

道の駅 なかがわ

名寄から国道40号線を北へ約1時間半。

たくさんの自然に囲まれた道を進んで行くと、左手に見えてくる緑色の屋根の建物が「道の駅 なかがわ」。今回は、地場産のものを使った特産品がたくさんある「道の駅 なかがわ」を紹介いたします！



昨年誕生した中川町のご当地キャラクター「じゅえる」

思わず顔がにんまりしてしまうほどキュート♥ お気づきになりましたか？“中川”という文字が入っているのです！じゅえるに会いにぜひ中川へ！

● ○ おすすめ商品&館内紹介 ○ ●

豚丼のタレ

TVで紹介され、大人気商品となった豚丼のタレ。甘じょっぱいタレが豚肉にとっても良く合います。作り方も簡単！豚肉を焼いてタレを絡めてご飯に乗せるだけ！



名寄の道の駅や、狸小路にある道産食彩HUG、新千歳空港でも販売されているようです。

これ1本でお家で本格的な豚丼が手軽に楽しめますよ。

豚丼のたれ 1本 ¥650

(中川限定価格)

焼肉のたれ 1本 ¥350

行者ニンニク商品



行者ニンニク
パウダー
行者ニンニク
塩
1本 ¥530

天然ものにこだわった行者ニンニクを使用した商品が数多く揃っています。

加工段階で特殊製法を用いて、ツンとくる臭いを除去しているので、独特な臭いが苦手な方も大丈夫！

粉末状にした行者ニンニクパウダーは炒め物や、スープの隠し味に。

焼肉のタレには刻まれた行者ニンニクが入っており、販売しているのは「道の駅 なかがわ」だけ！！

ハスカップジャム

地元で採れたハスカップを使用して作られているジャム。甘さと酸味が絶妙なバランスでとてもおいしいです。パンに塗るのはもちろん、ヨーグルトに加えても良いです。夏にはこのハスカップを使用したソフトクリームも大人気です！



ハスカップにはビタミン類やカルシウムが豊富に含まれているので、健康にもとても良い！

ハスカップジャム 1本 ¥630

オムハヤシ

バターが効いており、フワフワの卵とハヤシライスの組み合わせが◎！横にはサラダが盛られており、最後までさっぱり食べられます。

見た目もおしゃれ♪ 男性も満足するボリューム！



オムハヤシ ¥650

フランクフルト

大きなソーセージの中に黒い粒コショウが入っており、外はパリッと、中はピリッと刺激のある味！道産豚を100%使用し、地元の加工所で加工されています。

小腹が空いたときにちょうど良いサイズ！今年の旭川食べマルシェでも販売し、人気商品でした。



左：フランクフルト ¥200
右：ナンドック ¥300



おみくじ

正面入口から入り、まず目に飛び込んでくるのが神社！道の駅には珍しいですね！！神社の前にはなんと、おみくじまで！内容はとてもユニーク♪

中にはあたりも入っており、あたりが出ると素敵な商品がもらえるかも！

気になる人はぜひ！！



1回
¥100



ナンドック

モチモチのナンにキャベツ、ソーセージ3本が入っており、ピリ辛ダレと相性抜群！テイクアウトもでき、車中でも食べやすい！他にはない味なのでぜひご賞味を！

売店ではお土産として持ち帰れるソーセージやフランクフルトが販売されています。プレーン、ごま、チーズ、行者ニンニクと味も様々です。たくさんの化石が発掘されている中川ならではの、渦巻き状のアンモナイトウインナーもあります。

恐竜のトイレ

約5年前に改装され新しくなったトイレの壁には、恐竜の絵がたくさん描かれています。カラフルでかわいい恐竜は見ているだけでもとても楽しめます。

子どもたちからは“恐竜のトイレ”の愛称で親しまれています。



もっと詳しく化石や恐竜について知りたい方は、道の駅から車で約8分ほどで着く、エコミュージアムセンターへ！ここでは、国内最大級となる全長11mのクビナガリュウの復元骨格や、中川町内で発見された化石などが展示されています。

入場料 大人 ¥200
子ども ¥100



キッズスペース

子どもが遊べるキッズスペースも完備されています。テーブルに組み込まれたパズルは木でできており、ぬくもりを感じます。完成すると恐竜になるのも中川らしい！子どもだけではなく大人も楽しめるのでぜひ！

木の板を組み合わせてできたクビナガリュウの模型もなかなか迫力がありますよ◎。



主なイベント

春～ラン展…暖炉の周りに500鉢ほど展示。展示するのは2日間限定！
8月～道の駅祭り…駐車場で上げる打ち上げ花火は見ごたえあり！
12月～ギフト商品販売…
昨年はソーセージ・豚丼のタレセットを販売。

・住所
中川郡中川町字誉498-1
・TEL 01656-7-2683
・開館時間 9時～17時
・休館日 12/30～1/4

書道家

内田 春蓮さん



右から3人目が内田さん

Q3. 毎日賞を受賞した作品についてですが、なぜ「蝶戯蘭」という言葉を選ばれたのですか？

毎日書道展に出品する時は、毎年お手本を北海道書道協会にお願いしています。今年、小原道城会長が選んでくださった課題が「蝶戯蘭」でした。

そして、私は23歳の時から毎年この書道展に応募しており、今回18回目にして最高賞を頂くことができました。

この作品を仕上げるまでに150枚位毛筆でしたためました。最初は上手に書こうとしても上手く書く事ができず、後半良い意味で開き直って書いた作品でこの賞を頂くことができました。

調子がいい時に良い作品ができる訳ではないので、体調に関係なく毎日筆を持つことが大切だと思っています。

ちなみに、この「蝶戯蘭」は行草体（行書と草書を混ぜ合わせて書かれたもの）で書いています。

「じゅちょう」と一休み

毎日書道展とは・・・

書道文化の向上と書道芸術の相互錬磨のため昭和23年に書壇を結集して「全日本書道展」を発足したのが始まりで、現在応募点数が3万点を越える、伝統の書から最先端の現代書まであらゆる分野を結集した内容・規模ともに日本最大の書道展である。

分野は漢字部（Ⅰ類、Ⅱ類）、かな部（Ⅰ類、Ⅱ類）、近代詩文書部等9部門で構成されている。

今回内田さんが受賞した部門は、文字数が3字から20字以下の漢字作品を対象としたもので、同Ⅱ類での毎日賞受賞は道内で内田さん含め4人だけである。

Q4. 好きな漢字とその理由を教えてください。「歩」です。何事においても一進一退しながらも歩みをとめることなく、継続することが大切だと思っています。ちなみにこの「歩」の字は長女の名前にも入っています。

Q5. 今後の目標はありますか？

将来、ずっと先でも良いので、作品を見てくれた人の心に何か残るような、感動してもらえるような作品をいつか書けたら嬉しいですね。

書技だけではなく、心も磨かなくてはいいかなと思っています。

Q6. 最後に、フィール読者にメッセージをお願いします。

書道を始めた頃は、こんなに長く続くとは思っていませんでしたが、御指導下さった先生方や家族の協力もあり、恵まれた環境の中で休まず続けることができました。この度、永年の夢である毎日賞という大きな賞を頂くことができ、改めて書道に出会えた事を幸せに思っています。今後は賞の名に恥じる事の無い様、日々努力を重ねていきたいと思っています。

内田さんが表現する「書」は、私たちの心を豊かにし、そしてなによりも力強さを感じさせてくれました。

「書」は知識や感情、思想などを内容とする情報伝達と密接な関係を持つものです。

さあ、みなさんも今の思いの文を筆に託して伝えてみませんか？



『子じゅぎまじりのお話』

佐々木 三好 碩也 作

クリスマスの日、白うさぎの子ましろはサンタのおじいさんにお菓子をもらいました。ましろはすぐに食べきってしまい、もういちどおくりものをもらえる方法を考えました。

次の日、炭を体につけて別の子になりました。サンタのおじいさんは、たねをあげました。その帰り道、体の炭を落とそうとしますが全く落ちません。嘘をついてお菓子をもらおうとしたことを後悔しました。そこで、おじいさんにもらったたねをせめて神様に返そうとして、雪を掘って土に埋めました。すると、体が白く戻ったのでした。そして、そのたねは大きな木になり、クリスマスが近づくとたくさんのおくりものが枝になりました。木になったベルの音を聞きつけて、一番はじめにサンタのおじいさんのお手伝いにとんでくるのはきまつて、ましろでした。

ましろは嘘をついてしまったけれど、素直な心で反省すればきつともっといいことがあると教えてくれる物語です。



『てびくへん』

古藤 ゆず 作

雪がつもった森の中に、てびくろが落ちていました。はらぺこねずみがそのてびくろをみつけておうちにしました。そこにいろいろな動物たちが集まってきました。動物が集まるほどにてびくろのなかはあたたかくなって、とても住み心地がよくなっていききました。

超簡単クッキング



じゃがいもの
カレー炒め

- 【材料（4人分）】
- | | | | | |
|---------|----|-----|-------|---------|
| じゃがいも | 2個 | A { | カレー粉 | 大さじ1 |
| 玉ねぎ | 1個 | | 水 | 大さじ2 |
| 厚切りベーコン | 3枚 | | 固形スープ | 1個 |
| パセリ | 適量 | | 塩 | 小さじ3分の1 |
| サラダ油 | 適量 | | コショウ | 少々 |

- 【作り方】
- ① ジャガイモをいちょう切りにし、水にさらし、ざるにあげる。
 - ② 玉ねぎは1.5cm角に切り、ベーコンは1cm幅に切る。
 - ③ フライパンに油を熱し、ベーコンを入れ炒める。①に玉ねぎを加えて、じゃがいもに少し焦げ目がつくぐらいまで炒める。
 - ④ Aを加えて混ぜ、パセリをふってできあがり☆



キムチチキン

- 【材料（4人分）】
- | | | | | |
|-------|------|-----|------|------|
| 鶏むね肉 | 1枚 | A { | 酒 | 小さじ2 |
| 白菜キムチ | 150g | | しょうゆ | 小さじ1 |
| 小ねぎ | 少々 | | | |
| サラダ油 | 適量 | | | |

- 【作り方】
- ① 鶏肉をそぎ切りにしてAの下味をつける。キムチは一口サイズに刻む。
 - ② フライパンにサラダ油を熱して、鶏肉を炒め、キムチを汁ごと加えて炒め合わせる。
 - ③ 鶏肉に火が通ったら小ねぎを散してできあがり☆

生活ミ二知識『冬の乾燥』

寒いこの季節、肌の乾燥が気になる今日この頃。いまや女性だけでなく、男性も乾燥対策をする時代になりました。乾燥というと、肌の乾燥が真っ先に思い浮かぶかもしれませんが、乾燥は肌に限ったことではありません。美容のためだけでなく、健康のためにも乾燥対策をしっかりと行い、長い冬を乗り切りましょう。そこで今回は、空気が乾燥するこの季節に知っておきたい乾燥トラブルや対策についてご紹介します。

《美容のための乾燥対策》

◎そもそも肌の乾燥はなぜ起きるのか？
・秋から冬にかけて空気が乾燥状態にあります。外気が乾燥すると、必然的に肌の水分や皮脂が奪われてしまうのです。良い状態の肌は、水分と皮脂のバランスがとれた肌です。「洗顔後、肌がつかばる」「全身がかゆい」「白い粉をふく」などの症状があれば、乾燥肌の疑いがあります。この状態で、深刻な乾燥肌になりかねないので、注意しましょう。また肌だけではなく、頭皮も乾燥します。頭皮が油っぽいで、ゴシゴシ髪を洗う方は、皮脂をとりすぎて頭皮が乾燥してしまうケースがよくあるそうです。頭皮の乾燥は、薄毛や抜け毛の原因にもなるので、要注意です。

◎どうすれば肌の乾燥は防げるの？

・冬は、夏ほどのどが渴かなくなるので水分をとらなくります。また、冬になると頻

尿になりトイレの回数が増えるので、水分を控える人もいますが、実はこれは逆効果です。上手に水分をとってあげれば、かえって回数は減っていきます。水分補給は一番簡単な乾燥対策なのです。しかし、冷たい水をたくさん飲んでも吸収せず体の外に出て行ってしまふので、暖かい飲み物を飲むよう心がけましょう。コーヒーやお酒などは、飲むとよけい脱水を助長し、体が乾いてしまふので乾燥が気になる方は控えたほうが良いかもしれません。

外からの水分補給に加え、内側から皮脂の分泌を促すことも乾燥対策のひとつです。一番良い方法は、**「汗をかくこと」**です。運動して汗をかくことで、適度な皮脂を分泌でき肌もしっとりします。「寒いからお家でぬくぬくゴロゴロしたい」「なんて思うかもしれませんが、体がなまるこの季節ですので、健康のためにも運動して肌の潤いを取り戻しましょう。」

《健康のための乾燥対策》

◎乾燥による健康面でのトラブルはなに？
・朝起きて、のどがなんだか痛い！という経験みなさん一度はありますよね？この原因は、普段のどは粘膜に覆われていて、雑菌やウイルスが体内に入るのを防いでいますが、乾燥して粘膜を覆う粘液が固まると、ウイルスなどを排除する機能が低下し、ウィルスなどがのどについて炎症を

起こすからなのです。また、乾燥はのどの炎症だけではなく、体の内側にも影響を及ぼします。のどから入った乾燥した空気は肺にも入り、肺が潤いを失うと健康面にも悪影響を及ぼします。さらにはめぐりめぐって腸にも影響し、便秘の原因にもなるともいわれています。こんな悪循環嫌ですね。

◎乾燥から体を守るにはどうすればいいの？
・当たり前ですが、よくうがいをするこでのどの炎症は防げます。外出から帰宅した時はしっかりとうがいをするよう心がけましょう。また、乾燥対策として、**加湿器や観葉植物**が効果的です。ウィルスは湿度に弱いので、加湿器や観葉植物を用いて湿度を上げることによってウィルスそのものを排除できます。また、体を冷やさないようにすることも乾燥対策になります。一人暮らしの方はついシャワーでお風呂をすましてしまいがちだと思います。ですが、お風呂につかってゆつくりし、体の芯から温めて健康的な体を維持しましょう。

今回紹介した乾燥対策は、すべて基本的なことばかりです。これからどんどん寒くなり、乾燥対策も本格化してきますが、身近で簡単なことからチャレンジし、乾燥から身を守りましょう。

しかし、6匹、7匹と動物がどんどん集まって、手袋はぎゆうぎゆうになってしまいました。そうこうしているうちに、森のはずれに住むおじいさんが落としたてぶくろを探しにきました。動物たちは驚いててぶくろのおうちから飛び出して逃げていきました。

みなさんは、冬になったらどのように体をあたためますか？てぶくろのおうちに集まってストーブをつけて、かわいい植物を置いて、お菓子の時間を過ごす：なんだか素敵ですね。厳しい寒さの冬でも、こんなにかわいいおうちがどこかにあるかもしれないと思うと心がほっこりします。みなさんも今年の冬は絵本を読んでほっこりあたためたいかなるのはいかがでしょう？



もっと
便利に

店舗移転のお知らせ

北星信用金庫札幌支店は下記に移転いたしました。
新店舗にて業務を行なっていますので今後共よろしく願
いいたします。

- 移転先 札幌市中央区北2条西4丁目1番地
北海道ビル1階(札幌グランドホテル北向い)
- 移転日 平成24年11月26日(月)



北星しんきん

北星信用金庫 合併5周年記念

北星信用金庫は平成13年10月、苫小牧信用金庫と土佐信用金庫が合併して誕生した信用金庫です。
合併後、設備に充てられ、恐かけきまで5周年を迎えることができました。

札幌支店移転 リニューアルオープン記念

札幌支店は本年6月に、当店3周年を迎えることができました。
下記の通り特約コースにいたします。今後とも変わらぬご愛顧をよろしくお願いいたします。

特別金利定期預金

きらり

お取扱期間 平成24年10月15日(月)から平成25年1月31日(木)まで



お利息には20% (国庫15%、地方税5%) の税金がかかります。
ただし、平成25年1月1日から平成24年12月31日までにはお利息については、
源泉特別所得税が課され、20.31% (国庫15.31%、地方税5%) の税金がかかります。

北星信用金庫

イベントカレンダー

■名寄	●第43回ビヤシリジャンプ大会	12月15日
	●第28回吉田杯ジャンプ大会	12月16日
	●第31回全日本コンバインド大会	12月23日
	●なよろ雪質日本一フェスティバル2013	2月7～11日
	●ふうれん冬まつり	2月中旬
■美深		
	●びふかウィンターフェスタ2013	2月中旬
	●第18回白樺樹液まつり	4月中旬
	●望の森さくらまつり	5月中旬
■下川		
	●しもかわアイスクヤンドルミュージアム	2月22～24日
■中川		
	●なかかわ雪あかり	2月9～13日
■音威子府		
	●第27回全日本学生チャンピオンズスキー大会	12月20～23日
	●第30回全日本クロスカントリー音威子府大会	12月25～27日
	●第34回音威富士大回戦競技大会	3月10日
	●第91回全日本スキー選手権大会	3月19～23日
	●音威子府クロスカントリースキー大会	3月24日
■士別		
	●スノーモビルランドインレフツ	1月14～3月3日
	●レフツ雪まつり	2月2～3日
	●全日本スノーモビル選手権大会	2月17日
■朝日		
	●朝日ノルディックスキー大会	12月25～26日
	●あさひアルペン競技大会	2月上旬
■剣淵		
	●絵本の里まつり	2月16日
	●絵本の里剣淵スノーフェスタ	2月16～17日
	●剣淵桜まつり	5月上旬
■和寒		
	●第24回わつさむ極寒フェスティバル	2月上旬
	●第28回三笠山夜桜まつり	5月上旬
■旭川		
	●2013年氷彫刻世界大会	2月6～11日
	●第54回旭川冬まつり	2月6～11日
	●あさひかわ雪あかり2013	2月6～11日
	●第33回バーサロベツジャパン	3月9～10日
	●第9回FIS公認カムイスキーリンクス杯SG大会	3月10日

編集後記

●今回は2面を担当しました。一つの事を続けるには生半可な気持ちでは出来ません。内田さんを取材させていただいて、続けるための芯の強さというものを感しました。その反面、とても気さくな方で取材中は会話が弾みとても楽しい時間を過ごさせていただきました。これからは内田さんのご活躍をお祈りしています☆家事・育児と大変ですが頑張ってください!!

(金子)

●私は今回簡単クッキングを担当させていただきました。どちらもすぐに作れますので試してみてください。キムチチキンは、翌日に食べてもお肉が柔らかくて美味しかったです。

(村上)

●2面を担当させていただきました。内田さんの書を拝見し勇気付けられる、元気の出る作品だと感じました。実際、お会いすると温かみのある明るい方で終始笑いが耐えない取材となりました。内田さんの記事を読んでいたが、元気、勇気、明るさが伝わればいいなと思います。

(小原)

●今回取材させて頂いた内田さんは北星信金のOGということもあり、書道の話の傍ら当時の信金の話を聞く事ができて2倍ためになり、楽しむことができました!この記事を読んでも頂くことで、ふとした時にも「書」に触れるきっかけになって頂ければうれしいです♪

(竹内)

<http://www.hokusei-shinkin.co.jp/>

ふれあいパッケージ

Feel

フィール No.46

ご意見・ご感想をおまちしております

■発行日/平成24年12月1日 ■発行/北星しんきん【フィール】編集部 ■〒096-0012 名寄市西2条南5丁目 TEL01654-2-1111(代) FAX01654-3-0940

●本部・本店 TEL01654-2-1111 ●美深支店 TEL01656-2-1731 ●下川支店 TEL01655-4-4141 ●風連支店 TEL01655-3-2504 ●中川支店 TEL01656-7-2541 ●音威子府支店 TEL01656-5-3331
●旭川支店 TEL0166-25-2001 ●旭川北支店 TEL0166-52-7755 ●中央通支店 TEL01654-2-5522 ●公園通支店 TEL01654-3-2332 ●ふれあい支店 TEL01654-3-6611 ●永山支店 TEL0166-48-5533
●士別中央営業部 TEL0165-29-2121 ●士別中央営業部上士別出張所 TEL0165-24-2221 ●士別北支店 TEL0165-23-3171 ●朝日支店 TEL0165-28-2311
●剣淵支店 TEL0165-34-2106 ●和寒支店 TEL0165-32-2461 ●東光支店 TEL0166-32-2173 ●金星橋支店 TEL0166-25-2112 ●札幌支店 TEL011-252-2080