

女子ジュニアチーム

「あつぷるず」(名寄市)



いい設備があるから、体験教室に行ってみた
ら?と母に勧められたからです。

酒井さん(以下・酒)先にカーリングを始め
ていた松澤さんに誘われて始めました。

Q…カーリングの面白いところ、難しいこ
ろはどこですか?

渡邊さん(以下・渡)作戦を考えたり、プレ
ー中に状態が変わっていくアイスを読んだり
することが難しいですが、ショットが決まっ
たときがとても面白いです。

松澤さん(以下・松)面白いところは、チー
ムプレーで一勝を重ねていくことです。

Q…チームワークのためにチームでの決まり
ごとなどはありますか?

松…みんな学年が違うので、その穴を埋める
ために言いたいことは遠慮なく言います。そ
のため、試合中でもけんかすることが多いで
すが、それが強みでもあったりします。

佐…ハイタッチを何度もしたり、「ナイスシ
ョット!」などの声かけをしたりします。

Q…試合前集中力を高めるために何かしてい
ることはありますか?

酒&渡…自分の好きな音楽を聴いています。
松…集中力を高めるよりも、リラクセスでき
るようにみんなと話しをしています。

佐…コーチに思い切りハイタッチしてもら
います。

Q…試合中に心掛けていることは何ですか?

Q…カーリングを始めたきっかけは何です
か?

渡…けんかしないように声を掛け合って、雰
気よくしようとしています。

酒…ショットがあまりうまくいかなくてもボ
ジティブにいます。

フィール編集委員より
シーズン中は毎日顔を合わせているとい
う4人は、インタビューストも和気あいとい
っていて仲の良い雰囲気伝わってきました。
名寄のリンクは11月から3月までしか使え
ず、練習する期間が限られています。そこで中
使える常呂町のリンクで練習のために9月・
10月は毎週のように合宿をしたそうです。11
月も毎日詰め込みで練習に励んでいます。部
活や受験との両立もこなす彼女たちは名寄の
リンクも通年で使えるように願っています。
また、現在名寄でのカーリング人口が少なく、
カーリングを広めたい、普及させたいと話
していました。名寄協会では体験教室も実施
されているそうです。名寄の期待の星である
彼女たちに是非応援をよろしく願いま
す!



渡…私個人としては2回目の日本選手権出場
なので、その経験を活かしてチームの雰囲気
を和ませ、「あつぷるず」らしく一つ一つの
試合に全力で戦います。今までの練習に自信
を持ってプレーして優勝を目指したいと思
うので、応援よろしく願います!



渡…おいしいものを食べることに
好きで、高校では陸上部にも所属
しています。

Q…日本選手権に向けての意気込
みをお願いします!

酒…まずはベスト4を目指し、そ
れから優勝を目指して頑張ります。
名寄に希望を届けたいです!たく
さん応援お願いします。

佐…全道選手権で出来ていなかっ
たところを改善して、自分の最高
のパフォーマンスをしたいです。
不安や緊張もあるけど、このチー
ムでここまでこれたことがすごい。
一つでも多く勝って、名寄の
皆さんにいい報告をしたいです。

松…自分たちが出来る最高のプレ
ーをして名寄に帰ってきたいです。
オリンピックに出場して金メダル
をとることが目標なので、もっと
上があると思って精一杯頑張っ
てきます。



(左から佐々木さん、渡邊さん、松澤さん、酒井さん)

伝統と新鮮さを併せ持つあたたかいお店



和寒町の老舗

三 徳

引き継がれる先代の味

昭和31年、おやきと蕎麦のお店として開業し、創業58年となる三徳。お寿司を始めたのは昭和38年から。お寿司を始める際に先代が始めた蕎麦を引き継ぎたい！という2代目の思いがあり、今でも毎日手打ちの蕎麦を提供しています。そば粉は地元の和寒町産の物を使用しており、のどごしがとてもなめらかです。

新鮮なネタ

毎朝4時ごろに旭川から仕入れているという寿司ネタはどれも新鮮でとても美味！できるだけ新鮮なものを提供するために、お客様の顔を見て、注文を受けてからネタをさばき、寿司を握り始めるそうです。握りはもちろん、生太巻きも人気メニューの1つです。

蕎麦、寿司^{以外}にも豊富なメニュー

メニュー表をひらくと、蕎麦、寿司以外にも一品料理がたくさん載っています。中でもおすすめの蕎麦のサラダは、朝、手打ちした生蕎麦を油で揚げてカリカリにしたものとシーフードを和えており、年齢問わず美味しくいただけます。その他に、海老マヨネーズ和え、石焼鴨ロースなどのお酒のおつまみや、ラーメンもあるので、家族みんなで楽しめ、満足すること間違いなし！



海老マヨネーズ和え



蕎麦のサラダ

住 所▶上川郡和寒町南町110
T E L▶0165-32-2054

営業時間▶昼／午前11時～午後2時
夜／午後5時～午後9時

定 休 日▶毎週水曜日
(都合により変更になることがあります)

三徳人気メニュー



上生寿司



寿司定食



生太巻

女将の想い

“感謝の気持ちを忘れずに” この言葉が三徳の大切にしていることでした。お腹の底から常に感謝の気持ちを持つことで、自然と笑顔になれるとのことでした。

毎日いろいろなお客様との出会いがあるから楽しく生き生きと仕事ができる、杖をついてでもやりたい仕事だと、この仕事にとってもやりがいを感じていました。

「女将さんと話がしたい」と、カウンター席を選ぶお客様もいるほど、お客様から慕われ、支持されていました。

一度来店したお客さまの顔は忘れないと、仕事への熱い想いを話してくれました。

私たちも、仕事に対する姿勢やお客様との向き合い方、さらに、おもてなしの心など勉強になることが多く、充実した取材をさせていただきました。お話をするだけで自然と心が温くなり、ぜひまた行きたいと思いました。皆さんもぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか。

超簡単クッキング



マーマレードチキン

【材料（2人分）】

- ・鶏もも肉……………250 g
- ・オレンジマーマレード……………大さじ5
- ・めんつゆ……………1/4カップ
- ・塩コショウ……………少々

【作り方】

- ①鶏もも肉を一口大に切り、塩コショウをふる。
- ②熱したフライパンに油を少量入れ、さっと焼く。
- ③マーマレードとめんつゆを入れ、煮詰めたら完成。



マーマレードジュレ

【材料（4人分）】

- ・水……………500ml
- ・オレンジマーマレード……………40 g
- ・寒天……………3 g
- ・レモン汁・砂糖……………少々

【作り方】

- ①鍋に水と寒天を入れて沸騰させる。
- ②マーマレードを入れて混ぜ、お好みでレモン汁と砂糖を少し入れる。
- ③器に均等に流し入れ、粗熱をとって冷やしたら完成。

～ここに響くものがたり～

『カタッポ』

文 大原悦子
絵 山村浩二

冬の夜、駅長さんは、また「カタッポ」を拾いました。カタッポとは、片方だけ落とされた手袋のこと。駅長室の落とし物箱にはカタッポがたくさん。

ある夜、「落とし物箱の中身を整理する」と駅長さんが話しているのを聞いて、カタッポたちは慌てます。持ち主がなかなか現れないカタッポたちは、燃えるごみとして捨てられてしまうのです。そこで、カタッポたちは、箱から脱出して持ち主を見つけてようと計画します。無事に持ち主のもとへ戻ることができたカタッポ、持ち主のもとへ戻らず、誰かの役に立とうと決めるカタッポ…カタッポたちの人生(?)もいろいろです。

冬には欠かせない手袋。皆さんの手袋はどんな色、形をしていますか?この絵本の中の手袋はユニークな名前が付けられています。読後は、いつもの手袋が、いつもよりかわいく、そして大切に思えてくるかもしれませんよ。



『みみちゃんはプリンセス♡』

作・絵 曾我 舞

みみちゃんはクラスの人気者。学芸会でみみちゃんのクラスは「三びきのこぶた」と先生が作った宇宙の劇をやります。宇宙の劇には王女さまが出てくるので、みみちゃんは王女さまの役をやるうと大はりきりクラスのみんなも、みみちゃんは王女さま役、と思っていました。

ところが、ある日、東京からとてもかわいい女の子の転校生がやってきました。いつもみみちゃんの周りに集まるみんなが、転校生の周りに集まるので、みみちゃんはひとりぼっち…。さうい、クラスのみんなが、転校生が王女さまの役にぴったり、と言っていることを知り、元気をなくしてしまいます。

そんなみみちゃんが元を取り戻すきっかけとなったのは、帰り道に見るフタでした。フタのマネをして「フー、フー」と歌っているうちに、みみちゃんは、王女さま役よりもびっりの役を思いつくのです。

転校生の登場により、みみちゃんは「今までのように人気者ではなくなるかもしれない」という不安や焦りの気持ちを味わいます。一度は落ち込むけれど、今までは違っていた、新しいことに挑戦します。みみちゃんの前向きさと明るさに、勇気ももらえる一冊です。



生活ミニ知識『緑茶』

今年も寒い季節がやってまいりましたが、こんな季節になると温かい飲み物が恋しくなりますよね?温かい緑茶を飲まれる方も多いと思いますので、今回は、そんな緑茶の様々な効果についてご紹介いたします。

①様々な病気の予防に!

緑茶に含まれるポリフェノールや、カテキンは、悪玉コレステロールの吸収を妨げて悪玉コレステロール値を低下させたり、がんの予防にもなるようです。また、緑茶を飲むことによって善玉コレステロールが体内に増えて動脈硬化を予防する効果もあるのです。

②免疫力アップ

空気が乾燥して、風邪をひきやすい季節ですが、緑茶に含まれるカテキンには、ウイルスを撃退する効果もあるようです。インフルエンザも流行する時期ですが、緑茶でうがいをするとうインフルエンザの予防として効果的なのだから。

③肥満撃退!!

1日5杯の緑茶は、体の脂肪燃焼効果を高める作用があるそうです。寒くなり、食べ物がおいしく感じる季節、緑茶を飲んで健康にも気をつけられたらいいですね。

④記憶力の向上

緑茶には記憶力を向上させる効果もあるようです。また老化防止の効果もあるそう。

⑤眠気覚まし

緑茶にはカフェインが含まれています。カフェインの作用は、中枢神経を刺激し、脳の働きを活性化させたり、物事に対する反応を早め、心を快活にする効果があるようです。

す。

⑥ストレス解消!

時々イライラしてしまうことってありますよね?そんな時にも緑茶は効果があるようです。緑茶には情緒を安定させ、ストレスを和らげる働きのある「ビタミンC」が豊富です。緑茶の中でも特に抹茶や、煎茶、玉露などがストレス解消にはもってこいです!

⑦二日酔い防止

これから、時節柄忘年会やお正月、新年会と、お酒を飲む機会が増えますが、緑茶の成分であるカテキンには、胃の粘膜を保護する作用があります。お酒のおつまみには脂っこい食べ物も多いので、カテキンで胃を守って、消化を助けてあげましょう!

⑧女性に嬉しい美容効果♪

緑茶に含まれるビタミンCには肌に弾力性を与え水分の減少を防ぎ、肌の色を黒くするメラニン色素の生成を抑制する効果もあります。シミやソバカスの原因であるメラニン色素の生成を抑制してくれるというのは、特に女性にとってはうれしいですね!!

緑茶の素敵な効果について、説明させていただきましたが、やはり飲みすぎは禁物です!緑茶を飲みすぎてしまうとおなかを下したり、消化器官の機能を低下させてしまう恐れがあります。また、緑茶に含まれるタンニンという成分が鉄分の吸収を妨げてしまうので貧血気味の方は濃い緑茶や毎日緑茶を飲むことは控えた方が良いでしょう。適度な量の緑茶を飲んで、寒い季節を健康的に乗り越えましょう☆

[illegible][illegible]

イベントカレンダー

編集後記

●今回は1面と2面を担当いたしました。
1面の取材ではキラキラしている女子カーリングチームに魅了され、2面の三徳さんの取材ではすっかりファンになり、取材を通して素晴らしい出会いをさせていただくことができました。取材に応じてくださいました皆様ありがとうございます。
〔平間〕
●今回は1面を担当いたしました。中高生らしい元気な受け答えるに、私たちも楽しそうに取材することができ、元気をもらうことができました。お忙しい中、インタビューに答えていただいたジュニアチームの皆さん本当にありがとうございます。今後の活躍に期待しています！
〔吉田〕

●今回 簡単クッキングを担当いたしました。オレンジマーマレードは甘さ控えめで料理に柑橘の爽やかさがプラスされるので今回紹介したもの以外にも、様々な料理に活用できると思います。また、盛り付けるときの彩りも良くなるのでおすすめです！冷蔵庫に眠っているマーマレードがある方は、ぜひ試してみてください。

●今回は2面を担当いたしました。和寒の三徳さんを取材させていただきましたが、ご主人や奥様の人柄がよく伝わってくる素敵なお店でした。お寿司はもちろん、すべてのメニューにこだわりがあり、どれもおいしいので、みなさまもぜひ足を運んでみてください！

（白川）

大会名	開催地	開催期間
●第45回ビヤシリジャンプ大会	●名寄	12月13日
●第30回吉田杯ジャンプ大会		12月14日
●第33回全日本コンバインド大会		12月21日
●第31回ふうれん冬まつり		2月7～8日
●なよろ雪質日本一フェスティバル2015	●美深	2月13～15日
●びふかウィンターフェスタ'15		2月中旬
●美深白樺樹液春まつり		4月中旬
●望の森さくらまつり	●下川	5月中旬
●第41回しもかわアイスキャンドルミュージアム	●中川	2月20～22日
●利き酒大会		2月10日
●第2回きこり祭り		2月中旬
●音威子府		
●第29回全日本学生チャンピオンズスキー大会		12月20～23日
●第32回全日本クロスカントリー音威子府大会		12月25～27日
●第36回音威富士GSスキー大会		3月9日(予定)
●第27回ジュニアクロスカントリースキー大会	●士別	3月22日
●スノーモビルランドinしべつ		1月中旬～3月上旬
●しべつ雪まつり・国際雪ハネ選手権		2月上旬
●全日本スノーモビル選手権大会土別大会	●朝日	2月14～15日
●第18回朝日ノルディックススキー大会		12月25～26日
●あさひアルペン競技大会		2月上旬
●けんぶち絵本まつり		2月14日～3月15日
●絵本の里 けんぶちスノーフェスタ		2月15日
●桜まつり		5月中旬
●第26回わっさむ極寒フェスティバル	●和寒	2月1日
●第30回三笠山夜桜まつり		5月8日
●旭川		
●第42回全日本クロスカントリースキー旭川大会		1月4日
●第24回あさひかわ雪あがり		2月上旬
●2015年氷彫刻世界大会		2月6～11日
●第36回旭川冬まつり		2月6～11日
●第11回FIS公認カムイスキーリンクス杯SG大会		2月22日
●第35回ハーサーロベット・ジャパン		3月14～15日

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

ふれあいパッケージ

ファイル No.50

ご意見・ご感想をおまちしております

■発行日/平成26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 TEL 01654-2-1111(代) FAX 01654-3-0940

●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 ●知寒支店 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