

キラリ☆夢中人

Vol.26

下川町出身期待のスキーヤー

弓ゆみ
野の
華か
緒お
さん

小学校・中学校・高校を下川町で過ごし、現在は下川町森林組合に勤務。名寄のアルペンスキーチーム「チームピヤシリ」に所属。3月開催の全日本スキー技術選手権大会で13位に輝く。

Q 1. スキーを始めたきっかけは何ですか？

幼稚園に入園する前に、両親とスキーに行き始めたのがきっかけです。幼稚園の年中の時に下川のスキー少年団に入り、小学校2年生の時に現在の名寄のスキー少年団から声がかかり、入りましました。

Q2. スキーをずっと続けようと思った理由はありますか？

このスキーを大人になるまで続けようと思ったのは、小学校2年生の時に現在のコーチに出会ってからです。今のコーチのような指導員になりたいと高校生になってから思うようになりました。いつも適切なアドバイスをしてくれるコーチなので、尊敬していますし、コーチがいなければとてもここまで続けられませんでした。

Q3. 競技中はどんなことを考えていますか？

滑っているときの記憶はほとんどありません。

ゴールするまでは、何も考えないで競技に夢中に

＊全日本スキー技術選手権大会とは

大きく分けて大回り、小回り、小回り不整地、総合滑降の4つの種目でスキーマの総合技術や巧みさを競い、各種目の総合点数で順位を決定する大会。



なつて滑っています。

Q 4. 練習で心掛けていることはありますか？

常に大会を意識して、緊張感を持って練習しています。

Q5. スキーをやっていて辛いと思うこと、楽しいと思うことはありますか？

結果が出ない時は辛いです。どうしてこんなに練習しているのに結果が出ないのかと感じる時があります。

今は、大会などで結果が出てきて楽しいです。去年からスピード競技から技術を競う競技に転向し、毎日新しいことを覚えるのがとても楽しいです。

Q6. 転向した理由は何ですか？

スピードは高校卒業までは続けよう決めていました。速さが何より重要な競技なので、ずっと練習をしていないと結果が出ないし、そのために海外を飛び回ったりしないといけないんです。高校を卒業し社会人になり、仕事をしながらスキーも続けたかったので、技術を競う競技へ転向することを決心しました。

Q7. 弓野さんの強みと弱みは何ですか？

スピード競技を去年までやっていたので、スピードには強いです。当時は動きより速さが勝負だったので滑り方はあまり気にしていませんでした。しかし、技術になると細かい動きが求められた。



るため、それができないのが弱みです。今は完成度の高い滑りがより高い点数が出る仕組みになっているので、体の向きも気をつけて綺麗な動きができるよう心掛けています。また、基礎をしつかりやって自分の今までやってきた滑り方を見直しています。

Q8. 仕事との両立で大変なことはありませんか？

自分が入社する前からスキーを続けることに職場の皆さんは理解してくれていて、とても恵まれている環境だと感謝しています。ですので、大変だと感じたことはありません。

Q9. 今後の目標を教えてください。

毎年3月に開催される全日本スキー技術選手権大会で優勝することです。そして、将来は自分のスキーチームを作り、指導者になりたいと思っています。これからスキーを始める子供たちには、スキーはすぐ楽しい競技であることをたくさん伝えていきたいです。今のチームは、あまり縛られずにのびのびとスキーができるスタイルなので、自分もそんなチームを作り、スキーの面白さを広めていきたいと思っています。

周囲の期待を一身に背負い成績を伸ばしてきた
弓野さん、今後の弓野さんの活躍をフィール編集
委員一同応援していきたいです!!



中川町

公共温泉施設ポンピラアクアリズイングレストラン「ウェルビー」



住所：中川町中川439-1
営業時間：11:00～12:30、17:00～21:00

○歴史

昭和48年に療養泉として「保健センター」を建築し、ポンピラ温泉として開業しました。
当施設は1993年（平成5年）、ポンピラアクアリズイングとしてリニューアルオープン。メニューはお客さま第一に考え、お客さまと接してニーズに合ったものを考案しています。
季節ごとの期間限定メニューもあり、お客さまに大好評です!!!
（第一弾はざるそばとおにぎりのセット、第二弾はやまべの甘露煮を乗せた温かいそば、第三弾はえびの天ぷらを乗せた温かいそば、第四弾は冷たいそばを考案中とのこと）
地元のものを食べてもらいたいという思いからそばをメニューに追加しました。

○そば

中川町で栽培したそば粉で作られた「誉そば」があります。「誉そば」の販売者は中川町の（有）中一産業さん。「誉そば」は発芽そばといって発芽させたそばを使用しているという特徴があります。発芽そばには注目の成分「ギャバ」が豊富!「ギャバ」は、①血圧を正常にする、②肥満防止作用、③アルコール代謝促進作用、④血糖値の上昇を抑える、⑤成長ホルモン分泌促進作用、などの効果があるようです。
この「誉そば」は、お持ち帰り、お土産用にも可能な乾麺もあります。



旨すぎてご麺

かみかわ地方

麺街道

北から南へ 第1弾 そば



○そば

美深産のそば粉を使用した手打ちそばです。
メニューがとても豊富で、女性に人気なのは、納豆そば! のどごしも良く夏にぴったりです。
中盛りや大盛りなど、お客さまのニーズに応える注文も可能です。
ぜひ食べてもらいたいものは「一通り(笑)」とのこと。それだけ自慢の手打ちそばです。

○特徴

店内は大きな馬そりが印象的。今はあまり見ることのできないものですが、ここではそんな馬そりを見ることができます。
ポイントカードがあり、500円で1スタンプ。12個貯めると500円分のお食事券として利用できます。

美深町

むつみ食堂

○歴史

1953年（昭和28年）創業、歴史のあるおそば屋さんです。
お客さまの要望に応じていくうちに定食メニューも増えていきました。
月替わりのメニューもあり人気で、定番メニューから変わり種メニューまで盛りだくさん。また、落ち着いた雰囲気であり、居心地の良いお店です。

○そば

美深産のそば粉を使用した手打ちそばです。
メニューがとても豊富で、女性に人気なのは、納豆そば! のどごしも良く夏にぴったりです。
中盛りや大盛りなど、お客さまのニーズに応える注文も可能です。
ぜひ食べてもらいたいものは「一通り(笑)」とのこと。それだけ自慢の手打ちそばです。

○特徴

店内は大きな馬そりが印象的。今はあまり見ることのできないものですが、ここではそんな馬そりを見ることができます。
ポイントカードがあり、500円で1スタンプ。12個貯めると500円分のお食事券として利用できます。

音威子府村

住民保養センター 天塩川温泉

○歴史

大正時代後半から昭和初期にかけて、常盤鉱泉の名称で温泉ができ、当初は飲泉による治療が目的でした。現在の温泉は1989年（平成元年）に開業しました。
萎縮性胃炎、十二指腸潰瘍、便秘、逆流性食道炎、糖尿病、痛風に効果があると言われています。温泉施設内には、自由に飲むことができる飲泉水があります。

○そば

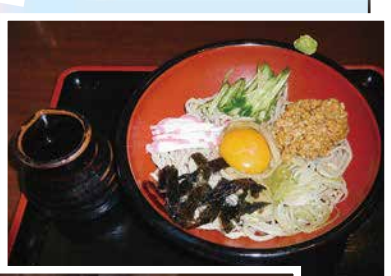
飲泉水の味が一番わかるのは地元産のそば粉と飲泉水を使ったざるそば! 塩をつけて食べるのがおすすめ。つゆにつけて食べるのもさっぱりしていておいしいです。
そば粉と小麦粉、飲泉水の兼ね合いを試行錯誤し、コシとハリのよい麺が完成。飲泉水に含まれる塩分（グルテン）がコシに繋がっています。

○新商品

飲泉水のそばが好評で飲泉水を練り込んだラーメンも考案。源泉ラーメンはレストランで食べられるほか、お土産としても売店で購入できます。このパッケージのデザインをしたのは支配人さんの奥さんとのこと! 温泉ののれんのデザインと似ているようで少し違うロゴマーク。ぜひ見に行ってみてください。



住所：音威子府村咲来919
営業時間：11:00～14:00、17:00～20:00



住所：美深町大通南1丁目
営業時間：11:00～20:00

編集委員より

初の試みで、3つの場所を取材させていただきました。テーマは上川地方の「麺」。今回は第一弾として「そば」を紹介しました。中川、音威子府、美深へ足を運ぶ際にはぜひ行ってみてください。麺街道まだまだつづきます! お楽しみに☆

～ここに響くものがたり～

『ともだちからともだちへ』

作 アンソニー・フランス
絵 ティファニー・ピーク
訳 木坂 涼



とてもいい天気。朝。でも、クマネスミはカーテンも開けずに部屋の中でぼんやり。今日もまた「パジャまんま」になりそうです。パジャまんま、というのは、顔も洗わず、ひげの手入れもせず、パジャマを着たまま一日中ぼんやりしていることをいいます。クマネスミはもう何日も「パジャまんま」になっています。「あーあつまないな。なんにもすることがない。クマネスミがため息をついたそのとき、郵便受けにカチャン。手紙が届きました。「きみはすてきなともだちです。それをたえたくて、てがみをかきました。」

ところが、その手紙には名前がありません。クマネスミは手紙の差出人を探ため友だちに会いにでかけます。久しぶりに出かけてみると、家が嵐で壊れてしまったカヤネスミさん、足を骨折してしまったカエルくんなど、大切な友だちが困っていたことを知ります。「パジャまんまでいたばかりに……」

「パジャまんま、だつたクマネスミが、友だちを思うクマネスミへと変わっていきます。その「最初の一步」を踏み出すきっかけを作ってくれたのは、差出人のない手紙でした。誰かが自分のことを思ってくれているのは嬉しいものです。人のことを思いやる大切さ、その心の美しさを感じるあたたかいお話です。」

『アルフィーのいえで』

作 ケネス・M・カドウ
絵 ローレン・カスティヨ
訳 佐伯 愛子



アルフィーは、おふろに入るのが嫌いです。ベッドをきれいにするのも嫌いです。テーブルにお皿やフォークをならべるのも嫌いです。じやがいもを食べるのも嫌いです。でもそれよりも嫌なことがあるのです。それは、アルフィーのお気に入りの赤いくつをママがよそへあげちゃったこと。

お気に入りの赤いくつをあげるのが嫌で、アルフィーは家を出ることにしました。毛布も食べ物も給本も持って、ぬいぐるみのパディを連れ、ちよこきつというお気に入りの赤いくつをはいて、ママに見送られ庭の芝生に家出したアルフィーでした。広い世界に出たときに、気がついたのですが、だいたいなものがひとつだけ、アルフィーのバッグになかった大切なものとはなんでしょう。ちよこきつだけ意地うばりなアルフィーを微笑ましく見守るママの姿もまた微笑ましく、親子の愛情をほのぼのと描いたお話です。お気に入りのものを手放したくないアルフィーの気持ちに、共感できるところがあるかもしれません。

生活ミニ知識『アスパラ』

今の時期、旬の野菜である「アスパラ」。皆さん、たくさん食べているでしょうか？

アスパラは、春から初夏が旬の野菜です。今回は、今の時期、特に美味しいアスパラの選び方、保存方法、どのような栄養があるのかをご紹介します。

◎アスパラの選び方は？

全体に緑色が濃く、太さが均一なものを選ぶのがベスト。穂先はピンとしていて穂がしかりしまっているものがおすすめです。切り口が乾燥していないものを選ぶようにします。

◎アスパラの保存方法は？

冷蔵庫に保存するときにはビニール袋などに入れて立てて保存します。横にすると穂先が起き上がりうとしてエネルギーを消費してしまうため、鮮度が落ちてしまいます。購入後すぐにさっとゆでてから冷凍しておくのもおすすめです。

◎アスパラにはどんな栄養があるの？

①疲労回復

アスパラの代表成分ともいえるのが「アスパラギン酸」。このアスパラギン酸が豊富に含まれており、名前もアスパラから発見・抽出されたことに由来しています。旨味成分としても知られていますが、実はエネルギー源として最も利用しやすいアミノ酸の一つで栄養ドリンクなどにも配合されている成分なのです。エネルギーを作り出す体内反応に関わったり、疲労のもとになる乳酸をエネルギーに変えてくれる働きによって疲労回復を促します。

②美肌効果

美容に効く「ビタミンA」「ビタミンC」「ビタミンE」がアスパラには豊富に含まれています。ビタミンAは粘膜を保護する働きがあり肌トラブル予防に効果的で、ビタミンCは美白の栄養素、ビタミンEはアンチエイジング効果に優れているといわれています。

③リラックス効果・肝機能改善効果

「GABA」という成分が神経の興奮を抑え、リラックス効果をもたらす働きが認められています。神経系の興奮を鎮めたり、リラックス状態に導くなどの働きから不眠や自律神経失調症の改善にも効果が期待されています。また、GABAには血中のアルコール濃度を抑える作用や、アルコールを分解する作用があるのでアルコールによる肝臓の負担を減らすことができます。そのため、二日酔い予防にも繋がるといわれています。

④肩こり・冷え性改善

アスパラの穂先に多く含まれている「ルチン」には血管をしなやかに保つ働き、血流をスムーズにしてくれる働きがあります。また、アスパラギン酸による効果と複合することで冷え性の改善にも効果が期待できます。

旬の食材は特に栄養価も高いので、まだ食べていなかったという方はぜひこの時期のアスパラを食べて頂きたいと思います！クッキングのコーナーでアスパラを使ったレシピ2品を紹介しているので、ぜひお試しください。



アスパラとベーコンの クリームパスタ



【材料（2人分）】

・スパゲッティ……………200g	・油……………適量
・アスパラ……………2～3本	・小麦粉……………大さじ2
・ベーコン……………2～3枚	・バター……………小さじ1
・玉ねぎ……………1/2個	・鶏がらスープの素……………適量
・牛乳……………500cc	・塩、こしょう……………適量

【作り方】

- ①スパゲッティは塩適宜を加えた熱湯でゆでる。ゆで上がる30秒前に斜め切りしたアスパラを加えて一緒にゆでる。
- ②フライパンに油を入れ、食べやすい大きさに切った玉ねぎ、ベーコンを入れて炒める。
玉ねぎがしんなりしてきたら小麦粉を入れて炒める。
- ③牛乳を一気に加えてなめらかになるまで混ぜ、バターを加える。
- ④とろみがついてきたら、鶏がらスープの素と塩コショウで味付けし、①を加えて混ぜ合わせたら出来上がり！

アスパラとベーコン、 ポテトの炒めもの



【材料（1人分）】

・アスパラ……………2本	・オリーブオイル……………適量
・じゃがいも……………小2個	・塩こしょう……………少々
・ベーコン……………2枚	

【作り方】

- ①アスパラ、じゃがいも、ベーコンをそれぞれ切る。
- ②熱したフライパンにオリーブオイルを少量入れ、炒める。
- ③塩こしょうで味付けをしたら完成。

口座がない方もお申込みできます

バックアップローン

お使いみち自由！
お見積書不要！

お借換えにも対応！
リボ払いも借換えOK！

注目の金利!!

3.5%

固定金利
年利：保証料込
より

または
5.5%、7.5%、9.5%、11.5%、13.5%のいずれか

ご融資金額 最高 **800万円**

ご融資期間 最長 **10年**

※ご融資金利は審査により決定いたします。審査の結果、ご希望に沿えない場合もございますので予めご了承ください。

仮審査お申し込み方法

お取引の店舗、もしくはお近くの店舗にお問い合わせ下さい。

WEB パソコン・スマートフォンから 24時間OK!!
北星信金 検索

まごころ、せうり
北星信用金庫

平成29年5月現在

特別金利定期預金

サマーキャンペーン 2017

お取扱期間 平成29年 **6/1**木 ▶ **8/31**木

【募集金額100億円】

1年定期	3年定期	5年定期
店頭表示金利プラス 年0.040%	店頭表示金利プラス 年0.055%	店頭表示金利プラス 年0.070%

お預入れ対象 個人の方。

お預入れ条件 原則として新規受入預金に限らせていただきます。

お預入れ金額 お一人様10万円以上とさせていただきます。

適用金利

- ・1年定期 店頭表示金利プラス0.040%
- ・3年定期 店頭表示金利プラス0.055%
- ・5年定期 店頭表示金利プラス0.070%

※固定金利とし、満期まで利率は変わりません。
※平成29年1月1日から平成30年12月31日までの間に、お受取りになるお預金については、復興特別所得税が追加課税されるため、20.315%（国税15.315%、地方税5%）の税金が課せられます。（ただし、マル優を利用される場合は除きます。）

預金の種類 1・3・5年ものスーパー定期預金（自動継続型）並びに大口定期預金（自動継続型）。満期後は、その時点での店頭表示金利で自動的に継続されます。※満期のお利息は定期預金に元加するほか、他預金へも振替できます。お預入れ時に選択できます。

中途解約利率 当金庫所定の利率といたします。詳しくは、店舗に備え付けの「商品概要説明書」のうち「定期預金の中途解約一覧（期間前解約利率）」をご参照ください。または当金庫窓口にお問い合わせ下さい。

その他 当金庫の金利情報は、店舗備付の金利表示ボードをご覧ください。また、または当金庫窓口にお問い合わせ下さい。この預金は、預金保険制度の付保対象預金です。同制度による保護対象預金と合算して、1預金者あたり元本1,000万円とその利息が保護されます。その他の詳細は、当金庫窓口にお問い合わせ下さい。

平成29年6月1日現在

まごころ、せうり
北星信用金庫 <http://www.hokusei-shinkin.co.jp/>

●今回は一面を担当させていただきました。取材にご協力して下さった弓野さんは、社会人になった今でも自分の目標や夢を明確にもって、素敵だなど感じました。「忙しいから」「仕事があるから」と諦めるのではなく、夢に向かって努力を怠らないその姿勢は私も見習いたいと思いました。お忙しい中、丁寧に取材に応じて下さり、本当にありがとうございました。（菊池）

●今回は三面の絵本紹介と簡単クッキングを担当させていただきました。

絵本を読むのは小さい頃以来で、大人になつてから絵本を読むという事はなかなかありませんでしたが、久しぶりに絵本を手にとつて読んでみて、懐かしい気持ちになりとても心があたたかくなりました。何歳になつても絵本から学ぶことはたくさんあると感じ

編集後記

ました。皆さんの思い出の絵本やおすめの絵本がありましたらぜひ教えていただきたいです。（増田）

●今回は生活ミニ知識と簡単クッキングのコーナーを担当しました。名寄の特産品であり、今の時期に旬の食材でもあるアスパラを紹介したいと思い、ミニ知識とクッキングで特集しました。アスパラが体にたたらしてくる効果を知って、多くの方に食べて頂けたらと思います。

●今回、二面を担当させていただきました。地元素材を使った麺をテーマに取材させていただいて、おいしい麺処に出会えました。ぜひまた行きたいと思います。このたびはお忙しい中、取材に応じて下さりましてありがとうございました。（渡邊）

●第38回ふうれん白樺まつり(風連)	6月18日
●第5回有森裕子なよろひまわりレイルン	7月18日
●てっし名寄まつり・てっしフェスティバル	7月30日
●てっし名寄まつり・名寄神社大祭	7月31日
●第39回風連ふるさとまつり(風連)	8月14日
●第33回なる産業まつり	8月16日
●第33回名寄あかけらロードレース大会	8月17日
●美深	
●松山湿原とニウフ自然探勝	7月16日
●第33回美深ふるさと夏まつり	7月22日
●びふか子供盆踊り	8月21日
●第9回函岳ウォーキングの集い	9月30日
●下川	
●第14回しもかわうどん祭り	8月26日
●中川	
●第6回天塩川de水切り〜北海道大会〜	7月9日
●なかがわ祭り	8月22日
●第29回丸太押し相撲大会	9月17日
●音威子府	
●第36回森と匠の村ふるさとまつり	7月2日
●おといねっぶ納涼まつり	8月6日
●第5回トレイルランニング音威子府大会	8月(未定)
●士別	
●ふれあい広場2017インレつPART 34	7月1日
●第37回全日本サマー朝日大会	7月14日
●士別神社例大祭	7月16日
●第1回サフォーランド士別ハーフマソン大会	7月17日
●第1263回全日本サマーコンバインド朝日大会	7月28日
●第1回全日本ジュニア&レディーズサマージャンプ朝日大会	7月29日
●第1842回全日本天塩川まつり天塩川バレード・納涼花火大会	8月13日
●剣淵	
●けんぶち桜まつり・艇庫開き	5月14日
●絵本の里けんぶち杯バレーゴルフ大会	6月25日
●けんぶち桜岡湖水まつり	6月26日
●絵本の里けんぶち夏まつり	8月20日
●和寒	
●第215回どんとこい!わっさむ夏まつり	7月30日
●第2022回全日本ユニフル選手権	7月31日
●旭川	
●第2022回全日本ユニフル選手権	10月8日
●旭川	
●旭川花フェスタ2017旭川	6月14日
●旭川動物園50回目の開園記念日	7月15日
●旭川	
●第756回旭川夏まつり	7月5日
●第2756回旭川夏まつり	8月3日
●第2756回旭川夏まつり	8月5日
●道北の恵み食マルシェ2017、	8月5日
●道北地域連携駅マルシェ2017	9月16日