

スポーツで名寄市を盛り上げる

市民の健康増進とジュニアアスリート育成に尽力

阿部 雅司さん

1965年生まれ 小平町出身

現役時代は、ノルディック複合競技の選手として活躍、1994年リレハンメル冬季オリンピックで金メダルを獲得し、他にも数多くの国際大会で活躍した。

現在は、名寄市特別参与・スポーツ振興アドバイザーとして様々な面から名寄市のスポーツ振興に取り組んでいる。

マサシナイトラン

毎週水曜日

(ほぼ年中無休!!)

集合時間

18時30分

集合場所

ミヤザキスポーツ店様前

誰でも気軽に参加できます。
興味のある方は是非!!

Q2. ジュニアスポーツにおいて、どのような活動に力を入れていますか？

子どもたちにスポーツに関心を持っています。

名寄市に来てまず始めたのが、ナイトラン。スタートした当初は、なかなか受け入れられず参加者が少なく苦労しましたが、2年経つてようやく、参加者が少しずつ増えてきました。現在の登録者数は100名を超え、小学生から80代の方まで幅広い世代の方々が参加しています。参加者をABC3つのグループに分け、それぞれのレベルに合わせて走る練習を行っています。また、参加者同士とても仲が良く、ナイトラン以外でも集まり大会やイベントに参加するなどして結束力を深めています。

Q1. 名寄市をスポーツで盛り上げるため、どのような活動を行っていますか？



子どもたちに指導する時には、楽しく競技をやってもらうように心がけています。楽しくなければ続かないし、辛くなった時に辞めてしまうと思うので、競技を長く続けていけるように、トレーニングの中に楽しさを取り入れたりしています。

選手時代、色々な指導者から指導を受けていく中で、悪いところだけを指摘するのではなく、例え失敗してしまったとしてもその中から良いところを

Q3. 子どもたちを指導する時に心がけていること、選手時代の経験が子どもたちの指導に活かされていることはありますか？

子どもたちに指導する時には、楽しく競技をやってもらうように心がけています。楽しくなければ続かないし、辛くなった時に辞めてしまうと思うので、競技を長く続けていけるように、トレーニングの中に楽しさを取り入れたりしています。

現在、名寄市特別参与・スポーツ振興アドバイザーとして様々な面から名寄市のスポーツ振興に取り組んでいる。

JOCジュニアオリンピックカップ2018
全日本ジュニアスキー選手権大会 兼
全日本小・中学校選抜スキー大会 (ノルディック種目)
平成31年3月14日～3月18日

名寄市は冬季スポーツの拠点化事業を進めており、当市をはじめ全国のジュニアスキーノルディック選手の競技力向上及び育成を図るとともに、交流人口の拡大による地域活性化を目的として開催しています。

是非、応援に行ってみてはいかがでしょうか？

Q4. 今後どのように活動を広げていきたいですか？

もつとジュニアのレベルを上げていきたいと思いますが、私やトレーナーが直接指導する機会は限られています。そこで、指導者のスキルアップをすれば、子供たちのレベルも上がっていくのではないかと考え、昨年から指導者向けの養成講座を開催しています。外部から有名なコーチや指導者を呼び、新しい情報を名寄のジュニアの指導者に伝えていきます。そこで得た知識を子どもたちに伝えていけば、全体的なレベルアップにつながるのではないかと思います。結果はすぐには出ないかもしれませんが、5年後10年後に結果が出てくるのではないかと期待しています。

見つけて褒めてあげる。その後、改善しなければいけない点を伝えていくという、前向きになれるような指導方法を学んできました。自分が指導する際にも、この指導方法を取り入れています。

火～金の
限定メニュー!!

◎こだわり

- ・お米は水を使わずにコーヒーで炊いたカフェライスを
使用しています。
- ・お米と水は朝日産のものを使用しています。
- ・野菜は北海道産のものを使用しています。
- ・小麦粉は使いません。
- ・カレー粉は油分の量を減らしています。
- ・メニューのほとんどは添加物を使用せずにつづいて
います。
- ・食事をした後おいしいコーヒーが飲めるようにメニ
ューを考えています。
- ・メニューを考える時はお客様の声、常連さんの声を
大事にして作っています。



REFINED特製
和だしラーメン
700円(税込)



自家製チキントーストセット
600円(税込)



オムカレー(中)
850円(税込)

店主：平塚 直樹さん(地元 朝日町)

2017年5月末に、珈琲淹REFINED
朝日店をオープン。従業員は、平塚さんの奥
さん、平塚さんの元職場の同僚の2名。

【お店を始めたきっかけ】
昔から調理師になること、自分のお店を持
つことが夢でした。
調理師免許を取得し、20年ほど老人ホーム
の厨房で勤務していました。
当初は居酒屋をやろうとしていましたが、
付き合いでコーヒーを飲む機会が増え、コー
ヒーのおいしさを知り、喫茶店をやってみよ
うと思い、お店を始めました。



◎焼きカレー

店主一番のおすすめメニューは焼きカレー。焼
きカレーは、カレーにチーズを乗せて焼くので、
油分が多く、重たいイメージです。しかし、
REFINEDの焼きカレーは、油
分の量を減らし、重たなく、
最後までおいしく食べていただ
けるよう工夫して作られていま
す。REFINEDの人気NO.1メニ
ューです。



(大) 900円(税込)



珈琲淹 REFINED 朝日店

◎営業時間

11:00 ~ 14:30

16:00 ~ 19:00

*オーダーストップ 18:30

◎定休日

毎週日曜日

◎住 所

〒095-0401

北海道士別市朝日町中央3781番地

◎REFINEDのコーヒーについて・・・

もともとコーヒーが苦手でしたが、付き合いで無理をして飲ん
でいました。そんな時、札幌に本店のあるREFINEDのコーヒー
を飲み、初めておいしいと感じました。そこでコーヒーが苦手な
人でも飲みやすいREFINEDのコーヒーを提供したいと思うよう
になりました。

★コーヒー豆(オリジナルブレンド)★

通常は常温保存ですが、香りが変わるのを防ぐため冷凍保存をし、酸化を防
いでいます。冷凍すると香りは甘く味も丸くなります。

★コーヒーの飲み比べ★

「REFINEDのこだわり」をより伝えるために「雑誌等に掲載されている通常
の淹れ方」との飲み比べができます。

一般的にはお湯を全体的に注いでから、30秒～1分程度蒸らしますが、
REFINEDでは10秒程度蒸らします。お湯を注いだ時に出てくる泡はアクです。人数分のコーヒーを抽出したら、
アクを出さないように素早くドリッパーを移し替えます。そうすると、飲みやすいコーヒーになります。

★自家製練乳のカフェオレ

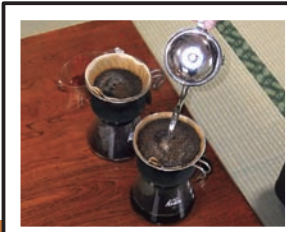
コーヒーと練乳は1：1の割合がおすすめ★

おいしく淹れられたコーヒーに市販のスティ
ックシュガーとミルクがついてくるのを不思議
に思い、自分でお店を始めた時はそこから作ろ
うと思っていました。そこで、「自家製練乳のカ
フェオレ」550円(税込)のメニューを考えました。
練乳、シロップともに自家製で提供しており、
REFINEDならではのコーヒーを楽しむことが
できます。



左：REFINED
右：通常の淹れ方

珈琲ゼリー 350円(税込)



◎岩尾内ダムカレー



岩尾内ダムをモチ
ーフに作った「岩尾
内ダムカレー」は、
朝日産のお米をコー
ヒーで炊いたカフェ
ライスと、岩尾内ダ
ムに沈む集落である
似挟(にさま)をイメ
ージし、カレールー
ルの底に煮卵が沈ん
でいるのが特徴のカ
レー。地域のダムに
ちなんだメニューの
ため、「岩尾内ダムカ
レー」と見ると興味
を持ってくれるお
客様が多く、REFI
NEDの看板メニュー
になりつつある人
気のメニューです。
岩尾内ダムカード、
町内商店街1,000
円分のレシート、朝
日スキー場リフト券
の提示で100円引
きになります。



1,000円(税込)

珈琲付 1,200円(税込)

Feel をたくさんの方に見てもらいたいという思いから、前回に続き特別企画をご用意
しました！ お店の方にご協力いただき、お得なクーポンをつけちゃいます☆☆
有効期間にお気をつけください！ ご来店の際はクーポンをお忘れなく～♪

珈琲淹 Refined 朝日店

クーポンで持参で

お会計から **100円引き**

有効期間：2018/12/1～2019/5/31まで

★お食事のみの対象となります

★1回のご来店につき1枚使用可

超簡単クッキング



照り焼き肉巻き豆腐

【材料（2人分）】

- ・木綿豆腐……………1丁
- ・豚バラ肉……………300g
- ・小麦粉……………大さじ3
- ・こねぎ……………適量

- *砂糖……………大さじ1
- *しょう油……………大さじ2
- *みりん……………大さじ2

【作り方】

- ①豆腐の水切りをする。
- ②豆腐を一口大に切る。
- ③豚バラ肉を豆腐に巻き付ける。
- ④巻きつけた豆腐に小麦粉を付ける。
- ⑤フライパンに油をひき、中火で焼く。
- ⑥*の調味料を入れてからめて、完成!!

☆お好みでこねぎをちらして♪



ふわふわ蒸しパン

【材料（2人分）】

- ・ホットケーキミックス……………80g
- ・小麦粉……………30g
- ・牛乳……………60cc

- ・砂糖……………30g
- ・卵……………1個

【作り方】

- ①オーブンを170°に予熱する。
- ②小麦粉、ホットケーキミックス、砂糖を入れて混ぜる。
- ③卵と牛乳を2、3回に分けて入れる。
- ④好きな型に入れて、オーブンで20分焼いたら出来上がり!!

☆お好みでチョコチップやココアパウダーなど♪

フィール編集委員 作

商品紹介



今回、下川産の小麦粉「はるゆたか」を使用させていただきました。

少し入れるだけでふわふわもちもちになるので、パンやお菓子作りにはピッタリです。

他にも、おかずや手打ちうどんなど様々な使い方ができるので、皆さん是非お試しください!

～ここに響くものがたり～

『100えんのじ』

作 くすのき しげのり
絵 にき まゆ

誰も信じず、1人で生きてきた「だいごろう」というタヌキがいました。人間を化(ば)かして、からかつてばかりいるだいごろうはある日、人間の子供「りょういち」に出逢います。りょういちはとても素直で、どんなことも信じる純粋な少年です。

そんなりょういちをからかつてやろうと、だいごろうは聞きました。「おい、お前が欲しいものを言ってみな、するとりょういちが「そうだなあ。虹がいいー空にかかる虹がいい」と答えました。「虹?」いくらだいごろうでも虹に化(ば)けるのは体がちません。そこで、りょういちを騙(だま)してやろうと「100円で虹を売ってやろう」と言いました。諦めるだろとだいごろうは思っていました、それからりょういちが毎日、お母さんのお手伝いをし、5円ずつ持つてくるようになりました。そして100円になったある日…。とうとう100円になり、だいごろうは体(てい)づつするの(で)しょうか。



『にちようびのぼうけん』

作 はた こうじろう

日曜日の朝、ぼくのところ謎の手紙が届いた。「君に特殊任務を与えよう。今から急いで公園のベンチへ行け!ただし、公園に着くまで絶対に誰にも見つかったてはいけない!ミスターXより。」何これ?面白そう!早速、お兄ちゃんと一緒に出発だ!こつして兄弟2人、日曜日の大冒険が始まります。次から次へと続く指令に従って進んで行くと、最後に2人が行き当たったのは…。

お兄ちゃんと一緒に遊びに行く絵本シリーズの最新刊です。絵本の中に出てくる指令を一緒に考えて考えられるところも楽しく、ワクワクしながら読み進められる絵本です。兄弟の様々な表情が描かれているのも微笑ましく、これまでのシリーズ4作品も併せて読んでいただきたい1冊です。



生活ミニ知識『重曹』

掃除の万能アイテムとしてテレビやインターネットで注目されている「重曹」。一度は耳にしたことがあるのではないのでしょうか。実は掃除はもろろんのこと、掃除以外でも大活躍するアイテムなんです!今回は重曹の活用方法について紹介します。

●重曹とは?

重曹は炭酸水素ナトリウムとも呼ばれ、食塩水を原料に二酸化炭素を加えることで作られます。もともと人体にある物質なので、体にも自然にも優しく安全性が高いと言われています。

●重曹を使った掃除方法

●粉のまま使う

最も簡単なのが粉末のまま使う方法です。汚れにふりかけ、スポンジや布でこすり洗いして使います。鍋の焦げを剥がしたり、水垢を落とすのに便利です。

●重曹水

水200mlに重曹小さじ2杯を混ぜて作ります。スプレー容器に入れて使うこともできます。食器洗いやお風呂のぬめり取りなど、幅広く使うことができます。

●重曹ペースト

重曹3…水1の割合で混ぜて使用します。換気扇やガスコンロの油污れ、排水溝のぬめり取りなどに使うとよく汚れが落ちます。

●重曹を使った洗濯方法

●洗濯に使う

洗濯する際に重曹を使用すると、洗濯物の仕上がりがふっくらとし柔軟剤代わりになります。すすぎのタイミングで重曹を入れるのが効果的です。また、塩素系漂白剤と一緒に使うことで漂白力がアップするのでおすすめです!ただし、重曹は水に溶けにくいので、30～40℃のぬるま湯で溶かしてから使用してください。

●洗濯機の掃除にも重曹を

洗濯機の洗濯槽も重曹を使って掃除をすることが出来ます。水を洗濯槽いっぱい溜め、重曹1カップとお酢300mlを洗濯槽に入れて洗濯機を回します。その後1日放置するとホコリ等が浮いてくるので取り除けば終了です。

●重曹を使った美容方法

●重曹洗顔

普段の洗顔時と同じように洗顔フォーム、洗顔石けんを泡立てます。そこに重曹ひとつまみを入れ、さらに泡立てて洗顔します。スクラブ効果が高く、毛穴の黒ずみや角栓もきれいになります。ただし、重曹の粒子は目が粗いので強くすると肌にダメージを与える危険性があるので要注意です!また、洗浄力が高いため週に2回程度がおすすです。

●重曹パック

小さじ1～3杯程度の重曹を少量の水と混ぜて顔に塗ってもたれてこないくらいの固さのペースト状にします。これを顔に乗せて10分程度置いてからぬるま湯で洗いに洗い流し、いつも通りスキンケアをします。洗顔では落としきれない汚れや古い角質まで落とす効果があります。こちらは週1回程度がおすすです。

●入浴剤にする

浴槽に重曹をひとつかみ入れて入浴剤代わりに使います。肌をツルツルにしてくれるだけではなく、体臭予防にもなります。

このように重曹は様々な用途に使用することができます!肌を使う際は掃除用として販売されているものではなく、食用が薬用として販売されているものを使用しましょう。ドラッグストアや100円ショップなどで簡単に手に入れることができるので、皆さんもぜひ重曹を使ってみてください!♪

オレオレ詐欺の電話多発中！

儲かったから **サギ電話中!**
お金あげるサギ

**1億円儲かった！
株で儲かった！**

○百万円振込みたい！
口座番号教えて！

息子等をかたる犯人

お金を受け取るためには、税金が必要！

「儲けた・・・」から始まるサギ。
道内で類似する不審電話が多
発しています。

弁護士をかたる犯人

お金は振り込まずに最寄りの警察署、
家族に相談してください！

相談専用ダイヤル #9110
名寄警察署、士別警察署、美深警察署

しんきん相続信託・しんきん暦年信託

大切なご家族の未来のために、
こころをこめて、
ご準備してみませんか。

ご本人に万が一のことがあったときに、ご家族が必要となる資金をすぐに受け取ることができます。

しんきん相続信託

ここ3のボタン

簡単な手続きで、
迅速にお受取り

**定期的な
お受取りも可能**

元本保証で安心、
預金保険の対象

しんきん暦年信託

こころのリボン

年間110万円までの
贈与税の非課税枠を活用した
ご家族への生前贈与の
手続きをサポートします。

簡単な手続き

誰に、いくら贈るか
指定可能

元本保証で安心、
預金保険の対象

信託契約代理店

北星信用金庫



信金中央金庫

本商品は、信金中央金庫の商品であり、信金中央金庫は信金中央金庫の信託契約代理店としての取扱いを行います。

ご契約に際しては、お客様と信金中央金庫が契約当事者となります。●本商品につきましては、信用金庫は信託契約代理店として紹介をいたします。

ご契約に際しては、お客様と信金中央金庫が契約当事者となります。●本商品につきましては、信用金庫は信託契約代理店として紹介をいたします。

●三面の生活ミニ知識を担当させていただきました。年末の大掃除にも活躍できるものを使った。重曹について紹介しました。掃除だけでなく重曹効果もあり、普段の生活に簡単に取り扱うことができるので、皆さんに合った方法で重曹を活用していただけたら嬉しうです。

●二面を担当させていただきました。珈琲淹れ、実際に朝日店さんに取材に行かせていただいたので、コーヒーの保存方法やコーヒの淹れ方までこんなにも味が変化すること知り、とても驚きました。お食事のメニューも豊富で、どれも美味しかったので、皆さん是非一度足を運んで食べていただきたいです。お忙しい中、快く取材をお受けしてくださった店主の平塚さん、従業員皆さん、ご協力いただきましたありがとうございます。

●三面の超簡単クッキングを担当させていただきました。小麦粉を使った料理を作ってみて、お菓子にもおかすにもたくさん料理に使えてというところを学びました。うどんなどお打ちできるものにももちろんコシのあるものにもなると思います。これから私も自身、料理を通じてたくさんの方を元

(安西)

見ても、感じました。皆さんも是非作って、もちもちふわを味わってみてください。」

【増谷】「一面を担当させていただきました。今回の取材で、名寄にオリンピック出場を目指して頑張っているジュニアスリッパがいるということを知りました。そして、もったなくさんの人に「世界」を目指して頑張っている子供たちがいることを知って、応援してもらいたいなと思いました。お忙しい中、取材にご協力していただき本当にありがとうございます。」

【森田】「二面を担当させていただきました。F&Eの取材は今回で2回目になりますが、珈琲REFFINEは朝日店さんですが、とても楽しく取材をさせていただきました。私はもともとコーヒレはあまり得意ではなかったのですが、飲み比べをして、美味しくコーヒレをいただくことができました。また、料理も美味しくて、一番人気のメニューである焼きカレーが好きでしたので、F&E読者の皆さんにもぜひ食べていただきたいなと思います。」

珈琲海REFFINE朝日店の皆様、お忙しい中取材にご協力いただき本当にありがとうございます。」

【宮本】

編集後記

	■ 名寄
●第49回ビヤシリジャンプ大会　兼　第56回北海道新聞社杯ジャンプ大会	12月15日
●第34回吉田林ジャンプ大会	12月16日
●第37回全日本コンバインド大会	12月22日
●なよろ雪質日本一フェスティバル	2月9／11日
●第35回ふうれん冬まつり	2月16／17日
●全日本ジュニアスキー選手権大会	3月14／18日
■ 美深	
●びふかウインターフエスタ2019	2月17日
●第24回美深い樺樹液春まつり	4月下旬
●2019望の森くらまつり	5月中旬
■ 下川	
●第45回しもかわアイスキャンドルミュージアム	2月15／17日
■ 中川	
●利き酒大会	2月8日
●第6回KIKORII祭り	2月24日
■ 音威子府	
●第33回全日本学生チャンピオンズスキー大会	12月20／23日
●第36回全日本クロスカントリー音威子府大会	12月25／27日
●第5回全日本雪上サッカーク音威子府大会	2月24日
●第40回音威富士大回転競技大会	3月上旬
●天皇杯第97回全日本スキーマスター選手権大会	3月19／23日
●第31回音威子府ジュニアクロスカントリースキー大会	3月24日
■ 士別	
●第22回朝日ノルディックススキー大会	12月25／26日
●スノーモビルランドin土別	1月上旬／3月上旬
●第64回しべつ雪まつり	2月2／3日
●第20回国際雪ハネ選手権	2月23日
●2019全日本スノーモビル選手権士別大会	2月中旬
●あさひベタ雪まつり	3月上旬
●第20回あさひジュニアクロスカントリースキー大会	3月上旬
●しべつわんはくフェスティバル	5月中旬
■ 剣淵	
●VIVAカップ　エアボード大会	2月22日
●けんがち絵本まつり	2月16日～3月17日
●絵本の里　けんがちスノーフェスタ	2月17日
●けんがち桜まつり・艇庫開き	5月上旬
■ 和寒	
●第30回わたっさも極寒フェスティバル	2月3日
■ 旭川	
●2018冬の地場産フェア	12月8／9日
●第46回旭川クロスカントリースキー大会	1月4日
●第60回旭川冬まつり	2月6／11日
●第39回バーサーロペット・ジャパン	3月9／10日

イベントカレンダー

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

ふれあいパッケージ

Feel

フィール No.58

ご意見・ご感想をおまちしております

■発行日/平成30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) 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 ●円山支店 TEL011-622-3737