

キラリ☆夢中人 Vol.32

【北海道一小さい村からの発信】

～杉村太蔵氏起業応援プロジェクト IKERE (イケレ)～

応援プロジェクト2期生
いとう ひろき
伊藤 広樹さん

旭川市出身の26歳。
杉村太蔵氏が企画した『起業版ベーシックインカム』の第2期生として2019年4月より音威子府村に移住しました。
前任の濱崎さんよりゲストハウスとスナックを引き継ぎ、営業しています。



(左) 杉村太蔵氏・(右) 伊藤さん

Q1 起業版ベーシックインカムとは？

元衆議院議員の杉村太蔵氏が企画した人口減少阻止、起業支援に向けたプロジェクトです。

音威子府村へ移住することを条件とし、杉村太蔵氏の事務所が1年間、生活費、住居、食事等を支給。1年後の起業を目指して新規事業創出にチャレンジする人を支援するといったものです。

Q2 プロジェクト参加へのきっかけは？

大学を休学し、インターンシップや海外旅行をしていました。

帰国後、たまたま目にした新聞でこのプロジェクトを知り、人口減少という課題を抱える村を元気にしたいと思いい応募しました。

【鉄道マニアおすすめ】

Q3 ゲストハウスIKERE (イケレ) はどんな宿？

ゲストハウスは、2018年10月に駅から徒歩1分の所にオープンしました。

音威子府村には、旭川発の終電と稚内行の始発が停車することから、糠南駅、問寒別駅などの秘境駅を訪れる方やツ



ドミトリタイプの部屋



リビングルーム

リングで宗谷岬へ行く

方の中継地として利用されることが多いです。

以前は鉄道関係の宿舎だった建物を改装し使っているため、鉄道好きな方には魅力的な宿となっています。

また冬はクロスカントリー等の合宿所としても利用されています。ホテルとは違い、宿泊者が自由に利用できるリビングルームで宿泊者同士の交流ができるのも魅力のひとつです。



(左) 伊藤さん (右) 4月より勤務している佃さん

Q4 今後の課題は？

鉄道好きな方へのゲストハウスの必要性を感じていますが、このプロジェクトの目的は、新しく事業を起すことで雇用を促進し、村の人口を増やして村を元気にすることであるため、他にも新たな事業を始めていきたいと考えています。

現在はパン屋のオープンや、鉄道ファン向けの音威子府村に来た証となる商品の開発を目指しています。また、村の人たちが主役になるような事業を始め、村の存続につながれば5年後10年後に音威子府村と同じ境遇になる町村のモデルとなるのではないかと考えています。

ベーシックインカムを通して人間として成長していきたいです。

ゲストハウスIKERE (イケレ)

住所：北海道中川郡音威子府村字音威子府511番地6
電話：01656-8-7565
料金：プライベートタイプ 1泊 4,000円(税抜)
ドミトリタイプ 1泊 3,000円(税抜)
チェックイン：14:00～22:00
チェックアウト：10:00
ホームページ：
<http://www.ikere.jp> (予約可能)



カラオケスナックIKERE (イケレ)

住所：北海道中川郡音威子府村字音威子府351番地
電話：01656-8-7565
営業時間：金曜日・土曜日
19:00～23:00

(その他イベント日も営業。貸し切り等応相談)





【開業のきっかけ】

25年前、自転車で北海道一周をしていたときに知人から下川町のレストランを紹介してもらい、その庭先で一週間テントを張って滞在したのが始まりです。

「良い町だなあ」というのが第一印象でした。その後もたびたび下川町を訪れ、地元のレストランで2年ほど働いていました。

下川でお店を出す予定ではなかったのですが、役場の方たちをはじめ、町の人たちの協力もあり、フレンチの料理経験があることから、2017年4月に現在の場所でフレンチレストランを開業することになりました。



【店名の由来】

フレンチ料理なので、横文字のフランス語が良いのではという意見もありましたが、役場の親しい方に相談をしていた際、いくつかの候補の中に『共立日和』があり、とても良いと思い、お店の名前にしました。もともと共立木材さんの建物で、この建物の保存活動をしていた共立トラストもあり、日和との響きも良く決め手になりました。

気軽に越し
ください!

古民家フレンチレストラン

共立日和

店主：田中 則昭さん
旭川生まれ

住所 上川郡下川町緑町47
TEL 01655-6-7688
営業時間 17:30 ~
ラストオーダー 20:30
定休日 不定休
予約可否 完全予約制

【お客さまの層】

来店されるお客さまの層については年配の方が多く、9割が女性のお客さまです。道外からも遠くは神戸、横浜、東京の方が来店されます。また、若い方は観光目的ではなく、私のレストランに食事に来ることを目的にいらしてくれます。

リピーターのお客さまが多く、以前出したメニューを確認し、同じメニューを出さないようにしています。

標津産ホタテ
軽くスモークしてサラダ仕立てに



新玉ネギ
ポタージュ



パスタ
大崎上島スミカのスパゲッティ



牛ハラミ
ローストしてマデラ酒のソースで



甘味
グランマルニエのセミクレット



矢内さんの低温発酵自家製バケット



たんぽぽコーヒー



メニューは2,500円・3,500円・5,500円(税込)の3コースで、完全予約制となっています。

飲み物は別料金ですが、料理と一緒にワインを楽しむのがオススメです。

【シェフの思い】

食材選びは、なるべく自分で足を運んで確かめるようにしています。

地元の食材は、しいたけ、4月はホワイトアスパラ、6月末になるとフルーツトマトを使い、季節によって新鮮な食材を使い分けています。また、パンは町内にある矢内さんのバケットを使っています。

マナーなどを気にする方も多いですが、マナーに縛られず、フレンチを色々な方に召し上がっていただきたいと思います。

けんぶち絵本の里絵本大賞受賞作品

1995年第5回受賞

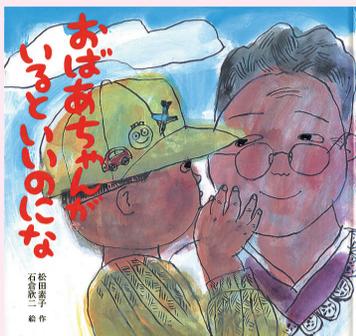
『おばあちゃんがいるといいのにな』

作 松田素子
絵 石倉欣二

なんでも知っているおばあちゃん。おかえりとみんなを迎えてくれるおばあちゃん。縁側でのおばあちゃん、マツタケをとる自慢げなおばあちゃん、最後にはおばあちゃんが病気になる……。

いつまでも見守られているような感覚になれる、おばあちゃんとお孫さんとの何気ない日常がたくさん詰まった、悲しいけど優しく心にジーンとくる絵本です。

春夏秋冬のエピソードが盛り込まれ、大胆な絵の中にある細やかな部分が想像を膨らませてくれます。年齢問わず、絵本の世界に引き込まれる作品ではないでしょうか。大人の方にも子供のころの自分と重ねながら、一度読んでいただきたい一冊です。



1996年第6回受賞

『ぼくたちのコンニャク先生』

写真・文 星川ひろ子

題名である、「コンニャク先生」とは保育園に勤めてすぐに園児たちがつけたニックネーム。本名は近藤雅則(こんどうまさのり)さん。1957年大阪生まれ。生後8ヶ月のとき脳性まひと診断されました。

1985年より神奈川県座間市にある座間市こどもの家保育園非常勤職員として勤務しています。

はさみを持ちたり、迷路を書いたりする不思議な足。「先生の足って手なのかなあ?」と園児たち。脳性まひの保育園の先生と園児たちの温かな交流を描く写真絵本で、一緒に遊ぶ子どもたちの満面の笑みからは楽しさが伝わってきます。

巻末にはコンニャク先生自身の解説があり、温厚な人柄がわかります。また、作者である星川さんが取材してきた道のりや思いが綴られ、最後のページまで見逃せません。

勇気と感動を与えてくれる内容ですので、ぜひ手に取っていただきたい一冊です。



超簡単クッキング



ねぎたっぷり納豆ごはん

- 【材料(1人分)】
- ★しょうゆ……………小さじ1/2
 - ★白いりごま……………小さじ1/2
 - ★黒こしょう……………ふたつまみ
 - ★付属のタレ……………1袋
 - ★ごま油……………小さじ2
 - ひきわり納豆……………1パック
 - ごはん……………200g
 - 長ねぎ……………10cm
 - 小ねぎ(小口切り)……………適量
 - 卵黄……………1個分

- 【作り方】
- ① 長ねぎは、粗みじん切りにする。
 - ② ボウルに★を入れ、混ぜ合わせる。
 - ③ ①と、ひきわり納豆を加え、更に混ぜ合わせる。
 - ④ 器にごはん、③を盛り付け、小ねぎ、卵黄をのせたら完成。



油揚げの納豆焼き

- 【材料(2人分)】
- 油揚げ(熱湯をかけて油抜きしたもの)……………2枚
 - 納豆(たれ・からし付き)……………2パック
 - 長ねぎ(みじん切り)……………10cm
 - しょうゆ……………少々

- 【作り方】
- ① 油揚げは、半分に切って袋状に開く。
 - ② 納豆に付属のたれを少々、からし、長ねぎを加えよく混ぜる。
 - ③ ①に②を詰めて、楊枝で留める。
 - ④ フライパンを熱し、③を弱火でじっくり両面に焼き色が付くまで焼く。
 - ⑤ 火を止め、しょうゆを絡めたら完成。

フィール編集委員 作

商品紹介



今回、「ねぎたっぷり納豆ごはん」に、下川町の「あべ養鶏場」さんの「下川六〇酵素卵」を使用させていただきました。飼料には、酵素や乳酸菌などを配合し、安心・安全でレモンイエローの黄身が特徴的な卵です。皆さんも、ぜひお召し上がりください♪

生活ニ知識『納豆』

納豆とは、大豆を煮て納豆菌で発酵させた食品です。現在では当たり前のように食卓に並び納豆ですが、歴史をたどると、納豆が誕生したときは藁包みだったといわれています。煮た大豆を、食べきれないなどの理由で藁に包んでおいたら、数日後に自然発酵し、糸を引き始めたそうです。それを食べたなら美味しかったことから広まっていったというのが、発祥のエピソードとしてあります。

現在売られている納豆は、自然発酵ではなく、ほとんどが人工的に納豆菌をかけて作られています。納豆を作り出すこの納豆菌は、納豆100gあたりに千億個も存在します。また、納豆菌は100℃の熱湯でも生き残るほど熱に強く、胃酸にも強いいため、生きたまま腸まで届きます。発酵食品の菌は、熱や胃酸に弱いものが多い中、納豆は熱にも胃酸にも強い。これが発酵食品としての納豆の強さです。そこで今回は、身近な食材でもある納豆の健康効果についてご紹介します。

●納豆の効果・効能

- ① 心筋梗塞や脳梗塞を予防！血栓を溶かす「ナットウキナーゼ」
- ② ダイエットや糖尿病にも！血糖値の上昇を抑える効果
- ③ アンチエイジング効果あり！美容にも◎
- ④ 記憶力アップ！試験の前や物忘れに◎

納豆の上昇を抑える効果があります。この効果は、ごはんや組み合わせた場合でも発揮されます。ごはんは糖質なので、血糖値を急上昇させてしまう食品ですが、納豆と組み合わせることで血糖値の上昇を抑えられます。血糖値は急激に上がることで糖分が脂肪に変わりやすくなるため、ダイエットには血糖値を緩やかに上げることが効果的。血糖値の上昇を抑えることは、糖尿病の予防にも効果的です。

納豆の「ポリアミン」という成分は、肌のハリを良くし、動脈硬化を防ぐなど、アンチエイジングに効果があります。また納豆には、消化に良いタンパク質、アミノ酸、豊富なビタミンB群が含まれます。これらは、肌や髪を作る栄養素なので、美容への効果も期待できます。

納豆の原料である大豆に多く含まれている「レシチン」は、神経伝達物質を生成する働きがあり記憶力を高める効果が期待できます。特に、短期記憶において効果を発揮するので、試験の前に食べることで成績アップも望めるかもしれません。最近物忘れが気になるという方にもオススメです。

他にも骨粗鬆症を予防する「ビタミンK₂」、アレルギー抑制作用のある「レバニン」、納豆菌による整腸作用など多くの効果があります。

大豆の豊富な栄養を手軽に取り入れることのできる納豆。スーパーなどでは、色々な種類の納豆が売られていますので、健康効果を知って、毎日の食事に取り入れてみませんか。

「『渡さない』『教えない』で詐欺ブロック」

キャッシュカードは **渡さない**

暗証番号は **教えない**

警察、役所、金融庁職員をかたって... **被害急増!**

カードを確認する

カードを交換する

カードを封筒に入れて保管する



こんな電話を受けたらすぐに電話を切って110番または#9110へ!

旭川方面名寄警察署 01654-2-0110
旭川方面士別警察署 0165-23-0110

北星しんきん

多目的ローン
「マルチローン」

あなたのライフプランを応援する。夢にあわせて使いみち自由!

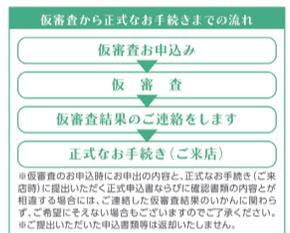


最高融資金額 **500万円**まで
ご融資利率 **2.9%~8.0%**
(固定金利) お使いみちが確認できれば、最高500万円までご利用可能!

おまとめOK お借換えもOK

北星しんきん多目的ローン商品概要

名称	北星しんきん多目的ローン「マルチローン」	
ご利用いただける方	・満20歳以上、完済時満81歳未満で定期収入がある方 ・自宅、勤務先(または事務所)のいずれかが当金庫の営業区域内である方 ・株式会社オリエントコーポレーションの保証が受けられる方	
ご融資金額	10万円以上500万円以下(1万円単位)	
お使いみち	① 資金使途が確認できるもの ② 目的ローン(マイカーローン、教育ローン(据置期間中含む)、リフォームローン等)の借換資金(複数可) ※ただし、直近6か月以内に返済がないこと ③ ①及び②の合算資金 ※1か月以内の支払済資金も含めることができます ※事業資金は除きます	
プラン	Aプラン	Bプラン
ご融資利率(固定金利)	2.9%・3.3%・3.6% ※ご希望にそえない場合はBプランのご融資利率で審査を行います	5.0%・6.0%・8.0%
ご融資金の振込指定	資金使途資料記載のお支払い先へ振込させていただきます	不要です
ご融資期間	10年以内(1ヵ月単位)	
ご返済方法	元利均等返済(ボーナス返済併用可、融資金額の50%以内)	
連帯保証人	原則不要(ただし、保証会社が必要と認めた場合には必要となる場合があります)	
ご利用いただく書類	・ご本人確認書類(運転免許証等) ・資金使途確認資料(見積書等) ・お申込金額が300万円超の場合は所得を証明する書類(源泉徴収票・住民税課税決定通知書等) ※お申込金額が300万円以下の場合は不要です	



FAXでのお申込み FAX. 0120-074-746

インターネットでのお申込み

お問い合わせ先 最寄りの当金庫窓口へ
店舗一覧はホームページに掲載しております。お電話でのお申込みはお受けしておりません。詳しくは本支店窓口担当者におたずねください。



7月17日は 北海道みんなの日

読者の皆さまへ

【イベントカレンダーの掲載休止のお知らせ】

「新型コロナウイルス感染症」による影響で各地のイベントが中止や延期となっていることを受け、今回掲載を取り止めました。

つきましては、お出かけ前に各市町村のホームページや観光協会等のイベント情報でご確認くださいませよう願います。

編集後記

●一面の「キラリ☆夢中人」を担当し、イケレの伊藤広樹さんに取材させていただきました。移住して起業することの大変さの中で、音威子府村のことを考えた事業などのお話を伺い、村を元気にしたいという思いが伝わりました。また、今回はゲストハウスにお借りました。また、今回はゲストハウスにお借りました。また、今回はゲストハウスにお借りました。また、今回はゲストハウスにお借りました。

●二面を担当させていただきました。今回は、下川町にある「共立日和」さんを取材させていただきました。下川町に気軽に食べられるフレンチレストランが町ごとを知りました。完全予約制ですが、リーズナブルな価格からとても美味しく、古民家で隠れ家のような雰囲気の良いお店でした。是非皆さまにも足を運んでいただきたいです。お忙しい中取材にありがとうございました。

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

ふれあいパッケージ **Feel** フィール No.61

ご意見・ご感想をおまちしております

発行日/令和2年6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 TEL 01654-2-1111 ●美深支店 TEL 01656-2-1731 ●下川支店 TEL 01655-4-4141 ●風連支店 TEL 01655-3-2504 ●中川支店 TEL 01656-7-2541 ●音威子府支店 TEL 01656-5-3331 ●旭川支店 TEL 0166-25-2001 ●旭川北支店 TEL 0166-52-7755 ●中央支店 TEL 01654-2-5522 ●公園通支店 TEL 01654-3-2332 ●ふれあい支店 TEL 01654-3-6611 ●永山支店 TEL 0166-48-5533 ●士別中央営業部 TEL 0165-29-2121 ●士別中央営業部上士別出張所 TEL 0165-24-2221 ●士別北支店 TEL 0165-23-3171 ●朝日支店 TEL 0165-28-2311 ●剣淵支店 TEL 0165-34-2106 ●和寒支店 TEL 0165-32-2461 ●東光支店 TEL 0166-32-2173 ●金星橋支店 TEL 0166-25-2112 ●札幌支店 TEL 011-252-2080 ●円山支店 TEL 011-622-3737