

士別サムライブレイズ

～本拠地:士別市朝日町～



日本最北プロ野球独立リーグ「北海道フロンティアリーグ」に所属するプロ野球球団

～野球を始めたきっかけ～

小学生の頃から、地元のプロ野球チーム・広島東洋カープの試合をテレビで見ている、ずっと野球をしたい！と思っていましたが小学生の時はチームに入る勇気が無く、中学生の部活から野球を始めました。

～憧れの選手～

元広島東洋カープ・メジャーリーグで活躍した黒田博樹さんです。現在は野球解説者としても活躍していますが、テレビで投手として活躍している姿を見て、憧れました。

～朝日町での暮らし～

士別駅で降りて、車に乗せてもらい朝日町まで来ました。着いた瞬間に「嘘だろ?!」と。今まで住んでいたところとのギャップがありましたが、静かで暮らしやすく、野球に集中できる環境だと思います。コンビニも無く、最初は戸惑いましたがシーズン中は寮生活をしながら選手同士仲良く生活していました。

～楽しみにしていること～

剣淵町・多寄町での仕事の後に士別でラーメンを食べることが楽しみです。



＜インタビュー＞

ふじもと りょうた
藤本 亮太さん (26歳)
広島県出身 投手

Q1. シーズンの活動について

全46試合を終え、北海道フロンティアリーグではリーグ優勝し、熊本県で行われた日本独立リーグランドチャンピオンシップに出場しました。結果は惨敗となりましたが、レベルの高いリーグのチームと試合をしたことで課題も見え、また、知名度も上がったと思います。

Q2. チームについて

2020年9月に日本最北のプロ野球独立リーグチームとして設立し、今年度は2年目の活動となりました。現在はブラyant監督率いる、20歳から28歳の総勢24名のメンバーで構成されています。選手との契約はシーズン中(毎年9月まで)のため、シーズンが終了すると残る選手ももちろんいますが、もっとレベルの高い独立リーグチームへの入団を目指すために離れていく選手もいるため、メンバーの入れ替わりが多くあります。

Q3. 士別サムライブレイズでプレーしてみて

昨年までは栃木ゴールデンブレイスというチームに所属していましたが、今年から士別サムライブレイズでプレーしています。他のリーグではシーズン中にバイトなど出来ないところもあるのですが、私は剣淵町や多寄町で働いていました。そこで出会ったみなさんが、「試合があるなら見に行くね!」と士別のふどう野球場に足を運んで

くれたり、士別サムライブレイズに興味をもって応援にも来てくれてとても力になりました。

Q4. 思い出に残っている試合やベストプレーはありましたか?

個人としては自己最高の145キロを出せたことです。チームとしてはランドチャンピオンシップがかかっている試合で逆転優勝したことです。また、「SNSを見たよ」と子供たちが試合の応援に来てくれたことがすごく嬉しかったです。

志



Q5. 今後について

今後はNPBのプロ野球選手を目指すためにも他の独立リーグのトライアウトにも挑戦します。それぞれの地域・リーグでも活気を与えられるような活躍が出来たらいいなと思っています。選手としての活躍が出来なくなったとしても指導者やトレーナーといった道に進み、子供

たちに夢を与えられるような活動をしたと考えています。



Q6. フィールを読んでもう一度読んだ方へ一言お願いします。

ひとりでも多くの方に「士別サムライブレイズ」というチームを知ってほしいです。試合に来てくれる方や応援してくれる方がたくさんいると嬉しいです。是非、試合を見に来てください!

【球団公式SNS】



Facebook



twitter



Instagram



TikTok



球団HP





鈴木ビビッドファーム

SUZUKI VIVID FARM



プロフィール

有限会社 鈴木ビビッドファーム

代表取締役 鈴木康裕さん

広報 鈴木ちはるさん

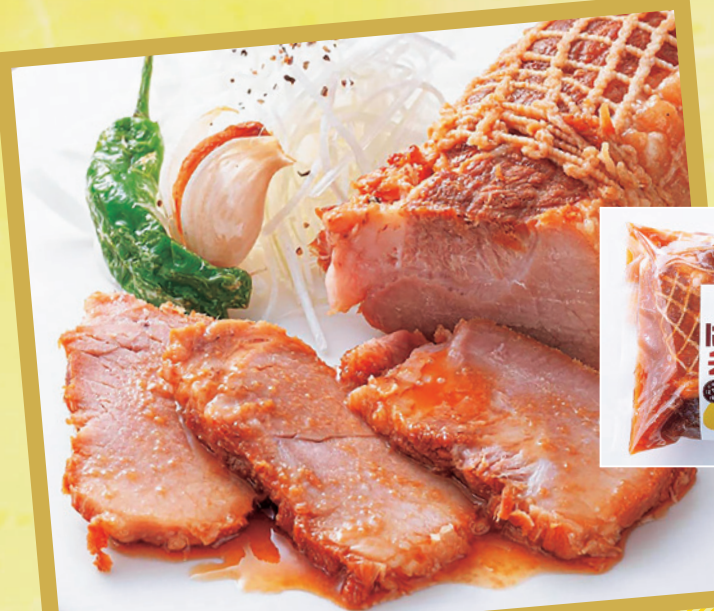
康裕さんのお父様（現在は会長）が養豚場を開業し、康裕さんで2代目。常時3,600頭の豚を飼育しています。

「安心・愛情・安全」を第一に考えて大切に育てた豚を、加工品を通じて消費者の方々に食べていただきたいという想いで商品開発をしています。

鈴のマークと豚の鼻のイラストが目を引くデザインと、「どんな味だろう？」と興味を引く特徴的な名前は、ご家族で考え誕生したものです。

鈴木さんご一家や従業員の方々などで試食し、試行錯誤を重ねて完成した商品は幅広い年齢の方に愛されています！

商品紹介



はちみつチャーシュー (200g) ¥1,080 (税込)

鈴木さんのご家庭で作っていたものを商品化。ビビッドポークのモモ肉に名産のはちみつで味付けをした、地元のものにこだわった一品です。テイクアウト店やイベント出店時には、名寄のもち米に、はちみつチャーシューをのせた「チャーシューおこわ」が大好評！ご自宅で召し上がる際は白いご飯にのせて食べるのがおすすめです。



ピリピリ親父のペッパーハム (200g) ¥1,512 (税込)

康裕さんのお父様の要望から誕生した新商品。ブラックペパーがピリッと香る、お酒によく合うハムです。ピリ辛感を味わいたい方はそのまま、マイルドに食べたい方はチーズやサラダに合わせるとおいしい一品です。



名寄品格ウインナー

白の貴婦人 (120g) ¥648 (税込)

シンプルかつ上品な味付けで、豚本来の味を楽しめるこちらの商品は、「おいしく食べて健康になる」がコンセプト。イベント出店の際には、通常のウインナーよりも長めに加工した「グルグルウインナー」や「ロングウインナー」を販売し、子どもたちからも人気の商品となっています。

グルグルウインナー



商品の販売場所

道の駅「もち米の里☆なよろ」、駅前交流プラザ「よーなSHOP」、イオン名寄店、いろは肉店、WEB注文もお取り扱いしております！

▶お問い合わせ 080-1875-4251

最新情報は公式SNSでチェック！



Instagram



Facebook

WEB注文の方はこちらから



MAP

ピヤシリスキー場●

鈴木ビビッドファーム

●サンピラーパーク

↓至JR名寄駅



冬季限定！今回ご紹介した商品を使ったテイクアウトメニューを販売します！

■住所 北海道名寄市字日進495番地18 ■営業時間 1月～3月の土日のみ、11:00～17:00

【メニュー】●チャーシューおこわ
●ホットサンド
●グルグルウインナー

けんぶち絵本の里絵本大賞受賞作品

2005年 第15回受賞

『もったいないばあさん』

作・絵 真珠 まりこ

ほらほら、お皿の上の食べ残り、お茶碗についたご飯つぶ。そのままにしていると、来るよ、来るよ。「こんなにのこしてもったいない。」やって来たのは、もったいないばあさん。お団子頭にもんぺを履いて、つえをつきながら言うのです。もったいながら私が食べるって顔についているご飯粒まで食べさせろって！でも、「もったいない」ってなんだろ？

もったいないばあさんは教えてくれます。お水の出しっぱなしや紙をばいばい捨てるのはもったいないことだと。



2006年 第16回受賞

『もったいないばあさんがくるよ！』

作・絵 真珠 まりこ

「もったいないばあさん」シリーズ第二弾！今回は、「もったいないばあさん」の知恵袋が盛りだくさんです。さかなの上手な食べ方から、たんぼぼの無駄のない利用法などの食にまつわる話はもちろん、逆上りからは自分でやるようにならなきゃ「もったいない」など。そして、天敵（てんてき）「がちゃばあ」が登場したり、江戸の町へタイムスリップしたり。最後には、「もったいないばあさん」の絵描き歌までついています。

一昔前なら生きていくための生活の知恵として当たり前だったのかも知れない事はかり。絵本の中はばあさんから、生活の知恵を教わるのはとっても大事な時間になると思います。



生活ミニ知識『入浴剤』

入浴剤の種類と特長について

最近の入浴剤は香りや色の種類がたくさんありますが、肩こりや冷え症、肌荒れに効くなど特長もさまざまです。気になる症状に合わせて選べるようになれば、入浴剤選びがさらに楽しくなります。

効果的に風呂に入るために、まずは入浴によって得られる3つの作用をご紹介します。

温熱作用

温熱作用とは、身体が温まる効果のこと。お湯につかると血管が広がり、血行が良くなって温かい血が全身をめぐるります。これにより身体の内芯まで温まります。新陳代謝も活発になって、老廃物や疲労物質の排出を促します。

水圧作用

水の中では身体に水圧がかかり、手足の血管や腹部の内臓が影響を受けて、血液やリンパの流れが良くなります。また、胸部に水圧がかかることで肺の横隔膜を押し上げ、肺の容量が小さくなることで空気の量が減っていきます。その減った空気を補うために呼吸の数が増えて、心肺の機能が高まります。

浮力作用

水の中では浮力が働いて、体重は空気中比べて約9分の1程度まで軽くなります。すると筋肉や関節への負担が軽くなるため、脳への刺激も少なくなり、気分がリラックスします。

入浴剤は、大きく5つのタイプに分類できます

冷えが気になるなら、無機塩類系！

無機塩類系の入浴剤は、成分に多く含まれる塩類（ミネラル等）が皮膚の表面のタンパク質と結合して身体にベール（保護膜）をつくります。このベールが保温効果を高めるので、お風呂から出た後も湯冷めしにくく、ポ

カボカ感が長続きします。身体の冷えが気になる方や、寒い日にじっくり温まりたいときにおすすめです。

疲れをとりたいたときは炭酸ガス系！

シユワシユワと泡立ってお湯に溶けていく、炭酸ガス系の入浴剤。お湯に溶けた炭酸ガスは、皮膚から吸収されて血管を広げる効果があり、血行が良くなって全身の新陳代謝が活発な状態に。1日の疲れを和らげます。

肩こり・腰痛・肌荒れなどには薬用植物系（生薬系）！

薬用植物系（生薬系）は、商品によって配合されている生薬が異なります。生薬のメカニズムについてはまだ研究中の部分もありますが、長い歴史をかけて使われてきた生薬の効果は現在も認められており、医療薬としても国内外で注目されています。

お肌の乾燥が気になるなら、スクンケア系！

スクンケア系は、うるおい成分がたっぷり配合されています。お湯につかっているとやわらかくなったお肌は浸透しやすい状態になっているので、うるおい成分がお肌の表面だけでなく角層内部にまで浸透し、保湿成分を補います。

さっぱりしたいときはクール系！

湯上がり後に、汗が出てベタツキを気にされる方には、クール系の入浴剤がおすすめです。メントールが配合されたタイプは、お風呂上がりのお肌がさっぱり爽快に。実際にはお肌の温度は変わりませんが、メントールの成分が冷感を感じる神経を刺激し、ひんやりと感じます。また、重曹やミョウバンが入ったタイプは、入浴後のお肌をさっぱりさせる効果があります。

5つのタイプによって特長はさまざま。香りや色で選ぶのはもちろん、気になる症状に合わせたアイテムを使えば、バスタイムがもっと気持ち良くなるはず。ぜひ、自分にぴったりの入浴剤を見つけてください。

超

簡単クッキング

炊き込みご飯



【材料（3～4人分）】

米	1合	調味料	
もち米	1合	ほんだし	小さじ1
鶏もも肉	100g	しょうゆ	大さじ1
にんじん	1/4本	酒	大さじ1
舞茸	1/2パック	みりん	大さじ1
さつまいも	1/4本		

【作り方】

- ① さつまいもは水に浸しあく抜きをする。
- ② 鶏もも肉は、ひと口大にカットして、塩をまぶしておく。
- ③ 米を研ぎ、ざるにあげる。
- ④ にんじんは細切りにし、舞茸・さつまいもは1cm角ほどの大きさに切る。
- ⑤ 炊飯器に米、調味料を入れ、2合の目盛まで水を加えて軽く混ぜ、鶏もも肉と具材をのせて炊飯したら完成。

フライパンで作るもち米シュウマイ



【材料（12個分）】

もち米	0.5合	調味料	
しいたけ	3個	しょうゆ	大さじ1
豚ひき肉	250g	鶏がらスープの素	小さじ1
ミックスベジタブル	適量	しょうがチューブ	3cmくらい
		ごま油	大さじ1

【作り方】

- ① もち米を研ぎ、1、2時間ほど水に浸水させた後、ざるにあげて水気を切る。
- ② ボウルに豚ひき肉、細かく切ったしいたけ、調味料を入れてよく混ぜ、ひと口大に丸める。
- ③ 丸めた肉だねに①のもち米をまんべんなくまぶし、ミックスベジタブルのをせ、クッキングシートに並べる。
- ④ フライパンの高さ1cm弱くらいまで水を入れ、沸騰したら③をクッキングシートごとお湯に、蓋をして中火で15分蒸したら完成。
- ⑤ お好みで酢醤油やからしをつけてお召し上がりください！

※クッキングシートの中に水が入ってこないよう大きめにシートを敷くことをおすすめします。

フィール編集委員 作

商品紹介



今回、「北海道はくちようもち（名寄産）」を使用しました。はくちようちは、やわらかさが長持ちし、粘りが強いのが特徴です。赤飯、おこわ、大福やおはぎなどの和菓子にも適しており、炊飯器で炊けるもち米として手軽に使用できます。

