

The JR Hokkaido

北海道
旅の情報誌

Some articles are available
in foreign languages.

March
2023

3

No.421

こちらからも
ご覧いただけます。



あした

未来へつなぐ 北海道ボールパークFビレッジの誕生に合わせ、北広島駅の改修を実施

連載エッセイ 人生讃歌 古書店にて 小檜山 博

北海道・東北新幹線、特急列車時刻掲載／JR北海道路線図掲載

特集

HOKKAIDO BALLPARK
FVILLAGEって、どんなところ？

「世界がまだ見ぬボールパーク」の魅力を探る！



JRTOWER SAPPORO EXCITE VISION

90秒に1度
迫力あるデジタルサイネージが
新たな広告シーンを演出します。

デジタルサイネージ JRタワー札幌エキサイトビジョン 週枠のご案内

札幌の玄関口を彩るに最もふさわしい視認性の高い場所に、9面マルチディスプレイを設置。16:9画面で通常のTVCMが大画面にて放映可能です。また、企業イメージや商品のPRなど、多様なコンテンツが随時配信可能です。

90秒に一度の出会い



写真はイメージです

90秒に一度の出会い



写真はイメージです

広告掲載受付中

JRタワー札幌エキサイトビジョン

【週枠:広告販売概要】

設置場所／JRタワー1階東西コンコース階段垂壁
(東西2カ所1組)

機器構成／60型9面マルチディスプレイ(16:9)

放映形態／7:00～23:00(1日624回)
1ロール90秒(1枠15秒)

価格:¥495,000/週(税込)

(月曜～日曜サイクル)

お申込み・お問合せ

Solutions

株式会社 JR北海道ソリューションズ

tel:011-751-7213 <https://www.jrh-sol.co.jp>

JR北海道グループ

札幌工業株式会社／札幌駅総合開発株式会社／札幌交通機械株式会社／ジェイアール北海道エンジニアリング株式会社／株式会社JR北海道ソリューションズ／ジェイ・アール北海道バス株式会社／JR北海道フレッシュキヨスク株式会社／JR北海道ホテルズ株式会社／株式会社ドウデン／北海道軌道施設工業株式会社／北海道クリーン・システム株式会社／北海道ジェイ・アール運輸サポート株式会社／株式会社北海道ジェイ・アール・サービスネット／株式会社北海道ジェイ・アール・システム開発／株式会社北海道ジェイ・アール商事／北海道ジェイ・アール都市開発株式会社

北海道旅客鉄道株式会社

JR北海道おすすめ! 北海道の旅館・ホテル

北海道を旅行するなら、JRグループ協定旅館ホテル連盟加盟施設がおすすめ! JR旅客会社の旅行業進出とともに誕生したJRグループ協定旅館ホテル連盟は、「宿」「湯」「味」三つの自慢から思い出に残る北海道旅を提供する旅館・ホテルの団体です。道南には、温泉旅館銀婚湯、グリーンピア大沼、函館大沼プリンスホテル、函館大沼鶴雅リゾートエブイ、ホテルニューオーテ、ホテル法華クラブ函館、ホテルリソル函館、函館国際ホテル、ホテル函館ロイヤル、フォーポイントバイシェラトン函館、ラビスタ函館ベイ(共立リゾート)、函館元町ホテル、ルートイングランティア函館駅前、ルートイングランティア函館五稜郭、HAKODATE男爵倶楽部HOTEL & RESORTS、ホテル函館山、ホテルマイステイズ函館五稜郭、センチュリーマリーナ函館、ラ・ジェント・ステイ函館駅前、JRイン函館、コンフォートホテル函館、ホテル函館ひろめ荘、東急ステイ函館朝市灯の湯、ホテル・ラ・ジェント・プラザ函館北斗、湯の川プリンスホテル渚亭、湯の浜ホテル、純和風旅館一乃松、ホテル万惣、花びしホテル、湯の川観光ホテル祥苑、竹葉新葉亭、イマジンホテル&リゾート函館、湯元啄木亭、平成館しおさい亭、望楼NOGUCHI 函館、平成館海羊亭、HAKODATE海峡の風、函館湯の川温泉海と灯、知内温泉旅館、温泉旅館矢野

がおもてなしの心でお迎えします。札幌を中心とした道央には、星野リゾートトマムザ・タワー、グランドホテルニュー王子、ホテルルートイン苫小牧駅前、ホテルウィングインターナショナル苫小牧、新苫小牧プリンスホテル「和～なごみ～」、心のリゾート海の別邸ふる川、祝いの宿登別グランドホテル、御やど清水屋、登別温泉郷滝乃家、第一滝本館、名湯の宿パークホテル雅亭、登別石水亭、登別万世閣、ホテルまほろば、旅亭花ゆら、ホテルゆもと登別、滝乃家別館玉乃湯、望楼NOGUCHI 登別、室蘭プリンスホテル、ホテルルートイン東室蘭駅前、天然温泉幸鐘の湯ドリーミーゾーン東室蘭、緑の風リゾートきたゆざわ、きたゆざわ森のソラニワ、湯元ホロホロ山荘、ホテルグランドトーヤ、洞爺観光ホテル、洞爺湖万世閣ホテルレイクサイドテラス、絶景の湯宿洞爺湖畔亭、ゆとり洞爺湖、北海ホテル、洞爺サンパレスリゾート&スパ、ザ・ウィンザーホテル洞爺リゾート&スパ、ザレイクビューTOYA 乃の風リゾート、ルスツリゾートホテル&コンベンション、ウェスティンルズリゾート、富良野ナチュラクスホテル、ホテルかめや、千歳エアポートホテル、ANAクラウンプラザホテル千歳、ホテルウィングインターナショナル千歳、ホテルルートイン千歳駅前、エアターミナルホテル、JRイン千歳、丸駒温泉旅館、しこつ湖鶴雅リゾートスパの譚、ホテルマイステイズ札幌アルペン、ホテルマイステイズ札幌駅北口、ホテルサンルート札幌、JRイン札幌、ホテル京阪札幌、三井ガーデンホテル札幌、三井ガーデンホテル札幌ウエスト、中村屋旅館、ホテルパールシティ札幌、ホテル法華クラブ札幌、センチュリーロイヤルホテル、ホテルグレイスリー札幌、京王プラザホテル札幌、ニューオータニイン札幌、ANAクラウンプラザホテル札幌、ホテルモントレエーデルホフ札幌、JRタワーホテル日航札幌、クロスホテル札幌、JRイン札幌駅南口、JR東日本ホテルメッツ札幌、京王プレリアホテル札幌、JRイン札幌北2条、ソラリア西鉄ホテル札幌、ホテルハシモト、ロイトン札幌、札幌グランドホテル、ホテルハミルトン札幌、札幌プリンスホテル、札幌クラッセホテル、札幌ビューホテル大通公園、ホテル札幌ガーデンパレス、ホテルリソルトリニシティ札幌、ホテルビスタ札幌[大通]、東急ステイ札幌、東急ステイ札幌大通、ランブライトブックスホテル札幌、KOKOHOTEL 札幌駅前、札幌グランベルホテル、ジャスマックプラザホテル、ホテルマイステイズプレミア札幌パーク、ホテルリソル札幌中島公園、札幌東急REIホテル、札幌エクセルホテル東急、札幌パークホテル、フェアフィールド・バイ・マリオット札幌、ANAホリディ・イン札幌すすきの、クインテッサホテル札幌、ダイワロイネットホテル札幌すすきの、プレミアホテルCABIN 札幌、スマイルホテルプレミアム札幌すすきの、ホテルウィングインターナショナル札幌すすきの、コンフォートホテル札幌すすきの、ホテルJALシティ札幌中島公園、シャトレ・ゼガトーキングダムサッポロ&スパリゾート、ホテルエミシア札幌、新さっぽろアークシティホテル、札幌北広島クラッセホテル、ホテル鹿の湯、ぬくもりの宿ふる川、定山溪万世閣ホテルミリオネー、定山溪鶴雅リゾートスパ森の譚、章月グランドホテル、定山溪ビューホテル、おたる宏楽園、小樽朝里クラッセホテル、ホテルノルド小樽、ホテルソニア小樽、グランドパーク小樽、オーセントホテル小樽、天然温泉灯の湯ドリーミーインPREMIUM小樽、ホテル第一会館、湯元ニセコプリンスホテルひらふ亭、ニセコグランドホテル、ニセコ昆布温泉ホテル甘露の森、ニセコ昆布温泉鶴雅別荘空の抄、ヒルトンニセコビレッジが観光、ビジネス利用にぴったりな宿としておすすめです。最果てエリア道北には、

北国グランドホテル、利尻マリンホテル、ホテルあや瀬、ホテル利尻、アイランドインリシリ、稚内グランドホテル、サフィールホテル稚内、天然温泉天北の湯ドリーミーイン稚内、ニュー温泉閣ホテル、グランドホテル藤花、網走ロイヤルホテル、ホテルルートイン網走駅前、天然温泉天都の湯ドリーミーイン網走、ホテル網走湖荘、北天の丘あばしり湖鶴雅リゾート、サロマ湖鶴雅リゾート、北見ピアソンホテル、天然温泉常呂川の湯ドリーミーイン北見、ホテルルートイン北見大通西、ホテルルートインGrand北見駅前、大江本家、層雲閣MOUNTAIN RESORT 1923、ホテル大雪ONSEN&CANYON RESORT、層雲峡朝陽亭、層雲峡温泉朝陽リゾートホテル、アートホテル旭川、ホテルクレセント旭川、天然温泉神威の湯ドリーミーイン旭川、ホテルルートイン旭川駅前一条通、JRイン旭川、スマイルホテル旭川、プレミアホテルCABIN 旭川、ホテルルートインGrand旭川駅前、ホテルウィングインターナショナル旭川駅前、旭岳温泉ホテルベアモンテ、ラビスタ大雪山(共立リゾート)、大雪山白金観光ホテル、湯元白金温泉ホテルがくつろぎとやすらぎを提供し、湯宿だいいち、北こぶし知床ホテル&リゾート、知床第一ホテル、キキ知床ナチュラルリゾート、ホテル知床、ルートイングランティア知床一斜里駅前、川湯観光ホテル、お宿欣喜湯、屈斜路プリンスホテル、ホテル摩周、ホテル五味、ホテルクラウンヒルズ釧路、ホテルマーシュランド、釧路プリンスホテル、ANAクラウンプラザホテル釧路、天然温泉幣舞の湯ラビスタ釧路川、ホテルルートイン釧路駅前、釧路ロイヤルイン、釧路センチュリーキャッスルホテル、阿寒の森鶴雅リゾート花ゆう香、ニュー阿寒ホテル、ホテル御前水、あかん遊久の里鶴雅、ホテル阿寒湖荘、あかん鶴雅別荘鄙の座、あかん湖鶴雅ウィングス、ラビスタ阿寒川(共立リゾート)、十勝幕別温泉グランヴィリオホテル、十勝川温泉第一ホテル、十勝川温泉観月苑、ホテル大平原、笹井ホテル、十勝川温泉三余庵、森のスパリゾート北海道ホテル、ホテル日航ノースランド帯広、ホテルグランテラス帯広、十勝ガーデンズホテル、ホテルルートイン帯広駅前、リッチモンドホテル帯広駅前、天然温泉白樺の湯ドリーミーイン帯広、プレミアホテルCABIN 帯広、然別湖畔温泉ホテル風水、野付湯元うたせ屋

がある道東の宿も至福の時間を提供します。私たちJRグループ協定旅館ホテル連盟は、この春、観光流動を創出するJR北海道ツインクルパートナーズへと生まれ変わります。これからも北海道でのご宿泊はJR北海道おすすめ242施設をご利用ください。



JRグループ協定旅館ホテル連盟 北海道地域本部



／ おトクなきっぷご利用のお客様限定 ／

おトクなきっぷ⁺

駅レンタカープラン

2,970円[～]

(税込)

レンタカーのみのおねだんです

JR北海道のおトクなきっぷと組み合わせで
駅レンタカーがおトクにご利用になれます。





おねだん	2,970円～6,280円(税込/ 24時間/ 免責補償料込) ^{※1}
対象車種	Sクラス(オートマ車限定・ 車種指定不可)
対象きっぷ	JR北海道管内で利用できる おトクなきっぷ ^{※2}
予約箇所	「駅レンタカー 北海道」の 予約サイト ^{※3}
予約期間	レンタカーご利用の6ヶ月 前から前日の12時まで

※1、おねだんはご利用日により異なります。

※2、一部対象外のおトクなきっぷがございます。

※3、JR北海道の駅ではレンタカーの予約は承っておりません。

※ご利用条件など、詳細は「駅レンタカー 北海道」のホームページをご覧ください。

※2023年1月現在の情報です。

駅レンタカー 北海道

検索



The JR Hokkaido
表紙 カメガ騒ぐ日 絵文 藤倉英幸

March
2023

3

No.421



積丹半島の海からの風は肌を刺すほどに冷たい。
荒れた日が続いて、久しぶりに穏やかな表情を見せた日。
カメガが群れて沖へ向かう。ニシンの群衆があったのだ。
積丹岬の小さな漁村、入朝から日司あたりの3月。
(積丹町)

冬の藤倉英幸展「田園散策」特集 ニセコの風景たち
 2023年1月7日(土)～4月16日(日) ニセコ町・有島記念館
 ☎0136-44-3245 JRニセコ駅より徒歩約30分(約2.5km)、タクシー約5分

新型コロナウイルス感染拡大防止の取り組みにより、記事の内容、営業時間、表示金額などが変更となる場合がございます。なお、取材については、メール・電話・FAX等で行いできるだけ対面取材をしないよう努めております。

5 …… 特集 HOKKAIDO BALLPARK F VILLAGEって、どんなところ?
 — 「世界がまだ見ぬボールパーク」の魅力を探る! 文／北室 かず子

13 …… 未来へつなぐ ①58 文／本間 吾里砂
 北海道ボールパークFビレッジの誕生に合わせ、北広島駅の改修を実施

15 …… 駅弁紀行 ②04 函館・新函館北斗駅 函館大漁し

16 …… 人生讃歌 ④74 古書店にて 文／小椋山 博 挿絵／中江 潤一

19 …… 駅からぶらり旅 ⑨6 帯広駅 文／伊藤 哲也

22 …… ももが行くほっかいどう くいしん坊のスロー旅 ④8 文・絵／すぎきもも
 手仕事を厭わず、体に優しいワインを醸すワイナリーの巻(札幌市)

25 …… 新幹線をつくる ②2 いよいよ高架橋等の工事が始まります 文／本間 吾里砂

26 …… 北の鉄道風景 ⑩8 白鳥と機関車 写真・文／眞船 直樹

28 …… 人と大地に魅せられて ③6
 お金に換算できない労働。生きるためにつくる作物 写真・文／来嶋 路子

31 …… なるほどアイヌ文化エッセイ ソンコdeソノコ ①32
 ケレ(靴) 文／村木 美幸

32 …… わが村は美しく ②04 写真・文／船本 弘美
 第10回 奨励賞 就労継続支援B型事業所 稚内市北光園(稚内市編)

34 …… 北の食探歩 ～駅まわり味めぐり～ ①56
RIDE & DINE 역 주변 의 맛집 车站周辺美食选 車站周邊美食選
 サーモンとしめじのクリーム仕立て「リ스토랑テ 樹の部屋」(小樽市)
 Salmon and Shimeji Mushroom Pasta with Cream Sauce (Otaru: Ristorante Ki no Heya)

36 …… How to Enjoy Hokkaido (北海道の愉しみ方) ①32
 Some like it in a pot Suzanne Yonesaka (米坂スザンヌ)

38 …… JR INFORMATION

44 …… 北海道・東北新幹線、特急列車時刻のご案内

42 …… JR北海道路線図

48 …… クロスワードパズル

『The JR Hokkaido』
 発行人：長谷川 潤(株式会社JR北海道ソリューションズ)
 編集人：江向 宣生(株式会社JR北海道ソリューションズ)
 池田 隆(株式会社JR北海道ソリューションズ)
 編集スタッフ：伊藤 元一(株式会社DNPコミュニケーションデザイン)
 伊藤 恵(株式会社DNPコミュニケーションデザイン)
 平塚 智恵美(有限会社叶多プランニング)
 北室 かず子(コトノホ編集社)
 クロスワードパズル制作：樋口 雅子
 写真スタッフ：亀卦川 英樹(株式会社DNPコミュニケーションデザイン)
 表紙デザイン：藤倉 英幸
 デザイン：有限会社 叶多プランニング・福田 芳江(shieicica)
 印刷・製本：大日本印刷株式会社

定期購読のご案内 ※バックナンバー及び単月号(1冊)のみの取り扱いしております。

本誌の年間定期購読をご希望の方は、右記
 ご案内口座に、お客様の郵便番号・ご住所・
 お名前・電話番号をご記入の上、毎月15日
 までに1年間分(12冊)の購読料3,720円
 (税・送料込み)をお振込みください。
 入金確認後、翌月号からお送りいたします。

本誌をスマートフォン、パソコンでもご覧いただけます。

詳しくはこちら ➤



読み取りできない場合は、
以下アドレスを直接入力
願います。

<https://www.jrh-sol.co.jp/agency/doc/syanaishi.pdf>

QRコードは株式会社デンソーウェアの登録商標です。

お申し込みお問い合わせ

T060-0906 札幌市東区北6条東4丁目1番地4 NE6-4ビル6階
 株式会社JR北海道ソリューションズ『The JR Hokkaido』定期購読 係 ☎011-751-7920

① ゆうちょ銀行から振込む方(払込取扱票)
 口座番号：02700-8-12908
 加入者名：株式会社JR北海道ソリューションズ宛

② 別の銀行等金融機関からゆうちょ口座宛に振込む方(振込用紙)
 銀行名：ゆうちょ銀行 店名(店番)：二七九(ニナキョウ)店(279)
 預金種目：当座預金 口座番号：0012908
 口座名：カ)ジェイアールホッカイドソリューションズ宛

春のビジネスフェア開催

タンニンなめしの革にこだわり、手作り鞆を作り続ける『いたがき』（板垣江美会長・赤平市）。
同社のあらゆる製品に、本物を求める職人の技と思いが込められている。

左から時計回りに（税込）
E616 六穴バンダナ ¥27,500
E600 ペンケース ¥5,500
E285 IDストラップ名刺サイズ ¥9,900
E765 プリーフケースA4ワイド ¥115,500
E626 カードケース ¥16,500
E113 馬蹄ドル入れ ¥14,300
E206 マルチ名刺入れ ¥13,200
E283 メンズベルト30mm ¥22,000
E280 シンプルバス入れ1つメ付 ¥5,500
E670S スライド式スマートフォンケース ¥14,300
B175 プレーイング束入れ ¥35,200

時代を超えて伝える本革の製品

北海道赤平市で鞆工房を営む『いたがき』は1982年の創業以来、「タンニンなめし」の革にこだわりの続けている。タンニンなめしは、天然の渋に牛皮をつけた伝統的な革の製造法。化学薬品を使ったクロムなめしの革に比べ硬くて重く、加工も格段に難しいが、型崩れせず耐久性があることから、長く使う道具には最適な素材だ。「人生を伴にする鞆作りを目指したい」という創業者・板垣英三氏のポリシー通り、この革で丁寧に作り上げられた製品は使い込むほどに手に馴染み、長年愛用しているファンが多い。

本物を作るその技と心は、あらゆる製品に生きている。鞆はもちろん、小物も一切の妥協なく、一つ一つ丁寧に仕上げられている。さまざまなシーンが新しく始まる春、仕事で毎日使う鞆や小物には堅牢なタンニンなめしの革が薦められた。

プリーフケースは、いたがきを代表するビジネスバッグ。タンニンなめしの革と職人の丁寧な仕事が生み出した堅牢な鞆は、シンプルでありながら存在感のあるデザインと相まって、長くビジネスをともにするのに最高のパートナーだ。また、A4サイズのリュックサックやトートバッグも人気のビジネスアイテム。さらに名刺入れやIDストラップ、ペンケースなど、ビジネスマン必携の小物も多数揃っている。異動や退職をする方への贈り物にも最適だ。

いたがき直営店では3月1日から31日まで「春のビジネスフェア」を開催する。フェア期間中は定番色のほか、ネイビー革の限定アイテムも用意しているので、ぜひご来店を。昨年創業40周年を迎えたいたがきの逸品とともに、新たなシーンへ大きく踏み出してほしい。

I T A G A K I

いたがき

www.itagaki.co.jp

オンラインショップ
https://www.itagaki.co.jp/shopping/

■赤平本店

〒079-1102
北海道赤平市幌岡町113番地
TEL: 0125-32-0525
10:00～17:00（年末年始休）

■新千歳空港クラフトスタジオ

新千歳空港ターミナルビル 2F
TEL: 0123-46-5732
8:00～20:00（年中無休）
（名入れ実施時間10:00～19:00）

■京王プラザホテル札幌店

〒060-0005 北海道札幌市中央区北5条
西7丁目 京王プラザホテル札幌 1F
TEL: 011-280-5555
10:00～19:00（年末年始休）

■京王プラザホテル新宿店

〒160-8330
東京都新宿区西新宿2丁目2-1
京王プラザホテル 南館ロビー階
TEL: 03-5325-2663
10:00～19:00（年中無休）

■中部国際空港セントレア店

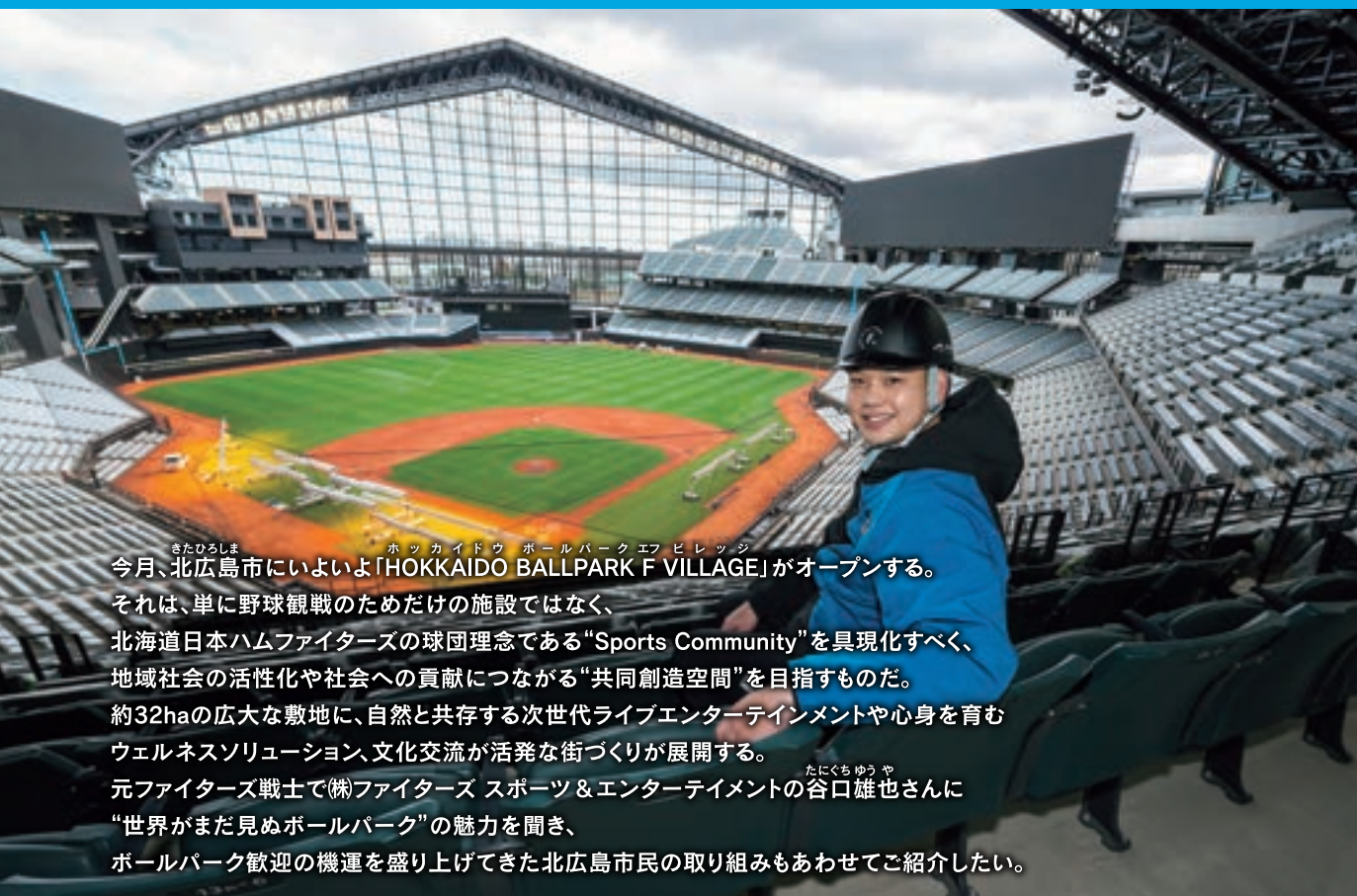
中部国際空港4F レンガ通り
TEL: 0569-47-5716
10:00～19:00（年中無休）

■京都御池店

〒604-0825 京都市中京区御池通堺町
西入御所八幡町233 Mezzo御池 1F・2F
TEL: 075-222-5656
11:00～19:00（火曜定休）

HOKKAIDO BALLPARK F VILLAGEって、 どんなところ？

—「世界がまだ見ぬボールパーク」の魅力を探る！



きたちろしま ほっかいどう ボールパークエフ ビレッジ
今月、北広島市によいよ「HOKKAIDO BALLPARK F VILLAGE」がオープンする。

それは、単に野球観戦のためだけの施設ではなく、北海道日本ハムファイターズの球団理念である“Sports Community”を具現化すべく、地域社会の活性化や社会への貢献につながる“共同創造空間”を目指すものだ。約32haの広大な敷地に、自然と共存する次世代ライブエンターテインメントや心身を育むウェルネスソリューション、文化交流が活発な街づくりが展開する。元ファイターズ戦士で(株)ファイターズ スポーツ&エンターテインメントの谷口雄也さんに“世界がまだ見ぬボールパーク”の魅力を聞き、ボールパーク歓迎の機運を盛り上げてきた北広島市民の取り組みもあわせてご紹介したい。

「HOKKAIDO BALLPARK F VILLAGE」(以下「F VILLAGE」)の中核となる球場「ES CON FIELD HOKKAIDO」(以下「ESコンフィールド」)は、日本初の開閉式屋根付き天然芝球場だ。スタンドは三層からなり、前後左右の座席幅が広い余裕をもった設計でゆったり観戦できる。内野席からはグラウンドがとても近く感じられ、ベンチ内の様子が手に取るようにわかるという。外野席の前にはブルペンがあるので、登板を前にしたピッチャーの緊張感まで伝わってきた。

レフト、ライトの二面には、縦十六段、横八十六段という世界最大級の大型ビジョンが設けられている。日本の球場で初採用のIT/IPプラットフォーム「KAIRÓS」(パナソニックコネクタ株)によって、複数のカメラの映像、音声、グラフィックが〇・五秒で処理され、照明や音響が連動した演出が可能に。まさに最先端ICT技術による次世代エンターテインメン

(写真上)ESコンフィールドの収容人数は最大で約3万5,000人。提供写真を除きすべて2022年11月14日撮影。

文＝北室 かず子
写真＝田淵立幸

北海道のおいしさを、まっすぐ。
よつ葉

よつ葉のおいしい時間 #54

La Belle Équipe

ラ・ベルエキップ

〔札幌市〕

継続は、
味わいです。
「フィナンシェ」

2022年8月、札幌市手稲区にできたばかりの住宅街のケーキ屋さん「ラ・ベルエキップ」。気取らない一軒家のフランス菓子店ですが、そこで腕を振るうオーナーシェフの澤口伸一郎さんは、誰もが知る札幌の有名店でスーシェフやシェフパティシエを務めた実力派です。ショークースにはケーキやマカロンなど色とりどりのスイーツが並びますが、実は澤口さんがフランス菓子の基本として大切にしているのが「焼き菓子」。今回ご紹介する「フィナンシェ」に、そのこだわりは現れています。

フィナンシェは通常、焼き型に油をスプレー等で吹き付ける下準備が必要ですが、澤口さんは型の一つひとつに手作業で発酵バターを塗っています。その理由は「手間も原価もかかりますが、それが旨みになるから」。また、「焼きたてに近いものを食べてほしい」と少量ずつ焼きあげ、さらに、販売の際は個袋に脱酸素剤を入れず、素材の風味を活かすことを大切にしています。

素材の風味にこだわり抜いたこの「フィナンシェ」に使われているのが、よつ葉の発酵バター。「よつ葉さんの発酵バターは、香りがほのかで生地に入れたアーモンドパウダーの香りを損なわない。焦がしバターにしたときの生地との馴染み具合や仕上がりが自分自身のフィナンシェにぴったり」と大絶賛。「色々実験しましたが、よつ葉さんが一番」とお墨付きをいただきました。

バターを手作業で塗る。少量ずつ焼く。「ラ・ベルエキップ」の工夫は、澤口さんにとっては素材を活かすための「当たり前」の集積です。「一つひとつの小さなこだわりを、妥協せず大切にしていきたい」と語る澤口さん。お菓子と誠実に向き合ってきた日々の継続が同店の味わいになっているように感じました。



店舗情報

La Belle Équipe :

住所：札幌市手稲区新発寒5条6丁目13-6

営業時間：11:00～18:00 定休日：日・月 駐車場：あり

☎：@la.belle.equipe_sapporo



よつ葉 北海道濃厚ヨーグルト
ぶどう&いちじく

よつ葉独自の製法で、ヨーグルトをぎゅっと濃縮しました。乳原料は北海道産を100%使用し、秋冬に人気なぶどうといちじくをミックス。香料を使用せず、ミルクとフルーツの素材をいかした味わいに仕上げています。なめらかでクリーミーなデザートヨーグルトです。

《期間限定》



よつ葉乳業
オンラインショップ



LINE 公式アカウント



yotsuba_milkproducts_official



yotsuba_coldit

www.yotsuba.co.jp/



©POWER STATION

グランピング施設の「ALLPAR(オルパ)」は「BALLPARK」の真ん中で我が家のように過ごしてほしいとの願いから命名された。

つ星は球団のプライマリーマーカーの七光星と「星を取るほどの名店」という意味をかけ合わせたもの。道内外選りすぐりの十店でにぎり寿司や焼肉、たこ焼きなどを楽しみながら、勝利の喜びを酌み交わす瞬間は格別だろう。

一棟貸し切りできるのが「VILLA BRAMARE HOKKAIDO BALLPARK F VILLAGE」だ。サウナやジャグジーを完備、ソファやデスクは基本的に旭川家具の特注品という、オールスイート仕様の九棟だ。縦三メートル、横九メートルの大きな窓から極上の観戦ができる。

キャンプ用品を持たずに手ぶらで来て、焚き火やバーベキューができるグランピング施設もある。それが「BALLPARK TAKIBI TERRACE ALLPAR」だ。アウトドアの醍醐味を堪能しつつ、キッチン、シャワー、トイレ、冷暖房完備で快適そのもの。

楽しいのは大人だけではない。「リボビタンキッズ PLAYLOT by BorneLund」は、あそびの



屋内にもあり、雪や雨でも思い切り楽しめる「リボビタンキッズ PLAYLOT by BorneLund」。

環境づくりに取り組むボーネルンドが、赤ちゃんから小学生までの子どもの運動能力や知育を考えた施設。寒い季節や雨天にも対応し屋内・屋外の両方がある。あそびのプロである「プレイリーダー」が、子どもたちの好奇心を育んでくれる。

試合がない日も、さまざまな人がさまざまな目的で楽しめる球場。最先端、次世代、日本初、世界初がちりばめられている。まさに「世界がまだ見ぬボールパーク」である。



TOWER 11の1階に描かれた、ダルビッシュ有投手と大谷翔平選手の壁画。



(左)クラフトビールの醸造所とレストランができるスペース。(右)サウナでととのいながら野球観戦ができるのは、世界初。フィールドを眼下に望むテラスには「ととのえテラスシート」(予約制)もある。写真提供＝株式会社ファイターズ スポーツ&エンターテインメント

トだ。しかも場内約六百余カ所のデジタルサイネージとつながっているもので、たとえば、後述する「七つ星横丁」で食事を楽しんでいるスタジアムから上がる歓声にデジタルサイネージへ目をやると、清宮幸太郎選手のホームランの劇的瞬間がドラマチックな映像となって映し出されるという。

エスコンフィールドでは年間約七十日の試合が予定されているが、試合のない日も楽しめる。こんな球場が他にあるだろうか。そのエスコンフィールドの象徴的な建物が、レフトスタンド奥にそびえる五階建ての「TOWER 11」だ。「11」は、ファイターズに貢献し、世界へ羽ばたいたダルビッシュ有投手、大谷翔平選手の背番号に由来している。三階には球場では世界初の温浴施設とサウナがある。サウナの監修は「ととのえ親方」こと、松尾大さん(小誌二〇二二年十二月号にも登場)で、サウナ室内の大きな窓から観戦できるという画期的なもの。

四階、五階は十二室からなる宿泊施設で、球場を見渡せるホテルは日本初である。二階に誕生する「tower eleven museum」は、アートを通して世界にふれる社会問題への思いを巡らせる機会を創出する新しいコンセプトのミュージアムだ。一階はニッポンハムグループから、安全・安心な国内外のブランド肉が味わえる店や、北海道産食材を贅沢に使用した具たくさんスープが味わえる店が出店する。

センターバックスクリーンには、クラフトビールの醸造レストランが現れる。ヤツホーブルーイング(長野県軽井沢町)の北海道初出店ビアレストラン「そら」として by よなよなエール」だ。一階が醸造所で二階は開放的なルーフトップ。芝の香を胸いっぱい吸い込んでクラフトビールを堪能したい。

さて、試合開始前、観戦中、そして試合後も、飲んで食べて語らう場が「七つ星横丁」だ。行燈の灯る横丁の雰囲気、七

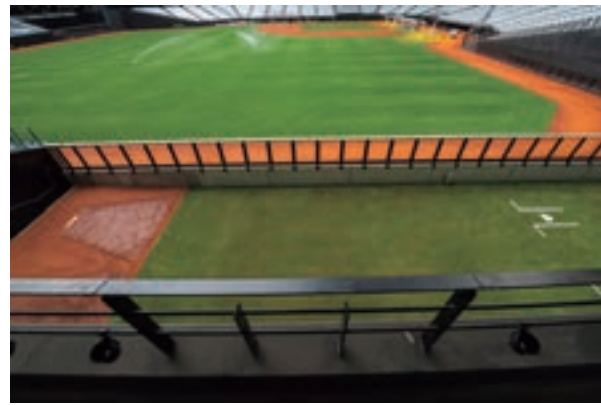
一日目は試合を見ます。TOWER 11の温泉とサウナでととのい、ブルワリーでクラフトビールを飲んでホテルに泊まる。二日目は、スベシヤライズド・ジャパンのアジア初のエキスぺリエンスセンターにある

Q 試合のない日も楽しめるFビレッジ。谷口さんなら三日間あればどう過ごしますか？

一日目は試合を見ます。TOWER 11の温泉とサウナでととのい、ブルワリーでクラフトビールを飲んでホテルに泊まる。二日目は、スベシヤライズド・ジャパンのアジア初のエキスぺリエンスセンターにある

Q 選手目線で驚いた点は？

エスコンフィールドではバッターボックスの延長線上にビールの醸造レストランがあって、お客さまがお入りになります。この斬新さ。どの球場でもできなかったことです。



外野の一角に設けられたブルペン。ファイターズはライト側。



内野席から見えるベンチ。ファイターズは一塁側。

Q エスコンフィールドの観客席からはグラウンドが近く感じられますね。

その通りです。ファイターズのベンチは一塁側です。内野席からは



イベント会場にもなるミニフィールドの「F PLAY FIELD」。

Q 子どもたちへの野球指導にも力を入れている谷口さんが注目する場所を教えてください。

エスコンフィールドの形を模したミニフィールド「F PLAY FIELD」です。最近の公園はボール遊び禁

ロードバイクで周辺のサイクリングロード「エルフィンロード」を走りたいですね。夜は焚き火を囲んでグランピングで宿泊します。三日目は北広島駅に向かい、北海道への旅に出発します。Fビレッジは旅の拠点にもなるんです。

谷口さんに聞く、Fビレッジの“きゅん”なポイント

2010年から11年間、ファイターズの外野手として活躍した谷口雄也さんは、現在、㈱ファイターズ スポーツ&エンターテインメントの広報担当者として、完成に向かうFビレッジの姿を発信してきた。そんな谷口さんにFビレッジの“きゅん”とするポイントを聞いた。



ベンチ内の選手の表情、監督やコーチから選手へ出される指示などもチェックできるんですよ。外野席の前にはブルペンがあり、

Q 二〇二二年に引退されて広報ご担当に。今、どんなお気持ちですか？

新たなファイターズの歴史を作っていける選手の手皆さんがうらやま

Q 実に多彩ですね。他に意外な施設は？

幼保連携型の認定子ども園が開かれます。子どもたちが思い切り活動できる環境を整え、病児・病後のお子さまもお預かりすることで子育て世代を応援します。農機具メーカーと北海道大学による農業体験施設もありますよ。道内選りすぐりの特産品が集まった「HUB HOKKAIDO SELECT SHOP」も注目です。また、愛犬と一緒に観戦できるドッグシートやドッグランもあるので、ペットと共に楽しむこともできます。

Q 芝にも、スゴいこだわりがあるとか。

二〇二〇年五月に千歳市で種をまいて大事に育てていただいたものです。寒さ・踏圧に強いケンタッキークルーグラスという品種で、米国の球場やゴルフ場に多いです。天然芝はクッション性に優れ、選手の膝、腰への負担が人工芝より少ないと感じています。スライディングの際もしっかり滑れるのでケガをしにくく、思う存分



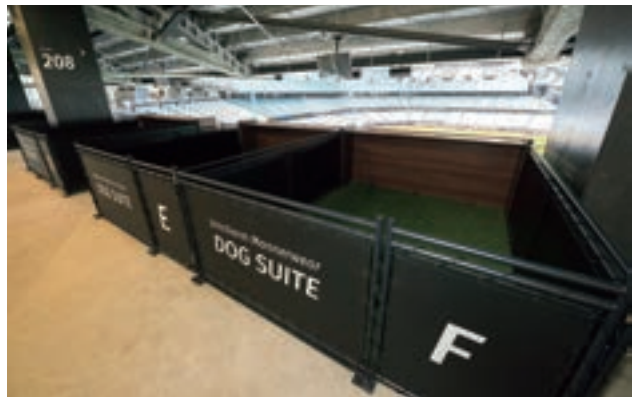
Q スタジアムの設計の特徴は？

三百六十度、回遊型になっていることです。食べ物を買っていたらいつの間にかインニングが進んでしまった…ということがなく、いつも試合を肌で感じられます。



ピッチャーの息遣いが感じられます。ライト側がファイターズのブルペンですから、伊藤大海投手がどんな表情でどんな準備をしているのかも見えるのです。

しいですね。できることなら私もこの球場でプレーしたかった！でも今、ファイターズに関わるお仕事を手をさせていただけっているのはファンの方々のおかげです。SNSのインフルエンサーを意識して、目を向けていただける写真や動画を工夫しながら発信しています。Fビレッジは札幌市内からもJRで約二十分と、気軽にアクセスいただける距離です。お客さまそれぞれの楽しさを見つけていただけるよう情報提供していきますので、よろしくお願ひします！



「ユニ・チャーム マナーウェア DOG SUITE(ドッグ・スイート)」で愛犬と観戦。

Q 座席表示や配置はどうなっていますか？

三層からなるスタジアムで、チケット番号の一から始まる座席は一階、二は二階、三は三階となっています。柱にセクション番号が表示されているので、わかりやすいです。また、ほとんどの座席が横並びは最大十二席なのでゆったり。列中

プレーできると思います。日中は屋根を開けて光を取り込み、冬や夜は植物栽培用の光で育成しているんですよ。



青々とした芝生がまぶしい。

ようこそ、北広島へ！

―ボールパークを迎える地域の取り組み

二〇一六年に誘致活動を開始した北広島市。まちづくりへの想いを球団と共有しながら、新たな産業集積、消費・雇用の拡大、新たなライフスタイルの展開、地域の持続的成長を実現すべく協議を行ってきた。二〇一八年に北広島市での建設が決まってからは市役所にボールパーク推進課を設置。球団との間でより綿密な協議を重ねるとともに、市民や各種関係団体がさまざまなイベントを催している。このように、北広島市では市民の間にボールパークへの愛着が育まれている。

北広島駅前で飲食店を営む傍ら、北広島市民によるファイターズの応援クラブ「北広島ファイターズ

クラブ」の副会長を務める福田健次さんはこう語る。「北広島駅東口広場に雪像を作ったり、市役所庁舎



北広島商工会のキャラクター「きたひろまいビー」と共に雪像になったボールパーク(右)。北広島駅東口広場にて。



(下)北広島市内のみならず、道内外から大勢の参加があったウォーキングイベント。(右)道路のお絵描きは子どもたちを夢中にさせた。以上、すべて写真提供＝北広島市ボールパーク推進課



するチャリティ企画は、十歩につき一元を寄付して障がい者スポーツに役立てるというもので、年々規模が拡大。今年度は北広島市内のみならず、北海道内外から約四百人も参加者があった。

球場周辺の新しい道路に絵を描くイベントも盛り上がった。まだ使われていない、まっさらの道路に、色とりどりのチョークを手にとり子どもたちが集結。幼児から小学生まで、思い切り創作の翼を羽ばたかせた。ボールパークの住所は北広島市Fビレッジに、北広島駅からボールパークへ通じる通りはボールパーク通りに。二〇二三年三月、まちの新しい歴史が始まる。

北広島駅改修と増便で 利便性アップ

「HOKKAIDO BALLPARK F VILLAGE」の最寄り駅は千歳線北広島駅です。JR北海道では、北広島駅のホームの延長、改札口の増設、ナイトゲーム開催日の増便・増車で、より快適にご利用いただけるよう、利便性をアップします。詳しくは13ページをご覧ください。



特集 HOKKAIDO BALLPARK F VILLAGE って、どんなところ？



福田さんは神奈川県出身で巨人軍・原監督が中学時代の野球部の先輩だが、長年のファイターズファン。北広島市内の野球チームでコーチを務め、教え子も多い。



ボールパークが見える市庁舎5階の窓ガラスをキャンバスに。

五階のガラスに絵を描くイベントを行ってきました。お子さま対象のイベントにも七十代の方が参加してくれたりして、盛り上がりが広がってきたんですよ。

中でもファイターズ基金とコラボして球場周辺をウォーキング

長〜い行列
夜中に何度も…



もうガマンしなくて
いいんです。

若い頃は気にもしなかったけど、歳とともに切実になるガマンできない悩み。だつてまだ51歳。仕事の打合せ中にソワソワ、サビスエリアの長〜い行列でイライラ、せっかくの旅行動もヒヤヒヤ…。外出先ではまずトイレの場所を確認し、イスから立ち上がるときはゆっくり慎重に、がいつのまにか習慣になつていた。

そんなある日、ライター仲間が集まると話題はその話になる。ほとんどみんな同世代、悩みは同じだったのだ。今日は午前中だけで5回も行った、ただけがガマンできた、とまるで自慢大会のような盛り上がり。しまいいには「みんな

な歳なんだから仕方ないよ、最近はいいいオムツが出てるんだからいいじゃない」なんてお気楽なご意見まで。

すると仲間内で最も売れっ子の美容・健康ライターY子(52歳)が、

「みんなこれ、知らないようね」

とおもむろにバッグから小さな粒を取り出した。

「一日にひと粒飲むだけでしつかり実感できるの。だまされたと思って試してみたら？ びっくりするわよ」

半信半疑ながらその場にいた全員がひと粒ずつ飲んで解散。その晩一度も目が覚めることなく朝を迎え「もしかして、これのおかげ?」と一斉メールしてみたら、み

んな同じような体感があったみたい。いったいどういうこと? さつそく販売元の有限会社野草酵素を取材した。

「ところどころ近年の研究で、神秘の森・屋久島にひっそりと自生するボタンボウフウという野草がスッキリの悩みに直接はたらきかけることが明らかにになりました。一日たったのひと粒で驚くほど早い実感が得られ、女性・男性問わず変化を感じていただけるためご夫婦で飲まれる方が急増しています」

なるほど、樹齢3000年の縄文杉で知られる世界遺産「屋久島」で育った、なんとも不思議なスッキリ野草がスプード実感の秘密だったのだ!

「試しに飲みはじめた方が数

日後に追加で3袋のリピート注文、ということも多く私たちもあまりの反響の大きさに驚いています。急遽生産ラインを増やし対応している状況ですが、原料が希少なため正直、大量生産には向きません」と福岡さん。

ほかに「回数が減った」「ガマンできるようになった」「1回で出し切れるようになった」などの喜びの声が毎日のように届いているという。神秘の島にひっそりと自生する野草「ボタンボウフウ」、その実力には驚くばかりである。

不思議な野草を飲みはじめて一ヵ月。ああ、駆けこまないってこんなにシアワセなことだったのね! スッキリのおかげでバス旅行は長距離だって怖くないし、仕事の打合せが長引いて終わらず…となつてもへっちゃら。一日にひと粒飲むだけで手軽につづけられるから、歳だからとあきらめる前に試してみ

深田民江(ふかだ・たみえ) … 埼玉県出身。コンビニ業界から転身した、自称遅咲きの美容・健康ライター。オンナは見た目で勝負! を信条に、いろんなバックを試しまくってほうれい線を消すことに情熱を注いでいる。腸内環境も大事よね、と毎朝欠かさず納豆ご飯を食べてます。



屋久島原産ボタンボウフウ配合
なんごくぼたん

東国牡丹

ご注文・お問い合わせ

フリーダイヤル：0120-37-8353(朝8:00～夜9:00/年中無休 ※年末年始を除く) FAX：0120-37-8354(24時間受付)

〒151-0063 東京都渋谷区富ヶ谷1-15-12 (有)野草酵素「JH」係 インターネット: https://www.yasoukousou.com/

●送料は全国一律 250 円。●お支払いは郵便局コンビニで使える振込用紙で 7 日以内に。●商品はご注文から 1 週間前後でポストへお届け。●返品は未開封に限り商品到着後 8 日以内。(手数料お客様負担) ※取得したお客様の個人情報は、商品発送および関連情報のご案内のために利用いたします。

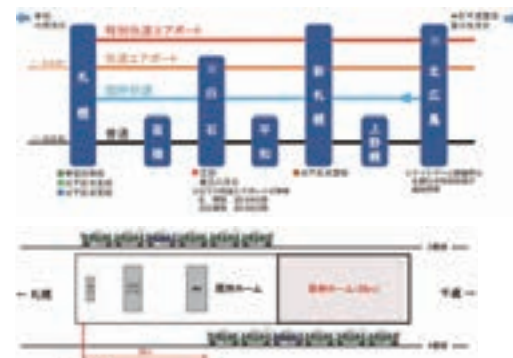
〈PR〉



未来へつなぐ

Vol. 158

文／本間 吾里砂



北広島駅ホームイメージ



エレベーター改札口写真

北広島駅始発の札幌行き臨時快速列車を六本運転するほか、「快速エアポート」より停車駅が少ない札幌行きの「特別快速エアポート」二本を北広島駅に臨時停車させます。普通列車についても、北広島駅を二〇時以降に発車する札幌方面行き列車はすべて六両編成の運転とし、輸送力を増強。なお、臨時快速列車六本のうち一本は、試合終了時

刻に合わせて運転するため、時刻表には載らない臨時列車となります。

お客様に協力を呼びかけ、鉄道輸送の安全を確保

新球場の試合開催日は行き・帰りともに列車が混雑することから、JR北海道では鉄道を使って移動する場合は、時間に余裕を持ってご利用いただくこと、帰りの乗車券・指定席券の購入やKitacaなど、交通系ICカードへのチャージは事前に済ませていただくことなどを呼びかけています。

特に帰りの時間帯は、非常に多くのお客様が列車をご利用されるため、お客様には隣接するエルフィンパーク内に整列していただき、順次改札内への入場を誘導するほか、ホーム上でも安全確保に努めながら列車への乗車を案内します。

二〇二三年三月、北海道日本ハムファイターズの新球場「エスコンフィールドHOKKAIDO」を核とする「北海道ボールパークFビレッジ」(以下、Fビレッジ)が北広島市に開業します。これに伴い、JR北海道では最寄り駅となる北広島駅の改修を進めるとも

に、プロ野球ナイトゲーム開催時の運行計画について検討を重ねてきました。

北広島市の試算では、収容人数三万五〇〇〇人の新球場が満員となった場合、三九%にあたる二万三五〇〇人(うち札幌方面二万二五〇〇人)が鉄道を利用する想定です。特に試合終了後、駅では相当な混雑が予測されることから、北広島駅札幌方面ホーム(三・四番線)の延伸工事

を実施。新球場でのプロ野球試合終了後の時間帯に、四番線を着発する列車の停止位置を千歳寄りに変更して混雑緩和を図ります。

また、札幌方面・千歳方面のホームに二基ずつ設置しているエレベーターをより利用しやすくするため、駅係員を呼び出すことなく利用できるよう、エレベーターの手前に自動改札機を設けました。

ナイトゲームの開催日には、

ナイトゲーム開催日は 増便・増車で混雑緩和

二〇二三年三月、北広島市に「北海道ボールパークFビレッジ」が誕生安全でスムーズな鉄道アクセスの実現に向け、北広島駅の改修と増便を実施

に、プロ野球ナイトゲーム開催時の運行計画について検討を重ねてきました。

を実施。新球場でのプロ野球試合終了後の時間帯に、四番線を着発する列車の停止位置を千歳寄りに変更して混雑緩和を図ります。

刻に合わせて運転するため、時刻表には載らない臨時列車となります。

お客様に協力を呼びかけ 鉄道輸送の安全を確保

新球場の試合開催日は行き・帰りともに列車が混雑することから、JR北海道では鉄道を

未来をつくる



北海道薬剤師バンクは 薬剤師の就業を支援します。

一般社団法人北海道薬剤師会が運営する薬剤師無料職業紹介所「北海道薬剤師バンク」は、厚生労働省の許可(01-ム-3000030)を得て、利益を得ることを目的としないだけでなく、いかなる名義でも手数料や報酬を受けないで行う職業紹介所です。

薬剤師の就業については、職業紹介責任者が懇切丁寧にサポートしていきます。

薬剤師の就業を支援します。

復職支援セミナーや、病院・薬局での実習など支援プログラムを用意しています。求職の登録(パートやアルバイトも可)、求人情報の閲覧、紹介、マッチングまで全て無料です。

病院や薬局における薬剤師の確保を支援します。

北海道内各地の病院や薬局における薬剤師の確保について、北海道や大学・関係団体等の協力を得てサポートします。北海道薬剤師バンクに求人情報をご登録ください。求人情報の登録、求職者からの紹介、マッチングまで全て無料です。

お気軽にご相談ください

TEL. 011-811-0184



一般社団法人 北海道薬剤師会

北海道薬剤師バンク

北海道薬剤師会 無料職業紹介所 01-ム-3000030

北海道薬剤師バンク 検索

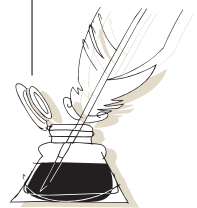


登録・紹介 無料

(一社)北海道薬剤師会事務局 〒062-8631 札幌市豊平区平岸1-8-5-12 TEL 011-811-0184 FAX 011-831-2412

<行政支援窓口> 北海道保健福祉部地域医療推進局医務薬務課

古書店にて



ぼくは本屋が好きである。新刊本の書店も古書店もどちらも好きで、若いころからよほどのことがない限り一日に二回は本屋をのぞいた。仕事がうまくいかなかったり神経に疲れを感じる時、本屋の中に身を置くと気持ちが落ち着くのである。趣味とか癖ではなく、二種の中毒なのかもしれない。

めざす本があつて行くわけではなく、ただ棚に並ぶ本の背表紙の書名を眺めて歩くわけだが本の並ぶ順序もおぼえてしまい、間に新しい本がはさまつていて興味をおぼえ取り出して帯と目次を読んでみたりする。二十代は着る物や酒代に困っていたが、好きな作家の新刊が入っていると値段も見ないで買った。そのときおカネがないと次の日、会社から給料を前借りして買った。それも同じ本を二冊買い、一冊は汚れないようパラフィン紙で包装して仕舞つておいた。あとの二冊を繰り返し十回は読んだ。

東京に住んで二十五歳ごろは特におカネがなくて閉口し、住むところも四畳半二間のぼろアパートで、部屋代や同人誌発行代にも困って給料の前借りを繰り返し返したが本屋へは通った。とくに高円寺や吉祥寺、新宿の古書店を歩き回った。もちろん読むつもりで買うが気持ちの底に、読まないかも

きつた長編だった。集英社から出版、高校生向け課題図書に指定されたことで、ぼくが網走から沖縄まで百三十校ほどの高校で講演させてもらうことになった、苦悶と謳歌の青春記であった。

ぼろぼろになったその本を手につくと、ぼくの胸の奥を熱いものが流れた。本は定価八百八十円が二百円で売られていた。立派々々、と思った。ぼくはその『地の音』を買い、すっかり脇の下にかかえて店を出た。

★

ふとぼくは、もう少し古書店を回つて見ようと思った。汚



挿絵/中江潤一

しれないという曖昧な気持ちもあった。とにかく本を読んでれば何とかなるという思いがあった。そうやって劣等感を押し潰そうとしていたのだろう。

★

それから三十五年ほどたち、ぼくは五十九歳だった。ぼくの著書が数十冊出ていた。当時、小説の執筆や出版の打ち合わせで東京へ行ったときの宿は九段下のグランドパレスにしていた。どこの出版社へ行くにも便利なお店もあったが、ホテルから歩いて十分のところに神田の古書店街があったからだ。

あるとき暇をつくつてそこへ行った。ぼくの初期に出版されて絶版になった十五種類ほどの本が、ぼく自身の保存用が二冊ずつくらいしか残っていないため、探して買おうと思ったのだ。十軒ほど歩いたが見当たらず、嬉しいような妙な気分だった。ぼくの読者が本を売らずにいてくれるから、ということもあるように思った。なんとも自分の気持ちに都合のいい想像ではあった。

★

十五軒めくらの店先の歩道に安売り用の木枠の箱が置かれ、中に百冊ほどの焦げ茶色に日焼けした古本の背表紙が並んでいた。その中の二冊の背文字が、ぼくの眼に飛び込んできた。それはまぎれもなく、ぼくに飛びついてきたという感じがした。

ぼくの小説『地の音』だった。帯はなく、汚れたカバーの角は破れたり裂け傷が入っていた。ぼくはそろそろと手にとつた。荒れた戦地を渡り歩いて傷つき倒れかけた、我が息子に出会ったような気持ちになった。ぼくの高校時代を書いた作品で、途中、何度も投げ出しかけたのを文芸誌「すばる」の編集長水城顯にとやされ、激励され、三年かかつてやっと書き

れて傷ついて安売りに回り、店先で強い日ざしにさらされて

いる我が著書と思うと、つらい気持ちだった。そう多くはない

気もして、買つてしまおうと思った。

三件目で『出刃』の八版を買った。千二百円が七百円でホツとした。店先の安売り箱の中にあつたものではないが、自分の保存用になつた。十軒ほどあと『生きものたち』と『乱酔記』の署名本に出会った。店の奥の、いい場所にあつた。二冊が並べて置かれ、カバーの上にパラフィン紙をかけ、その上に毛筆で「著者署名本」と書かれた銀色の短冊が貼つてあつた。とても大事に扱われているのがわかつて胸が詰まった。

ぼくはまわりを見回し、誰もいないのを確かめてから『生きものたち』を持って見返しを開いた。十六年前に毛筆で書いた驚くほど下手な自分の名前があつた。これはもう生まれつきの悪筆で仕方なかった。

息を詰めて古本の売り値を見ると二千五百円だった。びっくりした。定価が八百八十円だから、たいへんな高値をつけてもらっているのだ。嬉しかった。ぼくはその二冊を持って番台へ歩きかけ、やめた。

こんなに大切に扱ってもらっている自著を自分で買うのは、とても惜しい気がした。もう少しここへ並べておいてもらつて、誰かに買ってもらえたら、そんな嬉しいことはないと思つた。本を元の場所へ戻しても、まだ少し買おうかどうか迷つたが、買わないことにした。なごりおいしい気もしたが、満ち足りた気分だった。

★

ぼくは店を出ながら、二年後にまたこの古書店をのぞいて見ようと思った。そのときまだこの本があつたら、買おうと思つた。

①



大きなごぼう天がたっぷり添えられたごぼう天蕎麦(1,000円)。冷たいそばもある。

打ち蕎麦の「玄葉」のカウンターで、ごぼう天蕎麦を待っていた。帯広駅から歩いてきた体が、少しずつ温まってくる。運ばれてきた器から、湯気とともにほんのりと鰹の香りが立ち上った。蕎麦はのど越しも香りも申し分な



文=伊藤哲也
写真=亀卦川 英樹

く、つゆには上品なコクがある。十勝産のごぼうは一度炊いてから天ぷらにし、柔らかく味わい深い。冷たい蕎麦では、温かいつけ汁の「つけ鶏ごぼう」が評判で、味わったカメラマン氏も満足気である。「鰹の本枯節を自分で一度蒸してから、厚く削って出汁を取ります。化学調味料は使いません」と、店主



第九十六回 帯広駅

湯船・サウナとも、大人3人が入れるほどの大きさ。せっけん・シャンプー類は持参のこと。



地元の常連が集うアサヒ湯は、旅人や温泉好きの支持も熱い。
●アサヒ湯／帯広市東3条南14丁目19 ☎0155・24・1933。13:00～23:00。※日曜は6:00～10:00の朝湯もある。無休(1月1日のみ休)。大人480円。帯広駅から徒歩約10分。泉質はアルカリ性単純温泉。



店主の後村直樹さん・ちひろさん夫妻。2009年に開店し、二人三脚で営んでいる。 ●玄葉(くろーば)／帯広市大通南17-15 まりも小路 ☎0155・25・9608。11:30～15:00、18:00～20:00(そばがなくなり次第終了)。水曜休。もりそば700円、つけ鶏ごぼう900円など。アナゴやホタテ、山菜など、季節の一品も。日本酒は「うちの蕎麦によく合います」(店主)という「真野鶴」。帯広駅から徒歩約13分。

の後村直樹さん。蕎麦は大樹町の生産者から直接仕入れ、石臼挽きの自家製粉だ。それ、石臼挽きの自家製粉だ。外一(蕎麦粉十・つなぎ二)の手打ちである。「個性を出せる食べ物なので、蕎麦が大好きです」と話す直樹さん。洗練された味わいは何度でも食べたくなる。妻のちひろさんとの呼吸も

ぴったりで、ますます腕に磨きをかけていきそうだ。少し歩いて、アサヒ湯へ。昭和二十年代に銭湯として始まり、その後温泉を掘り当てた。「十四年ほど前に外観・内装ともリニューアルしましたが、昭和のレトロな雰囲気大切にしています」と、現在の経営者・町田由美子さん。地下千二百メートルからくみ上げる

ホテルを「地域愛を表現する舞台」へ

RIO HOTELS

ホテルパコ函館 ダブルルーム



ホテルパコ釧路 ダブルルーム



〔客 室〕 機能的な客室で快適なひとときを

ホテルパコ釧路 男性大浴場



ホテルパコ函館 レストラン「グランフォレスト」



〔温 泉〕 函館・釧路に
天然温泉大浴場完備

〔朝 食〕 豊富なメニューで
朝から元気いっぱい

〔ホテルパコシリーズ〕 北海道で頑張る人々を地域密着で応援いたします

天然温泉 ホテルパコ釧路	TEL 0154-23-8585	天然温泉 ホテルパコ函館	TEL 0138-23-8585
ホテルパコ帯広駅前	TEL 0155-21-8585	ホテルパコ帯広中央	TEL 0155-22-8585
ホテルローヤルステイサッポロ	TEL 011-512-5800	ホテルパコジュニア北見	TEL 0157-23-8512

ホテル グローバルビュー八戸	ホテル グローバルビュー八戸アネックス	ホテル JIN盛岡駅前	ホテル グランシェール花巻
ホテル グローバルビュー郡山	ホテル グローバルビュー新潟	水戸三の丸ホテル	ホテル アルファ・ザ・土浦
埼玉グランドホテル本庄	埼玉グランドホテル深谷	COCO STAY 西川口駅前	ホテルトムス(蒲田)
アールズフォレストイン(川崎)	PRINCESS GARDEN HOTEL(名古屋栄)	HOTEL GRAND TIARA南名古屋	ホテル ザ・グランコート津西(津)
フィオーレ志摩	HOTEL津CENTER PALACE	勝山ニューホテル	THE GLOBAL VIEW長崎



ご予約は(公式ホームページ)で <https://www.rio-hotels.co.jp/>

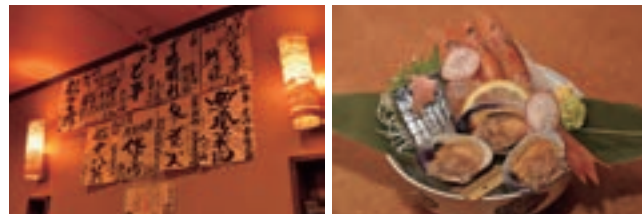
琥珀色の湯は、うれしい源泉かけ流し。湯船につかると、豊かなとろみが肌を包む。ぬるぬるすべすべ、麗しき「ぬるすべ」の愉悅にいつまでも浸っていたいと思う。湯上がりには休憩スペースでフルーツ牛乳。四十年前、よく汗をかいていた学生時代が、胸裡に蘇ってきた。

ビ ジネスホテルにチェックインした後、繁華街に足を運んだ。「ぶらり酒房 天武」(なんと

拙文のタイトルにふさわしい店名



ボリュームがある「カキのバケツ焼き」(1,820円)。通年食べられる。

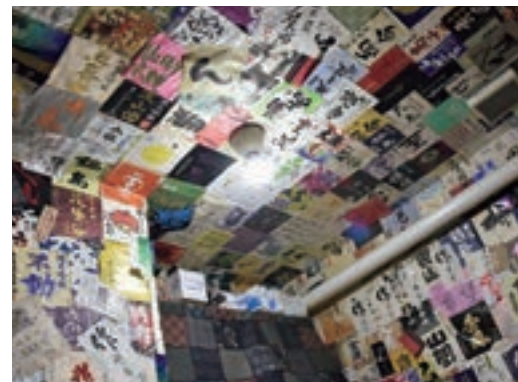


(左)壁に貼られた地酒のメニュー。(右)自家製しめ鯖は塩も酢も軽めで、レアな旨みを味わった。造りは3品盛り、5品盛りなどオーダーに応じてくれる。

●ぶらり酒房 天武／帯広市西2条南9丁目 オリエンタルビル1F ☎0155・26・2767。18:00～翌1:00。日曜・祝日休。お通し320円、生ビール590円、造り3品盛り1,080円～など。冬はタチ料理もお薦め。宴会プランもある。



地酒の「十勝晴れ」をみなみと注いでくれる。いわゆる「もっきり」である。



店内には地酒のラベルで埋め尽くされたスペースも。

だ!)の暖簾をくぐる。「いらつしやい」と威勢のいい声が迎えてくれた。

名物は「カキのバケツ焼き」。厚岸の漁師直送の牡蠣が八個、どんと供される。ぷりりと引き締まった身を汁ごとすすり込み、「十勝晴れ」(*)の純米酒をぐつと一杯。いいねえ。ほかに言葉がない。

北海道ほか全国の地酒が、常時二十種類ほどある。厚岸産のアサリ、自家製しめ鯖、赤エビ昆布締め、の造り三品盛り合わせで、今度は「冬花火」(栗山町・小林酒造)をもう一杯。アサリの造りは初め



両岸の樹木は霧水に覆われていた。ススキもこの通り。

マイナス十二度という寒さの中、翌朝八時に「エールセンター十勝」に着いた。帯広神社近くの土手に移動し、帯広川を下るクルージングが始まった。

奈良県から来た中瀬古裕さん、

真理子さん夫妻と一緒に、オランダ製のEボートに乗り込む。パ

ドルを握る船長は、NPO28(**)の

理事長・千葉利光さんである。水

深は五十センチほど。この浅い川をE

ボートは難なく進んでゆく。

「水中の水草は清流に生えるバイカモです。五月頃、梅に似た白い花をつけます」と、千葉さんが教えてくれる。



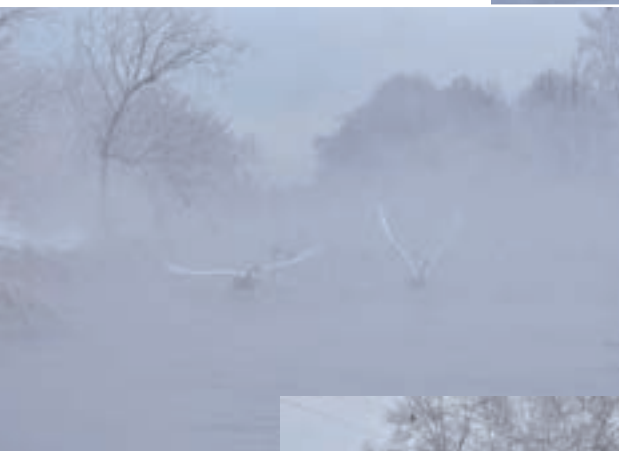
カモも羽を休めていた。

十数羽の白鳥が次々に飛び立っていった。



ボートから見る穏やかな帯広川。この清らかな静寂の幸福感は格別である。

両岸は護岸されており、土手の向こうは住宅街。だが、ボートからは河畔の樹木と青空、そして時折橋が見える程度で、都市の中の川とは思えない眺めだ。



意外なほど近くに飛んできてくれた一羽。カメラを意識したのだろうか。



(右から)カメラが趣味の裕さん、助手の真理子さん(時々モデルも)、船長の千葉さん。中瀬古さん夫妻は帯広ファンで、今回は5日間滞在した。「帯広は何といっても人が好いですね」(裕さん)。

星空を眺めるナイトクルーズも楽しいですよ」と、千葉さん。小中学生を対象に川の環境調査をするなど、活動は幅広い。

①

●帯広川クルーズ(予約はサムライプロデュース)／帯広市東9条南2丁目4-64 ☎0155-66-4006。ウィンタークルーズ(3月末までの予定)ひとり8,000円。集合場所はエールセンター十勝(帯広市東15条南4丁目1-73)で、中心部から車で約10分。春は土手の桜を見るクルーズ、また通年のナイトクルーズもある。四季のオリジナル体験メニューが豊富にある(詳しくはホームページ www.samuraiproduce.com)。

(※1) 帯広畜産大学の構内にある「碧雲蔵」で仕込んだ地酒。十勝の酒米と水で作っている。
(※2) NPO28は「楽しい」をキーワードに、年間を通して様々な体験活動を行い、河川教育をしている。



●文・絵／すずきもも
イラストレーター＆絵本作家。さまざまな媒体のイラストや
エッセイ、絵本の執筆などで活躍。札幌市在住。



さっぽろ藤野ワイナリー

札幌市南区藤野670番1
(札幌市営地下鉄南北線 真駒内駅下車
じょうてつバスにて藤野4条11丁目行き「藤野4条2丁目」下車 徒歩約7分)
TEL／011-593-8700 営業時間／11:00～17:00 定休日／火曜日
●カフェ&レストランヴィーニュ 営業時間／11:00～17:00 TEL／011-591-5676
定休日／4～10月・無休、11～3月・水曜日 <https://www.sapporo-fujino-winery.com/>



ももが行くほかいどう くいしん坊のスロー旅

vol. 48

手仕事を厭わず、
体に優しいワインを醸すワイナリーの巻



二五〇本のぶどうの木から

今月のスロー旅は札幌市南区にある「さっぽろ藤野ワイナリー」へ、社長の伊與部淑恵さんと妹の佐藤トモ子さんを訪ねました。

直売所が併設された醸造所の裏手の丘の上には二ヘクタールのぶどう畑が広がっています。昔、父が休みのたびに畑仕事をして『大草原の小さな家』のように、当は街に遊びに行きたかったのに」と淑恵さんとトモ子さんが顔を合わせて笑います。

醸造所からぶどう園に続く小道はイングリッシュガーデンのように道員小屋やオブジェなども置かれ、季節にはさまざまな花が咲きます。どれもこれも姉妹で長年コツコツと、自分達の手で作上げたものです。その後、旅行で訪れたフランスのお城とぶどう畑、昔のワインの醸造設備を見た時に「ワインを作ってみたい」と思った淑恵さん。春夏はぶどうを作り、秋に収穫し、醸造が始まり、冬の間にもワインの瓶詰めやさまざまな仕事があり、一年中の仕事にもなる。ワイン作りは農閑期のある北海道の農業に適していると思ったそうです。

小さな頃の畑の体験が、庭としてワイン作りへ。二〇〇〇年に二五〇本のぶどうの木を植え、ちょうど淑恵さんが六十歳を迎えた時にワインの勉強を始め、二〇〇九年にワイナリーの免許を取得し、本格的なワイン作りが始まったのです。

自然に寄り添った体に優しいワインを

さっぽろ藤野ワイナリーのワインは、ぶどうは低農薬栽培で、野生酵母で醸造した自然に寄り添ったもの。「私たちには体の弱かった弟がいたんです。その弟がワインが好きだったので、なるべく体に優しい負担のかからないワインを作りたいと思ったんです。」ぶどうはお父さんの畑にもあって、農作業の合間に食べていたので兄弟姉妹にとっても幼い頃から大好きな果物だったそうです。

最近、ロゴマークを鹿のマークに改めた藤野ワイナリー。自社のぶどうのみを使ったワインはそのマークのラベルになっています。しかしなぜ鹿に？と聞くと「鹿の被害がすごいんだけど、だからこそ敬愛（けいあい）と淑恵さん。自分達のワイン作りが自然とともにあり、寄り添い作るという姿勢を表現しているのだと感じました。また、余市や空知のぶどうで作るさまざまなタイプのワインも大好評です。他、ワインの発祥の地ジョージアの古代からの製法を踏襲（ついで）して、大きな土甕（がめ）を製造しワインを醸造。スタッフのアイデアも取り入れ、いろんなチャレンジをし続けているワイナリーです。

醸造所の隣にはカフェ&レストランヴィーニュがあります。ここでは農園で採れた野菜を使った生パスタやピザなどを提供。フランスの田舎家を思わせる店内で、料理とワインを楽しんでください。

①



ニセコアンヌプリと尻別川橋りょう(イメージ図)



倶知安町で開催した説明会の様子



北海道新幹線ルート図(倶知安町内)



これまで札幌から倶知安まではJR函館本線でおおよそ2時間かかっていましたが、新幹線開業後は約25分で結ばれます。パウダースノーを誇る日本有数のスキーリゾート地がますます近く、そして便利になります。

新幹線をつくる

Vol.22



鉄道・運輸機構(JRTT)は、北海道新幹線(新函館北斗・札幌間)の建設主体として、北海道新幹線の整備事業を進めています。

いよいよ高架橋等の
工事が始まります。

北海道新幹線(新函館北斗・札幌間)の建設工事は、これまでトンネル工事を中心でしたが、いよいよ二〇二三年度からは市街地で橋りょう・高架橋工事が本格的に始まります。

新幹線駅が設置される倶知安町では、新幹線が地上を走行する約九段の工事を三工区に分けて進めていく計画です。その中には、蝦夷富士と呼ばれる羊蹄山や日本

三百名山にも数えられるニセコアンヌプリを望む風光明媚な区間もあります。

工事に先駆け、JRTTでは本年一月二十五日、二月十八日にかけて、地域住民の皆様を対象に町内六カ所で新幹線構造物の概要、工事用車両の通行ルート等についての説明会を実施。出席者からは「冬期に高架橋から道路に雪が落ちてくるのではないか」「工事用の車両が通行することによる道路の損傷への対応はどうするのか」といった質問や意見が寄せら

れました。それらに対し、道路交差箇所の落雪対策を踏まえた構造としていたり、ことや、工事に起因する道路の補修等は道路管理者と協議してまいりますと回答しました。

JRTTでは、これからも地域住民の皆様の声に耳を傾けつつ、安全に十分配慮しながら工事を着実に進めていきます。

①



ADVENTURE TRAVEL
HOKKAIDO
The Perfect Adventure Travel Destination

Web Site ~japanese~

2.3 日 OPEN! アドベンチャートラベル北海道サイト「日本語版」がオープン!

北海道観光振興機構では2023年9月11日～9月14日にアジア初開催となる「アドベンチャートラベル・ワールドサミット(ATWS※1)2023」の北海道開催を前に、北海道のアドベンチャートラベル(AT※2)の魅力を伝えるため、英語版サイトに続き日本語版サイトを2023年2月3日にオープンしました。



北海道のATの魅力を発信

※1:アドベンチャートラベル・ワールドサミット(ATWS)とは
世界中のアドベンチャートラベル(AT)関係者が一堂に会する国際会議。旅行会社、メディア、アウトドアメーカー、観光局・観光協会、ガイドなど、約60カ国から約800名の関係者が参加し、通常4日間にわたり、AT体験、商談会、セミナー等が行われる。



コースやコンテンツの紹介

※2:アドベンチャートラベル(AT)とは
アドベンチャートラベル協議会(ATA)の定義では「アクティビティ、自然、文化体験のうち、2つ以上の要素を含む旅」とされ、欧米を中心に人気を博しています。旅行者自身が新しい・多様な価値観に触れ、自身の内面が変わっていくような旅のスタイルです。

※画像はイメージです

<https://visit-hokkaido.jp/adventure-travel/>

北海道公式観光サイト「HOKKAIDO LOVE!」から、またはQRコードからもアクセスできます。



北の鉄道風景

Train number; 2582M
2018.3.31 15:54
1/1000, f/5.6, ISO 400, f=40mm, Daylight/Sunny
4912×7360 Raw

第108回

白鳥と機関車

子どもたちが観るアニメの主人公が、カッコ良くてモテるという設定には、無性に腹が立つ。「こんなヤツ、いるわけねえべ」とケチをつけ、カッコには拘らぬ人物が主人公の、古いモノクロ映画などに相槌を打つ。孫たちは、「じいちゃん、またカビ臭い番組見てる」という顔つきで通り過ぎる。

「モテる」という言葉とは、あまり縁がなく生きてきた。二枚目からはほど遠く、秀才の足元にも及ばず、逃げ足だけは速いが、スポーツにも縁がな

かった私が、「モテる」はずがないということは、中学生あたりで悟った。

モテそうもないと悟った私は、せめて「ウケる」ようになれないかと悪友のなかで振る舞ったりもしたが「おめえ、あんまりおだづな！」と言われるのがオチだった。「モテる」も「ウケる」も軽佻浮薄の類と言ってしまうばそれまでだが、自己確認の手段として、少年が求めてもおかしくはないもの

だったと思う。

両者に縁はなかった私が、生き方の手がかりにしたのが蒸気機関車だった。微塵の狂いもなく機能する巨大な機械は、息をし、吠えながら、時に重々しく、時に軽々と走った。そして、一番肝心なのは、それを自慢する風でもなく、かといって、決して親しみの表情も浮かべずに、ただ、一生懸命に任務を遂行する姿が美しいと思った。

そんなドキドキ感が遠い世界のものになってしまったのは、私が老化したからなのだろうか。それならいいが、時代がそういうものを遠ざけてしまったのなら怖いことだ。そんなことを考えながら、まだ雪の残る田んぼの中を歩いていたら、シベリアに旅立とうとする白鳥たちに出会った。あの時の感情が蘇った。これからの命をかけた長旅に備えて、無心に餌を摂る姿は、優雅とか、冬の使者とかいった人間たちの感情移入など寄せ付けないものだった。生きるための必死さだけが脈打つように伝わってきた。それが、ある日、忽然と消え去るのだ。蒸気機関車もそうだった。

写真と文＝眞船直樹



中野重治の「機関車」という詩が、私の汽車好きを後押ししてくれた。宗谷本線 1973

東京都出身。美術の専門出版社で雑誌・書籍の編集に約20年携わり、2011年に北海道へ移住。
2018年に「森の出版社 ミチクル」設立。北の自然や人をテーマにした本を刊行している。イラストエッセイ『山を買う』など。



2冊の本づくりも渡辺さんに行った。『おらの古家』は自宅の改修を記録した著作。『そばの1年』は、渡辺さんとそばを育てた取り組みを私がまとめたイラストエッセイ(ともに森の出版社 ミチクル)。

「電気をなるべく使わず、昔ながらの方法で作業をすること」。スコップで畑を耕し、種を蒔いた。荒地でもスクスク育つソバは、勢いよく芽を出し、夏に小さな白い花をつけ、秋に実が成り、鎌で収穫した。

ここから大変な作業が待っていた。ソバを脱穀しただけを選別。渡辺さんが用意してくれたのは足踏み脱穀機。突起がついたドラムに、ソバの茎を押し付けると実が取れる。しかし葉っぱやほこりも混ざってしまうために使ったのが唐箕(とうみ)。ハンドルを回して風を起こし、穴から脱穀したものを入れ、軽い葉っぱやほこりを吹き飛ばし、実をよりわけるといふもの。丸一日かけて作業は終了した。

実を乾かして数週間後に製粉。ここで使ったのは石臼。石の断面に溝がついていて、回すと実が砕かれていく。これだけでは流石に時間がかかるからと、ここで初めて電気で動く小型の製粉機も併用。ひいた粉はふるいにかかけ、荒いものはもう一度製粉した。これを何度も繰り返し、ようやくできあがったソバ粉は三キロ。

このソバ粉で渡辺さんがソバを打ってくれた。一口食べてみるとガツンと

強い香りを感じた。「ばあちゃんがつくってくれたソバの味だ……」。参加者の一人がそう呟いた。

私は、このとき「おいしい」と簡単に言えなかった。半年かけてソバを育て粉にするという作業は、これまでの労働という概念をひっくり返すような体験だった。仕事をするとき、いつも心のどこかで「これは時給に換算するといくらになる」と考えていたことに気付かされた。ソバの作業は、時給という観点から見れば、価値のないことになってしまふ。しかし、生きるために食物をつくることに、なぜお金と

いう基準が必要なのだろうか？ そして、おいしいものを食べたいからつく

るのではなく、生きるためにつくるのではないか？ そう感じたのだった。

「オラはお金はないけど、食べものをつくってるから、飢えはしないっていう安心感がある。それに貧乏だと自分で道具をつくったり、工夫が生まれる。それが面白いよね」

渡辺さんはそんなふうに笑った。私は今年もソバをつくらうと心に決めた。お金には代えられない、生きるということそのものをもっと味わい、深めたいと思ったからだ。

第36回

人と大地に魅せられて



北海道に移住して約10年。東京出身の私にとって、この地の暮らしは驚きの連続。出会った人々、食や自然に魅了された数々の体験について連載で紹介していきます。今回は、美唄市の農家で、昔ながらの道具を大切に使って作物をつくる渡辺正美さん取材しました。

昭和初期に建てられた古家に暮らす。障子に書かれた書は、宇宙からのエネルギーによって畑の植物や虫は生きていて、だからこそ楽しくて、おもしろいという想いを記した。

お金に換算できない労働。 生きるためにつくる作物

先人の知恵と工夫を伝えたい

渡辺正美さんと知り合ったのは十年前。東京から移住して日が浅かった私は、渡辺さんの畑で採れたての作物のおいしさを教えてもらった。木で熟したブルーベリーは酸味の中に深い味わいがあつて衝撃を受けた。

お正月が近くなると、餅つきをしないかと声をかけてくれた年もあった。我が家に臼と杵などすべての道具を持つてきてくれて、粃殻(むぎがら)を燃料に餅米を蒸してくれた。ご近所さんに声をかけ、みんなで餅つき会をした。

伝統行事や農作業の体験を通じて、先人たちの知恵と工夫を現代の人々と共有したい。渡辺さんはそう考えている。きっかけは二十五年ほど前。溶接工として室蘭、札幌、岩見沢などで働いてきたが、バブル崩壊の波が押し寄せ、銀行が相次いで倒産するのを目の当たりにし、「このまま都市に住めるのだろうか？ 自分はまちの暮らしに向いていないんじゃないか？」と感じたという。自問自答の末、四十歳でふるさと・美唄(びばい)にあった伯父の所有していた古家に転居。アルバイトをしながら畑仕事を始め、その

アイヌ文化のことをもっともっと話したい!
本田優子と村木美幸の二人が、その魅力を交代で
執筆するソンコ(=お便り)形式のエッセイです。



私 が「ケレ(靴)」に興味を持つきっかけとなった『アイヌの足跡』に「履物は夏冬とも裸足を普通とし…山の熊狩りや鹿狩りまた旅行などに出るには、ケレという履物を履く。…」の記述とともに、サケ皮のチエケレ、ブドウ蔓の皮を編んだ草鞋のようなストウケレについて書かれています。動植物の特性、特徴を活かした、機能的で時にはスタイリッシュでもあるアイヌのケレについて、いくつか紹介しますね。

ケレのスタンダードといえば、やっぱりサケ皮製のチエケレ。使用するサケは、産卵後のいわゆるホツチャレの皮が厚く、丈夫で良いといわれています。腹開きにして、二〜三日干してから身を剥ぎ取り、皮は乾燥させておき、使用する際に水やぬるま湯に浸けて、柔らかくして使用します。二足分の製作には、靴のサイズやデザイン、素材となる皮の大きさにもよりますが、二〜八枚のサケ皮が必要。製作にはサケ皮の他、皮を裁断するマキリ(小刀)、皮針、縫糸、靴紐を準備。縫糸や靴紐にはツルウメモドキの繊維が丈夫で、極寒で紐が凍りついても結び目が解けないことが無いのだといえます。サケの背ヒレは滑り止めになるよう靴底に配置し、足をすっぽりと



イラスト/山丸ケニ

包むように縫製します。形はくるぶしが隠れる程度の短いものから膝丈の長いブーツなどがあります。

シカ皮製のユケレは、くるぶしが隠れる位の短い丈。使用するのは毛が短く、皮の厚い脛部分(すね)部分なので、一足つくるのにシカ二頭分の脛皮が必要。縫製には丈夫なスレンチ(腱)やツルウメモドキの糸が使われます。

サハリンでは靴をキ口とも呼び、丈長のブーツや短ものもあり、外履きだけでなく室内履きもあります。魚皮であればイトウやサケ、マス、海獣であればアザラシやトドなどの皮が使われます。アザラシの中でもアゴヒゲアザラシの成獣の皮は厚く、丈夫なことから良く利用され、脛の部分には斑入りの毛皮が好まれたといえます。また、靴底の皮は木灰と海水を使って脱毛して使用すること。

三十数年前、静内のフッチ(お婆さん)にチエケレのつくり方を教えていただきました。用意したサケ皮が硬くてうまく針が通らず、「皮はもっと、リテン(柔らかく)しない」と…など皮の処理や準備についても細かくご指導いただきました。ものづくりには丁寧な処理と準備が肝心と、強く心に刻んだ体験でした。



次回のテーマは「カッコク(カッコウ)」
本田優子(札幌大学教授)が担当します。



ウポボイ
NATIONAL AINU MUSEUM and PARK
民族共生象徴空間

JR白老駅から徒歩約10分



ウポボイPRキャラクター
「トラレッポン」



イランカラッパ
「こんにちば」からはじめよう。

■本田優子(ほんだゆうこ):金沢市生まれ。札幌大学教授。北大卒業後11年間平取町二風谷に住み、アイヌ語講師を務める。
■村木美幸(むらきみゆき):白老町生まれ。アイヌ民族文化財団常勤理事。先住民族アイヌの一員として文化継承活動に努める。
■山丸ケニ(やままるけに):白老町生まれ。アイヌ民族文化財団職員。ウポボイでアイヌ語体験プログラムを担当する。



「多くの人にとって、アートはちょっと難しい」

「うん、わかります」「でも頭で理解するだけでなく、より“体験”に近づけることができれば…」
「それがインタラクティブ鑑賞システム?」
「そう。キーワードは“現実ではできない体験を”です」



高精細デジタル化技術が、好奇心を拡張する未来。その全貌はWebで。

DNP×DNP



未来のあたりまえをつくる。

DNP

わが村は美しく

稚内市編

第十回 奨励賞

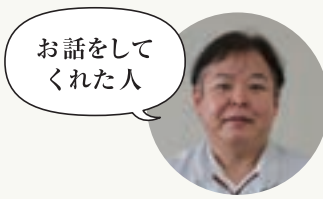
就労継続支援B型事業所 稚内市北光園



水耕栽培装置のLEDライトに照らされたレタスの緑色が美しく感動的。



繊細なレタスは葉をいたわりながら慎重に袋詰めされている。月～金曜まで連日作業は続く。



稚内市北光園 職業指導員
吉田 憲昭 さん

お話をしてくれた人

レタスの水耕栽培事業で
福祉の未来を模索



福祉と農業をつなげた水耕栽培。
「最北の野菜工場 ひかり菜」は
稚内の希望の光になる！

最北のまち・稚内市に「ひかり菜」と呼ばれる人気のレタスがあるという。今回は「最北の野菜工場 ひかり菜」を生産している就労継続支援B型事業所 稚内市北光園の取り組みにフォーカスした。

北光園の前身は、一九八三（昭和五十八）年に開園した市立の身体障がい者授産施設。一九八九（平成元）年に、社会福祉法人 稚内市社会福祉事業団に経営移管。二〇一四年には就労継続支援B型事業所となる。一般企業に就職することが困難な人に、雇用契約を結ばずに働く場所を提供し、就労に必要な知識や能力の向上のために必要な訓練や支援をする施設だ。総合施設長を務める満保和吉

さんはこう話す。「北光園では、訓練活動として『クリーニング作業』を主体にしてきましたが、利用者の新たな活躍の場づくり、事業収入の拡大、利用者の工賃の向上を目的に、二〇一七年八月、北光園の未使用の空間を改修し、屋内にてレタスの水耕栽培を始めました」。

農福連携は年々盛んになっているが、今回は福祉からのアプローチ。「もともと昔から福祉と農業は親和性が強いと思います。私の福祉キャリアの中でも、障がい者が畑で野菜を作っていたこともありました。でもそれは季節性の仕事なんです」。

最北の野菜工場完成 農福連携の新たなカタチ

北光園に転機が訪れたのは二〇一七年。さまざまな事業を模



成長したレタスの株を切り離して、外葉を整理。計量し、袋詰めしていよいよ出荷へ。根気のいる作業が続く。



パネルの下では、スポンジを通してしっかりと根が育っている。育苗パネルの穴の数24個から、7日で6穴の定植パネルへ、スタッフの手で慎重に移動される。



種をまいて発芽したばかりのレタス。この種の一粒が35日かけて「ひかり菜」に成長する。



地元スーパーの野菜売り場で、撮影中に買い物客が迷いなく「ひかり菜」をカゴへ入れる様子を目撃。確実にリピート客が増えていた。



栽培装置の画像をラッピングした配達用車両。走っているとよく目立ち、宣伝効果も抜群！

索中に、水耕栽培導入施設を見学し、可能性を感じて二台の栽培装置を導入。二年後には増設し、現在は五台の装置により、三十五日周期でレタス栽培し、一日三六〇株を出荷している。「初めて出荷した時は疑心暗鬼でした。しかしレタス特有のえぐみが少ない、虫がつかない、洗わずともそのまま食べられると、若い主婦からも好評でした」と少し自慢気な満保さん。

現場の職業指導員である吉田憲昭さんは、「年間を通して、一定の温度と湿度を保ち、土の代わりに水と液肥、太陽の代わりにLED、風の代わりに電動ファンという野菜工場です。オールシーズン旬野菜、三六五日安定供給しています」と話す。受注対応が基本で、播種計画のもと、月々金曜を稼働日として、播種、育苗、移植、収穫をしている。

二〇一八年の北海道胆振東部地震でのブラックアウトも難なく乗り切ったが、とある初秋の週末に、一時的な停電で電源が自動復旧しなかったため、週明

けにレタスは壊滅状態。「信頼して注文してくれる取引先に平謝りで…。次のレタス出荷は、三十五日後。その後も取引を続けてくれたのはありがたいです」と満保さんは振り返った。取引先との信頼関係はもちろんだが、「利用者が安定した仕事で工賃が手にできることも重要」と利用者との信頼関係も強調した。「ひかり菜」はみんなの人生なのだと思うた。

広報活動として、栽培動画作成や地元FMラジオでオリジナルCMを流したり、栽培装置の画像のラッピングフィルムを貼った配達用車両も導入したりしている。二〇一九年には管内で初めて農林水産省が定める衛生基準のJGAP工場に認定された。

現在は、フリルレタスが主力だが、液肥を変えることによつて、低カリウムの野菜ができたりするそう。これには新たな取引も生まれそうな予感がする。

人と人の信頼で生産されている「ひかり菜」。福祉と農業に希望の光が差しているようだった。



「わが村は美しく北海道」運動は、北海道の農林水産業をより豊かにするために、2001年にスタートしました。2年に1度コンクール形式で優秀な活動を表彰しています。コンクールは1年目に優秀賞、奨励賞を表彰し、2年目に優秀賞から大賞を決定。地域の資源を掘り起こし、地域の活力とすると同時に活動を広くアピールし、豊かな北海道を未来へと受け継いでいくことを目的としています。

お問い合わせ／国土交通省 北海道開発局 農業水産部農業振興課 ☎ 011・709・2311（内線5685）



第10回コンクール



奨励賞

参加しよう、広げよう、いいもの伝えよう
「わが村は美しく－北海道」運動

稚内市へは、JR宗谷本線稚内駅で下車。北光園の「ひかり菜」は、稚内や利尻島、礼文島へのスーパーなどで購入できる。JR稚内駅から徒歩約10分ほどにある稚内副港市場には「港のゆ」があり日帰り入浴もでき、列車の時間待ちにもオススメ。観光情報は、JR駅に併設している「まちなか情報コーナー」や稚内観光協会のHPを参考に。

お問い合わせ／稚内市北光園 ☎ 0162・28・1224

文・写真＝船本弘美 写真協力＝**1** 稚内市北光園 ※取材日は2023年1月31日です。

RIDE & DINE

“Ristorante Ki no Heya”
Zenibako 2-chome 30-3, Otaru
10 minute walk from JR Zenibako
Station
☎0134・62・4238
Hours: 11:00 - 21:00
(Lunch time 11:30 - 14:30)
Closed: Wednesdays
Parking: Available

Famous for their homemade sauce with a bit of a twist
Salmon and Shimeji Mushroom Pasta with Cream Sauce (Otaru: Ristorante Ki no Heya)
Great lineup of dishes including pizzas. Enjoy a cup of home-roasted coffee.

"Ristorante Ki no Heya" features a large triangular roof and pale blue walls. Ki no Heya, a favorite hangout for locals, has an extensive menu that includes popular dishes such as curry and pasta. The dish most recommended by the chef is the "Salmon and Shimeji Mushroom Pasta with Cream Sauce," made with rich with creamy sauce and tons of ingredients, and served with homemade bread. Another popular dish is the "Seafood Curry" served in a hot metal pot. At lunchtime a drink and/or salad can be added to the 4 types of curry and pasta dishes for an extra ¥100. The coffee served here is made fresh with home roasted coffee beans.

车站周边美食选

“Ristorante Ki no Heya”
小樽市銭函町2丁目30-3
从JR銭函站步行约10分钟
☎0134・62・4238
营业时间: 11:00～21:00
(午餐时段11:30～14:30)
休息日: 周三
停车场: 有

车站周边美食选

“Ristorante Ki no Heya”
小樽市銭函町2丁目30-3
从JR銭函站步行约10分钟
☎0134・62・4238
營業時間: 11:00～21:00
(午餐时段11:30～14:30)
公休日: 週三
停車場: 有

역주변의맛집

“Ristorante Ki no Heya”
오타루시 제니바코초 2초메 30-3
JR제니바코역에서 도보 약 10분
☎0134・62・4238
영업시간: 11:00～21:00
(런치 타임11:30～14:30)
정기휴일: 수요일
주차장: 완비

店家妙招手制的意面酱最有自信

鲑鱼鸿禧菇奶油意大利面 (小樽市: Ristorante Ki no Heya)

还有披萨饼, 菜单口味丰富。咖啡为自家烘焙

有着大大的三角型屋顶和水蓝色墙面的“Ristorante Ki no Heya”，外观令人印象深刻。提供的餐点有咖喱和意大利面等口味丰富多样，是长年深受当地人青睐的西式餐厅。店长推荐的“鲑鱼鸿禧菇奶油意大利面”，手工意面酱滋味鲜美，用料也足。附餐还有自家制的面包。另外，用热腾腾铁锅端出的“海鲜咖喱饭”也十分受欢迎。午餐时段供应每周变换口味的意大利面和咖喱等各 4 种口味，加价 100 日元还附沙拉和饮料。咖啡是自家烘焙的独家特调咖啡。

特製の手工義大利麵醬最為自豪

鮭魚鴻禧菇奶油義大利麵 (小樽市: Ristorante Ki no Heya)

還有販售比薩, 菜單口味豐富。咖啡為自家烘焙

有著大大的三角型屋頂和水藍色牆面的「Ristorante Ki no Heya」，外觀令人印象深刻。提供的餐點有咖哩和義大利麵等口味豐富多樣，是長年深受當地人青睞的西式餐廳。店長推薦的「鮭魚鴻禧菇奶油義大利麵」，手工義大利麵醬滋味鮮美，用料也很豐富。附餐還有自家製的麵包。另外，使用熱騰騰鐵鍋端出的「海鮮咖哩飯」也十分受到歡迎。午餐時段供應每週變換口味的義大利麵和咖哩等各 4 種口味，加價 100 日圓還附沙拉和飲料。咖啡是自家烘焙的獨家特調咖啡。

수제 소스가 자랑인 레스토랑

연어와 시메지 버섯 크림소스 파스타

(오타루시: Ristorante Ki no Heya)

피자를 비롯한 다양한 메뉴와 수제 로스팅 커피

큰 삼각 지붕과 하늘색의 벽이 인상적인 'Ristorante Ki no Heya'. 카레와 파스타 등 다양한 메뉴가 준비되어 있어, 현지의 사람들에게 오랫동안 사랑받고 있는 경양식 가게다. 점장이 추천하는 메뉴는 '연어와 시메지 버섯 크림소스 파스타'이다. 수제 소스가 맛있고, 토핑도 푸짐하다. 수제 빵도 함께 나온다. 뜨거운 철 냄비에 담겨나오는 '씨푸드 카레'도 인기 메뉴이다. 점심시간에는 격주로 파스타, 카레 각각 4 종에 추가로 100엔에 셀러드, 음료를 추가할 수 있다. 커피는 수제 로스팅 한 특제 커피다.



「先代の味を守りながら、これからおいしい料理を届けたいです」と話す店長の浅田健志さん。

ムール貝やバーナ貝、アサリ、イカ、エビ、ホタテなど具材たっぷりの「シーフードカレー」は単品1100円。写真のランチセットの場合は1200円。鉄鍋に入って熱々で提供される。



『リストランテ 樹の部屋』
小樽市銭函町2丁目30-3
JR銭函駅から徒歩約10分
☎0134・62・4238
営業時間: 11:00～21:00
(ランチタイム11:30～14:30)
定休日: 水曜日
駐車場あり



文／上杉規子 写真／本田 光
・表記の金額は全て税込みです。
・記事の内容、表示金額は
2023年1月16日時点のものです。

ー工夫した手作りソースが自慢

サーモンとしめじのクリーム仕立て

おたる (小樽市:リストランテ 樹の部屋)



生クリームとチーズによるコクのあるソースが絶品の「サーモンとしめじのクリーム仕立て」は自家製パン付きで単品960円。写真はサラダ・ドリンク付きランチセット1060円。サラダのドレッシングも手作りしている

JR銭函駅から国道五号線に向かつて約十分ほど歩くと、大きな三角屋根に水色の壁が印象的なロジ風建物が見えてくる。そこが今回紹介する「リストランテ 樹の部屋」。カレーやパスタなど多彩なメニューを用意して、地元の人たちに長く愛されている洋食屋さんだ。扉を開けると、目に飛び込んでくるのは天然木の太い柱や薪ストーブ。山小屋風の店内は広々として、落ち着いた雰囲気。ゆったりと、くつろいだ気分です。食事が楽しめるのを実感するだろう。出迎えてくれたのは店長の浅田健志さん。「ちよつと工夫した自慢の味」とお薦めしてくれたパスタは「サーモンとしめじのクリーム仕立て」。コクがありながら、サッパリとした味わいで、具材もたっぷり。添えられているパンも手作りしており、ソースをつけて味わうのもおすすめだ。熱々の鉄鍋で提供される「シーフードカレー」も人気メニュー。ライスの上に貝類やエビ・ホタテ・イカなど具材がびっしり。食べるほ

パスタやカレー、ピザとメニューは多彩。コーヒーは自家焙煎

どに辛さが広がり、こちらもおいしい。ランチタイムには、週替わりでパスタ・カレーの四種類ほどがあり、プラス百円でサラダやドリンク(商品)コーヒー、アイスコーヒー、オレンジジュース、コーラ)付きで提供される。しかもコーヒーは自家焙煎しており、オリジナルのブレンドコーヒーだ。パスタやカレーのほかピザなどもあり、メニューは多彩。浅田店長は「ほとんどのメニューは先代から引き継いでいます。できるだけ手作りをして、先代の味を守りたいですね」と穏やかな表情をみせる。現在地に移転して二十年以上。多くの人に愛される店となっているのも納得だ。

JR銭函駅から国道五号線に向かつて約十分ほど歩くと、大きな三角屋根に水色の壁が印象的なロジ風建物が見えてくる。そこが今回紹介する「リストランテ 樹の部屋」。カレーやパスタなど多彩なメニューを用意して、地元の人たちに長く愛されている洋食屋さんだ。

痔の治療に『注射』を使う3つの理由

内痔核硬化療法（ALTA療法）は、内痔核をメスで切らずに、注射で治療する方法です。

治したいけど
痛いのはイヤ！

1. 痛みの軽減

メスによる切除と比較し
手術による痛みを
抑えることができます

家事や仕事で
長く休めない…

2. 入院日数の短縮

切除するより手術時間も
入院日数も短縮でき
お財布も安心♪

手術のあとが
心配なんです

3. 安全性の向上

術後出血や傷跡、
合併症のリスク軽減
にも効果的です

当院では、延べ **9,130**症例に対し、ALTAによる手術手技を施行しております。（2005年1月～2023年1月）

※ALTA療法は、内痔核に効果のある治療法です。

当院では、診断結果に基づき、患者様に最も適した治療方法を提案させていただきます。



医療法人健康会

くにもと病院

KUNIMOTO HOSPITAL

理事長 國本正雄

〒070-0034 旭川市4条5丁目右1号
TEL:0166-25-2241 FAX:0166-23-1726
<http://www.kunimoto-hp.com/>

診療受付時間

■平日 午前9:00～11:30／午後2:00～4:00
■土曜 午前9:00～11:30 ■日曜・祝日 休診



SATSUEKI VISION

JR札幌駅 サツエキビジョン

サツエキビジョンは、JR札幌駅の西改札口側に位置し
多方向な導線・目線に配置した多面連続性の展開手法は、
訴求効果の高い広告を実現します。



広告掲載
受付中

【週枠：広告販売概要】

設置場所：JR札幌駅西改札口側

機器構成：70型ディスプレイ12面一斉放映

放映時間：全日6:00～24:00（18時間）

配信形態：3分1ロール（1枠15秒／全12枠）

週枠枠数：6枠

価格：¥330,000/週（税込）

お申込み・お問い合わせ

株式会社 JR北海道ソリューションズ
tel. 011-751-7213

How to Enjoy Hokkaido

How to enjoy Hokkaido on the cheap! Tips for visitors from abroad!



Some like it in a pot

Although spring officially arrives in March, in Hokkaido, it's still definitely winter. Why don't you try a classic winter food, *nabe* (pronounced "nah-bay") or hot pot? Various ingredients are cooked together at the table in a *donabe* (clay pot) on a portable gas burner, and then everyone dishes out their own portion. It's a great way to stay warm, eat well, and enjoy the comraderie. The *donabe*'s thick unglazed clay distributes the heat gently and cools down slowly. This adds a bit of sweetness and richness that a stainless steel pot cannot. *Nabe* has many variations, but generally some meat or fish, perhaps tofu, and vegetables are boiled together to make a rich soup. After the main ingredients are eaten, leftover rice or noodles can be added to complete the meal. So, what are some examples of *donabe* meals? Chicken *mizutaki* is the Japanese version of chicken soup, fortifying and rich with collagen. Bits of chicken are boiled in water flavored with *kombu* seaweed, then chicken meatballs and vegetables are added. Vegetarians might like *tonyu* (soy milk) *nabe*. The soup is usually made with soy milk and *dashi* (seafood-based soup stock), but you can replace the *dashi* with *shiitake* mushrooms and *kombu* seaweed. With lots of vegetables and tofu, this is a gentle, warming meal. Finally, I recommend my all-time favorite, Ishikari *nabe*, a dish born in Hokkaido. Salmon, tofu, and vegetables are stewed in a soup of *kombu* seaweed and miso. Often some Hokkaido milk or butter is added for extra richness. This hearty dish is just what you need at the end of a long winter! *Nabe* is not only delicious but reasonably priced. Frugal cooks choose the type of *nabe* based on what ingredients they need to use up and what ingredients are in season. Another reason for its popularity is that is nutritionally balanced, with vegetables, *tanpakushitsu* (proteins), and *tansuikabutsu* (carbohydrates). Although *nabe* is considered home cooking, restaurants that serve *nabe* abound, so even visitors to Hokkaido can try out a variety. You might be tempted to buy a *donabe* and perhaps adapt dishes from your own cuisine to this cooking style. Bon appétit!

栄養満点・ボリューム満点の「石狩鍋」で、長い冬を締めくくろう。

3月といえどまだまだ寒い北海道。特に寒い日の夕食には、冬の定番料理「鍋」はいかがでしょうか。土鍋にスープを入れて肉や魚、野菜などを煮込み、具材を食べ終えたらご飯や麺類を加えて“シメる”ことで、最後の一滴までおいしく楽しめます。鍋のスープは種類が豊富で「水炊き」や「豆乳鍋」などがありますが、せっかく北海道で食べるなら、北海道生まれの「石狩鍋」がおすすめ。鮭や豆腐、野菜を昆布と味噌のスープで煮込み、道産牛乳やバターでコクをプラスするボリューム満点の一品。長い冬の締めくくりにぴったりです！鍋は栄養バランスに優れ、比較的リーズナブルに食べられるのも魅力の一つなので、ぜひお試しください。

文＝米坂スザンヌ（米国カリフォルニア生まれ、フランス語学士、英語修士。1983年から札幌在住。北海学園大学人文学部教授。英語音声学、英語学概論担当。）

Born in California, Suzanne Yonesaka received her BA in French and her MA in English, and has lived in Sapporo continuously since 1983. She is professor of English phonetics and linguistics in the Faculty of Humanities at Hokkai-Gakuen University.

🚆 キャンペーンのご案内

「いまこそ輝け!北のキハ183系」キャンペーンを実施中!
運行終了目前!「キハ183系」に乗って出かけよう!

1986年の運行開始以来、北海道内各地で活躍した「キハ183系」車両は、2023年3月17日の運転をもって定期運行を終了します。運行終了までの期間、「キハ183系」車両へのご乗車をお楽しみいただけるよう“行って楽しい”“乗って楽しい”「いまこそ輝け!北のキハ183系キャンペーン」を実施中。石北本線の特急列車グリーン席に乗ると、現在発売中の記念入場券を収納できる「特製ファイル」をもれなくプレゼントします。運行終了目前の今こそ、「キハ183系」に乗って、石北本線・オホーツクへ出かけてみませんか?

■「特製ファイル」プレゼント企画

石北本線の対象駅いずれかを発着とする、特急列車グリーン券をお買い求めの上、ご乗車いただいたお客様へ、現在発売中の「いまこそ輝け!北のキハ183系記念入場券(メモリアルVER)」を収納できる「特製ファイル」をプレゼントします。「キハ183系」車両をデザインした、応募者限定のファイルです。

- 応募期間／2023年4月30日(日)まで
- 応募対象／網走駅、北見駅、遠軽駅、上川駅のいずれかを発着とする、特急列車グリーン券(1枚あたりのグリーン料金2,800円以上)をご購入の上、ご乗車いただいたお客様
- 必要枚数 上記のグリーン券2枚

■いまこそ輝け!北のキハ183系 記念入場券

デビュー当時から現在までの、キハ183系車両で走った列車をデザインしました。

- 発売日時／2023年4月30日(日)まで
- 発売価格／1枚200円(小児用の設定はありません)
- 発売箇所／右記の北海道内10駅

■「5駅達成特別カード」プレゼント企画

石北本線ゆかりの5駅の「いまこそ輝け!北のキハ183系記念入場券(メモリアルVER)」をお買い求めの上、半券を集めてご応募いただくと、もれなく応募者限定の「5駅達成特別カード(メモリアルVER)」をプレゼントします。

- 応募期間／2023年4月30日(日)まで ※当日消印有効
- 応募対象／「いまこそ輝け!北のキハ183系記念入場券(メモリアルVER)」を石北本線ゆかりの5駅(網走駅、北見駅、遠軽駅、上川駅、旭川駅)すべてで購入いただいたお客様

5駅達成特別カードデザイン
(メモリアルVER)



※「石北本線ゆかりの5駅」は、★マークのある5駅

詳しくは



🚆 JR北海道からのお知らせ

北海道ボールパークFビレッジが開業します!

エスコンフィールドHOKKAIDOでの試合開催日は行き・帰りととも駅や列車の混雑が予想されます。北海道ボールパークFビレッジ・エスコンフィールドHOKKAIDOに列車でお越しの際は、時間に余裕をもってご利用いただきますようお願いします。また、お帰りのきつぷの購入や、Kitacaなどの交通系ICカードへのチャージは、事前にお済ませください。



©H.N.F.

臨時列車の運転時刻など詳しくは



🚆 JR北海道からのお知らせ

2023年3月18日(土)ダイヤ改正

札幌圏輸送

■北海道ボールパークFビレッジの開業にあわせた運転を行います。

- エスコンフィールドHOKKAIDOで野球を観戦されるお客様に対応できるよう、普通列車の編成両数を見直します。
- ナイトゲームのお帰りにあわせて臨時列車が運転できるよう、ダイヤを見直します。

[ナイトゲーム開催時の北広島駅時刻表]

時	札幌方面(時刻のみは快速)							
20	02	05普通	14	27	29普通	41	44普通	52
21	00臨時	04特別快速 (臨時停車)	15	21普通	28	32臨時	41	51
22	00臨時	05	08普通	13特別快速 (臨時停車)	26	31臨時	37	44普通
23	06臨時	13	16普通	31普通				

※この他、試合終了時刻にあわせた臨時快速列車を1本運転します。

■快速「エアポート」と普通列車で実施している土休日運休を一部取りやめ、毎日運転とします。

- [土休日運休を取りやめる列車]
- ・手 稲 6:42発 新千歳空港行き 快速「エアポート 70号」
 - ・札幌 8:48発 新千歳空港行き 快速「エアポート 88号」
 - ・札幌 20:18発 新千歳空港行き 快速「エアポート202号」
 - ・新千歳空港 8:05発 札幌行き 快速「エアポート 81号」
 - ・新千歳空港 9:42発 札幌行き 快速「エアポート 97号」
 - ・新千歳空港 21:07発 札幌行き 快速「エアポート211号」
 - ・ほ し み 7:20発 苫小牧行き 普通列車(ほしみ～手稲間)

■「ホームライナー」を全車指定席とします。

- 朝の手稲発札幌行き「ホームライナー」3本すべてを全車指定席の毎日運転とします。
- 「えきねっとチケットレス座席指定券」もしくは「紙の指定券」をあらかじめお買い求めのうえ、ご乗車ください(ご乗車には別途乗車券が必要です)。

特急列車 札幌～網走間

■特急「オホーツク」「大雪」すべてを283系で運転します。

- 現行、183系で運転している特急「オホーツク」「大雪」8本すべてを283系に置き換え、札幌～網走間で平均2分(最大5分)、旭川～網走間で平均4分(最大7分)所要時間を短縮します。
- 指定席2両と自由席1両の3両編成とし、ご利用状況にあわせて増結を行います。

特急列車 札幌～旭川間

■特急「ライラック3号・5号」の時刻を繰り上げます。

- 特急「ライラック3号・5号」をそれぞれ繰り上げ、通勤通学にご利用しやすい時刻とします。また、「ライラック5号」は札幌8:00発とし、わかりやすいダイヤとします。

[札幌→旭川]

	改正前					改正後			
	札幌発	岩見沢着	滝川着	旭川着		札幌発	岩見沢着	滝川着	旭川着
ライラック1号	6:35	7:00	7:27	8:00	37分繰り上げ	ライラック1号	6:29	6:54	7:22
オホーツク1号	6:56	7:23	7:54	8:32		オホーツク1号	6:50	7:17	7:48
...	30分繰り上げ	ライラック3号	7:12	7:37	8:04
宗谷	7:30	7:55	8:23	8:58		宗谷	7:30	7:55	8:23
ライラック3号	7:49	8:14	8:41	9:14	
...		ライラック5号	8:00	8:25	8:52
ライラック5号	8:30	8:55	9:22	9:55	
カムイ7号	9:00	9:25	9:52	10:25		カムイ7号	9:00	9:25	9:52

普通列車

■富良野線にH100形電気式気動車を投入します。

- 富良野線(旭川～富良野間)の38本すべてをH100形に置き換えます。
- 全自動冷暖房装置や車いす対応洋式トイレなどにより快適性が向上するほか、車内の案内表示器が英語対応となります。
- 各駅ではお客さまがボタンを押してドアを開閉し、乗り降りする方式となります。

■室蘭本線のキハ143形気動車及びH100形電気式気動車(一部除く)は、5月20日(土)から新型737系電車で運転します。

- 電車化に伴い速達化が図られます。これにより、東室蘭・苫小牧の接続改善など列車体系を見直します。

その他

■ご利用の少ない駅を見直します。

- 駅の廃止 日高本線:浜田浦駅(むかわ町)
- 駅の営業期間変更 釧網本線:細岡駅(釧路町) 4/25～11/30のみの営業となります。

留萌本線「石狩沼田～留萌間」は、3月31日をもって鉄道営業を終了します。

詳しくは



JR北海道からのお知らせ

謎を解いて秘宝を手に入れよう！
「青函トンネルに隠された地図と北海道新幹線の秘宝」を開催中！

北海道新幹線をご利用のお客さまに無料でお楽しみいただける「JR北海道 謎解き」の第3弾（最終回）を開催中。対象駅で入手できるゲームシートをもとに、スマートフォンから特設サイトにアクセスすると、北海道新幹線や青函エリアについてのクイズ、ゲームシートを手掛かりに解く謎をお楽しみいただけます。ぜひこの機会に「謎解き旅」におでかけください。



ポスター（イメージ）

- 開催期間** 2023年3月31日（金）まで ※最終日は18:00終了となります。
- ゲームシート設置駅** 新函館北斗駅、木古内駅、奥津軽いまべつ駅
- 達成カード交換場所** 北斗市観光案内所、道の駅 みそぎの郷 きこない、道の駅 いまべつ 半島プラザアスкул
- 参加方法**

対象駅でゲームシートをゲット。

01

ゲームシートに載っている言葉の謎を解き、ホームページの「謎解きに挑戦」ボタン、またはゲームシートの二次元コードからゲームスタート。

02

三つの部屋と青函トンネルの隠し部屋をクリアすると表示される「引き換えチケット」を対象の施設で見せるとプレゼントの達成カードが貰えます。
※「引き換えチケット」の使用は1回限りです。
※達成カードは数に限りがあります。

03

エクストラステージ 謎が設置されたスポットへ行ってさらに謎解きを楽しもう！※クリアの順番は問いません。
駅近辺の施設に番外編の出題スポットを設置。現地でしか表示されない謎に挑戦しよう。3つとも謎を解いた方には「JR北海道謎解きオリジナル待受」をプレゼント！出題スポットはどれも改札外なので、列車を降りる計画を立てて「エクストラステージ」にもトライしてみよう！

「新函館北斗駅エリア」・「木古内駅エリア」・「奥津軽いまべつ駅エリア」の3つをクリア！ → **オリジナル待受プレゼント！**

謎解きへの挑戦は割引きっぷがおススメ **お先に「トクだ値」** えきねっとから事前のご予約で**25～40%OFF** （乗車券・指定席特急券）

■設定区間（一例）／新函館北斗駅→奥津軽いまべつ駅 普通車指定席 **3,350円** 通常価格5,800円 → **トクだ値40** 2,450円おトク!! （40%割引）で

※通常期におとな1名が普通車指定席を片道でご利用した場合の比較です。

■申込期間／乗車日の1ヶ月前の午前10時00分から乗車日13日前の午前1時50分まで

詳しくは **JR北海道 謎解き** **検索**

「えきねっと」の、ここが便利・安心！「えきねっと」で三密を避けよう！

Point.1 駅に行かずにPC・スマホで予約（シートマップから空いている席を選択！）

Point.2 窓口に並ぶ必要なし

Point.3 乗車前に指定席券売機や話せる券売機、駅などで受取り

シートマップからお好きな座席を選べます。席に余裕がある場合は、他のお客様との距離を保った座席指定をお願いします。

「えきねっと」なら、駅に行かずにパソコン・スマホできっぷを予約できるほか、指定席券売機や話せる券売機のご利用で窓口に並ぶことなくきっぷを受取ることができます。

※空席状況は発売時点のものであるため、ご乗車時は空席状況が異なることがあります。
※JR北海道では新型コロナウイルス感染症対策として、社員のマスク着用や列車内の換気等の予防対策を実施しております。

「えきねっと」JR券申込サービスは、JR東日本が提供する全国の新幹線、JRの特急列車等がインターネットで予約できる便利でおトクなサービスです（会員登録無料）。

詳しくは **えきねっと** **検索**

40～42ページに掲載の情報は2023年2月現在の情報です。※写真・イラストは全てイメージです。

JR 帯広駅 隣接

サービス付き高齢者向け住宅

ブランJR帯広駅前

入居者募集 モデルルーム見学会開催中!!

1ルームモデルルーム（キッチン・リビング） 1LDKモデルルーム（リビング・洋室） 食堂

住まいを通じて生涯のおつきあい

ミサワホーム北海道 ☎011-823-0330

〒003-8558 札幌市白石区東札幌2条6丁目8番1号（定休日）毎週火・水曜日、祝日 **ミサワ高齢者**（検索）

帯広市西3条南12丁目6番

ブランJR帯広駅前

● 帯広市民文化ホール ● エスタ ● 長崎屋 ● とかちプラザ ● 南公園 ● 公明大 ● 帯広市図書館 ● 帯広駅前バスターミナル ● セイコーマート ● センアイレブ ● 帯広駅 ● 帯広第一病院

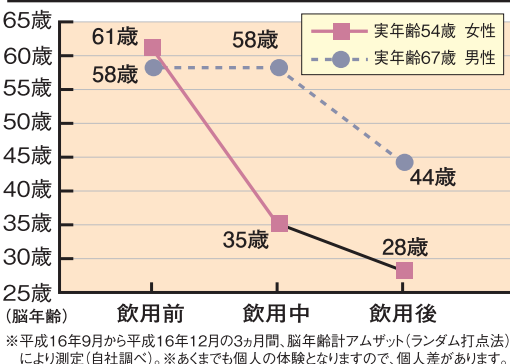
いくつになっても 頭脳明晰!!



歳を重ねたからといって、必ず物忘れが増えてくるといっわけではない。いくつになっても頭脳明晰で記憶力を維持している方も多くいる。いったい、この違いはどこにあるのだろうか。

調べてみると、意外な事実

『核酸』成分を飲用した被験者の調査



50年近い老木のつじに
立派な花を咲かせた！
そこで、脳に必要な栄養と

が分かった。「人間の脳細胞は年齢とともに減少し、再生しない」と、100年にわたる信じられてきた定説が覆されたのだ。

1998年、ソーク生物学研究所（米国）とサールグレンスカ大学（スウェーデン）の研究チームは、学習に関わる脳細胞が大人の脳内で新たに作られていることを確認。また、大阪大学とコーネル大学（米国）の共同チームは、脳細胞の増殖・分裂に成功した。

つまり、物忘れは歳のせいではないのだ。

「定年退職後、ボーっとするこ



栃木県在住 鈴木勇夫さん（88歳）

と呆れられてしまったのです。このまま年老いてしまうのか…と悲しくなりました」

そんな時、奥様が見つけたのが「脳内核酸」だった。「しばらくすると『盆栽の手入れをしたい！』という意欲が湧いてきたのです。剪定や針金掛けなど根気のいる作業に没頭できるようになり、遂に50年近い老木のつじに立派な花を咲かせることができました」

あなたもこの機会に、「脳内核酸」を試してみてはいかがでしょうか。

『核酸』不足が原因!?

核 酸
DHA・EPA
イチョウ葉エキス
ビタミンB12
フェルラ酸

お申込番号 224-イ ご注文の際はこの番号をお伝え下さい。

0120-04-9898

受付時間：午前8時～午後9時 / 年中無休（年末年始を除く）

FAX **0120-04-9896**（24時間）

はかき 〒197-0822 東京都あきる野市小川東1-22-5

毎日元気 受注・発送センター「224-イ」係

脳内核酸

1瓶31日分目安（220mg×248粒）

6,500円（税込7,020円）

送料別途750円（税込825円）

※中国産の原料は一切使用しておりません。

安心の
3か月
定額コース
1回限り
でもOK

5,525円
（税込5,967円）×3個
総額17,901円（税込）

15%
引き

送料
無料

●商品到着は申込から1週間程度。●支払いは商品到着後7日以内に商品同梱の払込用紙にて「バーコード決済またはコンビニ郵便局で、代引也可。●郵便購入の場合、送料は全国一律825円（税込）。返品は未開封に限り、商品到着後8日以内。但し、送料はお客様負担。○お客様の個人情報は、弊社個人情報保護方針に基づき厳重に管理。詳しくは弊社ホームページ（https://www.mainichigenki.co.jp）に記載。（有）毎日元気 〒060-0002 北海道札幌市中央区北二条西2-1-1



北海道・東北新幹線、特急列車時刻のご案内 (3/18~3/31)

【上り】札幌→東室蘭→新函館北斗→函館																	
列車名	特急	特急	特急	特急	特急	特急	特急	特急	特急	特急	特急	特急	特急	特急	特急	特急	特急
駅名	北斗2号	北斗4号	すずらん2号	北斗6号	北斗8号	北斗10号	すずらん4号	北斗12号	北斗14号	すずらん6号	北斗16号	北斗18号	すずらん8号	北斗20号	北斗22号	すずらん10号	すずらん12号
札幌	発着	600 608	652 701	730 738	843 853	938 947	1057 1105	1132 1140	1209 1217	1327 1335	1356 1404	1438 1448	1530 1539	1603 1613	1651 1702	1847 1855	1914 1923
新千歳	発着	628 644	723 740	801 819	916 932	1012 1029	1127 1145	1202 1221	1241 1259	1400 1416	1428 1446	1512 1529	1604 1623	1638 1656	1726 1743	1918 1934	1948 2007
苫小牧	発着	644 660	740 757	819 832	932 946	1029 1043	1145 1158	1221 1234	1259 1313	1416 1429	1446 1459	1529 1542	1623 1636	1656 1709	1743 1756	1934 1948	2007 2023
登別	発着	660 676	757 774	832 845	946 958	1043 1056	1158 1210	1234 1246	1313 1326	1429 1441	1459 1511	1542 1555	1636 1648	1709 1721	1756 1808	1948 1959	2023 2036
室蘭	発着	676 692	774 791	845 858	958 971	1056 1106	1210 1225	1246 1251	1326 1339	1441 1454	1511 1526	1555 1608	1648 1701	1721 1737	1808 1821	1959 2012	2036 2052
伊達	発着	692 708	791 808	858 875	971 984	1106 1116	1225 1234	1251 1259	1339 1351	1454 1501	1526 1538	1608 1623	1701 1717	1737 1752	1821 1837	2012 2029	2052 2103
洞爺	発着	708 724	808 825	875 888	984 997	1116 1125	1234 1243	1259 1307	1351 1363	1501 1512	1538 1549	1623 1634	1717 1728	1752 1767	1837 1852	2029 2042	2103 2114
長万部	発着	724 740	825 842	888 901	997 1010	1125 1134	1243 1252	1307 1315	1363 1375	1512 1523	1549 1560	1634 1645	1728 1739	1767 1778	1852 1867	2042 2055	2114 2125
東室蘭	発着	740 756	842 859	901 914	1010 1023	1134 1143	1252 1301	1315 1323	1375 1387	1523 1534	1560 1571	1645 1656	1739 1750	1778 1789	1867 1882	2055 2103	2125 2136
新函館北斗	発着	756 772	859 876	914 927	1023 1036	1143 1152	1301 1310	1323 1331	1387 1395	1534 1542	1571 1582	1656 1667	1750 1761	1789 1800	1882 1893	2103 2114	2136 2147
函館	発着	772 788	876 893	927 940	1036 1049	1152 1161	1310 1319	1331 1339	1395 1403	1542 1552	1582 1593	1667 1678	1761 1772	1800 1811	1893 1906	2114 2125	2147 2158

【上り】函館→新函館北斗→新青森→東京																	
列車名	はたて ライナー	新幹線	快速	新幹線	快速	新幹線	新幹線	新幹線	H5系	新幹線	快速	新幹線	快速	新幹線	快速	新幹線	新幹線
		H5系 はやぶさ 10号	はたて ライナー	はやぶさ 14号	はたて ライナー	はやぶさ 18号	はたて ライナー	はやぶさ 22号	はやぶさ 28号	はたて ライナー	はやぶさ 32号	はたて ライナー	はやぶさ 34号	はたて ライナー	はやぶさ 40号	はたて ライナー	はやぶさ 44号
駅名																	
函館	発	607	700	848	1021	1206	1307	1416	1544	1655	1806	1912	2011	2116	2210	2310	2410
新函館北斗	629	719	907	1043	1229	1329	1436	1566	1671	1828	1931	2033	2138	2238	2338	2438	2538
木古	発	639	738	935	1053	1248	1339	1448	1620	1726	1840	1941	2043	2157	2257	2357	2457
新函館北斗	652	751	948	1066	1252	1352	1438	1551	1633	1753	1853	1954	2056	2170	2270	2370	2470
奥津軽	665	764	961	1079	1265	1352	1438	1552	1633	1753	1853	1954	2056	2170	2270	2370	2470
青森	678	777	974	1092	1278	1365	1451	1565	1646	1766	1866	1967	2069	2183	2283	2383	2483
新青森	691	790	987	1105	1291	1378	1464	1578	1659	1779	1879	1980	2082	2196	2296	2396	2496
大湊	704	803	1000	1118	1304	1391	1477	1591	1672	1792	1892	1993	2095	2209	2309	2409	2509
新大湊	717	816	1013	1131	1317	1404	1490	1604	1685	1805	1905	2006	2108	2222	2322	2422	2522
青森	730	829	1026	1144	1330	1417	1503	1617	1698	1818	1918	2019	2121	2235	2335	2435	2535
大湊	743	842	1039	1157	1343	1430	1516	1630	1711	1831	1931	2032	2134	2248	2348	2448	2548
新大湊	756	855	1052	1170	1356	1443	1529	1643	1724	1844	1944	2045	2147	2261	2361	2461	2561
青森	769	868	1065	1183	1369	1456	1542	1656	1737	1857	1957	2058	2160	2274	2374	2474	2574
大湊	782	881	1078	1196	1382	1469	1555	1669	1750	1870	1970	2071	2173	2287	2387	2487	2587
新大湊	795	894	1091	1209	1395	1482	1568	1682	1763	1883	1983	2084	2186	2300	2400	2500	2600
青森	808	907	1104	1222	1408	1495	1581	1695	1776	1896	1996	2097	2199	2313	2413	2513	2613
大湊	821	920	1117	1235	1421	1508	1594	1708	1789	1909	2009	2110	2212	2326	2426	2526	2626
新大湊	834	933	1130	1248	1434	1521	1607	1721	1802	1922	2022	2123	2225	2339	2439	2539	2639
青森	847	946	1143	1261	1447	1534	1620	1734	1815	1935	2035	2136	2238	2352	2452	2552	2652
大湊	860	959	1156	1274	1460	1547	1633	1747	1828	1948	2048	2149	2251	2365	2465	2565	2665
新大湊	873	972	1169	1287	1473	1560	1646	1760	1841	1961	2061	2162	2264	2378	2478	2578	2678
青森	886	985	1182	1300	1486	1573	1659	1773	1854	1974	2074	2175	2277	2391	2491	2591	2691
大湊	899	998	1195	1313	1500	1587	1673	1787	1868	1988	2088	2189	2291	2405	2505	2605	2705
新大湊	912	1011	1208	1326	1512	1600	1686	1800	1881	2001	2101	2202	2304	2418	2518	2618	2718
青森	925	1024	1221	1339	1525	1612	1698	1812	1893	2013	2113	2214	2316	2430	2530	2630	2730
大湊	938	1037	1234	1352	1538	1625	1711	1825	1906	2026	2126	2227	2329	2443	2543	2643	2743
新大湊	951	1050	1247	1365	1551	1638	1724	1838	1919	2039	2139	2240	2342	2456	2556	2656	2756
青森	964	1063	1260	1378	1564	1651	1737	1851	1932	2052	2152	2253	2355	2469	2569	2669	2769
大湊	977	1076	1273	1391	1577	1664	1750	1864	1945	2065	2165	2266	2368	2482	2582	2682	2782
新大湊	990	1089	1286	1404	1590	1677	1763	1877	1958	2078	2178	2279	2381	2495	2595	2695	2795
青森	1003	1102	1299	1417	1603	1690	1776	1890	1971	2091	2191	2292	2394	2508	2608	2708	2808
大湊	1016	1115	1312	1430	1616	1703	1789	1903	1984	2104	2204	2305	2407	2521	2621	2721	2821
新大湊	1029	1128	1325	1443	1629	1716	1802	1916	1997	2117	2217	2318	2420	2534	2634	2734	2834
青森	1042	1141	1338	1456	1644	1731	1817	1931	2012	2132	2232	2333	2435	2549	2649	2749	2849
大湊	1055	1154	1351	1469	1655	1742	1828	1942	2023	2143	2243	2344	2446	2560	2660	2760	2860
新大湊	1068	1167	1364	1482	1670	1757	1843	1957	2038	2158	2258	2359	2461	2575	2675	2775	2875
青森	1081	1180	1377	1495	1683	1770	1856	1970	2051	2171	2271	2372	2474	2588	2688	2788	2888
大湊	1094	1193	1390	1508	1694	1781	1867	1981	2062	2182	2282	2383	2485	2600	2700	2800	2900
新大湊	1107	1206	1403	1521	1707	1794	1880	1994	2075	2195	2295	2396	2498	2613	2713	2813	2913
青森	1120	1219	1416	1534	1720	1807	1893	2007	2088	2208	2308	2409	2511	2626	2726	2826	2926
大湊	1133	1232	1429	1547	1733	1820	1906	2020	2101	2221	2321	2422	2524	2639	2739	2839	2939
新大湊	1146	1245	1442	1560	1746	1833	1919	2033	2114	2234	2334	2435	2537	2652	2752	2852	2952
青森	1159	1258	1455	1573	1759	1846	1932	2046	2127	2247	2347	2448	2550	2665	2765	2865	2965
大湊	1172	1271	1468	1586	1772	1859	1945	2059	2140	2260	2360	2461	2563	2678	2778	2878	2978
新大湊	1185	1284	1481	1600	1786	1873	1959	2073	2154	2274	2374	2475	2577	2692	2792	2892	2992
青森	1198	1297	1494	1613	1800	1887	1973	2087	2168	2288	2388	2489	2591	2706	2806	2906	3006
大湊	1211	1310	1507	1625	1811	1898	1984	2098	2179	2299	2399	2500	2602	2717	2817	2917	3017
新大湊	1224	1323	1520	1638	1824	1911	1997	2111	2192	2312	2412	2513	2615	2730	2830	2930	3030
青森	1237	1336	1533	1651	1837	1924	2010	2124	2205	2325	2425	2526	2628	2743	2843	2943	3043
大湊	1250	1349	1546	1664	1850	1937	2023	2137	2218	2338	2438	2539	2641	2756	2856	2956	3056
新大湊	1263	1362	1559	1677	1863	1950	2036	2150	2231	2351	2451	2552	2654	2769	2869	2969	3069
青森	1276	1375	1566	1684	1870	1957	2043	2157	2238	2358	2458	2559	2661	2776	2876	2976	3076
大湊	1289	1388	1579	1697	1883	1970	2056	2170	2251	2371	2471	2572	2674	2789	2889	2989	3089
新大湊	1302	1401	1592	1710	1896	1983	2069	2183	2264	2384	2484	2585	2687	2802	2902	3002	3102
青森	1315	1414	1605	1723	1909	1996	2082	2196	2277	2397	2497	2598	2700	2815	2915	3015	3115
大湊	1328	1427	1618	1736	1922	2009	2095	2209	2290	2410	2510	2611	2713	2828	2928	3028	3128
新大湊	1341	1440	1631	1749	1938	2025	2111	2225	2306	2426	2526	2627	2729	2844	2944	3044	3144
青森	1354	1453	1644	1762	1948	2035	2121	2235	2316	2436	2536	2637	2739	2854	2954	3054	3154
大湊	1367	1466	1657	1775	1964	2051	2137	2251	2332	2452	2552	2653	2755	2870	2970	3070	3170
新大湊	1380	1479	1670	1788	1974	2061	2147	2261	2342	2462	2562	2663	2765	2880	2980	3080	3180
青森	1393	1492	1683	1801	1987	2074	2160	2274	2355	2475	2575	2676	2778	2893	2993	3093	3193
大湊	1406	1505	1696	1814	2000	2087	2173	2287	2368	2488	2588	2689	2791	2906	3006	3106	3206
新大湊	1419	1518	1709	1827	2013	2100	2186	2300	2381	2501	2601	2702	2804	2919	3019	3119	3219
青森	1432	1531	1722	1840	2026	2113	2200	2314	2395	2515	2615	2716	2818	2933	3033	3133	3233
大湊	1445	1544	1735	1853	2039	2126	2212	2326	2407	2527	2627	2728	2830	2945	3045	3145	3245
新大湊	1458	1557	1748	1866	2054	2141	2227	2341	2422	2542	2642	2743	2845	2960	3060	3160	3260
青森	1471	1570	1761	1879	2065	2152	2238	2352	2433	2553	2653	2754	2856	2971	3071	3171	3271
大湊	1484	1583	1774	1892	2078	2165	2251	2365	2446	2566	2666	2767	2869	2984	3084	3184	3284
新大湊	1497	1596	1787	1905	2091	2178	2264	2378	2459	2579	2679	2780	2882	3000	3100	3200	3300
青森	1510	1609	1798	1916	2102	2189	2275	2389	2470	2590	2690	2791	2893	3010	3110	3210	3310
大湊	1523	1622	1811	1929	2115	2202	2288	2402	2483	2603	2703	2804	2906	3025	3125	3225	3325
新大湊	1536	1635	1822	1940	2126	2213	2300	2414	2495	2615	2715	2816	2918	3037	3137	3237	3337
青森	1549	1648	1837	1955	2141	2228	2314	2428	2509								



北海道・東北新幹線、特急列車時刻のご案内 (3/1~3/17)

【上り】札幌→東室蘭→新函館北斗→函館																	
列車名	特急	特急	特急	特急	特急	特急	特急	特急	特急	特急	特急	特急	特急	特急	特急	特急	特急
駅名	北斗2号	北斗4号	ずずらん2号	北斗6号	北斗8号	北斗10号	ずずらん4号	北斗12号	北斗14号	ずずらん6号	北斗16号	北斗18号	ずずらん8号	北斗20号	北斗22号	ずずらん10号	ずずらん12号
札幌	発着	600	652	730	843	938	1057	1132	1209	1327	1356	1438	1534	1603	1651	1847	1914
新千歳	発着	608	701	738	853	947	1105	1140	1217	1335	1404	1448	1542	1613	1702	1855	1923
苫小牧	発着	628	723	758	891	986	1127	1159	1202	1241	1428	1512	1605	1638	1726	1918	1945
美幌	発着	644	740	819	932	1030	1144	1221	1259	1416	1446	1529	1622	1656	1743	1935	2007
砂川	発着	664	760	832	946	1044	1158	1234	1313	1429	1459	1542	1635	1709	1756	1948	2023
深川	発着	684	780	845	958	1056	1210	1246	1326	1441	1511	1555	1647	1721	1808	2000	2036
旭川	発着	718	816	858	1011	1111	1224	1301	1339	1454	1526	1608	1701	1736	1821	2013	2052
伊達	発着	734	833	868	1028	1128	1240	1317	1357	1510	1623	1717	1837	1929	2029	2103	2149
洞爺	発着	754	853	888	1039	1139	1251	1328	1408	1521	1634	1727	1848	1940	2040	2114	2160
長万部	発着	774	873	908	1059	1159	1271	1348	1428	1541	1654	1747	1868	1960	2060	2134	2180
森	発着	794	893	928	1079	1179	1291	1368	1448	1561	1674	1767	1888	1980	2080	2154	2200
大沼	発着	814	913	948	1099	1199	1311	1388	1468	1581	1694	1787	1908	2000	2100	2174	2220
新函館北斗	発着	834	933	968	1119	1219	1331	1408	1488	1601	1714	1807	1928	2020	2120	2194	2240
五稜	発着	854	953	988	1139	1239	1351	1428	1508	1621	1734	1827	1948	2040	2140	2214	2260
函館	発着	874	973	1008	1159	1259	1371	1448	1528	1641	1754	1847	1968	2060	2160	2234	2280

【上り】函館→新函館北斗→新青森→東京																	
列車名	新幹線	新幹線	新幹線	新幹線	新幹線	新幹線	新幹線	新幹線	新幹線	新幹線	新幹線	新幹線	新幹線	新幹線	新幹線	新幹線	新幹線
駅名	はて	はて	はて	はて	はて	はて	はて	はて	はて	はて	はて	はて	はて	はて	はて	はて	はて
函館	発着	607	700	848	1021	1207	1307	1416	1544	1665	1806	1912	2011	2116	2138	2157	2157
新函館北斗	発着	629	719	867	1043	1229	1329	1436	1566	1687	1798	1904	2003	2108	2130	2149	2149
木古	発着	639	738	886	1063	1249	1349	1456	1586	1707	1818	1924	2023	2128	2150	2169	2169
奥津軽	発着	652	751	899	1077	1263	1363	1470	1600	1721	1832	1938	2037	2142	2164	2183	2183
青森	発着	672	771	919	1097	1283	1383	1490	1620	1741	1852	1958	2057	2162	2184	2203	2203
新青森	発着	692	791	939	1117	1303	1403	1510	1640	1761	1872	1978	2077	2182	2204	2223	2223
仙台	発着	712	811	959	1137	1323	1423	1530	1660	1781	1892	1998	2097	2202	2224	2243	2243
大田	発着	732	831	979	1157	1343	1443	1550	1680	1801	1912	2018	2117	2222	2244	2263	2263
上野	発着	752	851	1000	1178	1364	1464	1571	1701	1822	1933	2039	2138	2243	2265	2284	2284
東京	発着	772	871	1020	1198	1384	1484	1591	1721	1842	1953	2059	2158	2263	2285	2304	2304

【下り】東京→新青森→新函館北斗→函館																	
列車名	新幹線	新幹線	新幹線	新幹線	新幹線	新幹線	新幹線	新幹線	新幹線	新幹線	新幹線	新幹線	新幹線	新幹線	新幹線	新幹線	新幹線
駅名	はて	はて	はて	はて	はて	はて	はて	はて	はて	はて	はて	はて	はて	はて	はて	はて	はて
東京	発着	607	700	848	1021	1207	1307	1416	1544	1665	1806	1912	2011	2116	2138	2157	2157
上野	発着	629	719	867	1043	1229	1329	1436	1566	1687	1798	1904	2003	2108	2130	2149	2149
大田	発着	639	738	886	1063	1249	1349	1456	1586	1707	1818	1924	2023	2128	2150	2169	2169
仙台	発着	652	751	899	1077	1263	1363	1470	1600	1721	1832	1938	2037	2142	2164	2183	2183
新青森	発着	672	771	919	1097	1283	1383	1490	1620	1741	1852	1958	2057	2162	2184	2203	2203
奥津軽	発着	692	791	939	1117	1303	1403	1510	1640	1761	1872	1978	2077	2182	2204	2223	2223
青森	発着	712	811	959	1137	1323	1423	1530	1660	1781	1892	1998	2097	2202	2224	2243	2243
新函館北斗	発着	732	831	979	1157	1343	1443	1550	1680	1801	1912	2018	2117	2222	2244	2263	2263
函館	発着	752	851	1000	1178	1364	1464	1571	1701	1822	1933	2039	2138	2243	2265	2284	2284

【下り】函館→新函館北斗→東室蘭→札幌																	
列車名	特急	特急	特急	特急	特急	特急	特急	特急	特急	特急	特急	特急	特急	特急	特急	特急	特急
駅名	ずずらん1号	ずずらん3号	北斗1号	ずずらん5号	北斗3号	北斗5号	北斗7号	北斗9号	ずずらん7号	北斗11号	北斗13号	ずずらん9号	北斗15号	北斗17号	北斗19号	北斗21号	ずずらん11号
函館	発着	602	607	737	843	900	1005	1045	1215	1331	1404	1501	1640	1752	1848	1914	2200
新千歳	発着	622	627	752	858	915	1020	1060	1230	1346	1419	1516	1655	1767	1853	1919	2208
苫小牧	発着	642	647	772	878	935	1040	1080	1250	1366	1439	1536	1675	1787	1873	1939	2228
美幌	発着	662	667	792	898	955	1060	1100	1270	1386	1459	1556	1695	1807	1893	1959	2247
砂川	発着	682	687	812	918	975	1080	1120	1290	1406	1479	1576	1715	1827	1913	1979	2266
深川	発着	702	707	832	938	995	1100	1140	1310	1426	1499	1596	1735	1847	1933	2000	2285
旭川	発着	722	727	852	958	1015	1120	1160	1330	1446	1519	1616	1755	1867	1953	2020	2305
伊達	発着	742	747	872	978	1035	1140	1180	1350	1466	1539	1636	1775	1887	1973	2040	2325
洞爺	発着	762	767	892	998	1055	1160	1200	1370	1486	1559	1656	1795	1907	1993	2060	2345
長万部	発着	782	787	912	1018	1075	1180	1220	1390	1506	1579	1676	1815	1927	2013	2080	2365
森	発着	802	807	932	1038	1095	1200	1240	1410	1526	1599	1696	1835	1947	2033	2100	2385
大沼	発着	822	827	952	1058	1115	1220	1260	1430	1546	1619	1716	1855	1967	2053	2120	2405
新函館北斗	発着	842	847	972	1078	1135	1240	1280	1450	1566	1639	1736	1875	1987	2073	2140	2425
五稜	発着	862	867	992	1098	1155	1260	1300	1470	1586	1659	1756	1895	2007	2093	2160	2445
函館	発着	882	887	1012	1118	1175	1280	1320	1490	1606	1679	1776	1915	2027	2113	2180	2465

JR北海道では、2023年3月18日(土)にダイヤ改正をいたします。
改正の詳細については、ホームページ・パンフレットをご覧ください。

【下り】札幌→旭川→網走・稚内																																
列車名	特急	特急	特急	特急	特急	特急	特急	特急	特急	特急	特急	特急	特急	特急	特急	特急	特急	特急	特急	特急	特急	特急	特急	特急	特急	特急	特急					
	ライラック1号	オホーツク1号	宗谷	ライラック3号	ライラック5号	カムイ7号	カムイ9号	ライラック11号	ライラック13号	大雪1号	ライラック15号	サロベツ1号	カムイ17号	カムイ19号	ライラック21号	ライラック23号	ライラック25号	大雪2号	ライラック27号	カムイ29号	カムイ31号	オホーツク3号	カムイ33号	ライラック35号	サロベツ3号	ライラック37号	ライラック39号	ライラック41号	カムイ43号	カムイ45号	カムイ47号	
駅名																																
札幌 札幌 岩見 美砂 滝 深 旭 北 網 稚	発着	635	656	730	749	830	900	930	1000	1100	1200	1300	1400	1430	1500	1530	1600	1630	1700	1730	1800	1830	1900	1930	2000	2100	2200	2305				
	着	700	724	756	814	855	925	955	1025	1125	1225	1325	1425	1455	1525	1555	1625	1655	1725	1758	1825	1855	1925	1955	2025	2125	2225	2330				
	着	711	736	767	825	866	936	1006	1036	1136	1236	1336	1436	1506	1536	1606	1636	1706	1736	1809	1836	1906	1936	2006	2036	2136	2236	2341				
	着	727	748	818	837	917	947	1017	1047	1147	1247	1347	1447	1517	1547	1617	1647	1717	1747	1822	1847	1917	1947	2017	2047	2147	2247	2352				
	着	741	755	824	841	922	952	1022	1052	1152	1252	1352	1452	1522	1552	1622	1652	1722	1752	1829	1852	1922	1952	2022	2052	2152	2252	2357				
	着	771	811	838	855	936	1006	1036	1106	1206	1306	1406	1506	1536	1606	1636	1706	1736	1806	1844	1906	1936	2006	2036	2106	2206	2306	011				
	着	800	832	858	885	965	1025	1055	1125	1225	1325	1425	1525	1555	1625	1655	1725	1755	1825	1905	1925	1955	2006	2036	2106	2206	2306	030				
	着	835	900	911	931	1011	1081	1111	1181	1281	1381	1481	1581	1611	1681	1711	1781	1811	1881	1908	1928	1958	2009	2039	2109	2209	2309	040				
	着	1127	1171	1171	1191	1271	1341	1371	1441	1541	1641	1741	1841	1871	1941	1971	2041	2071	2141	2168	2188	2218	2249	2279	2349	2419	2519	2619	2719	2819	2919	
	着	1217	1261	1261	1281	1361	1431	1461	1531	1631	1731	1831	1931	2031	2061	2131	2161	2231	2261	2288	2308	2338	2369	2399	2469	2569	2669	2769	2869	2969	3069	
着	1240	1284	1284	1304	1384	1454	1484	1554	1654	1754	1854	1954	2054	2084	2154	2184	2254	2284	2311	2331	2361	2391	2421	2491	2591	2691	2791	2891	2991	3091		

札幌駅・新千歳空港駅 に新媒体登場。

エスカレーター・階段シート広告



■ 媒体概要			
商品構成	スタンダード: 定型規格の定型料金タイプ 税込704,000円から（新千歳空港駅の場合 ※取付撤去作業費別途） 特型ワイド: 大型サイズの定型料金タイプ 税込1,518,000円から（新千歳空港駅の場合 ※取付撤去作業費別途）		
媒体名称	札幌駅		新千歳空港駅
	エスカレーターシート広告	階段シート広告(西棟or東棟)	エスカレーター・階段シート広告
掲出場所	エスカレーター全5箇所(両壁10面)	各種 階段全5箇所(両壁10面)	エスカレーター・階段全2箇所(両壁4面)
	スタンダードB1サイズの展開例 点線は特型ワイドライン(イメージ)	スタンダードB0サイズの展開例 点線は特型ワイドライン(イメージ)	スタンダードB0サイズの展開例 点線は特型ワイドライン(イメージ)
共通仕様	○1期7日間/火曜日掲出開始です。 ○エスカレーター・階段左右の全壁面への掲出とします(片面のみの掲出は不可)。 ○ポスターの掲出は不可とします(全てシート素材となります)。 ○細かい切り抜きなど割れやすい加工は不可となる場合があります。		

●お申し込み・お問い合わせ **Solutions** JR北海道ソリューションズ 広告事業本部 媒体部 TEL(011)751-7206

クロスワードパズル

出題者＝樋口雅子

今月号の特集にまつわるクロスワードです。
さあ、チャレンジ!

タテ、ヨコのカギの文章内の□にあてはまるカタカナを埋めていってください。最後にヒントを参考にA～Eを並べ換え、ひとつの言葉を完成させてください。

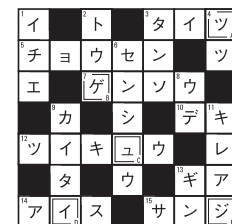
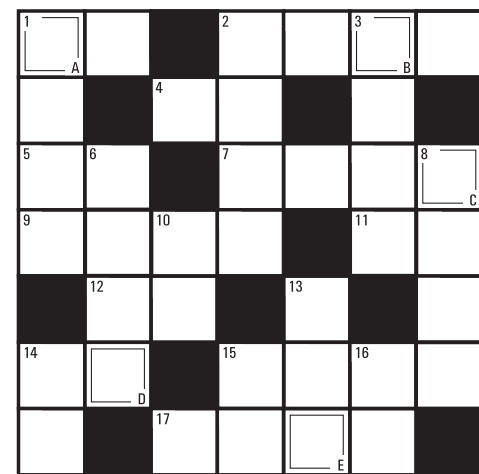
ヒント 選手もファンも、ボールパークを楽しむ人も、ワクワクや興奮を抑えられませんね。※今月号からパズルの解答は下に、正解はP3の下に記載いたします。

タテのカギ

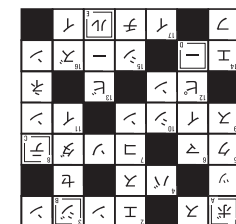
- 野球で、投手が立つのはマウンド、打者が立つのはバッター□□□□。
- Fビレッジの中核となる新球場の名は「□□□□フィールド北海道」。
- 最先端、□□□□、日本初、世界初がちりばめられた新球場。まさに「世界がまだ見ぬボールパーク」。
- 北広島商工会のキャラクター「きたひろ□□□□」は、赤毛米の女の子。
- クッション性に優れた□□□□芝の球場で、選手は思う存分プレーできる。
- 打撃上達に必要なのはバットの□□でボールをしっかり打つことだが、口で言うほど簡単ではない。
- センターバックスクリーンには、クラフト□□□の醸造レストランが開業。試合のない日も楽しめる。
- プロ野球チームのイニシャルが刻まれた野球帽。言うまでもなく、□□マークの人気は格別。
- ファイターズ球団のプライマリーマークは□□光星。
- 北海道に本拠地を移して20年目。今では「骨の□□までファイターズファン」という道民も少なくない。

ヨコのカギ

- 新球場へと続く歩道橋に付けられた愛称は「ビッグ□□・ブリッジ」。
- 現役時代、全力プレーで球場を沸かせた谷口雄也さん。□□□□全開で仕事に臨む姿勢は今も変わらない。
- 北広島駅と新球場の間は徒歩のほか、シャトル□□でも結ばれる。
- ファイターズのマスコット。フレップはキタキツネ、B・Bは□□。
- Fビレッジには□□□□世代を応援する幼保連携型認定こども園も開園。
- 北広島市ではボールパーク□□□□課を設置して、球団とともに新たなまちづくりに取り組んできた。
- 「ホーム□□」とは、走者が本塁に達し、得点を挙げること。和製英語。
- 毎年デザインが変わる選手の□□バッヂ。コレクションを楽しむ人も多い。
- 新球場での優勝に夢はふくらむが、まずは□□クラス入りを最低限の目標に。
- 3月30日、新球場での楽天戦を皮切りに、2023年のプロ野球は□□□□イン。
- 新球場でのファイターズのベンチおよび応援席は□□□□側。新しい景色を見られると思うと、心は躍る。



前回2月号の正解は「ゲイジユツ(芸術)」



今回3月号の正解はP3の下に記載いたします。

お楽しみいただきましたとは、本誌をお持ち帰りくださいますようお願いいたします。

QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

読者プレゼント

アンケートサイトは、iOS9、Android6系以上の端末における標準ブラウザに対応しています。読み取りできない場合は以下アドレスを直接入力をお願いいたします。
https://www.enq-plus.com/enq/the-jr-hokkaido/the_jr_hokkaido2106/

QRコードを読み取り、アンケートサイトに接続し、愛読者アンケートにお答えいただいた方の中から抽選で1名様に図書カード5,000円分、15名様に図書カード1,000円分を進呈いたします。抽選の結果は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

3月号応募期間:2023年3月1日(水)～3月31日(金)

愛読者アンケートは今月号で終了となります。

愛読者アンケートはこちらから。



【個人情報取り扱いについて】愛読者アンケートにお答えいただいた方の個人情報、当選者へのプレゼント発送のみに使用させていただきます。
※クロスワードパズルの解答応募はお受けておりません。何とぞご了承いただきますよう、お願い申し上げます。

小誌は 三省堂書店札幌店(JRタワー札幌ステラプレイス5F) …… ☎011-209-5600 紀伊國屋書店 小樽店(JR小樽駅 徒歩約1分) …… ☎0134-33-1381
右記の書店でも 紀伊國屋書店 札幌本店(JR札幌駅南口 徒歩約1分) …… ☎011-231-2131 東京：書泉グランデ(神田神保町) …… ☎03-3295-0011
お求めいただけます。 紀伊國屋書店 厚別店(JR新札幌駅 徒歩約3分) …… ☎011-892-6101 大阪：旭屋書店なんばCITY店(なんばCITY B2F) ☎06-6644-2551



広告掲載受付中

JR新千歳空港駅 エアポートビジョン

【週枠: 広告販売概要】

設置場所: JR新千歳空港駅構内
機器構成: 55型ディスプレイ4柱上下32面
放映時間: 全日6:00～22:45(16時間45分)
配信形態: 90秒1ロール(1枠15秒)
週枠枠数: 1枠

価格: ¥330,000/週(税込)

お申込み・お問い合わせ

Solutions
株式会社 JR北海道ソリューションズ
tel.011-751-7213 https://www.jrh-sol.co.jp

エントランスの 空間創りを提案する。

自  動

青い矢印、ナブコの自動ドア



ナブコシステムは北海道日本ハムファイターズを応援しています。



ナブコシステム株式会社

札幌支店
旭川営業所
釧路営業所

函館営業所
稚内営業所
北見営業所

苫小牧営業所
帯広営業所

お問い合わせ

011-622-0725



ほっかいどう
応援団会議

「ほっかいどう応援団会議」に参加しております