

JUST NOW

<https://www.shinkin.co.jp/wakashin/>

稚内しんきんの情報は、ホームページでも詳しくお伝えしております。
また、本誌ジャスト・ナウでは皆さまからのお便りをお待ちしております。
身近な話題、取り上げてほしい題材など、お葉書・FAXでもお気軽にお寄せください。

ご自由にお持ち帰りください



Vol.142 CONTENTS

宿泊施設と飲食店を運営 株式会社インエー 代表取締役 **武重 謙**さん（稚内市）
明治16年創業 有限会社ヤマツ津田商店 代表取締役 **高橋 哲也**さん（利尻町）
島の2つのパン屋さん **プラージュ・ド・ラパン／カフカ製パン**（礼文町）
利尻山と海を眺めながら十割蕎麦を。海と山と蕎麦 **そば福**（利尻富士町）
“自然”が私の先生。利尻島の四季を描く **藤田 武利**さん（利尻町）
稚内警察署 地域課 篤泊駐在所長 警部補 **宮崎 健朗**さん（利尻富士町）
合同会社れぶん屋の「**ほっけフィレ** 一夜干し・生タイプ」（礼文町）

Cover Photo

「**糠ほっけ**」
〈礼文町香深〉

今号の表紙は
合同会社れぶん屋の遠藤 伸樹さんが
製造している「糠ほっけ」の干し場。
春の風物詩であり、島の伝統的な保存食。

●12P/いいもの見つけた



北の経営者たち①

▲ 稚内市

JR稚内駅の駅前広場から稚内公園に向かって直進すると稚内郵便局があり、そこから新庁舎の稚内市役所、総合文化センター、N T T 東日本稚内ビル、さらに市立稚内病院といった施設が南に向かって配置されていますが、この並びは偶然できたものではありません。いまから70年以上前に、ある建築家が立案した都市計画が基礎となり街づくりに活かされました。その人の名は丹下健三。

いわずと知れた日本建築界の巨匠で、広島平和記念資料館や国立代々木競技場体育館、東京都庁舎などの設計者です。現在の地方都市で提唱されるコンパクトシティの概念をいかに先取りしていたかが分かる事例です。そんな稚内駅やバスターミナル、フェリー乗り場も近い、交通アクセスが抜群な中央地区に、かつて「稚内モシリパユースホステル」がありました。夕食を頼むと鮭イクラ丼とホタテの味噌汁。朝食には熊の絵が焼きたったトーストなどが名物でした。宿代の現金でのお釣りにには南極観測船とタロジロがデザインされた記念硬貨が使われ、通信紙の切手にはお年玉切手が貼られていたとか。宿泊者の誕生日にはバースデー菓書を届け人気を不動のものにしていました。



① 中央2丁目、モシリパ外観。② 名物の稚内産えぞ鹿カレー（朝食例）。③ リビング。④ ドミトリ。⑤ ツインルーム。シングルや和室も完備。

旅人からゲストハウス経営に

「モシリパはアイヌ語で、モシリは国や土地、パは果て、端っこという意味です。40年近く全国、時には海外からの旅人に愛されてきた稚内モシリパユースホステルを、平成31年に関東から稚内へ移住してきた私たち家族が引き継ぐことになりました。モシリパのネーミングはそのまま活かし、ゲストハウス『モシリパ』として新たに開業するために施設・設備のなかで古くても歴史的に意味や価値のあるものは残し、使えないと判断したものは改修工事を行ったり新調したり。そうしてオープン以来、コツコツと手を加えながら、自分たちにできるサービスを追求し運営してきた結果、おかげさ

武重 謙さん

（株）インエー 代表取締役（狩猟家・作家）

旅業は、挨拶するだけで人を少しでも幸せにできる。とても幸せな仕事だと思ふ。

で「安いのに、機能が揃っている綺麗な」「居心地のいい宿ですね」「食事が美味しい」「朝、自分で挽いて淹れる珈琲が最高」など一定の評価をいただけるようになりました。

お部屋はバックパッカーやライダーの一人旅、グループ、ファミリーなど利用形態に応じて選べるようドミトリ（男女別相部屋）のほかに個室もご用意しています。シャワーや洗面台、トイレなどは共有スペースとなり、交流の場となるリビング、キッチンも備えています。もちろん、宿泊料金は一般のホテルや旅館に比べて抑えているのが特徴です。

また、ご注文に応じて朝食の提供と新店舗『丸モ』での夕食案内を行っています。モシリパは稚内駅近く

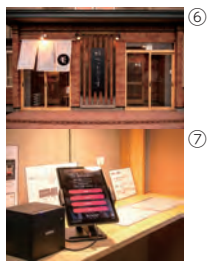
柏市は大都市のベッドタウン的な街で、それほど郷愁を感じることなく育ったもので、ふるさと自慢できる人が羨ましかったのです。ここなら『タコうまいっしょ！』『ニシン食べできな』って言えます。

そんな気持ちだけでやっていけるのかと問われても、あまり根拠の薄い自信をもってスタートしました。ところが翌年から予期せぬコロナ禍となつてしまいました。しかし、災いを転じて福となす。じゃありませんが、私は山に入り、えぞ鹿を獲る狩猟を開始し、鹿肉をモシリパの朝食カレーなどに活かすようになりました。

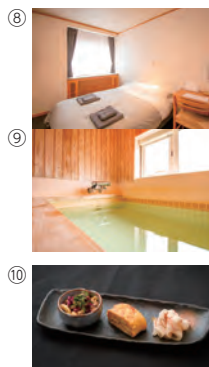
狩猟をはじめたのは箱根時代からです。いつだったか車の中からイノシシが道路を闊歩しているのを目撃し「あれ、食べたらきつとウマイだろうね。獲ってみようかな」と冗談で言ったつもりでしたが、妻が「いいんじゃない。やってみれば！」。そんな他愛もない会話からはじまった狩猟ですが、グループでの巻き狩り猟ではなく、単独忍び猟というスタイルです。詳しくは山と溪谷社から出ている私の著書『山のクジラを獲りたくて―単独忍び猟記』に書いてありますので、興味のある方はぜひお読みください。



山のクジラを獲りたくて―単独忍び猟記
著者：武重 謙
出版社：山と溪谷社
単行本・Kindle版あり
文庫本/ヤマケイ文庫
発売日：2026/6/19



⑥ 中央4丁目にオープンしたの貸切檜風呂のスマート小宿「べっどぶらす」。稚内駅徒歩圏内で、さらにフェリー乗り場が近くに。⑦ 誰にも会わずに簡単チェックイン・アウト。⑧ ダブルルーム。ツインも完備。⑨ 貸切檜風呂。



⑩ モツ煮とおぼんざい「丸モ」のメニューより。

に立地するため周辺には多くの飲食店があります。しかし季節や時間帯によっては、旅行滞在時にどこのお店にも入れず、コンビニに頼らざるを得ない場合もあるため、食事を確保できるよう利便性を高めています。お話しした通り、私どもは関東からの移住組ですが、もともと私は（妻も）旅人でした。前職はシステムエンジニアで、8年ほど秋葉原で仕事をしていました。その時代にバイクの免許を取り、乗りはじめると、当然にもツーリングに出たくなります。最初は日帰り。それが1泊になり、2泊3泊と、どんどん長引いて。やがて長期休暇のゴールデンウィーク、シルバーウィークを利用して9泊10日。でもまだ足りない、もっと長い

※チェックイン・チェックアウトの可能な時間帯、宿泊料金などはホームページでお確かめください。

武重さんの文筆活動は世界一周の旅でも続けられ、旅先で書いた小説を世界新聞(Web)に発表していた。



仕事もライフワークも早くはじめて、
どんどん改善する。
——私の信条

旅をしたいと思うと、会社をやめるしか方法がありません。それで退職し、貯めたお金で2人で世界一周の旅に出ました。

中国から入ってモンゴル、ベトナム、マレーシア、インドネシア、タイ、ミャンマーなどの東南アジア諸国から南アジア、中央アジアから中東、そしてヨーロッパの国々、さらに南米に飛び、アメリカを経て26カ国を周って帰ってきました。

2年4ヵ月におよぶ旅のなかで最も多い体験と出会いは、飲食店と宿でしたから、帰国後に私たちができる仕事は、旅する人の気持ちができる「宿」しかない、箱根で民泊をはじめました。宿泊者の多くが外国人でしたが、旅慣れた私たちがコミユニケーションに困ることはなく、業績も順調に推移しました。ところが、やがて子どもが生まれると民泊という事業形態に限界を感じ、全国でゲストハウスができそうな場所や

物件を探すことにしました。

実は、稚内に来たことは一度もありませんでした。そればかりか旅で北海道に来たことすらなかったのですが、南富良野あたりがイイんじ

やないかと探し歩いている時でした。たまたま札幌で入った小料理屋の女将さんと話をしていたら『あら、私のお友だちが宿を売ってたがっているわ。稚内だけど』と、偶然そういう情報を得たのです。さっそく連絡を取ると、その人がまさにモシリパユースホステルの前オーナーさんで、とても感じのいい方で即決しました。ではなぜ、訪れたこともないのに、ここではじめたのかと言いますと、宿泊業は観光業でもあるため、稚内には「最北」という何があっても揺るがない観光資源があるからです。ここは、日本の旅の終わりであり、はじまりの起点になる場所なのです」

狩猟家・作家としての側面も

「長い旅をして学んだことは、人はどこに住んでも幸せになれる」ということでした。そして宿主になりたいと思った背景には、自分のふるさとをもちたいという気持ちが芽生えたからです。私が生まれた千葉県

実は私の父も狩猟家（カモやキジなど鳥専門）で、子どもの頃からそんな環境で育ったため、猟も銃も特別な存在ではなかったのです。箱根ではイノシシ猟、稚内ではえぞ鹿猟を通じ、自然の恵みに感謝し、食べるに必要な分だけを獲っています。

文章や小説を書くことも好きで、これまで『右の祠』で池内祥三文学奨励賞（平成24年）を受賞し、『父の筆跡・秋明菊の花びら、ほか』を電子ブックで発表し、現在は罷をテーマに執筆中です。ちなみに会社名の「インエー」は谷崎潤一郎の著書『陰翳礼讃』から頂戴しました」

長野に旅館、稚内に2軒目を

「スタッフにも恵まれ、気づいたことはすぐにはじめてどんどん改善する、それを原動力にみんなのヤル気を引き出し、成果をあげてきました。宿をはじめた当初から、最低3店舗はやりたい」という目標をもっていましたので、実現するため令和6年にはM&Aで、長野県に「星降りの宿 やま星」（旅館＋グランピング）を取得し、（株）やま星の代表取締役に就き、一歩、達成に近づきました。今春には稚内市内に2軒目として、モシリパとは形態の異なる、ビジネスユースにも十分に対応する貸切檜風呂のスマート小宿「べっどぶらす」と併設し、モツ煮とおぼんざいの店「丸モ」を開業しました。ホームページをご覧ください



稚内
ゲストハウス
モシリパ



貸切檜風呂の
スマート小宿
べっどぶらす



モツ煮とおぼんざい
丸モ

Company Profile

株式会社 インエー

稚内市中央2丁目9番5号 ①②0162-73-0270

■事業内容／宿泊業、飲食業、おみやげ等の物販 ■会社設立／平成31年 ■資本金／100万円 ■スタッフ数／6名
■関連会社／温泉旅館 & グランピング 阿智「星降りの宿 やま星」 長野県下伊那郡阿智村駒場2007-4 ①0265-49-8098

武重 謙さん

昭和57年7月生まれ、千葉県出身。都内でシステムエンジニアとして8年勤務し、退職後、2年4ヵ月かけて世界各国を旅する。帰国後、箱根で民泊施設を開業。平成31年、家族で稚内市へ移住。㈱インエーを設立し、ゲストハウス「モシリパ」を開業。令和6年、長野県の「星降りの宿 やま星」を買収。令和8年、稚内市内に2軒目となるスマート小宿「べっどぶらす」と飲食店「丸モ」を開業。

Personal Profile



北の経営者たち②



利尻町

明治2年、蝦夷地が北海道と改められると、利尻島は北見国利尻郡になりました。島は鰺漁で賑わいはじめ、次々に網元が漁場を持ち、主に東北や北陸地方からヤン衆と呼ばれる漁夫が集いましたが、漁が終わると彼らは引き潮のように去っていくのでした。

明治4年の利尻郡の出稼戸数は60戸と記録され、まだ永住者は一人もいませんでした。ところが明治15年に鰺の漁獲高が1万2500トンを超える頃には人々が定住し、海産物仲買、回漕（運送）屋、雑貨屋、金物屋、呉服屋、料理店、旅館、病院などが軒を連ね集落を形成しました。翌明治16年には、政府は「国後諸島択捉及び北見地方に汽船を航せしむ」ことを共同運輸会社（のちの日本郵船株）に命じます。

そのことを見越していたのか、同明治16年、利尻島に今ヤマツの屋号をかかげた津田商店が誕生します。

予定通り明治18年には、小樽利尻礼文航路が就航し、商都小樽を介し利尻の鰺鮓や昆布などが本州に輸送され、島には生活に必要なあらゆる物資と最新の文化が運ばれ、利尻は発展していくのでした。利尻の老舗中の老舗、津田商店を訪ねました。



①店内風景。日本酒・ビール・焼酎・ウイスキー・ワインなど豊富な品揃えで、一般店頭販売、贈答品、発送、飲食店・ホテルへの業務用卸売も行っている。各種イベントにも柔軟に対応し、ビールサーバーの貸出も行っている。②カラフルな外観。

電気工事士・ホテルマンを経て

「私で6代目になります。明治16年創業ですので、143年もの間、津田商店はズーッと利尻島の暮らしのそばにありました。

伝え聞いたところでは、創業地はここ（利尻町杓形）ではなく、鰹泊（くわがた、利尻富士町）で鉄工所としてスタートしたようです。それから2、3年後に金物屋として杓形に移転し、やがて酒屋がメインになっていきました。酒屋と言っても雑貨品も扱いますから、よろずや的な要素を強め、その後は時代の変化に合わせてプロパンガス事業、照明交換やエアコン工事などを行う電気工事業、家電事業では販売から取付・修理・メンテナンス・リサイクルまでお引受し、

高橋 哲也さん

有限会社 ヤマツ 津田商店 代表取締役 6代目

島の子どもたちが大人になった時、「利尻島出身ですー」と胸を張って言えるようにしたい。

さらにキャンプ用品などを扱うアウトドア事業、釣具は販売だけではなくレンタルも行い、島のインフラ機能を担いながら、島民の暮らしに寄り添ってきました。

私は生まれも育ちも利尻で、利尻高校卒業後は地元の利尻電業株に17年間お世話になりました。しかし、後半の5年間は、電気工事士（第一種取得）としてではなく、ホテルマンとして当時利尻電業株が経営していた『アイランドインリシリ』（現在三井観光株が取得）へ異動することになりました。

ホテルではチェックイン・アウト業務、電話対応、ベッドメイク、レストランのヘルプ、売上計算などなど、休むヒマがないほど激務でした。



利尻昆布梅酒、利尻昆布焼酎
Kamui Whiskyも絶賛取扱中。

「麗峰の雫 特別純米酒」は食中酒として最中で、刺身や海産物などと一緒におすすめ。
●箱付き720ml/2,200円
●箱なし720ml/2,000円
「麗峰の雫 純米大吟醸」は、肴なし、お酒オンリーでもいける。天ぷらやチーズなどとの相性も抜群。
●箱付き720ml/4,000円
●箱なし720ml/3,800円

※いずれも消費税込み。
※300ml小瓶もあり。

資格は、第一種電気工事士（北海道 第SY0012号）をはじめ、液化石油ガス設備士、高圧ガス販売主任者などを取得している。



杓形本町にとどまらず、市街地の約80%を焼き尽くしたと言われる昭和39年に起きた「杓形大火」。津田商店にも火の手が上がり、2階は焼失したものの1階のこの事務所だけはコンクリート造りだったため奇跡的に残ったという。

スタッフは全員島外出身者で、みんな利尻が好きになった人ばかりとのこと。



銘酒BAR Tecchi

せん。なかには利尻に移住してくれたり、結婚された方もいるほどです。BARはお酒を介し、人と人の縁を取りもっているのです」

地酒開発プロジェクトの推進

「同じ平成30年、礼文島の酒屋さんも巻き込んでSINA酒造りプロジェクトを立ち上げ、利尻の『麗峰湧水』を仕込水に使用した地酒を開発しました。『麗峰の雫 特別純米酒』は北海道の酒米・吟風を使用しスッキリとした淡麗辛口の仕上がりに。『麗峰の雫 純米大吟醸』は別の北海道産の酒米・彗星を使用し、精米歩合40%まで磨いているため、くちあたりがまるやかでフルーティです。

いずれも自分たちで毎年20ℓのポリタンク50本+50本を道内の酒蔵に送り届けるなど大きな労力や輸送費が伴いますが、おかげさまで大変評判が良く、他の飲食店にも置いていただいています。町営のホテル利尻ではお飲み物のメニューに加えられ、アイランドインリシリでは夕食ビュッフェの際、飲み放題に含まれるなど、知っていたただく絶好の機会に恵まれました。もちろん銘酒BARでも味わえます。ふるさと納税返礼品以外、島内でしか買うことができないことも価値を高めています。

立地する仙法志元村は明治時代に福井県からの移住者が築いた地域。



「OCEAN」に島を出ますが、彼らにとって利尻が誇らしい故郷であり、そして可能性に気づいてくれたなら、いつか新風をまとうて帰ってくるのではないのでしょうか」



HP

Company Profile

（有）ヤマツ津田商店

利尻郡利尻町杓形字本町55 ☎0163-84-2050 ④0163-84-3107

■事業内容／酒類小売業、レンタル業、飲食業、ガス販売業、家電小売業、電気設備工事業ほか

■創業／明治16年 ■資本金／300万円 ■社員数／役員2名、常勤1名、パート5名 ■営業時間／8:30～18:00（日曜定休）

高橋 哲也さん

昭和52年5月利尻町生まれ。利尻高校卒業後、利尻電業株に17年間勤務。

平成25年、妻の家業を継ぐため退社し、（有）ヤマツ津田商店に入社。翌平成26年、代表取締役に就任。

平成30年『銘酒BAR Tecchi』開店。令和6年、（有）ENISHIを設立し代表社員となり、翌令和7年より一棟貸簡易宿泊施設の営業開始。

Personal Profile

プラージュ・ド・ラパン

礼文郡礼文町大字船泊村字
ヲションナイ164
☎0163-87-3018
営業時間/9:00～18:00
(パンがなくなり次第閉店)
定休日/日曜日

★おすすめパン
中はしっとり、表面はパリッと！
Aメロンパン…165円
創業時から変わらない人気の味
Bマヨコーン…180円
肉まんの具が入った超人気商品
Cぶたばん…185円



ACCESS
香深港フェリーターミナルから
約18km・車で25分
宗谷バス(船泊本町下車)42分
レンタサイクル約1時間

カフカ製パン

礼文郡礼文町大字香深村字
ワウン958-18
☎070-8585-0347
営業時間/8:00～15:30
(変更になる場合があります)

定休日/日曜日
(冬期はInstagram確認のこと)
★おすすめパン
ルウに利尻昆布出汁を活かした
●礼文カレーパン…320円
人気No.1! 風味もクリーミー
●ミルクフランス…300円
宗谷の塩が道産小豆を引立てる
●宗谷あんぱん…230円
稚内で製造された明太子を使用
●北海の明太パケット…420円

※店の外に、めずらしいパンの自動販売機を設置。定休日や営業時間外でも購入することができます。(冬期は利用できません)



ACCESS
香深港フェリーターミナルから
徒歩約3分



Shopping Site
@kafka.sei.pan



2022年、礼文島へ移住。2025年、香深で開業
礼文島土砂災害が発生した2014年の夏、2人はこの島で出会いを果たします。舞台は「桃岩荘」ユースホステル。ともに桃岩荘のヘルパーとして働き、そこでの仕事を終え、2年後に結婚した倉田さんご夫妻は埼玉県へ。夫は、実家が宮む川口市のパン屋さんでパン職人としての修業を積みつつも、2人はいつも「いつかは礼文島に戻りたい」という思いを共有し、5年後に遂に移住を果たします。そして昨年4月、香深に待望の「カフカ製パン」をオープンしました。3人の子どもたちも礼文島の自然の中で元気に育っています。

島の魅力はパンに込めて
カフカ製パンのご夫妻に共通していることがあります。それは「旅人」であったこと。倉田勇生さんは、鹿児島県の沖永良部島から自転車旅で北海道へ。道中で耳にした『桃岩荘』に興味を抱き来島。一方、20代から国内外を旅してきた奥さんが最終的に辿り着いたのも礼文島。島で花のガイドをしていた友人から紹介されたのが同じく桃岩荘。ここで2人は出会いました。
夫 私は、両親や祖父母、伯父など親戚もパン屋さんを営む、パン屋家系に生まれました。実は、パン屋さんにはだけはないようなかったです。親の苦労を見てきましたから。ところが、自転車旅していると、無意識にパン屋さんに足が向いていました。色々なパン屋さんに行くうちに、パン屋さんっていいなと思うようになりました。結婚後は埼玉県の実家で腕を磨き、いつかは礼文島に移住して、自分の店を持つとうと夢見て、現在では、島の魅力をパンに込めて、地元の人に、礼文にやってくる方に届けています。

妻 いざ移住するとなると「仕事は？子どもは保育所に入れる？」など、不安だらけでいたところ、礼文町の地域おこし協力隊に2人とも採用され、退任後も別の仕事に従事しながら一歩ずつ、開業に向け準備していきました。
夫 礼文島という場所でパンづくりができるのは、幸せです。開業以来、美味しいパンを届けるために日々心を込めてつくり続けています。例えば、利尻昆布出汁の旨味を活かした「礼文カレーパン」や利尻山の形に模したフレンチトーストの「利尻山フレンチ」など地域色豊かな商品も多彩です。また、地方発送が可能な「冷凍パン」、パンの廃棄を避けるための対策として生まれたお得な「もったいない冷凍パンセット」もおかげさまで好評です。ラスクや祖父のレシピによる「マドレーヌ」(豊富バター使用)も自信作です。
妻 店の看板商品である口だけのよいクリーミーな「ミルクフランス」。夫が旅をしながら各地のパン屋さんのミルクフランスを食べていきついた味です。ぜひご賞味ください。

☆カフカ製パンのキャラクターはオオワシ。パケットを持ち利尻島・礼文島の上空を飛行している。旭川市在住の絵本作家あべ弘士さんの作品。



カフカ製パン

礼文島が好きになり、家族で関東から移住



2002年、礼文島初のパン屋さんを船泊で開業
代表者の相原隆道さんは、もともと礼文町内で電気関係の仕事をしていました。この店は、昔、お菓子屋さんでしたが、店主が高齢のため後継者を探していたところ、縁は異なるもので、たまたま相原さんの奥さんのお母さんが、そのお菓子屋さんに勤めていたことがあり、その歴史も継承しようと脱サラを決意。昼は札幌の専門学校で学び、夜は市内でも評判のパン屋さんに勤務し、厳しい修業を重ね、やがて礼文島初となるパン屋さんを船泊に起業するのです。

食べやすく、買いやすく
ラパンのパンは、どのパンも思いっきり「ふわふわ」「もちもち」しています。それは不思議なほど。でも、その理由が分かりました。相原ご夫妻の温かくて朗らかな人柄が、まるっと反映されているからなのです。
夫 ラパンが目指してきたのは、シンプルかつ素朴な味わいのする、いわば普通に美味しいパンづくりで、小さな子どもから漁師さん、お年寄りの方にも長く愛される飽きのこない味を追求してきました。ひと言で言うところ「食べやすく、買いやすく」。パンづくりは、こだわればこだわるほど値段が高くなってしまします。毎日焼き立ての手づくりパンを、できるだけ多くの人に食べてもらえるよう価格を抑え、食パン以外はほとんど100円台の商品ばかりです。そんな店だから子どもたちもお小遣いを握りしめて安心してラパンに買いにきてくれるのです。
妻 毎朝9時から2段の商品棚にずらっと並びますが、お昼には売り切れてしま

うこともしばしばです。船泊にはお弁当屋さんがないので、お昼時にはハンバーガーやカツサンドなどもよく出ます。漁師さんは沖へ出る時も、網を直したり作業する合間にもみんなで食べるために大量に買っていていれます。島のみなさんの生活にパンが浸透し、地域に根づいていることがとても嬉しいです。
夫 観光シーズン中は観光客の方も寄ってくれますが、利尻島の方や稚内からも大量の注文が入ることもあります。クリスマスや誕生日などには注文に応じてケーキも製作しています。おまんじゅうやお餅なども年々需要が増してきました。開業したのが2002年ですから、早いもので20数年が経ちました。ここまで順調にやってこられたのは、ひとえに、船泊を中心とした地域のみなさんの応援があったからこそと感謝しています。
人口も商店も減り続ける船泊ですが、少しでも地域のためになるならばと船泊商店会の活動など、公職でも責務を果たしていきたいと思っています。

☆店名のラパンは、相原さんの家族がみんなウサギ年生まれにちなんで命名。また、プラージュ(仏語)は浜辺、海岸の意味。



礼文町



REBUN

耳状突起つき縄文土器をスリムにしたような形の礼文島。

日本最北の島が誇るものは、手つかずの自然と風光明媚な景色、

可憐な高山植物、昆布やウニ、ほっけなどの海の幸だけではありません。

美味しくて、なにより人に優しい手づくりのパン屋さんが、町内の北と南に

1店舗ずつあることも礼文島の「島自慢」です。2つのパン屋さんをご紹介します。



えび天蕎麦 1,600円

十割なのになめらか。喉ごしも良くコシもしっかり。濃いめのツユとの相性が抜群。天ぷらもアツアツ。



ピリ辛冷しゃぶ蕎麦 1,200円

そば福の人気ナンバーワン蕎麦。さらに辛いのが好きな方は、激辛調味料「りょう君のジョロキア」をどうぞ。



たこ天蕎麦 1,600円

島で水揚げされた水ダコを使用。名物「たこ天」を肴に、利尻島オリジナルの日本酒で一杯やるもよし。

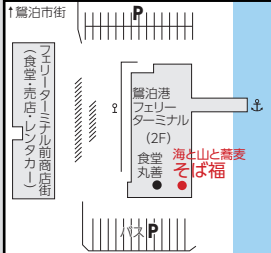


海と山と蕎麦 **そば福**
オーナー 福岡 諒さん

店 利尻富士町 鷺泊字 港町235番地
 鷺泊港フェリーターミナル2F
営 11:00~15:00 (L.O.14:30)
休 火曜日
席 窓向きカウンター7席、4人掛けテーブル×4卓、小上がり1室



@soba_fuku.eki2f



令和7年10月にオープン
鷺泊港フェリーターミナルは利尻島の玄関口です。その2階のガラス張りの飲食店スペースが、しばらく空き店舗のままだったため、もったいないなあ〜と思い、誰も手を挙げないのなら自分でやってみようとして昨年10月に蕎麦屋を開店しました。もともと私自身が蕎麦好きで、札幌などの名店を食べ歩いていたこともあり、かえしやツユの参考にさせてもらいました。

麺は細めの更科十割
麺は機械打ちですが、美味しく蕎麦を味わってもらうために、二八ではなく十割蕎麦で提供しています。私自身、冷たいお蕎麦、細めの更科、関東風の濃いめのツユが好きなので、それを店の基準にしてあります。温かいお蕎麦のツユは、鷺泊で居酒屋や寿司店をされている先輩や仲間の意見を取り入れ、これぞ利尻昆布を使った蕎麦ツユを目指しました。冷たいお

蕎麦に比べると、温かい方は若干麺が太く、食べ応えがあるようになっていきます。
浜頓別産の最北の蕎麦粉も
たまたまですが、宗谷管内の商工会青年部長会議の席で、浜頓別町で蕎麦の栽培を始めた農家さんと出会い、最北の蕎麦粉を分けていただけることになりました。色は更科に比べると濃く、やや緑がかかった薄茶ですが、風味がとても良いのでおすすめです。追加料金(200円)で蕎麦を変えられますので、ぜひ、

蕎麦ツユの方はグレードアップしてみてください。
海と山の景色も味のうち
おかげさまで地元の人にも楽しんでいただいています。観光や仕事で来島された方にはフェリー到着後すぐに立ち寄れますし、出港前に時間があれば、いつでも美味しい十割蕎麦を海と利尻富士の絶景の中で味わってほしいと思います。
変わり種や季節限定も
変わったところでは、ピリ辛冷しゃぶ蕎麦や、たこ天蕎麦なども。時期によっては季節限定メニューも登場します。



[そのほかのメニュー例]

- 冷たい蕎麦／更科十割 せいろ蕎麦900円 板蕎麦(2人前分)1,600円
- ※蕎麦最北産地 浜頓別産 丸抜き一本挽き十割に変更200円 三角ごまおいなり(2個)350円
- 温かい蕎麦／かけ蕎麦950円 きつね蕎麦1,000円 肉蕎麦1,100円
- 季節限定(例)／蕎麦屋のカルボナーラ とまと蕎麦
- 日本酒一合／復刻版 純米吟醸 利尻富士栄泉1,200円 麗峰の雫1,000円 瓶ビール750円 ほか

※表示価格はいずれも消費税込み(価格は2026年5月下旬のもので、変更になる場合があります)



最高の景色の中、十割蕎麦が楽しめる
鷺泊港フェリーターミナル2Fの
「海と山と蕎麦そば福」

入口の暖簾も素晴らしい。



わたしの 好きなこと

仕事でも絵でも師匠を持たない 私にとって“自然”が先生



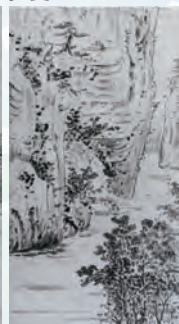
一昨年、33点描き上げた「シマエナガ」シリーズ。昨年は、そのうち6点を稚内しんきん利尻支店のギャラリーで展示し、高評価を得た。



利尻島の写実的な作品が多い。絵具のリキテックスは、重厚で練りが硬く、耐光性に優れている。筆やナイフのタッチもハッキリと残すことができる。

早春

猛夏



深秋

冬景

16歳から58歳まで建築一筋に
飯にもし小樽空襲がなければ
私は利尻島にいなかったでしょうし、現在のように仕事をリタイアした後的人生を、絵などの趣味に没頭して生きることもできなかったと思います。その意味では、利尻島への移住は運命だったのでしょうか。

そんな私の転機は58歳の時に訪れました。
中学校卒業後、すぐに建具職人として独り立ちし、やがて建築業を営みましたが、私の場合、最初から最後まで誰に教えるを乞うことなく、独学・独立独歩でやってきました。先生も師匠もいなかったからこそ、自由な発想と誰もやったことのない新しいことにも挑戦できたのです。当時から昆布漁師も兼ねていたのですが、建築の仕事が多忙のため思うようにならず、思いきって58歳で建築の仕事は廃業しました。

そうしてその年の冬に山（利尻山の麓）に入ったのです。そこで鳥や木などの自然との交流によって、私の中で何かが目醒め、すべてのお手本は自然の中にあることを悟りました。以来、利尻の「自然」が私の師匠、先生になりました。
自ずと漁師としても自然の理に合った手法を思いつき、自宅を拡張し昆布の干し場、乾燥小屋、倉庫を一体化し、家内とともに長期熟成昆布作りの道を極めました。それも一昨年にやめ、現在は趣味一本の生活です。

≪藤田さんの絵画創作のはじまりは水墨画から。山水を墨の濃淡、ぼかし、にじみ、かすれなどで表現する水墨画は、彩色ものより難しいという。四季を描いた4作品によく目を凝らせば、人間の生活が描かれていることが分かる。裏打ちなどの表装も全部自分で行なっている。≫

利尻島の四季、畳一帖シリーズより



藤田 武利さん (88)

●昭和13年5月生まれ、利尻町在住。太平洋戦争の終結直前、昭和20年7月、空襲から逃れるため、一家で小樽から母の実家の利尻町に移住。以後、利尻町で育ち、建具職人（のちに建築業）のかたわら昆布漁師となる。58歳から絵画を描きはじめる。現在仕事をやめ趣味の世界に生きている。

山に入った時から創作意欲がどんどん湧いてきて、木を間伐すると、なんとなく「ありがとう」「これでコーヒーカップを作って」「私の絵を描いて」と聞こえてきたのです。それから無我夢中で絵を描きはじめました。水墨画に始まり、彩色は利尻の花100枚をスケッチし、色鉛筆、パステル、その後、油絵具のような表現が可能なりキテックスに出会い、5年前から利尻島を描くことをライフワークとしました。絵ももちろん独学で、最新作は、大きなサイズの畳一帖シリーズの利尻島の四季。秋冬から描き始め、今後春夏を描き進めます。木工やドローン撮影にも夢中、88歳の挑戦は続きます。

絵を描きはじめて30年



Police Officer
of North Town

一人ひとりの心がけと地域の力を結束して― 「地域の安全と安心を守る」 北のマチのおまわりさん

利尻島暮らし、最高です！

令和7年4月に赴任してきました。私は北海道警察山岳遭難救助隊の一員なのですが、利尻山を有する鷺泊駐在所はとても人気が高く、異動を希望してもしなかなかに就くのが難しい駐在所なのです。ところが前年の秋「鷺泊に空きができる」という情報を得て、早速希望を出したところ幸運にも赴任が決定し、この島の地域住民の方々の安心と、利尻山登山者の安全に少しでも貢献しようと日々務めているところです。

個人的な話になりますが、私は登山はもとより釣り（島の警察官3人で鮭釣り大会・団体戦に出場）や、バイクも趣味なの



クロソイを釣り上げる宮崎さん
自身の最高記録は68cm!



△利尻山万年雪の最上部の大滝
▽雪山登山(利尻山9合目)



で地元のツーリングクラブ（Ossan's Rider）の仲間に入れてもらい、離島暮らしを楽しんでいます。島民のみなさんはとても温かく、思いやりや助け合いの精神にあふれています。従来、駐在所勤務は「夫婦帯同が望ましい」とされていましたが、条件が緩和され単身赴任で来ています。「離島＝遠い」とイメージしがちですが、島には利尻空港（丘珠便／夏期は新千歳便も季節運航）があり、50分で行けるので便利です。島民割の助成もあり助かっています。

毎朝欠かさないランニング

利尻島内には私を含めて3人の山岳遭難救助隊員がいて、登山者などから通報を受けると3

人がチームとなって道警ヘリ（北海道警察航空隊）が来る来ないに関わらず捜索に入ります。悪天候のためヘリコプターが飛ばない時にも島内で対応し解決しなければならぬ厳しさがあります。そのため訓練を兼ねて日課の朝のランニングは欠かせません。

私の場合、春先は景色のいいペシ岬まで。6月以降は利尻山の登山者の先頭に追いつくよう6・7合目まで走り「先行者はいませんか？道警の救助隊です！が気をつけてください」と、ひと声かけてから駐在所に戻り、パトロールや巡回連絡など通常業務にあたるようにしています。

利尻山は日本百名山の一つに数えられる日本最北の山で、遠目にはとても美しいのですが、登山となると危険が伴いますので、十分に気をつけて島の素晴らしい自然を満喫してください。遭難事故・救助要請は減少傾向

にあります。昨年は5合目付近で60代男性（道外の方）が下山中に転倒し、足を負傷するケースなどがありました。冬のバックカントリースキーなどは特に気をつけてください。
人の命を助ける警察官に
私はニセコ町の西に



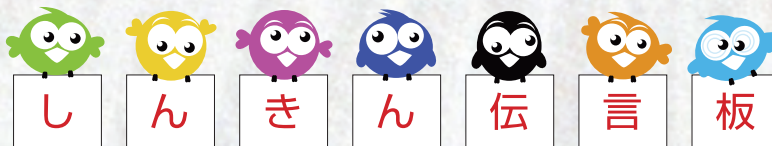
●稚内警察署鷺泊駐在所

利尻郡利尻富士町鷺泊字栄町156番地11

☎0163-82-2110

位置する蘭越町の出身です。中学校（蘭越）・高校（スポーツ特待生で小樽北照）時代に柔道を学び、その後は1年間公務員向け専門学校（札幌）に通い、北海道警察官となりました。体を動かすことが好きな自分の特性に合っていると思いましたし、何よりも人助けがしたい。気持ちからでした。その夢を叶えるために、自分の希望で道警本部警備部機動隊に入り、山岳遭難救助隊となるべくレンジャー部隊の教育と訓練を受けてきました。救助隊は人命救助をはじめ災害系の都市型救助、証拠品捜索、不審物（爆弾）処理、潜水業務など、厳しい現場もありやりがいのある大きな仕事です。

島に来るまでの間には、留置管理課や警察学校の教官職も経験しましたが、今後も住民と連携を取りながら地域に溶け込んだ警察官でありたいと思います。



～新任支店長より ごあいさつ～



浜頓別支店長
松本 尚貴

まごころを込めて地域の皆さま一人ひとりに寄り添い、より身近な存在になれるよう職員一同頑張っております。

職員7名、明るく元気に皆さまのご来店を心よりお待ちしておりますので、是非お気軽にお立ち寄りください。



遠別支店長
片山 希

遠別支店は地域の皆さまに支えていただき、おかげさまで支店開設75周年を迎えることができました。感謝の気持ちと共に、これからも皆さまに信頼していただけますよう職員一同頑張っております。

皆さまのご来店を心よりお待ちしております。



利尻富士支店長
桑田 大介

「お客さまには親切に、早く、正確に」をモットーに、地域の皆さまに親しまれ、明るく、活気のある支店を目指し、職員一丸となって頑張っております。

日本最北の百名山「利尻山」のある「夢の浮島」利尻へ、ぜひお越しください。



雄武支店長
山本 真

地域の皆さまに支えられ、本年度40周年の節目を迎えます。これまでのご縁を大切に、より身近で信頼される支店を目指しております。

皆さまのご来店を心よりお待ちしております。

どうぞよろしくお願いいたします。

金銭・金融教育の実施

2026年2月に稚内市立稚内南小学校、稚内市立稚内中学校にて金銭教育および金融教育を実施いたしました。

稚内南小学校では金融経済教育推進機構(J-FLEC)認定アドバイザー横井 規子氏を講師に迎え、ゲームを交えながらお金の大切さについて楽しく学んでいただきました。

稚内中学校では当金庫職員が講師となり、「お金を稼ぐ・使う・貯める・増やす・借りる」をテーマに講義を行った後、「マネープランゲーム」を行い、生活する上で必要なお金についてゲームを通して学んでいただきました。

今後も子どもたちがお金について考えるきっかけとなるよう、継続的に行って参ります。



稚内中学校での金融教育



稚内南小学校での金銭教育



利尻富士支店
三浦 このはさん

わたしの^お推しごと

～職員の趣味や好きなことをご紹介します～

私の趣味はライブに行くことです。去年は推しのアーティストの結成15周年を機に、札幌や東京、横浜、仙台など各地の公演に足を運びました。生の音楽に触れると日常を忘れるほどの高揚感を味わえ、終演後のお酒も格別になります。

さらに各地の居酒屋巡りも楽しみの一つで、旅気分も味わえます。

これからも仕事と両立しながら趣味を楽しんでいきたいです！



稚内信用金庫は
中小企業の円滑な事業承継を
サポートします!!

■主な取引先の後継者

〈浜頓別町〉

有限会社 丸小こいずみ

代表取締役社長

古閑 優一 氏 (2026/5/1)

前代表取締役社長 小泉 弘之 氏は
代表取締役会長に就任

〈札幌市〉

北海道食品輸出開発 株式会社

代表取締役社長

大久保 彰之 氏 (2026/4/1)

本社は東京都。前代表取締役 谷澤 廣 氏は
代表取締役会長に就任

※2026年3月～5月 ()は就任年月日



いいもの 見つけた



ザ★プレゼント



プレゼント商品

ほっけフィレ [冷凍]

一夜干し・生タイプ (各2枚入り)

今回ご紹介した礼文町の合同会社れぶん屋の「ほっけフィレ」を、抽選で5名様にプレゼントいたします。ご希望の方は、おハガキに「ほっけフィレ」と書き、①住所 ②氏名 ③年齢 ④職業 ⑤電話番号 ⑥ジャスト・ナウに対するご意見、ご感想等をご記入のうえ下記まで郵送ください。

●送先/〒097-0005

稚内市大黒3丁目3番38号

稚内信用金庫

ジャスト・ナウ編集部行

●締切/2026年8月31日(月)

(当日消印有効)

●当選者の発表/商品の発送

をもって換えさせていただきます。※9月中旬頃発送予定

読者のお便りコーナー

★毎号楽しみにし、神居支店へもらいに行ってます。ホームホスピスの記事がありましたが、我が家にも障がいを持った息子がおり、介護の大変さがよく分かります。我が家のような雰囲気人生の最後まで暮らせるのは大変ありがたいことです。こんな施設がもっと増えれば良いなと思っています。(旭川市・70代)

★夫が仕事で行った時、持ってきてくれます。知らない土地の情報とおいしいもの、その出身者の話からお互いに会話が広がり、楽しく読めます。だんだんこのようなフリーペーパーのようなものがなくなり、さびしいです。ぜひ続けてください。(札幌市・60代)

★毎号信金へ行き、新しいのがあったらすぐに見ます。いろんな市、町のことが分かり、楽しく読ませてもらっています。お店とかも載っているので、行きたい気分になります。(江別市・70代)

※一部抜粋して掲載しています。

美味しい礼文島のほっけを一夜干しと、鮮度の良い生タイプをフィレで。合同会社れぶん屋の

★ほっけフィレ

一夜干し・生タイプ



合同会社れぶん屋
代表社員
遠藤 伸樹さん

にも置いてありますし、居酒屋の定番メニューとしても欠くことができません。そんな道民食と呼べるほどのほっけですが、漢字で「鰯」と書く通り、桜が咲き始める頃から旬を迎え、例年5月から10月まで脂ののった美味しいほっけが各地の漁港で水揚げされます。その中でも礼文島産のほっけは一級品で、見た目にも魚体はふっくらと丸みを帯びていて、サイズも大きく身が厚いのが特徴です。一夜干しの開きのジュワジュワとあふれ出す脂の香ばしさと、皮から身がホロホロとほぐれていく様を想像すると、たまりません。ところで、なぜ礼文島のほっけは美味しいのでしょうか。礼文島の海は旧樺太(サハリン)から流れてくるリマン海流(寒流)と日本海を北上する対馬海流(暖流)が入り交じるためプラシクトンが豊富で、とりわけ脂質が豊富なオキアミが春先に大量発生し、ほっけにとって最高の餌場となっているのです。

また、ほっけはフライやムニエル、煮魚や立田揚げなどにしても美味しくいただけますので、フィレ状にした「生タイプ」もご用意しています。味噌とネギを乗せてフライパンで「ちゃんちゃん焼き」にするのも一興です。

「たえば道内外でのPRイベント・フェア、スーパーなどでの実演販売でも礼文島のほっけは、とても高い評価をいただいています。しかし同時に『美味しいけどこんなに大きいのは、うちのグリルやフライパンには入らない』という声も聞いていました。そこで、ご家庭でも手軽に美味しい礼文島のほっけを楽しんでいただけるよう、あらかじめ頭と尾を落とし、フィレ(3枚おろし)にしました。これであれば「一夜干し」は、袋から出してそのままグリルやフライパンで簡単に調理することができます。

干物、開きといえど「ほっけ」。道内であれば、どこのスーパーにも置いてありますし、居酒屋の定番メニューとしても欠くことができません。そんな道民食と呼べるほどのほっけですが、漢字で「鰯」と書く通り、桜が咲き始める頃から旬を迎え、例年5月から10月まで脂ののった美味しいほっけが各地の漁港で水揚げされます。その中でも礼文島産のほっけは一級品で、見た目にも魚体はふっくらと丸みを帯びていて、サイズも大きく身が厚いのが特徴です。一夜干しの開きのジュワジュワとあふれ出す脂の香ばしさと、皮から身がホロホロとほぐれていく様を想像すると、たまりません。ところで、なぜ礼文島のほっけは美味しいのでしょうか。礼文島の海は旧樺太(サハリン)から流れてくるリマン海流(寒流)と日本海を北上する対馬海流(暖流)が入り交じるためプラシクトンが豊富で、とりわけ脂質が豊富なオキアミが春先に大量発生し、ほっけにとって最高の餌場となっているのです。

★**美味しいホッケを手軽に楽しむフィレ**
「たえば道内外でのPRイベント・フェア、スーパーなどでの実演販売でも礼文島のほっけは、とても高い評価をいただいています。しかし同時に『美味しいけどこんなに大きいのは、うちのグリルやフライパンには入らない』という声も聞いていました。そこで、ご家庭でも手軽に美味しい礼文島のほっけを楽しんでいただけるよう、あらかじめ頭と尾を落とし、フィレ(3枚おろし)にしました。これであれば「一夜干し」は、袋から出してそのままグリルやフライパンで簡単に調理することができます。」

★**礼文島の保存食「糖ほっけ」もどうぞ**
「島には、焼かずしにそのまま食べる糖ほっけという伝統的な保存食があります。春先に糠漬け、天日干し、燻煙の工程を経て、今年も美味しくできました。ほっけの生ハムとも呼ばれる逸品です」

ヒレと皮を剥ぎ、お好みのサイズでどうぞ。



糖ほっけ
燻製(3本入り)
1,500円 [冷蔵]

頭と尾を落としていることを考えると、通常の開きより、かなり大きなほっけであることが分かります。



ほっけフィレ
生タイプ(2枚入り)
800円 [冷凍]



ほっけフィレ
一夜干し(2枚入り)
900円 [冷凍]

※価格はいずれも消費税込み。※商品のお求めは電話、instagramからDMで。香深港フェリーターミナル前の「ニューかとう」さんでも販売。