



第152号（令和8年1月25日）
 いしかり手打ちそば同好会 初版発行：平成20年9月13日
 〒061-3283 石狩市花畔3条1丁目252

新年を迎えて

会長 後藤篤雄



皆様、新年あけましておめでとうございます。
 昨年は物価高、熊、戦争と暗い出来事が多かった年でしたが、メジャーリーグでの大谷選手の活躍振りからたくさん

の元気をもらった年でもありました。

そんな中、当会の活動は例年に増して多忙を極め、中でも大規模そば祭り最後となる「幌加内そば祭り」出店を有終の美で飾ることが出来ました。また地域貢献活動であるそば会、そば打ち講習も週末に休みが無いほどの開催でした。これらの活動は皆さんの協力によるもので、その団結力は「いしかり」ならでしょう。

また、段位取得では挑戦された方、そして陰で支えた指導員が一体となって取り組んだ結果、多数の合格者を生むことが出来ました。

昨年は、活動の拠点である工房の移転もありました。新たな出発でもあります。

今年は午年です。馬は力強く勢いよく駆ける姿から運気を高める縁起の良い動物で躍動の年と言われています。そこで今年は昨年の活動をもとに、午年らしい活動にしていきたく、皆さんと一緒に知恵を絞りたいと思っています。

我が会も高齢化してきていますので無理をせず、会員の皆さんのが健康で笑いが絶えない楽しい活動になるような一年でありますよう願っております。

（令和8年元旦）

そばの栄養について、そして
 副会長 居上 栄

明けましておめでとうございます。本年も宜しくお願い致します。

昨年の事務局発表の中で、いしかり手打ちそば同好会会員の平均年齢は約72歳とあり、当そば会会員は高齢化社会の真っ只中になっています。

それでも私達会員は他の一般の人々より、「そば」を食している回数、量的にも多いと思い、そばの基礎的な栄養についてのうんちくです。

=そばは植物性タンパク質が豊富=

そばには100g当たり約13gの植物性タンパク質が含まれ精白米の約2倍、うどんの約1.5倍といわれている。

タンパク質を構成する必須アミノ酸の中の「リジン」は疲れをいやし集中力を高める成分で、そばには豊富に含まれている。



そばほどビタミン類が豊富な穀物はありません。

=抗酸化機能を持つポリフェノールが

含まれている=

そば粉100gに赤ワイン1杯分相当のポリフェノールが含まれる。

ポリフェノールはそばに含まれるルチンの一種。ルチンは高血圧、動脈硬化、脳卒中等の予防に効果が期待される。

活性酸素が過剰になると悪い面の活性酸素の役割になり、動脈硬化、ガン、脳機能障害要因となる。

=そばは「悪玉活性酸素」の防御機能を持つ食品=

私たち、いしかり手打ちそば同好会会員に身近にある「そば」には、生命維持に必要な栄養素を含み、老化の要因として危険視されている。

会報いしかり



活性酸素においても効果、効能があります。

今年も、この恵まれた環境のなか「運動」「栄養」「休養」のバランスを取りながら、楽しいそばを打ち、体を動かし、汗を流し、そば仲間を増やし元気を維持して行きましょう。

事務局長 塚越 智



新年あけましておめでとうございます。
昨年も、いしかり手打ちそば同好会の活動にご参加・ご協力いただき、本当にありがとうございました。

今年の干支は“馬”です。

馬は昔から「勢いよく前へ進む力」や「人とのつながりを運んでくれる存在」として親しまれています。

さらに干支としての馬は、活力・行動力・社交性の象徴ともされ、「新しい挑戦が実を結びやすい年」「仲間との絆が深まりやすい年」とも言われています。

私たちの同好会も、この馬のように元気よく、そして仲間同士のつながりを大切にしながら、楽しく活動を続けていければと思っています。

昨年は例会やイベントで、そば打ちを通じてたくさんの笑顔に出会うことができました。

会員の皆さん「そばが好き」「仲間と過ごす時間が好き」という気持ちが、同好会を温かい場所にしてくれています。

本年も、そば打ちの腕を磨きつつ、無理なく、楽しく、みんなで前へ進んでいきましょう。

どうぞ今年もよろしくお願ひいたします。

令和8年1月

“今年もよろしくお願ひいたします”

総務部長 木村泰夫



会員の皆様 あけましておめでとうございます。

昨年は皆様の協力のお陰で毎月の例会を無時に終えることが出来ました。

今年も各班長さんの指示のもと「厨房」「受付」「デモ打ち」「粉計量」と例会作業をうまくこなして頂き、「積極的に技術向上の会話」、「体験入学者への優しい指導」、「おいしいそば打ち」などこれからも楽しい例会が運営出来ますよう会員皆さまの協力をお願い致します。

“令和8年事業部抱負” 事業部長 森下 隆平

新年明けましておめでとうございます。昨年は会員の皆さんに支えられ、多くのイベント活動を行うことが出来ましたことを、心より感謝申し上げます。



今年多くのイベント、事業を予定しており、仲間づくり、地域づくりに貢献してまいりたいと思います。

特に今年は幌加内新そば祭りや初二段認定会などが無いようですが、昨年の「まちフェスいしかり」のような新規の事業開拓を進めて参りたいと思います。

新しい年が、皆さんにとって健康で幸せな一年となりますように心よりお祈り申しあげます。また様々なイベントや事業への参加をお待ちしております

会報いしかり



で、是非ご協力をお願いいたします。本年も宜しくお願い申し上げます。

令和8年1月元旦

“資材部 2026 年取組” 資材部長 成田 直喜



資材部成田で

す。本年も宜しくお願いいいたします。

資材部の主なる業務は会の活動に欠かせない道具の準備とそば粉・つなぎ・打ち粉の在庫です。

昨年末は念願の試みで公民館といきいき工房それぞれにイベント機材を配置することにして頂きました。これにより今年度のイベントは工房だけの出し入れとなりかなりの効率化となりました。

毎年のことですが資材部の取組に当たり私一人では厳しいなか、それを支えて頂いたのが副部長でもある原口さんの活躍でした。

原口さんは他に会員のユニホームの斡旋も積極的に取り組んでいただきました。

その影響か例会時における会員のファッショングリットカラフルになってきました。

さて2026 年の取組ですが

□ いきいき工房

道具の整理整頓、持ち出し＆返却時の責任の明確化、いきいき工房在庫表を作成する、種類別に個数を明確にする、全てナンバー化

□ 粉関係の適材在庫と新種の取組

月2回の計画的仕入の徹底、練習粉の常備、新種そば粉のそば打ち及び食す

- 例会時の汁材料関係
麺つゆ、みりん、醤油の適正在庫
- ユニホームの斡旋
オリジナル性を豊かにファッショングリットの发掘
- 資材部員の募集

2026年1月6日

“めざせ「85点」” 経理部長 富田 樹

私の今年の抱負(目標)です。

昨年自分自身、どれくらい「下手なそば打ちをしているのか?」が知りたく、7月26日東神楽町で開催



された「第5回そば道北海道大会」四段の部に参加いたしました。

認定会とはちょっと違った緊張感を持ってのそば打ちでした。結果『83.4点』……。各工程の技能はまだまだ劣る。そして制限時間に追わられてのそば打ち。他の出場者の方は「時間に追われる様子もなく、各行程の精度が高く、時間がコントロールされ、40分以内に打ち終わる。」技を持っていると言うのが私の感想でした。

今年は85点を背負って、皆さんからのご指導を賜りながら楽しく、例会・行事の参加に加え「いきいき工房」でそば打ちを重ね、技能向上に努めたいと思います。

今年も宜しくお願い申し上げます。

会報いしかり



“新春を迎えて” 事務局次長 青木 耕一

2026年(令和8年)は十干が「丙(ひのえ)」、十二支が「午(うま)」にあたり、正確な干支は60年に一度の「丙午(ひのえうま)」にあたります。

金持が多い干支は、日本では「うま年」(世界的には「うさぎ年」)だそうです！

午年は、力強い前進、成功、繁栄を象徴し、物事が順調に進み、幸運が駆け込んでくる縁起の良い年とされていますので、新しい挑戦を始めたい方、目標に向かって突き進みたい方にとって特に力強い一年となるようです！馬九行久(うまくいく)

6回目を迎える午年の抱負！ 健康で活動できるように！

うまのように勢いよく！

まっすぐ進む一年に！

どんな壁もジャンプで飛び越えて どきどきワクワクを胸に

しあわせゲットだぜ★馬券(京都・中山金杯残念)

しあわせ駆け込む一年に！

よし！今年こそ挑戦だ(更科・うどん・ラーメン・汁作り)よりそいあえる人たちに感謝して

ろうたいにムチ打って 浪漫溢れる一年を！

しんせんな気持ちで

くよくよせずに前進だ！

馬は古来より神の乗り物として福を運ぶ存在とされています。午年が皆様にとりまして活気ある年になりますようお祈り申し上げます。



本年も当会主催等のイベントが多く開催が予想されますので、入会年数等関係無く参加して頂きたくお願い致します。楽しいですよ！ポイントゲット

交流推進部長 佐々木 則子



新年あけましておめでとうございます。お正月3日間は、神様との縁を切る、と言う事で包丁・ハサミは使わない。

また、掃除は神様を掃き出すと言う事で掃除をしない。と、私には都合の良い事をFacebookで見、これだ～！！間違いない！！

初めてお正月3日間、作り置きのもので過ごしました。その代わり31日までは仕込み頑張りましたよ。もちろん。

皆様はどの様なお正月を過ごされましたか？

雪も降らず穏やかな3日間でしたね。

と言ってるうちにもう1月中を過ぎ、あと2か月もすれば、春です。ちょっと気が早いかもしれませんが何事にも超前向きな私の頭の中は、春・春・春。畠・畠・畠。笑笑

さて、今年はどんな1年にしましょうか？

目標！！毎日、美味しく・楽しく・仲良く！！

1日1日を悔いのないように！！

美味しくが一番目なのが私らしいでしょう？

今年は他会との楽しい交流の場を企画したいと思います。

その際は是非こぞってご参加ください。

また、交流に関してのご意見がありましたらお知らせください。お待ちしています。

皆様、今年もよろしくお願ひいたします。

“塞翁が馬” 広報部長 小椋 修次

ことわざのとおり、幸不幸が変転して定まりのないことなので、一喜一憂しないで日々を過ごしましょう。会報への寄稿をお待ちしています。