

TAKE FREE
Aug.2022 Vol.11



モトクラシー
- Local for a Day -

地元の暮らしをありのままに伝える ふつうのフリーペーパーです

Definitive City Guide

Crafted by Asahikawa Locals

あさひかわ おびら かみかわ けんぶち しべつ しもかわ すながわ たかす ちっぷべつ なかふらの
びえい ひがしかぐら ひがしかわ びばい ふかがわ ふらの ほろかない ましけ るもい わっさむ

こんにちは。モトクラシー編集部です。

モトクラシー Vol.11 をお手にとっていただき、ありがとうございます。

モトクラシーは、地元の暮らしをありのままに伝える、ふつうのフリーペーパーです。

初めましての方は、どうぞ、お見知り置きを。
2 度目ましての方は、どうも、また会えて嬉しいです。
3 度目ましてからの方は、どうもどうも、お待たせしました。

今回も旭川空港から 100km 圏内を駆け回って、
お会いしたのは「美味しい」「可愛い」「楽しい」をくださる地元の方々。

お話を伺って、写真を撮って、体験して、味わって。

温かく対応してくださった、お店の皆さま。
豊かな時間をありがとうございました。

そして読者の皆さま。
僭越ながら、私たちの言葉や写真を通して、
味や雰囲気、質感に香り、その他諸々をおすそわけいたします。

何か一つ、どこか一つでも、「食べたい」「買いたい」「行きたい」という気分になって、
実際に足を運んでいただけたら嬉しいです。

それでは皆さま、よき秋を。

Contents



モトクラシー
- Local for a Day -

モトクラシー レシピ

Nº
05

年に3回発行している「モトクラシー」。どうやって作っているのか、こだわりなどをちょこっとご紹介するシリーズ第5回目です。どうぞ、お付き合いくださいませ。

正しいより楽しい



日本語が不思議。写真の構図が不思議。イラストが不思議。

いろんな不思議を意図的に詰めこむようにしています。

気取らず、飾らず、格好つけず。

「正しい」ことより「楽しい」ことを大切に。

私たちの遊び心が、皆さまの心に響けば幸いです。



電話番号や営業時間は誤案内がないよう何度も確認。お店の方にも確認してもらっているのですが、毎回間違いが見つかるのはなぜでしょう(笑)。



01

美味しいものたべたい

Something Tasty



カフェ ストウブ

小さなタイ食堂 トコ

やました

palemta cafe&dining

ちゃみせ

EZOKAFFE

ケータのケータリング

アイスクリーム工房 il sereno

📍 俺んちのとうきび

新田ファーム

北海道さかな一途 直営 魚問屋

焼肉 もも太郎

鉄板ダイニング zill

霧立亭

café de SOBA 凛

手打ちそば まる



カフェ ストウブ Cafe Stoven

パン×地元のいい食材 美唄の自由な発信拠点

住宅街の中、ひっそりとかつ大胆にポツンと佇むパンカフェ。皮が厚めのハード系パンは、噛めば噛むほど美味しくなるのが特徴です。石窯で焼いているので、おこげまで楽しめますよ。パンと一緒にいただける、地元の食材とコラボしたカフェメニューも充実。美唄産「アスパラひつじ」のキーマカレーは、羊の程よい臭みが後引く美味しさでございました。

This bread café is tucked away in a residential area. The bread here is characterized by its thick crust, and the more you bite into it, the more delicious it becomes. The bread is baked in a stone kiln, so you can enjoy even the roasted bits. The café also offers a full menu in collaboration with local ingredients. Keema Curry made with "Asparagus Sheep" from Bibai is a delicious dish with the perfect smell of sheep.

📍 美唄市西5条北5丁目5-5
☎ 0126-35-4077 📞 有
🕒 10:00～18:00
📅 月、火／Closed on Mon. and Tue.



Google MAP

小さなタイ食堂 トコ Seasonable Thai Food Toco

ココにしかない タイ料理屋さんに心躍る

この雰囲気、この香り。思わず「久しぶり！」と感じる方もいるのでは。ココでは家庭的なタイ料理が味わえます。チェンマイで暮らし、いろんな食卓を見てきた店主が作る週替わりプレートは、地元食材を織り交ぜた表現力豊かな一品。色とりどりのおかずたちに、つつい目移りしてしまいます。さあ、いざ決めたその一口目から、ちょっと豊かな生活を。

Some of you may feel that it has been a long time since you have experienced this atmosphere and this aroma. Here you can enjoy home-style Thai cuisine. The owner, who has lived in Chiang Mai and seen many different dining experiences, prepares a weekly plate that is rich in expression and uses many local ingredients. The colorful side dishes will make your eyes wander, but once you take a bite, your life will start to become a little richer.

📍 旭川市東旭川町東桜岡500-9 ☎ 0166-67-9173 📞 有
🕒 Lunch 11:30～15:00
Dinner 18:00～21:00(予約制／Reservation only)
📅 日、月、不定／Closed on Sun., Mon., and sometimes irregularly.
※ Instagramで営業情報発信中。／*Check Instagram for opening hours.



Google MAP



やました

Yamashita

メニューが豊富。ボリュームも豊富。そんな定食屋さんが身近にあるから、普段の暮らしが豊かに感じられるのです。今日のランチに悩んだときは、鷹栖町まで行きたまえ。

A restaurant with a wide variety of menus and portions. You can feel the richness of your daily life with such a restaurant close by. If you are wondering what to have for lunch today, go to Takasu Town.

📍 鷹栖町北野西4条1丁目1-28 出口ビル1F
☎ 0166-87-5557 📞 有
🕒 11:30～21:00 📅 不定／No scheduled holidays



Google MAP



palemta cafe&dining

待っていました、こんなお店。気を遣わずに長居できるお店の登場です。台湾菓子と台湾茶の組み合わせで、本場仕込みのアフタヌーンティーを思う存分楽しみましょう。

We have been looking forward to the opening of such a cafe. You can stay there for a long time without worrying. Enjoy the combination of Taiwanese sweets and tea, and enjoy the authentic Taiwanese style afternoon tea as much as you like.

📍 旭川市永山2条10丁目1-35 📞 有 ☎ 0166-76-9983
🕒 11:00～22:00(L.O.21:30)
📅 木、不定／Closed on Thu. and sometimes irregularly.



Google MAP



ちゃみせ

Brown Rice Ball Chamise

朝早くから、大事に大事に握られるおむすびたち。旬の地元野菜も味わえる、贅沢な一品です。休日は二度寝派のあなた。このおむすびのためなら、きっと早起きできるはず。

The rice balls are carefully and carefully made from early in the morning. You can also taste seasonal local vegetables in this luxurious dish. Even if you tend to go back to bed on weekends, you will surely be able to get up early to get them.

📍 東川町西2号北2番地 ☎ 0166-82-3887 📞 5台
🕒 7:30～14:00(金／Fri～12:00)
(※売れ切れ次第終了)／*Until sold out)
📅 月、火、不定／Closed on Mon., Tue., and sometimes irregularly.



Google MAP



EZOKAFFE

エゾカフェ

ただただ、美味しいものを届けたい。そんな想いが詰まった料理は、食べきってしまうのが切なくなるほど。なんてことのないお昼も、ちょっと特別な夜も、つい足が向くお店です。

"I just want to bring you delicious food." The dish made with such thoughts are so delicious that you do not want to finish. Whether it is for an ordinary lunch or a special evening, this is a restaurant you will always want to come back to.

📍 旭川市東旭川11条3丁目3-29 ☎ 0166-56-1685 📞 有
🕒 火～木／Tue.-Thu. 11:00～17:30(L.O.17:00)
金～月／Fri.-Mon. 11:00～21:00(L.O.20:00)
📅 不定／No scheduled holidays



Google MAP

ケータのケータリング Keta's Catering

優しく美味しい匂いが漂う1階
こだわりに出会える2階

どんな人が営んでいるのか一目でわかる看板。もちろん、店主の名前はケータさん。地元の方の声をきかけに、お店を始めたそうです。ご近所さんや自分が育てた野菜を使い、その日の気分でいろんなお惣菜を作っています。階段を上げれば、ケータさんの好きが集まったこだわりの古着屋さん。どちらもオススメの空間なのです。

The signage tells you at a glance what kind of person runs the business. Of course, the owner's name is Keta. He started the shop in response to requests from the locals. Using vegetables grown by his neighbors and himself, he makes a variety of side dishes depending on the mood of the day. Up the stairs, you will find a vintage clothing shop that is a collection of his favorite things. Both are highly recommended spaces.

📍 下川町共栄町67 📞 090-7514-6616
🕒 10:30~13:30, 16:00~18:30 (土/ Sat. ~13:30)
🗓 日、祝/ Closed on Sun. and holidays.



Google MAP



アイスクリーム工房 il sereno (イルセレーノ)

Ice Cream Factory il sereno

爽やかなミルク味のソフトクリームに、かぼちゃ味やトマト味などを揃えたアイスバー。すべて地元食材を活用しています。何度も立ち寄って、全種類制覇しよう。

Refreshing milk-flavored soft serve ice cream and an ice cream bar with pumpkin and tomato flavors. They all come from local ingredients. Stop by again and again to try all the varieties.

📍 士別市朝日町中央3817-1 📞 090-2810-0105
🕒 13:00~17:00(土・日・祝/ Sat., Sun., and holidays 10:00~17:00)
🗓 火/ Closed on Tue.



Google MAP



俺んちのとうきび

Corn of My House

さあさ、今年もとうきびの季節がやってきました。ココのとうきびはとっても甘く、茹で加減、塩加減がプロなのです。老若男女問わず、大人気のとうきび屋さんですよ。

Corn season is here again this year. The corn here is very sweet, and the amount of boiling and salting is professional grade. It is very popular among men and women of all ages.

📍 旭川市神居町神居古澤 📞 0166-72-2255
🕒 9:00~売り切れ次第終了/ Until sold out
🗓 不定/ No scheduled holidays
※ Twitterで営業情報発信中。*Check Twitter for opening hours.



Google MAP

生産者さんに注目！

地元の お肉 𠮟𠮟 で食べられ𠮟𠮟 その4

私たちの食を支えてくれている生産者さん。お店で時々名前を見ることはあるけれど、なかなか存在を実感する機会はありませんよね。このコーナーでは、生産者さんを軸に、その食材を使っている飲食店さんをご紹介します！



鷹栖町
新田ファーム
新田 広一 さん

新田ファームの創業者。生まれてから出荷するまで、丁寧に丁寧に育て上げています。エサも、鷹栖産のものにこだわるとい徹底ぶり。元気にすくすく大きくなった

鷹栖牛は、和牛と同じくらい甘く美味しく、和牛よりも軽やかな口当たり。さあ、好きなお店で召し上がれ。



Website



焼肉 もも太郎

Yakiniku Momotaro

何とも覚えやすい名前の焼肉屋さん。実は、30年も旭川で焼肉を提供している老舗です。ご家族連れで、気心の知れた友人同士で。心行くまでお肉を頬張ってくださいな。

A yakiniku restaurant with a very memorable name. In fact, it is a long-established restaurant that has been serving yakiniku in Asahikawa for 30 years. Enjoy the meat to your heart's content with your family or friends.

📍 旭川市大町2条5丁目 📞 0166-59-0029 📍 有
🕒 17:00~22:30 (L.O. 22:00)
(土・日・祝 16:00~/ Sat., Sun., and holidays 16:00~)
🗓 木/ Closed on Thu.



Google MAP



北海道さかな一途 直営 魚問屋

Uodonya

大漁旗がたなびくお店で、こんなに美味しいお肉が食べられるとは。道内各地から直接仕入れる食材は、鮮度抜群です。サラリーマンだけでなく、女性にもおススメしたい一店。

I never thought I would be able to enjoy such delicious meat at a restaurant, where big fishing flags fluttering. Ingredients are purchased directly from all over Hokkaido, and are extremely fresh. This Izakaya restaurant is recommended not only for businessmen but also for women.

📍 旭川市3条通7丁目ヨネザワセブンビル1F 📞 0166-23-0835
🕒 17:00~翌1:00 (L.O. 24:00)
(金・土・祝前/ Fri., Sat., and day before a holiday ~翌3:00 (L.O. 2:00))
🗓 不定/ No scheduled holidays



Google MAP



鉄板ダイニング zill

Teppan Dining zill

まず目に飛び込んで来るのは、でんと置かれたダーツマシーン。ダーツと料理が好きな店長のお店です。プロ並みに上手い方々のお手並みを拝見しながら、旨いお肉に舌鼓。

The first thing that catches the eye is the darts machine. This is a restaurant run by a manager who loves darts and cooking. While watching people who are as good at darts as the pros, you can enjoy the delicious meat.

📍 旭川市豊岡3条2丁目2-23 📞 0166-74-5377 📍 有
🕒 18:00~21:00 (L.O. 20:00)
🗓 日、月/ Closed on Sun. and Mon.
※ ダーツの大会が実施されている場合がありますので、事前にお電話ください。
/ *Darts tournaments may be held, so please call in advance.



Google MAP



霧立亭

Kiritachitei

歯応えある手打ち蕎麦が美味しいのは、言わずもがな。ちよこんと添えられた「そばかま天」は、さっくりふわっと優しい甘さ。ライダーや地元のお客さんに人気なのも納得です。

It goes without saying that the chewy handmade soba noodles are delicious. The tempura using the buckwheat seed is light, fluffy, and gently sweet. No wonder it is popular among riders and the locals.

📍 幌加内町字添牛内 📞 有
☎ 0165-37-2233
🕒 11:00~16:00 (L.O. 15:30) 📅 月 / Closed on Mon.



Google MAP



café de SOBA凛

カフェだけで手打ち蕎麦が楽しめます。種類豊富なメニューはどれも店主が好きなものばかり。蕎麦を食べてもよし、スイーツで満たされてもよし。カフェなので、蕎麦うんちくはご免です。

It is a cafe but you can enjoy handmade soba noodles. The wide variety of menus are all favorites of the owner. You can enjoy both soba and sweets. Since it is a cafe, please refrain from telling her a lot about soba.

📍 増毛町永寿町1丁目 📞 0164-56-0063 📅 有
🕒 11:00~16:00 (L.O.)
📅 火、木、不定 / Closed on Tue., Thu., and sometimes irregularly.



Google MAP



手打ちそば まる

Maru

蕎麦屋が自信を持っておすすめする「鴨せいろそば」。鴨の旨味に加わったカツオ出汁のつけ汁に、本格手打ち蕎麦がすばらしく合いますこと。思わずため息がでしてしまう美味しさです。

Soba noodle shop proudly recommends "Kamo Seiro Soba". Authentic handmade soba go very well with the bonito broth that adds the delicious taste of duck. The taste is so good that your breathe will be taken away.

📍 東神楽町南1条西2丁目6-9 📞 080-1131-8109 📅 有
🕒 11:30~14:30 (※売り切れ次第終了 / *Until sold out)
📅 日、月 / Closed on Sun. and Mon.



Google MAP



02

お買い物したい

Go Shopping



駄菓子と喫茶 日日

📷 ゴトウくんせい

せがわ農園

よいつき 北海道クラフト専門店

UPE

週末のペーパン by 坂井ファーム

上川町 KAMIKURA

HOMES ねむりのおみせ

洋服のお直しと雑貨のお店 pavan-ti

アイスプロジェクト



餅菓子と喫茶 日日 Dagashi and Cafe Nichinichi

お餅もお人柄も

柔らかいことこの上ないのです

たまたまお餅を作る仕事をしていた店主が、たまたま秋分別町でお餅屋さんを始めました。和喫茶のような店内は、日本人の和の心をくすぐります。なるべく地元の食材を使った無添加のお餅たちは、本当にもっっちりもち。今日のおやつにも、お土産にも。お餅屋さんの小さな住人が、夢中で食べてしまうほどの美味しさです。

The owner, who happened to be in the business of making rice cake, happened to start a rice cake shop in Chippubetsu Town. The interior of the shop tickles the Japanese people's Japanese spirit. The additive-free rice cakes, made with as many local ingredients as possible, are very sticky. They make a great snack for the day or as a souvenir. They are so delicious that even the little child go crazy over them.

📍 秋分別町1546番地7 📞 有(道路向かいの町営駐車場)
☎ 0164-34-7412
🕒 10:00~16:00 📅 火、水 / Closed on Tue. and Wed.



Google MAP



ゴトウくんせい

GOTOH CHICKEN'S

安心安全、無添加、長期保存。お客さんからの声に真摯に応えてきた名店です。スモークドチキン、エッグ、ナッツなど。好きなものから試してみて。

Safe and secure, additive-free, long-term preservation. This is a long-established company that has sincerely responded to customer feedback. Smoked chicken, eggs, nuts, and more. Try them from what you like.

せがわ農園

Segawa Farm

丁寧な気持ちを、食べてくれる方にも、作物にも伝えていきたい。そんな優しさに溢れた農園が作る「発芽玄米」にご注目。初めての方でも、美味しくいただけることを約束します。

He would like to pass on their carefulness to the people who eat their food and to their crops. Please take note of the "sprouted brown rice" produced by a farm overflowing with such kindness. We promise that even first-timers will enjoy the taste.

📍 深川市音江町字稲田1573番地 📞 有 ☎ 080-6089-2406
🕒 8:00~17:00 📅 不定 / No scheduled holidays
※農園まで行かれる方は、事前にお電話ください。 / If you are going to the farm, please call in advance.



Website



よいつき 北海道クラフト専門店

Yoitsuki Hokkaido Craft

上質なマリアージュをご自宅でも。趣深い商店街の一角に、北海道クラフトにこだわるお店がOPENしていました。良い酒、良い食、良い物ズラリ。今宵の月と一緒に楽しみあれ。

Enjoy a fine marriage at home. In a corner of a quaint shopping street, a shop specializing in Hokkaido crafts has opened. There are many good sake, food, and things. Enjoy them with the moon tonight.

📍 砂川市東1条北2丁目1-1-25中央市場内 📞 有
🕒 10:00~19:00
📅 月~木 / Closed on Mon. to Thu.



Google MAP



UPE

ウペ

店内に散りばめられた、店主のお気に入りたち。彼女の素敵な笑顔と相まって、その空間にただで何だか幸せ気分です。バルト三国に東南アジア。異国気分を味わって。

The owner's favorites displayed in the shop. Her lovely smile makes you feel happy just by being in the space. Indulge in the exotic atmosphere of the Baltic States, Southeast Asia, and so on.

📍 東川町東町4丁目4-24 ☎ 050-5361-5800 📞 有
🕒 12:00~15:00
📅 日~水、祝 / Closed on Sun. to Wed., and holidays.



Google MAP

週末のペーパーパン by坂井ファーム

Weekends in Pepan by Sakai Farm

今週頑張った自分に

ご褒美をあげたっていいじゃないか

明日はお休み。考えるだけでワクワクする自由な時間。頑張った自分へのご褒美に「あま〜いミニトマトジュース」などいかが？驚くほど甘くて可愛いミニトマトたちが、あなたの日頃の疲れを癒してくれますよ。トマトジュース嫌いな方にこそ、飲んでもらいたい私の大好物です。ミニトマトと一緒に過す、ちょっと特別な週末のご提案でした。

Tomorrow is a holiday. How about some "sweet mini-tomato juice" to reward yourself for your hard work? These amazingly sweet and cute mini-tomatoes will heal you from your daily fatigue. This is my favorite tomato juice, and I recommend it to those who dislike tomato juice. Spend a little special weekend with mini-tomatoes.

📍 旭川市緑が丘3条3丁目1-11(ぶたバル すぎもとキッチンにて販売中)
☎ 090-7510-8361 📞 有
🕒 11:00~21:00(L.O.20:00)
📅 年末年始 / Closed during the New Year's holidays.



Google MAP



さりげないながらも優雅なデザイン。持ち運びや移動が容易な軽さが大きな魅力で、アウトドアシーンでの活用や、ご高齢の方にも最適です。
(木ライフプロダクト)



Websites

この人たちが
つくってます。

上川の森で育つハンノキは、紙やウッドチップにしかならないと思われてきました。そんなハンノキを有効活用してクラフトを作るのは、旭川の作家さんたち。

なぜ、マイナーなハンノキを使ってクラフトを製作をするようになったのか。

どんな想いを作品に込めているのか。知りたい方は、

インタビュー動画
をご覧ください。



Websit

クラフトが
生まれる森に
いらっしやい

もしカミクラを買ったなら、その材料、ハンノキが生まれた森に想いを馳せてみましょうか。いや、折角ならもっと直接的に、上川の森に遊びに来てください。

ちょうど今年の冬には、上川町と
ココ企画がタッグを組んで、森をご案内するツアーを企画予
定。林業に真剣に向き合う職員さんから、お話も聞けるかも
しれません。どうぞ、お楽しみに。

お問合せ先

上川町持続可能森林活用協議会事務局

🏠 上川町南町180 📞 01658-2-4057



Movie

平

松悠揮さん

上川の森から
できたクラフト

上川町はこのハンノキとともに、持続可能な森づくりを始めた。

上川町の森で生まれ、これまで有効活用されてこなかった木材の中にハンノキ（RedAlder）というモノがありました。

やわらかくて軽く、何より、いろいろな表情を持っている木です。

森を守るために、今できることは何だろう――

上 川町は、北海道の大雪山系にある山や森、温泉に囲まれた小さな町です。町内には多くの森林資源がありながら、それを守り、育てていく人々が年々少なくなっています。

01

名刺ケース

精巧なつくりと軽さが魅力です。虫食いの柄は、まさに一点モノ。ハンノキ自体が柔らかい素材のため、カバンの中に入れても他の物を傷つけません。(丹野製作所)

03

ライト

木をうすく削って作られた
美しいあかりです。その木
肌から透けて見える温かな
あかりと、木の実のように
ころころした可愛らしさ
をお楽しみください。(灯の
たね)

02

お皿

ガラスや磁器の皿に比べて、
軽くて持ちやすく、割れにくいのが特長。部位によって色味が大きく異なるため、お好みの一枚を見つけてください。(高橋工芸)

04

こま

埋めれ木などからも作られる
可愛らしいこま。特長的なデザインに加えて、ハンノキ独特の木目をお楽しみいただけます。お子様へのプレゼントにも。(木工芸笹原)

05

こけし

いろいろな表情をしたカラフルな現代こけしです。天使に大人に子どもに赤ちゃん。手作業ならではの気まぐれな表情にもご注目。(製作:木工芸笹原、デザイン・絵付: tek)

06

上川町すごろくつみき

上川町を旅行する気分で遊べるすごろくセットです。すごろくは手ぬぐい、コマは森の動物をイメージ。子どもと一緒に大人も楽しんで。(考案・デザイン: tek、積み木製作: 草の実工房もく、てぬぐい製作: 水野染工場)



HOMES ねむりのおみせ

HOMES bedding factory

長年お世話になっている羽毛布団。気がつけば、汚れたり、へたったり、羽毛が偏ったり。冬が来る前に、眠りのプロに相談して、ふっかふかのお布団へ生まれ変わらせましょ。

After years of use, down quilts can become soiled, worn out, or have uneven down feathers. Consult a sleep professional to revitalize your down quilt and make it fluffy again before winter arrives.

📍 旭川市1条通10丁目2070-1 📞 有
☎ 0166-26-5878
🕒 10:00~18:00 📅 水 / Closed on Wed.



Google MAP



洋服のお直しと雑貨のお店 pavan-ti

パバンティ

好きな服ほどたくさん着るし、その分傷みややすくなってしまうもの。それでも着たい、だって好きだから。願いを叶えてくれるお直し屋さんへ行くならば、思い立ったが吉日ですよ。

You wear the clothes you like a lot, and that makes them more susceptible to damage. Still, you want to wear your favorite clothes because you love them. If you want to visit there, the first day you think of it is a good day.

📍 東川町南町1-3-2 📞 0166-99-0073
🕒 10:00~18:00
📅 月~水 / Closed on Mon. to Wed.



Google MAP



アイスプロジェクト

AISU project

お家にある木のまな板、手放すのはまだ早いからです。削り直しするだけでも、新品近くまで戻ることもあるのだとか。物を長く愛す家具職人さんの、お知恵を借りてみて。

It may not be time to let go of that wooden cutting board you have at home. Just by reshaping, it can be restored to nearly new condition. How about picking up brain of a furniture craftsman who loves things for a long time.

📍 旭川市永山4条2丁目2-5 📞 0166-49-7736
🕒 9:00~18:00
✉ aisuproject@gmail.com



Website



03

行きたい

Relax and Fun



藤谷果樹園

📷 果実の森 南果樹園

Lien farm

遠藤ファーム

ウレシバ◆フラノ

Be my BIEI

スプウン谷のザワザワ村

御やど しきしま荘

層雲峡ホテル

合同会社ココ企画



藤谷果樹園 Fujitani Orchard

イルムの丘のりんご園。美味しい美味しいりんごをお届けするべく、大切に大切にりんごの樹を育てています。あちらこちらになる真っ赤なりんごたち。まずは、大きな一口でかぶりつくのがおススメ。

The apple orchard is located on a hill. They carefully nurture our apple trees in order to deliver delicious apples. Bright red apples that grow here and there. We recommend taking a big bite to start with.

📍 深川市音江町音江618
☎ 0164-34-6693
🕒 8:00~18:00
📅 開園期間：9月下旬~10月末
／ Open in late Sep. to Oct.



Website



果実の森 南果樹園 Minami Fruits Farm

動物園のすぐ近く、明るい農家さんが待ち受ける果樹園を見つけました。一度訪れてみれば、地元で愛されている理由がよく分かります。秋はひろ〜いぶどう畑で、ぶどう狩りを楽しんで。

We found an orchard with a cheerful farmer just around the corner from Asahiya Zoo. Once you visit, you will understand why it is loved by the locals. Enjoy picking grapes in the spacious vineyards in autumn.

📍 旭川市東旭川町倉沼155 ☎ 0166-36-3860
🕒 10:00~16:00 (直売所は12月まで営業 / Shop open until Dec.)
📅 開園期間：7月~10月中旬 / Open in Jul. to mid-Oct.



Website



Lien farm

辺り一面に広がるハーブ畑。踏み入れる前から、華やかな優しい香りがあなたを包みます。お喋りしながら、癒されながら。作業の後は好きなハーブをお土産に。

Even before you step into the herb field that spreads all over the area, a gorgeous and gentle fragrance will envelop you. After working while chatting and being healed, you can take home some of your favorite herbs.

📍 旭川市西神楽南16号356
✉ hokkaidolienfarm@gmail.com
📅 実施期間：~9月末 / Open until Sep.



Website



遠藤ファーム Endo Farm

地元の美味しい野菜を食べてほしいと、日々考える農家さん。今回のご提案は、ブロッコリー狩り。葉っぱに埋もれながら、育てることの大変さややりがいを感じ、美味しさと一緒に噛みしめて。

A farmer who is constantly coming up with ideas to get people to eat delicious local vegetables has now proposed a broccoli picking event. Experience the hard work and rewarding experience of growing it while buried in the leaves.

📍 中富良野町田中農場
☎ 0167-39-3033 (なかふらの観光協会)
📅 実施期間：10月28~30日、11月3~6日
／ Experience date: Oct. 28-30, Nov. 3-6



Website

ウレシパ◆フラノ

'urespa+furano' Local exoerience tours!

いつも食べている美味しいお米。秋の味覚の代表格、サツマイモ。しっかり実った彼らを、刈ったり、掘ったり、脱穀したり。汗をかきき苦労したから、ご飯がもっと美味しくなりました。

The delicious rice we eat every day and sweet potatoes, a typical autumn delicacy. The hard but fun work, harvesting, digging, and threshing makes our meals taste even better.

☎ 090-6261-9668 (SMS可能)
✉ inquiry@urespa-furano.jp
※体験期間の詳細はHPでご確認ください。
／ *Check the website for the detail.



Website



実りの秋は美瑛の季節



カラフルミニトマト 食べ比べ

トマトって、赤や黄色だけでなく、いろんな種類があるんです。16種類ものトマトを育てている農家さんで、あなたの1番を見つけてみてくださいね。収穫体験の後は、ヒミツの丘で絶景写真の撮影も。

Tomatoes are not only red or yellow, but there are many different kinds. 16 different kinds of tomatoes are grown by the farmer, so find the best one for you! After the harvesting experience, you can take pictures of the spectacular view at the secret hill.

催行期間 Period	8月下旬～10月上旬 Late Aug. to early Oct.
所要時間 Time	2時間 2hours
料金 Price	¥3,500 (1名様参加/1 participant: ¥5,000)

トウキビ収穫体験



生で食べて、美味しくてびっくり。茹でて食べて、またびっくり。
You will be surprised at how delicious both raw and boiled corn can be.

催行期間 Period	8月上旬～9月中旬 Early Aug. to mid-Sep.
所要時間 Time	2時間 2hours

ジャガイモ掘り体験



色とりどりのジャガイモ。目で楽しんだら、じゃがバターをいただきます。
Enjoying looking at colorful potatoes, you will have buttered boiled potato.

催行期間 Period	8月下旬～9月下旬 Late Aug. to late Sep.
所要時間 Time	2時間 2hours

Be my BIEI 丘のまちびえいDMO

美瑛町本町1丁目2-14
0166-74-5757
https://mybiei.jp



Website



Vol. 3

旅先の宿は必死に探すけど、「地元の宿」って意外と知らない。

気軽に気分転換ができて、小旅行気分も味わえちゃう。

是非、あなたのお宿にしてほしい。

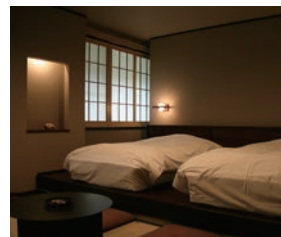
地元のお宿をご紹介します。



御やどしきしま荘

Shikishimaso

世界に誇れる日本の温泉文化が体感できる場所。今も昔も変わらずに。純度100%。源泉かけ流しの天然温泉が自慢のお宿です。名瀑「羽衣の滝」までのお散歩もおススメ。



A place where you can experience Japan's world-class hot spring culture. The inn boasts 100% pure, natural hot spring water that has remained unchanged. A walk to the famous "Hagoromo Falls" is also recommended.

東川町天人峽温泉 有
0166-97-2141
Check-in 15:00～/Check-out ～10:00



Website



スプーン谷のザワザワ村

Cottage SPOONVALLEY

予約の電話でもう好印象。出迎えてくれる温かな笑顔で心ほぐれ、部屋から見える小麦ビューに癒されて。言葉の端々、部屋の隅々から感じられるおもてなしをご堪能ください。



When you call to make a reservation, you will already have a good impression. The warm smile that greets you will relax your mind, and the view of the wheat field from your room will soothe you. Enjoy the hospitality you will feel from every corner in the village.

美瑛町大村大久保協生 有
0166-92-7037
Check-in 15:00～20:00/Check-out ～10:00



Website

行きたい



Relax and Fun



層雲峡ホステル

Soukkyo Hostel

大雪山のことならなんでも聞いて。初めて登山をする方でも大歓迎。スタッフや宿泊客から、たくさんの情報を得ることができる、居心地の良いゲストハウスです。



Ask him anything about Mt. Daisetsuzan. Beginners in mountain climbing are also welcome. It is a cozy guesthouse where you can get various information from the staff and guests.

上川町層雲峡39 有
080-2862-4080
Check-in 15:00～/Check-out ～10:00



Website



カラフルな収穫期が終わった後も、カラマツの紅葉が目を楽しませてくれますよ。

Even after the colorful harvest season is over, the autumn leaves of the larch trees will continue to delight you.

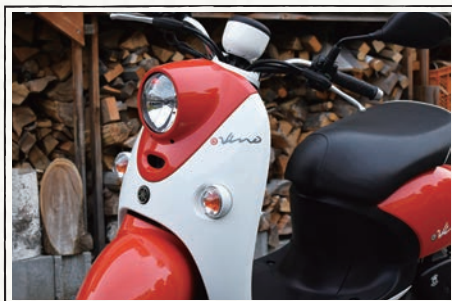
催行期間 Period	4月下旬～11月中旬 Late Apr. to mid-Nov.
所要時間 Time	2時間 2hours

パッチワークの丘ウォーク

Enjoy the harvest season in Biei!

電動スクーター in 東川町 ココれんたる。

一度は、乗ってみたいと思った。



思わず、写真を撮ってしまいたくなる可愛さ



ごめんくださ〜い



田んぼを背景にピース



これから行ってきます



ご当地ナンバープレート

バイクはハードルが高いと感じているそのあなたに。スクーターのご提案です。●「ココれんたる」は、電動スクーターのレンタルサービスです。●走行範囲は、東川町内。●運転免許証(原付可)を持っている方ならどなたでも乗れますよ。●レンタル料金は、1時間2000円から。ヘルメットやグローブは料金に含まれています。●ご予約・詳細は、[ココ企画Webサイト](#)([記QRコード](#))でどうぞ。



Website



Instagram



04

モトクラシートリップ
Trip with Motocracy



留萌市
増毛町
小平町
美唄市
砂川市
士別市
和寒町
剣淵町
幌加内町

大地の恵みをいただきます。
ココでも家でも食を楽しむ満腹旅

Enjoy the Bounty of the Earth
A Full-Filling Journey to Enjoy Food Both Here and at Home

留萌方面の楽しみ方は、海だけじゃありません。実は果樹栽培に適した地である増毛では、ありとあらゆる果物が。留萌・小平では、ココでしか栽培していない希少な小麦「ルルロソ」がすくすく育ち、あなたに美味しく食べてもらうのを心待ちにしています。たらふく食べて、お土産も買って、運が良ければ、愛嬌たっぷりな癒しの子たちに会えるかも。

The sea is not the only fun part of the Rumoi area. In fact, in Mashike Town, which is a good place for fruit cultivation, you can find all kinds of fruits. In Rumoi City and Obira Town, the rare wheat "RuRu Rosso," which is only cultivated here, is growing nicely and waiting for you. Eat your fill, buy some souvenirs, and if you are lucky, you may even get to meet some of the charming, healing animals.

モトクラシー的 過ごし方

How to spend the day

- 9:00 旭川を出発！
Depart Asahikawa!
- 11:00 増毛で果物狩りをしたり、採れたての果物を買ったり。
You can go fruit picking or buy freshly picked fruit in Mashike.
- 12:30 「café de SOBA 凜」でさっぱり蕎麦ランチ（詳細はP10）。お隣の国稀酒造も折角だから行きましょうか。
Let's have a refreshing soba lunch at "café de SOBA Rin" (see p.10 for details). Also visit the neighboring Kunimare Sake Brewery.
- 14:30 「道の駅るもい」で、小麦ルルロソでできた商品たちを購入。家で何を作ろうかな？
I bought some products made from RuRu Rosso wheat at "Michi no Eki Rumoi". What shall I cook with them at home?
- 15:30 運が良ければ、海岸沿いでアザラシの日なたぼっこを見れるかも。後ろ髪を引かれつつ留萌を後に。次は泊まりで来てみたい。
If we are lucky, we may see seals basking in the sun along the coast. Next time, I would like to stay overnight.



1



1



1



1

果物狩り(プルーン・ブドウ)は
9月上旬～10月下旬！



1



2



3



3



3



4

ルルロソの
レシピはInformation
を見てね



3

1. 増毛の秋を代表する特産品たち。採れたての美味しさは、産地以外では味わえません。農家さんの自家製ジュースも要チェックです。2. 甘いものをたっぷり食べたら、しょっぱいものが食べたいのが人間の性。café de SOBA凜でご当地名物、にしんそばをいただきます。さらに別腹の方は、土日限定「そばプリン」を召し上げ。3. 小麦本来の強い香りと、特徴的な鮮やかな夕日色の穂を持つ小麦、ルルロソ。地場の企業がルルロソを用いて開発している様々な商品。道の駅るもいで見つけてみて。4. 11月後半から、越冬をしに留萌の海岸沿いに現れるというゴマフアザラシたち。

1. Specialty products representing autumn in Mashike. You can't taste the freshly harvested taste anywhere but where they are grown. 2. After eating a lot of sweet food, it is human nature to crave something salty, so we will have a local specialty, soba with herring at "café de SOBA Rin". If you are hungry for something different, try the soba pudding, available only on Sat. and Sun. 3. "RuRu Rosso" is a wheat with a strong aroma and distinctive bright sunset-colored ears. Local companies are using RuRu Rosso to develop a variety of products. Find them at "Michi no Eki Rumoi." 4. From the latter half of November, "largha seals" appear along the coast of Rumoi to overwinter.

Information

増毛の果樹園情報は
コチラ



Website

小麦「ルルロソ」の
レシピ情報はコチラ



Website

モトクラシー トリップ in びばい Bibai すながわ Sunagawa

芸術の秋。食欲の秋。物欲の秋？
全部満たす満足旅

Autumn of Art. Autumn of Appetite. Autumn of Greed?
A Fulfilling Trip that Satisfies Them All

ちょっと早起きをして、気軽なアートに触れに美唄へ。折角なのでガイドさんのお話を聞いて理解を深めたら、後は山を散策してもよし、水遊びしてもよし、カフェでまったりしてもよし。気づいたらもうこんな時間。外側カリッと、中モチツルツとな美味しいパンでお腹が満足したら、砂川の可愛いお店たちで、お買い物欲も満たしましょ。

Get up a little early and head to Bibai City for a casual art experience. After taking a guided tour to deepen your understanding, you can go for a walk in the mountains, play in the water, or relax at a café. After filling your stomach with delicious bread with a crunchy outside and chewy inside, you can satisfy your shopping cravings at some cute shops in Sunagawa City.

モトクラシー的 過ごし方

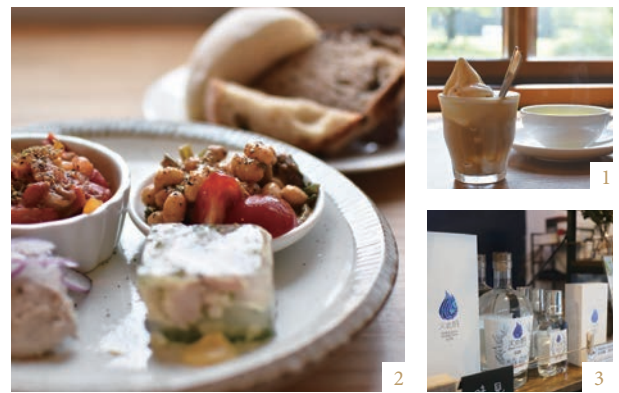
How to spend the day

8:30	旭川を出発！ Depart Asahikawa!
9:45	「アルテピアッツァ美唄」到着。ガイドツアーに参加。歩き疲れたら「カフェ アルテ」でのんびりと。 Arrive at "Arte Piazza Bibai". Take a guided tour. After a tiring day's walk, relax at "Caffè Arte".
12:30	「STOVEN(ストウブ)」でランチ(詳細はP6)。 Lunch at "STOVEN" (see p.6 for details).
14:00	砂川で「よいつき」(詳細はP13) & 「Hammy's」お店めぐり。思う存分お買い物を楽しんだら、さて、旭川へ。 Enjoy shopping at "Yoitsuki" (see p.13 for details) & "Hammy's" in Sunagawa, and then go back to Asahikawa.

Information

安田侃彫刻美術館 アルテピアッツァ美唄
美唄市落合町栄町 0126-63-3137
9:00~17:00
※火・祝の翌日(日は除く) Closed on Tue. and the day following a national holiday (except Sun.)

Website



1. アルテピアッツァ美唄は、老若男女が気軽に芸術に触れられる広場のような場所。季節折々異なる表情を楽しんで。ガイドツアーは毎週土曜10時から(4月23日~11月5日)。2. STOVENのランチはプレートにカレーに、どれも美味しそうで決められません。明日の朝用にパンもどうぞ。3. よいつきでは近郊の良いものを、Hammy'sでは心ときめく可愛いものを。

1. "Arte Piazza Bibai" is a place where men and women of all ages can casually experience the arts. Enjoy the different seasonal expressions. Guided tours are offered every Sat. from 10:00 a.m. (Apr. 23-Nov. 5). 2. Lunch at "STOVEN" is a plate and a curry, all of which look delicious and are hard to decide. You can also buy bread for tomorrow morning. 3. Find good suburban stuff at "Yoitsuki" and cute stuff at "Hammy's."

モトクラシー トリップ 番外編 in しべつ Shibetsu わさむ Wassamu けんぶち Kenbuchi ほろかない Horokanai



北方面へドライブがてら
ちゃっかりスタンプラリー旅

Driving to the North
Calculating Stamp Rally Trip

何やら、抽選で特産品がもらえるスタンプラリーをやっているとの情報が。ドライブもできるし、美味しいものも食べられるし、いいものが当たるかもしれないし、一石三鳥。これは参加しない手はない！ということで、士別・和寒・剣淵・幌加内へスタンプを押しに行ってきましたよ。食べ物や景色をぎゅぎゅっと楽しんだ様子を、ココでちょこっとご紹介。

We got information that they are having some kind of stamp rally where you can win local specialties by drawing lots. You can drive around, eat delicious food, and maybe even win something good. What can we do but participate! So we went to Shibetsu City, Wassamu Town, Kenbuchi Town, and Horokanai Town to get stamps. Here is a little bit about how we enjoyed the food and scenery.

モトクラシー的 回り方

How to spend the day

stamp 1

幌加内町「霧立亭」でちょっと早めのランチ(詳細はP10)。
A little early lunch at "Kiritachitei" in Horokanai (see p.10 for details).

stamp 2

士別市「アイスクリーム工房 il sereno」でデザートにソフトクリーム(詳細はP8)。
Soft serve ice cream for dessert at "Ice Cream Factory il sereno" in Shibetsu (see p.8 for details)

stamp 3

家で食べるちょっとしたおやつ用に、剣淵町「ゴトウくんせい」の燻製エッグ購入(詳細はP12)。
Purchased smoked eggs from "Gotoh Chicken's" in Kenbuchi for a small snack to eat at home (see p.12 for details).

stamp 4

和寒町「南丘森林公園」で景色を眺めてのんびりしてたら管理人さん駐在時間オーバー。皆さんもお気をつけて！
We were relaxing and looking at the scenery at "Minamioka Forest Park" in Wassamu, and we were late and couldn't get the stamp. Be careful not to late!

Information

士別・和寒・剣淵・幌加内着地型観光推進協議会
0165-26-9707
スタンプラリー実施期間: 7月2日~10月30日
/stamp rally period: Jul.2nd to Oct.30

Website



モトクラシー 通信

Vol.6

モトクラシーと仲良くして
くれている皆さんから
ひとこといただくコーナー。
いつもありがとうございます。

今回のテーマ

編集長が交代します！
応援してください！



そろそろ編集長を
引退しようと思う。



急ですね…。
頑張ってみます！

モトクラシーより、プチ重大報告です。
Vol.10まで林が編集長を担当しておりま
したが、どうやら、引退を決意したよう
で、今号より河野が編集長を担うことと
なりました！

これから新体制。新編集長河野の新人時
代から知っている皆さまより、応援メッ
セージをいただきましたよ。読者の皆様、
事業者の皆様、これからよろしくお願
いします！



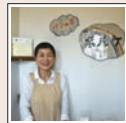
安藤 史子さん
／御飯屋charichari 店主

桃編集長！こうなったら茉奈恵
ちゃんとイケメン店探しだね！



堂高 充子さん
／bakery & cafe cotori

編集の裏BOSSが正式BOSSに！



末永 紗織さん
／パンの店ボルケ

無理をせず、でもハメを外し
て突き進んで下さいませ♪



加藤 寿宏さん
／ウッキーズ 代表

肩に力が入っていいんです！初
めてなんだからっ！ねっ♪



吉川 彩香さん
／Adventure Hokkaido 代表

お手軽縦走気分で、次のピー
クも踏破しちゃいましょう！



小倉 博昭さん
／丘のまちびえい DMO

気負わず急がず、のんびりと
した雰囲気を楽しんでいます。



吉村さん、福田さん
／まんまるまほろ

新たな灯台の柱と成り兆をも超
す活躍を！(木+兆=桃) w



古館 杏奈さん
／石渡紅茶本店

河野編集長！「好き」があれ
ば大丈夫です。楽しんで！



小倉 奈津美さん
／焼し家 店主

ゆるーくふわっと頑張りが
すぎず！楽しんでくださいね♪



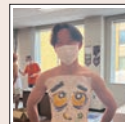
番水 淳哉さん
／深川市役所

実は天然な河野さんの変わら
ない活躍を期待しています！



柳澤 奨一郎さん
／東川町役場

DX時代を先行く編集長のCX
(ココトランスフォーメーショ
ン)に期待してます！笑



鷲見 悠太さん
／富良野市役所

(テントサウナが懐かしいで
す。)これからも地域の面白い！
の発信、楽しみにしています！



今井 絵美さん
／ハレニレカフェ 店主

桃ちゃんなら大丈夫！モトク
ラシーの未来はキラキラして
るよ☆



涌嶋 佐代子さん
／MERLE

がんばり過ぎないで。緩やかな
挑戦者で…。



田村 みどりさん
／アイス工房 田村ファーム Clover

これからのモトクラシーも楽
しみにしております！



高松 峰成さん
／NPO法人しもかわ観光協会 事務局長

今後も珍スポットを紹介しま
す。立派な変集長になってく
ださい！



尾崎 友美さん
／(株)クナウパブリッシング

制作お手伝いしてもいいです
か？とにかく会いたいので…



大内 義崇さん
／鷹栖町総務企画課

かざらず わくわくいっぱい
のモモクラシー！全力応援！

最近の



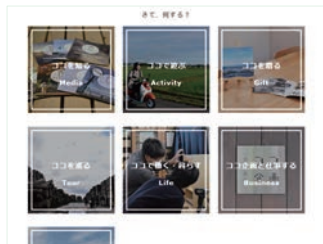
モトクラシー あんなこと こんなこと。

- Local for a Day -

モトクラシーを運営している合同会社ココ企画。私たちが最近やっている、あんなことやこんなこと。
サクッとご紹介いたします。

01

HP、Instagram の内容をリニューアルしました。



Website



Instagram

ココ企画の HP をリニューアルし、地元のお役立ち情報の発信に力を入れています。Instagram も投稿やストーリーをこまめに更新しているので、是非、覗いてみてくださいね。

02

体験型カタログギフト、使われています。



Website

東川町のアクティビティや飲食、工場見学などを楽しめる、体験型カタログギフト「このこと。ひがしかわ(定価 5,500 円)」。いろんな方に使っていただいています！HP、ふるさと納税返礼品等でお求めくださいませ。

03

モトクラシー商店、やりました&やるかも。



Blog

7月上旬に、札幌駅前通地下歩行空間(通称チカホ)にて、パートナー企業さんの商品を集めて、出店してきました。またいつかどこかでやるべく、現在少しずつ準備中。詳細が決まったら、インスタ等でお知らせします。

04

モトクラシーサポーター、募集してます。



Website

フリーペーパーだけでなく、いろんな事業をしているココ企画。私たちの活動に協賛・応援をしていただける方は、サポーター登録をお願いいたします。特典などの詳細は、HP よりご覧くださいませ。

モトクラシーをお読みいただき、ありがとうございました。

また次号も、楽しみに。

私たちが作ってます。

編集長・台割・撮影・テキスト・イラスト・デザイン・翻訳。

編集・農作業。

編集・CMYK 変換。



河野 桃
KAWANO Momo



小川 茉奈恵
OGAWA Manae



前田 央輔
MAEDA Osuke

初代編集長。ねぎらって。



林 和寛
HAYASHI Kazuhiro



お疲れ様。ねぎあげるね。
次号 Vol.12 は 12 月頃にできるかも。
いっぱい食べて、いっぱい動こう。

フリーペーパー モトクラシー Vol.11

More Information

2022 年 8 月 26 日発行

発行所 合同会社 ココ企画
北海道上川郡東川町南町 3 丁目 3-2
印刷 株式会社須田製版
ロゴデザイン 坂井 寿香

モトクラシー

✉ info@motocracy.jp
👉 https://www.motocracy.jp
📷 @motocracy_coco



Website



Instagram

本誌掲載の記事、写真等の無断転載を固く禁じます。

「東川米」ゆめぴりか

たんとめしあがれ。

新米、

ふるさと納税
寄附受付
始まっています



自慢のお米とお水で生まれる、

東川町ふるさと納税返礼品。

「東川米」ゆめぴりか

2019年「ゆめぴりかコンテスト」で最高金賞受賞。
ほど良い粘りと甘み、炊きあがりの美しさが特徴。



三千櫻酒造 純米大吟醸
2種飲み比べセット

町自慢の水とお米を使い、明治10年創業の老舗が東川町に移転して作った、スッキリとした味わいの日本酒。2022年度米を使った新酒は、来年1月頃販売開始予定です。



詳細は、ひがしかわ株主制度
「ふるさと納税」特設サイトへ

写真文化首都「写真の町」東川町 東川スタイル課（ふるさと納税担当）

〒071-1426 東川町北町1丁目1-2 東川町複合交流施設 せんとびゅあ II TEL 0166-73-4666

