お出かけ情報

イベント開催日程、内容などは変更になる場合があります。
皆さんからのイベント情報もお待ちしています。

冬の野鳥レストラン

【2月29日(土)まで　午前9時～午後5時　県自然保護センター(大野市南六呂師)】
餌台に置かれたヒマワリの種や牛脂、リンゴなどを食べに来る野鳥を、間近で観察することができる。ヤマガラやアカゲラ、エナガなどのほか、時にはリスやキツネも訪れる。屋外に設置されたマイクを通して、鳥がくちばしで種をつつく音や鳴き声も聞こえる。期間中の日曜・祝日は、午前10時から午後3時まで、野鳥についての解説もある。最終入館は午後4時30分、休館は月曜日(祝日は除く)および祝日の翌日。
問 県自然保護センター＝☎0779-67-1655

古き良きひな人形展

【3月3日(火)まで　午前9時～午後5時　越前古窯博物館　旧水野家住宅(越前町小曽原)】
段飾りの豪華なひな人形から、かわいらしい越前焼のひな人形まで、さまざまな世代のひな人形が展示される。観覧は無料。ひな人形が飾られた和室では、ひな祭りにちなんだ和菓子と抹茶を味わえる(1人600円)。最終入館は午後4時30分。2月29日午前10時からは、ひな祭りにちなんだ和菓子作りがある。料金1,500円。予約が優先で定員15人(先着順)。
問 県陶芸館＝☎0778-32-2174

鯖江市まなべの館企画展 あみきゃら×文化遺産ジオラマ展

【3月8日(日)まで　午前9時～午後5時　鯖江市まなべの館(長泉寺町1丁目)】
古い街並みのジオラマ作りを得意とする鯖江市の田賀勇治さんと、毛糸で立体的に編んだ人形「あみぐるみねこ」を作る美智代さん夫妻が、同市の文化遺産をテーマに完成させたジオラマ「あみきゃら横丁」の世界が楽しめる。精巧な作りの寺院やネコのオリジナル人形「あみきゃら」による大名行列などが見どころ。最終入館は午後4時30分。料金は高校生以上100円、小・中学生は50円で、同市内に通学・在住の高校生以下は無料。月曜休館だが、祝日の場合は翌日が休館。鯖江市教育委員会主催。
問 鯖江市まなべの館＝☎0778-51-5999

ゆうあいシアター「くちづけ」

【2月14日(金)、15日(土)　午前10時からと午後2時から　ユー・アイふくい(福井市下六条町)】
福井ライフ・アカデミー主催の映画上映会。2013年公開、貫地谷しほり主演、堤幸彦監督の「くちづけ」が1日2回上映される。無料だが、事前に申し込みが必要。定員各回先着60人。
問 ユー・アイふくい＝☎0776-41-4206

水海の田楽能舞

【2月15日(土)午後1～5時　鵜甘(うかん)神社(池田町水海)】
田楽能舞は、素朴な農耕儀礼の田楽と、田楽から歌舞劇にと発達した能が一緒に披露される全国でも珍しい行事。豊作や健康を願い、鵜甘神社に奉納される。舞人の代表3人が、水海川に入って身を清めた後、「からすとび」や「あまんじゃごこ」など4種類の田楽が披露され、続いて「高砂」や「式三番」などの能が舞われる。国の重要無形民俗文化財。
問 いけだ農村観光協会＝☎0778-44-8060

魅力アップメーク

【2月21日(金)午後1～4時　JR福井駅西口のハピリン2階WiL(ウィル)】
就活や婚活などTPOに合わせたメークや、若く見えるメークの方法を学べる。1人10～15分間程度。事前に予約が必要で、希望者は電話またはショートメールで申し込む。当日でも空きがあれば参加できる。参加は無料。参加者にはプレゼントがある。
問 エステ イン ミナミ＝☎090-3767-9086

福井日英協会設立30周年記念 "感動"映画祭

【2月22日(土)、23日(日)　メトロ劇場(福井市順化1丁目)】
福井日英協会の設立30周年を記念した映画祭。英国映画「英国王のスピーチ」をはじめ、「乱」「ニュー・シネマ・パラダイス」「街の灯」「黄金狂時代」の5作品が上映される。メトロ劇場周辺の飲食店で使える特典付き前売り券(1,000円)が、福井商工会議所(福井市西木田2丁目)と同劇場で販売中。当日券(1,200円)もある。各回先着20人にイギリスの菓子が配られる。上映時間は同劇場のホームページを見るか問い合わせを。
問 福井商工会議所地域事業課(福井日英協会事務局)＝☎0776-33-8253
メトロ劇場＝☎0776-22-1772

第7回越前かに感謝祭

【3月7日(土)、8日(日)　午前9時～午後4時　道の駅「越前」駐車場(越前町厨)】
越前がに漁の最期を締めくくる感謝祭。越前がにがお値打ち価格で販売されるほか、両日とも午前10時30分からと午後1時30分からの1日2回、200食限定で「特選かに汁」が販売されるほか、かに丼などが味わえる「海の幸グルメ屋台」も立ち並ぶ。地元の人気キャラクター「かに太郎」が登場し、会場を盛り上げる。
問 越前かに感謝祭実行委員会＝☎0778-37-1234

個人情報保護法
さんぽみちではお客さまに記入していただいた個人情報は、さんぽみちとお客さまの区域の販売店において適切に管理し、プレゼントのお届けなどに利用させていただきます。

スタッフ日記

小学生のわが子は、最近「どうして」が口ぐせ。宿題を見ていると「教えて」と質問されて、上手に説明できないことがしばしばあります。「先週」の「先」は、時間的に将来を表しているのに、どうして過去の意味の「先週」というのか、「知り合う」はどうして「知り会う」ではいけないのか、など。曖昧な返事では、けげんな表情になるばかり。たじたじになりながら、何とか納得できる答えを一緒に探しています。

プレゼント

- A nälkä(ナルカ) レモンケーキ(1個)引換券 3人
- B 野尻ケイク スイーツストア 旬の果実の自家製酵素ジュース引換券 5人
- C 毎川金花堂 ～黄色いおうちのケーキやさん～ お買物券500円分 5人
- D 珈琲舎とむ あんバタートースト無料サービス券 5人
- E カフェ点 お買物券500円分 5人
- F 一乗谷レストラント お食事券500円分 5人
- G 土の駅 今庄 お食事券1,000円分 2人
- H カフェ モカジジ お買物券1,000円分 5人
- I 木下大サーカス ご招待券(自由席)2枚 10人
- J 第6回 日展 東海展 招待券2枚 3人 締め切り2月12日(水)必着
- K 十三代目市川團十郎白猿襲名記念 市川海老蔵展 招待券2枚 4人 締め切り2月14日(金)必着

〒910-0005　福井市大手3-2-13 中日新聞分室内
「さんぽみち2月号プレゼント」係 ファクス、Eメールでの応募も可
ファクス 0776-28-8602
Eメール osanpo@fukuikoho-c.co.jp
締め切りは2月25日(火)必着

2月の読者アンケートプレゼント

さんぽみちをより良くしていくためにアンケートにご協力ください。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

応募方法 ①希望のプレゼントの記号②住所、氏名、性別、年齢、電話番号、職業③現在購読の新聞名④今後、取り扱ってほしいテーマ⑤読者からのお便りコーナーのテーマ「気持ちが落ち込んだ時の回復法」⑥お薦めのパン屋などを記入の上、お送りください。

携帯電話やスマホからも応募できるよ

郵便料金の変更に注意
はがきが昨年10月1日投函(とうかん)分から63円に値上げされています。料金不足の場合受け付けられません。ご注意ください。

健康のひろば

「歩く」+「運動」で健康に 春江ウオーキングクラブ

館内でのウオーキング。「1センチ身長を伸ばす気持ちで」「肩甲骨や腹筋を動かす意識で」と野田さんの声が飛ぶ

坂井市の春江中コミュニティセンターで、体力づくりを目的に活動する自主グループ。坂井市内外の十八人がメンバーで、毎週金曜日の午前九時から二時間、ウオーキングや有酸素運動などで汗を流している。

当日、参加者らは血圧を測って健康状態を確認した後、館内や館外の好みのコースに分かれて三十分ほどウオーキング。その後は、エアロビクスやチューブ体操、青竹踏み、ボール運動など、日によって異なる運動を約一時間行う。激しすぎないことと色んな運動を体験できるのが魅力のようで、十五年ほど続いている。指導は三月まで産休中の入嶋悠さんに代わって野田祐子さんが務めている。参加者の年齢は六十代から八十代で、女性の人気が高い。

市の広報を見たのがきっかけで、参加して六年という坂井市の六十八歳の女性は「トレッキングのトレーニングも兼ねて始めたが足のヒラメ筋が付き、姿勢も良くなった」と効果を実感しているという。このほかにも「風邪を引かなくなった」「運動だけでなく人と話すのも楽しい」「参加すると気分が上がる」など明るく前向きな言葉が聞こえてきた。

参加費は一回六百円で初回は無料で体験できる。上履きと飲料は各自で持参を。

笑顔いっぱいの参加者の皆さん。左から2人目が指導者の野田祐子さん＝いずれも坂井市の春江中コミュニティセンターで

さんぽみちスタッフからの生活情報

ユズの活用あれこれ

今冬はユズをたくさんいただく機会があり、どうやって使おうかと迷いました。いろいろ調べると活用法がたくさんあるようです。みそと合わせて作るゆずみそや、お鍋においしいゆずぽん酢、白菜と一緒に漬ける浅漬け、ゆずドリンク、ゆず化粧水など…。毎年六月の梅をジュースやお酒に仕込むいわゆる「梅仕事」ならぬ、「ユズ仕事」が楽しめそうです。

まずは、ゆずドリンクに挑戦しました。仕込みは簡単。ユズを輪切りにして氷砂糖と蜂蜜、ユズを交互に漬けていくだけです。出来上がった後の瓶は光に当たると、きらきらとしていて、きれいです。部屋の中は、ユズの香りが広がり、疲れを忘れてしまうくらい、呼吸も深くなりました。一週間後、出来上がったシロップをお湯で割って飲んでみました。寒さが厳しかったこの日、ほっと一息できる飲み物を味わえたことに、心から喜びを感じました。

ユズの中には、こんなに入っているのかと思うくらいの種の数。これを捨てるのはもったいないと、ゆず化粧水も一緒に作りました。

作り方はいたってシンプル。ユズを切った時に出た種を洗わずに、そのまま、アルコール(今回は日本酒を使用)に漬けておくだけ。種の周りにあるヌルヌルの成分に、保湿効果が高いとされるペクチンが含まれています。昔の女性はこのようにして化粧水を作っていたそうです。実際に使ってみると、肌にハリを持たせてくれて、保湿効果もしっかりと感じられました。毎年「ユズ仕事」は欠かせないものとなりそうです。

【ゆずドリンクの作り方】

▽材料
ユズ六個(小)・氷砂糖と蜂蜜(両方合わせてユズがかぶるくらいの量)

▽作り方
①保存瓶を煮沸消毒しておく。
②ユズをたわしで洗い、熱湯に数分浸して殺菌。
③輪切りにしたユズを瓶に入れ、層になるように氷砂糖や蜂蜜を交互に入れていく。(汁も使う)
④一日一回瓶を振る。約一週間ほどで完成。保存は冷蔵庫で。

読者からのお便りコーナー

お題は「自分を褒めたいこと」

ボランティアを始めて二十四年目に突入。今年も喜んでもらえるよう頑張ります。(越前市 70代 女性)

外出先で汚いトイレを見つけるときれいにしています。(勝山市 50代 女性)

ここ十年間、毎日決めた時間に三十分間、お寺参りをしています。(鯖江市 60代 女性)

七十五歳で公民館活動を頑張っています。(福井市 70代 女性)

たばこをやめたこと。(大野市 50代 男性)

子どもといっぱい遊んでいること。(勝山市 40代 男性)

仕事を辞めてからは、仕事をしている妻のため、夜食は私が用意している。料理本を見て、簡単なものしかできないが、妻はまずいと言わないので続けています。(大野市 60代 男性)

二カ月で八キロ痩せたこと。間食を減らして、買い物などちょっとしたお出掛けは歩いた結果です。とても体が楽です。(永平寺町 50代 女性)

お正月休み、家族四人がインフルエンザになった中で、私一人が元気に過ごすことができました。(福井市 50代 女性)

定年までまじめに仕事を続けたこと。(福井市 70代 女性ほか多数)

結婚してかれこれ三十年近くになります。朝五時に起きて家事をしていますが、いまだかつて、寝坊したことがありません!(坂井市 50代 女性)

家族四人中、女は私一人だけで、掃除や片付けは私しかしない。そんな日々に常に我慢している自分を褒めてあげたいです。(鯖江市 30代 女性)

夫に先立たれ二十年。夫の両親と共に、子ども二人を育てよく頑張ったなあ。昨年義父が亡くなり、今では子どもは自立。九十三歳の義母と二人暮らし。まだまだ頑張ります。(越前市 60代 女性)

毎日、家事や育児を頑張っていること。(福井市 30代 女性ほか多数)

週に三回以上のウオーキングと筋トレを続けて健康診断が異常なしであること。(坂井市 50代 男性)

無遅刻無欠勤です。健康に気を付け、病気にもならず、毎日仕事を頑張っています。(福井市 50代 女性)

嫌なことがあっても、なるべく引きずらないようにしている。「機嫌悪いね」と言われたことがない。(勝山市 40代 女性)

投稿募集
次回のお題は「気持ちが落ち込んだ時の回復法」。エピソードを添えて教えてください。
※内容を変えない範囲で手直しすることがあります。ご了承ください。

さんぽみちのバックナンバーは、株式会社福井広報センターのホームページで
http://www.fukuikoho-c.co.jp/ または 福井広報センター 検索

おじゃましまーす

なんと歴史は半世紀以上 あむあむ教室 福井市春山公民館

あむあむ教室の皆さん。前列中央が宮腰敏子さん。自慢の作品を着てニッコリ＝いずれも福井市文京3丁目の春山公民館で

ひと目ひと目編み上げる手仕事の楽しさと、おしゃれ心を満たす教室「あむあむ教室」は、毎週水曜日の午前十時から、福井市春山公民館の和室で開かれている。教室が始まって半世紀を超す人気の長寿自主グループだ。

指導しているのは坂井市春江町、ニットルームみやごしの宮腰敏子さん(73)。機械編みが全盛だったころから、手編みの良さを教え続けてきた。

メンバーは女性十七人で、六十代が中心。初心者から四十年近いベテランまでさまざまだ。教室では、自分のサイズに合わせた製図を起こすところから教えてもらえるので、仕上がりは着心地満点。教室には編み上げた作品を着て来るのが暗黙のルールで、お互いの装いに刺激を受け、作品作りの意欲にもつながっているようだ。

習い始めて四十年という七十代の女性は、「娘が結婚するときにウエディングドレスを編み上げた。一段編むのに一時間もかかり大変だった」と話しながらも、「一本の糸から物を作り上げるってすごいこと。この素敵な手仕事を今後も続けて自分の〝終学〟にしたい」と晴れやかだ。「認知症予防のために習い始めた」という六十代の参加者は、「家の中で夫婦が向き合っていると息が詰まることもある。編み物がいい空間づくりをしてくれる」と、思わぬ副産物に満足げ。「福井の冬は寒いのでマフラーを編みたいと思って」と話すのは、結婚を機に福井で暮らし始めた三十代の参加者。「自分のペースで進められる〝緩さ〟が心地良く、人生勉強もできる」と楽しげだった。

参加者は一年間で平均三～四作品を仕上げる。毎年三月には各教室の生徒約百人が集まり、ファッションショーで自慢の一枚を披露するという。

宮腰敏子さん(右端)から製図の書き方を教えてもらう参加者

さんぽみちスタッフからの生活情報

「チャイルドライン」に支援を あそべるおっきなハンカチ 販売中

「あそべるおっきなハンカチ」を手に協力を呼び掛ける谷内由美子理事長(左)ら＝福井市の県子どもNPOセンターで

県子どもNPOセンター(福井市木田町)は、十八歳以下の子どもを対象にした子ども専用電話「チャイルドライン」の運営資金を集めるため、昨年夏から特製のハンカチを販売し、寄付を募っている。

チャイルドラインは、子どもたちが、自分自身や友人関係、勉強など、親や友達に話しにくいことでも、安心して気持ちを打ち明けられるようにと、約二十年前に開設された全国ネットワーク。フリーダイヤル0120(99)7777で、毎日午後四時から九時まで受け付けている。

県内では、同センターが実施団体となり、受け手と呼ばれるボランティアが交代で話を聞いている。運営にはフリーダイヤルの通話料や受け手の研修、会議などの費用がかかるため、同センターは、活動を支援してほしいと「あそべるおっきなハンカチ」を作成し、販売を始めた。

ハンカチはスタッフの「子どもには遊びが大切」とのスタッフの思いを形にした遊び心にあふれるデザインで、福井市内のデザイン会社「六感デザイン」に描いてもらった。バナナやリボン、クロワッサンなどの折り方が描かれ、つい折って遊びたくなる。小さい子をあやすのにも役立ちそうだ。使いやすい四十八センチ四方の大判サイズで一枚千円(税込み)。ピンクとターコイズブルーの二色ある。収益金の一部が、チャイルドライン事業に寄付される。ハンカチは同センターで購入できる。

同センターの谷内由美子理事長によると、近年、固定電話がない家庭が増え、子どもが電話を掛けるには、親の携帯電話を借りなければならない場合がある。「大人にもチャイルドラインの存在を知ってもらい、より子どもが話しやすい環境にしていきたい」との願いをハンカチに込める。

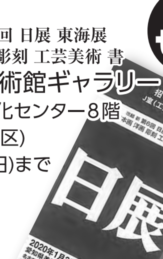
同センターは販売に協力してくれる事業所や会社、店の募集をしている。詳しくは同センター＝☎0776(97)8460＝へ。

チケット情報 プレゼント

十三代目市川團十郎白猿襲名記念
市川海老蔵展
ジェイアール名古屋タカシマヤ 10階特設会場
2月16日(日)～3月1日(日)

プレゼント

日展
改組 新 第6回 日展 東海展
日本画 洋画 彫刻 工芸美術 書
愛知県美術館ギャラリー
愛知芸術文化センター8階
(名古屋市東区)
2月16日(日)まで
お早めに!!



あったか塾 参加者募集

手作りみそ教室

日時	2月22日(土)　午前10時30分～正午
場所	JR福井駅西口ハピリン 2階の福福小屋
主催	日刊県民福井・中日新聞社
共催	福井市観光物産館福福館
参加費	1,500円(みそ約1.8kg分)
定員	30人(先着順)　対象 小学4年生以上
講師	「米五のみそ」広沢成高さん(みそソムリエ) 吉村鷹明さん(同)

エプロン、三角巾、タオル持参

県産の米こうじと大豆を使用し、みそを作る。大豆は丁寧に煮て、潰してあるので、小学生でも大丈夫。10カ月～1年間ほどゆっくり熟成させるとおいしい天然醸造みそが出来上がる。

問い合わせ・申し込み先
日刊県民福井事業グループ＝☎0776-28-8618
(平日 午前10時～午後6時)

お知らせ伝言板

New Event!

苺(いちご)感! ゆりの里

2月29日(土)・3月1日(日)
午前10時～午後4時
ゆりの里公園
(坂井市春江町石塚)

ゆりの里公園内の西側に完成したビニールハウスで令和2年12月から収穫体験ができるようになることをPRするイベント。イチゴ食べ比べセットをはじめ、ジャムやラスク、チョコレート、大福などイチゴの加工品も販売される。

そのほか、500円でイチゴパフェ作りを楽しめたり、園内のレストランで期間限定のイチゴスイーツが味わえたりとイチゴづくしの2日間。ちぎり絵や色鉛筆の体験教室、オリーブ専門店などが集まるマルシェも開かれる。

問い合わせ先
坂井市農業振興課＝☎0776-50-3150

募集中 スポーツや趣味を楽しんでいるグループや個人、ご近所の話題やお気に入りの店などの情報をお寄せください。情報は最寄りの販売店または、さんぽみち編集局へ。自薦他薦は問いません。