



# 健康教室「ZUMBA®」

## さばえスポーツクラブ

今月は、さばえスポーツクラブが主催する健康教室のプログラム「ZUMBA®(以下ズンバ)」講座におじゃました。ズンバはメレンゲやサルサなどのラテン系やヒップホップやポップスなど、世界中のダンス音楽を取り入れて創造されたフィットネスエクササイズのこと。資格を持った講師の動きを真似て、音楽と踊りを楽しむ。鯖江市スポーツ交流館2階フィットネススタジオで毎週木曜日午後1時から開催されるこの講座には、鯖江市や越前市などから通う女性が参加。春の暖かな陽気を感じる取材日には、8人が汗を流した。講師は鯖江市の味寺美和子さん(49)。2007(平成19)年にズンバが日本に紹介され、間もなく講師になったというベテランだ。

味寺さんはズンバを「飛び込みでダンスパーティに参加するようなイメージ。音楽に乗り、私の動きを真似て体を動かしてもらうが、完璧でなくていいし、振り付けを覚える必要もない。子どもからシニア世代まで、男女問わず誰にでも楽しめるのも魅力」と語る。有酸素運動のため消費カロリーが多く、心肺機能を整え、筋(きん)バランスを整える効果も期待できるという。教室が始まりテンポの良い曲が流れ始めると、参加者は味寺さんを見ながら、思い思いに手足を動かす。ステップや体の動きは簡単だが、音楽によって緩急がある。50分間さまざまな曲に合わせて踊りきった後のスタジオ内は、参加者の熱気と清々しい笑顔でいっぱいだった。

講座に参加して約10年という鯖江市の廣野カルミさん(61)は「週に1回、ズンバでみんなと体を目いっぱい動かすのが楽しみ。これからもずっと続けたい」と笑顔。

講座は1期3カ月のクール制(全10回)。クール途中からでも参加可能。受講料など詳しくは、さばえスポーツクラブに問い合わせを。



参加者の皆さん。前列左から2番目が講師の味寺さん=いずれも鯖江市スポーツ交流館2階フィットネススタジオで



講座の様子。ノリノリの音楽に思わずこちらも踊りだしたくなる

【取材協力】Japan Wellness Innovation  
0120-13-9680(フリーダイヤル)  
http://www.j-wi.co.jp

# 激安は本当だった！家具のアウトレットショップ



越前市のシビにある県内屈指の激安アウトレットショップ「家具のあさひ」。2階全フロアの4分の1が同店店舗。ワンフロアにすべての商品が集結しているの、欲しいものが探しやすい、品定め移動も楽ちん。ショッピングセンターの2階とあって、買い物のついでに寄れるのも便利だ。

社長の渡邊重治さん(69)は「45歳で独立して会社を立ち上げる前、家具メーカーの営業として全国を股に掛け

て動いていた。その頃に築き上げた人脈が今、お客様に喜んでもらえる価格につながっている」と話す。特に人気なのが通販家具のコーナー。型落ちや過剰在庫品の情報が入ると全国各地に仕入れに走るそうで、有名通販サイトのカタログに掲載されている商品なども、びっくりするような値段で販売されている。完成品で販売しているの、組み立てる煩わしさがないのも魅力。人気コーナーなので商品の入れ替わりも早く、見つけたら早い者勝ち。目当ての商品がある人もない人も、ウインドウショッピング気分ですてを運んでみては。

【配送サービスは、1件1,100円。同店のチラシ配布エリアに限定で、それ以外の遠方(嶺南の一部地域や県外など)は応相談。

# キャンピングカーで気軽に旅をしよう

コロナ禍も後押しし、世は空前のアウトドアブーム。キャンプやアウトドア好きの人だけでなく「旅行に行きたいけどコロナが気になる」「安全なプライベート空間を確保したい」などと考える人に、キャンピングカーでの旅はいかがだろうか。

キャンピングカー専門店「SiZENTO(シゼント)」ではキャンピングカーの販売のほか、キャンピングカーレンタルの「ロードクルーズ福井深谷スポット」の運営を手掛ける。店長の野邑高嗣(のむらたかし)さん(40)はキャンピングカーでの旅を「宿泊施設のチェックイン、チェックアウトの時間を気にすることもなく、旅の自由度が断然高い。家をそのまま車で運び感じ。特に小さいお子様がいらっしゃる家庭や、ベトナムと気楽に旅行したい人にはもってこい」さらに

「ロードクルーズでは事前にウェブ上で会員登録と車両の予約を済ませるカーシェアリング方式を採用しているの、24時間いつでも旅を始められるのも魅力」と話す。車内には、キッチン、食事スペース、冷蔵庫、電子レンジなどを装備。就寝スペースが2段ベッドのような車両もあり、秘密基地感満載で子どもが喜びすること間違いなし。エアコンもあり、夏も冬も快適に過ごせるという。

車両はATで、普通免許(初心者を除く)で運転できる。道の駅や高速道路のSAやPAでは、休憩・仮眠はできるが、宿泊は決められたRVパークやオートキャンプ場で。事前に調べて予約したい。

利用は24時間以上の時間貸しで、料金は車両によって異なる。レンタルの詳しい内容は同社ホームページ



ロードクルーズ 福井深谷スポットで扱う車両の数々  
会員登録無しでも車両や日程、利用時間などを選択すると、料金のシミュレーションが簡単にできるので、まずはアクセス!



車両の内部。奥が就寝スペース。キッチンも完備

CampingCarShop SiZENTO(販売) ロードクルーズ 福井深谷スポット(レンタル)  
0120-271-555(フリーダイヤル)  
https://daikyo-corp.com  
※ホームページ、SNSで情報発信中



### 作ってみよう!

#### 新聞紙を活用「ゴミ箱のインナーボックス」

ゴミ箱が汚れないようにとスーパーのレジ袋をセットして使っている人が多いのでは? エコバッグが主流になった今では、なかなかそうもいかない。そこで、新聞紙を活用してゴミ箱のインナーボックスを作ってみよう。

**作り方**

- ①新聞紙を2枚重ねて広げ、片端を三角に折る。
- ②三角に折った方の先を左端の真ん中にあわせて折る。
- ③○を合わせるように折る。
- ④三角の1枚だけを外側に折り、反対側も同じように折る。
- ⑤完成。ゴミ箱にセット。

### 読者からのお便りコーナー

**お題は「運命のであい」**

公民館主催の将棋教室で出会った小1の広瀬君。角や飛車の動かし方が大胆で、私は負けてしまいました。将来の藤井聡太さんを見る思いでした。(大野市 60代)

MOA美術館(静岡県)で国宝の色絵藤花文茶壺を見て、本当に藤の花が風に揺れているように感じた。(福井市 50代)

花瓶のネコヤナギが根を出しました。鉢に植えようと思います。育つとうれしいです。(大野市 50代)

まだそう感じられることは体験していません。どうしたら出会えるのか、その方法やテクニックを教えてください。また、通り過ぎて行ったとしたらどうしたらいいのですか。回転すしのように回ってきますか。(永平寺町 10代)

コロナ禍で韓国ドラマにすっかりはまりました。以来2年間、毎日欠かさず韓国ドラマを見ています。今ではすっかり韓国俳優通。コロナが落ち着いたら必ず韓国へ行きます!(福井市 40代)

布巾乾燥機に出会ったことは、極寒を乗り切るには必要不可欠です。2代目を使用中ですが、3代目は押し入れにあります。(大野市 60代)

中古のおうちにあったいくつかの花壇。今まではお花とは無縁でしたが、花壇で植物を育てたりお花を買ったり、植物のことをもっと知りた!と今では育つ喜びにすっかりはまっています。このお家に巡り合えて感謝。(坂井市 30代)

運命の出会い、手作りマスクを「お店に置いてみませんか?」の一言。以来、他の手作りでもお世話になっていて、とてもご縁を感じる出会いでした。(坂井市 60代)

3年前に自分の病気を発見して(見つけて)くれた地元医師。(永平寺町 70代)

大学生の子どもが中学生の時に、ある先生から音楽の道に誘われたことが縁で、今では大学でフィルハーモニー管弦楽団に入り、指揮をしながらバイオリンを奏でています。勉強の励みになっているようでありがたいです。(勝山市 50代)

**投稿募集**  
投稿してくださった皆さま、ありがとうございます。次回のテーマは「私のリラックスマス法」です。エピソードを添えて送ってください。  
※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。

### 簡単♥おいしいクッキング〜

#### ごま油香る! 中華風ツナマヨ

【材料】ツナ油漬け 1缶(70%)  
長ネギ 約10cm  
マヨネーズ 大さじ1と1/2  
ごま油 大さじ1/2  
しょうゆ 少々  
塩・コショウ 少々

【準備】ツナ缶の油はよく切っておく。長ネギはみじん切りにする。

【作り方】①ボウルにツナ、長ネギ、マヨネーズ、ごま油を入れてよく混ぜる。  
②しょうゆ、塩・コショウで味を調え、器に盛りつけて出来上がり。

☆ご飯のお供にももちろん、おにぎりやサンドイッチの具、トーストに載せてもおいしいです

### 取材時に見つけたびっくり価格

上置収納ラック 880円(つっぱり金具セット付)  
両面から開けられる引き戸カウンター 4,950円  
隙間収納ラック 巾36cm 8,580円、同24cm 6,380円、同10cm 3,080円

家具の修理もおまかせ  
使い慣れた愛着のある椅子を長く大切に使うのは時代に合ったSDGs。古くなった椅子の座面張り替えは1脚3,000円から。

家具のあさひ  
0778-42-6215(売場直通)  
午前10時~午後7時  
1月1日と2・5・9・11月の第3水曜日  
※インスタグラムで情報発信中

### 食卓にいかが 春の味覚を彩る万能調味料「からし酢味噌」

春の花が次々に開花してまさに春到来。そこで食卓でも春を存分に楽しめるよう、お薦めの逸品を紹介したい。坂井市三国町、創業200余年の「たけ庄」が50年以上作り続けているという「からし酢味噌」だ。メリハリの利いた甘さと酸味の中に、和かつしの辛みがピリリと存在感を放つ。菜の花やホタルイカ、ウド、フキノトウなど春の食材を、辛みを生かした豊かな味わいで華やかに仕上げてくれる。

金津の青清のみそをベースに砂糖、酢、和からしを加えた酢味噌で、工程はすべて手作り。昔ながらの製法を守り続けている。「和からしの練り加減や白湯を加えるタイミングがコツ」と入社12年目の永田将直さん。たけ庄直営の飲食店や旅館で提供さ

れる料理に使われていて、食事をした客が「おいしかったから家庭でも」と購入することが多いという。季節の海鮮や山菜はもちろん、おでん、田楽、冷ややっこ、サラダなど、どんな食材にも合う。保存料や着色料などの添加物は入っていないのも魅力で、土産品としてもお薦めだ。写真のチューブ入り(340g)は648円。約半量のパック入り(320円)もあり、どちらもたけ庄各店で販売されている。

**旬の味覚を召し上がれ**  
菜の花とホタルイカ  
菜の花はさつとゆでて冷水に浸した後、水気をきっておく。ホタルイカは面倒でも剣(軟骨)や目、口ばしを取り除こう

販売しているのは  
たけ庄 本店・海鮮処  
坂井市三国町薬師53-1-2 0776-82-0263  
海鮮処三国港  
坂井市三国町薬師53-1-2 0776-81-7263  
三国イザダ  
坂井市三国町三国東5-1-20 0776-82-2263

### 今月の読者アンケートプレゼント

紙面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 ②住所・氏名・年齢・性別・電話番号、職業 ③現在購読の新聞名 ④地元のお薦めスポット  
⑤読者からのお便りコーナー、テーマ「私のリラックスマス法」への投稿を記入の上、下記いずれかの方法でお送りください。

■はがき [宛て先] 〒910-0005 福井市大手3-2-13 中日新聞分室内 「さんぼみち嶺北4月号プレゼント」係  
■メール osanpo@fukuikoho-c.co.jp  
■LINE さんぼみち公式アカウント ID: @059fzwww

お友だち募集中!  
メール、LINEの場合は、件名または本文初めに「さんぼみち嶺北4月号プレゼント係」と入力してください

<b>A</b> COZY COFFEE 精進アイスボトル (720ml) 2本セット (4,210円) <b>1人</b>	<b>D</b> たけ庄「からし酢味噌」(340g)引換券 <b>5人</b>
<b>B</b> Cafe&Curry カレetteria お食事券 1,000円分 <b>10人</b>	<b>E</b> 家具のあさひ お買物券 3,000円分 <b>3人</b>
<b>C</b> 焼肉BEER苑 なかや お食事券 1,000円分 <b>3人</b>	<b>F</b> 「われは荒磯の生れなり」高見順・秋子夫人に捧ぐ(下巻の1) 好評発売中。1,300円(税込) 元日刊県民福井記者 川口信夫 著 <b>5人</b>

締め切りは4月15日(金)必着 ※当選者の発表は、プレゼントのお届けをもって代えさせていただきます。

さんぼみち LINE限定プレゼント 木下大サーカス 大人自由席 ペアチケット 応募締め切りは4月15日(金)。詳しくはカラー面をご覧ください。 **5人**

※価格はすべて税別です。個人情報保護法 さんぼみちにお客さまに記入いただいた個人情報には、さんぼみちにお客さまの住所や名前などの個人情報を掲載していません。