おじゃましまーす

個性が輝く己書（おのれしょ）
ひろ鈴道場（りん） 花楽幸座（はならくこうざ）

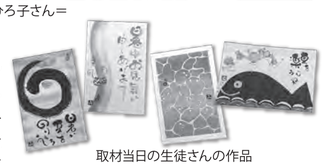
花の香りに包まれながら、個性豊かなぬくもりのある書を楽しむ教室におじゃました。毎月1回、第2土曜日に福井市足羽1丁目の生花店「花楽」で開かれている「己書」の教室だ。参加者は60代から90代までの5人で、始まって2年になる。指導しているのは、日本己書道場の上席師範で「己書 ひろ鈴道場」を主宰する松浦ひろ子さん。己書とは、形や書き順にこだわらず、絵のように文字を書く書で、近年人気が広がり、全国に愛好者がいる。

教室では2時間の間に、松浦さんの手本を参考に1人3枚の作品を仕上げた。ポイントを教わりながらも笑いが絶えない自由な雰囲気のなか、個性が発揮された作品が次々と仕上がっていった。参加者からは「作品が残っていくのが楽しい」「飾るので、家の中に季節感があふれている」などの声が聞かれ、90代の女性も「若い人と話をすると楽しい」と、作品作りとコミュニケーションを楽しんでいる様子だった。

教室の様子。松浦さんの手元を熱心に見つめる参加者

松浦さんは「日本人は上下関係の中で自分を位置づけしがちですが、本来はみんなが主人公。己書では上手下手は関係なく、それぞれの花を咲かせられる。一本の筆でみんなが幸せになれることに共感して己書を始めました」と己書の魅力を話してくれた。松浦さんは花楽幸座以外にも県内外で教室を開いているので、興味を持った人には希望の教室を紹介してくれるそうだ。

作品を手に持つ参加者。左から2人目が松浦ひろ子さん＝いずれも福井市足羽1丁目の花楽で


取材当日の生徒さんの作品

己書 ひろ鈴道場 ☎090-1637-6973（松浦さん）
、ホームページで情報発信中

最高の朝がここにある！
日曜日の朝は「三国港朝市（みなと）」に行こう

三国港のにぎわい創出のため、今年3月にリニューアルした三国港市場。4月からは毎週日曜日の午前7時30分から11時30分まで「三国港朝市」が開催され、話題になっている。

朝市では、主に坂井市内の漁業者や飲食事業者が出店。来場者は購入したものを併設の飲食スペースで食べることができる。出店者や販売品は毎週変わるが、鮮魚や干物、水産加工品のみならず、地元産の野菜、海鮮丼や弁当、唐揚げなどの総菜やパン、ワッフル、アイスクリームなどのスイーツまで幅広くそろう。缶ビールやノンアルコールビールの販売があるのもうれしい。

中でも来場者の人気を集めているのが、1時間500円で利用できる炭火焼きを楽しめるコーナー。テーブルの上に点火済みの七輪がセットしてあり、購入したイカやサザエ、アジの干物などをその場で炭火焼きにして食べることができる。割り箸や紙皿、塩や醤油の用意もあり、手ぶらでOK。海を眺めながら、ビールを片手に味わう海の幸は最高だ。タイミングが良ければ漁から港に戻る漁船を間近に見ることができる。

また、隣接の「市場食堂」では、海鮮汁とごはんのセットを1食300円で販売する。三国港市場事務局の板本利生さん(44)は「総菜や海鮮の炭火焼きなどと組み合わせて、自分だけのオリジナル定食を作って楽しんでほしい」と勧める。さらに「観光客だけでなく、地元の皆さんが魚や総菜を買いにくるような地域に根差した朝市になれば」と力を込める。

イベント等も随時開催。

・・・・・・・・・・・・

8月7日(日)は「巨大魚祭り」と題して、解体したマグロの部位がわかるように並べての切り身販売や、三国港近海で取れる巨大魚の展示などを予定している。

海鮮炭火バーベキューが気軽に楽しめる炭火焼きコーナー

「おおとく」(三国町安島)の販売ブース。炭火焼きブースで食べられる海鮮やアヒージョのほか、海鮮丼や総菜などの販売も

三国港朝市
毎週日曜日　午前7時30分～11時30分
住 坂井市三国町宿1-17-33
問 0776-50-3921
（午前8時30分～午後5時15分、火・土曜日は事務所休業日のため不通）
駐 三国サンセットビーチ駐車場（※7月20日からお盆までは有料）
、ホームページで情報発信中

プレゼント

ハーブを暮らしに
～夏編～

夏本番、ピークを迎えた厳しい暑さに「日々の家事が面倒」「疲れの蓄積で夕方にはエネルギー切れ」と感じる人も多いのでは。そんな時にはハーブを暮らしの中に取り入れて、体も心もすっきりとリフレッシュしてみませんか。

身近なハーブの活用例

廊下や台所の水拭きやゴキブリ除けにも
「ミント」（シソ科ハッカ属）

バケツに生の葉を1つかみと水を入れてミント水をつくり、雑巾がけに使いましょう。殺菌作用があり、清涼感ある香りは部屋の空気を爽やかにしてくれます。ゴキブリはミントの香りを嫌うので、殺虫剤ではない安全な忌避剤としても利用できます。

ペットボトルの水に洗った生のミントの葉を入れると手軽にミント水が作れます。消化不良や吐き気、胸やけなど胃の不調からくる不快感を和らげる効果も期待できます。そのまま飲むほか、ミント水をスプレー容器に入れてひと吹き。ルームフレグランスとして香りを楽んでみては。

生のミントの葉が手に入らないときは、ドラッグストアーで販売している「ハッカ油」やアロマオイルで代用できます。ただし、ハッカ油やアロマオイルは飲食厳禁。動物は嗅覚や代謝が人とは異なるので、ペットを飼っている人は注意が必要です。

話を聞いた人　心と身体のメンテナンス アロマセラピスト 山岸 りえさん

バスタで涼しく快適に
丸岡バスターミナル交流センター

暑い日には、大人も夏休み中の子どもも、クーラーを効かせた部屋で涼しく過ごしたいものの、気掛かりなのは電気代。公共施設やショッピングセンターなどに涼を求めて出掛ける人も多いと聞く。坂井市の丸岡城近くにある「丸岡バスターミナル交流センター」は、そんな人にお薦めの施設だ。

「バスタ」と言う愛称で呼ばれるこの施設は、1階にはバス待合所と飲食スペースなどのテナント、屋外には芝生の「にぎわい広場」や物販スペース「にぎわい回廊」を備えている。2階の吹き抜けのオープンスペースには16人分のカウンター席を備えたカフェテラスがある。密になりにくい広々とした環境で、電源コンセントやWi-Fi環境が整っている。憩いの場としてや、夏休みの勉強スペースとして注目のスポットだ。受験勉強や夏休みの宿題をこなす「とっておきの自習室」として利用してはどうだろう。学生だけでなく、コロナ禍のリモートワークに利用する会社員もいたとか。カフェテラスはワーキングスペースとしても重宝しそうだ。

2階オープンスペースにあるカフェテラス。吹き抜けには巨大な越前織のタペストリーが飾られている＝坂井市の丸岡バスターミナル交流センター

1階の待合ギャラリー「越前織ミュージアム」もお薦め。国内生産量全国1位を誇るネームタグや織りリボン、ワッペンの優れた技術が解り、緻密な美しさに目を見張るかも。

他の人の迷惑にならなければ何時間でも滞在OK。快適な涼しさの中で夏を有意義に過ごしてみては。

住 坂井市丸岡町西里丸岡12-9-3
問 0776-50-3084
時 午前8時30分～午後9時30分
休 年中無休
で情報発信中

お盆休みを楽しく迎えるアイテムをご紹介（より）

普段より、親戚や友人知人の出入りが多くなるお盆休み。ご先祖様のためにも家をいつも以上に清潔にし、また来客を楽しく迎えたいもの。お盆休みが楽しくなるような便利でかわいいアイテムを福井市成和２丁目の生活雑貨のお店「Pottea（ポッティ）」で提案してもらった。

オススメ1　すみずみまで掃けて自立する

すっきりしたデザインで玄関に出しっぱなしでも気にならない

狭い場所にも収納OK

自立するほうきとちりとりのセット。シンプル&コンパクトなデザインで、ブラシに角度がつけてあり、隅々まで掃きやすいのも魅力

ほうき ちりとり マーナ　2,178円

サイズ：約205×644×53³ᵢₙ

オススメ2　果物の盛り合わせ？いいえ、ゼリーです

フルーツアラモードゼリー 京寿楽庵　各540円

本物そっくりのかわいい果物のパッケージに入った国産果物を使ったぜいたくなゼリー。ご仏前のお供え物や、ちょっとしたお持たせにも。ポッティではかわいくラッピングもしてくれる。食べ終わったパッケージは小物入れなどに利用できる。味は清水白桃、フジリンゴ、国産メロン、愛媛伊予柑、山形ラ・フランスの5つ

オススメ3　いつものバラバラがスッキリ！

冷蔵庫の中でバラバラになりがちなビール缶がスッキリ8本収まるディスペンサー。幅14㌢・奥行31㌢・高さ19㌢。先入れ先出し構造で、いつも冷えたビールが取り出せる。500ml缶用もあり

カンディスペンサー（350ml缶用） ポッシュリビング　2,200円

バラバラ

スッキリ！

取材協力：Pottea（ポッティ）
住 福井市成和2-419　問 0776-50-2234　時 午前11時～午後8時
休 水曜日(8月23日(火)、24日(水)は連休)　駐 22台　、ホームページで情報発信中
2018(平成30)年、勝山市から福井市に移転した生活雑貨のお店「ポッティ」。約150坪の広い店内には、ガーデニング用品、アパレル、服飾雑貨、キッチン雑貨、菓子、飲料、ベビーキッズ用品、インテリア用品など数万点が並ぶ。

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。

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。

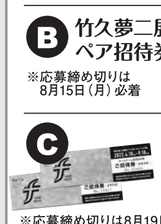
応募方法　①希望のプレゼント　②住所、氏名、年齢、性別、電話番号、職業　③現在購読の新聞名　④おすすめのおいしい飲食店　⑤読者からのお便りコーナー、テーマ「わが家の防災」への投稿を記入の上、下記のいずれかの方法でお送りください。

■はがき　［宛て先］〒910-0005 福井市大手3-2-13 中日新聞分室内「さんぽみち嶺北8月号プレゼント」係
■メール　osanpo@fukuikoho-c.co.jp
■LINE（ライン）　さんぽみち公式アカウント ID：@059fzwww

↑メールはこちらから
↑LINEのお友だち登録はこちらから
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「さんぽみち嶺北8月号プレゼント係」と入力してください

A　三国港朝市（「市場食堂」で交換できる）
海鮮汁とごはんのセット引換券　10人
※応募締め切りは8月29日（月）必着

B　竹久夢二展ペア招待券　5人
※応募締め切りは8月15日（月）必着



C　福井ユナイテッドFCホームゲームペアチケット　5人
※応募締め切りは8月19日（金）必着。
詳しくはカラー面をご覧ください。（ホームゲーム全試合共通です。）

※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。

夢二が描いた大正の哀愁とロマン&モダンをお楽しみください。

9月4日(日)まで開催(会期中、無休)
午前9時30分～午後6時
※入場は閉場の30分前まで
〈観覧料〉一般1,100円　高校・大学生800円　小・中学生500円
石川県立美術館(金沢市出羽町2-1)

あったか塾　参加者募集

押し花の小物入れ

日時　8月27日(土)　午前の部　午前10時30分～正午　午後の部　午後1時30分～3時
場所　ハピリン2階の福福小屋
参加費　1,200円
対象　小学4年生以上(小学生は保護者同伴)
定員　各部15人(先着順)
講師　石井蓮美さん、(柳川流押し花認定講師)　椿谷芳子さん　（　〃　）
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

四季折々の花の色合いを生かした押し花と県産のリボンを使って、あなただけの小物入れを作りましょう。

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）

続・者からのお便りコーナー

お題は「夏の思い出」

夏といえばバーベキュー！毎年子どもや孫たちと暑い中、ワイワイお肉を食べるのが恒例です。
（福井市 60代 女性）

3人娘で小さい頃、よく海やプールなどに出掛けました。今考えると、よく体力があったなあと思います。
（鯖江市 50代 女性）

夏の思い出はしんどい草取りです。農家の夏は、田んぼの中に入って伸びた雑草を刈ります。それが本当に大変で…。でも、頑張った後に食べるかき氷がまた、最高においしいです。
（福井市 20代 女性）

小学生のころは福井市のみのり地区に住んでいて、夏休みになると、毎日のように近くの八幡山へ虫捕りに行きました。
（鯖江市 60代 男性）

今年3年ぶりに夏祭りや花火が楽しめるとあって、とてもうれしい！！！
（大野市 40代 男性）

子どものころ、海に行ったが入った瞬間クラゲに刺された苦い思い出があります。それ以来、海が苦手です。
（福井市 40代 女性）

家族で行った大野の中島キャンプ場で、昼ご飯にホルモン焼きを食べて、川で泳いだこと。（勝山市 60代 男性）

毎年、主人と子どもと出掛けた家族旅行です。行き先をいろいろと考えたり、時にはせっかくだからと自由研究の宿題も兼ねたりと、楽しく旅ができたことを懐かしく思います。（勝山市 50代 女性）

中高生時代は夏になると、彼氏つくるぞ！と意気込んでいました。花火を見たりお祭りに彼氏と行ったりしたい！　とめちゃくちゃ思っていました。実際は出会いもなく彼氏といた思い出もあんまりなく、意気込んでいたことだけ覚えています。
（福井市 30代 女性）

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した。次回のテーマは「わが家の防災」です。実践していることや心掛けていることを教えてください。
※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。

※価格はすべて税込み

スタッフ日記　夏休みに入ると、子どもたちは早朝のラジオ体操で1日が始まる。プールや公園から聞こえる歓声、昆虫を追いかけたり川で生き物観察をしたりと、元気な様子が見られた。現在は環境の変化もあり、子どもたちの声すら聞こえなくなり、少し寂しく思う。今月のカラー面は水遊び特集。コロナ感染対策や熱中症にも注意を払って、家族で夏を楽しんでみませんか。