



# カップスで子育て支援を

## コミュニティワークショップ らん楽

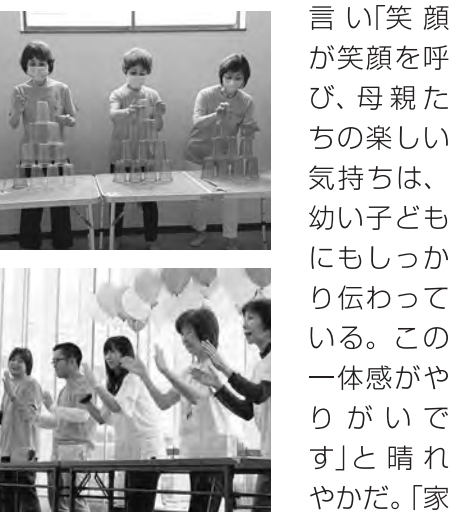
アオッサの子育て支援室が主催したボランティア養成講座の参加者が、さらに活動の場を広げようと結成したグループ。名前の「らん楽(らんらく)」は、「一家団楽」の楽だ。「カップス」で子育て支援に取り組むボランティアグループで、メンバーは50〜

70代の女性12人、活動歴は約10年になる。

カップスとは、コップを使ったリズムパフォーマンスのことで、音楽に乗せて机やコップをたたいたり、拍手をしたりしてリズムを奏する。らん楽のステージでは、手話の振り

付けを加えたり、曲に合わせた小物を使ったりして内容は盛りだくさん。ノリノリのハイテンポなリズムで会場を盛り上げる。

グループの活動としてカップスを行うことを提案し、曲選びや振り付けなどプランニング一切を担当してグループをけん引するのは代表の南出仁美さん。南出さんは「『楽しいから笑う』のではなく『笑うから楽しい』という気持ちでやっている」と



らん楽の皆さんと練習や公演の様子



らん楽のメンバーが練習や公演の様子

庭では家事や介護で息が詰まることもあるが、活動では子どもたちのエネルギーをもらい、心が浄化されている感じ」「心がウキウキするのが何より楽しい。リズムにのり、体を動かして、新しいものを吸収できる楽しさがある。」など、メンバーたちは心から活動を楽しみ、やりがいを感じている様子だ。

一方、南出さんには活動を通して幼児虐待を何とかしたいという思いが常にあるという。「ほとんどの人は、自分の家庭の子育てしか知りません。他の(家庭の)しかり方やほめ方を知ることで、"たたく子育て"を防ぐことができる。笑顔になれる時間を持つことで母親のイライラの解消にもつながる。らん楽の活動がそのきっかけになればうれしい」と話してくれた。今後は「育児の参考にしてもらえるよう、ブログやフェイスブックで自分たちの子育ての経験や失敗談なども紹介したい」と話していた。

# 数多くの笛を展示する珍しい笛の資料館



「義平の青葉の笛」のレプリカなど、数多くの笛が並ぶ館内

JR越美北線の終点「九頭竜湖駅」の北側に、全国的にも珍しい笛専門の資料館があるのをご存じだろうか。

平安末期、平治の乱(1159年)に敗れた源義平が落ち延びたのが、現在の大野市朝日といわれる。そこで義平は、当時の朝日村の村長の娘おみつと恋に落ち、2人は結婚。つかの間の平安を過ごす中、義平は父・

1995(平成7)年、町おこしこの「義平の青葉の笛伝説」を後世に伝えるために開館したのがここ「笛資料館」だ。

館内には義平の「青葉の笛」を忠実に再現したレプリカのほか、篠笛、能管、竜笛尺八、笙、縄文・弥生時代の土笛など、数多量の笛が展示され、訪れる人を魅了する。また、笛の展示だけでなく、各地の篠笛の愛

好家が会合を開いたり、情報交換をしたりするスポットにもなっている。

ここでぜひ体験してほしいのが、篠笛作りだ。1本の切り出された篠竹を選び、印を付け、キリで指穴をあけるところから始める。所要時間は約3時間と長めだが、資料館を管理する朝日順子さんが作り方から吹き方に至るまで、丁寧に指導してくれる。決して簡単ではないが、出来上がった自作の笛の音を聞くのは、きっと格別の思いだろう。

九頭竜の自然あふれる中にたたずむ古民家風の建物はきれいに整えられ、庭を散歩するのも楽しい。すでに笛の魅力に魅せられている人はもちろん、何か新しいことを始めたいと考えている人にも、騒がしさを離れて静かに過ごしたい人にも、お薦めのスポットだ。



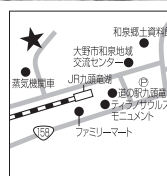
篠笛作りの様子。体験料は大人1人3,000円(要予約)



単音の笛づくりの体験も(体験料100円、所要時間15分程度、予約不要)

### 笛資料館

- ① 大野市朝日24-9
- ② 0779-78-2041
- ③ 平日・土曜 午前9時～午後4時
- ④ 日曜・祝日 午前9時～午後5時
- ⑤ 大人300円 中学生以下無料
- ⑥ 月曜日(祝日の場合翌日)、祝日の翌日
- ⑦ ※12月1日から3月31日まで冬期休業
- ⑧ あり



# あなたの知らない中国茶の世界

## vol.3 ジャスミン茶はフィレーパーティ?

前回、中国茶はその製法により、緑茶・白茶・黄茶・青茶・紅茶・黒茶の6種に分類されるというお話をしました。さて、華やかな香りとすっきりとした味わいが人気のジャスミン茶は上の6種のうちどれに属するのでしょうか。

答えは「基本的には緑茶。だけど、どのお茶もジャスミン茶として加工される」というのが答えでしょうか…うーん曖昧ですね。

その理由は、日本や中国で流通しているジャスミン茶のほとんどは、緑茶にジャスミンの花で香りづけしたものです。ペットボトルに入って売られているものもベースは緑茶です。しかし、茶葉にジャスミンの花で香りづけしたものであれば、どのお茶もジャスミン茶といえます。流通量はごくごく少数かと思いますが、ジャスミン紅茶やジャスミン白茶、ジャスミンプーアル生茶などを、ネット通販で見つけることができます。中国では「花茶」と呼ばれ、花茶にはジャスミン茶以外にも金木犀の花で香りづけしたお茶もあります。皆さんもジャスミン緑茶以外のジャスミン茶に出合ったら、ぜひ試してみてください。ジャスミンの懐の深さに驚くはずですよ。



筆者：石 泉美さん  
中国茶高級茶師資格を所有。夏場はすっきりとした味が特徴の鉄観音茶を冷やして飲んでいます。

写真はジャスミン紅茶。水色(すいしょく=お茶の色)は一般的な紅茶のように褐色ですが、ジャスミンの良い香りが立ち上ってきます。(写真では香りがお届けできないのが残念…)



左手前から時計回りに「ぶるごぎ」(360円)、「ツナマヨ」(250円)、「あげこっぺきなこ」(160円)、「チョコバナナ」(330円)。左奥は「素こっぺ」(1個100円)

今も昔も学校給食で幅広い年代に愛されてきたおなじみのコッペパン。そのコッペパンに具材を挟んで、おしゃれに楽しく楽しめる「こっぺぱん専門店 ふわこっぺ福井やしろ店」が4月にオープンした。

メニューは、毎日店内で焼き上げるフワフワのコッペパンに、焼きそばやクロッカなどの総菜が挟まった「おかずこっぺ」が10種類、ホイップクリームやチョコレート、フルーツなどスイーツ感覚で食べられる「おやつこっぺ」が10種類、コッペパンを揚げてきなこや砂糖で味付けしてある「あげこっぺ」が3種類に、フワフワのコッペパンそのままの味

# 何度でも通いたいフワフワの“こっぺぱん”専門店

を楽しめる「素こっぺ」と豊富。「おかずこっぺ」と「おやつこっぺ」はコッペパンの上の切り込み具材が挟まっていて、具がしっかり見えるため、見栄え、写真映えともに抜群。どれにしようかなと選ぶ「わくわく感」もたまらない。その他、月ごとに季節に合わせた「限定こっぺ」メニューもあり、何度でも足を運びたい。

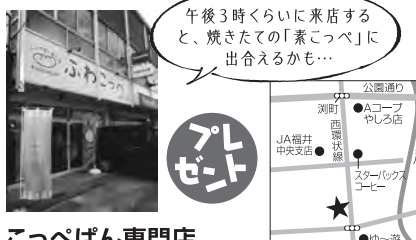
一番人気はきなこの香ばしさと砂糖の甘さが絶妙の「あげこっぺきなこ」。「給食で食べた懐かしいあの味を」との思いの人が多いのだろうか。

テイクアウト専門で、1つから予約OK。子ども会などの行事や、職場での取りまとめの注文も対応可能だ。その際は事前に相談を。

また、平日限定でお得なランチセットや、店内で作る「バナナミルク」(350円)や紙パックのドリンクなども販売しているため、勤務中のランチや、運動公園にピクニックのお供になど、便利に利用できそう。



淡い水色を基調とした清潔感のある店内



こっぺぱん専門店 ふわこっぺ 福井やしろ店

- ① 福井市洲4-704 社中央会館1階
- ② 0778-84-8889
- ③ 午前8時～午後4時(コッペパンが無くなり次第終了)
- ④ 不定休(Instagramで告知)
- ⑤ あり

# 憩いとリラクゼーションを提供 坂井市のカフェでミニマルシェ開催

朝夕の空気に、秋の気配が感じられるころとなった。涼しくなって、おしゃれ心が動き始めるタイミングに合わせて、美と癒やしの体験をしてもらおうというミニマルシェが開かれる。会場は坂井市春江町の「カフェ・ド・ジョルジュサント」。

おしゃれな空間で英国式のアフタヌーンティーを楽しめることで有名な店だ。オープン化粧品スキンケアルーム胡蝶(福井市三ツ屋2丁目)代表の西村恵美子さんは「コロナ禍でマスク生活が長引き、おしゃれや肌の手入れはおざなりにしがち」としたうえで、「朝起きて身繕いすることで背筋が伸び、生活にげじめがつき、気

持ちも晴れやかになるものです」と話し「おしゃれには気持ちを鼓舞したり、周囲を明るくしたりする影響力があります」ときっぱり。そのきっかけの一つとしてほしいと、ミニマルシェへの来場を呼び掛けている。また「オープン化粧品は元々漢方薬を取り扱っていた製薬会社なので、得意分野を生かした健やかな肌作りには自信を持っています。お肌の悩みなど困りごとがあれば、この機会に気軽に相談してほしいです」とも話していた。

# 癒やしのミニマルシェ in カフェ・ド・ジョルジュサント

開催日・時間 9月15日(木) 午前10時～午後4時

会場 カフェ・ド・ジョルジュサント(坂井市春江町銀鈴21-49-7) ☎0776-43-9925

問い合わせ オープン化粧品 スキンケアルーム胡蝶 ☎090-4685-5800 (西村)



西村恵美子さん

マルシェでは、ビューティーサービスチケット(1000円)の購入で「ヘッドマッサージ」「簡単カラー判定&ツヤ肌メーク」「スリミングクリームにてハンドマッサージ」の3つの施術から2つを選んで体験できる。キャンドルやアクセサリー、レザー小物、ハーバリウムなどの展示販売も行われる予定。当日カフェは休みだが、体験するにはブブススイーツのプレゼントがあるそう。

# 読者からの便りコーナー

## お題は「わが家の防災」

災害に遭ったときに困らないよう、食品を1週間分ほどストックしています。(福井市 70代 女性)

持病のある家族がいるので、防災グッズの近くに薬を保管しています。(勝山市 30代 男性)

この間、激しい雨と雷で避難指示が出るという怖い出来事がありました。改めて防災グッズを点検し、避難場所の確認をしました。うちは、年寄り2人に犬もいます。上下移動が大変なので、もう一度考えなければいけないと思っています。(大野市 60代 女性)

我が家の防災は玄関横に防災避難用に利用する水、お茶のペットボトルを常備しています。(福井市 50代 女性)

我が家の防災は、ある程度の物はリュックに入れて準備しています。家族が離れてしまった場合の集合場所も決めています。慌てず行動したいです。(福井市 50代 女性)

我が家では、基本通りの防災グッズを2カ所に設置しています。ラジオの電池も半年に一度は調べています。(坂井市 50代 男性)

防災バッグを準備していますね!今はマスクや除菌シートも必要ですね。(福井市 60代 女性)

特に防災グッズなど用意はしていませんが、貴重品、懐中電灯などすぐに用意できるように、必ず同じ場所に置いてあります。(鯖江市 50代 女性)

基本的防災バッグは準備済み。(福井市 30代 男性)

我が家は災害に遭ったときに集合する場所を決めています。玄関先には常に防災リュックが2つ置いてあります。(越前市 60代 女性)

家族が高齢者がいて、スマホなどの連絡手段がないので、事前に集合場所を決めています。(勝山市 30代 男性)

### 投稿募集

投稿して下さった皆さま、ありがとうございました。今回のテーマは「わが家の定番メニュー」です。お祭りやお祝いの時に登場する「わが家の味」をエピソードや簡単なレシピ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。

# 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。

- 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」9月号プレゼント)係
- メール osanpo@fukuikoho-c.co.jp

LINEさんぽみち公式アカウント ID: @059fzwww

お友だち募集中! LINEのお友だち登録はこちら

メール、LINEの場合は、件名または本文初めに「さんぽみち」9月号「プレゼント係」と入力してください

A ふわこっぺ 福井やしろ店 お買い上げ合計金額から 10%OFF券 5人

B オープン化粧品スキンケアルーム胡蝶 フェイシャルエステ お試し券 3人

C 福井ユナイテッドFC ホームゲームペアチケット 5人

締め切りは9月20日(火)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。

スタッフ日記 9月は「防災月間」です。災害に備えての準備や見直し、再確認などするのによい機会です。今月の読者お便りコーナーのテーマは「わが家の防災」。カラ一面には「もしもの時の備え」として、防災グッズの案内も掲載しています。参考にしてください。皆さんの自宅の防災対策はいかがでしょうか。

さんぽみちにお客さまの個人情報を取り扱っています。個人情報の取扱いについては、プライバシーポリシーをご覧ください。