おじゃましまーす

ストレッチと薬膳のワークショップ

あわら市　薬膳茶279（つなぐ）

中医学（中国伝統医学）で食べるものと薬になるものの源は同じという意味の「薬食同源」。この考え方に基づいた薬膳を生活に取り入れて、健康維持に役立てようという教室がある。提唱しているのは、あわら市で「薬膳茶279（つなぐ）」を営む西川恵子さん。

取材で訪ねた「ストレッチ＆薬膳ワークショップ」は、自宅兼店舗の古民家を会場に、少人数予約制で約2時間、毎月1回のペースで開いている。参加者は“動ける体になるためのストレッチ”で体をほぐした後、“春を快適に過ごすため”のテーマで、薬膳学に基づいた食べ物の特性や季節に合わせた食養生などの話に真剣に耳を傾けていた。参加していたのは30～50代の女性5人。体の変化に向き合う世代ならではの質問や感想を気兼ねなく話しながらの和やかな雰囲気だ。

西川さんは元々運動指導者として20年以上にわたり活動してきた。現在も同市本荘公民館で「高齢者の体操教室」や「筋トレ教室」などを指導している。かねてから「体の不調改善と食べ物には関連があるのでは」と考え、マクロビオテックや食養生の勉強を重ねていたものの、理論的な説得力に物足りなさを感じていたそうだ。「中医学に出合い、数千年という歴史に裏付けられた理論と実践に触れたことで腑（ふ）に落ちた」という西川さんは、東洋美食薬膳茶アドバイザー、薬膳茶スペシャリスト、薬膳アドバイザーなどの資格を取得、2021（令和3）年から市内の公民館で薬膳茶の単発講座を開いたり、運動と組み合わせたワークショップを開催したりしている。

西川さんは「薬膳茶を自分の体と向き合うツールの一つにしてほしい。一番良いのは食事と運動の両面から身体を整えること。どちらも偏らないようにそれぞれの大切さを伝えていきたい」と話していた。

自宅教室「ストレッチ＆薬膳ワークショップ」の様子＝いずれもあわら市下番の薬膳茶279で

「元気でキラキラ輝く人生を過ごせるよう応援したい」と話す西川恵子さん

薬膳茶は自宅店舗で販売も

オリジナルの薬膳茶ブレンドは30種類ほどある。「ストレスなく継続できる味わいも大切。おいしくなければ薬膳茶にはならない」という西川さんのブレンドは、すっと体に入ってくるような味わいが特長で飲みやすく、ティーパックで手軽なのもうれしい。1包200円

教室案内

- 自宅教室「ストレッチ＆薬膳ワークショップ」1回5人まで。（要予約）薬膳茶付き 1人2,500円
- 薬膳茶教室（イベントなどで随時開催）※開催日など詳しくはインスタグラムで確認を

@YAKUZENCHA279

プレゼント

薬膳茶279（つなぐ）
住あわら市下番19-5
問090-3297-7218
で情報発信中

ハーブとマッサージの力で 冬を健やかに乗り切ろう

福井市若杉エリアにあるリラクゼーションサロン「タノン」は、口コミや紹介で利用者の輪が広がり、高校生から80代まで幅広い年齢層から支持されている人気サロンだ。オーナーの梅村佳苗さんと塚本大樹さん夫妻はマッサージ指圧師の資格などを持ち、セラピスト歴10年以上。豊富な経験と確かな腕前もさることながら、穏やかで優しい2人の雰囲気と人柄に引かれて通う人も少なくない。

マッサージやアロマトリートメントなどのメニューの中から今回紹介したいのが、タノンで人気のタイ古式マッサージとハーブテントだ。

タイ古式マッサージはインドが源流のタイ伝統医学の一つ。セラピストが足や膝など全身を使った指圧で、凝った筋肉をゆったりしたリズムでほぐしていく。セラピストと利用者の「ふたりヨガ」といわれるほど体が伸びるので、体が縮こまる冬は特にお薦め。

ハーブテントはタイの伝統療法の一つで、ハーブを煮出した蒸気が充満する1人用のテントに入り、ハーブの薬効成分を鼻や口、皮膚から体内へ取り込む美容健康法。温熱効果もあり冷えや生理痛など、さまざまな体の悩みの緩和に役立つとされる。テント内の温度は40℃前後と高温にならないのも特徴で、サウナが苦手な人も安心だ。ハーブは体質別、目的別にあらかじめブレンドされたものの中からその日の体調などで選ぶ。

お薦めはタイ古式マッサージなどのボディケアメニューとハーブテントの組み合わせ。体の外側と内側、両方からのケアで、より高い健康効果が期待できるという。

昨年8月に塚本さんが合流してから男性客も利用可能になり、夫婦やカップルで利用する人も増えている。民家を改装した店内は「少しでもお客様にリラックスしてもらえる空間を」と梅村さん自ら壁を塗り、照明などにもこだわった。「仕事帰りでも気軽に寄れるように」と術服の貸し出しや、化粧直しスペースも完備。どこまでも利用者目線で心づくしのサロンに、この冬ぜひ一度足を運んでみては。

ハーブテントのスペース。ブレンドハーブはオーガニックのものを使用

タイ古式マッサージの施術スペース。「半覆半睡」の状態で受けると効果も上がるそうなので、ウトウトしても大丈夫

特典
タイ古式マッサージ60分＋ハーブテント20分 セットコースが施術料20%off!
※ライン予約のメッセージ欄に「さんぽみち2月号を見た」と記載又は、電話予約時に口頭で伝えれば、上記コース通常施術料7,000円が5,600円になります。有効期限：2月末まで

リラクゼーションサロン tanon（タノン）
住福井市渡町608-1　問0776-65-4428
時午前10時～午後9時（最終予約受付午後6時）　※予約優先
休水曜日、第1・3火曜日　住2台
☆ラインでの予約がお薦め☆
ホームページで情報発信中

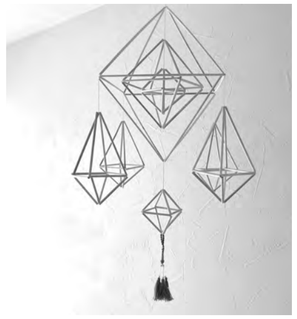
LINE

気になるアート

ヒンメリ

おしゃれな北欧生まれのインテリアとして静かなブームが続いている「ヒンメリ」。細い藁（わら）を刺しゅう糸でつなげて作る幾何学的な多面体の装飾品で、モビールのように室内につるして楽しむ。スウェーデン語で「天」の意味を持つ「ヒンメリ」は、太陽や自然、豊穣（ほうじょう）に対する感謝の意味を持ち、幸せを願う伝統的な飾り物として受け継がれてきた。太陽が昇らない極夜がある北欧の冬に、光と希望をもたらすとしてクリスマスのオーナメントとしても愛されている。

福井市の岡崎真実さんもヒンメリに魅了された一人。繊細で鳥の羽のように軽いヒンメリが、部屋の中のかすかな風の動きをとらえてゆったりと動くさまは、「見ているだけで心が整い癒やされる。心がときめくような豊かな気持ちももたらしてくれる。ヒンメリ作りに取り組む“無の時間”も心地良い」と、一言では収まりきらない魅力を話してくれた。岡崎さんは、ワークショップに参加したのをきっかけにそのとりこになり、研さんを重ねているうちにオーダー制作やワークショップ開催を依頼されるようになったそうだ。カフェや公民館、書店などで不定期にワークショップを開催するほか、自らが運営する自宅サロン「お仏壇屋のパワーストーン教室　真こころ」で、希望者にヒンメリのワークショップを開いている。日程は相談の上で決定し、1回1.5～2時間で2,500円（材料費込み）。興味のある人は電話かインスタグラムのDMで相談を。



星型のヒンメリを手にする岡崎真実さん。ヒンメリは幸福のお守りとも呼ばれているそうだ

プレゼント

お仏壇屋のパワーストーン教室 真こころ
住福井市上江尻町3-407
問0776-38-5800
で情報発信中

@MA_A2323

バレンタインデー 今年はお肉やさんで

越前市にある創業76年の肉の老舗「野村精肉店」は、自慢の肉や総菜に定評があるだけでなく、アイデアを凝らした商品が次々と登場して話題を呼び、バレンタインデーを控えたこの時期も目が離せない。

気軽に愛や感謝を伝えるのにぴったりなのは、7年前から店に並ぶハート型のメンチカツの「ラブメンチ」（220円）。粗びきの牛・豚肉をたっぷり使った“肉肉しさ”と玉ねぎの甘さ、スパイシーな香辛料が絶妙。ボリューム満点の大ぶりなハートは、食べ盛り働き盛りのハートだけでなく胃袋もわしづかみ。食卓を笑顔にする人気商品だ。

今年新登場で注目を集めているのは、高級牛肉を詰め合わせた「肉チョコ」。黒毛和牛A4ランクのサイコロステーキ4種（サーロイン、ランプ、イチボ、ヒレ）を2切れずつ計8個、おしゃれなパッケージに詰め合わせて販売する。“おいしいものを少しずつ”のぜいたくなプレゼントは、甘いものが苦手な人や肉好きに喜ばれそうだ。10日まで予約を受け付けていて、13日（月）、14日（火）に店頭で受け取る。価格は2,980円。

このほか、誕生日やお祝いのサプライズプレゼントにお薦めな「肉ケーキ」も気になるところ。しゃぶしゃぶ用の牛・豚肉をケーキのようにデコレーションして販売している。持ち帰りはホールケーキを入れるような専用箱が付く。3～4人用なら4,800円、3～5人用は6,480円。2日前までに予約が必要だ。

「肉チョコ」（専用バッグとステーキソース付、2,980円）

野村精肉店3代目の野村祐介さん。手に持つ「ラブメンチ」は楽天のネットショップからも購入できる

プレゼント

「肉ケーキ」（3～4人用、4,800円）、円内は3～5人用で6,480円）

野村精肉店
住越前市本多2-6-14
問0778-22-1346
時午前9時～午後5時50分
※揚げものは午前11時～午後1時 午後4時～5時50分
休日曜・祝日と第1水曜日　住2台
ホームページで情報発信中

@NOMURAMEAT1947

贈る人の思いにこたえる とっておきのひな人形を

人形の京秀　福井市米松

来月3月3日は桃の節句。福井市米松1丁目の五月人形やひな人形を扱う「人形の京秀（けいしゅう）」では、年明けからひな人形を求める人でにぎわっている。最近のひな人形購買の傾向について、京秀社長の村崎一弘さんは「住環境や生活様式の変化により『省スペースで、出し入れが楽』なものをお求めになる方が多い」と話す。さらに「ここ数年は親王飾りが主流。三段飾りは収納庫がそのまま階段式にひな壇になるものが人気。飾り台が洋室のインテリアに合う白木のものや、淡いピンクや白を基調にした着物の人形が増えてきているのも特徴的」という。伝統的な色調のものも依然人気があるというが、ひな人形も時代やニーズによって変化しているようだ。

その子にとって一生に一つだけの贈り物とあって、人形店をいくつも回って購入を決める人も少なくないそう。京秀ではそんなお客さんに少しでも満足してもらうため、人形、屏風（びょうぶ）、ぼんぼり、飾り台一つ一つ好みのものを選んで組み合わせ、この世に一つだけのひな人形を作ることができる。「セット販売だと『人形はこれが好きだけど、ぼんぼりはあれの方がいいなぁ』などの要望に対応が難しい。お客様に少しでも満足していただきたい」との思いから始めたという。人形職人や作家から直接仕入れるため、良いものを求めやすい価格で販売できるそうだ。

最後に村崎さんは「『ひな人形をしまい遅れると婚期が遅れる』というのは迷信です。旧暦のひな祭りに当たる4月3日くらいまで飾って、長く人形を愛（め）でてくださいね。4月頃になると気候も良くなり、湿気も取れるので収納の時期としても最適です」と教えてくれた。

社長の村崎一弘さん。豊富な知識と柔和な雰囲気で人形選びの質問やアドバイスも気軽にできる

ひな壇は引き出し式で、中に人形などをコンパクトに収納できる三段飾り

人形の京秀
住福井市米松1-15-25　問0776-52-5010
時午前10時～午後6時30分
休不定休　10～4月末まで休まず営業
住8台
ホームページ（https://www.keisyu291.com）で情報発信中

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「春になったらやりたいこと」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2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

↑LINEのおとも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2月号プレゼント係」と入力してください

↑メールはこちらから

A 薬膳茶279 薬膳茶3パックセット（種類はおまかせ） 3人

B 野村精肉店 お買い物券（500円分） 3人

C お仏壇屋のパワーストーン教室 真こころ 「ヒンメリのオーナメント」引換券 3人

LINE限定プレゼント
「ハーモニーホールふくい」チケット引換券 2人
詳しくはカラー面をご覧ください。

締め切りは2月20日（月）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。

おったか塾　参加者募集

シルク素材で作るコサージュ教室

日時　2月25日（土）
午前の部　午前11時～正午
午後の部　午後1時～2時
場所　ハピリン2階の福福小屋
参加費　2,500円
対象　小学4年生以上
定員　各部10人（先着順）
講師　下中優子さん（布花デザイナー）
橋爪裕子さん、朝田いずみさん
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

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）

柔らかな県産シルクで上品な芍薬（シャクヤク）のコサージュを作ります。ブラウン、ネイビー、パープル、ブラックの4色のシルクから好きな色を選んで、自分だけの作品を作りましょう。

読者からのお便りコーナー

お題は「私の節約術」

朝起きるとまずはファンヒーターをつけます。部屋が暖まってきたら消して、エアコンにチェンジします。
（鯖江市 30代 男性）

廃材でいろんなものを作ります。例えば、お茶が入っていた紙製の円柱の箱に処分予定のデニム生地を貼り付けて眼鏡入れを作りました。紙製なので眼鏡に傷が付きにくいし、私は枕元に置いています。
（福井市 40代 女性）

スーパーの半額コーナーが好きで、利用しています。（勝山市 30代 女性）

実家の父親が作っている野菜をふんだんに使います。子どももよく食べるので、すごく助かっています。
（福井市 30代 女性）

パンを作ることです。パン屋さんで買うよりお得ですよ。菓子パン、総菜パンなど何でも作れるようになりました。
（大野市 30代 女性）

眠る少し前に湯たんぽを布団の中に入れておけばぬくぬくで、ゆっくり休めます。電気代節約にも貢献。
（福井市 50代 女性）

食パンやハムなど、お値打ち品を買って冷凍保存しています。
（福井市 女性）

湯たんぽのお湯を何回も使い回しています。
（福井市 50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「春になったらやりたいこと」です。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。

スタッフ日記

今月のお便りコーナーのテーマは「私の節約術」。いろいろな知恵や工夫が参考になりました。食材を無駄にすることが多い筆者は、今年は冷蔵庫を定期的に空っぽにして食材を使い切る。買い物に行くときは、必要なものをメモして無駄買いしない。そして大事なことは空腹の状態で買い物に行かない。これらを心掛けたいです。甘い菓子の誘惑には勝てませんが、楽しい節約生活を送りたいと思います。

※価格はすべて税込み

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。