おじゃましまーす

お得な価格で受け放題
サブスクリプション制のヨガ教室

心と体をリラックスさせ、心身のバランスを整えるヨガ。近年の健康ブームも相まって、「既にはまっています！」という人や、気になってこれから始めてみたいと考えている人も多いのでは。福井市内を中心に展開する「ぽぽYOGA」は、全国的にも珍しいサブスクリプション制※のヨガ教室だ。市内5カ所と坂井市内1カ所の会場で開催されるヨガのレッスンが、月額4,000円で受け放題。レッスンを担当する講師は現在7人おり、その全員が世界で最もメジャーなヨガ講師資格である「全米ヨガアライアンスRYT200」を持っている。

発起人は福井市内で活躍するヨガ講師、宮崎博二さん。宮崎さんは「コロナ禍で先が予測しづらくなった世の中、受講者を1人の講師で受け持つと、講師に何かあった時に受講者に不利益がある。講師が複数人いれば、不測の事態にも別の講師でカバーでき、一方受講者は、さまざまなタイプの講師からさまざまなタイプのヨガを受講できるメリットがある」と考え、自身の門下生や、知人のヨガ講師に声をかけ、1年前に「ぽぽYOGA」を立ち上げた。講師一人一人が強みを生かして行うヨガレッスンには、自らをいたわる「セルフカインドネスヨガ」や「リラックスヨガ」、インドの典型的なヨガである「ハタヨガ」などのヨガのほか、会場の1つにお寺があるため、荘厳な雰囲気の中で行う「寺ヨガ」もある。

低価格の定額制にし、レッスンを受け放題としたのは、ヨガをもっと気軽に楽しんで、日常にしてほしいから。自分の都合のいい日時に週2回、3回とレッスンを受ければ心も体も確実に変化するそうだ。

受講者の年齢層は20～70代と幅広く、男性の参加者も1割ほどいるそうだ。受講者からは「予約不要で好きな時に、好きな場所でレッスンできるのが魅力」「受講メンバーが固定されていないので、さっと参加して、さっと帰れる。マイペースでレッスンを受けたい自分にぴったり」などの声があるそうだ。

1レッスン1時間で、時間帯は月～土曜日は午前と夕方から夜にかけて、日曜日は日中と、誰もが利用しやすい設定になっている。入会方法や体験レッスン、詳しいスケジュールや会場案内はホームページ(http://popoyoga.jp/)で。インスタグラムでもスケジュールや会場、教室の雰囲気やヨガの魅力を発信している。

※定額料金を支払うことで一定期間商品やサービスが利用できるビジネスモデル

「ぽぽYOGA」講師の皆さん。左からあいぢさん、発起人の宮崎さん、Kahoさん、yuuさん、尚さん

福井市内会場
- **フラワーショップ「花たんぽぽ」2階**（大東）
- **ヨガスタジオ「ヒポポタマス」**（飯塚）
- **水口木材**（西方）
- **アルファダンススタジオ**（門前）
- **西円寺**（荒木新保）

坂井市内会場
- **磯部公民館**（丸岡町）

POPOYOGA.FUKUI

猛烈な暑さに心も体もヘトヘト…そんな時
クラフトビールでパワーチャージ！
あわら市春宮 BETO COCO BREWING

今年6月、あわら市春宮にフレッシュなクラフトビールを提供する「BETO COCO BREWING」がオープンした。店を営むのは、あわら市出身でBrewer(ビールの醸造者)の伊藤実男さん(44)と妻の美咲さん(44)。日本では2010年代半ば頃からじわじわとブームになり、飲酒スタイルの多様化などから若い人を中心に支持されるクラフトビール。伊藤さんに「そもそもクラフトビールとは？」と尋ねたところ、「明確に定義はないが」とした上で「小規模の醸造所で、醸造者がこだわりを持って手造りする個性あるビール」とのこと。

気さくな笑顔で迎えてくれる伊藤さん夫妻。「どれを飲んだらいいかわからない」という人は、ぜひ好みの味を伝えてみて

伊藤さん夫婦は、ニューヨークで暮らしていたことがあり、そこで飲んだクラフトビールのおいしさに衝撃を受けたという。日本への帰国が決まった時「このビールがもう飲めなくなるなんて！このビールを日本でも造れないかな」という美咲さんの強い思いが、開業への第一歩となった。

現在、伊藤さんは発砲酒醸造免許を取得し、初醸造に向けてビールを仕込み中。伊藤さんのビールは9月中には出来上がる予定という。それまでは国内外の個性豊かなクラフトビールが常時8種類ほど楽しめる。「フライドポテト」(500円)などの軽食もあり、特にイカフライとポテトフライをオレガノで味付けした「カラマリポテト」が人気。また、アルコールがダメな人も、子どもを含め、家族みんなで来店してほしいという思いからノンアルコールドリンク(450円～)も充実している。

一番人気の飲み比べ3種（1,000円～）とカラマリポテト（600円）

暑い日はあえて外のテラス席でクーッと一杯いきたい

BETO COCO BREWING（ベトココ ブリューイング）
- 住 あわら市春宮2-26-12
- 営 月～土曜日：午後３時～午後9時
  日曜日　：午前11時～午後7時
- 休 水・木曜日
- 車 店の前に2台、徒歩1分の場所に5台

JR芦原温泉駅から徒歩7分！

BETOCOCOBREWING

※価格はすべて税込み。内容、価格は変更になる場合があります

知っておこう、身の回りの危険

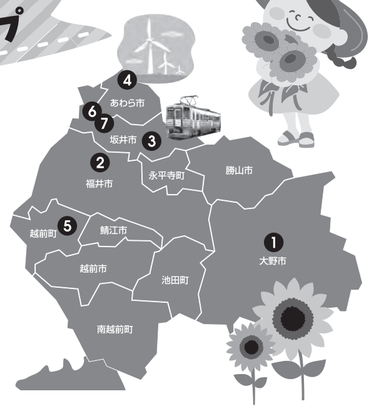
美しい花には毒がある
― キダチチョウセンアサガオ ―

天使が吹くラッパのようなロート状の花を下に向けて咲かせ、エンジェルズトランペットと呼ばれることもあります。南米原産の多年性の植物で日本には明治時代に渡来しました。アサガオという文字が入っていますが、ヒルガオ科のアサガオとは別物です。春から秋にかけて長期間大きな花を咲かせ、冬越しも簡単とあって人気の花です。観賞用として身近に栽培されていますが、毒性があるので扱いには注意しましょう。

花・茎・根のすべてに毒性があるとされ、その成分は「アトロピン」「スコポラビン」「ヒヨスチアミン」です。口の渇き、瞳孔の拡大、意識混濁、興奮、まひ、心拍数の増加などの中毒症状を起こすので、触った後は手を洗い、目鼻口などを触らないようにしましょう。葉がモロヘイヤやアシタバと似ていたり、果実や蕾がオクラと似ていたりするため、間違えやすい野菜の近くでの栽培は避けましょう。

取材協力
内藤記念くすり博物館 学芸員　立松 和晃さん

嶺北エリアひまわりマップ



❶ スターランドさかだに（大野市蕨道）
大野盆地を見下ろす高原に位置するスターランドさかだに前の畑に約1万本が咲き誇る。高い目線で花を楽しめるよう「ひまわり展望台」が設置されていて、ひまわりの花越しに大野の町が一望できる。高原の夏が楽しめるスポットだ。

❷ 福井市の高屋橋北詰付近（福井市六日市町）
地元の高屋町集落資源保全隊と農事組合法人たかやが共同で実地しているひまわり畑。毎年約10万本のひまわりが付近住民や車で通りかかる人たちの目を楽しませてくれている。
今年は8月10日前後に満開になる見込み。

❸ えちぜん鉄道下兵庫こうふく駅東側（坂井市坂井町下兵庫）
地域の景観向上を目的に、下兵庫むらづくり委員会が耕作放棄地だった土地を利用して栽培している。ひまわりと電車の写真が撮れると人気。お盆の墓参りに活用してもらおうと、毎年8月13日には無料の花摘み会を実施し人気を集めている。

❹ あわら夢ぐるま公園付近（あわら市北潟）
地元農家でつくる「北潟東農村環境を守る会」などが2020年から休耕地の保全管理を目的に始めたひまわり畑。青空と風力発電の巨大な白い風車群を背景に咲く。今年は「夢ぐるまカフェふわり」周辺で約6万4千本のひまわりが楽しめる。

❺ 越前町営野球場付近（越前町上川去）
咲きそろうと一面が黄色いじゅうたんを敷き詰めたよう。
（ひまわりシーズン以外は他の作物の畑として活用するため、管理者が予告なく刈り取る場合あり）

❻ 池上ひまわりパーク（坂井市三国町池上）
広域農道のフルーツライン沿いにあるひまわり畑。地元農家でつくる「池上環境保全の会」が2007年ごろから、休耕地を利用した景観保全事業として実施している。東京ドームに匹敵するほどの広大な敷地には、展望台や摘み取り自由なひまわり畑、ひまわりの巨大迷路もあり、大人も子どもも楽しめる。

❼ 加戸のひまわり畑（坂井市三国町加戸地区）
8月の終わりごろに、約3千本がに見頃を迎える予定。
※フルーツライン沿いでは、この他にもひまわりが見られるスポットが点在している

さんぽみちでは、夏の思い出写真を募集しています。ひまわり畑での笑顔の1枚、お待ちしてます！

読者からのお便りコーナー

お題は「夏、楽しみにしていること」

家庭菜園で育てた夏野菜の収穫です。害虫駆除はカエルに頼っています。（坂井市 60代 女性）

子どもや孫たちが集まり、ワイワイ過ごすこと。毎年夏の恒例行事です。（越前市 60代 女性）

高校野球です。甲子園はもちろん、県大会も3年生最後の大会になり、どの試合も見ていると熱くなります。（鯖江市 50代 女性）

グランピング施設で宿泊する予定です。キャンプ気分も味わえるみたいなので、ペット同伴で行きます。（福井市 60代 女性）

子どもと海に行くことです。2歳半の子どもがおり、昨年の夏は歩くことができなかったのですが、今年は海に行って砂遊びをしたり、海水に足をつけてみたり、初めての海で楽しめたらと思います。（鯖江市 30代 女性）

6年生の孫が夏休みに帰省してじいちゃんの作った野菜を一緒に収穫するのが楽しみです。わが家は地下水も使えるので、冷たい水で孫が水遊びをして遊ぶ姿を見るのも楽しみです。（越前市 60代 女性）

子どもが新たな挑戦をします。どんな経験をして、知識を得てきてくれるか。親は応援するのみです。（勝山市 50代 女性）

今年は竹が手に入るかも。そうしたら、友達家族と流しそうめんをします。（大野市 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「元気の秘訣（ひけつ）」です。健康維持のために心掛けていることなど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。

気になるお菓子屋さん
川口洋菓子店

暑い日におすすめ！

葛氷（くずごおり）（248円）

クズとフルーツのピューレを凍らせた冷菓で、水は「ふくいのおいしい水」にも選ばれている、福井市長橋町の「水分神社の湧水」を使用。シャリシャリという氷の食感ととろんとしたクズの口当たりが一度に押し寄せ、口の中に涼風が吹き抜けるようだ。味わいは「柚子レモン」「イチゴ」「マンゴー」の3種類があり、涼しくなるまでの季節限定なので、お早めに。

看板商品

レーズンサンド（194円）

サブレ生地のサクサク感とレーズンバターの風味が秀逸で、開店当時からの人気商品。夏の手土産用にはフィナンシェやクッキーなどの焼菓子ギフトセットがお薦めだ

福井市大願寺3丁目の住宅街にある洋菓子の店・川口洋菓子店。ショーケースに並ぶデコレーションされたケーキやカップデザートは宝石のようにきらめき、焼菓子、ゼリー、冷菓など、種類豊富な洋菓子が所狭しと並んでいる。日常のおやつ用にだけではなく、ちょっとしたお礼やプレゼントから改まった手土産や贈答にまで対応できる。冷蔵や焼き菓子の詰め合わせギフトも充実していて、選択枝が多いのがうれしい店だ。

ケーキ作りには、「お菓子作りが好き」という志だけではなく、理系要素や美的センス、向上心などに加えて根気強さや体力も必要といわれる。この製造に関わるすべての作業を一人でこなすのは、店主でパティシエールの川口夏子さん(41)。川口さんは「一人ですべての作業をこなすのは大変だが、配合のバランスや焼きのタイミングなど、一人だからこそぶれない作業ができる。そこがこだわりでもある」と話し「お客様の顔を見て商売をしたかった。喜んでいただける声を直接聞くととても励みになる。お客様の立場になって、できる限りの要望や期待に応えたい」ときっぱり。親しいお隣さんと話すような気さくな人柄で、誰でも入りやすい町のケーキ屋さんという感じ。気軽に足を運べる町の洋菓子屋さんで、ティータイムのお供やご褒美スイーツを探してみては。

川口洋菓子店
- 住 福井市大願寺3-1-20　電 0776-76-8750
- 営 午前9時30分～午後6時
- 休 日曜日、月曜日
  8月13日(日)、14日(月)は営業、
  17日(木)は休み

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。

方応法募
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「元気の秘訣（ひけつ）」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

↑LINEのお友だち登録はこちらから　お友だち募集中！
↑メールはこちらから

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 花de羽二重HABUTAE つまみ細工体験 体験料300円off券 **3人**
B 陶芸工房 Totan 作陶体験 体験料500円off券 **10人**
C みくに園 盆栽ワークショップ 体験料500円off券 **10人**
D はたや記念館 ゆめお一れ勝山 オリジナルコースター作り 手織り体験券（※記事中写真「完成したコースター」写真中の3種のコースター手織り体験のうち、お好きな1種） **10人**

締め切りは8月18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。

あったか塾　参加者募集

手作りせっけん教室

- 日時　8月26日(土)
  - 午前の部　午前10時～正午
  - 午後の部　午後1時～3時
- 場所　ハピリン2階の福福小屋
- 参加費　1,800円　対象　小学1年生以上
- 定員　各部10人（先着順）　申込開始日8月15日
- 講師　吉田 愛美（あいみ）さん（アロマコーディネーター）

植物性せっけん素地に福井県産の食べる米ぬかとハーブティーを混ぜ、粘土遊びのような感覚でお肌に優しいせっけんを作ります。また、アロマ精油を加えると芳香な手作りせっけんに仕上がります。

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）

スタッフ日記
先日、福井市内を車で走っていると、小学校の校庭で納涼祭がにぎやかに開催されているのを見かけた。今年の夏は、いろいろな行事も復活しているようで、子どもたちも楽しい夏休みになりそう。8月8日には立秋を迎える。実際にはまだまだ暑さの厳しい日が続くが、体調を崩さないように気をつけ、もうしばらく暑さと付き合いたい。

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。