



# 誰でも楽しめるタップダンス

## 勝山市 椅子タップサークル 三歩

椅子に腰かけながらタップのステップを踏む「椅子タップ」。2019(令和元)年に勝山市で結成された椅子タップサークル「三歩」は、同市郡町の村岡まちづくり会館で毎週金曜日の午前10時から1時間、練習に励んでいる。メンバーは同市在住の60代が中心の女性7人で、同じく勝山市在住のタップダンスインストラクター・浦上雄次さんの指導を仰ぐ。

「体を動かすことが大好き」という代表の村上千恵子さん(69)は、タップダンサーとして活躍する浦上さんを知り「自分もタップダンスをやりたい」と考えたが、膝を痛めていたため一度は諦めた。しかし、テレビ番組で足腰に不安があっても楽しめる椅子タップの存在を知り、浦上さんに相談。地域活動や別のサークル活動を通して既知だった現メンバーに声をかけ「三歩」が

誕生した。主に勝山そば祭りなどのイベントや、発表会が日々の練習の成果を披露する場だ。浦上さんは「皆さん元々知り合いということもあり、息がぴったり。何事も継続が一番大変で大切なこと。長く続けられていることが素晴らしい」とメンバーを称える。メンバーは「いつも温かい目線で指導してください。浦上さんでなければここまで続いていない」と話し、お互いの信頼は厚い。

練習中は、浦上さんが「あれ？振り付けを忘れちゃった」とおどけたように言えば「先生、ビデオを確認しますか?」とメンバーから笑いが起こる。ひとたび音楽が流れだし、浦上さんがお手本のステップを踏むと、メンバーは真剣な表情に一変。一つ一つステップや振り付けを確認し、軽快な靴音を響かせていた。

来年は結成5周年を迎える。春には記念イベント「100人タップ」の開催を計画中だ。「タップダンスができる人、初めての人、子どもからシニアまで、誰もが参加できるタップイベントにしたい」と意気込む村上さん。「みんなでおそろいの衣装を作ったり、イベントを企画したりするのも楽しい。鯖江市でも椅子タップをスタートさせたグループがあり、これから交流会などをどんどん進めていきたい。椅子タップを生涯楽しみたいです」と笑顔で話していた。「三歩」はメンバー募集中。興味のある人は村上さん＝☎090-2099-2985＝まで。



タップシューズを両手に笑顔の「三歩」の皆さん。前列中央が指導者の浦上さん。同左が代表の村上さん＝いずれも勝山市村岡まちづくり会館で



練習の様子

# 気になるお花



## あのクレオパトラも…「カレンデュラ」

鮮やかなオレンジ色の花を咲かせるカレンデュラ。一般的には「キンセンカ」と呼ばれ、日本には江戸時代に渡来したとされる。地中海沿岸原産のキク科の植物で、数々のエピソードを持つ興味深い花だ。

カレンデュラには殺菌作用や消炎作用など、さまざまな薬効があるとされ、海外では昔から肌荒れや赤ちゃんのおむつかぶれ、美容などにも使われてきた。一説によると、古代エジプトではカレンデュラを漬けたオイルをクレオパトラも使っていたのだとか。アロマテラピーや、エディブルフラワー(食用花)としても利用されていて「魔法を宿すハーブ」と謳(うた)われるほどだったそう。

このカレンデュラを見て楽しむだけでなく、食用花にと生産を試みている農家がある。あわら市の「Atoji(アトジ)彩培園」の阿閉(あとい)誠さん(50)と和子さん(45)夫婦だ。市場に出回る花にはたくさんの農薬が使われているのが一般的だが、農薬を使わずハウス栽培で安心して食用にできるカレンデュラの栽培に取り組んでいる。まだトライアル段階としながらも、和子さんが天ぷらや餅にして食感や味わいなどを試したり、薬膳茶アドバイザーの力を借りてイベント用の薬膳茶に仕立てたりしているそう。同園のカレンデュラ出荷は12月～翌年の3月を予定していて、「1月には食用花として出荷してみたい」と話していた。クレオパトラも使ったというカレンデュラが、食卓を一層華やかにしてくれるかもしれない。

# ～日々奮闘中～

会社勤めで転勤族だった阿閉さんは、企業の中の一人としてやりがいを感じてはいたものの「自分の将来を自分で決めたい」と、5年前に農業の世界に飛び込んだ。前任地は京都、元々は富山県出身の阿閉さんが移住先をあわら市に決めたのは、県の新規就農者への厚手厚脚の支援と坂井北部丘陵地の魅力。一から農業の勉強を重ねた後、約32アールの敷地にビニールハウス5棟を構えて、ストックやトルコギキョウ、アスターなどの花を育て、県内外の市場のほか道の駅や農産物直売所などに出荷している。花は元々虫を呼び寄せるものとは言え「なるべく薬に頼りたくない」と、乳酸菌を使って病気を予防したり、光防虫機を使ったりと工夫を重ねているそう。「ゼロから(種から)育て上げて花を咲かせて出荷するのはやりがいを感じる」と話す阿閉さん夫婦。「花専門の生産者は少なくても試行錯誤の連続」と言い「いずれは、後に続く人のために、自分が教えられる人になりたい」と清々しい笑顔で話してくれた。



阿閉さん(左)と妻の和子さん(右)



フェイスブック



ATOJISABAIEEN



花の天ぷら。花の形と鮮やかなオレンジ色はそのま



花びらを練り込んだ餅

【取材協力】  
Atoji彩培園  
あわら市29-139

# 女性専用 次世代型フィットネスクラブがオープン!!

## 福井市 ボナファイドフィットネス



光が入って明るいジム内。一通りのマシンが揃う

9月末に福井市にセミパーソナル方式の女性専用ジム「ボナファイドフィットネス米松店」(以下、ボナファイド)がオープン。その新しい方式がインスタグラムなどで情報を敏感にチェックしている人たちの間で話題になり、利用者が急増中だ。

同ジムを運営するボナファイドジム代表で、トレーナーの上田涼太さん(24)によると「1人のトレーナーが1人の利用者に行くパーソナルジムは料金が高く、多くの人々が望む『長く継続して運動を続けること』が難しい。そこでボナファイドでは1人のトレーナーが最大3人の利用者に行く『セミパーソナル方式』を採用した。利用料金が低価格で、より多くの人に運動習慣をつけていただけたらと思う」さらに「トレーナーが利用者と相談の上、個

別メニューを作成しフォームやトレーニングマシンの正しい使い方を指導します。一般的なジムはトレーナーが付かないので、自分のやりたいトレーニングを黙々とこなすには向いているが、「ジムは初めて」という人や、運動初心者の人はマシンの扱いや体の使い方慣れない部分がある。専門知識を持ったトレーナーがその都度指導、対応するので、運動効果も高まる上に、トレーナーとコミュニケーションを取りながら運動ができるのが孤独感も和らぎます」と話す。1回1時間程度、3人までの予約制なのでマシンが混んでいて使えないということもない。

現在利用者は30～50代が中心。近隣には「ハーツ志比口店」「バロー米松店」があり、買い物ついでに寄れるのもうれしい。また、11月1日には成和店もオープン。12月には「ショッピングシティベル」近くに江守店がオープン予定で、3店舗の相互利用が可能になるそう。「今まで運動が続かなかった人に、システム的にも、価格的にも続けやすくなっていると思います。「頑張りすぎたくないけど、運動はしたい、続けたい」という方にぜひ利用してほしいです」と話していた。

### ボナファイドフィットネス 米松店

●福井市志比口2-26-8 ☎050-8892-8040  
●午前10時～午後9時30分(最終受付時間午後8時30分)  
●日曜日 ●6台  
●ホームページで情報発信中



代表の上田さん

入会金 …… 5,500円  
月4回コース …… 12,100円  
月6回コース …… 13,800円  
月8回コース …… 16,500円

☆1,000円で手ぶら体験可能  
(電話またはHPから予約)  
☆見学は無料  
11月30日まで入会金0円  
初月会費1円のキャンペーン中!



五十嵐孝治さん。後ろにあるのが農家民宿「和助喰」



盆栽のコレクション(一部)



玄關を入ると杉皮で作ったミニチュアの古民家と大きなそば打ちの鉢、重厚な板戸が目飛び込む

●越前市山室町50-14 ☎090-8092-3759

# 実家に帰ったようなひとときを 農家民宿 和助喰

越前市東部の同市山室町に築100年以上の古民家を利用した農家民宿がオープンした。地域に溶け込むような昔ながらの建物で、非日常の時間を楽しみたいときにお薦めしたい宿だ。宿を営むのは五十嵐孝治さん(72)。空き家になっていた妻の実家を利用して、1日1組(3～4人まで)を受け入れている。宿の名前は屋号が由来だ。板戸や昔懐かしい食器棚、塗りの天井板など、昭和時代の懐かしい家屋を連想させるしつらえは、実家に帰ってきたような居心地。窓際に面した斜面には秋にはキンモクセイ、春先にはサザンカ、春が来ると御殿桜、初夏にはウメドキが四季を彩り、夕暮れには隣の善休寺の鐘の音が時を知らせる。裏山からの涼しい風は、猛暑だったこの夏でさえエアコンをたまにしか稼働しなくてすんだほどだったとか。

夕食はそば打ちを体験してもらおう。孝治さんは半年前まで鯖江市で人気のそば店「たかさと庵」を営んでいたとあって、外で打つ本格的なそばが楽しめそう。

# わすけさん 農家民宿 和助喰

盆栽、海釣り、溪流釣り、杉皮を使ったクラフト工芸など多彩な趣味を持っている孝治さん。中でも盆栽は父から引き継いだものを合わせて600鉢はあるといい、玄關前に並ぶ鉢の多さに圧倒される。園芸の専門知識が豊富で、木の特長や仕立て方、土や肥料の施肥方など、聞けば何でもすらすら答えてくれる。興味のある人は園芸談議にも花が咲きそう。越前陶芸村のイベントや地区の人を対象に苔玉作りの教室も開いている。宿泊者も希望があれば苔玉作りの体験ができるそう。

宿泊は1人1泊2食付きで8,000円。そば打ち体験のみは1人2,000円(体験は2人以上から)。苔玉体験は1人1,800円。希望があればそば昼食(2,000円～)を提供する(いずれも要予約)。盆栽や特技を生かした杉皮細工は販売もしている。

宣伝は一切してなくてSNSでも発信していないので、詳しくは電話で問い合わせを。希望があれば最寄り駅や和紙の里など観光地への送迎も可能だそう。



### 参加者募集

## 越前和紙の恐竜教室

日時 11月18日(土)  
午前10時30分～正午  
午後1時～2時30分  
場所 ハビリン2階の福福小屋  
参加費 700円  
対象 小学4年生以上  
定員 各部15人(先着順)  
講師 内藤 秀信さん(ペーパークラフトモデラー)



福井県は「恐竜王国」で知られています。今回は越前和紙で恐竜を作ります。特別に加工された素材の和紙を使うので高級感のある作品になります。来年の干支(えと)は辰(竜)、正月飾りにしてもいいですね。

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)

### 読者からのお便利コーナー

お題は「今年中に片付けてしまいたいこと」

家の1部屋が物置部屋と化しているの、人に見られても恥ずかしくない部屋にしたいな。(越前市 70代 女性)

プリントした写真がたまっているのでアルバムに入れたい。携帯電話の中のデータも整理したいです。(福井市 50代 女性)

押し入れの中にある布団や頂き物の食器など、元気なうちに整理をしたいです。(鯖江市 70代 女性)

昨年亡くなった父の遺品の片付けです。片付けを始めると思い出に浸ってしまい、作業する手が止まってしまいます。(越前市 40代 女性)

昔大好きだったアイドルのレコード、雑誌類の切り抜きやグッズなどで、売れそうな物はメルカリなどに出品して売れなかったものは処分することです。もういい加減スッキリさせようと思います。(越前市 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す。今回のテーマは「わが家の大みそか」です。大みそかの過ごし方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がありません。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。

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「わが家の大みそか」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11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



お友だちも募集中心  
1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「さんぼみち嶺北11月号プレゼント係」と入力してください

A 地域交流施設 古民家くまCAFE お食事券 500円分 10人  
B café&lunch こころ 日替わりランチ (980円) お食事券 5人

さんぼみち 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 5,000円分 2人  
詳しくはカラー面をご覧ください。

締め切りは11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。

### スタッフ日記

今年も残り2カ月。読者お便りコーナー(テーマ「今年中に片付けてしまいたいこと」)にたくさんの投稿、ありがとうございました。「着られなくなった洋服の処分」が圧倒的に多かったです。筆者も「痩せたら着よう。草取りの時に着よう。エコバッグや小物にリメイクしよう」などの理由で保管していますが、たまらぬ一方です。今年思いっきり処分をし、すっきりとスリムな収納棚にしたいと思います。

※価格はすべて税込込み。内容、価格は変更になる場合があります。

### 個人情報保護法

さぼみちをお客さまに記入いただいた個人情報、さぼみちとお客さまの居住地の郵便局において適切に管理し、プレゼントのお届けはな行利用させていたいただきます。