



さんぽみち

さんぽみち

## なりたい自分になるために! 健康エクササイズ 明宝ダンススクール

「明宝ダンススクール」は福井市花堂南2丁目にある、老舗社交ダンススクールだ。こちらで週に1回、月曜日の午後1時15~55分まで開かれているのが「健康エクササイズ」のクラスだ。参加料は1回500円とリーズナブル。この日は市内に住む50~80代の女性5人が参加した。

「健康エクササイズ」クラスは「社交ダンスに興味があるけど、いきなりは難しいかな」「ちょっと恥ずかしいかも」と考える初心者や「昔は踊っていたけど、今は自分のペースで」と考える人などを対象に始めたクラス。もちろん「健康エクササイズ」の名通り、健康・体力増進目的の人も大歓迎だ。レッスンでは社交ダンスの動きを取り入れながら、音楽に合わせて体を動かす楽しさが感じられる。体全体の筋肉を意識するため、姿勢改善、体幹強化、肩こり改善などの健康効果のほか、バストやヒップアップなどの美容効果も期待できるという。

参加者が「あこがれの存在」「先生の



参加者の皆さん。左から2人目が講師の刈谷さん



レッスン中の様子。刈谷さんの動きを見ながら、それぞれが自分のなりたい姿に向けて心を燃やす

### 明宝ダンススクール

●福井市花堂南2-18-10 ●0776-50-6927  
明宝ダンススクールは子どもからシニアまでを対象にした社交ダンススクール。年齢や習熟度別に複数のクラスがあるほか、個人レッスンにも対応しているので、興味のある人は問い合わせを

## あなたの知らない 中国茶の世界

### vol.14 「茶外茶」というお茶

中国茶の世界には「茶外茶」というがあります。この連載のVol.1でもお話しのように、お茶とは「チャノキ」からとれた葉っぱを加工して飲用にしたもので、茶外茶は「チャノキ」以外の植物などから作られる飲料のことを言います。有名なのは「菊花茶」や「杜仲茶」でしょうか。「菊花茶」は秋に摘んだ菊の花を天日干しで乾燥させたもの。ハーブティのようなイメージです。「杜仲茶」はトチュウという中国原産の落葉高木の若葉を乾燥させたものです。「血圧を下げる」などとして、一時注目されたことがあります。日本では皆さんおなじみで夏に大活躍の「麦茶」、福井県民にはなじみ深い「そば茶」などが茶外茶にあたります。中国では茶外茶は健康目的で飲用されることが多いようです。

筆者：石泉美さん 中國国家高級茶芸師資格所有。本文で「ハーブティのようなイメージ」としましたが、ハーブティは正に茶外茶ですね。



リカーマーケットさかえやの店内。創業は昭和42年。広い店内には日本酒、ワイン、焼酎など品ぞろえ豊富。地元福井の銘酒「梵」は全種類がそろっている。

店のオリジナルブランド「叔羅川(しくらがわ)」。田植えからこだわって造りあげた、越前の食文化に合う伝統酒。深く濃い味わいが魅力の地酒だ



## 涼しくなったら何して遊ぶ? 町中で気軽にBBQはいかが 越前市

夏の厳しい暑さが一段落したら、秋の行楽シーズンの始まり。旅行やスポーツなど秋には楽しみが目白押しだ。過ごしやすい気候になると、開放的な雰囲気の中で楽しむバーベキューも人気の一つ。炭火を囲み、好みの食材を焼きながら家族や友人、同僚たちと楽しむ時間は、リフレッシュできるだけでなく、会話が弾み紹介される良い機会だ。バーベキューで意外と大変なのが会場選びと準備・後始末。そこで、越前市の町中にあるバーベキュー施設を紹介したい。

**バーベキューハウス Mokumoku**  
●越前市押田2-1-5  
リカーマーケットさかえや 駐車場奥  
●午前9時~午後9時 ●0778-22-6390  
●不定休。冬季は休業 ●7台  
●ホームページで情報発信中

越前市の国高地区。国道8号の横市交差点から西約500mにある「リカーマーケットさかえや」の駐車場には、炉付きのテーブル6台、約30人が利用できる施設「バーベキューハウス Mokumoku(もくもく)」がある。町中にある立地から気軽に集まりやすく、家族連れや学生、職場の集まりなどに利用されている。国の事業再構築補助金制度を利用して新築したもので、定期的に駐車場で開いていたバーベキューイベントの参加者からかけられた「いっそのこと屋根付きの施設を造ってみて



## 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 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現在購読の新法募 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「私、変わりました」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  
「さんぽみち嶺北9月号プレゼント」係

武井武雄展  
招待券

5人

締め切りは9月6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。

■メール  
 ID: 059fzwww  
osanpo@fukukohou.co.jp 投稿フォームから

■LINE

■ホームページ

## 陶芸作品に囲まれて 心和むひと時を 南越前町 土の花

南越前町の国道365号線を車で走っていると「喫茶・陶芸教室 土の花」と書かれた看板に目が留まる。ログハウス風の建物の窓の中には陶芸作品が見える。気になって訪れてみると、店主の三田村利美さん(76)が笑顔で迎えてくれた。

広々とした明るい店内にはカウンター席と、立派な一枚板のテーブル席がある。その周りを三田村さんの陶芸作品が、空間に彩りを添えるように配されている。三田村さんは日本現代工芸美術家協会会員、日展福井県作家会会員で、日展などでも複数回入選する陶芸作家の顔を持つ。シンプルで洗練された作風だが、力強さと熱を感じる作品に心を惹きつけられる。陶芸教室も時折開催しており、前に出のテーブルの一枚板は開業時に陶芸教室の会員から譲り受けたものだといふ。

「皆さんに支えられている店」と謙虚に話す三田村さん。近隣の人々が庭に咲いた花や、家で採れた野菜を持ってくるような地元に根付



同店看板メニューの「コーヒーぜんざい」(650円)。コーヒー寒天の歯ごたえ、あんこの甘み、冷たいコーヒーのほろ苦さ、パニラアイスクリームが絶妙にマッチ

店主の三田村さん。朗らかな笑顔が素敵  
広々とした店内に三田村さんの作品が並ぶ

は」の言葉が新事業チャレンジの後押しになったそうだ。オープンして3年目になる。

炉の鉄板は炭の香りがより楽しめるようにスリットタイプを特注。南北に風が抜けるような開放的な作りで眼前には村国山とのどかな田園風景が広がっている。手ぶらでも楽しめるよう肉や野菜をすべて準備してくれるコースと、食材持ち込み利用で、テーブル使用料のみ(3時間で中学生以上1人1,100円、小学生は1人600円、未就学児無料)のコースがある。ドリンクの飲み放題(2時間)の設定もある。2日前までに予約が必要。詳しくはSNSで確認するか店に直接問い合わせを。

## あなたならどっち?

日刊県民福井 社長 阿部 和久

「20歳に戻るチケット」と「10億円をもらえるチケット」があるとすれば、あなたはどちらを選びますか?そんな問いかけを、福井市順化2丁目の「田中マネの食堂」に来るお客様にしてみた。128人が答えてくれ、57%に当たる73人が「10億円」を選んだ。さて、あなたならどっち?

同店オーナーの笠原一之さん(64)が1ヶ月間、店内に張り紙をしてお客様一人一人に尋ねてくれた。20代・9人、30代・16人、40代・29人、50代・33人、60代・31人、70代・7人、80代・3人と、幅広い年代の声が集まった。

10億円もらえる派	20歳に戻れる派
迷わず10億円(20代)	病気の心配も身体の痛みもなく、普通に躍動できたあの頃に戻りたい(60代)
絶対に生涯貯金より多いから(30代)	20歳の頃の自分は可能性に満ちあふれていたような気がするから(60代)
自分の人生に悔いはなく、残りの人生で好きなことがしたい(60代)	今までの人生は思い出として心に残し、新しい奥さんと新しい人生を歩んでみたい(60代)
もう一度、人生を繰り返すのは疲れる。人生は一度だけいい。それならば10億(70代)	20歳に戻れば10億円ぐらい稼げるから、もう一度やり直したい(40代)
思い返せば特にいい人生でもなかった。10億円! いたい子や孫に残し、自分自身が満足してあの世に行きたい(80代)	しわもたるみもなかつたあの頃に戻ったら今度こそ今の年齢まで維持したい(60代)
10億ですよ、10億! 考える必要なんかないでしょ(40代)	たった10年ちょっと前でも、あの頃が一番楽しくて生きている実感があった(30代)
20歳に戻っても、もう人生は決まっている。人生を変えられないのが分かっているから10億円(50代)	お金の問題じゃない。若さは金では買えない(80代)
そんなにあつたら何しようかな(20代)	20歳の頃の昭和が好き(50代)
10億あれば、今からでも人生は激変する(50代)	人生一度きりは寂しい。二度ぐらいあってもいい(70代)
20歳の頃は貧しくて、いい思い出が全くなかったから(70代)	20歳に戻る派

※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

個人情報保護法

さがせがでお客様記入いただいた個人情報は、さがせがでお客様の区域の販売店において適切に管理し、プロセスの利用させていただきます。

中学校時代の学校祭ですが、「ささやかなこの人生」という伊勢正三さんの曲が流れ、当時はこの曲の意味などまったくわかりませんでしたが、今は少しあります。懐かしいですね。(福井市 60代 女性)

高校時代、朝から暗くなるまでチームの制作物の作成に一生懸命取り組みました。すごく楽しくて、青春の良い思い出です。(鯖江市 40代 女性)

高校時代、朝から暗くなるまでチームの制作物の作成に一生懸命取り組みました。すごく楽しくて、青春の良い思い出です。(鯖江市 60代 女性)

## お知らせ伝言板



日時 9月8日(日)午前10時~午後4時  
場所 敦賀市きらめきみなと館(敦賀市桜町1-1)  
講師 佐藤 朋子氏(atelier SATO主宰)  
定員 12人(先着順)  
参加費 3,000円(材料費込み)  
※9月14日に申し込みを締め切ります  
お問い合わせ先 Instagramアカウント「hahaco\_event」

## 福井市松本公民館 松本組のソープカービング体験教室

タイ、アユタヤ王朝に始まったカービング。無心にナイフを動かし、香り高い作品を作つてみませんか?※ナイフは貸し出します  
日時 9月29日(日)午後2時~4時  
場所 福井市松本公民館(福井市文京1-29-1)  
講師 佐藤 朋子氏(atelier SATO主宰)  
定員 12人(先着順)  
参加費 3,000円(材料費込み)  
※9月14日に申し込みを締め切ります  
お問い合わせ先 松本公民館=0776-22-0085



笠原さんと田中さん=福井市順化2の「田中マネの食堂」で

スタッフ日記 秋といえば何を連想しますか。台風、お月見、文化祭や運動会、コスモスやキンモクセイ…。食欲旺盛な筆者は秋といえば、やはりナシ、ブドウ、モモなどの果物です。スーパーの店頭に並ぶ果物を見る、「待っていました!」とワクワクします。今年はブドウ狩りやナシ狩りに出かけて、甘くてみずみずしくておいしい「秋」を現地で楽しみたいと思います。