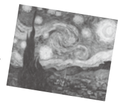
おじゃましまーす

心のままに、クレヨンで自分を表現
名画deクレヨンアート



小さいころから慣れ親しみ、誰もが1度は手にしたことのあるクレヨン。色を重ねたり混ぜたり、指や布でぼかしたり、点描したりと、簡単にさまざまな表現ができる優れた画材だ。このクレヨンで自由な表現を楽しむクレヨンアート講座を主催しているのが、県内外で「おうちdeクレヨンアート」コーディネーターとして活躍する福井市のしのはらあきこさん。これまでの受講者は子どもから大人まで、延べ450人を超える。

今回は大人向けのクレヨンアート講座「名画deクレヨンアート」におじゃました。ゴッホやモネなど有名画家の代表作を、クレヨンを使い自分の感覚で模写をしていく。絵のうまい・へた、画に似ている・似ていないはどちらでもよく、自分の心のままに、使いたい色や技法で自分自身にしかない表現を楽しむのが、しのはらさんの講座の特長だ。

この日は福井市美術館2階のカフェ「KAHVITAUKO(カハビタウコ)」で午前10時30分から開催。福井市や坂井市、石川県に住む40代を中心とした母親世代の女性7人が参加した。今回模写をする名画は、オランダの画家ゴッホの代表作のひとつ「星月夜」。ゴッホの簡単な紹介の後、「星月夜」を鑑賞し、絵について気付いたことや感じたことを皆で話す。しのはらさんが大切にしている"対話型アート鑑賞"だ。他人の意見を聞いたり自分の考えを言葉にしたりすることで、考えがより深まり、表現の幅も広がるという。次に40以上はあるというクレヨンの技法から、点描/細かく・太く、ブレンディング/つよく・やさしくなど6技法を練習。最初は「この色きれい」や「どうしようかなぁ」などと和気あいあいだった参加者も次第に真剣な表情に。さまざまな技法を駆使して自分なりに名画を表現していた。

何度も参加しているという福井市の40代の女性は「毎回最初は『難しい！描けない！』と思うけど、無心でクレヨンを動かすうちに心が満たされ、絵も完成します」と満足げ。しのはらさんはオンラインや広島、東京など県外でも講座を開催するが、地元福井での対面レッスンに力を入れる。「私自身がクレヨンアートに出合いハマったのが、コロナ禍で子どもを抱えながらの在宅仕事がうまくいかなかった時。福井のママは仕事も育児も一生懸命。自分がそうだったように、イライラして過ごすより、自分自身が満たされれば、子どもも笑顔になる。ぜひクレヨンアートで一緒に息抜きしましょう」と笑顔で参加を呼びかけていた。講座に興味がある人はしのはらさんのホームページまたは公式ラインから申し込みを。

作品と一緒に笑顔で写真に収まる参加者の皆さん。前列中央が講師のしのはらさん

講座の様子

［おうちdeクレヨンアート］しのはらあきこ

ホームページ　公式ライン　@AKIKOSHINOHARA2021

さんぽみち

福井県国際交流会館1階喫茶コーナーが生まれ変わりました！
便利になったCafe FIKAがオープン

リニューアル後の店内の様子

福井市の「宝永」交差点北西角にある扇形の建物が印象的な福井県国際交流会館。1996(平成8)年に開館し、県の国際交流活動の拠点として、多くの国際交流事業を行っている。会館1階にある喫茶コーナーがこの春「Cafe FIKA」(以下フィーカ)としてリニューアルし、より利用しやすくなった。県国際交流協会職員で担当の河合真希さんは「会館に用事がないと利用できないのでは、という声があるのですが、皆さんの街の喫茶店やカフェのようにどなたでも気軽にご利用いただければ」と話す。

通りに面し、光が差し込む大きな窓と高い天井の効果で開放感抜群。また、5月下旬には窓際にカウンター6席を設置。電源やWi-Fiも備え、ビジネスマンにとっても強い味方になりそうだ。

また、フィーカに隣接する会館の「情報・相談コーナー」には約7,000冊の図書が備えられており、貸し出し手続きの後、フィーカで楽しむことができる。英語の絵本や外国文化を紹介する本・雑誌、語学関連本や専門書など国際関係の本が幅広くそろう。河合さんは「ここでの人との出会いが外国のことを勉強するきっかけになったり、海外に興味を持った時に気軽に利用できたりする場所になれば」と期待を寄せていた。

「情報・相談コーナー」の図書。万博に行く前や、行ってみて興味が出た国のことを調べちゃおう。夏休みの自由研究や調べ学習にも利用できそう

Cafe FIKA

期間限定メニューの「マンゴージュース」(500円)。濃厚でほどよい酸味が夏にぴったりの味わい。このジュースを目当てにやってくるお客さんもいるのだとか

＼イベントで会いましょう／

新しく設置した看板前でパチリ。左から福井県地域おこし協力隊でふくい多文化共生プロモーターのキャサリンさん、県国際交流員のカリナさん、話を聞いた職員の河合さん

リニューアルオープン
記念企画開催中

本日から6月3日(火)まで、
リニューアルオープン記念企画開催！
この機会にフィーカに行ってみよう！
ドリンクを注文した方に
特典①外国のお菓子を1つプレゼント
(各日先着30人)
特典②無料ドリンクチケット1枚が当たる
くじ引き

＼メニューなどはこちら／

Cafe FIKA ホームページ

耳より

イベントやってます!!

フィーカでは「Globalカフェ」として英語・韓国語・中国語の各国出身者が自国の言葉を教えたり、文化を紹介したりするミニイベントを各国月1回程度開催中。事前予約不要で異文化を楽しめると人気だ。ほかにも会館では、幼児や学生を対象にした英語に関する講座を開催予定。開催日時などは県国際交流協会インスタグラムで情報を発信しているので、ぜひフォローして

@FUKUI_INTERNATIONAL ASSOCIATION

Cafe FIKA(カフェ フィーカ)

住福井市宝永3-1-1
電0776-28-8800
時午前9時～午後4時(L.O.午後3時30分)
休国民の祝日および休日、年末年始
※土日も原則営業　Wifiあり
ホームページで情報発信中

※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。

梅雨の雑学

「不快指数」

平年では、福井の梅雨入りは6月11日頃で、梅雨明けは7月23日頃と言われている。昨年の梅雨入りは6月24日で、梅雨明けは8月1日だった。梅雨時にはアジサイが美しく咲いたり、雨に濡れた緑が鮮やかだったりと良いこともある一方、「ジメジメと湿度が高くて蒸し暑い」「肌がべとべとする」など不快を感じる人が大半なのでは。蒸し暑さを表す指標「不快指数」を求める計算式と、不快指数による一般的な体感を紹介する。不快指数は気温と湿度から求める蒸し暑さの指数。計算してみて、不快指数が高くなりそうなときには、除湿をしたり、風通しを良くしたりする工夫がお薦めだ。

不快指数の計算式
不快指数=0.81×気温+0.01×湿度×(0.99×気温−14.3)+46.3

一般的な不快指数と体感の関係	
≪不快指数≫	≪体感≫
～55	寒い
55～60	肌寒い
60～65	何も感じない
65～70	快い
70～75	暑くない
75～80	やや暑い
80～85	暑くて汗が出る
85～	暑くてたまらない

蒸し暑さは気温と湿度以外に風速などの条件によっても左右されるため、不快指数だけでは必ずしも体感とは一致しないと言われ、気象庁の統計種目にはなっていません。あくまでも「雑学」として参考に

簡単♥おいしいクッキング～

夏に食べたい！
キュウリと豚ひき肉のピリ辛炒め

【材料】(2～3人分)
キュウリ …… 2本
豚ひき肉 ……150㌘
ニンニク ……ひとかけ
顆粒鶏ガラスープの素 … 小さじ2
しょうゆ …… 小さじ2
豆板醤 …… 小さじ1/2
炒め油 …… 大さじ1
塩・コショウ ……少々

【作り方】
①キュウリは縦半分に切り、ティースプーンなどで種をこそげ落とした後、幅7㎜程度の斜め切りにする。ニンニクはみじん切りにする。
②フライパンを中火にかけ、炒め油、豚ひき肉とニンニク、豆板醤、塩コショウを入れ、肉の色が変わるまで炒める。
③②に①のキュウリと顆粒鶏がらスープの素を入れ、5分程度よく炒める。しょうゆを回し入れ軽く炒め合わせ、最後に塩・コショウで味を調えて出来上がり。

※辛さはお好みで調節してください。豆板醤を入れなくてもおいしいです

味わいの違いを確かめてみて
キノコの収穫体験

独特の食感とうま味が人気のキノコ。食物繊維が豊富でビタミンやミネラルなど、さまざまな栄養素を含み、しかも低カロリー。誰もがおいしくてヘルシーと認める食材だ。食料品店やスーパーの店頭で購入するのが一般的なので、収穫したてのキノコの際立ったうま味や癖になるような歯ごたえを知る人は残念ながら少ないかも。

鯖江市下河端町の「鯖江隠れ家きのこ」はキノコの収穫体験ができる珍しい施設で、昨年8月にオープンした。運営しているのは前田有美さん(31)と知恵さん(29)姉妹で、織物工場として使われていた築70年以上の空き家を利用している。かつて、姉妹の曽祖父が営んでいた織物工場で、祖母が2階でそろばん教室を開いてもいた。「大きな梁(はり)や上がり段など当時の名残のあるなか、時が流れて今度は自分たちがここを使っている。自分たちの幼い日の記憶が蘇るだけでなく、昔を知る近所の人も当時を懐かしんでくれる。子供会などで体験してもらって地域貢献ができるのもうれしいし、ここがまた誰かの思い出の場所になるかもしれない。大切な場所として思いをつないでいるようでうれしい」と2人は笑顔を見せる。起業前の市場調査やこの環境に適したキノコの選定に始まって、毎日の温度や湿度の管理、状態のこまめなチェックなど、作業は簡単ではないが「体験した人が帰宅して(食べて)からのおいしいという反響がすごかった」と、手応えを感じる口調は力強かった。

自然のままの環境を利用しながら、シイタケ、ナメコ、越前カンタケ、ヒラタケ、タモギタケなどを生育温度に合わせて栽培していて、6月後半から9月後半まではキクラゲが旬を迎えるそうだ。最近は店頭で見かけることもある生のキクラゲだが、流通に時間がかからない収穫したてのキクラゲは、一層プリプリとした食感が楽しめるそうだ。

体験には入園料金は不要で、収穫したキノコの重さに応じて買い取るシステム。収穫体験の申し込みはインスタグラムのDMで受け付けている。

前田有美さん㊨と知恵さん

ずらりと菌床が並ぶ施設内。取材時はシイタケのシーズン後半。シイタケだけで5種類もあり、それぞれ味わいが違うそうだ。室内なので体験が天候に左右されないのも良いところ

シイタケの収穫は軸をつかんでポキっと折り曲げる。意外と簡単だ

キノコは道の駅西山公園でも販売しているので、体験に来られない人も味わいを確かめてみては

鯖江隠れ家きのこ

住鯖江市下河端町
時午前10時～午後5時
休不定休
※収穫体験の予約はインスタグラムのDMから所在地などの詳細は予約受付の際に連絡する。

@SABAEKINOKO

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　③現在購読の新聞名　④さんぽみちへのご意見・ご感想　⑤読者からのお便りコーナー、テーマ「暑さをのりきる食べもの」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6月号プレゼント」係

■メール　osanpo@fukuikoho-c.co.jp
■LINE(ライン)　ID：@059fzwww
■ホームページ　投稿フォームから

※応募の際は「さんぽみち嶺北プレゼント係」と入力して下さい

締め切りは6月20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。

A 紅茶のお店 Rana Tea
店内飲食またはテイクアウトドリンクに使用できるご飲食券500円分 **5人**

B 369茶屋「自家製レモネード」1杯引換券 **5人**

C 瑞香園 店内飲食またはテイクアウトに使用できるご飲食券500円分 **5人**

読者からのお便りコーナー

お題は「雨の日の過ごし方」

断捨離の日。部屋にこもって「要る」「要らない」の仕分けをします。結局思い出に浸り作業は進みませんけど。
（福井市 40代 女性）

アジサイの種類も多種多様になり、雨の日の散歩では近所の庭先のブロック塀から色とりどりの顔を出し、あいさつをしてくれてます。雨の中、傘をさして歩けばまた気分も上がるかも…。（福井市 60代 女性）

小雨の日は、窓拭きするのにはちょうど良いので、窓拭きデーです！
（大野市 50代 女性）

ため込んだ録画したものを見たり、メダカの水槽を掃除したりしています。（坂井市 60代 女性）

雨の日は喫茶店に行きたいです。ゆっくりコーヒーを味わいながら、読書を楽しみたいです。
（大野市 30代 女性）

編み物や、スマホの脳トレゲーム
（福井市 60代 女性）

晴れた日の温泉も気持ち良いですが、私は雨の日の温泉も好きです。露天風呂で屋根にポツポツ落ちる雨音を聞きながら、ゆったり浸かっていると何もかも忘れられます。
（永平寺町 60代 女性）

普段と変わりなく過ごすことが多いですが、散らかっている所を整えたりします。（大野市 60代 女性）

大型ショッピングセンターへ出かけ、ウォーキングがてらウインドーショッピングを楽しんでいます。
（大野市 60代 女性）

雨の日は嫌いなのでネットの天気予報を見て、「次の晴れの日まであと何日」と考えて過ごします。
（鯖江市 60代 女性）

家でラジオやCDを聞き、お気に入りの本をわくわくしながら読んでいます。時には家の中の断捨離をしてリフレッシュ（福井市 60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「暑さをのりきる食べもの」です。
※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「雨の日の過ごし方」にたくさんの投稿、ありがとうございました。みなさん、家の中や室内で過ごすことが多いようですね。筆者は雨だからこそ植物の生き生きとした姿を見に出かけます。アジサイやショウブの花が雨のリズムに合わせて踊り、歌っているような様子をのぞいてみたいです。そう考えると雨の日も楽しいですよ

お知らせ伝言板

グローバルフェスタ2025

世界の文化を楽しもう！出会おう！つながろう！
福井に住んでいる外国の人と一緒に楽しめるイベントがあります。
高校生や大学生が企画する交流ブースや越前和紙でクラフトも楽しめます。

日時　6月15日(日)　午前11時～午後3時
場所　福井市にぎわい交流施設 ハピテラス(福井駅西口すぐ)

世界の歌やダンスのステージ
ベリーダンス、民族音楽、インドネシアの踊りベトナムの歌とダンス、ブラジルのサンバほか

いろいろな国を紹介するブース
スロベニア、アメリカカンボジア、フィリピン中国、韓国、イタリアスリランカほか

キッチンカーも来るよ！
アミーゴタコス（メキシコ料理）
パステラリア（ブラジル料理）
TIBONITA COFFEE（コーヒーほか）

ふくい市民国際交流協会
Fukui Citizens International Association
住福井市田原1-13-6フェニックスプラザ3階
電0776-97-5020
メール fukuikokusai@fica.jp

おったか塾

参加者募集中

石垣レリーフを作ろう 旧勝山城下と七里壁

日時　6月14日(土) 午前の部　午前10時～11時30分
　　午後の部　午後1～2時30分
場所　ハピリン2階の「福福小屋」
参加費　1,500円
対象　大人から子どもまでどなたでも(小学3年生以下は保護者同伴)
定員　各部15人(先着順)
講師　勝山市観光ガイドボランティアクラブ

勝山市の日本遺産「旧勝山城下と七里壁」をガイドの案内でバーチャル観光をします。
地元ガイドしか知らない勝山の魅力がいっぱいです。バーチャル観光後、日本遺産をイメージした石垣レリーフを作ります。大人から子どもまで楽しめる体験です。

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)

こちらのQRコードからもご予約いただけます。