

さんぽみち

おじゃましてーす

身近にある癒やし馬と信頼関係を築き楽しく乗馬体験！

福井市海老助町にある「福井ホースパーク」。開業から約20年経ち、毎月約200人が週末を中心に詰めかける。動物と触れ合いたい子どもたちはもちろん、「馬が好き」「体力づくり」という40代以上の大人も多い。



騎乗させてくれたスカイパー君。体験中、手綱を持ってサポートしてくれたインストラクターの政策実佳さん(右)と乗馬体験する筆者(左)

所属する29頭の馬たちは、日本生まれのサラブレッドから海外出身の乗馬用の馬まで、品種や経歴は様々。性格も穏やかだったりいたずら好きだったり個性があり、可愛い馬たちと触れ合いができる。

郊外に行かなくても福井市内にあり、馬場(乗馬できる場所)が広いのも魅力。晴れた日は屋外で、荒天や猛暑の日は室内で乗馬が楽しめる。スタッフが手綱を引いてくれるので初心者でも安心だ。馬にまたがったら、ゆったりと歩く常歩(なみあし)から始める。背をまっすぐ伸ばして乗るのが基本で、腹筋や背筋が鍛えられる。慣れたら軽く走る速歩(はやあし)も体験しよう。身体が上下に揺れるが、馬とジョギングできているようで楽しい。下馬するときは首を叩いて褒めてあげると馬は喜んでくれる。最後にはエサやりができる。手のひらにエサを乗せると歯を当てず、柔

簡単♥おいしいクッキング〜

ニンジンとチーズのガレット

馬の好物と言われるニンジンには、β(ベータ)カロテンが豊富に含まれています。βカロテンは必要に応じて体内でビタミンAに変換されます。ビタミンAには「目の健康維持」「抗酸化作用による老化や生活習慣病の予防」に加えて「皮膚や粘膜に作用して免疫力を高めることによる風邪の予防」の働きがあると言われ、時節柄、気になる食材です。脂溶性のβカロテンは皮近くによく含まれ、油と一緒に調理すると吸収率が格段に上がるので、その特徴を生かした、簡単にできる「ニンジンガレット」を紹介します。

【材料】(2人分)
ニンジン(中) ……1本
ビザ用チーズ ……40〜50g[※]
片栗粉 ……大さじ1
サラダ油 ……小さじ1

【作り方】
①ニンジンはよく洗い皮をむかずに細い千切りにする。
②ボウルに①とビザ用チーズ、片栗粉を入れてよく混ぜる。
③フライパンで油を敷き、②を円形に広げて中火〜弱火でじっくり焼く。こんがり色付いたら裏返して押さえつけ、形を整えてこんがり焼き色が付くまで焼く。

黒コショウやハーブソルトで風味付けをして、おつまみとしてどうぞ
ケチャップやマヨネーズにディップしてもおいしいよ

漢字クイズの答え

※本ページに掲載のイラストは、すべてフリー素材です。

今月の読者アンケート

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。

方法

①住所、氏名、年齢、性別、電話番号 ②現在購読の新聞名 ③さんぽみちへのご意見・ご感想 ④読者からのお便りコーナー、テーマ「バレンタインの思い出」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1月号アンケート」係

■メール osanpo@fukui.koho-c.co.jp

■LINE ID: @059fzwww

■ホームページ 投稿フォームから

※応募の際は「さんぽみちアンケート係」と入力して下さい

スタッフ日記

今年最初の「さんぽみち」。カラー面は「新春特別企画」と題し、県内の多くの方の笑顔からスタートしました。撮影にご協力くださった皆さま、ありがとうございました。今年も「さんぽみち」は県内津々浦々を「馬」のように駆け巡り、楽しい話題と多くの笑顔をたくさんお届けしたいと張り切っています。どうぞ今年もよろしくお願ひいたします。

さんぽみち

2026年馬は人間の心のパートナー?! 実は感情豊かな馬の生態

両眼視野は狭く、距離感をつかむのが苦手だが、真後ろ以外の全方位を見渡せる

今年はボクの年

うれいとき
首を上げて、尻尾を高く振る。走るとき足取りは軽やか

リラックスしているとき
耳の力が抜け、横に向けている

不安なとき
左右の耳をバラバラに動かす。視線も定まらず、鼻孔を開き嗅ぐ仕草をする

警戒しているとき
耳を立て、対象のものやその音がする方向へ首を向け、じっと見つめます

恐怖を感じているとき
尻尾を後ろ足の間に巻き込ませる

怒っているとき
目つきは険しく、耳は伏せ顔を前に突き出している

耳は10種類の筋肉に支えられているため、180°回転させられる。4000m先の音も聞き分けられると言われている

飛んでくる虫を追ひ払ったり、汗を拭いたりする

膝より下には筋肉がほとんどなく、強靱な腱と靱帯で構成されている

豆知識
〜「ベガス」和「ベガス」使い方の違い〜
どちらも同じ翼を持つ馬を指すものとされるが、神話上の生き物(天馬)を英語やギリシャ語で「ベガス」と読み、星座名(学術用語)としてはラテン語で「ベガス」と読む。神話上の描写が天文学としての星座名かで使い分けよう。

ひづめを人間で例えると中指にあたる

令和8年は「丙午(ひのえうま)」

「丙午の年に生まれた女性は気性が激しく夫を尻に敷く」という迷信に影響されて、前回の丙午の1966年には出生率が大幅に下がったそう。江戸初期の放火事件の犯人、八百屋お七が丙午の生まれだったのに加えて、「丙」が陰陽五行説で太陽や燃える火を表すことと「午」(馬)の勢いのあるイメージが重なって生まれた迷信だという。では、実際に干支占いによる午年の人の性格はというと、「行動力と情熱の持ち主で、独立心があり人を引き付ける華やかな魅力がある」のだとか。古いなので「当たるも八卦、当たらぬも八卦」ではあるものの、丙午の迷信を覆すようなポジティブな言葉が並ぶ。今年誕生する赤ちゃんたち、迷信なんか気にしないで安心して生まれてきて！

海外では、馬は「高貴なステータス」を象徴

名の知れた海外のハイブランドのロゴには馬を用いたものが多い。かつて西洋で馬を飼い、乗りこなすことができたのは貴族や王族などの限られた富裕層だけだった。そのため馬のモチーフは富や優雅さを象徴し、それを持つ人のステータスを表すものとなった。

ブランドロゴに表された馬

エルメス(HERMÈS) 馬車と従者
セリーヌ(CELINE) 二輪の馬車(初期のロゴ)
バーバリー(BURBERRY) 騎士と馬
ラルフローレン(RALPH LAUREN) ボロ競技
フェラーリ(Ferrari) 力強い跳ね馬
フォード・マスタング 疾走する野生馬

あなたが塾

参加者募集中
1月5日受付開始

つまみ細工でつくるうさぎのお雛様

日時 1月17日(土)
午前の部 午前10時30分〜12時30分
午後の部 午後1時30分〜3時30分

場所 ハビリ2階の「福福小屋」

参加費 2,500円(必要な方は拡大鏡を持参ください)

対象 小学4年生以上(小学生は保護者同伴)

定員 各25人(先着順)

※当日、同じ施設で他のイベントも開催されるため、混雑が予想されます。教室にご参加の際は、公共交通機関のご利用をおすすめします。

講師 吉村良子さん 吉川倫世さん
(日本つまみ細工コーディネート協会認定講師)

春を彩るうさぎのお雛様をつまみ細工で作ります。福井県内で織られたちりめん生地を使い、紫とピンクの優しい風合いで仕上げます。和紙の土台に並べれば可愛い飾りの完成です。日本の伝統美と春の喜びを作品に込めてみませんか。

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。

読者からのお便りコーナー

お題は「2026年、私は今年…」

中学時代に文通していた友達を訪ねる旅をしたいです。(坂井市 60代 女性)

今年古希を迎えます。老人クラブでスコープ三味線を立ち上げたので、維持していけるように頑張ります!! また、皆さんと仲良く元気で悔いのない人生を送りたいです。(あわら市 60代 女性)

自分が親になって12年目。もっと子どもの気持ちを大切にできる親になりたいです。(福井市 40代 女性)

日々家事や介護に追われまくっていますが、楽しみの時間を絶対作ります。(福井市 60代 女性)

大阪万博へ行けなかったのが、目玉の催し物があれば今年こそ行きたいです。(鯖江市 60代 男性)

4人の子どもが全員社会人となり、今は夫婦二人暮らしとなりました。そんな中で長女が結婚することが決まり、1月に入籍予定です。他の3人からもうれしい知らせが届くことを期待しています。(福井市 60代 男性)

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。次回のテーマは「バレンタインの思い出」です。エピソードを添えてお寄せください。
※内容を変えない範囲で手直しますことがあります。ご了承ください。

さんぽみち

馬と星座

いて座
黄道十二星座の1つで、8月中旬の南の空に見える。上半身が人、下半身が馬の姿をしたケンタウロス族のケイロンという賢者モデル

一角獣座
冬の大きな角に囲まれている位置にあり、3月初旬に見える。額に1本の角が生えた、伝説の動物ユニコーンがモデル

ペガサス座
秋の大きな四角形のうち3つの角を担い、9月から11月に見える。翼を持つ馬がモデル

小馬座
全88星座の中で2番目に小さい星座で8月から11月頃まで見える。ペガサス座の鼻先に隠れるようにある馬の首の星座

「馬」が付く漢字クイズ! あなたは読める?

第1問 難易度☆☆☆☆
河馬
地名です。イタリアの首都はどこでしょう?

第2問 難易度★★★★
羅馬
馬に乗っての射撃競技です
九頭の馬が勢いよく駆け出す様子を繰起の良い言葉の語呂合わせから生まれました

第3問 難易度★★★★☆
流鏑馬
「鬼蛸蛸」とも書きます

第4問 難易度★★★★★
馬大頭

第5問 難易度★★★★☆
馬九行久
答えはこの紙面のどこかにあるよ

さんぽどう

みち散歩道

間通して楽しめる水の森

こみちが気になる場所を訪れる「こみち散歩道」。今回は若狭瓜割名水公園(若狭町天徳寺)にある瓜割の滝を訪れた。全国名水百選にも選ばれているこの滝は、あまりの水の冷たさに瓜が割れてしまったという伝説に由来してその名が付いたとされる。霊験あらたかなことからパワースポットとしても有名だ。真夏でも水量が変わらず湧き出ることから、水の森とも呼ばれるこの地。春の桜から始まり、アジサイやショウブ、紅葉などが秋まで楽しめる。冬の時期は冷えて澄んだ空気が周辺を包み、静寂の中に水が流れる音だけが響いてより一層神聖な雰囲気を出します。滝つぼをのぞくとわずかに赤く見える理由は、ベニマダラという珍しい紅葉類が時間をかけて繁殖したから。長年に渡り水温と水質に変化が無い何よりの証拠だ。

瓜割の滝
若狭町天徳寺37-1-3

若狭町立三ツ木小学校