



指導する片山いく子さん(中央)と。山田絹代さん(左)、前川美佳さん(右) 織り上がった作品を手にする前川さん。達成感とバッグへの構想が広がる



自分らしい色や素材で自由な表現を楽しむ「さをり織り」。片山いくさんが主宰する自宅教室は、月～金曜日に開講し、生徒が自分の希望に合わせた曜日に通うスタイルだ。教室が始まって約6年。片山さん所有の織り機の数に合わせて約10人がさをり織りを楽しんでいる。片山さんが自閉症の息子、片山敬介さんと2年に1度開催する作品展を見て集まった生徒が多いそうだ。教室では、顔を合わせたらず飲み物とおしゃべりからスタート。「織カフェのようでしょ」と片山さん。笑顔あふれ

るにぎやかさは、この教室の魅力の一つだ。取材におじゃました金曜日は、ともに福井市から通う70代の山田絹代さんと50代の前川美佳さんが受講中。二人とも、これまでパッチワークを楽しんできたとのことで、その幅を広げようと手織りの世界へ。前川さんは「パッチワークは自宅でできるが、さをり織りはこの場所でしか楽しい。生活のスイッチの切り替えが楽しい」と話し、カラフルな縦糸に、園芸用のひもを横糸にして織り込み、独特の風合いを持つ

た作品に取り組んでいた。「織り上がったバッグに仕立てたい」と機音も軽やかだ。前川さんに誘われて通い始めたという山田さんは、織り始める前に糸の長さ、本数、配列を整える整経台を使って、縦糸をかける作業に根気よく向き合っていた。工程の中で一番大変な場面だそうだが、「片山さんのサポートが頼り」と楽しげな会話が途切れることはなかった。



糸掛け作業の手元。目と根気が勝負所!?

お家でヨガ ～椅子に座って簡単ヨガ～

はじめに 呼吸を整えましょう

椅子に浅く座り、息を吐きながらお腹を引き締め、吸いながらお腹をゆるませて膨らませます。呼吸が整うまで数回繰り返します。お腹に手を当てて行くと、意識的にできるようになります



今月は椅子に座ったまま出来るヨガポーズをご紹介します。広いスペースを必要とせず、日常生活に自然に取り入れられます

「ねじりのポーズ」

背骨のコリ、歪みをとります。お腹や背中周りの引き締めにも



- ① 背筋を伸ばします。左脚が上になるように脚を組みます。左手は椅子の後方、右手は膝に置きます
- ② 息を吐きながら上半身を左にねじり、腹式呼吸を数回繰り返します
- ③ 息を吸いながら、正面に戻ります
- ④ 左右を入れ替えて反対側も同様に行います

「ヨガムドラーのポーズ」

首、肩、背中中の疲労回復に



- ① 息を吐きながら上体を前に倒します。腕を組み、上に伸ばすようにします。
- ② 頭を下に下げ、首の力を抜き、ゆっくりと数回呼吸をします。



呼吸が苦しく感じる場合は両脚の間を広げて行いましょう

「リラックスのポーズ」

目と神経を休ませる



- ① 手のひらをお椀のような形にし、両目を軽く覆います。
- ② 息を吐きながら、目や頭の疲れが出ていくイメージでゆっくりと呼吸を繰り返します。



ペットのお写真大募集！

コメント(100文字以内)を添えてお送りください(宛て先は募集欄と同じ)



ハーモニーきらめく！ 結成10年の思い込めた演奏会に向け練習中 Brass Band ROAR! (ブラスバンド ロア！)

「英国式ブラスバンド」という楽団の形態をご存知だろうか。一般によく知られる吹奏楽とは異なり、クラリネットやサクソフなどの木管楽器を含まない金管楽器と打楽器のみの楽器編成で、欧米ではメジャーだが日本では珍しい。「Brass Band ROAR!(ブラスバンドロア!)」は福井に一つだけの英国式ブラスバンドだ。団員は現在約30人で、嶺北一円に住む18歳から50代まで幅広い年代の男女が所属している。楽団名にある「ROAR」は英語で「(猛獣などの)咆哮(ほうこう)」の意味。「恐竜王国福井から力強くブラスバンドの魅力を発信する」という思いが込められている。主に毎週木曜日の午後7時から10時前まで合奏練習をしており、団員のほとんどが社会人で仕事や子育ての

合間を縫って練習に励む。

毎年2回定期演奏会を開いており、現在は10月11日(日)に鯖江市文化センターで開く演奏会に向けて練習の真最中。2016(平成28)年の結成から10周年を迎える今年は、難易度の高い長編の組曲や恐竜王国福井にちなんだ映画音楽など、節目にふさわしい曲を選んだ。また、北陸地方で活動する他の英国式ブラスバンドを客演に迎え、普段とは一味違う大編成での迫力ある演奏を計画している。「10年積み上げてきたものを存分に出していきたい」と、結成当初からのメンバーでユーフォニウムを担当する団長の稲木大介さん。パーカッション担当の団員は「普段と違って大人数になるので、金管楽器の音圧に負けないように完璧に仕上げた



い」と意気込む。

「歩くパイプオルガン」とも称される金管楽器のハーモニーは、ホールそのものを震わせるような迫力がありながらも包み込まれるような心地よさを感じる。「心からブラスバンドを楽しむ」ことをモットーにした思いのこもった演奏を、ぜひ味わってほしい。



Brass Band ROAR!

第16回コンサート&第4回北陸ユナイテッドプラス

2026年10月11日(日)

場所：鯖江市文化センター(東鯖江3-7-11) 大ホール
開場：午後1時 開演：午後1時30分
入場料：500円
(鯖江市文化センター、県内楽器店などで前売り券発売中)

団公式WEBサイトはこちらから↓



問い合わせ先

☎090-6277-3794(稲木)
メール：BrassBandROAR@gmail.com
WEBサイト：https://sites.google.com/site/brassbandroar

曲目

ハイランド賛歌
Enter the Galaxies
Brass Ablaze など

個性豊かな猫たちとのんびり時間♪

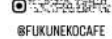


見ることが出来る。猫たちとのふれあいを楽しみ、「推し猫」ができると、彼、彼女の証明写真が出るまで思わず回したくなる。

「友達や家族を誘って、気軽に来てください」と笑顔で話す高島さん。猫カフェが初めてでも、スタッフが優しく声をかけてくれるので、安心して猫たちと触れ合うことが出来る。個性豊かな猫たちと過ごす時間をぜひ楽しんでみては。



時間	料金	ドリンク 各種300円～
30分	700円	アイスクリーム 各種400円～
1時間	1,300円	オリジナルグッズ 各種100円～
延長30分ごと	600円	



HP

猫カフェ 福ねこ

- 福井市舟橋新1-321-1
- 0776-65-0012
- 平日：正午～午後7時(L.O.午後6時)
土日祝：正午～午後6時(L.O.午後5時)
※未就学児・小学生は利用不可
- 火曜日(月1回不定休) ● あり
- ホームページで情報発信中



簡単♥おいしいクッキング♪

シラチャーソース風旨辛タレの焼きナス

【材料】
ナス …………… 3本
【タレ材料】
トマトケチャップ……………大さじ1
おろしにんにく(チューブ)…1ポ
ゴマ油 …………… 小さじ2
しょう油 …………… 小さじ2
タバスコ …… 3～4滴(お好みで)
さとう …………… 小さじ1
ゴマ …………… 適量



【作り方】
①ナスに切れ目を入れるか、爪楊枝で何箇所か穴をあけてから焼く。
②ナスを焼いている間に、★を全て混ぜ合わせてタレを作っておく。
③ナスが焼けたら冷水に浸けて粗熱を取り、皮をむいて皿に盛って②のソースをかけ、ゴマを散らしたら出来上がり。
※このシラチャーソース風旨辛タレは、マヨネーズを加えてディップソースとしても使える。から揚げやフライドポテトによく合うほか、サラダスティックにも。

黄ばみ放置で車検落ち！？ 愛車のヘッドライト磨き

「ヘッドライトの黄ばみやくすみ、紫外線などの影響によりレンズ表面の保護膜が経年劣化したことが原因。放置すれば夜間の視界を奪い、重大な事故にもつながりかねない」と訴えるのは、今年6月に始動した「carcare291(カーケアクワン)」代表の秋山英生さんだ。店舗を構えず、県内外各地の道の駅や商業施設の駐車場で定期的にヘッドライト磨きのイベント営業を展開しているほか、要請に応じた出張サービスも行っている。作業は専用ポリッシャーを巧みに使い分け、片側わずか10分ほど(車種による)で完了。くすんだレンズは見違えるほどの透明感を取り戻し、パッチリとした「目力」が鮮やかに復活する。しかも価格は片側1,000円、両側でも破格の2,000

円だ。「作業工程を直接見てもらうことで店の認知度向上と信頼を獲得したい」と語る秋山さんは、親しみやすい人柄で日頃のメンテナンス相談にも気軽に応じてくれる。2024年から車検の光量検査が厳格化された。従来のハイビームによる救済測定は廃止され、基準を満たせなければ車検に通らない。ライトユニットごとの交換となれば出費も心配だ。秋山さんは「高額な交換費用に直面する前に、

気軽に施工で安心して車検に臨んでほしい」とも訴えている。秋は行楽シーズンでもある。愛車の見た目もきらりと輝かせて、安全で快適なドライブを楽しんでみては。

carcare291
080-5302-0291

道の駅さかい(坂井市)は毎週水曜日午前7時から。ハニー食彩館やしろ店(福井市)、蓮如の里あわら(あわら市)、南えぜん山海里(南越前町)の開催日は電話で問い合わせるかInstagramで確認を。

県内外のイベント営業さらに拡大中

個人情報保護法

「さんぽみち」はお客さまに記入いただいた個人情報(さんぽみちとお客さまの交流)を、加盟店において適切に管理し、不正に利用することはありません。

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 ③現在購読の新聞名 ④さんぽみちへ
法 募 のご意見・ご感想 ⑤読者からのお便りコーナー、テーマ「〇〇の秋」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9月号プレゼント」係

■メール



osanpo@fukuikoho

-c.co.jp

※応募の際は「さんぽみちプレゼント係」と入力して下さい

■LINE



ID：@059fzwww

投稿フォームから

■ホームページ



投稿フォームから

締め切りは9月13日(日)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

この夏は、熊本の地震や線状降水帯による豪雨、つい先日福井県内のレベル5の大雨など、自然災害の多い季節でした。被災地の様子を見るたびに、胸が痛みます。今年で福井震災から78年、福井豪雨から22年。「災害は忘れたころにやってくる」と言われますが、まさにその言葉を思い出す夏でした。9月は防災月間です。家族で緊急時の避難場所や防災グッズなど、改めて確認しておきたいと思います。