おじゃましまーす

「居場所」を届ける 移動こども食堂

くるくるごはん804

月に2回、福井市内を巡りながら子ども食堂を開く「くるくるごはん804(はちまるよん)」。福井市光陽の医療生協組合員ルーム「だん・だん」で1回、もう1回は市内の別の地区へ出向いている(1・2月は雪のため「だん・だん」での開催のみ)。

代表の藤井貴子さんら3人が子ども食堂を始めた当時、県内の子ども食堂は約10カ所。その多くが、子どもが自分で行き来できる範囲ではなかった。また、所在地に地域差があるとも感じたことから、食材を持って地域へ出向き、その場で料理を作って食べる「移動食堂」の形になった。

ここには赤ちゃんを連れた母親や子どもの多い家族、年配の人、一人で訪れる人など、さまざまな層が集まる。子どもだけに限定せず、大人も受け入れているのは、「お腹を空かせた子どもだけが来る場所」と見られることで、人が集まりにくくなるのを避けるためだ。誰にでも開かれた場所だからこそ、本当に支援を必要とする人にも食事を届けられると考えている。

何度か通ううちに、スタッフとだけでなく参加者同士も顔見知りになる。住んでいる地域が違っても、子どもの年齢が近ければ、予防接種の話など共通の話題も生まれ、情報交換の場という役割も生まれている。

そして、ここは参加者だけでなく、運営を支えるボランティアにとっても、居場所になっているという。藤井さんは「私にとっても楽しみな場所。私達の活動を見て、その地域の人が私にもできるかもしれないと思ってくれて、子ども食堂がたくさんできるのも目標です。だけど、本当に目指しているのは、みんなが自分はここで自分として生きていられるんだ、受け入れられてるんだと感じられる場所がたくさんできることです。」と笑顔で話す。



代表の藤井貴子さん



ボランティアの皆さん

スペシャル企画

一人人形芝居「さんまいのおふだ」

10月12日(月・祝)

参加費：子ども 無料
大人(19歳以上) 500円 ※現金のみ
受付時間：午後1時～1時25分
公演時間：午後1時30分～2時30分
会　場：福井県社会福祉センター 4階研修室(福井市光陽2-3-22)

子どもも大人も大歓迎！

申し込み不要。先着50人「お楽しみ食品セット」のお渡しあり。人形芝居鑑賞は人数制限なし。鑑賞のみの場合も参加費が必要。
諸事情により中止の場合あり。インスタグラムにて要確認。



秋のおしゃれは美肌から

理容店の「顔ぞり」で輝く肌へ

秋風が心地よく、おしゃれをして出掛けたくなる季節になった。肌のイメージチェンジに理容店の「レディースシェービング(顔ぞり)」はいかがだろう。産毛や古い角質を優しく取り除くことで、顔のくすみが消えて肌が一段と明るくなる。化粧水の浸透が良くなり、化粧ノリも格段にアップ。「あか抜けた」と実感できるのが魅力だ。

坂井市丸岡町の創業約百年、親子3人で営む「横山理容店」では、3代目の北今日香さんと母の横山万紀子さんが施術を担当する。日々技術を磨く確かな腕前で、福井県理容衛生同業組合のマイスター認定サロンだ。施術ブースは半個室で、タオルや備品もすべて女性専用。理容店になじみがない女性も安心だ。クレンジングから始まるため、メイクをしたまま外出帰りに立ち寄れるのもうれしい。仕上げのマッサージやパックも心地よく、極上のリラックスタイムだ。施術範囲は首から上で襟足も。自分では難しい眉の手入れも「石原さとみ風」など好みに応じて整えてもらえるという。所要時間は約45分で料金は3,000円だ。

かつては男性の利用が多かった理容業界だが、最近では女性にも足を運んでもらおうと、レディースシェービングやエステ施術に力を入れている店も多いそうだ。月に一度のご褒美に、ひとかわむけた明るい肌を体験してみてはいかがだろう。



施術後は"ゆで卵をむいたような手触り"に



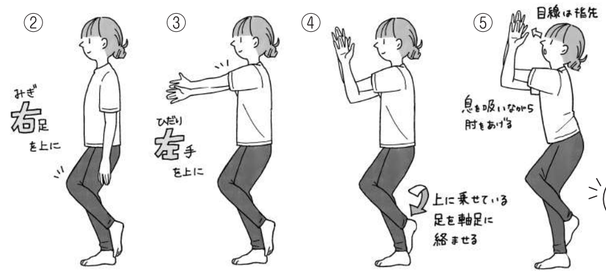
横山理容店店主の横山栄二さん(76)㊥と妻の万紀子さん(68)㊧。北今日香さん(41)㊨は「丁寧な施術を心がけています」と笑顔。「アットホームな店」を心がける親しみやすい雰囲気だ

横山理容店
㊟坂井市丸岡町北横地15-37
☎0776-66-2534
㊡午前8時～午後7時
休月曜日、第1・3日曜日
㊐あり

やってみよう！

お家でヨガ ～ワシのポーズ～

有名なポーズなので、見たことがある人も多いのでは。足首やふくらはぎ、肩や背中などのストレッチ効果が高く、全身のこりの解消につながるポーズです。また、片足でバランスをとることが難しいため、集中力の向上にも効果があると言われています。



①両足をそろえて、まっすぐ立ちます。
②膝を少し曲げて、右の太ももを足の指が床へ向くようにして左の太ももの上に重ねます。
③両腕を前に伸ばし、左腕を右腕の上に乗せるようなイメージでクロスさせます。
④左右の肘を重ねて両肘を曲げ、手の甲をあわせます。お尻を後ろに引き、右足の膝下を左足に絡ませます。
⑤左足のかかとで床を踏み込み、息を吸いながら肘を顎の高さまで上げ、目線を指先に向けます。
⑥反対側も同様に行います。

POINT 体が硬かったり、バランスがとりにくい場合は、軸足に反対側の足の膝下を絡ませずに練習しましょう。軸足の太ももに脚をのせ、内もも同士を寄せ合い、できる範囲でお尻を後ろに引きます。首や肩が詰まらないように上半身の力を抜くと、下半身が安定しやすいです。

簡単♥おいしいクッキング～

レンジで簡単

カボチャのサラダ



【材料】
カボチャ ……1/4個
玉ねぎ ……1/4個
ベーコン……50g
クリームチーズ……30g
(個包装なら2～3個)
レーズン…… 大さじ2
マヨネーズ …… 大さじ2
コンソメスープの素(顆粒)
……小さじ1/3
塩・こしょう…… 少々

【作り方】
①カボチャは種とワタを取り除き、皮の硬い部分をそぎ落としてから一口大に切る。玉ねぎは薄切り、ベーコンは短冊切りにする。
②①を耐熱容器に入れ、水大さじ2(分量外)を加えてふんわりとラップをする。軟らかくなるまで600Wの電子レンジで4～5分加熱する。
③カボチャが熱いうちにフォークなどでつぶし、レーズン、塩・こしょう、コンソメスープの素を加えて混ぜる。
④粗熱が取れたらマヨネーズを加えて混ぜ、最後にちぎったクリームチーズを加えてサッと混ぜて出来上がり。出来たてより冷蔵庫で少し冷やしたほうがおいしい。
※レーズンを加えないときには、カボチャの甘みに合わせて砂糖を少し加えると良い。お好みで、粗く砕いたナッツ(アーモンドやクルミなど)を混ぜてもおいしい。

お知らせ伝言板



ワインフェスタ2026 新酒まつり

発酵が始まったばかりのワインのような、炭酸シュワシュワのベビーワインが味わえる貴重な2日間です! 会場では、特別価格でのワイン販売があり、もちろん試飲は無料です。また、お買い上げ1,000円ごとに、空くじなしのガラガラ抽選ができます。
他にも、ワインに合うチーズの試食販売や、お子様向けのブドウ搾汁体験もあります。
お蕎麦やキッチンカーなどで軽食も可能なので、ぜひご家族でお越しください。

日時 10月11日(日)～10月12日(月・祝) 午前9時～午後4時まで
場所 白山ワイナリー(大野市落合2-24)
問い合わせ 白山ワイナリー =0779-67-7111

プレゼント



事前予約なし 体験無料!
ブドウ搾汁体験 開催時間 午前11時～ & 午後2時～
開始時間にお集まりください。

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 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「今年やり残したこと」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10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「さんぽみちプレゼント係」と入力して下さい

締め切りは10月18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。

A 富士書店 ドリンク1杯無料券 5人
B 白山ワイナリー 山ぶどうジャムとミックスベリージャムのセット引換券 3人
C ハーモニーホールふくい チケット引換券 5人

中日新聞 日刊県民福井

統合記念企画
「ハーモニーホールふくい」チケット引換券

(公財)福井県文化振興事業団主催公演限定
5,000円分を5名様にプレゼント!

(「ハーモニーホールふくい」チケットセンターでのみ使用できます)
チケットの有効期限は、2027年7月31日。

10月1日から、中日新聞の誇る国内外豊かな情報力と、日刊県民福井のきめ細やかな地域報道がひとつとなり、さらに充実した紙面として新たにスタートを切りました。皆さまの毎日に寄り添い、役立つ情報を丁寧に伝えてまいります。
よろしくお願い申し上げます。

スタッフ日記

読書に夢中になったきっかけは、親が買ってくれた幼児向けの童話絵本でした。小学生になると児童単行本から文庫本へと移りましたが、変わらず親が薦める本ばかり。自分で選ぶようになってからは、本を選ぶ時点で「小さな冒険の始まりみたい」とワクワクしていたことを覚えています。
1度好きなった本の内容は忘れないもので、大人になった今でも時折読み直しているのですが、そろそろ新しい冒険に出てもいいかもしれません。
今までは図書館か本屋さんで出合いを探していたのですが、今度ブックカフェデビューしたいと思います。皆さんもお気に入りの本を探す冒険をブックカフェでしてみてください。

読者からのお便りコーナー

お題は「○○の秋」

旅の秋
過ごしやすくなり出掛けるにはちょうど良い時節。母の介護を終え、私も体が元気なうちに出掛けられるときはどこか旅をしたいと思います。
(敦賀市 70代 女性)

音楽の秋
母校の中学でトワイライトコンサートを聴いてきました。娘はホルン、私は当時フルートを担当。今と昔が交差して感動しました。
(あわら市 40代 女性)

着物の秋
6月から月2回着付けを習い始めました。まだ1人では上手く着られませんが、毎に仕立ててもらった着物を着て、教室の皆さんと食事に行くのが目標です。
(福井市 50代 女性)

芸術の秋
音楽ももちろん好きですが、最近行ったアンドリュー・ワイエスの絵画展が「写真?」と思うくらいリアルな絵で、心に響くものがありました。
(坂井市 50代 女性)

収穫の秋
何年か前から家庭菜園をやっていますが、簡単と言われるサツマイモの収穫がなかなかうまくいきませんでした。試行錯誤しながら、ようやく去年たくさん収穫することに成功!今年はどうかなぁ…ワクワクドキドキです!
(福井市 30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「今年やり残したこと」です。エピソードと共にお寄せください。
※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。

かわら版さんぽみち
LINE公式アカウント 友だち募集中!
＼友だち追加でとってもおトク／


follow me!


おさんぽ こみちの Instagram
随時更新中!
こみちのインスタグラムでは、取材途中で出合った風景やさんぽみちで取材させてもらったお店の紹介などを随時配信しています!
みなさんのフォローをお待ちしています♪
かわら版さんぽみち

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。