おじゃましまーす

かわいくてカッコいい！

観客を圧倒するガールズパワーが炸裂
DAiNA(ダイナ)ばぶりんズ

福井市問屋町の複合ビルの最上階にあるダンススタジオに、重低音の効いたR&Bナンバーが響く。小学2～3年生の女の子6人で構成されたダンスチーム「DAiNAばぶりんズ」の練習におじゃました。練習は毎週水曜午後5時30分から6時50分まで。メンバーは永平寺町や池田町などからも保護者の送迎で集まる。ダンス講師でプロデューサーも務めるYOU（竹澤優）さん（福井市）の指導で、指先の角度から足を踏み鳴らすボリュームまで調整。細やかで厳しく、そして真剣そのもののレッスン風景に心奪われた。

DAiNAばぶりんズは、YOUさんが代表として運営するダンススクール「DAiNA dance school」の9歳以下の生徒で結成され、今年4月から本格的に活動を開始した。ジャンルはジャズフリースタイル。8月にはダンスコンテストで全国大会にまで勝ち登り、今もめきめきと実力を伸ばし続けている。この日特別に練習に身につけてくれたチームの専用衣装は、「アトランティスの妖精」をイメージしてYOUさんがデザインし、それぞれの保護者が手作りした。フェースペイントやヘアメイクも保護者が行うなど、周囲も一丸となってチームを支えている。

母親の影響で5歳からダンスを始めて4年目になるKAKAさん（小3）から、始めて2年目のmimiさん（小2）まで、ダンスの経歴はさまざまだが、練習の様子からは全員がダンスを大好きだということが伝わってくる。ソロもこなすMiKOさん（小3）は「スクールの下の子のダンスも好き」と話し、皆がほかの人のダンスを観察して研究していることを教えてくれた。ダンスに情熱を傾ける6人の活躍から、今後も目が離せない。





10月に行われたダンスコンテストにて、左上から時計回りに、KAKA、Miri、MiKO、RISE、KOKONA 、mimi

インスタグラムではダンス動画も公開中。迫力満点のキレのあるパフォーマンスをぜひ堪能して

DAINA.FUKUI





ゆったりとしつつも重厚感のある曲のリズムに合わせ、ダイナミックに身体を操る。レッスンでは曲の解釈も動きに取り入れ、より感情的に演技ができるよう指導が行われた

秋色に染まる　名勝 養浩館庭園

11月は紅葉が見頃を迎え、歴史ある庭園や自然豊かなスポットが美しく色づく季節。市内でゆっくりと秋の情趣を楽しめる「名勝 養浩館（ようこうかん）庭園」を訪れてみてはいかがだろうか。

養浩館庭園は、江戸時代に造られた福井藩主の別邸。池を中心に、屋敷と池の周りに設けられた園路から、四季折々にさまざまな景色を楽しめる庭園となっている。

例年9月中旬から庭園内の紅葉が少しずつ始まり、池の周りは11月上旬から、園路沿いのヤマモミジ等は11月中旬から下旬にかけて見頃をむかえる。かつての藩主と同じように、屋敷の座敷から水面に映る紅葉を眺めることができるのが、ここならではの魅力だ。また、秋にちなんだイベントとしてお茶会や庭園のライトアップも開催されるので、紅葉と合わせてぜひ体験してみて。



秋のお茶会

屋敷内の「御月見ノ間」で、市内の主な抹茶・煎茶の流派による茶会を楽しめる。
開催日：11月1日(日)～11月15日(日)までの土・日曜日のみ
午前10時～午後4時（茶券販売は午後3時30分まで）
入席料：1人一席1,000円
（入園料が別途必要）



秋のライトアップ

11月1日(日)～11月29日(日)の
金・土・日曜日、祝日
午後5時～8時30分（入園は午後8時まで）
（入園料が必要）





入園料

■大人（15歳以上）　220円　■【福井市立郷土歴史博物館との共通券】大人（15歳以上）　350円

70歳以上、中学生以下、身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている人とその介助者は無料。
家庭の日（毎月第3日曜日）、文化の日（11月3日）、ふるさとの日（2月7日）は、無料公開日。

HP

名勝 養浩館庭園
住 福井市宝永3-11-36
問【平日】福井市文化振興課 0776-20-5367
【土日祝】福井市立郷土歴史博物館 0776-21-0489
開 3月1日～11月5日：午前9時～午後7時
11月6日～2月末日：午前9時～午後5時
※入園は閉園時間の30分前まで
休 年末年始（12月28日～1月4日）　P あり
ホームページで情報発信中



やってみよう！

お家でヨガ
～ワニのポーズ～

今月は寝転がりながらできる「ワニのポーズ」をご紹介。体を心地よくひねることで、背筋や腰回りのこわばりが解消され、腰痛緩和やお腹周りの引き締め効果があります。寝る前に行うと、リラックスできるのでおすすめです。

①マットの上であおむけに横になり、反り腰にならないよう腹部に少し力を入れます。
右足はまっすぐ伸ばした状態を保ち、左膝を両手で胸元へ引き寄せます。
②右手を左膝の外側に軽く添えます。左手は肩の高さで横にまっすぐ伸ばし、手のひらを地面につけます。
③ゆっくり息を吐きながら、左膝を右方向へ倒します。目線は伸ばした左手へ向けます。



POINT　肩がマットから浮かないように膝を倒しましょう。そのほうが腰に負担なく、ポーズの効果を感じることができます。

④その体勢のまま、呼吸を数回繰り返します。
⑤反対側も同様に行います。



マットから肩が浮いて腰が反ると、腰に負担がかかり逆に痛めてしまうことも。
無理に膝を倒そうとせず、様子を見ながら行ってみてください。

簡単♥おいしいクッキング～

サツマイモのバター醤油



【材料】
サツマイモ……大1本
砂糖……大さじ1
しょう油……大さじ1
バター……10g
水……200cc
※水はサツマイモがひたひたに浸かるくらい。そのほかの分量はお好みで調節を

【作り方】
①サツマイモは一口大に切って水（分量外）にさらす。
②鍋に水けをきった①と砂糖、しょう油、水を入れて火にかける。
③フツフツとしてきたら、アルミホイルで落としぶたをして弱火で5分ほど煮る。その後、落としぶたを外して汁けがなくなるまで煮込む。
④汁がほぼなくなったらバターを加え、溶けたバターがまんべんなく行きわたるよう鍋を揺らす

※煮崩れを防ぐために調理中はなるべくサツマイモに触らない。皿に盛るのも冷めてからがお薦め

デイサービスの新しい形

経験や得意なことが誰かの喜びになる
「役割デイサービス」





この日のメニュー。併設の「食堂サバエさん」で一般の人にも提供している



プロ顔負けの一品「マスカットレアチーズケーキ」（250円）売り上げの一部は「地域通貨」として利用者に還元している

テーブルを囲む利用者の大橋さん（左から2人目）、松下さん（同3人目）とスタッフの皆さん。あふれる笑顔がおいしさと楽しさの証明＝デイサービスサバエさんで

65歳以上の高齢者は、いまや総人口の29.4%（内閣府・令和8年高齢社会白書より）。「超高齢社会」の基準（21%）をはるかにオーバー、在宅生活を支えるデイサービス（通所介護）の需要は今後さらに高まっていくのは間違いない。福井市の「NPO法人ともに」が鯖江市で運営する「デイサービスサバエさん」では、利用者が自分の得意とするところを生かす「役割デイサービス」を活動の主軸に据える。利用者自身が昼食やおやつの製造に加わり、できた食事をみんなでいただくだけでなく、販売もしている。おじゃました日には、お菓子作りが得意な松下ユキ子さん（74）が中心になってチーズケーキや焼菓子を作り、大橋巧さん（95）はサラダ用のジャガイモを潰していた。理事長の南部尚文さんは「手を動かすことは生活機能維持に役立ち、誰かの役に立つことはやりがいに、売るための努力や工夫は意欲向上にもつながります」と話す。まさに「役割を持って働くことは最高の若返り」だ。

「デイサービス」と聞くと、「まだ自分には早い」と意識から遠ざけたり、「行きたくないのに行かされる」とネガティブな印象を持ったりする人もまだ多いかもしれない。実際にはサービスの多様化が進み、「リハビリ特化型」や「カルチャー型」など、選択肢も多いそうだ。同法人が福井市で運営する「アルク」はスポーツジム型デイサービス。サバエさんの役割デイサービス同様に、利用者の得意を生かした「民謡教室」や「折り紙教室」も開催されて好評だそうだ。自分らしい未来の選択肢として、どんなデイサービスがあるのか今のうちから関心を持つのもお薦めだ。



@SABAESAN.ALC

デイサービスサバエさん
住 鯖江市丸山町1-7-31（JAつつじの里さばえ建物内）　（取材協力）
問 090-8407-0555

@DAYFITNESS.ALC

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「今年行った県内お薦めスポット」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11月号プレゼント」係

■メール　osanpo@fukuikoho-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「さんぽみちプレゼント係」と入力して下さい

A Coffee fam. コーヒードリップバッグ 3種セット　**5人**

B メナード美術館（愛知県）画家とモデル展 招待券ペア（12月20日まで）　**10組**

締め切りは11月15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

山あいの田舎で育った私は、この季節になると幼い頃を思い出します。色づき始めた葉はやがて落ち葉となり、田んぼのそばではススキが夕日に揺れ、空一面が茜色に染まります。そんな景色を眺めているうちに、あっという間に辺りは真っ暗に。子どもの頃の私は、秋の風景にどこか寂しさを感じ、好きではありませんでした。でも今は違います。赤や黄色に色づいた街路樹や真っ赤な夕焼けを眺めながら、心地よい風に吹かれていると、もうすぐやってくる冬の気配を感じます。幼い日に寂しく映った秋の景色は、いつしか季節の移ろいを楽しむ大人の景色へと変わりました。皆さんの秋は、どんな景色でしょうか。

読者からのお便りコーナー

お題は「今年やり残したこと」

「ピラティス」
始めようと思いながら教室に申し込めず、今日に至っています。年末に申し込めば、年明けから始められるかな…
（福井市 60代 女性）

「エンディングノートの作成」
大病を経験し必要性を実感しましたが…まだ手つかずのままです。　（大野市 70代 女性）

「各バーガー店の月見バーガーを食べ比べること」
販売期間中に開催できる時間が取れなかった…
（敦賀市 40代 女性）

「ブックカフェへ行くこと」
10月号の特集をみて、「そういえば最寄りの駅のブックカフェに行ってみたかったんだ！」と思い出しました。おかげさまで今年やり残さず来年を迎えられそうです。　（越前市 40代 女性）

「ブルーベリーを育てて収穫すること」
少し実がついたものの鳥に食べられ、その後枯れてしまいました…。来年は、育て方と鳥対策を勉強しわが家で食べたいです。　（鯖江市 60代 男性）

「リフォーム後の引き出しの整理」
今年念願のリフォームが完成。そのために家の片付けをたくさんしたのですが片付けすぎて、嫌になってしまって…天気のいい日にやろうと思いつつ…。きっと寒くなってからすることになるのかな～。
（勝山市 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「今年行った県内お薦めスポット」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。

お知らせ伝言板

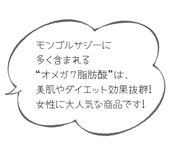
オーガニック商品の品揃えは地域No.1
Familian 5th Anniversary

木田店で期間中お買い上げ3,500円以上で今話題のロープトートバッグ、5,000円以上で12～1月に使える10%OFFチケットをプレゼント!
さらに！大人気商品のセールの1例として、なんと！サジーが最大50%OFFなど、日替わり特売品が盛りだくさん！
5周年の感謝を込めて…皆さまをお待ちしております。

日時 2026年11月20日(金)～29日(日)
午前10時～午後6時(定休日：月曜日)
場所 福井市木田1-3412　シダーテラスD棟
問い合わせ Familian 0776-43-1031



ロープトートバッグ



モンゴルサジーに多く含まれる"オメガ7脂肪酸"は、美肌やダイエット効果抜群!女性に大人気な商品です!

@FAMILIAN_MARCHE

シアター・ダンス・ラボ
Theatre Dance Lab Onstage 2026
ネイティブシンガーを迎えての歌とダンスの華やかなステージ！

PART I 小作品集　STANDARD JAZZ
時代を超えて愛されてきたお馴染みのスタンダードジャズやミュージカルナンバーを粋と愛嬌でお届けします

PART 2 ウエスト・サイド物語　WEST SIDE STORY
アメリカ、ニューヨークのスラム街、2つの対立するグループの抗争で燃え上がる若者の純粋な恋物語
現代版"ロミオとジュリエット"とも呼ばれた不朽の名作、
ミュージカル「ウエスト・サイド物語」から"トゥナイト""マリア"の美しく感動的な歌や
"クール""アメリカ"などのエキサイティングなダンスを全9曲抜粋しました
生の見応えあるステージをお楽しみください

Theatre Dance Labについて
福井を拠点に活動する、全国でも数少ないシアター・ダンスのスタジオ「見る人も踊る人も飽きさせないダンス」をコンセプトに2003年の発足から23年、地域に根ざした舞台活動を続けています

日時 2026年11月29日(日)　午後1時30分開場・午後2時開演
場所 ハートピア春江(大ホール)　坂井市春江町西太郎丸15-22
料金 入場無料　全席自由　整理券としてチケット要予約
チケット予約↓
ご予約・お問い合わせ　シアター・ダンス・ラボ　080-5855-6636
email:theatredance.info@gmail.com　HP:theatredancelab.com

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。