

賭けない・飲まない・吸わない

### 大人の社交場「健康麻雀」 あわら市北潟公民館

健康麻雀とは「(お金を)賭けない」「(お酒を)飲まない」「(タバコを)吸わない」を合言葉に、「健康づくり、仲間づくり、生きがいづくり」を目的とした麻雀のこと。▽頭や指先を使うため、認知症などの予防になる▽複数人で卓を囲み対局するので会話が生まれ、社交の場になる▽足腰が弱い人でも参加できる、などメリットが多く、近年シニア層を中心に全国で愛好者が増えている。

あわら市北潟公民館の「健康麻雀」



活動の様子。卓や椅子の準備は来た人から

には、あわら市在住の60～90代の男女24人が参加登録しており、同公民館の自主サークルの中で参加人数が最も多い人気のサークルだ。館長の中田治和さんが特に男性シニア層の公民館活動への参加が少ないことから、何かできることはないかと模索していたところ、市外の公民館で健康麻雀が取り入れられ活性化していることを知り、北潟公民館に導入した。中田館長は「麻雀を通じて人間関係が広がり、それが日常の豊かさや地域の活性化につながっていけば」と期待する。

毎週月曜日午後1時から4時まで公民館2階の和室での活動で、取材日は16人が参加した。開始時刻の30分前には待ちきれない様子で人が集まり始め、定刻には参加者がほぼ揃う。「来た人から準備して打てるからね。早く打ちたいからみんな早く来るよ

うになっちゃって」と朗らかに笑うのは、代表の高橋主税さん(70)。サークルの設立にあたりメンバー集めをし、サークルが軌道に乗った今も参加者に積極的に声掛けするなど会を中心とする存在だ。

「健康麻雀」を単なる麻雀ゲームと侮るなかれ。このサークルには競争心をかりたてる仕組みがいっぱい。窓に一番近く眺望がよい卓の牌が新しく打ちやすく、そこで打てるのはその日の各卓が一番強い人。1局1局の戦績でポイントを付け名前を張り出し、3カ月に1回優勝者を決める。優勝者は高橋さん手作りの表彰状がもらえる。「お金をかけなくても十分楽しい。『自分が強い』というプライドがあるからね。みんな穏やかで和気あいあいだけど、内心火花バチバチで負けん気がたっぷり。本気でやるから面



参加者の皆さん。前列左が会長の高橋さん

白い」と高橋さんは話す。昨年3月から参加しているというあわら市の70代の女性は「負けると悔しいし、腹が立つ。負けるものかと本気で戦っています。月曜日にはほかの予定を入れず、サークル活動を最優先にしているメンバーがほとんどだそう。「健康麻雀」では現在メンバー募集中。特に麻雀の腕に自信がある人は大歓迎とのこと。あわら市外からの参加も歓迎している。問い合わせは北潟公民館＝0776-79-1100

### 2月22日は ねこの日



2月22日は「ニャンニャンニャン」という語呂合わせで「猫の日」。猫の日実行委員会が1987年に「猫と一緒に暮らせる幸せに感謝し、猫とともにこの喜びをかみしめよう」と制定したものだ。わが家にも猫がいる。駐車場で鳴いていた子猫を保護して12年、人間というと還暦を過ぎたあたりらしい。「ニャー」がお腹が空いた」なのか「なでなでして」なのか「トイレすんだよ」なのか区別できるほどには解りあえている(と思う)。

猫の寿命は家猫では16年ほどといわれる。いつまでも元気でいてほしいところだが、高齢になると、聴力や視力が衰え、食欲も落ちてくる。毛づくろいをしなくなり、歯が抜けたり口臭がきつくなったりもするらしい。わが家の猫も動きが緩慢になってきて、最近では寝てばかりいる。なんとなくわが身の老化と重なり「一緒に頑張ろうね」といたわり励まし合っている。あと何年…と思うと切ないが、老猫とまったり過ごす時間は最高の癒やしだ。22日には猫との生活に感謝し、幸せをかみしめて1日を過ごすことにしよう。



かわいらしい置物が並ぶフレンドマーケット開発店のサービスカウンター



福井市西開発2丁目のフレンドマーケット開発店のサービスカウンターに飾られている木の実の置物。四季折々の行事をテーマにしたかわいらしさに筆者の好奇心スイッチが入った。どうやら、見つけて癒



「節分」



「ひな祭り」

### 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をください。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さんほみちへのご意見・ご感想 ⑤読者からのお便りコーナー、テーマ「受験の思い出」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 「さんほみち嶺北2月号プレゼント」係

■メール ■LINE ■ホームページ



Osampo@fukuikoho.co.jp ID: @059fzwww 投稿フォームから ※応募の際は「さんほみち嶺北プレゼント係」と入力して下さい

**A** 菓子処 安価堂  
お買物券  
(500円分) **5人**

締め切りは2月15日(土)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。

### 読者からのお便りコーナー

**お便り**  
「我が家の定番鍋」  
無調製豆乳とチキンスープの素をベースに、白菜や大根をはじめキノコ、豚バラ肉などを投入した「豆乳鍋」です。  
(永平寺町 60代 男性)

好きな鍋料理は「鱈(タラ)ちり」です。鍋で煮る白子が大好きです。次に好きなのは「鮫(アンコウ)鍋」です。身のプリプリ感がなんとも言えません。  
(福井市 70代 男性)

わが家の定番鍋は、野菜盛りだくさんの「水餃子鍋」です。  
(勝山市 60代 女性)

わが家はうどんスープの素で作ります。手軽です。  
(福井市 60代 女性)

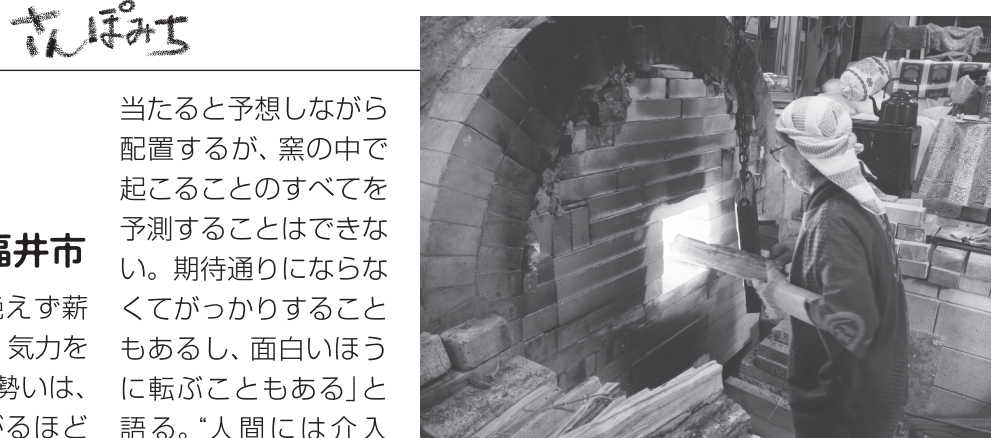
**スタッフ日記** 今月のお便りコーナーのテーマは「わが家の定番鍋」。寒い日は鍋を囲んで体もポカポカ。野菜もたくさん食べることができ健康にもいいです。鍋に白菜をたっぷりといきたいところですが、野菜の高騰もあって、なかなかたっぷりとはいかないのが現状です。今年の鍋の食材は家計の味方のモヤシやキノコの食材が中心です。鍋の味付けで目先を変えて楽しんでいきます。

### 燻製(くんせい)を気軽に 人気抜群の総菜店



初めての人は全種類(純鶏、ムネ肉、鶏皮、玉子、シヤマモ、チーズ、竹輪)が入った「詰め合わせセット」(700円)がおすすめ  
一番人気の「純鶏」(100g入500円)

燻製というと特別な高級品と思いがちだが、福井市に手ごろな値段で提供している燻製専門の総菜店がある。同市徳光町の「炭火くんせい舎(や)」では純鶏、ムネ肉、玉子、チーズ、シヤマモなど7種類を



炎に向き合うふじのさん。窯の温度は本焼きで1200℃以上にもなる

焼成する際にも温度計を確認しながら絶えず薪を放り込む作業は、大変に体力・気力を使う作業だ。うなるような炎の勢いは、耐熱用の革手袋から湯気が上がるほどですまじい。そんな中生み出されるふじのさんの作品のテーマは「灯り・香り・祈り」。それらは長年作品の中心である、火もらいがめ・香炉・お地藏さんに具現化されている。ぽってりどっしりとした土の風合とエスニックな雰囲気。釉薬を使わない無釉の世界を追い求めているふじのさんの作品は、じっとみつめてみると自然釉(※)がそうさせるのか、一つ一つ表情が異なり、力強い個性を感じる。ふじのさんは作陶について「相手は土。私の思い通りにはならない。土がなんとなく『ああしろ』『こうしろ』という声に導かれながら形にしていく。焼成する際にもある程度窯のこころなら炎はこう

今回焼き上がった作品は4月に越前市高瀬の「Gecko Cafe(ゲッコウカフェ)」で開催する個展にて披露される。

※自然釉とは高温状態の窯の中で灰が作品に降りかかり溶けて、粘土の成分と反応をし自然と釉がかったような状態になったものの



火が消えた窯のそばで静かに出番を待つ作品



ふじのさんの作品

告知で不定期)モリピーターに熱烈に支持されている。青木さんは「一度きりの人生だから」と趣味の延長で無謀にもお店を開いてしてしまいました。開店後に物価高騰の波が押し寄せたばば自転車操業です」と苦笑いしながらも「家族の理解と協力があったからこそ自分。お客様からの『おいしかったよ』の言葉が原動力」と笑顔だ。冬季は鶏でスープを取ったスープサービスにも食べさせてあげたいと思ひ、手作りに挑戦したのが始まりだそう。見よう見まねで始めた後、「燻製の師匠」に専門的な技術を教わりながら完成したが、現在店頭に並ぶ味だ。スパイシーで歯応え抜群の純鶏は、食べ始めると手が止まらない。やや半熟の玉子は味わい深く、シヤマモはうま味倍増。どれも食べる前に少し温めると独特の香りが立ち、おいしさがさらに際立つ。チーズは20秒ほど加熱するとトロトロになり絶品だ。青木さんが教えてくれるサラダやバスタ、サンドイッチ、ラーメン、南蛮漬など、燻製を使ったアレンジのアイデアも興味深い。定番以外の変わり種メニュー(SNS

#### 炭火くんせい舎

●福井市徳光町43-37-1  
●080-5809-0508  
●冬季(春分まで)は木・金・土曜日の営業 午後3～7時(売り切れ次第終了)  
●※冬季以外は日・月曜日が定休日  
●3台

前日までに予約がおすすめ

簡単♥おいしいクッキング♥

#### 節分豆が甘いおやつに变身 節分豆の砂糖がらめ

【作り方】  
①フライパンにきび砂糖を入れ、中火にかける。菜箸などで混ぜ、きび砂糖が溶けたら節分豆をフライパンに入れ、溶けたきび砂糖に絡める。※豆同士がくっつきやすくなります。溶けたきび砂糖が豆の表面にまんべんなく付くようによく混ぜながら絡めてください  
②①をクッキングシートの上に取り出す。手で触れる程度の熱さになったら、一口サイズにほぐして出来上がり  
※節分豆と砂糖の割合は1：1が目安です

※価格はすべて税込のみ。内容・価格は変更になる場合があります

個人情報保護法

さんほみちでお客さまに記入いただいた個人情報は、さんほみちとお客さまの地域のお店において適切に管理し、プレゼントのお届けに活用させていただきます。