

ちくごの
伝統味技
只今売出し中

久留米餅、酒、乾物、雑貨、お菓子、筑後の餅、和紙etc

久留米市東横町五丁目8番5号
TEL.0942-44-3700
http://www.jibsan.kurume.jp

「かすりと」募集中

くるめすたいる

2008

KURUME Style

Slowlife

ゆったり・地産地消で・旬を感じながら・家族を大切に暮らす……それが私たちの提案するスローライフです。

●発行人/筒井博文 ●編集人/中野直美 ●くるめすたいる ●くるめすたいる ●くるめすたいる

Vol. 165

11月号

FREE

ファッション雑誌

すずみ

オリジナル雑誌

フライダルのハウス フォタジ

PHONE 0942-318-3181
http://www.sutsumi.com

CONTENTS

- 02 久留米の旬がココにある
- 03 道の駅くるめ
- 04 耳納北麓の風 秋編
- 05 キッズルーム
- 06 NEWS BOX
- 07 街のチカラ ~元気モン~
- 08 ちくご想いのお菓子やさん
- 09 学びの森
- 11 健康と暮らし 秋の女性度アップ術
- 12 すろーらいふ 身土不二
- 13 すろー風土

EVENT

- ・食育講座報告&次回予告
- ・お酒の会次回予告
- 14 今日のおでかけ
- ・MUSIC BOX
- 15 今月のおたのしみ
- ・タロット ・プレゼント
- 16 元気野菜の畑から



イタリアンと日本酒のコラボレーション

参加者募集!

筑酒美人 ~ちくしゅびじん~

お酒の会 in アメニータ

日本酒党イタリアンシェフが考える

イタリアンと日本酒のいい関係!

と き 11月14日(金) 18:30受付 19:00開始

参加費 山の寿山口名産会社 山口輝代さん

募集対象 20歳以上の女性 定員20名

参加費 4,000円(お酒・料理代含む)

TEL.0942-371439 FAX.0942-90-9917
or k-style@kurume.ktam.or.jp

お申し込みは くるめすたいる 編集部へ

〒830-0003 久留米市東横町 http://www.hotelsousei.co.jp



片岡 護プロデュース イタリアンレストラン

トラットリア・アメニータ

ホテル マリタレー 創世 西館1F

日本人の五味五感に合う 創作イタリアン料理をご堪能ください。

ランチ 11:30~14:30 / デイナー 17:30~21:00 (年中無休)

1977年の創業者 片岡護 レディースランチ 2,000円(女性 又はカップル限定(高学年))

ノヴェッロを楽しむ (イタリアンコース)

期間 11/6~12/19

3,500円

- 軽くあふった北海道産の新鮮な初冬のサラダ
- 3種チヂリソースの香ばすスープ・アメニータ風
- ボルネーニョのバスタ(フェアラニー)
- 鶏のフリットとジャガイモピューレのオープン焼
- 牛ネックやわらかシチュー ポロネージソース
- グリーンサラダ
- 特製デザート

セレクトB (個室・バス 14名~16名まで) 2,500円

メニューはお問い合わせ下さい

ノヴェッロ1クラスサービス (お酒・デザート) 12,000円 (お酒・デザートは12~19歳は不可)

「くるめすたいるを見て」とご予約のお客様へ…

- セレクトC+フードリンク 5,000円
- セレクトB+フードリンク 4,000円



久留米の旬がココにある 道の駅くるめ

秋本番の耳納北麓。道の駅くるめに久留米の旬が太集合しました。こだわりの野菜や果物が所狭しと並んでいます。つくり手の顔が美味しさの隠し味！さあ、出かけてみてはせんか。道の駅くるめへ！

くだもの

「ハウス栽培のブドウは減農薬認定証を県からもらっており、安全性と味には自信を持っています。さらに、より新鮮さを届けたいという思いで毎日朝採りしたものを並べています。台風が来ないことを祈りながら、生む苦しさと育てる楽しみを持って栽培する毎日。今後は核学で研究しながらジャムなど加工品にも挑戦したいと思っています」



田主内町 平野代子さん

主な出品/ブドウ(巨峰)

くだもの

「モモを作るのではなく、モモの木を世話した見返りとして実らせているという感謝の気持ちで育てています。土に炭やマイナスイオン水を撒いて光合成を活発にさせながら、より健康に良いモモを追求しています。これまで地元で作られている事はあまり知られていなかったモモ。もっと多くの人にこのような地元産物がある事を知ってもらいたいです」



山本町 高良孝夫さん

主な出品/モモ

切り花

「母親が趣味で栽培しているたぐさの花。これを家族皆でサポートしています。路地栽培が中心の花ばかりなので皆様には「今の季節の花はこんなのなんだ」と四季を感じて欲しいですね。切り花は道の駅に毎日置きにきています。花も野菜と一緒にとっても新鮮なんですよ」



田主内町 立石智津子さん

主な出品/クジャアスター、ウィンターコスモス(お正月に向けて生け花用の桜ものが営業予定)

久留米は全国でも有数の農業生産都市!!
農産物直売館
私たちが道の駅くるめのスタッフや生産者です。
そこで各分野の生産リーダーに想いをうかがいました。



駅長の宮原です



野菜

「インターネットで調べ研究しながら、新品種や他の方が並べないような野菜に挑戦しています。久留米は果物の種類が豊富。単に買い物をするのではなく春夏秋冬の野菜を体験し理解する場所になれば……、買い物を通して農作業の様子を想像し、一緒に自然豊かな景観のお土産も持って帰っていただきたい。それは都会ではできないことです」

大塚町 野村勲治さん

主な出品/葉物(コマツナ、ミズナ、ホウレンソウ)、ヤーコン、スイートコーン

野菜

「必要以上に農薬を使わないやり方で一生懸命愛情込めて作っています。農薬をあまり使わないため虫がつくこともありますが、これは【虫がつく=安全】な証拠なのです。春先は子どもが大好きなとうもろこしや枝豆を出品します。安心・安全で食べられますよ!それと道の駅にはザリガニも出品しています」

養父町 近藤昌治さん

主な出品/とうもろこし、オクラ、ネギ、クワガタ、ザリガニ(12月にはオレンジ色のザリガニが営業予定)

イベント情報 in 道の駅くるめ

11月8日(土)お昼前後
道の駅イベント広場にて
善導寺小学校のお米販売。
5年生が育てたお米の
米販売があります。

11月15日(土)AM10:00~
道の駅イベント広場にて
花の鉢植え体験講習会を行います。
費用:¥1,000 募集定員:親子30組
くらも緑花センター協賛会 TEL/FAX 0945-47-2591

11月22(土)日・23日(祝)
道の駅イベント広場にて
「耳納北麓まつり」
お茶の販売、みかん・じゃがいも詰め放題、
人蔘つかみどり、林の樹皮ブツと飛ばし大会など
楽しい催しがたくさん。

11月23日(祝)PM13:00~
道の駅イベント広場にて
福木のチャリティーオークションを行います。
収益金は緑の市民会館などに寄付します。
くらも緑花センター協賛会 TEL/FAX 0945-47-2591

化学肥料等使わず自然の中で育つ
地元の元気野菜を
使った食事。市
内保育園を回って
生ゴミを土作りに活
かした食育指導も。
秋の新料理は天然
味噌による翌宇の
田楽(150円)、大親ステーキ(210円)、
だご汁(大350円小250円)。小麦を皮ごと
と製粉した地元産全粒粉による団子の
食感が、だご汁の味を一層引き立てている。



元気野菜食事処 ほとめき庵

ふーんと蒸ってくる
香ばしい匂い。
県産の博多地鶏を
メインに掲げたり焼
いたり。「地鶏は若
鶏と違って低めに
脂けるのがコツ」と
語られるだけに、食
べると身がぷりっ
として柔らかい。唐揚げ(ぶつぎり220円
手羽先200円)の他、炭火でじっくり焼
いた骨付きモモ一本焼き(450円)も
人気だ。土日祝には焼き鳥が登場する。



はかた地鶏の唐揚げ・炭火串焼き

ゆたーっとカフェマイマイ

地元で収穫された野菜、地元の森光
牧場直送のジャージー乳を使っ
ての久留米ならではの味を提供。人気はやはり
ソフトクリーム(300円)。搾りたての味は
濃厚でまろやかこの秋は高菜入り中華
まん(250円)、ぜんざいとヤーコン茶セ
ット(300円)が登場。さらにヤーコン
が収穫され次第、ヤーコンきんび
ら入り中華まんも登場予定だ。



耳納北麓の風

MINO-HOKUROKU NO KAZE

秋編

久留米のもう一つの顔「耳納北麓」。
その移り変わる四季を
イベントや気になるお店を繋り交せてお送りいたします。
紅葉の耳納北麓へあなたも出かけてみませんか。

EVENT Info.

耳納北麓まつり
11月22日(土)・23日(祝) 10:00～16:00
毎年行われているイベント「藤坂ハゼ祭り」と「草野まちかど博物館」、今年は「道の駅くるめ」の催しを加えて「耳納北麓まつり」として開催します!各会場を結ぶ無料巡回バスあり。
＜藤坂ハゼ祭り＞11月15日(土)～30日(日)
藤坂普賢の種並木周辺(山本町)
TEL:090-2084-4820
＜第15回草野まちかど博物館＞
11月22日(土)・23日(祝)
草野町各所(草野町)★入場無料
TEL:0942-47-0002
＜道の駅くるめまつり＞
11月22日(土)・23日(祝)

道の駅くるめイベント広場(善導寺町)
TEL:0942-47-4111

プリザーブドフラワーとトールペイント展
「Noel/ノエル」
11月8日(土)～24日(日) 10:00～17:00
プリザーブドフラワー約35点、トールペイント約20点展示します。
ところ:山辺道文化会館★入場無料
◆休館日:11/10(月)、11/17(月)
◆TEL:0942-47-3015

かすりすと会員交流会
「餅で、こーよか秋歩き」
11月22日(土) 13:30～16:00

晩秋の耳納北麓、久留米で唯一古民家が残る草野町を散策、古民家を訪ね、餅の熱れるひとときを味わってみませんか。賞合一町並み散策(ガイド付)～古民家

訪問一矢作公民館(かすりすの店「くくり家」)
◆ところ:草野まちかど博物館 本部テント跡(バス停「草野支所前」の横)
◆参加費:お一人様500円(お土産付)
◆申し込み締切 11月14日(金)
◆TEL:0942-44-3700/FAX:44-1020(地産産くるめ「かすりすと事務局」)

＜同時開催＞
かすりすの店「くくり家」オープン
◆とき:11月22日(土)・23日(日)の2日間 10:00～16:00
◆ところ:草野町 矢作公民館※P無し
巡回バスをご利用ください
餅屋の山本繁さん、松枝哲哉さん、津留政次さんの餅、地産産くるめの餅商品の展示・販売いたします。



草野の里から vol.3 着心地のいいニット展

そろそろ秋本番、ちよっと着心地のいいニットの
お出かけしませんか!こころウキウキ秋の装

trente et un 31

「トロンテア」TEL:0942-47-3105
〒839-0824 久留米市善導寺町飯田438-12
営:AM11:00～PM19:00/定休日:毎週火曜

食事処 なかの

人気の「さば寿司」は今が旬!
「食事処なかの」の名物・さば寿司とたま
す寿司。これから脂ののってくる時期でオス
スメです!昼御膳(1,500円)にセットにもでき
、お寿司のみ持ち帰りもOK(要予約)。お昼
の松茸弁当も1200円からできます。
また、ゆっくりくつろいで頂くためにお座敷
にテーブルイス高
を用意しました。
お座敷に座れない
年配の方にも
気兼ねなくお食
事いただけます。

さば寿司(1本) ¥1,500
かます寿司(1本) ¥1,300
昼御膳 ¥1,500 / 海鮮丼御膳 ¥1,500

久留米市草野町草野360-3
TEL:0942-47-4613
営:11:30～14:00(夜は御予約のみ) / 休:火曜

ギャラリー 山帰来

秋たけなわの草野・山帰来で
美味しいコトしませんか!
お食事会への誘い

富永節代先生オリジナルの献立による
家庭料理です。どこにでもある材料を
使って、富永先生ならではの工夫とアイ
デアで美味しいお料理を作ります。当日は、
目からウロコの裏ワザや調理法等、楽し
いお話を伺いながら、美味しいお料理を
召し上がっていただきます。参加ご希望
の方は、山帰来までTEL又はFAXで(0942-
47-4506)お申し込み下さい。

日時/11月19日(水)・20日(木)の2日間 12時
場所/山帰来カフェ
会費/2,300円(各日15名限定)

久留米市草野町草野313
TEL:0942-47-4506
営:10:00～18:00/休:年末年始

くるめ緑花センター協同組合

秋の植木まつり開催中!!
くるめ緑花センターでは11月1日～11月30日
まで「秋の植木まつり」を開催中。期間中來
場されたお客様は買い上げ2000円毎に抽
選券がもらえ、素敵な景品が当たります。11月
23日(祝)には、13時からチャリティオークション
も開催されます。センター内の各店では秋の
草花から春咲きの花球根など数多く展示販
売されています。花と緑の里へいらっしゃい!
「秋の植木まつり」
◆とき:11月1日(土)～11月30日(日)
9:00～17:00
◆ところ:くるめ緑花センター内
(昼食会場)道の駅くるめイベント広場 9:00～17:00

道の駅
イベント広場にて
◆11月15日(土)10時～
「花の鉢植え体験講習会」
参加費:¥1,000/定員:親子4組
◆11月23日(祝)13時～
植木のチャリティ(オークション)開催

久留米市善導寺町木塚302-1/TEL:0942-47-2581

朝田酒造(株)

ひと夏越し、
熟成した「ひやおろし」

大本山善導寺の門前に蔵を構える
朝田酒造(株)では、この秋、年初に造ら
れたお酒が熟成の時を迎えます。これ
を「ひやおろし」と言います。今年は、
穂の季節に合わせて「種並木大吟醸ブレ
ンドひやおろし」(1.8L)が出来ました。
普通酒ですが大吟醸をブレンド、風味
香もよくキレのいいお酒です。久留
米の秋に一献傾けましょう。
久留米市善導寺町飯田786
TEL:0942-47-1008

特選ひやおろし
大吟醸ブレンド
1,800円(1.8L)

城元善導寺(契約栽培田にて)

(ひとこと/中) 類を並べ、色を揃えて、近所の産物も入れてはいます。(価格/700円/税込)

注文の分だけを
その日に作るので新鮮!
色つけも天然のもの

粉ふき
黒糖そら豆シリーズ 袋入 ¥380
丸箱 ¥600

看板商品の「黒糖そら豆」は、そら豆シリーズだけでも9種類、大豆類まで加えると全部で17アイテムと種類も豊富。ギフトにも最適です!店内も商品イメージと同様シンプルな空間でモダンな江戸前寿司屋のイメージ。是非一度ご来店ください。



たかごや
高砂屋 けやき通り店

久留米市城南町5-30
TEL.0942-32-6341
営:10:00~18:00
休:日・月・祝日



ちくご想いの お菓子やさん

お菓子をもっと美味しく!
美味しい紅茶の選び方

お菓子と紅茶がベストな組み合わせになると、
紅茶とお菓子、両方の風味が広がり、より美味しさや味わいが増すようになります。
ここではペアリングの基本をご紹介します。

クリーム系のお菓子

クリームをたっぷり使ったショートケーキなどは、甘くて非常にリッチな味わいですが、クリーム分は脂肪が多く、舌の上に瞬時に膜が出来、二口目以降の香りは半減すると言われています。シンプルな「ニルギリ」「ティンブラ」といった紅茶、または濃く入れた紅茶に温めていないミルクを注ぐイングリッシュスタイルの紅茶は如何でしょうか? 脂肪分を減し、数分間紅茶の香りとケーキの甘い香りが溶け合いの口中に再び蘇ります。紅茶はケーキの一口目の感動を何度も味わえるベストパートナーなのです。



和菓子には

和菓子にも紅茶は合います。「カステラ」「どら焼き」など、生地が洋菓子に近いものはココのある「アッサム」という紅茶を選ぶと良いでしょう。また、半かんのように濃縮感のある和菓子も紅茶の出番です。同じ八女の大地で採れた、「紅八女津露」という紅茶は地元の和菓子と愛称のよい紅茶です。ぜひお試しになられては? 九州、筑後地方は西洋菓子文化と和菓子文化が融合した独自の和菓子文化があります。実は紅茶が非常に合うお菓子が沢山あります。皆さんも紅茶とお菓子のベストカップルを探してみてください!

チョコレート

チョコレートも脂肪分が高く、また濃縮された香りとキックの強い味わいがあるので、紅茶やお酒と組み合わせるとドラマチックな展開が生まれます。「ダーズリン」「ネパール」の高品質な物はチョコの香りに負けず、チョコのビター&スイート両方と溶け合う代表的なパートナーです。また、慣れてきたら香りに特徴のある「キーマン」に挑戦してみてください。チョコと紅茶の濃さがバランスよく変わりあうと、エキゾチックで深みある別世界が口の中に余韻として広がります。



取材協力/文・写真
和紅茶マイスター JAPAN 主宰
紅茶&ハーブ総合インストラクター 齊本 啓
◆「紅茶専門誌 紅茶〜くれば〜」
編集長 佐賀市唐津町龍宮津55-6
TEL/FAX 0952-474-7641
http://www.croha.net

ココがちくご想い

立花町の梅の実が
熟成され、まるごと! 梅のかくれんぼ ¥210

八女郡立花町産の大きな梅がまるごと1個入った新商品。5月、旬に採れた梅を、ラム酒入りのシロップにじっくり漬けています。筑後産小麦粉にヘーゼルナッツが香ばしいこだわりのしっとり生地で、やさしく包み込みました。芳醇な香りと、まろやかな酸味をお楽しみください。



銀のすぽーん本店

久留米市諏訪野町2721
☎0120-86-8869
営:9:00~21:00 休:なし
www.g-spoon.com



館は100%国内産に
こだわり、丁寧に手づくり

あごすけ万十 白あん・黒あん 各 ¥90



あごすけ

西鉄久留米にしてつストア内
TEL.0942-34-9183
営:9:00~21:00
休:元日



黒あんは十勝産小豆100%、白あんは大手亡100%。昔ながらの製法で、風味を活かし丹念に練り上げたこだわりあん。豆本来の風味とうまみをご堪能ください。

ココがちくご想い

筑後産小麦と
八女産のたまごを使用 たまごシュー ¥140

安心・安全、シンプルで素材そのものの味を大事にしたお菓子作り。こだわりの「たまご本舗」。一番人気の「たまごシュー」は、パリッと焼き上げたシュー皮にカスタードクリームがたっぷり詰まっています。すべての商品が無添加でラノエーションを使わない主原料。ハーブシロップはすべて自家製。優しい味わいがお口に広がります!



たまご本舗

久留米市上津1丁目11-1
TEL.0942-50-5135
営:11:00~19:00/休:なし



ココがちくご想い

粒崩りの久留米産
「とよのか」を使用。 つぶあんとのハーモニーは絶品 いちご大福 ¥137

久留米産「とよのか」の粒の揃ったものを選び、丁寧に餡と餅で包みました。九州でもいち早くいちご大福をつくった和菓子処とらや、今年も11月下旬頃から店頭に並びます。この季節、芋、栗を使った定番の上用饅頭、大福も人気!



和菓子処 とらや

久留米市瀬下町62
TEL.0942-32-1472
営:9:00~18:30/休:火曜

久留米岩田屋店も
あります



ココがちくご想い

オープンして25年 アップルパイ (オーストリア風) 1個 ¥231
素材にこだわり作っています



オールシーズンの定番だった「アップルパイ」が、今年から「紅玉」の旬の時期だけの限定販売(12月初旬まで販売)。サクサクパイと酸味がしっかりしたリンゴのハーモニーをお楽しみ下さい。

フランス菓子 グランシエフ

久留米市梅満町1154-1
(マクドナルドR209久留米店斜め前)
TEL.0942-32-3295
営:9:00~20:45/休:不定休



ココがちくご想い

久留米銘菓として200年 阿わやおこし 袋入 ¥480
伝統の技ありです 箱入 ¥600~¥10,500



厳選した米を独自の製法で仕上げ、固くない、さくっと軽い食感のおこし。黒砂糖がこの風味をもたらすという。香ばしく、シンプルなおいしさ。品のある甘さと、あとちのよさ、余韻ある味わいに、改めて「さすが!」となる。牛乳に合わせても美味。

あわやおこし本舗

■本店:久留米市本町1-2
TEL.0942-32-4695/営:10:00~18:00/休:日曜
■支店:久留米一番街西入口
TEL.0942-33-0056/営:10:30~18:30/休:水曜



ココがちくご想い

市制100周年を
記念した銘菓 つつじ花咲く里 ¥90

「お伝せんべい」で知られる筑水堂の市制100周年・世界つつじ博を記念して創られた名物菓子。かの子豆入の餡と、西京味噌の上品な味を生かした皮で包んだ饅頭です。

筑水堂

久留米市通町346
TEL.0942-32-5531
営:9:00~19:00(日曜10:00~18:00)
休:不定休



からだの参考書

大腸・肛門の病 ～便秘について～



特定医療法人社団高野会 久留米病院
院長 山本 隆三 先生

秋は季節もよく、過ごしやすい季節。さぞや食も進んでいることでしょう。しかし「胃を上げて欲しい」とか「便秘」それは便秘「たかが便秘」で成ること大それたことになりません。今回久留米大腸肛門病センターくるめ病院の院長山本先生にシリアルでお話を伺います。

「どのような症状を「便秘」と言いますか？」
便秘は様々なタイプがあります。排便を我慢することで直腸の便が硬くなり排便が困難になる「左腸結核型便秘」、便秘はあるがなかなか便が出ない「直腸性便秘」、神経質で排便前に左下腹部が痛み、コロコロ便が出る「過敏性腸症候群」、大腸の運動能力が低下する「弛緩性便秘」、いっしょに患者さんによって様々な症状があります。

便秘は女性に多く見られ、当院にはたくさんの方が治療や相談に来られます。

「どういった治療が行われるのですか？」
便秘の治療は食生活の改善から始まります。まずは便秘のタイプを見極める簡単な検査を行います。マーカーカプセルというものを二日間、二週間、四日間、二日分の食事が腸内どの位置にあるかをレントゲン撮影。それにより、患者さんごとのようなタイプの便秘が伺えます。おられるかを調べることであります。

あまり知られていませんが、意外に多いのが「直腸性便秘」で、大腸の運動能力は問題がなくとも肛門括約筋が緩まないなどにより排便が困難になる場合があります。当院では肛門を緩めるコツを訓練するオライドバック体操や体自己制御療法を取り組んでいます。直腸にミミリの管状センサーを挿入し、心電図のようにモニターを挿入し、お尻の筋肉の動きや水の感覚をつかんでもらうのがこの療法です。50ccの空気を出入し訓練もあつた、患者さんによって治療期間は異なりますが、パイオニアドバックは非常に多いです。

当院では、女性医師と女性スタッフが構成された女性のための専門外来を開設しています。気軽に相談できる環境を整えておりますので、お気軽にご相談ください。

取材協力/くめ病院
TEL 0942-43-5757

健康と暮らし 健康と暮らし Health & Life

保険のこと 分かりやすくお伝えします。

保険は難しいと思われている方が多いようですが、ポイントを押さえれば意外と簡単な事です。お気軽にご相談下さい。

当社のファイナンシャルプランナーが、あなたのライフプランに合った保険設計をお手伝いします。

保険の見直し無料相談会実施中
予約制になっておりますので、お気軽にご予約下さい。スタッフ一同おもてなしの心でご来店お待ちしております。



久留米中央保険サービス (株) ☎0120-7117-92
久留米市小頭町13-2/営:9:00~17:00/休:日・祝日

「女性外来のご案内」
◇診療日 毎週金曜日午前中(完全予約制)
※上記の日曜については予約制にご相談下さい。
◇診療内容 主に大腸・肛門疾患

本院では女医による診療を行っています。
詳しくは本院ホームページをご覧ください。
<http://www.uproad.ne.jp/kurume/>

医療法人社団 高野会
くめ病院
久留米市新合川2-18 ☎0942-43-5757
ゆめタウン久留米前
受付/9:00~18:30(土)~11:30、日9:30~11:30

2日	内科	東山クリニック	藤光町	51-2838	内科	三村内科クリニック	新吉野町	35-6661
	外科	北里医院	六ツ門町	35-2552	小児科	山内内科病院	海老原町	32-9168
	小児科	くめ病院	新合川	34-5757	産婦人科	亀屋医院	海老原町	26-5151
	産婦人科	くめ病院	新合川	34-5757	小児科	徳島立派病院	六ツ門町	33-3152
23日	内科	くめ病院	新合川	34-5757	産婦人科	山口外科産科医院	山内町	43-2329
	外科	くめ病院	新合川	34-5757	小児科	吉小児科	本町	34-7098
	小児科	田中中央小児科	藤崎町	34-9302	産婦人科	みやまクリニック	大善寺町	51-3188
	産婦人科	社会福祉久留米第一病院	藤崎町	33-1211	産婦人科	宮田産科医院	八女市	940-0465
24日	内科	くめ病院	新合川	34-5757	産婦人科	藤田産科医院	大善寺町	26-2927
	外科	くめ病院	新合川	34-5757	産婦人科	藤田産科医院	大善寺町	26-2927
	小児科	くめ病院	新合川	34-5757	産婦人科	藤田産科医院	大善寺町	26-2927
	産婦人科	くめ病院	新合川	34-5757	産婦人科	藤田産科医院	大善寺町	26-2927
3日(祝)	内科	くめ病院	新合川	34-5757	産婦人科	藤田産科医院	大善寺町	26-2927
	外科	くめ病院	新合川	34-5757	産婦人科	藤田産科医院	大善寺町	26-2927
	小児科	くめ病院	新合川	34-5757	産婦人科	藤田産科医院	大善寺町	26-2927
	産婦人科	くめ病院	新合川	34-5757	産婦人科	藤田産科医院	大善寺町	26-2927
9日	内科	くめ病院	新合川	34-5757	産婦人科	藤田産科医院	大善寺町	26-2927
	外科	くめ病院	新合川	34-5757	産婦人科	藤田産科医院	大善寺町	26-2927
	小児科	くめ病院	新合川	34-5757	産婦人科	藤田産科医院	大善寺町	26-2927
	産婦人科	くめ病院	新合川	34-5757	産婦人科	藤田産科医院	大善寺町	26-2927
16日	内科	くめ病院	新合川	34-5757	産婦人科	藤田産科医院	大善寺町	26-2927
	外科	くめ病院	新合川	34-5757	産婦人科	藤田産科医院	大善寺町	26-2927
	小児科	くめ病院	新合川	34-5757	産婦人科	藤田産科医院	大善寺町	26-2927
	産婦人科	くめ病院	新合川	34-5757	産婦人科	藤田産科医院	大善寺町	26-2927

～ワンランク上の女性を目指して～ 秋の女性度アップ術

年齢とともにどんどんと下垂していき胸、引力と重力にはやはり勝てません。そのためにもブラを一日中着けておくことが理想ですが、家帰ってすぐ着たい時やお休みの日はブラをはずしたいですね。

そこで「プライマヴェラ」がオススメするのが、やさしい着け心地で補正効果もバッチリの「イーजीトップブラ3」。

心地で補正効果もバッチリの「イーजीトップブラ3」。「ワイヤー」や「パット」などもソフトな編み素材なので、着けた感じがやさしく抵抗がありません。そして大きなサポートを左右のキャブを右側へ右側のキャブを左側へたすき掛けの要領で「2」を引き上げるので、「1」が「2」を引き上げるので「3」が「2」を引き上げるので「4」が「3」を引き上げるので「5」が「4」を引き上げるので「6」が「5」を引き上げるので「7」が「6」を引き上げるので「8」が「7」を引き上げるので「9」が「8」を引き上げるので「10」が「9」を引き上げるので「11」が「10」を引き上げるので「12」が「11」を引き上げるので「13」が「12」を引き上げるので「14」が「13」を引き上げるので「15」が「14」を引き上げるので「16」が「15」を引き上げるので「17」が「16」を引き上げるので「18」が「17」を引き上げるので「19」が「18」を引き上げるので「20」が「19」を引き上げるので「21」が「20」を引き上げるので「22」が「21」を引き上げるので「23」が「22」を引き上げるので「24」が「23」を引き上げるので「25」が「24」を引き上げるので「26」が「25」を引き上げるので「27」が「26」を引き上げるので「28」が「27」を引き上げるので「29」が「28」を引き上げるので「30」が「29」を引き上げるので「31」が「30」を引き上げるので「32」が「31」を引き上げるので「33」が「32」を引き上げるので「34」が「33」を引き上げるので「35」が「34」を引き上げるので「36」が「35」を引き上げるので「37」が「36」を引き上げるので「38」が「37」を引き上げるので「39」が「38」を引き上げるので「40」が「39」を引き上げるので「41」が「40」を引き上げるので「42」が「41」を引き上げるので「43」が「42」を引き上げるので「44」が「43」を引き上げるので「45」が「44」を引き上げるので「46」が「45」を引き上げるので「47」が「46」を引き上げるので「48」が「47」を引き上げるので「49」が「48」を引き上げるので「50」が「49」を引き上げるので「51」が「50」を引き上げるので「52」が「51」を引き上げるので「53」が「52」を引き上げるので「54」が「53」を引き上げるので「55」が「54」を引き上げるので「56」が「55」を引き上げるので「57」が「56」を引き上げるので「58」が「57」を引き上げるので「59」が「58」を引き上げるので「60」が「59」を引き上げるので「61」が「60」を引き上げるので「62」が「61」を引き上げるので「63」が「62」を引き上げるので「64」が「63」を引き上げるので「65」が「64」を引き上げるので「66」が「65」を引き上げるので「67」が「66」を引き上げるので「68」が「67」を引き上げるので「69」が「68」を引き上げるので「70」が「69」を引き上げるので「71」が「70」を引き上げるので「72」が「71」を引き上げるので「73」が「72」を引き上げるので「74」が「73」を引き上げるので「75」が「74」を引き上げるので「76」が「75」を引き上げるので「77」が「76」を引き上げるので「78」が「77」を引き上げるので「79」が「78」を引き上げるので「80」が「79」を引き上げるので「81」が「80」を引き上げるので「82」が「81」を引き上げるので「83」が「82」を引き上げるので「84」が「83」を引き上げるので「85」が「84」を引き上げるので「86」が「85」を引き上げるので「87」が「86」を引き上げるので「88」が「87」を引き上げるので「89」が「88」を引き上げるので「90」が「89」を引き上げるので「91」が「90」を引き上げるので「92」が「91」を引き上げるので「93」が「92」を引き上げるので「94」が「93」を引き上げるので「95」が「94」を引き上げるので「96」が「95」を引き上げるので「97」が「96」を引き上げるので「98」が「97」を引き上げるので「99」が「98」を引き上げるので「100」が「99」を引き上げるので「101」が「100」を引き上げるので「102」が「101」を引き上げるので「103」が「102」を引き上げるので「104」が「103」を引き上げるので「105」が「104」を引き上げるので「106」が「105」を引き上げるので「107」が「106」を引き上げるので「108」が「107」を引き上げるので「109」が「108」を引き上げるので「110」が「109」を引き上げるので「111」が「110」を引き上げるので「112」が「111」を引き上げるので「113」が「112」を引き上げるので「114」が「113」を引き上げるので「115」が「114」を引き上げるので「116」が「115」を引き上げるので「117」が「116」を引き上げるので「118」が「117」を引き上げるので「119」が「118」を引き上げるので「120」が「119」を引き上げるので「121」が「120」を引き上げるので「122」が「121」を引き上げるので「123」が「122」を引き上げるので「124」が「123」を引き上げるので「125」が「124」を引き上げるので「126」が「125」を引き上げるので「127」が「126」を引き上げるので「128」が「127」を引き上げるので「129」が「128」を引き上げるので「130」が「129」を引き上げるので「131」が「130」を引き上げるので「132」が「131」を引き上げるので「133」が「132」を引き上げるので「134」が「133」を引き上げるので「135」が「134」を引き上げるので「136」が「135」を引き上げるので「137」が「136」を引き上げるので「138」が「137」を引き上げるので「139」が「138」を引き上げるので「140」が「139」を引き上げるので「141」が「140」を引き上げるので「142」が「141」を引き上げるので「143」が「142」を引き上げるので「144」が「143」を引き上げるので「145」が「144」を引き上げるので「146」が「145」を引き上げるので「147」が「146」を引き上げるので「148」が「147」を引き上げるので「149」が「148」を引き上げるので「150」が「149」を引き上げるので「151」が「150」を引き上げるので「152」が「151」を引き上げるので「153」が「152」を引き上げるので「154」が「153」を引き上げるので「155」が「154」を引き上げるので「156」が「155」を引き上げるので「157」が「156」を引き上げるので「158」が「157」を引き上げるので「159」が「158」を引き上げるので「160」が「159」を引き上げるので「161」が「160」を引き上げるので「162」が「161」を引き上げるので「163」が「162」を引き上げるので「164」が「163」を引き上げるので「165」が「164」を引き上げるので「166」が「165」を引き上げるので「167」が「166」を引き上げるので「168」が「167」を引き上げるので「169」が「168」を引き上げるので「170」が「169」を引き上げるので「171」が「170」を引き上げるので「172」が「171」を引き上げるので「173」が「172」を引き上げるので「174」が「173」を引き上げるので「175」が「174」を引き上げるので「176」が「175」を引き上げるので「177」が「176」を引き上げるので「178」が「177」を引き上げるので「179」が「178」を引き上げるので「180」が「179」を引き上げるので「181」が「180」を引き上げるので「182」が「181」を引き上げるので「183」が「182」を引き上げるので「184」が「183」を引き上げるので「185」が「184」を引き上げるので「186」が「185」を引き上げるので「187」が「186」を引き上げるので「188」が「187」を引き上げるので「189」が「188」を引き上げるので「190」が「189」を引き上げるので「191」が「190」を引き上げるので「192」が「191」を引き上げるので「193」が「192」を引き上げるので「194」が「193」を引き上げるので「195」が「194」を引き上げるので「196」が「195」を引き上げるので「197」が「196」を引き上げるので「198」が「197」を引き上げるので「199」が「198」を引き上げるので「200」が「199」を引き上げるので「201」が「200」を引き上げるので「202」が「201」を引き上げるので「203」が「202」を引き上げるので「204」が「203」を引き上げるので「205」が「204」を引き上げるので「206」が「205」を引き上げるので「207」が「206」を引き上げるので「208」が「207」を引き上げるので「209」が「208」を引き上げるので「210」が「209」を引き上げるので「211」が「210」を引き上げるので「212」が「211」を引き上げるので「213」が「212」を引き上げるので「214」が「213」を引き上げるので「215」が「214」を引き上げるので「216」が「215」を引き上げるので「217」が「216」を引き上げるので「218」が「217」を引き上げるので「219」が「218」を引き上げるので「220」が「219」を引き上げるので「221」が「220」を引き上げるので「222」が「221」を引き上げるので「223」が「222」を引き上げるので「224」が「223」を引き上げるので「225」が「224」を引き上げるので「226」が「225」を引き上げるので「227」が「226」を引き上げるので「228」が「227」を引き上げるので「229」が「228」を引き上げるので「230」が「229」を引き上げるので「231」が「230」を引き上げるので「232」が「231」を引き上げるので「233」が「232」を引き上げるので「234」が「233」を引き上げるので「235」が「234」を引き上げるので「236」が「235」を引き上げるので「237」が「236」を引き上げるので「238」が「237」を引き上げるので「239」が「238」を引き上げるので「240」が「239」を引き上げるので「241」が「240」を引き上げるので「242」が「241」を引き上げるので「243」が「242」を引き上げるので「244」が「243」を引き上げるので「245」が「244」を引き上げるので「246」が「245」を引き上げるので「247」が「246」を引き上げるので「248」が「247」を引き上げるので「249」が「248」を引き上げるので「250」が「249」を引き上げるので「251」が「250」を引き上げるので「252」が「251」を引き上げるので「253」が「252」を引き上げるので「254」が「253」を引き上げるので「255」が「254」を引き上げるので「256」が「255」を引き上げるので「257」が「256」を引き上げるので「258」が「257」を引き上げるので「259」が「258」を引き上げるので「260」が「259」を引き上げるので「261」が「260」を引き上げるので「262」が「261」を引き上げるので「263」が「262」を引き上げるので「264」が「263」を引き上げるので「265」が「264」を引き上げるので「266」が「265」を引き上げるので「267」が「266」を引き上げるので「268」が「267」を引き上げるので「269」が「268」を引き上げるので「270」が「269」を引き上げるので「271」が「270」を引き上げるので「272」が「271」を引き上げるので「273」が「272」を引き上げるので「274」が「273」を引き上げるので「275」が「274」を引き上げるので「276」が「275」を引き上げるので「277」が「276」を引き上げるので「278」が「277」を引き上げるので「279」が「278」を引き上げるので「280」が「279」を引き上げるので「281」が「280」を引き上げるので「282」が「281」を引き上げるので「283」が「282」を引き上げるので「284」が「283」を引き上げるので「285」が「284」を引き上げるので「286」が「285」を引き上げるので「287」が「286」を引き上げるので「288」が「287」を引き上げるので「289」が「288」を引き上げるので「290」が「289」を引き上げるので「291」が「290」を引き上げるので「292」が「291」を引き上げるので「293」が「292」を引き上げるので「294」が「293」を引き上げるので「295」が「294」を引き上げるので「296」が「295」を引き上げるので「297」が「296」を引き上げるので「298」が「297」を引き上げるので「299」が「298」を引き上げるので「300」が「299」を引き上げるので「301」が「300」を引き上げるので「302」が「301」を引き上げるので「303」が「302」を引き上げるので「304」が「303」を引き上げるので「305」が「304」を引き上げるので「306」が「305」を引き上げるので「307」が「306」を引き上げるので「308」が「307」を引き上げるので「309」が「308」を引き上げるので「310」が「309」を引き上げるので「311」が「310」を引き上げるので「312」が「311」を引き上げるので「313」が「312」を引き上げるので「314」が「313」を引き上げるので「315」が「314」を引き上げるので「316」が「315」を引き上げるので「317」が「316」を引き上げるので「318」が「317」を引き上げるので「319」が「318」を引き上げるので「320」が「319」を引き上げるので「321」が「320」を引き上げるので「322」が「321」を引き上げるので「323」が「322」を引き上げるので「324」が「323」を引き上げるので「325」が「324」を引き上げるので「326」が「325」を引き上げるので「327」が「326」を引き上げるので「328」が「327」を引き上げるので「329」が「328」を引き上げるので「330」が「329」を引き上げるので「331」が「330」を引き上げるので「332」が「331」を引き上げるので「333」が「332」を引き上げるので「334」が「333」を引き上げるので「335」が「334」を引き上げるので「336」が「335」を引き上げるので「337」が「336」を引き上げるので「338」が「337」を引き上げるので「339」が「338」を引き上げるので「340」が「339」を引き上げるので「341」が「340」を引き上げるので「342」が「341」を引き上げるので「343」が「342」を引き上げるので「344」が「343」を引き上げるので「345」が「344」を引き上げるので「346」が「345」を引き上げるので「347」が「346」を引き上げるので「348」が「347」を引き上げるので「349」が「348」を引き上げるので「350」が「349」を引き上げるので「351」が「350」を引き上げるので「352」が「351」を引き上げるので「353」が「352」を引き上げるので「354」が「353」を引き上げるので「355」が「354」を引き上げるので「356」が「355」を引き上げるので「357」が「356」を引き上げるので「358」が「357」を引き上げるので「359」が「358」を引き上げるので「360」が「359」を引き上げるので「361」が「360」を引き上げるので「362」が「361」を引き上げるので「363」が「362」を引き上げるので「364」が「363」を引き上げるので「365」が「364」を引き上げるので「366」が「365」を引き上げるので「367」が「366」を引き上げるので「368」が「367」を引き上げるので「369」が「368」を引き上げるので「370」が「369」を引き上げるので「371」が「370」を引き上げるので「372」が「371」を引き上げるので「373」が「372」を引き上げるので「374」が「373」を引き上げるので「375」が「374」を引き上げるので「376」が「375」を引き上げるので「377」が「376」を引き上げるので「378」が「377」を引き上げるので「379」が「378」を引き上げるので「380」が「379」を引き上げるので「381」が「380」を引き上げるので「382」が「381」を引き上げるので「383」が「382」を引き上げるので「384」が「383」を引き上げるので「385」が「384」を引き上げるので「386」が「385」を引き上げるので「387」が「386」を引き上げるので「388」が「387」を引き上げるので「389」が「388」を引き上げるので「390」が「389」を引き上げるので「391」が「390」を引き上げるので「392」が「391」を引き上げるので「393」が「392」を引き上げるので「394」が「393」を引き上げるので「395」が「394」を引き上げるので「396」が「395」を引き上げるので「397」が「396」を引き上げるので「398」が「397」を引き上げるので「399」が「398」を引き上げるので「400」が「399」を引き上げるので「401」が「400」を引き上げるので「402」が「401」を引き上げるので「403」が「402」を引き上げるので「404」が「403」を引き上げるので「405」が「404」を引き上げるので「406」が「405」を引き上げるので「407」が「406」を引き上げるので「408」が「407」を引き上げるので「409」が「408」を引き上げるので「410」が「409」を引き上げるので「411」が「410」を引き上げるので「412」が「411」を引き上げるので「413」が「412」を引き上げるので「414」が「413」を引き上げるので「415」が「414」を引き上げるので「416」が「415」を引き上げるので「417」が「416」を引き上げるので「418」が「417」を引き上げるので「419」が「418」を引き上げるので「420」が「419」を引き上げるので「421」が「420」を引き上げるので「422」が「421」を引き上げるので「423」が「422」を引き上げるので「424」が「423」を引き上げるので「425」が「424」を引き上げるので「426」が「425」を引き上げるので「427」が「426」を引き上げるので「428」が「427」を引き上げるので「429」が「428」を引き上げるので「430」が「429」を引き上げるので「431」が「430」を引き上げるので「432」が「431」を引き上げるので「433」が「432」を引き上げるので「434」が「433」を引き上げるので「435」が「434」を引き上げるので「436」が「435」を引き上げるので「437」が「436」を引き上げるので「438」が「437」を引き上げるので「439」が「438」を引き上げるので「440」が「439」を引き上げるので「441」が「440」を引き上げるので「442」が「441」を引き上げるので「443」が「442」を引き上げるので「444」が「443」を引き上げるので「445」が「444」を引き上げるので「446」が「445」を引き上げるので「447」が「446」を引き上げるので「448」が「447」を引き上げるので「449」が「448」を引き上げるので「450」が「449」を引き上げるので「451」が「450」を引き上げるので「452」が「451」を引き上げるので「453」が「452」を引き上げるので「454」が「453」を引き上げるので「455」が「454」を引き上げるので「456」が「455」を引き上げるので「457」が「456」を引き上げるので「458」が「457」を引き上げるので「459」が「458」を引き上げるので「460」が「459」を引き上げるので「461」が「460」を引き上げるので「462」が「461」を引き上げるので「463」が「462」を引き上げるので「464」が「463」を引き上げるので「465」が「464」を引き上げるので「466」が「465」を引き上げるので「467」が「466」を引き上げるので「468」が「467」を引き上げるので「469」が「468」を引き上げるので「470」が「469」を引き上げるので「471」が「470」を引き上げるので「472」が「471」を引き上げるので「473」が「472」を引き上げるので「474」が「473」を引き上げるので「475」が「474」を引き上げるので「476」が「475」を引き上げるので「477」が「476」を引き上げるので「478」が「477」を引き上げるので「479」が「478」を引き上げるので「480」が「479」を引き上げるので「481」が「480」を引き上げるので「482」が「481」を引き上げるので「483」が「482」を引き上げるので「484」が「483」を引き上げるので「485」が「484」を引き上げるので「486」が「485」を引き上げるので「487」が「486」を引き上げるので「488」が「487」を引き上げるので「489」が「488」を引き上げるので「490」が「489」を引き上げるので「491」が「490」を引き上げるので「492」が「491」を引き上げるので「493」が「492」を引き上げるので「494」が「493」を引き上げるので「495」が「494」を引き上げるので「496」が「495」を引き上げるので「497」が「496」を引き上げるので「498」が「497」を引き上げるので「499」が「498」を引き上げるので「500」が「499」を引き上げるので「501」が「500」を引き上げるので「502」が「501」を引き上げるので「503」が「502」を引き上げるので「504」が「503」を引き上げるので「505」が「504」を引き上げるので「506」が「505」を引き上げるので「507」が「506」を引き上げるので「508」が「507」を引き上げるので「509」が「508」を引き上げるので「510」が「509」を引き上げるので「511」が「510」を引き上げるので「512」が「511」を引き上げるので「513」が「512」を引き上げるので「514」が「513」を引き上げるので「515」が「514」を引き上げるので「516」が「515」を引き上げるので「517」が「516」を引き上げるので「518」が「517」を引き上げるので「519」が「518」を引き上げるので「520」が「519」を引き上げるので「521」が「520」を引き上げるので「522」が「521」を引き上げるので「523」が「522」を引き上げるので「524」が「523」を引き上げるので「525」が「524」を引き上げるので「526」が「525」を引き上げるので「527」が「526」を引き上げるので「528」が「527」を引き上げるので「529」が「528」を引き上げるので「530」が「529」を引き上げるので「531」が「530」を引き上げるので「532」が「531」を引き上げるので「533」が「532」を引き上げるので「534」が「533」を引き上げるので「535」が「534」を引き上げるので「536」が「535」を引き上げるので「537」が「536」を引き上げるので「538」が「537」を引き上げるので「539」が「538」を引き上げるので「540」が「539」を引き上げるので「541」が「540」を引き上げるので「542」が「541」を引き上げるので「543」が「542」を引き上げるので「544」が「543」を引き上げるので「545」が「544」を引き上げるので「546」が「545」を引き上げるので「547」が「546」を引き上げるので「548」が「547」を引き上げるので「549」が「548」を引き上げるので「550」が「549」を引き上げるので「551」が「550」を引き上げるので「552」が「551」を引き上げるので「553」が「552」を引き上げるので「554」が「553」を引き上げるので「555」が「554」を引き上げるので「556」が「555」を引き上げるので「557」が「556」を引き上げるので「558」が「557」を引き上げるので「559」が「558」を引き上げるので「560」が「559」を引き上げるので「561」が「560」を引き上げるので「562」が「561」を引き上げるので「563」が「562」を引き上げるので「564」が「563」を引き上げるので「565」が「564」を引き上げるので「566」が「565」を引き上げるので「567」が「566」を引き上げるので「568」が「567」を引き上げるので「569」が「568」を引き上げるので「570」が「569」を引き上げるので「571」が「570」を引き上げるので「572」が「571」を引き上げるので「573」が「572」を引き上げるので「574」が「573」を引き上げるので「575」が「574」を引き上げるので「576」が「575」を引き上げるので「577」が「576」を引き上げるので「578」が「577」を引き上げるので「579」が「578」を引き上げるので「580」が「579」を引き上げるので「581」が「580」を引き上げるので「582」が「581」を引き上げるので「583」が「582」を引き上げるので「584」が「583」を引き上げるので「585」が「584」を引き上げるので「586」が「585」を引き上げるので「587」が「586」を引き上げるので「588」が「587」を引き上げるので「589」が「588」を引き上げるので「590」が「589」を引き上げるので「591」が「590」を引き上げるので「592」が「591」を引き上げるので「593」が「592」を引き上げるので「594」が「593」を引き上げるので「595」が「594」を引き上げるので「596」が「595」を引き上げるので「597」が「596」を引き上げるので「598」が「597」を引き上げるので「599」が「598」を引き上げるので「600」が「599」を引き上げるので「601」が「600」を引き上げるので「602」が「601」を引き上げるので「603」が「602」を引き上げるので「604」が「603」を引き上げるので「605」が「604」を引き上げるので「606」が「605」を引き上げるので「607」が「606」を引き上げるので「608」が「607」を引き上げるので「609」が「608」を引き上げるので「610」が「609」を引き上げるので「611」が「610」を引き上げるので「612」が「611」を引き上げるので「613」が「612」を引き上げるので

