

**ちくこの**  
伝統味技  
只今売出し中

久留米餅、地酒、藍染浴衣  
お菓子、筑後の産、和紙etc

ふらぶら「酒蔵の蔵」です!  
地場産くるめ  
久留米市東倉川五丁目8番5号  
TEL.0942-44-3700  
http://www.jibasan-kurume.jp

「かすりすと」募集中

# くるめすたいる

筑後  
スローライフ  
情報紙

2009

ブライダルハウス ツツミ  
林田美トレス・レントル  
取扱店です。

tsutsumi  
BRIDAL HOUSE

ブライダルハウス ツツミ  
PHONE / 0942-38-3181  
http://www.b-ttm.com

**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

■久留米市内を中心に約250ヶ所以上の店舗窓口等

くるめすたいる 検索

Vol. 169

## 3月号

FREE

**CONTENTS**

創刊15周年記念・総力特集

02 紙を通した15年  
そして、  
これからのカタチ

05 キッズルーム

06 NEWS BOX

07 健康と暮らし  
からだの参考書

08 街のチカラ ~元気モン~  
春の幸せ家づくり

10 春から始める  
自分づくり

12 すろーらいふ 身土不二

13 すろー風土  
EVENT ほとめきのお花実会  
EVENT 食育講座 報告&次回予告  
EVENT 筑後新酒まつり

14 今日のおでかけ  
MUSIC BOX

15 今日のおたのしみ  
タロット、プレゼント

16 元気野菜の畑から



**15th anniversary**  
みなさまに  
支えられて  
15年

そして、  
これからのカタチ

紙を通した15年

**BOOKSあんとくみずま店**  
2月28日(土)朝10時  
**OPEN!**  
グランドオープン!

久留米地区最大級の総売場面積800坪!

久留米市制施行120周年記念写真集  
「ふるさと久留米」パネル展開催中

好野 発売中

能面 金子忠良先生 作品展示販売

「能」のお話の魅力を解る 関連書コーナー展開

テュリストキングトーナメント 3月22日(日)13:00AD開催

みずま店のあ 2月28日(土)~3月15日(日)まで  
DVD・CD7割OFF  
全品100円  
DVD・CD7割OFF  
全品50円

3月2日(日)~28日(日)まで  
あんとくポイントカード  
全店協賛 5倍  
ご利用ポイント

2月28日(土)~3月1日(日)まで  
あんとくポイントカード  
全店協賛 キャンペーン 文具・雑貨  
全店協賛 30%OFF

**BOOKS ANTOKU** みずま店  
久留米市三浦町早津尾092  
☎0942-64-5656  
開業時間/10:00-24:00

BOOKSあんとく 都原店 久留米市東倉川1155-1 ☎0942-42-7888  
山門店 久留米市東倉川1155-1 ☎0944-73-6555  
荒尾店 久留米市東倉川1155-2 ☎0968-66-2668  
山鹿店 山鹿市山鹿町2711-2 ☎0968-43-6166

(BOOK OFF) 久留米津福店 久留米市津福町和町1-1 ☎0942-30-6055  
大牟田白川店 大牟田市白川町学東280-26 ☎0944-61-6622





15th anniversary  
みなさまに  
交えられて  
15年



街なかのちっちゃな  
空間を使って  
立体的に表現したい  
3つの構想



構想3  
路地裏でしごと  
ギャラリー

街なかでぶらり立ち寄り「へ〜こんなことがあったんだ!」と少し驚くような筑後の文化発信ギャラリー。例えば筑後は職人処。「師弟作品展&写真展」なんか面白い。また若手耕織元による耕のPRと注文会。ちょっとだけアートに自信がある方の展示会、子どもたちの作品展等々。敷居を低く作品を素敵にみせる空間で同時にカジュアルな作品も販売。若い力をまきこんで文化に活気がでたら嬉しいですね。

## 街を創る

アイデアは無限に広がる。  
出来ない言い訳よりも  
出来ることからコミコミと現実で!

とにかく久留米産!生産者の方々に協力をお願いしながら、採れたて新鮮な野菜や果物が揃う街なかのちっちゃいマルシェ構想。お酒落な籠に色とりどりの野菜たち、かわいいマルシェバッグを肩にかけた人たちで通りまでも彩ります。コミュニケーションで潤い、街なかに毎日のリズムを運んでくれるような子どもから大人までみんなに優しい、そんなマルシェを目指します。

構想1  
ちっちゃい  
マルシェ

くるめすたいむのフィルターを  
通したこれからの構想

地域ブランドづくりの  
一つの大きな動き

カメラアプレート

久留米の市木は「橘」。実はこの市木としての久留米橘を地域ブランドとして広く伝えるために、食を通じた橘ブランド化を実現しようという動きがあります。4月号で正式に発表となりますが、その名も「カメラアプレート」!くるめ橘の創作料理コンテストです。大きな1枚のプレートに橘をイメージし表現するもので、現在、久留米地域でとれる農産物を使用します。2010年3月に久留米で開催される世界橘サミットであなたの創作プレートが大きな役割を果たすことになるかもしれません!!  
※詳細は次号で



### INFORMATION

カメラアプレートの募集～審査まで

4月上旬募集開始～  
10月11日、12日  
『筑後スローフードフェスタ2009』にて発表

主催/スローフード協会筑後平野  
共催/筑後スローフードフェスタ実行委員会

構想2  
筑後スローな  
カウンター

スローフードの視点からみた久留米にしかないもの。例えば地鶏や発酵食品...そしてそれらを肴に飲む筑後のお酒。席数も10席程度。そう多くない落ち着いた木づくりのあったかみのある大人の空間、女性ひとりでも気軽に入れるカウンターがあったら最高じゃないですか?数は少なくとも常に新鮮さと旨さを追究した、すべてがメイド・イン・クルメのお店。きっと久留米に来られた方を自然と案内したくなるはず?です!



## 皆様のご意見をお聞かせください

構想をより良く練り上げていくために、是非皆様のご意見をお聞かせください!  
例えば「〇〇を取り入れたらいいのではないかな?」  
「もっとこういふことが出来るのではないかな?」  
「これはやめておいたほうがいい」  
「私も企画に参加したい」等々、  
幅広い色んなアイデアをお聞かせしたいと思います。



「これから構想」ご意見・ご感想係まで

FAX または E-mail で

FAX.0942-30-9917 E-mail : k-style@kurume.ktarn.or.jp

### らくらくプラン

引越作業を全て当社に任せて頂くプランです。お客様は引越先へ移動するだけでOKです。

### 標準プラン

荷造り資材は当社がご用意します。小物類の荷造り荷解きはお客様で行って頂くプランです。

### 節約プラン

荷造り資材はお客様でご準備下さい。プライベートな部分や小物類の荷造り荷解きをお客様で行って頂くプランです。

### new 単身プラン

少量の家財にピッタリなプランです。近距離は当日搬入OKです。その他の地域も翌日搬入です。

## くるめ引越センター

お引越は、おまかせ下さい!  
単身引越から事務所引越までお見積りのサービスを含んだいろいろなプランをご用意しております。

まずは、お気軽にお電話下さい!

0120-44-2850

http://www.kisc.co.jp/kurume-trans

久留米運送株式会社



# くるすた News Box

読者の皆様、お店の方々からの最新情報を募集しています。取材してほしいところ、その理由、一言PRを郵影の上、FAXまたはE-MAILで。  
[送付先] FAX:0942-30-8917  
E-mail:k-stj@shunuma.ktm.or.jp

## Event 展覧の界隈

### 金子忠良「能面展」 BOOKSあんとく みずま店で特別展!

久留米市在住の面打師金子忠良氏の能面展が、2月28日から新装オープンしたBOOKSあんとくみずま店で開催されます。

金子さんは10年前の平成11年、大牟田で開催された能面展を見て魅了され、能面師・蓮尾秀雄氏の指導のもと能面を削り始められました。そして平成15年福井県田町「能面の祭典」新作能面展で入選、以後100面をめぐり彫り続けていらっしゃいます。今回は金子さんの代表作20面が展示(即売)されます。この機会に能面の幽玄な世界を覗いてみませんか。

■開場:BOOKSあんとくみずま店 TEL:0942-64-5656



## School 魅力学マナー講座

### 「魅力学マナー講座」で自分磨きを始めませんか!!

人の印象は0.4秒で決まるといわれています。大事な第一印象を磨くために「魅力学マナー講座」はいかがですか?福岡で魅力学の講師として活動し、現在もプロの司会者として活躍されている塚本貴美子さんを講師に迎え、挨拶の仕方や言葉使い、姿勢、しぐさ、物事の考え方など幅広く学べます。自分を磨きながら、充実した毎日に行きましょう!!(11PMに終了)



■開講日:3/26、4/9、4/23、5/7、5/28、6/4 (全6回定期編成コース)  
(※13:00~14:30(午) 19:00~20:30)  
■料金:全6回18,900円(入会金なし、教材費なし)※1回目の時に全額納めとなります  
■会場:人数が決まり次第決定します ★申込締切:3/20まで  
■申込・問:未来学社 グレイスカンパニー TEL:0942-34-0144

## Topics 展覧のランテ

### 日本人が大好きな味。「お好み焼 だるま」に卵かけごはん定食が登場!

大牟田ならではの「お好み焼」が味わえる人気店「だるま」に、「卵かけごはん定食」が登場!!八女市にある「和食のたまご本舗」の安心・安全なこだわり卵に、濃い昆布だしの醤油をかけていただく、シンプルだからこそ味わい深い逸品です。みそ汁、サラダが付いて420円。11:30~15:00までの限定販売です。ぜひ味わってみてはいかが!!



■お好み焼 だるま ※読者プレゼントあり(詳細は15P)  
久留米市六ツ門町18-26/TEL:0942-34-6090  
営:11:30~15:00、18:00~22:00(※) ※金・土のみ23時/休:火曜

## Book オススメ

### 久留米の9歳の子どもの懸命な「希い」 「心からありがとう」心療内科を病った息子になんかあったこと

拡張型心筋症…耳慣れませんがその頻度は決して少なくはありません。小さな子どもの場合、国内で心臓移植を受けることはできません。この久留米でも「救う会」が発足し募金が募られました。丈一郎君の命の記録は子どもがいる家族には他人事とは思えないはず。親から子に伝えたい愛情がみえて「命がある」ということを考えさせられる一冊。



■著者:石川優子 ■定価:952円(税別) ■発行所:はる書房  
■発行日:2009年2月20日 ※読者プレゼントあり(詳細は15P)

## Event 楽しいイベント

### 毎月11日はいい日!地場産の日~3月~

春にむけてひと雨ごとに暖かさが感じられるようになってきました。季節の変わり目は風邪などひかないように体調管理に十分注意したいですね☆3月のいい日「地場産の日」は体験教室や特産品コーナーがお休みにあります。11%割引は行いますので、ぜひお目当ての品をお買い求めください。またアンテナショップ「地場産くるめ二番街店」におきましても、同じ11日には11%割引をしていますので、ぜひ、お立ち寄りください。なお3月21・22日の久留米餅まつり「藍・愛・で逢いフェスティバル」において各日、体験教室を開催いたします。皆様のご来場を心よりお待ちしております。■場所:(財)久留米地場産物産物センター(地場産くるめ) 久留米市東倉川5丁目8番5号 TEL:0942-44-3700



## みんなの情報

### NPO・ボランティア講座 in 久留米 一貫全方を磨こう~

- ◆日 時/3月7日(土) 13:30~16:00(開場13:00)
- ◆場 所/田主丸そよ風ホール(久留米市東倉川5丁目7番) TEL:0942-44-3000
- ◆参加費/無料
- ◆講 師/福祉非営利活動法人 NPOセンター 理事・事務局 田島 佳史氏
- ◆主 催/福岡県NPO・ボランティアセンター
- ◆共 催/久留米市 ◆企画運営/福岡県ふくおかNPOセンター

### ボランティアに興味がある人!!大集合 NPO合コン

- ◆日 時/3月15日(日) 14:00~16:00
- ◆場 所/久留米市民活動センター-みんなく
- ◆参加費/100円(入会1000円分の(貯金)お菓子)
- ◆申込み/不要です(直接会場へ)

4月から「みんなの合コン」に 毎月10日 日・夜/14:00~16:00 月・土/18:00~20:30 名称が変わります。

◆申込・問:TEL:0942-30-8067/FAX:0942-30-8068

presented by 塚本 貴美子  
米米くらぶ 現代生活家  
cooking

今月の料理 ▶ ほうれん草の炒り卵和え

最近、ある助産婦さんが若い人たちに産後の豊富なものをもっと食べてほしいと話してありました。食の欧米化とともに油や砂糖、動物蛋白の摂取量が増え、どうも色の濃い緑黄色野菜のとり方が少ないようです。栄養価の高い緑色の濃い野菜をできるだけ毎日の食卓に取り入れてほしいのです。それも日本人が昔から食べてきた、おひたしや和え物にして頂く、油も使わず、量も沢山食べられます。緑黄色野菜の一つ、ほうれん草は、造血ビタミンといわれる葉酸や鉄分が豊富で、他のビタミンAやB群、ミネラルもたっぷり含まれている元氣野菜です。特に冬の寒さに耐えてきたほうれん草はとっても甘くて美味しいですよ。さっと茹でると形もよく食欲をそそります。炒り卵と和えるとさらに春らしい一品となりますよ。

「ほうれん草の炒り卵和え」の作り方

- 1.ほうれん草1把は色よく茹で、水気を絞り、3cm位に切る。(醤油を少々かけて絞ると水っぽくならない)
- 2.卵1個を溶き塩少々入れて炒り卵を作る。
- 3.ボールにほうれん草と炒り卵を入れ、酢・砂糖各小さじ1、塩・醤油少々を加えて和える。

(有)里鎌屋 TEL:0942-78-5088  
久留米市北野町1金高297-1/営:8:00~16:00/休:火曜/駐あり

## くるめ都心部名店会

プロの技術でお掃除しませんか?

プロの技術でお掃除しませんか?  
お掃除の技術はプロの技術で、お掃除の回数などお掃除回数に応じてお掃除料を調整します。

プロの技術でお掃除しませんか?  
0120-046-128

久留米市東倉川5丁目8番5号 TEL:0942-44-3700

学校制服 各種制服の専門店

フルヒロ

(公立高校制服のため)  
平成19年3月18日(水)・19日(木)

(公立高校制服のため)  
平成21年4月3日(金)

臨時休業いたします

TEL:0120-29-0162

営:10:00~19:30  
久留米市六ツ門町22-42  
(新栄ビル) 駐車場あり(無料)

日・休日は営業していません

メガネ 宗野 六ツ門店  
megane souno mutumonten

おかげさまで創業136年。新年度、新学期は新しいメガネで、検眼無料、レンズ交換のみ承ります。

「新生活応援セール」  
3月14日(土)~31日(火)

TEL:0942-36-4651/六ツ門町6-22  
営:10:00~19:30/休:水曜

宗野総本店  
sounosouhonten

おかげさまで創業136年。新しい門出の記念に、スタイリッシュなウォッチを1新作入荷!

「フレッシュャーセール」  
3月20日(祝)~29日(日)

TEL:0942-36-4611/六ツ門町7-15  
営:10:00~19:30/休:水曜

一番街アネ  
スプリングコレクション

2月28日(土)~

GALERIE ANNE ギャラリーアネ

今年トレンドのスプリングコートが入荷しました。カラー、デザイン共に多数取り揃えております。是非ご来店下さいませ。お待ちしております。

TEL:0942-35-4270/東町28-6/営:11:00~20:00

一緒にうたいませんか?

健康 うたごえ喫茶

とき 毎月第4日曜より  
13:30~16:00

ところ シーガルホテル3F

参加費 1,000円(ドリンク付)

毎月テーマを決めて合唱します

問い合わせ TEL:0942-38-3751 (須生)

おきな歯科 医院

診療時間

- 平日 9:30~12:30  
14:00~18:00
- 土曜 9:30~12:30
- ◆日・祭日 休診

六ツ門町  
TEL 0942-32-0308

カッパチャップス 大抽選会

3月5日(木)14時より

特賞...10,000円  
1等...5,000円  
2等...3,000円  
3等...1,000円  
参加費...600円

抽選会場  
久留米六角堂広場付近特設会場  
くるめスタンプ会  
久留米市東倉川5丁目8番5号  
0942-46-6060

ぎょうざの店 娘  
gyuuzanomisise nyannyan

久留米の名物ぎょうざ「娘」。手作りの皮と具が一体となつてもちもちとしたぎょうざに。

ぎょうざ 20コ 700円  
水餃子 700円

TEL:0942-35-9359/六ツ門町10-34  
営:14:00~23:00/休:日曜

BOUTIQUE ANNE  
ブティックアネ

春らしいカラフルでバスケットカフの商品が揃っています。是非お越し下さい。

TEL:0942-35-4272/東町35-16/営:11:00~18:00

ANNEX アネックス

入春用にとっても違ったスタイルで!!フレイマルからカシミアまで揃いました。

TEL:0942-44-7875/東町35-11/営:11:00~20:00





**七田チャイルドアカデミー 親子の未来塾** ☎0942-38-8330

一緒に学べる「今」を大切にしてください!

脳力に気づき、能力を伸ばす

生まれてから日々成長していく中で、子どもと一緒に学び、成長出来るのが七田です。最大のポイントである右脳教育、そして左脳とのバランスの考えた学習法は幼児期から小学期の子どもの持つ能力を引き出します。詰め込みではない、知の土壌を育てるよう、七田は子どもさんの能力開発のお手伝いをいたします。

**■コース**

- 胎児コース(妊娠中) 胎児の発達を促すための胎内学習。胎動に合わせて音声を聴かせ、胎動に合わせて音声を聴かせ、胎動に合わせて音声を聴かせます。
- 幼児コース(0歳~3歳) 赤ちゃんの発達を促すための胎内学習。胎動に合わせて音声を聴かせ、胎動に合わせて音声を聴かせ、胎動に合わせて音声を聴かせます。
- ジュニアコース(4歳~7歳) 子どもの発達を促すための胎内学習。胎動に合わせて音声を聴かせ、胎動に合わせて音声を聴かせ、胎動に合わせて音声を聴かせます。
- 親子共修コース 親子の絆を深めるための胎内学習。胎動に合わせて音声を聴かせ、胎動に合わせて音声を聴かせ、胎動に合わせて音声を聴かせます。

毎週金曜日 教室閉会を兼ね、お父様に七田式を体験して下さい!

久米市野中町826-10 林/石町(駅前) 駐/石町  
FAX:0942-50-5370  
http://www.yoshitakomirajuku.jp

**マッスルジム** ☎0942-30-7255

この春から病院知らず! 一人ひとりの目的に合ったメニュー作り

マシンが充実している「マッスルジム」では、一人ひとりの年齢・体質を考慮し、健康維持・シェイプアップなど目的に応じてメニューを作成してくれます。希望者には体質・体脂肪率をグラフしてくれるので、とにかく変化が分かりやすい! 低料金システムも魅力的。不景気の今、病院にいかない健康的な体作り。この春から始めてみませんか?

● 入会金 ¥10,500  
● 月会費(男性) ¥6,825 (女性) ¥5,775  
※曜日・時間・利用回数に関係なく利用できます

久米市宮の陣 2丁目5-11  
営業:11:00~24:30 (土・日 12:00~24:00)  
休:日曜・祝日あり

読者特典 くらめずたいるの特典の方は、入会金無料(3月末日まで)

http://www.mg777.com/musclejym

**STUDIO FACE スタジオフェイス** ☎0942-33-7870

CHIKUGOのストリートダンスシーンはここから始まる

久米のダンスシーン、とりわけヒップホップ、ロックン、ハウス、ジャズなど幅広いダンススクールとして人気のある「スタジオフェイス」は、キッズから大人クラスまで充実したカリキュラムでレッスン!九州のダンスシーンで活躍中の先生が基礎から丁寧に指導します。年2回の発表会やコンテストへの出場、そして何よりもボディフィットネスに抜群の結果を発揮します。基礎から習うので初めての方も気軽に見学・体験してみたいが!

料金 【入会金】 一般 ¥10,000 学生 ¥ 5,000 【レッスン料】 ¥15,000 (10回分)

**タイムテーブル** (曜日/時間/コース)

月	17:30-18:30	KIDS HIPHOP
月	18:30-20:00	JAZZ 初級
月	20:00-21:30	JAZZ 上級
月	21:30-23:00	HOUSE
火	18:00-18:30	HIPHOP
火	18:30-21:00	HIPHOP
火	21:00-22:30	LOCK
水	18:00-18:30	GIRLS HIPHOP
水	18:30-21:00	HOUSE
水	21:00-22:30	FREE STYLE
木	18:00-18:30	HIPHOP
木	18:30-21:00	BREAKIN
木	21:00-22:30	LOCK
金	18:00-18:30	KIDS LOCKIN
金	18:30-21:00	KIDS BREAKIN
金	21:00-22:30	POP
土	18:00-17:00	KIDS JAZZ
土	17:00-18:00	KIDS JAZZ
土	18:00-18:30	FREE STYLE
土	18:30-21:00	FREE STYLE
土	21:00-22:30	SOUL LOCK
日	15:30-17:00	HIPHOP JAZZ
日	17:00-18:30	FREE STYLE
日	18:30-20:00	SOUL LOCK

読者特典 「くらめずたいるを見た!」入会金(5,000円)無料キャンペーン実施中!(3月末日まで)

久米市野中町1-31(中)ビル5階 (新久米駅前から徒歩5分)  
http://www.4.dance.jp/7870/

# 春から始める自分づくり

**魅力学マナー講座** ☎0942-34-0144

人の印象は0.4秒で決まる! 「魅力学マナー講座」開講!!

人前で話すのが苦手、自分に自信が持てない...そんなあなたのために「魅力学マナー講座」が開講します。挨拶の仕方や言葉使い、姿勢、笑顔の作り方、物事の考え方など、自分の魅力をアップさせる充実した内容です。自分を磨き心を磨くと、毎日が充実した楽しいものになるはず!0.4秒で決まる第一印象をあなたも磨き上げてみませんか!

講師 澤本貴美子

前編日 3/26(木)・4/9(木)・4/23(木)  
5/7(木)・5/28(木)・6/4(木) 【全8回連続講座】

時間 13:00~14:30 (前)19:00~20:30

料金 全6回 ¥18,900 (入会金なし、教材費別) ※1回分のみの受講も可

会場 人数が決まり次第決定

申込 有償会社 クレジットカード・現金・振込、メールでも申込可

TEL:0942-34-0144 ☎khy\_grace@ybb.ne.jp

プロのMC養成コースもあります (別途受講費あり)

プロのMC、コンパニオン募集

**スタジオ・ダンスドリーマー** ☎0942-37-2121

当スタジオから劇団四季に2名合格!

スタジオ・ダンスドリーマーは今年で開設19年目。キッズクラスから大人クラスまでジャズダンス・タップ・クラシックバレエなど幅広いダンスの面白さを伝えてきました。このスタジオから今年、劇団四季に城戸舞子さん・榎本太朗君の2名が合格しました。ほかにも宝塚歌劇団、東京ディズニーランドでも現在活躍中です。

詳しくはホームページをご覧ください。

見学体験レッスン随時受付中。お気軽にどうぞ!

●ジャズクラス(キッズ、キッズジュニア)  
●タップクラス(キッズ、キッズジュニア)  
●バレエクラス(キッズ、キッズジュニア)  
●ピラティスクラブ ●ボーカルクラブ

ピラティスクラス、キッズバレエコースがスタートしました。

久米市日菜町18-48 清水ビル3F  
開講日:火・水・木・金  
http://studio\_ddat.info.sook.co.jp/

**インターナショナルテニススクール&クラブ** ☎0942-87-5454

充実したプログラム。初心者大歓迎! もうすぐ春到来! からだを動かしたくなる季節に新しい習い事を探しているアナタに朗報!

今、インターナショナルテニススクールでは「春の入会キャンペーン」実施中です。明るく楽しいスタッフが1から丁寧に指導します。新たに田淵圭コーチ、那須健児コーチ、藤見志津コーチを迎えてコーチ陣もさらに充実!初心者クラスからトップクラスのコーチの指導を受けることが出来ます。無料体験もありますのでお気軽に見学・体験にお越し下さい。

私たちに任せ下さい!

チーフコーチ 田淵 圭  
インカレテニス部副部長 国際大会(全米)出場 第1大会賞状の獲得

スクーリング指導者 那須 健児  
九州学生選手権 優勝 九州U-18選手権 優勝 九州U-18コート選手権 ダブルス優勝など

コーチ 藤見 志津  
全日本学生選手権ダブルス3位 国際大会(全米)出場 JCF奨励賞 50kgクラス 21位 ダブルス11位

IT'Sが誇る トップクラスのコーチ陣

【初心者クラス】 初めてラケットを握る方からテニスの基礎から打ち方やラリーまでを学びたい方。 料金は(1ヶ月分) 平日 ¥16,800円 土日 ¥18,320円 昼 ¥6,300円 夜 ¥7,350円 ●キッズ、ジュニアコースも実施中! 詳細はホームページをご覧ください。

【一般クラス(初~上級)】 料金は(1ヶ月分) 平日 ¥16,800円 土日 ¥18,320円

無料体験レッスン随時受付中!! 初心者にも分かりやすく楽しいレッスンです。お気軽にどうぞ。

読者特典 「くらめずたいるを見た!」の入会の方、入会金3,150円が無料(3月末日まで) ※初めてのご来館の方に限り

久米市日菜町1-275-1 (新久米駅前)  
http://www.its-kyushu.com

(ひとこと/申す) 藤生貴樹、漢字を教わりたいという思いがけぬ中学生の息子が笑っています。



するーらいふ 身士不二

お雛様がお出迎え

紙音ではおひなさま祭りの期間中(4月5日まで)、美しく飾られたお雛様とお内裏様がお出迎えして...



◆紙音 久留米市荒木町荒木1961-32 営:〔昼〕11:00~15:00〔夜〕17:00~22:00(お盆21:00) 休:月1回不定休(電話でご確認ください) 電話:0942-26-1034



子福保育園(津福野町) 本年度は園児数増と並行して、お雛様祭りの準備も進んでいます...

元気野菜を作ろう

久留米市環境緑化リサイクル推進課 TEL:0942-30-6143

津福保育園(津福本町) 春の収穫祭。園児と保護者が一緒に野菜を収穫し、調理して食べるイベント。

スパイスな食育



「67歳の誕生日」 二月十一日(紀元節)、67才誕生日の朝番。息子夫婦と孫より郵便小包が届きました...

Merry jazz\* メリージャズ 居心地よいサロンに遊びにきませんか! アロマトリートメント、チャイルドケア、ハーブヘントリートメントのメニューと価格表。

春の服 二人展 3月6日(金)~15日(日) 岩本千穂(綿・麻の素材) x そぼくや(ニット)

いぐさブティック 草 (有)いぐさブティック 草 福岡県大川市中木曾23-1 営:10:00~18:00 休:毎月1日

Topics 結婚式の新しいカタチ シビルウェディング(人前結婚式) 昨今の日本のウェディングは多様化する中で、挙式スタイルも神前式・キリスト式に加え、宗教色のない人前式を希望するカップルが増えています...

B級グルメの聖地くるめ 久留米やきとり学協会 会長 豆津橋 渡 居酒屋・立飲み・角打ちの魅力(その3) [立ち飲み屋] 立ち飲み屋が人気です。近頃の立ち飲み屋は、お洒落なインテリアや、こだわりのメニューが特徴です...

ラーメン今昔物語 ーラーメン進化論ー ーラーメンの進化史ー 昔と変わったラーメン。ラーメンの進化は、味の進化だけでなく、食べ方の進化でもあります。昔は汁なしが主流でしたが、今は汁ありが主流です...

# CHIKUGO すろー風上 STYLE

## ほとめきのお花実会 「第2回 梨花(なしの花)編」

4月5日(日) 10:00~16:00  
入場料200円(高校生以下無料)  
※入場料の一部は、地域の環境保護のために充ててます。

### 花見会場:藤山なし園(梨花ビューポイント)

●お弁当を食べながら、ゆっくりと梨花の花を鑑賞。受付体験もできます。●有機農法による「まんまるの元気やさい弁当」(¥600)の販売。●赤光牧場のとっておき「のえちゃん」のミルクアイスクリームと牛さんの乳しぼり。●梨山ウォーキング。摘んだ野草はその場で天ぷらにもできます(協力:久留米野草の会)●梨山コンサート

### 中央会場(ふるさと市場):JAくるめ梨・ぶどう集荷場

●とれたて市場~地元農家さんが持ち寄る新鮮野菜と漬け物などの販売。こだわりの特産品販売●シャッターペイント~集荷場の壁にでっかい絵を描こう!●お菓子づくり教室~おいしいおやつをみんなで作ろう

問:久留米市農工政策課 TEL.0942-30-8133(農業者連絡係)

〈当日お問い合わせ〉

実行委員会本部(JAくるめ梨・ぶどう集荷場内)  
TEL.0942-21-5827

主催:ほとめきのお花実会実行委員会(久留米市産産力強化推進会議  
JAくるめ梨会 久留米市観光コンベンション開催協議会)



## 朝のすぶんの 筑後平野旬だより vol.19 「桜プリン」

桜の香りを表現した季節限定プリン。桜が散るまで、ほんの短い間の販売です。実は、ここでも北野町赤光牧場の牛乳がひそかに活躍しています。牧場内で選抜された牛さんの特別な牛乳は濃厚だけでなく後味すっきりほのかな桜の香りとよく合います。

白餡のゼリーに桜のプリン、さらに桜の花びらを閉じ込めたゼリーと重ねてあり、見た目にも春を感じられます。一年に一度、この季節だけの桜の美しさを味わって!!



0942-37-1439

取材協力:朝のすぶん

## 第23回 私にもできる!食育の初心者講座 親子で簡単!「パパッとパフェづくり」

### カフェ気分で過ごした楽しい時間♪

大好評のアカランド先生、今回は「パフェづくり」に親子で挑戦です。カップに市販のケーキを詰め込み「バナナや果、生クリーム、コーンフレーク、ポッキー、シヤムなどなどたくさん」のトッピングで自分達にカップの中身をアレンジ!子ども達の出来映えは大人の作品を超えるすばらしいもの!!(大人の方が欲張り過ぎ?!いろいろなトッピングをのせすぎて...)紅茶を飲みながらいざ試食。赤ちゃん本舗はちょっぴりたカフェ状態に!その傍らでラッピングやメッセージカードを一生懸命に作る子ども達でした。



## 第24回 食育講座 親子DIE春の和菓子づくり

【日時】3月21日(土)12:30~13:30(予定) 【場所】赤ちゃん本舗鳥栖店2F多目的ホール 【料金】おひとり¥400

0942-85-1515  
0942-37-1439

## 大川・若波酒造でのバレンタインの夜

2月14日「大人の蔵JAZZカフェ」というイベントが大川の若波酒造の利き酒処「蔵」で開催されました。まず奥にある造りタンクに移動し、杜氏である今村友香さんからの「チョコ」にかけた「お猪口」のプレゼント。そして「今朝このタンクから搾ったお酒なんです」とそのタンクの前に絞られてにがり酒が配られ、皆で「乾杯!」。その後はムードたっぷりの竹灯籠と燦爛の灯りのなかJAZZとお酒に浸る時間。2008年度酒造鑑評会で優等賞を受賞した純米酒「蔵(えん)」そして「船鈴」「蒲公英」等々、若波のお酒をどっぷり堪能した夜に40名の参加者全員が酔いれました。オードブルのデザートは「あまおう」を使ったこの日のためだけのロールケーキ。ムードで熱く愉快な酒蔵バレンタイン夜でした。



若波酒造合名会社 大川市鶴ヶ江(752)/TEL:0944-68-1225



プチ会席お弁当 1,200円  
季節の会席お弁当 2,100円  
お祝いやご法事にも最適なお弁当 3,000円~

TEL 0942-33-7683

久留米市東町31-22光吉ビル  
営業/11:00~14:00(OS)  
17:00~21:00(OS)



「新日本料理 季節の花」  
おかげさまで6周年  
季節の香りをせて  
会席お弁当を自宅までお届けします  
お祝いの席や特集の方をお迎えするときなどお食事とは考え  
ると異なること多いのでは、季節の花では、季節の素材を盛り込んだ  
季節の会席お弁当を  
ご用意しています。  
オナー・鮮魚の素材  
を手作りしたものは  
かり、店内ではもち  
ろん、ご自宅でもお  
てなし、会社での会  
議や懇親会にもご利  
用できます。

只今、6周年記念として、新日本料理に限り、ご予約のお席  
へお席のコースまでサービスさせていただきます。ご予約  
の欄「くるめずたいるを見た」と書いて下さい(開催  
3月末日まで) 【席のランゲ】  
1,570円~1,200円 【席のコース】  
2,620円~2,000円 2,620円~2,000円

## 筑後の蔵元11社 約40種類の地酒が楽しめます。

出店蔵元(各席 50名様)  
朝風酒造/いそのさわ/井上(三井の寿)/喜多屋  
高橋酒造(しげます)/花の露/杜の蔵/山口(山の寿)  
山口酒造場(蔵のうぐいす)/若竹屋酒造場/若波酒造  
※銘柄によっては品切れになる場合もあります。ご了承下さい

飲食ブース 日本酒に合うこだわりのおつまみ(無料)

ステージ お酒が美味しくなる JAZZ LIVE



西村 和真 (Vo.)  
レオ ノーラ (Vo.)  
久保田 浩 (Dr.)  
小塚 洋行 (Bass)  
川内 敬輔 (Dr.)  
田野 俊彦 (Sax)

チケット取り扱い/六角堂プラザ(久留米市六ツ門町9-1)  
株ハイマート久留米(0942-37-7111)

主催/(株)ハイマート久留米 協賛/福岡県酒造組合



※未成年者へのお酒の提供は出来ません。  
※会場へは公共交通機関をご利用下さい。  
飲酒運転は固くお断り致します。



●期日 3月20日(金・祝) 16:00~20:00  
●会場 六角堂広場 久留米市六ツ門町  
●料金 前売2,000円(当日2,300円)



# Calendar



※プレゼントの詳細は、P15をご覧ください。

## 2009/3月

**期間中** **飛翔展**  
遊んで学べる飛行のひみつ  
4月5日(日)まで  
身近な環境である大空(空中)へ  
挑戦した人類の科学を体験しな  
がら、知識を蓄えよう特別展!

●チャレンジ教室  
フィルムケースロケット  
3月7日(土)・14日(土)10時~12時、13時~15時  
参加費:¥50/先着順約50名

福岡県青少年科学館  
期:0942-37-5566  
福岡時間 9:30~16:30(入館15分前)  
休館日:3月20日(木)・21日(金)

**期間中** **恋する水族館 O9**  
3月15日(日)まで  
館内で最もラブと評判の魚「クロネ  
にシシモチ」の水槽が記念写真コーナ  
ーに变身!バリアクア水鏡の一角にカッ  
パルがくっついたらラブランチの登場など、  
デートを盛り上げる仕  
掛けがたくさん。ホワ  
トデーまでのイベント  
をお楽しみ下さい!

マリナワールド海の中道  
期:092-603-0400  
http://www.marina-world.co.jp

**期間中** **佐賀城下ひなまつり**  
■敷古館・佐賀市歴史民俗館・志  
比須ギャラリー他●31日まで/9:  
00~17:00(敷古館)・志比須ギャラ  
リーは10時開館/前売(共通)  
券¥550がお得/期:0952-20-2200

**期間中** **雛人形展**  
■福岡県立民俗学センター「そよかぜ」  
ラウンジ●22日まで/9:30~21:00/  
月曜休館(祝日除く)/見学無料/大  
正~平成時代の雛籠・雛服展・段  
飾りなど約15点/期:0943-53-3165

**1日** **早春の久留米つばき展**  
■山辺道文化館(草野町)●  
22日まで/10:00~17:00/入  
場無料/休館日:月曜/久留  
米つばきを中心に100種以上展  
示/期:47-3015

**14日** **「出没!アド街ック天国」**  
久留米特集が放送決定!  
■テレビ東京系列で放送中の  
「出没!アド街ック天国」で久留  
米特集されます!放送は3月14日  
の21時から11時30分まで

**14日** **Cafeで説法**  
■カフェ・ド・ロップ(大川市津波グイ  
ベルデ付)●20:00~22:30/参加  
費:¥500(茶葉代)/キンドルの  
下で感想体験、イベント裏話、雑談  
交流会、誰でも気軽に参加下さい、  
期:0944-46-3448(大久保)

**8日** **久留米初上陸!!**  
お笑いライブ2009  
■一番街内・元ボールパーク一跡  
地●15:00~17:00(14:30開場)  
/料金:大人¥500、中学生以  
下無料/期:46-6060

**11日** **毎月11日「地場産の日」**  
■場所/地場産くもめ 2階  
10:00~17:00 期:44-3700  
★久留米餅・特産品全品11%  
引き(酒類は除く)

**13日** **風のおくもりの5周年記念**  
「開運まつり」展  
■風のおくもりの(一番街内)●30日  
まで/10:30~19:00/24日は定休  
/開運グッズ100点を表示配布/17日  
13時よりせんごいの無料配布(先着  
100名)、抽選会を予定/期:46-4767

**14日** **「出没!アド街ック天国」**  
久留米特集が放送決定!  
■テレビ東京系列で放送中の  
「出没!アド街ック天国」で久留  
米特集されます!放送は3月14日  
の21時から11時30分まで

**14日** **Cafeで説法**  
■カフェ・ド・ロップ(大川市津波グイ  
ベルデ付)●20:00~22:30/参加  
費:¥500(茶葉代)/キンドルの  
下で感想体験、イベント裏話、雑談  
交流会、誰でも気軽に参加下さい、  
期:0944-46-3448(大久保)

**14日** **2009こども劇 3月14日(土)発表**  
■中体の演劇部・ロー・団発表!!  
3大ヒーロー  
プレミアムステージ  
3月14日(土)~6月21日(日)  
★炭粉劇団ゴキウジャー★  
3月14日(土)~3月31日(日)  
★北ヒーロー・ローズ・フォース★  
4月1日(日)~4月30日(日)  
★福岡ライダー・ディケイド★  
4月29日(日)~6月21日(日)

**11日** **毎月11日「地場産の日」**  
■場所/地場産くもめ 2階  
10:00~17:00 期:44-3700  
★久留米餅・特産品全品11%  
引き(酒類は除く)

**15日** **赤ちゃん「ハイハイレース」**  
■アカチャンホンポ鳥居店(いよいよ  
広場)●11:00~14:00/当日受付(開  
始時間30分前)/ハイハイができる1  
歳未満の赤ちゃんを対象です。参加費  
無料/期:0943-53-3165

**20日** **ふれあい動物園**  
■ジョイフルタウン鳥居1Fウエル  
カムコート●11:00~16:30/ウ  
サギやひよこを抱っこしたり、ポ  
ニーに乗ったり動物たちと触れ  
あふ動物園です/期:84-2100

**20日** **「池の山荘」**  
一周年記念イベント開催  
■星野温泉池の山荘 一星の温  
泉館さくら(八女郡星野村麻生  
10780-1)●4/26(日)まで/期:  
0943-52-2082

**21日** **健康教室**  
「膝を大切に」  
■医療法人 日高整形外科病院 ミ  
ニテック室(藤山町)●13:00~14:00  
/講師:医療法人 日高整形外科病  
院長 日高昭紀/期:53-2276(西田)

**11日** **毎月11日「地場産の日」**  
■場所/地場産くもめ 2階  
10:00~17:00 期:44-3700  
★久留米餅・特産品全品11%  
引き(酒類は除く)

**15日** **赤ちゃん「ハイハイレース」**  
■アカチャンホンポ鳥居店(いよいよ  
広場)●11:00~14:00/当日受付(開  
始時間30分前)/ハイハイができる1  
歳未満の赤ちゃんを対象です。参加費  
無料/期:0943-53-3165

**21日** **親子DE春の和菓子づくり**  
■アカチャンホンポ鳥居2F多目的ホ  
ール●11:30~13:30/参加費:ひ  
よこ¥300/雛籠・食育サークル(おむす  
び隊)/旬の果実を使って和菓子。そ  
れぞれの和菓子作り/申込み:85-  
1515(0944-64-354)0944-4784(1)

**21日** **第二回 卑弥呼の火祭り**  
■筑後広域公園(筑後市尾島船  
小堀エントランスエリア)●22日まで  
/10:00~19:30/雨天決行/よさ  
こいチームのダンスや郷土大鼓大  
会などイベント盛りだくさんです!  
★20日は前夜祭/期:53-4690

**21日** **ママと赤ちゃんの栄養相談会**  
■アカチャンホンポ鳥居2F多目的ホ  
ール●3日・11:00~16:00/お茶代  
13:00~16:00/アイトク●11日・13:00~16:00  
/ピンスタ●20日・13:00~16:00/池田乳  
業●27日・13:00~16:00/乳光/期:85-1515

**11日** **毎月11日「地場産の日」**  
■場所/地場産くもめ 2階  
10:00~17:00 期:44-3700  
★久留米餅・特産品全品11%  
引き(酒類は除く)

**15日** **赤ちゃん「ハイハイレース」**  
■アカチャンホンポ鳥居店(いよいよ  
広場)●11:00~14:00/当日受付(開  
始時間30分前)/ハイハイができる1  
歳未満の赤ちゃんを対象です。参加費  
無料/期:0943-53-3165

# MUSIC BOX

**PICK UP** **ヘンテコ楽器で世界を創る、YossYのハッピーライブへようこそ!**

**YossYの宇宙の善玉蘭ライブ**  
3/30(日) [YossYの宇宙の善玉蘭ライブ]  
LONE STAR(パワテ)/19:30スタート(19:00オープン)  
料金:¥1,000(ドリンク別)/期:0942-38-3506

**14日(土)** **[2WAY ROAD LIVE]**  
ライブインJST(天神町)  
18:00スタート  
¥1,000(1ドリンク付)  
出演:ing. 渡藤、JACKS  
期:0942-38-2444 (山根)

**20日(金)** **[Hearty'sライブ]**  
Bar Hearty's  
(西久留米米田通り入口、  
英産物そば)  
20:00スタート  
¥1,000(1ドリンク付)  
出演:タチバナバンド 他  
期:090-8835-3988

**21日(土)** **WESTPOINT presents [Beat Land]**  
WESTPOINT(福岡市)  
¥1,000  
cast:学生・主婦・パパー  
(福岡)他  
※開演時間等は都合わせ  
期:0942-38-1199

**22日(日)** **[GENMI-Hふれあいコンサート2009]**  
LONE STAR(パワテ)  
19:00開演(18:30開場)  
¥3,000(ドリンクオーダー)  
期:0942-38-3506

**22日(日)** **Live at AfterHours' Sun**  
「藤原弘久・内田浩誠・リオ」  
アフターアワーズ(ソ  
ニ)内(一期開)  
19:00開演(18:00開場)  
¥4,000  
期:0942-38-7285  
藤原(山)、内田(山)、  
内田浩誠(山)、田中ヒロシ(山)

**28日(土)** **[アノバーサリーLIVE]**  
ライブインJST(天神町)  
20:00スタート  
¥500(1ドリンク付)  
期:0942-38-2444 (山根)

**4月1日(水)** **Live at AfterHours' Sun**  
「Erika with 藤原弘久」  
(ソニ)内(一期開)  
19:00開演(18:00開場)  
¥2,500  
期:0942-38-7285

# Movie 3月 3/1-3/31

ワーナー・マイカル・シネマズ上場 TEL.0962-52-7211	T・ジョイ久留米 TEL.0942-41-8250
上映中: ★★最新上映★ おくりびと (3/6まで)	上映中: カワを待ちかぎて (3/27まで)
上映中: 誰も守ってくれない	上映中: 罪と罰とわが
上映中: 007 超人的危機 (字幕) (3/6まで)	上映中: エリートヤンキー三郎 (P-G-12) (3/27まで)
上映中: マンマ・ミーア! (字幕)	上映中: オーストラリア
上映中: チェンジリング (P-G-12) (字幕)	上映中: ストリートファイターIIザレジェンド・オブ・ブレイク
上映中: アコの響ひびく (字幕)	3/7~ U2 3D
上映中: オーストラリア (字幕)	3/7~ ジェネラル・ルージュの凱歌
上映中: 少年メリケンサック	3/7~ 映画 ドラスもん 新・ひびきの学園探偵団
上映中: 20世紀少年 第2章 最後の瞬間	3/7~ ヤッターマン
上映中: 旭山動物園 ペンギンが空を飛ぶ	3/13~ DRAGONBALL EVOLUTION
上映中: ベンジャミン・バトン 教育者人生 (字幕)	3/14~ マダガスカル2 (字幕) (原簿)
3/7~ ヤッターマン	3/14~ ホノカアボーイ
3/7~ ジェネラル・ルージュの凱歌	3/20~ ベッドタイム・ストーリー
3/7~ 映画 ドラスもん 新・ひびきの学園探偵団	3/20~ ワルキューレ
3/13~ DRAGONBALL EVOLUTION (原簿)	3/20~ 釣りキチ三平
3/14~ マダガスカル2 (原簿)	3/20~ ドロップ (P-G-12)
3/20~ ワルキューレ (字幕)	3/20~ 映画プリキュア オールスターズDX
3/20~ 映画プリキュア オールスターズDX	3/20~ イエスマン
3/20~ イエスマン (字幕)	3/28~ ネットのスペースアドベンチャー3D
3/27~ マーリー 世界一偉大な母が帰ってきたこと	3/28~ ウォッチメン
上映中: ★特別上映★ 映画『2008 年忘れ大騒動』 (3/6まで)	3/28~ 相棒シリーズ 鑑識課沢村の事件簿

**Hot Movie** 今月話題のホットな映画を紹介。

**「DRAGONBALL EVOLUTION」**  
悟空がハリウッドで実写化!  
「週刊少年ジャンプ」誌上で爆発的人気を獲得。コミック累計部数は全世界で3億部以上。アニメは欧米・アジアをはじめ40ヵ国以上で放映され、世界中に熱狂ファンを生み出している。日本を代表するコミックの金字塔「ドラゴンボール」。悟空がハリウッドで実写されるとどーなる?

**「ヤッターマン」**  
日本人に最も愛された国民的人気テレビアニメ「ヤッターマン」が豪華キャストと最新技術映像で、実写映画化。あの懐かしいヤッターマンをはじめとするユニークなメカたちも「実物大」で続々登場。「ヤッターマン」がいる限り、この世に悪は栄えない!

**Nines**  
レディースギャル系B系ファッション&ドレス  
レディースB系ギャル系ファッションからフォー、セクシードレスまでNINESのB系リーズナブルにコーデが楽しめる。一度も聞いたことのない最新アイテムが満載。今すぐアクセス!

〒830-0032 福岡県久留米市東門1-31 中ビル1F  
☎ 0942-34-3202

(ひとこと申す) 春のマナーの書きに日々驚かされます。特にオバタリアンとオジタリアンの常態の書きに驚かされます。(八女市/2008/会社員)



「元気野菜」の「元」は「元々」の「元」で、「気」は「気力」の「気」で、「野」は「野菜」の「野」で、「菜」は「菜園」の「菜」で、「元気野菜」は「元々気力野菜」の略称です。



元気野菜の畑から VOL.3  
この4つの言葉は自然の摂理とすべてつながっています。元気野菜は、この4つの循環を大切にしたい取り組みです。

循環農法って?!  
「野菜を育てながら土も肥やす」といいます。だから年を重ねるごとに元気な野菜が育つようになるのです。

元気野菜は、「循環農法」で育ちます

自然食 いもく のう しぜん

⑥ 畑をよく観察して、作付けする野菜や堆肥の入れ具合を決める  
最後は、畑との対話です。畑に生える草をよく観察して作付けや堆肥の量を決めます。まんまる農園では、耕作放棄地、筑後川の草、「まんまる」や「ほとめき庵」から出る生ごみで堆肥作り・土作りをしています。

① 草の力を借りる  
雑草として嫌われている草ですが、循環農法では、土を肥やしてくれる貴重な存在です。その畑に必要な栄養分を持った草が生えるようになっていきます。どんな草が生えてくるかによって、その畑の土のレベルがわかります。(まんまる農園では、筑後川沿いの草や使い終わった竹箒まで活用しています。)

久留米から流れを変えていきましょう  
日本の医療費は1年間で93億円、毎年1兆円づつ増えています。なかでも福岡県は全国でも医療費が多いほうです。さあ、この流れを久留米からそして「食」を通して変えていきましょう

② 虫の力を借りる  
元気な野菜には虫はほとんどつきません。やせた土、旬ではない季節に育つ野菜はとて弱い野菜たちです。そのような野菜には虫がたくさん寄ってきます。虫たちは、生命力の強い野菜(味が濃くて、後味もいい、美味しい野菜)が、弱っている野菜を救ってくれる貴重な存在なのです。

⑤ 輪作を守る  
野菜にはそれぞれ個性があります。同じものを同じ場所で作っていくと土の栄養バランスがくずれて弱い野菜しかできなくなっていきます。循環農法では、野菜たちの個性を生かして違う種類の野菜を育てていきます。穀もの、実もの、葉もの、豆類などの輪作です。

循環農法の6つのポイント

④ 旬を守る  
野菜たちは季節によって強い時期と弱い時期があります。生命力がなときに頂くことで私たちの生命力・元気力も向上できます。また体との相性も旬に従っています。冬の寒いときには体を温めてくれる野菜が元気です。夏は体を冷やしてくれる野菜が元気に育ってくれます。

③ 微生物(菌ちゃん)の力を借りる  
元気な野菜は元気な土がなくては育ちません。その元気な土を作ってくれるのが微生物(菌ちゃん)たちです。菌ちゃんたちが出す酵素活性物質によって元気な根が成長し、たくさんの栄養素をもらえるのです。私たちがのおなか畑である小腸にもたくさんの菌ちゃんたちが住んでくれています。

ご協力下さい!  
竹箒が不足しています!!  
使い終わった竹箒を回収して畑の堆肥にしています。皆さん、ご協力お願いします!お持ちいただいた方には「おたのしみ券」を発行します。5枚集めると「野菜のスイーツ」を一品お選びいただけます。回収場/まんまる(0942-30-3110 近隣) ほとめき庵(0942-47-4222 森)

この取り組みが隠し味

自然相手です計画どおり行かないことも多々ありますが、このようなことを基本に日々取り組んでいます。私たちの料理を口にしていただけるときに隠し味としてこの取り組みを味わっていただければ幸いです。 ※「循環農法」実践者 久保 白仁田裕二

まんまる名物「鉄マルぎょうざ」が290円!!  
元気野菜と鉄マルぎょうざの店 まんまる  
すべて手作り 国産材料のみ使用!  
2月、3月、4月はまんまる名物「鉄マルぎょうざ」が480円→290円!!  
鉄マルぎょうざを食べて元気力をアップさせましょう!!  
お酒を飲んでも大丈夫  
●お肉(豚)もお肉(鶏)もOK  
●代行予約チケット 1,000円サービス  
元気野菜と鉄マルぎょうざの店 まんまる  
久留米市六ツ門町 17-21  
TEL.0942-30-3110  
営:17:00~24:00 休:なし  
URL: http://www.m-maru.jp

ほとめき庵らしい 外食のカタチ  
「野菜のスイーツ」3月1日よりスタート!!  
季節ごとに変わる旬のデザートをおたのしみください。  
15時以降にスイーツをご注文の方はドリンク100円ぴき  
MENU  
だいてんのバイクチーズ、キャベツのシュークリーム、フロッキーのロールケーキ、人形の手コロンケーキ、星の手コロンケーキ、生キャラメル入り、ヨーコンのパンナコッタ、いきなりパイ(さつまいも)、よもぎ大福 110円より  
※旬によってMENUも変わります。テイクアウトもOK!  
ほとめき庵の行楽弁当  
自然野菜たっぷり  
■行楽弁当 ¥600~  
全席に合わせたデザート、お米は生炊き(お米は100%です)。  
※お弁当は3日前までに電話でご予約ください  
元気野菜食卓 ほとめき庵  
久留米市善導寺町木塚 (cafe/cafe)  
TEL.0942-47-4222  
営:10:00~17:30 休:第3水曜

まんまる、ほとめき庵の売り上げ金の一部は生ごみリサイクル元気野菜活動に使用させていただきます。