筑後スローライフ情報紙

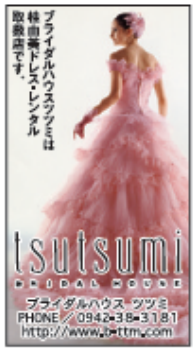
くるめすたいる 2009

Slowlife（スローライフ） 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.170 4月号 FREE



CONTENTS

あなたがいるから頑張れる!
02 双子ちゃんママ奮闘記。
04 久留米一年生の子育てママを応援します!
06 くるすた NEWS BOX
07 JIBUN-STYLE じぶんスタイル
08 街なかB級グルメマップ スタンプラリーに参加してプレゼントをゲットしよう!
10 健康と暮らし からだの参考書
11 キッズルーム
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 筑後新酒まつり報告記事
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 スタジオMJ

来る2010年3月国際つばき会議。
そして2011年春、九州新幹線鹿児島ルート全線開通に合わせ、
久留米の新たな名物料理を「久留米つばき」をテーマに、
「久留米産農畜産物」であなたのほとめき料理つくってみませんか。

あなたのほとめき
「カメリアプレート」
創作料理コンテスト

■募集内容
・久留米つばきをイメージし、久留米産農畜産物を使ったプレートスタイルの創作料理のレシピ及び試作品の写真添付
・素材／久留米の農畜産物を使用する
・形式／プレート料理［スイーツ料理も可］（1枚の皿に盛られた創作料理・皿の形は自由）
■応募資格 久留米市及びその周辺にお住まいの方、性別、プロ・アマを問わず
■賞品 ●最優秀グランプリ1名（賞金5万円＋副賞）●優秀賞2名（賞金3万円＋副賞）
●入賞5名（5,000円相当の地場産品）
■応募方法 以下を明記の上、郵送で
1、料理ネーミング（その由来も）2、料理の特徴（久留米つばきをイメージした点などのアピール文）3、料理写真添付 4、料理のレシピ（4人分材料、料理方法） 5、氏名・住所・電話番号・年齢・職業
※つばきはイメージです。素材・形・色は自由に創作してください。
■応募締切 2009年6月30日（当日消印有効）
■規定 複数応募可。応募作品の返却不可。未発表作品に限る。応募作品使用権・著作権は主催者に帰属します。
■発表 受賞者には直接通知するほか、2009年10月11日・12日の両日久留米六角堂広場にて開催される「筑後スローフードフェスタ2009」にて受賞作品の展示・表彰および試食を実施します。
■応募先
〒830-0031 福岡県久留米市六ツ門町7-12-3F ㈲クルメスタイル内
スローフード協会筑後平野事務局「カメリアプレート創作料理コンテスト」係
【スローフード筑後平野ホームページからも応募できます】
http://slow-chikugo.net/

【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 【後援】久留米市、久留米商工会議所、2010国際ツバキ会議久留米大会 第20回全国椿サミット久留米大会実行委員会、(財)久留米観光コンベンション国際交流協会、(財)久留米地域地場産業振興センター、久留米つばき保存会、久留米つばき研究会、筑後田園都市推進評議会

●くるめすたいるの広告及び記事に関するお問い合わせは、㈲クルメスタイル 〒830-0031 久留米市六ツ門町7-12 3F TEL.0942-37-1439／FAX.0942-30-9917／E-mail:info@kurumestyle.com

あなたがいるから頑張れる！
双子ちゃんママ奮闘記。

朝の連続ドラマでもお馴染みの
双子ちゃん。そして三つ子ちゃん。
かわいい笑顔の向こうには
ママ達の苦労と涙、
そして喜びがいっぱい。
そんな、一度にいくつもの命を育む
ママ達の姿に励まされながら、
私達も身近な命を
振り返ってみませんか。

育児の励まし合い、大切な情報交換の場
双子、三つ子ちゃんママ達のサークル『ツインズクラブ』

現在、双子、三つ子といった多胎児の出産は増えつつあります。一九七四年は出産の〇・六二％だったのに比べ、二〇〇五年には一・一％に増えています。

そんな双子、三つ子ちゃんのサークル『ツインズクラブ』は、二〇〇二年に久留米に誕生し、今では約六十組が会員。代表の村井麻木さんはわが子が二歳の時、「サークル運営は大変だけど、同じ境遇の友達ができる喜びの方が大きい」と、サークルを結成しました。当事のメンバー、双子ママの江崎桂子さん、三つ子ママの中島陽子さん、三つ子ママの中村真由美さんは今でも強力なスタッフです。

「双子を出産した自分だけ損したような気がしていました。同時に泣く二人、交互に泣く二人の世話で、ただひたすら孤独に育児をこなすだけで一日が終わり、誰かと電話をするにも手がふさがるし、夫が帰るまで誰とも会話する事も外に出る事もできませんでした」村井さんはサークル結成前を振り返り、こう話します。

「サークルで他の人の話を聞いて、『なんだ、大変だったり悩んだりしているのは自分だけじゃないんだ』と、安心しました」と、話す江崎さん達は今では不安げなママ達の心強い相談役。中には双子の出産を控えたママも来て、先輩ママ達の話を聞いて安心して帰られるそうです。

「実際に双子を育てている人に言われる言葉は温かく説得力がある。『わかってくれる人がいたんだ』と嬉しくなります」と、話す村井さんは、周囲のママにはわからないだろう大変さに孤独を感じたり、腹立たしく思ったり、もの珍しさの質問に傷ついた時期もあったといいます。

「子育ての中で失敗もしたから言える事があること、村井さん。『ママが倒れたら家が回りません。サークルで発散していってほしい』と、中島さん。『自分の子の時は必死でかわいいと思う余裕がなかったから、ここで抱かせてもらうと嬉しい』と、中村さんは話します。

それぞれの子ども達は今では小学生。その年齢なりの親の悩みがあり、サークルはスタッフ同士も大事な情報交換の場。子ども達にとっても、クリスマス会や夏祭りなどで小さい子ども達の世話をする良き居場所となっています。

「ママ達はサークルに来る最年齢の子を通して未来を見られるんです。今は大変だけれど来年はあーなるんだと、トンネルの先の光が見られると思います」と、中村さんは話します。

今後、サークルを運営していくにあたって四名だけのスタッフでは負担は大きく課題も残ります。

「後継者が必要。また、サークルへの保育士の派遣など行政の支援があれば……。それに、予防接種時やベビーシッター代わりに多胎児ママが応援に行けるようなシステム、助産師訪問時に同じ多胎児の親として一緒に訪問できるシステムなど、『多胎児お助け隊』ができるといいと思います」と、村井さんは話します。

右から中島陽子さん、代表の村井麻木さん、江崎桂子さん、中村真由美さん

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、お気かる下さい！
単身引越から車輌貸切り
移転までお客様のニーズに
合った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
まごころをこめて
久留米運送株式会社

ご入園、ご入学、大切な思い出を…
友達なんにん
できるかな！
ツル写真館
久留米市櫛原町（第一病院角）
TEL 0942-35-3151
駐車場完備

《ひとことモノ申す!》久留米市の土手の道にガードレールを設置してください!!（三潴町／61歳／ようちゃん）

「大丈夫！」二人違っていい

このサークルのもう一つの魅力は、専門家の話が聞けるという点。助産師の先生がお手伝いに来られたり、小児科の先生を呼んでの講演会を開催したり。専門家と先輩ママの両方からの「大丈夫」の言葉に、不安なママ達はほっとも胸が落ち着きます。

この日、三月十二日は久留米市保健所の升永久美子小児科医師を招いての座談会。

小児科医師　升永久美子さん

「二人の体重、頭の大きさ、首の座りが違うんです」と、不安を持つ質問に、「二人を比べずに別々のお子さんとして一人ひとりを見たらいいんですよ」と、升永先生はやさしく応えていました。

違うからこそおもしろい

逆に「二人の差があるからおもしろい」と、話すのは十ヶ月の塩塚悠翔（ゆうと）くんママ。

「二人が遊ぶのを見て一人が笑って喜ぶんです。伝い歩きをするのでそれぞれが別の方に歩いていき、一人がソファの上から飛び下りるかと思えば一人はテレビをバンバン叩く。どっちも止めないといけないのに両方に目が行き届かない。大変だけれど同時期に二人の成長を見られる楽しみがあります。成長に差があったり個性が違ったりするからこそ、それぞれの行動がおもしろいんです」

塩塚悠翔（ゆうと）くん
琉希（りゅうき）くん

行政機関のケアを切望

産後いきなり同時に二人の赤ちゃんの世話。二人の夜泣きで寝られない。昼間ちょっと銀行に行く事すらできない……双子ママ達の悩みは尽きません。

中尾璃子（りこ）、璃乃（りの）ちゃんのママは、二人を連れての外出は三階から一人ずつ抱いての階段の二往復。そのため、なかなか外出はできません。その様子を知るおばあちゃんは切実な願いを話します。

「手は一つしかないので体力的にも大変そう。どこにも外出できないと精神的にも大変。柳川市では福祉協議会からお話しや簡単な掃除をしに自宅訪問するサービスがありますが、久留米市もそうしたケアがあるといいです」

中尾璃子（りこ）
璃乃（りの）ちゃん

育児書ではわからない想像以上の大変さ

親子三人お揃いの服がかわいい野田佳音（かのん）ちゃんと琳音（りのん）ちゃんママの明子さんはこんなコメント。

「双子だと知って妊娠中に双子の本をとことん読みました。でも生まれたら想像以上で、一日座る時間がなかった。実家の近くに引っ越してしたんです。同姓なので二人とも同じ玩具に興味を示し、その取り合いやママの膝の取り合いですぐ喧嘩。仲裁に入りすぎて声がかすれてしまいます」

野田佳音（かのん）ちゃん
琳音（りのん）ちゃん

パパも子育てに活躍 将来は家族で野球がしたい

常にどちらかの赤ちゃんが泣いているので、親にしてみたらずーっと赤ちゃんが泣いている状態。大変なのはママだけではありません。パパの協力も必要不可欠。

「今まで子育てにはタッチしていなかったけれど、双子が生まれて関わるようになり大変さがよくわかった」と、話すのは三歳の久保田太翔（ひろと）くん、五ヶ月の双子ちゃん翔琉（かける）くん、光琉（ひかる）くんのパパ。「将来は四人でキャッチボールしたい。家族で野球ができるかなと楽しみです」と、夢を話します。

久保田太翔（ひろと）くん
光琉（ひかる）くん
翔琉（かける）くん

お母さんの腕を緩めてあげること

この日、サークルでママ達のお手伝いをしていた助産師の先生方、福岡県助産師会保健指導部長の菱川和江さん、久留米市助産師会代表の諸永三代子さん、助産師の中園登志江さんは次のように話します。

「サークルのお友達と話すことで不安を共有し、単なる病院での会話だったらきれいごとで終わりそうな経済的な話もお互いに打ち明けられています。レンタル情報やお譲りなど智恵を寄せ合われていますよ」

「多胎児の親は大変だけど、喜びが二倍、三倍になって帰ってくる。一＋一＝二ではありません。私達の役目は赤ちゃんを抱っこしてあげてお母さんの腕を少し緩めてあげる事。そこからお母さん達は少しずつ心を開いて心配事を話されますよ。私達は指導するなど偉そうな事ではなく、世話焼きばあちゃんですよ」

「多胎児の子育てがいかに大変なのかを知り私達も勉強させてもらっています。細かい事を気にせず、アバウトでもやっていけるという事をアドバイスしていきたい」

中園登志江さん、諸永三代子さん、菱川和江さん

こうして助産師・サークル仲間に支えられて双子ちゃん、三つ子ちゃん達はすくすくと育っています。「ママが頑張った分、子どもの笑顔は何倍にもなって返ってくること」でしょう。

今、子育て奮闘中のママ達も多胎児のママ達を見習って、お互いに小さな命を育んでいきたいものです。

（取材・文／森 志穂）
（写真／小原 亮）

双子の赤ちゃんの不思議

- 必ず二人同じ方向を見て寝る
- 同時にウンチを気張る
- 一人をこそぐっているのに二人とも笑う

■多胎児育児についての相談先
久留米市保健所健康推進課 母子保健チーム
TEL0942-30-9731

◆30万本のつつじを堪能しよう

久留米の春のビッグイベント「久留米つつじまつり」が今年も4月5日～1ヶ月間開催されます。久留米百年公園を会場に、生産者直送の久留米つつじ約20万本や盆栽・観葉植物など約10万本が並べられます。市価の2～3割引で展示即売されるとあって、全国から約30万人の方が集まります。あなたも「つつじまつり」で久留米の春を堪能しませんか。

久留米つつじまつり
とき：4月5日（日）～5月5日（祝）9:00～18:00
ところ：久留米百年公園
入場無料

久留米つつじまつり実行委員会事務局 TEL.0942-47-1875
（財）久留米観光コンベンション国際交流協会 TEL.0942-31-1717

◆満開の花を見に行こう

春の植木まつり

今年のくるめ緑花センターの「春の植木まつり」は、期間が1ヶ月延長され、5月末まで開催されます。道の駅くるめでのイベントや寄せ植え教室など盛りだくさんのイベントが目白押し。耳納北麓は、もう春満開です。触れてみませんか。

春の植木まつり
とき：4月5日（日）～5月5日（祝）9:00～18:00
ところ：くるめ緑花センター内
入場無料

イベント案内

●4月19日(日)
チャリティーオークション13時より道の駅くるめイベント広場にて

●5月9日(土)
11時より鉢植え（寄せ植え）教室／募集人員40名
参加費1,000円／道の駅くるめイベント広場にて

申込締切 4/25 まで

くるめ緑花センター協同組合
TEL.0942-47-2581

《ひとことモノ申す!》義母よ！孫を差別するな！そりゃ嫁の子どもが可愛いのはわかるけど…目の当たりにするといい気持ちはしません。（筑後市／30歳／さくら）

頑張れ！新生活！

久留米一年生の子育てママを応援します！

読者特典付き

■子連れにオススメ
■習い事　■生活

4月の子育てイベント

久留米市児童センター　久留米市荘島町11-1　TEL35-3809

☆はとぽっぽサロン

〔毎週月・水・金／9:30～12:30〕
4月6日（月）開所式
4月20日（月）身体測定～保健師によるお話～
4月24日（金）館外サロン～百年公園～

☆工作ランド

4月25日（土）13:00～15:30　～コップコースター～
図書室にて直接どうぞ。

☆映画をみよう

4月4日（土）10:30～11:30
～10ぴきのかえる、小さなゆうびんひこうき、ペドロほか～
大会議室にて直接どうぞ。

※月曜から土曜まで（祝日は除く・9:00～17:00）
自由に遊べます。
春休みもお弁当やおやつを持って遊びにきてください。

あんしんなせっけん

七色石けん まるは油脂化学（株）

くるめ一年生のお母さん達に
健康と安心をプレゼント！

子育て中のお母さんや敏感肌におすすめしたいのが、オレンジパッケージのあんしんな洗濯石けんとお風呂の石けんです。洗濯用は合成界面活性剤や蛍光増白剤を一切使わず天然素材だけで造られた石けん。お風呂用はオレンジの皮から抽出した「リモネン」「チンピ（オレンジの皮）」グレープフルーツエキス、石けん分を使用し、カラダに優しい石けんです。オレンジの優しい柑橘系の香りが、お肌に潤いを保ちます。

☎0120-7716-54
久留米市高野2丁目8-53
http://www.nanairo.co.jp

特典 RKB今日感テレビでも紹介された「生石鹸」「オレンジ＆グレープフルーツお風呂用石けん」を先着10名様にプレゼント

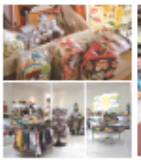
ファッション

Caramel Chip（キャラメルチップ）　I Love Boo（アイラブブー）八女店

お洒落キッズ＆女性の方へ
I Love Boo八女店、キャラメルチップが今年も更にかわいい！！

ブーフーウー専門ショップ「I Love Boo八女店」とセレクトショップ「キャラメルチップ」、お店に一歩足を踏み入れた瞬間、別世界にいるようなお洒落空間！キッズ衣料はもちろん傘、靴、財布などの小物そして大人の女性のお洒落服まで揃う充実したラインナップ。更に「JAM」「ゴッサム」「グラグラ」「フレーク」など全国的に大人気そしてリーズナブルな商品も新入荷。さあ、親子でお洒落感性を磨きましょ!!

☎0943-23-6062
http://www.just.st/305924
八女市大字本町3412
営：10:00～18:00
休：火曜
駐：あり



☆Let's TRY☆
BOOFOOWOO PHOTOコンテスト年2回開催
予選を通過し審査を通いくとカタログモデル獲得！I Love Boo八女店でも年2回開催されます。

幼児教育

七田チャイルドアカデミー 親と子の未来塾

子どもさんの"知"の土壌を未来に向けて今から耕してみませんか

七田のレッスンのポイント

◆幼児コース（0歳～6歳）
子どもの発育に合わせた指導を実施しています。
◆0・1歳クラス
・ママと一緒のレッスンで「母子の一体感」育みます・右脳を活性化させるテンポの良いレッスン・遊びながら知能を育む指先トレーニング
◆2・3歳クラス
・右脳を活性化させる七田式ならではのレッスン・感じたことを表現に結び付ける多彩なアプローチ・言葉を育てる様々な働きかけ
◆年少・年中クラス
・記憶法を学び、完全記憶の基礎をつくります。・暗唱にチャレンジ・「ちえ・もじ・かず」の3分野から、幼児期に必要な知識を身につけます
◆年長クラス
・イメージしたこと、感じたことを表現に結び付けるアプローチ・さまざまな記憶法を活用し大量記憶に挑戦！・知的好奇心を「確かな学力」につなげます

保護者の声

保護者の方にとって良かったことは？
●子どもの長所を発見できる77.5%
●自分自身の学びになった52.6%
●子育てについて相談できる46.7%
お子様にどんな事が身に付きましたか？
●記憶力60%　●想像力53.5%
●自ら学ぶ姿勢37.4%

開設コース　・胎教コース（妊娠4ヶ月～）・幼児コース（0歳～6歳児）
・小学生コース（小1～小6）・障がい児コース

毎週月曜日 教室説明会を実施しています
お気軽にご参加をお待ちしております

☎0942-38-8330
久留米市野中町926-10
休：あり（要確認）／駐：有り
FAX.0942-50-5370
http://www.oyatokonomiraijuku.jp

母乳相談

健やか母乳育児相談室

より美味しいおっぱいをめざして！
ママ達の心強い味方です。

子育ては授乳から始まります。ここでは助産師の中園さんがより美味しいおっぱいをめざして食事指導から育児（育自）まで指導します。「母乳育児は家族の協力、理解なしには出来ません。一人で悩まないで一緒に考えていきましょう」と中園さん。同じ子育て中のお母さん達との会話も弾み、子育てが楽しくなりますよ。

☎0942-44-6054
久留米市野中町437-21
営：9:00～16:00
休：日・祝・水曜

4月の子育てイベント

久留米市子育て交流プラザ「くるるん」
久留米市天神町8番地リベール5階　TEL.34-5571

☆身体測定・母子健康相談
4月22日(水)身体測定10:00～12:00
母子健康相談10:30～12:00　受付は11:30まで
【内容】保育師が子どもの健康相談に応じます。

☆みんなでおしゃべり会
4月24日(金)10:30～12:00
【内容】子育て中の悩みや不安を語り合いながら仲間づくりをするサロン。

☆離乳食なんでも相談
4月10日(金)10:30～11:15、11:15～12:00
【内容】栄養士と離乳食についての悩みや疑問を話します。

☆子育てセミナー
4月21日(火)10:30～12:00
【内容】マタニティヨガを学びます。

ベビーマッサージ

Merry jazz* メリージャズ

ママの手の温もりを感じて欲しい「タッチコミュニケーション教室」

【取得資格】
・看護師
・メアイカル ビューティーセラピスト
・介護予防運動指導員
・チャイルドアコーディネーター

メリージャズでは、無農薬・無添加のオイルやジェルを使用してベビー・チャイルドマッサージ教室を行っています。小さいお子さんとママはもちろん、妊婦さん、介護の必要なお年寄りまで幅広く対応できるタッチコミュニケーション。心地よさを与えるだけでなく、脳を刺激して五感を育てます。人の温もりを感じる原点・タッチコミュニケーションを体感しませんか!

1回￥2,000～(材料費込み)

☎ 090-6298-1317
久留米市梅満町1127-7
アイランドビル201・202
営:10:00～【完全予約制】
eri_merry-jazz3.39@ezweb.ne.jp
※アロマトリートメント、ハーブハトリートメント、まつ毛エクステもあります

現金特典 くるめすたいるを見てご予約いただいた方 チャイルドケアのメニュー 500円引き(4月末まで)

保険

久留米中央保険サービス株式会社

保険のこと、分かりやすくお伝えします!

こんな「学資の保険」があるんです!!

貯蓄のように積立てられて、パパorママの万が一の保障も兼ねられます!

ファイナンシャルプランナー 七條 友枝

貯蓄プラス保障

お子様の教育資金を効果的に積立てるのはもちろん、ご契約者が万一の際の保障も確保できます。FPからお教え致します。詳細はご予約の上、ご相談下さい。

☎ 0120-7117-92
久留米市小頭町13-2
営:9:00～17:00/休:日・祝日
URL:http://www.kurume-hoken.com

親子教室

久留米あかつき幼稚園

親子揃って友達を作る「チャイルドクラブ」に来ませんか!

「同年齢の子どもをもつ親子同士で仲良くなれないかしら」というお母様方にオススメが、久留米あかつき幼稚園の会員制「チャイルドクラブ」。挨拶や片付け等の基本的生活習慣から、音楽リズム遊び・お絵描き・絵の具遊びなど楽しい内容が盛りだくさん。担当の先生とも仲良くなり、入園前に園生活に馴染む良い機会!親子でチャイルドクラブに遊びに来て下さいね。

☎ 0942-35-0075
久留米市東櫛原町1914
http://www.fujitagakuen.ed.jp/

教室見学随時開催中

●チャイルドクラブ募集要項●

クラス	グループ	曜日	時間	定員	参加費用	対象
1歳児	くま	月	11:00～12:00	15名	1回¥400	H19. 4. 2～H20. 4. 1生まれ
2歳児	うさぎ組	水	10:00～11:30	20名		H18. 4. 2～H19. 4. 1生まれ
	うさぎ黄	金	9:30～10:30	20名		
	うさぎ白	金	11:00～12:00	募集		

リサイクルショップ

キッズマーケット上津バイパス店

ベビー・子ども用品専門のリサイクルショップ
毎日すべてがお買い得です!

ブランド子ども服、ベビーカー、チャイルドシート、玩具、靴などが驚きの価格で手に入ります!すべての商品はクリーニング・抗菌されているため安心です。

チャイルドシート・三輪車・子ども用イスなど高価買取中!!

☎ 0120-888-297
久留米市本山1丁目6-6
営:10:00～18:00
休:月曜(祝日の場合は翌日)/駐:あり

★読者限定クーポン★
このクーポンをご提示いただいた方にお買い物券(300円分)プレゼント!
[お一人様1回のご利用となります/有効期限4月末まで]

知能育成

西日本わかばスクール 久留米教室

1歳半からの知能育成

平成20年国内初の「幼児心理カウンセラー」
文部科学省研究振興局学術機関所管(財)田中教育研究所
資格認定(初年度 全国で3名)

西日本わかばスクール
代表 野田綾子
田研心理検査士/幼稚園教諭 保育士有
資格経験者/心理検査対象者数2,000名

創立24年目の西日本わかばスクールは「子どもの知性と感性を豊かに育てる」ことを目的に、1歳半から小学4年生までを対象に独自のカリキュラム・指導法を実践しています。人としての基礎が養われる乳・幼児期、心の発達と知的な発達を正しく理解して育てなければいけません。子どもは全て遊びから学んでいくものです。

スタッフは有資格、経験者です

各クラス週1回(50分授業)

●幼児コース(1クラス3～4名)
●国立私立小学校受験準備コース
●小学生レディネス算数コース(1クラス5名)
●発達診断、カウンセリング、教育相談(予約制)
●発達支援コース(マンツーマン)
※各プログラムの詳しい事は教室へお問い合わせ下さい

☎ 0942-33-1152
久留米市日吉町25-7 [redacted]
TEL.[redacted]
http://www.wakaba1152.com

ベビー子供用品

赤ちゃん本舗 鳥栖店

ずっとお母さんの味方! 子育てに必要なもの全部揃います。

子育てに必要なものなら何でも揃うお母さんの強い味方「赤ちゃん本舗」。出産準備品をはじめ衣料や育児雑貨、便利グッズ、オモチャや文具、そして返礼のギフト好適品に至るまで1F～3Fまで豊富な品揃え。ベビーカー一つにしても新作をはじめ豊富なカラーやバリエーションはさすが子育てデパートの老舗!ご家族でゆっくり安心して買い物を楽める場所です。

にがおえコンテスト2009

応募期間 4/12(日)まで

応募資格:小学生以下(6才までは入内組)
アカチャンホンポ各店で応募用紙を受け取っていただくかA4サイズの紙をご用意いただき、似顔絵を書いてお近くの店舗までお持ちください。(模造紙も可)
問:0942-85-1515(アカチャンホンポ鳥栖店)
応募者全員にプレゼント!
アカチャンホンポオリジナル おりがみブック
入選作品(2名):「ママとおそろいベビーバッグ」2枚セット

お得クで楽しいケータイ会員に登録しよう!
登録はカンタン!
●ケータイからメール本登録
→ motsu1@ft.akachan.jp
●BMコードからアクセス!

☎ 0942-85-1515
鳥栖市藤木町字若枝3-22
営:10:00～18:30(平日)
10:00～19:30(土・日・祝)
休:年中無休
駐:無料駐車場700台完備
http://www.akachan.jp
※JR鳥栖駅より徒歩10分
※鳥栖商工団地内

4月の子育てイベント

中央図書館　TEL.38-7116

☆子ども読書の日のつどい
4月26日(日)
11:00～12:30
内容:春の童謡メドレー、エプロンシアター、大型絵本の読み聞かせなど

《ひとことモノ申す!》今年はサガン鳥栖、絶対昇格して欲しい!(三養基郡/32歳/やのあのわ)

くるすたNews Box

読者の皆様、お店の方々等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を明記の上、FAXまたはE-mailで。
[送付先]FAX:0942-30-9917
E-mail:e-style@kurume.ktam.or.jp

Event そぞろ歩きツアー

春爛漫、池町川に桜咲くかな！あなたにもやっと春が来る

池町川倶楽部そぞろ歩きツアーも数えて5回目、今月は「そろそろ私も婚活に入ろうかなあ！」とお考えの男女におすすめの20名様限定のツアーです。内容は例によって会員のお店を3軒ハシゴします(3軒回れば お腹も大満足)。チャンスは3回？訪れます。春爛漫、貴方にも桜咲く春がきっと訪れますよ！男性も女性も参加希望の方はお早めにお申し込みを！

池町川倶楽部そぞろ歩きツアーvol.5「やっとめぐり逢えた私20人」
●資格：男女25歳？～39歳！まで　●定員：独身男女各10名（男性は公務員に準ずる方）
●参加費：3,500円　●とき：4月9日(木)（雨天6日延付）19時スタート
●ところ（集合場所）／池町川倶楽部事務局　昭和酒BAR MOCHIKAWA
●申込・問／池町川倶楽部事務局（昭和酒BAR MOCHIKAWA）TEL.0942-64-0348　※営業時間 19:00～翌2:00

Topics 宅配弁当

高齢者専門宅配弁当を1食からお届けします

一人暮らしの高齢者で体が不自由で思うように炊事が出来ない、一人分作るのは面倒など、高齢者の中にはこのような方も多いのでは。宅配COOK123ワンツースリーでは、お弁当を一食から宅配料無料でお届けします。高齢者の方の健康を配慮し、管理栄養士が献立を作成、栄養バランスを考え旬の素材を取り入れたお弁当です。普通食(一食525円、ご飯セット577円)とカロリー食(756円、ご飯セット798円)の2種類です。年中無休(正月三が日以外)で、お届け時の安否確認も実施中、より安心な宅配弁当システムですね。

■お問合せ・ご注文は
宅配クックワン・ツー・スリー 久留米店
久留米市東合川7-5-23／TEL&FAX.0942-44-6601

Topics 酒蔵の化粧品

酒屋さんがつくった化粧品はいかが？杜の蔵の純米酒が贅沢に入ったクリーム誕生！

純米酒には19種類のアミノ酸やビタミン等が含まれ、日焼けによるシミ・ソバカスを防ぐ効果、また潤いを保つ保湿成分があると言われています。三潴町にある酒蔵「杜の蔵」の商品を主に扱う『酒のくらや』。その純米酒の特性を活かして化粧水、石鹸はすでに発売中。そこで新たにクリームが作れないものかと試作を重ね納得のいくクリームを遂に完成させました。お酒の力！実際に肌で体感してみませんか？

■くらや・私旬期工房　※読者プレゼントあり（詳細は15P）
久留米市小頭町94　TEL.0942-32-3695／FAX.0942-32-6465

New open BOOKSあんとく三潴店

去る2月28日にリニューアルオープンしたBOOKSあんとく三潴店は郊外型の書店としては県内最大のフロアー面積を誇る規模。1階は広々としたブックコーナーとステーショナリー、2階はレンタルコーナーとアミューズメント、これまでにないスケールです。店舗入り口には、酒処・三潴城島の代表銘柄の日本酒がずらりと並んでひと際目を引きます。また郷土出身の作家コーナーなどこれまでにない演出で筑後地区でオンリーワンの書店をめざしています。

■BOOKSあんとく三潴店　TEL.0942-64-5656

Event 楽しいイベント

資料提供:地場産くるめ

毎月11日はいい日地場産の日～4月～

すいぶんと春めいてきましたね♪春は出逢いと別れの季節ですが皆様にはぜひ良き出逢いがありますように☆

地場産くるめでは毎月11日を「いい日地場産の日」として11%割引（酒類を除く）や手作り体験教室等を開催しています。今月は『竹を使ったマイ箸』を製作予定です。4月9日10時より お電話にて受付いたします。開催時間は(1)10時～(2)11時30分～(3)13時30分～(4)15時～、各申込先着10名様、合計40名様の4回開催です。参加料は500円となっています。

昨年、アンテナショップ「地場産くるめ二番街店」が開店いたしましたにちにも関じく11日には11%割引していますので、ぜひお立ち寄り下さい。

地場産くるめでは記念品や贈り物に最適なオリジナル食品を多数取り揃えています。久留米絣やランタイ漆器など長く使い続けるものをぜひこの機会にお求めください。

■場所：(財)久留米地域地場産業振興センター（地場産くるめ）
久留米市東合川5丁目8番5号　TEL.0942-44-3700

Book オススメ本

資料提供:BOOKSあんとく櫛原店 TEL.0942-32-7888

東日本VS西日本『ニホンブンレツ』

近未来、対立の続いていた東西日本がついに分裂。たまたま東京にきていた広島出身の博文は、突然の分裂で将来を約束した恋人と生き別れに…彼女と再会することができる？そして二人の運命は！？国内紛争に巻き込まれた人々のドラマを描く。「リアル鬼ごっこ」の原作者が描くパニックノベル！驚きの展開に一気に最後まで。

■著者：山田悠介■定価：1,100円(税別)■発行所：文芸社
■発行日2009年3月15日　※読者プレゼントあり（詳細は15P）

旬cooking

presented by 鬼塚 ユキ子 米米くらぶ現代農生活部

今月の料理▶春野菜のぶっかけうどん

春の行楽シーズン到来ですね。お出かけする時は是非、おにぎりを持って出かけましょう!春休みや、日曜日、家族がそろった昼ごはんは簡単で、さっと出来るうどんもお薦めです。随分暖かくなってきてキャベツ、新玉ねぎ、竹の子、絹さや、スナックエンドウなどの春野菜が出てきました。寒い冬を越して育ってきた野菜にはほんのりとした甘味が一杯詰まっています。特に春キャベツは柔らかで、甘味も強く、生でよし、煮てもよしの万能野菜で、ビタミンCが豊富です。特に芯の回りに多いので、残さず使いきって下さいね。この時期、海草も旬を迎えます。彩りもよく、風味豊かな新わかめなども大いに味わい、春を感じてください!

「春野菜のぶっかけうどん」の作り方

1.水2C・醤油1／2C・みりん1／2C・昆布8cm角1枚・カツオひとつかみを合わせて鍋に入れ一煮し、濃厚だしを作っておく。
（昆布は5mm角に切っておくとそのまま食べられて便利。4～5日は日持ちし、他の煮物や和え物にも使える）
2.キャベツ4～5枚はザク切り、玉ねぎ1個は縦半分に切り、薄切り、筍で竹の子100gは薄切り、絹さや10枚はへたと筋を取る。厚上げ1枚は細切り。
3.鍋に(2)の野菜を入れ、だし4～5Cで煮る。野菜がしんなりしたら、(1)の濃厚だしを味見しながら適量加えて調味する。
4.うどん4玉は熱湯でさっと茹でて、水気をきり、器に盛る。(3)のつゆと野菜を入れ、塩抜きしてザク切りにしたわかめと小口切りにしたねぎを飾る。
※他にもつくし、せり、三つ葉など春の味をお楽しみ下さい。

みんくる情報

市民団体のためのパソコン相談会

◆日　時／4月19日(日) 10:00～16:00
◆参加費／無料　◆相談時間／30分以内
※ノートパソコン持込み可

ボランティアに興味がある人!!大集合　みんくる合コン

◆日　時／4月10日(日)19:00～21:00
◆場　所／久留米市市民活動センターみんくる
◆参加費／100円もしくは100円分の（好きな）お菓子
◆申込み／不要です!直接会場へ

みんくる合コン	毎月10日	日・祝／14:00～16:00 月～土／19:00～20:30

●申込・問:TEL.0942-30-9067／FAX.0942-30-9068

B級グルメの聖地くるめ

久留米やきとり学会 会長
豆津橋 渡
e-mail gakkai@kurume-yakitori.com　HP www.kurume-yakitori.com

居酒屋・立飲み・角打ちの魅力（その4）【角打ち】

「角打ち」とは、升で酒を飲むときの呼び名。酒屋で飲むことに由来し、酒屋の一角のカウンターの一角で酒を飲むから、酒屋で立ち飲みすることをさす、と説明されることがあります。

では、角打ちと立飲みの違いとは何でしょう。

それは、「酒屋で飲む」か「飲み屋で飲むか」の違いです。

「酒屋さんには お酒を販売するため、飲み屋ではありません。先日の下書きにも書いた、立飲み酒場スタンドバー」とは、飲み屋さんであり飲食サービス業です。ここが大きく違うところで、「酒屋は売る為の場所で売り物を飲んでいる人にサービスをする必要はありません。サービスすれば違法行為です。

お酒好きなのに角打ちに未体験の方は、是非一度は お試しください。慣れないうちは「ひとりで角打ちに行くと気がいるでしょう。是非、小さな酒屋さんにおつまみがいる酒屋さんでも飲みするわけだから女性だってもちろん大歓迎です。

角打ちは、店によってそれぞれの特色があり、気の荒そうな酒屋さんがいかにいいかというと、そうでもありません。ネクタイを締めたサラリーマンが多いところもあるし、新聞紙を広げてくれるおやじさんが新聞紙を広げてくれる店もあるし、新聞紙で通常客であるがお構いなしに通常客であるがお構いなしに通常客であるがお構いなしに

街のチカラ新聞　vol.68

JIBUN-STYLE 4 FREE

じぶんスタイル

■発行日／2009年3月31日 ■発行人／猪井博文 ■編集人／中野直美 ■発行／有限会社クルメスタイル 〒830-0031 久留米市六ツ門町7-12-3F／TEL.0942-37-1439／e-mail:info@kurumestyle.com

これが自分スタイル

大切なのは悔しさを自分で乗り越え歩くこと

スタジオＭＪダンススクール
代表 深見 あかねさん

【PROFILE】ふかみ　あかね さん
小郡市出身。久留米市在住。子ども時代からクラシックバレエ、モダンダンスに親しみ保育士として就業の傍らエアロビクスインストラクター1級資格取得。「ミックスジュース」ブーム結成、以後スタジオ開設に伴い改名し「スタジオMJダンススクール」代表となる。健康体操指導士、生涯学習指導者　☎0942-40-4031

今年も四月十八～十九日、久留米の自然をウォーキングで満喫する「つつじマーチ」が開催される。毎年ステージで活躍しているのが、スタジオＭＪダンススクールのダンサーたち。

「ゴールしてきた方が笑顔でよく楽しんでくれればと思っています。脈やかにするのが私達の役目。楽しさが伝わればいいなと思います」と、代表の深見あかねさんな意気込みを語る。他にも久留米を中心に様々なイベントに参加し、子ども達から大人までリズミカルなダンスステージで会場を盛り上げている。

開校して十三年。現在、生徒数は三歳から四十歳代まで約四百名にもなる。

「地域の方々からかわいがって頂いてここまでになりました。開校当時に、久留米観光コンベンションにイベントへの出場参加のお誘いに通い、市とはそれからのお付き合いです。あけぼの商店街とは、アーケード通路にステージを設けていただいたりして昔から繋がりが深いんです。今でも活動の拠点はそんな地元のお祭りです」

三月、六角堂で開催された「出でこの祭」でも元気一杯のダンスを披露した。

深見さんは小さい頃からダンスが好き。「コタツの上で踊っていた子どもも時代は、四年生からバレエ、モダンダンスなどを習う。保育士になってからは子ども達の踊りを考えるのが大好きだった。

自分が楽しむだけで終わらない　人に感銘を与えるダンスを

「自分に出来ることって何かな。本当にできることって、ここで終わるのかなと考えたんです」

思い切って保育士を辞め、エアロビクスのインストラクターに転職。長門石公民館で保育園時代の卒業生を中心に生徒数十七名のダンススクールをスタートした。これがスタジオＭＪダンススクールの始まりだ。

「本物を教えたい」

公民館を拠点に広がっていったダンススクール。深見さんの中に、教えながら子その気持ちが強まった。

「本人がダンスを楽しむだけではなく、人に見てもらって感銘を受けてもらう、認めてもらうには専門性が大事。コンテストを目指す生徒やダンサーを夢見ている生徒に本当のダンスを教えてあげなければと思うんです。その道では負けないという各ジャンルの先生に委ね、本物をきちんと伝える。それが私の役目です」

本物を伝えるために、バンキング、ブレイキン、ヒップホップ、ハウス、ロック、ポッピン、体操指導員まで、その道の一流の指導者を久留米へ呼び寄せた。彼女はもはや、東京までいかなければ一流ダンサーになれないという時代を終わらせたのだ。

「生徒さん達は真剣に教えたら真剣に聞くようになります。生徒が踊っている時、肩回が立ってくる時があります。きっと気持ちが繋がった瞬間でしょうね。生徒の目がキラキラと光り出すと、いろんな所で結果が出るんです」

世界第二位のブレイカーを筆頭に「昨年ＦＢＳテレビ」ダントツ選手権」に出場した生徒は見事優勝。中京テレビ「スーパーキッズコンテスト九州代表全国大会」に出場したダンスグループもいる。そしてナルミヤダンスコンテストで全国一位となりダンス雑誌の創刊号の表回を飾った生徒達。こうしてスタジオＭＪの名前は全国に広がっていった。

人にアピールし感動を与えるダンス、そこには深見さんが一貫して大事にしていることがある。それは、あいさつ。

「あいさつは人と人との最初のコミュニケーションです。自分だけのダンスではなく人に見てもらう、認めてもらうのだったら自分を相手にきちんとアピールすることが大事です。あいさつはその第一歩です」

生徒の中には、悔しさにいじける子、泣き出す子もいる。そんな時に掛ける言葉は「いじけてはいけない。人に頼って甘えているからいじけるのだ。自分が起こした事なのに人を当てにしてはいけない。悔しくて泣くのは大事だけれど、自分で乗り越えないといけない」。

それは彼女自身も、言い聞かせてきた言葉かもしれない。いつも心に持っている好きな言葉は、水戸黄門の主題歌の一節。

「人生勇気が必要だ。くじけりゃ誰かが先に行く。あとから来たのに追い越され、泣くのがいやなら さあ一歩け」

「悔しいと言ってもどうしようもない。じゃあ追い抜けばいい。目標をイメージして、ここまで行きたい！と思い、そのためには何をしなければいけないかをシュミレーションするんです。たくさんおもちゃを持ってきて遊んでいいわからない状態よりも、一つと決めてイメージをつくり上げていく。私にとってその要点がダンスです。ダンスは生活そのもの。生きているというそのものですね」

自分の弱さや涙を乗り越えた人こそ眩しく輝く。彼女自身がそれを物語っている。

文／森　志穂
写真／小原　亮

スタジオMJの生徒が s.m.a.p 2008 ドームツアーに出演しました！

わたしたちは、人と街を応援しています

プロの技術でお掃除しませんか?

水まわりのお掃除、エアコンのお掃除などお得なご案内もございます。
プロのお掃除 ブライト ジャパン
0120-046-128
TEL.0942-33-5848
久留米市御井町1644-6
受:8:30～18:30／休:日

学校制服 各種制服の専門店
マルヒロ
祝・ご入学おめでとう
〔公立高校納品のため〕
平成21年4月3日(金)
臨時休業いたします
0120-29-0162
営:10:00～19:30
久留米市六ツ門町22-42
(明治通り 馬場坂橋東詰)
日・祝日も営業しております

メガネ 宗野 六ツ門店
megane souno mutumonten

おかげさまで創業136年。
遠近両用レンズ付メガネや、薄型レンズ付ブランドメガネが12,000円!
「定額給付金でメガネを買っちゃおう!」
4月3日(金)～30日(木)
TEL.0942-38-4651／六ツ門町8-22
営:10:00～19:30／休:水曜

宗野総本店
sounosouhonten

おかげさまで創業136年。
感謝の大特価。
夢のような3日間です。
「大創業祭 夢市場」
4月11日(土)～13日(月)
TEL.0942-38-4611／六ツ門町7-15
営:10:00～19:30／休:水曜

一番街アンネ
アーリーサマーコレクション
ANNEX アネックス

春から初夏に向けて
カジュアルなウェアーから
バッグまで
幅広く揃っています。
ぜひお越し下さい!!

TEL.0942-34-7975／東町25-41／営:11:00～20:00

ギョウザ専門店 又兵衛の味をご家庭で!

●餃子(1パック30コス) 1,050円
●焼シュウマイ(1パック20コス) 1,050円
※焼きカレシピが付いています。
餃子の又兵衛通販部門・持ち帰り専門店
餃子シュウマイの
久留米市合川町163-3
TEL.0942-44-0740
(11時～日没まで・不定休)
FAX.0942-44-7747(24時間受付)
電話でご相談下さい
又兵衛見習い募集
18～40歳位迄で詳細は面接の上
将来独立を目指す方、歓迎します。
ギョウザの又兵衛
TEL.0942-34-2405

カッピーチャンス
大抽選会
4月2日(木)14時より
完売300本
特賞…温・冷台風一日券…10,000円
1等…5,000円
2等…3,000円
3等…1,000円
参加賞…600円
抽選会場
久留米六角堂広場付近特設会場
協賛 加盟店募集中!
くるめスタンプ会
久留米市六ツ門町 8-1 久留米六角堂広場内
0942-46-6060

ぎょうざの店 娘娘
gyouzanomise nyannyan

久留米の名物ぎょうざ「娘娘」。手作りの皮と具が一体となっ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.0942-32-9359／六ツ門町10-34
営:14:00～23:00／休:日曜

BOUTIQUE ANNE
ブティックアンネ

暮らしいカラフルなカラフルでパステルカラーの商品が揃っています。
ぜひお越し下さい。
TEL.0942-35-8272
東町26-19／営:11:00～19:00

GALERIE ANNE
ギャルリーアンネ

これからのお出かけや「旅行に最適なウェアをギャルリーアンネのコーディネートでご紹介いたします!
TEL.0942-35-8270
東町25-6／営:11:00～20:00

1 大砲ラーメン

昭和24年創業以来、伝統を守り続ける「呼び戻しスープ」の味をご堪能下さい。「骨ラーメン」は創業当時の復刻版として拘りに素材を厳選してレシピを再現。大砲ラーメンの原点を見つめたラーメンです。久留米に来たら要チェック！

特典 マップご持参の方 大砲ラーメン謎のベビースターラーメンを一袋プレゼント
※商品の無くなり次第終了致します。ご了承下さい。

住：通外町11-8
☎：0942-33-4695
営：11:00～21:00
休：年中無休

骨ラーメン ¥600

2 大龍ラーメン ベルモール店

大龍ラーメンと言えば中太のコシのある自家製麺と国産の豚骨だけを使ったクセになる濃いコクのあるスープ。素材は朝倉ネギなど、どれもこだわりの素材が使われています。おにぎりや餃子などのセットメニューもお得で人気です。

特典 マップご持参の方 50円引き

住：東町34-36
☎：0942-36-0446
営：11:00～23:00
休：月曜（月曜が祝日の場合は火曜）

ラーメン ¥500

3 六角堂広場 大栄ラーメン

昭和48年から久留米ラーメンの伝統の味を守り続ける大栄ラーメン。流行に流されず豚骨だけを使ってじっくり煮込んだスープに自家製ラードを揚げたカリカリの揚げ玉…皆さんがらの味を変えないことにこだわります。厳選のめん方職人の平麺技に注目！

特典 マップご持参の方 大吉のり・生姜・ネギ・ワカメのどれか1点トッピングサービス

住：六ツ門町9-1六角堂1F
☎：0942-39-1977
営：11:00～22:0（15:00～17:00 close）
休：火曜

ラーメン ¥480

4 南京千両 マリン店

筑川に開店して13年。屋台南京千両の味を受け継ぐ店。了事にそうじした豚骨でとった見るのないあっさりとした鮫とんこつスープです。自家製麺は南京千両創作の細い麺ではなくストレート麺。焼き鳥、揚げ物、魚料理などのニューも豊富！知る人ぞ知る人気店。

特典 マップご持参の方 ラーメン 50円引き 生ビール特別 ¥100引き

住：筑川町5-7
☎：0942-31-2092
営：18:30～翌1:00（金・土は翌2:00まで）
休：月曜

ラーメン ¥500

5 麺屋 中る（あたる）

昔とゆを僕らの一杯のラーメンで伝えたい。豚骨ラーメン発祥の地・久留米でのラーメン道に関りを持って日々精進。「美味しい」と足を運んでくれるお客様に日々感謝。3ヶ月に一度試作を重ねたこだわりメニューができますのでそちらもお楽しみに。

特典 マップご持参の方 おすすめデザートをサービス

住：通町7-15第ビル1F
☎：0942-37-9011
営：11:30～24:00
休：不定休

豚力豚（ラーメン ¥630

6 焼とり 鉄砲本店

人気焼鳥串を作り続けて30年。アスパラや、えのき、しそなどの元祖焼鳥串を味わえるのはココだけ！定番のオリジナル自家製つくねも子供さんに大人気です。全て手作りで素材を生かした焼きとりをぜひ食べてみて。

特典 マップご持参の方 ワンドリンクサービス

住：日吉町10-2
☎：0942-32-0338
営：17:00～翌6:00
休：年中無休

アスパラ巻（1本）¥210

7 焼きとり天神

西鉄久留米駅から歩いて3分という近さ。店内はOLサラリーマンで早い時間から賑わいます。はかた地鶏の串はおすすめ！中でも「ぼんじり」は希少な部位で塩焼きでふわっと焼き上げた人気の串。

特典 マップご持参の方 盛後のデザートサービス

住：天神町34-1
☎：0942-37-3848
営：17:30～24:00
休：日曜

ぼんじり 100円、豚バラ 120円、セセリ 100円

8 串焼・炉端 喜八亭

喜八亭の名物はとにかく大きい豚バラ！ジューシーで満足度120%間違いなしの1本。その他、とろ～りジューシーなトマト巻きもおすすめ。女性にも嬉しい御足、年すに煮込み、もつ鍋など一品料理も勢揃い！ぜひとの機会に食べてみて！

特典 マップご持参の方 ワンドリンクサービス

住：六ツ門町池町川沿い
☎：0942-36-0508
営：18:00～24:00
休：日曜

豚バラ ¥140

9 焼鳥 やっちん

やっちん名物！霧島高原ロイヤルポークの黒豚を使った黒豚ネギ焼きを味わえるのは久留米でここだけ。ヒレ串やトントロ、骨付きカルビなど、他にも黒豚メニュー多数！！

特典 マップご持参の方 ワンドリンクサービス 又は焼酎イッキ飲み

住：六ツ門町池町川沿い
☎：0942-34-7347
営：18:00～24:00
休：日曜

黒豚ネギ焼き（1本）¥150

10 串焼ほたる川

ほたる川のおすすめは久留米焼きとりの醍醐味の一つ、タレでじっくり焼かれ、プリプリジューシーな丸鳥串！また、ファミリー、団体におすすめの丸鳥入りもつ鍋も人気メニューです。焼きとりの仕上げにお座敷でゆっくりと召し上がれ！

特典 マップご持参の方 生ビール1杯サービス

住：筑川町1-8
☎：0942-32-7400
営：17:30～24:00（OS）
休：日曜

丸鳥串（1本）¥240

11 久留米荘

趣ある日本庭園を眺めながら、ゆったりとした時間の中で、季節の味覚をご堪能ください。

特典 マップご持参の方 かしわおにぎり1個サービス

住：六ツ門町2-18
☎：0942-32-8071
営：10:00～19:30
休：水曜

ごぼう天うどん ¥630

12 中華うどん 一平

先代が発明したというの中華うどんはラーメンの麺とうどんのスープがドッキング。紅生姜やキクラゲとマッチし、ついつい癖が強む不思議なうどんです。プラス、人気商品の肉めしで大満足のセット。孫の代まで続くお客さんも多いほど地元に愛されている店です。

特典 マップご持参の方 一平セットを100円引き

住：六ツ門町21-1
☎：0942-39-5151
営：11:00～19:45
休：火曜

一平セット ¥850

スタンプラリーに参加してプレゼントをゲット！

市制施行120周年記念 第12回 地球を歩こう！ 旅立フラワーウオーキングフェスティバル
久留米つつじマーチ
KURUME AZALEA MARCH
4月18日(土)・19日(日)

市制施行120周年記念
B級グルメの聖地(まち)久留米 街なかB級グルメマップ

このスタンプラリーは久留米つつじマーチの開催を記念して、つつじマーチ参加者及び一般市民へ久留米の食文化「B級グルメ」を味わっていただこうというイベントです。協力24店の特典（3日間限定）はもちろん、つつじマーチ参加者には、アサヒビールのプレミアム商品がもらえます。今年はつつじマーチに参加してマップ片手に美味しい体験しませんか。

アサヒビール協賛 ほとめき月間 **くるめ街なかB級グルメマップ スタンプラリー** 実施期間 4月1日(水)～30日(木)

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24

※協力店の指定スタンプ以外の押印は無効となります。

スタンプラリー特典

つつじマーチ参加者でスタンプラリーへ参加の方へ

マップ掲載の各ジャンル店舗3軒以上（やきとり、ラーメン、うどんなど）飲食した方で20歳以上の方に、アサヒビール新商品6缶プレゼント（子どもはソフトドリンク、限定400名様）。

さらに、**全店舗制覇の方**には同社オリジナルウイスキーを限定20名様にプレゼント。

一般の方（マーチに参加しない方）にはソフトドリンクを進呈。

ほとめき月間「飲食特典」
（お店紹介の特典をご覧ください。）

各店の特典は
4/17(金)、18(土)、19(日)の3日間限定

プレゼント交換
4/18(土)6:30より久留米市中央公園にて
（大会終了後は財)久留米観光コンベンション国際交流協会で交換）

■主催・問い合わせ先
久留米つつじマーチ実行委員会　TEL 0942-31-1777

4/17(金) 久留米六角堂にて喜八亭「ワンコもつ鍋」(100円)販売！（メイヤーズウォーク跡7時18:00～予定）

13 三九郎うどん

こだわりはできたての麺をだすこと。化学調味料などは一切使用しないこと。あっさりした優しい味わいのうどんです。人気メニューはカレーうどんや焼めん、チャンポン、あそチャンポンなどバラエティー豊か。暖かくなってきたので冷やしたざる系もおすすめです。

特典 マップご持参の方 3軒0円（別階間）のうどん・そばを計70円で提供します。

住：通町7-11
☎：0942-32-0694
営：11:00～20:00
休：火曜

ごぼう天うどん ¥360

14 うどん茶屋 田（でん）

讃岐うどんをダシで煮込んだ特のよく染みこんだ麺が魅力。さらにゴマとノリ、そして絶品のかつお梅の風味がひの中で交わり至ます。まるで贅沢なお茶漬けを食べているかのよう。夏は冷たくあっさりと、冬は釜かくたっぷりと、わさびを入れながら召し上がれ。

特典 マップご持参の方 50円引き（うどんorそばor丼を食べた人）

住：鏡鉄野町2610-1
☎：0942-37-4325
営：10:00～21:00
休：不定休

梅うどん ¥520

15 東町 さわ荘うどん

健康を考えた"だし"は根昆布を使用。血液をサラサラにして血流をよくし血圧を正常に戻す効果があります。こぼう天やかき揚げなど注文を受けてから揚げるので、からりとさくさく、外ものなども好評です。体に優しいスタンダードで飽きない味わいです。

特典 マップご持参の方 うどん・そばを単品で頼まれた方のみ 50円引き

住：東町361-19
☎：0942-32-0772
営：10:30～21:00
休：日曜

かき揚げうどん ¥400

16 又兵衛

45年間、久留米の庶民の味として親しまれている又兵衛の餃子。外はカリッと中はジューシー、冷もその旨さ否に驚嘆みやすく一度食べたらまた食べたくなる！以前、屋台だった頃からのファンも多く、まさに地元を代表する味。

特典 マップご持参の方 お1人様に限り 豚バラ1本サービス

住：東町34-17
☎：0942-34-2405
営：18:00～翌1:00
休：火曜

焼餃子 ¥430

17 娘娘（にゃんにゃん）

ちっちゃいチューサの外はカリッカリの食感、中はラード抜きのあんなのでさっぱりした味わい、53年間守り抜かれた味です。特製の タレにお好みでニラ、胡麻、ラー油をどうぞ。（※ごはんはメニューにないので持ち込み可）

特典 マップご持参の方 お1人様に限り 50円引き

住：六ツ門町10-34
☎：0942-32-9359
営：14:00すぎ～23:00
休：日曜

焼餃子 水餃子とも¥700（20個）

18 鉄鍋餃子と鉄板焼きの店 虎徹

ニンニクがきいた「こってり味」とショウガ風味の「あっさり味」の2種類が味わえます。1日限かせた合挽き肉を薄い皮で包み、外はパリッと中はジューシーな仕上がりに。一度食べたらやみつき！リピーター続出の味です。

特典 マップご持参のお客様 1グループにつき鉄鍋餃子無料の1品半額

住：六ツ門町21-11第ビル1F
☎：0942-38-3489
営：17:00～翌5:00（OS4:00）
日祝日は23:00まで（OS22:00）
休：不定休

鉄鍋餃子こってり味・あっさり味とも¥340

19 ひとくち餃子 てん屋

サクッ・モチッとした手作りの皮に、厳選された国産豚肉と野菜、そして独自のスパイスで作るジューシーなあん。一口で食べられる大きさとその形も愛嬌満点！お店の雰囲気もお洒落で昭和の良き時代を思わせる空間です。

特典 マップご持参の方 ビリカラキューリ1皿サービス

住：六ツ門22-36（おけばの焼鳥前）
☎：0942-32-8099
営：17:00～24:00（OS11:30）
休：木曜

一口鉄鍋餃子・水餃子ともに420円（10個）

20 元気野菜と鉄マルぎょうざの店 まんまる

一つ一つがすべて手作りで国内産の材料のみを使用。あんには旬の野菜をたっぷり使用しているので季節の鍋味しい自家製ぎょうざが味わえます。厳板で出てくるヘルシーでジューシーアツアツのぎょうざ、ヤケドしないようにね♪。

特典 マップご持参の方 若1人様1回限り鉄マルぎょうざ+生ビールのセットを¥750でご提供

住：六ツ門町17-21
☎：0942-30-3110
営：17:00～24:00
休：なし

鉄マルぎょうざ 290円（通常480円／期間限定 4月末日まで）

21 屋台 武ちゃん

久留米屋台ファンの定番、大盛りチャンポンを作り続けて12年。屋台武ちゃんでは鶏ガラスープをベースにキャベツ、玉ねぎの旨味とアサリのコクが最と絶妙に絡みあうチャンポンを作ってます！ボリュームも満点！女性も男性も楽しめる旨さです。

特典 マップご持参の方 チャンポン 700円→600円

住：小頭町7番地
☎：090-3074-3020
営：21:00～翌5:00
休：日・祝日、雨天時
（開店の確認は18:30以降に電話合せ）

チャンポン ¥700

22 三潴屋

あっさり味のスープですさまざまな野菜の味と麺を楽しむ至福の瞬間が訪れます。チャンポン大盛、野菜大盛はそれぞれ100円増。移り変わる久留米を見守ってきた90年の歴史を持つ店内は、席間隔でどこか懐かしい、地元観察大盛も師様の際は訪れていると。

特典 マップご持参の方 4月30日まで 全品50円引き

住：六ツ門町2-55
☎：0942-32-2457
営：10:00～20:00
休：日・祭日
（19日は特別18時まで営業）

チャンポン ¥500

23 光華楼 エマックス店

西鉄久留米駅口から5分！の光華楼。久留米ラーメン物語によると「昭和初期、長崎四海楼、福岡福新楼、久留米光華楼は九州の3大チャンポンと言われ中でも光華楼のチャンポンが久留米人とごコラーメンに与えた影響は大きい」と記されています。

特典 マップご持参の方 中国料理が割超（定価）中国グッズをプレゼント

住：西鉄久留米北改札口前
☎：0942-34-4509
営：10:00～21:00
休：なし

チャンポン ¥790

24 一番街 八百膳食堂

ドアを開けるとそこは昭和の匂いがするレトロな食堂。トンコツ＆トリガラスープなのに、くどくない野菜の甘みが染み出たやさしい味。そこへ麺が絡まり合って飽きのこない旨みを出しています。ボリュームたっぷり、ミニカツが付いてこの値段はきっと嬉しいはず！

特典 マップご持参の方 チャンポン630円→430円 チャンポンセット700円→600円 大盛チャンポン750円→650円

住：東町32-6
☎：0942-32-6121
営：11:30～20:00
休：不定休

チャンポンセット 700円

からだの参考書

大腸・肛門の病 ～便秘～

特定医療法人社団高野会 くるめ病院 院長 荒木靖三 先生

「便秘」とは一般的に、排便が順調に行われない状態のことをいいます。排便の回数だけで便秘と定義するわけではなく、しかもいくつかのタイプがあるそうです。そこで便秘の「検査方法」「治療方法」について大腸肛門病センター くるめ病院の荒木先生にお話を伺いました。

――どういう状態を便秘というのでしょうか。

排便の回数だけで便秘と定義するわけではなく、便量の減少や残便感、排便困難などが組み合わされ、不快を感じるものを指します。当院を受診される患者さんの中にも、毎日排便があってもすっきりしないと訴える人や腹部膨満感を訴える人、3日排便がないと便秘を訴える人など様々な方がいらっしゃいます。

――検査はどのようにして行われるのですか。

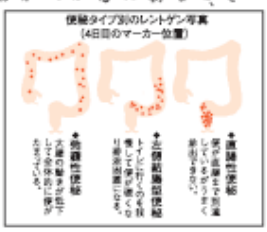
まずは便秘のタイプを見極めるため、小さなマーカーが入ったカプセルを3日間、1錠ずつ飲み、4日目に3日分のマーカーが腸内のどの位置にあるか腹部レントゲン写真を撮る検査を行います。（※図参照）

――便秘にはどんなタイプがあるのですか。

便秘を主訴に当院を受診された患者さんの内訳をみると、下剤を飲み過ぎて泥状便になり残便感を訴える人が38%、新の排便を逃して便秘になる左側結腸型便秘が22%、便意はあるのにトイレに座ってもなかなか便がでない直腸性便秘が19%、神経質で排便時に左下腹部が痛み、ゴロゴロ便がでる過敏性腸症候群（便秘型）が4%、大腸の動きが鈍いためにおこる弛緩性便秘が3%でした。

――どのような指導をされるのですか。

治療はそれぞれの便秘のタイプにあった、食事療法、薬物療法、生活習慣の改善、排出方法などの指導を行います。規則的な排便習慣をつける、便意を過さない、規則正しい食生活（食物繊維や適度な水分の摂取）、正しい便秘薬の使用、適度な運動などを心がけましょう。



坂村協力／くるめ病院 TEL 0942-43-5757

ナイスシニアになろう！ vol.71

特別医療法人 理事 吉永 美佐子
久留米市田主丸116 電話 0942-35-2725／FAX 0942-31-1318

定額給付金

いろいろと問題になっていた定額給付金、久留米市でも申請受付が始まりますね。本当に経済対策効果があるのかは疑問ですが、出るとなったらもらい損ねないように！有効に使いたいものです。久留米市は他の市町村よりは早く、3月19日（木）から受付開始です。市から申込書が送られてくるはずですので、必要事項を記入し本人が確認できる書類を添えて市の窓口で申し込むが、混雑を避けるために口座を指定して、郵送で申し込むことも出来ます。申し込み期限は9月24日（木）まで。実際に振り込まれるまでには1ヶ月ほどかかるそうです。期限までに申しみしそこなうと受け取れないので注意が必要です。特に高齢者や障害者の一人暮しの方や、認知症がある方などは是非ご近所や親戚の方が声をかけてあげて、確実にご本人がもらえるよう、また悪取されたり詐欺にあったりしないように気を付けてあげてほしいと思います。

この際、いつも頑張っている自分にご褒美、お世話になっている方にプレゼント、家族で旅行など…心に残る使い方が出来るといいですね。

高齢者専門 宅配弁当

栄養士によるカロリー計算。
塩分控えめで、高齢者から中高年にやさしいお弁当です。

普通食 春の彩り弁当 「鰆仙台高がしぎの車回揚げ」 525円（577円）

普通食 若鶏ももの照り焼き 525円（577円）

カロリーが特に気になる方におすすめのカロリー弁当があります。栄養バランスとボリュームにこだわり、和風、洋風、中華風とバラエティに富んだメニューをご用意しています。

1食のみでもお届けしますので、お気軽にお問合せ下さい。

スタッフ募集中!! お気軽にお問合せください

☎0942-44-6601 土日祝も営業

宅配 COOK 123 ワン・ツウ・スリー

特典 1週間以上お申し込みのお客様 先着200名様へ 本醸造しょうゆ100mlプレゼント ※詳細はお問合せ下さい

配達エリアは、久留米市エリア内となります。

久留米店 久留米市東合川7-5-29 1F

ホームページ 宅配弁当 久留米 検索

シミ、美白が気になる方へ 純酵母せっけん 1個630円（税込）

※お肌に合わない方には、返品をお承りください。
販売店舗：くるめすたいる 大川市筑後両替

この石鹸は、100%植物油脂を使用し、これに純度の高い酵母菌が生きたまま入っています。この酵母菌は、メラニン色素の生成を抑える作用があり、シミ・そばかす等の成長を抑える働きがあると言われています（植物油脂100%、無着色・無香料）。成分：天然石けん素地（パーム油脂）、酵母菌、オートミール、蜂蜜

●3個以上ご注文いただければ、久留米市内無料配達します（1～2個の場合は郵送代をいただきます）。
●お支払い方法は、郵便振替または代金引換でお願いします。
●ご注文はくるめすたいる編集部 TEL.0942-37-1439

当院では女医による診療を行っています。
詳しくは当院ホームページをご覧下さい。
http://www.uproad.ne.jp/kurume/

女性外来のご案内
◇診療日　毎週金曜日午前中（完全予約制）
※上記外の日程については予約時にご相談下さい。
◇診療内容　主に大腸・肛門疾患

医療法人社団 高野会
肛門科・胃腸科 くるめ病院
久留米市新合川2-2-18 ☎0942-43-5757
ゆめタウン久留米前
受付／8:00～16:30（土 ～11:30、日 8:30～11:30）

日本の伝統ともなっている畳。新しい畳だとイグサのいい匂いがします。畳は多少の大きさの違いはありますが、部屋の広さを示す目安とされており、畳などと言われて部屋の大きさの判別ができるのです。畳で使用だと思いませんか？私たち日本人には馴染み深い畳。和室には必ず畳が敷かれています。最近の家では和室のない家も多く畳離れが進んでいましたが、フローリングの上に敷くことができる琉球畳やユニット畳などの登場で、再び畳人気が復活してきたようです。今回はそんな畳の掃除の方法を、いくつかお話をしたいと思います。

掃除機を使用する場合は、畳の目に沿って、畳表に傷がつかないようにゆっくりと力を入れすぎにかけてください。ほうきを使って掃除する人は少ないと思いますが、その場合は使い終わった古布の裏をかたくしぼったものを使いましょう。畳の上にゴミが落ちていると、埃が取れるし除菌の効果も期待出来ます。その後、乾いた雑巾で乾拭きしましょう。雑巾で拭くだけの場合は、きちんと絞って畳の目に沿って拭いていきます。

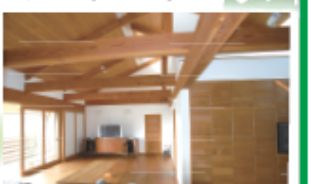
畳に力が発生したら中性洗剤を薄めて、固くしぼった雑巾で拭き取り、その後消毒用アルコールを布にとって軽く拭き、乾かした後掃除機をかけます。畳を焦がしたら、ティッシュペーパーなどにオキシドールを含ませて軽く叩きます。焦げ跡が表面だけで目立たなくなるでしょう。表面の焦げ跡をサンドペーパーなどで軽くこすってから漂白してみてもいいでしょう。これでダメな場合は畳表を張り替えるしか方法はありません。折れ曲がり非常に大変ですが、一度試してみてください。

住まいば考えよっ隊

VoL28 畳にお茶っ葉で…

生命の家づくり
自然の息吹とともに人間の魂がやどる住まい。

敷地と一体化する造った（135）変則合掌の家


変則合掌造りの34帖のLDK リビング

自然との共生

〈外郭仕上げ〉木造 平屋一部2階建
屋根／ガルバニウム鋼板 一部陶器瓦葺、外壁／漆喰
〈内郭仕上げ〉床／天然木ラオス松、壁／SGE パウダー入り珪藻土
天井／土佐和 板張 赤杉、外部建具／木製 ペアガラス入り
排煙マドのみ 電動開閉アルミサッシュペアガラス

～晃榮住宅のこだわり～
健康で快適な暮らしを実現するために、新築もリフォームも"大部分"にこだわります。「住む人の生命と財産を守る責任」これが、当社の原点と考えます。シックハウスのない本物の住まいを提案します。

http://www.kouei-jyutaku.co.jp/

晃榮住宅株式会社
TEL.0942-35-1171
FAX.0942-33-6671
久留米市合川町1201-2 新生マンション広又104号
営：8:00～17:00 休：日・祝日、第2・4土曜

★見積無料★ お気軽にお問い合わせ下さい

【4月】日曜日のお医者さん

5日	内科	三村内科クリニック	原古賀町	35-6661	26日	内科	下津浦内科医院	東町	36-0620
		野原内科循環器科医院	宝川内町	32-2989			本間内科循環器科	旭町	33-3421
		亀尾医院	荒木町	26-5151			木下医院	南薫西町	32-4625
	外科	村岡外科医院	東櫛原町	32-8889		外科	草場胃腸医院外科小児外科	城南町	34-2102
		矢野整形外科医院	江戸屋敷	33-1611			猿渡整形外科医院	国分町	21-6866
	小児科	本間小児科医院	城南町	35-9619		小児科	たけや小児科	御幣島町	33-2551
	産婦人科	社会保険久留米第一病院	櫛原町	33-1211		産婦人科	みやはら産婦人科医院	日吉町	33-3331
	眼科	吉田眼科医院	筑後市	56-1888		眼科	小泉眼科医院	旭町	32-2038
	耳鼻科	川口耳鼻咽喉科医院	櫛原町	32-2107		耳鼻科	梅野耳鼻咽喉科医院	鳥栖市	82-2318
	歯科	はまだ歯科医院	大善寺町	26-2722		歯科	森川歯科医院	上津町	21-6839
12日	内科	徳成クリニック	中央町	36-6855	29日（祝）	内科	宮崎胃腸科内科医院	善導寺町	47-5800
		藤吉内科消化器科医院	大善寺南	51-8007			行徳診療所	日吉町	32-6175
		田中内科胃腸科医院	国分寺	21-6361			松枝医院	荒木町	26-1453
	外科	くるめ病院	新合川	43-5757		外科	山間外科医院	日吉町	33-2225
		中川外科医院	西町	34-8810			旭野整形外科医院	荒木町	26-8171
	小児科	井上医院	櫛原町	32-3064		小児科	田中地平小児科	津福今町	34-6302
	産婦人科	渡辺ディースクリニック	国分町	21-1103		産婦人科	みやじまクリニック	大善寺南	51-3188
	眼科	石川眼科医院	社島町	34-1881		眼科	横関眼科医院	城南町	32-4807
	耳鼻科	大須耳鼻咽喉科医院	八女市	0943-24-3811		耳鼻科	井上耳鼻咽喉科医院	日吉町	32-6812
	歯科	タケダ歯科医院	藤山町	21-0106		歯科	小坪歯科医院	野中町	32-0033
19日	内科	はるた医院	南	22-8100					
		井上内科医院	大善寺南	51-3380					
		稚田内科クリニック	西町	46-6255					
	外科	山下外科医院	国分町	21-6660					
		三原医院	諸下町	32-2509					
	小児科	日吉いのうえ小児科	日吉町	36-0633					
	産婦人科	宮原クリニック	国分町	22-8011					
	眼科	はた甘眼科医院	小森野	73-1377					
	耳鼻科	野口医院	三潴大木	0944-82-1133					
	歯科	権藤歯科医院	西町	32-0249					
全日祝	外科	聖マリア病院	津福本町	35-3322	外科	新吉賀病院		天神町	38-2222

栄養士による 子どもの食事相談

～野菜好きのこどもに育てるために～

■日時：4月9日（木）14時～16時
■場所：久留米市市民活動サポートセンター（六ツ門アーケード旧井筒屋向かい側）
■費用：無料
■問い：NPO法人 栄養ケア・ちっご TEL.0942-38-7427（担当：吉賀）

参加者募集！

《ひとことモノ申す!》息子の高校の教科書購入の袋に書いてあった「お金のない生徒は買えません。」もっと他の言いまわしがあるだろ！（西町／44歳／大学の友達）

わが家の元気キッズ Kids Room キッズルーム

0～5歳のお子様の写真大募集!!

梅田 蘭(らん)ちゃん
【平成20年12月25日生】
我が家のアイドル蘭ちゃん!お姉ちゃん、お兄ちゃんに可愛がられて、すくすくと元気に育ってね

羽場 優花(ゆうか)ちゃん
【平成20年3月26日生】
いつもニコニコ笑顔でありがとう。これからも元気いっぱい笑顔いっぱい育ってね。

写真と●名前(ふりがな)●住所●電話番号●生年月日●年齢●性別●簡単なコメント(60文字程度)をお書き添えの上(すべて必須)、くるめすたいる編集部までお送りください。(宛先は右記) ※先着順となります。また写真は返却できない場合もございます。ご了承下さい。メールでも募集しております。※画像の状態により掲載できない場合もございます。※携帯カメラの画像は受け付けておりません。

プレゼント　お子様の写真が掲載された方にはアカチャンホンポより、赤ちゃん本舗全店で使用できるギフトカード(1,000円分)をプレゼント!!

野崎 琳果(りんか)ちゃん
【平成13年8月28日生】
蓮(れん)くん
【平成14年10月18日生】
嵐(らん)くん
【平成20年8月23日生】
優しいお姉ちゃんとわんぱくなお兄ちゃんに大事にされてます。3人仲良く大きくなってね。

アカチャンホンポ
http://www.akachan.jp/
〒941-0048
島根県島本町字若松3-22(工業団地内)
☎0942-85-1515

アカチャンホンポ 鳥栖店

3月の ハイハイチャンピオン おめでとう!

4月のハイハイレースは4/19(日)開催です

第25回 私にもできる食育の初心者講座
赤ちゃんも安心して使える
お肌に優しいハーブ石鹸作り
参加者募集

●講　師／筧島 稔さん(ミント・ベル代表)
●日　時／4月18日(土)12:30～13:30(予定)
●場　所／赤ちゃん本舗鳥栖店 4F
●参加費／1セット ¥500
●お申込み／0942-85-1515(赤ちゃん本舗鳥栖店)

子育てとくとく会員 募集中!!
詳しい情報はホームページをご覧下さい。
http://www.saga-s.co.jp/kosodate/
おトクで楽しいケータイ会員に登録しよう!
登録はカンタン
●ケータイから空メールを送信!
→metauri2@k.akachan.jp
●右のQRコードからアクセス!

第24回 私にもできる!食育の初心者講座 『親子DE春の和菓子づくり』

「口に入るかな～」大きな大福できあがり!

今回は親子で「こねこね、丸めて、ひろげて」の大福とおはぎづくり。食を親子で考える「おむすび隊」を講師に迎え早速、苺とバナナの大福づくりの始まりです。白玉粉と水だけの生地を皆で混ぜて手で触り、合間では砂糖を入れた小豆といれてない小豆、生地にも砂糖を入れたものと入れてないもの、それぞれ味の違いを確認したりしました。生地のもちもちプルプルの食感には感動でした。ラップでくるんで簡単にできるおはぎ作りにも挑戦!最後に抹茶をたてて美味しくいただきました。苦いであろう抹茶も「おいしー!!」と子ども達。和菓子に触れる楽しい一時でした。

第25回 食育講座 赤ちゃんも安心して使える お肌に優しいハーブ石鹸作り
講師●筧島稔さん(ミントベル代表)　日時●4月18日(土)12:30～13:30(予定)
場所●赤ちゃん本舗鳥栖店4F　参加費●1セット¥500
申し込み 0942-85-1515 / 0942-37-1439

くるるん サークルの広場

12 「uribou 2007」(ウリボウ)
久留米市子育て交流プラザ「くるるん」(TEL)0942-34-5577

●活動日：月1回(不定期)
●人数：約10人
インターネットでのメンバー仲介入会上
●活動場所：久留米市子育て交流プラザ「くるるん」

「その名の通り！2007年イノシシ年生まれの子どもを持つ20代～30代のママが集まったサークルです。集まりだしてまだ間もなく、もともとはインターネット上での交流から始まりました。2007年の夏、実際に会ったのが始まり。外に出かけるいいきっかけができて皆楽しく過ごしています。お弁当を買って一緒に食べながらお喋りしています。イノシシ年のお子さんをお持ちのお母さん、是非参加してみませんか？」(代表：宮地)

『楽家事』ってECOかも♪ vol.4

さと子ママ　日々の生活や育児をシンプルにラクーに楽しむ1児の母。

エコバッグを使おう！の巻

マイバッグ(エコバッグ)は、ポピュラーになりましたが皆さんお使いでしょうか？私はマイバッグの言葉がメジャーでなかったころから使ってますが持ち始めたころは全くエコ意識が無く使利？薬？だったから使ってます。

お酢を買ってレジ袋に入れて持ち帰ってた時に底が破れてお酢のビンが割れちゃた…トホホ…事に始まって、出先で荷物が増えたときのセカンドバッグとして、重い物も買から掛ければ重さも負担になりません。使い道の無いレジ袋の片付けや整理が面度臭い!!レジ袋をゴミ箱に捨てればゴミ箱が早く満杯になる!!後でのレジ袋の片付けの事を考えるとお願いだから貰いません…これが一番だったかも(笑)

私のマイバッグは、綿100%の薄手なので四つ折に畳んでバッグの中へ入れていて、汚れたら洗濯機の中へポイーすぐ乾くしアイロン要らず持ち手もグチャグチャにならない優れもの!!もコつのお気に入りのマイバッグは「レジかご」バッグ。これは、レジのお会計の時、レジ係の方が商品をカゴに移し変える前に、このバッグをセット。後はレジ係の方がバッグの中に商品を入れてくれるので、最後に袋に詰め換える手間がかからずラクチンです。これは重んでもサイズが大きい為バッグに入れられませんが袋詰めの手間の事を考えると得した気分になるバッグです。保冷が気になるので内側がアルミ貼りになっているものを使っています♡。

マイバッグを持つとエコにつながると同時に、手間が省けて時間の節約に…そして今はエコかっこいい…エコかわいいバッグがたくさんありますお気に入りのバッグを見つけてバッグの中に常備してみてはいかがでしょうか？

レジかごバッグ

右脳と左脳をバランスよく育て才能を開花させます

生徒募集中!

右脳教育で育つやさしい心。
無限の可能性を咲かせよう!

子どもの心の発達を大切にし、眠っているたくさんの可能性を育てていく「右脳教育」。七田では、幼児期に、多くの事に触れさせ、吸収しようとする能力を高める教育環境作りに力を入れています。発達段階に合わせたカリキュラムが、子どもたちの心を成長させ、豊かな感性、創造性を育むのです。フラッシュカードや絵本など、七田ならではのユニークな教材を使い、子どもの好奇心を引き出し、「遊び」の要素を取り入れながら楽しく親子で学べます。週1回の取り組みで、新たな個性や能力に、きっと出会えます。

胎教コース(妊娠4ヶ月～)
マーメイド体操や意識コントロール、基礎環境などを組み合わせたプログラムで、おなかの赤ちゃんとコミュニケーションすることで、感受性豊かな子どもを育みます。

幼児コース(0歳～6歳児)
遊びの中から子ども達のもつ「潜在能力」を引き出し、月齢や発育段階に応じたバランスの良い全脳教育を行います。

ジュニアコース(小学1～6年生)
右脳・左脳を連動させることで、自分で自主的に勉強する力や高い創造性、豊かな個性を育みます。

障がい児コース
子ども達ひとり一人に合わせた独自のカリキュラムを組み立て、無理なく確実に成果を上げることをめざします。

七田チャイルドアカデミー
親と子の未来塾

対象月曜日 教室説明会 実施中

〒839-0862 久留米市野中町925-10
TEL.0942-38-8330
FAX.0942-50-5370
http://www.oyatokonomiraijuku.jp

WELCOME たのしい本のせかい

おはなし 田原 和子さん
(久留米子どもの本を読む会・代表)

75 こんな人に出会ってみたい

年度が改まり、学校でも社会でも希望に胸をふくらませた一年生が歩き出すとき。

特に初めての子の入学となると、両親のほうが張り切って、わが子を追い立ててしまいがち。子どもに学習は大切だし、社会人としての躾ももとより大事だし、子どもの為を思えばこその愛情が、慣れない新生活の子どもたちを、追い詰める事にもなりかねない。

もどかしくてもゆっくり歩き始める方が、確かな歩みに繋がるのではないでしょうか。子どもたちが心豊かに育つには、学校や塾の勉強だけでは学びきれない、大らかな、または現実より厳しいファンタジーの世界に出会うことが大切です。又、世の正論をきちんと語らねばならぬ両親や教師とは別に、ちょっと変った人だけど世間と違う価値観や、広い世界に気づかせてくれる役目の人が必要かもしれない。

近所付き合いも希薄になり、閉鎖的になりがちな現在の子どもたちの環境を考えると、せめて絵本の世界ででもそんなおじさんに出会って欲しい、きっと心の安らぎになってくれると思いますよ!小学生になったからって、「自分で読め!」とは言わないで欲しい。面白い本も、役に立つ本も、共通の思い出になってこそお互いの成長に繋がるのではないかしら。

******* こんな人に出会ってみたい *******

『あめのひのピクニック』(BL出版)
ガブリエル・バンサン作

『おじさんあそびましょ』(絵本館)
長 新太作

『ルリユールおじさん』(福音社)
いせひでこ作

『ぼくのおじさん』(文化出版局)
アーノルド・ローベル作

『おじさんのかさ』(フレーベル館)
さのようこ作

『くろいマントのおじさん』(福音館書店)
会員寄贈作

『おさらをあらわなかったおじさん』(岩波書店)
バーバラ・クーニー絵、フィリス・クラジラフスキー文

『おぢさん』(小学館)
レイモンド・ブリックス作

『ラシーヌおじさんとふしぎな動物』(評論社)
トミー・ウングラー作

『鼻おじさん』(偕成社)
ウィレミーン・ミン作

●久留米市子育て・子育ち支援ホームページURL http://www.kttnet.or.jp/kurume-child/

すろーらいふ　身土不二

上旗保育園（御井町）

園児一人一畝、園児170名（昭和45年園開園）

昨年4月から生ゴミリサイクルに取り組み、これまでにサツマイモ、ジャガイモ、タマネギ、エンドウ豆、ピーナッツ、カボチャ、大豆などをつくりました。幸いにも園近くに畑があり、生ゴミ堆肥も校ボールと園児に戻す方法と2畝畑をやっています。子ども達も土の感触に出来た園ちゃんに驚き、元気に育つ喜びに感しみを込めて「園ちゃんの力」と実感しています。保護者の方も自宅で生ゴミリサイクルをしたところもあります。これからの季節は、ヨモギ摘みや近くの竹の子山に竹の子掘りに行きます。食により命をいただきながら、命の循環を子どもたちに体験させてあげたいですね。（主任保育士 山下信子先生談）

元気野菜を作ろう　生ゴミリサイクル奮戦記　vol.12

久留米市環境部 リサイクル推進室　TEL.0942-30-9143

保育所 草園園（南町）

園内の僅かなスペースで生ゴミリサイクルをしています。畑に直接生ゴミを投入して堆肥化させていました。菌ちゃんも元気に育ちましたが、元来園内の土が粘土質のため、子ども達がすぐに踏み固めてしまって野菜が思うように育ちませんでした。特にキャベツは10株程植えていたのですが、ほとんど成長しませんでした。植えるタイミングもあったのでしょうが…それでも、去年の夏はナス、キュウリ、ミニトマトをつくりました。保護者の皆さんにも関心を持っていただいているようで2～3人のご家庭で生ゴミリサイクルの実践をされたそうです。今年は再度アドバイスいただいて、土づくりからはじめて再スタートしたいと思います。（古賀園長先生談）

生ごみリサイクルに取り組んだ園児たち　手作りお味噌を持っての卒園式！「菌ちゃん、ありがとー！」

―生ゴミリサイクル奮闘記・特別編―

生ごみリサイクル元気野菜づくりを頑張った久留米市の保育園。
なかには畑で育てた大豆を使った手作り味噌作りを体験した園もありました。
そして、その味噌を持って園児たちは元気に卒業！この体験を忘れないでね。

味噌を持って卒園です

青峰保育園（新泉千和園長）

「12月に畑で育てた大豆と給食の緒方先生がもってきてくれた大豆で味噌作りをしました。みんなで大豆をつぶし、麹とよく混ぜて味噌玉にして容器に入れました。2月にはその味噌で味噌汁づくり。美味しくてたくさんお替りしましたよ。3月21日は一人一人その手前味噌を持って卒園していきました」

川会保育所（重松美佐子所長）

「20年度は、26名の年長組さんで生ごみリサイクルに取り組みました。給食の生ごみを堆肥にし、種まき、苗植え、収穫とがんばりました。10月には味噌作り体験もしました。自分たちで作った手作り味噌を全員に持たせ、「早寝、早起き、朝ごはんは味噌汁」と元気いっぱい卒園していきました。小学生になってもこの貴重な体験は忘れずにいて欲しいです。21年度は、畑に大豆を作り再び味噌作りを保護者と一緒に体験できればと思っています」

味噌づくりしました

コーヒーの産地を訪ねて…　一枚の写真　vol.1

モンテシオン農園は、中米エルサルバドルのコーヒー産地　サンタアナ州・標高1400m付近に広がっています。

この写真は、2006年2月中旬の収穫期に訪ねた時のもので、農園中腹の木陰に集められた、手摘みされたばかりの真っ赤に熟したコーヒーの実が印象的です。普通はこれで次の工程へ進むのですが、更に選別作業をして完熟の実だけにしているところなのです。

この作業後直ぐ処理場へ運び果肉を取った後（数日後に）天日干し作業へ移りますが、手間を惜しまず作業されたコーヒーの実は熟度も揃い、雑味の無い甘くおいしいコーヒー豆になるんですね。

また、この農園ではレインフォレスト（森林を守り、川や土や野生生物を保全することと、労働者に対して敬意を示し、適正な額の賃金を払い、作業に必要なものを与え、教育や医療の機会を提供すること）を推進し、サステナブルな（維持・継続が可能な）コーヒーづくりを実践しておられます。

私たちも（共同買付けの仲間ー部呼の味方塾）その活動に賛同し、売上げの一部やお客様からお預かりした寄付金を贈らして頂いており、農園就労者の子供たちのために、奨学金支援や託児所の建設・運営に使われています…。

違い異国で　"コーヒーをつくる人と飲む人の想い"が大きな実を結ぶ助けとなり自身、産地づくりに関わる上での大きなモチベーションにもなっています。

写真と文：安達 和宏

自家焙煎 あだち珈琲
大川市榎津325-28 ヴィラベルディ1F
TEL 0944-87-6549
http://www.adaticoffee.com　info@adaticoffee.com

♪♪きっといつかが今なんだ!!♪♪
ヤマハ大人の音楽レッスン
無料体験参加者募集中

エレキギター	アコースティックギター	エレキベース	ウクレレ	ドラム
水・木・土	水・木・土	水・木・土	水・木・土	木
サックス	フルート	オカリナ	クラシックギター	大人のピアノ 大人のエレクトーン
金	火	火	土	ご相談下さい

【レッスン回数】月4回
●グループ…1回1時間
●個人…1回30分
※大人のピアノ・エレクトーンは1回コースもあります
※クラシックギターは1回45分
【レッスン料月額】
●グループ…7,875円より
●個人…9,975円より
【オカリナコース…7,875円】

春のスタートキャンペーン実施中!!
4月30日（木）までにご入会の方　ご入会金1,050円OFF!!（通常5,250円→4,200円）
体験・レッスン見学当日にご入会の方　ご入会金2,100円OFF!!（通常5,250円→3,150円）

小川楽器 株式会社 久留米店
music Inn OGAWA
TEL.0942-34-4649
久留米市日吉町5-53（みずほ銀行北側）
http://www.ogawagakki.co.jp

Animal Life

うちのコがいちばん！　ペット写真ライブラリー

ペットの写真大募集!!

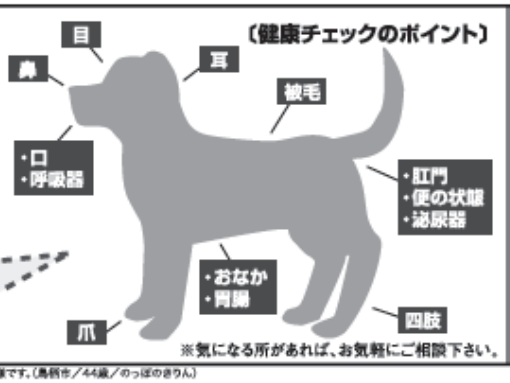
ペットコーナーの写真を募集します。あなたの自慢のペット写真と名前、コメントをくるめすたいる編集部までご応募下さい。（応募先は15ページ参照）

茶太郎（柴・オス）／飼い主：佐々木さん
大好きなボール、取れるもんならとってみな!

ショコラ（ヨークシャテリア・メス）／飼い主：平岡さん
生後1年…、おっとり、お茶目です。

おいしさパツグン!!
安心・安全な馬肉ドッグフード
高タンパク低カロリーでミネラル豊富な馬肉。
マドックジャパンの馬肉ドッグフードは無添加・手作りなので安心。
毛並みも良くなると大好評です!!
おいしいよ♪
ホースドライ（生食）
¥4,410（1,800g）　¥1,890（1,800g）
今までのホースドライにビール酵母を加えた新アイテムが登場!
※ビール酵母が入っていないレギュラータイプもあります。
今月のオススメ商品
乾燥ホースラング
¥1,050（70g）　¥2,625（210g）
レシチンが多く含まれ、肥満や腎に不安がある愛犬・老犬にお勧めです。
マドックジャパン
久留米市長門石1丁目5-35-1F
TEL.0942-30-8696
■営：8:30～18:00　■休：日曜
http://www.mg777.com/horsemeat/

愛犬の正しい健康管理はできていますか？



※気になる所があれば、お気軽にご相談下さい。

- 鼻：鼻汁が多い。よく、くしゃみをする。
- 目：涙や目やにが多い。充血している。
- 耳：耳垢がたまる。かゆがる。首をふる。悪臭が気になる。
- 被毛：かゆがる。毛艶が悪い。毛が抜ける。乾燥肌でフケが多い（皮膚病、寄生虫、アレルギーなどの疑い）。
- 肛門：おしりのまわりが汚れている。おしりを床にこすりつける（肛門周囲腺のはれ）。
- 便の状態：軟便・下痢が続く。便に血や粘液が混じる。
- 泌尿器：頻繁に少量のおしっこをする。尿が出ない。
- 四肢：歩き方がおかしい。
- おなか：パンパンにふくれる（寄生虫の疑い）。でべそ（臍ヘルニアの疑い）。
- 胃腸：嘔吐を繰り返す。
- 爪：爪きりが上手くできず伸びすぎている。
- 口：歯のはえかわりが遅い。歯の噛み合わせが良くない。口臭が気になる。
- 呼吸器：咳が続く。

シュガー動物病院
久留米市御井町1-26
TEL 0942-32-3366
日曜・祭日開院
〈診療時間〉
9:00～19:00
ゆったりスペースの駐車場!

《ひとことモノ申す》今日は中学校の卒業式で急に街の中がざわざわ。春のお天気にも恵まれてうき足だっている様です。（鳥栖市／44歳／のっぽのきりん）

CHIKUGO すろー風土 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役立てます。

■花見会場：藤山なし園
（梨花ビューポイント）

■中央会場（ふるさと市場）：
JAくるめ梨・ぶどう集荷場

問：久留米市商工政策課　TEL.0942-30-9133（受信専用自動応答）
〈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（久留米市産業力強化推進協議会 JAくるめなし部会 久留米市観光コンベンション国際交流協会）

銀のすぷーんの 筑後平野旬だより vol.20「純牧プリンのひみつ」

Q. 純牧プリンの上部に層ができているのはなぜ？

A. 「クリームライン」と呼ばれる、牛乳の脂肪球の層です。市販されている牛乳はホモナイズと言って、撹拌したり圧力をかけたりすることで、牛乳に含まれる、大きさがバラバラな脂肪球を均一にしています。状態は安定しますが、押りたてのものよりどうしても、風味が損なわれたり、薄く感じることがあります。純牧プリンに使っている森光牧場の牛乳は、そのホモナイズをしていません。この「ノンホモ」といわれる牛乳は、静かに置いておくと脂肪球が浮かんできて、層ができます（ここがバターや生クリームの元）。味は濃厚で、コクがあるのにすっきりとした飲み口です。牛乳本来の味わいそのままに、さく自然に出来上がったのが純牧プリンなのです。

取材協力：銀のすぷーん

スパイスな食育 vol.20

「嬉しい旅立ち」

スパイスハウス吉山／吉山武子

三年前に知人からいただいた（益）クリスマスローズがようやく花芽をつけ次から次へと咲きほこっています。下向き加減に咲く様子に何とも可憐で水やりが楽しい日課となりました。そんなある日の夕方、私の教室に通ってあるKさんから娘を連れて挨拶に伺いたいむねの電話が入りました。何だろうかと思いながらどうぞ!!お茶でもご一緒にと（マイガーデンで）二〇〇七しました。

二、三日たって二人でおみえになり箱口一番「先生からお習いしたマサラチャイ（インド風ミルクティ）とスパイスやハーブの料理のお陰で風邪もひかずに大学受験を乗り切り合格（東京と大分）できましたのでその御礼に伺いましたという事でした。私としては季節に合わせたメニューでいつもの様に紹介していたけだけでしたのに、恐縮しながらも少しお役に立てたことを嬉しく思い心から御祝を述べました。

別れ際に「健康第一で自分の決めた道を進んでいける事への（御両親やまわりの方々への）感謝を忘れずにがんばって下さい」と申しますと素直に「ハイ」と返事され感じのいい清楚なお嬢さんでした。よろこびに胸ふくらませて飛び立っていく彼女のこれからの幸せを祈り、お土産の美味しい御菓子と茶をつけながら幸せのお裾分けと体中に感じた一夜でした。

我が家の朝摺り
茶のメニュー

①二つ葉はよく水洗いする
②鍋湯に塩茶をひとつまみ入れたら柔にゆでく
③ざっと水にとりペーパーで軽く水気をとる
④ざく切りした三つ葉に冷がつおをのせる

ーイベント報告ー

久留米の春夜にお酒と音楽の新しい風が吹いた!

筑後のお酒の美味しさと音楽に出会う春夜の宴
2009 3/20（祝）第6回 筑後の新酒まつりIN 六角堂

筑後の蔵元11蔵が自慢の清酒、約40種類を出品!今回、六角堂広場で日本酒初のチケット制イベント（前売り：2,000円、当日：2,300円）が実施され、初春の肌寒さを感じるなか500人を軽く超えるビッグなイベントになりました。入り口で一人一人にマイグラスが手渡され、参加者は「新酒」「にごり酒」「吟醸酒」「燗酒」と設置された4種類のブースをまわりながら利き酒を楽しんでいました。酒粕汁、地鶏など日本酒にあうこだわりのおつまみも人気を集めていました。日暮れ時からJAZZ LIVEが始まり福岡を中心に活躍中のジャズシンガー西村和真さんが柔らかい魅惑的な歌声を披露。六角堂に響き渡りお酒もグッと美味さを増しました。まさに筑後のお酒の美味しさと音楽に出会う春夜の宴!大盛況の中、今後の日本酒イベントに向けて確実に新たな一歩となりました。

茶道文化講座

背筋を伸ばして、お茶しよう

くるめすたいる読者40名をご招待

お茶（いわゆる茶道）ってちょっと敷居が高い、堅苦しいなんて思っている方も多いのでは?

そこで4月から年4回ほど、「背筋を伸ばして、お茶しよう!」と題したお茶会体験教室を開催します。これは日本文化の粋である「お茶文化」に親しみをもっていただきたいとの願いから、裏千家久留米支部の主催で開かれるものです。第1回目のお茶会体験教室は、「お茶の頂き方」「もてなしの心」など日本文化の中にあるお茶の心をわかりやすく教えていただきます。初めての方も大丈夫、普段着で気軽に参加できます。春新緑の頃、お茶の香りで日本文化を味わってみませんか。

■とき：平成21年4月26日（日）13時～15時　■ところ：六ツ門 よしの園 茶室他
■主催：裏千家 久留米支部　●参加券はよしの園で用意しています
★教室参加ご希望の方は、参加費は無料ですが事前の申し込みが必要です。お電話等でお申し込み下さい。
■申込・問い：裏千家久留米支部（よしの園）TEL.0942-33-3669

EVENT INFO

大川本店

関 久保田 恵
「初夏の風」
4月22日（水）～29日（水）
きれいな色、楽しい形
アイデアいっぱい詰め込んで

様々な表情を見せる関の衣をお楽しみ下さい。

足元から快適さを演出する「い草」

い草は夏涼しく、冬温かい素材です。これからの季節、足元から快適さを演出してみませんか。フローリングのお部屋におすすめの減農薬いぐさを使った「快眠シリーズ」―たたみふとん、枕、置き畳やラグの新作も本店・久留米店に展示中です。

IGSA series（イステーブル）

2008 福岡県産業デザイン賞 受賞

ファブリックボード
今までの敷物というだけではなく、空気の清浄化といういい草の機能を活かし、お部屋のインテリア（ファブリックボード壁掛け）として空間を演出します。

天然生活 スローライフ

2009新作いぐさ展

4月3日（金）～15日（水）

い草のある快適な暮らしの提案
和の素材を洋のテイストで。

ヨーロッパスタイルの い草インテリアに注目！

いぐさブティック草の今年の新作はシンプルなデザインのテーブルやイスが初登場！「IGSA series」としてイタリアやフランスのカフェにも似合いそうなデザインテイストが注目を集めています。ほかにも新作いぐさの小物グッズも揃います。今年はどんな新作が登場するか？お楽しみに。春の新しい空気をいぐさブティック草から！

有 いぐさブティック 草

大川本店
TEL.FAX 0944-87-7432
福岡県大川市中木室23-1
営：10:00～18:00　休：毎月1日
※お盆、年末年始はお休みします。

久留米けやき通り店
TEL.FAX 0942-46-3088
福岡県久留米市城山町字6丁目397-7
営：10:30～18:00
休：毎週水曜日

《ひとことモノ申す！》自転車に乗ったおじさま・おばさまのマナーの悪さ、気をつけよう。（山川町／64歳／はちみつ）

Calendar 4/1-4/30

p15 ※プレゼントの詳細は、P15をご覧ください。

期間中 アート コレクションによる 美術事始め
見る、知る、考える展
■石橋美術館●12日まで／10:00～17:00（入館16:30まで）／休館日：月曜／入場料：一般￥500、シニア・大高生￥300※団体割引あり／近代日本美術の成りたちと流れをあらためて眺望します。洋画・日本画・工芸・彫刻など144点を展示。
問：39-1131

期間中 アミュース プレミアムステージ
6月21日(日)まで
★トミカヒーローレスキューフォース 4/1(水)～4/4(土)、4/30(木)
★仮面ライダーディケイド 4/29(水)～6月21日(日)
p15 国立ボリショイ動物サーカス
4月12日(日)まで
驚きと迫力の楽しさ満載!!
会場／お祭り広場特設ステージ
入園料 おとな 1,500円／こども 900円／シニア 900円
営：9:30～17:30
グリーンランド 問：0968-66-1112 http://www.greenland.co.jp

期間中 アミュース 春の企画展
Danボール夢パーク
4月18日～5月17日(日)まで
遊ぼう学ぼう夢のダンボールの世界
巨大なDanボール迷路がやってくる!
飛翔展
遊んで学べる飛行のひみつ
p15 4月5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、知的好奇心を揺さぶる特別展!
入館料 一般 600円／高大生 400円／小中生 200円／小学生以下無料
福岡県青少年科学館 問：0942-37-5566
開館時間 9:30～16:30（土日祝は17:30まで）
休館：月曜（祝日の場合は翌日）

4 土 イベント 劇団銀河鉄道のめいぐるみ
ミュージカル『オズの魔法使い』
■久留米市民会館大ホール
●10:30開場、11:00開演、12:45終演／前売り：￥1,000／当日：￥1,000／主催：劇団 銀河鉄道
問：092-585-1253

4 土 イベント 「第7回みづま黒松春まつり」
■十進寺公園および周辺幹線地域（三潴町）●5日まで／9:30～17:00
黒松や花木類の展示販売、その他さまざまなイベントを開催します。
問：64-3649

5 日 イベント 「みんなで作ろうエコ工作」
■ジョイフルタウン鳥栖1Fウェルカムコート●11:30～15:30／紙すき体験や段ボールクラフト作りなどの工作教室を開催します。
問：84-2100

8 水 イベント 春の衣展
■花首花夢（山本町）●12日まで11:00～17:30／／綿や麻、ガーゼで作った心地よい服やストールなど約100点を展示販売いたします。
問：50-5565

10 金 アミュース 上映会
■えーるピア久留米1F視聴覚ホール●14:00～16:00（14:20からは入場できません）／申込、入場料不要／「候足のギボン」（2006年韓国）他1本上映／問：30-7800

11 土 アミュース 毎月11日
いい日「地場産の日」
場所／地場産くるめ 2階
10:00～17:00 問：44-3700
★久留米絣・特産品全品11%引き（端数は除く）
「竹を使ったマイ箸作り体験教室」
(1)10:00～(2)11:30～
(3)13:30～(4)15:00～
参加費￥500
各先着10名 合計40名
事前予約が必要
4/9、10時より電話にて申込受付
※さわやか市野菜販売もいたします。

11 土 アミュース 第22回ピアノグループシュテルン演奏会
■石橋文化ホール
●18:30開演 20:30終演
入場料：￥1,000
問：22-1754 ピアノグループシュテルン（田中）

11 土 アミュース Cafeで脱法
■カフェ・ド ロッソ（大川市榎津ヴィラベルディ内）●20:00～22:00／参加費：￥500（茶菓子代）／キャンドルの下で瞑想体験、イベント脱法、雑談交流会。誰でも気軽にご参加下さい。／問：0944-86-8448（大久保）

12 日 アミュース 春の花展
■久留米ふれあい農業公園（草野町）●19日まで／10:00～16:00（19日は15時まで）／久留米つつじの展示やつつじ名前当てクイズ等イベント盛りだくさん／問：47-6065

13 月 アート みどりの輪っかの世界2009
中原みゆき
4コマ絵本原画展
■ギャラリー群青（通町）
●19日まで／11:00～18:00（最終日17:30分）駐車場6台
問：34-5231

18 土 アミュース 開館20周年記念
［かいじゅうアイランド］
4月18日にOPEN!!（予定）
開館20周年を記念し4月にアシカとアザラシの新施設をオープンします。アシカやアザラシたちが水中を優雅に泳いだり、餌をとる姿を身近に体感観察でき、見所満載です。
ぜひ遊びにきてください!
p15
入館料 大人 2,100円／高校生 2,100円／中学生 1,100円／小学生 600円／幼児 500円
マリンワールド海の中道 問：092-603-0400
http://www.marine-world.co.jp

18 土 アミュース 第25回大好評!食育講座
「お肌に優しいハーブ石鹸作り」
■アカチャンホンポ鳥栖店6F
●12:30～13:30（予定）／参加費：1セット￥500／講師：筑島禮さん（エントベル代表）・お肌に優しいハーブ石鹸をつくります!／申込み：85-1515（赤ちゃん本舗）、37-1439（クルメスタイル）

18 土 アミュース 坂本繁二郎生家
復原工事見学会
■久留米市京町小学校東側 坂本繁二郎生家●10:00～15:00／第5回目となる今回は、土壁に関する内容です。／問：30-9225／久留米市文化財保護課（田中）

18 土 講座 健康教室「腰痛について」
■医療法人 日高整形外科病院 ミーティング室（藤山町）●13:00～14:00／講師：医療法人 日高整形外科病院 院長 日高滋紀
問：51-2276

18 土 アミュース 心を癒す精神科医
「越知啓子」講演会
■サンメッセ鳥栖（島栖町）
●5月23日に開催14:30～17:00（午後13時半開場）定員：320名／参加費：￥3,500（先着順 要予約）
申込先：FAX 51-3370

新潟中 今日からあなたも変われます!
吉丸美枝子
美容法体感イベント
4月11日(土)
タカクラホテル福岡で開催
●時 間 ①10：00～12：00 ②13：00～15：00
●会 場 タカラホテル福岡 スカイバンケット真珠
●定 員 各150人
●参加費 2,000円
60歳とは到底思えない若さの吉丸美枝子さん。そんな彼女の美の“秘けつ”を知りたいと思いませんか?
問い合わせ先・申し込み先 ヴェーネレ博多 中央区大名 2-4-18-405 TEL092-725-7258

ママと赤ちゃんの栄養相談会
■アカチャンホンポ鳥栖店2F 粉ミルク売り場★参加無料
●3日・13:00～16:00／アイクレオ
●7日・11:00～16:00／森永乳業
●8日・13:00～16:00／ビーンスターク
●17日・13:00～16:00／明治乳業
●24日・13:00～16:00／和光堂

19 日 アミュース 赤ちゃん「ハイハイレース」
■アカチャンホンポ鳥栖店4階「いこいの広場」●11:00～、14:00～・当日受付（開始時間30分前から）／ハイハイができる1歳未満の赤ちゃん対象です。※参加無料、参加者全員に参加賞あり!!／問：85-1515

26 日 講座 Mohter's Day's Flowers
プリザーブドフラワー体験教室
■山辺道文化館（草野町）●29日（水）／13:30～15:30／定員：各10名（計20名）／受付期間：4/8～4/24／受講料：3,000円※材料費込み／申込：47-3015

29 祝 アミュース 「スタジオMJダンスライブ」
■ジョイフルタウン鳥栖1Fウェルカムコート●11:30～、15:00～
人気キッズダンスチーム「スタジオMJ」が大人顔負けのダンスを披露します。問：84-2100

Music 4/1-4/30

PICK UP
赤ちゃんから心の刻む 生の音楽とリズム
すくすくコンサート

大善寺幼稚園の廊下をステージに、管楽器や弦楽器が奏でるハーモニー。本物の音楽は子どもにも大人の心にも響きます。春のお ひさまの下、お子さんと一緒に目の前で演奏される生の音楽を楽しみましょう!

26日(日)「すくすくコンサート」
大善寺幼稚園（大善寺町宮本）
開場：14:00 開演：一部14:30～、二部15:30～
入場無料・参加自由 ※お気軽に会場にお越し下さい
問：090-9072-3733（金原）

12日(日)
「the TRAVELLERS LIVE」
ホイリーズカフェ（西鮮久留米そば）
22：30開演（19:00開場）
前売￥3,500 当日¥4,000
フリードリンク付き
問：0942-33-1469

17日(金)～19日(日)
「Sunrise Cafe 4th Anniversary Live」
サンライズ カフェ（西町）
［金・土］20：30開演
［日］19:00開演
1日￥2,000（1ドリンク付）
問：0942-32-0467

17日(金)
「Hearty's ライブ」
Bar Hearty's（諏訪）
20:00スタート
￥1,000（1ドリンク付）
出演：夕暮真大バンド他
問：090-8835-3988

22日(水)
「湯川トーベン」
Jimmy's Bar Lounge（東町）
20:00スタート
￥2,000
（要1ドリンクオーダー）
オープニングET
問：0942-34-7364

22日(水)
GARLIC BOYS
「激情ツアーリターンズ」
WESTPOINT（梅満町）
18:00スタート
￥1,500
CAST：GARLIC BOYS(大阪)、the pushing(佐賀)他
問：0942-36-1199

29日(水)
小川楽器株式会社
～大人の音楽レッスン合同発表会～
LIFE WITH MUSIC
久留米市共同ホール
14:00開場／14:30開演
前売りチケット¥800（当日¥1000）※各店で発売中
小川楽器で現在レッスン中の生徒さんによるスペシャルライブ
問：0942-36-1199

毎週水曜日
「ルーレットライブ」
ルーレット（通町）
20:00～
ルーレットハウスバンドによるセッションライブ
問：0942-32-7432

Movie 4/1-4/30

知っ得情報! ■毎月1日は入場料 ￥1,000…W・T ■毎週水曜、女性のお客様に限り入場料 ¥1,000…W・T ■レイトショー（21:00以降）¥1,200…W・T ■シニア割引（60歳以上）¥1,000…T 【ワーナーマイカル…W／TジョイJ…T】

ワーナー・マイカル・シネマズ上峰 TEL 0952-52-7211
上映のサービスデイ 毎週月曜日「レディースデイ」女性は￥1,000 毎日11時以降上映作品 ￥1,000・平日の朝1回目「モーニングショー」￥1,200

上映中	アフの贈り物(字幕)	4/9まで
上映中	ジェネラル・ルージュの凱旋	4/16まで
上映中	ヤッターマン	
上映中	マダガスカル2(吹替)	
上映中	20世紀少年 第二章	4/16まで
上映中	映画ドラえもん 新・のび太の宇宙開拓史	4/17まで
上映中	ウルヤキューレ(字幕)	
上映中	イエスマン(字幕)	4/30まで
上映中	プリキュアオールスターズDX みんなとむすぶ☆奇跡の全員集合!	
上映中	マーリー 世界一ボクな犬が教えてくれたこと(字幕)	
4/10～	レッド・クリフ part II	
4/11～	島田洋七の佐賀のがばいばあちゃん 一般￥1,300 特別料金 小学生・幼児￥900 大・高・中学生￥1,000 シニア￥1,000	
4/11～	クローズ ZERO II(PG-12)	
4/18～	名探偵コナン 漆黒の追跡者(チェイサー)	
4/18～	おっぱいバレー	
4/18～	クレヨンしんちゃん 嵐を呼ぶオラとウholiday	
4/24～	バーン・アフター・リーディング(PG-12)	
4/25～	グラン・トリノ	

※上映期間・作品は変更になる場合がございます。

T・ジョイ久留米 TEL 0942-41-8250

上映中	ベッドタイム・ストーリー(吹替)	4/16まで
上映中	点プカアーボーイ	4/17まで
上映中	釣りキチ三平	4/17まで
上映中	イエスマン	4/17まで
上映中	マダガスカル2(吹替)	4/17まで
上映中	映画ドラえもん 新・のび太の宇宙開拓史	4/17まで
上映中	ウォッチメン(R-15)	4/17まで
上映中	プリキュアオールスターズDX みんなとむすぶ☆奇跡の全員集合!	4/23まで
上映中	ジェネラル・ルージュの凱旋	4/24まで
上映中	マーリー 世界一ボクな犬が教えてくれたこと(吹替)	4/24まで
上映中	ドロップ(PG-12)	4/30まで
上映中	ウルヤキューレ(字幕)	4/30まで
上映中	相棒シリーズ 劇場・米沢守の事件簿	4/30まで
上映中	DRAGONBALL EVOLUTION(吹替)	4/30まで
上映中	超劇場版 ケロロ軍曹 新たなるケロン！アバースでお邪魔します	4/30まで
上映中	ナットのスペースアドベンチャー3D	
上映中	ヤッターマン	
4/4～	ザ・バンク 堕ちた銀行	
4/4～	ハルフウェイ(PG-12)	
4/10～	レッドクリフPart2 -未来への最終決戦-(字幕・吹替)	
4/11～	クローズ ZERO II(PG-12)	
4/18～	おっぱいバレー	
4/18～	鴨川ホルモー	
4/18～	スラムドッグ$ミリオネア	
4/18～	名探偵コナン 漆黒の追跡者(チェイサー)	
4/18～	ミルク	
4/18～	クレヨンしんちゃん 嵐を呼ぶオラとカスカベ野生王国	
4/24～	バーン・アフター・リーディング(PG-12)	
4/25～	グラン・トリノ	
4/25～	レイニフォール／雨の牙	

※上映期間・作品は変更になる場合がございます。

苦労は幸せになるための準備運動だ!!
「島田洋七の佐賀のがばいばあちゃん」

時は昭和33年。居酒屋で働く母子家庭では世話がしきれず、小学校一年生で祖父につく貧乏なばあちゃんの家に預けられてしまった昭広少年。不慣れな田舎暮らしにとまどいながらも生きる知恵ととんちのきいた明るいばあちゃんに育てられ成長していく8年間を描く。
ワーナー・マイカル・シネマズ・上峰

連合軍は、絶体絶命…激戦は続く。
「レッドクリフ PartII」

2000隻の戦艦と80万の兵士で全軍攻撃を企てる曹操軍。諸の疲病により戦意を喪失し撤退してしまった劉備軍。初恋を貫く孔明。戦い抜くと決めた周瑜と孫権。信じ抜く小喬。男たちの結束が揺らぐとき女たちの勇気が動きだす。そして戦いは赤壁（レッドクリフ）へ。
Tジョイ・久留米

LIVE IN HULA HOUSE JST ライブ イン フラ ハウス ジャスト

♫ ライブ情報 ♫
「ハワイアンメレフラ」
4月18日（土）19:00～
4月19日（日）14:00～
チャージ／2,000円（ワンドリンク付）
本場のメレフラが体験できる

0942-38-2444
久留米市天神町33-2両替ビル3F
営：19:00～24:00／休：毎週火曜
http://studio-just.jp/

ハウオリの集いのお知らせ
とき 5月30日(土)・31日(日) 9時～
ところ 久留米六角堂広場
「ハワイアンフラ ハウオリの集い in 六角堂」2,000人のハワイアンフラが大集合!六角堂が熱くなる～!!
【申込み・お問い合わせ】藤の齢 TEL.0942-33-0822
出演者募集中

Tarot ライフタロットサイエンス 教えて！徹子先生 4/1-4/30

貴方の悩みをズバリ解決。ご相談は、ハガキかFAXで「教えて徹子先生」係まで。 今村 徹子 先生（TEL33-6292）
※風水、夢占いもできます。お問い合わせ下さい。

4月の誕生花と花言葉
- チューリップ…… ユリ科、別名クッコンコク、英名チューリップ　花言葉：「思いやり、恋の宣言、博愛、名声、美人、微笑で見せる幸福」
- デージー…… キク科、和名ヒナギク、英名デージー　花言葉：「平和、希望、美人、明るい笑顔」

おひつじ座（3/21～4/19）

「吊し人」正位置
今月のあなたは、心を閉ざしがちに。でも同時の人は、あなたとのつき合いを深めたいと思っていますよ。
気乗りがしなくても、遊びや集まりには顔を出し、心の友をつくることを心がけましょう。
クリエイティブな仕事をしている人は、売り込みのチャンスです。

おうし座（4/20～5/20）

「審判」正位置
対人面でメンタルな悩みが多いときです。身内間の愛憎のよさを生かして、いろんなタイプの人と交際してみましょう。人を理解する力や、寛容の精神が身につき、ひと回り成長できる暗示です。また、それが異性の心をひきつけ、ラブ運にも好影響を及ぼします。

ふたご座（5/21～6/21）

「塔」逆位置
気分的に不安定なときです。今月は気持ちの揺れが、運気の波を大きく左右しそうです。感情に忠実に行動して、波乱を最小限に食い止めましょう。後半は対人面に注意が必要。特に、正直すぎるひと言で敵を増やす恐れがあります。本音と建前は上手に使い分けて。

かに座（6/22～7/22）

「恋人」逆位置
今月のあなたは心理状態が不安定。ライバルへの嫉妬心が募ったり、時に心をかき乱されて疑心暗鬼になったり…。でも、そのほとんどが取り越し苦労の感情です。もう少し、楽天的になりましょう。また、年長者の助言も、素直に信じて受け入れるべきでしょう。

しし座（7/23～8/22）

「女帝」逆位置
自分に厳しくなれるとき。いつもより難しい課題に取り組むと、いい結果が出そう。ただ、その厳しさを周囲に求めないこと。あなたがいくら頑張っても、みんなの協力を得られず、苦しい立場に立たされますよ。おしゃれは、知的な感じにまとめると、大評判です。

おとめ座（8/23～9/22）

「節制」逆位置
執着心の強さが、マイナス面に出がち。欲深くなったり、お金を出すのをシブったり。また、慎重になりすぎてチャンスを逃すことも。目の前の利害にとらわれず、大きなスケールでものを見ることが肝心です。おしゃれ面は、どこか1点に紙を入れると、運勢好転。

てんびん座（9/23～10/23）

「魔術師」逆位置
対人面での波乱が予想されます。あなたが、周囲の意見に左右されやすくなっているのが原因のよう。前に中庸の立場をキープすることが、平穏無事に過ごすカギ。ものを見る目は確かなとき。特に装身具など高価な物の購入は後半にすると、満足のいく結果に。

さそり座（10/24～11/22）

「隠者」逆位置
今月のあなたは何をしても"やりすぎ"の傾向が。なかでも注意が必要なのは、人に対する好き嫌いが態度に出やすいこと。態度になると、どちらの人からも避けられますよ。程度をわきまえて。また、後半、機械などダイエット に走りやすい点にも注意しましょう。

いて座（11/23～12/21）

「星」正位置
セクシーな魅力が、輝き出すときです。外出の際は、スリットの深いスカートや、体にぴったりフィットする服でキメてみて。異性の注目を一身に集め、驚くほど簡単に恋が生まれるはず。また、今月は、不言実行を心がけること。株が急上昇する暗示が出ていますよ。

やぎ座（12/22～1/19）

「運命の輪」逆位置
好き嫌いが顔に出やすい点が心配です。あなたは意識していないつもりでも、相手の人は敏感に察知していますよ。誰にでも公平に接するよう心がけて。なお、友人の秘密をうっかり漏らしたり、あなたの秘密をバラされたりしがち。内緒話めいたことは避けて。

みずがめ座（1/20～2/18）

「皇帝」正位置
水瓶座もち前の発想力に磨きがかかります。レジャー、趣味などに、ユニークなアイデアをドンドン持ち込んで、個性を華やかせましょう。ただ、仕事で意見を言うときは、視野的な見通しをしっかり立ててからにすること。思いつきでは、信用をなくすことになります。

うお座（2/19～3/20）

「法王」正位置
今月は、恋のチャンスが目白押しです。とりわけ、芳栄の夢が一致した相手とは、あっという間に恋に落ちそう。会ったその日に、フォーリンラブも夢ではありません。なお、好きなことには熱中を。見る見るレベルが上がり、素晴らしい特技になりそうです。

Presents 合計38名様にプレゼント!!

プレゼント前期ページ

1 14P
ワーナー・マイカル・シネマズ上峰 平日映画招待券 5名様
【提供】ワーナー・マイカル・シネマズ上峰
TEL.0952-52-7211

2 14P
グリーンランド 招待券 ペア5組 10名様
【提供】グリーンランド
TEL.0968-66-1112

3 6P
プレゼント フォトスタンド（¥1,365）3名様
【提供】地場産くるめ
TEL.0942-44-3700

4 6P
本「ニホンブンレツ」アンレア 著者：山田悠介 発行：文芸社 1名様
【提供】BOOKSあんとく柳原店
TEL.0942-32-7888

5 14P
マリンワールド海の中道 入場券 ペア1組 2名様
【提供】マリンワールド海の中道
TEL.092-603-0400

6
筑水堂 お伝せんべい本舗 「久留米つつじ」（まんじゅう）（¥1,100相当）2名様
【提供】筑水堂 TEL.0942-32-5531

7 14P
福岡県青少年科学館 常設展示・コスモシアター 招待券 ペア5組10名様
【提供】福岡県青少年科学館
TEL.0942-37-5566

8
株式会社 渡辺商会 創業65周年記念特別セミナー
東国原英男 宮崎県知事講演会
とき：5月30日（土）
ところ：久留米市民会館 大ホール
チケット 2名様

【提供】渡辺プロパンガス株式会社
TEL.0942-32-8291

9 6P
私旬期工房 石けんとクリームのミニサイズセット 3名様
【提供】くらや・私旬期工房
TEL.0942-32-3695

応募方法

締切 4/20（月）

下記アンケートにすべて（「川柳」と「モノ申す」はどちらか）お答えの上、ハガキ・FAX・Eメールにてご応募ください。

1. 今月一番面白かった記事と感想。
2. 五・七・五の川柳を作って下さい。テーマは「スタート」
3. 70字程度で「ひとことモノ申す」ことを教えて下さい。
4. 「くるめすたいる」をいつ・どこで手に入れましたか？
5. 希望のプレゼント番号
6. 〒住所・氏名・年齢・職業・電話番号・ペンネームを明記の上、ご応募下さい。

※都合により今回は「読者の声」をお休みしました。次号で紹介させていただきます。

宛先 〒830-0031 久留米市六ツ門町7-12-3F「くるめすたいる編集部」宛
[FAX]0942-30-9917 [E-mail]k-style@kurume-ktarn.or.jp

2009 かすりの小径ウォーク参加者募集

かすりを身につけて、春の寺町を散策しませんか！

今年で3回目となるかすりの小径ウォーク。久留米絣の創始者、井上伝の命日に当たる4月26日の前日、4月25日（土）お殿から久留米の寺町界隈をかすりゆかりの地を訪ね、春の1日をゆっくり楽しむイベントです。

今回は、オリジナルグッズの販売やかすりの服、バッグなどを販売する、かすりすとの店「くくり家」（千栄寿寺）、織元によるかすりの販売（旧国武酒倉庫）は日頃お目にかかれないものが並びます。本泰寺では、今年度の小説すばる新人賞を時代小説「蛇衆」で受賞した久留米在住の作家・矢野隆さんのトークショー、ルウドネオンによるアコーディオン演奏が見物聞き物です。ワークショップは「絣の絵手紙作り教室」（千栄寿寺）、「絣の小物入れ作り」（医王寺）も魅力のイベントです。早めにお申し込みください。今回はかすりすと会員はもちろんですが、一般の方も参加できます。春の1日をかすりを身につけて、古えに思いを馳せてみませんか。

■お問い合わせ（お申し込み） 地場産くるめ TEL0942-44-3700

はかない桜が散ってしまうと、目にも爽やかな新茶の季節・・・ 緑あざやかな初夏が近づいてきます

新茶プリン 250円

銀のすぶーん 久留米本店
0120-86-8839
久留米市御勅野町2721
文化センター通り 営／9:00～21:00
休／定休日なし
ブログ公開中→

久留米の純生ロールケーキふわっと 新茶
レギュラー（16センチ）1,260円 ハーフ（8センチ）630円

くるめすたいる 営業企画スタッフ募集

くるめすたいるの広告、企画、イベント等のお仕事です。
◆年齢／20歳以上
◆給与／当社規定による。詳細は面接にて説明します。
◆勤務時間／9:00～18:00
◆その他／各種保険あり
◆応募／履歴書（写真貼付）を下記まで郵送下さい。後日、面接日をご連絡いたします。

☎0942-37-1439
〒830-0031 久留米市六ツ門町7-12-3F
有限会社 クルメスタイル（担当／筒井）

筑後データBOX
女性による、女性のための情報サイト！
筑後の情報が満載です。グルメ・エステ・スクール・映画・不動産・占いなど。

チクチクゴーゴー
http://www.chikuchikugogo.com

月々3,000円の情報発信サービス
筒井あびーるdeゴーゴー
久留米・鳥栖広域情報株式会社（KTT）
〒839-0864 久留米市百年公園1番1号 久留米リサーチセンタービル3F
TEL 0942-37-6363 FAX 0942-37-6464
E-MAIL info@chikuchikugogo.com

ツツミから しあわせの贈り物！
http://www.b-ttm.com
インターネット ブライダル相談会
チャペル挙式・ドレス衣装に関するお問い合わせ、その他ブライダルに関するご相談など…24時間受付中！
ブライダル セレクション
英国教会の伝統を今に再現 厳粛セント マルティーヌ聖会 四季に彩られた自然豊かの教会 聖ロバート教会
ブライダルフェア
4/11（土）～4/19（日）
4/12（日）（1）11:00～（2）15:00～
フロアーショーを予定しております。お気軽にお越し下さい。
ブライダルハウスツツミ 久留米市通町104-5
TEL.0942-38-3181 tsutsumi

女性誌で人気上昇中の美肌化粧水
オードムーゲ
オードムーゲはニキビをはじめとするお肌のトラブルを解消し、清浄作用をもった「皮ふの健康」を守る薬用ローションです。
500ml ¥2,730（税込） 140ml ¥1,018（税込）
くすり・保険調剤 さか井薬局
久留米市西町1051-2（聖マリア学院中学校横）
【営業時間】8:00～19:00
☎32-5661

生ローヤルゼリー「純生」
風邪引きしません！
●自律神経の活性化
●NK細胞の活性化
●デキン値のインスリン作用
●脳脂の寿命を延ばすタンパク質
●「脳新ビタミン」B1
100g（1ヶ月分） 5,250円（税込）
●お支払い方法は、銀便振替または代金引換えでお願いいたします。
●ご注文は、くるめすたいる編集部
TEL0942-37-1439
●久留米市内御料配送
製造・販売元 （株）ジーノ

編集スタッフ
[発行人] 筒井 博文
[編集長] 中原 直美
[STAFF] 石橋 雅子、半田 和恵、山崎 美香
[ライター] 森 志穂
[カメラマン] 小原 秀（写真場オバル）
[デザイナー] 坂本 竜男（studio T20）

（ひとことモノ申す）昨年11月に第2子出産！4ケ月ぶりにくるめすたいるゲット。うれしい～☆（大善寺／32歳／みかん大好き）

本物を育てるDANCE SCHOOL

今年のMJもスゴイ!!

スタジオMJリーダー SHUVAN

所属チーム
・九州男児
・ITAZURA てぇーブレイカーズ
・FOUND NATION CREW
・TURN PHRASE CREW

・中京テレビ「少年チャンプル」出演
・伴田泉未はLIVE in 横浜アリーナ バックダンサー出演
・BATTLE OF THE YEAR 2007世界第2位（ドイツで開催）
・UK-B-BOY-CHAMPIONSHIPS-2007 世界第2位（アメリカで開催）
・オールドスクールナイト→2年連続優勝（二連覇中）
・大学生日本一決定戦 BUZZ STYLE 2007 →2年連続優勝 etc..

KEN FAT

・中高生限定 DANCE BREAK ATTACK!! 東京大会優勝

ALL JAPAN SUPER KIDS DANCE CONTEST 2007 にクエスチョンボーイズ九州男児が登場して走る!!

AKIRA先生〔LOCK〕

from majestic5
JAPAN DANCE DELIGHT ファイナリスト 全国3位
B-B-B WAX 優勝
スーパーチャンプル出演、DVD出演

金 19:00～／LOCK中級（中学生）
20:00～／LOCK初級（小学生）
21:00～／LOCK上級（高校生以上）

スタジオMJイメージチーム Questions クエスチョン

・スカパーディズニーチャンネル ダンシングキッズに選抜され、東京ドームにてハーフタイムショー出演、同番組、夏のスペシャル、クリスマススペシャルに出演
・2006 芸王グランプリ 西日本大会優勝 全国大会選抜出場
・2007 全国舞踏大会 福岡大会準優勝 全国大会選抜出場
・FBS TV 踊れ!! ダントツ選手権 初代チャンピオン
・FBS TV 春の大感謝祭生放送出演、FBSナイトシャッフル特別出演
・全日本スーパーキッズダンスコンテスト2006・2007・2008 3年連続全国大会選抜出場

九州男児 Jr.

・中京TV「スーパーチャンプル」出演
・全日本スーパーキッズ ダンスコンテスト2008 全国大会選抜出場

KID先生〔BREAK・HIP HOP〕

現代インベリアル'B'として ダンス甲子園優勝とレギュラー出演
TVCM出演・振付担当
コンテスト主催
場合も海外遠征をし 腕に磨きをかける

月 18:00～／BREAK小学生
19:30～／BREAK中・高校生以上
火 19:00～／HIP HOP小学5年生以上
20:00～／HIP HOP上級（中・高校生以上）

3104先生〔HOUSE〕

from afro-cuban
NEW YORKダンス研修
CM出演やイベント主催
B'z LIVE GYM 08 福岡公演出演
JAPAN DANCE DELIGHT vol.14 ファイナリスト

木 19:00～／HOUSE初級（小学生）
21:00～／HOUSE中級（中・高校生以上）

ギャルサー.jp

2007.8 24時間テレビダンス選手権「優勝」
全日本スーパーキッズダンスコンテスト2007,2008 九州大会「特別賞」
DReam Dance DIggeR's2009九州代表。
2月22日 品川ステラボールにてショーケース出場
Flourishダンスコンテスト優勝

ニュース!! 沖縄ハイ祭 コンテスト密着取材 近日全国放TV放送予定!!

fuwa fuwa（フワフワ）

ダンス・スタイル☆キッズVol.3に P'S kid'sがナルミヤファッションモデルに!!

P'S kid's

2008. 9.21
OXYダンスバトルWithヘッドハンター 決勝大会 特別賞
2008. 12.23
ナルミヤインターナショナルシンデレラオーディション ダンス部門 全国大会 優勝
DANCE STYLE KIDS Vol.3 にモデル出演

TOMOKO先生〔PUNKING〕

サンセット出演
チャチャタウンダンスコンテスト優勝
DNG vol.2 準優勝

月 20:00～／PUNKING（中学女子）

Maple Leaf（メープルリーフ）

・芸王グランプリ2008 九州代表、ファイナリスト

S.T.L.D（スチルド）

インフィニティー

ORANGE先生〔NEW SCHOOL〕

from CLAP PAIJHA
JAPAN DANCE DELIGHT vol.8 vol.11 ファイナリスト
HIED HUNTER CHAMP CARNIVAL 優勝
ZEEBRA'Pt.1 BROTHERS'LIVE オープニングアクト等出演

金 19:00～／NEW SCHOOL 小学生
20:00～／NEW SCHOOL 中高生以上

新チーム

ちゅっぱ♡ちゃぷす

P先生〔POP〕

ダンスバトルinももち 優勝
UK-B-BOY CHAMPIONSHIPS2008 ファイナリスト全国2位
GRAND CHAMPION CARNIVAL '08優勝

木 20:00～／POP初級（小・中学生）
21:00～／POP中級（高校生以上）

僕たちが教えています!

HIRAYU先生　KAWAHARA先生　体操指導員 TAKE先生

公民館ミニクラスもあります　会費¥2,500／月

MON

福山校区公民館
18:30～ Girl's&Boy'sクラス

金丸校区コミュニティセンター
17:00～ Girl's&Boy'sクラス

TUE

合川校区コミュニティセンター
18:30～ Girl's&Boy'sクラス

宮ノ陣パークタウン集会所
17:00～ Girl's&Boy'sクラス

WED

小森野校区コミュニティセンター
18:30～ Girl's&Boy'sクラス

長門石校区公民館
17:00～ Girl's&Boy'sクラス

THU

Webスポーツクラブ西面分
16:00～ KID'Sクラス
17:00～ Girl's&Boy'sクラス

山川校区コミュニティセンター
18:30～ Girl's&Boy'sクラス

南扇校区コミュニティセンター
20:00～ Girl's&Boy's
体操教室（保護者無料）

FRI

荘島小学校体育館
16:00～ KID'Sクラス
17:00～ Girl's&Boy'sクラス

城島総合文化センター
18:30～ Girl's&Boy'sクラス

大善寺校区コミュニティセンター
20:00～ Girl'sクラス

●スタジオMJレッスン表●

	MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT	
	Act	Rct	Act	Rct	Act	Rct	Act	Rct	Act	Rct	Act	Rct
17:00											初心者向けHIP HOP TOMORO	初心者向けHIP HOP TOMORO
18:00		チーム Tenshi'n'Up	チーム 新チーム				チーム ∞	チーム ディバイド	チーム Maple Leaf	チーム Questions	GYMNAST JAZZ TAKE	
19:00	BREAK入門 小学生クラス TOMORO	チーム Hyenhens	HIP HOP 入門クラス TOMORO	新チーム 結成中	新チーム 結成中	新チーム 結成中	HOUSE 入門クラス TOMORO	チーム ディバイド	HIP HOP 入門クラス TOMORO	GYMNAST JAZZ TAKE		
20:00	BREAK 中高生クラス TOMORO	FUNKING 初心者クラス TOMORO	中級HIP HOP クラス TOMORO	新チーム 結成中	中級HOUSE クラス TOMORO	中級HOUSE クラス HARUYU	チーム ディバイド	Poppin' 初心者クラス	NEW SCHOOL 初心者クラス ORANGE	Lock'in' 初心者クラス JUNPEI		
21:00	チーム スタジオ選抜	GYMNAST JAZZ TAKE		GYMNAST JAZZ TAKE	HIP HOP 中級クラス HARUYU	GYMNAST JAZZ TAKE	チーム STLD	Poppin' 中級クラス	チーム ダブルダッチ	新クラス スタート		
22:00												

※追加レッスン、フリーレッスン制度あり

システム
・月謝制、月4回￥4,500（スタジオ）　￥5,500（スタジオ+ミニクラス）
・スポーツ団体保険：年間￥500（中学生まで）、高校生以上年間￥1,500
・入会金なし（但し、預かり金として入会時に￥4,500預かります。退会時に返却します）

中学生限定 ヒップホップ 受講生募集

新公民館紹介

御井校区コミュニティセンター　火曜17:00～18:00
鳥栖市立旭公民館　水曜17:00～18:00
上川原公民館（東国分）　水曜18:30～19:30
北牟田山集会所（南校区）　木曜17:00～18:00

4月からミニクラス増えますよ!

STUDIO MJ DANCE SCHOOL

スタジオMJ

☎ 0942-40-4031

久留米市大手町5-3
月謝：4,500円（ミニクラスは2,500円）
E-mail:studio_mj@nifty.com
HP:www.studio-mj.jp