

ちくわの
伝統味技
只今売出し中

久留米餅、米酒、越前漆器
お菓子、筑前のかき、和紙etc.

「みそそば」の産地「まな」
地場産くるめ

久留米市東合川五丁目8番5号
TEL.0942-44-3700
http://www.kurumestyle.com

かすりすと 募集中

くるめすたいる

筑後
スローライフ
情報誌

Vol.
171

5
2009

FREE

ブルーのドレスを着た女性は、
ツツミのドレスを着た女性は、
ドレスを着た女性は、
ドレスを着た女性は、

tsutsumi
DRESS HOUSE

ツツミドレスハウス ツツミ
PHONE 0942-38-3080
http://www.t-tt.com

CONTENTS

- 02 今日も気分は「自転車」、
近ごろ、自転車が
面白い!らしい
- 04 健康と暮らし
からの参考書
- 05 キッズルーム
- 06 くるめ NEWS BOX
- 07 JIBUN-STYLE
地元スタイル
- 08 初夏の久留米チャリンこめぐり
自転車に乗って、街中めぐり
- 11 ブルフェス2008
「カメラアプレート」創作料理コンテスト
- 12 すろーらいふ 身土不二
- 13 すろー風土
- 14 今日のおでかけ
MUSIC BOX
- 15 今日のおたのしみ
タレント、プレゼント
- 16 耳給北風のは



今日も気分は「自転車」。
近ごろ、
自転車が面白い!らしい

スローライフ
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

おかげさまで満1歳(開店1周年)になりました。

道の駅出荷者との一大イベント

道の駅くるめ 開店1周年記念祭

5月16日(土)~6月14日(日)



EVENT

お楽しみ大抽選会 5/16(土)

お買上1,000円毎に1回抽選(ほとめきの里出口前)

ちっこ川良かもんスタンプラリー 期間中

期間中、大型販売所6ヶ所巡れば、抽選で豪華食品プレゼント!
(道の駅くるめ、うきは、ノ(サロ、小石原、三連水車、道の駅)
用紙は各大型販売所で

地場産くるめ即売会 5/23(土)、24日(日)

交流研究室

体験農業(野村農園) 5/30(土)、6/13(土)

久留米市太郎原町の野村農園でスイートコーン又は小松菜の
収穫体験。ご希望の方は道の駅くるめ事務室までお申し込み
下さい。(TEL応募OK) 両日共に先着20名

まだまだ、ほかにイベントが盛りだくさん!

プレゼント

湯布院散策、別府温泉 バスの旅300名様ご招待

どどどと旅行プレゼント!!
期間中500円お買上げで
応募用紙差し上げます。

特別メニュー

レストラン「ほとめき産」 期間中

地元産素材にこだわったおみやぎ
(異材はいるいる) 150円~210円

テイクアウト「マイマイ」

東向入りテイクアウト増量セール
5/16(土)、5/26(土)、6/6(土)
石垣島産バナナチップ生ジュース250円 期間中



ほとめきの里
道の駅
くるめ

TEL 0942-47-4111

T 839-0822 久留米市善導寺町大塚221-33

営業時間/9:00~18:00

定休日/第3水曜日

URL/http://www.michinoeki-kurume.com

今日も気分は「自転車」。 近ごろ、 自転車が面白く、いろいろいい

「最近、自転車が気になる。街なかでも郊外でもカッコよく自転車で乗っている人をよく見かけるし……久しぶりに自転車乗ってみようかな。でも乗るんだってカッコよく乗りたい。だったらちよっとプロの方に話を聞いて、自転車をもっと楽しみたい」というわけで、まずは専門家へのインタビュー。そして久留米のカッコいい自転車店の人たちと最新自転車情報やアイテムまで自転車の面白さを少し掘ってみましょ。



自転車が
楽しくなる
アイテム

自転車の面白くいろいろいろいろ

風を感じて自然を満喫

「自転車の魅力は、風を感じて走れることですね」と、話すのは久留米市野中町にある「ワイズスポーツサイクル」久留米マネージャーの岩田康伯さん。なんと競技歴の持ち主。一日百キロから二百キロ走る日もあります。

さらに、店のスタッフは全員大の自転車好き。休みもなれば往復百八十里ある阿蘇の大観音へツーリングをするほどです。



ワイズスポーツサイクル
久留米マネージャー
岩田 康伯さん

自転車ならではの、きつい思いをして坂道を登り、絶景を見た時の満足感。それは車で行くとは全く違います。自分がここまで来たぞという達成感があります。

こう話す岩田さんは、中学二年生の時に手に入れたのがロードレーサー。自分の力で好きな仲間と遠くに行きたい。今もその気持ちが魅力の1つの上です。

新しい道路ができれば車ではなく、まずは自転車で走ってみたい。車で行くよりも目的地に行くことを重視。自転車で行くこと、これを重視。その違いがありますねと、岩田さんは話します。

身近で手軽な健康法

自転車のメリットはもう1つ。健康に役立つ太ることはありません。

自転車を もっと面白く

選ぶなら
自分の体に合った
用途に合った
カッコイイ自転車!

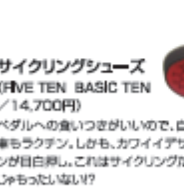
岩田さんいわく、自転車選びのコツは自分の体に合ったか、用途に合ったか、そしてカッコイイか。大事。車体の大きさや長さ、足元の長さや変わり、ハンドルの長さは肩幅や手の長さで変わります。用途については、レース用はギア比を重視した自転車、ゆるくリザリ坂を走りたい人は軽いギアの自転車を選ぶと良いそうです。そして何より、こんなに乗ってみたい、自分がカッコイイと思う自転車を選ぶことが大事との

得ないと話す岩田さん。店内を見渡すと、確かにたくさんのスタッフは誰一人いませぬ。自転車で百キロ走るとは、フルマラソン(四十二・一九五キロ)一回のカロリー消費量と同じ。自転車を走らせると、脚が良くなる。運動していい。いつでも体がカロリーを消費するようになる。まさにダイエットには持って来い。しかも、自転車で走ると足が太くなるという説もありますが、一概には言えず、「よく走っている人はどか細くもなっています。岩田さんは話します。

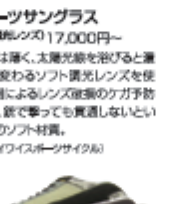
さらに、「マラソンと違ってステップを踏まないため関節に負担がかかりませぬ。マラソンで百キロ走った次の日にフルマラソンは走れませんが、自転車では百キロ走った次の日でも百キロ走ることが出来ます。なるほど、自転車って年齢問わず身近で手軽にできる健康法でもあるんですね。



サイクルコンピューター
3,000円〜
スピード、距離、時間を知ることが出来るアイテム。リセット 簡単OKなので一ヶ月に百キロ走ったかも一目瞭然の距離やGPSなど高精度付もあり。
(カノワイズスポーツサイクル)



サイクリングシューズ
(FIVE TEN BASIC TEN / 14,700円)
ペダルへの食い付きがいいので、自転車ラフテン。しかも、カワイイデザインが自白押し。これはサイクリングだけじゃもったいない!



スポーツサングラス
(ソフトレンズ) 17,000円〜
国内では稀く、太陽光線を浴びると濃い色に変わるソフト調光レンズを使用。転倒によるレンズ破損のリスクを防ぐため、鏡で撃っても貫通しないという最新のソフト材質。
(カノワイズスポーツサイクル)



メッセジャーバッグ
(lazy monk / ツグ / 52,500円)
ちとちとメッセジャー(自転車用)が使っていたらツグ。今はその機能性はそのままに、デザイン性が高いツグがたくさん。便利でカッコイイアイテムです。

今、自転車が面白い!

ロードバイク&クロスバイクの情報満タン
ピギナーからレーサーまで満足させるバイクコーナーは
基礎知識からカタログ系・ブランド系のバイク情報など
今どきの自転車の面白さが一目で分かる。

このBIKEコーナーの本お買上げのお客様に、
コカコーラ社ミネラルウォーター
「森の水だより」(2,0L)をプレゼント!



(ひとこと/中) ホークスもつとがんばってほしい!おうえんしてるよ(安武勇/52歳/全編)

①住所 ②年齢 ③職種(勤務先) ④自転車種 ⑤愛車(車種) ⑥どんな時に使っていますか? ⑦自転車の好きなところ ⑧定って好きなところ ⑨出発地点



佐野 泰三さん

①久留米市在住 ②35歳 ③「SIMPLE HAIR's」代表 ④3年 SHARO BIKES (MTB) (PIST) ⑤通勤、休日はキレイな景色を楽しみながら汗を流しています ⑥エコでありファッションの一部、カスタマイズして自分にフィットした状態で使えるのがいい ⑦季節前を感じられること ⑧穴内堂周辺



小柳 直孝さん

①久留米市在住 ②34歳 ③「Salice(サリーチェ)」オーナー ④2年 ⑤知人から譲りうけたワイズさんのロードレーサータイプ ⑥天気が良い時、あたたかくなってきたら ⑦自然や季節前を感じられること ⑧江川ダムから小石原付近 ⑨筑後川のサイクリングロード



松岡 真生子さん

①久留米市在住 ②30歳 ③ - ④24年 (池中プランクあり) ⑤ママチャリ(通勤) ⑥買い物、子どもの移動、住 ⑦気軽に乗れる、細い道もラクラク ⑧池田川沿い、クリスマスは新池通り ⑨日吉町、くるるん、スーパースタ



まつおか たいせいくん

①久留米市在住 ②5歳 ③園児 ④4ヶ月 ⑤くるとあそびのハーレーダビッドソン ⑥かそくとあそびとき ⑦とにかいたのしい ⑧すいてんぐうのした ⑨こうえんやどて

まつおか みこと ちゃん

①久留米市在住 ②7歳 ③小学生 ④2年 ⑤ピンクのじてん車 ⑥あそびにいくとき ⑦バンドル ⑧ひがし町公えん ⑨ひがし町公えん

私たちが、久留米の自転車党



GUCCI さん

①久留米市在住 ②31歳 ③「ぐっち温泉」オーナー ④10年 ⑤ピーチクルーザー ロコモリア ⑥買い物出し ⑦エコい ⑧池田川沿い ⑨ジャックダイニング



布勢 勝基さん

①久留米市在住 ②33歳 ③製造業 勤務 ④10年 ⑤BRIDGESTONE-Bike ⑥通勤時、外出時、ツーリング ⑦存より自由 ⑧サイクリングロード、市道 ⑨久留米市内外、久留米市近郊、サイクリングロード

布勢 勝大くん

①久留米市在住 ②9歳 ③小学生 ④5年 ⑤SPECIALIZED-Gary Fisher ⑥友達と遊ぶ時、家族で出かける時 ⑦風を切っていけること ⑧サイクリングロード ⑨久留米市内、サイクリングロード

布勢 勝久くん

①久留米市在住 ②10歳 ③小学生 ④6年 ⑤TREK-Gary Fisher ⑥友達と遊ぶ時、家族で外出時 ⑦車で入れないところにも入って行けること ⑧サイクリングロード ⑨久留米市内、サイクリングロード

布勢 勝也くん

①久留米市在住 ②6歳 ③小学生 ④2年 ⑤カブ号 ⑥朝れた日 ⑦自分の脚で漕ぐこと ⑧自宅周辺 ⑨自宅周辺



足立 智美さん

①久留米市在住 ②24歳 ③「SIMPLE HAIR's」美容師 ④11年 ⑤ビアンキ Volo ⑥通勤、休日 ⑦雨の景色が見れるところ、風が気持ちいいところ ⑧筑後川 ⑨あすけの商店街



大谷 奏美さん

①福岡市在住 ②20歳 ③株式会社 未来工房 営業事務 ④15年 ⑤GI-MAR-ZWALD TS-2618B ⑥通勤(未来工房社員用自転車) ⑦タイヤが大まかになると、履き替わられるところ、細い道でも通れること ⑧朝れた日に音楽を聴きながら走ると最高です ⑨津賀公園、上津バイパスあたり、木村園



秋吉 直樹さん

①久留米市在住 ②38歳 ③「産着屋 JIRO」オーナー ④10年 ⑤Look(from フランス) ⑥いやでもどこでも ⑦自分力で走れること ⑧自分力で走れること ⑨自分力の多いところ以外のところでも ⑩色々な場所です!!

5月は自転車月間

自転車の基本的な法律である「自転車の安全利用の促進及び自転車駐車場の整備に関する法律」が昭和56年5月に制定されたことを記念し、毎年5月に「自転車月間」として、自転車の安全に関する多彩な行事が実施されています。また平成10年度からは「5月5日」を「自転車の日」とし、皆さんに自転車を好きになってもらいたいという思いが込められています。

バイロジーズとは

放置自転車の増加や自転車交通事故の多発など、自転車に関連する問題が随所発生し、抜本的な対応が求められています。バイロジーズをすすめる理由は、自転車が安全かつ快適に利用できる環境の実現を目指して全国各地で活動を展開していることが、市民の立場から自転車利用のマネー向上にも努力しています。自転車のルールやマナーを守って正しく使えば、安全です。

<http://www.bicyclojy.jp>

こんな自転車に乗りた!! 最新自転車情報

イタリア生まれの本格派。走りを楽しみたい人に
ピナレロ FP2 PRICE: ¥252,000(本体価格 ¥240,000)

やっぱり自転車はヨーロッパ(モト)じゃなくロードレーサーじゃなくイタリア人なあなたには、ちょっとジャンプしてイタリアの名産品はイタリアなら、それだけのカッコよさは、それだけでも価値があります。もちろん、走りも本格派です。

街乗りも走りもスマートに楽しめる、強張りなモデル
ジャイアント ESCAPE R3 PRICE: ¥52,500(本体価格 ¥50,000)

軽業もサイクリングも積極的に楽しみたい、ただロードレーサーは大きすぎてちょっと... という人にオススメ。アジアを代表するブランド、ジャイアントは今や世界最大規模の自転車メーカー。コストパフォーマンスはトップクラスです。

ママチャリから卒業するならコレ! カワイイだけじゃありません
ルイガノ LGS-TR 2 PRICE: ¥51,450(本体価格 ¥49,000)

コンビニもサイクリングにも気軽に、そしてちょっとオシャレに乗れる一台。色も5色(ブラック、ターコイズ、アイボリー、ピンク、ホワイト)から選べるし、7段変速ギアで走りもグッド。ママチャリよりちょっとだけ自転車が好きの人にピッタリ!

からだの参考書

口臭のおはなし

～唾液のチカラ～



竹上歯科医院
院長 竹上 美紀 先生

新生活がスタートして環境が変わった人も多い季節、人と話す機会が多くなるこの時期、口臭が少しでも気になる人と人間関係を作ることにも関係がでてきます。今回は、田中丸町にある「竹上歯科医院」の院長、竹上美紀先生に、口臭と唾液の関係についてお話を伺いました。

「唾液と口臭はどのような関係があるのか？」

「口臭の原因は、虫歯や歯周病など口の中の病気や、糖尿病の方など内科的な異常、ストレスなど精神的なものなど様々です。」

「良い口の中の環境を作るにはどうしたらいいのですか？」

「川の流れるきれいな川だと臭い。清流のきれいな川だと臭い。川の中は臭いですが、川の水をきれいにしてあげると、ネバネバした唾液ではなく、サラサラした良い唾液をきちんと出すことが、口臭対策になります。少しづつ、口の中をきれいに、お水で洗い流してあげると、口の悪いキレイな唾液が流れていくことが良い環境です。」

その中で、口臭を防ぐために最も重要な役割を果たすのが唾液です。唾液の働きが口臭と大きく関連しているのです。唾液には口の中の洗浄・殺菌作用があり、細菌の増殖を抑制するので口臭を予防する効果があります。例えば、口臭が特に強いと言われる朝起きたてすぐの起床時口臭、これは寝ている間は口をほとんど動かさない状態なので唾液の分泌が減少し、細菌が活発になるために起こります。唾液には口の中の環境を正常に整える作用があるのでです。」

良い口の中の環境を作るには、よく噛んで食事をし、しっかりと唾液を出すことが大切です。朝食は果物を噛むのが多いのでオススメです。ただただ食べればよくありません。一日三食きちんと摂りましょう。近年改めて見直されている「食育」と、強い唾液作りはつながっているんです。また食べた後水を飲むのも良いですね。水分を十分に補給して唾液の分泌を助けましょう。」

ナイスシニアになろう!

vol.72

「采けないで元気に暮すには…」

特別講師 吉永 美佐子
久留米市日吉町115
電話:0942-35-2725/FAX:0942-31-1318

歳をとると本当に物忘れが多くなり、あれこれと言った代名詞ばかりを使うようになりまます。このまま安けてしまつたら、不安がよぎることもありません。歳と並んでいまだに面筋的な治療法がない認知症!でもそれはなりたくないものです。最近では予防に関する研究もかなり進んでいます。認知症になる危険因子として遺伝的要因と医療レベルの危険因子に大まかに分けると、

- 日時: 5月14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・ちっこ TEL.0942-38-7427(担当:古賀)

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」

参加者募集!

健康最新シリーズ① 介護保険でリハビリを!

平成21年4月の改正で、介護保険で1〜2時間のリハビリができるようになりました。

どんな人が利用できるのですか?

脳梗塞や骨格等が壊れたり、歩行が困難な方など、症状によりご相談に応じて、介護保険の認定を受けている方へ介護保険に介護度が1、2、3、4、5と記入されている方または、認定を受けていない方でも申請して介護認定を受ければ利用できます。

自分で通院できないときは? スタッフが送迎車で自宅までお迎えに伺います。

どんなリハビリができるの? 平行棒を使った歩行訓練、自分で出来る事を増やす筋力強化訓練、麻痺が少しでも軽くなる訓練、体力が低下しないように筋力アップする訓練、専門の国家資格を持った理学療法士、作業療法士がマンツーマンでその人にあつたりリハビリを実施します。いろいろな機器を使ったりリハビリも出来ます。



送迎車



平行棒を使った歩行訓練



自分で出来る事を増やす筋力強化訓練



筋力アップする訓練



マンツーマンでのリハビリ



理学療法士によるリハビリ

楠病院

久留米市日吉町115
TEL.0942-35-2725 FAX.0942-31-1318

【診療内容】 内科・外科・消化器科・循環器科・リハビリテーション科・人間ドック・検診
【診療時間】 平日9:00～18:00/土曜9:00～17:00(午後予約制) ※急患はいつでも受け付けます。

宅配弁当

高齢者専門

栄養士によるカロリー計算、塩分控えめで、高齢者から中年者にやさしい弁当です。

母の日弁当
鶏肉の二巻巻きと海老サラダ
525円(税込)セット577円
カロリー595kcal(2人分)塩分2.2g

特典
1週以上お申し込みの旨
先着20名様へ
長寿湯本じゅう汁使用
りんご黒酢720mlプレゼント
贈物はお祝い心あわせ下さい。

スタッフ募集中心!!
お電話にお問い合わせ下さい。

TEL 0942-44-6601 土・日・祝営業
久留米店 久留米市東倉川7-5-23 1F

口臭で悩んでいませんか?

当院は、久留米では数少ない口臭治療専門の(口臭外来)を行っています。口臭治療の世界的権威である大阪の「ほんだ歯科」と提携し、問題をしっかりと解決します。少しでも不安のある方、ぜひお越し下さい。

おためしコース
口臭測定+口内トリートメント+リンス
¥3,750
※口臭測定のみ¥1,080

本格コース
長い口臭でお悩みの方、歯医者にいっても問題がないと思われるけど、口臭がとてども気になる方
口臭カウンセリングが悩み・不安を解決へと導きます
初診料 ¥26,250 + 口臭ケア用品
再診料 ¥13,650

唾液検査 ¥1,050

その他、各種コースがあります。お気軽にスタッフへお尋ね下さい。

竹上歯科医院 0943-74-1181

日・休日 久留米市田主丸町上通6-19-3 休診
一般診療時間 月～土 9:00～13:00/14:00～19:00 ※土曜は17:00まで
口臭外来診療時間 土・日・月の休みのみ ※予約制

http://takegami-shika.com/

5月 日曜日のお医者さん

3日(祝)	内科 久留米山田クリニック 山本町 43-8033 秋吉内科 32-5545 年田内科 33-1955 外科 永永堂病院 63-2152 出口外科再建科 43-2329 小児科 いむた小児科 30-7611 産婦人科 藤吉産婦人科 27-2125 眼科 実吉眼科 34-6828 耳鼻科 宮城耳鼻咽喉科クリニック 52-6733 歯科 佐藤歯科 21-7380 山下歯科 32-3230	4日(祝)	内科 富辺病院 43-8570 井上クリニック 51-0250 花畑病院 32-4555 外科 花畑病院 32-4555 渡辺病院 27-2504 小児科 ひだか子どもクリニック 南 22-0119 産婦人科 藤本クリニック 21-9825 眼科 杉田眼科 22-2020 耳鼻科 平木医院 44-0445 歯科 山下健太歯科クリニック 21-5354 古賀健太歯科クリニック 46-5700	5日(祝)	内科 杉田内科 22-0148 香月内科クリニック 47-1026 上海中央クリニック 21-8222 外科 林田医院 26-2237 菅原医院 30-3129 小児科 はるこどもクリニック 新台 45-8558 産婦人科 井上レディースクリニック 津原町 30-2258 眼科 早野眼科 八中 84-2458 耳鼻科 藤田眼科 津原町 32-6125 歯科 杉本歯科 30-1886 ひまわり歯科 大井町 26-1555	6日(祝)	内科 いのち医院 21-6882 青木内科消化器クリニック 30-6030 田中内科クリニック 30-2855 外科 本間外科再建科 35-3618 井原医院 47-0272 小児科 藤田子どもクリニック 30-6000 産婦人科 とみおレディースクリニック 30-6870 眼科 近江眼科 30-8090 耳鼻科 ヤクク耳鼻咽喉科 21-6924 歯科 藤原歯科 26-3343	7日(祝)	内科 天壽堂医院 45-2000 宮城クリニック 21-9431 丸山クリニック 33-2250 外科 徳和内科 38-4166 田中外科再建科クリニック 30-0123 小児科 かとう小児科 27-2220 産婦人科 田崎クリニック 35-2727 眼科 石の眼科 30-1515 耳鼻科 立石耳鼻咽喉科 44-7048 歯科 中瀬歯科 76-6087	8日(祝)	内科 近内クリニック 30-0025 保野内科 32-6710 早井病院 22-1308 外科 にしごおり医院 47-0777 内藤病院 32-1212 小児科 善導寺子どもクリニック 34-0818 産婦人科 藤吉産婦科 36-2222 眼科 山下眼科 35-2225 耳鼻科 池田耳鼻咽喉科 946-2458 歯科 秋山歯科 22-0106	9日(祝)	内科 竹田洋医院 21-3720 田中医院 43-6171 やまもとクリニック 46-8560 外科 山田徳形外科 39-2020 たがみ医院 45-1186 小児科 吉永小児科 33-2086 産婦人科 河田産婦科産婦人科 32-2502 眼科 林田眼科 津原町 32-2168 耳鼻科 茂木耳鼻咽喉科 44-6858 歯科 藤田歯科 47-6836	10日(祝)	内科 藤井町 45-2000 南 21-9431 白山町 33-2250 外科 城島町 38-4166 津原町 30-0123 大井町 27-2220 坂内町 35-2727 津市 30-1515 柳川町 946-7048 北野町 76-6087	11日(祝)	内科 城島町 30-0025 梅崎町 32-6710 高良町 22-1308 外科 善導寺町 47-0777 西町 32-1212 小児科 善導寺町 47-0818 産婦人科 天神町 36-2222 眼科 美栄町 35-2225 耳鼻科 946-2458 歯科 南町 22-0106	12日(祝)	内科 国分町 21-3720 谷山町 43-6171 46-8560 外科 中央町 39-2020 香津 45-1186 小児科 本町 33-2086 産婦人科 梅崎町 32-2502 眼科 津原町 32-2168 耳鼻科 44-6858 歯科 47-6836	13日(祝)	内科 小磯町 36-8821 谷山町 43-6888 34-6311 外科 宮ノ下 30-8090 34-0150 小児科 新台 45-8558 産婦人科 津原町 46-8181 眼科 46-7724 耳鼻科 946-7048 歯科 30-2460	14日(祝)	内科 津原町 35-3322 天神町 36-2222
-------	---	-------	--	-------	---	-------	---	-------	--	-------	---	-------	---	--------	--	--------	--	--------	---	--------	---	--------	-------------------------------

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: info@kurumestyle.com

Topics 話題のサロン

安心・安全にこだわったサロン「メリージャズ」

国道209号線沿いの六反相交差点そばにあるサロン「Merry jazz」(メリージャズ)は、ハンド・フット・ボディなどのアロマトリートメントやベビーマッサージ教室、まつげエクステ、ハーブヘナトリートメント(会員制)とメニューが豊富で、使用するオイルなどは無添加・無農薬にこだわります。まるで友だちの家に遊びに来たような居心地の良さで、口コミで大人気です。★5月は1dayショップに参加予定。詳しくは「Merry jazz」で検索してください。



■Merry jazz (メリージャズ)
久留米市梅瀬町1127-7 アイランドビル201・202 黄色の建物です
TEL.090-6296-1317/営:10:00~(完全予約制) emerryjazz3@gmail.com

Event 楽しいイベント

お日さまと健やかに過ごす「ぞく」を考える くくり糸を使って編み物をする

地球温暖化が進むなか、あなたの生活に「知恵」や「文化」をいち早く取り入れてみませんか?「くくり糸」、これは蜘蛛の巣をつくるために不可欠な糸です。蜘蛛を一つ一つ発酵させた染料に反物となる糸と一緒に染められた本藍染めの「くくり糸」。この本物の藍のよさを、編み物を通して感じませんか?



■日時:5月30日(土) 13:00~17:00 ■持物:かぎ針またはかぎ棒
■場所:NPO法人太陽文化振興会事務所
■参加費:一般 ¥1,200(糸1個と飲み物付き)親子セット ¥1,700
(多めの糸1個と飲み物付き)幼児は別途1,400(場合あり/金額はそれぞれ ¥100)を
■締切:5月22日(金) ※当日のキャンセルは参加料いただきます。
■申込・問:NPO法人太陽文化振興会 0942-39-1810

Event 楽しいイベント

いい日地場産の日(5月)

新鮮がまぶしい季節になりました。5月は大型連休が楽しみですが忘れずに毎日の日にはしっかり感謝の気持ちを贈りましょう!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)や手作り体験教室を開催しています。今月は「かすりを使ったうさぎのブローチ作り」を予定しています。5月8日10時よりお電話にて受付いたします。開催時間は①10時~②13時30分~各申込先着30名様、合計60名様のご両席です。参加料は500円となっています。地場産くるめには久留米がすりの手摺げやお洋服、インテリア商品など、素材もなかにもキラリと個性のひかるプレゼントが盛りだくさんぜひ選択のひとつとして久留米がすり商品をご検討下さい。



■場所:(財)久留米地域地場産振興センター(地場産くるめ)
久留米市東合川15丁目8番5号 TEL.0942-44-5700

Book オススメ本

東京DLの涙が止まらない物語 最後のパレード

東京ディズニーランドの開業に沸き、当パークのスーパーバイザーを約15年間つとめた著者が、キャストたちへ丁寧に語り伝えていた「ディズニーランドの心温まる出来事」...泣ける話と心温まる話、日本人、日本一有名なテーマパークのホスピタリティがどこまで高いのか?ゲストのために尽くすキャストの奮闘記ともいえます。

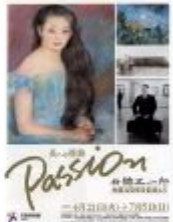


■著者:中村 亮 ■定価:1,200円(税別) ■発行所:サンクチュアリ出版
■発行日:2009年3月10日 ※読者プレゼントあり(詳細は15P)

Art 石橋美術展

石橋正二郎生誕120周年を記念して 美への情熱~Passion~

久留米・石橋美術館の創設者、石橋正二郎の生誕120周年を記念し、彼の情熱を注いだ美術品収集の数々を紹介する展覧会を開催します。この展覧会では、パブロ・ピカソの「女の顔」やクロード・モネの「麗理」などを展示いたします。多くの人々に感動を与えてきた正二郎のコレクションをこの機会にお楽しみ下さい。



■日時:4月21日(火)~7月5日(日)/10:00~17:00(入館は16:30まで)
■場所:石橋美術館(久留米市野中町) ■休館:月曜日(5月4日は開館)
■入場料:一般 ¥800、シニア ¥600、大高生 ¥500、中学生以下無料 ※団体割引あり
■問:0942-39-1131 ※読者プレゼントあり(詳細は15P)

スパイスな食育

我が家のうつつと茂ったもみじ(大木)の木陰にテーブルを出し、心急ぎながらコラムを書いています。4月8日~10日、大阪在住の息子夫婦が計画してくれた大阪城クルージング(遊覧船)を孫の成長に見入りながら楽しい一時を過ごしました。次の日、夫の関西同窓会に同行し長谷寺・宝生寺と知り日本の建築文化の粋と祭の見事さに息をのみながら堪能しました。

何よりも親学生とは、いくつになってもその時に戻れるなつかしさ、嬉しさがあふ(私もその輪の中に飛び込みながら)皆さんのお話や行動からほのぼのとした温かいものが例え、プラットフォームの桜吹雪に

見送られ感傷的になりながら思い出深い旅となりました。4月14日~15日、広島~岩国へと飛び、(夫と生徒さん数名同行)広島駅よりアストラムラインに乗り換え少し山の手にある緑の木に囲まれお洒落なギャラリーに到着しました(ランチに吉山のキーマカレーが出されてあり、その試食と応援をかねて)、大変美味しく出来上がっていて、寒いなかでのマサラチャイの美味しさがホッと一息疲れを癒してくれました。二日目、岩国市在住の料理仲間の先生のキッチンスタジオを訪れ、心づくしのケーキとハーブティーを楽しみ御幸橋からの美桜をながめ宇野千代女史の生家も見学出来、まばゆいばかりの新緑のなかのかけ足の旅も無事終わりました。大いにリフレッシュ出来て私のなかでも次のステップへと動き始めました。

ローズマリー
料理にはイチチン、ジャガイモと相性がよい。モーニング
TEA=(ローズマリー+レモン)+ラズベリー系をミックス
するとさわやかな香りで元気ができますよ!

Seminar みんなる情報

みんなるパソコン講座

第1回 フリーソフト・Open Office を活用しよう!
◆日 時:5月24日(日) 13:00~16:00
◆場 所:久留米市市民活動サポートセンター-みんなる
◆参加費/500円 ◆定員/10名(先着順)
◆講 師:インターネット生活支援隊
◆対 象:NPO・ボランティアに興味がある方
※詳細はお問い合わせ下さい。
パソコンのことは何でも構いません!
みんなるPC相談会
◆日 時:5月17日(日) 10:00~16:00
◆場 所:久留米市市民活動サポートセンター-みんなる
◆参加費/無料 ※相談時間は一人30分
◆申込み/不要 ※ノートPCも持ち込みOK!
■申込・問:TEL.0942-30-9067/FAX.0942-30-9068

みんなる
合コン
毎月10日
■日・祝
14:00~16:00
■月~土
19:00~20:30

端午の節句用の
かしわもち、ちまきをご用意。

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

◆30万本のつつじを堪能しよう
久留米の春のシンボルイベント、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、鉢物、観葉植物など約10万本が並べられます。市価の2~3割引きで展示即売され、あついで、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
とどろき 5月5日(祝)まで
9:00~18:00
入場無料
とどろき 久留米百年公園
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。丹精北園はもう春満開です。触れてみませんか?
春の植木まつり
とどろき 5月31日(日)まで
9:00~18:00
とどろき くるめ緑花センター内
ココ (組合事務所)
くるめ緑花センター協同組合
TEL.0942-47-2581

(ひとことメモ) 荷運を忘れずに行きましょう。わたしががんばる! (奥門石/9巻/くるめちゃん)

西日本わかばスクール 久留米教室
子育て、幼児期の教育にお悩みのお母さん!1歳半からの知能育成
創立25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・指導法を実施しています。人としての基礎が養われる乳・幼児期、心の発達と知能の発達を正しく理解して育てなければなりません。子どもは全て遊びから学んでいくものです。
0942-33-1152
久留米市日吉町25-7深見ビル2F
TEL.092-823-1152
http://www.wakaba1152.com
各クラス1日(90分)授業
●幼児コース(90分~120分)
●小学生レディネス基礎コース(90分~120分)
●特設幼児知能育成コース(90分~120分)
●公立私立小学校受験準備コース
●幼児音楽、カンパニオン、教育情報(90分)
●お母さん講座(1時間)・お母さん講座(2時間)

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。
くるめ引越センター
お引越は、お任せ下さい!
お引越から引越までの
移住までお任せの「くるめ引越センター」のプランを
ご用意しております。
節約プラン
荷造り資材はお客様でご準備下さい。近距離は当日搬入OKです。その他の地域も即日搬入です。
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。その他の地域も即日搬入です。
0120-44-2850
http://www.kisaco.jp/kurume-trans
久留米運送株式会社

JIBUN-STYLE

じぶんスタイル

5 FREE

発行日/2009年4月30日 発行人/藤井博文 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

「小川選手と小川選手との出会いが、再び自転車と自分をつないだ」

香月さんと小川選手との出会いは七年前、バイク店にお客として訪れた小川選手が、日本選手権競輪の優勝者という偉大な選手だと知り、自転車の話を聞いて「お、そうしていいですね、小川選手をはじめ数名の選手がビストのフレームを店に持ってきて組み立てたい方がいれば無料でもってくれる」と言われ、その

香月さんと小川選手との出会いは七年前、バイク店にお客として訪れた小川選手が、日本選手権競輪の優勝者という偉大な選手だと知り、自転車の話を聞いて「お、そうしていいですね、小川選手をはじめ数名の選手がビストのフレームを店に持ってきて組み立てたい方がいれば無料でもってくれる」と言われ、その

「小川選手との出会いは私の人生において大きな出会いでした。組んでもらったビストを見て、特別な自転車で格好良かったです。僕もかいたことと興味を持ちました。話を聞くと、小川選手は競輪選手として、約十五名からなるOJ会は、競輪選手の小川選手と一緒に毎週水曜日の夕方、競輪場のバンクコースを走行練習しています。」

「一人の選手との出会いが、再び自転車と自分をつないだ」



これが自分スタイル



「競輪選手と競輪選手との出会いが、再び自転車と自分をつないだ」

香月さんと小川選手との出会いは七年前、バイク店にお客として訪れた小川選手が、日本選手権競輪の優勝者という偉大な選手だと知り、自転車の話を聞いて「お、そうしていいですね、小川選手をはじめ数名の選手がビストのフレームを店に持ってきて組み立てたい方がいれば無料でもってくれる」と言われ、その

「小川選手との出会いは私の人生において大きな出会いでした。組んでもらったビストを見て、特別な自転車で格好良かったです。僕もかいたことと興味を持ちました。話を聞くと、小川選手は競輪選手として、約十五名からなるOJ会は、競輪選手の小川選手と一緒に毎週水曜日の夕方、競輪場のバンクコースを走行練習しています。」

「一人の選手との出会いが、再び自転車と自分をつないだ」

「競輪選手と競輪選手との出会いが、再び自転車と自分をつないだ」

香月さんと小川選手との出会いは七年前、バイク店にお客として訪れた小川選手が、日本選手権競輪の優勝者という偉大な選手だと知り、自転車の話を聞いて「お、そうしていいですね、小川選手をはじめ数名の選手がビストのフレームを店に持ってきて組み立てたい方がいれば無料でもってくれる」と言われ、その

「競輪選手と競輪選手との出会いが、再び自転車と自分をつないだ」

香月さんと小川選手との出会いは七年前、バイク店にお客として訪れた小川選手が、日本選手権競輪の優勝者という偉大な選手だと知り、自転車の話を聞いて「お、そうしていいですね、小川選手をはじめ数名の選手がビストのフレームを店に持ってきて組み立てたい方がいれば無料でもってくれる」と言われ、その

「競輪選手と競輪選手との出会いが、再び自転車と自分をつないだ」

香月さんと小川選手との出会いは七年前、バイク店にお客として訪れた小川選手が、日本選手権競輪の優勝者という偉大な選手だと知り、自転車の話を聞いて「お、そうしていいですね、小川選手をはじめ数名の選手がビストのフレームを店に持ってきて組み立てたい方がいれば無料でもってくれる」と言われ、その

「競輪選手と競輪選手との出会いが、再び自転車と自分をつないだ」

香月さんと小川選手との出会いは七年前、バイク店にお客として訪れた小川選手が、日本選手権競輪の優勝者という偉大な選手だと知り、自転車の話を聞いて「お、そうしていいですね、小川選手をはじめ数名の選手がビストのフレームを店に持ってきて組み立てたい方がいれば無料でもってくれる」と言われ、その

【PROFILE】かつき まさかずさん
36歳、1972年生まれ、久留米市藤山町山身、曾守町在住。上津町にてバイク店「香車エンジンアリング」経営。趣味はビストに乗ること、バイク、水泳、ゴルフ。好きな言葉は「和魂洋才」。

「競輪選手と競輪選手との出会いが、再び自転車と自分をつないだ」

香月さんと小川選手との出会いは七年前、バイク店にお客として訪れた小川選手が、日本選手権競輪の優勝者という偉大な選手だと知り、自転車の話を聞いて「お、そうしていいですね、小川選手をはじめ数名の選手がビストのフレームを店に持ってきて組み立てたい方がいれば無料でもってくれる」と言われ、その

「競輪選手と競輪選手との出会いが、再び自転車と自分をつないだ」

香月さんと小川選手との出会いは七年前、バイク店にお客として訪れた小川選手が、日本選手権競輪の優勝者という偉大な選手だと知り、自転車の話を聞いて「お、そうしていいですね、小川選手をはじめ数名の選手がビストのフレームを店に持ってきて組み立てたい方がいれば無料でもってくれる」と言われ、その

「競輪選手と競輪選手との出会いが、再び自転車と自分をつないだ」

香月さんと小川選手との出会いは七年前、バイク店にお客として訪れた小川選手が、日本選手権競輪の優勝者という偉大な選手だと知り、自転車の話を聞いて「お、そうしていいですね、小川選手をはじめ数名の選手がビストのフレームを店に持ってきて組み立てたい方がいれば無料でもってくれる」と言われ、その

「競輪選手と競輪選手との出会いが、再び自転車と自分をつないだ」

香月さんと小川選手との出会いは七年前、バイク店にお客として訪れた小川選手が、日本選手権競輪の優勝者という偉大な選手だと知り、自転車の話を聞いて「お、そうしていいですね、小川選手をはじめ数名の選手がビストのフレームを店に持ってきて組み立てたい方がいれば無料でもってくれる」と言われ、その

「競輪選手と競輪選手との出会いが、再び自転車と自分をつないだ」

香月さんと小川選手との出会いは七年前、バイク店にお客として訪れた小川選手が、日本選手権競輪の優勝者という偉大な選手だと知り、自転車の話を聞いて「お、そうしていいですね、小川選手をはじめ数名の選手がビストのフレームを店に持ってきて組み立てたい方がいれば無料でもってくれる」と言われ、その

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?

水まわりの壁紙、エアコンの掃除など、お掃除に困ることも、何でもご相談下さい。

プロの技術 プライツ ジャパン

TEL.0120-046-128

学校制服 各種制服の専門店

フルヒロ

夏服キャンペーン中

TEL.0120-29-0162

営業:10:00~19:30
久留米市六ツ門町22-42 (原宿通り 東和ビル裏手)

メガネ 宗野 六ツ門店
megane souno mutumonten

おかげさまで創業136年。業界最強の季節、お肌だけでなく目のケアも大切。新作入荷。

「サングラスフェア」
5月16日(土)~31日(日)

TEL.0942-38-4651 / 六ツ門町8-22
営業:10:30~19:00 / 休:水曜

宗野総本店
sounosouhonten

おかげさまで創業136年。年に1度の輝きの祭典ダイヤモンドフェア。コンシェルジュクラブ(旧光華楽隊)にて。

「ダイヤモンドフェア」5月19日(水)

TEL.0942-38-4611 / 六ツ門町7-15
営業:10:30~19:00 / 休:水曜

ギョウザ専門店 又兵衛の味をご家庭で!

餃子の又兵衛通商部門・持ち帰り専門店
餃子シューマイの二

久留米市合川町163-3
TEL.0942-44-0740
(11時~19時まで・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歳位まで
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

5月7日(木)14時より

賞金総額 10,000円

1等賞 5,000円
2等賞 3,000円
3等賞 1,000円
参加賞 600円

抽選会場
久留米六角堂広場村道建設会場
くるとスタンプ会

TEL.0942-46-8060

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したぎょうざに。

ぎょうざ 20個 700円
水餃子 700円

TEL.0942-33-9359 / 六ツ門町10-34
営業:14:00~23:00 / 休:日曜

一番街アンネ

アーリーサマーコレクション

GALERIE ANNE ギャラリーアンネ

着こなしが一気に華やか、プリントアイテム。今年取り入れるなら、程よくトレンドを意識した、チェックブラウスがおすすめです。

TEL.0942-35-8270 / 東町26-6 / 営業:11:00~20:00

BOUTIQUE ANNE
プチックアンネ

TEL.0942-35-8272
東町26-19 / 営業:11:00~19:00

ANNEX アネックス

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

あなたのほとめき
「カメラプレート」
創作料理コンテスト
 あなたの感性が一つのお皿で花開く

来る2010年3月に開催される「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た久留米の新たな名物料理を生み出してみませんか。久留米つばきをテーマに久留米産の農産物を使った創作料理を一つのお皿で表現。是非、あなたが考える「ほとめき料理」にチャレンジしてみてください。

■募集内容
 ・久留米つばきをイメージし、久留米産農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制作法の写真資料
 ・素材/久留米の農産物を使用する
 ・形式/プレート料理(1口料理)または(1口の皿に盛り付けた創作料理、皿の形は自由)

■募集資格 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

■募集賞 ●優秀賞(グランプリ)4名(賞金1万円+新選) ●佳作賞(賞金1万円+新選)
 ●入賞(賞金1万5000円相当の現物券)

■応募の注意 以下を9時50分前までに、〒860-0801 久留米市本町1-1-1 料理専門学校「4.和食のレシピ(個人投稿、料理教室)」5.5号(住所)宛に届けてください

■応募料 2009年5月30日(当日)まで無料

■選考 審査の形式、応募作品の選考不可、本邦在住に限り、応募作品の著作権・著作権は主催者に帰属します。

■発表 受賞作品は主催者発表ですが、2009年(5月)11日~12日の両日久留米六角堂広場にて開催される「新選スローフードフェスタ2009」にて受賞作品の紹介・表彰および発表を実施します。

■お問い合わせ先
 スローフード協会筑後平野事務局(くるめすたいる内)
 TEL.0942-37-1439

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て、久留米の新たな名物料理を「久留米つばき」をテーマに、



あなたのほとめき
「カメラプレート」
創作料理コンテスト

池町川倶楽部PRESENTS 第6回 久留米ブルースフェスティバル in 六角堂

ブルフェス2009

ブルースと街がコラボする!

池町川倶楽部・友の会はブルフェス2009を応援します。当日は私達の美味しい料理や飲み物をご用意してお待ちしております。

2009.5.10.sun.
in 久留米六角堂広場
10:00 OPEN 10:30 START

acoustic	electric
●多岐川YOSHINOBU	●サム・ウォルトン(現職) and Blues Club
●GOON	●大塚洋三(BAND)
●藤本肇一	●相澤GOBE
●YASUYUKI KOYUKI	●MCフスターズ
●藤原洋	●Guitar HIRASHI
●SUSUKI	●スズキハジメセツ
●JACKS	●柳澤洋平(現職)
●Mr.D	●BOON BAND
	●Seneca
	●ピロ・フジワラ
	●相澤BLUES BAND
	●相澤トリス(現職)
	●相澤洋介(BLUES PAGE)

大抽選会 池町川倶楽部が主催の「ブルフェス2009」お食事券が当たる

チケット 前売り ¥2,000 (当日 ¥2,500)

チケット販売 六角堂プラザ TEL.0942-36-0006

350円のドリンク & フードチケットが4枚ついてお得です!

主催:久留米ブルースフェスティバル実行委員会(主催)|池町川倶楽部|池町川友の会|池町川ブルースフェス実行委員会|問い合わせ:くるめすたいる TEL.0942-37-1439

池町川倶楽部PRESENTS
第6回 久留米ブルースフェスティバル2009
 ブルースと街がコラボする日!
 5月10日(SUN)
 10:00 open 10:30 start

地元を拠点に活動する「夕暮算太BAND」をはじめとするブルースバンド20組、そして中心部の飲食店などがつくる街づくりグループ「池町川倶楽部」が共同企画する「第6回 久留米ブルースフェスティバル2009」。六角堂のステージでは夜まで響きわたる音楽、そして会場の飲食店ブースでは池町川倶楽部からは4店舗と共同ブースを出店、本格料理を味わいながらブルースに酔いしれる熱い一日をどうぞ。

大抽選会: 入場者に池町川倶楽部のお食事券が当たる!
 チケット前売り ¥2,000(当日 ¥2,500)
 ※当日使用できる350円のドリンク&フードチケットが4枚ついてお得です。

●チケット販売/六角堂プラザ TEL.0942-36-0006
 ●問い合わせ先/くるめすたいる TEL.0942-37-1439

How life shindofuji



ひまわり保育園 (白山市)

石井千恵園長 園児数35名 開園15年 開園24年目です。前年の茶米消費量を生ゴミリサイクルを体験していただきましたので、ひまわりでも取り組んでみました。使うお茶や方法は一通りですが、白山市と連携したのと同じく、廃布やリサイクル品がそろそろいそぎません。また、2回目や3回目と進めると、園野菜は作れません。今そのととのでジャガイモが元気に育っています。今年は園長さんのように元気な園野菜を作りたいと思います。(石井園長 先生お話し)

元気野菜を作ろう 生ゴミリサイクル奮戦記 vol.13

久留米市環境局リサイクル推進室 TEL:0942-33-8143

水天宮保育園 (京都市)

真木大樹園長 園児数20名 開園24年目です。園児さんたちも園長さんと同じく、生ゴミリサイクルを体験していただきました。園長さんたちは、園野菜を作りたいと思います。(園長先生お話し)



第67回 さつき盆栽品評会

■と き/5月24日(日)~31日(日) 9時~17時
■と ころ/田丸ふるさと会館
丹精込めたさつき盆栽を50点余り展示

イベント情報

コーヒー産地を訪ねて…一枚の写真 vol.2

遠くの間を指差し何やら説明しているのは、コスタリカのコーヒー輸出業者、フランススコ・メナさん。生産者の皆さんはこの国でも何軒か多く、お世辞にも商売上手とは云えない方々ばかりなのですが、そんな生産者の取引を助けてくれるのが彼の仕事です。また、それとこの国では、マイクロエーストと云う小規模農園を推進しています。10年前までは、自分達の農園で摘み取ったコーヒーの実を、大手の業者へ持ち込み安値で買ってもらっていただけでした。しかし、それでは収入は上がらない。生活は豊かにはならない。そこで少量でも良い品質のコーヒーを自分達で仕上げた付加価値のあるコーヒー豆を輸出しようという考えで始まったビジネスモデルがこれです。彼はそんなマイクロエーストを推進している最前線の一人なんです。とにかく彼の話には、「情熱」という言葉が何度も出てきます。コスタリカの歩く情熱大陸みたいな人なんです。そんな方々から買っているコーヒー豆は、ブルマス農園、カフェティン農園、シンリミテス農園、などなど当店で人気のアイテムばかり!

私も、5月3日よりコスタリカCOE(カップオブエクセレンス)の品評会に審査員として参加してきましたので、またどんなコーヒー豆と出会えるか…今から楽しみです。

もちろん、フランススコさんとのお再会も…!!

写真と文・安藤 和宏 あだち珈琲 大川市横津325-28 ヴィラベレディ1F TEL.0944-87-6549
福岡県大川市、自家焙煎豆の喫茶店「あだち珈琲オーナー」。原料の豆は産地直産へも足を運ぶ農産物買い付け。また、コーヒー品評会の国際審査員として昨年ボリビアCOE、本年はコスタリカCOEへ参加予定。http://www.adachicoffee.com

住まいば考えよっ隊 Vol.29 住宅用火災警報器について

もうご存知の方も多いと思いますが、消防法が改正(平成18年6月1日施行)された住宅用火災警報器等の設置が義務付けられました。それに伴って新築された方は当然火災警報器は設置されています。ですが、この法律は既存住宅にも適用され、猶予期間が21年5月31日までとなっています。(ただし、消防署が各ご家庭を調査し、消防備えが不適切な場合は、この火事に備えて早めの設置をお勧めします。)

1. 取付箇所 ①設置の部屋がある部屋 ②設置の部屋がある階の階段等です。(3階建て等は、階入店又は工務店に訪ねると良いでしょう。)
2. 住宅用火災警報器の種類 は、煙感知器と熱感知器で今回の法改正では煙式の設置を義務付けているそうです。台所は設置義務ではない自治体が多いようです。
3. 警報器の購入方法は、建築された住宅会社や工務店に訪ねてみる、又は取付け簡単なホームセンターや電気店で買う。取付け箇所も上記1で書き留めたが、カテゴリーやパンフレットにもわかりやすく書いてあります。
4. 値段は販売店で多少の違いはありますが、1個あたり4,000円前後で売っているようです。
5. 悪質な訪問販売には十分注意しましょう。契約を急がせるような業者は要注意です。家族や、建築関係の知人又は、自治体にある消費生活センターなどに相談しましょう。

「住まいは暮らし」編集 太田 圭
TEL:0942-33-8143
http://www.kouei-jyutaku.co.jp

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。

鳥栖のリフォーム&リノベーション工事が完成しました

3月号で展示を行う予定と掲載しておりましたが、できませんでした。申し訳ありませんでした。詳しくはホームページをご覧ください。

見栄住宅株式会社
TEL.0942-35-1171 FAX.0942-33-4671
久留米市西町1201-2 新住宅センター2F
営業:8:00~17:00 休:日・祭日、第2・4土曜

純酵母せっけん

シミ、美白が 気になる方へ

この石鹸は、100%植物油を使用し、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されています(植物油100%、無着色・無香料)。

成分:天然石けん、炭酸リウム強碱、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個の場合は郵送料がかかります)。
●お支払い方法は、郵便振替または代金引当が便利です。
●ご注文はくろめすたいる編集部 TEL.0942-33-1439

EVENT INFORMATION

久留米店 7周年感謝フェア開催 5/15(金)~5/19(火)
久留米店は5月でおかげさまで7周年。初夏を彩る綿・麻素材のお洋服、ちよっと可愛い大人の装いをしてみませんか。久留米店ではバッグ、小物などの季節にコーディネートできるグッズがいっぱい、いくさの新作も入荷中。新鮮のけやき柱木の空気といくさの香りをお楽しみください。
欲しかったモノが感謝価格でメンバーズカードポイント2倍

大川本店 仲間由貴子 琉球藍染工房展 5/2(土)~5/10(日)
5/23,4は仲間由貴子さん来部
5/3(日)~5/12(火) ガラス工房 友々舎 小林正則、美和紗斗子

久留米けやき通り店 TEL.FAX 0942-46-3088
福岡県久留米市鷹山南字6丁目397-7
営:10:30~18:00 休:休週水曜日

大川本店 TEL.FAX 0944-87-7432
福岡県大川市水田宮2-1
営:10:00~18:00 休:毎週1日 ※お盆、年末年始はお休みです。

天然生活 スローライフ

「いくさのある暮らし」は、私たちが日本人としてのDNAを感じる瞬間

い草をはじめとする日本古来の素材は、日本人の生活に欠かせない生活素材です。春夏秋冬の変化に柔軟に対応できる、古くから新しい素材です。

母の日 父の日 プレゼントフェア
い草、麻小物を中心に、ちよっとお洒落なアイテム揃えました。お礼の気持ちを込めて!

CHIKUGO すゝ一風土 STYLE

第25回 私にもできる!食育の初心者講座

食べたくなるような「ハーブ石けん」

「ラベンダー、カモミール、ローズヒップ、さあどれがいいですか?」とまずはハーブ選びから石けんづくりが始まりました。今回の講師は大川市で自然成分、天然素材にこだわりの石けんを作っているミントベル代表の飯島裕さん。ハーブティを煎れ、それを石けんの粉と混ぜあわせ、さらに精油を加え型をとったら石けんの出来上がりです。シンプルだけど素材にこだわった赤ちゃんも使えるハーブ石けん!食べたくなるような見た目手づくり感にも感激でした。



「簡単!粉モンおやつづくり」
粉を使った簡単スイーツを作るのよきを作ってアツアツを味わいましょう!
■講師:食育サークル「おむすび隊」 ■料金: ¥100(ひとり)
■日程:5月16日(土) ■会場:赤ちゃん本舗4F

参加募集
お問い合わせ
0942-85-1515 (受付時間)
0942-37-1439 (予約専用)



旬Cooking

米米くらぶ代表 飯島 ユキ子

今月の料理
巻き寿司

行楽シーズン真っ只中、たまにはひと手間かけたお弁当を作ってみませんか。昔は、お花見や運動会、遠足など、特別の日にはよく母が巻き寿司やいなり寿司を作ってくれました。これが今はいよいよ悪い出となって心に深く残っています。今やお寿司は世界中の人が注目している日本の伝統食の一つです。是非、我が家の手作り巻き寿司をマスターしてください。中に入れる具材は何でもよく合います。甘辛く煮たかんぴょうや椎茸、厚焼き玉子、人参やほうれん草、今の季節は絹さやや三つ葉でもいいでしょう。胡瓜や漬物を使うと簡単です。穴子やうなぎだとちょっとリッチです。卵アレルギーだと高野豆腐をくちなしで色付けするといいです。赤、黄、緑、黒と彩を考えて作ってみてください。

「巻き寿司」の作り方

1. 米5合を研ぎ、鍋に洗い米と水2.2、厚布5cm角1枚を入れ、1枚目の水加減で飯を炊く。
2. 酢1/2C-砂糖大1-塩小1を合わせて、合わせて飯を作り、ご飯が冷めたら、寿司飯に専し、合わせて飯を混ぜ、切るように混ぜ、すし飯を作っておく。
3. 椎茸4枚は戻して、ヒタヒタの戻し汁+砂糖、醤油各大2・味噌大1で煮詰め、さめたら千切り。
4. 干瓢20gは水でさらせぬみし、洗って、ヒタヒタの水で戻す。戻し汁とだし1C・砂糖大2・醤油大1.5で煮詰め。
5. 人参1本は縦六つ割りにし、ヒタヒタのだし・味噌大2・塩小1/2で煮詰め。
6. 三つ葉1把は、色よく茹でる。
7. 卵4個は、砂糖・塩を少々入れ、厚焼きにする。
8. 海苔6枚は中表に合わせて、軽くあぶる。
9. 海苔を敷いた、器に巻きすの手に合わせて量250g~300g位のすし飯を軽く手でまとめ、海苔の向う側1cm位握って広げる。
10. ご飯の中央に具を並べよく並べ、具を包んで押さながら親指を巻きすの腹に当て、持ち上げるようにしてご飯の端と端をくっつけ、巻きすごとくると巻き、全体をしめるようにして形を整える。
11. 濡れ布巾で包んで濡らさながら、1本を8つに切る。
- *高野豆腐の場合は戻して、拍子木に切り、くちなしを3つ位に切っておにつけた汁とだし、味噌・塩・砂糖で煮詰め。

旬のすぶーんの 筑後平野 旬だより (vol.21) 立花町のデコポン

農産物が盛んに栽培されている立花町。4月にはデコポンが旬を迎えました。フルーツが旬を迎えると、銀のすぶーんではフルーツの下処理に大忙し。お日様をいっぱい浴びて、みずみずしく実ったデコポンを、手作業で加工していきます。皮をむき、白いすじが入らないように薄皮を取って実だけにしていきます。薄皮に残った果汁もしっかり絞って、自然の恵みを一滴残らず使います。一つひとつ加工するのは時間もかかって大変ですが、不思議とデコポンに愛情が湧いてきて、よりおいしいお菓子になってあげなくてはと感じるのです。ジューシーなデコポン。まずは、夏季限定のフルーツジュレとして登場です。一度お試しください。



取付協力/銀のすぶーん

くらしの知恵・食養生 産直やくらし 暮らしちづり

朝陽は早く、夕陽はゆっくりと長くなりました。日中時間が長くなるにつれ、あれもこれもしようと思えます。1日は24時間、もっと欲しいなと思ってもこればかりは作れません。ただ、充実した時間は自分で作ります。日覚めをよくするティータイム、まわりを暖かくして新聞を読み、前日の整理、本読み等々、ゆっくりとした時間の中、だんだん明るくなっていく部屋。この時間がとても気に入っています。しかし、これを増やすため、毎朝自分と戦っています。「あと、5分」と、この5分は間違いの元。気がつく時計はひと回りしています。昔、美奈子の色紙に「人間は毎日あの世とこの世を行き来している。寝ている時はあの世、起きたら

この世で、日覚めたら生きていくことに感謝」と書いてあったのを思い出しました。感謝、感動、納得と思ふ気持ちは気の流れをよくするそうです。静や大層は高いと共鳴する確率だから、思い切り深呼吸したり、ゆっくりと体を動かして歩く森の中をイメージするだけでも肺・大腸系の汚れを落とすのだそうです。「ハイ」と言う高さな返事も一瞬にして気の流れをよくすること。(ハ)は繁栄、(イ)は命。「ハイ」はあなたのことを無条件で受け入れるという返事で命を懸ける言葉だそうです。何気なく使っている言葉だけれど、体と共鳴しているのですね。

ハーブ香房SARA より自然なハーブをめざして、アンテナショップオープン!

朝倉市三奈木町にある、ハーブ香房SARAでは、自然のままのハーブを、美味しく味わって欲しいとの願いから、5月上旬からハーブ園内にアンテナショップをオープンしました。園内には、農業を全く使わないハーブ約100種類を栽培中。生産・加工・卸しを専門に行っていた香房SARA、身近にフレッシュハーブティを味わいながら、試飲も購入もできるショップは今後人気を集めそうです。ハーブはこれから最盛期、いろんなハーブの花も楽しめます。ショップには他にもハーブ商品がたくさんあり、これまでにない新たなハーブとの出会いが生まれますよ。



ショップアイテム
ハーブティ(体調に合うハーブティ)
ハーブ石けん(アロエベラ、カモミールなど7種類)
ハーブウォーター、ボタノ、入浴剤、
ハチミツ入りハーブビネガー etc.
ハーブ香房 SARA
朝倉市三奈木町2915
TEL.080-5200-0773 FAX.0946-22-7768

筑酒美人 ~ちくしゅびじん~
お酒の会 in 喜多

■とき 5月14日(木) 18:30受付 19:00開始
■参加費 千年乃松酒造株式会社 田中吉政さん
■参加対象 20歳以上の女性
■定員 20名
■参加費 4,000円(お酒代、お料理代含む)

お申し込みは、くもめすたいる編集部へ
TEL.0942-37-1439 FAX.0942-30-9917
info@kurumestyle.com

5月9日(土)までに電話かFAXかEメールで、
〒住所・氏名・年齢・電話番号(連絡のとれるもの)
「筑酒美人お酒の会イベント参加希望」と明記。

旬素材を楽しむ。
旬の食材を使った創作和食が楽しめる「喜多」
「一目見て感動し、そして一口食べて感動してもらいたい...」
そんな料理人の思いが込められた料理の数々
新しい素材の組み合わせに驚かされます
ジャズが流れる黒を基調とした店内
この空間で味わう料理とお酒は、また格別なものです
さあ、今宵は特別なひとときを過ごしましょう

伊勢エビのみぞれあん ¥1,580

宴会特別コース
2,500円(8品) 3,500円(10品) 5,000円(10品)
※「宴会特別コース」を20名様以上で予約のグループには、
「真鯛の塩焼き」0,900円をサービスしております

車庫の美食コース
3,800円 5,000円 7,000円 (各10品)
※コースは全て+1,500円で飲み放題をお付けできます

本日のお魚のお造り ¥480~

和食 喜多
TEL.0942-34-0723
久留米市六ツ門町22-20 1F-2F
営:17:30~24:00
休:日曜
駐:近くに有料Pあり
個室2~24名/大広間20~60名

1品料理60種以上
日本酒20銘柄
焼酎20銘柄

耳納北麓の風

MINO-HOKUROKU NO KAZE

初夏編

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織り交ぜてお送りいたします。

新緑の耳納北麓へあなたも出かけてみませんか。

EVENT Info.

山辺道文化館の催し物

【ボトルフラワー展】～50点展示～

さまざまな花やボトルで出来た可愛い
ボトルフラワーを50点展示します。

開催期間平成21年5月2日(土)～24日(日)

時間:10:00～17:00

場所:山辺道文化館

休館日:5/7(木),5/11(月),5/18(月)

入館料:無料

交通:百歳/バス25番で「草野島前」バス停下車

すぐ(無料駐車場あり)

(山辺道文化館)

久留米市草野町草野487-1

TEL:0942-47-3015

Ema:yamabel@stam.or.jp

くらめ緑花センター春の植木まつり

開催期間:4月1日(水)～5月31日(日)

場所:くらめ緑花センター(久留米市善導町)

TEL:0942-47-2581(くらめ緑花センター)

第22回 グリーンフェスティバル

開催期間:5月10日(日)

場所:福岡県緑化センター(久留米市田主丸町)

TEL:0943-72-1193(財)福岡県緑化センター

耳納連山山開き

開催期間:5月17日(日)

場所:藤取山頂(うきは市吉井町)

TEL:0943-76-3980(うきは市観光協会)

高良大社川原祭(へこかき)

開催期間:6月1日(月)・2日(火)

場所:高良大社(久留米市善導町)

TEL:0942-43-4893(高良大社)

Information MAP



くらしのギャラリー 山帰来

さわやかな園に、
焼き立てワッフルの贈り物

初夏の草野に新しいランチスポットができました。ギャラリー山帰来では、この春から「焼き立てワッフル」とスープの相性ぴったりの「ワッフルランチ」が人気を呼んでいます。外側サクッ!中モチッリのワッフルはどこにもないこだわりの味。またデザートでも「ワッフルセット」も好評。焼き立てワッフルに好きなデザートトッピングができます。定番の「紅茶のかき水」とともに山帰来の人気定番になりそう!



ワッフルランチ ¥1,200
ワッフル+ソーダ/アイスコーヒー
コーヒーは紅茶にかき水もできます



ワッフルセット ¥800
焼き立てワッフル+コーヒー/紅茶
(トッピングの糖類を減らす)
紅茶のかき水 ¥700

久留米市草野町草野313
TEL:0942-47-4506
営:10:00～18:00
ランチタイム:12:00～15:00
休:なし(12/29～1/3は休み)

ぶどう園カフェ 樹蘭

焼ききたてフルーツパイは
自家農園からの旬の味

ぶどう園の中のカフェ「樹蘭」。この地域のフルーツを使ったフルーツパイやジャムがおすすめ。旬の生フルーツが入ったフレッシュパイは年間10数種類作られる。自家農園では、ぶどう(巨峰、安芸クイーン、ピオーネ、ハニーレッドなど)ブルーベリー、アズ、イチゴ、イチジクなどがお菓子の材料になっています。清々しい耳納北麓の風に吹かれながら美味しいパイはいかが!



フルーツパイ168円から

久留米市田主丸町石町482-1
TEL:0943-72-4528
営:11:00～18:00
休:火曜(収穫期は無休)



ランチタイム
(11:30～15:00)
ハピタ
ランチ ¥2,100(ドリンク別)

道の駅くらめ

おかげさまで満1歳になりました
道の駅くらめ開店1周年記念祭
5月16日(土)～6月14日(日)

道の駅くらめが満1歳(1周年)を迎えます。今月中旬から約1ヶ月間、1周年記念イベントが週末毎に開催されます。大抽選会(5/16)ちびっ子サイコロ大会(5/17)などのイベントやスイートコーンの収穫体験(要申し込み)など盛りだくさん。また期間中、500円お買上げ毎に応募用紙で湯布院散策・別府温泉バスの旅300名ご招待などこの機会に道の駅くらめにしてみませんか。



主なイベント

- ちっこ川原かもんスタンプラリー
期間中大型直売所6か所回れば、抽選で豪華商品プレゼント! (道の駅くらめ、うきは、バサコ、小石原、三連水車、耳納の壟)
- 新たなまねが量産当り大会(5/17)
- 地場産くらめ即売会(5/23, 24)
- 収穫体験(野村農園)5/30、6/13
スイートコーン又は小松菜の収穫体験、先着20名(両日共)お申し込み4名、道の駅くらめまで(tel)でOK
- ほとめ産1周年特別メニュー
地元産素材にこだわった「おやき」いろいろ
150円～210円
- マイマイ1周年特別メニュー
果実入りアイスクリーム増量セール 5/16・26・6/6
石垣産産バナナアップル生ジュース250円(期間中)



久留米市善導寺町大塚221-33
TEL:0942-47-4111
営:9:00～18:00
休:第3水曜日

リラクゼーションサロン ぶりめーゆ

エステサロンから
女性の皆さまへ～
バラのお花のプレゼント

田主丸駅から耳納連山方面に向かう途中の静かな住宅街にある「ぶりめーゆ」。女性限定で完全予約制。自宅エステならではの安心した空間でリラックスしながら丁寧なお手入れを受けることができます。大自然に囲まれた癒しの空間で、あなたの「キレイ時間」をすさしてみませんか。

特典 「くらめすたいるを見て」と言って予約された方全員に
スペシャルコース ¥5,250→¥3,500
フェイスアップコース ¥7,350→¥5,000
■期間限定/5月1日～31日まで



その他、フェイスアップコース ¥2,625、フット＆肩コース ¥2,100～など、たくさんのコースをご用意しています。

バラのお花のプレゼント
オーナーから毎日の日にちなどで予約の方全員に高級なバラのアレンジメントのプレゼント(誕生日までの予約の方のみ)

編集者 blog

近場の癒しを求めてリラックス旅 ～田主丸駅周辺編～

田主丸駅で下車し、周辺をぶらり歩いてみました。カッパの形をした可愛い駅、雰囲気のある散策コース、中央公園、耳納連山のまぶしい朝の光を浴びながら歩くこのコースは、駅長おすすめのウォーキングコースだとか、10分くらい歩くという静かな住宅街が、あれ、そういえば以前この辺りの住宅街でエステをしてみたら…たしか名前が「ぶりめーゆ」。そしてその時、体験したのは「フェイスアップコース」。疲れた表情と顔の筋肉がすぐにキュッと引き締まったのを実感したっし私も自宅エステという安心した空間でうけるお手入れはリフレッシュには最適だった…よし!今日のウォーキングコースのメインにまたちよっと寄っちゃおうと、…あー気持ちよかったー! (お手入れも相変わらずとて丁寧。自然の「パワー」もあって耳納の麓のリラックス旅、とって満足でした。

久留米市田主丸町田主丸1195-26
TEL:090-8918-6600
完全予約制/女性限定

