造り手の想いにロマンをのせ広く繋いでいく LifeStyle 情報紙

SECOND【セカンド】

11 2010
FREE

特集
九州のムラ市場
中野さんのおしごと。

特集
「九州のムラ市場 中野さんのおしごと。」

暮らし
毎日をやわらかに感じるヒント

ちくご四季 ORI・ORI
筑後の良いもの良いところ

体に好いもの
とり入れるもの・身につけるもの

役立ち情報
心ゆたかな生活

今月のツボ
知っておくといい情報

音楽と本
リズムのある空間

くるめ東エリアめぐり

■発行人／黄井ヒロフミ　■編集人／なかのなおみ（有）クルメスタイル 〒830-0031 福岡県久留米市六ツ門町 7-12-3F TEL.0942-37-1439 FAX.0942-30-9917 E-mail info@kurumestyle.com

くるめすたいる　検索

特集

九州のムラ市場 中野さんのおしごと。

九州最大級のアウトレットモールやレストランなどが並ぶ海辺のオシャレな都市空間、マリノアシティ福岡。年間 700 万人の集客があるといわれています。この敷地内に九州のマチとムラをつなぐマチの直売所「九州のムラ市場」はあります。ファッション店舗やレストランが立ち並ぶなか「九州のムラ市場」はその役割も集客も年々大きくなっています。その存在感の陰にはスタッフはもちろん、店長の中野さんの動きが大きく影響しています。年に一度、マリノアシティ福岡に隣接するホテルでは中野さんのネットワークが集結する『食と文化の応援隊』という集まりがあります。毎年約 300 人近くの人が九州各県から集まってきます。その中心にはTシャツにカジュアルなズボン、スニーカー姿の飾らない中野さんがいます。

八女市にある「道の駅たちばな」、そこで中野さんと初めてお逢いしました。「道の駅たちばな」の総務企画課長、森久栄さんを訪ねた際、「普段は電話連絡が多いのに今日は森さんが珍しくこっちに寄って!というから来たんよ」という中野さんの隣に座らせていただいたのです。全身鳥肌が止まらなかったのを覚えています。エネルギーの強さを感じました!「森さんに惹き合わせてもらった」中野さんは言われます。本当にそうです。この場を借りて…森さん、有難うございました。

人と人を繋ぎしっかり信頼関係を築きあげていく、そんな中野さんに人は集まります。そしてまた人が人を呼びます。いつも自分はさておき「生産者のおばちゃんやおじちゃんたちを紹介してあげて!喜ぶけん!!」。でもまずはそんな中野さんを皆さんに紹介したいと思います。そしてその魅力を伝えるには中野さんの動きに同行し、そこで発せられる中野さんの言葉を伝えるのが一番だと考えました。直接言葉を交わしながら心を通わせながら、皆さんに本当に美味しいものを食べて欲しいと「本物の食」を届けていく「九州のムラ市場」。今回は店長・中野幸浩さんのおしごとが特集です。

中野さんの1日のスケジュール!

Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
直営店TV取材対応など	商品企画工場視察	公休	ムラ市場朝礼(全体会議)	社長同行ラウンド	対馬農業協議会参加	高千穂町役場訪問	商品企画工場視察	佐賀県庁訪問	ムラ市場
個別店舗巡回・各店舗アンケートショップレセプション出席	佐賀県庁訪問			熊本農協(都市対策課)訪問	高千穂町役場訪問	熊本農協(都市対策課)訪問	高千穂町役場訪問	ムラ市場セミナー	

Mon	Thu	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Thu	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Thu	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
上人商工会アンケアース役場訪問など TV取材編集	日経訪問など	商工会	ムラ市場宮崎県物産展準備高千穂町役場訪問など	ムラ市場日田中華祭り	ムラ市場フォレストピア協定(第1弾・ムラ夏期・観光協会協定)	ムラ市場フォレストピア協定(第1弾・ムラ夏期・観光協会協定)	公休	都城市役場訪問など	おひめさま役場訪問など	大型車役場訪問など	ムラ市場	公休	ムラ市場	公休	西都市役場訪問	ムラ市場	ムラ市場	ムラ市場	ムラ市場	ムラ市場	ムラ市場
	営業仕入れ							西都市商工会訪問など												

九州のムラ市場

10月8日(金) 長崎南商工会会議に参加 長崎

コーディネートしながら進行していくタレント役が1人は必要

野母崎の"びわの木"オーナー制度についての話し合い

おしごと。

中野さんの言葉

「まずは事をはじめるときはスタートとフィニッシュをしっかり決めることです。その次は段階を考えることです。びわの種や葉を利用したものが何かできないものか。そこで地域のおじちゃんやおばちゃんが先生になって利用のしかたを指導していただきながら交流することで、地域間交流にも繋がっていきます。また、進行・運営する人がどんな役割をするのかというのが大事になってきます。1人タレントがいるのです。コーディネートしながら進行していく人が必要ですよね」

九州のムラへ行こう／株式会社マインドシェア 平義彦さん（写真右）
平さんからも活発に意見が出ていました。

10月8日(金) 九州のムラ市場収穫祭の打ち合わせ 長崎

長崎南商工会にて

無理のないところから、そこからが地域間交流のスタート

10月30日、31日九州のムラ市場の収穫祭では長崎市も出展。
そこでは長崎市と高千穂との海山交流宣言の場も準備されている。

長崎商農工会／経営支援課長・三和支所長 岩川勝臣さん（写真右）
「長崎をいっぱい宣伝してくださいね」と優しい方でした。

おしごと。

中野さんの言葉

「お互いが欲しているものを売り買いできる場があっていいと思うのです。無理のないところからやれたらいい。そこから地域交流のスタートです。海山交流宣言では『おれら仲良くするぞ!』という感覚でいいと思うのです。僕はその中に責任もって入らせてもらいます。高千穂との繋がりが深まって『軍艦島で高千穂神楽を舞う』という構想も実現したいですね」

10月9日(土) マリ米収穫体験 佐賀

九州のムラ市場 大平みつ晴さん（写真右）

10月13日(水) 長崎

商品にファンがついているというより、生産者にファンがつく

農商工連携プロデューサー育成塾で講演
ホテルセントヒル長崎にて

「商品管理・マーケティング」について
中野さんの講演の一部

おしごと。

中野さんの言葉

「僕はいつもその場その場で話をします。みんなの顔を見て話すことを決めます。その場その場で相対していくのが本当に大切なことだと思っているからです。聞いたことのある話だ！と思ったら『それ聞きました！』と言ってくださいね（笑）身になる講座、実のなるものにしていかなきゃいけませんから」〈略〉

商品にファンがついているというより、生産者にファンがつくから。僕は小ロットがいいと思う。一品一品が力をつける商品ができる。夢と目標のサイズを一緒にしたらいかん。そげん売れるものじゃないよ。継続はもっと大変よ。そして「売れる売り場」と「きれいな売り場」は違う。お客さんが買いやすいかどうか、売り手が売りやすいかどうか、消費者の観察、ラベルだけ目立ってもいかんし、お客さんが手に取ったときに親指がどうなっているか、手前のバトンを持つデザイン担当の方はそこまで考えたデザインが大事ですよね。〈略〉

催事やイベントで人気の生産者さんが、人気がですぎて生産者さんじゃなくなってくる。そうすると地域間での人間関係が破綻していく。度を超えてしまうといけない。生産者さんの位置からぶれてはいけない。生産活動がメイン。自分のプロとしての仕事を保っていくことが大事です。〈略〉

10人に10人美味しいと思われなくていい。6人で最高。ただ大事なのは本当に美味しい物を食べてもらいたいという気持ちで精いっぱい作ること。これからはいかに商品を鍛えるか、そして行動力が大事。どうやって売っていくか、これは僕たち売り場のものが頑張っていくところ。そして売るためにつくったストーリーは相手にされない。相手にされるのは本当のはなしだけ。僕は今後も縁を繋いでいきたい。そしてどうしたら売れるかを探してアドバイスしてお店に置く。そこには生産者のかたと僕との信頼関係ができる。そうやって笑顔が見えるような結果がでれば、うまい方向にいかないわけがない。

10月19日(火) 綾手づくりほんものセンターにて 収穫祭の打ち合わせ 宮崎

私たちも収穫祭には行きます

綾手づくりほんものセンター 店長 岡元正昭さん（写真右）
綾町商工会 振興開拓支援員 鶴井哲男さん（写真左）

10月30日(土)、31日(日) 開催!!

食の王国・九州の味覚大集合 第7回 ムラの収穫祭

場所：マリノアシティ福岡 第3駐車場 特設会場
時間：10時～17時
TEL.092-894-1126

10月19日(火) 花丸コロッケ乞うご期待!! 宮崎

一宮崎県西都市銀鏡地区 出来たばかりの加工所を訪ねて一

九州アグリ南国出資組合／村岡信広さん
加工所リーダー／村岡信子さん

おしごと。

――宮崎のご当地の加工品「えびいもを使ってコロッケをつくろう」――

「えびいもはすぐくずれるとですよ。」
「じゃあ楕型にしたらいい。」
「冷凍にしてムラ市場で揚げることはできますか？」
「できるできる。」
「野菜は入れないのですか？」
「こっちにどんなものがあるかいな？」
「ごぼう。カライモ。」
「じゃあごぼうを入れてみたら？エビイモの親イモとゴボウで作ってみたら？肉がいるならこっちの地鶏のミンチと野菜はタマネギ。ゴボウはささがきにしてみて。」
「できるやろうか…」
「おばちゃんが家でしよるのをしてみて。そしてムラ市場で売る。売れだしたら、その後に漬け物を出す。おばちゃん逢がつくったというので売れだすから。目標は正月。出店で売る。加工所の名前は？」
「それは一応決まっている。」
「何？」
「花まる」
「じゃあ花丸コロッケたい！ね。売れるものを作ればいいとよ。現場でほしがりよるのを作ってくれればいい。材料はここにあるやん。」
「わー頑張ります」

（右）干し大根をお漬け物に。（左）この辺りは大根の産地。一面に広がる大根畑。大根をズラリ干した場面も絶景だとか。

——もっと中野さんを知る——

生産者（おばちゃん達）さんの生活を想う。

この生活を守らなければいかんと思う。そこからものづくりがはじまる。そうすると魂が入る。

現在287まである中野さんの「思いついたこと」▶

九州のムラ市場運営部長・店長
中野幸浩（なかの　ゆきひろ）さん

1960年4月3日生まれ
1979年　福岡県立鞍手高等学校卒業
1982年　大阪あべの辻調理師学校卒業
25年の小売業（鮮魚販売）を経て現在は、「九州のムラ市場」運営部長、店長
物理学、生物、相対性理論などに興味を持つ

九州のムラ市場
福岡市西区小戸2丁目12-30 マリノアシティ福岡内
TEL.092-894-1126　HP www.muraichiba.com

三つの約束

「ケツふけるかふけんかよ、上に立つ人間の大切な資質は。その覚悟があるかどうか。右にいくか左にいくかも最後に決めるのは自分。『あの人から○○って言われたから…』、やると決めたら言い訳するなッ！。できんなら最初から『できん！』と言え、そのかわりできることはする。全力投球で」そんな中野さんは、小学校では児童会長。中学、高校ともに生徒会長を経験する。学生時代から皆の先頭に立つ場所にいた中野さん。高校卒業後は調理師学校へ入学、卒業後は魚屋さんで25年間働いていた。当時の中野さんは魚屋さんのチラシに必ず自分のことばと川柳を載せていた。他にも中野さんが書きしたためたものはたくさんある。思いついたことをとにかく書いたその題名も「思いついたこと」。何故か不思議に涙とともに溢れてくる言葉を綴ったり。また、高校の卒業文では三つの約束を書いた。そしてこの三つの約束という括りは現在のムラ市場にも繋がっていた。偶然、そこでも三つの約束を作っていた。

〈九州のムラ市場 三つの約束〉

一　私たちは、九州一円の村々でこだわりを持ち、良質の食材をひたむきに生産している多くの仲間たちとともに歩んでいきます。

二　私たちは、生産者や生産物の情報発信を通じ、安全・安心はもとより、自然と旬を大切にする食のあり方を提案します。

三　私たちは、市場を通じ、マチとムラの交流を積極的に図り、豊かで元気な九州の食文化・生活文化を創造します。

「後で、高校の卒業文を見たとき、『わぁー、俺、高校生のころから3つの約束って言ってたんや』って思ったよ（笑）魚屋時代も地域でバザーをしたり学童でのイベントなどのレクリエーション係を担当しちょったし。俺、すべての源は『創造力』だと思う。何にでも繋がることだけど、その光景を絵で描けるか?!なんよね。例えば、品物がお客さんに渡ったとき笑顔の顔が見えるかどうか…。皆がいかにいい意味での創造力を持って創造性を高めていくかよ。人間の頭はそ～ようはない。だったら1人の人が考えることはしれている。一人で考えている間は繋がらない。もっとネットワークを増やして皆でできることを模索すんよ。田舎のおばちゃんやら会って話したらすぐ相手のことを分かるとよ！やけん相手してくれるしてくれんもすぐ分かるとよ」

九州の食と文化応援隊

そんな中野さんは3年間で300人の九州各県の生産者を中心として各ジャンルの方たちとのネットワークをつくった。これが『九州の食と文化応援隊』。すべての人に役割がある。そしていつか皆で大きなことをしたい。そんな応援隊の隊長はもちろん中野さんだ。

「安心・安全の手前は『信頼』よ。ものをつくっている人に対して最初から信頼があったら安心・安全とか考えんやろ？少なくとも子どもは安心・安全を考えて親の作ったお弁当は食べんやろ？そこの信頼関係で売る立場、消費者、生産者の繋がりが大事なんよ。おばちゃん達生産者の生活を思うと、この生活を守らなきゃいかんと思う。そこからスタートしてものづくりがはじまるけん。魂が入るとよ。いろんなコンサルタントがある。でもね、言い切るコンサルはおらん。責任とらなきゃいけんくなるけん。データがいっぱいの話を聞いていると、テクニックでコンサルするな～って思う。マニュアル通りにするな～って。誰もそういう話になると聞いてないんよね。だってマニュアル通りは退屈。自慢話ではなく事実を話そうと思う。ん。台本があるということは嘘がない。観察しながらその人の欲してることを見抜くんよ。自分自身にプレッシャーをかけて覚悟を決めて話さんと人はついてこん。って言いながらも俺は講演の後はものすごくドーっと疲れる（笑）倒そうに言うて自分はどうなんやって自己嫌悪にもなるとよ（笑）」

普段の生活とは違う、別の自分の生活を持つ大事さ。

中野さんのあったかさ、人間力、これも直接会って話してみて、しみじみ伝わる。もしかしたら口調がきつそうに聞こえる？かもしれないが、それは違う。こんなに熱いに近い、あったかい人は出逢ったことないかもしれない。毎日、色んな人と直接会い話をして九州を飛び回る中野さん、でも休みの日は何もしないでジーッとしていたりすることも多いとか。

「クールダウンする時間は必要やんね。自分を落ち着かせる時間。普段の生活とは違う別の自分の生活を持つのはすごく大事だと思う。いやそんな時間を持たやんとよ。だってそこでエネルギーを蓄えてから、また走るんやからね。そして人生は『加減』と『間』よ」

取材・文・ディレクション／なかのなおみ
写真・制作／石橋マサコ

暮らし LIFE

毎日をやわらかに感じるヒント

住まいば考えよっ隊 vol.47

人と家、そして社会

廣木 麻利
福岡県建築士会久留米支部青年委員会
「住まいば考えよっ隊」メンバー

今年、胸の痛くなるニュースがよく目につきました。乳幼児の放置事件や、高齢者不明問題等、次々と発覚してマスコミや世間を騒がせていました。

昨今、私達の生活をみてみると本当に便利で快適になっています。個々のプライバシーの確保や、快適な居住性を重視して、家庭内でも当然のように各個人が部屋をもち、下手をすると2、3日顔を見ない、何をしているかわからないという場合があります。又、集合住宅や新興住宅地が増えて近所つきあいも希薄になり人とのかかわりが減っているように感じます。その結果、他人の目が気にならない環境ができあがっており、無責任な行動や周辺に無関心な人が自然と増えて、冒頭にあるような事件が発生しているのではないでしょうか。

一昔前は、2世代、3世代の家族が一つ屋根の下で、襖や障子で仕切られた部屋に住み家族間でも気遣いや工夫をしながら生活をすることが一般的でした。社会状況は昔と現在では違いますが、人や自然との付き合い方は今の住環境より豊かだったように思います。もうそろそろ私達は、便利さや快適性ばかり追求するのではなく、人を育てる住まい方を考えるべきではないでしょうか。

ナイスシニアになろう! vol.89

自分の顔

吉永 美佐子
特別医療法人 禎祥院　理事長

「40歳になったら自分の顔に責任を持て」と言う言葉を聴いたことがありますか?アメリカ第16代大統領エイブラハム・リンカーンが言った言葉だそうです。テレビのワイドショーを騒がせている沢尻エリカと言う女優さん、美人で抜群のスタイル、女性なら誰もがうらやむ容姿。でも最近は奇行で話題になることが多く、顔つきも変わってきているような印象を受けます…。歳を重ねるごとにその人が生きてきた人生が顔に表れる。とても大変な経験をした人でも笑顔が素敵な人もいれば、裕福で恵まれた人生を生きてきたのに眉間にしわが寄り、厳しい表情の人もいる。不思議ですね…多分心の持ち方一つで人は幸せにも不幸にもなるのでしょう。

医療・介護の現場で仕事をしていると、沢山の方々の死に接します。どれだけ経験しても死に慣れることはありません。ふと、その人の事を思い出すときに、笑顔?それともしかめっ面?これは大きな違いです。歳をとればアンチエイジングをどんなに頑張っても、皺だらけ・しみだらけ!せめて笑い皺を刻んでいけるよう、朝一番に出会う鏡の中の自分に健康に感謝して、笑顔をつくって一日を始めたいものです。

たのしい本のせかい vol.94

新しい図書館ができました

田原 和子
久留米子どもの本を読む会 代表

《こんな図書館もありますよ!》
『ごはんごはんごはん』(福音館書店)　デボラ・プラス文／ティファニー・ビーク絵
『ぼくのブックトーン』(ほるぷ出版)　ヘザー・ヘンソン文／デイヴィッド・スモール絵
『白のとしょかん』(2018出版)　肥田美代子文／小泉るみ子絵
『トマスと図書館のふかしぎな人』(ほるぷ出版)　バット・モーラ文／ラウル・コローン絵
『図書館ラクダがやってくる』(ほるぷ出版)　マーグリート・ルアーズ作

「ぼくは　たびをする　本のなかで　とおくにの　しらないまちを　わたしは　であう　本のなかで　はるかなときをこえて　おおくのひとと」という言葉で始まる『本のせかいへ』という絵本を、この10月に新しく開館した、六ッ門図書館の新刊コーナーで見つけました。(笠原良郎・文 アリス館刊)

『わくわく図書館シリーズ』(全5巻)の中の1巻目で、太田大八さんの絵も軽やかで、押しつけがましくなく、読書の醍醐味を伝えてくれる1冊です。国民読書年に合わせた訳ではないのでしょうが、ここ久留米市では今年、2館もの図書館が開館しました。新しい北野図書館も、西分館が移転拡張された六ッ門図書館も、駐車場の利用も容易で公共交通機関の利用もできるので、比較的利用しやすい図書館と言えるでしょう。

どんな本でも無料で借りられるし、一寸譲り合えば新聞や雑誌を読むコーナーは有るし、人付き合いの苦手な人でも一刻の居場所を得られる。もっと多くの人が利用してもいい場所、それが図書館でしょう。

ミセスバスティの庭から vol.2

お礼の手紙

ありがとうの気持ちとゴメンナサイの気持ちは背中合わせと気づいた事

執行 則子
イン・ザ・ガーデンカフェ
ガーデン&ハーブコーディネーター

今年も職業訓練校の授業が終わりましたネ。50分単位の60回。自分の知ってる限りの事、伝えられたかなぁ。みんなの人生のターニングポイントにかかわる事ができて光栄ですが、反面、私では申し訳ないような気持ちです。でも、授業の最後に植物の楽しみ、大切さ、少しでも伝えられたら、それでいいのかと勝手に納得しています。

私の庭は長い夏が終わりやっと花色があざやかになり、セージ達が出番をまちわびたように咲いています。覚えていますか?セージの語源はセイブ(救う)からきていると話した事。お互い助け合いながら生きている植物達、人も植物もいっしょですよネ。それからコンパニオンプランツの事も話しました。

園芸店や花農家での実習もたいへんだと思いますがガンバッテ!アロマ検定を受験する人もいましたね。無事、卒業、再就職できる事、心から願っています。

花と香りある人生にバンザイ。

※コンパニオンプランツとは、共栄作物とも呼ぶ農学、園芸上の概念。近接に栽培することで互いの成長によい影響を与え共栄しあうとされる植物のことを指す。

教えて! 栄養療法

~たとえばGOT、GPT~

分子整合栄養医学を実践している医療機関はまだまだ少ないと思っていますが、
食のあり方がこれほどまでに精神・身体機能に影響するのかを実感している毎日です。

詳しい血液検査でなければ栄養素の欠損を見つけることが難しいのですか?

勿論、詳しい検査の方が栄養欠損の把握がしやすいですが、定期健診程度の少ない項目からでも分子整合栄養医学的な解釈はできます。肝機能の指数であるGOT、GPTを例にとってみましょう。全ての臓器が24時間、365日活動しています。肝臓は人体に取り込まれたあらゆる物質を常に分解、合成、代謝という作業をしています。このため肝細胞は順次新陳代謝を繰り返し、崩壊した肝細胞から逸脱した酵素が血清中のGOTやGPTとして認識されます。常に崩壊、新生し続けます。

ゼロは別として肝機能の数値は低い方が良いですよね?

検査会社の基準値(以下単位略)は概ねGOT40、GPT45以下(未満)となっています。高値の場合は疾患が疑われるのは当然です。さて、健診に来られた同じ会社のお二人を比べてみましょう。肩凝りがひどい、喫煙者の悪い27才事務職女性のAさんはGOT21、GPT10でした。最近係長になったばかりのBさんはストレス、疲労も多く多少は飲酒されるようです。GOT31、GPT29でした。飲酒量とも相関するγ-GTPは一応基準値内(<70)には入っていました。Bさんはエネルギッシュな営業マンです。どちらの肝機能が優れているでしょうか?

当然Aさんでしょう。

ブッ、ブー。正解はBさんです。GOT、GPTはビタミンB群がしっかり揃れているかの最たる指標です。GOT、GPTとも20以上、出来れば24~25は欲しいものです。さらにGOT-GPT=1~2であればベストです。Aさんの場合はビタミンB群とくにB6欠乏(B6を直接測定せずともGOT-GPT=11)が明らかです。蛋白摂取を促したいところです。

Aさんの肩凝りがひどいのも…?

筋肉痛、疲労感は乳酸の蓄積が元となっています。細胞内にはクレブスサイクルがあり、ピルビン酸をスタートに、核酸と結合したビタミンB群を利用し生体に有害な乳酸等を排除するシステムがあります。Aさんの食事の内容を聞くと「朝は食べない、昼はカップ麺が多く、夕食はコンビニの弁当」。あきれました。ビタミンB群をGMPに準拠したサプリ(栄養補助食品)で補えば、1ヶ月も経たずに肩凝りや不眠が解消されるのが目に見えて分かります。

今回はGOT、GPTの値を例として上げました。どの数値もそうです。一見基準値内に入っているからと、ホッと胸を撫で下ろすのはまだまだ早過ぎですよ。

ふじもと医院 内科・消化器科

FUJIMOTO CLINIC

☎0942-43-5689
福岡県久留米市合川町81
http://www.fujimotoclinic.jp
〈診療時間〉午前8:30~12:30／午後14:30~18:00
〈休み〉日曜・祝日

銀のすぷーんの 筑後平野 旬だより vol.39

久留米の宝物、また見つけました!

梨やいちじく、かぼちゃと地元で育てられている農産物が豊富な久留米。わが街久留米でまた、宝ものを発見してしまいました。それが藤山町で収穫された栗。藤山町の栗は、収穫の際にひと粒づつ、手作業で大きさを選別しているのだとか。収穫時から手間がかかってます。当店には大粒のものから、ご提供いただいています。その栗をお菓子に取り入れてみようと、初めての挑戦です。

まずは、鬼皮を手作業でむき、シブを取るために煮ます。渋皮を傷つけないよう気をつけながら、丁寧にひと粒づつスジを取りまた渋抜き。その後シロップで、煮込んでは冷ましを繰返し、糖度を上げていきます。栗が新鮮なうちに下ごしらえするのがおいしさの秘訣。全工程5~7日ほどかけ、甘露煮にしていきます。出来上がった甘露煮は、つやつやで美味しそう!一口ほおばれば、栗の香りと優しい甘さが広がって、自然と笑顔になってしまうおいしさ。リキュールなどの香りづけもあえて入れず、栗本来の味わいを楽しんでいただけるように工夫しています。

この栗をたっぷりと惜しげもなく使ったクリスマスケーキが、台数限定で登場します。銀のすぷーんならではの贅沢な味わいをお見逃しなく!

取材協力/銀のすぷーん

いい日地場産の日 11月

すっかり秋めいてきましたね。室内の模様替えや衣替えはお済みでしょうか?どうぞ体調管理も怠りありませんように★

身体の内側から温めるお茶やあめゆなどの地場産品をぜひご愛用ください♪

取材協力/地場産くるめ

農産の現場から

第2話「食欲の秋」

南筑ファーム「久留米さざなみどり」 古賀 宣彦

秋といえば食欲の秋。是非、読者の皆さんには鶏肉を沢山食べて欲しい!と、まずは勝手なお願い。

水炊きにはまだ早いが、猛暑の影響で野菜が高騰しているため、もしかしたら鶏肉だらけの水炊きになるのではと不安になる。

振り返ると、本当に暑かった今年の夏。我が鶏たちも何とか生き耐え抜いたといったところだったが、今は快適・食欲旺盛で一安心である。先月掘付けしたヒヨコたちも日に日に大きくなり成長が著しい。油断すると、食べ過ぎてメタボ体質になり健康を維持できなくなるため、我が鶏たちは腹8分目で我慢してもらう。人間も同じか…

そうそう、私の好きな秋を紹介しようと思う。「真っ赤に照らされた巨峰連山に、紫から赤にグラデーションされた鱗雲の空、筑後川に映った大きな夕陽」久留米の一枚の風景だが、目で見る満腹感もまた良いものである。

コーヒー産地を訪ねて…
一枚の写真 vol.20

2009年 コスタリカ/タラス地区

写真と文 安達 和宏

2009年に行ったコスタリカCOEの終了後、審査会にも一緒に参加したRitualCoffee(アメリカ)の焙煎人でもあるスティーブさんとの一枚です。コスタリカ輸出業者の案内で標高の高いタラス地区の農園巡りをしたのですが、残念ながら収穫期も終わっていた為に処理作業を見る事は出来ませんでした。それでも、初めて産地に来たというスティーブさんは感動して興奮した様子で写真を撮りまくっていました。今回は、一緒に和気あいあいと各農園を巡り生産者の皆さんから話しを聞きましたが、買付けの競争相手でもある欧米の焙煎業者(バイヤー)とは先を争う様に産地へ赴きます。彼らも、より良い原料を求めて産地を巡り情報を収集していますので、それに負けない様に少しでも先に高品質の原料を抑える為のネットワークの構築は大切なんですね。それは、日本の商習慣とも一緒で信用が一番なんです。一日では構築出来ない信頼関係をこれからも継続する為に、産地へ足を運ぶ事がますます重要になります。

あだち珈琲(株) http://www.adachicoffee.com
大川店/大川市榎津325-28 ヴィラベルディ1F TEL.0944-87-6549
久留米店/久留米市篠山町6-397-7 BS通り TEL.0942-27-8205
福岡県大川市、西鉄柳川 駅の過ぎ周り店…あだち珈琲オーナー。原料の豆は直接産地へも足を運び「農園より美しい作りはない」をモットーに、コーヒー世界一の品質審査員として'08ボリビアCOE、'09コスタリカCOE、'10ホンジュラスCOEへ参加。

筑後の良いもの良いところ
ちくご四季
ORI・ORI

くらしの知恵・食養生

産業やくらし 龍久 ちづ子

空は秋色。1,000円高速道路は渋滞と聞くと家の中でのんびりと…。早朝より栗の皮をむき、久し振り渋皮煮に挑戦!時間がある時に時間をかけて作るなんて、ものすごく贅沢だなと実感。したい事ができた今日はシアワセです。

先日ラジオで老化と痴呆防止等の中で生体時計の話を聞いたら、1970年代以降、脳や内臓、細胞に時計遺伝子がある事がわかり、体はシンフォニーのように生きているそうです。時計の針を無視して生きていると生体リズムが狂い出し、いろんな病気の原因になる。体内時計は25時間で、朝の光が24時間にしてくれる。朝は交感神経を優位にする朝食で体を温かくすることで活動へのスイッチが入る。夜、メラトニンという副交感神経のホルモンにスイッチが入るためには、ゆっくりとした時間と充分な睡眠が必要。わたしは、夜は寝る事に決め、朝お陽さまが昇る前にしたい事をしていますよ。

日本酒党の男はお嫌いですか? その②

ツイてる農業 たけし 平川 武

あの酷暑も忘れてしまう程夜は寒い。温泉、人肌が恋しい。あ、忘れちゃいけない燗酒。

仕事でクタクタになった時、体が冷え切った時、40℃位のぬる燗。温泉に浸かった時の様に自然と声が漏れる。「あ゛あ゛ぁ~」

元気で呑ってます、たけしです。

最近女子にお肌が綺麗だと言われる。何で~っ?て、思い当たる節と言えば、日本酒?日本酒入りの美容液や、日本酒風呂だったり美容法は色々。でもね、やっぱり呑むのが一番。天然素材のアミノ酸を体の中から吸収するんです。リラックス効果も有るしね。

これって女子に限って言ってる訳じゃ無いんです。世のモテ男に美肌は必須。呑みすぎて酒焼けしちゃったら目も当てられないけど…。さ、今日も沢山の女性にお肌を触って頂くべく日本酒をちびり。うへへ。

米米くらぶ食育教室主宰 鬼塚 幸子

今月の料理

「沢煮椀」

具だくさんの吸い物という意味で沢煮椀と言われ、彩りよくそろえたせん切りの野菜が糸のようにたゆたうような表情はさらに美味しさを増してくれます。豚バラ肉のうまみに、こしょうをひとふりすると、ピリッと味がしまります。

材料
豚バラ肉(薄切り)・50g
生椎茸・・・・・・2枚
人参・・・・・・・50g
ごぼう・・・・・・50g
ニラ・・・・・・1/3把
だし汁・・・・・・4C
塩・・・・・・・・適宜
酒・・・・・・・・大2
醤油・・・・・・・少々
胡椒・・・・・・・少々

作り方
1.豚バラ肉は細り、ごぼう・人参は細切り。生椎茸は軸を取って薄切り。ニラは5cm長さに切る。
2.鍋に生椎茸・ごぼう・人参を重ね、酒をふり、塩少々ふって蒸し煮する。
3.ごぼうの甘い香りがし、人参がすきとおってきたら、だしを入れて一煮し、豚バラ肉を加える。
4.火が通ったら塩で味を整え、ニラを加え醤油少々加えて火を止める。
5.お椀に彩りよく盛り、胡椒をひとふりする。

おいしく食べて健康に!

(1)お粥は優しい!

NPO法人 栄養ケア・ちっご

(10倍粥の作り方)全粥 米1:水10中火で煮立ったら、一度かき混ぜて吹きこぼれないよう鍋の蓋を少しずらして弱火でコトコトと… 容量の大きさや火力によって水分を加減して下さい

子どもの食事相談の時に、米から炊く粥と野菜とだし昆布だけのスープ(塩も入れない)を準備します。試食した保護者の方は「お粥がこんなに美味しいとは知らなかった」「野菜は優しい甘みがあるのですね」と驚きます。そうです!米や野菜はそれだけで充分美味しいのです。赤ちゃんが、乳汁以外の食べ物を口にする時、この味を覚えてほしいと思いながら、毎回お粥と野菜スープを作ります。

野菜嫌いの子ども(大人も!)が増えています。野菜の味を覚える前に、甘い味や塩味、人工的な味を知るとご飯や野菜を好まないようになります。大人も自然の味を楽しみましょう。コトコトと炊いたお粥は心も優しくなりますよ。(文責 原清子)

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:11月24日(水)10:30~12:00
■場所:久留米市子育て交流プラザ くるるん(りベール5階※西鉄久留米駅そば)
■問い:NPO法人 栄養ケア・ちっご TEL.0942-38-7427(担当:古賀)

『デザイナーが選んだ オールドキリムとギャベ展』
2010.11.9(火)~15(月) ※最終日は17時まで

催 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。

※携帯版ホームページができました。携帯カメラでQRコードを読んでください。メルマガ登録でお得な情報も発信しています。

「小川洋子さんの部屋でほっこり 楽しいお茶の時間」11/9(火)&12(金) 時間:1回~ 参加費:500円 ※要予約 西村っぐみさん(ヤロウ体操)のハーブティ仕業しも

草通信Vol.7

深まる秋、暖かで豊かな大人の時間を…

秋の深まりと共に、家庭の中も秋から冬へお色直し…。今年の冬は手織りのキリムやギャベに触れてみませんか?

トルコや中近東で、遊牧民の女性達が家族のために作った、まさに一点もの!暖かな空間で、ほっこりお茶を楽しむ、秋の夜長…そんな、大人の豊かな時間を探しに来てください。日本の冬支度は正月支度。干支のうさぎも好評です♪

世間に「飲ん兵衛」という言葉がありますが、実は世界保健機構(WHO)が、「1日に純エチルアルコールの摂取が150ml以上の人」と設定されています。例えば43%アルコールのウイスキーをワンショット40mlで9杯飲むと40(ml)×9(杯)=360(ml)。360(ml)×43/100(%)=154.8(ml)。しかし欧米人と比べ私たち日本人はアルコールに強くはないので、1日の純エチルアルコール摂取は90~100(ml)くらいが妥当でしょう。ウイスキーなら5、6杯。十分な量ですね。因みに日本酒なら3合、ワインなら(13%として)1ボトル。さすが"飲ん兵衛"ですね!

色いろ食べちゃおう!! vol.1

オーラソーマカラーセラピスト
心理カウンセラー
Que Será Será 主宰
星斗 怜火

お料理や飲み物、手で触れる物など、私達を取り巻いているもの全てに色は影響しています。

気分や感情は色に左右されますし、色使いは個性を引き出します。

よく「顔色が青い」「黄色い声」「紅潮した頬」「紫色の唇」など私達は色を使った表現をしています。身の回りに存在する色が、その時々の心や行動に関わっているという意識を高め、色の力を知り、適切に色を用いれば人生にプラスの変化をもたらす事も出来るのです。

ヒーリングを必要とする問題の大半はある特定の色を使うことによって解決可能です。ご存知でしたか?

次回は食物の色の効果についてお伝えする予定です。適切な色で、あなた自身を健康に豊かに彩って下さいね。

では…また…🌳ケ・セラ・セラ~♪

香茶店"香り不思議発見"
Vol.1 「香りを聞く…杜甫」

香star 稲生宗司

「A品」というお香はどんな香りですか?ラジオの取材でこう答えた。「一言で申せないのが、お香の良さです。なぜならば森羅万象全てを閉じ込めたというのが香木ですから」「香木は甘い・酸っぱい・辛い・苦い・しおからいという表現をします」「A品は様々な香りを一度に楽しむことが出来ます」またお香は作って、2、3ヶ月が熟成期間で、2、3年経つと、落ち着いた香りになってくる(香木漬菓系のお香)。まるでワインみたいに。

源氏香之図

香道では香りを「聞く」と言って、嗅ぎ分ける時に使うが、中国でも杜甫等が、香りを聞くと表現し、「香りを通じて、天の声を聞く」という意味合いがある。古代のインドや中国・ギリシャでは香りは、薬として使っている。そのような文献が色々ある。医聖ヒポクラテスは「香りは薬なり」と言い切っている。サーそのような香りを紐解いていこう。 「この次はお楽しみだ」

天草堂ホームページで店主日記を公開中

vol.2
織りORI

津留織物 津留 政次

150m、経(たて)糸の仕込みの長さである。反物(たんもの)の長さは12mであり、経糸を12反分=144mとして準備するが、織(おり)キズ等に備えて余分に仕込む事から150mとなる。経糸は、均一に伸びる様1直線に引っ張って天日干ししなければならない。実際は、6反で切って仕上げるので、その直線距離は75mが必要となる。

その場所が、当工房は小学校北側にあることから、下校中の小学生に声を掛けられる事が多い。「ねえ、ねえ、何で髪の毛伸ばしとうとー?」方言丸出しの女の子3人組である。「切った方がよかっちゃない!」「ていうか、今切ってやろうか?」矢継ぎ早の綿攻撃である。挙げ句の果てには「髪の毛バイバーイ!」と言い残し、帰っていった。あんな会話がよくある織元の1日である。

道の駅くるめの旬だより

生きくらげ(一パック500円)

生きくらげが旬です!▶
障がい者自立支援施設「夢創舎きくらげハウス」の特産物として安武の地ですくすくと育ちました。栄養価も高く農薬未使用で育てた地元産の特級品。生きくらげの新鮮なシャキシャキとした食感をお楽しみ下さい!

ほとめきの里 道の駅くるめ TEL.0942-47-4111 営:9:00~18:00 休:第3水曜日
久留米市吉井町水垂221-33 http://www.michinoeki-kurume.com

体に好いもの

とり入れるもの・身につけるもの

今月のとり入れるもの

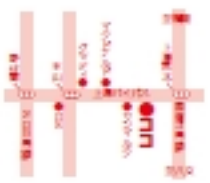
サクッと、しっとり
やさしい甘みのタルトです

無添加にこだわり、素材を大切に考える「たまご本舗」からの秋のオススメ商品。熊本の生産者から直接仕入れたさつまいもをスイートポテトにし、きび糖とリンゴの程よい甘みとリンゴのアクセントがきいた逸品。サクサクのタルトと相性バッチリ。お土産にもぜひ。

☆秋限定の「自家製渋皮栗生ロール(￥1,260)もオススメ

アップルポテトタルト
￥650

Shop Date
たまご本舗
久留米市上津一丁目11-1
TEL.0942-50-5135
営業:10:00~19:30
休み:なし
駐有り



焼いも餅
￥90

添加物不使用
安心素材の焼いもお餅です

さつまいもを焼いて裏ごしして白あんと混ぜた餡に、焼いて風味をつけた紫芋の粉入りの餅で包んだ「焼いも餅」。香ばしい薫りとあっさりした餡、モチモチの餅は絶妙。創業23年、ひとつひとつ丁寧に昔ながらの製法で作られています。

Shop Date
飯田商店
久留米市合川町1037
TEL.0942-43-8045
営業:8:30~19:00
休み:日曜
駐有り

おかげさま85周年
愛され続ける理由があります

秋冬の定番商品が好評につき今年も登場しました。和栗ペーストの上にはホクホクの栗がたっぷりのっていて、サクサクパイ生地と相性抜群!期間限定のマロンパイを、お見逃しなく!

キムラヤでは、安心・安全をモットーに合成保存料や合成着色料を一切使わず、老若男女にやさしい味を各店いつでもお届けしています。

マロンパイ
￥189

Shop Date
キムラヤ 各直営店
(本社工場)
久留米市諏訪本町1377
TEL.0942-32-6311

いきなり饅頭

ほっくりあったか、いきなり饅頭

もちもちの皮の中には、たっぷりの小豆あんとゴロっと大きなさつま芋。無添加、無着色、昔ながらの製造にこだわり、素材本来の甘味が味わえます。長年愛され続ける、54年間変わらぬ味をどうぞ。

※保存料を使用していないので日持ちしません
※保存する場合、すぐ冷凍していただければ、
1~2週間はおいしく召し上がれます

Shop Date
いきなり饅頭 **里鎌屋**
久留米市北野町金島2277-1
TEL.0942-78-5088
営業:8:00~16:00
休み:火曜
駐有り

今月の身につけるもの

A Max Mara

安定した人気を誇るイタリアブランド。デザイン性もありながら、ベーシックで合わせやすい。

GALERIE ANNE ギャルリーアンヌ Max Maraアウターフェア

ANNE Anniversary 5day's
10月30日(土)~11月3日(水)
10% PAY Back

◀ ¥ 36,000
▼ ¥ 44,000

C SUUNTO スント

ビジネスからアウトドアまで、オールシーンで行動範囲をひろげる、先進ギア「SUUNTO」。久留米での取り扱いはスロウタイムのみ。

B MONCLER

世界最高のダウン・ウエアー。上質で洗練された素材と美しいシルエットはファン多数。

ANNEX アネックス コート&ダウンフェア

ANNE Anniversary 5day's
10月30日(土)~11月3日(水)
10% PAY Back

D カクテルドレス stella

シャンテリーレースとランジェリーデザインの身頃が気品ある女性を演出します。全身にからみつくように配されたつるバラのモチーフも凛とした力強さを添えています。

E BASARA バサラ

この秋、貴方の目元を個性的に飾るこんなメガネはいかが!
薄型レンズが付いて 9,450円(税込)

F SV枠アメジスト マルチストーンネックレス

お出かけの際にセーターの上から貴女の胸元にキラリと光るネックレス! (50cm)
15,000円(税込)

商品のお問い合わせ

A/GALERIE ANNE ギャルリーアンヌ 久留米市東町26-6/TEL.0942-35-8270/営:11:00~20:00
B/ANNEX アネックス 久留米市東町25-41/TEL.0942-34-7975/営:11:00~20:00
C/スロウタイム 久留米市天神町8リベール1F/TEL.0942-32-0073/営:11:00~20:00
http://www.slowtime1010.com/
D/ブライダルハウス ツツミ 久留米市通町104-5/TEL.0942-38-3181/営:9:30~19:00(水曜は21時まで)/休:水曜
E/メガネ 宗野 久留米市六ツ門町8-22/TEL.0942-38-4651/営:10:30~19:00
F/宗野総本店 久留米市六ツ門町7-15/TEL.0942-38-4611/営:10:30~19:00

役立ち情報

心ゆたかな生活

結婚する気持ち、別れる心理。 -Vol.7-

http://kfc-fukuoka.net

上田 和美
(Kazuyoshi UEDA)
マリッジカウンセラー
関西心理カウンセラー
交流分析士
国際催眠／EFL, ISA, 他

先日、久しぶりに親友が訪ねて来て食事を共にした。「へぇ〜。なんだぁ楽天家やねぇ」って、やっとほめてくれた。ボク自身はもちろん知ってたコトなんだけどさ、親しい友人でもやっと今気づいてくれた…。案外こんなコトってあるでしょ。

コレは『ジョハリの窓』ってゆー、心の窓のコト。図で描くとこんなカンジ…

		自分は	
		知っている	知らない
相手は	知っている	A	B
	知らない	C	D

人とお話しをするときに心を上の図の４つに分けて、自分はどこの部分をよく使っているのかなぁ、ってなコトを考えてみると、案外自分が表現できていないことに気づいたりしちゃう。逆にみんなは「あいつってこんなだよね」って知ってるけど、本人は自分のそーゆー言動に気づいてなかったりするコトってあるでしょ。ってコトで、このＡの面積を広げるとコミュニケーションがしやすくなっちゃう。ね。知らない分が多いと探りながらお話ししなくちゃなんなくてヤでしょ。

自分らしい自然なコミュニケーションは、相手の心もほぐしてくれるぞよ。このサロンで心を癒してストレスから解放されると、お相手も心地イイのだ。もちろんボクも、ね。

先月はこのサロンに新しいメンバーが増えて、とってもウレシイのでした…。

「くるめすたいる」リニューアル記念！
今月もご入会の方に
「アロマディフューザー」をプレゼント！
もちろん、登録料は無料（¥31,500 OFF）!!
さ、新しい気分で「ストレスフリーな確定」を！

官公庁ファミリークラブ 福岡南支部
KFC大橋サロン
福岡市南区大橋 1-18-24 サクセス大橋 801号
TEL: 092-555-6919　e-mail : info@kfc-fukuoka.net

癒しの扉が開く瞬間 Vol.1

「開けゴマ!! Open Sesame」

星斗怜火
オーラソーマカラーセラピスト
心理カウンセラー
マナースクール主宰
コミュニケーション講師

ボトル No.83

オーラソーマのカラーボトルには各々名前があります。ご存知でしたか？No.83は「開けゴマ」というボトルです。

TV・雑誌でカラーボトルをご覧の方が最近増えて「やっと久留米でも♥」と思えるこの頃です。お陰様で口コミでクライアントさんにお越し頂いております。

オーラソーマカラーセラピーは、108本のカラーボトルの中から、魅かれる4本をクライアントさん自らにお選びいただくところから始まります。

選び出されたボトルは、その方の心や身体の状態を写し出しています。その4本のボトルから発せられる色のメッセージを読み解きながら、御自身の本当の気持ち・御自身らしい生き方に気づいていただく魂のシステムです。"魂"なんて…ちょっと大げさな様ですが。

―思い立った時に 自ら足を運び
　自らボトルを選び 自らの口で語る―

無理強いしないこのシステムには沢山の可能性が秘められています。まずは御自身を知り、ありのままを受け入れる…。そこから本当の人生の旅が始まります。「開けゴマ!!」扉を開けるのは貴方自身です。

おひとりおひとりに最適なメニューをご用意しております。

- オーラソーマカラーカウンセリング
- チャイルドカラーケアカウンセリング
- 心と体を癒すコンサルテーション
- 夢実現のためのコーチング
- カラーリーディングセミナー
- 快運コミュニケーション講座
- マナーセンスアップスクール
- 話し方教室

あなたらしさをご案内…内面から輝くあなたへと…

カウンセリング&クリスタルサロン
Qye Será Será
クセラセラ
久留米市西町281-2
筑後市蔵数518-38
tel 090-6298-0398

素敵な出会いに…感謝

頼れる街の法律家 あなたのお悩み解決！ Vol.5

Q 長男夫婦と同居することになりました。将来、介護を頼みたい長男の妻にも遺産を遺すことはできますか？

A あなた方ご夫婦の遺産を相続できるのは戸籍上のお子様だけです。ご長男の妻と養子縁組をしていなければ、遺産の法定相続人にはなりません。

かつては「家の後を継ぐ長男が両親の全財産を相続するのが当然」という慣習がありましたが、今はそのような時代ではなくなりました。ご両親の介護をしないお子様にも、当然に相続の権利はあります。例えば遺言書で全ての財産をご長男に相続させた場合、全ての財産を金額に換算して計算した遺留分（法律で保証された最低限の相続分、この場合は法定相続分の半分）を、他の相続人がご長男に対して要求できることになります。これらを支払っても十分な余裕がある場合は良いのですが、財産に預貯金等が少なく不動産が多くを占めている場合は、自宅を売却せざるを得ません。あるいはご長男が不足分を金融機関から借り入れて支払うことも考えられます。この借入金はご長男が毎月返済することになります。

そこで、遺言の内容の工夫により、ご長男の負担を減らすことが可能な場合があります。さらに、今回ご質問のように、法定相続人でないご長男の妻にも遺産を遺すことができます。そして、できればあなた方ご夫婦で、夫婦相互遺言を作成し、お二人のそれぞれの気持ちを「付言」として付け加えることも大切です。

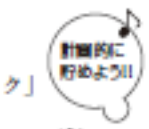
行政書士は遺言文案のご相談から、公正証書遺言作成のお手伝い、実際に相続が発生した際の手続きである遺言執行まで承ります。

私たち行政書士は皆さまの身近なパートナーでありたいと考えております。

まずは行政書士にご相談ください。
- ●相続・遺言に関すること
- ●農地・開発申請に関すること
- ●国際・交通事故・許認可に関すること

福岡県 行政書士会 北久留米支部
行政書士　庄山 清美
うきは市吉井町千年 685-1　Tel.0943-76-9344
北久留米支部ホームページ http://n-kurume.net/

FP のおはなし vol.2「お金を貯めるテクニック」



ファイナンシャル・プランナー
七條 友明

お金が貯まらないんです…という人必見!!お金を貯めるテクニック!なんて、大げさなタイトルですが、実は意外とシンプルなお話です。

目的が"お金を貯めること"になると、うまく貯蓄できません。今月余った分だけ貯めていこう!みたいな感じです。例えば「100万円貯めよう!」…それは何の為に貯めたいのかな?通帳に1,000,000という数字を眺めたいから、という方なら別ですが「それで何かをする!」と決めてしまえば、話は早いです。

漠然とした数字じゃなく、例えば「来年、家族で沖縄に旅行に行く。見積もりを取って、ツアー代24万円とプラスお小遣い」と分かってしまえば行ける気がしますし、予約までしてしまうと貯めざるを得ない事になります。じゃ〜その為には、「今の貯金がいくら、ボーナス時期にいくら貯めることができるから、月々いくら節約すれば行ける!いやいや、今はボーナスが当てにならないから、月々をいくらにしておこう!」みたいな…。

最近は独身の方も多いので、「何年後に結婚する!」と決めて、結婚式にかかるお金を確認して資金準備計画を固めると、自ずと行動が変わり、いい出会いも生まれるかも知れません。少子化対策の為にも国として重要なライフプランだと思ったりします。

私が、生命保険のご相談を受ける業務をしていく中で、必ずお話しするのが、我々世代（私は39歳です）の老後は、確実にお金が足りないことです。（資産持ちの方など特別な方は別ですが）保険を活用して、上手に老後資金を蓄えていくなど、年金生活でも継続可能な保険内容に早いうちに変更しておく事も考えてお話しております。

久留米中央保険サービス㈱
0120-7117-92
保険の無料相談会のご予約・お問い合わせはフリーダイヤルまで
久留米市小頭町13-2 廣田ビル
HP/kurume-hoken.com

そんなとき、心のストレッチ

Vol.2

伊藤咲子
日本認知療法学会会員
日本論理療法学会会員
関西心理カウンセラー

私は、来談者中心療法、論理療法、認知・認知行動療法、アートセラピーなどを中心にカウンセリングを行っています。どちらかというと、感覚的なカウンセラーかもしれません。ただし、トラウマが現在の問題になっている場合は、トラウマに焦点をあてたカウンセリングも行います。アダルトチルドレンからの回復と癒しをします。

アダルトチルドレンとはどういう意味か解りますか？と問いかけると、大人になりきれない子どものままの大人といわれる方がいまだにいらっしゃいます。まだまだ、日本での認知は薄いようです。これは、大きな間違いで、本来の意味は、機能不全家族で育ち、トラウマを子どもの頃から抱え、大人になっても、見捨てられ不安、生きづらさ、空虚感、自己否定感、幸福感を味わえないなどの症状を抱えて生きている人々の事を指します。こういう人々の中の一部分の方には、心身症やパーソナリティ障害で悩まれている方もいらっしゃいます。

これを読んで、自分も当てはまるかなと思われた方、当てはまらない方でも今、自分に自信がなくなっている方、ストレスで心が疲れている方、こころが寂しさを感じている方々にお願いです。次のように、優しく自分に語りかけてあげて下さい。

生まれてきてくれてありがとう。あなたは愛されるべき存在なのよ。あなたはあなたのままで充分なのよ。あるがままのあなたでOKなのよ。頑張って生きてきたあなたがすてきなのよ。自分をいっぱい好きになっていいのよ。そして、そんなあなたに私から一言。

あなたでいてくれてありがとう！

アダルトチルドレンについて詳しく知りたい方（その他の事でも）は、メールでお問い合わせください。

心理療法カウンセリングルーム 心の扉
福岡市中央区今泉2-3-30
メゾンド天神701
tel:080-3942-7838
http://www.kokoronotobira.co.jp
e-mail:angel-hiro216@wa.bbiq.jp

お口の臭いが気になったことはありませんか？

あなたも気軽に 口臭 チェック!!

当医院は、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。少しでも口臭に不安のある方、デートや大切な商談の前に口臭をチェックしたい方、お気軽にお越し下さい。

おためしコース
口臭測定＋口内トリートメント
3,750円（保険適用外）

唾液検査
簡単にチェックするだけで口の中の環境を知ることができます
1,050円（保険適用外）

口臭外来治療
（初診料）26,250円（保険適用外）
＋口臭ケア用品
（再診料）13,650円（保険適用外）
＋口臭ケア用品

電話またはE-mailで診療予約
↓
問診・各種検査
↓
検査結果説明
カウンセリング
↓
3週間後、再チェック

口臭カウンセラー
竹上美紀 先生

※その他、各種コースあり。お気軽にスタッフへお尋ね下さい

竹上歯科医院
TEL0943-74-1181
久留米市田主丸町上原 619-3
キッズルーム完備
歯科衛生士募集
（一般診療）月〜土曜日 9:00〜13:00／14:00〜19:00 ※土曜は17時まで
（口臭外来）土曜日の午後のみ ※予約制
日・祝日休診
http://takegami-shika.com/
info@takegami-shika.com

今月のツボ

知っておくといい情報

Tarot

教えて！徹子先生

今村 徹子 先生(TEL.33-6292)

貴方の悩みをズバリ解決。ご相談は、ハガキかFAXでくるめすたいる編集部の「教えて！徹子先生」係まで。

※この場合は鑑定料は必要ありません。匿名ではありますが、記事掲載が条件となってきます。ご了承ください。

※鑑水、筆占いまたは、花言葉も調べる事ができます。お問い合わせ下さい。

11月の誕生花と花言葉

カトレア　花言葉：あなたは美しい、優雅な貴婦人、魔力

キク　花言葉：潔白、高貴、高尚、清潔、女性の愛情

※ は今月のラッキー星座

おひつじ座 (3/21～4/19)
「法王」正位置
周囲との意思の疎通を積極的に図れば、理解と援助に恵まれて、希望が叶いやすくなるでしょう。身近な年長者に目をかけられて、チャンスを手にする可能性が大です。会話面では、友人、異性へのプレゼント代は惜しまないこと。それ以上のメリットがあるはずです。

おうし座 (4/20～5/20)
「戦車」逆位置
考えが定まりにくいとき、見切り発車的に行動を起こして、時間と労力を無駄に遣いやすいでしょう。今月はそうでなくても過労が心配な運勢ですから、ここは休養に充てるのが正解です。なお、なるべく車での移動は避けて。どうしても必要なら最低限に。

ふたご座 (5/21～6/21) ※
「太陽」正位置
あなたの遊び心を刺激します。同時にレジャーやスポーツの誘いも多くなりそう。その運気に乗って、恋愛に体を動かしましょう。心から楽しめるし、新たな才能発見の可能性もあります。おしゃれは派手めのものが、今月のあなたにピッタリとマッチします。

かに座 (6/22～7/22)
「皇帝」正位置
集中して物事に取り組めるときです。これまで手がけてきたことを、もう一歩踏み込んで追求してみましょう。躍進、仕事などに、いい意味でのこだわりが生まれ、能力に磨きが加わります。対人面は、家族の知人との交際を重視して。すぐ活用できる情報が入りそう。

しし座 (7/23～8/22)
「悪魔」逆位置
シビアな運勢です。目標や夢を追いかける欲求は高まりますが、思わぬ障害や資金不足のために、難しい状況に置かれそう。でも、それをバネに、バイトで資金をつくったり、負けじ魂を燃やして努力すれば、逆に状況は好転するはずです。後半は家族や友人に愛の手を。

おとめ座 (8/23～9/22)
「運命の輪」正位置
偶然のきっかけが、あなたに有利に働く運勢です。予定変更やアクシデントがあったら、こだわらないで、それを受け入れて行動しましょう。思いがけない好結果に結びつくはず。対人面では、人の意見に合わせるより、自分から提案し、周囲と調和を図るようにして。

てんびん座 (9/23～10/23)
「月」逆位置
不運を避けるためのインスピレーションをあなたに授けます。気がかりなことが出てきたら、インスピレーションが働いたサイン。単純に手を打つなり、処理するなりしておきましょう。また、金銭的なトラブルも起こりやすいとき。貸し借りはやめておくべきです。

さそり座 (10/24～11/22)
「愚者」逆位置
欲が深くなって、モラルを踏みはずしがちです。欲しいものを手に入れるために、嘘かを使ってまた、人面で大波乱が起こりそう。いつも以上に慎重な行動を心がけて。また、過去のミスをむし返されることもあるので、きちんとケアをしておきましょう。

いて座 (11/23～12/21)
「審判」逆位置
ちょっとしたミスや手抜きがきっかけで、あなたの評判が一気に下がったり、周囲の非難を浴びるなど、対人面で大波乱が起こりそう。いつも以上に慎重な行動を心がけて。また、過去のミスをむし返されることもあるので、きちんとケアをしておきましょう。

やぎ座 (12/22～1/19)
「力」正位置
前向性や積極さが高まる、今月のあなた。仕事や勉強で、着実な成果が望めそうです。また、始めは混沌としていることも、理解しようと努めるとある段階で急にパッと目が開ける瞬間。難しい問題や、人方ふさがりの悩みなど、あきらめないで、考え続けることです。

みずがめ座 (1/20～2/18)
「星」逆位置
ささいなことで最終的になりがち。高い目標に挑んだり、責任の重いことを引き受けたりはタブー。自信喪失のモトになりますよ。後半は気持ちも安定し、意欲も回復。前半の失敗を一気に取り戻して。なお、体を甘やかしすぎると、病気をしそう。ダラダラしないで！

うお座 (2/19～3/20) ※
「女帝」正位置
家庭生活や家族とのつながりに、新しい意味を発見できる瞬間。これまでのいきさつは抜きにして、白紙の状態で家族と会話してみましょう。豊かな人間性に触れられ、素晴らしい絆を結べそうです。また、自室の環境を快適に整えると、心がとても安定します。

presents

1 グリーンランド 入園券 ペア5組10名様
【提供】グリーンランド TEL.0968-66-1112

2 夏川草介 著「神様のカルテ２」(小学館)
【提供】BOOKSあんとく(筑紫店) TEL.0942-32-7888

3 「水炊きスープ はかた地どり」(ストレートタイプ3人前600g)の2個セット 5名様
【提供】地鶏屋くるめ TEL.0942-44-3700

4 筑水堂 お伝せんべい本舗「お伝せんべい」2名様
【提供】筑水堂 TEL.0942-32-5531

5 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 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

7 久留米ジャズイン2010 byMAMI&AYAKA&MIO LIVEチケット 1名様
【提供】久留米ジャズフェスタ実行委員会 TEL.0942-37-2310

8 石橋文化美術館「10のとびら」ペア4組10名様
【提供】石橋文化美術館 TEL.0942-39-1131

9 将来可能な街づくり講演会 11月13日(土)「フライブルクに学ぶまちづくり」2名様
【提供】西村隆之 TEL.090-8417-3259
※ご希望の方は11月10日までに電話またはFAXでお申込ください。

応募

下記アンケートにすべてお答えの上、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. 「くるめすたいる」をいつ・どこで手に入れましたか？
3. 希望のプレゼント番号
4. ヤ・住所・氏名・年齢・職業・電話番号・ペンネーム(掲載の上、ご応募下さい。

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」係
[FAX]0942-30-9917 [E-mail]info@kurumestyle.com

締切 11/15(土)

Color

オレンジ

今月のCOLOR／國武 美佐

開放的で親しみやすさを感じるオレンジは、愛情や温もり、人とのつながりにおいて深い関わりを持つ色で、創造力を刺激し、気分を引き上げてくれる色でもあります。また食欲増進効果もあり、食卓周りにおすすめ。心にも身体にもこのビタミンカラーを取り入れてみては…

アカチャンホンポ
http://www.akachan.jp/
〒841-0048 鳥栖市下宿町3-20(鳥栖工業団地内)
TEL.0942-85-1515
アカチャンホンポ 鳥栖店

ハイハイチャンピオン
おめでとう！10月の
中村 大翔くん(ひろと)
11月のハイハイレースは11月21日(日)開催です

maternity school
マタニティ・スクール
開催のお知らせ
開催日▶11月14日(日) 定員30組60名
時　間▶13:00～15:30
会　場▶赤ちゃん本舗鳥栖店 4階
講　師▶平田 伸子先生
実　技▶赤ちゃんのお風呂の入れ方
おみやげ付き！ 参加無料
お申し込みはお電話またはIFサービスカウンターにて。TEL.0942-85-1515

メルマガ会員になってお得にさらに便利に
●ケータイから空メールを送信！→http://k.akachan.jp/mail.php QRコードからもアクセスできます。

家族で 冬の子育てアイテムが、早くも買いドキ！
冬準備 おまかセール！
11/3(祝)
10/29(金)～11/3(祝)はベビーカーカーシート ポイント10倍！
ランドセルご購入特典 11/3(祝)にランドセルをご購入いただくと アカチャンホンギフトカード 3,000円分プレゼント！
クリスマスツリー&グッズ 多数取り揃えております

Winter gift
一年分のありがとうを伝えます
冬季限定
小(20cm×8cm) 2,600円
大(24cm×9cm) 3,800円
エンガディーナショコラーデ
PÂTISSERIE 銀のすぷーん
0120-86-8839
久留米市諏訪野町2721文化センター通り 営/9:00～21:00 休/定休日なし
サクリスタン 人気No.1 10本入 1,260円 15本入 2,100円 22本入 3,150円 36本入 5,000円

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！
幼児教育 25年の実績 全国450教室
胎教コース(妊娠4ヶ月～) マーメイド体操や音楽コントロール、基礎胎教を組み合わせ、感受性豊かな子どもを育みます。
幼児コース(0歳～6歳児) 子ども達のもつ「潜在能力」を引き出し、バランスの良い全脳教育を行います。
小学生コース(小学1～6年生) 右脳・左脳の運動で、高い創造性、豊かな個性を育みます。
障がい児コース 独自のカリキュラムで、無理なく確実に成果を上げることをめざします。
子育て相談会 妊娠中の不安から子育ての悩みまでいろんな相談を受け付けています。
七田チャイルドアカデミー 親と子の未来塾
毎週月曜日 教室説明会実施中
〒839-0862 久留米市野中町926-10 TEL.0942-38-8330 FAX.0942-50-5370
詳しくは 七田チャイルド 検索

音楽と本

リズムのある空間

Music

11月20日(土)

鬼塚正男 solo at シネマテーク
acoustic guitar from subway in NY

シネマテーク(佐賀市大財)
19:00開場、20:00開演
料金:2000円(要1ドリンクオーダー)
ニューヨークでのエピソードなどのトークを交えながらジャズナンバーにこだわらずポップスやボサノバ、ビートルズなどいつも地下鉄で演奏している曲を中心に演奏。
問:0952-28-6708

12日(金)
Jazz Night☆
そば処 一閑人(富ノ隈)
18:00開場　19:30開演
出演:MAYUMI(vo)、牧田正昭(g)、小牧良平(b)
チケット2,500円
問:0942-34-5855

14日(日)
Guys&Yuu
Live at After Hours' Bun
アフターアワーズバン(東町、一番館筑後市内)
18:00開場、19:00開演
出演:松竹由美子(p)他
ライヴチャージ3,000円
問:0942-32-7285

19日(金)
豊田勇造ライブ
オープニングアクト「Rika」
Jimmy's Bar Lounge(東町)
19:00開場
料金:3,000円(要1ドリンクオーダー)
問:0942-34-7364

27日(土)
MIO&松本茜デュオライヴ
—For Lovers
Live at After Hours' Bun
アフターアワーズバン(東町、一番館筑後市内)
19:30開演
出演:MIO(vo)、松本茜(p)、松添昭市朗(g.vo)
吉永綺香(as)
チャージ2,000円(要オーダー)
問:0942-32-7285

27日(土)
久留米ジャズイン2010
ホテルニュープラザ久留米
3階 舞踏の間(六ツ門)
12:00受付・12:30開場
出演:MIO(vo)、MAMI(vo)、吉永綺香(as)
チケット:4,500円(軽食・ドリンク付)
問:0942-37-2310(フレンドリー内・曾成)

28日(日)
West Point presents Beat Land
West Point(篠原町)
時間等未定
Cast:Jum Vox drumvox the film Addict and more
チケット:1,000円
問:0942-36-1199

28日(日)
ケイトウ ライヴ
cafe 椅ノ棚(篠原町)
18:30開演
出演:key-TO(ケイトウ)
ヴァイオリニスト、二胡奏者の竹内ふみのと、ギタリスト、佐々木行のデュオ。
料金:2,000円(1ドリンク付)
問:0942-47-2188

お詫びと訂正
10月号イベント情報「ウインドアンサンブルCHIKUGO」の開催日程に誤りがありました。関係各位様にご迷惑をおかけいたしました。お詫びを申し上げます。
(正)10月24日(日)　(誤)10月30日(木)

Books

資料提供:BOOKSあんとく(筑紫店) TEL.0942-32-7888

36万部突破！ベストセラーの第2章。
「神様のカルテ２」

夏目漱石好きで『24時間、365日対応』の病院内科医・栗原一止と妻・ハルの物語。かつての同窓・進藤の赴任。本庄病院に走る激震。この病院では今日も奇跡が起きる。医師の話ではない、人間の話をしているのだ。

■著者：夏川 草介■定価：1,400円(税別)
■発行日：2010年10月3日
■発行所：小学館
プレゼントあり(SECOND 10Pをご覧ください)

55歳からの英会話 マスターコース開講
ご年輩の方が手軽に始められる中高年向けの英会話講座がスタートします。あきらめるのはまだ早いですよ!!
Let's study English
英会話アメネット
月会費 ¥5,000 通1回/4回
☆55歳以上の方限定
☆グループレッスンのみ(1クラス5名30円)
☆入会金無料
一般の方も体験授業受付中！
アメネットくるめ
0120-532-530
TEL.0942-35-2390
久留米市東町(セブンイレブン向かい裏並び)

MUSCLE GYM
マッスルジムに〈ダイエットコース〉が登場
プロとタイアップしたバランスのよい食事とトレーニングで、リバウンドなし！ウエストを引き締めて、体のラインをきれいにしませんか？
料金:1サイクル(2週間) 33,600円
・期間中の食事(弁当・プロテイン含む)
・講習中のトレーニングメニュー指導会
(弁当・体脂肪・サイズ等の記録表)
・期間終了後、全く変化がなかった場合は料金の一部を返金致します
入会金 10,500円
月謝 女性5,775円、男性6,825円
マッスルジム
久留米市高ノ瀬2丁目5-11-1F
TEL.0942-30-7255
営:11:00～24:00(土・祝12:00～)
http://www.mg777.com/musclegym/
読者特典 くるめすたいるをご持参の方 入会金無料(通常価格3,150円)

初心者からプロを目指している方まで
エレキギター、アコースティックギター…様々な音楽ジャンルをレッスンします
講師 小川嘉章
14歳からギターを始め、音楽の専門学校(ギターコース)卒業後、バンドを転成。新星堂オーディションCHANCE2005九州大会で同年のバンドがグランプリを獲得。同時に個人賞のベストギタリスト賞も受賞。数々のオーディションに参加し多数の賞を受賞。
個人レッスン
月謝:1ヶ月／7,500円、月4回(1回50分)
※曜日、時間等は相談に応じます
小川ギター教室 google
TEL.0942-47-1026 久留米 小川ギター 検索
久留米市善導寺町島田704(Yショップ善導寺店まで)
お気軽に問下さい。詳細はブログをチェック！▼
http://oldfashon.blogspot.com/

私たちが【SECOND／ご当地新聞】をつくっています

発行人兼代表取締役／筒井ヒロフミ　編集長／なかのなおみ

営業&制作 牟田和恵

耳納連山はずっかり秋めいてきました。柿がたわわに実り、田んぼの稲は頭(こうべ)を垂れて刈り取りを待っています。稲のこの姿を見ると、大好きな伯父の言葉を思い出します。

「稔るほど　頭を垂れる　稲穂かな」

始位や年齢が高くなると、ついつい威張ってしまうけど、どんなことにも"ありがとう、ありがとう"と笑顔で頭を下げていた伯父。わたしの座右の銘のひとつです。

腰まで下げた頭をコンバインで刈り取られた稲は、しばらくするとまたみどりの葉を茂らせて、刈田の色はベージュから緑に変わります。それを見ると思うのです。ここに牛を放牧してこの葉を食べさせたらいいかも…なんて。栄養満点だと思うんです。

☆先月「くるめすたいる」は『SECOND』として第２章を歩み始めました。読者の皆様からのプレゼント応募はがきに、リニューアルの感想や応援のお言葉を沢山頂き、ありがとうございました。

足で稼いだ情報をぴっしりスマートに詰め込んでいます。どうぞ、隅から隅までずずずいーっと見て下さい。そして、またご意見いただければありがたいです。

営業&制作 石橋マサコ
本当に毎日が走っという間に過ぎていきます。今年は気づきと勉強の1年でした。でも今年を振り返るのはまだ早いですよあと2ヶ月、がんばります。

営業&制作 横山加那子
あたたかいのが好き。春も好き忙し秋もすき。でもさむいのは苦手。ぎりぎりの脱ない気候の今をあと少し楽しみたいと思います。

営業&制作 山崎美香
雨上がりの耳納連山は美しかー。朝５時に見上げる秋の夜空も。朝日に立ち登るけやきNo Nature! No Life!!秋しい季節です。

デザイナー E-GOTO(アジトルバランス)
趣味はパンを作ることです。焼きたてのパンは格別ですが、最近忙しくて焼いていません。焼き続けていた頃はやよりキロも太っていました。どっちが良いのか悩みどころです。

カラリスト 國武美佐
とある会話の中の一言…「Around30(アラサー)ですよね？」もうすぐひとつ歳が増える私の心の中は、寂しさ半分、それはちょっと言い過ぎでしょう…、戸惑いながらも「そんなわけないでしょう！」と冷静に答える私。でもやっぱり素直に嬉しい！もし、それが本当ならば、それもこれも大好きなColor(カラー)の仕事ができること、たくさんの色と素敵な方達に囲まれて、日々たっぷりの刺激をいただいているおかげかな。

デザイナー 坂本竜男(studio T20)

photographer 戸高慶一郎(studio NOAH)

ライター 森志穂
一緒だけ見ると満足でおとなしく、まとなると華やかで楽しい秋模。どちらも素敵！そんな新聞になれたいいな。

11月の東くるエリアめぐり

kurume east area meguri

A 地場産くるめ

久留米絣のあったか半天いかが?

色づき始めた秋を、楽しむ季節になりました。そろそろ冬の準備を始めましょう。店内には寒い冬を暖かくしてくれる半天が勢揃い。タイプも色々、絣をあしらったおしゃれな半天も入荷しました。

＊TEL.0942-44-3700
＊久留米市東合川5丁目8番5号
＊営:10:00～17:00
＊休:年末年始 ＊Pあり
http://www.jibasankurume.jp

B 天然木の家具の店 Amber（アンバー）

店内には100枚以上の1枚板が展示

1枚板専門店のアンバー。テーブルや座卓など天然木を使ったオーダーメイドが可能です。世界にたったひとつ、お気に入りの家具を見つけにどうぞ!

＊TEL.0942-45-1017
＊久留米市山川野口町12-33
（久留米東梅満高北向かい）
＊営:11:00～19:00
＊休:火曜 ＊Pあり
http://www.nexyzbb.ne.jp/~amber/

C ケーキの店 林檎の家

林檎の木々に囲まれた地元に愛される町の洋菓子屋さんは、いつも幅広い年齢のお客様で賑わいます。添加物を使わずに手作りされるケーキ、焼き菓子をぜひ。アップルパイ（￥210）はオススメ。

ホールケーキ、タルト（15cm）￥2,205
ショートケーキ ￥284～

＊TEL.0942-47-1064
＊久留米市善導寺町飯田622-1
＊営:8:00～19:30
＊休:水曜 ＊Pあり

D スターライトフェスタ2010冬の祭典

11月28日(日)16:30～20:00

楽しいイベント情報

このイベントは善導寺町にある東久留米商工会を会場にしたイルミネーション点灯式。赤ちゃんハイハイレース「A-1グランプリ」や自然に優しいエコバルーン、ステージイベントなど楽しい催しがいっぱい。

◀A-1グランプリ出場者募集中（赤ちゃんハイハイレース）
資格／満1歳6ヶ月未満
募集人員／50名（両親、参加賞有り）
募集締切／11月19日(金)17:00まで

参加申込・お問合せ／東久留米商工会青年部（イルミネーション実施準行委員会）
久留米市善導寺町飯田424-1 TEL0942-47-1231（担当：熊谷）

E café 柿ノ樹

ひきたてスペシャルティコーヒーもどうぞ（￥400～）

9月よりランチバイキングがスタート。地元の食材を中心に、約30種以上の料理が並びます。古民家レストランで、手作りのあたたかい味をどうぞ。

〈ランチバイキング〉※1ドリンク付
大人￥1,000、小学生￥500

＊TEL.0942-47-2188
＊久留米市草野町吉木1375
＊営:11:30～19:00
（夜は予約制、ご予算に応じます）
＊休:不定休 ＊Pあり
http://mg777.com/cafekakinoki/

F 食事処なかの

今が旬!! さば寿司

今が旬の名物「さば寿司」(1本1,500円)は限定品。脂がのった鯖とご飯の絶妙な取り合わせが人気の秘密。昼御膳や海鮮丼などランチメニューは秋の耳納散歩におすすめ!

＊TEL.0942-47-4613
＊久留米市草野町草野360-3
＊営:11:00～14:00
17:00～21:00(要電話)
＊休:火曜 ＊Pあり
http://www.shokuji-nakano.jp/

▲さば寿司 1,500円
かます寿司 1,300円

◀海鮮丼御膳 1,500円（ランチタイム）

G 山帰来グルニエ

New Open!!

屋根裏部屋という名の「ギャラリー」がオープン。善導寺にあったトランテアンがそっくり引っ越してきました。素敵な屋根裏空間はナチュラルなお洋服と雑貨のお店です。

＊TEL.0942-47-4506
＊久留米市草野町草野
＊営:11:00～18:00
＊休:なし ＊Pあり

H ギャラリー山帰来

収穫の秋にふさわしい地元産旬野菜約17種類を取り入れたオリジナルカレーランチ(1,500円)がおすすめ。他にもワッフルランチ(1,100円)があります。

旬野菜たっぷりカレーランチ♪

11/3～11/10
伊勢院真理子の土鍋展
【11月3・4日は作家来店】

＊TEL.0942-47-4506
＊久留米市草野町草野
＊営:10:00～18:00
＊休:なし ＊Pあり

柳坂ハゼ祭り
11/13(土)～28(日)

■柳坂ハゼ並木周辺●昭和39年福岡県指定天然記念物となる。幹周り1m内外樹高5、6mの櫨の木が約200本、柳坂曾根沿い約1kmに渡って老木が枝を連ねています。商店も軒を連ね久留米の秋の風物詩となっています。
問:0942-44-1228

くるめ緑花センター 秋の植木まつり
11/1(日)～12/12(日)

チャリティーオークション
11/23(祝)

問:0942-47-2581
（くるめ緑花センター協同組合）

第29回 くるめ緑の祭典「緑のハイキング」
11/23(祝)

■耳納連山一帯●高良大社～森林つつじ公園、兜山、ハゼ並木の自然歩道を歩き、紅葉の耳納連山の自然を満喫できるコース 問:0942-44-6773

耳納北麓里まつり in道の駅くるめ
11/20(土)～28(日)

詳しくはセカンドページをご覧下さい。

山辺道文化館

晩秋の耳納「華の三重奏」
11月9日(水)～14日(日)

田中慧の「花の水彩画展」
11月10日(水)～28日(日)
※月曜休館
問:0942-47-3015(椿薫)

第26回 田主丸耳納の市
11/6(土)・7(日)

■福岡県緑化センター
問:0943-72-2110

第17回 草野まちかど博物館
11/6(土)・7(日)

■久留米市草野町各所●10時～16時／草野町の「伝統的町並み保存地区」を中心に江戸時代～大正時代に建築された家屋を解放。貴重な美術・文化資料の展示。地元ガイドの案内コースもあり
問:0942-47-0002(上野)