

コンテナでカラダをメンテナンス!



鍼って痛い? お灸ってやけどしないの? 怖がりの私(みほ)は受けたことなかったのですが、腰を痛めたときに体験。お灸は香りを楽にします。鍼はと〜っても細くて、注射針とはまったく違って、気になるところを施術してもらうと、不思議とカラダがほかほかして軽くなりました。

こぐまの会

「はりきゅうは効くよ!」とは言われても…。まずは体験してみませんか? お気軽にご相談下さい。



- 日時 ※毎週火曜開催 1/21、28、2/4、11、18(火) ※16:00~18:00の間で時間予約(約1人20分~) 鍼体験2,500円~、お灸教室1,000円~ (部位によって料金が変わります)
- 参加費
- お問い合わせ はりきゅう院OSHIRO(080-6458-5580またはInstagram @harikyuinoshiro)



お会いするいつも元気をもらえる原田眞理子さん。カラダの元気!と心の元気! 両方を大切に。交流コンテナで、2つの講座を定期的に開催されています。自宅でも簡単にできるストレッチで、運動習慣を身につけるだけではなく、お仲間づくりの場としてもどうぞ!

ビューティ椅子ストレッチ

「椅子に座ったまま、気楽にお喋りしながら、体が喜ぶストレッチは最高ですよ!」(講師:原田さん)



- 日時 1/15、29、2/12、26(水)10:30~11:30
- 参加費 500円(都度払い) ■定員 8名まで(要予約)
- お問い合わせ 090-3603-7574(原田 眞理子)

声を出す健康法「朗読を楽しもう」

佐賀まちゼミでは入門編が開かれました!

絵本やエッセイなど、好きなジャンルを声に出して読みます。心のストレッチにも最適!



- 日時 1/17、24、2/7、14、21(金)14:00~15:30
- 参加費 1,000円(都度払い) ■定員 8名まで(要予約)
- お問い合わせ 090-3603-7574(原田 眞理子)

読書で一休み

「誰もが来ていい場所であり、誰もが学び合える場所」 「てつがく珈琲」はどなたでも利用可能!

佐賀市水ヶ江の「おへそこども園」そばに「てつがく珈琲」がOPENして、一年ちょっこの月日が経ちました。おへそグループの子育て支援事業として、こども園の南側に設けられた「誰もが来ていい場所であり、誰もが学び合える場所」。その建物の1階に設置されたカフェと図書館が、「てつがく珈琲」です。園の保護者や職員、地域住民など、誰でも利用可能なスポットで、好きな飲み物を飲みながら好きな本を手にとって過ごせる空間です。そして、同じ建物の2階はおへそ学道場・中高等部の学習スペース。学習だけでなく時にはおしゃべりやゲームを楽しむ生徒達の姿が見受けられ、和やかな空気が流れています(2階の利用は登録制)。

1階のカフェは無人なので、基本はセルフサービスです。飲み物は「楽しむココア」や「感じる珈琲」、「考えるコーヒー」、「認めるラテ」など。おへそグループの共通目標である「楽しむ」「感じる」「認める」「考える」がネーミングの基になっています。そして、フードはホットドッグがあり、どれも専用のコインボックスにお金を入れて支払うという仕組み。また、飲食の支払い一回につき、一回だけ「トイ(問い)ガチャ」へのチャレンジが可能です。ガチャを回して出てきたカプセルの中には、子どもたちからの「問い」が書かれた一枚の紙。このシステムには、カフェでコーヒーを飲みながら「問い」に対して考えたりおしゃべりしたりすることで、日々の忙しい日々少し立ち止まる機会を創ってほしい…という運営側の想いが込められています。そして、壁面には書籍や絵本がずらりと並び、その数は約2000冊以上。外には芝生広場(柵付きなので安全!)もあるので、保護者の方は外で遊ぶお子さんを見守りながら、コーヒーを飲んだり、読書したり、おしゃべりを楽しんだりすることができます。

この施設は、元々おへその学童に通っていた子ども達の、「中学生や高校生になっても自分達が育ってきた安心できる場所で人生について学んだり、語り合ったりする場が欲しい」という声をきっかけにつくられました。その機能が2階に設けられ、1階のカフェには元々「お



壁面には本がずらりと並びます

外観の様子



外には柵で囲まれた人工芝のお庭 トイ(問い)ガチャの機械

カプセルには「問い」が入っています

へそグループ」が全国で初めて保育に「哲学」を取り入れたという背景もあったことから、保護者の方や地域の方々含めて一緒に何かを考えられる時間と場所を作りたいという園の想いが込められています。そういった背景から、園に直接関係のない方も訪れることができる「保育園の枠組みを超えた、誰もがいていい場のデザイン」を意識されているのです。「子どもたちとの対話を大切に、子どもの声や意見、アイデアに耳を傾けながら、様々な年齢、性質を持つ子どもたち、そしておとなも垣根なく一緒に学び、育つことのできる場をつくってきたい」と話す運営法人の職員・吉村さん。今後もさらに地域に根差した交流の場になっていくことが期待されます。

【INFORMATION】 てつがく珈琲 ☎0952-37-0038 ●佐賀市水ヶ江 1 丁目 6-15 (おへそこども園南側) ●開店時間 / 11:30~18:00 ●定休日/土・日曜、祝日 ●駐車場/あり (店舗横) ●Instagram @tetsugakcoffee ●その他/フリーWi-fiあり

街なかかわらばん 市民ライター募集中!!



街なかかわらばんの市民ライターになると...

まちづくりボランティア活動(取材費あり)としての市民ライターを通して、取材をきっかけに様々な人の出会いや繋がりが、街なかの最新情報をゲットできるかもしれません。参加したいときに気軽に参加できるのが特徴です。ご興味ある方は、まずは編集室までお問い合わせください。

●問合せ先/街なかかわらばん佐賀編集室(まちづくり機構ユマニテさが内) ☎0952-22-7340

街なかかわらばん INFO ごあんない

ご意見・ご感想、お問い合わせはコチラへ

街なかかわらばん 編集室

〒840-0826 佐賀市白山二丁目7-1 エスプラッツ2F [特定非営利活動法人まちづくり機構ユマニテさが内]

TEL 0952-22-7340 FAX 0952-22-7346 MAIL kawaraban@humanite-saga.com

編集後記 明けましておめでとうございます。街なかかわらばんも 70 号を超えました。今年も街なかの魅力発信の一助となるよう、頑張ってください。よろしくお願いいたします。(編集長 庄野 雄輔)

●アートディレクション・デザイン/松本健児(PINEBOOKS) ●イラスト/山本翔(YAMAHASHI DESIGN) ●ライター/谷口幸恵、田中憲一、田村史子、原口美希、庄野雄輔、中村玲那、みほ・えり

街なかかわらばん

TAKE FREE さが

2025.1.15 号

no. 71

Machinaka Kawaraban

特集

「カラダにやさしく」

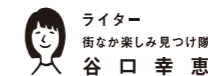
～年初めは、街なかで心身共にケアしよう～



年末年始は食べ過ぎてしまった! という方は結構多いのではないのでしょうか。新年になって心機一転、新しい気持ちで進んでいきたいところですが、カラダのことを考えるといったん気を引き締めたいところ。やはりバランスの良い食事や運動、ケアが大事ではないかと思います。

01 野菜がとれる美味しいお弁当やスイーツ

やさしい工房たたら



大財通り沿いにお弁当の職がなびく素敵な建物。何のお店だろう?と思われる方はいませんか? この建物の名前は「PASSO OTAKARA」。今回、ここでお弁当・スイーツの販売やカフェ運営等を手がける、やさしい工房たたら代表取締役の多々良珠枝さんにお話を伺いました。

開カー一番、「野菜でね、元気になってもらいたいです!」とキラキラした表情で仰ったのが印象的でした。美味しくバランス良く栄養がとれ、買いやすいという、お客さまが求めるものを作っているうちに自然にお弁当販売というかたちに繋がっていったそうです。まず蓋を開けた時、彩りが良いので食欲が湧きます。副菜の数が多くちょっと手間かかっているお弁当は、午後からの仕事のモチベーションを上げてくれる気がしました。お弁当の種類も豊富で常時15~17種類。唐揚げや竜田揚げ、竹輪の肉詰め、ハンバーグなどメインも魅力的で満足感があります。

また、少し甘いものが欲しい時には野菜のスイーツもおすすめです。かぼちゃのマドレーヌやほうれん草のシフォンケーキは冷凍での販売なので、冷蔵庫に入れておけばいつでも食べたい時にいただけます。実際に食べてみると「カラダに良い」と「美味しい」が見事に両立している!という発見がありました。カラダに良いという味に期待が薄いイメージがありました。野菜が入っているからこそ美味しい! ぜひ、たくさんの人に味わっていただきたいなと思います。

そして、PASSO OTAKARA には他にも「うま cafe」のフルーツサンドや「光吉農産」の無農薬米、好きな写真をバズルにできる「元祖ばざる屋さん」、着物リフォームも手掛ける「あとりえ京」、「香月さんちのいちご畑」などがシェアショップとして営業されています。なんとこれらのお店が全て、近未来型の無人販売。お客さんは自由に商品を選んで会計をして帰れます。現金以外にもクレジットカード等が利用でき、初めてでも操作は簡単でした。もし会計に手間取ったり質問があれば、すぐにスタッフが来てくれるので安心です。

また、やさしい工房たたら菓子厨房と奥にあるカフェでは、障がいのある方の就労支援もされており、社会全体で良い循環を!というプロジェクトも進められています。多々良さんの、良い

02 野菜が多め! 優しい味わいのランチはいかが?

そらのカフェ



2024年2月、佐賀市白山のハローワーク西にオープンした「そらのカフェ」。カラダのことを意識したランチがあると聞いて、ちょっと気になっていました。そんな「そらのカフェ」は、佐賀市にある社会福祉法人「みらいのそら」が運営されていると店長に伺いました。ランチの食材は「みらいのそら」の方針で地産地消や地元のお店から購入したり、地元優先を意識。また、メニューは「みらいのそら」の栄養士が考えた献立を基に、店長がレシピをアレンジしているそうです。野菜を多めにした組み合わせで、ごはんは三穀米(赤米、黒米、緑米)というこだわり。

実際に私もランチを食べてみました。店内に入って先に会計を済ませ、店の奥にある階段から2階に上がります。そこにあるのは大きな観葉植物と木目調のテーブルが目立つランチスペース。この日の日替わりランチ(税込750円)は「魚のフライ タルタルソース、ツナマカロニサラダ、白和え、ピーマンのおかか煮、おみそ汁、三穀米」の組み合わせでした。ごはん大盛は無料ということでした。運ばれてきたランチを見て最初はちょっと少なめに感じましたが、食べ終わるころには思ったよりも満腹感があって満足。店長に感想を話したところ、三穀米のもちもちした感じがそうさせているのかも?ということでした。ローテーションの日替わりメニューは、1か月の間で被らないように内容の組み合わせを工夫されているとのこと、すこいな!と思いました。また、ランチの提供だけでなく、子ども食堂の運営もされているということでした。

白山の中央大通り付近という場所柄、ランチタイムは常連さんが多いそうです。時には早目にランチが売り切れてしまうこともあるので、予約されて行くのがいいかもしれません。また、一階では「みらいのそら」系列のシロイロパンで作られたパンも販売。国産小麦と地元の素材を使ったパンで、月曜はハード系、火曜から金曜は調理パンや甘めのパンがラインナップされています。

普段は肉系がたっぷりという方でも、時には「そらのカフェ」のような健康を意識したお店で、身も心もリフレッシュされてみてはいかがでしょうか。

街なかのおすすめ空き店舗情報更新中!

www.kawaraban-web.com

公式HP



Instagram



日替わり弁当(税込570円)の一つ。他にも種類はたくさん!



甘さひかえめ野菜スイーツ「PASSO」



野菜スティック「やさしいぼう」



無人販売スペースの様子



PASSO OTAKARAの外観

と思うものへのエネルギーは眩しいほどで、美味しいお弁当やスイーツをいただくことでその良い循環に加われるのがうれしいと思いました。「食べたものでカラダは作られる」という、つい忘れがちな大切なことを忘れないようにしたいと、改めて思うきっかけとなりました。

【INFORMATION】 PASSO OTAKARA ☎070-4498-2423 ●佐賀市大財3丁目2-15 ●営業時間/10:00~18:30 ●定休日/日曜 ●駐車場/あり



日替わりランチ(税込750円)の一例。この日のメインは魚のフライでした



系列の「シロイロパン」のパンも販売



店内の様子(2F)



日替わりランチ(税込750円)の一例。この日のメインは魚のムニエルでした



ハローワークの西隣にあり

【INFORMATION】 そらのカフェ ☎080-4111-5170 ●佐賀市白山2丁目1-17 ●営業時間/11:30~14:30(ランチは品切れ次第終了) ●定休日/土・日曜、祝日 ●駐車場/なし ●Instagram @sorano_cafe

土日祝もOK!! 処方せん受付中

365日



溝上薬局本店 ☎0952-24-2555 佐賀市水ヶ江1-2-22 旧市民会館跡地 9時~19時(日・祝10時~19時)

