



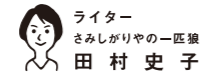
市民ライターがつくる。さかん街なかMAP



【佐賀まちゼミとは？】
まちゼミとは、お店の方が講師となって、プロならではの知識や情報、コツを無料で教えてくれる少人数制のミニ講座です。全国で開催されており、佐賀市では年1回秋に行われています。昨秋開催が10回目でした。今回はまちゼミ参加店の中から、健康関連の講座を実施した店舗をコラボ記事として紹介しています。

03 野菜のおいしさを再発見！ カラダが喜ぶ気ままな料理

ふうふうポルコ



見た目もカラフル！日替りプレート税込1,300円（スープ付き）

【INFORMATION】
ふうふうポルコ ●なし●佐賀市呉服元町 3-20 鳥菊園 ●営業時間 / 11:30-13:30 (夜は鳥菊が営業) ●定休日 / 不定 (インスタで確認) ●駐車場 / なし ●Instagram @nyanchim



定番の煮豚プレート税込1,300円(スープ付き)



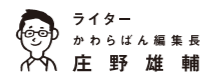
お昼はカウンター席のみで11席あります



ふうふうポルコの茶色い置き看板が目印

05 美味しくバランスのとれた食事を ポリフェエタ米から初めてみませんか？

マチキチ



おにぎりプレート 税込 880円

ポリフェエタカレー 税込 935円

コムボックス佐賀駅前の2階に店を構えるごはん屋さん「マチキチ」。隣のフィットネスジム「さかえまちスポーツスタジオ」や同じフロアに並ぶ「さかえまち整形外科」のグループ店でもあります。オーナーの角田亜理沙さんは、「お仕事、子育て、スポーツなど頑張る方へ美味しくバランスのとれた食事で応援したい！」という思いから、管理栄養士と一緒に良質なタンパク質たっぷりのオリジナル料理のメニューを考案。こだわりの一つでもあるのが佐賀県初の「ポリフェエタ米」。こちらの玄米は腸内環境を整え免疫力アップとアンチエイジングに有効な働きがあるとされ、もちもち食感で玄米特有のクセが無いのが特徴だとか。

いるので、体が内側から温められることでの新陳代謝のアップ、そして美肌や老化防止にも効果が高いです。生姜が効いているので、ピリッとしたさわやかな後味がくせになるかもしれません。ポリフェエタとの相性がすごく良いです」と角田さん。おにぎりプレートもカレーも、「このポリフェエタ米をもっと美味しく食べていただきたい」という想いでメニュー化したそうです。

また、マチキチは今回紹介した単品メニューや定番のランチ以外にも、スムージーや白砂糖をわずかに作られている A プリンなど、カラダに優しいメニューが揃っていて、個人的に気に入りました。年末年始で胃が疲れたという方も多いはず！ぜひ足をお運びください。

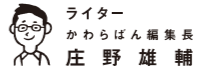
【INFORMATION】
マチキチ ●090-2963-0118 ●佐賀市駅前中央1丁目4-17(コムボックス佐賀駅前2F) ●営業時間 / ランチ11:00～15:00 ●定休日 / 日曜と不定 ●Instagram @machikichi22



佐賀まちゼミ × 街なかコラボ コラボ

06 気軽に楽しみながら健康増進を！

コレットダンススタジオ



「社交ダンスって敷居が高そう…。そう思っている人は多いかもしれません。しかし、取材で生徒さん達の活き活きとした感想を聞きながら充実した表情を見ると、そんな考えは微塵に吹き飛びました。

佐賀市白山のアーケード内にある社交ダンススクール「コレットダンススタジオ」は、2011年に今の場所でオープン。代表の糸山さんは18歳の頃に短大の社交ダンスクラブでこの世界に足を踏み入れ、プロ転向後は競技会にも本格的に参加。シニアの全国規模の大会や北海道大会での優勝経験もある方です。

教室として大事にしていることは、「スポーツとして、健康増進として、コミュニケーションとして社交ダンスを楽しんでもらうこと」。講座はグループレッスンと個人レッスンに分かれ、グループレッスンは火、水、木、金曜の中で時間を決めて開講。個人レッスンは先生が空いている時間に事前予約をもらってその都度開講。初めての方向けに体験レッスンも行われています。また、年に2回は会場を借りて発表会が開催されており、それに向けて日々楽しみながら頑張っている生徒さんが多いそうです。

生徒さんの声を聞きました。「先生の雰囲気が良い」「先生お二人が憧れ

なんです」「自由にやらせてもらえるのが良い」「行きたいときに行けるのが良い」「元気の素です！」「社交ダンスをやることで健康になりました」「先生たちが優しくレッスンを楽しいです」など感想はいろいろ。皆さんの目が輝いていました。

過去の佐賀まちゼミでは、背筋をピンと伸ばして姿勢を良くするストレッチや社交ダンスの簡単なステップを教えてくれる講座が行われました。いずれも健康を意識して、社交ダンスに少しでも興味を持ってもらえたらという狙いで開催。これをきっかけに社交ダンスの見方が変わった人は増えたかもしれません。

健康のために何か運動をしたいと考えている方、社交ダンスを選択肢の一つに加えてみてはいかがでしょうか？



レッスンの様子

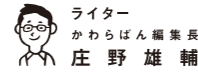
過去の佐賀まちゼミの様子

【INFORMATION】
コレットダンススタジオ ●0952-77-9365 ●佐賀市白山2丁目5-19 2F ●営業時間 / 10:00～22:00 ●定休日 / 日曜 ●ホームページ https://collet.sagafan.jp/ ※個人レッスンは予約制

佐賀まちゼミ × 街なかコラボ

07 ドライ腸もみをきっかけに、生活習慣を改善！

リラクゼーションサロン ママモア



佐賀市松原にある整体院「リラクゼーション ママモア」。「日頃頑張っているママさん達により良い生活をしていただきたい」というコンセプトで、ダイエットや便秘、その他女性特有の悩みにこたえながら、女性を応援しているリラクゼーションサロンです。

こちらの整体院の特徴の一つが「ドライ腸もみ」。これはオイルマッサージではなく、服を着たまま施術を受けられるのがポイントで、通院している患者さんからは「服を脱がなくていいのが良かった」という声が多いそう。腸もみは、全身、そして腸をマッサージすることで、カラダ全体の血流をアップさせ、代謝のアップや生理痛など女性特有の悩みの解決に効果的とのこと。施術だけでなく、自宅でできる腸もみの仕方や毎日の生活習慣、食事内容、そして運動方法についても相談してくれます。また、昨秋の「佐賀まちゼミ」の講座では、このドライ腸もみの入門編の講座や「赤ちゃん「ケア整体」」の初級編を開講。ママモアには小さいお子さんをお持ちの方も多いことから、そういった方々向けに実施しているそうです。

院の代表を務めるのは原友和さん。整体院としての「ママモア」を運営するだけでなく、整体スクールとして「なごみボディールーム」も運営。これから整体師を目指す人達のサポートも行っています。他には労働局認定セラピスト養成スクールの仕事も行っている他、腸から体を育ててなおす「ボディリメイクセラピスト協会」の代表も務めています。



普段の施術の様子



まちゼミ開催時の様子



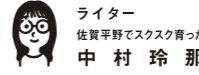
スタッフの皆さんたち

患者さんの声としては「サポートしていただき、ダイエットに繋がりました。腸もみもお腹まわりが温まり気持ちよかったです」「自分のカラダのかたさを痛感しました。腸のぐるぐる音も感じ、きちんと動いていなかったようです。全身リフレッシュできました」など、前向きな言葉が多いよう。私はまちゼミの講座で何回か話を聞きましたが、目から鱗でした。なかなか日々の生活に活かせていないのは、私の甘さですが…。料金やプランについては、まずはお試しで4,980円。そのあと二回目の施術を行い、状態をヒアリングしてから、続けるかどうかを話し合っ決めてとのこと。興味ある方は、ぜひお問合せください！

【INFORMATION】
リラクゼーションサロン ママモア ●090-6429-7530 ●佐賀市松原3丁目3-20 ●営業時間 / 10:00～18:00 (完全予約制) ●定休日 / 不定 (要問合せ) ●Instagram @nhr_hara

08 自分の足に合った靴選びで健康に

足の科学館・シューズツルヤ



『足の科学館 シューズツルヤ』は呉服元町にある昭和21年創業の靴屋さん。ただし、普通の靴屋とは一線を画します。店主・鶴洋さんはズバリ「靴のお医者さん」。「足は第2の心臓です」というキャッチフレーズのもと、単に靴を販売するのではなく、お客様の健康の基盤となる靴選びのサポートを続けてきました。鶴さんに言わせると、世の中には靴選びを間違っている人が多いそう。様々な足のトラブルは、自分に合った靴を履くことで解決する可能性が大きいそうです。

お店ではまず足の型取りをして、足や靴の悩みを全部聞き出してくれます。そして、メーカーから選りすぐった靴の中から、その人の足にピッタリのものを提案し、靴の履き方や靴紐の結び方、手入れの仕方まで伝授してくれます（毎年参加されている「佐賀まちゼミ」でも、「足は第2の心臓です。足のトラブルは靴で治そう」というテーマで職人の知識を講座で披露！）。鶴さんは大学卒業と同時に父からお店を引き継ぎ、見よう見まねで技術を磨いてきました。手先の器用さと研究熱心が重なり、今では靴を脱がなくても、その人の足のサイズや形が透けて見えるそう。

筆者は足が大きいのがコンプレックス。パンプスや可愛い靴は論外で、ユニセックスのスニーカーから泣く泣く選ぶのが当たり前でした。しかし、鶴さんはサイズを伝えていないのに、ピッタリの靴をチョイス。履き心地は抜群で「すごい、すごい」と感動の嵐！また、自分が履いてきたスニーカーの靴紐を結びなおしてもらい、オススの中敷きを敷くことに。それまで履き心地に不満はないつもりだったのですが、これだけでも、もう元には戻れないくらいに歩きやすくなりました。



足から全身を健康にするのに最適な一足を提案してくれます

靴のリペア技術も折り紙付き！

取材中に印象に残った「(自分に合った靴を履くと)人生が楽しくなる」の鶴さんの一言。これまで自分に合った靴と出合ったときのお客さんの喜ぶ姿をたくさん目にしてきたそう。中にはあまりの履き心地の良さに、靴を履き替えて帰って行くお客さんもいたようです。足に悩みのある方はもちろん、自分の足にあった靴を履いたときの心地よさや気分が上がる感覚を多くの方にぜひ知ってもらいたいです。年間を通して31日と元旦以外は営業中とのこと。

靴のお医者さん・鶴さんはいつでも皆さんを待っています。
【INFORMATION】
足の科学館・シューズツルヤ ●0952-23-4556 ●佐賀市呉服元町7-41 ●営業時間 / 9:30～18:30 ●定休日 / なし ●駐車場 / なし