

Iki informational magazine

QURUx2

壱岐くるくる

NAGASAKI IKI MAGAZINE

壱岐ガイド

¥0
FREE

5万円分の商品券が当たる! 「第4回壱岐くる宝くじ」開催です!

2013.FEBRUARY.01 No.034

きりよくおういつ

気力横溢

一スポーツを愛する人々

勝本町卓球倶楽部

卓球はまったくの初心者でも、プロレベルでも、気軽に一緒になって楽しめるのが最大の魅力。皆さんの求めるレベルに応じて、喜んでお教えします。試合後の打ち上げは2次会まで参加必須!! 昼も夜もみんなで楽しみましょう。



練習日・練習場所：月・木・金曜日 勝本中学校体育館(午後7:30~9:30)
水曜日 B&G体育館(午後8:00~10:00)
メンバー：一般20人、学生10人
会費：練習参加時に1日100円
お問い合わせ：辻和秀代表 080(1709)7517



壱岐焼酎 初代 嘉助

西暦900年創業 新登場 壱岐焼酎 二拾五度 百拾陸年目の嘉助

IKINOHANA

お問合せ 壱岐の華 電話 0920-45-0041

主な販売店 かわぞえストアー・下口鮮魚店・松尾商店 他

華 ころぼればなし

其の二十 たまご焼酎(ミルクセーキ風)で 風邪予防!

- ①ボウルに卵1個と砂糖30~40gを加え十分にかき混ぜておく。
- ②壱岐焼酎25度を100ccと牛乳100ccを混ぜ小鍋で沸かす。
- ③沸騰前に鍋の火を止めボウルに移す。(卵が熱で固まらないようによくかき混ぜながら少しずつ注ぐ。)
- ④カップに注いでミルクセーキ風たまご焼酎の出来上がり。(おろし生姜を入れると体がポカポカしてより効果的です。)

*分量は目安ですので個人のお好みでお試し下さい。

気力横溢撮影協力

●各種写真撮影・デジカメプリント・フォトブック

あぶるぶるぶる

PHOTO STATION ABE&E PLAZA

壱岐市戸辺町箱崎中山船2604-2
ダイエー壱岐店専門店1F
0920-45-4007

壱岐くるマガジンのうんちく

◎「元気になる・人になる・幸せになる」フリーペーパー 壱岐くるマガジン◎

壱岐島民にもあまり知られていない地域密着情報や、島外の人たちにも愛される自由な情報掲示板として、『壱岐くるマガジン』を発行しています。Webや他の情報誌などと連携し、壱岐を元気にする情報誌を目指します。

@Atmark, inc. 株式会社アットマーク

INTERNET&PRINT&LEARNING SERVICE

〒811-5132 長崎県壱岐市郷ノ浦東触 942-1 発行者：山内 武志
TEL.0920-48-1260 FAX.0920-48-1265 http://iki-guide.com/



吉岐島・冬の定番料理 鍋特集

前号に引き続き、大好評の吉岐島「鍋」特集、第2弾です。
吉岐には地鶏やゴボウ、そうめんなどを具材に、甘く醤油で味付けした「ひきとおし」という郷土料理もありますが、お店それぞれに研究を重ね、味や素材にこだわった鍋がたくさんあります。冬の定番、鍋料理で新しい発見があるかもです。家族や友人を誘い、みんなで鍋を囲んでみませんか？

待ち遠しい春を楽しむ、旬なサワラに舌鼓。

春サワラのしゃぶしゃぶ



味処ふうりん

春の季節を「食」で楽しんでください!



山下輝昭さん

金額：1人前1800円(要予約)
店名：味処ふうりん
住所：吉岐市石田町本村触26
営業時間：11:30~14:00 17:00~23:00(OS22:30)
定休日：月曜日・第3火曜日
TEL：0920-44-8010

魚へんに春と書くサワラ(鱈)は石田町で盛んに行われているサワラ漁が有名です。刺身でも食べれる獲れたてのサワラを贅沢にもしゃぶしゃぶで食べちゃいます。北海道日高産昆布を使ったダシに、魚に合うポン酢が絶妙。柚子おろしや柚子ごしょう、赤おろしなど、4種類の薬味も嬉しい♪

あっさり醤油スープに豚肉がメチャクチャ合う!

特製 国産豚鍋



ぎゅうらし家

水炊きやキムチ鍋、もつ鍋、寄せ鍋もどうぞ~!

今西晃基さん

「手羽先のでんぷら」が大人気のぎゅうらし家。厳選された豚バラを使用した「豚鍋」も人気です。鏝だしベースのあっさり醤油スープは、美味しさを追求した味付けだとか。「茹で上がるタイミングで食べると、お肉が柔らかくて美味しいです」と今西店長。旬な野菜もナイスです!

金額：1人前1000円(2人前から：前日まで要予約)
店名：ぎゅうらし家
住所：吉岐市郷ノ浦町郷ノ浦27
営業時間：18:00~24:00(OS23:00)
定休日：不定休
TEL：0920-47-0322

鍋に合う、根魚を使った“こってりスープ”が旨い。

味処 味よし



特製ちゃんこ鍋



吉岐牛のすき焼きやしゃぶしゃぶもありますよ~!



末永謙太郎さん

先代が桐山親方から部屋ちゃんこを伝授され、吉岐島民に合うようにアレンジした逸品。鶏ガラやゴボウ、大根などを6時間煮込んだあっさり塩スープに、磯根に生息している根魚や鶏肉、つみれ、牡蠣など、時々の旬な食材をチョイス。最高級魚アラが入っているかも?

金額：1人前3200円(2人前から：要予約)
店名：味処 味よし
住所：吉岐市郷ノ浦町本村触519-11
営業時間：11:00~23:00(OS22:30)
定休日：不定休
TEL：0920-47-0688

しし肉の脂があっさり。女性に人気のこだわり鍋。

しし鍋(ポタン鍋)



魚よし



美味しい「しし鍋」を是非どうぞ~!



福川伸孝さん

金額：1人前2500円(3人前から：前日まで要予約)
店名：魚よし
住所：吉岐市郷ノ浦町東触171-1
営業時間：17:00~23:00(OS22:30)
定休日：不定休
TEL：0920-47-1290

しし肉はカナダ産ロースを使用し、脂があっさりしていることから、女性に大人気の鍋です。スープは鶏ガラを1日炊く、手間のかかったダシ汁をベースに、白味噌とあわせ味噌をブレンドした、魚よしオリジナル。吉州豆腐やゴボウ、長ネギなどの旬な野菜とアゲのチャンポン麺が嬉しい。

平成24年福岡国税局酒類鑑評会「金賞」受賞酒
天の川酒造「天の川八」発売中

天の川酒造は、厳選した安心安全な原料を使用し、2年以上貯蔵熟成させた吉岐焼酎を、皆様にお届けいたします。

吉岐焼酎「吉州美人」に合う噂の一品をご紹介!!
第二十三品 『ミニトマト ベーコン巻』

フレッシュなミニトマトをベーコンで巻いて焼く、ちょっとオシャレな一品。ミニトマトの酸味とベーコンの塩加減が吉州美人によく合います。
魚よし/TEL:0920-47-1290
長崎県吉岐市郷ノ浦町東触 171-1

巻くマガジンポイント貯まるよ!

天の川酒造株式会社
長崎県吉岐市郷ノ浦町田中触808番地
TEL 0920-47-0108
E-mail: info@amanokawashuzo.com
http://www.amanokawashuzo.com/

「調湿性能」で、夏はひんやりと涼しく
「蓄熱性能」で、冬はじんわりあたたかい
高温多湿な日本の住宅に! 省エネ時代の建築に!

省エネ時代に昔の知恵と技術
天然素材を使った土壁が最適です。

熟練の職人が一面一面丁寧に仕上げられています。

土壁はもちろん、家の事なら何でもお気軽にご相談ください。お見積りは無料!です。

豊坂建設
お問合せは、TEL.0920-42-1606
〒811-5512 吉岐市勝本町東触 2181

吉州人のいきいき Topics トピックス



P.M.T.C.を6年間継続して受けると、むし歯の発生率が1/70に!

P.M.T.C.を6年間継続して受けると1.4mmの歯肉変化が見られる。歯周炎も予防できます

1 むし歯になりたくない方
むし歯原因菌をなくし、バイ

P.M.T.C.は次のような方にオススメです。

定期的に専門機械と器具を使い、重点的に清掃、研磨を行うので、そのことにより、6年間でむし歯の発生率は1/70に抑えることができるようになります。

毎日の歯みがきはとても大切です。しかし、自分では意外にみがき残しに気が付かないものです。このみがき残しがむし歯や歯周病の原因となります。そこで特別なトレーニングを受けた歯科衛生士が定期的に専門機械と器具を使い、重点的に清掃、研磨を行うので、そのことにより、6年間でむし歯の発生率は1/70に抑えることができます。

P.M.T.C.(専門的な口腔清掃)をご存知ですか?

百田歯科 百田昌史

オフィルムを破壊し、歯垢の再付着を防ぎます。またフッ素ジェルを使うことで、再石灰化を促進し、歯を強化します。

2 歯周病(歯槽膿漏)になりたくない方
歯周病は治療が終了しても再発しやすい病気です。定期的にバイオフィルムを破壊し、歯垢を完全に取除くことが大切です。

3 いつまでも白い歯でいたい方
歯垢や着色を取り除きます。そして、いつまでもさわやかなあなたを演出してくれます。

4 インプラント治療をした方
インプラント治療をした方にも最高のお手入れになります。

5 歯みがきが困難な矯正装置やブリッジを入れている方
ご自分でみがけていない所まで、しっかりと歯垢を取り除きます。

P.M.T.C.は治療ではありません。最新の予防法ですので痛みもなく、とても気持ちのいい処置です。素敵な笑顔のために、食事をおいしく食べるために、健康な生活をおくるために、P.M.T.C.を始めてみませんか!!

DATA 百田歯科 <http://www.hyakuda-shika.com/>

ぎっくり腰

しげ井接骨院 重井直樹

当院に来院される方で、寒いこの時期に多いのがこの症状。本人曰く「突然痛くなった」としてお見えになる方が結構いらっしゃいますが、そうではありません。ほとんどの場合が生活習慣からくる運動機能不全です。簡単に言えば運動不足であったり、姿勢が悪かったりですね。



ケガや痛みは出てから対処するのではなく出ないようにするのが大事なのです。体操や運動で関節や筋肉の可動域をしっかり確保し作業する事で動きに余裕がうまれます。ぎっくり腰になる方は脚の筋肉や股関節の動きが硬く腰に負担を掛けてしまうのです。湿布を貼ったり塗り薬だけでは著しい効果が見えない場合が多く、「ちょっと痛いけど仕事は出来るから大丈夫」と思っているとオオゴトになりますよ?

以前も書きましたが、脚~股関節~腰と一連の動きの中で歪みが出て腰に痛みを生じます。そこを修正する為に無理に腰を動かす運動だけでなく、ウォーキングや柔軟体操をして股関節や脚を正常な状態に戻して行く様にしましょう。

うちの患者さんでは更年期や内臓の不調や自律神経などの改善など、目に見えないイイ効果を体感している方が沢山いらっしゃいます。いつも不安を抱えているあなた!ご自分の生活を見直してみても如何ですか?

DATA しげ井接骨院 重井直樹 (郷ノ浦町出身)
佐賀県伊万里市立花町1604-24 TEL 0955-29-8117
<http://www.shigei-sekkotsuin.com/>

OPEN HOUSE

失敗しない住まい創りセミナーを
内覧会会場にて随時開催します
第1部 11:00 ~ 第2部 15:00 ~

随時開催中
[10:00~16:00]

当日以外にもご予約頂ければご見学できますので弊社まで連絡ください。

今後の日本の住宅政策の方向性

1990年	2010年	2013年	2020年	2030年	2050年
基準年			▲25%	▲80%	
エネルギー削減率					
次世代省エネ基準 改訂 (省エネ機器を含んだ性能)					
新築住宅: 100%改訂省エネ基準					
2020年改正省エネ義務化決定			新築住宅平均で ZEH 100%ゼロエネ住宅へ		
「ゼロエネルギー住宅」義務化へ... (省エネ住宅 + 太陽光発電など)					
全ての住宅 100%ゼロエネ化					

これが我が国の住宅国策なら今から取り組みましょう!
※地球温暖化対策基本法ロードマップ (国土交通省HPより)

シンプルなお創りの中に収納たっぷり開放感のある空間を実感してください。
これからは、断熱性能とサッシからの熱損失を少なくした家が標準仕様となる住宅政策となります。今の住まいを改築・リフォームの計画でお考えの方には是非、この住宅とセミナーを参考にしていただきたいと思います!

施主様の大切なお家をお借りして実施させていただいておりますので、会場では、必ずご記名頂き、弊社準備の手袋着用の上ご見学くださいますようお願い申し上げます。帰りに、粗品プレゼントいたします。

オープンハウス会場マップ

至印通寺港

至郷ノ浦

池田乳業敷地内

石田町池田西触

江川商店

一支国博物館

吉崎空港

お問い合わせ先 (有)安川建設

快適はおもいやりのカタチ 〒811-5211 吉崎市石田町石田東触853
TEL:44-5437 FAX:44-8264

安川建設 検索

吉州人のいきいき Topics トピックス

避妊手術はいつがいい？

吉崎動物病院 福山達也

よく「いつ犬の避妊手術をしたらいいか」と相談を受けますが、結論から言うと一番メリットがあるのは1回目の発情が来る前、生後半年以内とされています。

よく田舎では「一回生ませてからがいい」という何の根拠も無いいい加減なことを言う人がいますが、このメリットは何もありません。

なぜ、1回目の発情がくる前に避妊手術をしたほうがいいのかというと、年をとった時にできる乳腺腫瘍という腫瘍を予防できるからです。乳腺腫瘍はおっぱいにできる腫瘍ですが、雌犬にできる腫瘍の半数以上がこの腫瘍で、悪性度は約半数です。すなわち半分は良性、半分は悪性となります。

論文データから言うと1回目の発情出血が始まる前に避妊手術をした雌犬が、乳腺腫瘍になる確率は、避妊手術をしていない雌犬と比較すると約0.5%、2回目の発情出血が来る前に避妊手術をした場合だと8%、2回目発情の後に避妊手術をした場合だと26%、2歳半以上で避妊手術をした場合では、避妊手術を受けていない雌犬と変化はないといわれています。

どうせ手術するなら発情がくる前のほうがメリットが大きいのです。

もちろん手術を受けるためには事前にきちんとワクチンプログラムや狂犬病の注射等を終えておく必要があります。仔犬を飼い始めたらすぐにご相談ください。各種資料をさしあげます。



DATA 吉崎動物病院 福山達也 <http://www.e-petlife.com/>

吉崎動物病院のFacebookページでは様々な情報を紹介しています！またクーポンも発行しています。
<http://www.facebook.com/VeterinaryClinic>

最新成分「ナノキューブ」

cut studio くら〜ばぁ 岡崎幸喜

自己治癒力はなくならない！人間のもつ自己治癒力は、いくつになってもなくなりません！それは肌も同じで、ダメージを受けると自己治癒力が発揮され、本来の美しく健康な状態に戻ろうとします。

ただ加齢によりその「治癒」には時間がかかるようになります。子供のうちはすぐに治ったけがや傷も、年齢とともに回復に時間がかかるようになったり、跡が残ったりするようになるんです。

そこで…「ナノキューブ！」

「ナノキューブ」は、そんな肌本来の自己治癒力を引き出す、画期的な【美肌成分】なんです！足りない成分を【補う】ではなく、【作り出す】！

ここが…今迄のスキンケアとは全く違う点です！

年齢肌の様々な症状に働くのではなく、年齢肌そのものに働くんです！

「ナノキューブ」とは…

ナノキューブは、聖マリアンナ医科大学の難病治療研究センターで新薬の研究をしていたとき、薬のベースとなる「基剤」の開発中に偶然発見されました。紫外線で日焼けさせたサンプルの皮膚に、ジェル状物質の「ナノキューブ」を塗るとなぜかサンプルから「シミ」や「シワ」が消えてしまったのだそうです。

薬の基剤というのは、それ自体に効果や効能があってはいけないらしくて、基剤の研究としては「失敗」なんです。聖マリアンナ大学は「この結果自体は画期的なものだ！」と確信し、失敗作となった「ナノキューブ」を【化粧品】として研究。シミやシワを医学的に【治癒】すると考えたときに、現在のようレーザーや外科手術などの高価格、高負担なものから一歩前進させるものとなり、安全性を確認した【化粧品】として製品化されたものなんです！

年齢による「シミ」や「シワ」にお悩みの方…一度「ナノキューブ」をお試しになってみてはいかがでしょうか？



DATA cut studio くら〜ばぁ 岡崎幸喜 (石田町出身)

福岡県大野城市下大利2-208 101 TEL 092-582-8019
Facebook「cut studio くら〜ばぁ」で検索!!

iThree
IKI Island Apple User Group

第16回 勉強会
メインテーマ
「Macを知ろう！」

Macの特徴や事情、iPhoneなどとの連携について解説！
Macの購入を検討される方、初心者の方にオススメです。

日時:2月13日 19:30~20:30
会場:洋食と珈琲の店トロール (郷ノ浦町本村触526)
参加費:フンドリンクチケット500円

QURUx2 カード加盟店
今月の Pick-Up店
ソフトバンク吉崎

今年、エリアの拡大とデータ通信速度で勝負！

アップル社製のスマートフォン、iPhone5は、画面が4インチと大きくなり、他のコンピュータなどをインターネット接続できるテザリング機能も搭載。1月15日からはiPhone5限定の24時間無料通話定額も始まりました。また毎年恒例の学割キャンペーンも2月から開始。0歳から専門学校生、大学生までを対象にしており、赤ちゃんの保険証を持ってきて、学割にする家族もいらっしゃるかと。

「今年、確実にエリアが広くなり、LTEが開通することでデータ通信が飛躍的に速くなります。新しいiPhone5も触りに来てほしいですね」と話す下条茂樹店長。今年のソフトバンクは要チェックです。

昨年9月21日に発売されたiPhone5は、画面が4インチと大きくなり、他のコンピュータなどをインターネット接続できるテザリング機能も搭載。1月15日からはiPhone5限定の24時間無料通話定額も始まりました。また毎年恒例の学割キャンペーンも2月から開始。0歳から専門学校生、大学生までを対象にしており、赤ちゃんの保険証を持ってきて、学割にする家族もいらっしゃるかと。

ソフトバンク吉崎

店舗名:ソフトバンク吉崎
住所:吉崎市郷ノ浦町東触689-2
営業時間:10:00~19:00
業種:携帯電話販売代理業
定休日:年中無休
TEL:0920-48-0100
担当者:下条茂樹

吉崎牛カルビキャンペーン

期間 2月1日(金)~2月28日(木) 是非、この機会に吉崎牛のカルビをご賞味ください。

【味処うめしま】

- 吉崎牛カルビ1人前 通常平常価格 1,300円を **800円** (500円OFF)
- 吉崎牛カルビ定食1人前 通常平常価格 2,100円を **1,600円** (500円OFF)

さらに1月に大好評頂きました、吉崎くるカード3倍の6ポイント進呈も引き続き2月も継続決定！

【肉のうめしま】

- 吉崎牛カルビ100g 通常平常価格 1,100円を **780円**

宝くじ協賛店
吉崎くるカードも **3倍!!**

吉崎牛のうめしま
吉崎市芦辺町箱崎中山触 2604-86
TEL 0920-45-3729

牧場直営 高級黒毛和牛専門店(長崎牛)
吉崎牛のうめしま

吉崎名物 東宮編 猿イワン 二月

栗元健太郎

この4人!

吉崎アピール東京先遣隊は

あるバーガー屋は自慢の珈琲を¥0にしたとよ

お酒大好き猿

吉崎焼酎アピール担当

おいしいかと

おいしいか

おいしいか

一緒に飲む必要はないと思っメンバー

吉崎くるプロジェクト 4年目突入記念イベント

IKI QURU

第4回

吉崎くる宝くじ

宝くじ配布期間：平成25年2月1日(金)～2月28日(木)

合計123名様以上に当る!!

吉崎くるポイントカード加盟店で使える共通商品券

特等 50,000円分 1名様

1等 20,000円分 2名様

2等 3,000円分 20名様

3等 500円分 100名様

協賛店賞

スポーツチカワ賞
あっぷるぶらざ賞
プティックひぐち賞
ヘアーズシナリオ賞 他多数

宝くじ配布期間 平成25年 2月1日(金)～28日(木)
当選番号発表日 平成25年3月8日(金)
賞品引換期間 平成25年 3月12日(火)～4月30日(火)

「元気になる」「人くる」「幸せくる」をキーワードに、地域の活性化を目的とした、吉崎を元気にする応援プロジェクト「吉崎くるプロジェクト」。皆さまの応援のおかげで、4年目を迎えることができました。これを記念して『第4回吉崎くる宝くじ』イベントを開催します。吉崎くるポイントカード加盟店の「吉崎くる宝くじ協賛店」で500円お買い上げ(またはご利用される)ごとに1枚進呈いたします。協賛店をどんどん利用して、宝くじをどんどん集めよう!

当選番号は吉崎くるポイントカード加盟店での掲示、吉崎くるマガジンNo.036号(平成25年4月1日発行予定)への掲載、および吉崎くるポータルサイト(<http://iki-guide.com/>)にて掲示いたします。その他、詳しい内容や最新情報は吉崎くるポータルサイトをご覧ください。

NAGASAKI IKI QURUx2
カード加盟店一覧

商品・サービスによっては、記載されているポイント付与率と異なる場合があります。また、ポイント対象外の商品・サービスもごございます。詳しくは各加盟店でご確認ください。



郷ノ浦で使えるお店

- あなたのスポーツ応援!!
- スポーツチカワ** 100円 毎につき 2pt
- 2月、宝くじプラス、1日～10日までワンピースフィギュアが当たる抽選会、さらに店内一掃売り尽くしセールを開催します。また部活応援としてスパイクやクラブ、シューズ、その他競技用品のメンテナンス&修理を2月いっぱい受け付けます。
- 地元の人もおススメする旨か店。
- 味処 味よし** 100円 毎につき 2pt
- 郷ノ浦のちよつと奥まったシャレたお店。
- 居酒屋くいもの家 三平** 100円 毎につき 2pt
- 新鮮なネタのお寿司屋さん。
- 魚よし** 100円 毎につき 2pt
- 趣向凝らした逸品料理が自慢。
- おつくり家 吉崎 旨勤** 100円 毎につき 2pt
- 情報社会のニーズをカタチにします。
- 株式会社アットマーク** 100円 毎につき 2pt
- 素敵なお家づくり、応援します。
- 株式会社 倉本組** 100円 毎につき 2pt
- あなたの街のインテリア専門店。
- 株式会社たからや** 100円 毎につき 2pt
- かわいアイテムが目白押し。
- Cafe & 雑貨 K's** 100円 毎につき 2pt
- 低料金で楽しめる、点数付カラオケ店。
- カラオケ SHO** 100円 毎につき 1pt
- 家族や友人たちと「ぎゅうらしか」時間を。
- ぎゅうらしか** 100円 毎につき 2pt
- すばらしい味と香りの銘茶を!!
- 久保茶舗** 100円 毎につき 2pt
- 安心して飲める、おいしい水をお届けします。
- クリクラ吉崎** 100円 毎につき 1pt
- 盛り上がります!!太鼓は!!
- 玄海怒濤太鼓** 100円 毎につき 2pt
- 農産物・海産物直売だから新鮮!
- 生産者市場 きてみ店** 100円 毎につき 1pt
- 地元の人もおススメする旨か店。
- 味処 味よし** 100円 毎につき 2pt
- 郷ノ浦のちよつと奥まったシャレたお店。
- 居酒屋くいもの家 三平** 100円 毎につき 2pt
- 新鮮なネタのお寿司屋さん。
- 魚よし** 100円 毎につき 2pt
- 趣向凝らした逸品料理が自慢。
- おつくり家 吉崎 旨勤** 100円 毎につき 2pt
- 情報社会のニーズをカタチにします。
- 株式会社アットマーク** 100円 毎につき 2pt
- 素敵なお家づくり、応援します。
- 株式会社 倉本組** 100円 毎につき 2pt

- お花のある暮らしをご提案致します。
- フラワーガーデン葉花** 100円 毎につき 2pt
- スタイリストは神戸コレクションで活躍の腕前!
- Hair art CLOVER** 100円 毎につき 2pt
- あなたの「らしさ」を演出します。
- ヘアーズシナリオ** 100円 毎につき 1pt
- 鮮魚店直営の民宿。だから新鮮!!
- 民宿しもぐち** 100円 毎につき 2pt
- あなたのまのメガネ屋さん。
- めがねのメルック** 100円 毎につき 1pt
- 花と緑のある暮らしを応援します!
- 山内苗木園緑化センター** 100円 毎につき 1pt
- あなたに代わって車をチェック!
- 有限会社中央サービス** 100円 毎につき 2pt
- 快適でキレイなお住まい・職場をプロデュース!
- リースキン吉崎** 100円 毎につき 1pt
- シェフこだわりのメニュー。
- レストラン愛らんど** 100円 毎につき 1pt
- 湯の本温泉地にある一番。
- 居酒屋 一番** 100円 毎につき 2pt
- ファッション全般なら当店におまかせ!
- おしゃれの店ながた** 100円 毎につき 2pt
- 玄界灘の海の幸をふんだんに!
- 割烹 一富士** 100円 毎につき 1pt
- さかな屋さんやっている和食のお店。
- 割烹 しな川** 100円 毎につき 1pt

- 吉崎の大地をなぞりながら...
- 株式会社吉崎カントリー倶楽部** 100円 毎につき 2pt
- オール電化工事から水道工事まで、快適な住まいづくりをお手伝い。
- 株式会社片山住宅電設** 100円 毎につき 2pt
- 吉崎の島のかさな果物屋!
- 下條くだもの店** 100円 毎につき 1pt
- 製造直売老舗のスイーツ集合!!
- 土肥製菓 勝本店** 100円 毎につき 1pt
- 家の事ならなんでもお任せください。
- 豊坂建設** 100円 毎につき 1pt
- ガソリンスタンド&スクール。
- 町田石油** 100円 毎につき 2pt
- 記念に残る大切な1枚を感動と一緒に贈ります。
- あっぷるぶらざ** 100円 毎につき 2pt
- 歴史を語る、伝統の味。
- 吉崎の華 焼酎屋本舗** 100円 毎につき 2pt
- 芦辺の港から車で3分好立地。
- 市山石油** 100円 毎につき 2pt
- 良質な老舗牛を流通コストを抑えてご提供。
- 味処うめしま** 100円 毎につき 2pt
- 吉崎焼酎発祥の地から全国へ。
- かわぞえストア** 100円 毎につき 2pt
- ファッションと実用性をコーディネートします。
- クラッシィ吉崎店** 100円 毎につき 1pt
- 吉崎では珍しい自然薯料理が女性に人気。
- 山渥食亭 ゆず杏** 100円 毎につき 2pt

- ペビー服からカジュアル・ミセスまで。
- プティックひぐち** 100円 毎につき 2pt
- 本格吉崎焼酎を7歳揃えたお酒屋さん。
- 森山酒店** 100円 毎につき 2pt
- こだわりの素材と焼き方で人気上昇中です。
- やきとり正** 100円 毎につき 1pt
- 車のことなら生和自動車におまかせ。
- 有限会社生和自動車** 100円 毎につき 2pt
- “石”製品の事ならお任せ。
- 有限会社畑津石材** 100円 毎につき 1pt
- 吉崎で初! 24時間営業の本格コンビニ。
- RICマート吉崎芦辺店** 100円 毎につき 2pt
- 吉崎の島風 イタリアンのお店。
- Avanti prego-アバンティ プレゴ-** 100円 毎につき 2pt
- 玄界灘の海の幸に舌鼓を打つ小さな味処。
- 味処ふうりん** 100円 毎につき 2pt
- リカー&フードショップ。
- 松尾商店** 100円 毎につき 2pt
- レクチャー&ショッピング。
- マリパル吉崎** 100円 毎につき 1pt
- 吉崎の自然と心のふれ合いに感動!!
- 民宿 島来荘** 100円 毎につき 2pt
- まごころをこめた手作りお菓子・洋菓子。
- 山口菓子舗** 100円 毎につき 2pt
- 最良の技術と安心を。
- 有限会社安川建設** 100円 毎につき 1pt

- 勝本で使えるお店
- 勝本で使えるお店**

リトル・ママ

ママと子どもの明日を応援!!

子育て情報いっぱい! ママのための情報交換広場〜リトル・ママHP

リトル・ママ

検索



学食レシピ本に学ぶ「育ちざかり」の食

「しっかり食べよう」

「一汁三菜」(前編)

中村学園大 同大短期大学部(福岡市城南区)の学生食堂「食育館」で提供されているメニューのレシピ本が、去年10月に出版されました。タイトルは「しっかり食べよう『一汁三菜』」。栄養士養成で国内トップクラスの実績を誇り、食育推進にも力を入れる中村学園ならではの取り組みから、子育てに役立つ情報を紹介します。

「一汁三菜」って、なに?

「しっかり食べよう『一汁三菜』」は、年齢や性別に合わせて、「何を、どのように、どのくらい食べるか」を提案しているレシピ本です。栄養バランスや必要な食事を、規則正しい食習慣を身につけることをコンセプトに掲げています。



このメニューの標準カロリーは718kcal。気になるエネルギーは「ご飯の量」でコントロール。栄養バランスを保つため、おかずの数や量はそのまま



しっかり食べよう『一汁三菜』 中村学園の学生食堂(食育館)レシピ 定価1,260円、丸善プラネット



中村学園事業部 主任(管理栄養士) 松永美歩さん

「摂りたいですね」と話していました。私たち親子にとっては、家で食べる食事の量よりも少し多め。成長期の娘には、このくらいボリュームのある食事が必要なんだと体感することができました。

献立の立て方

とはいえ、毎日の食卓で私たちが悩むのは、献立を考えること。しかも、おかずを3品作るのには労力的にも経済的にも結構、大変だったりします。松永さんから、日々の献立作りのコツを教えてくださいました。

◆旬の素材を使う：旬の素材は安くておいしい! & 身近な食育になります。

◆いろいろな素材を使う：いろいろな素材を使おう。たとえば、和え物に使える野菜はホウレンソウだけじゃありません。小松菜、春菊、白菜、ブロッコリーなどいろいろ

この日のメインは「豚キムチ」。副菜に「ごぼうといんげんの旨煮」と「かぼちゃとさつま芋のヨーグルトサラダ」。主食は麦ごはん、汁は生姜スープ。つまり、「一汁三菜」とは、主食、汁物とおかず三品



「食育館」は地域住民も利用できます。2種類の「一汁三菜」のランチ(各420円)のほか単品メニューも豊富!

◆常備菜を活用：時間のある時に常備菜をたくさん作って冷凍保存しておくこと、便利! たとえば、ひじきは、ご飯に混ぜれば「ひじきごはん」に、肉じゃがは「コロッケ」にアレンジできます。いろいろなアイデアを考えるのも楽しいですよ。

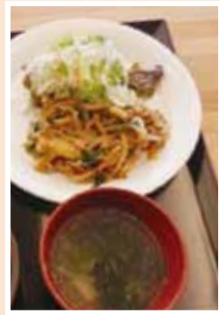
◆見た目をバージョンアップ：型抜きをしたり、彩りに工夫して盛り付けたりするだけで、食欲が増します。

◆キノコ類やもやしをフル活用!：年中、入手しやすく、価格も安定しています。カロリーが気になるママにもオススメ。

(次号に続く)

「食育館」メニューを作ってみよう!

豚キムチ & 生姜スープ



豚キムチ

【材料】2人分
豚肉(こま切)140g、キムチ40g、にら20g、もやし80g、にんじん20g、生姜2g、塩少々、こしょう少々、しょうゆ10g、サラダ油12g、ごま油4g(付け合わせ)キャベツ、水菜、にんじん、トマト 各適宜

【作り方】
①にんじんは斜めのスライスにし、にらは5cmの長さに切る
②豚肉を油で炒め、せん切りにした生姜、にんじん、キムチを加えさらに炒める(子ども向けには、生姜とキムチを抜いてもよい)
③②にもやしを入れ、塩、こしょう、しょうゆで味を調える
④③ににらを加え、ごま油を回し入れる

生姜スープ

【材料】2人分
綿豆腐40g、生姜6g、カットわかめ1g、長ねぎ10g、水300cc、鶏がらスープ3g、うすくちしょうゆ少々

【作り方】
①豆腐はサイコロ状に切り、一度湯を通しておく
②カットわかめをもどす。鶏がらスープを作り、せん切りにした生姜と斜め切りの長ねぎを入れる
③うすくちしょうゆで味を調え、もどしたわかめを入れる

「しっかり食べよう『一汁三菜』 中村学園の学生食堂(食育館)レシピ (丸善プラネット)より

オールダイハツフェア

エコカー減税でお得なダイハツ車がさらにお得な **2日間!**

特別ワンプライス

開催期間 **2月16・17日**

ダイハツ純正用品 **5,250円** プレゼント!

スマートアシスト 体験試乗開催! お乗換えに おすすめ! (有) 生和自動車 Tel 45-3778

ikivision news 彦岐市 ケーブルテレビ

彦岐市ケーブルテレビがお届けする地域密着型のテレビ番組。今月おすすめする番組は、「がんばらんば体操」。一緒に体操すればココロもカラダも元気アップ!!是非、チャレンジしてください。

がんばらんば体操 10分 (月~金) 8時30分 (土・日) 13時45分

やっちみんね 5分 (月~金) 7時10分・12時40分・16時10分・22時55分 (土・日) 7時10分・13時55分・16時10分・22時40分

IKIスペシャル 60分 (月~金) 11時・18時・23時 (土・日) 11時・15時・20時

キッズ放送局①② 15分 ①月・水・金・日 ②火・木・土 (アンコール放送) (月~金) 8時15分・13時15分・16時15分・19時15分 (土・日) 9時15分・14時・16時15分・19時15分

お問い合わせ 彦岐ビジョン株式会社 番組制作 TEL.0920-47-1850

リトル・ママ

ママと子どもの明日を応援!!

子育て情報いっぱい!ママのための情報交換広場~リトル・ママHP

リトル・ママ

検索

「おとうさん、かいしゃがんばってね」「ママ、いつもありがとう」。正月に、そんな直筆メッセージを添えた我が子からの年賀状が届いたら。

大井保育園で去年12月中旬、おうちの人のあてた年賀状作りが行われました。「あけましておめでとう」「ごいませ」と印刷されたメッセージの下に、パパママの似顔絵を描いたり、干支のへびをペイントしたり。「ありがとう」「だいすき」など、日頃の思いを綴る年長児さんの姿も見られました。



パパやママの喜ぶ顔を思い浮かべながら年賀状を作ります



クラスのお友達にも見てもらいました



思いのこもったメッセージ

大井保育園
博多区大井2-7-12
092-621-3057

思いを込めてあけましておめでとう

子育てのひろば

ここで紹介しきれなかった情報や写真、その他の幼稚園・保育園の記事などはリトル・ママHPに掲載されています。

リトル・ママ 検索

トップページにある「子育てのひろば」をチェックしてね。



こんな「悪路」もなんのその!



室内では、先生やお友達の話にしっかりと耳を傾けます

筑紫丘幼稚園
南区若久園地42
092-561-11060

「竹馬」が育む心と体

筑紫丘幼稚園の年長児さんが、毎年夏から初冬にかけて取り組んでいる活動の一つが「竹馬」。いまや、園庭を周回するだけでなく、小山や地形状に広がった水たまりも難なく越えられるように、「上級編」として、ステップの高さを上げたり、表面が滑りやすい「すのこ登り」や足場の悪い



周囲に目を配りながら安全に竹馬を乗りこなします

「砂場歩き」に挑戦したりする子もいます。

子どもたちの竹馬は、6月の「父の日」にパパ達に作ってもらったもの。10月中旬の運動会で、クラス全員で園庭周することを目標に頑張ってきた。当初、転ぶことへの恐怖心からあまり練習に身が入らなかつたり、足の親指と人差し指の間にできるママの痛みにくじけそうになったりする子もいましたが、互いに励ましあい、時にはぶつかり合いながらも、見事、目標を達成することができました。

クラス担任の福山明子先生は、「竹馬を通してクラスの団結力が高まる」とも、個人差や得意不得意を越えて、「一人ひとりが『できた!』という喜びを実感することができました。その経験が自信になり、新たなチャレンジにつながっているようです」と目を細めます。

そんな誇らしげな年長児さんを憧れの眼で見つめる年中・年少児さん。「後輩たち」のよき手本にもなっているようです。

リトル相談roomへようこそ

子育てママのQ&A

リトル・ママHPでバックナンバーが読めるよ★

Q もうすぐ3才の息子。自分でご飯を食べようとしません。あげれば食べるのですが、あげなければ「口も食べずにご馳走様です。なにかその気にかせる方法はありませんか?」

A 2~3才頃という「自分でやってみよう」という気持ちが高まる時期。この時期はその気持ちを大切に、親子でそれらを「楽しんで」やって欲しいと思います。

「食事を楽しむ」とは、自ら進んで食べる楽しさを体験したり、家族団らんを楽しんだりすることです。「口も食べないので、ママが食べさせるのでママは安心」という繰り返しでは、食事の時間が「栄養を摂る」だけの時間になりかねません。食事量が少ないことを悩むママもいますが、この時期はともとと体重が大幅に増える時期ではありませんし、日々、元気に遊んでいれば栄養不足の心配はいりません。一方、パパやママが楽しく、おいしく食べる姿を見せることで、子どもも食事の時間が楽しくなり、自分で食べようという意識が生まれてくると思います。

また、空腹を感じることも、食事を楽しむ要素の一つです。寒い時期です

「次号の『お友達』を紹介してください」とお願いすると、「仕事や子育てをしながら夢を追いかけ、幸せオーラいっぱい妊婦ママ、町田純子さんを」と紹介頂きました。次回もお楽しみ〜!

「これからも自分の子どもを育てながら、子育て支援事業に携わり、巻岐を楽しみたい」と話してくれました。

子育てや仕事、趣味に頑張るママやパパを「お友達の輪」でつなぎながらご紹介するコーナー!

ママ&パピレ

久保庸子さん

真方 直美さん Naomi Sadakata

をし、5年前にリターンで巻岐に戻ってきました。その後、巻岐市の子育て支援事業に携わっています。

今年度からは「ベビーとママの子育てが楽しくなる講座」をはじめのほほのこ講座がスタート。この講座のベビー・マッソーは巻岐産のつばき油を使用しています。初めての子育てで戸惑うお母さんたちに、赤ちゃんとの関わり方や遊び、マッソーを通しての触れあいが体験できるプログラムです。

また子育て支援ボランティアグループ「ちんぐ☆ちんぐ」のメンバーとして、年に3回ほど「おもちゃ広場」でグッドトイというおもちゃを使って遊ぶ場を提供しています。グッドトイは主に木で作られ、子どもの想像力や感性を豊かにして

「これからは自分の子どもを育てながら、子育て支援事業に携わり、巻岐を楽しみたい」と話してくれました。

「次号の『お友達』を紹介してください」とお願いすると、「仕事や子育てをしながら夢を追いかけ、幸せオーラいっぱい妊婦ママ、町田純子さんを」と紹介頂きました。次回もお楽しみ〜!

IKI QURU

Nagasaki Iki Quru X2 is a website that allows you to create and maintain Iki city information. The information offered daily basis makes everyone happy.

NAGASAKI IKI QURU X2 巻岐くるくる

貯める楽しみがある

巻岐くるカード

巻岐くる加盟店でポイントを貯めよう!

1 各社ポイントと交換
貯まったポイントはドコモポイントをはじめ、楽天スーパーポイントなどに交換出来ます!

2 加盟店でキャッシュバック
貯まったポイントは加盟店店頭1000ポイント毎に500円の現金と交換出来ます!

3 商品や音楽と交換
貯まったポイントはクラブネットのホームページからお勧めグッズや音楽と交換出来ます!

こころオアシス vol.2 『幸せのホルモン』

幸せのホルモンって、ご存知ですか? 私は先日、妊婦検診でお世話になっている助産師さんからこのホルモンの話を初めて聞きました。そのホルモンは『オキシトシン』という名前でお産の時に子宮を収縮させて陣痛を起こす大切な役割を担っていて、別名『愛着のホルモン』。絆ホルモンと呼ばれるそうです。

出産は痛みを伴うものですが、不思議としほらく時間が経つと、その痛みの記憶が薄れてしまうのは、なるほど。オキシトシンが子宮を収縮させて痛みだけでなく幸せな感覚をもたらしてくれるからなのかも。そして更にオキシトシンが素晴らしいのは、男性もとても赤ちゃんも分泌できるホルモンだということ。そのキーワードは「スキンシップ。タッチをうけること」なんだそう。老若男女、誰でも感じることで幸せの元なんですね。赤ちゃんをたくさん抱っこすること。お乳をあげることも。こどもを寝かしつける時の背中トントン。泣いているとき背中をさする動作。ぎゅっとうと抱きしめ合うこと。手をつなぐこと。シンパルだけと、ちょっとしたことだけど、お互いが幸せな気持ちになれる、動物にとって大事なホルモン。

だから、時間に追われてイライラしている時、落ち込んでいる時こそ、その手をこどもや大事な人の体にそっと伸ばしてタッチしたり、ぎゅっとうとしたりするだけでほっと安心。幸せな気持ちが生まれてほっこりしながら、また家事や仕事に戻れるかもしれません。

文/ひの
郷ノ浦町出身 横浜在住。
現在7才と3才の男の子と3人目妊婦中の子育て真っ最中のママ。ここではママが「一人の女性」としてより自然体でいられるようなコラムを書いていきたいと思っています。

リトル・ママ

ママと子どもの明日を応援!!

子育て情報いっぱい! ママのための情報交換広場~リトル・ママHP

リトル・ママ

検索

ママたちの「表紙討論」!

数年前に生まれ、流行語となった言葉「イクメン」。マスコミ効果もあって、育児に積極的なパパは増えた...ような気がします。さて、育児の最前線にいるママたちはブームをどう感じているのでしょうか?



「イクメン」ブームでパパたちは変わったと思う?

変わった!

● 変わったと思います。小学校や幼稚園の参観でもパパをよく見かけるし、幼稚園の送り迎えも珍しくありません。ママも助かるし、パパも子どもと過ごす時間が増えてとてもいいことだと思います。

● パパが子どもを抱っこして2人で出かけたりにしているのを見て、変わってきたなと思います。でも自分の子ですから、育児は当たり前。よく「オムツを替えた」とか言ってますが、当然のことをしているだけだよと言いたいです。

● 最近のパパ達は子どものためにがんばってくれている方、多いですね。うちのパパは二女の幼稚園入園のために、早朝から願書提出に並んでくれました。ほとんどがパパさんだったようです。感謝です。

● 変わったと思う。おしゃれなベビーカーを押しているパパや、子どもをおんぶ(抱っこ)しているパパをよく見かけます。

● 高度経済成長期と現在と変わったのは働き方だと思います。今、「仕事が一番だ」という人がどれくらいいるのでしょうか。仕事に向かない人が家庭に、イクメン育で育っているのかな?

● 積極的に育児に参加する人が増えたような気がします。でも、自分で自分のことをイクメンという人は嫌いですね。

以前と同じ!

● イクメンブーム、うちにはきてませんねえ。1度オムツ替えてにトライしていましたが、「俺には無理やなあ」と。それ以降オムツを替えてはくれませんでした。でも、娘とはたっぷり遊んでくれます。

● 変わったのは一部のパパのみ。無理矢理って感じの人もいるけど。

● 特に変わったようには思いません。今まで通り、育児に積極的な人は子育てするでしょうし、興味がない人は何もしないのではないかと思います。

● あまり変わってない。仕事が変わらず忙しい。我が家は全くだ。「おっさんだから仕方ないか」と思うようにしている今日この頃。ちなみに主人は42才。

● 変わってないと思います。元々育児を積極的に行っていた人がクローズアップされているだけのように感じます。ただ、ブームによって男性の子育ての意識が変わるといいなと思います。

その他

● ウチみたいな自営業は、子どもにかまう暇あったら、しっかりと稼いで来て!と思うルーになっています。

リトル・ママ

ママと子どもの明日を応援!!

企画・制作/(株)リトル・ママ 〒810-0023 福岡市中央区警固2丁目13-7 オークビルII 4F TEL.092-741-5742



2

2013 February Vol.131



親子イベント満載☆ リトル・ママHP

去年よりも!

2013年になりました! 新年第1号のリトル・ママです。新しい年、というだけで何かワクワクしますね。

さて、皆さんはどんなお正月を過ごされましたか? 僕は毎年、年末年始を熊本の実家で過ごしています。「紅白」と「ゆく年くる年」を観て、初詣に行き、元旦は屋前に起きておせちを食べながら子どもたちにお年玉を...という流れ。定番ですが、それを毎年繰り返せることが幸せだと思います。

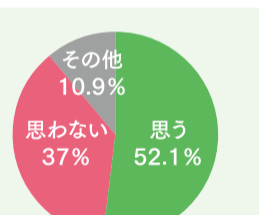
ちなみに、初詣では毎年同じ願いをかけています。内容は「去年より良い年になりますように」というもの。1年ごとに、笑顔をひとつも増え、そうやって年を重ねていけば、自分も家族も、他のみんなも、幸せが増えていくんじゃないかな、などと考えるながら、拍手を打つのです。

同じように、本誌も昨年より充実したものを作っていきたく思います! 今年もリトル・ママを宜しくお願いします☆



リトルママ編集部 浮辺剛志

今回の回答の結果は...



[いただいたお便り全からの集計]

★表紙討論のテーマ募集!★

このコーナーでは、読者ママパパからの「知りたい!」テーマを募集しています。「よその家族はどうなのかな?」「他のママたちはどう考えているのかな?」など、素朴な疑問をお寄せください。

特別キャンペーン開催中

今なら iPadmini が付いて来る

期間 平成 25 年 2 月末日まで

担当 横山・日高・山内 Tel 48-1260

コンパクト!

オフィスが広々使えるコンパクトボディ

外形寸法: 幅660mm, 高さ1,117mm, 奥行き694mm

※imagio MP C2201 SPFIにオプションの imagio 給紙テーブル PB3030を装着したものです。

モノクロ複合機と同等のコンパクト設計!

また、フィニッシャーなどの後処理装置(オプション)も胴内に装着可能!

スピーディ!

ハイスピードで作業効率アップ!

スリープモード復帰時間	10秒	ファーストコピータイム	モノクロ 6.3秒
			フルカラー 9.2秒
ウォームアップタイム	26秒*	コピー/プリント速度	モノクロ 22枚/分
			フルカラーとも

* imagio MP C2201 SPの場合。imagio MP C2201 SPFIは28秒。

とことんエコ!

TEC値を低減し地球にやさしい!

標準消費電力量(TEC)*1 **1.07 kWh***2

*1 国際エネルギースタープログラムで定められた測定法による数値。
*2 imagio MF C2201 SPの場合。imagio MF C2201 SPFIは1.31kWh。

両面&集約コピー機能でコストを削減!

複数枚の原稿を1枚の用紙にコピーし、用紙を節約できる集約コピー。両面コピーとの併用により、用紙コストの削減も可能です。

使いやすい!

見やすくわかりやすい大型フルカラータッチパネル

8.5インチカラーTFT(800×480)画面

ボタンを押すだけで**簡単画面に切り替え!**

簡単画面ボタンを押すだけで、基本機能をシンプルにまとめた簡単画面に切り替わります。