

Iki informational magazine

# QURUx2

壱岐くるくる

# NAGASAKI IKI MAGAZINE

# 壱岐ガイド

¥0  
FREE

今月は歓送迎会で大人気!! 想いが伝わる「花」特集です。

2013.March.01 No.035



壱州美人  
File No.27

壱州美人「File No.27」は2人の子育てママ、長嶋恵里香さんの登場です。休日は愛犬ミニチュアダックスフンド2匹と子どもを連れて公園によく遊びに行ってるとか。一支国博物館のキッズスペースもお気に入りです。



Profile

名前：Erika Nagashima  
お住まい：芦辺町  
身長：158cm  
星座：天秤座  
趣味：ネイル  
好きな食べ物：ハンバーグ  
嫌いな食べ物：トマト・イクラ

- 撮影：MASAAKI AKAGI(赤木写真館)
- ヘアメイク：Hair art CLOVER
- 撮影場所：小金丸幾久記念館(郷ノ浦町)
- 撮影日：2013年2月7日

平成24年福岡国税局酒類鑑評会  
「金賞」受賞酒

壱岐速品 壱岐焼酎「壱州美人」に合う噂の一品をご紹介!!  
第二十四品『串揚げ』

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壱岐焼酎を、皆様に届けたいと思います。

天の川酒造株式会社  
長崎県壱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/

お薦めの串揚げは、カリッと揚がっていて、何本頂いても軽やかで、驚くほど食後感もすっきり。壱岐焼酎「壱州美人」にぴったり合う。ついつい食べ過ぎてしまいますよ!  
お好み焼き 照 / TEL:0920-40-0094  
長崎県壱岐市芦辺町箱崎大左右触 541-4

【子どもから年配の方までお気軽に】  
服装やメイク、会話からお客様にあったアレンジをチョイスし、カットは2,700円からとお求め安い価格で提供しています。

- 壱州美人ヘアメイク協力 -  
**Hair art CLOVER**  
(ヘアアート・クローバー)  
壱岐市郷ノ浦町長峰本村触831  
TEL:0920-46-0153

iPadで  
即時にプレビュー

卒業 入学  
撮影ご予約  
受付中!

ご婚礼☆記念写真  
**STUDIO**  
赤木フォトサロン

★カラープリント  
★デジタル証明写真  
★集合写真即日仕上げ

「写真は未来の宝物」  
**赤木写真館**  
47-0063

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. INTERNET&PRINT&LEARNING SERVICE 株式会社アットマーク

〒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/

# 香岐くるコラボ企画

## フラワーガーデン 葉花

## 山内苗木園 緑化センター



# 歓送迎会シーズン到来! 想いが伝わる「花」特集

お花のアレンジや花束、プリザーブドフラワーなど、今年の流行を大公開! 歓送迎会、送別会・退職祝いに「ありがとう」の気持ちを込めて、花をプレゼントしませんか? 花を愛する人や愛せる人は、花を贈る相手の気持ちになっていろいろと考えるそうです。心配りのメッセージ代わりに感謝の気持ちを伝えましょう!

**フラワーガーデン 葉花**

季節のお花で華やかに

**花束・ブーケ**

お花を束ねて長くとるとボリュームのある華やかな花束に。短くまとめると可愛らしいブーケタイプに。「お誕生日」「送別会」「発表会」などにお勧めです。一輪花束もお受けしますよ!

お花のスタイル・色合いなど、ご希望にそってお作りします。

平田 薫さん

**山内苗木園 緑化センター**

ボリュームたっぷり! 季節の鉢花でアレンジメント

**鉢花寄せかご**

季節の花鉢、花苗をバスケットに詰めてアレンジします。ひとつひとつが鉢やポットに入っているので、バラバラにして飾る場所を変えたり、プランターや花壇に植えこんだりと楽しみ方はいろいろ。育てる楽しみも一緒にお届けでき、おすすめです。

お好きな組み合わせでセットいただけます。

山内 宏さん

**山内苗木園 緑化センター**

生花のようなやさしい 感触とフレッシュな輝き

**プリザーブドフラワー**

プリザーブドフラワーは生花に長期保存加工を施したお花です。水遣り、水替えなど生花に必要とされるお手入れが一切不要で、どなたにでも、簡単、気軽に長い期間お楽しみいただけます。お忙しい方への贈り物にもお心遣いを添えて...

お部屋のインテリアなどに最適です。

**フラワーガーデン 葉花**

春らんまん♪ 葉花オリジナルアレンジメント

**フラワーアレンジメント**

バスケットや陶器などにお花をアレンジ。飾る場所を選ばない人気のフラワーギフトです。「歓送迎会」「お見舞い」など、いろいろなシーンにお勧めです。

そのまま飾れて、とっても便利です。

東谷やよいさん

**当店人気のプリザーブドフラワー**

花器・色合いなど、お客様のご要望にそって制作しております。オリジナルなので大変喜ばれています。

新たな門出のこの季節。「ありがとう」や「おつかれさま」の気持ちを花に込めて伝えてみませんか?

※日数がかかるので、早めのご予約をお願い致します。

**フラワーガーデン 葉花**

香岐市郷ノ浦町柳田459-7  
TEL:0920-47-3157

**春の園芸フェア**

春の草花、植木、贈り物商材 続々入荷中!

**花苗** バンジー、ビオラ、ペチュニア、ナデシコ、ゼラニウム、宿根ガザニア、芝桜、その他多数の草花が入荷中です。寄せかご、寄せ植えの材料にも最適です。

**植木** お祝いなどの記念樹としても人気のあるしだれ梅、紅梅、ハナミズキなど入荷中。その他、垣根材料のラカンマキやサザンカ、またツツジ類など多数取り揃えています。

**贈り物商材** 本物そっくりの造花の胡蝶蘭もおすすめです。光触媒加工により空気をきれいにする効果があります。

グリーンファーム 山内苗木園緑化センター TEL:0920-47-2706 FAX:47-2367

# 吉州人のいきいき Topics トピックス



吉崎の島の人々の暖かい想いをキャンドルに込め、東北復興へ向けて「震災を風化させない、想いや祈り」を東北に届ける「大イベント」！

北海道の「小樽・雪あかりの路実行委員会」からワックスボウルという手作りキャンドルのノウハウを得て、吉崎市まちづくり市民力事業の助成を受け実施しました。

12月、1月の2回のスタッフ研修の後、2月3日14組の親子32人が参加して、ワックスボウルを製作。

①水風船の周りに150回ほどロウを付けて固めます。

②水風船を割り、ロウの上部をカッターで削ります。

③周りに飾りをつけ、最後にロウをコーティングします。

かなり小さい子どもたちが多く、上手く出来るか心配していましたが、皆さん親子で一生懸命に作業され、とても素敵なワックスボウルが出来上がりました。

午後は昨年8月に第6次震災復興支援ボランティアに参加した吉崎高校1年の平山雄



大くんが、体験談を発表。

チーム防人提供の復興支援ボランティア写真パネル展と被災地の高校生が作った段ボールのアレックスも会場に展示して下さいました。

午前中に作ったワックスボウルは、3月下旬実施予定の第7次震災復興支援ボランティア隊に委託し、東北へ届けてもらう予定です。

また今年の3月11日には、吉崎の島でもワックスボウルを点灯します。

☆郷ノ浦のさがりの階段（吉崎警察署向かい側）で18時30分集合（雨天中止）

来年度以降もこのプロジェクトを継続したいと考えています。

できれば東北の子ども達への継続的な支援ができるような寄付文化醸成も視野に入れて、取り組んでいきたいいなあと感じます。

興味のある方は、下記までご連絡下さい！

**DATA**  
吉崎子ども劇場 事務局 吉崎市郷ノ浦町本村触541 TEL&FAX0920-47-4621  
Facebook <http://www.facebook.com/ikikodomo>  
事務局開局日：水曜日・土曜日 時間：10時～13時

## 命の灯火プロジェクト ～吉崎の島から東北へ希望の光を灯しつづけよう！～

吉崎子ども劇場 運営委員長 武原由里子

## 2月16日の読売新聞かわらばんで「歩く、走る、春一番の島」をご紹介します。

### 吉崎を元気にする会 久保田恒憲

2月から3月にかけて吹く南風を「春一番」と呼びますが、吉崎はその発祥の地と言われています。そして3月には春の訪れを楽しむ2つのイベントがあります。

9日、10日は「一支国ウォーク」、24日には国指定特別史跡「原の辻遺跡」で「一支国王都復元公園周回駅伝大会」が開かれます。

春一番に誘われて吉崎を訪ねてみませんか。



広々とした復元公園を駆け抜けます



カモメが遊ぶ海辺をウォーク

**DATA** 吉崎を元気にする会 <http://iki-kubota.jp/>  
耳より情報をお寄せください  
TEL 090-8668-6781 FAX 0920-47-0700

# 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ご連絡ください。

シンプルな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させていただきたいと考えております！

施主様の大切な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せう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。

**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案ロードマップ（国土交通省HPより）

お問い合わせ先 **(有)安川建設** TEL:44-5437 FAX:44-8264

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

安川建設 検索

# 壱州人のいきいき Topics トピックス

## Vol. 5 開店休業

品川病院 理学療法士 石本 誠



先日、市民病院のフォーラムに参加した際の事です。市民病院のあり方云々の前に、壱岐の医療に携わる人間として改めて悔さを感じました。よく「博多の病院に行ったほうがいいよ」と言う言葉を耳にします。フォーラム内でも講師の先生が、実際に数字でそれを示されました。

医療を提供する上で絶対不可欠な「信頼」。そして、それが壱岐の医療において絶対的に欠けている事を表す数字でした。はっきり言って、壱岐の医療に携わる人間なら、すでに感じていた話だと思います。

それぐらい当たり前の事への具体的な対策すら示せてない。おぼろげに道が見えていても、今まで何をしてきたか？してたととしても、何も無し得てないから、発信できてないから信頼が市民病院…いや島内の医療に向けていただけない。

壱岐の医療に携わる人間一人一人が、少しでも今以上の信頼をいただける様に精進…するだけでなく頭を使って体を動かすことで、市民・行政に「市民病院並びに壱岐の医療を支えたい」と考える気運を盛り上げないと！と思いました。

自らを高め、可能な限り最良の医療を提供するのは当たり前。すべての医療人が、どう頭を使って、どう体を動かすか。どんどん考えて欲しいと思います。そして、市民の方々には、どんどんご意見やアイデアをいただけたらと思います。

で、お前は何をするのかって？私は、まずは今まで通り「予防」に力を入れ、予防の手助けができる治療人として更にアクティブに動いて行きたいと思っています。

**DATA** 品川病院理学療法士 石本 誠  
Twitter アカウント : i\_love\_trinita

### 補聴器はどこで？

補聴器専門店または取扱店へ。

補聴器取扱店では、聴力に合わせた補聴器の選択を行いますので、補聴器をご使用になるご本人さまの来店が必要となります。ご購入後のアフターフォローや微調整のためにも、ご使用になる方のお住まいの近くのお店をお勧めします。

### 補聴器を使用して耳が悪くなることはない？

適切に調整されますので聴力を悪化させるような過大音が出ることはありません。

#### ●補聴器は医療機器

補聴器は使う方の聴力に適切に調整されますので、聴力を悪化させるような過大音が出ることはありません。

そのために補聴器は必ずフィッティングを行います。聴力は加齢とともに低下する傾向にありますので、身体的理由で補聴器使用中に聴力が低下することはあります。



### めがねのメルック 白磯一記

### 補聴器は手に入るまで時間がかかる？

補聴器の形状によって異なります。



耳かけ型やポケット型などの既製品補聴器は、その日にお渡しすることができます。

#### オーダーメイド補聴器

オーダーメイド補聴器は、お客さまの耳の形に合わせて作製します。お客さまの耳の型を採取させていただき、一週間程度お時間をいただきます。



**DATA** めがねのメルック壱岐店  
長崎県壱岐市郷ノ浦町東触784 TEL 0920-47-4020

### ファミリー向けに

## 「和室」のお部屋が大人気。

### 福岡サンパレスホテル&ホール

ベイサイドプレイスから徒歩5分と壱岐からのアクセスに優れ、きめ細かな接客が自慢の福岡サンパレスホテル&ホール。



加湿空気清浄機を全室完備。シャワーとコンディショナーを別々にするなど、女性に優しいサービスにも心掛けています。もちろんイオンドライヤーも貸し出しOK。また和室はお子様連れのファミリーに人気で、お風呂とトイレも別々なのも大好評です。



会費制ウエディングプランをご利用の場合、新郎・新婦さんは宿泊無料。ご親族のご宿泊も30%OFFととってもお得で、ベイサイドプレイスまでのお迎えや披露宴での『壱岐の食材持ち込み』にも対応しちやいます。

### 「壱岐くるマガジン見た」で、平日宿泊料金を特別割引！

- シングル1泊おひとり様 **7,000円→5,500円**
- 和室1泊2名様 **18,000円→10,000円**



上記プランは一例です。詳しくは福岡サンパレス ホテル&ホールまでお問い合わせください。  
TEL 092-272-1123

## 壱岐出身者福岡在住の新郎新婦様への特別企画！

通常婚披露宴はもちろんのこと、おめでた婚、パパママ婚、セカンド婚、1.5次会婚、シンプル婚、入籍済婚、アニバーサリー婚の方々に！

# 会費制ウエディングプラン

会費制でゲストもふたりも大満足 超得ダネ！0円で叶えられる会費制披露宴

Basicプラン 50名様以上 お1人様 **15,000円** 又は **18,000円** (サービス料・消費税含む)

壱岐の食材および日本酒、焼酎など持ち込みOK！



FUKUOKA SUNPALACE HOTEL & HALL  
福岡サンパレス ホテル&ホール  
812-0021 福岡市博多区築港本町2-1  
TEL: 092-282-0030 (婚礼営業)  
FAX: 092-271-1988

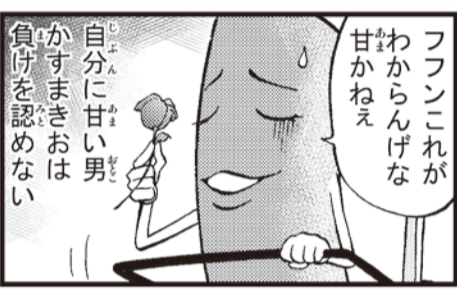
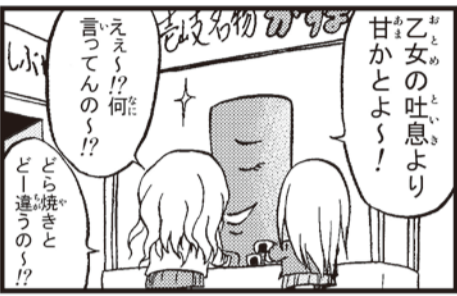
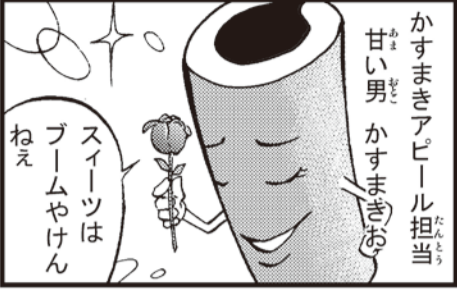
≫プラン内容や特典など詳しくはホームページまで <http://www.f-sunpalace.com/>

福岡サンパレス 検索

# 巻物 東大編

三月

栗元健太郎



## フリースポットで巻島を活性化！ インターネットただ(無料)の島プロジェクト募集中！



●石田線の三協さん近くにある江口石油店の江口貴幸さんに、お店でフリースポットを導入した経緯をお伺いしました。

☆お店でフリースポットを導入した経緯を教えてください。  
「フリースポットでスマートフォンを利用したい」とお客様からご要望がありまして、設置することにしました。

☆お客様にはどういう活用を期待しますか。  
洗車やオイル交換、タイヤ交換など、時間のかかる作業の待ち時間を有意義に活用して欲しいですね。インターネットを楽しみたいお客様が快適に過ごせる環境を提供していきたいです。



☆江口石油店さんのアピールもお願いします。  
「感謝のこもった接客」で地域一番店を目指しています。中でもポリマー加工が出来る洗車機「ナノテクポリマー」が人気です。本来、ポリマ

ー加工は手作業で行うのですが、洗車機で手軽に行えるのが売りです。4か月くらいは加工が持ちますので一度試して欲しいですね。



参加資格：「巻島を元気にしたい」というあなたの想い

参加条件：お店にADSLや光ケーブルなどのネット回線があること  
参加費用：FreeSpotの器材2万円程度の購入(設置費用は今なら無料)

維持管理：かかりません(ご契約のネット回線の維持費と電気代くらいです)※この維持費は今、支払っているものです。

※お客様の使うインターネット回線とお店の回線は分離されますので、お客様が使っている時に「自分が使えない」ということはありません。またセキュリティもお客様の使用部分と分離されますので安心です。

※興味のある方はアットマークまでお気軽にご連絡ください。

もっと詳しい情報・お問い合わせは…

株式会社アットマーク  
TEL0920-48-1260



日時:3月13日 19:30~20:30  
会場:洋食と珈琲の店トル  
(郷ノ浦町本村触526)  
参加費:ワンドリンクチケット500円



What's "iThree" ?

iThree は長崎の離島「巻島」で活動する Apple User Group です。巻島(iki)の「i」、島(island)の「i」、Apple 製品お馴染みの商品名の頭文字「i」…これら3つの「i」から命名しました。  
iPhone や iPad をはじめ、多種多様にある Apple 製品をより快適に楽しむために、熟練ユーザーと初心者の方々の出会いの場、情報交換の場になればと考えています。  
興味のある方は、ぜひご参加ください。

今回のテーマは「配信」。Ustream、ニコ生、Podcast、Youtube などなど様々な配信サービスがあるものの、一体何が違うの?どんなことができるの?そして Apple 製品との関連は?巻島から世界にいろいろ配信してみよう!  
会場は、郷ノ浦本町の「トル」さん。参加費は、ワンドリンクチケット:500円(ソフトドリンクorコーヒー + お菓子)となります。参加資格は Apple 製品に興味がある方なら誰でも!飛び入り参加でも構いません。

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

- 地元の人もおススメする旨か店。  
**味処 味よし** (ClubNets 100円/毎につき2pt)
- 郷ノ浦のちよっと奥まったシャレたお店。  
**居酒屋くいもの家 三平** (ClubNets 100円/毎につき2pt)
- 新鮮なネタのお寿司屋さん。  
**魚よし** (ClubNets 100円/毎につき2pt)
- 趣向凝らした逸品料理が自慢。  
**おつくり家巻島 旨勤** (ClubNets 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** (ClubNets 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** (ClubNets 100円/毎につき1pt)
- あなたの街のインテリア専門店。  
**株式会社たからや** (ClubNets 100円/毎につき2pt)

- かわいらしいアイテムが目押し。  
**Cafe & 雑貨 K's** (ClubNets 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** (ClubNets 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** (ClubNets 100円/毎につき2pt)
- すばらしい味と香りの銘茶を!!  
**久保茶舗** (ClubNets 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。  
**クリクラ巻島** (ClubNets 100円/毎につき1pt)
- 盛り上がります!!太鼓は!!  
**玄海怒濤太鼓** (ClubNets 100円/毎につき2pt)
- あなたのスポーツ応援団!!  
**スポーツチカワ** (ClubNets 100円/毎につき1pt)
- 農産物・海産物直売だから新鮮!  
**生産者市場 きてみ店** (ClubNets 100円/毎につき1pt)
- LTE高速回線も13年春には開通予定。  
**ソフトバンク巻島** (ClubNets 100円/毎につき2pt)
- 製造直売巻島のスイーツ集合!!  
**土肥製菓 郷ノ浦店** (ClubNets 100円/毎につき1pt)
- お得、納得、新車・中古車なら東和自動車。  
**東和自動車株式会社** (ClubNets 100円/毎につき2pt)
- あなたのヘアスタイルをコーディネート。  
**美容室TACHIBA-GAWA** (ClubNets 100円/毎につき2pt)
- 島いちばんのクレープ屋さん♪  
**ファースト・カフェ** (ClubNets 100円/毎につき1pt)
- 家庭的な中華から宴会まで幅広くできます。  
**福寿飯店** (ClubNets 100円/毎につき3pt)

- 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** (ClubNets 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** (ClubNets 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** (ClubNets 100円/毎につき2pt)
- 鮮魚店直営の民宿。だから新鮮!!  
**民宿しもぐち** (ClubNets 100円/毎につき2pt)
- あなたのまちのメガネ屋さん。  
**めがねのメルック** (ClubNets 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** (ClubNets 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** (ClubNets 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!  
**リースキン巻島** (ClubNets 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** (ClubNets 100円/毎につき1pt)
- 湯の本温泉地にある一番。  
**居食屋 一番** (ClubNets 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** (ClubNets 100円/毎につき1pt)
- 玄界灘の海の幸をふんだんに!  
**割烹 一富士** (ClubNets 100円/毎につき1pt)
- さかな屋さんがやっている和食のお店。  
**割烹 しな川** (ClubNets 100円/毎につき2pt)

- 巻島の大地をなぞりながら…  
**株式会社巻島カントリー倶楽部** (ClubNets 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。  
**株式会社山住住宅電設** (ClubNets 100円/毎につき2pt)
- 巻島の島のかさね果物屋!  
**下條くだもの店** (ClubNets 100円/毎につき1pt)
- 製造直売巻島のスイーツ集合!!  
**土肥製菓 勝本店** (ClubNets 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** (ClubNets 100円/毎につき1pt)
- ガソリンスタンド&スクール。  
**町田石油** (ClubNets 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。  
**あつぷるぶらざ** (ClubNets 100円/毎につき2pt)
- 歴史を語る、伝統の味。  
**巻島の華 焼耐屋本舗** (ClubNets 100円/毎につき2pt)
- 芦辺の港から車で3分好立地。  
**市山石油** (ClubNets 100円/毎につき2pt)
- 良質な巻島牛を流通コストを抑えてご提供。  
**味処うめしま** (ClubNets 100円/毎につき2pt)
- 巻島焼酎発祥の地から全国へ。  
**かわぞえストア** (ClubNets 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。  
**クラッシィ巻島店** (ClubNets 100円/毎につき1pt)
- 巻島では珍しい自然薯料理が女性に人気。  
**山湮食亭 ゆず杏** (ClubNets 100円/毎につき2pt)

- ペビー服からカジュアル・ミセスまで。  
**ブティックひぐち** (ClubNets 100円/毎につき2pt)
- 本格巻島焼酎を7歳揃えたお酒屋さん。  
**森山酒店** (ClubNets 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** (ClubNets 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** (ClubNets 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** (ClubNets 100円/毎につき1pt)
- 巻島の島風 イタリヤンのお店。  
**Avanti prego-アバンティ プレゴ-** (ClubNets 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** (ClubNets 100円/毎につき2pt)
- リカー&フードショップ。  
**松尾商店** (ClubNets 100円/毎につき1pt)
- レクチャー&ショッピング。  
**マリパル巻島** (ClubNets 100円/毎につき1pt)
- 巻島の自然と心のふれ合いに感動!!  
**民宿 島来荘** (ClubNets 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** (ClubNets 100円/毎につき1pt)
- 最良の技術と安心を。  
**有限会社安川建設** (ClubNets 100円/毎につき1pt)

「食育館」メニューを  
作ってみよう!

### 「ちらしずし」



- 【材 料】2人分
- 米180g
  - 押し麦20g
  - 寿司酢30g(大さじ2)
  - れんこん(水煮)20g
  - たけのこ(水煮)20g
  - 干しいたけ2g
  - むきえび100g
  - 菜の花40g
  - 桜でんぶ4g
  - 錦糸卵30g
  - にんじん20g
  - だし汁40cc
  - 砂糖6g(小さじ2)
  - しょうゆ10g(大さじ1/2)

- 【作り方】
- れんこん、たけのこ、水で戻したいいたけ、小さめの小口切りにする
  - だしの入った鍋に①を入れ、砂糖としょうゆを加え煮込む
  - むきえびは湯通ししておく
  - 菜の花は約5cmの長さにし、にんじんは花型に型抜きし、それぞれ湯通しをして、冷水で冷ましておく
  - 炊き上がったご飯が温かいうちに寿司酢であわせ、②の煮汁を切った具を合わせる
  - 冷ました⑤を盛り付け、桜でんぶ、錦糸卵を散らし、むきえびと菜の花を飾る

「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

「食育館」メニューでは、副菜に「かぼちゃのいとこ煮」と「きゅうりとわかめの酢の物」、汁ものに「てまり麩のすまし汁」を組み合わせています。いろいろ工夫して、「ひなまつり」の食卓を楽しんでください。



「食育館」。【平日】11:00~15:00【第1・3・5土曜日】11:00~14:00。  
一般利用は11:30~12:30以外

年齢や性別に合わせてバランスの良い理想的な食事がとりやすいとされる「一汁三菜」の献立。日頃の子育てに、よりよく反映していくにはどうすればいいのでしょうか。前号に引き続き、中村学園大学・同短期大学部(福岡市城南区)の学生食堂「食育館」にうかがってきました。

「食わず嫌い」「食わす嫌い」に悩むママも多いと思います。でも、それは「食わす嫌い」かもしれない。学生たちの「食わす嫌い」に、この手で対処している「食育館」の管理栄養士 松永美歩さん(32)は次のように話します。「学生たちも、魚は体にいいとわかっているのですが、ただ塩焼きにしているだけでは、なかなか箸がのびません。子どもも同じだと思うんですね。たとえば、『鱈(さわら)のもろみチーズ』のように、いつもの鱈料理にちょっと手を加えるだけで、完食できるんです」。

そして、その時は食べなくても「出し続けること」「周りがおいしく食べる姿を見せること」が大切だと松永さん。「特に男子学生は、酢の物が苦手なんです。が、膳にのっていただければ、少なくとも、目には見えますよね。また、

「食わす嫌い」「食わす嫌い」に悩むママも多いと思います。でも、それは「食わす嫌い」かもしれない。学生たちの「食わす嫌い」に、この手で対処している「食育館」の管理栄養士 松永美歩さん(32)は次のように話します。「学生たちも、魚は体にいいとわかっているのですが、ただ塩焼きにしているだけでは、なかなか箸がのびません。子どもも同じだと思うんですね。たとえば、『鱈(さわら)のもろみチーズ』のように、いつもの鱈料理にちょっと手を加えるだけで、完食できるんです」。

また、いくらバランスのとれた理想的な食事でも、「一汁三菜の食事を毎日3食、作り続けることは難しい」という現実もあります。「1カ月を通して食事のバランスをとろう」という考え方を

「食わす嫌い」「食わす嫌い」に悩むママも多いと思います。でも、それは「食わす嫌い」かもしれない。学生たちの「食わす嫌い」に、この手で対処している「食育館」の管理栄養士 松永美歩さん(32)は次のように話します。「学生たちも、魚は体にいいとわかっているのですが、ただ塩焼きにしているだけでは、なかなか箸がのびません。子どもも同じだと思うんですね。たとえば、『鱈(さわら)のもろみチーズ』のように、いつもの鱈料理にちょっと手を加えるだけで、完食できるんです」。



「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)  
「一汁三菜」レシピを応用した弁当作り  
のコツも紹介!

# 「一汁三菜」(後編)

**育ちざかりの食**

私たちの暮らしの中で最も身近な「食」を、様々な観点から考えていくコーナーです。



「食わす嫌い」「食わす嫌い」に悩むママも多いと思います。でも、それは「食わす嫌い」かもしれない。学生たちの「食わす嫌い」に、この手で対処している「食育館」の管理栄養士 松永美歩さん(32)は次のように話します。「学生たちも、魚は体にいいとわかっているのですが、ただ塩焼きにしているだけでは、なかなか箸がのびません。子どもも同じだと思うんですね。たとえば、『鱈(さわら)のもろみチーズ』のように、いつもの鱈料理にちょっと手を加えるだけで、完食できるんです」。

「食わす嫌い」「食わす嫌い」に悩むママも多いと思います。でも、それは「食わす嫌い」かもしれない。学生たちの「食わす嫌い」に、この手で対処している「食育館」の管理栄養士 松永美歩さん(32)は次のように話します。「学生たちも、魚は体にいいとわかっているのですが、ただ塩焼きにしているだけでは、なかなか箸がのびません。子どもも同じだと思うんですね。たとえば、『鱈(さわら)のもろみチーズ』のように、いつもの鱈料理にちょっと手を加えるだけで、完食できるんです」。

周りでおおいしそうに食べている友人がいると、全く箸をつけずに残食にしてしまうことは、はばかられるようです。最初は、「二口でも食べてみるか」というきっかけになればいいと思うんです。「食べないから」と出すのをやめてしま



中村学園事業部 主任(管理栄養士)松永美歩さん

<p>★ダイハツミライース タイプX</p> <p>経費0円</p> <p>79.8万円</p> <p>★CVT ★平成24年式 ★車検平成27年3月</p>	<p>★ダイハツアトレーワゴン RSリミテッド</p> <p>経費0円</p> <p>77万円</p> <p>★平成17年式★車検2年付き</p>	<p>★スバルプレオネスタ</p> <p>経費0円</p> <p>29万円</p> <p>★CVT ★平成11年式 ★車検2年付き</p>
<p>★スズキMRワゴン</p> <p>経費0円</p> <p>29万円</p> <p>★C4AT ★平成18年式 ★車検2年付き</p>	<p>新車・中古車情報 新車・中古車 一般修理・保険 <b>(有)生和自動車</b> 中古車情報のお問い合わせ TEL 0920-45-3778</p>	<p>★トヨタタイプサム 2.4U</p> <p>経費0円</p> <p>46万円</p> <p>★DVDナビ ★平成13年式 ★車検2年付き</p>
<p>★スバルサンパークラシック</p> <p>経費0円</p> <p>33万円</p> <p>★CVT ★平成7年式 ★車検2年付き</p>	<p>★日産クリッパーバン</p> <p>経費0円</p> <p>18万円</p> <p>★3AT ★平成17年式 ★車検平成25年6月</p>	<p>★マツダデミオ</p> <p>経費0円</p> <p>36万円</p> <p>★4AT ★平成15年式 ★車検平成26年6月</p>

**ikivision news** 彦岐市 ケーブルテレビ

今月おすすめ番組は、「KIスペシャル」。60分・30分・15分の3種類あり、スポーツ・音楽・イベント・ドキュメンタリーなど内容も充実。ぜひ、ご覧ください。

<p><b>IKIスペシャル</b></p> <p>60分</p> <p>(月~金) 11時・18時・23時 (土・日) 11時・15時・20時</p>	<p><b>キッズ放送局①②</b></p> <p>15分</p> <p>隔週で島の幼稚園・保育所を訪問し、一緒にお話をしたりゲームをしたり、家では見ることのできない子どもたちの元気な姿をタプタプとお届けします!</p> <p>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</p>
<p><b>今日もキバッチ(アンコール放送)</b></p> <p>75分</p> <p>(土・日) 8時・12時45分・18時・22時45分</p> <p>今日もキバッチ、月~金曜日放送分をすべてアンコール放送します。平日に見逃された方は週末にぜひ、ご覧ください!</p>	<p><b>彦岐学講座①②</b></p> <p>60分</p> <p>(月・火・水) ①15時 ②20時(木・金) ①20時 ②15時 イキレの教育番組。一支国博物館で毎月開催されている彦岐学講座をノーカットでお届けします。彦岐島の魅力を再発見してください。3月放送予定「弥生時代の青銅器祭祀」(番組変更の予定あります)</p>

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

「YOUNG MAN(Y.M.C.A.)」では、園児たちが

園(東区)が演奏した

挑戦しました。多々良保育

園(こと)さまさま音楽に

戦艦ヤマト」のテーマ曲など、

話の「八木節」、アニメ「宇宙

第5番『運命』や群馬県民

ハートや木琴、ドラムなど

1,400人が出演。鍵盤

31の保育園から約

福岡市や糸島市の保育園

児が合奏や合唱を披露する

「第38回福岡ちびっこ音楽

会」が1月20日、福岡市博

多区の福岡サンパレス大ホ

ルで行われました。

第38回  
福岡ちびっこ音楽会  
〜みんなの心を合わせて  
楽しいリズム〜

## 子育てのひろば



園長先生は、美術の専門家でもあります

この日、自分の好きな野生動物を模した焼きものづくりに挑戦していた年長児さんたち。園長の金子夏代先生から土の

豊かな感性としなやかな心を育む造形活動

豊かな感性を育むとともに「学び」のきっかけにして欲しいと、ながずみ幼稚園では年間を通して「造形活動」に取り組んでいます。



様々な遊びを通して多くの生活体験を重ねています

細かい部分までしっかり作り込みます

扱い方や造形方法を教わった後、作業開始!土粘土独特の重量感や感触を楽しみながら土をひねります。「ワニの口の大きさは?」「クマの爪の形は?」「サイの鼻の向きは?」

の姿を立体的にとらえるため、友達同士でポーズを取り合う姿も見られました。

造形活動の集大成ともいえるのが、隔年で開かれる「造形展」。お話や絵本を題材に、クラスみんなが「つっこ遊び」を通して共通のイメージを膨らませ、やがて、メルンの世界を「カタチ」にしていく取り組みです。木工等も取り入れた大掛かりな活動は、創造力や表現力、協同力を育むもので、園ではその過程をとっても大切にしています。



代表園児による「はじめの言葉」

「頑張ろう、東北。頑張ろう、日本!」と呼び掛ける

と、会場から「層大きな拍手

が送られていました。

主催した福岡私立保育園音楽研究会 大神敬会長(多々良保育園園長)は、「ゲームのようなバーチャルの世界とは異なり、実際に楽器に触れたり歌を歌ったりすることを通して、仲間と力を合わせる楽しさや、心を通わせる喜びを感じられたと思います。この経験は子どもたちの「生きる力」の



演奏後、各園にトロフィーが贈られました



仲間と心を合わせて頑張る楽しさを学びました

「頑張り、東北。頑張り、日本!」と呼び掛ける

と、会場から「層大きな拍手

が送られていました。

主催した福岡私立保育園音楽研究会 大神敬会長(多々良保育園園長)は、「ゲームのようなバーチャルの世界とは異なり、実際に楽器に触れたり歌を歌ったりすることを通して、仲間と力を合わせる楽しさや、心を通わせる喜びを感じられたと思います。この経験は子どもたちの「生きる力」の

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。

平成25年度 おもちゃ広場&いのちの学びルーム

参加対象 乳幼児から小学生(保護者同伴)

参加費 子ども1人100円

グッド・トイは私たちの「遊び力」を引き出してくれるおもちゃです。「遊び力」とは、見る力、聞く力、感じる力、コミュニケーションする力、夢見る力。人は遊びを通して、生きる力を見につけます。優良なおもちゃ「グッド・トイ」とはその手助けをしてくれるおもちゃです。

おもちゃ広場 楽しいなあ。

ままごとが充実。出張おもちゃ広場も開催。開催園募集中!

2013年5月11日(土)つばさ  
2013年8月17日(土)子どもセンター  
2013年12月7日(土)つばさ

13時から16時まで

会場には、グッド・トイがたくさんあるよ。

★主催 子育て支援ボランティアグループちんく☆ちんく  
ぎやま地域子育て支援拠点事業

★お問い合わせ ぎやま社会福祉協議会 勝本事業所 48-3222

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

真方直美さん

町田 純子さん Junko Machida

生まれも育ちもぎやまという町田さん。高校を卒業して銀行に勤める傍ら、毎日の子育てにも奮闘しています。3人の子宝に恵まれて現在8か月の妊婦さんでもあります。

次男さん(6歳)の次男さんが障害を持っていて、過去に手術を3回するなど、さぞかしご苦労されたのだろうとお伺いすると、意外にも悩みは少ないそうで、子どものお陰で自分も勉強に

次男さんは幼年期に知り合いのお母さんに助けられながらぎやま子どもセンターでリハビリを始め、小学校に入る時にできた長崎県立虹の原特別支援学校ぎやま分校で今(6歳)は過ごしています。

町田さんは障害を持って生まれた子どもの子育てをご主人と相談することもあったそうですが、成長に合わせて子どもセンターや特別支援学校ができたこと、また郷ノ浦幼稚園にも入園できるなど、タイミングよくぎやまでの支援に恵まれた

「次男の『お友達』を紹介してください」とお願いすると、「三男と同じくらいのお子さんがいって、養護学校で先生をしている千住恵さん」と紹介頂きました。次回もお楽しみに!

「次男が障害を持っていますが、長男や三男にもいい影響があると思っています」と前向きな町田さん。将来はヘルパー2級の資格を活かしながら「障害を持ったお子様のお母さんの悩みを聞き、相談に乗れるような療育に携わりたい」と話してくれました。

「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。

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。

熟練の職人が一面一面丁寧に仕上げていきます。

豊坂建設

お問合せは、TEL.0920-42-1606  
〒811-5512 ぎやま市勝本町東触 2181

ぎやま自慢の美味を食べて・飲んでいい出会いに乾杯!  
市外県外参加 OK な待望の街コンがいよいよ開催です!

いきコン @郷ノ浦

●とき 2013.3/23(土)

●ところ 郷ノ浦市街地

受付開始 15:00~18:00~20:00  
2次会開催(参加自由) 20:00~

集合場所: ぎやま文化ホール 1Fロビー

ぎやま初の街コンイベントいよいよ開催!!

参加資格: 20歳以上の独身男女(男性はぎやま在住のみ)

募集人数: 男女とも各50名程度

参加費用: 男性 3,000円 / 女性 1,000円

応募締切: 3月15日(金) 必着

応募方法: お電話かメールで、氏名・生年月日・住所・電話番号を添えてお申込みください。

◎お問い合わせは ぎやま市 政策企画課 お結び班

TEL.0920-48-1134  
E-mail omusubi@city.iki.lg.jp

参加者募集中

ホームページからも申し込みます

# 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」!

「ケンカするほど仲がいい!」...でも、しなやかに越したことはありません。分かっていても、心のすれ違いや意見の不一致で火がつくこと、ありますよね。さて、みんなはどのくらい、どんな内容で夫婦げんかしているのでしょうか?



## 「夫婦げんか」は月に何回くらいする?

● 年1回、するかしらないか。ケンカの原因は些細なことが多いです。前回の原因は、電気の明るさ...本当にくだらないです。

● ほとんどなし。年に1〜2回くらい。子どもが見ている、義理の両親に言うので気をつけています。

● 大きいケンカはしなくなりました。以前は週1ペースでした。ある日子どもが「パパとママがいつもけんかするの、いやだな」とつぶやいてから、夫婦でハッとさせられました。

● ケンカはしません。夫が穏やかな人なので、私が怒っていることもすべて受け止めてくれます。友人は夫がきつくと早死にするなんて言うので、私も夫が死なない程度に怒るようにしています。

● ケンカはないです。旦那さまは人の話を聞いていないの、どこまでも心が広いのかナゾです。

● 4〜9月まで主人が単身生活をしてたおかげで、お互いのありがたみがわかって、今はほぼケンカはなし。これからも続けたいです。

● 月に1回くらい。物を使ったら元の場所に戻す習慣がない夫に注意して、ケンカになります。

● 月4回くらいかな。同級生同士なので、ちょこちょこケンカしています。でも、すぐ仲良くなります。良く言えば、なんでも言い合える仲なのかも。

● 月1〜2回。夫「お前さあ、私「お前、って何様?」、夫「お前は前、「妻「あんなねえ!」と...」

● 月に2〜3回、内容はお金のことで。旦那のお金の使い方に私が口を出して、ケンカしてしまいます。

● 多い時は4〜5回。旦那が、前に話したこと(お願いごと)を忘れていたりなど。

● 月1回するかしらないか。2人目が生まれたとき主人は「何でも手伝う」と言いながら、自分が飲んだコップを流しに置いて朝までそのまま。起床した私が激しくキレてしまい、主人はポカーンとしていました。

● 月に10回くらい(笑)。旦那がワイシャツのポケットにティッシュを入れたまま洗濯に出していたり...些細なことでも私が怒るパターンが多いです。

● 月に10回くらいです。「リモコン取って」など、すぐに立ち上がれば取れるものをいちいち私に言うてくることに対して、ついケンカになってしまいます。

● 毎日。お金のことで。8回くらいかな。エアコンの設定温度がケンカのもとになったりします。

● 小さなケンカはしょっちゅうです。共働きなのに、男は付き合いで飲み会ばかり。私には癒しが何もなく、イライラして当たってしまい、ケンカになります。

● 結婚18年。もうケンカにありません。お互い、これと言って地雷を踏むと分かっているから。あきらめに近いのかも。

● 夫婦げんかをしたことがないです。主人の親と同居している、主人に対して堂々と文句は言えません。

● まともなケンカはあまりありませんが、お互い心の中で悔しいことはあります。私の反省方法は翌日の朝食の手抜き。いつもは必ず生野菜付きですが、それをカット。すると、主人が「ないね」とつぶやいています。

● 結婚9年で学んだことは、けんかになる前に回避すること。相手が怒るような言葉はわかってきたので絶対に言わないようにします。子どもの手前、夫婦仲の悪さは今後の成長にも大きく影響しますからね。

★表紙討論のテーマ募集★  
このコーナーでは、読者のみなさんの「知りたい!」テーマを募集しています。「その家族はどうなのかな?」「他のママたちはどうしてるの?」など、素朴な疑問をお寄せください。

# 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



3  
2013 March  
Vol.132

子育て情報満載☆  
リトル・ママHP  
リトル・ママ 検索

犬も食わない!...

今回の表紙討論のテーマは、「夫婦ケンカ」について。個人的にも興味深いテーマです。ウチの場合は、小さいものも含めて月に2回くらい。よくあるのが、休日の時間の使い方についてのこと。僕は食事の時間を1日の基軸に考えるので、お昼ご飯の時間が遅れたりするのを嫌うのです。典型的なA型ですね。お昼前には「あと30分以内に昼食を」と妻をせかし、時間通りにならないと小言を言い、それから口論が始まったりします。

幸い、夫婦共に忘れっぽいので毎回リセットできていますが、忘れっぽいから同じことを繰り返す、という一面も。おそろくこれから何年経っても、同じやりとりをリピートしているんだろうと思います。やれやれ(笑)。

さて、一年間続いた表紙イラストの世界一周シリーズは、今月が最後。世界遺産のピラミッドがゴールです。次からはどんな表紙になるのか、乞うご期待!

リトルママ編集部 浮辺剛志



**BOUTIQUE HIGUCHI** 洗いざらしの心地よさや着る度に馴染んでいくような春物を多数ご用意しております。

## Spring Collection スプリング・コレクション

ベビー服からカジュアル・ミセスまで

**中学校学生服**  
壱岐市内の中学生用学生服とセーラー服も当店で。成長に合わせたサイズもご提案します。

**フォーマルウェア**  
低価格なのに仕立てがバッチリ! 卒入学用にデザイン豊富な3サイズを多数取り揃えています。

**キャスキッドソン**  
イギリスのデザイナーを冠したブランドです。小花や薔薇、野苺などのモチーフが超可愛い!

**オリジナルTシャツ**  
壱岐くるTシャツなど、当店ならではのTシャツも販売中。オリジナルTシャツも作れます!

**BOUTIQUE HIGUCHI -ブティックひぐち-**  
長崎県壱岐市芦辺町箱崎中山舂2604-2 (ダイエー2F) Tel: 0920-45-4010  
営業時間 (AM10:00~PM9:00) 店休日 (毎月第2水曜日)

壱岐くるポイントもつきます!