

六本松を中心とした  
地域情報誌  
毎月25日ぐらいに発行  
＜編集・発行＞  
㈱ジャパン・スマイルか  
TEL 761-8800  
FAX 752-2620

# いるか



## あけましておめでとうございます。 今年もよろしくお願いたします。 始まりは移動販売の“メンチカツ”

今月ご紹介するのは、六本松1丁目、肉料理の店「跳牛(はねうし)」。平成27年3月オープン。オーナーは田染靖征(やすゆき)さん、大分のご出身。料理担当は榊原修さん糸島市のご出身。



料理担当の榊原さん

平成24年から六本松の駐車場で“メンチカツ”だけを移動販売していましたが、他にもおいしいお肉を食べてもらいたくて、平成27年3月から六本松1丁目ランチの店を始め、平成28年9月からはディナーも始めました。料理はこだわりの佐賀牛・阿蘇あか牛他、専用の熟成庫で熟成された赤身を使います。赤身や牛タンの厚切りステーキなど、跳牛ならではの肉料理を一度お楽しみ下さい。

◎店名の「跳牛(はねうし)」とは・・・

いつも穏やかな牛。跳ねる時は力をみなぎらせています。その時の牛のように力強く大きく跳ねるように願いを込めて店名としました。

◎ここ六本松1丁目に店をオープンしたのは・・・

メンチカツを売っていた時からここ六本松が好きで、また六本松1丁目の町並みが好きで・・・ここに決めました。

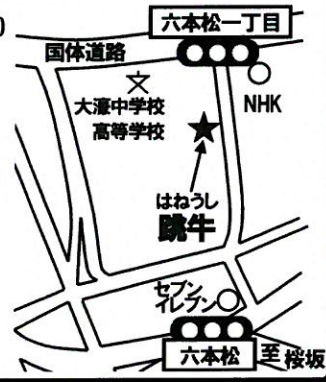
◎お弁当やサンドイッチは10時から売っているんですね・・・

ランチを待たずに早く来られる方の為に弁当やサンドイッチも準備しています。現代は忙しい人がとにかく多いからです。

10人位から貸切も致しますのでご相談下さい。

- 【メニュー】
- 《ランチ》☆ライス、サラダ、スープ付き☆
- ・メンチカツ ¥850
  - ・ハンバーグステーキ¥1,200
  - ・牛タン丼¥1,300
  - ・煮込みハンバーグ¥1,300
  - ・ステーキ&ハンバーグ¥1,400
- 《お弁当》・煮込みハンバーグ弁当 ¥1,150
- ・牛丼弁当¥700
  - ・トンカツ弁当¥800
  - ・牛スジカレー¥750
- 《サンドイッチ》・豚ヒレカツサンド¥700
- ・メンチカツサンド¥700
  - ・牛ヒレカツサンド¥1,350

場 所：福岡市中央区六本松1-4-30  
店休日：毎週火曜日  
営業時間：テイクアウト 10:00～ ランチ 11:00～15:00  
ディナー 18:00～22:00(ラストオーダー)  
TEL: 090-1361-4151



## ☆ ★ 1月の催し ☆ ★

日時	催 事 内 容	料 金	お問い合わせ	T E L
1/21 (土)	<p>JR九州ウォーキング 150万人達成記念/国鉄メモリー-旧筑肥線を歩いてみよう!</p> <p>美野島や六本松などの市街地に線路があり、博多～姪浜間で列車(筑肥線)が走っていました。旧筑肥線跡を散策するイベントです。</p> <p>ルート:[スタート]博多駅 →筑前養馬駅跡地→跨線橋排煙跡 →みのしま商店街→旧筑肥線通 →梅光園緑道 [ゴール]六本松公園(九大跡地内)</p> <p>コース距離:約7.8km 所要時間:約3時間 スタート受付時間:11:00～13:30 ゴール受付時間:17:00まで 申込:不要 ゴールの六本松公園では、六本松周辺のお店などが出店を予定☆</p>	無 料	JR九州博多駅	431-0202
1/7 (土)	<p>今年も「あいくる」でいっぱいあそぼう!お正月あそび</p> <p>申込:不要 屋上にて開催(※雨天中止)</p> <p>○ごぜん(10:00～12:00) こままわし、すごろく、ふくわらいかるた、だるまおとし、はねつき ※12:00～休憩</p> <p>○ごご(1:00～3:30) こままわし、すごろく、ふくわらいかるた、だるまおとし、おてだま</p>	無 料	福岡市立中央児童会館 あいくる	741-3551
1/29 (日)	<p>まめまき会</p> <p>「こうさくコーナー」 時間:10:00～12:00</p> <p>「まめまき」 時間:13:30～14:00 いずれも申込不要☆</p>	無 料	中央児童会館あいくるホームページ <a href="http://www.jidoukaikan-aikuru.or.jp/">http://www.jidoukaikan-aikuru.or.jp/</a>	
1/10 (火) 1/20 (金)	<p>演劇集団ばあくう 佐藤順一読演 79「楽したい」 北原亞以子作</p> <p>時間:15:00～19:00～ ※開場は30分前、上演時間は約55分</p> <p>会場:アトリ工戯座 (演劇集団ばあくう内) ※詳細はHPをご覧ください! <a href="http://www.baakuu.com">http://www.baakuu.com</a></p>	料 金 1,500円 (コーヒー・お菓子代込)	演劇集団ばあくう	736-1220





売マンション

パレスト別府駅前 8F

- ◆間取り.....3LDK (75.44 m<sup>2</sup>)
- ◆所在地.....城南区別府3丁目
- ◆価格.....2,850万円
- ◆交通.....地下鉄別府駅徒歩1分



ペット可!

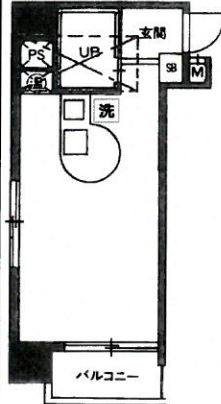
東南角部屋!

3面バルコニー!  
食洗器・浄水器・  
浴室乾燥・浴室暖房・  
追焚機能等設備充実!

売マンション

ロマネスク六本松第参 4F

- ◆間取り.....1R+ロフト (22.46 m<sup>2</sup>)
- ◆所在地.....中央区六本松4丁目
- ◆価格.....500万円
- ◆交通.....地下鉄六本松駅徒歩4分



九大跡地前!  
空室なので  
居住用・事務所用・  
投資用に!

平成26年に床や電気  
温水器、エアコン  
等取替済!

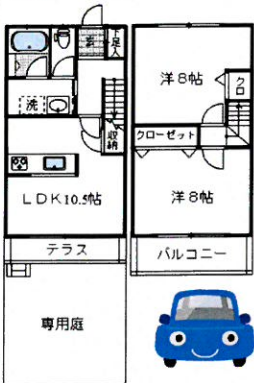
室内洗濯パン設置!

賃貸物件

賃貸テラスハウス

レインボーヒル井乃満 1-2F

- ◆間取り.....2LDK (63.34 m<sup>2</sup>)
- ◆所在地.....中央区小笹4丁目
- ◆賃料.....78,000円
- ◆駐車場.....1台無料
- ◆交通.....バス小笹駅徒歩9分



人気のメゾネット!

敷地内駐車場1台無料!

うれしい庭付!



賃貸マンション

ガーデンプレイス友泉 3F

- ◆間取り.....3LDK (91.68 m<sup>2</sup>)
- ◆所在地.....城南区友泉亭
- ◆賃料.....80,000円
- ◆交通.....バス友泉中学校前駅徒歩2分



ワンフロア1戸!  
うれしい4面採光!  
イオンが近くて便利!



売賃貸物件募集

上記物件のお問い合わせは 広告有効期限 H28/12月末 媒介

(公社)福岡県宅地建物取引業協会 福岡県知事免許(9)8407号  
地域密着型不動産業ジャパンでスマイル!

(株) ジャパン・スマイルか

福岡市中央区六本松4丁目9-4 TEL (092) 761-8800

Eメール iruka-japan@par.odn.ne.jp ホームページ http://www.iruka-japan.com



気温が下がる時は水道管の凍結に注意



昨年1月下旬は沖縄にもみぞれを降らせるほどの強い寒波に襲われました。福岡市内も積雪により公共交通機関が大きく乱れただけでなく、水道管の凍結や破裂が相次ぎ、断水となった地域もありました。

◎水道管の凍結と破裂が起こりやすい状況...

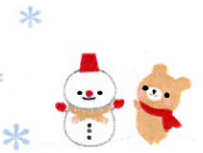
気温が-4℃以下になると水道管の凍結による被害が多くなります。水道管がむき出しになっていたり、日陰や風当たりの強い場所にあたりする場合には、冷たい空気の影響を受け凍結しやすくなります。凍結により水道管に亀裂が入り、破裂が発生する場合があります。

◎水道管の凍結を防ぐためには...

水道管を冷気にさらさないようにする事が必要です。むき出しになっている水道管がある場合は、ホームセンターに売っている保温カバーや布等を巻くことで冷気の影響を受けにくくなります。また、ごく少量の水を流し続けることでも凍結を防ぐことができます。

◎水道管の凍結が発生した場合は...

水道管を温める事が必要です。しかし、水道管に直接熱湯をかけてしまうと急激な温度変化によりヒビが入り破裂してしまう恐れがあります。お湯で濡らし温めたタオルを水道管に当てるなどの方法でじわじわと温める必要があります。



健康コラム⑮

眠りを見なおそう



明けましておめでとうございます。このコラムも早いもので15回目になりました。どこまで続けられるか、今年もチャレンジしていきます。さて今月の話題。みなさんはご自分の「眠り」について考えたことがあるでしょうか?自分で自分の眠りを見たことがある人は稀でしょう(笑)。一緒に生活している人から、眠っている時にイビキがひどい、呼吸が止まっている、とか言われたことはありませんか?

「睡眠時無呼吸症候群」という病気があります。日本人の300万人以上とも言われていますが、ほとんどの人は気付いていません。イビキとか呼吸が止まる人はもちろん、そうでない人も、

- 夜中に目が覚める ●熟睡感がない ●日中の眠気がある ●仕事に集中できない
- 朝頭痛がする ●朝の血圧が高い ●糖尿病がある ●メタボ体型である

などがある方は要注意です。きちんと治療すればこれらの症状が劇的に改善することもあります。糖尿病や血圧の数値も良くなることもしばしばです。

自宅で行う簡単な検査は当院でも可能ですが、幸い六本松には「浦添クリニック」という無呼吸の検査と治療で有名な病院もあります。眠りを見直し健康へ。まずはご家族に自分の眠りを確認してもらってはいかがでしょうか。



糖尿病ケアクリニック六本松  
院長 大久保賢

福岡市中央区谷1-9-19メディカルビル谷II 2階

TEL:092-733-8761

