

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

いるか



気軽に「ごはん」食べに来て下さい！

今月ご紹介するのは、六本松西交差点そば「天ぷら わた辺」です。オープンは平成29年10月22日。店主は渡辺正道さん、六本松4丁目ご出身、47歳。

隣の居酒屋「桜島」は昭和58年から営業しています。漁師茶屋と出していますが、私は糸島の岐志漁港に船を持つ漁師です。釣り船の船長もしています。私と弟で獲った魚を居酒屋と「わた辺」でみなさんに提供しています。野菜も糸島のものを使っておりますので、新鮮でおいしく、熱々の揚げたてのものを召し上がって頂いています。



店主・渡辺さん(左から2番目)とスタッフのみなさん

◎どうして定食屋を始めたのですか？

お弁当を持って歩く人をこの辺りでよく見かけます。お弁当も温かいけど、目の前で揚げた熱々の「天ぷら」をこの近所の人にも食べてもらいたいと思ったのです。

◎「天ぷら」はどこで修業されたのですか？

若い頃、ある有名な料理人から「天ぷら」の極意を教わり、あとは独学です。このお店で提供しているものはヤケドする熱さの天ぷらです。

◎お客様は・・・

いろいろ来てくださいます。おひとりで、お二人で、ご家族で。高校生たちも来てくれます。席は7席ですぐに満席になりますが、袖すり合わすも多少の縁。楽しくご飯を食べて頂ければと思っています。

【定食メニュー】

- ・¥680
(キス・エビ 他4品)
- ・¥880
(キス・エビ 他6品)
- ・¥980
(エビ4匹 他8品)

※アルコールは瓶ビールのみです

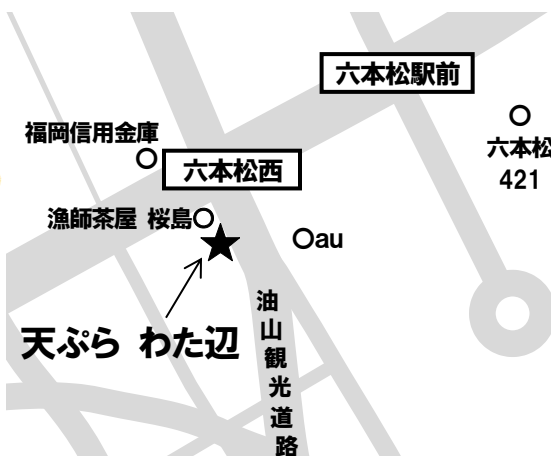
場 所：福岡市中央区六本松4丁目9-40

営業時間：ランチ 11:30～14:30

夜 17:00～21:00

店休日：毎週土曜日

TEL：092-751-3382



☆ ★ 3月の催し ☆ ★

日時	催 事 内 容	料 金	お問い合わせ	T E L
3/17 (土) から 5/13 (日)	特別展 「恐竜 DINOSAUR ～よみがえる恐竜のすがた～」 見て、聴いて、触れて、恐竜を学ぶ☆ お得な前売券は3/16まで 5階ミュージアムショップで販売中☆	[当日券] 一般 1,200円 高校生 900円 中学生まで 700円 3歳以下無料	福岡市科学館	731-2525
3/10 (土)	ドームシアター(フラネタリウム)イベント ずんだれスペシャルライブ 長崎県対馬で活動する島ポップユニット 「ずんだれ」。 卒業がテーマの代表曲「Kizuna」はインターネット上で100万回以上再生されています。3月の卒業の季節に、満点の星空の下で皆さんの節目をお祝いします。 時間：①19:00～ ②20:20～ (各公演約50分間) 定員：220名 対象：どなたでも ☆3階総合案内でチケット販売中☆	1,500円 (税込) 全席 自由席	 福岡市科学館ホームページ https://www.fukuokacity-kagakukan.jp/	
3/3 (土)	ひなまつりかい 時間：13:00～16:00 ・ひなまつりを作ろう！【数量限定】 貝殻の根付け、 とびだせ！おひなさま など ・ひなまつりに遊ぼう！ ～あいくるオリンピック開催！～ オリンピック種目を あいくるなりにアレンジ☆ ・甘酒体験【なくなり次第終了】 お酒の入っていない甘酒を用意☆ ・ひなまつりを知ろう！ ひなまつりのお話やパネルシアター ①13:00～ ②15:00～ 各回30分	無 料	福岡市立中央児童会館 あいくる 中央児童会館あいくるホームページ http://www.jidoukaikan-aikuru.or.jp/	741-3551
3/21 (水・祝)	☆青春祭☆ 出演者・スタッフすべて中高生の 中高生 LIVE! バンドに、ピアノに、ダンス… ライブで青春を感じてください！ 時間：16:00～18:00			
3/31 (土)	第3回 梅光宴サクラまつり 桜並木が美しい梅光園団地の通りを 歩行者天国にし、花見の宴を開催☆ 餅つきや出店など一日楽しめる企画予定！ ※雨天時は翌日に延期 時間：11:00 開場、16:00 終了 開催場所：梅光園団地 (梅光園団地交差点から谷公園方面)	入 場 無 料	【主催】 梅光宴さくらまつり実行委員会 	

賃貸テラスハウス

レインボーヒル樋井川 1-2F

- ◆間取り.....3LDK (76.33㎡)
 ◆所在地.....城南区樋井川5丁目
 ◆賃料.....98,000円
 ◆交通.....桜町バス停徒歩5分



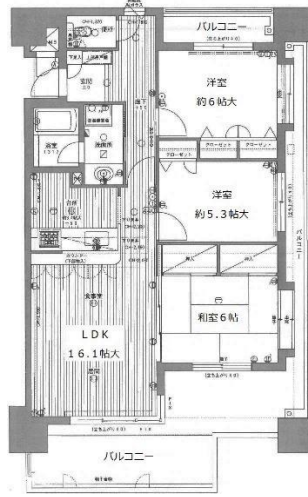
築浅ペット可物件！
 谷川建設施工！
 敷地内駐車場無料！
 最大3台駐車可能！



売マンション

ライオンシティ大濠南 3F

- ◆間取り.....3LDK (75.94㎡)
 ◆所在地.....中央区草香江2丁目
 ◆価格.....3,200万円
 ◆交通.....地下鉄六本松駅徒歩3分



角部屋
 3面バルコニー！

食洗機や
 追焚機能などなど
 設備充実！

敷地内駐車場
 13,000円で
 空きあり！

賃貸マンション

サンド渡邊ビル 3F

- ◆間取り.....1DK (30㎡)
 ◆所在地.....中央区六本松2丁目
 ◆賃料.....55,000円
 ◆交通.....地下鉄六本松駅徒歩1分



TVモニターホン・ウォシュレット・
 室内洗濯機置場新設します！

駅近！スーパー・コンビニ近く！

売マンション

サンライフ六本松 5F

- ◆間取り.....2LDK (60.02㎡)
 ◆所在地.....中央区草香江2丁目
 ◆価格.....2,480万円
 ◆交通.....地下鉄六本松駅徒歩2分



平成30年1月
 キッチン・浴室等
 リフォーム済で
 きれいです！

今なら敷地内
 駐車場空き
 あります！



上記物件のお問い合わせは

広告有効期限 H30/3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



賃貸物件・売物件

買物件募集

!!

地域を支える町内会費

毎月もしくは毎年支払っている町内会費は、町内会もしくは自治会に納めるお金です。

【町内会・自治会とは】

地域の身近な自治組織です。地域で暮らす人々が「出来る範囲のボランティア」を行い、協力し合い、支えあいながら、住みよいまちづくりに取り組んでいます。また、町内や行政からのお知らせなどを住んでいる人に伝えるため、チラシの配布や回覧、掲示なども行っています。

【町内会・自治会の活動内容】

- 開かれたまちづくり.....住民参加の総会で、活動計画などを話し合っています。
- ふれあいのあるまちづくり.....夏祭り等で同じ地域の住人同士の交流機会を提供しています。
- 健やかに暮らせるまちづくり.....健やかな生活を送れるよう健康づくり活動等に取り組んでいます。
- 安全・安心のまちづくり.....防犯パトロールや防災訓練を行っています。
- きれいで快適なまちづくり.....サイクルボックス管理や資源回収などでサイクルにも取り組んでいます。

町内会費はこれらの活動を支えています。

特に、私たちの暮らしのすぐそばで町内会費が支えているのは防犯灯。私たちが歩いている道を照らす防犯灯は、「住んでいる人が夜道を安心して歩けるように」と町内会や自治会が設置しています。防犯灯を設置するための費用だけでなく、維持や管理に必要となる電気代などの費用も町内会費でまかなわれています。



健康コラム②

METs (メッツ) を知っていますか？

ダイエットの話題を少々。今回は運動療法の話。具体的にどんな運動をどの程度すればいいか、とよく質問されます。こんな時、「1日200kcalの運動を目安に」と伝えるようにしています。体脂肪1キロは約7,000kcalに相当します。1日200kcalの消費をすれば、35日、つまり約1ヶ月で脂肪が1キロ減る計算です。

ただ、そこで分からなくなるのは、200kcalの運動ってどのくらいなの？ということ。それを計算する方法がMETsという考え方です。運動の強度を数値化したものなのですが、主なものを挙げると、安静に座っている状態=1METs。オフィスワーク=2.3METs。ウォーキング=4METs。ジョギング=7METsなど。ネットで「METs表」と検索したらいろんな作業や運動の細かい表が載っています。

METs が分かったら下記の計算をします。

消費カロリー=METs×時間(hour)×体重(kg)

たとえば60kgの人が30分、4METsのウォーキングをしたら、

4 (METs) × 0.5 (30分は0.5時間) × 60 (kg) = 120 (kcal)

という訳です。逆に200kcal消費しようと思えば、

200 (kcal) ÷ 60 (kg) ÷ 4 (METs) = 0.83 (hour) = 約50分

ということになり、50分歩く必要があるという意味です。

これでわかるように、同じ運動をしても体重が違えば消費カロリーが違います。ダイエットをして体重が減ってくれば同じ200kcalを消費するための運動時間を増やす必要があるということです。自分の運動のMETsを知って、ダイエットの参考にしたいかがでしょうか。



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

