

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



4

April

明日元気になれる発酵料理のお店&託児スペース！

今月ご紹介するのは、城南線、草香江バス停そば発酵和食の店「ぬくみ」。令和2年11月22日オープン。店主は後藤秀利(ごとうひでとし)さん。福岡市のご出身、45歳。

自分の店を開く前は久原本家に15年勤めレストランの料理長やベトナム店立上げでは、責任者として現地へ行きました。ベトナムの気候は高温・多湿で、食品を守るための発酵文化があり興味を持ちました。発酵は食品の栄養価を高め、新たな旨味や風味も作ります。発酵に用いる麹菌などは腸内環境を整えるだけでなく、消化促進・抗酸化作用もあり、これらの作用は免疫力を上げ、病気になりにくい身体に繋がります。発酵料理で元気な身体作りをお手伝いしたいと考えています。



店主の後藤さん

◎「ぬくみ」の由来を教えてください

博多弁で「ぬくい」はあたたかいを意味します。人のあたたかさ、料理のあたたかさを伝えられたらと考えています。文と文をつなぐように人と家を繋ぐものでありたいとの思いを込めて最後に「、」を付けています。

◎厨房には自家製のぬか床・らっきょ・梅干しなど並んでいますね

ぬか床・麴の熟成のほか、毎日手入れが必要なので身近に置いています。

◎ご飯はかまどで炊くんです

精米後ぬかの中に一日寝かせます。玄米の殻の中に栄養があり、それを米に戻すためです。24時間熟成させた米をかまどと羽釜でじっくり炊き上げます。お替りもできます。

◎2階に託児施設があるとお聞きしましたが・・・

産婦人科の看護師をしていた妻が子育て支援を兼ねて始めました。有料ですが、日々育児を頑張っている親御様の休息の場としてゆっくり食事をしたり病院などへ行きたい時などにお預りしています。

ゆっくりとひと休みしませんか

【料金】※税込

ランチ ・焼き豚MISO汁御膳 1,210円
・ボルシ風MISOスープ膳 1,650円

ディナー 各種コース料理を準備しています

【ぬくみ】

場所：福岡市中央区草香江1丁目1-9

営業時間：(ランチ) 11:00~14:00
(ディナー) 17:00~23:00

定休日：毎週水曜日

連絡先：092-401-0564



自宅で楽しめる♪六本松テイクアウト情報 24

いずれも税込金額です

山本のハンバーグ

☆ほとびきハンバーグ弁当 1,000円
☆ハンバーグ屋のハンバーグ弁当 1,000円
☆自家製ラー油(200g) 780円
営業時間 ランチ 11:30~14:30(オーダーストップ)
ディナー 17:30~21:30(オーダーストップ)
定休日 なし
連絡先 092-707-2634

六本松食堂

☆自家製カレー弁当 500円
☆特製唐揚げ弁当 630円
☆期間限定カキフライ弁当 780円
☆デミハンバーグ弁当 750円 など
営業時間 ランチ 11:30~15:00
ディナー 18:00~21:00
※土日祝はランチのみ
定休日 盆・正月
連絡先 080-9145-3537



営業時間短縮要請により、
営業時間が変更となる
場合があります

ポーク凡平

☆生姜焼き弁当 850円
☆カツサンド 880円
☆ロースカツ弁当 950円
☆エビカツ弁当 1,080円
☆カツカレー弁当 1,080円 など
営業時間 ランチ 11:00~14:30
ディナー 17:30~21:30
定休日 なし
連絡先 092-791-5134

フォーシーズンミラン

☆カレーライス弁当 700円
☆ナン&カレー弁当 790円
☆スペシャル弁当 990円
カレー、ハーフナン、ライス、
チキン、サラダ
営業時間 ランチ 11:00~15:00
ディナー 17:00~23:00
定休日 なし
連絡先 092-731-3132

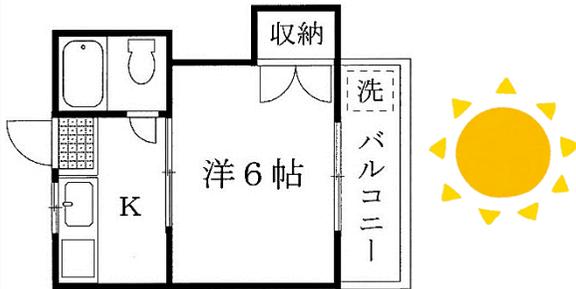
#テイクアウト六本松 #がんばろう六本松
六本松商店連合会のホームページでもテイクアウト実施店を紹介しています！
事前に電話で注文しご利用ください！



賃貸アパート

サンハイツ別府 1 2階

- ◆所在地.....城南区別府1丁目
- ◆間取り.....1K(18㎡)
- ◆賃料.....27,000円
- ◆交通.....地下鉄別府駅徒歩5分



南向きで日当たり良好☆

昨年末に
外壁修繕工事しました♪



賃貸マンション

コートビレッジ輝国 2階

- ◆所在地.....中央区輝国2丁目
- ◆間取り.....1DK(22㎡)
- ◆賃料.....40,000円
- ◆交通.....地下鉄六本松駅徒歩10分



西向きで日当たり良好☆

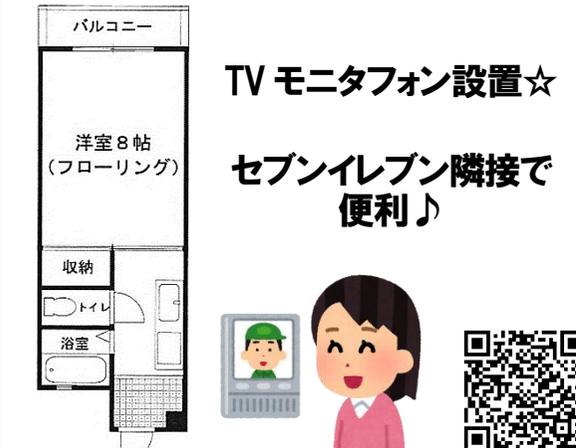
TV モニタフォンと
室内洗濯機置場を新設♪



賃貸マンション

佐藤コーポ 2階

- ◆所在地.....中央区鳥飼1丁目
- ◆間取り.....1K(22.79㎡)
- ◆賃料.....30,000円
- ◆水町費.....2,500円
- ◆交通.....地下鉄西新駅徒歩9分



TV モニタフォン設置☆

セブンイレブン隣接で
便利♪



貸店舗事務所

SGビル 3階

- ◆所在地.....中央区六本松3丁目
- ◆面積.....16.33坪(54.01㎡)
- ◆賃料.....税込165,000円
- ◆水道料.....3,000円
- ◆交通.....地下鉄六本松駅徒歩9分



202号線沿い!

1フロア1区画♪

洋式トイレへ
交換☆



上記物件のお問い合わせは 広告有効期限 R4/4月末 媒介

株式会社 ジャパン・スマイルか

(公社)福岡県宅建物取引業協会 福岡県知事免許(10)第8407号
地域密着型不動産業ジャパンでスマイル!

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

☆☆各物件のコードを読み取ると、「ふれんず(福岡県宅建協会HP)」に掲載中の情報をご確認頂けます☆☆



☆ ★ 4月の催し ★ ☆

日時	催事内容	料金	お問い合わせ	TEL
5/29 (日) まで	ノーベル賞受賞100年記念 アインシュタイン展 アインシュタインの科学理論や日本とのつながりについて、国内外の貴重な資料や、体験装置、ゲーム、科学玩具を通して、子どもから大人まで楽しみながら学べる内容です。 時間: 9:30~18:00 ※最終入場 17:30 福岡市科学館3階総合案内・WEBにてチケットをご購入頂けます	大人 1,200円 高校生 900円 4歳~中学生 700円 いずれも税込 3歳以下無料	福岡市科学館  ※マスク着用でお出かけ下さい ※状況により中止や変更になる可能性があります。開催状況は福岡市科学館のホームページをご確認ください。 [福岡市科学館ホームページ] https://www.fukuokacity-kagakukan.jp/	731-2525
4/21 (木)	あいくるがやってくる 場所: 西体育館(西区拾六町1-13-35) 時間: ①10:00~10:30 自由遊び (好きな時間にお越しください) ②10:30~11:30 親子遊びプログラム ③11:30~12:00 自由遊び 対象: 2歳以上の幼児と保護者 申込: 不要	無料	福岡市立中央児童会館 あいくる ※マスク着用でお出かけ下さい ※状況により中止や変更になる可能性があります。開催状況はあいくるのホームページをご確認ください。 [中央児童会館あいくるホームページ] http://www.jidoukaikan-aikuru.or.jp/	741-3551

健康コラム⑦

生活習慣病の「遺伝」を考える

私たちのクリニックでは、食事療法の指導の一環として、「食行動」に関する指導も行っています。

たとえば、「野菜を先に食べ始めて、5分以上経過してから主食を食べる」とか、「ゆっくりよく噛んで食べる」とか。でもそういう「食行動」がどうしても実行できない方がおられる。理由をよく聞くと、「子供のころから、ご飯とおかずを最初に食べるように教育されていた」とか、「とにかく早く食べ終わるように注意されていた」とか、幼少時に指導・教育されたことを守ることへのこだわりが強い方がおられるのです。これは凄く重要な問題。いまの大人たちが、コンビニで簡単に子供に食べ物を買い与えたり、ヒマができたなら子供と一緒にお菓子をつまんだり。気軽に行っている食行動を「当然」として育った子供たちは、大人になってもその習慣が抜けなくなり、健康被害が出てくる可能性が高くなる。将来病院で是正を指導されても「無理」となる訳です。

生活習慣病は、「体質」の遺伝より、実は「食行動」の遺伝が原因になっていることも多いのです。

【今月の運動教室】

☆4月のテーマ「脂肪燃焼! おうちでできる有酸素運動!」☆
専門リハビリトレーナーさんを招いて運動教室を行っています。
日程...①4月13日(水)15時~16時
②4月24日(日)15時~16時
各日程10人程度。予約制。一人一回1,000円(税込)。
お問い合わせは080-6446-5932 まで。

糖尿病ケアクリニック六本松
院長 大久保 賢
(日本糖尿病学会認定専門医)
TEL: 092-733-8761



賃貸物件・売買物件募集 中 !!