

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

5月

この仕事大好きです！
～今月のご紹介～
梅光園 | 丁目樋井川筑肥橋そば
「かわむら精肉店」



オーナー 河村陽子さん

～肉の専門家がお答えします～
「バリうま精肉店」を平成16年から開店し平成29年に「かわむら精肉店」と改め営業を続けて20年目になります。
20代の頃に食肉業界に携わり今に至るまでひとすじにこの仕事を続けています。「肉」は部位ごとに名前も違い、ランクごとに味も違います。奥の深いものがあり勉強するうちに楽しくなっていました。今は「肉屋」の仕事をしているのが楽しくて仕方ありません。
当店は店頭販売しているので「肉が無くなったら切って出す」という具合で新鮮な商品をお渡します。和牛ブランド肉を販売していますが他の豚・鶏なども国産の良質のものを準備しています。
必要な肉を必要な量お買い求めください。

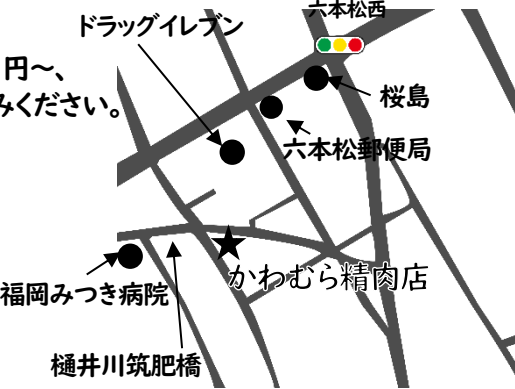
◎ショーケースの中にはいろいろなお肉がありますね
↳パッと見える所で40種類あります。牛・豚・鶏・ホルモン等料理に合わせてお選びください。

◎おすすめすることはありますか？
↳肉を食べると活力が出ると言われます。特に高齢の方には赤身をお勧めします。和牛であれば良質で旨味も深く美味しくいただけます。

◎特売の日が多いですね
↳金・土曜は卸業者の協力を得て良質な物を安く販売しています。また、日曜は全品10%オフです。パックに入れて売っていませんので必要な量をお買い求めください。

◎2階は「焼き肉店」ですか？
↳1階の肉屋お勧めの肉を提供します。土曜・日曜のみ
11:00から焼肉ランチもあります。肉5種(上)1,800円～、肉6種(特上)2,600円～です。ランチもどうぞお楽しみください。

場 所 福岡市中央区梅光園1-3-13
定 休 日 月曜日(月曜祝日の場合翌火曜)
営業時間 精肉店 10:00～20:00
焼肉店 18:00～22:00
T E L 092-716-7229
HPはこちら



☆ ★ 5月の催し ★ ☆				
日時	催 事 内 容	料 金	お問い合わせ	T E L
5/4 (土) みどりの日	科学おもちゃであそぼう 申し込み不要 体験時間：14:00～16:00 [受付時間] 14:00～15:40 [所要時間] 20分間程度 対象：どなたでも ※未就学児は要保護者同伴 定員：一度に3組(1組5名まで) 場所：福岡市科学館5階工作室2	無 料 申し込み QR から	福岡市科学館  [福岡市科学館ホームページ] https://www.fukuokacity-kagakukan.jp	 731-2525
5/6 (月) 振替休日	こどもカーニバル ～あいくるオリンピック 今年の夏を 盛り上げよう～ 申し込み不要 受付時間：10:30～15:30 (12:00～13:00はお昼休み) 対象：小中高生 (幼児は保護者と同伴で)	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] https://www.jidoukaikan-aikuru.or.jp/	 741-3551

中央区 特選イベント情報♪

【六本松バルウォーク】

開催日：2024年5月12日(日)
時 間：12:00～21:00
内 容：
六本松のお店を一品300円から気軽にまわれる
イベントが開催！
初参加4店舗が加わり、六本松を盛り上げます！


六本松商店街連合会事務局
TEL 092-711-5063

売マンション ライオンズマンション六本松第2-1階

◆所在地・・・中央区六本松3丁目
◆間取り・・・1LDK (47.35㎡)
◆価格・・・1,600万円
◆交通・・・地下鉄六本松駅徒歩8分



令和5年10月
室内リノベーション済！
単身者・新婚さんにオススメ！



売マンション サーパス小笹第2-2階

◆所在地・・・中央区小笹4丁目
◆間取り・・・3LDK (73.66㎡)
◆価格・・・2,680万円
◆交通・・・西鉄バス笹丘二丁目停徒歩5分



令和6年5月
室内リノベーション
完了予定！



敷地外駐車場
確保予定！



売マンション 鳥飼バーハイツ 4階

◆所在地・・・城南区鳥飼4丁目
◆間取り・・・2LDK (71.91㎡)
◆価格・・・1,870万円
◆交通・・・地下鉄別府駅徒歩10分



令和5年9月
室内リノベーション済！
敷地内平面駐車場確保済！
小・中学校近くて安心！



《月極駐車場情報》

YM谷駐車場 舗装

※6/1～使用可能
◆所在地・・・中央区谷1丁目11
◆交通・・・地下鉄六本松駅徒歩6分
◆駐車料・・・税込16,500円
※車両サイズ：全長480cm、
全幅180cm、
全高200cm以内



フクエキパーキング 舗装

◆所在地・・・中央区笹丘1丁目6
◆交通・・・地下鉄六本松駅徒歩16分
◆駐車料・・・税込11,000円
※車両サイズ：全長480cm、
全幅180cm、
全高200cm以内



上記物件のお問い合わせは 広告有効期限 令和6年5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(11)第8407号

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(福岡県宅協会HP)”に掲載中の情報をご確認頂けます★★

賃
貸
物
件
・
売
買
物
件
募
集
中
!!

六本松 いきいきコラム

スマホ・パソコン

コラム No.6

怪しい通知にご用心！

4月に開催したインスタお茶会は、おかげさまで大好評でした。ご要望にお応えして5月はラインのあれこれを気軽に相談できる時間を設けました！コラム下部に詳細あり。
ところで、日本クレジット協会によると、2023年1月～12月までのクレジットカード不正利用被害額は、過去最高の540.9億円となっております。これだけの数字が出るのは、手口が巧妙になってきているのと同時に、足早に進化する技術に利用者がついていきにくくなったこともあると思います。スマホ、パソコンに表示される不思議な画面、よくわからずボタンを押して対応していませんか？詳しいご家族かご友人がいれば、対応のアドバイスを一言もらうのがまずは良いでしょう。被害にあっても保証されるとは限りません。もちろん騙す方が悪いですが、大切な財産を護れるように、注意が必要ですね！

【教室からのご案内】

5月は《ラインのあれこれ聞きたい相談したいお茶会》

①5月10日(金) 16:00～17:30 ②5月11日(土) 16:00～17:30

③5月24日(金) 16:00～17:30 ④5月25日(土) 16:00～17:30

スマホやパソコン習えます、相談できます。
「わからない、でも気軽に聞ける人がいない」
そんな時はお任せを！気軽に相談ください。

スキ!発見!!パソコンひろば 六本松教室

教室長 大塚 勝

費用と持ち物：1,000円とお使いの携帯電話(スマホ)

※定員は各回2名まで(ご友人と一緒にの場合は、3～4名も可能です)

ご相談はこちらから⇒TEL:092-737-1803

健康・医療

コラム No.102

腰痛予防にドローイン！

ひどい腰痛に悩まされました。このコラムで腰痛対策に関して偉そうなことを書いた(第78回・「自力で治せる痛みもある」)くせに、完全な油断です。普段のメンテナンスの重要性を再認識しました。友人にハリ治療をしてもらい、改めてストレッチ・運動を実践して、1週間後の現時点でほぼ痛みは消失しています。今は再発予防のため、お腹のインナーマッスルを鍛える「ドローイン」を毎日やっています。今回はこの「ドローイン」を皆さんに紹介します。効果は多岐に渡り、

- ・ぽっこりお腹の解消
- ・姿勢がよくなる
- ・腰痛予防
- ・くびれウエストが手に入る など。

仰向け、立位、座位などいろいろ可能です。仰向けの時は膝を立てて行って下さい。

- ①腹式呼吸でお腹を動かす(手をお腹の左右にあてて動きを確認するといいです)。
- ②息をゆっくり吐きながらお腹を凹ます。これ以上吐けないところまで吐く。
- ③その状態を維持しながら、浅い呼吸を数回繰り返す。
- ④10～30秒キープして、リラックス。

これを1セットとして、数セット繰り返す。

たったこれだけの運動でも、毎日やれば効果大！ぜひ実践してみてください。

【今月の運動教室】

5月のテーマ <<運動で血糖値を下げて薬を減らそう！>>
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・・・①5月8日(水) 15:00～16:00

②5月26日(日) 15:00～16:00

各日程10人程度。予約制。一人一回1,000円(税込)。

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

