



市民ライターがつくる。さがん街なかMAP



『免疫力UP!癒しと健康の1人街なか歩き』プラン

健康管理は大事だけどなかなかね…と、万年運動不足の私。同じような方が、重い腰を上げて楽しめるような計画を立てることに! 病気には負けないためには、先ずは自分自身の免疫力を上げることが必須です。ということで、今回は街なかで免疫力を上げるためにお一人様プランを紹介します。凝り固った身体をヨガでゆっくり起きて、健康的なランチとコーヒーで一息。可愛い動物たちと戯れて、最後は街なかの自然に癒される…心身共にリフレッシュ出来る内容です。



03-1 SMOORELA (スミリラ)

無理なく身体を動かす…といえばヨガ! 中央本町にスタジオを構えるSMOORELAは、様々なテーマでクラス分けがあり、それぞれのレベルや目的に合わせて参加が可能です。自分のペースで続けていくので、忙しい方もピッタリ。ヨガ以外にもリラクゼーションマッサージや、スマージー販売もあります。

INFORMATION

SMOORELA (スミリラ) ☎ 0952-23-3059 ●佐賀市中央本町3-25 ●営業時間/11:30~20:30 ●定休日/不定 ●駐車場/あり

03-2 Aruk cafe

佐賀市唐人に今年2月にオープンしたカフェ。店内は、カウンターや1人用ソファ席もあり、お一人様でも過ごしやすい空間です。ランチは、発汗を促すピリ辛の「野菜たっぷりガパライ」がオススメ。食後には、水素水で入れたコーヒーでホット一息…。各種スイーツも揃っており、ついいつ長居したくなるスポットです。

INFORMATION

Aruk cafe ☎ 080-5874-2805 ●佐賀市唐人2丁目5-7 ●営業時間/10:30~18:30 ●定休日/火曜 ●駐車場/あり

03-3 猫カフェ コロン

動物好きな方に特にオススメ。昨年オープン10年を迎えた「猫カフェコロン」、常時1匹前後の猫達が、店内で迎えてくれます。見る、触れる、遊ぶ…と可愛い猫たちと過ごす時間は、最高のアヒムセラピーになりますよ!※触れることができない状態の猫もいますので、ひと言オーナーへ確認を。

INFORMATION

猫カフェ コロン ☎ 0952-37-8226 ●佐賀市中央本町7-8 2F ●営業時間/12:00~20:00 ●定休日/月曜 ●駐車場/なし



『夕暮れからの街あるき』プラン

まだまだ暑い秋。少し涼しくなる夕暮れ時からスタートする街あるきはどうでしょう。一人で歩くのもよし、友だちを誘っても、カップルや夫婦でもぶらぶらと歩いてみましょう。昼間と少し違う表情の街を歩くと、新しい発見があるかもしれません。小さな買い物をしたり、気になるお店をはしごしたりしてみるのも楽しそう。街歩きはのんびりした気分が大切。ゆったり気分で、楽しく歩いてみてください!



04-1 SAGA MADO

佐賀の観光拠点として佐賀駅南口に今年6月にオープンした、コムボックス1階にある「SAGA MADO」。自分に小さなプレゼントを買って今日の街歩きスタートです。私は佐賀の県木、桶の香りのブレードを買ってマスクをリフレッシュ。置かれている商品が変わるので行くたびに新しい発見!定期的にチェックしてみてください。

INFORMATION

SAGA MADO ☎ 0952-37-3654 (観光案内) ☎ 080-2743-2856 (物販) ●佐賀市駅前中央1丁目4-17 ●営業時間/9:00~18:00 ●物販は10:00~20:00 ●定休日/元日のみ ●駐車場/コムボックス駐車場

04-2 IK餃子

羽付きのパリパリの餃子が人気のお店。カジュアルでお洒落な店内。気軽に立ち寄れます。特におすすめは種類が豊富なサンギア。どのフルーツを選ぶか迷うのもワクワクします。「へ、こんなお酒があるんだ」とともに美味しいお店で、お店の方とも気付いていなかった好みの味と出会ったり、お酒を飲む楽しさを教えてみると楽しいお話を聞けそうです。

INFORMATION

IK餃子 ☎ 0952-23-6252 ●佐賀市駅前中央1丁目4-17 ●営業時間/18:00~24:00 (OS 23:30) ●定休日/不定 ●駐車場/なし

04-3 傳庵

日本酒ファンは知る人ぞ知るお店、傳庵。自分の飲みたいお酒のイメージを伝えたら、リクエストに答えて美味しいお酒を即座に選んで貰えます。甘すぎないバランスはお酒を飲んだ後に最高です。楽しい街歩きのしめに相応しいパフォーマンス。次はどこを歩こうかと計画を立てるのも楽しいかも知れません。

INFORMATION

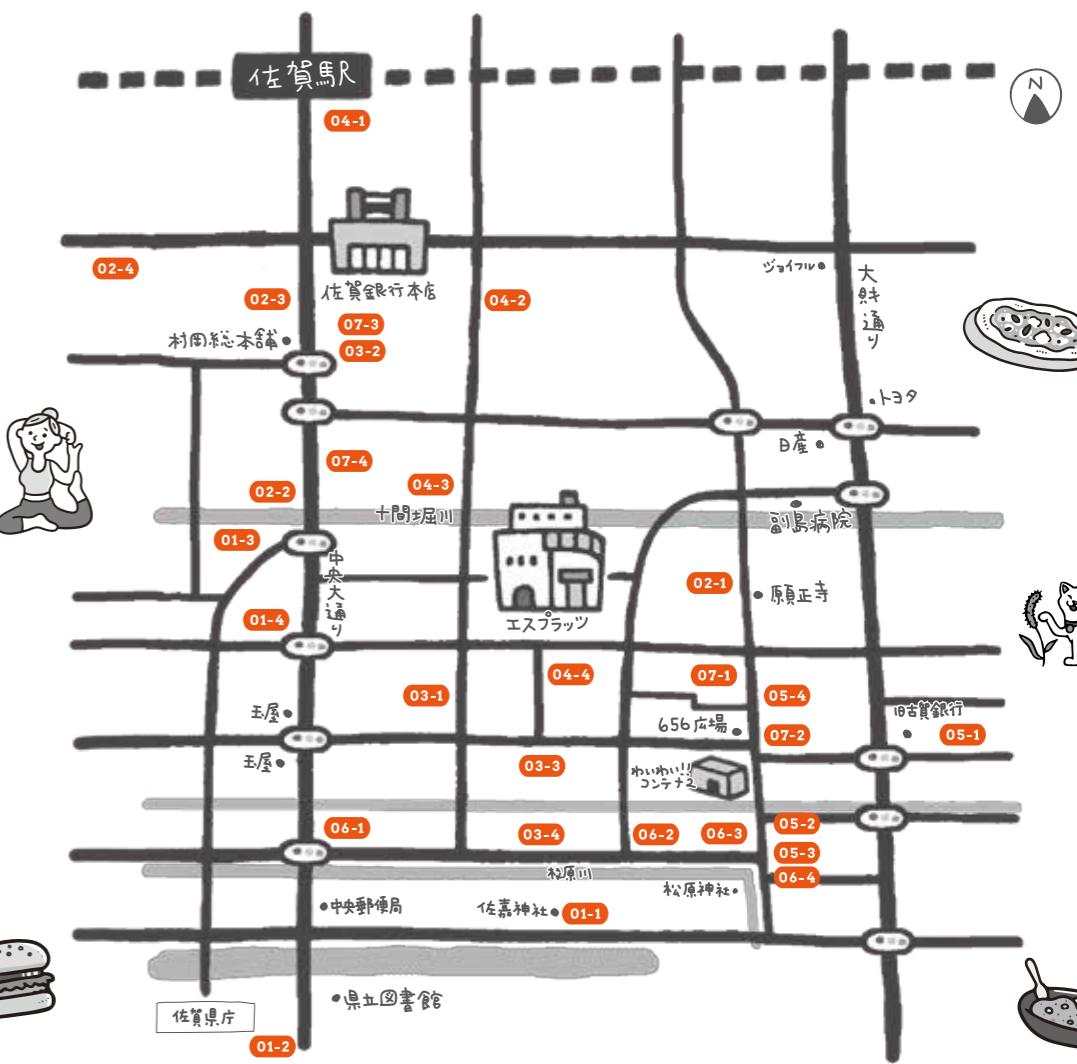
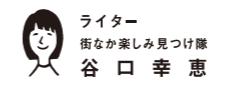
傳庵 ☎ 0952-22-2899 ●佐賀市大財1丁目1-6 ●営業時間/20:30~翌3:00 ●定休日/日曜 ●駐車場/なし

04-4 アニバーサリー

夕方に開店するフルーツバー。フルーツとアイスのパフェの付け合わせに、ミニフルーツがついてきます。甘すぎないバランスはお酒を飲んだ後に最高です。楽しい街歩きのしめに相応しいパフォーマンス。次はどこを歩こうかと計画を立てるのも楽しいかも知れません。

INFORMATION

アニバーサリー ☎ 0952-26-8568 ●佐賀市具服元町3-7 ●営業時間/17:00~翌1:00 ●定休日/日曜 ●駐車場/なし



『ご夫婦の方! 街あるき』を共通の趣味にしてみませんか?』

～まずは地元佐賀から…～



ライター 街なかwalker 松本さきり

「気になる街をふらりと訪れて散策する」「普段のウォーキングにスパイスを!」。そんな「街あるき」をご夫婦の共通の趣味にしてみませんか?歴史、文化、グルメ。そして写真、体験、ショッピング。大人だからこそ楽しめる魅力がたくさんです。好みに合わせて組み合わせはいろいろですし、しかもしっかり歩けて一石二鳥です!まずは地元佐賀からはじめてみましょう。きっと住み慣れた街も新鮮に感じられるはずです。さあ「佐賀の街 再発見の旅」へ出かけてみましょう♪



05-1 長崎街道

豊前小倉と長崎を結ぶ長崎街道は、鎖国下の江戸時代に、西洋の文化を伝える重要な道であり、シガーロードとも呼ばれています。約230kmの全行程を歩く強者もいるとか! 柳町の街道沿いは、明治や大正期の建物が点在し、和モダンな雰囲気が好きな方におすすめ。歴史や文化に触れる時間は大人旅ならでは。



05-2 深川製磁 佐賀店

街歩き記念の品を求めて、気になつたお店に立ち寄るのは楽しみ。カジュアルに、というコンセプトならハンバーガー専門店「サニープレイス」がおすすめです。爽やかなフワフワ、繊細で色々な有田焼は、佐賀が世界に誇る伝統工芸です。普段使いできそうなアイテムや人気商品も。毎日使うものこそお気に入り。

INFORMATION

深川製磁 佐賀店 ☎ 0952-26-2349 ●佐賀市松原3丁目4-17 ●営業時間/10:00~17:30 ●定休日/月曜 ●駐車場/なし

05-3 サニープレイス

グルメは街あるきの最大の楽しみ。カジュアルに、というコンセプトならハンバーガー専門店「サニープレイス」がおすすめです。爽やかなフワフワ、繊細で色々な有田焼は、佐賀が世界に誇る伝統工芸です。普段使いできそうなアイテムや人気商品も。毎日使うものこそお気に入り。

INFORMATION

サニープレイス ☎ 0952-23-1569 ●佐賀市松原3丁目3-7 ●営業時間/平日17:00~翌1:00、土・日曜、祝日12:00~翌1:00 ●定休日/月曜 ●駐車場/なし

05-4 饗膳とりい

グルメスポットをもう一つ。「饗膳とりい」は落ち着いた雰囲気でランチが頂けます。オーブンキッチンの広々としたカウンターと鏡が映える中庭を臨むテラス席。どちらも上品な大人の空間です。ランチは数種類から選べて、エビフライはタルタルソースも絶品! 優しい味の小鉢もおいしい。コーヒー付。

INFORMATION

饗膳とりい ☎ 0952-28-5225 ●佐賀市呉服元町7-10 ●営業時間/11:45~14:00 (月から金のみ)、18:00~23:00 ●定休日/なし ●駐車場/あり

『たった400mの物語』プラン

今年の夏は厳しいですね。しかも、今年は涼しい所で過ごす選択肢が激減しているので余計に厳しいです。3密にならないようなアクティビティは子どもを持つ親としても専らの課題。そこで家が飽きた頃に「ちょっと外歩いてみようか。暑いから少しだけ」と言いながら気分転換したくなるようなプランを考えました。松原川沿いの道は、涼やかな川のせせらぎを耳にしながら美しい緑の日陰に避暑しつつ、短距離短時間で一気に楽しめるお店が盛り沢山なんですよ!



佐賀工房

バルーンミュージアム店

INFORMATION

佐賀工房 バルーンミュージアム店 ☎ 0952-37-0007 ●佐賀市松原2丁目2-27 ●営業時間/平日9:00~18:00、土日は12:00~17:00 ●定休日/木、金曜 ●駐車場/なし

06-1 Out Of COFFEE

バルーンミュージアムから松原川通りを東に進むとオシャレな佇まいのカフェが見えます。オシャレじゃないと入りにくいと躊躇しそうになりますが、入店と同時にスタッフさんが温かく迎えて下さが、お土産は多種多様、リーズナブルな物から揃っているのでオススメ。知られざる佐賀の銘品を発見できかもしれません。ミュージアム駐車場もあるので、お子さんのがいらっしゃる方は近くまで車で来られる方便利。

INFORMATION

Out Of COFFEE ☎ なし ●佐賀市松原2丁目13-19 ●営業時間/平日9:00~18:00、土日は12:00~17:00 ●定休日/木、金曜 ●駐車場/なし

06-2 Out Of COFFEE

そしてそのままさらに東へ。家にいることが多くなった今、たまに花を飾ると驚く程に気分が上がることを知りました。こちらのお花屋さんは屋外に苗床も多く販売されているので本格的なガーデナーさんも楽しめますが、店内のガラスケースのディスプレイの生花を選ぶひとときは、どんな方でもウキウキするものです。

INFORMATION

サニープレイス ☎ 0952-23-1569 ●佐賀市松原3丁目3-7 ●営業時間/平日9:00~20:00 ●定休日/なし (元日のみ) ●駐車場/あり

06-3 フラワーショップ・サガ

テイクアウトと言えばやはりハンバーガーが思い浮かびます。カリカリのベーコンや新鮮な野菜がサンドされた手作りバーガーはどこか懐かしい気持ちにさせてくれます。オニオングリルも実際に美味しいです! テイクアウトした後は美味しい香りに胸を彈ませながら、おうちでゆっくり頂くのも味わい深いものですよ。

INFORMATION

サニープレイス ☎ 0952-24-6310 ●佐賀市松原2丁目13-13 ●営業時間/9:00~20:00 ●定休日/なし (元日のみ) ●駐車場/なし

06-4 サニープレイス

そしてそのままさらに東へ。家にいることが多くなった今、たまに花を飾ると驚く程に気分が上がることを知りました。こちらのお花屋さんは屋外に苗床も多く販売されているので本格的なガーデナーさんも楽しめますが、店内のガラスケースのディスプレイの生花を選ぶひとときは、どんな方でもウキウキするものです。

INFORMATION

サニープレイス ☎ 0952-23-1569 ●佐賀市松原3丁目3-7 ●営業時間/平日9:00~20:00 ●定休日/なし (元日のみ) ●駐車場/なし

『建物好き必見! 佐賀の街のリノベーションを写真におさめる』プラン

旅行にいくと「食」はもちろんですが、その土地の個性的な「建物」をチェックしながら街あるきを楽しむ私。モダンなデザインの新築、江戸の香りを現代まで残す古民家、和洋折衷、洋館風などその土地でいろいろ。そんな中、佐賀の街なかでは建物の外装・内装等ががらりと変貌を遂げた「リノベーション」物件巡りがおすすめです。昔からある雑居ビルや商店が、デザイン・機能性でプラスアップされて進化を遂げています。是非カメラ手に巡ってみてください!



07-1 ON THE ROOF

元々呉服元町の老舗文具店として営業していた建物がリノベーションされ、1Fには感度が高い若者に人気のインダストリアルな雰囲気を醸し出すカフェ「TILT COFFEE」、上階にはフォトスタジオやフィットネスジム、ダンススタジオ等が入居しています。呉服元町の東側面にはリノベーションスタート時から工事途中で、そして完成に至るまでの写真展示があります。

INFORMATION

ON THE ROOF ●佐賀市呉服元町2-18

07-2 旧美穂野文具

元々呉服元町の老舗文具店として営業していた建物がリノベーションされ、1Fには感度が高い若者に人気のインダストリアルな雰囲気を醸し出すカフェ「TILT COFFEE」、上階にはフォトスタジオやフィットネスジム、ダンススタジオ等が入居しています。また、建物の東側面にはリノベーションスタート時から工事途中で、そして完成に至るまでの写真展示があります。

INFORMATION

まちなかオフィス TOJIN 館 ●佐賀市唐人2丁目5-15

07-3 まちなかオフィス TOJIN 24

中央大通りにあるフィットネスジム、カフェ、レンタルスペースが入ったオシャレな複合施設。以前は鶴島駅前の販売店が入居しており、かなり築年数が経っている年季のある工造建造物です。この建物は工事のかなりの部分をオーナーさんとその仲間たちによるセルフリノベで作られています。

INFORMATION