

# かわらばん記者がつくる。さがん街なか MAP

まだまだ続きます。「カラダにいいこと」in 街なか



▲薬膳ランチの一例。



▲ COTOCO215 スタッフ田中さん（左）とシトカッタの野尻さん（右）。

## 02 毎週火曜日に出張営業! 心も体も朗らかになる薬膳ランチ

CAFE COTOCO カフェコトコ

記者  
笑顔が取り柄です  
田中貴子

毎週火曜日にCAFE COTOCOで出張ランチを行っているシトカッタさん。日常を朗らかに美しく健康に過ごせるような食と空間・暮らし作りをモットーに活動されています。春は肝臓に良い食材を使って肝血（かんけつ：肝臓に藏する血液）を補うメニューなど、心も体もハツラツになるかも!! メニューは基本替わりです。写真の薬膳スリランカカレー（第一火曜）や薬膳プレート（第四火曜）、不定期で天然酵母 gouterさんのパンを使ったパンランチやシシリアンライスなど。他にもグルテンフリーのお菓子や、ノンカフェインコーヒー、桑の葉茶、さんざレジースなど珍しいドリンクの品揃えも! また毎週金曜にはアロマハンドトリートメントもやっているので、心も体もスッキリ健康になりますよ!

[INFORMATION]  
CAFE COTOCO(カフェコトコ) ☎0952-37-5883 ●佐賀市呉服元町2-15 ●営業時間／11:00～17:00(LO.16:30)  
●定休日／土・日曜・祝日 ●駐車場／なし ※シトカッタさんは毎週火曜日のみ出張営業



まだまだ続きます。

「カラダにいいこと」in 街なか

かわらばん記者募集中!!  
詳しくは、「かわらばん編集室」まで。  
☎ 0952-22-7340



▲幅広い年齢の子どもたちがいっしょに楽しめます。



▲佐賀大学陸上部が工夫して指導にあたります。

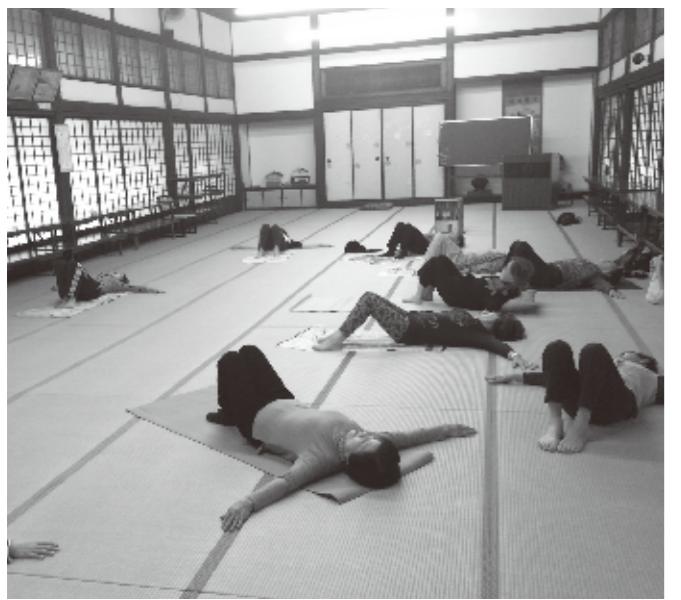
## 03 かつこよく、早く走る!を教えます。かけっこ教室よ~いどん

わいわい!!コンテナ2

記者  
街なか楽しみ見つけ隊  
谷口幸恵

子どもにとって速く走れる!というは大きなモテ要素。全てのスポーツの基礎となる走ることの楽しさを伝える教室が不定期で開かれています。速く走るコツを佐賀大学陸上部の江川さんに伺いました。①腕を90度進行方向に真っ直ぐに振る。角度は前後で対称的に。②接地を短く。③軸足と振り上げ足で三角形を作るようになります。詳しく述べて教わるのが一番ですが、少し学べばすぐにもフォームが変化して結果に繋がりそう。「走る」という辛さを伴うものを使いまるには?という少し意地悪な質問への答え、「コーンを使ったジグザグリレーや、けんけん、スキップを使って楽しさを取り入れて指導しています。その上で走ること、またスポーツの楽しさを伝えたい!」というお話に、生涯スポーツの入り口となる素敵な取り組みだと感じました。

[INFORMATION]  
「かけっこ教室よ~いどん」 ●日時／不定期。開催希望が多くなった段階で、街なかで開催される予定 ●会場／街なかの芝生広場 ●問合せ先／わいわい!!コンテナ2 (☎090-9586-9445(コンテナ直通)) ●駐車場／なし



▲てらヨガは広々とした大広間で開催されます。出入りは自由!

## 04 「無理をしない」のがモットー 初心者でも気軽に始められる『てらヨガ』

願正寺

記者  
歌とヨガ好き女子ライター  
茶園彩

新しい季節に、てらヨガ始めてみませんか? 春になり、何か新しい事を始めたい時期。そんな時におすすめするのが、てらヨガ、つまり、お寺でのヨガです。元々この取組みは、願正寺の熊谷住職の腰痛改善のために始まったのがきっかけ。実際に体験してみると、お寺の持つゆるやかな雰囲気とヨガの動きで心身共にかなりリフレッシュできます。気分が良くなつてついつい走りてしまいそうになることもあります。(笑) 終わった後は、熊谷住職や住職の奥さんを始め、参加者の皆さんとお茶を飲みながら談笑して楽しいひとときを過ごしました。講師の太田さん曰く、「無理をしないこと」を大事にしているとのこと。難しい動きがなく、初心者の方でも気軽に始められるのが素敵なところです。このヨガは女性の方に多い悩みの一つのむくみやダイエットにも効果がありますし、大きめのタオルを持ってきていただければ、誰でも参加できます。一人で運動するにはどうにも続かないという方や健康的な体になりたい方など、てらヨガを始めて心身共に健康的な生活を送りませんか?



▲手前の木は枝垂桜。境内の桜は各々品種が異なるため、4月上旬に時期をずらして咲いています。

サガシティホテルは  
佐賀市の街なかの賑わいづくりを応援しています。

SAGACITY HOTEL



■〒840-0801 佐賀市駅前中央1-7-31 レストランも併設しています

■TEL 0952-40-0100

大浴場有 朝食無料 駐車場無料

おさかな天国 海鮮  
麦キッチン 麺・丼

PR

分譲地やイベント情報は  
「コモンクラブ」から!

積水ハウス株式会社 佐賀支店



記者  
趣味探しに夢中  
平由衣

今回は「コモンクラブ」のご案内です。コモンクラブは積水ハウス・積水ハウスグループが分譲・販売する不動産情報や、住まいに関する役立つ情報、各地域のまちの魅力をお届けする会員サービスです。会員の皆様にはさまざまな特典をご用意しています。メールマガジンは月2回程度の配信ですので、お時間があるときに気軽に見ていただけます。会員限定コンテンツとして、実際に積水ハウスの物件を購入した方の生の声を聞くことができ、住まいづくりに役立つこと間違いなしです! 詳しい情報は「コモンクラブ」で検索、もしくは積水ハウス佐賀支店までお問い合わせください。

[INFORMATION]  
積水ハウス株式会社 佐賀支店  
☎0952-29-1161 ●佐賀市兵庫南3丁目14-22 ●営業時間／9:00～18:00  
●定休日／火、水曜、祝日



▲あくまでも「楽しみながら」というのがポイント。



▲先日は夜桜ランニングになりました!

[INFORMATION]  
KRP(コイケスポーツランニングプロジェクト) ●日時／毎週月、土曜 ●集合場所／コイケスポーツ前 ●問合せ先／コイケスポーツ(☎0952-23-2588) ●駐車場／アップルPサービス券あり、30分以内の出入口は無料。※開催情報の確認、申込は「コイケスポーツ」のフェイスブックページにて。https://www.facebook.com/koikesport/

TOPICS

6/25(日)開催 コスプレのフリーマーケット

中古のコスプレ衣装の売り買いを後押しするポップカルチャーのフリーマーケット「コミックマルシェ656」が開催されます。コスプレに使える靴、ウイッグ、アクセサリー等をはじめとして、CDやDVD、フィギュアなどが販売される予定。「着なくなった物を捨てずに売ることができ、しかも買う方もお得に手に入る。対面販売なので安心だし、同じ趣味を持つ人との繋がりができる。佐賀にはアニメやマンガを購入する場所は増えたものの、発信や交流する場所や機会というの少ないので、そういうポップカルチャーで楽しめる場所が佐賀に増えたらいいな」と話す主催者さん。今後、是非街の継続的な動きの一つになることを期待したいのです!



ゆったりスペースの  
永池本店駐車場  
佐賀市白山2-6-33 エスプラッツ北側 ☎0952-26-1510

●日時／6月25日(日)10:00～15:00 ●会場／656 広場(佐賀市呉服元町) ●入場料／無料  
●主催・問合せ先／ポップカルチャー振興 SAGA comicmarche@gmail.com  
※詳細はHP(https://perachi.com/landing\_pages/view/comicmarche) またはツイッター@comic\_marche にて