



▲ ランチは小鉢三種類からスタート!



▲ 野菜たっぷり卵スープ ▲ 青シソとジャコ!お粥は三種類から選べます。 ▲ 甘酒ヨーグルトとジャスミン茶



▲ ハーブや乾物を入れた瓶は、まるで海外 ▲ 雑貨人気 No. 1 の冷え取り靴下のインテリアのよう! ▲ ゆっくり落ち着ける雰囲気の内店のインテリアのよう!

06 健康は身体を温めることから! 薬膳お粥と靴下はいかが?

普段着雑貨+お粥カフェ 凡々堂

記者
さが特任5年目アライナー兼女
清家麻衣子

「平凡な日々を大切に、平凡の中に幸せはあるんです」そう微笑んで、店名の由来を説明してくれたのは、薬膳アドバイザーの東島さん、雑貨担当の北澤さんのお二人です。2016年11月にオープンしたこのお店は、白山アーケード北入口すぐの地下一階にあります。元々友人だったという2人の長年の夢がギュッと詰まった、隠れ家のような特別な空間です。

早速、ランチに春の薬膳盆をオーダーしました。薬膳とは、中国語伝統医学に基づいた食養生の考え方で、食材には薬と同じような効果があるとされており、人の体質や季節に合わせて調理がされます。三種の小鉢・スープ・選べるお粥・デザート・薬膳茶からなるランチは、月2回変わるそう。地産地消を掲げ、佐賀産の旬のもので作られたお料理は、優しい味が染みて、食べるそばからすぐに体温が上がってくるような気がします。きっと「ゆっくり温まって下さいね〜!」と迎えて下さるお二人の笑顔もあるからでしょう。味はもちろん、器や盛り付けも丁寧で美しく見た目にも楽しめます。そして、雑貨1番人気は冷えとり靴下です。シルク製なので、熱を保ちながら水分を逃してくれ、冷えをガードします。化学繊維にはない機能と、優しい手触りがクセになりそう!「冷えは万病の元ですから」と力説して下さった北澤さんは、冷えとり靴下を愛用して約4年、今では靴下がないと落ち着かないくらいだそうです。最近では、健康ブームに乗って冷えとりの認知度も高くなり、美容と健康に感心の高い女性を中心にジワジワ靴下人気が上がっているんだとか。また、店内は器やアクセサリーなど厳選された様々な雑貨が並び、見るだけでワクワクするはず。

春は、生命活動が活発になるスタートダッシュの季節です。乗り遅れないよう、凡々堂で身体のメンテナンスしませんか?

【INFORMATION】
凡々堂 ☎0952-65-3211 ●佐賀市白山 2 丁目 4-15 風 ROAD ビル 1F 奥 ●営業時間/ 11:30 ~ 18:30 ●定休日/日曜 (変動あり) ※HP の営業カレンダーを確認 ●駐車場/1台 http://www.bonbon-do.com/

07 エスプラッツに立ち寄り、体調をチェック! MIZエスプラッツ店

記者
街なかの愛の伝道師
庄野雄輔

私自身、一年に一回の健康診断でイエロー(レッド?)カードを突きつけられることもしばしば。しかし30代後半になり、ようやく健康に対する意識が幾分か高まってきました。ちなみにエスプラッツ1FのMIZでは、健康相談や健康講座(開催時に事前予約)、血流測定など「からだ」のための情報やサービスが提供されています。中でも私が気になったのは健康相談や血流測定。普段案外見過ごしがちですね。店舗周辺には多くの飲食店があり、お酒好きの方が多く集まるエリア。ならば飲まれる方はその前にちょっと店に立ち寄り、からだの調子をチェックする、気にする習慣をつけると、カラダにとって優しいと言えるかもしれませんよ! 旨い酒を飲むためにも。

【INFORMATION】
MIZエスプラッツ店 ☎0952-27-8228(調剤・ドラッグストア) ●佐賀市白山 2 丁目 7-1 エスプラッツ1F ●営業時間/ 9:00 ~ 21:00(月~土曜) ※調剤薬局は 18:00 まで ※日曜・祝日は 10:00 ~ 21:00 ●定休日/調剤薬局のみ日曜・祝日 ●駐車場/永池立体 P サービス券あり ※配達サービスやお宅訪問は状況により可(要事前問合せ)



街なかかわらばん INFO ごあんない

ご意見・ご感想、お問い合わせはコチラへ

街なかかわらばん 編集室

〒840-0826 佐賀市白山二丁目7-1 エスプラッツ2F
[特定非営利活動法人まちづくり機構コミュニケーション部内]

TEL 0952-22-7340
FAX 0952-22-7346
MAIL kawaraban@humanite-saga.com

編集後記 「健康」と「運動」。先日実施した「まちゼミ」の参加者アンケートでも、関心が高い分野でした。日常生活で気をつけると同時に、楽しみながら「体にいいこと」にチャレンジしたいですね!(編集長 庄野雄輔)

●アートディレクション・デザイン/松本健児(PINEBOOKS) ●イラスト/山本翔(CIEMA) ●ライター/高橋香歩、清家麻衣子、庄野雄輔、田中貴子、谷口幸恵、茶園彰



薬剤師 174 名
(2019年4月1日現在)

あなたの、かかりつけ薬局。

地域とともにくすり屋 107年
ミズ・溝上薬局

http://www.miz-pharmacy.co.jp/

カラダにいいこと 街なかにて。



世の中は健康志向が年々高まっています。お堀や総合運動場、どん×3の森あたりでは頻りにランナーを見かけますよね。そんな周縁部に対して街なかは細い路地が多いわりに車の通行が多いし、緑は少ない。一見すると健康増進の場にはどうなのでしょう。でも意外に「カラダにいいこと」に繋がるサークルやお店、スポットはあるんです! ランニングにサイクリングやヨガ教室、薬膳料理などなど・・・さあ、だいぶ暖かくなってきたことで、すし、「カラダにいいこと」、始めませんか?

01 自転車から始まる新しい人との交流&健康づくり サイクルショップ サンダーロード

記者
不器用に生きています
高橋香歩

佐賀の街をぐるぐる巡るなら自転車便利。気軽にパンク修理やメンテナンスしてくれるお店があれば、と思う一方で、白山や呉服元町に自転車屋さんはずっと不在でした。そんな中、2017年1月27日、呉服町に「サイクルショップ サンダーロード」がオープン! 656広場より佐賀玉屋方面へと向かう道路の右側(北側)に、きれいな緑色の看板が映えます。周辺の明るさもぐんと増した印象ですね。こちらで扱うのはロードバイクやクロスバイク、カジュアルなミニベロなど、思わず乗ってみたくなる自転車がたくさん! うわさの幼児用キックバイク「ストライダー」も販売。お店の前にはサイクルラックが用意されていて、試乗用バイクもスタンバイしています。



▲一人ではキツイ道でも、共に走ることで励みになります。



▲気さくで話しやすい店主、西山さん。

▲人気のファットバイク(試乗可)。



▲美術専攻だった店主のセンスが光る店内。

▲お店外観。無料で空気入れも使えます。



▲自然の中を走りながら心もリラックス。

▲お客様同士をつなぐ掲示板。

店主は自転車販売歴8年の西山正見さん。もともと学生の頃から趣味としてゆったりと自転車に乗るのが好きで、マウンテンバイクに荷物を積める装備にして遠出もしていたそうです。取材した時には平日の午後でしたが、入れ替わり立ち替わりお客様が訪れ、メンテナンスや購入の相談をしていました。起伏が少なく、自転車で走りやすい佐賀の街。最近では自転車道も少しずつ整備されています。ただ、自転車で行ける距離でも車を使うという人は多く、特に大人になるほど自転車から遠ざかってしまっている現状もあります。もっと気軽に自転車を利用する人が増えれば、道路渋滞のストレスから解放されて、健康維持にも役立つのでは...という筆者のつぶやきに、「ママチャリで考えるときついというイメージがあるけれど、自転車一つでも、しっかりしたものに乗るだけでずいぶん軽くて速いし、自転車生活も楽しくなりますよ」と西山さん。自転車に使用されている鉄の素材もさまざま、ねばりやしなりがあるものの方が、路面からの振動を吸収し、快適に走れるそうです。小さなタイヤで走るミニベロでも、一こぎで多く進むように設計されているので、楽に走れるのです。また、「佐賀の自転車人口自体は多いけれど、問題はその中身。乗ればよい、とぞんざいに扱ってしまう人もいます」とも。なるほど、性能のよい自転車に乗れば、乗り心地もよく、長く大事にして豊かな生活を送ることにつながる、というわけですね。さらに、美容と健康を考える方へのアドバイスも。自転車に乗る場合はギアを軽めにして、たくさんペダルを回し、サドルはつま先が地上に付くくらいの高さに調節することで、シェイプアップが期待でき、おすすめのことです。これを続ければ、ロードを走るライダーのようなスラリと引き締まった脚になれるかもしれません!

サンダーロードでは1月のオープン以来、自転車愛好家とのサイクリングイベントをすでに数回開催しています。5月のゴールデンウィークに開催されたイベントでは、森林公園に集合して100kmほどのコースで天山周辺の山道を走った後にBBQも実施。心地よい汗をかいた後のお楽しみは格別でしょう。今後、ビギナーの方向けのイベントやストライダー大会も行っていきたいと話す西山さん。佐賀の街の中で、自転車を通じての新しい交流が始まっています。

【INFORMATION】
サイクルショップ サンダーロード ☎0952-37-8993
●佐賀市呉服元町 2-30 ●営業時間/ 12:00~20:00 ●定休日/水曜 ●駐車場/なし http://cs-thunderroad.com/

