



# 市民ライターがつくる。さがん街なかMAP

03  
yoga

## 目指せ! 実年齢-10歳のカラダ!

SAGAYOGA

ライター  
桑原 康子

はあ……体重計の上で深いため息。新型コロナを言い訳にジムに行かなくなってしまった4ヶ月。制服の着心地と足のむくみに感じる危機感。



**[INFORMATION]**  
SAGAYOGA ☎ 090-7531-9392 ● 佐賀市駅前中央 2-1-1 北口ビル 7F ● 営業時間・定休日・料金／公式 HP で確認 ● HP / <https://sagayoga.ameblo.jp/> ● mail / [sagayoga.etsuko@gmail.com](mailto:sagayoga.etsuko@gmail.com) ● 駐車場／なし  
※オンラインクラスも開催中（子供が小さくて外出しにくい人や、遠方からの参加もあり、4～5名の参加が多い）



**[INFORMATION]**  
ROUTii BASE ☎ 080-1980-0754 ● 佐賀市唐人 1 丁目 4-2 北側 ● 営業時間／11:30～21:30（月、水、金曜）、12:00～21:00（水曜）、9:30～18:30（土、日曜、祝日）● 定休日／木曜 ● 駐車場／なし（サービス券あり）● 料金／公式 HP で確認 ● HP / <https://routei-base.com/> ※オンラインレッスンは現在準備中

04  
yoga

## カラダとココロを強く、しなやかに。

yoga shala  
くすの木ライター  
西野 わらわ  
松本 さぎり

最近ヨガが盛り上がっているらしい。柔軟性がアップし、体幹が鍛えられ、メンタル面での効果もあるというヨガ。唐人のヨガ教室「yoga shala くすの木」で体験してきました！

今回は、運動量多めの「ハタヨガパワー」のクラスへ。オーナーのえみ先生と生徒さんが笑顔で出迎えてくれました。まずは呼吸から、鼻からおなかに空気をいっぱい取り込みます。足の指全部を使って「立つ」ポーズ。ゆっくり流れるようにポーズをとるフローの動き。全身のインナーマッスルを使い、からだのあちこちがのびました。しっかり汗をかき一回中体がぱくぱく。翌日は心地よい筋肉痛で、効果は期待以上でした。体の使い方や考え方の「癖」に気づくことができたのも大収穫。風邪を引きにくくなった、イライラが減ったと言う生徒さんも多いそうです。病気やストレスは生きていればそこにあるもの。ヨガを通して、体と心の免疫力を高めることができます。日常生活でのコツは、「呼吸」。呼吸が浅くなっているか時々気にかけてください」とのこと。ゆっくり頑張りすぎないのがえみ先生流のようです。

オンラインレッスンも好評だとか。ヨガがもっと身近になりました。このチャンスの波、乗るしかない！

オンラインレッスンも好評だとか。ヨガがもっと身近になりました。このチャンスの波、乗るしかない！



**[INFORMATION]**  
yoga shala くすの木 ☎ なし ● 佐賀市唐人 1 丁目 6-9 2F ● 営業時間・定休日・料金／公式 HP で確認 ● HP / <https://yogashala-kusunoki-saga.amebaownd.com> ● 駐車場／なし  
※インスタ ID は @saga.kokoro.yoga ※オンラインクラスも開催中

05  
gym

## 目的に合った運動を楽しく!!

ROUTii BASE

ライター  
街なか楽しみつけ隊  
谷口 幸恵

普段なら春は何かを始めるのに一番ぴったりな季節。今年はスタートでもしっかりと身体のメンテナンスを始めてみましょう。基礎体力を作るためには慣習化がとても重要。マンツーマンで丁寧に指導することを通して体づくりをサポートしていく、という思いを込めて店名に決まりました。「ROUTii BASE」姉妹店 RELIYSTYLE 店長の田上頌（たのうえ しょう）さんにお話を伺いました。

このジムの特徴は何よりも、運動をする人の目的に沿ったレッスンを受けられること。かっこいい筋肉のついた身体作り、加齢とともに出てくる不具合を少なくする。怪我をしないしなやかな肉体を作る、などなど。指導者の押し付けがない「運動をする人が主役」のジムです。それぞれの人の目的に寄り添い、プロのトレーナーが丁寧に指導してくれる安心して通うことができます。少人数グループや個人レッスンの他に、いつでも気軽にセルフでの器具利用など希望に沿ったコースがあり、グループレッスンは男性のみ、個人レッスンと自主トレは女性も受けられるので家族やカップルでの利用が可能です。皆さんが運動を絶え絶えされる時のスッキリした笑顔を見ると何よりもうれしい、と話されたのがとても印象的でした。

**[INFORMATION]**  
ROUTii BASE ☎ 080-1980-0754 ● 佐賀市唐人 1 丁目 4-2 北側 ● 営業時間／11:30～21:30（月、水、金曜）、12:00～21:00（水曜）、9:30～18:30（土、日曜、祝日）● 定休日／木曜 ● 駐車場／なし（サービス券あり）● 料金／公式 HP で確認 ● HP / <https://routei-base.com/> ※オンラインレッスンは現在準備中

06  
food

## 食事を通して健やかな心と体へ

CAFE BASE

ライター  
街なか暮らし女子ライター  
茶園 彩

県庁地下1階にあるCAFE BASE（カフェ・ベース）さんを訪れる、ほっとできるような、落ち着いた雰囲気が流れています。このカフェでは、佐賀産を中心とするだけだけに、そして旬の食材を使った、だからやどんと嬉しい食事が提供されています。ちなみに訪れた日のランチメニューは、メインをお肉とお魚から選べる「本日のランチ」「スリランカカレー」「韓国風ピリ辛肉みそ丼」。店長の門矢さんによると「美味しいしさはもちろん、濃くない味付けでバランス良く、からだに優しいもの」を提供しているとのことでした。その言葉から食べる人の健康に対する配慮が感じられ、ちらちらと嬉しくなります。またダイレクトトレード（注1）のコーヒー豆を扱う、毎日試食して納得したものを提供する、そして作り手さんの思いのこもった「もの」を店内で販売する、独自に生産者の思いを伝えるメディアを作るなど、食に対する思いと妥協のない姿勢も感じることができました。

そもそもバランスの取れた食事を取ることは、体の健康だけでなく心の健康にも繋がります。1人暮らしをしていると、食事に気を遣うことが減ってしまい、時間が足りない日々の中では野菜不足等に困りがちの方も多いはず。そんな方はぜひこのカフェに行ってみてください。体だけでなく気持ちも新たにすることができると思いますよ！

**[INFORMATION]**  
CAFE BASE（カフェ・ベース） ☎ 0952-37-0401 ● 佐賀市城内 1-1-5 佐賀県庁地下 1F ● 営業時間／10:00～18:00（月～金曜）※ランチは 11:30～14:30 ● 定休日／土・日曜、祝日、閉店日 ● 駐車場／県庁駐車場 ● HP / <https://www.3rd-place-co.net/>

（注1：「ダイレクトトレード」とは南米などのコーヒー農家の所へ行き、コーヒー豆の直接取引をすることを言う。『3RD PLACE NEWS 02』より）



**[INFORMATION]**  
佐賀まちゼミ事務局（まちづくり機構ユマニテが内） ☎ 0952-22-7340 （平日 8:30～17:30）

## 第六回佐賀まちゼミは9/28～10/27の開催に決定!! 7/22に事業者向けの最終説明会が行われます。

第六回目を迎える「佐賀まちゼミ」。今年の開催日程は9月28日（月）～10月27日（火）に決定しました。そこで事務局では、現在参加店を募集中。7月22日の最後の説明会にて、まちゼミとは何たるかの最終講義と参加受付が行われます。そもそも「佐賀まちゼミ」とは佐賀市中心市街地内の店舗の店主が講師となり、店の専門知識やプロのコツを無料で教えてもらえるミニ講座。お店の知名度アップや、新規顧客の獲得、新規ビジネスの創出にも繋がれる企画で、まちゼミは現在佐賀市以外にも全国400箇所以上の地域で実施されています。一年に一回ペースなので、気になる街なかの事業者の方は説明会へgo！

**[INFORMATION]**  
佐賀まちゼミ事務局（まちづくり機構ユマニテが内） ☎ 0952-22-7340 （平日 8:30～17:30）

TOPICS

## youtube『ハレトレチャンネル』 おうちでできるエクササイズ!



呉服元町にあるパーソナルジム「Haletrete」が、フィットネス＆エクササイズの youtube チャンネルを開設しています。登場するのは、ジムでトレーナーを務める弓怜也さん、奏真さん兄弟。新型コロナウイルスの影響で自粛期間が生じたのをきっかけとして、「おうちでできる」フィット

ネス関連動画がいくつも紹介されています。他にもダイエットを意識する人向けのコンビニ食事編等もあり、プロの専門知識を踏まえながら面白おかしく紹介されています。「haletrete」は写真館や貸衣装業を展開する「ハレノヒ」が運営しています。

**[INFORMATION]**  
haletrete ☎ 0952-37-1774 ● 佐賀市呉服元町 2-18 ON THE ROOF 2F ● 営業時間／8:00～22:00（完全予約制のみ）予約時間のみ営業 ● 定休日／月曜 & 不定 ● 駐車場／あり（場所はHPを要確認）● HP / <https://haletrete.com/> ● mail / [haletreteinfo@haletroni.jp](mailto:haletreteinfo@haletroni.jp)

**[INFORMATION]**  
マチシゴトバ COTOCO215 ☎ 0952-37-5883 ● 佐賀市呉服元町 2-15 ● mail / [info215@co-cotoco.jp](mailto:info215@co-cotoco.jp)



TOPICS

## 通りで野菜の販売会(^^)/ 新鮮野菜で通りが素敵な空間に

呉服元町にある国保会館西側のオープンスペースで不定期に開催されるマルシェ「呉服元町ストリートマーケット」。なんと毎月第二土曜日に野菜の販売会が行なわれています。出店しているのは、佐賀県基山町を拠点に一人で野菜栽培やイベント、配達をこなす孤高の職人「長岡順やさい」さん。季節ならではの新鮮な野菜がたくさん並び、過去の開催時はオーブンしてすぐ完売となるほどの人気でした。是非この通りに定着してほしいですね！



**[INFORMATION]**  
マチシゴトバ COTOCO215 ☎ 0952-37-5883 ● 佐賀市呉服元町 2-15 ● mail / [info215@co-cotoco.jp](mailto:info215@co-cotoco.jp)



TOPICS

## 野菜中心の健康食堂! 水ヶ江の地に OPEN



佐賀市民会館跡地にできた施設「よいよかね水ヶ江」の2Fに、健康を意識した食堂「あい菜食堂」がオープン。地元野菜を使った料理を中心に一日の野菜摂取 350g を応援してくれます。ただ現在は新型コロナを考慮し、テイクアウト営業のみ。蒸し野菜弁当や日替わり弁当、お惣菜などが楽しめます。

**[INFORMATION]**  
あい菜食堂 ☎ 0952-20-0901 ● 佐賀市水ヶ江 1 丁目 2-22 2F (佐賀市民会館跡地) ● 営業時間／11:00～15:00 ● 定休日／日曜 ● 駐車場／あり



エッセイ

## はじめたい、 体を動かす習慣

ライター  
街なか好き 動き族  
大坪 美和

皆さんは自粛中、どう過ごされていましたか？ 新型コロナウイルスという未曾有の感染症を防ぐ為、私達は歴史上から見てもかつてない「自粛」を経験することになりました。家の中でできることは限られていて、なかなか体を動かすこともできない…体を動かす機会がないと、気持ちも沈みがちです。我が家が家の子供達も自粛中は公園にさえ行けずには不満を訴える日々でした。子育て中のご家庭は、学校や幼稚園でお休みになり習い事さえ行けず、大変だなと思うことも多かったのではないかでしょうか。外に出かけて、体を動かすことの重要性を身に染みて感じた自粛でした。そんな中、新しい生活様式も成立しつつあります。なるべく人に会わないで済むスタイルは今後浸透していくかもしれません、ソーシャルディスタンスを守りながら、仲間同士と運動なども楽しみたいですね。

6月の半ば、赤松公民館を覗いてみたら、リズムダンスやヨガの講座が徐々に再開されていたようで、久々の再開に皆さん生き生きとした表情をされていました。勧興公民館も子育てサロン（かんこうどうーナツ）が再開、ヨガなど体を動かす講座も再開始めているようです。佐賀新聞文化センターの講座も再開されて、大人の講座の他、子供達も待ちに待った習い事に行けるようなり賑わいが戻ってきてています。まだまだ油断はできませんが、この自粛を機会に今まで体を動かす習慣のなかった方も、新しい日常に向けて体を動かすきっかけができるといいですね。



勧興公民館での活動①  
勧興公民館での活動②  
佐賀新聞文化センターの講座の様子

勧興公民館での活動③  
佐賀新聞文化センターの講座の様子

## パシフィック通訳・翻訳事務所

佐賀市駅前中央1-5-15 モードビル6F

通訳・翻訳 日本語 英語 中国語 韓国語 地

TEL 0952-23-1146 URL [pacific.oceanppa.com](http://pacific.oceanppa.com) FAX 0952-23-5011 E-mail [pacific@oceanppa.com](mailto:pacific@oceanppa.com)

## 街なかかわらばん

市民ライター募集中!!

街なかかわらばんの市民ライターになると、ボランティア活動としての市民ライターを通して、取材をきっかけに様々な人のネットワークや、街なかの最新情報がゲットできるかもしれません。また参加したいときにだけ気軽に参加できるのが特徴です。

●問合せ先／街なかかわらばん編集室（まちづくり機構ユマニテが内） ☎ 0952-22-7340

街なかかわらばんの市民ライターになると、ボランティア活動としての市民ライターを通して、取材をきっかけに様々な人のネットワークや、街なかの最新情報がゲットできるかもしれません。また参加したいときにだけ気軽に参加できるのが特徴です。

●問合せ先／街なかかわらばん編集室（まちづくり機構ユマニテが内） ☎ 0952-22-7340