

地域を「ガスでつなぐ」快適暮らし情報誌

ガスナビ

Chikushi Gasnavi

季刊 FREE vol.61 2022年4月▶6月

- 今日の食卓レシピ 筑紫野市市制施行50周年記念
「シンボルカラー・紫が食欲をそそる春レシピ」
- まち・人・暮らし
「PIKO dance circle 主宰 秋吉 奈穂さん」
- 元気な地域づくりProject 2022
- 暮らしのお役立ち情報
「スプリングクリーニングのすすめ」
- 講座のご案内
- 読者アンケート
- 「あの頃の○○へ!」エピソード紹介
- 私達の街のお店紹介

ノドカ
な春が
やって
来た!



ひとが、明日のエネルギー。

筑紫ガス
CHIKUSHI GAS

筑紫ガスの新施設 nodoca で撮影しました。

発行・編集

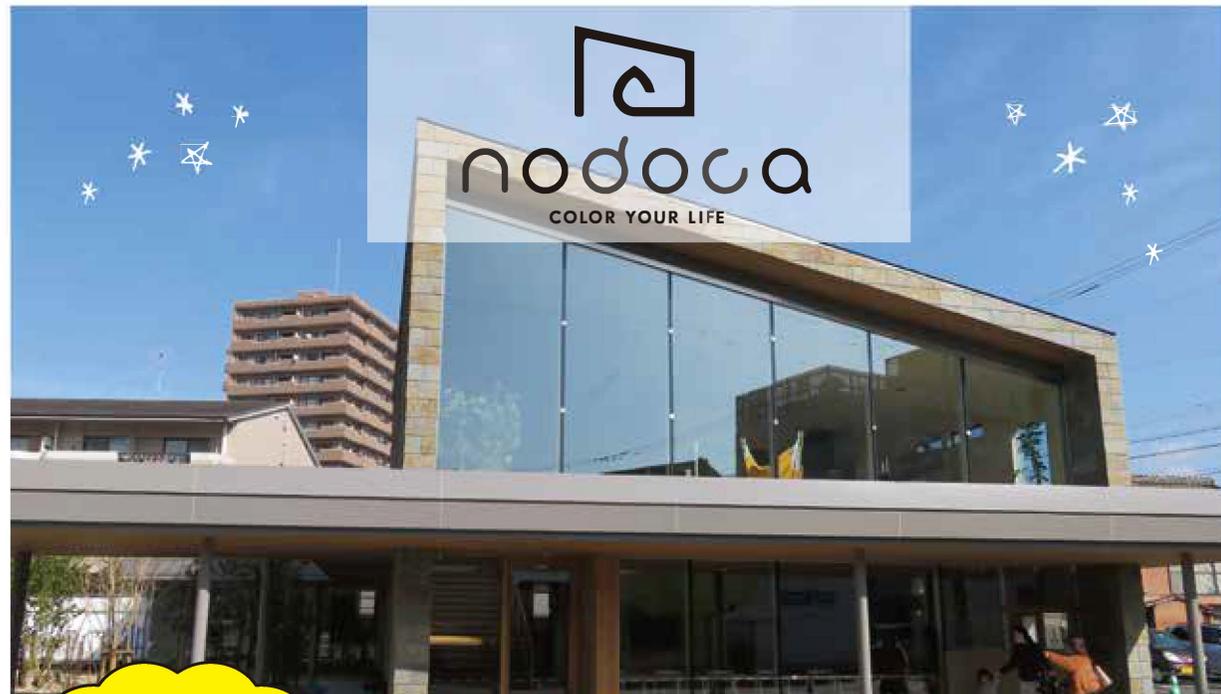
筑紫ガス株式会社

〒818-0061 福岡県筑紫野市紫2丁目12番10号

092(923)3111(代)

<https://www.chikushi-gas.co.jp/>

ガスナビ



地域をつなぐコミュニケーションスポット
「nodoca」が誕生しました!

火のある暮らしが体感できるショールーム 最新機器を体感できるクッキングルーム
人と街をつなぐオープンスペース
のどかな気持ちでお越しください! nodocaでお会いしましょう



nodoca
公式ホーム
ページはこちら!



nodoca
Instagram
はこちら!

nodoca 筑紫野市二日市中央 2-10-10 ☎092-917-6611

筑紫野市市制施行50周年記念

シンボルカラー「紫」が食欲をそそる春レシピ

今回のテーマはこの4月に市制施行50周年を迎えた筑紫野市のシンボルカラー「紫」。紫色の食材を鮮やかに使ったり、紫色のランチョンマットと相性抜群だったり、目でも舌でも楽しめる記念レシピです！

50th

ちくしのし
ANNIVERSARY

これまで、これからも、このまちと。

Hotaruika & Nanohana Peperoncino

紫色のアクセントが食欲をそそる春の訪れを感じるパスタ！
ホタルイカと菜の花のペペロンチーノ



425 kcal
1人分

材料

- ホタルイカ……………100g
- 菜の花……………100g
- にんにく……………2片
- スパゲティー……………160g
- 塩……………適量
- 黒胡椒……………少々
- オリーブオイル……………大さじ1
- レッドキャベツブラウト……………適宜

point

にんにくは弱火でじっくり火にかけ、オリーブオイルに香りを移しましょう

おいしいワンポイント

コンロ調理タイマー
設定時間で自動消火します。

2人分

作り方

- ホタルイカは、目とくばしを取り除き、さっと水洗いし、水気をきる。
- 菜の花は茎が太ければ縦半分になり、4cmの長さに切る。にんにくは薄切りにする。
- 鍋にたっぷりの熱湯と塩を入れ、スパゲティーを入れ、指定時間より1分短めに茹でる。茹で上がる1分前に菜の花を加え、一緒に茹で、ザルにあげる。
- フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ弱火にかけ、にんにくの香りが立ったらホタルイカをさっと炒める。03と茹で汁を加え、炒め合わせる。
- 塩・黒胡椒で味を調え、器に盛り付け、レッドキャベツブラウトを飾る。

2人分

材料

- アスパラガス……………小8~10本
- 茹で卵……………1個
- 明太子……………大さじ1
- オリーブオイル……………大さじ1
- 塩……………少々

作り方

- アスパラガスは根元のかたい部分を1~2cm切り落とし、下から1/3くらいまでピーラー等で皮をむく。
- フライパンに塩、水を入れて沸騰させ、01を入れ、約1分茹でる。
- 茹で卵は、黄身と白身に分け、それぞれをザル等でこす。※フォークの背で細かくつぶしても良い。
- 器にアスパラガスを並べ、03の卵、明太子をのせ、塩を振り、お好みでオリーブオイルを回しかける。

point

アスパラガスは食感も楽しみたいので、茹ですぎないようにしましょう。

おいしいワンポイント

湯沸かし機能

お湯が沸騰すると自動で消火します。



紫色のランチョンマットと相性抜群！
茹で卵をミモザの花に見立てた春のサラダ！

アスパラガスの明太ミモザサラダ

119 kcal
1人分

SWEETS

紫のブルーベリーが宝石のようなあつあつジューシーなフルーツグラタン いちごのカスタードグラタン

材料

- 卵黄……………2個
- 砂糖……………50g
- コーンスターチ (又は薄力粉)……………大さじ2
- 牛乳……………200ml
- バニラオイル……………適宜
- いちご……………8個
- ブルーベリー……………約20粒
- 粉糖……………適宜

おいしいワンポイント

両面焼きグリル
ひっくり返しの手間なし！
オープン代わりに使えます。

2人分

作り方

- ボウルに卵黄を入れて混ぜ、砂糖を加え、白くなるまで泡だて器でしっかり混ぜ合わせる。
- コーンスターチを加え混ぜ、沸騰直前まで温めた牛乳を数回に分けて加え、こしたものを鍋に入れる。
- 鍋を強めの中火にかけ、泡だて器とゴムベラを使いながら、よく混ぜる。ツヤが出てとろみがついたら火からおろし、バニラオイルを加え混ぜる。
- 耐熱容器に03、カットしたいちご、ブルーベリーを入れる。ガスグリルに入れ、表面に少し焼き色がつくまで約5分焼く。仕上げに粉糖をふる。

point

ガスグリルの調整ができる場合は、上火：強火/下火：弱で設定してください。

286 kcal
1人分



Siセンサーコンロ

- 立ち消え安全装置
炎が消えても、ガスを自動でストップ
- 消し忘れ消火機能
火を消し忘れても、一定時間で消火
- 調理油加熱防止装置
油の温度が上がると自動消火



メニュー監修

野菜ソムリエ上級プロ・フードコーディネーター 久保 ゆりか先生

九州初・全国最年少で野菜ソムリエ上級プロの資格を取得。書籍やWEB等へ掲載する料理撮影、フードコーディネーター、各種メディアへの出演の他、飲食店のメニュー監修、商品開発など多方面で活動中。

メニュー監修店：くだものかふえ
アミュプラザ小倉にて、不定期でフルーツセミナーを開催
Instagram: @yurikakubo24





PIKO dance circle 主宰
秋吉 奈穂さん

上手なダンスより、子どもの
“好き”な気持ちを育てたい

巡り合わせの
才能に恵まれてます



ハツラツとインタビューに応じる秋吉さん。よく通る声印象的



がんばって上達するのが楽しい。ダンスが大好き!



みんなも
一緒に踊ろう!



秋吉 奈穂さん

佐賀県三養基郡基山町出身。3歳の頃からダンスを始める。福岡女学院大学卒業後、スポーツ系専門学校教員、幼児塾講師を経て現在、佐賀県、福岡県にてダンス指導を行う。保育士、幼稚園教諭2種、認定ダンス指導員などの資格を有する。JAAA主催ダンスコンテストチーム優勝、個人準優勝。企業PV等出演。

*撮影のため、一時的にマスクを外していただいています

PIKO dance circle
活動日

基山町総合体育館
【木曜日】
10:30~11:30=親子
11:30~12:30=大人JAZZ

基山町民会館
【木曜日】
16:15~18:00=3歳~未就学児
17:00~18:00=小学生
19:00~20:00=中高生一般

佐賀市本庄公民館
【金曜日】
12:30~13:30=大人K-POP

佐賀市赤松公民館
【金曜日】
16:00~16:45=3歳~未就学児
17:00~18:00=小学生

体験見学無料

鳥栖市基里まちづくり推進センター
【火曜日】
16:15~17:00=3歳~未就学児
17:00~18:00=小学生

「PIKOがあつてよかった」と思われるよう
基山町に恩返しをしたい!

私は基山町生まれ、基山町育ちで、3歳の頃からダンスを始めました。ダンスサークルとして活動したり、子どもたちへのダンス指導経験もあったので、この基山町でサークルを開催できることにとても幸せを感じています。この気持ちを大切に、町にも恩返しをしたいと思っています。

基山町は自然が豊かで住みやすい町です。企業も多く潤っていて、佐賀県の中でも異色の町なので、もっともっと住みたい町になって欲しいと思っています。その基山町で、一人でも多くの方に「PIKOがあつてよかった」と思ってもらえるような活動を続けていければと思っています。

涙を流す時も一人ではありません。必ず支えてくれる仲間が傍にいます。仲間を大切にすることも、大きな壁を乗り越えるヒントになるのかもしれない。子どもたちは苦勞すればするだけ、上達する感覚を知ることができ、仲間と共に困難を乗り越える経験は、いつか子どもたちの生きる力になると信じています。

厳しく指導した分、子どもたちが何かを乗り越えたときは子どもたちより私の方が喜んでしまいます(笑)。子どもたちの親のような立場には到底なれませんが、保護者様からお預かりしているこの時間だけでも、精一杯子どもたちのことを考えようと思っています。

また、教えていることで気付かされることも多く、子どもたちから教えさせてもらっていると思うこともしばしばです。ですから全てにおいて「感謝の気持ち」で活動しています。サークルに来てくれてありがとう、仲間になってくれてありがとう、と。なので、みんなに恩を返さないといけないと思っています。

子どもたちから学び、
全てにおいて「感謝の気持ち」で

ただ、小学生のクラスになると、時には厳しく指導することもあります。間違ったことは違うと伝えますし、課題も出します。できなかったり、やらなかったりしたことで悔しい思いをして涙することも必要だと思っています。ただ、そんな悔しい思いも出てくることはあります。

未就学児さんのクラスになると、苦勞や嫌いなことが出てくることもあります。その時は「ま、いいか!」の精神で見守っている、子どもは苦勞なことをいつの間にか克服して、前よりもっとダンスが好きになってくれることも多いと感じています。

“楽しい”気持ちを大切に
「ま、いいか」の精神でフォロー

私には3歳の子もいます。ある日、ママ友たちの体を動かしたいけれど子どもを連れていくのが難しい、という声に背中を押され、子どもも一緒に楽しめるダンスサークル「PIKO dance circle」をスタートさせました。

気軽に参加できるよう地域に根ざした活動をモットーに、今では親子クラスだけでなく、さまざまな年代の方に合わせたクラスを基山町、鳥栖市、佐賀市にて10クラス主催しています。

親子クラスではレッスン中、子どもたちが踊ることを強制せず、自由にしてもらっています。心配顔のお母さんたちですが、お母さんが笑顔で踊っていることで、子どもたちは、家でもいつの間にか踊り始め、ダンスを楽しんでいる様子です。子どもも「楽しいや、好き」という気持ちは、無限の可能性を秘めていますよね。なので私は、上手なダンスより、子どもの「好き」な気持ちを育てたいと思っています。



いいもの再発見

太宰府市でみつけ!



くさだ たいし
太宰府市長 楠田 大蔵さん

梅プロジェクトは
太宰府の最重要項目の一つ
さらなる飛躍を目指します

楠田市長は「梅を使った新たな名産品の誕生で地元が活気づき、市民に還元できるようにしていきたい」と意気込みを語ります。現在、全国的に名高いチヨウヤ梅酒株式会社との連携も進行中です。さらに、原材料として梅の栽培にも力を入れていく計画で、梅の木の命名権や収穫体験などをクラウドファンディングで募り、より多くの人が関わる予定です。



プロジェクトではまず、統一のロゴを作成してブランディング。大賀酒造株式会社の梅酒「東風(こち)の梅」などすでに開発済みの製品もさらにブラッシュアップを図り、ふるさと納税の返礼品として提供されました。今では返礼品の数々は人気を博し、4年前は4000万円だった寄付額が、21年度では20倍の8億円を大きく超えるまでに!

コロナ禍以前は、年間約1000万人が国内外から訪れていた日本を代表する観光地・太宰府市。市を象徴する梅は史跡地に点在しており、人気スポットである一方、文化財であることから商業利用には規制がかかっています。そこで、梅の実などを有効活用するため、2021年度からプロジェクトを本格的にスタートしました。

独自ブランド「合格する梅(ばい)」を冠したポテトチップス梅味をはじめ、梅ジャムや梅のり、梅サイダーなど、企業とのコラボレーションによる太宰府発の梅を使った製品はこれまで10品以上が誕生しています。開発を手掛けるのは、県立福岡農業高校食品科学科梅研究室の生徒と教諭たち。昨年は福岡市の老舗洋菓子店、有限会社チヨコレートショップとの共同で、2種類の梅シヨコラを開発し、世界にも羽ばたきました。最近では、株式会社山口油屋福太郎の協力により、梅入りめんべい「うめんべい」や大宰府政庁跡の梅の花から抽出した天然酵母を使った、明太フランスも登場しています。高校生たちが種火となった製品開発が、「令和発祥の都 太宰府」プロジェクトの本格始動によって大きく動き始めました。

太宰府市では「令和発祥の都 太宰府」梅プロジェクトが始まり、梅を使った新製品が次々と誕生、注目を集めています。梅の有効活用や新たな名産品誕生への期待を、楠田大蔵太宰府市長に聞きました。

太宰府の魅力を梅に託して発信 世界に届け! 「梅プロジェクト」 育て、太宰府の新たな名物!

おかげさまで二期目の信任を得、「令和の都さらに羽ばたく太宰府! ~課題解決先進都市を目指して~」との公約をもとに今後の方針を定めました。その中核的取組が、旅人も愛でたであろう梅を活用し、グルメやスイーツに仕立て上げる「令和発祥の都太宰府『梅』プロジェクト」です。実に市域の16%を占める史跡地は、本市が誇る悠久の歴史や文化を今なお体感させてくれる重要な部分ではありますが、そこになる梅の実などを商業利用し、市をさらに盛り上げようと「史跡の先進的多用途活用」を掲げ、2020年12月末悲願の国の規制緩和を得ました。

今後は梅園構想や梅の成分分析等でさらに太宰府の梅のブランディングを図り、至る所で梅を愛で、収穫し、グルメやスイーツを楽しめる「真の梅のまち・太宰府」としてその名をとどろかせたいと考えています。

※撮影のため、一時的に撮影対象者にマスクを外していただきます



楠田市長に聞きました
太宰府市って
こんなところ



奈良時代から続く梅との関係
梅の花の中央に「大宰府」の大字があらわれている太宰府市の市章。市と梅の関わりは、奈良時代までさかのぼります。

当時、梅は唐から持ち込まれたばかりの珍しく貴重な樹木でした。

大宰府の長官として赴任してきた大伴旅人の邸で、最先端の梅の花を愛でながら和歌を詠む「梅花の宴」が行われました。この宴で詠まれた歌は「梅花の歌三十二首序文」として『万葉集』に収められ、新元号「令和」の由典となっています。『万葉集』を編纂(さん)した一人が、旅人の子どもの大伴家持です。

道真公を慕って都から飛んで来た飛梅

時は平安に移り、菅原道真公が都から大宰府に左遷されます。大切にしていた梅が道真公を慕って、一夜にして都から大宰府に飛んで来たと言われる「飛梅」伝説は、あまりにも有名。「飛梅」は現在もご神木として太宰府天満宮本殿の右側で、毎年、いち早く白い花を咲かせています。なお境内には約200種類、約6000本の梅の木が植えられています。



梅ヶ枝餅の由来

名物の梅ヶ枝餅は食べ物に困っていた道真公の様子を見かねた一人の老婆が、梅の枝に餅をつけて差し入れたことに由来しているそうです。毎月25日には、菅原道真公の好物にちなんでヨモギ入りの梅ヶ枝餅が販売されます。



令和ゆかりの地に新モニュメント

時を経て現在、令和ゆかりの神社として知られる坂本八幡宮の周辺は、大伴旅人の邸があったと伝えられ、近くには、太宰府在住の国際的アーティスト・杉田廣貴さんによるミニモニュメント作品「梅花の宴」がつくし青年会議所の50周年記念事業として設置されました。令和発祥の都を盛り上げる新スポットとして注目されています。



※モニュメントの設置は9月末までの予定です。

SPRING CLEANING

重曹とクエン酸 両方使える! 浴槽のお手入れ

- 1.風呂の残り湯に重曹かクエン酸をカップ1杯程度入れてよく混ぜる
- 2.シャワーヘッドや浴用椅子、オケなどをひと晩漬けて置きする
- 3.翌朝、水を抜いて、スポンジなどで汚れを落とし、しっかり水洗いをする
- 4.鏡やカーン、浴槽側面には直接スプレーしスポンジでこすって水洗いする

POINT 性質の違う重曹とクエン酸でも、同じような使い方が可能

※大理石や天然木、アルミ製など金属には使わない



まとめ

重曹は後残りしないように、水でよく洗い流したり、水ぶきしたりするのがコツです。重曹やクエン酸は、油汚れや水アカなど汚れの性質に合わせて、上手に使い分けましょう。環境にやさしい材料で、スッキリ気持ちよく、春からの生活を始めませんか。

重曹水でできる! ガスコンロのお手入れ

- 1.取り外した五徳やグリルを重曹水に漬けて置く(1~2時間程度)
- 2.キッチンペーパーなどに重曹水を吹き付け、コンロの天板をぬぐう
- 3.漬けていた五徳やグリルをスポンジでふき取るようにぬぐう
- 4.水でしっかりすすいで乾かす

POINT 毎回、炊事の最後に天板掃除を習慣にすると、大掃除がラク!



重曹水でできる! レンジフードのお手入れ

- 1.外せる部品はすべて外し、内部部品は重曹水に浸けて置く(1~2時間程度)
- 2.フィルターには粉状の重曹をふりかけて放置(3時間程度)
- 3.取り外せない部分は、キッチンペーパーなどに重曹水を吹き付けてぬぐう
- 4.漬けて置いた部品とフィルターを、ブラシなどでこすりながら水洗いし、乾燥させる

POINT アルミ製は変色する場合がありますので、重曹を使う時は要注意



「スプリング・クリーニング」とは?

欧米では、冬に使い終えた暖炉を掃除することから始まった「春の大掃除」。日本でも慌ただしい年末より、年度変わりの新生活を前に計画的に掃除できるなど、メリットがいっぱいです。



「スプリング・クリーニング」のメリット

01 気温
寒いと固まりやすい油汚れなどが気温の上昇で落ちやすくなる。暖かくて動きやすいので作業がはかどる



02 湿度
空気が乾燥しているので、家の中に乾いた外気を通せる。エアコンや浴室など、梅雨前にカビ対策ができる



03 タイミング
暖房器具や衣類など季節用品・用品を入れ替える時期。また、新生活の準備のため、事前に計画を立てやすい



お役立ち! 重曹とクエン酸

汚れには「酸性」と「アルカリ性」があり、反対の性質の洗剤を使って中和させると効果的。重曹とクエン酸をスプレーで常備しておくと、人にも環境にもやさしいお掃除が手軽にできますよ。

酸性の汚れに 重曹水の作り方

- 材料**
- 重曹 小さじ1杯
 - 水(常温) 100ml
 - スプレーボトル
- 1.スプレーボトルに水と重曹を入れる
 - 2.フタを閉めてよく混ぜる

適している場所
ガスコンロ、電子レンジ、冷蔵庫、換気扇、キッチンや浴室の排水口、油汚れや焦げ、臭い、ヌメリに効果あり

アルカリ性の汚れに クエン酸水の作り方

- 材料**
- クエン酸 小さじ1/2杯
 - 水(常温) 100ml
 - スプレーボトル
- 1.スプレーボトルに水とクエン酸を入れる
 - 2.フタを閉めてよく混ぜる

適している場所
台所シンク、洗面所、浴室など、水アカや、水回りの石けんカス、トイレのアソニニア臭や尿石に効果あり

Let's Challenge!

掃除の手間減! 10年間ファンのお掃除不要の優れたもの!

搭載されている「オイルスマッシャー」が油を約90%キャッチ! ファンや機器内部の油の侵入を防ぐので、面倒な内部のお掃除の手間が減らせます。さらにお掃除で取り外すパーツは3つでOK! 着脱も簡単なので掃除の時短にも♪
※AirPRO「OGRシリーズ」の特長です。



レンジ
フード

春の大掃除で住まいを快適に♪ スプリングクリーニングのすすめ

欧米の文化として生まれた「スプリングクリーニング」。春は気温が上がって湿度も低く、衣替えのタイミングも重なるため、「春の大掃除」として日本にも定着しつつあります。新年度を迎える4月に、「スプリングクリーニング」のメリットや普段から少しずつ行う掃除のポイント、コンロやレンジフードのお手入れ方法を紹介します。



私達の街のお店紹介



▲ニンニクやショウガを使わない「唐揚げ」(小3個390円)と「とんこつラーメン」(700円)

ガスナビ 限定クーポン

玉子(通常価格100円)or 替え玉(通常価格80円)プレゼント

※注文時にクーポンを従業員にお渡しください
※他のサービスと併用不可 ※1組1回限り有効
※2022年6月末日まで有効

いずれも 税込価格

独特の食感とブタ本来のうま味が絶品

FREE-MEN(フリーメン)

「福岡に新しい形のとんこつラーメンを!」と、満を持して昨年12月、西鉄「紫」駅そばにオープン。化学調味料に頼らない、ブタ本来のうま味を引き出した「とんこつラーメン」(700円)は、あっさりながらコクのあるスープで、年配者にも食べやすいと好評です。工夫を凝らした独特の食感の自家製麺とのバランスも◎。“冷めてもおいしい”と評判の「唐揚げ」(小3個390円、中5個620円、大8~9個1100円)は、テイクアウトにもピッタリ。「唐揚げ弁当」530円もあり。女性ひとりでも気軽に立ち寄れるカフェ風の明るい店内で、ファミリーにはテーブル席もあります。



DATA

〒筑紫野市紫1-28-3
☎092-924-6567
🕒11:00~22:00
🚗水曜 有り
🚗有り

女性1人でも気軽に立ち寄れる おしゃれな店内



▲「フルーツサンド」(780円)どんなフルーツが登場するかは、その日のお楽しみ。食べ切りサイズのミニ(380円)もあり

ガスナビ 限定クーポン

台湾カステラ500円以上のお買い上げ、1個につき ▶100円引き

※購入時にクーポンを従業員にお渡しください
※他のサービスと併用不可 ※2022年6月末日まで有効

中村屋とコラボした台湾カステラ登場!

ラ・パン 筑紫野

卵やイーストフードを使わない高級生食パンの人気店に、今年1月、あの「中村屋」とコラボレーションした「台湾カステラ」が登場しました。ガスオープンで焼き上げた、ぷるぷるでふわふわ、とろけるような食感が新しい、今人気の「台湾カステラ」(780円)。プレーンのほか、常時2~3種類フレーバーがあり、新作も登場するので焼きあがり時間と合わせて、お店のインスタグラムで随時チェックを。また、ジューシーな果物と台湾カステラを使ったフルーツサンド(780円)にも注目して。



DATA

〒筑紫野市大字原田836-1他
シユアモール筑紫野 W棟
☎092-926-7212
🕒11:00~18:00
🚗年中無休 有り

焼きたて時間をチェックして来店! 新作も楽しみ



地域のグルメ情報サイト ▶▶▶

※営業時間は取材時のものです
お店情報、盛りだくさん! チェックしてみてください

今号の表紙

今号の表紙モデルを務めてくれたのはとっても仲良しの藤木陽詩(ひなた)ちゃんと利衣子さん親子。新施設nodocaでの撮影に陽詩ちゃんは目をキラキラととっても素敵な笑顔を見せてくれました。

ガスナビに登場してくれるご家族を大募集! 詳細はHPをご覧ください。

撮影した全ての写真データを進呈!
プロカメラマンが撮影した、全ての写真データをDVDに収めてプレゼント! 家族のイベントの一つとして、記念になる思い出作りを体験しませんか?

LINE公式更新中!

LINE公式の友だち募集!

QRコードからLINE友達追加で、お得情報をGET!

instagram 更新中!

地域の飲食店情報 @chikushi_gas

nodocaの情報: @chikushigas_nodoca
地域の情報紹介: @chikushigas_jimotoki

ショールームnodocaに新しくクッキンググループが誕生!

講座案内

お待たせしました!4月からオープンした新施設nodocaで筑紫ガスの講座を再開します!今回から先着順での募集になります。申込は、nodocaホームページにて行いますので、右のQRコードからアクセスしてくださいね。

お問合せ

筑紫ガスショールームnodoca(月・祝日休)
TEL:092-917-6611(9:30~17:00)

予約はこちら ▶▶▶▶



4月	講座名	定員と参加費	5月	講座名	定員と参加費	6月	講座名	定員と参加費
24日(日)	親子パン講座「可愛い犬顔ホットドッグを作ろう」古閑 美紀先生	●6組 1組3500円 子ども1人追加につき+500円	8日(日)	親子講座「母の日に渡したいお菓子づくり」古閑 美紀先生	●6組 1組3500円、子ども1人追加につき+500円	7日(火)	料理教室「発酵食品を使って元気になるカフェごはん」加藤 史江先生	●8名 3,000円
26日(火)	料理教室「春のおもてなし中華」木和 幸子先生	●8名 3,000円	11日(水)	料理教室「ごちそうイタリアン」木和 幸子先生	●8名 3,000円	18日(土)	親子パン講座「かえるまんを作ろう」古閑 美紀先生	●6組 1組3500円 子ども1人追加につき+500円
28日(木)	ピエトロを使って簡単!家族が喜ぶパーティーレシピ 小森シェフ	●8名 2,000円	13日(金)	パン教室「メープルクッキーパン」榎木 静香先生	●8名 3,000円	23日(木)	料理教室「アジフライと特製ソース」木和 幸子先生	●8名 3,000円
			21日(土)	ワークショップ「季節の花でフラワースワッグづくり」山口 麻美子先生	●8名 3,000円			
			24日(火)	料理教室「春野菜を楽しむおうちごはん」森田 由美子先生	●8名 3,000円			

受付開始=3月15日(火)

受付開始=4月1日(金)

受付開始=4月28日(木)

※最新の空き状況は、ホームページでご確認ください。 ※写真・イラストはイメージです。

あの日のお母さんへ! エピソードご紹介

沙紀 紀いもありがとうございます! 刺人、業優生まれてきてくれてありがとう大好きです。これから仲よし家族でいよう!

あ の頃の両親へ: 反抗期だった私を辛抱強く見守ってくれた味方してくれた母、単身赴任でたまにしか帰って来られないのに、くに会話もせず寂しい思いをしていた父。社会人になり、家庭を持ち、母になり、今なら素直になれるあの頃の気持ち...ありがとうございます、そしてごめんね!

今 年のお正月に愛犬に旅立たれた父。あまりのショックと悲しさに体調をくずし寝たきりに。毎日散歩していたのもう外に出なくなりました。高齢なので心配。あなたたかくなったら私と一緒に毎日散歩して、愛犬の思い出語りながら立ち直ってほしいです!がんばって!お父さん!

過 去の自分へ!! 10年間、赤ちゃんを授かることができなくて、泣いたり焦ったり、周りの妊娠を素直に祝福できなかったり、ネガティブな人間になってますね。だけど願いは届きます!♡♡♡♡♡

大 学時代の親友へ: 女子大だったこともありアイドルにハマって彼氏も親友はまさかの私の弟と結婚!私も結婚してママに!いつの間にかラタ卒して親戚になっちゃって!これからも未永くよろしくね!!

はやたママ56歳主婦 うみたんママ37歳主婦

読者アンケート

五色そうめん「SINCE小箱詰合わせ7色」が当たる! 抽選で5名様に!

次号ガスナビおよび新ホームページのコンテンツ更新のために皆様の日常を教えてください。回答は専用フォームからになりますので、右のQRコードより簡単アクセス! 皆様の回答をお待ちしております!

読者アンケートはこちら