

ここに遊びにできれば、

たまりば

tamariba

浜線地区の居心地良いスポットを紹介する地域のフリーペーパーです。

4号
毎月27日発行
FREE

今月の川柳

翔んでみた。
走ってみた。
三途の川を見た。



たまりばでは
表紙に登場してくれる
猫ちゃんの写真を
募集しています。

今月の猫ちゃんは「デザイナー竹下さんち」のテュットちゃん

「今月の川柳解説」

天国に

いちばん近い秋。

〔たまりば編集長・中村修治〕

ワタシは、90kg近い巨体。真正正銘のデブである。この不自由なカラダと付き合って30年になる。横断歩道の信号が点滅したときにどうするか？という時、とりあえず3歩くらい走るふりをする。待つてもらっている車の方に、走ったアピールはしてみる。そのあとは、申し訳なそうにしてゆつくり歩く。こうして、約30年、全力疾走などしたことのない暮らしを送ってきた。そんなワタシに全力疾走をしろと指令が出た。福岡の深夜テレビの一幕のことである。テレビカメラもあるので、マジで走ってみた。もうビックリである。走っているのに、景色が走っていない。アタマは真っ白。ゴールした時には、三途の川が見えた。天国には、ちばん近い秋を体験してみた。

中村修治



福岡を拠点とする戦略プランナー。年間200本もの企画書を書き続けて実績25年の企画屋。現在は、地方紙経済電子版をはじめとした多種メディアでコラムを連載するなど多方面で活躍中。



たまりばの
可能性は
無限大!

たまりばREPORT

第3回 グルメも!たまりば

食欲の秋が到来!実は、たまりばにもグルメが充実しているんですよ。
レジャーの後の腹ごしらえやお土産にも大好評!あなたはどの味を選ぶ?

女性に人気の
甘酒もあり!



景品コーナー で食の逸品を!

有名店のメニューから 調味料、ドリンクまで 品数の多さが自慢。

まるでスーパーのような品ぞろえに定評のある景品コーナー。佐賀牛や鹿児島産黒豚を使ったカレー、京都発祥「ポロニー」のパンなどレアなメニューも見逃せません。



旬グルメ が見逃せない!

肌寒い時期に嬉しい アツアツコーナーで 甘〜い秋の味覚を満喫!

まるみつカウンター横にはあったかグルメが味わえるコーナーもあります。秋冬はホクホクの焼きイモを販売中。素朴な甘さはコーヒーとの相性もバッチリですよ。



甘みが詰まった
ホクホクの
サツマイモ



フードカー の本格グルメも!

定期的にやってくる 人気フードカーで ご当地メニューを提供!

まるみつには定期的にフードカーも登場!九州産ハーブ鶏を使った「チキンオーバーライス」やカリッと揚げた「揚げピザ」など、長崎で人気の料理も味わえます。



入り口横で
お待ちしております!

チキンオーバーライス

揚げピザ

みんなで「たまりば」を充実させましょう!

募集1 休憩スペース

「たまりば」を みんなで使おう!

まるみつ内に登場した休憩スペース「たまりば」は、さまざまなイベントに利用できるレンタルスペースとしても、無料で貸し出しています!



いろいろなイベントに
使えます!

募集2 みんなのおすすめ

「たまりば」を教えてください!

みんなの応募
待っています!

投稿例 カフェ〇〇の
スタッフさんがかわいい!

投稿例 期間限定の
冷やし中華がやばい!

あなたの「たまりば」を募集します!おすすめのお店やパワースポットから、はたまた看板娘でもOK!あなたの好きなところやコト、ヒトを教えてください!



特別編 たまりば周辺の気になるスポットに潜入!

～強い男になりたいの巻～



今回は正道会館熊本県本部に潜入したぞ!



最近、お腹周りがちょっぴり気になる文学青年(!?)中村編集長がたまりばのお隣にある道場で憧れの「空手男子」にインタビュー!



教えてくれたのはこのヒト!

正道会館 熊本県本部
マネージャー兼指導員
山下拓未さん

「ハブリと散る落ち葉を眺めると、なんだかおセンチな気持ちになってしまふよね...。て、いやいや、枯れるのはまだ早い! 若い時のようなハツツポディを取り戻すべく、スポーツの秋に挑戦だ!」

「ということで、今回訪ねたのは「正道会館熊本県本部」。正道会館の創設者はK-1の生みの親、石井和義さんだけに、熊本県本部でもさぞかしイカツイ選手が登場するかと思いきや、やってきたのは優しい男子。しかし、この山下さん、全国でもベスト8に入るほどの猛者なのだ。」

Q 山下さん、空手の魅力を教えてください!

A 小学生から年配の方までさまざまですね。昔から格闘技に憧れていて、大人になってから挑戦したという方も多いです。フィットネスクラスもあるので女性の方もいらしゃいますよ。

Q 運動が苦手な人は難しい?

A そんなことはないです。実は僕も運動は苦手ですから。でも、大事なのは「意識すること」と「考えること」なんです。

Q 頭を使うってこと?

A そうです。例えば蹴りの練習をする時は、ただミットを蹴るのではなく



サンドバッグでストレス解消!

こちらもチェック!

女性フィットネスクラス

音楽に合わせたミット打ちなど、楽しく体幹を鍛えるコース。汗の量が尋常ではないので、ダイエット効果も期待できるぞ!

DATA

[月曜～土曜] 14:00～18:00 フリートレーニング
18:00～19:30 少年部
[月・水・木・土] 20:00～21:30 一般
[火・金] 20:00～21:00 女性フィットネス

[入会金] 5,000円 [年会費] 1,500円
[月謝] 幼年部3,240円 / 少年部4,320円
一般5,400円 / 女性フィットネス3,000円～

正道会館熊本県本部
住所: 熊本市南区田迎6-2-20 ☎080-6433-6449

Q そうすると、ワタシでも勝てる?

A 攻撃の動きの後は、必ず力が抜けるスキがあるので、そこを攻めれば体格が大きい人にも勝てるんですよ。自分より力が強い人に頭を使って勝つのが楽しいんですよ。

Q なんだか将棋っぽいですがね?

A そうでしょう。うちの道場では突きや蹴りなどの技に番号を付けて暗号化しているんです。試合の時に相手に分



からないように指示できるので、それでも頭を使いますね。

Q 面白そうだけど、やっぱり最初は怖いかも。

A 二人で技を出し合う組み手が苦手という人もいますから、そういう人は一人でできる型から初めてもらいます。性格や試合で勝ちたいかどうかなど、個人に合わせて練習を進めていますから安心して相談してください。

◆ ◆ ◆
ムキムキボディがものを言う「空手バカ一代」世代には、目からウロコなお話だけど、なんだかやる気が湧いてきた!

まずは1日体験からスタートしよう。冬が終わる頃には山下さんみたいなシユツとしたボディになっているはず...

専用BOXにて大募集中です!

「たまりば」に設置しているこのBOXに投函してください!



みんなの情報待ってます!

大学5年生の冬。京都の大きなホテルでベルボーイのアルバイトをやっていた。ある朝、フロントに歩いてくる小さな女の子がいた。めっちゃ可愛い。
ワタシの前で立ち止まると、その娘は、そのちっさな顔を傾けてワタシに地下のレストランの場所尋ねてきた。極力、冷静なフリをして丁寧に応えた。あの娘は、ハタチにもならない薬師丸ひろ子さんだった。女優としても確かに素敵なのだが、ボーカリストとしての彼女が好き。映画『うた魂』の中で尾崎豊の名曲「OH MY LITTLE GIRL」を劇中歌として披露しているのだが...これがもう、かいかっぴんなのである。

かいかっぴん



まるみつ浜線店のお薦めスポットをスタッフが紹介!!

今回紹介してくれるスタッフは

まるみつ浜線店の ココがイイネ!



私が紹介するのは「休憩コーナーの珈琲サーバー」です。

名前 高田 信太郎 年齢 34歳

趣味 パチンコ、ボート 好きな食べ物 ラーメン

熊本のイイネ! 住みやすい、ラーメン店が多い

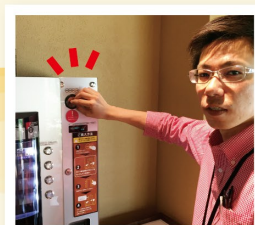


豆香洞珈琲を淹れるサーバーの使い方を説明します。

01

お金を入れます

サーバー上部の注入口にお金を入れてください。



緑が優しいオープンテラス風の休憩コーナーです。

これは飲まなきゃ! まるみつコーヒー

ワールドコーヒーチャンピオンシップ2013で世界一になった豆香洞の後藤さんのブレンド豆を使用しています。



03 カップを セットします

カップ扉を開けてカップをセットしてください。



02 カップを 取ります



チーン♪



携帯の充電スペースや電子レンジもあります。

04 抽出ボタンを 押します

必ずカップをセットしてボタンを押してください。

05 出来上がり

ブザーが鳴ると抽出完了。カップ扉を開けてカップをお取りください。

Coffee Time



遊技の合間の休憩に、ちょっとした食事に、座りごちパツグンのソファでゆっくりくつろげます。



まるみつ浜線店

熊本市南区田迎6-4-1 TEL.096-379-3231

