

南区のコアな情報をお届けします

さあくる

2024
夏

4号

特集

「ちよつとクールシエアしない？」

輝け!! 南区の星

パラバドミントン 梶原大暉 選手

Local Discovery

『MISO MAISON』

〇〇室のはじめましてさん

大練習室 福岡メリーウインドオーケストラ

南区のカレーが熱い

VINAYAKA ビナヤカ

南区植物園

ブルーサルビア

南市民センターからのお知らせ

詳しくは南市民センターホームページでご確認ください。



みなみのみなみなさまのつどい
2024 8.24 土
10:00-16:00

日頃より施設を利用していただいている市民の方へ感謝を伝え、南市民センターを知っていただき、楽しんでいただく「文化の夏まつり」を今年も開催します！
親子で楽しめる講座やものづくりの講座、食の講座、文化ホールのステージイベントなど、様々なプログラムをご準備し、皆様のお越しをお待ちしています。

※一部、事前申込が必要です。イベントの内容や申し込み方法の詳細など、詳しくは南市民センターのホームページでご確認ください。

7/20より
先着順で
申込開始

南市民センター広報誌 リクエストコーナー

南区の皆さん、こんにちは。市民目線の親しみやすい広報誌で、南区の魅力を発信していきたいと思い、有志が集まり、この広報誌を作成しました。皆さんの知りたいこと、紹介したいこと、ご意見や感想などありましたら、右記 QR コード（お問い合わせフォーム）または minamishimin.magazine@gmail.com までぜひお寄せください。お待ちしております♪



お問い合わせ
フォーム

さあくる

第4号 / 2024年6月30日発行
発行 / 福岡市立南市民センター
広報編集部
デザイン / 垣外波瑠香

福岡市立南市民センター及び福岡市塩原音楽・演劇練習場

【住所】〒815-0032 福岡市南区塩原2-8-2
【TEL】092-561-2981 【FAX】092-511-9721
【開館時間】9:00~21:00 ホールは22:00まで
塩原音楽・演劇練習場は22:30まで
【休館日】毎月最終月曜日(休日の場合は翌平日)、
年末年始(12/28~1/3)
【ホームページ】https://minami-tk.jp

福岡市立
南市民センター
ホームページ



パラバドミントン男子 強化指定選手の梶原大暉さん

ちよっとクールシェアしない？

? クールシェアってなに

クールシェア = 熱中症対策 × 省エネ

気温が高くなる夏の暑い時期に、商業施設や公共施設などの涼しく過ごせる施設（クールシェアスポット）を利用することで熱中症予防及び省エネの促進につながる取り組みです。



クールシェアスポット
のぼりやステッカーが
目印です



水分補給
給水スポットや自動販売機が
あるところもあります



休憩いす
涼しい部屋で体調を
整えることができます

帰ってきた!! クールシェアふくおか 2024

コロナ禍の影響で 2019 年を最後に中断していたクールシェアふくおかを今年から再開することになりました。福岡市は一般に開放された場所で、暑さをしのぎ涼しく快適に過ごすことができる施設クールシェアスポットを広く募集し、2024 年は複合商業施設や公民館など、424 箇所（2024 年 6 月現在）を対象施設として実施します。



クールシェア
スポットの
目印です

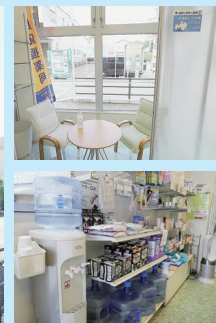


ふらっと涼みに。 南区のクールシェアスポット



ニック調剤薬局井尻店

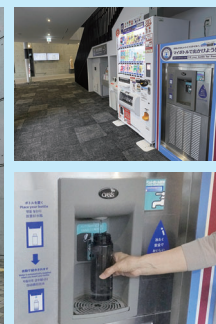
南区井尻2-21-31 092-513-6550



パーティションで仕切られたスペースにテーブルとイスを置いてありますので、通常の患者様と関わらずに体調が落ち着くまで過ごすことができます。改善しない場合には隣が医療機関ですので、スムーズな受診が可能です。

福岡市立南市民センター

南区塩原2-8-2 092-561-2981



館内には広いスペースに椅子を設置しており、いつでも立ち寄って休憩してください。また給水スポットもあり、マイボトル持参でいつでも冷たい水を飲むことができます。

福岡市クールシェアスポット一覧はコチラよりご確認ください。

福岡市 熱中症情報
福岡市では熱中症予防のため、暑さ指数を毎日発信しています！



Local Discovery vol.4

～南区で面白い活動をしている施設や団体をご紹介します！～

取材・文 寺脇あゆ子



自家製味噌の魅力を伝える『MISO MAISON』

今から15年ほど前、自家製味噌作りを始めた代表の加治屋智子さん。きっかけは、子どもたちの食物アレルギーが激しかったこと。食生活を「から見直し、味噌も手づくりするように」という。さらに、食の事を一から学ぼうと、40歳にして中村学園短期大学の食物栄養科に入学。栄養士の資格を取得後、友人が立ち上げた保育園で栄養士として働き始め、子どもやお母さんたちを対象に、味噌作りのワークショップなども行なっていた。

しかし、世界的に新型コロナウイルスが蔓延すると、それらの活動も中断せざるを得なくなってしまう。一方、加治屋さんのもとには「お味噌を売って欲しい」という声が届くようになる。味噌作りをはじめ、食にまつわることを若い世代にも伝

えていきたいとの思いが強く、2022年7月、加治屋さんは味噌をはじめ、無添加の食品や調味料、次の世代まで使える道具、着心地の良い洋服などを販売し、ときには味噌づくりのワークショップを行なう『MISO MAISON』をオープンさせた。

月に3、4回は味噌作りのワークショップを行なっているが、7、8月は夏休みの自由研究として親子で参加する人も多いそう。ほかにもランチ&カフェ営業や料理教室、ポップアップイベントなど、気になるイベントが盛りだくさん！最新情報は Instagram で発信しているので、ぜひチェックしてみたい。



Instagram



南区植物園

第二回 ブルーサルビア

福岡市南区には、身近で親しみやすい植物がたくさんあります。このコーナーでは、そんな植物たちの魅力をお伝えし、皆さんの生活に少しでも彩りを加えられればと思います。第1回目は、南市民センターの花壇に植えられているブルーサルビアをご紹介します。

●ブルーサルビアとは？

ブルーサルビアは、北アメリカ原産の多年草で、夏から秋にかけて鮮やかな青色の花を咲かせます。花言葉は「尊敬」「家庭の徳」「永遠の愛」です。

●ブルーサルビアおすすめ理由

1 涼しげな景色
青色の花は夏の暑さに清涼感をもたらします。開花期間も長く、夏中青い花を楽しむことができます。

2 手軽に育てられる

ブルーサルビアは植物自体がそれほど大きくならないため、狭いスペースでも育てやすいです。

す。また、耐暑性があり、根が張ればこまめな水やりを必要としません。さらに、病害虫にも強いいため、初心者でも安心して育てられます。

街のブルーサルビアを
見つけてみて

ブルーサルビアは、その涼しげな姿で花壇のアクセントとなってくれます。南市民センターはもちろん、街の花壇をぜひ訪れて、ブルーサルビアの魅力を感じてください。

一人二花運動との関わり

「二人二花運動」は、市民・企業・行政が協力して街を花と緑でいっぱいにする取り組みです。南市民センターの花壇もこの運動の一環で様々な草花が植えられています。



次回も南区の身近な植物を紹介していきますので、お楽しみに！

文・植物イラスト/山川豊暢



ビナヤカスペシャル ¥1,200
+ ギー(澄ましバター) ¥100

VINAYAKA

ビナヤカ

今回は南市民センターから徒歩3分、本場のネパール料理を気軽に楽しめるお店をご紹介します。ネパール出身のご夫婦が経営しており、ネパール出身の学生や地元住民の憩いの場となっています。

一番人気の「ビナヤカスベシャル」は、カレーと副菜がセットになっており、混ぜながら食べることで味の変化を楽しめる一品です。チキンカレーはスパイスに負けないほどのトマトの甘味や酸味が感じられ、豆スープはスパイスの香りが高くも優しい味わい

南区のカレーが熱い

カレーはココロとカラダのシアワセ栄養食 取材・文 まゆゆ



ちなみに、店名の「ビナヤカ」はヒンドゥー教の神様「ガネーシャ」の別名です。店内にもガネーシャの飾りがあるので、ぜひ探してみてください。

ビナヤカ VINAYAKA 南区向野1-4-2
営業時間/ランチ 11:00~15:00
ディナー 15:00~OS 22:30
定休日/不定休 駐車場/なし



Instagram

で、ライスや副菜との相性も抜群。より本場スタイルで楽しみたい方は、ぜひ手で混ぜながら食べてみてください。(筆者は諦めてスプーンで食べました)また、カレーの辛さ調節も可能なので、辛さを気にせず気軽にネパール料理を体験できます。カレー以外の一品料理やチーズナン、マンゴーラッシーなどの定番メニューも充実しています。