

南区のコアな情報をお届けします

さあくる

2024
冬

5号

特集

「花畑園芸公園」

南区植物園

パンジー・ビオラ

Local Discovery

『香蘭女子短期大学

ライフプランニング総合学科』

〇〇室のはじめましてさん

小練習室 ウルプア

みなみの隠れグルメ

素晴らしき☆筋肉飯

南体育館 / 和食たかもと

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。

11月

中高生演劇ワークショップ

11月2日(土)

中学生・高校生限定の演劇ワークショップです。経験者・未経験者は問いません。大きな会場で表現する楽しさを感じましょう!



12月

舞台「MONSTER」福岡公演

12月14日(土)

風間俊介主演によるイギリスの劇作家ダンカン・マクミランの衝撃作「MONSTER」の日本初演を共催します。



2024年11月～2025年1月

みんなでつくるにんぎょうげき

2024年11月6日(水)～2025年1月25日(土)

人形の作り方、動かし方、演じ方を学べる全6回の講座です。

受講者募集中



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、ご意見やご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3号 / 2024年9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



花畑園芸公園の紅葉

実りの秋!! 花畑園芸公園を楽しもう!!

油山の麓にある花畑園芸公園は、都市公園として整備されて今年で 40 年。敷地内に 87 種類、約 1300 本の果樹を育成している「花とフルーツ」の公園です。秋の訪れを感じながら、散策や収穫体験などを楽しんでみませんか？

秋のおすすめスポット

HANA café

季節の果物を使ったフレッシュジュースや軽食を提供するカフェ。



取材時は
シャイン
マスカット

営業時間
10:00~LO 15:30

定休日
休園日、木曜



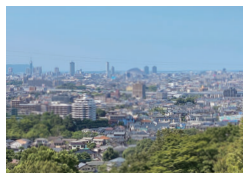
花畑マルシェ

園内の果樹園で採れた旬の果物を販売します。秋は梨や温州みかん、りんごなどを販売予定。



展望台

高さ15m、標高90mの展望台からは、福岡タワーやドーム球場、志賀島などが一望できます。



DOG PARK TERRACE

プライベート空間を45分/回で貸切利用ができるドッグパーク。予約・登録方法はHPでご確認を。



芝生広場

1万2000平方mの広大な広さの芝生広場。周囲には滑り台やブランコなどの遊具も設置されており、自由に遊ぶことができます。この季節、芝生内ではピクニックを楽しむのもおすすめです。



花畑園芸公園

南区柏原 7-571-1 092-565-5114 (管理事務所)

開園時間 / 9:00~17:00

休園日 / 月曜 (祝日の場合は翌日)、12/29~1/1

入園料 / 無料 駐車場 / 普通車 300 円

<https://www.hanahataengei.com/>



秋のイベントがもりだくさん!!

みかん狩り

11/9(土)・10(日)・16(土)・17(日)・23(土祝)

園内の果樹園で収穫体験ができる、大好評のみかん狩り。参加費 300 円で約 2kg の持ち帰りが可。参加には往復はがきによる事前申し込みが必要です。応募方法など詳しくは HP でご確認を。



第39回 園芸まつり

11/2(土)・3(日)

音楽隊の演奏や日向ひょっとこ踊りなどのステージイベントのほか、フルーツ販売、B 級グルメなどの出店もある毎年恒例のお祭り。お腹もココロも大満足な 2 日間を楽しんで!



園芸講座・ワークショップ

園芸センター 2 階には研修室があり、野菜の育て方や剪定方法などが学べる園芸講座や、季節に合わせた様々なワークショップを開催しています。参加には事前に電話もしくは FAX での申し込みが必要です。

園芸相談コーナー

園芸センター 1 階には、農園芸の知識が学べる相談コーナーがあります。専門の相談員が来園者に対して植物に関する様々な質問や相談に応じてくれます。相談時間は 10~12 時、13~16 時。



南区植物園

第二回
パンジー・ビオラ



冬に街の花壇などでよく見かける「パンジー」と「ビオラ」。身近な冬の花として、鮮やかな色で私たちの暮らしを彩ってくれます。今回は、この冬でも元気に育つパンジーとビオラの魅力をご紹介します。

● **パンジー・ビオラとは**
パンジーとビオラはスミレ科スミレ属の植物で、冬の寒さに強く、10月から5月まで長く楽しめます。花が大きいものをパンジー、小さいものをビオラと呼びます。涼しい朝晩に植えると、しっかりと根付き、冬を越して美しく咲き続けます。

● 育てるメリット

1 冬の景色を鮮やかに彩る
寒波や雪にも強く、冬の庭や花壇に色を添えてくれます。冬でも咲き続けるパンジーとビオラは、庭の印象を温かくしてくれます。



2 イベントの花で彩る

クリスマスや年末年始の寄せ植えにもぴったり。品種が豊富で、赤や白、紫などさまざまな色を組み合わせて、華やかなディスプレイが楽しめます。



● お手入れについて

花を長持ちさせるコツは、咲き終わった花をこまめに摘み取ることにあります。これにより、植物が種を作ることによりエネルギーを使

わず、次々と花を咲かせ続けます。また、植物に関する相談がある場合は、南区にある花畑園芸公園の「園芸相談コーナー」をぜひ活用してみてください。専門スタッフが丁寧に対応してくれます。

「花畑園芸公園」の詳細は特集でご紹介していますので、ぜひご覧ください。



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/山川豊揚

〇〇室のはじめましてさん

南市民センターを歩き交う人々。ちよつと深掘りするコーナー。今回は、台風が過ぎた8月末に小練習室を利用しての団体話を聞いた。



土曜の昼過ぎ。小練習室の扉を開けると、ゆったりとしたハワイアン・ミュージックが流れていた。色鮮やかなスカートをはいて練習しているのは、フラサークル「ウルプア」の皆さん。休憩中も楽しそうに会話をしているが、毎回お決まり



のメンバーが揃っているわけではないようだ。「うちは単発で参加できるので、皆さん都合が合うときだけ練習に来る感じですよ。フラにかけられる時間とお金は一人ひとり違うので、無理なく続けられることを大切にしています。そう話してくれたのは、代表の末次みち子さん。フラダンスを始めて約30年、本場ハワイにも行き、フラの長い歴史と奥深い文化を

体感されている。「もともとフラは神様に捧げる踊り。親から子へと受け継がれてきた文化なので、現地の方の踊り方や表情の使い方はやっぱり違うものがありますね。」きれいな姿勢をキープしながら、足は一定のリズムを刻む。歌詞を理解し、手先の動きと表情で想いを伝えるフラ。実際に踊ってみると、ゆっくりとした動きからは想像もできないほど忙しい。練習に苦戦することもあるが、本番で着る華やかな衣装やメイクは、メンバーの皆さんの楽しみでもあるそう。

「普段ピンクや赤の服ってなかなか着ないじゃないですか。そういうものをフラで着ると気持ちも明るくなります」「女子は何歳になっても女子です」。



衣装もメイクも「非日常」。フラは見る人だけでなく踊る人にも彩りを与えるものなのかもしれない。
取材・文/金子華之

ウルプア

笑顔で楽しく健康的に、年齢もさまざまですがマイペースに練習を行っています。

フラに興味はあるけれど、仕事で忙しくスタジオ通いができない方など、ぜひ見学にいらしてください。出演依頼も受け付けております。よろしくお願いたします。
〈問い合わせ〉 ulupua-michi-sue@docomo.ne.jp

はじめましてさん募集!! 取材・掲載をご希望の方は、裏表紙のリクエストコーナーからご応募ください。

素晴らしい筋肉飯

第4弾

～美味しさとタンパク質を兼ね備えた南区グルメ～

当コーナーは日々のストレスを筋トレで発散させ、かつ理想のボディを手に入れようという目標を本誌記者が有効な筋トレと筋力増強グルメを紹介する。毎度おなじみ南体育館にてインストラクターの助言をもらいつつ、今回は『モットマシヨブルゴッコ』をおこなっていく。肩甲骨の上方回旋、下方回旋の動きを中心とし、広背筋に刺激を与える。やり方はバーを握って胸に向かって下ろすだけ。一見簡単で初心者にも手を出しやすいのだが、一つ間違えれば広背筋に刺激が届かず効果が薄れてしまう。ここでは特筆して2つの注意点を紹介する。1つ目は上体の倒しすぎだ。より大きな重量を上げようとやりがちな



牛さガリのステーキ丼 1200円、増肉 1.5倍 600円、トッピング卵 100円



のだが、肩甲骨の下方回旋が小さくなる。気をつけよう。2つ目は手幅が狭すぎることだ。手幅が狭いと腕に刺激が入ってしまうので、肩幅の1.6倍を目安にセットしよう。さて、筋肉が悲鳴をあげ、そこからさらに追い込んだらタン

バク質補給を急ごう。大橋駅から徒歩で約5分。そこには荘厳な空気を纏った佇まいで和食たかもとがあった。恐る恐る戸を開けると、和を基調とした内観の洗練された雰囲気。少し少々のく。しかし入店するやスタッフの明るく出迎えてくれ、席につくと、このような贅沢な場でランチを頂くことができて、肩幅の1.6倍を目安に。目当ては平日限定ランチメニューの牛さガリのステーキ丼。「大盛りにしますか?」と聞かれ少々迷ったが、肉15倍、ご飯大盛りをオーダー。おからの煮物に味噌汁というこれまた筋肉に優しい副菜と共にやってきたそれは、まさに素晴らしい筋肉飯ともいうべきビジュアル。積まれた肉で大盛りにしたはずのご飯が見えないとは、なんとという豪華絢爛。一口食べると牛さガリは歯切れが良く、さっぱりとしたジャポネソースも相まって箸が止まらない。卵



和食たかもと
☎ 092-551-8787
南区大橋2-13-19
定休日/日曜日
営業時間/
11:30~13:00、
17:30~22:00
土曜日は夜のみ営業
駐車場/なし

の黄身を溶かし、まろやかさを加えて楽しんでいたら、あつという間にどんぶりは空になった。独自ルートで毎日欠かさず食材を仕入れ、「新鮮なものが出さない」と店主の高本さんは言う。店内、料理、随所にこだわりを感じることができ、贅沢な気分を楽しめる。そしてトレーニーには嬉しい低脂肪高たんぱくな牛さガリステーキ丼、ぜひご賞味いただきたい。
取材 文 小泉川魁斗

Local Discovery vol.5

～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



香蘭女子短期大学
南区横手 1-2-1 092-581-1538(代)

『香蘭女子短期大学ライフプランニング総合学科』

今年8月、南市民センターで開催された「文化の夏まつり」。このイベントには、区内にある大学・短大の学生がボランティアとして参加していた。南区では区内の7大学・短大との間で包括連携協定を締結し、各校の専門分野を活かしたさまざまな活動を展開している。



地元企業とのコラボ。学生がデザインしたチラシ。

今回、7校のうち1校である香蘭女子短期大学ライフプランニング総合学科の河野洋子先生にお話を伺った。「ライフプランニング総合学科は、幅広い学びの中から未来を創り人間力を養うことを目的に開設された学科で、学内の講義だけでなく、授業で学んだ内容を企業や自治体との連携事業に活かす「地域チャレンジ制度」の活動も行なっています。文化の夏まつりに、今後も注目したい。

イベント紹介
第66回香蘭祭 日時:11月2日(土)・3日(日)10:00~16:00 ※入場無料 ※一般客も来場OK