

ほとめーる

久留米ガス

ほとめーるに関するお問い合わせ

tel.0942-36-2602
〒830-0003 久留米市東櫛原町1089
月曜～金曜 8:50～17:35

久留米ガス

裏面には料理教室の情報が盛りだくさん!

2024 vol.40

私の気分転換

今回は、皆様から様々な「気分転換」をおうかがいしました。たくさん送っていただきありがとうございます。



花ボランティア活動

10年前から始めた地元の花ボランティア。月1回花植えに清掃、早朝からの活動が私の気分転換です。来年で結婚50年、仕事も45年になります。71歳で体力・気力も限界ですが、体の続く限り頑張りたいと思っています。(71才・会社員)

韓国料理を食べて発汗!!

久留米ガスのお料理教室で知った韓国料理のお店『無窮花(ムグンファ)』。本場の韓国家庭料理をいただけます。日常生活に疲れた時は、『無窮花』の辛い韓国料理を食べて、汗をかくと体も心も元気になります。(43才・パート)

スマートフォン教室

六ツ門くめりあ6階にある、シニア向けスマートフォン教室に通うのが気分転換です。無料で学ぶ事ができ、とても親切に教えていただけます。熱中している時は嫌なことも忘れ、スマホ操作も身につくので一石二鳥です。孫とLINEも楽しめるようになりました。(78才・主婦)

YouTubeで旅行

昔は海外旅行を頻繁に行っていました。今は円高などの影響もあり、YouTubeで海外旅行サイトを見て旅行気分を味わっています。落ち着いたら、海が綺麗なモルディブとかニューカレドニアに行きたいです。(52才・主婦)

次号掲載 おすすめの日用品

応募方法 下記の必要事項を記入のうえ、郵送にてご応募ください。

- ①募集テーマ ②郵便番号、住所 ③氏名、年齢、職業
- ④電話番号 ⑤その他感想など

宛先 〒830-0003 久留米市東櫛原町1089 久留米ガス株式会社

「ほとめーるプレゼント係」

期限 2024年3月15日(金)必着

次回掲載された方には
QUOカード
500円分プレゼント!
※住所・名前は掲載致しません。

時短・簡単・絶品レシピ♪

ほうれん草とベーコンのみそミルクスープパスタ

【材料2人分】

- ・ほうれん草 …… 2束
- ・ベーコン …… 2枚
- ・たまねぎ …… 1/2個
- ・にんにく …… 1かけ
- ・水 …… 600cc
- ・固形コンソメ …… 1個
- ・みそ …… 大さじ3
- ・牛乳 …… 50cc
- ・パスタ …… 200g
- ・オリーブオイル …… 大さじ3

【作り方】

- ① ベーコンは細切り、たまねぎは薄切り、ほうれん草は5cm幅に切る。
- ② パスタを表示通りにゆで始める。
- ③ フライパンを中火で熱してオリーブオイルを入れ、にんにくを炒め、にんにくの香りがしてきたら、ベーコンを入れて炒める。
- ④ 玉ねぎも入れて炒め、火が通ったら水、コンソメ、ほうれん草を入れて5分程煮る。
- ⑤ 牛乳とみそをフライパンに入れ、みそを溶かし全体をなじませる。
- ⑥ ゆで上がったパスタをフライパンに入れ、絡ませれば出来上がり。
※お好みでパルメザンチーズやブラックペッパーをかけても美味しいです。

ご家庭でも美味しくできちゃうおすすめレシピ♪



レシピ提供 サクラみそ食品株式会社 緒方 健一さん

今回のほうれん草とベーコンのみそミルクスープパスタに使用した『さくらみそ(すりそ)』は甘口、塩分9.5%のうす塩みそです。粒みそに比べ、味噌漉しの必要が無く、お鍋に直接溶かしますので、お手軽さが好評です。

【住】福岡県久留米市梅満町高海1638番地の4(久留米西田工業団地内) tel.0942-35-3818(代)



春の特選お弁当

ご予約承り中!

心はずむような華やかな
“春”を詰め込んでます!

お花見スペシャル オードブル

6,000円
●ハンバーグ●ステーキ
●エビチリ●ローストビーフ
●野菜巻きなど
※アレルギー除去メニューも可能



タコライス 1,200円

新鮮なお野菜と数種類のスパイスでじっくり煮込んだタコミートが食欲をそそるTACOHOLICで人気のオリジナルタコライスです。

タコス2p+ポテト 1,200円

TACOHOLICオリジナルタコス2ピースにボリュームミーナポテト付き!



トリコのオードブル 5,400円

お食事系と甘い系のパンをミックスしたオードブルです。



トリコのランチボックス 600円

トリコのランチボックス 800円

●トリコ食パンのサンドイッチ
●お惣菜パン
●ミニチョコクロワッサン
●季節のデニッシュ
●果物または野菜



ベジテラスカフェ

☎0942-65-5311

Instagram



住所/久留米市天神町37 レスビラール1F
店休日/日曜日 駐車場/有(3台)
営業時間/11:00~17:00(お弁当完売次第終了)
※10,000円以上ご注文でご指定の時間/場所まで配達可能です

TACOHOLIC (タコホリック)

☎0942-44-5772

Instagram



住所/久留米市東町38-33
店休日/火曜日 駐車場/無
営業時間/18:00~23:30
(シーズンによりお昼も営業)

久留米のパンやさん

tricot (トリコ)

☎0942-80-1416

Instagram



住所/久留米市原古賀町30-4 Mビル1F
店休日/毎週火・水曜日 駐車場/有
営業時間/7:00-15:00 ※ご予約に応じてご予約承ります。
価格はすべて税込になります。

久留米市市民活動サポートセンター みんなる pickup! あなたのまちにも認知症予防カフェを!



二次元コード

認知症予防カフェ一覧はこちら



認知症や予防活動について学ぶセミナーを久留米市内で開催。予防や進行を遅らせることを目的に誰でも気軽に出来るカフェを各校区につくる取り組みを支援しています。
※毎月、定例会を開催し各地区の情報共有も行っていきます。
※各カフェの活動場所は、上記の二次元コードからご覧ください!

住民型認知症予防カフェ連絡協議会

設立/2022年 会員/20人
TEL:090-9653-9106(黒岩)



オススメ! くるめのグルメ



西鉄久留米駅から徒歩3分とアクセス抜群の当店は、女子会・デート・ご家族とのランチ・飲み会などの各種宴会はもちろん、お一人様も大歓迎です! 定番の韓国料理やトレンドメニューをいち早く取り入れて、リーズナブルに楽しんでいただけます。ランチタイムでは日替わりランチ(平日限定)680円、人気の石焼きビビンバやサンドップチゲなどディナータイムよりサービス価格にてご提供させて頂いております。女子会などには、ソフトドリンク1杯がついたランチコース3種をご用意。メインとなる料理がサムギョブサル(モ:コース)、ヤンニョムチキン(イ:コース)、名物壺漬けカルビ(ジャ:コース)。ランチメニューはもちろん、通常メニューからもお選び頂けます。お昼飲み・お昼焼肉も可能です。(モ:コース1,680円、イ:コース1,780円・ジャ:コース1,980円)

韓ダイニング モイジャ tel.0942-31-2955

久留米市東町33-5 ニューファミタ第3ビル2階
【営】ランチ/11:50~15:00(ラストオーダー14:30)
ディナー/17:00~24:00(ラストオーダー23:00)
【休】月曜日※月曜日が祝日の場合、月曜営業、翌日火曜日が休み
【P】なし

