

諏訪野町店新規オープン!!

お庭の剪定、草刈り、害虫対策でお困りではありませんか!

ダスキンでは庭木の剪定、芝生のお手入れ、雑草対策、花壇プロデュースなど様々なサービスをおこなっています。お気軽にお問い合わせください。

ダスキントータルグリーンの樹木の年間お手入れサービス

肥料やり 病害虫防除 土壌活性 越冬害虫対策

専門知識を持ったスタッフが定期的に訪問し、樹木の健康維持に必要なお手入れを行います。

年7回の年間定期管理 キャンペーン価格 ※2024年1月末日まで
標準料金 5,500円~/1回あたり → **3,300円~/1回あたり**

DUSKIN ダスキン 諏訪野町トータルグリーン
久留米市諏訪野町2034-2 TEL.0942-36-6006

竹上歯科医院

ホワイトニング 半額キャンペーン

痛くない 歯に優しく安心・安全
自然な白さ 白さ長持ち

田主丸町にある竹上歯科では、「スーパーポリリンホワイトニング」を採用し、痛みが少なく、気軽に出て、効果が高い新しい方法で白く輝く歯を手に入れることができます。ホワイトニングキャンペーン実施中!お口の中、見直してみませんか!

口奥カウンセラー/看護師 竹上 美紀 先生

(通常価格)	キャンペーン価格 (12月末まで)
1回: 9,000円(3照射)	→ 4,500円
3回: 25,000円(3照射×3回)	→ 12,500円
5回: 40,000円(3照射×5回)	→ 20,000円

久留米市田主丸町上原619-3
TEL.0943-74-1181
一般診療:月~金 9:00~13:00 / 14:00~19:00
土 9:00~13:00 / 14:00~17:00
休日・祝日 ※12/30~1/3正月休み

忍者村 肥前夢街道

ニンニン忍者村へよう!
江戸の街並みを再現した忍者のテーマパークに潜入したら、忍者服に着替え、本物の手裏剣を投げたり、アスレチックなどの体験型の施設で修行でござる! 土日祝は大人気イベント「キッズ忍者アカデミー」を開催。最後まで修行に耐えたら、忍者認定証を授与するでござるよ!
皆の挑戦 待ってるでござる

筑後地方から車で一時間!

メルヘン村

森とリスの遊園地
お子さまの遊園地デビューにピッタリ! 小さなお子さまでも楽しめるアトラクションや可愛い動物たちがみんなを待ってるよ! 10万個のボールプールや大型トランポリンも沢山あるから雨の日でも大丈夫! お得な年間バスポートも販売中! アクセスは福岡インターから車で5分だよ!

ドン・グリスがみんなを待ってるよ! ドンドンドンドン ドン・グリス!

雨の日でも安心! 室内遊具も盛りだくさん!

どっちも 行っちゃおう!!

○住所 佐賀県武雄市西川登町大字神六2004番地
○TEL 0954-28-2835
○営業時間 9:30~17:00 (16:00入場締切)
○料金 大人(高校生以上)1,100円/こども(3歳~中学生)700円 シニア(65歳以上)880円

○住所 佐賀県端野市端野町大字下野甲716-1
○TEL 0954-43-1990
○営業時間 (平日)9:30~16:00 (土日)9:30~17:00
○休園日 火曜日(特別期間を除く)
○料金 中学生~大人1,100円 / 3歳~小学生600円

Cinema PRESENTS

詳しくは12Pページ「プレゼントコーナー」をご覧ください

劇場版 SPY×FAMILY CODE: White

12月22日(金) 全国公開

【問】T・ジョイ久留米
https://tjoy.jp/t-joy_kurume

©2023「劇場版 SPY×FAMILY」製作委員会
©遠藤達哉/集英社

人気アニメ『SPY×FAMILY』が劇場版公開!! 凄腕スパイ(黄昏(たそがれ))は与えられた超難関任務に挑むため、精神科医ロイド・フォージャーに扮し、「人の心が読める」という超能力を持った少女・アーニャ、殺し屋の顔をもつゾルと「仮初の家族」を結成し、様々な困難を乗り越えていく日々を描いた物語。今回劇場版で描かれるのは、初めてのフォージャー家揃っての“家族旅行”。楽しい旅行になるはずが、アーニャは世界平和を揺るがす“ある秘密”を手にしてしまい——劇場版ならではのスケールで描かれる、圧倒的スパイ・アクション・コメディ! ハブニング連続の仮初の家族に、またしても世界の命運は託された——!

Second Column 2023.12

GoRumm DAI SUKI

磨こう☆シアワセの整理力

整理収納アドバイザー/お掃除スペシャリスト 子育てアナリスト
西田 実世 vol.26 [あかもち診断で子どもの個性を知る]

皆さん、「あかもち診断」をご存知ですか?あかもち診断とは生年月日から個性がわかる個性心理学で、その方の個性や才能を60分類に分析して診断します。

学校が冬休みに突入し、子どもさんと一緒に過ごす時間も増える時期。「あかもち診断」で家族の個性・特性を改めて知るのに良い時間かもしれません。そして今、受験シーズンでもあります。お子さんの特性をわかっていると勉強のやる気スイッチの押し方も見えてきます。例えば、不安やリスクを排除してあげるとやる気になる子、勉強後にご褒美をあげると頑張れる子、先にご褒美をあげた方がやる気になる子...など様々です。

例えば私の娘は、不安を解消すると安心して行動できるタイプなので、受験に向けて今の成績を把握し、志望校との成績の差を明確にして勉強に臨んでいます。親が伴奏した方が伸びる子やライバルがいた方がやる気になる子もいます。

お子さんの特性をわかっていると対処できるので、いざという時に焦ったりヤキモキしたりが減ります。親御さんたちは、「自分だったら」と、つい自分に当てはめてしまいがちですが、親も子どもも性格は異なります。もし子育てに悩む時があれば、少し視点を変えてみるのがおすすめです。「うちの子のいいところはどこだろう」と探してみてください。子育て、生活が少しラクになり過ごしやすくなりますよ!

身体にいいはなし

vol.18 「良い睡眠を取りましょう」
三陽カイロプラクティック 古賀 慎治

早いもので12月突入。年末年始は飲み会などで夜が遅くなるが増えますよね。睡眠時間が短くなり、疲れが取れないなど体調が優れなくなることも多くなります。このような時期は質の良い睡眠が大事になります。

デスクワークや運動不足で筋骨がこたえている人が多いです。あと急に寒くなり、気づけば体が縮こまっている人も多いのでは。筋骨の動きが固いと呼吸が浅くなり、睡眠の質が悪くなります。質の悪い睡眠が続くと様々な生活習慣病の原因になることもあります。そこで今回は、深呼吸を心がけたオススメのストレッチをご紹介します。呼吸筋をストレッチして良い睡眠を取り、元気で楽しく年末年始を過ごしましょう!!

1、肋骨のストレッチ
イスに座って右手を思い切り上へ上げて左手はおしりの後ろの床に着ける感覚で伸ばします。そのまま左へひねりながら自分の後ろを見るように体をひねって深く深呼吸します。左右同様。(4~5回繰り返す)

2、横隔膜のストレッチ
イスに座りおしぎをします。肋骨の下、お腹に指を差込み、呼吸。そのまま上体を起こし、呼吸。(4~5回繰り返す)

★あかもち診断会(要予約)★ 参加無料

12月7日(木)、2024年1月7日(日)、2月7日(水)10:00~11:30
診断書1枚につき、通常1,100円 → **セカンド読者限定 半額!!**

会場:みんなのサロン SORA (津福本町)
申込:080-3699-6492 (西田)

QRコードからも予約可能

COLOR STYLE @colorstyle.okataduke
TEL.080-3966-6492 / E-mail ammy.nishida@gmail.com
※一般家庭、企業などからのご依頼、出張講座、随時募集中
★オンライン講座 (整理収納アドバイザー2級認定講座、赤ちゃんともち、クレンジング2級認定講座)

三陽カイロプラクティック

TEL.0942-36-4700
久留米市小頭町98
受付時間:10:00~19:00
休:水曜/駐あり
※12/30~1/4正月休み

●初回料 2,500円
●施術料 5,000円

※当院では施術とともに患者さんの症状にあったストレッチの指導等も行っていきます

動物と暮らす vol.51

山内さんと小梅ちゃん&チヨビ助くん

小梅は、前勤務先の裏戸で泣いていて、小梅の実で遊んでいるところを保護。チヨビ助は勤務先裏の倉庫で産まれた野良の子。生後2~3週間まで育児放棄されて、ずっと大声で泣いているところを保護しました。上手にお世話出来ず、シュガー動物病院で幼稚園してもらい、無事に育ちました。名前はちよびひげ面なのでちよび助。小梅は2.3歳ですがチヨビ助は8歳越えです(笑)2匹ともお腹がすけば、空のマイ皿の前に座り脱みをきかせ圧をかけてきます(笑)

動物を飼うことは、動物の命を預かることです。正しい飼い方などの知識を持ち、飼い始めたら、動物の種類に応じた適切な飼い方をして健康・安全に気を配り、最期まで責任をもって飼いましょう

●久留米市動物管理センター TEL.0942-30-1500

♀小梅(16歳) ♂チヨビ助(10歳)

8 9