

クルール・ド・銀月  
商品ご購入のお客様に  
**クッキー  
プレゼント**

○お会計の際にクーポンをお渡しください  
○1枚につき1名様まで利用可能  
○12月末日まで

そば処 たらい  
ご飲食されたお客様に  
**ぜんざい  
サービス**

○ご注文の際にクーポンをお渡しください  
○1枚につき2名様まで利用可能  
○他のクーポンとは併用不可  
○12月末日まで

美味しいお店をご紹介  
**DELICIOUS TIME**  
おいしい時間



クリスマスケーキ / 4,200円～

**お菓子の家  
クルール・ド・銀月**

独創的でお客様を飽きさせない田中シェフが作る銀月のスイーツ。クリスマスケーキのご予約がスタートしました！一番人気の「タルト・オブ・フレーズ（いちごタルト）」を始め、8種のケーキが登場。新作「アヴリヌ（ヘーゼルナッツとミルクチョコ）」、「テ・ノワール（紅茶とミルクチョコのムース）」もおおすすめです!! 完売する商品も多いのでご予約はお早め!!

ご予約締切:12/19(金)  
★11/30(日)までのお支払いで5%OFF!  
佐賀県三養基郡みやき町大字西島1413-2  
TEL.0942-96-2251  
営:10:00～18:00 休:水曜、第1・3火曜、不定  
@gingetsu.masa



たらいランチ / 1,680円

**そば処 たらい**

たらいランチ / 1,680円  
前菜2品・天麩羅盛り合わせ or ミニ天井・冷たいそば or 温かいそば  
本日のデザート(ドリンク付)

5月末に移転オープン(前店舗から50m先の場所)。駐車場も席数も増え、多くのお客様を賑わします。おすすめの「たらいランチ」は前菜からデザートまですべて手作り。つゆはスタンダードなつゆに加え、さしみごまだれ、とろろの3種を楽しむことができます!

佐賀県三養基郡上峰町坊所605-1  
TEL.0952-53-3108  
営:11:00～18:00(夜は要予約)  
休:火曜 駐あり  
@takarai.kamimine

**雨漏り点検無料! 雨漏りのご相談は(有)森石州瓦へ!!**

**昭和30年創業。  
森石州瓦は、瓦と屋根修理の専門店です!**

地域に密着したアフターフォローでお客様の屋根作りをサポートいたします。自社施工なので無駄のない安心施工を心がけております。屋根の点検・お見積りも無料でっております。  
お気軽にお問い合わせください。

**雨漏りでお困りではありませんか?**

- 雨漏り修理をどこに頼んだらよいの分からない
- 建設会社をお願いしたら屋根を全部変えろと言われた
- 雨漏りの箇所だけ修理をお願いしたい
- 何度修理しても一向に直らない
- 大雨や台風のために雨漏りをしてしまう

屋根修理の詐欺!  
悪質な訪問販売に注意してください!!

公式LINEにてお問い合わせも受付中!

株式会社 森石州瓦  
TEL.0952-62-3899  
佐賀県佐賀市大和町久池井1688-4  
@morikawara1990

**Present**

LINE公式アカウントからも  
読者プレゼント応募ができます!

(応募方法) (1)お名前 (2)ご住所 (3)電話番号 (4)年齢 (5)希望のプレゼントアルファベット (6)入手場所 (7)一番おもしろかった記事、もしくはセカンドへのメッセージを明記の上、2025年10月31日(金)必着でハガキ、メール、公式LINEプレゼント応募フォームにてご応募ください。抽選後、当選された方には賞品及び、当選ハガキを発送致します。 ※明記いただいたご住所等はプレゼント発送目的以外には使用いたしません (応募先) 情報紙 セカンド 発行人 石橋裕子 TEL.090-5749-9964 〒830-0018 久留米市通町111-18 北島ビル44号 pe-pa-work セカンド編集部 宛 info@new-second.com

**グリーンランド 入園券**  
ヘア5組10名様 (提供) グリーンランド TEL.0968-66-1112

**福岡県青少年科学館 常設展示・コスモシアター招待券**  
ヘア5組10名様 (提供) 福岡県青少年科学館 TEL.0942-37-5566

**大砲ラーメン 昔ラーメンカップ麺**  
1ケース (12個入り) (3,600円相当) 1名様 https://www.taiho.net

**宮崎商店 季節のフルーツ盛り合わせ**  
1名様 (提供) 宮崎商店 宮崎商店 TEL.0942-38-4345

**風来坊お持ち帰りパック**  
1名様 (提供) 風来坊 TEL.0942-33-0941

**源泉かけ流し温泉 こもれび入浴券**  
2名様 (提供) こもれび TEL.0952-32-4126

**タイヤホイール買取専門店 Reキャリー**  
100% 買い取り!!  
TEL.080-3902-8128  
営業時間 10:00～17:00 月曜日定休

**SHOW じまん大会**  
第10回 (令和6年) 世界に飛びたくて 佐賀ものづくりびと表彰

ここだけの話! 賞は取ったもんね♡

株式会社 飛鳥工房 (佐賀県佐賀市蒲富町) 代表 廣松 美紀さん

あなたの「賞自慢」募集!  
ピアノコンクール、ダンスコンテスト、クラシックゴルフ、カラオケ、絵画など

**武雄・嬉野で遊ぼう!**

森とリスの遊園地 **マルヘン村**  
お子さまの遊園地デビューにピッタリ! 小さな子どもでも楽しめるトロッコ列車や可愛い動物たちがおもちゃを待っています。10万円のゴルフボールや大塚ドラゴンも売山あるから雨の日でも大丈夫! お得な年間パスポートも販売中! アフタースタッフから車まで5分! 雨の日でも楽しむ! 雨の日でも楽しむ!

◎住所 佐賀県武雄市蒲富町大字大野716-1  
TEL.0954-45-1990  
◎営業時間 平日9:30～16:00 (土日9:30～17:00)  
◎休園日 火曜日(特別開園可)  
◎料金 大人(高校生以上)1,200円/小人(小学生)800円

**コラムの部屋** ☆ 心がほっとする時間。。

**SARU** サー **SARU UWANTANA飯**

第九回 **「ギャラリーレストラン ハンバーグ工房 古賀」**  
佐賀県三養基郡みやき町白壁621-1  
TEL.0942-89-1839

佐賀のSECONDの愛読者の皆様、ごきげんよう。暑い夏が過ぎ、幾分涼しくなり、食欲の秋を迎えます。気づけば今年もあと2か月です。あつという間に一年が過ぎています。そして、この時期、毎年どこかで、日本シリーズ。今年もなんとか、新庄監督率いる、日本ハムとの接戦を制し、ソフトバンクホークスが日本シリーズ出場となりました。頼もしい若鷹が活躍して、今年こそ是非とも日本一へ! 美味しい物と美味しいビールで、応援したいですね。

そんな食欲の秋! に紹介する、佐賀の名店のUWANTANA飯は、「ギャラリーレストラン ハンバーグ工房 古賀のハンバーグ」です。こちらのお店、黒毛和牛を使った、ハンバーグやステーキが食べられます。ランチのハンバーグ(200g)に、パスタと人参、いんげん、お味噌汁、サラダまで付いて、¥1,000と大変リーズナブルです。柔らかいハンバーグは、まさにふわふわ。それを、絶妙な、ジャボネソースでいただきます。ご飯のサイズも、大・中・小から選べます。

ご飯との相性バツグンのハンバーグです。ご飯は大をおすすめです。お店には、ハンバーグカレーやビーフカレー、ディナーになれば、牛タンステーキや、ポークロース生姜焼きなど、メニューも豊富です。もちろんどれもおすすめです。極上ハンバーグに匹敵する牛カットステーキセットもおすすめです。食欲の秋にもってこいの、佐賀の名店のUWANTANA飯。ぜひ一度ご賞味ください。

**ココロカラダノワン「セル」論**  
～細胞の「快・不快」感覚について～

あいうら接骨院・鍼灸院 院長 相浦 利孝  
佐賀県小城市三日月町堀江57-1 / TEL.0952-73-3228  
@aira\_sekkostuin\_sinnkuynn

「人」は、数十兆個の「細胞」の集合体です。「一個一個の細胞」は、取り込んだ「酸素」と「栄養」を利用し、「エネルギー」を作り出します。このように、全身の「細胞」たちが「エネルギー」を不断に放出させてくれるからこそ、「人」は「心とカラダ」を動かし、「二酸化炭素」や「老廃物」を排出させる「生命活動」を行う事が出来ます。

「人」は、「生命活動」の要素のうち「呼吸」が行えないと「酸欠」を起こし、体内の「二酸化炭素濃度」が上昇する事で「苦痛」を覚えます。この「苦痛」のその先、僅か数分後には、生命機能すべて、停止してしまいます。つまり、「呼吸」を行う事は、「栄養」を摂取する事より遙かに優先順位が高く、生命を維持するために最も緊急かつ重要な行為だと言えます。しかし、残念な事に「人」は、日々のやるべき事をこなす忙しさや「感情や欲」に囚われて、「呼吸」を「無意識」に行う余り、その重要性を忘れてしまっているのかもしれない。ただ、そんな「呼吸」の状態であっても、「人の細胞」にある「細胞」レベルでは、もっとシンプルで「本質的な反応」が存在していると考えます。その「本質的な反応」とは、「一個一個の細胞」が健全に「酸素」を取り込めて「二酸化炭素」を手放すことが出来るかどうか? 出来ていれば「快」、そうでなければ「不快」と感じる「感覚」です。

私、あいうらは、この「快or不快の感覚」をランドマークにする事で、「人」が「生命活動」を健全に行うための「事前準備」であった「栄養」を「コンディショニング」として捉える事が出来るかと考えています。なぜならば、全ての「生命活動」は、「一個一個の細胞」が作り出す「エネルギー」が出发点なので、「快い感覚」を持った「細胞」から放出される「エネルギー」は、健全な「心とカラダ」として表現されると考えるからです。ただ、また、残念な事に、「人」は「無意識で無関心な呼吸」を行っても「本質的な感覚」は得られません。つまり、「細胞のホンネ」を知る為には、「人」は「意識的に呼吸」をするしかありません。「細胞」一つ一つに「酸素」を届け、「二酸化炭素」を体外に排出する、という明確な意志を持って、ゆっくり確実な「深呼吸」を実践する事が大事です。すると、全身の「細胞」から「快く安全な感覚」と共に、リラックス効果、集中力向上、血行改善、疲労回復、ストレス軽減、自律神経の安定など様々なアクションが起きます。「深呼吸」は、2、3度繰り返せば、1分後には「人」一人まるっと切り替わります。

「人」の「心とカラダ」のコンディショニングが「一個一個の細胞」のコンディショニングと深く、強く、相互依存している事に気付いた時から、私、あいうら自身が実践するコンディショニングは、ほぼ「深呼吸」だけになりました。

**家具屋の思い出話**

Cozy Flat  
オーナー 仲 洋史

「ケンちゃん」  
Cozy Flat  
TEL.0942-52-3480  
営:10:00～18:30  
休:水曜、第2・4火曜  
@cozyflat5252

僕はケンちゃんが好きだ。ケンちゃんと言う名前が響きが好きだ。中学2年で転校した学校にケンちゃんがいれば、こいつは相当良かった。でも僕はケンちゃんと呼びたくて、その子と友達でいた。まあ名前が好きだけだったから、深い友達ではなかったが二人が一緒に居るのを同級生は不思議がった。しかしそんな事はどうでも良かった。ただケンちゃんと呼びたいだけだったから、ケンちゃんと呼ぶ瞬間にきっと僕らは心の中の理想のケンちゃんに会っていたんだと思う。今の職場にもケンちゃんがいるが、さすがにこの年でケンちゃんと呼ぶのはさすがに時々優しくしてもらった時にそっとその人の背中に「ありがとうケンちゃん」と呼んでいる。彼は知る由もないだろうが、僕の母方のいとこに最高のケンちゃんがいる。このケンちゃんは高校生の頃、バイク事故で、左足の膝から下をなくした。僕の母方の親戚は、なんだかいつも明るくて、その代表のような人柄がケンちゃんだ。正月にみんな集まってコタツに入っていた時、「そろそろ出かけるよ。」と呼ばれたケンちゃん「ちょっと待って、足をつけるから。」とおもむろに義足を出してみんなを笑わせた。嫌味なく、悲しそうでもなく、さりげなく笑わせる。兄貴からこの前いとこの恨ちゃんと栄子ちゃんケンちゃんに会って来たよと連絡があった。それを聞いて僕は無性にケンちゃんに会いたくなった。そろそろケンちゃんに会いに上尾に行く。そう思ったのは近頃僕が心からの笑いに肌えているからだと思う。

**からだところのデトックスサロン**

vol.3 「秋のめぐりケアで ころも体も軽やかに」

リンパドレナージュサロン Sunflower  
山中 亜紀  
佐賀県小城市三日月町  
TEL.090-1726-9589 @sunflower\_lymph

～夏の疲れをやさしく手放し、内側から「温める」ことを意識するのがおすすめです。季節の変わり目こそ、自分を包まれて、ころもふっと整う時間を～

からだところを優しくめぐらせる秋のデトックスケアで、内側からふわっと輝くあなたへ。

「sunflower」では、リンパドレナージュ、腸マッサージ、ヘッドリラクゼーションなど体にやさしいデトックスケアを通して、血流と代謝を高め、ため込んだ老廃物をやさしく流していきます。アロマの香りに包まれないながら、深呼吸をするように心もリラックス。「冷え」や「滞り」を整えることで、ころもまでふっと軽くなっていきます。

また、ご自宅では白湯を飲んだり、湯船にゆっくり浸かるなど、日々の中で