

体にやさしい食品セレクトショップ

7月より店名を「もぐもぐファーム」に改め再スタート。低農薬野菜や、手作り調味料、家の作品などをセレクト。夏休みのキッズには、国産の有機野菜や果物を使ったジュースやドレッシングがおすすすめ!

オーガニックショップ もぐもぐファーム

南区長丘3-9-1 ☎092-600-0161 (営)10時～18時(不定休) ©3台 七隈

読者からの絵がみ

鬼灯の籠れイタダキ

梅河内1丁目 木村 邦子さん

「スターボックス」で定番のフラベチーノの再現レシピやアレンジレシピなど検索するといろいろ! お試しクックしてみたいよ! 夏休みに作ってみない?

1 ベースの準備

① 製氷皿1コに牛乳氷で375mlカップ1杯分位

② ミキサーやブレンダーを用意

③ スターボックスで定番のフラベチーノの再現レシピやアレンジレシピなど検索するといろいろ! お試しクックしてみたいよ! 夏休みに作ってみない?

2 さつまいも・はちみつバター

① 「おさつとぎ」をビニール袋に入れてほうでコロコロしてこまかくする

② うつわにバターを入れてレンジでとろけ、おなじ量のはちみつを入れて、混ぜこまかくする

③ カップの内がわに②をたらし入れる。④を入れてホイップクリームをしぼり、①、②をたっぷりかける

3 いちごミルク

① ミキサーに牛乳氷、いちごジャムを入れて混ぜる

② カップに①を入れてホイップクリームをしぼり、いちごジャムをかける

4 さいかスムージー

① すいか(コップに入りそうなくらい)、レモンまたはライムのしぼり汁(4分の1コくらい)、はちみつ(小1くらい)、お好みで塩(ひとつまみ)をミキサーに入れて混ぜる

5 キャラメルラテ

① ミキサーに牛乳氷、インスタントコーヒー(大1)、さとう(小1)を入れて混ぜる

② カップに①を入れて、ホイップクリームをしぼり、キャラメルソースをかける

「膠原病」早期発見が大切

発熱や関節痛など長引く時は疑ってみる

かめい内科クリニック 南区長丘7-5-23 ☎092-541-2460

【リウマチ・膠原病科】

入野 健佑(いのり のけんすけ)

日本リウマチ学会・リウマチ専門医・指導医 日本内科学会 総合内科専門医

【プロフィール】

2010年九州大学医学部卒業。長崎医療センター、九州大学病院 免疫・膠原病・感染症内科、広島赤十字・原爆病院リウマチ科を経て、2024年かめい内科クリニック

体内に侵入した時、これを攻撃・排除して感染症を防ぐ力があります(これを「免疫」と言います)。膠原病はその免疫機能が、誤って自分の体を敵と認識し、攻撃してしまう病気です。そのため「自己免疫疾患」とも呼ばれ、さまざまな臓器に障害を及ぼします。出た症状や臓器障害によって病名が違ってくるのですが、その総称が膠原病です。代表的なのが、関節リウマチがあります。原因ははっきりしていないので、発症する前に予防することも難しいです。

ま 予防もできないとは怖い病気ですね。それは、どのようにして膠原病かも?と気づけるのでしょうか?

入野 よく見られる症状としては発熱や体のだるさ、関節痛、腫れ、朝起きた時のこばりけが続く場合は、関節リウマチを疑います。また、発熱が長引くような時も膠原病の可能性を考えます。

ま そういう意味では、最初から入野先生に診てもらえば、早期発見につながりますね。

入野 そうですね。早めの診療と早めの治療が望ましいですからね。治療はステロイドや免疫抑制剤を使用しますが、昔に比べて治療法も進化し、ステロイドの量をなるべく減らせるように進めていきます。

ま 昔からステロイドと聞くところか悪いイメージがありますからね。

入野 ステロイドは確かに副作用は多いですが、それが少なくなるようマネジメントしていきます。なるべく通常の生活を送ることが目標です。バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠を取って前向きに病氣と付き合っていくってほしいです。私はそのお手伝いをしたいと思っています。

「離婚とDV対策」「労働問題対策」男性参加者募集

【離婚とDV対策】講師 弁護士 徳永 由華 福岡法律事務所

【労働問題対策】講師 弁護士 馬渡 桜子(ひばり) 日野・田村法律事務所

セクハラ・パワハラに、残業代の不払いや過重労働、育児や介護との両立は?男性が安心して働き続けるために守るべき労働のルールを知り、トラブルに備えます。

※両日とも申し込み時に講師への質問も受け付けます。

【場所】福岡市男女共同参画推進センター・アミカス2階 視聴覚室 南区高宮3-3-1 費用 無料 ●対象 男性 各回40人 申込先着順 ●託児 無料(6カ月以下小学3年生※託児のみ各回10日前までに要申込)

●申込 ホームページ Eメール(amikas@city-fukuoka.jp) :はがき FAX 092-526-3766(来所で、氏名・電話番号・住所またはメールアドレス・講座名・講師に聞いてみたい質問(任意)、託児ご希望の方はお子さんの氏名・年齢・郵便番号・住所をお知らせください。お問い合わせ ☎092-526-3755

夏鳥アオバスク飛来

今回事の風鈴の写真を取りに那珂川市仲の「現人神社」を訪れると、大きな望遠レンズのカメラを持った人がちらほら、何をとっているのか尋ねると、フクロウの仲間のアオバスクだそう。

いいもの見つけた

何度も使える食品カバ―

使い捨てのラップは不経済だと思っていたら、「ダイソー」で見つけたコレは、ジャンプの時に頭にかぶるビニールキヤップみだいな食品カバ―。20枚入りで110円。大きい方はボウルに入れた食品などを冷蔵庫で保存する時などに、小さい方は小鉢の残り物にかぶせたり、伸縮性のあるキヤップ式なので、器の大きさ、形状にほぼ関係なくフィットするので便利だ。

使用後はサッと水で洗って干しておけば何回でも使えるので経済的でSDGsなどとも気に入っている。

1-2歳児対象 野間幼稚園 園庭開放!

同年代のお友だちや親子で遊べる場所を探している方園内の様子を知りたい方子育てで悩んでいる方も相談OKです!ぜひご参加ください

7/27(土) 夏祭り会に参加しよう!

お友達と一緒にプールで遊ぼう!水遊び水遊びのあとは給食試食会親子で試食!

8/1(木)

★各回 無料・QRコードより要予約 時間 10:00~11:00 (受付9:30~)

学校法人 野間学園 野間幼稚園 ☎092-541-5057 福岡市南区野間4-19-21(野間大池バス停徒歩1分) ホームページはこちら

格安リフォーム ご相談ください

お掃除ラック

お湯のムダを防止エコ使用

TOTO洗面台(W750巾) ¥73,260~

【日立エアコン】6畳用 69,000円 8畳用 76,000円 10畳用 82,000円

取付工事費 税別

【日立エアコン】6畳用 69,000円 8畳用 76,000円 10畳用 82,000円

(株)大成工務店 南区長住6-10-2

リフォーム等のお問合せは ☎092-561-1974 mail: taisaikoumuten@xvh.biglobe.ne.jp

売中古一戸建住宅

柏原3丁目 2階建5DK 1,100万円

不動産のことなら 長住不動産にご相談ください 有効活用をご提案します! ☎092-553-7100 mail: nagazumi@msd.biglobe.ne.jp 南区長住6-10-2

「遊びにきて」

お家では経験できないことを親子で楽しもう!

★1.2歳児対象 無料★

場所 松原こひつじ幼稚園 (南区松原2-40-1 ☎092-512-1368)

イベントの予約はQRコードよりお願いいたします

8/6(水) 水遊び 10:00~11:30

8/20(火) 夏まつり 11:00~12:10

※「水あそび」は、ぬれてもいい服・水着、水分補給できるもの、帽子、タオルなどをお持ちください

※こひつじ幼稚園の駐車場P2をご利用ください

2025年度・2歳児クラス・未就園クラス・3歳以上 入園説明会

※8/1~電話にて予約制(平日10:00~17:00) ☎092-512-1368 9月21日(土) <1部>9:30~(2歳児・未就園クラス) <2部>11:00~(2歳児・未就園クラス) <3部>13:30~(3歳児(年少)以上)

説明会当日のご参加が難しい方幼稚園までお気軽にお電話ください

INFORMATION

かめい内科クリニック 内科/循環器科 ☎092-541-2460 南区長丘7-5-23

リウマチ・膠原病科 担当医 入野 健佑 ~お気軽にご相談ください~

診療時間 月 火 水 木 金 土 日

9:00~12:30 ● ● ● ● ● ● ●

14:00~18:00 ● ● ● ● ● ● ●

【お知らせ】8/13(火)~15(木)は休診

かめい内科クリニック 長住団地 七隈1 長住中央公園 長住商店街 野間1

まいんずアンケート

あなたが飼っている、飼っていたワンちゃんのお気に入りの出来事を教えてください

★あなたの氏名(イニシャル可)、年齢、性別、簡単な住所(例:樋井川3)

★ワンちゃんの名前、年齢、性別、犬種(保護犬の場合は明記)、クセ、好きな場所(物)、出会い、お気に入りの出来事、ワンちゃんの画像をLINEにてお送りください

紙面に掲載された方にはクオカード(1,000円)をプレゼント! すてきなエピソードと画像をぜひお送りください