

ほとめーる

お客さまの日常に

「さらなる便利さ」と「心躍るワクワク」を



LINE

お客さまにガスを通じて安全で快適な暮らしを提供できるよう、久留米ガスでは公式LINEを開設しています。ぜひ「友だち」になっていただけると嬉しいです！



公式LINE

久留米市中心部において
「都心部道路美化キャンペーン」
に参加しました！

久留米ガスは
街のキレイを
応援しています



6月14日(日)、約550名が参加した美化キャンペーンに、久留米ガスも参加しました。街を歩きながら楽しく清掃を行い、環境美化の大切さを改めて実感しました。これからも地域の皆さまとともに、笑顔あふれるきれいなまちづくりにしていきたいと考えております。久留米ガスでは、毎週月曜日に社屋周辺の清掃活動を行っています。これからも身近なところから、環境美化に取り組んでまいります！

今年もガス展 開催決定！／

事前
告知!!

くらしフェス2026

10/24(土)・25(日)



※画像は昨年のイメージです。

子どもも大人も楽しめる
「くらしフェス」を開催します!!

昨年はキャラクターショーやお仕事体験コーナーなど大盛況なイベントとなりました。グルメ・体験・お楽しみ企画など、今年も盛りだくさんで準備中です！内容は現在企画中！詳細は次号やチラシ・HPで順次お知らせします。

詳しくはコチラ▶

久留米ガス



今回
ご紹介する
団体さん

久留米市市民活動サポートセンター みんなる pickup! /

仕事や人間関係の悩み、将来への不安など、ひとりで抱え込んでいませんか？

NPO法人 おせっかい工房 咲風里は、久留米市から委託を受け「こころの相談カフェ」を運営しています。公認心理師などの専門家がフラットな立場で寄り添い、約45分間じっくりとお話を伺います。また、自宅のできる呼吸法などのセルフケアもお伝えしています。

「話して気が楽になった」と幅広い世代に喜ばれています。お気軽にご利用ください。



久留米市「こころの相談カフェ」

火曜日	13:00～16:00	みんなる(毎週火ただし、8/11、9/22、11/3、12/29、2/23除く)
水曜日	17:00～20:00	みんなる(奇数月 第1水曜日)
日曜日	13:00～16:00	みんなる / 中央図書館(毎月第3日曜日)

咲風里
NPO法人
おせっかい工房

NPO法人

おせっかい工房 咲風里

さぶり

ご利用について: 参加費無料(要予約)

予約・お問い合わせ

0120-905-399(平日8:30～17:15)

※詳細な日程や最新情報は、市ホームページからご確認ください。



久留米市
こころの相談カフェ

Let's
cooking!

1日限りの料理講座

複数受講は可能です

10/13から(毎月第2火)

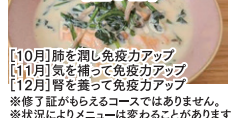
パン定例[全6回] 捏ねない&捏ねるパン



※修了証がもらえるコースではありません。
■講師/JHBS師範 近藤 寿子
■時間/10:00~13:00
■受講料/18,000(6回分) ■定員/10名

10/27から(毎月第4火)

薬膳料理[定例コース] [全3回]



[10月]肺を潤し免疫力アップ
[11月]胃を補って免疫力アップ
[12月]腎を養って免疫力アップ
※修了証がもらえるコースではありません。
※状況によりメニューは変わることがあります
■講師/国際中医師・中医薬膳師 横尾 佳那味
■時間/10:00~13:00
■受講料/9,000(3回分) ■定員/10名

10/2(金)

新生姜のフルコース料理



①タイ風新生姜たっぷりカレー
②新生姜の甘酢漬物
③サラダ(甘酢漬物活用)
④新生姜のジンジャーエール
⑤新生姜とバナナのジャム(ヨーグルトに添えて)
■講師/kotokoto kitchen 米澤 佳江
■時間/10:00~13:00
■受講料/3,000円 ■定員/10名

10/7(水)

豪華!海鮮たっぷり韓国料理



①蟹とアワビのヨクタン
②海鮮チヂミ ③イカムチ
④イカムチと漬けマクロの韓国風どんぶり
■講師/福岡中央魚市場 城下 大和/美沙
■時間/10:00~13:00
■受講料/3,500円 ■定員/10名

10/21(水)

季節のケーキ



①ハロウィンケーキ
(1ホールお持ち帰り)
■講師/明空工房 園田 明空
■時間/10:00~13:00
■受講料/3,000円 ■定員/10名

11/5(木)

ほっこり秋ごはん&グリル料理



①大根と鶏肉の炊込みご飯
②さつま芋とベーコンのグリル焼き
③チキンのスパイスチーズ焼き
④トマト煮込みスープ
⑤チョコバナナカップケーキ
■講師/株式会社パロマ 松田 美雪
■時間/10:00~13:00
■受講料/3,000円 ■定員/10名

11/17(火)

クリスマスに向けたイタリアン



①天使の海老ときこの香草バター焼き
②旬の鮮魚のボアレ 焦のスープ添え
③ティラミス クリスマス仕立て
■講師/イタリアンアカカ 山浦 博文
■時間/10:00~13:00
■受講料/3,000円 ■定員/10名

11/27(金)

地元みそ屋さんのみそ作り



①みそ(2キロお持ち帰り)
■講師/サクラみそ食品(株) 緒方 健一
■時間/14:00~15:00
■受講料/1,500円 ■定員/10名

12/2(水)

海老の点心料理



①海老蒸し餃子 ②海老シュウマイ
③海老ハトシ
■講師/林さん亭 林 正二郎
■時間/10:00~13:00
■受講料/3,000円 ■定員/10名

12/14(月)

年越しそば作り



①肉そば(お持ち帰りあり)
■講師/たけ屋うどん 加藤 正明
■時間/14:00~16:30
■受講料/2,000円 ■定員/10名

12/17(木)

クリスマスに向けたリースパン



①雪の結晶パン②リースパン
■講師/青木 幸子/秋山 綾子
■時間/10:00~13:00
■受講料/3,000円 ■定員/10名

12/24(木)

ヘルシー豪華おせち



①串と油揚げの八幡巻きとモンスターの和風和え
②海老の豪華な焼かまぼこ
③鯛と蓮根の照り焼き
④高野豆腐と野菜の煮物
⑤サーモンとクリームチーズの和風白和え
⑥茹でタコと湯葉のカルパッチョ
■講師/とうふマスター 戸山 千春
■時間/10:00~13:00
■受講料/3,000円 ■定員/10名

※画像はイメージです。■料理講座共通の持ち物/エプロン、筆記用具、ハンドタオル

サクラみそ食品さんが教えてくれる「お味噌or自社製品」を使ったレシピ



簡単極旨えび天丼

材料(1人分)

麵つゆ
(ストレートタイプ) 100~150cc
卵 1個
極旨えび天 1枚

今回使用した商品

サクサク極旨えび天

極旨えび天では、オニオンパウダーを贅沢に衣に練り込み衣の味を引き立てております。この商品がより「サクサク」とした食感が優れているものとして、今回「サクサク」認定証の表示を行っています。



作り方

- ①麵つゆを、フライパンや親子鍋に入れ沸騰させる。
- ②鍋に極旨えび天を入れ、お好みの硬さになるまで煮る。
- ③鍋に2/3量の溶き卵を流し入れ、中火で煮る。
- ④少し固まって来たら、残りの溶き卵を入れ、10秒ほどしたら火からおろす。
- ⑤器にご飯を入れ、④をのせたら完成。



簡単サクサクごぼう天サラダ

材料(1人分)

お好みのレタスなどの野菜 適量
うどん屋さんのごぼう天 1袋
★ドレッシング...1:1の割合で麵つゆとマヨネーズを混ぜ合わせ、胡麻油を少々加える



作り方

- ①お好みの野菜をお皿に盛る。
- ②サクサクごぼう天を食べやすいサイズに砕いて、野菜の上に乗せる。
- ③上記★のドレッシングをかけて出来上がり。

／今回のレシピを提供してくれた／



サクラみそ食品株式会社 緒方 健一さん

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)



久留米の美味しいグルメをご紹介



italiano h angolo della strada(イタリアーノ アッカ<アングロ デッラ ストラダ>)“街角にたたずむイタリア料理 アッカ”という意味を持つ店名です。「h(アカカ)」は、欧米の方にとって発音が難しい文字のひとつ。日本人が「R」の発音に苦労するのと同じように、言葉の中では読めないこともあります。それでも大切な存在——。当店もその「h」のように、食卓を陰で支える存在でありたいと願っています。“RESTAURANT”の語源は「元気になる」という意味。その想いを大切に、一皿一皿に心を込めて、皆さまをお迎えいたします。

italiano h(イタリアーノ アッカ) TEL 0942-65-4496

住所/福岡県久留米市日吉町20-8

営業時間/ランチ11:45~15:00(OS14:00)

ディナー 18:00~22:00 店休日/火曜日(臨時店休有)

暮らしのあれ!これ! ショールーム

久留米ガス

〒830-0003 久留米市東郷原町1089

<https://www.kurumegas.co.jp>

久留米ガス



TEL.0942-36-2607

休館日 土・日・祝日

営業時間 10:00~17:35

- 講座のお申し込み・お問い合わせはお電話にて受付致します。
- 応募者多数の場合は抽選です。当選の方のみ、当ショールームより連絡致します。
- 当選後のキャンセルはキャンセル料が発生します。ご注意ください。
- 開催日の2週間前が応募締切。
- 当選連絡は開催日の1週間前まで。

