

特集

ちょっとおさんぽ

紅葉めぐり

その他の地域の情報はコチラから！

嬉野白石太良有田松浦

「人気紅葉スポット」と、心休まるお立ち寄りのお店をご紹介します！

鹿島
KASHIMA

祐徳稲荷神社 日本庭園

鯉の泳ぐ神池を抜けると、境内には朱塗りのご本殿。日本庭園には太鼓橋や小川があり、秋には紅葉が色づき日本情緒溢れる風景に出会えます。

〔場所〕鹿島市古枝
〔開園〕9:00～17:00
〔料金〕200円
☎0954-62-2151

門前商店街

祐徳稲荷神社の参拝の後は商店街をのんびりと散策してみたいかがでしょうか！

お食事処 角屋

水車のある坪庭を見ながらお食事 肉うどんが好評

〔住〕鹿島市古枝甲1663
〔営〕8:30～17:00
〔休〕不定休
☎0954-62-2748

三都屋

麺類からコースまで堪能手作り柚子胡椒も販売

〔住〕鹿島市古枝甲1657-1
〔営〕8:00～17:00
〔休〕不定休
☎0954-62-2626

若松屋

老舗お食事処 丼や麺類など参拝時のランチに

〔住〕鹿島市古枝1655
〔営〕8:00～17:00※夜はご予約のみ
〔休〕不定休
☎0954-63-3668

お食事どころ 家督屋 門前店

鯉料理や丼、麺、定食をお座敷でゆったりと

〔住〕鹿島市古枝甲1651
〔営〕9:00～
〔休〕不定休
☎0954-62-3675
FAX0954-62-3723

お食事処 立花屋

祐徳雅御膳(限定)が好評！鯉料理や定食なども充実

〔住〕鹿島市古枝1693
〔営〕9:00～22:00
〔休〕不定休
☎0954-63-5381

カフェと雑貨のお店 Re.born リボーン

門前産柚子ごしょうの Pasta などが楽しめるランチ&カフェ

〔住〕鹿島市古枝甲1686
〔営〕10:00～17:00
〔休〕不定休
☎080-5200-8574

おみやげ処 上田商店

お土産、誕生わらじ、竹製品、民芸品など豊富な品数

〔住〕鹿島市古枝甲1601-1
〔営〕9:00～17:00
〔休〕不定休
☎0954-62-2851

寿し政

新鮮な魚料理と出汁のきいた平打麺のうどんが有名

〔住〕鹿島市古枝甲1464-1
〔営〕11:00～15:00/
17:00～22:00
〔休〕木曜
☎0954-62-5617

China kitchen あんにん

伝統的な手法と地元産食材で作る本格派中華のお店

〔住〕武雄市武雄町大字武雄247
〔営〕11:30～14:30/18:00～22:00
〔休〕水曜※木曜ランチ
☎0954-33-0036

コーヒーショップ 喜蔵

自家焙煎珈琲豆のお店 大豆コーヒーなども人気

〔住〕武雄市武雄町武雄7353
〔営〕10:00～20:00
〔休〕無
☎0954-22-2662

NORRE PORT ノアポート

北欧雑貨を中心におしゃれな生活雑貨が並ぶお店

〔住〕武雄市武雄町武雄7283
パーソナルホテルYOU1F
〔営〕10:00～18:00
〔休〕火曜・水曜
☎0954-23-4995

京都屋

深夜帯にも入れる立ち寄り湯があるレトロモダンなお宿

〔住〕武雄市武雄町7266-7
〔営〕24時間営業
☎0954-23-2171

居酒屋 甚八

鮮魚店直営！鮮度抜群の魚介を使った和創作料理のお店

〔住〕武雄市武雄町大字昭和10-10
〔営〕11:30～14:00(月・火・木・金のみ)
17:00～22:00
〔休〕水曜
☎0954-27-7226

お好み焼きレストラン 若竹

本場仕込みのお好み焼！定食などメニューも豊富

〔住〕武雄市武雄町武雄8155
〔営〕11:00～23:00
〔休〕不定休
☎0954-22-0045

武雄
TAKEO

慧洲園 日本庭園

「昭和の小堀遠州」と称された中根金作によって作庭された日本庭園。秋にはヤマモミジなどが色づき、園内のみふね茶屋の裏の紅葉トンネル、太鼓橋と大滝周辺が人気のスポット。また茶屋では武雄焼作家の一服碗で抹茶体験できます。

〔場所〕武雄市武雄町大字武雄4075-3
〔開園〕9:00～17:00
〔料金〕大人600円／
学生500円(中学生以下無料)
〔休園〕水曜(10～11月は毎日営業)
☎0954-20-1187

伊万里
IMARI

大川内山

眺望は山水画に例えられ「美しい日本の歩きたくなる道500選」に選ばれた大川内山。藩窯公園や関所付近など紅葉の見どころも多数。また、窯元が集う場所だからこそ出える紅葉と焼き物が調和した風景も見どころの一つです。

〔場所〕伊万里市大川内町乙1806
☎0955-23-7293
(伊万里鍋島焼会館)

生活雑貨&カフェ いちりん舎

お気に入りの雑貨や焼き物を探しながらカフェでまったり

〔住〕伊万里市大川内町乙1026
〔営〕10:00～18:00
〔休〕水曜
☎090-1164-1648

天狗屋飯店

味と素材へのこだわりが詰まった本格中華！お得なランチも

〔住〕伊万里市伊万里町甲浜町542
〔営〕11:00～15:00/17:00～21:00
〔休〕火曜
☎0955-22-2548

Cottage コテージ

輸入雑貨を中心に個性豊かな商品が並ぶ雑貨屋さん

〔住〕伊万里市二里町八谷郷23-1
〔営〕(月～土)11:00～19:00/
(日祝)10:00～19:00
☎0955-23-3958

伊万里牛炭火焼肉 匠

こだわりの伊万里牛を堪能できるお店

〔住〕伊万里市大坪町甲2859-9
〔営〕11:00～14:00/17:00～22:00
〔休〕木曜※祝日の場合は前日に変更
☎0955-23-9713

株式会社 フェルマ木須

伊万里牛を使った「善ちゃん餃子」(冷凍)が好評販売中！

〔住〕伊万里市木須町4938
〔営〕9:00～16:00
〔休〕不定休
☎0955-23-7618

くずし懐石料理屋 花れんこん

2名様以上は個室！京懐石をアレンジした創作料理のお店

〔住〕伊万里市大坪町甲1533-1
〔営〕12:00～15:00/17:00～22:00
〔休〕火曜・年末年始
☎0955-22-7766

正しい歩き方講座

正しく歩けばいいこと尽くし

監修 Going Fitness 24

散策するときに正しい歩き方を意識して心身ともにリフレッシュ！

効果 有酸素運動で脂肪燃焼効果UP！
血流改善で肩こりやむくみ解消・低体温の改善！
運動不足による生活習慣病の予防・改善！

顔はまっすぐ前を見る

胸を張る

からだの中心に1本の軸を意識して歩く

大きく手を振る

かかとからつま先へ

悪い歩き方 背中に丸みが出ると呼吸が浅くなります
猫背や腰を曲げた歩き方では、身体の重みが、曲がっている部分に集中し、肩こりや腰痛を引き起こす原因となります。

曲がり

すり足

正しい歩き方チェックポイント

1. ひざを曲げたまま歩いていませんか？
2. 歩くとき身体が左右に揺れていませんか？
3. 目線が下がって背中が丸くなっていませんか？

正しい姿勢と歩き方で健康に！