

[< 前のページ](#) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 [次のページ >](#)

◀ 2023年2月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

【お知らせ】福マルシェ@照葉が開催されます！！

その他 2021年10月26日

皆さんこんにちは！

今回は福マルシェ実行委員会からのお知らせです！

アイランドシティでは今年度初めての大人気イベント、「福マルシェ@照葉」が開催されるそうです！

当日は福マルシェの他にもアイランドシティ内で様々なイベントが開催される予定ですので、是非アイランドシティに足を運んでみてください！

※他イベントはページ最下部にリンクを貼っていますのでご覧ください。

(以下、福マルシェ実行委員会からです)



10月31日（日）照葉積水ハウスアリーナ東側会場にて第3回【福マルシェ@アイランドシティ（照葉）】を特別開催します！

会場には【オーガニック】【九州産】【旬の美味しさ】をキーワードにした約25店舗が揃います。

約1年ぶりの照葉開催は食欲の秋！新米や秋野菜、旬を取り入れた飲食メニューたっぷりご準備しています。

ソーセージやフルーツサンドなどお子様に人気のフードも。外での時間が心地良い今の季節、ぜひピクニック気分のランチをお楽しみください。

フォトスタジオによる無料の出張撮影会や生演奏があったり、アイランドシティ内で開催されるハロウィン仮装スタンプラリーの会場の一つにもなっていたり、大人からお子様までワクワクするコンテンツが盛りだくさん！

旬の味覚を存分に味わえる食材とともに、ご家族で、友人と、お一人でも楽しめるっておきの週末をお届けします！

▼[詳細はこちら](#)▼

=== 【福マルシェ】 ===

日程：2021年 10月 31日（日）

時間：9:30 - 14:00

会場：照葉積水ハウスアリーナ東側会場（福岡市総合体育館）

住所：福岡県福岡市東区香椎照葉 6-1-1

主催：福岡照葉アリーナ株式会社

共催：福マルシェ実行委員会

入場料：入場無料です

※ご来場の方は、感染症対策にご協力をお願いいたします。



📌 最近の記事



[【お知らせ】2月18日\(土\)はベジフル感謝祭が開催されます！](#)



[オンデマンドバス「のーと」がさらに便利に！自動音声による予約受付を開始！](#)



[【お知らせ】湿地の生きもの居場所づくり体験会](#)

📄 バックナンバー

すべて >

2023年 2月 >

2023年 1月 >

2022年 12月 >

2022年 11月 >

2022年 10月 >

2022年 9月 >

2022年 8月 >

2022年 7月 >

2022年 5月 >

2022年 4月 >

2022年 3月 >

2022年 2月 >

2022年 1月 >

2021年 12月 >

2021年 11月 >

2021年 10月 >

2021年 9月 >

2021年 8月 >

2021年 7月 >

■ その他イベント

- ・ [アイランドアイ](#)ではハロウィンにちなんだイベント
- ・ [アイランドシティ中央公園](#)では普段有料の体験施設「ぐりんぐりん」が無料開放となります！

こちら是非チェックしてみてください！

(アイランドシティ魅力PR係 記者R)

シェアす: ツイート

免疫力UP↑ スッキリストレッチ&筋トレ

地域活動 2021年10月26日

10月20日（水）に、福岡市総合体育館の地域住民向け出前講座が実施されましたので、当日の様子をお伝えします。

講師には、清藤 留美子さんと権頭 梓さんのお二人が来られました。場所は照葉北公民館で、普段公民館のズンバサークルに通っている方、ご近所の方、緊急事態宣言が明けたので運動を再開される方などが参加されていました。

簡単なストレッチから始まり、ボールを使った腹筋、チューブを使って下半身を鍛える筋トレなどを講師の先生の動きをマネしながら、約1時間体を動かしていきます。



まずはストレッチ



これがきついんですね・・・



目指せ！カッコいいお尻！

途中、ハードな動きの時に、きついの声は聞こえてきましたが、複雑な動きは、あまりなく、特にリズムに合わせて体操をする時間は、参加者の皆様の楽しそうな様子が見受けられました。

清藤さん曰く、運動をする前に、ストレッチで固まっている筋肉を動かし、ほぐすと、運動効果が高まるそうです！

終了後、参加されている方にお話を伺うと、「自分は70代後半で、若い人達についていくのが精一杯だったが、楽しかった。」との感想が聞けました。

また清藤さんに、地域の方々へ伝えたいことを伺うと、「体を動かして、気持ちが前向きになると免疫力も高まります。免疫力が高まると、ウイルス感染予防にも繋がるので、今後も運動を続けて欲しい。コロナ禍の活動量が下がっている今だからこそやって欲しいです。」とおっしゃっていました。



あれ？この動き何かに似てますね・・・女性二人組の・・・

福岡市総合体育館では、今回のような出前講座の他に、平日にヨガやステップ運動、健康体操など様々なプログラムのフィットネス教室も実施されています。初心者向けの教室もあるみたいです。

詳細は下記URLからご確認下さい。

[福岡市総合体育館のフィットネス教室](#)

(アイランドシティ魅力PR係 記者C)

シェアす: ツイート

アイランドシティ中央公園に春の風物詩？

その他 2021年10月25日

皆さんこんにちは！

先日、アイランドシティ中央公園を歩いていたら、春の風物詩とされる花を見つけました。

2021年 6月	>
2021年 5月	>
2021年 4月	>
2021年 3月	>
2021年 2月	>
2020年 12月	>
2020年 11月	>
2020年 10月	>
2020年 9月	>
2020年 8月	>
2020年 7月	>
2020年 6月	>
2020年 5月	>
2020年 4月	>
2020年 3月	>
2020年 2月	>
2020年 1月	>
2019年 12月	>
2019年 11月	>
2019年 10月	>
2019年 9月	>
2019年 8月	>
2019年 7月	>
2019年 6月	>
2019年 5月	>
2019年 4月	>
2019年 3月	>
2019年 2月	>
2019年 1月	>
2018年 12月	>
2018年 11月	>
2018年 10月	>
2018年 9月	>
2018年 8月	>

その花とは、、、



なんと桜です。

なんでこの時期に桜が?と思い、中央公園の管理者の方にお聞きしたところ、これは「十月桜」という桜の種類だそうです。

春のようにたくさんの桜が咲くわけではありませんが、冬の間も花をつけることもあるそうです。

ひとつひとつがきれいなピンクをしており、とても癒されました。

中央公園を訪れていた方も珍しそうにスマホで写真を撮っていましたよ!

この十月桜の場所はあえて伏せておきます。

皆さんアイランドシティの中央公園に是非足を運んで、探してみてください!



★アイランドシティ魅力PR係ではインスタグラムもやっています。ぜひフォローしてください!

⇒ [【公式】福岡市アイランドシティ インスタグラム](#)

(アイランドシティ魅力PR係 記者R)

シェアす: ツイート

【お知らせ】アオサのお掃除大作戦!! 2021

地域活動 2021年10月21日

身近なところから環境保全活動に取り組んでみませんか?

アイランドシティの北に位置する和白干潟では、毎年9月頃から海藻のアオサが打ちあがり、腐って悪臭の原因となったり、アサリなどの干潟の生きものに影響を及ぼしたりします。

「アオサのお掃除大作戦!!」は、和白干潟の豊かな自然を守るため、干潟に積もったアオサをみんなで回収する活動です。お掃除の合間に、生きもの観察会やアオサのミニ勉強会も行います。

参加者には、協賛企業より、かしいかえん入園招待券や飲み物をプレゼント!
お子様も参加可能です。ご興味のある方はページ下のチラシをご覧ください。

○日時: 2021年10月24日(日) 14:00~16:00
2021年11月20日(土) 14:00~16:00

○場所: 福岡市東区和白4丁目海岸・和白干潟

- 2018年 7月 >
- 2018年 6月 >
- 2018年 5月 >
- 2018年 4月 >
- 2018年 3月 >
- 2018年 2月 >
- 2018年 1月 >
- 2017年 12月 >
- 2017年 11月 >
- 2017年 10月 >
- 2017年 9月 >
- 2017年 8月 >
- 2017年 7月 >
- 2017年 6月 >
- 2017年 5月 >

■ カテゴリー

地域活動 環境 健康 整備状況
みなと その他



○定員：各回50名

○主催：和自干潟保全のつどい

📄 [詳細はこちら](#)

前回開催時の様子です



シェアす: ツイート

アイランドシティの夜景を撮ってみました！

その他 2021年10月20日

皆さんこんにちは！

先月まで真夏のような暑い日が続いていましたが、朝夕と肌寒くなり、もうすっかり秋の気候になりましたね。

今回は、御島グリーンベイウォークをゆっくりと歩いて、アイランドシティの夜景をお伝えします。

御島グリーンベイウォークをご存じない方は[こちら①](#)と[こちら②](#)をご覧ください。

取材当日は、快晴ということもありウォーキングやランニングをしている方が大勢いました。

さすがスポーツの秋ですね、皆さんの意識に頭が下がります、、、。

また、海岸沿いではワンちゃんの散歩やベンチに座っておしゃべりをしている方などたくさんの方がいて和やかな雰囲気です。



身体を動かしながら歩くと、とても心地の良い風が吹いてきます。

そして、7時をまわるころには日もすっかり暮れ、きれいなアイランドシティの夜景が見えてきました。



きれいな夕焼けが撮れました！



とても幻想的です

それぞれの建物に明かりが灯り、とても幻想的な雰囲気でした。

写真では雰囲気をうまくお伝え出来ずに残念ですが、きれいな景色を見ながら良い運動ができました。

皆さんも運動しながら、アイランドシティの夜景を楽しんでみてはいかがでしょうか！

★アイランドシティ魅力PR係ではInstagramもやっています。ぜひフォローしてください！

⇒ [【公式】福岡市アイランドシティ Instagram](#)

(アイランドシティ魅力PR係 記者R)

シェアす: ツイート

卸売業者さんに聞く！11月の旬のもの

その他 2021年10月19日

8月に、福岡大同青果さん（ベジフルスタジアムの卸売業者）に、ももについてお話を伺いご紹介しておりました。今回は、11月に旬なものについて、お話を伺うことができましたので、ご紹介いたします。

日が落ちるのも早くなり、秋が深まってきましたが、11月におすすめの旬なものはなんですか。
ブロッコリーです。

色鮮やかで、お弁当にも使えますし、主婦の味方ですね。福岡には、どこ産のものが入ってくる予定でしょうか。
福岡県・長崎県・熊本県・鹿児島県・鳥取県です。

より美味しいものを購入するためのポイントを教えてください。

「茎に空洞がないもの」

「茎の切り口の色が綺麗なもの」

「つぼみが小粒で房全体が締まっているもの」

この3点に注目して選んでみてください。茎の切り口が綺麗なものは、新鮮であることを表しています。



体によさそうなイメージですが、どんな栄養が含まれており、どんな効果があるのでしょうか。

ビタミンCが非常に豊富です。他にもタンパク質、ビタミンE、ビタミンK、葉酸など、たくさんの栄養素が含まれています。これらは、疲労回復、風邪予防、老化防止に効果があると考えられています。

また、ビタミンCは水溶性で、ブロッコリーを茹でるとその多くが茹で汁に溶け出してしまうため、電子レンジでの加熱調理がおすすめです。

購入後、長持ちさせるコツがあれば教えてください。

空気に触れさせず保存することがポイントです。購入後はポリ袋など、密閉できる保存袋にすぐに入れ、冷蔵庫に保存してください。熱を通した後ならば、水気をよく切り保存袋に入れて、冷凍庫に保存するのがよいでしょう。

茎に注目し選ぶこと、電子レンジでの加熱調理の方が、より栄養を摂取できることなど旬を前に知ることができよ

かったです。
みなさんも11月はブロッコリーを食べて元気に過ごしましょう！

(アイランドシティ魅力PR係 記者C)

シェアす: ツイート

「アイランドシティのるーと」限定！！運賃大還元祭！？

その他 2021年10月14日

平日お昼時間帯限定運賃最大1,000円還元祭

アイランドシティで2019年4月から運行を開始したオンデマンドバス「のるーと」。
2021年10月の1か月間、平日お昼時間帯（10時～15時）に利用すると、一人1回あたり100円・期間中最大1,000円分のクーポンがプレゼントされるそうです！
この機会に「のるーと」を利用されてみてはいかがでしょうか。

※クーポン付与対象時間の詳細など、その他詳しい情報は特設ページをご確認ください。

[「のるーと」特設ページ](#)

注意事項

※翌月以降に乗車クーポンが付与されるものであり、直接運賃が値引きされるものではありません。
※小児・障がい者運賃またはe定期・eチケット支払いで乗車の場合はキャンペーン対象外です。
※複数人で乗車の場合でも、1回100円分の乗車クーポン付与です。
※「アイランドシティのるーと」におけるものであり、他エリア（杵岐南・宗像等）での乗車は対象外です。

平日お昼時間帯限定運賃最大1,000円還元祭

アイランドシティのるーと

オンデマンドバス「のるーと」

日頃の感謝を込めて！
最大1000円
大還元祭
おめでとうのご利用にも！

無料 ダウンロードはこちら

iPhone iPad Android

2021年10月1日(金)～29日(金)

平日昼間(10時～15時) 限定
100円クーポンプレゼント
対象期間内のご乗車でお一人様最大1,000円分GET

Point

平日昼間のご利用が対象

期間中の平日
10時～15時
にご乗車された場合
のみ、クーポン付与
対象となります

1回乗車につき100円分

1回の乗車につき
100円分のクーポン
を付与いたします
付与上限は
1,000円です

クーポンは11月中旬に付与

クーポンは
11月中旬を過ぎに
ご利用いただいたア
カウントに付与いた
します

and more

※本キャンペーンは運賃減額にクーポン付与されるものであり、直接運賃が値引きされるものではありません。小児・障がい者運賃またはe定期・eチケット支払いで乗車の場合は、クーポン付与不可です。乗車人数でご利用の場合、1回100円分の乗車クーポン付与となります。クーポン付与対象時間は配布された時刻表に掲載された乗車時間となります。詳しい情報は特設ページをご覧ください。
※本キャンペーンは「アイランドシティのるーと」に限り有効であり、他エリア（杵岐南・宗像等）での乗車は対象外です。

お問い合わせセンター: 0570-00-1010

特設ページ

シェアす: ツイート

アイランドシティでフクオカネクスPay使ってみました

以前こちらの記事でも紹介しましたフクオカネクスペイを遅ればせながらアイランドシティで使ってみました！

フクオカネクスペイについては、以前の記事もしくは下記公式サイトをご参照ください。

以前の記事はこちら ⇒ [福岡市プレミアム付電子商品券FUKUOKA NEXT Pay](#)

[🔗 ネクスペイ公式サイト](#)

アイランドシティでネクスペイを使えるところは？

ネクスペイを使える店舗は公式サイトに登録店舗一覧で確認することができます。
検索フリーワードに「照葉」と入力するとアイランドシティ内の店舗一覧を確認できますね！
スーパーやドラッグストア、飲食店などいろんなジャンルで利用することができます。

実際にアイランドシティをとことこ歩いているとネクスペイをつかえるお店がたくさん目に留まりました。



このステッカーが貼られているお店で使用可能です



ここにもありました



大きいポスターも

実際に使ってみました！

歩いていたら喉が渇いてきたため、水分を補給することに。（まだまだ暑い日が続きますね・・・）
ネクスペイを使うために必要なステップは次の通り！

1. 申し込み
2. ユーザー登録
3. 金額をチャージ
4. お店へ
5. スマホでアプリを立ち上げ、QRコードを読み取り、金額を入力
6. 金額を店員さんに確認してもらい、決済。

これで終わりです。



店舗に用意してあるQRコードを読み取ります（写真は一部を隠しています）



決済後の画面です（572円利用したことがわかりますね）

初めて使ったためうまくいか不安があったのですが、すごく簡単な操作だけで、スムーズに決済することができました。

また、1円単位で使えるのもありがたいですねー！電子商品券の強みですね！

注意点として、利用するときは毎回ログインが必要になるため、レジに並ぶ前など、あらかじめログインしておくことをおすすめします！

※アイコン設定や、ID/パスワードの自動入力機能を活用すれば、手間なく便利に使えるそうですので、ぜひご活用ください。

ご紹介しました通り、アイランドシティではこのネクスペイを使える飲食店、小売店、宿泊施設が多くありますので、ぜひ申し込みをされて、お得にアイランドシティを楽しんではいかがでしょうか。

現在3次販売（先着順）の受付をしているようなので、まだ申し込みされていない方はぜひ申し込みをされてみてはいかがでしょうか。

[ネクスペイ公式サイト](#)

シェアす: [ツイート](#)

東洋水産の冷蔵倉庫を見学してきました【後編】

みなと 2021年9月21日

皆さん、こんにちは。

中編はアイランドシティのコンテナターミナルから輸入されたブラジル産の冷凍チキンが、仕分室から3階のローラーコンベアまで運ばれるところまで追跡しましたが、後編ではいよいよ-20℃以下の冷蔵倉庫の核心部に迫りたいと思います。

[前回の記事はこちら](#)



商品をラックまで運ぶフォークリフト

3階のローラーコンベアから、所定のラックまでは再びフォークリフトで運びます。写真で見るとラックとラックのスペースが十分にあるので、フォークリフトが悠々と作業をしているように見えますが、これは東洋水産のシステムに秘密があります。



作業前の保管状態

実は移動ラックを採用しており、作業前は写真のようにラックとラックの間隔は詰まっていますが、作業に入るラックの指定したスイッチを押すと、自動で間隔を広げ、迅速かつ確実に荷役作業を行うことができます。

移動ラックの素晴らしさを説明してきましたが、実は冷凍チキンを保管するスペースは-21°Cの世界!!

手袋を外して、調子に乗ってスマホで写真を撮っていたら、段々と手がかじかんできてしまいました。

冷蔵倉庫の一番寒いスペースは-28°Cにもなり、改めて過酷な環境下で働かれる皆さんに敬服する思いです。

最後に私も冷蔵倉庫を体感してみたいと思った皆さん、実は地域社会への貢献活動の一環として、東洋水産は「春休み親子大型冷蔵倉庫見学会」を2018,2019年に実施しております。今年と昨年は新型コロナウイルスのため実施しておりませんが、コロナが落ち着けばまた実施するとのことですので、楽しみにお待ちください。

詳しくは[コチラ](#)をご覧ください。



Smiles for All.
すべては、笑顔のために。

東洋水産株式会社



NEWS RELEASE

2020年 1月20日

**マイナス 23℃の極寒体験！
「春休み親子大型冷蔵倉庫見学会
(福岡アイランドシティ物流センター)」
実施のお知らせ**

2020年2月8日(月)より募集開始

東洋水産株式会社(本社：東京都港区、社務：香川県)では、福岡県福岡市にある当社福岡アイランドシティ物流センターにて、地域社会への貢献活動の一環として、「マルちゃん春休み親子大型冷蔵倉庫見学会」を開催いたします。

今年で3回目となる同企画は、冷蔵倉庫の見学を通じ、「極寒下での体験」をしながら楽しく実験を通して科学知識に興味を持っていただくと共に「冷蔵倉庫の役割」を知ってもらい、冷蔵倉庫がどのように食と関わっているのか、また、当社商品の品質を通して、「食」に関する興味を持っていただくことをテーマとして実施いたします。

食品流通の学習・冷蔵倉庫での実験・食育 と充実した内容で、親子で一緒に体験できる楽しいイベントです。

過去の同企画の様子




①極寒下で楽しく体験学習ができる「マルちゃんの冷蔵倉庫」ならではのイベントです！

②海外から輸入された食品が食卓に並ぶまでの過程と、その中で冷蔵倉庫が果たす役割を知ります。

③食品をモスワラ袋に厚い-23℃の冷蔵倉庫に入り、「シャボン玉」「濡れたタオルを乾かす」の3つの実験を行います。

④マルちゃん商品の試食で元気をもらってください。

-1-

シェアす: ツイート

東洋水産の冷蔵倉庫を見学してきました【中編】

みなと 2021年9月17日

皆さん、こんにちは！

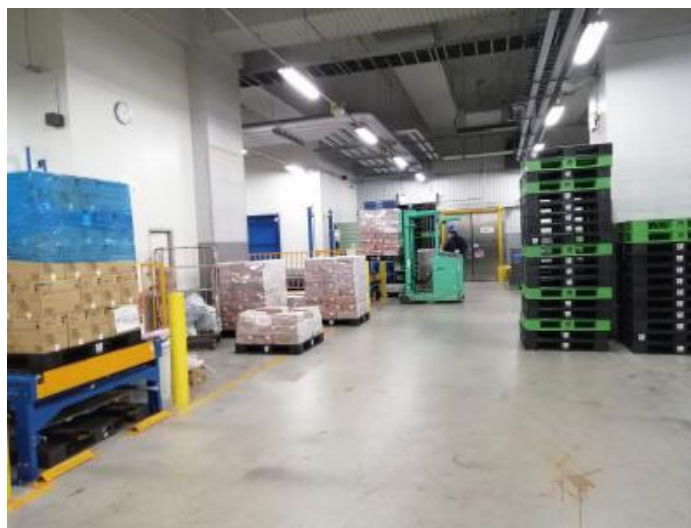
前編は東洋水産の歴史とアイランドシティにあります冷蔵倉庫の概要を紹介しましたが、中編ではいよいよ冷蔵倉庫の中に入っていきたいと思えます。

[前回の記事はこちら。](#)

防寒対策として靴下を2枚はき、また、東洋水産から貸していただいた防寒着と手袋をしっかりと装備し、いざ出陣!!



コンテナから搬出される商品



商品を運ぶフォークリフト

最初に入ったのは、商品の搬入・搬出を行う仕分室。
気合を入れて乗り込んだものの、思ったよりも寒くない!!
それもそのはず、仕分室の温度は5℃の設定で、これはまだ序の口とのこと。

記者が取材に訪問したときは、ちょうどアイランドシティのコンテナターミナルから輸入された、ブラジル産の冷凍チキンの受け入れ作業中で、フォークリフトが忙しそうにコンテナから商品を取り出し、自動エレベーターに接続されたローラーコンベアまで運んでいました。



コンベアに接続されたエレベーター



所定の階に送り出された商品

ローラーコンベアに置かれた冷凍チキンは、あらかじめセットされた商品を保管する所定の階（今回は3階）にエレベーターで運ばれ、自動でローラーコンベアに送り出されます。

以上で中編は終了です。次回はいよいよ-20℃以下の冷蔵倉庫の核心部に迫りたいと思います。

アイランドシティ魅力PR係 記者N

シェアす: ツイート

東洋水産の冷蔵倉庫を見学してきました【前編】

みなと 2021年9月14日

突然ですが、東洋水産といえば皆さんはどんなイメージを持っていますか？

そう、「マルちゃん」ブランドでおなじみの会社ですし、即席麺では「赤いきつねと緑のたぬき」シリーズがありますね♪

今回東洋水産のご厚意に甘えて、アイランドシティみなとづくりエリアに2016年3月に供用開始された冷蔵倉庫を見学させていただきました。

倉庫内に入ると、東洋水産の製品のショーケースが早速出迎えてくれました。



おなじみのマルちゃんブランド

東洋水産というと、即席麺のイメージが強いですが、会社名が示すとおり、実は水産事業がルーツで、1953年に創業しております。

そして、自社の水産品を保管するため、1955年にはじめて冷蔵倉庫を持ち、現在は営業用倉庫として自社以外の様々な商品も保管するようになりました。

ちなみに、水産物を材料にした魚肉ソーセージなどの加工食品事業を1956年に始め、それが発展して、マルちゃんブランドでおなじみの即席麺の製造・販売を1963年から開始しています。



冷蔵倉庫の外観



トラックバースの外観

アイランドシティにある冷蔵倉庫は、4階建ての倉庫で延床面積が約2万㎡もあり、その大部分（約90%以上）が-20℃以下で保管されています。

収容能力は約2万5千トンもあり、パレットでは約1万5千パレット、商品箱数では現在約130万～150万箱保管することができます。

トラックバースは13バースあり、1日多い時で100台前後のトラックが入出庫します。

ちなみにトラックバースの写真、霧がかかっているように見えますが、決して天気が悪かったわけではなく、-20℃以下の冷蔵庫の取材を終え、外に出て写真を撮ったら、スマホのレンズが曇ってしまったというわけです。

以上で前編は終了です。次回からはいよいよ冷蔵倉庫の中に入っていきたいと思います。

アイランドシティ魅力PR係 記者N

シェアす: ツイート

アイランドシティスロージョギングマップ

健康 2021年9月3日

前回、「親子スロージョギング」の様子についてお伝えしましたが、当日参加者の方にお配りした、「アイランドシティスロージョギングマップ」についてお伝えします。

参加者の方に、おうちに帰った後も、スロージョギングをしていただきたいという想いから、この度、「アイランドシティスロージョギングマップ」を作りました!!!

アイランドシティ中央公園や、福岡市総合体育館などの施設がイラスト調で書かれており、スロージョギングを実践したいコースを自分で書くことができるかわいいオリジナルマップとなっております。

距離さえわかれば、歩数や、時間、消費カロリーも記入できるようになっており、裏面には、スロージョギングの走り方が載っていますので、これ1枚あれば、スロージョギングが実践できます。

歩数などを計算される場合は、下記内容を参考にされて下さい。

○平均値

歩数の平均→1歩約70cm 時速の平均→約4km

○消費カロリーの算出 kcal=体重(kg)×距離(km)

○目安 市販のおにぎり(1個分)のご飯の量は約100g(約180kcal)です。

(例) 体重50kgの人が7kmのコースを作った場合

→距離: 約7km 歩数: 約10,000歩 時間: 約105分 消費カロリー: 約350kcal



オリジナルマップ



スロージョギング®の耳より情報

- ☆歩く時と同じ速度で走ると、消費カロリーは約2倍以上!
- ☆消費カロリーは、距離が大事。速く走っても、遅く走っても同じです。
- ☆スロージョギング®を継続すると...
 - 効果☆体力アップ、メタボ改善、血圧降下、うつ予防、がん予防など。
 - まずは2ヵ月(週5回程度)続けてみましょう。

これを見てスロージョギング®をやってみましょう

また、参考で2km (30分) のショートコースver.と4km (60分) のロングコースver.も作りました。



ショートver.

アイランドシティ中央公園をメインにしたコースで、時速4kmで走ると仮定し、約2km、約30分のショートver.コースとなっています。完走すると、約100kcal消費するため、市販のおにぎりは半分ちょっと食べることができる計算です。アイランドシティ中央公園は、距離表示もあり、ジョギングにうってつけです。

こちらは、御島グリーンベイウォークをメインにしたコースで、時速4kmで走ると仮定し、約4km、約60分のロングver.コースとなっています。完走すると、約200kcal消費するため、市販のおにぎりは1つ+少し食べることができる計算です。あいたか橋(海上遊歩道)や、香椎海岸遊歩道など、海辺のジョギングもおすすめです。



ロングver.

今日はこのマップのデータを下記に添付いたしますので、記事をご覧のみなさまも、ぜひダウンロードいただき、自分だけのオリジナルマップを作ってみてください。オリジナルマップを使った、アイランドシティでのスロージョギングは、きっと楽しいはずですよ。

スロージョギング®は、誰でも、いつでも、安全にできる、と言われていましたが、今回イベントを開催してみて、低学年の小学生でも楽しめるエクササイズだということが改めてわかりました。コロナ禍の運動不足解消にスロージョギング®をしてみたいはかがででしょうか。

■ [オリジナルマップ \(両面\)](#)

■ [ショート+ロング \(両面\)](#)

(アイランドシティ魅力PR係 記者C)

シェアす: ツイート

親子スロージョギング教室を実施しました！

健康 2021年8月31日

令和3年8月7日(土)に福岡市総合体育館で「親子スロージョギング教室」実施しました。当日は、アイランドシティにお住まいの方も含め、6組の親子の方が参加して下さい、スロージョギングについて、楽しく学ぶことができました。

当日の様子の前に、スロージョギングとは・・・？

福岡大学名誉教授の田中宏暁先生により考案されたもので、隣の人と笑顔でお話できる速度で走る、それなのに消費カロリーはウォーキングの約2倍以上というエクササイズのことです。減量や、生活習慣病の予防や改善、がん予防などにも効果的で、体にいいこと盛りだくさんなものです！

今日の講師の上野さんは、田中教授のもとで、スロージョギングについて学ばれ、健康運動指導士として、アイランドシティ内のメディカルビルでパーソナルジムを運営されているさわやかな先生なのです！！



スロージョギングって？

前置きが長くなりましたが、ここからは当日の様子についてお伝えしていきます。

まずは、上野さんによる、「遅いあなたが主役です！」「運動した方が、頭がよくなる！」などスロージョギングにまつわる話が進んでいきます。運動するグループと、運動していないグループで分けた時に、運動しているグループの方が成績が上がったという実際の実験結果を見せてもらいました。運動することで、脳の前頭前野が活発になることが関係しているようです。

その後、スロージョギングの走り方を教えてもらいます。

～ポイント～

- ① ニコニコペースで走る
- ② 背筋はまっすぐ
- ③ アゴは少し上げて、呼吸は自然に、目線は遠くに
- ④ 歩幅は狭く
- ⑤ かかとで着地しない

この5つのポイントを念頭に置き、実践していきます。



ちょこちょこ走るのがポイントです



今日は、スロージョギングの実践とともに、スマートウォッチを装着し、心拍数の推移を見ていく実験もしました。座っているとき、立っているとき、歩いているとき、スロージョギングをしているときの心拍数を測っていきます。

人によって差はありますが、運動量が多くなると、やはり心拍数も速くなっていき、想像していた結果となりましたが、普段、心拍数を測りながら運動する機会はあまりないため、子どもたちは測定結果に興味津々な様子でした。

また、スロージョギングは、通常のジョギングに比べ、スピードが遅く、きついものではないため、参加者のみなさんは親子で話しながら、笑顔で楽しんでいらっしゃいました。



歩く速さと同じくらいの速さでゆっくり走ってます



ファイト～

実践が終わったあと、もう一人の講師である、福岡大学研究員であり、現在は国立健康・栄養研究所エネルギー代謝研究室で、消費カロリーについて研究されている畑本さんにダイエットについてお話していただきました。摂取エネルギーが消費エネルギーを上回ると体重増加に繋がるが、減量には必ずしも運動時間が長い方がいいとは限らないことなど、実際の実験結果を見せながら、教えて下さいました。参加されていたお母さん達は、メモを取りながら真剣な様子で聴かれていました。

終了後、参加されていた方々から、「子どもの自由研究にできそうな内容だった」、「“運動した方が頭がよくなる”のフレーズは子どもにとって印象に残ったと思う」、「走りに行くときに今日もらったマップを使おうと思う」などの嬉しい感想をいただきました。

長くなってしまったので、今日はこの辺で。
いただいた感想の中に出てきましたマップについての詳細は、次回お伝えします。
次回をお楽しみに～。

※スロージョギングは一般社団法人日本スロージョギング協会の登録商標です。

(アイランドシティ魅力PR係 記者C)

シェアす: ツイート

野菜・果物の農薬検査②

その他 2021年8月26日

前回は検体である野菜・果物をパウダー状に下処理するところまでご紹介しました。

本日はそこから、どのようにして検査をしていくかご紹介していきます。(検体はオクラです。)

前回の記事は[こちら](#)

パウダー状にした野菜・果物から農薬成分を抽出する

パウダー状の野菜・果物に農薬成分を抽出するための液体の薬品(有機溶媒)を入れ、混ぜ合わせ農薬成分を溶かし出します。

そのあと粉状の薬品を追加し振り混ぜて遠心分離器(遠心力で固形分と液体を分離させる機械)にかけます。



オクラがきれいに分かれていますね

3層に分かれ、一番上の有機溶媒層には農薬成分が溶け込んでいます。

上から二番目の層はオクラの残渣（残りかす）、その他は遠心分離前に入れた薬品が沈殿しています。

※見た目は4層に見えるのですが、下の2色は水分の有無で色が分かれています。

分析の邪魔になるものを取り除く

写真はオクラなので緑色ですが、この色素や固形分、脂質など、まだまだ野菜・果物の成分が溶け込んでいるので、それを固相カラム(※)という道具を使ってできるだけ取り除きます。

※固相カラム・・・有機溶媒（一番上の層）に溶けている物質を化学的性質を利用して分離させる器具のこと

機器で測定

これで農薬成分の抽出が終わり、やっと機器で測定できる状態になりました。



液体クロマトグラフ質量分析計



ガスクロマトグラフ質量分析計

これらの機器は「液体クロマトグラフ質量分析計」「ガスクロマトグラフ質量分析計」といい、わずかな量の農薬を多種類測定できます。

その性能はなんと2.5mプールに1個の角砂糖を溶かしたくらいの低い濃度までが測れるとのこと！

とても微量な農薬も検出することができるということですね。

食品衛生検査所ではこれらの機器で、一度に約240種類の農薬を測定しているとのこと・・・。



検査結果を掲示しています

以上が野菜・果物の残留農薬を検査する際の手順です。

分かりやすくなるようシンプルに書きましたが、実際はとても難しい検査のようでお話を聞いただけで終始混乱しっぱなしでした。。

しかし、今回の取材を通して私たちが普段何気なく口にしている野菜や果物にも農家の皆さんや食品衛生監視員の努力や工夫が詰まっているんだなということを実感しました。

安全・安心に食事ができていることに改めて感謝しようという気持ちになりますね！！

★アイランドシティ魅力PR係ではインスタグラムもやっています。ぜひフォローしてください！

⇒ [【公式】福岡市アイランドシティ インスタグラム](#)

(アイランドシティ魅力PR係 記者R)

シェアす: ツイート

傾聴ボランティアの取組み

地域活動 2021年8月25日

アイランドシティ内にある、介護老人福祉施設「アイランドシティ照葉」で実施されている**傾聴ボランティア**の取組みについてご紹介します。

傾聴ボランティアとは？

相手の話を否定しないで受けとめて聴くという聴き方について学んだ人たちが、話す機会の少ない高齢者の方々や、悩みや不安を持ったの方々等のお話を聴くという活動のことを言います。

ここ、「アイランドシティ照葉」には、傾聴ボランティアグループ「りんどう」からお二人の方が毎月1回来所され、入所者の方々の話に耳を傾けていらっしゃいます。今日はその様子をお届けしたいと思います。

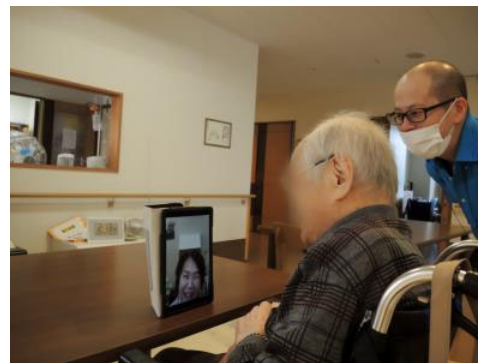


りんどうのお二人です

コロナ禍の前は、対面にて傾聴されていましたが、現在は、ロビーでタブレットを使用し、**オンライン**にて傾聴されています。

画面の向こうはこんな感じです。

好きな食べもの話、オリンピックの話、自分のサラリーマン時代の話等、話されている内容は、たわいもない話でしたが、入所者の方々は、終始にこやかな表情をされていました。



今日は3人の入所者の方に対し、傾聴されていました。

傾聴される方が女性で恥ずかしいとはにかんだおじいちゃんや、4曲ほど歌われていたチャーミングなおばあちゃんの姿が印象的でした。

入所者の方は、

「最初は相手に上手く話が伝わらなかったが、話すうちに分かってもらえて嬉しかった。話が出来てよかった。」
「歌をたくさん聴いてもらえてよかった。またお話しして、歌もたくさん聴いてもらいたい。」とおっしゃっていました。

コロナ禍で家族との対面での面会がなかなか難しく、普段話される機会が減っていることもあり、オンラインであってもボランティアの方の傾聴は、入所者の方にとって、とても貴重な時間になっているようです。

一方で、傾聴されている「りんどう」の方も、「傾聴することで、入所者の方から逆に元気をもらっています。」とおっしゃっているのを聞き、素敵な取組みだなと感じました。

傾聴ボランティアの他にも、職員さんによる、敷地内での「青空カフェ」や、手作りの総菜パンやお菓子を準備した「移動販売」など、コロナ禍でも楽しめるような取組みが実施されているようです。取組みの内容や施設について掲載されておりますので、みなさんぜひ「アイランドシティ照葉」のHPをご覧ください。

🔗 [「アイランドシティ照葉」のHPはこちら](#)

(アイランドシティ魅力PR係 記者C)

シェアす: ツイート

卸売業者さんに聞く！！今が旬のもの

その他 2021年8月18日

最近よく記事にしております、ベジフルスタジアム（青果市場）について今日も取り上げていきたいと思います。ベジフルスタジアム（青果市場）では、日々、全国から運ばれてくる青果物のせりが行われています。

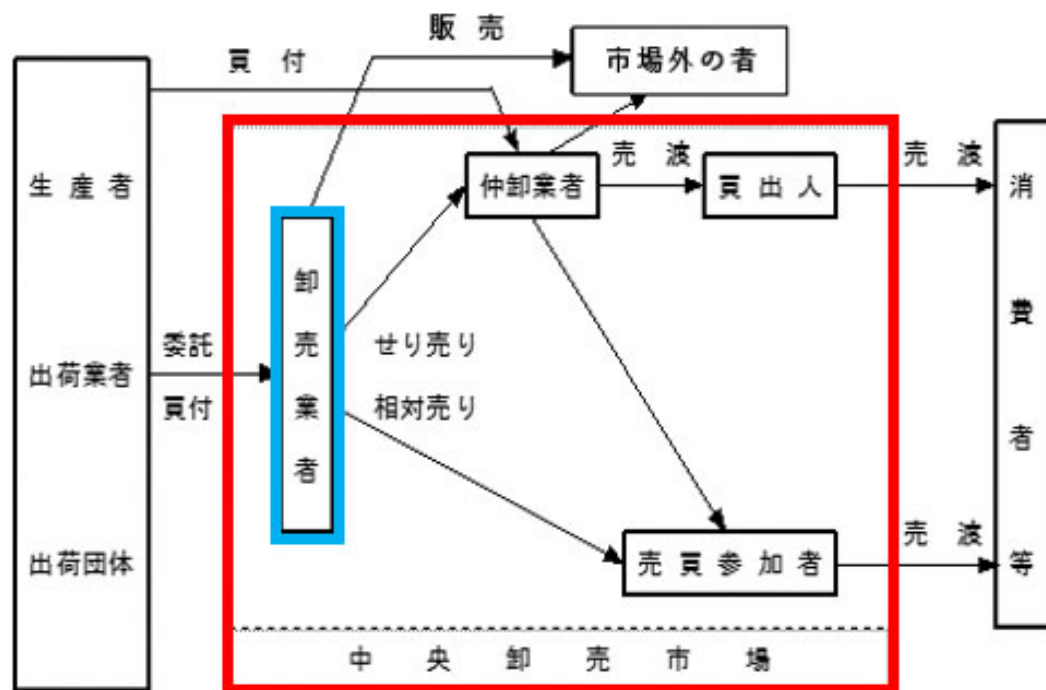
せりの様子は、かなり昔ですが、取り上げさせていただきました。

[以前掲載したせりの様子はこちら](#)

さて、生産者から消費者へは、下記図のような流れで青果物が届きます。赤枠で示している箇所が、ベジフルスタジアム（青果市場）にて行われています。

今回は、青枠で示している、生産者に最も近い存在である卸売業者の、福岡大同青果さんに今が旬のものについてお話を聞くことができましたのでご紹介いたします。

【流通経路】



今最も旬なものは何ですか。

「8月に旬な果実は桃になります。」

確かに最近よくスーパーなどで目にしますね。

何県からの入荷が多いですか。

「今の時期だと、福島産、長野産、山梨産の入荷が多いです。」

購入する際、どのようなものを選べばより美味しいですか。

- 「・香りの強いもの
- ・左右均等なもの
- ・肩の張ったもの
- ・果点(白いつぶつぶ)があるもの

この4点を意識して選んでみてください。ただ、桃は大変デリケートで触るだけでも傷むことがあるので、触って確認する場合も優しく最低限をお願いします。」



桃にはどんな栄養が含まれており、どんなことに効果があるのでしょうか。

「桃に含まれる食物繊維による腸内環境の改善、クエン酸による疲労回復効果、カテキンやカリウムによる高血圧の予防、イノシトールによるコレステロール値を下げる効果等が考えられています。」

特に8月の桃は一年で一番食べた時の味わいが良いので、心が幸福感で満たされますよ♪」

保存は冷蔵庫でした方がいいですか。

「桃は基本常温保存で構いません。その際は、日光の当たらない風通しの良い場所(冷暗所)で保管してください。冷蔵庫で保存する場合は、ビニール袋に入れておくと水分を飛ばさずに保管できます。」

今日は桃についてお届けしました。夏は、暑さでいつも以上に疲労もたまりますよね。そんな時は、今が旬のおいしい桃を食べて、暑い夏を乗り越えましょう!!!

スーパーなどで購入する際は、是非今回の記事を参考にされて、選んでみてください。

ちなみに、消費者の方はベジフルスタジアム(青果市場)で、青果物を購入することはできませんので、お買い求めは、お近くのお店にてお願いします。

今日お話しをお伺いした、福岡大同青果さんのHPでは、様々な青果物等について情報発信されていますので、是非ご覧ください。

[福岡大同青果株式会社のHP](#)

(アイランドシティ魅力PR係 記者C)

シェアす: ツイート

アイランドシティのバナナ加工センター【後編】

その他 2021年8月17日

皆さんこんにちは！

前回は「バナナ加工センター」がどのようなことを行っているかご紹介しました。

今回は、センターの中にお邪魔して施設の中がどのようなになっているかをご説明したいと思います。

バナナ加工センターは2階建てになっており、1階は出荷を控えたバナナを保管しておく倉庫、冷蔵が必要な青果物の冷蔵倉庫となっています。

2階はバナナなどの果物を追熟するための倉庫が備えられています。



大型のエレベーターで2階に運びます。



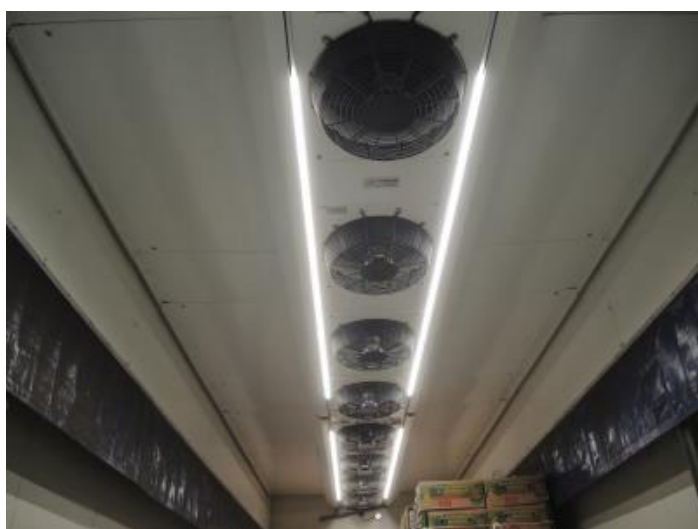
室もバナナの色をしていますね！

まだ緑色の状態のバナナをエレベーターで2階に運んだあとは、「室（むろ）」と呼ばれる倉庫に入れ、「エチレンガス」という気体をバナナに吸収させることによって追熟を早めます。

この室の特徴を伺ったところ、「差圧式加工システム」というシステムを利用しているとのことでした。

簡単に説明すると、空気循環を強く行うことで室内の温度とバナナの温度を一定に近づけ、より美味しく、色むらのないきれいなバナナへと追熟することが可能になるそうです。

季節や気温にもよりますが、概ね4～5日間追熟を行います。



このファンでガスを送り込みます。



空気の流に沿ってバナナの箱が積み重ねられています。

ベジフルスタジアムではこのようなバナナの室が18室あり、年間で約100万箱のバナナを追熟することが可能だそうです。

多すぎて想像がつかいませんね。

普段、何気なくいただいているバナナですが、ベジフルスタジアム内ではこのような加工が行われており、アイランドシティの意外な一面を知ることができました。

今後、皆さんもバナナを食べられる際はどこで加工されたものなのかを見ても面白いかもしれませんね。

以上、アイランドシティのバナナ加工センターのご紹介でした。

★アイランドシティ魅力PR係ではインスタグラムもやっています。ぜひフォローしてください！

⇒ [【公式】福岡市アイランドシティ インスタグラム](#)

(アイランドシティ魅力PR係 記者R)

シェアす: ツイート

アイランドシティの“トットコ”なスポットを推薦しよう！

その他 2021年8月16日

皆さんこんにちは！

本日は、「福岡市都市景観賞」を紹介します。

都市景観室では、福岡のまちの魅力を創り出しているランドスケープ（まちなみ、広場、公園など）・建築・広告・活動を表彰する「福岡市都市景観賞（トットコ）」を開催しており、現在、作品を募集中です。

4つの部門から推薦できます。

- ・建築部門（住宅、店舗、ホテル、学校、病院等）
- ・広告部門（壁面を利用した看板、屋外広告物等）
- ・活動部門（祭り、行事、地域でのまちづくり活動等）
- ・ランドスケープ部門（まちなみ、公園、身近な広場、緑、道路等）

推薦方法は次の①～③です。

- ① トットコホームページの応募フォームにて推薦する
- ② インスタグラムにてハッシュタグ「#福岡市都市景観賞2021」をつけて投稿する
- ③ 市役所、区役所に置いてあるリーフレット（推薦用ハガキ）から応募する、です。

アイランドシティでは自然と共生したまちづくりに加えて、快適な住環境づくりを進めていますので、どの部門でも魅力的なスポットがたくさんあります。

過去にアイランドシティ内では3つのスポットが受賞をしています。



第17回 一般表彰 「コンテナクレーン」



第21回 一般表彰 「ぐりんぐりん」



第26回 一般表彰 「あいたか橋」

どれも馴染みのスポットですね！

募集締め切りは**8月31日（火）**までとなっておりますので、夏休みにご家族でアイランドシティの“トットコ”なスポットを探してみたいはいかがでしょうか。

皆さんが思うアイランドシティの魅力が詰まったスポットをぜひ推薦してみましょう！

詳しくは[コチラ](#)をご覧ください。

★アイランドシティ魅力PR係ではInstagramもやっています。ぜひフォローしてください！
⇒ [【公式】福岡市アイランドシティ Instagram](#)

(アイランドシティ魅力PR係 記者R)

シェアす: ツイート

アイランドシティのバナナ加工センター【前編】

その他 2021年8月12日

魅力紹介記事でも何度か取り上げている皆さんお馴染みのベジフルスタジアムですが、奥に「バナナ加工センター」という施設があるのをご存じでしょうか。

文字だけではどのようなことをしているか、いまいちピンとこないですよね。

なので、今回は加工センターを運営している福岡大同青果株式会社さまに特別に許可をいただき、どのような施設なのかを取材させていただきましたので皆さんにご紹介していきます。

今回は前編です。
※訪問日：7月中旬



バナナ加工センターの正面です

まず、センターの入り口につくと、バナナの箱が高く積み重なっていました。

これから店頭へ運ばれるのかと思いを尋ねてみると違うそうです。



たくさんのバナナです



緑色のバナナが見えます

箱の隙間をよく見てみると、バナナは緑色をしており私たちがいつも食べている黄色のバナナではありません。

緑色のバナナをどうするのかを質問したところ、加工センターへ運び込み「追熟」という過程を経て黄色のバナナにするそうです。

そうです。このバナナ加工センターは海外から輸入された緑色のバナナを熟成させ黄色にする施設だったのです！

私たちが日頃、スーパーで見かけるバナナはほとんどが海外からの輸入品ですが、黄色の状態では運ばれてくるわけではありません。

黄色のバナナを輸入することは「植物防疫法」という法律によって禁止されているそうです。

黄色の状態では海外から輸入すると、日本の他の農作物に危害を及ぼす虫なども持ち込む可能性があるためです。

そのため、バナナは緑色の状態のものを輸入しなければならず、日本で黄色になるまで熟する工程が必要とのことでした。



普段、お店で見るバナナではありませんね

アイランドシティにあるバナナ加工センターの実態は分かったところで、本日はここまでにしたいと思います。

次回はセンターの中にお邪魔してどのように追熟の工程が行われているかご紹介したいと思います。

次回もお楽しみに！！

(アイランドシティ魅力PR係 記者R)

シェアす: ツイート

コロナ禍でも安心して薬を受け取ることができます！

その他 2021年8月10日

アイランドシティにはドライブスルーで薬を受け取ることができる薬局がありますが、みなさんご存知でしょうか。

ドライブスルーといえば、ファーストフードなどを想像しがちですが、I.C.メディカルビル1Fにある【アイランドシティ薬局】では薬の受け取りができます！

～予約から薬の受け取りまでの流れ～

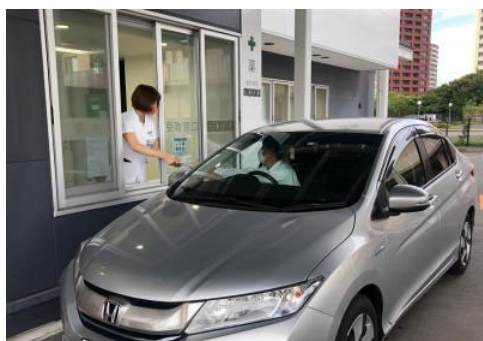


① 病院で受け取った処方箋を渡します。



② ブザーを渡されるので、いったん駐車場で待機します。

※事前にFAXやスマホアプリで処方箋の送信を行えば、待ち時間なく薬を受け取ることも可能です。
(その際も処方箋の原本はお持ちください)
[ご利用はこちらからどうぞ](#)



③ ブザーが鳴ったら、薬を受け取り、支払いをします。
これで終了です！

コロナ禍である今、ドライブスルーの利用者は増えたのでしょうか。
薬局の方にお話しを聞くことができました。

コロナ禍の前に比べ、利用者は増えましたか。

「はい。約1.5倍増えました。」

そもそも、導入された理由はなんですか。

「薬局利用者の多くは、近隣のこども病院やみらい病院の患者様で、お子様連れであったり、体が不自由な方々も多いです。その患者様達が車に乗ったままでも薬が受け取れるようにしたかったからです。」

今のコロナ禍において、人との接触をなるべく避けたい方や、悪天候時でも安心して薬を受け取ることができますね。

さて、今度は薬局の中を覗いてみました。

ドライブスルーの他にも、しっかりとコロナ対策が施されていました。

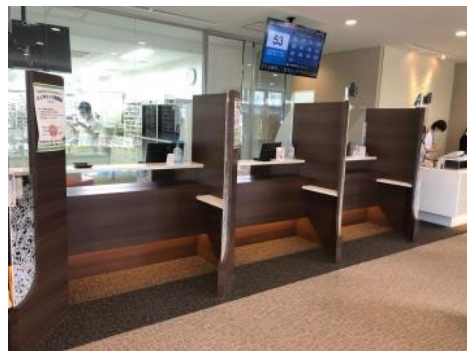
待合室は他の人との距離をしっかりと保てるように広々としており、発熱の方が待機できるように隔離用の待合室があったり、薬の説明を受ける際も密を避けた状態で安心して受け取ることができる造りとなっております。



明るく広々としています。



発熱の方はこちらに待機します。



間仕切りがあり感染予防やプライバシーに配慮されています。

【アイランドシティ薬局】は、門前薬局としてだけでなく、遠くの病院を受診された方にも、ご自宅への帰り道などに寄っていただけるような、**地域のかかりつけ薬局**を目指しておられます。

ドライブスルーの他に、祝日を除く日は毎日営業されているため、土日の薬の受け取りも可能です。

※開局の時間は事前にご確認ください。

※処方箋の有効期限は発行日を含めて4日間です。ご注意ください。

今日取材をしてみて、薬局は病気の時に薬をもらうところというイメージを持っていましたが、少し変わりました。【アイランドシティ薬局】では、一人ひとりが、少しでも薬を減らして、健康な生活を送っていただくための栄養相談や、健康なうちから実施するフレイル予防事業などを大切にされており、特に予防に力を入れてあるんだと感じました。

そんな取組みが掲載されていますので、みなさんぜひHPを一度覗いてみてはいかがでしょうか。

[アイランドシティ薬局（セイコーメディカルブレーン株式会社）のHPはこちら](#)

(アイランドシティ魅力PR係 記者C)

シェアす: ツイート

< 前のページ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 次のページ >