

# 佐賀県内のプール・海水浴情報



**1 佐賀市健康運動センター 温水プール**  
 期間 通年 時間 平日9:00~21:30/土日祝日9:00~21:00  
 住所 佐賀県佐賀市高木瀬町大字長瀬2553  
 料金 2時間(一般:410円、小中学生・65歳以上:210円、乳幼児:110円)  
 設備 プール(メイン、可動床・流水、こども用、ジャグジー)

**2 小城市牛津保健康福祉センター 津の里温泉 アイル**  
 期間 通年 時間 10:00~21:20  
 住所 佐賀県小城市牛津町勝1221-1  
 料金 一般(高校生以上):500円、小中学生:250円、3歳以上:100円、3歳未満:無料  
 設備 プール(25m、歩行用、児童用、リラクゼーションエリア、エミバスウナ)

**3 佐賀県総合運動場内水泳場**  
 期間 時間 屋内・屋外で異なりますのでHPでご確認下さい。  
 住所 佐賀県佐賀市日の出2-1-10  
 料金 ※2時間以内 ●屋外・屋内(冷水期)  
 児童・生徒以外:240円、児童・生徒:120円  
 設備 屋内プール(25m)/屋外プール(50m、飛込)

**4 佐賀大和温泉ホテル アマンディ**  
 期間 2017年6月17日~7月17日の土日祝、7月21日~8月31日、9月の土日 10:00~18:00(7月21日~8月31日の土日祝のみ19:00まで)  
 住所 佐賀県佐賀市大和町久池井3667  
 料金 一般/大人(中学生以上):520円、小人(3歳~小学生):320円 会員/大人(中学生以上):470円、小人(3歳~小学生):280円 ※別途入場料が必要  
 設備 プール(ウォータースライダー、ワイドバー、洞窟、ウォールバブルウォー、流水、冷水、マッサージ)

**5 有明スカイパーク ふれあい郷 翡翠館**  
 期間 通年 時間 10:00~21:00  
 住所 佐賀県杵島郡白石町大字戸ヶ里3211  
 料金 ※2時間 高校生・一般:510円、小中学生:300円、保護者1人+幼児(6歳未満):720円、幼児1人追加:200円  
 設備 プール(25m、ウォータースライダー、子供用、ハイブラシ)

**6 佐賀市立スポーツパーク川副 市民プール**  
 期間 7月21日~8月31日 時間 13:30~19:00  
 住所 佐賀県佐賀市川副町大字鹿江700  
 料金 ※1時間 市内者/一般:100円、高校生:50円 市外者/一般:200円、高校生:100円  
 設備 屋外プール(50m)

**7 浜崎海水浴場**  
 期間 2017年7月1日~8月31日  
 時間 22:00~翌6:00まで入場規制あり  
 住所 佐賀県唐津市浜玉町浜崎  
 駐車場 200台  
 問合せ 0955-56-6937 唐津観光協会 浜玉観光案内所

**8 波戸岬海水浴場**  
 期間 2017年7月15日~8月31日  
 時間 海の家利用可能時間 8:30~17:00  
 住所 佐賀県唐津市鎮西町波戸1616-1  
 駐車場 235台 一部有料 300円  
 問合せ 0955-53-7155 唐津市役所鎮西市民センター産業課

**9 東の浜海水浴場**  
 期間 2017年7月中旬~8月中旬  
 時間 9:00~17:00  
 住所 佐賀県唐津市東唐津  
 駐車場 有料  
 問合せ 0955-72-4963 唐津駅総合観光案内所

**10 西の浜海水浴場**  
 期間 2017年7月中旬~8月下旬  
 時間 10:00~17:00  
 住所 佐賀県唐津市西の浜  
 駐車場 430台 市営駐車場(3ヶ所)2時間以上400円  
 問合せ 0955-72-4963 唐津駅総合観光案内所

**11 相賀の浜海水浴場・北浜海水浴場**  
 期間 2017年7月初旬~8月中旬 ※海の家により異なる  
 時間 9:00~19:00  
 住所 佐賀県唐津市相賀  
 駐車場 360台 500円(海の家により異なる)  
 問合せ 0955-72-4963 唐津駅総合観光案内所

**12 幸多里の浜海水浴場**  
 期間 2017年7月1日~8月31日  
 アクセス 唐津駅からバスで20分  
 住所 佐賀県唐津市浦  
 駐車場 150台(8時~18時)  
 問合せ 0955-72-4963 唐津駅総合観光案内所

**13 小友海水浴場**  
 期間 2017年7月1日~8月31日  
 時間 9:00~17:00  
 住所 佐賀県唐津市呼子町小友1274-7  
 駐車場 130台 有料 1回300円 清掃協力費として  
 問合せ 0955-82-3426 呼子観光案内所

**14 イマリンビーチ**  
 期間 2017年7月2日~8月27日  
 時間 9:00~17:00  
 住所 伊万里市黒川町福田  
 駐車場 220台 無料  
 問合せ 080-3903-8410 イマリンビーチ管理事務所



# みんなの声

いつもたくさんの「声」をありがとうございます  
 皆様が日々の暮らしの中で感じる嬉しい事悲しい事…、また、ささやかな出来事など…。なんでも構いませんので、私達にお聞かせください。

**みんなの声**  
 暑い夏は、泳ぐのが大好きな私。  
 夏休みの思い出に、プールで泳ぐのが好きです。  
 夏は、泳ぐのが大好きな私。  
 夏休みの思い出に、プールで泳ぐのが好きです。  
 夏は、泳ぐのが大好きな私。  
 夏休みの思い出に、プールで泳ぐのが好きです。

**みんなの声**  
 暑い夏は、泳ぐのが大好きな私。  
 夏休みの思い出に、プールで泳ぐのが好きです。  
 夏は、泳ぐのが大好きな私。  
 夏休みの思い出に、プールで泳ぐのが好きです。  
 夏は、泳ぐのが大好きな私。  
 夏休みの思い出に、プールで泳ぐのが好きです。

**みんなの声**  
 いつもありがとうございます。  
 最近、プールに行く回数も増えました。  
 夏は、泳ぐのが大好きな私。  
 夏休みの思い出に、プールで泳ぐのが好きです。  
 夏は、泳ぐのが大好きな私。  
 夏休みの思い出に、プールで泳ぐのが好きです。

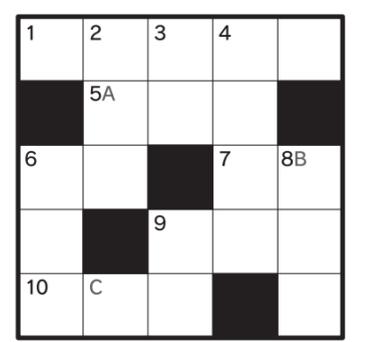
**みんなの声**  
 夏は、泳ぐのが大好きな私。  
 夏休みの思い出に、プールで泳ぐのが好きです。  
 夏は、泳ぐのが大好きな私。  
 夏休みの思い出に、プールで泳ぐのが好きです。  
 夏は、泳ぐのが大好きな私。  
 夏休みの思い出に、プールで泳ぐのが好きです。

**みんなの声**  
 夏は、泳ぐのが大好きな私。  
 夏休みの思い出に、プールで泳ぐのが好きです。  
 夏は、泳ぐのが大好きな私。  
 夏休みの思い出に、プールで泳ぐのが好きです。  
 夏は、泳ぐのが大好きな私。  
 夏休みの思い出に、プールで泳ぐのが好きです。

**みんなの声**  
 最初は私がPA-3を飲んで、  
 暑い夏は、泳ぐのが大好きな私。  
 夏休みの思い出に、プールで泳ぐのが好きです。  
 夏は、泳ぐのが大好きな私。  
 夏休みの思い出に、プールで泳ぐのが好きです。

今回ご紹介させていただいた以外にもたくさんのご意見を頂いております。今後のより一層充実したサービスに活かしていきたいと思っております。

# 頭の運動 チャレンジクイズ



前回の答えは「あやめ」でした

- タテ、ヨコのマスを埋め、A~Cの3文字をつなげて言葉を作ってください。**
- タテのカギ**
- 富士山を代表とする火口の周りを一周する「〇〇〇巡り」。
  - 光の三原色。青、緑とも一つは？
  - 寒期や乾燥期などへの適応で、植物の葉が落ちること。
  - 日本でもしばしば観察される、黄土地帯の砂が舞い落ちる現象。
  - 人を圧するようないかめしさ。堂々としていて威かな様子。
  - ネコ科の哺乳類で、黄褐色の体に黒色の横縞のある動物。
- ヨコのカギ**
- 初夏の青葉を揺すって吹き渡るやや強い風。せいらん。
  - 先例や基準に外れる事柄や様子。〇〇〇の値段。
  - 春、東から吹いてくる風。
  - 夜になってまだ間もない頃。夜がそれほどふけていない頃。
  - 尾根の鞍部を越える山道を登りつめ、そこから下りになる場所。
  - ソメイヨシノやエドヒガンなど、花見の代名詞ともいえる花。

# ナジミのミルクだより

Vol.29

2017.8

有限会社 有明乳業

ナジミのミルク

TEL 0120-743-369

## 運動後の牛乳・ヨーグルトで暑さに負けないカラダを作ろう!

**熱中症対策**

気づかぬうちに恐び寄る「熱中症」  
 熱中症は、適切な対策で防ぐことができます。

**注意!** 涼しい時間帯を選んで行って下さい

**1 運動** インターバル速歩

速歩▶3分 ゆっくり歩行▶3分

これを5セット繰り返す

普通歩行に比べ、心肺機能、筋力の向上は絶大。  
 コレステロール、血糖値、血圧が気になる方にお勧めです。  
 (もちろん、日々の継続が必要です)

**2 牛乳を飲む**

牛乳・ヨーグルトの摂取

運動後30分以内に牛乳やヨーグルトを摂取すると効果的です。

**3 カラダの機能アップ**

血液量が増える  
 皮膚の血流が良くなる  
 汗腺の働きが良くなる  
 体温調節がスムーズになる

牛乳・ヨーグルトと熱中症対策について

運動と牛乳・ヨーグルト

牛乳などに含まれている「動物性たんぱく質」「糖」と血液量の関係について研究している、信州大学大学院医学研究科の能勢博教授からお話を伺いました。

暑さに強い体を作るためには、体の中の血液量を増やすことが大事で、「ややきつい」と感じる運動(少し汗をかくぐらい)を一日30分間、週3日、4週間程度実施すると効果的です。更に、運動した直後(30分以内)に牛乳やヨーグルトなど、たんぱく質や糖を多く含んだ食品を摂取することで更に効果は増加します。(能勢博教授談)

**運動後の牛乳・ヨーグルトで、暑い夏を乗り切りましょう。**

**※蓄冷剤について** 長時間保冷できるようにしていますが、気になる方は枚数を増やせます。お気軽にご連絡下さい。



各 **125円** (税抜)

① 明治ブルガリア のむヨーグルトLB81 きわだつ芳醇  
 ② 明治プロビオヨーグルトR-1 ドリンクタイプ  
 ③ 明治プロビオヨーグルトLG21 ドリンクタイプ

お名前 \_\_\_\_\_

お電話 \_\_\_\_\_

ご住所 \_\_\_\_\_

※1家族1個とさせていただきます。(有効期限:8月末日)

< キ-リ-ト-リ- >

※お休みカード 商品が飲みきれず、たまった際や急な外出の際にお使い下さい。

< キ-リ-ト-リ- >

**お休みカード**

月 日( )のみ  
 月 日( ) ~ 月 日( ) お休みします。  
 その他希望をお願いします。

お名前 \_\_\_\_\_ お電話 \_\_\_\_\_

**お休みカード**

月 日( )のみ  
 月 日( ) ~ 月 日( ) お休みします。  
 その他希望をお願いします。

お名前 \_\_\_\_\_ お電話 \_\_\_\_\_

< キ-リ-ト-リ- >

**サンプル配布スタッフ 募集**

現役ママさんが活躍しています!

子育て中のママを応援します。

時給 **850円** +達成手当

勤務日/月~金(週3日以上)  
 時間/9:00~13:00(4h程度)  
 休日/日曜・祝日、GW、お盆、正月

空いた時間を有効に活用しませんか?  
 牛乳やヨーグルトのサンプルを1件1件お配りするお仕事です。  
 ノルマや契約をとる必要はありません。

お子様の行事に合わせてお休み可能です。

扶養内でOK!

応募/電話後、履歴書(写真貼付)を持参下さい。 ☎0952-68-3188

< キ-リ-ト-リ- >

**みんなの声**

ご契約者様名 \_\_\_\_\_ 様 \_\_\_\_\_ お電話番号 \_\_\_\_\_

みんなの声(おたより、ご感想)  
 お待ちしております(\*\_\*\*)  
 匿名希望の方はペンネームを記入下さい。お寄せ頂いた方の中から毎月10名様に粗品をプレゼント致します☆  
 紙面でのご紹介の際、内容を一部編集する場合がありますので、あらかじめご了承下さい。

**明治 デイリーズレシピ**

**フルーツ氷のラッシー**

フルーツ氷をかき混ぜて飲む、フルーツ食感を楽しむラッシー。

● **子どもパート** お子さまもチャレンジしてみましょう  
 ● 夏のパーティーメニューにもおすすめです

**栄養価/1人分**

エネルギー	221kcal
たんぱく質	8.1g
カルシウム	240mg
食塩相当量	0.3g
調理時間	30分

**作り方**

- 子どもパート フルーツはそれぞれフォークなどで粗くつぶし、フルーツの重さの1割のグラニュー糖を加えて混ぜて氷皿に流し、冷凍庫で3~4時間冷やし固めます。
- 子どもパート ボウルにAを入れて混ぜ合わせます。
- 子どもパート グラスに1)を入れて2)を注ぎ、ミントを飾ります。

① 調理のポイント  
 グラニュー糖の量は好みで調整しても良いです。  
 フルーツをつぶす際お子さんがフォークなど使いにくい場合は、フルーツを厚手のポリ袋にいれて、袋の上から手でつぶすようにしてつぶすのも良いでしょう。

**材料(4人分)**

マンゴー、いちご、バナナ、ブルーベリーなど 合わせて400g  
 好みのフルーツ  
 グラニュー糖 適量

※A  
 明治おいしい牛乳 1カップ  
 明治ブルガリアヨーグルトLB81プレーン 3カップ  
 グラニュー糖 30g

ミント 適量

**七夕冷やし茶わん蒸し**

冷やして食べるミルク茶わん蒸し。お星さまに見立てたオクラが食卓を彩ります。

・蒸し器がなくても作れます  
 ・どごしがなめらかなので食欲のない時にもおすすめです

**栄養価/1人分**

エネルギー	68kcal
たんぱく質	4.6g
カルシウム	50mg
食塩相当量	0.8g
調理時間	30分

**作り方**

- ボウルにAを合わせて万能こし器で濾し、耐熱の器に4等分に入れてアルミホイルで蓋をします。
- 蓋つきの鍋や深さのあるフライパンにふきんを敷き、1)を並べます。器の半分の高さまで熱湯を注ぎ、蓋をして中火で2分蒸し、火を弱めて8分蒸します。中心まで火が入ったら粗熱を取って冷蔵庫で冷やします。
- オクラとヤングコーンは小口切りにします
- 鍋にBと3)を入れてひと煮立ちさせ、塩、こしょうで味をととのえて水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- 粗熱をとった4)を2)にかけます。

**材料(4人分)**

※A  
 明治おいしい牛乳 1/2カップ  
 水 2カップ  
 顆粒コンソメの素 小さじ1  
 卵 2個

※B  
 水 1カップ  
 顆粒コンソメの素 小さじ1  
 塩、こしょう 各少々  
 水溶き片栗粉 適量

**8 2017 平成29年**

日	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	29	30	31	

健康をお届けします。

**有明乳業**

みつけ高原キャンペーン!  
 「三瀬高原」でキャンペーン!  
 〈開催日〉8月11日(水)~12月31日(日)  
 〈開催場所〉佐賀市三瀬村周辺  
 〈お問い合わせ〉☎0952-56-2111  
 みつけ高原キャンペーン実行委員会 佐賀市三瀬支所

佐賀城北下花火大会  
 佐賀城北瀬の水面に映る花火が幻想的  
 〈開催日〉8月5日(土) 20:30~21:00  
 〈開催場所〉佐賀城北瀬周辺  
 〈お問い合わせ〉☎0952-29-9000  
 佐賀城北下花火大会実行委員会 佐賀市三瀬支所

佐賀城下米の国まつり  
 佐賀市の夏の一大イベント  
 〈開催日〉8月5日(土)~6日(日)  
 〈開催場所〉佐賀市シンボルロード周辺  
 〈お問い合わせ〉☎0570-20-0685  
 佐賀城下米の国まつり振興会事務局

佐賀城下米の国まつり  
 波戸岬の漁火をバックに山型のナイアガラを披露  
 〈開催日〉8月26日(土) 20:00~20:40  
 〈開催場所〉波戸岬海水浴場  
 〈お問い合わせ〉☎0955-53-7150  
 鎮西町夏まつり実行委員会