

らぶらぶらぶ通信

第28号・2025年12月



世代をつなぐ地域拠点 則松・医生丘市民センターの魅力

福岡県北九州市では、地域活動の拠点として各校区に「市民センター」を設置し、さまざまな取り組みを行っています(令和5年4月時点：市民センター130館、市民サブセンター6館)。市民にとって市民センターは、身近で頼りになる存在です。今回は、三愛本店に近い「則松市民センター」と「医生丘市民センター」を訪問し、活動内容などについて館長お二人にお話を伺いました。



北九州市立 則松(のりまつ)市民センター 様

福岡県北九州市八幡西区
則松2丁目9-1
TEL：093-602-2010



ホームページは
こちら



世代を越えて集う、開かれた交流拠点

館長の牛島香様にお話を伺いました。則松市民センターは、一日平均およそ60名が利用し、イベント時には100名を超えることもあるそうです。取材前日には近隣の小学校から2年生が見学を訪れ、市民センターの活動を知ってもらう良い機会になったとのこと。こうした子どもたちの受け入れも積極的に行われています。

市民センターでは多彩なクラブ活動や講座が開催されており、利用が多い高齢者には「健康」をテーマにした内容が人気です。医師による予防医学の講座や軽い運動の講座への関心が高いほか、将棋や囲碁など趣味講座も盛んです。

同じ建物の1階には保育園が入っているため、子育て支援講座や子ども向け講座も多く実施されています。フリースペースで遊ぶ子どもたちの姿は日常的に見られ、作品展示も充実しています。

牛島館長は講座への参加や利用者への声かけを大切にしており、「またイベントを楽しみにしています！」と声を掛けられることも多いそうです。高齢者・子ども・現役世代が集い、ともに活動し、これまで市民センターを支えてきた高齢者のボランティア活動が今後も受け継がれていくよう、日々模索されています。

地域をつなぐ防災と協働の取り組み

この校区には高校や大学が多く、市民センターのイベントを応援・参加してくださる動きもあり、そうしたつながりを牛島館長はとても大切にされています。

また、同センターは「予定避難所」に指定されており、大雨や台風など災害の恐れがある時に自主避難してくる住民のための備蓄も行われています。

地域全体の防災意識を高め、安全な暮らしを守るために、今後は他の市民センターや企業・団体との連携強化も重要だと話されていました。



〔フリースペース〕
憩いの場所や作品展示などに。



〔防災備蓄品〕
予定避難所としての備えも。



様々な講座が開催されており、参加する利用者



北九州市立 医生丘(いせいがおか)市民センター 様

福岡県北九州市八幡西区
千代ヶ崎1丁目12-15
TEL：093-691-2205



ホームページは
こちら



多彩な講座で広がる地域の輪！

館長の大場智恵様にお話を伺いました。取材に合わせて今年度の利用者数を確認いただいたところ、月およそ1,500名とのこと。クラブ活動や講座・イベントのほか、図書の貸出返却、ダンボール・使用済切手・プルタブ・ベルマーク・廃食用油・学生服などのリサイクル品の持ち込みも含め、「こんなに多くの方が利用しているとは！」と大場館長も驚かれたそうです。

訪問時には2階多目的ホールから歌声が聞こえてきました。運動系・文化系の多様なクラブや講座があり、昨年開始の「楽書道」や、今年度の「背骨コンディショニング」講座は特に人気が高いとのこと。また市民センター横広場で行われる「ラジオ体操」は“お国言葉”で行うユニークな取り組みで、博多弁、東北弁、関西弁などで楽しく体操されているそうです。

協働でつくるイベントと、誰もが立ち寄れる場所

医生丘市民センターでは、まちづくり協議会や自治会など地域組織と連携し、さまざまな活動を行っています。もともとは小学校PTAが主体で行っていた「給食試食会」の講座は、今は市民センターが主体となって実施しており、大変人気の講座だそうです。

夏祭りや文化祭など大きな行事も、地域と協力して企画・準備・運営されていますが、力仕事も多いため「もっと多くの方（特に男性！）の協力が必要です」とのことでした。

市民センター玄関前の大きな花壇は地域の方によって丁寧に手入れされ、広場では井戸端会議に花を咲かせる方々の姿も。地域にとって、市民センターが自然と足を運びたくなる場所になっている様子が伺えました。



〔不要品・リサイクル品の回収〕
様々な回収ボックスを設置し、近隣住民の来館のきっかけに。



〔図書・資料〕
閲覧自由な情報各種を設置。



〔入口前の花壇〕
両サイドに並ぶ花壇のお手入れも。

取材を終えて

私自身も地元の市民センターで太鼓を教えているためよく訪れますが、利用者は女性が圧倒的に多いと感じます。家族の付き添いや送迎で訪れる男性も、もっと参加しやすくなるようなきっかけがあれば良いと改めて思いました。

また、当業界で取り組んでいる地域防災活動「ぼうさい探検隊」は、小学生が保護者と一緒に町歩きをし、災害や交通安全について知り・考える機会になる取り組みです。市民センターと協力して進められないか、今後も検討し提案していきたいと思っています。

〔取材：本店 望月 隼人〕

本店
吉崎 英樹
(よしざき ひでき)
営業

ついに…ついにやっちゃんしました！

チサンカントリークラブ遠賀で続けてきた“80 切り大作戦”、とうとう成功しました！
先日、玄海コースから遠賀コースをラウンドしてきたのですが、朝イチのスタートだったため
空気はひんやり、芝は寝癖がついたように湿り気を含む中で、1 番ホールはボギー、2 番もボ
ギー。「今日もいつも通りの“ボギースタート芸人”か…？」と自分にツッコミを入れながらの
出だしでしたが、この日の私は違いました。

3 番ホール以降は急に落ち着いて心拍が一定に。まるで“ゴルフ瞑想モード”に入ったかのようで、運も良くリズム良
く前半が終わった時点で、3 オーバーの“39”！ にやけながらスコアカードを二度見いや三度見、胸の奥で“今日の
俺ならできる！”と、言い聞かせながら、休憩時間の食事でも少なめに控えいざ後半の遠賀コースへ。
10 番ホールを無難に終われば気持ちが乗って来るからと心で思いながらのスタートでしたが、見事パーでホールアウト！
11 番はナイスバーディ！ 心の中ではすでにビクトリーランの妄想が始まっていた。しかし、ゴルフの神様
は調子に乗った瞬間に必ず「調子乗んな？」とツッコミを入れてくる生き物で 13 番はボギー、14 番ではダブルボギー。
そんな中、背後から「ほら言わんこっちゃない」と謎の声が聞こえた気がしたのは絶対気のせいですが、持ち前の
“切り替えの早さ”を発揮し、残りはボギー 2 つで踏ん張り切る。そして運命の最終ロングホールへ。4 打目でなんと
かグリーンオンしたものの、残ったのは約 1.5 メートルの微妙なパーパット。
足は震え、手汗はにじみ、ボールは二重に見える中、祈るようにストローク。
ボールはカップの縁をなめ…コロコロ…カコンッ！「入ったー！」叫びたい気持ち
を抑えつつ、全身でガッツポーズ。スコアは規程打数を 7 つオーバーしての“79”。
とうとう念願の“80 切り”を達成しました！！ 長かった戦い！“へたっぴゴルフ
奮闘記”からスタートして、仕事帰りの練習に練習を重ねたおかげで、
そのすべてが報われました。次の目標はもちろん“70 台前半”。
まだまだ私の仕事とゴルフの挑戦は終わりません！



本店
占部 健太郎
(うらべ けんたろう)
営業

ブラックフライデーで賢くお買い物

皆さまこんにちは！
年々季節の変わり目の寒暖差が大きくなり、春や秋の期間を感じる間もなく
年末に差し掛かろうとしているこの頃。日本でもすっかり定着した「ブラックフライデー」。
元々はアメリカ発祥の感謝祭翌日の大セールのことですが、この言葉を聞くとなんだかス
ニーカーに履き替えてお出かけしたくなりますよね！

私の最近のニュースといえば、物価高が続く今、少しでも賢く買い物をしようと、
ブラックフライデーの波に乗るべく、三愛本店から車で約 15 分程のところに位置
する「ジ・アウトレット北九州」へ行ってきました。
セールも相まって大賑わいでしたが、無事に狙っていたアイテムをゲットできて大
満足！ まさに戦利品です(笑)。
かつては宇宙のテーマパークとしてあったスペースワールドの跡地として建設され
たので、お店はもちろんですが、科学館やアミューズメントパークなど子供達が遊
べる施設が想像以上に充実していることには驚きで、敷地内には秋がかった植物も
多く、寿命が短くなりつつある秋の季節を堪能しながら過ごせたひと時でした。
これからはいいよ年末年始のセールシーズン到来！ 皆さんも、新しい北九州の
ランドマークでショッピングを楽しんでみてはいかがでしょうか？



BLACK
FRIDAY

大分支店
町田 直子
(まちだ なおこ)
営業統括部長



「クエン酸」がマイブーム！！

幅広い年代の方、多様な職業の方とお会する中で多い話題としては「健康」に関する事です。
そもそも健康とは、体質など生まれ持った特性が影響する場合や「体は食べたもので出来ている」
と言われるようにバランスを意識し安全性の高い食品を選ぶ事が大事です。体にいいもの…、
寒い今の時期は、以前ご紹介したジンジャーエールと生姜の佃煮等で体を温めることもお勧めで
すが、今回は「クエン酸」に興味を持った私の知識の範囲でご紹介します。

「クエン酸」で強烈な酸っぱさですが、ビタミン C とは全く別物であるということに驚きました。あのレモンやお酢など
の酸味の主成分こそが、このクエン酸です。私たちの体にとって、とても大切な役割を果たしています。

- ★抗酸化作用による「美肌効果」、血液をサラサラにして血行を良くする「血流改善効果」、
胃もたれなどの消化不良を改善する「消化の促進」に効果があるそうです。
- ★クエン酸は細胞内のミトコンドリアで行われるクエン酸回路の構成成分で運動前に体内
に取り込むことで、筋肉痛の軽減や疲労回復の効果があるそうです。
- ★クエン酸は体内に一度に大量に溜めておくことができないという特性を持っており、
余った分は体外に排出されてしまう性質がありますので、一度にまとめて多量摂取する
のではなく、分散して摂取することで効率的に吸収できるのです。



私は、500ml の空のペットボトルに小さじ 1 杯のクエン酸、お水とはちみつを適量入れて、
仕事中の合間のドリンクにしています！ 自宅では炭酸水で割ったり、アルコールで割ったりとアレンジが
可能です。ちなみに「クエン酸」は年末のお掃除にも活躍してくれます。特に水まわりのお掃除におすすめ。
水垢が付きやすいキッチンやお風呂にも使えます。水に溶かしたり、重曹と合わせたりと掃除をする場所や
汚れ具合によって使い方を変えるのがポイントです。ぜひ、この年末に試してみてください！！



大分支店
河野 久美
(かわの くみ)
大分支店長

秋のサイクリング

まだ少し夏の気配が残る 10 月半ば、澄んだ空気に誘われて、息子と秋のサイ
クリングに出かけました。我が家の周りは急坂が多く、息子には少しハードル
が高いため、自転車を車に積んで大分県日出町の「二の丸館」へ。
ここではレンタサイクルもあり、私は電動アシスト自転車を借り、親子そろって出発です。



すぐ近くには日出城跡があり、堂々とした石垣の横を通り抜けると、ぱっと視界が開
けて海沿いの道へ。潮風がふわりと頬をなで、遠くでカモメの声が聞こえます。息子
は「行くよー！」とマイ自転車で元気いっぱいペダルをこぎ、風を切ってぐんぐん
進んでいきます。私はというと、初めての電動アシスト自転車にちょっと感動しなが
ら、景色を味わうようにゆっくり走りました。
折り返し地点の物産店「シーガーデンひじ」で休憩し、そこで買ったみかんを頬ばる
と、じゅわっと甘酸っぱい果汁が広がって思わず笑顔に。帰り道は日出漁港まで足を
のばし、きらめく海を横目に走りながら「二の丸館」へ戻ってゴール。頑張ったごほ
うびに、息子と一緒にソフトクリームを味わい、ちょっとした小旅行のような気分にな
りました。
息子は、つい最近ようやく自転車に乗れるようになったばかり。できなかったことが
できるようになった嬉しさが全身からあふれていて、もう毎日乗りたくて仕方がない
様子です(笑)。その姿を見ていると、私も子どもの頃、父に背中を支えてもらいなが
ら夢中で練習したことをふと思い出しました。
親になった今、同じ時間を息子と過ごしていることがなんだか不思議で、そしてとて
も愛おしく感じます。次は国東や耶馬溪のサイクリングロードにも挑戦したいね、と
息子と話しながら帰路につきました。この秋、またひとつ思い出が増えた一日でした。

暮らしの 安心

眠っている資産、 今のままで「2倍」になるのはいつ？

「このまま貯金しているだけで、将来の備えは大丈夫なのかな？」
そんな不安を抱く方が増えています。物価は上がり、ガソリン代や
電気代も高騰！給与が増えていない限り、貯金額は実質目減りしている状態です。
そこで今回は、**資産形成のスピードを測る「2つの魔法の数字」**を
ご紹介します。



資産が「2倍」になるまでに要する期間は？

金利（利回り）が分かれば、資産が何年で2倍になるかを簡単に計算できます。
同じお金でも、置き場所によって目指すゴールまでの期間は大きく変わります。

まとまったお金を一括で運用する場合 【72の法則】



$72 \div \text{金利}(\%) = 2 \text{倍になるまでの年数}$

金利 0.1%	約 720 年
金利 1%	約 72 年
金利 3%	約 24 年
金利 5%	約 14 年
金利 7%	約 10 年
金利 10%	約 7 年

毎月コツコツ積立をする場合 【126の法則】



$126 \div \text{金利}(\%) = 2 \text{倍になるまでの年数}$

金利 0.1%	$126 \div 0.1(\%)$	1260 年 (もはや伝説！)
金利 1%	$126 \div 1(\%)$	126 年 (間に合わない！)
金利 3%	$126 \div 3(\%)$	42 年 (現実的な目標！)
金利 7%	$126 \div 7(\%)$	18 年 (必要な時期に間に合う！)

「知らないまま」より「まず知る」ことが前進

金利によっては、資産が倍になるまでに驚くほど時間がかかってしまいます。

しかし、焦る必要はありません。

まずは、今の資産状況はどうなっているか？今のままだと資産が倍になるまでに何年かかるか？この2点を
知るだけでも、将来に向けた資産形成への大きな第一歩です。

こんな疑問、ありませんか？

- 自分にはどんな運用が合っているのだろう？
- 計算したいけど、今の金利が分からない…
- 将来、どのくらいのお金が必要になる？



物価が上がっている今こそ、「お金の置き場所」を見直すタイミング！



新しい年を迎える前に、家計の整理をしてみませんか？
眠っている資産の育つ場所を選ぶだけで、未来への安心は変わります。
どうぞお気軽に当社 FP までご相談ください。



三愛スタッフに聞いてみた！ ～お金にまつわるおすすめ本は？～

日々お客さまのライフプランに向き合う私たちが、
それぞれの視点で選んだ一冊。
将来への考え方や、お金との付き合い方に気づきを
くれる本ばかりです。皆さんの、次の読書リストに
加えてみてはいかがでしょうか？



町田雅明のおすすめ本

漫画 バビロン大富豪の教え

【原作】ジョージ・S・クレイソン
【漫画】坂野 旭



古代バビロンを舞台に、お金と豊かさの
原則をやさしく教えてくれる物語です。
「収入の一部を貯蓄にまわす」「知恵をもってお金に向き
合う」など、今も変わらない大切な考え方が次々と登場
します。
漫画形式で描かれているため読みやすく、難しいテーマ
も自然と理解できるのが魅力。大人はもちろん、中高生
のお子さんにも手に取りやすい内容です。
楽しく読み進めながら、“お金を賢く使う力”を家族み
んなで考えるきっかけになる一冊です。



岩本明恵のおすすめ本

小学生から知っておきたい お金のはなし

【監修】たけや きみこ



小学生向けに、かわいいマンガとイラスト
で「お金のキホン」が楽しく学べる一冊です。「どうして
お金が使えるの？」「物の値段はどう決まるの？」と
いった素朴な疑問に答えながら、「お金を稼ぐには？」
「キャッシュレスって何？」「銀行のしくみ」など、社会
とつながる大切な内容にもふれていきます。
さらに、「おこづかいの使い方」や「ムダづかいを防ぐ
コツ」など、早いうちから身につけたいお金との付き合
い方も紹介。楽しみながら、しっかりとした考え方が身
につくおすすめの一冊です。



横田亜矢子のおすすめ本

すみません、 金利ってなんですか？

【著者】小林 義崇



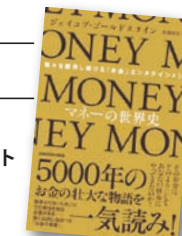
毎年なんとなく年末調整を済ませている
方は多いと思いますが、「そもそも何のためにやるの？」
とあらためて聞かれると、意外と説明に困ってしまうこ
とはありませんか？
私自身もきちんと勉強しないままここまで来てしまい、
今年、社会人になった息子に質問されてもうまく答えら
れませんでした。そんなときに出会ったのがこの本です。
この本では、金利の仕組みから年末調整まで、お金にま
つわるテーマをやさしく、わかりやすく解説しています。
お金が苦手だと感じている人でも、「なるほど！」と自然
に理解できる内容です。
「お金は使うだけ」と考えていた息子のような人にも、
「正しく知って、上手に使う」と思ってもらえるきっか
けになる一冊だと感じました。「お金のことをちゃんと
知りたい」と思ったらぜひ手に取ってみてください。



町田直子のおすすめ本

マネーの世界史

我々を翻弄し続ける「お金」エンタテインメント
【著者】ジェイコブ・ゴールドスタイン
【訳者】松藤 留美子



お金は、生きていくうえで空気や水と同じ
くらい必要なものって…ずっとそう思っていました。
しかしお金の本質は、「みんなが信用し、共通の価値と
して使っている」という点にあります。人類はこれまで、
金から紙、紙からデジタルへと、マネーそのものを変化
させながら、その利便性を享受してきました。その一方
で、経済危機が起こるたびに、その信用を支える仕組み
が揺らぎ、流通システムが機能不全に陥るという弱点も
露わになってきました。まるで大きなゲーム盤の上で翻
弄されているようでもあります。
「マネーとは幻想なのか？それとも思い込みなのか？」
そんな問いに、フラットな視点で向き合わせてくれる
一冊です。

温 謝 御 礼

四季の巡りとともに、本年もそっと幕を下ろそうとしております。
今年も一年大変お世話になり、心より御礼申し上げます。



今年4月には、55年ぶりに大阪の地で開催された大阪万博が話題になりましたね。足を運ばれた方も多いのではないのでしょうか。実は私も行って見たのですが、予想以上の来場者数に驚き、楽しみにしていたパビリオンには入れず……最終的には「大屋根リング」をぐるっと散歩して終わってしまいました(笑)。それでも、近未来的な建物が並ぶ会場の雰囲気味わうだけで十分楽しめました。158の国と地域が参加しており、世界のワクワクが集まったような空気を感じました。2030年はサウジアラビアでの開催予定とのこと。どんな万博になるのか、今から楽しみです。

10月には、高市早苗氏が日本初の女性総理大臣として就任しました。長年、保守改革を掲げてきた高市氏は英国のマーガレット・サッチャー元首相に強い敬意を寄せ、「日本の鉄の女」として国の舵取りを志してきたそうです。就任直後から力強いリーダーシップを発揮し、内政・外交に積極的な姿勢を示しています。なかでも、私たちの暮らしに直結する物価高への対策には、つい注目してしまいます。エネルギー価格の高止まりや円安の影響は、家計にも企業経営にも重くのしかかります。日々を生きる私たちが少しでも安心できるよう、政府の迅速で確かな対応を期待したいところです。

来年も、社員一同さらに精進し、「小回りのきく会社」であり続けたいと思っています。そして、お客様や地域の皆さまと、これからも末永く—！できれば“お孫さんの代まで”信頼関係を築いていける企業でありたいと願っています。これからも変わらぬご支援ご指導を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。

どうぞ、来る年が皆さまにとって明るく、健やかで、笑顔の多い一年となりますようお祈り申し上げます。
本年のご厚情に感謝を込めまして、年末のご挨拶とさせていただきます。

代表取締役 望月 隼人

Sanai PRESENT



同封の「お客さまアンケート」にお答えいただいた方の中から抽選でプレゼント！



ミステリーボックス

こちらから
ご応募
ください

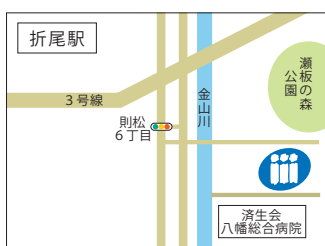


※2026年1月15日までにQRコードからご回答ください。

※厳正な抽選のうえ当選者を決定し、30名様に景品が当たります。お楽しみに!!

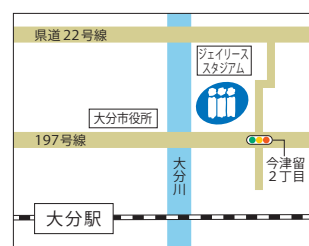
【本店】

〒807-0831 福岡県北九州市八幡西区則松 328-1 番地
TEL (093) 692-0031 FAX (093) 692-0027
E-mail: office@sanaijp.com



【大分支店】

〒870-0938 大分県大分市今津留1丁目15-15 カーサリオ101
TEL (097) 535-0560 FAX (097) 535-0562
E-mail: oita@sanaijp.com



【小倉相談室】 〒802-0006 福岡県北九州市小倉北区魚町 1-4-21 魚町センタービル 8F