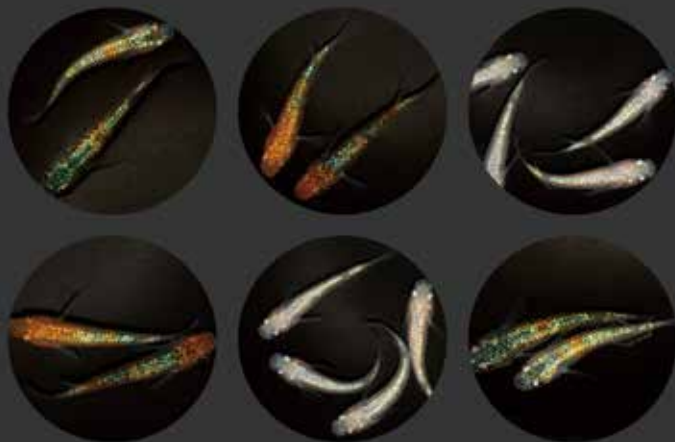


いろいろな「色」が集まる場所

新宮 CoCo 色

ここからはじまる物語



舞めだか | 小さな美しい世界

秋らしい風を感じる10月。何か新しいことを始めたり、ちよつと外へ出てみたりするのにも、気持ちのいい季節になりました。今月の新宮 CoCo スクエアも、いろいろな「出会い」が待っています。10月14日には、九州プロレスの若手レスラー・梅紅陽選手がやってきます。筋肉体操や綱引き、記念撮影などを通して、子どもから大人まで一緒に楽しめる時間です。プロレスを知らなくても大丈夫。夢に向かって挑戦する若い選手との出会いから、何か元気をもらえるかもしれません。そして10月23日には「チム新宮」も開催します。新宮に住んでいる人、働いている人、新宮が好きな人が、ただ集まって、飲んで、食べて、

話す。そこから何かが生まれてもいいし、生まれなくてもいい。そんなゆるいつながりの場です。ほかに、小さな商いについて一緒に考える「あきない講座」や「ホームページ講座」、カルチャー講座や部活動など、さまざまな活動が続いています。新宮 CoCo スクエアには、いろいろな目的を持った人がやってきます。でも、その人たちが偶然出会い、話してみることで、思いがけないつながりが生まれることがあります。この秋は、何かをしに来るだけではなく、「誰かに会いに行く」くらいの気持ちで、新宮 CoCo スクエアへ遊びに来てください。新しい出会いが、次のチャレンジにつながるかもしれません。

10

2026 October

015号

TAKE FREE

うちの子を見て！



かとたんさんちの
アンナ・クウ・ココ
ヨークシャーテリア9歳
雑種黒7歳・雑種黄色3歳
帰省した時の楽しみ♪

読者の皆さんの“うちの子”を募集しています！

【応募方法】

- ペットの写真（1枚）
- あなたのお名前（ニックネーム OK）
- ペットのお名前・種類・ひとこと紹介を明記のうえ、右記 QR コードからご応募お願いします



新宮 CoCo スクエアの情報は
こちらから▼▼▼

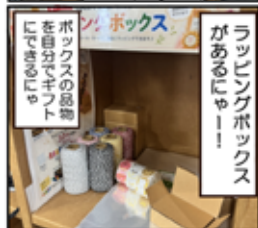
あすまじい!



無料駐車場420台



選んで、包んで、わたしのギフト♡
作 mito



爪の豆知識

10月…靴下シーズン前にチェック！

分厚くなった爪や角質、硬いかかとは
にのびの原因にもなります。
早めのケアが必要です。届かない足先には
プロのケアを取り入れるのもあります。

保存版



割

このチラシをご持参の方は
500円 割引いたします

受付時間 11時～16時

日・祝 休み

ご予約はQRコードから公式LINEへお願いします



新宮町美咲3丁目1-1新宮プラザ2階

新宮COCOスクエア内「米と魚」さんの2階です

看護師が行う爪のケア専門サロン

smiling! ～スマイリング～



【新連載】ココレンジャー（主役が増える場所）
第三話 もう遅い時計
著… 平井良知

坂本さんは六十五歳だった。
会社を退職して半年。朝は早く起きるのに、行く場所がなかった。

ある日、ピンクのドアの前で立ち止まった。

「昔から木で物を作るのが好きだったんです。でも今さら、人に教えるなんて……」

すると、ゼンレーアキングがすぐ現れた。

「講師経験なし」

「開始年齢高め」

「前例少なめ」

坂本さんは苦笑いした。

「ほらね」

そこへココレンジャーがやってくる。

「その、今さら、って、誰が決めたんです？」

ゼンレーアキングが答える。

「社会一般です」

ココレンジャーは、ゼンレーアキングの腕について

いた古い時計を見た。
「その時計、ちよっと遅れてない？」
ゼンレーアキングの動きが止まった。

坂本さんは思わず笑った。

「昔、孫に椅子を作ったことがあるんです。喜んでくれました」

「じゃあ、一人に教えるところから始めればいい」

数週間後、小さな木工教室が始まった。参加者は二人。

ゼンレーアキングは隅で静かに記録していた。

「開始年齢、再計算中」

ココレンジャーは、ピンクのドアにもたれて静かに笑っていた。

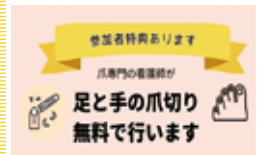


一緒にお昼ご飯を食べませんか 予約は不要です お友達も一緒にご参加ください



毎月第1水曜日 12:00 ~ 10月7日・11月4日開催!

場所: 新宮 CoCo スクエア 参加費: お弁当代 (お弁当持参も OK)



お声かけください!

「看護師が行う爪のケア専門サロン smiling! スマイルング」さんより、参加者特典をご協賛いただいております。

プロの手による、『爪切り体験』してみませんか! 届きにくい足の爪も、この機会に是非。

10分程度の施術になります。

※当日 11:00 ~ 14:00

ランチ会に参加している

70才以上の方に限りです



風水師 絢の 暮らしを整える風水

Balance Labo 風水師 絢(ジュン)

今月の開運アクション3選

10月8日の「寒露」を迎えると、暦では戌(つちのえ・いぬ)の月へ。秋も深まり、夜の間が長くなる季節です。
風水では、寝室は一日の疲れを休め、明日へのエネルギーを養う大切な場所と考えます。秋の夜長を心地よく過ごすために、今月は「寝室」を見直してみよう。

① 目覚めたときの景色を整える

朝、最初目に入る景色は意外と大切です。ベッドから見える場所をすっきり整え、心地よい一日のスタートを。

② ベッドの位置をチェック

風水では、ドアの正面を避け、ドアを開けた対角にベッドを置くのが理想的。また、梁の下にベッドヘッド(頭)がこないようにすることもポイントです。

③ 紫や草色をアクセントに

秋の夜長には、紫や草色を寝具や小物に少し取り入れるのもおススメ。落ち着きのある色合いで、心地よい寝室に整えてみましょう。

風水豆知識

一日の終わりと始まりを過ごす寝室だからこそ、自分が「ほっとできる」空間を大切にしたいですね。あなたにとって心地よい寝室とは、どんな空間でしょうか。今夜、少しだけ見渡してみませんか。

◆新宮 CoCo スクエアフリーペーパー「新宮 CoCo 色 (カラー)」を設置いただいている会社様または店舗様◆

有限会社がんこ本舗様 ローソン新宮夜白五丁目店様 ローソン古賀美明一丁目店様 ローソン古賀太郎丸店様
酒の NAGASAKI 様 リストランテ ア・ドマーニ様 たこやき 樂八様 e-GOLF 様 長浜鮮魚卸直営店 米と魚様
うなぎの重よし様 ピッコロ (PICCOLO) 様 新宮 J ボウル様 夜白 1 区公民館様 多肉植物の生産と販売 Bestie 様
セブンイレブン新宮須川店様 ヘルスケアリンク株式会社様 古民家みかん様 オープヘアソレイユ福岡早店様
加野病院様 ハイマート橘様 ハイマート桑の実様 なの花薬局様 カラオケサウンドパーク新宮プラザ店様
カーブス福岡新宮店様 鬼王荘様 サロンルノン様 (順不同)



「麺は、昔から日本人の食生活を支えてきた大切なもの。『魅力』という軽い言葉だけでは表せないほど、奥深い存在です」

「麺は、笠川先生にとって単なる健康食材ではありません。」

「自身の食生活を見直したことをきっかけに、食べ物で身体に与える影響を改めて考えるようになった笠川先生。その中で麺と出会い、発酵の奥深さに惹かれ、麺職人として活動するようになりました。」

「食生活が健康に深く関わっていることを、自分自身の体験を通して実感しました。そのことを多くの方に伝えたいと思ったのが、講師として活動を始めた理由です」

講座では、麺や発酵食品と身体・心との関わりについて

私たちの身体は、 毎日の食べ物からつくられています



学び、身近な調味料として毎日の料理に活用できる塩麹づくりに挑戦します。

「大切なのは、自分の身体と向き合うこと。今の自分に必要なものを知り、自ら調べ、選び、取り入れる。そんな自立した食生活を送ってほしい」と思っています」

「麺や発酵に興味がある方はもちろん、健康のために食生活を見直したい方、初心者の方も大歓迎。これまで麺や発酵にあまり興味がなかった方と出会うことも、ILCカルチャー倶楽部で講座を開く魅力だと思います。」

「気になった今が、一歩を踏み出すタイミング。元気で諦めない『変なおやじ』と一緒に、まずは塩麹を作ることから始めてみませんか？」

麺家 麺職人 笠川 徹人

腸活リセット講座

毎月第4水曜日 13:30 ~ 14:30

会員価格 4,950 円(税込) ※材料費 1,000 円

材料準備の為、5 日前までにお申込み下さい



講師をゲストに、リスナーの皆さんと「知らない世界」を楽しむラジオがスタートしました！
YouTube からアクセスしてください▼▼▼



公式LINEや講座の詳細など
ILCカルチャー倶楽部の情報は
こちらから▶▶▶

ILC カルチャー倶楽部 **新** 講座のお知らせ

※ ILC カルチャー倶楽部会員登録は「いいオフィス」アプリ利用
月額 300 円 入会月は無料です
※単発でのご受講には非会員価格が適用されます
※講座によってテキスト代、材料費が必要な場合があります

耳つぼセルフケア講座



毎月第3木曜日 13:30～14:30
会員価格：3,300 円（税込）非会員価格：3,520 円（税込）
材料費：1,500 円

全2回 EJA耳つぼジュエリー 初級講座



毎月第3木曜日 15:00～16:00
会員価格 / 月：3,300 円（税込）非会員価格：3,520 円（税込）
テキスト代（ディプロマ込み）:20,000 円



毎月第4木曜日 15:00～16:00
会員価格：3,300 円（税込）非会員価格：3,520 円（税込）



毎月第4火曜日 10:30～12:00
会員価格：3,300 円（税込）非会員価格：3,520 円（税込）

ILC カルチャー倶楽部 講座一覧

講座タイトル	開催週・曜日・時間	講師	会員価格
■ ビジネス			
講師サポート講座 講座作りのための講座（全3回）	第2木 13:30-14:30 ※4・7・10・1月期	カラーブライマリー 久保田みき	3,300 円/回
短期集中！差別化ブランディング基礎（全3回）	第1・2・3水 16:30-17:30	InnerLightCompany 佐藤順	5,500 円/回
アクションコース～差別化ブランディング実践講座	第4月 16:30-17:30	InnerLightCompany 佐藤順	5,500 円
講師サポート講座／講師ブランディング講座（全3回）	第1・2・3水 10:30-11:30	InnerLightCompany 佐藤順	3,300 円/回
お仕事の為のインスタ魅力発信講座	第4水 10:30-13:00	ウェブマダム	6,600 円
Excel×AI 業務効率化講座（全5回）	第1水 19:30-20:30	ヨルアカデジタルラボ 鐘ヶ江隆文	3,300 円/回
仕事で使える AI 活用講座	第3水 19:30-20:30	ヨルアカデジタルラボ 鐘ヶ江隆文	3,300 円
■ IT・デジタル			
Canva でがんばる！キャンパるん♪部	第2木 15:00-16:00	カラーブライマリー 久保田みき	2,200 円
はじめてのキャンパ ※休講中2月～再開	第2木 10:30-11:30	カラーブライマリー 久保田みき	2,200 円
楽しむ！ステップアップスマホライフ 第2土クラス（全12回）	第2土 10:30-11:30	create mobile college sachiko	3,300 円/回
楽しむ！ステップアップスマホライフ 第4土クラス（全12回）	第4土 10:30-11:30	create mobile college sachiko	3,300 円/回
スマホ写真教室（全4回）	第4木 12:00-13:00	楽映カメラ部 悠*haruka	2,900 円/回
■ ファッション・美容			
好感度が上がる「魅せる手元」を作るハンドケア講座	奇数月 第3水 15:00-16:00	smiling! うえだむつみ	3,300 円
「健康寿命」を伸ばすためのフットケア講座	偶数月 第3水 15:00-16:00	smiling! うえだむつみ	3,300 円
ミギのプチプラメイク講座（全12回）	第2水 13:30-14:30	CareBeautyPono 右田茂美	3,300 円/回
これで洋服着こなし上手になる！！講座	偶数月 第1金 12:00-13:00	hanohanomarket しばたひろこ	3,300 円
お悩み解決！毎日のお食事でカラダ美調整	第4木 10:30-11:30	管理栄養士 平島さゆり	3,850 円
■ ハンドメイド・アート			
"描く"写経・点描曼荼羅	第4金 19:30-20:30	寺坂亜紀	3,300 円
かわいい水引講座（全12回）	第4木 13:30-14:30	悠*haruka	3,300 円/回
和の香りで癒される～手作りお香講座	第1金 13:30-14:30	お香 香座 たけちよ	3,300 円
季節を感じるフラワーレッスン	第3日 10:30-11:30	花屋 very smile. 吉村かおり	3,300 円
バレエジュエリー講座	第2日 10:30-11:30	ふおうゆう 平井葉子	3,300 円

ほっと一息、心やすらぐ柳川さげもん・まり講座	第1土 10:30-11:30	さげもん 華 緒方文香	3,300 円
親子で学べる木育講座	第4日 10:30-11:30	やすこさんのちょっとと工作	2,750 円
しまんと新聞ばっくワークショップ	第1火 12:00-13:00／13:30-14:30	tsutsumu 富田あい	3,300 円
アップサイクルワークショップ	第1火 10:30-11:30	tsutsumu 富田あい	3,300 円
■ 健康・介護			
腸活リセット講座	第4水 13:30-14:30	穂菜 穂職人 笠川徹人	4,950 円
メディカルアロマとハーブの教室	第4土 12:00-13:00	クラフトはうす香り 松本祥美	3,300 円
なかじの楽チン介護講座	第4月 12:00-13:00	なかじ	2,200 円
なかじの楽チン介護講座（夜間開催）	第2金 19:30-20:30	なかじ	2,200 円
みんなで楽しく学ぶ、ファスティング講座（全2回）	第3金 10:30-11:30	小顔サロン監 隈本真子	3,300 円/回
安心の伴走型 ファスティング講座（全2回）	第4金 10:30-11:30	小顔サロン監 隈本真子	3,300 円/回
VETIVER 植物療法×内観講座	第2火 15:00-16:00	薫風株式会社 片山恵理	5,500 円
VETIVER 植物療法×内観講座	第4火 15:00-16:00	薫風株式会社 片山恵理	5,500 円
家族のためのアロマテラピー講座（全12回）	第2月 13:30-14:30	Gentil ミキティ	3,300 円/回
耳つぼセルフケア講座	第3木 13:30-14:30	Miibu みずたまり	3,000 円
耳つぼジュエリー初級講座（全2回）	第3木 15:00-16:00	Miibu みずたまり	7,500 円/回
■ 資格講座			
ソーシャルアロマセラピスト養成講座（全4回）	第2土 13:30-16:00	島と実 藤岡美穂	4,125 円/回
パーソナルカラー簡易診断エキスパート養成講座（全5回）	開催日 応相談	colorprimary 久保田みき	15,840 円/回
■ 法律・お金			
相続ってなに？スッキリわかる講座	4・8・12月 第2金 10:30-11:30	NK,アイリス Co 岸村七重	3,300 円
相続ってなに？スッキリわかる講座（夜間開催）	2・6・10月 第2金 18:00-19:00	NK,アイリス Co 岸村七重	3,300 円
知って安心！相続のはじめかた（全6回）	第4月 10:30-11:30	NK,アイリス Co 岸村七重	3,300 円/回
■ 教養・社会			
途上国 5 カ国で見た国際協力のリアル 第2火クラス（全6回）	第2火 13:30-14:30	バオバブサンライズ 岡田鉄太	1,100 円/回
途上国 5 カ国で見た国際協力のリアル 第4火クラス（全6回）	第4火 13:30-14:30	バオバブサンライズ 岡田鉄太	1,100 円/回
お名前美文字サポートレッスン	第3土 10:30-11:30	今津裕雄	3,300 円
印象を変える話し方講座（夜開催）	第2火 20:00-21:00	福岡を元気にするラジオ局長 中原	3,300 円
子育てで面白く楽しくなる♪子育て占星術	第3木 10:30-11:30	Salon-S- 東村紗弥花	3,300 円
心を彩る やさしい私の筆アートレッスン	第1木 10:30-12:30	マイ筆アート マイマイ	3,520 円

※開催日程は目安です。詳細・お申込みは各講座ページをご確認ください。料金は会員価格（税込）です。

はじめての方も安心！新しい学びと出会いの場へ

趣味を
みつけたい

スキルを
身につけたい

仲間と
つながりたい

①気になる講座があったら画像をタップ

②開いた画像の白い講座タイトルをタップ

③講座詳細ページに予約・問い合わせフォームがあります

④基本情報とご希望の日程を入れて送信してください

講座一覧はこちら

講師も募集中

あなたの「好き」「得意」を活かしてみませんか！

ILCカルチャー倶楽部では、教えた気持ちに応援します。初心者の方でも、サポート体制が整っているので安心です。

- ・講師デビューしたい方
- ・自分の強みを探りたい方
- ・講座の作り方を学びたい方

講師サポート講座も充実！

まずはお気軽にご相談ください

広告
募集

『新宮 CoCo 色』に広告を掲載して
企業やお店の宣伝をしてみませんか！

新宮町 新聞折込 3500 部 ・ 新宮町とその周辺 ポスティング部によるポスティング 3000 部
マルシェ等のイベント告知も OK です。同時に設置していただける会社様、店舗様も募集中です。

詳細はこちらから



子供も大人も楽しめる体験満載
2階に、ちょっと特別な時間あります

にじいろ マルシェ

世界に1つだけの
ハンドメイド
との出会い

ふろうゆう

大人も
子供も楽しめる
ワークショップ

作家さんと
直接話せる
温かい空間

癒しの
ご褒美タイム

～手づくりと出会う2階の小さな街～

ハンドメイド雑貨やアクセサリ、
焼き菓子、ワークショップなど
“手しごと”が集まるマルシェ。
作家さんとお話しながら、
お気に入りのみつつけてください。

場所

新宮CoCoスクエア

新宮町美咲3-1-1 新宮プラザ
エレベーターで2階へお越しください

限定イベント開催!!

○スタンプラリー

(スタンプを集めて、
豪華景品が当たるかも?!
大抽選会!)

○フोटスポットで
記念撮影♪

※内容は変更になる場合がございます

2026.11.13

10:00 ▶ 17:00

11.14

10:00 ▶ 16:00



昨年のイベントの様子

にじいろのように
みんなの「好き」が集まる場所
ご家族やお友だちと
ぜひ遊びにきてくださいね♪

最新情報はこちら



10 月の旬の色「大根（だいこん）」

風邪のシーズンです。風邪予防は金性（肺・大腸）を整える必要があります。白い物、辛い物の代表選手が大根です。この頃になると、沢山美味しい大根が出てきます。おでんも美味しい季節になりますね。大根を食べて、風邪、喘息、アレルギー予防。からだところを整える魔法のバランスレッスン COCOemi。「勝手に元気になる人を増やしたい！」えみこの日常と陰陽五行ブログは毎朝 6:00 更新中。



スポーツと文化でつながる秋の交流デー

二つの出会いを、同じ場所で
10月14日水曜日13時30分からは、九州プロレス所属の梅紅陽（うめこうよう）選手をお迎えして、トレーニング紹介、筋肉体操、綱引き、記念撮影を予定しています。
14時からは、グローバルリーナ様のご協力により、ブルガリアの民族舞踊団をお迎えします。華やかな民族衣装と躍動感あふれる踊りを、間近で楽しめる文化交流会です。舞踏の披露に加え、団員の皆さんとの交流や、記念撮影も予定しています。ブルガリアってどんな国？どんな文化や暮らしがあるの？そんな好奇心を入口に、国を越えたふれあいを楽しみましょう。
新宮町のことも知ってしまえ、温かな交流の機会です。
スポーツが好きな方も、海外の文化に興味がある方も、「ちょっと面白そう」と気軽に足を運んでください。一緒に笑ったり、驚いたりするうちに、出演者との距離も近づいていく。そんな午後を、新宮CoCoスクエアで過ごしましょう。

10 月の星占い HOKU ☆

あなたの背中をドーンと押します
マヤ暦タロット星読み

今月は確実な仕上げ。を意識する月です。
「急がば回れ」を今月のテーマに。
何事もスピードよりも着実性に重点をおいて。

 ★牡羊座 あなた自身の選択を大事にしましょう。すべてはあなたの意思・気持ちを重視するように心がけて	 ★天秤座 お誕生日おめでとうございます。今月はあなたにスポットがあたります。特に仲間の中で何かと目立つ月に。
 ★牡牛座 あなたの安心できる場所に強くスポットがあたります。妥協は必要ありません。徹底的にあなた好み。	 ★星座 仕事に追われるような忙しい1か月に。もちろん、大きな発展も期待できるので確実性は意識して
 ★双子座 軽やかに心が向くままドンドン行動しましょう。行きたい所、やりたい事。遠慮は必要なさそうです。	 ★射手座 未知の世界や新しい場所、新しい学びなど、わくわくが忙しい1か月になりそう。何もしないのはもったいない
 ★蟹座 お金の流れに変化が大きいでしょう。入ってくるのはもちろんですが、使いすぎにも同時に注意。	 ★山羊座 恋愛運・金運が好調！あなたの魅力が更に輝きます。ただし、過去に思いが向かいそう。未来をみて。
 ★獅子座 自分との対話を大事にしましょう。自分自身に妥協しないように。心と身体をしっかりと造り上げる月にして	 ★水瓶座 今後の発展のための洗い直しの期間になります。今月は何事もあせらずじっくり事に向かいましょう。
 ★乙女座 考えすぎは禁物です。時には自問自答する時間は必要ですが、何事も行き過ぎではいけません。適度に。	 ★魚座 自分の新しい可能性を見出す時、慣れ親しんだ事はばかりでなく今月は、新しい境地へのチャレンジの機会が