



お問い合わせ先

〒812-0026
福岡市博多区上川端町9-35
リノベーションミュージアム冷泉荘
A12号 冷泉荘事務局
(11:00～19:00、火曜定休)
電話/FAX **092-985-4562**
mail yj@tenjinpark.com
<https://www.reizensou.com/>
【SNS】
X(旧Twitter)、
Instagram、
Facebook
@reizensou

冷泉荘YouTubeチャンネル
https://www.youtube.com/@reizensou_hakata

—— 冷泉荘 交通アクセス ——

地下鉄空港線中洲川端駅下車・5番出口
から上川端商店街を通り、キャナルシティ
博多方向へ。「博多ラーメンはかたや」と
「うどんウエスト」の間の道を冷泉公園側
に曲がり、博多消防署冷泉出張所手前の
小道に入っすぐ。（※駐車場なし）

リノベーションミュージアム 冷泉荘とは・・・

ビルストック文化の学び合い、
そして発信の場

博多区上川端町で築67年を迎えた
昭和のレトロビル、リノベーションミュージアム冷泉荘。
「福岡の古い建物を大切に活かす（ビルストック活用）」
を基本理念に、「ひと」「まち」「文化」を大切に思う人た
ちが集まっています。2011年1月には耐震補強工事を
行い、2012年、第25回福岡市都市景観賞 活動部門に
て部門賞受賞。2024年、国登録有形文化財（建造物）
に登録。100年続く活動を目指して「持続的」で
「環境型」の建物として文化発信を行なっています。



表紙の写真



A53号 信濃設計研究所 nano Architects

昭和が終わり36年、21世紀も四半世紀がすぎ、
ようやく昭和のオールド○○の衰退が目に見え
てきた。若者諸君、君たちが主役となる時代だ！
斜陽産業となりつつある日本の大学空間は学校
空間全体と共に衰退期を迎えている。オールド
大学も君たちの時代に合わせ作り変えろ！

<http://www.nano-architects.com>



冷泉荘入居者紹介

A51 TETRA + GRAPH テトラグラフ写真室	A53 nano Architects 信濃設計研究所	B54 冷泉荘 当初部屋	B55 ドネルモ
A41 田中勇気博多彫工房	A42 TETRA + GRAPH テトラグラフ図書室	A43 マサカノ 【企画・制作会社】	B44 tripinsight 【外国人向け旅行会社】
A31 gallery korinran ギャラリー・港民館	A32 美容室ヒュッテ	A33 GAKUEN SALON 楽研サロン 【限定Bar&Office】	B45 ドネルモ 【NPO法人ドネルモ】
A21 一般社団法人YOU MAKE IT	A22 【韓国語教室】 ソニ	A23 食道 【ヨガ&ピラティス】	B34 Lanlea yoga & pilates studio 【ヨガ&ピラティス】
A10 ネコチクラ 【アートギャラリー】	A11 RILL BAGEL 【ベーグル専門店】	A12 リノベーション ギャラリー ① 冷泉荘事務局	B35 ハッピーネス 旅行社
A101 YOU ARE HERE ユウアヘア 【コミュニティセンター】	ご入居・レンタルスペースに関するお問い合わせ 冷泉荘事務局 092-985-4562 お気軽にお問い合わせください。		
冷泉荘ギャラリー、2コ1多目的スペース、よりあい読書室は、 利用内容に応じてサイズを変えられるレンタルスペース。 料金は1日4,400円～11,000円（税込）。 展示などで7日間のご利用には、お得な割引プランもございます。		B24 shoe lab noppo 【注文靴・靴作り教室】	
B25 屋づまき 【地域政策企画・レポート】		B14-15 2コ1 多目的 スペース 冷泉荘 【アートアトリエ】	
B14-2 よりあい 読書室		B15-2 よりあい 読書室	

ローソファー専門店HAREM 出張ショールーム

「Trip SHOWROOM」
HAREMの人気ソファと一緒に、あ
なたの街へおじゃまします。靴を脱い
で、お家に居る時のように過ごして欲
しいので、もちろん「土足厳禁」！全て
のソファは連れていけないですが、
HAREMの人気者たちにぜひ会いに
きてください。（土日は事前予約制）

日時：10月2日(木)～10月5日(日)
2日(木)：13:00～19:00(予約不要)
3日(金)：10:10～19:00(予約不要)
4日(土)：10:10～19:00(完全予約制)
5日(日)：10:10～17:00(完全予約制)

場所：B棟1階 冷泉荘ギャラリー
【詳細】<https://www.harem-shop.com>

クロノスとカイロス：詩の現在形を巡って

【10月11日(土)13:30～17:30】
シンポジウム「交差する生成AIと詩」
■内容：AIを用いた現代詩の創造と
批評的考察
■登壇：石松佳、緒方水花里、
松本秀文、渡辺玄英

【10月12日(日)13:30～17:30】
リーディング&トーク「詩のヌーヴェルヴァーグ」
■内容：新進詩人が詩と創作のインスピレーションを語る
■出演：伊藤晴里、井上見輔、緒方水花里、梶原佑心ほか
場所：B棟1階 冷泉荘ギャラリー
定員：両日各45名(先着) 参加費：各日1,000円
【申込・問】zz79@goo.jp（渡辺玄英）

第28回 00展

【出展作家】
石川裕美子／上戸マリー／上野優子
／柿原真木子／川村知子／川上道子
／桑田温子／クロネコDay's／
武田憲和／たまき／峰松宏徳／
鍋島哲治／古川康弘／もくもく堂／
元木美和／宮崎由美／安野葉月

日時：10月14日(火)～10月19日(日)
12:00～19:00(最終日18:00まで)
場所：B棟1階 冷泉荘ギャラリー

ネコチ藝サイ25

個性あふれるアーティスト
たちが集まり、ネコチクラが
彩り豊かな祭典の舞台に
変わります！18名の若き
表現者が織りなす、ジャンルもテイストも飛び越えた
大展覧会！アートの渦に飛び込んで、五感で楽しむ
お祭り気分をぜひご体感ください！

日時：9月25日(木)～10月5日(日)
11:00～18:00

場所：A10号 ネコチクラ（リルベール店内奥）
店休日：月・火・水
【ネコチクラ Instagram】@nekochikura

フクミヤサオリ展『日々』

鉛筆にて描くようになり初めての
個展となります。いま伝えたいと思う
こと。ご覧いただくと嬉しいです。
きのこたちはとても元気です。

日時：10月9日(木)
～10月19日(日)11:00～18:00

【フクミヤサオリ Instagram】@saorikinoko25
場所：A10号 ネコチクラ（リルベール店内奥）
店休日：月・火・水
【ネコチクラ Instagram】@nekochikura

【俗戔 -zokuzoku- 2025】

福岡又旅編 俗世に隠れた賊モノ
掛け替えの無い心の賊
(タカラ)モノを描く八人展

【作家】
HARRY画伯／MOWARK
／NARU／BUKURO／
Mina37／ANZU

【ゲスト作家】
平家あたる／富安綾乃

日時：10月25日(土)～11月3日(月・祝)
12:00～20:00
(初日14:00～／最終日16:00まで)

場所：B棟1階 冷泉荘ギャラリー
【詳細】
<https://www.artworkgeofront.com/>
【X】@HARRYGAHAKU

ドネルモ伝 96

クソサメ映画というドブ沼篇

初めてZ級サメ映画を見たのは5年前、友人に「あまりにも
ひどいから一緒に地獄を観よう」と誘われ『エクソシスト
シャーク』を履修した。「映画」と呼ぶのも憚られるよう
な映像で、「クソだった」という印象しか残っていない
(以降も下品で申し訳ないがそうしか言えないので
お許しください)。しかしそれ以降、友人共々サメに
限らずZ級映画を観る仲になり、正月三が日に「クソサメ
映画初め」をやる始末だ。

時間をドブに捨てているようにも思えるが、ドブから
得る学びは意外に大きい。まず、クソ映画であるほど
映像撮影でやっちゃいけないことのオンパレードなの
で、制作視点で映画を見る目が鍛えられ、一般的な映画
への相対評価が上がる。高画質のカメラや三脚を使っ
ているだけで偉いし、フリー映像を使わずちゃんとして
いたら拍手。そもそも、サメが全然出てこないサメ映画
すらあるので、サメが出るだけで及第点だ。

また、映画の質に関わらず誰かと一緒にツッコミながら
観るのに向いた映画とそうでない映画があることも
わかった。クソサメ映画は一人で見てはいけない。ドブが
ドブのまま終わってしまうからだ。ただし、みんなで見
ても「あかんわ…」となることはたまにある。そういうとき
は無理して最後まで見ず、口(目)直しに普通の映画を
見ることが大事だ。

なお、サメ映画といってもZ級からA級まで様々ある。
もしZ級を初めて観るなら、『ウィジャ・シャーク 霊界サメ
大戦1・2』(海外版こっくりさんで人喰いサメの靈を
召喚してしまい、霊能力者の親子が激闘する話)。A級を
見たいなら『MEG1・2』(人類最強ジエイソン・ステイサ
ムがサメをぶっ飛ばす話)がオススメだ。なるべく友達と
やんや言いながら見てください。

【今月の担当】櫻井(ドネルモスタッフ)



冷泉荘 プロデュース スペースRデザインの レトロビルこばなし

コーポ江戸屋敷、隣人祭り2025 ありがとうございました！

2025年9月6日(土)に久留米市のコーポ江戸屋敷にて『コーポ江戸屋敷
隣人祭り2025』を開催しました！お祭りの結果は大盛況！運営スタッフも
合わせて100名規模のお祭りになりました！コーポ江戸屋敷に関わる全て
の人を『隣人』と言っておりましたが、こんなに集まってもらえるとは…！
入居者さんやご近所さん、その知り合いの方々など。コミュニティが育まれ
るハブとして、コーポ江戸屋敷がより魅力的な場所になりました。

残暑厳しい中での開催となりましたが、ウッドデッキ上には寒涼紗が
張られ、テントも持ち寄ったりでなんとかお祭りの環境を整えました。
準備から片付けまで…ご協力ありがとうございました！



未来の体をつくるのは、今日のタンパク質

ほとんどの人が、スリキリと引き締まった体型に憧れますよね。健康的に
痩せたい、もっと若々しく見られたい。そんな想いを持つのは男女関係ない
かもしれません。でもその願いを叶えようと、「食べる量を減らせばいい」
とばかりに、何もかもを減らす食事をしていませんか？

実は、美しさも健康も、「減らすこと」だけでは手に入りません。とくに「タン
パク質」を減らしてしまうと、逆に代謝が落ち、疲れやすくなり、体も肌も髪
も、思ったように整ってくれないのです。体重1kgあたり1～1.5gが、1日の
摂取目安とされています。つまり、体重50kgの方なら最低でも50～75gの
タンパク質が必要になります。活動量が多い方や、40代以上で代謝が落ち



★出店者さん、運営にご協力いただいたみなさん、ありがとうございました！(敬称略)

てごねパン教室shirishiri・手作り小物はやし・Total Conditioning Studio
Re:Care・ヤクルト・職人シェアオフィスBASE・Curry Toiro・半量コーヒー
・ツキノワ POP-UP SHOP・H&A brothers・閑スペースRデザイン・
屋台×DIY×射的部・塗装ワークショップ部・消防設備工事説明部

DIYでの屋台づくりや、3室同時リノベーションを軸にそこに関わるいろんな
プロセスを開くプロジェクトに挑戦しているコーポ江戸屋敷。お祭り当日
は、屋台と、リノベーション3室のお披露目も行いました。これからも、
豊かな団地暮らしを目指して。コーポ江戸屋敷の取り組みを見守って
いただけたら嬉しいです。

スペースRデザイン なかみつ



始めている方、ダイエット中の方は、さらに
+10g～20gを目安にしても良いでしょう。

「そんなに？」と驚くかもしれません。たとえば
卵1個で約6g、鶏むね肉100gで約22g、納豆
1パックで約7g。こうして見てみると、思ったよ
りも意識しないと足りないのがわかります。
特に女性は、糖質中心の食事になりやすく、
パンやおにぎり、スイーツに偏りがち。さらに
「脂質が気になるからお肉は控えめに…」
となると、知らず知らずのうちに、タンパク質
不足に陥ってしまいます。

美しい肌や髪を保つためにも、感情を安定させるホルモンを作るため
にも、そして風邪を引かない体をつくるためにも、食事を見直すとき、
つい「カロリー」や「糖質」が目が行きがちですが、まずは「何を摂るか」に
意識を向けてみてください。そして、ただ痩せるだけでなく、「しなやかに、
エネルギーのある自分」を目指してみませんか？

hitoyo (ラウレア・ヨガ&ピラティススタジオ代表)



プロテインスリムムービー

ズムザ靴！

意外と猪突猛進

数ヶ月前からなんだか屋久島に行かないといけな
いような気分になり、マイルも貯まっているし直行便も
あるということでタイミंगを図っていたのですが、
先日いよいよ居ても立っても居られなくなり行っ
て来ました。前回訪問は19年前、靴作りをする前
のこと

で身体のことも特に勉強しているわけでもなかった
ので、今回は久しぶりに市販の靴を履いて、多少
は理解が深まっているであろう身体のことだっ
たり、いづらか年を取った身体の現状を試したく
なったのかもしれません。

登山の日は朝から雨、多少の雨は覚悟してました
ので、特に躊躇することなく山に入っていたので
すが、登山口で出会っているような人や、早々に
引き返している人とすれ違ったりしていたので、少
し無謀だった可能性もあります。結局山頂まであ
と1時間というところで雷が鳴り出したので引き返
したのですが、ずぶ濡れになって全身クタクタに
なるほどくたびれたものの、足が言うこと聞か
なくなってきたときの対処法を試したり、素晴
らしい自然を満喫して楽しい体験でした。

今回、チェーンソーを背負った長靴の人がいたり、
以前登った時には山頂にビーチサンダルを履いた
人だったり、地元の高校生たちが普通のスニー
カーで登っていたりで、ひとそれぞれの山登り
があるようなところも面白いところでした。

そして若かりし頃は全く良さがわからなかつた
49度の温泉があるので、今回は身体がシャキッ
としてとてもよかった、という話を教室でして
いましたら、50度洗い(しなびた野菜を復活さ
せる方法)ですなと言われ、なるほどと妙に胸に
落ち、まだシャキッとなるうちはまた挑戦で
きかもしれないと前向きに受け止めているので
した。

そして日本陶器の食器保管を始め、その後は自
社製造を行いました。TOTOは食器メーカーだ
ったのです。北九州市のTOTOミュージアムに
はその歴史を伝える陶器が並んでおり、実は陶
器好きにお勧めの博物館です。

またTOTOの東富士研習所には大型の酒自販機
があります。ビジネスホテル等の細身の酒自販
機と違い種類も豊富な物です。そしてこの研
習所は一般の人でも宿泊できます。御殿場で
の宿泊候補にいかがでしょうか。清潔な環境に
感謝して秋のお酒を楽しみましょう。

shoe lab noppo

