



青春の1ページ 

日本空手協会能代支部

スローガンは
「礼節」
れいせつ

日本空手協会能代支部には、小学生から大人、初心者から経験者まで幅広く所属しています。礼儀を重んじることを大切にしながら、県大会や東北大会、全国大会などで上位入賞することを目指して日々稽古に励んでいます。

能代支部に所属する菅原悠さん、菅原凜さんは「空手の楽しいところは、見えない敵と戦うイメージで形を打つところ。決めをしっかりとすることや力強さ、速さを意識して稽古し、大会で高い得点を出して勝ったときはうれしい。空手のことをあまり知らない人にもかっこいいなと伝えられるのが魅力だと思う」と空手の魅力を話してくれました。

礼儀を重んじ勝利を目指す



稽古の様子



日替わりランチ「まごわやさしいプレート」(税込 1,650 円)



旬彩創房 花くら

地元を感じる料理・空間を

旧料亭金勇の隣にたたずむ「旬彩創房 花くら」。体に優しい創作料理をランチやディナーで味わえます。日替わりランチ「まごわやさしいプレート」は秋田県産の食材で作られており、ノシロチーネ、パスタと檜山納豆、まめ、ごま、海藻類、野菜、魚類、キノコ類、イモ類を必ず使用しています。旬の食材や地元食材を使うため、その日によってどんなプレートになるかはお楽しみ。

☑️ここがおすすめ!

個室に飾られた絵はあーたんさん(二ツ井町)、コーヒーはわんどさん(二ツ井町)のもの。食材だけでなく、インテリアやコーヒーも地元のもので、という店主の南部さんのこだわりが感じられます。



Instagram

住所 能代市柳町13-8
電話 090-7803-3117
営業時間 ※食事は前日まで要予約
ランチ 日・月曜日 11:00 ~ 17:00
ディナー 金・土曜日 16:00 ~ 22:00
定休日 火・水・木曜日