中込商店街だより

Nakagomi

第43号

発行　中込商店会協同組合
〒385-0051 佐久市中込2-26-3
TEL 0267-62-5714
Web　http://nakagomi.jp
Mail　info@nakagomi.jp

中込商店街のお得情報・お役立ち情報を毎週土曜日にお届けします。
次回は９月9日に新聞折り込みに入ります。
本紙ブログ版はhttp://nakagomi.exblog.jp/でご覧ください。

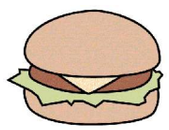
次回グリーンマルシェは10月7日（土）です

9月2日 11:00～14:00 グリーンマルシェ

9月2日のグリーンマルシェは、先月大人気だった「花の種」をスタンプラリーでプレゼントいたします。マルシェ参加店ならびに中込商店会参加店3店でお買い物をして合計額が1500円以上の方、先着50名様に進呈いたします。ストック・サポナリア・スイートサルタン・ひなげし・紅花など、これから楽しめる秋の花や秋に蒔いて春に咲く花です。3袋差し上げますので、ガーデニングに興味のある方はお見逃しなく。

◇毎回行列ができる玉子の特売や野菜・果物の大特価市、おいしいもの・お買い得品・掘り出し物が並びます。

出店も募集していますので、2面をご覧ください。

今月はカレーです。 マルシェ
特製シーフードカレー ￥400
具入りルー２人前… ￥400
ハンバーガー20食
上記限定

欧風料理＆鉄板厨房
レストラン 倶留満（ぐるまん） ☎ 62-0506

おいしい～秋の果物いっぱい!! マルシェ
甘いョ 巨峰　1パック　￥280
幸 水 梨　8玉入りパック　￥600
甘さ1番（がまごおり産）
温室みかん　8玉入りパック　￥450

おなじみ新鮮大玉玉子
大人1回1パック限り　￥50
茂木青果 ☎ 67-5893

マンズワイン マルシェ
にごり赤・白

フレッシュで、果実風味の豊かなジュース感覚の甘口ワインです。今回も試飲用を冷やしてお待ちしております。
500ml 787円を 680円
中込駅前グリーンモール
リカー&ギフトプラザ
マルトオーツカ
0120-620102

我が子の運動会での写真撮影

運動会のシーズンがやってきました。そこで今回は、運動会での撮影のポイントを幾つかアドバイスいたしましょう。

どんな機材を使うか

デジカメ、フイルムカメラ、ビデオカメラ、コンパクトカメラ、一眼レフと様々な機材があります。今回は、デジカメが一般的になってきましたので、それを中心に進めます。

運動会といえば広い校庭で行われる競技ですから、高倍率のズームが必要です。子供たちは皆同じ格好をしているので、我が子がどこにいるかわからない時もあります。

高倍率ズームのデジカメまたは、レンズの交換できる一眼レフが撮影に向いているといえます。

次に三脚。あれば手ブレ対策には大いに役に立ちます。しかし運動会は昼間の屋外で行われるため手持ちでも充分な速さのシャッタースピードがでるので、カメラをしっかりかまえて撮ればだいたい大丈夫です。尚、手ブレ防止機構を搭載しているデジカメや一眼レフを利用すれば、更に万全です。

三脚は役に立つ機材ですが、反面ジャマになることが多々あります。

それから、前日までにバッテリーの充電、メディアの有無、フイルムカメラなら予備の電池、フイルムの有無等のチェックを忘れずに。

どこで撮るか

当日までに、運動会のプログラムをチエックしておきましょう。だいたいの時間、入退場はどこかも把握しておきましょう。

会場に着いたら、まず「○○小学校大運動会」等の看板や入場門も撮影しておきましょう。

競技の撮り方

一番難しい撮影はやはりかけっこ等の動きの早い競技の撮影です。劇的なシーンはやはりゴールです。一着でも、ビリでも我が子が一生懸命に走る姿は感動的なものです。

アップで撮るとピントがなかなか合わなかったり、ブレてしまったりもしますので注意しましょう。

一部のコンパクトデジカメの場合、連写性能の悪いカメラは1枚撮ったら次のショットに1～3秒の間が必要の場合があります。これを解決するには、まず撮りたいゴールのところでカメラをかまえ、ゴールの瞬間だけを撮るようにしましょう。

走っている我が子を追って撮影していると大事なゴールシーンが撮れなくなってしまうこともあります。また走る寸前の順番を待つ姿も撮影しておきましょう。緊張した顔が又いいですよ。

ダンスや組み体操等の撮影

比較的動きが少ない競技です。我が子の表情を良く撮ろうとしてアップで撮りすぎることが無いように注意しましょう。全体を必ず撮影しておくこと。又グループごとの場合も全員入れることも忘れないようにしましょう。

こんなところも

赤組、白組の獲得点数板も撮っておく、お昼には家族との楽しいひと時を、またおべんとうを撮影しておきましょう。

応援席の子供の姿なども撮影しておくと、運動会の盛り上がりが伝わってくる写真になりますね。

最後に…デジカメでの撮影はショット数を多めに撮る事をお勧めします。不要のコマがあったら消去すればいいんですから……。

それでは我が子の楽しい運動会の記録写真がんばってください。

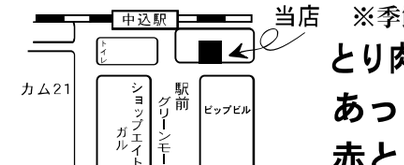
（あさひ堂カメラ）

第19回 佐久高原コスモスまつり 9月9日から

朝夕の涼しさと日暮れの早さに秋の気配を感じるようになりました。国道254号線内山峡のコスモスまつりが来週から始まります。

9日から26日までの期間中、佐久鯉太鼓演奏・コスモス音頭流し踊り・清流佐久鯉つかみ取り大会・特産物農産物即売・ジャズダンスライブ・音楽ライブ・乗馬体験コーナーなど、様々なイベントが予定されています。詳細は来週号の特集でご案内致します。

もうだいぶ咲き始めました。
コスモス広場・8月30日撮影



当店
※季節限定スパゲッティ
とり肉と野菜・きのこの味噌クリームスパゲッティ…780円
あっさり味のバジリコ…630円
赤とうがらしとトマトソースのプッタネスカ…750円
38種類のスパゲッティからいろいろな味をおためしください

お食事会・ご披露宴の二次会など ご予約承り中です
営業時間 11:30～15:00 17:30～21:00
定休日 毎火曜日
イタリアン・レストラン ペスカ 62-0838