



◎**テアニン**…緑茶の旨み成分。アミノ酸の一種で、果も。

吸収を防ぎダイエット効果。

防。余分な脂肪や糖分の上昇を防いで糖尿病を予防。

作用をもち、血糖値の急上昇を防いで糖尿病を予防。

ある。殺菌・抗ウィルス作用をもち、血糖値の急上昇を防いで糖尿病を予防。

成分。強力な酸化力をもつポリフェノールの一種で、動脈硬化やがんなどの予防・改善に効果がある。殺菌・抗ウィルス作用をもち、血糖値の急上昇を防いで糖尿病を予防。

◎**カフェイン**…緑茶の渋み成分。強力な酸化力をもつポリフェノールの一種で、動脈硬化やがんなどの予防・改善に効果がある。殺菌・抗ウィルス作用をもち、血糖値の急上昇を防いで糖尿病を予防。

◎**カテキン**…緑茶の渋み成分。強力な酸化力をもつポリフェノールの一種で、動脈硬化やがんなどの予防・改善に効果がある。殺菌・抗ウィルス作用をもち、血糖値の急上昇を防いで糖尿病を予防。

◎**カテキン**…緑茶の渋み成分。強力な酸化力をもつポリフェノールの一種で、動脈硬化やがんなどの予防・改善に効果がある。殺菌・抗ウィルス作用をもち、血糖値の急上昇を防いで糖尿病を予防。

◎**カテキン**…緑茶の渋み成分。強力な酸化力をもつポリフェノールの一種で、動脈硬化やがんなどの予防・改善に効果がある。殺菌・抗ウィルス作用をもち、血糖値の急上昇を防いで糖尿病を予防。

☆居酒屋なので**メニューも豊富**です。
☆手作りなので一品一品丹精込めて作っています。

☆働く人たちの味方なので**料金も良心的**で安心です。
☆**歓送迎会のご予約**も承っています。

☆飲んだ後にラーメンもどうぞ！
☆料理も店主が説明してお召し上がり頂けます。

お花見の帰りなど
お気軽にお越しください

居酒屋・ラーメン **英** はなぶさ -
佐久市中込 2-24-9 ☎ 64-8723
はなぶさ

ピアノ買取りいたします
豊富な品揃えでご来店をお待ちしております
ピアノのことなら何でも相談に応じます

- 鍵盤タッチが重いピアノ軽くできます
- 変色したりヒビ割れた鍵盤の張替えできます
- 黒ずんだペダルもピカピカによみがえります

などなど、いろいろなご要望にお応えします

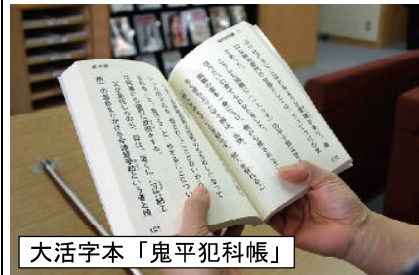
中川ピアノ店
中川ピアノ調律研究所

佐久市中込 1-20-8 ☎ 62-4400
佐久市平賀上宿 4201 ☎ 62-9963

「タッチが軽くなり、とても長時間の練習ができるようになりました」
「買い替えなければダメかと思って
いた思い出のある古いピアノを買い
替えずに済みました」



児童書コーナー



大活字本「鬼平犯科帳」



検索システムのモニター画面

図書館へ行こう サングリモ中込図書館ご利用案内

4月6日にオープンしたサングリモ中込の2階にある図書館は、すでに8千冊を超える蔵書が入り、今後3年間で1万5千冊になる予定です。

子ども・お母さん向け
小学生や乳幼児向けの本が特に充実していて、子ども用のコーナーも広くなっています。お母さん向けの本・雑誌もそろっていて、隣の「つどいの広場」との連携を重視し、子育てを支援する図書館となっています。

年配者向け
「大活字本」という本当に大きな字の本もたくさんあり、池波正太郎・平岩弓枝・相田みつを・夏目漱石などが並んでいます。老眼でない人でも、とて

も読みやすい本です。
親しみやすい本が多数
哲学・宗教・自然科学など、図書館として必要なジャンルはすべてありますが、入門書・解説書が多く、誰でも親しみやすい本がそろっています。

リ説だいたい本がサングリモ中込図書館にない場合は、市内全図書館と連携した検索システムで探すことができます。

話でもできますが、図書館のモニターはタッチパネルで簡単に操作できます。本が見つかったら、その図書館に行っても良いですし、取り寄せることもできます。

【利用案内】
開館時間：午前10時～午後6時

休館日：毎週月曜日・毎月最終火曜日（このほかに年末年始と、10月ごろに特別整理期間の休館があります）

閲覧：図書館内で本を読むのは自由です。申込みなどは不要です。

はじめに**本を借りる**には住所・氏名等を確認できるものを所持するうえ、カウンターで利用者カード交付申請書に記入してください。中央図書館のカードも使えます。

本を借りるときは：借りたい本と利用者カードをカウンターへお持ちください。各館毎1人5冊まで借りられます。中央図書館の本を、こちらに返すこともできます。

お問合せ：サングリモ中込図書館 TEL 63-13793

クーポン券

〔酒(大)またはビール(生中可) 1本〕
〔刺身・寿司 1人前・口取〕

○ この券ご持参の方に、お1人 **2,500円**で提供いたします。
○ 1名1枚に限らせていただきます。

当店 江戸前 寿司処 **舟幸**
中込 2-20-13 ☎ 63-1345

定休日…火曜日
営業時間…PM 5:00～AM 2:30

◎ 5名様以上の宴会に焼酎ボトル (720ml) 1本付。
二次会もOKです。

○ 料理…3,000円～
○ 人数…25名様位迄

全うすだ鯉店

たとえば「特製うま煮」店頭には置いてありません。お客様ごとに私の手造りです。「おふくろの味」とはいきませんが、一切れ一切れ心を込めてお作りします。ぜひ一度おためし下さい。

半日ほどあれば十分まにあいますので **お気軽にご注文ください。**

特製うま煮 (税込)
Mサイズ 1切 450円
●お土産に(パック/箱入り)
5切入り 2350円 (税込)
10切入り 4650円 (税込)
※なん切れでもok!

佐久市中込 1-24-1 AM8:00～PM7:00 (水曜定休)
ホームページ <http://nakagomi.jp/koi>
Eメール koi@nakagomi.jp

◇うま煮Mサイズ5切れを作るのに1.6～1.7kgの鯉を使います。価格を比較してもとってもお得。【生の輪切2000円➡うま煮2250円】

※特製うま煮は日持ちはしません。冷蔵庫で3日程度です。お早めにお召し上がり下さい。