間伐材プランター

前回の記事でも紹介しましたが、間伐材プランターがあと数機で完成となりました。販売用キットもわずかですが残っていますので、「欲しい」という方は商店会までどうぞ。設計図・製作の様子を収めたDVDが付きます。6600円と、ちょっと割高に感じますが、素材・大きさ・作りを考えるとおそらく適価、むしろ割安ではないかと思います。

できた木製プランターは駅前から千曲川沿いまでグリーンモールを中心に、商店街のあちこちに設置されました。

長さ150cmの大きなプランターには数十種類の夏の草花がコーディネイトされました。雨が多く暑い日が続いたせいか苗たちもすくすくと元気に育ち、沿道やお店の軒先から色とりどりかわいらしい花を楽しませてくれています。

この時期よく見かけるコリウスやジニアも手作りの木製プランターに植わりちょっぴりオシャレな装いです。

材料となった地元産の間伐材は、カラマツ、ヒノキで、カラマツははっきりとした粗い木目が美しく、日を追うごとに徐々に日に焼け赤みがかった風合になるそうです。ヒノキは木肌が白く独特のさわやかな香りがします。

エージングが進み、いずれは朽ちてゆきますが、その時々に見せる木の風合いも木の良さ、楽しみの一つではないでしょうか。

製作者のみなさんもそれぞれ工夫を凝らし、ニスやペンキを塗ったり、木肌をバーナーで時代焼き仕上げにしたり、中にはトールペイントされたものもありますので、花だけでなくこちらもお楽しみいただけます。

トールペイントしたプランター

焼いて木目がきれいなプランター

金曜市開催中

毎週金曜日の午後2時～4時。会場は橋場公会堂の横です。地元の農産品がほとんど100円均一です。

花火大会のために？ ダイエット＆筋トレ 大作戦

2ヶ月程前、同窓会ラブアゲイン症候群ってテレビドラマが流行っていました。店の従業員が「ドラマの影響で同窓会が多いそうですよ」などと言うし、友人の進めもあってそのドラマにはまっていました。

高橋克典扮する男性が同窓会で四半世紀ぶりに再開した同級生の人妻とややこしくなっちまうというドラマでした。

よし！高橋克典になるぞ！でも夏の同窓会となれば生ビールでしょ。私はジョッキで6杯が定量なので腹がエラい事になるのは必至だぁ。

何とかしよう。筋トレしよう。ビール6杯にまけない腹筋をつくろう。

上半身を鍛えよう！それが成就した暁には、同窓会に向けて下半身を鍛えよう！叫んだ瞬間、女房の放ったまだ熱を帯びたフライパンが私の側頭部を襲った。(誤解だ！)

花火大会のために筋トレ

同窓会の話は冗談です。一番の目的は梅雨明けには生ビール大量摂取が待っているのと、炎天下の花火大会の準備があるからです。

何故？花火大会の準備が？って思うでしょう。

毎年炎天下の準備に必ず上半身裸で作業してる人がいて、羨ましくなったからです。その人は引き締まった体をしていて、だからシャツを脱ぐことが出来るんだ。今年は自分も、と誓いました。

5月半ばにトレーニングとダイエットを開始しました。中年真っ盛りで身長174センチ体重73キロ体脂肪率20％で腹が出てる。なんとかせねば。

便利な世の中になったもので携帯電話のサイトで身長と性別を入力したら「あなたの理想体重は66・6キロ」だって。食事とおつまみを工夫しよう。

アルコールは減らさない、酒屋さんが悲しむから。食事もおつまみも殻をキーワードにした。

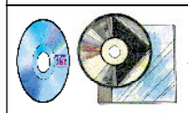
私は昼食はスパゲティなど麺類の外食が多い。主に中込のイタリアンの店で週刊の漫画雑誌が充実していて、とても美味しい。希望により量の加減に応じてくれるので、ダイエットの味方になる。

この店は殻付きの貝や蟹を使ったメニューがたくさんある。食べるとき殻がとっても邪魔になるのでパスタや米の量を減らしてもらっても食べるのに時間かかる。

ゆっくり食べるのがダイエットにとても良い。殻付きのおかげで見た目もボリューム感たっぷりなのでたくさん食べた気分になる。

夜自宅で飲む時は、中込の酒屋さんでまとめ買いした発泡酒とお気に入りのスコッチ。今までバタピーだったのを殻付きのナッツに変更した。殻付きアーモンドと、榛がお気に入り。これは殻をむくのに時間を取られて次から次へパクパク食べられないので量を抑えられるから。

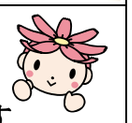
さて、あと2週間でシャツを脱げるかな…。



音楽を楽しみましょう
ダンボーは音楽の水先案内人をつとめます
お探しの音楽があれば
お電話ください
ダンボーが見つけだします
結果をお電話でお知らせ
ご注文いただいた場合
迅速手配 → お客様のお手許へ

音楽ソフト専門店 ダンボー
中込サンテラス ☎ 62-7148 年中無休

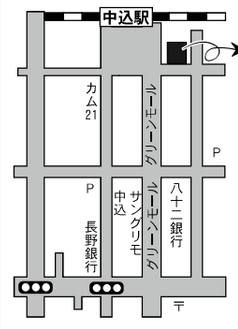
7月31日(土)～8月2日(月)
3日間限り店頭販売限定特価　8/1 営業しています
今回は主に焼肉と冷シャブ用です



豚肩ロース 国産100g 140円
豚スペアリブカット 国産100g 140円
国産豚骨付きカルビ
牛カルビ肉 米国産100g 140円

セブンイレブン　長野銀行　↑中込駅方面
グリーンモール
サンテラス
当店

サンテラス 井出精肉店
当店 火曜定休 ☎ 62-0853



季節限定スパゲッティ リヒト君のズッキーニとチョリソーのカレー風味…780円
ちょっと変わったスパゲッティ みそ味のスパゲッティ…780円
納豆のスパゲッティ…780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

御宴会ご予約承り中 イタリアンで楽しい御宴会
お料理は2,000円より
<一例> 3,000円コースでは
・前菜4種
・冷製トマトのカッペリーニ
・魚料理　・肉料理
・スパゲッティ　・デザート

☆大皿とり分けです。
☆15名様以上貸切となります
☆お客様の年代層によりメニューをご用意いたします。
☆アルコールは多種用意しております。

営業時間 11:30～14:30 17:30～21:00
定休日 毎火曜日 (御宴会は営業)
イタリアン・レストラン ペスカ ☎ 62-0838

地方発送 ふる里～宅配便～
信州佐久
企うすだ鯉店
tel/fax0267-62-0538

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
Mサイズ1切450円(税込)
●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！

ごりやあたまげた。鯉の塩焼
1ぴき丸ごと姿焼き
1700円・2100円
2500円・2900円
3200円・3600円

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
なかごみ

◇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。

法事のご会食・歓送迎会 心を込めたご法要を始め各種ご宴会承ります。(お料理@3,000円～)
季節・お集まりの主旨・ご予算に応じて献立が変わります。ご相談ください。

※参考…先頃ご用命頂きました法要のお献立例(4,000円)
・和え物
・茶碗蒸し
・お造り
・鮎の塩焼き(又は鯉のうま煮)
・炊き合わせ
・スモークサーモンのサラダ仕立て
・天ぷら
・いくら丼
・お吸い物
・椀そば　・フルーツ

6階 展望風呂のご案内
営業時間 通常 PM5:00～PM9:30
祝・土・日 PM5:00～PM9:00
入浴料 500円
※ご宴会の方は無料でご入浴になれます

気軽にお電話下さい TEL 0267-62-6200
佐久市中込2-14-30
ホテル ナカジマ