駅前ロータリーの草むしりを中込中学の総合学習で

「ふるさと佐久に貢献する」を学習テーマとした、中込中学校3学年の総合的な学習が、9月30日に佐久市全域で行われました。

中込地区においては、担当の篠原先生に引率された23名の生徒さんが、「日頃お世話になっている地域への奉仕活動を通して、感謝の心を養い地域に貢献する心を育成するため」ということで、商店街のゴミ拾いに引き続き、駅前ロータリー周辺の草むしりに汗を流していただきました。

商店街でも毎週木曜日の午前中は、グリーンモールを中心に清掃や草取り、剪定作業をしているのですが、雑草の勢いに追い付かないというのが正直な現状で、特に駅前広場は草が目立っていました。

当日は、あいにくの小雨模様の中、3時間にも及ぶ奉仕活動には、地元商店街としては感謝の気持ちでいっぱいで、お膝元の店主から生徒さん達に届けられていた「ありがとう」は、商店街関係者のみならず中込の玄関口である中込駅の駅員さんを代表して発せられた心からの叫びであったと確信しております。

あらためましてこの紙面を通じ、吉田校長先生を始めとした中込中学校の関係者の皆様に感謝申し上げます。

小雨の中、一所懸命に草取りをしていただきました

植え込みの中の草取りは大変な作業です

ほっとステーション　イベント企画　日頃のお疲れ様でい

～なにかと忙しい毎日の中で、ほっとひと息いれてみませんか？～

食事　日頃の食や生活習慣を、振り返って見直してみるのはいかがですか？

くろさわ病院の管理栄養士が、お一人お一人のお話を伺い、食について懇談させていただきます。

健康　気になるけどなかなか測っていない血圧や体重、体脂肪を、くろさわ病院保健医学センターの看護師が測定し、生活習慣について懇談をさせていただきます。

運動　くろさわ病院リハビリテーションスタッフによる、心身のリフレッシュ運動を行います。

お一人お一人に合わせた運動で、無理なく行います。

■開催日…平成22年10月14日(木)
■時間…午後2時～午後3時
■場所…ケイジンほっとステーション
※参加費無料・予約制
参加ご希望の方は、左記までご連絡をお願い致します。
ほっとステーション
TEL 64-1728
主催：社会医療法人　恵仁会　ほっとステーションワーキンググループ

サイエンスカフェ開催

第13回土知の森交流サロン開催のお知らせ

日時…10月9日(土)18時～

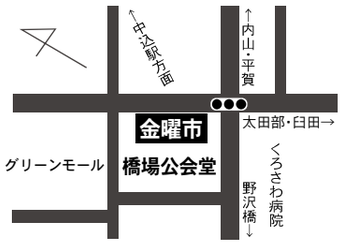
テーマ…地域振興と教育

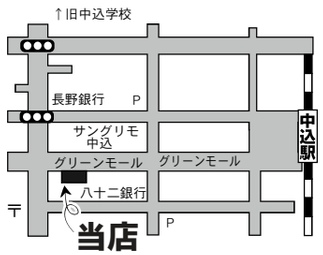
コメンテーター…渡辺均氏

会費はコーヒー代500円です。お申し込み・お問い合わせは、喫茶ぽえむまで、お気軽にどうぞ。（62-8760）

今日は金曜市

10月末まで、橋場公会堂の横で午後2時～4時に開催。地元の農産物がほとんど100円均一です。





ふれあいサロン（ベル・マウンテン）

＜今回のお知らせ＞

矢島手作り豆腐

（TEL注文です）

もめん	450g	155円
絹	450g	200円
よせ	400g	200円

※地産地豆使用、にがり沖縄使用
豆の味がして、とてもおいしいです。
水曜にほしい方は…日曜日までに
土曜にほしい方は…木曜日までに

今晩は湯豆腐ですね、おとうさん！

先日はゼリー・おこわのお買い上げありがとうございました

美容室　エレガンス

佐久市中込1-20-7　予約制・月曜定休

0120-33-8780　☎ 62-8780

○ 浅科かぼちゃ 甘くて人気

○ 白ネギ（ホワイトスター）

地方発送　ふる里～宅配便～

信州佐久

㈲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。

同級会・各種ご宴会予約受付中

◎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

大好評 **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

○ 3,800円相当

○ 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。

おかげ様で十月十日で四十年
まだまだ頑張ります
これからもよろしく
お願い致します

江戸前 寿司処 **舟幸**

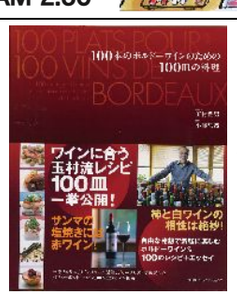
中込2-20-13　☎ 63-1345

定休日…火曜日

営業時間…PM 5:00～AM 2:30

ワイン会　参加者募集

2006年秋以来、毎年の開催となりすっかりお馴染みの「ボルドーワインを楽しむ会」は、この秋で6回目を迎えました。今回もフランス食品振興会の強力なバックアップを受け、盛大に催します。講師は、すっかりお馴染みとなった米国ワインエデュケーター協会日本支部副支部長の大澤明彦先生。そして当日の参加者に進呈するパンフレットは、ボルドーの歴史からぶどう品種、醸造方法、保存方法、そして生産地の詳しい解説までわかりやすく記されている18ページのフルカラー版に加え、折りたたみボルドー地図の二点セットとなっています。さらに10人のテイスターが597本の中から厳選したボルドーワイン（3500円までの価格帯限定）が網羅された冊子、「バリューボルドー2010」ももれなく進呈。先着20名様のスペシャルナイトは、初めての方、お一人でのご参加も大歓迎です。お問い合わせ並びにお申し込みは、お気軽にマルトオーツカまで。



玉村豊男著「100本のボルドーワインのための100皿の料理」は、1冊のみの当日のお楽しみプレゼント

日時…10月22日(金) 午後7時30分

場所…中込・リトリーブ　会費…5,500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