



**生姜の活用いろいろ**

この時期に多い体調不良に効く生姜を使った物を紹介しようと思えます。風邪の時：葛粉入りシヨウガ紅茶

風邪を英語で「COL D」といいますが、その言葉通り冷えからおきる症状です。シヨウガ紅茶に葛粉を加えて飲むことにより、体を温めます。

作り方：シヨウガ紅茶を入れ、葛粉ひとつまみ(3g程度)を入れてよくかき混ぜ、熱いうちに飲む。気管支炎：陳皮入りシヨウガ湯

陳皮(みかんの皮を日干ししたもの)には、体温を温めて発汗を促すほか、鎮咳作用があります。作り方：細かく刻んだしよ(小さじ1)と陳皮(5g)黒砂糖(お好みで量を調節)水(180cc)を鍋に入れる。

よく煮立たせ、水の分量が半分になったら火を止める。1日2〜3

回に分けて飲む 食欲不振：シヨウガ入りカツオの味噌汁

理由のない食欲不振は、ストレスが原因のことも。ビタミン豊富なカツオで胃腸を温め、正常な状態に近づけます。とくにカツオの血合いには滋養成分が多く含まれています。鮮度の良いものを使いましょう。

作り方：味噌汁に、カツオの切り身数枚とたっぷりのシヨウガ、葱をいれる。

頭痛：シヨウガ酒

アルコールは血行促進に効果的です。体を温め、冷えから起こる頭痛を起す。

イマドキパパは、すわってトイレ78%

ネット上で、ある女性から「うちの旦那はトイ(小のときも)座っている。変だ」という書き込みがあり、多くの男性から「俺もすわっているよ」「汚さないし落ち着くし」「福山雅治もすわっているって」という返信の投稿がありました。そこで検索してみたところ「イマドキ家族・com」というサイトがこの78%という数字があり、SBCラジオでも紹介されていきました。ほぼ8割の男性が座っているようで、確かにトイレは汚れないでしょうね。皆様のご家庭はいかがですか？

**春のご宴会**

歓送迎会、同級会、ご家族のお祝い事など 宴会料理お一人様2,100円より承っております 飲み放題 1,890円(2時間)もごございます。

◎ 昨年改装したばかりのふんいきの良い店内で、ボリューム満点!!な、大好評の料理でおもてなしいたします。

(2F 最大26名様) 営業時間 PM 5:30~AM 1:30 日曜日定休

**味の店 焼き鳥さらさ**

中込ナイトタウン一番街 ☎ 62-5429

**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貼替えできます
- 黒ずんだペダルもピカピカによみがえります

などなど、いろいろなお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

# もてなす市 今夜 出品受付

今回もご家庭の不要品を一堂に集めて開催する委託型フリーマーケットの出品受付をします。この時期は新しい生活を始める方や、移動に伴い不要になる物もあるかと思えます。

毎回千点を超える出品があります。出品される方の工夫で見やすい商品カードが多く、買う側からも見やすい判りやすいと手にとって見ていただける方が増えてきているように思います。

出品される方は事前に出品一覧表や商品カードを持っていかれて、当日は並べてスタッフが確認

先月は小型の耕運機が大人気でした。売れなれば時間内に持ち帰るといのがこの「市」のルールです。大きなものを運ぶのは大変だと思いますが、今月は何が出るか、たくさんのお品を楽しみにしております。

**初めての出品**

最初だけ免許証などの本人確認が必要ですが、その場で出品者証をつくり、以後はこの出品者証で出品・清算ができます。実際に出品商品1点ごとに1枚の商品カードを書くと、最初は出品制限の50点まで出そうとしないで、数点から始めることをおすすめします。

**発行部数削減のお知らせ**

中込商店会では平成23年度は地域商店街活性化法関連のプロジェクトを集中的に実施するため、予算配分の都合で本紙の発行部数を減らします。このためしばらくの間、白田・野沢地区の皆様には本紙がお届けできなくなり、決して休刊・廃刊するわけではなく、各店の店頭で配布したり、ネット上ではご覧いただけますので、今後とも愛読いただきまますようお願い申し上げます。

この欄にハンコやチェックのあるカードは使わないで、新しいカードに書いてください。

この商品カードで詳しく説明することが売れ行きに影響します。

価格訂正はできません。必ず新しいカードに記入してください。

不可

※出品番号	※商品番号	※価格 (税込み)	200 <del>300</del> 円
aaa	- 4		
※品名 子供用ジャケット			
サイズ	120cm	定価または実売価格	
新品	未使用品	年	カ月使用
説明	クリーニング済み 新品同様です		
出品確認			

この欄にハンコやチェックのあるカードは使わないで、新しいカードに書いてください。

毎回 恒例 大好評 世界の **中古カメラ市開催** 開催中

クラシックな骨董カメラから最新の高級一眼レフ・レンズ コンパクトカメラ・デジタルカメラ(コンパクト・一眼レフ)まで

《東信随一の大量品揃え店》

不用なカメラ・レンズ デジタルカメラ等 高価買取

カメラ・カラープリント 楽しい写真づくりに奉仕する

**あさひ堂カメラ**

佐久市中込駅前通り TEL 0267-62-8510 FAX 62-8675

大好評 **クーポン券**

同級会・送別会 その他 各種ご宴会は 当店でも承ります

ご予算はご相談ください

◎ 5名様以上の宴会に焼酎ポトル(720ml)1本付。二次会もOKです。

◎ 料理...3,000円~

◎ 人数...25名様位迄

〔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。

江戸前 寿司処 **舟幸** 定休日...火曜日 営業時間...PM 5:00~AM 2:30

中込 2-20-13 ☎ 63-1345