



教室のようす (10/15)
ふれあいサロンベルマウンテンにて



秋刀魚ごはん・りんごケーキ

ふれあいサロンベルマウンテン 第3回旬の手作り教室を開催しました

先生に季節に応じてメニューを決めていただき、毎回楽しみにしている人広告を見て「食に興味があります」と来てくださる人もいます。

今回のメニューは紅玉でザクザクリんごケーキ、秋刀魚ごはん、野菜たっぷり味噌汁です。

りんごケーキは、りんごの食感があってとてもあっさりしていて美味しかったです。

秋刀魚は今が旬。ごはんの中に五穀米に、しいたけ・ごぼうが入り、焼いた秋刀魚を乗せて炊き上げます。蓋を開けた瞬間「良い匂い」と感激でした。

野菜たっぷり味噌汁と一緒においしくいただきました。

★りんごが赤くなると医者様が青くなる！というほど体に良いりんご。整腸作用があるペクチン、食欲増進に有効なりんご酸・クエン酸を多く含むので便秘の予防・改善、下痢の予防・改善、消化促進、生活習慣病予防、酔い覚ましにも効果があります。

★秋刀魚にはDHA・EPA・ビタミンB12

DHA・EPAには血液をさらさらにし、血栓症や動脈硬化症・ガン予防

DHAには記憶力や学習能力を高め、老化防止、花粉症やアレルギー疾患の予防機能

貧血予防のビタミンB12も多く含み、酒を飲みすぎると不足する栄養素なので酒の肴にぴったり。

日頃の感謝を込めて...
お得で嬉しい企画がいっぱい

クーポン券

この券をご持参の方一名様に限り

シングルルーム...¥4,000 → **¥3,500**

にてご宿泊いただけます。

TEL 0267-62-6200
http://hotelnakajima.com/ ホテル **ナカジマ**

中古ピアノノ特売中

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ができます
- 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 佐久市中込1-20-8 電話 62-4400

中川ピアノ調律研究所 佐久市平賀上宿4201 電話 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」

↑旧中込中学校

長野銀行 P カム21

サングリモ中込 グリーンモール

八十二銀行

中込駅前

成田公園 P 千曲川堤防通り



工事が進む駅前グリーンモール (10/17)

駅前グリーンモール 駐車帯完成秒読み!

先週の商店会だよりから1週間、11月4日のオープンに向けていよいよ工事が進み、真つ黒な新品のアスファルトが途中S字を描き八十二銀行側から中込駅に向け敷かれました。駐車帯のラインも引かれ、現在車止めを設置中です。歩道と駐車帯の間には緑地部分も設けられ、現在芝生ははりが行われています。

先週もお伝えしましたが、11月4日には中込小学校の金管バンドの皆さんはじめご来賓を迎えオープンングを行います。皆さんもぜひリニューアルした中込におでかけください。

クマ対策

10月16日に猿久保でイノシシの足跡が発見され周囲の住人に注意を呼びかけるなど大騒ぎになりましたが、2年ほど前に中込でも街中を鹿が駆け抜けたことがありました。来店したお客様が「今、その道(ホテルナカジマ前)を鹿が走って行った」といいます。

その後、銀座グリーンモールの池を飛び越えて行った、千曲川の河原へ逃げたなどいくつか目撃情報はありましたが何処からきて何処へ行ってしまったのかは不明でした。

イノシシ、シカ程度ではそれほど緊迫感はありませんが、もしそれがクマだったらどうしましょう。ちかごろ人里でもクマの出没が多くなっています。

長野県のホームページでそんな時の対処法を見つけたのでご紹介します。

ツキノワグマによる人身被害を防ぐために

自然豊かな長野県にはツキノワグマをはじめとする野生鳥獣が数多くが生息しています。

クマとの遭遇による人身被害を防止するため、山際の耕地や道路、森林内では以下のことに十分気を付けてください。

ツキノワグマとの遭遇を避ける

クマは本来、木の实や草の実などが主食の温厚で臆病な動物で、通常は、人間に気が付けば、自ら逃げたり、身を隠したりするため、出会うこと自体めったにありません。

特徴

【分布】 本州、四国、九州(絶滅?)で生息するときに減るが、西日本では絶滅の恐れがある。

【食性】 雑食性であるが、植食物食への依存度がとても高い。秋にドングリを大量に食べ脂肪を貯え、冬眠に備える。6月

【特徴】 体色は黒く、胸の白い月の輪の模様(無い個体もいる)が特徴。全長100〜150cm、体重40〜120kg程度(季節による変動も大きい)であり、世界のクマ類の中では比較的小型の種類である。相対的にオスのほうが大型。

【生活】 昼夜を問わず活動するが、朝夕の薄暗い時間帯に盛んに活動している。人間との関わりがある場所では主に夜間に活動している。繁殖期と子育ての時期以外はその個体が単独で暮らす。個体間に「なわばり」はないので食べ物豊富な場所には複数の個体が集まる場合がある。12月頃〜4月頃まで冬眠する。

(クマから身を守る方法など左のWebサイトなどをご覧ください)

大好評 クーポン券

◎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

【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。

当店 江戸前 寿司処 **舟幸** 定休日...火曜日

中込 2-20-13 電話 63-1345 営業時間...PM 5:00~ AM 2:30



http://www.pref.nagano.lg.jp/rimnu/shirin/Ochojyu/04_kuma/01_jinshin/dear-zin.htm