前月1010

こちらは参加無料です

のお

ることが

たい授業」

のための万能 世紀の主食に 来」で井上直人

日の

ることがわかりました。大切な栄養素が入っていそれぞれ雑穀には体に子供の発育を助ける。

してくださ

体質 がんの予

の改善

ただきます

☆お正月に向けて、がと体がよろこぶ旬の

使用に

**吊した料理講習会で** 近月に向けて、雑穀

美容室エレガンス

ヘベルマウンテントへいれるいサロン

第5回旬の手作り教室開催

さんによる佐久の昔話が

も使えて色もきれいたせたり、とろみな

ですけに

来週

15

日~

**方通行** 

・パす

L1

L1

ねり

バ

(3)

わとレンコンの

食育ママ高地…。

成分が

を過ごせると良いですね。 取り入れて、健康な毎日 少しでも雑穀を料理に

美容室エレガンス 北申し込みお問合サ お申し込みお問合サ

参加費…一人100 ★そばの実スープ 大生…高地清美さん をはの実スープ

れており

なる。

0

がました。

エノコログサ科で 「雑穀」あわって何? 中で食べ わを食べるとお て り

3倍含んでいます。細 の酸化を抑え、ガン予 にもなる「抗酸化物質 塩分を対外に排出する 塩分を対外に排出する なる「抗酸化物質 食物繊維と鉄分は米の女性にうれしい成分が ざんでいます。B ビタミンB群<sup>4</sup> ガン予防ます。細胞 物質 る

として楽し 色々な人と出る



## ■忘年会のシーズンです あったかお鍋を倒んで 楽しいひとときを!!

飲み放題コースも好評です。 ※ご予算ご相談ください。

中込駅前

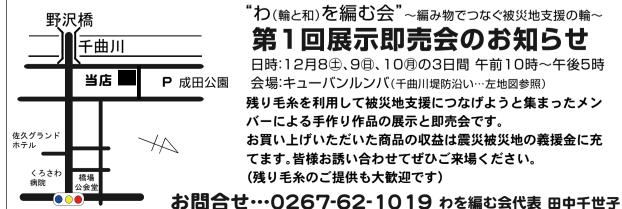


# **ラーメンもいいけど** うどんもね!!

・あんかけうどん

・なべやきうどん などなど……大好評!!

出前迅速 *0267-62-0037* 



年末 くさん用意いたします。佐久商工会議所会頭賞化たします。 例の年末大抽選会を開催福引!ですね。今年も恒年末の商店街といえば **豪華景品を準備中** 日まで「ほんわくさん用意い」

夜 7 時~ 8 時 出品受付

1/12 ● 11時~2時 販売 2時30分~3時出品者清算

け額などが異なります。は、お店によって買い上なお抽選補助券の進呈 承ください。

**深夜は駐車禁止** ですのでご注意くださ うに西側からの一 っしばらくの間は周単禁止です。開通し12時から朝6時まで れます 方図の っき本グ 車ま紙 ただけ まり ご注意くださ して 大おりており



時々見られまたが、まだ逆れる再三ご案内している。

早めに 準備しましょう

約 400 種類の中より選べます。 カラフルなタイプがいっぱい!!

・写真で送る年賀状 家族の写真でごあいさつ

(写真からまたはデジカメから作れます) くお年玉付き年賀ハガキは

当店で用意(持ち込み可)〉

くろさわ病院

方内 面山

公会堂

野沢橋



ご相談ください。お待ちしています あさひ堂カメラ サングリモ中込 八十二銀行

あなたむけの年賀状

おつくりします。 しかもお安く!!

忘年会·新年会、 各種ご宴会予約承ります 臼田方面

料理は 2,000 円より

- 前菜 ピザ
- グラタン ヌは スパゲッティ
- ○魚料理
- 肉料理

ランチ…750円より

### コース料理 3,000 円

前菜

スープ…オニオングラタンスープ 魚料理…舌平目、鯛、すずき、カキ(各種)

牛肉の赤ブドー酒煮 ( ・牛肉のストロガノフ 種 合鴨もも肉のコンフィ) 肉料理…牛肉のストロガノフ

○ パン ○ サラダ

デザート ○ Coffee or ティー

中込 3-15-12