

# 中込健康マージャンクラブ

「たばこを吸わない、お酒を飲まない、お金を賭けない」健康的に頭脳ゲームのマージャンを楽しみましょう。行政が介護予防事業として予算を割いているところもあるそうで、外出し、頭を使い、人と会話することが良いようです。

## 「自分に厳しく、人にやさしく」

健康マージャンはマナーを最も重視します。

・ゲーム開始時には「よろしくお願ひします」、終了時には「ありがとうございました」のあいさつをしましょう。

・チー、ポン、リーチなどは明確に発声しましょう。

- ・強打は厳禁。
- ・先ヅモは上家に「早くしろ!」と怒鳴りつけているのと同じですし、ルール違反で上がり放棄です。
- ・マナーを守れない人は参加をお断りします。

## ルール

ねんりんぴっくルールで、喰いタンあり、後づけあり、形式テンパイあり、途中流局なし、赤ドラなし、カンドラ即のり、旧役(流し満貫、十三不塔、三連刻、カン振り)などは採用しない。

日程…毎週火曜日・金曜日

時間…午前10時～午後5時。ご都合によって途中から参加、退場も

自由です。  
会費…1回200円or1月1,000円(初回&見学は無料)

初心者の方も大歓迎ですがコロナ渦でしばらく休んでいたため毎回大勢の参加者がいる状況ではありませんので、幹事(井出)☎090-7842-9520にご都合の良い日をご連絡ください。他のメンバーに声をかけて4人の倍数になるように調整します。



## まちゼミのお知らせ

# 伝統文化 親子三味線教室

講師…杵屋勤美恵

毎月第2・第4日曜日

10時～12時

会場…中込橋場公会堂 2F

参加無料

親子または小学生～高校生まで。付き添いの保護者の方も無料でお稽古できます。

持ち物…不要。三味線は用意してあります。

受付電話…090-4756-1823

大勢のご参加お待ちしております。



## 第138回「土知の森(力)」交流サロンのお知らせ

この佐久(中込)にこそ「交流の場」がほしい。…このような思いから有志が集い、様々な風土、知的・人的資源を掘り起こし交流し、知の力を醸成し森のように地域が多様で豊かになることを願って開催

## まちゼミ 三味線講座・小唄

小唄は爪弾きの柔らかい三味線の音色に合わせて、1分から3分ぐらいの短い曲を唄います。華やいだ雰囲気と粋な気分になります。

日時…毎月第2水曜日

10時～12時

会場…銀座ほんわ館(サンテラス)

参加費…無料

(テキスト代500円)

10月は「虫の声」のお稽古です。

指導…春日とよ花抄

春日とよ抄凧

受付電話…090-4756-1823

しています。

日時…10月14日(土)

午後6時～8時

会場…中込駅前 喫茶ぼえむ

テーマ…ITを核とした地域おこし

スピーカー…小池靖氏

参加費…500円(珈琲代)

問合せ・申し込み先…

喫茶ぼえむ ☎0267-62-8760

## 金曜日開催中です

10月まで毎週金曜日に開催します。会場は橋場公会堂横で、午後2時～3時30分まで。

地元でとれた野菜などがほとんど100円均一です。



スマホなどでカラーでご覧いただけます↓



ハイぶりっ子ちゃん  
中込商店会協  
特命宣伝部長

# 中込商店街だより

第583号



中込商店街のお得情報・お役立ち情報をお届けします。本紙ネット版も商店会サイトに掲載しています。

発行 中込商店会協同組合  
〒385-0051 佐久市中込2-26-3  
TEL 0267-62-5714・FAX 62-0361  
Web <http://nakagomi.jp>  
Mail [info@nakagomi.jp](mailto:info@nakagomi.jp)  
後援 佐久商工会議所

# 10/6(金) 中込オープンカフェ

中込オープンカフェはしばらくお休みしていましたが、ご要望が多いため再開します。

## 出店ブースご案内

学用品リユース会

ケイジンほっとでらす前

文房具、習字道具、ランドセル、楽器、ノートなど学用品を無料でお渡ししています。



## パルミエクリュ

美味しいはあたり前! パルミエが目指すのはめっちゃくちゃ美味しい!!ホテル、レストランで料理長・シェフパティシエを務めてきたオーナーの40数年間の集大成。全てを手造りにこだわり本物を目指します。



## 10月27～29日 ポイント3倍!

## 毎週 火・木・土曜日はポイント2倍!

## メンバーズカードを使って給油するとお得です。

※メンバーズカードは店頭で即発行できます。お気軽にスタッフまでお声がけください。

ポリ缶灯油はセルフガソリンスタンドがお得!

営業時間7:00～22:00

INPEX 木内石油 佐久第一SS ☎ 0267-62-4523

