



美容と健康にとって
も良さそうです。

そば粉は実の中心から順に1番粉・2番粉・3番粉と製粉され、表層に近づくと色が濃くなり、その他の栄養分も増えていきます。必須アミノ酸は、小麦粉に不足するリジンと白米に少ないトリプトファンに富んでいます。ビタミンは日本人に不足がちなB1・B2を多く含む毛細血管の働きを助けるルチンも多く含まれています。なお最近よく耳にする食物繊維も白米の2.5倍も含まれています。

マルシェ

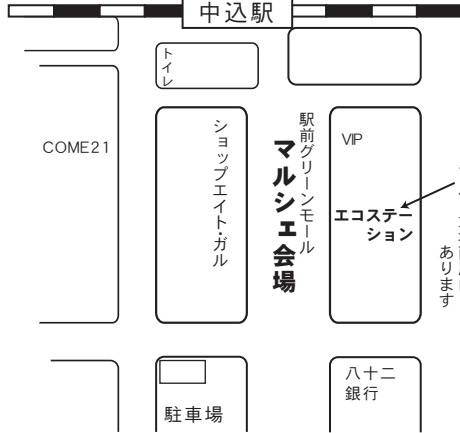
新そばの季節です。そばの美味しさをたっぷりお楽しみいただくために、マルシェ会場で生めんを販売いたします。もちろんプロ（協力：きのえね）の打ちたてです。

新そば 300円
（手打ち生めん・つゆ付き）

出店募集

12月3日（土）です
次回グリーンマルシェは
中込商店街協 62-5714または
佐久商工会議所 62-2520
でお問合せは左記へ...

グリーンマルシェでは自分で栽培した野菜や果物、あるいは山や川で採ってきた旬の物を売って下さる方を募集しています。私たちが一緒に陽気な市場に是非出店してみませんか？ また販売以外でも踊り・サークル活動の発表などにもご利用できます。



エプロン

800円均一



わかまつ本店 ☎ 62-0610

この味
たまんね〜っ!!

五目おこわ

中込駅前 清水屋旅館 ☎ 63-1133

ぜったい便利でお買い得

☆本革多機能収納ケース

(保険証・診察券・銀行カード・札・小銭・その他貴重品)

☆本革ソフトウエストポーチ

☆雑材処分品

なんと全て **1,000円均一**

ティグレ ☎ 62-3509

多毛取物語

携帯用クリーナーであ
いつでもバッグに
エチケットの女神を入れて!!

多毛取物語本舗 ☎ 0267-92-2823
☎ 090-1614-8858

グリーン マルシェ 初登場!

さつま揚げ風 シーフードコロッケ (53円)

コロちゃんのコロッケ屋 ☎ 68-2123

1,000円均一

Tシャツ
ベスト
ポロシャツ
スラックス

プリント1m 200円
ソックス1足 50円

中込駅前通り こばやし ☎ 62-0459

毎度おなじみ~ 新鮮大玉玉子 大人1回1パック限り 1パック 50円

大玉キャベツ 70円
上物ホーレン草 80円
高地栽培バナナ 180円
甘い 富有柿(大玉) 3.5kg 950円

ほか野菜・果物大特価販売致します
茂木青果 ☎ 67-5893

ぽえむ特製 カレー 400円

ホットコーヒー 100円

中込駅前 喫茶 ぽえむ ☎ 62-8760

我祭多市開催!

ブリキのおもちゃで遊ぼう!

青柳 ☎ 62-4872

おひさ抜群!! 山菜おこわ

ご予約承ります
1パック ¥300

おもちゃ
大特価販売しま〜す

おもちゃ箱 ☎ 63-0025

マルシェ名物
オムライス ¥400
グルメバーガー ¥200

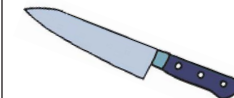
限定販売!

但し当日9:30までにお電話頂ければご予約にてマルシェ会場にてお渡しいたします

レストラン グルマン ☎ 62-0506

包丁研ぎ

預かります **500円~**



刃物販売致します

刃物・金物の店
サンテラス 丸正商店 ☎ 62-0369