



(右ページからつづき)
余分な脂が落ちてさっぱり味になります。コレステロールも減り、ダイエット効果があります。
お茶のお風呂でリラックス
布袋(ガーゼ・木綿)に茶さじ3杯ほど茶葉(種類は何でもよい)を浴槽に入れて入浴します。
お茶の香りでリラックスできます。美肌効果もあるそうです。
うがいにもお茶を
お茶には殺菌効果があります。虫歯予防・口臭予防になります。
ふりかけ
海苔・ジャコ・かつお節などを使って、お手製のふりかけを作ってアツアツご飯にかけてもおおいしです。
☆飲んで食べても体に良いお茶、これからは楽しんでください。
☆いろいろなお茶のこと、当店にお尋ねください。
(資料協力:カム21 福村 園 63-15288)

快適カーライフ
原油が高騰してガソリンが値上がりしています。今回は**榎木内石油**さんの協力で燃費の良い走り方やメンテナンス、本紙8号でも紹介しましたセルフサービスの手順などをもう一度紹介します。
より燃費良く、より安く給油するために参考にしてください。
◇**燃費良く走るためのアドバイス**
☆エンジンをごまめに切る。
☆継続的に停止するときにはアイドリング状態を続けない。
☆急発進、急ブレーキ、空ぶかしをしない。
☆タイヤの空気圧を定期的にチェックする。
☆タイヤの空気圧は自然に抜けていきます。月に一回は点検しましょう。
☆オイル交換をする。
☆エンジンオイルを走行距離や使用期間に応じて交換しましょう。
◇**セルフサービスGS利用の手順(火気厳禁)**
1. 現金またはプリペイドカード(自販機で販売しています)を精算機に入れます。音声案内にし

たがってください。
2. 油種ボタンを押す。(レギュラー・ハイオク・軽油)
3. 静電気防止パネルにタッチしてキャップをはずします。ノズルを給油口に入れレバーを握り給油します。満タンまたは料金分になると自動的に止まります。ノズルを元に戻してキャップをしかり閉めて終了。つり銭、プリペイドカードを忘れずに。
◇**空気圧チェック**
タイヤに空気を入れるのもとても簡単。セルフスタンドで自分でできますのでやってみましょう。
1. エア充填機のノブを回して適正空気圧に設定します。適正空気圧がわからない場合は、運転席ドア内側を良く見ましょう。下の方か車体側にステッカーが貼ってある場合が多いようです。
2. エア充填機のノズルをタイヤの注入口に押し付けて充填機の「ガチン・カチン」という音がしなくなるまで待つだけです。



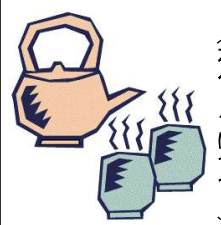
代表 末岡信彦氏
お皿、コーヒーカップなど
4月1日より、中込駅前ビップビル1階で陶芸教室がスタートし、陶磁器絵付の講習が開催されています。
お皿、コーヒーカップなど
4月1日より、中込駅前ビップビル1階で陶芸教室がスタートし、陶磁器絵付の講習が開催されています。
お皿、コーヒーカップなど
4月1日より、中込駅前ビップビル1階で陶芸教室がスタートし、陶磁器絵付の講習が開催されています。

陶芸教室 毎週土曜・日曜開講
山陶舎セラミックアートスクール



どにあなたのオリジナルな絵を描いてみましょう。自分の作品が食卓やティータイムを彩るのは格別です。
毎週土曜・日曜開講
午後2時〜5時。1日20名(要予約)。
受講料1日3000円
お問合せ:63-3539

お茶のすすめ
八十八夜といえ、立春から数えて八十八日目のこと。茶摘の最盛期となります。この頃収穫された茶葉を新茶といいますが、不老長寿の縁起物とされ、飲むと無病息災に過ごせるといわれています。
今回は、緑茶のことを書きます。
良いお茶は早めに飲む
お茶を贈られることがあります。もったいないから大切にしまっておきませんか。
お茶も鮮度が命ですから早めに飲みましょう。ここで新茶のおいしい飲み方を紹介しましょう。一般的にはお湯で入れますがお水で入れてはいかがでしょうか。茶葉がゆつくりひらいてコクと甘味があり香りも良く、とてもおいしくいただくことができます。
茶汁でダイエット
お肉を茶汁でゆでると
(左ページにつづく)



↑中込駅方面

手作り炭酸まんじゅう 全国発送します

切り餅 予約承り中

おいしい和菓子がいっぱい

手作り和菓子 **梅月堂**

佐久市中込 2-24-1 ☎ 62-3835

有限会社 **加藤生花店**

本店/〒385-0051 佐久市中込2-15-5
TEL 0267-62-0639

Bloem Katou
ブルームカトウ
☎ 0267-67-1651

これからはブライダルシーズンです。
人生で一番喜ばしい門出……結婚
晴れの日美しい演出をする花で忘れられない思い出を彩ります。
ブライダルの装花のことならおまかせ。

6月18日(日) 父の日
大切なお父さんにプレゼント
黄色のバラ
1本100円

当店
グリーンモール

(有) **リエ生花店**
佐久市中込2-14-32 ☎ 62-0334

もうすぐ衣替え

お気に入りの冬物・春物は、ちゃんとクリーニングして整理しましょう。

クリーニングを通じて地域社会にご奉仕することをモットーとしております。
確かなクリーニングをあなたに!!

清潔なあなたが好き... **クリーニングのピラノ**

当店では、ドライのための溶液を高熱と真空でいつも蒸留したものでドライクリーニングしていますので、赤ちゃんのやわ肌など衛生に関心の深い方には、特に清潔でご安心いただけるお店です。

本店 ☎ 62-0935