

**風邪に負けるな**  
 体力をつけて風邪を予防  
 冬本番を迎え、体の調子が心配になる時期がやってきました。できることから風邪を引かずに元気な毎日を過ごしたいものです。

私たちは、絶えず空気を吸って呼吸をし、毎日食べ物や口に入れます。空気や食べ物には、細菌やウイルスなどの病原菌が混ざっていて、鼻や口などから体の中に入ってこようとします。この細菌やウイルスなどを識別し、攻撃や排除をして体を守る力を「免疫力」と呼びます。私たちは、免疫力のおかげで風邪を引かずに元気に過ごすことができるのです。

○風邪を引くとなかなか治らない  
 ○ニキビや吹き出物、肌荒れが目立つ  
 ○喉が腫れやすい  
 ○傷口が治りにくい  
 ○下痢・便秘をしやすい  
 ○疲れやすくなる

つもだるい、いかげでしたか？  
 チェックの数が多いほど、あなたの体を守る免疫力が低下している可能性があります。

**生活編**  
 ☆笑う 笑うことで心がリラックスすると、βエンドルフィンというホルモンが分泌され、ストレスホルモンの働きを抑制します。

**生活編**  
 ☆笑う 笑うことで心がリラックスすると、βエンドルフィンというホルモンが分泌され、ストレスホルモンの働きを抑制します。

**生活編**  
 ☆笑う 笑うことで心がリラックスすると、βエンドルフィンというホルモンが分泌され、ストレスホルモンの働きを抑制します。



来週も読んでね。  
 風邪をひかないで  
 元気に冬を過ごしましょう

売れ筋だけをピックアップした、専門店のおすすめランドセルです。お子様の6年間をサポートする安心と真心を詰めて、何処よりもお安くご提供します。

主な特徴	定価	割引価格	色
ハローキティー 860g クラーノレインガード 3Lサイズ 背中のかわいいキティーちゃんを立体型押し キティーグッズもいっしょにセット ランドセルの革命天使の羽	38,000円	34,000円	赤 ピンク
ランドセルの王様 コードバン (馬のお尻の羊)			
コードバン(+牛革) 数量限定品 1100g 本体に最高級の牛革を使用した本格タイプ 軽量タイプ、反射材使用	80,000円	48,000円	赤 黒
コードバン(+牛革) 軽量タイプ 1060g 品のある落ち着いた雰囲気を出さず逸品 3Lサイズ ツヤ消しタイプ	84,000円	55,000円	黒

今お申し込み頂きますと、こんな特典が付いています

- 6年間無料保証書発行 (安心のアフターサービス)  
修理の期間中は代わりのランドセルを無償貸し出します
- プレゼント品 (ミニランドセル、黄色い傘、連絡袋、時間割表)
- 交通事故傷害保険 (¥300,000)
- お子様の名前をランドセルに型押しします  
(銀色のひらがな。当店のオリジナル)

専門店の  
お勧め  
ランドセル

佐久市中込  
長野銀行前

**ティグシ** 東京カバン  
☎ 62-3509

ホームページ  
http://nakagomi.jp/koi  
Eメール  
koi@nakagomi.jp

信州佐久

**全うすだ鯉店**  
tel/fax 0267-62-0538

佐久市中込1-24-1  
AM8:00~PM7:00  
(水曜定休)

特製うま煮  
Mサイズ1切450円 (税込)  
●お土産に(パック/箱入り)  
5切入り2350円 (税込)  
10切入り4650円 (税込)  
※なん切れでもok!

◇うま煮Mサイズ5切れを作るには  
1.6~1.7kgの鯉を使います。価格  
を比べてもとてもお得。  
輪切2000円 ▶ うま煮2250円

※特製うま煮は日持はちしません。冷蔵庫で3日程度です。お早めにお召上がり下さい。

この味  
たまんね~っ!!

**五目おこわ**  
1パック 300円

中込駅前  
清水屋旅館 ☎ 63-1133

おいしさ抜群!!  
**山菜おこわ**  
 ご予約承ります 1パック ¥300

**栗おこわ**  
1パック ¥300

**花豆入りおこわ ¥300**  
おもちゃ箱 ☎ 63-0025

なつかしの  
**オリエンタルカレー**  
 皆さん食べてね! 一杯 300円です

☆カレーのルウも販売します。  
 ※オリエンタル坊やが目印です。

ひばりちゃん ☎ 63-7421

**冬物バーゲン**  
 50~30% OFF

中込駅前通り こばやし ☎ 62-0459

『オムライス... ¥400  
 ハンバーガー... ¥200』

限定販売いたします

欧風料理 & 鉄板厨房  
 レストラン 倶留満  
 佐久市中込2-21-9 ☎ 62-0506

ボージョレー・ヌーヴォー航空便  
 ボージョレー・ヌーヴォー船便  
 国産ワイン新酒  
 すべて 30% OFF

リカー&ギフトプラザ ゆめ佐久カード加盟店  
**マルトオーツカ**  
 ☎ 0120-620102 毎週 水・木は3倍

どんど焼きのお知らせ

中込橋場地区のどんど焼きは明日  
 14日(日)午前10時30分点火  
 場所 野沢橋下河川敷(右岸)  
 しめ飾り・まゆだま・軍手などご持  
 参のうえご参加ください。

どんど焼き(2006年)

**あったかフリース  
 エプロン**  
 900円 (税込)

わかまつ本店 ☎ 62-0610