



前回の出品のようす

**もってえねえ市**の出品方法や出品禁止の物など、詳しいことはホームページ上にありますが「ネットなんて面倒くさい」という方のために、まとめてご紹介いたします。

**初めての出品**  
18歳以上の方なら誰でも出品できますが、最初だけ運転免許証or保険証orパスポートなど本人確認ができるものをご持参ください。佐久市在住などの制限はありません。また免許証などをコピーする必要もありません。その場で拝見してすぐに返します。

住所や氏名を記入していただく「もってえねえ市出品者登録申込書」が商店会事務所や会場にありますので、ご記入のうえご持参いただけると、手続きが早く済みます。その場で出品者証を差し上げますので、以後その出品者証で出品・清算ができます。

**商品カードと一覧表**  
出品の時は商品カードと出品商品一覧表に記入して、商品と一緒に持参ください。一度に50点まで出品できます。また、価格は出品者が自由に付けてください。

**出品料**  
1点10円です。その他は出品者登録・清算など一切無料です。

**出品できないもの**  
・違法なもの。ブランド品のコピー商品も違法です。ご注意ください。  
・動物や植物。  
・食品。たばこ  
・危険物。医薬品  
・販売するのに資格や許可が必要な物  
・公序良俗に反する物  
・その他当組合が不適当と判断した物

**清算**  
売上げは出品者番号別に集計し、お支払いいたします。必ず出品者証を提示してお金を受け取り、商品カードにサインまたは捺印をしてください。売れ残った商品は面倒でもお持ち帰りください。この清算時間内に来れない方は出品をお断りしております。

この時、まだ出品者証を持っていない方は商品カードの出品者番号の所だけは空欄でご持参いただき、出品者証を受け取ってから、その出品者番号を記入してください。

☆一人で持ち運べないような大型品は写真で出品することも可能です。

1面の「出品時のお願」のようにご注意ください。ですが、あまり難しく考えずにお気軽にスタッフに聞いてください。

## ピアノ買取りいたします

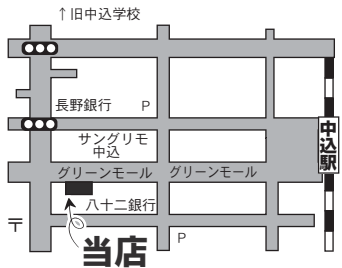
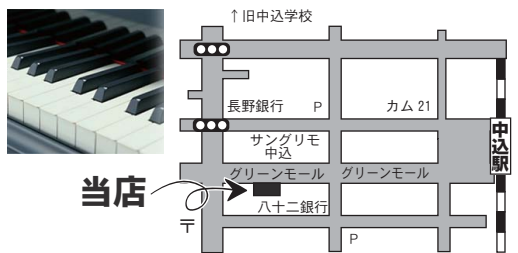
豊富な品揃えでご来店をお待ちしております

### ピアノのことなら何でも相談に応じます

- 鍵盤タッチが重いピアノ軽くできます
  - 変色したりヒビ割れた鍵盤の貼替えできます
  - 黒ずんだペダルもピカピカによみがえります
- などなど、いろいろなご要望にお応えします

**中川ピアノ店** 佐久市中込1-20-8 電話 62-4400  
**中川ピアノ調律研究所** 佐久市平賀上宿4201 電話 62-9963

**お客様の声**  
「タッチが軽くなり、とても長時間の練習ができるようになりました」  
「買い替えなければダメかと思っていた思い出のある古いピアノを買い替えずに済みました」



**ふれあいサロン (ベル・マウンテン)** 今年も地産地消を目指してがんばります!!

寒さも増し、いよいよ**矢島凍み豆腐**のご注文を受け付けいたします。

1kg 袋入れ **1,100円**  
1連 7枚 **250円**

ご注文受付日 **1/8(土)・1/9(日)**  
で、よろしくお願ひ致します。

**美容室 エレガンス**  
佐久市中込1-20-7 予約制・月曜定休  
☎0120-33-8780 ☎62-8780

店内でも買えるよう用意してあります。

## お正月に体重計に乗ってギョッとすることの方へ 生姜が体に良いらしい



お正月でいっぱい美味しいものを食べてしまい体重の増加に悩んでいませんか？  
そんな方に朗報です。運動も大事ですが、運動する前や普段の食事によろしがを組み合わせるとやせやすくなるって知ってましたか？  
効率よく脂肪燃焼が出来る燃焼効率の良い体をつくるためには、継続的な運動とともに体を温める作用のある生姜が効果的です。  
普段から生姜が紅茶や料理にしょうがを足すと次第に体温が上がります。基礎代謝が上昇し、同じカロリーを摂取していても太りにくくなります。

またしょうがは、冷えによって体にたまった余分な水分を排出する効果があるため、むくみやすい人・水太りに悩んでいる人にも効果大です。  
基礎代謝が悪くなるのは、体温が下がると平均体温の36.5度の人と一度下がった35.5度の人では基礎代謝が12%下がってしまうそうです。体重50kgの人の体温が1度下がると同じ食事内容・運動量で過剰に消費している間に56kgに増えてしまう計算になります。だから基礎代謝を良くするには体温を上げるのが不可欠なんです。

運動が苦手な方でも食事の内容をしょうがを入れた食事メニューに変えることによって体温を上げ、余分な水分を排出することによって太りにくい体に改善してみたいか？  
しかし、筋肉は人体の熱産生の約40%以上を担

ついでに、筋肉量の増加は基礎代謝の増加に直結しています。日頃から筋トレなどで体を鍛えておくことが大事です。この機会に、しょうがをうまく利用して体質改善をしてみたいか？

**中込橋場区のどんど焼きは16日**  
今年のどんど焼きは16日(日)に行われます。  
時間：10時集合、10時30分点火(準備でき次第)  
場所：野沢橋下流中込側  
※各家庭では、当日10時までに、書初め・しめ飾り・古い御札・破魔矢などを現地にご持参いただくか、近所の児童生徒に預けてください。  
※料飲街の門松等は9時半過ぎに役員が回収にかかいますので、処分してほしい門松は横に倒しておいてください。  
※無病息災、学業の上達を願う縁起の良い行事です。各ご家庭でも繭玉を作って、参加してみませんか？

毎年大好評 **さらさの新年会・同級会!!**  
宴会料理 お一人様 **2,100円**より承っております。  
飲み放題 **1,890円(2時間)**もごぞいます。  
2010年8月、おかげ様で20周年を迎え、店舗リニューアルしました。2F宴会場も落ち着いた雰囲気です。  
年始は1/4から営業します  
営業時間 PM 6:00~AM 1:30  
日曜日定休

**味の店 焼き鳥さらさ**  
ラーメン ラーメン  
中込ナイトタウン一番街 ☎62-5429

やきとりっておいしいネ

信州佐久 **全うすだ鯉店**  
たとえば「特製うま煮」店頭には置いてありません。お客様ごとに私の手造りです。「おふくろの味」とはいきませんが、一切れ一切れ心を込めてお作りします。ぜひ一度おためし下さい。  
半日ほどあれば十分まにあいますので **お気軽にご注文ください。**

1匹き丸ごと姿焼き  
1700円・2100円  
2500円・2900円  
3200円・3600円

特製うま煮 (税込)  
Mサイズ1切 **450円**  
●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!

佐久市中込1-24-1 AM8:00~PM7:00(水曜定休)  
ホームページ <http://nakagomi.jp/koi>  
Eメール [koi@nakagomi.jp](mailto:koi@nakagomi.jp)

◇うま煮Mサイズ5切れを作るのに1.6~1.7kgの鯉を使います。価格を比較してもとってもお得。【生の輪切2000円➡うま煮2250円】

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