



☆「星に願いを」！
☆夢短冊コンテスト

皆様に書いていただいた短冊の中から
【夢があるなー】【すてきだなー】【面白いなー】
と思える作品が選ばれました！

☆大賞作品 留辺蘆小学校 6年生
【/V/Vの大嫌いなクモになって
クモの巣でぐるぐる巻きにしてみたい】
/V/Vはクモが嫌いなんだね！ びゅびゅるよ!!

☆優秀賞作品 ヴァリアン
【はやく3さいになってようちえんのきれいなバスにのれますように】
ほげほげおまわり
【/V/Vとおみせに/バナナをかいにきたいな】
さか保育園
【いちごのパンツラしませんように】
留辺蘆小学校 1年生
【そらとぶほうきとタココプターとしくくだいマシーンがほしいです】
留辺小学校 1年生
【サーっとはれますように】
留辺蘆小学校 2年生
【しょうらいおとうさんのしごとをがんばりたいです】
留辺蘆小学校 4年生
【東京大学の校長先生になりたい】
留辺蘆小学校 5年生
【学校の給食でおいしいけんづけが出来ますように】
留辺蘆小学校 6年生
【みんな！オラに才能を分けてくれ】

☆佳作
【一生 お母さんが しらないように】
【弟の自己中がなくなりますように】
【運をよくしたい】
【静かな1人の世界に入れますように】
【自己再生能力が人離れしませんように】

ユニークな願いの夢短冊が寄せられました。夢は大人の方にも実現していたらいいですね。短冊をお持ち帰りください。

来年も夢短冊にチャレンジしてね！
賞品を用意してお待ちしております。
(大人の部は残念ながら該当作はありませんでした。)

きごころポイントカードは

買物 ポイントカード 加盟店で
ポイント 105円で1ポイント
満点 500ポイント

(加盟店により異なります)

・満点カード1枚が500円分の買物券
・抽選会や各種イベントへの参加
・支援券で地域の各種団体への支援

お買い物をするなら、共通ポイントの地元商店街でどうぞ！

この44店がきごころポイントカード加盟店！

秋山スタジオ	川口薬局	ちえこ美容室	味覚園さいまん
生田薬局	きくち	永矢茶舗	ミツ美容室
いけだ	そば処 吉兆庵	花のにしざか	ヤマザキ
いとう	角ト 木谷商店	ニューマルサカ	寿司の山下
羽前屋菓子舗	くさか	のはやし	湯浅商店
太田商会	さかぐち	ふじや商店	湯浅理容院
花のおおにし	クリーニング	北陽スタジオ	吉川書店
かがや電器	杉本寝装	増田理容室	留辺蘆石油販売
鍵谷商事	大雪産製菓	まつぞの	レストランエフ
加根志め食堂	太陽商会	マナベ美容室	ロダン
髪師 320	高野商店	三浦金物店	鈴木生花店

(掲載は五十音順)

きごころポイントカード事業では登録された地域の各種団体に支援事業を実施しています。下記の団体が登録されています。

- 留辺蘆こぶし歌謡会 留辺蘆サッカースポーツ少年団 留辺蘆卓球少年団 留辺蘆音楽会 “あのお”
- 留辺蘆町ゲートボール協会 留辺蘆カラオケクラブ 留辺蘆カラオケクラブ 留辺蘆カラオケクラブ 留辺蘆カラオケクラブ
- 留辺蘆町ソフトテニス協会 レッツスイングクラブ 留辺蘆卓球少年団 留辺蘆小学生957 留辺蘆
- 大東混合気道連 留辺蘆柔道部 留辺蘆剣道部 留辺蘆弓道部 留辺蘆柔道部 留辺蘆柔道部 留辺蘆柔道部
- 東 留辺蘆人会 留辺蘆サッカースポーツ少年団 留辺蘆カラオケクラブ 留辺蘆カラオケクラブ 留辺蘆カラオケクラブ
- 留辺蘆町カラオケクラブ 留辺蘆カラオケクラブ 留辺蘆カラオケクラブ 留辺蘆カラオケクラブ 留辺蘆カラオケクラブ
- 留辺蘆カラオケクラブ 留辺蘆カラオケクラブ 留辺蘆カラオケクラブ 留辺蘆カラオケクラブ 留辺蘆カラオケクラブ

お知らせ！

中元セールのお買物券は、9月末が使用期限です。
10月には秋の味覚セール実施予定！お楽しみに！
満点カードの使用枚数に応じたプレゼント実施中！
カード裏面には必ず住所・氏名・画のご記入を！
現在使用中のオレンジ色のポイントカードは、平成23年3月までです。(※2年単位)
平成23年4月から新しいカードに変わります。

「プロの知恵」

もうすぐ夏假の秋です！夏バテしていませんか？夏バテ解消法を紹介いたします。

- 夏バテが起きる原因
 - 「ミネラル不足」汗と一緒にミネラルも排出される「夏バテの素」
 - そうめん、そば等あっさりしたものばかりを好んで食べることが多い
 - 「睡眠不足」寝不足で疲れやすい
 - 「体温調節」室内外の温度差が激しい、自律神経が狂う
- このような症状ありませんか？(チェックしてみてください)
 - 思考力の低下
 - 集中力の低下
 - 食欲がない
 - 食後たまりがちな
 - 喉が乾く
 - 下痢や便秘を起こす
 これらの症状が続いたら夏バテの可能性がります。
- 対策、解消法
 - 「バランスの取れた食事をする」
 - ビタミンB群…豚肉、レバー、豆腐、うなぎ
 - ビタミンC…トマト、ブロッコリー、イチゴ
 - 塩化ナトリウム…から、ねぎ、タマネギ、にんにく
 - クエン酸…梅干、酢、レモン
 - 主食もしっかり食べましょう！
 - 「適度な運動」お尻など軽く体を動かすと良い
 - 「充分な睡眠」良質な睡眠をとる
 - 「早風呂」ぬるま湯にゆったりつかるとは効果的等効果があるでしょう。

おらが町、習志野の逸品(名産品・特産品・名所) 麴「にびらさん」金剛山「金毘羅霊院」

宗匠 高野山真言宗
 真基 大正8年
 始めは宗町で寛文13年に現在地に移転
 ご本尊 金毘羅大権現
 住持 高田有修さん
 昭和63年に修繕。平成12年から
 願いで、大渡りを復活させたそうです。
 例 毎月10日の薄暮祈願



月ごのお寺の御朱印
 入口の杜の木は樹齢100年以上、
 境内の灯籠も移転と同時に建立
 されたものだそうです。池には
 鯉やカキが泳ぎ、間もなくハスが見頃になり
 秋には紅葉のライトアップも行なわれるそうです！
 毎年9月9-10日に行なわれる通称大渡りといわれる
 「御朱印祈願」は、道内では3-4ヶ夜程しか実施して
 いないそうで、誰でも参加できるそうですので試してい
 たいがです。
 昔はこの行事にあわせて御朱印大会や芝居などがあ
 りそれは賑やかだったそうです。
 ※「北海道のこびらさん」で検索するとホームページが
 あります。ちょっと覗いてみては！



初年の大渡りの様子

きごころ商店街のまごころ仲間 わが街のクリーニング屋さん！

習志野町上司 クリーニングのはやし 林 尚樹さん



プロフィール
 創業60年になり、栄町で創業の後上司で二度移転し
 平成17年8月に現在の場所になりました。
 祖父、父に次ぐ3代目で会社員を経て17年前に家業
 に従事し、現在は奥様とお母様とを営業しています。
 一人前はもう5年生になったそうです。

得意先
 バンコクと写真。
 消滅店舗2年になり現在は事業の傍ら
 消滅店舗三部部長として活躍中です。

ひとこと
 今年の夏は暑い日が続いていますので、夏物衣料はクリーニングで
 汗抜きをしてしっかりメンテナンスして、實質よく。
 その他クリーニングに関することは何でもお気軽にご相談下さい。



るべし夏まつりの風景



自治会のお祭りもあちこちで開催！

東町の夏祭りの様子です

あいてい自治会では、まい
 14年けんた会は会館の中で！

他にも、多くの地区で開催されています。
 楽しみましょう！

「中札内花フェスタ」見学

7月22日商工会議所の「花の複製研究」で中札内花フェスタの取
 り組みを学んできました。【複製の方に感想を聞いてみました】

中札内での花いっぱい運動の世話をされている御田さんの庭を見学
 し、ペゴニアやペチュニア等を中心にした見事な花壇や寄せ植え
 を見せていただきました。ペゴニアを組み合わせた寄せ植えはユー
 フォルビアなども入ってとても素敵でした。
 すべての花がとても元気がよく、また黄色もきれいでやはり土や
 堆肥作りなど基本作業が大仕事だなあと感じました。また鉢植えを種
 だも数の花壇や球根ペゴニアを仕込んだ数10個のコンテナなどど
 くりに対する情報もすごかったなあと感じています。
 中札内の取り組みは行政・団体・個人が定まりそろえて協力し計
 画的に花を植え管理しています。大きな花壇等は設計図を描き花
 の種類や種類を決め、本数を計算して種を種くそうです。
 特ニ土と肥料から研究したそうで、見せていただいた所すべてが
 素晴らしい立派な花ばかりで、さすがに研究の成果が上がっている
 と感じられました。
 習志野での花作りには仲間が協力して、習志野らしい方法を
 検討しながら、ステキな町にしていかなければならないのではと感
 じて帰ってきました。

これを見ても
 習志野らしい花
 気候と生活です！

協力する方々
 ありがとうございます

協力があるター
 協力があるター

友人からも見たいという声や
 見たいという声です！

るべし夏まつり会場で忘れられた傘は振興会であずかっています。 462-2445

Yosako 文芸の経済