



まつぼうから お得なお知らせですよ〜

今年のポイントカード
ダブルプレゼント!

加盟店で買物に使用した満点カード

2ヶ月毎に抽選

1回目の抽選は間もなく!

5月1日～ 6月30日の分は	7月中旬抽選
7月1日～ 8月31日の分は	9月中旬抽選
9月1日～10月30日の分は	11月中旬抽選
11月1日～12月31日の分は	1月中旬抽選
1月1日～ 2月29日の分は	3月中旬抽選

20名様に500円分のお買い物券進呈

発表はきごころ通信に掲載し、
当選された方には葉書でお知らせします。

※但し、満点カード裏面に住所、氏名、TELの記入のないカードは
抽選の対象になりませんので、必ずご記入願います。

東日本大震災では、まだ多くの方々が非難生活をしておられる方々が
一日も早く普通の生活に戻られることをお祈りいたしております。



（協）留辺薬商業振興会

るべしべ町仲町 ☎42-2445

ポイントカード地域支援事業報告

きつねマークカード(オレンジ色)の支援状況をお知らせします。

支援総額 603,550円

- | | | |
|----|---------|---------|
| 1位 | 68,750円 | S少年団育成会 |
| 2位 | 66,850円 | Sクラブ |
| 3位 | 54,400円 | 留辺薬K会 |
| 4位 | 47,800円 | Kクラブ |
| 5位 | 47,000円 | るべしべSの会 |

26
上位5団体中
です

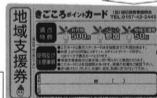
10,000円以上は18団体、最低支援額は2,000円でした。

これからの3年間であなたの所属団体もたくさん集めて活動の一助に!

支援団体の新規登録は随時
受け付けておりますので
振興会までお申し込み下さい
お問合せ TEL42-2445

※土・日・祝祭日はお休みです。
受付後、審査の上ご連絡いたします。

きごころポイントは
お買物やイベント参加に
さらに地域支援にと
お得がたくさん!



ここに、
住所、氏名、TELを
ご記入下さい

7月15日 きごころポイント サービステデー

(毎月第3・金曜日)



《もぎたて市の野菜たち》№2

春早くから秋まで毎日エコープ店内で新鮮で安全・安心な野菜を私たちに提供してくれている「もぎたて市」で売られている野菜を紹介いたします！

《アイスプラント》近木水菜！

写真のように葉の表面に氷の粒がついているように見えるのですが、このような名前になったようです。この部分は水を蓄えるブロッカー細胞といふのが中に蓄え込んであって、食べると程良い塩味と酸味がして、多量の葉が茶かかるとそのまま食べられます。

そして、リンゴ酸、ナトリウム、カリウム、等のミネラル類とカロテンを豊富に含み、栄養学的にも優れたアイスプラントは上味の塩味を吸い取る為、塩害対策植物として栽培されたが、食生で栄養価も高いので広く栽培されるようになり、害虫にも強く農薬撒き場も簡単です！

《ロマネスコ》カリフラワーの仲間

小さな円錐形の花蕾が規則正しく並んで大きな円錐形を作っていますが、食べ方はカリフラワーやブロッコリーと同じでカリウム、カルシウム、ビタミンC、カロテン、食物繊維などを豊富に含み風邪を引きやすい時にはたくさんお召し上がり下さい！

お好みの食べ方は、茹でてサラダにしたり煮込み料理にどうぞ

《水菜》水菜ともいいます

水菜は京都の壬生(みぶ)で取れるものを壬生菜と呼び、葉に切れ込みがなくへら型の細長い丸葉。水菜は細長く細い切れ込みがあるのが特徴で、関西で栽培される繊細な葉が栽培から千本も出るといふ京都水菜は柔らかく、関東で栽培される東京水菜はのどが広くて切れ込みが浅く太いので千本水菜よりは少し固いようです。ビタミンA、C、カルシウム、鉄分、カリウムを多く含み食物繊維も多く、肥満、糖尿病、大腸がんの予防に役立つ水菜に含まれる葉緑素はアルコール、ニコチン、尿酸等を中和解毒力もあり血流の浄化作用があるそうです。

食べ方は、千本水菜は生食でサラダに給湯水菜は湯物用や鍋物に合っています。

5月中旬から8月の中まではまだ子供でしたが、水菜間もなくもぎたて市に馴染みください。

美味しく安全で新鮮な野菜ですよ！一度試してみてください！

《アイスプラント》

販売会ではこんなサービスを行なっています！
 ・遠慮なくご利用下さい。
 ・コピーサービス (1枚10円)
 ・2階会議室の利用 (無料) 各種会議にどうぞ
 ・ユレテックへの引受
 (家に帰れば引受、節電業の方が作業に利用)
 ・ご利用は土・日・祝祭日を除く
 平日午前9時～午後5時 問合せ TEL42-2445迄

おらが町、留辺薬の逸品(名産品・特産品・名所)

誓光山「照恵寺」

宗派 真宗大谷派
 開創 大正4年
 大本尊 阿彌陀如来
 住持 菊池道久(きくちみちる)さん



3代目 平成8年3月先代のお父様が亡くなり、札幌より戻られ跡を引き継ぎ住持に就任されています
 5月1日～28日まで宗祖祝賀祭の750周年法要が京都の本山 東本願寺で行われ、全国で70名、道内より95名が選ばれその一員として法要のお勤めに参加されました。
 行事 毎月10日定例法要・春・秋の彼岸・お盆、そして9月に行われる報恩講が一番大きな行事だそうです。

このお寺の特徴
 昭和2年から平成7年まで60年間幼稚園を開き、温帯海洋地域の幼児教育に大いに尽力されました。子供が少なくなると閉園されたのはとても残念ですね。
 住職さんより
 今は何かと不安な時代です。このお寺に人が集まり、この地域の方々の心を少しだけでも和ませ、人間が人間として暮らすことが出来るように願っています。又、このお寺の歴史については、ともに喜びを分かち合いたいと思っています。現実にはどうも難しく、自分が実行出来ない努力が人間であることを気づくそれを心の中心にしっかりとめておくことが大切なのではないでしょうか。



今年も大通りの花壇をお楽しみに！

やっとなかさが続くようになり、花壇に花を植えることが出来ました。



庭のマナーを守りましょう！

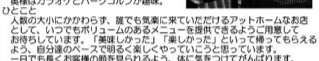
最近ではオープンガーデンも多くなりましたが、庭を鑑賞させていただくにはマナーが大切です！
 1番、花にさわらない 2番、花を折がらない
 3番、種子を散ららない 4番、批判は絶対しない
 この4つのマナーを守って、丹精こめられた庭主さんに感謝と思いやりを忘れず、美しい花鑑賞や情報交換を！

きごころ商店街のまごころ仲間

わが街の居酒屋さん！

留辺薬町東町 居酒屋花ちゃん 新海義一・寿美子さん

プロフィール
 平成3年秋山が3ヶ月前にあった店舗を買い受けオープン。4年後の平成7年現在地に有った金物屋を改装し移転。
 平成13年拡張による改装で現店舗となる。
 趣味等
 時間が有ればよく二人で旅行に行きます。良縁はカラオケとパークゴルフが趣味。
 ひごと
 人数の大小にかかわらず、誰でも気軽に来ていただけるアットホームなお店として、いつでもボリュームのあるメニューを提供できるように用意してお待ちしています。「美味しかった」「楽しかった」といって帰って来られるよう、自分達のペースで明るく楽しく「やしてやう」と思っています。一日でも長くお客様の顔を見られるよう、体に気をつけてがんばります。



～ガーデンへのお誘い～ 滝上町「陽殖園」紋別郡滝上町あけぼの町

滝上町の道の駅の裏山に「陽殖園」はあります。ここは以前NHK特賞賞状で全国に紹介され、最近も数回放映されて全国各地から植物の愛好家をひきつけている園地です。一が、花の咲き散る庭園をイメージして動植物との期待は大きく裏切られません。あまり種生に興味が無い人が行くと、ここは雑草だらけのたのたの野山です。15分ほどでささと帰って行く人も見受けられました。この庭(山?)は群馬市蔵という少人数でたのたのオジサンがたった一人55年の歳月をかけて山を自分の楽園に作り変えた私設園地です。

キャッチフレーズが「日本一変わっている花壇」確かに各地にあるおもしろいガーデンとは全く趣が違います。ある程度植物知識のある人に見るとよく美しく面白いです。たのたの庭をされる方はそれぞれそのやり方一家言を持っている方が多いですね。このような個性の強い庭は、何でもよしでみる気持で入られたら良いでしょう。
 8ヶタールの、のべ道長5km、広大な庭の楽しみ方はそれぞれですが最初は出来れば朝8:20からの園主のガイドを利用されてから来たほうが良いかと思えます。
 長袖と首タオルは忘れなれ。広い迷路のような園路ですので迷います。山で迷うという疑似体験も楽しませよう。
 園主ガイドは日曜日2000円、通常入園料は500円。当然ですが種子、苗の持ち帰りは厳禁です。留辺薬町からですと八時が閉園しているのですがいふん行きやくなりましたが途中わかりやすい分岐が数箇所あります。道迷い地図がナビが必要ですよ。
 トイレは道の駅で済ませましょう。あ、道の駅のチーズはとってもおいしいです。それでは行って帰って来よう！

お願い！
 愛犬の散歩の時に近頃は大分荒をつける方が多くなってます。マナーを守ってください！花壇や旗やお石などにも犬の屎をかけるやうお願いいたします。