

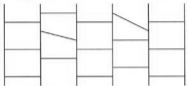
まつぼうも
あみだクジ
やりたいなあ〜

今年の中元セールは あみだクジだよ〜

8月19日が
まごころポイントサービスデーです。
(毎月第3・金曜日)

8月1日より14日まで

中元セール!



ポイント倍セール & ジャンボあみだクジ

期間中加盟店での買い物はポイント?倍 (加盟店により異なります)

期間中加盟店での買上額1万円毎にあみだくじ参加

加盟店で発行するお買上シートの合計額が1万円毎に挑戦できます!

(1万円毎ですので一人何回でも参加できます。お買上シートにはレシートを添付のこと)

あみだくじ実施日時/8月14日・15日、両日とも午後1時~午後5時
あみだくじ実施会場/るべし夏まつり大通り歩行者天国

賞品

はずれはありませんよ! りべし夏まつり会場
でお待ちしてます!!

- 特賞 / 4本 / 旅行券20,000円分
- 1等 / 12本 / 10,000円相当の電気製品
- 2等 / 20本 / 缶ビール1箱・特選米10kg・ポータブルDVD他
- 3等 / 60本 / ドリンク10本等
- 4等 / 120本 / ポックスティッシュ5個・トイレトペーパー12ロール
- 参加賞 / 清涼飲料水1本 (お茶・スポーツ飲料・ジュース・水等)



ダブルプレゼント当選発表

8月1日~8月30日までお買い物に使用された満額カードを
対象に厳正な抽選の結果20名の方が当選されました。

当選された方には500円分のお買い物券進呈!

- | | |
|--------|--------|
| 坂井クニ子様 | 本間 博之様 |
| 杉山イエ子様 | 林 まなみ様 |
| 角丸喜代子様 | 西田ミツ子様 |
| 伊藤ひろ子様 | 奥河 京子様 |
| 鈴木 里 様 | 笠原 清美様 |
| 松田 恵 様 | 安藤 良子様 |
| 市川 高志様 | 横井 保 様 |
| 吉田みどり様 | 日下 豊治様 |
| 相馬ユキ子様 | 加藤 成子様 |
| 井上 照子様 | 吉田様 |



抽選の様子!

次は7月1日~8月31日
までの分を9月発表です。

ポイントカードには
必ず住所・氏名・番
を記入して下さい
全額も2割が戻り込
で対象外となりました

当選された方には葉書でもお知らせします。

た〜くさんお買物をして家族みんなでジャンボあみだクジに挑戦してみましょ!



(協) 留辺薬商業振興会

るべし町仲町 ☎42-2445



《もぎたて市の野菜たち》№3

早春から秋まで毎日エコーブ店内で新鮮で安全・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します！

《わび菜》から生まれた！

写真のように縮れた葉で九州の在来種からし菜の中から選抜固定された品種ピタムン、C、C2、カルシウム、カロチン豊富、食物繊維なども豊富で風味や食感だけでなく栄養面でも優れた食材です。特にカルシウムは100g中110mgと牛乳以上含まれているといえます。

煮こりやイライラ予防に効果がありますので是非お試しを！食べ方は、サラダや鍋物、茹でておひたしや和之物にしたりベコンと炒めてみて。火を通すと辛味がやわらかくなります。

《青龍菜（チンゲンサイ）》おなじみの中国野菜

青龍菜といえど中華料理とすぐ思いますが、最近ではおなじみの野菜です。その栄養価は高く、鉄、カルシウム、リンなどのミネラル成分とビタミンC、食物繊維、特にβカロテンはビタミンの6倍ほど含んでいるそうです。これらの栄養成分により、風邪予防、美肌作用、貧血予防、生活習慣病予防などの効果が期待されます。効果的な食べ方は、油との相性が良いので、炒め物やスープに入れるのがお勧めです。

《ズッキーニ》

西洋野菜のズッキーニはきゅうりに似ていて低カロリーでビタミンBやカリウムが多く含まれ免疫力強化し風邪予防や血液の循環を良くし、むくみ解消や美肌効果を期待できます。ズッキーニはきゅうりのようですが、薄切たえはきゅうりに似て油と相性が良い食材です。油で揚げると香りが出て美味しくなりますので煮込み料理でも油で炒めたらさっぱり美味しくいただけます。生で刺身サラダや塩昆布と混ぜ合わせた簡単漬物、肉詰めにもオープンで焼いても揚げても美味しくいただけます。

もぎたて市の野菜は美味しくて安全で新鮮な野菜連です！お店でもぎたて市の野菜たちを見かけたら一度試してみてください！

取組資金ではこんなサービスを行なっています！
 ・エコサービス（1枚10円）
 ・2階会議室の利用（無料）各種会議にどうぞ
 ・シュレッダーくずの引受
 ※袋に入っていれば引受、酪農家の方が褒章に利用
 ※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)

韓すき焼肉「さらん亭」

住所 旭1区186-16 旭42-4129
 店長 吉岡 勇樹さん
 開店 平成22年4月

店長さんの祖父が別荘で始めた50年も続く焼肉店の系列店でも他にも数別・瀬走・東藻茅・斜里・遠軽に有りすべて観光による経営です。

営業時間 平日 16:00～22:30
 土日 16:00～22:30
 フランチ営業、月・水・木
 12:00～15:00

定休日 第1・第2・第3大曜日
 人気メニュー

定番のカムビヤホルモンももちろん、他とは一味違う熟成仕上げサガリウタン♪ネギウタンが人気です。豊富なサイドメニューがあり、月ごとに新しいメニューも提供しております。この夏はアイスも14種用意するなどバラエティに富んでいます。

ひとこと

新鮮でよい肉質のものをより安く食べてほしいという事で価格もリーズナブルです。「地域の皆さんにもっと地産を楽しんでもらいたい」と店內には肉の部位の説明や焼肉の美味し食べ方を紹介しています。是非ご家族やお友達同士お誘い合わせてご利用下さい。



きごころ商店街のまごころ仲間

わが街の介護ショップ！

留辺薬町東町 介護ショップ いきいき倶楽部 坂口廣典さん さかぐち

プロフィール

礼儀の高校を卒業後、専門学校を経て20歳のとき留辺薬に帰郷。現代表取締役である父、信一さんの跡を継ぐべく奥様の明美さんと2人3脚で頑張っています。「福祉用具専門相談員」「介護福祉用具プランナー」の資格を持ち、介護用品の販売・レンタルを中心とした業務を担っています。



趣味等

ヨサコイソーランチーム「るべしべ梵天」を1997年に設立。代表者として活躍した後、オホーツク支部長に就任。これまで各地のイベントに参加し、留辺薬と交流のある愛知府安城市にも出張しました。

ひとこと

留辺薬をもっと元気にするために、僕たち若い世代が協力して盛り上げていければと思っていますので、宜しくお願い致します。今年もまたるべしべ夏まつりには、皆さんの前で演舞を披露しますので楽しみにしてください。毎年恒例のビールパーティもやりますよ！



るべしべ夏まつりのご案内

8月14日(日)・15日(月)開催

- 14日・15日両日開催
 歩行者天国・雑居露店・子供プログラム
 セ七夕夢短冊コンテスト・ジャンボあみだくじ
- 14日の行事
 茶館発表会・夏祭り吹奏楽団演奏会
 盆踊り・YOSAKOIソーラン花火大会
- 15日の行事
 飛入りカラオケ発表会・歌謡ショー・ビールパーティ
 場所や時間等は後日チラシをご覧ください。



久しぶりに帰省された方々にご家族お揃いでお出かけ下さい！

迫力ある花火は毎年大変好評です！

飲んで、食べて、遊んで故郷の夏の一夜を満喫しませんか！



～庭の話～

オープンガーデンについて

オンコ、シムナク、ツツジ、シャクナゲ中心の一般的な庭か最近では花を中心にした庭造りを進めるお宅が増えています。花といっても一年草と宿根草の庭造りでは様相が大きく異なりますが、どちらもガーデニングとして括られ、庭での女性の勢力が増したせいで特に近年はブームのような活況をみえています。花水やラズ（草類）を取り込みながらのガーデニングは直主さんの感性に代わって様々な表情を見せることが魅力です。ガーデニングの本場イギリスでは内種こだいを一般に公開して楽しんでもらうというオープンガーデンがとても盛んに行われています。

ここ北海道でも時期限定で庭を公開して楽しんでもらうという動きが盛んになっています。「フレインズ」（種まき人々）という会員組織は庭の公開を行う直主さんの組織です。オホーツク地方ではまだ10数軒ですがこれらほとんど公開してくれると思います。北海道でのオープンガーデン情報はこの本に集約されています。オープンガーデンズ オフ北海道2011。先達の庭に伺って草花や庭造りの事などの情報交換などはとても楽しいことです。

直主さんの迷惑にならないよう次の基本ルールはぜひ守って楽しく過ごしましょう。
 ☆花などに触らない。 ☆匂いがしない。
 ☆探らない☆批判しない。 ☆トイレなどは済ませておく。
 ☆トゲを持つバラを扱う度も多いので、幼児やペットの同行は遠慮する…などです。

