

笑顔こぼれる みんなのミニ情報誌

ほほえみ

Hohoemi

ぽすと

Post

9 月号



(株)荒市商店 広陵サービスステーション
広陵町平尾696の1
電話 0745(55)3780

暮らしに役立つ情報誌です。
荒市商店の大切なお客様に
毎月お届けします

こ

んにちは上田です。最近チョコチョコと情報誌読んでもお客様からお声掛けしていただけることが多くなりました。最初はこんなチラシ読んでくれる人なんかいるのかなと思いましたがやはりなんでも続けていくことは大きな力になるもんだなあと感じるようになりました。

さて先月末の「カミナリ」どうでしたか？ 当店では近くに落ちたらしく店のパソコンの電源が落ちてしまいました。こういう時って電子機器はダメですね。幸いデータは無事だったんですがもしカミナリが直撃すれば大損害になってました。何年前に有ったんですよカミナリでパソコン3台全滅という悲劇が・・・今回はホットしました。で、カミナリなんですが一番安全な場所ってどこかご存知でしょうか？ 実は車の中なんです。電気が車の表面を伝って地面に逃げていくんです。昔NHKの番組で実験しているのを見ました。もしドライブ中に嵐に遭遇したらこのことを思い出してください。



今月はタイヤの大売出しをします。春にも実施したのですが、軽四の荷台いっぱいタイヤを山積みにして大売り出しをします。

軽四 トラック用タイヤ 4本で9800円 (限定60本)

もちろんどんなタイヤでもセール中は特価でご奉仕します。ぜひお声掛けして下さい。



お知らせです

先月のオイルセールで「メロン抽選券」お持ちのお客様 店頭にて当選番号発表していますのでご確認お願いします。

見事当選されたお客様には産地から直接「メロン」が届きますのでもう少しお待ち下さい

トラック一杯の激安タイヤ

いきいき趣味らいふ

秋になると、各地でそばの収穫が始まります。信州などでは、10月から11月ころが新そばのシーズンです。

そこで今年は、自分でそばの打ち方を覚えて、家族や知人をもてなしてみませんか。

そば打ちの方法は、本などを見ながら独学で覚えることもできますが、やはり最初は経験者から教わる方がいいでしょう。カルチャーセンターや市民講座など、実技を教えてくれるところがいくつかあります。また、そば打ち教室を行っているそば店もあります。最近は男性だけでなく、女性や若者の受講者も増えているそうですよ。

「手打ちそば」
を楽しみながら
健康に！



基本的なそば打ち方法は、3回ほど習えば身につけることができます。でも、覚えた後はとにかく実践を続けることが大切です。せっかく教わった技術を忘れないように、覚えているうちに何度も練習しましょう。

そば粉にはビタミンB1・B2・B6が多くふくまれ、その量はなんと米や麦の2倍にもなるそうです。また、高血圧や動脈硬化に効果のあるルチンも多量にふくまれています。

ただしこれらは水溶性のため、ゆで湯の中にとけ出してしまいます。健康のためにも、そば湯までしっかり味わいましょう。

季節の星ぼし

慌て者の神様の姿「やぎ座」

ちなみにこの慌て者の「パン」の名前が、「パニック」の語源となっているそうです。

て、星座になったそうです。ちなみにこの慌て者の「パン」の名前が、「パニック」の語源となっているそうです。

「やぎ座」は、星占いの十二星座のひとつで、みなさんもよく知っていますよね。ところでこのやぎ座、星座絵を見ると、やぎなのに「しっぽ」がある奇妙な姿です。ギリシャ神話では牧畜の神様「パン」のこと。ある時、ナイル川のほとりで酒盛りをしていた神様達の前に怪物があらわれました。神々は姿を変えて逃げようとしたのですが、慌て者の「パン」は川に飛び込んだものの、水の中の下半身しか魚に化けられず、上半身はやぎのまま。その姿がおかしくて、星座になったそうです。



コーヒー・紅茶・日本茶のカス利用法 節約玉手箱



コーヒーのカスは、脱臭剤がわりになります。そのまま小皿に入れて置いてもいいし、袋に入れて臭いの気になる場所に置いてもいいでしょう。コーヒーの残り香が嫌な臭いを消してくれますよ。ただし、よく乾かしてから使わないとカビが生えるので注意してね。また、ストッキングに入れて体のマッサージをすると、カフェインがリンパ液の流れをうながして健康にもいいです。紅茶カスは、黄ばんだシャツを染めるのに使います。落ち着いたシクシクなカラーにリニューアル！お茶がらは、はき掃除のとき床にまけば、ほこりが立ちません。

天然の化粧品 オリーブオイル

世の中にはたくさんの化粧品があり、どれを使おうか迷うくらいですね。その中から今回は、しぼったままで化粧品として利用できる唯一の植物油である、「オリーブオイル」についてお話しします。

オリーブオイルは、科学的処理や加熱処理をいっさい行わないので、スクワレン、ビタミンA、ビタミンEなどの天然有効美容成分をこわすことなくたっぷりふくんでいます。

また、人間の母乳中の脂肪や体脂にもっとも近い油なので伸びがよく、すばやく肌に吸収されてべとつくことがありません。

クレンジングやマッサージ、栄養クリームなどの肌用だけでなく、ヘアケアにいたるまでたくさんの活用法がありますので、今回は具体的な活用法をご紹介します。

万一、あなたの肌に合わない場合は使用しないでくださいね。



こんなとき ビーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

「防災の日」には災害用品のチェックを!

9月1日は「防災の日」です。最近は多くの方が、災害時用の非常持出袋を備えるようになってきました。しかしみなさん、ちゃんとすぐに持ち出せる場所に置いてありますか。まさか、「押し入れの奥にしまっている」なんてことはありませんよね!? 非常用持出袋は、「すぐに持ち出せる場所にあってこそ」の道具なのです。

非常用持出袋の中味を確認!

もう一つ大切なのが、袋の中味です。災害時用の食品が買ったままで賞味期限が切れていたら、肝心のときに食べることができませんよ。

また、懐中電灯やラジオの電池は消耗していませんか。防災の日には非常



持出袋をチェック!

用持出袋の中味を見直して、いつ災害にあっても使えるようにしておきましょう。

非常食品の賞味期限

保存食といっても無期限ではありません。缶詰なら3年、缶切り不要のプルトップ式は少し短くて2年ほどです。レトルト食品は、1~2年。ペットボトルの水は長いもので1年。災害時用には、もっと長持ちする「缶詰の水」もあります。

賞味期限が近づいているものはこの機会に食べてしまい、持出袋には買い直した物を入れておきましょう。「保存食」と考えるだけでなく、「携行食品」を探すとさまざまな食品がありますよ。





雨の夜に前が見にくい

これってよくありますよね。特に降り始めの時や、ショボショボ降るような時です。原因はガラスに付く**油膜**です。車の排気ガスなどから出る油分が雨で溶け出しワイパーで塗り広げてしまうということです。しかも夜なったら対向車のヘッドライトに反射してギラギラになってしまいます。これははっきり言って危険です。

この油膜の解決方法ですが、まず、汚れたフロントガラスをきれいにすることです(当たり前ですが・・・)でも普通の石鹸や台所洗剤では絶対といっていいほどきれいに落ちません。頑固なんです。ここはぜひ当店にご相談ください。専用のガラスクリーナーでばっちり落として見せます。もちろん無料です。そしてガラスが綺麗になったら是非ワイパーも交換してください。もう「目からウロコガ落ちる」というのはこれが！というぐらいスッキリします。



「ガラスのギラギラ取ってください」と声をかけてください

雨の夜にワイパーを掛けるとウインドウがギラギラしてとても見難いんですがなんとかかなりま
せんか？

社長のコーナー オーストラリア旅行プレゼント



ビンゴゲームってご存じですか？ その昔、テレビの深夜番組で板東英二が司会をしていたやつです。(あまりに古くてよけい解らないかも)簡単に言うと数字が揃うと商品がもらえるやつですね。で、「**広陵かぐや姫まつり**」9月24日(日曜日)午後2時30分から竹取公園でビンゴゲーム大会が催されます。商品は結構良い

ですし 何といっても特賞はペアでオーストラリア旅行です。

実は数年前に当店からお渡ししたカードが**特賞当たりました！！**この幸運をもう一度当店のお客様にプレゼントします。本来ならば、当日300円販売のカード **無料でプレゼント**します。ただし数に限りがありますのでお一人様1枚限り 限定50枚でなくなり次第終了とさせていただきます。合い言葉は「**ビンゴカード下さい**」です。

もし本当にオーストラリア旅行が当たったら絶対おみやげお願いしますね！ (^_^)



(株)荒市商店
広陵サービスステーション

新車・中古車販売・整備・钣金・自動車保険・各種燃料販売・LPガス

電話 0745-55-3780

FAX 0745-55-4659



これで今夜のおかずはおまかせ!

かんたん・おいしいヘルシー料理

● サマ で ギョーザ! ●

○ 材料(4人分)

○ サマ 2尾 キョーザの皮 24枚 青シソ10枚 長ネギ 1/2本

○ ショウガ 1/2片 サラダ油 適量

○ 調味料(みそ大さじ1/2 しょうゆ小さじ1 酒 小さじ1)

○ 1 サマは3枚におろし、皮ものをまな板でたたく。

○ 2 青シソ、長ネギ、ショウガをみじん切りにしておく。

○ 3 ①と②をして調味料を合せ具を作る。

○ 4 ③の具をギョーザの皮で包んでいく。

○ 5 サラダ油を熱したフライパンに④のギョーザを並べ、少し焦げたら水を加えて蒸し焼きにする。

○ 6 ラー油や酢じょうゆなど、お好みのタレで召し上がれ!



サマは.....

やっぱり丸ごと焼いて、大根おろしで食べるのがおいしいですね! これからの季節、脂がしっかりとっている場合は、「青首大根」よりも辛味の強い「地大根」がオススメです。

サマは大漁に捕るとき体がすれあってウロコがほとんどとれてしまうのですが、これがなぜかサマの口に入って消化管にたまるそうです。肝を食べるときは、一緒に食べるとまずいので気をつけてください。

