



# 三國花火 たくまやく!

今年で33回目となる三國花火。8月11日に三國サンセットビーチにて夏の風物詩を満喫できます。  
この記事に書いてある花火大会での心得を頭に入れておけば、さらに楽しむことができるでしょう。

## 一、事前の情報収集

開始時間やメインの花火の打ち上げ時間が分かれば、タイムスケジュールも立てやすい。また、余裕を持って会場入りするために交通アクセスもチェックしておきましょう。

## 二、集合場所の確認

大勢の人が集まる花火大会。混雑のために電話やメールが繋がらないこともしばしば。会場から少し離れたところで合流してから会場入りすれば問題ないですね。



## 三、暑さ対策

せっかくの花火大会で熱中症になっては大変です。うちわや扇子を持参したり、水分補給をこまめにとるようにしましょう。帽子を被ったりクリームを塗って日焼け対策も。しかし日傘は他の人の迷惑になるのでNG。



## 四、お手洗いの場所を確認

会場入りしてからまずチェックしたいのがトイレの場所。分からないといざという時に困ってしまいます。花火をゆっくり楽しむためにも、事前に済ませてしましましょう。

## 五、七つ道具で備えあれば憂い無し

1. 携帯用のウェットティッシュやハンドタオル
2. ごみを入れる用のビニール袋
3. 絆創膏
4. 懐中電灯
5. レジャーシートや折りたたみイス
6. かゆみ止めや虫除けスプレー
7. 冷えたビール



これらがあれば、花火大会を有意義に過ごしやすいです。大きなカバンに入れて持ち運ぶと周囲の人の邪魔になりやすいので、コンパクトにまとめましょう。いずれにしても、人に迷惑を掛けないように花火を満喫しましょう。

A-COOP **Gesta**  
FRESH & QUALITY MARKET

発行所 (株)フード三國  
坂井市三國町三國東5-1-20  
みくにショッピングワールド  
イーザ内  
ジュースタイザ店

0776-82-3131

# 元気な お魚

鮮魚 潮(うしお)  
竹庄(たけしょう)

お米は健康食  
お米はやっばりうまい!  
コシヒカリ

健康は毎日の  
食事から。

お寿司オードブル  
ご予約は当店で!

0776-82-3131(代)  
寿司しゃり、お惣菜  
納品24時間前でも  
電話1本で  
対応致します。

## 営業時間変更のお知らせ

8月11日 朝9時～夕方6時  
8月12日～15日 朝9時～夜8時

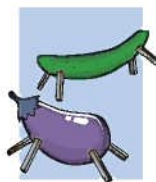
← 裏面もご覧下さいませ! 花火をするときは、火の始末に気をつけましょう!

# ご先祖様に感謝を

お盆は故人や先祖の霊が、一年に一度家に帰って来るといわれており、その霊を迎え報恩（ほうおん）の供養をする期間です。

関東などでは7月、東北や関西などでは8月に行われ、8月のお盆のことを旧盆とか月遅れのお盆といいますが、多くの地方では12日か13日の朝に、故人や先祖の霊を迎えるための準備をします。

## お盆の準備



お仏壇をお掃除し、お仏壇の前に「精霊棚（しょうりょうだな）」をつくり、真菰（まこも）のゴザを敷いて、ナスやキュウリで作った「精霊馬（しょうりょううま）」、洗った米に茄子・胡瓜などをさいの目に刻んだものを混ぜて蓮の葉の上に盛り付けた、「水の子」と呼ばれるものも供えます。ローソクを立て、香炉の灰は新しく替えるかよく掃除し、花立等を美しく整

毎月10日は  
**おとと**  
の日

毎月  
5・15・25日  
**5の市**  
ポイント5倍

毎月29日は  
**肉の日**

毎週日曜日  
5の市限定  
**50**  
ポイント券  
進呈!

え、提灯を準備します。真菰（まこも）に、お膳（薄い板のお膳など）を並べ、食器は「かわらけ」（素焼きの小皿）等を使いご先祖様1人1人に一膳ずつお供えします。箸は「はじき」を折って作ります。

ご先祖様が多い場合は代表される位牌を中心にも召し上げて、その他仏縁にあやかって、どなたにも召し上がっていただく事から施食用を一膳作りま



## 送り火・迎え火

13日の夕方に、家の前で焙烙（ほうろく）という素焼きの皿の上でおがら（麻がらのこと）を焚いて、「迎え火」として故人や先祖の霊を迎えます。送り盆の夕方には、門口で送り火をたいて、先祖の霊を送り出します。

帰省されない方も、お盆の時期にそつとご先祖さまを想い心の中で手を合わせてみてはいかがでしょう。

## 講演会

# 自然の味

8月に、こだわりの味協同組合・富永昌良先生による食品についての講演会を開催致します。

食品に対して不信心・疑問をお持ちの方、ぜひご参加くださいませ!

日時 8月28日（水）午後2時～4時まで

場所 イーザ2階・会議室

参加 無料

参加者には粗品を進呈致します。

定員（35名）になり次第受付終了致しますので、お早めの参加申込をお待ち致しております。

受付 11号レジ

詳しくは、当店従業員にお問い合わせくださいませ。



# 今日の豆知識

## お盆に落雁を飾るのは何故?

お盆の時期になると、お店に「落雁（らくがん）」が並びだします。

も日持ちする甘いお菓子である落雁をお供えしていたのです。そして、15日晚、ご先祖さまを送った後に「仏さまのおさがり」として、皆有難く頂きます。

「盆と正月は特別」という通り、8月7日から始まるお盆の期間中、13日から15日までは自宅に先祖の御霊が帰ってこられるという日本仏教の信仰から、お盆の暑い時期で





# エアコンなしで

## 夏快適に！



今年も猛暑日が続いています。節電のためにエアコンには頼りません。しかし、ちょっとした工夫をすることで体感温度を下げ、エアコンなしでも快適に過ごすことができます。

### 色彩で涼しく！

青系の寒色系と赤系の暖色系では、体感温度が3度も違う結果が出ているそうです。色としては白が一番放射熱を防ぐのですが、次いでグリーン系・青系なども放射熱を防いでくれます。また、暖色系や同じ色でも明度が上がれば上がるほど（色の明るさ）涼しさを感じるので、「寒色系でさみしい感じは嫌！」という場合は、グリーン系のさわやかなカーテンに淡いピンクのクッションカバーを差し色にするなど、色の効果を楽しんでみてください。

### 野菜&果物で涼しく！



体を冷やす食べ物というあまりイメージが良くありませんが、夏はやはりこういった効果も必要です。ただ、やたら冷たいもので体を冷やすのではなく、旬の野菜や果物の効果でクールダウンしましょう。

きゅうり、トマト、レタス、セロリ、とうもろこしなどはサラダに。

ナス、アスパラガス、もやし、小松菜、ほうれん草、白菜、ピーマン、チンゲン菜などは油で炒めるとより栄養価がアップします。

さらに、お好みの果物とヨーグルト、氷をミキサーにかけて簡単スムージーにすると、忙しい朝にまとめて摂れるのでオススメです。



### 冷感アイテムで涼しく！

冷感アイテムで肌を冷やすことで、長期的に涼しく感じることが出来ます。夜寝苦しいときはアイスノンを使うことで、体温を下げ安眠効果も期待できます。

ほかに手首、首筋、腿（もも）、かかと付近など、大きな血管が流れているところにタオルで巻いた氷を巻き付けると、体温が下がりやすくなります。



### 汗を放置すると

### 嫌なニオイの原因に！

汗そのものは無臭で、ニオイを発するわけはありません。ニオイは、主に皮膚上の細菌が汗の成分を分解することによって生じます。ニオイを防ぐには、汗を放置せずに清潔にしておくことがいちばんです。

汗をかいたら、シャワーなどで洗い流したり、制汗アイテムで拭取りしましょう。



## 夏の虫にズズ注意！

夏になると出現する害虫。市販の殺虫スプレーを使えば駆除できますが、我が家が害虫にとって住みやすい環境ではまたやってきます。害虫にとっていかに居心地悪くするかが肝心です。

①生ゴミは放置せず、密封して処理する

お菓子の袋など同様に。ビール等の空き缶や清涼飲料水のはいったペットボトル、肉や魚のトレイ、缶詰空き缶はよく洗って乾かす。

②「湿度コントロール」をしてダニの発生を防ぐ

厄介な害虫であるダニですが、ダニは脱水すると、数日から2週間程度で死滅してしまうほど脆弱な生き物でもありません。

なので、相対湿度にして60%。外気が乾いている時季なら換気をまめにしましょう。梅雨時などは除湿機やエアコンの除湿機能を活用すれば◎。

③油断は禁物「スズメバチ」

夏から秋にかけて、特に注意が必要なのがスズメバチです。黒い色の服装や持ち物、ジュースや香水の匂いなどは要注意です。

# パイナップルで常夏気分♪

夏のイメージが強いパイナップル。輸入品のおかげで年中食べることができですが、国産ものの旬は6〜8月にかけてだそうです。

## 8月17日は



## パイナップルの日

「パ(8)イ(1)ナ(7)ツプル」の語呂合わせから、この日が記念日とされています。

また、この日とは別に、沖縄県・農林水産省などが、8月1日を「パインの日」と定め、8月1日〜31日までの1ヶ月間を「パイン消費拡大月間」に制定しています。

## 美味しいパイナップルを



## 食べるには

あまり熟していないパイナップルはシユウ酸を多く含んでいますので、消化不良や口の中が荒れる原因に。

おいしいパイナップルの見分け方は、葉が青々として枯れておらず、実はずっしり重く、お尻の部分から甘い匂いのするものがオススメです。またお尻の部分に甘みが溜まるので、保存の際は逆さにしておくのと全体に甘みが広がると言われています。

常温で置いても傷みが早くなるだけなので、すぐに食べるか保存するなら冷蔵庫に入れ、2〜3日以内に食べるようにしましょう。

## パイナップルで

## キレイになあれ



パイナップルは、味や香りを楽しめるだけではなく、健康や美容効果があるのです。ぜひお試し下さいませ。

●ビタミンC

風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があります。

●ビタミンB1

糖質を分解する酵素を助け、エネルギーにかえる手助けをします。

●食物繊維

便通を良くし、腸をきれいにすることで、ダイエット食として効果的です。

●プロメライン

食後に食べると、たんぱく質の消化を助けてくれます。また、腸内の腐敗物を分解する作用などもあり、消化器系障害にも効果があるそうです。

# パイナップル ライフ販売

## 8月17日(土)

美味しいパイナップルをご用意致しております。ぜひ、ご賞味くださいませ。



## 目の前で

# さばいちゃいます!

8月5日と25日に潮店におきまして、マグロの解体即売会を開催致します。お寿司・刺し身・お造りなど、お客様の好みにお切り致します。



## 三國港産塩ウニ 入荷しました!

大変希少なもので、数に限りがございます。詳しくは、潮店従業員にお尋ねくださいませ。



## 【雑記】

夏バテをしなかったら体重が増えました。なんか悲しい(泣)



毎月  
いい野菜 18日  
いい果物 19日