

# あいちょうだより

卸売タイの店に転換して早6年目を迎え、日頃のご愛顧に感謝を込めて創業祭実施中! 又、ロンドンオリンピックで日本選手が金メダル時は特価有。

2012年 8月号

卸売スーパー  
**相長 菅野店**  
釧路市菅野1-1-7  
TEL 0154-36-8881  
営業時間  
AM9:00~PM8:00

別保  
●パチンコひまわり様  
●エムズ様

びっくりドンキー様

新釧路川 愛国商店街

卸売スーパー  
**相長 星が浦店**  
釧路市星が浦  
TEL 0154-52-1772  
営業時間  
AM9:00~PM8:00

イーローハット様  
メリーラビット様  
イーグルスクエア様

国道38号線 鳥取大通

今年の5月に私事、拙宅を置いて相長セブを退社して  
赤田と申すお島、新の田舎暮らしを始めて、和歌山県日高川町住井  
という(和歌山市から車で2時間程)の山奥に落ちています。  
知らない町、土地の田舎暮らしは、驚きの連続です。まずは危険動物  
巨大昆虫などの対処や、いざという時の救急、熱中症対策、などなど...  
そして近隣の地形と場所を視て行く行動ができません。毎日、  
土地図に頼らなくては。1ヶ月の間に、ほぼ和歌山県全域と  
大阪、奈良、京都も行く、その旅は悲鳴をあげて、  
その和歌山県で前に入った12月と、豆腐屋さんとセブが、  
下舞町の山奥に龍神村というカーナビがなっていないような所に  
「もんぺとくぬぎのいんこ」の店が、自家製味噌火薬に  
まぜたおにぎりに、まじりかたです。(不思議な空間です)  
また12月、豆腐屋さんと車で10分くらい山奥に行くと、  
豆腐屋さんの豆腐とカマエのお店がありました。ここの豆腐は、  
ここが、マニマニのお店です。豆腐の味は、お島に、  
癖になります。1日中、このお店を、  
まだ、山奥の山奥の本店がある、  
致しませう。今日も朝から30度!! おおアスビー、  
蚊に刺された、お島に、お島を、  
アスビー、ジーです。皆さあ、  
ガッパ、





るあ

## 今月の食財メニュー

ご飯は100%産  
なつばし  
使用しています

日程	地産地消のお弁当&お惣菜	販売価格
8月	釧路ラーメンの冷やし中華	260円
10日(金)~ (2日(日))	道東産産さまびり辛揚丼	260円
	阿寒町産大根と釧路沖いかの煮物	198円
8月28日(水)	もみじ焼肉弁当	298円

全国銘菓巡り開催中!! [売切れ商品]  
沖繩 紅いモルト、京都 さまハッパ、有馬 成徳せんべい、道草 人形焼・雷おこし  
埼玉 華加せんべい、新潟 浪花産物、宮小坂 たいちまげ、エゾ産せんべい、  
徳島

## 愛国づう横丁 ちえ店長の 今月の ちえお宝

「ちよんまげでんしゃの のってちよんまげ」  
藤本ともひこ ひさかたチヤイルド

ちよんまげでんしゃの「ちよんまげ」はトンネルでは  
ライト、大きな岩があるとクレーンに変身。極めつけは  
ゲルゲル回って空を飛んでしまう優水もの!  
小さい人たちは 面白い言葉が大好きなので“ござら”  
言葉に大喜び。ちよんまげが変身する時の  
ぐー! ちよき! はあ! も一緒に叫んでくれます。  
小さい人たちが声を上げて参加してくると読み書き  
楽しくなるというもの。  
さあ 読んでちよんまげ! 聞いてちよんまげ!  
笑ってちよんまげ!!

いつも当店御利用頂きありがとうございます。  
星が浦店精肉担当菅村です。霜肉一筋が過ぎました。  
我家の愛犬を紹介(まじりかた)です。お返し  
お教えたお返しは、お返しは、お返しは、お返しは、  
新聞と郵便物を取りに行つてくれる様にしました。  
郵便受に新聞がはいるとジャンプして持ち帰ります。自分の仕事は、  
まじりかた。お返しは、お返しは、お返しは、お返しは、  
毎日私も元気を貰っています。親バカです。(笑)  
釧路、夏、お返しは、お返しは、お返しは、お返しは、  
豚肉は疲労回復に効果的。ビタミンBが豊富。夏バテ予防に  
お返しは、お返しは、お返しは、お返しは、お返しは、  
御来店を笑顔でお待ちしております。



いつも当店をご利用頂き、ありがとうございます。  
やっと暑くなってきました!!  
皆さんは夏バテがなせ起こるか知っていますか?  
暑さによる消化機能の低下からくる食欲不振、  
体内の水分やビタミンなどの不足が原因とされて  
います。そこで!!  
皆さんスイカを食べて下さいよ  
脱! 夏バテにはスイカが1番!!  
節電の夏をスイカで乗り切りましょう!!  
野菜のおススメはネバネバ食品です(長芋、オクラ等)  
ネバネバにはペクチンやムチン等が含まれています。  
ペクチンは整腸作用や便秘の改善、ムチンは  
タンパク質の吸収を助け、コレステロールの吸収を  
抑える効果があるといわれています。  
おススメの食べ方などありましたら教えてください。  
ご来店お待ちしております



星が浦店 青果担当 佐藤

## 気持ちと努力 社通信No.22

足裏の皮が両方とも大きくなってしまった。正式には  
内側圧限小球という、土踏まずと足の指の間の  
もこりとした部分が4cm×3cm位ですが.....  
7月28日の湿原マラソンの種目にある15kmウォーキングに  
軽い気持ちで参加したのは良かったですが、春採湖での  
練習も最後の仕上げが夏風邪でダウンし、靴下の選りも  
失敗し、なんとスタートして3kmで違和感が漂って来た。  
素直に小雨に降られて、湿原道路を同伴者と談笑  
で、お返しは、お返しは、お返しは、お返しは、  
に声援で、お返しは、お返しは、お返しは、お返しは、  
と語り、お返しは、お返しは、お返しは、お返しは、  
なると熱中症に悩まされたお返しは、お返しは、お返しは、  
3kmは、お返しは、お返しは、お返しは、お返しは、  
皆さん、お返しは、お返しは、お返しは、お返しは、  
お返しは、お返しは、お返しは、お返しは、お返しは、  
日々精進、日頃の積み重ねが、お返しは、お返しは、  
お返しは、お返しは、お返しは、お返しは、お返しは、

