MARK PAPER

料金後納
ゆうメール

Vol.107

Symphony
Le bonheur
Jupiter

TOPIC

- お知らせ
- 生活
  - カフェ
  - リラックス
- 愛媛のイベント
- 料理

住まいプラザ
<株>マーク住研

お問い合わせは
〒793-0030
西条市大町704-1

TEL(代) 0897-55-1974
FAX 0897-55-1991

ご不要の場合は
お手数ですがお電話下さい。

Information

お知らせ

完成見学会

OPEN HOUSE

8/20(SAT), 21(SUN)

(SAT)10:00～17:00　(SUN)10:00～16:00

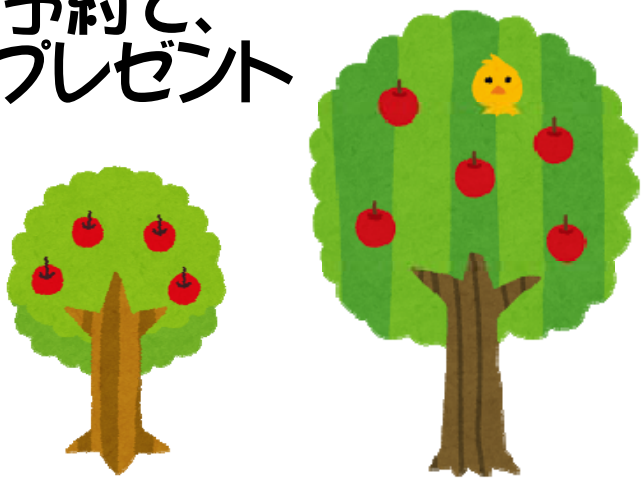
『自然素材を
使ったおうち』

無垢素材の床
×
珪藻土の塗り壁

**WEB or TELにてご予約で、
Tポイント500ポイントプレゼント**

ここから
簡単予約！

TEL (0897)-55-1974



ま一く夏まつり

8／7（日）
10:00～16:00

おもしろ大道芸人

毎年恒例そうめん流し
★チップス無料★

万華鏡づくり

金魚すくい

大人気の雑貨販売

チップスチャレンジに挑戦だ

食べ物もい～っぱい
★無料★

ご家族皆さんのでお越し下さい♪
詳しくは同封のチラシをご覧下さい。

Life
生　活

子どもにとってのおやつって?!

毎日元気に遊ぶ子ども達にはたくさんのエネルギーが必要！！

⬇ でも…

胃袋が小さく消化吸収能力も未発達なので、
3回の食事だけでは必要な栄養がとれません。

⬇

おやつは大切な食事の1つ★

○ どんなものをあげたらいいの??

『おやつ=お菓子・ジュース』だけではありません。

ごはんやパン、芋、野菜、果物など
牛乳や麦茶の水分と組み合わせましょう♪

○ 時間を決めて食べましょう

× ダラダラ食べていると、虫歯になりやすい
× 食事が食べられない
× 肥満になりやすい

○ 飲み物はコップに取り分けて

清涼飲料水には、こんなにも糖分が！
スティックシュガー(1本3g)だと…

× スポーツドリンク500ml … 11本分
× 野菜ジュース280ml … 8本分

Cafe
カフェ

Cafe ダイニング つじ丸

4月1日
OPEN

小松にある『居酒屋ダイニングつじ丸』の
姉妹店『Cafeダイニングつじ丸』が
今年の4月にオープンしました。
西条産の食材を使った料理が自慢のカフェです。

ふわとろオムライス

写真の料理もすごくおいしくて
オススメですが、
ひうちべっぴんポークを使った
ランチもオススメですよ。

つじ丸丼

席数も60席と広めの店舗です。
時間を気にせず、なが～く
お茶できそうですね♪（笑）

80人までの貸切なら、22時まで
利用できるそうですよ！
いろんな用途に使えそうですね！

西条市ひうち　１－１６
（西条市地域創生センター１階）
０８９７－５８－４１４１
９時～１８時
日曜日定休日

Enjoy Space
リラックス

○・×クイズ

1. ルパン三世に実の子がいる

2. 「アンパンマン」のバタコさんは、
実はジャムおじさんの娘である。

3. 女性として世界で初めてエベレストへ
登頂した人は日本の女性である。

4. 愛媛県と高知県。
面積が大きいのは愛媛県である。

正解

1. ○　1974年「少年アクション」に連載された
「ルパン小僧（ルパン四世）」では、ルパン三世と
峰不二子の間に生まれたとされる子供が登場します。

2. ×　バタコさんは助手です。娘でも、恋人でもないそうです。

3. ○　田部井 淳子（たべい じゅんこ）さんという
女性の方が初めて登頂しました。

4. ×　愛媛県 5,677㎢、高知県 7,105㎢
高知県の面積の方が大きのです。

Ehime
愛媛のイベント

イオンモール新居浜

真夏のアイスチャレンジ!!

BR baskin robbins

8月1日～11日
8月19日～31日

「LINE友達登録している方」「LINE新規登録された方」に
抽選でアイスの引換券が当たるチャンス！

★サーティワン シングルアイス … 100名
★スィートガーデンカフェ・マクドナルド・萬だこ アイス … 600名

超心霊ミュージアム

■ おひとり様…400円
■ 7月30日～8月21日
■ AM11時～PM6時半

※ LINEお友達登録か
イオンカード提示で50円引き！

さらに!!

ご参加頂いたお客様限定で、
イオンモール新居浜専門店の
店舗にて使える、特別クーポンをプレゼント！
楽しんだ後はお得にお買い物しましょう♪

Cooking
料　理

かりかりチーズのはね付き餃子

材料

餃子（市販）	10個
サラダ油	小さじ2
水	50ml
ピザ用チーズ	50g
トマトケチャップ	適量

レシピ

1. フライパンに油を引いて火にかけ、市販の餃子を並べて少し焼き、水を回し入れて蓋をして蒸し焼きにする。

2. 水分が少なくなったら蓋を開け、水分を飛ばし、空いている部分にピザ用チーズをちらす。

3. チーズがこんがりカリカリに焼けたら、フライパンに皿をかぶせて、返しながら器に盛る。

4. お好みでケチャップを添えて召し上がれ♪