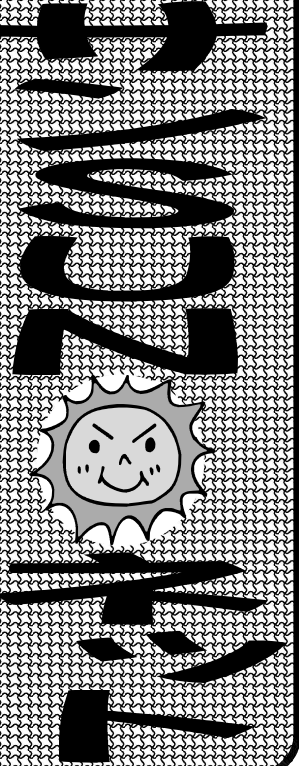


朝夕と冷えこんでまいりました。これからの季節は、体の芯から温まる生姜湯がおすすめです。生姜に含まれる辛味成分と精油成分は血行を促進させて身体を温める効果があります。また生姜の辛味成分には、防腐・抗菌作用と抗酸化作用、消化を助ける働きもあります。風邪の引きはじめには紅茶に生姜を入れて飲むのもおすすめです。生姜湯の作り方は、市販の生姜をひと握り分をすりおろし、しぼり汁を浴槽に入れてかき混ぜます。薄くスライスした生姜を布袋に入れ、揉みながら入浴すると芳香効果が増します。足湯だけでも充分温まりますよ。



NO. 154



- 1 ◇日本の和・彩美(わび・さび) ご招待券
12月9日(金)まで 松岡美術館 東京メトロ南北線 白金台駅より徒歩6分 **20組 40名様**
- 2 ◇海を渡った伊万里焼展～鎖国時代の貿易陶磁～ご招待券
12月23日(金・祝)まで 戸栗美術館 JR 渋谷駅より徒歩15分 **20組 40名様**
- 3 ◇「彩り伝わる文様の世界」入館ご招待券
12月18日(日)まで 大倉集古館 東京メトロ南北線 六本木一丁目駅より徒歩5分 **20組 40名様**
- 4 ◇「ちひろの白」・〈企画展〉谷川俊太郎と絵本の仲間たち ご招待券
1月29日(日)まで ちひろ美術館・東京 西武新宿線 上井草駅より徒歩7分 **20組 40名様**
- 5 ◇ナムコ・ナンジャタウン 入園無料+アトラクション体験 特別ご招待券
12月31日(土)まで JR 池袋駅より徒歩8分 **20組 40名様**

■締め切り■10月16日消印まで有効です。
 ■応募方法■ お名前・ご住所・ご希望のチケットなどご記入の上、官製はがきまたは、FAX、直接メモでご応募ください。メモの方はASA井草店の応募箱をご利用下さい。
 【応募者多数の場合は抽選とさせていただきますので、ご了承ください。】
 クイズを募集中!! 採用された方には500円分の図書カードをプレゼントいたします。

ASA井草販売所
ブログ始めました。
<http://asa-igusa.cocolog-nifty.com>

◎前回の回答
 ★うりちゃんクイズ①はるさめ ②かたこと
 ③たいしつ ④独身 ⑤胃カメラ ⑥海水
 ★PONTEクイズ コーヒー
 ※正解者の発表は発送をもって発表にかえさせていただきます。

ヨコ
 2.敷地を限るために設ける
 囲いや仕切り。
 4.私の枕は低○○○○
 6.気が合うこと
 9.空を飛ぶ動物
 10.12月後半
 12.お金を引き出す時に必要
 13.○○揃えが豊富
 14.難しい漢字には、
 これをふってほしい
 15.頭に巻く布
 16.夏の夕暮れ時に戸外で
 涼をとる
 18.夜を英語で言うと?
 19.うちまかすこと
 20.男前な人。ナイス○○
 21.これをすると、
 おねしょする?!
 24.遠く離れていること
 26.太陽が沈む方角
 27.安全・防犯
 28.骨だけになった死体
 29.○○・ヴィトン

	1	2		3	7	8	
4		5		6		エ	11
			9				10
12			カ		イ		
			13				14
	15		ア		16		17
18				19			
		20			21	22	ウ
24				25			26
			27				
28		オ					29

ア	イ	ウ	エ	オ	カ

タテ
 1.一人で活動するお笑い芸人
 ○○芸人
 2.ハム○○、エビ○○、豚○○
 3.寝入って間もないときを
 表わす
 4.いくさを起こすこと
 5.スカイ ダイビングの最終
 行程などに使用される
 7.利益のために、ある個人を
 犠牲にすること
 8.天国と○○○
 9.ありのままの姿
 11.あまりのうれしさに流す涙
 14.○○を数える
 15.熱が出たらこれで計ります
 16.映画「三丁目の一」
 17.元素記号は H
 20.研究に基づいて独自に
 まとめられた学問上の考え
 22.役に立つ小道具
 23.○○○○傘は安い
 25.○○○をすえる

うりちゃん&PONTEクイズ
 クロスワードです。アスキーに当てはまる言
 葉を答えてください。正解者には朝日クッキ
 ングサークルゴボウシヨウギク(冊子)を四十
 名様へプレゼントいたします。

木村綜合学園カルチャー

毎月、歌や朗読などの講座を開講しています! 身体をほぐして声を出し、心も身体も健康に!
 ストレッチ・腹式呼吸・発声・発音の基礎から学べます♪

♪気持ちを声のせて、
楽しくレッスンしましょう♪

お申込み、お問合せはこちらまで!
ご参加お待ちしております♪

開講日時は、下記までお気軽にお問い合わせください。
お申込みは、講座2日前まで受け付けております。

TEL:080-4206-1024
(月曜～土曜 12時～21時)
住所: 上井草1-9-17 太陽コーポ1F
Mail: kimurasogo_workshop@yahoo.co.jp
URL <http://www.kimura-sogo.com/>

世界のうた講座 13:30~14:45
イタリアうた講座 15:30~16:45

全1回講座【定員】各8名【受講料】各2,000円

開講日
10月16日(日) / 30日(日)
11月 6日(日) / 27日(日)

♪見学歓迎♪
 まずは見学のみもOK! (無料)
 曲目: 旅愁 大きな時計 イタリア歌曲etc.

朗読体験講座 11:00~12:10
 【定員】各10名【受講料】各1,500円
 開講日 11月1日(水)

■**音楽個人レッスン**
 30分 / 60分 / 90分
 チケット制 (3ヶ月間有効)
 ♪体験レッスン受付中♪
 お気軽にお問合せください^^