

はちえきサロン 今月の催し

店内にございます、はちえきサロンでは、毎月様々なイベントを開催しております。各講座には人数に制限がございますので、詳しくはお問い合わせください。

メイク&マッサージ講座

毎回大好評!!  
POLA化粧品による、ハンドマッサージ講座と肌チェック・メイクレッスンを開催いたします。明日から役に立つ、プロのレッスンをこの機会に是非!!お気軽にご参加ください。

◎<sup>9</sup>/29、30、<sup>10</sup>/1 10:00~16:00



毎月開催の人気の催しです!!

子供絵本の会

子供達が大好きな絵本の読み聞かせです。毎回違う絵本なので何度来ても楽しめます。ぜひパパもママもお揃いで、楽しい読み聞かせのひとつときをお過ごしください♪



9月18日 13:30~14:00 毎月第3日曜日開催!!

毎月開催の人気の催しです!!

ガスで省エネ講座

ガスを使っていて困った事、疑問などありませんか? どんな小さな事でも、皆様の質問にお答えします!! 5<5<エコライフ♪  
どなた様でもご参加いただけます。

ご自宅で始める  
5<5<エコライフ♪



9月24日 15:00~16:00 毎月第4土曜日開催!!

知って損なし!! 知って得情報満載!!

保険セミナー

保険のプロをお迎えして、知って得する情報などをご紹介します。保険についての疑問?不安?など質問も受け付けております。お気軽に、ご参加ください。

まずは知ることからスタート!!



◎9月6日、13日、20日、27日開催!! 毎週火曜日 15:00~16:00

さんまとごぼうの梅干煮

さんまは、血液をサラサラにする働きがあるとされている不飽和脂肪酸が豊富に含まれています。ごぼうは食物繊維を多く含み、余分なコレステロールの吸収を阻害する働きが期待できますので、生活習慣病予防に役立つ組み合わせです。

●作り方

- (1)さんまは頭、内臓をとって水洗いし、水気を拭き取り2~3つに切り分けませう。
- (2)ごぼうはたわしでこすって皮を落とし、斜め薄切りにして水にさらします。しょうがは薄切りにします。梅干は種を抜いて、細かくちぎっておきます。
- (3)圧力鍋に水・しょうゆ・酒・砂糖を入れ、煮立てます。(2)のごぼうを敷き、その上に(1)のさんまを並べ、(2)の梅干・しょうがを散らします。
- (4)(3)をフタをして火にかけ、蒸気が出てきたら弱火にし、10分加圧して5分蒸らします。

●材料4人分

- さんま..... 4 尾
- ごぼう..... 1 本
- 梅干..... 大 2 コ
- しょうが..... 1 / 2 片

<調味料>

- 水..... 1 カップ
- しょうゆ..... 大さじ5
- 酒..... 大さじ5
- 砂糖..... 小さじ2

アレンジアドバイス アジやいわしでもできます。



来月のはちえきサロン

第2弾

ネイルアート教室



大好評第二弾!!簡単にできる、お手軽ネイルアート教室。

ご自分でネイルを楽しみたいという方に、ぴったり!この機会にぜひ1度体験してみませんか?

10月15日 13:30~14:30

〒031-8585 青森県八戸市江陽二丁目14番1号 ラビア1階

営業時間 / 10:00~19:00  
定休日 / 毎週水曜日

TEL.0178-20-0303

はちえきグループの  
保険屋さんです!!

ラビア店内案内図

