



**アキ・クマザワ**  
抹茶小豆ムース、まるっとまどムース  
¥320  
せとまどクラブさんの作ったマトを使用した  
さっぱりした味のマトムースとお茶の香りと  
苦みがいかがされた抹茶ムースです。



**富士屋**  
レインボーラムネ ¥360  
サイダーゼリー ¥200  
珍しいカラフルなハート型のラムネです！プレゼント用にもぴったり  
です！さっぱり酸味のサイダーゼリーは夏にぴったりです！




**くわの実**  
りんごチーズケーキ ¥280  
ブルーベリーチーズケーキ  
しっとり濃厚なチーズケーキにフルーツの  
酸味がよく合います。



**ウオコー**  
ブルーベリープリン ¥360  
旬のブルーベリーを使ったプリンが新発売です。  
是非、ご賞味ください！！



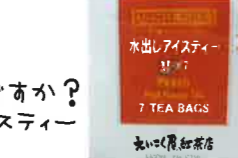
**熊谷由紀**  
ブルーベリー豆乳パバロア (小) ¥200  
大豆の味が活かされたなめらかな濃厚な豆  
乳パバロアです。



**リベルニール**  
わらびロール ¥891  
ロールケーキの真ん中にわらびもちが入っています。  
リベルニールさんのロールケーキはしっとりおいしい  
おすすめのスイーツです。



**えいぞく屋**  
水出し紅茶 (ピーチ) ¥648  
夏にさっぱりピーチ風味の紅茶はいかがですか？  
水に浸し、一晩置くと簡単においしいアイスティー  
のできあがりです。




**かねまさ はんぺい**  
キャベツ焼き ¥278  
大豆焼き ¥257




**今月の行事案内**  
7月10日(日) 10時～15時  
多目的広場  
ハンドメイドの小物、アクセサリーなど  
問合せ先 /080-5118-4111 (Tane カフェ)




6/9 (金)  
たまごの日  
9時～  
たまごコーナー  
半額にて販売 売切れ次第終了




6/11 (日)  
手作りクラフト 講師 奈内夫妻 先着20名様  
9時30分～14時 参加費無料  
情報施設  
七夕飾りを作りましょう




6/13 (火)  
三国山女性部朝市 & せとこがまさん  
& プランツファーム4SETO  
9時～12時  
多目的広場  
産直野菜、刺身こんにゃく、漬物、  
おやき、花、苗など




6/17 18 (土・日)  
道の駅交流市場 田原のへんしんあそび  
10時～15時 売り切れ次第終了  
多目的広場  
産直野菜110円均一、海鮮加工品、漬物など




6/24 (土)  
手作りクラフト 先着20名様  
講師 若杉スエ先生 (弥生会)  
10時～15時  
情報施設  
仲良しかえるを作りましょう




6/29 (木)  
肉の日  
精肉、冷凍食品、ハム、ベーコン、ソーセージ  
全品10%OFF



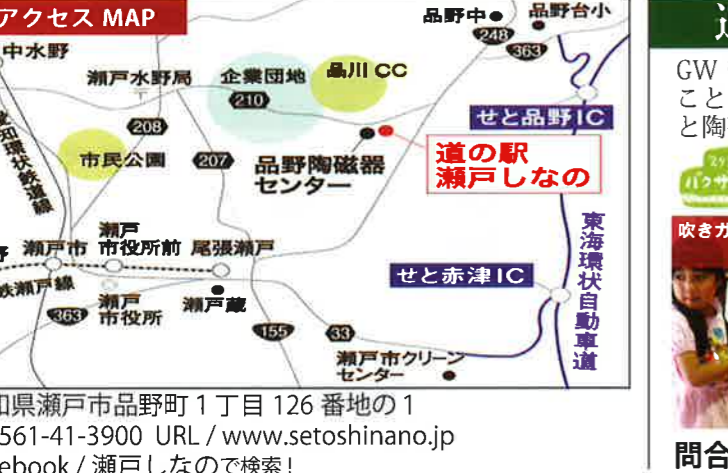
**副駅長さんのおしゅべり簡単クッキング!**  
6/13, 20, 27 毎週火曜日 15:00pm～  
参加費/特に参加費はいただきません。会堂ご利用の方、  
会堂ご購入の方が参加対象となります。



**今日の薬膳** アスパラガス  
アスパラガスは脾の働きを高め、食欲を増進させることで元気を補います。また、熱をとり、口の渇きと  
咳を和らげます。利尿作用があるので、膀胱炎、排尿異常などの不調におすすめです。  
出典/薬膳・漢方の食材帳



**アクセス MAP**  
品野中 品野台小  
中水野 品川 CC  
道の駅瀬戸しなの  
せと品野IC  
せと赤津IC  
愛知県瀬戸市品野町1丁目126番地の1  
☎0561-41-3900 URL / www.setoshinano.jp  
Facebook / 瀬戸しなので検索!



**道の駅瀬戸しなのの周辺の体験イベント**  
GWも終わって梅雨時の6月です。遠出よりもご家族でいろんな  
ことを体験して楽しんで思い出づくりをしませんか？「瀬戸と陶芸」  
ってなりますが、夏に向けてガラス作りに挑戦しませんか？

瀬戸ガラス体験工房 ★赤津インターから1分、アクセス抜群！  
スタジオバクザウルス ★わくわくドキドキ吹きガラス体験!

吹きガラス体験 2,800...  
ペーパーウェイト 2,800...  
サンドブラスト 1,500...  
風船のように膨らまして作る  
吹きガラス体験や、砂を吹き  
付けて削るサンドブラスト体  
験など、さまざまなプランを  
ご用意しています。指導する  
のは、スタジオの設立者でも  
あるガラス造形作家の「キッ  
タヨコ」です。好みの形や  
模様、色粒などを選んで、1  
点もの自分だけのガラス作  
品を作りましょう

問合せ先 ☎090-7045-0500 URL / https://bakusaurus.com



☆冷房の設定温度を高め(26度)に設定し、(使わないと  
いうわけではなく)朝夕は室内に外気を取り  
入れる。  
☆ウォーキングなどの運動や半身浴サウナなども  
効果があります。



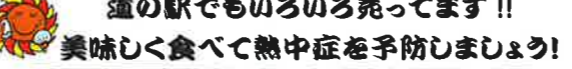
**梅雨時期の注意ポイント**  
①湿度が高いと熱が体の外に逃げにくい。  
②暑さに体が慣れていない時期。  
③湿度が高いと発汗量も多くなる。

夏の始まりで少し気温が高くなっただけで、暑く感じます。しかし、暑い日が続いていくにつれて人間の身体はその環境に慣れて適応していく仕組みがあります。このことを暑熱順化といいます。暑熱順化していると皮膚の血流量が増加したり、汗の成分が変化したり、体温が上がりにくくなったりします。からだの周りの環境の変化を感じしそれに合わせて変化することです。しかし、現代の日本では一日のほとんども冷房のきいた部屋で過ごしたりするたの暑さに触れる機会が減っています。このたの暑熱順化がうまくできない日本人が増えていきます。暑くなり始める時期に意識して、16暑熱順化を行う必要があるのです。

時の記念日(六月十日)  
時間を尊重する意識をもってもらおうと、一九二〇年に生活改善同盟会が六月十日を「時の記念日」に制定。日本書紀によると、六月十日に天智天皇が近江の大津宮(現在の滋賀県大津市)に初めて水時計の時計台を設置。当時は二人交代で水時計の水の量をチェックし、鐘や太鼓で時報を鳴らして人々に知らせていたそうです。



**道の駅でもいろいろ売ってます!!**  
美味しく食べて熱中症を予防しましょう!



**健康食材で梅雨をのりきろう!!**

梅干し  
食品の中でも塩分を吸収しやすく、食中毒対策にも効果的です。

麦茶  
飲み物の中でもミネラルが豊富。

清物  
ほとんどの塩分と糖分・酸がバランスよく含まれている。

豚肉  
ビタミンB1が含まれているので糖をエネルギーに変える。

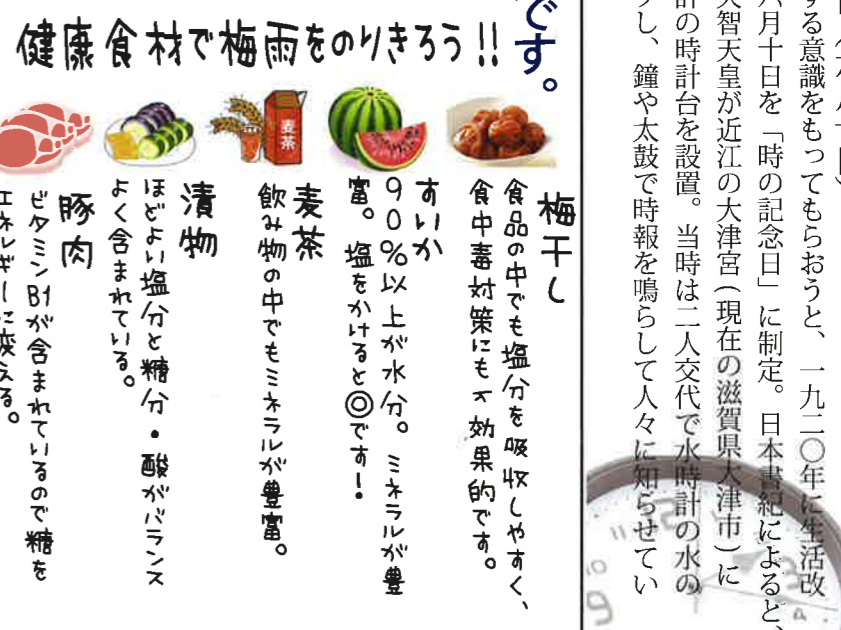
梅干し  
食品の中でも塩分を吸収しやすく、食中毒対策にも効果的です。

麦茶  
飲み物の中でもミネラルが豊富。

清物  
ほとんどの塩分と糖分・酸がバランスよく含まれている。

豚肉  
ビタミンB1が含まれているので糖をエネルギーに変える。

レシピ/スイカの清物  
材料/スイカの皮、酢大さじ6、塩適量、砂糖大さじ3、水大さじ2。  
①外側の皮をむいて、赤い部分をスプーンで粗くこぎ、好みの薄さに切って塩を振り、揉みます。  
②☆印の調味料を混ぜ合わせおく。  
③①を水で洗いよくほぐし、②をかけた冷蔵庫で1～2時間。



**お父さん、お疲れさまです!!** Father's Day  
父の日 6/18(日)  
¥2000以上お買い上げのお客様、  
先着20名様  
「道の駅瀬戸しなの」からプレゼントがあります!  
中身はお楽しみに...

父の日に地元のお酒やスイーツはいかがですか?

瀬戸物でできた瓶がお洒落!  
¥2800

くわの実陶器ギフト  
¥1080

パウンドケーキ詰合せ  
¥1200

瀬戸の老舗エリカ洋菓子店の  
たくさんの種類のケーキが味わえます。



**6月25日(日)**  
道の駅交流市場  
「猿投市」開催!!  
※道の駅瀬戸しなのも参加します!!  
「道の駅瀬戸しなの」から「猿投温泉」の臨時バスが運行されます。

道の駅瀬戸しなの 9:30 発→猿投温泉 10:00 着  
猿投温泉 13:30 発→道の駅瀬戸しなの 14:00 着  
次回使える入泉半額割引券プレゼント!

※定員制のため、前日24日18時まで予約が必要です。  
ご予約は金泉の湯フロントまで  
0565-45-5800

