

## 《ご挨拶》 可愛いスズメウリ、楽しみです♪

先日、お客様が一目で気に入ってお取り寄せしたという、スズメウリの苗を分けていただきました。小さくてコロンとした実がなるのですが、青から赤に色づいていく様は何とも言えず可愛らしく、実がなるのを想像すると楽しみでなりません。ツタが大きく広がるので、ネットを張るようにして育てていくと緑のカーテンにもなって一石二鳥です。小さな楽しみではありますが、季節の移ろいを感じられる植物が生活の中にあるのはいいものですね♪



## ▼3月 新車ご購入御礼▼



<岐阜市 F様 タント>  
同乗されるお子様も気に入って頂けたとのことで、快適なドライブを楽しまれていらっしゃるようです。

## ▼4月 オークションご購入御礼▼



<岐阜市 K様 タントカスタム>  
渋いお色が素敵ですね♪  
形がカッコイイ！とのことで、気に入っていただけました。



<岐阜市 I様 ステップワゴン>  
このタイプのお車限定でお探しておりましたが、年式とお値段、両方でご満足して頂けた様子でした。

◎ご購入ありがとうございました。

皆様、ご満足いただけたようで何よりです。これからも皆様のご希望に添えるよう、誠心誠意、ご相談に応じます。  
※新車、中古車、お車のことならどんなことでもお気軽にどうぞ。

## 《梅雨前に…

### 撥水加工で視界良好！》

暖かい季節になり、傘の出番も増えてきましたね。梅雨の間近なこの時期、お車の視界対策はされていますか？視界が遮られると事故の確率が高まりますので、開けた視界の確保を心掛けたいものですね♪

当店では、ガラスの撥水加工を下記の内容で作業しております。ぜひ、一度お試しになり、ワイパーで一拭きした後の違いを体感してください！

#### 《ガラス撥水加工作業内容》

◎フロントガラス	1面 1,000円
	所要時間:30分
◎フロント・リアガラス	2面 1,800円
	所要時間:1時間

※雨天時の撥水加工は作業できませんのでご了承ください。

※作業をご依頼の際はご予約をおすすめ致します。



## 健康一口メモ ★「骨から元気になる」健康習慣★

丈夫でしなやかな骨づくりは食事から。健康維持のためにも、美味しく食べて“骨力”のアップを図りましょう！また、自宅でできる骨を丈夫にする運動もご紹介します。

### <骨力アップレシピ その1>

カルシウム、ビタミンKがたっぷり！特にビタミンKは、カルシウムを骨に沈着させ、丈夫な骨の維持を助けます。



#### ◎ブロッコリーとひじきの胡麻和え◎

作り方：ゆでたブロッコリー(120g)と戻して湯通したひじき(5g)を用意し、白すりごま大さじ1、さとう小さじ1/2、しょうゆ小さじ1を合わせ、和える。

### <骨にいいトレーニング、略して骨トレ！>

適度な負荷が、丈夫な骨づくりの鉄則です。早速実践しましょう。まずは、段差を利用してミニジャンプ！



#### ◎ミニジャンプ◎

骨トレ：10cmくらいの高さの台に、つま先が少し台からはみ出るようにして立ち、軽くジャンプして床に下ります。1日50回を目安に、何回かに分けて行いましょう。

## 《都お料理教室》

次回開催日：5月14日(日) 11:00~14:00

(10分前にはお集まりください。)

定員:10名(予約制) おひとり 3,500円/回

### 次回メニュー 『行楽弁当』

- ・鶏むね肉とエンドウ
- ・炊き合わせ
- ・菜の花とおぼろ昆布
- ・白身魚の西京漬け(みそ床の作り方)
- ・変わりだし巻き

等

〒502-0005 岐阜市岩崎2丁目1-3

TEL 058-215-0185

(有)コミナト自動車 編集者：小湊 香

