



地域情報紙

ふれあしーど

福山を中心に12万世帯に無料配布

発行日 2015年 8月 28日 金

今後の発刊スケジュール ●=発行日 (休=休刊日)

9月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	10月	
	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	

創業60年の岡蔵は “出張買取” 無料で実施中!!

高価買取が自慢。

鑑定が難しく、買取困難と言われた品もご相談ください。

お部屋まるごと出張買取

- 1 まずはお電話下さい
- 2 お約束の日伺います
- 3 その場で査定

査定内容の説明や買取金額の案内やお支払い、運び出し等



www.okakura78.jp お気軽にお問い合わせください

創業60年の岡蔵の専門スタッフによる確かな鑑定

OKAKURA 駅前交番ヨコ

0120-64-5578

福山市伏見町4-3-1F Tel.084-926-7278 【営業時間】10:00~19:00【定休日】年中無休

岡田商事有限会社 0120-987-178

三原市港町1-5-15 Tel.0849-64-5578 【営業時間】10:00~19:00【定休日】毎週水曜日



年中出回る定番野菜たくさんと旬があります。子どもさんと一緒に食べてませんか？ちなみに答は1

の持つているこの力です。もちろん旬のもの、それ以外の時期に比べて栄養価も高いのでおすすめです。

買物の時には、産直市やスーパーさんの産直コーナーを見ると、旬の野菜がよくわかりますよね。

か？

生だと難しいかもしれないかも、例えば、小松菜

結構ありますね。350gになります。ゴの中が、だいたい50gになります。

食べ易い料理や1皿の目安はないですか？

わたしの笑顔に自信。 white essence

ホワイトエッセンスのホワイトニングで、笑顔に自信の白い歯作り!

はじめてのホワイトニング

はじめての方におすすめの「やさしいホワイトニング」です。

前歯12本の範囲

60分 8,000円 (税別)

●初回30分のカウンセリング付き *保険適応外

1回の施術で平均2~3段階のトーンアップを目指します

初めの方でも気軽に受けやすい。通常より痛みを抑えて、歯に優しい。短い空き時間で受けられる。

*効果には個人差があります。

ホワイトエッセンス福山北 藤井歯科医院

診療時間/9:00~12:30、14:30~19:00(木曜日は午前のみ)

休診日/木曜午後・日曜・祝日

福山市桜馬場町1-30 TEL 084-923-0654

インターネット24時間予約対応

www.whiteessence.com

11周年感謝祭

9月3日~18日 平日限定

海鮮料理 魚花(うおはな) 南蔵王町

オープン11周年感謝祭

この機会にぜひ

四季折々の旬られると人気の魚花の期間限定価格を期間限定価格お刺身をはじめリユームも大満足の機会にぜひ

なすのマリネ

材料(4人分)

- なす……………4本
- たまねぎ……………1/3個
- パセリ……………少々
- ノンオイル青じそドレッシング……………40ml
- 揚げ油……………適量

野菜だけでなく、物や海産物のレシピ

