



ダブディフォー
ミズライブ

公開生放送
radio
LAKESIDE FM77.0

子ども
体験広場

子ども
お祭広場

- ・ミニSL
- ・ふわふわ遊具
- ・めだかすくいなど

11月3日(土) 9:30~17:30
4日(日) 9:30~17:00

中島商事(株)へGo!

東近江市宮荘町 61-5

ご来場ごダイヤポイントがたまる!

わくわく!!
ドキドキ!!

新たなであいガきっとある

2018年
第30回

ダイヤカードガランフェス

料理実演

新鮮野菜市

屋台村

ビンゴ大会

鮭解体ショー
& 即売会

地元学生さん
プラスバンドや
キッズダンス

空クジ
なし!!

ガラポン
大抽選会

電力会社も選べる時代!!

電気も販売しています!!

~中島商事グループは、イーレックスグループの電気を取扱~

一昨年スタートした『電力自由化』により、地域の電力会社以外にも、自分のライフスタイル・価値観に合った電力会社を自由に選ぶ事ができます。

現在より安くなる
電気代シミュレーション
受付中!!

お申込みは
カンタン♪

お気軽に当社まで
ご連絡ください。
シミュレーションには
電気の検針票が
必要です。

当社までお電話ください

担当者がお伺いし説明致します

お申込み

スマートメーター設置

ご使用開始!!

初期費用 0円

工事費用 0円

すてきな賞品が当たる!

右の番号が今月のあなたのラッキーナンバーです。当選番号は11月号にて発表致しますのでなくさないよう保管しておいてください。

9月号の 下2ケタが
当選番号♪ 12と22

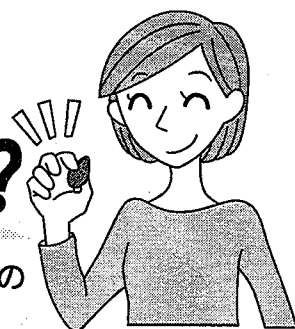
9月号のラッキーナンバーをご覧ください。当選の方は当店までご連絡ください。すてきな賞品を差し上げます。

10月の
ラッキーナンバー

4742

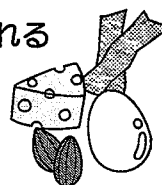
間食で 太りにくい体に?

肥満や病気を防ぎ健康的に痩せるための
上手な間食のとり方をご紹介します!



太りにくい間食習慣!

●糖質を抑えて脂質やたんぱく質を取り入れる
ナッツ、チーズ、卵、ビーフジャーキー
などの食品を。血糖値の急な変動がなく、
満足感が長く続きます。

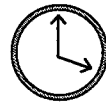


●間食は200kcal

間食を加えることで1食当たりの食事量を自然とセーブできるように。200kcalの目安はアーモンドなら20~25粒、リンゴなら1個。

●昼食から4時間後か夕食の4時間前

空腹を我慢すると血糖値が下がり肥満の悪循環に。間食で上手にコントロールしましょう。



●ながら食べはしない

ながら食べをするとつい食べ過ぎたり、物足りなさが残ったり...食べる事を意識して。

LPガス、**ダイヤガス**、石油、各種燃料

ISO14001 認証取得
ISO 9001 認証取得

中島商事株式会社

滋賀県東近江市宮荘町61-5

0120-48-2301

住宅設備機器ショールーム 快適生活館 A ONE ショールーム リフォーム課 TEL(0748)48-5858
長浜出張所 TEL(0749)65-7376