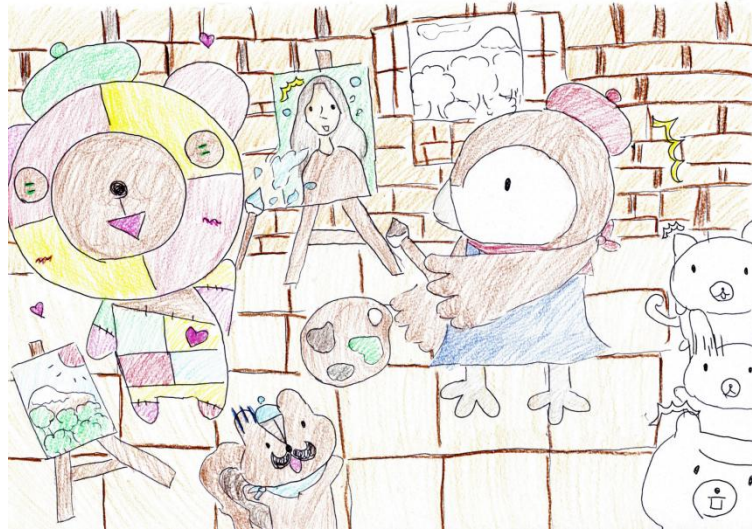


今月のゆりさん7月号



7月

五臓：心 五味：苦 五色：赤

梅雨時期は体内に「湿邪」^{しつじゃ}が溜まり、むくみやだるさ、関節痛などの原因となります。湿を排除するには、パクチーなどの香りの強い食材、米やいも類などの甘味が有効です。脾胃の働きを補って、水分を排出します。ただし、柑橘類などは潤いを補う作用があるため要注意。余分な水分を排出する効果は香辛料にもあるので、食事に取り入れていきましょう。

気分の停滞、食中毒予防に・・・香味野菜

イライラ(気鬱)が増す梅雨時は、香味野菜*の香りで体内の湿気を発散(芳香化湿)しよう。夏場に増える食中毒や胃腸風邪にも有効です。

しょうが、みょうが、山椒、パクチー、ニラ、ねぎなど。

しそふりかけなら、手軽で使いやすい。

オススメ食材

のぼせを抑える・・・スイカ

トマトと並んで心を養う赤い食材の代表格。潤い補給&利尿作用、解熱効果を備える。天然塩を加えれば、鹹味が腎も整えてくれる。

(一個人：食養生カレンダーより引用)

ゆり美容室でも使えます！！

下野市共通商品券の申し込みはお済ですか？

すべて事前予約申し込み受付による販売です。

事前予約受付は6月30日まで。締め切り迫る！！

申し込み方法

インターネットはこちらから

<https://ishibashi.payhub.jp/>

スマートフォンはこちら



ハガキによる申し込み

ゆり美容室でチラシをお渡しいたします。

お休みの予定

7月							8月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
													1
			1	2	3	4	2	3	4	5	6	7	8
5	6	7	8	9	10	11	9	10	11	12	13	14	15
12	13	14	15	16	17	18	16	17	18	19	20	21	22
19	20	21	22	23	24	25	23	24	25	26	27	28	29
26	27	28	29	30	31		30	31					

ご予約はこちらまで

営業時間 8:30~17:00

0285-44-5182 0120-44-5182

ご意見・ご感想・ご質問はこちらまで：yuri_bs_bj@icloud.com

もちろん店頭でもお応えします
2代目 ゆりさん 佐藤貴之

ご存知でしたか？ 県内の有料道路が 無料になっています！

栃木県では6月16日（火）～10月31日（土）の期間、コロナ関連の観光復興の第一歩として、県民の皆様を対象とした「県民一家族一旅行」キャンペーンを行います。

そのキャンペーンの一環として、栃木県道路公社の管理する有料道路の無料化を行いますので、県内の観光、宿泊に際し、是非御利用ください。

★ 無料化の日は「どなたでも」無料で通行いただけます。
（県民の方に限りません。「県民一家族一旅行」キャンペーンの「宿泊割引」を御利用にならない方でも無料で通行できます。また、車種区分（普通、大型、特大など）も問いません。）

★ 無料化の日はキャンペーン期間中の土・日・祝日です。
ただし、次の繁忙期は除きますので御注意願います。
8月 8日（土）～16日（日）
9月19日（土）～22日（火・祝）
10月17日（土）～31日（土）

★ 対象路線（「括弧」は愛称）は次の路線です。
日光宇都宮道路「日光道」
日塩有料道路 「もみじライン」「龍王峡ライン」
鬼怒川有料道路「シルクウェイ」
宇都宮鹿沼道路「さつきロード」

★ 無料・有料の切替え時刻は、
有料 → 無料、無料 → 有料 とともに 午前0時 です。
（手作業での切替えの都合上、有料 → 無料 の際、午前0時前に無料になっていたり、無料 → 有料 の際、午前0時以降も無料のままの場合がありますが、これらはすべて無料として扱いますので、あらかじめ御了承願います。）

★料金所では「無料開放中」の立て看板のあるレーンを徐行して止まらずにお通りください。
ただし、前方の車が停止した場合でも対応できるように、時速20キロ以下で通過願います。

栃木県道路公社 HP より引用

http://www.totidoko.or.jp/adminant/main/websup/templatedir/outview_websup.php?tid=310

素敵なイタリアンレストラン イル・プラート



久しぶりに、お外でランチ。

地元産の食材にこだわり、敷地内で採れた新鮮な野菜を使用しています。本場イタリアから輸入した石釜で焼き上げたサクサクモチモチのピザが追加料金なしで、毎日食べ放題。デザートもおすすめ、おいしゅうございました w



住所：日光市木和田島 1373-290

電話：0288-32-2332

11:30～14:30 (ラストオーダー14:00)

定休日：火曜日第3月曜日

ランチ予算：1,150円～1,550円 席数：50席