



# 赤馬館のおもてなしメニュー

## お食事茶屋 とん万

営業時間 10:30～16:00 (15:30ラストオーダー)

※メニューは予告なく変更になる場合がございます。ご了承ください。

とん万のSNSもぜひご覧ください



TONMA2020

## とんまま便り

昼夜の寒暖の差はあるものの、寒さは和らぎ、日中のポカポカ陽気が春を感じさせてくれる季節となりました。一方で気温の変化についていけず体調を崩しやすい時期でもあります。皆様はいかがお過ごしでしょうか？

春といえば苺が美味しい季節です。宗像市でも3月15日～4月15日まで「宗像いちご祭り」が開催されます。赤馬館も参加店のひとつで、今年は『赤馬ストロベリーフラッペ』をお出します。甘酸っぱい苺のフロゼンスイーツです。ぜひ春を味わってください。



### 宗像いちご祭り 3月15日スタート!



バニラアイスと苺の爽やかな酸味を楽しめるフロゼンスイーツです♪

赤馬ストロベリーフラッペ 700円

## 美味しいイチゴの見分け方



【鮮度の良さをチェック!】

- ①ヘタが反り返るぐらい先端までピンと立っている
- ②ヘタが緑が鮮やかで濃い
- ③赤い部分の表面に産毛が残っている
- ④赤い部分にツヤ・ハリがある

【完熟に近いサイン】

- ①ヘタの付け根まで赤い(熟度80%)
- ②ヘタの付け根から果肉の上部がふっくらとふくらんでいる
- ③ツブツブまで赤く色づいている

イチゴはビタミンCが豊富で100gあたり62mgが含まれます。他にも生活習慣病の予防に効果があるとされるペクチン(食物繊維)や抗酸化作用があるポリフェノール(一種であるアントシアニン)が含まれています。旬のイチゴを食べて風邪予防に良いビタミンCを補給しましょう。



## 赤間宿通りの情報コーナー



### 豆電球からおうちのことで!! 街の小さなでんきやさん 明るく元気な エイム大和です♡



創業59年目を迎えたパナソニックのお店です。おうちのお困り事をお気軽にご相談くださいませ!!3月24日まで、お宅にちょうどいい洗濯機みつけませんか?キャンペーンしてます!展示してるのでぜひご覧くださいませ~♪【エイム大和】で検索♪

エイム大和  
0940-32-2117



### ハッシュタグキャンペーン「#むなはる2026」

応募期間:2026年3月14日(土)~2026年3月29日(日)  
詳細は宗像市公式サイトをご確認ください。  
春まつり、宗像いちご祭り、地島椿まつりが対象。  
いちごのあるお店へGO♪



### shinamon cafe 9周年記念イベント 3/17(火)~22(日)

おかげさまで9周年!  
感謝の気持ちを込めて、期間中は粗品クジを開催!(無くなり次第終了)  
3/20のカフェタイムはフルーツの生演奏も♪※観覧無料、オーダー要

ご来店  
お待ちしております☆



shinamon cafe  
090-2723-9603



phala la (パララ) ♪  
冷えや乾燥に、心地よい香りで(ハンド)リフレクソロジー【キャンペーン価格】30分3,600円