

真夏を楽しもう!

7

7月7日(水)～9日(金)まで

恒例の夜市セール開催!

17

ポイントを倍もらって、1万円以上でさらにホタテ10枚!

買物をしたら必ず
ポイントを貰おう!

さあ! この期間中に買物をして、得しよう!
きごころポイント加盟店で買物をして、お買上げシートを貰いご予約下さい!

貝付ホタテプレゼント要領

- ・引換券 / 期間中加盟店で発行するお買上シート
の合計額1万円以上の方に引換券を発行します
※加盟店発行のお買上シート合計額
- ・引換数 / 先着200名様(貝付ホタテ10枚1組)
- ・発行日 / 7月7日(水)～9日(金)10:00～17:30
但し1人1組限定で200名になり次第終了となります
- ・発行場所 / 振興会事務所(加盟店発行のお買上シートを持参下さい)
- ・ホタテ交換日時 / 7月10日(土)午後3時～
- ・ホタテ交換場所 / きごころ広場に引換券を持参下さい。
(※生ものですので数量限定の予約とし、万一天候・貝毒等
により当日引換できない場合も有りますのでご了承下さい
その場合は、別途ご連絡いたします。)

屋台ランドで
盛り上がり!

7月9日(金)□10日(土)

午後3時～8時まで

- ・わたあめ ・串焼き ・生ビール
 - ・そば ・うどん ・焼きそば
 - ・調理パン(レフランス) ・豆ちゃん豆腐
 - ・子供広場(おもちゃの金魚すくい他)
- 常呂の漁師さん自慢の魚の干物直売!

9日/バンド演奏(北見で活動している)

10日/るべしべ歌謡同好会のステージ!

詳しいことは、7月6日の

新聞の折込チラシをご覧ください。

週末のたそがれ時、ビール片手に夏の気分を味わいませんか?

きごころ広場で待ってるよ!

体に良いことしませんか！

その1. ウオーキング (散歩程度に歩いてみる)

外に出ると心地よい季節です
景色を眺めながら歩いてみましょう！

- 無理なく続けるためにこれだけは守りましょう
- 準備運動を充分に
(足裏、首の曲げ伸ばしと体全体のストレッチ)
- 始めはゆっくりお散歩です。
慣れたら歩幅を広げや早めに歩く。
- 自分の体力を知るために毎日最初は30分程度から。
- 歩く前にコップ1杯の水を飲み、
足指の指は爪を短く切る。
- 毎日30分を思い出すようにする。
- 外が暑い時は傘をさす(事故防止のため)
- 1日40分を目安にする
(回割かに分けてもいいでしょう)
- どこか痛くなったりを感ぜたら無理せず
その日はやめることが大事です。
- 雨の日は傘をさしむお散歩を持って歩きましょう。



ウオーキングシューズの選び方 (大切な靴選び)

- 合わぬ靴では脚・膝・腰を痛めてしまうこと。
- 履きにくいウツシオンが裸足に片足に対する柔軟性・保護性に優れたものを選ぶ
- 指先が自由に動ける余裕のある靴を選ぶ
- かかとをすっぽり包み込みしっかりホールドする靴
(指先とは反対にかかとには安定性が大切)
- 指の付け根部分が柔に曲がる柔軟性のある靴
- 足首が自由に動き、踵がよぶふしやエアレス構造に当たらない靴
- 自然に歩幅が伸びようある程度の重さも必要
- 膝を痛める原因は歩幅を狭くしすぎ(歩幅が狭い)か
(歩幅は足がむくみ歩幅よりやや狭いサイズが大きくなる)
- 足の衰化に対応できるような緩衝材を調節できる靴が良いでしょう

ウオーキングに適した服装

- 快適で効果的なウオーキングを長く続けるために
- 季節や天候に合った服装を
- 突然の雨や夜露は体が急に冷えて怪我や病気の原因となるので、保護性の高いウエア・アートを着用し
靴などにも備えて出来るだけ長袖が良いでしょう。
- 夜間は事故を予防するための反射テープ付き。
- 夏場は袖や日差し対策に白系の服装がお勧めです。
- 履き足は靴の土の衝撃をやわらげたり衝撃の対策に必ずかぶり、あまり締め付けないものを。
- 長時間のウオーキングでは発汗による体の冷えを防ぐために吸水性・透気性に優れたインナーや保護性の高いウエア・アートを着用する人は、パワーサポートインナー等を着用を勧めます。

以上のごことに気をつけて
ウオーキングを楽しみましょう！

おらが町、留辺薬の逸品(名産品・特産品・名所) 五十嵐商店「だがし」

住所 栄町(小学校向041)
創業から 約60年
定休日 無し(正月元旦、年に1日だけ休み)
営業時間 8:30~20:00
取扱商品 だがし・だがし類
取引量は100種類くらい有ります
人気商品
舌が育ったのでちやうどつたつたするがみ
当たりのきつさ
昔から人気のものが良く売れます

ひとこと
懐かしいのでしょうか、子供より、
大人の方が喜んで買って下さいます。
一度見てみるのはいかがでしょうか



運送距離で新しいお店に！
たくさんの方がおいしく召喚が
楽しんでおられます

お散歩とお散歩
これは大人も一度足を運ぶと
やみつきになるかも知れません！

大通りに今年もたくさんの花が咲きます！

6月11日にたくさんの人に手伝ってもらい、花の苗を植えました。



たくさんの人達に協力してもらいました
花を運ぶ人！
とても暑い日で、みんな汗だくにならながら夕方まで作業をしていました。

お願い！ マナーを守ってください！ 愛犬の散歩のときにちょっと気をつけて欲しいのですが

1. 排遺物(糞)は必ず拾っていただきます。
(花壇の花が一部枯れてしまいました)
2. 放しお石やプランターに尿をかけるやうにお願いします
(放しお石はお客様の方が勝手に持ち運びます
プランターにはお水が付きまします)
3. 花壇に足を踏み入れないようにお願いします。
(踏み荒らされてしまった所も有りましたので)

あなたと愛犬との散歩を気持ちよくするため！
私たちも花壇の手入れを気分よくするためにも
お心がけをどうか宜しくお願いいたします

きごころ商店街のまごころ仲間 わが街の美容室！

留辺薬町東町 マナベ美容室 砂田 弘幸さん

プロフィール
東京で美容技術者10年ほど勉強した後帰郷し、
おばあさんが創業、その後おばさんが経営していた
美容室を20年ほど前に引き継ぎ、今は1人で営業
しています。

趣味は映画鑑賞、
仕事柄とまったりした休みは取れないので、
時間のあるときは庭いじりをしています。

ひとこと
いつも笑顔での接客を心がけております。
一人で経営していますので、急な来店の場合などで
対応できなかったりするので、申し訳ない思います。
事前にご連絡をいただければスムーズな対応をさせて
いただきますので電話での予約をお願いします。
電話 42-2702

これからの暑い夏に向けて、
カットをしてさっぱりしませんか？



花壇のプランターにも



花壇にまわすたびに
お水をあげてください

あと一月もすればたくさん花が咲き、賑やかになることでしょう

募金会ではこんなサービスも！

- ・コピーサービス
- ・1枚10円
- ・2階会議室の利用 (無料)
(各種会議や趣味の集まりに
ご利用下さい)
- ・シェラッパードの寄席
(遊んでいただければ行きます
お楽しみの方が使えます)

ご利用は土・日・祝祭日を除く
平日午前9時~午後5時
詳しいことは 42-2-2445

アンケートに答えて！



- ・これはどこのシンボルマーク？
- ・名前はあると思いますか？
- ・このデザインをどう思いますか？

留辺薬商業連興会へお出でになり
このアンケートにお応え下さった方に
ポイントをプレゼントします。
42-2445