



コミュニティシンボルマーク

# みなみ

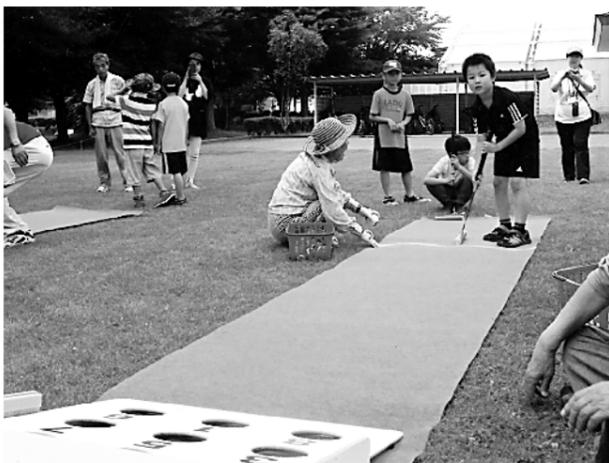
▶ みんなで ◀

▶ なかよく ◀

▶ みがきあう ◀

発行

南地区コミュニティ  
推進協議会  
十和田市西六番町5-10  
南コミュニティセンター内  
☎22-4416



子どもの夏まつりが、南地区コミュニティ推進協議会（氣田信人会長）同青少年育成防犯部会（部会長 西十四番町内会 大川信男氏）・南小学校PTA（佐々木智章会長）が主催して7月22日(月)23日(火)に、B&Gプールと南コミュニティセンター前広場で開催されました。参加した70人の子どもたちは、水およぎ、グラウンドゴルフ、ゲートボールビンゴボードゲーム、スイカわりを楽しみました。



## 第22回子どもの夏まつり

**電気** 電気で拓く 新世紀！  
**株式会社 泉電気工事店**  
 代表取締役 泉佳樹  
 十和田市西六番町7-17  
 TEL 0176-23-5097(代)



ヘアークック  
**える美容室**  
 着付け  
 予約  
 承ります。  
 ☎22-1768

**EX PRESS** エキスプレス **おがわ**  
 7:00~19:00  
 十和田市穂並町1-52(切田通り)  
 ☎(0176)23-2508  
 米・酒・切手・印紙・配達承ります。

水曜・祭日  
**20%OFF**  
 信頼を大切にしたいのわかる いいクリーニング  
**(有)共栄社クリーニング**  
 TEL 23-2492 FAX 23-2491  
**共栄社大学通り支店**  
 TEL 24-3434

**株式会社 ほなみ薬局**  
 元気で長生きの  
 滋養強壮剤  
**キョーレピンNEO**  
 正規取扱店  
 健康相談・漢方相談・子育て相談  
 ほなみメディカルユニバース十和田東店內 ☎0176-25-4343  
 ほなみ薬局本店 十和田市穂並町10-3 ☎0176-23-4546



**第33回**

**南地区**

**納涼**

**パーティ**



**7月27日(土)**

**ミネラルを補給しましょう!**

「現代人の栄養失調」という言葉を聞いたことはありませんか？  
 カロリーはしっかり摂れているのにタンパク質とミネラルが不足することで栄養失調に陥っているということです。

タンパク質が不足すると筋力不足になり、ミネラルが不足すると筋肉が正常に動いてくれません。

もしかしたら高齢者の自動車事故もこれらが関係しているのではないかと  
 も言われています。

タンパク質は肉類を意識することで摂りやすいのですが、ミネラルはなかなか摂れません。特に外食では摂りにくいと言われています。簡単なのは良質なミネラル剤を摂ることですが、食事で補うのであれば煮干しなど海のもの、野菜を干したり焼いたりしたもの、野菜(球)で買って自分で切って調理するの  
 がコツ)などを摂ることです。

ミネラル補給は熱中症の予防にもなるのでしっかり補給したいものですね。  
 ほなみ薬局薬剤師 川上 一止郎

**輝く笑顔 推進キャンペーン**

**声かけ活動**

4月9日からと7月16日から及び8月26日から、それぞれ一週間にわたり、南小学校において、防犯パトロール隊と南小児童委員会により、登校児童に対する声かけ活動を行いました。

元気にあいさつをする児童に笑顔がこぼれるパトロール隊員でした。



**環境整備作業**

**ご苦労さまです**

七月十三日(土)と八月二十四日(土)の二回にわたり、南コミュニティセンター周辺の庭木等の剪定作業が生活環境部会により暑さの中行われました。

市まちづくり支援課からも応援をいただき無事終了する事が出来ました。

部会員の皆様大変ご苦労さまでした。

