



コミュニティシンボルマーク

# ほなみほなみ

▶ 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

## みんなでお祭り 楽しんだ秋まつり

※写真提供：各祭典委員会

### 秋祭りに5町内祭典委員会参加

十和田市秋祭りが6～8日厳しい残暑の中、市中心街で開かれました。当地区から東小稲・西小稲・南小稲・並木・公園街各祭典委員会が山車を製作し子供たちの太鼓を響かせ、堂々のお披露目でした。総合審査(山車・行進)特別賞を公園街・並木各祭典委員会が受賞し、十和田囃子競演会では栄えある第1位に公園街祭典委員会、第3位東小稲祭典委員会が選ばれました。いずれの賞も日頃から絶え間ない努力の結果だと思います。本当におめでとうございます。

また、山車製作・太鼓演奏・山車の引手・裏方仕事など、秋祭りに御協力いただいた皆様、本当にご苦労様でした。来年も秋祭りへの参加を心待ちにしています。



十和田囃子競演会 公園街祭典委員会



公園街祭典委員会



公園街祭典委員会



東小稲祭典委員会



東小稲祭典委員会



東小稲祭典委員会

**ES** 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 いいフリーリンク  
**(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 **ほなみほなみ薬局**  
 元気で長生きの  
 滋養強壮剤  
**キョーレゼン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内 ☎0176-25-4343  
 ほなみ薬局本店 十和田市穂並町10-3 ☎0176-23-4546



並木祭典会連合会



並木祭典会連合会



並木祭典会連合会



西小稲祭典委員会



西小稲祭典委員会



西小稲祭典委員会



南小稲祭典委員会



南小稲祭典委員会



南小稲祭典委員会

### 秋の自律神経 元氣養生法

季節の変わり目は自律神経の働きも変わり目。何となく調子が悪い、寝ても疲れが取れない、風邪が治りにくいなど、これは自律神経のバランスが乱れているからなのかも知れません。

そこで、今回は自律神経元氣養生法をお伝えしていきます。

とは言っても無理はせず、出来るもの一つでも！（かえってストレスにならないように…）

- ①呼吸は大きく深く（腹式呼吸）
- ②水分は常に唾液と混ぜて飲む（冷たいものは避ける）
- ③調味料はおかずだけで食べられるくらいの薄味で酢を効かせる。
- ④よく噛んで食べる。（一口二十回以上を目標に）
- ⑤半身浴を心がける。（湿気を抜き、芯まで温まる）
- ⑥笑いましょう

笑うことで呼吸は深くなり、ストレスの発散になります。どうしても笑えないときは「ハッハッハッ」と大きな声を出すだけでOKです。

食べ物が美味しく、空気中の酸素も増えるとても良い時期です。元氣に楽しく過ごすことが出来ると思いますね！

ほなみ薬局薬剤師  
川上 一止郎

## 第2回

# 南コミュニティセンターまつり

**と き** 10月19日(土) 午前9時～午後4時  
10月20日(日) 午前9時～午後3時

- 内 容**
- ◆ **ステージ発表** 南小学校合唱部、藤坂小学校プラスバンド部、十和田中学校吹奏楽部、箏演奏、ピアノ演奏、舞踊、フラダンス、太極拳 ほか
  - ◆ **展 示** 児童作品、水墨画、書道、生け花、切り絵、手芸 ほか
  - ◆ **スポーツ** グラウンドゴルフ大会(19日)、ゲートボールピンゴゲーム(19日)、ゲートボール(20日)
  - ◆ **模 擬 店** ラーメン、焼き鳥、焼きそば、おにぎり、フライドポテト ほか
  - ◆ **そ の 他** 健康づくり・子育て支援コーナー、献血コーナー(20日)

**問い合わせ先** 南コミュニティセンター ☎22-4416

**即売店募集**

即売店募集 6店舗 南地区住民を対象とし、申込み多数の場合は抽選  
即売コーナー協賛金 1日500円

**申込みメ** 切 10月7日(月)

**申込み先** 南地区コミュニティ推進協議会事務局  
TEL 22-4416 (9:00～12:00)

**コミュニティの催し**

そばコーナー（19日のみ）、喫茶コーナー、ケーキ販売、わた菓子販売、かた抜きコーナー 等

※駐車場の台数が少ないので、車での来館はできるだけお控えください。