

みなみ

コミュニティシンボルマーク ▶みんなて ▶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

第28回 南地区演芸会 出演者大募集

日時 令和6年2月25日(日)
午前10時30分

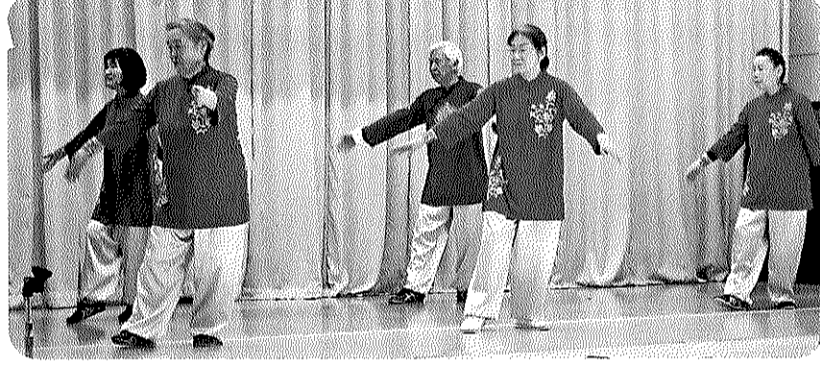
場所 南コミュニティセンターホール

演目 踊り、唄、その他の芸能(南地区の方は誰でも出演できます)

申し込み 2月13日(火)までに、南地区コミュニティ推進協議会事務局、または町内会長へ、出演者名・電話・演芸種目と題名をお申し込み下さい。
なお、申し込み用紙は事務局にもあります。プログラム作成のため、申し込み期限は厳守下さい。また演芸会当日、飛び入りはできません。

※なお、プログラムは2月20日(火)に印刷納入になりますので、必要な方は事務局へどうぞ。
(☎)4416

観覧無料です
皆さまお越しをお待ちしております



▲前回の演芸会から▲

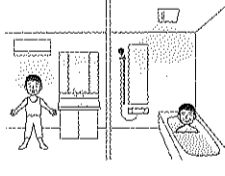
冬を元気に過ごす

今年の冬は寒い?暖かい?
感じ方は人それぞれですが、寒かったり暖かかったりの繰り返しでは?そんな冬、特に気をつけなければならぬのは気温差です。気温差が大きいと自律神経の働きが乱されてしまうので、実は極端に寒いほうが、気温差が大きいよりもまだ良いのです。
自律神経の働きが乱れると、例えば

- 眠れない
- 寝つきが悪い
- 疲れが取れない
- 肩こり
- 便秘

などの症状が出やすくなります。また、免疫の働きも乱れてしまうので、インフルエンザやコロナが発症しやすくなります。
自律神経の働きを元気にするには、いつも暖かい状態を保って体を冷やさないこと。特に首、手首、足首を暖かくすると効果的です。また、熱すぎないお風呂にゆっくり入って体の芯から温めるのも良いです。
脳梗塞などの危険回避のためにも、お風呂場、脱衣所は暖かくして気温差に備えましょう。
現代人の病気の殆どは自律神経の弱りが関わっているとも言われています。大事な自律神経を労わりますよう。

川上一止郎



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)

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

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

企画とデザインで **明日を創る**
株式会社 **共立印刷所** KYORITU PRINTING CO.,LTD
☎ 0176(23)3060
〒034-0032 十和田市東四番町 1-41

株式会社 **ほなみ薬局**
元気で長生きの滋養強壮剤 **キョーレオピンNEO** 正規取扱店
健康相談・漢方相談・痛み(腰、膝など)
全国の処方せん受付(本店のみ)
ほなみ薬局本店 十和田市穂並町10-3 ☎0176-23-4546
ほなみメディカル ユニバス十和田東店内 ☎0176-25-4343

南地区新春顔合わせ会



令和6年1月6日(土)午後4時、厳しい寒さもゆるみ晴天に恵まれ、令和6年南地区(コミュニティ推進協議会・体育振興会合同)新春顔合わせ会が、来賓を迎え100人の地区住民の参加により南コミュニティセンターで盛大に開催されました。

小山田十和田市長、田中・丸井県議会議員の御挨拶の後、体育振興会長より市総合体育大会における総合準優勝の報告があり交流会がスタートしました。鏡開きによる樽酒がふるまわれ、そばの早食い競争、不老舞会員による三本木小唄初踊り、恒例の爆笑大抽選会により会場全体が盛り上がり、楽しい時間を過ごしました。



南コミュニティセンター ◆職員募集◆

- ◆募集人員 ・正職員(管理職員) 1名
(エクセル及びワード出来る方)
- ◆業務内容 ・貸館業務 ・経理/労務等(*経験者優遇)
- ◆時間/休日 8:30~17:15/土日祝・年末年始
- ◆待遇 各種社会保険有り(給与等詳細は面接時提示)
- ◆募集期間 令和6年2月1日(木)~2月13日(火)

◆応募方法 履歴書(写真貼付)を下記へ郵送後、面接日時をご連絡します。

住所/問い合わせ先
 ☎034-0038 十和田市西六番町5-10 ☎22-4416
 (南コミュニティセンター内) 9:00~12:00