



Toride Mainichi

Vol.207

発行所 (有)小沼新聞舗 石橋新聞店 根本新聞店
〒302-0024 茨城県取手市新町 5-11-3
TEL0297-73-0925 fax0297-73-0988
http://onumashinbun.com
https://www.facebook.com/TorideMainichi
E-mail: info@onumashinbun.com



募集!! 朝刊配達 アルバイト募集 初めての方! 女性の方! お気軽にご連絡ください。 小沼新聞舗 0297-73-0925

毎日新聞「愛読のみなさまへ
プレゼントキャンペーン」

毎日新聞のご愛読有難うござい
ます。新聞代金の訪問集金から、
口座振替やクレジット払いに変更
されるお客様に『メガネ型ルーペ』
をプレゼントいたします。201
9年5月7日到着分まで有効です。
各販売店にお問い合わせください。
.....

第8回ゆめあかり 3.11

×日本全国×世界【入場無料】

【開催日時】

3月9日(土) 14時46分〜19時
※荒天候の場合 3月10日(日)

【会場】取手市役所藤代庁舎

「水と緑と祭りの広場」

イベントボランティアスタッフ

「ゆめあかりびと」募集中!

12時会場に集合

※必要な方に、ボランティア
ア証明書を発行いたします。



タイムテーブル

14:46	黙とう
15:00	紙袋キャンドルメッセージ 受付開始
15:30	ゆめあかりカフェ OPEN
16:00	・取手少年少女合唱団 オープニングセレモニー キャンドル点灯
16:30	・優しいウクレレ時間 ・タムタムパパ ・ちくわ朋彦 ・ジ・オークス ・見上げてごらん夜の星を ・黙禱・エンディング キャンドル消火 後片付け
19:00	

ライブ中継いたします。

リアルタイム

インターネット

ライブ配信



15時より「ゆめあかりカフェ」が
オープンします。協賛店(順不同)

毎日新聞社、産経新聞社、スポ
ーツニッポン新聞社、アイコー21
マルイチマルギヤラリー、風月堂
パン工房リヨンわかば、小川製菓
クローンスジャポン、成島米穀店
VEGETABLE RESTAURANT LICO、
パン・アトリエ クレッセント

CHIKU-CHIKU*SHION*

カフェそよかぜ、マッターホルン
歌舞伎あられ池田屋、羊羹屋本舗
手作り石けんテッテ、龍のらんぷ
寺沢製菓(餅取手工場、田中酒造店
パンダカフェ、トロワフレーシユ
肉のよしだや、焼き菓子こなのか
こぶたのおやつ、カフェ ju-tou

小沼新聞舗、岡田商店、スマイル
パティスリーパティシユシユ
パンと菓子ロバのみみ、セ・ビアン
自家焙煎琥珀、カフェボッチ 他
問 ゆめまっぶの会事務局
0297-72-7166

取手市本郷2-6-31

HP
検索

第8回ゆめあかり 3.11



首肩こりの原因は?

.....
いろいろなことが考えられます
が、ひとつは姿勢によるものです。
頭の重さをご存知でしょうか?5
〜6キロあります。ちようどボー
リングのボールくらいになります。
これだけのものが首の上に乗って
いますから大変です。姿勢が良
ければいいですが、頭を前かがみ

にすると首と肩の筋肉がクレーン
のように引張って支えなければ
なりません。現代人の生活をみる
と、スマホやパソコン、デスクワ
ークなどほとんどが、前かがみに
なっているのが分かります。首の
後ろと肩の筋肉が緊張しっぱなし
ということになります。仕事でも、
美容師やお医者さんなど、腕をあ
げた状態で細かい手作業を続ける
仕事が少ないありません。これら
が首肩こりの原因となります。ひ
どくなると痛みを伴い、頭痛にも
なってきます。緊張型頭痛です。
緊張型頭痛は鍼灸治療の適応とな
ります。日常生活では、どうすれ
ばよいでしょうか?一番は姿勢を
意識することです。背筋を伸ばし
胸をはり、あごを引くください。
そして、簡単な体操とストレッチ
が大切となります。からだの不調
の多くは生活習慣によるものです。
からだはその人の歴史・生活歴を
表しています。毎日のちよつとし
た工夫が体調改善のカギとなるこ
とをぜひ理解していただきたいと
思います。当院では、鍼灸治療を
するだけではなく、日常生活での
注意点や首肩こりの予防となる体
操やストレッチなども一緒になっ
てやっていくことを心掛けていま
問 はりきゆう治療院ユーカーリ

取手市井野566-29
090(4669) 3369
Mail
sjin_ryu5@yahoo.co.jp
検索はりきゆう治療院ユーカーリ

- *3月号プレゼントの申し込み方法*
- 応募方法 必要事項を記入しハガキ・FAX・メールのいずれかでお申し込み下さい。
〒302-0024 取手市新町 5-11-3 FAX 0297-73-0988 小沼新聞舗 HP から申し込み可。
- *申し込み締切 5日必着 当選者には、10日以降にお届けいたします。
- ①第91回センバツ高校野球大会出場記念ボール 石岡第一高校【1名様】
 - ②Deformer メンズ 無地靴下 リブソックス 25〜27cm 黒又は紺 色はお任せ下さい【2名様】
 - ③日本の山旅 世界の山旅【10名様】
 - ④THE BODY SHOP シャワージェル【1名様】
 - ⑤毎日新聞 なるほどリファイル【100名様】
 - ⑥岸井格成さんストラップ【10名様】
 - ⑦手作り 布製桃のストラップ【1名様】
 - ⑧西原理恵子による日本の漫画 毎日かあさんクリアファイル【10名様】
 - ⑨フジ取手ボウル 1ゲーム券【希望枚数記入 申込者全員】



氏名 _____ 電話番号 _____
郵便番号 _____ 住所 _____

3月号希望プレゼント名 _____ フジ取手ボール希望の方 _____ 枚
なるほどリファイル 希望する 希望しない (ご希望の方全員に差し上げます。)

〜〜ご購入申込書〜〜 ご自宅まで配達させていただきます。

*安心安全の静岡産乾燥きくらげ 5個セット _____ 個 単価 1,350円

*茨城産ほしいものご注文は、終了いたしました。