



# Toride Mainichi

Vol.211

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  
Tel.0297-73-0925 fax0297-73-0988  
http://onumashinbun.com  
https://www.facebook.com/TorideMainichi  
E-mail: info@onumashinbun.com



朝刊の配達をしてみませんか? 適度な運動をして健幸な毎日をおくりましょう。 小沼新聞舗 0297-73-0925

### 星あかりボランティア募集

「とりで利根川灯ろう流し」同時開催「星あかり」キャンドルを一緒に灯しませんか?ご希望の方にボランティア証明書を発行します。参加日時 8月24日13時~20時途中参加も可能です。雨天中止  
場所 取手緑地運動公園  
問 ゆめまつぶの会 7166  
.....

### お子様フットینگ教室

#### ふくろ作り

ふくろを作って持ち帰りましょう。  
日時 7月21日(日)22日(月)  
午後2時~3時  
場所 アンベベ  
取手市本郷3-8-18  
費用 1回 500円  
対象 小学校4年生  
講師 アンベベおばちゃん  
問 09023046755  
.....

### トロワフレイッシュ8周年

#### 半額セール

地元の皆様のおかげで8周年を迎えます!感謝の気持ちを込めて7月7日(日)9時より、毎年恒例のアニバーサリーセールを開催いたします!!パンと焼き菓子をその場で半額にしますので、是非お越し下さい!無くなり次第終了です。当日イトインスペースと無料コーヒーマービスは使用できません。ご了承下さい。

問 トロワフレイッシュ 7028  
白山7-4-11 月曜定休

### 越中八尾おわら風の盆2日間

郷愁漂うおわらの踊りを堪能越中八尾は富山市南西部の山あいの町。その地で300年余踊り継がれてきた「越中おわら」その唄と踊りは、叙情豊かで気品高く哀調の中に優雅な趣を有しています。格子戸の民家、土蔵等昔の面影を残す町並みに数千のぼんぼりが立ち並び三味線・胡弓・太鼓の音に合わせて哀調帯びた唄や格調高い男女の踊りが坂の町を揃いの編み傘を付けた法被や浴衣姿で流し歩きます。しっとりとした幻想的な世界にひととき酔いしれる事でしょう。風の盆に魅せられ30数年来越中八尾に通っている添乗員が八尾の街、風の盆の楽しみ方を解説致します。  
旅行日 9月3日(火)~4日(水)  
集合場所 とりで旅行センター前  
集合時間 9時20分  
出発時間 9時30分  
旅行代金(往復バス利用)  
まんでんホテル(S) 30, 800円  
まんでんホテル(W) 29, 800円  
富山地鉄ホテル(S) 35, 800円  
富山地鉄ホテル(W) 35, 800円  
富山エクセル東急41, 800円  
♥ちよこつとお赤飯プレゼント  
車中飲物サービス(お1人様1本)  
1泊昼食2回、朝食1回付  
最少催行人員 25名様  
問 穂とりで旅行センター  
Tel 0297(4)1681

茨城県登録 2255  
総合旅行業務取扱管理者岡田順子

### 腰痛について

今回は、腰痛です。ある調査によると50代、60代では3人に1人は腰痛持ちと言われています。腰痛の原因は様々です。気をつけなければならぬのが、腎臓などの内臓に病気がある場合です。「これは普通の腰痛ではない」と思ったら病院の受診をお勧めします。腰痛でよく聞くのが、椎間板ヘルニアや脊管狭窄症と言われる腰椎の病気です。ヘルニアは比較的若い人に多く、前屈で痛みが増します。脊管狭窄症は60代以降の人に多く、脊髄が通っている脊管が狭くなり痛みを引き起こすものです。こちらは、歩行が辛い時に前かがみで休む、カートをを使うなどの動作で楽になります。いずれの場合も、悪化すると坐骨神経痛の症状が出ます。

一番多い腰痛が、原因のはっきりしない腰痛です。腰痛の約8割を占めています。それは、筋・筋膜性の腰痛です。同じ姿勢、動作を続けるなどで腰椎を支えている筋肉が疲れ、血液循環が悪化して引き起こされると考えられています。腰椎の病気でも筋性の腰痛でも鍼治療を一度試してみたいかがでしょうか?

問 はりきゆう治療院 ユーカリ  
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 ユーカリ」

\*7月号プレゼントの申し込み方法\* 申込み締切 5日必着 当選者には、10日以降にお届けいたします。

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。

- ① 新元号「令和」クリアファイル【100名様】
- ② 大昆虫展 in 東京スカイツリータウン ソラマチ 5F スペース 634 7月20日~9月1日【2枚1組10名様】
- ③ 第71回毎日書道展 国立新美術館 東京都美術館【希望枚数を差上げます。】
- ④ 都市対抗野球大会外野席招待券 7月13日~25日【希望枚数を差上げます。】
- ⑤ 布製てづくりキーホルダー【3名様】
- ⑥ 毎日新聞 なるほどりバック【100名様】
- ⑦ 岸井格成さんストラップ【10名様】
- ⑧ 日本の山旅 世界の山旅【10名様】
- ⑨ 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】
- ⑩ 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 \_\_\_\_\_

7月号希望プレゼント名 \_\_\_\_\_

フジ取手ボウル希望の方 \_\_\_\_\_ 枚 第71回毎日書道展 \_\_\_\_\_ 枚 都市対抗野球大会外野席招待券 \_\_\_\_\_ 枚

なるほどりファイル 希望する 希望しない (ご希望の方全員に差上げます。)

~~~~ご購入申込書~~~~ ご自宅まで配達させていただいた際に、ご集金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