経済の伝書鳩
北見市・網走市・美幌町・津別町・
大空町・訓子府町・置戸町に
約84,000世帯配布

別冊 鳩ナビ
HATO Navi

寒い季節 体の冬支度も忘れずに

◎入浴で免疫力アップを！1P
◎インフルエンザや風邪予防の基本は健康管理2P

忙しくなる年末前に、広いお風呂でのんびり温まりませんか

寒い季節になってくると、恋しくなるのはあったか～いお風呂。夏場は、ついついシャワーで済ませがちになってしまった人も、本格的に忙しくなる年末を前に、銭湯や温泉の広いお風呂にゆったりのんびり浸かって、疲れを癒やしませんか？

北見市内の高栄湯（高栄西町７丁目）の代表取締役・川口康徳さんは銭湯の魅力を「大きなお風呂でくつろいだり、いろいろな人と交流できるところでは」と話します。

同店では、水風呂、高温風呂、低温風呂と男女各サウナ室を完備しており、広いお風呂にのびのびと浸かって、サウナでじっくりと温まることができます。「仕事の疲れを癒やしたり、サウナを楽しみに訪れる人も多いですね」と言います。

温かいお湯に浸かる入浴は、体温を上げ、免疫力を高める効果が期待されているほか、新陳代謝が活発になり、疲労回復、リラックス効果もあると言われています。

インフルエンザや風邪などに注意が必要になるこれからの季節。マスクや手洗いなどの予防に加え、しっかりと入浴することも健康管理の大切な要素になるのではないでしょうか。

また、入浴する場合は、湯冷めにも注意。汗をかいたままにすると体が冷え、かえって風邪をひきやすくなってしまいます。入浴後はきちんと体を拭くなどの対策をしましょう。さらに脱水症状を防ぐための水分補給も忘れずにしてくださいね。

自宅のお風呂もいいですが、大きなお風呂は気分も変わります。家族や友達と一緒に、またひとりでも、リフレッシュに出掛けてみてはいかがでしょうか。

大好評!!
男女各サウナ室完備
冷え性・神経痛・腰痛・有害物質や皮膚の老廃物排出・自律神経失調・神経性胃炎・便秘・太りすぎ など
美容と健康の為にどうぞお気軽にご利用下さい
入浴料金
■大　人…480円
■小学生……140円
■幼　児……70円
北見地区公衆浴場
高栄湯
北見市高栄西町7丁目5-4
☎(0157)24-9886
営業時間/火～土曜14:00～22:30
日　曜12:00～22:30
定 休 日/第1・第3月曜日

※写真はイメージです。
豚肉がもっと美味しくなった!
Pork──◎匠の豚(斜里産)
サチク麦王
Beef──◎美味絶賛
北見ぼんち和牛
Chicken◎生の鶏肉(網走産)
フレッシュ若鶏
道産 和牛 スキヤキ用・しゃぶしゃぶ用(100g)…650円税込～
道産 サチク麦王 スキヤキ用(100g)……160円税込～
道産 サチク麦王 しゃぶしゃぶ用(100g)……170円税込～
道産 豚ホルモン(100g)……90円税込～
精肉の小西
KONISHI
北見市北1条西2丁目1F
TEL.0157-23-4257
姉妹店 お肉屋さんの焼肉レストラン
PATIO KONISHI RESTAURANT
北見市北1条西2丁目2F
TEL.0157-61-4700
(株)精肉の小西
1F KONISHI
2F PATIO
ナップス駐車場
小西駐車場
銀座通
中央大通
国道39号線
北見駅
専用駐車場とナップス駐車場をご利用下さい

新発売
尾谷のとりじん
オリジナル"鶏"ジンギスカン
おたに商店
北見市緑野町二区464番地
☎0157-56-2012

ボールド bold
高価買取価格表
買取価格UP!!
1501cc以上 買取価格 ¥60,000～
1500cc以下 買取価格 ¥40,000～
軽自動車 買取価格 ¥15,000～
特殊車両 別途相談に応じます!
持ち込みは¥5,000引
北見市東相内町663番地4
☎0157-66-5555

北見市プレミアム付商品券加盟店　商品券ご利用金額の３%分をその場で還元！

数量限定　予約販売
50周年アニバーサリー
-秋冬-　感謝の想い
ゴディバ日本上陸50周年の記念すべき締めくくりに。秘伝のトリュフをはじめ、メモリアルなチョコレートを華やかなボックスに詰め合わせました。
ドラップス・トリュフ グランプラス
30粒入 9,288円(税込)
12粒入 4,644円(税込)
※ご注文より1週間程度でのお渡しとなります。
TOTAL GIFT SHOP ハリカ北見店
ご注文・お問合せ TEL 0157-36-5111
北見市中央三輪1-421-58
営業時間 9:30 - 19:00
火曜定休
HARIKA.KITAMI.GIFT
商品情報配信中！冬ギフト・クリスマス限定商品がたくさん！

11/3(木)のみ10時開店!
おかげさまで北見店1周年
1周年記念
対象メニュー
札幌こく味噌・味噌・辛味噌・しょうが醤油・醤油・しお・味噌煮干し・辛味噌煮干し
限定200食
500円(税込)
しょうがしょうゆ
数種類のスパイスで焚いた自慢のしょうゆダレとぶんたっぷりオリジナル清湯(チンタン)スープが「西山製麺」と出会ってしまいました。たぁ～っぷりの生姜と背脂の旨みが効いたぶんた。イチオシ看板メニューです！
札幌こく味噌らぁめん
ぶんたのみそダレにさらに数種類のみそスパイスを加えてよりコクとパンチのある味噌ラーメンを作りました。
しおらぁめん
沖縄の一般家庭で使用されている塩(マース)を二種類ブレンドして優しい味に仕上げました！
昨今の原材料高騰により、11月より一部メニューの価格変更をさせて頂くことをお知らせ致します。
札幌らぁめん ぶんた 北見店
北見市北進町3丁目14-24
☎0157-88-1120
【営業時間】11:00～15:00/17:00～21:00
【定 休 日】月曜定休(祝日の場合には翌日)
ラストオーダーは30分前 スープが無くなり次第終了
カラオケBOX 7DAYS様
フルーツ様
黒柴通り
山下通
至イトーヨーカドー様
エクスポット様
amb ka-Na

お正月のお餅
十一月一日より予約受付承ります。
のし餅・あん餅
バターのし餅(お正月のみ)
予定数量になりしだい予約終了とさせていただきます。
賃餅は出来ません。
※当日売りも多少あります。
お正月用
口取り菓子
口取り菓子折
予約承ります
練切り生タイ・生エビ・落雁タイ・エビ・口取り羊かん・金とん
ご進物には宝屋の銘菓をご利用下さい。
定休日／毎週木曜日と第3水曜日
11月の休みは、11月3日(木)・10日(木)・16日(水)・17日(木)・24日(木)
銘菓処 宝屋
北見市学園通り TEL(0157)23-3961
営業時間 / 平日 AM9:00～PM6:00 / 日・祝 AM9:00～PM5:30