



2年連続で北浜中学校がアベック優勝。

浜松地区中学校駅伝競走大会

令和元年度の中学校体育連盟が主催する最後の大会となる『浜松地区駅伝競走大会』が令和元年10月26日、浜名湖ガーデンパークにて開催された。舞台となるのはガーデンパーク内に設けられた特設コース。女子は総距離11.1kmを5人で、男子は総距離15.6kmを6人でタスキを繋ぐ。

女子の注目は、昨年圧倒的な強さを見せつけ、王座奪還を果たした北浜中学校。最長距離となる1区で、夏の日本一に輝いた今大会最注目ランナーの杉森心音さん



が登場。2位に36秒という大差をつけ、今年も早々に独走態勢を作ると、2区以降も常にトップを守り抜き、そのままゴール。全員が区間3位以内という快走を見せた北浜中が大会連覇を果たした。2位には細江中学校、熾烈な3位争いを制した新居中学校が3位に入った。

一方の男子。1区では、松下永明くん(湖東)がトップでタスキを繋ぐ。2区では、神田蓮くん(北浜)が区間賞の走りで3人を抜き、トップに躍り出た。3区に入ると今度は、辻本桜寿くん(開誠館)が区間賞の走りでトップに立つ。目まぐるしく入れ替わる首位争いに終止符を打ったのは、北浜中。4区の伊藤浩弥くんが21秒の差を一気に詰める快走を見せ、開誠館中と並んでタスキを渡すと、5区、6区で抜け出した北浜中が追従する他校を退け、1区でフィニッシュ。大会3連覇を達成した。女子と同様、2位に細江中、3位に新居中が入った。

同日、教育長杯の表彰も行われ、夏季大会では男女共に北浜中が、新人戦では、男子は浜名中学校、女子は浜北北部中学校が総合優勝を果たした。



<p>■女子成績</p> <ul style="list-style-type: none"> ①北浜中学校 ②細江中学校 ③新居中学校 ④開成中学校 ⑤北部中学校 	<p>[総合成績]</p> <ul style="list-style-type: none"> ⑥湖東中学校 ⑦北浜東部中学校 ⑧南陽中学校 ⑨笠井中学校 ⑩浜名中学校 	<p>[区間賞]</p> <ul style="list-style-type: none"> 1区 杉森心音(北浜) 2区 澤田結弥(細江) 3区 濱井未羽(北浜) 4区 杉山紗菜(浜北北部) 5区 伊藤浩弥(北浜) 6区 鈴木結莉乃(開成) ※4区は同タイムにつき2名
<p>■男子成績</p> <ul style="list-style-type: none"> ①北浜中学校 ②細江中学校 ③新居中学校 ④開誠館中学校 ⑤湖東中学校 	<p>[総合成績]</p> <ul style="list-style-type: none"> ⑥東陽中学校 ⑦北部中学校 ⑧曳馬中学校 ⑨開成中学校 ⑩八幡中学校 	<p>[区間賞]</p> <ul style="list-style-type: none"> 1区 松下永明(湖東) 2区 神田蓮(北浜) 3区 辻本桜寿(開誠館) 4区 伊藤浩弥(北浜) 5区 尾崎光(新居) 6区 柘植貴太(細江)

ジュニアアスリートを応援するスポーツマガジン

Jr. Athlete

Hamamatsu

最新情報・過去の取材情報はwebで [ジュニアアスリート](#)

情報提供 / ジュニアアスリート浜松

aun's特派員!!

耳よりニュース

東奔西走 得ダネGET!!

浜松市内、北から南まで、
バラエティー豊かに、ズラリと気になるお店のご紹介。
お食事処あり、生活に密着したお店あり、是非1度訪ねてみませんか?

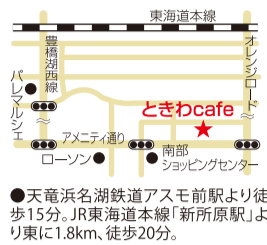
当ページは、アウンズ・ヤナギハラ、アクルよりご購入頂いている皆様のページです。
掲載ご希望の方は、お気軽に各新聞店の社員までご連絡ください。

NEWS! 湖西市ときわ

ときわcafé

**** Y's home last thank you ****
ときわcaféレンタルスペースにて12月22日(日)10:00
~15:00に販売会を開催致します。
リネン服作家 Y's home
さんの最後の作品販売会です!

- 日時/12月22日(日)10:00~15:00
- 場所/ときわcafé
- 住所/湖西市ときわ3-5-13
- 主催 伊藤大輔・亮輔・皓平
- 協賛 ときわcafé・りんごの木・apple tree



【お問い合わせ】

- りんごの木
浜松市中区神田町115
tel.090-3454-5151 日曜日のみ営業
https://tabasamama.hamazo.tv/
- apple tree
浜松市北区三方原町2323
tel.090-5873-1907 P店前4台その他有り
水木12:30~17:00 金土10:00~17:00
https://appletree.hamazo.tv/

NEWS! 佐藤1丁目

漢方サロンれいんぼう(鈴木薬品)

「くすり屋さんでエステ」人にやさしい漢方のチカラで
女性の美容と健康をサポート!お肌と体の悩みを一気
に解決!内側から輝くような陶器肌を目指しません
か?中高年の女性が安
心して通えるプライベ
ートサロンです。●エイジ
ングケアコース(80分)
¥6,980(税別)→5,000円
(税別)+次回から使える
¥1,000オフ券プレゼント



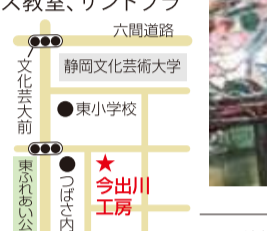
■浜松市中区佐藤1-43-1
tel.581-9288 P2台
日曜日、ほか不定休
10:00~18:00(応相談)
http://www.kanpo-rainbow.net/

NEWS! 中央2丁目

今出川工房

*** ステンドグラス教室 生徒募集中! ***
今出川工房では、ステンドグラス教室、サンドブラ
スト(エッチング)教室を開講。
お気軽にお問い合わせ下さい!

- 平日/13:00~17:00
- 土曜日/13:00~15:00
- 夜間/19:00~21:00 希望者
- 日曜日/13:00~15:00
- ◆費用 ¥2,000(1回)材料費別



■浜松市中区中央2-7-1 tel.452-2907

NEWS! 高丘西3丁目

La Gita (ラジータ)

高丘にある、パン屋の「ラジータ」。商品の入れ替わり
は少ないですが、今の商品をより美味しくなるよう
日々精進しています。チキンたつたサンド¥325。エ
ビカツサンド¥370。食
パン1本¥500。ハーフ
サイズ¥250。クロワ
ッサン¥140。(税別)※
マイバッグ必須です。レ
ジ袋有料。鮮やかな青
い外観が目印です。

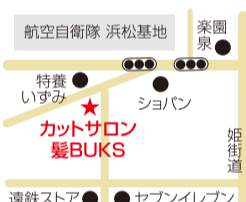


■浜松市中区高丘西3-39-4
tel.438-5583 P7台
9:00~19:00 日・月・火曜日定休

NEWS! 泉4丁目

カットサロン髪BUKS

どなたでも気軽に通える雰囲気のカットサロン。
リーズナブルな料金と確かな技術、どなたでも気軽
に入れるファミリーサロンの雰囲気でお客さまを満
足させます。頭の形に
合わせたスタイルをご
提供!カット¥1,200
~。高校生カット
¥1,100~。中学生カッ
ト¥1,000~。キッズ
カット¥800~。(税別)



■浜松市中区泉4-16-19
tel.482-8439 P6台
8:30~ 火・第一月曜日定休 ※臨時休日あり

NEWS! 三方原町

Cafe dining mou mou

ジャズが流れる落ち着いた空間と、シェフこだわりの
食材を生かしたチーズ料理でつろぎのひととき
をお過ごし下さい。忘年会、新年会、歓送迎会等、各
種宴会承り中です。
宴会メニュー充実!
¥3,000~。プラス
¥1,500で飲み放題
付き。全てのコース
にとろりラクレット
が付きます♪

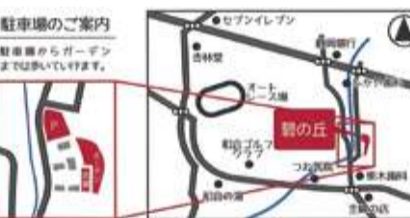


■浜松市北区三方原町812-1 P10台
tel.436-8088 毎週月曜・第2、4火曜日定休
11:30~14:00(天はま) 17:30~23:00(moumou)

NEWS! 富塚町

碧の丘(あおいのおか)

2019年10月13日に新規OPENした、イングリッシュ
風ガーデンが自慢の喫茶店。リゾート感あふれる洋
風のおしゃれな庭を眺めながら、休憩しませんか?
ゆったりとした時間を
お過ごし下さい。アセ
ロラスムージー¥600。
シフォンケーキセット
¥750。モーニングはド
リンク代+¥150。ラン
チもあります♪



■浜松市中区富塚町1586-2 tel.401-2389
P22台 8:30~17:00 水曜日定休

EVENT 今月のイベント・インフォメーション情報満載です!!

きらきら鉄道博 2019 in はままつ

今年で4回目開催の「きらきら鉄道博」。お子様に
大人気のきらきらファンタジア号トレンツァー
や、2階建てトローリーバスなど、お子様が目を輝
かせる様々な鉄道アトラクションを揃えたファミ
リーイベントです。さらには秘蔵の国鉄グッズの特
別展示もあります。是非お越しください!
★★お子様にはXmasプレゼントがあるよ!★★
■開催日/12月21日(土)、22日(日)
■時間/9:00~16:00(最終入場15:30)
■会場/浜松市総合産業展示館(流通元町20-2)
■入場券/前売 子ども(小学生以下)500円
大人(中学生以上)700円
当日 子ども(小学生以下)700円
大人(中学生以上)900円
※一部のアトラクション利用は「プレイ券」をご購入下さい
■前売券/チケットぴあ【Pコード:992-499】(セ
ブンイレブン)、ローチケ【Lコード:41409】(ロー
ソン、ミニストップ)、ファミリーマート(直接購入)
■お問合せ/tel.053-421-1311
きらきら鉄道博inはままつ実行委員会事務局
詳しくはHPを → http://kiratetsu.com



はままつフラワーパーク イベント情報

色とりどりに輝く100万球のイルミネーション、高
さ8mのモミの木のツリーや、華やかなポインセチ
アなど、花と光が作り出す心温まる装飾の数々をお
楽しみください。※リニューアル工事の為、噴水
ショーはご覧いただけません。
◇点灯期間/開催中~1月5日(日)
◇点灯時間/17:00~21:00
※12月13日(金)までの月~金は20:00まで
■開園時間/(12月~2月)10:00~16:30
※入園は閉園30分前まで。

※12/29~31は施設点検のため休園
■入園料/(9月1日~2月29日)中学生以下は無料
大人500円(園内で使える300円分のお買物券付)
※行事内容・開催日程等は予告なく変更することがあります。
■お問合せ/はままつフラワーパーク
(〒431-1209 西区館山寺町195)
tel.053-487-0511 fax.053-487-0833
http://e-flowerpark.com

ピア・サポート研修会 in 浜松 2019

本研修会では【ピア・サポート】の概論からトレー
ニング方法、サポート活動の実態、マネージメントに至
るまで、経験豊富な講師陣より、系統的に学ぶこと
ができます。また、日本ピア・サポート学会が認定す
る【ピア・サポート・トレーナー】の資格申請に必須の
養成講座となっています。
■開催日/2020年1月12日(日)、13日(月・祝)
■時間/12日 9:30~17:30
13日 9:00~16:30
■会場/学校法人 名古屋大原学園 浜松校
(浜松市中区板屋町101-8)
■定員/70名 ※定員になり次第締切

■会費/〈学会員〉10,000円(税込)
〈一般〉14,000円(税込)
〈一般大学生・院生〉8,000円(税込)
〈トレーナー資格所有者〉5,000円(税込)
※再受講の方は上記の半額(テキストはつきません)
■申込/申込みフォームよりお申込み下さい。
https://ssl.form-mailer.jp/fms/bc773f52637532
■お問合せ/日本ピア・サポート学会 静岡支部 事務局
fax.053-428-4437 担当/佐々木

はままつ「はたらく」Womanプロジェクト

就職応援フェア ※参加無料
正社員・パートタイマーで働きたい方、お気軽にご参加
ください。また、今すぐには働けないけどいつかは...という
方も大歓迎!参加者全員に「フェイシャルマッサー」特別
ご招待券!「就活に役立つ情報満載!就活リーフレット」を
プレゼント!無料託児(未就学児)あります。託児ご利用希
望の方は1月15日(水)17:00までにお申し込み下さい。
■開催日時/2020年1月22日(水) 11:30~14:00
■会場/アクトシティ浜松 コンgressセンター31会議室
■お問合せ/株式会社東海道シグマ 浜松支店
tel.0077-78-8633(平日9:00~17:30)

こんにちは

この人

西区入野町 鈴木 博子 さん

オリジナルでエコな作品作りに励む

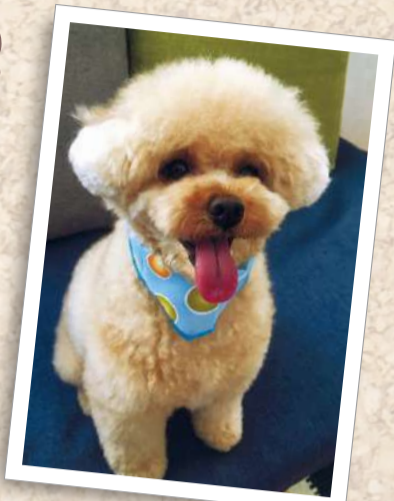
農業が出来なくなった義母から受け継いだ畑で、日々花やハーブ、野菜を作る鈴木さん。「それまでは農業は全くの素人だったので、周囲の方に教えていただきながら失敗を重ねてなんとか10年経ちました。お花をたくさん作っているの、散歩中の方から『きれいですね』と声をかけてもらえるのがうれしくて活力になっています」。収穫した野菜などは家族や友人にあげ、喜んでもらえるのが何よりの楽しみと話します。

また鈴木さんは、JAの婦人部などで趣味の手芸の講師もしていました。「思いついた作品にマッチした布を探し、作品が完成した時は達成感を感じます。エムズ倶楽部の生徒さんの中には10年以上習いに来てくださっている方もいるんですよ」。雑誌の「リメイク輝き大賞」に選ばれたこともある鈴木さん。これからもオリジナルでエコな作品作りをしていきたいと目を輝かせます。



あおぼくん(父・12歳)・ヒト八ちゃん(娘・7歳)

「私はババに大いばりだけど…。ババ、大好き〜♡」 ヒト八



くう 空くん

わが家の癒しです。



チュウ太郎・ルーク・元気・レン・カイくん

全員大集合だよ!!

皆様からの投稿を受け付けております。お気軽にアウンズ・ヤナギハラスタッフまで!!

『時の人』の県民性占い

北村さんは大阪市東住吉出身

北村一輝さんは、NHKの連続テレビ小説「スカレット」では、主人公の喜美子の父親を演じています。このお父さん、お酒が大好きで喜美子の足を引っ張る困った人なのです。

テレビでは、大阪の出身で、小学校を卒業後、商家に丁稚奉公に。両親はすでに亡く、兄二人も戦争で失っています。戦前からいろいろな商売に手を出してきましたが、すぐに見栄を張って酒をふるまう癖と、困った人を見捨てておけない人のよさで、金が全く身につかないのです。昭和22年、借金から逃れるため、ツテを頼りに一家で信楽へ…。

北村さんは大阪市東住吉出身ですが、愛媛県越智郡上島の弓削商船高等専門学校を中退し、19歳の時にまた大阪に。大阪の男性は、きさくで、明るくて話し上手、バイタリティもあります。金に細かいと言われていますが、正確に言うとコストパフォーマンスにこだわるタイプ。価値があれば金払いはいいです。新しいモノ好きで、基本的には遊び人で目立ちたがり屋。自己中心的で、図々しく、マナーもイマイチなところがあり、クルマの運転マナーも？。

大阪の男性が恋愛にも積極的なのは、根っからのオンナ好きだから？。ホレると一途に口説きますが、冷めるのも速いです。意外に純情な一面も。明るくてかわいい女性が好み。北村さんも、結婚したのですが、大阪人らしく、離婚しています。さらに、大阪の男性は再婚率が高いところ、北村さんも再婚するかもしれません。



映画情報は、上映日等の変更がある場合があります。各映画館にお問い合わせ下さい。

aun's CINEMA

『ルパン三世 THE FIRST』

モンキーパンチ原作による国民的アニメ「ルパン三世」を初めて3DCGアニメーション化。20世紀最高の考古学者ブレッソンが遺した最大の謎・ブレッソンダイアリー。その謎を解き明かした者は莫大な富を手に入れることができるとされ、第2次世界大戦時にはナチスもその行方を追求めたという。ルパンの祖父であるルパン一世でさえ盗み出すことに失敗した、史上最高難度の秘宝を手に入れるべく奔走するルパン達だったが…。

『ぼくらの7日間戦争』

1988年に「ぼくらの七日間戦争」として実写映画化された宗田理の同名小説を新たにアニメ化。原作から約30年の歳月が流れた2020年の北海道が舞台。千代野綾は親の都合で1週間後に東京へ引越す事に。綾は、間近に迫る17歳の誕生日をこの街で迎えたかった。それを知った幼馴染の鈴原守は、綾や友人たちと誕生日までの7日間を古い工場で過ごすつもりが…。

『真実』

是枝裕和監督が、初めて国際共同製作で手がけた長編作品。フランスの国民的大女優ファビエヌが自伝本「真実」を出版し、それを祝うためという理由で、アメリカに暮らす脚本家の娘リュミールが、夫でテレビ俳優のハンクや娘のシャルロットを連れて母のもとを訪れる。早速、母の自伝を読んだリュミールだったが、そこにはありもしないエピソードが書かれており、憤慨した彼女は母を問いただすが…。

『“樹木希林”を生きる』

2018年9月15日に逝去した女優・樹木希林の最後の日々を追ったドキュメンタリー。樹木に初めて長期密着取材し、18年9月26日に放送されたNHKの同名ドキュメンタリー番組に未公開映像を加えて再編集。57年の役者人生の中で多くのドラマや歌番組、CMに出演し、日本映画界にとって欠かせない存在となった。歯に衣着せぬ物言いと周囲への細やかな心遣い、あふれるユーモアで日本中から愛された彼女は、多忙な中でも日々の暮らしを大切に、人生なりゆきと語りながらも独自のスタイルを持っていた。

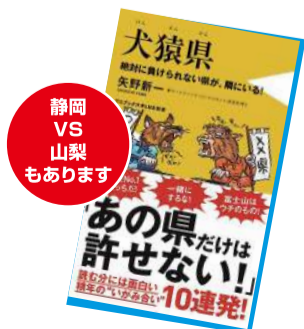
『イエスタデイ』

「ザ・ビートルズ」の名曲の数々に乗せて描くコメディ。イギリスの小さな海辺の町で暮らすシンガーソングライターのジャックは、幼なじみの親友エリーから献身的に支えられているものの全く売れず、音楽で有名になる夢を諦めかけていた。そんなある日、世界規模の瞬間的な停電が発生し、ジャックは交通事故で昏睡状態に陥る。目を覚ますとそこは、史上最も有名なはずのバンド「ザ・ビートルズ」が存在しない世界になっていた…。



矢野新一

(株)No.1戦略研究所 所長
昭和24年、東京生まれ横浜育ち。本業はマーケティングコンサルタントだが、県民性研究の第一人者でもある。おすすめ著書は「相性がわかる!県民性のヒミツ」。



- ◆浜松市民映画館 シネマe-ra tel.053-489-5539
- ◆TOHOシネマズ浜松 tel.050-6868-5011
- ◆TOHOシネマズサンストリート浜北 tel.050-6868-5047
- ◆TOHOシネマズらぼーと磐田 tel.0538-59-0140

可燃物 事業所ゴミの回収 不燃物 粗大ゴミ

お任せ下さい!



廃棄物の処分にお困りの方、
新しく事業・店舗を始められる方、
一般廃棄物専門の当社に
ぜひ一度ご相談下さい。

見積り・アドバイス無料です



ECOな時代へ走り続ける
(有)ECOランナー

一般廃棄物収集運搬業

0120 FreeDial **0120-39-9092**



浜松市北区三方原町1460-4 TEL.053-439-7785

今話題の

手軽に!楽しく!!やさしく!!!わかりやすくお教えします!

ワンコイン着付教室

着物ふれあいコース生徒募集中!

今、入会すると 選べる素敵なプレゼント!

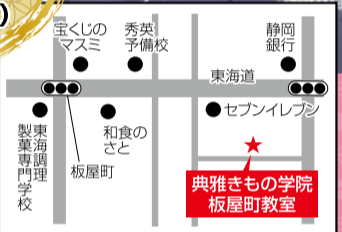


着物で食事会など
楽しいイベント沢山!
まずは、無料体験
(1時間)で
お試しください!

授業は月~土
①10:00~11:30
②13:00~14:30
③16:00~17:30

授業料
1回 **500円**
人會金なし
6回コース・12回コース
(または15回コース)
があります。

典雅きもの学院
名管理事長
女優 浜木綿子



まるやまグループ

典雅きもの学院 板屋町教室

【既存校】浜松校・浜北校
雄踏町・佐鳴台・湖西市 開講予定

駐車場有り・浜松市中区板屋町581(板屋町会館)

着付けはてんが

検索

☎ **053-452-1605**

aun's なかしま鍼灸整骨院



美容鍼(はり)料金
(1回の施術 約30分)

1回コース **3,700円**
5回コース **18,000円**

酸素カプセル料金
(一般 40分の場合)

1回(40分) **1,700円**
回数券5回分 **6,200円**
高校生以下40分 **1,400円**
高校生以下5回分 **6,200円**

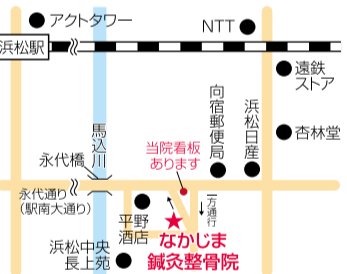
柔道整復師によるマッサージ

30分 **2,700円**
50分(全身) **4,500円**

話題の
酸素カプセル
当院は交通事故
対応整骨院です。

◆ 診療時間 平日/13:00~21:00
土曜日/13:00~17:30

◆ 休診日 午前中・日曜日・祝祭日
◆ 駐車場 8台 ◆ 予約制



各種保険
取 扱

自 賠 責
(交通事故)

柔道整復師
鍼灸師 募集中

aun's なかしま鍼灸整骨院

アウンズグループ 浜松市中区中島2丁目4-12

☎ **053-466-4141**

毎日大学

尾籠 章裕氏 講演会 in 浜松

報道写真のドラマ

~2019年を振り返る~

新聞社のカメラマンの取材内容は多岐にわたります。
災害・事件報道の他、国内・海外スポーツ、皇室、国会・省
庁を起点に行う政治情勢もの、ヘリからの空撮、企画モノ、
芸能、料理撮影などを日々行っています。
日ごろ心がけていることを中心に、今年起こった出来事
の話を交えて、わかりやすくお話しします。



日本大学芸術学部の写真学科
を卒業して1993年毎日新聞に入
社。大阪本社を振り出しに、京都支
局、東京本社、北海道支社に常勤
して取材活動にあたる。その後、
大阪本社・東京本社で副部長(デ
スク)を7年勤め、現在東京本社・
写真映像報道センター編集委員。
1971年生まれ、現在48才。

12/21(土) 10:30開場 11:00スタート 出演者/尾籠 章裕 氏
アウンズ・ヤナギハラ本社にて **参加無料・定員40名 要申込**

お申込み、お問い合わせは...

株式会社 **アウンズ・ヤナギハラ** ☎ **0120-001246** 受付時間/8:30~17:00
定休日/日曜・祝日
※本社/浜松市中区城北2丁目14-3 TEL.053-474-7211 FAX.053-474-7212 E-mail/yanagihara@news-m.co.jp

入会金不要 気軽に参加できるカルチャーサロン!!

エムズ倶楽部

随時受講生募集! 新講座のご案内

城北 冬休み子ども講座 **NEW**

12月21日(土) 10:00~12:00 講師:加藤 恵真

子ども向け 折り紙講座 対象:小学1~6年生

折り紙を使って、可愛いクリスマス
リースを作りましょう!
ご自宅からリボンや折り紙、シール
など使いたい物を持ってきても
OKですよ。楽しく作りましょう。



■受講料/500円
■材料費/200円
■持ち物/はさみ、のり、両面テープ
リースを入れる袋
■定員/20名(兄弟は1名ずつ数えます)

※写真はイメージです

城北 しまんと新聞バッグ講座

第1,3木曜日 12月5日、19日 13:30~15:00

講師:八木千佳代
しまんと新聞バッグインストラクター

新聞紙を折ってノリつけたバッグ。
英字新聞や色鮮やかな広告写真など
柄や形、大きさも選んで作れますよ!



■受講料/770円
■材料費/300円
■持ち物/あればはさみ、30cmのものさし

※写真はイメージです

城北 琴クラブ 憧れのお琴を奏でてみませんか?

第2,4火曜日 12月10日、24日

14:00~16:00
講師:藤井 賀都巳・夕希子・莉江子

あこがれのお琴を自分の手で奏でてみ
ませんか?初めての方、大歓迎です。



■受講料/1,100円
■テキスト代/別途
■持ち物/琴爪(ある方)
※お琴はこちらで貸し出します。

0120-24-2880

〈連絡先〉アウンズ・ヤナギハラ エムズ倶楽部
◆ 隔月25日発行のエムズ倶楽部にて多数講座をご案内中!

PRESENT

締切り 12月6日(金) 必着 ハガキ、FAX、メールにてご応募下さい。
※当選者の発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。

「シネマ e-ra」より...『ペア映画券』1組2名様

①住所②氏名③電話番号④職業⑤当紙の入手法⑥希望商品名⑦新聞店に
こんなサービスがあったら嬉しい!と思うものをご記入頂き、ご応募下さい。
〒432-8011 浜松市中区城北 2-14-3「アウンズニュースプレゼント係」まで
☎053-474-8233 ☎ http://www.mai-ca.net/ ✉ m-hensyu@news-m.co.jp

HPで休日当番医のご案内をしています。

※日曜日、祝日の当日にホームページにてご案内しております。
詳しくは「まいーか浜松」http://www.mai-ca.net/をご覧ください。

編集後記

■あつという間に12月!冗談交じりで「あつという間に年末になっ
ちゃうよ~」なんて友達と会話していたのに、本当にすぐそこに...。
今年の内に終わらせておくべきことは、スッキリさせたいです!!犬塚
■今年1年「生前整理」や「エンディングノート」といった仕事に携わり、早
すぎると思っていた色々な整理を始める年となりました。特にアルパム
や大量の写真がDVD1枚のデータになったのには感激しています!瀧美
■ヨーグルトやリンゴが並び朝食に新たに豆乳とバナナと納豆が加わりまし
た!TV番組で長寿の方が食べていると紹介される度に影響を受けている
私。健康志向が益々高まっています。が、運動不足だけは否めません...。新村



株式会社アウンズ・ヤナギハラ
☎ **0120-001-246** http://www.mai-ca.net/
tel.053-474-8220 fax.053-474-8233
E-mail: m-hensyu@news-m.co.jp

【個人情報のお取り扱い】お客様からいただく個人情報は、株式会社アウンズ・
ヤナギハラ エムズ倶楽部の運営に利用させていただきます。
【お問合せ】株式会社アウンズ・ヤナギハラ
☎0120-001-246 e-mail yanagihara@news-m.co.jp