www.nissenren-nicc.co.jp
日専連ニック で 検索

会員情報誌

ユカイ

あなたのセイカツをユカイにする、
とってもハッピーな情報がイッパイです。

2010年(平成22年)2月10日発行
「ユカイ」第101号
発行：株式会社 日専連ニックコーポレーション
〒090-8729北見市北2条西1丁目 tel.0157-24-2000
制作：株式会社トイズプランニング
〒090-0040 北見市大通西3丁目11-1 カンテック北見ビル2F
tel.0157-24-8337

Yukai 温泉で体も心もぽっかぽか！

冬といえばやっぱり温泉。温泉は体にいいし、温かいお湯に
ゆっくりと浸かっているだけで幸せな気分になっちゃいますね。
だけど、どうして温泉は健康にいいの？そもそも温泉ってどんなもの？
今月のYukaiは、温泉に関する豆知識とおすすめの日帰り温泉をご紹介します。

温泉ってなに？

温泉といえば、地中から湧き出した熱いお湯…というイメージ。しかし国の法律「温泉法」によると、「温泉とは、地中から湧出する温水、鉱水及び水蒸気その他のガス（炭化水素を主成分とする天然ガスを除く）で、源泉温度が25℃以上あるか、それより冷たくとも19の特定成分が1つでも規定値に達しているもの」。つまり、指定された成分を基準以上含んでいれば、冷たくても「温泉」と呼ばれます。湧出口（源泉）での泉温によって「冷鉱泉」「低温泉」「高温泉」などに分類され、源泉の温度が高いほど効能成分が濃い（成分が多い）傾向にあります。

温泉はどうしてカラダにいいの？

温泉は、温泉自体に含まれる化学成分による「温泉の薬理効果」はもちろんのこと、温かいお湯に浸かることで血行がよくなり、新陳代謝が高まり体内の不要物の排泄を促す「温熱効果」、水圧で天然マッサージの状態になる「水圧効果」、体が軽くなった感覚によりリラックス感が得られる「浮力効果」などいくつもの要素が影響しあい、人間が本来持つ自然治癒力を高めてくれます。また、日常から離れゆったりとリラックスした時間を過ごすことで、心が癒されるなどの効果も。このように温泉には様々な健康増進作用があるのです。

温泉の入り方は？

■入浴後のシャワーはなるべく浴びないようにしましょう。せっかくの薬効成分が流れてしまいます。※皮膚の弱い方は流した方がよい場合もあります。
■食事直後の入浴は控えましょう。入浴により血液の巡りがよくなり、胃腸の働きが鈍くなるため消化・吸収の働きが悪くなると言われています。できれば30分～1時間置いてから、温度はぬるめがおすすめです。
■水分補給をしっかりしましょう。お風呂から上がってから、水分をとるのは当然ですが、入浴前にもたっぷりとお水をとりましょう。発汗を促し体の老廃物も出やすくなります。
■湯冷めしないように気をつけましょう。お風呂でたっぷり汗をかいた後は、風邪をひかないようにしっかり汗をふき取って髪を乾かしましょう。

ルールを守ろう！

大浴場は多くの方が利用する公共の場。きちんとルールを守って、みんなで気持ちよく入浴しましょう！
●浴槽に入る時は「かけ湯」をして流してから入る。
●浴槽にタオルを入れない。
●髪の毛が長い人は、浴槽内に髪の毛が入らないように配慮する。
●洗い場でシャワーを使う時は、回りに飛び散らないように注意する。
●洗い場の独占（場所取り）をしない。
●浴室内で飲食したり騒いだりしない。
●浴槽内で泳いだり潜ったりしない。

Yukaiのオススメはココ！

近場でらくらく、ゆったり日帰り温泉
端野温泉「のんたの湯」

中心街から車で15分、北見市民に愛されている「のんたの湯」。大浴場をはじめ、ジェットバス、泡風呂、寝湯、打たせ湯、サウナ、そして露天風呂もあり、浴場は男女が毎日入れ替わります。広々とした休憩スペースには畳が敷かれ、カレー、ラーメンなどの軽食も充実、入浴後もゆっくりのんびり過ごせると利用者の方に大好評。ギャラリースペースでは月替わりで展示も。お得なポイントカードもあるので、ぜひ、利用してみては。

端野温泉 のんたの湯

北見市端野町二区792
TEL.0157-67-6111
●営業時間／10時～22時●休館日／メンテナンスクローズあり（不定期）
●入浴料／大人（中学生以上）500円、子供（4歳以上）300円、回数券／大人8枚綴り3,000円、5枚綴り2,000円、子供8枚綴り1,800円）●貸しタオルセット（バスタオル・ハンドタオルセット）100円

コレは見逃せない！

入浴後の楽しみといえば、冷たい牛乳やソフトクリーム。ココでは「期間限定」のソフトクリームが楽しめ、2月の味は「バナナ」、なくなり次第「さくら」にチェンジ（コーン200円、ワッフル250円）。

100号記念プレゼント ご当選者発表

応募総数2,447通の中から、厳正な抽選の上、下記の方々が当選されました。

A：旅行券10,000円分
提供：日専連ツアーカウンター（応募総数371通）
森　睦美 様　角　義行 様
市川優喜子 様

B：シャングリラペア宿泊券
提供：ニュー阿寒ホテル様（応募総数502通）
秋葉和博 様　中田美代子 様

C：ボウル北見「1ゲーム無料券」4枚
提供：ボウル北見様（応募総数19通）
山田孝浩 様　西尾紘子 様
進藤昭治 様　菊地ふみ子 様
三浦一夫 様

D：ワーナー・マイカル・シネマズ北見平日ご招待券（ペア）
提供：ワーナー・マイカル・シネマズ北見様（応募総数272通）
横野智久 様　三浦めぐみ 様
田阪明美 様　四釜　智 様
小林希代香 様　太田康弘 様
佐藤信智 様　橋本美智代 様
南出直美 様　髙橋英将 様

E：北のどん兵衛「きつねうどん」1箱・12食入
提供：日清食品様（応募総数202通）
三輪久美子 様　菊池克憲 様
白田かずみ 様　五十嵐エイ子 様
白山哲子 様　則武　涼 様
倉田奈美子 様　柴田幸輝 様
高橋伸一 様　宮林勝志 様

F：キャサリンハムネット電子ライター
提供：小畑時計店様（応募総数14通）
大沢和男 様　川内谷佳代 様

G：のんたの湯入浴券
提供：北見都市施設管理公社様（応募総数125通）
渡辺亜希子 様　大串勝良 様
南場祐樹 様　船橋千香子 様
荒井早苗 様

H：若松スキー場回数券
提供：若松スキー場様（応募総数21通）
小野みどり 様　曽我展行 様
栗山涼子 様　石原真由美 様
鎌田景子 様

I：ゆめぴりかブレンド米5kg
提供：ほくべい様（応募総数213通）
田尾節子 様　糸　晃子 様
吉見美智子 様　酒井達史 様
江尾美穂子 様

J：デコレーションケーキ引換券
提供：菓子工房ぶーる様（応募総数200通）
草刈　操 様　川合末子 様
沢田　正 様

K：透明エアーマニキュア
提供：ワタベウエディング様（応募総数17通）
山田耕平 様　新飯田亮平 様
新堀智美 様　髙田晴香 様
藤井栄子 様

L：お米のお菓子詰め合せ
提供：米夢館様（応募総数32通）
菅野有美 様　野上洋子 様
長部テツ子 様　菅原なお 様
中川礼子 様

M：フェイシャルエステご招待券
提供：メナードフェイシャルサロン北見店様（応募総数44通）
秋山智子 様　吉田ルミ 様
多治見雅枝 様　下山義博 様
中原真由美 様

N：アーティストカレンダー
提供：リライアブルブックス北見店様（応募総数10通）
橋爪正子 様　江波朋也 様
手塚翔太 様　松木純一 様

O：瀋陽飯店・ちさん亭共通お食事券3,000円分
提供：ピアソンホテル様（応募総数247通）
平藤美佐 様　古川信子 様
武田聖子 様　岡田勝時 様
福島理夫 様　八百坂昌子 様
岩渕芳江 様　榊原百合子 様
村井裕子 様　嵯峨井聖貴 様

P：厳寒の焼き肉まつりペアチケット
提供：日専連ニック（応募総数19通）
一條敦子 様　深瀬律夫 様
本間智香 様　小柳久美子 様
松岡和子 様

Q：本「新型インフルエンザから家族を守る18の方法」＆DVD「ロマンス映画大全集」
提供：福村書店様（応募総数18通）
上林弥生 様

R：タオル・保温保冷マグカップ・3WAY懐中電灯
提供：ドコモショップ日専連ニック店（応募総数55通）
石川達也 様　青島秋夫 様
猪狩静夫 様　川口雅稔 様

S：ワーナーミュージックアルバムカレンダー
提供：リライアブルブックス北見店様（応募総数12通）
早川　博 様　北川恵子 様
肥田萌 様　吉野里美 様
政岡純子 様　篠田加奈 様

T：アンティローブ（扇羊）財布
提供：コミュニティプラザ パラボ様（応募総数104通）
森田美幸 様　伊藤弓子 様
横山司 様　大内幸子 様
松田富佐子 様

ご当選おめでとうございます。

Yukai 2月分プレゼント 【ユカイ】プレゼント応募券 ・・・

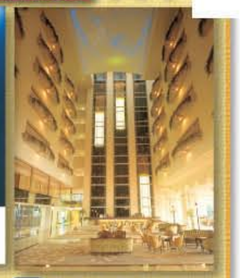
応募方法は2通り!!お好きな方法でご応募ください。

ハガキでご応募
プレゼント応募券をハガキに貼って〈郵便番号〉〈住所〉〈氏名〉〈電話番号〉〈ご希望商品〉をご記入の上ご応募下さい。また、今月のアンケート「あなたの睡眠時間は何時間？」にご協力ください。
※注意：ご応募の際は、ご希望商品の記入もれがない様ご確認ください。
宛先：〒090-8729 私書箱57号
日専連ニック「ユカイプレゼント」係

ネットでご応募
http://www.nissenren-nicc.co.jp
または 日専連ニック で 検索
〈ユカイなページ〉→〈ユカイプレゼントに応募する〉→〈必要事項と応募番号を入力〉→〈送信〉で応募完了

■応募締切：平成22年2月28日（ハガキは当日消印有効）
※厳正な抽選の上、当選された方に各賞品を郵送いたします。
※ご応募いただいた個人情報は抽選および景品の発送にのみ利用させていただきます。

A ワーナー・マイカル・シネマズ北見 平日ご招待券ペア：5名様
提供/ワーナー・マイカル・シネマズ北見



B ニュー阿寒ホテルシャングリラ ペア宿泊券（1泊2食付き）：2名様
提供/ニュー阿寒ホテル様

C ボウル北見1ゲーム無料券4枚：5名様
提供/ボウル北見様

E 「札響北見公演」ペアチケット：2名様
提供/北見芸術文化ホール様

F 焼肉ごっちゃんお食事券 1,000円分：6名様
提供/焼肉ごっちゃん様

G 本「タイガとココア」：2名様
提供/ブックキャビン様

D 日清北のどん兵衛きつねうどん（1箱12食入り）：10名様
提供/日清食品（株）様

Yukai NiCC インフォメーション

携帯電話通話料 応募期間：2010年3月31日（水）まで カード払いキャンペーン

2010年2月15日～3月31日までの間に、
毎月の携帯電話通話料を「日専連カード」払いにご登録された会員様に
日専連わくわくポイント300Pプレゼント!!
さらに通話料にもポイントが付きます。（1,000円毎に1P）

応募方法

1 お客様ご自身で各携帯ショップ等（NTTドコモ・au・ソフトバンク）にて通話料のお支払いを「日専連NiCCカード払い」へご登録の手続きをして下さい。

2 お手続き終了後、応募用紙を郵送または日専連NiCC窓口（北見本店・美幌店・遠軽店）までお持ち下さい。
郵送先：〒090-8729 私書箱57号 日専連ニック「携帯キャンペーン応募」係
※郵送の場合は封書にてご送付下さい。

日専連カード払い開始後、300P加算し、ポイント案内をお客様へ送付いたします。
■ドコモをご利用の方は、ぜひドコモショップ日専連NiCC店（網走近郊の方はドコモショップ網走つくしヶ丘店）へご来店下さい。

携帯電話通話料「日専連NiCCカード払い」キャンペーン応募用紙 2010年3月31日まで

日専連カード番号（16桁）	
日専連会員氏名とご連絡先	氏名：　電話番号：
ご利用会社名と登録携帯番号	NTTドコモ　au　ソフトバンク　携帯番号：
カード登録の手続日と手続方法	平成22年　月　日に下記方法にて登録しました。
	店頭（ショップ名：　）・各社ホームページ・各社郵送用申込書

●必ず各携帯ショップ等にて通話料金をカード払いへ登録後、日専連ニックへご応募下さい。（登録方法は各携帯ショップへお問い合わせ下さい）
●この応募用紙を日専連ニックにご提出いただくだけでは、携帯通話料金はカード払いになりません。また、応募用紙を日専連ニックにご提出いただいていない場合、キャンペーンの対象外となります。
●日専連カード払い開始後に300ポイントを加算させていただきます。※ご応募から4ヶ月経過しても売上が確認できない場合、300ポイント加算の対象外とさせていただきますのでご了承下さい。
●ご応募による個人情報は、当キャンペーンにのみ利用させていただきます。

〈2010.02 yukai〉

日専連カードpresents
4コマ人生劇場 vol.51

本当にカードを無くしたと気付いたら、落ち込む前に、日専連ニックと最寄りの警察に連絡してね!!