

紹介者様	ご住所	〒
	TEL	
お名前	フリガナ	
	お名前	

新会員様	ご住所	〒
	TEL	
お名前	フリガナ	
	お名前	

※新会員様にはギフトカード2,000円分をプレゼント。

ご希望の品いずれかに○をおつけ下さい。  
 ●ギフトカード ●映画招待券  
 ※ご希望の品に○のご記入がない場合はギフトカードを進呈させていただきます。



※応募による個人情報については弊社よりのご案内または記念品発送のためにご利用させていただきます。

送付先  
〒090-8729 私書箱57号  
日専連ニック「会員ご紹介」係  
または、日専連ニック 検索  
www.nissenren-nicc.co.jp

**日専連カード 新会員様をご紹介ください。**

PRESENT

《ご成約者》  
2,000円分のギフトカードをプレゼント

《ご紹介者》  
ご紹介された成約者1名につき  
ワーナー・マイカル・シネマズ北見  
映画招待券(ペア)又は  
2,000円分のギフトカードをプレゼント

《ご紹介のめやす》  
① 18歳から65歳の方。  
② 北見市・美幌町・遠軽町および近郊に居住されている方。  
※弊社所定の審査によりご意向に添えない場合がございます。

《ご紹介方法》  
右記のご紹介カードを封筒に入れて弊社へご郵送またはホームページからご紹介ください。

**日専連NICC 200円特別割引券**

【ワーナー・マイカル・シネマズ北見】Vol.104  
有効期限：2010年7月31日まで ※1名様1回限り有効

●本券1枚で大人200円、大学生・専門学校生100円割引 ●チケット購入の窓口にお出し下さい。  
●他の割引(BIG3スペシャルシニア割引等)割引券との併用はできません。●特別発行にはご利用いただけません。●S指定席にはご利用いただけません。●作品によってはご利用いただけません。●お座りサブにはご利用いただけません。

「アリス・イン・ワンダーランド3D」  
字幕 吹替  
絶賛上映中!!

ワーナー・マイカルの3D鑑賞専用メガネ  
専用3-Dメガネ付き (メガネをお持ち帰りいただけます)  
ワーナー・マイカルの3Dメガネの特徴  
①軽い!...構造がシンプルで軽量  
②清潔!...いつも新品で、記念にお持ち帰りいただけます。  
③疲れない!...新しい3Dデジタル技術により目や頭が疲れる難点を解消しました。  
④抜群の臨場感!...迫力満点! 3Dだからこそ体感できる立体感・遠近感がすごい!

ワーナー・マイカルの3-Dメガネは  
軽いかけやすい選べる

ワーナー・マイカルの3-Dメガネは、3つのバリエーション、お持ち帰りできるので、次回ご鑑賞の際にも、あなた専用のメガネとしてお使いいただけます。快適な3-Dメガネで驚異の世界へワープ!

3D作品鑑賞料金  
3D料金は、通常鑑賞料金を**300円**プラスだけ!  
しかも各サービスにも対応!

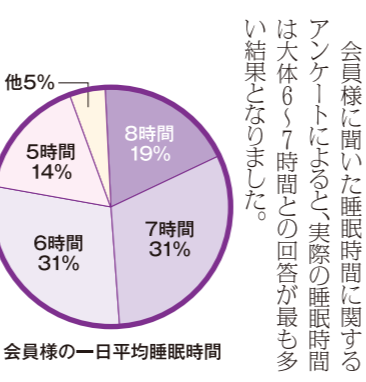
一般 通常料金 ¥1,800 + ¥300 = ¥2,100  
大高生 通常料金 ¥1,500 + ¥300 = ¥1,800 ※学生証提示が必要。  
中学生以下 通常料金 ¥1,000 + ¥300 = ¥1,300  
シニア 通常料金 ¥1,000 + ¥300 = ¥1,300 ※年齢証明(免許証・保険証など)提示が必要。

《各サービスデーにも対応!たとえば...》  
レディースデー ¥1,000 + ¥300 = ¥1,300 ※女性のみに限ります。  
ファーストデー ¥1,000 + ¥300 = ¥1,300  
夫婦50割引 ¥2,000 + ¥600(28%) = ¥2,600  
各種作品前売券 + ¥300で鑑賞OK!  
※「平日無料鑑賞券」およびポイントカード無料鑑賞券はご利用いただけません。  
※上映作品により鑑賞料金が異なりますのでご注意ください。

7/10(土)公開「トイストーリー-3」も3Dにて公開予定!お楽しみに!!

※23時以降の上映終了作品については、北海道条例上、18歳未満の方は保護者同伴でもご入場いただけません。  
e席リササ 観たい映画、観たい日時、観たい座席を、インターネットで予約購入できるオンラインチケットサービス。日専連カードで簡単決済。  
夫婦50割引 どちらかが50歳以上なら 夫婦で**2,000円** ※公的証明書を提示いただきます。

**会員様アンケートより「あなたの睡眠時間は?」**



「理想とする睡眠時間」として「一日に8時間が基準とする傾向があります。これはあくまでも目安で、睡眠時間には個人差があるので快適な睡眠時間は一概にはお答えできません。

**睡眠のリズム**

睡眠には、眼球が動いて起きているときに近い脳波を表す「レム睡眠」と、そうでない状態の「ノンレム睡眠」があります。  
就寝後すぐの眠りはノンレム睡眠で、脳の眠りでも言われます。脳波はゆったりとした波を描き、その変化によって眠りの深さは4段階に区分されます。その後、短いレム睡眠があらわれます。  
レム睡眠は10〜20分程度で、眼球は素早く動いています。脳波も起きている時に近い活動を示しますが、体は弛緩し、揺さぶらることは起きない状態であるため、体の眠りとも言われます。

気持ちよく眠るための  
**Yukai学**

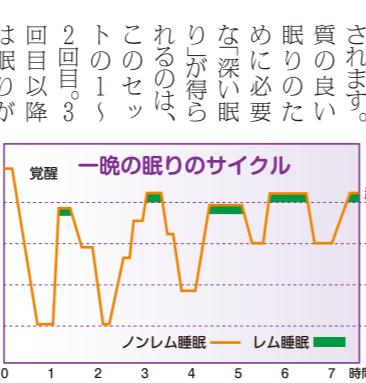
朝起きるのが辛くなって、あと5分、あと3分となかなか布団から出られない方も多いのでは?そこで今回は良い眠りを促すワンポイントアドバイスをご紹介します。

良い眠りのためには「時間」だけではなく「質」が大切です。短時間でも熟睡できていれば、浅く長い眠りに比べて睡眠不足になることが無いと言っています。では、どのようにして「質」の良い眠りを得られるのかをご紹介します。

二度寝が気持ちいい理由  
二度寝というのは深い眠りではなく、非常に浅い眠りごとです。その状態にあると、寝具の心地よい感触がなんとなく感じられるという状態になります。また、完全に覚醒してはいるわけではないので、視覚や聴覚などが半分遮断された形となり、起きてくるときに比べて光や音の刺激がやわらびて感じられるのです。

香りの効果  
香りには心身をリラックスさせる効果があります。たとえばラベンダー、カモミール、セージなど、ハーブの香りは、気持ちを落ち着かせ、眠りを誘う効果があります。これから暖かくなる季節には、清涼感たっぷりの「ハッカ油」を使ってみてはいかがですか。お休み前にハッカ油を1〜2滴枕に垂らすか、コップにお湯を入れてそこにハッカ油を数滴垂らすと湯気と一緒に香りが部屋中に広がりが落ち着きます。

**牛乳の効果**



枕選び  
快適な睡眠に欠かせないのが「枕」です。枕は使う人によって合う合わないがあります。合わない枕を使い続けると頭痛や肩こり、いびき、不眠症などさまざまな症状の原因にもなります。枕の高さ、硬さ、大きさ、素材など、自分に合った枕選びも良い眠りの重要なポイントです。

睡眠アドバイザーのいる  
お店で枕チェック  
枕選びのポイントには、後頭部の高さ、首の高さ、後頭部から首の長さの3つです。  
睡眠アドバイザーのいる「寝装かわはらだ(パラポッド)」では、プロのアドバイザーが測定し、快適な値を割り出します。  
自分の適正値に合わせ、枕の高さを調整して、快適な調整して、良い寝姿勢が保てる「ソファ」の枕ができます。

取材協力/寝装かわはらだ北見店  
(ハフポッド)  
電話0157-3313600

**C D DVD 今月の1冊**

「AB DEST!? TOUR!? 2010」  
GReeeeN  
モーショキャプチャー技術を使用したメンバーのシルエットによるライブパフォーマンスを実現した、ニンテンドーDSソフト「ライブ!?DeeeeS!?!」の収録曲をCD化したアルバムが遂に登場!! グッズ付き限定盤と3種類のライブバージョンを同時発売! 臨場感あふれるリアルな音質を再現した、待望のライブを体感できる1枚です!!  
5/26リリース  
初回A+5,250円 初回B+3,000円  
通常盤(DOME STADIUM SHIBUYA)→各1,200円  
協力/リアライズ ブックス北見店様

「エヴァンゲリオン新劇場版:破」  
凡用ヒト型決戦兵器エヴァンゲリオンに乗ることで自ら戦うことを選んだ碇シンジ。大きな運命を託された14歳の少年の物語は、ここから未知の領域へ突入する...。2009年に大ヒットを記録した「エヴァンゲリオン新劇場版」の第2作「破」が待望の登場! 戦闘に次ぐ戦闘、新キャラクターの登場など、まさに「新劇場版」の名にふさわしい、新たな「エヴァ」が展開する1枚です!!  
DVD 5,985円 ブルーレイ 6,090円  
協力/リアライズ ブックス北見店様

中本ムツ子のウエベケレ  
「カンナフチ ヤエイソイタク」  
1人のアイヌ民族の少女が架け橋となり、争い続けた二つの村の人々が許し合っていく...。千歳アイヌ文化伝承保存会会長が自作の物語を発売! 題名の「カンナフチ ヤエイソイタク」とは「カンナおばあさんの昔話」という意味。物語の中にアイヌ語訳も掲載し、アイヌ語の教材にも最適な1冊です!!  
中本ムツ子 著  
株式会社 クルーズ 1,575円  
協力/福村書店様

**docomo らくらくホンは今がお得です。**

**FOMA らくらくホン6**  
泥がついても洗い流せる防水ケータイ

**FOMA らくらくホンベーシックII**  
おまかせカメラで写真もカンタンキレイに撮れる

**NEWモデルも好評!!**  
美しさが長持ちするナチマルデザインとウィーターブルー  
多彩なカメラ機能を搭載した高品質フルデザイン  
SH-06B N-03B

**PRESENT**  
日専連カード会員様だけの特典  
その場で申込受付します。  
新規も取替ももらってウレシイプレゼント!!  
micro SD または マイクロSD(2GB) BOXティッシュ(5箱)

**2時間駐車無料**  
ナプス駐車場をご利用ください。

**ドコモショップ日専連ニック店**  
TEL.0157-66-2000  
北見市北2条西3丁目ナプス駐車場ビル1F  
営業時間10:00~19:00(土・日・祝日も営業)

**日専連NICC会員限定プラン**

伝統と格式のホテルに泊る  
女満別空港発着

**帝国ホテル スペシャル3日間**

2~3名一室利用・大人お1名様 1名一室利用・大人お1名様

**49,800円 ~ 69,800円**

日程表:  
1 女満別空港 AIR DO 74便 14:55 羽田空港 各自負担 帝国ホテル(泊)  
13:05 ★到着後フリータイム  
2 帝国ホテル ★終日フリータイム 帝国ホテル(泊) 朝  
3 帝国ホテル 各自負担 羽田空港 AIR DO 77便 18:55 女満別空港 朝  
★出発までフリータイム 17:15

最少催行人員: 8名様以上  
基本代金に含まれるもの/ 往復航空運賃、羽田空港旅客施設使用料、宿泊費  
添乗員は同行いたしません。  
食事条件: 2泊2朝食 ■ 利用航空会社: AIR DO

旅行のお申し込みは出発日の前日から起算して**10日前**まで承ります。※詳しくはパンフレットにてご確認ください。

お問い合わせ・お申し込み  
**(0157)26-2000**  
(AM10:00~PM7:00)

JTB 特定パートナー店  
**日専連 ツアーカウンター**  
北海道知事登録旅行業第2-313号  
株式会社日専連ニックコーポレーション  
〒090-0042 北見市北2条西1丁目16番地1  
北見市北2条西3丁目ナプスビル1階 (2時間駐車無料)