

◀オープンした店舗の店内イメージ

# ツルガの魅力をナゴヤから発信 敦賀市で初めてのアンテナショップ型飲食店

## ますよね 名古屋店 2月3日OPEN

敦賀市アンテナショップ型飲食店「海鮮びすところ ますよね 名古屋店」が2月3日、名古屋にオープンしました。

同店では、敦賀市のアンテナショップの機能として、市の観光PRなどを行う情報発信コーナーや特産品などを販売する物販コーナーを備えています。情報発信コーナーには、観光パンフレットやイベントチラシを設置し、中京方面から敦賀への観光誘客を促します。

### 名古屋で敦賀を知る、味わう。

#### アンテナショップ型飲食店の出店と連携協定

今回の有限会社増米商店の名古屋店出店にあたり、昨年12月、敦賀市と同社は、相互連携協定を締結しました。この協定は、それぞれが持つ資源を有効活用しつつ、敦賀市の活性化に努めることを目的とし、連携する事項として、地域産業の振興、地域特産品の販路拡大、情報発信などがあります。



#### 店舗情報

**所在地** 愛知県名古屋市西区名駅3丁目11-2 サン・タウン名駅

**連絡先** ☎052・433・1923

**営業時間** ランチ 11時～14時30分  
※ラストオーダー 14時  
ディナー 17時30分～23時30分  
※ラストオーダー 23時

**定休日** 日曜日

**アクセス**

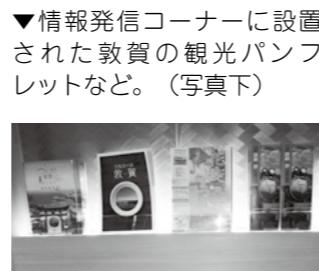
- ①JR名古屋駅桜通口から徒歩10分
- ②地下鉄名古屋駅1番出口から徒歩10分
- ③ユニモール地下街4番出口から徒歩10分

また、同店が提供する飲食メニューは、敦賀市で水揚・生産された水産物や農産物を積極的に使用しており、その日水揚げされた新鮮な魚の刺身やおぼろ昆布、越前がに、杉簀アカカンバなど、敦賀市の自慢の味が名古屋で味わえます。

市民の皆さんも、お近くにお出かけの際は、ぜひお立ち寄りください。また、市外にお住まいのお知り合いの方にもぜひお知らせください。



▲物販コーナーには、おぼろ昆布など、市内の特産品が並びます。(写真上)



▼情報発信コーナーに設置された敦賀の観光パンフレットなど。(写真下)

問合せ先 商工貿易振興課 ☎22-8122

### いつでも、どこでも手軽に運動 ストレッチ、はじめませんか？

ストレッチ（意図的に筋肉や関節を伸ばす運動）は、広い場所や道具を必要とせず、短時間でも行えることから、自宅でもどこでも手軽に気軽に、楽しく始めることができます。

「ランニングや筋トレは少しハードルが高いなあ」と運動を敬遠しがちな方！まずは1日1回のストレッチからはじめませんか？  
続けていくことで、いろいろな体の変化に気がつくはずですよ。

#### ① 体の柔軟性を高める

筋肉や体の温度を高め、固まった筋肉をほぐし、柔らかくします。肩こりや腰痛になりにくくなります！

#### ② リラックスできる

体をリラックスさせる副交感神経の活動が活発になります。心拍数が下がり、気分が落ち着きます。就寝前のストレッチでぐっすり睡眠！

#### ストレッチをするときのポイント

- ・息を止めないで、呼吸を続けながら行いましょう。
- ・入浴後など、体が温まった状態で行うとより効果的です。
- ・無理をせず、段階を踏みながら、毎日続けましょう。
- ・ケガをしたときは控えましょう。（症状を悪化させる可能性があります）

今すぐできる！肩こり・腰痛に効くストレッチを紹介

ストレッチにはいろいろな種類があり、その効果もさまざま。書籍やインターネットでは多くのストレッチが紹介されているので、自分に合ったストレッチを探してみましょう！

#### 腰痛改善に効果あり！体側伸ばし

肩・わきの下・腰・骨盤周りを伸ばします。

- ①足を肩幅に開き、手の指を組んで手のひらを天井に向け、鼻から息を大きく吸います。
- ②大きく口から息を吐きながら、腰を左にスライドさせて全身で弓なりを作り、20秒キープ！
- ③反対側も同様にストレッチします。

#### 肩こり解消に効果あり！肩の上げ下げ

肩の力を抜き、肩回りを動かしましょう。

- ①肩の力を抜きます。
- ②肩甲骨を寄せ胸を張ります。
- ③両肩を上下させます。

問合せ先 健康推進課 ☎25-5311