

DSL 始めよう! 有線で快適インターネット!!

安くて安心!!

月額料金 **1,296円**~ (税込)



*常時接続、定額制だから、いつでも何時間でも使い放題!
*速度はメガの数値だけでなく、局からの距離で大きく違ってきます。
『有線DSL』は各地区に中継局*があるので、速度のロスが少ない状態をご利用いただけます。
*(本局、上雲寺局、高土局、長面局、諏訪局、平岡局、中田原局、飯局、木田局、中寺局、今泉局、岡原局、三郷局)

有線DSL接続サービスのご案内

月額利用料金は、モデムレンタル料、消費税を含む料金です。

サービスタイプ	初期費用	月額利用料	最高通信速度	IPアドレス割当個数	ウィルスブロック
ハイパー27	無料	3,024円	27Mbps(下り) 3Mbps(上り)	グローバル:1	標準メール アドレスに添付
ハイパー16	無料	2,808円	16Mbps(下り) 3Mbps(上り)	グローバル:1	標準メール アドレスに添付
ハイパー	無料	2,376円	8Mbps(下り) 1Mbps(上り)	プライベート:8 グローバル:1	別途有料 オプション
スタンダード	無料	2,160円	1Mbps (下り/上り)	プライベート:4 グローバル:1	別途有料 オプション
エントリー	無料	1,296円	0.5Mbps (下り/上り)	プライベート:4 グローバル:1	標準メール アドレスに添付

上記料金に含まれる共通サービス : メールアドレス:1個/メールスプール容量:20MB/ホームページ容量:30MB
本サービスはベストエフォート型のサービスです。最高通信速度を保証するものではありません。お客様の環境により、ご利用頂けない場合がございます。

(平成27年12月現在)

*上越市有線放送電話協会ではプロバイダー「infovalley」との接続により、有線放送電話回線を利用したインターネット「DSL接続サービス」を提供しています。
*有線インターネットDSLをご利用になるには有線放送にご加入いただく必要があります。有線放送と同時にインターネットDSLにご加入いただくと、特別割引があります。詳しくは下記までお問合せください。
*上記インターネットの月額料金には有線放送の使用料金は含まれません。

お問い合わせ

IJHKI

公益社団法人
上越市有線放送電話協会

〒943-0153 上越市鴨島1-2-39

TEL **523-6567**

有線番号 **53-3333**

E-mail info@jhk.or.jp

ホームページ [上越ゆうせん](http://www.jhk.or.jp)
<http://www.jhk.or.jp>

検索



IJHKI
有線放送
番組ガイドブック

第35号 平成27年12月6日発行

ゆうほう通信

発行/公益社団法人 上越市有線放送電話協会 〒943-0153 新潟県上越市鴨島1-2-39 電話(025)523-6567 有線番号53-3333

冬こそ体を動かそう! 元気はつらつ 健康体操

平日 朝6時50分~
祝日 朝7時50分~
「おはようスポット」で
放送中



指導・解説/新潟日報カルチャースクール上越教室 健康運動指導士 飯塚 秀雄さん

首や胸のストレッチ、二の腕や股関節の運動など体操は全部で13種類。1日1種類、1週間で5種類の体操を3か月のローテーションで放送しています。解説を見ながら体を動かしてみましょう。

肩甲骨の運動 1

肩甲骨の動きが悪いと肩こりが生じます

- 1 両手を肩に当てます(写真)
- 2 そのまま肘を前から後ろに、円を描くように回します(→)
- 3 肩甲骨が開いたり閉じたりするのを意識しながら、10回行います
- 4 10回行ったら、逆回しです(←)

肩甲骨の運動 2

手を下ろしてへんときは肩甲骨同士をくっつける感じで

- 1 胸の前で合掌します
- 2 手のひらを合わせたまま腕を頭の上に伸ばします
- 3 伸ばしきったところで手のひらを外側に向け(写真)、そのまま体の横に手を下ろします(→)
- 4 これを10回繰り返します

健康的な生活に
欠かすことのできない
運動習慣を身に付けましょう!