

Aretxagazeta

Aretxabaleta • 1997ko urtarrilak 23 • 114. zka.



Gorputza zaindu

Pausoka haur eskolak...

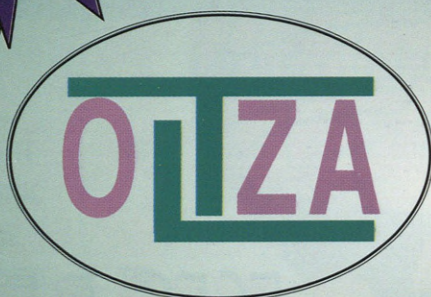
1997-98 ikasturterako izena emateko epea zabalzen du

Otsailaren 17tik 28ra,
6etatik 7etara bitartean Pausokan

- Orik 3 urtera bitarteko haurrak talde egokituetan
- Ordutegi zabala:
 - Goizeko 7,30etatik arratsaldeko 6ak arte
 - Ordutegia moldatzeko aukera
- Jangela zerbitzuak:
 - Gosaria: bertan gertatutako janaria
 - Bazkaria: haur bakoitzari egokitutako dieta
 - Askaria
- Logela
- Ikasturtea iraila eta uztaila barne



**Euskaraz hazi
eta hezi**



Egurrean dekorazioa

Mota guztietako zoruak, lixatu eta barnizatuak, erradapiak, leihoak, atek, eta abar.

Materialen salmenta



Erakusketa

Araba Ibilbidea, 36 behea
Tfnoa: 79 07 62 • 71 63 95
Mobila: 909 483618
ARETXABALETA



Erregimenik egiteko ohiturarik baduzu?

Imanol Aizpurua

(Langilea)

Ez daukat ohiturarik, gabonetan ondo jan dut eta baita orain ere. Ez naiz zaintzen, alde horretatik ez dut arazorik. Kirola egiten dut baina gustatzen zaidalako.



Maribel Garcia

(Langilea)

Ez, gabon ostean oraindik ez. Jertse eta berokiek estaltzen diguten bitartean ez. Uda aldera egin izan dut erregimenik, baina nire kontu. Gutxiago jaten dut eta fruta eta barazki gehiago.



Mariasun Gutierrez

(Langilea)

Normalean ez dut egiten. Ez daukat erregimenak egiteko ohiturarik eta urtean zehar ere ez naiz zaintzen. Beharra bai baina inoiz ez dut horrelakorik planteatu.



Jesus Garciaetxabe

(Jubilatua)

Ez daukat ohiturarik baina urtean zehar zaintzen naiz apur bat, neurrian jenez. Kirola ere egiten dut, ibili asko, igeri, eta jubilatuekin astero hiru bider gimnasia.



e s k u t i t z a



Gipuzkoako Foru Aldundiak diruz lagundutako aldizkaria

Presoen aldeko kanpaina laguntza eman dutenak eskertuz

Gabonetako presoen aldeko kanpaina amaitu dela eta, Gestorak taberna, denda, ofizina eta komertzio guztiak eskertu nahi ditu emandako diru laguntzagatik. Beraz, mila esker guztioi, eta bide batez gogora erazi herritarroei: "denok eman behar dugula zerbait, gutxi batzuk dena eman ez dezaten".



Kultura sailak diruz lagundutako aldizkaria

Aretxabaletako Amnistiaren aldeko batzordea



Aretxabaletako Udalak diruz lagundutako aldizkaria

Argitaratzailea: Aretxagazeta Elkarte, Kultur etxea, Aretxabaleta. Tfnoa: 79 01 05, 151 postakutxatila. **Zuzendaria:** Iosu Urkia. **Erredakzio-kontseilua:** Imanol Aginagalde, Miren Eraña, Arantzazu Abasolo, Ines Gartzia, Arantxa Eguren, Naiara Arrese, Unai Loidi, Ana Eriz. **Publizitate eta erredakzio arduraduna:** Iratxe Bengoa. **Kolaboratzaileak:** Mikel Arroiabe, Gorka Etxabe, M.J. Aretxaga, Andoni Arana, Jennifer Nelson, Amaia Murgiondo, Amagoia Lasagabaster, Joseba Lopez de Armentia, Loramendi E. E., Udala, Euskaltegia. **Inprimategia:** Eguzkigraf. **Tirada:** 2.500 ale. Aretxagazeta paper birziklatuan egiten da. **Lege gordailua:** SS378 / 94. ISSN: 1134-2609. Aretxagazeta aldizkaria ez da kargu egiten aldizkarian adierazitako esanekin eta iritziekin.

Geobiologia eta biokonstrukzioari buruzko hitzaldia

Bizidunak bere habitatarekin duen lotura eta eragin zuzena osasuna eta gaixotasunen inguruan.

Loramendi Elkartek biokonstrukzioari buruzko hitzaldia antolatu du. Josu Jauregi, gaur egun Billabonan bizi dena eta Geobiologian aditua izango da hitzaldi hau zuzenduko duena. GEA, Euskal Herriko Geologi Aztertzaile Elkarteko arduraduna dugu. Geobiologia zientzia oraindik ere nahiko berria da gure artean. Zientzia honen arabera, osasuna eta nor-

bera bizi den habitatak erlazio zuzena dute.

Zientzia honek aztertzen duen erlazio horren inguruan eta beste gai batzuetaz berba egingo digu Jauregik. Etxe bat konpondu edo eraiki behar badugu, zenbait aholku ere emango dizkigu: etxearen kokapena, orientazioa, lur azpitik pasatzen diren errekek... Otsailaren 19an izango da Loramendi elkartean.



Geobiologia zientziaren arabera bizi garen lekuak gure osasunarekin lotura zuzena du

Euskal dantzen ikastaroa

Fandangoa, arin-arina eta erromerietako beste zenbait euskal dantza ikasteko aukera egongo da Tril emakume taldearen eskutik. Otsailaren 8an hasita martxoaren 22rarte luzatuko da ikastaroa.

Zapatu arratsaldetan emango da 6etatik 8etara. Izena emateko Loramendi elkartean egin daiteke edo eta 77 09 70 telefonora deituta. Ordaina 500 pezetakoa izango da bazkideentzat, 1.000 pezeta gainontzekoentzat.

Eskulan ikastaroa

Loramendi euskara elkarteko Tril emakume taldeak eskulan ikastaroa antolatu du. Rosa del Aguila izango da ikastaroa emango duena eta bakoitzak gura duen eskulan mota aukeratu ahal izango du. Otsailaren 12an hasita eguaztenetan emango dira klaseak, arratsadez izango da. Guztira 30 ordutakoa izango da ikastaroa. Prezioa 3.000 pezetakoa da eta izena emateko urtarrilaren 29tik aurrera egin daiteke Loramendi elkartean. Apuntatu gura izan ezker azkar ibili, 10 lagunendako lekua dago eta.

“Saharako Euskal karabana 97” kanpaina

Orain bi urte moduan, herri Saharaiarrari laguntzeko “Saharako Euskal karabana 97” kanpaina antolatu da. Kanpaina honen helburua herri Saharaiarrari laguntzea da, eta horretarako 50 tonelada atun lata batu nahi da. Oliotako atuna izan beharko da, 250-300 gr.tako latak.

Euskal Herri mailan aurrera eramango den kanpaina hau otsailaren 9a arte luzatuko da. Aretxabaletan oraindik ere zehaztu barik dago atun latak non utzi daitezkeen baina komunikabideetan laster emango da jakitera.



LASAGABASTER

Zure Konfiantzazko Denda

Zerkaosteta, 1 eta 2 • ARRASATE
TFNOAK.: 79 27 27 / 79 13 55

ERREKABARREN MERKATAL ZENTRUA

- JUANTXO URDAITEGIA 79 75 42
- MARI KARMEN OINETAKO DENDA 79 59 85
- IRUDI ILEAPAINDEGIA 79 80 90
- MIREIA ARRAINDEGIA 79 31 59
- ARAMAIO OKINDEGIA 79 64 87
- LEINTZ-ROSI 79 78 63
- ERREKABARREN FRUITATEGIA 79 96 43

Euskaraokea gure artean



ARATZ, Atzeratuen aldeko elkarte eta Udaltzeko kultura sailari esker izango dugu euskaraokea gure artean.

Saioa urtarrilaren 30ean grabatuko da Aretxabaletako plazan arratsaldeko 5etatik aurrera baina ETBn otsailaren 17ko astean zehar ikusi ahal izango dugu ziurrenik.

Herriz herriko ibilaldia jarraituz hilaren 30ean gure artean izango dugu Euskaraokea.

Ixiar Orejak eta Iñaki Urdanpilletak ETBren lehen katean aurkeztutako Euskaraokea saioak arrakasta handia du gure gazteen artean. Uda ondoren hasita, Euskal Herriko hainbat herritan izan da umekin abesteko. Orain arte, 720 umek hartu du parte, *Iñaki, zein urrun dagoen Kamerun, Salda bero*

beroa, Arratsalde honetan, Nirekin eta beste hainbat abestiri letra jarri.

Aurrekoak eta beste abesti batzuk bilduz bi disko trinko kaleratu dira Euskaraokea saioa dela eta. Beraz, Zarama taldea, Bittor Aiape eta beste hainbat kantariren lanak entzuteko aukera izango dugu. Horrez gain, Ixiar Oreja aurkezteak abestutako Euskaraokea abestia ere entzun daiteke disko horietan.

Berrikuntza haundirik barik dator aurtengo aratusteetako programa

ARATZ taldearen eskutik antolatutako Euskaraokea izango da aurtengo aratusteetako programan irakurri ahal izango dugun berrikuntza aipagarriena. Urtarrilaren 30ean herriko plazan grabatuko da.

Bestalde, aratusteetako domekan, otsailaren 9an, hor izango dugu, Txino dantza, Gazteleku txaranga, eta Santa Ageda mutilen dantzaldia. Zer esanik ez egun honetan herriko koadrilak izaten direla protagonista eta aurten ere hala izatea espero da. Zein baino zein ikusgarriago ateratzen baitira kalera. Gainera urtero moduan sariak ere izango dira gehien nabarmenduko diren taldeentzat.

Martizen aratustez ikastoletako irakasle eta umeak eta dendariak izaten dira kalea alaitzen dutenak. Egun honetan Incansables txaranga etorriko da gurera. Gauean Txinoaren hileta dela eta herria lutoz jantziko da une batean.



Santa Ageda mutilak hasi dira entsaiatzen

Ohiturari jarraituz aurten 78. urtean jaiotakoak izango ditugu Santa Ageda mutil. Dagoeneko hasi dira herriaren aurrean dantzatu beharreko banakoa eta desafioa ikasten.

Penaz egongo dira, izan ere, aurtengoek domeka bakarra dute dantzatzeko, aratusteetako hain zuzen ere otsailaren 9a.

Otsailaren 4an, baserriz-baserri kantatuko dute eta Santa Ageda egunez kalean. Arratsaldean plazan dantzatuko dute.

ZARAIA TABERNA

Goizeko 5,30etatik
zure zerbitzuan

MANTEKA ANAIK

ESKORIATZA



Bazkari
eta
afariak

MENDIOLA
Astelehenetan itxita
ESKORIATZA

Okindegia - Gozotegia

Aretxabaleta

Mitarte, 1-Tfnoa: 77 00 81

Aretxabaleta

Bertako okina



Zaraia zinema bete-beteta egon zen Takolo, Pirritx eta Porrotx pailasoen emanaldian

Takolo, Pirritx eta Porrotxekin edarto pasa zuten umeeak

Domeka arratsaldean samur ez ahazteko moduko unea pasa zuten umeeak Takolo, Pirritx eta Porrotx pailasoekin. Umeen artean pailasoek duten arrakasta garbi gelditu zen berriro ere, Zaraia zinema bete-beteta egon baitzen. Tantaka yotanka emanaldi berriarekin, indioen munduan murgildurik ibili ziren hiru pailasoak. Pirritx eta Porrotxek makina bat bihurrikeri egin zituzten,

Takolok betiko moduan zuhur jokatu zuen.

Abestiak, dantzak, bihurrikeriak, jolasak... denetarik egin zuten pailasoek. Umeek ez zuten begirik baztertu eszenatokitik.

Emanaldiaren bukaeran ume batzuk pailasoekin batera eszenatokitira igotzeko aukera ere izan zuten; beste batzuk pailasoen muxuak jasotzeko. A ze zortea!

Gaztetxoek akordeoi kontzertua Irunen

Pasatu den domekan Aretxabaletako Gaztetxoek akordeoi orkestrak kontzertua eskaini zuen Iruneko Amaia auditoriumean. Iazko urrian Irun Hiria Akordeoi txapelketan lehen saria eskuratu ondoren Iruneko Udalak eskatuta eman zuten kontzertua. Emanaldi bikaina eskaini zuten bertan bilduzen entzulegoaren aurrean.

karrakorrika tonbola:

antolakuntzarako jendea behar da

AEKri lagundu eta gainera dirutxo bat irabazteko gertu egon ezkerro, AEKren karrakorrika tonbolan parte har dezakezu. Herriko tabernetan jarriko da tonbola eta honi jarraipen bat egitea izango da eginbeharreko lana. Lana egiteko gertu egon ezkerro, edo eta informazio gehiagorako Loramendi elkartera jo daiteke edo eta 77 09 70 telefonora deitu.

ENBOR

Eloy Borgas Iglesias

- Sukalde muntatzailea
- Aroztegia orokorrean

Santa Kurtz, 24 Aretxabaleta
Tfno-Faxa: 79 02 51



FELIX
PAGALDAY

Laborantza tresnak
Ongarriak- Haziak
Mitarte, 7 behea ☎ 77 00 33
Etxekoa: 79 42 56



Aholkularitza

Izozkiteki-Gozotegia
IZOZKITEGI

Otalora, 11
Tfnoa: 79 93 58
ARETXABALETA

Basabe Industrialdea
Aretxabaleta

Tfnoak: 79 88 75
79 75 99



MAPFRE

Aseguroak

Errekararren, 3
Tfnoa: 77 11 76

Mitarte 9 • Aretxabaleta • Tfnoa: 79 92 01



Urkulu gainezka dago

Urkulu gainezka

Ez da harritzekoa azken egunotan Urkuluk gainez egitea. Azken hilabeteotan euria gogor bota du Euskal Herriko txokoetan eta ondorioz gainezka egin du..

Urtarrilaren 17an, bere kapazitatearen %99,92an zegoen. Eta datu hau iazko urteaz konparatzen badugu, iaz egun horretan, %51,10ean zegoen. Ikusi daitekeen moduan alde handia dago bi zifren artean. Kontsortzioko arduradunen adierazpenetan orain arteko datuak kontutan hartzen baditugu, urte bat euritsua etortzen

da eta hurrengoa berriz lehorra.

Ur kontsumoa kontutan hartu ezker, Urkulu urtegiko urteko ur kontsumoa 7.700.000 m³takoa da, egunekoa berriz, 19.400 m³takoa. Kontsumo zifra haundiak izan arren, gaian jakitunek diotenez Urkuluko urtegiak egonkortasun maila handia du. Hau da, beste urtegi batzuk azkar betetzen eta ustutzen diren bitartean Urkuluk ez du izaten gorabehera handirik. Urte lehorra izanda ere, Urkuluko urtegia nahiko ondo mantentzen da.

Mikel Arroibe izan da Kurtzebarri eskolako logotipoaren irabazlea

Kurtzebarri eskolak antolatutako logotipo lehiaketako irabazlea Mikel Arroibe izan da.

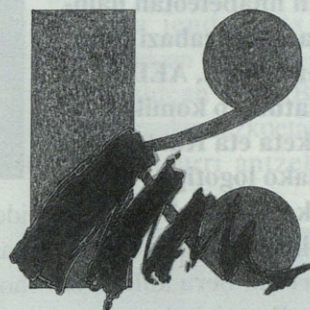
Berriro ere mutil honek arte lanetarako dituen trebetasunak erakustera eman ditu.

Lehiaketa Kurtzebarri eskola identifikatuko zuen logotipoa egitearena zen. Danera 23 lan aurkeztu ziren eta horien artean Mikelena izan da aukeratua.

Hala eta ere, epaimahaikoez nahikoa lan izan dute aukeraketa orduan, izan ere,

Imanol Aginagalde, Kurtzebarriko zuzendariak

jakitera eman digunez, kalitate handiko lanak aurkeztu dira, originalak eta politak. Saria ere ez zen txikia, 50.000 pezeta.



KURTZEBARRI
ESKOLA



TABERNA-BERRI JATETXEA

Durana, 26
Tfnoa: 79 20 67
ARETXABALETA

ARETXABALETA ITURGINTZA

Durana, 16
Tfnoa: 79 17 53
ARETXABALETA

Maritxu Mertzeria

Araba Ibilbidea, 24
Tfnoa: 79 23 53
ARETXABALETA



BASTER-ALDE JATETXEA

SASOIKO JAKIAK
GIRO ONENEAN

Galartza auzoa Tfnoa: 79 24 58 ARETXABALETA

INDUSTRIA
HORNIKUNTZAK



Mitarte, 23 Aretxabaleta
Tfnoa: 79 96 66
Fax: 77 10 33

Matikua jattetxea

Bertako mortzilak eta txorizoak

Eguazten arratsaldetan itxita

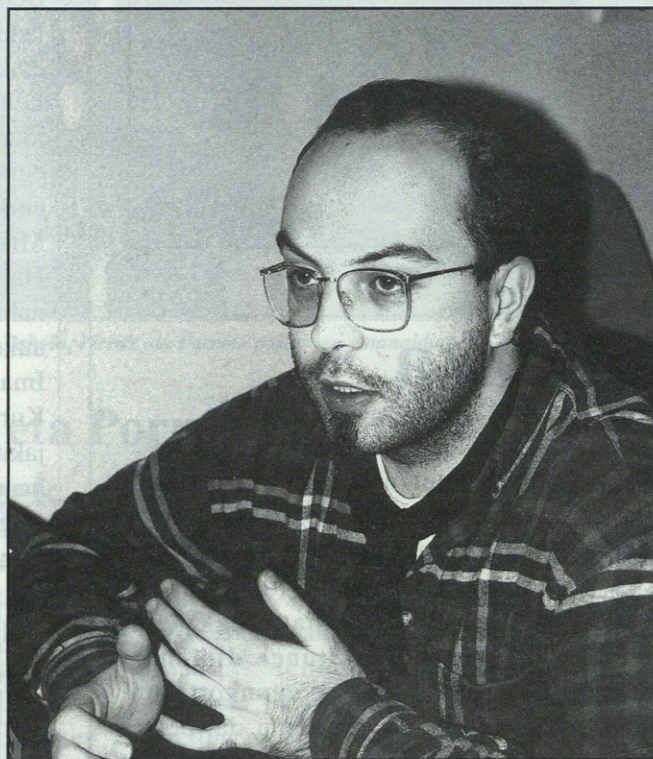
Azatza auzoa
ARETXABALETA



Mikel Arroiabe

“Argumentua pentsatzea eta lantzea da komiki batean zailena”

Biologiako lizentziatua, Almenen irakasle lanean dihardu gaur egun Mikel Arroiabek. Naturaz gain, marraztea eta estropadak ditu gogoko. Orioko traineruaren jarraitzaile sutsua dugu, eta Urkulu urtegiaren inguruan dabiltzan txoriak ere hurbil-hurbiletik jarraitzen ditu. Bere burura etortzen den guztia aise isladatzen du marrazkietan, esku trebea du horretarako. Azken hilabeteotan hainbat sari ere irabazi ditu, horien artean, AED-k antolatutako komiki lehiaketa eta Kurtzebarri eskolako logotipo lehiaketa. Gaurkoan, bere kolaborazioa eskatu beharrean bera aukeratu dugu elkarrizketatzeko.



berezirik?

Orain bi urte hasi nintzen komikia lantzen eta momentu honetan maila bat lortu dudala esan dezaket. Komikiak zure lanak argitara emateko aukera gehiago ematen ditu marrazketak baino. Arlo honetan, komiki lehiaketa dextente egoten dira.

• Zer da komiki batean zailena?

Argumentua pentsatzea eta lantzea. Behin argumentua pentsatu ondoren marrazteko ez daukat arazorik. Normalean komiki motzak egiten ditut eta hauetan argumentu luzerik ezin da pentsatu.

• Zure bizitza profesionalean zertara dedikatzea gustatuko litzazuke? Biologiak ala marrazketak du indar haundiagoa?

Nire ikasketekin, hau da, biologiarekin zerikusia duen lan bat egitea gustatuko litzaidake. Sei urte egin ditut biologiarekin zerikusia duten gaiak ikasten eta benetan gustatzen zait. Marrazketa gehiago daukat afizio moduan, baina ez nire profesio moduan. Biologiak marrazketak baino indar gehiago du nire bizitzan.

• Marrazketatik bizi daiteke gaur egun?

Oso zaila da. Gauza asko “por amor al arte” egin behar izaten dira. Noizbehinka lehiaketaren bat egoten da.

ideia buruan duzunean papelera pasatzea ez da horren zaila.

• Gustora sentituzin egindako lanaz? Irabaztea pentsatzen zenuen?

Bai, nahiko gustora gelditu nintzen. Bestalde, saria guztiz ahazturik neukan eta deitu zidatenean sorpresaz hartu nuen berria.

• Esanahi berezirik badu logotipoak?

Kontraste bat dago. Alde batetik K klasiko bat dago eta gainean Kurtzebarri mendiaren silueta modernoagoa. k horrek hezkuntz zuzena, formala adierazten du. Mendiaren siluetak berriz, askatasuna, originaltasuna... irudikatzen du.

• Marrazketan txikitatik izan zara trebea. Nondik datorkizu zaletasun hori?

Txiki-txikitatik izan dut marrazteko esku ona eta hortik oleoak margetzera pasatu nintzen. Oleoan egin ditut urte batzuk baina ez zait horrenbeste gustatzen. Momentu honetan margoa ia itxi egin dut eta gehiago marrazketara dedikatzen naiz. Azkenaldian komikigintzan sartuta nabil. Arlo hau da gehien gustatzen zaidana. Hala ta ere, denbora gehiegi ez dudanez, ezin diot marrazketari nahi haina denbora eskaini.

• Komikigintza aipatu duzu. Badu horrek arrazoi

• Kurtzebarriko logotipo lehiaketa irabazi duzu. Lehen aldia da horrelako lehiaketa bat irabazten duzuna?

Bai, lehenengo aldia da horrelako lan batera aurkeztu naizena. Logotipoetan ez dut esperientzia haundirik.

• Denbora asko eraman dizu logotipoa egiteak?

Bai, nahiko. Ideia pentsatzeak batez ere denbora asko eramaten du. Behin

Gorputza zaindu

Gaur egungo gizartean gero eta gehiago begiratzen zaio gorputzaren itxurari, osasuntsu sentitzeari eta forman egoteari.

Dietak eta kirolak garrantzia hartzen dute arlo honetan.

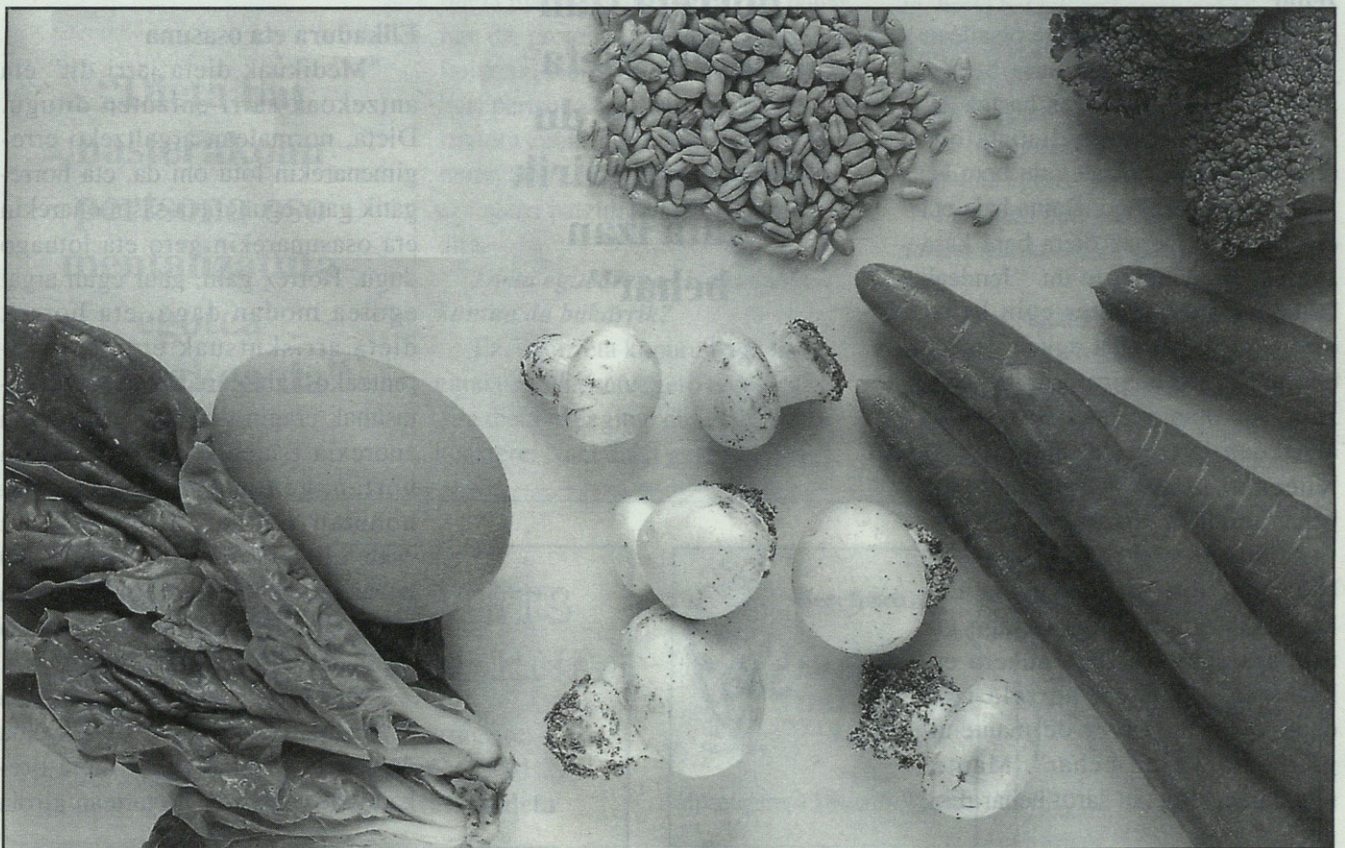
Gabonak pasa ondoren, udaberria gerturazten zaigun heinean gero eta ardura haundiagoa izaten dugu gure gorputzak azaltzen duen itxuraz. Gabonetan hartutako kiloak kendu nahian, egun hauetan gimnasioak betetzen dira, kiroldegian jende gehiago dago, footing egiteari ekiten zaio eta bazkariak arindu egiten dira, fruta eta barazki gehiagorekin.

Batzuk ez dira arduratzen gabonetan edo urteko beste egunetan hartutako kilo horietaz, beste batzuk bai ordea, eta sobratzen diren kilo horiek kentzeko berehala hartzen dituzte neurriak. Jendeak normalean bere kasa hartzen ditu neurriak, jakitun da kiloak kentzeko egin behar duenaz: goxokiak gutxitu, fruta eta barazki gehiago jan... Baina sarri, kilo horiek aguro kendu nahian behar ez moduko erregimenak egiten dira, gure osasuna arriskuan jarritz.

Urte berria, asmo berriak

Urte berriarekin batera beti izaten dira asmo berriak, horien artean sarri entzuten da, "kirola

egiten hasi behar dut" edo "zaintzen hasi behar dut...". Horrela gimnasioetan gehitu egiten da jende kopurua. Arrasateko Beti Ona gimnasioko arduraduna den Valentin Aranek hala adierazi digu behintzat: "urte berriarekin jende asko hasi da gimnasia etortzen eta hau urtero errepikatzen da". Udarako, neguan zaintzen hasten da jendea, eta horregatik sasoi hauetan ibili ohi da jende gehiago gimnasioetan. Udan berriz, kopurua jeitsi egiten da. "Eguna luzatu ahala gero eta jende gutxiago etortzen da, kanpoan kirola egiteko joera dago udaldean eta". Baina fenomeno hau emakumezkoetan eta gizonezkoetan neurri antzekoan



gertatzen da. "Gizonek gimnasia joateko joera dute, emakumeek aerobic-a egiteko. Gizonezkoek ere asko zaintzen dute itxura".

Norbere burua osasuntsu ikusi

Pili Muñagorri aerobic irakaslearen ustetan, jendea kirola egitera bultzatzen duten arrazoiak, norbere burua osasuntsu ikusi nahia, norbere gorputzaz gustora sentitu, aktiboa izan, egunerokotasunean kirola sartu... dira. Urte berriarekin aerobic-a egitera animatu direnak ere badira, baina ez da horren kopuru nabarmena. Gainera Pilik garbi utzi digu aerobic-a ez dela argaltzeko, jendeak hasiera baten hori uste badu ere. "Aerobic-a forman egoteko eta gorputza gustora eta aktibo eukitzeko egiten da. Dana dala, aerobic-a egiteaz gain janaria zaintzen bada argalduko da, baina bestela ez".

"Gehientsuenek urte berria osasunez hasi gura dute, kirola eginez, urte guztian zehar forma fisiko onean egoteko". Hori da behintzat Piliren ikuspegia.

Dieta orekatua baina urte guztian zehar

Dana dala, urtarrila eta otsailean jendea udaberri eta udara begira argaltzarekin pentsatzen hasten da. Amaia Lago biologo dietista bilbotarrak ere antzematen du bere lanean bezero gehiago. Baina hala eta ere, jende gehienak dieta bere kasa antolatzen duela uste du. "Jendeak badaki argaltzeko zer egin behar duen, baina dieta bat egiten denean osasunari ere begiratu egin behar zaio. Askotan norberaren osasuna arriskuan jartzen da, behar baino lehenago kiloak kendu nahi eta behar bezala ez elikatzean".

"Edozein dietak orekatua izan behar du"-dio Amaia Lagok. Elikagai orekatu batek egokiago eta urte askotan bizitzeko aukera eskaintzen du. "Hori horrela izan dadin dieta horrek ez du mantengairik falta izan behar". Mantengugai hauek dietan sartu behar dira,



"Denetik jan behar da, gehiegikeriarik gabe"

"Edozein dietak orekatua izan behar du. Hori horrela izan dadin, dieta horrek ez du mantengairik falta izan behar"

baina kantitate eta kalitate egokian. Mantengugaiak metabolismoaren lehengaiak dira: proteinak, karbono hidratoak, lipidoak, bitamina eta mineralak. Guztiak ditugu beharrezkoak gorputzaren funtzionamendurako, eta gorputzak behar duen energia sortzeko.

Elikadura eta osasuna

"Medikuak dieta jarri dit" eta antzekoak sarri entzuten ditugu. Dieta, normalean argaltzeko erregimenarekin lotu ohi da, eta horregatik gaur egun dieta sasoi onarekin eta osasunarekin gero eta lotuago dugu. Horrez gain, gaur egun argal egotea modan dago, eta horrek dieta arriskutsuak eta osasunarentzako kaltegarriak diren gaixotasunak eragin ditzake: bulimia eta anorexia esaterako. Baina ez gara hortan gehiago luzatuko. Gai honetan adituak direnek garbi esaten duten moduan, denetik jan behar da, gehiegikeria barik. Dieta orekatu bat osasuntsu irauteko lagungarria izango da.

"Dieta bat egiterakoan, pertsona oso mentalizatuta egotea funtsezkoa da". Urte guztian zehar dieta orekatu bat jarraitzea eta tartean kirola

“Dieta idealik ez dago”

egitea izango litzateke gure gorputzarentzat idealena”. dio Amaiak. “Horrek ez du esan nahi tarteka hain gustoko ez ditugun janariak jan behar ez ditugunik, baina beti oreka baten barruan”. Dana dala, garbi eduki behar da, oso mentalizatuta egon ezean hobe dela dietarik ez hastea.

Dieta idealik ez dago. Norberaren ihardueraren, adinaren, sexuaren eta beste mila faktoreen esku egongo da. “Kirolari baten dieta eta bizimodu sedentarioa duenarena desberdinak dira”. Arlo honetan Amaiak gehitzen du, dieta pertsona bakoitzaren ezaugarrietara egokitu beharra dagoela, norberaren metabolis-mora.

Denetik jan behar da, gehiegi-keriarik gabe, jakina. Baina gaur egun hori ia ezinezkoa da. Askotan etxetik kanpo jan behar izaten dugulako edo, sukaldean janariak prestatzeko denbora gutxi dugulako.

“Dieta bat hasterakoan pertsona oso mentalizatuta egotea funtsezkoa da”

Amaia Lago bilbotarra biologa-dietista dugu. Martizenetan Txilarra belardendara etor-tzen da eta kontsulta du bertan. Bere esanetan dieta idealik ez dago, pertsona bakoitzaren ezaugarrien arabera egongo da hori.



AMAIA LAGO

Gabon ostean igar-tzen da jende gehiago kontsultan?

Bai, nik uste dut baietz. Gabonetan ohikoa baino gehiago jaten dugu eta gero kilo horiek kendu nahi izaten dira. Gainera laster udaberria datorrela eta jendea gorputzaren itxuraz arduratzen hasten da. Itxura fisikoari garrantzi handia ematen dio gaur egungo gizarteak. Baina dieta bat egiterakoan osasunari ere begiratu egin behar zaio.

Osasunari begiratu esan duzu. Nolako dieta izan behar du?

Dieta orekatua izan behar da. Horrek esan nahi du, dieta horrek ez duela mantengairik falta izan behar, hau da, proteina, karbono hidratoak, lipidoak, bitaminak... Hori bai, dieta hori pertsona bakoitzaren ezaugarrietara egokitu beharko da, pertsonaren adina, metabolismoa eta beste ezaugarri batzuk kontutan hartuko dira.

Dieta egitearena emakumeen kontua da bakarrik?

Ez, nahiz eta kopuru handiena emakumeok osatu, gero eta gehiago dira dieta bat egiten duten gizonezkoak ere. Nahi duen guztiak egiten

du dieta.

“10 kilo jeitsi ditut baina berehala 20 hartu ditut” askotan entzuten da. Zergaitik gertatzen da hori?

Pisua aguro kentzen denean gertatzen da hori. Pisua azkar jeistean ez da bakarrik grasa kentzen, muskulua ere kentzen da. Orduan pisua azkar jeisten badugu muskulua ere kentzen da. Gero dieta

egiteari uzten zaionean, lehen muskulua zegoen espazioak grasaz betetzen dira. Dietetikan “yo-yo” efektua deitzen zaio horri. Horrek esan nahi du, pertsona horrek egin duen dieta ez dela orekatua izan, eta beste aldetik, dieta egiteari uzten zaionean ezin da hasiera baten moduan jaten ekin. Zaintzen jarraitu behar da, janari libreak poliki-poliki sartu behar dira gorputzean.

Dieta bat egitean, pertsona batek zenbat kilo kendu beharko litzuzke?

Ez dago portzentaia finkorik esaterik. Batzuk pisua azkar kentzen dute, beste batzuk ez horren azkar. Media bat esatekotan, idealena aste-kilo 1 edo kilo eta erdi izango litzateke, baina ezin da generalizatu. Dieta bat egiteko pertsona oso mentalizatuta egotea garrantzitsua da.

Pertsona bati metabolismoa aldatzen zaiola esaten da. Zuzena da hori?

Hori gertatzea oso zaila da. Pertsona bati ez zaio metabolismoa aldatzen, pertsona horrek bizitza guztian zaindu beharra dauka. Elikadura ohitura egokiak hartzea da egokiena.

G U R E A

taberna
jatetxea

Durana kalea
Tfnoa: 79 20 64

**AMETS
TABERNA**

Iparragirre, 4
Tfnoa: 79 01 29
Aretxabaleta

Berrikuntzak
Feli MODAN
DAGOEN
GUZTIA

Iparragirre, 4 Tfnoa.79 21 24

**IBARRA
ESTANKOA**



Tabakoa eta
ikasmateriala

Bizkaia, 3 Tfnoa: 79 23 77

San Sebastian egunez, gure herrian ere tanborrari trebeak izan genituen. Pausoka haurtzaindegian eta Kurtzebarri eskolan goizez eta Santa Rita ikastetxean arratsaldez egin zuten tanborrada. Ume guztiak pozik, norbere txapela eta tanborra aldean zituela.

Kantak dioen moduan, "tanborrero dale fuego..." tanbor hotsa behintzat atera zuten.



Tanbor hotsa



KOOP. E.
& COOP.

EGUZKI GRAF
inprimategia



Industrialdea F-0-4
Telefonoa: 791844
Faxa: 792941

ARETXABAETA



URBALTZ
TABERNA

Mitarte, 21 behea
Tfnoa.: 79 79 79
ARETXABAETA



Hamazazpi urteko korrikalari gaztea dugu Igor Dublan, Almen-UDA taldekoa. Urtarri-laren 11n Donostiako Anoetako pistetan korritu zen 3.000 metroko Gipuzkoako proban irabazle izan genuen eta Euskadiko hirugarren gelditu zen.

Igor Dublan: "Ondoen 800-1.500 metroko karreretan moldatzen naiz"

Nola parte hartu zenuen Donostiako 3.000 metroko proban?

Proba horretan parte hartu ahal izateko lehenago minima batzuk egin behar izan nituen.

Junior mailako 3.000 metroko proban Gipuzkoako lehena izan zinen. Zer moduz joan zen proba?

Egia esan, oso pozik gelditu nintzen lortutako emaitzaz, ez nuen irabazterik espero. Baina beste aldetik, junior eta absolutoak denok batera korritu

genuen eta hori ez zitzaidan batere ondo iruditu. Gure indarra neurtzeko ez zigun batere lagundu.

Ze ezaugarri behar dira 3.000 metro korritzeko?

Fondo asko behar da, hanketan indarra izan eta horretaz gain azkartasuna ere lagungarria da.

Aurrerantzean baduzu beste probarik buruan?

Bai, otsaileko lehen astebukaeran 1.500 metroko karrerako proba korrituko da Donostiako Anoetako

instalakuntzetan eta proba horretarako gertatzen ari naiz.

Zein asmo dituzu karrera horretarako?

Nire marka hobetzea gustatuko litzaidake eta lehenengo hiruren artean sartu ezkerok askoz ere hobeto. Ni 800-1.500 metroko karreretan moldatzen naiz ondoen.

Zein ezaugarri behar dira distantzia horretan korrikan egiteko?

Azkartasuna oso garrantzitsua da eta baita fondoa ere ritmoa mantentzeko.

Igeriketa egokituen zerbitzua antolatuko du Mankomunitateak

Igeriketa zerbitzu hau, ohiko kirol ihardueretan parte hartzeko zailtasuna duten edo parte hartu ezin duten pertsona ezgaituei zuzenduta dago bereziki.

Zerbitzuak, kalitatezko zerbitzu berezia izan gura du, hau da, ezgaitasun psikikoa, fisikoa, edo sentzumenezkoa duten pertsonen behar berezi eta hauen funtzional mailari egokitutako ur ekintza programak. Azken finean, ur ekintza programa pertsonalizatuak egingo dira.

Programa desberdinak egongo dira: uretara egokitzapena erraztu, igeriketa

estilo desberdinen hastapena eta hobekuntza, kirol errendimenduan hobekuntza...

Zerbitzua otsailean jarriko da martxan eta asteen 45 minututako 2 saio burutuko dira. Informazio gehiago gura izan ezkerok Deba Garaiko edozein kirolletxetan lortu daiteke, Aretxabaletako kasuan, 79 01 05 telefonoan Inma Migeletaz galdetu. Kurtsoan izena emateko lehenbailehen egin behar da adierazitako telefonoan. Prezioa taldeen kopuruaren arabera izango da, 2.000-3.000 pezeta ingurukoa.

ARGAZKI

Urkiola

Tfnoa: 79 39 20
ARETXABALETA

Martini



Mitarte, 16 • Tfnoa: 79 01 72

JOSU

HARATEGIA

Urdaitegia-Gozotegia
kroasantegia
Janari prestatuak

Mitarte, 1 ☎ 77 03 08



ARGI-PLASTIC

Leihoak egiten dira

Zigarrola, 1 8. pabiloia
ARRASATE Tfnoa: 77 11 30

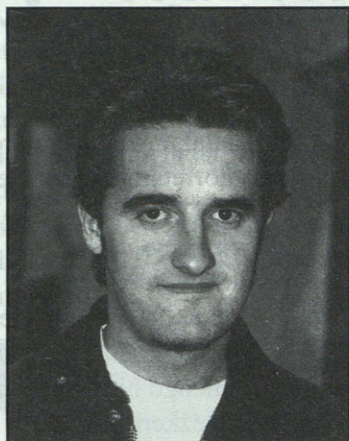
MEMESA S.L.

Industriaren alde

Santa Kurtz, 25-27

Tfnoa: 77 11 75

ARETXABALETA



Kazetaritzako ikaslea dugu Gorka Etxabe. Aurten klaserara joan barik bestelako lanetan buru belarri dabil. Euskadi Irratian beka baten bitartez lanean ari da eta honetaz gain Aretxagazetako publizitate kontratazioak ere berak egin ditu.

• Gorka, zer moduz joan zaizu Aretxagazetarako publizitate kontratazioa?

Ondo, ez da lan zaila izan. Aurretik nahiko finkatuta zegoen lana da eta horrek asko erraztu du nire lana.

• Herriko dendek ondo erantzun dute?

Bai, orokorrean bai. Ez da egon

“Irratiko lana gustatzen zait gehien, kamara aurrean lan egitea zaila da”

kexarik.

• Zer izan da zailena?

Azken hutsuneak betetzea izan da zailena.

• Zer behar da komertzial lanetan ibiltzeko?

Hori komertzial bati galdetu beharko zenioke. Ni egiten ibili naizen lanerako, bezero guztiei aurpegi ona jartzen jakin behar da, bai erosten dutenei eta erosten ez dutenei ere bai.

• Nola betetzen da zure egun arrunt bat?

Kazetaritzako ikaslea naiz, matrikulatuta nago baina ez naiz klasera joaten. Esaminetara aukeztuko naiz. Goizean Euskadi Irratian bekadun moduan nabil. Arratsaldean berriz, deskantsatu, ikasi, kirola egin...

• Euskadi Irratian ari zara lanean. Zer egiten duzu bertan?

Kirol eta kultura arloa lantzen ditut, kronikak irakurri, prentsaurrekoetara joan...

• Kirol arloa lantzen duzu. Zein kirol duzu gustokoen?

Gustokoen futbola, Kazetaritza mailan futbolak dauka hizkuntzarik errezena.

• Prentsa idatzia, irratia ala tele-

bistako lana duzu gurago?

Irratikoa.

• Arrasate Pressen kamara aurrean ere ikusi zaitugu. Zer moduz?

Oso urduri, oso zaila da kamara aurrean lan egitea.

• Nor elkarrizketatzea gustatuko litzaizuke?

Bernardo Atxaga, oso pertsona jakituna iruditzen zait.

• Ikusi duzun azken pelikula?

“En el nombre del hijo”.

• Ze baloratzen duzu pertsona baten?

Zintzotasuna.

• Jaso duzun azken oparia?

Erloju bat.

• Aktore gustoko bat?

Robert de Niro.

• Eta hain gustokoa ez duzuna?

Antonio Banderas.

• Zer daukazu zure logelako horman?

Iñurrategi anaien eta Euskadiko selekzioko posterra eta nik margotutako koadro bat.

• Plater gustokoena?

Txipiariak.

• Etorikizunean non lan egitea gustatuko litzaizuke?

Lanpostu duin batean.

Nerea Euskerajatorregi-ren ibilerak



Marrazkiak: Mikel Arroiabe

loramendi
euskera elkartea



Zuetariko askok ikusiko zenuten argazki hau, izan ere, Debagune Elkartek, hau da, Debagune Garaiko euskara elkarteek atera duten egutegian Loramendi Elkarteari dagokiona da. Buruari makina bat buelta ere emango zenioten. Non aterata dago?

Gaur egun ez da Aretxabaleta, baina bai orain 31 urte. Bedoña dugu, Loramendi poetari 1959.ean eginiko omenaldia. Urte horretako irailaren 20an izugarrizko jendetza bildu zen Bedoñan esandako ekitaldira. Euskaltzaindiaren eskutik antolatuta Loramendiri egin zitzaion bigarren omenaldia izan zen hau. Egun hartan, herriko txistulariak Demetrio Iriarte buru zela, dantzariak, Antonio Arrue euskaltzainaren hitzaldia eta Lizaso eta Basarriren bertso saioa egon ziren.

Omenaldiaren unerik hunkigarriena, Eulalik, Loramendiren amak, semearen oroimenezko plaka, etxe atarian denen bistara jarri zuenean etorri zen. Honetaz gain, antolatutako literatur sariketan sari ematea ere izan zen, poesia sailean besteak beste lehenengoa Gabriel Aresti, eta bigarrena Bitoriano Gandiaga izan ziren, "Maldan behera" eta "Lelo xamurrak" lanei esker.

Argazkia Loramendi poetaren baserri aurrean (Mendibitzu) aterata dago, ez da ordea baserria ikusten. Urrunean ageri den baserria, Bedoña Etxebarri dugu, gaur egun Lucio Ezpeleta bizi da bertan.

Argazki honekin batera ezin dugu aipatu barik utzi, urtarrilaren 27an Loramendi poetaren jaiotegunaren 90. urteurrena betetzen dela. **Joakin Arana Ezpeleta** "Loramendi" 1907. urteko urtarrilaren 27an jaio zen Bedoñan.

Argazkia: Migel Igartua

PAGALDAI

Opari denda

Durana, 33 ☎ 79 10 14
ARETXABALETA

BERALAN



KRISTALDEGIA

Loramendi 10 ☎ 79 81 78
Aretxabaleta

Artano
Taberna

Herriko Plaza
ARETXABALETA

IZOTZ
Taberna

Mitarte, 16 • Tfnoa: 79 73 65
Aretxabaleta

Iraun dezatela



dute eta horretarako entrenamentu berezia egin dezakete hilaren 30ean gure herrira etorriko den **Euskaraokean**.

Saio ederra **Takolo, Pirritx eta Porrotxek** egin zutena neskatila-mutiko pilo ederra bildu zen eta nire adinekoak ere dexente.

Ez zen makala izan **Joseba Larrinagak** Sitgesen egin zuen lasterketa. Dagoeneko ia ohituta gaude honelako berriak entzuten eta egunen baten karrera txar bat egiten badu hori bihurtuko da notizi.

Iñigo Trojaolak jaso zuena ere notizi ona da. Martxoan Turkiara bidai bat irabazi du beste ikasbidaia birekin batera. Saria Euskal Herriko labaderoiei buruz egindako lan batei esker lortu zuten. Iñigo aparejadore ikasketak egiten dabil Iruñan eta majo etorriko zaie bidai hau hemengo eraikuntzak alde batera utzi eta beste batzuk ezagutzeko.

Datorren astean, hilaren 27an **“Loramendi”** poetaren jaiotzaren 90. urteurrena beteko da. **Joakin Arana Ezpeleta** “Loramendi” 1907. urtean Bedoñan jaio zen.

Leku honetan aspaldi komentatu nuen **Luis Orruño** medikuak herritik alde egin behar zuela, eta dagoeneko joan da Hondarribia aldera. Ni ere banoa, datorren alerarte behintzat.

Aurreko alean gure aldizkariaren eta baita nire “look” berriaren inguruan ere idatzi nuen. Badirudi urte barriarekin itxuraz aldatzea beste batzuk ere pentsatu dutela. Udalak adibidez, **kaleko komunak** barriztea eta behar den moduan jartzea erabaki du. Akabo “txolloa” bertan bapo bizi ziren arratoiendako.

Egun hauetan jai giro gutxi egoten dela eta denok begirada aratusteetan jarrita izaten dugu eta gehien bat **Santa Ageda mutilek**. Dagoeneko hasita daude euren preparazio fisiko eta psikologikoa lantzen plazan itxura ona emateko. Ea gero igarten den.

Dantza egiteaz aparte abestu ere egin behar

A R E T X A Z O K A

LANA

- Neska euskalduna behar da taberna lanetarako. (945) 44 50 86.
- Klinika laguntzaileak (errezidentzian lanean diharduenak) edadekoak zainduko lituzke etxean edo eritetxean arratsalde edo gauz. Tfnoa: 76 46 14 edo 77 02 13 (Pili).

ETXEBIZITZA

- Aretxabaletan lokal konpartitua salgai. Tfnoa: 79 46 20.
- Garaje bat behar dut Portasolen. Telefonoa: 77 00 62.
- Garaje bat salgai dago Errekabarrenen. Interesatuta zaudetenok deitu 79 69 61 telefonora. (Arratsaldeko 8etatik 10etara bitartean).
- Pisia salgai dago Durana kaleko 33. zenbakian (3. solairua eskuma). Telefonoa 79 64 93. (Eguerdian eta arratsaldean).

DENETARIK

- Urrezko kataia bat aurkitu zen abenduan. Deitu 79 01 05 telefonora.
- Ikasturte amaierako bidaiarako laguntza, Almen ikastola, BO 2. maila. Santo Tomas egunean saldutako erri-fen zenbaki sarituak:
 - 1.- 460
 - 2.- 296
 - 3.- 084
 Sarituak deitu Almen ikastolara: 71 49 07.
- Lur hiztegi entziklopedikoa salgai dago, estrenatu barik. Tfnoa: 79 78 26. (goizez 10etatik ordu 1etara, arratsalde 4etatik 9etara).
- Opel Ascona markako kotxea salgai. Ate bikoa, egoera onean eta prezio ekonomikoan. Tfnoa: 79 43 05.
- Urrezko pultsera galdu dut. Telefonoa: 79 01 05.

Orrialde honetako iragarkiak dohainik dira. Testua idatzi eta bidali kultur etxean dagoen buzoira edo 151 postakutxatilara edo eta deitu 79 01 05 telefonora.



DRAGONHEART

EEBB 1996

AKTOREAK: Dennis Quaid (Bowen), David Thewlis (Eino), Pete Postlethwaite (Gilbert), Dina Meyer (Kara), Julie Christie (Aislinn).

ZUZENDARIA: Rob Cohen.

“Dragonheart”, Jerry Zuckerren “El primer caballero”-ren antzera, modan ipini berri den erdiaroko abenturei buruzko zine klasikoaren ildo beretik doa. Hau da, oso onak eta benetan gaiztoak diren heroiak, garai hartako pertsonak, antza, berba egiten zuten moduko hizkera bera, maitasuna bai baina sexua ez, eta, Tarantinoren pelikulen aldean, biolentziazko eszena bigunak.

Rob Cohen zuzendariak pelikulen errainura jo du pelikula egiteko orduan. Pelikula honek akats nabariak dituen arren, begietatik samur sartzen da, efektu bereziak ikusgarriak baitira, dragoiari arnasa ematen dioten efektu bereziak esaterako.

Hasieran, ohorea eta tiraniari buruzko pelikula zirudiena espektakulo arin bihurtzen da dragoiaren protagonismorako eta gainontzeko pertsonaien kalterako.

Z A R A I A Z I N E M A

Urtarrilak 24, 25, 26, 27

DRAGONHEART

Urtarrilak 26 (Umeentzat)

THE QUEST

En busca de la ciudad perdida

Urtarrilak 31-Otsailak 1, 2, 3

TIN CUP

Otsailak 2 (Umeentzat)

EL LADRON DE CUATRO MANOS

Ordutegia:

Eguakotxa-zapatua: 10,15

Domeka: 5etan (Umeen sesioa)

7,30

10,15

Astelehena: 10,15

Ipurbeltz aldizkariak 20 urte



Erein argialetxea

Ipurbeltz komiki aldizkariak 20 urte betetzen ditu aurten. Komiki aldizkari bezala hasi zen aldizkari honek 20 urte hauetan aldaketa bat baino gehiago izan du bere itxurari dagokionean, baina beti ere komikiari eutsi dio, gauza gehiago ere sartu izan baditu ere.

20 urte betetzen dituen honetan itxura berrituaz etorri zaigu aldizkaria. Ohiko komikiez gain erreportaiak eta elkarrizketak ere tartekatzen dira, literaturari ere tartetxo bat eginez. Gainera urte hauetako istorioei ere tarte bat eskeintzen zaio.

Aldizkari hau izan da urteetan “Kili-kili”rekin batera haurrentzat izan dugun aldizkari bakarra, gaur egun Xirrixa eta Kometa aldizkariak ere baditugu.

Komikia maite duten gazte-txoez zer irakurria izan dezaten beste hainbeste urte iraun dezala opa diogu Ipurbeltzi.

Joseba Lopez de Armentia

Mobiliario
ARENAZA

**ALTZARIAK
DISEINUA
APAINKETA**

Bizkaia, 1 - Tfnoa: 79 08 07
ARETXABALETA

Bedarreta

taberna

Otalora, 19
Tfnoa: 79 20 89

MIKELOS

Moda
Guztia Zuretzat

Iparragirre 3 ☎ 79 36 67
ARETXABALETA

GARBITU S. KOOP

*Garbiketa
orokorrak*

Errekararren 3- Behea
Tfnoa: 79 01 28

BASABE
jatetxea

Basabe bidea z/g
Tfnoa: 79 91 84
Aretxabaleta

IRIARTE

**Umeen
denda**



Durana, 8 Aretxabaleta
Tfnoa: 79 10 96

URTARRILA

24

egukotxa

**MURRUKIXO ELKARTEAREN
BATZAR OROKORRA**

Arratsaldeko 7,30etan Murrukixoren
lokalean. Batzar berriaren aukezpena.

**ZARAIA MENDI TALDEAREN
OHIKO BAZKIDE BATZARRA**

**KONTZERTUA
GOZATEGI ANAIK**

Arrasateko Amaia Antzokian gaueko
10,30etan. AEDk antolatuta.

**ZARAIA ZINEMAN
DRAGONHEART**, Zaraia zineman
gaueko 10,15etan

25

zapatua

**ZARAIA ZINEMAN
DRAGONHEART**, Zaraia zineman
gaueko 10,15etan

**KONTZERTUA
GOZATEGI ANAIK**

Urtarrilaren 24an Arrasateko Amaia
Antzokian gaueko 10,30etan. AEDk
antolatuta.



**HAIZEA
AKEITEGIA**

Mitarte kalea, Z/G
Tfnoa: 79 85 57

26

domeka

**PREFERENTE TALDEA
UDA-PASAJES**

Arratsaldeko 4,30etan Ibarra futbol
zelaian.

**LEHENENGO ERREGIONALA
ARETXABALETA-ELGOIBAR**

ZARAIA ZINEMAN

DRAGONHEART, Zaraia zineman
arratsaldeko 7,30etan eta gaueko
10,15etan

THE QUEST, umeen sesioa
arratsaldeko 5etan.

30

eguna

EUSKARAOKEA

Herriko plazan 5etatik aurrera.



MAITE
ileapaindegia

Sarasate, 1 ☎ 79 59 05
ARETXABALETA

OTSAILA

2
domekaPREFERENTE TALDEA
MUTRIKU-UDALEHENENGO ERREGIONALA
AMAIAKAK BAT-ARETXABAETA3
astelehena

SAN BLAS EGUNA

Goizeko 11etan meza San Blasen.



EUSKARAOKEA

Urtarrilaren 30ean arratsaldeko 5etan ekinda Aretxabaletako plazan Euskaraokea. Ixiar Oreja eta Iñaki Urdanpilletarekin batera herriko neska-mutiek kanturako dituzten trebetasunak erakutsiko dituzte bertan.

ikastaroak

TAI-CHI IKASTAROA

16 ordutako ikastaroa, Oñatiko Errekaldeko Herri Eskolan emango da urtarrilaren 31 (ilunkaran), eta otsailaren 1 eta 2an (16 orduko ikastaroa). Prezioa gehienez 10.000 pezeta (kopuruaren arabera). Izena emateko deitu 78 24 96 telefonora.

erakusketak

BERGARAN, BIZIKLETEN ERAKUSKETA

FRANCESCO MOSER-ek 1984ean eta 1994ean munduko orduko errekorra lortzeko erabilitako **bizikleten erakusketa**. Baita azkenengo olinpiadetan erabilitako bizikletaren modeloa ere.

BEHARREZKO
TELEFONOAK

Aretxabaleta

• Udal Bulegoak	79 10 00
• Udaltzaingoa	79 10 52
• Euskaltegia	79 21 68
• Postetxea	79 28 31
• Kultur-Etxea	79 01 05
• Gizarte-Laguntzailea	79 10 00
• Kiroletxea	79 64 61
• Parrokia (Bulegoa)	79 18 42
• Basotxo	77 09 81
• Urats Gain	79 99 11
• Osasun zentroa	79 74 58
• Hezibide Elkartea	79 31 32
• Industrialdea	79 62 80
• Liburutegia	79 10 00
• Taxi Geltokia	79 22 33
• Loramendi E.E.	77 0970
• Murruxio M.E.	79 93 74
• Leniz Lanbide Esk.	79 79 00
• Kurtzebarri Eskola	79 00 49
• Pausoka Haur-Esk.	77 03 77
• Santa Rita Ikastetxea	79 17 00
• ALMEN	71 49 64
• Otalora	79 79 99
• Ludoteka	79 05 81
• Musika Eskola	79 36 50
• Ortzadar	79 01 84
• Aretxagazeta	79 01 05

Udaltzaingoa

• Arrasate	79 14 39
• Bergara	77 91 06
• Eskoriatza	79 03 22
• Oñati	78 04 11

Denetarik

• Eskualde-Ospitala (Arrasate)	79 53 00
• Gurutze-Gorria (Bergara)	76 55 76
• Ertzaintza (Arrasate)	79 71 99
• Suhiltzaileak (Oñati)	79 28 00
• Renfe (Zumarraga)	72 15 15
• Renfe (Gasteiz)	23 20 30
• Pesa (Arrasate)	79 14 19

Basabe Poligonoa A-15
☎ 79 34 28

ARETXABAETA

CONSUM EROSKI

BETI ZURE ZERBITZURA

Durana, 8
Tfnoa: 79 19 34Aralar z/g
Tfnoa: 79 16 05

ARETXABAETA

ITURGINTZA

J.J

Tfnoa: 79 07 34/ 79 31 87

ETXE MOBEL

MUEBLES ALTZARIAK

LOGELETAN

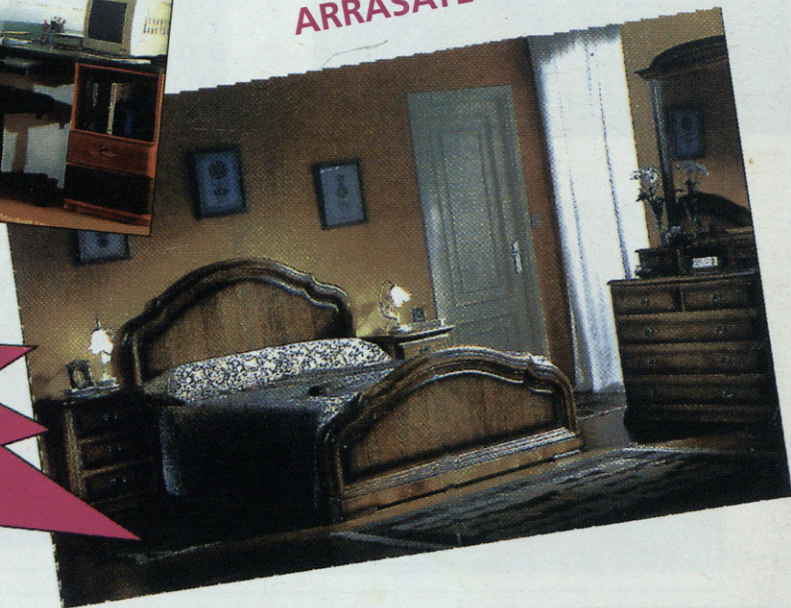
espezializatutako merkatal zentrua

47 urteko esperientzia duten profesionalak sortu eta zuzendutakoa



Araba Etorbidea, 5
(ESKATU Pabiloia,
San Andres auzoa)
Tfnoa. FAXA: 79 41 82
ARRASATE

Larunbat
arratsaldetan
zabalik!!



Dena ETXEMOBELen. Batetik, kalitate eta diseinu handieneko logelak,
garantia osoarekin. Bestetik, logela merkeen artean merkeenak.

BENETAN HARRIGARRIA!!