謹賀新年　本年もよろしくお願い申し上げます。

マイライフ

読売新聞

2016 1/1号 vol.678

発行：マイライフ新聞社
〒573-0126 枚方市津田西町2-31-21
TEL 072-859-3332 FAX 072-859-0054
mylife@mylife-np.com
郵便振替口座／00900-8-68978

地域と共に歩んで33周年！

マイライフ新聞 検索

マイライフ 配布員募集
月末4日間でゆとりの配布
エリア：枚方市駅周辺、杉山手、杉・尊延寺　詳細はお電話で

地域の皆様に心のこもった良質な医療を提供します。
独立行政法人地域医療機能推進機構
星ヶ丘医療センター
脳卒中内科・糖尿病内科・腎臓内科
緩和ケア科・呼吸器内科・消化器内科
循環器内科・脳神経内科・小児科・外科
整形外科・形成外科・脳神経外科
脳血管内治療科・呼吸器外科
心臓血管外科・皮膚科・泌尿器科
産婦人科・眼科・耳鼻咽喉科
リハビリテーション科・放射線科
麻酔科（標榜医：辻村茂久）・歯科・歯科口腔外科
臨床検査科・病理診断科・救急科
スポーツ整形外科・健康管理センター
枚方市星丘4-8-1 http://hoshigaoka.jcho.go.jp/
☎072(840)2641 FAX 072(840)2266

枚方公済病院
救急指定病院 国家公務員共済組合連合会
枚方市藤阪東町1丁目2番1号
http://www.kkr-hirakoh.org/
☎ 072-858-8233 FAX 072-859-1093
外来診療日　月～金（受付時間8:30～11:00）※土曜日は小児科のみ診療
休診日　土曜日・日曜日・祝日　年末年始
診療科　・内科・循環器内科・消化器内科・糖尿病内科・呼吸器内科・神経内科・血液内科・腎臓内科・内視鏡内科・リウマチ科・小児科・皮膚科・外科・小児外科・肛門外科・整形外科・心臓血管外科・泌尿器科・眼科・耳鼻咽喉科・放射線科・リハビリテーション科・歯科口腔外科・麻酔科・救急科

第15回 夢のカラオケフェスティバル
出場者募集（若干名）
1月31日申込締切
あなたの出場をお待ちしています
4月10日（日）10時30分～
枚方市市民会館大ホール
主催・問合せ マイライフ新聞社

※お一人様ずわいがに2枚使用
◆茹でがに 姿1枚 ◆焼がに ◆かに刺し ◆かにすき鍋
◆かに入り茶椀蒸し ◆かに雑炊 ◆香の物 ◆デザート

1月29日（金）お一人様 11,800円（税込）

参加者募集
日本海を眺めながらの かにフルコースと お買い物、ご入浴
天橋立 文殊堂参詣も
大好評！日帰りツアー 第2弾

うれしい地元発着 枚方・藤阪・長尾

●ラポールひらかた
●JR藤阪駅前
●JR長尾駅前
各地8時～8時40分発＝夕日ヶ浦温泉＝かに一番（水産センター）＝天橋立・文殊堂＝各地19時前後帰着予定

〈お申込み〉
マイライフ新聞社
☎072-859-3340
FAX 072-859-0054
旅行受注企画・ワールドツアーシステム（株）
※電話受付は1月5日～

身がギュッと詰まったぷりぷりの、新鮮、本場のずわいがにに舌鼓を打ちませんか。

丹後半島、夕日ヶ浦温泉の紫峰閣で味わう、かにフルコース。雄大な日本海を眺めながらのお食事と温泉で至福のひとときを。お帰りには、海産物や丹後の特産品のお買い物を楽しんでいただきます。また天橋立の智恩寺文殊堂に参詣と散策も。地元でしか味わえない本物のおいしさに出会う旅にご一緒しませんか。

お申込みはお早めに！
※最少催行人員35人

第95回 全国高校ラグビーフットボール大会
東海大仰星高、全国制覇へ！

12月30日（水）11時30分 キックオフ　近鉄花園ラグビー場

第8回ワールドカップで、日本選手の活躍が熱い感動をくれたラグビー。

高校生の全国大会には東海大付属仰星高が大阪第1地区予選をすべて完封勝利し、見事16回目の出場を決めました。

各々の役割を着実に果たし、得点を重ねるひたむきさが今年のチームの強み。母校で指導に携わる湯浅大智監督は「個々の限界を超え、助け合う情熱で、力以上のものを発揮し、全国制覇を」と。「全員ラグビー」を信条に、部員たちは最後まで107人全員で練習を重ねています。

眞野泰地主将を中心に「日本一の恩返しをしたい」と、自分たちを支えてくれた人たちへの感謝をボールに託し、仰星ラガーメンがトライし続けます！

ひとが集まるまちづくり

新しい枚方の創造に向けて

枚方市長　伏見　隆

新年明けましておめでとうございます。皆様におかれましては、健やかに新年をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

さて、昨年8月の市長選挙におきまして、「枚方を変える」ことを訴え、多くの市民の皆様のご支持を頂き、枚方市長に就任致しました。

わがまち・枚方は、現在、全国的な課題となっている超高齢社会の到来に加え、子育て世代をはじめとした他市への人口の流出がほかの自治体に比べて顕著に見られるなど、厳しい状況にあります。今こそ20年、30年後の未来の枚方を見据えて動き出さなければなりません。

平成28年は新しい枚方の創造へ向けた具体的な取り組みを本格的にスタートさせる年です。枚方市駅周辺再整備や安心して子育てができる環境づくり、学校教育の充実を中心に据えた「ひとが集まるまちづくり」にスピード感を持って全力で取り組んでまいります。

本年が皆様にとって幸多い素晴らしい一年となりますようご祈念申し上げ、新年のご挨拶と致します。

ずっと「かたの」もっと「かたの」

子育てと地域の絆で元気な交野を!!

交野市長　黒田　実

新年明けましておめでとうございます。皆様には、希望に満ちた新春をお迎えのことと、心からお慶び申し上げます。

さて、少子高齢化・人口減少という社会潮流の中、持続可能で安心して暮らせるまちづくりを進めるため、昨年の11月にこれからの重点的な取り組みを市長戦略としてまとめました。

教育・子育て・健康・環境・雇用をキーワードに「住みたい・住み続けたいまちづくり」「支え合う健康のまちづくり」「未来へつなぐ環境づくり」「みんなで安全安心なまちづくり」を4つの柱とした政策プランと、政策を着実に実行していくための行政改革プラン、財政プランもあわせて市長戦略としました。

この春には、小学校・中学校給食を更に安全でおいしく提供できる、新給食センターが稼働します。築き上げてきたものを大切にし、更に発展させる為に、市長戦略を軸に今年も全力で取り組んでまいります。

結びに、本年が皆様にとりまして、健やかで幸多き一年となりますことを心よりお祈り申し上げます。

「命を守る」市政運営

笑顔が広がるまちづくり

寝屋川市長　北川　法夫

明けましておめでとうございます。

皆様には、清々しい新春をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

さて、本市では、「命を守る」ことを基本に、「子どもを守る」「街を守る」「生活(くらし)を守る」各種事業に取り組んでおります。

事業の推進に当たっては、行政課題や市民ニーズに的確に対応するため、行財政改革を一層推進するとともに、「選択と集中」を図りながら事業の見直しを進めており、平成28年度はその体制づくりとして、健康部・こども部の新設、保健福祉部や社会教育部の再編など機構改革を実施してまいります。

また、今後とも、市民の皆様が健康でいきいきと暮らすことのできる「笑顔が広がるまちづくり」に全力で取り組んでまいりますので、なお一層のお力添えを賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

結びになりましたが、本年が皆様にとりまして、笑顔があふれる幸多き一年でありますことをご祈念申し上げまして、新年のご挨拶と致します。

伝えたい！

自分と仲間を守るルール

寝屋川市中学生サミット

「サミット」(主要国首脳会議)では国籍を超えた一つのテーブルで会談。寝屋川市では中学生らがサミットを開いています。違う学校、違う標準服の彼らがその日は校区を超え、熱く話し合います。

12月15日、同市立第五中学校で開催された第18回サミットでは「寝屋川スマホ・ネット5か条」を広めることがメインテーマ。これは、昨年の同市での痛ましい事件を受け開催された、臨時中学生サミットでの内容をもとに市教育員会が策定したものです。

「このルールを学校で多くの人に伝えていくには、どうすればよいか」。学校の異なる生徒たちが一つのグループになり、最初は遠慮がちでしたが、各々意見を書き出し分類していくうちに白熱。校内新聞やポスターの掲示、ビデオの作成などの意見が飛び交います。市内全12中学校合同でキャンペーンを行うことや、イメージソングやゆるキャラでアピールするなど、意外な発想も。

スマホやネットの危険性は、中学生には身近なこと。日常に起こり得るいじめの問題など「自分を守る」ために真剣に考えなければなりません。さらに昨年の悲劇は、他人事ではなかったはず。危険は必ず避けることができます！代表としてサミットに参加するだけでなく、意見を持ち帰り、決めたルールを広めていくことは彼らの大きな課題です。

学校から各家庭や校区の小学生へ。そしてそれぞれの地域へと。自分や仲間を守りたいと願い、「スマホ・ネット5か条」を彼らは発信し続けます！

寝屋川スマホ・ネット５か条

1. 夜、終わる時間を話し合って決める
   終わる時間は中学生が午後10時、小学生は午後9時を目安とします
2. 送信前に立ち止まって考える
3. 知らない人とやりとりしない
4. 困ったらおとなに相談する
5. 学校には持って行かない

星降る丘から健康便り

JCHO星ヶ丘医療センター
循環器内科部長　鷹野　譲先生
枚方市星丘4の8の1　tel.072-840-2641

心臓弁膜症③治療

鷹野　譲 先生

心臓弁膜症の治療は、最終的には手術になりますが、手術に至るまでに幾つか段階があります。

心臓弁膜症の病態は、心臓弁膜症の弁の狭窄や閉鎖不全のためにスムーズな血液の循環が妨げられて生じる心機能低下、すなわち心不全症状の出現になります。しかし、軽症の弁膜症では心機能が代償されており、心不全症状は認めません。このような場合、弁膜症の治療の必要はなく、動脈硬化によって弁の障害が進行しないように血圧の管理などを行います。

次に、心不全症状が出現するようになった中等症の弁膜症では、手術を検討してもよいですが、通常は内服薬で治療を行います。薬を服用しても心不全症状が改善しない、あるいは良くなっても繰り返すような場合や重症の弁膜症には手術治療を行います。

手術治療には、障害された弁を修復する弁形成術と人工弁に取り換える弁置換術があります。人工弁にはウシやブタの弁を使用した生体弁と機械弁があります。弁の障害の程度や年齢、合併症などによってどの術式を選択するかは変わりますが、以前に比べて弁置換術より弁形成術、機械弁より生体弁と、より生理的な術式が増えている傾向があります。

一方、近年ではカテーテルを用いた弁置換術も行われるようになり、より侵襲の低い治療も可能となっています。

……日本循環器学会認定専門医・日本心臓病学会特別正会員(FJCC)・日本心血管インターベンション治療学会認定専門医

あけまして
おめでとうございます

納税協会は、税に関する公益社団法人として明るい地域社会の発展に貢献しています。
公益社団法人
枚方納税協会
会長　安積輝男
枚方市大垣内町2－9－3
TEL 072-843-6321 FAX 072-843-6242

なが――い、おつきあい。
飾らない銀行
京都銀行
津田支店 TEL.072(858)7111
〒573-0126 枚方市津田西町2-33-12

交野市体育協会
会長　横尾一彦
役員一同
交野市私部2-29-1
☎072-892-7721

献血にご協力ください！
枚方ライオンズクラブ
会長　森長　進
クラブ事務局　枚方市大垣内町2-12-27
☎072-843-5305

いま、新しい安全社会をめざして
ホームセキュリティーから警備全般よろしくお願いします
日本保安管理保障株式会社
代表取締役会長　岡本利郭
代表取締役社長　緒方純子
枚方市津田西町2-33-3
☎072(858)5301(代) FAX 072(858)0669
http://www.nihonhoan.jp

建設・不動産・福祉
葬祭式場 パルティ
ハートフルハウス
株式会社 サンエース
代表取締役　谷岡　博
枚方市春日元町1丁目38番20号
〒573-0135 TEL.072-858-3318(代)
FAX.072-858-8154
E-mail:sar@sar.co.jp URL:http://www.sar.co.jp

コンタクトレンズ併設
渡辺眼科
12月29日(火)～1月4日(月)まで休診いたします
JR津田駅ロータリー西入ル50m
☎072-858-2181

医療法人 松徳会・松谷ホスピタルグループ
日本医療機能評価機構認定病院
松谷病院　枚方市津田西町1丁目29-8　☎072-859-3618
介護老人保健施設
老健ふじさか　枚方市藤阪天神町1－60　☎072-897-0111
くにみが丘クリニック　枚方市津田山手1-19-1　☎072-808-2580
くにみが丘メディカルフィットネス倶楽部　枚方市津田山手1-19-1　☎072-808-2351
介護付有料老人ホーム
メディメゾン東月　枚方市津田西町1丁目29-7　☎072-859-8883
居宅介護支援事業所　枚方市藤阪天神町1－60　☎072-897-5600

SYNTHESIS PRINTING
総合印刷髙永
各種印刷・企画・デザイン・チラシ印刷・ホームページ制作
株式会社 総合印刷 髙永 〒658-0044 神戸市東灘区御影塚町3-7-12
TEL:078-821-3131(代)　FAX:078-851-5322　HP :www.takanaga.co.jp/
TAKANAGA

声のクリニック・補聴器相談
林耳鼻咽喉科
京阪電車「枚方市」駅前サンプラザ1号館4F
午前9時30分～12時30分（木・日・祝休診）
☎072-846-2155

枚方公済病院
シリーズ
救急科部長　竹中 洋幸
枚方市藤阪東町1丁目2番1号
☎072-858-8233

めまい症状

竹中 洋幸 先生

ふらふらする、目が回っている。こういった症状は「めまい」と表現されますが、経験されたことはありますか？実は中高年ではよくある症状で、救急外来を受診される方は結構多いです。

立って歩くことが困難になったり、嘔気が強くて飲食が困難になると入院が必要になります。

平衡感覚や加速度を感じる場所（三半規管や耳石器）が耳の奥の内耳にあって、音を感じる場所と同じリンパ液に浸かっています。かなり小さいスペースでデリケートな仕事をしていて、多くのめまいはこの器官の調子が悪くなって起こり、自然に軽快することが多いです。

具体的な病名には良性発作性頭位めまい症、前庭神経炎、メニエール病、突発性難聴などがあります。聴覚障害（聞こえにくい、耳鳴りがする）を伴うことがあり、障害を残すこともあります。

めまいの原因にはほかに高血圧や低血圧もありますが、脳出血や脳梗塞もありますので症状が強くて治まりが悪い時は頭部ＣＴやＭＲＩでの画像評価が必要になります。

めまい症状が強かったり、聴覚障害を伴っていれば、自然に軽快することを待たず、早めに病院を受診しましょう。

……

京都大学医学部卒
京都大学大学院卒
勤務歴：京都大学医学部付属病院、市立島田市民病院、康生会武田病院
専門分野：循環器内科

英語大好き！

英語早期教育の優位性、必要性

文科省は、小学高学年の教科化や中高での取り組みで、英語によるコミュニケーション能力を養う「グローバル化に対応した英語教育改革実施計画」を進めてきましたが、「聞く」「話す」「読む」「書く」の４技能すべてにおいて課題があるため、「生徒の英語力向上推進プラン」を発表。

そして、'20年をゴールに、都道府県ごとに達成目標の設定と公表を要請。中学生には、国が４技能を測定する全国的学力調査を実施。中・高・大学での英語力評価及び入学者選抜における英語の４技能を測定する民間の資格・検定試験の活用を、引き続き促進するということです。

最近は、様々なスポーツで、将来有望な子どもたちをテレビで見ますが、共通しているのは、幼児期から練習を開始していることです。成長期の体を酷使する運動とは異なり、言語活動は、母語では０歳児から始まっているので、負担なく行なうことができると思います。早期に英語環境を楽しく作ることで、より容易に自然な形で英語ができる子が増えるのではないでしょうか。

Grace English School
☎072(893)1231
12grace31net893@ezweb.ne.jp

いきいきと輝く60歳代からの人生に
知って安心！ シニア社会講座㊹
文・岩城　伸
(株)ロイヤルコミュニケーション倶楽部 代表

平和な日本と社会に感謝する新年です

岩城　伸代表

新年明けましておめでとうございます。

平和な日本で新年を迎えることができることに改めて感謝する次第です。

今、私たちが日々安穏と過ごせるのは、国民が平和を求め、正しい政治を選んだことにつきると思われます。

世界においては戦後70年の間、格差のない理想とする国づくりを目指した北朝鮮やそのほかの社会主義国は独裁者の生まれる国家になってしまい、逆に日本のように自由と平等を理想とし、選挙により民主的に国民の意思が反映する国づくりを求めた国が、経済も発展し、豊かな暮らしができる国になっています。

さらに、日本が今以上の素晴らしい国になることを初夢として見たいものです。

すべての国民が貧困から開放され、教育や育児、医療や介護の費用はすべて無料で、病気や介護の心配もなく、老後を悠悠自適に安心して過ごせる国になったら素晴らしいことです。

このことは夢のまた夢のようですが、北欧の福祉国家では実践され成功していますので、これをモデルとして日本もできるはずです。

さらに、日本は世界に誇れる治安の良さがあるのも素晴らしいことです。

犯罪やテロの脅威、自然災害から国民を守り、平和な暮らしを与えてくれる警察や公安、消防救助、自衛隊などすべてに感謝する次第です。

……

ロイヤルコミュニケーション倶楽部は、中高年の方が、いきいきと輝く人生を送っておられる登録制倶楽部です。

ロイヤルコミュニケーション倶楽部
検索

香里ヶ丘サロン シニア講座と説明会　無料
60歳、70歳からの趣味と生きがいづくり
～定年退職後の日々を楽しく～
1/18(月) 10:00～
申込問合せ　阪急阪神ホールディングスグループ
(株)ロイヤルコミュニケーション倶楽部
香里ヶ丘サロン（香里ヶ丘バス停スグ）☎0120-135-689

―薬箱のいらない家庭を―
＜女性のための＞
一般社団法人
統合医療研究所
代表理事　佐藤 忍

「無添加」の化粧水が誕生！

代表理事

「無添加」とはすべての添加物が一切入っていないという意味ではありません。特定の添加物が入っていないだけで無添加と表記できるのです。

例えば合成香料だけが入っていない化粧品は、防腐剤や鉱物油が入っていても無添加と表示できます。なぜなら、合成香料が特定の添加物だからです。「無添加」の言葉に安心はできないのです。

食べ物を買う時は裏のラベルを見る人が増えましたが、化粧品を買う時にも見る！という人は、ほとんどいません。しかし「無添加」の表示で安心し、化粧品やシャンプーを使ったのに、肌が荒れた話をよく聞きます。それは無添加の意味を知らなかったからです。

これまで、有害添加物を含まない無添加化粧水は化粧品業界にはなかったといえます。

今回完成した化粧水は、自然のチカラの結晶として誕生しました。化学成分過敏症だけでなく、がんやアレルギーの女性から、使い始めて３～10日で「目じりのしわがとれた」「くすみが取れて白くなった」などの声が多数寄せられています。〝リアルボーテ〟と名付けたこの化粧水は有害添加物入りを使用したくない方々のための化粧水です。

新年のセミナーは『無添加に隠された罠』1月11日(祝・月)11時～
1000円　要予約
☎・FAX 072-807-3566

……

くずは統合医療クリニック理事長　日本メディカルハーブアカデミー主宰　日本がん難病サポート協会理事
枚方市南楠葉1の1の27
☎072(807)3566
HPはIPH51⬆検索

スポーツアベニュー ゴルフアカデミー 新規生徒募集！
経験者対象 お試しレッスン 先着20人
5,000円（税別）／4回
そのまま本校入学の場合は、入学金免除
こんな方におすすめです！
●スコア伸び悩み…
●経験1年未満でそろそろコースデビューしたい
●コース実践ラウンドレッスン希望！
●上級コース・インストラクター希望！
初心者の方は
関西ゴルフ振興 初心者スクール 絶賛受付中！
2,000円（税別）／月4回
ボール代含む・ゴルフ読本進呈
修了後2,000円の相当の金券進呈
※いずれのコースも月・火・土・日曜、朝・昼・夜の部開講！お問い合わせください
申込問合 スポーツアベニュー 八幡市美濃山一の谷28-1（枚方家具団地内）
☎075-982-2700 受付時間 10:00～20:00

相談薬局 なごみグリーン薬局
病気を見逃すな！
受けて安心!?の健康診断で大丈夫!?
診断結果を詳しく解説します。
無料で1日お一人様限定
検索
24時間予約システム導入
薬剤師 西島店主
※年始は1/6(水)～営業

病院や健診センターなどで受ける健康診断の結果を詳しく説明されたことはありますか？「私は本当にこの結果で大丈夫？」「聞きたい事もあるのに聞きにくい雰囲気で」など、自分の体の事なのに詳しく知らない…という方がいらっしゃるのでは？

最近は病院でも詳しく検査や診断結果を教えてもらえず、隠れている大きな病気を見落としてしまう例も増えています。芸能人の病気の多さもその例かも知れませんね。

当店では、お一人お一人に時間をかけてじっくりとお話し、結果を把握して頂き、今後のアドバイスをさせて頂いております。積極的に勉強会にも参加し、たくさんの知識を得て、お客様にご安心頂けるよう日々努力しております。病院で説明してもらえず、不安や気になっておられる方は、ぜひご相談ください。お気軽にお電話を（予約制）。

なごみグリーン薬局
八幡市戸津奥谷52の8
営業＝月～金 10時～14時、15時～19時　土 10時～14時　日・祝定休　P有
☎075(983)7224

国内 海外 感動の旅のお手伝い
お気軽にご相談ください
JTB、日本旅行、近畿日本ツーリストのパック旅行取扱
阪急阪神ホールディングスグループ
(株)ロイヤルコミュニケーション倶楽部
☎0120-135-689
ロイヤルコミュニケーション倶楽部 検索
旅行事業部
観光庁長官登録旅行業第1813号（社）全国旅行業協会正会員
枚方市香里ヶ丘10-3732-17

新年おめでとうございます
2016年 元旦

保険の無料相談・見直し
Gift Your Life 株式会社
〒541-0048 大阪市中央区瓦町1-5-15
ヤスダEC瓦町ビル4F
TEL 06-4708-8241　FAX 06-4708-8242

繊維化した肝細胞の復元・回復に成果を上げています。
大好評!!
C型肝炎には養生片仔癀
QRコード
(株)ユニエルベ
八幡市橋本栗ヶ谷53-56
☎ 0120-671-471
www.uni-elbe.com

パナソニック耐震住宅工法
テクノストラクチャーでつくる 地震・台風に強い家
☎072(840)0100
http://www.wellhouse.biz
Panasonic Builders Group | パナソニックビルダーズグループ
河本興業株式会社【住宅事業部】
〒573-0021 枚方市中宮西之町3番8号
ウェルハウス 検索

公共土木工事・宅地造成工事
川北建設
〒573-0005 枚方市池之宮1-5-25
☎072-840-6878 FAX 072-805-0387

東京海上日動火災保険㈱ 代理店
東京海上日動あんしん生命保険㈱ 代理店
TOKIO MARINE NICHIDO
株式会社 リアルミッション
〒569-0023 高槻市松川町15-16
☎072(675)9220 FAX072(671)3695

うたごえサロン
乾杯
営17:00～24:00
枚方市招提元町1-4-20 ☎090-7090-2356
きもの着付けします
出張可能です ご相談ください

建築工事・内装軽鉄工事・内装仕上工事
SOUSHIN
大阪府知事許可（般-22）第 99738 号
お家のリフォームや、店舗改装のご相談は (株)創信 へ
☎072-867-5719
枚方市招提元町2-8-22
女性スタッフも頑張る会社です

明けましておめでとうございます
おかげ様で創業60年
旅のお申し込みは是非当社へ！
株式会社いすゞ旅行
ISUZU TRAVEL AGENCY CO.,LTD.
☎072－844－5101

責任・奉仕・感謝がモットーの
地域の情報発信基地
株式会社 ヨミハン大津
読売新聞、日本経済新聞
スポーツ報知、読売中高生・KODOMO新聞
ご購読のお申込みは
☎0120(438)002
枚方市津田西町2-31-21

① 国宝 石清水八幡宮

厄除開運 必勝祈願

都の裏鬼門を守る国家鎮護の杜

元旦より各種ご祈祷執行
厄除け開運祈祷ほか
・特別厄除御神矢・八幡御神矢・神礼
・厄除御守・必勝御守・鳩みくじ・干支みくじ
など授与

一年のはじまりは　やわたのはちまんさん
新春初詣では石清水八幡宮へ

☎075-981-3001
八幡市八幡高坊30番地
石清水八幡宮　検索

② 意賀美神社

交通安全 厄除け

枚方八景「万年寺山の緑陰」

意賀美(おかみ)神社は延喜武に記載された由緒ある神社で、淀川の水害排除と航行安全を祈願して創建されました。100本をこえる意賀美梅林は枚方屈指の梅の名所としても人気です。

毎月第１日曜日に月釜(月例茶会)を開催
※1月・8月は休会

☎072-841-2790
枚方市枚方上之町1番12号
京阪「枚方市」駅より高架に沿って西へ約500m

③ 一之宮・片埜神社

2016

新しい年の
一年の無事

④ 特別史跡 百済寺跡 百濟王神社

家内安全・厄除け・諸祈祷

東大寺大仏建立に黄金を献上し貢献した、渡来貴族・百濟王敬福が祖神を祀ったのが始まり。現在は地域の産土神として広く篤く崇敬されています。隣接の百濟寺跡は国の特別史跡です。

1月３日(日)　甘酒のふるまい
1月15日(金)　とんど祭
一年の幸を祈り、ぜひお参りください。

☎072-840-2624
御鎮座　枚方市中宮西之町1の68
京阪交野線「宮之阪」駅より東へ約500m

⑤ 不動尊信仰の総府 成田山不動尊

交通安全 開運厄除

■新年特別大護摩供修行(開運厄除・諸願成就)	元日～31日(日)
■新年お車安全祈願大祭(交通安全・災難消除)	元日～31日(日)
■天国宝剣特別お加持	元日～５日(火)

家内安全・商売繁昌・厄難消除・開運成就
社運隆昌・災難消除・身体健全・諸願成就

☎072-833-8881
寝屋川市成田西町10の1
大阪成田山　検索

年始め・読者川柳

ここで一句！

- 「半世紀　心の引き出し　大放出」　くらしさん（50歳）
- 「今年こそ　おなかの浮き輪　しぼめたい」　津田山手・C代（44歳）
- 「婚活中　サル人来る人　縁のもの」　キャッシー（35歳）
- 「ケータイを　スマホに替えても　不ケイタイ」　津田西町・T郎（69歳）
- 「五郎丸の　次は俺だと　真田丸」　村野・英雄（71歳）

チケット　スマホでも見れます！

会場：枚方市市民会館大ホール
マイライフへ電話(平日9:00～17:00)かFAXでお申込ください

郵便払込口座／00900-8-68978
加入者名／マイライフ新聞社
ゆうちょ口座間は送金無料

☎072-859-3332
FAX072-859-0054

華の演歌 ビッグステージ

1/26(火)13:15
SS席 5,000円
出演：北川大介・上杉香緒里 ほか
主催／(株)エムアイ企画

劇団四季 コーラスライン

A CHORUS LINE

2/16(火)18:30
S席 8,000円
A席 6,000円
※3歳未満は入場不可
ブロードウェイで舞台にすべてをかける若者たちの姿を描いたミュージカル。

～GOSPEL to PEASPEL～ キズナのウタコンサート in HIRAKATA

3/13(日)14:00
一般 3,000円(当日3,500円)
高校生以下 1,500円(当日2,000円)
※就学前児は入場不可

鶴が春呼ぶ 落語会 春若・鶴瓶 ふたり会

2/6(土)15:00 残席わずか
S席 3,500円(当日4,000円)
A席 2,500円(当日3,000円)
※就学前児は入場不可

宝くじ文化公演
西本智実・指揮 ロイヤルチェンバーオーケストラ演奏会

3/12(土)16:00
一般 3,000円
高校生以下 1,500円
※就学前児は入場不可
※宝くじの助成による特別料金です

映画　映画券は2枚以上でお願いします
「ゆずり葉の頃」1/21(木)
「愛を積むひと」2/25(木)
「ジヌよさらば かむろば村へ」3/24(木)
すべて10:30／14:30
一般 1,000円(当日1,200円)
割引 800円(当日 900円)
※割引は60歳以上・学生(小学生以上)・障がい者と介護者[要証明書]※全席自由。各回入替制
※赤外線補聴システム付

主催／(公財)枚方市文化国際財団

2016 今年の運勢

牡羊座 3/21～4/20
留学や出張、趣味であっても、研究や取材など、テーマを持った「旅」がラッキー。関連して長年抱えている課題を解決するための一年に。

牡牛座 4/21～5/21
趣味やレジャーが大いに楽しめる一年。クリエイティブな活動をしているなら大躍進がありそう。得意な分野で収入を得るきっかけも。

天秤座 9/24～10/23
何事も思慮深く、冷静な判断が求められる一年。いい意味での優柔不断さが吉と出そう。秋、誕生日の頃からは大幸運期へ突入。

蠍座 10/24～11/22
スランプを脱出して清々しい新年のスタート。重い責任や重圧ではなく、自ら決めた目標や夢の実現への、楽しい有意義な挑戦ができそう。

初詣特集

始まりはご家族・ご友人と初詣に出掛けましょう。
を祈り、厳かな気持ちで新年を迎えましょう。

6 学問の神様 長尾菅原神社

合格祈願・諸祈願

■ 1月15日(金) とんど祭り 午前8時～
■ 昨年のお礼・お守り・しめ縄焼納神事
※環境汚染の恐れがあるビニール袋などはご遠慮ください。

初宮詣り・合格祈願・家内安全
厄除祈願・諸祈願

☎072-859-7708(神社)
☎072-851-4181(宮司宅)
枚方市長尾宮前1丁目12
JR「長尾」駅より徒歩5分

7 枚方市有形文化財指定 春日神社

家内安全・厄除け・諸祈願

伊勢へ七たび　熊野へ三んど
氏神さまへは月まいり
壮麗な社殿、奉納絵馬、吊燈籠など見所多く、荘厳な神社。奈良春日大社の49次式年造替(天明6年)から譲り受けた社殿は府内唯一の遺構です。

元旦0時よりご神酒授与
邦楽奉納

☎072-858-8045
枚方市津田元町1丁目10の1
JR学研都市線「津田」駅北へ700m

8 津田郷の総社 三之宮神社

家内安全・厄除祈願・諸祈願

◆「三が日」神酒の振舞いがあります
◆1月15日(金)とんど祭り
午前6時～正午

初宮参り・合格祈願・家内安全
厄除祈願・諸祈願

☎072-858-0740
枚方市穂谷2丁目7の1
JR「津田」または「長尾」駅より「三之宮神社」バス停前

9 春日の春日神社

家内安全・厄除祈願・諸祈願

春日に鎮座の産土神
◆大晦日から元日早朝にかけて境内すべての燈籠にローソクをあげ、情趣あふれる神社です。
◆枚方市指定保存樹木
「クスノキ」の大木があります。

・元旦0時より樽酒のふるまい
・14日午後5時から「とんど」

☎072-858-1366
枚方市春日元町2の18の1
JR学研都市線「津田」駅西800m

10 交野・住吉神社

11 立正山 槃若寺

ディアーナ翠(みどり)
★西洋占星術 占歴31年 ネプチューン紫氏に師事。
梅田マルビルなどメディア活動も多岐にわたる。

双子座 5/22～6/21
マイホーム運が大吉。新しい家庭を持ったり、新居で生活をスタートする方も。子ども運も好調。パートナーとの意思疎通はしっかりと。

蟹　座 6/22～7/22
知的な分野で大発展。勉強や試験は強運。「学び」を始めるにも良い時。コミュニケーション力も鍛えられる。健康面は十分なケアを。

獅子座 7/23～8/22
自分が本当にやりたかった事を発見できるかも。または、多少ほかの事は犠牲にしても、やりたい事だけに集中できる、という贅沢に恵まれる。

乙女座 8/23～9/23
12年に一度のラッキー年間。自分を豊かに大きく成長させるチャンスがそこここに。これまで苦労した事を軌道に乗せ、花を咲かせて。

射手座 11/23～12/21
奮闘の時。新しい事を始める、自分を変えていく、情熱を持って勝負にでれば、必ず勝ちを手にできる。敵をつくらないことも大切。

山羊座 12/22～1/20
これまでの経験や学びを生かせる場に恵まれる。望んでいたポジションが得られる。さらに飛躍するためのアイデアや知恵を得られる年。

水瓶座 1/21～2/18
昨年までに達成した目標を、さらにもう一回り大きく育てて。一人で頑張らず友人や仲間の協力も求めて。リラックスして臨むこと。

水瓶座 2/19～3/20
「出会い」の年。人生における貴重な出会い、人間関係に恵まれる。結婚に関しても幸運。良い影響を与え合える関係に育てていって。

"うまさに安心をプラス"
愛情で育てた大阪の味
恩地食品株式会社
本社 枚方市伊加賀緑町2の2
☎072(845)1121(代)

ひらかた
枚交ネットワーク21
枚交ネットワーク21は、枚方・交野を中心に地域の発展及び豊かな地域づくりを目的に結成された人々の生活保全・向上のためのトータルサポートを行っている実業家集団です。
会長 東 幸生
事務局 マインドエンタープライズ(株)内
枚方市大垣内町1-3-1 マインドビル5F
☎072-844-5522

Kingyo
カウンターレディー募集!
未経験者大歓迎!!お酒が飲めなくてもOK!!
まずはお気軽にTelください ※詳細は面談にて(受付 21:00~)
枚方市川原町9−14 ☎072(894)8531

カラオケステージ
歌手きどり
音響・照明抜群! 駐車場6台有
1/29(金)で閉店致します。
永らくのごひいき、ありがとうございました。
●新規オーナー募集●
枚方市川原町9-5(枚方市民会館すぐ近く)
☎072-846-3345 ☎090-1711-3846
営12時~22時 休火曜日

新聞折込・チラシの事なら! Yorikomi
印刷から折込配布まで全ておまかせ!
近畿折込広告組合加盟社
(有)ヨミハンオリコミ
枚方市津田西町2-31-21 ☎072(858)5006
ヨミハンオリコミ 検索

お年玉プレゼント

1 ペア2組様
太閤園 レストラン リュクセレ Jardin ~ジャルダン~ ペアランチ

四季折々の庭園を眺めながら、シェフが腕をふるうフレンチで寛ぎの時間を。
昼限定メニュー
お1人3,200円(税込)をペアで2組様に。

・三種前菜のオードブルヴァリエ
・本日のポタージュ
メイン料理は下記2品よりお選びください。
●しっとり焼き上げた鰆 シトロンと生姜のアクセント
●和牛バラ肉のブレゼ マデラ酒のソースパイを添えて
・本日のデザート
・コーヒー または 紅茶
・パン

・JR東西線大阪城北詰駅(3号出入口)より 徒歩1分
・京阪京橋駅(片町口)より 徒歩7分

太閤園 検索
大阪市都島区網島町9-10
☎06-6356-1110

2 10人様 お店頭渡しで
郷土枚方の和菓子処 大黒屋 学研都市名物「けいはんなの丘」

厳選国産うるち米に、奥羽山脈の天然水を仕込み水に使った、こだわりの煎餅生地を、上質の植物油でカラッと揚げました。はちみつと醤油で甘辛く上品な味です。10枚入/889円(税別)

大峰本店 ☎072-858-8552 枚方 大黒屋 検索
JR津田駅前店 ☎072-858-5825

3 ペア10組様
奇跡のホワイトライオン世界猛獣ショー 木下大サーカス 大阪花博公演

3月12日(土) ~ 6月13日(月)
花博鶴見緑地特設会場
地下鉄長堀鶴見緑地線「鶴見緑地」駅、京阪バス「鶴見緑地」より共に徒歩約10分
4月23日(土)までの招待券をプレゼント
大人 3,200円
こども 2,200円
※共に当日料金
木下大サーカス 検索
☎06-6359-0405

4 ペア10組様
1/5締切 「アリスインサイエンスワールド」
~アリスと一緒に不思議な世界を体感しよう~

1月17日(日)まで
イオンモール KYOTO Sakura館Kotoホール
大学生以上 800円
3歳~高校生 500円
3歳未満 無料
発刊150周年記念!『不思議の国のアリス』の気分で、不思議なできごとを体感しよう!

アリスインサイエンスワールド京都 検索
ハンズプロ(株) ☎052-212-5585

5 5人様
シェフズリザーブ 「レンジでごちそう! シリーズ」
~パウチスープ4種セット~

袋のまま電子レンジで温めるだけで本格的スープが簡単に! 素材の味わいを大切に、しっかりした具材で食べ応えのあるスープです。
・コーンポタージュ ・かぼちゃのポタージュ
・クラムチャウダー ・ミネストローネ
各150g/220円(税別)

SSKセールス(株) 検索 0120-04-8189

映画ご招待券
各館 ペア5組様
お好きな上映作品をご鑑賞いただけます。(特別興行、3D以外)
上映作品は各館HPを参照ください。

6 イオンシネマ久御山 ☎075-633-0901
7 イオンシネマ大日 ☎06-6906-0707
8 シネプレックス枚方 ☎0570-78-3450
9 TOHOシネマズくずはモール ☎050-6868-5059

各館で人気の話題作続々上映!!

映画を超えた史上空前のエンターテイメント その新たなる3部作の第一弾。

「スター・ウォーズ/フォースの覚醒」

©2015Lucasfilm Ltd. & TM. All Rights Reserved.

ジョージ・ルーカスとスティーブン・スピルバーグ、ハリウッドが生んだ偉大なる巨星たちの才能を継ぐ、J.J.エイブラムスの「スター・ウォーズ/フォースの覚醒」がベールを脱ぐ。
はるか彼方の銀河系で繰り広げられる、家族の愛と喪失の壮大な物語。その歴史は、新たなるヒロイン、新たなる仲間たちによって、≪新たなる3部作≫として、真新しい1ページを開く。
家族を知らず砂漠の惑星で孤独に生きるヒロイン、レイの運命が、新型ドロイドのBB-8、戦うことに疑問を抱く兵士フィン、そして、フォースの暗黒面の担い手、カイロ・レンらと交わる時、銀河の命運を賭けた戦いの渦中へと導かれる。注目の豪華キャストにはハリソン・フォードなど懐かしの俳優陣はもちろん、新たに加わったキャストも多く、世界中が注目する悪役は十字型のライトセーバーを操るカイロ・レン。

10 10人様に図書カード(500円)
間違いの箇所に○をつけてはがきに貼るか記入して応募してね。※キリトリ

「まちがいさがし」
5つ分かるかな~?

あずま総合法律事務所
所長 弁護士 東 幸生
大阪市北区天神西町5番17号
アクティ南森町5F
☎06-6362-1757

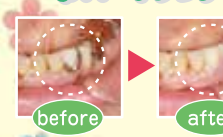
老後の不安を解消する 安心の総合サポートシステム
阪急阪神ホールディングスグループ
(株)ロイヤルコミュニケーション倶楽部
代表取締役社長 岩城 伸
本部/香里ヶ丘総合サポートセンター
枚方市香里ヶ丘10丁目3732-17 ☎072-831-1337
http://www.royal-commu.com

道越会計事務所
税理士 道越 清樹
税理士 加藤 仁二
枚方市大垣内町1-3-1マインドビル5F
☎072-844-5435

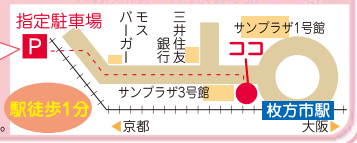
泌尿器科 山田クリニック
医師 山田 薫
塩見 努
枚方市中宮西之町15-18-101
☎072-890-2929

堀口社会保険労務士事務所
社会保険労務士 堀口 正二
枚方市東田宮1-5-8(北大阪労働基準監督署スグ)
☎072-846-1726

応募方法 ご希望のプレゼント番号、〒、住所、氏名、年齢、電話番号、アンケートの答えを明記の上、はがき・FAX・ホームページ(パソコン・スマホのみ)でご応募ください。
【締切】1月14日(木)消印有効【アンケート】①1月1日号マイライフの記事・広告で一番興味を持たれたものは。②あなたの「バレンタインデーの思い出」を教えてください。匿名希望は明記。採用分には粗品進呈。〒573-0126 津田西町2の31の21 マイライフ「プレゼント」係 FAX072-859-0054

義歯・入れ歯相談室
院長 紀本 哲
入れ歯の調子が悪い方もぜひお気軽にご相談ください!
2万床以上の義歯製作実績 圧倒的な実績
技工士とのタッグ 専任の技工士が在籍
充実したカウンセリング 義歯専門相談
バネ(留め金)のない入れ歯(スマートデンチャー)


笑顔に自信が持てます!
入れ歯2万床の実績がある歯科医院
それぞれの患者様に合ったより快適で質の高い入れ歯を提供いたします。
●とても自然で美しい
●入れ歯であることに気付かれにくい
●お口にぴったり合うのでよくかめる
●軽くて、付けた時の違和感がない
●話しやすい ●食べ物が歯につまりにくい

斉藤歯科
お電話でご予約・お問合せください
☎072-844-4928
枚方市 斉藤歯科 検索
1時間駐車無料 タイムス 枚方市駅前 駐車券をお持ちください


当院総合サイト・入れ歯専門サイト・院長症例ブログがございますので、ぜひご覧ください。

110万円~800円
シワ取り タルミ取り
最新のシワ取り注射「アルカミド」
〈シワの長さ1cmにつき10万円(消費税別途)5年保証付〉
5年以上の持続効果がある非吸収性の注入治療で、眉間や額、ほうれい線などの深いしわも治療できます。注射のみの施術で、時間は10分程度です。
タルミ取り「フェイスリフト」
おかげさまで27周年
ミニリフト 〈頬のタルミ取り 70万円(消費税別途)〉
フェイスリフト〈頬+あごのタルミ取り 100万円(消費税別途)〉
トータルリフト〈頬+あご+首のタルミ取り 120万円(消費税別途)〉
切らない最新の豊胸術「アクアフィリング」
〈アクアフィリング 1cc 3,000円(消費税別途)〉※現金・カード・信販ローン価格、それ以外は4,000円(消費税別途)です。
注射のみの施術でグラマラスなバストを作ることができる最新のアクアフィリングは、柔らかさ、触った感触がとても自然で、5~8年の長期的な効果があります。(ハイアコープでの施術は1cc2,000円(消費税別途))
乳房縮小
〈乳房縮小手術 150~250万円(消費税別途)〉
ワキガ多汗症完全完治
〈ワキガ完治手術 両ワキ38万円(消費税別途)〉
二重まぶた
〈埋没法両目1点止め 3万円(消費税別途)〉
脂肪吸引
〈腹部全体120~144万円(消費税別途)
太もも1ヵ所 50~60万円(消費税別途)〉
あさひ美容外科
大阪・布施・堺東・高槻・奈良・和歌山・大津・西明石・姫路・倉敷
【HP】www.asahi-biyou.or.jp
全国10院共通・携帯OK
0120-889-480(はやく シワゼロ)
〈公式サイト〉
【大阪梅田院】阪急梅田駅 東へ徒歩5分
■大阪市北区堂山町17-15 若原ビル4F

1月1日(祝・金)～31日(日)
ショッピング情報

暮らしを楽しむ12の専門店

ソフィアモール

八幡で買おう応援事業　詳細8面参照

エディオン　プレゼントにおもちゃやデジタルオーディオはいかが？

SAKE市場 グランマルシェ
野菜・肉売場を新設しました。

眼鏡市場
補聴器体験会開催中！

Right-on
毎年大人気の福袋はいかが？

ザ・ダイソー
正月商品・バレンタイン商品多数入荷！

ゴルフキッズ
売っても買っても5%のポイント還元！

手打ちとんかつ かつ屋
旬のカキフライが一番人気！

トータルビューティーサロン ノーブル
当日予約・ご新規様大歓迎！

牛角
新年会は焼肉の食べ飲み放題で！

ベビーフェイスプラネッツ
冬限定メニューで体も心もポッカポカ！

理容ピープル
調髪・白髪染めなど、安い！

イトウゴフク
毎日がお買い得セール！

ビオルネ

◆朝9時オープン！「福袋」総数2,000個ご用意!!「お祝い玉露茶プレゼント」専門店で3,000円以上お買い上げの先着100人様に、京都で160年以上続く老舗茶園の高級玉露入りお年賀茶を!(1階インフォメーション)、飲食100円引チケットプレゼント・先着300人様に。カフェプラザ、エムツー、丼丼亭、おらが蕎麦で使用可(1階正面玄関)＝1日(祝・金)

◆2016SPLASH BARGAIN!!＝1日(祝・金)～◆ビオルネでTポイントが使える！貯まる！
◎営業／10時～20時、地下食品売場のみ9時～20時
1日(祝・金)は9時～18時
◎休まず営業

イオン枚方店

◆毎週火曜日は火曜市！◆毎月10日はポイント5倍！◆初売り＝1日(祝・金)～3日(日)◆初荷市＝3日(日)・4日(月)◆クリアランス・受験生応援＝9日(土)～11日(祝・月)◆G.G.感謝デー・じものの日＝15日(金)～17日(日)◆新入学・新学期＝22日(金)～25日(月)◆感謝デー・日曜大市＝30日(土)・31日(日)
※一部変更になる場合がございます。
◎営業／10時～20時、地下食品売場のみ9時～23時
◎休まず営業　☎072-843-0048

京阪百貨店くずはモール店

◆新春市場＝1日(祝・金)◆家具現品処分市※＝2日(土)～6日(水)◆ギフト処分とリビング大祭※＝7日(木)～13日(水)◆四国・瀬戸内フェアと婦人服バーゲン※＝14日(木)～20日(水)◆京の蔵 小牧 質流れ大蔵ざらえ※＝21日(木)～27日(水)◆バレンタイン広場＝28日(木)～2月14日(日)※はすべて最終日は18時閉場
◎営業／10時～20時
◎休まず営業　☎072-836-1313

京阪百貨店ひらかた店

◆冬の北海道物産展＝7日(木)～13日(水)

◆滋賀のうまいもの市＝14日(木)～20日(水)
◎営業／10時～20時
成城石井は10時～22時
◎店休日／1日(祝・金)
☎072-846-1313

Aコープ星田店

◆Aコープメンバーシップカード会員募集中！入会無料。お買い上げ108円で1ポイント、500ポイントで500円のお買い物券進呈。枚数に応じたカタログ商品と交換も可。
◎営業／9時～21時
◎店休日／1日(祝・金)・2日(土)
☎072-892-5771

エーコープ男山店

◆新春初市！＝4日(月)
毎日、「お得」・「お買得品」を用意して、従業員一同ご来店をお待ちしています。本年もよろしくお願いします。
◎営業／9時30分～19時30分
◎店休日／1日(祝・金)・2日(土)・3日(日)
☎075-981-0287

ハッピース枚方

◆お得なハッピースカード会員＆メール会員、シニア会員(60歳以上)大募集。入会無料。シニア会員様には当日無料配達(規定の配達地域)。
◎営業／10時～20時45分
◎定休日／毎水曜日
◎店休日／1日(祝・金)～4日(月)
※6日(水)は営業
☎072-840-6161

アル・プラザ香里園(平和堂)

◆『HOPカード会員募集中!!』
お買い上げ100円(税別)毎に1ポイント進呈。1,000ポイントを現金1,000円と交換できる、お得なカードです。
特別ご招待会：1月中旬予定
◎休まず営業
☎072-835-6600

アル・プラザ枚方

お正月のお楽しみ！元日より営業

❖1日(祝・金)開運富くじ(先着500人様)
現金3,000円で新春の運試しにチャレンジ！
❖2日(土)・3日(日)(先着200名様)
1,000円以上のレシート持参で粗品進呈
2日＝干支の湯呑み〈赤〉 3日＝同〈青〉
❖3日(日)13時～／15時～
揚野バンリ出演 新春パフォーマンス・パントマイム・ジャグリングなど
(1階セントラルコート)

◆初売りおもちゃ＆ゲーム大集合！(3階玩具売場)＝1日(祝・金)～3日(日)
◆新春〈福袋大市〉新年を上質でオシャレに着かざる福袋販売会！(1階セントラルコート、2階各衣料品売場)、衣料新春福企画 婦人プレミアムスーツ20%OFFやキャリーケース5,000円均一など＝1日(祝・金)～3日(日)
◆平和堂の食品売場は、お寿司・オードブルなどお正月のごちそうメニューが盛りだくさん！ぜひアル・プラザ枚方へ
◎営業／10時～20時30分
1日(祝・金)は10時～20時
◎休まず営業　☎072-896-1100

健康相談 Q&A

頭痛

Q　色々なことで頭痛に困っている人が多いですね。何例かあげてみたいと思います。

A　ぞくぞくと寒けがして発熱。首の後ろがこり、頭痛がした時は。葛根湯(かっこんとう)や麻黄湯(まおうとう)でよくなるでしょう。

Q　胃腸が弱く足が冷えやすく、肩から首にかけてのこりも激しい。発作的なきつい頭痛や嘔吐も伴う。

A　体内に滞った水を取り除く呉茱萸湯(ごしゅゆとう)がいいと思います。これは胃腸が冷えて胃内に水がたくさんたまりすぎることで起こる頭痛に効くのです。

Q　のどの渇きがきつく排尿も少なく、嘔吐や下痢も伴うような時には？

A　五苓散(ごれいさん)がよいと思います。この五苓散は二日酔いにも効きます。いずれも過労や冷え、睡眠不足、食べ過ぎ、緊張の連続などには十分気を付けてください。

漢方薬処方箋調剤　カジタ薬局
薬剤師　梶田　幸子
交野市妙見坂3の1の6
☎072-892-8908
※漢方のご相談はできるだけ電話予約願います。院外処方箋取り扱っています。

ひらかたハーフマラソン

誰でも気軽に参加できるマラソン大会です

RUNNING TO NEW YEAR

第39回 新春走ろうかい

平成28年1月11日(成人の日)
開会式 8:30より

淀川河川公園・枚方地区～樟葉ゴルフ場前間折り返しコース

パフォーマンスの部　あと200人 当日受付可(先着)
ジョギングの部　先着700人

レース後に豪華賞品が当たるお楽しみ抽選会あり

当日申込　参加料500円
※10:10～13:00受付
1名につき5名分まで申込可

※仮装ランナーはパフォーマンスの部に！パフォーマンス賞あり。

■スタート時間・種目・参加資格 ※スタート時間は参加人数により変更する場合があります。

	スタート時間	種　目	距離(km)	参加者
①	9:10	二十歳男子の部	1.296	大会当日成人式を迎える男子
②	9:11	二十歳女子の部	0.365	大会当日成人式を迎える女子
③	9:30	小学生男子B	2.0	小学生3・4年男子
④	9:40	小学生女子A	2.0	小学生5・6年女子
⑤	9:50	小学生女子B	2.0	小学生3・4年女子
⑥	10:00	小学生女子C	2.0	小学生1・2年女子
⑦	10:30 同時スタート	一般男子ハーフマラソン	21.0975	高校生以上男子
⑧		一般女子ハーフマラソン	21.0975	高校生以上女子
⑨	11:00 同時スタート	一般男子5km	5.0	16歳以上男子(除・高校生)
⑩		一般女子5km	5.0	16歳以上女子(除・高校生)
⑪		高校生女子	5.0	高校生女子
⑫		視覚障がい者男子5km	5.0	視覚障がい者男子(除・中学生以下)
⑬	11:00	視覚障がい者女子5km	5.0	視覚障がい者女子(除・中学生以下)
⑭	11:30 同時スタート	一般男子10km	10.0	16歳以上男子(除・高校生)
⑮		一般女子10km	10.0	16歳以上女子
⑯		高校生男子	10.0	高校生男子
⑰		視覚障がい者男子10km	10.0	視覚障がい者男子(除・中学生以下)
⑱	11:45	小学生男子C	2.0	小学生1・2年男子
⑲	12:00	小学生男子A	3.0	小学生5・6年男子
⑳	12:10	中学生女子	3.0	中学生女子
㉑	12:20	壮年男子	5.0	35歳以上男子
㉒	同時スタート	壮年女子	5.0	35歳以上女子
㉓	12:30	中学生男子	5.0	中学生男子
㉔	13:10	パフォーマンスの部	2.0	仮装ランナー(当日受付可)
㉕	13:30	ジョギングの部	2.0	どなたでも参加可。ファミリーでどうぞ！(当日受付のみ)

主催／公益財団法人枚方体育協会　問合せ☎072(898)8181 ※㉔㉕以外の申込受付は終了しています。

歩行困難や寝たきり、障がいのある方
あきらめないで!!

健康保険で、ご自宅(入所先)で受けられる

訪問マッサージ・リハビリ

リハビリ ・マッサージ ・指圧・運動療法

経験、知識が豊富な厚生労働大臣免許(国家資格)を持つ治療師が生活復帰を支えます。

訪問エリア
枚方・交野・八幡
寝屋川・京田辺

各種健康保険適用
同意書・応相談
介護保険と別枠併用できます

①1級・2級障害者手帳、障害者医療証をお持ちの方は月額1,000円以内
②通常の保険の方は1～3割負担
③生活保護の方は全額無料
④実費治療も応相談
すべて往診料込

(グループ)
訪問マッサージ・リハビリ事業所

いっしん治療院
中村　一隆　☎072-848-7807　枚方市池之宮2－15－18

松原鍼灸マッサージ院
松原義五郎　☎072-868-8182　枚方市東船橋1－62－4

鍋野鍼灸マッサージ治療所
鍋野　幸一　☎0120-511-170　枚方市長尾東町1－45－2

年末・年始も休まず営業しています！ 1月1日～5日はお正月特別メニューにてお待ちしています

慶事・法事のご案内

御法事会席
月……5,400円
雪……7,560円
四季……10,800円

慶祝会席
芙蓉(ふよう)…5,400円
曙(あけぼの)…7,560円
耀(かがやき)…10,800円
※いずれも税込

大小お座敷、テーブル個室完備
最大100名様迄収容の大広間有り!!

特別追加肉券
本券にて、しゃぶしゃぶ・すきやきの追加肉(一人前)をご賞味いただけます。
枚方店のみご利用いただけます。
■一組1回限り有効です。■他サービス券との併用はできません。■しゃぶしゃぶ、すきやきをご注文のお客様に限ります。
有効期限／平成28年1月末日まで

グラスドリンクサービス券
ウーロン茶、オレンジジュース、一口生ビールのいずれか
■他券併用不可 ■コピー不可 ■1枚10名様まで有効
■ご注文の際、係員にお渡し下さい
■一組一枚限り ■枚方店のみ有効　木曽路 マイライフ
有効期限／平成28年1月末日まで

しゃぶしゃぶ・日本料理 木曽路

枚方店　枚方市堂山3-34-1
(072)805-0680
木曽路枚方　検索

無料送迎バス
15名様以上で承ります。
ご予約の際お申し付けください。

GO!2016! ニチイ 枚方教室
受講料半額 とーってもお得なキャンペーン
《修了後は就業相談を実施》
2016年 3月31日(木)まで
受講料20%給付 ※教育訓練給付制度(一般教育訓練)対象講座(条件あり)
医療事務・介護職デビューを応援!
「将来のために、何か資格を」という方に!

全国どこでも結婚・出産後も働ける!!
厚生労働大臣指定講座
医療事務講座
【通学/通信+スクーリング/通信/DVD】
1/14(木)・18(月)・25(月) 14:00～15:00
ニチイ 枚方教室 予約不要
無料体験説明会開催
講座内容や実技を体験!
枚方市新町1-12-1太陽生命枚方ビル6F

家事や育児と両立! 希望に合わせて 働ける!!
介護職員初任者研修
【通信(自宅学習)+通学(スクーリング)】
1/8(金) 2/8(月) 11:00～12:00
無料説明会開催中!
お問合せ お申込み ニチイ京橋校
☎06-4801-8041
平日9:00～17:15(祝日は除く)
案内書無料進呈 請求番号:9181
0120-555-212 24時間年中無休
まなびネット 検索 ニチイ

「住空間収納プランナー」養成講座
【ベーシック】土曜2回講座
1/16・30、2/20・27 10:00～16:00
場所:ヨミハン大津ビル2F
資格取得後、空いた時間でお仕事する方増えてます
要予約 ☎072-807-5780
SAMPO サンポ建築設計事務所
詳しくは サンポ建築 検索

年度末を制する お片付け!

新年明けましておめでとうございます。

今年の抱負は何ですか?今年こそ、家をすっきりさせたい!と思っている方も多いのでは。

家の中で、持ち物が大きく変化する時期があります。それは、新学期が始まる4月です。学生さんは教科書が全部新しくなり、使っていた本やノート類も変わります。新社会人ともなれば、服装が一新します。さらに、転勤や引越しなども…。

この時に大事なのは、「増える前に見直す!」

新たに増えるモノのために、空間を空けてどの場所に何を置くかを決めることです。多くの方が、手に入れてから置く場所を考えるので片付けが難しくなってしまいます。片付けの手順が分かっていないから起こる現象なのです。

住空間収納プランナー養成講座(ベーシック)は、片付けの手順を理解し、家を自分で片付けられるようになるための講座です。あなたに合った収納の位置、片付けの思考が身につきます。

収納セミナーを聞いても収納本を読んでも片付かなかったあなた!あなたに何が必要なのか知ってみませんか?

暮らしの案内

- ●求人・営業 1行 …… 1,500円
- ●サークルほか非営利 1行 …… 500円
- ●リサイクル 譲ります・譲ってください 1点 …… 500円 差し上げます …… 無料 (各税別)

お申込みは
マイライフ新聞社
☎072-859-3332
FAX072-859-0054

教えます

「心理学入門講座」講座の体験と説明会
心理学を分かりやすく学べます。参加費無料
1月25日(月)①ラポールひらかた10時30分～12時 ②アルカスホール10時15分～11時45分 ※①②共に2月8日(月)より開講します。(全6回有料)
詳細はHPをご覧下さい。
主催・申込/NPO法人京阪総合カウンセリング
☎072-814-7140

おしらせ

婚活相談・年中無休 枚方市役所前・電話24時間対応
http://www.zhe.jp山本
0120-159-050

1月10日は「110番の日」枚方警察署・交野警察署
☆110番は事件・事故の緊急電話です。いち早く急がず慌てず冷静に。
☆警察への要望・相談などは#9110へ。
「キャンペーン開催」
1月10日(日)10時～11時 ①京阪枚方市駅中央改札口前②イズミヤ交野店前
主催・問合せ
①枚方警察署 ☎072-845-1234
②交野警察署 ☎072-891-1234
※共に内線294

香里幼児教室⇧検索
国・私立小学受験科有
一人ひとりを大切に指導
実績豊富。中学受験も対応
☎072-841-7641

もよおし

天の川とんどまつり
1月16日(土)10時30分～14時ごろ(小雨決行・強風などの場合は中止)
天津橋上流河川敷(枚方市宮之阪 スーパーイズミヤ裏) しめ縄、しめ飾りなどお正月のお飾りをご持参ください。
甘酒のふるまい、ぜんざい、餅つき、七夕グッズコーナーほか。和太鼓や唄、南京玉簾など各種イベントもお楽しみください。
主催・問合せ/天の川七夕星まつりの会・土井
☎090-3280-4711

自宅で結婚たくさんまとめています。 南(枚方)
☎072-850-5361

星ヶ丘医療センター「高血圧教室」参加者募集
お医者さんたちと一緒に学びませんか。
1月13日(水)「高血圧と塩分摂取 やっぱり塩分取りすぎでしょ!」医師、「高血圧のお薬の話」薬剤師
1月27日(水)「高血圧と不整脈 その動悸の原因も高血圧!?」医師、「検査数値の見かた」検査技師
※両日共、13時30分～14時30分 2F新会議室B参加自由・無料 お気軽にご参加を。 問合せ/星ヶ丘医療センター
☎072-840-2641

映画上映会「うまれる」
1月23日(土)13時30分～15時30分 牧野生涯学習市民センター 前売り300円(当日500円)
※1月4日(月)10時～窓口販売 10時30分～電話予約可 先着100人
「子どもは親を選んで生まれてくる」という胎内記憶をモチーフに、命を見つめる4組の夫婦の物語から、生まれてきた意味や家族の絆、命の大切さ、人との繋がりを考えるドキュメンタリー映画。
保育有・要予約(先着6人)
主催・問合せ/同センター
☎050-7102-3137

エディオン ☎075-972-0070

●明けましておめでとうございます。エアコンキャンペーンが始まりました。新旧入れ替えのため1年で一番安い時期です。この機会にお買い替えください。

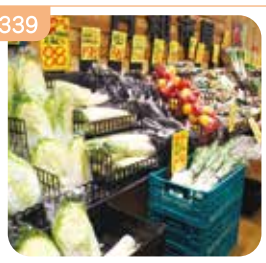
ダイソージャパン ☎075-972-5064

●今年もお正月商品を始め、バレンタイン商品(ラッピングバックやBOX、チョコカップなど)が多数入荷しています。ぜひダイソーへお越しください。

牛 角 ☎075-982-2299

●大人気の牛角でおいしい焼肉と料理を楽しもう♪
単品メニュー、食べ放題メニューと充実しています。本紙持参で500円引き(3,000円以上のご飲食等、制限有)

グランマルシェ ☎075-982-2339



●年末年始も休まず営業!ハレの日のご準備はぜひ当店をご利用ください。年始はお酒の福箱を販売!額面以上の中身でお買い得!新酒もご用意しています♪

ゴルフキッズ ☎075-972-3933

●明けましておめでとうございます。冬の間にクラブを手になじませましょう!ゴルフキッズならNEWモデルから人気モデルまで豊富にございますよ!

ベビーフェイス ☎075-982-3271

●寒い冬にピッタリの限定メニュー!!トローリあんかけ・ピリッ辛メニューなど、ぜひお召し上がりください。
お席のご予約お待ちしています。

眼鏡市場 ☎075-972-3858

●CMでお馴染みの新作フレームが続々入荷!
また眼鏡市場では最新補聴器も取り扱っており、いつでも試聴していただけます。

かつ屋 ☎075-972-3861

●旬のカキフライが美味!
◎カキフライ膳 990円
◎ミニロースとカキフライ膳1,130円
◎上ヒレとカキフライ膳1,180円
◎エビ&ヒレ&カキフライ膳1,480円
いずれも税別価格です。

理容ピープル ☎075-874-1050

●大人の調髪 1,620円
◎中学生調髪 1,080円
◎小人調髪 870円
◎白髪染め 4,110円
◎白髪ぼかし 3,030円
◎女性顔剃り 1,520円

ライトオン ☎075-971-0453

●今年もライトオンは元旦より営業いたします!毎年大人気の福袋はもちろん、冬本番から春先までお使いいただけるアイテムも衝撃価格でご用意しています!

トータルビューティーサロン ノーブル ☎075-983-7113

●スペシャルセットメニューをご用意しました!
①光フォト②ベーシックエステ③エクステ80本④半身リンパマッサージの中から2つ選べて10,800円(税込)☆

イトウゴフク ☎075-982-1080

●「便利さと安さ」「楽しさとおしゃれ」を発信する楽しいお店。年末年始も営業!お年玉年賀はがき割引や福袋などお買い得セールを開催!
1・2日のみ10時～19時の営業