

地域と共に歩んで **35** 周年!

読売新聞

2018

マイライフ

5/1 号

vol.706

発行:マイライフ新聞社

毎月1日・13万部発行
配布地域/枚方・交野市 全域、寝屋川・八幡・京田辺市の一部

〒573-0126 枚方市津田西町2-31-21

郵便振替口座 / 00900-8-68978

TEL072-859-3332 FAX 072-859-0054

☑ mylife@mylife-np.com

web版 [マイライフ新聞](#)

[検索](#)

おすすめ
クーポン3面

マイライフにチラシを
折込みできます! 月末配布

お気軽にご相談ください

地域情報紙 **マイライフ**

配布員募集!

- 毎月末4日間のあなたの空き時間に配布できます。(チラシ折込作業もあります)
- あなたのお住まいの近隣地域に、徒歩や自転車で、住宅・お店のポストへ配布
- 20~60歳代の方(男・女)が活躍しています。
- 1エリア 500~800部
- マイライフイベントへの参加特典など。



運動しながらお小遣い稼ぎ♪
小さな子どもがいても◎
ゆとりの配布期間

〈募集エリア〉

松井山手・長尾家貝町・田口山
他エリアの登録も受付中

応募 お気軽にお問合せください 担当 前田
マイライフ新聞社 ☎072-859-3332

NHK朝の連ドラ「半分、青い。」ロケ地と 恵那峡クルーズ「馬籠宿」散策

夏の清流グルメのご昼食も

五平餅などのおやつ4種と
ミニ朴葉(ほうば)寿司付き

木曾路を巡る歴史街歩きと、恵那峡クルーズへのお誘いです。まずは、今人気のNHK朝の連続テレビドラマ「半分、青い。」のロケ地・岐阜県恵那市岩村町へ。四百年の歴史を持つ城下町で、江戸時代から続く町並みは、重要伝統的建造物群保存地区に選定されています。

ご昼食は、恵那峡・山菜園で夏の清流グルメを、飛騨牛の焼きしゃぶや鮎の塩焼き、椀子そばなど地元の旬の味覚をお楽しみいただけます。

午後からは、涼風渡る木曾川の名所、恵那峡を遊覧船でクルーズ。奇岩、怪岩、雄大な自然の大パノラマは感動的です。

さらに、江戸時代、参勤交代で大勢の人たちが行き交った中山道の宿場町馬籠宿へ。石畳の街道に往時の面影が偲ばれます。また、文豪・島崎藤村の生誕の地、小説「夜明け前」の舞台としても有名です。まるでタイムスリップするかのような散策をお楽しみください。

途中、五平餅やおやきなどのおやつ、軽食としてミニ朴葉寿司をご提供、お楽しみ満載の日帰りツアーにご一緒しませんか。お一人参加も歓迎。お申込みは早めにご予約ください。

※最少催行人員35人

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7時30分~8時発
19時前後着予定
〈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

日帰りバスツアー 参加者募集

7/12(木)
お一人様 10,500円

木曾路に涼を訪ねて

永遠の輝きを... 真実の愛を形に

想いを形に
お手持ちの宝石が
生まれ変わります

カンダダイヤモンド

5月 誕生石
エメラルド・ヒスイ
石言葉◆幸福・希望
成功を守護する

4/29(祝・日)~5/3(祝・木)は
臨時休業致します

製造・小売り・貴金属買い取り・リフォーム
見積り無料 お気軽にご相談ください

ひらかたサンプラザ1号館3F マリッジリング各種
枚方T-SITE 向かい ビュー・ロール
☎0120-58-2081 トゥール・ラップ
AM10:30~PM6:00 木曜定休 カンダダイヤモンド (後掲)

第39回 わくわく フリーマーケット開催

120ブース

会場 アル・プラザ枚方北駐車場
JR学研都市線「藤阪」駅徒歩7分
京阪バス「津田中学校前」下車すぐ

5月12日(土)
10:00~15:00
※荒天時は13日(日)に順延

ご来場へ
お客様へ

周辺道路は駐車禁止です。
公共交通機関をご利用ください。

荒天時の開催の有無はHPでお知らせします
※会場(アル・プラザ枚方)には問合せしないでください。

主催・問合せ [マイライフ新聞](#) [検索](#) ☎072-859-3340

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 ☎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

四季折々の自然に包まれながら 由緒ある聖浄の地で悠々の時を刻む。

自然葬永代供養墓 「円光」

後々費用がかからず、誰にも迷惑をかけない

8万円~

※税込価格 ※合同納骨タイプの場合
※永代使用料・永代供養料・永代管理費 全て含む
※墓誌彫刻費は別途要

永久をお約束する
永代供養

墓じまい
墓の移設
承ります

管理費
寄付金
一切不要

生前
お申し込み
可能

現地見学会開催 先着順申し込み受付中

霊峯山 聖法寺 大阪枚方霊苑
(宗)聖法寺
大阪府枚方市尊延寺6丁目8番2号

現地見学
お問い合わせ
資料請求は

【株式会社阪神総商 京阪営業所】
072-859-3210

●営業時間 / 9:00 ~ 17:00
●定休日 / 毎週木曜日
大阪枚方霊苑 [検索](#)

大阪枚方霊苑の永代供養

安心の寺営霊苑

大阪枚方霊苑は奈良時代に創建された尊延寺
浄域を受け継ぐ「聖法寺」が運営・管理をして
おります。敷地内寺院には僧侶が常駐しており、
こころ安らかにお眠りいただけるよう、手厚い
供養を行っております。
宗教に関わらず年忌法要も承っております。

永久をお約束する永代供養

大阪枚方霊苑では、「永代供養」ではなく「永久供養」
を承っております。
一般的な永代供養では供養できる期間が定められて
いますが、当霊苑では供養の期間を定めずに永久に
供養させていただきます。

個別納骨 永代供養墓	合同納骨 永代供養墓
<p>円光碑 えんこうひ</p> <p>お一人利用 38万円(税込)</p> <p>お二人利用 48万円(税込)</p> <p>墓地使用料・永代供養料 永代管理費 全て含む。 最大4名様まで同じ場所 でお眠りいただけます。 1名追加ごとに10万円(税込) ※石碑代を別途頂戴 いたします。</p>	<p>円光御廟 えんこうごびょう</p> <p>お一人 (税込) 8万円</p> <p>墓地使用料・永代供養料 永代管理費 全て含む。 ※墓誌彫刻費を別途頂戴 いたします。</p>

石碑: 12万円(税別)~

墓誌の彫刻費: 3万円(税別)

本気で痩せたい方にしかご紹介いたしません!

2カ月で5kgの脂肪を落とす方法

希望の体重、スタイルを手に入れたいなら
早めのアプローチが重要!

自分史上最高の体を目指す!

たとえ『体重』が5kg減った! と喜んで
『脂肪が減らない』とダイエットとは呼べません。

カロリー制限のような、極端に肉を食べないダイエットの場合、タンパク質が不足して筋肉が落ちやすくなります。それにより体調を崩したり肌が荒れたりタンパク質で作られている髪や爪まで傷みやすくなったりしてしまいます。

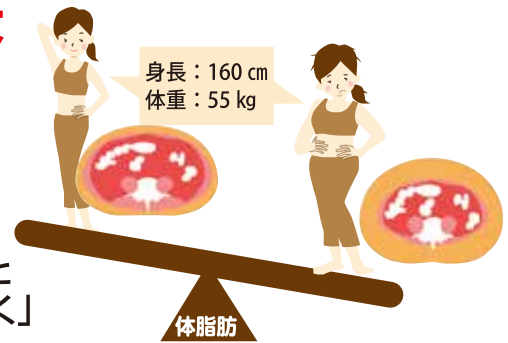
5月19日迄の
カウンセリング枠
残り5名!

2カ月で5kgの脂肪を狙い撃ち!



どちらのお肉を落としたいですか?

1、脂肪を集中的に落とすと
見た目から一目瞭然
インパクト大



2、間違っ筋肉を落としてしまうと
「痩せたのではなく」
ハリがなくなり
たるみやしわの原因に

身長と体重が同じ二人の
見た目と体脂肪の違い

漢方アプローチで内から変える

●東洋医学の知恵

漢方では、長年の経験と知識から一人ひとりに合わせたプランを提供することが可能です。体の根本から健康的に改善できるダイエットを目指します。

●痩せホルモンを出す

痩せている人には出て、太っている人には出ていないホルモンがあります。その効果は脂肪燃焼はもちろん、老化防止、心筋梗塞の予防など様々です。

●基礎代謝が上がる

筋肉量が増えると、無理な運動をする事なく基礎代謝が上がり、基礎代謝を上げる事で脂肪が落ちやすいカラダになります。



Y様 31歳 女性

162cm 53kg
わずか
1カ月半で
49kg

このダイエット方法を知ったのは3年前、当時、体重は標準範囲内なので気にしていませんでしたが、体脂肪率が31.6%もあり、隠れ肥満だと知りました。そこで花緑堂ダイエットにトライしてみました。すると1カ月半でスタート時から4kgの減量に成功!

今年改めて計測すると、驚いたことに
体脂肪率は6.7kgダウン!(体脂肪率が20.6%)
ウエスト4cmダウン!筋肉量が2.3kgアップ!
と体の中から変わったのです!今でも自分の中でベストな体型を維持でき大変満足しています。



花緑堂店主:薬剤師 木下晃一

当店でご紹介するダイエットは、最初の1週間で「痩せた」と実感できるダイエット法をご提案します。また痩せるだけではなく、中からしっかりと体質改善ができるように一人ひとりに合ったプランをご提供しております。

成功の4ステップ

完全オーダーメイド 漢方の考え方に沿って1人ひとりに合ったプランをご提案いたします。



1 電話でご予約 (完全予約制)



2 カウンセリングで体質を確認



3 自宅でトライ (1週間で実感)



4 専属スタッフが最後までフォロー

京阪「中書島」駅から徒歩2分 京阪「樟葉」駅から徒歩11分

ダイエット指導19年

漢方薬舗 **花緑堂**

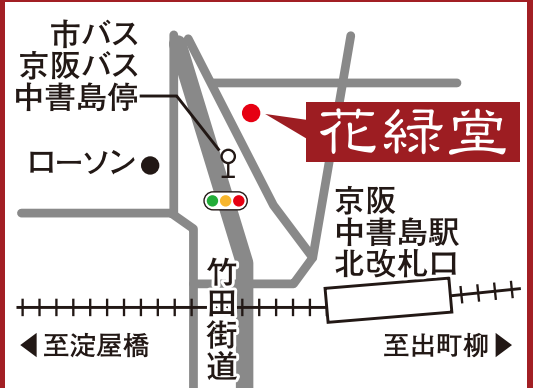
ご予約専用電話 話し中の場合は繋がるまでかけ直してください

075-602-3377

京都市伏見区南新地58-1 エスペランサ伏見1階
月~土/午前10時~午後7時 日・祝休 (4/29・30、5/3~6は休み)
※未就学児童とのご来店はお断りします。(5/1(火)・2(水)は営業します。)

お客様からたくさんの喜びの声を頂戴しています!
まずは、**コチラ**をチェック

検索 **かるくどう**



コールセンター スタッフ大募集!

Excellent Staff

20代、30代
活躍中です!

勤務地 JR東西線「北新地駅」すぐ
JR学研都市線で、ラクラク通勤!
※京阪沿線からは「京橋駅」で乗り換え

内容 大手携帯電話会社の総合案内
未経験者でも研修が充実しているので安心です!

時給 1,400円~
交通費支給(上限1万円)

休日 週休2日

勤務 シフト制 実働7.5h / 休憩1h
① 8:45~17:15 ② 11:45~20:15

待遇 昇給あり、各種保険完備
※土・日・祝含む週5日以上
勤務可能な方

人材派遣サービス
(株)エクセレントスタッフ **0120-316-840**
〒530-0001 大阪市北区梅田1-2-2-200 大阪駅前 第2ビル2F 18-3-2号 ☎090-9058-1338 担当 池田

ヒラカタ縁JOY カーニバル

みんな
おいで!

5月27日(日) 10時~15時
長尾 菅原神社敷地内
※駐車場はありません

皆さん、お待ちかね!!
「地域の人たちと楽しいことをしよう」と、地元の商店や有志が始め、仲間が仲間を呼んで、縁がつながって、毎年大賑わいのお祭り。6回目を迎える今年も盛大に、菅原神社で開催します!! 長尾中学校、学校プラスバンド部の元氣な演奏で開幕し、大人気「まもん」が登場。楽しいショータイムが始まります!! 熊本の名産「あか牛」の焼肉のいい匂い、新鮮な野菜や果物の販売、毎年好評のナンカシューなど、おいしい屋台も勢ぞろい。チョコレートやミニ工作作り、健康ゲーム、輪投げなど様々な体験やゲーム抽選会もありますよ。

枚方出身のシンガーソングライターハス実さんが司会とライブで盛り上げ、大人気フォークデュオT.A.N.E.BIから上田和寛さん(枚方市出身)がゲスト出演、美しいベリーダンスの舞台も、楽しいことがいっぱい!! 皆で遊びに行きましょう!!

暮らしを楽しむ 12の専門店

ゴールデンウィークは 4/28(土)~5/6(日)

ソフィアモールへ行こう!!

<p>EDON エディオン</p> <p>ゴールデンウィークのお出かけプランは立てられましたか? 当店にはフォトマスターの資格を持った専任スタッフがお客様にピッタリのカメラ選びをお手伝い! GW特別価格でご案内致します。ぜひこの機会にエディオン松井山手店にご来店ください!</p> <p>☎075-972-0070 ☎10:00~20:00</p>	<p>イトウゴフク</p> <p>「便利さと安さ」「楽しさとおしゃれ」を発信する楽しいお店。肌着・靴下・ナイティ・寝具・インテリアや服飾雑貨・おもちゃまで幅広い品揃え。GWはキャラクター商品・スポーツ関連商品が目白押し。毎年好評の「母の日セール」など見どころ満載です。</p> <p>☎075-982-1080 ☎10:00~20:00</p>	<p>手打ちとんかつかつ屋</p> <p>期間限定メニュー 「竹の子のかつ」が登場しました。</p> <p>春の旬の味覚、竹の子。出汁でしっかり味付けした竹の子と春の野菜かつ。添え付けのさっぱりとした天つゆでご賞味あれ。期間限定で女性にオススメです。</p> <p>●竹の子と春の野菜かつ膳 1,010円(税別)</p> <p>☎075-972-3861 ☎11:00~22:00</p>	<p>ベビーフェイス プラネット 松井山手店</p> <p>ゴールデンウィーク期間中(4/28~5/6)のサービス! 大人気の“キッズプレート”(パスタorオムライス) 550円 おもちゃ+ドリンク付き さらにアイスクリームも付けて。 お子様づれでお越しください。</p> <p>☎075-982-3271 ☎11:00~24:00(L.O 23:00)</p>
<p>ゴルフキッズ</p> <p>気温も上がり、プレーが楽しくなるシーズンが到来! 大手メーカーから続々とクラブやボールが発売され、一層楽しみが増えるこのタイミングでゴルフ祭りを開催しています! ぜひ一度ご来店くださいませ!</p> <p>☎075-972-3933 ☎10:00~20:00</p>	<p>SAKE市場 グランマルシェ</p> <p>イベントが多いGWは当店にお任せください。八百屋の日和市場、肉屋の千里屋、酒屋のグランマルシェなら、BBQや行楽、パーティーでお探しの材料を価格・品質・接客でお応え致します。毎日お買い得商品を揃えてお待ちしております。</p> <p>☎075-982-2339 ☎10:00~20:00</p>	<p>ザ・ダイソー</p> <p>行楽シーズン到来! レジャー用品が充実!</p> <p>お弁当を持って出かけしてみませんか!? ダイソーでは今年も行楽用品を多数取り揃えています。パーベキューに紙皿、紙コップ、レジャーシート、保冷バッグと便利でおしゃれなグッズがたくさん入荷しています。ぜひダイソーにお立ち寄りください。</p> <p>☎075-972-5064 ☎10:00~20:00</p>	<p>牛角</p> <p>ゴールデンウィークはやっぱり牛角!!</p> <p>GWは家族や友だちとみんなで焼肉! 大好評の食べ放題やキッズメニューも充実しています。GW期間は混み合いますので、事前予約がおすすめ。夏に向け、お肉を食べて体力をつけましょう。</p> <p>●本紙持参で500円引き(3,000円以上のご飲食で)。</p> <p>☎075-982-2299 ☎11:00~15:00, 17:00~24:00</p>
<p>眼鏡市場</p> <p>☆サンングラスフェア開催中☆</p> <p>日差しがきつくなってくるこの季節。レイバン、ボリス、CKなどのブランドサングラスや、度付き対応可能サングラスも多数ご用意しています。度付きセット価格10,800円のお得なサングラスもご用意しています。ぜひお立ち寄りください。</p> <p>☎075-972-3858 ☎10:00~20:00</p>	<p>キリン堂</p> <p>今話題のプラセンタ キャンペーン実施中!</p> <p>キリン堂ソフィアモール松井山手店ではただ今店頭で、今話題の健康にも美容にも注目されている美容ドリンクのプラセンタの試飲を実施中。いつ迄も若々しくいたいあなたにピッタリのドリンクです。ご興味のある方はこの機会にご来店ください。</p> <p>☎075-971-3611 ☎10:00~20:00</p>	<p>トータルビューティーサロン Noble(ノーブル)</p> <p>女性にとって大事な目元! まつ毛エクステデビューしてみませんか?</p> <p>お化粧品も楽になりスッピンでも華やかに☆長さ・カール・デザインも思いのままに...!</p> <p>●初回つけ放題 6,500円(税別) ●ボリュームをしっかりとりたい方、自まつ毛が少なくなってきた方にオススメです... 3Dエクステ 10,000円(税別)</p> <p>☎075-983-7113 ☎10:00~20:00</p>	<p>理容ピープル ヘアサロンローズ</p> <p>●大人調髪 1,620円 ●中学調髪 1,080円 ●小人調髪 870円 ※すべて顔剃り付</p> <p>●シャンプー 330円 ●女性顔剃り 1,520円 ※すべて税込</p> <p>●カット 1,620円 ●フロントカット 540円 ●子供カット(小学生迄) 1,080円 ●カラー(白髪染め) 3,240円~ ●パーマ 3,780円~</p> <p>☎075-874-1050 ☎10:00~20:00 ☎075-874-1080 ☎10:00~19:00</p>



木村 譲 先生

健康とは「病気でない」ではなく「病気になるににくい」ことです。そのために必要なことの中に「柔軟性、筋肉」があります。と言っても体操選手のようなマッチョな人ではありません。日常的に積極的に動いていることが重要です。体を積極的に動かすこと、何かやってみましょう。もちろん年齢に関わらず頭の機能も良くなります。ぜひあなたに合った楽しみ方を見つけてください。

関西医科大学附属病院 健康科学科 診療科長 教授
代表著書『頑張らなくてもやせられる！メンタルダイエット』2013年発行



佐藤 真治 先生

2025年、何の年なのか、わかりますか？この年に団塊の世代が後期高齢者になり、4人に1人が75歳以上という超高齢社会が到来するのです。そうすると、病院のベッド数が足りなくなり、医療サービスの需給に差が生まれ、健康な人とそうでない人の格差が大きくなると言われています。この格差を縮小する処方箋は、「元気な人の社会参加」です。元気な人が元気のなくなってきた人を支えれば、その地域はすぐに沈まなくて済みます。元気な人でいましょう。地域のために一肌脱ぎましょう。そのために、今日から運動しましょう！

大阪産業大学 スポーツ健康学部 スポーツ健康学科 教授
代表著書『歩く人。長生きするには理由がある』2013年発行



奥野 芳茂 先生

本来、健康とは、単に病気や不調がないということではなくて、身体、こころ、魂の領域において満たされた状態のことを言います。西洋医学は身体の不調や病気の治療はしてくれますが、こころや魂の領域のことは扱っていません。とは言っても、今生、我々は肉体を持って生活しています。一生この身体という乗り物に乗って旅を続けるのなら、快適な旅をするためにはメンテナンスが必要です。専門家のアドバイスを受けながら身体を動かし、大きなトラブルに発展する前に身体をいい状態に保つように、健康に意識を向けていきましょう。

京大卒 奥野クリニック 院長



浦 正道 先生

人間はがんが動脈硬化で死ぬと言っても過言ではありません。がんは運動療法により減少します。動脈硬化は、または生活習慣病ともいい、運動療法によって予防することができます。スポーツ庁長官である鈴木大地さんが「東京オリンピックの一番の目的は、金メダルをたくさん取るのではなく、オリンピックをきっかけに日本各地に運動施設が増え、運動する文化が根付いていくことだ」と仰っていました。日本はもうすぐ100歳時代という超高齢社会を迎えます。運動して自立した人生が送れるように元気に楽しく長生きしましょう！

医療法人 正一会 浦医院 院長

JBCフィットネススタジオ

輝かしいセカンドライフのために

運動嫌いの人も、慢性痛の人もあきらめないで！

運動をなかなか継続できない。「痛みがあった」「時間がなくて」「億劫で」「色々な原因で心が折れ、運動継続は無理だ」と思っているあなた、実は正解なのです。なぜならそもそも人間には生まれつき「運動欲」というものは備わっていないからです。人間は食欲・睡眠欲・性欲という3大欲は備え持つて生まれてきます。今食べるものがないと自力で狩りや漁に出ないといけないなら仕方なく動き出す(運動します)が、現代の人間は運動しなくても暮らせます。本能ではない「運動」を続けるのは難しいのです。なので、今まで運動を継続できなかった皆様、決して自分を責めないでください！慢性的な痛みをお持ちの人もあきらめないで。例えば腰痛



トライポッド

小殿筋 中殿筋

などでおしりをマッサージし、ほぐしていくことで、深い部分にアプローチして血流を促す方法です。当スタジオでは「トライポッド」というおしりのマッサージ

JBCフィットネススタジオ代表
健康運動指導士
中家 明美



や膝痛 股関節痛などに関わっているおしりの筋肉をしつかりほぐせば、痛みが改善される場合もあります。テニスボール(梨状筋をダイレクトにストレッチ(マッサージ))。道具もありません。股関節痛専門の理学療法士(銀座)代表 佐藤正裕氏が考案したもので、おしりの奥の奥、中殿筋梨状筋をダイレクトにストレッチ(マッサージ)。

地域の皆様に愛されて **13年**

感謝を込めて 65歳以上の方

1,000円(税込)で30日間
すべてのプログラム入り放題!!

- ① まずは **無料体験** にお越しいただき、**不安や疑問を解消**
- ② 気に入ったら、**お得な「30日間1,000円で入り放題」**に挑戦
- ③ その後はご自分で歩くもよし! とにかく**運動継続**を!

この機会にぜひ、運動習慣を身につけてください!

5月~8月末まで
いつでも **受付**



楽しいバスツアー♪



年に1度は会員様限定のバスツアーも!
今年は11月に和久傳の森に行く予定です。
わくでん



運動を もっと身近に
もっと気軽に みなさまへ

初心者歓迎プログラム多彩

	月	火	水	木	金	土
朝 8:50~ 9:40	痛み&姿勢 改善ストレッチ ★	太極拳 ★	痛み&姿勢 改善ストレッチ ★	痛み&姿勢 改善ストレッチ ★	痛み&姿勢 改善ストレッチ ★	男性専科 トレーニング ★
10:00~ 10:50	シェイプUP エアロ (体脂肪燃焼) ★★★★★	ヨガ& ピラティス (体引締め) ★★★★★	コアミックス (体脂肪燃焼) ★★★★★	エアロ& コアトレ ★★★★★	ズンバ (体脂肪燃焼) ★★★★	フィットネス ボール ★★
11:10~ 12:00	ボールで ヨガストレッチ ★	簡単エアロ &コアトレ (ボール使用) ★★★★★	ヨガ& ピラティス (体引締め) ★★★★	簡単エアロ &コアトレ (ボール使用) ★★★★★	ヨガ (柔らかくなる) ★★	アロマヨガ (リラクセス) ★★
12:50~ 13:40	はじめてエアロ &ウェービング ★	簡単! ヒップホップ ★★	バレエ ストレッチ ★★	簡単! ヒップホップ ★★	フットキャンプ (体脂肪燃焼) ★★★★	
		13:30~15:00 Bスタジオ	13:30~14:30 Bスタジオ プラチナ100		13:00~13:40 椅子ヨガ Bスタジオ	
14:00~ 14:50	機能改善ヨガ ★	ボルドブラ ★★	NEW コリ解消 柔10体操 &筋膜リリース ★	シェイプアップ エクササイズ (体脂肪燃焼) ★★★★	ボールで ヨガストレッチ ★	14:30~15:20 Kidsヒップホップ 初めてのクラス (男の子OK)
15:10~ 16:00	椅子を使って エアロピクス& 筋トレ ★	NEW リフレッシュ ヨガ ★★	NEW 自律神経調整 椅子ヨガ ★	ヨガ ★★	フラダンス ★	15:30~16:20 Kidsヒップホップ ベーシック1 (男の子OK)
17:10~ 18:00	17:40~18:30 kids ヒップホップ		はじめてKids ヒップホップ (男の子OK)	NEW はじめてKids ヒップホップ (男の子OK)	Kids ヒップホップ ベーシック1 (女の子)	16:30~17:20 Kidsヒップホップ ベーシック2 (男の子OK)
18:00~ 18:50			Kids ヒップホップ ベーシック2 (女の子)	Kids ヒップホップ ベーシック1 (男の子OK)	Kids ヒップホップ ベーシック2 (女の子)	17:45~18:45 男性 体引締め ★★★★
夜コース 19:00~ 19:50 kids ヒップホップ	19:00~19:50 kids ヒップホップ	身体のおていれ ヨガ ★★	簡単! 快! ストレッチヨガ ★★	Kids ヒップホップ ベーシック1 (男の子OK)	ヨガ& ピラティス (体引締め) ★★★★	
夜コース 20:00~ 21:00			20:15~21:15 フットキャンプ ★★★★★			

★印は運動量の目安

お月謝 3,700円~

長尾駅徒歩2分
駐車場・シャワー室 完備

JBCフィットネススタジオ

☎072-857-1514 枚方市長尾元町6-10-10

JBCフィットネススタジオ 検索



ドキドキらいふ

No.287 るー小林



ショッピング情報

5月1日(火)~31日(木)

ソフィアモール
暮らしを楽しむ
12の専門店
(5面広告参照)

イオン枚方店
◆毎週火曜日は火曜日! ◆毎月10日は、ありが10デーポイント5倍
◆毎月20日、30日はお客様感謝デー! 5%OFF! ◆毎月15日は、G.G.感謝デー! 5%OFF! ※一部変更となることがございます。
◎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

ビオルネ
◆初夏のフリーライブ=①1日(火)13時~ 出演: オイカゼ ほか②12日(土)13時~ 出演: 強力翔 ほか③20日(日)13時~ 出演: 名道僚太 ほか◆L.A.SフリーライブVol.3=5日(祝・土)12時~ 出演: 西村加奈 ほか◆枚方ミュージックアイランドVol.6=6日(日)13時~ 出演: しまのひとみ ほか◆大東楽器デモンstrーションライブ=22日(火)13時~ ◆ひらかたモノづくりワークショップ=3日(祝・木)4日(祝・金)

・12日(土)・13日(日)10時~14時、26日(土)・27日(日)11時~15時
1階インフォメーション横◆うまいもんくらわんか=26日(土)・27日(日)10時~16時正面玄関前(雨天中止・小雨決行)
◎営業/ 10時~20時、地下食品売場のみ9時~20時
◎休まず営業

ハッピーズ枚方
◆お得なハッピーズカード会員&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/水曜日
☎072-840-6161

アル・プラザ香里園(平和堂)
◆母の日ギフトは当店で! =12日(土)・13日(日)はHOPカードポイント3倍進呈! ◆「月のまんなか市」集めてお得な謝恩シール進呈。ご購入1,000円(税込)ごとに1枚進呈。30枚で1,000円分のお買い物券と交換=15日(火)◆HOPマネーチャージ1万円でお買得! ◆HOP-iDでのお支払いでご請求金額より5%還元セール=20日(日)◆毎月、月末の土・日曜日はHOPカードポイント3倍進

呈! =26日(土)・27日(日)◆毎週火曜日はHOPマネーのお支払いで通常ポイントに加え、200円(税抜)ごとに1HOPポイントを進呈
◎営業/ 10時~21時
◎休まず営業

アル・プラザ枚方(平和堂)
◆毎週火曜日は直営レジにてHOPマネーでのお支払いで通常ポイントに加え200円(税抜)ごとに1HOPポイント進呈◆母の日イベント ジェルキャンドル作り体験会開催=3日(祝・木)◆こどもの日イベント パルーンアートプレゼント=5日(祝・土)◆はきものがお買得! 「はくの市」=3日(祝・木)~7日(月)◆「月のまんなか市」ハトの謝恩シールラリー=15日(火)◆HOPマネーチャージ1万円でお買得! ◆HOP-iDでのお支払いで5%還元=20日(日)◆助産師によるお産・子育て相談会開催(3階ベビールーム12:30~16:30)=13日(日)・27日(日)◆くらわんか体操=毎週木曜10時5分~
◎営業/ 10時~20時30分
◎休まず営業
☎072-896-1100

2018 5月の運勢

★ディアーナ(みどり)★西洋占星術 占歴33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。

牡羊座 3/21~4/20 うっかりしてしまうことが多く、ボカミスに注意。ミスは仕方なくとも事後の対応が大切。誠実なフォローを忘れないで。金運は好調。	牡牛座 4/21~5/21 好調な人間関係。人脈は広がり、良縁を引き寄せる時。様々な機会にどんどん出かけて。レジャーの場であつた人との交流も順調。
双子座 5/22~6/21 5月病のような症状が、不調感はなくとも、始めたことが壁に当たる。やる気が起きないなどのテンションダウンが。気持ち切り替えて。	蟹座 6/22~7/22 人脈が拡大。仲の良い友だち同士や、同じ趣味の仲間での活動が楽しく有意義。職場や地域活動でもチームワークが生み出すものは大。
獅子座 7/23~8/22 思い通りに進まなくても、安易な方向転換はNG。周囲の意見が気になって、心は揺らいでも初志貫徹すべき時。強い意志を貫いて。	乙女座 8/23~9/23 知的好奇心を大いに生かして。勉強や習い事は始め時。まとまった時間を作って留学に出るのもラッキー。思い立ったら、即行動。
天秤座 9/24~10/23 物事がスムーズに運ばないと感じた。来た道をゆっくり振り返ってみて。次の道筋が見えてくるはず。今は焦らないことが何より。	蠍座 10/24~11/22 モチ運到来。いつもよりチャホヤされる自分に気付くかも。照れたり遅れたりしないで正面から受け入れて。好い縁が得られる時。
射手座 11/23~12/21 いつもより疲れやすくなっているかも。行動範囲は縮小して、よく休むことを優先にして。ゴールデンウィーク後は本格的に休養を。	山羊座 12/22~1/20 やりたいこと。やるべきことを並み外れたエネルギーでこなしていきける時。ただし、一段落したら必ず息抜きを。後半はのんびり。
水瓶座 1/21~2/18 あえて行動範囲の縮小を。じっくりと落ち着いて一つのことに取り組む好機に変えて。家族で過ごす時間も普段より多く、大切に。	魚座 2/19~3/20 旅行運が好調。海外も国内も、近場もすべてラッキー。友人同士で行く旅はよい思い出を作りそう。旅先での出会いも期待が持てる。

こんにちは! 赤ちゃん

泉谷 夏芽くん H27.7.27生
羽希ちゃん H29.10.4生 (枚方市村野東町)

家族の心は最高にピュアになってます!

甲斐 歩佳ちゃん H30.4.16生 (枚方市津田西町)

ずっと仲良く大きくなってね

赤ちゃん募集!

0~3歳までの子どもさんの写真を募集します。名前、ふりがな、生年月日、住所、電話番号、親の名前、コメントを記入してマイライフ新聞社「こんにちは! 赤ちゃん」係へ(郵送またはメールで受付)※紙面の都合で掲載が遅れたり、掲載できない場合もあります。

英会話を始めませんか?一緒に英語を楽しみましょう

在英米8年、教授経験豊かな元大学講師が教えます
英検対策も可。TOEICリスニング対策もご指導致します

- 完全1対1のプライベートレッスンなので、上達のスピードも驚くほどの速さです!
- 体験レッスン無料
- 年中無休
- 初めての方でも優しく教えます
- 9,000円(税込)/月4回(60分)または月3回(80分)
- 「御殿山」駅徒歩7分

経歴 大学講師(近畿大、立命館大、京都産業大など)。TESOL(外国人に英語を教える資格)を米国の大学院で取得、ロサンゼルス・サンフランシスコの英語学校で英語講師を。医療通訳者、翻訳家、臨床心理士。著書多数。海外旅行歴300回以上。

お問い合わせは ☎090-7882-5044 トレーシー英語教室 toshimi@bolero.plala.or.jp

1 ペア10組様

大阪湾に咲く250万輪のゆり
大阪舞洲ゆり園 海とゆりの競演

6月1日(金)~7月1日(日) 10:00~17:00
※金・土・日は9:00~19:30
大阪市此花区北港緑地2丁目

- 大人 1,200円
- 小人(4歳~小学生) 400円
- シニア(65歳以上) 1,000円

開園6年目を迎え、園内のゆり12万球をすべて植え替え大規模リニューアル! 新エリアやキッズパークも登場。大阪湾を望むロケーションに、空と海のブルーと色とりどりのゆりの鮮やかなコントラストをお楽しみください。

ゆり園 検索 ☎0570-05-8787 yurien.com

2 ペア2組様

昭和の流行歌を歌おう!
昭和のうたコンサート

6月1日(金) 18:30
八幡市文化センター小ホール
一般 2,000円(当日500円増)
寿券 1,200円(当日300円増)
※77歳以上
出演:北海道歌旅座 ※1ドリンク付き
誰もが口ずさんだあの歌を!
「昭和ヒットパレード」を楽しんで。

八幡市文化センター 検索 ☎075-971-2111

3 ペア2組様

松花堂 納涼寄席

8月26日(金) 16:00開演
松花堂庭園別館ギャラリー(庭園内)
前売 1,800円(当日2,000円)
※全席自由 ※未就学児入場不可
松花堂の夏の風物詩。抱腹絶倒の話をとお楽しみください。
出演は、桂文之助(写真)、桂宗助、桂ひろばなど実力派ぞろいです。

松花堂庭園・美術館 検索 ☎075-981-0010

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)

4 イオンシネマ久御山
☎075-633-0901

5 ユナイテッド・シネマ枚方
☎0570-783-450

上映例

「ママレード・ボーイ」
公開中
©2018 映画「ママレード・ボーイ」製作委員会

「ピーター・ラビット」
5/18 公開
PETER RABBIT™ & (C) FWS&Co. PETER RABBIT™ Movie (C) 2018 CFI. All Rights Reserved. TM & FWS&Co. (C) 2018 CFI.

各館で人気の話題作続々上映!!
上映作品は各館のホームページ、または下記をご参照ください。

改良メダカ多数販売
ラメめだか大放!

金ラメ幹之ヒレ長

銭司めだか 検索
☎080-5320-2800
営11時~17時 ⑩10台
京都府木津川市加茂町銭司金鍮山28
上狛四丁町から7.3km
湾漂山トンネルを出て700m

点滅信号 10m先右手すぐ

松井山手駅 京田辺市役所 湾漂山トンネル 銭司めだか 木津川 上狛四丁町

改良メダカ専門店
すぐに飼育できます!
容器、水草、えさバクテリア販売中

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】5月15日(火)消印有効
【アンケート】①5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「言いつけ」に言えなかったこと、言うのを我慢したこと、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

イオンシネマ久御山
☎075-633-0901

上映中
ジュマンジ/ウェルカム・トゥ・ジャングル (吹替)
映画クレヨンしんちゃん
名探偵コナン ゼロの執行人
パシフィック・リム:アップライジング (吹替)
レディ・プレイヤー1 (字幕・3D吹替)
いぬやしき
ママレード・ボーイ
アベンジャーズ インフィニティ・ウォー (吹替)

5月4日~
ラブラの魔女
5月11日~
ラブ×ドック
5月12日~
孤狼の血 (R15+)

5月18日~
ピーター・ラビット(吹替)
ランベージ 巨獣大乱闘
のみとり侍(R15+)

5月19日~
モリのある場所

5月25日~
妻よ薔薇のように 家族はつらいよⅢ
恋は雨上がりのように

ユナイテッド・シネマ枚方
☎0570-783-450

上映中
ボズ・ベイビー
ジュマンジ ウェルカム・トゥ・ザ・ジャングル
名探偵コナン ゼロの執行人
映画クレヨンしんちゃん

のみとり侍 (R15+)
5月19日~
仮面ライダーアマゾンズ 完結編 (2D・4DX)
5月25日~
妻よ薔薇のように 家族はつらいよⅢ
恋は雨上がりのように
友罪

上映 PickUp! 5/25 公開

「妻よ薔薇のように 家族はつらいよⅢ」

「一身上の都合にて[主婦]を退職させて頂きました」。今回は、あの平田家の長男の妻の反乱で夫たちに最大のピンチが!! 山田洋次監督・喜劇映画シリーズ第3弾

(C)2018「妻よ薔薇のように 家族はつらいよⅢ」製作委員会

青空の下、テニスを楽しませんか!

無料体験 レッスン受付中

一般(初心者~) 1回
ジュニア(3歳~) 2回

要予約 賞品あり

レディース練習会

初・中級 5/14(月) 10:00~16:30
中・上級 5/10(木) 各1,200円/1名

ダブルス最低4ゲーム予定
試合終了後~16:30コート開放

キッズ用コート2面 / 砂入り人工芝コート5面

日本プロテニス協会オフィシャルテニススクール
宝田テニスカレッジ・パッション

交野市郡津2-2-1(京阪郡津駅より徒歩7分)
TEL 893-4599 TEL・FAX 893-8159
第2コート:交野市幾野3-6-8(本校より徒歩3分)

好評 発売中
愛読者特別価格でご優待!

8月22日(水)

昼 14:00 夜 18:00 ※開場は30分前

門真 ルミエールホール

(京阪「古川橋」駅下車徒歩4分)

1階席 6,000円を

昼 4,500円
夜 4,000円

※未就学児のご入場はご遠慮ください

お申込・問合せ
マイライフ新聞社
☎072-859-3340
FAX 072-859-0054

【郵便振替番号】00900-8-68978 【加入者名】マイライフ新聞社 主催 (株)デカナル

「高血圧の治療法」(薬剤師)「検査項目の見方」(検査技師) 申込は不要 直接2階新会議室Bへお越しください。問合せは 星ヶ丘医療センター ☎072-840-2641

「高血圧教室参加者募集」 5月23日(水)13時30分~14時40分 参加無料

「高血圧について」(医師)「高血圧の薬物療法」(薬剤師)「検査項目の見方」(検査技師) 申込は不要 直接2階新会議室Bへお越しください。問合せは 星ヶ丘医療センター ☎072-840-2641

星ヶ丘医療センター
一緒に学びませんか
「高血圧教室参加者募集」 5月23日(水)13時30分~14時40分 参加無料

「高血圧について」(医師)「高血圧の薬物療法」(薬剤師)「検査項目の見方」(検査技師) 申込は不要 直接2階新会議室Bへお越しください。問合せは 星ヶ丘医療センター ☎072-840-2641

長縁のお世話致します。
検索・ベストマッチ校方 ☎072-841-1183
☎072-841-3900 田伏

意賀美神社 月例会
5月6日(日)10時~15時 担当は官休庵同好会 流派にとわれずお越しください。

校方上之町1の12 ☎072-841-2790

暮らしの案内
掲載の申込はマイライフ新聞社へ ☎072-859-3332

教えます
香里幼児教室 検案
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

おしらせ
レコード・CD買取します
スノーレコード 検案 ☎09-4862-4684

自宅で結婚たくさんとめています。南校方 ☎072-859-5361
☎0908-163-0967

水彩、油彩、アクリル画など、関西5か所の佐藤絵画教室で学ぶ会員の作品50数点を展示。会期中「ペン画無料体験コーナー」や20日(日)15時~は「音楽会」も最終日は作品講評会を行います。

ぜひ来場ください。
問合せ/同ギャラリー ☎072-866-3490

「佐藤絵画教室合同展」 5月18日(金)~23日(水)10時~19時(最終日は18時まで) くずはアートギャラリー(くずはモール本館ハナノモリ3F) 入場無料

5月22日~6月19日の火曜日10時~12時 ぶらっとやがわ 無料 先着20人(保育有(要予約) 問合せ・申込は寝屋川市立男女参画推進センター ぶらっとやがわへ。 ☎072-800-5789 FAX 072-800-5489

shiiと悩んでいませんか?子どもの年齢発達段階や気質に合わせて子育てする具体的な方法をワークショップ形式で学び、親子共に成長を目指しましょう。

5月22日~6月19日の火曜日10時~12時 ぶらっとやがわ 無料 先着20人(保育有(要予約) 問合せ・申込は寝屋川市立男女参画推進センター ぶらっとやがわへ。 ☎072-800-5789 FAX 072-800-5489

医療法人 殺峰会 **吉田病院**

◆診療科目
●一般内科・循環器・呼吸器・腎臓 ●外科・胃腸・肝胆脾・血管外科・肛門科・乳腺外科
●整形外科・泌尿器科・脳神経外科 ●リハビリテーション

◆診療時間
午前/月~土 9:30~12:00
夜/月~金 18:00~20:00

◆休診日
日曜日・祝日
当医院は救急指定病院です。急患の方は24時間対応致します。

枚方市北中振3-8-14 ☎072-833-1831
http://www.yoshida-hp.net/

健康相談

めまい・ふらつき
今年のように寒暖の差が大きい年は、めまい・ふらつきの訴えが多いです。

Q 48歳女性。昔から冷え性で手足が冷え、顔色が悪く貧血もあります。疲れやすく、ふらつきやめまいが起り、やる気が出ません。

A 当院薬散と真武湯の併用が良いですね。当院薬散の主薬である当歸芍薬の補血滋潤作用と、配合されている白朮・茯苓・沢瀉で内外の水の滞りを正しく導き、真武湯で沈衰している

漢方薬 カジタ薬局
処方箋調剤 梶田 幸子
薬剤師 梶田 幸子
交野市妙見坂3の1の6
☎072-862-8908

※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。

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・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

新陳代謝を良くし、めまい・ふらつきを改善します。

Q 60歳男性。ストレスが強く、高血圧、頭痛、肩こり、めまい、ふらつきで困っています。

A 釣藤散ですね。主薬の釣藤は、神経の興奮や沈滞を調節し、精神を安定させて諸症状を改善します。

普段からおなかを温めるものを食べるように心がけてください。

好評 発売中
愛読者特別価格でご優待!

福田こうへい

コンサート

昼 13:30 夜 18:00
※開場は30分前

枚方市市民会館

全席指定 6,500円を

5,500円

※未就学児のご入場はご遠慮ください。

お申込・問合せ
マイライフ新聞社
【郵便振替番号】00900-8-68978
【加入者名】マイライフ新聞社

☎072-859-3340 主催 グリークス
FAX 072-859-0054

9月1日(土)

演歌 唄祭り

新舞踊

5/1(火) 発売

枚方市市民会館大ホール
13時30分開演(13時開場) 昼1回のみ

三好重律子
三崎はるか
五月あやの
水沢明美
司会 滝トール

前売チケット発売所
マイライフ新聞社 ☎072-859-3340
FAX 072-859-0054
郵便口座00900-8-68978 加入者名/マイライフ新聞社
枚方市市民会館 ☎072-843-1122
チケットお問合せ/☎072-891-4923 ナカオ 主催/生田企画

S席 4,000円
※全席指定・税込