

地域と共に歩んで **35** 周年!

読売新聞

# マイライフ

今回は **5面**  
**おすすめ**  
**クーポン**

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

2018

7/1 号

vol.708

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

自分の将来に大きく影響する中学・高校時代、各人に適した志望校選択が重要です。マイライフ新聞社では、受験生とその保護者を対象に受験情報を提供し、通学圏の入試担当の先生方をお招きして、直接個別相談ができる「2019年度私立中学・高校入試説明・懇談会」を開催します。

## 大阪北部地震で被災された方々に 心よりお見舞い申し上げます。

6月18日に発生した、大阪北部地震。わが地元で突然の恐怖をもたらしました。全国ニュースで枚方の地名が報道され、遠くの親戚や友人から安否を尋ねる連絡を頂いた方も多くおられたことと思います。また、日頃おろそかになってしまった防災準備についても真剣に考えさせられました。

人の絆の大切さと、備えの必要を実感しながら、被災された皆様が一日も早く平穏な生活に戻れますよう、お祈り致します。マイライフ新聞社 スタッフ一同

信頼と実績の 第25回 私立中学・高校

## 入試説明・懇談会

入場  
無料

地元・枚方で志望校の情報がすべて集まる個別相談会



進学指導の専門家による公立校の情報や受験に備えるための総合的な学習法、受験対策など、入試全般についてのアドバイスを受けられるコーナーも。成績表などがあればより具体的に相談ができます。

個性豊かな校風と独自の教育理念を持ち、生徒一人ひとりの目標と特性に沿い、可能性を最大限に伸ばす学科・コースを備える私立校。会場では、参加校ごとのブースで入試担当の先生方と、一対一で学力や進路クラブ活動、学費などの相談や質問ができ、詳細な学校の情報が入手できます。



通学圏の28校が枚方に!

9月23日(祝・日)

13時~17時

ラポールひらかた

京阪「枚方市」駅徒歩3分

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(徳島医科大学)・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

枚方市星ヶ丘4-8-1 <http://hoshigaoka.jcho.go.jp/>  
☎072-840-2641 FAX 072-840-2266

### 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
- 1エリア 500~800部

〈募集エリア〉松井山手地域

マイライフ新聞社 ☎072-859-3332

### がんばれ受験生

夏休みはしっかり復習を!

夏休みが近づいてきましたね。夏休みは、復習のためのまとまった時間が取れる最後のチャンスです。ここで入試に向けた土台を作ることが大切です。

学習内容は、中学3年生はやはり「1・2年生の復習」です。これまでの学校の定期テストの範囲に合わせた勉強が中心だった人は、総合的な学力が備わっていない場合が多いのです。

大阪府の公立高校の一般入試は5科目の均

072-859-4000 実行委員会

### マイライフ日帰りバスツアー

若干名募集

好評につき増便! お申込みはお早めに

- 7/12(木) 木曽路へ
- 8/28(火) 神戸満喫ツアー

詳細は3面をご覧ください

### カンダダイヤモンド

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

7月誕生石 ルビー  
石言葉◆仁愛・情熱・勇氣  
愛と勝利をもたらす

誠に勝手ながら7/15(日)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 トゥルーラブ  
AM10:30~PM6:00 木曜定休 トウレドゥ etc.  
カンダダイヤモンド

### 漢方ダイエットの3大特徴!

- 10日で実感: 多くの方が短期間でも結果が出ています。目指せ10日で-3kg!
- カロリー制限なし: お肉にアルコールもガマンする必要はありません!
- つらい運動なし: 「つらい運動を続ける」のはとても大変です。できるだけ楽しく目標体重に!

40歳以上の方には漢方ダイエットをおすすめします。

漢方ダイエットを体験者の声は

口コミ件数180件以上! 漢方ダイエットの体験者の声はこちら!!

それならまずは口コミWEBサイト「漢エビデンスナビ」をごらんください! 50代・60代の方もたくさん来ています

かろくどう

### 40代A子さんのお悩み

40歳を超えた頃から笑っちゃうほど何をしても『痩せない』んです。

原因は女性ホルモンの減少です。40歳を超えた頃から女性ホルモン(エストロゲン)が減少していきます。すると脂肪細胞の代謝が悪くなり、太りやすくなってしまいます。

エストロゲンは急激に減少し、心身に不調があらわれる。

エストロゲン分泌のピーク。月経周期が不規則に。更年期に入るサインです。

年齢による女性ホルモンの分泌量

小児期 思春期 成熟期 更年期 高齢期 老年期

### 漢方ダイエット

まずは10日で実感!

お医者さんもおすすめのダイエット法!!

店主自身も2カ月で16キロ減!

これが1キロの脂肪!!

店主: 薬剤師 木下見一

京阪「中書島」駅から徒歩2分 京阪「樟葉」駅から徒歩11分

075-602-3377

【ご予約専用電話】話中の場合は繋がるまでかけ直し続けてください。

【住所】京都市伏見区南新地58-1 エスベランサ伏見1階

【営業時間】午前10時~午後7時 休日・祝日 休業 ※来店予約制の二葉店はお断りします。 ※効果には個人差があります。

花緑堂

漢方薬舗 花緑堂

ダイエット指導19年

市バス 京阪バス 中書島駅 ローン

花緑堂 京阪中書島駅北改札口 竹田駅前 至近距離

こんなことはありませんか？

- 犬の散歩で転んでしまった
- 疲れやすく旅行を楽しめない
- 孫と思いっきり楽しみたい

「10年先の元気を考えて」

いきいきと楽しいこと続けたい  
これからの加齢に負けない体力づくりを

# ヨガ・ピラティス

枚方で30年以上の実績と信頼の整体院併設なので安心！

8月～10月末まで好きなレッスン受講し放題

## キャンペーン

今だけ！絶対お得！

3か月受講し放題！

通常3か月受講料金 32,400円 ▶ **12,960円** 超お得

レッスン4回分 5,400円 | レッスン8回分 9,720円

※すべて税込み

7/1(日)より

電話受付開始！

TEL 072-864-0077

STUDIO 3000 くずは店

キャンペーンで参加の方で、会員になられた方は入会金(3,240円)が半額に！

3か月間

8月～10月末まで自由にどこでも受講できます！

1日何レッスンでも受講OK!! 少人数制レッスン(8名様まで)

運動量の目安 ● 講師  
少なめ→少 普通→中 多め→多

ヨガ、ピラティス  
あなたに合うのは？

- ヨガはポーズと呼吸法、瞑想で心と体を結びつけ、心身を安定させます。
- ピラティスは元々リハビリを目的とし、年代に合わせた方法で、体に負担をかけずに筋肉をつけ、姿勢を整えます。

こんな効果が期待できます

筋力を高めることで転倒のリスクを減らす  
呼吸法を学び、疲れにくい体に  
体幹が鍛えられバランス感覚が高められる

キャンペーン期間中にお試しください！

日曜日	月曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
10:00～11:10 中 ピラティス はじめてFLOW KAZUYO	10:00～11:10 少 呼吸と陰ヨガ (ベーシック) HARUKO	10:00～11:10 多 アナトミック 骨盤ヨガ HARUKO	10:00～11:10 中 ピラティス (ベーシック) KAZUYO	10:00～11:10 中 ハタヨガ (代謝アップ) ETSUKO	10:00～11:10 中 ヨガ (ベーシック) ATSUKO
11:20～12:30 中 姿勢改善 ヨガボール KAZUYO	11:20～12:30 少 陰ヨガ (アドバンス) HARUKO	11:20～12:30 少 ストレッチ ヨガ HARUKO	11:20～12:30 中 体幹ヨガ ボール KAZUYO	11:20～12:30 少 ハタヨガ (デトックス) ETSUKO	
	13:00～14:10 多 リズム ピラティス TERUKO	13:00～14:10 中 ストレッチ& ピラティス TERUKO	13:00～17:00 月1回 レイキ交流会 個人セッション ARUO	13:30～15:30 色えんぴつ教室 ETSUKO	ご夫婦で参加も！ 男性の方でも お気軽に。 ジャージなど動きやすい 服装で。水・タオルを ご持参ください。
	14:20～15:30 多 マスター ストレッチ TERUKO	14:20～15:30 多 床バレエ& ピラティス TERUKO	18:30～19:40 中 ヨガ(予定) SAOISHI	18:30～19:40 中 月礼拝で 骨盤矯正ヨガ KOKORO	
	19:00～20:10 中 ひめトレ& ピラティス MUYUO	18:30～19:40 多 ヴィンヤサ ヨガ ETSUKO	19:50～21:00 中 ヨガ(予定) KAZUYO	19:50～21:00 少 ぐっすり眠れる 骨盤矯正ヨガ KAZUYO	
		19:50～21:00 中 リセット ピラティス MUYUO			

開業30年以上の実績！

### カイロ・整体コース

骨格矯正、ゆがみ  
腰痛、肩こりなど  
30分 3,240円

### ひとやすみ リラクゼーション

体がだるい  
スッキリしたい！  
30分 1,940円

どちらも  
120分まで お好みの  
力加減で対応！

### 大人のカルチャー教室

#### 「大人の色えんぴつ教室」



これから絵を始めたい方…  
色鉛筆なら手軽にスタートできます！

7月  
スタート

ストレス解消 自律神経  
を整える

リラックス効果と脳トレに  
話題の、下絵つきの「大人の塗り絵」も。  
自宅と違い、集中して充実した時間を過ごせます。

毎週 金曜日 13:30～15:30 | 月謝(月4回) 5,000円 | 1回 1,500円  
初回体験 1,000円

すべて  
税込み

### レイキ交流会&体験会

レイキ(靈氣)ってなに？  
最近体調不良で…  
家族を癒したい  
7/12(木)  
13:00～14:30  
■体験価格 2,000円

### 整体師養成コース

(日本TB式整体術研究所を併設)  
無料プレセミナー受付中  
手に技術をつけたい！  
マンツーマンで指導します

うすも  
ボリューム  
コシ・ハリ  
髪のお悩み相談  
受付中!



スタジオ3000 検索

申込み

TB SEITAI & CHIRO

STUDIO 3000 くずは店

since 1987

営 平日 10:00～22:00 / 土・日曜 10:00～20:00 休 火曜 P あり

STUDIO 3000 枚方店 TEL 072-861-0038 枚方市東田宮1-3-2 藤本ビル2F

営 10:00～20:00 / 水曜 13:00～20:00 / 祝 10:00～18:00 休 火曜

お気軽にお問合わせください

TEL 072-864-0077

枚方市南楠葉1-6-8 プレザントハウス2F



LINE@  
お得情報  
を配信!



# 自然の中は楽しみがいっぱい!!

枚方・交野地区自然体験クラブ主催



▲新緑の中、吊り橋で空中散歩  
▲坂の途中でひと休み。お茶を飲んで、あともう少し!

交野、枚方の豊かな自然を子どもたちに親しんでもらいたいと、シニア自然体験クラブ(子ども自然体験クラブ)が5月

月から12月まで月1回開かれています。2回目の活動は6月17日、交野市・ほした園地へハイキングに。枚方市・交野市などの小学生23人が参加し、里山の自然を楽しみました。



「なごみ、おつきあい」のコーナーで、おなじみの京都銀行。昭和53年6月6日に開店した枚方市の津田支店は40周年を迎えました。

## 京都銀行津田支店 開店40周年 懐かしい地元の写真展 開催中



「懐かしい、おつきあい」のコーナーで、おなじみの京都銀行。昭和53年6月6日に開店した枚方市の津田支店は40周年を迎えました。

周年を迎えました。ロビーの一角で「懐かしい」の写真展が催され、JR学研都市線当時は国鉄片町線が高架になる前の、国道307号・津田中学校前交差点風景(52年)や木造の津田駅舎(S32年)、大峰付近の今昔(S47年とH9年)、京阪枚方市駅高架工事(S58年)などの写真に見入る地元の人たちの会話が弾んでいました。

### くすり屋さんのダイエットで わずか3か月で 12.6kg 成功!!

アール サララ システム

風穴美香さん(40歳) 身長169cm

70kg→57.4kg

世界三大伝承医学の一つ、インドのアールヴェーダをベースに「より健康的に、より楽に」と開発された安心安全なダイエットです。

- ★無理なく、運動の苦痛なく! (3か月 -16.0kg, 30代前半女性)
- ★年齢に関係なくキレイに! 体も楽に! (3か月 -8kg, 60代後半女性)
- ★親切なカウンセリングに感謝! (3か月 -7.2kg, 50代後半女性)

営業時間 月~金 10時~14時 15時~19時 有 相談無料お気軽にご来店ください 土曜 10時~14時 休日・祝 完全予約制

相談薬局 **なごみグリーン薬局** 八幡市戸津奥谷52-8 ☎075-983-7224

### 星降る丘から健康便り

JCHO星ヶ丘医療センター  
皮膚・排泄ケア認定看護師  
看護部 看護師長 石濱 慶子さん  
枚方市星ヶ丘4の8の1 tel.072-840-2641

6月18日の朝に起こったこの度の地震、続く余震や大雨による被害に遭われた皆様には心よりお見舞い申し上げます。

災害はある日突然やってきます。準備不足で不安な日々を過ごした私は、日頃から十分に備えておくことが大切だと、この度痛感致しました。備えておきたい非常持ち出し用品は内閣府

## 災害に備えて

及び市町村ホームページの防災関連情報や、過去に被災された方の経験談などが参考になります。

特に医療処置、医療機器、お薬を使用されている方は、非常持ち出し用品袋内に準備されていますでしょうか。例えば、お薬を服用されている方は数日分のお薬と、お

## 社会福祉法人心生活会 創立15周年を祝い、進む共に歩む未来へ



6月2日、社会福祉法人「心生活会(黒田民子理事長)が、創立15周年を記念し、式典と講演「第5回心生活会まつり」共に歩む未来へ」と祝賀会を交野市ゆうゆうセンターで開催しました。

「ここに記載していることは一部だけですが、いざという時のために今一度、ご自身や家族に必要なものを考え、備えておかれてはいかがでしょうか。」

心生活会は平成15年に法人認可されましたが、7年から交野で初めての精神障がい者の共同作業所「ミルキーウェイ」を設立し、利用者9人、

「障がいの隔てなく共に地域で支え合い生きていく社会に」と、黒田理事長が感慨深く「おいしいお弁当は好評!」

「心が傷ついた時、私たちは努力や周囲の援助によって立ち直りますが、その悩み、苦しみは様々で、心の病になることもあるので、そんな心の病にかかった人たちが、懸命に訓練し、お弁当を作り配

達し、洋菓子や料理手芸品作り、リサイクル品販売をしながら地域の

## 神戸満喫ツアー

神戸布引ハーブ園 プラド美術館展

8/28(火) 一人様 9,800円

70歳以上の方は美術館入館割引あり (ロープウェイ往復乗車、ハーブ園入園料) ご昼食、美術館入館料含む

TEL 079-2859-3340 FAX 079-2859-0054

## 恵那峡クルーズ、馬籠宿散策

7/12(木) 一人様 10,500円

NHK朝の連ドラ「半分、青い。」ロケ地と

「馬籠宿」散策

7/12(木) 五平餅などのおやつ4種とミニ朴葉(ほうば)寿司付き

今、話題の最新名神高速道・宝塚北サービスエリアに立ち寄り、神戸へ。ロープウェイで空中散歩、美しい街や六甲山、滝を眺め、日本最大級の神戸布引ハーブ園へ。ランチは、選べるメイン料理のほか、15種もの前菜buffetが並びます。

午後、17世紀のスペイン王室コレクション「プラド美術館展」へ。巨匠ベラスケスの大作を始め、名画約61点が出品。西日本最大級の兵庫県立美術館で、珠玉の傑作を堪能ください。

大人気の朝ドラ「半分、青い。」ロケ地、古い街並みの岐阜県恵那市岩村町を訪ね、涼風渡る木曾川の名所、恵那峡クルーズに。ご昼食は飛騨牛籠宿へ。石畳の街道に往

時の面影が偲ばれます。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もご提供。お楽しみ満載です。

# 枚方で創業！29周年 補聴器一筋！！

認定  
補聴器  
専門店

## 枚方補聴器センター

こんな聞き間違いありませんか？

- さとう (佐藤)さん → かとう (加藤)さん
- ひろい (広い) → しろい (白い)
- わらう (笑う) → あらう (洗う)
- いし (石) → にし (西)
- さかな (魚) → たかな (高菜)
- すし (寿司) → うし (牛)

誰にでも可能性のある聴力の低下

### 「あなたの聞こえ」 ご相談ください

補聴器試してみませんか

快適な聞こえで  
人と会話する楽しさを！  
外出も積極的に！

高い音から聞こえにくくなる  
聞き分けがうまくできないと  
「言葉の聞き間違い」が多くなります。

音を選び出す力が弱くなる  
にぎやかな場所、雑音の中から話し相手の  
声を聞き取る力が低下してしまう。

聞き間違い、  
呼びかけに気づかない…  
会話に自信が持てず  
コミュニケーション不足に



## 補聴器 相談会 開催！

7/2(月)～31(火) 午前9時～午後7時

- ・聞こえの相談 ・新しい補聴器の購入
- ・補聴器の点検 ・試聴、自宅で体験！

試聴  
無料

### 補聴器貸し出しサービス

「外出先で」「自宅で」「職場で」日常の  
さまざまな場面での聞こえ、毎日の使い勝手を  
お確かめください。貸し出し中は調整等に対応し、  
快適な聞こえに近づけます。  
※当店指定器種に限ります。

point 当店では「フィッティングルーム」を完備。  
街中のにぎやかな環境音を再現した中で、  
補聴器を体験できます。

### 枚方市駅のまん前！ サンプラザ1号館 3F



枚方市駅から連絡通路で直結  
バリアフリーで車いすでもラクラク

0120 FreeDial **0120-41-3339** お気軽にご相談ください！

営業 9時～19時 駐車場有

定休日 日曜・祝日、土曜(第1、3、5)

※予約可能日あります

枚方補聴器

検索

☎072-841-3339 FAX 072-841-3340

シネマインフォーメーション

### イオンシネマ久御山

- 上映中
- 50回目のファーストキス
  - OVER DRIVE
  - デッドプール2 (R15+)
  - Vision
  - 羊と鋼の森
  - 終わった人
  - ワンダー 君は太陽
  - メイズ・ランナー 最期の迷宮
  - 空飛ぶタイヤ
  - ゆずりは
  - ハン・ソロ / スター・ウォーズ・ストーリー
  - それいけ！アンパンマン
  - かがやけ!クルンといのちの星 (アニメ)
  - パンク侍、斬られて候

家に帰ると妻が必ず死んだふりをしています。

- 7月6日～ 虹色デイズ
- 7月13日～ ジュラシックワールド 炎の王国 (字幕・吹替・3D吹替) 劇場版 ポケットモンスター みんなの物語 (アニメ)
- 7月20日～ BLEACH 未来のミライ (アニメ)
- 7月27日～ コード・ブルー ドクターヘリ緊急救命

### ユニテッド・シネマ枚方

- 上映中
- ワンダー 君は太陽 (字幕)
  - 空飛ぶタイヤ

- メイズ・ランナー 最期の迷宮
- 万引き家族 (PG12)
- OVER DRIVE
- 50回目のファーストキス
- 家に帰ると妻が必ず死んだふりをしています。
- 羊と鋼の森
- デッドプール2 (R15+)
- ウタモノガタリ-CINEMA FIGHTERS project- 焼肉ドラゴン
- ハン・ソロ/スター・ウォーズ・ストーリー (2D・4DX)
- パンク侍、斬られて候
- それいけ！アンパンマン
- かがやけ!クルンといのちの星 (アニメ)

- 7月6日～ 虹色デイズ
- 7月13日～ 劇場版 ポケットモンスター みんなの物語 (アニメ)
- ジュラシック・ワールド 炎の王国 (2D・4DX)

- 7月20日～ BLEACH 未来のミライ (アニメ)
- 7月27日～ コード・ブルー ドクターヘリ緊急救命

### ユニテッドシネマ

赤ちゃんと一緒に映画館へ！  
お子さんが小さくて目が離せないパパとママのための上映会です。赤ちゃんが上映中に泣き出しても大丈夫！照明は明るめ音響も小さめです。

- 7/12(木) ハン・ソロ/スター・ウォーズ・ストーリー
- 7/26(木) ジュラシックワールド 炎の王国

劇場チケット売り場でのみ販売。上映時間は決定次第HPならびに劇場内でお知らせします。  
※時間・作品は変更になる場合があります。

上映作品は予告なく、変更する場合がございます。(PG12)は12歳未満の方は保護者の助言・指導が必要な作品。(R15+)は15歳以上の方がご覧になれます。

### 吉田医療新聞

救急会 吉田病院

循環器内科部長  
木戸 淳道

枚方市北中振3-8-14  
☎072-833-1831



先般の大阪北部地震から早2週間が過ぎましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。今回は災害時に起こりやすい病気の1つである「エコノミークラス症候群」についてお話しします。

## 心臓カテーテル治療⑮ エコノミークラス症候群(急性肺塞栓症)

「エコノミークラス症候群」は正式な病名を急性肺塞栓症といいますが、避難所や乗り物の中で、御手洗に行きたくなかったり、長時間のフライトで、お話しします。

治療法はお薬で血栓を溶かすことが主ですが、溶けきらない時はカテーテルで血栓を吸引したり破砕したりする



京都府立医科大学卒業  
日本循環器学会専門医  
日本心血管インターベンション治療学会専門医  
施設代表医

### 枚方公済病院

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



竹中 洋幸 先生

## 憩室炎

急にお腹の調子が悪くなる病気が多くあります。最近中高年者の大腸憩室炎が増えています。大腸が長年動くうちに壁の弱い部分が大豆ほどの大きさで袋状に外側に膨らむことがあり、これを大腸憩室と言います。

無症状であれば治療は不要ですが、時に憩室内に便がたまって炎症を起こし、腹痛・発熱・下

血などの症状を引き起こすことがあり、憩室炎と言います。大腸憩室は便秘がある人でできやすく、上行結腸(右腹部)・S状結腸(左下腹部)に好発します。

緩下剤などの内服薬と消化によい食事摂取で外来治療も可能ですが入院での絶食・抗生剤点滴治療が無難です。下血がひどければ大腸内視鏡で止血術が実施されることもあり、穿孔腸に穴が開くすれば手術が必要になることもあります。

お腹には胆のう炎虫垂炎・憩室炎など様々な急性炎症疾患のほかに腸閉塞や悪性疾患もあります。具合が悪ければ早めに医療機関に相談ください。

京都大学医学部卒業  
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：救急・総合診療科

### いっぴよ! このお店

枚方市杉のめもトリック構構に  
コインランドリー  
サンウォッシュユキ杉店  
オープン!

6月末に地元企業サンエースが手掛けるコインランドリーがオープンしました。

「簡単・便利・清潔」と今コインランドリーの人気がうなぎのぼり。特に同店は小型から大型まで最新機種を完備も設置され、隣には精米機も併設されています。

清潔な店内  
コイン精米機

精算も電子マネーやプリペイドカードが使用でき、洗濯終了5分前には携帯に知らせしてくれるなどますます便利に。布団や毛布の大物洗濯から小物まで、量や種類に合わせた選べます。雨の日の乾燥はもちろんな、一度コインランドリーを使って便利さを試してみませんか。

コインランドリー  
サンウォッシュユキ杉店  
枚方市杉3-15-1  
☎072-858-3318 (サンエース)

地図や稼働空き情報も

### 一薬箱のいらない家庭も

<女性のための>  
一般社団法人IPH  
代替療法研究所  
代表理事 佐藤 忍

年齢とともに筋肉、骨軟骨などの運動器の機能が低下して歩行や日常生活に支障をきたし、要介護や介護になる危険の多い状態を「ロコモ」といいます。ロコモはロコモティブ障害の1つに低栄養があげられます。この時代に低栄養になるなど信じられないかと思いが、AIを使った予防医学栄養分析をしてみると意外と多く、特にタンパク質の不足によって筋肉量が減少すると、筋力やバランス力が低下し、転びやすくなり、高年齢者の転倒は骨折につながり、また転ぶかもしれないという不安から引きこもりがちになります。こうして活動量が低下すると、筋肉量がさらに減少するといふ悪循環が起きます。健康であればお肉も魚も食べましよう。特に卵は4、5個食べても大丈夫。寝たきりにならない準備は40代から始めましよう。

### 地域の“お得”がいっぱい!

# おすすめ 7月のクーポン

7月からの掲載申込受付中!  
掲載月選べます! ☎072-859-3332

クーポンを切りとって  
お店へ行こう!

地図はQRでチェック

### ネパールキッチン クマリくずは店

大阪・京都であっさりなスープカレーはクマリだけ!  
ランチメニューは10種類辛さが選べてお子様もOK

① スープカレーランチチキンor海老 1,150円 → 1,000円!  
② ランチ(10時以外)を注文の方 マンゴアイス プレゼント

① お会計10%オフ(税別)  
② 食べ飲み放題 4,680円(2h) 4,200円!  
他の割引と併用不可 H30.7月末迄

「海老スープカレー」ナン又はライス(おかわり1回無料)ソフトドリンク付

☎ 072-855-6880  
枚・楠葉朝日3-1-8  
☎ 11時~15時  
夜: 17時~22時半  
水曜夜 ①店舗裏4台

### Pan de シャンボール

生地にこだわった、玄米入りの「もちふわ」パン!  
店内で焼き上げるパンは、もちもち美味しく食物繊維たっぷり!  
人気の塩ぱんをはじめ、サンド系、食パン、菓子パンもおすすめていっぴよです。  
※業務スーパー大峰店から 徒歩2分

夕方からは、「夜のパン屋バル」ラクレットチーズが人気!(予約制)  
☎金・土 18時~22時

☎ 072-858-8906  
枚・大峰南町15-28  
☎ 5時~17時  
日祝は14時まで ①有

牛すじカレーパン  
120円を100円で  
お1人様2個まで  
H30.7/1~未迄  
※他の割引券との併用不可

### リラクゼーション&ビューティ Nozomi

よりキレイに、より若く  
極上の癒しを

○全身トリートメント 120分コース 9,500円  
60分コース 5,000円  
○フェイシャルエステ  
美容鍼マッサージ 4,000円  
美容鍼・洗顔・パック・マッサージ 7,500円

※立岩整骨院に併設2F個室でゆったり施術を受けていただけます

☎ 072-834-3335  
枚・東中振1-65-5  
☎ 8時半~20時(土曜16時迄)  
日・祝日  
立岩整骨院 鍼灸院 検索

新規のお客様  
すべてのメニュー  
20%OFF

### メロンパン べいく堂

大切な方へ  
素敵なプレゼント

枚方でメロンパン屋を始めて10余年。「おいしい!」がうれしくて、毎日心を込めて焼いています。

○プレーン・チョコ・大人のメロンパンetc 170円  
NEW サンドメロンパン(7/3~) ロースハム&チーズ etc 300円

☎ 072-850-5334  
枚・長尾家具町2-5-24  
☎ 10時半~15時半  
土・日・祝・月  
移動販売 べいく堂 検索

プレーンメロンパン  
100円!  
※お盆休みは利用不可  
H30.8月末迄

### 新和旬 祥己(しょうご)

お昼のお料理が  
大好評です

○ミニ御膳 1,000円  
○祥己御膳 1,500円  
○ミニコース 2,000円  
○ミニ会席(要予約) 2,500円(すべて税別)

お造り・天ぷら・出し巻焼魚・サラダ・茶碗蒸し・ご飯・香の物・汁物

☎ 072-851-3715  
枚・長尾家具町1-7-18  
☎ 11時半~14時  
17時~22時  
月曜日 ①有

ミニ御膳  
ご注文の方  
ジェラート  
サービス

### デリバリー ゆたか

美味しい手作りの  
お弁当をお届けします  
おひとつでもOK 配達無料  
配達時間 昼 11時~14時  
夜 17時~

日替わり弁当 600円  
毎日メニューが変わります。レディースサイズもあります。

☎ 072-851-0105  
FAX 072-850-7675  
枚・長尾家具町3-3-5  
受付 8時半~16時(当日)  
8時半~22時(前日)

前日迄のご注文  
全品  
80円引き

### アル・プラザ枚方

ペットボトル  
500ml 各種 10%引き

※HOPカード会員様価格の品は対象外

本券1枚で2本限り  
食品レジにて本券(クーポン)を先にお渡しいただき、ご精算ください。

☎ 072-896-1100  
枚方市津田元町1-4-1

### ユナイテッド・シネマ枚方

9スクリーンの大型映画館 [P930台完備]

## 映画鑑賞料金 割引

一般 200円引き 学生・小人 100円引き

7/13公開 2D・4DXで上映  
「ジュラシック・ワールド 炎の王国」

※本券はユナイテッド・シネマ枚方で「4DX・特別興行」を除く作品に利用できます。※本券1枚で4名様まで有効。※サービスティ、その他の割引券との併用不可。※コピーは無効。  
2018年7月31日迄有効

☎ 0570-783-450  
枚方市高野道1-20-10  
フォレオひらかた内

### BanBan カラオケバンバン 松井山手店

新規会員の方  
室料20%OFF・フリータイム10%OFF  
それ以外の方、室料10%OFF・フリータイム5%OFF

カラオケBanBan松井山手店のみで利用できます  
他、割引券との併用はできません  
団体ご予約はお電話ください

☎ 075-982-6769

☎ 10時~翌5時  
年中無休 ①有  
カラオケバンバン 松井山手 検索

### アウトレツト家具専門店 家具の宝島 京都八幡店

創業70周年!  
表示価格から 10%OFF

(現品商品限定、小物・学習机除く)

- ・地域内配送・設置無料
- ・ショールーム展示品・メーカー協力品などアウトレツト品 常時4,000点の展示件数!
- ・すべて「新品」中古品は一切なし

☎ 075-971-3141

☎ 10時~19時(平日)  
10時~20時(土・日・祝)  
家具の宝島 検索 2018年7月31日迄有効

# 「見えない矯正」の事「お子様の歯ならび」の事は何でもご相談ください!

歯並びが気になる。噛み合わせがよくない。

子供の矯正について相談したい。



## 歯並び・歯列矯正 無料相談会

子供の歯ならびこのままで大丈夫?

目立たない装置がいいんだけど...

治療費の事が気になります...

お子様の矯正治療は、早期にご相談いただく事で将来の歯並びに悪影響を与える生活習慣の改善ができ、全体的に治療をスムーズに行う事ができます。

従来のワイヤー矯正だけではなく、最新の「見えない矯正」インビザラインを使用しています。これなら透明なのでまったく目立ちません。

🦷 こんなお悩みをお持ちのみなさまへ

しおみ歯科クリニック 院長 しおみ のぶゆき 塩見 信行 先生

江口矯正歯科クリニック 院長 えぐち きみひと 江口 公人 先生

## 歯並び・歯列矯正 無料相談会

参加費 無料

しおみ歯科クリニック

江口矯正歯科クリニック

日時 7月14日(土)・18日(水)・21日(土)・25日(水)・28日(土) 9:00~16:00 (14日・21日は14:00まで)

日時 7月7日(土)・14日(土)・21日(土)・25日(水)・28日(土) 10:00~17:00

無料初診相談会【参加費無料】お申し込み方法

当日は、所定の時間内で相談会を実施します。当日のご参加も承りますが、人数に限りがあるため出来れば事前にご予約をお願いいたします。ご予約は、ご希望の時間・人数を下記番号より電話にてお伝えください。

### 無料初診相談の流れ

#### 1. 受付

まずは、受付にて、お名前をお伝えください。事前にお送りしている問診表をご記入いただいている方は、この際にお渡しください。



#### 2. 問診

担当医が問診を行います。簡単に質問させていただいた後、実際にお口の中を拝見して、歯ならびのチェックをいたします。



#### 3. レントゲン撮影

必要に応じてレントゲンを撮影して歯の状態をチェックし、矯正が可能かどうか、歯並びや顎の問題点を判断します。



#### 4. 診察・治療方針の説明

レントゲン写真を見ながら、現在の状況と想定される治療方法などをご説明いたします。



#### 5. お見積りのご提示

担当スタッフが、矯正料金や装置などについて詳しくご説明いたします。



**しおみ歯科クリニック**  
 072-856-2525  
 〒573-1112 大阪府枚方市楠葉美咲3-12-13

受付時間	月・木 9:00 ▶ 13:00 14:30 ▶ 18:30
	火・水・金 9:30 ▶ 13:00 14:30 ▶ 19:00
	土 9:00 ▶ 14:00
休診日	日曜日・祝日

クリニック ホームページ <http://www.shiomi-kyousei.jp>  
インビザライン くずは | 検索



**江口矯正歯科クリニック**  
 0774-68-2860  
 〒610-0334 京都府京田辺市田辺中央 1丁目2-11 アトリオパーク2F

受付時間	月・土 10:00 ▶ 18:00
	火・水 10:00 ▶ 13:00
	木・金 10:00 ▶ 20:00
休診日	日曜日・祝日

● 診療予約の電話受付・休診日は、変更の場合もございます。  
クリニック ホームページ <http://www.eguchi-kyousei.com/>  
矯正歯科 京田辺 | 検索



詳しくはお気軽にお問合せください



## テニスで元気と笑顔、輝く夏に!!

コース・多彩 お気軽に!

### 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

キッズ用コート 2面 砂入り人工芝コート 5面

### レディース練習会

要予約 賞品あり

7/9(月) 各1,200円/1名  
7/12(木) 10:00~16:30

ダブルス最低4ゲーム予定  
試合終了後~16:30コート開放

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)

## 成人式振袖

創業から102年を記念して成人式振袖をご契約の方に、前撮り写真を無料で撮影します。六切り1ポーズ台紙付き、撮影時の着付け、ヘアメイクも無料で致します。髪飾りもプレゼント!大きく豪華で成人式にぴったり。花も色も着物に合わせて選べます。

レンタルご予約受付中

草履やバッグ、ショールに着付け小物 すべてセットで **38,000円~**

新作/紋付袴も豊富に!

先着50名様 名入り扇子プレゼント!

スタジオ前撮り写真 **無料** (通常9,000円を)

髪飾りもプレゼント!

枚方市川原町4-6 ☎072-841-8743 10時~18時 木曜 無料

## 来て!見て! バケツ売りセット

品種改良されたメダカがブーム!キラキラ光るラム、透けるシースルーメダカなど。あなた好みのメダカを見つけてください。

1杯 **1,000円**

7月末まで

手ぶらでお気軽にお越しください。

銭司めだか

080-5320-2800

11時~17時 @10台

京都府木津川市加茂町銭司金鐘山28  
上柏四丁町から7.3km  
湾瀬山トンネルを出て700m

## 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 (各税別)

お申込みは **マイライフ新聞社**  
☎072-859-3332

### 教えます

受験研究会 昌栄館  
香里アテナー幼児教室  
実績豊富。中学受験も対応  
☆夏期講習受付中。HP必見  
☎072-841-7641

### おしらせ

ミシン出張修理2千円  
キャンペーンラッシュ!  
通常は5千円足踏み  
コンピューターミシンまで直します。出張修理  
☎072-941-3005  
専門店 ミシンサービス  
☎072-829-4461  
FAX 072-829-4461  
info@gannu.rifty.com

自宅結婚たくさんまとめています。南枚方  
お気軽にご相談ください。  
☎072-850-5361  
☎090-8109-0967

和太鼓 雅  
和太鼓 雅  
担ぎ続けて25年、心を繋ぐ  
25周年記念コンサート  
7月14日(土)16時30分  
国立文楽劇場(地下鉄日本橋駅徒歩1分)  
特別ゲストに「鼓童名実 藤本吉利氏、山口幹文氏」が出演。魂を揺さぶる感動の響きをぜひ!!  
前売3千円(当日5000円増)全席自由 ※子ども和太鼓チーム、雅つ鼓15周年記念コンサートも同日13時30分(有料)申込問合せ/事務局内田  
☎090-9509-0336  
☎072-840-2641

筋肉骨・神経に刺激!骨盤底筋トレーニングで生き生きエンジョイライフ  
骨盤底筋の簡単なケアと体操でいつでも楽しく動ける体づくり!無料  
7月24日(火)14時~15時30分 枚方市市民会館  
☎072-840-2641

1階第1・2集会所 定員40人(超えると抽選。枚方市内在住65歳以上の女性) 申込/ハガキにて住所・氏名(ふりがな)・生年月日・☎を記入し、〒573-8666枚方市大垣内町2-1-20 長寿社会部地域包括ケア推進課 7月高齢者健康づくりプロジェクト担当迄。  
7月1日~10日必着。詳細は☎841-1458

親子で遊ぼう!!  
寝屋川市に、府内初、子育て総合支援拠点「リラット」がオープン!  
親子が一緒に、友だち作りやリフレッシュにと、楽しめるスペースが、寝屋川市錦町8の13(京阪「寝屋川市」駅徒歩約7分)に7月21日(土)誕生!

1階の遊びスペースでは、「ボールプール・エアトランポリン」すべり台、固まる砂を使った室内砂場など、天候を気にせず親子で遊べます。要会員登録。料金は、市内在住1人1時間250円・延長30分毎100円(市外在住350円・150円) 同市民には、未就学児の一時預かりも有り。要事前面接。最大20人。3歳未満1時間500円、3歳以上1時間400円 子育て世代包括支援センターも併設。妊娠から子育て期の育児支援や情報提供、助言も行います。 問合せ/同子育て支援課 ☎072-824-1181

## 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

## 健康相談

膝、腰の痛み

冬、梅雨、夏のクーラーで、冷える時期は膝や腰の痛みを訴える人が増えます。

Q 47歳女性。下半身が冷えて重く感じ、昼も夜も排尿回数が多い。入浴すると楽ですがシャワーで済ませることが多い。

A 腰から下が冷えて「水中に座せるが如く、また五千金を帯びるが如く」といわれるような症状ですね。温める生薬と水をさばく生薬が含まれる「苓姜朮甘湯」がおすすめです。

Q 63歳男性。腰が痛い。

A 漢方薬 カジタ薬局 処方箋調剤 薬剤師 梶田 幸子 交野市妙見坂3の1の6 ☎072-809-2808

※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。

## 吉田病院

医療法人 毅峰会

◆ 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/

## 関西外大

KANSAI GAIDAI UNIVERSITY  
KANSAI GAIDAI COLLEGE

2018年4月、御殿山キャンパス・グローバルタウン 開学!

国際交流・国際教育の一大拠点が誕生!

オープンキャンパス2018

同日開催 中宮キャンパス & 御殿山キャンパス・グローバルタウン

単独開催 御殿山キャンパス・グローバルタウン

7/28(土)・29(日) 関西外大ならではのキャリアを知ろう! 現役CAと話そう・航空業界説明会も

8/5(日) 13:00 START! キャンパス見学を中心としたイベントを実施します。

9/16(日) 公務制推薦入試対策講座開催 11:00 START! 中宮キャンパス集合

12/15(土) 一般入試対策講座開催

詳細は大学ホームページをご覧ください。

問合せ/入試広報企画部  
TEL 072-805-2850  
枚方市中宮東之町16-1

問合先 関西外大

## 桂文珍 独演会

JAPAN TOUR ~一期一笑~

古典から新作・創作など厳選された秀作の中から語られる演目に乞うご期待! 会場で、笑いであふれる「文珍ワールド」をたっぷりお楽しみください。

7/21(土) 発売

11月8日(木) 13:30開演 未就学児の入場はご遠慮ください。

枚方市市民会館

全席指定 4,500円を

愛読者特別価格でご優待 **4,000円**

お申込は **マイライフ新聞社** ☎072-859-3340 FAX072-859-0054  
郵便振替番号 00900-8-68978 / 加入者名 マイライフ新聞社 主催(株)グリークス