

地域と共に歩んで **35** 周年!

読売新聞

マイライフ

2018

12/1 号

vol.713

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



毎年大好評!

丹後半島・夕日ヶ浦温泉で

特選 かにフルコースと

るり溪 京都イルミネーション
シナスタジアヒルズ

日帰り
バスツアー
参加者
募集

H31.1月18日(金)

お一人様 **12,800円**
(入場料込み・税込)



温泉もお楽しみ

おしながき

- かにしゃぶ鍋
- 焼きがに
- かに刺身
- 茹で姿がに
- かに味噌グラタン
- 甘海老刺身
- かに茶碗蒸し
- 雑炊
- 香の物
- デザート

※旅行受注企画
ワイルドツアーシステム株
マイライフ新聞社
072-859-3340
FAX 072-859-0054

ラポールひらかた
JR藤阪駅前
JR長尾駅前
各地8時~8時30分発
19時30分~20時着予定
お申込み

うれしい地元産着
枚方・藤阪・長尾

その後は、丹後のお土産処 かに一番で海の幸や特産品のお買い物を楽しんでいただきます。さらに、るり溪に今秋誕生した注目のナイトスポット京都イルミネーションシナスタジアヒルズへ。きらめくトンネル、クリスタルの湖、星屑降る森、広々と続く光の海…。幻想的な光と音が織り成す、美しい世界をご体感ください。本場の美味しさを味わう旅に一緒にしませんか。お一人様の参加も歓迎。お申込みは早め。※最少催行人数35人

日本海で育った、身がギュッと詰まったばかりの、新鮮ずわいがにに舌鼓を打ちませんか。「本物の味を本場で食べて大満足!」この喜びの声にお応えする、毎年大好評のツアーです。丹後半島、夕日ヶ浦温泉、海花亭で味わう、かに三昧のフルコース。ご希望の方には温泉まで至福のひとつき。



地域情報紙

マイライフ 配布員さん募集!

●毎月末4日間の空き時間にマイライフを配布(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有り。

募集エリア

松井山手、長尾台、田口山、北山
他エリアの登録も受付中

お気軽にお問合せください

マイライフ新聞社 担当 前田
☎072-859-3332

応募

13年ぶり全国大会へ チームの絆で勝利をつかめ!

枚方リトルリーグ



枚方で活動する硬式少年野球チーム「枚方リトルリーグ」(平井崇仁監督・部員34人)が第34回サンスポカップセツト杯争奪リトルリーグ関西連盟選手権大会で準優勝、全国大会の

勝さらにアメリカの大会で世界一に輝いた同チームのユニフォームの右肩には日本の国旗が光ります。「Hirakata」の文字を胸に、13年ぶりの全国大会へ挑戦します。「守備力の強さと、ムードメーカーが盛り上げてくれる明るさがチームの強み」と、キャプテンの田伏稔君(船橋小6年)は緊張を強いられる大会でもチームが一丸となり試合を楽しみ勝利へとつなげてきました。「まずは初戦突破、練習の成果を発揮し、悔いのない戦いを」と力強く抱負を話しました。全国大会は東京都で11月23日から開催。監督や保護者、支えてくれた人々への感謝の気持ちを込めて、白球を追います。目指せ、日本一!

Merry Christmas
カンダダイヤモンド

大人気商品!
話題の
アウテナイト商品

12月 誕生石
タンザナイト
トルコ石・ラピスラズリ
石言葉 ◆ 幸福・神秘的な力
成功へ導く

12/16(日)、12/29(土)~1/4(金)はお休み致します

製造・小売り・貴金属買い取り・リフォーム
見取り無料 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 ビトル・ロール
トルラーラップ トゥレドゥ etc.

☎0120-58-2081
AM10:30~PM6:00 木曜定休 カンダダイヤモンド 検索

リニューアルオープン

12月1日(土)
オープン予定



新規パル会員入会で

入会金1万円のif共済会入会で

見学会当日 クオカード500円進呈!

さらに 5,000円相当のカタログギフト進呈!

オープン見学会

12/8(土) 10時~16時
9(日) 10時~14時

両日開催イベント

ご来館にて **ガラガラ抽選会** に挑戦!

※アンケートにお答えいただいた方のみ

10円均市! 8日 11時/13時/15時
※なくなり次第終了 9日 11時/13時

体験コーナー **無料**
ハーバリウム作り

8日 各種セミナー開催

各20名(事前予約)

- 相続セミナー (10時30分~12時)
- 葬儀セミナー (12時30分~14時)
- お墓セミナー (14時30分~16時)

9日 特別イベント開催

- 湯灌実演 (10時30分~) 湯灌(ゆかん)とは故人様最期の入浴をお手伝いし、心を込めて丁寧なお清めをします。
- 人形・写真供養祭 (13時~14時) 大切な人形やぬいぐるみをお寺様のお経で供養いたします。

葬祭式場 **パルティ** 枚方東

☎0120-735-114

葬祭式場パルティ [検索](#)

〒573-0121 枚方市津田北町1-37-7

※当日は駐車場の混雑が予想されますので、公共交通機関をご利用ください。

「藤阪」駅から
徒歩5分



今の医学にふれる体験学習

お医者さんになりたい子 集まれ!

小中高生が関西医科大学で1日医大生



▲聴診器で胸の音を聞く。病気を見逃すな!



▲腹腔鏡手術をシュミレーターを使って体験

11月3日、関西医科大学校方学舎で枚方市在住、通学の小中高生を対象に、医師の仕事の一部を体験する「1日お医者さん」の医学にふれる体験学習が行われました。これは学園都市ひらかた推進協議会事業の一環で、未来を担う子どもたちの将来の夢を育むきっかけづくりと実施されています。

同大学では4回目となる今回は、附属病院内の臨床検査部や手術室などの見学、シミュレーションセンターでの体験実習、総合研究施設の見学が行われました。

参加の小学生からは「理科の実験が好き」「看護師の仕事を知りたい」などの声が上がりました。中学生からは「医療の仕事に就きたい」と、はつきりとした目標も聞かれました。3年生の山路はるかさん(楠葉中)、古池あおいさん(長尾西中)は、充実の研究設備と実際の医療現場を見ることができると、貴重な体験に目を輝かせ、知らないことが多く勉強になったと、先生方の説明は詳しくてよく分かり、夢がふくらみました」と話しました。

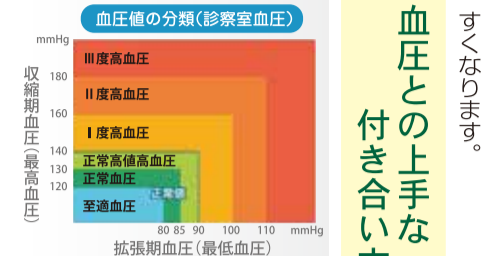


ターゲット。小学3年生の子どもと一緒に参加の立石浩之さん(交野市)は共にゴールを駆け抜けました。各地の大会に参加の障がい者と伴走者のチームもあり、3.6km走にチャレンジし、見事完走。障がい者もマラソンで風を感じてもらえれば」と、チーム代表

みんなで走ろう! ふれあいマラソン 淀川河川公園枚方地区 スポーツの秋! 11月11日に「第5回淀川河川公園ふれあいマラソン」(同実行委員会主催)が開催され、ハンディのある人もない人も、子どもからお年寄りまで456人が気軽にランニングを楽しみました。400m走ではベビーカーを押すお母さんや幼児たちがゆっくりと走り、ゴールではボランティアの学生たちが声をかけて励まし迎えました。小学生以上から参加できる1.2km走では子どもたちが一斉にスタート。小学3年生の子どもと一緒に参加の立石浩之さん(交野市)は共にゴールを駆け抜けました。

星降る丘から健康便り JCHO星ヶ丘医療センター 健康管理センター 保健師 菊池 麻紀さん 枚方市星丘4の8の1 tel.072-840-2641

皆さん、ご自身の血圧をご存じでしょうか。正常血圧は収縮期血圧最高血圧130mmHg未満、拡張期血圧(最低血圧)85mmHg未満です。高血圧と診断されるのは収縮期(最高)血圧が140mmHg以上、拡張期(最低)血圧が90mmHg以上です。高血圧は、成人の3人に1人と言われるほど、多い疾患の一つです。塩分の取りすぎ、肥満、加齢、ストレス、遺



血圧との上手な付き合い方 伝、血圧に影響する病気などが原因で、血圧が高い状態が続くと、動脈硬化が進みます。高血圧には「サイレント・キラー」(静かなる殺人者)という別名があるくらいで、放置していると、脳卒中、心臓病、腎臓病のような生活習慣病が起こりやすくなります。

こと、適正体重を知って減量する、飲酒を控える、禁煙、適度な運動、排便コントロールなどが挙げられます。また、就寝前の落ち着いた時間帯など、同じ条件で毎日血圧測定や体重測定をし、自分の健康状態を把握することや、血圧が高い場合は、かかりつけの医師に相談することも大切です。

こどもの心理を知ろう 心理分析室 深田 昭一 (上級教育カウンセラー) 072-833-8556

年末は大掃除やおせち作りでお母さんたちは大忙しです。冬休みの宿題もせずにゲームに興じる子どもにイライラすることも多々あるでしょう。今号は、その忙しさを利用して子どもに自信をつけさせる方法を紹介します。

チャイルドキッチン 元目に出されたお雑煮には子どもが切った豆腐が入っています。そこでまた、「〇ちゃん」の切った豆腐はおいしい

「この豆腐はぼくが切った豆腐なんやで」子どもはドヤ顔で自慢します。ただこれだけで自己尊敬感が身につくのです。どうかこの年末に子どもが主人公になれる食育を経験させてあげてください。

人権を考えよう 『いじめのある世界に生きる君たちへ』 交野市立長宝寺小学校 6年 星野 柚月さん

この本は元々いじめられっ子だった精神科医の言葉で書かれています。いじめを権力欲、孤立化、無力化、透明化に分けて説明していて、いじめのことを教えてくれる本です。今までの私は「いじめはやってはいけない。」とっていました。でもこの本を読んで「いじめは本当にやってはいけない。」と改めて思いました。また、いじめというものはずごく複雑だとも分かりました。

いじめは暴力ではなく言葉なので、あまり人に気づかれないと思いましたが、初めは軽かったものがだんだんエスカレートしていき、しかも大人の前ではすぐ仲が良い雰囲気にして、いじめられている人は、その一瞬だけ楽しかったらいいと筆者は言っていて、私はすごく切なくなりました。

診療科目: 一般内科・循環器・呼吸器・腎臓・外科・胃腸・肝胆膵・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 吉田病院 枚方市北中振3-8-14 072-833-1831

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。前名、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「こんには!赤ちゃん」係へ(郵送またはメールで受付)

チケット 春だ桜だ唄祭り 三門 忠司 米朝一門会 3/25(月) 13:00 全席指定 S席(1階) 4,500円 A席(2階) 2,500円

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



睡眠時無呼吸症候群

睡眠時無呼吸症候群に気づいてお話をします。睡眠中に呼吸が止まったり弱くなったりすることで、いわゆる睡眠不足となり日中に眠気がする病気で、日本国内に300万人もいると推定されています。この病気の怖いところは眠気だけではなく、睡眠中に低酸素状態になることや、深い睡眠が取れないことによる交感神経が活性化し、血圧や血糖値が上がり、結果的に高血圧や糖尿病になってしまうという点にあります。さらには急性心筋梗塞や脳卒中といった命を奪う方もいるので、日中に眠気がある方、睡眠時のいびきや無呼吸を指摘された方は、一度検査を受けられてはいかがでしょうか。

京都府立医科大学卒業
日本循環器学会専門医
日本心臓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

突発性難聴

突然片方の耳の聞こえが悪くなる病気に突発性難聴があります。全く聞こえない重症から耳が詰まった感じの軽症まで様々ですが、聴力検査で聞かぬこの悪さ(難聴)が確認されます。

「突発」と命名されるように、ある日突然誰にでも起こりうる病気で年間10万人に30人程度の頻度で発症し、決して珍しくありません。30〜60歳代で多く発症し、男女差はありません。聴覚と平衡感覚を担う内耳に障害が起こりますが詳しい病態はまだ分かっておらず、原因もストレス精神的負荷た投薬が行われますが約半数の方で後遺症が残ります。

早期治療でできれば1週間以内が大事で、治療が遅れると難聴・耳鳴り・めまいの後遺症が残る可能性が高くなり、2〜3か月で症状が固定します。再発はあまりないといわれています。後遺症が強いとその後の生活に影響が出ます。突然の聴覚の異常やめまいを自覚すればできるだけ早期に医療機関に相談しましょう。

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

長尾谷高等学校

枚方本校 通信制 単位制

大阪府認可校

通信制だからできることが、ここにある!!

就学支援金交付対象校

学校説明会 全日程土曜日 13:00~

12/8・15・22 1/12・19・26
2/16・23 3/9・16・23

★上記以外の平日も見学・相談実施中

2019年度 出願期間	試験日
一次 1/21(月)~2/8(金)	2/9(土)
二次 2/13(水)~3/2(土)	3/4(月)
三次 3/9(土)~3/27(水)	3/28(木)

転編入学 随時受付中
まずはお電話ください

2019年度中学新卒生のための「新入生スタートコース」
クラス担任が学校生活を全力でサポート!
無理せずゆっくり確実に! 授業は週2日または週3日

枚方本校 枚方市長尾元町2-29-27(JR学研都市線「長尾」駅西へ約650m)

0120-750-150

「植物療法」

自然治癒力を引き出す
フィットセラピー

代表理事 佐藤 忍

「植物療法」は、体内機能が元を取り戻していただくことを願っています。日常生活の中で、いかに良いと思ったトリートメントやサプリメントを使っても、選択するものによっては、病を予防することが難しくなります。何を飲むのか、HPは「PH51」を検索してください。

予防医学の視点から誕生した美容法は、植物の力を最大に使用します。どこか選挙と似ていますが、植物療法は植物の力で人が本来持っている自然治癒力を引き出し、体の不調を改善し、健康にするために五感に働きかけるようプログラムされています。癒されて楽しんで植物療法は左記で申し込み受付しています。

http://www.saiondendle.com

おすすめ 12月のクーポン

地域の「お得」がいっぱい!

クーポンを切りとって お店へ行こう!

1月からの掲載申込受付中!
掲載月選べます! ☎072-859-3332

地図はQRでチェック

カイロプラクティック なかよし施術院

腰痛・肩こり・むくみ

アメリカのカイロ医学では、根本原因である背骨や骨盤のゆがみ等を正常な位置に戻すことが最善の方法と言われています。ぜひ一度おためしください!

通常価格
◎骨盤矯正 2,160円
◎全身施術 5,400円

初回割引
通常価格の30%OFF
2回目以降も割引有り
H30.12.28日迄有効

☎072-810-7774
交野市私部南2-18-8
営業 10時~20時
休 土・日・祝(応相談)
[要予約]

セルフホワイトニング なかよし施術院

白い歯を取り戻す(今人気!)
セルフホワイトニング

①虫歯を防ぐ
②歯を白くする
③歯垢を除去する
④口内を浄化する
⑤歯のヤニを取る
⑥歯石の沈着を防ぐ
⑦口臭を防ぐ

通常価格(1回4,500円) 4回で終了
低価格で気軽に安心!

オープンキャンペーン
初回割引30%
2回目以降も割引有り
H30.12.28日迄有効

☎072-810-7774
交野市私部南2-18-8
営業 10時~20時
休 土・日・祝(応相談)
[要予約]

ベトナム料理 ふおーの店

ディナーに「鍋」が新登場!
忘年会、新年会にも最適

「贅沢2色鍋」2種選べます
1,480円(1人前)
こだわり出汁トマト/ピリ辛白湯 / 絶品トムヤムクン
ふおー(鶏、牛など) 780円~
ランチセット各種 980円~
※すべて税込

天然水で作った自家製生麺が評判のお店(ABCセンター内)

☎072-894-8137
枚・宮之下町7-22
営業 11時~15時(L.O.14時半)
17時~21時(L.O.20時半)
月曜 有

自家製ふおー または、鍋(ディナー)ご注文の方
100円OFF
1回につき1組4名様まで
他の割引と併用不可
H30.12月未まで

メロンパン べいく堂

みんなが大好きメロンパン
お店は家具団地にあります!

★12/1(土)・12/15(土)
土曜日も営業しています

○プレーン・チョコ・紅茶
ガトー・シュクル・大人のメロンパン(カフェ生地)

〈年始1/8より営業〉
休業 12/28~1/7

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

じゃんけん大会
12/4(火)~27(木)
スタッフとじゃんけんして勝ったら好きな商品1個プレゼント!
※購入した方1回限り

ネパールキッチン クマリくずは店

人気のスープカレーランチ
お得クーポンは12月未迄
辛さが選べてお子様もOK

①スープカレーランチ
・野菜1,000円 → 900円
・チキンor海老 1,150円 → 1,080円

②ランチ(10:00)を注文の方
マンガアイスプレゼント

③お会計10%OFF(4以外)

④食べ飲み放題
4,680円(2h)
→ 4,200円!
他の割引と併用不可 H30.12.30日迄

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

農家の直売所 朝採り市場

朝採れた野菜を夕食に!
安全!安心!安価!

八幡、枚方、京田辺、久御山町の産直野菜を販売しています。

●毎週月曜はテント販売「炭火焼きとり」「かつおのわら焼き」
●新鮮な魚も販売!(水曜・土曜 以外)

冬野菜続々入荷!
お鍋や煮物にどうぞ
入荷状況はFacebookで

☎075-971-5208
八・美濃山一ノ谷28-1
スポーツアベニュー内
毎日営業!
9時~18時 P有り

お会計1,000円(税込)以上の方
100円引き
※他の割引と併用不可
H30.12月30日迄

アル・プラザ枚方

パウチ 鍋スープ各種
50円引きします (278円以上の品)

本券1枚で1口限り
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

12/21公開 2D・4DX
「シュガー・ラッシュ:オンライン」

※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。※サービスデー、その他の割引券との併用不可。※コピーは無効。
2018年12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

アウトレット家具専門店 家具の宝島

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ット品
・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

営業 10時~19時(平日)
10時~20時(土・日・祝)
家具の宝島 検索
2018年12月30日迄有効

トレイシー英語教室

英会話をはじめませんか?
在英米8年の元大学講師が教えます

英検、TOEICリスニング対策もご指導致します。

○体験レッスン無料
○9,000円/月4回(60分)または、月3回(80分)

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!

H30.12月未までに
ご入学の方
初月お月謝
500円引き

☎090-7882-5044
「御殿山」駅 徒歩7分
なし

冷え、便秘、肥満の原因にも!

むくみを許すな!!

自然が育てた不思議な「赤い葉」

すごい「葉」見つけた!

女性を悩ませる「むくみ」。パンパンのふくらはぎは、放っておくと太くなる一方…。こんな重い脚はもう嫌! そんな厄介な悩みを撃退してくれるすごいものを発見! 簡単な方法で驚くほどスッキリするんです。私(51歳)の体験を紹介するので興味のある方はぜひ。

(健康ライター・中村ふみえ)

私、いつまでパンパンのまま?

多少のむくみなら翌朝スッキリだったのは今や昔。重だるい脚をなんとかしたくて、毎日欠かさずお風呂上がりのマッサージ。もちろん食事や運動だって人並み以上に

頑張ったのに、いつまで経っても脚はパンパンのまま。そのうえ、ふくらはぎがゾッとするほど冷えるように…。

そんなある日、ライター仲間とお酒の席で「売れっ子のYがおもむろに取り出したのが、赤いブドウ葉の粒

だった。「これ、むくみにすごいよ。飲んでみた」と言う。少し疑いつつも勢いに負けて2粒飲むと、信じられないことに翌朝むくみがなかったのだ。

飲むだけで、これだけ実感したのは初めて。なんでこんなに効果が早いのか? そんな疑問をYにぶ

つけると意外な答えが。「そんなに気になるなら自分の目で確かめてみる?」

そんなわけで販売元のマイプラスを取材することに。



「むくみスッキリの秘密はポリフェノールです。昔からむくみに有用なのは

赤い葉には100倍のポリフェノール

「むくみスッキリの秘密はポリフェノールです。昔からむくみに有用なのは

「むくみスッキリの秘密はポリフェノールです。昔からむくみに有用なのは

「むくみスッキリの秘密はポリフェノールです。昔からむくみに有用なのは

大満足のスッキリ体験

全身のむくみがスッキリ。私ってこんなに細かったの!?

曲げられないほどパンパンだった脚がスッキリ! 「ええ!!」って叫んじゃうくらいびくびくしました。ブーツのチャックもストレスなく上げられるし、靴下のゴ



東京都 伊藤めぐみさん(34歳)

「むくみスッキリの秘密はポリフェノールです。昔からむくみに有用なのは

ブドウをつくる

ワイン農家の女性たちはむくみ知らずだった!?

赤いブドウの葉がむくみに良いことは、実はワイン農家の間では古くから知られていたこと。自らブドウを育てる農家の女性たちは、赤いブドウの葉でつくったお茶を毎日口にしてきたおかげで一月中立ち仕事をしてもむくみ知らず。赤いブドウの葉には、先人たちの知恵が詰まっているのです。



過酷な環境のなかでも深く濃い赤に色づく赤いブドウの葉

嘘みたいにズボンがスルッ。ふくらはぎがスッキリ軽いのよ!!

ずっと座りっぱなしの事務仕事で、夕方になるとパンパン。歳を取ることにどんどんむくみがひどくなって、時には痛むこともありました。ずっとこんな状態が続くの? そう思いながらも脚のケアまで手が回らなくて…。それが赤いブドウ葉の粒を飲み始めてビックリ! あれほどパンパンで重だるかったふくらはぎがスッキリ軽いのよ!! 以前はつらくてゴム製のズボンを履いていたんですけど、今では細身のズボンが嘘みたいにスルッと履けるんですから(笑)。



新潟県 吉川成美さん(48歳)

一緒に働いている子からも「あれ、細くなりました? 今まで以上にきれいになっていませんか!?!」と言われて、とても嬉しい気持ちです。

※体験談は個人の感想です。効能を保証するものではありません。

今すぐスッキリしたい方はこちら

スッキリを強力にサポートしてくれる「赤いブドウの葉」をはじめ、近年の研究で豊富な栄養素が明らかになった植物「アオバナ」や私たちの体に欠かせない「ビタミン群」をバランスよく一粒に凝縮しました。スッキリはもちろん、毎日の健康にもご活用ください。

赤ぶどう葉のしずく [1袋340mg×60粒]

通常価格 3,726円 (税込) **らくとく便利特別価格 2,970円 (税込)**

らくとく便利は、定期的にお届けするサービスです。回数制限はありませんので、お気軽にお試しいただけます。

2袋のお届けで送料無料

申し訳ありません! 注文が殺到しているため、お一人さま2袋までとさせていただきます。



お問合せ・ご注文は下記まで 「マイライフ」とお伝えください。

0120-830-588 受付時間 9:00~21:00

FAX 03-6734-0571 〒174-0072 東京都板橋区南常盤台 1-11-6 101

送料は全国一律350円※5,500円以上で送料無料 ●お支払いはコンビニまたは郵便振込(商品到着後1週間以内) ●お届けはご注文から1週間前後 ●返品は未開封に限り8日以内 ●いただいた個人情報は、商品の発送および関連情報のご案内のためにのみ使用いたします。

たて糸は「あなた」、よこ糸は「西陣夢織人」

Jakuchu 西陣美術織

若冲展

「若冲」は、「立体の美」で、絹織物に動植綵絵を描いた。西陣夢織人は、「立体の美」でそれをいま織り上げた。

群鶏図

京都新聞本社ギャラリーにて

祝・傘寿記念

「メーテル」とともに 大宇宙の旅、冒険や恋を いそいそと

「若冲」は、「立体の美」で、絹織物に動植綵絵を描いた。西陣夢織人は、「立体の美」でそれをいま織り上げた。

群鶏図

釈迦三尊像とさいえ 動植綵絵

「北浜駅」を下車 2号出口を出て 徒歩2分

大阪美術倶楽部 本館4階

大阪市中央区今橋2-4-5 TEL: 06-6231-9626

12月6日(土)・7日(日)・8日(土)・9日(日) 10:00~17:00 (最終日は16:00まで)

「メーテル」とともに 大宇宙の旅、冒険や恋を いそいそと

さらば 平成、昭和。

© Leiji Matsumoto

松本零士のワールド展

祝・傘寿記念

松本零士氏の代表作 「銀河鉄道999」「宇宙戦艦ヤマト」などのキャラクターを

西陣織の匠・・・富家伊兵衛氏(とみや織物) 原画複製の匠・・・松井勝美氏(燦京堂) 京木版画の匠・・・竹中健司氏(竹笹堂)

3人の「京の匠」が 技術の限りを尽くして表現しました!

「メーテル永遠に」

祝80歳 松本零士先生

Jakuchu 西陣美術織

若冲展

「若冲」は、「立体の美」で、絹織物に動植綵絵を描いた。西陣夢織人は、「立体の美」でそれをいま織り上げた。

老松白鳳図

京都新聞本社ギャラリーにて

釈迦三尊像とさいえ 動植綵絵

いきいきランド交野 会議室

交野市向井田2-5-1 TEL: 072-894-1181 (代)

12月19日(土)・20日(日)・21日(金)・22日(土)・23日(日) 10:00~17:00 (初日は正午から/最終日は16:00まで)

同時開催

西陣美術織 若冲展

全国各地で 大好評の 若冲作品も 展示します!

南天雄鶏図

枚方市内2か所で開催します!

11月30日(金)・12月1日(土)・2日(日)・3日(月)・4日(火)・5日(水) 10:00~17:00 (最終日は16:00まで)

枚方市立サンプラザ生涯学習市民センター 京都府枚方市 東改札口前

12月7日(金)・8日(土)・9日(日)・10日(月)・11日(火)・12日(水) 10:00~17:00 (最終日は16:00まで)

くずはアートギャラリー 第1展示室

くずはモール本館 ハナノモール3階

枚方市楠葉花園町15-1-Z 302 TEL: 072-866-3490

<共催> 西陣美術織 全国巡回展 実行委員会 (実行委員長 蔦田裕市郎) 京都市上京区一観音町428
 NPO 法人 国際芸術文化交流協会 京都府宇治市木幡南山9-323 TEL 0774-32-6383

<協力> きもの つたや 枚方市大垣内町2-5-5 ・松本零士オフィシャルサイト

お問い合わせは 075-548-7505

入場無料

暮らしを楽しむ12の専門店

ソフィアモールに行こう

歳末・クリスマスセール



EDION エディオン

いよいよ、新4K8K放送スタート

12月1日より、4K8K放送が始まります。いよいよ映像新時代突入へ！4K対応テレビを買い替えるなら今！当店指定機種で最大60回払い無金利など購入特典がいっぱい。この機会をお見逃しなく！

☎ 075-972-0070 営 10:00~20:00
http://www.edion.com

SAKE市場 グランマルシェ

毎日の食卓からイベントまでお酒選びが楽しくなる

X'masにはシャンパン・スパークリングワイン。歳末・お正月には旬なお酒から金箱酒とご用意しています。またシングルモルトウイスキーも多数入荷。年末に向けてアウトレットコーナーも拡大中!! 掘り出し物を見付けにぜひ、お立ち寄りください。

☎ 075-982-2339 営 10:00~20:00

エディオン

12/1~12/31 迄有効
台数限定品、PC、ゲーム、おもちゃを除く
全品5%引き
※ソフィアモール松井山手店のみ利用可

SAKE市場 グランマルシェ

12/1~12/31 迄有効
佐々木酒造「古都しぼりたて」(1.8L) 通常2,190円を
1,980円(税別)
※ソフィアモール松井山手店のみ利用可

眼鏡市場

眼鏡市場だけのオリジナルフレーム
☆FINE LINE 新発売☆

フレームデザイン・レンズの型をご自由にお選びいただけます。更にリムラインにカラーをお入れることで、人とは違う「あなただけのメガネ」をお作りいただけます。より快適で美しい、こだわりのメガネを眼鏡市場でぜひお試しください!

☎ 075-972-3858 営 10:00~20:00
http://www.meganeichiba.jp

Kirindo キリン堂

歳末大特価セール実施中!!

ただ今とってもオトクな冬の化粧品キャンペーン実施中!! ステキな新商品も続々入荷中です。右記QRコードご提示で医療品(1点のみ)15%引き。皆様のご来店をお待ちしています。お得なクーポンが毎月届く携帯メール会員募集中!

☎ 075-971-3611 営 10:00~20:00
http://www.kirindo.co.jp/

眼鏡市場

12/1~H31.1/14迄
クーポンご持参の方にもれなく
メガネお手入れセットプレゼント
※ソフィアモール松井山手店のみ利用可

キリン堂

12/1~12/31 迄有効
QRコード提示で医療品(1点のみ)
15%OFF
※ソフィアモール松井山手店のみ利用可



ザ・ダイソー

今年もクリスマス商品多数入荷!
冬物商品も多彩に!!

ただ今キャンペーンを実施中! お買い上げ金額300円毎にシール1枚をお渡ししています。30枚または、35枚集めると今治タオルが特別価格でお買い求めいただけます! 詳しくは店内ポスターで。シール配布期間は2月17日迄。

☎ 075-972-5064 営 10:00~20:00
http://www.daiso-sangyo.co.jp/

ゴルフキッズ

NEWモデル、防寒アイテム、トレーニング器具も充実!

NEWモデルが続々発売! さらに防寒対策アイテムも随時入荷しています。また、屋内や屋外で使える簡単なものから、流行のトレーニング器具なども取りそろえていますので、ぜひご来店ください。

☎ 075-972-3933 営 10:00~20:00
http://www.golfkids.co.jp

トータルビューティーサロン ノーブル

ご褒美エステ! 全身トータルケア☆
SETメニューで貴女だけのエステ

①ジェルネイル(フット or ハンド) +
②光フォトエステ or リフトアップエステ or まつ毛エクステ80本 or ボディ痩身(マシン付)

①+②の中から1つずつお選びいただけるセレクト自分エステ10,800円(税込)

☎ 075-983-7113 営 10:00~20:00
http://beauty-noble.com

ゴルフキッズ

12/1~12/30 迄有効
ゴルフグリップ
100円引き
※ソフィアモール松井山手店のみ利用可

かつ屋

12/1~12/31 迄有効
お膳の注文で **100円引き**
※1グループ4人様まで使用可
※他券割引との併用可
※ソフィアモール松井山手店のみ利用可

手打ちとんかつ かつ屋

今年もやってきました!
大人気のカキフライメニュー!

今年はプリプリ、カキフライを単品でもご提供! お好きなだけ召し上がれます。

◎カキフライ膳 1,069円
◎カキフライ&ミニコース膳 1,231円
◎カキフライ1個 129円 すべて税込

☎ 075-972-3861
営 11:00~22:00(L.O. 21:00)

ベビーフェイス プラネッツ

年末年始のミニパーティーに!!

事前のご予約でコース料理を

- セレブコース 1,480円
- リッチコース 1,980円

お席の確保をお早目をお願いします。
※当日ご利用のコース料理もごさいます。

☎ 075-982-3271 営 11:00~24:00(L.O. 23:00)
http://r.gnavi.co.jp/c889302

トータルビューティーサロン ノーブル

12/1~12/31 迄有効
SETメニュー **10,800円**で
※ソフィアモール松井山手店のみ利用可

牛角

12/1~12/31 迄有効
平日 **1,000円引き**
土・日・祝日 **500円引き**
※5,000円以上のご利用で・ランチは不可
※他券割引との併用不可
※ソフィアモール松井山手店のみ利用可

ベビーフェイスプラネッツ

12/1~H31.1/31迄有効
コース料理のお客様には
ドリンクバー無料
※ソフィアモール松井山手店のみ利用可

牛角

忘年会・新年会はぜひ
牛角 松井山手 ソフィアモール店で

最大40名様まで座敷の貸切OK!
忘年会・新年会の宴会特別価格の食べ飲み放題もあります。お気軽にお問い合わせください。クーポン持参でお得な割引があります。

☎ 075-982-2299
営 11:00~15:00, 17:00~24:00

理容ピープル/ヘアサロンローズ

理容ピープル ※すべて税込

- ・大人調髪 1,620円
- ・中学調髪 (すべて 顔剃り付) 1,080円
- ・小人調髪 870円

☎ 075-874-1050 営 10:00~20:00

ヘアサロンローズ ※すべて税込

- ・子供カット(小学生まで) 1,080円
- ・カット 1,620円
- ・パーマ 4,320円~

☎ 075-874-1080 営 10:00~19:00

イトウゴフク

クリスマスはイトゴで決まり!

イトウゴフクは「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、ナイト、寝具、インテリアや、服飾、雑貨、小物、おもちゃまで幅広い品ぞろえ。12月のイトゴはクリスマス特売や冬物一斉処分などワクワクが満載。

☎ 075-982-1080 営 10:00~20:00
http://www.1105.co.jp

ピープル

12/1~12/21 迄有効
カットされた方 (330円)
シャンプー無料
※ソフィアモール松井山手店のみ利用可

イトウゴフク

12/1~12/16迄有効
「月・火・水・金の曜日特価品」をクーポン持参で
土・日でもご購入いただけます
※ソフィアモール松井山手店のみ利用可

イトウゴフク

12/1~12/16迄有効
「月・火・水・金の曜日特価品」をクーポン持参で
土・日でもご購入いただけます
※ソフィアモール松井山手店のみ利用可

イトウゴフク

12/1~12/16迄有効
「月・火・水・金の曜日特価品」をクーポン持参で
土・日でもご購入いただけます
※ソフィアモール松井山手店のみ利用可

イトウゴフク

12/1~12/16迄有効
「月・火・水・金の曜日特価品」をクーポン持参で
土・日でもご購入いただけます
※ソフィアモール松井山手店のみ利用可

イトウゴフク

12/1~12/16迄有効
「月・火・水・金の曜日特価品」をクーポン持参で
土・日でもご購入いただけます
※ソフィアモール松井山手店のみ利用可

ドキドキらいふ

No.294 るーし小林



ショッピング情報

12月1日(土)~31日(月)



歳末・クリスマスセール お得なクーポン付き! (6面広告参照)

ビオルネ

◆クリスマスプレミアム商品券販売=1日(土)10時~◆カレンダー&手帳の特設イベント=1月14日(祝・月)まで、1階POP UP STAGE 1stにて◆ひらかたモノづくりワークショップ=8日(土)・9日(日)・15日(土)・16日(日)・22日(土)・23日(祝・日)・24日(振休・月)11時~15時、1階インフォメーション横◆ビオルネお笑いライブ=16日(日)13時~正面玄関前 出演:若手芸人数組◆フリーライブ=①1日(土)13時~出演:下ノ園清尊ほか②15日(土)14時~出演:名迫僚太ほか③24日(振休・月)13時~出演:強力翔④25日(火)10時30分~出演:関西外大アカペラサークルVoxChord
◎営業/ 10時~20時、地下食品売場のみ9時~20時
31日(月)は19時まで
◎休まず営業



アル・プラザ香里園(平和堂)

◆「カウンセリング化粧品ポイント10倍進呈」開催! 事前のご予約も承ります=15日(土)・16日(日)1階

化粧品売場にて◆毎週火曜日は直営レジにて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
◆「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(土)
◆HOPマネーチャージ1万円まで50ポイント進呈=15日(土)・16日(日)・25日(火)・26日(水)◆HOP-IDでのお支払いでご請求金額より5%還元=16日(日)
◎営業/ 10時~21時
23日(祝・日)~27日(木) 9時30分~21時
28日(金)~30日(日) 9時~21時
31日(月)9時~20時
◎休まず営業 ☎072-835-6600

イオン枚方店

◆毎週火曜日は火曜日!◆毎月10日は、ありが10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
※年末の営業時間は変更になる場合があります。
◎休まず営業 ☎072-843-0048

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

29日(土)・30日(日) 9時30分~20時45分
31日(月)9時30分~19時
◎定休日/ 毎水曜日
※26日(水)は営業
☎072-840-6161



アル・プラザ枚方(平和堂)

◆お歳暮ギフトコーナー開設中 HOPカード 会員様ご購入特典 カタログ掲載商品本体価格より10%引き=5日(水)まで
◆クリスマスケーキご予約承り中 お申込みはお早め=15日(土)まで
◆おせち料理ご予約承り中。HOPカード会員様早期ご予約特典5%引き=9日(日)まで。
◆毎週火曜日は直営レジにて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
◆クリスマスリース作り体験会=9日(日)11時~、13時~、14時~、15時~、16時~
◆ハトの謝恩券シールラリー開催=15日(土)
◆HOPマネーチャージ1万円まで50ポイント進呈=15日(土)・16日(日)・25日(火)・26日(水)
◆HOP-IDでのお支払いでご請求金額より5%還元=16日(日)
◆クリスマスパレード=22日(土)13時~
◎営業/ 10時~20時30分
29日(土)・30日(日) 9時~20時30分
31日(月)9時~20時
◎休まず営業 ☎072-896-1100

2018 12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。 梅田マリルなどメディア活動も多岐にわたる。



<p>牡羊座 3/21~4/20 この年のクライマックス。これまでできなかった、思ったほど成果が出なかったことなどにリトライ。物足りなさを一気に取り戻して。</p>	<p>牡牛座 4/21~5/21 楽しい交流が目白押し。個性的な人々に大いに刺激を受けて発奮材料に。気の合う仲間と温泉旅行やグループレジャーを楽しんで。</p>
<p>双子座 5/22~6/21 発展的な対人運。人が人を呼び、大きく広がる人間関係の輪。持ち前の社交性と柔軟性を生かして。目標への協力者を得るチャンス。</p>	<p>蟹座 6/22~7/22 多方面から引っ張りだこ。多忙でも、嬉しい悲鳴。どれくらいモチベーションを維持して臨めば、後に大きな見返りがありそう。人気は上々。</p>
<p>獅子座 7/23~8/22 賑やかな場。華やかな場。どこへ行っても主役的存在。また、持ち前の創造力を発揮できる時。コンテスト、コンクールへの応募が吉。</p>	<p>乙女座 8/23~9/23 家庭運が好調。家で過ごす時間が幸せ。好きなしつらえに整え、新年を迎えて。早めの大掃除が吉。年末年始は海外で過ごすのもラッキー。</p>
<p>天秤座 9/24~10/23 学習能力が格段にアップ。試験運も強力。習い事は大いにかかどる。また、やってみよう。勉強したいことがあるなら始め時。</p>	<p>蠍座 10/24~11/22 リッチな年末年始。ボーナスや臨時収入など、懐が温かい。クリスマスやお正月準備の買物が楽しく、家族みんなの希望が叶いそう。</p>
<p>射手座 11/23~12/21 パワー満点。行動力が増して活躍の幅も大きく広がりそう。やりたいことは、月前半のうちに一気に進めて。来年の目標は高く設定を。</p>	<p>山羊座 12/22~1/20 うまくいかないことを人のせいにならず。相手のミスに足を引っ張られるようなことがあっても、寛容に。笑って許せば運気上昇。</p>
<p>水瓶座 1/21~2/18 思いや考えは周囲に伝えて。しっかりアピールすることで賛同者が得られ、願いが叶う暗示。目的を共有する仲間と会う機会を大切に。</p>	<p>魚座 2/19~3/20 昇進、出世のチャンス。それなりのプレッシャーはあるものの、上位者の引き立てや恩恵にあずかりそう。自信を持って、奮起して。</p>

「ひらかたポイント(ひらポ)」が来年1月から始まります!
枚方市は、健康長寿子育て分野などの事業への参加に対してポイントを支給し、積極的な参加を促すことで、まちづくりに対する市民の関心を高め、市への愛着を深めてほしいと、来年1月15日から「ひらかたポイント」を実施します。ポイントがたまる事業(一例)は、特定健診、各種がん検診や、ひらかた



たカラダづくりトリトライアル(ウオーキング)、子育て・健康・スポーツ講座などへの参加や高齢者外出支援、高齢者免許返納など(一部4月以降スタート)の事業あり。対象事業への参加や協力店での買い物などにより専用の「ひらポカード」にポイントがたまり、1ポイント1円として、協力店での買い物や飲食などにも利用できます!!
お得な「ひらポカード」は12月3日から受付開始です。ポイントをどんどんためてくださいね。問合せ/枚方市企画課 ☎072-841-1254

1 5人様 (全6種類セット) プレゼント
袋のままレンジで温めるだけの本格スープ!
化学調味料無添加!
「シェフズリザーブ」レンジでおいしい! ごちそうスープシリーズ
北海道産たまねぎ オニオンスープ
北海道産コーン コーンのポタージュ
北海道産かぼちゃ かぼちゃのポタージュ
あざりとコクの旨味 クラムチャウダー
たっぷり24種の野菜ミネストローネ
3種のきのこ チーズのポタージュ 各220円(税別)
SSKセールズ(株) 検索

2 ペア3組様
映画「嘘八百」
2019年1月19日(土)
①10:30 ②13:30
八幡市文化センター大ホール
うだつの上からない古物商(中井貴一)と落ちぶれた陶芸家(佐々木蔵之介)を中心に幻の利休の茶器をめぐる、だまし合いのバトルをユーモアたっぷりに繰り広げるお宝コメディ。冴えない人生の男二人が仕掛け一発逆転の大勝負は!?
前売 900円 当日 1,100円
八幡市文化センター 検索 ☎075-971-2111

3 2019年マイライフ My カレンダー 20人様
お気に入りの写真を来年のカレンダーに! A3サイズ、ラミネート加工してプレゼント。応募方法の必要事項明記と写真添付して、下記へメール送信してください。
mylife@mylife-np.com

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
「映画 妖怪ウォッチ FOREVER FRIENDS」
「グリッチ」
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。

読者の声
想定外だったこと 意外でびっくりしたこと
今春、子どもが大学を卒業! やっと「老後資金をためよ」と思っていたら、大学院へ行きたいと... もつかじらせるスネがなくなり(57歳) とよさん(57歳)
「コスモス(57歳)」
今年、年頭の占いで「アレに出るか」とあり、「まさか」と信じなかつたけど、秋に思いがけずテレビ出演。去年は息子が主役級で出演! 次のオフアアは!? (39歳) こり(43歳)
6月18日、震度6の地震です。枚方は地震はあまりない所だと思っていたのに、「災害はどこにでもありうる」と肝に命じて気を付けます。(匿名) 61歳

今春、子どもが大学を卒業! やっと「老後資金をためよ」と思っていたら、大学院へ行きたいと... もつかじらせるスネがなくなり(57歳) とよさん(57歳)
「コスモス(57歳)」

シネマインフォメーション

イオンシネマ久御山 ☎075-633-0901
上映中
● 日日是好日
● 億男
● 旅猫リポート
● ピピリア古書堂の事件手帖
● ヴェノム (PG12)
● スマホを落としただけなのに
● 走れ! T校バスケット部
● ういらぶ。
● ポヘミアン・ラブソディ
● 人魚の眠る家
● ニート・ニート・ニート
● ファンタスティック・ビーストと黒い魔法使いの誕生(字幕・吹替・3D吹替)

ユナイテッド・シネマ枚方 ☎0570-783-450
上映中
● ファンタスティック・ビーストと黒い魔法使いの誕生 (2D・4DX)
● かぞくいろ -RAILWAYS わたしたちの出発-
● くるみ割り人形と秘密の王国
● グリッチ (アニメ)
● ドラゴンボール超 プロローグ (アニメ)
● 映画 妖怪ウォッチ FOREVER FRIENDS (アニメ)
● 春待つ僕ら
● シュガー・ラッシュ:オンライン(アニメ)
● アリー/スター誕生 (PG12)
● ニセコイ
● 仮面ライダー 平成ジェネレーションズ FOREVER
● こんな夜更けにバナナかよ 愛しき実話

ユナイテッド・シネマ枚方 ☎0570-783-450
上映中
● 日日是好日
● ヴェノム (PG12)
● HUGっと!プリキュア (アニメ)
● jam (PG12)
● 来る
● 春待つ僕ら
● ドラゴンボール超 プロローグ (アニメ) (2D・4DX)
● 映画 妖怪ウォッチ FOREVER FRIENDS (アニメ)
● グリッチ (アニメ)
● アリー/スター誕生 (PG12)
● シュガー・ラッシュ:オンライン (アニメ)(2D・4DX)
● 仮面ライダー 平成ジェネレーションズ FOREVER
● こんな夜更けにバナナかよ 愛しき実話

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。

パッション テニスで 新年に向かって

砂入り人工芝コート5面
キッズ用コート2面

楽しみ方もレベルも多彩!
無料体験レッスン

一般(初心者〜) 1回 ジュニア(3歳〜) 2回

上達! **仲間!** **そして健康!**

レディース練習会 要予約 賞品あり

10:00~16:30 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

12/10(月) 中級 12/13(木) 初級

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)

婚活で素敵な 年末・年始を!

年中無休でお待ちしております
ご相談無料
☎0120-159-050
まずはお電話ください

25年の経験!
支部長 **山本 久沙古**
日本ライフデザインカウンセラー
協会認定(マリッジ)

信頼の資格で安心のサポート
JLCA CMS

あなたの「しあわせ」を
一緒に考えましょう

結婚相手紹介サービス業 マルマーク122701号

婚活は全国仲人連合会 枚方市駅前支部で 仲人 枚方

入会時費用 48,000円

京阪「枚方市駅」南口徒歩2分
枚方市岡東町5-33 進修ビル4F

夜間もあり(要予約)。お勤め帰りにもどうぞ

好評 ご予約受付中(お渡し・販売は12/26(水)より)

新年菓 おいも巻

鳴門金時芋をふんだんに
使用した人気商品。

1本(8切れ) **1,296円**
個包装(1個) **180円**
※価格は税込

厳選国産素材が
織りなす
「極上のふわっと
しっとり感」。

ご賞味ください。

ひらかた新名物
「プレミアムカステラ」

大黒屋

大峰本店 ☎072-858-8552 JR津田駅前店 ☎072-858-5825
ホームページもご覧ください 大黒屋 枚方

暮らしの案内

掲載のお申込はマイライフ新聞社へ

教えます

受験研究会 島栄館 検査
香里アテナー 幼児教室
実績豊富。中学受験も対応

おしらせ

自宅で結婚たくさんま
めています。南(枚方)
☎072-800-0001
☎072-800-0007
☎072-800-0009

ミシン出張修理2千円
キャンペーン(12/1~12/12)
通常は5千円足踏みみ
コンピュターミシンま
で直します。出張修理
専門店 ミシンサービス
☎072-941-36005
☎072-841-2790

意賀美神社 月例会
12月2日(日)10時~15時
合同茶会 担当は裏
千家流 流派にとられ
ずお越しください。
枚方市枚方上之町
☎072-841-2790

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」
12月26日(水)13時30分
~14時40分「高血圧に
ついて」(医師)、「高血圧
の食事療法」(管理栄養

使用済み切手などボラン
ティア協力のお礼と報告
使用済み切手や書き損
じはがきによるボラン
ティアにご協力をいただ
き、お陰様で1万5千円
に換金できました。11月
21日、社会福祉法人 読売
光と愛の事業団へ送金致
しました。ご厚意は、福祉
事業や被災者支援・復興
援助に役立てられます。ご
協力にお礼申し上げます。
なお、当ボランティア
活動は諸般の事情により
存続できなくなりました
これまでのご支援に感謝
致します。

マイライフ新聞社

スタッフ募集

地元で 家庭と仕事を両立!
空いている時間を
有効に使ってお仕事

一緒にミニコミ紙を
作りませんか

営業・取材・事務・制作・校正 ほか
パート ※正社員登用あり

曜日や時間応相談
男女・年齢・経験不問、原付または普通免許要

まずは写真添付の履歴書をお送りください。後日ご連絡致します。

マイライフ新聞社 ☎072-859-3332
〒573-0126 枚方市津田西町2-31-21

地域の皆様に心のご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

内科 糖尿病内科 腎臓内科 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 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
耳鼻いんこう科 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

※脳卒中・緩和ケア・脳血管に
関する医療も行っています

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

健康相談

高血圧

「寒くなり血圧が上が
ってきた。漢方で何が良
いものか?」とお尋ね
が増えています。

Q 52歳男性。太り気味
で便秘のぼせ感もあ
り、気持ちが落ち着かず
眠れない日も多い。最高
血圧は、150ほどで不眠と
のぼせが辛い。なんと
かならないか?

A 黄連解毒湯がいい
でしょう。黄連、黄芩、黄
柏、山梔子の生薬で構成
されており、とても苦い
のですが、不安焦燥感を
鎮静させ、血圧も安定さ
せる作用があります。

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
☎072-892-8908

※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。

Q 61歳女性。顔はほて
る、手足は冷たい、頭痛
めまい、肩こり、血圧が
高い。いつも疲れ感があ
ります。一度すっきりし
たい。

A 釣藤散がいいでしょ
う。この薬は頭にのぼっ
た「気」をおろすことで
気分を落ち着かせ、色々
な症状を改善する作用
があります。

普段からおなかがあ
たたまるような食事を
心がけてください。

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

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
結果がでています。
目指せ10日で-3kg!

カロリー制限なし
お肉にアルコールもカ
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
るだけ楽しんで目標体重に!

40歳以上の方には
漢方
ダイエットを
オススメします。

漢方ねえ。
良き声だけで
体験者の声が
知りたいわあ。

3 **食事は大好き!
でも運動は大嫌い!!!
でも、痩せたい!!!**
そんなあなたに
ピッタリな方法かも。

4 **口コミ件数200件以上!**
漢方ダイエットの
体験者の声は
こちら!!

リアルな声が
参考になるわね

それならまずは
口コミ WEB サイト
「漢エビデンス・
ナビ」を覗いてみて!
50代・60代の方も
たくさん来ています

かろくどう 口コミ 検索

【冷やかしお断り!】 受付できる枠に限りがございますので、お申込は「本気で痩せたい方」のみとさせていただきます。

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。

更年期かしら。

年齢による女性ホルモン(エストロゲン)の分泌量

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。

エストロゲンは急激に減少し、心身に不調があらわれる。

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。

まずは**10日**で**実感!**

漢方
ダイエット

お医者さんもおすすめの
ダイエット法!!

店主自身も
2か月で
16キロ減!

これが**1キロ**の脂肪!!

店主:薬剤師 木下晃一

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20年

漢方薬舗 花緑堂

☎075-602-3377

【ご予約専用電話】話し中の場合は繋がらないうちに切ってください。
【住所】京都市伏見区南新地58-1 エスベラサ伏見1階
【営業時間】午前10時~午後7時 休日・祝日
※来店予約は無料です。※処方には個人差があります。

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 至室町通