

地域と共に歩んで **36** 周年!

読売新聞

2019

マイライフ

5/1 号

vol.718

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

おすすめ
クーポン3面

〒573-0126 枚方市津田西町2-31-21

TEL072-859-3332 FAX 072-859-0054 mylife@mylife-np.com

web版 [マイライフ新聞](#) [検索](#)

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

カンダダイヤモンド

想いを形に
お手持ちの宝石類が
生まれ変わります

5月 誕生石 石言葉 ◆ 幸福・希望
エメラルド・ヒスイ 人生の成功と繁栄

5/1(祝・水)~4(祝・土)、14(水)は臨時休業致します

製造・小売・貴金属買取・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
0120-58-2081
AM10:30~PM6:00 木曜定休

星のまちを5,500人快走!

交野マラソン2019

主催:交野マラソン実行委員会 主管:交野市体育協会



4月21日、晴れ渡る青空と眩しい日差しの下、交野マラソン2019が盛大に開催され、全国から5,500人が出場。1.5km、3km、10kmの部に分かれ、小学生から一般車いすのランナーたちが、いきいきランド交野を起点に、交野のまちを駆け抜けました。

市民の熱い思いで、昨年より生まれ変わった同大会、交野マラソン実行委員会・

横尾一彦会長は、「障がいのある無にかかわらず、皆が力を発揮し、楽しむ大会の意義が認められ、今年からスポーツ庁の後援を得られました」と喜びを表し、車いすのランナーたちと1.5kmを走った黒田実市長は、「ランナーだけでなく、多くのゲームスメーカー(ポランテア)や、子どもたちによるゲームズメーカーキッズの活躍、沿道で応援する多くの市民たちの温かさ、すべてが魅力。勝敗よりも、誰もが自分の頑張りを残せる大会であってほしい」と話しました。

リハビリの先生に勧められ、車いすで出場した李載元君(茨木市)は、「目標ができて、トレーニングやリハビリに励み、自己新記録で見事完走。自信が付き、勇気が湧きました」と、10km女子の優勝者、太田梨菜さん(関西外大女子駅伝部)は、交野二中

時代に交野マラソン3kmに出場の経験が、懐かしい風景と沿道の声援に励まされ、マラソンの楽しさと、交野の良さを改めて実感しました。

親子で頑張り仲間とゴールする姿、仲間と達成感いっぱい、のガッツポーズなど、みんな晴れやかな笑顔。すべての人が感動に包まれる交野マラソン。星のまちに心を照らすたくさんの輝きが放たれました。

※一般男女優勝者、山本芳弘さん(奈良県)と太田梨菜さんは、大阪マラソンに招待されます。

祝!

令和

元年スタート

平和、安全、幸せな時代を願って
地域の楽しい情報を新発信して参ります

枚方の結婚相談所

エテルナ枚方店K's

親御様相談会開催

※ご都合の良い日時をご連絡ください
親子での相談も歓迎

結婚を考える親子を
徹底サポートいたします

安心・安全に
婚活できます

完全身元保証型
事前身元確認
審査あり

関西最大級 69,000人以上の会員数!
年間393人が成婚
プランを決めて
ムダのない婚活を

問合せ・ご相談
072-808-7364
枚方市大垣内町2-8-10-7F
10時~20時 火曜

エテルナ枚方 [検索](#)

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

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

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

「令和」改元祝い 今年のG.W.は10連休! プレゼントもいっぱい!

マイライフ 4・5面

地元・近場の「日帰り温泉特集」&
「お出かけ」情報を掲載。大いに楽しんで!!

陽光きらめく季節。美しい花々と甘い香りに包まれる花園を巡り、世界のつり橋で海上散歩を楽しみませんか。

まずは、約250種1万本の世界のバラが咲

神戸フルーツ・フラワーパーク大沢

荒牧バラ公園、神戸フルーツ・フラワーパーク大沢、須磨離宮公園、舞子公園、舞子海上プロムナード

和洋中バイキング(イメージ)

は、圧巻です。
お一人様の参加も歓迎
申込みはお早めに。
※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
●JR長尾駅

各地8時30分前後発、
19時30分前後着予定

〈お申込み〉
マイライフ新聞社
072-859-3340
FAX 072-859-0054
※旅行企画・実施/ワ
ールドツアーシステム(株)
大阪府知事登録旅行業
2-20047号

好評につき増便決定!!

地元発着日帰りバスツアー

参加者募集

初夏の花々と潮風に誘われて

はなツアー

5/28(火) お一人様 8,700円

荒牧バラ公園、神戸フルーツ・フラワーパーク大沢
須磨離宮公園、舞子公園 舞子海上プロムナード

荒牧バラ公園

須磨離宮公園

舞子公園
舞子海上プロムナード

神戸フルーツ・フラワーパーク大沢

須磨離宮公園

生活協同組合 おおさかパルコプ

おいしさと栄養をサポート

生協の

毎日の食事を健康的に

夕食
サポート

生協のこだわり

お試しく下さい!

まずは
お気軽に
1週間

※メニューは一例です

栄養バランスや
カロリーが考えられて
いるので健康的。

産前・産後や
子育て中にも便利!

不足気味の
野菜をたくさん
摂れるので
助かります。

買物、ご飯を作る
手間を軽減できて、
ゆっくり時間を
過ごしています。

パルコプの
夕食サポートが

選ばれる理由

優れた栄養
バランス

管理栄養士が考えた
飽きのこない献立を
ご用意しています!



管理栄養士の
中尾 明世さん

選べるコース

さまざまな種類の
メニューの中から
ライフスタイルに
あわせてお選び
いただけます。



おかず6品コース

1食あたり
本体 **580円**
税込 **626円**

はじめてご利用の方に

2週間連続利用で **プレゼント!**
天野実業 減塩
いつものおみそ汁
5種バラエティセット



5種×1食

- 週5日間からお届けいたします。(月～金)
- 毎日違ったメニューでお届けいたします。
- 冷凍ではありません、電子レンジで温めてお召し上がりください。

*新規で「おかず4品コース」「おかず6品コース」「お弁当コース」「ときめき御膳」「食べごたえ4品コース」を2週連続でご利用の方が対象です。
*なおプレゼント商品は予告なく変更になる場合がございます。

選べる **5** コース

おかずのみ **6品** **おかず6品コース**



▲揚げ出し豆腐
お弁当サイズ:ヨコ280mm×タテ173mm

塩分 約3~4g
1食あたり
カロリー 約450kcal

5日分の価格

本体 **2,900円**
(税込 **3,132円**)

健康志向の
メニューを
盛りだくさんに
詰め合わせました。

1食あたり
本体 **580円**
税込 **626円**

おかず **5品+** **お弁当コース**



梅ごはん ▲ 鮭揚げびたし
お弁当サイズ:ヨコ280mm×タテ173mm

塩分 約3g
1食あたり
カロリー 約450kcal

5日分の価格

本体 **2,650円**
(税込 **2,862円**)

ごはんがついて
手間なしで
食事の用意が
できます。

1食あたり
本体 **530円**
税込 **572円**

おかずのみ **8品** **ときめき御膳**



▲ハンバーグ
きのこ入りデミソース
お弁当サイズ:ヨコ207mm×タテ207mm

塩分 約4g
1食あたり
カロリー 約500kcal

5日分の価格

本体 **3,400円**
(税込 **3,672円**)

ボリュームがあり
野菜をたくさん
摂っていただける
コースです。

1食あたり
本体 **680円**
税込 **734円**

おかずのみ **4品** **おかず4品コース**



▲アジの煮付け
お弁当サイズ:ヨコ210mm×タテ160mm

塩分 約3g
1食あたり
カロリー 約380kcal

5日分の価格

本体 **2,600円**
(税込 **2,808円**)

少量でも栄養
バランスをとって
いただけるコースです。

1食あたり
本体 **520円**
税込 **562円**

おかずのみ **4品** **食べごたえ4品コース**



▲海鮮炒め
お弁当サイズ:ヨコ242mm×タテ148mm

塩分 約3g
1食あたり
カロリー 約450kcal

5日分の価格

本体 **3,100円**
(税込 **3,348円**)

しっかりした
味付けでカロリーも
とれるコースです。

1食あたり
本体 **620円**
税込 **670円**

返却不要の
容器です。*

*容器返却をご希望される場合は、
容器を洗ってご返却いただきます
ようお願いいたします。

※表示の税込価格は目安価格です。※ご請求の際には商品の本体価格と消費税額(本体価格の総合計に0.08を掛け小数点以下を切り捨てて算出)を加算してご請求いたします。※都合により献立を変更させていただく場合がございます。

お申込みは今すぐお電話で! **夕食サポート専用ダイヤルへ**

生活協同組合 おおさかパルコプ

0120-114-284

オペレーターに広告番号 **マイライフ1905** とお伝えください。

●携帯電話(有料)からは **0570-001-911** ●PHS・IP電話(有料)からは **072-856-7652**

受付時間
月曜日～金曜日 あさ9:00～よる8:00
土曜日 あさ9:00～夕方5:00
※日曜日はお休みさせていただきます。

ホームページからは
「**バルタ夕食サポート**」検索
携帯、スマホはこちらから



パルコプの組合員さんなら、お電話1本でお申込みいただけます。
パルコプの組合員でない方は、ご加入ください。ご加入の際、加入出資金1,000円が必要です。
退退される際、出資金は全額お返しいたします。

お届け可能エリア
枚方市・交野市・寝屋川市・四條畷市・大東市・守口市・門真市
大阪市内(淀川区・東淀川区・西淀川区除く)

ご注文
●ご注文は、月～金曜日の5日単位です。
(1日単位でのご注文、キャンセルはお受けできません)
●ご注文は自動継続です。変更や中止の場合は、前週の火曜日までにお申し出ください。

お支払い方法
●月2回、ご指定の口座からの引落とし又は、クレジット決済。
●現金でのお支払いはできません。

商品のお届け
●毎週月～金曜日の5日単位でお届けします。
●毎日、18時までにお届けします。
●土日、年末年始はお休みとなります。
●お留守の場合は保冷箱(無料貸出)に入れてお届けします。
●容器は次回訪問時に回収いたします(洗浄してご返却ください)。
●「食べごたえ4品」の容器は各市町村区分に従って廃棄してください。
※容器返却をご希望される場合は、容器を洗浄してご返却いただきますようお願いいたします。
※健康管理食、やわらか健康食、介護食については、担当者までお問い合わせください。

平成が終わりと、令和の時代となりました。今回は高血圧の中でも特に注意したい「早朝高血圧」についてお話しします。

私たちの血圧は一日の中で変動しており、昼に高くなって夕方から夜にかけて下がっていくことが一般的なのですが、中には夜間になっても血圧が下がらずに早朝にかけてさらに上昇する方や、夜間の血圧

吉田医療新聞

穀峰会 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



は下がっていても明け方になると急激に上昇する方がおられます。このようなパターンの高血圧を「早朝高血圧」といい、心筋梗塞や脳卒中の発症につながりやすいため、早朝の血圧コントロールが大切になります。対処法は、服薬内容を見直すこと、特

「早朝高血圧」に注意しましょう！

に降圧薬を適切なものに変更し服薬時間を夜や就寝前に変えることが有効です。次に夜の深酒を控えること、酔っている時は血管が拡張し血圧は一時的に下がりますが、酔いがさめる明け方に血圧が急上昇しやすいからです。最後に



「おっただ!!」IoT活用で子どもを守れ!

(OTTADE)
交野市で登下校見守りサービス 社会実験スタート



▲検知機器(左)と、見守り端末(右)

※見守り専用アプリはホームページ参照
otta見守り人 検索

3月28日に協定の締結式が
交野市は4月から関西電力株式会社と協定し、同市立小学校10校の全児童を対象に、IoT技術を活用した登下校見守りサービス「おっただ!!見守り」(OTTADE)の社会実験を行っています。

児童らがホイッスル型の見守り端末を持つことで、保護者が確認用アプリで登下校の移動経路など位置情報を知ることができ、月額462円(※社会実験中の4〜6月は無料)アプリを利用しなくても、非常時など万が一の時に限り、同市教育委員会に問い合わせることで児童の最終の行動履歴を確認でき、防犯カメラでは

寒さへの対処を。入浴前は脱衣所を暖かくし、目覚めたら布団の中で少し体を動かしてから床を出て、まだ朝晩は冷えるので何か一枚羽織るようしましょう。

「早朝高血圧」の発見には24時間血圧計の使用が最も有用で、外来で簡単にできますので、皆様も一度受けてみてはいかがでしょうか。

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 石濱 慶子さん
枚方市星丘4の8の1 tel.072-840-2641

今年のゴールデンウィークは10連休となり、旅行や屋外でのレジャーを楽しむ方も多いと思います。そして、連休があけると立夏を迎え、暦の上では夏となり、太陽の光はますます強まります。この太陽の光の中には目に見える光(可視光線)のほかに、目に見えず地表に届く紫外線があります。


紫外線対策を行い健やかな皮膚を保ちましょう

UVBがあり、どちらとも一年中降り注ぎ、日焼けやシミの原因となるだけでなく、炎症を起こさせます。長年にわたり紫外線に皮膚が曝露され続けることで皮膚の老化が加速します。(例えば、皮膚は張りや失いたるむ。皮膚が厚くゴワゴワになる。深いしわやシミができるなど。)

外出の時間帯をずらす、日焼け止めクリームを塗る、長袖・長ズボン・襟のある服を着てなるべく肌を出さない、広いつばのある帽子や日傘、サンングラスを使用する、日陰を歩く、洗濯を干す。家の周りを掃くなどの短時間でも日焼け止めを塗るなど、皮膚に到達する紫外線をできるだけ減らす行動が、皮膚を守ることに繋がります。

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

頸椎症

頸椎はいわゆる「首の骨」で7個あつて縦に並んでいます。この骨の後ろ側半分は輪になっていて縦に並んで作られたトンネル(脊柱管)の骨髄は、首から下の神経全体の障害が起り得る重症です。四肢の痛み・しびれ・運動障害が出たり、排尿・排便がうまくできなくなったりもします。

神経根症は、圧迫された抹消神経の部分のみ(片側の首・肩・腕など)の痛み・しびれ・運動障害が出ます。

頸椎症は40歳以降に発症することが多く、高頻度で見られます。私も47歳にして右の神経根症を発症して付き合っています。症状が強ければ整形外科を受診しましょう。

おすすめ 5月のクーポン

カレーダイニング マイライフ
ランチタイム 500円
ディナータイム 700円
ランチ・ディナーとも、お肉がたっぷりです。

地図はQRでチェック

農家の直売所 朝採り市場

魚も販売
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。朝一番の来店がオススメ!

●毎週月曜はテント販売「かつおのわら焼き」など
●好評!新鮮な魚介類も販売(火・金・日曜営業)

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 ①有リ

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
2019年5月末迄

地域の「お得」がいっぱい!

クーポンを切りとって 6月からの掲載申込受付中!

掲載月選べます! ☎072-859-3332

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**

5/31公開 2D・4DX
「ゴジラ キング・オブ・モンスターズ」
※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。
2019年5月末迄有効

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 八幡市美濃山一ノ谷29-15
年中無休 ①有リ 2019年5月末迄有効
カラオケバンバン 松井山手 検索

花と緑ガーデニング専門店 hanauta(はなうた)

150坪の敷地に200種類の草花苗品揃え!
特に宿根草・多年草・バラ・クレマチスなど
イングリッシュガーデンの植物が一杯ですよ(笑)

●オリジナルの寄せ植え販売
ご予算に合わせた寄せ植えお造りいたします。
●野菜苗も沢山入荷してます
(高藤農場直売の優良苗です)

プロ・イン스타그램 やってます(*^_^*)
新入荷の植物の情報をUPしてます。
https://hanauta.shopinfo.jp

アクセス
JR松井山手駅から徒歩10分
花住坂ゴルフ・ハルトケさんの隣です。

0774-66-7661
京田辺市大住虚空蔵谷5-1
9時半~6時
毎週火曜・第2水曜

和菓子 わらび屋本舗 枚方本店

常識を超えた柔らかすぎる「とろとろわらび餅」
・とろとろわらび餅(小) 1パック 540円(プレーン、よもぎ)
・塩豆大福 1個162円

全国の催事で話題! 大好評のわらび餅が枚方で味わえます!

072-800-1761
枚方東宮1-17-22
枚方高校近く
10時~18時 ①有リ ②不定休

1,000円(税込)以上お買い上げごとに **100円引き**
2019年5月末迄

ベトナム料理 ふおーの店

天然水で作った自家製生麺が評判のお店
米粉の平麺でつるつる食感あつさりした味わいスープ
・ふおー(牛、鶏など) 780円~
・日替わりランチセット(平日) 700円
・限定30食
・月替わりの限定メニューも ※すべて税込

70歳以上 10%オフ
80歳以上 15%オフ
90歳以上 30%オフ
100歳以上! 無料!

072-894-8137
枚方宮之下町7-22
11時~15時(L.O.14時半)
17時~21時(L.O.20時半)
月曜 ①有 (ABCセンター内)

自家製ふおーまたは、鍋(ディナー)ご注文の方 **100円オフ**
1回につき1組4名様まで
他の割引と併用不可
2019年5月末迄

インディアンレストラン&バー ミラン長尾店

イベント・食事に! オススメ 飲み放題コース (男2,980円 女2,680円)

○ランチ 780円~ (すべて税込)
お子様セット 500円
ランチセットご注文の方は、プレーンナン食べ放題
○ミランカレーセット(全6品) お1人様 1,500円

072-859-1711
枚方長尾宮前2-22-28
11時~14時半(ランチ)
17時~22時(ディナー)
月曜(祝日は営業) ①有

星)セットご注文の方にチーズナンプレゼント!(お一人様1ピース)
夜)ミランカレーセット
1,500円~1,300円!
※他の割引と併用不可
2019年5月末迄

花苗割引券

このクーポンで お買い上げ1000円毎に **100円引き**

2019年5月末迄

会いたい時に、
会いに行ける

ほっとなごみ、心晴れ渡る

四季折々美しく、お参りしやすい公園墓地です。

枚方紫峰霊苑

緑と自然がいっぱい、陽光あふれる
枚方紫峰霊苑。明るく開放感があり、
墓地はすべてゆったりと。

駐車場は各区分画にあり、墓地まで
すべてバリアフリーなので車いすの方
も安心です。

また、駅から無料送迎バスが運行。
いつでも楽にお参りしていただけます。
休憩所や会食室、売店も充実。お墓参り
りやご法要の集いに喜ばれています。
お気軽にご見学ください。

施無畏観音大菩薩像

観音像の下に納骨致します。
後継者がなくても安心です。



永遠安心の合祀墓

観音像のもとで枚方紫峰
霊苑が永代にわたり供養
させていただきます。
いつでも納骨受付中です。

納骨料 (1体) **57,560円** (税込)

その他費用は
一切かかりません。

- 名前(礎いし)付
 - 年1回の供養を致します
- 生前予約も受付中

墓地永代使用料

(1聖地90cm×90cm)

25万円より

管理料1聖地あたり
年間2,500円(税別)

ローン取扱いしています

関西最大級
駐車場313台

すべてバリアフリー
各区分画に駐車場完備
駅から無料墓参バス

宗旨・宗派は
問いません

新元号「令和」記念感謝祭

和やかに心寄せ合う
美しい時の始まりにご家族の礎を

跡継ぎを気にせず、安心な
庭園式
樹木葬
永代供養・永代管理付

無縁となってもお墓はそのままで、お墓もお骨も
撤去・合祀はされません。石棺は一つ一つ設置
され、他の方のご遺骨と一緒にすることはありませ
ん。やがて土へと還ります。永代お守りし、管理
料など子孫への負担はありません。

Aタイプ お1人様 **28万円** (税込)
お2人様の場合は **33万円** (税込)

合同献花台からお参りいただけます。

Bタイプ お1人様 **43万円** (税込)
お2人様の場合は **48万円** (税込)

各墓前にお花を手向けてプレート前でお参りできます。

新区画
誕生
新規販売
表示から
5万円割引



Cタイプ
(1人~3人様用)
お1人様 **64万円** (税込)
お2人様 **69万円** (税込)

※プレート彫りを含んだ(基本)価格です
各墓前にお花を手向けてプレート前でお参りできます。

新規お申し込みの方に 墓石建立割引券進呈・割引実施

期間：平成31年4月27日~令和元年6月30日 ※合祀墓を除く

ご見学の方も気軽にご利用ください
墓参バス 常時運行 **無料**
毎週水曜日、及び年末年始は運休

★付近が「枚方紫峰霊苑行き」バスのりばです
そのほか近鉄「新田辺」駅からもあります(13分)

※③④は、土・日
祝日増便分

京阪「枚方市」駅から25分	
枚方市駅発	霊苑発
① 10:05	① 11:20
② 11:50	② 13:10
※③ 13:45	※④ 15:05

JR「松井山手」駅から23分	JR「長尾」駅から13分	霊苑発
松井山手駅発	長尾駅発	① 10:35
① 9:25	① 9:40	② 12:10
② 10:50	② 11:05	※③ 13:40
※③ 12:25	※③ 12:35	※④ 15:10
※④ 13:55	※④ 14:10	

掲載は一例です。様々なカタチや大きさのお墓がございます。

<p>和墓 1聖地</p> <p>墓地+墓石セット 71万4千円 (税別)</p> <p>永代使用料、 墓石(白みかけ)、 墓石彫刻、巻石、 据え付け工事費込 ※年間管理料は 別途2,500円(税別)</p> <p>墓石建立 割引券 2万円分 進呈</p>	<p>洋墓 1聖地</p> <p>墓地+墓石セット 87万円 (税別)</p> <p>永代使用料、 墓石、墓石彫刻、 据え付け工事費込 ※年間管理料は 別途2,500円(税別)</p> <p>墓石建立 割引券 2万円分 進呈</p>
<p>和墓 1.5聖地</p> <p>墓地+墓石セット 92万5千円 (税別)</p> <p>永代使用料、墓石、墓石彫刻、 巻石、据え付け工事費込 ※年間管理料は 別途3,750円(税別)</p> <p>墓石建立 割引券 3万円分 進呈</p>	<p>和墓 2聖地</p> <p>墓地+墓石セット 108万円 (税別)</p> <p>永代使用料、 墓石、墓石彫刻、 巻石、据え付け工事費込 ※年間管理料は 別途5,000円(税別)</p> <p>墓石建立 割引券 4万円分 進呈</p>

【お車・カーナビ】ご利用の方は
☎072-897-2899で!

ナビ入力で「枚方紫峰霊苑」が案内され
ます。第二京阪道路「枚方学研IC」、
「枚方東IC」、京奈和自動車道「田辺西
IC」から各6分~8分の近さです。

■所在地/枚方市大字尊延寺2399番地の6
■敷地面積/総面積88,935.62㎡ ■経営主
体/宗教法人 正法寺 ■許認可/大阪府指令環
衛第39-11号 ■施設設備/管理事務所・休憩所・
トイレ・公園・防火水槽・駐車場・調整池

指定石材店 **紫峰石匠(しほうせきしょう)** 下村建設株式会社 石材部

お問い合わせはフリーダイヤルで
0120-072-789 営業時間 AM9:00~PM5:00
年中無休(年末年始は除く)

スマートフォンからも見る事ができます

枚方紫峰霊苑

春のインドア テニス教室

なんと!! 2回0円

※受講に費用は一切かかりません

週1回×2週間で2回コース

全く初めてでも大丈夫! 参加者全員もれなく

2回で0円のお試し受講だけで

お好きな1品を ご入会に関係なく プレゼント!!

●有名ブランド テニスウェア (大人用約7千円~8千円相当)

●有名ブランド テニスシューズ (大人用約6千円~8千円相当) ※子供用もご用意

●有名ブランド テニスラケット (大人用約3万円相当) ※子供用もご用意

●全国百貨店 共通商品券 2,000円 (※高校生以下は1,000円)

ゴールデンウィーク期間で2回受講するコースもあります!! お気軽にお問合せください。

日程①	日程②	モデルタイムテーブル	募集クラス
月 5/6-13	5/13-20	① 8:00~② 9:20~	初心者 一般成人コース
火 5/7-14	5/21-28	③ 10:20~④ 11:40~	ジュニアコース (小学生~6年)
水 5/8-15	5/15-22	⑤ 13:00~⑥ 14:40~	中学・高校生コース (中学1~3年)
木 5/9-16	5/9-16	⑦ 15:40~⑧ 16:20~	初・中・高以上のクラスもありません
金 5/10-17	5/17-24	⑨ 17:20~⑩ 19:40~	キッズコース (5歳~6歳)
土 5/11-18	5/18-25	⑪ 20:00~⑫ 21:20~	
日 5/12-19	5/12-19		

2回レッスン(同一曜日・同一時間で週1回×2回)受講してください。

※ご都合の悪い場合は振替OK!
※以前受講経験のある方もOK!(但し2018年11月以降に受講された方はご連絡ください)

お申込・お問合せ インドアテニススクール 〒573-0136 枚方市春日西町2-29-8
パール・テニススクウェア枚方 ☎072-897-3816

進化する改良メダカ

今すぐ使える! クーポン配信中

キレイ!かわいい!お求めやすい価格で販売中
初めての方でもわかりやすいアドバイス
お店に行って直接聞いてみよう!

GWも種類豊富に販売中!!

改良メダカ専門店

ぜ 銭司めだか

080-5320-2800
京都府木津川市加茂町銭司金鑄山28
☎11時~17時(月・木曜11時~15時) ⑩10台

マイライフ 配布員募集!

※部数・エリア ご相談に応じます。

- 月1回のお仕事です
- 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
- 高校生~70歳代の方が活躍しています

1エリア 500~800部

募集 松井山手、長尾駅周辺、北山、藤阪東町、津田南町

登録も受付中

お問合せ マイライフ新聞社 ☎072-859-3332

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

受験研究会員米館検査...
香里アテナー幼児教室
実績豊富。中学受験も対応
☎072-841-7641

おしらせ
自宅で結婚を親身に応援
会員6万人 I・J公認
☎06-8193-0967
072-8500-5361 南

レコード・CD買取します
スノレコード↑検索
☎06-4866-2468 4

第8回 「佐藤絵画教室合同展」

5月17日(金)~22日(水) 10時~19時(最終日は18時まで)

くすはアートギャラリー (くすはモール本館八幡ノモール3F) 入場無料

撰南大学薬学部附属薬用植物園「2019年度春の薬草見学会」
5月18日(土) 10時30分~12時30分/13時30分~15時30分(参加時刻は指定できません。撰南大学校方キャンパス(枚方市長尾峠町45の1、京阪・樟葉駅、JRH長尾駅、松井山手駅から徒歩で10~15分) 定員60人(申込多数の場合は抽選) 無料

内植栽植物の観察と健康茶・ハーブティーの試飲
ミニセミナー「薬学部海外研修inベトナムで見かけた植物」など。

申込/ハガキか①に① 申込人数(一通で2人迄) ②代表者の住所③代表者の電話番号④参加者全員の名前を記入の上、〒572-8508 豊屋川市池田中町17の8 撰南大学 楽しく歩いて健康づくり 山田池再発見ウォーク 6月1日(土) 9時~山田池公園川原広場集合 雨天決行・荒天中止 無料

ひらかたポイント100Pプレゼント。当日受付が事前予約※事前予約の参加者は抽選で景品が☆パレボールチームパナニックパルサーズも参加!選手と握手やパレボール体験も(ショーコースのみ)。イベント参加者にはパルサーズグッズをプレゼント! コース①②③④(約32km)⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

お問い合わせ 同ギャラリー ☎072-866-3490

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

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/

健康相談

痔は受診をためらって悩み、ひそかに市販の坐薬で対応しておられる人が多いように思います。けれど、何となくも恥ずかしながら、早めの手当てをしてほしいですね。

Q 43歳男性。もともと痔主でしたが、最近仕事の忙しさと疲れ、ストレスで便意をもよおしても排便できず、便も固く、毎回の出血も多いです。A 痔は、「おしりのしゅもやけ」ともいわれています。

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 ☎072-892-8908

※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。

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

旬の駅 京都店

京都府最大級!! 農産物直売所

大阪と京都の境目の八幡市に直売所がオープン!
国道1号線沿い「八幡洞ヶ峠」すぐ

GWは旬の駅ならやま本店へ行こう!!

野菜 果物 お花 パン 漬け物

生産者・農家さん募集中!

枚方、八幡、京田辺市などの生産者さん! 旬の駅で自慢の農産物、加工品を販売しませんか

生産者説明会 4月29日(祝・月)14時~ 八幡市文化センター 八幡市八幡高畑5-3
旬の駅概要、出荷規約、集荷運営方法など説明
申込/旬の駅ならやま ☎0742-22-2930 担当/秋元

新鮮野菜とパンマルシエなど
地元のパン屋さんのパンがたくさん!

イベント 毎日開催! 4/27(土)~5/6(月)

5/1(水) めだかすくい
5/2(木) たまご詰め放題
5/3(金) レインボーラムネ販売!
5/4(土) ジャンケン大会・ボン菓子販売
5/5(日) こどもの日 レインボーラムネをプレゼント
5/6(月) かき氷ふるまい ※雨天時変更あり

大駐車場 150台収容

問合せ・申込み 旬の駅ならやま本店 奈良市奈良阪町2626-2 ☎0742-22-2930 ☎070-5266-2930 担当 秋元(あきもと) 旬の駅ならやま 検索