

地域と共に歩んで **36** 周年!

YC 読売新聞

マイライフ

2019

11 号

vol.724

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

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

おすすめ
クーポン3面

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



日本海で育った、
身がギュッと詰まっ
たぷりぷりの、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!」と、毎年大
好評のツアーです。
丹後半島・夕日ヶ
浦温泉の味自慢の
料理旅館 海花亭で
212047号

毎年大好評!!

12月13日(金)

お1人様 **13,500円** (税込)

日帰り
バスツアー
参加者
募集

おしながき ◆かにすき鍋 ◆焼きがに ◆かに刺身 ◆茹で姿がに
◆甘海老刺身 ◆イクラ ◆かに茶碗蒸し ◆雑炊 ◆漬物 ◆デザート

味わう、かに三昧のフルコース。ご希望の方には、温泉で至福のひとときも。また、丹後のお土産処・かに一番で海の幸などのお買い物もお楽しみください。
その後は、舞鶴赤れんがパークへ。明治から大正期に、旧海軍舞鶴鎮守府の軍用品などの保管倉庫群として建設され、国の重要な文化財に指定。歴史的価値が高く、懐かしさがあふれる景観は、映画やドラマのロケ地にもなっています。お帰りには、日本海最大級の海鮮市場、道の駅・舞鶴港とれとれセンターで味覚の数々も、お楽しみいっぱいです。
お一人様の参加も歓迎。お申込みはお早め。※最少催行人員35人
うれしい地元発着
枚方・藤阪・長尾

特選

かにフルコースと

舞鶴・赤れんがパークへ

丹後半島・夕日ヶ浦温泉で

永遠の輝きを... 真実の愛を形に
カンダダイヤモンド

想いを形に
お手持ちの宝石が
生まれ変わります



11月 誕生石
トパーズ・シリトン

石言葉 ◆成功・富
治癒力を高める・幸運の石

11/12(火)・11/22(金)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 [カンダダイヤモンド](#) [検索](#)

第42回 わくわく **120ブース**

フリーマーケット
開催 11月9日(土) 10:00~15:00

※荒天時は10日(日)に順延

会場 アル・プラザ枚方北駐車場

会場 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

ご来場の
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](#) ☎ **072-859-3332**



↑HP

マイライフ 配布員さん募集!

募集
エリア

松井山手、津田南町、長尾東町
北山、藤阪東町、楠葉並木 など

配布員登録も
受付中

● 毎月末4日間、あなたの空き時間に配布して
ください(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

● 高校生~70歳代の方が活躍中!

● 1エリア 500~800部

● マイライフイベント参加特典あります。

● 配布料など詳細はお電話で

お気軽に
お問い合わせください。

☎ **072-859-3332**

担当 前田



はじめての!

● スマホってどんなことができるの?
● 自分で操作できるか心配...



スマホ体験会
参加しませんか?

参加
無料

11月

9日(土)、10日(日)
23日(土)、24日(日)

各日 先着5組様

※前日までに電話で要予約

10:30~12:30(2時間)

手ぶらで気軽にお越しください

ガラケーの方、他社契約の方。携帯を持ったことない人でも大丈夫!

実際に使って
体験しましょう



☎ 電話のかけ方

📷 写真・動画の撮り方

📝 文字の入力方法 など

大好評につき
11月も開催

ご来店特典

簡単なアンケートに答えて

スマホプリント

10枚無料券

プレゼント

えっ!!
現金払いより得する!?

最新情報が
知りたい!

**キャッシュレス
スマホ決済 講習会**

要
予約
参加
無料

11月16日(土)

10:30~12:30

※先着5組様



スマホでかんたん?
Pay? キャッシュレスで
お得になるの?

分かりやすく
説明します!



ソフトバンク枚方宮之阪

イズミヤ枚方店 向かい

問合せ・ご予約

☎ **072-805-6655**

☎ 10時~20時

☎ 第3水曜日

枚方市禁野本町1-16-10 京都中央信用金庫1F

※記載の日程でご都合のつかない方は他の日でもご予約受付します。



講演会「かたの あしたのがっこう」 つくろう!みんなが輝く学校

主催 交野市教育委員会



小中学校9年間の学びに連続性を持たせ、生きる力の育成を目指す「小中一貫教育」。同じ環境、教員に見守られ、中学校への進学时、環境の変化や学習についていけないなどの「中一ギャップ」をなくすとも言われています。交野市では2009年から小中学校の連携教育を進め、来年度から市内全中学校区で小中一貫教育の実施を目指しています。さらに少子化、校舎の

老朽化に伴い、第一中学校区では現在の交野小学校敷地に「施設」体型小中「貫校」の建設事業を進めています。同市で計画中の小中一貫教育について理解を深めてもらおうと、10月6日ゆうゆうセンターで、岩佐武司学園長(京都市立凌風小中学校)、横山俊祐教授(大阪市立大学・山崎亮「ミニニティデザイン」(株式会社)代表)を講師に招き、講演会と登壇者らによる討論会が開かれました。開校8年目の小中一貫教育校の岩佐さんは「9年間を3つのステップに分ける独自の課程で児童・生徒らの学びが定着。また、体育祭など全学年の行事で上下級

生が関わり、年が大きく離れているからこそお互いを思いやる心が育っている」と、特長を紹介。また、横山さんは建築の視点で「従来の学校の姿にこだわらず、学年で区切らずオープンスペースを。さらに地域と交流が広がる空間」と。山崎さんは「進学や就職で都会に若者が流出しがちだが、地域に残り、地域を育てる人材も必要」と学校を含めたまちづくりに関わる意見を。来場者には「交野市で小中一貫教育が始まると知り、子どもの入学に合わせ、転居を考えています」という人も。未来を生きる子どもたちに、よりよい教育の場をと、さらに検討を重ね、学校づくりが進められます。



主催: 枚方演劇連盟
共催: (公財) 枚方市文化国際財団

鋭き刀、熱く舞う! 殺陣ミュージカル体験

2回目の19日にはまず殺陣の動きを復習。劇のメイン、1対1の勝負、つばぜり合い、台本にない間合いも表現。一週間で覚えた台詞と歌、ダンスを繰り返して練習。チームで相談しつつ劇を仕上げ、最後には簡単な舞台照明と音響を付けて披露も。

参加者は全員真剣、舞台俳優さながらの眼差し。美しく、かつよく決めポーズ! 相手を倒す気迫に満ちた太刀さばきは幕末の志士の魂が宿ったかのようでした。

健康相談

何でもおいしい季節です。つい食べ過ぎてしまいがちでも、ちょっと、我慢しましょう!! 糖尿病でこわいのは余病の併発。予防がとても大切です。

Q 48歳男性、体重80kg。母と兄、妹が糖尿病で、なりやすい体質だと思います。血圧高め。メタボで中性脂肪、コレステロールも正常値ぎりぎり。便秘気味です。検診で注意を受けました。

A まず3日間の食べたものを書いて持って来ます。

漢方薬 処方箋調剤 薬師 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。

健康相談

Q 48歳男性、体重80kg。母と兄、妹が糖尿病で、なりやすい体質だと思います。血圧高め。メタボで中性脂肪、コレステロールも正常値ぎりぎり。便秘気味です。検診で注意を受けました。

A まず3日間の食べたものを書いて持って来ます。

漢方薬 処方箋調剤 薬師 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。

漢方薬 処方箋調剤 薬師 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。

漢方薬 処方箋調剤 薬師 梶田 幸子

交野市妙見坂3の1の6 072-892-8908

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・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

第3回 北河内 私立中学校 合同説明会

11月17日(日) 13:00~15:00 ※受付12:20~

会場: 四條畷学園 中学・高校「若草校舎6F体育館」

JR学研都市線「四条畷」駅から徒歩1分

プログラム内容 ※上履きをお持ちください。

13:00 オープニング
6校合同 吹奏楽部によるステージ
KK6 BRASS BAND

「校長大喜利」
生徒からのお題に、校長が受けて立つ
「KK6 パネルディスカッション!」
私立中学校の魅力について、生徒たちが語り合う

「制服ファッションショー」
各校自慢の制服をご覧ください
「うちの学校、ここがいい!」
生徒たちによるプレゼン大会
「今後の入試イベント紹介」(〜15:00)

各校の「記念品セット」をプレゼント!

私立中学校だから叶えられる夢がある!



説明会の詳細と申込みはこちらから(要申込)



ネットで簡単お申し込み!
1. 申込みURLにアクセスしIDを登録
2. ログイン後、参加イベントを選択
3. 必要事項を記入して申込み



竹中 洋幸 先生

言います。日本で毎年約6.5万人が発症するとされ、比較的多い病気です。顔面神経は脳幹部の橋から左右1本ずつ出

る病気があり、顔面神経麻痺と

顔面神経麻痺

顔面の左右どちらか半分の筋肉(表情筋)が急に動かなくな



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

てそれぞれ頭蓋骨内のトンネルを通して両耳のすぐ下に出てきます。その後、顔面に広がって表情筋の運動を支配しています。外的損傷がなく、突然この神経が麻痺するので、多くはヘルペスなどのウイルス感染による神経の炎症が原因と考えられています。

治療は早めの方が良いです。顔面の動きに異常を感じたら医療機関を受診ください。機能回復が乏しければ手術を実施することもあります。

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：救急総合診療科

治療は早めの方が良いです。顔面の動きに異常を感じたら医療機関を受診ください。機能回復が乏しければ手術を実施することもあります。

「口端が垂れ下がる」「水や食事が口端から漏れる」などの症状が残る、命には関わりませんが精神的に非常に辛い状況です。また、顔面神経は味覚・涙や唾液の分泌・聴覚にも関わっています。これからの機能に影響が出る可能性があります。

HPは「自然が贈ってくれた薬」であり、医薬品やビタミン・ミネラルの原料となっています。

HPは「自然が贈ってくれた薬」であり、医薬品やビタミン・ミネラルの原料となっています。

すべてのハープは、それぞれが目的を持って存在しています。私たちが不調を感じるのには、自身の生活が自然の法則から外れたために起こった結果です。その時に優しく、治療力を高めてくれるのがハープの力です。

「高血圧緊急症」とは、血圧が非常に高いままコントロールができなくなってしまう状態をいい、別名「悪性高血圧」とも呼ばれます。著しい血圧の上昇の

力障害まひ・けいれんといった脳の症状・胸痛・背部痛・呼吸苦・腹痛といった心臓や大動脈の症状が出た際には「高血圧緊急症」が強く疑われますので、早急に医療機関を救急受診してください。

「高血圧緊急症」とは、血圧が非常に高いままコントロールができなくなってしまう状態をいい、別名「悪性高血圧」とも呼ばれます。著しい血圧の上昇の



循環器内科部長 木戸 淳道
枚方市北中振3-8-14
☎072-833-1831

ため、すぐに治療を開始しなければ脳、心臓、大動脈などに重篤な障害が出てしまい、高血圧性脳症や脳卒中、急性心筋梗塞や急性心不全、さらには急性大動脈解離などを発症し命取りになることもあります。

「高血圧緊急症」とは、血圧が非常に高いままコントロールができなくなってしまう状態をいい、別名「悪性高血圧」とも呼ばれます。著しい血圧の上昇の

「高血圧緊急症」とは、血圧が非常に高いままコントロールができなくなってしまう状態をいい、別名「悪性高血圧」とも呼ばれます。著しい血圧の上昇の

地域の“お得”がいっぱい!

おすすめ 11月のクーポン

12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

ピラティス&リンパ スタジオK

カラダとココロを元気に! 心地よく! K健康・キレイ・叶える スタジオK

- ピラティスで姿勢キレイ
- 巡りをよくするリンパ
- ハンモックで体幹整う

★詳しくはHPで(下記QR) [スタジオK 枚方] 検索

体験料 500円引き

ピラティス1,000円
ハンモック1,500円

2019年12/2迄 HP→

腰痛専門 さかぐち整骨院

坐骨神経痛 脊柱管狭窄症でお悩みの方、お試しください!

背中が曲がり、歩行もつらい 色々試したけど効果のなかった 重い症状の方も健康な身体を取り戻しています! 10年後も動ける身体づくりを。

徹底したカウンセリングと検査で根本原因を特定。アフターケアで再発予防。

☎ 072-857-1888
枚・枚野阪1-26-6
⑨ 9時~19時半
⑩ 木曜午後・日曜・祝日
⑪ 近隣に2台あり

初めの方限定 (11月末迄)
2回施術 1,980円(税込) HP↓

※要予約
※1日2名様のみ

西川チェーン ふとんのサニー

楠葉で創業47年の寝具専門店

※枕は含まれません

暖か~い ふっくら~!

羽毛掛ふとん

通常価格 28,000円 → 特別価格 24,800円(税別)

来客用にもおすすめ! 軽くて暖かい 通常1.1kgのところを1.3kg羽毛をいれました。

<日本製> ダックダウン85% 1.3kg入 綿100%生地、立体キルト

・お電話でご注文の方、商品代引にて発送致します(送料サニー負担)
・古布引き取り致します(エリア限定)
・購入後も安心 羽毛布団メンテナンス可

☎ 0120-32-5571
枚・楠葉朝日1-6-15
スーパー・コ・ミヤくずし店 並び30m横
⑨ 10時~18時半
⑩ 木曜 ⑪ 有

ご購入の方に パスタオル プレゼント 2019年12月末迄

農家の直売所 朝採り市場

魚も販売

秋野菜や果物続々入荷! 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!

- 新鮮で旬な魚を販売! 調理もおまかせ(水・土曜は休み)
- 毎週月曜はテント販売 「かつおのわら焼き」など

毎月10日は感謝祭 1,000円以上お買い上げの方に 100円割引券を配布

☎ 075-971-5208
八・美濃山一ノ谷28-1 スポーツアベニュー内
⑨ 毎日営業! 9時~18時 ⑩ 有

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11月末迄

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。

パンジー・ビオラ 最新品種も 次々と入荷します

新入荷の植物の情報をUPしています。

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 9時~18時(冬季17時)
⑩ 毎週火曜・第2水曜

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 3,000円→2,700円に 2019年12月末迄

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コ限り 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

インディアンレストラン&バー ミラン長尾店

イベントに! 飲み放題コース <女2,680円 男2,980円>

- ランチセットご注文の方は プレナン食べ放題
- Aランチセット800円
- お子様セット500円
- ミランカレーセット(全6品) お1人様1,500円

昼/ランチ 900円~ 850円に! 夜/ミランカレーセット 1,500円~ 1,300円に

※他の割引と併用不可 ※単品ディックアウト15%オフ (単品・イートインは10%オフ) 2019年11月末迄

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

11/22公開 「決算! 忠臣蔵」

※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11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

「濃いシミがこれ1回で……！」

はじめは疑った私。けれど1回使ってみたら……！



こんな「シミ」がこれ1回で……!? ※2

シミ、実はレーザー治療で
大失敗の過去

40歳をすぎた頃から「シミ」をリアルに実感してきた私。けれど今までなんと多くのスキンケアにだまされてきたとか！「もうレーザーに頼るしかない！」と思いきってレーザーを試すが、結果が期待外れどころか、一番気になっていた頬のシミがまるで「ほくろ」のように黒く残ってしまった……。

54歳、なのに30代にしか
見えない友人の勧めで

そんな私に美容ライターの友人が教えてくれたのがこのオールインワンジェル。『すごいよ！たった1回で実感できるの！』確かに彼女は54歳ののに30代にしかみえない肌。「ほんと？」と疑いつつも、思い切って試してみた。すると……。

ジェルにはいつもがっかり！
けれどこれはまったく
ちがった！

いつも期待外れだったオー

取材・文／美容ライター 岡本

メイトルまで極小にナノ化。だから普通では届かない角質層の奥深くまで美白美容成分が超浸透！ここが決定的な違いだった！

10年シミに悩んだ女性が開発
敏感肌でも使える
優しさにも配慮

10年シミに悩んで開発した佐藤さんは、実は敏感肌。このジェルが美白効果が高くても肌がピリピリしない理由はそこにあつた。きちんと美白効果を果たしながら、なんと敏感肌に優しい植物由来の成

確かにプラセンタはすごい。

けれど秘密は
実はそこではなかった！

このジェルの注目の一つは「水溶性プラセンタエキス」。シミの原因となるメラニンの生成を抑制する、美白効果が確認された、厚生労働省認可の凄い美白エキス。ただ、そこまでは他のジェルにもあつた。本当の違いは二つ目！なんとあのセラミドを独自の「ナノカプセル技術」によって約100ナノ

シミを諦めていた私も
救われた救世主です！



薬用ビハクプラス企画開発者
佐藤明子 58歳

もう10年近くシミで悩み、私自身諦めかけていた1人です。開発をはじめて2年半、ようやく最高の製品ができました。これだけは自信をもってお勧めできます。赤字覚悟の企画！ぜひお試しください！

分だけで作られている。確かに肌荒れしやすい私でも安心して試せて問題なし。しかも今なら全額返金保証までついて1日たった63円で試せるもう2度とない機会。ぜひお試しください！

※1、シミとは日焼けによるもの。シワは乾燥によるもの。です。
※2、1回とはスキンケアが1工程で済むという事です。
※3、美白とはメラニン生成を抑制し、日焼けによるシミ・ソバカスを防ぐことです。
※4、浸透とは角質層まで。
※体験談は個人の感想です。

BIHAKU PLUS
Whitening Life Gel

先着
100名様
限定

**全額
返金保証**

薬用ビハクプラス
オールインワン
ジェル (50g)

なんと!
今だけ
**59%
OFF!**

シミ0実感プラン
初回限定価格
(お一人様1個限り)

通常価格 **4,743円** (税別)

1,900円 (税別) **送料無料**

※「シミ0実感プラン」は1ヶ月に1回ずつお届けする特別価格プランです。
1,900円+税でのお届けは初回のみとなります。2回目以降は4,163円+税。
※送料無料で、いつでも解約が可能です。
※返金保証の適用期間は、お届けから20日間以内とさせていただきます。

お申し込みはお電話かFAX・ハガキで！ ※定員になり次第締切

通話料無料

0120-966-419

9時～21時(年中無休)ケータイでもOK

株式会社プレシア製薬

〒156-0053

東京都世田谷区桜3-9-21

優待番号

S037

FAX 048-708-6467 24時間受付
年中無休

FAX・はがきの場合は【優待番号】【名前(ふりがな)】【郵便番号】【住所】【電話番号】
【生年月日】をご記入ください。送り先：〒336-0021 埼玉県さいたま市南区別所
3-38-29 和田3ビル 2階 プレシア製薬お客様受注センター 薬用ビハクプラス係

●送料無料で(通常は全国一律500円(税別))●お支払いはコンビニにて。NP後払い手数料無料。●商品は、ご注文後一週間程度でお届けします。●返品は未開封商品に限り、商品到着後8日以内(返送料・返金振込手数料はお客様負担)。ご返送前に必ず電話にてご連絡ください。●ご返品ご希望の際は、お買い上げ明細書が必ず必要です。●商品不良を除き2回目以降のお客様都合による返品はご遠慮いただいております。●20日間返金保証は初回のご注文のお客様に限り(1家族1回まで)。●お客様の個人情報、商品・カタログの発送・お問合わせ等にはのみ使用させていただきます。

ドキドキらいふ

No.305 るーれい小林



おいかあもー
ぼも
みやて
うがほく
わ杯
すかたね
なんの
うがほく
三兄弟
二升炊き三日に三度
この
トライは
母さんへ
やだよ
母さん
わかれた
君達の
サボるわ
なんの

ショッピング情報

11月1日(金)~30日(土)

ソフィアモール

ゴルフキッズ

毎月第1・第3火曜日は「ボールの日」。
表示価格から10%引きになります。
またLINE会員限定クーポンも配信中です。詳しくは「ゴルフキッズソフィアモール八幡店LINE」で検索してみてください。

☎075-972-3933

キリン堂

ただ今キリン堂では、新しく「キリン堂公式アプリ」を導入、当店でのお買い物が、もっと便利に、もっとお得になるアプリです。登録は、専用のQRコードを読み取り、公式アプリのダウンロードをお願いします。今登録いただくと、アプリ限定クーポンを配信中！ご不明な点は当店スタッフまで！ご来店お待ちしております。

☎075-971-3611

ザ・ダイソー

朝晩寒さを感じる季節になりました。ダイソーでは毎年豊富に靴下やマフラー、手袋などの冬衣料を多数品揃えています。ぜひこの機会にご来店ください。

☎075-972-5064

眼鏡市場

眼鏡市場では1,000種類を超えるフレームから、あなたに合った最高の1本を提供致します。超薄型レンズも最新ストレスフリー遠近も追加料金0円です。メガネとレンズ一式価格で税込13,200円〜。「最近メガネが見づらくなった」「疲れを感じ

じる」などありましたらお気軽に視力チェックにお越しください！

☎075-972-3858

ビオルネ

◆2020カレンダーの特設売場=2020年1月13日(祝・月)まで 1階POPUP STAGE 2nd◆枚方DASH!=17日(日)10時~16時、正面玄関前・岡本町公園 プロレス観覧試合・お笑いライブ・キッチンカー販売など◆枚方宿ジャズストリート=9日(土)・10日(日)5階ビエーゴ◆ビューティマルシェ=11日(月)5階ビエーゴ 美容と健康がテーマの体験型イベント、先着来場特典あり◆フリーライブ=①2日(土)13時~出演:ハス実ほか②4日(祝・月)13時~出演:強力翔ほか③23日(祝・土)13時~出演:TANEBI④24日(日)13時~出演:名迫僚太ほか
◎営業/ 10時~20時、地下食品売場のみ9時~20時

イオン枚方店

◆毎週火曜日は火曜日! ◆毎月10日は、ありがた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/ 地下1階食品売場:9時~23時 1階~3階:10時~20時
◎休まず営業 ☎072-843-0048

アル・プラザ枚方(平和堂)

◆昔ながらの紙芝居開催=9日(土)11時~・17日(日)14時~◆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時30分~16時30分)=10日(日)・24日(日)◆くらわ

んか体操=毎週木曜日 10時5分~
◎営業/ 10時~20時30分
◎休まず営業 ☎072-896-1100

アル・プラザ香里園(平和堂)

◆令和元年の冬ギフトを大好評承り中!! 平和堂の冬ギフトはご購入特典もいっぱいです!!
①2,500円以上の品は全国無料配達②12月4日(水)まで早期割引10%引き(酒類・金券類除く)③40商品限定・11月15日(金)までのお申し込みでさらに10%引き④HOPカードポイント進呈のボーナスポイントの商品も多数
◎営業/ 10時~21時
◎休まず営業 ☎072-835-6600

*アル・プラザ2店舗共通

◆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! 青い謝恩シールラリー開催。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(金)◆HOPマネーチャージ1万円で50ポイント進呈=15日(金)・16日(土)・25日(月)・26日(火)◆HOP-iDでのお支払いでご請求金額より5%還元=17日(日)

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/ 9時30分~20時
◎定休日/ 日曜日 ☎072-840-6161

2019 11月の運勢

★ディアーナ(みどり)★西洋占星術
占歴34年 ネブチューン紫氏に師事。
大阪マルビルなどメディア活動も多数にわたる。



牡羊座
3/21~4/20
自分よりも、家族や他人のために行動すると運気は好転。対抗意識を燃やしがちな相手にも寄り添う心がけで。奉仕精神がラッキー

牡牛座
4/21~5/21
対人運好調。やりたいことや目標をアピールすれば協力者が集まる。頼りにされることも多く、アイデアを提供するなど、力を貸して

双子座
5/22~6/21
サービス精神を発揮して、仲間の人気者に。明るく、おしゃべり上手なキャラを前面に出して。周囲を活気づけて、感謝されそう

蟹座
6/22~7/22
豊かなイマジネーションと、創造力にスポットが当たる。趣味や創造の分野で力を入れてきたことをお披露目して。コンクール出展も吉

獅子座
7/23~8/22
こだわりも大切ですが、頑固すぎると逆に、折れてしまうかも。柔軟性を心がけて。自分を押し通す前に人の話を聞きたい時

乙女座
8/23~9/23
東奔西走。大いに多忙ですが、動いた分だけ発見あり。新鮮な出会いにトキメキもあり。タフなこの時期は、多忙さを楽しむべき

天秤座
9/24~10/23
あれこれ手を広げず、的を絞って。大切なのは徹底的に一つのことにも集中すること。この時期の取り組みは後にあなたを助けることに

蠍座
10/24~11/22
好調期。あなたらしい強い意志と行動力で切り開いていく。ただし、人間関係には柔軟対応で。一方的な価値観の押しつけなどに注意

射手座
11/23~12/21
万事順調に入りましたが、ネックは情報の間違え・行き違いなどにあるそう。何度もついぐいぐい確認して。経済面も計画性重視

山羊座
12/22~1/20
断ることのできない難題を押しつけられて困ることも。仲間や親友を頼って。相互扶助の精神で乗り切りましょう。孤軍奮闘はNG

水瓶座
1/21~2/18
思い通りにいかないと、イライラして周囲に当たったり、いつものクールさを維持できない難しさも。信頼できる人に心を打ち明けて

魚座
2/19~3/20
温めてきた計画は実行のチャンス。失敗を恐れない。攻めの姿勢が開運の鍵。アンテナを張って、持ち前の直感をフルに生かして

おでかけしよう 体験しよう!!

掲載募集中!

地域のイベント・もよおし情報

自宅の一室を活用しませんか~エステサロン開業~

- 初めての方でも低資金からスタートできるエステサロンについての説明会です。
- 全国に加盟店のあるジュピランの研修制度やバックアップ体制で初めての方でも安心です。
- 40代、50代からでも始められる! 将来、年金代わりの収入を目指せます。

申込み ジュピラン京都南店 ☎0774-68-5400 10時30分~19時

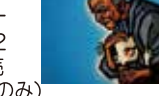
＜参加無料＞
日時 11月6日(水) 10時30分~12時
※60歳以下の女性限定(参加者プレゼントあり)
会場 ヨミハン大津ビル2F 枚方市津田西町2-31-21 JR学研都市線「津田」駅歩7分



子どもお楽しみ劇場 絵影劇「スイミー」「モチモチの木」

- 世界200万人を魅了した劇団「影法師」による感動のパフォーマンス!
- 2020年1月26日(日)13時30分~15時(予定) 八幡市立生涯学習センターふれあいホール(男山市民図書館3F)
- 前売大人500円、小人(3歳~中学生)300円 ※当日各200円増、前売が完売の場合当日券無し 親子ペア700円(前売のみ) ※子は中学生以下

申込み・問合せ 八幡市立生涯学習センター ☎075-983-6002 11月2日(土)より販売 八幡市文化センター(前売のみ)



フレンドタウン交野~お楽しみイベント~

- 毎月いろいろなイベントが催され大好評!
- ①フレンドテラス音楽ライブ 出演: DUFF トリアエズアイドル アイポリック
- ②だい先生のけん玉教室(けん玉遊び・けん玉工作・けん玉のコツ体験)※各回先着10人
- ③火災予防運動 消防車両の展示や子ども用防火衣の着装体験、写真撮影など。

●11月9日(土)
①フレンドテラス(屋外) 16時~18時
②フレンドスペース(催事場) 13時~15時
③正面玄関前駐車場 11時~12時
○フレンドマート交野店 交野市星田北2-26-1 ☎072-895-7861 地図↑



迷いネコ探してます!

枚方市全域、周辺地域の広範囲で情報を求めています!



全身黒 黄色い目 まっすぐで長い尻尾 赤色の首輪、鈴付き (現在は外れているかもしれません)

名前: ハル(めす) 6歳、体重3kg

☎090-5659-6774(あしはら)

迷い猫ハルのブログ 検索 Twitter は「ハルとダヤン」で 検索情報UPしています

血行促進! 美肌! 高濃度人工炭酸泉・天然温泉

サウナも入れる 大人入浴料 ※中学生以上 450円! (税込)

お食事 名物の十割そば 定食や人気のセットメニューも

お得な会員特典 お食事、癒し処など会員価格で利用いただけます。

※石鹸・シャンプーなどの備え付けはございません

露天風呂 岩風呂(天然温泉) 地蔵の湯(生薬湯) マイクロナノバブルバス

内湯 高濃度人工炭酸泉 白湯(気泡風呂) ジェットバス 水風呂・サウナ

天然温泉 つくもの湯 極楽湯 枚方店 ☎072-867-4126 枚方市招提田近3-8-1 休館日11/20(水)

土・日・祝は 朝6時オープン! ※深夜2時まで営業 極楽湯 枚方 検索

大人入浴料クーポン 430円 (税込) 券売機で「マイライフ430円」のチケットを人数分購入後こちらのクーポンをフロントにご提示ください。 ※R1年11月30日迄有効

無料送迎 バス運行! (平日のみ) 京阪樟葉駅・JR松井山手駅ルート



耳より情報

寝屋川市納付が便利に「LINE Pay」導入 クレジットカード決済も

寝屋川市では無料通話アプリ「LINE」(ライン)の決済サービス「LINE Pay(ライペイ)」や、クレジットカードを使って市税などを納付できるサービスが始まりました。対象は市民税・府民税・固定資産税・都市計画税、軽自動車税・国民健康保険料。※は普通徴収分のみ

LINE Payは納付書のバーコードの読み込み・クレジットカードは専用サイトで納付番号と確認番号を入力で。問合せ/寝屋川市納税課 保険事業室 ☎072-864-1181

問合せ/同市高齢介護課 ☎072-863-6400

①11/9(土) ②11/14(木) ③11/22(金) ④11/29(金) ⑤12/6(水) ⑥12/13(水) ⑦12/20(水) ⑧12/27(水) ⑨12/28(木) ⑩12/29(金) ⑪12/30(土) ⑫12/31(日)

会場へ(定員80人。お茶など水分補給できるものと、青年の家・いきいきランドでは上履き持参。 ①11/6(水)10時30分 ②11/13(水)10時30分 ③11/20(水)10時30分 ④11/27(水)10時30分 ⑤12/4(水)10時30分 ⑥12/11(水)10時30分 ⑦12/18(水)10時30分 ⑧12/25(水)10時30分 ⑨12/26(木)10時30分 ⑩12/27(木)10時30分 ⑪12/28(木)10時30分 ⑫12/29(金)10時30分 ⑬12/30(土)10時30分 ⑭12/31(日)10時30分

アクティフシニアに! 元氣アップ体操クラブ 交野市在住の概ね65歳以上の方対象。運動習慣がない人も、今からできる体力づくり。ストレッチ・筋トレ・バランス運動など全身を使う、交野市オリジナル体操を。参加はお気軽に、無料、申込不要。直接会場へ(定員80人。お茶など水分補給できるものと、青年の家・いきいきランドでは上履き持参。 ①11/6(水)10時30分 ②11/13(水)10時30分 ③11/20(水)10時30分 ④11/27(水)10時30分 ⑤12/4(水)10時30分 ⑥12/11(水)10時30分 ⑦12/18(水)10時30分 ⑧12/25(水)10時30分 ⑨12/26(木)10時30分 ⑩12/27(木)10時30分 ⑪12/28(木)10時30分 ⑫12/29(金)10時30分 ⑬12/30(土)10時30分 ⑭12/31(日)10時30分

銭めだか

080-5320-2800 京都府木津川市加茂町銭司金鑄山28 営11時~15時 休水曜 10台

山本マリナめだか 検索

アライグマ対策、冬支度などメダカのことなら何でもお任せ!



きものつたや 成人式振袖展 開催中 **同時開催**

振袖 早割特典! 予約なしでOK!

早割 2021年成人式 **3%OFF** 2019.12.25迄
超早割 2022年成人式 **5%OFF** 2020. 8.31迄

レンタルコース 衣装全と小物が付いて **+14大特典付**
48,000円(税別)より

お買上げコース フルセット、前撮り成人式当日ヘア着付も付いて **+15大特典付**
180,000円(税別)より

072-844-1131
 枚方市大垣内町2-5-5 ⑨10:00~19:00 火曜・第3水曜定休

卒業袴レンタル! 2020年 **5,000円(税別)より** 着物、オプション他

つたや枚方本社ビル

前撮り写真付き成人式当日も安心!着付・ヘア付

好評発売中!

2020年 **2月15日(土)**
 昼 13:00 夜 17:00 ※開場は30分前

八幡市文化センター

愛読者特別価格でご優待!
 1階席 6,500円(全席指定・税込)を

昼 **5,500円**
 夜 **5,000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
 ☎072-859-3332
 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**

三山ひろし 笑顔を届けます!コンサート 2020

かたのえびす 交野戎
 1/9(木)・10(金)・11(土)

福娘さん募集

11月中は10時より1時間毎に祈禱※平日は要予約

詳しくは **交野 住吉神社** で **検索**

<http://kisabe-sumiyoshi.net>

募集締切 11/23(祝・土)必着 面接 12/1(日)

住吉神社 交野市私部1丁目 ヤクニオミヤサン
 京阪バス 住吉神社前下車 **072-892-0383**

暮らしの案内

- 求人・営業1行 ...1,500円
- サークルほか ...500円
- 非営利1行 ... (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 検査士
 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 BJ公認
 ☎0900-819-0067
 ☎072-850-5361 南

レコード・CD買取します
 スノーレコード 検索
 ☎06-48692-4684

看護師による健康相談、地域包括支援センター職員による介護相談コーナーもあります。
 一緒に学びませんか
 「ゆいの健康教室」
 メタボって何?」
 11月14日(木)14時~14時30分 2階新会議室B
 健診科・佐竹英恵先生
 ※共に参加無料 申込不要 直接ご来場ください。
 お問合せは、
 星ヶ丘医療センター
 ☎072-840-2641

あたたかい絵と書と言葉
 の第16回ゆたなぼ会
 はがき画文と詩文書画展
 11月15日(金)~20日(水)
 枚方市民ギャラリー
 思わずにっこり、ほっこりできる作品展です。
 主宰者 本間湯丹歩(産生)
 ☎072-8696-0089

第3回 HNK ハートの会 (枚方・寝屋川・交野)

参加費 無料 事前申込 不要

高血圧よもやま話

高血圧は自覚症状がないため、アメリカでは「サイレント・キラー(静かなる殺人者)」と呼ばれています。高血圧が突然死を起こす心臓病の重要な危険因子からです。高血圧と心臓病が発症する原因、予防、診断、治療までの流れをご理解いただき、健康維持の認識を深めていただくための市民公開講座です。

11月23日(祝・土) 13:00~16:00 (12:30開場)
 会場: 地域交流センター アルカスホール
 京阪「寝屋川市」駅東へ徒歩3分

①「どうしますか? 高血圧」(13:10~)
 ぶじた診療所 藤田 昌哲 先生

②「高血圧 放っておくとどうなるの?」(13:50~)
 (医)毅峰会 吉田病院 循環器内科部長 木戸 淳道 先生

③「血圧をあげないためにすべきこと ~高血圧の治療と予防~」(14:30~)
 (医)康成会 大星クリニック 院長 花田 繁 先生

動脈硬化検査(ABI)の無料体験も実施

事前アンケートによる **パネル ディスカッション** 15:15~(45分)
 パネリスト **左記3医師**

主催・問合せ **HNKハートの会 事務局** ☎06-6415-6562 (平日9時~18時)

第4回「よみがえる べん画の魅力展」 (入場無料)

11月22日(金)~27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ハナノモル3F B2はがきサイズのべん画約100点を展示。今回は春をテーマにした競作を特集。緻密なべん画の世界をご高覧ください。
 主催/日本べん画協会
 問合せ/同ギャラリー
 ☎072-8696-3490

ABCセンター には、飲食店、カフェなどたくさん!フリマと一緒に楽しもう!

第3回 ABC キラキラ フリーマーケット
11/17(日) 衣類・おもちゃ・ハンドメイドなど

10時~15時 会場 ABCセンター ※雨天中止の場合あり
 京阪バス「桑ヶ谷」から80m 枚方市宮之下町7-22
 駐車場が混み合いますので、バスでの来場がおすすめです

主催 (株)野村工務店 賃貸部 ☎0120-62-5528 (休 水曜)

京都府 最大級! 農産物直売所 旬の駅 京都店 国道1号線沿い「八幡洞ヶ峠」すぐ!

生産者さん 大募集!!

近郊の農家さん! 自慢の農産物を旬の駅で販売しませんか。

野菜 果物 加工品 漬物 パン など

安心ポイント
 定期的に生産者勉強会を開催
 袋詰め方法、季節の野菜紹介 など

目立つPOPで商品を紹介。生産者の思いが見える!

週末はイベントを開催! 店内はいつも活気にあふれています

下記までお気軽にお問合せください。現地見学・説明会は随時開催いたします。

問合せ ☎075-971-6161 ☎070-5266-2930 (担当 秋元(あきもと))
 京都府八幡市八幡南山76 営業 9:30~19:00 年中無休(年始をのぞく)

旬の駅 京都店 駐車場 150台

八幡警察署 至京都 至京阪 至八幡洞ヶ峠 至枚方