

地域と共に歩んで **39** 周年!

発行:マイライフ新聞社

マイライフ新聞

検索

マイライフ

フォローしてね!



〒573-0126

枚方市津田西町2-31-21

TEL 072-859-3332

mylife@mylife-np.com

FAX 072-859-0054

読売新聞

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

3P

特集 人生100年時代
もっといきいきと!

4・5P

2022

今年の恵方は
北北西 やや北



vol.751

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



先制で勝利への流れをつかみ、相手をねじ伏せ快勝、優勝回数は歴代4位に

第101回 全国高校ラグビー大会 「全員ラグビー」快進撃、不朽のチームへ 東海大 大阪仰星高校 6度目の全国制覇



花園に仰星ラグビーの快進撃が戻ってきました! 1月8日、東大市花園ラグビー場で第101回全国高校ラグビー決勝戦は東西の雌雄を決する好力ドに。東海大 大阪仰星高校が決勝戦進出初の国学院栃木(栃木)を36対5で圧勝し、6度目の全国優勝に輝きました。

薄田周希チームリーダー、御池蓮クラブリーダー、野中健吾ゲームリーダーがそれぞれ精神・生活・技術面の要となり、部員144人全員が丸で勝負に挑む「全員ラグビー」が結果相手の猛攻を堅い守りでのしぎ、攻撃ではタックルに倒れず踏ん張り、味方のサポートで着実に得点へとつなげる仰星らしいプレーを展開。終盤には鮮やかなトライを重ねてノーサイド、相手を圧倒しました。

彼らを率いる湯浅大智監督は同校OBで初優勝達成時(06年)の主将。ラグビーを通しての人間の成長を目指し、「協力する心、思いやり、自立心を養い、全員で自己実現を」との信念で部員らを指導。勝利を逃した過去3季を振り返り、監督自身の「勝たなければ」という思いを押しつけて、部員らの主体性を認め、目標へと導くことに。彼らはそれに応え、自分たちで考え抜き、切磋琢磨を重ね、それぞれが持つ力を一杯発揮できるチームに成長。スローガンに掲げた「不朽の仰星で日本一」を実現しました。

薄田周希チームリーダー、御池蓮クラブリーダー、野中健吾ゲームリーダーがそれぞれ精神・生活・技術面の要となり、部員144人全員が丸で勝負に挑む「全員ラグビー」が結果相手の猛攻を堅い守りでのしぎ、攻撃ではタックルに倒れず踏ん張り、味方のサポートで着実に得点へとつなげる仰星らしいプレーを展開。終盤には鮮やかなトライを重ねてノーサイド、相手を圧倒しました。

入場無料 各校入試担当教諭を招いて
9月17日(日)12時30分~枚方市民会館会議室

参加者募集
私立中・高校入試説明会
個別相談会中心に

▲平成9年から19年まで
私学説明会を市民会館本館で開催

「スポットライトはあなたのために!」
カラオケフェスティバルでは多くの参加者が大ホールのステージで熱唱

枚方市市民会館 57年の歴史に幕

昭和40年の開館以来、市民に広く利用され、愛され続けた市民会館。
昨年9月末に大・小ホールが、今年3月末には本館が閉館。
「枚方市総合文化芸術センター」へと、文化・芸術の発展を願い、バトンが渡されます。
「ありがとう」たくさんの思い出と感動に、感謝を込めて。

マイライフでも
市民会館で各種催しを行いました。

好評につき
均一セール開催中!
2月末まで
※一部商品、条件あり

カンダイアモンド

アメジスト
ローズクォーツ

2月誕生石
アメジスト
クリソベリル・キャッツアイ
石言葉◆誠実・心の平和
災いから身を守る

2月5日(土) 臨時休業いたします

製造・小売り・貴金属買取り・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
トゥルーラブ トゥレドゥ etc.

☎072-846-2081
10:30~18:00 木曜定休

今すぐやせたい! 全身・痩身エステ その脂肪に合った撃退法で全身スッキリ

ご存知ですか? 脂肪といってもいろいろな種類があります。アリエルは脂肪に合わせた痩身法、だから1回の効果が絶大なのです

脂肪が生まれる原因は大きく4つあり、自分の脂肪がどのタイプか? なぜ太ったのかを見極めて、「完全オーダーメイド痩身」で根本的な肥満解消へと導きます。

蓄積脂肪が原因	セルライト脂肪	筋肉低下が原因	たるみ脂肪	皮下脂肪	内臓脂肪
老廃物と脂肪細胞同士が結合、肥大化して皮膚が凸凹の脂肪に	キャビテーション	運動不足や加齢によって筋肉が低下し、皮膚がたるんで脂肪に	セルライト脂肪	たるみ脂肪	皮下脂肪
過食が原因	皮下脂肪	血行不良が原因	内臓脂肪	セルライト撃退マシン	ラジオ波
消費エネルギー以上に食事などでカロリーを取りすぎるのが原因の脂肪	セルライト撃退マシン	生活習慣やストレスが原因で内臓に十分な血液が届かず内臓脂肪に	内臓脂肪	ラジオ波	キャビテーション

セルライト撃退マシン
皮膚表面に固まった凸凹脂肪を吸引しながらもみほぐして分解します

皮膚引き締めマシン
脂肪が減少してできたたるみを、電気刺激で筋肉を引き締め、たるみを解消します

キャビテーション
全身の柔らかい脂肪を燃焼させ脂肪を溶かします

ラジオ波
特殊な温熱周波で身体の深部から温めて、体液(リンパ・血液)の循環を促進します

マイライフ 読者限定 先着15名様 たっぷり90分

通常税込価格 21,384円が **5,500円**に!

完全個室 Ariel アリエル 枚方店
完全予約制 TEL.072-804-5055

営業時間 月~土 10時~20時 日・祝 10時~19時
定休日 毎月1日(1日が土・日・祝の場合は翌平日)

枚方市岡東町18-15 キューブ枚方駅前ビル5F
枚方市駅南口より徒歩1分

WEB予約 24時間受付中

本キャンペーンは、先着15名様限定の特別企画です。
予約が殺到した場合は受付を早期終了させて頂く場合がございますのでご了承ください。

「ずっと悩んでいた...」小学生の頃から手や足のムダ毛にずっと悩み、夏でも長袖、長ズボンしかはかかなかった。そんなお嬢様が多いなんて、全く知らずにいました。友達と出かけているもほかの子の手や足の毛が目についてしまい、自分と比べては辛い思いをしていたのでしょか。そんな悩みを知っても、お母様は娘さんの美しい肌にかミソリの歯を当てたくなかった

「薬箱のいらない家庭」
<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

若い世代の脱毛は丁寧な、美肌を守って

お肌を守りながら行わなければなりません。また、脱毛は一度に全部できるわけではなく、毛周期に合わせて行います。今、見えているムダ毛はほんの一部なのです。そして、脱毛の前は日焼けやプール授業を避けなければならぬため、実は冬の間に



代表理事

NAGAODANI 校方本校 広域通信制
 大阪府認可校 普通科 単位制
 学校法人東洋学園 長尾谷高等学校
通信制で学ぶなら「認可校」がいいよね。

2/5・19 3/5・12・19
 学校説明会 全日程土曜日 13:00~ 5校全校で開催

2022年度 出願期間 試験日
 一次 願書受付中 2/9(水)まで 2/10(木)
 二次 2/12(土)~3/2(水) 3/3(木)
 三次 3/9(水)~3/24(木) 3/25(金)

2021年度入試 主な進学先
 ●京都府立大学 ●公立小松大学 ●慶應義塾大学
 ●立教大学 ●法政大学 ●関西学院大学 ●関西大学
 ●立命館大学 ●京都産業大学 ●近畿大学 ●甲南大学
 ●龍谷大学 ●武庫川女子大学 ●甲南女子大学
 ●神戸女子大学 ●関西外国語大学 ●京都外国語大学
 ●大阪芸術大学 ●京都芸術大学 ●成安造形大学 他

0120-750-150

人権を考えよう
「きのご雲の下で」
 交野市立藤が尾小学校6年 酒井 莉緒さん

私はNHKスペシャルを見て、原爆を改めて残酷なものなんだなと思いました。原爆はすごく人が亡くなっていたことは知っていたけれどこれほど酷いものとは思いませんでした。

NHKスペシャルではきのご雲の下でとられた世界で二枚しかない写真をみることができました。その写真は黒い赤の赤ちゃんをだきかえながら「起きてや」とさげている女の子や火傷に油をぬる人などがうつってより辛さが伝わってきました。その写真にうつっている被爆者の体験も聞くことができました。当時十三さいだった河地光子さんはかおを血で染め、頭が割れた友達を目の当たりにし、近くにいたお父さんのうでにふれると皮が

枚方公済病院 シリーズ
 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

体の一部に一定以上の強さの力がかけられ続けると、表面を走る毛細血管が圧迫されて血流が乏しくなり、その部分の皮膚(深くなると皮下組織、筋肉まで)が壊死してしまいます。これが褥瘡(いわゆる床ずれ)です。

褥瘡(じよくそう)

まん中の少し上・大転子部(左右の腰骨の辺り)・かかと・肘などです。赤くなつて褥瘡の兆しが見られれば、圧迫を回避しつつ周りからマッサージしたり、少し温めたりして血行を促進します。褥瘡ができてしまうと、壊死組織を取ります。

通常は痛みや違和感を自覚して姿勢を変えたり、寝返りを打ったりして自然と圧迫を回避しています。しかし、感覚が鈍感していたり、自力で寝返りが打てない状態では圧迫を適切に回避できずに褥瘡が生じやすいです。好発部位は骨が出っ張っている部分で、仙骨部(お尻のり除きながら皮膚や皮下組織の再生を促すようにドレッシング材を貼ったり外用剤を用います。元々血流が悪くなっている部分に褥瘡ができるとう完治は困難ですし、栄養状態が悪かったり感染を合併すると病変が悪化します。加齢や疾患から身体機能が低下すると体位変換を繰り返しても褥瘡の完全な回避と治癒は困難で、処置を繰り返しながら悪化を防いでいる場合が多いです。

健康相談

冷え症

衣食住をはじめ生活環境の変化で冷え症の人が増えています。

Q 47歳女性。頭痛、めまい、肩こり、全身倦怠感があり、手足の冷え、しもやけ、冷えておなか、ガスがたまり、下痢もしやすい。

A 体の中心が冷えて血や気の巡りが悪くなり、冷えが原因の様々な症状が出てきます。このように人には当帰四逆加呉茱萸生薑湯がいいでしょう。

この処方に含まれる呉茱萸は体を温める作用が強く、慢性的な冷えを改善し、末梢の血行も良くするので、しもやけにも効きます。真武湯との併用で温める効果は増します。また冷えて花粉症がひどくなる人の体質改善にもいいです。

冷えると免疫力が低下して色々な病気を引き起こすので、おなかの中から温めること、鍋料理がおすすです。栄養満点、元氣もりもりで冬を乗り切ってください。

漢方薬 処方箋調剤 カジタ薬局 薬剤師 梶田 幸子
 交野市妙見坂3の1の6 ☎072-8692-8608
 ※漢方の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。

2月の おすすめ クーポン

クーポンも切りとって お店へ行こう!

3月からの掲載申込受付中! 掲載月選べます! ☎072-859-3332 申込みはこちら▶

アル・プラザ枚方

パウチ 鍋スープ各種 50円引きします

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

ユニテッド・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

2/11公開 「ウエスト・サイド・ストーリー」

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

チーボ デリバリー
 CHIIBO DELIVERY

枚方の「おいしい」をお届けします。和食・丼・鉄板焼き・お弁当など♪

飲食店50店舗が加盟、テイクアウトもできます 加盟店、配達員募集中!
 ☎090-1968-6145 担当 井關

西川チェーン ふとんのサニー

創業50周年祭 開催中

羽毛掛ふとん(日本製) シングル150×210cm 26,400円
 ホワイトダウン85%、増量1.3kg 綿100%生地、立体キルト ふんわり軽くて温かい♪

お電話での注文、大歓迎! 送料無料で、羽毛ふとんのリフォーム承ります

羽毛掛ふとん ※R4.2月末迄
 通常価格 サニー50周年記念特別価格 26,400円 → 25,200円(税込)
 店内商品ご購入の方 フェイスタオルプレゼント

☎0120-32-5571
 枚・楠葉朝日1-6-15 スーパーコンビニがずは店並び30m横 ☎10時~18時 木曜 有リ HP▶

根本改善整体 ダイコク整体院

「我慢していませんか?」症状を根本解決する整体院!ギックリ腰・坐骨神経・股関節等「我慢している痛み」当院にご相談下さい。

根本改善コース 通常1回 7,490円が 2回セット 2,480円 <限定10名> R4.2月末迄

☎072-841-0808
 枚・大垣内町2-16-12-6F 枚方警察近く ☎9時~19時半 日曜 大黒整骨院 枚方 LINE▶

腰痛専門治療院 わにかい

腰を直せば人生が好転体も心も運気さえも! 脳や背骨の土台となる腰が狂えば全身のバランスが崩れて、不調の原因となります。

歪みを直す

体験して納得! 初回通常 13,000円 ▶ 2,950円 ※1日2名様限定 R4.2月末迄

☎072-859-0202 <電話予約>
 枚・藤阪東町3-5-29 長尾商店会加盟店 ☎9時~20時 不定休 日・祝も営業 エキテン▶

POLA THE BEAUTY 枚方田宮店

あきらめないで!お肌の悩みポーラで改善くすみ、たるみ、毛穴の開き、目に見える結果をこの機会にぜひ体験しませんか。

15周年感謝キャンペーン トライアル 9,020円 → 4,070円に! マイライフを見てご予約の方に 酵素洗顔(1,100円相当)プレゼント

☎072-844-3407
 枚・東田宮1-3-30 枚方スィミング向かい ☎10時~20時(最終受付18時) 不定休 P3台 紹介動画▶

POLA THE BEAUTY 枚方田宮店

コロナ対策を徹底し営業中。完全予約制。完全個室。★ひらポカード使えます

☎072-844-3407
 枚・東田宮1-3-30 枚方スィミング向かい ☎10時~20時(最終受付18時) 不定休 P3台 紹介動画▶

人生100年時代 まだまだ面白く!!

「私たちは、よろこびをもって生きたい。それを待っているだけではなく、自分からさがし出すことに慣れなければならない。どんなつまらないことであってもいい、それをきょう一日の収穫として大事にしたい」

五木寛之「生きるヒント」1章 歌が より

傍らには、いつもジオラマが。「永遠の風景を残す」美容室

美容室カーラ! (交野市梅が枝)

店主 迫田 一彦さん (61歳)

お店にジオラマギャラリーを併設、不定期でジオラマ教室も行っています。

「あんな鉄の塊が動くことに感動!」。小学生の頃、関西本線走る蒸気機関車に魅了された迫田さん。中学時代には父親の一眼レフカメラを借りて撮影に走り、当時はフィルムでプリントも手動、現像した写真の出来映えに一喜一憂したことも。

その後鉄道への憧れを抱き、子どもが成長し独立後、部屋が空くとすぐ、密かに集めた模型をずらりとディスプレイ。余暇でジオラマを作成し、あの頃手に入れようとした風景を再現しています。

幼い時の強烈な感動と憧れがライフワークともいえる趣味に。「きつと誰の心にも感動の火種はあるのでは。幼い頃や若い時、心を揺さぶられた体験を思い出してみても」と、迫田さんは「オタク」へと誘います。

愉快な「語り部」次々と繰り出される歴史の逸話

考古学研究者 植田 正幸さん (65歳)

埋蔵文化財発掘調査担当時の経験を生かし、考古学・歴史講座を行っています。考古学・古代史探訪サークル顧問・専任講師。

子どもの頃から考古学や歴史が大好きで、大阪万博の年に中学2年生だった植田さんは、枚方市小倉町で、大和朝廷時代の遺物を発見。少年ながらの偉業が新聞にも掲載され、「これからもうんと昔のことを調べたい」とコメントを残しています。

植田少年は宣言通り、考古学研究者に。大阪府高齢者大学校講師などを経て、歴史・考古学を講演。最近は教室を飛び出し、遺跡巡りウォークや旅も。新潟でヒスイを採取して勾玉を作り、土偶や埴輪作り体験なども、リアルな考古学を伝授しています。

かつて都があった京都と、大阪をつなぐ京街道のある北河内は、考古学の宝庫。知らないなんてもったいない! 熱く語る植田さんの、歴史・考古学への情熱はまだまだ止まりません。

健康長寿のために 音楽と朗読を! 受講生募集!

体験・見学も 随時受付中

毎日が楽しい♪元気が出る♪生涯青春を目指して♪

生涯青春塾

【朗読・音楽 講師】

朗読 橋場由見子 (HY教育エンタープライズ代表・朗読家)	音楽 大西淑子 (大阪音楽大学卒業 名曲を歌う会主宰)
朗読 曾和ロース (フリーアナウンサー(元ABC) ラジオパーソナリティ)	音楽 小川博重 (カントリー・フォーク歌手 オールタイムランブラス主宰)
音楽 西側真理子 (ミラノヴェルディ音楽院留学、大阪音楽大学付属音楽院音楽講師)	音楽 高木千郷 (大阪音楽大学卒業 関西二期会準会員)

受講料 月額 4,000円 (朗読・午前 3,000円 / 音楽・午後 3,000円)

講座日 前期: 月2回開催・10時~15時 (後期日程は順次決定)

会場 枚方市総合文化芸術センター ひらしんイベントホール (京阪電車「枚方市」駅徒歩4分)

主催 生涯青春塾実行委員会 塾長: 岩井 浩 (枚方市医師会会長兼会長 市立ひらから病院顧問) 実行委員長: 山下 寿士 事務局長: 彦前 清吾

申込み ☎072-859-3332 (平日 9時~17時) マイライフ新聞社 FAX 072-859-0054 mylife@mylife-np.com

氏名、年齢、電話、住所をお伝えください。※前月の15日までに申し込み

華々しく「生涯青春塾」開講 喜び、感動。さあ、集い 声を出そう!

集い、歌い、声を出す。心が喜びに満たされま... 1月15日、生涯青春塾が開講し、30人が参加しました。

朗読・音楽の指導で朗読を、簡単な体操で体をほぐし、発声練習を、懐かしい童謡「たきびを幼い頃の情景を思い浮かべながら隣の人の語りかきながら読みます。語りさんも大きな手振りで見本になり、受講者も全身を使って声を出しました。

午後には西側真理子さん、大阪音大付属音楽院音楽講師が、朗読の指導で朗読を、簡単な体操で体をほぐし、発声練習を、懐かしい童謡「たきびを幼い頃の情景を思い浮かべながら隣の人の語りかきながら読みます。語りさんも大きな手振りで見本になり、受講者も全身を使って声を出しました。

午後には西側真理子さん、大阪音大付属音楽院音楽講師が、朗読の指導で朗読を、簡単な体操で体をほぐし、発声練習を、懐かしい童謡「たきびを幼い頃の情景を思い浮かべながら隣の人の語りかきながら読みます。語りさんも大きな手振りで見本になり、受講者も全身を使って声を出しました。

『老いの福袋』 あっばれ! ころばぬ先の知恵88

人生100年時代の 痛快エッセイ。 88歳のヒゲチさんの日常は初めてづくしの大冒険。

「見果てぬ夢を見るのは、老人の特権です。未来を夢見て、夢を語れば、きっとその夢を驚いでくれる人が現れます。自分たちの子や孫、そのまた子どもたちがより幸福に生きられるように。老人たちよ、おおいに夢を見ようではありませんか!」

樋口恵子 / 著 中央公論新社 1,540円 (税込)

『その日まで』 追悼 99歳、最期の長篇エッセイ。 切に愛しいのちを憶え、ペンライフに生きた。70余年にわたる作家人生の終着点。

私は自分の「その日」を、どのような形で迎えるのであろうか。九十九歳とは何と長い。そして何と短い時間であったらう。百歳近く生きつづけて、最も大切なことは、自分の生きざまの終りを見とどけることだけであった。

瀬戸内寂聴 / 著 講談社 1,430円 (税込)

推薦: 平和書店 アル・プラザ枚方 3F ☎072-859-8122

ユナイテッド・シネマ枚方

上映中 ● 劇場版 呪術廻戦 0 (アニメ) ● コンフィデンスマンJP 英雄編 ● スパイダーマン ノーウェイ・ホーム

2/4~ ● 鹿の王 ユナと約束の旅 (アニメ) ● 大怪獣のあとしまつ ● ゴーストバスターズ/アフターライフ ● 355 (PG12) ● 劇場版 TIGER & BUNNY -The Rising- (アニメ) (4DX2D)

2/11~ ● ウェスト・サイド・ストーリー ● 嘘喰い

2/18~ ● 牛首村 ● 愛国女子-紅玉士道 ● ドライブ・マイ・カー (PG12)

2/23~ ● ドリームプラン

2/25~ ● ナイル殺人事件 ● DEEMO サクラノオト あなたの奏でた音が、今も響く (アニメ)

※ (PG12)は12歳未満の方は保護者の助言・指導が必要な作品 ※ 新型コロナウイルス対策のため各上映は延期・中止になる場合があります。状況はホームページまたは電話でご確認ください。また、上映作品は予告なく変更する場合があります。

「もっといきいきと!」健康・美容・カルチャー特集

「健康長寿に対する意識を高め地域が体となり、皆が健康で長生きでき安心して暮らせる街に発展し、活性化につなげたい」と、牧野愛する商店会(会長マルテナの代表取締役後山 中長さん)が主催し、健康長寿に関する講演型

健康長寿に対する意識を高め地域が体となり、皆が健康で長生きでき安心して暮らせる街に発展し、活性化につなげたい」と、牧野愛する商店会(会長マルテナの代表取締役後山 中長さん)が主催し、健康長寿に関する講演型

「健康長寿に対する意識を高め地域が体となり、皆が健康で長生きでき安心して暮らせる街に発展し、活性化につなげたい」と、牧野愛する商店会(会長マルテナの代表取締役後山 中長さん)が主催し、健康長寿に関する講演型

健康長寿に対する意識を高め地域が体となり、皆が健康で長生きでき安心して暮らせる街に発展し、活性化につなげたい」と、牧野愛する商店会(会長マルテナの代表取締役後山 中長さん)が主催し、健康長寿に関する講演型

長引くコロナ禍、病を防ぐために

第6波で再び不安な状態が続いています。感染が疑われる場合は我慢せず、早急な受診をお勧めします。病院は日々多くの患者さんが訪れますので、必ず事前に電話などでご連絡の上、指示に従って受診してください。

また、長引く自粛生活で外出や運動の機会が減り、生活習慣病のリスクが高くなっています。スクワット(10回×5セットくらい)など自宅で運動をしたり、外へ出て散歩がおすすです。来院される方には、コンビニやトイレに寄れるお散歩コースなども紹介しています。

筋力の低下で歩けなくなった方などを訪問診療していますが、栄養補助食を摂取してもらい、簡単な運動をしてもらうことで、2か月程度で立ち上がれるようになった方もおられます。

なるべくかかりつけ医を持ち、定期的を受診し、体の異変や違和感を相談してもらえたらと思います。ご家族やヘルパーさんが協力し、運動のきっかけ、外出のきっかけづくりをすることも大切です。「歩くこと」は、どんな処方箋にも勝ります。まだしばらく感染予防のための制限のある生活が続きますが、コロナ以外にも命を脅かす病気は多くあります。地域の先生方と連携し、より良い医療の提供に努めます。

医療法人清和会 松尾医院 院長 松尾信郎 先生

やってみよう! まき割りスクワット

① 両足を肩幅に開いてまっすぐ立ち、前方で手を組む

② 息を吐きながら、4秒かけて、ゆっくりと腰を落とす

③ 腰を落としたまま、まき割りをするようにつもりで、腕をゆっくり5回ふる

④ 3秒かけて元に戻る

3~5セットを週に3回以上がんばろう!

＜筋トレの効果＞

- ・太りにくい体をつくる
- ・関節の痛みや寝たきりを予防する

注意点

- ひざがつま先より前に出ない
- × ひざが前に出ている

＜企画・制作 健康二次被害防止コンソーシアム＞

50歳以上の方対象の健康づくり、体力推進、フレイル(虚弱)予防を目的とした運動習慣を身につける教室です。

※少人数なので安心して気軽に運動できます。 ※会員以外の方、初めての方、どなたでも参加しやすい内容です。

健康体操教室 2月スタート

ひざ・腰痛 予防に

要予約 各日・先着 5名様

1回: 1,100円(税込) 3回: 2,640円(税込) お得

※動きやすい服装で、飲み物・タオルをご持参ください。

参加日をお電話にて申し込みください。

右記日程のお好きな 最大3日を選択 各日: 13時~14時

2月 14(月)・16(水)・18(金)・21(月) 23(水)・25(金)・28(月)

3月 2(水)・4(金)・7(月)・9(水) 11(金)・14(月)・18(金)

ピバスポーツアカデミー枚方 詳細はHPで 申込 ☎072-840-7800

枚方市甲斐田町2-15 Pあり 大型プール、スタジオ、フィットネス、シャワールーム、サウナ等完備

足腰セルフチェック

- いすから立ち上がるのがしんどい
- 階段を上るのに手すりが必要になった
- 掃除機や、布団の上げ下げがづらい
- 歩くスピードが以前より遅くなった
- つま先が痛くなった、転倒しにくい不安
- 2kg程度の荷物を持って歩くのが困難
- 15分以上続けて歩くことがむずかしい

日々、ピバで頑張る皆様に元気をもらっています。 スッと立つには顔の運動が必須?家でできる簡単ストレッチのコツなど、目からウロコの情報も楽しく伝えます。 私達と一緒にトレーニングしましょう!

健康運動指導士 佐藤 文史

感染対策

- 手洗いの徹底
- マスクの着用
- アルコール消毒

マイライフInstagram フォロワーさんに取材しました!

「ヘナは最高級のトリートメント」

ミドルシニア女子が気になること...白髪・薄毛です! ヘアカラーやパーマを繰り返した髪はパサパサに、細くなり量も少なく... その悩みに、肌や髪に負担をかけない「ヘナ」がおすすです!ヘナインストラクターの佐藤みちこさん(枚方市山上在住)にお話を伺いました。

Q. ヘナって具体的にどんな作用がありますか?

ヘナには髪の毛を引き締める効果(収れん作用)があります。キューティクルの主成分のケラチン(タンパク質)と結合して、髪を引き締めます。繰り返すことで強いハリ・コシが作られ、頭皮も丈夫になり、抜け毛も予防。ボリュームアップ効果もあります。

Q. ヘナで白髪染め、何色に染まる?所要時間は?

ヘナ100%を使うと、黒髪は黒髪のまま、白髪はオレンジ色に。髪に付けて最短20分間でOKで、長く放置しても大丈夫です。 ※最初の1か月間は3回続けましょう。それ以後は白髪を染めるペースで行います。

ヘナで栄養を与えて頭皮を強く、ハリ・コシのある髪に! 自分の髪に自信を持って、理想の「若々しい自分」を目指しましょう。

佐藤みちこさんのサロン情報→

マイライフ新聞社 主催

プロカメラマンによる 生前遺影撮影会 & シニアライフプラン相談会

2月16日(水) 完全予約制

10時~13時 (先着) 10家族様限定 参加費 1,000円

※ご予約は15分前

※撮影会はライフプラン相談会にご参加の方に限ります。 ※新型コロナウイルス感染予防対策を講じて開催いたします。

遺影撮影会 (約15分)

備えあれば憂いなしの終活の時代。 お元気なときに自分らしい写真を残しておきませんか?

- ◆お気に入りの服装でお越しください。
- ◆メイク、ヘアセットはごさいません。
- ◆写真は後日マイライフにて受け取り、または郵送します。(送料別途)

シニアライフプラン相談会 (約15分)

経験豊富なファイナンシャルプランナーによる相談

- シニアライフプランの作成
- 相続でもめないための基礎知識
- お墓の費用の基礎知識
- お子さま・お孫さんへの贈与について

※無理な勧誘などは一切ございません。

ご予約・問合せ **マイライフ新聞社** ☎072-859-3332 (平日9時~17時) FAX 072-859-0054 mylife@mylife-np.com

2/10 締切

参加者氏名、年齢、電話番号をお知らせください。

本屋さんおすすめ!!

三井のリハウス 枚方センター

売却物件募集中

三井のリハウスと他社不動産会社との違い

- ユニット制**
複数の営業マンがチームとしてお客様の担当となり、それぞれの専門力を生かしてサポートします。
- 宅地建物取引士**
三井のリハウス枚方センターでは、売却を担当する営業マンは全員宅地建物取引士です。
- 360°サポート**
引渡し後の一定期間、建物・設備の保証費用を三井のリハウスが負担します。(適用条件有り)

無料相談 無料査定 秘密厳守

その他、不動産に関わるご相談は「売却・購入以外の相談」とお伝えください。所長自ら無料でお答え致します。お気軽にお問合せください。

まずはお電話ください コール 0120-321-797

スマホで市場価格



無料査定のお申込みができます
インターネットでは24時間受付中

ご売却検討物件周辺の相場情報や購入検討者情報などがチェックできます!

(電話かメールで簡易調査) または(訪問して詳しくご説明)



オープンハウス開催! 2/5(土)~2/6(日) 12時30分~16時30分

<p>① 寝屋川市音羽町 2,690万円 京阪本線「香里園」駅 徒歩18分</p> <p>直接お越しください ②寝屋川市音羽町12-18 ●土地70.88㎡(他私道25㎡有) ●建延123.93㎡ ★4LDK/LDK約17.0帖 ★南向きバルコニーにつき日当たり良好 ★対面式キッチン ★1・2階にトイレ有</p> <p>新価格</p> <p>●木造3階建●築H19年10月●現況空家・引渡即時(残代金精算後)●仲介 ※価格改定日/R4年1月15日</p>	<p>② 寝屋川市萱島東1丁目 4,180万円 京阪本線「萱島」駅 徒歩6分</p> <p>直接お越しください ②寝屋川市萱島東1丁目24-16 ●土地93.56㎡ ●建延100.04㎡ ★平成28年10月建築 ★太陽光発電・蓄電池搭載</p> <p>新着</p> <p>★オール電化住宅 ★セキスイハイバ住宅 ★旧施工の注文住宅</p> <p>●軽量S造2階建●築H28年10月●現況空家・引渡即時(残代金精算後)●仲介</p>	<p>③ 香里ヶ丘住宅 第10号棟 388万円 京阪本線「枚方市」駅バス12分、「藤田川」徒歩7分</p> <p>●専面57.73㎡ ●バル 4.44㎡ ★南東向きバルコニー日当たり良好 ★2LDKの間取り ★専有面積57.73㎡ ★4階建て3階部分</p> <p>新価格</p> <p>●枚方市香里ヶ丘1丁目●RC造4階建3階部分●築S41年11月●管理費(月)6,000円●修繕積立金(月)6,000円●その他(年)3,000円●管理/自動●現況空家・引渡即時(残代金精算後)●仲介※価格改定日/R4年1月18日</p>	<p>④ アンビエント枚方公園 1,380万円 京阪本線「光善寺」駅 徒歩15分</p> <p>●専面67.28㎡ ●バル 9.00㎡</p> <p>★京阪本線「光善寺」駅 徒歩15分 ★専有面積67.28㎡の3LDK ★南向きバルコニーにつき日当たり良好</p> <p>改装履歴 H19年6月 浴室換気乾燥機交換 H20年1月 洗面化粧台交換 H22年4月 レンジフード交換 H22年8月 キッチンコンロ交換 H25年10月 給湯器交換 H30年9月 ウォシュレット交換 R3年2月 キッチン水栓交換</p> <p>●枚方市出口1丁目●RC造7階建6階部分●築H17年6月●管理費(月)7,400円●修繕積立金(月)10,360円●管理/自動●現況居住中・引渡R4年4月下旬以降(仲介)</p>	<p>⑤ ダイアパス枚方サウスピア 1,750万円 京阪本線「光善寺」駅 徒歩7分「香里園」駅 徒歩17分</p> <p>●専面68.00㎡ ●バル11.25㎡</p> <p>★京阪本線「光善寺」駅 徒歩7分「香里園」駅 徒歩17分 ★専有面積68㎡の3LDK ★11階(最上階)につき眺望・通風良好 ★リビングを見渡せる対面式キッチン ★LDK約13.3帖</p> <p>●枚方市南中振2丁目●RC造11階建11階部分●築H11年1月●管理費(月)6,800円●修繕積立金(月)11,220円●管理/自動●現況居住中・引渡相相談(仲介)</p>
<p>⑥ 香里ヶ丘ガーデンハイイツII 1,798万円 京阪本線「香里園」駅バス7分、「香里ヶ丘10丁目」徒歩3分</p> <p>●専面90.35㎡ ●バル17.51㎡</p> <p>★専有面積90.35㎡ ★両面バルコニー(南東側・北西側)につき日当たり・通風良好 ★端部屋につき通風・採光良好</p> <p>R4年1月下旬改装完了 ・クロス張替(全室の壁・天井)・フローリング張替(LDK・各洋室・廊下)・システムキッチン新調・ユニットバス新調・洗面化粧台新調・温水洗浄便座新調・ウォッシュフロア張替(洗面室・トイレ)・建具新調・インターネット新調</p> <p>●枚方市香里ヶ丘9丁目●RC造6階建3階部分●築S55年1月●管理費(月)8,400円●修繕積立金(月)15,120円●管理/自動●現況空家・引渡R4年2月上旬以降(仲介)</p>	<p>⑦ 枚方淀川公園スカイハイツ 1,898万円 京阪本線「光善寺」駅 徒歩17分</p> <p>●専面80.80㎡ ●バル 9.60㎡</p> <p>★西側に淀川公園を望み、東側に遮蔽物がないため、通風良好 ★ペット飼育可(規約による制限有)</p> <p>R4年3月上旬改装完了予定 ・システムキッチン新調・洗面化粧台新調・ユニットバス新調・トイレ(便器・便座・タンク)新調・クロス張替(天井・壁)・フローリング張替(廊下・LDK・洋室)・ウォッシュフロア張替(洗面室・トイレ)・網戸張替・照明器具新調</p> <p>●枚方市出口6丁目●RC造10階建9階部分●築S57年7月●管理費(月)3,640円●修繕積立金(月)16,160円●管理/自動●現況空家・引渡R4年4月上旬以降(仲介)</p>	<p>⑧ ゼザール枚方公園 2,398万円 京阪本線「枚方公園」駅 徒歩10分</p> <p>●専面71.86㎡ ●バル10.97㎡</p> <p>★京阪本線「枚方公園」駅より徒歩10分 ★専有面積71.86㎡の3LDK ★室内フルフラット設計 ★ペット飼育可(規約による制限有)</p> <p>R4年1月下旬改装完了 ・システムキッチン取替・洗面化粧台取替・トイレ取替(便器・タンク・温水洗浄便座)・クロス張替(全室の壁・天井)・ウォッシュフロア張替(洗面室・トイレ)・畳張替</p> <p>●枚方市伊賀西町●RC造7階建3階部分●築H12年5月●管理費(月)12,510円●修繕積立金(月)3,470円●管理/自動●現況空家・引渡R4年2月上旬以降(仲介)</p>	<p>⑨ プレザンスロジェ枚方御殿山 2,798万円 京阪本線「御殿山」駅 徒歩2分</p> <p>●専面55.83㎡ ●バル10.44㎡</p> <p>★平成25年4月建築 ★京阪本線「御殿山」駅より徒歩2分 ★ペット飼育可(規約による制限有)</p> <p>R4年2月改装予定 ・全クロス(壁・天井)張替 (便器・タンク・温水洗浄便座)・クロス張替(全室の壁・天井)・LDKを2LDKに間取り変更</p> <p>●枚方市御殿山町●RC造地下1階付12階建4階部分●築H25年4月●管理費(月)7,260円●修繕積立金(月)9,490円●その他(年)2,000円●管理/自動●現況空家・引渡R4年2月中旬以降(仲介)</p>	<p>⑩ メゾンハリマックス樺葉式番館 3,200万円 京阪本線「樺葉」駅 徒歩6分</p> <p>●専面76.85㎡ ●バル16.63㎡</p> <p>★京阪本線「樺葉」駅 徒歩6分 ★端住戸につき日当たり・通風良好 ★両面バルコニー(西側・東側)につき通風・採光良好 ★5階部分につき眺望良好 ★LDK約16.4帖 ★リビングを見渡せる対面式キッチン ★令和2年7月 給湯器交換</p> <p>●枚方市町樺葉1丁目●RC造6階建5階部分●築H9年3月●管理費(月)10,700円●修繕積立金(月)7,380円●管理/自動●現況住居中・引渡R4年5月上旬以降(仲介)</p>
<p>⑪ 枚方市長尾西町2丁目 650万円 JR片町線「長尾」駅 徒歩17分</p> <p>●土地55.62㎡ ●建延93.51㎡</p> <p>★4DKの間取り ★駐車1台可(車種による制限有) ★西長尾小学校まで徒歩5分の立地 ★空家のためゆっくり内覧できます</p> <p>新価格</p> <p>★JR片町線「長尾」駅 徒歩17分</p> <p>●木造2階建●築S57年3月●現況空家・引渡即時(残代金精算後)●仲介※価格改定日/R4年1月10日</p>	<p>⑫ 交野市星田7丁目 1,690万円 JR片町線「星田」駅 徒歩8分</p> <p>●土地100.74㎡ ●建延91.52㎡</p> <p>★JR片町線「星田」駅 徒歩8分 ★平成7年建築 ★4LDKの間取り ★駐車1台分有(車種による制限有) ★旭小学校まで徒歩3分の立地</p> <p>新価格</p> <p>●木造スレート葺2階建●築H16年6月●現況居住中・引渡相相談(仲介)※価格改定日/R4年1月16日</p>	<p>⑬ 枚方市村野東町 1,930万円 京阪交野線「村野」駅 徒歩11分</p> <p>●土地78.53㎡ ●建延84.45㎡</p> <p>★京阪交野線「村野」駅 徒歩11分 ★北東・北西の角地 ★前面道路約4.7m ★床暖房設置(リビング・ダイニング) ★屋根裏収納庫有 ★室内大変丁寧に使われています</p> <p>新着</p> <p>改装履歴 R3年3月 屋根・外壁・外回り塗装工事、防水工事 R3年2月 ユニットバス交換 R2年12月 洗面化粧台・2階トイレ交換 R2年9月 キッチン・換気扇交換 H30年10月 ガスコンロ交換 H31年10月 畳交換</p> <p>●木造2階建●築H16年6月●現況居住中・引渡相相談(仲介)</p>	<p>⑭ 八幡市男山金振 1,980万円 京阪本線「樺葉」駅 バス6分、「公園前」徒歩6分</p> <p>●土地109.21㎡ ●建延109.30㎡</p> <p>★2台駐車可 ★1階のリビング横にガーデンスペース有 ★玄関、リビング、水周りをぐるりと回れる間取り</p> <p>改装履歴 R1年5月 給湯器交換 H30年10月 トイレ(1階)交換 H17年3月 間取り変更(2階・洗面室)</p> <p>●木造2階建●築H4年12月●現況居住中・引渡相相談(仲介)※その他:車庫・鉄筋コンクリート造階屋根平屋建39.97㎡東側から汚水管を南側2軒と共有しております</p>	<p>⑮ 枚方市香里ヶ丘12丁目 1,985万円 京阪本線「香里園」駅バス10分、「新香里」徒歩6分</p> <p>●土地151.80㎡ ●建延119.06㎡</p> <p>★全居室約6.0帖以上の広さが確保された4DKの間取り ★土地面積151.80㎡(約45.91坪) ★間口約10.0m、前面道路幅員約6.2m</p> <p>新価格</p> <p>●築S34年4月●現況空家・引渡即時(残代金精算後)●仲介※価格改定日/R4年1月8日</p>
<p>⑯ 交野市天野が原町1丁目 3,480万円 JR片町線「河内磐船」駅 徒歩9分</p> <p>●土地177.50㎡ ●建延107.80㎡</p> <p>★JR片町線「河内磐船」駅 徒歩9分 ★積水ハウス旧施工・オール電化住宅 改装履歴 H19年8月 外壁塗装、キッチン新調、トイレ新調、洗面化粧台新調、1階フローリング張替(玄関、リビング・ダイニング)、クロス張替、屋根カバー工事(FRP)</p> <p>★室内丁寧にお使いです</p> <p>新価格</p> <p>●軽量S造2階建●築S51年4月●現況空家・引渡即時(残代金精算後)●仲介※価格改定日/R3年12月23日</p>	<p>⑰ 寝屋川市成田東が丘 3,990万円 京阪本線「香里園」駅バス8分、「成田山不動尊前」徒歩5分</p> <p>●土地138.35㎡ ●建延114.80㎡</p> <p>★三井ホーム旧施工の注文住宅 ★車2台駐車可(車種による制限有) ★お家全体が温かい全館空調システム ★開放感のある2.7mの天井高 ★高遮熱・高断熱のLow-Eガラス</p> <p>新着</p> <p>★LDK約23.5帖 ★4LDKの間取り ★トイレ2ヶ所 ★シューズクローズ</p> <p>●木造2階建●築H19年8月●現況居住中・引渡相相談(仲介)</p>	<p>⑱ 枚方市北樺葉町2号地 4,980万円 京阪本線「樺葉」駅 徒歩17分</p> <p>●土地126.76㎡ ●建延101.43㎡</p> <p>★令和4年1月完成 ★駐車スペース2台分有(車種による制限有) ★北樺葉の閑静な住宅街 ★ウォークインクローゼット、シューズインクローゼット有 ★全面道路幅員6m以上</p> <p>新築</p> <p>★4LDKの間取り</p> <p>●木造2階建●築R4年1月●現況空家・引渡R4年2月上旬(仲介) 建築確認番号:第KS121-6110-00928</p>	<p>⑲ 枚方市宮之阪2丁目 2,580万円 京阪交野線「宮之阪」駅 徒歩6分/京阪本線「枚方市」駅 徒歩10分</p> <p>●土地105.45㎡(約31.89坪) ●地目/宅地●第二種中高層住居専用地域●建ぺい率60%●容積率200%●現況古家有・引渡相相談(仲介)※価格改定日/R4年1月20日</p> <p>★建築条件付き売土地ではございません。お好きなハウスメーカー・工務店にて建築いただけます</p> <p>新価格</p> <p>★三方が道路に面し通風・日当たり良好 ★駅まで平坦な道のり ★徒歩10分圏内に買い物施設がご近所です</p> <p>●土地105.45㎡(約31.89坪)●地目/宅地●第二種中高層住居専用地域●建ぺい率60%●容積率200%●現況古家有・引渡相相談(仲介)※価格改定日/R4年1月20日</p>	

インターネットでは物件のお問合せ、見学希望を24時間受付中

スマホで物件探し!

見学希望を24時間受付中

■国土交通大臣(14)第777号 ■(一社)不動産協会会員 ■(一社)不動産流通経営協会会員 ■(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟

三井のリハウス 三井不動産リアルティ株式会社 枚方センター

営業 10時~18時 定休日 火・水曜
〒573-0032 枚方市宮東町8-6 現代枚方駅前ビル3F

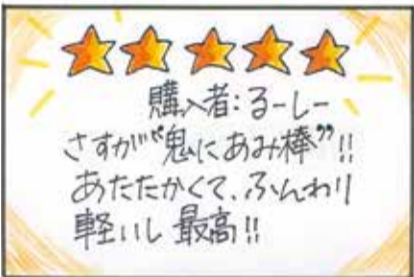
コール 0120-321-797

ご不明の場合はお気軽にお問合せください

広告情報/令和4年1月25日 広告有効期限/令和4年2月21日 万が一売却済み場合はご容赦ください。成約の際は既定の仲介手数料を申し受けます。●坪表示は1㎡=0.3025坪で換算した約表示です。●記号凡例●L/リビングルーム、D/ダイニングルーム、K/キッチン、MB/メーターボックス、PS/パイプスペース、SK/スロップシンク、S/納戸 上記QRコードは、一部の機種やアプリケーションで読み込めない場合があります。※QRコードは特許商標の登録商標です。

ドキドキらいふ

No.331 るーレ小林



ショッピング情報

2月1日(火)～28日(月)

ソフィアモール

ザ・ダイソー

2月14日(月)はバレンタインデー!ダイソー商品でお家時間を楽しみませんか?手作りチョコ用品、ラッピング用品が入荷しています。ぜひご来店ください。

ノムラクリーニング

コインランドリーでは、アプリ新規ダウンロードでお得なチケットを3枚プレゼント。(300円分として使用可)また、洗濯物が乾きにくい時期です。当店の乾燥機は温度設定できますので、洗濯物に合わせて乾燥温度を変えてみてください。※高温(75度)タオル、羽毛布団など・中温(65度)一般衣類・低温(55度)デリケートな衣類など

眼鏡市場

顔タイプ診断実施中!あなたに合ったフレームを診断結果をもとにご提案します。補聴器体験会も開催しています。無料聴力測定、各種種の聞き比べもできます。お気軽にご相談ください。今ならこの欄を切り取ってご持参いただくと眼鏡一式価格から500円引きします。

キリン堂

くしゃみ、鼻水、つらい目のかゆみの原因、花粉症に備えよう!今年、関西は2月半ばから花粉シーズンに入りますので、早めのアレルギー対策をおすすめします。キリン堂では各種予防対策を用意しています。お立ち寄りの際は

ぜひご相談ください。

☎075-971-3611

美容整体 MAILE

滋賀県に7店舗、話題の美容整体!地域口コミで人気の施術はこちら♪美容鍼(はり)・骨盤矯正・小顔矯正・猫背矯正・バストアップ・O脚X脚矯正 お悩みの方はぜひご連絡ください。

☎075-972-6656

枚方ピオルネ

◆KURAWANKAバレンタインフェア=14日(月)まで SAXX(メンズパンツ)、フロアマットが通常価格より50%OFF!◆KURAWANKA公式通販でファミリーセール実施=15日(火)まで

◆1階マルチュウ移転リニューアルオープン、Tポイント10倍セール=24日(木)～28日(月)◆枚方ピオルネお笑いライブ=19日(土)13時～、正面玄関前 出演:若手芸人数組◆JUAVACドローンエキスパートアカデミー大阪枚方校 受講生募集中 スクール説明会=13日(日)、ドローン無料体験会=20日(日)

詳しくは→ ☎075-972-3858

アル・プラザ香里園(平和堂)

◆バレンタインデーコーナー開設中!大切な人に感謝の気持ちを添えてプレゼントしましょう=14日(月)まで1階セントラルコートにて◆HOPマネーのお支払いでHOPポイント3倍進呈=毎週火・土曜日◆2月は毎日がお得デー、HOPマネーチャージ1万円毎に50ポイント進呈◆「月のまんなか市」集めてお

得!緑の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(火)◆HOP-IDでのお支払いでご請求額より5%還元=20日(日) ◎営業/10時～21時 ◎休まず営業 ☎072-835-6600

イズミヤ枚方店

◆イズミヤ直営売場限定 毎週火・金曜日は電子マネー(Litta)ご利用でポイント3倍!!◆バレンタインフェア開催中=14日(月)まで 1階催事場にて ◆新古本バーゲン=3日(木)～13日(日)10時～18時◆ソフトバンク携帯電話相談会=10日(木)～13日(日)10時～18時◆日本祭典相談会=17日(木)～20日(日)10時～17時◆高級食パン「わたし入籍します」=25日(金)～27日(日)10時～17時 ※イベントはすべて1階特設会場にて、内容は変更になる場合があります。 ◎営業/9時30分～21時 ◎休まず営業 ☎072-898-7051

アル・プラザ枚方(平和堂)

◆3日(木)節分 2022年恵方は北北西 ◆毎月11日(ワンワンデー)、22日(ニャンニャンデー)ペットフード各種2割引 ◆毎日がお得デー、HOPマネーチャージ1万円毎に50ポイント進呈=3月31日(木)まで◆HOPマネーのお支払いでHOPポイント3倍進呈=毎週火・土曜日、3月29日(火)まで◆「月のまんなか市」集めてお!緑の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(火)◆HOP-IDでのお支払いでご請求額より5%還元=20日(日) ◎営業/10時～20時30分 ◎休まず営業 ☎072-896-1100

フレンドマート交野店

◆毎週火・土曜日はHOPマネーのお支払いでHOPポイント3倍進呈=3月29日(火)まで◆HOP-IDのお支払いでご請求額より5%還元=20日(日)※これをもちまして還元キャンペーンは終了します。 ◎営業/9時～21時 専門店10時～20時(一部専門店により営業時間が異なります) ◎休まず営業 ☎072-895-7861

イオン枚方店

◆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 ※一部変更となる場合があります。 ◎営業/地下1階食品売場:9時～23時 1階～2階:10時～20時 ◎休まず営業 ☎072-843-0048

<ご注意> 営業時間や催し、企画が変更になる場合があります。

マイライフのLINE公式アカウントからイベントなど最新情報をお届け!

ぜひ友だち追加してねよ

QRからまたはIDで検索 @208ozepe

マイライフで大好評! 大人の作った工作作品を募集します。紙面、またはSNSで紹介!氏名(匿名希望は明記)、住所、Tel、画像を添付して

ご家族様からの応募も大歓迎!

mylife@mylife-np.com

第45回「新春走ろうかい」ひらかたハーフマラソン

1月10日(成人の日) 淀川河川公園枚方地区 公益財団法人 枚方市スポーツ協会主催、読売新聞社など後援



2,108人、元気いっぱい快走!

快晴の1月10日、枚方市の淀川河川公園で、第45回「新春走ろうかいひらかたハーフマラソン」が開催されました。昨年は新型コロナウイルスの影響でオンラインでの大会のみでしたが、今年は、元日～16日の期間中に好きな時間・場所で走る「オンラインの部」と「通常大会の部」を実施。

定員を例年の半数に減らす、時間を分けて順次スタート、表彰式も行わないなどの感染防止対策を行っての10日の通常大会では、男女・年齢別など17種目に2,108人が参加。新春の枚方を駆け抜けました。ハーフマラソン男子は久本駿輔さん(枚方市)、女子は鴨川成美さん(兵庫県)が優勝。また、当日は成人の日。伏見隆市長と一緒に「二十歳のメモリアルRun」では17人の新成人が晴れ着にシューズで快走。視覚障がい者の部や小学生の部での力走や爽やかな笑顔が輝き、晴れやかな感動にあふれました。



地域の各種目入賞者(6位まで)は次の通り

【男子】▷一般ハーフ21.0975km ①久本駿輔(枚方市)②田尻貴雄(交野市)▷一般5km ③石田和詳(K.ARATA、枚方市)▷中学生2km ①白岩敬吾(さだ中)②垣内詠太(楠葉西中)③桑原千歳(交野第四中)▷小学5・6年生2km ③中村志音(香陽小、HKSC)④大羽

陽斗(交野KSRC)⑤谷村剣祇(さだ西小)⑥川添颯太(交野KSRC)▷小学3・4年生2km ⑤中村大地⑥村上健斗(共に交野KSRC)▷小学1・2年生2km ①松浦爽(イナズマビッグストーンズ、枚方市)②川勝陽駆(交野KSRC)④大田羽琉(枚方市)⑤杉山侑大(長尾小)

【女子】▷一般ハーフ21.0975km ③杉山静香(関西外国語大、枚方市)▷一般10km ①三輪南菜子②武田芽似(共に関西外国語大、枚方市)④堀田理恵(枚方市)▷一般5km ①増原なつみ②上本歩未(共に関西外国語大、枚方市)④谷村帆夏(Virtuso、枚方市)⑥碓友華(チームタックス、枚方市)▷中学生2km

①宮下寿珠②角夏希⑤戸田百袖(すべて楠葉西中)▷小学3・4年生2km②川添咲歩(交野KSRC)⑥藤田楓(枚方第二小)▷小学1・2年生2km ①横萩紗雪(交野KSRC)②登日いろは(開成小)③角結夏(枚方市)④伊藤杏(平野小)⑤三笠玲奈(交野KSRC、枚方市)⑥小林優子(関西創価小、枚方市) ※敬称略

お楽しみプレゼント

1 人様

最先端の機能と美しいデザイン性 世界に愛されるスマートウォッチ

Amazfit GTS 3

業界最先端のクリアなディスプレイと、スリムで軽量のボディで際立つ美しさが魅力のAmazfit最新ウォッチ! 身につけるだけで心拍数やストレスレベル、睡眠の質などをモニタリング。ワンタップで血中酸素レベルを含む4つの健康指標を同時に測定できるなど、体のデータ分析がさらに簡単に! 従来のスポーツの自動認識や新たに追加されたアニメーション文字盤など、スマートウォッチでも最先端の機能が集約。見やすく、便利で簡単な操作性、高い技術とデザイン性を持つAmazfitで、体、メンタルを管理して、潤いある毎を送りましょう!

価格/28,800円(税込) 色/テラローザ・アイボリー・ホワイト・グラファイトブラック ※色は選べません。

詳しくは Amazfit GTS 3 検索

2 5人様

おいしいグルテンフリーのスイーツ店

「スイーツ++」

プラス プラス プラス

1個300円(税込) 手土産にも最適!

店頭でお渡し

「大西青果店」(枚方市津南町)とコラボの「ほうれん草シフォンケーキ」と、お好きなシフォンケーキをプレゼント。ふわふわ!もちもち!グルテンフリーのシフォンケーキを毎日の朝食に。バレンタインフェア開催!

☎090-1961-0333

イズミヤ枚方店1F 正面入口すぐ左

LINE友だち登録でお得なクーポンゲット

3 ペア2組様

イスラエル博物館所蔵

印象派・光の系譜

—モネ、ルノワール、ゴッホ、ゴーガン

1月28日(金)～4月3日(日)

あべのハルカス美術館

一般1,900円、大高生1,100円、中小生500円

今だからこそ。出会ってみたい、珠玉の名画たち。古代から現代まで、約50万点にのぼる文化財を所蔵するイスラエル博物館。同館が誇る珠玉の印象派コレクションから厳選された約70点を一堂に展示します。作品のほぼ8割が初来日。傑作が勢ぞろいする稀有な機会です。

印象派・光の系譜 検索

4 ペア2組様

特別展 大英博物館 ミイラ展 古代エジプト6つの物語

2月5日(土)～5月8日(日)

神戸市立博物館 JR「三宮」駅徒歩10分

一般2,000円(1,700円)、大学生1,000円(900円)、高校生以下無料 ()は前売券

「歴史の殿堂」が誇る至宝 約250点来日!

最新のCTスキャンが解き明かす古代エジプトの謎 古代エジプト文明の研究でも世界を牽引するイギリスの大英博物館から6体のミイラが来日。CTスキャンでミイラの謎を解き明かし、古代エジプト人の生活や文化を紹介します。

大英博物館ミイラ展 検索

5 ペア5組様

ユナイテッド・シネマ枚方

映画ご招待券

お好きな上映作品ご鑑賞いただけます。(4DX、特別興行を除く)

上映例 2/4公開

「大怪獣のあとしまつ」

※上映作品は5ページまたはホームページをご参照ください。

枚方市高野道1-20-10 フォレオひらかた内

ユナイテッド・シネマ枚方 検索 ☎0570-783-450

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】2月15日(火)消印有効 【アンケート】①2月1日号マイライフの記事・広告で一番興味を持ったものは、②「まだまだ若い!」と感じ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 FAX 072-859-0054

島津亜矢

コンサート2022

2/1(火)より 先行予約受付!

5月11日(水) 昼 14:00 夜 18:00
※開場は30分前

枚方市総合文化芸術センター
関西医大ホール

2/4(金) 発売

全席指定・税込 7,500円を
昼 6,500円 夜 5,000円

※手配料・送料として別途500円要
※未就学児のご入場はご遠慮ください。

申込 **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 タニガワ企画 協カ グリークス 感染予防対策を講じた上で開催します。詳しくはグリークスのHPをご覧ください。

漢方ダイエット!!

え?!いつの間に痩せたの? 何をやっても痩せない方必見!

春までに目標達成! 40代 以上のあなたへ

体も心も軽くなりました! お客様の声 ※個人差あり

2月12日(土)まで 新規受付中
★受付はお電話をお願いします。HPからも受付しています。
先着5名様

「マイライフを見た!」とお伝え頂くと...
カウンセリング無料
完全予約制のためお電話でご予約を
◆ご予約の方に「漢方入浴剤」プレゼント!
冷え・代謝におすすり。

予約殺到につき今すぐお電話を!
※未就学児とご来店はお断りします。

店主自身も2か月で16kg減! 1kgの脂肪

カロリー制限なし! 運動なし! リバウンドの心配なし!

ダイエット指導23年 漢方薬舗 花緑堂 075-602-3377
京都市伏見区南新地58-1-1階 月~土 / 午前10時~午後7時 日・祝休

33rd ひらかた人形劇 フェスティバル

プロ及びアマチュア人形劇団による公演やパフォーマンスが大集合! 人形展示や手作り人形資料販売など、赤ちゃんから大人まで楽しいよ!

3月19日(土) 9時45分~16時 牧野生涯学習市民センター①パスポート(入場券)3歳以上500円(前売400円)が必要
定員130人②プロ上演(別途500円要) 人形劇団・京芸 15時~定員80人(3歳以上)③共同2月19日(土)10時~同センター窓口で販売
☎0507-100-3137
※新型コロナウイルス感染症拡大状況により、各開催は延期・中止になる場合があります。

暮らしの案内

- 求人・営業1行 1,650円
- サークルほか非営利1行 550円

お申込みは **マイライフ新聞社 ☎072-859-3332**

お知らせ

自宅で結婚お世話します
会員7万人 J公認・南
☎072-800-5009
☎072-800-5009
レコード・CD買取します
スノーレコード 検査
☎06-486624684

成田山不動尊
「節分祭」について
2月3日(木)厄を祓い、福を招く「節分祭」を行います。今年も、新型コロナウイルス感染症防止のため、本堂にて追儺式大護

入場料はくりのみ10個
2月13日(日)~27日
(日)御殿山生涯学習美術センター 入場無料
奇想天外な発想とダイナミックな描写や独特の色彩で生命力あふれる作品を描く絵本作家・スズキコージの展覧会。代表作やまのデイスコや枚方市在住の翻訳家・片山ふえさんと共に制作した「チンチラカと大男」の原画など約30点を展示。
問合せ / 同センター
☎0507-100-3135

実のり庵 枚方店

配送またはテイクアウト

冷めても柔らか、お肉の旨み抜群! 安心、手作りにこだわったお弁当です。ちょっとした集まりやお祝いにも最適です。

煌(きらめき)御膳 2,160円
熟成葡萄酒ステーキがたっぷり食べられる自信作です

華(はな)御膳 1,620円
熟成葡萄酒ステーキも入った、ヘルシーでお得な御膳です
※すべて税込

ほかメニューはこちら
ご注文はお電話で

配達エリア
ご注文合計5,000円~ 枚方市、交野市
ご注文合計10,000円~ 寝屋川市、八幡市、京田辺市
配達時間10時~18時
お支払いは現金、お届け時QR決済

店頭での引き取りは
枚・大峰南町15-28
シャンポール枚方内
11時~18時(日祝14時まで)

☎072-858-8906
ご予約は2日前まで(受付10時~18時)
★「マイライフ」と伝えてね。お茶1本プレゼント★

THE HOTANI CRAFT

泡は消えても、残るもの。

第3弾 2月下旬発売予定!

穂谷産のフレッシュホップを使用したクラフトビール「THE HOTANI CRAFT」オンラインショップ

THE HOTANI CRAFT 検索 販売元 / 株式会社カンバイカンパニー

BAUMKUCHEN FACTORY

期間限定で新登場! ショコラバウム

クールチュールチョコを混ぜ込んで焼き上げたしっとりチョコバウム。さらに中心にチョコの入ったダブルショコラ。チーズインバウムにもショコラでそれぞれをお楽しみください。

TAMU TAMU...
BAUMKUCHEN FACTORY
573-1146大阪府枚方市牧野2-5-1-1階
OPEN 7 DAYS 11:00AM~17:00PM
072.807.3233
mhgii183@outlook.jp

スパバレイ枚方南は元気に通常営業しております!

館内レストラン「旬菜庵」はゴールドステッカー認証店

営業 11:00~21:00(ラストオーダー 20:30)

お食事のみでも大歓迎

LINE友達追加してね
最新情報を発信! 2月1日~28日 に新規追加された方限定
期間中に右記QRコードより登録すると「岩盤浴割引」や「お食事割引」クーポン進呈

岩盤浴 (土日祝) 1,750円 → 1,450円
有効期限: 2022年2月末日まで
・受付時、フロントにクーポンをお渡しください。
・他の割引券との併用不可

入浴・岩盤浴の方限定 ソフトクリーム券進呈 (パノラのみ)
有効期限: 2022年2月末日まで
・本クーポンを入館受付時にフロントにお渡し頂くと、ソフトクリーム券を1枚進呈(お一人様1回限り)

ポイントカード入会金 200円 → 無料
有効期限: 2022年2月末日まで
・1枚でお一人様対応
・100円につき1ポイント進呈
・ポイントに応じてプレゼント進呈

コスバ最高! シャンプー、リンスボディソープ設置

	大人	小学生	幼児(3歳~)	2歳以下
ご入浴	490円	200円	100円	無料
ご入浴 + 岩盤浴	平日	800円	550円	250円
	土日祝	1,750円	900円	650円

岩盤サウナは1日過ぎせる プチテーマパーク
・ドリンク飲み放題 & レンタルタオル付き!
・マンガ 8,000冊以上読み放題!
・ご入浴に加え、岩盤浴、コミュニケーションサウナをご利用いただけます。

スパバレイ枚方南
【TEL】072-808-4126
【住所】枚方市津田山手1丁目24-1
【時間】10:00~23:00(最終受付 22:00)