**- 2025** —

1月28日発行

地域と共に 42年

発行:マイライフ新聞社 枚方市津田西町2-31-21 TEL 072-859-3332

# LINE 毎月1日・11万部発行 配布地域/枚方・交野市 全域、寝屋川・八幡・京田辺市の一部

シニア応接特集

地域で 生きがいづくり!

マイライフはエリア内の読売新聞 読者に 折込みで配布中!(一部地域はポスティング)

初めてのミュージカル「魔女の宅急便」 主人公のキキ役を好演!

Y& 読売新聞

Joyful honoHappy 15



#### 山戸 穂乃葉 MUSICAL LIVE

 $3/1 \pm 14:30/17:30$ 

全席自由 7,000 円(税込) 学生 3,500 円( 学生以下) 会場: 京都市呉竹文化センター 京阪「丹波橋」駅西口すぐ

申マイライフ新聞社 2072-859-3332 詳しくは7ページをご参照ください

## 京都梅名所と 5つ星 ヒルトシ京都でランチ

3/4(火)

3ページ

マイライフ 回流回 バスツアー ほうご 詳細・申込は 回じ記

マイライフ配布員が募集

●1エリア 500~800部 ● チラシ折込作業あります

長尾元町1・2 長尾家具町1・2

藤阪中町 交野市倉治・南星台 など



4日間

病気やけがで日常生活や 毎月開催 仕事に支障のある方へ 個別面談 生活支援として国から 年金を受け取れる場合があります

障害年金 無料相談会

国による 経済面の 生活保障

支援

内臓疾患 精神疾患

傷病が

2/8 (1) 13:20~ 214:30~ 315:40~ 枚方市総合文化芸術センター マルチスペース1

さくら障害年金サポートルーム<sub>申込</sub> 特定社会保険労務士 本山 美子 フォーム▼ 校方市南楠葉1-1-41 昭光ビル3階 全国社会保険労務士会連合会登録番号/27200007

**本の72-845-4210** 



第9回「東宝シンデレラ」 やまと ほのは さん ミュージカル賞受賞の山戸 穂乃葉さん

沢口靖子さん、長澤まさみさん、上白石萌音さんと、第一線で 活躍する俳優を数多く生みだしてきた「東宝シンデレラ」オーディション 2022年、東宝創立90周年プロジェクトとして、6年ぶり9回目に 開催された同オーディションで、枚方市在住の山戸穂乃葉さんが、 見事ミュージカル賞を受賞し、俳優としてデビューしました!

> い歌  $\cup$

でなく、オーブつめ、日々のよ らチャンスを掴む行動力 ける情熱と努力、そして自 ではなく、ダンスと歌に懸 刀ル出演で、台詞を覚える 幸運が舞い降りただけ 5日でスクー ゚オーディションまでは 身で行動。『魔女の宅 ジカ ·オーディション、 レッスンだけ の公演もほ に通い

生き生きと の舞台での ます。彼 女 に圧倒され 舞台の ぜひ した 一転し、素晴らしい歌台の稽古では眼差し 姿 を、

**◀**ミュージックビデオ

ミュージカル賞を受賞。女 宅急便』で、主人公キキ役 賞にふさわしいと、特別に 新設されたミュージカル 優部門で応募しましたが、 にはミュージカル『魔女の レラの如く、スターへの階 炭をこなし、 に選ばれ、東 濯されました。 ラオーデ 東京・大阪の公 、まさにシンデ ィションで 昨 年3月 達成感で涙が止まらな怖じせず、「千秋楽には 像、ドラマの仕事もやり かった」と。さらに

などを、バンドによる生力ル曲、オリジナル新曲 に、ヒット曲やミュージ躍するアクターらと共 を開催。自身が習うスタ 演奏で歌い、踊ります。 大作ミュージカルで活 ジオのメンバーのほか、 のミュージカルライブ3月1日には初めて を楽しむ高校生。しかし普段は友達との日々

を楽しむ高校生。し

ンを始め、中3の時に初め 山戸さんは、

> 何じせず、「千秋楽にはのも初めて。それでも物 山戸さんのベースとなるスタジオで ミュージカルライブの稽古を。 ライブのオープニングは ゴスペルナンバーの「Joyful Joyful」。 彼女を中心に、メンバーら一丸となり、 ミュージカルに挑みます なは物



段を駆け上がっています。

■1,080円 €折 1,700円 海鮮恵方寿司 数量限定 2/4~3/3迄 ■1,800円 大好評の うなぎ入り!

梅の花 松井山手店 TEL.0774-64-8104 京田辺市山手中央3-2 BRANCH松井山手(JR学研都市線「松井山手駅」すぐ) ■ 11時~15時半(L.O.14時半) <<u>■</u>11時~16時(L.O.15時) <a>□</a> <a>□</a 平日 〈夜〉17時~21時半(L.O.20時半) 土·日·祝 〈夜〉17時~22時(L.O.21時) (共同)

〈個室完備〉 お祝いやお顔 合わせ、大切なご宴会に

プレゼント!

いずれかを



成人式の方へ 2027年 2028年 安心のフルコース

つたやは 前撮り記念撮影、成人式当日の着付・ヘア付き

フルセットコース

帯・小物が自由に選べる 安心の30点フルセット 大特典付 198,000 Asp

振袖レンタル フルセットコース

成人式お出かけパック 衣装全てと小物が付いて +18 110,000 Asp

前撮り&成人式当日のお支度 97,790円

大特典付

2028年 2025.5/31 ご成約の方

ご成約の方

2027

2025.3/31

ご成約の方

ー ■DIOR アディクトリップマキシマイザー いずれかを ■ADDICTION ザマスカラ カラーニュアンス プ<mark>レゼント!</mark> 超ウルトラ早割10%OFF

成人式振袖 早期 ご成約特典あります

■JCBギフトカード2,000円分

超ウルトラ早割 6%0月月

JCBギフトカード2,000円分

2026年 超丸ルラ早割 3%0月

フェザーショール

■フェザーショール <sup>十</sup> ■JCBギフトカード2,000円分 いずれかを

プレゼント! ■スターバックス5,000円商品券 いずれかを ■ADDICTION アイシャドーセット プレゼント!

※掲載金額はすべて税込価格です ※すべてお買上げコース、レンタルコースご成約のお客様に限ります。 きものつたやと

きものつたや枚方本店

枚方市大垣内町2-5-5 (京阪「枚方市」駅 徒歩約5分) 営業 10:30~19:00

定休日 火曜·第3水曜

☎072-879-2330 四條畷市楠公1-13-9 2F

**@**11:00~18:00 份火曜·水曜

高槻市高槻町13-24 VIVIDビル3F **310:30~18:00** 

**2090-4073-5919 @**11:00~18:00

(京阪「交野市 |駅 徒歩3分) 份火曜·水曜

制服の和光 交野店

ご来店予約フォーム又は お電話にてご予約ください





四條畷駅前店

**詩込みパック** 前撮り記念写真、成人式当日の着付・ヘアセット +12 特典付

**☎072-844-1131** (JR「四条畷」駅 徒歩約4分)

☎072-648-3393 (JR「高槻」駅 徒歩約5分)

份人曜·水曜

高槻店

交野市私部3-12-4

ご来店予約

Instagram

早期発見・早期治療▽で

ただきたい理由として、

健康診断を受けてい

事情がある事やお気持 用が心配」など、色々な

ます。

ちもよく分かります。

きるだけ早期に病気を発

別によりお勧めする検

間がない▽年齢や性

査も異なりますが、お時

し、適切な治療を受け

方は「まだいい 受けていない か?し ておら

自分の体を見つめ直そう

見つかったら怖い」、「費

ばらく

康寿命の延伸のために 健康診断を受けて

間がない」、「何か異常が

ずに進行してしまう事 あります。つまり、知ら

の方がずっと怖

いのです。

がためらわれるのは「時

健康診断を受ける事

ける事で「がん」でも80 により、早期がんで見つ

99%以上治るもの

も

や」、「別に大丈夫だろう」

と思っていませんか?

や運動、

、喫煙、飲酒など

を見直すきっかけにな

診でいえば日本国民の

と怖いという方。がん検

降る丘から

佐竹 英恵先生

安心と健康への自己投

なり、4人に1人が「が 2人に1人が「がん」に

ん」で亡くなっています

かし医療技術の進歩

資▽病気の予防につな

がり、より健やかに安心

て過ごす事ができま

ります。

JCHO星ヶ丘医療センター

枚方市星丘4の8の1 tel.072-840-2641

健康管理センター 医長

と判断して胸骨圧迫を ③「脈」が触れず、呼吸を 口があれば持ってくる ①救急車を呼ぶ②AE 応(意識)が 肩をしっかり叩いて反 は、「反応(意識)」と していなければ心停止 脈」と「呼吸」とされます。 人が倒れた時に確 た方が良いこと なければ

る時は心停止と考えて 止ではないですが、「脈\_ 胸骨圧迫をしましょう。 たらと思い 「死戦期呼吸」をしてい したままこの不自然な (意識)がなく、ぐったり [脈]が触れれば心停 索で一度ご視聴頂け ます。反応

> 京都大学大学院卒 京都大学医学部卒

専門分野:救急:総合診療科

救 5 命 補の 足 処 5 置

の補足をします。 話をしました。今回はそ 前回、救命の処置のお

病院 科長 専門分野(循環器内科 救急·総合診療科) 竹中 洋幸 枚方市藤阪東町 1丁目2番1号 **2072-858-8233** 

竹中 洋幸 先生

すが、実は心停止になっ話をややこしくしま をしている時がありま かすれた不自然な呼吸 という、いびきのような た時でも[死戦期呼吸] ぜひ、

ネットの動画

場合(一過性意識消失) 常に呼吸している場合 改善して正常回復する 間以内で反応(意識)が は、そのまま救急車を待 いものの、脈が触れて正 して胸骨圧迫をしま で、不確かなら心停止と つことになります。数分 しょう。反応(意識)はな 確認は実際難し いの

も

とはできませんが、一つ 時は私を含めて誰. が動揺して完璧なこ 査が必要です。 突然、人が倒れ

て対応しましょう。 つできることを考え

もありますが、病院で精

怖い▽異常が見つかる

生活習慣の改善▽食事 担軽減につながります。 る事で、体や治療費の負

医学博士/ ク・予防医療学会認定医 めに活用してください。 人間ドック健診情報管 、日本人間ドッ

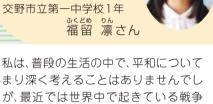
間がかからないものも

あります。

健康寿命の延伸のた

受けられる場合があり 組合で費用の補助など ぜひ健康診断を皆様 町村や健康保険 費用が心配▽市 人権を考えよう 「平和の尊さ

について



あまり深く考えることはありませんでし たが、最近では世界中で起きている戦争 や紛争のニュースを見て、平和の尊さに ついて改めて考えるようになりました。

私は毎日、安全に学校に通い、友達と遊 び、家族と過ごすことができます。けれど、 世界の中には、私にとって当たり前の生 活を送れない子どもたちがたくさんいま す。戦争や紛争が続いている地域では、学 校に通うことができなかったり、家族と -緒にいられなかったりする子どもたち がいることを知り、私の生活が当たり前 ではないことに気づきました。戦争が起 きると人々の生活は大きく変わってしま

います。家を失い、命を落とす人々もいま す。そういう悲しい現実を知ると、平和が どれだけ大切かを強く感じました。私が 今、こうして普通の生活を送れるのは、平 和であるからこそだと思いました。

平和を守るためには、互いを尊重する ことが大切だと思います。争いが起きる 原因の多くは、互いの違いを理解せず、自 分の意見を押し付け合うことから始まり ます。だからこそ、私たちは、相手の意見 をしっかりと聞き、お互いを理解し合う ことが必要だと思いました。また、日々の 生活の中で感謝の気持ちを持つことも大 切だと感じました。当たり前だと思って いることが、実はとても貴重なことで、そ れを守り続けるために私たちができるこ とは何かを考え、行動しなければならな いと思います。

平和の大切さを改めて感じた今、私は この気持ちを忘れずに、周りの人との関 係を大切にして、平和を守るために自分 ができることを考え続けようと思います。





5つ星ホテル「ヒルトン京都」



織物をイメージしたロビー

マイライフ新聞社 旅行企画·実施, 電話は平日

大阪府知事登録旅行業/―ルドツアーシステム(株)

で見事優勝し、鈴木大和 代表として出場。団体戦 が昨年12月、バーレ 選手とペアで出場したダ ジュニアアジア杯に日本 蓮斗さん(中学1年生) ンで行われたパデルの 枚方市在住の久保田

の約7割の大きさで、四 ポーツ。コートはテニス ブルスのみのラケットス カッシュの要素を持つ、ダ パデルはテニスとス

フルスでは5位と活躍

城南宮、下鴨神社、北野天満宮、

の歌、飛梅伝説で知られ

匂ひおこせよ

梅の花…

そして「東風吹かば

ヒルトン京都でランチを

旅に出かけませんか。 いわれる、約150本の に咲く梅の花。ふくいく まずは、京都随一とも 百花に先がけて可憐 城南宮へ。150種 名所でもあります。 400本もの椿の から降り注ぐかの しだれ梅の花が、空 ご昼食は、昨秋、

ください。 もお楽しみ 味しい試食 もりで、美 京つけもの お一人様の参加も歓迎。 後は、



約5種1500本が咲 る北野天満宮。菅原道真 き誇る景色は圧巻です。 公がこよなく愛した梅、





本代表 久保田蓮斗さん で大躍進 団体戦で優勝 ち返すことが可能です。 後方の壁面を利用し、バ で囲まれており、側

ルを打

練習を重ねてきました。 い合ったり、日本代表と は三重県在住で、共に通 でプレーしています。ダ テニスとパデルの二刀流 フルスを組む鈴木さん が併設されたのを機に して関東に集まるなど、 小5からパデルも始め、 久保田選手は小学し からテニスを習い、ス 「サポートしてくれた ルにパデルのコー

ダイナミックで 戦略的プレーが勝利の鍵に

代表チームの一人として、 トロフィーの重さ実感!

下鴨神社 光琳の梅

各地8時3分~9時発、

時30分~18時着予定 ※奇数参加は基本相席
※最少催行人員35人

JR藤阪駅 BR長尾駅 ラポールひらかた

いただきます。 フェ料理をご堪能 で、珠玉のビュッ イニング[テオリ

都へ。オールデイダ

ホテル、ヒルトン京

ープンの新しい

も活躍が楽しみですー 表の||員として力を合わ だ久保田さんは、日本代 との思いで大会に挑ん アジア大会連覇、そし への期待に応えたい



登録された、下鴨神社

産·古都京都の文化財に

形光琳が描いた名画、

。江戸時代の絵師・尾

|八に咲く||光琳の梅||を のモデルといわれる、境 紅白梅図屛風」(国宝)

感動をありがとう! スタンドと固く手を取り合って

習を重ね強い絆で結ば グビーをと願い、日々練 指導を続けていきた い!「全員ラクビー」で 素晴らしい活躍、忘れな う!」と感謝の言葉を。 の部員、応援に駆けつけ れた選手たち。スタンド との決意を語りました。 に同級生らに「ありがと 監督を慕い、仰星でラ

員ラグビー」の思いを胸 ををたたえ、今後も「全 監督は、悔し涙を流す選 しめました。彼らの健闘 に、選手らの人間的成長 ムを率いる湯浅

を重んじ、ラグビーにお いてだけでなく、社会貢

北野天満宮

3/4(火) お一人様 14,900円(税込)

17でノーサイドに。



# 続って誰に相



手間のかかる相続手続きなど、 専門の有資格者につなぎます

相続登記は2024年より義務化!

献できる人材を育てる

高齢者向けの

・引き継いだ田舎の土地はどうしたら? ・きょうだい3人、実家を継ぐのは?

不動産が売却できない 登記に必要な書類が入手困難 罰則の対象に

ア

9:30 まきハウス ☎072-896-6424 18:00 枚方市牧野阪2-7-33-205号 京阪 「牧野」駅 徒歩2分(セブンイレブン向かい) 事前予約は 大阪府知事(2)第61302号(公社)全日本不動産協会会員(公社)不動産保証協会会員(公社)近畿地区不動産公正取引協議会会員電話・LINEで▶

まずは無料相談

京阪沿線6市ホール 守口・門真・寝屋川・枚方・

八幡・宇治 クラシック音楽共同企画事業

京阪フレッシュアーティスト

回数回 

お楽しみ ア 各回し

組様

### 山戸 穂乃葉 MUSICAL LIVE Joyful honoHappy

枚方市長尾家具町2丁目7-10



3月1日(土) 14:30 **2**17:30 京都市呉竹 文化センター 7,000円 ※全席自由

P 店舗右横に10台有り

2

12いずれか 選んで応募

第9回「東宝シンデレラ」ミュージカル賞受賞 山戸穂乃葉が初の主演ライブを開催!枚方市在 住の彼女のパワフルな歌声とパフォーマンスを ※詳しくは1ページ参照 楽しんで!

制作:東宝芸能株式会社

### 大阪フィルハーモニー 交響楽団 高槻公演



3月20日(木·祝) 15:00開演 高槻城公園芸術文化 劇場南館 トリシマホール

・ ・ ・ ・ ・ ・ 派屋

A席 4,500円 B席 3,000円 25歳以下 1,000円

下野竜也 ※全席指定 ピアノ 小林海都 ※未就学児の入場は ご遠慮ください。

ベートーヴェン:歌劇「フィデリオ」序曲 シューマン: ピアノ協奏曲 イ短調 作品54 ドヴォルザーク: 交響曲 第8番ト長調 作品88

> 高槻城公園芸術文化劇場検索 **2**072-671-9999





ひたる。光に。モネに。 3月7日(金)~6月8日(日) 京都市京セラ美術館 本館 北回廊1階·南回廊1階

一般 2,300円 大高生 1,700円 ※前売は 中小生 1,000円 各200円引

印象派の巨匠クロード・モネ。パリのマルモッタン・ モネ美術館より日本初公開作品7点を含む約50点が 来日。日本各地に所蔵の作品も集う、究極のモネ展。 大画面の〈睡蓮〉に包まれた、

モネ 睡蓮のとき 検索 風景の中へ。※予約優先制



3月22日(土)

14:00開演 八幡市文化センター 小ホール 1,000円 ※全席自由 ※未就学児の入場はご遠慮ください。

情熱溢れる演奏を ~ひかりはばたく新星たち お楽しみください。

**2**075-971-2111 八幡市文化センター

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) でで応募く ださい。 はがき・FAX・ホームページ (パソコン・スマホのみ) でで応募く ださい。 【締切】 2月15日(土) 消印有効 【アンケート】 ① 2月1日号マイライフの記事・広告で一番興味を持たれた ものは。②「お花見の思い出・エピソード」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 枚方市津田西町2-31-21 マイライフ「プレゼント」係 FAX 072-859-0054

## 第48回「新春走ろうかい」ひらかたハーフマラソン

1月13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

約2,950人、枚方の新春、風を切る!



スポーツ協会法人設立50周年記念事業となる「第48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。「二十歳のメモリアルRun」では、晴れ着の新成人と 森脇健児さん、三津家貴也さんらゲストランナーが快走。 男女・年齢別に幅広い種目が展開され、小中学生や視覚障





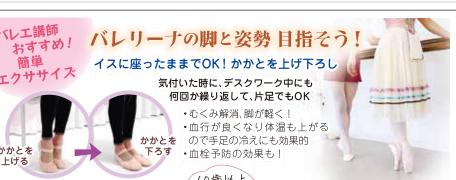
地域の各種目入賞者(5位まで)は次の通り 【男子】▷一般ハーフ21.0975km ④赤澤和樹 (交野市、枚方マスターズ)▷一般10km ①横田知 宏(枚方市、関西学院大学) ④臼井健悟(枚方 市、京都工芸繊維大学) > 一般5km ③多田文 章(枚方市)>中学生2km ⑤谷村剣祇(枚方市、 さだ中) D 小学5・6年生2km ①中野瑛太(交野

がい者の部での力走に感動。仲間や家族の声援を受けて、晴れ晴れとした笑顔が輝きました。 市、交野KSRC) > 小学3·4年生2km ②嶋村紀 世人(交野市、交野KSRC) ④竹内晴信(枚方 市、枚方第二小) D小学1·2年生2km ①竹内朝 則(枚方市、枚方第二小)②重村明輝(交野市、 郡津小) ③荻田颯生(交野市) ④宮澤幸人(枚

【女子】▷一般10㎞ ①寺木みのり ②後田乃

愛(共に枚方市、関西外国語大) ⑤堀田理恵 (枚方市、枚方マスターズ) > 一般5km ①室山 実優(枚方市、関西外国語大)②白川陽子(枚 方市、枚方マスターズ) ③山下理紗(枚方市) ④正躰祐見子(交野市、枚方マスターズ)▷中 学生2km ④梶谷愛穏(八幡市、男山第三中) ▷小学5·6年生2km ⑤端野真歩(枚方市、HK

SC、開成小)▷小学3·4年生2km ③吉田紗都 (枚方市、交野KSRC) ⑤小林優子(枚方市、関 西創価小) > 小学1·2年生2km ②古堅璃浬(交 野市、交野KSRC) ③久保日花莉(枚方市、枚 方小) ④ボルマン ルーシー佳(枚方市、禁野 小) ⑤嶋村和奏(交野市、交野KSRC)※すべ て敬称略



クラスもあり

#### 姿勢を良く保つコツは?

普段立っている時に時々意識してみて!

- おへそは1cm上にお尻は逆三角▽のイメージ
- ・背中には天使の羽根!
- (少しだけ後ろから肩甲骨が浮いて見える感じ)

マイライ

60歳以上 超初バ者

方市、藤阪小)

クラルテ・ド・バレエ 枚方市渚西1-6-1-206

070-5266-0480

御殿山スタジオ・くずは教室



## 認知症予防には

## MCI (軽度認知障害)の早期発見か

MCI:正常な状態と認知症の中間で、その後の対処によってはどちらにもなりうる状態



認知症の前段階MCIを放置して いると1年で10%が認知症に移 行し、約5年で50%が認知症に なるといわれています。MCIを 発見し、適切な対策をとること で改善し、認知症の発症を予防 できると分かっています。

MCIから認知症への 進行を防ぐために

食事・運動習慣・人との交流・認知トレーニングなど

自立できる生活でQOL(生活の質)の高い老後を!



## (平日9時~17時) **2**072-859-3332 考古学者 植田先生と 太閤秀吉公を奉斎 豊国神社·方広寺 京都・東山 平安から江戸時代の 京都を知る 京都国立博物館 後援:中之島・考古学・古代史探訪サークル

マイライフ新聞社

3/2回歷史散策

※お申込みは上記より

マイライフカルチャー LINE▼

秀吉ゆかりの豊国神社・ 方広寺と京都国立博物館

日時: 3月2日(日)

10時~15時(予定) 集合:京阪「七条」駅

参加費: 2,000円(保険料込)

※交通費・入館料は各自負担・荒天中止 ※昼食は各自で自由昼食

初めての方でも楽し お気軽にご参加ください!

**2月15日(土)** 10時~12時

(枚方市津田西町2-31-21)

い

ま

**ラ**レ

イガ

上がる女の

情念を 激

感

の年

内に

側

から

ぶしく燃

え 部 晩

泉式

れで

もええや

ずには

いられませ

は

考古学·

[代史探

東任講師

作が多く

·敦道親

参加費: 1000円 持ち物: 鉛筆(シャーペン可)、消しゴム 所:ヨミハン大津ビル2F 多目的ホール

多目的貸しホール

各種教室・セミナーに ご利用されませんか

緑色の瓦が

個

この恋の

顛末を記し

の活動

ブログは

こちら↓

は

にあること

ば

■月~土曜(日·祝は使用不可) 19時~12時 ②13時~17時

③17時~20時

■ホール1 定員39人 ホール2 定員26人

・体験会開きませんか

会場も告知もまとめて マイライフにおまかせ

れまし た。た緑き法 おもろいんやで 府の 殿 へ」は平安時代中 族 細り成 じました。 などに 権 のうちに 京都市考古資料 威の 跡 あ など 盛 道長が往生し 本来なら律令 から出 葺ふ象 が展示さ 一徴とし か 王し れ 植田 正幸 光 期

、その の女流歌 素行は 泉 判的 尤

いの 才能を評価され 前の守・ が和泉式部です に忘れては 多くの恋愛遍 同 ) も 和 . 僚の. : 大江雅 女 な

逢

ふ 出 む 私 余生 仕えの 部の んだ歌です。「 この世 は ŧ 死 今ひとたびの がな」(もうすぐ んで があり 市  $\mathcal{O}$  $\cup$ 外 「あら まうで 0

親王の死後、服喪中に を過ごした時に 故郷の木津で 思 だら に記

ディアーナ 翠

今年の運勢 (みどり) 占歴40年 ネプチューン紫氏

针羊座 3/21~4/20

メディア活動も 多岐にわたる

4/21~5/21

動では得られないわずチャレンジ 恵まれるはず。リいものを大切に。精神で臨んで。 トライが有望。

5/22~6/21

交友関係が活気 気を入れて取り組 好調。何事にも前 | 交叉関係が治気 | 丸で人れて取り細り 好調・刊事にも間に満ちて、グルー | でかき課題が浮上。向きになれる。あった手頭が | まり重く受け止が有意義。助け合 | 生かせる場に恵 | めず、気楽に構え、 支え合って友 | まれるので、失敗 | さことでヒラメ情が育つ。単独行 | を恐れず、ためら | キやアイデアに めず、気楽に構え ることでヒラメ キやアイデアに

6/22~7/22

健闘するものの、 なかなか難しい 局面も。見直しや 振り返りが求められる。こだわりを捨てて、多角的に物事をとらえるようにして。 7/23~8/22

一人で突っ走った 一人で突っ走った | 人の意見に左右 | 仕事は早めに切 | 寒さのせいか.出 | 頭脳明晰。冴えて | り、強引に相手を | されないように | り上げて、趣味や | 欠精になりがち。 いるので、学業や | 従わせるなどは | 自分が正しいと思 | レジャーを楽し | のんびりと過ごす | 試験運は大吉。た | NG。周囲に足並 | うやり方を貫いて。 んで。遊びを中心 | には良いときで | だし、思い込みや | みを合わせて、あ | 反対や批判を受 | にして良い。存分 | すが、運動量は減 | 早とちりはN G。 なたから協調し | けても意志を貫 | に楽しんだ満足 | らさないように。 テストや書優に | 家が仕事のモチ | インドアスボーツ | 出は落ち着いて | ぱに知満に進行。 ではそれが大事。 ペーションアップに。 はラッキー。 よく見直して。

8/23~9/23

人の意見に左右

天秤座 9/24~10/23

仕事は早めに切

10/24~11/22

射手座 11/23~12/21

会いしたいもので

お 7

す)。この歌から、 なっても和

寒さのせいか、出頭脳明晰。冴えて

山羊座 12/22~1/20

ょう。あの世へ持って

いく思い

出とし

体を鍛えるチャ ンス。運動そのものから、食事のと 1/21~2/18 心機一転。何もか

2/19~3/20

よく分かります

この

時

代

紫

予想外のことが 起こりがち。でも 直感に従って動 り方、睫眠に関す 生まれる。出直し けば、判断に狂い おこと、総合的に やり直しの好機。 なし。先を読み過 パワーアップで 一度諦めたこと ぎず、今を大切に。 きそう。しっかり の再開は良いこ 人の噂話には参取り組んで。 とありそう。 加しないで。 加しないで。

2025

# "人生100年時代"

# アクティブに動きたい! シニア応援特集

## 健康寿命を延ばす趣味やスポーツを始めよう!

## 声を出していますか?-

受講生は枚方市や周辺地域在住のシニア世代、学びと体験を通じて健康で楽しく 仲間づくりをしている「生涯青春カレッジ」の活動を紹介します。



#### 実践的朗読

簡単なストレッチで体をほぐし、 発声練習を。懐かしい童謡を歌い、 詩の情景を思い浮かべながら朗読。 参加者同士で、美声ですね~と 自然に会話も

### のどを鍛えて声の若返りを目指す

高い声が出ない、声が小さい、息が続かない・・・。 声の出る仕組みを学び、それらを使いこなすための 実践的な練習も。リズムに合わせて体を動かし発声、 これらが誤嚥予防や脳血流の促進につながります。 歌声だけでなく話し声まで美しく♪





## **ヒ**スポーツと高齢者の健康

eスポーツは単なるゲーム・娯楽ではなく、 認知機能維持や反射神経の向上に役立ちます。 参加者のほとんどが初体験 -ラーを握り画面を見つめ、 ラクターを動かし初めてのゲームに ドキドキ、ワクワク楽しみました。

#### 「生涯青春カレッジ」令和7年度 受講生募集

2/2 📵 午後2時~ 説明会開催(要申込・入場料500円)

ありますよね?

ゼロ」って書いてある食

ダイエットの闇

ネルギーがないから、

がたくさんきた!」って ってきた!エネルギー

て多く食べる、 思い込む。その分安

い込む。でも実際はエ

会場: 枚方市総合文化芸術センター本館ひらしんイベントホール 京阪「枚方市」駅徒歩5分

♪実際に音楽と朗読を体験できます!カリキュラムやカレッジの説明会も

ロリーのジ 例えば、ゼ

マイライフ新聞社 🍄 072-859-3332 (平日9時~17時)

※当日ご参加できない方は資料をお送りします



薬箱のいらない家庭を一

<女性のための>

一般社団法人IPH

代替療法研究所

と、脳が「甘いものが入 る。人工甘味料を食べる

「ゼロだからOK!

い味で食欲が増え

使われる甘い成分で、カ ていることが多く、こ なものはないのです。 ロリーがゼロに近いの は「人工甘味料」が入っ は、お砂糖の代わりに ゼロカロリー食品に

に自然ではないものだ する。人工甘味料は から、たくさん食べると お腹がゴロゴロしたり

代表理事

人、ゼリー…。でも、そん 力 ロリー

カ

らどんどん痩せにくく

マッサージ

鍼灸

リハビリ

介護保険と 併用できます

体内の環境が変わるか

年齢を重ねるたび

、安心しないで ゼロと書い

歩行・通院が困難な方、ご自宅等で施術します

健康保険適用

なります。でも、

**\$**072.809.21-3,

元くずは統合医療クリニッ ーブアカデミー主宰



ライフを見た」と ご予約ください

> ● 施術代、交通費はいただきません ● 必ずしも継続しなければいけない わけではありませんので ご安心ください

●腰・膝・肩の痛み、日常生活での悩み 歩きにくい、車イスや介護者が必要な方

パーキンソン病による痛み

約390~410円 ※1割負担の方 交通費込み

• 脳梗塞による後遺症、痺れなど

アベリア鍼灸院 枚方市招提大谷 3-23-3 お問合せ 2070-8357-5786 24時間OK▶ 同意







部屋には大会の完走証にメダルがいっぱい! 景の美しさ、清々し

0,5,040, フと大会にチャレ マラソンの虜にな い空気の中を走る しさ!すっかり

ばあさん」の2人は、 「普通のおじいさん、 」と、ほほえみます。自 ギネス世界記録の夫婦が枚方に 夫婦でフルマラソン完走

合計年齢で世界一!

を走るようになりまし 淀川や天野川の河川 での「外をランニングし んでいました。そのジム たいと、スポーツジムに い、トレーニングに励 に怪我をせず楽しみ 。季節ごとに変わる風

内田 さん夫婦は、

の合計170歳3日が 19年の「神戸マラソン」で ども、孫の15人家族で、 京五輪の聖火ランナー たく、今は記録以上の宝 くれる。その心がありが 気でいるのを|番喜んで に選ばれて、務めました。 高記録に。21年には東 私たちが元



「健康のために」と、多くの人がウォーキングをしています。 しかし、歩くのに適さない靴、足に合っていない靴で歩く人を見かけます。 膝などに負担がかかり、健康のためにと頑張っていたのに、足腰の痛みで 外出が嫌になり…と、むしろ体を悪くする可能性があります。



(中敷き)を作成します。

当店では、足型を 計測し、足に合った歩き やすいシューズのご提案・ オーダーメイドインソール

でも、体の大切な土台の部分です。大きさを測り、試 着して、足にフィットした靴でウォーキングしましょ う!運動効果がぐっと上がります。 ぜひ、無料足型計測に

足は、ないがしろにされがちな部分で、例えば「足を

洗う」などの慣用句では、マイナスのイメージです。

お越しください ※要予約 「マイライフを見た!」で 粗品をプレゼント

枚方市楠葉中町1-4 090-6322-7220



延べ1万人超の フィッティング経験の

ーフィッタ-

に取材!







#### マイライフ新聞 2025年 2月1日号 (6)会 三井不動産リアルティ MITSUI FUDOSAN REALTY 三井のリハウス 枚方セン 無料査定の スマホで インターネットでは お申込みができます 24時間受付中 市場価格 ご売却検討物件周辺の 三井のリハウスと他社不動産会社との違い 相場情報や購入検討者情報 などがチェックできます! 宅地建物取引士 ユニット制 360°サポート (電話かメールで簡易調査)または(訪問して詳しくご説明) 複数人の営業マンが 引渡し後の一定期間、 三井のリハウス チームとして 建物・設備の **032** 枚方センターの 枚方センター お客様の担当となり 保証費用を 営業マンは全員 それぞれの 三井のリハウスが 枚方市駅 専門力を生かして 宅地建物取引士です。 負担します。 **サポート**します。 (適用条件有り) P 秘密厳守 無料相談 無料査定 文番 岡東中央公園 (枚万市市役所 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。 P 提携 駐車場 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。 央ビル 駐車場 枚方市駅南 枚方市役所前 型 0120-321-797 570 A ④リバティパーク枚方C棟 2,150 A ③ 東くずはアーバンコンフォート ⑤ 香里グランド日光ハイツ 2.480 🛭 オープンハウス開催!2/1(土)~2(日)12時30分~16時30分 京阪本線「枚方公園」駅 徒歩18分 京阪本線「樟葉」駅 バス18分「峠」停歩3分 ①ファースト香里園ハイツ 1,380A ②メゾンドール枚方朝日丘 3,880A ●専面 59.25㎡ ●バル 9.79㎡ ●専面 70.29m 京阪本線「香里園」駅 徒歩10分 京阪本線「枚方市」駅 徒歩8分 ●バル 17.40㎡ **★**3LDK 613号室 直接お越しください 1201号室 お呼びください ... NA. の間取り 住寝屋川市松屋町18-18 億 枚方市朝日丘町2-11 ●専面 62.10㎡ ●バル 7.08㎡ HR stite 22 N ●専面 73.96㎡●バル 17.50㎡ ★特急停車「枚方」駅 徒歩8分 N ★ペット飼育可(規約有) \*\* ★京阪本線「香里園」駅 徒歩10分 1 ★24時間いつでも暖かい ★南向きバルコニーにつき日当たり良好 ★7階建6階部分につき眺望・通風良好 新着 新着 ・ラル給湯暖房システム ★12階の三方角部屋につき # FD ★西側バルコニー前は ★最上階(15階)につき眺望良好 AN . ★LDK約18.0帖 日当たり・通風・眺望良好 是田 # P 公園につき通風良好 ★ペット飼育可(規約有) ★大規模修繕完了予定(令和7年1月末) ★室内に段差がないフルフラット設計 ★南東・北西の両面バルコニー 日当たり・眺望良好 日当たり・通風良好 ペット飼育可(規約有) ★スーパーマンダイまで約30 m 10 mg ★浴室暖房乾燥機有 - 改装履歴 R7年 1月玄関郵便受け交換・玄関扉塗替え H25年7月 温水洗浄便座交換 H24年6月クロス(全室) 銀替・キッチン、 浴室、洗面化粧台交換 NO. - R7年2月上旬リフォーム完成予定 一 P ★オール電化住宅 キッチン、浴室、洗面化粧台、全建 具新調・全室クロス、フローリング (LDK、廊下、洋室、キッチン)張替 ●校方市長尾幹町●RC造地下1階付7 階雄3階部分●第H2年11月●管理費 (月)7,110円●修繕積立金(月)16,000 円●合湯思本料(月)3,000円●暖房使用料(11月~4月のみ月) 10,670円●借地料(月)2,850円●管理/日勤●現況空家・引渡 別時(残代金精真後)(中介)※配格改定日/R7年1月9日敷地は 店法僧地権(組物問問:34年前・命和39年6月3日まで僧地村・周辺(850円) -★リビングの天井高最大約4.0m ★玄関ポーチ有 1201 ガス温水式床暖房有 ●RC造15階建12階部分●築 22 -●枚方市伊加賀西町●RC造地下1階 ●RC造7階建6階部分●築549年5月●管理費(月)10,230円●修繕積立金(月)7,920円●管理/ ●修繕積立金(月)12,870円●町 会費(月)150円●管理/日勤 ●現況空家・引渡相談〈仲介〉 ●寝屋川市松屋町●SRC造地下1階付15階建11階部分●築 S63年3月●管理費(月)7,897円●修繕積立費(月)8,180円 ●管理/常勤●現況空家・引渡R7年3月上旬以降〈仲介〉 日勤●現況空家・引渡即時(残代金精算後)〈仲介〉 ⑥ トーカンジェネラス ・ 香里丘ステラシティ 2,580 9サンメゾン寝屋川公園駅前 3.880 召 10 寝屋川市高宮栄町 2,080 沼 ⑦くずはセンチュリータウン6番館 **2,580** 冨 ⑧リバティパーク枚方G棟 **2,980**♂ 京阪本線「樟葉」駅 徒歩6分 京阪本線「枚方公園」駅 徒歩15分 JR学研都市線「寝屋川公園」駅 徒歩1分 京阪本線「寝屋川市」駅 徒歩15分 京阪本線「枚方市」駅バス15分「茄子作住宅」停歩4分 ■ ●専面 73.99㎡ ●バル4.19㎡ ●専面 97.98㎡ ★特急停車「樟葉 | 駅 徒歩6分 ★京阪本線「寝屋川市」駅 共用廊下 徒歩15分 - R7年2月リフォーム完成予定 -AND SECTION ASSESSMENT a in E4E 55. NR edde 新価格 ★JR「寝屋川公園」駅徒歩1分 **⊘**N リング(LDK、洋室、納戸、廊下)、CF (洗面室、トイレ)張替 ★南側道路 日日 A A A ロータリー直結 ★令和3年8月建築 1. RE with ★14階建13階部分につき ★2・3階共に 19E ★京阪本線「枚方公園」駅 南面バルコニー 眺望·通風良好 ★南西・南東の角部屋 ★24時間ゴミ出し可能 ★ペット飼育可(規約有) ME AL 徒歩15分 ★南西角部屋/最上階 ★2階にLDK ★ペット飼育可(規約有) Lik etile ★室内大変丁寧に ★24時間ゴミ捨て可能な ゴミドラム有 ★玄関ポーチ横に N 15階につき眺望良好 ペット飼育可(規約有) PE site 20 M 使用されています 10 1 ★バルコニーにスロップシンク コミアン 玄関ポーチ横に N トランクルーム有 🌘 100 ★南東・北西の両面バルコニ 日当たり・通風良好 ●寝屋川市打上元町●RC造15 階雄5階部分●築R3年8月●管 理費(月)8,160円●修繕積立費 (月)4,930円●ネット使用料(月) 1,540円●管理/日勤●現況居 住中・引渡相談(仲介)● 35.7g ●校方市茄子作北町●SRC 造14階 建13階 部分●築 H14年3月●管理費(月)7,750円●修繕積立金(月)13,920円 ●管理/日助●現況空家・引速相談(仲介)専有面類にトラン クルーム面積1.16㎡含む ※価格改定日/R7年1月22日 前面道路 ●枚方市楠葉花園町●SRC造15階建15階部分●築S49年3月 ●管理費(月)5,450円●修繕積立金(月)13,850円●管理/ 日勤●現況空家・引渡R7年2月下旬以降〈仲介〉 ●枚方市伊加賀西町●RC造15階建15階部分●築H13年1月 ●管理費(月)10,000円●修繕積立金(月)14,900円●管理 /日勤●現況居住中・引渡相談(仲介〉 ●木造3階建●築H18年4月●現況居住中·引渡相談〈仲介 11 枚方市町楠葉2丁目 2,180 ① 枚方市黄金野1丁目 2,480 ④ 交野市倉治4丁目 3,580 ③ 枚方市北中振2丁目 2,640 🛭 15 交野市妙見東4丁目 4,980 召 京阪本線「樟葉」駅 徒歩14分 京阪本線「牧野」駅 徒歩12分 京阪本線「光善寺」駅 徒歩7分 JR学研都市線「津田」駅 徒歩19分 JR学研都市線「星田」駅 バス7分「妙見東二丁目」停歩7分 ●土地 153.40㎡ ●建延 97.40㎡ ●土地 70.87㎡ ●土地 262.66㎡ (他私道約14.72㎡) ●建延 91.53㎡ ●建延 93.60㎡ ●建延 98.54㎡ ●建延 77.20㎡ ★ローズプレイス交野妙見東 ★南面道路につき日当たり良好 ★京阪本線「光善寺」駅 徒歩7分 ★パナホーム施工の一戸建 ★特急停車「樟葉」駅 徒歩14分 ★リビング・ダイニングを見渡せる ★令和7年2月中旬完成予定の ★全館換気システム ★町楠葉の閑静な住宅街 対面式キッチン ★北側に吹き抜けがあり採光良好 ★第1種低層住居専用地域につき。 ★敷地間口約7.3m ★建て替え用地としても ご検討いただけます。 # 3 # Pla ★リビングとダイニングに床暖房 新価格 E C ★4SDKの間取り ★4LDKの間取り ★4LDKの間取り ★1·2階にトイレ有 1F 5 ★普通車2台· NH plan 22 ★浴室暖房換気乾燥機有 -軽自動車1台 1 11 ★駐車場並列2台可 ★駐車1台可 22 ★屋上にも 2 2 駐車可能 (サイズの制限有) ## #76 (サイズの制限有) ★閑静な住宅街 10 \*\* ΝŒ 一有 ★オール電化住宅 二十二 ★駐車2台可 (サイズの制限有) ★LDK約21帖 2F 11 11 11 =1 = ★床下·屋根裏収納有 ★勝手口有 AE. -★各居室に収納有 - 178 28 | | | | | | | ★東南向きにつき 日当たり良好 m41-- 改装履歴 -改装履歴 H30年 8月 キッチン、浴室 トイレ、洗面化粧台新調 H26年 4月 外壁、屋根塗 ●軽量5造2階建 ●築H21年3月●現 況空家・引渡即時 1F 2F $\bigvee_{N}$ ★前面道路幅員 道路幅員 屋上 (残代金精算後)(作 前面道路 ●木造2階建●築H4年10月 ●現況空家・引渡相談〈仲介〉 ●木造1階建●築R7年2月中旬完成予定●現況建築中·引渡R7年2月中旬以降〈仲介〉建築確認番号第K5124-6110-51366号 ●木造2階●築H元年7月●現況空家·引渡相談〈仲介〉 ●木造2階建●築H15年2月●現況居住中·引渡相談〈仲介〉 /R6年12月26日 16 枚方市香里ヶ丘1丁目 5,980 ① 枚方市茄子作東町 2,180 召 **2.880** <sup>2</sup> ⑲ 枚方市楠葉美咲1丁目 3,980召 ⑱枚方市菊丘町 京阪交野線「交野市」駅 徒歩14分 京阪本線「枚方公園」駅 徒歩10分 京阪本線「樟葉」駅 徒歩23分 京阪本線「枚方市」駅バス12分、「藤田川」停歩4分 ★敷地面積140.77㎡ ●土地 170.01㎡ ★楠葉美咲の閑静な住宅街 THE STATE OF ●建延 143.26㎡ (42.58坪) ★南東・南西の角地 ・ンターネ **高州** ★令和3年9月建築 ★間口:12.1m ★敷地面積192.07 m ★敷地面積170.01 m or mile (約58.10坪) STATE OF THE PARTY OF (約51.42坪) 敷地面積 99.17㎡ (約29.99坪) 現況:古家有 R7年1月より ★2LDK+2S+ 新価格 敷地面積 140.77㎡ (約42.58坪) 現況:古家有 ★LDK約27.8帖 ÿ 敷地面積 192.07㎡ (約58.10坪) 現況:古家有 見学希望を24時間受付中ットでは物件のお問合せ ★1・2階にトイレ有 ★建築条件付き ★建築条件付き売り土地 ★敷地面積99.17㎡ 解体予定 売り土地では ではございません。 ₽N (29.99坪) 前面道路 共養 ございません ★解体更地渡し お好きなハウスメーカー お好きなハウス ★前面道路幅員約6.7m いただけます。 ★建築条件付き売り土地 2F 工務店にて建築 ではございません。 いただけます。 前面道路 お好きなハウスメーカー ★太陽光発電システム有 や工務店にて建築 N Ν ★複層ガラス採用(全開口部) ★駐車2台可(サイズの制限有) いただけます。 ●土地99.17㎡(約29.99坪)●地目/宅地●第一種中高層住居専用地域●建ペい率60%●容積率200%●現況古家有(R7年1月より解体予定)・引渡相談〈仲介〉 ●土地140.77㎡(約42.58坪)●地目/宅地●第二種中高層住居専用地域●建べい率60%●容積率200%(188%に制限有) ●現況古家有・引渡相談〈仲介〉 ●土地192.07㎡〈約58.10坪) ●地目/宅地●第一種低層住居専用地域●建ペい率50%●容積率100%●現況古家有(居住中)・引渡相談〈仲介〉 ■国土交通大臣(15)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 三井不動産リアルティ株式会社 枚方センター 三井のリハウス

営業 10時~18時 定休日 火・水曜

〒573-0032 枚方市岡東町8-6 現代枚方駅前ビル3F

広告情報/令和7年1月23日 広告有効期限/令和7年2月20日 万が一売却済みの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㎡=03025坪で換算した約表示です。●記号凡例… L / リビングルーム、D / ダイエルーム、K / キッチン、M B / メーターボックス、P S / パイプスペース、S K / 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コードは側デンソーウェーブの登録商標です。

三井のリハウス 枚方 検索 ご不明の場合は お気軽にお問合せください









## 地元に注目!行ってみよ!

催し・コンサート・スポット情報

コンサート・ライブ

すべて送料・手配料 630円別途必要

#### 山戸 穂乃葉 MUSICAL LIVE Joyful hono Happy

3/1(土) 14時30分/17時30分 京都市呉竹文化センター

全席自由 7,000円(税込) 学生(大学·専門学生以下) 3,500円(税込)

製作:東宝芸能株式会社 ※詳しくは1ページ参照

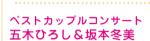


#### よしもとお笑いライブin枚方2025 漫才×吉本新喜劇

3/2(日) 11時30分/15時 枚方市総合文化芸術センター 関西医大 大ホール

全席自由 5,000円(税込) ※5歳以上または110cm以上の お子様有料

主催:吉本興業株式会社 ※詳しくは8ページ参照



3/18(火) 14時/18時 フェスティバルホール

4/8(火) 14時/18時 ロームシアター京都 メインホール ※販売は夜のみ 全席指定・通常価格 11,000円 (税込)を 愛読者特別価格 7,800円(稅込) ※未就学児は入場不可

主催:アイエス

#### 星の里いわふね

交野市立いわふね自然の森スポーツ・文化センター 京阪交野線「私市」駅より徒歩8分

#### アンサンブルかたすい 第26回定期演奏会

3/2(日) 13時20分開場 14時開演

全席自由·入場無料

♪オリーブの首飾り ♪情熱大陸コレクション ♪エル・カミーノ・レアル 他

申込・問合せ:アンサンブルかたすい事務局 ☎072-891-9855(三原) Facebook→



#### かたのミュージックフェスティバル×冬祭

2/22(土):23(日:祝) 11時~17時

■ 22(土) 入場無料 地域の保育園児・小学生らが 元気にパフォーマンス!!

■ 23(日·祝) 有料 和太鼓やフラダンスなど

THE BOOMの宮沢和史さんがゲスト出演! 大人(高校生以上) 3,000円(税込)

小人(幼児·小·中) 1,500円(税込) HP·チケット申込

問合せ:交野市商業連合会

#### 婚活·結婚相談

#### 自宅で結婚たくさんまとめています



IBJにも加盟

して、度々、表彰

されております。

持ちに寄り添い、長年ご縁 をつないで喜ばれており ます。ご近所からの依頼も 多く、釣書での縁談のお世 話もさせて頂いております。 安心してご相談ください。

お幸せになって頂きたい。

ご本人や親御さんのお気

枚方市・南

☐ 090-8193-0967 **☎**072-850-5361

#### レコード・CD 買取します♪

#### スノー・レコードは想い出を大切に お預かりします。ぜひ、お託しください

レコード・CD・DVDほか。 邦楽でも洋楽でもオール 7 ジャンル買取いたします。 お気軽にお問合せください。



スノーレコード検索 **2**06-4862-4684



#### 意賀美神社 月例茶会

京阪「枚方市」駅より高架に沿って西へ約500m

2/2(日) 10時~15時 担当は、裏千家流 西垣宗怜社中

流派にとらわれず お気軽にお越しください。



問合せ:意賀美神社 🕿 072-841-2790



このマークの催しはマイライフで受付・ チケット申込は右記へ

お申込

**27** 072-859-3332 ™ 072-859-0054

窓口販売 枚方市津田西町2-31-21(平日9時~17時)

ゆうちょ銀行(当座)

振込先 00900-8-68978/マイライフ新聞社 他銀行から 〇九九店 0068978

※1週間以内に郵便局の払込取扱票でお振込ください

※保管期間終了、住所不備などで返送された場合の配送料は

各種情報を掲載しませんか お申込は ☎072-859-3332 



## 最後まで住み慣れた家で!

本人・ご家族の希望に

寄り添いながら一緒に叶えます がん性疼痛看護認定看護師が ご自宅に訪問し、"痛み"や"息苦しさ" などの症状緩和を行います。

訪問範囲 枚方市·交野市 **2072-840-3151** 枚方市星丘4-8-6 https://hoshigaoka.jcho.go.jp/

JCHO星ヶ丘医療センター 公式LINE

病院からのお知らせやイベント情報、 医療情報を定期的にお届けします。



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 https://hirakoh.kkr.or.jp/

#### **7 072-858-8233** 🖾 072-859-109

- 外来診療日 月~金(受付時間8:30~11:00)
- 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 ·内分泌代謝内科·呼吸器内科·脳神経内科 ・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·脳神経外科
- ·呼吸器外科·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







# ショッピング情報

## 2月1日(土)~28日(金)

<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。

#### ソフィアモール ザ・ダイソー

バレンタインデーの手作りチョコに、使 い切りできるチョコっとサイズの製菓 材料やクッキングシート、カップなどの 製菓道具も取りそろえています。完成し 全米認定の資格保有トレーナーのマン *ご*確認ください→ たチョコのラッピング商品もダイソー で!レジ回りにはブラックサンダーシ リーズをご用意してご来店をお待ちし 続でき、食事サポートも! あなたの "なり ています。 ☎075-972-5064

.....

#### ノムラのコインランドリー

洗濯物が乾きにくい時期、当店の温度 設定ができる乾燥機がおすすめです。 洗濯物によって乾燥温度を変更できます。 ルレストラン。お手軽ランチに、本格ディ 3倍=毎週火・土曜、23日(日・祝)◆毎週火 +イズミヤ 9時~ 21時30分 ※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 ディナー 15%OFF(2月末まで) トな衣類など。ぜひお試しください。 **☎**090-1144-7635

眼鏡市場へお気軽にお立ち寄りください。 中!お気軽にお越しください。 **☎**075-972-3858

#### キリン学

つらい花粉症の季節が近づいています。 しっかり対策して乗り切ろう!鼻の不快 感を軽減するサプリメント、鼻炎薬は キリン堂で備えて。マスクやスプレーも ございます。お気軽にご相談ください。 した◆HOPマネーのお支払でHOPポイ **☎**075-971-3611

ツーマン指導!主婦やOLさんに人気の ◎営業/ 9時~ 21時 パーソナルジムです。ご自身のペースで継 専門店 10時~20時(一部 たい"をかなえます。 ☎075-972-6656 ◎休まず営業 ☎072-895-7861 カード搭載の電子マネーがおトク!毎週水 日(ニャンニャンデー)ペットフード2割引

.....

#### タージマハル・エベレスト

枚方ビオルネ

中近・近々両用レンズでも追加料金なしの ネ」施設無料見学・体験会を随時開催

※詳しくは公式HPで→ ◎営業/10時~20時、 地下食品売場のみ 9時~20時

※一部対象外の店舗あり

### フレンドマート交野店

- ◆バーガーキング交野店9/5に開業しま ント3倍進呈=毎週火・土、25日(火)まで ◆各種イベントは、平和堂アプリまたは フレンドタウン交野ホームページより

#### アル・プラザ香里園(平和堂)

本場のカレーが楽しめる、インド・ネパー ◆HOPマネーのお支払いでHOPポイント 9時~ 22時 1 階ココカラファイン くらわんか体操=毎週木曜10時10分~ ナーも。マイライフ持参でランチ50円、 曜HOPマネーチャージ1万円毎に50P。毎 2、3階 10時~20時 日HOPアプリクレジット・銀行チャージ ☎075-748-9122 1万円毎に50P進呈◆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 イオン枚方店 ◆1F「カフェ·ド·プラットファヴォリ」が (水)·19日(水)②アプコル健康塾=26 やすいハーフサイズや海鮮巻き寿司など 観覧無料◆認知症予防講座(ヘッドマッ ☆見え方相談会実施中!☆最近、見え方 1/22にNewオープン。カヌレ·焼菓子·パ 日(水)共に14時30分~15時 2階通信携 節分ならではの巻き寿司が盛りだくさ サージセルフケア)=8日(土)10時30分~

簡単でおいしいメニューをご提案!= 週2~3回※不定期、1階青果売場前 ◎営業/10時~21時 ◎店休日/27日(木) ☎072-835-6600

### イズミヤSC寝屋川

◆litta限定チャージバックキャンペーン =14日(金)1万円チャージごとにlitta100 円分をチャージバック!2万円以上チャー ジすると300円分のlittaを2/15(土)に チャージバック◆衣料品·ホームグッズ売 場i-closet LINE友だち特別お得デー= 8日(土)·9日(日) イズミヤSC 寝屋川の LINE友だち限定で、2階衣料品・ホーム に50P。毎日HOPアプリクレジット・銀行 グッズがレジにて10%OFF(一部割引対 チャージ1万円毎に50P進呈◆HOPマ 象外商品あり)。当日の友だち追加のお客 ネーのお支払いでHOPポイント3倍=毎 専門店により営業時間が異なります) 様も割引◆クラブ・エフカード、ヒナタス 週火・土曜◆毎月11日(ワンワンデー)22 曜、土曜、日曜 Sポイント実質4倍実施中 ◆らぶきっずイベント=毎週日曜15時 ◎営業/地下1階イズミヤ食料品売場 30分~ 2階子供服横◆ひらかた元気

ド2割引◆①アイケア元気サロン=5日 ◆今年の節分は2月2日(日)。当日は食べ ◆沖縄三線演奏会=2日(日)13時~15時.

た手作りチョコにぴったりなキットも。 特設コーナーは1階催事場◆イオントッ プバリュベストプライスは「コツコツコ スパ」をキーワードに毎日の生活で使う ものを中心にご提供。「いつもの」をベス トプライス商品に変えてみては?

◎営業/地下食品売場 9時~23時

1.2階 10時~ 20時 (1階調剤薬局のみ 9時~20時)

#### ◎休まず営業 **2**072-843-0048

- アル・プラザ枚方(平和堂)
- 3階上りエスカレーター横 ◎営業/10時~20時30分

☎072-822-2311 ◎休まず営業 ☎072-896-1100

## イズミヤショッピングセンター枚方

のストレスから体の疲労を感じる方が多 スタのお店です♪◆ドローンスクール国 帯売場前◆らぶきっずイベント①キッズ ん!お寿司に合う惣菜もご一緒に◆14日 11時30分、参加無料 共に1階正面入口奥 くなっています。お客様のライフスタイル 家資格講習割引キャンペーン=28日(金) イベント=毎週土·日、15時~②昔なつ (金)はバレンタイン。自分へのご褒美チョ 「and」スペースにて に合わせたレンズのご提案で、日常生活 まで。2人以上同時申込みで適用される かし紙芝居=第2⋅4土曜、14時~共に3 コはいかが?バレンタインならではの ◎営業/9時30分~21時 のお困りごとを解決いたします。遠近· ペア割など◆4F「ONEGAME枚方ピオル 階キッズフェスト◆クッキングサポート チョコレートも多数ご用意。思いを込め ◎店休日/20日(木) ☎072-898-7051





れましたが、弊社でも以前 のに、手作業にこだわり、 かかってしまう、などの悪 金するより余分な経費が 時短8人件費削減になる 例えば、 ある場合、終わって帰って ほかの場所でのお通夜が 業務(行動)をしているの **な慣習があったりします。** にろう?」という無駄で謎 環です。 間と人手を費やし、課 有料のツールなら 現在は撤廃さ

います。

生活において、「なぜこの 花いっぱいの家族葬 ローラルホール FLORAL HALL 通信vol.55 やめませんか? 「謎の慣習」 葬祭部 早田 貢

よくお見送りできること ご遺族様が本当に気持ち 規模に応じた式をご用意し ご家族・ご参列者の人数や ます。ご相談ください。 **枚方警察署そば** 枚方市川原町2の2 京阪「枚方市」駅歩5分 一番だと思い

で労務管理も難しい今 止めていいと思います。 なった、その社会での常識 ります。日常生活での因しきたりを破る必要があ もちろん、 固定観念に囚われず なければならない」とい お葬式も同様で、「こう ありますが、人材不足 長年 なら

習も、見直して不要 りました。 待っていなければならない という謎のしきたりがあ くるまで事務所で社員が





毎年大好評!

初めての方も お気軽にご参加

ください

安心・安全・美味しいお味噌

~自分だけの本格手作り味噌を

味噌屋で、プロに学びながら作りませんか~

講師: 店主 北村 晋也 会場: 北村みそ本家店舗内

0120

期間:2月12日(水)~16日(日)

時間: 110 時~ 214 時~

定員:各回6名(親子参加可)

費用: 6,500円 (税込) 出来上がり 4.5kg 程度

※保存容器もご用意しています(別途料金)

申込:電話またはインスタ DM にて(各回の2日前迄に申込み)

予約時に「マイライフを見た」で



古物商営業許可番号 大阪府公安委員会 第62229R035962号

◆◆ 保管サービス ◆◆ 保管料 3,000 円で (約8ヶ月間) お預かりします。





#### 成田山不動尊「節分祭」にNHK朝ドラ出演者、著名人参加!

●成田山の追儺(ついな)豆まき式で、福を授かりに出かけませんか

2月2日(日)①10時30分~NHK連続テレビ小説「おむすび」より佐野勇斗 (夫役)、松井玲奈(チャンミカ役)、みりちゃむ(ルーリー役)。桂福団治、桂文福

ぼんちおさむ、宮川大助・花子・さゆみ、桂珍念 フリーサイズ(オカン山口・さなえ)、三浦理奈(8代 目おけいはん) ②13時~羽田たか志 ③15時~

枚方市津田西町3丁目1-3 営業時間/9時30分~20時 定休日/水曜

お問合せ成田山不動尊 寝屋川市成田西町10-1 **☎**072-833-8881

| 週期科無科| **U | ∠U - | 3 - | | 444** | 接屋川市八坂町9-3-1F(京阪[寝屋川市]駅徒歩6分) | 営業時間 / 10時~20時 | 定休日/火曜、水曜 | **ロ** 





京阪寝屋川