地域と共に歩んで32周年！

マイライフ

読売新聞

2015 11/1号 vol.676

発行：マイライフ新聞社
配布地域／枚方・交野市 全域、寝屋川・八幡・京田辺市の一部
発行部数／15万部
〒573-0126 枚方市津田西町2-31-21
TEL 072-859-3332 FAX072-859-0054
郵便振替口座／00900-8-68978
mylife@mylife-np.com

web版 ブラーボ Bravo マイライフweb版
マイライフ新聞 検索

マイライフ 配布員募集中
枚方市駅周辺、杉・尊延寺
問合せ 072-859-3332

第34回 わくわく 120ブース
フリーマーケット 開催

11月7日(土) 10:00～15:00
※荒天時は8日(日)に順延

会場 アル・プラザ枚方北駐車場
JR学研都市線「藤阪」駅徒歩9分
京阪バス「津田中学校前」下車すぐ

荒天時の開催の有無はHPでお知らせします。携帯はこちらから →

フリーマーケットご来場用の駐車スペースはありません。また、周辺道路は駐停車禁止です。公共交通機関をご利用ください。

出場者募集（11月～）

歌好きの皆様 お待たせしました！
年に一度の人気の祭典
第15回 マイライフ
夢のカラオケフェスティバル
平成28年 4月10日(日) 10時30分～19時（予定）
枚方市市民会館大ホール

上記各イベントの
主催・問合せ マイライフ新聞社 ☎072-859-3340

参加者募集

冬の味覚 かに 特選 日帰りツアー

（露天風呂）

丹後半島・夕日ヶ浦温泉で
かにフルコース
温泉・お買い物を！

シーズン到来です！身がギュッと詰まったぷりぷりの、新鮮、本場のずわいがにに舌鼓を打ちませんか。
京都縦貫道が全線開通し、丹後半島へも早く快適に行けるようになりました。

（イメージ）かにすき鍋は4人前
※お一人様ずわいがに2枚使用

- 茹でがに 姿1枚
- 焼がに
- かに刺し
- かにすき鍋
- かに入り茶椀蒸し
- かに雑炊
- 香の物
- デザート

12月7日(月)
お一人様 11,800円(税込)

丹後半島、夕日ヶ浦温泉の料理旅館、海花亭・花御前で味わう、かにフルコース。ご希望の方には温泉で至福のひとときも。お帰りには丹後のお土産処〝がに一番〟で海の幸や特産品のお買い物を楽しんでいただきます。また「丹後ちりめん歴史館」に寄り、織りから染めまでの見学、美しいちりめん小物のお買い物もできます。

地元でしか味わえない本物のおいしさに出会う旅にご一緒しませんか。人気のツアーです。お申し込みはお早めに。

最少催行人員35人

うれしい地元から 枚方・藤阪・長尾
- ラポールひらかた
- JR藤阪駅前
- JR長尾駅前

各地7時50分～8時20分発＝夕日ヶ浦温泉＝かに一番（水産センター）＝丹後ちりめん歴史館＝各地19時前後帰着予定

〈お申込み〉
マイライフ新聞社
☎072(859)3340
FAX072(859)0054
※旅行受注企画／ワールドツアーシステム(株)

事故の恐怖 忘れるな！
枚方・招提中でスタントマンによる安全教室

ルール違反が事故を招く

今年6月に法改正が行われ、自転車運転のルール違反が厳罰化。しかし、被害者にも加害者にもなり得る自転車乗用中の事故は後を絶たず、社会問題にも。

10月22日、枚方市立招提中学校で、スタントマンが事故の瞬間を再現、恐怖を実感させる交通安全教室が行われ、全生徒約380人が受講しました。自転車事故の恐ろしさを目の当たりにし、交通ルール遵守の意識を高めようと、枚方市での開催は初の試み。

傘差し、二人乗り、スマホを見ながら、ヘッドフォンを付けての走行など、自転車の違反行為が事故を招く実例を説明。そして時速40キロの自動車と自転車の衝突や、見通しの悪い交差点での事故などの実演を見て、衝撃の強さに生徒からは驚きの声が。大破した自転車、人がはね跳ぶ様子に「自分が遭遇したら…」と、恐怖を感じます。最後の事故再現で、スタントマンがしばらく動かない様子に生徒らは静まり返りました。

子どもたちにはこんな経験はさせたくない。交通事故はルールを守れば必ず未然に防げるということを、胸に刻みつけてほしいものです。

カンダダイアモンド
永遠の輝きを…
真実の愛を形に

インペリアルトパーズ
ブルートパーズ
11月 誕生石 トパーズ・シトリン
石言葉 ◆ 希望・友情 必要なものと出会わせてくれる石
製造・小売り・貴金属買い取り・リフォーム
見積り無料 お気軽にご相談ください
AM10:30～PM6:00 木曜定休
0120-58-2081
ひらかたサンプラザ1号館3F
(1F りそな銀行)各種カード信販取扱
カンダダイアモンド 検索
マリッジリング各種 ピトー ロル トゥルーラブ トゥレドゥ etc.

リゾートレクリエーションセンター
アイ・アイ・ランド
自然を感じるレストランで
季節の料理をお楽しみください。

11月のプレゼントは アミューズ「シェフからの一皿」

秋のランチフェア

11月のメニュー ～11月30日(月)11:00～16:00(LO.15:00)

メインはセレクト！豊富なデザートが魅力
レディースランチ
メイン1品 2,376円(税込) メイン2品 3,456円(税込)
〈スープ〉 本日のスープ
〈メインディッシュ〉 ～お魚料理～ 真鱈ソテー ベスカトラ
～お肉料理～ 牛肉のロースト ドライオニオンと共に
〈デザート〉 季節のスイーツプレート
パンor ライス(おかわり自由) コーヒーor 紅茶

アイ・アイ・ランドおすすめのランチコース
スペシャルランチ
メイン1品 3,996円(税込) メイン2品 5,076円(税込)
〈オードブル〉 カニと帆立貝の泡ポン酢ソース
〈スープ〉 オニオングラタンスープ
〈メインディッシュ〉 ～お魚料理～ 秋鮭の茸クリームソース
～お肉料理～ 牛フィレ肉のポワレ ア・ラ・ソレイユ
〈サラダ〉 ブロッコリーのサラダ
〈デザート〉 パヴェ・オ・ショコラ
パンor ライス(おかわり自由) コーヒーor 紅茶

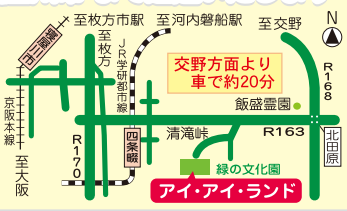
癒しの 日帰り
レディース プラン
～11月30日(月) - 予約制 -

レディースランチと エステとお風呂を セットにした嬉しいプラン
たまに贅沢、自分ご褒美♪
大好評

※入浴は12時からの利用。バスタオル・フェイスタオルを無料で貸出し致します。

新プラン登場！
小顔プラン 11,556円(税込) エステ キュッと小顔に「小顔石膏コース60分」+レディースランチ(メイン1品)
お手軽プラン 5,616円(税込) エステ お手軽なお試し「ショートコース40分」+レディースランチ(メイン1品)
本格派プラン 8,100円(税込) エステ 保湿重視肌に「ベーシックコース60分」+レディースランチ(メイン1品)

お1人様より ●JR四条畷 ●京阪寝屋川市 まで送迎いたします
※2016年1月末日までは、交通量の急な増加による渋滞が予想されるため《土・日・祝日、年末年始》は一時的に寝屋川方面への送迎を休止させて頂いております。
四條畷市逢阪458(緑の文化園内)
☎072-876-1911
アイアイランド 検索
地図QR



星降る丘から健康便り

JCHO星ヶ丘医療センター
循環器内科部長　鷹野 譲先生
枚方市星丘4の8の1　tel.072-840-2641

心臓弁膜症①

鷹野　譲 先生

今回から心臓弁膜症についてお話しします。

ヒトの心臓は、右心房、右心室、左心房、左心室の4つの部屋から成り立っています。また、大静脈、肺動脈、肺静脈、大動脈という大血管とつながっています。

弁膜とは、心臓の部屋と部屋の間や、部屋と大血管の間にある扉のことをいい、簡単に弁と呼ぶことが一般的です。

本来、弁は心臓の収縮・拡張に伴ってスムーズに開閉し、血液を一方向に送り出すことで心臓のポンプとしての働きを支えています。

心臓弁膜症はこの弁が障害されて、開きにくくなったり(狭窄症)、きちんと閉まらなくなったり(閉鎖不全症)して生じる疾患をいいます。

弁が障害されると、心臓の部屋と部屋の間や心臓と大血管との間で血液が送り出し難くなったり、本来一方向にしか流れていかないはずの血液が逆流したりすることで、心臓のポンプとしての働きが障害され、心不全をきたします。

心臓の弁には、大動脈弁、僧帽弁、三尖弁、肺動脈弁の4つがあります。それぞれに狭窄症と閉鎖不全症が生じ得ます。弁が障害される原因は、先天的なものから外傷など物理的なもの、細菌感染によるものなど色々ありますが、近年、最も多いのは動脈硬化に伴う変性によるものです。

……

日本循環器学会認定専門医・日本心臓病学会特別正会員(FJCC)・日本心血管インターベンション治療学会認定専門医

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

言い当たり

深田　昭一さん

良いことは長く続かないけれど、悪いことは長く続くというような経験はないでしょうか？また、今日はイヤな一日になるのではと想像すると、本当にイヤな一日になったというような経験は？

「言い当たり」、つまり悪いことイヤなことを口に出して言うとその通りになる、とのことなのですね。幼少の頃から長年、それはただネガティブなことを言ってはいけないという、何の根拠もない迷信や教訓なんだとスルーしていました。

しかし、現在の社会心理学において、「予言の自己成就」、つまり良きにつけ、悪しきにつけ、自分で予言、予期したことは本当に起こる、との発表がなされました。心理学は科学です。目に見えないものは、かつては精神世界や仏教の領域でしたが今や心理学の仲間入りをしたのです。

私たちの脳は自己を危機的な状態から守るために、悲観脳(危機管理能力)が働きやすくなっています。「今日、学校で先生に叱られるのでは？」または「試験で、いい点数を取れないのでは？」との予言。もし子どもさんが、そのようなネガティブなことを言った場合には「あんたに限って、そんなことあり得へんから」と、ネガティブな予言を打ち消して、ポジティブ予言を奨励するような言い方に変えてあげてください。

……

元暴走族から更生、教師を経てカウンセラーに転身。現在、カウンセリング、並びに各地での講演活動を実践。テレビ、ラジオなどにも出演。

枚方宿ジャズストリート2015
街かどがステージに
11/7(土)・8(日) 11:00〜21:45

岡本町公園・岡本町会館・枚方市駅 2階コンコース前・京阪園芸・サンプラザ3号館・川原町商店街内店舗 ほか

☆雨天の場合、一部会場を変更することがあります。
※11/8(日)は「枚方宿五六市」が同時開催

枚方でジャズに酔いしれよう

枚方の秋を彩る、菊花祭で賑わう枚方宿。

11月7・8(土・日)の両日、今年も「枚方ジャズストリート」がやってきます。プロのミュージシャンや市民、学生など80組のべ500人のアーティストが参加して、公園や駅のコンコースなど枚方市駅周辺10会場で、ジャズの名曲からオリジナル曲、映画音楽、おなじみの曲まで演奏。街を沸かせます。

8日(日)には恒例の「五六市」も開かれ、活気づく旧街道。薫り立つ大輪の菊に足をとめ、街角に流れるスイングに酔いしれてみませんか。

主催・問合せ／ひらかた菊音楽祭実行委員会
☎072-833-1560

相談薬局 なごみグリーン薬局

その皮膚症状は、本当にアトピーですか？

アトピーの相談を始めて8年がたちますが、意外なことに気付きました。

なんと、病院などでアトピーと診断され、来店される方の2人に1人は、実はアトピーではないのです。皮膚の症状を拝見し、アトピーでないことを伝えますと、ほとんどの方が驚かれ、今までの治療に落胆されます。

先々月、先月にご相談のN様(40代)とT様(30代)も、これまで多くの病院で「アトピー」と診断されておりましたが、実は別の皮膚症状でした。しかし、当店の処方で共に良くなってくださいました。

当店ではアトピーの方はもちろん、そうでない方も、まずは一度、ご本人様にご来店頂き、症状を拝見させて頂きます。一番治りが悪い方は自己判断してしまう方ですのでなかなか良くならない方は、ぜひご相談下さい。一緒に良くしていきましょう(ご相談は予約制です)。

なごみグリーン薬局
八幡市戸津奥谷52の8
営業＝月〜金 10時〜14時、15時〜19時　土 10時〜14時　日・祝定休　P有
☎075(983)7224

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 FAX 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・肛門外科・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

歩行困難や寝たきり、障がいのある方
あきらめないで!!
健康保険で、ご自宅(入所先)で受けられる
訪問マッサージ・リハビリ
リハビリ・マッサージ・指圧・運動療法

経験、知識が豊富な厚生労働大臣免許(国家資格)を持つ治療師が生活復帰を支えます。

訪問エリア
枚方・交野・八幡
寝屋川・京田辺

各種健康保険適用
同意書・応相談
介護保険と別枠併用できます

①1級・2級障害者手帳、障害者医療証をお持ちの方は月額1,000円以内
②通常の保険の方は1〜3割負担
③生活保護の方は全額無料
④実費治療も応相談
すべて往診料込

(グループ)
訪問マッサージ・リハビリ事業所
松原鍼灸整骨院
松原義五郎　☎072-868-8182　枚方市東船橋1−62−4
鍋野鍼灸マッサージ治療所
鍋野　幸一　☎0120-511-170　枚方市長尾東町1−45−2
いっしん治療院
中村　一隆　☎072-848-7807　枚方市池之宮2−15−18

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
脳卒中内科・糖尿病内科・腎臓内科
緩和ケア科・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
脳血管内治療科・呼吸器外科
心臓血管外科・皮膚科・泌尿器科
産婦人科・眼科・耳鼻咽喉科
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
スポーツ整形外科・健康管理センター
枚方市星丘4-8-1　http://hoshigaoka.jcho.go.jp/
☎072(840)2641 FAX 072(840)2266

まずは、無料相談会にお越しください。
日時　11月28日(土) 9:30〜16:00
場所　しおみ歯科クリニック

歯列矯正 相談会【参加費無料】お申し込み方法
当日は、所定の時間内で相談会を実施します。当日のご参加も承りますが、人数に限りがあるため出来れば事前にご予約をお願いいたします。ご予約は、ご希望の時間・人数を下記番号より電話にてお伝えください。

KUZUHA MISAKI しおみ歯科クリニック
お気軽にお電話ください
しおみ歯科クリニック『歯列矯正相談会窓口』
TEL 072-856-2525

〒573-1112
大阪府枚方市楠葉美咲3-12-13
詳しくはホームページをご覧下さい
http://www.shiomi-kyousei.jp
検索
インビザライン　くずは　検索

見えない矯正治療を行っています。
しおみ歯科クリニック　副院長・歯科医師　塩見 千尋(しおみ ちひろ)
2000年 岡山大学歯学部歯学科 卒業／2002年 岡山大学歯学部附属病院 研修医終了
2003年 伊藤歯科医院／2004年 南カリフォルニア大学歯学部 顎顔面疼痛科
2006年 あいの里クリニック歯科／2008年 長島病院歯科／2009年 のざき小児歯科

歯を抜かない矯正治療を行っています。
しおみ歯科クリニック　院長・歯科医師　塩見 信行(しおみ のぶゆき)
博士(歯学) 日本歯周病学会 歯周病専門医
1999年 岡山大学卒業／2003年 南カリフォルニア大学歯学部 頭蓋顔面分子生物学研究センター 研究員
2006年 岡山大学大学院医歯薬学総合研究科歯周病病態学分野助教

あの装置をつけるのがちょっと…
歯列矯正に興味はあるけど治療費が気になる
歯を抜いて治療しなければいけないって聞いたんですが…

歯列矯正相談会
参加費無料!!

しおみ歯科クリニックでは矯正治療についてもっと知っていただき、納得して治療を始めていただくために「矯正相談会」を開催する事にいたしました。

矯正治療は治療費も決してお安くなく、治療期間も長い治療です。是非、相談会で矯正治療の正しい知識を持っていただき、矯正治療をご検討する際の参考にしてください。参加費は無料です。もちろん、相談会に来ていただいたからといって治療する必要はありません。相談会では、当日参加していただいた方の口腔内のレントゲン撮影を行い、担当医が診断させていただいた上で適切なアドバイスをさせていただきます。

「歯並び矯正治療」にご興味がある方は、是非この機会に相談会にご参加ください。しおみ歯科クリニックスタッフ一同皆様のご参加を心よりお待ちしております。

▶しおみ歯科クリニックのスタッフです。

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

慢性心不全の自主管理

今回は慢性心不全のお話です。

心不全というと最期の病気と思われがちですが、実は長年うまく付き合うべき病気で、多くの高齢者が抱えて入退院を繰り返しています。

竹中 洋幸 先生

心臓は全身に血液を送り出すポンプの働きをしていますが、長年かけてその機能が落ちていき、体に十分な血液を送り出せなくなります。

心機能には、収縮力・弁(送り出した血液の逆流を防ぐふた)の機能・広がりやすさ(拡張能)・心拍数など複数の要素が関わっていて、患者さんごとにその要素は異なります。

心臓への負担をお薬だけでなく普段の生活で自主管理することが必要です。

決して安静にすればよいわけでなく、無理のない(しんどくなり過ぎない)範囲で活動することが大事です。

むしろ、水分・塩分摂取、体重、血圧などの自主管理が肝要です。心臓が負担に耐えられなくなると、肺うっ血による呼吸困難を引き起こします。

慢性心不全は自分の心臓の機能を理解してその負担を自主管理しながら無理のない範囲で活動し、充実した生活を送ることが可能な病気です。

詳しくは心臓リハビリという領域で扱われます。

……

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:循環器内科

薬箱のいらない家庭を

＜女性のための＞
一般社団法人 統合医療研究所
代表理事 佐藤 忍

肌環境のバランスを取るには

「本来皮膚が持つ働きを自然に戻すことが美しい肌を持続することになる」、これが無添加の化粧品を求めた理由です。

化粧品は〝健康な肌に、塗って補うもの〟という原則の通り、肌の弱い人のためのものではありません。

私たちの肌は肌に住む細菌、つまりバクテリアによって潤わせ弱酸性に保っています。

バクテリアが活動できる環境をつくり、バクテリアのバランスを取ることが、皮膚本来の働きを取り戻すことになります。

化学的成分はバクテリアのエサになりません。それどころか一部のバクテリアを壊してしまい、バランスが崩れ、その結果、反乱を起こします。

代表理事

肌は守られず弱い肌、敏感な肌になってしまうのです。

菌は悪いものだから殺菌?消毒?そんな作用のあるものを使い続ければ皮膚は間違いなくボロボロになります。

これらを考え完成した化粧水は、自然の成分のみでできていて、皮膚を守るバクテリアが喜ぶ肌環境を作ります。優しいローズの香りで、りんご抽出エキスがシミの元〝チロシナーゼ〟を抑制する画期的なものです(データ付)。この化粧水のモニターにセミナーで会ってみては。

11月のセミナー
「肌力をアップする」
11月8日(日)11時～
要予約 千円

……

くずは統合医療クリニック理事長 日本メディカルハーブアカデミー主宰 日本がん難病サポート協会理事
枚方市南楠葉1の1の27
☎072(807)3566
FAX072・807・3566
HPはIPH51⬆検索

色づく季節です

カルチャー&おけいこ

自分探し、始めましょう!

妖怪体操で準備運動!

11/8(日) キッズダンスイベント 要予約

- 妖怪体操踊っちゃおう 12:20～12:50 無料
- 初めてでも安心なレッスン 13:00～14:00 1,000円
- レベルアップするレッスン 14:20～15:20 1,000円

JBCフィットネススタジオ 検索
JR「長尾」駅徒歩2分
P有・シャワー室有
☎072-857-1514
ブログはこちら→

ダンススクール ソフィア

社交ダンスを習って奇麗な姿勢で若々しくなりましょう!

- 秋からの生徒募集中!!
- 体験レッスン実施中 個人指導40分・3回で 10,800円(要予約)
- 35歳以下 ヤングコース 個人指導30分・10回で 27,000円(要予約)
- グループレッスン(曜日・時間お問合せください) 月6,500円、1回毎なら2,200円

教室時間貸し致します。お気軽にお問合せください

ダンススクールソフィア 検索 →地図
くずは駅前☎072(857)1083

パソコンで認知症予防!

～パソコンライフで生活も充実～ 頭の体操で脳を活性化

- 月謝8,000円(税別)／週2回受講
- ゲーム感覚で楽しく! 自分のペースで続けてみませんか。(1回1時間)
- クラフトや染色、手先を使うモノ作りの講座も。
- 月～金10時～18時、土10時～14時

パソステップくずは教室
楠葉並木・コノミヤ向かい
☎072-868-3166 木・日・祝休

秋のカルチャー教室☆ワンランク上

保育士や教員も習いに来られてます! 声楽・ポップス・発声に悩んでいる方

- セレブリテ合唱団(少人数/月2)
- ピアノ(歌・楽典・英語・ダンス含) 9,720円
- リトミックバレエ(1才～、水・土 3,000円～)
- オカリナ 3,240円
- 子ども合唱団

宝塚・ミュージカル・音大 TVオーディション受験可!

渚カルチャーカンパニー
おんぷっち学園 ビル2F JR松井山手駅 徒歩5分 P有
お問い合わせ ☎0774(65)1737

多目的貸ホール

講演会・会議・各種教室に

- ホール1 39人
- ホール2 26人 1と2の利用も可
- マイク・プロジェクタ、DVD・ビデオ使用可

間仕切りで2部屋にも

※読売新聞購読者特典あり

枚方市津田西町2-31-21
(ヨミハン大津ビル2F)
☎072(859)3340

登録料2,000円(税別)/月4回! 関西ゴルフ振興初心者スクール

11月生・12月生募集〈各時間帯 5名限定〉(1回あたり500円・ボール代含)
1回60分、4回の体験レッスン!! 修了後2,000円分のボール券進呈

主催:一般社団法人 関西ゴルフ連盟

- ゴルフ未経験や、長期間お休み中の方などに!

※同月内で4回受講。曜日、時間はいつでも選択可。(要予約)
※ゴルフ読本進呈
※クラブの貸出無料

	月	火	土	日
11月生	11/9～	11/3～	11/7～	11/8～
12月生	12/7～	12/1～	12/5～	12/6～
時間	9:30 / 10:50 13:30 / 14:50 18:00 / 19:20	9:30 / 10:50 13:30 / 14:50 18:00 / 19:20	10:00 / 13:30 14:50 / 18:00 19:20	10:00 / 13:00 14:20 / 15:40

受講場所:スポーツアベニュー ゴルフ練習場 八幡市美濃山一の谷28-1(枚方家具団地内)
お申込・問合せ: ☎075-982-2700(事前予約制・受付時間10:00～20:00)

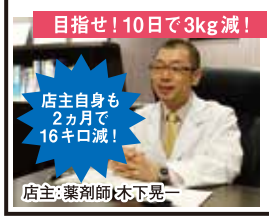
痩せにくくなった40歳以上の女性必見!

痩せなくなったのは"痩せホルモンの減少"が原因だった!?
若い頃は太ってもすぐに痩せることが出来たのに…

新規受付枠10名様分確保!

より早く・安全に・安く痩せ体質をつくりたい!

目指せ!10日で3kg減!


店主自身も2ヵ月で16キロ減!
店主:薬剤師 木下晃一

お医者さんにヤセなさいと言われた方絶対にお読みください

新常識1 カロリー制限なし! 肉・魚・アルコール・間食もやめなくてOK!
新常識2 運動なし! 忙しい方、年配の方でも効果実感!
新常識3 健康的に痩せられリバウンドなし! きちんとした理論のもと、リバウンドの心配もなし!

話し中の場合は繋がるまでかけ直し続けてください

11月14日(土)まで
★受付は「お電話のみ」とさせて頂きます。HPからの受付はしておりません。
先着10名様 「マイライフを見た!」とお伝えくださ…
カウンセリング料が無料
完全予約制のためお電話でご予約を
予約殺到につき今すぐお電話を!
※未就学児童とのご来店はお断りします。

ダイエット指導17年 漢方薬舗 花緑堂(かろくどう) 京阪「中書島」駅徒歩2分
ご予約電話 075-602-3377
詳細はホームページをご覧ください。 検索 花緑堂
京都市伏見区南新地58-1エスペランサ伏見1階(京阪「中書島」駅から徒歩2分)駐車場なし
月～土／午前10時～午後7時 日・祝休 ※ファックスは電話番号と共通

お昼の忘年会

平日限定 期間限定 ～12/31(木)まで

おすすめ会席 集い膳(つどいぜん)
(イメージ)
3,240円(税込)

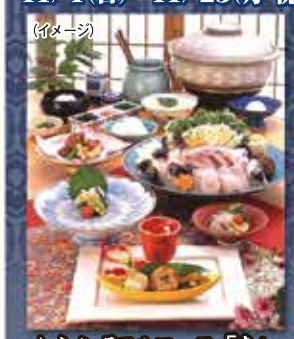
ミニしゃぶしゃぶ会席 万葉(まんよう)
(イメージ)
国産牛ロース肉 3,564円(税込)
和牛霜降肉 4,104円(税込)

忘年会は早めがお得です

早得忘年会

11/1(日)～12/3(木)ご利用で
ご予約時に「早得忘年会」とお伝えいただいた方に限り
ご利用金額5,000円ごとに
500円分のディナーお食事券をプレゼント

11/1(日)～11/23(月・祝)


(イメージ)
とらふぐ祭り
もっと、気軽に。もっと、冬の味覚を。
とらふぐフルコース「寿」
通常価格 9,180円を
特別価格 7,344円(税込)
11/23まで

11/5(木)～12/31(木)

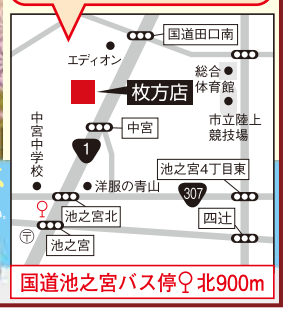
(イメージ)
しゃぶしゃぶ忘年会コース
他にも多数コースをご用意しております。詳しくは店舗にお問い合わせください。コースは一例です。

慶事・法事のご案内

御法事会席
月…… 5,400円
雪…… 7,560円
四季…… 10,800円

慶祝会席
芙蓉(ふよう)… 5,400円
曙(あけぼの)… 7,560円
耀(かがやき)… 10,800円
※いずれも税込

大小お座敷、テーブル個室完備
最大100名様迄収容の大広間有り!!



特別追加肉券
本券にて、しゃぶしゃぶ・すきやきの追加肉(一人前)をご賞味いただけます。
枚方店のみご利用いただけます。
■一組1回限り有効です。■他サービス券との併用はできません。■しゃぶしゃぶ、すきやきをご注文のお客様に限ります。
有効期限／平成27年12月末日まで

グラスドリンクサービス券
ウーロン茶、オレンジジュース、一口生ビールのいずれか
■他券併用不可 ■コピー不可 ■1枚10名様まで有効 ■ご注文の際、係員にお渡し下さい ■一組一枚限り ■枚方店のみ有効 木曽路 マイライフ
有効期限／平成27年12月末日まで

しゃぶしゃぶ・日本料理 木曽路

枚方店 枚方市堂山3-34-1
(072)805-0680
木曽路枚方 検索

無料送迎バス
15名様以上で承ります。ご予約の際お申し付けください。

入試・学校説明会・オープンスクール・特集

平安女学院中学校・高等学校

中学校
- グローバル・ステップ・プラス(GS+)コース
- 立命館・ステップ・プラス(RS+)コース

高校
- アグネス・グローバル総合進学コース
- 幼児教育進学コース
- エクスパート特進コース
- 立命館進学コース

中学校説明会・プレテスト 要予約
11/3(祝・火)・21(土)
9:00～11:20

高等学校説明会 要予約
11/14(土)・28(土)
14:00～16:00

中高入試相談会 予約不要
11/28(土)　9:30～11:30
12/ 5(土)・13(日)・19(土)
9:30～11:30／14:00～16:00

クリスマス行事見学会 予約不要
12/19(土)　16:00～17:30

京都市上京区烏丸通下立売西入　・枚方より約40分
・地下鉄烏丸線「丸太町駅(平安女学院前)」下車②番出口より徒歩3分
TEL 075-414-8101(入学センター)
平安女学院 検索

樟蔭中学校・高等学校

高い知性と豊かな教養を身につけた、社会に貢献する自立した女性を育み続けています。

中学校
- 選抜特進
- 総合進学
- 身体表現

プレテストⅡ　11/15(日)　8:30～12:30　要申込
入試対策講座　12/12(土)　9:30～12:30　要申込
中学・高校共に 個別相談会　12/26(土)　10:00～12:00

高等学校
- 特進
- 進学
- 児童教育
- フードスタディ

フードスタディコース特別講座 (要申込)　11/23(祝・月)　10:00～13:30
オープンスクールⅡ クラブ体験会 (要申込)　11/29(日)　9:30～13:00　13:00～16:30
入試対策講座 (要申込)　12/12(土)　14:00～16:30

東大阪市菱屋西4-2-26　TEL 06-6723-8185
入試イベント参加、資料請求の申込はホームページからも
樟蔭学園 検索
◆近鉄奈良線「河内小阪」駅下車徒歩3分 ◆JR学研都市線「放出」駅 乗換え JRおおさか東線「JR河内永和」駅下車徒歩5分

大阪青凌中学校・高等学校

ひとつ上の自分へ！"Rising"

中学校 男女 30名(1クラス)
習熟度別授業
英数S・英数A
プレテスト&入試説明会
11/8(日)・11/28(土)
いずれも10:00～12:00/本校

高等学校 男女 280名
特進Sコース・特進コース
進学コース
入試説明会
11/7(土)・12/5(土)・12/12(土)
いずれも14:00～16:00/本校

※FAX、メール、電話でご予約ください。上履きをご持参ください。
送迎スクールバスをご用意(ラポールひらかた北側も有)

高槻市前島3-2-1 ・京阪「枚方市」駅下車 スクールバス(約18分)・JR「高槻」・阪急「高槻市」駅下車 スクールバス(約15分)
TEL 072-669-4111　FAX 072-669-0250
大阪青凌 検索

上宮中学校・高等学校

CHALLENGE ～未来への新たな挑戦～

中学校入試説明会 本校講堂
- プレテスト　11月8日(日) 9時～12時　予約要
- プレテスト解説会　11月14日(土) 10時～　予約要
- 第3回　11月28日(土)　14時～16時　予約不要

高校入試説明会 本校体育館
- 第3回　11月21日(土)
- 第4回　12月 5日(土)
- 共に15時～17時
- ※予約は不要です。

※いずれも上履きをご用意ください。
※駐車場はございません。電車・バスをご利用ください。

大阪市天王寺区上之宮町3番16号
・地下鉄「谷町九丁目」から徒歩10分・JR「桃谷」から徒歩12分
・近鉄「大阪上本町」から徒歩5分・市バス「上本町八丁目」から徒歩2分
TEL 06-6771-5701
上宮学園 検索

四條畷学園中学校・高等学校

中学校 募集人数 185名
- 英数コース(3年コース) …… 男女 95名
- 英数発展コース(3年コース)… 男女 35名
- 6年一貫コース …… 男女 55名

高等学校 募集人数 440名
- 総合コース …… 一部共学 260名
  ・総合(女子)・吹奏楽(男女)・情報(※男女)
  ※情報の男子は内部進学者および水泳トップアスリートに限る
- 保育コース …… 女子 70名
- 特進文理コース …… 男女 70名
  ・特進S 35名・特進 35名
- 6年一貫コース… 男女 40名 外部募集は実施致しません

入試説明会 共に午後2時 本校にて
11/14(土) プレテストを実施
12/ 5(土) 入試対策

学校見学会　11/28(土) 午前10時～
コース別説明会　11/14(土) 午後 2時～
個別相談会 随時受付　12/12(土) 午前10時～　すべて本校にて
併設校 附属幼稚園・小学校・短期大学・大学

〒574-0001 大阪府大東市学園町6番45号 JR学研都市線「四条畷」駅から徒歩1分
TEL 072-876-1321(代表)　TEL 072-876-2120(中・直通)
FAX 072-876-4515　TEL 072-876-1327(高・直通)
四條畷学園中高 検索

大阪桐蔭中学校・高等学校

挑戦する教育

中学校
- プレテスト　12月5日(土)　HPより要申込
- 入試説明会 申込不要　12月5日(土)　10:30～

高等学校
- 入試説明会 申込不要　11月23日(祝・月)　14:30～

小4・5年 体験授業・クラブ　11月21日(土)　HPより要申込

会場／いずれも本校本館
※個別相談も行います

〒574-0013 大東市中垣内3丁目1番1号
JR学研都市線「野崎」駅より徒歩13分
「住道」駅よりシャトルバス10分

学校見学はお電話にて随時受け付けています。
TEL 072-870-1001(代)
大阪桐蔭 検索

東海大学付属仰星 高等学校 中等部

中高一貫教育により創造性豊かな学力を育み、
難関大学ほか希望大学を目指す。

中等部
- プレテスト (要予約)　第2回 11月7日(土) 9:00～　予約はHPまたはハガキで
- 入試説明会 (予約不要)　第2回 11月 7日(土) 9:30～　第3回 11月21日(土) 14:00～

高校
- 入試説明会 (予約不要)　第1回 11月 7日(土) 14:00～　第2回 11月28日(土) 9:30～

詳細はホームページをご覧ください。
東海大仰星 検索

〒573-0018 枚方市桜丘町60-1　TEL 072-849-7211
◆京阪交野線「村野」駅下車徒歩10分 ◆JR学研都市線「河内磐船」にて京阪交野線のりかえ「村野」駅下車徒歩10分

常翔学園中学校・高等学校

中学校
- 入試説明会　11/ 1(日)　11/28(土)
- プレテスト会　11/ 1(日)
- 個別相談会　12/ 7(月)

高等学校
- 入試説明会　11/14(土)　12/ 5(土)

その他の入試説明会、プレテスト、個別相談会の詳細はWEBでご確認ください。
常翔学園 検索

〒535-8585 大阪市旭区大宮5-16-1
TEL 06-6954-4436(入試部)
・地下鉄「千林大宮駅」「太子橋今市駅」下車 徒歩約12分
・京阪本線「千林駅」「滝井駅」下車 徒歩約20分
・市バス34号系統「大宮小学校前」下車 徒歩約3分

京都文教中学校・高等学校

君はかけがえのない存在(ひと)

中学
- ACT(アクト)
- α(アルファ)
- β(ベータ)

高校
- 特進コース クラスA/B
- 進学コース
- 体育コース

オープンキャンパス
11/15(日) 10:00～

個別相談WEEK(要予約)
12/12(土)～18(金)※13(日)除く

入試説明会
- 中学　12/ 6(日) 10:00～
- 高校　12/ 5(土) 6(日) 14:00～

詳細については、webサイトか電話でお問い合わせください。

〒606-8344 京都市左京区岡崎円勝寺町5
TEL 075-752-6818　FAX 075-771-6151
京都文教 検索　http://www.kbu.ac.jp

京都橘中学校・高等学校

国公立大学 医学部 医学科 複数現役合格!

中学校
- Vコース　国公立大学進学 中高一貫コース
- 学校説明会 要申込
- 実力判定テスト 11/14(土) ＆学校説明会Ⅱ　8:45～
- ミニ学校説明会　1/9までの毎土曜 10:00～

高等学校
- SEA
  - 国公立進学コース
  - 特別進学コース
  - 総合進学コース
- オープンキャンパス 入試説明会 申込不要　11/14(土)　13:30～16:00

※会場はすべて本校

京都市伏見区桃山町伊賀50　TEL 075-623-0066
京阪宇治線「桃山南口」駅(徒歩5分)　JR奈良線「桃山」駅(徒歩10分)　近鉄「桃山御陵前」駅(徒歩15分)
京都橘中高 検索

共学校　女子校

シネマ

上映時間・公開終了日などは直接劇場へお問合せください。

		①	②	③	④
上映中	ヒロイン失格	―	○	○	○
	進撃の巨人 ATTACK ON TITAN エンド・オブ・ザ・ワールド (PG12)	―	―	○	―
	岸辺の旅	―	―	○	―
	パクマン。	○	○	○	○
	ファンタスティック・フォー	字幕・吹替	―	吹替	字幕・吹替
	図書館戦争　THE LAST MISSION	○	○	○	○
	GAMBA ガンバと仲間たち(アニメ)	○	―	―	2D
	さかなクン研究所 すっギョいおさかな大集合！ジャンプ！隠れる！世界最大！編	○	―	―	―
	マイ・インターン	字幕	字幕	字幕	字幕
	先生と迷い猫	―	―	○	―
	UFO学園の秘密(アニメ)	―	―	○	―
	ダイバージェントNEO	―	―	字幕	字幕
	ジョン・ウィック(R15+)	―	―	―	字幕
	Mrマックスマン	○	―	―	―
	メイズランナー2 砂漠の迷宮	2D字幕・3D字幕	2D字幕・3D字幕	2D字幕・3D字幕	2D字幕・3D字幕
	ギャラクシー街道	○	○	○	○
	ボクは坊さん。	―	―	―	○
	トランスポーター　イグニッション	字幕	字幕	―	字幕
	TRASH/トラッシュ	―	―	○	―

		①	②	③	④
	PAN ネバーランド、夢のはじまり	2D字幕・3D吹替	2D字幕・3D吹替	2D字幕・3D吹替	吹替・ドルビーア
	Go!プリンセスプリキュア Go!Go!! 豪華3本立て!!!(アニメ)	―	○	○	○
	俺物語!!	―	○	○	○
11/6～	エベレスト3D	3D字幕・3D吹替	―	―	3D吹替・ドルビー
	ミケランジェロ・プロジェクト	―	―	―	字
11/7～	劇場版MOZU	○	○	○	○
	グラスホッパー(PG12)	○	○	○	○
	五つ星ツーリスト THE MOVIE ～究極の京都旅、ご案内します!!～	○	―	―	―
	起終点駅 ターミナル	―	○	○	○
11/13～	ハーモニー(アニメ)	―	―	―	○
11/14～	ラスト・ナイツ(PG12)	字幕	字幕	―	字
	コードネームU.N.C.L.E	字幕	―	字幕	字
	ペンギンズFROMマダガスカル・ザ・ムービー(アニメ)	―	―	吹替	―
11/20～	ハンガー・ゲームFINAL：レボリューション	―	―	○	字幕・
11/21～	レインツリーの国	○	○	―	○
	劇場霊	○	―	○	○
	リトルプリンス 星の王子さまと私(アニメ)	2D吹替・3D吹替	2D吹替・3D吹替	2D吹替・3D吹替	○
	ガールズ&パンツァー劇場版(アニメ)	―	―	―	○
11/27～	黄金のアデーレ 名画の帰還	―	―	―	字

①イオンシネマ久御山 ☎075-633-0901　②イオンシネマ大日 ☎06-6906-0707　③シネプレックス枚方 ☎0570-78-3450　④TOHOシネマズくずはモール ☎050-6868-505

がんばれ！受験生

皆さんは、どのような基準で学校選びをしていますか？

まずは〝成績〟ということになるかもしれませんね。それ以外では「家から近いから」「友達が行くから」という理由などで、近くの馴染みのある学校を選択する受験生も多いようです。

もちろん、それが悪いわけではありませんが、〝この学校は私の希望にピッタリ〟なんて学校がどこかにあるかもしれません。

ですから、最初から選択肢を狭めてしまうのは得策ではありません。実際に足を運んで、話を聞いたりすることで、これまで知らなかった学校の魅力を発見する受験生は案外多いのです。

また、来春から公立高校入試の制度が大幅に変更されます。内申の評価方法や学力検査の配点だけではなく、「自己申告書」の提出や、多くの学科で入試日程が統一されるなど、様々な点が変わります。これにより、合格基準や競争率が不透明となって、困っている受験生も多いことでしょう。

当実行委員会主催の「高校入試説明会」（11月3日・常翔啓光学園で開催）は、私立高校はもとより、近隣の主要公立高校がすべて参加する説明会です（下記参照）。

希望の学校を見つけるために、ぜひとも各種の説明会で最新の情報を手に入れてください。

枚方市入試説明会実行委員会

英語大好き

中３生のこの秋からの入試勉強法

長文読解や英作文問題を解くには、単語と文法が必要です。まずは、５文型と時制を押さえ、他の文法事項や構文を覚えましょう。高校により難易度や出題箇所が異なるので、過去問題で傾向に沿って学習しましょう。リスニング対策も必要です。単語とリスニング学習は、少しずつでも毎日しましょう。

しかし、丸暗記ではなく、良く理解して、応用できるようにしておきましょう。

英語が苦手な人は、分らなくなった学年から、教科書の復習を。得意な人は、難しい問題集にも取り組みましょう。

受験生のレベルにより勉強の仕方が変わります。先生に自分のノートや答案を見てもらい、アドバイスしてもらうのもよいでしょう。

英語は、発音や教え方など、非常に専門性の高い教科ですので、信頼できる先生に教えてもらってくださいね。志望校合格をお祈りします。

Grace English School
TESOL（英語教授法）修士
嶋村 久美子
交野市郡津・星田山手教室
☎072-893-1231
12grace31net893@ezweb.ne.jp
http://yukachanmama.cocolog-nifty.com/blog/

興國高等学校

一人ひとりに「オンリー・ワン」がある。 ONLY ONE

普通科
- SUPER スーパーアドバンスクラス 医歯薬・難関国公立大学へ
- AD アドバンスコース 国公立大・難関私立大学へ
- AA アスリートアドバンスコース トップアスリート・難関大学進学
- CT キャリアトライコース 公務員・保育士を目指す
- ST 進学スタンダードコース 豊富な指定校推薦枠で大学へ

京都大はじめ難関大学に現役合格！国家公務員試験など、合格者多数！

ITビジネス科
- ITA ITアドバンスコース 2年次以降 資格取得で有名大学合格!!
- ITB ITビジネスコース 2年次以降 ITスキル・実践トレーニング

入試説明会 ※すべて13:00～
12/5(土)・12/23(祝・水)
体験フェスティバル 11/14(土)

大阪市天王寺区寺田町1丁目4番26号 TEL 06-6779-8151
（JR大阪環状線「寺田町」駅下車 西へ徒歩7分）
興国高 検索

学校法人 大阪電気通信大学 大阪電気通信大学高等学校

【普通科】
進学コース
健康スポーツコース

【電子工業科】
理数コース
電子情報コース
医療電子コース
デジタルゲーム開発コース

中学生・保護者向け 生徒募集説明会
- 11/8(日) 説明会 10:00～11:00
- 11/28(土) 見学会 11:00～12:00
- 12/12(土) すべて本校体育館1階 予約不要

〒570-0039 大阪府守口市橋波西之町1-5-18
TEL 06-6992-6261（代表）
FAX 06-6991-4117
大阪電気通信大学高 検索

大阪産業大学附属 中学校 高等学校

中学校
80名一括募集
- 中高連携コース
- 3年受験コース

高等学校
目標に合わせ、「5つ」のコースを用意しました。
- 普通科
  - 特進コースⅠ 男女80名
  - 特進コースⅡ 男女86名
  - 進学コース 男女215名
  - スポーツコース 男子86名
- 国際科
  - グローバルコース 男女80名

平成28年度 入試説明会日程

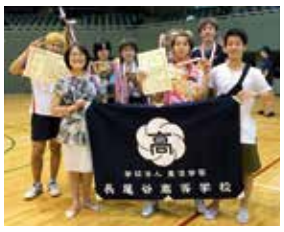
中学校			
プレテスト	11月 7日(土)	午前 9:45～12:45	要予約
	12月 5日(土)	午後 14:00～16:00	
入試説明会	11月 7日(土)	午前 10:00～	予約不要
	12月 5日(土)	午後 14:00～	
高等学校			
入試説明会	11月14日(土)	すべて14:30～	予約不要
	12月 5日(土)		

保護者、児童・生徒対象 ※会場はすべて本校

〒536-0001 大阪市城東区古市1-20-26
☎06-6939-1491(代) 中学 FAX 06-6933-8508 高校 FAX 06-6933-8482
交通 ●地下鉄/長堀鶴見緑地線「今福鶴見」駅/今里筋線「新森古市」駅/谷町線「関目高殿」駅 ●京阪「関目」駅
大阪産大 検索

長尾谷高等学校 大阪府認可校

進学も スポーツも 芸術も 自分のペースで学べる



全国高等学校 定時制通信制体育大会
第48回卓球大会 団体戦二連覇

通信制・単位制
- やっぱり高卒資格！
- 特技を伸ばしたい！
- 受験に専念したい！

入学説明会（いずれも13:00～） 枚方本校（全校同時開催）
11/7(土)・21(土) 12/12(土)・19(土)
随時、個別相談・見学を実施しています。

2016年 出願期間 2/16(火)～3/2(水)
試験日 3/3(木)
転編入学は随時できます まずはお電話ください

News 加藤 利緒菜さん（枚方本校 スケート部）
フィギュアスケート グランプリシリーズ ロステレコムカップ 出場
枚方校の加藤利緒菜さんが昨年に続き、グランプリシリーズ（ロシア杯）への出場が決定しました！11月20日からロシアのモスクワで開かれます。応援をお願いします。

進学実績 2015年度入試
東京大、横浜国立大、京都工芸繊維大、上智大、同志社大、関西学院大、立命館大、関西大、京都女子大、同志社女子大、帝京大（医）、麻布大（獣医）、愛知医科大、川崎医科大、龍谷大、京都産業大、近畿大、甲南大、日本大、酪農学園大、関西外国語大、京都精華大、京都造形芸術大、成安造形大、大阪芸術大、びわこ成蹊スポーツ大 他

枚方本校 枚方市長尾元町2-29-27 JR学研都市線「長尾」駅西へ徒歩8分
0120-750-150
長尾谷 検索
梅田校 なんば校 京都校 奈良校

常翔啓光学園 中学校 高等学校

中学校
- ・特進〔選抜〕コース
- ・特進コース

高等学校
- ・特進コースⅠ類〔選抜〕
- ・特進コースⅡ類
- ・進学コース

中学校 プレテスト会
11/8(日) 〔会場〕本校 〔時間〕8:30～12:00
要予約 ホームページの申込フォーマットで

学校説明会 会場／本校 ※要予約
- 11/8(日) 中学校 8:40～ 高校 14:30～
- 12/6(日) 中学校 10:00～ 高校 14:30～

学校説明会、プレテスト会の詳細はWEBでご確認ください。
常翔啓光 検索
〒573-1197 枚方市禁野本町1-13-21
・京阪電車「枚方市」駅徒歩約13分 ・京阪バス「中宮住宅前」下車
TEL 072-807-6632（入試部）

公立・私立高校 入試説明会

参加無料 予約不要

大阪府下最大規模!!

- 12:00～入試講演会
- 13:00～私立懇談会
- 14:00～公立説明会

11月3日(祝・火)
12:00～16:00 受付11:00～11:50

会場 常翔啓光学園 ※駐車場はございません。公共の交通機関をご利用ください。
公立高 17校＋専門学科 9校
私立高 大阪・京都・奈良ほか 計40校超 参加予定
資料参加も多数あり
［持ち物］上履き・靴袋・筆記用具・成績データ（内申点や偏差値が分かるもの）
※生徒は制服着用でお願いします

主催・問合せ／枚方市入試説明会 実行委員会事務局
☎072-396-4625 http://1119.jp/newsee/

お楽しみプレゼント

1 親子ペア5組様 劇団カッパ座「みにくいアヒルの子」

2016年1月17日(日)
13:30開演
枚方市市民会館大ホール
前売 大人 1,600円 こども 1,100円（当日は各400円増）
※大人・中学生以上、子ども・3歳～小学生、3歳未満でも席が必要な場合は有料

アンデルセン童話を今の世に。NHKテレビなどで活躍する、等身大ぬいぐるみ人形劇団「カッパ座」が語る愛と感動の物語。親子でお楽しみください。

問合せ／京阪カッパ友の会 劇団カッパ座 検索
☎06-6991-4005・FAX06-6991-4087

2 ペア5組様 クレオパトラとエジプトの王妃展

《王妃のマスク》新王国・第18王朝時代（前1550～前1292年頃）マンチェスター博物館蔵
(C)Manchester Museum, The University of Manchester

12月27日(日)まで
国立国際美術館
（大阪市北区中之島）
大人 1,500円
大学生 1,200円
高校生 600円
中学生以下 無料

歴史を彩る美しきモノ語り。世界中からエジプトの至宝、約180件が集結。古代エジプト史を彩る王妃や女王たちに迫ります。

問合せ／国立国際美術館 ☎06-6447-4680
クレオパトラとエジプトの王妃展 検索

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）

上映作品は各館のホームページ、または左記をご参照ください

- 3 イオンシネマ久御山 ☎075-633-0901
- 4 イオンシネマ大日 ☎06-6906-0707
- 5 シネプレックス枚方 ☎0570-78-3450
- 6 TOHOシネマズ くずはモール ☎050-6868-5059

各館で人気の話題作続々上映!!
上映例

「グラスホッパー」
(C)2015「グラスホッパー」製作委員会
11/7(土) ロードショー

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】11月14日（土）消印有効 【アンケート】①11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「あなたの周りの困ったさん」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 FAX072(859)0054

美のProfessional　～噂の美白コスメ誕生ストーリー～

—小さい無名の会社が起こした奇跡—

どえらい化粧品が生まれました!!

45歳を超えると急に目立ち始める「シミ」「シワ」「たるみ」などのお肌の悩み。歳だから仕方がないと、何も手を打たなかったがために一生取り返しがつかなくなることも…。そんなあなたに朗報。悩める女性たちに密かなブームを起こしている美白ジェルの秘密を追った。（取材・文／野村さや香）

気になるシミとシワ 友達だけがキレイに…

最近、友達に会うたび、「シミが増えたね」「昔は白かったのにね」「シワやたるみも増えて…」なんて言い合う機会が増えた今日この頃。

私も美容ライターという仕事柄、日頃のスキンケアには気を使ってるつもり。でも、ライターって仕事は不規則なんですよね…。早起きして電車に乗って、飛行機に飛び乗って地方で取材して、夜遅くに帰宅…なんて生活だから、どんなにスキンケアをしても結局ダメ。飛行機に乗るだけでも乾燥しちゃうのに、夜更かしするし、夕飯も遅いしで、肌に良いことなんて何もないですよね。

そんな悩みを、同い年の友達の玲子に話してたんだけど、驚いたことに玲子ったら急に笑い出したのよね。「あんた美容ライターなのに、シミウスジェルも知らないの。これすごいんだから！私の顔を見てよ」。

そう言われたら素直に見るしかない。眼鏡を掛けて近づいて見てビックリ。私と同じくシミやシワ、頬のたるみを気にしてたはずなのに、30代の頃みたいにツヤツヤで真っ白。だって玲子、小さなシミが頬にたくさんあったでしょ。重力に負けて、たるんでたでしょ。何でよ！一人だけズルいわ‼って素直な気持ちをぶつけると、「じゃあ、とりあえず使ってみなよ。私の分をあげるから」だって。バカにしないでよ。私は美容ライターなんだから、自分で調べて来ます。ということで早速、販売元である株式会社メビウス製薬に直撃取材しちゃいました。

噂のシミケアジェル その秘密とは？

対応してくれたのは、商品開発本部長の沖洲真弓さん（45歳）。うわっ、この人キレイね。私と同世代なのにどうしてこんなに差があるの。玲子もそうだけど、この会社の商品を使うと、キレイになれちゃうのかしら。

ちなみにこの会社、元々はあのBBクリームを日本で初めて販売した会社なんですって。美容ライター歴20年の私が知らなかったなんて悔しいわ。「ご存じないのも仕方がないですね。それくらい当社は小さな会社なんです。私は20代の頃、顔中ニキビだらけで何を塗っても痛くて辛くて、メークはもちろん、スキンケアさえできなかったんです。もちろん、皮膚科やクリニック、エステにも行きました。でも、何をやってもキレイにならなかったんです。その後、30代後半になるとニキビよりもシミ、シワに悩みが変化したんです。私の肌の悩みがピークだった頃、実家に帰ったら、すごく若くてキレイだった母が、姉の子供の面倒でクタクタになって、シワシワのおばあちゃんみたいに老けちゃってたんです」と深刻な表情で話す沖洲さん。

「私も、母も使えて、シミにもシワにもリフトアップにも効く化粧品を作ることが私の使命だったんです。開発に何年も掛かりましたが、ようやく納得できる商品が出来ました。今では母も私も、潤いと白さを取り戻して頬もプルンプルン。10歳は若く見られるんです」と、すっかり笑顔を取り戻した沖洲さんに紹介してもらったのが『シミウスホワイトニングリフトケアジェル（通称シミウスジェル）』。製薬会社が作った医薬部外品ってだけで効きそうなのに、プラセンタ・コラーゲン・ヒアルロン酸にシコンまで使ってるんだって。玲子の肌が白く、シミの無い肌になったのもこれのおかげなのよね。ということで、私も買って使ってみることに。フタを開けるとまず目に飛び込むのがキレイな紫色のジェル。これがシコンの色なのね、と思いつつ早速テクスチャーの確認。プルンとしてゼリーみたいだけど、ちょっと固めなのがポイントで、これが顔のマッサージにも適してるんだって。さぼり癖のある私でもこれなら大丈夫かなと思って、この後一カ月間、試してみました。

シミがキレイに白く シワなんてどこへやら

これ、すっごいですよ。頬にあった10円玉くらいのシミも、顔中にあった細かいシミもドンドン薄くなって、かなり白くキレイになりました。薬用美白ジェルって効くんですね。これなら今までよりも薄化粧で外出できるし、何より女としての自信が復活しちゃって（笑）。あれだけ気になってた深いシワもかなり薄くなったし、頬もピーンって張って、キュッと上がってるんです。今じゃ玲子と比べても私の方が若く見えるんだから、不思議よね。

私みたいなおばさんでも、もう一度キレイになれたんだから、良かったらあなたも一度、試してみては？

株式会社メビウス製薬
商品開発本部長
沖洲 真弓　45歳

'06年に株式会社メビウス製薬を共同で創業。お客様にとって本当に必要な化粧品を開発する事が信念。'07年にBBクリームを日本で初めて発売し大ブームへ。母と同じオールインワン化粧品を使って、母子で老け顔になったのをきっかけに、'12年、10役オールインワンジェルを開発し、また大ブームへ。

母 69歳

98%満足度 オールインワン・シミ対策美容液 自社アンケート（対象データ462件）※2012年8月1日～2012年11月25日 ※1
楽天市場で第1位 マッサージクリーム部門88週獲得 ※2013年3月11日～9月11日 ※1

※個人の感想であり、効果を保証するものではありません。
※1 シミとは日焼けによる

Grace & Lucere Simius（グレース アンド ルケレ シミウス）
薬用ホワイトニング リフトケアジェル
4,743円（税抜）
医薬部外品60g　約1ヶ月分

初めてのお客様専用ダイヤル 携帯・PHSからもOK!
通話料無料 今すぐこちらから!
※9:00～21:00年中無休
この特典は11月14日（土）まで！お急ぎください!!
0120-12-8000
「aa 0104を見た」とお電話ください。
特別特典番号 aa 0104
お申し込み時には左記番号を必ずお伝えください。

FAX 0120-432-850（通信料無料 24時間受付）
FAX・ハガキでのご注文は
●左記「特別特典番号」
●薬用美白ジェル ●郵便番号〒 ●生年月日
●数量 ●ご住所（フリガナ） ●お支払い方法
●お名前（フリガナ） ●お電話番号
を明記の上、お送りくださいませ。
※記入もれがあるとお届けできない場合があります。
※FAX・ハガキでご注文の場合、なりすまし注文回避のため、確認のお電話をさせていただく場合があります。

WEB www.oudoclub.net メビウス製薬 検索
【お届け】ご注文から1週間以内。【支払方法】代金引換、コンビニ・郵便局での後払い、クレジットカード（全て手数料無料）。【返品・交換】掲載商品を初めてご購入で、お肌に合わない場合、または商品に不具合のある場合、商品到着後30日以内。事前にお電話ください。【個人情報の取り扱い】ホームページをご覧ください。

〒339-0057 埼玉県さいたま市岩槻区本町3-2-32東玉人形ビル5階
株式会社メビウス製薬　ご注文受付センター行
株式会社メビウス製薬

ドキドキらいふ

No.257 るーしー小林

11月1日(日)～30日(月) ショッピング情報

ソフィアモール

トータルビューティーサロン Noble

心身共に「高貴な女性を目指す」、それがNoble(ノーブル)です。美容師免許取得者在籍、医療グレードの脱毛、光フォトフェイシャル、リフトアップエステ、まつ毛エクステ、キャビテーションを使った本格Body痩身【初回お試し16,000円が5,000円】など。ご新規様・当日予約大歓迎です。

☎075-983-7113

グランマルシェ

11月6日(金)リニューアルオープン！

焼きたてパン売り場のほかに野菜・肉売場新設。多種アルコール類に加え様々な食材がそろいます。

☎075-982-2339

Right-on

新作商品の「丸ハダウン」が入荷。今年の冬の大本命のコラボアイテムとなっています。デザインもベストやミドル丈のジャケットなど豊富に取りそろえています。どうぞこの機会にご利用ください。

☎075-971-0453

イトウゴフク

「便利さと安さ」「楽しさとおしゃれ」を発信する楽しいお店。11月は「イトゴの日」を始め、毎週お得なチラシSALEを開催します。また月曜日は金券でお買い物、火曜日は靴下が44円(税別)、水曜日はタオルが50円(税別)の月火水特典も開催中です。

☎075-982-1080

眼鏡市場

☆おもてなしセレクション金賞受賞☆かけているのに、まるでかけていない、「無重力」という名のメガネフレーム「ゼログラ」。一日中メガネを掛けるユーザーに、本当に喜んでいただけるメガネは何か？ゼログラの開発はそこから始まりました。店頭にてぜひお試しください！

☎075-972-3858

エディオン

11月～映像キャンペーン開催！お買い得なテレビやブルーレイレコーダーを多数用意しています。さらに、リフォームキャンペーンも開催中！ご自宅の気になる部分はありませんか？当店で無料見積もりします！

☎075-972-0070

ザ・ダイソー

朝晩の寒さを感じる季節となりました。ダイソーでは靴下、マフラー、手袋など冬物衣料を多数品ぞろえしています。ぜひこの機会にご来店ください。　☎075-972-5064

アル・プラザ枚方(平和堂)

◆いちおし祭＝5日(木)～9日(月)◆くらしモアフェア＝10日(火)～16日(月)◆HOP-iD5％還元＝15日(日)◆無料育児相談開催＝毎週日曜日
◎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)

◆特別ご招待会＝11月中旬予定
◆月末感謝祭　ポイント3倍セール＝28日(土)・29日(日)※日程等は予告なく変更の場合あり
◎営業／10時～21時
◎休まず営業　☎072-835-6600

イオン枚方店

◆毎週火曜日は火曜市◆毎月10日はポイント5倍◆韓国フェア＝5日(木)～8日(日)◆大感謝祭＝13日(金)～15日(日)◆フランスフェア　ボジョレー解禁　WAONポイント20倍(限定商品)＝19日(木)～23日(祝・月)◆make a Xmas いい肉の日＝27日(金)～30日(月)
※一部変更になる場合があります。
◎営業／10時～20時、地下食品売場のみ9時～23時
◎休まず営業　☎072-843-0048

京阪百貨店くずはモール店

◆お歳暮ギフトセンター＝開催中
◎営業／10時～20時
◎休まず営業　☎072-836-1313

京阪百貨店ひらかた店

◆レディスアデランスお試しフェア※＝～11月3日(祝・火)◆お歳暮ギフトセンター＝5日(木)～◆天使の綿シフォン＝5日(木)～18日(水)◆京の蔵　小牧※＝20日(金)～23日(祝・月)◆ミセスファッションバーゲン＝24日(火)～12月2日(水)
※は最終日は17時閉場
◎営業／10時～20時
◎休まず営業　☎072-846-1313

ハッピース枚方

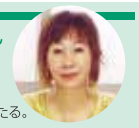
◆お得なハッピースカード会員＆メール会員、シニア会員(60歳以上)大募集。入会無料。シニア会員様には当日無料配達(配達地域限定)。
◎営業／10時～20時45分
◎定休日／毎水曜日

☎072-840-6161

ビオルネ

◆クリスマスフェア＝6日(金)～
◆「超人クラワンガー」アクションショー＝22日(日)①12時～、②15時～ 5Fイベントスペースにて
◆ビオルネでTポイントが使える！貯まる！
◎営業／10時～20時、地下食品売場のみ9時～20時
◎休まず営業

2015 11月の運勢



★ディアーナ翠(みどり)★西洋占星術占歴30年　ネプチューン紫氏に師事。梅田マルビルなどメディア活動も多岐にわたる。

牡羊座 3/21～4/20
心が固くなりがち。こだわるべき点がずれると本末転倒に。思い込みは一旦捨て、柔軟な思考心がけて。感情のしこりを解けば爽やか。

牡牛座 4/21～5/21
対人運活発で、楽しく有意義な関係に恵まれますが、交際費も予想外になりそう。しっかり準備、段取りして。食生活の乱れにも注意。

双子座 5/22～6/21
人間関係の気疲れが増えるかも。適度な距離を保って深入りしないほうが賢明。ただし、大切な相手にはとことん誠意を尽くして。

蟹　座 6/22～7/22
精力的に行動できる活躍期。勢力・行動範囲を拡大していくチャンス。現在の場所が手狭になり、引越や移住を求めることも。

獅子座 7/23～8/22
早めの大掃除がおすすめ。家にいて居心地の良いこの時期、家中の点検、古い物の修理や、手入れ、掃除など、大切に扱うと幸運招きに。

乙女座 8/23～9/23
知的にパワーアップ。知りたい、学びたいという願望がストレートに叶いそう。勉強を始めるならこの時期。免許取得や試験運も最強。

天秤座 9/24～10/23
美意識が高まり、五感が研ぎ澄まされる時。おいしいものを食べ、音楽や芸術、美しいものに触れて自らを高めて。創作活動は大吉。

蠍　座 10/24～11/22
リフレッシュの時。何事も若々しく新鮮な気分で取り組むことで成功へ。過去にやり残したことにも新たな気持ちで着手すれば吉。

射手座 11/23～12/21
無計画に進めば、行き詰まりも。先を急がず振り返って見直しを。チェックしないと先には進めないかも。信頼できる友の意見求めて。

山羊座 12/22～1/20
これまで頑張ってきたことが高評価を得られて喜びいっぱい。新たな目標も生まれ、気持ちに張りが。さらなるチャレンジがラッキー。

水瓶座 1/21～2/18
意固地にならないように。いつもの冷静で的確な視点がくもりがち。また、頼りにならない人を頼って失敗しないように注意して。

魚　座 2/19～3/20
未知の、新しい分野へのチャンレンジを。マンネリは打破。変化を恐れないで。対人運は活発で刺激ある反面、ストレスも抱えがち。

いきいきと輝く60歳代からの人生に

知って安心！ シニア社会講座㊷

文・岩城　伸
(株)ロイヤルコミュニケーション倶楽部 代表

税制改革後は 年金を生活保護と同じに

最近、ニュースでもよく報道されるのが日本における高齢者の貧困問題です。

年間所得が125万円以下で生活する人を「低所得者」あるいは「貧困者」と定義されています。

日本の年金のカバー率は先進諸国の中でもかなり高いランクにあるのに、高齢者の貧困率は極めて高く、ドイツや英国の高齢者の貧困率10％に対し、日本は20％と倍になっています。

また、高齢者における人生の満足度も、ほかの先進国が軒並み90％近くの満足度なのに、日本は71％で、中国の79％と韓国67％の間の水準にあります。

岩城　伸 代表

それは国民年金の満額支給の月額7万円弱が、生活保護費の月額10万円以上よりも低いことによります。本来、年金は生活保護費と同額であるべきで、医療費などの無料化も望まれますが、今の国の財政では困難と言えます。

福祉先進国では消費税20％、所得税50％でも国民は重税感を感じていません。その理由は、年金も充実し、医療費や教育費は無料で、家族の介護でも手当が支給されるなど社会保障制度が充実しているからです。

日本も今でこそ当然の消費税やマイナンバーが、30年前には政争の具にされ、国が良くなる制度を審議もせず反対運動で先送りしたことで国の借金が膨れ上がりました。今回も子どもや孫たちのために、過去の過ちを繰り返さないことが望まれます。

ロイヤルコミュニケーション倶楽部は、中高年の方が、いきいきと輝く人生を送っておられる登録制倶楽部です。

ロイヤルコミュニケーション倶楽部　検索

香里ヶ丘サロン シニア講座と説明会　無料
60歳、70歳からの趣味と生きがいづくり
～定年退職後の日々を楽しく～
11/9(月) 10:00～
申込 問合せ　阪急阪神ホールディングスグループ (株)ロイヤルコミュニケーション倶楽部
香里ヶ丘サロン(香里ヶ丘バス停スグ)　0120-135-689

始めたその日から 60分で縫える！ ～夢の洋裁教室～　手ぶらでOK！
女性だけの楽しい教室です。
今流行のデザインがその日から縫い上げられ、カリキュラムを進める中で、ジャケット・コートまで60分で縫えるようになります。
●ニット生地が500種以上、週2回新しい生地が入荷
●型紙は400型、毎月3型以上の型紙を追加
まずは体験を！　11月9日(月)～14日(土) 各日午前の部・午後の部 費用1,000円(税別・材料費込) お電話またはホームページでご予約ください。
入会金・月謝　各6,000円(税別) ※教材費は別途
佐藤貴美枝 ニットソーイングクラブ　全国直営200店舗
枚方店　☎072-844-7557　www.knit-sewing.com
枚方市岡東町14-50 三和ビル5F 501号
ニットソーイング 検索
至大阪　京阪枚方市駅　TSUTAYA　三井住友銀行　バスロータリー　P　野村証券　サンプラザ1号館　当店

義歯・入れ歯相談室
院長 紀本 哲
入れ歯の調子が悪い方もぜひお気軽にご相談ください！
2万床以上の義歯製作実績 圧倒的な実績
技工士とのタッグ 専任の技工士が在籍
充実したカウンセリング 義歯専門相談
バネ(留め金)のない入れ歯(スマートデンチャー)
before　after
笑顔に自信が持てます！
入れ歯2万床の実績がある歯科医院
それぞれの患者様に合ったより快適で質の高い入れ歯を提供いたします。
●とても自然で美しい
●入れ歯であることに気付かれにくい
●お口にぴったり合うのでよくかめる
●軽くて、付けた時の違和感がない
●話しやすい　●食べ物が歯につまりにくい
斉藤歯科　お電話でご予約・お問合せください
☎072-844-4928
枚方市　斉藤歯科　検索
1時間駐車無料 タイムス枚方市駅前 駐車券をお持ちください
指定駐車場　パモスガー　三井住友銀行　サンプラザ1号館　ココ　サンプラザ3号館　枚方市駅　駅徒歩1分　◀京都　大阪▶
当院総合サイト・入れ歯専門サイト・院長症例ブログがございますので、ぜひご覧ください。

シワ取り タルミ取り
最新のシワ取り注射「アルカミド」
〈シワの長さ1cmにつき10万円(消費税別途)5年保証付〉
5年以上の持続効果がある非吸収性の注入治療で、眉間や額、ほうれい線などの深いしわも治療できます。注射のみの施術で、時間は10分程度です。
タルミ取り「フェイスリフト」
おかげさまで26周年
ミニリフト　〈頬のタルミ取り 70万円(消費税別途)〉
フェイスリフト〈頬+あごのタルミ取り 100万円(消費税別途)〉
トータルリフト〈頬+あご+首のタルミ取り 120万円(消費税別途)〉
切らない最新の豊胸術「アクアフィリング」
〈アクアフィリング 1cc 4,000円(消費税別途)〉
注射のみの施術でグラマラスなバストを作ることができる最新のアクアフィリングは、柔らかさ、触った感触がとても自然で、5～8年の長期的な効果があります。(ハイアコープでの施術は1cc2,000円(消費税別途))
小陰唇縮小
〈両方30万円 片方20万円(消費税別途)〉
ワキガ多汗症完全完治
〈ワキガ完治手術 両ワキ38万円(消費税別途)〉
二重まぶた
〈埋没法両目1点止め 3万円(消費税別途)〉
脂肪吸引
〈腹部全体120～144万円(消費税別途) 太もも1ヵ所 50～60万円(消費税別途)〉
あさひ美容外科
大阪・布施・堺東・高槻・奈良・和歌山・大津・西明石・姫路・倉敷
【HP】www.asahi-biyou.or.jp
全国10院共通・携帯OK　0120-889-480(はやく シワゼロ)
〈公式サイト〉
【大阪梅田院】阪急梅田駅 東へ徒歩5分
■大阪市北区堂山町17-15 若原ビル4F

実りの秋 努力が未来を彩る！

無料体験 レッスン受付中！
コース・クラス多彩！お気軽に
一般 1回〈初心者〜〉 ジュニア 2回〈3歳〜〉

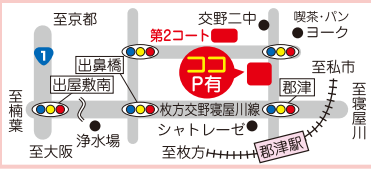
H27年マイライフカップ優勝チーム「T・M」

レディース練習会 賞品あり 要予約

初中級 11/9（月） 各1,200円/1名
中上級 11/12（木） ダブルス最低4ゲーム予定
10:00〜16:30 試合終了後〜16:30コート開放

キッズ用コート 2面
砂入り人工芝コート 5面

日本プロテニス協会オフィシャルテニススクール
宝田（ほうだ）テニスカレッジ・パッション
お問い合わせ
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）



卒業式 袴

新作入荷！ 今年はMERCURYDUOの新作をはじめ、刺繍袴を多数入荷。創業99年のまからんやならではの古典でかわいい柄もたくさんあります。

着物 袴 どちらも 7,000円〜
※着物には長襦袢、袴には半幅帯がセット
巾着 1,000円〜
草履 2,000円〜
スタジオ写真 9,000円 六切り台紙付き
表記価格はすべて税別

貸衣装 まからんや
枚方市川原町4-6 P有
☎072-841-8743
営 9:30〜18:00 休 木曜

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

教えます

香里幼児教室 検索
国・私立小学受験科有
一人ひとりを大切に指導
実績豊富。中学受験も対応
☎072・841・7641

求人情報

カラオケすずらん
17時〜23時 日・月曜休
出勤日は相談に応じます。
☎昼072・867・3832
☎080・5303・6359

おしらせ

親子ネイル教室 ジェルシールで可愛くデコ☆
ママのネイル教室も／西岡
☎072・396・2921

自宅で結婚たくさんまとめています。 南（枚方）
☎072・850・5361

婚活相談・年中無休 枚方市役所前・電話24時間対応
http://www.zhe.jp山本
0120・159・050

意賀美神社月釜
敬神婦人部茶道会
11月1日（日）10時〜15時 担当は裏千家流 谷村宗美さん 流派にとらわれずお越しください。
問い合わせ／同神社
☎072・841・2790

ミシン出張修理2千円キャンペーン（11/1〜11）
通常は5千円 足踏み〜コンピュー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・3605

あったかい「絵と書と言葉」の第13回ゆたんぽ会
はがき画文と詩文書画展
11月6日（金）〜11日（水）10時〜18時 ※最終日17時
枚方市民ギャラリー
心ほのぼのとする作品約50点 主催／本間湯丹歩
☎072・896・0866

ひらかた市民合唱祭40周年・枚方合唱協会15周年記念事業 ’15市民合唱祭
11月7日（土）・8日（日）12時〜枚方市市民会館大ホール 無料 48団体出演 各日公開レッスンとゲスト出演有（7日・信愛女学院中高合唱部、8日・関西学院グリークラブ）
主催／枚方合唱協会・（公財）枚方市文化国際財団
☎072・843・1123

脳卒中市民講座
「脳卒中の危険因子と食事」参加者募集 入場無料
11月14日（土）14時〜
枚方市市民会館大ホール
星ヶ丘医療センター・脳卒中センター医師などによる講演。申込不要、直接会場へお越しください。
①「脳卒中の危険因子」 髙橋 務脳卒中内科部長
②「バランスの良い食事で健康寿命を伸ばしましょう〜減塩食について〜」 平 正人栄養管理室長
問合せ／星ヶ丘医療センター内 脳卒中市民講座係
☎072・840・2641

チケット

電話1本でチケットをご自宅に郵送します（送料込）
マイライフ新聞社
☎072-859-3340
FAX 072-859-0054
郵便払込口座／00900-8-68978
スマホでも見れます！

会場：枚方市市民会館大ホール

石川さゆり コンサート2015

良い席あります！
※就学前児は入場不可

11/13（金）
14:00/18:00
S席 7,200円 A席 5,700円
主催／共栄プロダクション

梅沢富美男＆研ナオコ

夜の部 良い席あります！
アッ！とおどろく「夢芝居」
※就学前児は入場不可

11/24（火）14:00/18:00
愛読者特別価格でご優待
S席 7,000円を 5,400円
主催／グリークス

演歌唄まつり

12/1（火）13:30
S席 4,000円
主催／生田企画

鶴が春呼ぶ 落語会 11/12発売
春若・鶴瓶 ふたり会

28.2/6（土）
15:00
S席 3,500円（当日4,000円）
A席 2,500円（当日3,000円）
※就学前児は入場不可

劇団四季 コーラスライン 11/25発売

A CHORUS LINE

28.2/16（火）
18:30
S席 8,000円
A席 6,000円
※3歳未満は入場不可

宗次郎 オカリナ生活40周年記念コンサート2015

12/23（祝・水）17:00
S席 4,500円（当日5,000円）
A席 3,500円（当日4,000円）
※就学前児は入場不可

西本智実 指揮 ロイヤルチェンバーオーケストラ演奏会

宝くじ文化公演
28.3/12（土）16:00
一般 3,000円 高校生以下 1,500円
※就学前児は入場不可
※宝くじの助成による特別料金です

主催／（公財）枚方市文化国際財団

事前の収納計画が大事

新築設計したお宅に、1年点検で伺いました。モノが多いお宅で、設計する前にそれらをすべて見せていただきました。「どこで使うのか」、「どのくらい使うのか」、「どんな生活をしたいのか」、などの確認をし、収納計画を立てました。

1年住んだ感想は「大満足！リビングボード、キッチン、食品庫、シューズクローク、和室が特に良かった」と。すべて収納の部分ですね。

家を購入、新築、リフォームする時には、バラ色の生活を想像しますが、実際に住むと「こんなはずでは…」とショックを受ける方が大半。しかも、収納がうまくいかず、段ボールの山で一部屋使えない状況のお宅も。

これらは、事前の収納計画がないから起こるのです。そうならないためにも、自分で間取り図を見て、収納をイメージできることが大切。

住空間収納プランナー養成講座では、収納計画や間取り図の見方を学びます。間取り図だけで、片付く家か、片付かない家かが分かるようになります。チラシのうたい文句に惑わされない、間取り図の見方、知りたくないですか？

「住空間収納プランナー」養成講座
プレセミナー＆説明会
11/21（土）・28（土） 無料
10:30〜 ヨミハン大津2階
↓申込み
要予約 ☎072-807-5780
サンポ建築設計事務所
SAMPO 詳しくは サンポ建築 検索

健康相談 Q&A

糖尿病

11月14日は世界糖尿病デーです。最近、予備群の人が増えています。早めの手当てが大切です。

Q 38歳男性。多忙で外食が多く、最近のどの渇きが強く、缶ジュースや缶コーヒーなどをひんぱんに飲みたくなります。非常に疲れやすい。

A 白虎加人参湯（びゃっこかにんじんとう）がいいでしょう。

Q 51歳男性。やや血圧も高く、倦怠感と腰痛があり、夜間排尿も増え、会社の検診で糖尿病予備群と言われました。

A 八味丸（はちみがん）を飲んでください。老化の予防にもなります。

また、予備群の人に、糖分や脂肪の吸収を抑えるサプリメント「賢者の食卓」をおすすめしたいですね。

漢方は昔から、未病に良いと言われています。日常生活では食事と運動が大切です。実行が難しい人は、お気軽にご相談ください。

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（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。

郷社 住吉神社

お子様の健康と成長を氏神様へお願いに…
七五三まいり

お守り・おみやげをお受けください

参拝のご案内
11月中の 9時〜16時 にご参拝ください
※土・日・祝は予約不要。平日はご予約ください

吉例 えびす 交野戎 福娘さん募集！

健康で愛嬌のある
28.1/9（土）・10（日）・11（祝・月）
開運招福、幸せを運ぶ福娘に！

締切 11/25（水） ※郵送の場合必着
面接 12/6（日） 9時30分〜12時

・18歳〜25歳まで（高校生除く）の独身女性
・神社指定の応募用紙（写真貼付・スナップ可）を郵送または持参してください。
※用紙は神社へお問合せ下さい。
ホームページよりプリントもできます。
http://kisabe-sumiyoshi.net
・〒576-0052 交野市私部1丁目住吉神社内「福娘」係まで

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