

—2024—  
**10月号**  
vol.783  
9月27日発行

地域と共に歩んで41年

# マイライフ

発行:マイライフ新聞社  
〒573-0126 枚方市津田西町2-31-21  
TEL 072-859-3332



毎月1日・11日発行  
配布地域  
枚方・交野市 全域、  
寝屋川・八幡・京田辺市の一部

**読売新聞**

**12/1 (日)** **恋活 婚活**  
**ひらコン**  
参加者募集中! 詳細は2ページ



手作り製品のお土産付き♪

**日帰りバスツアー 参加者募集**

**11月18日(月)** お一人様 **14,900円**

(渓谷入山料・水族館入館料・昼食・入園料、税込)

和牛陶板焼き・とろろ蒲焼・天ぷら・冷そば・小鉢2個・茶碗蒸し・麦飯・とろろ汁・香物

が創り出す秋の深谷美は圧巻です。平成の名水百選、日本の滝百選、森林浴の森百選、遊歩百選に選出。今春リニューアルした赤目滝

やがて秋涼爽快、樹々が紅や黄金色に染まる美しい季節が訪れます。今回は、関西を代表する名瀑と清流、紅葉が織り成す秋景色の、赤目四十八滝へのお誘いです。

まずは、三重と奈良の県境、室生赤目青山国定公園の、連なる幾多の滝と清流の白さに映える1万本もの紅葉、赤目四十八滝をご散策。大自然が創り出す秋の深谷美は圧巻です。平成の名水百選、日本の滝百選、森林浴の森百選、遊歩百選に選出。今春リニューアルした赤目滝

水族館も見どころです。ご昼食はとろろ料理、和食処のとろろ庵・伊賀路で、山の羊の健康づくし、出汁の美味しい、とろろ料理と和牛陶板焼きをご堪能ください。

そして、自然、農業食がテーマの農業公園、伊賀の里モクモク手づくりファームへ。手づくりウインナーなどのセットをお土産にプレゼント。お一人様の参加も歓迎。

うれしい地元発着  
ラポールひらかた  
JR藤原駅 JR長尾駅  
各地7時15分〜45分発  
17時15分〜45分着予定  
※最少催行人員35人  
※奇数参加は基本相席

滝と紅葉が織り成す大自然のアート  
**赤目四十八滝 散策と**  
とろろ庵伊賀路で昼食  
伊賀の里モクモク手づくりファームへ  
(お土産付き)



**特別史跡 百濟寺跡**  
**七五三詣り**  
3歳 男子・女子、5歳 男子、7歳 女子  
～お子様のご成長を祝い、願って～  
◆午前9時～午後4時  
※ご予約をお願い致します  
枚方市中宮西之町1の68  
☎072-840-2624

枚方から車20分! 無料(2階)  
**新鮮ネタが旨い!**  
市場の海鮮ど〜ん 2,680円(税込)  
土・日のランチは 2,200円(税込)  
うなぎと海鮮丼 米と魚たち  
☎090-8218-3705

「天空の城 ラピュタの島」と呼ばれる友ヶ島  
写真提供:一般社団法人 和歌山市観光協会  
**紀淡海峡に浮かぶ友ヶ島と**  
加太で海の幸、湯浅醤油九曜蔵見学も  
**10月12日(土)** お一人様 **15,700円**  
両バスツアー詳細はホームページ、LINEで。お申込は下記へ  
お申込 マイライフ新聞社 ☎072-859-3332 (平日9時〜17時)  
※旅行企画・実施/ワールドツアーシステム(株)大阪府知事登録旅行業2-2047号

永遠の輝きを...真実の愛を形に  
**カンダダイヤモンド**  
10月誕生石  
オパール・トルマリン  
石言葉  
幸運・希望  
才能を開花させる  
営業日の変更など、随時ホームページでお知らせします  
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  
ひらかたサンプラザ1号館3F 枚方T-SITE 向かい  
☎072-846-2081  
AM10:30~PM6:00 木曜定休

**“10年間の学び”輝く 常翔啓光学園中学校・高等学校**  
生徒たちの成長に感動!  
問題に直面した時、自分で解決できる力を育てることが私の目標です。私は中学1年の社会科を担当していますが、幼かった生徒たちが高校3年生になり、人前で堂々と発表する姿など、生徒の成長ぶりには驚かされます。それは中高6年間の学びの中で、彼らが得た生き抜く力だと思えます。常翔啓光学園中学校 教頭 岩村 聡 先生  
未来を、啓け!  
もっと常翔啓光学園を知ろう!  
中学入試イベント  
中学校見学会 10/12(土) 10:00~11:30  
プレテスト会 (小6生対象) 11/2(土) 8:30~12:30  
中学校説明会 11/2(土) 8:40~11:00  
常翔啓光学園 中学校・高等学校  
枚方市禁野本町1丁目13番21号 TEL 072-807-6632 (入試部)  
「探究学習」で企業とコラボも「しえしえしえいく」開発!  
枚方市の観光エリア「枚方宿」の人流が減少しつつある現状に、同学校の生徒たちが「まちおこしプロジェクト」に着手しました!  
老舗味噌店の「北村みよ本家」と共同で、同店の甘酒シェイクをベースに、生徒らがレシピやマーケティング戦略を考案。試行錯誤を重ね、幅広い世代に受けよう「しえしえしえいく」と名づけ、商品を開発。9月2日に行われた文化祭「啓光祭」で数量限定で販売し、大好評! 今後は毎月第2日曜日に開催される「枚方宿くらわんか五六市」での販売を検討中で、地元企業とのタッグに注目です!



人権を考えよう  
「障がい理解  
について」  
交野市立第二中学校2年  
ほりい なほ  
堀井 菜穂さん



私は、車いすに乗った人や、盲導犬を連れて歩いている人を見かけると、みんなと違うのかなと思っていました。しかし、障がい理解教育の授業を受けて誰もが交通事故にあったり、病気が原因で障がい者になったりする可能性があることが分かりました。

私はテニスを習っていますが、少し前にテレビで国枝選手がパラリンピックや世界大会で活躍している所を見て、素晴らしいプレーやガッツあふれるプレーに衝撃を受けました。なぜなら、打ち返すことが難しいボールを国枝選手は車いすを上手に扱い正確に移動し、ラケットを大きく振り上げて、相手コートに力強く打ち返していたからです。また、激しい打ち合い、ラリーが何度も続き、車いすですコート内を縦横無尽にかけ

まわっている姿が印象的でした。この姿を見て、私は日頃のテニスの練習において、国枝選手に負けないくらいコート内を走りまわり、一球一球のボールをあきらめずに一生懸命相手コートへのねらった場所にめがけて打ちこみ、後悔しないプレーを心がけたいと思いました。

国枝選手のプレーを見ていて、最初は、障がいがある人がテニスをしているという思いで見えていましたが、途中からは、車いすですプレーしていることに違和感を感じることなくテニスの試合を楽しめました。

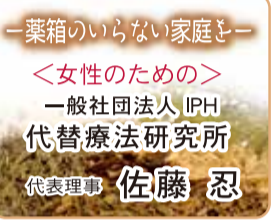
このことから、人は障がいの有無に関わらず、見た目だけで判断するのではなく、それはその人の個性としてとらえることが大切であると思います。

最後に、障がいというのは、人の心の中に存在するものであり、一人一人が見方やとらえ方を変えることによって、障がい者と健常者の差は、なくすことができると確信しました。

※この作文は中学1年時に書いたものです。

年齢の壁を越えて若見え美人になるには？  
人はなぜ老化し、老けて見えるようになってしまっているのか？  
その理由を  
理解する必  
要があります。その理由  
の一つは幹細胞の数が  
減少するからです。

年齢の壁を越えて若見え美人になるには？  
人はなぜ老化し、老けて見えるようになってしまっているのか？  
その理由を  
理解する必  
要があります。その理由  
の一つは幹細胞の数が  
減少するからです。



代表理事

年齢の壁を越えて若見え美人になるには？  
人はなぜ老化し、老けて見えるようになってしまっているのか？  
その理由を  
理解する必  
要があります。その理由  
の一つは幹細胞の数が  
減少するからです。

年齢の壁を越えて若見え美人になるには？  
人はなぜ老化し、老けて見えるようになってしまっているのか？  
その理由を  
理解する必  
要があります。その理由  
の一つは幹細胞の数が  
減少するからです。

年齢の壁を越えて若見え美人になる方法  
「おうちエステ」の勉強会  
お問合せは  
072-809-2131

年齢の壁を越えて若見え美人になる方法  
「おうちエステ」の勉強会  
お問合せは  
072-809-2131

**早割おせち** (二段重・全39種)  
選べるお弁当 配達OK  
お祝いの席、宴会・パーティ、会議や地域の集まりにも

高級宅配弁当 肉料理専門店  
お祝い箸付き 1.5人前~3人前  
おせちお弁当

早割 限定50個  
10月末迄 1,000円引  
11月末迄 500円引

お渡し日 12/31 AM7時~店頭にて  
枚方市大峰南町15-28 有  
「枚方市」駅からバス15分「四辻」下車1分

源氏御膳 2,160円(税込)  
ヒレ豚カツと葡萄酒ステーキ

申込みはお電話または店頭で 12/25迄

配達 11時~18時  
※配達エリアについてはお問合せください

ご注文 ☎070-2645-4133 受付 9時~18時(お弁当:予約は前日12時まで)

枚方で婚活  
恋活・婚活パーティー  
参加者募集!

マッチング率UP!!  
世代別で開催!  
素敵な出会いのチャンス♪

12/1日 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「枚方市」駅徒歩3分

安心な地元での街コンで恋活・婚活・友活を楽しもう! 毎日仕事に追われていたり、なかなか異性に巡り合う機会がない。そんな独身男女やその親御さんに素敵なイベントのお知らせです!

第1部 概ね40歳~60歳 11時~14時  
第2部 20歳~概ね40歳 16時~19時  
※受付は各回30分前

対象: 独身男女  
各回 男女 30人ずつ

申込お早めに!!  
早期割引! 10/15 までの申込で 500円引き

参加費 男性 5,000円(税込) 女性 4,500円(税込)  
食事付き アルコールもあるよ♪  
グループトークにゲームもあり♪フリートークもたっぷり、仲良くなるしかけがいっぱい。

初参加・お一人様の参加も大歓迎!

お申込みは「ひらコン」公式HPから  
ひらコン 検索

問合せ マイライフ新聞社 ☎072-859-3332 (平日9時~17時)  
主催 枚方婚活推進実行委員会

天然 昼 インドマグロ ランチ 1,480円 (税込1,628円)  
期間限定! 10/1~10/31

天然 赤身 インドマグロ 赤身 一貫 200円(税込220円) 130円(税込143円)  
天然 中トロ インドマグロ 中トロ 一貫 280円(税込308円) 180円(税込198円)

期間限定 10/1~10/31

夜もお寿司! 大満足なセットメニューをどうぞ  
弁慶セット盛り (昼もご利用いただけます) 2,680円 (税込2,948円)  
弁慶セット盛り(上) 3,180円  
大トロ・うに・いくら入り (税込3,498円)  
彩市場ネタ定食 (8貫) 1,800円 (税込1,980円)

※ネタは当日の仕入れ状況により、内容が異なります 昼夜 お席の予約がおすすめです!

弁慶 シニアプラチナカード 大好評 (4店舗限定)  
60歳以上の方限定 店内飲食・お持ち帰り 5%割引  
お会計より スタッフにお声掛けください

昼 ランチメニュー 100円引き券  
マイライフ読者限定 R6.10/31(木)迄  
※ランチメニューご飲食の方 ※1枚でグループ全員利用可 ※コーヒーサービス券と併用可 ※プラチナカードと併用不可 ※4店舗限定

昼 アイスコーヒー サービス券  
マイライフ読者限定 R6.10/31(木)迄  
※ランチメニューご飲食の方 ※1枚でグループ全員利用可 ※ランチメニュー100円引券と併用可 ※他のサービスと併用不可 ※4店舗限定

夜 生ビール 何杯でもOK 半額券  
マイライフ読者限定 R6.10/31(木)迄  
※プラチナカードと併用可 ※1枚でグループ全員利用可 ※4店舗限定

弁慶 山之上総本店  
団体貸切は50名様迄 / 個室完備  
☎072-894-9977  
枚方市山之上東町3-1 公益社枚方会館横  
LINE 弁慶のLINEに登録しておすすめ情報が届きます

東香里本店 ☎072-852-5983  
枚方市東香里3-5-1 東香里ゴルフセンター内

招提店 ☎072-894-8895  
枚方市招提北町1-2230-1

交野駅前店 ☎072-894-1147  
交野市私部2-12-1 交野市駅徒歩1分

ランチ 11:30~14:30 ディナー 17:00~22:00 休 月曜(祝日の場合は翌日)、10/15(火)、16(水) P 有り







# 三井のリハウス 枚方センター

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)

## 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の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 0120-321-797



### オープンハウス開催! 10/5(土)~6(日)12時30分~16時30分

<p><b>① 寝屋川ファミリータウン西3番館 1,780万円</b> JR学研都市線「寝屋川公園」駅 徒歩4分 1104号室 直接お越しください ② 寝屋川市打上宮前町5-3 ●専面 70.38㎡ ●バル 12.35㎡</p> <p>★南西・北東の両面バルコニーにつき日当たり・通風良好 ★11階部分につき、眺望良好 ★ペット飼育可(規約による制限有)</p> <p>●SRC造11階建11階部分 ●築55年10月 ●管理費(月)7,300円 ●修繕積立金(月)11,500円 ●その他(月)100円 ●自治会費(月)200円 ●管理/日動 ●現況空家・引渡R6年9月上旬(仲介)</p>	<p><b>② メロディーハイム香里ヶ丘 2,980万円</b> 京阪本線「香里園」駅 徒歩17分 1203号室 お呼びください ③ 枚方市香里ヶ丘8-32-1 ●専面 88.11㎡ ●バル 14.60㎡</p> <p>★12階部分、南東南西角住戸につき眺望・日当たり・通風良好</p> <p>●RC造15階建12階部分 ●築H15年3月 ●管理費(月)13,480円 ●修繕積立金(月)16,260円 ●自治会費(年)2,000円 ●管理/日動 ●現況空家・引渡即時(残代金精算後)(仲介)</p>	<p><b>③ 朝日プラザ枚方公園 1,077万円</b> 京阪本線「枚方市」駅 徒歩14分 ●専面 46.03㎡ ●バル 17.50㎡</p> <p>★2駅利用可能な立地 特急停車「枚方市」駅徒歩14分 京阪本線「枚方公園」駅徒歩11分 ★南東向きバルコニー ★室内丁車にお使いです</p>	<p><b>④ 寝屋川ファミリータウン西1番館 1,680万円</b> JR学研都市線「寝屋川公園」駅 徒歩1分 ●専面 70.38㎡ ●バル 12.35㎡</p> <p>★JR学研都市線「寝屋川公園」駅 徒歩1分 ★南西・北東の両面バルコニーにつき日当たり・通風良好 ★専有面積70.38㎡・3LDKの間取り ★ペット飼育可(規約による制限有)</p> <p>●寝屋川市打上宮前町 ●SRC造11階建8階部分 ●築55年10月 ●管理費(月)7,300円 ●修繕積立金(月)11,500円 ●調整池等維持費管理費(月)100円 ●自治会費(月)200円 ●管理/日動 ●現況空家・引渡R6年9月上旬(仲介)</p>	<p><b>⑤ ロイヤルシャトーなやわオークビル 1,680万円</b> 京阪本線「香里園」駅 徒歩18分 ●専面 69.25㎡ ●バル 9.44㎡</p> <p>★京阪「香里園」駅 徒歩18分 ★オートロックマンション ★宅配ロッカー有 ★各居室に収納有</p> <p>●寝屋川市石津南町 ●SRC造地下1階付15階建1階部分 ●築H6年2月 ●管理費(月)7,620円 ●修繕積立金(月)10,960円 ●管理/日動 ●現況空家・引渡相談(仲介)</p>
<p><b>⑥ くずはセンチュリータウン3番館 1,980万円</b> 京阪本線「樟葉」駅 徒歩7分 ●専面 73.99㎡ ●バル 4.19㎡</p> <p>★特急停車「樟葉」駅 徒歩7分</p> <p>★最上階15階部分につき日当たり・通風・眺望良好 ★LDK約20帖 ★プライバシー性が高いスキップフロア ★専用ポーチ有 ★各居室、廊下には収納有 ★ペット飼育可能(規約による制限有)</p> <p>●枚方市樟葉花園町 ●SRC造15階建15階部分 ●築54年11月 ●管理費(月)5,450円 ●修繕積立金(月)13,850円 ●管理/日動 ●現況居住中・引渡相談(仲介)</p>	<p><b>⑦ 枚方ガーデンアイランドA棟 4,980万円</b> 京阪本線「枚方公園」駅 徒歩5分 ●専面 95.34㎡ ●バル 12.52㎡</p> <p>★京阪本線「枚方公園」駅 徒歩5分 ★専有面積約95.34㎡ ★2面バルコニーで採光・通風良好 ★超ワイドスパンの角部屋</p> <p>●枚方市伊加賀北町 ●RC造地下1階付10階建3階部分 ●築H15年2月 ●管理費(月)14,100円 ●修繕積立金(月)18,190円 ●ルーフバルコニー使用料(月)650円 ●管理/日動 ●現況空家・引渡相談(仲介)</p>	<p><b>⑧ くずはタワーシティA棟 5,480万円</b> 京阪本線「樟葉」駅 徒歩7分 ●専面 75.70㎡ ●バル 12.98㎡</p> <p>★特急停車「樟葉」駅 徒歩7分 ★22階部分につき日当たり・眺望・通風良好 ★75.70㎡の3LDK ★リビング・ダイニングを見渡せる対面キッチン</p> <p>●枚方市樟葉並木2丁目 ●RC造24階建22階部分 ●築H15年2月 ●管理費(月)11,280円 ●修繕積立金(月)21,500円 ●管理/日動 ●現況空家・引渡即時(残代金精算後)(仲介)</p>	<p><b>⑨ 枚方市交北1丁目 1,180万円</b> 京阪本線「枚方市」駅バス12分、「甲斐田」停5分 ●土地 42.53㎡ ●建延 92.34㎡</p> <p>★3LDKの間取り、LDK約15.5帖 ★LDKは北側・南側に開口部有採光良好 ★北側対面側、西側は駐車場のため、通風・眺望良好 ★駐車1台可(サイズの制限有)</p> <p>●木造3階建 ●築H6年7月 ●現況居住中・引渡相談(仲介) 規定の建ぺい率をオーバーしており、再建築に於いて同規模の建築物は建築できません。</p>	<p><b>⑩ 寝屋川市高宮栄町 2,180万円</b> 京阪本線「寝屋川市」駅 徒歩15分 ●土地 50.68㎡ ●建延 90.72㎡</p> <p>★「寝屋川市」駅 徒歩15分 ★南側道路</p> <p>★2・3階共に南面バルコニー ★2階にLDK ★室内大変丁寧に使用されています</p> <p>●木造3階建 ●築H18年4月 ●現況居住中・引渡相談(仲介)</p>
<p><b>⑪ 交野市星田西4丁目 2,780万円</b> JR学研都市線「寝屋川公園」駅 徒歩16分 ●土地 122.84㎡ ●建延 104.66㎡</p> <p>★大阪府住宅供給公社旧分譲地【コモンシティ星田】内 ★三方道路にて日当たり・通風良好 ★テラスとつながる専用庭有 ★駐車庫横に収納有</p> <p>●SRC造2階建 ●築H3年3月 ●現況空家・引渡相談(仲介) ※価格改定日/R6年9月6日</p>	<p><b>⑫ 枚方市香里園東之町 3,180万円</b> 京阪本線「香里園」駅 徒歩15分 ●土地 109.66㎡ ●建延 92.94㎡</p> <p>★カーポート付 駐車スペース1台有(サイズの制限有)</p> <p>★東、南側が抜けており眺望・採光・通風良好 ★3LDKの間取り ★浴室乾燥機有 ★1・2階にトイレ有 ★太陽光パネル有</p> <p>★室内大変丁寧に使用されています</p> <p>●木造2階建 ●築H25年8月 ●現況居住中・引渡相談(仲介)</p>	<p><b>⑬ 交野市倉治2丁目 3,850万円</b> JR学研都市線「津田」駅 徒歩14分 ●土地 125.01㎡ (他私道約6.36㎡) ●建延 103.51㎡</p> <p>★ローズブレイス交野倉治Ⅱ1号地</p> <p>★令和6年10月完成予定 ●現況建築中・引渡R6年11月下旬以降(仲介) 建築確認番号K5124-6110-50689号</p>	<p><b>⑭ 交野市倉治2丁目 3,890万円</b> JR学研都市線「津田」駅 徒歩14分 ●土地 126.7㎡ (他私道約6.17㎡) ●建延 98.95㎡</p> <p>★ローズブレイス交野倉治Ⅱ2号地 ★令和6年10月完成予定の新築戸建 ★ファミリークローゼット等の充実した収納スペース</p> <p>★4LDKの間取り ★約18.0帖の広々としたLDK ★1・2階にトイレ有 ★駐車2台可(サイズの制限有)</p> <p>●木造2階建 ●築R6年10月完成予定 ●現況建築中・引渡R6年10月下旬以降(仲介) 建築確認番号K5124-6110-50689号</p>	<p><b>⑮ 枚方市南中振1丁目 4,780万円</b> 京阪本線「香里園」駅 徒歩9分 ●土地 118.24㎡ (他私道約65㎡・共有持分1/4) ●建延 99.78㎡</p> <p>★令和6年4月築の新築戸建 ★三井不動産レジデンシャルの新築分譲【ファインコート】 ★京阪本線「香里園」駅徒歩9分 ★LDKは南・西・北の3面採光床暖房有</p> <p>★2階全洋室が2面採光 ★太陽光発電システム「スマイルーフ」設置</p> <p>●木造2階建 ●築R6年4月 ●現況空家・引渡即時(残代金精算後)(仲介)</p>
<p><b>⑯ 交野市星田西3丁目 6,480万円</b> JR学研都市線「寝屋川公園」駅 徒歩15分 ●土地 411.74㎡ ●建延 227.39㎡</p> <p>★大阪府住宅供給公社旧分譲地【コモンシティ星田】内 ★積水ハウス株式会社施工物件 ★オール電化住宅 ★7SLDK+DK</p> <p>★二世帯住宅にご利用可 ★約6m×4mのルーフバルコニー ★駐車2台可(サイズの制限有)</p> <p>●軽量S造2階建 ●築H3年9月 ●現況居住中・引渡R7年5月下旬以降(仲介)</p>	<p><b>⑰ 寝屋川市池田東町 1,350万円</b> 京阪本線「寝屋川市」駅 徒歩9分 ●土地 57.60㎡ (約17.42坪) ●地目/宅地 ●第二種住居地域 ●建ぺい率60% ●容積率200%(160%に制限有) ●現況古家・引渡相談(仲介)</p> <p>★前面道路約4.0m ★敷地面積 57.60㎡ (約17.42坪) 現況:古家</p>	<p><b>⑱ 枚方市藤阪元町3丁目 2,980万円</b> JR学研都市線「藤阪」駅 徒歩10分 ●土地 207.27㎡ (約62.69坪) ●地目/宅地 ●第一種中高層住居専用地域 ●建ぺい率60% ●容積率200% ●現況古家・引渡相談(仲介)</p> <p>★敷地面積 207.27㎡ (約62.69坪) ●現況:古家</p> <p>★建築条件付き売り土地ではございません。お好きなハウスメーカーや工務店にて建築いただけます。</p> <p>●土地 207.27㎡ (約62.69坪) ●地目/宅地 ●第一種中高層住居専用地域 ●建ぺい率60% ●容積率200% ●現況古家・引渡相談(仲介)</p>	<p><b>⑲ 枚方市香里ヶ丘7丁目 4,180万円</b> 京阪本線「枚方公園」駅バス7分、「香里ヶ丘5丁目」徒歩3分 ●敷地面積 275.66㎡ (約83.38坪) ●地目/宅地 ●第一種低層住居専用地域 ●建ぺい率40% ●容積率80% ●現況古家・引渡相談(仲介) ※価格改定日/R6年9月23日</p> <p>★敷地面積 275.66㎡ (約83.38坪) ★香里ヶ丘7丁目の閑静な住宅街 ★前面道路幅員約6m ★敷地間口約18.2m</p> <p>★建築条件付き売り土地ではございません。お好きなハウスメーカーや工務店にて建築いただけます。</p> <p>●土地 275.66㎡ (約83.38坪) ●地目/宅地 ●第一種低層住居専用地域 ●建ぺい率40% ●容積率80% ●現況古家・引渡相談(仲介) ※価格改定日/R6年9月23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!

■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 枚方市岡東町8-6 現代枚方駅前ビル3F

0120-321-797

ご不明の場合はお気軽にお問合せください

三井のリハウス 枚方 検索

広告情報/令和6年9月24日 広告有効期限/令和6年10月23日 万が一売却済みの方はご容赦ください。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、P/S/ハイベイス、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QRコードの登録商標です。









Tsiky(ツイキ)とは笑顔! 笑顔は幸せの始まり  
枚方モール 1F 10時~21時 ☎090-2738-2121



リメイクで外はふっくら、冷たいクリームたっぷり!  
枚方モール 2F 10時~20時 ☎072-896-9766

枚方市杉農園「直営の農家のデザート店」が新店! こだわりミルソフトに、小さなパフェやサンデー、季節の果物を使った自家製ソースも人気。枚方の「旬」が楽しめます。

農家のデザート Tsiky Soft

カフェ&ベーカリー 茶屋TSUKUMO

枚方で20年間クリームパンを販売している「九十九堂本舗(つくも堂ほんぼ)」の枚方本店が移転、カフェも併設されました。クリームパン・あんパンのほか新商品も!?

Pick up! 枚方モール(ステーションビル枚方内)には 地元の味 楽しめるお店も!!



人が集い、笑顔あふれる 枚方の新しいランドマークに 枚方市駅前 行政サービスフロア ステーションビル枚方にオープン!  
9月5日には開設記念式典が行われ、伏見隆市長らがテープカットを  
枚方市が、もっと便利に、もっと楽しく! 9月17日、枚方市駅直結の複合施設「ステーションビル枚方」に、市役所関係の施設を集約した行政サービスフロアがオープンしました。5階には市民窓口センター、生涯学習交流センター、駅前図書館を設け、駅直結の便利な場所、市役所の窓口業務はデジタル技術を活用し、ワンストップで完了します。また、ICT対応の自動貸出機などで利用が手軽になった図書館や、各種集会所、自由に憩える交流ロビー、図書館  
枚方市の新しいランドマーク、人が集う、温かい場所が誕生。これからも進む駅前の再開発が市民の生活にうおいをもたらします。

### 第3回 水都くらわんか花火大会 5087発、大輪の花に感動!

9月15日、第3回水都くらわんか花火大会(同花火大会実行委員会主催)が淀川河川公園で開催され、5087発(昨年の枚方・交野・高槻市での出生数)の花火が打ち上げられました。

実行委員会がクラウドファンディングなどで資金を集め、警備ボランティアを募るなど、枚方市民が主体の花火大会。会場では、ゴミ回収の呼びかけなど、ボランティアたちが大活躍! 「百年続く花火大会へ」の思い熱く!!



マイライフの子ども緑日も

今後の取り組みや同大会への募金ボランティア募集などは「水都くらわんか花火大会」HPから



現代版「枚方宿」誕生 新しい観光の拠点に!  
同ビル1階 枚方モール  
枚方市観光案内所 Syuku56 (シュクゴジュウロク)  
枚方モール1F 10時~19時 ☎072-896-7555  
「ぶらっと訪れた人が今日の楽しみを決められる場所」に、新しい観光案内所がオープン。枚方市が東海道56番目の宿場町として栄えた市の特産品、市内の魅力ある店舗の人気商品や、友好都市の物産などが並び、飲食(持込可)が可能。待合・休憩スペースも、キッズスペースもあり、子ども連れでもゆとりくつろげます。  
歴史にちなみ、現代版「枚方宿」をイメージ。誰もが気軽に立ち寄り、観光情報に触れることのできる場を目指します。  
観光の総合的な案内、リーフレットなどを配架するほか、観光ボランティアガイドによる市内観光ツアーの受付も。また店内には枚方ならではの特産品、市内の魅力ある店舗の人気商品や、友好都市の物産などが並び、飲食(持込可)が可能。待合・休憩スペースも、キッズスペースもあり、子ども連れでもゆとりくつろげます。

NEW企画 Go! Go! 地元ウォッチ コラボ グルメ探検隊  
北河内(大阪)グルメ探検隊 「地元のお店を応援したい!」とスタートした 北河内の穴場グルメを紹介。車移動のグルメ探しに便利、駐車場も詳しく案内!  
枚方(昼夜) Charo (チャロ) ペルー出身のママが現地の家庭料理を提供。家族で経営されている温かいお店で、異国の雰囲気を楽しめます。JR「星田」駅車で7分 枚方市東香里元町 11-46 ☎090-8194-4470 P無料 15台  
枚方(昼夜) うどん屋さんのコースランチ! 麺ダイニング じん 車通りから少し離れた隠れ家のお店。店内は1階はカウンター・2階は座敷で、コスパ抜群のランチがおすすめです。JR「藤阪」駅 徒歩7分 枚方市津田北町 2-33-29 ☎072-808-0103 P無料 5台  
枚方(昼夜) 看板の無いワインハウス! ワインハウス サノヤ 酒屋の奥に綺麗な店内が! 高級ワインをリーズナブルな価格で提供。地元の方も知らない穴場のワインハウスです。京阪「枚方公園」駅 徒歩6分 枚方市三矢町 3-16 ☎072-844-4414 P有料 (リパーク枚方三矢町)

きものつたや 一人でも着れるって素敵! きものを気楽に楽しめる! 前結び着付教室 基礎科6回コース 受講料 3,000円 (全6回・1回500円) 受講生募集 ※前結び着付教室の着付道具が無料 着付教室きものレンタル有り 枚方教室: 金・土・日曜開講 (枚方本店) 各10:30~、13:30~ (金曜のみ18:00~も有り) 交野教室: 日・月曜開講 各17:00~ (交野店) つたや和装学院 ☎072-844-1131  
きものつたやの 「kimono rental つたは」 留袖 / 訪問着 / 小紋 / 七五三 / お宮参りなど 各種きものレンタル 好評受付中!  
2026年 2027年 成人式の方 成人式振袖展 2025年もまだ間に合う! 新作振袖・プレゼントや割引など各種特典あり! 卒業袴レンタル エリア限定・ジュニアパックなど各種割引あり  
きものつたや 枚方本店 ☎072-844-1131 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  
きものつたやと 制服の和光 交野店 ☎090-4073-5919 交野市私部 3-12-4 (京阪「交野市」駅 徒歩約3分) 営業/11:00~18:00 定休日/火曜・水曜  
四條畷駅前店 ☎072-879-2330 四條畷市楠公1-13-9 2F (JR「四條畷」駅 徒歩約4分) 営業/11:00~18:00 定休日/火曜・水曜  
高槻店 ☎072-648-3393 高槻市高槻町13-24 VIVIDビル3F (JR「高槻」駅 徒歩約5分) 営業/10:30~18:00 定休日/火曜・水曜



補聴器が「聞こえ」をサポート！  
補聴器をご自宅で試せます

**10/1(火)~31(木)**  
要予約・無料

**聴聴会開催**

**聞こえの低下は認知力の低下に**

難聴は認知症の危険因子のひとつ！※  
聞こえの問題をそのままにしておくと社会的交流が減少し、認知機能に影響が出ることがあります。  
※認知症施策推進プラン(新オレンジプラン)より

・人との会話が消極的になる  
・コミュニケーション能力の低下  
・危険察知、注意力低下  
・認知症のリスク

補聴器を正しく装着して  
もっと快適な暮らしを

購入前に試せます！  
ご自宅で外出先で

ご家族との会話コミュニケーションを快適に♪  
※当店指定器種に限り

サンワライナー1号館3階

電話相談も承ります

信頼の補聴器専門店 枚方で創業35年  
**枚方補聴器センター**

ヨイ 耳 サンキュー

営業 9時~18時  
定休日 日曜・祝日、土曜(第1,3,5)

0120-41-3339

予約可能日有り

ME-BYO 神奈川県ME-BYO BRAND認定 神奈川工業技術開発大賞 未来創出賞受賞

枚方で検査開始 **認知リスク検査** 軽度認知障害(MCI)のリスクを調べます

**がんリスク検査が枚方で受検できます！**

簡単10分/採血1回 たったの6mLで **認知症になる前に、MCIを発見！**  
9月より世界初の認知リスク検査がスタート

がんリスク 認知リスク

認知リスク検査 50歳以上対象 ※MCIは健常と認知症の中間の状態です

がんリスク検査 19,800円  
認知リスク検査 19,800円  
がんリスク+認知リスク 24,200円  
※すべて税込

枚方市の大阪精神医療センターと共同研究で開始。早め(MCIの段階)の対処で認知症への進行を遅らせたり、回復する可能性があります。MCIの早期発見で認知症予防に！

がんリスク検査 女性9がん 大腸、胃、肺、すい臓、肝臓、乳、子宮頸、子宮体、卵巣  
男性6がん 大腸、胃、肺、すい臓、肝臓、前立腺

部位ごとに判定

田中泌尿器科医院 がん 認知  
人工透析センターひらかた  
枚方市津田元町4-16-1  
※無料駐車場有 ※JR津田駅から徒歩3分

愛成クリニック がん  
枚方市山之上新町32-15  
毎週：月~土曜日  
(第3土曜・祝日・お盆・年末年始を除く)  
※詳しい検査日時はお申込み時にご確認下さい

会場日程 10/19土 26土 11/16土

WEB申込みなら24h予約可・簡単&オススメ/  
書類発送等のため希望検査日の3週間前までにお申込みください。

メタロバランス 検索 0120-785-602

株式会社メタロバランス 神奈川県伊勢原市高森4-19-15 ☎0463-74-6129 (平日9時~17時)

※この検査は採血時点でのがんのリスクを評価するもので、がんを確定診断するものではありません。  
※血液中の微量元素濃度で判定するため、検査の対象者要件があるのでWEBでご確認ください。  
※検査結果は5週間後ご自宅へ郵送いたします。※会場によっては、検査を実施していない場合があります

完全予約制  
クリニックでは受付していません

申込みサイト

**健康相談**

回復しない疲れ  
夏の暑さで体力が消耗したまま秋を迎え、疲れが取れない人が多いです。

Q 57歳女性 涼しくなれば楽になると思っていまいたが、なかなか楽にならない。もともと胃腸が弱く、食欲も戻らず、夏前にコロナに罹患し咳だけが残りつづいて。検査結果は異常なし。処方された咳止めを飲んだ時は止まるけれど、中止するとまた咳がぶり返ります。ぜんそくにないか心配です。

A 秋は空気が乾燥するので、気道も乾燥しやすく、乾いた咳などの呼吸器症状に悩まされることが多いです。麦門冬、五味子、人参の三味からなる生脈散がよいでしょう。滋養作用があるので、のどの乾燥も防ぎ、今夏の暑さによって消耗した体力の回復も改善していきいと思います。日常から冷たいものの食べすぎに気を付けてください。

漢方薬 カジタ薬局  
処方箋調剤 梶田 幸子  
漢方相談は 072-862-8908  
交野市妙見坂3の1の6  
平日9時~18時  
土曜9時~14時  
日曜・祝日は休み  
ご希望だけ電話予約をお願いします。

**看護補助者お仕事体験会**

病棟の看護補助業務を行う看護補助者さんを募集しています。資格や経験は不要です！少しでも興味のある方はまずは体験会にお越しください。疑問や不安をお気軽にお尋ねください。

日時 10/31(木) 11/6(水) 11/15(金) 9:45~12:00

内容 病院の概要説明、院内見学、お仕事体験(ベッドメイキング体験、車いす操作体験等)、座談会など

参加者募集！お申込みをお待ちしています

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

体験会申込み、お問合せ(平日9時~17時)  
☎072-840-2641(代) 総務企画課

大阪府枚方市星ヶ丘4-8-1

**極楽湯×みつけちゃん(枚方市PR大使)**

コラボ企画10月スタート!

大人入浴料 500円(税込)  
券売機で「マイライフ500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。

R6年10月31日迄有効

無料送迎バス 運行中

京阪 榎葉駅・JR松井山手駅ルート※平日のみ

500Pで入浴できる！ポイントもたまる!

土・日・祝は朝6時オープン  
10時~翌2時(最終受付翌1時半)

☎072-867-4126 枚方市招提田近3-8-1 休館日 10/16(水)

**枚方公済病院**

救急指定病院 国家公務員共済組合連合会  
枚方市藤原東町1丁目2番1号  
http://www.kkr-hirakoh.org/

☎072-858-8233 ☎072-859-1093

■外来診療日 月~金(受付時間8:30~11:00)  
※土曜日は小児科のみ診療

■休診日 土曜日・日曜日・祝日 年末年始

■診療科・内科・循環器内科・消化器内科・糖尿病内科・呼吸器内科・神経内科・血液内科・腎臓内科・内視鏡内科・リウマチ科・小児科・皮膚科・外科・小児外科・肛門外科・整形外科・心血管外科・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

**11月・12月 無料体験**

小学生 英語・算数教室・国語力教室 中学生 5科目+特訓授業

京大進研で本当の学力を身につけよう！

11/5(火)~12/18(水) 期間中、最長1か月間体験できます!!  
学年:小2~中3 ※小学2年生は小学生英語のみ

各中学校の近くの教室でテスト対策を！2学期の期末テスト対策も行いますので、体験の成果をすぐに実感できます。

説明会 要予約 まずは説明会をご予約ください。日時はお相談の上、決めさせていただきます。WEBはこちら

「勉強」とは、目指す所に到達する為に、自己の能力を磨くこと

**京大進研 0120-41-19-72**

小中学生のお申し込み・お問い合わせは上記まで ■受付時間11:00~22:00(月~土)

京大進研は低料金 小学生1科目 3,000円~ / 中学生1科目 5,000円~

各校舎別説明会も開催 HPまたはお電話でお気軽にお問合せお申込ください

光善寺校 ☎072-834-4601 枚方一中・清西中学校 高等部設置

御殿山校 ☎072-848-0577 枚方四中・東香里中学校 高等部設置

山之上校 ☎072-844-4475 枚方四中・東香里中学校 高等部設置

星ヶ丘2校 ☎072-840-3235 梶丘中学校

津田校 ☎072-859-9915 津田中・杉中校区

牧野校 ☎072-809-0276 枚方三中・招提田校区

田口山校 ☎072-850-7588 長尾西中・長尾中校区 そろばん教室併設

交野織野校 ☎072-891-5100 交野二中・一中校区

中宮校 ☎072-848-9805 中宮中・山田中校区

大塚校 ☎072-628-2885 高槻十中・冠中校区 そろばん教室併設

**お楽しみプレゼント**

1 ペア2組様

佐渡×シエナ 佐渡裕指揮 シエナ・ウインド・オーケストラ演奏会 プラスの祭典2024

11月7日(木) 18:30 高槻城公園芸術文化劇場 南館 トリシマホール 7,000円 ※全席指定 ※未就学児の入場はご遠慮ください。

“世界の佐渡”×シエナの最強タッグで挑む！大迫力かつ繊細なプラス・サウンドで描く壮大な物語の世界

A.リード:吹奏楽のための交響的素描<オセロ> 音楽のおもちゃ箱~佐渡裕のトークと音楽~ J.デ・メイ:交響曲第1番<指輪物語>

高槻城公園芸術文化劇場 検索 ☎072-671-9999

2 第27回 高槻明月能「葵上」

ペア2組様

11月21日(木) 19:00開演 高槻城公園芸術文化劇場 北館 中ホール 一般 4,500円 25才以下 1,000円 ※全席指定 ※未就学児の入場はご遠慮ください。

独調「源氏供養」謡・片山九郎右衛門 小鼓・林吉兵衛 狂言「因幡堂(いなばどう)」野村萬斎、野村裕基 能「葵上 梓之出 空之祈(あおいのうえ あすさのて くのいのり)」片山九郎右衛門 他

NHK大河ドラマ「光る君へ」にちなんで「源氏物語」と紫式部ゆかりの演目が並びます。狂言では、野村萬斎親子の共演をお楽しみください。

☎072-671-9999

3 秋を彩る珠玉の名曲 川井郁子 ヴァイオリンコンサート

ペア3組様

11月16日(土) 15:00開演 八幡市文化センター 大ホール 3,500円 ※全席指定 ※未就学児の入場はご遠慮ください。

トリベルタンゴ トレッド・ヴァイオリン~恋のアランフェス~ トヴァイオリン名曲メドレー他 ピアノ演奏:フェビアン・レザ・パネ

八幡市文化センター 検索 ☎075-971-2111

4 2024年収穫 新鮮なさつま芋で造られた 秋季限定新酒 桜島年号焼酎 2024年

3人様

2024年に収穫した鹿児島県南薩摩産さつま芋・黄金千貫のみを使い、蒸留・瓶詰めした「その年を味わう」焼酎です。瓶詰め当初は、新鮮で軽快な甘さと香りの旬の味わいの新酒として。また瓶貯蔵し数年を経て熟成する香味は毎年発売される年号焼酎ごとの味わいの違いも楽しめます。

■アルコール分25% 900ml 1,099円(税込)

本坊酒造 検索

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】10月15日(火) 消印有効 【アンケート】①10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「おすめ」とその理由を教えてください。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

応募は▲



# まちゼミが面白い!

楽しい講座が盛りだくさん!  
誰でも、何度でも  
全65講座

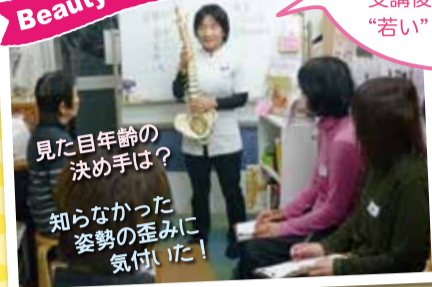
今回11回目となる「ひらかたまちゼミ」  
地元の色々なお店を知るきっかけに!

少人数制のミニ講座なので店主と  
会話しながら学べると大好評!  
素敵なお店に出会えるかも



プロのコツを無料で教えます!  
初めての方も気軽に参加して♪

Beauty/Health



見た目年齢の  
決め手は?  
知らなかった  
姿勢の歪みに  
気付いた!

整体院ならではの  
美しさの秘訣を伝授。  
受講後にはいつもより  
“若い”自分を実感!?

Food



おいしいだけじゃない  
体にも良い!日本古来の  
発酵食品の素晴らしさと  
効果を感じて!

Instagram #ひらかたまちゼミ

「まちゼミ」詳しくは  
ホームページで



まちゼミを受講して  
クーポンをゲットしよう!

10%OFF

講座を受講された方に  
クーポンをプレゼント!  
※利用できる店舗やサービス内容  
はクーポンをご覧ください



講座開催日カレンダー	
10月	
15 火	20 32 40 41 45
16 水	6 12 30 38 39 43
17 木	6 11 44
18 金	1 6 18 40 41
19 土	1 2 6 9 20 30 31 38 39 40 41 44 47 50
20 日	1 2 6 12 17 23 38 39 58
21 月	1 2 9 28 40 41 65
22 火	2
23 水	6 12 19 33
24 木	6 25
25 金	1 6 40 41 63
26 土	1 3 6 8 14 15 29 37 48 60 61 63
27 日	1 3 6 12 17 19 21 22 52 58
28 月	1 3
29 火	3 11 46
30 水	6 12 29
31 木	6 8 30 44
11月	
1 金	1 6 29
2 土	1 6 7 11 14 15 17 20 38 39 44 47 48 62
3 日祝	1 6 12 19 52
4 月休	1
5 火	7
6 水	4 5 6 12 28 31 43 53 65
7 木	6 25 34 54
8 金	1 6
9 土	1 6 14 15 16 20 36 38 39 51
10 日	1 6 12 17
11 月	1 55
12 火	5 23 35
13 水	6 12 37 42
14 木	4 6 26 44 54
15 金	1 6
16 土	1 6 14 15 20 24 36 38 39 49 55
17 日	1 6 12 17 52 59
18 月	1 5 35 59
19 火	64
20 水	6 12 53
21 木	6 25 54
22 金	1 4 6
23 土祝	1 6 21 22 27 49
24 日	1 6 12 17 19
25 月	1
26 火	7
27 水	6 12 13 24 37 56 57
28 木	6 54
29 金	6 10
30 土	6 14 15



**学ぶ** 知識や知恵を学ぶ講座

**体験** つくったり体験する講座

**グルメ** 飲食に関する講座

**ヘルスケア・美容** 美容や健康、体についての講座

**43 そのままじゃダメ!! 相続登記と住所変更**

令和6年4月1日から義務化された相続登記とトラブル回避法

講師 森山 泰宏

10/16水 11/6水  
いずれも14:00~15:00

■対象/どなたでも  
■定員/1講座4名  
■持ち物/なし  
■材料費/なし

和泉司法書士事務所 学ぶ  
枚方市宮之阪1-22-8 【定休日:土曜・日曜・祝日】  
(申込) 072-890-1515 (受付) 9:00~17:00

**44 笑顔の毎日! フレイル予防体験会**

フレイル予防の知識と効果的な体操を学び、体験会で得た知識で周囲の人々を笑顔でサポートしませんか!

講師 永濱 旭

10/17木 19土 31木  
11/2土 14木  
すべて13:00~14:00

■対象/どなたでも  
■定員/1講座6名  
■持ち物/タオルと水分補給  
■材料費/なし

街の健康ROOM 体験  
枚方市宮之阪1-22-15 宮之阪ハイツ式番館2階 【定休日:不定休】  
(申込) 072-849-2707 (受付) 11:00~16:00

**45 家族と一緒に、ツボ押しストレッチ**

家族と一緒に楽しく学ぶ「ツボ押しストレッチ講座」。基本的なツボの場所と押し方を学び、ストレッチを取り入れて健康寿命をサポートする方法を体験できます。

講師 松田 仁

10/15火  
10:00~11:00

■対象/ご家族、友人同士など(2人ペア)  
■定員/1講座4組8名  
■持ち物/なし  
■材料費/なし

街の健康ROOM 体験  
枚方市宮之阪1-22-15 宮之阪ハイツ式番館2階 【定休日:不定休】  
(申込) 090-2070-5166 (受付) 9:00~17:00

**46 鍼灸で免疫力UP(鍼灸体験)**

鍼治療とお灸の施術で体の中の免疫力の働きを良くしてみませんか?

講師 松田 仁

10/29火  
10:00~11:00

■対象/ご家族、友人同士など(2人ペア)  
■定員/1講座3組6名  
■持ち物/なし  
■材料費/なし

街の健康ROOM 体験  
枚方市宮之阪1-22-15 宮之阪ハイツ式番館2階 【定休日:不定休】  
(申込) 090-2070-5166 (受付) 9:00~17:00

**47 すべて解決!! プロが教える保険の活用術**

必要な補償から運用や相続対策まで。生保27社損保17社を扱うプロだからこそ分かる保険選びと活用術をお伝えいたします!!

講師 諏訪 正則

10/19土 11:00~12:00  
11/2土 15:00~16:00

■対象/どなたでも  
■定員/1講座8名程度  
■持ち物/なし  
■材料費/なし

街の健康ROOM 学ぶ  
枚方市宮之阪1-22-15 宮之阪ハイツ式番館2階 【定休日:不定休】  
(申込) 090-7631-3608 (受付) 8:00~20:00

**48 自然の恵みを 毎日のスキンケアに!**

メディカルアロマの基礎を学び、ラベンダークリーム作りを体験。お肌に優しいラベンダーを毎日のスキンケアに取り入れてみませんか?

講師 メディカルアロマ 大北 佳之

10/26土 11/2土  
いずれも 10:30~

■対象/どなたでも  
お子様の受講可  
■定員/1講座4名  
■持ち物/なし  
■材料費/500円

街の健康ROOM ヘルスケア・美容  
枚方市宮之阪1-22-15 宮之阪ハイツ式番館2階 【定休日:不定休】  
(申込) 090-4286-4064 (受付) 10:00~19:00

**49 理学療法士と楽しくサクッと介護予防体験!**

理学療法士と一緒に、楽しみながら介護予防を始めませんか?簡単な運動で元気な毎日を手に入れましょう!

講師 大北 佳之

11/16土 23土祝  
いずれも 10:00~

■対象/概ね65歳以上、介護予防に興味のある方  
■定員/1講座4名  
■持ち物/タオル、水分補給用の飲料  
■材料費/なし

街の健康ROOM 体験  
枚方市宮之阪1-22-15 宮之阪ハイツ式番館2階 【定休日:不定休】  
(申込) 090-4286-4064 (受付) 10:00~19:00

**50 「車イスの押し方」の基礎を学ぼう!**

車イスの種類や操作方法の基礎について学びます。

講師 長尾 祥司

10/19土  
10:30~12:00

■対象/中学生以上  
■定員/1講座6名  
■持ち物/動きやすい服装  
■材料費/200円

障害者労働センター「おひさんカフェ」 体験  
枚方市中宮山戸町10-12-102 【定休日:日曜・祝日】  
(申込) 072-848-0508 (受付) 10:00~17:00

**51 「見えない人の手引き方法」の基礎を学ぼう!**

見えない人の介護の基礎について学びます。

講師 長尾 祥司

11/9土  
10:30~12:00

■対象/中学生以上  
■定員/1講座6名  
■持ち物/動きやすい服装  
■材料費/200円

障害者労働センター「おひさんカフェ」 体験  
枚方市中宮山戸町10-12-102 【定休日:日曜・祝日】  
(申込) 072-848-0508 (受付) 10:00~17:00

**52 神棚入門 自作してまつる神様の「お住まい」**

受講満足度、実績100%! 神棚入門が戻ってきた! 宮大工養成塾認定神棚取付師とお社を作りますか? ※再受講の方は深掘り日程(11/17)へ。

講師 谷村 拓哉

10/27日 すべて  
11/3日祝 17日 15:00~

■対象/10/27、11/3はどなたでも  
11/17は再受講の方限定  
■定員/1講座3名または3組  
■持ち物/筆記用具、今おまつりしているお社やお札の状況写真  
■材料費/500円

谷村工務店 体験  
枚方市田口2-4-15 【定休日:日曜・祝日】  
(申込) 080-7216-7886 (受付) 10:00~19:00

**53 美容に効くツボと 筋肉ほぐしで簡単リフトアップ**

お顔の筋肉について理解し、美容に効果的なツボを試してみませんか?顔のリフトアップや血行促進が期待でき、肌の調子が良くなりますよ。

講師 谷村 清美

11/6水 11:00~12:00  
11/20水 14:00~15:00

■対象/女性限定  
■定員/1講座6名  
■持ち物/なし  
■材料費/なし

自然派健康サロンあぐろ ヘルスケア・美容  
枚方市田口2-26-13 【定休日:不定休】  
(申込) 080-7216-7913 (受付) 10:00~17:00(平日のみ)

**54 あなたの想いを絵本にしてみませんか?**

絵本の基礎知識から、アイデアやストーリーの作り方をお話します。「作ってみたい」が「作る」に変わる。行動に移したくなる講座です。

講師 大島 雅紀

11/7水 14木 21土 28木  
いずれも 17:00~18:30

■対象/大人のみ  
■定員/1講座5名  
■持ち物/なし  
■材料費/なし

ダイコロ株式会社 オンライン講座 学ぶ  
枚方市招提田近2-8 【定休日:土曜・日曜・祝日】  
(申込) 072-819-5373 (受付) 10:00~17:00

**55 電気代高騰の今こそ! ヒト工夫♪**

簡単! 今から間に合う節電の仕方&枚方市購入補助金制度解説! 省エネや環境にやさしい取り組みをあなただけに教えます!

講師 前田 達也

11/11月 16土  
いずれも 13:30~14:30

■対象/どなたでも  
■定員/1講座5名  
■持ち物/なし  
■材料費/なし

有限会社マエダ電機 学ぶ  
枚方市渚本町5-26-103 【定休日:日曜・祝日】  
(申込) 090-2591-1469 (受付) 平日11:00~14:00

**56 簡単! めか漬け講座**

初めての方でも安心、エコープの熟成めか床を使ったお漬物講座です。

講師 厚生産業株式会社

11/27水  
14:00~15:00

■対象/どなたでも  
■定員/1講座15名  
■持ち物/お手拭き・エプロン・三角巾  
■材料費/500円

JA北河内 牧野支店 グルメ  
会場 枚方市渚本町5-29 【定休日:土曜・日曜・祝日】  
(お問合せ) 072-848-0535 (受付時間) 9:00~17:00

**57 簡単! めか漬け講座**

初めての方でも安心、エコープの熟成めか床を使ったお漬物講座です。

講師 厚生産業株式会社

11/27水  
10:00~11:00

■対象/どなたでも  
■定員/1講座15名  
■持ち物/お手拭き・エプロン・三角巾  
■材料費/500円

JA北河内 枚方中央支店 グルメ  
会場 枚方市大垣内町1-8-5 【定休日:土曜・日曜・祝日】  
(お問合せ) 072-844-1356 (受付時間) 9:00~17:00

**58 メガネレンズの話と 貴方に似合うメガネフレーム**

レンズの種類とカラーについての話と実際にメガネをかけて似合うメガネをさがしましょう。

講師 松原 敬三

10/20日 27日  
いずれも 14:00~15:00

■対象/お子様不可  
■定員/1講座3名  
■持ち物/なし  
■材料費/なし

(有)枚方松原 学ぶ  
枚方市御殿山町5-31 【定休日:水曜】  
(申込) 072-847-5406 (受付) 11:00~17:00

**59 ステンドグラスのイロハ プチ体験**

意外と気軽にできる趣味の一つ。光が織りなす色ガラスの魅力を体験してください。

講師 堀口 三郎

11/17日 18日  
共に 午前 10:00~11:30  
午後 13:00~14:30

■対象/お子様不可  
■定員/1講座10名  
■持ち物/なし  
■材料費/500円

ステンドグラスの会 【開催日:第1、3月曜日】 体験  
枚方市御殿山町10-16 御殿山生涯学習美術センター 創作室2  
(申込) 090-3825-3242 (受付) 10:00~16:00

**60 Our Light Project ~未来を照らす灯ろうアート~**

LEDライトを使った灯ろうづくり。完成した作品は街とセンターに設置し、御殿山を照らします。(小・中・高生対象)

講師 現代アーティスト集団「スローイング・ス/パゲッティ」(予定)

10/26土 10:00~16:00

■対象/小学・中学・高校生  
■定員/1講座50名  
■持ち物/なし  
■材料費/なし

枚方市立御殿山生涯学習美術センター 体験  
枚方市御殿山町10-16 【定休日:第4月曜/祝日は開館】  
(申込) 050-7102-3135(窓口でも可)

**61 はじめての水彩画! 季節のポストカードを作ろう**

季節の植物を見て、水彩画を描いてみよう! 簡単な水彩画の描き方を学んで、オリジナルポストカードを作ります。

講師 村田 美穂

10/26土  
13:00~14:30

■対象/どなたでも  
■定員/1講座4名  
■持ち物/筆(お持ちの方)鉛筆(シャープペン)、消しゴム  
■材料費/500円

マイライフ新聞社 体験  
枚方市津田西町2-31-21 ミハシビル2F 【定休日:土曜・日曜・祝日】  
(申込) 072-859-3332 (受付) 9:00~17:00

**62 超短時! 作り置きで 15キロ痩せた私のおかず**

パン屋で飲み会好き、人の集まりも好きな外食ばかりの私。リバウンドせず維持している方法を作り置きおかずと共に教えます♥

講師 芝田 かおり

11/2土 10:00~17:00 ※お好きな1時間を選択 ※人数により時間の変更をお願いする事があります

■対象/どなたでも  
■定員/1講座5名  
■持ち物/エプロン、タッパー又はジップロック  
■材料費/700円

Pandeチャンボール(Riazキッチン) グルメ  
枚方市大峰南町15-28 【定休日:第3日曜】  
(申込)LINEから▶

**63 [ビギナーさん向け]2倍美味しくなる! 日本茶の淹れ方レッスン**

「日本茶をおいしく淹れることはすごくシンプル!」。今日から日本茶を愉しむための初めの一歩を凝縮したレッスンです。

講師 多田 雅典

10/25金 26土  
いずれも 14:00~

■対象/どなたでも(お子様可)  
■定員/1講座5名  
■持ち物/ノート・筆記用具  
■材料費/300円(当日店舗で使用できる金券お渡し)

茶通仙 多田製茶 学ぶ  
枚方市長尾元町1-40-1 【定休日:年末年始】  
(申込) 072-857-6056 (受付) 平日 11:00~16:00

**64 血液検査結果の正しい見方**

わかりやすく丁寧に血液検査の見方を説明します! 個別相談にも対応します。

講師 東田 仁美

11/19火  
10:30~11:30

■対象/どなたでも  
■定員/1講座10名  
■持ち物/なし  
■材料費/なし

しょうとく・まちかどステーション〜暮らしの保健室〜 学ぶ  
枚方市香里ヶ丘4-2-3 香里が丘コリオ内 【定休日:木曜・日曜】  
(申込) 072-852-5515 (受付) 10:00~16:30

**65 そろそろ終活しましょう ~もしもの時のACP~**

\*ACP(アドバンス・ケア・プランニング)を学んで、もしもの時の準備を始めましょう。  
(\*今後の治療・療養について患者・家族と医療者・介護者があらかじめ話し合うこと)

講師 神山 欣子

10/21日 11/6水  
いずれも 11:00~12:00


■対象/どなたでも  
■定員/1講座10名  
■持ち物/なし  
■材料費/なし

しょうとく・まちかどステーション〜暮らしの保健室〜 学ぶ  
枚方市香里ヶ丘4-2-3 香里が丘コリオ内 【定休日:木曜・日曜】  
(申込) 072-852-5515 (受付) 10:00~16:30



**19 誰でも気軽にワインが楽しめる**

ワインのテイastingと料理のペアリングを楽しむ  
※飲食がございまして徒歩や交通機関をご利用下さい。



講師 みっちゃん


10/23(水) 27日  
11/3(日) 24日  
すべて 12:00~

- 対象/20歳以上
- 定員/1講座 10名
- 持ち物/なし
- 材料費/なし

**三都葡萄酒(ワインショップ)** グルメ  
枚方市南楠葉1-14-4 【定休日:火曜・水曜】  
(申込) 090-8934-4482 (受付) 11:00~17:00

**20 「あなたに合った婚活 見つけましょう」婚活相談**

婚活のお悩みを聞き、解決方法をアドバイスします。活動中の方、親御様の参加も可。



講師 安達 留里子

10/15(水) 19日  
11/2(土) 9日 16日  
すべて15:00~

- 対象/婚活中の方と親御様
- 定員/1講座 8名
- 持ち物/なし
- 材料費/なし

**結婚相談所 リボン** 学ぶ  
枚方市南楠葉1-14-4 【定休日:水曜】  
(申込) 090-4903-4805 (受付) 15:00~18:00

**21 発見! 美味しさの秘密、南イタリアのオリーブオイル体験会**

こだわりと情熱の製造過程を学び、試食でその違いを実感できる体験型講座



講師 中西 穂

10/27日  
11/23(土) 祝  
いずれも 10:30~11:30

- 対象/どなたでも
- 定員/1講座 6名
- 持ち物/なし
- 材料費/500円

**コルノ・ボヴィーノ** 体験  
枚方市楠葉中町1-9(旧 楠葉ふとん店内)【定休日:土曜・日曜・祝日】  
(申込) 070-5662-4571 (受付) 10:00~18:00

**22 今日から始める地中海式食事法**

100歳まで健康に生きる地中海の食事と暮らし。実践的な知識が満載です。



講師 中西 穂

10/27日  
11/23(土) 祝  
いずれも 13:30~14:30

- 対象/どなたでも
- 定員/1講座 6名
- 持ち物/なし
- 材料費/500円

**コルノ・ボヴィーノ** 体験  
枚方市楠葉中町1-9(旧 楠葉ふとん店内)【定休日:土曜・日曜・祝日】  
(申込) 070-5662-4571 (受付) 10:00~18:00

**23 世界でたった一つだけのくまパン アイシング体験講座**

可愛く描けるアイシングペンの使い方を学べます。ご参加で限定レシピをプレゼント! 親子参加もできます!



講師 山口 雅子

10/20日 親子限定  
11/12(火) 女性限定  
いずれも 13:00~14:00、14:30~15:30

- 対象/女性・親子(12歳以下は男性可)
- 定員/1講座 6名(または3組)
- 持ち物/エプロン、タオル、タッパー(持ち帰り用)
- 材料費/1,000円

**パン教室モグモグ山口** グルメ  
枚方市楠葉中町1-9(旧 楠葉ふとん店内)【定休日:不定休】  
申込みは2次元コードより※駐車場は近隣のコインパーキングをご利用下さい

**24 100歳まで元気に歩くために! 足の体操と靴の履き方&選び方**

シューフィッターの店主が100歳まで元気に歩くための簡単な足の体操をお伝えします。靴選びや歩き方のアドバイスも。



講師 西岡 直人

11/16(土) 27日  
いずれも 10:00~11:00

- 対象/どなたでも
- 定員/1講座 4名
- 持ち物/なし
- 材料費/なし

**足と靴の専門店 くずは優足屋** ヘルスケア・美容  
枚方市楠葉中町1-4 【定休日:日曜】  
(申込) 090-6322-7220 (受付) 10:00~19:00

**25 毎日のセルフケアで叶える美しさ ~美容鍼とエステの活用法~**

毎日行う洗顔、クレンジング、保湿や体のケアのポイントをお伝えします。ご希望される方には美容鍼体験もさせていただきます!!



講師 今井 理貴

10/24(水) 11/7(木) 21日  
すべて11:00~

- 対象/どなたでも
- 定員/1講座 2名
- 持ち物/なし
- 材料費/500円

**よしき鍼灸院整体院 la charme** ヘルスケア・美容  
枚方市船橋本町2-10-4 【定休日:日曜・祝日】  
(申込) 072-866-0222 (受付) 9:00~19:00

**26 子育て応援企画 くずは子育てひろば とらいあんぐる**

手遊びや子育て座談会を通して、親子で楽しく交流しましょう。



講師 いいねいいね  
ドットコムスタッフ

11/14(水) 10:30~11:30

- 対象/保護者と未就園児(0~3歳)のペア
- ※兄弟の付き添いをご相談ください
- 定員/1講座 8組
- 持ち物/飲み物
- 材料費/なし

(受付) 平日・土 9:00~21:00  
日・祝 9:00~17:00  
※10/1の申込開始日は10:00より受付

**枚方市立楠葉生涯学習市民センター** 体験  
枚方市楠葉並木2-29-5 【定休日:第4月曜/祝日は開館】  
(申込)050-7102-3131/FAX 072-855-4971(2階窓口も可)

**27 おはなしワールド8**

プロジェクターを使って子どもたちにおすすめの本を紹介する人気企画です。



講師 楠葉図書館司書

11/23(土) 祝 14:00~15:00


- 対象/3歳以上
- ※未就学児は保護者同伴
- 定員/1講座 30名
- 持ち物/なし
- 材料費/なし

(受付) 平日・土 9:00~21:00  
日・祝 9:00~17:00  
※10/1の申込開始日は10:00より受付

**枚方市立楠葉生涯学習市民センター** 体験  
枚方市楠葉並木2-29-5 【定休日:第4月曜/祝日は開館】  
(申込)050-7102-3131/FAX 072-855-4971(2階窓口も可)

**28 ひらかたまちゼミに参加しませんか?**

「お客様には満足を!お店には新規顧客を! まちには賑わいを!」まちゼミと一緒に参加してみませんか? 令和7年に向けて、興味のある方のご参加をお待ちしております!



講師 松宮 信代

10/21日 11/6(水)  
いずれも 10:30~、14:30~

- 対象/枚方市内の事業者の方(職種は問いません)
- 定員/1講座 3名
- 持ち物/なし
- 材料費/なし

**枚方市商業連盟** 学ぶ  
枚方市岡本町7-1 枚方ビオルネ5階 【定休日:土曜・日曜・祝日】  
(申込) 072-843-5309 (受付) 平日 10:00~16:00

**29 アンニョン韓国! ~どこいく!?なににする!?~**

あなただけの韓国旅行プランを作ろう! 旅行会話+ミニ講座つきで、初めて渡韓する方にも安心安全な旅をアドバイス。



講師 森川 景子

10/26(土) 30(水)  
11/1(金) 19:30~

- 対象/中学生以上(親子参加OK)
- 定員/1講座 8名
- 持ち物/筆記用具
- 教材費/400円

**K-sigol韓国語講座** 学ぶ  
枚方市西荻野1-6-28 カフェカジョ内 【完全予約制】  
ksigol.winkr@gmail.com ksigol

**30 姿勢のプロが教える「10歳若返る姿勢講座」**

猫背にならず、いくつになっても若々しい姿勢でいたいですよね? 理想の姿勢の秘密をお伝えします。姿勢チェック付き。



講師 朝長 明日香

10/16(水) 19(土)  
10/31(木) 11:30~13:00

- 対象/どなたでも
- 定員/1講座 5名
- 持ち物/動きやすい格好
- 材料費/なし

**KCSセンター枚方院** ヘルスケア・美容  
枚方市荻野本町1-5-15-102 【定休日:水曜】  
(申込) 072-848-0127 (受付) 10:00~20:00

**31 姿勢から変える「家庭内ケア」の基本**

家庭内でできる姿勢チェックの方法、姿勢ケアの方法を教えます。お子さん、親御さんの健康ケアに役立ちます!



講師 朝長 明日香

10/19(土) 12:00~13:30  
11/6(水) 17:00~18:30

- 対象/どなたでも
- 定員/1講座 5名
- 持ち物/動きやすい格好
- 材料費/なし

**KCSセンター枚方院** ヘルスケア・美容  
枚方市荻野本町1-5-15-102 【定休日:水曜】  
(申込) 072-848-0127 (受付) 10:00~20:00

**32 あなただけにお教えます! お墓じまいの8つのステップ**

お墓じまいをするならば、知っておかねばならない8つのステップがあります。誰も教えてくれないし、知っている人もいない! そんなお悩みを私が解決いたします!



講師 花村 つよし

10/15(火) 10:00~

- 対象/どなたでも
- 定員/1講座 5組
- 持ち物/なし
- 材料費/なし

**枚方産業振興株式会社 枚方石材** 学ぶ  
枚方市荻野本町1-2-1 【定休日:木曜】  
(申込) 072-848-1234 (受付) 9:00~18:00

**33 認知症を学び、みんなで支えよう! 認知症サポーター養成講座**

認知症を正しく理解し、認知症の方やその家族を支えるサポーターを養成します。講座受講者にはオレンジリングをプレゼント!



講師 認知症サポーター  
キャリアメント 石橋 勉


10/23(水) 14:00~15:30

- 対象/どなたでも
- 定員/1講座 5名
- 持ち物/なし
- 材料費/なし

**枚方市地域包括支援センター 松徳会** 学ぶ  
枚方市宮之阪2-2-2-202 【定休日:土曜・日曜・祝日】  
(申込) 072-805-2165 (受付) 9:00~17:30

**34 認知症の世界を冒険しよう! 認知症世界の歩き方**

認知症の方が見ている世界や背景をわかりやすく描いた「認知症世界の歩き方」を使って認知症について一緒に考える講座です。



講師 認知症世界の歩き方  
公認ファシリテーター 石橋 勉

11/7(木) 14:00~15:30

- 対象/どなたでも
- 定員/1講座 5名
- 持ち物/なし
- 材料費/なし

**枚方市地域包括支援センター 松徳会** 学ぶ  
枚方市宮之阪2-2-2-202 【定休日:土曜・日曜・祝日】  
(申込) 072-805-2165 (受付) 9:00~17:30

**35 クリスマスツリーのミニタペ**

パッチワークを始めるきっかけに。初心者の方でも楽しく作れます。



講師 三浦 文代

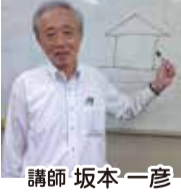
11/12(水) 18日  
いずれも 14:00~16:00

- 対象/お子様不可
- 定員/1講座 3名
- 持ち物/なし
- 材料費/400円

**キルトモナミ** 体験  
枚方市宮之阪3-6-1 【定休日:木曜・日曜・祝日】  
(申込) 072-849-2221 (受付) 10:30~16:30

**36 枚方の空家と田舎の空家どう違う? 50代から始める空家対策**

全国で800万戸、枚方でも2万戸の空家、急増する空家の対策・活用方法について、事例を交えて一緒に考えます。



講師 坂本 一彦


11/9(土) 16日  
いずれも 14:00~15:30

- 対象/どなたでも
- 定員/1講座 3名(または3組)
- 持ち物/なし
- 材料費/なし

**有限会社ニューふじ** 学ぶ  
枚方市宮之阪3-6-34(事務所2階) 【定休日:土曜・日曜・祝日】  
(申込) 072-847-2537 (受付) 9:00~17:00

**37 頑張らずに楽しく! 家族の笑顔が増える、魔法の片づけ**

頑張らなくても大丈夫! 行動や思考のクセを知り、自分や家族に合った片づけのコツや仕組みを知る講座です。



講師 永井 美穂

10/26(土) 11/13(水) 27日  
すべて 10:00~11:00

- 対象/どなたでも(子連れOK)
- 定員/1講座 3名
- 持ち物/財布(講座中のワークショップで使用します。)
- 材料費/なし

**有限会社ニューふじ** 学ぶ  
枚方市宮之阪3-6-34(事務所2階) 【定休日:土曜・日曜・祝日】  
(申込) 072-847-2537 (受付) 9:00~17:00

**38 しなやかで健康な身体をつくり、免疫力を高めよう! ヨガ体験!**

普段、外側に向いている意識を一度内側へ、呼吸と共に身体を動かし、しなやかで健康な身体を手に入れましょう。



講師 aoi takase

10/16(水) 9:00~10:00  
19(土) 8:00~9:00  
15:00~16:00  
20(日) 9:00~10:00  
19:00~20:00  
11/2(土) 9日 16日  
9:00~10:00  
19:00~20:00

- 対象/どなたでも
- 定員/1講座 10名
- 持ち物/動きやすい服装
- 材料費/なし

**TAKASE MY RING STUDIO** 体験  
(申込) 072-849-6767/090-3266-7715 【定休日:水曜】  
会場 宮之阪 enjointスタジオ (受付) 10:00~18:00

**39 音楽とダンスのつながりを身体で感じよう、キッズorストリートダンス体験**

ストレッチから始まり、リズムトレーニング、簡単なステップの練習を通して、踊ることの楽しさ、リズム感をつけよう。



講師 aoi takase

10/16(水) 17:00~18:00  
19(土) 9:00~10:00  
13:00~14:00  
20(日) 13:00~14:00  
11/2(土) 9日 16日  
キッズ 16:00~17:00  
ストリート 17:30~18:30

- 対象/小学生・中学生
- 定員/1講座 10名
- 持ち物/動きやすい服装
- 材料費/なし

**TAKASE MY RING STUDIO** 体験  
(申込) 072-849-6767/090-3266-7715 【定休日:水曜】  
会場 宮之阪 enjointスタジオ (受付) 10:00~18:00

**40 ジュエリー磨いたことありますか? ピッカピカになりますよ!!**

自分磨きのエステやネイル...お持ちのジュエリーも貴女と同じように輝かせてみませんか?



講師 高瀬 巖

10/15(火) 18(金) 25(金)  
13:00~14:00  
10/19(土) 10/21(日)  
11:00~12:00 15:00~16:00  
※11月の日程はweb参照

- 対象/お子様不可
- 定員/1講座 5名
- 持ち物/お持ちのジュエリー
- 材料費/なし

**宝石のタカセ・マイリングスタジオ** 体験  
枚方市宮之阪1-20-3-107 【定休日:水曜】  
(申込) 072-849-6767/090-3164-8576 (受付) 10:00~18:00

**41 時代はペーパーレス、電子名刺って知ってますか?**

カラーの名刺など、自分で簡単に安く作成できる方法を教えますが、話題の電子名刺も体感できますよ!



講師 高瀬 巖

10/15(火) 21(月) 25(金)  
11:00~12:00  
10/18(土) 10/19(日)  
15:00~16:00 13:00~14:00  
※11月の日程はweb参照

- 対象/お子様不可
- 定員/1講座 5名
- 持ち物/スマートフォン(お持ちの方)
- 材料費/なし

**宝石のタカセ・マイリングスタジオ** 学ぶ  
枚方市宮之阪1-20-3-107 【定休日:水曜】  
(申込) 072-849-6767/090-3164-8576 (受付) 10:00~18:00

**42 小さな布の手作り**

5cm角のちりめん、ちくちく作りましょう!



講師 平田 千鶴

11/13(水) 10:30~

- 対象/お子様不可
- 定員/1講座 6名(または2組)
- 持ち物/なし
- 材料費/200円

枚方市宮之阪1-20-3-105号 【定休日:水曜】

**パリのクリーニングメルシーヌジャパン** 体験  
会場 チカラのみせ処宮ノサガ 枚方市宮之阪1-19-2  
(申込) 072-847-5847 (受付) 9:00~18:00



ICON

18時以降開始の講座あり

オンライン ZOOM

オンラインで参加できる講座

# 第11回 ひろかた まちゼミ

2024.10/15(火)~11/30(土) <全65講座開講>

申込み方法

10/15(火)~受付スタート 予約制 先着順

※受付時間、受講日は各講座によって異なりますのでご注意ください

## 1 選ぶ

講座内容、日時など(P9~P11)を確認し、興味のある講座をお選びください。

## 2 申し込む

「まちゼミの申込です」と各店にご連絡ください。電話または申込用の二次元コードで。

## 3 参加する

時間・場所を間違えないようにご参加ください。※持ち物などをご確認ください

### 地域 (P8の地図に記載しています)

※28(57)は地図Aにあります

- ①~⑦ 枚方市駅..... A
- ⑧~⑬ 牧野..... B
- ⑭~⑲ くずは..... C
- ⑳~㉵ 宮之阪駅周辺..... D
- ⑳~㉵ 中宮・田口..... E
- ⑳~㉵ 御殿山..... F
- ⑳~㉵ 長尾・津田..... G
- ⑳~㉵ 東香里..... H

**学ぶ**  
知識や知恵を学ぶ講座

**体験**  
つくる、体験する講座

**グルメ**  
飲食に関する講座

**ヘルスケア・美容**  
美容や健康の講座

**1 コーヒーの淹れ方講座**  
コーヒーの美味しさは淹れ方が20%で決まる!  
淹れ方が80%  
淹れ方が20%  
開催期間の金土日月  
毎日 11:00~15:00 (要予約)  
■対象/どなたでも  
■定員/1講座3名  
■持ち物/なし  
■材料費/100円  
講師 大野 憲次  
豆工房 コーヒーロースト グルメ  
枚方市大垣内町1-4-7 【定休日: 火曜・水曜・木曜】  
(申込) 072-804-2377 (受付) 10:00~18:00

**2 醗酵を体験しよう① 食べる**  
お味噌を中心に発酵食品を食べ比べしながら発酵食品のあれこれについて学んでいただきます。  
10/19(土) 20日  
21日 22(火)  
すべて 10:30~11:30  
■対象/どなたでも  
■定員/1講座6名  
■持ち物/三角巾、エプロン  
■材料費/500円  
講師 北村 晋也  
北村みそ本家 体験  
枚方市岡本町10-2 【定休日: 月曜・火曜・日曜・祝日】  
(申込) 072-844-0211 (受付) 10/2~ 10:00~17:00

**3 醗酵を体験しよう② 作る**  
発酵食品を作り、それを使ったものを試食していただき、より発酵食品に対する知識と素晴らしい体験をしていただく講座です。  
10/26(土) 27日  
28日 29(火)  
すべて 10:30~11:30  
■対象/どなたでも  
■定員/1講座6名  
■持ち物/三角巾、エプロン  
■材料費/500円  
講師 北村 晋也  
北村みそ本家 体験  
枚方市岡本町10-2 【定休日: 月曜・火曜・日曜・祝日】  
(申込) 072-844-0211 (受付) 10/2~ 10:00~17:00

**4 みそ屋で行う姿勢講座** コラボ講座  
健康を維持するために大事な発酵食と姿勢の話。みそ屋さんで学びます。  
11/6(水) 14:00~15:30  
14(土) 22(金)  
10:00~11:30  
■対象/どなたでも  
■定員/1講座5名  
■持ち物/なし  
■材料費/なし  
講師 朝長 明日香 北村 晋也  
KCSセンター枚方院 ヘルスケア・美容  
枚方市禁野本町1-5-15-102 (申込) 072-848-0127  
会場 枚方市岡本町10-2 (北村みそ本家) (受付) 10:00~20:00

**5 相続セミナー**  
相続ってよく聞けど一体何だろう? そんな不安を解消するために一緒に学んでいきましょう。  
11/6(水) 12(火) 18(日)  
すべて 15:00~16:00  
■対象/どなたでも  
■定員/1講座3名  
■持ち物/なし  
■材料費/なし  
講師 中川 朋哉  
枚方信用金庫 本店営業部 学ぶ  
枚方市岡東町12-1ひらかたサンプラザ1号館102号 【定休日: 土・日・祝】  
(申込) 072-841-1171 (受付) 9:00~15:00

**6 陽♡超かんたんヨガ**  
無理なく簡単にツボ経絡まで開いて柔軟な体と心に。呼吸は楽に深〜く!  
水土日 10:00~11:30  
木土日 14:00~15:30  
水金 19:00~20:30  
■対象/初めての方優先  
■定員/1講座6名  
■持ち物/動きやすい服装、タオル  
■材料費/なし  
講師 阿部 和代  
ILCHI Brain Yoga 枚方スタジオ 体験  
枚方市岡東町18-23 枚方近畿ビル6F 【定休日: 月曜】  
(申込) 072-841-5801 (受付) 10:00~17:30

**7 水引で根付を作ろう**  
水引細工を作りませんか? 基本の梅結びから根付に仕立てます。  
11/ 2(土) 5(火) 26(火)  
すべて 10:30~12:00  
■対象/どなたでも(小学5年生までは保護者同伴)  
■定員/1講座3名  
■持ち物/なし  
■材料費/500円  
講師 小野 仁子  
合資会社 塩熊商店 体験  
枚方市三矢町3-21 【定休日: 日曜・祝日 土曜のみ不定休】  
(申込) 072-844-0301 (受付) 10:30~17:00

**8 絶品スジ肉料理教室 お肉屋さん直伝の秘伝レシピ**  
お肉好きの皆さん、必見です! 普段は硬くて調理が難しいと思われがちなお肉ですが、ちょっとしたコツで驚くほど美味しくなります。お肉屋さん直伝レシピをお届けします。  
10/26(土) 31(土)  
いずれも 10:30~11:30  
■対象/初めて参加の方限定  
■定員/1講座10名  
■持ち物/なし  
■材料費/500円  
講師 関本 祐子  
薩摩の牛太(牧野店) グルメ  
枚方市養父東町50-10 【定休日: 水曜】  
(申込) 072-868-7780 (受付) 10:00~22:00(日・祝は~21:00)

**9 元鮮魚部が教える魚のさばき方講座(三枚おろし)**  
魚の三枚おろし、身が残らずポロポロにならない方法を教えます。さばいた魚はフライにしてお持ち帰りできます!!  
10/19(土) 21(日)  
いずれも 14:30~15:30  
■対象/15歳以上  
■定員/1講座3名  
■持ち物/家庭で使っている包丁(貸し出し可)、エプロン  
■材料費/700円  
講師 川崎 将央  
薩摩の牛太(牧野店) グルメ  
枚方市養父東町50-10 【定休日: 水曜】  
(申込) 072-868-7780 (受付) 10:00~22:00(日・祝は~21:00)

**10 「おせち」作りが楽しくなるワンポイント講座**  
笑顔あふれるお正月に! お家で作る「おせち」にひと工夫。京料理の名人が楽しく伝授します。  
11/29(金)  
13:00~14:00  
■対象/どなたでも  
■定員/1講座15名  
■持ち物/なし  
■材料費/300円  
講師 中川 一郎  
割烹 一の谷 グルメ  
枚方市招提平野町4-18 【定休日: 12/24~1/3】  
(申込) 072-856-5044 (受付) 10:00~18:00

**11 ウールのセーターを家で洗いましょう**  
自宅の洗濯機で、ウールのセーターを洗いましょう!  
10/17(水) 13:00~14:00  
29(火) 14:00~15:00  
11/ 2(土) 13:00~14:00  
■対象/どなたでも  
■定員/1講座3名(または1組)  
■持ち物/なし  
■材料費/なし  
講師 久米川 智美  
婦人服 ロマン 学ぶ  
枚方市牧野本町1-36-38 【定休日: 日曜・月曜】  
(申込) 072-857-6643 (受付) 11:00~16:30

**12 「足つぼ施術」で健康な体を手に入れませんか?**  
足つぼ施術にご興味をお持ちの方への体験会を開催します。「痛い!」イメージがありますが、「こんなに気持ちいいんだ!」と思ってもらえます。絶対に後悔はさせません!  
水曜 11:00~13:00  
日曜 15:00~17:00  
■対象/大人のみ  
■定員/1講座3名  
■持ち物/靴下が脱げる服装  
■材料費/なし  
講師 向 利憲  
牧野ひだまり足つぼ整体院 ヘルスケア・美容  
枚方市牧野本町1-36-7 【定休日: 水曜】  
(申込) 090-8236-7477 (受付) 11:00~20:00

**13 焼きたてバウムの試食会 ~地産地消について考える**  
焼きたてと個包装バウムの食べ比べと地産物を使用したバウムの紹介と地産地消についての講義をします(地産地消バウムのお土産付き)  
11/27(水)  
9:00~、10:00~、11:00~  
12:00~、13:00~、14:00~  
■対象/どなたでも  
■定員/1講座6名  
■持ち物/なし  
■材料費/500円  
講師 小澤 亮平  
TAMUTAMU...BAUMKUCHEN FACTORY グルメ  
枚方市牧野2-5-1上羽ビル102 【定休日: 不定休】  
(申込) 072-807-7233 (受付) 7:00~20:00(水曜以外)

**14 初めてのバレエ体験!! ダンスの基礎にも通じる身体作り**  
バレエはハードルが高いと思いませんか? 柔らかくなくても大丈夫。楽しく身体を動かしましょう! <3歳~小学生>  
10/26(土)  
11/2(土) 9(土) 16(土) 30(土)  
3歳~小学2年生 9:15~10:00  
小学3~6年生 10:00~11:00  
■対象/3歳~小学6年生  
■定員/1講座5名  
■持ち物/タオル、水筒、動きやすい服装  
■材料費/なし  
講師 寺山 博子  
アンジュ・ミニオンバレエスタジオ 体験  
枚方市楠葉野田1-29-3寺山自動車内事務局 【定休日: 日曜・祝日】  
(申込) 072-857-3948 (受付) 9:00~18:00

**15 クラシックバレエで美ボディを目指そう!!**  
体を動かして健康、筋力UP! さらに美ボディになる方法を教えます。 <中学生~大人>  
10/26(土)  
11/2(土) 9(土) 16(土) 30(土)  
すべて 11:00~12:15  
■対象/中学生以上~シニアの女性  
■定員/1講座5名  
■持ち物/タオル、水筒、動きやすい服装  
■材料費/なし  
講師 寺山 博子  
アンジュ・ミニオンバレエスタジオ 体験  
枚方市楠葉野田1-29-3寺山自動車内事務局 【定休日: 日曜・祝日】  
(申込) 072-857-3948 (受付) 9:00~18:00

**16 町のくるま屋さんでどんなところ? 車検も保険もワンストップで安心**  
車検を受ける時、どのようなお店を選んでますか? 町のくるま屋さんだからできる、ワンストップサービスの良さをお教えます。  
11/9(土)  
14:30~15:30  
■対象/どなたでも  
■定員/1講座2名  
■持ち物/なし  
■材料費/なし  
講師 寺山 智草  
寺山自動車 学ぶ  
枚方市楠葉野田1-29-3 【定休日: 日曜・祝日】  
(申込) 072-857-3948 (受付) 9:00~18:00

**17 家族やセカンドキャリアに使えるプロアスリート推薦 整体講座**  
楠葉整体Googleクチコミ1位の技術と知識をお伝えする整体師養成講座です。  
10/20(日) 27(日)  
11/2(土) 10(土) 17(土) 24(土)  
すべて 10:30~12:00  
■対象/心と体に興味がある方  
■定員/1講座6名(または3組)  
■持ち物/スニーカー  
■材料費/なし  
講師 植屋 浩幸  
整体院スリーバランス ヘルスケア・美容  
枚方市南楠葉1-13-5 サウスコート102 【定休日: 不定休】  
(申込) 0120-867-358 (受付) 10:00~20:00

**18 「ベジチェック」& 「健康食品の選び方」**  
「ベジチェック」で野菜摂取量を推定後、健康食品の選び方をアドバイスします。  
10/18(金)  
18:00~19:00  
■対象/当店まちゼミに初めて参加の方  
■定員/1講座3名  
■持ち物/なし  
■材料費/なし  
講師 原 浩子  
みどり薬局 ヘルスケア・美容  
枚方市南楠葉1-14-3 【定休日: 日曜・月曜・祝日】  
(申込) 072-857-3732 (受付) 9:30~18:00





**受講者募集!**

どなたでも参加できます

**受講料無料!**

※講座によっては材料費が必要なものもあります

第11回

# ひらかた まちゼミ

Food

開催期間 **2024 10/15 火 ~ 11/30 土**

※受付時間、受講日は各講座によって異なりますのでご注意ください

「まちゼミ」とは、お店の人が講師になって、専門の知識やコツを無料で教えてくれるミニ講座です。  
販売・勧誘はありません

全**65**講座

Health

普段できない  
体験ができる  
ワークショップ

Learn

Create

Beauty

受講申込  
受付開始

**10/1 火 ~**

お申込みは各店へ

- 材料費がかかる講座は、原則として講座当日に会場で徴収します。
- 申込み後のキャンセルは、材料費を頂戴する場合があります。
- 定員になり次第、締め切らせていただきます。
- 申込みは各店の受付時間内をお願いします。
- 申込み初日は電話の混雑が予想されます。
- 受講対象者が限定されている講座もあります。
- 各講座ともに、申込みの際に受講時の持ち物をご確認ください。
- 小学生以下は保護者同伴でのご参加をお願いします。

まちゼミ  
65講座は  
P8~P11  
に掲載!

主催: 枚方市商業連盟  
後援: 枚方市・北大阪商工会議所

お問合せ

枚方市商業連盟事務局 平日10:00~17:00  
枚方市岡本町7-1 枚方ビオルネ5F

TEL 072-843-5309

