朗報!! 令和お正月号への 広告(求人)掲載料 **10%off!**(初めての方に限る) 詳しくは「瓦版や」まで

パワーストーン・天然石・オリジナルブレス

よろず屋

住所 ：大阪市住之江区南加賀屋2-6-10
定休日 ：不定休
(遠方の方はご確認下さい)
営業時間：13時～20時（時間変更有り）
TEL ：06-6626-4638
見るだけでも歓迎！！
パワーストーンよろず屋 で検索！！

★占い鑑定★
占術家 梨花
お問合せ
rinka032104@gmail.com
LINEID：rinka0321
占術家梨花 で検索

エアコンクリーニング
換気扇クリーニング
（ドラム式OK・フード込み）
なんと! 1台 = ¥6,000 ポッキリ!
☆1台からでもOKです☆ （税込）
地球と家計にやさしい
T&K ハウスクリーニング
559-0003 大阪市住之江区安立1-4-20 山下ビル1F
☎06-6674-0635
【受付時間：AM8:00～PM9:00(年中無休)】

住之江公園駅からスグ！ Wワーク歓迎！
ヘルパースタッフ大募集
★時 間 月～日曜日 週1回、1時間だけでもOK！(応相談)
※勤務時間、勤務日数は全て希望通り(シフト制)
★資 格 初任者研修 (ヘルパー2級以上 尚、ガイドヘルパー資格のみでもOK)
★待 遇 ＊時給 生活援助 1,200円～ 身体介助 1,700円～
＊18～22時 25%アップ 22時～ 50%アップ
＊賞与年1回(5月) 昨年実績 5～40万円(登録ヘルパー)
＊インセンティブ制度有り(毎月稼働時間数を評価し、現金支給します)2,000～20,000円
プロシア介護ステーション
住之江区南加賀屋3-8-26 YSビル6階
☎ 06-4703-5518 担当：高谷（月～日曜随時受付）

大人気の「パンの缶詰」販売中

住之江図書館だより

☎06-6683-2788
住之江区南加賀屋3-1-20

◎えほんのじかん
毎週金曜 11時～11時半
12/13は、「えほんのじかんデラックス」です。

◎読書会
12/18(水) 10時～11時半
「マルコヴァルさんの四季」(イタロ・カルヴィーノ著)
事前に読んでご参加下さい。テキストは図書館で用意します。

◎赤ちゃんの部屋
12/11(水) 10時半～11時
3歳までの乳幼児と保護者
※会場は、催しによって異なります。詳しくは図書館まで。
※年末年始及びシステム機種更新に伴う休館のお知らせ。
12/26(木)～令和2年1/6(月)は年始の休館です。通常の年末年始の休館(12/28～1/4)に加え、前後に図書館情報ネットワークシステムの入れ替えのための臨時休館をさせていただきます。また、インターネットからの各種サービスも停止期間があります。詳しくは、チラシや図書館ホームページでご覧ください。ご不便をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

住之江会館だより

☎06-6683-2882
住之江区南加賀屋3-1-20
2階(住之江図書館の下)

◎異文化交流講座(イスラームの世界)
1/26(日) 13時半～15時
対象 どなたでも
定員 50名 費用 500円

◎チョークアート教室
3/15・22・29・4/22・16・5/14(毎月第1・3日曜日)
対象 全6回 15時半～17時半
どなたでも
定員 20名
費用 12000円

◎絵手紙教室
1/8～2/5(毎週水曜全5回) 13時～14時半
対象 どなたでも
定員 20名
費用 4千円程度、筆・パレット・墨汁

◎絵画教室
1/15・2/22・3/15・4/16・5/19(毎月第1・3日曜日)
全6回 13時～15時
対象 どなたでも
定員 15名
費用 4800円
ヨーガ教室 定員各20名
火・木・土・日(午前・午後)各コースあり。詳細は事務所まで。
日曜以外は10時～11時半。
費用 1回700円(3カ月分まとめてのお支払い。別途テキスト代430円)

◎中国語教室
1/5～3/29(1/12・2/23除く毎週日曜 全11回)
13時～14時 対象 経験者
定員 15名 費用 8800円(別途テキスト代)
※締切 いずれも定員になりしだい。

住之江スポーツセンター

☎06-6686-4172
※上靴をご用意し、どちらも必ず、ペアでお越し下さい。
※料金(どちらも一回)
大人 220円 (高校生以上)
こども 110円 (小学生以上)
✪卓球開放デー(4回入替制)
12/13・1/10(金) 14:45～20:30
12/9・1/14(土) 14:45～17:30
✪バドミントン開放デー
12/7・21(土) 9～12:15(2回入替制)

住吉図書館だより

☎06-6606-4946
会場は図書館棟1階多目的室です。
※年末年始の休館のお知らせ。
平成31年度分、図書館ネットワークシステム機種更新とあわせて、1/26(木)～1/26(日)まで休館します。
1/6(月)午前9時まで返却ポストはご利用いただけません。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。
◎冬休みおはなし会
昔話や童話など、語り手が語るおはなしを聞いて楽しむ会です。
12/22(日) 15時～15時半
対象 どなたでも
定員 50名(当日先着順)
申込 なし
◎おはなしのじかん
水曜日 11時～11時半
(乳幼児向け)
水曜日 16時～16時半
土曜日 16時～16時半
※土曜日は、変更有り

◎わくわくクラフト教室
第2土曜 10時半～12時半
◎大人のためのおはなし会
第3土曜 11時～11時半
◎ケース展示 1/31迄
「櫻井神一作品」展
◎ライオンズクラブ国際協会335-B地区「国際平和ポスター・コンテスト作品展」12/7(土)～3/13(金)まで

住吉区民センター

☎06-6694-6100
FAX06-6694-6115
住吉区南住吉3-15-56
※12/28～1/3は年末年始休館です。
1/4より通常開館します。
★ドレミコンサート
12/10(火) 12時15分～12時45分
場所 当センター ホール棟ロビー
内容 小さなお子様連れの方向けの無料コンサート！ママさん吹奏楽団の演奏で楽しい思い出を作りましょう♪
対象 どなたでも。小さなお子様向けの内容です。
費用 無料
★ゴスペルロビーコンサート
12/19(木) 15時～15時半
場所 当センター ホール棟 ロビー
内容 区民センターゴスペルチームがお送りする無料コンサート！クリスマスにぴったりの曲をお届けします！
対象 どなたでも
費用 無料
★人形劇&コンサート あわてんぼうのサンタクロース
12/21(土) 13時～約60分間
開演 13時半 開場 13時
場所 当センター小ホール
内容 人形劇団「クラルテ」の人形劇と弦楽デュオによるコンサートです。
対象 どなたでも。
費用 前売り1200円
当日1500円(全席自由)
3歳未満の膝上鑑賞無料。
当センター窓口でチケット好評販売中！
詳細は http://sumiyoshiward c-ogbc.jp/
＊手作り新聞『瓦版や』では、広告(6千円より)・求人・チラシの折り込みなどを募集しています。お気軽に！
☎6681-9418『瓦版や』

住之江公園だより

住之江公園管理事務所
☎06-6685-9521
●「わんにゃんマルシェ@住之江公園」
わんにゃんの会の手作り市を住之江公園で初開催します！ウチの子を連れてぜひお越しください♪
12/8(日) 10時～15時
場所 住之江公園ドッグラン前芝生広場
参加費 無料(但し、物販は有料)
●イルミネーション点灯
12/14(土)～1/12(日)
期間限定で「花と緑のスクエア」一帯に毎冬恒例となったウインター・イルミネーションが出現します。無料
時間 午後5時～午後10時
12/14(土)には、午後5時過ぎから点灯セレモニーと地元ミュージシャンによるコンサートが開催されます。
●初心者のための園芸教室
「花の寺子屋」
12/18(水) 10時～12時
場所 住之江公園管理事務所2階会議室
参加費 1500円(材料費、当日徴収します)
テーマ：クリスマス、もしくは正月飾りの予定
毎月第1水曜日 10時～11時半
参加費 無料
※いずれも詳しくは右記へ

ちょっとプレゼント

●相愛大学12月演奏会
①金管アンサンブルフェスタ
12/16(月) 開演18時半
(開場18時) ※入場無料
②相愛フィルハーモニア名曲コンサート
12/21(土) 開演14時半
(開場14時)
※入場料千円・・ですが、「瓦版や」愛読者に招待券をペア25組にプレゼント！
ご希望の方は、ハガキに住所、氏名、年齢、性別、電話番号を記入して、左記までお申込み下さい。
申込 〒559-0033 住之江区南港中4-4-1 相愛大学「相愛フィルハーモニアチケットプレゼント係」
締切 12/16(月) 消印有効。
応募多数の場合は抽選。当選者の発表はチケットの発送をもってかえさせていただきます。
※いずれも相愛大学南港ホール(ニュートラム「ポートタウン東」駅下車、徒歩5分)
問合せ 相愛大学オーケストラ合同研究室
☎06-6612-3954

ちょっと頭のたいそう

連想力が衰えると記憶力も一段と衰え、集中力に影響が出て「ものおぼえ」がおろそかになる。
下表の３列の関係ある言葉を線で結び、その数字を回答欄に書きなさい。

例 16 16 16
答え

1	ズボン	1	ひまわり	1	白		
2	テレビ	2	ゾウ	2	ピアノ		
3	日本	3	リンゴ	3	ケーキ		
4	コーヒー	4	電車	4	耳		
5	パラ	5	青	5	消しゴム		
6	ライオン	6	ギター	6	野球		
7	みかん	7	ビスケット	7	新幹線		
8	バス	8	あご	8	くつ下		
9	赤	9	エンピツ	9	せんたくき		
10	バイオリン	10	サッカー	10	フランス		
11	クッキー	11	自動車	11	紅茶		
12	鼻	12	スカート	12	菊		
13	クレヨン	13	レイゾウコ	13	うさぎ		
14	スキー	14	中国	14	スイカ		
15	ひこうき	15	ミルク	15	自転車		
16	山	16	海	16	川		

協力 頭の体操クラブ

ちょっと知って得!

「終活」について考えよう！
～人生の終わりに備えて身の回りを整理する～「終活」です。
●終活の段取り
⑥葬儀の種類
～お別れのかたち～
お葬式は、家族や大切な人の「死」という現実と向き合い、その事実を受け入れるために必要な儀式であり、プロセスです。葬儀サービスは多様化しています。喪主、遺族の方々の想いや事情によって、葬儀の「かたち」は選べる時代ですが、万が一の際は、なかなか難しい。
☆遺族・親族だけでなく、故人を知る人たちとともに見送る葬儀
→一般葬・社葬・合同葬
☆遺族・身内だけで見送る葬儀
→家族葬・密葬
☆簡素・簡略にお別れする葬儀
→日葬・直葬
など、他にも色々あります。
元気なうちにご協力いただいてます大阪祭典さんなどの相談会や見学会などに、一度足を運んでみるのも、いいでしょう・・・
協力 レクスト関西グループ 大阪祭典

◈新聞に掲載のお名前は、すべて敬称を略させていただいております。

SEIRYUの運勢 2019.12.1～12.31

http://www.eonet.ne.jp/~artemis01/index.html（占い師：青竜）

★1月生まれ★ 何が原因かわからずやきもきする今月。思い当たる要素を徹底的に分析してみて。手を差しのべてくれる人が現れそうです。金運はバランス良く回ってくれそうです。	**★2月生まれ★** 努力を怠らないように注意が必要な今月です。友人関係は直感で選んでみましょう。早く打ち解けることができそうです。レジャーなどの楽しい事は相応に楽しめます。	**★3月生まれ★** 今月は恋愛運において恵まれ、楽しめる場において相手にグッと近付ける機会がありそうです。気長な気持ちでいることで、少しの失敗でも緩やかな心を保てそうです。
★4月生まれ★ 実った努力による成果で、何をするか迷う今月です。目指している事柄へは順調に邁進できそう。周りの人物や物事を見て、自ら学びを得ることができそうです。	**★5月生まれ★** 今まで見えて来なかった新しい視点を得るきっかけがありそうな今月。徐々にはっきりしてくることで、心のモヤモヤは晴れそう。誰かと分かち合う事ができそうです。	**★6月生まれ★** 思っている事を相手に適切に伝えられそうな今月です。スムーズなやりとりで、相手を納得させられそうです。想像力をうまく働かせて、危機も乗り越えられそうです。
★7月生まれ★ 伝えたい気持ちに溢れている今月です。伝え方がわからなくても、知恵を駆使してうまく伝えることができそう。努力の末に、理解してくれる人物が現れそうです。	**★8月生まれ★** 自分がしたいことを、思うように伸び伸びとできる今月です。偶然希望通りになったり、願いが叶ったりすることがあるかも。したいと思ったら実行してみると吉です。	**★9月生まれ★** 直感が働きやすい今月。無理と思えることでも直感が動くなら、諦めずにひた向きに進んでみることで望み通りの物事を手に入れられるかも。挑戦しても良いでしょう。
★10月生まれ★ 今月は、今まで積み上げてきたものを精算するような事柄があるかもしれません。部屋の掃除やアクセサリーの手入れなど、身の回りを清めると心がスッキリしそうです。	**★11月生まれ★** 闘志に燃えやすい今月です。目指すものへ突き進み、相手に対しても自信をもった行動ができそうです。役割などを率先して行うと、良い成果を残す事ができそうです。	**★12月生まれ★** 優しさが溢れる今月です。普段のさりげない言動や気遣いが、あなたの優しさを表すでしょう。疲れすぎないようリラックスを心掛けておくと、心の予防になります。

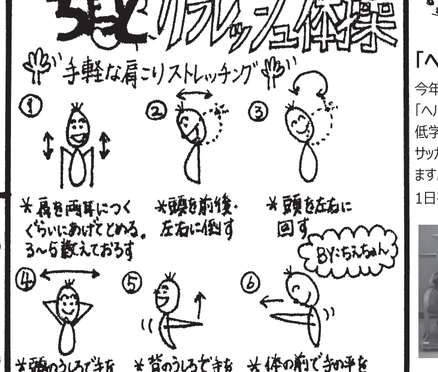
☆1月より新しく開講します☆
北加賀屋駅 徒歩1分
coco Jazz Dance & Yoga
からだスッキリ YOGA
ヨガは年齢や性別、運動能力に関係なく始められます。
肩こり、腰痛、運動不足解消にヨガを始めてみませんか？
はじめての方も大歓迎。どうぞお気軽に連絡してください。
初回 1000 円 入会金無料
2 回目以降 2000 円/1 回
8000 円/5 回チケット
☆1 月の予定☆
1 月 16 日(木)10:30～11:30
1 月 23 日(木)13:00～14:00
1 月 30 日(木)10:30～11:30
予約はこちらから
電話 090-7347-3684
@byx7624j
masako_cocoyoga
〒559-0011 大阪市住之江区北加賀屋 2-7-9
スタジオ ROSA

“ やっと出会えた心地よさ ”
マッサージ
初回ご利用の方に限り、
★30分コース ~~1,900円~~ ⇒ 1,900円
★45分コース ~~2,900円~~ ⇒ 2,700円
★60分コース ~~3,900円~~ ⇒ 3,600円
営業時間 10:00～20:00（月曜休、但し祝日営業）
要予約 うえの治療院 ☎06-6686-3660
住之江区東加賀屋2-10-27
➢「うえの治療院」で検索を！◎

お住まいを探している方に
福祉 専門住宅
受けている方 これから受ける方
保証金 手数料 ゼロ 敷金 ご案内無料
えっ？
要 本人確認証
北加賀屋1丁目10-4 1F 2K トイレ 2F 2K トイレ リフォーム済
お問合せ ☎06-6686-0121

ちょっとリフレッシュ体操

“手軽な肩こりストレッチング”



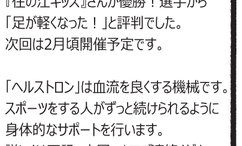
がんばっているあなたを応援します。

子どもたちが怪我なくサッカーを楽しめる環境を。

「ヘルストロンカップ」開催！

今年の5月、7月、11月に開催された「ヘルストロンカップ」は、試合経験の少ない低学年サッカーキッズたちにストレスなくサッカーを楽しんでもらうことを目的としています。100人を超える小学生が笑顔あふれる1日を過ごしました。

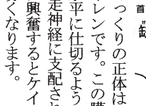
第1回はいちばんヘルストロンに座った『住の江キッズ』さんが優勝！選手から「足が軽くなった！」と評判でした。次回は2月頃開催予定です。



「ヘルストロン」は血流を良くする機械です。スポーツをする人がずっと続けられるように身体的なサポートを行います。
詳しくは下記 吉岡 までご連絡ください。
大会事務局：SSS松田 (naoyuki-soccer@outlook.jp)
協賛：ヘルストロンあべの店（吉岡080-6123-4629）

ちょっとツボの話♥

✦しゃっくりに・・・
缺盆（欠盆）（けつぼん）



しゃっくりの正体は、横隔膜のケイレンです。この膜は胸と腹を水平に仕切るような筋肉で、迷走神経に支配されており、過剰に興奮するとケイレンが起き易くなります。
缺盆は、この神経の通り道の上にあり、このツボを刺激することで、しゃっくりを抑えることができます。その他に喘息、肋間神経痛、頚腕症候群などにも効果があります。
ちなみに簡単に「欠盆」と表記されることもあります。
ツボの位置は、鎖骨の上にあるくぼみの中央で、乳首より真っ直ぐ上がった線と、鎖骨が交わる所から、指一本分内側に取ります。探ると筋がありますが、分かりにくい時は、骨の際を優しく指圧すると良いでしょう。入浴中の治療も大変効果的で、お灸なども試してみてはいかがでしょうか！
春風民主鍼灸センター 坂田

ちょっとお願い！

救援金にご協力を！
「瓦版や」では、台風19号により、被災した方々のために救援金を募り、義援金や支援活動に役立てたいと思います。ご協力下さる方は、必ず「**台風19号救援金**」と**ご記入**の上、左記までお送り下さい。振込手数料は、ご負担お願いします。
振込先
店番 418 ゆうちょ銀行
番号 5731446 普通預金
又、
記号 14140 郵便局からは、
番号 5731446 1
どちらも名義は、瓦版や
※現金書留の場合、お問合せは、「瓦版や」まで。
☎06-6681-9418

ちょっと見てね！

★Social Smiley Port『南港サンセット N』毎月 第2・4火曜日 17時半～公開生配信
南港ATC内 Osaka 北館 4階『オープンガレージ（特設会場）』

ちょっとクイズ

交通安全協会だより
☎06-6682-4956
★歩行者や自転車の交通ルールで正しいものには○印、誤っているものには×印を。
回答は、最終行です
①12月からスマホ等の「ながら運転」の反則金が3倍になるが、違反点数も1点から3点になる。
②大阪府では、自転車が加害者となる交通事故が増加しているが、保険加入は自由である。
③飲酒すると、「見落とし」・「反応時間遅れ」・「誤操作」等の悪影響で交通事故を起こす危険性が高まる。
～交通ルールを守りましょう～
問合せは、右記へ
※住之江交通安全協会では、本年4月から各種証明写真を
500円
の最安値で撮影しています。
※回答 ①は、○ ②は、×
（H28年から保険加入が義務化されている）③は、○

引越・粗大ゴミ・遺品整理
年末のそうじ、エアコンクリーニング
（キッチン、風呂、トイレ、ガラスサッシ、床）
不用品処分、小中引越し、
家具移動、エアコン脱着工事
リフォームもやってます！
どんな事でもお気軽にご相談を！！
≪年中無休：見積無料≫
便利屋O・Kサービス
☎ 06-6652-1466
090-1672-4473

◆◇広告料半額キャンペーン◇◆
（新規オープンのお店）に限り、新聞広告の掲載料を半額（但し、10㎠枠 初回のみ）にします。（別途 製作費がかかります）『瓦版や』まで。

お風呂は 心と身体の癒し… リフォーム専門店
最大 75%OFF～ ＊工事費・リモコン別途
ガス給湯器 卸価格！
～ 今月の目玉！限定15台！！ ～
★ノーリツガス給湯器16号（給湯専用）
GQ-1639WE 定価 ¥125,400（本体） ⇒ ¥38,000（税込）
★リンナイガス風呂給湯器16号・屋外壁掛型追い焚き付・自動タイプ
RUF-A1615SAW 定価 ¥283,470（本体） ⇒ ¥88,000（税込）
市営住宅入居の方 “朗報” 得々、工事まるごとパック価格
★自動湯はり、追い焚き自動循環タイプ
屋外型ガス風呂給湯器16号＋FRP浴槽(900)＋シャワー水栓＋リモコン＋工事費＋消費税
セット合計価格 ¥456,498 ⇒ ¥228,000
【上記記載以外にもお買い得商品多数あり、ご予算に応じて提案させて頂きます。】
☆ 見積相談無料！日曜・祝日工事OK ☆
タケダ住宅設備機器
☎（06）6686－1773 ～創業36年～
090－1445－9139（24時間受付）
住之江区西加賀屋1－1－48［北加賀屋駅前3番出口上がる］