

笑顔をお届け♪身近な街の情報誌 ここにこ新聞 南エリア 2020.3月号 No.20

- 教育コラム
読者プレゼント
パワースポット
お得クーポン
読者の声

【毎月1日発行】

配布地域

北エリア 和泉市・泉大津市・高石市・忠岡町
堺市（西区、南区一部）
南エリア 岸和田市・貝塚市・泉佐野市・熊取町
泉南市・阪南市・田尻町・岬町

【発行部数】 16万2300部
【発行所】 (株)サンライズ舎
〒596-0821 大阪府岸和田市小松里町 2497
TEL.072-443-7700 FAX.072-443-7701
◎電話問合せ / 平日 10:00~17:00
FAX・メールは24時間受付

✉ nikonikoshinbun@gmail.com
🌐 https://nikosunpaper.com
★広告掲載などお気軽にご相談下さい。

首・背中・肩のしびれが消えた！ 背骨コンディショニング

最近話題の「背骨コンディショニング」について「スポーツクラブジョイフィット」インストラクターの安藤麻紀先生にお聞きしました。

背骨の歪みは体に様々な症状を引き起こします。腰痛や坐骨神経痛、ひざや股関節の痛み、首の凝りや肩こり、耳鳴り目眩など背骨の歪みが原因で引き起こす悩みをお持ちの方がたくさんいらっしゃいます。そんな方には是非お試し頂きたいのが背骨コンディショニングです。

背骨コンディショニングとは背骨の歪み



安藤麻紀さん

を整えて不調を改善する運動プログラムです。歪んで硬くなった関節や神経を緩めて骨を元の位置に戻し（矯正）筋力を向上させます。私のレッスンに参加している方で腰痛がひどく普段から湿布や痛み止めが欠かせず酷い時は注射を打たないと日常生活を送れないという方がいらっしゃいました。これらは全て背骨の歪みからくる不調です。背骨には、脳と全身の臓器・器官をつなぐ神経の束（脊髄）が通っているため背骨を整えることで、神経の伝達が正常になり様々な症状が解消します。先程の方のような悩みをお持ちの方には無

理なく自分のペースで背骨コンディショニングに参加頂くようおすすめています。多くの方は徐々に症状を改善し、薬や注射に頼る事無く症状を改善できた！という嬉しいお声を頂きます。肩こりや腰痛・その他さまざまな痛みにお悩みの方は、原因は背骨の歪みかもしれません。背骨コンディショニングはそのような悩みに応える不調改善プログラムです。是非一度体験してみませんか？

＜取材協力＞ スポーツクラブ ジョイフィット 岸和田・貝塚

東京タピオカランド（原宿）で 評価1位のお店がオープン！

タピオカのテーマパーク「東京タピオカランド」で見事一位の評価を得た「三茶ヤ」が岸和田カンカンベイサイドモールにオープン。



も食べやすさがあるので小さな子どもにも安心。まだ食べたことがない方、タピオカはちょっと苦手かも？と言う方も一度お試しを！

＜取材協力＞
タピオカドリンク専門店
「三茶ヤ」
岸和田カンカンベイ
サイドモール店



LINE 友達登録で
今すぐ使える
100円引きクーポン

ミシュランに認められたパンケーキ店
がついに岸和田へ。

大阪・シンガポール・タイ・神戸に続き6号店目。

こだわりのパンケーキは新鮮な牛乳を使用、卵も一つ一つ手作りで割り、注文が入ってからメレンゲを立てて生地を作り一枚一枚焼き上げます。老舗60年

話題のスイーツ店へ行こう！

岸和田カンカン
ベイサイドモール



*プレーンだからこそ
生地の美味しさが
わかる

3/20 FRI ヒーリングっど♥プリキュアショー 観覧無料

13:30-14:00
15:30-16:00

※入替制・整理券の配布はありません。

開催場所 WEST 1F (円形広場) オーシャンサーカス

手と手でキュン！ハートつないで 地球をお手当て！プリキュアシリーズ最新作「ヒーリングっど♥プリキュア」のキャラクターショーが早くも登場！パトナーは動物！？ヒーリングアニマルと力を合わせて大切な地球をお手当て！

Kishiwada CanCan ★状況により変更中止の場合があります。

BAYSIDE MALL 岸和田市港緑町2-1 TEL:072-436-9955

WEST EAST https://k-cancan.jp/

の「ベルヴィル」が作るふわふわのミルフィーユパンケーキ。口の中でとろける絶妙な柔らかさは他ではない食感、生地そのものの味の良さは最高！あつという間に食べてしまふこの美味しさ、ぜひ味わってみてください。

グルメの 掲示板



イメージ写真

メディアにも取りあげられる地元の名店亀十料理店（前ビストロ・ラパン）。2月号で大好評だった「ここにこランチorディナーコース」召し上がりましたか？満席で召し上がれなかった方、又行きたいという方のためになんと第2弾が登場！今回は肉

＜取材協力＞

パンケーキカフェ「ベルヴィル」

岸和田カンカンベイサイドモール店

「ステーキ」にここにこステークスコースをご用意いただきました。ランチ及びディナーどちらの時間もご利用可能！期間は4月末まで。下記チケット持参でお早めに。

岸和田市土生町2-26 12
JR東岸和田駅徒歩7分
亀十料理店
TEL:072(438)0345

ステーキ特別チケット 2020.4月末迄

ここにこステーキコース
フェア特別価格 2929円(税別)

※ご注文時に必ずチケットをご提示、または「ここにこ新聞見た」とお伝え下さい
※グループでお越しの方は全員でのご注文に限りません。※他サービスとの併用不可。

ここにこ新聞限定 この広告持参で 10%OFF

※会計時にご提示ください
※他サービス券・割引券との併用不可
有効期限：2020年3月31日

タピオカドリンク専門店 岸和田・泉大津・堺東の3店舗で利用可

三茶ヤ 岸和田店 TEL.072-488-7255
■泉大津店 TEL.0725-92-5335 ■堺東店 TEL.072-238-8024

belle-ville pancake cafe ベルヴィル パンケーキカフェ TEL.072-430-6666 (ラストオーダー / 19:30)

岸和田カンカンベイサイドモール店のみ利用可

TVや雑誌で注目のタピオカミルクティー専門店がついに岸和田に上陸！

タピオカドリンク ¥490~

梅田・阪急岡本・シンガポール・バンコクで大人気のパンケーキカフェ！

いちごミックスベリーのパンケーキ 2枚 ¥790~

岸和田市港緑町2-1 岸和田カンカンベイサイドモール WEST 1F (営) 10:00~20:00

フィットネスフラ

インストラクター 石原先生

JOY FIT

岸和田 (ワンディ岸和田3F) ☎072-430-3715
岸和田市下松町1-3-6

貝塚 (DCMダイキ2F) ☎072-433-5515
貝塚市石才217

Joyfit 検索

【担当 Lesson】
【貝塚】◎フィットネスフラ ⑮11:15~⑮19:00~
【岸和田】◎コグニサイズ⑮8:30~
◎ボディステップ⑮11:50~⑮16:30~
◎シーエクスワークス⑮12:50~⑮12:45~
◎シバム⑮19:45~⑮15:30~

「アロハ」こんにちは。笑顔と元気を届けます！担当の石原です。フィットネスフラは、誰でも気軽にフラを楽しめるように開発されたもので、フラダンスの動きを取り入れながら無理なく簡単・安全に行うことができます。また、体幹部強化、バランス感覚の向上なども期待できます。

ぜひ、音楽に癒されながら楽しいひとときを一緒に過ごしましょう！

おススメ レッスン紹介

平日限定宿泊プラン 期間 2020年5月31日(日)まで

和歌山県産 加太小町+足赤海老天ぷら・黒メバル煮付け付宿泊プラン

おひとり様 14,850円~→13,200円~(税込・入湯税別)

※平日和室10畳+トイレ付2名様の場合
※お部屋タイプにより料金が変わります
※土曜日、3/20~31、4/1~3、4/29、4/30、5/1~5/5は利用不可

休暇村 紀州加太

TEL 073-459-0321 〒640-0102 和歌山県和歌山市深山483 https://www.qkamura.or.jp/kada/

休暇村 春の旬食材 紀淡海一望 絶景露天風呂

昼食限定 期間 2020年5月31日(日)まで

天然桜鯛ミニ御膳

■前菜/づけ鯛生湯葉
■造り/天然鯛姿造り
■鍋物/名物鯛小鍋
■煮物/名物鯛あらだき
■蒸物/鯛茶碗蒸し
■揚げ物/天然鯛天ぷら 南高梅あんかけ
■食事/鯛釜飯
■香物/吸物・デザート

お料理代 4,600円(税込)
温泉入浴付 5,600円(税込)

※4/29~5/6は漁の関係のためご利用いただけません。

要予約 (3日前まで)

※1枚につき5名様まで ※他の割引券と併用不可

泉州海鮮 さんちやく家

5周年を迎えました!
岸和田市地蔵浜町 7-1 ☎ 072-436-3866



にこにこ新聞読者限定ランチ

目の前の漁港で水揚げされた新鮮な魚介を存分に味わえる「泉州海鮮さんちやく家」が5周年を迎えました。オープン以来、日本一鮮度が高く美味しいシラス丼が味わえると雑誌やテレビなど多くのメディアで紹介され、毎月定期的に開催される「地蔵浜みなとマルシェ」ともに人気スポットに。今回、5周年を記念して3月1日〜6日の6日間「にこにこ新聞読者限定ランチ（シラス丼・天ぷら・小鉢・みそ汁）」500円（税別）や3月1日〜末日まで500円（税別）以上飲食の方に海産物をプレゼント（先着50名）など、いろいろなイベントが開催されています。

泉州海鮮さんちやく家 5周年記念クーポン!

期間 3/1〜 **先着 50名様**
¥500(税別) 以上飲食の方

海産物プレゼント!

※1会計につき1枚使用可

読者限定にこにこランチ 6日間
期間 3/1〜3/6

1日限定 50食 **¥500** (税別)

※1枚につき5名様まで使用可 ※その他サービスとの併用不可

みなとオアシス岸和田 information

岸和田カンカンベイサイドモール
「3月のイベント情報」 ※状況により変更中止の場合があります。
☆3月20日(金) ヒーリングつど♡プリキュアショー
(場所) WEST1階オーシャンサーカス
☆3月22日(日) 吹奏楽イベント
(場所) WEST1階オーシャンサーカス
☆4月5日(日) 迄タピオカスタンプラリー
※対象店舗にてスタンプ5個集めると500円のお買い得券として利用可。
☆3月20日(金)〜3月22日(日)
対象店舗でのエポスカードご利用で10%OFF
※詳しくは施設HPにて
▽南海浪切ホール (会場) 大ホール
丘みどりコンサート2020 演劇vol.2
With 中尾唱とエヴァグリーンバンド
(日時) 2020年6月13日(土)
14時開演(13時30分開場)
(場所) 南海浪切ホール/大ホール
◎お問合せ
南海浪切ホール チケットカウンター
☎072(439)4915
ユナイテッドシネマ岸和田
ドラえもん50周年記念作品!
映画「ドラえもん のび太の新恐竜」
3月6日全国公開
☎0570(78)0003(音案内)

運気を上げる「断捨離」のコツと 金運を呼ぶ買取店

最近よく耳にする「断捨離」。断捨離の目的は単なる片付けでも捨てることもなく、長年止まっていたモノを動かすこと、良い運気が流れてくることだそう。不要なモノを手放せば、運を上げ、不要になっモノ達は、必要とする人達の手に渡り、幸せが巡ってくる。その結果「奇跡」と呼ばれるほどの出来事が舞い込んでくる。また、買取を任せるお店選びは気の流れてくる自分に合ったお店を決めておくことも重要なポイント。

《お問合せ》
リサイクルマート熊取店
泉南部熊取町紺屋 1-9-13
☎072(453)8810

にこにこ新聞限定 査定された方に

JCB、VISAなどの商品券

1,000円分プレゼント

有効期限:2020年3/1〜3/31

※査定の際にこのチケットをご持参ください。
※1回限りのみ ※コピー不可 ※リサイクルマート熊取店限定

たいというお客様からの依頼が増えています。最初は少量の買取でしたが、引き続き依頼を頂くことが多く、買取の臨時のお小遣いで家族と食事の機会が増え、会話も弾んでいます。また、お酒など何でも査定しますよ」と古賀店長。



和泉市発

いちご農家が作る 絶品のいちごスイーツ



「コフレ」をイメージし、見た目も可愛い。右はトッピングのクッキーと濃厚いちごソース（別売）

毎年いちご狩りで賑わう関西最大級の「いずみ小川いちご農園」が、こだわり自家製スイーツ「べっぴんさんいちごのチーズケーキ」を2月29日から販売する。

《お問合せ》いずみ小川いちご農園
和泉市仏並町2043
☎0725(90)3000

親・教師 塾講師 必見! 岸和田おとな塾 申込受付中!

～未来に幸せをもたらす大人の学び～ 当日OK!

各界の著名な専門家のわかりやすい講義が聴ける!

第4回講座 『石平が子どもたちに伝えたいこと』

講師: 石平氏 日時: 4/5(日) 14時〜(13時半開場)

(作家・評論家) 会場: 岸和田天神宮常盤殿

【受講料】各1,500円

※3/8(日)開講予定の第3回講座は新型コロナウイルスの感染拡大を考慮し中止いたします。

※講座内容など詳しくは「岸和田おとな塾」ホームページをご覧ください。

https://kishiotona.amebaownd.com

☎080(3039)4293 (担当/以倉)

お問合せ・申し込みはホームページ、メールまたはお電話にて

令和2年 前期 テーマ 『教育』

講師: 石平氏 (作家・評論家)

会場: 岸和田天神宮常盤殿

【受講料】各1,500円

※3/8(日)開講予定の第3回講座は新型コロナウイルスの感染拡大を考慮し中止いたします。

※講座内容など詳しくは「岸和田おとな塾」ホームページをご覧ください。

https://kishiotona.amebaownd.com

☎080(3039)4293 (担当/以倉)

お問合せ・申し込みはホームページ、メールまたはお電話にて

令和2年 前期 テーマ 『教育』

講師: 石平氏 (作家・評論家)

会場: 岸和田天神宮常盤殿

【受講料】各1,500円

※3/8(日)開講予定の第3回講座は新型コロナウイルスの感染拡大を考慮し中止いたします。

※講座内容など詳しくは「岸和田おとな塾」ホームページをご覧ください。

https://kishiotona.amebaownd.com

☎080(3039)4293 (担当/以倉)

お問合せ・申し込みはホームページ、メールまたはお電話にて

学びたい、習いたい おいこ倶楽部

※詳細は各教室までお問合せ下さい。

忠岡町 南海忠岡駅下車

アーリーバードギター & ウクレレスクール

「楽しみながらギターを学ぶこと」がモットーの教室。初心者から経験者までレベルに合わせて個人レッスンで丁寧に指導します。

●レッスン: 1回3,000円

●レッスン用ギター、ウクレレは貸出可

TEL:0725-22-2114

http://earlybirdguitar.net/ <講師/奥野>

おいこ倶楽部 加盟教室募集中!

特典いっぱい! TEL.072-443-7700 (にこにこ新聞)まで

和泉市 和泉市久保町記念美術館より徒歩3分

音のアトリエ「ベルカント」

(歌・ピアノ) 体験もOK!

ベルカント唱法(腹式呼吸)の基本をもとに、声作りだけでなく、健康と美容にも効果あります。

●入会金: なし

●月2〜3回 ※ワンレッスン可

TEL:090-9692-3749

岸和田市 南海岸和田駅すぐ

ギター&ボイトレ専門教室

ソウルクリエイティブミュージック 岸和田教室

ボイトレトレーニングで健康に若々しく!

●レッスンは相談の上決定できます

★まずは無料体験レッスンから★

☎0120-95-2338

パート追加募集! 調理補助

料理仕込・盛付など簡単なお手伝いです!

時間 AM9:00〜PM2:00(又はPM3:00)

時給 980円 日数 週3〜4日

※車通勤可 ☆調理スタッフが丁寧に教えます。

お料理好きな方、又勉強したい方 ぜひご応募ください。

岸和田グランドホール ☎090-7111-9127【担当/黒川】

※お気軽にお問合せください。 岸和田市小松里町 2512



講師の桃原さん(左)と楽しくレッスン

「声の出し方、息の吸い方などを教えてもらっています。先生は優しく、面白くて、笑いの絶えないレッスンです。おかげでモチベーションも上がっています。本当に楽しい時間、レッスンのあとは気分すっきりです。」

開設1年目を迎える「ソウルクリエイティブミュージック岸和田教室」。初心者からプロを目指す方まで自分のペースで練習できると人気の教室に。昨年10月から基礎ボイトレトレーニングコースでレッスンをされている西風さん。もともとカラオケが大好きで歌も得意。もっと上手になりたい、みんなから上手と褒められたいとレッスンに励んでいるそう。

読者の声



2月号読者 八木千代

本日は内緒にした
いきつけのお店
を教えてください

●泉大津駅海側の「みかん(海鮮料理)」。ランチがとにかくお得で予約しないと入れない時があります。

●堺にある「魚屋」。泉北2号線から、ちょっと入った所にあってまさに隠れ家的。ランチも美味しい。

●和泉市室堂町にある「すいきょう」。全品¥300の居酒屋。

●インド料理「アーナンド」。鳳にあるインド人がやっているカレー店。(40代・女性)

●レストラン「ジッタ」。和泉市信太山にある洋食店。(50代・女性)

●岸和田市にある「おぼえてね」。普通の家のようなお店。(60代・女性)

●アイラブチキン。岸和田に最近できたチキン専門店。(50代・女性)

●UKA FARM TABLE。岸和田市にある自然食カフェ。(30代・女性)

●熊取町の「つろぎ」。池の近くにある古民家カフェ。(60代・男性)

他、多数のおハガキありが
にこにこ新聞