

特選 おせち
数量限定
申込期限...12/20(月)

◆三段...27,000円(税別) ▲三段おせち(豪華・仕入れにより多少内容が異なる場合がございます)
◆二段...18,000円(税別)

引渡日...12/31 店舗引渡 5%割引
宅配又は店頭引渡となります
12/10迄 早期予約特典あり
焼鯛1匹 プレゼント

すい坊 岸和田店
岸和田市土生町7-2-29
☎072-420-5757



「自分の都合と他人の都合」
若い世代に伝えたいこと

東大谷高等学校
校長 長尾 文孝

生徒の通学マナーのことで近隣の方にご迷惑をおかけすることがあります。生徒が通学時に友人たちとの会話に夢中になり通行の方とすれ違う際に、当たたり、ついでに通行の妨げになったりすることがあります。その時、生徒たちに

◆入試説明会
①午前 10:00~12:00 ②午後 14:00~16:00
11月7日(日)・11月13日(土)
12月11日(土)・12月19日(日)
※説明会は全ての日程・午前・午後で同じ内容です

◆個別相談会
10:00~17:00 (14日のみ 14:00~17:00)
11月7日(日) 11月14日(日) 12月4日(土)
12月11日(土) 12月19日(日)

◆あべのハルカス入試説明会・個別相談会
11月20日(土) 14:00~16:00
すべてWEBにて要事前申込み

※3密を避けるため、受付人数を制限致します。
※詳細はホームページにてご確認ください。
※定員になり次第、受付終了となります。
連絡先：東大谷高等学校 入試対策部
堺市南区三原台 2-2-2 ☎072-289-8069

は通学マナーの注意と併せて次のような話をします。「私たちは毎日の生活の中でついつい自分の都合を優先してしまっていることがあります。お互いが自分の都合だけを主張しあう人間関係をどのように思いますか。人との関わりの中で自分の都合と他人の都合をどちらも尊重し

主役はキミだ！
大阪暁光高等学校には、それぞれの夢を応援する普通科(教育探究コース・幼児教育コース・進学総合コース)と看護科があります。
とくに20歳で看護師になる「5年一貫の看護科」が広く認知され、人気上昇中です。1年次より系統的に看護の学習や病院実習を入れ、技術だけでなく「患者に誠実に寄り添う看護とは」を考えられるよう専門の学習を深めています。全修了生の合格率は99%。地域の医療現場で多くの卒業生が活躍しています。



また、幼児教育コースは同一敷地内にあることも園での実習や生徒5人に教員1人のピアノレッスンなど、教室で学んだことを子どもたちの前で実演する体験型の授業が人気です。大阪千代田短期大学との連携授業では幼児教育の専門家による授業があり、5年でも園などの先生を目指すことができます。

泉州・泉南地域からはスクールバスがあり、満員電車を気にせず通学できると好評です。

オープンスクール日程
※事前予約制(先着順)

来校型オープンスクール
11月21日(日) 看護科 10:00~ / 普通科 14:00~

入試説明会
12月11日(土) 看護科 10:00~ / 普通科 14:00~
12月18日(土) 看護科 10:00~ / 普通科 10:00~
※11日と18日の内容は同じです

個別相談・見学会申込み受付中!
日程の都合がつかない方に、随時、個別相談・見学会を実施します。下記電話でご予約ください。
☎0721-26-7098 (入試広報室)
大阪暁光高等学校

「鳳・泉ヶ丘ルート」「東大津・和泉ルート」「貝塚・岸和田ルート」
「泉佐野・熊取ルート」「下松・光明池ルート」のスクールバスが便利!
南海高野線「千代田駅」より徒歩約8分
☎0721-53-5281 FAX 0721-52-5782
河内長野市楠町西 1090 www.osakagyoko.ed.jp/

にこにこ新聞 南エリア

2021.11月号 No.40
【毎月1日発行】

配布地域
北エリア 和泉市・東大津市・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

北エリアの新聞はこちらから →
にこにこ新聞HP

【発行所】株式会社 サンライズ舎
〒596-0821 大阪府岸和田市小松里町 2497
◎お問い合わせ◎
TEL.072-443-7700 (平日 10:00~17:00)
FAX.072-443-7701
☐nikosunpaper@gmail.com FAX・メールは24時間受付

読者の声 WEBにて掲載中

にこにこ新聞 読者特別企画 平日限定
コロナやっつけろ プラン
2021年12月24日(金)まで
※価格は全て税込・入道税別価格です。
通常 2名1室 17,700円 → 15,678円
★人気の和洋室も料金アップなし★
※1名1室利用は18,567円
特典 売店利用チケット 1,000円分付き
※写真は11月の料理内容となります。
「AOI」〜英〜会席
ゴキウ食は 人気No.1
休暇村 紀州加太
TEL.073-459-0321 和歌山県和歌山市湊山 483

ながら過ごしていかねばならないですね。「ながらスマホ」は自分の都合優先の最たるものでしょう。彼らは正面から歩いてきた人がそつと道を譲ってくれていることに気づいているのでしょうか。本校生には、そういったさりげない行動に気がつく人、そういう行動がとれる人であってほしいと願っています。

なか鍼灸整骨院
☎0725-22-4154
LINE@でもご予約OK! ご登録はこちら →

健康セミナー 睡眠セミナー
11/16(火) 13:30~
参加希望の方はお問合せ下さい

施術時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
8:30~12:30	○	○	○	○	○	○	休
13:00~15:00	★	★	★	★	★	—	休
15:30~20:30	○	○	★	○	○	△	休

○施術 ★自費施術 △14:00~17:00 <日・祝休診>
なか鍼灸整骨院 検索 詳しくはWEBサイトへ
泉大津市旭町22-49 (南海本線泉大津駅徒歩3分) Pあり

KAICHI Senior High School Junior High School

開校30周年に向け、さらなる革新へ。

2021年度 大学合格実績 (卒業生299名) ※大学入試合格者数は延べ人数で表記しています。

国公立大学 142名合格
●東京大学 1名
●京都大学 4名
●大阪大学 2名
●神戸大学 2名 など

私立大学 933名合格
●開明同立大 149名
●産近甲龍大 340名 など

2022年度 入試説明会
11/12(金) あべのハルカス 25F会議室F(大阪市)
中学 高校 18:30~19:30
11/23(火) 本校
中学 10:00~11:30
9:50~12:20 体験テスト同時開催
高校 14:00~15:30
12/4(土) 本校
中学 13:30~15:30
12/11(土) 本校
高校 13:30~15:30

事前申し込みが必要です。ホームページよりお申し込みください。 開智 和歌山

新型コロナウイルス感染拡大防止に向けた取り組み
教職員のマスク着用と健康管理の徹底/受付など各所で手指消毒剤設置と消毒実施の呼びかけ/会場内の定期的な換気/座席間隔をとる
※当日は参加者の皆さまにおかれましては、「マスクの着用」「発熱等の症状がある場合は参加を控える」等、ご協力をお願いいたします。
※やむを得ず説明会を中止する場合は、本校HPにてご連絡いたします。説明会にお越しの際は、本校HPを必ずご確認くださいませようお願いします。

世界へ羽ばたく翼を手に入れろ。
開智中学校・高等学校
堺市内から約1時間、和泉市内から約45分で通学可/JR阪和線「六十谷」駅徒歩8分
和歌山市直川113-2 TEL.073-461-8080

学校法人 清泉学園 ひばり幼稚園

満3歳児 令和4年度 園児募集
年少児・年中児・年長児も同時募集

満3歳児 クラス 対象児 平成31年 4月2日生~令和2年 4月1日生
※但し、入園は3歳の誕生日の翌日から可能となります。

入園願書及び募集要項は随時配布
★ご希望の方は園までお問い合わせ下さい(郵送可)★
希望される方は、スクールバスで登園できます。

園内見学 随時行っておりまして、ご希望の方はお問い合わせ下さい。
預り保育 早朝 7:30 から夕方 18:30 まで

お問合せ TEL.0725-41-4535 和泉市寺田町 2-2-2 http://hibari-kindergarten.jp/

園長からのメッセージ
希望のかたまりである子ども達。私達保育者は子ども達の思いを汲みとりながら、強く・賢く・心豊かな子どもに育つよう、日々保育に努めています。また、一人ひとりを大切にの願いから、保護者の方々との連携を密に行い、それぞれの育ちをしっかりとみつめます。

長期休み中(夏・冬・春休み)も預かり保育を実施しています。

ゴールドステッカー認証店
“安心の空間”で洋食をお楽しみ下さい。
ランチ ¥1,500~
ディナー ¥2,000~

亀十のおせち
ご予約承り中
お品書きはこちら

洋食 亀十料理店
岸和田市土生町2-26-12
◎営業時間/11:30~13:30(L.O.)
18:00~20:00(L.O.)
◎日曜日定休
◎駐車場10台完備
★表示価格は全て税込価格です

和の伝統の美味と彩り華やかな洋のおいしさ
美味しいおせちで団欒のひとときを。

1段 ¥23,900 (2~3人前)
2段 ¥37,500 (3~4人前)
3段 ¥54,900 (5~7人前)
〜お重寸法(cm)〜
8寸 (23×23×5.6)

ご予約・お問合せ TEL:072-438-0345

糖尿病の慢性合併症 ～糖尿病腎症～

市立岸和田市民病院 代謝・内分泌内科 花岡郁子



糖尿病で高血糖が続くと腎臓の血管が障害され、その働きが徐々に低下し最終的には腎不全となり透析が必要です。腎症は血液透析導入の原因疾患の1位（約44%）であり、約1万6千人が新規に透析導入されています。

糖尿病腎症病期分類と症状

糖尿病腎症の進行予防には早期発見・治療が大切です。随時尿中のアルブミン(mg)/クレアチニン(g)比の測定を行います。微量アルブミン尿(30～299)では早期腎症と診断、ほとんど症状はありません。顕性アルブミン尿(300以上)や持続性蛋白尿(0.5以上)では顕性腎症と診断、浮腫や血圧上昇、貧血が出現します。糸球体ろ過量(eGFR)が30未満になると腎不全と診断、尿毒症(倦怠感、嘔気、食欲不振)や尿量減少が出現します。

糖尿病腎症の治療

主な治療法は血糖・血圧・脂質コントロールで、食事療法が基本です。早期腎症までは糖尿病食を基本とします。高血圧合併では塩分制限(6g未満/日)し、血圧130/80mmHg未満を目標とします。顕性腎症以降は蛋白制限を中心とし、高

カリウム血症があればカリウム(生野菜・果物)制限をします。喫煙は細小血管障害を進展させるので、早期から禁煙指導も行います。最近の研究で血糖降下薬のSGLT2阻害薬が微量アルブミン尿を減らし、腎症の進展を予防し、心血管イベント(心血管死、非致死性心筋梗塞)や心不全も減少させると報告されています。腎不全で血中のクレアチニンが8mg/dl以上(身障者1級)や全身の浮腫が改善しない時は、血液透析を導入します。

糖尿病腎症への当院の取り組み

当院では腎症の進行を予防するため、毎週水曜日に「透析予防外来」を開設しています。医師の指示に従って、看護師から血糖・血圧のコントロール等の生活習慣を、栄養士から腎症の食事療法を学びます。

主治医とよく相談して、糖尿病腎症の進行を予防していきましょう。

市立岸和田市民病院
岸和田市額原町1001番地
TEL.072-445-1000(代) FAX072-441-8820

意識し続けて予防する！

新型コロナ変異株もトイレと食生活に注意!!

新型コロナ感染に関する情報が錯乱する中、長年、腎臓病の食事療法で実績を上げておられる藤井病院の雑賀先生に、正しく理解するためにお話を伺いました。



(医) 良秀会 藤井病院 雑賀 保至先生

■**新型コロナウイルスについて**
現在広がっている新型コロナウイルスは私達の生活に大きな変化をもたらしています。そもそもコロナウイルスは突然変異しやすいRNAウイルス。2週間間に一度の頻度で突然変異し、現在も変異を繰り返して分散しています。ワクチンを接種したから感染しないということではないので接種後も予防は必須です。多くの研究論文からこのウイルスは腸で増幅することが判明しました。腸に多く長く居座るため、排泄物から人間の手を介して感染します。トイレのドアノブ、便座、水を流すハンドルなどに付着して感染のチャンスを狙っています。冬の低温低湿では更に長期間付着します。トイレを使用する前後に便器をアルコールなどで消毒する、排泄後蓋をして水を流す、トイレ

の後には手を洗うことを引き続き徹底して下さい。
■**生活習慣と深く関わる感染症**
私達の体は食べた物から出来ています。毎日食べる食事が要です。日頃から食事は日本食を意識し特に発酵食品を毎日摂取するように努めて下さい。納豆、味噌汁、ぬか漬、玄米、緑茶、梅干し、もずく、海藻類などはお勧めです。野菜中心に旬のものを使った料理で腹八分目、定期的に運動をしてストレスを溜めないことが健康の秘訣です。ウイルス感染を防ぎ免疫力を上げるには腸内環境ありきです。腸内に共存する善玉菌、悪玉菌、日和見菌。このバランスが良いと体は調子が良く免疫力も上がります。腸を健全に保つために食事を見直すことはとても重要です。

ワクチン接種後の死亡報告数

10月22日厚労省公示

1312件(この数字は医療機関から厚労省への報告数であり、厚労省は未だ認定していません)

詳細はこちら(厚生労働省HP)

エアコンから出てくる 変な臭いはカビが原因!?

★**エアコン1,100円引+プレゼント**★
年末Wキャンペーン 2021年11/1(月)～2022年1/5(水)まで

エアコンクリーニング 家庭用壁掛けタイプ1台
通常価格 1台 12,100円(税込)
1,100円引 ▶ **11,000円(税込)**

キャンペーン期間中 合計9,000円(税込)以上のご注文で **1,400円相当 プレゼント!**

★お掃除機能付きタイプ:1台あたり+8,800円(税込)★
※ご予約状況によっては1ヶ月後の来店が予定されます。お申し込みはお早めがおすすめです。
※不明な点がございましたら、お気軽にお電話下さい。

おそうじ本舗 岸和田駅前店
0120-271-015 ■受付時間■8:00～20:00(不定休)

学校法人ザビエル学園
幼保連携型認定こども園
春木カトリック幼稚園

園児募集

入園対象者 1才児～5才児(3号、2号、1号認定)
子育て支援 未就園児とその保護者を対象に

Mama'sカフェ ほっと相談室
おはなし広場 ひよこ教室

開園時間 7:30～19:00
自園給食 週6回
通園バス あり
駐車場 あり

Tel. 072-443-5225
岸和田市吉井町1-6-15
http://harukato.kir.jp

友だちと喜びを分かち合い、支えあって、人と協力できる心をはぐくみます。

新日本ミュージック株式会社
和泉府中駅前本店ショールーム(和泉府中駅前商店街)
TEL.0725-44-6700 FAX.0120-28-6700

下記アンケートにお答えの上、
●住所 ●氏名 ●年齢
●電話番号 ●メールアドレスを
明記し、ハガキもしくはWEBにてご応募下さい。

〒596-0821 岸和田市小松里町2497
「にこにこ新聞プレゼント係」まで

プレゼントの詳細及び
応募は右記のコードを
読み取りください。

①ご希望のプレゼント名
②この号でよかった記事・広告
③にこにこ新聞をどこで入手しましたか?
④最近嬉しかったことは?
⑤メールアドレス(必須)
⑥にこにこ新聞メールマガジンへの
登録を希望されますか?
▲メルマガ詳細は下部参照

当選者へはメールでご連絡いたします

新・ホスピス日誌
純子先生が行く

54歳子宮頸がん、もう闘病は4年になる。抗がん剤で一旦軽快、2年後に再発となった。がんは周囲へどんどん広がり、直腸、膀胱、腹

さらに病魔は容赦なく彼女を襲い、歩けなくなった。1日に何回も下腹部の痛みが襲うようになった。身体は朽ちていくのに意識はしっかりして、大量の医療用麻薬を使っても、ウトウトする事もなかった。寝ていることしか出来ないでひとり居ると、不安は募るばかり。1日に数回看護師は訪問するが、彼女にしてみれば、長い1日のうちの短い時間。急に、救急車を要請して病院に行ってしまった。亡くなるまで3週間、少しでも安心して過ごせてたのなら、嬉しいけれど。

医療法人にしだJクリニック
岸和田市西之内町39-44 ☎072-448-6644

カルチャー倶楽部
久桜館少年剣道クラブ(岡山剣友会)
岸和田市立 久米田青少年会館(岸和田市岡山町450-1)
TEL:072-445-1155 無料体験有

●稽古日:毎週土曜日
18時～21時(二部制)
●入会金:¥3,000
●活動費:¥2,000/月
●初心者・経験者クラス有
●防具はレンタル可能

オリジナル面タオル & 竹刀プレゼント

剣道は「礼に始まり礼に終わる」武道です。喜びや悔しさを体験しながら、集中力や忍耐・思いやりを学べ、小さな子でも挨拶ができるようになります。剣道を通じて強い身体と心を身につけてみませんか?
女の子も活躍中!

HPはこちら

ドレミ音楽教室

★リトミックコース
★ピアノ ★フルート
★エレキギター
★バイオリン ★サクソフーン
★ギター・ドラム・ボーカル
★幼児・音大受験コース他多数

■レッスンシェアリング!兄弟・姉妹2人で(1人)月謝3,500円より
■出張レッスンOK!月謝7,000円より ■月2回コースなど

生徒募集! 年間44回 **無料体験 個人レッスン 月謝6,000円より 受付中!**
幼児～大人まで幅広く 大人レッスンも人気!

●岸和田春木(長崎屋) キスパ2F
●岸和田...久米田駅前♪天神山
●岸和田...木下橋店 2F◎貝塚...JR 東貝塚駅前
●二色(パークタウン)♪清見サンシティ
●泉南...JR和泉駅前(泉南音楽教室)
●熊取...トドレミ熊取教室(永山病院 隣 ナカニシビル2F)

新日本ミュージック株式会社
和泉府中駅前本店ショールーム(和泉府中駅前商店街)
TEL.0725-44-6700 FAX.0120-28-6700

読者プレゼント

応募締切 **2021年11月14日 必着**
お一人様1回のみ応募可。複数での応募は無効となります。

Lucy's Anna **3周年**
1000円分お食事券
(平日のランチのみ) **10名**
※テイクアウトにも利用可 ※有効期限:2021年12月末迄

大阪府立弥生文化博物館 開館30周年記念
近畿最初の弥生人
ご招待券 2名1組5名

にこにこ新聞メルマガ 会員募集中! 随時配信 スマホ、パソコンに届く♪ 知っておきたい地域の情報満載!

次回配信の読者プレゼントは **映画チケット!** (11/7までに登録の方対象) **無料登録は** [こちら▶](#)