

配布地域 和泉市、泉大津市、高石市、忠岡町、岸和田市、貝塚市、熊取町、泉佐野市、泉南市、阪南市、田尻町、岬町

発行所 株式会社 サンライズ舎
〒596-0821 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 FAX・メールは24時間受付
nikosunpaper@gmail.com



歴史的な庭園を眺めながら、こだわりの料理を。
☎072-438-5230 岸和田市岸城町18-1
【ご予約受付時間】10:00~18:00 【営業時間】11:00~22:00

2024年度 合格実績

国公立大学	大阪公立大学 (1)	大阪教育大学 (3)	京都教育大学 (1)
	奈良教育大学 (1)	和歌山大学 (5)	秋田県立大学 (1)
	徳島大学 (1)	高知大学 (2)	高知工科大学 (2)
	島根大学 (1)	琉球大学 (1)	
私立大学	関西大学 (29)	関西学院大学 (7)	同志社大学 (5)
	立命館大学 (3)	上智大学 (1)	青山学院大学 (1)
	法政大学 (1)	京都産業大学 (9)	近畿大学 (127)
	甲南大学 (5)	龍谷大学 (20)	摂南大学 (45)

2024 オープンキャンパス日程

7/15 (月・祝)・8/3 (土)・9/16 (月・祝)・10/20 (日)
9:30~12:00 (受付 9:00~) WEBにて要事前申込

講座体験・見学 部活動体験・見学
校内見学 スタンプラリー

*詳細はHPでご確認ください

学校法人 大谷学園 **東大谷高等学校** 東大谷 検索
堺市南区三原台 2-2-2 公式Instagram
お問い合わせ▶ 入試対策部 ☎072-289-8069

成長し続ける本物の教育

東大谷高等学校の学びのプログラムの一つ「10年未来プロジェクト」。10年後になりたい理想の自分を想像し、その夢を実現するために「今」何をすべきかを考え、「10年後も成長できる人物」を目指します。この充実した教育プログラムの成果が確実に現れ、国公立・難関私立大学への合格率が年々上昇中。

また同校では、さらに未来を見据えた教育の取り組みとして大阪大谷大学と連携し、2018年に「薬剤師育成プログラム」、2021年には「教員育成プログラム」をスタート。どちらのプログラムも高校在学中に大学の教員による専門分野の講座に参加したり、所定の条件を満たせば大学の単位を取得することも可能です。

9年一貫教育の薬剤師育成プログラムは、高校3年間で薬剤師について知り学び、大学で必要となる基礎力を養成します。高校では大学進学後特に必要なた理科や数学の基礎的な力を身に付けてみませんか。

今年度卒業生の小学校採用試験合格者は大阪府でもトップレベルの41名でした。

次はあなたが夢を叶える番です。昨年からの従来の形で復活したオープンキャンパスに参加し、ぜひ学校の雰囲気を感じてみませんか。

井手眼科

和泉府中 日本眼科学会認定 眼科専門医

診療科目 小児眼科・レーザー治療 その他

0725-40-5015

受付	月	火	水	木	金	土	日
9:40~13:00	●	●	●	●	●	●	▲
14:00~19:00	●	●	●	●	●	●	▲

休診日 水曜、祝日 ▲第1・3日曜のみ休診
和泉市府中町2-1-3 (府中のぞみクリニック上)
南海和泉府中ビル2階 駐車場完備

泉州磐船神社

大空の守護神

「泉州磐船神社(泉佐野市)」は、饒速日命降臨の聖地である河内国嗜ヶ峰(交野市)の「磐船神社」より御分霊を戴かれ、昭和58年12月に創建されました。関西国際空港建設を契機に創建されたこともあり、大空の守護、航空安全を願い、今では「泉州航空神社」として親しまれています。

御祭神である饒速日命は、天孫降臨に先立ち、天磐船(空を飛行する堅固な船)に乗って天から大和国に降り立ったとされる神様。これが人類で空を飛んだ初めだとされ、この「航空の神様」として祀られることが多いです。

航空の神様が鎮座されているとあって鳥居の扁額に「プロペラ、拝殿横に狛犬ならぬ、小型ヘリコプター(本物)本田航空株式会社寄贈)が、ひととき目を惹きます。

泉佐野市上瓦屋 ☎073(462)5900
*詳細はにこにこ新聞メルマガで!

特別メニュー

期間 7/2~7/31迄

本券をご持参頂きご注文時にご提示下さい 14時まで

JOYBULLカレーに変わります

◎前菜…夏野菜と魚介類の食べるスープ仕立て
◎お魚…穴子の鉄板焼き天ぷらと炙り焼き2種盛り
◎名物…コーンポタージュ・鉄板ハステーキ・鉄板で焼くジョイブルピラフ
◎鉄板焼野菜・新鮮サラダ・シャーベット・コーヒー又は紅茶

読者限定 特別メニュー **¥3,200** (お一人様) (税込¥3,520) ※他券割引券との併用不可

TEL.0725 44-9788
【お持ち帰りもOK】
ランチ 11:30~14:00 ◎月曜定休
ディナー 17:00~21:30 ◎営業時間をお確かめの上、ご来店下さい。
JR阪和線「和泉府中」より天王寺方向へ300m「ごちそう村」

春木カトリック幼稚園

心の教育を大切に思われる方は

2024年度 満3歳児 園児募集

4月~8月生まれのお子さまを募集しています。満3歳児は保育料無償化の対象です。ご希望の方はお気軽にお電話ください。

おはなしひろば(園庭開放)
●月曜日に実施 [時間] 10:15~11:30

ひよこ教室(予約制) 未就園児の親子教室
●火曜日に実施 [時間] 9:45~10:30
●参加できる方 満1歳~のお子さまとその保護者

Mamas' カフェ ●木曜日に実施 [時間] 10:15~11:30
[対象] 0歳~2歳までの乳幼児とそのお母さん、もうすぐお母さんになる人

学校法人ザビエル学園 認定こども園
春木カトリック幼稚園
岸和田市吉井町1-6-15 ☎072-443-5225

魚's IKARI

大阪で一番新鮮な しらす専門店

岸和田漁港直送だから鮮度抜群!

生しらす 到着! ひとすく! ひとすく!

予約受付中!

★前日のご予約で、当日お渡し★
魚's IKARI TEL:072-437-7170
岸和田市地蔵浜町7-1 (泉州海鮮さんちゅう 家向い)
●営業時間/9:00~15:00 ●定休日/水曜日

なか鍼灸整骨院

はり・きゅう・テーピング・スポーツ障害・猫背

0725-22-4154

健康セミナー 毎月開催

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

泉大津市旭町22-49 (南海本線泉大津駅徒歩3分) Pあり

夏休み短期水泳教室

受付 10:00~19:00 (日曜日は13時まで)

期	SA	7/31(水)~8/3(土)	SA…7/24(水)	迄	お手続きの方
間	SB	8/5(月)~8/8(木)	SB…7/29(月)		500円割引

★入会希望者ただ今、1日無料体験実施中!

時間帯 ①9:00~10:00 ②10:00~11:00 ※15分前にお越し下さい

受講料 (一般) 1期間… 7,200円 ヘルパー又は帽子を 進呈 (700円相当)

【会員・受講経験者等】1期間… 7,000円
【追加2期目】6,000円(一律)

スクールバス運行(無料) のぞみ野・緑ヶ丘・はつが野・いぶき野・弥生町・唐園・内田

★短期受講後、正会員のお申し込み入会金免除! さらにスクールバック進呈!

TEL.0725-45-6666 和泉市寺田町1-2-2

7月の育児教室・園庭開放

日程 7/30 (火) 無料 要予約

対象:1歳~3歳 先生と遊ぼう!
●リトミックで音楽遊びをしよう!
●和太鼓で遊ぼう!
◆時間 10:00~10:40
◆園庭開放 12:00 まで

対象:3ヶ月~1歳 ベビーマッサージとママもアロマで癒しを!
◆時間 11:00~11:40
◆園庭開放 12:20 まで

育児相談をお受けします
●本園看護師と保育経験豊富な先生に 個別見学随時受付
お気軽にお声がけください。

学校法人 福原学園 認定こども園 プログはこちら
上代幼稚園
6ヶ月から入園可能 月曜から土曜 7:00~19:00
和泉市上代町138-3 TEL.0725-41-2153

足の爪のおはなし

市立岸和田市民病院 皮膚科部長代行 西垣 綾子

フットケアという言葉があるように、足の環境を整えることは、見落とされがちですが歩行能力に大きな影響を与える重要なケアの一つです。その中でも足の爪の切り方については、正しい知識をご存知でない方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

今回は、足の爪のケア方法について簡単にお伝えいたします。

足の爪は体重を支え、体のバランスを保ち、歩き出しに指先に力を伝え、踏み込むなど、姿勢の維持や歩行に関わる重要な役割を担っています。このため、爪の状態が悪化すると歩行や立つことに影響がでる可能性があります。

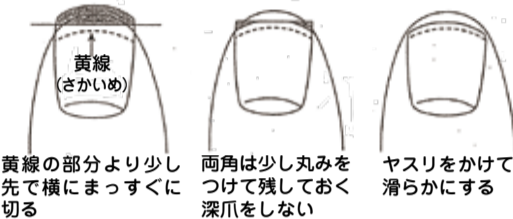
足の爪は、^{こうきょうかく}後爪郭という根本部分と平行に、まっすぐに切ることが推奨されています。爪の両端を丸く切りすぎると、巻き爪の原因となりやすいため注意が必要です。爪の端が皮膚に埋もれない程度に、尖った部分を丸める程度にしましょう。

また、短く切りすぎると、今度は先端が皮膚に食い込み、痛みや感染症を引き起こすリスクが高まります。爪の先端は指の先端と同じくらいの長さに保つのが理想的です。

また、サイズがあっており、指がまっすぐ伸びるようなつま先に圧力がかかりにくい靴を選ぶことも巻き爪の予防に役立ちます。

正しい方法を習慣化することで、巻き爪や感染症などの問題を未然に防ぐことができます。健康な足を保つために、日々のケアを大切にしましょう。

正しい爪の切り方

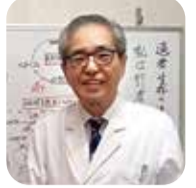


黄線の部分より少し先で横にまっすぐに切る
両角は少し丸みをつけて残しておく
ヤスリをかけて滑らかにする

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

「病に罹りにくい人の特徴を知ってますか？」

医療法人良秀会 藤井病院
腎・透析センター長 雑賀 保至



腎臓病の専門医として正しい食事療法を指導し長年の実績を積まれている雑賀先生。沢山の経験から培われた様々な医療情報を発信し続けておられる信頼が厚い医師。今回は「病気に罹りにくい人」についてお話を聞きました。

残念ながら病気が増え続けているのが現状です。しかしながら、この様な状況下でも「病に罹らない人」っていますよね？生活習慣病やコロナやインフルエンザなどの感染症にも罹っていない人はあなたの周りに何人いますか？罹りやすい人と何が違うのでしょうか？それは免疫力が違うからです。免疫力の違いとは腸内環境の違いです。腸は全身の免疫と深く関わっており、免疫細胞の約7割が集中している（小腸に50%、大腸に20%）最大の免疫器官といわれ、これを「腸管免疫」といいます。食事を摂る際に同時に入ってくる細菌やウイルスの中で腸まで侵入してきたものを抑制する最大の

器官である腸は、感染症、アレルギー、がんなどの抑制を担っている重要な器官です。この免疫の要である腸の環境を良くするには「腸内細菌を整える食を意識する」ことが必須なのです。

- ・食事は腹八分を心掛けていますか？
- ・腸内細菌を整える食べ物を知っていますか？
- ・和食中心の食事をしていますか？
- ・できるだけ添加物や農薬の少ない食材を選んでいませんか？

まず、体の中に摂りこむものを見直してください。あなたの体は食べた物から構成されています。後悔しないためにも、このことを常に意識してください。

夏休み期間中は夕食も朝食もバイキング。ライブキッチンで作る出来立てのお料理をお召し上がりください。（露天風呂付客室のお客様には会席料理もご提供しております。）

「にこにこ新聞7月号」をチェックイン時に提示で館内利用券（1000円分）一枚プレゼント ※特典期限8月末まで

南紀白浜「ホテル三葉荘」
和歌山県西牟婁郡白浜町3078
TEL.0739(43)1111

南紀白浜だより 若女将のおすすめ情報

夏本番！海水浴、プール、花火等々。白浜の夏は楽しいことがいっぱい。三葉荘は、白良浜海水浴場まで徒歩1分。ホテル玄関付近には無料のランドリーや温水シャワーが完備されているので海遊びの後も楽々。また、今年オープンしたの帆船プール「ルアナ」では白良浜の美しい景色を眺めながらリゾートライフを満喫できます。また、当ホテル目の海上から打ち上げられる花火は格別。もちろん、どのお部屋からも花火鑑賞はできますが、せっかくなので海に出かけて迫力ある花火を楽しんでいただくのもおすすめです。

南紀白浜「ホテル三葉荘」
和歌山県西牟婁郡白浜町3078
TEL.0739(43)1111

結婚のお悩み、仲人に相談してみませんか？

ご成婚者の90% 1年以内に卒業

上半期 緊急告知
ご成婚卒業者多数のため
20代・30代の方限定
ハートマリー史上 最もお得な
『お祝いキャンペーン』
全プラン月会費3ヶ月 無料

ひとつでも当てはまったら…まずは「無料個別相談会」にお申込みくださいませ。
個別相談会は予約制です。お気軽にお電話ください。 TEL:072-447-4213

結婚相談所 Heart Marry

新型コロナワクチン接種後の副反応疑いによる

死亡報告 2,193人

予防接種健康被害救済制度
※新型コロナワクチンを除く
これまでの全てのワクチン
(期間:1977年2月~)

死亡認定数
2024年6月3日公表分まで
158件

新型コロナワクチン
(期間:2021年2月~)
596件
*厚生労働省公開資料より

正しい食事や医療について「腎臓病の勉強会」で詳しく話をしております。健康に関心のある方なら何方でも無料で参加出来ますので是非一度ご参加ください。

(医)良秀会 藤井病院
岸和田市西之内町3-1-1
TEL.072(436)2201

第74回 患者さんのための腎臓病教室

9月29日(日) 午前10時~12時30分 (受付9時30分から)

【講師】医療法人 良秀会 藤井病院 腎・透析センター長 雑賀 保至 (腎臓専門医)
栄養科・管理栄養士 脇田 千鶴

【会場】岸和田市立福祉総合センター (岸和田市野田町1丁目5-5)
◎ご参加の方には当院オリジナルの「腎臓病食のレシピ本」を差し上げています。

【申し込み・お問合せ】 藤井病院・栄養科 TEL.072-436-5101 (内線) 6002

何歳になっても目指せる若返り

厚生労働省認可 5年持続プラン受付中! 再注入半額

ヒアルロン酸注入
ポリマーMAC《2年後の残存率67%》注射器1本1cc11万円
※ヒアルロン酸「レスチレン」での注入は1cc55,000円になります
施術の痛みを3重にカバー【マジックニードル・局所麻酔・薬剤】

目の下のクマ・たるみ・脂肪取り
ほとんど腫れない経結膜脂肪除去
11万~33万円

目元のたるみ取り
まぶたのたるみ取り 33万円~
目の下のたるみ取り 495,000円
眼瞼下垂治療 33万円

総院長 小国 英昭

あさひ美容外科
堺東院 南海高野線堺東駅 西へ徒歩2分
堺市堺区北瓦町2-3-6 堺東北ビル6F

0120(889)480
院長カウンセリング無料 <公式>www.asahi-biyou.or.jp

穴子ひつまぶし御膳ランチ

毎日限定10食

期間:7/1(月)~7/30(火)まで

※ランチタイムのみ
※期間中でもなくなり次第終了

毎日限定5食 お持ち帰りOK!

- 穴子のひつまぶし
- ひつまぶし用ダシ
- ねぎ穴子の天ぷら
- 小鉢
- 茶わん蒸し
- 香の物
- コーヒー

★化粧箱に入れ、お持ち帰りできます。(コーヒースタンプは付きません)
★別途化粧箱代(+100円)が必要です。

2,500円 (税込2,750円) → 1,800円 (税込1,980円)

すし坊 岸和田店
岸和田市土生町7-2-29
TEL.072-420-5757