

18

あなたのそばで  
明日を奏でる。



## 日新信用金庫

新規に口座を開設のお客様には粗品をプレゼント!

日新信用金庫 ※スタンプラリー参加店ではありません  
☎361-0411

19

整形外科・内科・リウマチ科・神経内科

かなたクリニック

診療時間  
午前 9:00 ~ 12:30 午後 3:00 ~ 7:00  
休診日：日曜・祝日・土曜午後

※スタンプラリー参加店ではございません

かなたクリニック ☎351-5335



エステと化粧品のフクヤ

使用期限 11月1日(金)~2日(土)

このクーポン券ご持参の上  
セール期間中2,000円(税抜)  
以上お買い上げの方  
**200円の金券**  
としてご利用いただけます。

このクーポン券ご持参の方  
※お一人様1回限り有効

平野ランドリー

使用期限 11月9日(土)まで

**ドライクリーニング  
2割引**

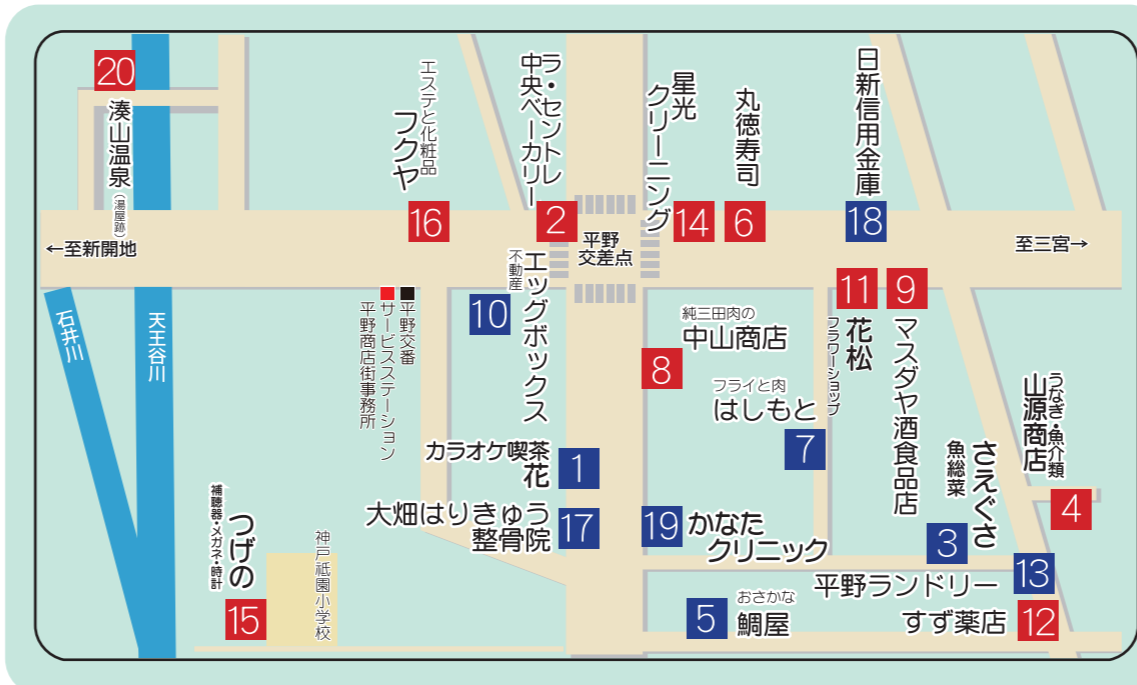
このクーポン券ご持参の方  
※お一人様1回限り有効

20

伊豆の豆菓子  
通常 410円を **300円**

うきうきカードポイント  
神戸にある **3倍押し**

天然温泉 湊山温泉 ※うきうきカード加盟店  
☎521-5839

店主のまめ知識 連載 epi.17  
中山商店


**お肉で健康に!**

脂肪酸は認知症予防にも効果的

良質な脂肪酸イキイキ元気に!  
お肉は飽和脂肪酸と一価飽和脂肪酸が多く含まれ、体内で1kg当たり9KCalのエネルギー源となって私たちの健康な体づくりを支えています。中でも、牛肉や豚肉に多く含まれる”オレイン酸”には、血中のコレステロールを適正に保つ働きがあり、生活習慣病の予防効果があります。脳の細胞膜に多く含まれる”アラキドン酸”は学習能力や記憶力などに関わり、認知症の予防に役立つといわれています。

65歳以上で”低栄養傾向”にある人の割合は「約6人に1人が低栄養」というデータがあります。(平成29年度国民健康栄養調査より)健康な体を保つために男性60代、女性50代になったら毎日80gを目安にお肉を食べて、バランスの良い食生活を送ります。

お肉で元気! 日本応用老年学会理事長 医学博士 柴田博著 より抜粋



いちきんセール

買い物スタンプラリー

お食事・喫茶・買い物、どれもOK掲載店で  
**300円以上のご利用で、店判を押しませう。**  
5店分たまりましたら  
**うきうきカードポイント 150ポイント**  
プレゼントいたします。

1	店判	カラオケ喫茶 花 ★中央ベーカリー さえぐさ ★山源商店 鯛屋
2	店判	★丸徳寿司 はしもと ★中山商店 ★マスダヤ エッグボックス
3	店判	★フラワーショップ花松 ★すず薬店 平野ランドリー ★星光クリーニング
4	店判	★フクヤ ★つげの 大畑はりきゅう整骨院 ★湊山温泉
5	店判	★はうきうき カードクラブ 店舗です


11月1日(金)5日(火)の2日間、平野サービスステーションでお引換え致します。AM10:00~PM4:00  
(景品の交換はお一人様1枚までとさせていただきます)

平野ノスタルジア 連載 epi.18

**平野名所の梅林**

梅元町という町名があります。明治時代の後半ごろには、祥福寺の背後の山麓に自然の風致を利用した梅林があり、遠くは和田岬から開港とともに神戸の開けゆく港と街並みを眺め、近くは祥福寺の伽藍もあわせて、梅花の季節には一段の風光の名所となりました。この梅林の所有者の名前から『森本の梅林』と称されました。その後、森本氏の移転に伴い、わずかに昔の面影を残すとともに町名として今も残っています。平野は山麓でありながら、街並みと自然との調和という点では住みやすい雰囲気は今も十分にあると思います。

文責：吉田 昭彦 平野郷土史研究家



11月20日(水)「秋の味覚交換会!」

**フルマークカードと交換!**

「秋の実り果実」2千円相当を、フルマークカードと交換、—リンゴ、柿、みかん盛り合せ—(準備数無くなり次第終了)

11月20日(水)平野サービスステーションで、AM10:00~PM4:00  
お引換え致します。



ご利用されていますか?

**お得な うきうきポイントカード**

平野商店街のカード加盟店にてお買物やご飲食100円毎に1ポイント進呈!  
フルマークカードになれば**1500円のお買物金券**としてご使用いただけます。

- ①日新信用金庫平野支店にて、**1500円の預金**ができます。
- ②湊山温泉にて**入浴券3枚と交換**できます。
- ③フルマークカード1枚+500円で**神戸市バス専用カード2000円分**と交換できます。
- ④抽選会では1枚で**5回の抽選**ができます。

きよもん劇場

さびい...

きよもんたるもの  
らかなジャージを  
着るわけには...

神戸市立湊翔楠中学校 美術部

