

**18** 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

**19** 伊豆の花チーズ  
通常 460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

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ございません  
☎361-0411

**平野ノスタルジア** 連載 epi.20

**平野のおーおーさん**  
臨済宗妙心寺派の専門道場(僧堂)は全国に19カ所あります。本山は京都にあり関連寺院もいくつもあります。僧堂は近畿では京都八幡市と西宮市と兵庫区のみで、この地域としては貴重な存在なのです。貞享2年(1685)盤珪(ばんけい)禪師が開基、その後寺門の興隆を図り、安政年間(1854-1860)妙心寺派屈指の道場となり、明治以降に地方からの修業を希望する雲水が多くなり、大正には現在の大書院が完成、本格的な修行道場となりました。

禅宗を世界的に広めることで活躍した山田無文も多くの弟子を育てたこともあり今日の隆盛を誇っています。修行僧たちの托鉢は平野の名物の情景です。

文責：吉田昭彦 平野郷土史研究家

**五宮神社の五宮市**  
2020年5月3日(日)  
10~16時 雨天中止

ちよとほつ、ちよとくすつ、ちよとじーれわり

主催：五宮市有志 協賛：平野商店街振興組合

心から風薫るところ、小さな子からおとなまで一日じゅう楽しめるお祭り！  
美味しいもの、素敵なもの、不思議なもの、出店たくさん。  
はらっぱステージで音楽も！

当日、五宮神社~祇園神社、二社参拝スタンプで湊山温泉入湯割引券をお渡しします(三日間有効)

平野大好きミーティング特別企画  
**第5次平野山道探検隊**  
[平野で作ろう!グレイハイキングコース!]

いま、密かに話題の天王町のツリーハウス(建設中)から菊水ゴルフクラブのまわりにある絶景レストラン「風舎」をめざして古い尾根道をかき分けて進みます! 帰りは鳥原貯水池をゆったりと...  
整備されたハイキングコースではないので、ややハードめの山歩きです。

日時：4月5日(日) 集合朝9時半  
集合場所：平野交差点南東側の清盛像前  
参加費：無料(ランチコース代：約3千円必要)  
※ランチ予約の都合上、参加希望の方はフェイスブックページ「平野祭実行委員会」まメッセージをお願いいたします。  
主催：平野祭実行委員会 協賛：平野商店街振興組合

**4月20日(月) スタンプラリー・クイズ**  
**春のポイントプレゼント**

うきうきカード加盟店で、500円以上の、お買物やご飲食で店判1個を押印します。  
3店舗分集めるとクイズに挑戦できます。  
★全問正解で**200ポイントを進呈!**(2万円分)  
4月20日(月)・21日(火)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

**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フルマークカード2枚で**木曾路・かに道楽・梅の花の食事券3000円分**と交換できます。  
⑤抽選会では1枚で**5回の抽選**ができます。



**店主のまめ知識** 連載 epi.20  
ポシブル神戸中央  
**適切な運動でフレイル予防!**

健康寿命を延ばそう  
人は、年を取ると段々と体の力が弱くなり外出する機会が減り病気になるまでも手助けや介護が必要になってきます。このように心と体の動きが弱くなってきた状態をフレイル(虚弱)と呼びます。  
平野地域の皆さんが健康で長寿を目指すためフレイル対策に取り組んでいきましょう。

栄養  
食・口腔機能  
運動  
社会参加

バランスの良い食事  
口腔機能の維持

お友達とおしゃべりや食事、いつも前向きな気持ちで

しっかり、たっぶり歩く  
筋トレも!

(東京大学高齢社会総合研究機構・飯島謙矢 作図:フレイル予防ハンドブックより改題)

**やよい美容室**  
使用期限 4月10日(金)~25日(土)

ヘッドスパ+ミニエステ  
¥6500→¥6000(税抜)  
シャンプーカット+ミニエステ  
¥6500→¥6000(税抜)

※ポイントも押します。

**マスタヤ酒食品店**  
使用期限 3日(金)のみ

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  
**大関カッパ甘酒またはチップスター**  
をプレゼント

このクーポン券ご持参の方  
※お一人様1回限り有効

**すず薬店**  
使用期限 3日(金)のみ

このクーポン券ご持参の上  
セール期間中1,000円(税抜)  
以上お買い上げの方  
**粗品プレゼント**

このクーポン券ご持参の方  
※お一人様1回限り有効

**エステと化粧品のカキヤ**  
使用期限 4月3日(金)・4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

**いちきんセール 買い物スタンプラリー**  
**うきうきカードポイント150ポイント**

お食事・喫茶・買い物、どれでもOK! ちらし掲載店※で  
**300円以上**のご利用で、店判を押します。  
5店分たまりましたらポイントプレゼントいたします。  
※一部対象外の店舗もございます。

1	店判
2	店判
3	店判
4	店判
5	店判

4月3日(金) 6日(月)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)