

西宮神社 **えびす万燈籠** 7月20日(土)

毎年開催される夏の一大イベント、みなさんご存知「えびす万燈籠」の魅力を今、改めて再確認！ぜひ家族で、お友だち同士で、足を運んでください。

詳しくは、[西宮神社 公式サイト](#) 検索



えびす万燈籠 18:00(点灯式)~21:00



松林での原笙会  
奉納舞楽  
19:30及び20:30



神門前に  
広がる  
ろうそくの  
灯り

プロに聞く!

暮らしのまめ知識

回答者：しみずこどもクリニック

なかなか周りの人に聞けなかったり、恥ずかしかったりする小さな疑問を、プロがわかりやすく答えてくれます。

健康な体作りは正しい姿勢から

悪い姿勢の影響は関節や筋肉の疼痛、呼吸や内臓機能の低下による体の不調だけでなく、集中力低下や自律神経の乱れ、ひいては心の病をも引き起こすことが知られています。まず「良い姿勢への意識をもつ」ことから始めましょう。立つ姿勢：正面を向いて顎を引き、背筋を真っ直ぐに伸ばす。座る姿勢：いすに深く腰掛け、背筋を伸ばす。足裏全体を床につけ、両足を少し開くと体が安定する。歩く姿勢：上体をやや前に傾け、親指の付け根に重心をかけるようにして足裏全体で着地する。これからは親子で正しい姿勢を習慣にしましょう!



写真で詳しく

香櫨館の駐車場ガイド&アクセス

西駐車場への行き方



A地点を直進します。



B地点で右折します。



C地点で右折すると西駐車場です。

西駐車場から、東駐車場への行き方



西駐車場が満車の場合、そのまま直進してD地点で右折します。  
※すぐに右折できるポイントがありますが、そこで右折すると一方通行のため東駐車場に入れないのでご注意ください。

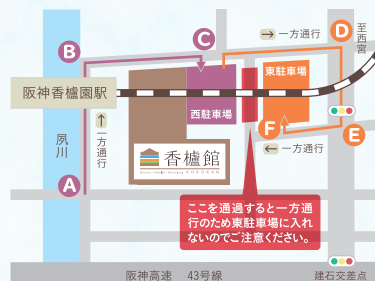


E地点で右折します。



F地点で右折すると東駐車場です。

- |      |  |
|------|--|
| 方面から | ① 阪神高速神戸線 武庫川出口<br>② 43号線を直進<br>③ 建石交差点を右折       |
| 方面から | ① 阪神高速神戸線 西宮出口<br>② 43号線一丁目信号をUターン<br>③ 建石交差点を右折 |



香櫨館 駐車サービスのご案内	
西駐車場:14台、東駐車場:11台	
60分200円	
8時~22時	<ul style="list-style-type: none"> <li>1店舗利用: <b>2時間無料</b> 2時間を超えた場合は、60分200円</li> <li>2店舗利用: <b>4時間無料</b> 4時間を超えた場合は、60分200円</li> </ul>
22時~8時	60分100円

※1日2店舗までサービス対象

駐車券は自動で発行されます。

駐車券は自動では発行されませんので、必ず入口の発券機から発行してください。



TOPICS

夏を健やかに美しく!  
プロが語る Health&Beauty

PICK UP CLINIC in KOROKAN

New OPEN

糖尿病内科についてお教えします! いながき内科クリニック

「糖尿病」と聞くと不摂生な生活習慣によって引き起こされる、自業自得の病気といったイメージを持たれる方も多岐にわたるかもしれません。しかし、今や糖尿病はありふれた病気です。現代の日本人の生活習慣では、きちんと自己管理が出来る方でも、糖尿病体質の人は糖尿病になってしまうのです。私達、糖尿病専門医は、糖尿病予備軍の方に糖尿病になりやすい生活習慣を指導し、それでも糖尿病になってしまった方には、生活習慣に加えて体質に応じた適切な薬物治療を行うことで、合併症の危険を減らすサポートを行います。糖尿病について、何かご質問、ご相談があれば、気軽に当院にご来院ください。

ヴァーボ ベアルスイ 香櫨園

有効期間:7/3(水)~8/31(土)まで

入会金 + 登録料 + 初月度会費 = 0円

※体験後即入会で体験料キャッシュバック。 ※3ヶ月継続が必要です。

名前 \_\_\_\_\_ TEL \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_

# 夏を健やかに美しく! プロが語るHealth & Beauty



## 〈内科・糖尿病内科〉 いながき内科クリニック 生活習慣病にならないための注意点

高血圧、高脂血症、糖尿病といった生活習慣病は動脈硬化を引き起こし、脳卒中や心筋梗塞につながります。バランスのとれた食事や適度な運動を行い、過度な飲酒や喫煙、ストレスを避けることが生活習慣病の予防につながります。

**T E L** 0798-35-8585  
**H P** <https://inagakicl.com/>  
**休診日** 木曜午後・土曜午後・日曜・祝日

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
PM5:00~7:00	○	○	○	×	×	×



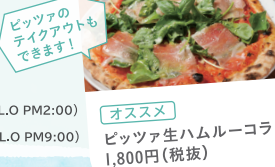
院長 稲垣 忠洋

B棟-1F

## 〈イタリアンレストラン〉 カクチャー ケインカント 夏の爽やか一押しメニュー

石窯でパリッと焼き上がった香ばしいピザ生地の上に新鮮なルーコラと生ハムを乗せたサラダ感覚のピッツァ。カルシウム・鉄分・ビタミンCが豊富なゴマのような風味と辛み成分で抗酸化作用や消化促進の作用があるルーコラ。熟成により通常の豚肉より30倍以上のミノ酸が増え、ビタミンB1も豊富な生ハム。夏の疲労回復に抜群の効果が期待できる爽やかな一品です。

**T E L** 0798-34-2234  
**H P** <http://ca-cucina.com>  
**定休日** 水曜  
**営業時間** ランチ/AM11:30~PM3:00(L.O. PM2:00)  
ディナー/PM6:00~PM10:00(L.O. PM9:00)



ピッツァの  
テイクアウトも  
できます!

**オススメ**  
ピッツァ生ハムルーコラ  
1,800円(税抜)

C棟-1F

## 〈音楽教室〉 音楽スタジオ♪チャオ♪ 「美しい声」を出す発声方法

美しい声は人を幸せにします。いい声、心地よい声は自分にも相手にも、意外なほど大きな影響を与えます。喉だけで声を出すのではなく響のある声を目指しましょう。響を増幅するには自分の顔の中の空間を利用します。大きな喜び、感動を覚えた時思わず出してしまう「うわあー!」という声を5秒以上かけてゆっくりと「uwaaaaaaa〜〜〜!」と歌ってみてください。ざっと眠っていたあなた自身の美しい声が目覚めるはずですよ。

**T E L** 0798-34-2234  
**H P** <http://ca-cucina.com>  
カクチャーケインカントのホームページに音楽スタジオ♪チャオ♪の案内がございます。  
**定休日** なし  
**営業時間** AM9:00~PM9:00



教室代表 角地 正範

生徒募集中!

B棟-1F

## 〈歯科・歯科口腔外科・小児歯科〉 なかがわ歯科クリニック 健康と歯の関係

「さあにぎやかにいただく」これは魚・油・肉・牛乳・野菜・海藻類・いも類・卵・大豆・果物。筋力維持アップのため特に毎日食べてほしい10種類です。食べなきゃ何もはじまらない。あなたの食べたものが、あなたの身体を作ります。食と歯の役割は大切です。

**T E L** 0798-34-5207  
**H P** <http://www.yoshio-nakagawa.com>  
**休診日** 水曜午後・土曜午後・日曜・祝日

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM9:30~PM1:00	○	○	○	○	○	☆
PM2:30~7:00	○	○	×	○	×	×

予約制(初診は随時受け付けております) ☆PM2:30まで



院長 中川 善夫

B棟-1F

## 〈ホットヨガスタジオ〉 ヴィーボ ベアルスイ香櫨園 夏こそ“見せボディ”を 手に入れる

夏こそ“見せボディ”を手に入れる為には、まずインナーをきたえる必要があります。そこで、ヴィーボ ベアルスイ香櫨園のピラティス・コアティスをぜひ受けてみてください。あなたのお望みのボディに近づくと間違いなしです。

**T E L** 0798-35-6660  
**H P** <http://s-vivo.com/bearsi-kouroen/top/>  
**定休日** 不定休  
**営業時間** 平日 / AM10:00~PM10:00  
土曜・日曜・祝日 / AM10:00~PM7:00

スタッフ 川谷



A棟-1F

## 〈個別指導 学習塾〉 個別館 香櫨園校 夏休みをうまく使って 成績UP!

夏休みは成績を伸ばすチャンスですが、漠然と勉強していても成果は出ません。目標を明確にすることが大切です。今までのテストを参考に、弱点を分析し、克服するための計画を立てましょう。夏休みの前に大切な時期は来ているのです。

**T E L** 0798-35-7055  
**H P** <http://www.kobetsukan.jp/>  
**定休日** 木曜・日曜  
**営業時間** PM1:00~PM10:00

教室責任者 草田 功



B棟-3F

## 〈薬局〉 アーク薬局 熱中症かなと思った時の対処法

熱中症の症状としては、めまい・失神・頭痛・吐き気などがあります。少しでも疑いのある場合は、体を冷やして、水分・塩分を補給しましょう。意識がなかったり、自力で水分を摂ることができない時は、緊急で医療機関を受診しましょう。

**T E L** 0798-33-1193  
**定休日** 木曜午後・土曜午後・日曜・祝日

営業時間	月	火	水	木	金	土
AM9:00~PM1:30	○	○	○	○	○	○
PM3:00~7:00	○	○	○	×	×	×

薬剤師 三島 永二郎



B棟-2F

## 〈許可保育園〉 めばえの子保育園 楽しい夏休みを過ごそう! 外出時のお約束

「どこ行くの?」「何をやるの?」日頃から子ども同士で出掛ける時には、予定をきちんと把握しておきましょう。子どもにとっては親が関心を向けてくれる事が安心感となります。

**T E L** 0798-22-1666  
**開園時間** 平日・土曜 / AM7:30~PM7:00  
**休園日** 日曜・祝日・12/29~1/3  
**入園定員** 30人  
**入園年齢** 6ヶ月~2歳児



B棟-1F

## 〈皮膚科・アレルギー科〉 はらだ皮膚科クリニック ハチに刺された時の応急処置

ハチに刺されても通常は局所が腫れるだけです。ステロイド剤の外用などで加療できます。ただ何度も刺されているうちにハチ毒に対するアレルギーを獲得する場合があります。その際には血圧低下や意識消失など全身性アナフィラキシー症状をきたす恐れがあるため、エピペンというアドレナリンの自己注射薬を携帯する等の対応が必要です。

**T E L** 0798-23-4112  
**H P** <http://harada-hifuka.jp>  
**休診日** 木曜午後・土曜午後・日曜・祝日

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM9:30~12:30	○	○	○	○	○	○
PM4:00~7:00	○	○	○	×	×	×

院長 医学博士 原田 晋



B棟-2F

## 〈小児科・循環器小児科〉 しみずこどもクリニック 頭を打った時にすべきこと

①傷口の手当：水道水を流しながら洗った後、腫れがある場合は冷やしてあげてください。  
②経過観察：受傷後は元気でも時間が経って症状がでることがあります。頭痛・はきけ・意識状態など48時間は様子を見てあげてください。

**T E L** 0798-35-1001  
**H P** <https://shimizu-kids-clinic.com>  
**休診日** 木曜午後・土曜午後・日曜・祝日

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM9:30~12:00	○	○	○	○	○	○
PM2:00~3:30	※	※	※	×	×	×
PM4:00~7:00	○	○	○	×	×	×

※予約制にて予防接種・乳児健診・心臓検診を行います

院長 清水 俊男



B棟-2F