

令和2年 西宮神社 十日えびす えびす宮本社 西宮神社 阪神西宮駅 下車徒歩5分

1月10日を中心に9日から11日までの3日間行われる「十日えびす」は阪神間における最大の祭典として広く全国に知られ、100万人に上る参拝者で賑わいます。

- ◆ 1月9日(木) 宵えびす ◆ 1月10日(金) 本えびす
- ◆ 1月11日(土) 残り福



十日えびすの名物の一つとなっている、招福大まぐろ。



毎年恒例の福男が決まる走り参り。

主な行事

- ◆ 1月8日(水) 9:30頃～ 「招福大まぐろ奉納式」
場所：西宮神社 本殿
- ◆ 1月9日(木) 14:00～ 「有馬温泉 献湯式」
場所：西宮神社 拜殿
- ◆ 1月9日(木) 16:00～ 「宵宮祭」
場所：西宮神社 本殿
- ◆ 1月10日(金) 朝4:00～ 「十日えびす大祭」
場所：西宮神社 本殿(朝し、参拝できません)
- ◆ 1月10日(金) 6:00～ 「開門神事 福男選び」
場所：西宮神社 表大門(表門)から本殿前まで

詳しくは、

西宮神社 公式サイト

<https://nishinomiya-ebisu.com>



プロに聞く!

暮らしのまめ知識

回答者：ヴィーボ バアルスイ香櫨園

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。

ストレスフリーで健康的な美しさを

最近では、インターネットやスマホが登場して社会の情報化が進み、ストレスを感じる人が急激に増えたと言われています。また、ストレスがたまると免疫力の低下を招き様々な不調の原因となります。免疫力の要である胃腸にストレスを与えないように、食物繊維を摂取することをオススメします。豆類、海そう、キノコ類を積極的にとり、免疫力をアップさせましょう!可能であれば毎日とることをオススメします。食物繊維が豊富な野菜でもOKです!



〈アクセス〉

- | | |
|---|---|
| <p>方面から阪</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 阪神高速神戸線 武庫川出口 ② 43号線を直進 ③ 建石交差点を右折 | <p>方面から戸</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 阪神高速神戸線 西宮出口 ② 43号線一つ目信号をUターン 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"> ●1店舗利用:2時間無料 (2時間を超えた場合は、60分200円) ●2店舗利用:4時間無料 (4時間を超えた場合は、60分200円)
22時~8時	60分100円

※1日2店舗までサービス対象



【発行】 阪急阪神ビルマネジメント株式会社 SC第二(沿線)営業部
〒530-0012 大阪市北区芝田1丁目1番4号 TEL:06-6372-7831

【所在地】 〒662-0975 兵庫県西宮市市庭町9-12

2019

December

vol.24

毎日元気・毎日キレイをはじめよう。

香櫨館PRESS

TOPICS

冬こそ“ほっと”
温まる!プロが語る
Health&Beauty

PICK UP CLINIC
in KOROKAN



良質な睡眠で風邪を予防しよう

〈内科・糖尿病内科〉
いながき内科クリニック

風邪の最も効果的な対策は、免疫力を高めることで風邪を予防することです。規則正しい生活とバランスの良い食事は免疫力の強化につながります。逆に睡眠不足やストレスは免疫力を低下させます。風邪の予防のため、十分な睡眠時間を確保しましょう。なかなか寝付けない時は、音楽を聴いたり読書をしたりして、リラックスして過ごしましょう。眠れないからと言ってスマートフォンに向かうと、画面の光で体内時計がずれてしまい、慢性的な睡眠障害につながりますのでご注意ください。「寝る前2時間はスマホを見ない」といったルール作りをお勧めします。

ヴィーボ バアルスイ香櫨園

有効期間:12/4(水)~12/29(日)まで

1回体験 1,100円(税込)

※初めての方一人様1回のみ(要予約TEL:0798-35-6660)

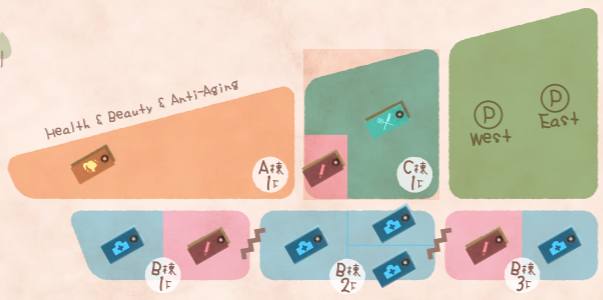
名前

TEL

住所

冬こそ“ほっと”温まる! プロが語るHealth & Beauty

Koroen Sta.
Hanshin Railway
阪神電車
香櫛園馬場



C棟-1F

〈イタリアンレストラン〉 カクチーナ ケインカント

カンツォーネの生演奏を聴きながら楽しむ
冬のおすすめメニュー

イタリア・ピエモンテ州で長年修行を積んだ当店の出水シェフオリジナルのスペシャルコースです。お食事と共にワインを嗜むイタリアの食文化に触れていただきたいという願いを込めまして、お料理にぴったりなピエモンテのワインをシェフ自らが選びご提供させていただきます。(お二人に付きフルボトル1本6000円相当) 気のおけないお仲間・ご家族・恋人とワインを片手にお喋り。食事とワイン、そして音楽も楽しむというイタリア文化の雰囲気を感じて頂ければ幸いです。

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)



シェフおすすめスペシャルコース
ピエモンテコース
7,800円(税別)
※要予約2名様から

〈歯科・歯科口腔外科・小児歯科〉 なかがわ歯科クリニック 口腔ケアで感染症予防

冬は空気が乾燥し、感染症が流行しやすいです。喉や鼻の中にある粘液はウイルスなどの侵入を防ぐ役割があるのをご存知ですか? 感染症を予防するためには口の中を清潔に保つことが大切です。ポイントは3つ。①正しい口腔ケア、②夕食・就寝前の歯みがき、③口の中を乾燥させないです。

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 ○ ○ × ○ × ○



院長 中川 善夫

予約制(初診は随時受け付けております) ☆PM2:30まで

〈許可保育園〉 めばえの子保育園 植物との触れ合いを通して

植物との触れ合いは、感動や不思議がいっぱいです。種をまき、水やりを楽しみながら小さな芽が出ると子供達の目は輝き、そっと触れたいくなります。また、毎日に成長する植物を見てお世話をすることが楽しみになり、命の大切さを学びます。

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

〈ホットヨガスタジオ〉 ヴィーボ バアルスイ香櫛園 カラダを温めて健康的な美しさを

季節の移り変わりと共に、体調の変化が起こり易くなるので規則正しい生活リズムを作り、適度な運動を取り入れていきましょう。その中でも身体を温めて運動をすることで基礎代謝を上げる事ができ、痩せやすい体質作りもできます!

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 香櫛園校 自習室を制する者は受験を制す!

自習室での学習の効果を最大にするために『自習室で一番になる!』を意識してみましょう。最長時間、最短休憩、一番集中...本当のところは分からないのですが、そんなこだわりが密度の濃い学習を生みます。是非意識してみてください。

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 亀田 功

B棟-3F

〈薬局〉 アーク薬局 ヒザの痛みを和らげるアドバイス

ひざの痛みの原因は、ひざの周りの筋肉の衰えや柔軟性の低下が要因となり関節機能が低下することによって起こります。急性期には安静にすることも必要ですが、日常的にストレッチや運動などをして動かすようにしましょう。

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

〈内科・糖尿病内科〉 いながき内科クリニック 冬の早期高血圧に注意しよう

寒くなると脳卒中や心疾患での救急搬送が急増します。原因の一つが脳や心臓の血管に負担をかける冬の早期高血圧です。朝食前の散歩を朝食後にずらしたり、降圧剤の内服を朝から夕に変更したりする工夫で早期高血圧から身を守ることができます。

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-3F

〈皮膚科・アレルギー科〉 はらだ皮膚科クリニック 冬の乾燥肌予防の対策

冬になると、アトピー性皮膚炎の方や高齢者の皮膚は乾燥しがちで、掻きむしる事によって湿疹を起こしやすくなります。乾燥を予防するためには、①必要以上に石鹸を使って洗わない、②入浴時の湯温は40度以下、③しっかり保湿剤を塗る、などの対応が大切です。

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 乳幼児のやけど事故にご注意!

乳幼児のやけどは冬に多く見られる事故で、原因の多くは味噌汁やスープなどの熱湯だといわれています。やけどは初期対応が大切です。すぐに流水や氷などで患部を15~30分位しっかり冷やしましょう! 痛みが治まるまで冷やすのが目安です。

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 ○ ○ ○ × ○ ×



院長 清水 俊男

B棟-2F



※ 予約制にて予防接種・乳児健診・心臓検診を行います