

令和3年 十日えびす 西宮神社  
えびす宮総本社 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、約100万人の参拝者で賑わいます。

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

※本年は新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、時期をずらしての参拝にご協力をお願いします。



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(金) 9:30頃～ 「招福大まぐろ奉納式」  
場 所：西宮神社 本殿 ※まぐろへの費紙の貼り付け中止
  - ◆ 1月9日(土) 14:00～ 「有馬温泉 献湯式」  
場 所：西宮神社 拝殿 ※盆焚による湯もみ中止
  - ◆ 1月9日(土) 16:00～ 「宵宮祭」  
場 所：西宮神社 本殿
  - ◆ 1月10日(日) 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(日) 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 ※本年は事前抽選された80名のみで参行

詳しくは、

西宮神社 公式サイト 検索

<https://nishinomiya-ebisu.com>



プロに聞く!

## 暮らしのまめ知識

回答者：カクチーナ ケインカント

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。

### 冬にイタリアンを食べて感染予防

イタリアンに使用されるトマトには、リコピンという優れた抗酸化力を持つ成分が豊富に含まれています。リコピンは活性酸素による体のダメージを防ぎ、感染症予防にも働きかけてくれます。リコピンは油に溶けやすい性質のため、油と一緒に食べると体内への吸収率がアップ!リコピン摂取の点から考えると、利かなくなっているのがオリーブオイルを多く使用するイタリア料理なのです。加熱により吸収率がさらに高まるので、トマトソースを使ったパスタやスープなど、加熱調理して食べるのがおすすめです。



〈アクセス〉

- |       |  |       |  |
|-------|--|-------|--|
| 方面から阪 | 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 | 方面から戸 | ① 阪神高速神戸線 西宮出口<br>② 43号線一つ目信号を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:2時間無料 2時間を超えた場合は、60分200円</li> <li>・2店舗利用:4時間無料 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



【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4番4号 TEL:06-6372-7831

【所在地】 〒662-0975 兵庫県西宮市市庭町9-12

2020

December

vol.26

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  
SHOP  
in KOROKAN

代謝が上がる  
冬こそシェイプアップ!

冬は太りやすい、代謝も下がるとされている方もいるのではないのでしょうか?そんな方に朗報です!!実は一年で一番代謝が上がるのは冬なのです。寒くなるほど体は体温を上げようとエネルギーを消費する為、代謝はアップするのです。そのためシェイプアップのビッグチャンスなのです!そんなチャンスをVivoで取り入れてみてはいかがでしょうか?Vivo Bearsi香櫨園ではマグマホットヨガスタジオ、常温スタジオ、フィットネスジムエリア、多種多様な設備が整っております。是非一度ご体感下さい、お待ちしております。

〈ホットヨガスタジオ〉

ヴィーボ ベアルスィ香櫨園

ヴィーボ ベアルスィ香櫨園

有効期間:12月29日まで

1回体験  
(ヨガor岩浴 60分1回) 550円(税込)

※初めての方お一人様1回のみ(要予約TEL.0798-35-6660)

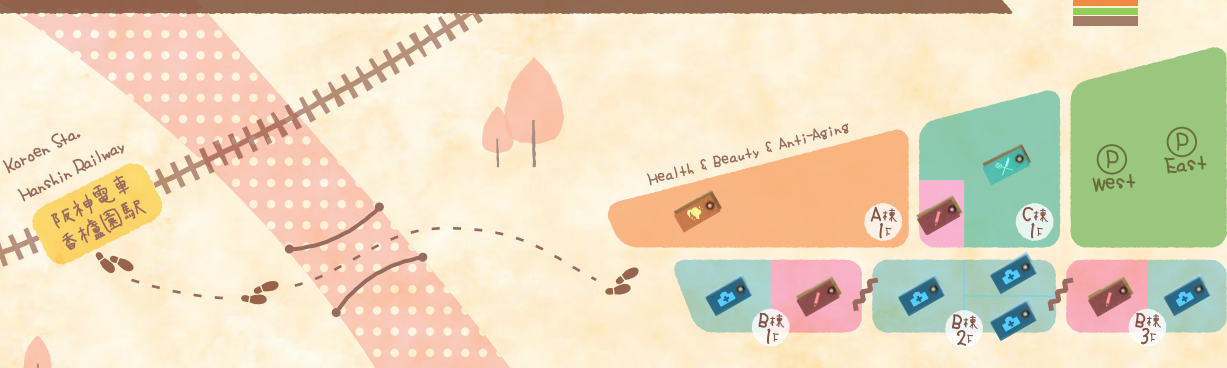
名前

TEL

住所



# 冬こそ“ほっと”温まる! プロが語るHealth Beauty



〈イタリアンレストラン〉

## カクチャー ケインカント 心も体も温まる冬の店長一押しメニュー

イタリア北部、アルプスに近いピエモンテ州では冬はかなり寒さが厳しくなります。そんなピエモンテに伝わる料理はコッテリしたバターやチーズを使ったものが多くあります。中でもオススメなのが、ピエモンテ発祥の細めの平打ち麺タヤリンを濃厚なバターソースでからめ、更にコクのあるチーズをたっぷりふりかけ一品。寒い冬にはハイカロリーでリッチな料理を赤ワインと共に楽しんでください。カクチャーでは食ベログ・Retty・ヒトサで予約可能。この機会に、是非ネット予約をご利用ください。店内は広く、お隣のテーブルとの距離も十分に保たれております。どうぞ安心いただき来店くださいませ。※カクチャーでは食ベログ・Retty・ヒトサでの予約でGo To Eatキャンペーンのポイントが付与されます。

**TEL** 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)



C棟-1F

〈音楽教室〉

## 音楽スタジオ♪チャオ♪ 表情筋を動かして小顔エクササイズ!

人は、張りのある響く声で話す人を見ると「あの人は元気そうだ」「健康そうだ」という印象を持ちます。一般的に社交的な人や活発な人は笑顔で声が高い人が多いです。実は表情筋と声とは密接に関係しています。良い声で歌うことは表情筋を鍛えることとなり、さらには小顔効果も期待できます。歌うことは心と身体にいいことづくし!響く大きな声で歌いましょう♪♪♪

**TEL** 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



生徒募集中!

C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 冬の感染症予防、 できることをやりましょう

冬は空気が乾燥し、感染症が流行しやすい季節です。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①正しい口腔ケア、②夕食・就寝前のブラッシング(歯磨き)、③水分をコンスタントに摂取すると3つ挙げられますが、特に歯磨きは注意しましょう。ブラーク(歯垢)を染めてみることで良否が判断できます。まず現状を知ってもらうことが重要です。

**TEL** 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 ○ ○ × ○ ○ ×



B棟-1F

〈許可保育園〉

## めばえの子保育園 創造力を育むおすすめ絵本

12月に入り子供達はサンタクロースの世界に夢が広がります。「子うさぎましろ」の絵本に登場するうさぎサンタクロース、森の動物達が鉛筆で描写された真っ白い画面と黒い木々のコントラストが無数の美しさを醸し出しています。子うさぎましろの表情があどけなく子どもそのものです。

**TEL** 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

〈女性専用ホットヨガスタジオ〉

## ヴィーボ ベアルスィ香櫨園 カラダが整えば肌まで変わる

マスク着用や冬の乾燥も重なりお肌のトラブルにお悩みの声をよく耳にします。ヨガの呼吸法は体内を浄化する効果があります。あわせて体への筋肉へも刺激を入れていきます。外側のケアも大切ですが、内側からのアプローチを是非ヨガの呼吸法で試してみてください。

**TEL** 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~PM6:00

高菜  
インストラクター



A棟-1F

〈個別指導 学習塾〉

## 個別館 香櫨園校 冬期講習でラストスパート!

冬期講習は、受験生にとって合格を確かなものにするためのラストチャンスです。復習の徹底と弱点補強の二本柱で、アウトプット力を高めていくことによって、合格へナビゲートします。ラストスパートを決めたい方は、是非お越し下さい。

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

教室スタッフ  
安田 洋平



B棟-3F

〈薬局〉

## アーク薬局 冷え対策で冬を乗り切ろう

冷え対策としては、手足のストレッチなどの適度な運動、ショウガやねぎなどの体を温める食べ物、血流の多い首元・お腹や冷えやすい手足を重点的に温める事などが有効です。体の内と外からの対策で、温かい冬を迎えましょう。

**TEL** 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 糖尿病予防のための食事習慣

年末年始はごちそうの機会も多いです。糖尿病予防には血糖値の上がりにくい食べ方がポイントになります。単品より定食スタイルにし、食物繊維(野菜・海藻・きのこ類)から、ゆっくり噛んで食べましょう。ダイエットにも繋がります。

**TEL** 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 ○ ○ ○ × ○ ×

管理栄養士  
大好 玲子



B棟-3F

〈皮膚科・アレルギー科〉

## はらだ皮膚科クリニック 冬こそ水虫を治すチャンス

水虫は見た目がきれいになった時点で治ったと判断して外用を中止すると、また再発を生じがちです。従って、特に症状が悪化しにくい冬にこそ、一見良かった様に見えても数ヶ月間はさらに外用を継続して、完治させるように心掛けましょう。

**TEL** 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 食物アレルギーと 上手につきあおう

食物アレルギーの治療は、正しい診断に基づいた必要最小限の原因食物の除去が原則です。除去する食物の種類や、除去の程度と方法、期間について医師とよく相談し、日ごろの生活に支障の少ない方法で食事療法を続けられるように工夫しましょう。

**TEL** 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