

「まだ早い?」いいえ、未来につながる 英語との出会い

関西有数のインターナショナルスクール
が運営するMom&Toddler Lesson
(ママ&トドラーレッスン)。少人数制の
あたたかな雰囲気の中、歌・遊び・絵
本を取り入れた楽しいレッスンで、「英
語を学ぶ」前に、英語の音やリズムを
楽しむ時間を大切にしています♪

【対象】6か月～2歳
【保育時間】毎週水曜日
10:00～11:00
【料金】1回¥2,000 (チケット5枚
¥9,000) ★駐車場完備

学校法人
芦屋インターナショナルスクール
☎0797-35-5011

📍 芦屋市 陽光町

🕒 9:00～16:00(間) 休 土・日・祝

ことばの芽を、親子で大切に育てる
週1回の英語が日常になる時間



Spring School 2026 スプリングスクール

【日程】2026年3月25日(水)～27日(金)
【対象】1歳半～小学生(英語デビュー歓迎!)
【申し込み開始】2月12日



詳しくは、こちら
のQRコードから
ご覧ください

ジュエリー制作体験教室のご案内

ロゼワインを閉じ込めたような気品ある輝き、
「ロードライトガーネット」のリングを作ってみませんか
プロのデザイナー兼熟練職人が丁寧に指導します

- 開催日：毎週 土曜・日曜
 - 時 間：午後の部 / 午後の部 (各3～4時間)
 - 参加費：特別価格 19,800円～
 - 素 材：シルバー925のリング
 - 石：ロードライトガーネット など
- ★ 完成品はひとつひとつ丁寧に仕上げ、約一か月後のお渡しとなります。

西宮店限定でご好評の体験教室を
芦屋本店でもスタート。
希少価値が高まつつあるロードライト
ガーネットを使って、特別価格で体験
できるのは先着10名様まで。存在感
のあるリングやシンプルなデザイン、親子
でリングをお作りいただけるプランもご
用意。詳しくはお問い合わせください。



親子体験プラン



ジュエリー制作体験



講師：菊井 一夫

国家資格一級貴金属装身具技能士
技能功労栄賞・技能顕功賞受賞
王侯貴族の時代に愛された技法を、現代に蘇らせた
職人。著名人からも多数注文を受ける。



デザイナー兼熟練のジュエリー職人の店

芦屋ジュエリー工房フィール

☎0797-38-5670

🕒 10:00～18:00

📍 芦屋市 大原町



8周年記念コースが半額以下の8,000円! 神戸牛ステーキに舌鼓♪ 記念日サプライズも!

芦屋の名士も通う小さな隠れ家

そうさくってばん 樹々

☎0797-32-2559

📍 芦屋市 西山町



神戸牛をメインとした厳選食材を使った、アツ
アツ極上の鉄板焼きをぜひ味わってみませんか。
シェフが目の前で手際よく焼き上げる料理
の数々は、音・香り・見た目・味、全てにおいて
お楽しみ頂けます。★引き続き、8周年記念コ
ースも半額以下! ★阪急芦屋川駅徒歩1分

「芦屋人を見た!」と📞電話予約で

人気のステーキコース!

・海鮮・神戸牛を味わう「樹々コース」.....11,000円が **6,000円**
・8周年記念 感謝価格! 厳選神戸牛「匠コース」...16,500円が **8,000円**

さらに📅2月～3月限定! シャンパン1人1杯サービス (他クーポンとの併用不可)
📅3月～4月限定! スパークリングワイン+白+赤ワインのセットが1,800円

📍 芦屋市 西山町 12-3 🕒 16:00～22:00(LO.21:30) 休 不定休

4月から中学生! スタートこそプロから徹底的に 英語先取り特別集中20時間 やるゾ! わかるゾ! 英語ができる! 2月開始!

- ★ 英語を学ぶ上で必ず必要なキーワードを徹底的に学びます
- ★ 中1は辞書の使い方、単語の覚え方、ノートの使い方から
- ★ ベテラン講師がオリジナル最強プリントで楽しく指導!

小学生も 4月スタート! 中学生に負けないゾ! 小学生クラス

難関国公立・私立・英検・スピーチコンテスト・留学

☆ 英語ができると世界が楽しい!

☆ JR芦屋駅より徒歩3分

☆ 中学生・高校生クラスについてはお問い合わせください。

トップクラスの英語力を身につける

英語専門塾エコスコラ

☎0797-22-0001

📍 芦屋市 大原町

🕒 16:30～21:30 休 土・日・祝



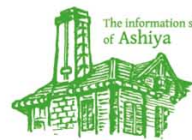
📍 芦屋市 大原町

🕒 16:30～21:30 休 土・日・祝



パリ・ヒルトンなど国内外の
著名人からオーダーを受ける
インシャルジュエリー

ASHIYA bito



あしやがもともと好きになる
芦屋のフリーペーパー【芦屋人】

2026 Feb - Mar
2 > 3
Take Free
since 2005



すぐに使えるお得な
クーポン満載!

特別に記載のない場合の掲載クーポン有効期限
2026年3月末まで



制作・発行 株式会社芦屋人 〜あしやびと〜

チャットボットがついたよ! <https://www.ashiya-people.com/>

※こちらに掲載している内容は店舗からのPRです。広告掲載店舗の各サービス等に関してのお問い合わせは各店舗へお願いいたします。

フリーペーパー「芦屋人」配布店一覧

【阪急芦屋川ゾーン】 芦屋バナナ あげパン バイクとそら レンタルキッチンステージ 大和昭文堂 nannacafe COTTON FIELDS (with ASHIYA CITY COFFEE) 【JR芦屋駅ゾーン北】 ホテル竹園 カープスJR芦屋 ヘアサロンcecile 梅華会耳鼻咽喉クリニック ホットヨガ&ピラティス スタジオ Vivo Bearsi エコスコラ ヘアスタジオクリーム 芦屋セントマリアクリニック サンドウィッチ・ピゴ nico nina 芦屋姿勢塾 【JR芦屋駅ゾーン南】 美容発毛ラボ芦屋 ピゴの店 本店 リサイクルショップ NTSリユース芦屋	芦屋和漢方ヴェリテ 【阪神芦屋ゾーン】 芦屋市商工会 ワインガーデンリブゴッシュ 芦屋いいだクリニック ひだまり歯科クリニック piano piano ハンドメイド雑貨エイル 精進こども園 青少年センター おだそーバーストA本店 【茶屋之町・宮塚ゾーン】 ComCom芦屋 趣葉堂 wabi 茶屋保育園 JKオリア ネイルサロン アンク エースホーム 【打出ゾーン】 うちで食堂 セブンイレブン芦屋打出駅北店 ナッツ・ドライフルーツ専門店 元気のたね 村松医院 La Cantina うちで法務事務所	【芦屋浜ゾーン】 芦屋市立図書館 高浜町ライフサポート ステーション カフェブーケ 【南芦屋浜ゾーン】 芦屋インターナショナルスクール ベクトル ミズノスポーツプラザ潮芦屋 【朝日ヶ丘・岩園ゾーン】 N's Select スタジオババローン 江崎サロンプレステージ ブルミエキッチン&スタジオ シエル動物病院 芦屋セントマリア病院 【奥池】 声有ドライブウェイ 【栗川】 オー・ボン・ガトーピゴ ネットテラス肌川 【甲南山手】 エコリンク美濃店
---	--	--

(順不同 敬称略)

骨から整える、本物の美しさ

何歳になっても「私らしく」。貴方に合わせた、完全プライベートレッスン。

ヨガ・ピラティス・ゴルフ etc...

趣味の習い事や大事な大会で

自分史上最高のパフォーマンスを発揮したい方へ

要らないチカラが抜ける
カラダの使い方を知って
可動域が良くなった
筋力がついた
自由にカラダを動かせる
楽しみながら理想が叶う
骨から整える本物の
ボディメイクを
始めてみませんか?

山本由伸選手も
取り入れている
カラダの使い方



📍 芦屋市 船戸町

☎050-5497-7226

〒659-0093 兵庫県芦屋市船戸町 10-3 1&7 103



體調律研究所

からだちょうりつけんきゅうじょ

HoneMe



(PR)

目のほんとうの話 vol.4

いびきと「目」の深い関係

～睡眠時無呼吸症候群 (SAS) と緑内障のはなし～

いびきは、体のSOSかもしれません

寝ているときに大きないびきをかいたり、息が止まるようなことはありませんか？
もしかすると、それは「睡眠時無呼吸症候群 (SAS)」のサインかもしれません。SASは眠っている間に呼吸が止まる病気で、日本では約2,200万人の方がかかっているといわれます。多くの方は「疲れているだけ」「年のせい」と思い込み、気づかないうちに進行してしまうことがあります。

重症のSASでは、緑内障のリスクが約5倍に

SASでは、寝ているあいだに血中の酸素が下がり、体のさまざまな部分に負担がかかります。心臓や脳への影響はよく知られていますが、実は「目」も例外ではありません。最近の研究では、SASの方は日本の失明原因の第1位である「緑内障」を発症しやすいことがわかってきました。夜間の低酸素や、循環障害などが関係するとされ、重症のSASでは、緑内障のリスクが約5倍に上がるという報告もあります。

SASの治療は「目の治療」にもつながる

「緑内障は眼圧が高い人の病気」と思われがちですが、実際は眼圧が正常でも起こる緑内障が多くあります。特にSASをもつ方では、眼科的治療によって眼圧を下げることに成功していても進行してしまうケースがあります。

東北大学の研究では、SASの方がCPAP（シーパップ）という鼻マスク治療を始めたところ、緑内障の進行が止まったという報告もあります。つまり、SASの治療が「目の治療」にもつながるのです。

「いびき」と「見え方」のチェック方法

緑内障は初期のうちには自覚症状がほとんどなく、気づいたときには視野が欠けていることもあります。40歳を過ぎたら、年に1回は眼科でのチェックをおすすめします。OCT（光干渉断層計）という検査で視神経の厚みを精密に測ることにより、早期発見が可能になっています。また、SASの可能性がある方は、睡眠検査も大切です。自宅で行える簡易検査もあり、思ったより手軽に調べることができます。

いびきも目のかすみも“年のせい”で片づけないで

SASも緑内障も、どちらも「静かに進行する」病気です。眠りの質と目の健康は、一見関係なさそうですが、実は深くつながっています。「最近いびき大きい」「日中の眠気が強い」「目がかすむ」「見えにくい」—そんなサインを感じたら、放置せずに相談してみてください。睡眠と視力を守ることは、あなたの人生を守ることでもあります。いびきも、目のかすみも、“年のせい”では片づけないで。気づいたときに受診することが、何よりの予防になります。



お知らせ

いわみ眼科は、2025年12月22日（月）に新診療所に移転いたしました。

- ★3診制に拡大し、診療体制がより充実
- ★診療時間が増えになります（9:00-12:00, 15:00-17:30）
- ★前眼部・後眼部・レンズ系をより精密に評価できる最新機器を導入

※移転先に駐車場はございません。お近くの駅前駐車場をご利用ください。

阪神「芦屋駅」南出口すぐ

いわみ眼科
☎0797-35-0183

クリニック 公光町 MAP B

所 兵庫県芦屋市公光町11-2 CH.158 BLDG. HANSHIN ASHIYA 2階

休 木・日・祝

https://iwami-eyeclinic.com/



新年に始めるギター・ウクレレ
あなたの音が、誰かを笑顔に



ギターやウクレレを自分の手で奏でる楽しさ、感じてみませんか？初心者も再挑戦も大歓迎！一人ひとりに合わせたレッスンだから、お子様から90代の方まで楽しんで通われています。あなたの演奏で誰かを笑顔に♪まずは無料体験から。

★グループレッスン対応可
★演奏依頼も承ります。

体験より1週間以内のご入会の方は
入会金1,000円引き

杉原ギター・ウクレレスクール芦屋教室
☎080-3105-9594

習い事 東芦屋町 MAP E

所 芦屋市東芦屋町7【近隣にコインPあり】 開 9:00～21:00 レッスン日 月・水・日

レッスン（1回45分）
・月2回 8,000円
・月3回 12,000円 など

査定のプロが心を込めて出張査定 東証上場の信頼と確かな実績 ご不要品の売却はトレファク出張買取へ

トレファク出張買取は、東証プライム上場企業が運営する実績豊富な出張買取サービスです。査定のプロがご自宅に訪問し、お品物を1点1点丁寧に拝見いたします。査定後にキャンセルする場合も費用は一切掛かりませんので、ご納得いただけたお品物のみお売りください。

家具・家電はもちろん、衣類・ブランド品・食器・その他趣味のお品物など、幅広いジャンルのアイテムを一度にご相談いただけます。確かな実績と安心のサービスをご自宅・ご実家の整理にぜひお役立てください。

★年間買取件数100万件以上★お電話がWEBにてご依頼ください。

【お客様の声】 実際の利用者様の声（2023/6～6月夏商戦にてアンケートを実施）

- 必ず買取してもらいたいといけなという事ではなく、こちらの気持ちも聞いて下さるので焦らず決断できます。
- 時間を掛けてじっくり査定していただけたし、説明も丁寧で好感が持てました。お二人共感じが良く、出張買い取りに対する不安感を払拭するのに充分でした。

チーフバイヤー 小松

買取金額 20%UP
クーポンコード：628

出張買取の強みは、その場で査定のプロに相談できることです。お値段がつかない不安な場合も、是非お気軽にご相談ください。

兵庫県5店舗・全国300店舗以上展開
トレファク出張買取
☎0120-666-191

暮らし 芦屋・神戸・大阪・京都

所 東京都千代田区外神田4-14-1 秋葉原UDXビル 20階（本社）
開 10:00～18:00 休 年末年始休業

*エリア・ご依頼内容によりご訪問出来かねる場合がございます。
※貴金属、金券、お酒は割増対象外。※割増金額は1点につき5万円が上限です。※他クーポン・キャンペーンとの併用はできません。※有効期限2026年3月末迄

洋服お売りください！買取サービスは出張・宅配・持ち込みすべて無料！

洋服買取
アキール 芦屋店
☎0120-40-2914

暮らし 船戸町 MAP C

出張買取 大量にある場合にオススメ！
店頭預り買取 店頭へ持ち込みスタッフに手渡しするだけ
宅配買取 宅配で送って振り込みを待つだけ

レディースはもちろんメンズも、季節を問わず買取します。クリーニングも不要、ハイブランドじゃなくてもOK！当店取り扱いの約半数が普段でも利用しやすい百貨店ブランド。だから多くの方に利用していただけるんです！あなたにピッタリの買取方法をお選びください。☆王子公園店（水道筋商店街内）も営業中です☆

所 芦屋市船戸町4-1 ラポルテ本館2階 開 10:00～18:00 休 施設に準ずる

黒ずみ…もう諦めてませんか？ VIO・バストトップも桃色メラニンケア♡

ローミンク日本正規認定サロン
RP芦屋（アールビーアシア）
ご予約はLINEかメールで▶
✉roome.manager@gmail.com

美容 茶屋之町 MAP D

メラニン除去施術「ローミンク」が芦屋へ上陸！100%植物由来のセラムでお肌のターンオーバーを促し、くすみや黒ずみをお肌本来のピンク色に戻します♡ 厚労省認証済み。現役看護師のプライベートサロンなので、ゆったり安心して施術できます。★乳輪、VIOもピンク色に♡

「芦屋人を見た！」とご予約で
モニター価格 40%OFF

「唇」施術の場合は、アフター
クリーム3本（39,600円）プレゼント！

所 芦屋市茶屋之町3-19 shin.shin内 開 10:00～17:00最終受付 休 火水士 RP芦屋

薄毛・脱毛でお悩みの方へ
全身を診るから髪が育つ
最後の発毛サポート

「芦屋人を見た！」で
発毛促進・育毛・薄毛・AGA向け施術
初回特典 **63%off** で
4,980円

※26年2月28日までのご予約
※26年3月31日までのご来院

EN整体院併設 美容発毛ラボ芦屋
☎050-1722-0228

美容 業平町 MAP G

髪は抜け毛、ボリュームダウン、ハリ・コシ不足…。「あれ？私の髪って前からこうだった？」当ラボの「育毛コース」は発毛専門の医学博士が監修。薄いと思われるのがイヤ、自分に自信が持てない、好きな髪形にできないなど、髪・頭皮にお悩みの方はぜひご相談ください。

所 芦屋市業平町4-12 陽光プラザ202 開 10:00～20:00 土祝 9:00～18:30 休 日（祝日は営業）

年末年始のたまった汚れは、 プロのクリーニングでピカピカに！

ハウスクリーニング
おそうじ本舗 芦屋東店
☎0120-863-982

暮らし 上宮川町 MAP H

「芦屋人を見た！」で
1カ所につき
1,100円off

※26年3月末まで

忙しい年末年始に大掃除ができなかった場所をスッキリ！
キッチンのお汚れ・浴室のカビ、エアコン・洗濯機・トイレまで！プロの技で除菌・洗浄、徹底クリーニング！まとめてご依頼で、どんどんお得に★見積り無料！
★女性スタッフもおりますので、まずはお気軽にお電話ください。

所 芦屋市上宮川町4-11-101 開 9:00～20:00 休 不定休