

City Life

We are Planet Sailors. since 1986

発行 株式会社シティライフNEW <https://citylife-new.com> E-mail info@citylife-new.com 〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23 TEL06-6338-0640 FAX06-6368-3505

1

2022 JANUARY

vol.225

北摂WEST

吹田・豊中
箕面・池田

12月25日発行 無料

シティライフは再生紙を使用し、
植物性インキで印刷しています。

コロナに負けない!がんばろう!
北摂ワンチーム

巻頭特集

P.2~4

身近なコトから“新しい”を取り入れよう
New me New life

趣味を増やしたいなど、思っているけど実行できていないことはありませんか。新年もはじまり「今年こそ!」という気持ちではじめませんか。



特集①

P.5

自立・働くを支援する

様々な理由で、障がい福祉サービスの自立支援・就労移行支援を受ける人がいます。サービスの仕組みや就労までの流れを紹介します。



特集②

P.7

今こそ始める
“終活”セミナー

身の回りを整理して人生の終わりに備える終活。お墓や相続など、最新の情報を知るとともに、終活について考えてみませんか。



子育て

P.8~9

「暮らし」も「学び」も親子で楽しむ
Kids&Mam

グローバル社会で活躍するためにも重要な「考え抜く力」。この力を幼少期から育む教育を行っているスクールを紹介します。



グルメ

P.21

“今”食べたい 北摂グルメGUIDE

ニュース

P.25~27

City Life News

「直木賞候補作家、今村翔吾さんが
箕面の書店を継承」

P.14~17

EXPOCITY
press vol.63



※消費税込みの総額表示の義務化により本紙で表示されている価格はすべて税込みとなります。



表紙/撮影: 大里 忠、木村正史 テレクション: 前出安洋

We are Planet Sailors

1986年の創刊当初から掲げている「We are Planet Sailors」。この「我ら、地球号の乗組員」という想いは、持続可能な社会や地球環境を考えるイベント「ロハスフェスタ」につながりました。昨今では、世界的にSDGs(持続可能な開発目標)への取り組みが注目されています。シティライフもこの目標の実現のため、今年も地球にやさしく、地域の皆様に役立つ情報をお届けしてまいります。

株式会社シティライフNEW

NEW YEAR
NEW START



NEW Me, NEW Life

トレンドのキャンプに挑戦したい

全国からキャンプ好きが集まる注目のセレクトショップ。販売だけでなく、店主の野口さんが相談にのってくれる。「マニアックなモノが多いですが、初心者の方も来られますよ。スタイルに合わせた提案をさせていただきます」。

キャンプ好きの店主・野口さんが、2020年12月にオープンさせたキャンプグッズのセレクトショップ。子どもの頃からキャンプに親しんでいたという野口さん。大人になってからはしばらく離れていたが、「グランピングやソロキャンプなどが面白くて、キャンプ熱が再燃しました。最近のグッズはオシャレなデザインが多くて、セレクトショップみたいなお店があったら面白いなと思って、立ち上げました」。ワインテイジライクなランタンや、シャープなデザインのコーヒードリッパーなど、野口さんの目利きで集められたグッズが揃う。キャンプといえば「道具を一式揃えて始めないと」と、思いがちだが、まずは手ぶらで行けるデイキャンプや、レンタルできるキャンプなど段階を踏むことがおすすめです。自分

初心者からベテランも楽しめる
キャンプで広がる新しいコミュニティ

買ったものの出番が無かったということをよく聞きます。まずはレンタルで、グッズに触れてみて下さい。そこで欲しいもの、好みのデザインなどイメージが固まってきたら、それから買い揃えていきましょう。グランピングや、ソロキャンプなど、様々なカタチがあるキャンプ。自身のスタイルに合わせて、自然とのふれあいを楽しんでみよう。



右)DIETZ76 original, Nickel RED Glove(19,580円)
中)re collect W.T.Kirkman 'Eclipse' Fire Dep't Lantern (148,000円)
左)DIETZ76 10 BLACK GOLD 'monarch'(16,280円)



左から時計回りのライスバック(無洗米1合/330円)、オリジナルシェラカップバッグ(5,170円)、ブラックシェラカップ(2,200円)シェラカップやタンブラーなど読者プレゼントあり(詳細はP.12にて)

CAMPSAILS

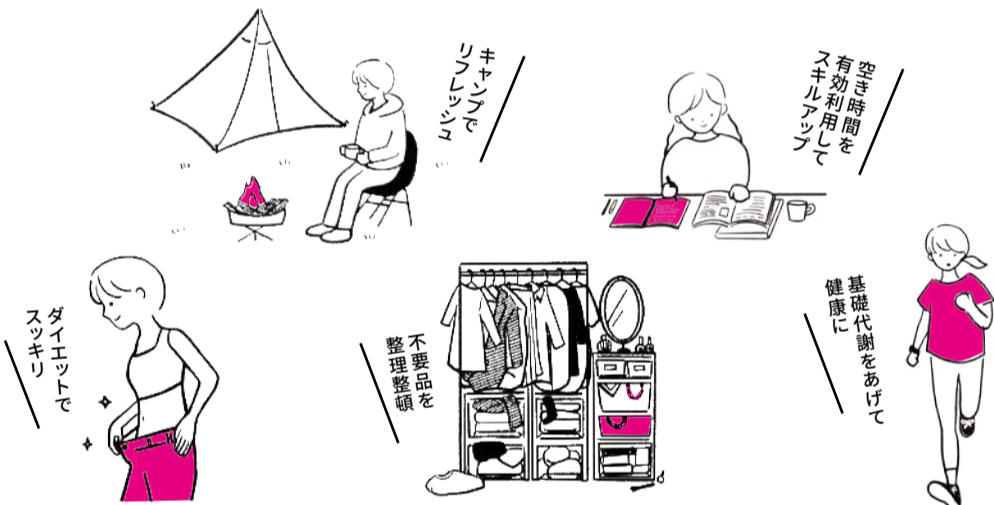
(キャンプセイルズ)
豊中市東豊中町6-12-20
営/11時~19時
火曜、第1・3水曜定休
<https://campsails.com/>



店頭では、ネイチャートーンズや、オールドマウンテン、アプリアキャンプなど、国内外のブランドをセレクト。

2021 >> 2022

趣味を増やしたい、痩せて健康になりたい、自宅をキレイにしたいなど、思っていたけど実行できていないことはありませんか。話題のキャンプやフィットネス、習い事や不用品整理など、自身や暮らしをより良くしてくれる「コト」を紹介します。新年もはじまり「今年こそ!」という気持ちではじめてみませんか。

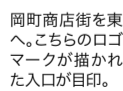


NEW Me, NEW Life

思い出しの品を査定してもらいたい
店長の大島さんは、大阪大学大学院で研究職をしていた異例の経歴を持つ。異業種からの転職だからこそ、細かな価格相場のチェック、丁寧な状態の説明を心がけている。



**新年を迎え思い出しの品を整理
丁寧な査定で信頼される買取専門店**
貴金属・ブランド品・切手などの買取専門店「おたからや」。岡町商店街にある同店店長・大島繁夫さんが大切にしているのは、会話によるコミュニケーション。品物を買うようになった背景や、時には思い出し話などを聞くという。「大切な



特典 「シティライフを見た」で買取金額を**20%UP!**
(1月末まで・他券併用不可・一部対象外あり・阪急岡町駅前店限定)

貴金属&ブランド買取専門店 おたからや阪急岡町駅前店

豊中市中桜塚1-2-8
営/10時~18時半
水曜定休
☎06-6152-9920
古物商 大阪府公安委員会
許可 第62206 R024262号



金・貴金属・ジュエリー・ブランド品・切手・記念硬貨など、買取品目は30品目以上!



NEW Me, NEW Life

自信の持てるカラダをほしい
「運動が苦手、一人では続かない、何をしたらいいかわからない...そんな初心者の方、特に大歓迎です!」とは代表の浅田トレーナー。健康的に美しいカラダを手に入れて。



**「コロナ禍で体型が崩れた」
「全く運動していない」そんな方へ**
令和3年6月で5周年を迎えたパーソナルジムでは老舗の同店。完全個室マンツーマンのパーソナルトレーニングと3食キッチン食べる食事指導での確に理想の身体へ導いてくれる。経験豊富な男女のトレーナーが数名在籍。個々の環境に合わせた継続可能なトレーニングが特徴。アットホームな雰囲気の中、30~60代の女性が多く通っており、無理なく自分のペースでダイエットに取り組んでいる。完全個室で安心。窓多数ありで換気もばっちり!まずは体験へ!

特典
「シティライフを見た」で体験トレーニング料金
.....5,000円→**無料**
(1月末まで・要予約・新規の方)

パーソナルトレーニングジム GOSIN

(ゴースン)
摂津市千里丘1-11-5
2-style2F
営/10時~21時
日曜定休・祝不定休
完全予約制
☎06-6170-7936
<http://gosin.net>



NEW Me, NEW Life

手軽に楽器を始めたい
 ハワイのグラミー賞と称される「ナホクハノハノ・アワード」受賞歴を持つHOOKさんを始め、経験豊富な講師が指導。すぐに弾けるように奥が深いのがウクレレの魅力です。HOOKさん。



ハワイのグラミー賞受賞者がプロデュースするウクレレ教室
 本場ハワイで受賞経験を持つウクレレ奏者・HOOKさんがプロデュースするウクレレ教室。吹田(金曜)と豊中(日曜)の新規オープンに合わせて2カ月コースの生徒を大募集！ウクレレが無料レンタル(初回のみ)できるので気軽に始められる。

実績十分の講師陣が丁寧にサポート

- 【入門クラス】ウクレレの持ち方、楽譜の読み方からスタート。2カ月で簡単な曲を最低2曲弾けるように。
- 【経験者クラス】簡単なコードが弾け、TAB譜が読める方。アンサンブル、ソロウクレレに挑戦したい人向け。



井和明先生 藤木英史先生

HOOKのウクレレ教室
 (フックのウクレレきょうしつ)
 ☎090-1134-6323

詳しくはこちらから



- 【吹田メシァター】
 吹田市泉町2-29-1
 [日程] 4/8、22、5/20、27※すべて金曜日
 [入門シニアクラス] 15時50分～17時
 [入門クラス] 17時～18時10分、18時20分～19時半
 [経験者クラス] 19時半～20時40分
 - 【豊中SBスタジオ】
 豊中市末広町2-7-1 ビーハイビルB1F
 [日程] 4/10、17、5/1、15※すべて日曜日
 [入門クラス] 10時～11時、12時半～13時半
 [経験者クラス] 11時15分～12時15分
 ※その他、水曜・木曜にも経験者クラス有。要問合わせ。
- 特典 「シテイライフを見た」でオープン2カ月コースの料金が5,000円/月→3,800円/月(1月末まで)

NEW Me, NEW Life

自分らしさを発揮できる仕事に就きたい
 たくさんの教え子たちの成長が自分の子どものように嬉しいと感じられるのも「学研の先生」の醍醐味。自分の価値観を大切に、自然体で働くことができれば幸せな人生を歩めるはず。



開室や集客のサポートはもちろん、開室後も事務局がしっかりサポートしてくれるので安心。

まずは説明会にご参加を

説明会日程は右記QRより。オンライン説明会も随時開催中。
 ※完全予約制



学研教室の先生募集 大阪北事務局

吹田市江坂町1-23-101 大同生命江坂ビル11F
 受付/月～金曜9時～17時(祝日を除く)
 ☎0120-889-100
 24時間、ホームページより申込可能
 学研教室 で検索

子ども達と一緒に成長できる学研教室の先生になって、新たな自分を見つけよう

「子育て中は仕事に就くのが難しい」と思うママ達が多いなか、実は自分らしく輝ける仕事に就くチャンスは身近にあるもの。「先生に出会ってよかった」と言ってもらえる一生のお仕事、学研教室の先生は未経験の主婦も多数活躍中。自宅で開業でき、ダブルワークで両立することもOK。開室や集客はもちろん、開室後も事務局がしっかりサポートしてくれる。この機会に、地元で先生になる夢を叶えてみては?

身近なコトから “新しい” をとりいれよう

NEW me, NEW Life

経験者や利用者のレポート

実際に教室を開室した方やサービスを利用された方のレポートをCity Life News webで詳しく紹介しています。リアルな声は参考になるはず。



「HOOKのウクレレ教室」を体験した 大川さん

本場を知るプロから学びウクレレの魅力に感動

「楽器が弾けたらどんなに素敵だろう」と、ハワイでの受賞経験もあるウクレレ奏者のHOOK先生に教わりました。丁寧に教えていただき、形だけでもすぐに弾けるように。先生の演奏も聴かせていただき「こんなにカッコよくリズムカルに弾けるなんて…」と感動！もっと上達したいと思いました。

記事のつづきは下記QRコードに



「学研教室」の先生になった 鈴木優香さん

自分の新たな可能性と出会えた「学研の先生」

「いつか自分の教室を持ちたい」という夢を、学研教室で叶えることができました。開室してまだ4カ月ですが、子どもたちと共に学びながら過ごす日々はとても充実しています。介護ヘルパーとのダブルワークですが、どちらも「人」と関わる仕事。双方にいい影響が出ていると感じています。

記事のつづきは下記QRコードに



「Elfin Terrace」を体験した 島田さん

無理はしたくないけど変わりたい…そんな願いもOK!

「ボディメイクに興味があるけど、無理はしたくないなあ」と思っていたところ、自分のペースで取り組めるElfin Terraceさんを知りました。女性トレーナーさんたちが優しく明かしてくれて!自分でも気付かなかった体の特徴や姿勢のクセが知れて、心身共に新しい自分を体感できました。

記事のつづきは下記QRコードに



NEW Me, NEW Life

健康的で美しいカラダになりたい
 「ボディメイク&心身の健康には、子宮がある骨盤周辺ヒップを鍛えることが欠かせません」と話す土井トレーナーを始め、経験豊富なトレーナーたちが全面サポート。



年末年始に増えた体重を無理せず健康的にリセット

経験豊富な女性トレーナーがマンツーマンでサポートしてくれる人気のフィットネススタジオ。一人ひとりの身体の悩みやライフスタイルに合わせ、オリジナルのメニューを用意。厳しい筋トレ・食事制限を伴う無理なダイエットから始めよう!

健康的にはなく、健康的に美しくなることを目指す。「食べる楽しさ、運動する楽しさ」が伝わるメニュー作りを心がけています」と土井トレーナー。年末年始、食べすぎた心配なら、気軽に体験から始めてみよう!

経験豊富なトレーナーたち

土井トレーナーに加え、平田トレーナー(写真)と、りなトレーナーがサポート。産休明けの平田トレーナーならではの産後ケアも!子連れ対応もOK!



Elfin Terrace

(エルフィンテラス)

箕面市小野原西4-10-40 P12台

予約・問い合わせは公式LINEから ▶

elfin_terrace@icloud.com



スタジオ近くにあるサラダ専門店「SYLPHY SALADE」と連携しており、サラダやプロテインスムージーで食事面もサポート!



NEW Me, NEW Life

資格を取って仕事や趣味に活かしたい
同教室では、受講時間無制限の通い放題で「MOS資格」を取得できるコースを実施中。試験会場でもあるので、しっかりと最後までサポートしてくれる。



70歳以上、初心者も大歓迎
実用度の高いパソコン資格を手に入れよう
MOS試験会場でもある同教室では、延長料金なし合格保証付きで1日何時間でもOK、時間無制限の通い放題の資格取得コースが人気。初心者の方や高齢の方も「パソコンを使いこなして人生を楽しむ」と情熱をもって幅広く学んでいられる。ワード、エクセル、パワーポイントを使いこなして、新たな自分を発見した人たちが続出！仕事や趣味に役立つ資格を取得して人生をもっと豊かに楽しもう。

- Menu**
MOS資格取得コース
※全て延長料金なしの合格保証付き
※1日何時間でも受講OK、受講時間無制限通い放題
●スペシャリストレベル対策コース
…受講料27,500円・教材費2,310円・教室維持費1,100円
●基礎からスペシャリスト合格コース
…受講料55,000円・教材費6,710円・教室維持費1,100円
●3科目基礎からスペシャリスト合格コース
…受講料132,000円・教材費20,350円・教室維持費1,100円
入会金 3,300円

パソコン 脳トレ教室ホエール

南茨木校
茨木市東奈良3-16-36 2F
営/9時~20時
日曜・月曜定休
☎072-638-6367
ホエール 南茨木 で検索



親切丁寧にやさしく教えてくれる先生達。



身近なことから“新しい”をとりいれよう

NEW me, NEW Life

P.2からの続き

NEW Me, NEW Life

素敵な趣味を見つけたい

乗馬は、動物と楽しめる唯一のアウトドアスポーツ。馬と心を通わせ走る爽快感を、ぜひ味わって。草原や海辺を走る外乗デビューも夢じゃない!



- Menu**
●所要時間90分
(試乗30分+厩舎見学+同クラブシステム説明)
●体重80kgまでの方 ●小学生~70歳対象
●未成年は保護者同伴

特典
「シティライフを見た」とご予約の方、おひとり様限定 乗馬レッスン
●レッスン料…平日880円・土日1,100円
(新規の方・1回限り・2月7日まで)
別途、馬具レンタル料・保険代合計1,860円
申し込みは電話、二次元バーコードにて受付

服部緑地乗馬センター

豊中市服部緑地1-5
営/9時~18時
電話受付/平日9時半~17時
土日8時半~17時
火曜(全日) 要予約
有料駐車場あり
12/31~1/2休み
☎06-6863-0616
(動物取扱業者)財団法人 服部緑地乗馬協会/事業者名: 服部緑地乗馬センター/所在地: 大阪府豊中市服部緑地1-5/種別: 展示/登録番号: 第595-5号/登録年月日: 2006年11月20日/登録有効期限: 2026年11月19日/取扱責任者: 城戸晶子

馬に癒され、心も体も元気に
平日がよりお得、乗馬レッスンを
一人でも楽しめる
乗馬は、屋外で密にならず、運動不足やストレス解消にもピッタリ。姿勢もキレイになり、フィットネス効果も。何より、優しい目をした馬との時間は心が和む。触れ合いから小走りまで体験できる「乗馬レッスン」は、マンツーマンだから安心。体験に適した人懐こい馬が迎えてくれるので、気軽にチャレンジしよう。「趣味は乗馬です」なんて言える、カッコイイ自分への第一歩を。

NEW Me, NEW Life

健康的に体を動かしたい

10代で日本代表になる選手が珍しくないほど、卓球は子どもにも人気のスポーツ。卓球を通して健全な体の成長はもちろん、挨拶や礼儀、忍耐力も培われるという。



ジュニアレッスンでは紙コップの的当てゲームなど、趣向を凝らしたレッスンで仲間と一緒に成長!

- Menu**
卓球教室 スクール生募集中!
●グループレッスン(大人対象)
…月4回(1時間45分/回)8,800円
●ジュニアレッスン(18歳以下対象)
月4回(1時間45分/回)6,600円・月フリー11,000円
※卓球マシン、更衣室、シャワールーム完備

特典
「シティライフを見た」で体験レッスン1回無料(1月末まで)
※ラケットなどは無料貸し出し有、動きやすい靴を持参
小学1・2年生応援キャンペーン入会でラケットをプレゼント

NPO法人
北摂卓球カレッジ
(ホクセツタックキュー)
箕面市船場東3-3-11
コムザンティ箕面4F
営/10時~20時
☎072-736-8084



年齢問わず続けられる生涯スポーツ
楽しみながら基礎体力をアップ
手軽に始めることができ、体への負担が少ないスポーツとして注目を集める卓球。「楽しみながら、自然と基礎体力の向上や肥満予防を図ることができまふ」と話すのは、同教室代表の境コーチ。経験豊富なコーチがレベルに合わせて丁寧に指導してくれるのでまずは体験レッスンから始めてみよう。

NEW Me, NEW Life

外壁塗装をしたい

「安心と信頼」をモットーに地域密着で外壁塗装に向き合う。高品質なのに良心的な価格が魅力。



無金利ローン実施中
※100万円、36回払いまで

プロ目線での気をつけるべきことを聞くと「なるほど」と納得。「実は」なことを取材した記事は右記QRコードからチェック



特典 「シティライフを見た」で6帖洋室1室の壁クロス張り替え無料!
(外壁塗装された方・1月末まで)

進和リフォーム株式会社
(シンワリフォームカプシキガイシャ)
吹田市南吹田5-2-5
営/9時~20時 水曜定休
☎0120-46-7760
mail:info@shinwa-reform.co.jp
街の外壁塗装やさん 吹田店 で検索

外壁塗装工事が評判
1戸建て35坪以内59万8千円
自社社員の施工なので、どこのお宅に対しても高い品質で施工。安心の3回塗り、必要に応じてパイオ洗浄や高圧洗浄でカビや苔を根こそぎ排除する。外壁のトラブルは塗装して大体1~2年後にわかるのが怖いところ。同社なら地域密着で10年保証もしているので安心。それでいて、職人直請や材料直接仕入れなので35坪以内59万8千円(足場代込)という低価格を実現している。

2022年
2日間限定

新春初売りキャンペーン

1月28日(金)、29日(土) 10:00~19:00 予約優先

「結婚式・披露宴」「お宮参り・七五三」「入学式・卒業式」など、さまざまなシーンで着物を着る方が増えています。晴れの場合はもちろん、日常の中でもっと身近に着物を愉しんでいただきたい。そんな想いを込めて、新春限定キャンペーンを開催します。

正絹着物 + 正絹帯 + 仕立て

通常350,000円以上▼
全てコミコミ
88,000円

この2日間は88,000円と138,000円の着物セットの取り扱いのみとなります。

当日は150~200点から選べます

最大
85%OFF

事前予約で
着物専用の
乾燥剤プレゼント

来店予約で JR岸辺駅までの送迎サービスも有。

開催場所 きもの悉皆屋
株式会社絲ing(シーイング)
摂津市千里丘6-5-8 セントラル千里丘2F 駐車場完備
(12/29~1/5は休み)
☎06-6192-5298 受/10時~19時



就労移行支援
就労継続支援A型・B型の違い

	就労移行支援	就労継続支援A型	就労継続支援B型
目的	就職のために必要なスキルを身に付ける	生産産活動の場の確保と一般就労に向けた訓練など	生産活動の場の確保と一般就労に向けた訓練など
対象者	一般企業への就職を希望する人	現時点で一般企業への就職は困難であるが、適切な支援により雇用契約に基づく就労が可能な人	現時点で一般企業への就職は困難であるが、知識や能力の向上・維持が期待される人
雇用契約	なし	あり	なし
年齢制限	65歳未満		
利用期間	原則2年間以内	なし	

※詳しくは各自自治体・地域の事業所等問い合わせを。

「自立訓練(生活訓練)とは?」
知的障がいや精神障がいのある人が利用し、地域生活を営む上で、生活能力の維持・向上のための訓練などをおこなう「障がい福祉サービス」のひとつ。日常生活能力を向上するための支援や生活に関する相談など、それぞれに適切な支援・訓練をおこなうサービス。

「就労移行支援」とは?
一般企業への就職を希望している、障がいのある65歳未満の人を対象としたサービス。事業所によって様々な特徴があるが、就職に対する知識やスキルアップのための訓練・講義などを受け、それが持つ可能性を広げ、その後実際に色々な職種や職場を体験してもらい、周囲のサポートも受けられる中で就活へと進んでいく形となる。また「就労継続支援A型・B型」という、目的や対象、雇用契約などの違いがあるサービスも存在する。手厚く各サービスを受けられるよう、事業所数も年々増加傾向となっている。

自立・働くを
支援する!

自立訓練(生活訓練)・就労移行支援の
仕組みと、コロナ禍における支援について

「自立訓練(生活訓練)・就労移行支援」って
なんだろう?



世の中には様々な理由で、障がい福祉サービスの自立訓練(生活訓練)・就労移行支援を受ける人が存在する。今回はサービスの基本的な仕組みや就労までの大まかな流れを調べてみた。

※「厚生労働省障がいの者の就労移行支援対策の状況」より抜粋(テキスト・表)

就労までの大まかな流れ

① 相談

就職に向けての希望や困りごとを相談。自身の強みや適性などを分析してもらう。

② 就職活動の準備

作成してもらった就職支援プランに沿って、就職に関する情報収集や講義などに参加。就職に関する知識を身に付ける。

③ 職場や職種を体験

体験してみたい仕事など、希望を相談のうえ実際の企業に出向き、色々な職種や職場を体験。

④ 就職活動

履歴書の書き方、面接の受け方などの練習をサポートしてもらいながら、求職を申し込む。

⑤ 就職後もサポート

継続の相談や支援を希望することで、スタッフと定期的に面談しながら、職場定着のサポートが受けられる。



就労移行支援

ウィザスの教育ノウハウで
成長を実感できる
本質的な支援が実現

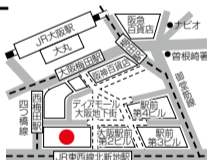
株式会社ウィザス(JASDAQ上場)が就労移行支援事業に参入、2021年10月、ライラ梅田センターをOPEN。ウィザスは第一ゼミナール(学習塾)や第一学院高等学校(通信制高校)などを運営する総合教育企業で、そのノウハウを活かしたカリキュラムが特徴。就労までの道のりを4つのコースに体系化し、個々のペースで確実に成長を実感できるシステムになっている。多様な事業を展開するグループ内や、ネットワークを生かした大手企業など、就職先開拓もしっかりサポート。

見学・体験会受付中

オンライン相談も可能・詳しくはお問合せを

就労移行支援事業所
ライラ梅田センター

大阪市北区梅田1-3-1
大阪駅前第1ビル11F
1-1-2
受/9時半~17時
☎0120-974-524
https://lira.co.jp



就労支援や放課後等デイサービスなど福祉経験が豊富なスタッフが揃い、温かく迎えてくれる。就職後の定着支援体制も万全。



就労移行支援

担当制によるきめ細やかで
温かく寄り添うサポート
定着支援までしっかりと

今年2月に奈良事業所のノウハウをもとに、吹田でOPENした同事業所。職員が担当制で、まずは生活リズムを整えることからサポート。実際にA型作業所で行っている作業を訓練で実施し、それへの工賃支給や、昼食の無料サービスから交通費の補助まで。代表の「しっかり利用者さんと向き合って支援をしたい」という想いを込めて運営しており、就職後の定着支援まで利用者に寄り添い、最後までサポートしてくれる。

就労移行支援事業所
セルポート吹田

吹田市朝日町27-14 M's吹田松岡ビル603
JR吹田駅より徒歩5分、
阪急相川駅徒歩10分
受/月~土 9時~17時
☎06-6318-7499
https://selport-syuroo.com



見学・体験 随時受付中

詳しくはお問合せを
(リモート面談も可能)

「くもんの先生」募集説明会受付中

1~3月の説明会にご参加いただいた皆さまにはAmazonギフト券1,000円分を進呈いたします。

くもんの先生がはじめてやすくなりました!

- あんしんサポート制度
- 2年間一定の援助金を支給
- 2年間会場費を援助
- 開設時の教室備品やPRの費用を援助

応募要項 >> ●55歳迄の女性の参加をお待ちしております。

仕事内容 >> ●教室は週2回(午後の5時間程度)
●教科は算数・数学・英語・国語
●収入は生徒数により異なります。



説明会のご案内	地区	日程	時間	会場	WEB説明会
説明会のご案内	豊中市	1/14(金)	10:00~11:30	千里朝日阪急ビル 14F ◆2/16は現役の「くもんの先生」のお話を聞くことができます!	1/12(水)
		2/16(水)			1/20(木)
	吹田市	1/21(金)	10:00~11:30	大阪シティアカデミー(吹田さんくす1番館 4F)	1/25(火)
	茨木市	1/26(水)	10:00~11:30	茨木市福祉文化会館	2/9(水)
	高槻市	2/4(金)	10:00~11:30	高槻現代劇場 市民会館	10:00~11:00・13:00~14:00 上記以外の希望日時がございましたら、ご相談ください。

※上記以外にも多数開催しております。詳細はWebサイトをご確認ください。説明会当日は、面接・採用テストは実施いたしません。KUMONのことを知り、疑問・不安を解消していただく場ですので、お気軽にご参加ください。

説明会のお申し込み・資料請求・お問い合わせは ☎0120-834-414 (受付/9:30~17:30 (土・日・祝除く))
Webサイトもしくはフリーダイヤルより
公文教育研究会 大阪事務局 532-8511 大阪市淀川区西中島5-6-6 公文教育会館2F
KUMON



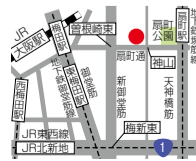
個々のペースに合わせた訓練プランを提供。事務職向けのコースもあり、就労や定着支援も充実している。大手企業への就職実績も豊富。



アップル 梅田では、プログラミング訓練の一環でスマホアプリを開発。ゲームエンジンUnityを使用して、オリジナルゲームの開発も可能に!

就労移行支援
アップル梅田

大阪市北区神山町6-4
アクセス梅田ビル5F
開所時間/10時~17時
☎06-6948-6252
https://apple-osaka.com



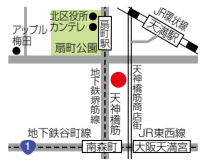
自立訓練・就労移行支援

ゆっくり自分の可能性を
試せる自立訓練と、IT
スキルが特徴の就労移行

ミント大阪は発達・精神障がいの、主に学卒の方向け福祉事業型専攻科事業所。自立訓練2年、就労移行2年の最大4年をかけて自立を図る。まずは生活支援で基盤を作り個々のペースに合わせたサポートを。アップル梅田は、ITに特化した就労移行支援でプログラミングスキルを身につけることができる。運営がシステム開発会社なので、自社オンラインプログラミングパッケージを開発。オンラインでもレベルアップが可能に!

福祉事業型専攻科
ミント大阪

大阪市北区天神橋3-8-9
新末広ビル6F
開所時間/10時~17時
☎06-6335-9200
https://mint-osaka.jp/



常光円満寺 永代納骨堂「舍利殿」



エレベーター完備。広々としたスペースで車いすに乗ったままお参りできる。

最新カード式納骨堂

参拝ブースでカードをかざすと、遺骨収納厨子が運ばれて、扉が開くと御家のお墓になる。モニター画面で戒名や写真、映像を見ることができ、故人の思い出を語りながら、ゆったりとお参りできる。



1. 厨子の正面は御影石で家紋を入れることができる
2. 一般的な五寸壺で2つ収納。小さくすれば何壺でも納骨可能

～カード式納骨堂が選ばれる理由～

※「常光円満寺 舍利殿」の場合

- ◎交通の便が良く、家族や親戚が参りやすい
- ◎バリアフリーなので車椅子でも楽々お参り
- ◎永代供養なので、無縁仏になる心配がない
- ◎何壺でも納骨可能
- ◎ご焼香もできる
- ◎0時までお参りできるので仕事帰りでもOK

永代納骨堂 30万円～

足利将軍の菩提寺 常光円満寺
高野山真言宗
吹田市元町28-13
(JR・阪急吹田駅より徒歩5分)
無料駐車場25台
☎06-6381-0182 <https://enmanji.com>

紹介動画
こちらから



2020年以降、終活を始める三大契機の「定年退職」「自分や配偶者の健康」「親族家族の死」に「コロナ禍」が加わったといわれている。終活に関する意識調査でもシニア世代の関心が高まっているといわれる今、注目を集めているのがカード式納骨堂だ。

JR・阪急吹田駅から徒歩5分の場所にある常光円満寺の舍利殿には、仏壇型やロッカー型のほかに、最新型のカード式納骨堂がある。従来の墓参りといえば「遠方で行き辛い」「掃除が大変」など供養する側の負担が大きい。しかしカード式納骨堂はそれらの悩みを解消。交通至便で冷暖房完備、バリアフリーなので快適にお参りすることができ、「子どもへの負担を減らしたいとカード式納骨堂を選ばれる方が増えています」と藤田住職。

さらに安心なのが永代供養してもらえること。「時が経ち、墓守りされる方がいなくなつた際には、本堂前にある供養塔(吹田市文化財の宝篋印塔)か舍利殿のご本尊である釈迦涅槃像の下に納骨いただけます。もちろん、最初からお釈迦様の下に入ることもできます(30万円)。とくに釈迦涅槃像はお参りさ



コロナ対策のため、予約制
毎日見学会開催中(9時～17時)

[シティライフ主催]
今こそ始める終活セミナー
「自分と家族のために。永代供養と最新のお墓のカタチ」
1/26(水) 11時10分～12時10分
場所：千里朝日阪急ビル14F 第5号会議室
豊中市新千里東町1-5-3※詳細は左ページ

関心が高まる終活、変化のお墓のカタチ

常光円満寺が責任を持って永代供養

さらに安心なのが永代供養してもらえること。「時が経ち、墓守りされる方がいなくなつた際には、本堂前にある供養塔(吹田市文化財の宝篋印塔)か舍利殿のご本尊である釈迦涅槃像の下に納骨いただけます。もちろん、最初からお釈迦様の下に入ることもできます(30万円)。とくに釈迦涅槃像はお参りさ

れる方が多いので、寂しくなく安心のお墓ともいえるでしょう」と藤田住職。足利将軍の菩提寺として1300年の歴史を誇る常光円満

寺こそその安心感もある。宗旨宗派を問わず檀家や門徒になる必要もない開かれたお寺なので、興味のある方は一度見学を。

「終活」のススメ 『安心の永代供養』

人生をよりよくするための活動

「終活」とは、今までの人生を振り返り、必要な準備をして今後の人生をさらに楽しむ活動のこと。コロナ禍の今、ますます関心が高まっているテーマの一つです。今回は最新の墓事情に詳しい常光円満寺の藤田晃秀住職にお話を聞きました。



この方に伺いました
常光円満寺
住職 藤田 晃秀さん
「元気なうちに自身で選ばれる方が多いですね。屋内なので雨の心配も無くお参りしていただけます」



相続

複雑な「相続」だからこそ最初の窓口としてトータルサポート

一口に「相続」と言っても相続の方法、何を相続するかなど、そのパターンは千差万別。手続きを含めて「相続は複雑で面倒なもの」と考えている人は多い。「だからこそ、相続のはじめの一步、となる窓口が必要です」と話すのは、同事務所の相続コンサルタント・松本恵さん。同事務所の特徴は、相談者の状況に応じて法律や保険、不動産など各分野のプロとタッグを組み、相続へのトータルサポートを行ってくれる点。税金や法的な手続きなど複雑な相続について分析し、相続の実行までまとめて任せることができるのが嬉しい。「『うちは大した財産がないから大丈夫』『家族がみんな仲良しだから関係ない』と思っていなくても、家族が亡くなった後、何の準備もせずに相続を迎えると後手の対応しかできないことがよくあります」と松本さん。そうならないために、ぜひ早めの相談を。

1月開催予定のシティライフ主催「終活セミナー」にも登壇が決定!

日時：1/26(水) 10時～11時
場所：千里朝日阪急ビル14階
※詳細や申込みはP.7の関連記事をチェック



絶版になり、一般書店では入手困難なものを古書と呼ぶ。同店では、学術書・専門書を中心に、幅広い分野の古書を取り扱う。



1点1点、丁寧に査定してくれる上野さん。親切で誠実な説明に「頼んでよかった」と、多くの声が寄せられている。

近畿一円出張無料 古道具・古書 緑六洞

神戸市東灘区御影3-11-20 営業/9時～19時 不定休
☎078-851-6699
詳しくは「緑六洞」で検索
兵庫県公安委員会公認 第631119800026号
※出張買取等不在が多いので、直接来店の際は必ず事前に電話して下さい。※貴金属・ブランド品の買い取りはしていません。※電話による買い取りの勧誘はしていません。

古道具 古書

実家に古道具や古書が眠っている方は必見 創業22年、北摂エリアで豊富な買取実績

新年を迎え実家に帰ると、不要になった古道具・古書・骨董品などが眠っていることがある。親が元気なうちに引き取ってもらいたいと考えている人は多いはず。創業22年になる「緑六洞」は、阪神・北摂エリアで古道具・古書を中心に数多くの買取実績を持つ。「売れないと思っていた」「他店では買い取ってもらえなかった」など、諦めていたものでも丁寧に査定してくれると、口コミで評判が広がっている。依頼主の元に査定に伺うのは、店主の上野喜以子さん自ら。古道具・古書の豊富な知識と経験から「ご自分で判断し、諦めるのはもったいない」と話す。「汚れていたり、疵(きず)があったり、状態が良くないと思えるものでも、意外な価値が見つかることも珍しくありません」と上野さん。関西一円の出張見積りは無料のため、北摂はもちろん、関西圏に実家がある人も、まずは気軽に電話で相談してみよう。

取り扱い品目(一例)

【古道具・古美術・骨董品】

書画、掛軸、日本画、木版画、茶道具、煎茶道具、香道具(香木)、仏教美術、中国美術、文房具(墨・筆・紙・硯)、金工、根付提物、銀製品、錫器、鉄瓶、陶磁器、漆器、軍装品、刀装品

【古本・古書】

学術書、専門書、実用書、言語、宗教、哲学、心理、数学、理工、漢方・鍼灸、国学、武道、書道、歴史建築、戦記物、古文書、古地図、浮世絵、刷り物、鉄道切符(硬券・軟券)、雑誌、児童文学

【趣味の収集物など】

切手、小銭・コイン、記章勳章、和楽器、尺八、能面、カメラ、レコード、CD、おもちゃ、鉄道模型、着物、装身具(帯留・かんざし)、囲碁将棋、こけし、郷土玩具、記念品、贈答品、洋酒(ウィスキー・ブランデー)

(株) 繋ぐコンサルタントオフィス

神戸市東灘区御影3-2-11-102
受/10時～17時
日祝定休 無料Pあり
※塚口にもオフィスあり。要問い合わせ
☎078-843-6058
kobe.souzoku.tsunagu@gmail.com



さらに深い仕事のスタイルに迫る記事は下記をチェック▼



ホームページはこちらから▼



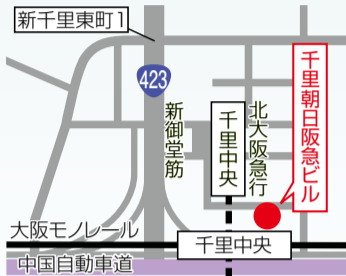
シティライフ主催

今こそ始める“終活”セミナー

参加無料
予約制
(複数受講可)

身の回りを整理して人生の終わりに備える「終活」。遺される家族のためにも、相続・葬儀・お墓・不動産など、様々なことに準備を進めていくことが大切です。最新の情報を知るとともに、先延ばしにしていた「終活」について考えてみてはいかがでしょうか。

各セミナー
先着24名限定



1/26(水)
10:00~16:50

千里朝日阪急ビル14F 第5号会議室
(豊中市新千里東町1-5-3)

事前予約して来場された方にグルメ券をプレゼント

事前にご予約いただき、当日セミナーを受講された方には下記の店舗で使用できるお食事券(1,000円分)をプレゼント。各店舗先着30名までとなります。

※複数受講された場合でもお一人1枚のプレゼントになります。 ※使用期間1/27(木)~2/28(月)
※店舗都合により休業もしくは営業時間が変更になる場合がございます。



野菜とつぶつぶ
アプサラカフェ
(LABI千里中央店)



コッパン専門店
バンダッコ
(豊中市北桜塚)

参加方法

事前申し込みが優先となります。
右記のQRコードまたはお電話にて。

TEL.06-6338-0640
(平日10時~18時)

※12/25(土)~1/4(火)は年末年始休業の為、
応募フォームにてお申し込みください。



応募フォーム▲



1 介護になったら何年続く?お金の心配のない終末期までの学び

自分が介護される立場になったら…。親の介護が必要になったら…。今までの生活が変わり、家族に様々な対応が求められるようになります。どれくらいのお金がかかり、どのようにして準備を進めれば良いのか。相続の専門家と介護事情に詳しいお金の専門家が詳しくお話しします。
講師/相続コンサルタント 松本 恵さん
高橋 翔平さん 認知症対策支援協会・理事

メガバンク・証券会社など経験し独立。「相続相談の専門家」として多くの実績を持つ松本さんと、介護苦悩者の目線に立ち現場の声を届ける高橋さん。



2 自分と家族のために。永代供養と最新のお墓のカタチ

「お墓が遠くて管理が難しい」「子どもの負担になるのでは…」などお墓に関する悩みはありませんか?核家族が増え、ライフスタイルの多様化に伴い、お墓のカタチも変化しています。大阪初の「カード式納骨堂」は、新しいお墓のカタチとして見学に来られる方も多く、注目を集めています。跡継ぎに負担をかけない供養やお墓選びのポイントをお伝えします。

講師/藤田 晃秀さん 常光円満寺 住職

足利将軍の菩提寺として1300年以上の歴史を誇る常光円満寺。現代のライフスタイルに合った永代供養ができるお寺としてメディアで多数取り上げられ、注目を集めている。



3 家族に残しておきたい「想い」をカタチにする3つの方法

もしものことがあった場合に備えて、家族に残せるものの整理はできていますか?例えば保険加入や投資サービスなどをされている方は、それを選んだ時に必ず何かしらの想いがあったはず。その想いを見つめなおし、言葉に残し、最適な手段を見つける。お金、土地、モノ…大切な家族へ自分の想いを残す3つの方法を、事例等も交えて詳しくお伝えします。

講師/ライフプランナー 佐伯 忠史さん ソニー生命保険株式会社
東大阪市男女共同参画事業推進委員長、自治体主催のライフプランセミナー等で講師を務める人気講師!



SL2410-4730-6370



4 いざという時に後悔しない、お葬式の事前準備

お葬式の事前準備について前向きに考えてみませんか?いざという時に慌ててしまい、後悔される方も少なくありません。ご自身やご家族のこと、誰かに相談するには聞きにくい内容のアドバイスや、費用のお話もさせていただきます。来場者にはエンディングノートをプレゼント。

講師/遠藤 洋平さん (株)阪急メディアックス 家族葬のエテルノ/阪急千里厚生労働省認定・葬祭ディレクター技能審査 1級葬祭ディレクター。葬儀業界での10年以上の実績を基に、通夜・葬儀のプロデュースはもちろん、生前準備のお手伝いからアフターフォローまで様々なお困りごとへ真摯に取り組む。



5 知らないで損!「新相続対策」まるわかりセミナー

相続問題には、「見えている問題」と「隠れている問題」があります。それは、100人いれば100通りです。「民法改正」を「魔法の杖」にするためには、今すぐ「隠れている問題」を探ることではないでしょうか。まずは「見えている問題」「隠れている問題」を一覧表にするところからはじめませんか?

講師/相続コンサルタント 浅野 真弓さん
わかりやすいセミナーと個別相談に定評がある。優先順位を付け、プロの専門家と連携をし、的確に問題解決のサポートをする。相続後のアドバイスも行う。



6 相続した不動産を売却して、手取りを増やす2つの流儀

親から相続した不動産を売却する時の税金と言えば「相続税」を思い浮かべるかもしれませんが、しかし、実際に対策が必要なのは「譲渡税」です。今回は、相続発生後、不動産を売却して手取りを増やす対策と、民法上で気をつけたいポイントをわかりやすく紹介します。

講師/大村 武司さん センチュリー21ウエストエリア 代表
不動産業界歴26年。CPM®(全米認定不動産経営管理士)・宅地建物取引士・上級相続診断士・ファイナンシャルプランナー。不動産相続や相続専門家向けセミナーの講師依頼も全国から多数寄せられる。

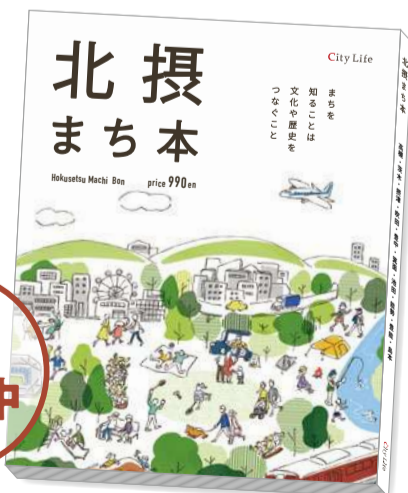


シティライフ取材「北摂の文化・歴史」を一冊の本に

北摂まち本

発売中の「北摂まち本」は、CityLife創刊35周年を記念してつくられた、北摂の文化・歴史に焦点をあてた一冊です。地域コミュニティをはじめ、意外と知られていない美術館・博物館、50年以上続く飲食店、歴史ある商店街など、224ページの大ボリュームでお届けします。

好評
発売中



書店で発売中!

定 価:990円 ページ数:224ページ
発 行:株式会社シティライフNEW
問い合わせ:06-6338-0640

通販サイト
「City Life Shop」で
送料無料で購入できます。

購入はこちら▶



**英語は「話し手責任」、
日本語は「聞き手責任」の言語**

地球上の言語は「話し手責任」が「聞き手責任」のどちらかに分類されます。コミュニケーションが成り立つにあたって、全般的に責任を負うのは、話し手なのか、それとも聞き手なのか、という違いです。英語圏のネイティブの人が「私の言っていること、わかりますか?」を頻りに言うのも、話し手である自分に責任があると思っているからです。このような言語文化の違いについて知っておくことも大切です。



こ れからの時代、求められているのは、自分の意見をしっかりと持ち、周りの人々とコミュニケーションを取りながら、グローバルに活躍できる人です。

コミュニケーションツールとなる外国語(英語)を話せることはもちろん大切ですが、伝える内容を考えるのは、母国語(日本語)です。母

**「考える手順」がわかれば思考は深まる
自分オリジナルの意見を作りあげよう**



profile
狩野みきさん
「自分で考える力」イニシアティブ、THINK-AID (旧Wonderful Kids) 主宰。慶應義塾大学、東京藝術大学、ビジネス・ブレスルー大学講師。子どもの考える力教育推進委員会、代表。慶應義塾大学法学部卒、慶應義塾大学大学院博士課程修了(英文学)。30年近く大学等で「考える力」と英語を教える。著書に『子どもの「自分で考える力」を引き出す練習帳』他、多数。



「暮らし」も「学び」も親子で楽しむ
グローバル社会で活躍するためにも重要な「考え抜く力」を幼少期から育んでいこう
父親の海外赴任で中2〜高2までドイツのプリティッシュ・スクールで過ごした狩野みきさん。そこで感じた言語文化の違い、自分の意見をしっかりと話すイギリス人とのコミュニケーションの中で気づいた、グローバル社会に必要な不可欠なチカラについて、お話を聞きました。

Information

狩野先生が教えてくれる
MJ (国語専門) コース 本科 (小5〜高校生向け)
2022年4月開講 (オンライン受講)

狩野先生自らが講義する「グローバルな日本語」を身につけるコース。下記の6つの力をバランスよく育むカリキュラムが用意されている (詳細内容・受講料金等は下記HPを参照)。

1. 考える力
2. 探究する力
3. 読む力
4. 理解する力
5. 伝える力
6. やり取りする力

※「朝日中高生新聞」程度の内容を理解できることが条件

■ 取材協力
MELスクール MJコース
<https://myenglish.co.jp/mj/>

意 見を作る手順として、おすすめの考え方が「クリティカルシンキング」です。これは情報や意見・主張の是非を慎重に吟味し、よりよい「答え」を模索する手法です。「慎重に判断する」対象となるのは、情報や他人の意見、主張だけではありません。自分自身の「何?」というやり取りを通して、どんな物事に対しても理由(「根拠」)を考へるクセをつけていきましょう。拙著『子ども「自分で考える力」を引き出す練習帳』も参考にしてみてください。

を置いていて、一人ひとりの答えや意見を尊重するような考え方については、ほとんど教えてくれませんでした。そのため、大学の授業で学生に意見を求めると「なんとなく」「いいと思います」と言うだけで、自分なりの意見を言わない学生が多かったため、意見の作り方を教える必要があると気づいたのです。

幼少期からでも、親子の対話で「考え抜く力」を育んでいくことはできます。まず「なぜ?」「何?」というやり取りを通して、どんな物事に対しても理由(「根拠」)を考へるクセをつけていきましょう。拙著『子ども「自分で考える力」を引き出す練習帳』も参考にしてみてください。

アフタースクール

**北摂でブロックを使った最新の幼児教育
遊びながら問題解決力を育む**

脳科学の知見を活かした科学的アプローチが特徴の児童発達教室「KIDACADEMY」や運動療育をメインとした「SMASPO」を展開するSLS株式会社が、吹田でブロックを使って学ぶ幼児教室を展開。年長・小学生に向けてのプログラミング授業だけでなく、「自ら考える力」や「判断して対応する力」、「問題解決力」を養う北摂で最新のカリキュラムが体験できる。同社が運営する療育プログラムでもブロックを使った指先トレーニングを導入し、「想像力」「自己表現力」の向上を図るカリキュラムに活用。子どもの発達状況に合わせて、様々なカリキュラムを設定している。

体験レッスン随時受付中!
教室では体験レッスンの参加者を随時受付中。ブロックを使ったカリキュラムに参加し、教室の雰囲気や楽しさを実感してみよう!

幼児教室では認定インストラクターがサポート。ブロックの特徴を熟知し発達、学びを支える。
※写真はKID ACADEMY千里校の様子。

教室のホームページはこちらのQRから→

SLS株式会社
(問合せ先情報)
吹田市江坂1-12-28大昇ビル1F
営/水〜金11時〜18時
土10時〜17時
☎06-6170-3060
<https://sls.co.jp/legoschool/>

**インターナショナル
スクール**

英語で学び、自ら考える力や問題を解決する力を育むインターナショナルスクール

グローバルマインドを持ち、海外で活躍できるコミュニケーション能力の高い子どもたちの育成を目指す同スクール。全学年で英語の言語認識への多感覚アプローチ「音韻認識」(単語がいくつかの音の塊に分かれているかがわかり、どの音がどの順に並んでいるか理解できること)の時間を設定している。

また、読書の時間を大切にしている同スクールは、厳選された乳幼児向けのライム(韻を踏んだ詩)や童話など、300冊以上の本を設置。子どもたちは、いつでも好きな絵本を手に取り、先生や友だちと共有することができる。たくさんの本に触れることで、色々な感情や思いを感じ、言葉豊かに本を楽しむ環境作りをしている。

22年・春学期「Aiwin Baby Class」募集
Let's discover a new world with Mommy
〜ママと新しい世界の旅を始めませんか?〜

2022年度からの入園に向け、同スクールを見学・体験してみよう!

クラス	年齢	定員
Baby Lab	0-9ヵ月	6名
First Discovery	9ヵ月-1歳半	6名

※問合せや申込みはこちらのQRから

幼児教育無償化対象園
AIWIN INTERNATIONAL SCHOOL
(アイウィン インターナショナルスクール)

豊中キャンパス
豊中市東豊中町2-8-3
☎06-6845-3010

三国キャンパス
大阪市淀川区西三国1-36-21
☎06-6397-3010

アイウィンインターナショナル で検索

劇団 この花
Konohana
— 梅花歌劇団 —

梅花歌劇団「劇団この花」
エレガンス・レディ・ミュージカル Vol.4
Act1
COCO
— シャネル 翼をひろげた日 —
演出・振付・作詞: 謝 珠栄

2/19(土)・20(日)・21(月)

場所 梅花女子大学 澤山記念ホール

**チケット
発売中**

梅花女子大学

伝言板

教えます

- 川上ギター教室 (初心者より)
066380-8673千里丘6イズミヤすぐ
- ピアノ・ボイストレーニング・フルート・ギター・バイオリン・サクソフーン・トランペット・ウクレレ体験有 ☎06-6876-1871松本楽器
- 腹式呼吸・発音・発声 歌唱指導
出張・個人指導 石井072-623-6568

■ 箏・三絃教室 淀の会 長野雅子
090-3996-9514 JR千里丘駅
<http://www.yodonokai.com>

■ 大杉さゆり着付け教室 高槻
アメプロ有り 090-5093-7905

レンタルスペース

■ シェアスペースを趣味や特技を生かしてお店や教室に 吹田市山田南 090-8794-0021 村田 jist.colores@gmail.com

申込方法 「内容・氏名・住所・TEL・FAX」を記入の上、FAXかハガキかメールでお送り下さい。1行15文字(初行のみ14字。英数字は2文字で1字扱。)2,750円「教えます」のみ1,650円。新規の場合は振込確認後の掲載となります。お申込みを頂いた際に郵便局の振込先をお知らせしますのでお手続き下さい。

〒566-0001 摂津市千里丘1-13-23
シティライフ・伝言板係
FAX 06-6368-3505
Eメール dengon@citylife-new.com
問合せ/06-6338-0640

英検個別指導塾
イオンモール茨木前



英語を得意にして英検に合格
英検2級に8名の中学生が合格(2019年2回)
英検2級に3名の中学2年生が合格(2019年3回)
英検2級に3名の中学1年生が合格(2020年)

英検は令和入試の最強スキル
【高校入試】大阪府の公立高校ではC問題(最難解)でも2級で80%、準1級で100%の得点が保証(合格者の平均点は北野80%、茨木72%、豊中66%、春日丘60%、池田50%)。私立高校でも履正社は3級で80点、準2級で90点、2級で100点、大阪薫英女学院は3級で70点、準2級で80点、2級で90点になるなど圧倒的に有利。大阪府だけでも40以上の私学上位校で優遇措置。
【大学入試】一般入試164校、推薦入試250校、AO入試189校、開関開立をはじめ産近甲龍など京阪神のほとんどの大学で優遇措置。特に推薦、AO入試は英検で絶対的有利に。

小規模精鋭塾「少人数、無学年、個別指導」
①英検のエキスパート(プロの専門講師)が本物の個別指導。最短コースで3級、準2級、2級に合格。
②最も効率のよい方法で英単語をスピード蓄積(英検の合格は単語の量で9割が決まる)
③最も学習効果が高い教材でリーディング(文法、長文)、リスニングを完成
④合格英作文がスラスラ書ける。唯一無二のライティング指導(合格者の平均点はほぼ満点)
⑤一人ひとりに万全のスピーキング対策(別時間に設定、在籍生は無料)二次試験もほとんど全員が合格

英語を未来を切り開く(小学4年~高校生)
英語専門短期集中塾**イープラス**
茨木市下穂積1-3-105 (イオン前北側信号筋向)
☎072-601-1230 **イープラス英検** で検索 HPリニューアル!!

中学生の「2級合格者」が急増中
成功の鍵は小学生で3級に合格

イープラスは「こうすれば英語が得意になる」ということを知り尽くした英語の専門塾。中学生で英検2級(高校卒業程度)に合格するためには小学生で3級(中学卒業程度)に合格することが最大のキーポイント。しかもイープラスの授業料は、小学生時に入会すれば中学生になっても高くないという画期的な料金システム。学年に関係なく同じ指導を進めていくので早めの準備と対策を。

英会話スクール

小学生で英検®準2級を目指す実力校
英語のシャワーでネイティブ並みの発音に

高校や大学受験で活用できる英検®合格者を多数輩出し、保護者満足度99%と非常に高い。1歳半~年齢やレベルに応じたクラスがあり、アクティビティや歌を通して楽しく会話力を育み、フォニックスや英文法も重視して4技能を総合的に伸ばしてくれる。月謝制で便利な振替制度あり。

特典「シティライフを見た」で(1月末まで)
1. 入会金→**100%OFF**※即日入会以外は**50%OFF**
2. **ペア割引**(2名以上同時入会)で教材費**100%OFF**
3. **スクールバッグ**(小学6年生まで)**プレゼント**
4. **入会セットプレゼント**
5. **体験レッスン初回無料**
※各特典利用は、レッスンを3か月以上継続される方に限る

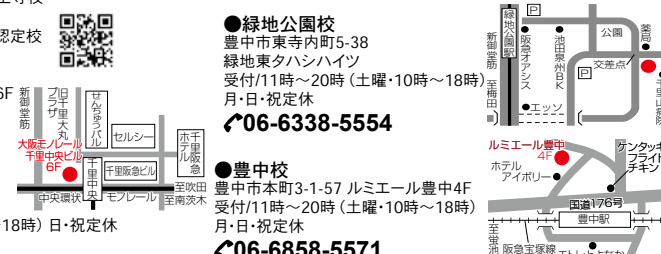
英語学童
2022年度
生受付は
HPへ。

イングリッシュワールド
[姉妹校]高槻、茨木、塚口、天王寺校
http://english-w.jp
英検®、英検®Jr.受験準会場認定校

●千里中央校
豊中市新千里東町1-1-5
大阪モノレール千里中央ビル6F
受付10時~21時
(土曜:10時~18時)
月・日・祝定休
☎06-6833-0507
【英語学童】
受/11時~20時(土曜:10時~18時)日・祝定休
☎06-6832-0071

●緑地公園校
豊中市東寺内町5-38
緑地東タハシハイム
受付11時~20時(土曜:10時~18時)
月・日・祝定休
☎06-6338-5554

●豊中校
豊中市本町3-1-57 ルミエール豊中4F
受付11時~20時(土曜:10時~18時)
月・日・祝定休
☎06-6858-5571



関西唯一の

アマノ フリーズドライステーション
LINKS UMEDA店

大阪市北区大深町1-1 LINKS UMEDA 地下1階
☎ 06-6131-5114

大阪メトロ御堂筋線梅田駅北口改札から徒歩3分、LINKS UMEDAの地下1階

おみそ汁の他、カレー、リゾット、雑炊など
バラエティ豊かに揃えています!

特典

この記事を掲示の上、当店にて税込2,000円以上のお買い物で大人気の「いつものおみそ汁里いも」をプレゼント!

有効期限:2022年1月25日(火)まで

LINEの新規友だち登録でお得なクーポン使えます!



わが家のアイドル自慢

web版はこちら▲

スバゲティ大好き!
はすみん/箕面市

こんにちは!産まれてきたよ!
えまちゃん/豊中市

万博でいっぱい遊びました!
はるまくん/箕面市

プール大好き
れおくん/箕面市

みんなでキャンプにきたよ~!
はるまくん/箕面市

次号もわが家のアイドルの写真を募集します。普段の何気ない仕草からお気に入りのポーズなど、お子さまやペットの可愛い写真とエピソードをお送りください。抽選で北摂まち本を5名にプレゼント。

応募方法
【締切】2022年1月10日(月)まで
【掲載】CityLife 2月号・CityLife News Web
(紙面はEAST版に載る場合もございます)

※応募多数の場合は抽選となります。応募はこちらから ▶
なお掲載可否に関する連絡は原則行いませんので予めご了承ください。
※プレゼントの当選は景品の発送をもって代えさせていただきます。

令和3年度地域活力増進事業

大阪・神戸市内から車で約1時間
すぐそこにある大自然!!

猪名川町の「お出かけスポット」をご紹介します!!

Webサイト公開中!!
https://inasanpo.net/odekake ▶▶

猪名川町商工会 ☎072-766-3012 兵庫県川辺郡猪名川町柏梨田字前ヶ谷 158-1

いながわ お出かけマップ

猪名川遊川ぼん



今年こそ自分磨き

“なりたい自分”に導いてくれる Salon

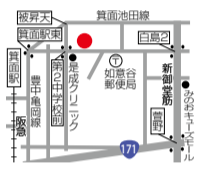
結果に驚く圧巻のボディメイキング術で“あか抜けBODY”に導く



Body
しっかり代謝を上げながら「褐色脂肪細胞」を活性化させて、高い脂肪燃焼効果を発揮。

トータルビューティサロン サロン・ド・アンマン

箕面市如意谷1-7-41
営/10時~20時
予約制 無休 Pあり
☎072-722-2411
ダンディアップ
☎072-725-3660



“なりたい自分”に導きます!

単なる減量ではなく、アンマンの痩身は“ボディメイキング”に注力。腹、お腹・脚、二の腕・背中から、気になる部位を重点的に施術、3MAXと手技の合わせ技で理想のメリハリボディを作ります。ハリのある“魅せる身体”を手に入れたい方にこそオススメです。(チーフ 北居さん)

痩せやすいボディの鍵は基礎代謝アップにあり。アンマンはまず身体の代謝をアップさせ、個々の肉質に合わせた脂肪クラッシュ溶解とプロの手技で、浮腫みやセル脂肪を排出!「食事制限しても太る……」、無限ループから脱却。在宅生活でたるみ、ゆるんだ身体を、“あか抜けBODY”へ変えてくれる。

- 特典
- 【Body】
 - 攻め痩せお腹コース 3,300円
 - 冷え太り対策! スラット美脚美尻コース 3,300円
 - 背中二の腕姿美人コース 3,300円
 - ①~③から2部位選べる贅沢コース(75分) 5,500円
 - 【Facial】
 - 悩み特化型・光フェイシャル(シミ・ニキビ跡・しわ・たるみ etc) 3,300円
 - 小顔リフトアップフェイシャル(顔全体のリフトアップで“上がる”が続く) 3,300円
 - 最上級美肌テクノロジーメタジェクト 5,500円
 - 肌枯れ速攻リセットフェイシャル(小顔リフトアップフェイシャル+光フェイシャル) 8,800円 (1月末まで・要予約・新規の方のみ)

“実年齢×0.8歳”を叶えるリピート率ほぼ100%の施術 整形級の変化に絶賛の声多数



Face
悩み別フェイシャル
シミ・しわ・たるみ・ニキビ跡などには、“悩み特化型光フェイシャル”。加齢に伴う肉落ちをぐっと上げる“小顔リフトアップフェイシャル”。肌状態を見て貴女にぴったりのメニューを提案してくれる。

“なりたい自分”に導きます!

メタジェクトでは、唇・目の際までの施術が可能。マスク生活で目立つ目元へ直接アプローチし、目のくぼみ・肉落ちを改善、ふっくら可愛い顔へ導きます。お客様の期待に確実に応えるベストのメニューをご提案、結果を出しますので、ぜひお任せください。(オーナー 稲田さん)

メタジェクトは痛み・ダウンタイムなしで「医療レベルの結果が出る!」と、リピート率ほぼ100%の大人気メニュー。再生と浸透のWアクションで細胞に働きかけ、“実年齢×0.8歳”を実現。光フェイシャルは全国一流サロンで導入されるマシンで結果も段違い。予約が取りづらくなっているので早めの連絡がオススメ。

ゲストの声
今まで色んなサロンで施術を受けてきましたが、メタジェクトが1番。過去最高のフェイシャルです。可愛い顔になって評判も良くて効果も持続するので言うことなし。出会えて嬉しいです! (50代Mさん)

美容マニア絶賛のシミケア エイジングの波に打ち勝ち素肌力をV字回復



1. エステの中でも難しいとされるシミケアが得意なオーナーの山田さん。その技術と朗らかな人柄が魅力で遠方から通う人も多い。
2. 東京都の救急車に設置率100%の高除菌空気清浄機を置くなど感染症防止策も徹底。

私のサロン
吹田市山田西4-16-5
営/10時~19時
日・祝定休
12/28~1/3休み
カード利用可
☎06-6875-1577



“なりたい自分”に導きます!

お顔は排泄器官です。当店の肌育は「やりすぎないからキレイになれる」。正しいデトックスで肌本来の力を養えばファンデのいらぬツヤ肌に生まれ変わります。シミ・しわ・たるみに負けない、すっぴんに自信が持てる肌作りはお任せください。(オーナー 山田さん)

「ここに通うようになって周りから肌のことを本当に褒められる」と驚異の美肌回復力が評判。何歳からでもキレイになれるシミケアメニューが受けられ、70代の方の肌もまるで40代のような艶肌に!一人ひとりの予約の間隔をゆったりとり、丁寧に施術してくれるのも嬉しい。

- 特典
- 「シティライフを見た」で(要予約、新規限定、1月末まで)
 - シミデトックス10分あて放題 4,950円 ※目安20箇所
 - シミ1個(直径1~2ミリ)20分あて放題 8,800円 ※目安40箇所
 - さらに効果高めたい方
 - フォト美顔プラス3,850円
 - デトックスドリンク1杯サービス

「実は頭もこっている」頭皮の筋膜リリースで細髪対策&ぬけ毛予防を



バリ政府認定クリームスパ資格取得の鈴木さん。ヘッドスパ講師として全国・海外で2,000軒をプロデュース。

HPIはこちらから→
ヘッドスパ専門店 PUTICA (ブティカ)
箕面市白鳥1-7-25 チアミナビル201
営/10時~19時、木金15時~22時
不定休 P1台有
☎070-8958-3580
Instagram:@putica.headspa



“なりたい自分”に導きます!

美髪が育つ頭皮づくりをしています。スマホ、パソコン作業、日々のストレスで頭皮がこり固まり、不調の原因になっている方が多いです。頭皮と首をほぐしてリンパを流し、全身をデトックス。冷え性や肩こり、免疫カアップにも効果的です。(オーナー 鈴木さん)

同店の育毛・強髪コースは再生医療にも使われているヒト幹細胞培養液を頭皮に浸透させ、毛髪のターンオーバーサイクルを短くして弱った毛根を活性化。さらにバリ式ヘッドスパでこり固まった頭皮の筋膜をほぐし、血流をよくして強く健康な髪が生まれる環境を作ってくれる。つむじや前髪にボリュームが戻り、艶髪に生まれ変わるチャンス!専門店ならではの技と効果を実感して。

- 特典
- 「シティライフを見た」で
 - 1時間体験コース 11,000円
 - 2回体験コース 通常44,000円 → 22,000円/2h
 - ※ 実質1回11,000円/2h (新規限定先着20名、2回体験は効果を出すため1回目から1ヶ月以内)

CROSS WORD

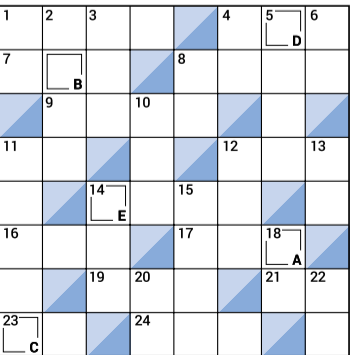
応募方法 / はがきもしくはFAXに解答と〒・住所・氏名・年齢・職業・電話番号を明記の上、編集部までお送りください。抽選で5名様に記念品をプレゼント。(毎月20日め切)

応募先 / FAX: 06-6368-3505
〒566-0001 摂津市千里丘1-13-23 シティライフ「クロスワード」係

●12月号の答え ダウンジャケット

スリーヒントクロス

キーの三つの言葉をヒントにマスに埋めましょう。最後に二重枠の文字をアルファベット順に並べると答えになります。(作・あさひ順子)



- ↓タテのキー
- 印象派/スイン/おかえり
 - 秋の花/紫/リュウタン
 - 老人/能面/竹取の
 - たたき/取り紙/手をする足をする
 - デュラム小麦粉/そばろ状/アプリカ料理
 - ミミス/三つ葉/カタン
 - 山菜/大木/鈴木
 - カーン/アン/ダニエル・ティ
 - 鳥/托卵(たくらん)/正岡子規
 - 光景/ラスト/ラブ
 - ジャージー/ホルスタイン/松阪
 - ピラミッド/包帯/ハムナフトラ
 - 才能/オ人/芸能人
 - 食器/かつば/お菊
 - ダイオウ/モンゴウ/スルメ
 - 路線/観光/はと
- ヨコのキー
- 岩手県/じゃじゃ麺/わんこそば
 - 医師/看護師/の天使
 - 奉公/明け/が入る
 - 西/胸回り/ジャニーズ
 - ダック/トランプ/サザーランド
 - 遠近/外為/治安維持
 - 不快/物価/ラスパイレス
 - 長崎茂雄/チルドレン/ドーナツ
 - 戦争/木馬/ヘレン
 - つながる/反応/球団
 - 線/センター/アイ
 - 馬/ロバ/雑種
 - ベル/猫の首/広瀬
 - 茶/清正/ミリヤ

解答

A	B	C	D	E

ほんの少しの勇気を持ってください。

シワ取り専門治療

長期持続型「ポリューマXC」注入 厚生労働省認可ヒアルロン酸

- ほうれい線・眉間・額などの深いシワ解消 5年持続プラン受付中!
- 目元・口回り・カラスの足跡などの小じわ解消 再注入半額!
- 目の上・下、こめかみの凹み、頬のクマのポリューマ改善

ポリューマXC注入 注射器1本(1cc)11万円

目の下のクマ・たるみ解消 (腫れ、ダウンタイム最小限)

- ラジオ波照射による経絡膜脂肪除去治療 33万円
- 超音波でたるみ取り「ウルセラ」両頬と額(3D施術) 165,000円

上まぶたのたるみ解消・眼瞼下垂治療・二重

- 目の上のたるみ取り 33万円
- 眼瞼下垂治療 55万円
- 二重まぶた(埋没法) 両目 33,000円~

注射のみアクアリフト豊胸

- 柔らかさや感触が自然で5~8年の持続効果(施術は1時間程度) 1cc 3,300円
- シリコンバッグ除去 33万円~

おかげさまで32周年 CM放送中!

切らないワキガ治療「ミラドライ」両ワキ 363,000円 (モニター価格275,000円)

院長 小国 英昭

あさひ美容外科

院長カウンセリング無料 <公式> www.asahi-biyou.or.jp ※全て税込表示

大阪梅田院 阪急梅田駅 東へ徒歩5分
大阪市北区堂山町17-15 AXIS UMEIDAビル4F

高槻院 JR高槻駅 西へ100m
高槻市上田辺町1-30 大阪住宅ビル6F

☎0120(889)480

1年間で1,300人以上を痩せさせる 1ヵ月3~5kg減が叶う結果重視サロン

2021年全国ダイエットコンテストでグランプリ、準グランプリに輝いた同店。「高速セルライト撃退コース」は、太ももの外側のハリ、お腹の浮き輪肉、垂れてるんだお尻の原因であるセルライトを効果的に撃退できるのだとか。痩身効果の高い4つのマシンに加え、昨今人気のハイフの施術、全国屈指の手技で身体の奥深くに潜む脂肪細胞を燃焼。「何をしても痩せなかったのに2ヵ月で8kg減」「痩せやすい体質になった」「健康診断の数値が十年以上前の正常値になった」など見た目だけでなく体質も改善されると確かな結果が出ている。お正月の食べ過ぎ、冬に溜まった脂肪を効率的に撃退しよう!!



After
2ヵ月で体重は-11kg、体脂肪は-8.7%も減少。ウエストは驚異の-15cm。

「なりたい自分」に導きます! ☺

高速セルライト撃退コース

超音波、ラジオ波、ハイフ、吸引、EMSと脂肪撃退に効果的な施術を全て詰め込んだ豪華メニュー。体内の脂肪を根こそぎ撃退してくれる!!

- 1 特殊超音波で溶かし出し**
特殊な超音波で固まった脂肪細胞を溶かし出す。
- 2 ラジオ波で徹底燃焼**
ラジオ波で身体の深部を温め、脂肪を燃焼。
- 3 最新型ハイフで深部を刺激**
筋膜層を刺激。効率よく蓄熱し、活発な新細胞を生み出す。
- 4 吸引&EMS**
吸引で水分に変わった脂肪をリンパに流す。EMSで通常動かしにくい筋肉にアプローチ。
- 5 マシン後の骨格矯正・脂肪回収**
骨格矯正ストレッチで歪んだ骨盤の位置を正していく。



【マシン後の脂肪回収】
体内の毒素を全国トップレベルの技で流し出す。

2021年全国ダイエットコンテスト グランプリ・準グランプリ受賞

全国3,000店以上のサロンがエントリーする全国ダイエットコンテストでグランプリ・準グランプリを受賞。受賞の常連店として全国でも一目置かれているサロンだ。



医療機関提携サロン ファニービー

■吹田店 ☎06-6386-0013
吹田市片山町1-6-23 グランロゼビル2F
JR吹田駅東出口から徒歩1分
営/月曜~金曜11時~20時 土曜・祝日10時~18時
日曜定休 Pあり
12/29~1/4休み 1/5・6は電話対応のみの営業
■茨木本店 ☎072-645-1107

http://www.funny-bee.jp/

ゲストの喜びの声はHPに掲載!



特典

「シティライフ」読者限定お年玉

- 「シティライフを見た」で
- 1/15までの来店で高速セルライト撃退コース(90分) ...2,980円
 - 高速セルライト撃退コース(90分) ...5,000円
 - 書出しゲルマ(90分) ...3,300円
- (1月末まで)

寝ているだけでフルマラソン級!?
楽して痩せよう

特別なベッドで寝ているだけでフルマラソン完走に匹敵する1,800kcal消費できる毒出しゲルマニウムベッド。寒い冬にはオススメのメニューだ!!

50分で叶える感動肌 11ステップのおもてなしケアで癒しの時間を



1. ローションパックでは水分をしっかり補給。
2. 美肌マッサージは、デコルテから顔全体まで施す。フェイスラインもスッキリ。

メナードフェイシャルサロン

●少路北
豊中市桜の町6-10-3 3階 Pあり
☎06-6868-9466 (オーナー大喜多)
営/9時~21時 不定休(時間外要相談)
●豊中春日
豊中市緑丘1-28-8 Pあり
☎06-6854-8638 (オーナー中島)
営/9時~19時 不定休(時間外要相談)



特典

- 「シティライフを見た」で
- スタンダードコース50分(イルネージュ使用)6,600円
 - サンプルセットプレゼント
→初回お試し2,200円
(1月末まで・完全予約制・要予約)

「なりたい自分」に導きます! ☺

乾燥しがちなお肌を、艶めくようなハリ感とぶるっとした潤いを感じるお肌へ導きます。顔全体はもちろん、デコルテまでしっかりケア。1回で効果を実感していただけます。心身ともに癒される、リラックスした時間をお過ごしください。(オーナー 大喜多さん)

乾燥肌、マスク着用による肌トラブルなどにお悩みの方に。深田恭子さんのCMでもおなじみ、良心的な価格で充実のメニューが受けられると評判の同サロンは、11ものステップと熟練のプロの施術で肌本来の美しさを引き出す。セルフケアでは落とせない毛穴の汚れもスッキリし、潤いプルプル肌へ。

「健康的に痩せたい」を実現 運動なしで自粛太りから脱却



1. 3ヵ月で-8キロ、お腹周り-11.9cmのHさん(48歳)。「運動なしで辛い思いを全くせずに、不思議とどんどん痩せていきました!!」
2. 痩身カウンセラー、健康管理士、美腸セラピストの山本さんがサポート。

Slim & Smile

(スリム アンド スマイル)
吹田市千里山東2-16-15
ヴィラ千里山201
営/10時~20時 土曜10時~17時
日曜・祝日定休
☎06-7162-0979
https://www.slim-smile.com



「なりたい自分」に導きます! ☺

まず今の身体状態をチェック、その上で目標を設定します。そして、耳つぼで食欲を抑え、健康管理士による栄養学に基づく食事指導で3ヵ月で-7~10kgを実現。リバウンド防止のアフターフォローもしっかり行います。二人三脚で一緒に頑張りましょう!(オーナー山本さん)

「コロナ禍でライフスタイルが変わり過ぎてしまった」。そんな貴女には今年で12周年を迎えるダイエット専門サロンの同店がオススメ。ここでお腹周りのサイズダウンを実現、健康的に痩せる方が続出。自粛太りや自カダイエット失敗を繰り返している方、今年こそ自分と向き合い身体を整えてみては。

特典

- 「シティライフを見た」で
- ダイエットカウンセリング無料
 - カウンセリング無料
- ①耳つぼ施術 ②天然はちみつ
全て込みで5,672円 → 1,900円
(新規予約で7キロ以上痩せたい方・1月末まで)

気になるキレイのひみつ

新年からはじめる キレイをつくる食事術

今回のテーマ

いつもキレイでいたいけど、仕事に家事に忙しい…。そんな思いに応えるため、美容にまつわる気になるトピックをCity Life編集部が専門家に取材。プロの力を借りながら、セルフケアも取り入れてキレイを目指しましょう。

キレイをつくる7つの食習慣はコチラ



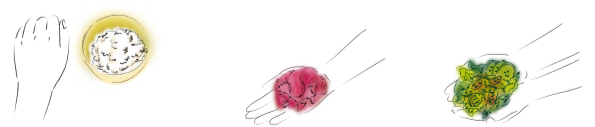
クリスマスに忘年会や新年会。年末年始は食べる機会が増える上、栄養バランスも偏りがちに。「飲みすぎや食べすぎ、揚げ物や糖質の多い食事は腸にダメージを与え、さまざまな身体の不調を引き起こします」と健美食コーディネーターの理恵さん。そこで今回は、身体を整えキレイをつくる食事術を教えてください。

毎日の食事でキレイをつくる

忙しい朝は「菓子パンだけ」という人も多いかもしれないが、「『〇〇だけ』ではなく、ご飯やパン(炭水化物)、魚や卵など(タンパク質)、野菜と一緒に食べることが大切」という。こうした食事は、身体を整え、肌や髪にツヤを与えるなど美容にも嬉しい効果が期待できる。

さらに「野菜→タンパク質→炭水化物」の順で食べれば、炭水化物の摂りすぎを防ぐこともできる。自分にあった食材の量は「手」を目安に。手は、体格によって大きさが異なるため自分の手こそ身体にあった量を教えてくれる。道具もカロリー計算も不要なので、自宅ではもちろん外食時にもチェックしてみよう。

【一食分の目安】



炭水化物 (主食)

ご飯やパン、麺類など。ご飯なら、握りこぶし1個分、パンや麺類は両手の手のひらにのる量が目安。

タンパク質 (主菜)

肉や魚、大豆製品、卵などメインのおかず。肉や魚は、指を含まない手のひらサイズ。手の厚みが大きさを目安に。

野菜 (副菜)

野菜やきのこ、海藻などビタミン、ミネラル、食物繊維を含むおかず。生の場合は両手1杯分、火を通した場合は片手一杯分が目安。



健美食コーディネーター 理恵さん

栄養士、野菜ソムリエプロなどの知識を活かし、健康レストランのメニュー開発や、配食事業のレシピ開発など、食と栄養に20年以上携わる。2019年より、健美食コーディネーターとして、食事相談や講座などを開催。しっかり食べて健康で美しいカラダをつくる食事術を伝えている。



専門サロンで叶える ノンアイロンブローの 自然な艶髪ストレート

縮毛矯正歴20年の一級毛髪診断士による施術で、くせ毛を改善してくれる縮毛矯正専門ヘアサロン。一度施術をすると半永久的にまっすぐになるので、伸びた部分だけ4~6ヵ月ごとのリタッチでOK!同店で使用する水は全てπ(パイ)ウォーター及び波動軟水を使用。施術時間も約2時間とスピーディーなのも嬉しい!

ヘアセット時間の短縮、まとまらないバサバサ髪がうっとり艶髪へ。ブロー矯正なので傷みも少なく手触りも抜群!

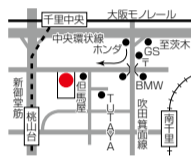


高温アイロンは使わずブローで優しくくせを取りストレートヘアへ。

- 特典「シティライフを見た」で
- 縮毛矯正ハーフ+カット(シャンプー・ブロー付)
 - ショート 通常22,000円→**10,500円**
 - ロング 通常27,500円→**12,700円**
 - 縮毛矯正ハーフ+カット+カラー(シャンプー・ブロー付)
 - ショート 通常28,600円→**16,500円**
 - ロング 通常36,300円→**19,800円**
- (要予約・新規の方・2月末)

縮毛矯正専用ヘアサロン
ヘアクリニックAPIS(アピス)
豊中市上新田3-10-103
サンパレス桃山台 2番館1F
営/9時半~18時
月曜、第2・3火曜日定休
12月31日~1月4日まで冬休み
5日より平常営業
要予約・P2台あり
☎06-6833-8720
http://www.eapis.jp

マチカネくん
チケット参加店



シティライフ福袋特典

「シティライフを見た」で
ご来店の方
携帯用サロン専用
シャンプートリートメント
プレゼント
※先着10名様限定

よい1年をスタートしよう 髪質・髪型を変えて HAPPYにしてくれるヘアサロン

お得意! 美髪が叶う
福袋特典
つくってもらいました



千里丘駅徒歩3分 大人女性のための インナーカラーヘアサロン

NEW OPEN

半個室で心地良い時間が過ごせるサロンが新規オープン!流行りのインナーカラーも同店なら奇抜すぎず、白髪もカバーしながらこなれ感を演出。持ち前の美しさを引き出して、さりげないおしゃれを叶えてくれるカット技術が評判で既に紹介での来店が多いそう。髪型を変えて気持ちも前向きに!通い続けたい隠れ家のヘアサロンとして早くも人気店の仲間入り。

半個室空間で感染症拡大防止策も徹底。ライフスタイルに合わせた似合わせが得意。

Oeuf.ambiance
(ウフ アンビアンس)
摂津市千里丘2-3-8
Premiere Senrioka1F
営/10時~20時、
土曜9時半~19時半、
月曜定休 近隣P有り
☎06-7501-5358

インスタ:@oeuf_osaka



- 特典「シティライフを見た」で
- カット+oggiottoトリートメントorヘッドスパ**5,940円**
 - まつ毛カーラー+美容成分配合トリートメント**3,800円**
 - 眉毛カーラー+眉カット.....**5,500円**
- (1月末まで、新規限定、他券併用)

- シティライフ福袋特典**
- 「シティライフを見た」で
カット+フレーミングカラー**7,700円**
(1月末まで、新規限定、他券併用不可)

CityLife 1月号

読者プレゼント

アンケートにお答えいただいた方の中から抽選で当たるプレゼントコーナー。
新年の運試しに応募してみよう!

- 1** マイドゥ ジュニア (19,800円) **1名**
- 2** ケータイフレックス (22,800円) **1名**
- 3** CAMPSAILS オリジナルセラカップ (3色セット) **1名**
- 4** CAMPSAILS オリジナルセラカップ & セラカップバッグ **1名**
- 5** STANLEY GO BOTTLE **1名**
- 6** 万博BEAST 1回利用券 ペア**5組**

①~②提供: ビジョンメガネ
③~⑤提供: CAMPSAILS
⑥提供: 万博BEAST

応募方法・賞品詳細は
右記QRコードをチェック
応募締め切り: **1/25(火)** まで

プレゼントの当選は発送をもって代えさせていただきます

経験が語る技術力と丁寧な接客が評判

マンツーマンの施術なので、新型コロナウイルス感染症に対しても安心できるサロン。「グレイカラーをオシャレに楽しみたい」という要望に応じて、同店なら明るめのカラーが施術可能。カラー後に合わせてヘッドスパをすることで、カラーでアルカリに偏った髪を中和し、ダメージ予防や色持ちが良くなり、白髪予防にもなるという。「ボリュームが出にくい」といった中高年に多い悩みにも幅広い提案力で悩みを解消するなど、トータルで頼れるサロンだ。(12/31まで営業、年始は1/4~営業)

BEBOOLE
(ビブール)
吹田市山田南30-18
ディアコートミキ2F
営/9時半~19時
月曜定休 予約優先制
12/31まで営業、年始は1/4~営業
☎06-6318-6100

MENU

- リタッチカラー(シャンプー・ブロー込) 3,300円
- フルカラー(シャンプー・ブロー込) 3,850円
- パーマ(シャンプー・ブロー込) 3,850円
- 縮毛矯正 11,000円
- (縮毛矯正のみ超ロング+1,000円)

特典「シティライフを見た」で

- カット+カラー+ヘッドスパ 7,650円→**5,950円**
- カット+カラー+トリートメント 8,200円→**6,000円**

(3月末まで、他券併用不可、新規の方と1年以上来店がない方が対象)

シティライフ福袋特典

「シティライフを見た」で
カット+リタッチカラー
通常 6,000円 → **4,980円**
※1日2組限定、1月末まで、他券併用不可、新規の方と1年以上来店のない方が対象

新型コロナ対策融資 きたしん新型コロナ対策 「経営強化連携融資」

★日本政策金融公庫との協調商品です★

●商品の特徴

- 事業計画書の策定から資金調達まで、お客さまのご希望に応じて北おおさか信用金庫と日本政策金融公庫が連携してお手伝いします。
- 各種相談業務、並びに公的支援施策の活用提案や、マッチング情報、セミナー情報等の本業支援に係るお手伝いもします。

※お申込みの際は、個別に審査をさせていただきます。結果によりましてはご希望に添えない場合もございます。
※詳しくは当金庫の営業店窓口にお問合わせください。

この街の未来をひらく
北おおさか信用金庫

From CityLife

ライター・カメラマン・イラストレーター フリーランススタッフ募集

弊紙CityLifeで活躍してくれるフリーランスのスタッフを募集します。
地元の魅力を伝えるための情報紙であるあなたの力を活かしてください。

[取材エリア] 大阪北摂エリア
(高槻・茨木・摂津・吹田・豊中・箕面)

[応募資格] 募集職種の実験が3年以上ある方
(ライターはディレクター経験のある方歓迎)

[募集職種] ライター・カメラマン・イラストレーター

こんな人を求めています
取材力、文章力はもちろんですが、企画立案、紙面構成を考えたり、ディレクションができる方を特に求めています。もちろん、グルメ、ヘアサロン、エステ、教育、子育て、住宅関係など、専門性の高いライティングができる方も大歓迎。まずは採用応募フォームからお申込みください。

[応募方法]
シティライフweb採用応募フォームから応募してください。
http://company.citylife-new.com/c238.html



意外と知らない歯の健康知識

歯は一生もの。だからこそ早めのケアを心がけましょう。

咬合育成
小児歯科
ハッピークラブ

〜キレイな歯並びを自然に作る咬合育成
〜ハッピークラブで健康な口腔発達を〜

佐藤 典子 先生
朝倉歯科本院 副院長
小児歯科Happy club
担当歯科医

令和2年の保険改定により小児の口腔機能発達不全症の病名ができ、食べる、話す、体格などが気になる子どもに対して正常な口腔機能の獲得を目的としています。歯並びが悪いと、むし歯や歯周病になり、身体の成長に悪い影響を与える為、歯の萌出状態や顎の発育を定

期的に管理し、咬合育成することが必要です。特に混合歯列期の歯並び、噛み合わせ治療は、費用の負担も軽減できます。又、姿勢、指しゃぶり、頬づえ、舌突出癖も不正咬合の原因となります。当院のハッピークラブでは①むし歯ゼロ②噛む子を育む③健康な口、心、体④歯みがき教室⑤保育士による子育て支援など心身の正常な発達を目指しています。詳しくはかかりつけ医にご相談下さい。

あさくら小児歯科HAPPY CLUB
歯みがき教室、フッ素塗布、母親教室

■朝倉歯科医院/本院
大阪大学歯学部臨床研修施設
☎072-625-2001
茨木市南春日丘1-1-19
朝倉デンタルビル 春日丘交番隣り

■(医)朝倉クリニック歯科(分院)
☎072-626-2006
茨木市駅前4-3-26
朝倉メディカルビル 養精中隣り

【あさくら小児歯科 ハッピークラブ】
あさくら小児歯科ハッピークラブでは、0歳から15歳を対象に予防歯科を行なっております。小児歯科専任医師 さとう、はるやま

【歯科セカンドオピニオン外来】
ホワイトニング、口臭、歯周病、咬み合わせ、入れ歯、矯正診療などお気軽にご相談ください。
歯の悩み相談は春日丘本院で院長が行っております。
☎0120-468-321

適切な歯科治療を行うためには、十分な検査を行い、現在の状況を把握して患者さんのご要望に沿った治療プランを立てることが重要です。レントゲン検査だけでは重ならない部分が出てきてしまふ、最善の治療をするには精密な検査が不可欠です。歯科

片岡院長
大阪大学大学院卒/
大阪歯学部招へい教員/
デンマークデンタルハーグ
大学歯学部留学

歯科用CT、マイクロスコープで
最善で安心な治療が可能に

用CTなら3次元画像を取得できますので、口腔内の顎の骨の状態や血管や神経の位置、1本1本の歯や歯周組織に起こっている虫歯や歯周病の状態など、通常のレントゲンでは見えない部分まで把握できます。これにより削りすぎなどのリスクを回避でき、できるだけ歯を残した治療が可能となります。特に「インプラント治療」「歯周病治療」「根管治療」「抜

カタオカ歯科医院
☎06-6834-7778
豊中市上新田1-28
千里中央パークビルズK棟203号
営/9時半~12時半
15時半~20時半
土曜午後13時半~16時半
火曜午後、日祝休診 P有
http://www.miyu-dc.com/

歯「などの治療で診断能力が向上します。その上、マイクロスコープをCTと併用することにより、より高度で確実性の高い治療が可能になります。これは自費治療ではなく保険適応なので安心して治療を受けることができます。

30種類以上の小動物にふれあえるアニマルカフェ

あふれるカワイさと癒しがいっぱい!

動物たちは見てふれてお迎えができます
※一部お迎えできない動物もいます

人懐っこい動物ばかり! 直接、手にふれて一緒に写真を撮れるよ!

入場料
1,540円/1時間
+ワンオーダー制
2,640円/2時間
+ワンオーダー制
(延長 770円/30分)

0~3歳は入場無料
4~12歳は880円/1時間
(延長 440円/30分)

小動物カフェレカ animal cafe fuleca
大阪市福島区福島7-5-7
FUKUSHIMA StoRK BLD 2F
営業時間/10:00~20:00
(最終受付19:00)20時以降も予約可能
※予約等ご来店時間のご相談はお電話ください。ホームページはこちら

TEL/FAX.06-6454-5005
[第一種動物取扱業表記]登録番号 展示/190093E 販売/190093A [家畜商免許証]登録番号 第679号

1/20(木) お客様感謝デー
1/30(日) お客様感謝デー

鮮度と品質にこだわる、生鮮品を中心とした食料品スーパーマーケットです。地域の皆様に食の安全と楽しさをお届けいたします。

SUPER MARKET KOHYO 山田店 吹田市山田西4丁目1-2-101 ☎06-4863-5040

●1/20(木) 感謝デー!!
●1/30(日) 感謝デー!!
●毎月15日 GG 感謝デー!!

※メンバーさん・アルバイトさん募集中です。水産部・レジ、その他のお仕事も募集中です。まずはお電話下さい。

SUPER MARKET KOHYO 阪急曾根店 ☎06-6842-5040
豊中市曾根東町3丁目1-1 ティオ阪急曾根1F

スタッフ大募集

〈種別〉パート・アルバイト
〈作業〉惣菜・鮮魚・ベーカリー
〈時間〉7:00~17:00 (週20時間以内)

パート・アルバイト
時給/1,000円~
各部門 まずはお気軽にお電話ください。

シェフカワカミ 桜塚店
豊中市南桜塚3丁目6-27 ☎06-6846-8001

月掛金は1,000円から

家族みんなの コープ共済 基本の保障 《たすけあい》

CO・OP《たすけあい》はその名のとおり、組合員同士の助け合いの気持ちが形になった共済です。生協だからこそできる、組合員のくらしにやさしい安心の保障です。

コープ東豊中
豊中市東豊中町4丁目3番13号 ☎06-6848-2561

Food Net Mart
毎日フードネットマート 安い!

片山町サンゼリア店 吹田市片山町3-32-3 ☎06-6380-6405
蛭池店 豊中市蛭池中町2-4-17 ☎06-6843-0589
山下店 川西市見野2-24-11 ☎072-795-1552
茨木店 茨木市元町8-1 ☎072-665-4567
石橋店 池田市豊島北2-4-6 ☎072-761-7777
高槻店 高槻市大蔵司3-14-4 ☎072-698-4130

From CityLife **CityLifeはココに設置しています**

設置場所の情報はwebからご覧いただけます。右記QRコードかホームページからチェックすることができます。

CityLife で検索

箕面公園いいね!プロジェクト 〈イベント案内〉

自然観察会

「冬の野鳥と冬の果実をさがそう」
冬の森。ひっそりとしたたかに生きぬく鳥たち、鳥たちに人気の冬の果実をさがしてみよう

日時▶1月16日(日)
10:00~12:00 雨天中止
集合▶箕面公園昆虫館まえ
定員▶15人
※要事前申込み(先着順)
対象▶小学生以上~大人まで
参加費▶100円/ひとり

楽しむ、近くの低山ハイク

「真冬の山あるき」
凩と澄んだ冬の空気の中、箕面からお隣・池田へ

予定コース▶ 約9km~10km
教学の森 — 六個山(松尾山) — 五月山(千代山) — 阪急池田駅(解散)

日時▶1月30日(日)
10:00~15:00 雨天中止
集合▶阪急箕面駅前
定員▶15人 ※要事前申込み(先着順)
対象▶高校生以上
参加費▶100円/ひとり

昆虫館

企画展「世界の蝶」
世界のチョウ552種716点がずらりとせいぞろい!

この機会にその美しさと多様性をご覧ください(標本展示)

会期▶12月8日(水)~2022年5月9日(月)
場所▶館内企画展示コーナー
休館日▶火曜日
入館料▶高校生以上280円
中学生以下:無料
障害者手帳の提示で本人と介助者1名:無料
※お子様には保護者(大人の方)の同伴が必要です

昆虫館年末年始 休館のお知らせ

【年末年始】2021年12月28日(火)~2022年1月3日(月)は休館
※2022年1月4日(火)より開館
【設備メンテナンス】2022年1月24日(月)~1月28日(金)は休館
1月31日(月)~2月4日(金) 休館
※2022年1月9日(日)・29日(土)・30日(日)は開館

新型コロナウイルス感染拡大防止、感染予防のために
▶昆虫館は入館者数の制限をおこなっています(再入館はできません。館内イベント中止、館内一部コーナー利用制限あり)
▶昆虫館の入館、見学時はマスクの着用をお願いします
▶入館前の検温、手指の消毒にご協力ください。

参加者募集中

すべて事前申込みが必要です。※定員あり 問合せ・申込 ☎072-721-3014(箕面公園管理事務所)

EXPOCITYpress

2022 JANUARY Vol.63
エキスポシティプレス

1

江戸前天井
(1,320円)

粋で豪快で手頃な天井という金子半之助の想いを再現した、穴子・海老・卵・茄子・海苔・ししとうが入った見た目にもボリューム満点な「江戸前天井」。高温の胡麻油で揚げた天ぷら、秘伝の丼たれ、ご飯の三位一体の絶妙なバランスを楽しめる逸品。

日本橋 天井 金子半之助
(にほんばし てんどん かねこはんのすけ)

ららぽーとEXPOCITY 3F FOOD PAVILION
☎06-4860-6257

名古屋コーチン親子丼
(1,080円)

こくと旨みのある日本三大地鶏の一つ、名古屋コーチンを使用した親子丼。農場から加工場まで自社一貫体制による安心・安全な美味しさを提供する、明治33年創業の鶏専門店ならではのこだわりが詰まっている。

鶏三和 <とりさんわ>

ららぽーとEXPOCITY 3F FOOD PAVILION
☎06-4860-6261

東京銀座 肉の宝山 認証
名物 ローストビーフ丼
(1,078円)

『肉の宝山』は、東京銀座の有名店。噛み締めれば口中に、肉の旨味が広がるローストビーフを惜しげも無く使用。秘伝の特製ソースと酸味を抑えたコク深いマヨネーズに卵黄のまるやかさが加わった、絶品なローストビーフ丼に仕上がっている。

全国ご当地丼ぶり屋台
(ぜんごくごとうちどんぶりやたい)

ららぽーとEXPOCITY 3F FOOD PAVILION
☎06-4860-6484

牛たんとろる丼
(1,320円)

<お肉増量(45g+396円)可>

仙台発祥牛たん専門店ならではの牛たんづくしの丼メニューが6種ラインナップ。なかでも新メニューの牛たんとろる丼は、出汁とろると塩だれの牛たんが相性抜群で、早くも人気メニューに。特に女性に好評。

仙臺たんや 利久 <せんだいたんや りきゅう>

ららぽーとEXPOCITY 3F FOOD PAVILION
☎06-4860-6366

DONBURI

どんぶり特集 FOOD PAVILION FOOD COURT

ららぽーとEXPOCITYには個性溢れるどんぶりメニューが揃っています。
“美味しい”が一椀にぎゅっと詰まったどんぶりをぜひ堪能ください!

三井ショッピングパーク会員限定! 毎月、抽選で50名様に当たる! 「HAPPYプレゼントキャンペーン」

対象店舗のうち3店舗で合算3,000円(税込)以上ご購入いただいた三井ショッピングパーク会員様の中から、
抽選で50名様に厳選賞品詰め合わせをプレゼント!
好評につき2022年3月まで毎月賞品を変えて実施いたします!

期間

2022/3/31(木)まで
(1月の応募期間は
2022/1/1(元日・土)~1/31(月))

対象店舗

カラーQueenコスメ、カルディコーヒーファーム、KITANO ACE ONE、久世福商店、ダイソー、3COINS、ドンク/ミニワン、マツモトキヨシ

詳しくは
特設サイトを
チェック!



三井ショッピングパーク公式通販サイト &mallからおトクなお知らせ

おトクその1 &mallでお買物できる
お店が増えています!



アカチヤコホホホ



and more!

おトクその2 &mall限定の
キャンペーンを開催!

第1弾 11/8(月)~11/28(日)

第2弾 12/10(金)~2022/1/16(日)

10%OFF!

5ポイント

今後も&mall限定のおトクなキャンペーンを開催予定!

「美味しいがてんこ盛り！」

DONBURI

どんぶり特集

天然鮭とアボカドのとろとろどんぶり
(レギュラーサイズ1,200円、
スモールサイズ1,050円)

紀州・勝浦の天然鮭を使用し、アボカドやとろとろの黄金の組み合わせが楽しめる当店で通年不動の人気No.1メニュー。さらにお店で作る特製のタレが絶妙な味わいを生み出している。

漬けまぐろの山かけ丼定食
(1,130円)
(期間限定2月末まで)

毎日店内で蕎麦粉から作る自家製麺を、茹がきたてで提供する蕎麦専門店。この時期のおすすめは「漬けまぐろの山かけ丼定食」で、まぐろの漬け&とろとろ芋のハーモニーが味わえる毎年人気の冬季限定メニュー。そばは温・冷から選べる。

nana's green tea
(ナナズグリーンティー)
ららぽーとEXPOCITY 3F ☎06-4860-6368

結月庵そじ坊 (ゆいげつあんそじぼう)
EXPO KITCHEN 2F ☎06-4864-8315

／ マナーバーゲン & ポイントアップデー ／

みんなで守って、たのしいお買い物。
マナーバーゲン



期間 2021/12/26(日)～2022/1/10(月・祝)

マナーバーゲン&ポイントアップデーの詳細情報はコチラ

三井ショッピングパークカード《セゾン》会員限定
ポイントアップデー



クレジット払いで100円(税抜)につき**5ポイント進呈**。対象のアパレル・食物販・サービス店舗は100円(税抜)につき**10ポイント進呈**。さらに!ショップ別ポイントアップも同時開催!

期間 2021/12/26(日)～12/31(金)



うたの☆プリンスさまっ♪
＝ / コラボプレゼントキャンペーン / ＝

三井ショッピングパークカード《セゾン》会員様限定企画! 応募期間中に、対象3施設の「うたの☆プリンスさまっ♪Grand Shining Hotel POP UP SHOP」以外のお買い上げレシート合計3,000円(税込/合算可)以上の写真と、必須事項を応募フォームで送るだけ! 限定150名様に「うたの☆プリンスさまっ♪Grand Shining Hotel」オリジナル『アートパネル&ブランケットセット』を抽選でプレゼント!

応募期間 2022/2/28(月)まで



詳しくはコチラ

EXPO fun!fun! Workshop

アプリ会員様限定

Mitsui Shopping Park

火曜日開催!

EXPO fun!fun! Workshop

1/18(火) 「フェイクグリーン フレームアレンジ」
1/25(火) 「壁やドアノブを可愛く飾る フラワープレート作り」

場所 ららぽーとEXPOCITY 3F EXPOCITY Lab


詳細はコチラをチェック!

三井ショッピングパークポイント
× ぐるぐるにゃんすけ

＝ / コラボLINEスタンプ / ＝

三井ショッピングパークポイントLINE公式アカウントの友だち追加とお気に入り施設登録で、三井ショッピングパークポイント×ぐるぐるにゃんすけの限定コラボLINEスタンプ全16種類をプレゼント中!

期間 2022/2/2(水)まで



詳しくはコチラ

スマホで集めて特典ゲット!

＝ / DIGITAL STAMP RALLY / ＝

三井ショッピングパーク ららぽーと×三井アウトレットパーク×淀屋橋 odonaの関西7施設にてお持ちのスマートフォン・タブレット等でご参加いただける平日限定のスタンプラリーを開催。スタンプを5個集めるごとにお買物券・三井ショッピングパークポイントをプレゼント!

スタンプ押印期間 2022/2/28(月)まで
特典引換期間 2022/3/11(金)まで
スタンプ押印・特典交換除外日

各施設の休館日および土・日・祝日に加え、2021/12/26(日)～31(金)、2022/1/1(土・元日)～1/3(月)



参加方法など詳しくはコチラ

EXPOCITY | 吹田市千里万博公園2-1

営業時間 新型コロナウイルス感染拡大防止対策に伴い、営業時間を変更させていただきます。
10:00～20:00(EXPO KITCHENは11:00～21:00、Eggs'n Thingsは10:00～)
※一部店舗、その他エンターテインメント施設は、施設ごとに異なります。
お客様の安心・安全のため混雑する時間帯を避けてのご来館にご協力ください。
(13:00～16:00が混み合いやすい時間帯となっております)
※ご来館前に最新情報をご確認のうえ、ご来館いただくようお願いいたします。

12月以降の営業時間のお知らせ

日程	2021.12/1(水)～12/23(木)	2021.12/24(金)～12/30(木)	2021.12/31(金)	2022.1/1(元日・土)	2022.1/2(日)～1/4(火)	2022.1/5(水)～1/16(日)	2022.1/17(月)以降
物販	10:00～20:00 (土日祝は21:00)	10:00～21:00	10:00～19:00	9:30～20:00	10:00～21:00	10:00～20:00 (土日祝は21:00)	10:00～20:00
フードコート	11:00～21:00 (土日祝は22:00)	11:00～22:00	11:00～19:00	11:00～21:00	11:00～22:00	11:00～21:00 (土日祝は22:00)	11:00～21:00

※一部店舗につきましては、上記営業時間と異なる場合がございますのでご注意ください。
●2022/1/1(元日・土)～1/3(月)の駐車場料金サービスは日曜・祝日料金となります。 ●2022/1/24(月)は全館休館となります。

問合せ先 06-6170-5590 (代表/10:00～18:00)
https://mitsui-shopping-park.com/lalaport/expocity/

最新情報はHPをご覧ください

エキスポシティのInstagram公式アカウント

「遊ぶ、学ぶ、見つける」楽しさをひとつに!
エキスポシティのおすすめアイテムやイベント、お得情報をお届けしています!

定期的な最新情報を更新しています。ぜひフォローください!

Instagram @expocity_official
https://www.instagram.com/expocity_official/



弊社の商業施設では、ご来館のお客様に安心してご購入・お食事をお楽しみいただくため、新型コロナウイルス感染症拡大防止に向けた様々な取り組みを実施しております。お客様にはご不便おかけいたしますが、お客様および従業員の健康と安全確保のため、ご配慮・ご協力をお願いいたします。また、政府および自治体の協力要請などにより、営業時間・駐車場利用時間・営業内容に変更が生ずる場合がございます。ご来館の際には、施設ウェブサイトをご確認のうえ、お越してください。何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

ソニー×ニフレル「ひびきにふれる」誕生



4つのシーンの音や映像を聞くことで、生物の多様性がどのようにつながっているのを感じることができます。



吹田市千里万博公園2-1 EXPOCITY内 当/平日10時~18時 土日祝9時半~19時 2022年1月24日(月) EXPOCITY全館休館

入館料/大人(高校生/16歳以上)2,000円 子ども(小・中学生)1,000円 幼児(3歳以上)600円 駐車場/約4,100円(¥200/30分) ニフレル入館で120分無料

0570-022060 (ナビダイヤル) ニフレル で検索

自然や生活の「音」を改めて聞くことが無いので、とても新鮮でした。特に「都会」の人の声や車のクラクションなど、何気なく耳にするけど集中して聞くとこんな音だったんだと気づかされるものがありました。百花は雷の音が思った以上に響いて怖かったようで、でも波やクラクションも同じくらい大きかったけど、イメージかな? 同じように聞いても人によって捉え方ってすごく変わるんだなって不思議な感じがありました。ここまですリアルに再現され

「森」「里山」「海」「都会」と4つのシーンそれぞれの環境で奏でられる音や映像を楽しむ新ゾーン「ひびきにふれる」。読者モデルに体験してもらいました。

真ママの感想

「森」「里山」「海」「都会」と4つのシーンそれぞれの環境で奏でられる音や映像を楽しむ新ゾーン「ひびきにふれる」。読者モデルに体験してもらいました。

百花ちゃんの感想

「里山のガラスの鳴き声や草のなびく音は、家でよく聞く音がして、家のまわりの風景が思い浮かびました。海の波の音は光もキレイでとっても癒やされました。4つの中なかで一番好きでした。

ニフレル入館券と大阪モノレール1日乗り放題乗車券がセットに

好評発売中 詳細はコチラから



リアル謎解きゲーム挑戦者募集中

開催期間 ~2022年1月10日(予定) 参加費 800円 ※別途入館料が必要 受付場所 チケット窓口にて謎解きキットを購入

私たちが行ってきました



真ママ 百花ちゃん

1.動物取扱業の名称:株式会社海遊館 2.事業所の名称:NIFREL 3.事業所の所在地:吹田市千里万博公園2-1 EXPOCITY内 ニフレル 4.登録に係る第一種動物取扱業の種別:展示、登録番号:第2899-5号、登録の年月日:平成27年8月11日、有効期限の末日:令和7年8月10日 5.動物取扱責任者の氏名:小畑洋



12/4(土)、スタジアムのコンコースに特別展示ブースが設けられ、デザインを近くで見たり、記念撮影をするファン・サポーターの姿が見られた。写真左からGK、1st、2ndユニフォーム。

ガンバ大阪は12月4日(土)、明治安田生命J1リーグ第38節湘南ベルマーレ戦をホームのパナスタで戦い、最終節を終えた。今シーズンは、開幕序盤に新型コロナウイルスによる活動休止、監督交代の決断、夏場の過密日程での連戦、屈辱の残留争いなど、数々の試練・困難にぶち当たり、その結果、13位という大変もどかしいシーズンだった。

「GAMBA-FAMILY.NET」で視聴可能だ。そしてこの日、2022シーズンユニフォームのデザイン発表も行われた。ガンバ大阪が創立30周年を機に新たなクラブコンセプトを発表し、その象徴としてエンブレムも刷新。そのエンブレムが胸の中央に大きく配置されているのが印象的だ。また、新しく掲げられたテーマ「GEM ENTERTAINMENT」をベースに、新エンブレムと連動し、シンプルながら燃え上がる情熱が表されている。なかでも、新エンブレムが際立つように、1st、2ndともに太めのストライプ模様の新スタイルデザインとなっている。また、エンブレムの要素の一つである「青い炎」を、1stのストライプや2ndの襟元のラインに表現。新エンブレムを纏う初代ユニフォームに注目が集まった。

2021シーズンが終了 来シーズンの新生ユニフォームデザイン発表

GAMBA NEWS 北摂のJリーグクラブ ガンバ大阪を応援しよう! ガンバ通信

取材協力/ガンバ大阪



©GAMBA OSAKA

12/4(土)明治安田生命J1リーグ 第38節 湘南ベルマーレ戦にて、2022シーズンユニフォームのデザインが発表された。



©GAMBA OSAKA

新エンブレムが胸元に配置されたシンプルなデザイン!

2022シーズンユニフォームの販売開始は2022年1月中旬予定!

2022オーセンティック 1st・2ndユニフォーム

サイズ: 大人サイズ (SS-S/M-L/O-XO/XA-XB) 一般価格: 番号なし 26,400円 番号1桁 30,250円 番号2桁 30,800円

2022レプリカ1st・2ndユニフォーム、GKレプリカユニフォーム

サイズ: 大人サイズ (SS-S/M-L/O-XO/XA-XB) 一般価格: 番号なし 14,300円 番号1桁 18,150円 番号2桁 18,700円

詳細・購入は特設サイトにて! https://www2.gamba-osaka.net/2022_unif/index.html

その他の最新情報はガンバ大阪オフィシャルサイトをチェック! https://www.gamba-osaka.net/

スマホでお得なモバイルチケットが期間限定で登場

スマホアプリ(ジョルダン「乗換案内」)から購入や利用ができるお得なモバイルチケットが登場!土日祝日限定の「休日満喫1day チケット」と平日昼間限定の「オフピークチケット」の2種類です。詳しくはHPからご覧ください。

休日満喫1DAY チケット 販売価格 大人650円、小児300円 利用可能日 土曜日・日曜日・祝日

オフピークチケット 販売価格 500円(大人のみ) 利用可能日 平日10:00~16:00(出場は16:45まで) ※年末年始期間等、利用条件について詳しくはHPをご覧ください。

対象路線 大阪モノレール全線乗り降り自由

ジョルダンモバイルチケット 大阪モノレール モバイルチケット 検索

モノレール沿線 おいしいもの巡り ~モノレール係員イチオシグルメマップ~を作りました

大阪モノレール係員おすすめモノレール沿線にある飲食店を紹介するグルメマップを作りました!それぞれのお店でグルメマップをご提示いただくと、特典を受けられます。駅に立ち寄り、グルメマップを持って沿線のおいしいものを満喫しませんか?

さらに、おいしい料理などの写真をInstagramに投稿していただくと、2022/2/5(土)万博記念公園駅で開催予定のマルシェでの特典も! 詳細は大阪モノレールホームページをご覧ください。お店への行き方、特典などご遠慮なく駅の係員へお尋ねください。

設置期間 ~2022/1/31(月) 設置場所 大阪モノレール全駅 お問合せ 大阪モノレール大阪空港駅 TEL.06-6845-4068





新型コロナウイルス感染症拡大防止への取り組みとお客様へのお願い

感染拡大防止と安全・安心のための対策を行いながら営業してまいります。ご来場を予定されているお客様におかれましては、咳エチケットや手洗い、マスク着用など、感染症対策にご協力いただき、体調管理にご留意ください。当日の状況によりイベントを中止する場合がございます。ご理解とご協力のほど、お願い申し上げます。
※感染症の今後の再拡大の状況によっては会場を休業とする場合がありますので、予めご了承ください。休業が決定した場合には、ABCハウジングホームページにてお知らせいたしますので、随時ご確認いただきますようお願いいたします。休業となった場合、プレゼントは中止させていただきます。

リカちゃん&ひみつのなぞときパーティー! / ステージショーについて

- イベント当日、整理券をお配りします。
- 感染予防、拡散防止のため運営方法を変更することがあります。
- 運営スタッフがマスク・手袋を着用させていただきますことがあります。



イベント開催 11:00~17:00

※イベント・先着プレゼントへの参加チケットは10:00~配布、1世帯1名様限りとなります

飛べ! おりがみヒコーキ



遠くまで飛ぶ紙飛行機をつかって的当てにチャレンジ!
【日本折紙協会監修イベント】
1/8(土)9(日) 小学生以下限定
※混雑時は時間および人数制限をおこないます

グリコ お菓子福袋プレゼント

おいしいお菓子が入った福袋をプレゼント!



1/8(土) 250組様
※写真はイメージです

それいけ! アンパンマン 1/9(日)

ふわふわ にじのわくわくめいろ

げんき100ばいでたのしくあそぼう!



©やなせたかし/フレーベル館・TMS・NTV

リカちゃん&ひみつのなぞときパーティー! 1/10(月祝)

参加無料 200組様

このイベントは親子で謎をとき、リカちゃんと一緒に身支度やマナーについて学びながらドレスアップして秘密のパーティーに参加することをめざす体験型謎解き知育イベントです。
※最終受付時間 16:00

クリア特典 SPECIAL STORY
※画像はイメージです

キャンディバッグ キーホルダーをつくろう!

インスタで大人気のハンドメイド作家nanatsuさん考案! かわいいパーツを詰めてお菓子のようなキーホルダーをつくろう!



1/10(月祝) 80組様
※写真は一例です(1組様ひとつ)

映画 すみっコぐらし 1/15(土)

スクラッチラリー 200組様

ゴールではすみっコランダムペーパースタンドをプレゼント!

※キャラクターは選択できません ※画像はイメージです



撮影会
ねこがやってくる!
①11:00~ ②13:00~ ③15:00~

©2021 日本すみっコぐらし協会映画部

CHAIN RENCER イベント&抽選会

- チェインカーペイント工作
- チェインカー&ロード展示
- チェインレンサー抽選会

1/16(日) 100組様 小学生以下限定 参加無料

先着100組様にイベント限定チェインカーホワイトver.をプレゼント

●コロコロコミックにて漫画連載中!
●コミックス1巻発売中!

©水野輝昭/小学館 ©SEGATOYS

こども縁日

駄菓子くじ 手裏剣ゲーム 千両小判

1/16(日) 200組様

ハローキティと いっしょにSDGs 1/22(土) 1/23(日) 各日300組様

みんなでよりよい世界へのトビラを明けよう! ハローキティと一緒にハロー! SDGs!



Hello Kitty
●SDGs 展示コーナー
SDGsの17のゴールをわかりやすく展示します。
●SDGs クイズラリー
参加者にはお菓子をプレゼントします。



※写真はイメージです

SDGs スペシャルステージ 1/23(日)

①11:00~ ②13:00~ ③15:00~

SDGsについてクイズ形式で学べるスペシャルステージ。SDGsの歌&手遊びをして、SDGsを身近に考えるファーストステップにしよう!

当日の10時からイベントブースにて観覧整理券を各回先着48組様へ配布いたします

© 2021 SANRIO CO., LTD. APPROVAL NO. SP620281

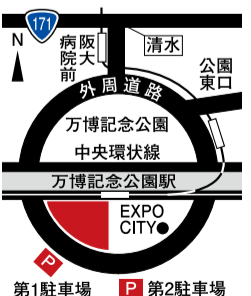
人気のおおきにコーヒーがやってくる!

人気コーヒーショップのドリンクをサービスします。スイーツ販売もあります!

- H/Iコーヒー
- ホットココア
- ホットカルピス
- オレンジジュース
- アップルジュース

※1組様1杯サービス

1/23(日) 300組様



千里住宅公園 大阪モノレール「万博記念公園」駅から徒歩すぐ

車でお越しの方は ●万博記念公園外周道路沿い
電車でお越しの方は ●大阪モノレール「万博記念公園」駅下車すぐ

TEL 06-6876-1521

○専用駐車場有り ○開場時間/10:00~18:00
○住宅公園受付は毎週水曜日(祝日は営業)
※メーカーにより定休日異なります。水曜日営業のモデルホームもあります。各メーカーへ直接お尋ねください。
主催: 朝日放送グループホールディングス ABC開発 朝日新聞社

他にも楽しいイベントが盛りだくさん! イベント&キャンペーンの詳細情報はホームページで ABCハウジング で検索!

ご来場プレゼント

期間中、住宅公園受付で「住まいのアンケート*」にお答えください。モデルホームご見学後、ご覧の賞品をプレゼントします。

1/2(日) → 31(月) ※水曜日を除く

クラシコ お皿2枚セット

温かみのある北欧テイストのデザイン。新年の食卓を飾る、美濃焼のおしゃれなお皿をプレゼント。

※写真はイメージです。お皿以外の備品は含みません。※いずれも2点。組み合わせは選べません。※賞品は予告なく変更される場合があります。



出かけたくなる! エキスポエリアの旬な情報



えきすぽさんぽ

大阪府広報担当副知事
もずやん
おかげさまで500号!



New Life Style New Park Life

～新たな生活様式×公園の魅力～

新年あけましておめでとうございます。
2022年は新たな生活様式を取り入れ、
皆さまに楽しい情報や驚きの体験をいっぱいお届けしていきます。
緑のオープンスペースで、心と体を健康にしましょう!
本年もよろしくお願ひ申し上げます。

※今月の表紙は2021年に実施した万博記念公園インスタグラム フォトコンテストの入賞作品のなかから数点ピックアップしております。



万博記念公園 主なイベントスケジュール

<p>梅まつり 2月中旬～3月上旬</p>	<p>桜まつり 3月下旬～4月上旬</p>	<p>チューリップフェスタ 4月上旬～中旬</p>	<p>螢のタベ 5月下旬～6月上旬</p>	<p>その他のイベント</p> <p>茶室「汎庵・万里庵」特別公開 3月下旬～4月上旬・11月上旬～12月上旬</p> <p>園芸植物展 春の山野草展:4月上旬、日本の春咲えびね展:4月下旬～5月上旬 秋の山野草展:10月上旬</p> <p>ローズフェスタ 5月上旬～6月上旬・10月上旬～11月上旬</p> <p>あじさい祭 6月上旬～下旬</p> <p>早朝観蓮会 7月上旬～7月中旬</p> <p>ひまわりフェスタ 7月中旬～8月上旬</p>
<p>イルミナイト万博 8月中旬、12月初旬～下旬</p>	<p>コスモスフェスタ 10月上旬～下旬</p>	<p>紅葉まつり 11月上旬～12月上旬</p>	<p>日本庭園ライトアップ 11月中旬～下旬</p>	

入園料 | 大人260円、小中学生80円(自然文化園・日本庭園共通) 休園日 | 水曜定休 ※12/28(火)～1/1(土・祝)は休園 ※イベントは荒天中止。 ※詳細はイベントの公式ホームページでご確認ください。
時間 | 9:30～17:00(入園は16:30まで)
問合せ | 万博記念公園コールセンター ☎0120-1970-89 / ☎06-6877-7387 E-mail: info@expo70-park.jp H P | https://www.expo70-park.jp 制作 | 万博記念公園マネジメント・パートナーズ
※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、変更・中止になる場合があります。



🕒 時間 📍 場所 💰 料金 🛋 休み 🏠 主催 🗨 問合せ 🏠 ホームページ

Pickup Event

※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、変更・中止になる場合があります。
※荒天中止 ※別途入園料が必要
※詳細はイベントの公式ホームページでご確認ください。

真冬に咲くチューリップ アイスクリーム

開花期間：1月初旬頃～下旬

“アイスクリーム”が今年も太陽の広場で楽しめます！特殊な栽培管理技術で開花時期を調整し、冬でも元気に咲き続けます。今年は11品種約8,000本。真冬に咲き誇るチューリップと太陽の塔の共演をお楽しみください。

● 太陽の広場 ● 無料



「万博記念公園に咲く花の写真コンテスト」入賞作品展示

開催中～3/15(火) 9:30～17:00(入園は16:30まで)

過去1年間を通じて万博記念公園に咲く花や樹木などを題材に募集した写真コンテスト応募作品の中から入賞作品を展示します。

● 日本庭園中央休憩所 ● 水曜定休 ● 無料

令和3年度推薦作品「盛夏(せいか)」



関西地区ランナー記録会 in 万博公園 1月大会エントリー受付中

1/23(日) ※エントリー締切りは1/10(月・祝)まで

ランナーの皆様向けに、万博記念公園内の一般来園者は通行できない場周道路の特設コースを利用して記録会を開催します！是非、日ごろの練習の成果を発揮してください！

● 参加費 1,900円～
● 関西地区ランナー記録会実行委員会 ● 06-6252-4009(平日9:30～17:30)



詳細・参加申し込みは QRコードから



万博お祭り広場 ガレージセール

1/30(日) 9:30～16:30 ※雨天中止

関西最大級のガレージセール。衣類や雑貨など、多数販売しています。ぜひ掘り出し物を探しにお越しください。

● お祭り広場 ● 大人400円、小学生100円 ● 日本ガレージセール協会 ● 06-6362-6322



万博記念公園だより「えきすぼさんぽ」500号記念 特別クーポン企画!

万博記念公園だより500号を記念して、公園内の人気店のクーポン特集を実施いたします。この機会にぜひご利用ください!

「えきすぼさんぽを見た」とお伝えください。利用期間は12/20(月)～2022年1/31(月)まで

※営業時間、場所等は万博記念公園の公式ホームページからご確認ください。
※ノイカフェ以外は別途入園料が必要。



万博BEAST <ビースト>

ドイツ発の独自技術、六角形の足場を生かしたアスレチック施設。クライミングやスラックラインなど120種類のアクティビティが楽しめる。

Coupon 通常料金500円の天空回廊(屋上展望台)が無料。

※1グループ全員に適用 ※4歳以上 ※10歳以下の方は保護者との同伴が必要 ※ご利用時の細かい注意事項は現地スタッフがお客へ直接ご案内します。



neu.cafe <ノイカフェ>

北摂・箕面に本店を構える癒し系カフェが万博記念公園中央口前にオープン。明るくカジュアルで大人子どももくつろげるスペース。

Coupon ドリップパック1袋プレゼント

※500円以上ご購入の方



SEATTLE'S BEST COFFEE <シアトルズベストコーヒー>

厳選された高品質な生豆を焙煎した本格コーヒーを提供するカフェ。フードメニューも豊富だ。

Coupon ドリンクのトッピング無料



高級チキンナゲット専門店 NUGGET NUGGET <ナゲットナゲット>

国産ブランド鶏を使い3種類の肉部位を絶妙に混ぜ合わせ、隠し味にはトリュフ塩、トリュフオイルを加えた高級チキンナゲットが味わえる。

Coupon ディップソースを1個プレゼント

※ナゲット単品またはナゲットとポテトのセットご注文の方



「LIVING PARK」& カフェ「WEST」

まるで家のリビングにいるかのような空間がコンセプト。バーベキュー利用やピクニックフードが楽しめるカフェも併設している。

Coupon ドリンク1杯プレゼント

※カフェWESTのフードメニュー1品以上ご注文の方

万博記念公園で使える お得な前売りチケットを発売中!

万博記念公園の入園券と、大阪モノレールや万博BEAST、EXPO'70パビリオンなどがセットになった、お得な前売りチケットを発売しています。ご購入方法などの詳細は公式ホームページにてご確認ください。



Information

万博記念公園の関連施設の情報は、公式ホームページ内のリンクページからご確認ください。



さあ「太陽の塔」の中へ!...入館予約受付中

「太陽の塔」は1970年大阪万博テーマ館の一部として造られた芸術家・岡本太郎 最大の作品です。大阪万博以降、原則非公開であった太陽の塔...内部には40mを超える「生命の樹」があります。大地に根を張り真っすぐに立つその姿は、未来に向かうエネルギーの象徴です。「生命の樹」の先にどんな未来があるのか...皆さん自身が「生命の樹」の一部となって、岡本太郎の世界をお楽しみください。入館人数に限りがありますので、事前予約をお願いします。



【写真撮影について】1階展示空間からのみ撮影可能です。安全のためスタッフの誘導のもと、楽しくご撮影ください。

◎ 10:00～17:00(入園は16:30まで)
◎ 水曜定休
◎ 大人720円/小学生310円
◎ ※別途入園料が必要
◎ 0120-1970-89
◎ https://taiyoutou-expo70.jp/
◎ 太陽の塔公式サイト 検索

お得なセットチケット販売中!

入園料がお得になる「セットチケット」をご購入いただけます。詳しくは「太陽の塔公式サイト」をご確認ください。



万博記念公園Instagram(インスタグラム) フォトコンテスト テーマ:私の好きな万博記念公園

応募(投稿)期間 2021年12/20(月)～2022年2/19(土)

応募(投稿)方法抜粋

1. 万博記念公園公式Instagramアカウント(@expo70park)をフォローしてください。
2. 万博記念公園内で撮影された写真にハッシュタグ[#万博記念公園 #ばんびくコンテスト]をつけてInstagramに投稿してください。審査のうえ、受賞者の方々へ素敵な賞品をプレゼント!

※フォローとハッシュタグ(2つ)の両方が必要となります。
※投稿される方のInstagramアカウントが非公開設定の場合は、無効となります。

詳細は万博記念公園ホームページか公式Instagramをチェック!
アカウントは「expo70park」



新型コロナウイルスの感染拡大防止に向け、

ご来園者の皆さまへ 以下のご協力をお願いします。

- ① 「密閉・密集・密接」を避ける
- ② マスクの着用
- ③ 咳エチケットの徹底
- ④ 手洗い・手指消毒の徹底
- ⑤ 「大阪コロナ追跡システム」への登録

受動喫煙防止について

万博記念公園では受動喫煙防止のため、指定された場所以外での喫煙(加熱式たばこ等を含む)を禁止しています。

年末年始の休園・休業について

万博記念公園における年末年始の休園・休業の予定は下記のとおりです。あらかじめご了承のほどお願いいたします。

自然文化園・日本庭園 12/28(火)～1/1(土・祝)まで休園
運動施設 12/29(水)～1/1(土・祝)まで休業

※詳しくは万博記念公園ホームページに掲載いたします。

アトピー・不妊症・生理痛・ひざ痛・腰痛・頭痛など

アトピー、不妊症、不眠や不安症 根本原因から改善へと導く

アトピーを漢方で完治させた経験から「漢方で誰かの力になりたい」とこの道を目指した西口先生。国際中医専門員の見地から、不妊症や自律神経失調症など幅広い症状で相談可能。患者目線に立った親身な姿勢がとて相談しやすくと信頼が厚い。

春風漢方薬局

豊中市寺内2-2-22 シャトーエデン109
営/月～金9時～19時半 土曜9時～18時
日曜・祝日定休、予約制につき、電話でご予約を
☎06-6151-2491

春風漢方薬局 で検索



喜びの声

●2.3歳からアトピーで今は小学3年で皮膚科や遠方の漢方薬局でも改善せず相談へ。ひじ内側、ひざ裏のかゆみがひどく、掻いたところから汁や血が出ることも。漢方服用から4か月で汁がなくなり6か月でかゆみもほとんどなくなりました。もっと早く相談にいけないかったです。(小学3年生 男児)

冷え症、更年期障害、PMS、めまい、手荒れ、腰痛、免疫低下など

不妊症、胃腸の弱り、うつ・不安・不眠 冷えによる不調から難治性の疾患まで

煎じ薬、粉薬の調合も行う北摂でも数少ない漢方専門薬局。1月は気温が下がり冷えによる不調が出やすい時期。この時期起こりやすい末端冷え症、高血圧、胃腸病他、緑内障、更年期、バセドウ病、リウマチ、脊柱管狭窄症など難治性の疾患にも対応。原因を見つけ出し生活を見直し自分でコントロールする方法まで教えてくれる。「ここに来て本当に調子が良い」との声が多いのは、患者と向き合い本当に適したものを選んでくれるからこそ。

[吹田] 漢方薬局 柚花香房

吹田市山西西3丁目57-20
ピアバレス王子101
営/平日9時～19時
水曜9時～13時
土曜9時～17時 日・祝定休
駐車場2台あり
※年末年始 12/29～1/5休み
☎06-6816-9677
http://wu-xiang-dou.co.jp
漢方相談は電話でご予約を



喜びの声 [池田市30代女性]

子宮頸部高度異形成で円錐切除のの不妊治療もしていましたが授からず相談に。甲状腺機能低下もあり疲れやすく、頭痛や立ちくらみなど体調はよくありませんでした。体に合わせた漢方を処方してもらい体も元気になり、仕事を続けながらも自然妊娠することができました。

喜びの声 [奈良県30代男性]

突発性難聴で右耳がほぼ聞こえなくなり専門病院に移り入院治療もしましたが効果なく、病院での治療も終了し落ち込んでいました。知人の紹介で柚花さんに相談したところ難しいとは言われましたが、漢方を飲み始めた結果以前のように聞こえるようになりました。

子宝相談は同店の得意分野。クチコミで遠方から通う方も多く、妊娠した4人に1人が40代。井上先生は不妊治療の勉強会で講師を務めている。詳しくは、

柚花香房 で検索



カラダの調子を整える

健康な暮らしを送ろう

今月のテーマは「妊娠しやすい食生活」。
漢方薬局 柚花香房の井上先生にお話をお伺いしました。

妊娠しやすい食生活を教えてください。

A 体を弱らせない食習慣が大切です。

よく聞かれる質問ですが、これを食べたから急激に妊娠力が上がるというものではなく、一番は体を弱らせない、妊娠力を落とさない食生活をするのが大切です。体を冷やさないことが大切ですので冷たい飲み物は避け体温以上で飲みましょう。常温は体温より低いので体を冷やしてしまいます。もちろんアイスクリームや冷蔵庫で冷やした果物なども体を冷やします。また最近お米を食べない方が増えてきました。そのせいかエネルギー不足で卵子を育てたり妊娠を維持する力が足りない方も見られます。お米は気を補う食べ物ですのでごはんを食べましょう。あとは受精卵の着床を高める作用のある味噌汁や、腎を強くする黒豆、黒ゴマ、牡蠣、エビ、山芋、オクラなどもおすすめです。

不妊症、更年期障害、PMS、月経不順など女性のお悩みは漢方が得意とする分野です。

漢方薬局 柚花香房 井上貴文先生
薬剤師、国際中医師 統合医療生殖学会学術理事

薬とは、草を食して楽しくなることに源あり

笹川薬局

SASAKAWA

ともに歩み、ともに育む

Walk together, Grow together

地域の方々の健康と幸せを支え続け、おかげさまで71年。
これからも一人ひとりの暮らしに寄り添った
地域薬局で在り続けます。

ご質問・ご要望などお気軽にお尋ねください
TEL.06-6832-8116

HPIはこちら

漢方・調剤・医薬品・化粧品 [本社] 豊中市新千里東町1丁目3番234号 せんちゅうぼる専門店街2F
営業時間: 平日9:00～18:00(日祝休)

お近くの店舗はこちらで検索

[支店] 豊中千里中央・東町・箕面萱野・川西清和台・高槻

全国で3万人以上が受検

たった1回の採血で『がんリスク』を判別!!

(6ml)

【メタロ・バランス検査】

血液中の亜鉛など17種類の微量元素濃度バランスを解析することで現在がんである可能性を部位ごとに個別に判定します。

3つの特徴

- 男性6部位 女性9部位のがんを同時に検査部位ごとに判別
- 早期のがんにも対応
- 心と体の負担が少ない 短時間・採血のみの検査

所要時間はたったの15分

【対象部位】
男性6部位 大腸・胃・肺・すい臓・肝臓・前立腺
女性9部位 大腸・胃・肺・すい臓・肝臓・乳・子宮頸・子宮体・卵巣

検査費用 **16,500円**(税込で保険適用外) 完全予約制

検査日時 **2/6[日]・3/6[日]・4/3[日] 9-12時**

場所 **江戸堀サンテクリニック(大阪市西区江戸堀2-2-13)**
・地下鉄四ツ橋線「肥後橋駅」7番出口から徒歩10分
・京阪中之島線「中之島駅」16番出口から徒歩9分

お問い合わせ or お申し込みはこちら
☎0120-785-602 (平日9時～17時) 検索

メタローナちゃん 株式会社 レナテック 神奈川県伊勢原市高森4-19-15

109シネマズ箕面

http://www.109cinemas.net/minoh

[箕面市坊島4-1-24 みのおキューズモール内 音声案内 ☎0570-001-109]

上映作品は諸事情により予告なく変更になる場合がございます。最新の作品情報は109シネマズ公式HPをご確認ください。

<1月の上映>

- スパイダーマン ノー・ウェイ・ホーム(1/7～)
- シネマ歌舞伎「京鹿子娘五人道成寺/二人挽久」※上映料金が異なります
- クライ・マッチョ(1/14～)
- コンフィデンスマンJP 英雄編(1/14～)
- 劇場版バヴァロッチェ ハイドパークコンサート(デジタルリマスター)(1/14～)
- ハウス・オブ・グッチ(1/14～)
- 真夜中乙女戦争(1/21～)
- 中島みゆき劇場版 ライヴ・ヒストリー 2007-2016 歌旅～縁会～(1/21～)※上映料金が異なります
- コーダ あいのうた(1/21～)
- ノイズ(1/28～)
- バイオハザード:ウェルカム・トゥ・ラクーンシティ(1/28～)

<今月のオススメ>

スパイダーマン ノー・ウェイ・ホーム © 2021 CTMG. © & ™ 2021 MARVEL. All Rights Reserved.

コンフィデンスマンJP 英雄編 © 2022「コンフィデンスマンJP」制作委員会

109シネマズ箕面

■応募方法
●はがきの場合: 〒、住所、氏名、年齢、職業、性別、電話番号を記入し、〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23 CityLifeシネマ「109シネマズ箕面鑑賞招待券プレゼント係」まで
●WEBからの場合: http://present.citylife-new.com/
●締切: 1月25日(はがきは必着) ※個人情報は弊社にて厳重に管理し、鑑賞券発送以外には使用いたしません。
※当選結果は発送をもって代えさせていただきます。

平日鑑賞券をプレゼント
ペア5組

妊活「授かる」「育む」をサポート

子宝漢法

～補陽丸～

これまで多数の子宝相談を受けてきた不妊漢方アドバイザーと国際中医師の共同開発により誕生した「授かる」「育む」をサポートする栄養補助食品。専門性の高い和漢ハーブを10種類配合。ぜひ一度お試しください。

TVで放映されました! こちらをチェック! ▶
ベストハッピーアワード2021受賞!!

TVで話題! 妊活中の方が注目! 栄養素サプリ

スマホで検索 → ストアーズ子宝 → #子宝 STORES → オンライン注文はこちら → BASE → アプリ → 子宝漢法

Good taste Good time

“今”食べたい

北摂グルメGUIDE



(上段左)白ごま入りベーコンクリームチーズ340円(上段中央)コーヒートマトナッツ340円(上段右)チョコレートナッツ340円(下段左)プレーン260円(下段右)黒ゴマオナツ芋340円



冷凍保存もできて人気のベーグル。全12種類で選ぶのも楽しい!

コッペパン専門店のベーグルがあまりの人気で 毎週金曜はベーグル専門店に

北摂で人気の「コッペパン専門店パンダッコ」からベーグルが新登場!こだわりはモチモチでむぎむぎゆつとした食感!国産小麦ゆめちから、国産全粒粉、改良を重ねた自家製の天然酵母によってこの食感に辿り着いたそう。全12種類の中で一番人気は「コーヒートマトナッツ」。スペイン産のチョコレートをつっぷり使い、ゴロゴロとくるみが入った贅沢感が魅力。1月中旬頃から金曜は「ベーグル専門」販売に(一部コッペパンも販売、詳細はお問合せを)。その他の曜日はこれまで通りコッペパンを販売。こちらにも新作続々なので食べ逃しなく。お取り置きはLINE、インスタDM、電話で受付中。



【オンライン販売受付開始】パンダッコが遠方の方に嬉しいネット販売&全国配送開始!詳細やお問合せはLINEから→



特典
「シティライフを見た」で
●1,100円以上お買い上げの方、50円引き(1月末まで)

コッペパン専門店 パンダッコ

豊中市北桜塚3-8-17
営/10時~16時(売切れ次第終了)
1月中旬以降、金曜は一部を除きベーグルのみ販売予定(詳細はお問合せを)
月・火・水曜定休 Pあり



☎06-6842-2780



冬の味覚が味わえる「山の冬定食」あたたかいそばもおすすすめ

天ぷら定食が690円~食べられる「天ぷらの山」。山の冬定食1,100円(左写真)がおすすすめで、のどぐろ、ホウボウ、カニかま、ナス、レンコン、ごま餅が付いた内容。そばも用意されており、ご飯とみそ汁のかわりに大そばにするか、定食に小そばを付けることができる。テイクアウトも有り。年始は1月5日から営業開始。



天ぷらの山

http://yama-yama.com/
【真面目本店】
箕面市船場東3-9-2-1F
営/10時~21時(LO20時半頃)
全62席
(カウンター38席、テーブル4席)
店舗前専用駐車場全11台、不定休
12/29~1/4は休み、禁煙
☎072-730-2290

Menu
●野菜定食(季節の野菜7種) 690円
●海老定食 730円
(海老・キス・イカ・野菜3種)
●山定食 930円
(海老・キス・イカ・豚コース・野菜3種)
●穴子定食 950円
(穴子一本揚げ・キス・イカ・野菜3種)

特典
この記事持参で「蒸しプリン」をサービス(平日のみ、箕面本店のみ、数量限定、1月末まで)

【吹田グリーンブレイズ店】

吹田市片山町2-3-3
営/11時~21時(LO20時半頃)
全45席
(カウンター21席、テーブル4席)
施設内駐車場有、不定休
12/29~1/4は休み、禁煙
☎06-6389-1190



LABI千里で人気の地元野菜を使った手作りカフェ

各線千里中央駅から徒歩すぐのLABI千里4階にある人気のカフェ。落ち着いた雰囲気、のびのびとした店内で、地元野菜を使ったヘルシーな手作り料理が楽しめる。キッズスペースと座敷もあり、お子さま連れでも安心。ゆったりできるソファもあり、お茶にもピッタリ!各テーブルに「ついたて」を設置するなど、コロナ対策も万全!



日替わりアブサラ定食(ランチ1,150円/ディナー1,380円)地元野菜をたっぷり使い、スタッフみんなが持ち回りでメニューの考案から仕込みまで担当。

全席ゆったりとした店内で、心ゆくまで食事やお茶を楽しんで。



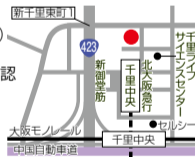
座敷とキッズスペースもあるので小さなお子さま連れでもゆつくりできると評判。

Menu
●カレー定食.....ランチ1,070円/ディナー1,290円
●気まぐれ定食.....ランチ1,000円/ディナー1,220円
※ディナーは食前酢・プチデザート付き。
●キッズプレート.....400円~
●ドリンク.....440円~

特典
●この記事持参でお食事の方にドリンクバー通常250円→100円!(1月末まで、他券併用不可)

野菜とつぶつぶ アブサラカフェ

豊中市新千里東町1-2-20 LABI千里 4F
営/11時~21時(LO20時半) 禁煙
無休(12月31日、1月1日休み)
※コロナ対応で20時閉店(通常は21時)来店前に要確認
☎06-6836-5980
http://hakkf.sakura.ne.jp/apsaracafe/index.html



行列のできる高級食パン専門店あの大人気カカオがついに復活

独自製粉で耳までしっとり柔らかなくちどけに仕上げた高級食パン。イチオンは要望多数で再販決定のカカオ味。ベルギー産クーベルチュールチョコを練りこんだほろ苦く大人な味わいをぜひ。LINE登録で100円引きクーポン配信中!

目覚めの朝(プレーン)2斤860円、二度寝の幸せ(レーズン)2斤1,050円、カカオとなら朝まで(カカオ)2斤1,050円

高級食パン専門店 朝起きたら君がいた

豊中市上新田4-7-10
営/月~金:10時~19時 土・日:9時~19時 不定休
※パンがなくなり次第終了
☎06-6369-7009
インスタ:@okitarapan



特典
「シティライフを見た」またはインスタ(@okitarapan)フォローでスタンプカードのポイント2倍プレゼント(1月末まで)



編集後記

世界的に注目されているSDGs(持続可能な開発目標)の取り組み。感染症の拡大に振り回されたこの2年で新しい生活様式が浸透し、特に「健康」という側面ではSDGsを達成するための大きな転機になっているのではないだろうか。弊紙でも情報の発信を中心として、この目標の実現を目指してまいります。(鉄&コサオ)

今月は終活特集を掲載(P.7)。家族が集まる新年、将来のために話しておきたいことがある人もいます。プロの講師をお招きする「終活セミナー」も開催しますので、この機会に考えてみませんか?(せば)

2021年度のプロレス大賞も発表され一気年の瀬を感じています。2022年こそ大声でレスラーの名前をコールしたり、パフォーマンスに歓声をあげられる状況に戻ってほしいですね。まずは健康第一。コロナ感染対策にばかりなく元気に過ごして行きましょう。元気があればなんでもできる!(さと)

今月号のグルメ特集はオープンから半年以内の新店情報をお届け。焼きそば専門店のボリュームな焼きそばや本場のスリランカカレー、SNS映えるモンブランなど、個性的なお店が盛りだくさん。さらに、アプリと運動した特典もあり、話題のグルメがお得に楽しめますよ。(まへで)

天然温泉 源泉100%

万博おゆば

大露天風呂 ~七変化の湯~
線に囲まれて、療養泉(治療目的を果たせる)にゆつたりと。寒湯、半身浴など5つの深さをご利用しています。

療養泉認定! 源泉風呂 ~大地の湯~
「筋肉がほぐれて癒される!」とスポーツ選手も絶賛!療養泉認定の100%源泉かけ流し。有名温泉と同等の茶褐色の湯は、豊富な鉄分が自慢。

入浴料金 原油高騰の為、料金を変更致しました。

大人(中学生以上) 平日 850円 土・日・祝 950円
小人(4才~小学生) 平日 450円 土・日・祝 500円
幼児(0才~3才) 150円
岩盤浴(50分) 750円

営業時間
朝10時~深夜1時まで(最終受付0時)
吹田市千里万博公園11-11(万博公園西口第2駐車場)大駐車場完備
☎06-6816-2600

源泉100% 関西屈指の大露天風呂・岩盤浴!!

免疫力を高める療養泉で ゆく年を癒し、くる年を健やかに

ランナーを応援! ランナーズステーション
走る拠点として「おゆば」をご利用ください。

高濃度炭酸泉
心地良い泡に包まれて、血流改善。冷え性、腰痛、肩こりなどに効果的。

ランナーズステーション
走る拠点として「おゆば」をご利用ください。

【ご利用方法】
①入浴料金を支払う。
②脱衣所でウェアに着替える。
③ロッカーキーをフロントに預ける。
④ランニング後、キーを受け取りご入浴。
※イベント開催中は、ご利用できない場合があります。

万博おゆば 1月入浴券
大人一般価格より 平日・土日・祝日
50円引き
本券で1名様までご利用いただけます。 ※コピー不可
(2022年1月31日(月)まで有効)

万博おゆば 2月入浴券
大人一般価格より 平日・土日・祝日
50円引き
本券で1名様までご利用いただけます。 ※コピー不可
(2022年2月1日(火)~28日(月)まで有効)

万博おゆば 岩盤浴(50分)&入浴券1・2月
1,300円
入浴+岩盤浴セット
本券で1名様までご利用いただけます。 ※コピー不可
(2022年2月28日(月)まで有効)

一年の疲れをほぐし、身も心もスッキリ!

熟練の手技で新年も美と健康を

おゆば内にあるリラクゼーション「ホットフィンガー」

全身もみほぐし
身体を揉みほぐすことで、溜まった疲れ、肩こり、腰痛を緩和します。20分2,050円~。

あかすり
古来より韓国に伝わる美容健康法です。血行促進作用と皮膚の活性化でお肌ツルツル!基本コース30分3,800円~。

Menu
●全身もみほぐし.....60分 6,150円
●あかすり おすすめコース45分 6,000円
●色々自由に組み合わせ.....5,600円
(例)足つぼ20分 2,100円+ フェイシャルトリートメント30分 3,500円
※その他、多彩なメニューあり。(全て税込)

ホットフィンガーは、走るあなたを応援します!ランニング後のメンテナンスにご利用ください。疲れた筋肉をもみほぐし、乳酸がたまりにくい身体に整えます。

5,500円以上の施術をご利用の方には、**特典1 先着100名様におゆば入浴招待券をプレゼント!**(1月末まで)

平日限定15時までで全てのコースご利用で**特典2 ポイント2倍進呈!**

業務多忙につきセラピスト急募~経験者優遇、未経験者も大歓迎~
先ずは気軽にお電話を! 詳細は☎072-360-4551(採用係)

営業時間/11時~24時(受付終了23時) ☎06-6816-4126 (予約優先)



森のガレット [1,680円(イトインのみ)]



ストロベリー [750円(テイクアウト)]
[1,480円ドリンク付(イトイン)]

2021.8.17 OPEN

FOREST GREEN CREPE&BAKE

フォレスト グリーン クレープアンドベイク

色鮮やかなクレープ&ガレットに舌鼓

高槻発の人気カフェROCCA & FRIENDSから、クレープとガレットを主力に据えた新店舗が関大前にオープンした。生クリームの代わりに特製の豆乳クリームを使用したクレープは甘さ控えめで、フルーツの味わいを存分に引き立てている。そば粉を使った自慢のガレットはローストビーフやアボカドなどボリュームたっぷりの3種類から選べる。

特典 「アプリのクーポン提示」と食事利用で**ワンドリンクサービス**



吹田市千里山東1-7-13
営/11時半~19時半(L.O19時)
無休 12/30(木)~1/6(木)は休み
禁煙

☎06-6318-6577
Instagram@forestgreen_crepe

Topic 01

空間もごちそうオシャレなランチタイム

2021.7.15 OPEN

Le Porc ル・ポルク

自由な発想から生まれるバリエ豊かな欧風料理

「フレンチやイタリアンに縛られず、食材やイメージでその日の料理を決めています」と話すのは料理人歴20年以上、フランスでの修行経験もある武田さん。パスタランチは日替わりで、取材時はモッツアレラチーズとバジルをのせたフレッシュトマトソースのスパゲティ。前菜にはカリフラワーのカレー風味サラダ、かぼちゃのバルサミコ酢マリネなど自家製レシピが彩りを添える。



隠れ家の
フレンチ空間

日替わりパスタランチ
[1,000円(パスタ、前菜)]
+250円でコーヒーorスイーツ
+500円でコーヒーとスイーツ

特典 「アプリのクーポン提示」で**ランチドリンクサービス**(1/4から利用可)



吹田市長野東14-5
営/11時半~14時L.O.
17時半~22時L.O.
月曜定休
12/31(金)~1/3(月)は休み
禁煙
☎06-7220-6913
Instagram@porc.le

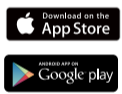


Gourmet

かき氷、お腹をガツンと満たしてくれるカレーにやきそば...
を話題のグルメで楽しみましょう。

今すぐアプリをダウンロード!

CityLifeNewsアプリはiPhoneの「App Store」や、Androidの「Google play」で無料ダウンロードできます。



2021.7.23 OPEN

山ト氷 ヤマトコオリ

フォトジェニックなモンブランとパティシエがつくるかき氷

人気スイーツ店「シェ・ナカツカ」がプロデュースするカフェ。モンブランは熊本や愛媛産の一番最初に収穫される早生栗(わせぐり)を使用し、さらにその中から厳選したものだけを提供。「しっとりとした食感に、栗の旨みを十分に感じてもらえる一品です」と店長の加藤さん。ピスタチオやフランボワーズといったかき氷のソースは、ケーキと同じ材料を使う。メニューは1日に5杯は食べるという、かき氷好きのスタッフが考案した自信作が並ぶ。



特典 「アプリのクーポン提示」で合計金額より**200円引き**

店名の「山」はモンブラン
「氷」はかき氷



季節の限定モンブラン
愛媛県産 早生獲り
稀少銀寄栗と和三盆メレンゲ
[2,400円](イトインのみ)



かき氷(ピスタチオ・フランボワーズ)
[1,500円]テイクアウトは1,300円



箕面市小野原西6-2-12
営/11時~18時 木曜定休
禁煙
☎072-743-9080
Instagram@yamato_ko_ri
予約はwebから
(URLはInstagramのプロフィールをチェック)
(11時~12時の枠のみ予約可)

take out

ぴったりふわふわ
様々なフレーバーが揃う

2021.7.1 OPEN

シフォンケーキ専門店 chicchi チッチ

添加物を使わない素朴な味わいのシフォンケーキ専門店

以前は保険会社に勤めていた店主の沖さんが、「新しいことにチャレンジしたい」との想いからはじめたシフォンケーキの専門店。材料には厳選した国産小麦と、ビタミン豊富でごまの旨みを凝縮した太白ごま油を使用し、モチっと口溶けの良さが特徴だ。箕面のゆずやいちじくなどのフルーツ系をはじめ、プレーンやチョコといった定番を合わせ7種類を展開。



左から) プレーン、アールグレイ、ゆず、いちじく、チョコ
[プレーンのみ220円ほか250円]

特典 「アプリのクーポン提示」で合計金額から**10%OFF**



箕面市坊島1-1-15
コープ箕面中央店1F
営/10時~19時 月火定休
12/27(月)~1/4(火)休み
Instagram@chiffoncake_chicchi

Topic 02

甘いものは別腹 Sweets

take out

2021.10.9 OPEN

NATTY ナッティ

フルーツたっぷり食べごたえのあるクレープがスタンバイ

「フルーツの瑞々しさを楽しんでもらいたい」と店主の想いから、上から下までたっぷりフルーツの入ったクレープが楽しめる。クレープのほか、自家製出汁を混ぜたカリワ食感のたこ焼きはすだち塩がおすすめ。ほんのりと広がる出汁の風味に、酸味と塩気のバランスが良い。

特典 「アプリのクーポン提示」で合計金額から**50円OFF**

たこ焼き(6個入り)
[390円]



パナナ [550円]
ストロベリー [590円]

下までたっぷりのフルーツ



焼きそばの専門店

焼きそば、ごはん、カツ、サラダ、スープがついたロン定食(900円)。大人のお子様ランチのような満足感。さらに焼きそばの大盛りは無料。

ロン風焼きそば [750円]

2021.10.15 OPEN 焼きそばロン

ごはんがすすむ美味しさ フルーツを配合したオリジナルの濃厚ソース

うどん屋で勤めていた店主の藪内さんが「培った麺の知識を活かしたくて」とはじめた焼きそば専門店。看板メニューは味変が楽しめる「ロン風焼きそば」をはじめ、ボリュームなメニューが並ぶ。生麺から湯がくそばは、もちもちとした食感で際立つ甘さが特徴的。そこに数種類のフルーツを配合した、程よい酸味の濃厚なソースが絡み、ご飯がガツガツすすむ。

特典

「アプリのクーポン提示」で合計金額から100円OFF



吹田市日の出町2-1 営/11時~18時 (麺がなくなり次第終了)
日曜定休
1/1(土)~5(水)は休み
禁煙
☎06-6310-2038

2021.8.20 OPEN

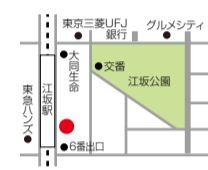
カレーやデッカオ Jr.

「全部混ぜ」で味わう スリランカカレー

船場にあるスリランカカレーの名店「デッカオ」からのれん分けしてオープン。本場の家庭料理をベースにしたマイルドな辛さ。「スリランカカレーは混ぜて食べるのがおすすめです」と店長の林さん。カレーや副菜をミックスして生まれる旨味の相乗効果を楽しんでほしいとのこと。内観は夜にバー営業も行う落ち着いた雰囲気、女性の一人客も多いとか。



デッカオスペシャル [1,100円]



吹田市江坂町1-23-33-2F 営/11時~15時(売り切れ次第終了)
1/1(土)~4(火)は休み 月1回不定休
禁煙
☎06-6389-6655
Instagram@dekkaojr

混ぜて生かす百斤



自家製コーキータを
苦味の少ない
バーガーのかわりに

特典

「アプリのクーポン提示」と1,000円以上の飲食で合計金額から100円引き 2,000円なら200円引き(上限500円引きまで)



豊中市服部豊町2-1-7 営/8時半~15時(14時半L.O.)
17時半~20時半(20時L.O.)
土日祝 11時~15時(14時半L.O.)
17時半~20時半(20時L.O.)
不定休 12/31(金)~1/4(火)は休み
禁煙
☎080-5743-5475
Instagram@blackpoolhamburgercafe

2021.8.1 OPEN

BlackPool Hamburger Café

ブラックプールハンバーガーカフェ

子ども食べやすい牛肉100%のボリューム満点ハンバーガー

「夫と子どもはハンバーガーが好きで、良く作るんです。その味を色んな人に食べてもらいたくて」と、店主の大上さん。おすすめはBPLプラスセット。卵焼き2枚、パテ2枚にモッツアレラやチェダーチーズをサンドした、食欲をガツンと満たしてくれるボリューム感。子どもにも食べてもらいやすいよう、パテは「肉感」を抑えたバラ肉を使用するなどママならではの目線もプラス。

BPLプラスセット [1,380円(単品800円)]
ソースはトマト・バーベキューが選べる

Topic 03

ガツンとお腹を満たすランチ

個性・楽しんで・美味しくていい

Newopen

センスが光るパスタやガレット、SNS映えするモンブランにオープンから半年以内のニューフェイスを紹介します。新年

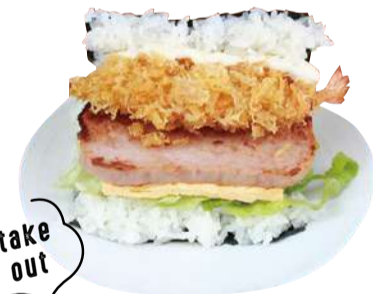
CityLifeNewsWebアプリ限定クーポンを使ってお得にランチを楽しもう

クーポン画面を表示させ、お店のスタッフに見せるだけの簡単操作。ぜひ活用してみてください。

参加店一覧から気になるお店を探してみましょう。お店はMAPから探すこともできます。



B級グルメ感あふれるラインナップ



2021.7.22 OPEN

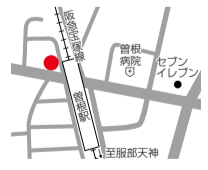
GACHI ガチ

ノーマル [300円]
エビフライ [380円]

沖縄のスパムを豪快に挟む創作おにぎり

沖縄のスパムをメインに、チーズや明太子、エビフライなど、和洋問わず様々な具材を挟んだ豪快なおにぎりが看板メニュー。食べ歩きが趣味だという店主の藤井さんが好きな具材を詰め込んだ、おにぎりは14種類。米はおにぎりに合うヒノヒカリを使用、のりは歯切れが良く、濃厚な風味を感じる瀬戸内産を使うなど、ベースの部分もぬかりなく。

特典 「アプリのクーポン提示」で合計金額から10%OFF



豊中市菅根西町3-1-22 営/7時~9時・11時~14時
16時~19時半(火~金曜)
10時~14時
16時~19時半(土日祝)
月曜定休(祝日の場合翌日休み)
☎06-7712-8753
Instagram@gachi_yade

take out

2021.8.1 OPEN

Tiffin ティフィン

選んで楽しい10種の本格インドカレーを自宅で

阪急豊中駅直結のエトレとよなかに、カレーのテイクアウト専門店がオープンした。福島などで3店舗を展開するインド料理レストラン「ダンニヤワード」の新業態だ。世界各国で修業したシェフが腕をふるった本格的なインドカレーを自宅でも楽しめる。ワッフルやバナナジュースも取り揃えており、スイーツ目当てに訪れる人も多いのだとか。



特典

「アプリのクーポン提示」でお好みのワッフルにココアビスケット トッピング無料



豊中市玉井町1 エトレとよなか1F 営/10時~21時
第3水曜定休
1/1(土)~2(日)は休み
☎06-6846-7683
Instagram@tiffin801



バクゲージロ カワイイ



バターチキンカレー [M 756円・L 1,134円]

丹波大納言小豆 ぜんざいフェア



丹波市の名産「丹波大納言小豆」は、甘みが強く、風味が豊かで大粒。そんな丹波大納言小豆を使った「ぜんざいフェア」が今年も開催されます。丹波市内の飲食店27店舗で提供される自慢のぜんざいをぜひお楽しみください。

2021 11.1 MON
2022 2.18 FRI



丹波大納言小豆 ぜんざいラリー

参加店舗で対象商品を食べたスタンプをゲット!スタンプの数に応じて「たんば共通商品券」が当たります。ラリーのパンフレットは参加店のほか、市役所、市内の観光案内所で配布。詳細はホームページをご覧ください。

- A賞** スタンプ6個 丹波市内で使える「たんば共通商品券」 5,000円分 + 丹波市産 大納言小豆 粒あん (抽選で5名様)
- B賞** スタンプ3個 丹波市内で使える「たんば共通商品券」 1,000円分 (抽選で30名様)



【主催】丹波大納言小豆ブランド戦略会議 丹波市/丹波ひかみ農業協同組合/丹波市商工会/丹波市観光協会/丹波大納言小豆生産振興会/兵庫県丹波農政局
お問合せ:丹波大納言小豆ぜんざいフェア事務局 (株)シティライフNEWS
MAIL: info@tamba-zenzai.com

TEL 06-6338-0640 公式サイト
http://tamba-zenzai.com



コープこうべ だより



2021年に創立100周年を迎えたコープこうべ。次の100年に向けたプロジェクト「CO・OP NEXT100」では、SDGsの目指す姿を意識した商品開発に取り組んでいます。また、快適に買い物ができる店舗独自の取り組みも紹介します。



ターゲット2030

～コープのあるまち 協同のある暮らし～
わたしたちは、100周年を迎えるにあたり、みんなの知恵と想いを寄せ合い、10年後の「ありたいまち、暮らし」を表現したビジョン「ターゲット2030」を策定しました。

- つながり: 人と人がやさしきでつながり助け合える「まち、暮らし」
- 健康: 健康でいきまじした毎日を送れる「まち、暮らし」
- 環境: 自然環境と共に生きる「まち、暮らし」
- あんしん: みんなが笑顔で、安心して暮らせる「まち、暮らし」

コープこうべ100周年記念ソング『やさしさつむいで』
作詞・作曲 日井真



コープミニ桜の町

豊中市桜の町2-1-6
06-6857-2001
営/10時～21時 無休(1/1～3を除く)

堀田 潤子さん
(店長)



毎日の洗濯で ボルネオの緑を守る

1点購入につき0.5円をWWFジャパンに寄付できる商品です。集まった寄付金は、ボルネオ島の小規模パーム農家の生産体制の改善に使用されています。パーム油はアブラヤシの果実から採れる植物油で、幅広い商品に活用できます。今年5月には店舗内にコーナーを作り、商品の購入を通じて行う社会貢献について知ってもらう機会をつくりました。



セフターエナジー強力洗剤
(400g/327円)

洗浄成分スーパーニオン&ダブル酵素配合の強力洗浄タイプ。洗いあがりの香りが少なく柔軟剤との相性もいい。

こんな取り組みをしています

コープミニ桜の町が地域に優しい店舗となるよう、パネルを作りました。モチーフは桜。職員一人ひとりの目標や取組を書いた葉っぱが集まり、大きな桜の木になっています。毎日これを見て気持ちをリフレッシュしています。



LohasFesta Mall

特選素材

産地直送

LohasFesta Mall
オリジナル企画・販売

今月もご好評につき、市場へ出荷出来ない「訳あり」フルーツをお届けします。訳あり理由は様々ですが、共通しているのは「味には全く影響がなく、美味しく食べられる」ということです。ご購入いただけることで、フードロス削減にも繋がり、農家さんの応援にもなります。持続可能な未来のために、「美味しく」「旬を楽しめて」「少しお得」なLohasFesta Mall厳選フルーツをお楽しみください。



訳あり
味は全く変わらない

糖度は12度以上

やぶうちさんちの本気みかん

オリジナルかつお肥料や自然由来のアミノ酸液肥など、みかんの美味しさを最大限に引き出す肥料にこだわって愛情をこめて育てています。またみかんの本当のうま味を引き出すため、完全に熟してから収穫しています。樹によって収穫時期を変えたり1本の樹でも熟した実から数回に分けて収穫するなどして、美味しいみかんにこだわっています。

100セット限定 <4.5kg> 2,900円

税・送料込

ONLINEで
楽しめるロハスフェスタ。

本商品は全て通販サイト「LohasFesta Mall」にて購入いただけます。右記のQRよりお越しください。



From CityLife インスタグラム @citylife_gourmet



素敵なグルメ情報やシティライフ主催の食イベントの情報も発信していきます!



From CityLife ツイッター @CityLife_NEWS



地域ニュースを続々配信!
フォローは「シティライフNEWS」で検索
もしくは右のQRコードからお願いいたします!



エスディー
ジーズ
/
SDGs

生きづらさを感じている人のために キャンドル作りで癒しと豊かな暮らしを

精神的な病を抱えて生きづらさを感じている方や、引きこもりの方が、自宅でキャンドルを作って販売に繋げていけるよう、障害者施設での講座や通信講座を行っている『一般社団法人ハンドメイドキャンドル協会』。代表理事である角尾みなこさんは『発達障がい者の家族の会』にも所属し、売上の一部を障害者施設へ寄付している。その様々な取り組みについてお話を聞いた。

代表理事の角尾さん。新しいキャンドルのアイデアが次々浮かび、商標登録を取得したキャンドルもあるそう。



PROFILE

一般社団法人
ハンドメイドキャンドル協会

豊中市城山町1-10
人と関わるのが難しい人達が、キャンドル作りで癒され、社会とつながっていきけるよう、令和元年に設立。

8 働きがいも経済成長も

12 つくる責任 つかう責任

「つくる責任 つかう責任」

障がいのある方々にキャンドル作りで働きがいと収益を。お茶や珈琲の出がらしや、残ったロウソクを再利用してキャンドルに。

協会を設立したきっかけは 障がいがある子の母になったこと

角尾さんには、すでに成人している息子さんが2人いる。適応障害で引きこもり傾向の長男と、思春期に知的障害が発覚した次男だ。息子たちとどう向き合えばよいか悩んだ角尾さんは『発達障がい者の家族の会』に参加してたくさんの方の経験談を聞き、勇気をもらったという。そんな時に出会ったのがキャンドル作りだった。色とりどりのパーツで飾っていく楽しさが気分転換になり、キャンドルの炎の動きには“1/fのゆらぎ”という癒し効果があることや、炎から発生するマイナスイオンがストレスを和らげることを知り、親子を癒したいという想いで同協会を立ち上げた。

主な活動は、障害者施設などでのキャンドル作りのワークショップや、インストラク

ター育成講座の開催。キャンドルの展示会や、作者から買い取って委託販売も行っている。「楽しんでもらえたらいい。だから常に低料金なんです。キャンドル作りを機に、障がい者の方が1人でも多く社会や人と繋がってほしい」と角尾さんは話す。

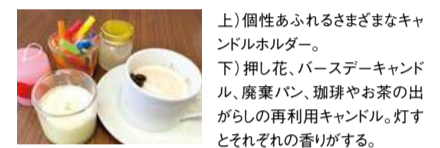
肩書きが自信になり 充実感が生きるよるこびに

ワークショップでは自由にやってもらい、個性を生かすように心がけている角尾さん。「最初は緊張している障がい者の方達も、キャンドルを作り出すと段々表情が柔らかくなるんです。そして帰る際には笑顔と拍手で送ってくれるのがうれしくて。自分の作品が完成して達成感を得ると、皆さん心を開いてくれるんですね」と語る。そうして出来上がった作品の個性豊かな発想力に毎回驚かされるという。「通信講座では肩書きを

持つことで自信を育ててほしいから、キャンドルアーティストの資格を取得できるようにしています」。家から出なくても、オンラインで1日受講すれば済むなどの工夫をしている。

捨てられる物もキャンドルにして アップサイクルへ

協会の活動が広がると、毎年余るパースデーキャンドルや、捨てられる珈琲やお茶の出がらしでキャンドルができないか等、再利用のアイデアが集まるように。そして現在、豊中SDGsパートナー登録として活動している。来年3月には『豊中市立eMIRAIE環境交流センター』主催のアップサイクルをテーマとしたイベントにも出展予定だ。また作ったキャンドルを豊中市のふるさと納税返礼品に登録するなど、キャンドル作りを通した障害者支援が社会貢献へと発展し、角尾さんの理想に近づいている。



上) 個性あふれるさまざまなキャンドルホルダー。
下) 押し花、パースデーキャンドル、廃棄パン、珈琲やお茶の出がらしの再利用キャンドル。灯すとそれぞれの香りがする。

SDGsとは「持続可能な開発目標」のこと。2015年の国連サミットで採択された、2030年までに持続可能でより良い世界を目指す国際目標だ。地球上で「誰一人取り残さない」社会を実現するため、17の目標と169のターゲットを設定している。

SOCIAL 池田市初 女性創業者の ビジネスコンテスト を開催

11月30日、池田商工会議所は市内初の女性創業コンテスト「いけだ女性創業チャレンジコンテスト」を実施した。ウィズコロナを見据えた、女性創業者による新たなビジネスモデルの確立を推進するもので、ファイナリストには、同会議所による4か月のサポートが受けられ、最優秀賞には賞金



15万円が与えられる。

コンテストはまず、今年9月に43人の応募者から事業計画などを審査し、その中から6人がファイナリストとして出場する。9月の審査通過からコンテストまでの2か月間、経営指導員とプレゼンテーション資料を作

最優秀賞

・Frelsi (フレルシー) 代表 岡田 美智子 氏
「『大きいサイズのパンツ』で歩む誰もがおしゃれを楽しめる社会への道」

優秀賞

・マーシャパレエコステューム 代表 林 雅代 氏
「世界に一点だけの優美なクラシックパレエの舞台衣装レンタル会社」

特別賞

・マインドフルネスジャーニーズジャパン 代表 服部 花奈 氏
「ビジネスパーソンのためのマインドフルネス茶道」

奨励賞

・紙バンドキット専門店
amu*amu (アムアム) 代表 森内 華代 氏
「世界に一つだけのかごを作る紙バンドキットの開発・販売」

・さくらセラビー 代表 桜井 久美 氏
「子育てママのための憩いのサロンで、ほっこり笑顔のお手伝い」

・Honok (ホノック) 代表 塩澤 安澄 氏
「親子で嬉しい、絵本とアパレルのギフトセット販売」

成し、事業計画に磨きをかけた。コンテスト当日は各社のプレゼンテーションによる審査を行い順位を決めた。最優秀賞は岡田美智子さん(フレルシー代表)で、「大きいサイズのパンツで歩む、誰もがおしゃれを

楽しめる社会への道」が選ばれた。

同会議所の担当者は「コンテストを通して事業のブラッシュアップや、各社の交流の場にもなった。今後も創業支援に力を入れていきたい」と話す。

箕面商工会議所

【第19回 みののおのまち商学校】 開催のお知らせ

まちゼミとは、市内各店舗の店主が講師となり、プロならではの専門的な知識や情報、コツを無料で受講者(お客様)にお伝えする少人数制のゼミです。



【開催期間】

2月1日(火)～3月10日(木)まで

【受付開始】

1月29日(土) ※各店舗の受付時間による
※チラシは1月中旬以降に、箕面商工会議所・各店頭で設定します。

※新型コロナウイルス感染症の影響により中止する場合があります。

<問合せ>

箕面商工会議所 まちゼミ担当
TEL 072-721-1300
https://www.minohcci.or.jp



吹田商工会議所

吹田産業フェアオンライン2021 随時更新中!!

業界や業種も様々な吹田の企業が集まり、吹田産業フェアオンライン2021を開催しています。1月から吹田市内学生によるチーム対抗プレゼン大会



「ビジネスプランコンテスト」や吹田市内企業が参加する「学生向け採用説明会」を開催しますので、是非特設ページにお越しください。

【日時】11月1日(月)～1月31日(月)

【参加方法】QRコード先の特設ホームページより参加できます。

<当サイトの運営・問合せ>
吹田商工会議所
TEL 06-6330-8001



豊中商工会議所

コロナ禍をチャンスに! 小さな会社の ビジネス見直し・改善セミナー

コロナ収束が見えてきた今は、これからのビジネスモデルを考えて、さらに発展のきっかけをつかむチャンスです。現在の会社の状態を見直して、小さな会社でもチャレンジできるビジネスアイデアのタネを見つけましょう!

【日程】1月20日(木)14時～17時

【会場】豊中商工会議所 大会議室

【講師】FORMコンサルティングオフィス

代表 中小企業診断士 高橋 佐和子 氏

【参加費】会員2,000円、一般4,000円

【問合せ・申込み】

豊中商工会議所 中小企業相談所

TEL 06-6845-8004

セミナーお申込みQRコード



商工会 商工会議所 通信

SYOUKOUKAI SYOUKOUKAIGISYO
TSUSHIN

商工会・商工会議所は地域企業の振興や地域の活性化に日夜努力しています。でも具体的にどんな活動をしているのか知らないという人も少なくないのでは?そんな商工会・商工会議所の活動を今月も紹介します!

SOCIAL

子育て世帯への臨時特別給付金
北摂各市、現金一括給付か

11月19日に閣議決定された「コロナ克服・新時代開拓のための経済対策」で子育て世帯を支援する取組として、0歳から高校3年生までの子ども一人当たり10万円相当の給付を行うとした。内閣府は先

行給付の現金5万円は迅速に支給するとし、残りの5万円は実施主体となる各自治体の判断に委ねるとしていた。北摂各市は議会での決定を経て、現金一括支給に踏み切った。

Table with 3 columns: 北摂7市, 給付内容, 支給日(予定). Rows include 高槻市, 茨木市, 摂津市, 吹田市, 豊中市, 箕面市, 池田市.

Table with 3 columns: 扶養親族等の数, 所得制限限度額(万円), 収入額の目安(万円). Rows range from 0人 to 5人.

支給対象者および申請について

令和3年9月分の児童手当(特例給付を除く)の対象となる児童及び同一世帯に属する平成15年4月2日から平成18年4月1日生まれの児童については、児童手当支給口座に振り込まれ、申請は不要としている。※年収960万円以上の世帯は除く(扶養親族等が児童2人と年収103万円以下の配偶者の場合の目安) 上記以外の対象者については、申請

する必要がある(対象世帯の例:16歳から18歳の児童のみを養育する世帯、主たる生計維持者が公務員で、児童手当が支給されている世帯、令和3年9月1日から令和4年3月31日生まれの子ども(新生児)がいる世帯など)。申請の受付開始日や申請書の様式等については各市のホームページなどで掲載される。

コラム / COLUMN

梅花から「令和」を込めて

笑って祝う

皆さんは、新年をどのように迎えられる予定ですか。天平勝宝2年(750)1月5日のこと。『万葉集』を編んだといわれる大伴家持は、久米朝臣広縄の館に招かれ、次のような歌を詠んでいます。

正月立つ春の初めに
かくしつ相し笑みてば
時じけめやも (巻18・4137番歌)
牟都奇多都 波流能波自米尔
可久之都追 安比之惠美天婆
等根自家米也母

「正月の立春の初めに、このように笑い合うことは、(今はそんな)時ではないなどということがありましょか。(いつでも笑いが幸いをもたらします)」と。日本人はこの初めや、初物を好みます。「正月」「立つ春(立春)」「初め」と類似した言葉を重ねて祝意を表現しています。下句の「相し笑みてば」には、「笑う門には福来たる」の諺を思い浮かべてください。新年に笑うことを求める神事や行事は、今日でも容易に探すことができると思います。

家持は官人として、新年の宴で「歌を詠め」との詔が出される時に備えて、次のような歌も作っています(長歌なので部分のみ)。

(前略)豊の宴 見す今日の日は
ものふの 八十伴の緒の
島山に 赤る橋 うずに刺し
紐解き放けて 千歳寿き
寿きとよもし さらさらに 仕へ奉るを

見るが貴さ (巻19・4266番歌)
豊宴 見為今日者
毛能乃布能 八十伴雄能
嶋山尔 安可流橋 宇受尔指
紐解放而 千年保伎
保吉等余毛之 惠良惠良尔 仕奉乎
見之貴者

「(前略) 酒宴をする今日この日は、多くの官人たちが、お庭の築山に赤く(実の輝く)橋を(髪飾りに)挿し、(宴もたけなわになると)衣の紐を解いてくつろいで、千年(も万年も続く世)を寿いで声もにぎやかに、「さらさら」と笑ってお仕え申しあげている様子を見ているのは貴い(と感じられます)」と。橋の実は、『古事記』に永遠を約束する「ときじくのかくの木実」として登場します。縁起物を供えて、お酒を飲んで笑い合うと、その年が豊かに明るく過ごせると、万葉の時代から信じられてきました。

2022年は、新しい年を笑い初めたいと思います。

TEXT

梅花女子大学教授 市瀬 雅之

現代訳から原文までを用いて『万葉集』に文学を楽しむほか、『古事記』や『日本書紀』等に日本神話や説話、古代史をわかりやすく読み解く。中京大学大学院修了 博士(文学)。著書に『大伴家持論 文学と氏族伝統一』おうふう 1997年、『万葉集編纂論』おうふう 2007年、『北大阪に眠る古代天皇と貴族たち 記紀万葉の歴史と文学』梅花学園生涯学習センター公開講座ブックレット 2010年。ほか執筆・講演・講座多数

FM COCOLO X CITYLIFE 音楽のCOCOLO Vol.30

FM COCOLOの人気DJが季節やテーマに合わせた音楽を紹介。

radiko なら、パソコン・スマートフォンでFM COCOLOが無料でクリアに聴ける!

FM COCOLO WHOLE EARTH STATION

21世紀に名を残す一枚



ALBUM
An Evening with Silk Sonic
ARTIST
Silk Sonic (Bruno Mars・Anderson .Paak)

年の瀬が押し迫り、今年を振り返る機会も増えるこの季節。あなたにとって2021年のベストアルバムは? 私は迷わずSilk Sonicの「An Evening with Silk Sonic」です。ブルーノ・マーズとアンダーソン・パークが二人でシルク・ソニックをやります!と発表したのが今年の2月頃。その後、3月にファーストシングル「Leave The Door Open」をリリース。美しいメロディにグルーヴィーな生音感。このノリ!こんな音を待ちました!と夢中になって聴いた人も少なくはないはず。飛ぶ鳥を落とす勢いで多忙な二人が奇しくも、コロナ自粛でパンデミックだから、時間をかけて制作に専念できたというアルバム。70年代ファンク、ソウルへのオマージュを現代にアップデートさせた全9曲。ブーツィ・コリンズのゆるめな絡み方も秀逸。今年だけでなく、21世紀に名を残す一枚ではないかと。

Silk Sonic(シルクソニック)/グラミー賞を計11部門受賞しているブルーノ・マーズと、グラミー賞を計3部門受賞しているアンダーソン・パークが生み出したスーパー・プロジェクト。このコラボレーションによるデビューアルバム『An Evening With Silk Sonic』が2021年11月に発売。

SELECT DJ

MEME



神戸出身、神戸在住。大学卒業後、渡米し、阪神淡路大震災を機に帰国。1996年4月、FM COCOLO「Beyond The Border Asian Music Shop 亜州音楽商店」でDJデビュー。その後、朝の帯番組やワイド番組を担当するなどラジオでの活動を本格化させる。2010年4月〜「AFTERNOON DELIGHT」を経て、今年4月より現在の番組を担当。趣味はサウナ、読書、映画やアート鑑賞、時短クッキング。国際中医薬膳管理師、国際調酒師(中国語、英語)の資格も保有している。担当番組は、「M's Groove」(月〜木曜 11:00〜14:00)

俳句 / HAIKU

「優秀賞」
教科書の香に似て雨の日の銀杏

11月25日締切りでご投句いただいた中から、山口昭男先生に入選作品を選んいただきました。

「入選」
木犀の樹下に停まるや救急車

茨木市 河本 要

立冬やキリリと旨き空気が吸ふ

豊中市 上杉 千代子

「キリリ」がたいへん良いです。初冬の空気を巧みに表しています。

秋麗や錆びたる像は傘を持ち

豊中市 田村 由紀子

どのような像なのでしょう。想像が広がってゆきます。季語も良いです。

このひらひらと舞う木の葉とていつ

豊中市 小倉 佳子

これぐらい素直に詠めれば素晴らしいです。気持ちも素直に表すことです。

うかつかとチヨロチヨロとして年暮る

西宮市 宮部 志津枝

チヨロチヨロが面白い。年の暮、よく動きまわっているのがわかります。

「佳作」
散るもみじ手に受けてみる嗅いでみる

茨木市 廣田 静子

逆らわず折れずコスモス風のまま

豊中市 小倉 佳子

星ぼしの尖りしんしん秋深し

豊中市 田村 由紀子

いつもより大きく見えし十三夜

茨木市 姿婆 羅

紅葉狩寺見つけては拝み行く

高槻市 竹久 カズエ

「つぶやき評」

難しい言葉を使う必要はないです。素直に思ったことや感じたことを言葉にするということが一番大事です。そのときにその気持ちにあった言葉を探す。射止めると言った方がよいかもわかりませんが、俳句は言葉で作ります。

SELECT



1955年 神戸市生まれ。1980年「青」に入会。波多野爽波に師事。2000年「ゆう」入会。田中裕明に師事。編集担当。2010年俳誌「秋草」を創刊し主宰する。毎月発行。句集に『書信』『讀本』『木簡』がある。2018年句集『木簡』で読売文学賞受賞。日本文藝家協会会員。

選者 山口 昭男 やまぐち あきお

【俳句の応募方法】

氏名・住所・年齢・明記のうえ、ハガキ、封書、FAX、下記の応募フォームのいずれかからご応募ください。

【宛先】

〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23 株式会社シティライフNEW 俳句係まで FAX 06-6368-3505

【応募フォーム】

https://pro.form-mailer.jp/fms/f413b102177160



※締め切りは毎月25日必着 ※いずれも一人5句まで ※掲載は次々号となります ※佳作は掲載をもって発表とさせていただきます。 ※お名前と作品を掲載します。

City Life NEWS

全国で注目される施策や課題は、地域で暮らす私たちにどう影響するのか？身近に起きた出来事やトレンドなど、幅広い分野のニュースを紹介していきます。ネットでもさまざまなニュースを紹介しています。



シティライフNEWS
で検索

MONTHLY OF TOPICS

直木賞候補作家、今村翔吾さんが
箕面の書店を継承

第166回直木賞候補となった歴史小説『塞王の楯』の著者、今村翔吾さんが、廃業が危ぶまれた箕面市の書店「きのしたブックセンター」の経営を引き継いだ。「町の書店をなくしてはいけない」とリニューアルオープンし、11月1日、再出発を果たした。



リニューアルした店内で「よい本を届け、箕面の人に気軽に来てもらえる店にしたい」と話す作家の今村さん。

同級生との立ち話がきっかけに

「継いでくれる人を探している本屋がある。やってみないか」。人気の歴史小説作家が、書店経営を引き継ぐきっかけになったのは、中・高時代の同級生との立ち話だった。「最初は、いやいや、そんなって（笑）。作家と書店って似てるとはいえ違う業界だし。なかなか難しいやろうって言ってたんですよ」。

「きのしたブックセンター」は1967年に創業。地域に愛される書店として最盛期には4店舗を展開した。しかし、徐々に売り上げが低迷。10年ほど前に2代目が引き継ぐも、やがて阪急箕面駅近くの1店舗のみとなり、厳しい経営状況が続いた。

箕面駅周辺の唯一の書店。ここが廃業すれば徒歩圏内に書店はなくなると聞いた。「でも書店を経営するとなると、資金や人手、時間も必要。引き継ぐのはやっぱり厳しいかなって」。

しかし書店を見学に訪れたとき偶然目にした光景が今村さんの背中を押した。「小学2年生ぐらいの女の子とおばあちゃんが絵本を買いに来たんですよ。ここがなくなるということは、女の子が大人になったとき『おばあちゃんで行ったあの本屋』の思い出もなくなるのかなって、ふと思って」。

執筆活動を支える事務所スタッフからの後押しもあり、最初に話を聞いてから約4ヵ月後、書店経営を引き継ぐ決意をした。

本屋のワクワク感を

まずは店の雰囲気を変えようとリノベーションに着手。棚や通路が入り組んだ店内をすっきりとシンプルにした。明るすぎた照明は柔らかな暖色系のものに変更し、本の表紙が美しく見えるように。「本屋のワクワク感」を演出するため、在庫は従来の2倍近くに、店舗スタッフも増員した。訪

れた人からは「店が明るくなった」、「前よりも広くなった」と好評だという。リニューアルオープンから1ヵ月ほどだが売り上げは昨年同月の130%で推移している。

作家の強みを活かした経営

現在は、執筆活動を続けながら「がち経営してます」と今村さん。毎日売り上げをチェックし、月に1～2回は作家事務所のある滋賀県から店に足を運ぶ。出版業界に身を置く強みを活かして、売れそうな本をいち早く仕入れたり、出版社をまたいだ販促企画を考えたり、作家ならではの書店展開を始めている。

書店経営を引き継ぐと聞いて、作家仲間からも次々と応援の声があがり、今後は作家を招いたトークショーなども考えているそう。「新たなものが生まれるのが事業承継のよさ。僕が引き継ぐことで、1足す1が、3になって4になって、やがて10になっていくのがおもしろみ」と笑顔で話す。

作家活動の原点

2017年に『火喰鳥』でデビューして以来、4年間で『童の神』、『じんかん』、『塞王の楯』が直木賞にノミネートされるなど、今もとても注目される歴史小説家の一人。その原点も町の書店にあった。

「近所に一つだけ本屋さんがあって、おじいちゃんによく行ってましたね。誕生日にも連れて行ってもらったり」。そこで出会った池波正太郎や、吉川英治、山本周五郎らの歴史小説の数々が、今村さんを作家へと導いた。「ふらっと立ち寄った本屋で見つけた本が、人生を変えることが本当にある。町の本屋は文化のインフラ。なくしてはいけないと思う」。

気軽に来てもらえる場所に

京都府出身で、現在は滋賀県で執筆活動をする今村さん。「よく『縁もゆかりもない所の書店を、なぜ』って言われるんですけど、逆にこれが縁だったのかなって。これをきっかけに箕面と長いお付き合いができたと思っています」。

執筆業との両立は今後も続けるつもりだ。「『きのしたブックセンター』っていうおもしろい本屋って、実は作家の今村翔吾がやってる』と言ってもらえるようになるのが、僕のゴールかな」。



『塞王の楯』（集英社）
「最強の楯」と「至高の矛」の対決を描く戦国小説

CULTURE

困難な世の中だからこそ、音楽の力で乗り越えよう
BOROが歌うメッセージ「OVER COME」

「大阪で生まれた女」で知られるシンガーソングライターBOROさん。2005年から約10年間の闘病生活を経て、2015年に健康を取り戻し復活。そんな病魔を克服したBOROさんが、コロナ禍という世界を覆うネガティブな状況を憂い、ポジティブな心の叫びを「歌」と「詞」で表現したアルバム「OVER COME」を12月に発売した。完成までの想いを聞いた。

不安から希望へと
ステイスタジオで生まれた歌

2020年、コロナ禍によりBOROさんも予定していた40周年ツアーを中止せざるを得なくなった。「当初はかなり落ち込みましたが、世の中がステイホームになったこともあり、よし、こうなったら曲づくりに専念しよう、と気持ちを切り替えて自宅のスタジオにこもり始めました」。

一曲完成したらすぐにレコーディングというスタイルで創作活動を続けるなか、いつものようにバンドを入れての演奏ができない状況が続いた。「まさに密になりますから、これはもう一人でやるしかない」と決

めました。結果としてシンプルなサウンドになり、自分の伝えたいメッセージが色濃く出せたと思います」。

そして年が明けた2021年1月、BOROさんに初期の腎臓がんが見つかり、吹田市にある大阪大学医学部附属病院で手術を受けるために入院をする。「病院で働く医療従事者の方々の大変さを間近で体感し、自分も今まで何度も助けていただいた。そんな感謝の気持ちをストレートに歌ったのが『病院で働く人に捧ぐ歌』です。また病院の窓から見える万博記念公園の木々の緑と、太陽の塔の後ろ姿、青空を眺めている時に降りてきた歌が『道化師たちの住み家』なんです」

とBOROさん。1曲目の『ガラス細工の飾り物』では得体のしれない不安を、2曲目のこの歌では、見上げて歩こう ああ！あの空の中に 道化師たちの住み家があるから、と前向きに顔を上げて生きて行こう、とメッセージを送っている。

次の目標は、69歳でロックな
アルバムを作ること

パワフルに活動を続けるBOROさん。「OVER COMEは克服という意味。困難な世の中だけでも、私たちは必ず乗り越えられると信じています。来年には69歳になるので、次のアルバムはロックテイストにしたい。新たな夢にまた挑戦です」。



BORO(ボロ)/1954年生まれ、兵庫県伊丹市出身。神戸市在住。1979年デビュー。歌手としての活動と併せて、1993年の「AYAKA基金」設立から28年に渡って、歴代の厚生労働大臣に募金を寄託し、難病支援、研究推進を訴え続けている。



24th Album「OVER COME」
[税込価格] 3,240円(2021.12.22発売)

- ガラス細工の飾り物 ●道化師たちの住み家
- 真夏の雨のメロディー ●Door Man
- ボクのトロンボーン ●Mistake
- 希望へのドア ●病院で働く人に捧ぐ歌
- 友の名は… ●小さな家
- Animal* ●愛の狩人* (*2曲はボーナストラック)

BOROオフィシャルHP
<https://8onpu.com/>

Pick up!

無料
マネーセミナー

"40代を過ぎたら財形や普通貯金を見直して"
働く女性のためのマネーセミナー開催



開催開始から14年。過去4,000名以上が参加したロングランセミナー。紹介での参加も多い。

受講者の声

「お金のことはどこに相談してよいかわからず、自力だけでは解決できる知識もありませんでしたが、プロと知り合え、思ってもみなかった可能性が広がりました。自分の状況をふまえたアドバイスがきめ細やかで、他ではしてくれないのでありがたい。(40代・大阪府)

働く女性のための実践型マネーセミナー
～シアワセのマネーレシビ～

参加無料・30代以上～65歳以下の方推奨
女性限定・各回先着20人(少人数制)・要予約

感染拡大予防ガイドラインに沿った対策を行い開催
※お金について学ぶ講座が主目的のため販売や勧誘はなし

開催日	会場
2/12(土)・3/16(水)	梅田 阪急グランドビル
1/22(土)・2/19(土) 3/12(土)・3/26(土)	神戸国際会館

【時間】各日14時～16時半(開場13時半)
(3/16は18時15分～20時 開場18時)

【申込方法】右記フリーダイヤル or 24時間受付の
ホームページ・QRコードでお申込みを。
該当者には、後日案内状を送付。

将来のお金について考えることが多くなる40代。「財形や普通預金にお金を預けていても増えず、もったいないと感じる」、「資産運用といっても何をすれば?」、「天引きの貯蓄、気づけばまとまった金額になったけどどうすれば?」そんな方は第177回 働く女性のためのマネーセミナー「しあわせのマネーレシビ」に参加を。講師は上級ファイナンシャルプランナーの今村さん。女性限定、少人数制の同セミナーは開催14年のロングラン。女性の実情を踏まえたマネープランの作成や、将来も今も楽しむための資産運用をわかりやすく教えてくれる。後日の個別相談ではオリジナルのマネープラン作りのお手伝いをしてくれ、継続的なアドバイスも受けられる。いつか考えなくては…と思いつつそのままになっていた方、ぜひご参加を。

講師は上級ファイナンシャル
プランナーの今村浩二さん

創業20年、女性専門FPオフィスとして
貯蓄・運用相談を行う同社の上級ファイ
ナンシャルプランナー今村浩二さん(国
際ライセンス・CFP認定者)。
年間300組超の相談に携わり、大手企業
とのタイアップセミナー講師も努める。



くらしのマネーセミナー事務局
女性専門FPオフィス ユニバーサル財務総研

神戸市中央区二宮町1-4-7 リーガル三宮東ビル5F

受付/9時半～18時半 土日祝定休 マネレビ で検索

☎0120-26-9491 担当:堀内 ※HPでお客様の声、公開中!



50th ANNIVERSARY LIMITED EDITION

YODOKO MONDRII × Coleman

スタイリッシュな形状が人気のカーポートSC。シンプルな美しさをご体感ください。

2020年施工実績 エリアNo.1

LIXIL Link to Good Living

カーポートSCワイド 54-50タイプ 標準柱(2200) 本体価格 694,100円(消費税、工事費込、諸経費別途)

エクステリア.com NEW YEAR SALE

ご相談いただいたお客様に庭メシGoodsが当たる! 新春大抽選会

期間中 毎日開催

エクステリア.com

大阪府吹田市内本町3丁目1番1号
TEL06-6170-6255
https://exterior-mie.jp/

お車の方は近隣のコインパーキングをご利用ください。ご来店時に精算させていただきます。

セール期間 1月8日(土)～23日(日)
時間:10:00～17:00 定休日:水

JR吹田駅(徒歩10分)
阪急吹田駅(徒歩12分)

スタイリッシュなマツモト物置

腐らない天然木 アイアンウッドデッキ

フリーサイズ 価格はお問合せください

MN-TERRA 幅2.6m×奥行1.8m
本体価格 543,950円(税込、工事費込)

水にも強いアイアンウッドデッキ。天然木の自然な風合いと腐食しない素材が特徴。

From CityLife WEB媒体「CityLife News Web」のコーダー募集

子育て中のママも多数在籍。お子様の急な発熱など急な欠勤も大丈夫です!

【募集者・勤務地】株式会社シティライフNEW(摂津市千里丘1-13-23)
【勤務時間】9時半～17時(曜日、時間は柔軟に対応します)
【時給】1,000円+能力給 【交通費】別途支給 ※詳細は右記よりご覧ください。

江坂公園店 12/16thu. NEW OPEN



1.「煙まで焼ききる」といわれる完全熱風式のLoring社の焙煎機がある江坂公園店。全国的にも珍しい焙煎機で、北摂で扱うのは同店のみ。生豆の水分量、産地、品種、鮮度によって焙煎のアプローチを変えている。

2.豆のアロマをバランスよく引き出す抽出機「トリコレート」を大阪府内で唯一販売。世界のコーヒー事情にアンテナを張る山本さんイチオシ。お店で提供されるフィルターコーヒーは全てこちらを使用。

3.店名の由来である「テロワール」はコーヒー豆生産地の土壌を表す。コーヒーを通してまるで生産地へと赴いているような気分を体験してほしいとの想いが込められている。

贈り物としても喜ばれるコーヒー豆はネット購入可能(1200円～)。HPに生産者の顔を載せている理由について「生産者や土地など背景を含めて味わってほしい」と山本さん。



七色に変化する
スペシャルティコーヒー



コーヒーと一緒に食べて調和するよう、口どけにまでこだわったオリジナルの焼き菓子(250円～)。



2021年10月に新千里東町店、12月に江坂公園店をオープンした「TERRA COFFEE ROASTERS」。早くもコーヒー専門紙に取り上げられるなど、業界から注目を集めている。焙煎士の山本さんは日本人として初めてパスタという職業でワーキングビザを取得し、ドイツの首都ベルリンで焙煎を学んだ。「焙煎は統計学。安定したアロマを最大限に引き出すために、主観と客観の整合性をとります」と山本さん。秒単位で温度調整を行い、浅煎りされた豆を使った一杯は酸味・甘味・塩味…など抑揚のあるアロマを展開し、一口で五感を震わせる。ここでしか飲めない特別なコーヒーを求めて、何度でも足を運びたくなるスポットだ。

TERRA COFFEES
ROASTERS



TERRA COFFEE ROASTERS

テラコーヒーロースタース

NEW OPEN

江坂公園
ROASTERY

吹田市垂水町3-30-9
TEL.06-7507-2017



https://terracoffee.roasters.earth/

Instagram: @terracoffee.roasters

新千里東店

豊中市新千里東町
3-3-120
パークホームズ千里中央
ザレジデンス1F
TEL.06-7507-2743



この記事持参で
OPEN記念特典
ドリップバッグ
(SPECIALTY COFFEE)
プレゼント
※お一人様一袋限り、
なくなり次第終了