

# City Life

We are Planet Sailors. since 1986

# 3

2022 MARCH

vol.459

北摂EAST

高槻・茨木  
摂津

2月28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。

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

コロナに負けない!がんばろう!  
北摂ワンチーム

## 子育て

P.6~8

「暮らし」も「学び」も親子で楽しむ

### Kids&Mam

子どもたちは様々なことに興味津々。習い事を通して楽しい時間を過ごしながらか、その子の持つ可能性を引き出してみませんか。



## 教育

P.9

### 子どもの学びナビ

いよいよ4月から新学年がスタート。勉強の難易度が増す中で、めざしたいのが成績アップ。効率的な学習法や実績豊富な塾講師の指導を取り入れませんか。



## セミナー

P.10

### 日々の生活が“もっと”豊かになる プロから学ぶ生活向上セミナー

さまざまなジャンルで活躍するプロの方々から、技術や知識を学ぶことができるセミナーです。暮らしにおける悩みを相談してみてください。



## グルメ

P.22

### おいしい花がひらく春色ランチ

黒毛和牛のステーキから本格イタリアン、体に優しいヘルシーな定食など、春キブンを盛り上げてくれるランチを紹介します。



## 健康

P.13

意外と知らない歯の知識

## ニュース

P.25~27

City Life News

「世界初成果報酬型リハビリ」

P.14~17

EXPOCITY  
press vol.65



腸を活かす

# 発酵 グルメ

HAKKO  
GOURMET

P. 20~21に掲載



表紙撮影：山口トキメキ  
写真提供：トキメキ編集部

## 巻頭特集

# 今ある環境を見直したい 私がこの春、卒業したいコト

P.2~3

「部屋の整理をしたい」「健康のために運動を始めたい」など、思っているけど実行できていないことありませんか。季節が変わるこの春は、心機一転のタイミング。今までの暮らしを見直して爽やかな日々を送りましょう。





ウォーターヒヤシンスのカゴバッグ(左1,408円/右1,628円)は、子どものおもちゃやリモコンを入れるなど様々な用途に使える。



フタを開けると収納にもなるコンパクト収納スツール(左2種1,408円/右3,278円)は、大小バリエーション豊富。



キッチン用品として作られた3段バスケットワゴン(3,480円)。文房具、おむつ入れなどリビング収納にも活用できる。

**Present**  
マナベインテリアハーツ全店で  
使える商品券(2,000円分×5名)をプレゼント  
詳細はP.13の読者プレゼントコーナーをチェック。

### マナベインテリアハーツ

**高槻店**  
三島郡島本町高槻3-5-7  
営/11時~20時 無休  
☎075-963-4433



**マナベインテリアハーツ川西店**  
川西市加茂6-2-25 営/11時~20時 無休 ☎072-757-1113

## 収納下手から卒業

### 素材選びでガラリと変わる 魅せる収納

こだわりの家具を揃えたのに、「収納グッズがイメージに合わない」「書類や子どものおもちゃで雰囲気が出ない」といった悩みはないだろうか。「収納といえば使いやすさ、動線など、色々考えがちですが、まずは素材選びをしっかりとすることをおすすめします」と話すのはマナベインテリアハーツの吉田さん。同店では、置くだけでインテリアのムードを盛り上げてくれる「魅せる収納」が揃っている。例えば、水草を乾燥させたウォーターヒヤシンスを使ったカゴは、天然素材ならではの質感があり、置くだけで雰囲気がグッとよくなる優れたもの。「子どものおもちゃ箱は出し入れが頻繁で、取り出しにくい場所には置けないですね。そんな場合は天然素材のものを例えば、目に入りやすい場所に置いて違和感はありません」。

また、スツール兼収納ボックスといった兼用で使えるインテリアもおすすめだと言つ。「子どもの上着やランドセルといった、生活感のあるものを上手く隠すことができます。スペースを取らないのもいいですね」。

# 私がこの春、卒業したいコト。

今ある環境を見直したい

「部屋の整理をしたい」「健康のために運動を始めたい」など、思っているけど実行できていないことありませんか。季節が変わる春こそ心機一転するタイミング。今までの暮らしを見直して爽やかな日々を送りましょう。



## 洋服だけの生活を卒業



店頭には手軽な金額の物から一品ものまで幅広い商品が並び。

**特典** 「シテイライフを見た」で  
●受講料5,000円→**1,000円**  
(3月末まで)

### 夢染 高槻店

(ユメラゼン)  
高槻市萩之庄3-47-2  
イオン高槻店3F  
営/10時~21時  
☎072-669-5295



## 全10回、1,000円で着物を習得 家の着物を着れるようになろう

着物販売店「夢染 高槻店」の着付け教室は、師範代や資格を持った講師が少人数でみっちり2時間教えてくれると人気!全10回、約4ヶ月で着付の全てを習得することができる。10代~60代まで幅広い層が家に眠る着物を持って通っている。今なら5,000円の料金が1,000円に!買い物ついでに着付け教室に通おう。

## 不要なおもちゃを お得に賢く卒業

15年前のディズニー英語システムでも買取OK!ワールドワイドキッズや七田教材。キューボロやクアドリラ、ネフなどの木製玩具も買取OK!超合金やフィギュア・プラモデルなど昭和の玩具は高額買取中!



**買取例**  
●仮面ライダー系変身グッズや戦隊ロボ、フィギュアなど  
●プラモデル・トランスフォーマー・聖闘士聖衣神話・美少女フィギュア  
●ドラゴンボール・ワンピースフィギュア・DVD・Blu-ray他

**特典** 「シテイライフを見た」で**買取額20%UP!**(3月末まで)

### 玩具・ゲーム・フィギュア・エアガン買取 買取専門店 トレジャー 関西買取センター

受/9時~20時 年中無休  
古物許可No. 大阪府公安委員会  
第6220101 23619号  
☎0120-977-719



## 使用済みの玩具やコレクション品の ホビー、ゲームやDVDなど ラクして買い取ってもらおう

子どもの使用済み玩具からコレクション品まで、玩具の買取なら何でもお任せ。ゲーム、プラモデル、仮面ライダーなど、年間50万円以上の買取実績を誇り特に昔の玩具の中にはお宝級品があることも!昭和時代の玩具はボロボロの状態や少量でも査定OK!送料無料で宅配買取もあるのでHPから確認を。

## いらないものを捨てられない ためこむ生活を卒業

関西全域(大阪・兵庫・滋賀・奈良・和歌山)に対応してくれる。



**Menu**  
●軽トラック積み放題(1畳分).....13,000円  
●2トントラック積み放題(3畳分).....33,000円  
(規定量を超えた場合追加料金有り)

**Menu**  
「シテイライフを見た」と  
積み放題メニューをご利用の方、  
エアコン取り外し工事処分費**何台でも無料!**  
(2022年12月末まで)

### 中岩商事

(ナカイワシヨウジ)  
受/8時~20時 年中無休  
古物商許可No.大阪府公安委員会  
第621120162063号  
大阪本社 ☎06-6854-0520  
http://www.amanesangyou.com

写真を撮って  
送るだけの  
簡単見積もり!



## お得に賢く不用品処分 遺品整理などLINEで簡単見積もり

ベテランスタッフの迅速丁寧な対応が評判で、お客様同士の紹介多数!引越しが多くなるこの時期が不用品処分や遺品整理の絶好なタイミング!予約が取りにくくなる前に、格安で処分してもらおうチャンスだ。自社工場で分別するのでゴミを事前に仕分ける手間も省けて楽々。まずは無料見積もりを。LINEでも簡単にできるので試して。

## きものを着られない 私を卒業

**3・4月開講クラス**  
受講時間/午前:10時~12時  
午後:13時半~15時半

<b>高槻   浜屋高槻ビル4F(紺屋町)</b>
①3/28(月) ②3/29(火) ③3/30(水)
④3/31(木) ⑤4/2(土)
<b>茨木   福祉文化会館</b>
①3/28(月) ②3/30(水) ③3/31(木)
④4/2(土)
<b>富田   きつつきの巣おみやげ処笹井屋2F</b>
①3/29(火) ②3/30(水) ③4/2(土)

**申し込み方法**  
電話、FAX、Webで  
※開講表の希望教室の開講番号、午前・午後の希望を選んて申し込んでください。※詳細は気軽に問合せを。

**感染対策**  
教室では新型コロナウイルス対策として、3密回避、定期的な換気の徹底、消毒液の設置、講師・スタッフ・生徒の手洗い、マスク、検温を実施中

### 結衣きもの着方教室

☎0120-882-336  
(月曜~土曜 9時~17時45分)  
FAX 0120-552-251

結衣きもの で検索



## 通うのが楽しくなるきもの着方教室 春期受講生募集中

きものが似合う女性にいつかはなりたいたいもの。そんな夢を叶えるなら、結衣きもの着方教室がオススメ。少人数制で経験豊富な講師陣の丁寧な指導が受けられるので、半襟の付け方や着物の畳み方など着方の基本がしっかり身につく。帯は誰でも簡単にできる手結びなので、初めての方でも安心。現在3月~4月開講クラスの生徒を募集中。週1回、全7回で5,000円。振替受講もあるので通いやすい。

リバウンドから卒業



トレーニング前にコンディショニングを行い、柔軟性を高めることでダイエット効果が上がる



女性に人気のダイエットジム無料体験 通い放題プランがあるから結果も早い

自宅で自分なりにダイエットを頑張ったけど長続きしない。リバウンドを繰り返す。そんな方には、「マンツーマン指導でアットホームなジム」と女性に人気の同店のパーソナルトレーニングがオススメ。業界で有名なオーナーを始め、専門知識を持った担当トレーナーが目標の体重、体型まで導いてくれる。運動が習慣になる「最速ダイエット通い放題コース」もあるので効果が出やすい!!春に向けて今からダイエットを始めよう!



担当トレーナーと一緒に目標に向かって笑顔で取り組める!

スワン高槻 パーソナルトレーニング

高槻市高槻町11-16 第一領家ビル4F  
営/9時半~22時  
休/日曜・29日・30日・31日  
(月末5週目)

☎0120-947-068

スワン高槻 で検索

LINE登録で  
簡単予約▶



- Menu
- パーソナルトレーニング  
30分4,000円/45分6,000円/60分8,000円
  - 最速ダイエット  
月5回5,980円/通い放題9,980円
  - シニア向け健康運動  
月2回コース2,980円/月5回コース5,980円/通い放題9,980円
- ※価格は全て税別

- 特典 「シティライフを見た」で
- パーソナルトレーニング (45分) …6,600円→**無料**
  - 最速ダイエットレッスン ……**無料**
  - シニア運動個別レッスン ……**無料**
  - 入会金 ……11,000円→**無料**  
(3月末まで)

肩こり、腰痛、膝痛から卒業



個別の整体を受けることもできる



痛みで運動を諦める前に 専属トレーナーと身体の改善を

膝や肩が痛くて運動を諦めている方にオススメなのがシニア向け健康運動コース。医療の国家資格を持つトレーナーが筋力の向上、関節の機能改善を目的とした運動を指導してくれる。「長年悩まされた痛みが改善して運動が楽しくなった」「肩こりが無くなりストレスが減った」など効果を感じている方が多い。その場でアドバイスが受けられるので、効率よく運動できる。いつまでも動ける体を作ろう!



医療国家資格を持ったトレーナーが個別トレーニングを行います

LINE登録で  
簡単予約▶



運動不足の毎日 インドア派を卒業

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**550円**・土日**1,650円**  
(新規の方・1回限り・4月4日(月)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



乗馬は、馬とふれあうアウトドアスポーツ。一人で楽しめ、密にならず安心。全身を使う有酸素運動だから、体幹が鍛えられ姿勢もキレイに!

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  
☎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

屋外で密にならずに楽しめる 平日お得な乗馬レッスンが人気

緑に囲まれ、馬と心を通わせて楽しむ乗馬は癒しの趣味。運動不足やストレス解消、フィットネス効果も。まずは、「乗馬レッスン」で気軽に体感しよう。人懐っこい馬と30分間、触れ合いから小走りまで体験、マンツーマンだから初めてでも安心。春から「趣味は乗馬!」と言える暮らしを。

繰り返し自力ダイエット 失敗からの卒業



ピラティスはインナーマッスルに働きかけるため、より女性らしい、しなやかな身体づくりが可能に。



トレーナーは全員女性 健康を第一に考えた 女性専用パーソナル&マシンピラティスジム

1月にOPENしたばかりの女性専用・完全個室型のパーソナル&マシンピラティスジム。『fis.lady's』は基本料金に骨格矯正を取り入れ、姿勢改善しながら健康で美しい身体をつくるメニューを組み立ててくれる。『fis.pilates』はマシンピラティスがあるのが大きな特徴。ピラティスはリハビリ目的で生み出されたトレーニング法なので、腰や膝などに痛みのある方にオススメ。ウエイトとピラティスの併用も可能で、一人ひとりの目的や状態に合わせた提案をしてくれるのが嬉しい。食事でも糖質制限ではなく、「続けること」を第一に考え無理のない健康的な食事指導を。トレーナーも全員女性で、ウェアやタオルの貸し出しやミネラルウォーターやトレーニング後のプロテインも基本料金に含まれ、子ども連れもOK。女性に優しい同ジムで「なりたい身体」を手に入れて!



店舗責任者の藤井さん。 「一緒に頑張りましょう!」



お客さまの声  
ダイエットと姿勢改善が同時にできるし全員女性スタッフなので通いやすいです!

fis.lady's & fis.pilates 高槻店

(フィスレディーズ アンド フィスピラティス)

高槻市高槻町10-15  
エクセレント富士202

☎072-690-7909

https://fis-ladys.com/

https://fis-pilates.studio/

fis高槻 で検索



特典 「シティライフを見た」で

●**3万円OFF**

●当日入会で初日カウンセリング&トレーニング

**体験料無料**

(3月末まで)

先生になって嬉しかったこと♡



子どもの「分かった!」に立ち会える!

子どもの「分からない」から「分かった」に変わる瞬間が一番やりがいを感じる。

一生の宝物ができた!

子どもたちからのお手紙が一番嬉しいプレゼントです。

ダブルワークで両立できた!

やりたいことをあきらめずに両立しています。

あなたも一生のおしごとを始めませんか?

未経験からでもしっかりサポートいたします。

説明会日程はこちら/

オンライン説明会を随時開催中!

ぜひお問合せください!

詳細はこちらから (完全予約制) ▶

引継ぎ教室の先生募集中!

引継ぎ教室のメリット

ある程度会員さんが集まった状態でスタートすることができます!ご興味のある方は下記フリーダイヤルまでお問合せ下さい。詳細をお伝えさせていただきます。

場所 高槻エリア

お子さんが小さくて外出しにくい方、日時が都合が合わない方もお気軽にお問合せ下さい。別途個別にご説明いたします。

読者の力、書ける力、伸びる力  
**学研教室**  
幼児/算数・数学・国語/英語

お申し込み・お問合せは ☎0120-889-100

受付時間 月曜~金曜日 9:00~17:00(祝日を除く) ハヤク ヒョクテン

学研教室 大阪北事務局 吹田市江坂町1-23-101 大同生命江坂ビル11F

24時間のホームページよりお申込みいただけます 【学研先生】検索

学研の先生ってどんな仕事?

先輩先生のインタビューはこちらから!



From CityLife

Instagram @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!



悩みを解決して  
ヘアで“自分らしさ”を手に入れる

乾かすだけでできるクセ毛で悩む女性の強い味方



女優・モデルのようなスタイルを楽しめるようになる。

同店のヘナは最高品質の天然100%。ハーブカラーを混ぜる事で白髪を明るいブラウンに染める事も可能!!



どうにもならないと諦めがちな天然のクセ毛はうねりや毛流れを計算し、カットのみで改善できるオーナーの宮本さん。自身がクセ毛で悩んだ経験から本場ロンドン・ササンのカット技法を基本に腕を磨き続け、乾かすだけでまとまるスタイルを実現。コンプレックスが“褒められスタイル”に変わるハイクオリティカットを受けてみては。

無理なパーマや縮毛矯正をせずともクセ毛は改善できます

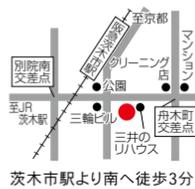
髪の生え方や毛流れを無理に消そうとするとヘアスタイルの再現性低下やダメージに繋がります!髪に負担をかけずカットだけで長年の悩みを解決します!



オーナー 宮本さん

Luxia (ラクシア)

茨木市舟木町2-25 東急スポーツビル1F 営/9時半~19時 日曜定休 ☎072-635-6921 電話予約のみ

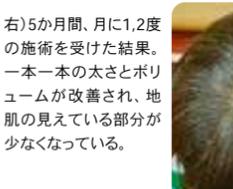


- 特典「シティライフを見た」で、
- カット.....4,950円 → **3,850円**
  - オーガニックカラー...7,700円 → **20%OFF**
  - ヘナカラー.....7,700円 → **20%OFF**
  - ハーブカラー.....7,700円 → **20%OFF** (天然100%ヘナ、ハーブカラー、ダメージ無し)
- ※ヘナカラー、ハーブカラーのみご希望の場合は別途シャンプー代1,100円が必要。  
※新規限定価格。※お支払い現金のみ。(3月末まで)

ハリ、ツヤ、ボリュームを30代に戻す育毛メニュー



左)髪が細く、抜けているため髪の間から地肌が見えている。パサつきや艶の無さも目立つ。



右)5か月間、月に1,2度の施術を受けた結果、一本一本の太さとボリュームが改善され、地肌が見えている部分が少なくなっている。

年齢とともに、抜毛、ハリ、ツヤのなさが目立つのは頭皮細胞の元気がないから。「強髪スパ」はiPS細胞培養液を頭皮に浸透させ、頭皮・毛髪細胞のターンオーバーのサイクルを30代に戻していく。細胞が活性化し栄養が行き届くためハリ、ボリュームのある髪に!加齢で艶が出ない髪には髪質改善トリートメントもオススメ!

年齢に関係なく若い頃の髪質への改善が期待できます。

iPS細胞を使って頭皮の内側から毛髪の若返りを図るので、年齢に関係なく改善の期待ができます。お気に入りのスタイルを諦める前に一度試してみませんか。



スタイリスト 宮木さん

QUADE+m (クアドエム)

高槻市高槻町9-17 第3吉廣ビル1F 営/10時~18時半 日・祝9時~17時半 月曜・第2・第4火曜定休 ☎072-685-1727



- 特典「シティライフを見た」で
- 強髪スパ (iPS細胞培養液15%初回3回コース) **11,550円**
  - 強髪スパ (iPS細胞培養液100%初回3回コース) **24,750円**
  - カット+強髪スパ (iPS細胞培養液15%) **9,240円**
  - カット+泥ヘッドスパ **5,390円**
  - カット+髪質改善トリートメント **10,230円**
  - 顔そり **3,300円**
  - カット+肩カット+シェービング **7,480円** (新規の方限定、4月末まで)

はじめた人から悩みとサヨナラ!  
この Salon の、この Menu で卒業

肌老化で悩む人に  
ヨウコナス再生美肌スペシャルプラン  
肌のくすみやしみ・しわ・タルミなど肌老化改善に特化したスペシャルプラン。今回は特別5回体験モニター募集。(HPなどで目を隠した顔だしOKの方・2Wおき5回施術)

看護師オーナーの若返りサロンが美肌再生モニター募集

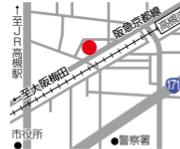


豊富な美容経験に基づき、結果を出す抜群の施術力。

看護師歴23年、美容皮膚科で経験を積んだオーナーのサロンが1月にOPEN。REVI正規代理店でハーブピーリングや、Drセレクトのシニカニードル、水素吸入など厳選マシンと製剤でベストの施術を組み立てて、肌悩みを改善してくれる。今回はOPEN記念40~60代(各年代2名ずつ)の方先着6名限定若返りモニターを募集!

Youko nurse Beauty salon (ヨウコナスビューティーサロン)

高槻市高槻町19-10 サンダーソニア201号 営/10時~19時(最終受付18時) 木曜・祝定休 土日は隔週営業 ☎072-604-8348



OPENしたばかりの清潔な店内。完全予約制個室での施術で安心。

特典

「シティライフを見た」で ●美肌再生スペシャルプラン・モニター体験 .....125,000円(5回セット)→**9,900円** (40~60代で顔だしOK(目隠しあり)の方・先着6名限定)

剥けないハーブピーリング 陶肌トリートメント  
しみ・しわ・タルミで悩む人に  
植物幹細胞成分や天然植物由来の植物エキスを肌に送り込み、肌細胞、肌本来が持っている力を活性化させることで肌悩み改善・毛穴レスの艶肌へ!

医療レベルの結果に驚く幹細胞ケア お得な1周年記念メニューも



高いリピート率を誇り、紹介ゲストが後を絶たないR&Sが3月で1周年。画期的な剥けないハーブピーリングREVI陶肌トリートメントで圧倒的な結果を出す。1周年を記念して人気オプションを2つ付けることができるスペシャルメニューが登場。この機会にぜひ。

酵母エキスと植物幹細胞、国産ハーブのみをブレンドした剥けない、痛くない、ダウンタイム無しのハーブピーリング。世界特許取得のヒト幹細胞培養液が肌細胞の生まれ変わりを担う。

気さくで経験豊富なスタッフが肌悩みに合わせて、ベストの施術を提案してくれる。

ハーブエステ R&S (アールアンドエス)

吹田市上山人町-26-25 営/10時~17時 日祝定休 P3台有り ☎06-6310-2799



特典

「シティライフを見た」で ●最新ハイフ+美顔器 小顔コース .....16,500円(60分)→**5,500円**  
●剥けないハーブピーリング陶肌トリートメント +1周年記念オプション2つ9,000円相当プレゼント .....20,900円(120分)→**11,000円** (要予約・新規の方・3月末まで)

ほんの少しの勇気を持ってください。  
シワ取り専門 5年持続プラン受付中! 再注入半額!  
長期持続型「ボリュームXC」注入  
●ほうれい線・眉間・額などの深いシワ解消  
●目元・口回り・カラスの足跡などの小じわ解消  
●目の上・下、こめかみの凹み、頬のコケのボリューム改善  
厚生労働省認可ヒアルロン酸 ポリウマXC注入 注射器1本(1cc)11万円  
超音波でたるみ取り「ウルセラ」 上まぶたのたるみ解消  
●両頬と額(3D施術) 165,000円 ●目の上のたるみ取り 33万円  
●眼瞼下垂治療 55万円  
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)  
脂肪吸引(太もも・腹部等) 1カ所 33万円~  
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 経結膜脂肪除去治療 33万円  
シミ・老斑除去 ●レーザー治療 直径1ミリ 11,000円  
※全て税込表示  
あさひ美容外科 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 UMEDA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  
院長カウンセリング無料 <公式>www.asahi-biyou.or.jp  
0120(889)480

# HEBEL HAUS

そのま+

“そら付き” 2Fリビングの家



2Fリビングの天井を「ひらく」という発想で、家の中と外、そして空とゆるやかにつながる場所「そのま+」。コンパクト住宅でも空間に視覚的な広がりを与え、楽しく広々と暮らせる工夫が凝らされたマルチスペースです。立ち上がった壁が外の視線を遮ってくれるので、まるで室内のようなアウトドアプライベート空間に。それでいて、オープンウィンドウからは、絵画の額縁のように景色が取り込め、開いた天井が心地よい光と風を呼び込みます。お気に入りのコーヒーを入れて、コトで子どもとのんびり過ごして、ゆっくりと時間を楽しみたい場所。休日には家族みんなで光や風とたわむれながら朝食やBBQを楽しんだり、夜は夫婦でまったり晩酌するなど楽しみ方はそれぞれ。「そのま+」にテーブルや椅子を持ち出して自由に楽しんでみてください。

## 心地よさを科学でつくる「ARIOS」

地形はもちろん、時間による風向きや日照などを独自のシミュレーションシステムで分析。技術で心地よい住まいを実現します。



## 長く続く安心できる「防水システム」

室内プールでも実績のある防水シートの強度をさらに高めた独自の防水シートを採用。防水初期保証30年で、暮らしに安心をもたらします。



### EVENT

#### 完成見学会 30~40坪のリアルサイズの家を体感できる。

日程 | 3/13(日)・3/20(日)  
場所 | 北摂エリア(詳細住所は申込後にお知らせします)

#### 建築現場説明会 実際の家の構造躯体が見学できる。

日程 | 3/6(日)・3/13(日)・3/20(日)  
各日 9:30~11:00~13:30~15:00~  
※各回限定一組完全予約制  
場所 | 北摂エリア(詳細住所は申込後にお知らせします)  
ともに完全予約制。予約はQRコードの「展示場来場予約」から希望の参加日、時間を選択し、「ご要望・ご質問」欄に「完成見学会希望」など希望のイベント名をご入力ください。



### EVENT

#### 勉強会&相談会 開催

高槻の展示場にて勉強会&相談会を開催。それぞれの家づくりのフェーズに合わせて学べたり相談できる。

- 賢い資金計画の立て方
- 間取りデザインの考え方
- 失敗しない土地の選び方 etc..

日程 | 随時(事前予約を)  
場所 | 毎日ハウジング 高槻住宅展示場

web来場予約でワイヤレススピーカープレゼント!  
※数量限定、新規の方で1家族1点のみ、内容は予告なく変更になる場合があります。



### PRESENT

#### 展示場来場特典



3月末までに高槻展示場にお越しの方に「そのま+」の無料プランニング+模型プレゼント。家族形態や暮らし方に合わせた間取りを作成します。  
※建築ご計画及び候補地をお持ちの方に限ります。プレゼントは一家族一回までとさせていただきます。

#### HEBEL HAUS

(ヘーベルハウス)  
毎日ハウジング高槻住宅展示場内  
高槻市富田丘町12-3  
☎0120-328-960  
(北大阪支店 代表、担当 東まで)



# 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

●2月号の答え サッポロユキマツリ

## ノーマルクロス

春の七草 セリ ナズナ ゴギョウ ハコベラ  
ホトケノザ スズナ スズシロ

1	2	3	4	5					
6		7	8	9					
	10		11					12	
13				14	15				
		16		17	18				
19	20		21		22				
23		24						25	
					26				

### タテのキー

- 1 顔の真ん中についている「わし」や「だんご」
- 2 \*春の七草\*
- 4 感染症。漢字で書くと「麻疹」
- 5 100の10倍
- 7 日本の南方にある赤道付近の海洋とその島々
- 9 公営ギャンブルのひとつ
- 11 国の政治的秩序を侵害する罪。国事犯とも
- 12 \*春の七草\*
- 13 \*春の七草\*
- 15 時代劇の俳優がかぶる
- 17 ガブリエル・シャネルの愛称
- 20 人をだます鳥!?
- 22 αとγの間
- 24 上手じゃない。○○の横好き
- 25 桃太郎の団子の原材料

### ヨコのキー

- 1 仏様はこの花の上に乗る
- 3 5月の第2日曜日は○○の日
- 5 \*春の七草\*
- 6 \*春の七草\*
- 8 テスト。入学○○
- 10 ドボルザークの交響曲第9番「○○○○より」
- 13 ちょっとだけ酔っている
- 14 踏みば度胸がつく
- 16 寺には檀家(だんか)、神社には
- 18 マグロ。○○サラダ
- 19 僧侶の衣服。坊主僧けりや○
- 21 \*春の七草\*
- 23 秋、移、稲、部首は
- 26 ネコ科の動物が酔っぱらう植物

解答

## 「くもんの先生」募集説明会受付中

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。
- 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。

地区	日程	時間	会場
茨木市	3/10(木)	10:00~11:30	茨木市福祉文化会館(オークシアター) (先生体験談あり)
吹田市	3/11(金)	10:00~11:30	JEC日本研修センター江坂
池田市	3/22(火)	10:00~11:30	池田商工会議所 (先生体験談あり)
豊中市	3/25(金)	10:00~11:30	千里朝日阪急ビル14F
高槻市	4/14(木)	10:00~11:30	高槻現代劇場 市民会館

【先生体験談あり】の説明会では現役「くもんの先生」のお話を聞くことができます! 説明会は予約制です。開催日の3日前までにお申込みください。※感染予防のため、マスク着用にご協力をお願いいたします。

※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 **Webサイト** もしくは **フリーダイヤル** より

☎0120-834-414 (受付 9:30~17:30 土・日・祝除く)

公文教育研究会 大阪事務局 〒532-8511 大阪府淀川区西中島5-6-6 公文教育会館2F

くもんの先生 検索

KUMON



「暮らし」も「学び」も親子で楽しむ



# 今、習わせたい人気の習いごと『プログラミング』の必要性とは

2025年の大学入試共通テストでは、「情報科目(プログラミングを含む)」が追加される予定です。今後ますます必要性が高まっていく理由を、こどもITプログラミング協会の大西さんに聞きました。

**Check** 海外に比べると遅れていた日本のIT教育

海外のIT教育は早く、イスラエルやエストニアでは2000年頃から、小学校でプログラミングや論理的な思考を取り入れた教育を進めてきて、そこで学んでいた子どもたちが今、IT業界の最先端で活躍しています。

**Check** プログラミングを学ぶ4つのメリット

まずプログラミングには読解力や計算が必要なので、算数や国語、英語などの教科を横断的に学べます。2つ目は、コンピュータの中のバイナリ(メタバー)の世界では、現実ではあり得ないことが可能になるので常識に捉われない自由な発想力が身につきます。

3つ目は問題解決力と論理的思考が養われることです。プログラミングをしていると必ずエラー(不具合)が出るので、それを解決しようと取り組む中で培われます。4つ目は情報を整理して、自分のやりたいことを相手(PC)に伝

日本も10年くらい前から準備を始めて、現在では多くの子どもたちがプログラミングを学んでいます。これからの時代を生きていく上でITの知識は必要不可欠なので、さらに実践的に学べる環境を持つことで、今後役立つ技術や知識を身につけることが期待されます。

大西 誠人さん  
oonishi makoto



こちらに聞きました

IT関連の仕事に携わりつつ、子どもたちにプログラミングを教える中で、その必要性を感じ、「この輪を広げたい」と同協会を設立。



**[ 着々と進む必修化 ]**

小学校、中学校ではすでにプログラミング教育の必修化が始まっていますが、2022年からは高校でも「情報」が必修となり、すべての高校生がプログラミングやデータ活用を学ぶことになります。

- 2020年 小学校必修化
- 2021年 中学校必修化
- 2022年 高等学校「情報」の必修化
- 2025年 大学入試共通テストでプログラミング出題の導入(予定)

[取材協力]  
こどものITやプログラミング教育・STEAM教育  
こどもITプログラミング協会  
<https://www.kidssteam.jp/>

**SCRATCHではじめるプログラミング基礎**

南茨木にあるパソコン教室ホエールでは、「SCRATCH(スクラッチ)」を使ったプログラミング基礎講座を実施。ロボットプログラミングの様にロボットを作る時間は不要で、自然環境による変化の影響も少なく、純粋にプログラムに集中してトライ&エラーを何度も繰り返すことができるので、より実践的な基礎知識を学ぶことができる。座標や数直線、角度の考え方が身につくので楽しみながら自然とICT能力が身につくそう。同教室では、こどものパソコン学習を通して「正しい順番」で「正しい事実」を積み上げて「目標」へすすむ論理的思考力を、そしてこんな風にしてみたい、こんな風に考えればできるかも!そんな創造力をも引き伸ばしてくれる。WordやExcel、PowerPointといった、大人になったら絶対必要となってくるパソコンの基礎が学べる「こどもパソコン基礎コース」も人気!

**こどもプログラミング**  
学校の教材として多く利用されている、基礎を学べる「SCRATCH」を使用。パソコンの中で様々なキャラクターを動かしてプログラムを作成していく。  
「テキストを使った基礎の学び」  
「学んだことを試す課題」  
「学んだ事を活かしたオリジナル作成」  
ひとつの単元でこのサイクルを実施する。

対象: 小学3年生~(1,2年生は要相談)  
月謝: 7,700円

特典  
「シテイライフを見た」で  
●入会金5,500円→**3,300円!**(3月末まで)

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

**習熟や個性を優先して得意を伸ばす基礎が学べる、子どもプログラミング講座**

**こどもパソコン基礎コース**  
大人になる前に覚えておきたいパソコンの基礎、特に「Word」「Excel」「PowerPoint」を中心に覚えられるコース。パソコンを全く使えないという子に向けて、本人と保護者の方の思いを聞きながら、理解度、適性に合わせて進めてくれる。  
タイピング講座(右写真)もおすすめ  
対象: 小学生~中学生  
月謝: 7,700円

**障がい児専門発達支援施設**

**4月入室の幼児クラス生、若干名募集中「できた」の自信が笑顔に繋がる発達支援**

英会話イングリッシュワールドの会社が運営する児童発達支援・放課後等デイサービス。様々な事業で培ったノウハウを活かし、英語療育、プログラミング、運動、リトミック...など自分の好きを見つけるための経験を沢山させてくれる。児童発達支援では、子どもの自発性を尊重するモンテッソーリ教育を基にしたきめ細かい個別対応が魅力。「できた」の経験を増やし、自己肯定感を高めて子どもたちの生きる力を養う。体験は随時受付中。来年度幼児クラスの申込はお早めに。

**お子さんがあてはまる方は一度相談を**

- 落ち着きがなく動き回る
- 人見知りや場所見知りが多い
- 気持ち不安定になりやすい(落差が激しい)
- 発語や身体の発達が遅れている
- こだわりが強い

興学社学園 わくわくクラブ

- 岡町校  
豊中市岡町南1-1-10  
TAYAビル1F  
受/10時~19時(火~金)  
9時~18時(土)  
日祝定休  
☎06-6842-3801
- 千里丘校  
摂津市千里丘1-13-27-5F  
受/10時~19時(月~金)  
9時~18時(土)  
日祝定休  
☎06-6338-2022
- 茨木校  
茨木市双葉町13-25  
つじせビル4F  
受/10時~19時(月~金)  
9時~18時(土)  
日祝定休  
☎072-637-2515

詳細はHPへ

**梅花は愛なる女学校です**

**梅花中学校**  
【進学チャレンジコース】  
【舞台芸術エレガンスコース】

**梅花高等学校**  
【リベラルアーツコース】  
総合進学専攻 国際教養専攻  
こども保育専攻 調理・製菓専攻  
舞台芸術専攻  
NEW アートデザイン マンガ・イラスト専攻  
【アドバンスコース】  
特進S専攻 医療看護専攻

梅花歌劇団 7期生募集

**入園入学・卒園卒業キャンペーン**

2022年5月末まで!

**シテイライフ限定**  
フォトマグネットプレゼント!  
(3月末まで)

**お得プラン A**  
3画像データ付 **9,480円**  
6切2面台紙 デザインフレーム付(3ポーズ入)

**選べるプラン B**  
5画像データ付 **13,800円**

①6切2面台紙とキャビネ2面台紙 デザインフレーム付  
②スイートアルバムとキャビネ2面台紙 デザインフレーム付  
③ファインアート2面 デザインフレーム付  
ファインアート3面は18,700円

**スペシャルプラン**  
6切1面台紙+キャビネプリント  
2データ付 **5,500円**

その他のプランは、ホームページに多数掲載中!

**スタジオ すばる**  
茨木市稲葉町5-12 Pあり  
営/9時半~18時半 火曜定休  
☎0120-927-753

**お宮参り★キャンペーン**  
好評受付中!  
6大特典がついている今がお得  
6切2面台紙+データ付 **13,500円~**

**梅花歌劇団** 7期生募集

**オープンキャンパス**  
(事前申込制)  
**3/20 4/29**  
(日) (金・祝)  
**梅花女子大学**

梅花歌劇団「劇団この花」

英会話スクール

英語のシャワーでネイティブ並みの発音に  
英検®合格実績多数の実力派スクール



1歳半～始められ、担任制なので一人ひとりをしっかり見てフォローしてくれる。

「英語の発音がキレイ、自然に英語を話すようになった」と子どもの変化に保護者満足度99%と非常に高いスクール。ネイティブ講師の「英会話コース」はベビークラス(1歳半～2歳半)から未就園児、小学生、中高生、大人クラスまで幅広い。日本人講師による文法クラスも人気。サポート体制もしっかりしている。フォニックス、英文法の定着を重視し、バランスよく「聞く、話す、読む、書く」の4技能を伸ばしてくれる。合格実績多数の英検®や資格取得コースも人気。月謝制・便利な振替レッスンで無理なく続けられるのも嬉しい。まずは無料体験レッスンへ。

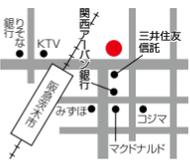
**イングリッシュワールドの英検®実績**  
英検®合格者…計3,528名  
準1級・2級・準2級合格者…753名  
※2020年度第2回～2021年度第1回の合格者総数(興学社学園合計)

**特典**  
「シティライフを見た」で(3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)  
→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ヵ月以上継続される方に限る



イングリッシュワールド

英検®・英検®Jr. 受験準会場認定校  
[姉妹校]  
千里中央校、緑地公園校、  
豊中校、塚口校、天王寺  
<https://english-w.jp>  
●茨木校  
茨木市末広町1-1  
井原興産ビル5F  
受付/11時～20時  
(土曜日:10時～18時)  
月・日・祝定休  
☎072-632-5578



●高槻校  
高槻市紺屋町6-5  
イマホビル2F  
(駅前郵便局前)  
受付/10時～21時  
(土曜日:10時～18時)  
月・日・祝定休  
☎072-685-7212



日本に居ながら  
子どもを“英語圏”で育てよう。

当校はネイティブ講師が丸一日、英語で保育する幼保園。耳からの吸収力が高い幼児期、英語に囲まれた環境で育つことで、ネイティブのような英語力が身に付きます。ぜひ見学会にお申込みください。

- ほいくえん **1歳から**
- プリスクール **2歳から**
- サタデースクール **3歳から**

グローバルヴィレッジ  
インターナショナルプリスクール <https://global-edu.jp>

千里山田校 吹田市津雲台7-4 ☎06-6831-8996  
千里丘校 吹田市長野東3-15 ☎06-6878-6874  
高槻茨木校 高槻市宮田町3-4-10 ☎072-694-6000  
ほいくえん 吹田市長野東6-4 ☎06-6170-8786



理想の住まいを探しに行こう!

—— 展示場では体感できない見学会開催 ——



住友不動産の注文住宅では、オーナー様が実際に暮らす住まいを見学できるイベントを開催中。お子様の成長を見据えた間取り、家事が楽にこなせる設計、とことんデザインにこだわった住まい等多数の住まいが見学可能! 住み心地やハウスメーカー選びの決め手など、家づくりの疑問をオーナー様に直接質問することも可能です。展示場では体感できない貴重な見学会。ぜひお出かけしてみませんか?

完全予約制・新型コロナウイルス感染症  
防止対策をしてご案内しております

住友不動産の注文住宅

住友不動産株式会社  
注文住宅事業本部 大阪事業所  
**0120-305-240**  
北摂だけでも10件以上の見学が可能!  
ご予約・お問い合わせはコチラから



見学会にご予約いただき  
2022年3月31日(木)までに  
見学をした方に【1組1回限り】  
ゴディバのクッキープレゼント!  
※掲載の写真はイメージです。

0歳からの幼児教室

子どもの能力と才能を引き出す"EQWEL"  
2・3・4月限定トライアルレッスン受付中



EQ(心の知能指数)に着目し、IQ(頭の知能指数)との両面から総合的に子どもたちの力を伸ばす。



天才キッズを数多く輩出するEQWELチャイルドアカデミー

**3月・4月限定  
トライアルレッスン受付中**  
1か月の受講料と教材費だけで  
4回のレッスンを受講できる  
お試しレッスンを開催。  
**入室金・維持費不要!**  
詳細・お申込みは右記QRにて。



**特典**  
「シティライフを見た」と、トライアルレッスンお申込みで  
●ミニクリアファイル&ベタベタシールプレゼント!  
●さらに、受講後の継続入室者は  
**いっくんのじゅうちょうプレゼント!**

EQWELチャイルドアカデミー

高槻駅前教室  
(イクウェル)  
高槻市紺屋町7-12 寺本ビル4F  
受付/火曜～日曜 9時半～17時半  
月曜・祝日定休  
☎072-684-0620  
イクウェル 高槻駅前 で検索



子どもの能力と才能を存分に引き出してあげるには、脳の成長がとっても重要。特に0～3歳の子どもの脳は、たくさんの情報を必要としているので、それを与えてあげないと元々持っている才能を眠らせてしまうこともある。同教室では、能力と才能を最大限に引き出せる幼児期に、心の発達を一番大切に考えて、子どもが本来もっている能力と好奇心をムリなく、楽しみながら育ててくれる。視覚・聴覚・触覚などたくさんの感覚情報を整理する「感覚統合」と「脳科学」を取り入れて、遊びながら月齢に合わせた最適なアプローチを行っている。子ども達は楽しみながら集中して取り組むことができている。その姿を見て、親子で笑顔になれる時間を過ごすことができるのも大きな魅力。ただいま、期間限定のトライアルレッスンを受付中なので、まずは教室の雰囲気を感じてみてはいかがでしょうか?

今だけ!! 3・4・5・6月度生  
**入会金0円キャンペーン中!**



本田結結さん、本田紗来さん、姉妹が通っていたことでも有名

各クラス生徒募集中!  
(教室見学は随時受付中)

- 胎教コース
- Happy Babyコース(生後0ヵ月～5ヵ月) 全4回60分×4回
- 幼児コース(0～6歳)
- 幼児英語コース(0～6歳)
- 小学生コース(1年～3年)
- 小学生英語コース(1年～6年)

フォトスタジオ

入園・入学・お宮参り・七五三も  
リニューアル記念、春のキャンペーン実施中



茨木で創業以来今年で28年、様々なシチュエーションで、小さな子どもも大爆笑させるカメラマンがとっておきのステキな写真を残してくれるバルーン。長年地元で愛されている中、今年茨木スタジオがリニューアルした。今までの1Fスペースが無くなり、創業当初の姿であるスタジオ、美容ルーム、衣裳見学、写真受け渡し等が2Fスペース1つで完結するように。リニューアルを記念して、この春は入園・入学プランがキャンペーン価格で撮影OK。お宮参りも6大特典付きで、赤ちゃんの可愛い笑顔がステキな写真に残してくれる。春のプライダールキャンペーン、子どもと一緒にファミリープライダールもおすすめ。この機会に、一味変わった茨木バルーンを1度試してみよう。詳細はWEBもチェック!

**入園・入学おめでとうキャンペーン**  
バルーンの写真が、こんなにお得な価格で提供。  
お渡し写真すべての画像データ付 1400×1000ピクセル  
**3ポーズ撮影Aプラン…8,800円(税込9,680円)**  
→台紙付き6つ切1ポーズ+中判写真2ポーズ  
**4ポーズ撮影Bプラン…12,800円(税込14,080円)**  
→台紙付き6つ切2ポーズ+中判写真2ポーズ  
**5ポーズ撮影Cプラン…17,800円(税込19,580円)**  
→台紙付き6つ切3ポーズ+中判写真2ポーズ  
**シュシュプラン…12,800円(税込14,080円)**  
→可愛い布張り表紙1人写しデザインアルバム2面(31×31cm 4カット)  
※すべてのプランでCD画像付(1400×1000ピクセル)  
※すべてのプランで6つ切デザインフォト(25×20cm)付  
※シュシュプラン以外は家族兄弟写しOK

**お宮参りお得プラン**  
●2ポーズ…12,800円(税込14,080円)  
●3ポーズ…17,800円(税込19,580円)  
●4ポーズ…22,800円(税込25,080円)  
3月末まで**6大特典付き!**  
①台紙が増やせるカメラアルバム(31×31cm) ※4ポーズ以上  
②デザインフォト(20×25cm) ③フォトカード(9×6cm) 3枚  
④ポーズ分のCD画像(1000×1400ピクセル)  
⑤お祝い着無料貸し出し(外出OK)  
⑥**6つ切写真(25×20cm) 焼き増しプレゼント**

**七五三 特別キャンペーン**  
●入園入学+七五三…12,800円(税込14,080円)  
手札サイズ6枚台紙付き  
入園制服姿  
入学ランドセル姿  
8ポーズの画像付き  
(1000×1400ピクセル)  
お誕生写真+七五三もOK!  
●誕生写真+七五三…12,800円(税込14,080円)  
台紙30×30cm 2面

フォトスタジオ バルーン ☎0120-753-317 ※バルーンの価格は表示価格のみ、撮影料等は無し  
フォトスタジオ バルーン で検索 定休日:木曜日、及び水曜不定休

茨木スタジオ  
茨木市園田町8-18  
ピアリッツ茨木 2F P有り  
営/10時～18時半  
阪急茨木市駅より徒歩約10分  
イオン新茨木店より東へ200m  
☎072-638-6088

高槻スタジオ  
高槻市千代田町5-5  
P有り  
営/10時～18時半  
阪急高槻市駅より徒歩約12分  
☎072-668-7456



「暮らし」も「学び」も親子で楽しむ



# Kids & Mam

キッズ&ママ

P.6からの続き

## リトミック ピアノ教室

### 音楽を通して、こころ豊かに"個育て"を 表現することの楽しさや生きる力を育むカワイ音楽教室



#### 子どもの成長に、イイこといっぱいピアノで育む「生きる力」

カワイ音楽教室の「4歳からのピアノコース」では、オリジナルテキスト「サウンドツリー」を使用し、演奏技術を習得するだけではなく「音を通して表現することの楽しさ」、「より豊かな人格の形成」を目指したレッスンを展開している。3歳からピアノを始めたいという方には「3歳ソルフェージュ」がおすすめ。カワイが培ってきた幼児教育のノウハウを活かした個人レッスンで、音楽の基礎的な要素を楽しく学べる。身体を動かして表現することでどんどん夢中になり、自然と音楽に親しみ、自ら進んで表現したくなる気持ちが育まれる。

#### 気軽にお試し3回レッスン「ピアノチャレンジ」 「ピアノに興味を持つか心配」というママにおすすめ

- おためし3回レッスン 通常7,700円→3,850円
- おためし期間は、**教材費無料! 運営管理費無料!**
- ※3回おためし終了後に入会して**入会金無料!**

- 特典「シティライフを見た」で
- リトミック各コース:体験会 ご参加当日に入会申込の方、**入会金無料!**
  - 3歳ソルフェージュ: **3月入会者限定入会金無料!**
  - 子どもピアノコース: **入会金最大無料!** (一部教室)



#### リトミック 春の無料体験・見学会を開催

「幼少期こそ本物の音に触れてほしい」との願いから、グランドピアノの生演奏で行うカワイのリトミック。60年以上の幼児教育研究実績を基に、1歳から4歳まで学齢に最適なカリキュラムを用意。今を生きる子どもに最重要とされる「考える力」や「感じる力」、「豊かな感性」が自然と芽生え、個性が育まれると好評だ。高槻センターでは、春開講クラスの無料体験会を実施予定。気になった方はぜひ参加してみよう。

#### リトミック体験会【高槻センター】

- クーちゃんランド(2020年4/2~2021年4/1生まれ) 3/23(水)10時~・3/24(木)10時~
- くるくるクラブ(2019年4/2~2020年4/1生まれ) 3/23(水)11時~・3/24(木)11時~
- 4歳のためのピコルわーど(2017年4/2~2018年4/1生まれ) 3/30(水)15時~

※マスクの着用、楽器や備品の除菌消毒、積極的な換気など、感染症拡大防止対策を実施中。

#### カワイ音楽教室

茨木センター 高槻センター  
茨木市双葉町8-1 奥村ビル5F 高槻市紺屋町7-9  
☎072-635-8866 ☎072-681-2731

問い合わせ時間/火~土(日・月・祝除く) 10時~17時  
※その他の地域でも展開中  
津之江町、宮之川原、藤の里町、総持寺前町など

<https://music.kawai.jp/> カワイ音楽教室 で検索



## ソニー生命 で お子さまの教育資金のご準備を。

### 進学・進級などに合わせて備えたいあなたに / 学資保険

選ばれ続けて  
**150万**※1  
件

払い込んだ保険料より  
多くの学資金が  
受け取れます

※1 2021年5月現在(ソニー生命調べ)

<ご契約例> 学資保険(無配当) 定期 22歳満期 契約者30歳男性・被保険者(お子さま)0歳、基準学資金額40万円の場合

	保険料 払込期間	保険料 払込方法	1回ごとの 払込保険料	払込保険料 総額	受取学資金 総額	返戻率※
ご契約例1	18年	個別毎月払	9,020円	1,948,320円	2,000,000円	102.6%
		個別毎年払	107,428円	1,933,704円		103.4%
ご契約例2	10年	個別毎月払	15,788円	1,894,560円	2,000,000円	105.5%
		個別毎年払	188,036円	1,880,360円		106.3%

学資保険  
相談  
キャンペーン  
実施中!

実施期間  
2022年  
1月4日~3月31日

◎返戻率※ 受取学資金総額÷払込保険料総額×100 (小数点第2位以下切捨)  
◎この条件によっては、返戻率102.6%を下回る場合があります。受取学資金総額は、進学学資金を自動増額  
としない場合を例示しています。  
◎保険期間中に契約者が亡くなる場合、以後の保険料の払込は免除されます。  
◎保険期間中に被保険者(お子さま)が死亡された場合、死亡給付金として既払込保険料相当額が支払われます。  
◎このほかにも、E型とE型もあります。詳しくは商品パンフレットをご覧ください。ご契約の際は、「ご契約のし  
り約款」「契約概要」「注意事項」を必ずご覧ください。  
◎ご契約後、短期間で解約した場合は、解約返戻金等が払込保険料総額を下まわることがあります。  
◎上記は、2022年2月1日時点の保険料および会社の取扱いに基づき作成しております。

問合せ先

☎06-7632-8315

受付担当ライフプランナー  
四方(しかた)・佐伯(さえき)

【資料請求・無料相談】直接面会かリモート面談どちらかをお選びいただけます

ソニー生命保険株式会社 大阪ライフプランナーセンター第2支社大阪市北区梅田2-2-22 ハービスENTオフィスタワー15F

SL2502-4730-8675 右記QRより空メールをお送りください。担当者より折り返しご連絡させていただきます。



## わが家のアイドル自慢

かなちゃん/高槻市  
こたつてかくれんぼ!  
つくみちゃん/高槻市  
お散歩大好き  
はっぴーちゃん/高槻市  
はじめての、鬼は〜外っ!  
仲良し兄弟! お揃い大好き  
この笑顔大好き! 明日も良い日にしよう!  
りゅうせいくん・かいせいくん/茨木市  
せなくん・そらくん/茨木市

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3月9日(水)まで  
【掲載】CityLife 4月号・  
CityLife News Web  
(紙面はWEST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。  
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。



# EXPO DANCE CONTEST

北摂エリア限定の  
ダンスコンテストが  
Kid's Festa(ロハスフェスタ)にて開催!

## 4.24 [SUN]

@万博記念公園 東の広場

JUDGE  
RYUJY V-RAZE+WAZA TAKAKO GANG★MANISH

初のコテストを制するのは  
どのチームだ!?

PRIZE  
賞金+副賞を予定  
※詳しくはエントリーフォームに記載

U-12 小学生以下部門 U-15 中学生以下部門 OVER15 高校生以上部門 各15組

ENTRY 2.24 [THU] AM11:00より 先着順にて受付開始

参加資格 2名以上で構成されるチーム。チームの1名以上が北摂エリア\*に住まいがある、または通勤通学されている方。  
\*吹田市/豊中市/箕面市/池田市/高槻市/茨木市/摂津市/島本町/豊能町/能勢町

参加費 1人¥2,500 U-12(小学生以下)部門は同伴者1名の入場可能

■音源について……………3分以内。当日提出。  
■ステージサイズについて……………幅9M×奥5M  
■荒天(雨天)の場合、オンライン審査に変更の可能性あり

ENTRY



**学年が上がっても成績を伸ばし続ける2つの習慣**

まず1つ目の習慣として、今週習った学習内容の理解を深め、定着させる習慣をつけることが大切です。

正しい学習というものは、サイクルがあつて、それを上手に回すことができれば、自然と学習習慣もつき、学習内容の定着が期待できます。理想的なサイクルは、「授業の準備→授業→授業の振り返り→演習→演習の検証(本当に理解できているかどうか)→目標決め→授業の準備」という具合に繰り返していきます。

しかし学年が上がると、学習の量が増え、難易度も上がるため、授業自体の理解が遅れるお子さんが増えてきます。そこでまず取り入れていただきたいのが、授業の準備です。予習というほど時間をかけなくても良いので、

次はどんなことを学ぶのか、教科書やテキストにさっと目を通しておきましょう。学校はもちろん、塾でも取り入れてみると、スムーズに授業に入ることができるとは限りません。

**苦手な単元の原因は過去の学習にあり**

2つ目は「過去の学習内容を定期的に思い出す」ことです。数学などは顕著で、たとえば中学3年生で二次関数の単元が苦手というお子さんは、中学2年生の一次関数でつまづいている可能性が非常に高いです。そのことに気づかず、二次関数の問題だけに、二次関数の問題だけをたたくと、結局は定着には時間がかかり、数まで戻って、学び直したほうが結果的には近道です。もし、これから塾に通おうと思ってお子さんは、塾の先生に苦手な単元を伝えて、そのためにはどこまで



で遡って勉強をすればいいか聞いてみることをおすすめします。

**小学生は塾の月例テストを中学生は中間や期末テストを目標に**

学んで来たことが定着できているかを確認するためには、各々のテストを目標にして学習計画を立てると良いでしょう。

たとえば中学受験のために塾に通っている小学生なら、月1回ある月例テストを目標に、中学生なら中間テストや期末テストを目標に、2、3週間前までに習った単元をしっかりと振り返って学習することが効果的です。これを定期的に続けていく

**取材協力**  
中学受験情報局  
「かしこい塾の使い方」  
<https://www.e-juken.jp/>  
西村さんをはじめとする専門家によるセミナーなども定期的に開催。受験に役立つ情報を発信している。

**おすすめの一冊**  
著 / 西村 則康  
定価/1,595円  
発行/2021年2月  
出版 / アスコム  
Amazon、楽天ブックスなどで購入可



と、自ずと成績は伸びていきます。

最後に、昨今の私立中学受験の出題の傾向ですが、正解だけを求めるような内容だけではなく、なにかと自分なりに考え、感じたことを答える出題が増えてきています。ここで求められる高い読解力と主体的な思考力は、大学入学共通テストでも求められる学力なので、意識しておきましょう。

interview

塾ソムリエ  
西村 則康さん

日本初の「塾ソムリエ」として、活躍中。40年以上中学・高校受験指導一筋に行う。コーチングの手法を取り入れ、親を巻き込んで子どもが心底やる気になる付加価値の高い指導が評判である。

**完全個別指導塾 高槻**

3月の予定  
春期講習期間: 3月21日(月祝)~4月9日(土)  
休塾期間: 3月13日(日)~3月20日(日)  
中学受験の無料カウンセリングも実施中。

**【2022年度中学・大学受験合格実績】**

- 灘中学1名 ◎東大寺学園中学1名 ◎洛星中学1名
- 京都女子中学1名 ◎同志社香理中学1名
- 東山中1名 ◎開明中学1名 ◎明星中学2名
- 金蘭千里中学1名 ◎関西大倉中学1名
- 追手門学院大手前中学1名 ◎立命館宇治中学1名
- 京都薬科大学1名 ◎大阪工業大学1名

**特典**  
「シティライフを見た」で  
●入塾金22,000円→半額(3月末まで)

**中学受験特化型の完全個別指導塾 春季講習・新入塾生の募集開始**

苦手科目の克服、得意科目の強化ができる。人気の春期講習の募集がスタート。同塾の魅力である1対1のサポートで確実に志望校合格へと導く。灘、京大主席など最強の講師陣による確かな指導で難関校への合格者を毎年多数輩出。新学年から新しい分野の学習が始まるが最強の講師たちが一人ひとりとしっかりと面談し、個人に合った最高のカリキュラムを組んでくれるので焦る必要はなし。同塾の春期講習では入試本番で必要な集中力、じっくり考える能力、正しい勉強法を身につけることができる。次の学年への準備期間、ベストな勉強法を身に付けたい方はぜひ一度お問い合わせを。

**灘式井口個別塾**  
高槻市芥川町1-13-16 2F  
営/平日14時~21時  
土日祝10時~21時  
火曜定休  
☎072-669-7032  
<https://nadashikikobetu.com/>

**英検個別指導塾 イオンモール茨木前**

中学生の「2級合格者」が急増中  
英検2級に3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)

**「外部検定利用入試」が拡大中**

【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点に、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、開関同立をはじめ産近甲龍など大阪府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。

**英語を得意にして「英検」に合格 「英検」は令和入試の最強スキル**

現在、多くの高校や大学では「外部検定利用入試」が拡大中。特に大阪府の高校入試は「英検」で驚くほど有利に。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。3級からスタートして、ほぼ100%の生徒が準2級に合格。さらに準2級に合格した90%以上の生徒が2級にも合格。しかも中学生の「2級合格者」が急増中。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。

**小規模精鋭塾「少人数、無学年、個別指導」**

- 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。
- 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)
- 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(合格者の平均点はほぼ満点)
- 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
- 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

英語で未来を切り開く(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(イオン前北側信号所方向)  
☎072-601-1230 | イープラス英検 | で検索  
HPリニューアル!!

**参考書選びの専門書店**

**「その参考書、あなたに合っていますか?」 参考書ソムリエがいる専門書店がOPEN**

書店には厳選された参考書が揃う。

受験生に1,000冊以上の参考書を提案し、志望校合格へと導いてきた参考書選びのスペシャリスト。自らも参考書での独学だけで京都大学に合格した実績を持つ。

店長 綿引さん

**参考書ソムリエがいる書店 Ukaras (ウカラス)**  
茨木市永代町8-16 信愛ビル201  
営/14時~20時 月曜定休  
☎072-609-0360

参考書を用いて多くの受験生を志望大学合格へ導いてきた参考書ソムリエが最適な参考書選びをしてくれる書店「Ukaras」がオープン! 「参考書選びを間違ってしまうと合否に大きな悪影響を与えます。逆に正しい参考書選び、正しい活用法を知るだけで成績が上がりやすくなり、志望校合格にぐっと近づきます」と綿引さん。実際の参考書選びでは、カウンセリングでレベルや志望校、受験までの期間、個性など把握し、理解度テストなどで最適な参考書を選び出す。参考書毎の活用法のレクチャーや、アフターフォローとして購入1ヵ月後を目安に参考書の理解度チェックを実施するなど手厚く対応してくれる。予約はLINEか電話にて。

**特典**  
開店記念キャンペーン (3月末まで)  
相談料30分1,100円→相談1回が完全無料  
さらに古文文法の助動詞活用表・暗記シートを贈呈

LINE →

**個別+一斉 茨木**

**「勉強のやり方」から見直す指導法が人気 全教科の基礎となる「国語力」が伸びる塾**

転塾生の96.2%が成績アップ、茨木高校や春日丘高校といった進学校へ進む生徒も多い塾。その秘密は、その指導法にあるという。同塾では、勉強を教えるのではなく、「勉強のやり方」を教えることに主眼を置いている。「勉強が出来る子は決まって、勉強のやり方を知っています。まずはそれを真似すれば良いだけです」と話すのは塾長の長島さん。もう一つの特徴は、全ての学習の基礎となる国語力アップは特に定評があるとのこと。読解力や語彙力を高めることを念頭に、朝日小学生新聞の「天声こども語」を使ったテキストや、日々の時事問題を取り扱った授業で楽しみながら国語力アップを推進してくれる。3月に入塾した方は最大1ヵ月分無料とのことなので、気になった方は一度お問合せを。

3月に入塾した方は  
授業料が最大1ヵ月分無料  
3月新規入会者の授業料が1ヵ月無料となるキャンペーンを実施中。申込・問合せは右記QRより。  
詳しくはWEBをチェック!

自分で勉強できるように指導する学習塾  
**め塾**  
茨木市舟木町3-12 福寿ビル2F  
営/14時~22時  
☎072-632-7773  
<http://www.mejuku.com>

シティライフ主催

グルメ券付き

日々の生活が“もっと”豊かになる

参加無料  
複数受講歓迎

# プロから学ぶ「生活向上セミナー」



3/22(火) 10:00~16:50

高槻市役所 生涯学習センター  
(高槻市桃園町2-1) JR高槻駅・阪急高槻駅 徒歩10分

## 事前申し込みが優先です。

申し込みフォームもしくはお電話で申し込みください。

※各セミナーの状況によって、当日参加も可能です。  
※事前申し込みをキャンセルされる場合は必ず前日までにご連絡ください。  
※同業者の情報収集、勧誘を目的とした参加はお断りします。

■お問合せ TEL.06-6338-0640

(生活向上セミナー担当係まで) ※平日10時~17時

申し込みはこちら



新型コロナウイルスの感染状況により、内容を変更または中止させていただく場合がございます。開催情報はシティライフホームページ(https://citylife-new.com/)をご確認ください。

## 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右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20名までとなります。以降はセミナー受講のみとなります。

- 利用期間はセミナー翌日の3/23(水)~4/30(土)まで
- 希望の店舗はセミナー事前予約の際にお選びいただけます(当日の店舗変更等はできませんのでご了承ください)
- 複数受講された場合でもお一人様一枚限りのお渡しとなります
- お釣りは発生しませんので予めご了承ください
- チケットは受付時にお渡しいたします
- 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。ご了承ください。



TORITON La Salute  
(トリトン ラサルデー)  
茨木市 城の前町2-1



Patisserie Yushin  
(パティスリー ユーシン)  
高槻市上田辺3-9

※新型コロナウイルスの感染状況などにより、セミナーが中止となった場合、グルメ券のプレゼントはいたしません。予めご了承ください。  
※写真はすべてイメージです。

## 研修室

## 第2会議室

1

### 【相続&マネー×心理学】 お金だけではなく心の豊かさを

心理学の学びから自分の人生を見つめ考える。

10:00  
~  
11:00

前半は「実は誰もが準備する必要がある相続」をテーマに、相続の準備と相続税の準備の違いを、そして資産の上手な活用方法も分かりやすくご案内します。

後半は「積み立て投資とは？」をテーマに、つみたてNISA、iDeCoについてお話しします。「聞いたことはあるけどよく分からない」という方は是非!制度や仕組みの内容も詳しく説明します。

老若男女全ての方に価値ある情報のセミナーです。



インタビュー  
はコチラ!



講師 ファイナンシャルプランナー 北野 美世子さん

保険業界30年を迎えた業界一筋の北野さん。プライベートでは2人の子供を育て上げた母の顔を持つ。女性ならではの人生の悩みを始め、共感を呼ぶセミナーはわかりやすいと評判。

11:10  
~  
12:10

4

### 3つの税優遇iDeco・NISA・変額保険活用法

皆様のご家庭に「r」【資産所得】は届いていますか?投資の常識、非常識。iDeco、NISA、投資信託、投資はしない損?保険はやらない方がいい?など皆さんの色々な疑問を解決します!使っても減らないお財布の仕組みづくりを1からサポート。未来の安心をお届けします。

講師 ファイナンシャルプランナー・DCコンサルタント・IFA 小塩 美和さん

長期積立投資の真実を知って驚愕し、過去に証券会社で働いていたにもかかわらず、なぜこの仕組みを当時誰も教えてくれなかったんだろう?これを知っていたら今頃・・・!という思いからお伝えしています。



12:20  
~  
13:20

6

### 「老後2000万円問題」貯める前と貯めた後

老後2000万円問題は849万円で解決?!お得に利用したい「3つの税制優遇制度」と、資産を使いながらも「資産寿命を延ばす方法」、知っておきたいこれからの資産運用のカタチをお伝えします。貯め方だけでなく、貯めた後のことを知ることで無理なく未来に備えることができます。

講師 ファイナンシャルプランナー 平松 彩さん

キャリア15年超。平均寿命が長く、結婚や出産等働き方を見直す機会が多い女性こそ「お金の知識」を身につけて笑顔で過ごしてほしい!と活動中。



13:30  
~  
14:30

8

### ズボラな人ほど投資向き!?ほったらかし投資術

セミナー・ネットで様々な資産運用の情報がありふれている中で、何がいいかわからなく一歩踏み出せていない20~40代の方必見!ズボラな人こそ投資に向いている?簡単にできる自分に合った投資術(NISA、iDeCo、他運用など)を無料診断します。

講師 ソニー生命保険(株)ライフプランナー/ファイナンシャルプランナー有資格者 倉見 直樹さん・武内 磨弥さん

家計診断による貯蓄計画や資産運用、住宅購入、相続・生前贈与、税金など幅広くアドバイスしてくれるのが評判。チームでセミナーを開催し、様々な個別相談に対応してくれる。



14:40  
~  
15:40

10

### 不動産をコントロールして円満な相続の実現を

相続においては、早くから不動産について考え自分でコントロールできるようにしておくことが大切です。マイホーム等の不動産を誰の名義にするのか、どう活用するか、いつ売却するのが最善か。円満な相続実現のため、不動産をコントロールするためのポイントを学びましょう。

講師 株式会社エフピーコンパス 代表取締役 平井 寛さん

ファイナンシャル・プランナー(CFP®)、終活アドバイザー。千里NTに住んで50年。「家族の想いをつなぐ“円満な相続”を実現する」を信念に中立的な立場で活動。ライフプラン実現に向け、実務作業を税理士・司法書士等専門家と協力して行う。



15:50  
~  
16:50

2

### “がん検診を受ける前に”知っておいて欲しいこと

“がんの診断を受けてからでは手遅れなお金のこと”を知っていますか。2人に1人はがんに罹患すると言われている現代。「本当に受けたいと思う治療法」へ辿り着けるよう、“がん検診を受ける前”に知っておきたい最新の情報をお届けします。

講師 東京海上日動 崎山 浩行さん

電力会社からの異色の転職を強みとした、「分かりやすく、専門用語を使わないセミナー」が定評。年間300名を超えるお客様からのご相談を、お客様の価値観に寄り添って一緒に解決している保険のプロ。※個別相談をご希望いただいた方には、デジタルギフトをプレゼント



3

### 相続専門家による“専門用語”を使わない生前贈与セミナー

開催すれば毎回満席の人気セミナー。「生前贈与を始めたい」「今やっているけどこれでいいのかな?」「そもそも何をどこに相談していいのやら...」とお悩みの方へ、相続専門税理士が生前贈与のヒケツをお伝えします!専門用語を使わず分かりやすくご説明します。ご希望の方には講師による無料個別相談も承ります。

講師 一般(社)ひかり相続センター 税理士・司法書士 鎌田 諭さん

税理士と司法書士のダブルライセンスを持つ数少ない相続の専門家。これまでに合計で150件以上の生前対策、相続手続き、相続税申告を行っている。



5

### 『人生100年』時代に役立つ女性のためのマネー実践術

物価は上がるのに金利は上がりず、今や「長生きすること」もリスクの1つになりそうなお金の時代。将来に向けてお金を貯めたり殖やしたりする方法があります。積立NISAやiDeCoなどの投資信託や、外貨の活用など、あなたに合ったお金の殖やし方をアドバイスします。

講師 ファイナンシャルプランナー 植田 ひとみさん

営業事務・秘書・経理などの職業を経験。お金に関する豊富な知識はもちろん、様々な人との関わりで培われたコミュニケーション力で相談者の信頼を得ている人気の講師。



7

### お金持ちが実践している「ほったらかし投資」3分法

コロナ禍で情勢が不安定な今、大切なお金をどのように活用すればいいのか判断するのは難しいものです。そこで、タイミングを気にせずに「ほったらかし」で資産を増やす方法をお伝えします。内容は初心者向けですので投資未経験の方でも気軽に参加ください。

講師 ファイナンシャルプランナー、社会福祉士 武田 拓也さん

有料老人ホーム管理者と外資系金融機関を経て、独立型FPとして中立な立場で投資ノウハウを提供中。自身も株式投資を皮切りに投資信託や不動産投資、海外投資などを経験し、投資歴は16年。所属:株式会社FAMORE 出身地:淡路島



9

### お金との付き合い方、賢い貯め方を学ぶセミナー

金利が上がらないにも関わらず消費税と物価は上がります!使えるお金の量が縮小し、お金の価値は下がっていく一方...iDeCoや積み立てNISAなどの投資信託、外貨積み立て、何が自分に合うのか、初歩から一緒に考えてみませんか?

講師 ファイナンシャルプランナー 豊福 勝彦さん

生命保険・資産形成のプロとして具体的なライフプランの提案に定評がある。これまで1,500世帯以上を担当してきた経験をもとに目からウロコのマネーセミナーを開催する。



11

### 家族に残しておきたい「思い」をかたちにする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思いがあったはず。その思いを見つめなおし、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思いを残す3つの方法を、事例等も交えて楽しく詳しくお伝えします。

講師 ソニー生命保険株式会社 ライフプランナー 佐伯 忠史さん

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も務める。



SL2410-4730-6370



日本全国一斉  
約60ヶ所同時開催

まだまだの人も、そろそろの人も  
8,800組以上にご来場いただきました。  
(2020年4月～2021年3月 弊社調べ)

後悔しないための  
**賢い家づくり勉強会** - 第40回目 -

**参加無料** **予約制** **キッズルーム有**  
-2組様限定- **オンライン**  
参加可

日時・会場 3/12sat 13:30-16:00  
【北大阪ブロック 高槻市会場】  
高槻商工会議所 3階会議室  
高槻市大手町3-46

～ご自宅からでもご参加いただけます～

**来場者特典**

特典① Amazonギフト券『2000円分』  
特典② 『トクする家づくり 損する家づくり』  
川瀬太志/柿内和徳 著書

AmazonはAmazon.com, Inc.またはその関連会社の商標です。

**全国で大人気の講師**  
**-講師紹介-**  
福澤 讓氏

上場の大手住宅コンサル会社にて約10年間、全国100社以上の住宅会社、工務店のコンサルティングに携わる。現在は独立し、全国各地の住宅会社から依頼を受け住宅検討者の目線に立った勉強会を実施。住宅業界の表も裏も見てきて得た自身の経験を活かし家を購入した後に、「しまった…」とならないための予防策をご紹介します。



オンライン・ご来場  
申込はコチラ

**R+house 高槻**  
(株)タウンメイト [営業所]  
高槻市松が丘1-1-7  
TEL.0120-919-954  
WEB. rplus-townmate.jp



家族みんなで楽しめる、雑貨&ワークショップや体験ブースがもりだくさん!

**MORI NO MARCHÉ**  
第4回

**森の MARCHE**  
もりの マルシェ

県立 尼崎の森中央緑地  
大芝生広場

2022 3/12 sat ~ 13 sun  
各日 10:00~15:00  
荒天中止

主催:兵庫県 共催:尼崎市  
主管:尼崎の森中央緑地パークセンター  
企画協力:ロハスフェスタ実行委員会  
※イベントの内容は予告なく変更になる場合がございます。

入場無料

わくわく体験ゾーン

Love Doggies! ペット同伴 OK!

キッチンカー

アクセス  
電車・バスの場合: (公共交通:有料)  
阪神電車「出屋敷」駅から徒歩約10分  
阪神バスで検索  
お車の場合: 国道43号「武庫川」から尼宝線を南に約3km(無料駐車場あり)  
阪神高速で検索

お問合せ  
尼崎の森中央緑地パークセンター  
〒660-0096 尼崎市扇町33-4  
TEL 06-6412-1900 FAX 06-6412-0500  
mail info\_amamori@hyogopark.com  
尼崎21森で検索

**伝言板**

**教えます**

- 琴・三弦教室 菊志乃 史  
☎072-624-4060 JR茨木駅東200m
- 大杉さゆり着付け教室・高槻  
アメプロ有り090-5093-7905  
体験レッスン(500円)受付中
- 尺八・琴・三弦教室・西田・菊富沙  
曜日・時間相談可 ☎072-696-6750
- 腹式呼吸・発音・発声 歌唱指導  
出張・個人指導 石井072-623-6568

**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・トランペット・ウクレレ**  
体験有 ☎06-6876-1871 松本楽器

**売ります・買います**

- アリス英語個別教室小3~高3  
小4英検3級合格オンライン対応  
高槻市深沢本町 072-675-1439
- レコードCD楽器書籍買取します  
「スノーレコード」←検索  
06-4862-4684 SnowRecords.jp

**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  
Eメール dengon@citylife-new.com  
FAX 06-6368-3505  
問合せ/06-6338-0640

コロッケ・トンカツ  
洋食のいろは

新鮮野菜店  
木屋青果店

八百伊食品  
くだもの  
ひらい果実店

ICHIWA  
高槻市高槻町18-1

榎本鮮魚店  
肉づみ屋

おたふく  
宝ジュエリーアンリ

北岡園  
鍛冶青果店

ライフキッチン  
いさいきハウス

安全・新鮮・便利 センター街中央  
☎072-685-1755  
営/あさ10時~よる7時まで 毎水曜は定休

**Food Net Mart**  
毎日フードネットマート安い!

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

**編集後記**

本紙25面の「J-クレジット制度」ですが、実は恥ずかしながら初耳でした。排出削減量などをクレジットとして国が認証し、それを企業などが「環境貢献企業としてのPR効果」などを目的に購入。その資金を排出削減の開発などの投資に活用でき、好循環を生み出す仕組みのようです。(理解するのが難しい!コサオ)

第6波、オミクロン株が猛威をふるった今冬。パンデミック宣言から2年の月日が流れても、まだ感染症の拡大による日常生活の自由からは解放されません。「人類史は疫病との戦い。人間はその都度打ち勝ってきた」と聞きました。此度の山場を最後に春が来られることを心から願います。(鉄)

この前実家に帰った時に、「おふくろの味」の意味と「部屋が暖かいありがたみ」に初めて気づきました。「いつかはこれらを子どもに気づかせる立場になるのかも」とオジサンみたいなことを考えてしまいう年齢になったようです(笑)。「子どもも自分から卒業」できるよう日々精進します!!(たろう)

今月のグルメ特集は「腸活・発酵」がテーマです。発酵食品で腸内環境を整えることが、健康にとっても大切だと取材を通してよくわかりました。知らず知らずのうちに摂っているものですが、意識して摂取することで少しでも数値を下げたいと思います。(3月の健康診断に向けて。まっつー)

From CityLife

**次号から新連載開始**

よしもと芸人が書く **好き勝手コラム(仮)**

よしもと芸人さんが月替りで綴るコラムを4月号から掲載します。テーマは日常生活で感じたことや趣味など様々。誰が登場するのかお楽しみに!

**コープこうべ だよ!**

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、快適にお買い物ができる店舗独自の取り組みも紹介します。

**コープ東豊中**  
豊中市東豊中町4-3-13  
06-6848-2561  
営/1階:9時~21時 2階:9時半~20時  
無休(1/1~2を除く)

**西本 千尋さん**  
(水産チーフ)

**佃煮づくりの文化をつなぐ  
今年「ちりめん」で  
作ってみませんか**

いかなごの漁獲量激減により、作ることが難しくなった「いかなごのくぎ煮」。この文化を守るために兵庫県漁業協同組合連合会とコープこうべが協力し、「ちりめんを使った佃煮作りを広めよう」と考えて出来た商品です。もちろん、そのまま食べても美味しさは抜群。いかなごが育つ豊かな海の復活を願いながら、今年是非ちりめん佃煮作りいかがですか?

兵庫県産上乾ちりめん(佃煮用)  
(200g/842円)

裏面には、組合員と一緒に考えた簡単レシピ付き。約30分でふわりやわらかな佃煮が作れるので、初心者でも気軽に挑戦出来ます。

こんな取り組みをしています

毎朝の開店前に、店内放送で朝礼を行っています。「いらっやいませ」の大切さなど、接客で気をつけることを職員が日替わりで話すことで、毎日フレッシュな気持ちで組合員を迎えています。

**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、みんなの知恵と思いを寄せ合い、10年後の「ありたいまち、くらし」を表現したビジョン「ターゲット2030」を策定しました。

ビジョン「ターゲット2030」が実現する「まち、くらし」

- つながり: 人と人がやさしさを分かち合える
- 健康: 健康でいきいきとした毎日を送れる
- 環境: 自然環境と共に生きる
- あんしん: みんなが笑顔で、安心して暮らせる

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 白井真

肩こり・腰痛・五十肩・冷え症・むくみなど

### 本場の中国整体で、頑固な痛みを改善 毒素老廃物を排出し、免疫力をアップ

茨木でオープン15年を迎えた「楽楽堂」は、指や掌、肘を使った様々な手技を用いた施術を得意とする。普通の整体マッサージとは違い、全身のバランスを調整することに重きを置く本場中国仕込みの手技なので、肩・腰・関節の頑固な痛み改善はもちろん、人間本来のパワーである免疫力を高めてアレルギーや感染症に強い体を養う効果もあるそう。「病院に行っても治らなかったのに、ここに来て良くなった」という声も多数。保険治療対応もしているため、持病をお持ちの人や慢性的な不調を感じている人は、一度相談に訪れてみよう。



院長 李占法 (リセンホウ)  
中国で何度もメディアに取り上げられたことがある李先生は、この道30年のベテラン。東洋医学の経路とツボ治療に精通し、日本で「柔道整復師」の国家資格も取得している実力派。



足裏には内臓と同じ反射区があり、免疫力アップの効果もある。

**中国整体 楽楽堂**  
茨木市西駅前町5-36 高橋ビル6F  
受/9時半~20時半  
無休(年始は1/4~営業) 予約優先  
☎072-623-6789  
http://raku-ibaraki.jp/  
JR茨木 楽楽堂 で検索



Menu |  
全身整体・足裏・ダイエット・吸玉・刮痧の各コース  
●40分……4,500円 ●70分……7,000円  
●60分……6,000円 ●90分……8,500円  
※お得な回数券あり  
「楽楽堂整体院」にて各種保険取扱  
手やベッドのアルコール消毒などコロナ対策万全  
特典 |  
「シティライフを見た」で  
●各コース(初回のみ)……2,000円OFF! (3月末まで)

健康な暮らしを送ろう

## カラダの調子を整える

### 不妊漢方アドバイザー・体調不良、免疫(活性細胞) など 漢方でアトピー性皮膚炎、ニキビ(慢性)、 酒サ、じんましんなどの皮膚疾患の改善を

アトピー性皮膚炎、ニキビなどの皮膚トラブルには赤味や痒みが出ている皮膚の表面にステロイド剤などの化学薬品が対処療法として使用されるが、「一時的には必要な場合もありますが、長期使用は免疫低下や皮膚の角質化、黒ずみ、リンパの腫れ、そして慢性化に繋がり、又、リバンドに苦しんでいる方も少なくありません」と戸田先生。漢方は一時押さえではなく自己免疫力を高め、赤味や痒みの出ない自然治癒力の整った肌質に改善するという。皮膚のトラブルはもちろん、子宝漢方、生理痛、自律神経、低体温、腰痛、めまい、寝たきり予防、免疫力アップなど諦めないで一度相談を。



高槻薬店は大阪で唯一「あなたの町の国際中醫師」に掲載された藤本先生に相談にのってくれる。生。

**国際漢方 茨木薬店**  
茨木市真砂1-11-35(平和堂1F)  
無休 相談/10時~18時  
☎072-638-9939  
**漢方瑞雲 高槻薬店**  
高槻市芥川町1-11-1(JR高槻徒歩3分)  
水曜・講習会日休 相談/10時~18時  
☎072-686-0090  
※各店予約制の為、相談前に一度連絡を

### 知って なるほど 目の健康知識

上まぶたが垂れてきて目を覆うようになってしまった状態を眼瞼下垂と言います。この状態になると、目が重く、眠そうだと言われる、肩こり・頭痛がひどいといった症状が出現します。原因の一つは、皮膚がたるんで目に覆いかぶさることです。上まぶたの皮膚を軽くつまんでみて、視界が開けるようならこちらの可能性があります。もう一つが、まぶたを挙げる筋肉が弱くなってしまうタイプです。この場合は、黒目と上まぶたのまつ毛の間隔が狭くなっています。経年変化による筋力低下、生まれつき、ハードコンタクトレンズの長期装着などさまざまな原因が考えられます。いずれにせよ、眉毛が挙がって立てて深いシワが目立つてしまいます。皮膚のたるみが原因

目が大きく、強い目つきになる  
甲状腺眼症  
甲状腺眼症とは、甲状腺ホルモンが異常に分泌されるバセドウ病などに伴って、甲状腺眼症は、甲状腺ホルモンの異常に分泌されるバセドウ病などに伴って、



当院が専門としている眼形成眼窩・涙道外科を行うことができる医師は全国的にも非常に少ない分野です。このため日本全国で治療が不可能であると思われておられる方が沢山いらっしゃいます。



世界の中の誰であっても、自分の体にメスを入れるというのは恐怖を感じる事です。当院では、最先端の知識と経験を元に、日帰り全身麻酔のみならず、局所麻酔でも痛みをできるだけ少なくする工夫を行っています。

### まぶた、眼窩、涙道など 目の周囲の不調は 専門医に相談を



オキユロフェイシャルクリニック大阪  
三村 真士 先生 (みむらまさはるせい)  
2002年大阪医科大学卒。  
大阪市立総合医療センター、大阪回生病院勤務を経て、2015年からカリフォルニア大学サンディエゴ校へ留学。帰国後は大阪医科大学などの3大学の講師を務め、2022年にオキユロフェイシャルクリニック大阪の院長に就任。

セカンドオピニオン  
当院には、他院で治らない、治せないと言われた方がたくさんいらっしゃいます。思い通りの結果にならなかった方や、他院で修正することが難しいと判断された方も、まずは一度ご相談いただけたらと思います。

**オキユロフェイシャルクリニック大阪** NEW OPEN  
大阪市北区梅田1-12-6 E-MA(イーマ)3F  
診療時間/【火・水・木・金・土】8時15分~17時15分※完全予約制  
休診日/月曜、日曜 診療科目/眼科・形成外科  
対象疾患/バセドウ病の眼球突出、涙道閉塞、眼瞼下垂・内反、眼瞼悪性腫瘍、眼窩腫瘍、下眼瞼脂肪ヘルニア(目のくま)、顔のたるみ、顔面神経麻痺、眼窩骨折  
☎06-6136-6233 https://oc-osaka.com/

向お今コ  
き金だロ  
合口かナ  
とい真ら禍  
いま創この  
しにそ  
よう♪

株式会社RKコンサルティング

初心者向け

## 女性のための やさしい マネーセミナー

初心者向けの  
分かりやすい内容で人気!

人生100年時代と言われる今。かしこくお金と付き合っ  
て安心のセカンドライフを迎えられるように楽しく学んでみませんか?

こんなことが学べます! / ①かしこい運用で10年後に差をつける  
②無理のない家計節約術 ③話題の「NISA」「iDeCo」も解説  
④人生3大支出の不安を安心にかえる貯蓄術 ⑤即効性のある保険節約術

二次元コードを読み取りフォーム入力、またはお電話にてお申込みください。(各回先着20名様)

3月 AP大阪駅前 大阪市北区梅田1-12-12 東京建物梅田ビルB1F・B2F (JR大阪駅 徒歩約2分)  
12日(土) 10:00~12:00  
13日(日)・19日(土) 13:30~15:30  
ナレッジキャピタルカンファレンスルーム  
大阪市北区深町3-1 グランフロント大阪 北館内 (JR大阪駅 徒歩約4分)  
21日(月祝) 14:00~16:00

TKP京都四条駅前カンファレンスセンター  
京都市下京区立売中之町100-1 四条KMビル8F (阪急烏丸駅 13番出口直結)  
5日(土) 13:30~15:30  
メルパルク京都  
京都市下京区東洞院通七条下ル東塩小路町676番13 (JR京都駅 徒歩約2分)  
6日(日) 14:00~16:00 | 12日(土) 10:00~12:00

**参加費無料**

- 入浴剤ギフトのお土産つき
- お連れ様1名様まで可
- パートナーの場合 男性も可

講師

<セミナー問い合わせ> 株式会社RKコンサルティング本社/セミナー担当 (月~金曜10:00~18:00)  
☎0120-367-377

※金融関係の方、同業他社の方、営業や情報収集を目的とした方のご参加はご遠慮いただいております。※応募者の個人情報は弊社からの案内発送やメール連絡、当日の受付に使用します。弊社の個人情報保護方針はHPをご覧ください。

かんたん  
フォーム申込み

https://taylori.com/f/kinki-seminar/



# 意外と知らない歯科知識 口福を噛みしめる人生

新型コロナウイルスの感染者が多くなり、それに伴い死者数も増加しております。新型コロナウイルス感染症について、赤木先生に歯科の観点から話を伺いました。



赤木 善徳 院長  
赤木 善徳 院長  
歯学博士。1984年赤木歯科開設。37年前からインプラント治療を行う。米インプラント学会アンソニエトロ、日本口腔インプラント学会認定専門医・指導医。歯科医師臨床研修指導医。再生医療認可施設。

## 新型コロナウイルス死者は2万人

新型コロナウイルスによる死者が2万人を超えました。今や1日の感染者数の多さにも慣れてしまっている方も多く、ワクチンのブースター接種も遅ればせながら始まりました。も影響しているのか、経済活動の日常への回帰が当然の流れのようにも伝えられています。しかしながら、残念なことに1日の死者数は無視することができない多さになっていきます。「病原性の弱いオミクロン株は恐れるに値しない」と公言する専門家の意見も

歯周病がある人の新型コロナ重症化の割合

検査数	重症化(人)	割合(%)
歯周病あり	33	12.8
歯周病なし	7	2.3

## 歯周病がある人の新型コロナのリスク



出典: Journal of clinical periodontology 01 february 2021  
作成: association between periodontitis and severity of COVID19 infection: A case-control studyを基に山田宏事務所

## 歯周病の各症状の有無と新型コロナウイルス感染症のかりやすさ



出典: Journal of periodontology 04 August 2021  
作成: A case-control study on the association between periodontitis and coronavirus disease (COVID-19)を基に山田宏事務所

「海外の国に比べるとまし」という意見もあります。しかし、適切な検査体制があれば、また状況は変わったかもしれない。新しく飲み薬が特例承認されましたが、重症化しやすい疾患があつたり、基礎疾患を持つ状態がいかに大切かということを再認識させられます。もちろん、歯周病だけでなく健康で丈夫な歯でしっかり咬んで良質な食事を摂ることが本当に大切です。残念ながら、

医療法人 貴志会  
赤木歯科

再生医療認可施設  
高槻市高槻町 7-25

072-682-0190

https://www.akagi-implant.com/



## 病気になる身体作りを

多く聞かれました。しかし、その感染力の強さから多くの感染者が出ることで、重症者や死者数が危険な数になる。これは当初から指摘され、警戒することをWHOなどが示唆していたのですが、残念な状況となっております。

## 口腔ケアとウイルスの関係

日本歯科医師会から会員に示された資料(左表)では、歯周病と新型コロナウイルスとの関連性が記載されています。2つの表からわかるように、健康な口腔状態がいかに大切かということを再認識させられます。もちろん、歯周病だけでなく健康で丈夫な歯でしっかり咬んで良質な食事を摂ることが本当に大切です。残念ながら、

CityLife 3月号

# 読者プレゼント

CityLifeに関する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。

- MIHO MUSEUM 春季・夏季特別展「懐石の器」ご招待券 10組20名
- 六甲山アスレチックパーク GREENIA ご招待券 3組6名
- 3/20(日) よしもとお笑いライブ in堺 ご招待券 2組4名
- 花粉・飛沫対策メガネ Zoff PROTECT AIR VISOR ULTRA+ 1名
- 首かけタイプ パーソナル除菌脱臭機 (KL-P02) 1名
- マナビ インテリアハーツ 商品券 (2,000円) 5名

応募方法・賞品詳細は右記QRコードをチェック  
応募は2/23(水)からとなります  
応募締め切り: 3/22(火)まで  
※3よしもとお笑いライブチケットのみ3/10(木)締め切り

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

## 歯周病の治療で糖尿病・認知症の予防対策

### 生活習慣病には口腔機能低下症の検査が大切

Pg菌(歯周病菌)と糖尿病・認知症との関係性

朝倉 勉 院長 歯学博士  
日本糖尿病協会 歯科医師登録医  
大阪大学歯学部 歯科臨床研修指導医

患者数は、生活習慣と社会環境の変化に伴って増加しており、2025年にはそれぞれ700万人に達します。糖尿病の第6番目の合併症は歯周病で、歯周病を治療すると糖尿病の症状が寛解します。歯を失う最大の原因は歯周病で、噛めない人は認知症になりやすいです。Pg菌が歯周ポケットから全身をめぐる、認知症患者の脳内から発見され認知症の発症に関与しています。噛むことは、栄養摂取を良好にし、運動機能の低下を予防できます。フレイルの始まりはまず口腔機能の低下から始まり、目や口の乾燥、口乾、咀嚼機能、嚥下機能の評価で診断します。詳しくはかかりつけの歯科医院にご相談下さい。

【歯科セカンドオピニオン外来】  
歯周病、入れ歯、咬み合わせ、インプラント、口臭、訪問診療、矯正診療、CT画像診断、審美歯科、ホワイトニング、金属アレルギーなどはお気軽に相談ください。  
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  
HP: http://asakura-dental.com

朝倉歯科医院/本院  
かかりつけ歯科医機能強化型診療所  
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(分院)  
一般 小児 障がい者 歯科  
072-626-2006  
茨木市駅前4-3-26 養精中隣り  
朝倉メディカルビル 養精中隣り

## 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

おかげさまで10周年! 専門店だからできる高価買取!!

ゴールド プラチナ 宝石 ブランド品

2/16(水) 現在の金相場による買取価格 K18 → 5,561円

買収&販売 ボスフル千里丘店  
摂津市千里丘1-10-3 営/11時~18時30分(日祝~17時) 定休/毎週木曜日、第2・4水曜  
06-6330-5011 www.bossfull.com

# EXPOCITYpress

2022 MARCH Vol.65  
エキスポシティプレス



**サブレショコラ 桜(10個入)  
(3,240円)**

サクッと焼き上げたサブレでなめらかなチョコレートガナッシュをサンドしました。ガナッシュの中にはフルーツピースやクランチを散りばめた贅沢な逸品です。限定の「桜ダーク&ホワイトチョコレート」フレーバーを中心に色鮮やかに6種を詰め合わせました。

販売期間  
4/12(火)まで。  
なくなり次第終了。

ゴディバ

ららぽーとEXPOCITY 1F  
☎06-4864-2544



久世福商店

ららぽーとEXPOCITY 1F  
☎06-4860-6234

至福のひと時 大人のしゃけしゃけめんたい(80g) (626円)  
至福のひと時 大人のさばさばめんたい(80g) (626円)  
ゴロゴロほぐし焼鯖(80g) (626円)  
ゴロゴロほぐし焼鮭(80g) (626円)  
ゴロゴロほぐし焼ほっけ(80g) (734円)

こだわり素材の美味しさが詰まった、大人気のお供シリーズ。白米に合うのはもちろんのこと、そのままお酒のおつまみとして、またパスタなど料理のアレンジにも大活躍! 詰め合わせなどギフトBOXのラッピング対応可。

3/2(水)発売開始  
※3/1(火)まで予約受付中。  
なくなり次第終了。

ロクシタン

ららぽーとEXPOCITY 2F  
☎06-4860-6190



数量限定のため、  
なくなり次第終了。

**マスクフレッシュナー  
限定マンダリン/ユーカリ(80mL) (990円)**

柑橘系の香りをベースとした穏やかな香り立ちで、長時間マスクをつけているときや気分転換したいときにもおすすめです。ポーチに入れて、外出先でもどうぞ。

マークスアンドウェブ

ららぽーとEXPOCITY 1F  
☎06-6155-7282



FOR YOU /  
お世話になった方に贈り  
プチギフト&おもたせ

春の送別シーズン。お世話になった人へのお礼や挨拶に添えるギフトは、ちょっとしたものでもこだわりたいですね。もらって嬉しい、気の利いたプチギフト&おもたせを紹介します。

**福岡 あまおういちごのケーキ(8個入)  
(1,080円)**

大粒で甘みの強い「あまおう」いちご。福岡県産あまおういちごのパウダーを使用し、しっかりと焼き上げました。香り豊かな上層と甘酸っぱい苺の豊かな味わいの下層のハーモニーをお楽しみください。

モロゾフ 窯だしチーズケーキ

ららぽーとEXPOCITY 1F  
☎06-4864-2003

春限定の  
パッケージで  
ご用意しております。



**桜ぼてと(864円)**

スティックタイプにカットしたじゃがいもサクッ!ホクッ!とした食感が楽しめます。香ばしい桜えびの風味とあっさりとした塩が後を引くおいしさです。  
※数量限定、なくなり次第終了。

**エッセンポテト  
3箱スリーブセット  
(1,620円)**

じゃがいもの豊かな風味とさっくりとした食感。それぞれこだわりの味わいに仕上げた、花藻塩味、有明海苔味、ビーフコンソメ味のセット。

**北海道いもこまち(880円)**

北海道産の有色じゃがいものキタムラサキ、ノーザンビー、トヨシロの3種類のじゃがいもを使用。サクッとした食感とオホーツクの塩味で素材そのままの彩りと味わいが楽しめる、スティックタイプのスナックです。

カルビープラス

ららぽーとEXPOCITY 1F ☎06-4860-6575



**サクラサボン プチギフト (3,190円)**  
[サクラサボン ハンドクリーム(30mL)、  
サクラサボン ボディミルク(75mL)]

クリーンなサボンとフレッシュなチェリーの爽やかな香り。ハンドクリームとミニサイズのボディケアのキットはプチギフトにおすすめ。



**KODUE HIBINO タオルハンカチ(全6種) (各550円)**

子どもから大人まで幅広いファン層に支持されている、ひびのこぶエデザインタオルハンカチ。独特なタッチの動物と色使いがポップ&キュートで、王冠部分のラメ刺繍がアクセントに! 普段使いだけでなく、プチギフトやお返しにもぴったり。

**ドライフルーツティー ティート(10g/全4種) (各237円)**

ドライフルーツだけでできたお茶。ときめく香りと口に含んだ味の甘みと酸味を楽しめる。

アンジェ ラヴィサント

ららぽーとEXPOCITY 2F  
☎06-4864-8400

タオルハンカチとティートを  
組み合わせてギフトにする人  
が増加中!  
組み合わせやギフト用  
ラッピングなど気軽に相談を。

# 春のPUSH UP BEAUTY

人気コスメブランドから春の新作や限定品が続々登場！  
春の旬顔に変身できるアイテムで、BEAUTYに磨きをかけましょう。



## フォートーンズスタイリングアイズ(全6種) (各2,200円)

まなざしに春を連れてくる、フォートーンズスタイリングアイズが新登場！上質な質感と旬なカラーの多機能アイパレットで、色を重ねてもクリアな発色が続きます。4色使いで上品に輝くオトナ目元へ。

## アイブローマスカラ(限定2種)(各1,100円)

アイブローマスカラから限定色が登場！春の訪れを感じるカラーで一瞬でニュアンスチェンジ。

オルビス

ららぽーとEXPOCITY 1F ☎06-4864-2470

## ライトフルC3 ラディアント ハイドレーション スキンローション (140mL)(5,060円)

肌にすいづくようになじみながら肌をうるおいで満たし、キメを整えながら透明感のある滑らかな肌へ整える、保湿化粧水。きらきらと輝く微細なチェリーピンクパールピグメントが肌に血色感のあるトーンアップしたサクラスキンへと仕上げます。

M・A・C (マック)

ららぽーとEXPOCITY 2F ☎06-4864-2203

Mild  
Cleansing  
Oil

## マイルドクレンジング オイル[限定デザイン] (120mL) (1,870円)

※ディープクリア洗顔パウダー3個付き

使い続けることでキメまで整うマイルドクレンジングオイルから限定デザインが発売！今なら、限定デザインのマイルドクレンジングオイルご購入で毛穴の汚れを一気にオフしてくれるディープクリア洗顔パウダー3個が付いてくる！W使いですっぴん美肌へ。  
※数量限定品は限定数に達し次第、キャンペーン終了となります。

ファンケル ニューミー

ららぽーとEXPOCITY 1F ☎06-6318-5500

# LOVE BEAUTY EXPO

期間 3/1(火)~18(金)



## CAMPAIGN 01 LOVE BEAUTY CAMPAIGN

LOVE BEAUTY EXPO対象店舗でお買物するとうれしい特典が受けられるキャンペーンを開催！

対象店舗

ALBION DRESSER、オルビス、Cosme Kitchen、chouchou Cherie シュシュ シェリー、Terrace AVEDA、NARCIS、ファンケル ニューミー、フットセラピー、PLAZA、マークスアンドウェブ、M・A・C、マリークワント、LUSH、ラフィネプリュス、ロクシタン

## CAMPAIGN 02 MORE!BEAUTY CAMPAIGN!!

期間中、LOVE BEAUTY EXPOの対象店舗にて化粧品・施術3,000円(税込)以上ご利用ごとに次回3,000円(税込)以上で使えるお買物券500円分を先着順でプレゼント!!



## CAMPAIGN 03 BEAUTY BOXプレゼントCAMPAIGN!!

期間中、三井ショッピングパークららぽーとEXPOCITY公式Instagramをフォロー&いいねと対象の投稿にコメントでおすすめコスメ詰め合わせを30名様にプレゼント!!

※当選発表は、当選者の方のみにInstagramのDMにてご連絡させていただきます。

詳しくは  
3/1(火)公開の  
特設サイトを  
チェック!



## Spick & Span POP UP STORE

Spick & Span の期間限定ストアオープン！  
自由にファッションを楽しむチャーミングな女性に向けた、大人カジュアルなスタイルを提案します。毎シーズン人気の、Spick & Spanのオリジナルデニムレーベル「5 1/2(ファイブアンドハーフ)」の新作も取り揃えております。

期間 2/22(火)~28(月)

場所 ららぽーとEXPOCITY 1F 光の広場



もっと好きになる!もっとときどきする!もっとワクワクする!

## NEW EXPOCITY



## 3/24(木)から続々リニューアル ベビー休憩室はリニューアル完了!



ゆったり授乳ができる個室の授乳室や、オムツ替え台、調乳用給湯器、電子レンジを設置しています。  
場所は、1F B立体駐車場連絡口横、2F B立体駐車場連絡口横、3F フォルムアイ横の3箇所です。



2F ベビー休憩室



アプリ会員様限定 Mitsui Shopping Park 火曜日開催!  
EXPO fun!fun! Workshop

2月から受付方法を変更をしています。  
詳しくはwebサイトをご覧ください。



詳細はこちらをチェック!

- 3/ 1(火)「早春の草花を束ねる壁飾り」
- 3/ 8(火)「ミモザ プリキアレンジ」
- 3/15(火)「春のドライフラワーのミニリースボード」
- 3/22(火)「はぎれのオリジナルリース」

場所 ららぽーとEXPOCITY 3F EXPOCITY Lab



# 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。  
最新の営業時間は施設ウェブサイトをご確認ください。

ららぽーとEXPOCITY 10:00~20:00  
(EXPO KITCHENは11:00~20:00、Eggs'n Thingsは10:00~)  
※一部営業時間が異なる店舗がございます。  
※エンターテインメント施設については各施設ホームページをご確認ください。

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)



混雑する時間帯の詳細はこちらからご確認くださいませ。

※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。

問合せ先 06-6170-5590  
(代表/10:00~18:00)

最新情報は  
HPをご覧ください



<https://mitsui-shopping-park.com/lalaport/expocity/>

## エキスポシティのインスタグラム公式アカウント

「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!



Instagram  
@expocity\_official



[https://www.instagram.com/expocity\\_official/](https://www.instagram.com/expocity_official/)

Follow me!

定期的に最新情報を  
更新しています。  
ぜひフォローください!



弊社の商業施設では、ご来館のお客様に安心してお買物・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、お越しく下さい。何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。



毎日元気に遊ぶアクアも登場する 厳選インスタライブもチェック

今回は3月に9歳を迎えるホワイトタイガーの「アクア」と、いろいろな生きもののかわいい姿を発信しているインスタライブのご紹介をします。



3月16日に9歳になるホワイトタイガーの「アクア」。人間でいうと中年のおじさんですが、おじさんになっても若々しく動き回る迫力のある姿を見せてくれます。威風堂々な姿とは裏腹にチャームポイントの「ピンクの鼻と肉球」はとってもかわいんです！そんなギャップや今年の干支の「寅」からも今年の主役間違いなし!? アクアも登場しているニフレルのインスタライブ「人気だった厳選動画はコチラから」

人気だった厳選動画はコチラから



リアル謎解きゲーム 挑戦者募集中

開催期間 好評につき、期間延長(3月末まで) ※なくなり次第終了します。
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

吹田市千里万博公園2-1 EXPOCITY内 営/平日10時~18時 ※土日祝日の最新情報はHPでご確認ください。
入館料/大人(高校生/16歳以上)2,000円 子供(小・中学生)1,000円 幼児(3歳以上)600円
駐車場/約4,100台(¥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

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



公式Youtubeでも見ると笑顔になる生きものたちの色々な動画を配信しています。



今までのバックナンバーは CityLife Newsから



1.動物取扱業社の名称: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

大阪モノレール 新ガンバ大阪号 1/22(土)から運行開始



今シーズンから新ロゴ・エンブレムへの変更に伴い、大阪モノレール ラッピング列車「ガンバ大阪号」も新デザインに!これを記念し、1/22(土)大阪空港駅にてお披露目展示会が行われました。ガンバボーイも参加し、来場者と一緒に記念撮影を行ったり、この日初運行となる新ガンバ大阪号で、パナスタへの玄関口・万博記念公園駅までみなさんと一緒に乗車しました。ぜひパナスタに来場の際は、この新ガンバ大阪号に乗って応援を!



ポーズもキマってる!!

サッカーをしている小学2年生のリョウくんやヨウタくんは、ガンバファン。チケットが取れたら開幕戦に行きたい!と、楽しみの様子でした。

J1リーグ開幕に向けて 準備を進める新生ガンバ

活動再開後の2月7日(月)、片野坂監督がJ1リーグ開幕に向けてオンライン取材に応じた。今月号はその様子をお届けする。



2/7(月)、オンラインでの取材に応える片野坂監督。写真提供/ガンバ大阪

2月5日(土)に予定されていた京都サンガとの試合も、選手も吸収しようと積極的にやってくれていて、非常に良い雰囲気です。トレーニングを積み上げてきています。と、これまでに振り返った。

2月19日(土)、ホームで開幕戦を迎える新生ガンバ大阪。コロナの影響を受けてしまったのは残念だが、切り替えて開幕に向けて準備を進めている。

GAMBA NEWS

北摂のJ1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

ガンバ大阪は1月30日(日)・31日(月)に行われた検査で、選手・スタッフ計12名が新型コロナウイルス感染症の陽性判定を受けた。そのため、2月1日(火)から4日間、チーム活動を休止。陰性が確認された選手・スタッフのみで、2月5日(土)からトレーニングを再開させた。

また、自身の考えとして「メンバーを固定せずに、外国人選手、ベテラン、若手関係なくトレーニングでしっかりやれている選手が試合に出るべき。そういう中で競争が生まれることがチーム力を上げることだ」と思っている。開幕から最終戦までずっと変わらずに選手を刺激しながらベストな11人、(リザーブを含めた)18人をしっかり見極めて、目の前のゲームに勝つことが大事だと思っています」と話す場面も。

ガンバ大阪公式オンラインショップにて、2022シーズン新商品の販売を開始

2022シーズンから新エンブレムとなり、全て新しいグッズとなりました。Tシャツやタオルマフラー、リストバンドなどの定番応援グッズはもちろん、日常でも使いやすいグッズを取り揃えておりますので、ぜひこの機会にご購入下さい。オンラインショップでももちろん、試合会場でも販売します。



応援をよろしく お願いします!

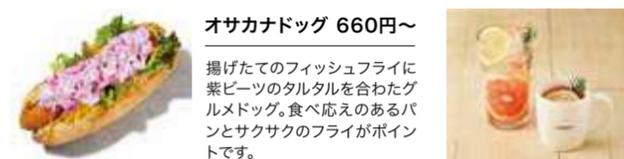
ガンバ大阪 オフィシャル オンラインショップ はこちら



写真提供/ガンバ大阪

大阪モノレール 千里中央駅改札内 エ・プロントモノウェル千里中央店 春の新メニューのご紹介

2/22(火)から「期間限定」春の新メニューが登場です。



オサカナドッグ 660円~

揚げたてのフィッシュフライに紫ピーズのタルタルを合わせたグルメドッグ。食べ応えのあるパンとサクサクのフライがポイントです。

ルビーレモネード (HOT・ICE) 550円~

人気のレモネードシリーズに新作が登場!!レモンに加えピンクグレープフルーツを使用。スッキリとした味わいで、リフレッシュにピッタリ。

お問合せ エ・プロント モノウェル 千里中央店 TEL.06-6873-6873
営業時間 平日7:00~21:00 / 土・日・祝 8:00~21:00 (自治体からの要請等で予告なく変更になる場合がございます)

ホームページはこちら https://www.epronto.jp



JAZZ&ピアノマルシェ 2022 in Bampaku Sta.開催

モノレールを降りたらすぐ楽しめる駅ナカマルシェ! 3月のマルシェは、JAZZや駅ピアノの生演奏を聴きながらクラフトビールや沿線グルメが堪能できます。

日程 3/26(土)、27(日) 11:00~17:00
場所 万博記念公園駅構内
お問合せ 大阪モノレールサービス(株) お客さまサービス課 TEL.06-6319-9785(平日9:30~17:30)

※詳細は、大阪モノレールホームページにてお知らせします。 ※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、中止する場合があります。



ABC HOUSING 近畿圏最大の住宅展示場  
**千里住宅公園**

相談無料!

住まいづくりも、土地探しも、まずはここから!  
**ABCハウジング  
おうちカウンター**

住宅メーカー選び  
土地探しも  
お任せください!

おうちカウンターは、ABCハウジングが運営する  
住まいづくり初心者さんのための相談窓口です。

営業や勧誘は一切なく、相談料も無料ですのでぜひお気軽にご相談ください。

家づくり初心者の  
モヤモヤを一気に  
解消します!



中立的な立場で  
家づくりを  
サポートします!



ご利用者の声  
相談したことで  
自分たちが建てたい  
お家が明確になった!  
(50代夫婦)

住宅知識が全くなく  
不安だったが、無料で  
色々聞けて良かった!  
(30代ご夫婦)

ご利用は事前予約が  
スムーズです。



ABCハウジング おうちカウンター 営業時間 10:00~17:00

Q&A

こんなニーズに  
お応えします!

Q 住まいづくりってどうやって進めればいいのか?

A 資金と費用の考え方はもちろん、シミュレーションもお試しください!

Q どんな風にモデルホームを選べばいいの?

A 好みやこだわりにあったモデルホームを一緒にお探します!

Q 住まいづくりってどうやって進めればいいのか?

A スケジュールとダンドリを一緒に確認しながらご案内しますのでご安心ください!

Q 土地って、どう探せばいいの?

A 住みたい場所の土地情報が簡単に検索できる、専用のサービス<ランデ>で土地探しをお手伝いします!

関西の住宅展示場で初登場!  
無料でご利用いただけます!

注文住宅のための  
土地検索サービス  
**ランデ**



ABC HOUSING

3月マンスリーフェア

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。

**ご来場プレゼント**

3/1火 → 31木 ※水曜日を除く

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。

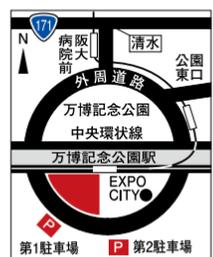


**折りたたみバスケット**

持ち運びにも便利な、折りたたみ式のバスケットをプレゼント!

※いずれかひとつ、カラーは選べません。  
※写真はイメージです。その他の商品は含みません。  
※賞品は予告なく変更される場合があります。

レジャーにも、インテリアにも!



**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

www.abc-housing.co.jp/

○専用駐車場あり ○開場時間/10:00~18:00  
○住宅公園受付は毎週水曜日・日曜日(祝日は営業)  
※メーカーにより定休日があります。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

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。

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要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。

**春のわくわく抽選会 3/12土**  
野球盤プレゼント 100名様(当選32名様)

楽しい野球盤を抽選でプレゼント!

A賞 2名様 野球盤 3Dエース スタンダード  
B賞 12名様 野球盤 Jr. (ジュニア)  
C賞 18名様 野球盤 ミニトランプ (ほか、参加賞68名様)

エポック社 EPOCH

**春のおでかけ トートバッグをつくろう 3/13日**  
80名様

フェルトやクレヨンでデコレーションして、オリジナルバッグをつくろう!

※いずれかひとつ、デザインは選べません

**REDEE ロボットプログラミング体験 3/19土 20日 21日 月祝**  
各日100名様 小学生以下限定

LEGOを使ってロボットを作り、プログラミングして動かそう!  
※写真はイメージです

REDEE

**遊べるジュラシック スライダー 3/19土**  
小学生以下限定

遊びながら食べられるキャラバキ 発掘恐竜チョコ

迫力のジャンボすべり台であそぼう!

先着100名様 BANDAI

**はじめてのスケートボード教室 3/20日**  
各回10名様 5歳以上小学生以下対象

カッコよくて楽しい「スケートボード」にチャレンジしよう!

※10時から先着70名様へ整理券を配布します  
※体験教室は約30分(時間入替制)でおこないます

MDP

**トロピカル~ジュ!プリキュア キュアサマーがやってくる 3/21月祝**  
参加無料

①11:00~  
②13:00~  
③15:00~

※このイベントはキャラクターショーではありません  
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名様へ配布いたします

ABC-A・東映アニメーション

モデルホームや住まいづくりに役立つ情報はホームページで **ABCハウジング** で検索!

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



## 梅まつり

日時 | 開催中~3/13

9:30~17:00(入園は16:30まで)

水曜定休

●2/23(水・祝)は開園 ●2/24(木)は振替休園

場所 | 自然文化園・日本庭園梅林ほか

料金 | 無料 ※別途入園料が必要



### 長浜盆梅展



今年も戦国のまち・長浜の新春の風物詩「長浜盆梅展」から盆梅が万博記念公園に登場!

- 🕒 開催中~2/27(日) 10:00~16:30
- 📍 日本庭園 千里庵
- 🎫 無料

### 日本庭園茶室「千里庵」呈茶



枯山水の庭越しの梅を眺めながら、おいしい和菓子とお抹茶をお楽しみください。

- 🕒 2/11(金・祝)~3/13(日)の土・日・祝 10:00~16:00(受付は15:30まで)
- 🎫 季節の和菓子と抹茶セット700円
- ※割引入園券付抹茶券も販売(大人890円、小中学生760円)

### 大阪梅の陣 2022 (CHOYA 利き梅酒 5 種 & 梅酒販売)



The CHOYA 5 種類セット飲み比べ。CHOYA梅酒販売も同時開催! レアな高級梅酒が登場するかも!?

- 🕒 2/23(水・祝)、2/26(土)、2/27(日) 11:00~16:00
- 📍 自然文化園 水車茶屋前
- 🎫 15ml×5種セット 500円
- ※未成年者、お車でのお越しの方へのアルコール類の提供はいたしません。 ※雨天中止

### 梅スイーツ&梅フード



北摂の人気和菓子店のスイーツが今年も登場! 「梅うどん」や、国産鶏モモ肉を使ったジューシーな「梅塩からあげ」も販売します。

- 🕒 2/11(金・祝)~3/13(日)の土・日・祝 10:00~16:00 [酒類販売は11:00~]
- 📍 自然文化園 水車茶屋前
- 🎫 商品によって異なります。イベント当日ご確認ください。 ※雨天中止

### 伝統芸能 笑福亭笑利の招福落語会

満面笑顔のえびす様。「えびす顔にはより福来る」と申します。皆さまにもえびす顔になっていただければと落語を一席お届けします。

【演目】エビスの鯛 【余芸】めでたい紙切り



プロフィール | しょうふくてい しょうり 笑福亭笑利  
2014年笑福亭鶴笑に入門。パペット落語や歴史落語の創作を得意とする。趣味は茶道、殺陣、弓道。特技は紙切り。

- 🕒 2/27(日) ①13:00~13:30 ②14:30~15:00
- 📍 日本庭園 中央休憩所 映像上映コーナー
- 🎫 観覧無料

### 梅についてのパネル展示

私たちの暮らしや、日本文化の中に見る「梅」についてパネル展示で紹介します。



- 🕒 開催中~3/13(日) 10:00~16:00
- 📍 自然観察学習館展示スペース
- 🎫 無料

### 梅マルシェ

春の近郷野菜に美味しい豆腐や梅加工品の販売を中心に、関西大学社会学部と大阪天満宮の水・紀州の梅果汁・ハタ鉱泉の炭酸水を使用した“聖産学”連携による梅サイダー「UME・TEMMA」特別販売コーナーなど、盛りだくさんな内容でマルシェを開催! 梅まつりのお土産探しに是非お立ち寄りください。

- 🕒 2/11(金・祝)~3/13(日)の土・日・祝 梅サイダー「UME・TEMMA」の出店は 2/13(日)、3/6(日) 10:00~16:00
- 📍 自然文化園 平和のバラ園 特設スペース (日本庭園正門向かい)
- 🎫 商品によって異なります。イベント当日ご確認ください。 ※雨天中止



## 期間限定 梅まつりメニュー

下記の園内飲食店舗では、梅まつり期間限定の特製梅メニューが楽しめます!

🕒 開催中~3/13(日) 10:00~16:30 📍 各店舗にて ※メニューの詳細や店舗情報などについては各店舗へお問い合わせください。

薪窯ピッツァ・カフェ NORTH GARDEN(ノースガーデン) [HP https://www.north-garden.net/](https://www.north-garden.net/)

万博記念公園で昨年春に収穫された実梅を使った梅ゼリーとリッチミルクソフトクリームの「紅梅パフェ」。梅鑑賞と一緒にテイクアウトでお出かけできる商品です。他にも「梅と大葉とシラスのピッツァ マリナーラ」、「梅のソーダ」「梅のハイボール」など春を告げる梅の爽やかメニューをご用意してお待ちしております。



梅のソーダ/梅のハイボール

梅と大葉とシラスのピッツァ マリナーラ

neu.cafe (ノイカフェ) [HP https://neu-cafe.com/shop/neucafe-expopark/](https://neu-cafe.com/shop/neucafe-expopark/)



梅のフルーツ飴  
甘酸っぱく仕上げた梅とカラフルな果物を屋台定番のフルーツ飴に。梅まつりのお供にいかがでしょうか。

NUGGET NUGGET (ナゲットナゲット) [HP https://nuggetnugget.net/](https://nuggetnugget.net/)



梅のさわやかな風味をいかに、酸味を抑え、さっぱりとした味に仕上げました。厳選したしょうゆのうま味を加え、梅の味を引き立てています。

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 [但し、2/23(水・祝)は開園、2/24(木)は振替休園] ※イベントは原則荒天中止。 ※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。



## Pickup Event

※水曜定休 [但し、2/23(水・祝)は開園、2/24(木)は振替休園]  
 ※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。  
 ※詳細はイベントの公式ホームページでご確認ください。

### テレビ大阪 40th EXPO 3/5(土)・6(日) 9:30~17:00(最終入場は16:30まで)

テレビ大阪春祭り「テレビ大阪 40th EXPO」で3イベント同時開催!

#### 1 CYCLE MODE RIDE OSAKA 2022



スポーツ自転車の最新モデルや自転車関連グッズの展示はもちろん全長2kmの試乗コースで実際に自転車に乗ることができます。

- 東の広場・場周道路・お祭り広場・EXPO'70/パビリオン
- 大人 前売券 1,000円(入園料含む)  
当日券 1,300円(入園料含む)
- ※前売券は公式ホームページでのオンラインチケットのみ販売(3/4(金)まで)
- ※当日券は公式ホームページでのオンラインチケットと会場にて販売
- 中学生以下とチームキープレフト会員は無料(別途入園料が必要)
- ※詳細はHPにてご確認ください。
- サイクルモード事務局 06-6947-0284
- HP <https://www.cyclemode.net/ride/>

#### 2 アウトドアフェス



アウトドアグッズをはじめキャンピングカーやキャンプ場等の情報コーナーのほか、実際に体験できるアクティビティもご用意しています。

- 東の広場・お祭り広場
- 無料 ※別途入園料が必要
- テレビ大阪事業開発センター内 06-6947-1912

#### 3 サイクル∞キッチン supported by キリン生茶



CYCLE MODE RIDE OSAKA 2022とアウトドアフェスで体を動かした後はサイクル∞キッチンのグルメで空腹を満たしてください。

- 東の広場・お祭り広場
- 無料 ※別途入園料が必要
- テレビ大阪事業開発センター内 06-6947-1912

### 邂逅する写真たち モンゴルの100年前と今

3/17(木)~5/31(火)  
10:00~17:00(入館は16:30まで)



日本・モンゴル外交関係樹立50周年記念特別展として、100年前のモンゴルと現在のモンゴルが時空を越えて本館で出会う、体験型の「写真展」です。

- 国立民族学博物館
- 880円、大学生450円、高校生以下無料 ※本館展示もご覧いただけます。
- 水曜日 ※5/4(水・祝)は開館、5/6(金)は振替休館

### つばき祭

開催中~3/13(日)  
9:30~17:00(入園は16:30まで)



「出雲安寿」「桃割れ」など、約100品種・約260本のつばきが見事に花を咲かせています。

- つばきの森
- 無料 ※別途入園料が必要

### 春季特別展 「今のかたち —西日本の民藝—」

3/5(土)~7/18(月・祝)  
10:00~17:00(入館は16:30まで)



大阪日本民芸館は今年で50年の節目を迎えます。これを記念して西日本で活躍する現役の作り手、約100名の作品を一堂にご覧いただけます。

- 大阪日本民芸館
- 710円、高校・大学生450円、小・中学生100円
- 水曜日

### 桜まつり

3/19(土)~4/10(日)  
※開園時間については、万博記念公園ホームページまたは次号をご覧ください。



「日本さくら名所100選」にも選ばれている、万博記念公園の桜を今年もお楽しみください。

- 自然文化園の東大路を中心とした公園内各所
- 無料 ※別途入園料が必要

### やってみた展 カラダで学ぶ遊園地

3/12(土)~5/8(日) 10:00~17:00(入館は16:30まで)

「体験する」ことは「学ぶ」こと!楽しさのなかに学びが詰まった、いろいろな「やってみた」体験が大集合。「やってみた」体験の学びから自分の「好きなこと」に気づくことができ、新しい自分を発見することを楽しむデジタル「遊園地」。さらに今回は大阪万博とのコラボ展示が実現!今から50年以上前の子どもたちが興奮した大阪万博にもいろいろな「やってみた」体験がありました。当時の貴重な資料や様子をパネルで紹介!します!



- EXPO'70/パビリオン ホワイトエ
- 大人1,500円、中高生1,200円、小学生800円、未就学児無料 ※別途入園料が必要
- HP <https://www.lnp-mother.com/yattemita/> ※詳細は公式HPをご覧ください。



## 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(入館は16:30まで)
- 大人720円/小中学生310円 ※別途入園料が必要
- 水曜定休
- 0120-1970-89
- <https://taiyounotou-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「太陽の塔オフィシャルサイト」をご確認ください。



### 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ます。ご購入方法などの詳細は公式HPにてご確認ください。



### 「万博記念公園に咲く花の写真コンテスト」 入賞作品展示

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。

- 開催中~3/15(火) 9:30~17:00(入園は16:30まで)
- 日本庭園中央休憩所 ※別途入園料が必要
- 無料
- 水曜定休



令和3年度推薦作品「盛夏(せいか)」

### 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。

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

### 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(加熱式たばこを含む)を禁止しています。

腸を活かす

# 発酵 グルメ

HAKKO  
GOURMET

健康志向の高まりから注目されている“腸活”。腸内環境を整えることは花粉症対策や美肌効果にもつながるそうで、そこに欠かせないのが発酵食品。ぬか漬けや納豆をはじめ、毎日の食卓に気軽に取り入れることができる食材から美味しく楽しく腸活をはじめてみませんか。



発酵料理専門家 中川 奈央さん

豊中で発酵教室・家庭料理教室「ナカガワさんちの発酵ご飯」を主催。「お家ごはん+（プラス）発酵」をテーマに料理教室やイベントを開催し、飲食店のメニュー開発や、発酵食品の商品開発などにも取り組む。

## 花粉症対策や腸内環境を整える

発酵食品が含む乳酸菌や麹菌などには腸内環境を整える作用があり、免疫力アップにつながると言われている。「自己免疫力が上がり、花粉によるアレルギー反応を抑えてくれます。さらに、腸内環境が整うと代謝が良くなるので、シミやニキビ対策にもなるんです」と中川さん。

麹菌や酵母菌、納豆菌といった生きてる菌を含み、腸内環境を整え免疫力アップにつながります。これらの菌を活かすためには、食物繊維を多く含む野菜類やきのこ、味噌汁など加熱した発酵食品も欠かせません。なぜなら、取り入れた菌の栄養素となり、維持、活性化につながるからです。「これらの食材をバランス良く取り入れることが腸活のポイントだという。

3月は三寒四温という言葉があるように、寒暖差が厳しく、不調を起こしやすい時期。腸内環境を整え、健やかに春を過ごそう。

## バランス良く様々な食品を取り入れる

発酵食品といっても様々な種類があり、何を食べればよいのか迷うところ。「ぬか漬けや味噌、納豆などは、

中川さんオススメの簡単！  
発酵食レシピを動画で紹介

- ブロッコリーと小松菜の豆乳白味噌スープ
- 鮭の糀ふりかけ
- サバマヨサラダ



体内で仕事をしてくれる！

お店の方に確認してもらい、使うのをタップするだけ！



CityLifeNewsWebアプリ限定クーポンを使ってお得に楽しもう

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。

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。



### HAKKOU ITEM

酢

お酢も、味噌やしょうゆなどと同じ発酵食品。微生物の“発酵作用”を用いて醸造されている。胃酸の分泌を促す作用があるほか、腸内の善玉菌を増やすことで整腸効果もあるそう。



(株)九重雑貨の九重酢をベースに温州ミカンの皮・山椒をブレンドして香りと味のアクセントをつけた「グラマラ酢」。店内でも購入できる(2,000円)。



希望すれば、グラマラ酢のソーダ割も作ってくれる(600円)。

特典

「アプリのクーポン提示」で  
●週替わりランチ(1,100円)をご注文の方に  
**食後のドリンクを1杯サービス**  
(コーヒー・紅茶・ハーブティー)  
(4月末まで)



## 発酵食品であるお酢や味噌を使った薬膳ランチで健康になろう

国際薬膳調理師の店主が手がけるランチが人気。春先には酸味のある料理を摂り入れたいという考えから、和歌山の温州ミカンの皮やキビ糖が入ったお酢を使ったメニューが登場。鶏肉の甘酢和え(メインは週替わり)は、まるやかな酸味に食が進む。副菜のキャロットラペはリンゴ酢で和えているほか、自家製のしょうゆ麹や黒大豆味噌も隠し味に使っている。

### 「グラマラ酢」をおうちでも



煮詰めるだけでシロップになる  
みかんの香りとキビ糖のシロップは、アイスと相性抜群。

### 隠れ家YAKUZEN comodo kitchen

(コモドキッチン)  
茨木市中穂積2-1-28  
営/11時半~15時(LO.14時)  
夜はコース料理のみ(要予約)  
月曜定休 禁煙  
☎072-647-9061  
<https://comodokitchen.com/>



### HAKKOU ITEM

糀

糀とは、原料となる穀物(米、麦、豆など)を蒸したものに「こうじ菌」を付着させ、培養したもの。腸内環境が整い、身体の代謝アップが期待できる。



テイクアウトメニューの一番人気「チキン南蛮(860円)」。塩糀に漬け込むことで、鶏肉もやわらかくなるそう。タルタルソースにも糀が使われている。



あまざけとチーズケーキのセット550円。チーズケーキにも糀が使われている。



店内でいただける「塩こうじからあげセット(980円)」。右上の「糀あまざけドリンクCOOL(M/330円〜)」は割り方やトッピングが好みに合わせて選べる。写真は豆乳割りのイチゴトッピング。

## 自家製のあまざけや手作りの塩糀や玉ねぎ糀を取り入れた料理が味わえる

生の米糀で作った4種の自家製調味料(塩糀、醤油糀、しょうが糀、玉ねぎ糀)を、メインのおかずだけでなく、副菜や漬物にまで使った料理が楽しめる。ほかにも米と水と糀だけで作ったアルコール0%、砂糖不使用の自家製あまざけは、そのやさしい甘さにほっこり。「食べるあまざけ」などカラダが喜びデザートも豊富。

- Menu 糀を使ったフードメニュー各980円(店内飲食)
- 豚ロースカツとじ
  - チキン南蛮
  - 豚ロースみそ焼き
  - 甘糀たまご釜揚げしらす丼
  - 和牛すじあまざけカレー
  - 塩こうじ焼き魚 他

特典 「アプリのクーポン提示」で  
●店内フードメニュー注文又はテイクアウト利用で  
**ミニあまざけサービス**(4月末まで)

### 糀あまざけcafé ひとと

茨木市東奈良3-14-28-103  
営/11時~19時  
火曜定休 禁煙  
☎072-655-3362  
Instagram : hitoto0123





**特典** 「アプリのクーポン提示」で中国茶体験カリキュラムに参加の方  
**ナツメと鉄観音茶プレゼント** (4月末まで)

**中国茶教室 時々 茶席 鈴家** (すずや)

高槻市城北町1-9-6 福寿舎2F (連)  
営 / (予約制・承り時間)  
月・金・土・日 11時~20時  
※茶席は偶数月の最終土曜のみ  
禁煙  
Instagram : ling.cs\_chinesetea  
https://fukujuya-takatsuki.com/suzuya/



**HAKKOU ITEM**

**黒茶 (プーアル茶)**

お茶の発酵は、そのほとんどが酸化発酵。写真右から白茶(弱発酵茶)、青茶(半発酵茶/烏龍茶)、黒茶(後発酵茶)と発酵度が高くなる。



白茶は製造過程が萎凋と乾燥のみで花のような甘い香りとほんのり広がる甘みが特徴。黒茶(写真)は色は濃いですが、苦味も少なく茶葉子とも合う。熟成が進んだものほど、価値が高いと言われる。

**発酵の度合いによって個性が変わる中国茶を楽しもう**

中国茶は、緑茶、白茶、黄茶、青茶(烏龍茶)、紅茶、黒茶と進むにつれ、発酵度が高くなる。「すべてのお茶はチャノキ(茶の木)の葉から作られていて、発酵の度合いで名称が変わります」と店主の鈴さん。教室では蓋碗(がいわ

ん)を使ったお点前で、白茶から黒茶までの4種を淹れてくれる。黒茶だけが微生物(麹菌)によって発酵を促しているため、色も濃い。発酵度が高いほど、体を温めてくれるので、個性を楽しみながら、お気に入りを見つけたい。

**体験カリキュラム**

●中国茶体験 3,000円 / 1回90分 茶菓子付 (要予約)  
中国茶を4種類飲み比べしていただけるプラン。お茶に興味のある方、中国についてお話ししたいという方もどうぞ。体験後は趣味講座、初級中国茶淹れ方講座(各4,000円/1回90分/茶菓子付)等へ。申込みは、メール(lingcs\_chineseteaclass@yahoo.co.jp)又はインスタグラムのDMで。

中国茶の茶道具は美しく、見ているだけでも楽しい。お湯を流す時に茶玩具(人形)にかけるなど、遊び心もいっぱい。そんな中国茶と中国の文化にふれてみよう。



玄米調味料「はなまるママ」2,800円、「国産立料あわせみそ」842円、小豆島杉樽仕込みしょうゆ810円。

**HAKKOU ITEM**

**発酵発芽玄米**

植物性乳酸菌が玄米の約10万倍というこちら。炊く直前のお米にひとさじ混ぜるだけの手軽さで、消化吸収も良いため、おいしく腸内環境を整えることができる(300g・1,800円)。



**特典** 「アプリのクーポン提示」で  
●1,000円以上購入の方、  
**5%OFF** (4月末まで)

**自然食品店 はっこうふうず**

茨木市舟木町13-11 NYKビル1F  
営 / 10時~18時  
日曜・月曜定休  
☎072-655-8828  
https://hakkofoods.com/



**生命力あふれる発酵食品や調味料の数々と出合える**

自然食品店やマクロビオティック料理教室に勤めていたご夫婦が営むお店。国内産の大豆を時間をかけて発酵させた長期熟成の生味噌や杉樽仕込み醤油をセレクト。「自然に寄り添って育てられた米や野菜、卵などと一緒にからだをととのえてくれる“調(身)料”を選んでほしい」と店主の小柴さん。天然酵母菌と乳酸菌を使って3ヵ月熟成させた玄米調味料は、ビタミンやアミノ酸等が豊富で味噌汁やごはんに使えば腸活をサポートしてくれる。



(上)コンソメジュレの熟成蒸し鶏肉丼 841円  
(下)甘糨と生姜ソースの豆腐ハンバーグ丼 841円

**HAKKOU ITEM**

**糨**

醤油糨や塩糨は胃腸の働きをサポートして、腸内の善玉菌を増やす働きがあるので継続的に食べることで、腸内環境を整えてくれる。

**お弁当 櫻小路 高槻阪急店** (さくらこうじ)

高槻市白梅町4-1 B1F  
営 / 10時~20時  
定休日は高槻阪急に準ずる  
☎090-8794-1682  
https://sakurakoji.jp/



**日々の健康を考えて「発酵」と「熟成」にこだわる**

明治36年創業、駅弁の「淡路屋」が日常向け弁当の新業態として立ち上げた「櫻小路」。醤油糨をつかった熟成蒸し鶏にさつま芋の甘糨バター和え、塩糨を使った三色豆とチーズのサラダが入った熟成蒸し鶏肉丼と、豆腐ハンバーグに生姜風味の旨味たっぷり甘糨ソースをかけた豆腐ハンバーグ丼など、健康を考えて「発酵」と「熟成」の技術を生かした味わいになっている。

**大豆にこだわり、高槻で手づくり丁寧に発酵させた納豆**

石川県のオーガニックファーム産の有機大豆アヤコガネ100%で作られるのは「昔物語」と「はにたん納豆」。丁寧に煮た豆の表面に選り抜いた納豆菌をかけて、一粒一粒作られており、中粒で皮が薄いので子どもでも食べやすい。ほかにも納豆用に品種改良された小粒の北海道産スズマルや大粒の丹波黒大豆も、素材と発酵にこだわり、豆本来の旨みを引き出した納豆になっている。



(左上より)「黒豆納豆」70g 324円、「昔納豆」100g 172円、「昔物語」90g 194円。(タレ、カラシは無し)

**納豆屋 (なっとうや)**

高槻市川西町2-7-10 ※販売は下記にて  
◎関西よつ葉連絡会・よつ葉ホームデリバリー  
◎高槻駅前グリーンプラザ1号館B1F 「自然館」(全商品取扱い有り)  
◎ミートモリタ屋各店(昔納豆は全店取扱い)  
☎072-681-4574 電話注文OK  
https://nattoya.jp/ 通販あり(共に送料要)

**HAKKOU ITEM**

**納豆菌**

納豆菌は増殖するときに、大豆のタンパク質を分解し、吸収しやすくするとともに、各種ビタミン類や酵素類を作り出し栄養価も高めてくれる。



子ども向け納豆の「はにたん納豆」(シール付)40g 140円。

**毎日の食卓に**

**発酵食材を取り入れよう**

LET'S EAT HAKKO GOURMET EVERYDAY



にんじん、きゅうり、なす、かぶら、みょうがなど種類も豊富。単品100円〜。店内ではぬか床作成教室(3,500円)も行っている(要予約)。

**無農薬米のぬかを使った腸が元気になる「ぬか漬け」**

高校生の頃に、茨木で行商のおばあさんが売っていた漬物が大好きになり、その味が忘れられず自分で作ってみようと思いついた店主の吉田さん。米ぬか・塩・水に、干し椎茸・昆布・山椒・柚子・鷹の爪などを配合した自家製ぬか床は、乳酸菌たっぷり腸の調子を整えてくれる。野菜の持つおいしさも引き出して腸活に注目してみよう。

**特典** 「アプリのクーポン提示」で  
●ハッピーセット(4~5種類入り)480円を  
**80円OFFの400円**に(4月末まで)

**HAKKOU ITEM**

**米ぬか (植物性乳酸菌)**

同じ乳酸菌でも、米を原料とする米ぬかの植物性乳酸菌は日本人ととても相性が良いそう。ストレスで意外と腸が傷ついている現代人におすすめ。

**つけもの屋 ぬか太郎**

茨木市元町8-17  
営 / 10時半~17時半  
※雨の日は休み  
月・木・日曜定休  
☎090-3494-5176  
Instagram : nukatarou





# “おいしい”が花ひらく 春色LUNCH

Spring has come!  
Recommended lunch



本格イタリアンから体に優しいヘルシー定食など、春キブンを盛り上げてくれるランチをご紹介します。

## 肉バル&ダイナー Jajaja UNO本店

彩り豊かな前菜付き  
予約限定  
豪華ステーキランチ

厳選された黒毛和牛が楽しめる人気のJajaja UNO本店。全てのランチメニューに、手間ひまかけた彩り豊かな手作り前菜15品がついてこのお値段。ジューシーでヘルシーなランチで至福のひと時を!

高槻市上本町6-8  
営/ランチ(水・木休み)  
11時半~14時  
17時~22時(L.O22時半)  
水曜定休 禁煙  
状況により営業時間の変更あり  
電話にて確認してください  
☎072-609-5674



### 肉肉ステーキランチ

2,690円

お肉博士1級を持つオーナーが厳選した黒毛和牛と旬の野菜が楽しめる人気No.1ランチ!



Menu 【完全予約制ランチ】※前日までの要予約  
●黒毛和牛 プレミアム ビーフシチューランチ……2,490円  
●黒毛和牛肉肉ステーキランチ ……………2,690円  
●黒毛和牛希少部位 特選肉肉ステーキランチ ……2,990円

2店共通特典 予約時のお電話で「シティライフを見た」と伝えるとスイーツセット(コーヒーor紅茶付き)プレゼント(バスクチーズケーキ・カタラーニャ・ヌガーグラッセ・濃厚大人のチョコテリーヌが対象)+200円でタルトポワール・アーモンドタルトも対象 ※品切れの場合あり(4月末まで)

### 黒毛和牛いろいろ手毬寿司

〈肉吸い付き〉2,890円

これまでにない発想で彩られた肉寿司を楽しめる豪華なワンプレート!



肉の旨味を贅沢に味わい尽くす  
予約限定ランチ

## 肉バル&ダイナー Jajaja DOS

JR高槻駅前に位置する肉バルJajaja DOS。UNO本店で人気の肉寿司をメインに、9貫分のシャリを旬の食材、黒毛和牛で彩った手毬寿司ランチが誕生!他にはない18貫の手毬寿司と6種類の惣菜を12種類のソースで楽しめる。週末のランチはちょっと贅沢に!

Menu 【完全予約制・週末限定ランチ】  
●黒毛和牛 いろいろ手毬寿司(肉吸い付き)……2,890円  
※前日までの要予約

高槻市上田辺町3-12  
光栄ハイム高槻2E  
営/ランチ 金・土・日のみ 11時半~14時  
ディナー 17時~23時  
水曜定休 禁煙  
状況により営業時間の変更あり  
電話にて確認してください  
☎072-668-4813



### ミニ懐石ランチ

3,850円

随所に技が光る新発想の懐石料理。

和食×洋食の豪華懐石ランチ  
見た目華やか技術が光る

### 日本料理 味源

創業40年磨き続けた和食の技術に、洋食の華やかな発想を掛け合わせた懐石ランチが登場!日本料理の要である出汁にもひと手間加えることで、より口当たり優しく素材の味を楽しむことができる。デザートにも和と洋の技術が光る。目と舌で楽しむ新しい和食を楽しんで。

Menu 【完全予約制】  
●ミニ懐石ランチ ……3,850円  
●松花堂ランチ ……2,750円

特典 「シティライフを見た」で飲食代10%OFF(3月末まで)

高槻市唐崎北3-24-4  
営/ランチ11時~15時 LO14時半  
夜17時~22時 LO21時  
※夜は要予約 禁煙  
不定休 駐車場有り  
クレジットカード使用可  
☎072-669-9751



▲他のメニューや仕出しについては公式HPをチェック



## TORITON La Salute

〈トリトンラ サレテ〉

パン食べ放題がついた  
お得なランチ

本場の味をお得に楽しもう

本場イタリアの味が楽しめる人気のトリトン。ランチメニューの中でも一番人気の「お得なLunch set」は、8品の新鮮野菜の前菜盛合せとメイン(ピザorパスタ)に天然酵母の薪窯パンが食べ放題!多くのお客が頼むというドルチェセットは、日替わりの自家製ケーキとシャーベットが楽しめる。

Menu ●日替わりプレートランチ …………… 980円  
●お得なLunch Set ……………1,650円  
(前菜盛合せ+パスタorピザ+パン+ドリンク)  
※薪窯で焼いた天然酵母パンが食べ放題  
※その他カフェタイムメニュー、ディナーメニューが充実  
特典 「シティライフを見た」で単品メニュー20%OFF(3月末まで)

### お得なLunch set

1,650円

メインのピザorパスタは、本場イタリア仕込みの味!前菜も豊富で満足間違いなし。



人気のドルチェセット。この日はティラミスとパニニアイス。

茨木市城の前2-1  
イオンタウン茨木太田  
営/11時~22時(LO21時)  
※状況により営業時間の変更あり  
P有 禁煙  
☎072-665-7007



## 野菜とつぶつぶ アプサラカフェ

LABI千里で人気の手作りカフェ  
地元野菜を使ったメニューが豊富

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良い店内で、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!

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(4月末まで・他券併用不可)



### 日替わりアプサラ定食

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。

座敷とキッズスペースもあるので小さなお子さん連れでもゆったりできると評判。



豊中市新千里東町1-2-20 LABI千里4F  
営/11時~21時(LO20時半)  
無休 禁煙  
※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://hakff.sakura.ne.jp/apsaracafe/index.html>



### 豆皿ランチ

1,485円

豆皿おかず9品/本日のスープ/4種から選べる本日のメイン/ごはん/ドリンク ※本日のデザート 3種盛合せ 220円



4種から選べる本日のメイン。この日は鶏のから揚げネギ香味ダレ。

特典 「シティライフを見た」と豆皿ランチ注文で桜アイスプレゼント(3月末まで)

茨木市寺田町9-26  
営/11時半~21時  
月曜定休 禁煙  
※状況により営業時間の変更あり  
店舗にご確認ください  
☎072-647-6418



## mameri

〈マメリ〉

手間ひまかけた9つの豆皿おかず  
キュートでボリュームなランチ

かわいい豆皿に盛られた9つのおかずが楽しめる人気のマメリ。お客の9割が注文するという本日のデザートはなんと3種類も楽しめる。旬の素材を手間ひまかけて仕上げた多彩な味を、木の温もりを感じられる空間でゆっくり楽しんで。



本日のデザート3種盛り。



### 桃の節句 祝いを彩る モリタ屋特選「ひなちらし」

3月3日のひな祭りは「モリタ屋特選ひなちらし」でお祝いはいかが。毎年大人気のひなちらしは種類も豊富。おすすめは、本まぐろと自家製ポイル寿司海老がはいった「上ちらし寿司」。生ネタが苦手な小さなお子さんには「彩りちらし寿司」がおすすめ。モリタ屋全店のサービスカウンターにて予約受付中。2月28日(月)まで。



(上)上ちらし寿司  
1人前 735円

(左)彩りちらし寿司  
1人前 627円

**ミートモリタ屋**  
モリタ屋全店で予約受付中!  
※サービスカウンターにてご予約を  
<http://www.moritaya.com/>



# 北摂グルメGUIDE

Good taste Good time



### 鮮度抜群の最高級国産とらふぐ 冬の滋味溢れるふぐ鍋で元気に

産卵に向けて栄養を蓄えているこの時期のふぐは絶品。最高級国産とらふぐを注文ごとに捌くため、ピクピクと動いていることも!!「ふぐに合う自家製ポン酢」でいただくてっさ、湯引きは格別。メの雑炊は、ふぐの旨みを逃すことなく味わえるので、ペロッと食べられる!! 自宅でふぐ鍋を楽しみたい方向けに「お持ち帰りセット(2~3人前)」10,000円で販売中! 滋味溢れる食材を食べて元気に過ごそう。

人気のひれ酒(803円)は、丁寧に焼き上げられたひれを贅沢に使っているため、一口ごとに芳醇な香りが広がる。



#### 高槻活ふぐ料理専門店二代目 ぶく義

高槻市高槻町11-21  
営/昼12時~14時(前日迄要予約)  
夜16時~23時(入店21時まで)  
月曜定休日(祝日の場合は営業)  
※状況により営業時間の変更あり  
電話にて確認してください  
禁煙



☎072-681-9515

Menu  
「シテイライフを見た」で  
●活てっさりコース..... 5,500円  
(てっさり、てっさ、湯引き、煮こごり、雑炊)  
●人気!二代目ぶく義コース..... 7,150円  
(てっさり、てっさ、湯引き、煮こごり、唐揚げ、雑炊)  
●厚切りふくしゃぶコース..... 9,350円  
(てっさり、てっさ、湯引き、煮こごり、唐揚げ、ふくしゃぶ、皮しゃぶ、雑炊)  
/特典  
「シテイライフを見た」で  
●お会計から**昼10%、夜5%OFF**  
(3月末まで)※特典併用不可

## 「19歳の酒」11期生募集

泥だらけの田んぼで足が抜けなくなった事ありますか?あぜ道に座り込んで青空見上げてオニギリ食べた事ありますか?そして、お米が日本酒に生まれ変わる時の音を聞いた事ありますか?

まだお酒が飲めない、未成年の19歳。そんな時から自ら、田植え→稲刈り→お酒の仕込みを経験して20歳を迎えて初めて口にする日本酒が自分達で造ったお酒だったら...めっちゃくちゃ素敵だと思いませんか?!

そんな19歳の若者達を情熱溢れる酒屋と酒蔵さんや農家さん、そして愛情たっぷり飲食店さん達がサポートする企画です。コロナ感染予防を行いながら実施予定です。19歳のみなさん、ぜひ参加してみてください!

### 2022年(第11期生)プロジェクト 参加者募集開始!

■参加資格:2022年3月31日時点で満19歳の関西一円に在住の男女  
■募集期間:2022年5月上旬ごろまで  
■参加費用:各回現地(滋賀県東近江市)までの各自交通費実費のみ

年間スケジュール(予定)  
2022年  
5月中旬から下旬 酒米の田植え/8月上旬 粟山子づくり/9月下旬 酒米の稲刈り  
2023年  
2月上旬 お酒の仕込み体験/3月中旬 搾りあがったお酒をタンクから引き酒/4月1日~「19歳の酒」発売開始!

お問い合わせ、お申込みは  
公式ブログまで→



「19歳の酒」プロジェクト委員会  
DATE 問/mail:19sake@gmail.com 詳しくは公式ブログをご覧ください。  
<http://sake19.citylife-new.com/>

## アプリ限定 おトクなクーポンを配信中

<p>釜揚げ饅頭 唐庵 (茨木)</p> <p>ちくわ天玉カレーうどん注文でトッピング(きのこorチーズ)サービス</p>	<p>餃子バル tsutsumu (茨木)</p> <p>1,500円以上のご利用で200円OFF</p>	<p>ローカーボキッチン 然 -zen- (高槻)</p> <p>オリジナル 低糖質ぶりんをプレゼント</p>
---	---	---

※画像はイメージです。※紹介している店舗は一部です。※内容は変更になる場合があります。※利用条件など詳細はアプリからご確認ください。

City Life 情報紙City Lifeが発信する地域密着のニュースアプリ

## City Life News

City Life編集部が取材した地元のニュースやグルメ、イベントなどの情報をお届けするアプリができました。地元で使えるアプリ限定のクーポンやキャンペーンの情報も!魅力的な地元のお店を探すときにも便利なアプリです。

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。

## LohasFesta Mall 特選フルーツ

愛媛県が誇る高級品種甘平

糖度は約13度以上!  
※今季最高糖度15度

糖度は13~14度!  
薄皮で食べやすい!

甘みが強く、ほどよい酸味があり濃厚な味わいが特徴。果肉もやわらかくジューシーです。  
※デコポンのみ5キロも送料込み3,200円でご用意しております。

食べ比べセット  
2月中旬出荷開始  
150セット限定 送料込3,600円

「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。左記のQRよりお越しください。  
※掲載商品の出荷開始時期は予定です。天候により前後する場合があります。

## スタンプラリーで巡る 茨木おいもグルメフェア

人気投票 結果発表

2021年11月5日より開催していた「茨木おいもグルメフェア」は2021年11月30日にて無事終了いたしました。10回目の開催となった今回も多くの方にご参加いただきまして、誠にありがとうございました。今回のフェアで実施した『茨木おいもグルメラリー』の中の人気商品TOP3を発表いたします。

主催:茨木市 後援:茨木商工会議所 協力:茨木おいもプロジェクト 企画運営:株式会社シティライフNEW

1位 gallery×cafe GACA  
さつまいものカヌレ キャラメル風

手のひらサイズのおいも入りカヌレが堂々の1位

「ちょうど焼きたての時に買ってカリカリもちもちですごくおいしかった」「コーヒーとともにいただいたカヌレが最高でした」など、カヌレとおいもの食感の違いを楽しむ皆さまから支持をいただきました。

茨木市元町6-28 久保ビル1F

2位 カフェ レードル  
サツマイモとモンブランのスフレパンケーキ

さらにグレードアップしたパンケーキが今年も

「サツマイモとモンブランもパンケーキも全てが美味しくて大満足でした」「ふわふわのスフレに食べごたえのあるサツマイモ、ふしぎな食感でおもしろかった」など、改良を加えられたパンケーキが参加者の皆さんに好評でした。

茨木市春日1-1-24

3位 福原商店  
おいも入り回転焼き

今回初参加でランクイン

「初参加だったので一番に行ってみました。ほかほかおいしかったです」「ごろんとさつまいもが入っていてあとと両方ともおいしかった。焼きたてあつあつだった」など11月の急な冷え込みにも負けない、回転焼きがランクインしました。

茨木市元町6-35



※紹介している商品はフェア期間中の商品ですので、現在販売しておりません。

みんなの小さなエコを大きなコエに

# ロハスフェスタ 万博

2022 春

1ST 4/22 FRI. 23 SAT. 24 SUN. 2ND 4/29 FRI. 30 SAT. 5/1 SUN.  
3RD 5/3 TUE. 4 WED. 5 THU. 9:30-16:30 会費(入場券):500円[小学生以下無料]  
[雨天決行 ※荒天中止] ※入場券販売は16:00まで

## 万博記念公園 東の広場

人にも地球にも優しいライフスタイル、それがロハス。ウイズコロナの時代だからこそ、日常の暮らしを改めて見つめてみたい。  
2年ぶりの春開催には今回もハンドメイド作家さんたちが想いおみの作品を出展します。  
健康に配慮した人気のグルメも勢ぞろい、あたたかな日差し万博公園で  
モノ、コト、ヒトとの素敵な出会いを楽しんでください。

総出展店舗数  
約800店  
(予定)



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、イベントは中止・変更する場合があります。

### SDGs

SDGsが達成された社会を目指すために、ロハスフェスタでは、さまざまな取り組みを行っています。



#### ■リサイクル資源をご持参ください

ロハスフェスタではご家庭のリサイクル資源を回収しています。使用済み天ぷら油はバイオディーゼル燃料に精製して会場内の発電機燃料に活用します。牛乳パックは再生トイレトーパーとして仮設トイレで使用します。

◎使用済み天ぷら油回収 ◎牛乳パック回収 ◎ダウン回収 ◎古本 ◎紙袋

■マイ食器・マイカトラリー・マイボトル・マイバックをお持ちいただきお越しくください。

### Attention

〈ロハスフェスタ新型コロナウイルス感染拡大防止策〉皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。

※入場制限する場合がございます。

#### 1 入場について

- ◎マスクの着用をお願いします。
- ◎並び列は十分な間隔をとってお並びください。
- ◎お支払いいただいた会費の払い戻しはいたしません。◎万博公園はペット同伴での入場が禁止されています。◎イベント内容、時間などが変更になる場合があります。◎お車でご来場の方はイベントでの飲酒をご遠慮ください。◎会場内では安全管理のため大型テントやタープ、足つきテント、ベグなどの使用をご遠慮いただいております。◎当日会場内で取材や記録用写真・動画などの撮影を行います。ロハスフェスタの紹介に使用される場合がありますので、ご了承ください。
- ◎大声での会話は控えいただき、できるだけ人との距離を空けてください。
- ◎アルコール飲料の持込みはできません。

#### 2 消毒について

- ◎会場内を定期的にスタッフが巡回し、清掃・消毒等の衛生管理を徹底します。
- ◎入場ゲート、出展ブース、トイレなど会場内各所にアルコール製剤を設置します。手指消毒のご協力をお願いします。

#### 3 会場について

- ◎通路は通常より広く確保し、密集・密接を防止します。
- ◎店舗ブースは、飛沫感染防止策を徹底します。
- ◎アルコール飲料の販売は致しません。

その他、新型コロナウイルス感染防止対策の追加事項については、ロハスフェスタ公式Webにてご案内いたします。

場所 万博記念公園 東の広場 [大阪府吹田市千里万博公園1-1]

会費 500円 [小学生以下無料]  
(入場券)

※別途公園入園料(大人260円・小中学生80円)が必要  
※障がい者手帳をお持ちの方で本人と介助者1名様は半額

雨天決行・荒天中止

※イベントは予告なく変更になる場合がございます。  
※本会場はペットの入場は不可となります。

詳しくは下記公式ホームページにて <https://lohasfesta.jp/>

ロハスフェスタ 検索 LOHASFESTA LOHAS\_FESTA

主催: ロハスフェスタ実行委員会/シティライフ  
問合せ: ロハスフェスタ大阪事務局(シティライフNEWIN)  
〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23 Tel.06-6338-0641 Fax.06-6368-3505

◎会場で出たゴミは、各自でお持ち帰りください。◎ロハスフェスタの会場は禁煙です。◎出展ブースや商品の撮影はお店の方に了解を得た上で、お願いします。◎安全で楽しいフェスタにするため、運営スタッフの指示にご協力ください。◎ロハスフェスタの趣旨をご理解いただき、取組みにご協力ください。◎お支払いいただいた会費の払い戻しはいたしません。◎万博公園はペット同伴での入場が禁止されています。◎イベント内容、時間などが変更になる場合があります。◎お車でご来場の方はイベントでの飲酒をご遠慮ください。◎会場内では安全管理のため大型テントやタープ、足つきテント、ベグなどの使用をご遠慮いただいております。◎当日会場内で取材や記録用写真・動画などの撮影を行います。ロハスフェスタの紹介に使用される場合がありますので、ご了承ください。

開催中は駐車場が満車となり、周辺道路が大変混雑するとともに駐車場の出入庫に数時間かかる場合があります。 ※5月4日(水祝)はJ1リーグの試合が開催される予定です。

ロハスフェスタは「COOL CHOICE」に賛同しています  
(クールチョイス)





## CO<sub>2</sub>削減と地域振興で一石二鳥 「立命館大学カーボンマイナスプロジェクト」

温室効果ガスの排出量を抑えるために、国や企業で取り組みが進む中、立命館大学ではバイオ炭に注目した「カーボンマイナスプロジェクト」を実施している。農家や林業でのバイオ炭利用やCO<sub>2</sub>のクレジット化(J-クレジット制度※1)によって、カーボンマイナス実現と同時に地域振興をめざす。プロジェクトを牽引する柴田晃教授に話を聞いた。

※1 J-クレジット制度とは温室効果ガスの排出削減量や吸収量をクレジットとして国が認証する制度。同制度により創出されたクレジットは、経団連カーボンニュートラル行動計画の目標達成やカーボン・オフセットなど、様々な用途に活用できる。



### 立命館大学 カーボンマイナス プロジェクト

農林水産省の農林水産研究推進事業委託プロジェクト研究のひとつである、脱炭素・環境対応プロジェクト「農林水産分野における炭素吸収源対策技術の開発」のアウトリーチ活動の一環。立命館大学は「TEAM EXPO 2025」プログラムに参加。

柴田 晃教授 / 立命館大学OIC総合研究機構客員研究教員(教授)、一般社団法人クルベジ協会代表理事、日本炭化学会会長。炭やバイオマスを用いた農業・林業への利用について研究している。



### カーボンマイナスとは

「カーボンマイナス」とは地表上で循環する炭素総量を減少に導き、CO<sub>2</sub>を削減すること。「世界各国・各機関で色んな方法が研究されていますが、多くは化石燃料の使用量の減少を目指して、そのエネルギーをバイオマスエネルギー・水力・風力等で代替する『カーボンニュートラル』な削減方法です。私たちが目指しているのは、土壤中にバイオ炭を埋める炭素隔離で、地表上から炭素総量とCO<sub>2</sub>を減らす『カーボンマイナス』です」と柴田さん。

### CO<sub>2</sub>削減に地域振興も 注目の「バイオ炭」

バイオ炭とは、間伐材、放置竹林や選定枝、米のもみ殻といった未利用「バイオマス」原料を一定の条件下で炭にしたものを指す。通常、枯れた樹木などを放置しておくと、シロアリや微生物が分解したり燃やされたりするため、CO<sub>2</sub>が再放出されてしまう。そこで柴田さんらは炭の特性に注目した。樹木を炭にする過程で樹木の持つ炭素の約半分はCO<sub>2</sub>が発生するが、不完全燃焼(炭化)をした樹木では炭素が固化して残る。その固形物が炭であり、燃やさない限り、半永久的に空気中に戻ることがない。柴田さんによるとバイオマスの通常

の分解によって発生するCO<sub>2</sub>排出量は、バイオ炭を作り、地中に埋めることで40～50%ほど抑えられるので、空気中に排出されるCO<sub>2</sub>が削減可能になるという。

### ブランド野菜とJ-クレジットで 地域循環

プロジェクトではバイオ炭を農業や林業で利用するほか、国の制度「J-クレジット」を活用することで地域振興の役割も視野に入れる。まずはCO<sub>2</sub>排出量削減の効果があるバイオ炭を用いて育った野菜を環境保全農作物「クルベジ®」としてブランド化し「食べるだけでエコ®、環境保全に貢献できる」として、消費者への関心を高める。

さらにはCO<sub>2</sub>を含む温室効果ガスの排

出削減量などを「クレジット」として認証し、経済活動での活用を可能にしたJ-クレジットを導入することで、企業や自治体が環境に関する目標達成や戦略のために活用できるような仕組みを整える。

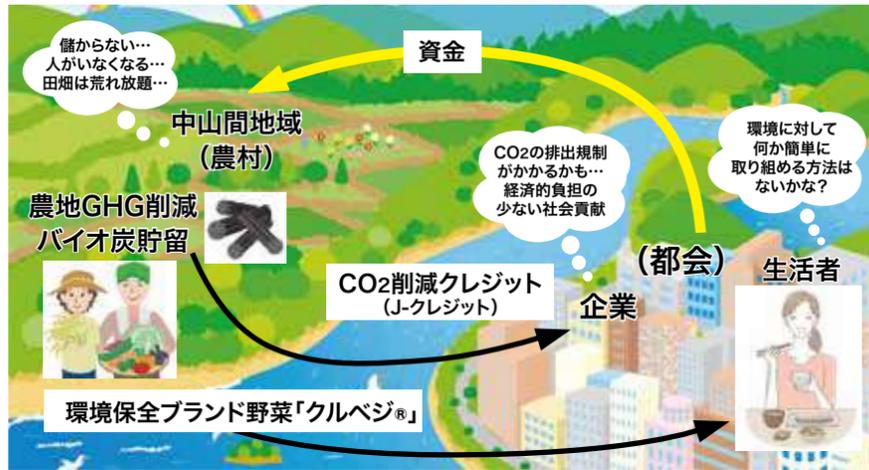
「炭は土壌改善の効果があるとして、農業で取り入れているところもありますが、費用がかさむため気軽に使えないのが難点でした。野菜をブランド化することで農家の収益に貢献できれば、取り入れてみようかと考える人も増えると思います」と柴田さん。

### 今後の展開

柴田さんが代表理事を務める一般社

団法人「日本クルベジ協会」が提出したバイオ炭を使ったJ-クレジット申請が、今年1月に初めて登録された。令和3年度は約100件の農家がクルベジに参画しており、約250トン換算のJ-クレジット創出を見込んでいる。順調にいけば今年6月に認可が下りるといい、購入に興味を示す国内大手企業も多数いるという。

今後はクルベジの展開やシステムの運用と同時に、バイオ炭の有効性を定量評価するため、原料調達・輸送から、製造・輸送、散布・埋設といった一連の各ステップで排出されるCO<sub>2</sub>排出総量を数値化したLCA(ライフ・サイクル・アセスメント)も検証していく。地域で出た未利用バイオマスを用いたバイオ炭による地元循環型の仕組みは始まったばかり。今後の発展に注目が集まる。



バイオ炭を通した、J-クレジット・クルベジなど、農村と都会との関連性のイメージ図

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。

<p><b>摂津市商工会</b></p> <p>「起業セミナー」 1日で学べる! 売上アップ・融資・人材採用術</p> <p>こんな方におすすめ! ■いつかは起業してみたいので、起業のノウハウを知りたい ■近々起業予定なので、必要な知識を今すぐ知りたい ■すでに起業しているが、経営の基本を見直し、業績アップを図りたい</p> <p>【日時】 3月4日(金) 10:00~16:00 【場所】 摂津市商工会 3F研修室 (摂津市南千里丘4-35-3F) ※有料P有 【講師】 南一啓氏 大阪ビジネスサポートセンター代表</p> <p>【内容】 ① 起業の心構え... 成功者から学ぶ思考と行動術 ② 売上アップ... WEB、アナログ販促術 ③ お金の管理... 売上、経費の管理術 ④ お金の調達... 起業時の資金調達術 ⑤ スタッフ採用... 人材採用と育成術</p>	<p><b>茨木商工会議所</b></p> <p>エール茨木プレミアム付商品券 利用期間は、3月21日(月)まで!</p> <p>エールいばらきプレミアム付商品券の使用可能期限が迫っています。お手元にお持ちの方は、3月21日(月)までに取扱店で使用をお願いいたします。</p> <p>★3月22日以降は、商品券が利用できません。 ★金額はいかなる理由でも換金できません。</p> <p>【商品券の残金額確認方法】 右のQRコードを読み取り、商品券に記載のIDコードを入力!</p> <p>【問合せ先】 エール茨木商品券コールセンター 0120-917-717(3月21日まで)</p>	<p><b>高槻商工会議所</b></p> <p>令和4年度 新入社員ビジネス基礎講座</p> <p>【日時】 4月12日(火)・13日(水) 両日とも10:00~16:00 【会場】 高槻商工会議所 4階大ホール (高槻市大手町3-46) 【対象】 令和4年度新入社員・第二新卒・中途採用の若手社員※業種・職種問わず 【定員】 32名(先着順) 【受講料】 1名あたり (当会議所会員) 11,000円 (一般) 22,000円(税込、テキスト代含む)</p> <p>詳しい内容は、高槻商工会議所のホームページをご覧ください。ネット申込かチラシをダウンロードしFAXにてお申込みください。</p> <p>【主催・問合せ】 高槻商工会議所 中小企業相談所 TEL:072-675-0484 FAX:072-675-3466 URL: <a href="http://www.takatsukicci.or.jp/">http://www.takatsukicci.or.jp/</a></p>	<p><b>商工会 商工会議所 通信</b></p> <p>SYOUKOUKAI SYOUKOUKAIGISYO TSUSHIN</p> <p>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!</p>
---	--	--	--

SOCIAL

藤井五冠が対局のおやつに  
高槻の「はにたん最中」に  
注文殺到

高槻市のマスコットキャラクター「はにたん」をかたどった「はにたん最中」に全国から注文が殺到している。

第71期王将戦七番勝負第2局2日目が、1月23日、高槻市の旅館「山水館」で行われた。最年少五冠を達成した藤井聡太新王将が午前のおやつに「はにたん最中」を選んだことで、店への注文が急増。3日で2000個が完売する人気ぶりだ。

最中を製造・販売するのは高槻市の和菓子店「薩喜庵」。店主の丸野裕志さんが、コロナ禍で入学式や卒業式などイベントが中止されるなか「何か子どもに喜んでもらえるものを」と昨年10月から販売を始めた。

最中は、高槻産の糸寒天を使用した自



(左)パリッとした皮の食感が楽しめるよう皮と粒あんが別々になっている。(右)「はにたん最中」を手にする店主の丸野さん。

家製の粒あんを「はにたん」型の皮で挟んだもの。丸野さんは藤井新王将が選んだことを「東京のお客さまからのお問い合わせで知った」と言い、その後100件を超える電話やメールの注文に驚いたという。地元でも購入に訪れる客が相次ぎ、品切れ状態が続いていたが、2月5日から販売を再開した。丸野さんは「良いものを作らせてもらい、喜んでいただけて私自身うれい」と話している。

SOCIAL

スクラム高槻「地元のお店応援券」  
第3弾はデジタル商品券も発売



高槻市は、プレミアム率150%の商品券“スクラム高槻「地元のお店応援券」第3弾”を発行する。今回は紙商品券に加え、スマートフォンで利用できるデジタル商品券の販売も実施する。デジタル商品券の購入方法は、まず対象世帯へ送付される「利用者登録ID」と「認証番号」を確認。スマートフォンで3月25日までに利用者登録を行い、5月23日に登録したメールアドレスに届く「購入

開始のお知らせ」に記載されるURLから、デジタル商品券を購入するという流れだ。紙商品券の場合は3月25日までにデジタル商品券の利用者登録がない世帯へ、4月下旬から順次、紙商品券の購入に必要な「購入引換券」が配られる。販売所にその購入引換券を持参し、紙商品券を購入する。詳細は高槻市のホームページで確認できる。

コラム  
COLUMN

梅花から「令和」を込めて

春の愁い

3月にもなれば春も暖かさを増し、草木の芽が伸び、花が色づきます。鳥も元気に鳴き始めます。奈良時代の春は、琴や酒で楽しむ季節とされるのが一般的でした。

ところが、『万葉集』を編んだ大伴家持は、天平勝宝五年(753)に「春の(うららかな)野に霞がたなびいているというのに(何というわけでもなく)もの悲しい、夕暮れのほのかな影の中にうぐいすが鳴いて(いっそう切なさを誘う)」

春の野に霞たなびきうら悲し

この夕影にうぐいす鳴くも

春野 霞多奈 伊佐 宇良 悲

許能暮影 罵奈久母

(巻19・四二九〇番歌)

と詠みました。陽も落ちて辺りの景色が見えなくなり、静寂だけが残された中に「我が家の庭の小さな群竹だけが(カサカサ、カサカサと)、吹く風の音となってかすかに聞こえる夕暮れよ」

我がやどのいささ群竹吹く風の

音のかそけきこの夕かも

和我屋度能 伊佐左村竹 布久風能

於等能可蘇氣伎 許能由布徹可母

(巻19・四二九一番号)

と詠み継いでいます。二日後には、「うららかに照っている春の日にひばりが(高々と)舞い上がって(平和で穏やかなのに)、心は切

ない、ひとりでもの思いしているのだ」

うららかに照れる春日にひばり上がり

心悲しもひとりし思へば

宇良宇良 照流春日 比婆理安我里

情悲毛 比登里志於母倍婆

(巻19・四二九二番歌)

と心の内を明らかにします。穏やかな春の季節とは対照的に、作者の心の内だけが晴れずにいます。もし皆さんが、春を愛でながらも、ふと心にやるせない思いや不安を感じることにすれば、繊細な心情と季節の景色を重ね合わせた歌を、ここに読むことができます。家持は最後の歌に、「痛む心は歌でないと払うことができない。だからこの歌を作って、もつれ結ばれた思いを晴らした」と注を付しています。心にとどめておくことのできない、やりきれない思いを表現せずにはいられないところに歌が詠まれることを、私たちに教えてくれる作品にもなっています。

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 文学と氏族伝説』(おうふう)1997年、『万葉集編纂論』(おうふう)2007年、『北大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.31

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

救世主が授けてくれたようなアルバム



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

いやー、「Silk Sonic」との出会いは決まっていた様な気がします。欲しいものがあるのに何が欲しいかハッキリしない時あるじゃないですか?そんな時に突如現れた「Silk Sonic」。救世主が「お前が欲しいのはこんな音やろー」と授けてくれたようでした。それが「Leave The Door Open」アルバム2曲目だったので。しかもMVも70年代をそのまま再現した仕上がりに、めっちゃ熱くさせていただきました。1月号でmemeも言っていたように、人類の危機的状況の中、リリースされたことにも深い意味を感じます。今こそこのアルバムの、楽しい!楽しい!楽しい!音楽は楽しいんだというヴァイブスが世界に必要なと感じます。クヨクヨ、イライラ、そしてモヤモヤな時も、このアルバムを聞いて踊るだけで、アーラ不思議、ココロがおどる。身体も揺れる。彼らの音の導きにたどって行くだけ。では、オープニングナンバーのBootsy Collinsのイントロデュースから聴いてみましょう。「Silk Sonic」是非チェック

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

マーキー (MARK'E)



マーキー(MARK'E)/大学を卒業後、スキー業界に飛び込みフリースタイルスキーと出会い渡米。帰国後は当時まだ日本でも珍しかったフリースタイルなアクションでスポーツ大会で実況と雄叫びを担当。その後、FM802を経て、FM COCOLOでDJを務める。現在は「人生現場主義」を座右の銘にラジオカルチャー確立のため活動中。趣味はSURF&TURF&SNOW。担当番組は「MARK'E MUSIC MODE」(月~木)17:00~20:00 (Twitter @MARKEMUSICMODE)、「SUNDAY MARKE 765」(日)11:00~14:00 (Twitter @cocolo\_sm765)

俳句  
HAIKU

1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でいただきました。

「優秀賞」

初蝶の花時計より飛び立ちぬ

吹田市 小澤 桔梗

蝶が花時計より飛び立った瞬間。この瞬間を俳句の言葉にしたというところが、手柄です。詩の言葉にはスピードが必要。鮮度が大切です。蝶を初蝶とみとったことも大きな手柄となりました。

「入選」  
御降りや音なき街をつつむ音

西宮市 宮部 志津枝

色どめの水かぐはしき冬林檎

豊中市 暖井 むゆき

「かぐはしき」がよいです。季語「冬林檎」が生かされているからです。

寒暁の街が朝日を絞り出す

箕面市 高橋 真美

「絞り出す」という言葉に心魅かれます。季語「寒暁」を新しくしました。

煩悩の捨て所なく大根炊く

茨木市 廣田 静子

大根を炊くという静かな季語で煩悩という大仰な言葉が落ち着きました。

ナナハンを磨く男や石路の花

吹田市 堀田 恵美子

先月はこの内容で「日脚伸ぶ」「石路の花」の方が景がくつきりとなります。

「佳作」  
落椿メント・モリつつばやきぬ

豊中市 小倉 佳子

禅寺の一汁一菜山眠る

吹田市 秋山 寛

水玉のバルーンスカート春の風

高槻市 青木 幹子

べしやんに踏まる空き缶道凍つる

箕面市 清水 寿恵子

笑ひ合ふ中学生や春立ちぬ

西宮市 宮部 志津枝

「つぶやき評」

投句の際のぎりぎりまで推敲してほしいことがあります。季語はこれでもいいか。「てにをは」は適切か。報告的、説明的な内容になっていないかなどです。俳句は一字でがらっとかわります。そこが魅力でもあるのです。

SELECT |

選者  
山口 昭男  
やまぐち あきお

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。

【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

## SOCIAL

VRのゲームでリハビリを  
豊中市に世界初「成果報酬型」リハビリ施設も

豊中市の医療ベンチャー「mediVR(メディブイアール)」が、VR(バーチャルリアリティ)技術を使ったリハビリ用医療機器「カグラ」を開発した。昨年11月には「成果報酬型」リハビリ施設もオープン。病気やケガで失われた機能を「回復させる」ことにこだわり、全国の病院や施設への導入を進めている。



VR技術を使ったリハビリ機器「カグラ」



水戸黄門ゲームの画面。赤い円の中に表示されている印籠にタッチする。

ボールなど対象物の位置を患者自身が明確に意識し、それにうまく手が触れたときに視覚、聴覚、触覚を刺激することで、「体をどのように動かせばよいのか」を脳が効率的に再学習する仕組みだ。これまで脳梗塞をはじめ、脳性まひやパーキンソン病、高次脳機能障害など幅広い症状に効果があったという。

## カグラの特徴

カグラを使ったリハビリは患者の症状にかかわらず座位で行う。歩行機能の訓練であっても、座りながらコントローラーを握った手を交互に伸ばすことで、歩くときに必要な姿勢バランスのとおり方や、重心移動のコツをつかむことができるという。転倒リスクが低く、立つことが難しい患者も安全にトレーニングできる。

ゲームではボールなど対象物の大きさや、落下するスピード、位置などが細かく調整できる。そのため患者の状態にあった難易度のゲームを出題することができ、効率よくトレーニングができるという。

## トレーニングの様子

40代会社員の男性Tさんのリハビリが行われていた。Tさんは5年ほど前に、脳出血を発症して右半身に麻痺が残り、昨年12月から週に2～3回トレーニングを受けている。この日は、空間にあらわれる印籠にタッチする「水戸黄門ゲーム」などを40分ほどプレイして少し汗ばんだ様子。Tさんは麻痺のあった右腕を徐々に伸ばすこと

ができるようになったそうで、「どんどん次のステップに向かって改善している感じ。右手で物を取る、取ったら離す、ができればもっと自由に動けると思う」と期待する。

作業療法士として10年以上の経験をもつ村川唯さんは、「カグラを使うようになって、患者さんの状態に合わせた課題を出すことの大切さを実感した」という。

## 「成果報酬型」リハビリ施設を開設

営業も担当する理学療法士の岡田拓己さんによると、カグラの効果を最大限に引き出すためには、作業療法士や理学療法士が、利用者の動きから現在の身体機能、認知機能を把握し、ゲームの難易度を細かく調整することが求められる。そのためには3ヵ月から半年ほどトレーニングが必要なため、病院や施設への導入は時間をかけて進める必要があるという。

一方、治療効果を患者により実感してもらえるよう昨年11月、自社で運営するリハビリセンターを豊中市に開設した。同社代表、原さんによると世界初の「成果報酬型」リハビリ施設で、例えば、車いす利用者が「椅子から一人で立ち上げられるようになる」「歩行器で歩けるようになる」といった目標を達成したときに料金が発生する。

岡田さんは「動きがよくなってきたときの利用者さんのわくわくした表情がうれしい」と言い、「病院や施設で導入してもらい、全国の困っている患者さんに気軽に使ってもらえるよう進めていきたい」と話している。

VR技術使ったリハビリ機器  
「カグラ」

椅子に座ってゴーグルを装着すると、奥行きのある白い空間が広がった。「右上」「左斜め上」の声とともに、赤や青のボールが次々と落ちてくる。拾おうと思わず手を伸ばすとボールに手が触れた瞬間、手に握ったコントローラーがブルブルと震え「ピローン」と音が。同時に「あっぱれ!」の文字が目前にあらわれた。

ゲームをしているようだが、リハビリ機器の体験中だ。使っているのは、大阪大との産学連携ベンチャー「mediVR」(豊中市)が開発した「カグラ」。VRの技術を使い、仮想空間でゲームをすることで身体機能

や認知機能の回復を目指す。

mediVRは循環器内科の原正彦さんが、心血管疾患の治療を専門とする中で、脳梗塞を発症し体に麻痺が残った患者を治したいと、2016年に創業。2019年から医療機器としてカグラの販売を開始した。現在、大阪で4箇所、全国で30の病院やリハビリ施設などに導入されている。

## 脳の学習モデルの再構築を促す

これまでもVR技術を使ったリハビリは行われていたが、効果は限定的だったという。そこで原さんは、運動や認知に関する脳の学習モデルに着目。脳科学の知見から、それらの構築を促す要素を取り入れてカグラを開発した。

同社リハビリセンター(豊中市)でのトレーニング風景。コントローラーをもち、利用者の腕の長さや動かせる範囲を測定した後、利用者に合わせて対象物があらわれる位置や、落下スピードを調整する。

## SOCIAL

## 新型コロナに関する支援情報(一部紹介)

新型コロナの影響を受ける個人、事業者を対象にさまざまな支援制度が設けられている。ここでは一部を紹介するが、各市のホームページでは詳細を確認することができる。

## 小学校休業等対応助成金

学校の休校などで仕事を休んだ保護者に、年次有給休暇とは別に有給休暇を取得させた企業に対し、国が助成金を支給するもの。助成金の上限額は1人1日

あたり1万5千円で、今年の3月31日までの休暇取得期間を対象としている。

まずは労働者が事業主に有給の休暇について相談し、事業主から申請を行う流れが基本だが、場合によっては個人申請も可能。問い合わせは0120-60-3999。

## 生活困窮者自立支援金

経済的な困窮状態にありながら、資金の貸付がこれ以上利用できない世帯に対し、3ヵ月間の給付を実施。申請受付が3月末までに延長された。収入や資産、求職活動などの要件がある。支給月額は単身世帯で6万円、2人世帯で8万円、3人以上世帯で10万円となっている。問い合わせは0120-46-8030。

## 事業復活支援金

新型コロナにより大きな影響を受ける中堅・中小・小規模事業者、フリーランスを含む個人事業者が対象。売上が30%以上減少していれば対象となり、中小企業には最大250万円、個人事業主には最大50万円を支給。問い合わせは0120-789-140。



コロナに負けない!がんばろう!  
北摂ワンチーム

地元で楽しむ食と暮らし

# 高槻 マルシェ

高槻阪急 地階  
食料品売場

日々の暮らしの中心にある「食」。食べることは、生きるためだけでなく、心豊かな暮らしを送るためにも欠かせません。こだわりの食生活を提案するナビゲーターが、「食」を楽しむためのあれこれをお教えします。3月は吹田で人気のパン教室を営む小笹友実さんに、米粉と高槻阪急おすすめのいちごを使ったレシピを教えます。

今月のナビゲーター

小笹 友実さん

吹田で「しあわせパン教室ブラウニー」を主宰。自家製酵母を使ったレシピが評判。2021年に開催されたパンのコンクール「レ・アンバサドール・デュ・パン・デュ・ジャポン」の第4回セミプロパンコンクールで優勝した実力を持つ。

## 注目の米粉と旬のいちごを使った カラダにうれしいパン

近年、米粉が注目されており、料理やスイーツによく使われますが、実はパンづくりにも使えるのをご存知でしょうか。「小麦の摂取量を減らせるのはもちろん、もちりとした食感と、米の甘さを感じる優しい味わいに仕上がります」。さらに、「地域と共に」をテーマに、近郊の生産者を応援する高槻阪急おすすめ、京都・八幡「上杉農園」の香りがよく、完熟した味の濃いいちごを使ったアレンジレシピも披露してもらいます。

### キッチンステージでナビゲート

3/18[金]～20[日]

各日 午後1時、午後3時の2回(各回約30分)  
場所:地階 食料品売場 キッチンステージ

米粉100%で作るミニ食パンをはじめ、上杉農園のいちごと米粉を組み合わせた、特製マリトッツォ、蒸しパンなど、春ならではのレシピが登場します。



WEBで  
さらに詳しく

小笹さんが提案する  
レシピの詳細はWEB  
をご覧ください。



### 高槻阪急

高槻市白梅町4-1

営/午前10時～午後8時

※営業時間は変更になる場合がございます。

☎072-683-0111



EMIRU  
TAKATSUKI

〒569-0071 高槻市城北町 2-1-18 TEL 072-661-8222 (受付時間 10:00～17:00)  
営業時間 OPEN 10:00 - CLOSE 21:00  
※一部営業時間の異なる店舗がございます。(急遽、営業時間が変更になる場合がございます)  
<https://emirutakatsuki.hankyu.co.jp>

リニューアルオープン  
1周年を迎えたエミル高槻。  
特設ページで  
お店の紹介動画を配信中!!

お店の雰囲気や  
こだわりが分かる  
ショートムービーを  
特設ページで  
配信しています。  
ぜひご覧ください!!



# 学研

# 春の3教科 無料体験学習受付中

算国英



入学・新学年の  
準備は  
おまかせ  
ください



自分で分かって  
嬉しいね  
勉強が好きに  
なっちゃう!!

入会金 0円  
通常5,500円→0円に!

キャンペーン  
実施中

4/16付まで入会の方が  
全員対象です。

幼児  
(年小・年中・年長)  
は期限なし  
おっと入会金 0円  
キャンペーン  
中!

費用 無料

対象 幼児(年少・年中・年長)、小学生、中学生

教科 [幼 児] さんすう・くご・えいご 3教科  
[小学生] 算数・国語・英語 3教科

内容 学力診断テストと2回の教室学習&家庭学習

●コンピュータ学力診断(年長～小学生)と個別学習相談あり(教育情報冊子つき)  
※中学生と英語については教室へお問い合わせください。

読む力・考える力ー伸びる学力

学研教室

お申し込み  
お問合せは

☎ 0120-889-100

学研先生 検索

受付時間 月曜～金曜日 9:00～17:00(祝日を除く)  
学研教室 大阪北事務局 吹田市江坂町1-23-101 大生命江坂ビル11F  
24時間のホームページよりお申込みいただけます

From  
CityLife

LINE公式アカウントがOPEN



地域ニュースをダイジェストで配信!  
友だち追加は「シティライフNEWS」で検索  
もしくは右のQRコードから!!



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!

