

City Life

We are Planet Sailors. since 1986

3

2022 MARCH

vol.227

北摂WEST

吹田・豊中
箕面・池田

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 〒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



発酵 グルメ

腸を
活かす

TAKE
OUT
HAKKO
GOURMET

P. 26~27に掲載

ビューティ P.6-7

美の悩みはこのSalonの、
このMenuで卒業

肌や体型など尽きない美の悩み。
そんな悩みをプロがスッキリ解決
します。新しいシーズンに向けてキ
レイに磨きをかけてみませんか。



セミナー P.8-9

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。



子育て P.10-11

「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、その子の持つ可
能性を引き出してみませんか。



グルメ P.24

おいしいが花ひらく 春色ランチ

本格ピッツァから体に優しいヘル
シーな定食、新鮮な魚介など、春
キブンを盛り上げてくれるランチ
を紹介します。



教育 P.12
子どもの学びNAVI

ニュース P.29~31
City Life News
「世界初成果報酬型リハビリ」

P.16~19
EXPOCITY
press vol.65



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.2~4

「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。



表紙/撮影：山口真一 ディレクション：前出安洋



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ボ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.25の読者プレゼントコーナーをチェック。

マナベインテリアーツ 川西店

川西市加茂6-2-25
 営/11時~20時 無休
☎072-757-1113



マナベインテリアーツ 高槻店

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

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オススメします」と話すのはマナベインテリアーツの吉田さん。同店は、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アジがあり、置くだけで雰囲気グッとよくなる優れもの。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かないですね。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、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ススメだと言っている。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に隠すことができ、スペースを取らないのもいいですね。

「部屋の整理をしたい」「健康のために運動を始めた」と、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。

「部屋の整理をしたい」「健康のために運動を始めた」と、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。



今ある環境を見直したい

私がこの春、卒業したいコト。

(右)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。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。(下)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!



思い出の品からの卒業

大切にしてきた品だからこそ 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。品物を買ったようになった背景や、時には思い出話などを聞くという。「大切なお品物を預かる身として、信頼関係を築くことから始めています」と大島さん。来店はもちろん、出張・査定ともに無料なので、まずは問い合わせを。

特典 「シティライフを見た」で買取金額を**20%UP!**
 (3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62206R024262号



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+乗馬見学+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

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 服部緑地振興協会/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: 乗馬/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



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!

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。

1つでも当てはまるなら、まずは**屋根・外壁診断**を

- 前に塗り替えてから8年以上経過している
- 塗り替え時期、建物の状況を知りたい
- お値打ちに済ませる方法を提案してほしい
- 他社で見積もりしたが、妥当かどうか知りたい
- 「今すぐしたほうが良い」と言われたが本当?

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、3月末まで)

進和リフォーム株式会社

(シンワリフォームカブシキガイシャ)
 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 検索



傷み・劣化した外壁からの卒業

外壁塗装工事が評判 1戸建て35坪以内59.8万円

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回塗りで、必要に応じてバ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59.8万円(税別、足場代込)という低価格を実現している。

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! フォルダ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、レゴ・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 「シティライフを見た」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
 おもちゃ用 webはコチラ 教材用 webはコチラ

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! 送料無料の宅配買取もあるのでHPから確認を。

あきらめていた
自分からの卒業

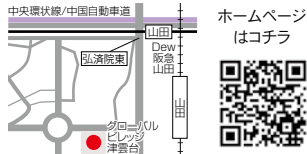
ジム内は、トレーニングのアドバイスだけではなく、笑い声や世間話が絶えないアットホームな雰囲気。



VITALEZZA LABO
(ビタレーザラボ)

吹田市津雲台5-11-2
グローバルビルディング津雲台 つくもスクエア2F
営/平日9時半~22時
土祝9時半~17時半
※最終チェックイン時間は利用可能時間の30分前まで
日曜定休

☎06-6834-2070



OPEN一周年記念! 入会金・事務手数料が無料!

オープンから一周年を迎え「より一層、地域の方々の健康をサポートしていきたい」との思いから、シティライフ読者におトクな特典を用意!

- 一日体験 → 無料 (ミニアルコールボトルもプレゼント)
- 入会金 & 事務手数料 → 無料
- 入会でディズニーのアルコール消毒製品をプレゼント! (3月末まで)

Menu	● 入会金	7,700円
	● 事務手数料	3,300円
	● 月会費	9,900円~
	※月会費について詳しくはホームページにて。	

新しいカタチのフィットネスを吹田市津雲台で
OPEN一周年記念キャンペーンを実施

運動不足の解消やダイエットなど、カラダを動かす目的は人によって違うもの。誰も無理をすることなく、自分に合った方法で健康的に運動したいはず。吹田市津雲台にある「ビタレーザラボ」は、大阪大学大学院医学系研究科や医療機関と連携したフィットネス施設で、運動・栄養・休養・医療の側面からカラダ作りをサポート。トレーニング内容はもちろん、食事や休養についても提案してくれる。常にトレーナーがいる環境で安心して運動できることから、持病のある方や高齢の方も多く通う。

経験豊富なトレーナーと二人三脚で取り組めるところも「ビタレーザラボ」の強み。入会後にカウンセリングを行い、トレーナーが一人ひとりに合った運動プログラムを作成。「痩せたい」「歩けるようになりたい」などの目的へのアプローチだけではなく、カラダのくせ、生活習慣のことまで考えてプランを提案してくれる。オープンから一周年を迎え、無料体験や入会金・事務手数料ゼロの読者特典を実施中。この春、あきらめていた自分のカラダと向き合ってみてはいかがだろうか。

(左)トレーナーのカウンセリング、理学療法士によるカウンセリング(月に一度)、同施設内にあるたけうち整形外科リウマチ科の紹介など、健康面へのサポート体制が充実。

(右)健康面の維持・運動パフォーマンスの向上には、休養が重要。ケアルームでは、酸素カプセルやパーソナルストレッチを提供している。



無理なダイエット
からの卒業



(上)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!

(右)「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。



食事制限などの無理はせず
健康的で美しい理想のボディに

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ではなく、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。産後ママからシニアまで、それぞれの悩みに対応。まずは体験からスタート!

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



新たにまつげエクステ&パーマもスタート

豊富なデザインから選ぶことができ、専門のアイリストが丁寧なカウンセリングで施術を担当する。

- まつ毛エクステ9,000円
- まつ毛パーマ6,000円

※その他メニューあり。詳しくはお問い合わせを。

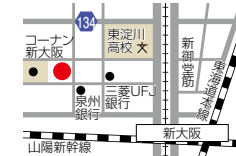


ベネッセ介護職員初任者研修

[4月/月・水・金コース]
4/18(月)~全15回 9時半~17時半
早期申込締切日: 3/9(水)
通常申込締切日: 4/13(水)

- 新大阪会場:
大阪市淀川区西宮原2-1-3
SORA新大阪21 13階
- 受講料: 55,000円
早期申込で45,000円に
- 定員20名

※日程の詳細はHPをチェック
※予定されている日程に全て出席可能かを
確認のうえお申込みを。



JR新大阪駅より徒歩5~8分

無料説明会開催(予約制)

- ※予約は下記QRから
- 会場: 上記と同じ
- 日程: 3/9(水)・3/28(月)・4/15(金)・5/10(火)
- 時間: (午前の部) 10時~11時、
(午後の部) 14時~15時

株式会社ベネッセスタイルケア
介護セミナー

受/10時~18時半
(土日祝含む)

☎0120-922-711
http://shikaku.benesse-style-care.co.jp/

ベネッセ初任者研修 で検索



資格のない
現在から
卒業

ベネッセの介護職員初任者研修
10,000円OFFの「早割」も実施中

今後ますます需要が増えていく介護の仕事。全国で300カ所以上の高齢者向けホームを運営するベネッセスタイルケア主催の「ベネッセ介護職員初任者研修」では、各施設で活躍している現役スタッフを講師に、介護の基礎的な知識だけでなく、エピソードを交えた実践的な知識を身につけることができる。受講料は検討しやすい55,000円と通いやすいのもポイント。希望の方には、施設・在宅の仕事や、人材会社での仕事探しまで、資格取得後のバックアップも一人ひとりに合わせて手厚くサポート。「未経験だけどこれから介護職に就きたい」「現在無資格で働いている」「親の介護に役立てたい」という人にオススメ。介護の魅力や講座で学べること、修了後の仕事など、気になることがあれば、まずは無料説明会へ気軽に参加を。

スクール生大募集!
春の入会キャンペーン
まずは気軽に無料体験を! ラケットレンタルも無料
※前日までに電話にてご予約ください。

**3・4・5月入会の方に
テニスゲームシャツプレゼント!**
男性・女性はゲームシャツ。ジュニアはTシャツ

新コート完成記念体験会
4/3 9:30~11:00 小学生新3年~5年 [12名]
13:00~14:30 テニス経験のある一般 [12名]
※電話にてご予約をお願いします。

無料 先着順

レッスン料金	一般(初心~中上級)	7,500円~/月4回(税別)
	T L (トーナメントレディーズ)	8,500円 /月4回(税別)
	ジュニア(5歳~小学6年生 60分)	4,400円 /月4回(税別)
	(小学5年生~中学生90分)	7,000円 /月4回(税別)

4月期からの新クラス紹介(新規開講)
2TL(トーナメントレディーズ) エントリークラス
月曜日 10:00~11:40 日曜日 15:20~16:50
[太田コート]

お問合せは
服部緑地ミズノテニススクール TEL.06-6868-3223まで

「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歳以上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。

【先生体験談あり】の説明会では現役の「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。

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

WEB説明会
3/4(金) 3/17(木) 4/5(火)
10:00~11:00・13:00~14:00
3/23(水) 10:00~11:30
(先生体験談あり)
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のこの取り組み、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
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

くもんの先生 検索

KUMON

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から続き



繰り返し
失敗からの
卒業
自力ダイエット



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』は基本料金を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!



OPENしたばかり、清潔で落ち着くプライベート空間。



店舗責任者の藤井さん。
「一緒に頑張りましょう!」

fis.lady's & fis.pilates 高槻店

(フィスレディーズ アンド フィスパラティス)

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)

お客様の声

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!



私を卒業
きものを着れない



少人数制なので気軽に質問できる。

春開講クラス生徒募集中 通うのが楽しくなる着方教室

きものが似合う女性にいつかはなりたいもの。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を受けられるので、半襟の付け方や畳み方など着方の基本がしっかり身に付く。帯は誰でも簡単にできる手結びで、初めての方でも安心。現在、春開講クラスの生徒を募集中。週1回、全7回で5,000円。振替受講もできるので通いやすい。この春はきものに挑戦しよう!

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・午後の希望を選んで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

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

教室名	場所	開講日
千里山	千里山コミュニティセンター	①2/28(月) ②3/2(水) ③4/9(土) ④4/12(火) ⑤4/14(木)
北千里	千里北センタービルデイス北千里1番館	①2/28(月) ②3/2(水) ③4/9(土) ④4/12(火) ⑤4/14(木)
吹田	メイシアター	①4/6(水) ②4/14(木)
南千里①	千里ニュータウンプラザ	①4/11(月) ②4/14(木)
南千里②	好日荘	①4/9(土)
千里丘	千里丘市民センター	①3/28(月)
牧落	グリーンホール(箕面市立市民会館)	①4/4(月) ②4/7(木) ③4/16(土)
庄内	ベストウェイ 庄内ドビル4階	①4/4(月) ②4/6(水)
江坂	JEC日本研修センター江坂	①3/8(火) ②3/9(水) ③4/11(月) ④4/14(木) ⑤4/16(土)
緑地公園	駅ビル文化センター	①4/4(月) ②4/13(水)
池田	池田商工会議所	①4/4(月) ②4/7(木)
曾根	豊中市立文化芸術センター	①3/8(火) ②3/12(土) ③4/7(木) ④4/13(水)

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

知るほど 目の健康知識

たるみ、下垂、まぶた、眼窩、涙道など

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、眠そうだとおぼやかる、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。もう一つは、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しまいがちで、皮膚のたるみが原因

因の場合は、邪魔な皮膚をまつ毛の上もしくは眉毛の下で切除し調整します。筋肉が原因の場合は、フタエの部分に小さなキズを作って弱くなった筋肉を強化します。眼瞼下垂手術は、顔の印象を変えてしまう場合があるため、注意が必要です。当院では海外を含めてトップレベルの手術件数実績を持つ医師が担当し、たとえあまり印象を変えたくない場合でも患者さまのニーズに応える技術を用意しています。



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ものです。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 (みむらまさしせんせい)
2002年大阪医科大学卒業。
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。



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。

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みられる限り整容的な観点も重視した手術を行っています。

涙は目の健康にとって非常に重要ですが、多すぎると逆に視力に影響がでます。また、メイクが落ちる、まぶたが荒れる、眼鏡がすぐ汚れる、など、日常生活の質を落とす原因となります。原因の2/3が涙の下水管の詰まりですが、まぶたの垂れや甲状腺の異常もその原因となりえます。当院では、あらゆる涙目に対する治療に対処できるように、多数のメニューを用意しています。

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/>

悩みを解決してヘアで“自分らしさ”を手に入れる

カットやカラー、パーマ...「何が自分に似合うのか」そんな悩みを解決。プロに頼って理想の髪型を手に入れませんか。

ハリ、艶、ボリュームが蘇る大人気の美容育毛



千里中央で圧倒的人気のギャザーが美容育毛サロンへと進化。市販のシャンプーや生活習慣の影響から年齢を問わず抜毛、薄毛、ボリュームに悩む女性が急増。人気沸騰の美容育毛は天然薬剤を使い、頭皮、毛髪に付いた不純物を取り除き、健康的な頭皮を取り戻すことができる。独自開発のCOCOROシャンプーは薄毛、抜毛の原因となる成分を使わず、潤いとハリを与える成分を配合。薄毛、抜毛を予防しよう!

独自配合のヘナカラーで短時間でキレイに染まる

20年以上人気のヘナカラーは、独自の配合で色味はもちろん、ハリやコシがしっかりと出ます。スタイリスト。25分の放置時間、10分の冷却時間と通常 中小路さんよりも短い施術なので気軽に染められます。



- 特典「シティライフを見た」で(美容育毛コース)
- 美容育毛+ヘナカラー 18,700円〜**14,960円**〜
 - 美容育毛コース+カラー15,950円〜**12,760円**〜
 - 美容育毛コース+パーマ16,280円〜**13,024円**〜(通常コース)
 - ヘナカラー 13,200円〜**11,880円**〜
 - カラー 10,450円〜**9,405円**〜
 - パーマ 10,780円〜**9,702円**〜(全てカット・シャンプー・ブロー代込み)(4月末まで・新規の方限定)

Gather 千里中央店

豊中市新千里西町3-2-6
新千里西町近隣センター内
営/10時~19時
月曜定休 センター内専用P有り
※駐車場代は1時間無料
技術料金1万円以上で2時間無料
☎06-6155-2021



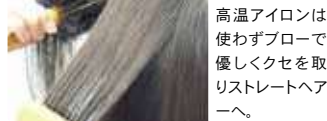
専門サロンで叶えるノンアイロンブローの艶髪ストレート



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。ブロー矯正なので傷みも少なく手触りも抜群!施術時間も約2時間とスピーディーなの嬉しい。

頑固なくせ毛、うねり髪の人には縮毛矯正でセット時間短縮、若返りヘア

縮毛矯正サロンだからこの技術、ブローでバサつくくせ毛を自然なストレートヘアに仕上げていきます。朝のヘアセットの時間も短縮されて、髪も艶も蘇りますよ。 店長 岩崎さん

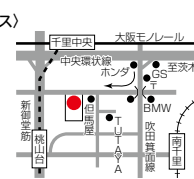


高温アイロンは使わずブローで優しくくせを取りストレートヘアへ

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3-10-10-103
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
要予約・P2台あり
☎06-6833-8720
http://www.eapis.jp



- 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4月末)

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日メチ)

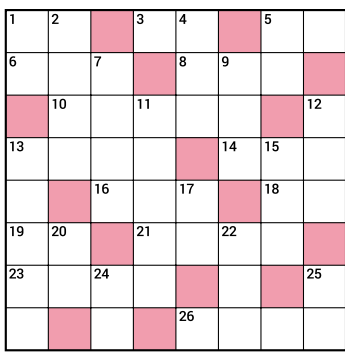
応募先/FAX:06-6368-3505
〒566-0001 摂津市千里丘1-13-23
シティライフ「クロスワード」係

●2月号の答え サッポロユキマツリ

ノーマルクロス

キーが「春の七草*」の部分には春の七草の名前が入りますが、ひとつだけ入らないものがありますので、それを教えてください。(作・あさみ順子)

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



タテのキー

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

ヨコのキー

- 仏様はこの花の上に乗る
- 5月の第2日曜日は○○の日
- *春の七草*
- *春の七草*
- テスト。入学○○
- ドボルザークの交響曲第9番「○○○○より」
- ちよつとだけ酔っている
- 踏み度胸がつく
- 寺には檀家(だんか)、神社には
- マクロ。○○サラダ
- 僧侶の衣服。坊主僧けりや○
- まで憎い
- *春の七草*
- 秋、移、稲、部首は
- ネコ科の動物が酔っぱらう植物

解答

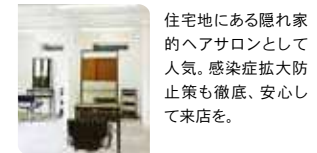
春におすすめの透明感カラー&コテ巻き風パーマ



春髪を楽しむなら、同店オリジナルハイライトカラーがおすすめ。オフィスや私生活で浮かない透明感たっぷりの大人ハイライトでいつものスタイルがぐっと垢抜ける。一人ひとりの髪質に合わせたオーダーメイドトリートメントのoggiottoでダメージ対策も万全!千里丘駅徒歩3分と駅近、半個室のプライベート空間でゆったりとしたひと時を。

朝時間がない、セットを簡単にしたい人は『コテ巻き風パーマ』がおすすめ

乾かすだけでコテで巻いたような巻き髪がつかれるので、短時間になると人気です。髪の傷みが気になる方には中間~毛先だけあてるのもおすすめです。 スタイリスト 篠原さん



住宅地にある隠れ家的ヘアサロンとして人気。感染症拡大防止策も徹底、安心して来店を。

Oeuf.ambiance (ウフ アンビアン)

摂津市千里丘2-3-8
Premiere Senrioka1F
営/10時~20時
土曜9時半~19時半、日曜9時~19時
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炭酸リフトニングスパ.....**5,610円**
 - [透明感カラー]カット+イミナカラー.....**9,790円**
 - [透明感カラー]カット+イミナカラー+oggiotto水分補給トリートメント.....**11,000円**
 - コテ巻き風パーマ.....**9,350円**(3月末まで、新規限定、他券併用不可)

今さら聞けない、お金の口金、お金の合点、お金の真実、お金のしるし、お金のよう。

RK 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せ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

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/

はじめた人から悩みとサヨナラ!

美の悩みはこの Salon の、この Menu で卒業

肌や体型など気になる美の悩み。この春こそ卒業して新しい私を目指してみませんか。

Body
崩れた体型で悩む人に

2部位選べる贅沢コース
①腹②お尻・脚③二の腕・背中、①～③から2部位選べる人気コース。3MAXと手技の合わせ技でメリハリボディをつくってくれる。

facial
肉落ち・目元老化で悩む人に

最上級美肌テクノロジーメタジェクト
マシンで不可能だった唇・目の際までの施術が可能。目元老化、ほうれい線改善、ぷっくり唇で可愛い印象へ!圧倒的な結果に導く細胞レベルのエイジングケア。

分厚い背中・プロポヨお腹から卒業 ハリのある"あか抜けBODY"へ

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!全然痩せない無限ループから脱却。生活様式の変化でゆるんで下がってしまった身体を、"あか抜けBODY"へ変えてくれる。薄着の季節に向けて今から始めてみては。

3MAXはキャビテーションと4種のクラッシュ吸引で脂肪を撃退!手技との合わせ技で理想のメリハリBODYへ。

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

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
● 上記から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(顔全体のリフティングで"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 (3月末まで・要予約・新規の方のみ)

"実年齢×0.8歳" 整形級の変化にリピート率ほぼ100%

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。5年前の自分よりも若く美しく、同世代に差をつけたい方はぜひアンマンへ。

メタジェクトは唇・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、ぷっくり可愛い印象へ!圧倒的な結果に導く細胞レベルのエイジングケア。

悩み別 facial
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くっきり上げる"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。

Customer's Voice
今まで色んなサロンで施術を受けてきましたが、メタジェクトが一番。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。自分だけの秘密にしておきたいくらいです。(50代Mさん)

シミ×はりで悩む人に

シミデトックスお試しコース
シミのメラニンピンポイントで凝固させ、1週間前後でアカとなって自然にはがれ落ちる。ターンオーバーを促進しシミを薄くし美白&ツヤ肌!

本当はあなたも気付いているはず...今のままではどうにもならない

マスク生活の間に顔中のシミをオフして、肌の基礎力を高めよう!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、驚異の美肌回復力が評判の同店。70代の方の肌もまるで40代のような艶肌に!ムダを省いた"脱ぎ捨てる美容"で時短ケアが得意、「1回ですごい!」と効果を実感する人が多いのも魅力。

オーナーの山田さんはエステの中でも難しいとされるシミケアが得意。無理な勧誘は一切なく「一度ご帰宅いただいて、良いなと思ったらまた来て下さい」と山田さん。

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

特典
「シテライフを見た」で(要予約、新規限定、3月末まで)
● シミデトックス10分あり放題 4,950円 ※目安20箇所
● シミ1個(直径1~2ミリ)20分あり放題 8,800円 ※目安40箇所
さらに効果を高めたい方
● **フォト美顔プラス3,850円**

細毛、抜け毛、ツヤがない髪で悩む人に

美髪を育てる強髪コース
再生医療にも使われる「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整える。ヘッドマッサージと合わせることで、弱った毛根を活性化させ、美しく強い髪が育つ頭皮に生まれ変わる。

髪年齢の若返り×免疫力アップのヘッドスパ専門店

ヘッドスパの本場バリでは医療の一環として用いられる程、本格的な手技が受けられる専門店。抜け毛、細毛、うねりなどに悩んでいる人の頭皮は、血流が悪くなり髪に栄養が行き届いていないことが多いそう。同店では、頭蓋骨に張り付いた筋膜をほぐして血流を促進。フェイスラインがぐっと引き上がり肌のトーンアップを実感する人多数!目の疲れや肩こり、不眠に悩む人にもおすすめ。驚きの変化を実感して!

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2000軒をプロデュース。

ヘッドスパ専門店 PUTICA (プティカ)
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

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

減らない体重で悩む人に

耳つぼ健康ダイエット
耳つぼで食欲を抑え、健康管理士による栄養学に基づいた食事指導で3ヵ月マイナス7~10kgを実現。リバウンド防止のアフターフォローも充実!

「健康的に痩せたい」を実現 運動なしで理想体型へ

「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4月で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。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。薄着の季節が来る前にプロの力を借りて、身体を整えてみては。

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もせずにどんどん痩せていきました!」

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

特典
「シテライフを見た」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・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「ポリュマ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、頬のコケのポリュム改善

厚生労働省認可ヒアルロン酸 ポリュマ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ヵ所 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 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 院長カウンセリング無料 <公式> www.asahi-biyou.or.jp

1ヵ月で-3~5kgを叶える 全国トップのダイエットサロン



ひとり一人にあった効果のあるメニューを相談しながら作っていく。



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

ズボンに乗ったお腹のお肉、太もものハリ、年々増えていく体脂肪率。セルライトを放置していると皮膚に凹凸ができたり、代謝低下を引き起こし脂肪がたまる悪循環になるとか。身体にとって必要のないセルライトを撃退したい方にオススメなのが昨年1,300人以上を痩せさせた「高速セルライト撃退コース」だ！表面の脂肪はもちろん、深部の筋膜層に脂肪細胞、内臓脂肪まで刺激を届け撃退してくれる。施術だけではなく理論に基づいた食事の管理もしてくれるので、リバウンドしにくい身体になるとか。「痩せやすい体質になった」「健康診断の数値が正常値に戻った」など確かな結果が出ている。春の健康診断や薄着シーズンのために1日でも早くダイエットを始めよう！

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W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。



減らないぜい肉で悩む人に

高速セルライト撃退コース

超音波、ラジオ波、吸引といった脂肪撃退に有効な施術に、EMSとハイフを追加した「脂肪撃退」特化メニュー。体の奥底に潜んでいる古い脂肪も根こそぎスッキリ!!

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。

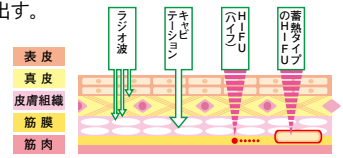
4 吸引&EMS

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。



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

■茨木本店 ☎072-645-1107



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



特典

「シティライフを見た」で

●3/15までの来店で高速セルライト撃退コース(90分)……3,980円

●3/16以降ご来店の方は高速セルライト撃退コース(90分)5,000円

●毒出しゲルマニウムベッド(90分)……3,300円

(3月末まで・新規の方限定)

乾燥・くすみで悩む人に

スタンダードコース

乾燥・くすみが気になるなら始めたら早めケアを。スタンダードコースは50分2,200円の良心的な価格でプロの施術を受けることができる。肌汚れを落とし、たっぷり保湿でぷるぷるの肌に導いてくれる。

マスク擦れ、乾燥肌ダメージに 美肌叶える11ステップの濃密ケア



セルフケアでは落とせない毛穴の汚れもスッキリきれいに。

マスク着用による肌トラブルや乾燥肌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。ローションパックで水分をしっかり補給し、潤い感動肌へ。

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)



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。

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

(3月末まで・完全予約制・要予約)

しみ・しわ・タルミで悩む人に

剥けないハープピーリング 陶肌トリートメント

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



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プピーリング。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。

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プピーリング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。

ハーブエステ R&S

(アールアンドエス)

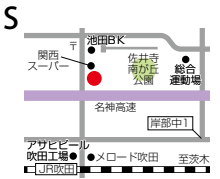
吹田市上山手町-26-25

営/10時~17時

日祝定休

P3台有り

☎06-6310-2799



Before → Afterはこちら↓

「シティライフを見た」で

●最新ハイフ+美顔器 小顔コース

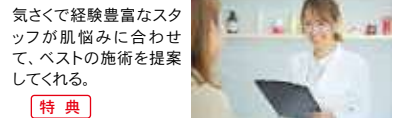
……16,500円(60分)→5,500円

●剥けないハープ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)



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。

今回のテーマ

気になるキレイのひみつ

毎日のお風呂でキレイに美容効果を高める入浴法

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。

お風呂でできるスペシャルケアはコチラ

一日の終わりのバスタイム。時間がないからとシャワーで済ませることはないだろうか。「毎日湯船につかることで、きれいになる力が底上げされます」と入浴指導士の大久保さん。今回は、美容効果を高める入浴法を教えてください。



入浴指導士・快眠セラピスト
大久保 早絵さん

睡眠サロンの店長を務める傍ら、旅館の睡眠サービスの監修や快眠アイテムブランドのプロデュースなど多方面に活躍。睡眠について学びを深めるなかで入浴の大切さを知り、2022年入浴指導士に。睡眠や美容に対する入浴の効果も伝えている。

入浴の効果

湯船に浸かることで、血流がよくなり十分な栄養と酸素が体のすみずみまで行き渡る。新陳代謝が活発になるため肌のターンオーバーが促進され、きめ細かな肌に。さらに入浴には利尿作用もあるためむくみの解消にも。

入浴の仕方

40度で10~15分、肩の上まで浸かるのが基本。これを超えると、肌の保湿成分が奪われ乾燥の原因に。水道水に含まれる塩素も乾燥の原因になるため、塩素を中和するアスコルビン酸(ビタミンC)などが含まれている入浴剤を入れるのがおすすめ。

洗い方

タオルでゴシゴシ洗うと肌を傷つけるためNG。大きめの泡立てネットで泡立て、手のひらを使って泡を肌の上で滑らせるように洗う。湯船に浸かれば汚れの多くはとれるので、皮脂腺の多い箇所(胸・背中の上側、両わきなど)以外は、毎日石けんで洗わなくてもOK。



シティライフ主催

グルメ券付き

参加無料
複数受講歓迎

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を開催します。

3/23 水 10:00 ~ 16:50

千里朝日阪急ビル 14F

(豊中市新千里東町1-5-3) 大阪モノレール千里中央駅すぐ



セミナー参加申し込みはこちら

各セミナー
定員24名

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。
セミナーの詳細は左ページをご覧ください。※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。

プロから学ぶ生活向上セミナー 検索

申し込みはこちら



■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下記の店舗で使用できるグルメ券(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3/24(木)~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かねます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。

※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かねます。予めご了承ください。

グルメ券が使えるグルメ店

SALVATOLE
CUOMO&BAR
千里中央店
(サルヴァトーレクオモアンドパール)
豊中市新千里東町1-1-3
SENRITOよみうり 2F野菜とつぶつぶ
アブサラカフェ
LABI千里中央店
豊中市新千里東町1-2-20
LABI 4FMamezo&Cafe
Dew 阪急山田店
(マメゾウアンドカフェ)
吹田市山田西4-1-2
Dew 阪急山田2F

写真はすべてイメージです。



箕面公園いいね!プロジェクト 〈イベント案内〉

楽しむ、近くの低山ハイク

参加者
募集中

「箕面の森でお花見トレッキング」

公園周辺山麓のヤマザクラなど
樹々の花や草花を訪ねながら、
若葉、春の息吹あふれる森をめぐります。
観察しながらの、ゆっくりハイキングなので
山歩き初心者さんにも!

コース▶ オヶ原林道 — こもれびの森方面 — 瀧安寺前(解散)予定 約8~9km
日 時▶ 4月9日(日) 10:00出発~15:00解散予定 少雨決行
集 合▶ 阪急箕面駅前 9時50分
参加費▶ 100円
定 員▶ 15人
対 象▶ 高校生以上(要事前申込)



【箕面公園からのお知らせ】

滝への遊歩道(滝道)一部区間通行止め(落石防止工事のため)
区間:滝道(瀧安寺北~戻岩橋) 期間:2月21日(月)~3月末
※詳しくは公園ホームページをご覧ください。

問合せ・申込 ☎072-721-3014(箕面公園管理事務所)

昆虫館

開催中 企画展「世界の蝶」

世界のチョウ552種716点がざらりとせいぞろい!
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)場 所▶ 館内企画展示コーナー
会 期▶ 5月9日(月)まで開催 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

昆虫館企画展「世界の蝶」関連イベント カラフル影絵ワークショップ

「あそべる影絵:蝶のうちわをつくろう」

カラーフィルターを切ってはって、
自分好みの色どりの(蝶の影絵)をつくります
うちわ式にして、家や外であそんでみよう!

- 企画展「世界の蝶」展を見学
(約20分・ガイドが案内解説します)
- カラフル影絵ワークショップ:
蝶のうちわをつくる(約1時間)

日 時▶ 3月26日(土) 11:00~16:30の間で3回制
①11:00~12:30 ②13:00~14:30 ③15:00~16:30会 場▶ 昆虫館研修室
各回定員▶ 10人(要事前申込み・先着順)
対 象▶ どなたでも(子ども~大人まで)
※小学生以下は保護者同伴要参加費▶ 工作参加の方1人400円+入館料280円(高校生以上)
※工作に参加されない方も(高校生以上の)付添い保護者は
入館料が必要です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。

セミナー室 A


セミナー室 B

1 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

10:00
?
11:00

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。



2 その方法大丈夫?投資・運用詐欺に鋭く切り込みます

「投資」「運用」「相続贈与対策」など最近見かける言葉。同時に「騙されたかな?」「本当に儲かるの?」こんなことはありませんか?様々な情報が飛び交う中、何が正しい情報なのか?そんな疑問に、お金のプロであるファイナンシャルプランニング技能士が鋭く切り込みます。コロナ禍だからこそ、お金の定期健診をしませんか?

講師 株式会社ほけんのぜんぶ 渡部 幸司さん
25歳と5歳の子供を持つイクメン講師。豊富な知識と面白くて分かりやすい内容が参加者からも好評。資産運用、相続・贈与、退職金セミナーなど実績多数。




3 知らないで損!「新相続対策」まるわかりセミナー

11:10
?
12:10

相続問題には、「見えている問題」だけでなく「隠れている問題」もあります。それは100人いれば100通りです。「民法改正」を「魔法の杖」にするには「介護・認知症対策」から「相続対策」までを「木を見て森を見ず」にならない準備が必要です。今すぐ「隠れている問題」をご一緒に探してみませんか?


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、最適な準備のサポートをする。相続後のサポートも行う。



4 初心者でも『簡単!効果的なお金のふやし方』

「自分のことは後回し、働いているのにお金が貯まらない」そんな悩みありませんか?それは正しいお金の貯め方と使い方を間違えているからかも。iDeCo?NISA?人生100年?不安ばかり・女性が楽しく人生を謳歌するために未来のイメージを描き楽しく貯める貯蓄法とマインドをお伝えします。

講師 ファイナンシャルプランナー 大木 由加里さん
常時800人以上のお客様を抱える業界20年以上の大木さん。2人の子供を育て上げた経験とやわらかい雰囲気でもわかりやすいマネー相談と評判。




5 相続した不動産を売却して、手取りを増やす2つの流儀

12:20
?
13:20

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、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ご紹介します。


講師 センチュリー21/ウエストエリア株式会社 代表 大村 武司さん
不動産業界26年。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。センチュリー21では、大阪・奈良・和歌山地区の会長を務める。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。



『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らず、今や「長生きすること」もリスクの1つになりそうな世の中…。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 介護の専門家が伝える「老人ホームの選び方とお金」

13:30
?
14:30

「要介護になったらどうしよう?今の住まいは?ホームには年金だけで入れるの?」という不安はありませんか?老人ホーム・高齢者住宅の選び方、費用などのお金の話について、わかりやすく解説します。ご希望の方には、無料個別相談も承ります。


講師 株式会社カラフル 代表取締役 石井 英彦さん
高齢者住まいアドバイザー・福祉用具専門相談員・宅地建物取引士・相続支援コンサルタント。パナソニックにて約15,000人の要介護高齢者の住環境を整備。介護業界での豊富な経験を活かし、高齢者住まいの紹介を北摂エリアで行っている。



8 幸せな人生を生きるためのマネープランを考える!

皆さん、幸せな人生を生きるためには、何を考えたらよいのでしょうか?叶えたい夢や目標は人により様々ですが、避けて通れないのがお金の話です。今も未来も幸せに過ごすために、今考えておくべきこと、やるべき事を整理し、iDeCoやNISAなどの投資信託の基礎をわかりやすく、またその資金の作り方をお伝えします。

講師 ファイナンシャルプランナー 竹内 愛さん
日々変動する様々な金融商品をチェックするのが日課という勉強熱心な性格。相談者に寄り添った具体的な提案やわかりやすく説明するセミナーが好評。




9 今こそ準備する!生命保険を活用した相続セミナー

14:40
?
15:40

相続対策は、資産の多い少ないに限らず①税軽減、②納税資金準備、③遺産分割といった3つの対策が必要です。「そういわれても難しいそうだし、うちは関係ないから」と思われている方も多いのではないのでしょうか?実はこの3つの対策は[生命保険1つ]で対応できるんです!今回のセミナーではその保険活用術を詳しくお話しいたします!


講師 株式会社ノーダス 赤川 元秀さん
ファイナンシャルプランナー。チーム★ライフプラン研究会所属。現在まで1,000件を超える顧客の相談を担当。全国組織の金融機関の外部講師経験も持つ。



10 【マネー×心理学】お金だけではなく心の豊かさを

「選択理論心理学」をベースとした他では聞けないマネーセミナー。お金だけではなく心の豊かさも手に入れるためにはどうすればいいの?50歳までの女性対象に気になるiDeCo、つみたてNISA、その他資産形成、資産運用の為の金融商品も分かりやすく説明します。

講師 ファイナンシャルプランナー 北野 美也子さん
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 お金との付き合い方、賢い貯め方を学ぶセミナー

15:50
?
16:50

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。



12 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 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。 SL24110-4730-6370



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)




佃煮づくりの文化をつなぐ 今年「ちりめん」で作ってませんか

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。



やさしさつむいで 笑顔で未来へ

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、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。

ビジョン「ターゲット2030」が実現する「まち、暮らし」

- つながり: 人と人がやさしさを分かち合える「まち、暮らし」
- 健康: 健康でいきいきとした毎日を送れる「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、安心できる「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 白井真



「暮らし」も「学び」も親子で楽しむ



子どももお母さんも幸せになれる あんしん子育てをめざそう

コロナ禍のご時世、色々な不安を抱えて暮らしているお母さんも多いと思います。子育てにおいて「あんしん」は重要なキーワード。コーチングのスキルを通して、今日からすぐに取り入れられる方法を聞きました。

Check
まずはお母さんが自分の気持ちに素直になろう

Check
1回5分でもOK 子どもと対話する時間を

コロナ禍が長引いていることによって、お母さんたちも少しずつストレスが溜まっていきます。「世界中みんなが大変だから仕方ない。頑張らなきゃ」と無理に気持ちを抑え込まないで、「しんどいな」と思っている気持ちを認めて（承認）あげましょう。そのうえで、自分はどうしたいのだろう、とゆくりり自問自答へ傾聴することが大切です。まずはお母さん自身が「無理しなくていいんだ」とゆったりとした気持ち（安心感）を持つようにしてみてください。

子どもたちとの関わりも、同じように左の7つのポイントに留意してやってみてください。これができるようになると、まず子どもがお母さんの変化に気づきます。「お母さんが話を聞いてくれる」とよろこんで、対話が増えていくと思います。親は味方、わが家は自分らしく居られる場所という安心感が、現代を生きる子どもたちの心の支えになります。1回5分でもいいので、意識してお子さんと向き合う時間を作りましょう。

「あんしん子育て7つのポイント」

- 【①承認】頭ごなしに否定せず、子どもの言葉、表情、行動を、まずはいったん受け止める。
- 【②傾聴】途中で話をさげざらず、子どもの目を見てもうなずきながら、最後までしっかり聞く。
- 【③リフレイン】子どもの言葉に対して批判したり、すぐアドバイスせず、「～だったんだね」とくりかえす。
- 【④私メッセージ】「～しなさい」という一方的な言葉より「お母さんはこうしてほしい」と伝える。
- 【⑤リフレーミング】物事を見る枠組み（フレーム）を変えて違う視点で捉え、ポジティブに解釈する。
- 【⑥質問】問い詰めずに、「あなたはどうかと思うと思う？」と対等な立場で一緒に問題解決を。
- 【⑦沈黙】子どもの答えを引き出すために、問いかけに対しては時間をかけて、待つことを心がける。

【取材協力】

あんしん子育てコーチング

【オンライン体験講座】

あんしん子育てのコツがわかる気軽な体験講座を開催中。期間限定価格&個別相談つき。詳細・申込はQRより。

https://www.reservestock.jp/page/consecutive_events/17832



川井 道子さん

kawai michiko

コーチングや心理学をベースに、子育てや親子の問題解決をサポート。個人セッションや各種講座を展開。『今日から怒らないママになれる本』など著書多数。

この方に聞きました

英会話スクール

年齢ごとにバランスよく英語力アップ 「世界で生きる力」を育もう



英語力向上はもちろん、一人ひとりの子どもの成長を考えてくれるフォロー体制で保護者満足度99%と非常に高いスクール。「英会話コース」は1歳半～年齢やレベルに応じたクラスがあり、担任制なので安心して通え、アクティビティや歌を通して楽しく会話力を育む。フォニックスや英文法も重視して「聞く・話す・読む・書く」の4技能を総合的に伸ばしてくれる。合格実績多数の英検®対策講座も人気。英語学童、サタデーインターナショナルコースも2022年度生を募集中!感染拡大防止策を徹底しているので、安心して無料体験へ。



バスもあって大助かり!

対象年齢:年少～中学生 (一部教室により異なる)
送迎エリア:吹田市、豊中市、箕面市、茨木市の当校指定地域
※対象地域の詳細については、HPを要確認

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か月以上継続される方に限る



イングリッシュワールド

【姉妹校】高槻校、茨木校、塚口校、天王寺校
<https://english-w.jp>

英検®、英検® Jr. 受験準備会認定校

●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】
受付/11時～20時 (土曜:10時～18時) 日・祝定休
☎06-6832-0071

●緑地公園校

豊中市東中内町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



児童発達支援 放課後等デイサービス

子どもたちと一緒に笑顔を広げたい 小さな集団で表現する力を高めあう集団療育



「コミュニケーションが苦手な子どもが集団で楽しく過ごせるようにするには、瞬間瞬間の子どもの気持ちに寄り添うしかないのではないかと」。長年療育現場にいた代表が熱意を持って昨年OPENしたBuddyGo!。気持ちがしっくり表現できるからか「よく眠り、睡眠リズムも整った」「発語も増えた」とは利用する保護者の声。農園活動、リトミック、空手、箱庭療法など多彩なプログラムと気持ちを落ち着かせる音と光の空間も用意し、療育のプロのノウハウが随所に感じられる。保育士、相談員、元教員など多彩なベテランスタッフが支援。定員に余裕がある今がチャンス!

	月	火	水	木	金	土
午前	農園(A) 自由活動	リトミック 散歩・公園	農園(A) 自由活動	リトミック 散歩・公園	リトミック 散歩・公園	空手教室
午後	音楽活動 自由活動	農園(B) 自由活動	工作 自由活動	農園(B) 個別活動	絵画 自由活動	外出活動

※BuddyGo!の週間スケジュール例



児童発達支援
放課後等デイサービス
Buddy Go! (バディゴー)
吹田市五月が丘南32-1
ハイタウン橋津110-111
営/9時～18時
利用時間は10時～17時
日曜休業
☎06-6337-2525
<https://www.northtai.jp>

自宅送迎、園や小学校等へのお迎えも可能
自宅と事業所間の送迎及び保育園・幼稚園・小学校へのお迎えも(吹田市全域)。他市に関しては要相談。
※見学・体験随時受付中

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



フラッシュカードや手先を動かす微細運動で脳の発達を高める療育を行う。

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。

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



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
- ・気持ちが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

●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



英会話/速読/英語資格 プログラミング

人気の親子教室・BabyBox・プレ幼児 小・中・高は英語+速読 120分コース



親子コースは外国人講師。児童コース(幼・小・中・高)は外国人・日本人のチーム指導。独自のSV式メソッドで英語脳を育て、英語を得意科目に!英検®にも対応。速読・英語速読を加えた基本コースは充実の120分(幼・80分)。ネット活用英検®コースや併用特典のあるプログラミングも人気。大人はOne-to-One (20回・個人)や月謝制(グループ・個人)を目標

に合わせて選択できると評判。

KGC国際外語センター

CodeCampKIDS江坂

吹田市豊津町9-44
ハートランド江坂7F
(江坂駅1分・東急ハンス北隣り)
☎06-6378-4411
<https://www.kokusai-gaigo.com/>

MENU

- BabyBox・プレ幼児45分
- 幼児60分(基本80分)
- 小学生90分(基本120分)
- 中・高生120分
- 英検45分+ネット学習
- プログラミング60分
- 大人グループ英会話70分
- One-to-One (45分×20回特典付)

特典
この記事持参で ●**入学金3,000円OFF** (4月末まで)

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



(上)子どもの自主性と子ども同士の関わりを大切に授業で、一人ひとりの個性を伸ばしていく。



(左)子どもに自信を与える教師の声掛けが同スクールの特徴。
(右)年に一度のスピーチフェスティバル。これまで学んできたことを英語で話す。
(左)料理など体験学習の時間も多く、創造力が身につく。

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、五感を使う遊びをたくさん行い、子どもたちの心身の成長、考える力、コミュニケーション力、環境適応能力を培う。教師は子どもたちの目線に立ち、答えを見つけるヒントをくれるような存在として接する。自分で考え、調べ、学ぶ機会をたくさん与えることで、新しい発想や論理的思考を生み出すことが出来るようになるという。

Aiwin Academy Club Open!!

Aiwinの卒業生だけにオープンしていた英語アフタースクールを、2022年4月より小学1年生~3年生までの英語アフタースクール「Aiwin Academy Club」として開校!

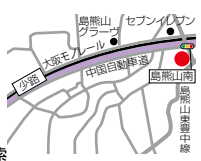
現在、生徒を募集中!詳しくは、ホームページ(QR)から問い合わせを!



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



1歳からの
総合幼児スクール

「がんばる脳」と「まるい心」を育てる
未来に生きる本物の力が身に付くプログラム



時代を先取りしたオリジナルカリキュラムと、質の良いポーネルドの教具、有資格の専門家による授業で子どもの能力と自己肯定感を伸ばす。

ミキハウスと小学館がタッグを組んで展開する「キッズパル」。今春より、「アクティブラーニング」を重視した最新のカリキュラムにリニューアル!幼少期のうちから“知的探求心”を養い、未来に生きる力を身につける内容となっている。さらに、家庭での学習をサポートする教材が充実し、年少クラスからは「プログラミング学習」もスタート。幼児期に楽しく学ぶ姿勢を身につけた卒業生が活躍していることからその実力がうかがえる。ぜひ一度体験を!

年少からのプログラミング学習では、ソニー・グローバルエデュケーション「KOOV」と幼児向けオリジナルカリキュラムを共同開発。



「キッズパルずかん」と「キッズパルトーク」を導入!家庭でも繰り返し学習できる。

保護者の声

- 子どもが毎週楽しみにしていて、学習に興味を持ってくれたのが嬉しいです。ママ友と園の話が出来てストレス発散にもなっています。(年少の保護者)
- 安心して小学校受験に臨むことができました。1歳から通っていたので学習習慣がついており、本人が意欲的に学んでくれたのでとても助かりました。(年長の保護者)

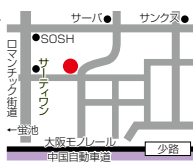
授業には、ボールやパラシュートなどを使ったり、音楽に合わせて楽しく体を動かせるプログラムも組み込まれています。



詳細はHPもチェック!

ミキハウス キッズパル

豊中少路教室
豊中市少路2-9-20
受/10時~17時
日祝定休
☎0120-402-886
https://www.mhkidspal.com/



体験レッスン受付中!

- 日程: 3月7日(月)・14日(月)・21日(月・祝)
- 対象: 2016年4月2日~2021年4月30日生まれの子どもとその保護者
- 申込: 左記電話にて要予約
- ※詳細はお問合せください(先着各4組)

特典「シティライフを見た」で、(3月末までの入会で)
①Quoカード2,000円分プレゼント
②入会金100%OFF【11,000円→0円】

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。

<3月の上映>
●映画ドラえもん のび太の宇宙小戦争2021(3/4~)
●余命10年(3/4~)
●永遠の1分。(3/4~)
●THE BATMAN—ザ・バットマン—(3/11~)

<今月のオススメ>
映画ドラえもん のび太の宇宙小戦争 2021
© 2021 Warner Bros. Ent. All Rights Reserved TM & © DC

※当シネマコーナー(プレゼントを含む)は3月号をもって終了となります。今後の上映情報は109シネマズ公式HPをご確認ください。

109シネマズ箕面
平日鑑賞券をプレゼント
ペア5組

●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シネマズ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: 3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。

児童発達支援教室

あそびを通して「脳×体×心」を育む
新しい児童発達支援教室が都島にオープン



「IQLino」では、教材用のブロックを使った「ブロック遊び」に力を入れている。ただ遊ぶだけではなく、「作る」という体験を通じ、子どもの潜在能力を引き出していく。



教室ではインストラクターが子どもたちの遊びをしっかりサポートしてくれるので、のびのびと学ぶことができる。

IQLino 都島校 <イクリノ>

大阪市都島区片町1丁目3-12
(JR 大阪城北詰駅 徒歩2分)
営/平日11時~17時
土10時~16時
日祝定休
※吹田・豊中・宝塚・西宮(4月開校)にも教室あり。詳しくは問合せを。
※無料送迎あり。
☎06-6170-3060



入学や新学期を迎える春。子どもの発達について悩みがある保護者に向け、児童発達支援教室では様々なサポートを行っている。今春、都島区に新たに開校する「IQLino」は、あそびを通じたカリキュラムで発育を促す新しい児童発達支援教室。脳は「手で触る、目で見ると、頭で考える」といった内外の刺激を組み合わせることで感覚統合を行うことから、あそびに着目。ブロックをメインとしたSTEAM教育(理数系教育をもとに創造性や課題解決力を身につける教育)を実践するのも同教室の特徴。感じることで脳を育て、運動で体を作り、心を育てていく。あそびに詰まったそれらの要素を効果的に取り入れ、子どもの「できた」を引き出す。無料送迎バスがあるので、北摂からも通しやすい。

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。OPEN前なので、まずは最寄りの他校でカリキュラムの楽しさを実感してみよう!

レッスンについての詳細はこちらのQRから→



特典
「シティライフを見た」で無料体験・見学の参加時に教材用ブロックのサンプルをプレゼント!
(3月末まで、数量に限りあり)

英語教室

3月1(火)、9(水)、16(水)、29(火)
3歳~小6対象の無料体験会開催



現役国立大学講師、イギリス人のスティーブンス先生が作るオリジナル教材で、楽しみながら英語が学べるスクール。英語教授法の資格を持つ「英語を教えるプロ」の先生なので、読む・書く・聞く・話すの4技能が確実に身につく。「国語を教えてもらうように自然と文法も理解できるみたい」と保護者の声。3歳~小学生、帰国子女

クラスまで個別に目標設定するので初めてのお子さんでも安心。まずは体験会へ!

3/1(火)、9(水)、16(水)、29(火) 無料体験会開催

- キンダークラス (3歳~5歳) 15時-15時半
- ジュニアクラスⅠ (小1~小3) 15時45分-16時15分
- ジュニアクラスⅡ (小4~小6) 16時半-17時
- ・定員: 感染症対策のため各回2名限定(先着順)
- ・申込: ①お名前(ふりがな) ②年齢/学年 ③保護者の方の連絡先 ④英語学習の有無を明記の上、メールにて申し込みを(3c.english.school@gmail.com)
- ※日程が合わない場合は別途メールでお問合せを



子どもに大人気のスティーブンス先生。ケンブリッジ大学認定の有資格者。講師歴10年以上で保護者からの信頼も厚い。

3C ENGLISH

豊中市東豊中町6-15-40 2-3F
☎06-6151-3553
mail:3c.english.school@gmail.com
https://www.3cenglish.org



特典
「シティライフを見た」で、3月末までに入会の方に限り
●入会金11,000円→半額
●初月月謝→半額
●教材費最大5ヵ月分→半額



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





新学年のスタートから成績アップをめざすための塾と家庭での学習法

いよいよ4月から新学年のスタートです。学習の難易度が上がり、量も増加する中で成績アップをめざしたいところ。塾ソムリエの西村則康さんに、効率的な学習法についてアドバイスをいただきました。

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、サイクルがあったら、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、

苦手な単元の原因は過去の学習にあり

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。

2つ目は「過去の学習内容を定期的に見直し」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年生時の二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をたくさん解いても、定着には時間がかかりません。それよりも一次関数まで戻って、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、そのためにはどう



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週間前にお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。これを定期的に行っていく

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。



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。

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。

おすすめの冊子
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



個別 自立型指導

学力アップは「数学」が鍵 オーナー講師だから高レベルの授業



小1～中3が対象の自学学習塾。経験豊富なオーナー講師が見てくれる塾だからこそできる、細やかなカリキュラム設定が特長だ。例えば中学生の場合、志望校合格レベルと今の成績を照らし合わせ、今何をすべきか1日単位で学習内容を落とし込む。これにより、やるべき事が明確になり安心して受験に臨むことができる。性格なども踏まえて指導方法を変えるなど、一人ひとりに向き合って成績アップに取り組んでいる。特に数学に力を入れており、その理由として数学が伸びると問題を論理的に捉えられ、他の教科も伸びやすいようだ。「数学は問題演習の繰り返しでは、対応できません。本質での理解、問題を解くスピードが大切です」と教室長。入塾1か月で数学が30点から70点にアップするなど、驚きの実績を生み出している。体験授業受付中。

成績アップの実績

S.O.くん 39点	↑73点
A.M.さん 96点	M.M.くん 70点
M.M.くん 92点	K.K.くん 66点
K.Y.くん 94点	I.N.くん 57点

春期講習生募集中
期間:3/28(月)～4/9(土)
料金:1,980円(90分/回)～

特典
「シティライフを見た」で入塾金(22,000円)無料 +4月の受講料無料 ※5名限定。4/9までに入塾された方

個別学習のセルモ 豊中緑丘教室
豊中市北緑丘2-122-107 P有
☎06-6842-7981



大学受験専門 個別予備校 みのおキューズモールに新規開校 プロコーチ、専属トレーナーと合格を目指す



集中できる環境が整えられた開放的で広々とした自習室。
新規開校特典
(3月31日まで、みのおキューズモール校のみ)

【高校生】132,000円OFF (内訳) 初月料金 44,000円OFF 入学金 44,000円OFF 個別8回分 44,000円OFF ※スタンダードプランの場合	【既卒生】231,000円OFF (内訳) 月額料金 132,000円OFF 入学金 55,000円OFF 個別8回分 44,000円OFF ※3月から2023年2月までスタンダードプラン通学の場合
---	---

AXIV ACADEMY
(アクシブ アカデミー)
【みのおキューズモール校】
箕面市西宿1-17-22
みのおキューズモールEAST1-3階
受/13時～22時(日・月除く)
☎072-726-3759

「学習時間の最大化」「学習計画の立案・進捗管理」「志望校合格までのルート伴走」すべてが揃うアクシブアカデミー。塾や予備校での授業時間以外に、受験生に必要な勉強時間は一般的に1週間で50時間といわれる。圧倒的な「自学自習時間」が志望校合格には不可欠だが、自分でコントロールすることは容易ではない。自学自習のサポートも充実しているアクシブなら1年間の学習計画を基に毎日自習室を利用することを前提として、パーソナルトレーナーが日々の学習時間を管理し合格へと導いてくれる。また、受験生だけでなく定期テストの勉強法で悩んでいる高1、高2もサポート。まずは1週間の無料体験でアクシブアカデミーの凄さを体感してみてください。

みのおキューズモール校公式LINE
豊中校 公式LINE
【豊中校(豊中青藍塾内)】
豊中市東豊中町6-1-2 2階
受/13時～22時(日・月除く)
☎06-6842-2236

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! 場所 豊中エリア

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出来ます!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。

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) ハヤブ ヒョウテン
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

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 **150万円** ※1

※1 2021年5月現在(ソニー生命調べ)

払い込んだ保険料より **多くの学資金が受け取れます**

ご契約例	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		105.5%
		個別毎年払	188,036円	1,880,360円		106.3%

※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)

◎ご契約条件によっては、返戻率102.6%を下まわる場合があります。受取学資金総額は、進学学資金を自動積立としない場合を例示しています。
◎保険期間中に契約者が万が一の場合、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保険料相当額が支払われます。
◎このほかにも、I型とII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、「ご契約のしおり・約款」「契約概要」「注意喚起情報」を必ずご覧ください。
◎ご契約後、経緯や解約した場合には、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お社の取扱いに基づき作成しております。

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

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(ささき)
【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 ハービスエントオフィスタワー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。



新学年がはじまる前に！ 春の体験レッスン受付中

どんなことにも果敢に挑戦する姿勢。
困難にあってもめげない心。高いコミュニケーション能力。

お子さまに身につけてもらいたいチカラのほとんどが、
幼・小時期の経験で形成されるといわれています。

アップ教育企画は子どもたちの好奇心を刺激するカリキュラムで、
知力・体力はもちろんのこと、創造力・表現力・協働能力など、
多くのチカラを伸ばしています。

この春、新たな学びを体験してください！



eCraze イークレイズ 好きなこと Hobby+ 英語 Englishで学べる

クッキング、ペイント、線画アート、ミュージック、ゲーム、動画製作、eスポーツ...etc
[好きなこと+英語]がeCrazeのスタイル

対象 新年少～18歳

体験最終日の7営業日以内に入学手続き書類をご提出いただいた場合、

入会特典

①入学時の初月学費4割引!!

※入学金および指導関連費は割引対象ではございません。

②通学用サコッシュプレゼント!!

新入学生募集体験イベント実施中!

次世代型 英語教育 ナチュラル英語



Instagramで
情報発信中!



WEBにて
申し込み
受付中!

eCraze

06-6170-1455 ●火～金 11:30～19:00
●土 10:00～17:00

申込・詳細は
WEBでご確認
ください

イークレイズ 検索
https://ecraze.jp



SENRITOよみうり4F
アクティブ・ラーニング・スタジオ



大阪モノレール
千里中央駅スグ

〒560-0082 豊中市新千里東町1-1-3
SENRITOよみうり 4F

LEGO education
AFTERSCHOOL PROGRAMS

遊びながら学ぶ、作ることで学ぶ。春の体験レッスン

ワンデー体験レッスン

4月からの新学年のレッスンを、おひとり1回受講頂くことができます。

日程 3/26(土)・3/27(日)・3/29(火)・3/30(水)

料金 新年少・新年中>3,100円(税込) 新年長～新小4>3,900円(税込)

体験後3日以内に入学手続きされた方は

入会特典

①初月学費半額!!

②レッスンで購入必要なブロック本体価格から2,000円割引!!

新年少

どこに
いこうかな?
身近なものに
興味を広げる

新小1

みんなで
おどろろ
法則を自ら発見
する力を養う

新年中

タワー
ゲーム
物の大きさの
比較を楽しむ

新小2・3

フリー
キック
論理的思考力
を養う

新年長

スピニング・
サリー
物の動きを
表現する

新小3～4

メリー
ゴーランド
プログラミング
に挑戦



WEBにて申し込み受付中!

※WEBでの登録のあと、電話での連絡がつき次第、
お席の確保となります。

レゴ® スクール 千里中央

06-6833-3405

●平日13:00～18:00
●土 10:00～17:00
(月・木・休館)

申込・詳細は
WEBでご確認
ください

レゴスクール アップ 検索
https://up-edu.com/lego/



CUPS 子どもが夢中になるスポーツクラブ 体験レッスン開催中!

3月の日曜日、隔週の水曜日に平常体験を実施しています。

体験費用 1種目1回2,000円(税込)

子どもたちの運動能力向上のためにトランポリンを始めませんか?体幹、バランス調整能力もついてとにかく楽しい!元気に笑顔でがんばろう!Geekidsでは英語と体操を掛けあわせたクラスで、英語を聞いたり見たり、発音したり!GYMタイムには運動で汗を流してもらいます。みなさんの参加をお待ちしております。

お子さまの運動能力を
ぐんぐん伸ばして
いきましょう!

入会特典

①3・4月入会の方は初月学費半額!!

②CUPSオリジナルハーフパンツ
プレゼント!!

対象:2022年2月～2022年4月に
実施の体験に参加された方で、
3日以内に入学手続き書類を
ご提出いただいた方



2022年度4月新入学生募集!! 3月入会生随時募集中! まずは平常レッスンの体験をお願いします。

WEB、もしくはお電話にて
申し込み受付中!

CUPS 千里中央 (CUPS西宮北口につながります)

0798-63-6100 ●火～金 11:30～19:00
●土 10:00～17:00

申込・詳細は
WEBでご確認
ください

スポーツクラブ カップス 検索
https://www.cups-sports.net/



サイエンスラボ

世界に挑む 知力を育てる。春の無料体験講座

サイエンスラボでは4月から
新年度がスタートします!

日程 3/21(月・祝)

対象 新年中～新小3(科学実験コース)

新年中(親子実験)
うごいてびっくり!
ひみつのじっけん!

新年長(親子実験)
いろがわり
マジック!

新小1
ウキウキ
サイエンス

新小2・3
クリスタルの科学

※過去に無料体験を受講された方の参加はご遠慮いただいております。

科学の世界に
飛び込もう!



入会特典

①入学時の初月学費・指導関連費半額!!

②授業*で必要な白衣・ゴーグルプレゼント!!

※実験講座のみ
対象:当体験講座に参加された方で、参加後、7日以内に入学手続き
をいただいた方

体験
受付中!



WEB、もしくはお電話にて
申し込み受付中!

※各講座定員がございます。お申し込みはお早め!

サイエンスラボ 千里中央校 (事務局につながります)

0120-078-668 ●11:00～17:30
(※休定休日)

申込・詳細は
WEBでご確認
ください

サイエンスラボ 検索
https://www.science-lab.jp/



PMS、更年期、動悸、不安、子宮筋腫、耳鳴り、頭痛、緑内障など

不妊症、イライラ、うつ、めまい、不眠 春に起こる不調から難治性の疾患まで

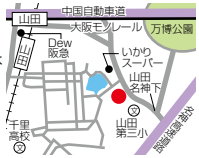
煎じ薬、粉薬の調合も行う北摂でも数少ない漢方専門薬局。体調相談から難治性の疾患まで幅広く対応。原因を見つけ出し、生活を見直し自分でコントロールする方法まで教えてくれる。「ここに来て本当に調子が良い」との声が多いのは、本当に適したものを選んでくれるからこそ。



薬剤師、国際中医師の資格を持つ井上先生夫妻。予約制のため落ち着いて相談できる。

【吹田】漢方薬局 柚花香房

吹田市山田西3丁目57-20
ピアハレス王子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
☎06-6816-9677
http://wu-xiang-dou.co.jp
漢方相談は電話でご予約を



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



美容と健康は毎日の食事と正しい服薬から

薬食同源 文笹川薬局 笹川悦子

スパイスと漢方の話

コブシと辛夷

コブシはモクレン科 (Magnoliaceae) の落葉性高木で、他のモクレン科植物に先だって白い花を咲かせ、春を待ち望む心を元気づけてくれるせいかな、同属種の中には「望春花」という別名を持っているものもあります。薬用にするコブシ類にはタムシバ、コブシ、ハクモクレン Magnolia Kobus De Candolle Magnolia salicifolia Maximowicz Magnolia biondii Pampanini Magnolia sprengeri Pampanini Magnolia heptapeta Dandy (Magnolia denudate Desrousseaux) など5種を薬局方では定義し、その花蕾(ツボミ)を生薬名「辛夷」と称して用います。

現在繁用されているエキス剤の漢方処方としては、辛夷清肺湯や葛根湯加川芎辛夷があり、二

処方ともこれからの季節、鼻疾患、特に鼻がつまり鼻の通りが悪いときや、蓄膿症、慢性鼻炎に効果的です。中でも「葛根湯加川芎辛夷」は有名な「葛根湯(葛根、芍薬、麻黄、桂皮、大棗、生姜、甘草の七味)」に辛夷と川芎を加えたもので、成分としては精油のリモネンやシネオール以外にアルカロイド、リグナンなどです。生薬そのものは特有の匂いを感じ、漢方の言葉で表現された

第61回

北窓開く事の出来る春を思うと、以前「どこかに行きたい」と家族に頼まれてドライブした北摂の山々を思い出します。あの時、空に向かって自由に手を広げたような、白い大きなコブシの花を見つけた時の驚きを思い出します。

辛夷の薬効、「通竅」通すというニュアンスを感じます。冬も雨が続き続いた日々が待っています。私達もそろそろ心の北窓を開けて、明るく暖かい景色を招き入れましょう。待ち遠しい、「望春」の朝です。



【T】Magnolia Kobus De Candolle

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「アトピー」。詳しい内容や改善する方法などについて春風漢方薬局の西口先生にお話を伺いました。

アトピーで悩んでいます。どのような治療が有効ですか?

A 正しい食生活と漢方による体質改善で回復に向かいます。

アトピーは、もともと持っているアレルギー体質と生活習慣や環境的因子が重なった時に発症します。生活習慣は、食事の乱れやストレス、睡眠不足などが該当し、環境的因子は家ダニやハウスダスト、黄砂などが挙げられます。ステロイドでの対症療法も状況に応じて必要ですが、大切なのは根本治療。冷たいもの、生もの、脂っこいものを控え、和食中心の食事を心がけましょう。今の季節ですと、旬の野菜を入れた鍋もおすすめです。あとは「漢方」で体内の余分な熱や水を取り除き、皮膚の外壁の生成を促進していきます。これで重症のアトピーでも改善させていきます。

体を冷やす食べ物や飲み物、生もの、刺激物を控えて和食中心の食生活を心がけて下さい。



春風漢方薬局 西口先生
薬剤師、国際中医専門員の資格をもつ。自身の疾患の経験から、苦しむ人を助けたいという思いは強い。

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

アトピーで悩み、漢方で完治した経験から「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。生活習慣のアドバイスと合わせ、最短で治療できるようアプローチしてくれる。

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

●娘が3才でアトピーと診断され、中学生になってステロイドがきかなくなり相談へ。体質に合わせて漢方を処方いただき、食事のアドバイスとともに実践しました。3か月後には痒みで夜中に起きることがなくなり、10か月後には全体的に症状が改善、1年後には痒みがなくなりました。一生付き合っていくものだったので、治って本当に嬉しいです。

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から → BASE → アプリ → 子宝漢法

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。

※お申込みに際しては、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

「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歳のみならず、ぜひ参加してみてください!

「19歳の酒」プロジェクト委員会
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/

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 案山子づくり/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→



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。

Pg菌(歯周病菌)と糖尿病・認知症との関係性

糖尿病と認知症の患者数は、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

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です

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医師
臨床研修指導医

【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。

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)朝倉クリニック歯科(分院)
一般 小児 障がい者 歯科
☎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

インビザラインのメリット

- ①透明で目立たず見た目にストレスがない
- ②取り外し可能で簡単に歯のお手入れができる
- ③金属不使用のため金属アレルギーの心配がない
- ④装置の脱落など緊急性を要することがない

歯を矯正する方法の一つに、透明のマウスピース「クリアライナー」を使うインビザライン・システムがあります。食事や歯

磨きの時は簡単に取り外しできますので口の中を清潔に保ちやすく、2週間に1度新しいクリアライナーに換えるため衛生的です。また、3次元コンピュータで治療のシミュレーションを行い、個々の症例に適合するようカスタムメイドで作製でき、透明の医療用プラスチック製なので、装着しても目立ちません。ワイヤーなど金属を使用しませんので、金属アレルギー

3次元コンピュータで精度が高く
子どもから成人まで対応できる矯正

片岡院長
大阪大学大学院卒/
大阪歯学部招へい教員/
デンマークコペンハーゲン大学歯学部留学

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
土曜日午後13時半~16時半
火曜日午後、日祝休診 P有
<http://www.miyu-dc.com/>

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

■ 等・三弦教室 淀の会 長野雅子
090-3996-9514 JR千里丘駅
<http://www.yodonokai.com>

■ 琴・三弦教室 菊志乃 史
☎072-624-4060 JR茨木駅東200m

■ 売ります・買います

- 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文字。英数字は2文字で1字扱い)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

梅花は愛なる女学校です

梅花中学校 梅花高等学校

【進学チャレンジコース】
【舞台芸術エレガンスコース】

【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
アートデザインマンガ・イラスト
【アドバンスコース】
特進S専攻 医療看護専攻

梅花新体操スクール & 新体操部

中学オープンキャンパス 第1回 4/30(土)

高校オープンキャンパス 第1回 6/11(土)

梅花中学校・梅花高等学校

花と緑のキャンパスで開催!
茨木ガーデンキャンパス

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

梅花歌劇団 7期生募集
「劇団この花」

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!

初のコン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組ずつ

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

JUDGE RYUJY V-RAZE+WAZA TAKAKO GANG-MANISH

■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

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。誰が登場するのか楽しみに!

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



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。

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



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のタオルハンカチ。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しています。詳しくはwebサイトをご覧ください。

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



詳細はこちらをチェック!



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。

※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/

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

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

インスタライブで人気だった厳選動画はコチラから
QRコード

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 子ども(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
おトクな
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

TOPICS 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。



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

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。

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

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。今季から指揮を執る片野坂監督は、「感染対策をしっかりしていたのですが、沖縄キャンプが無事に終わって帰ってきて感染者が出てしまっ。いつ誰がどのタイミングで感染するかかわからないという怖さを感じました」と心境を明かし、「選手は私が提示する守備、攻撃の狙いや意図を理解し、チャレンジしてくれてい。その姿勢は素晴らしいものであります。外国人選手も吸収しようという積極的なやっつけてくれていて、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、これまでを振り返った。2月5日(土)に予定されていた京都サンガとのプレシーズンマッチも中止になったことで、「自分が描いていたプランからはずれてしまったが、開幕に向けてしっかりと攻守の狙い、選手のコンディションを上げていくことにフォーカスし、良いスタートが切れる準備をしていこうと思います」と前を向く。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と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人をしっかりと見極めて、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。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。

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

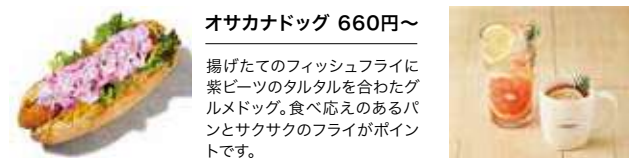
2022シーズンから新エンブレムとなり、全て新しいグッズとなりました。Tシャツやタオルマフラー、リストバンドなどの定番応援グッズはもちろん、日常でも使いやすいグッズを取り揃えておりますので、ぜひこの機会にご購入下さい。オンラインショップでももちろん、試合会場でも販売します。



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。スツクリとした味わいで、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と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。

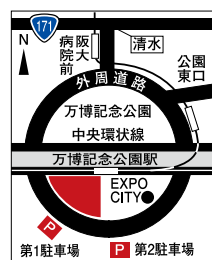


折りたたみバスケット

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。その他の備品は含みません。※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

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

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!

3/13日 80名様

※いずれかひとつ、デザインは選べません

REDEE 3/19土 20日 21日 月祝
ロボットプログラミング体験 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

SKATEBOARD PARK 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 参加無料

3/21 月祝

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し、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。

森と水と人が共生する環境創造のまち

兵庫県立

尼崎の森中央緑地

尼崎の南に位置し、広大な広場や西日本最大級の複合スポーツ施設が備わる「尼崎の森中央緑地」は、みんなで育てる公園。13万本の苗木を植え、多様な生物がくらす森を100年かけて作っています。



自然豊かな森へ

100年先を見据えた一大プロジェクト

この地は明治以前、潮干狩りもできる美しい海でした。高度経済成長の昭和期には、多くの製鉄工場が立ち並ぶ工業地帯として発展し、役目を終え広大な広場になりました。かつて自然にあふれていた地域をみんなの力で取り戻そうと、平成14年から「森と水と人が共生する環境創造のまち」をテーマに「尼崎21世紀の森づくり」がはじまったのです。尼崎の森中央緑地は、その中心として100年かけて森づくりを進め、子どもたちと一緒に成長していく公園です。森を活かした環境学習や昆虫採集イベントなど、ここでしか体験できない催しも満載。家族でのお出かけにもピッタリです！

かやぶき民家活用プロジェクト

敷地内にあるかやぶき民家は、兵庫県指定重要有形文化財に指定されています。江戸時代に庄屋を務めた小阪家が建てたもので、阪神・淡路大震災で全壊したことをきっかけに平成28年、尼崎の森へ移築・復元されました。今は、里山の暮らしが体験できる施設として、様々なプロジェクトが行われています。



はじまりの森 みんなで育てる生物多様性の森

野山に育つ地域の植物からタネを集め、苗を育てて木を植え、100年かけて生き物いっぱいの森を育てています。17年目を迎えた現在、いろいろな生き物たちもやってきます。草原では、たくさんのバッタやカマキリなどの虫が見られ、森ではシジュウカラやキジバトが巣を作ります。



あなの花野

六甲山から瀬戸内海にかけて生育している四季折々の野草があるエリアです。山、野、海の3つのゾーンに分かれています。各ゾーンでは、万葉集に詠まれたような、日本に昔からある野草が楽しめます。※かつて伊丹から尼崎にかけての台地を「猪名野(いなの)」と呼んでいたことから名付けました。



尼崎スポーツの森

西日本最大級の複合スポーツ施設

国際公認の本格的な50mプール・屋内25mプールが備わるスイミング&フィットネス施設や、フットサルコート、グラウンド・ゴルフ場などがあり、様々なスポーツが楽しめます。また、夏季にはウォーターパーク「アマラーゴ」、冬季にはアイススケートリンクが登場。



時間をかけて育てる森づくりの活動

種まきなど森づくり作業の体験や森の探検など、森の恵みを楽しむ様々なイベントも開催。ぜひ参加してください。

- 森づくり定例活動日(要申込み)
毎月第1日曜日、第3日曜日 9時45分～12時
- あまがさき森っこ活動日(要申込み)
毎月第4日曜日 10時～11時半



イベント情報の詳細は ウェブマガジン「尼崎21世紀の森」で。<http://ama21mag.jp/>

そんな尼崎の森中央緑地でイベントを開催

第4回
森の MARCHE
モリの マルシェ

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

1日たっぷり遊べるよ！

入場無料

ペット同伴 OK!

消しごむはんこや
AYK

産産泉ゆていせん
selfordergreen

pocorii

MNTy

hawaii one surf

and more...

森で味わう絶品グルメ キッチンカー



OCEAN SIDE
有機オーガニックにこだわったガーリックシュリンプ

PIZZA ROTOLO
元イタリアンシェフが薪窯で焼く本格ナポリピッツァ

無農薬玄米カレー コブカフェ
こだわりのスパイスをブレンドした無農薬玄米カレー

'Love Doggies!' エリアが登場



おしゃれなお洋服やアクセサリーなど、ワンちゃんにも優しいLOHASな商品の販売や、入場無料のミニドッグランをご用意。愛犬と共に思いに残る1日をお過ごしください。

ALOHAフラ・タヒチアンステージ

各日 11時～13時
14時～15時

ハワイの文化であるアロハスピリットとLOHASの想いを掛け合わせた「ALOHA(アロハス)」をテーマに、優雅で華やかなフラダンスのパフォーマンスを2日間にわたって披露します。その他、楽しいステージ企画をご用意しています。



※スケジュール・内容は変更する可能性があります。

おやこでSDGs 「SDGsってなあに？」

①11時半～ ②13時半～
(30分～45分程度) 要予約

世界中で起こっているさまざまな社会の問題とSDGsのつながりを、「ゆめ・まち SDGsドリル」を用いて、映像やワークシートなどでお子様にも楽しく、わかりやすく学んでいただけます。SDGs達成宣言では、17の目標から1つを選んで、自分が出来ることを考えて絵にしてみよう！参加者にはプレゼントもあります。募集締め切り：先着順

参加費：無料
定員：5組(予約制)
募集締め切り：先着順

メールでの予約方法 件名：「森のマルシェ おやこでSDGs」 メール文章に、参加される方全員のお名前(小学生以下の方は学年も明記)、参加希望時間をご記載の上、toshiko@msp-office.comへお送りください。※必ず toshiko@msp-office.comからのメールが受信できるように設定してください。

子どもも大人もみんなで楽しむ！わくわく体験ゾーン

森の案内ツアー
各日 11時～13時～14時～
乗馬・びよびよランド
各日10時～15時 有料
ワークショップ&花の販売
各日 10時～15時
料金：1回：1,200円～1,500円
大型絵本を楽しもう
協力：尼崎市教育委員会
各日11時～12時～13時～14時～
かやぶき民家でヨガ
3/12(土)のみ 11時～13時～(各回45分程度)
料金：1回：1,000円 事前申し込み
自転車ライディングスクール
協力：コラッジョウ川西ライディングスクール
各日 ①10時～11時 ②11時30分～12時30分
③13時30分～14時30分
料金：1回：500円(1回2周程度周回予定)
対象：幼児～(自転車に一人で安全に乗れること)

グランド整備カー展示
各日 10時～15時
(球場整備車両の展示・記念撮影、ロボット芝刈り機「オートモア」の展示)
デオファクターグリーン展示
各日 10時～15時
造園機械等、動く車の展示
協力：太陽建機レンタル株式会社
各日 10時～15時
シイタケのぼだ木つくり
3/12(土)のみ 10時～15時
薪割り体験
3/13(日)のみ 10時～15時
昔遊び(竹馬やわなげなど)
各日10時～15時(12時～13時昼休み)
間伐材でチップー
各日 10時～11時・13時～14時
都市養蜂PRブース
3/13(日)のみ 10時～15時

阪神タイガースOBが教えるキャッチボール教室

各日 10時～12時 要予約 協力：阪神タイガース

多目的広場 事前予約
対象：小学生(個人申込みのみ) ※3年以下は保護者同伴
参加費：1,000円(保険料含む)
定員：各日60名 ※応募多数の場合は抽選
持ち物：グローブ、運動の出来る服装、運動靴(スパイク不可)等
※雨天中止
申込方法：メール(参加希望日・住所・氏名・電話番号・年齢を明記)
メールアドレス：event_amamori@hyogopark.com 募集締め切り：2月28日(月)

3/12(土)

上本博紀
コーチ

3/13(日)

伊藤和雄
コーチ

柴田謙平
コーチ

岩本輝
コーチ

当イベント以外での硬式球、軟式球、ソフトボールの使用、金属バット、木製バットの使用は、素振りも含め、当緑地内全てにおいてご遠慮いただいております。また、各スポーツ等のチームや団体による緑地内の練習等は、原則許可しておりません。皆様のご理解、ご協力をお願い申し上げます。※新型コロナウイルス等の影響により、イベント内容が変更や中止になる場合がございます。

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

アクセス 電車・バスの場合(公共交通:有料)

阪神電鉄「出屋敷」駅から阪神バスに乗り
尼崎スポーツの森にて下車し徒歩5分

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



本イベントは尼崎21世紀の森構想®を応援しています。
※高度経済成長を支えてきた尼崎市域国道43号以南1,000haを魅力と活力のあるまちに再生するため、人々の暮らしにゆとりと潤いをもたらす「森と水と人が共生する環境創造のまちづくり」を目指しています。

アプリ限定 おトクなクーポンを配信中



NATTY (吹田)
合計金額から**50円OFF**



Le Porc (吹田)
ランチドリンク**サービス**



焼きそば ロン (吹田)
合計金額から**100円引き**



山ト氷 (箕面)
合計金額より**200円引き**



中華屋 Kuruma (箕面)
店内で食事された方に
ごま団子orアイスクリームをサービス



北摂スパイス研究所 (箕面)
自家製ミックススパイスを
プレゼント



LA VERITA (豊中)
シェフが惚れ込んだとろける生ハム
プレゼント



BlackPool Hamburger Café (豊中)
1,000円以上の飲食で合計金額から
100円引き



Tiffin (豊中)
お好みのワッフルに
ココアビスケットトッピング無料



しろくま (池田)
締めごはんを**サービス**

※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。地元の店舗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。



お店の方に確認してもらい、「使う」をタップするだけ!

登録・掲載すべて無料!
クーポン参加店も大募集!

「City Life News」のアプリユーザーが利用するアプリ限定クーポンに、貴店のクーポンを掲載しませんか?
登録料・掲載料すべて無料です。申込はコチラ



使い方は簡単!

LohasFesta Mall 特選フルーツ

訳あり
味は全く変わらない



約8~12個

糖度は約13度以上!
※今季最高糖度15度

糖度は約13度以上!
熟成不知火

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。

150セット限定 送料込3,600円

食べ比べセット
2月中旬出荷開始

愛媛県が誇る高級品種甘平

薄くてやわらかい外皮と果肉を包む皮が薄く、剥いて食べやすいことが特徴。大粒の果肉はジューシーで食べごたえ満点です。

糖度は13~14度! 薄皮で食べやすい!

約8~12個

≡ LohasFesta Mall ≡

「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。



形がいびつ 大小 品種混合

訳あり
味は全く変わらない

アルプス山脈の麓 南信州より「完熟冬いちご」

アルプス山脈の麓 伊那谷は、晴天率が高く昼夜の寒暖差が大きいため、いちごの実が引き締まりコクと甘みを深めます。またいちごは水分量90%です。なので、アルプス山脈のキレイな伏水がいちごをさらに美味しくします。

100箱限定 (1箱) 送料込2,500円 / (2箱) 送料込3,600円

メディア放映も多数! 百貨店も認める味・品質

「贈答用 大阪北いちご」

水にはとにかくこだわり、山の湧き水を利用して栽培しています。農業の使用を極限まで抑え、「特別栽培農産物」に認定されています。お子さまも安心してお召し上がりいただけます。紅ほっぺ、おいCペリーの2品種で味の濃さが特徴です。



100セット限定 送料込3,500円



1粒40~50g x 18粒入り

“おいしい”が花ひらく 春色LUNCH

Spring has come! Recommended lunch

本格ピッツァ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。



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広い店内で、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!

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。



- 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)

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>



SALVATOLE CUOMO&BAR
千里中央店
(サルヴァトーレクオモアンドパール)

ナポリピッツァを日本に広めた功労者、サルヴァトーレクオモ氏がプロデュースする本格ナポリピッツァ&パール。ナポリピッツァをはじめ、小皿料理やアンティパストはデリバリーでも楽しめる。大好評のランチbuffetでは、焼き立てのピッツァやパスタ、前菜、スープ、デザートが食べ放題。“D.O.C”〜ドック〜(世界コンペ受賞ピッツァ)または牛ハラミステーキが一枚つく「プレミアムbuffet」もおすすめ!



お子さまにも大人気のチョコレートファウンテンも!

- Menu**
- プレミアムランチbuffet ……2,750円
 - ※お子さま料金あり。詳しくは右記ホームページにて。

特典 この記事持参の上、
ランチbuffet(プレミアム含む)利用で
グループ全員、ドリンクバー無料!
(3月末まで・注文時または会計時に提示)

本格ナポリピッツァも食べ放題
SENRIITOで人気のランチbuffet



ランチbuffet
1,320円
バラエティ豊かな本格ナポリピッツァが食べ放題。

豊中市新千里東町1-1-3
SENRIITOよみうり2F
営/平日11時半~23時
(LO22時半)

土日祝
11時~23時
(LO22時半)

☎06-6155-2165



海鮮処 ぎよぎよ

オープンから2周年を
記念し3/14から
ランチメニューを一新

市場直送の新鮮な魚介類が楽しめる海鮮処「ぎよぎよ」。オープン2周年を記念して3/11(金)~13(日)の3日間、生ビール&ハイボールを半額で提供!さらに3/14(月)からランチメニューを一新!「コロナ禍の中、多くのお客様に支えていただいた」という店主。3年目に向けて1,100円から楽しめる海鮮丼を始めとしたメニューを用意する。



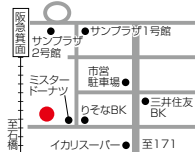
うなぎMAX

2,838円
うなぎの蒲焼を丸ター尾と自家製だし巻きを豪快に盛り付けたインパクト抜群の丼!3/14から登場!

3/14から海鮮丼や寿司などのランチメニューがリニューアル!内容はこうご期待!
※画像はイメージ。



箕面市箕面6-1-32
箕面レジデンス別館101
営/11時~14時半(LO14時)
17時~21時半(LO21時)
水曜定休 P2台 禁煙
☎070-1741-0804



特典 「シティライフを見た」で
●全定食メニューの料金→**50円引き**
(3月末まで・他券併用不可)



けやき膳

1,300円
豆腐と根菜を使ったヘルシーな自家製ハンバーグがメインの人気膳。

岐阜県「高質の森水」を使用したしっとり食感のわらびもちも名物。

- Menu**
- けやき ……1,300円
 - 五種豆と豆腐 ……1,300円
 - 生湯葉どんぶり ……1,050円
 - わらびもちのセット ……850円

特典 「シティライフを見た」で
お食事ご利用のお客様に**ミニわらび餅をプレゼント!**
(3月末まで・注文時・1グループ5名まで)

Mamezo&Cafe Dew阪急山田店
(マメゾアンドカフェ)

丹波の食材をメインに使った
ヘルシーな定食&スイーツ

「楽しく美味しく健康なお食事・スイーツ」を合言葉に、見た目も楽しめるメニューを展開している「Mamezo&Cafe」。黒大豆・豆乳をはじめとしたヘルシーな素材にこだわった料理・スイーツが人気。ランチでオススメは豆腐と根菜のハンバーグが楽しめる「けやき」や「五種豆と豆腐膳」など、自慢の豆腐を楽しむ定食メニュー。定食のご飯を「丹波の黒豆入り玄米ご飯」に変更できる点も嬉しい。

吹田市山田西4-1-2
Dew阪急山田2F
営/10時~20時
(LO19時半)
不定休 禁煙

☎06-6831-2039



わが家のアイドル自慢

Smile Love Joy

いおくん/豊中市
ニコリ笑顔

いおくん/豊中市
おいしいねー!

こもぎちゃん/吹田市
いちご大好き

みつくん/箕面市
2歳になったよ!

りおくん/豊中市

web版はこちら

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らし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 ▶

※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。

3/20(日) お客様感謝デー
3/30(水) お客様感謝デー

SUPER MARKET KOHYO 山田店 阪急山田駅 テュー阪急山田1F

鮮度と品質にこだわって、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

●3/20(日) 感謝デー!!
●3/30(水) 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で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



冬季限定ふぐ・牡蠣・寒ぶり 3月いっぱい食べ納め

昼も夜も旨い魚がリーズナブルに食べられる一豊。冬の美味しい魚を味わい尽くしては、冬の一番人気は「活〆とらふぐ定食」。てっさに唐揚げがついて大満足間違いなし。広島県産かきを使った「かきフライ定食」も人気。更に、かに、ぶり、ふぐを使った大人気鍋の「かに鍋コース」「ぶりしゃぶコース」「定番とらふぐコース」なども外せない(3月末まで)。特にオススメは上五島より直送のぶり! 脂のり抜群のぶりを定食、単品でも味わえるので嬉しい! テイクアウトも充実! お早めに。

活〆とらふぐ定食: とらふぐてっさ、ふぐのから揚げ、厳選小鉢3種、ご飯(昼のみ十六穀米or白米)、味噌汁、漬け物



(左) 厳選ぶりしゃぶコース: 前菜3種、銀だら西京焼、お造り5種、揚げ物、ぶりしゃぶ鍋、雑炊又は稲庭うどん、デザート(右) かきフライ定食: カキフライ、小鉢2種、ご飯(昼のみ十六穀米or白米)、味噌汁、漬け物

- Menu
- 活〆とらふぐ定食 2,750円
 - かきフライ定食(昼のみ販売) 1,100円
 - 厳選ぶりしゃぶコース 3,960円
 - かに鍋コース 7,700円
 - 定番とらふぐコース 6,600円
- ※他単品、コース、テイクアウトメニュー多数、詳しくはHPへ

魚食処 一豊 服部緑地公園店 (かずとよ)
吹田市春日1丁目1-1 TATSUMI緑地公園101
営/ 昼11時~15時(LO14時45分)
夜17時(土日祝16時)~
22時(LO21時45分)
※状況により営業時間変更の場合あり
駐車場3台あり 禁煙(店外に灰皿)
☎06-4798-5113
https://www.ichi-ho.co.jp



北摂グルメGUIDE



和三盆の優しい甘さの赤こしあん 和菓子のようなふわふわ食パン

希少価値の高いジャージー牛から生まれた濃厚なコクと甘味が特徴の生クリームと牛乳を使った高級食パン専門店。京都の赤こしあんを生地に巻き込んだ、まるで和菓子のようなあんまき食パンも大人気! LINE登録で100円引きクーポン配信中。

お昼寝のあとはいつも(あんまき)1.5斤1,050円。目覚めの朝(プレーン)は2斤860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**
(3月末まで)



Pusan's full of happiness diary

人気グルメブログ プーさんの満腹日記の旨いもんを喰らう!!

このコーナーは、美味しい店を知り尽くすグルメブロガー「プーさん」からの、おすすめグルメ情報を紹介していきます。ブログもチェックしてみてください。

vol.85 **彩りおばんざいランチ 1,380円**

今回は「cafe snow(カフェスノウ)」に行ってきました。ランチメニューは「彩りおばんざいランチ」(1,380円)の1種類。月替わりで9種のおばんざいが小皿に入っていて美味しそうですね。この日は、大根のそぼろ餡、茄子とピーマン味噌炒め、西京焼き、鶏とかぼちゃのマリネ、半熟煮卵、切り干し大根と糸蒟蒻のピリ辛、鶏団子、さつま芋のピーナッツバター和え、肉巻き野菜チーズ。食材の美味しさを活かした優しい味つけて、白ごはんが止まらない。どの料理も美味しかったので、お店の方に聞くと、前は料理教室の先生をされていたとのこと。このランチは僕的にウルトラ必食だと思うので、是非食べに行ってみてくださいね。

ブログは「プーさんの満腹日記」で検索
Instagram更新中! @pu_san_manpuku
ブログ未記載のウルトラメチャ旨いお店も!

cafe snow <カフェスノウ>

箕面市桜井2-4-3 桜井ビル2F
(阪急箕面線「桜井」駅 徒歩1分)
営/ ランチタイム11時~14時 LO13時半
カフェタイム14時~17時 LO16時半
日・月・火定休 禁煙
☎072-737-5180

MENU
● 彩りおばんざいランチ 1,380円
(月替わりの9種のおばんざいとご飯、汁物)
※数量限定。
※カフェタイムはカフェメニューあり。

季節限定「山の春定食」が新登場 春の味覚を存分に楽しもう

カウンター越しに揚がった順番に天ぷらが提供される「天ぷらの山」。サワラ、金目鯛、菜の花などがついた山の春定食1,100円(左写真)が新登場。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。「天ぷら盛り」や「天井」「定食」などのテイクアウトも有り。詳細はwebへ。

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・豚肉・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、3月末まで)

天ぷらの山 http://yama-yama.com/
【箕面本店】
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
禁煙
☎072-730-2290

【吹田グリーンプレイス店】
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
禁煙
☎06-6389-1190

cafe snow <カフェスノウ>

箕面市桜井2-4-3 桜井ビル2F
(阪急箕面線「桜井」駅 徒歩1分)
営/ ランチタイム11時~14時 LO13時半
カフェタイム14時~17時 LO16時半
日・月・火定休 禁煙
☎072-737-5180

MENU
● 彩りおばんざいランチ 1,380円
(月替わりの9種のおばんざいとご飯、汁物)
※数量限定。
※カフェタイムはカフェメニューあり。

天然温泉 癒気温泉 万博おゆば

源泉100%・関西屈指の大露天風呂・岩盤浴!!
今こそ免疫力を
広い庭園と療養泉でリフレッシュ

気分上々!
今、大注目のテントサウナ

話題のテントサウナで気分上々! 薪を焚くため高温になり過ぎず、初心者の方にもオススメです。専用風呂もご用意。

療養泉認定! 源泉風呂~大地の湯~
療養泉認定の100%源泉かけ流し。有名温泉と同等の、鉄分豊富な濃厚な泉質が魅力です。

大露天七変化の湯
大露天風呂や源泉風呂にゆつくり浸かり、テントサウナで汗をかき風呂にドボン! 最後は高濃度炭酸泉で体をリセット。密にならず、のほけにくい屋外庭園風呂の「おゆば」ならではの楽しみ方をぜひ。

高濃度炭酸泉
血流改善、冷え性、腰痛、肩こりなどの症状緩和に。

入浴料金
● 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

3月入浴券	4月入浴券	岩盤浴(50分)&入浴券3・4月
一般価格より 平日・土日・祝日 50円引き	大人 一般価格より 平日・土日・祝日 50円引き	入浴+岩盤浴セット 1,300円
本券で1名様までご利用いただけます。※コピー不可 (2022年3月31日(木)まで有効) 万博おゆば	本券で1名様までご利用いただけます。※コピー不可 (2022年4月1日(金)~30日(土)まで有効) 万博おゆば	本券で1名様までご利用いただけます。※コピー不可 (2022年4月30日(土)まで有効) 万博おゆば

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

腸を活かす 発酵 グルメ

TAKE
OUT
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ようで、そこに欠かせないのが発酵食品。テイクアウトメニューが充実し、プロの味をおうちで楽しめるようになった今、美味しく楽しく腸活をはじめませんか。



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。「お家ごはんに+（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いる菌を含み、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ご紹介

- 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



お店の方に確認して「もろい」を使うをタップするだけ！



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」で無料でダウンロードできます。



『淡口醤油』
120g 529円

Chez Nouille

まるやかな味わいで様々な料理に合う万能醤油

魚醤ベースの発酵調味料を使い、塩分控えめ。食材の色を損なわずに料理を仕上げられるため、酢の物やお吸い物、白身魚の付け醤油など幅広く合う。

『美人の素 発酵カレールウ』
120g 487円

Chez Nouille

化学調味料や添加物不使用 子どもも喜ぶ有機カレールウ

大豆麹と麦麹を醤油に漬け込み発酵熟成させた醬を練り込み、コクと旨みがアップ。ほんのり和風で優しいトロみと甘みがある仕上がりに。

S A I C E

『白蜂蜜キルギスタン』
175g 3,570円～

H THREE PLUS

100%天然オーガニックの生きた蜂蜜

非加熱処理のため新鮮で酵素は生きたまま。とろけるクリームのような味と甘みが特徴で、オリーブオイルや胡椒と共にサラダにかけてもおいしい。

『有機味噌』
1g 1.4円

H THREE PLUS

有機大豆・有機米を100%使用した無添加味噌

塩分控えめで麹の甘みが特徴。発酵がすすむと、白味噌のようなまるやかな味わいから、赤味噌のような深いコクへの変化も楽しめる。

みつか坊主 蛭池本店

(ミツカボウス)

特典 アプリのクーポン掲示または、「シティライフを見た」で酒粕プレゼント (3月末まで)
※蔵熟酒粕らーめんはHPから要予約

豊中市蛭池中町2-5-13
営/火~土・祝
11時半~15時
17時~22時半
日 11時半~15時 月曜定休
☎06-6850-3532
Instagram@mitsukabose.official



Volare

(ヴォアラレ)

特典 アプリのクーポン掲示または、「シティライフを見た」でランチドリンク1杯プレゼント (ランチタイムのみ利用可能)

吹田市江の木町14-9
営/11時半~15時 (LO14時)
17時半~22時半 (LO21時半)
月曜定休
☎06-6318-7752
Instagram@volare_esaka



Chez Nouille

(シェヌイユ)

特典 アプリのクーポン掲示または、「シティライフを見た」でお会計時に5%OFF ※オリーブオイルは除く (3月末まで)

豊中市本町2-6-4
アメニティ豊中 201
※来店時はHPから要予約
Instagram@nawo_nouille



H THREE PLUS

(エイチスリープラス)

豊中市服部西町2-2-18
営/9時~18時
水曜定休
※日祝は料理教室がある日のみ営業
☎06-6868-0066
Instagram@hthree_plus



おやつや食後に

DRINK & SWEETS

ガッツリ食べたい

DAIRY DISH

『チーズティー』
450円



cache-cache

甘味と塩味のバランスが抜群 まさに飲むチーズケーキ

デンマーク産クリームチーズを使い、絶妙な甘じょっぱさに仕上げたチーズフォームを、ストレートorミルクティーにトッピング。まるでチーズケーキを食べているようなコクと甘味を味わえる。



『ブリア サヴァラン アフィネ』
1,480円

バターのように濃厚で トロトロ食感がたまらないチーズ

チーズ熟成士MONS氏が手がけたフランス産の白カビチーズ。まるでバターのように濃厚・クリーミーかつ、塩味はしっかりと感じられる。スパークリングやドライフルーツとの相性抜群。

『平飼い卵の日本酒ケーキ』
320円



神宮茶処 あじやり

杉樽仕込みの日本酒で 上品な大人の味を楽しむ

自家製の発酵あんこ、発酵塩、米ぬかを使用。生地には日本酒を練り込み、大人の味が楽しめる。糖質を抑えてヘルシーな仕上がりに。



『高波動水仕込み胡麻餅』
680円 ※要予約

ぷるぷる・プチプチ食感の 体に優しい胡麻餅

こだわりの水を使ったぷるぷるした舌触りが特徴の餅と、プチプチした有機胡麻の食感がたまらない胡麻餅。とろみのある発酵あんこ餅の食べ合わせも楽しめる。

『プレミアムバターサンド』
356円～



OTOGI de BonBon

北海道産バター100%使用 口溶けの良いミルクィな味わい

クッキーとバタークリームには、北海道産小麦と北海道産発酵バターを100%使用。カカオ分の高いクーベルチュールチョコレートを発酵バターに混ぜ合わせた、あっさり口溶けが良く、ミルクィな味わいのバターサンド。定番人気商品のクッキー&Butterは、バタークリームにクッキーを混ぜ合わせ、さらに三層仕立てにしたサクサク食感。他にもいちごベースのバタークリームに生チョコをトッピングしたWショコラや濃厚ピスタチオ、北海道あんButterなど約16種類の味がラインナップ。



『クッキー&Butter』
388円

『鶏もも肉の炭焼きトマトパスタ』
900円



Volare

発酵創作レストランが作る 人気No.1パスタ

自家製塩麹を使ったトマトソースはほどよい酸味で、炭の香りがついたパスタとよく絡む。季節によって変わる旬のオーガニック野菜とジューシーな鶏もも肉が贅沢に入り、ボリュームも満点。



『十勝マッシュルームの特製味噌ソースピッツァ』
1,100円

自家製味噌と豆乳の 発酵ヘルシーピザ

生地にはグルテンレスで栄養価が高いスペルト小麦を使用し、ソースは自家製味噌と豆乳を合わせたオリジナルピザ。生でも食べられるマッシュルームと彩り豊かな野菜がのり、ほんのり効く国産塩も味わい深い一品。



みつか坊主 蛭池本店

『蔵熟酒粕らーめん』
780円 ※チャーシュー・メンマ・ネギは付いていません

味噌を愛する店主のこだわり 濃厚酒粕味噌スープ

味噌らーめん専門店が、北摂の素材にこだわって作った一杯。スープには能勢の無農薬米を100%使った酒粕と、豊能町の米麴を使った味噌を使用。まったり濃厚なスープはチーズが溶けたような深いコクと酒粕の旨味を感じ、中細麺にしっかり絡む。花椒らー油が付いており、途中からピリッと味変で2つの味を楽しめる。



白雪奈良漬 豊中店

『白瓜』
200g 864円

『西瓜』
180g 864円

1年以上漬け込んで作る 艶やかな黒褐色にこもった 伝統の味

国内産原材料を100%使用し、創業470年余りの清酒「白雪」の酒粕を使って丹精込めて漬け込んだ。濃い色合いだが、味噌や醤油は一切使っておらず、長期間熟成した賜物。酒粕をぬぐわずに、お酒の風味やみりん粕の甘味を楽しんでほしい。

OTOGI de BonBon (オトギデボンボン)

特典 アプリのクーポン掲示または、「シティライフを見た」で1,800円以上お買い上げの方に**5%OFF** (4月末まで)

豊中市岡町北3-1-5
営/11時~18時
※売り切れ次第終了
日・月・木曜定休
☎06-7161-1684
Instagram@otogidebonbon



神宮茶処 あじやり

特典 アプリのクーポン掲示または、「シティライフを見た」で掲載商品お買い上げの方に**夕食50円OFF** (3月末まで)

池田市栄本町12-4サンティ池田1F
営/7時半~11時(朝食)
12時~15時(昼食)
※金・土・祝のみ夕食営業
17時~21時半
不定休・予約優先
☎072-754-1258
Instagram@smiling_face_exercise



cache-cache (カシユカシユ)

特典 アプリのクーポン掲示または、「シティライフを見た」でお会計時に**5%OFF** (3月末まで)

箕面市稲6-15-17 1F
営/火~土
12時~17時
日・月・金曜定休
☎072-734-8415
Instagram@cachecache.chiko



白雪奈良漬 豊中店 (シラユキナラヅケ)

特典 アプリのクーポン掲示または、「シティライフを見た」でお会計時に**5%OFF** (3月末まで)

豊中市玉井町1-1-109
営/10時半~15時半
第2・第3水曜定休
☎06-6846-3251



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

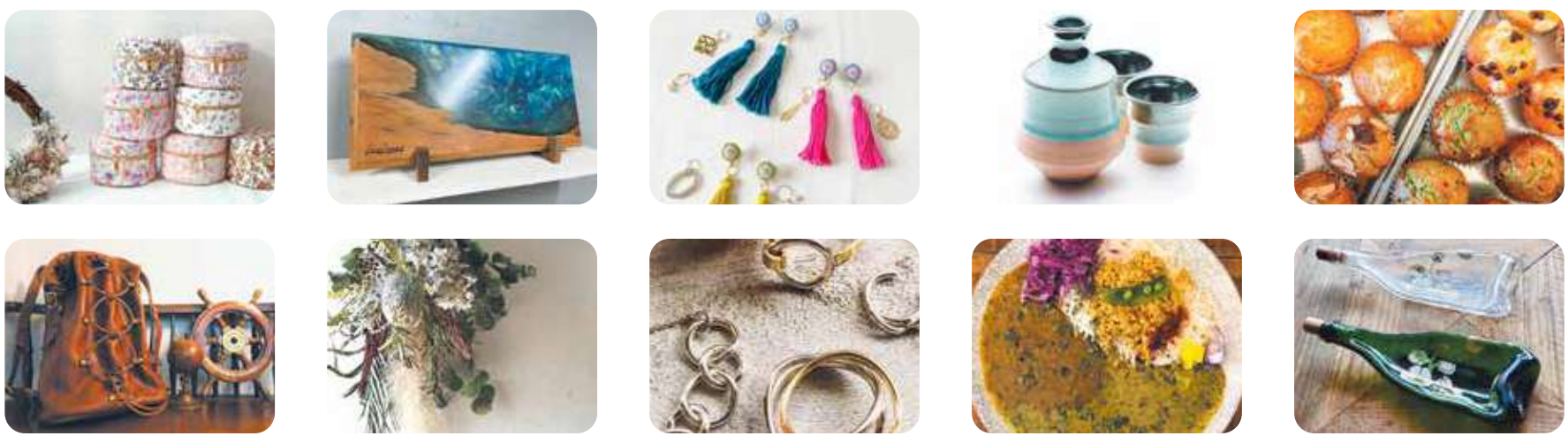
2022 春

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ペ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)





CO₂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CO₂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、CO₂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、土壌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CO₂を減らす『カーボンマイナス』です」と柴田さん。

CO₂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、CO₂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CO₂が発生するが、不完全燃焼(炭化)をした樹木では炭素が固形化して残る。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CO₂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CO₂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CO₂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CO₂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。

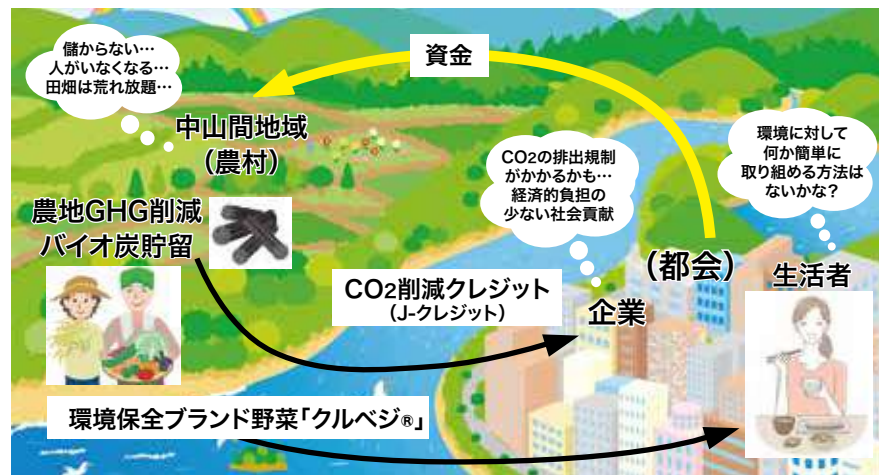
「炭は土壌改善の効果があるとして、農業で取り入れているところもありますが、費用がかさむため気軽に使えないのが難点でした。野菜をブランド化することで農家の収益に貢献できれば、取り入れてみようかと考える人も増えると思います」と柴田さん。

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CO₂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。

箕面商工会議所

実生ゆずポン酢
「たきのみちゆず」好評販売中!!

箕面産の香り高い実生ゆずを使用。万能タイプで色々な料理に使っていただけます!箕面のお土産としてもいかがでしょうか?

1本 690円(税込)
※昨年よりお買い得になっています。

【販売店舗】箕面商工会議所、JA大阪北部農産物直売所、久國紅仙堂Cobenなど

<問合せ>
箕面商工会議所 ゆず担当
TEL 072-721-1300
<https://www.minohcci.or.jp>

吹田商工会議所

令和4年新入社員教育講座のご案内

新入社員の皆さまが組織の一員としての意識を持ち、自信をもって仕事に臨むための講座を開講いたします。最初の一步を私達の講座にお任せください。

【日時】4月7日(木)、8日(金) ともに14:00~16:30
【場所】吹田商工会議所 3階大会議室
【対象】新入社員(35歳以下)
【費用】会員18,000円/人 未会員28,000円/人
【申込み】QRコード先の特設ホームページよりお申し込みください。

<当サイトの運営・問合せ>
吹田商工会議所
吹田市泉町2丁目17-4
TEL 06-6330-8001

豊中商工会議所

ベテラン講師が2日間で社会人スイッチをONにする新入社員研修

商工会議所の新入社員研修は、座学だけではなくワークやロールプレイを実施し、実践を想定した内容となっています。同時に、単独企業の中では出会うことが難しい「同期」に出会える場でもあります。ぜひこの機会に、御社期待の新入社員を「2日間」だけお預け下さい!新入社員研修を受けていない、入社3年未満の方もご受講いただけます。

【日時】4月5日(火)・6日(水)9時半~16時半
【会場】豊中商工会議所 大会議室
【講師】ケイ.イー.シー.株式会社 パートナー講師 S I Tオフィス代表 鈴木一弘氏
【参加費】会員21,000円、一般33,000円
【問合せ・申込み】
豊中商工会議所 総務課
TEL 06-6845-8002
セミナーお申込みQRコード

商工会 商工会議所 通信

SYOUKOKUAI SYOUKOKUAI GISYO
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 豊中市が災害時にWi-Fiを無料開放
避難所開設時の小中学校で利用可能に

豊中市は、大規模地震などの災害発生時に、市立小中学校(市内57カ所)の体育館などを避難所として開設する際、Wi-Fiを無料で利用できる環境を整備した。これにより、情報収集や連絡の手段が限られる災害時の避難所でも、避難者が安定したインターネット通信を利用できるようになった。

豊中市立小中学校の体育館・運動場にてアクセスポイント(各校の体育館に2カ所と運動場に1カ所の計3カ所)を設置し、アクセスポイントごとに最大80台の端末が同時接続可能で、個人のiPhoneやAndroid端末などから接続可能となる。セキュリティ環境についても、校内ネットワ

クへのアクセスや同一ネットワーク内の端末間での通信を制限することで確保する。

また、昨年12月には株式会社スギ薬局(本社:愛知県大府市)と「災害時における物資等の供給に関する協定」を締結し、医薬品や食料品などの不足を防ぐとともに、洪水や高潮の発生または発生のおそれがある場合に緊急避難場所となる「洪水・高潮避難ビル」も増やして、地域住民などが使用できるようにしている。



SOCIAL すいたんのLINEスタンプ
第2弾が発売開始

スマートフォンアプリ「LINE(ライン)」で2月15日から、吹田市のイメージキャラクター「すいたん」のスタンプ、第2弾が発売された。40種類のポーズで価格は50コイン(120円)。

第1弾では写真版だったが、今回は「柔らかく親しみやすい」ようにと、イラストで作製し、「おはようございます」や「おつかれさま」など、使いやすいあいさつ

やリアクションを多く取り入れた。市シティプロモーション推進室は「ラインの会話を盛り上げるのに使って」と呼びかけている。



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
春野尔 霞多奈岐伎 宇良悲
許能暮影尔 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」
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
宇良宇良尔 照流春日尔 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があるとすれば、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だついて行くだけ。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&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)

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 やまくち 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 ※いづれも一人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。

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

【入選】
御降りや音なき街をつつむ音
西宮市 宮部 志津枝
季語「御降り」。元日に降る雨や雪のこと。音が秀逸です。
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街道凍つる
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が。

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。

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か月間の給付を実施。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

Pick up!

犬の訓練所

元警察犬訓練士が愛情たっぷりに指導
介護が必要な老犬も安心してお任せ



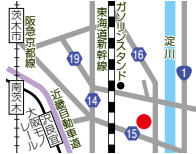
警察犬訓練士時代、やりがいがあったが、犬に厳しく接しなければならず「もっと犬に愛情を注ぎたい」と同園を開業。

■特典
「シティライフを見た」で
●1日体験5,000円→3,000円
(初回限定、3月末まで)

元警察犬訓練士で、専門学校のドッグトレーニング講師を務める永田さんが運営する同園。送迎付きで河川敷でたっぷり運動してから登園する。トレーニングは基礎的なものから競技会に出場するレベルまで様々。「リードを引っ張らないようにしたい」など、飼主の要望に対応してくれる。1日5,000円と預けやすいのも魅力!

犬の幼稚園 ワンツウクラブ

摂津市鳥飼中1-3-11 202
営/7時~19時(幼稚園は18時まで)
月・火・金定休
※送迎あり(7時~9時、17時~19時)
☎070-5047-5566
メール:yqi01237@nifty.ne.jp
訓練(大阪府登録第3043-4号) ▲テレビ取材の様子はこちらから!



Pick up!

不用品回収・買取

お得に不用品処分、遺品整理など
LINEで簡単見積もり



リピーターさんの声

悩みの種だった重いテレビやソファ、布団類、食器など大量でしたが丁寧に素早く運んでくださり、料金もそのまま。駐車も近い場所でもなく、ご近所の迷惑にならない位置に停めて作業していただき、心遣いを感じました。予約の際の連絡もスムーズです。

■MENU
●軽トラック積み放題(1量分).....13,000円
●2トントラック積み放題(3量分).....33,000円
(規定量を超えた場合追加料金あり)

■特典
「シティライフを見た」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が何台でも無料
(2022年12月末まで)

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!引っ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。



関西全域(大阪・兵庫・滋賀・奈良・和歌山)の広範囲を対応してくれる。

中岩商事 (ナカイショウジ)

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
☎06-6854-0520 (大阪本社)
https://www.fuyouhin1.com/

写真を撮って送るだけの簡単見積もり!



Pick up!

着付け教室

1回550円で通える着付け教室
「初心者でも通いやすい」と評判



着物の着方から帯の結び方、TPOなど、経験豊富な先生達が優しく丁寧に教えてくれる着付け教室。着こなしや所作、着崩れしにくい着方などをレクチャーしてくれるので、一人でものを着ておでかけができる自信がつくという。レッスンは少人数制でしっかり2時間。教室で着物の着方のレッスンをするだけでなく、実際に着物を着て講師とおでかけをする「おでかけ実践講座」もある。授業料は全10回で5,500円とお手頃価格。着物や帯の購入義務はないので、安心して通える。初心者向け「基本コース」から「レベルアップコース」も用意されているので、レベルに合わせたレッスンが可能だ。振替レッスン無料。まずは無料体験会へ。

無料体験受付中

申込は随時受付。
電話かQRコードから予約を→



千里きもの学院

摂津市千里丘6-5-8
セントラル千里丘2F
※岸辺駅より徒歩10分 P有
営/10時~17時
☎06-7896-8530
http://www.senrikitsuke.jp/



■MENU
●基本コース(10回).....5,500円
●レベルアップコース(10回).....8,800円

■特典
「シティライフを見た」で
帯締めプレゼント(3月末までにお申込みの方)

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 ——



リアルサイズの住まいを体感



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

※掲載の写真はイメージです。



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!

編集後記

本紙29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)

先日10年以上ぶりにスケートに行きました。転びながらもガンガン滑る我が子たち。大丈夫かな?と思いきや問題なく滑れて、全然いけるやんと自信を持った私。失敗を恐れずまだまだ色んなことにチャレンジしていきたい限りです。(オリンピックの影響を多大に受けているさいと)

今月号のグルメ特集は発酵がテーマ。発酵という味噌汁や納豆、奈良漬けなど「和」なイメージしがちですが、カレーやラーメン、スイーツまでバリエーションは様々。ここ最近お腹の調子が悪いので、積極的に腸活を取り入れようと思います。(まえて)

今年オリンピックにサッカーW杯と、スポーツ盛りだくさんの一年ですね。個人的なスポーツといえば、最近ジムに通い始めました。何度が、朝早く起きて筋トレやランニングをしてから出社しましたが、爽快な1日を過ごせるので気持ちいいです。ただ、代謝が上がっているのがダウンを蓄えていると汗だくになってしまうことが難点です。早く腹をジムを諦めたいです。(もりお)

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

金券・テレカなども絶賛買取中!
当店ではお客様の商品を
目の前で一点一点、丁寧にスピード査定!

買取&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

千里丘西口より徒歩約2分
入りやすい1階路面店
目の前にコインパーキング有り!
(有料)※1時間無料駐車場券
お渡します(ご成約の方に限り)

学研 算国英 A B C D E

春の3教科 無料体験学習受付中

入学・新学年の準備はおまかせください

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。

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!
キャンペーン実施中
4/16日まで入会の方が全員対象です。

幼児(年少・年中・年長)は期限なし
ずっと入会金0円
キャンペーン中!

読む力・考える力——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1-23-10(1)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

◆QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。 ◆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。