

City Life

We are Planet Sailors. since 1986

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

7

2022 JULY

vol.463

北摂EAST

高槻・茨木
摂津

6月30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。

餃子

HOTな夏に



P
24
ー
25
に
掲
載

表紙／撮影：白井孝明 ディレクション：前出安洋 撮影協力：城北水餃子 eight

巻頭特集

2024年から始まる大学入試で求められる力 子どもの“自考力”を育もう

P.2~5

2020年に改訂された学習指導要領では、自分の頭で考える「自考力」がより重視されています。今回は、いま求められている日々の学習法や家庭での接し方について専門家にインタビュー。さらに、子どもが楽しみながら考える力が身につく様々なスクールを紹介します。



教育

P.7

子どもの学びナビ

時間のたっぷりある夏休みを有効活用して、苦手教科の克服を図りませんか。自分に合った勉強ができるプロの指導をご紹介します。



セミナー

P.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、技術や知識が学べるセミナーです。暮らしにおける悩みを相談してみてください。



特別コラム

P.19

直木賞作家・今村翔吾さんのコラム 吾、翔ける

現在、119日をかけて日本全国を行脚中の今村さん。なぜ旅に出たのか、その思いを移動中の車内から綴ってくれました。



グルメ

P.22~23

友達・親子で行く限定ランチ

希少部位を使ったステーキに本格中華、自然派ランチなどお得に楽しめる限定ランチを紹介します。



健康

P.12

カラダの調子を整える

ニュース

P.26~27

City Life News
時速5キロの超低速モビリティ
「iino(イイノ)」

P.14~15

EXPOCITY
press Vol.69





2024年から始まる大学入試で求められる力

子どもの自考力を育もう

2020年に改訂された学習指導要領では、自分の頭で考える「自考力」がより重視され、教育のあり方も大きく変わりました。2024年には一新された教科書で学んだ世代が初めて大学受験を迎えると話題になっています。
今、求められている力とは、日々の学習や家庭での接し方について専門家に話を聞きました。

「わからないことを考える力」は数学の力がベースに

グローバル化が進んだ現在。「世の中の膨大な情報に対して、課題をどうやって解決していくか、そんな力を養うのが今の教育カリキュラムの軸になっています」と石川先生は語る。
今、子どもに求められるのが、思考力・判断力・表現力といった「総合的な探究力」だ。「今はパソコンやスマホで情報を簡単に集められます。そこから正しい情報を選んだり、意図を読み取ったりする力がとても大切。基礎となるのが算数や数学の学習です」。家計の支出を項目ごとに振り分けるのは因数分解、目的地までの移動時間を計算するのは関数の考え方と、実は意識せずに暮らしの中で使っているもの。「数学の考え方は暮らしの課題を解決する助けにもなります」と石川先生。

取り組む姿勢やプロセスを評価

石川先生によると、正解や点数にこだわるテストではなく、アセスメントという評価を取り入れる学校が増えているという。「例えば学習塾などでも取り入れている『明日の学力』診断では、思考力・判断力・表現力を見える化することに加え、学習への参加意欲も評価できます。教育は、子どもたちが将来生きてくために行うものです。勉強を辛いものとして教えるよりも、学ぶことは本来楽しいことだと教えていくべきだと思います。公立の学校でも、早く正解を導く力だけでなく、取り組む姿勢やプロセスを評価する動きがみられています。今後も自分で考える力がより重視される流れになるでしょう」。

気づきや疑問を考えるきっかけに

では、子どものころから総合的な探究力を育てるにはどうすればいいだろうか。大切なのは、子どもの「なぜ?」を否定しないことだ。疑問を持つことは、自分の頭を使って考える第一歩で、思考力・判断力・表現力を養うことにつながる。否定してしまうと、子どもは「疑問を持つのはよくないこと」と理解するようになり、学習への興味も失いかねない。一緒に答えを調べるなど、子どもが抱く「なぜ?」をポジティブに受け止めよう。

子どもの「なぜ」を否定しない



「どうして飛行機は飛ぶの?」「なんで雲はあるの?」など、すべてに答える必要はなく、「なんでだろう?」「一緒に調べてみようか?」とうまく付き合うことが大切。知りたい気持ちが満たされると「知ることって楽しい!」と思うようになり、思考力を伸ばすことにつながる。

大人も「なぜ」と聞いてみる



「ジュースをこぼした」「忘れ物をした」など、失敗を怒るのではなく、「どうすればうまくできるかな?」と大人からも質問してみよう。どう返答すればいいのか自分なりに考えるので、言葉の使い方や、表現力、判断力が養われる。

この人に聞きました



石川 一郎先生

「21世紀型教育機構」理事。「聖ドミニコ学園」カリキュラムマネージャー。前香里スヴェール学院長。1962年生まれ。早稲田大学教育学部地理歴史専修卒業。暁星国際学園、ロサンゼルスインターナショナルスクールなどで教鞭をとる。近著に「いま知らない後悔する2024年の大学入試改革」(青春新書)他がある。

小学1年～3年向け ICT教室

パズル×ロボット×プログラミング
楽しみながら身につく未来で活躍する力



南茨木にあるホエールでは、これからの未来を生き抜くために必要不可欠な思考力と集中力が育まれるハイブリッド型のロボット・プログラミング「自考力キッズ」を実施している。パズル、ロボット、プログラミングの3種類のカリキュラムがあり、子どもたちのやる気を引き出し、楽しみながら自然とICT脳力が身につくという。小学校高学年向けのプログラミング基礎講座(SCRATCH)、WordやExcel、PowerPointといった、大人になったら絶対必要となってくるパソコンの基礎が学べる「こどもパソコン基礎コース」も人気!

3つのカリキュラムで身につく6つの力

【パズル】図形空間認識力・集中力

ルールは簡単だけど、なかなか解けない問題に算数ブロックを使って、図形や立体をイメージする力をトレーニング。

【ロボット】創造力・表現力

ブロックにモーターやギヤを組み合わせて、ロボットの動きや仕組みを学び、自分だけのオリジナルロボットを作成。

【プログラミング】論理的思考力・問題解決力

パソコンが初めての子もわかりやすい学習ソフトを使い、ロボットにセンサーやLEDを組み込み、プログラミング制御を学ぶ。

こどもICT教室 ホエール

茨木市東奈良3-16-36
もりかざマンション南茨木2F
営/9時～20時
日曜・月曜定休

072-638-6367
https://whalemi.jimdofree.com



特典

「シティライフを見た」で
●入会金5,500円→半額の2,750円に!
(7月末まで)

幼児・小学生 学習教室



北摂エリアに約100教室ある学研教室

学研教室は、通いやすさも魅力のひとつ。近くの教室はこちらからも検索可能。



夏の無料体験学習受付中!

対象: 幼児(年少・年中・年長)、小学生
教科: 算数・国語・英語 3教科
※英語については教室へ問合せを
内容: 到達度確認テストと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)

特典

7/1(金)～9/1(木) 付 入会の方全員
入会金0円キャンペーン実施中!
幼児さんは年間を通して入会金無料!

学研教室(がつけんきょうしつ) 大阪北事務局

吹田市江坂町1-23-101 大同生命江坂ビル11F
受付/月曜～金曜 9時～17時(祝休日を除く)

0120-889-100

学研教室 で検索

お近くの教室をお調べいたします。気軽に問い合わせを。
24時間ホームページより申し込みOK

自分で考える力、が育まれる教材と
先生の声かけで勉強が好きになる

今、注目を集めている「自考力」。この「自分で考える力」を開設当初から何よりも大切にしてきた学研教室。子どもたちが自ら学び、自ら考えることができるよう工夫されたオリジナル教材は、基本問題から少しずつステップアップしながら応用力まで身につけることができる。さらに学研教室の先生は、子どもたちが自分で答えを導き出せるように声かけをするので、「わかった!」という実感が湧き、自然と勉強が好きになっていく。ただいま夏の無料体験学習を受付中なので、この機会に「学ぶ喜び」を知って、一生ものの「学びの土台」を育んでいこう。

秋の「明日の学力」診断受付中!

これから求められる力、「思考力」「判断力」「表現力」を見える化した学力診断。受検希望の方はお問い合わせを。

【小学6年生の出題より】



音楽教室

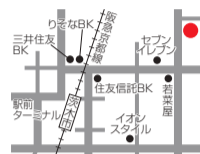
ウィーンで培った心と脳を育むレッスン
個性に寄り添い才能を伸ばすピアノ教室

【中塚裕香profile】
ウィーン国立音楽大学
ピアノ演奏家コース学
士課程卒業、同大学大
学院修士課程を最優
秀で首席修了。現在は
大学や専門学校の講
師も務める。

Yuka・Vienna

音楽教室

〈ユカ ヴィエナ オンガクキョウシツ〉
茨木市中村町11-15
阪急茨木市駅より徒歩12分
☎080-6170-2956
vienna.verein@gmail.com

30分無料体験レッスン
随時受付

Menu

●1レッスン40分…8,000円/月
年44回(1・5・8・12月は3回)

特典

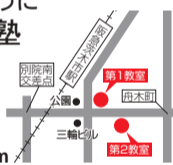
「シティライフを見た」で
●入会金5,000円→無料
(2022年12月末まで)

一斉+個別
学習塾自分で考える力が育まれたら
「考えることが楽しい」と思えるようになる小学5年生対象
「茨高準備クラス」募集中!

月謝:18,700円
茨木高校、北野高校といった進学校受験に特化
した専門クラス。小学6年生を対象に開講してい
る「茨高専門クラス」へ進むことが前提。実績十
分のクラスなので申込はお早めに!

自分で勉強できるように
指導する学習塾 め塾

茨木市舟木町3-12
福寿ビル2F
営/14時~22時
☎072-632-7773
http://www.mejuku.com



試験対策にとどまらない、将来役立つ"本
当の頭の良さ"を養うため自学力を伸ばす
指導を行っている「め塾」。そのポイントは、
小学生のうちから「答えがすぐに出ない問
題を考える力」「人が気づかないようなこと
に気づく視点」「一つの事例から他を類推
する力」を養っておくことだという。考えるこ
とを習慣にし、考えることは苦痛や努力と
思うのではなく面白いことだと気づけば、自
然と自分で考えるようになっていき、成績に
も反映されていくという。さらに、勉強がで
きる子が実践している勉強のやり方も教え
てくれるから通塾者は吸収が早いという。
勉強を教えることよりも優先して、こうい
った「考え方」や「やる気の出し方」を育む同
塾で、一歩踏み込んだ勉強をしてみたい
かがだろうか。

1~3歳のプレスクール

たくさんの経験を積むことで広がる可能性
子どもが持つ本来の力を育むプレスクール

人生でいちばん脳が成長する幼児期にこそ、さまざまな体験を!

プッチスクール・リトルプレスクール
2022年度生説明会を開催

【日程】7/23(土)・9/3(土)各日午前10時~※要予約
【対象】0歳10ヵ月~2歳の子ども
【内容】教室システムやエデュタイム(学習時間)の
特徴、給食や料金についての説明。
活動風景動画や写真の公開。
※オンラインシステム
Zoomでの参加も可
申込・詳細▶
はこちら



スマイルキッズ

リトルプレ・プレスクール

箕面市船場東1-15-8-201

☎06-6875-2366

FAX:06-6875-1617

Mail:school@ukkhawaii.net

UKKスマイルキッズ で検索

プレスクール2023年度生
第1回説明会 10/8(土)開催決定!

2023年度生(2020年4月2日~2021年4月
1日生の子ども)
※内部生優先受付は
リトルプレ9月入会生まで
参加申込▶
詳細はこちら

英語幼児園
サマースクールグローバルのサマースクール生徒募集中
楽しみながら英語力と自学力が育つ6日間

サマースクール'22

(千里山田校・高槻茨木校)

【期間】8月15日(月)~20日(土)

【時間】9時~15時(8時から18時の間で延長可能
※最終日を除く)

【費用】受講料42,000円 教材費5,000円(税込)

【対象年齢】満3歳から小学6年生

【申し込み方法】

www.global-edu.jpをご覧ください



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

千里丘校

高槻茨木校

ほいくえん

吹田市津雲台7-4

吹田市長野東3-15

高槻市宮田町3-4-10

吹田市長野東6-4

☎06-6831-8996

☎06-6878-6874

☎072-694-6000

☎06-6170-8786

子どもの
自学力を育むスクール

楽しみながら自分で考える力が身につく、その秘密にせまります。

スマイルキッズ
リトルプレ・プレスクール親元を離れて過ごす4~5時間
プレスクールで育まれる自学力

リトミック、知育、絵画・造形、体育、英語
といった5つのエデュタイム(学習時間)を実
施している同スクール。先生や友達との関
わりで日常とは違う新しい刺激がいっぱい。
たくさんの経験と成功体験を積むことで、学
びと生活に活かせる自学力が育まれていく。

🔍 つづきはwebで▶

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子どもの好奇心や興味を引き出して
世界に通じる英語力と思考力を育む

2001年、グローバルヴィレッジを創立し
たジョー・メネゼス先生。子どもが自ら考える
力を持つ決め手は、子どもが本来持っている
好奇心や興味を持つ力なのだそう。同園
が20年以上、大きな支持を得ている理由を
伺った。

🔍 つづきはwebで▶



学習塾 め塾

勉強に取り組む考え方や
やる気を育む

「勉強することは楽しくない」と思うのか
「楽しいもの」と感じて取り組むのかでは明
らかな差が出るのは明確。自学力が育まれ
たら自然と勉強が楽しくなってくるという考
えのもと、同塾では指導をしている。

🔍 つづきはwebで▶



学研教室

自分で学び、考える力が
身につく理由とは?

学研教室に通うと勉強が好きになる理由
は、子どもたちが自分で考えて答えを導き
出せるよう工夫されたオリジナルの教材と、
がんばりを励ましてくれる先生の存在。詳細
はWEB記事で。

🔍 つづきはwebで▶



おかげさまで
10周年!



エコー診察ではモニターを見て「これが赤ちゃんだよ。元気に動いているね。」と兄弟のお子さんにもわかるように説明してくれる。「近くまで来ていいよ」「この紙引っ張っていいよ」と和やかな雰囲気。子連れで外来受診は通いにくいと遠慮するママも多く、この雰囲気が助かるという。

関島先生…済生会茨木病院は、幅広い診療科目を備えた地域の総合病院です。産婦人科以外にも内科・外科・小児科などの診療体制が整っていますから、妊娠中や産後の体調に不安を感じる方や、持病がある方も安心して受診できます。

産後という大きなライフイベントには、どうしても不安な気持ちに伴います。ましてコロナ禍で心配ごとは増えるばかり。そんな不安や心配を解消する済生会茨木病院の取り組みについて関島先生、船内先生に伺いました。

ママと家族に寄り添う体制で安心して臨む出産へ



出産をサポートする
イクメンクター編

「Baby&Mom (ベビーアンドママ)」は、妊娠中から子育て中のママたちが気になるテーマをピックアップして、専門家の方にお話を伺う子育て応援特集です。

出産を一生の思い出に
関島先生…出産後は個室で赤ちゃんと一緒に過ごし、授乳や沐浴など赤ちゃんのお世話についてお伝えします。(※個室が満室の場合は2人部屋)同室で過ごすことは、愛着形成など母

育児中の医師だからできる配慮
船内先生…私達自身もこの済生会茨木病院で自分の子を取り上げました。妻の妊娠期から出産の大変さや産後の辛そうな様子を一番近くで見させていただきました。育児の大変さも経験しています。だからこそ妊婦さんの立場に寄り添い、パートナーや上のお子さん、ご家族みなさんで楽しめるような診察を心がけています。



看護師長の娘さんがデザインした同院だけの出生届。細かいところまでひとつひとつ楽しめる工夫がされている。



助産師や看護師が赤ちゃんの安全に配慮しつつ、フォトスタジオのような「ニューボーンフォト」。

子ともに大きなメリットがあります。もちろん、体調が悪い時や寝不足の時はスタッフが預かるので無理しないで大丈夫です。退院後は24時間電話相談を受け付けていますので、赤ちゃんが熱を出したときも頼ってください。母乳外来もありますので乳腺炎や母乳の出が悪い時、うまく授乳できないなどの相談も可能です。また、生まれたばかりの姿を写真に残せる「ニューボーンフォト」や当院オリジナルデザインの出生届など、他ではない取り組みも行っています。妊娠期から産後までの大切な思い出づくりをお手伝いしています。



この方
に
聞
き
ま
し
た



産婦人科
副部長 船内 祐樹 先生

同じく祖父の代から産婦人科医で、二人のお子さんを自ら取り上げた。上のお兄ちゃんが特にパパ大好きで毎朝仕事へ向かうパパに「いっちゃんやダ〜」と言ってもらえるイクメンぶり。子ども好きで初対面の子でもすぐに懐いてもらえる。

産婦人科
部長 関島 龍治 先生

祖父の代から3代続いた産婦人科医。「父の背中を見て産婦人科医を志しました」。自身のお子さんを取り上げた際は、周りのスタッフが驚くほど落ち着いた様子だったという優しいパパでもある。幼稚園バスのお見送りはパパの役割。

【取材協力】

社会福祉法人 恩賜財団
大阪府済生会茨木病院
(おおさかふさいせいいかいびらきびょういん)
茨木市見付山2丁目1-45
☎072-622-8651
<https://www.ibaraki.saiseikai.or.jp/index.html>

先生の人柄がよりわかる詳しい取材記事や同院アドバンス助産師の紹介はWEBで



公式Instagramはこちら



産婦人科ブログ
はじめました!



す。温かい病棟づくりを心掛けていますので、ささいな不安でも気軽に相談ください。

伝言板

掲載お申込みの
締切
毎月10日

申込方法

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

教えます

- 琴・三弦教室 菊志乃 史
☎072-624-4060 JR茨木駅東200m
- ピアノ・ボイストレーニング・フルート・ギター・バイオリン・サクソ・トランペット・ウクレレ体験有 ☎06-6876-1871 松本楽器
- 尺八・琴・三弦教室・西田・菊富沙
曜日・時間相談可 ☎072-696-6750
- 箏・三絃教室 淀の会 長野雅子
090-3996-9514 JR千里丘駅
<http://www.yodonokai.com>
- 大杉さゆり着付け教室
アメプロ有り090-5093-7905

- 腹式呼吸・発音・発声 歌唱指導
出張・個人指導 石井072-623-6568

- ピアノレッスン 幼児〜大人楽
しく茨木市水尾072-634-8322岡田

- 川上ギター教室 (初心者より)
066380-8673千里丘6イズミヤすぐ

募 集

- お掃除好きなお手伝いさん募集
桃山駅近く 090-2193-2612

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

〒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

子育てサロン



感染症予防対策のため例年より参加人数を減らして開催予定。

藍野大学短期大学部
専攻科
(地域看護学専攻)
茨木市太田3-9-25
JR摂津富田駅
(阪急富田駅)から
スクールバス(無料)
またはタクシーで5分
☎072-626-2361
<https://www.aino-jc.jp/oic/>

大人気の子育てサロン受付開始 無料で学べる・遊べる親子の広場

楽しい遊びや子育ての情報を教えてくれる子育てサロン「だっこ」が3年ぶりに開催される。看護師の資格を持つ学生と保健師の教員が、子育ての不安や日頃の些細な疑問にも親身に応えてくれるので、子育てが楽しくなるヒントがたくさん見つかるはず。月齢に近い子どもを持つママ同士が集まるので情報交換など話はずみ、交流も広がりそう。人気のサロンなので受付予約はお早めに。

2022年 開催日時とテーマ

7/26【火】「熱中症対策!ベビーを守れ!」
7/29【金】「夏本番!熱中症のなぜなぜ?」
8/23【火】「子育てでいらら解消するには」
8/26【金】「絵本を読んでみよう」

+ 毎回の内容 お話・育児相談・手遊びなど

【対 象】0~1歳3カ月の乳児とその保護者
【定 員】各10組(先着順) [参加費] 無料
【場 所】藍野大学 MLC2階 アクティブコモンズ
【時 間】いずれも10時~11時45分(受付9時30分~)
【持ち物】母子健康手帳

【申込み・問い合わせ】
藍野大学短期大学部に電話、またはメールにて事前申込み
☎072-626-2361 mail:dakko@se-t.aino.ac.jp



わが家のアイドル自慢



応募方法 【締切】2022年7月10日(日)まで
【掲載】CityLife 8月号・CityLife News Web(紙面はWEST版に載る場合もございます) ※応募多数の場合は抽選となります。なお掲載可否に関する連絡は原則行いませんので予めご了承ください。 応募はこちらから ▶



頭がスッキリしている朝には数学などに取り組むもう

夏休みで心配なのは、勉強のリズムが狂ってしまうこと。せっかく築いてきた良いリズムを台無しにしないようにしたいものです。逆に勉強のリズムができていない子は良いリズムを作るチャンスです。

夏休みのようなしっかり学習時間がとれる日は、どんな順序で勉強すれば効果的かという、頭がスッキリしている朝の時間帯を暗記につかって疲れてしまうのはもったいないので、朝は数学など頭を回転させる教科数学の文章題、英語の長文、英作文問題、国語の読解問題などに取り組んでみましょう。そして、頭が疲れてきたら暗記がメインの教科英単語や重要表現の書き取り演習、理科や社会科の一問一答などに切り替えることがポイントです。さらに疲



時間のたっぷりある夏休みを有効活用して苦手教科の克服を図ろう

夏休みももうすぐ。学校の授業も一旦止まるので、この時期に1学期の総復習を行ったり、苦手教科の克服をしておきたいところ。教育コンサルタントの鳴尾真平さんに有効な勉強方法を教えてもらいました。

れたら、読書がおすす め。気分転換をしなが ら読解力や文章力を養 うことができます。 また、寝る前の30分は 復習を兼ねた暗記にあ てるようにしましょう。 リラックスして集中でき る時間帯ですし、1日 の終わりにおさらいして おくことで、記憶が定着 しやすくなります。習 慣にすれば、効果を実 感できるはずですよ。

苦手教科は勉強法の コツをつかもう

たいいていの人は苦手教科に苦しめられることが多いですが、ただ、その教科が本当に苦手なのか、自分では簡単に判断できないものです。その教科のルールや勉強法に慣れていないだけで、じっくり取り組んでコツがつかめてきたら意外に好きになるというケースも少なくありません。 テストの点数は 100点に近づくほど 伸ばしにくくなるもの



規則正しい夏休みを過ごすためにも、塾の夏期講習に参加するのはおすすめです。まだ通っていない人にとって は、指導方法を見極め

■取材協力
GHエデュケーション株式会社
gh-education.com
Instagram:naruo.shimpei

おすすめの一冊
著 / 鳴尾 真平
定価/1,793円
発行/2019年3月
出版 /メイツ出版
Amazon、楽天ブックスなどで購入可

勉強力アップ術

るための絶好の機会にも なります。体験だけではわからないことも 見えてくるはずです。 塾選びで大切なのは、やはり「相性」です。必ず見学をして、先生の教え方や授業の進め方が自分に合っているかを確かめておきましょう。また入塾後の理想と現実のギャップを埋めるために、その塾に柔軟性があるかどうかもちチェックしておきましょう。

interview

GHエデュケーション株式会社 代表 教育コンサルタント 鳴尾 真平さん

1983年生まれ。関西学院大学社会学部社会学科卒業、大阪市立大学大学院都市経営研究科(修士)修了。JAPAN MENSA会員。「思考」と「学習」の関係に着目した生涯教育事業にも取り組む。

英検個別指導塾 イオンモール茨木前

中1、中2の「2級合格者」が急増中
英検2級に8名の中学生が合格(2019年2回)
英検2級に3名の中学2年生が合格(2019年3回)
英検2級に3名の中学1年生が合格(2020年)

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

英語を得意にして「英検」に合格 「英検」は令和入試の最強スキル

現在、多くの高校や大学では「外部検定利用入試」が拡大中。特に大阪府の高校入試は「英検」で驚くほど有利に。イープラスは「こうすれば英検に合格できる」ということを知り尽くした英語の専門塾。多くの生徒が小学生で「3級」以上、中学生で「準2級」「2級」に合格。しかも、中学1、2年生の「2級合格者」が急増中。学年に関係なく同じカリキュラムを行うので早めの準備と対策を。

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

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

完全個別指導 高槻

プロ講師による完全個別指導塾 夏から始める志望校別対策

毎年、最強の講師陣による的確な指導で難関校合格者を多数輩出している灘式井口個別塾。今年も、苦手科目の克服ができると毎年人気の夏期講習(7月21日~8月28日)の募集がスタート。1対1の完全個別指導と集団での無料演習授業を行っている。苦手科目の克服に加え、じっくり考える能力、入試本番で必要な集中力が身につけることができる。夏休みの勉強は受験や後期の成績に大きく影響するので、一度問い合わせてみては。

無料演習授業予定(全11回)
7/22(金)・25(月)・27(水)・29(金)
8/2(火)・4(木)・8(月)・10(水)・19(金)・22(月)・24(水)

特典
「シティライフを見た」で
●入塾金22,000円→半額(7月末まで)
※7月17日(日)~20日(水)は夏期休業期間

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

【2022年度中学・大学受験合格実績】
◎灘中学1名 ◎東大寺学園中学1名 ◎洛星中学1名
◎京都女子中学1名 ◎同志社香里中学1名
◎東山中学1名 ◎開明中学1名 ◎明星中学2名
◎金蘭千里中学1名 ◎関西大倉中学1名
◎追手門学院大手前中学1名 ◎立命館宇治中学1名
◎京都薬科大学1名 ◎大阪工業大学1名

通信制高校 サポート校

自分のペースにあわせた高校生活を送れる 通信制高校サポート校が新規開校

茨木市に新規開校した「フォーサイト高等学院」は、少人数制の通信制サポート校。不登校ケア、大学・専門学校への進学サポートをしてくれ、一人ひとりの個性を認めながら、状況や立場に合わせたきめ細かな指導をしてくれる。コースは2つあり、無理なく自分のペースで高校卒業を目指したい方向けなのが「普通コース」。体調面で不安がある方もしっかりサポートしてくれるので安心。「特別進学コース」は、大学進学を目指す方向けで、大学受験専門塾「フォーサイト予備校」のカリキュラムを組み合わせたコースとなる。目標とする大学に合格できるよう継続的にサポートしてくれる。もちろん途中でコース変更も可能だ。ここなら、きっと自分らしい、かけがえのない高校生活を満喫できるはず。

個別学校説明会を開催
高校に関するお悩みならどんなことでも相談OK。子どもの現状についての話だけでもOKなので気軽に参加を。詳細は、下記電話にてお問合せを。

フォーサイト高等学院
茨木市舟木町2-1 シャトー黒田211 (ビジョンメガネ2F)
受付/14時~22時 ☎072-697-8044

NEW OPEN

フォーサイト高等学院の5つの魅力
①大学進学に向けて、小学校からの振り返り学習を丁寧にサポート
②初めは少ない日数から登校に慣れていく
③定期的に開催されるイベントで友達づくりも
④「完全月謝制」で、学費は毎月のアルバイト代で支払えるほど
⑤不登校や現在フリースクールに通っている方も歓迎してくれる

「くもんの先生」募集説明会受付中

くもんの先生がはじめやすくなりました!

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

応募要項 >>> ●55歳迄の女性の参加をお待ちしております。
●教室は週2回(午後の5時間程度)
●教科は算数・数学、英語、国語
●収入は生徒数により異なります。

仕事内容 >>> ●55歳迄の女性の参加をお待ちしております。
●教室は週2回(午後の5時間程度)
●教科は算数・数学、英語、国語
●収入は生徒数により異なります。

【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
豊中市	7/ 4 (月)	10:00~11:30	千里朝日阪急ビル 14F
吹田市	7/ 8 (金)	10:00~11:30	大阪シティアカデミー
池田市	8/ 3 (水)	10:00~11:30	池田商工会議所 [先生体験談あり]

WEB説明会
6/30(木) 7/ 5 (火) 7/11(月)
7/22(金) 7/27(水)
10:00~11:00・13:00~14:00
上記以外の希望日時がございましたら、ご相談ください。

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

説明会のお申し込み・資料請求・お問い合わせは 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 大阪府淀川区西中島5-6-6 公文教育会館2F

くもんの先生 検索

KUMON

PROFESSIONAL

困り事はプロに頼って解決

暮らしのプロフェッショナル



外壁塗装のプロ



代表取締役 原元 進さん
「ご縁のあったお客様とは一生
涯のお付き合いをモットーに丁
寧な仕事をお約束します」

「シティライフを見た」で
特典 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、7月末まで)

- 1つでも当てはまるなら外壁診断を
- ☐ 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?

外壁塗装工事が評判

1戸建て35坪以内59万8千円(税込)

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、必要に応じてパイオ洗浄や高圧洗浄でカビや苔を根こそぎ排除する。外壁のトラブルは塗装して大体1~2年後にわかるのが怖いところ。同社なら地域密着で10年保証もしているので安心。それでいて、職人直請や材料直接仕入れなので35坪以内59万8千円(税込、足場代込)という低価格を実現している。

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→



進和リフォーム株式会社

(シンワリフォーム)
吹田市南吹田5-2-5
営/9時~20時 水曜定休
☎0120-46-7760
mail:info@shinwa-reform.co.jp
街の外壁塗装やさん 吹田店 で検索



靴・靴のお手入れのプロ



左)ブーツ全体に白くカビが生えてしまっている。
上)クリーニングと色補修で元々の綺麗な赤が蘇っている。



- Menu
- 靴クリーニング 2,700円~
 - 財布クリーニング 3,300円~
 - バッククリーニング 5,500円~
 - カビ取り&防カビコーティング ... 1,100円~
- ※色補修は+1,650円~
- 特典
- 「シティライフを見た」で
 - クリーニングメニュー 20%OFF (7月末まで)
- ※一部対象外あり

靴専科 高槻店

(くつせんか)
高槻市高槻町10-15
営/10時~20時
火曜定休
連携駐車場あり
☎072-668-6026
靴専科 高槻 で検索



詳しい取材記事はこちら



JR高槻駅と阪急高槻市駅の中間に位置しているので、買い物ついでに寄りやすい。



お家のお困りごと全ておまかせください



関西屈指のリフォーム実績!
ずっと付き合えるリフォーム屋さんをお探しなら

お電話の際は「シティライフ」を見てとお伝えください。

受付無料ダイヤル 0120-415-271

コープ住宅株式会社 東部営業所 兵庫県尼崎市猪名寺3丁目5-25 営業時間 9:20~18:00(木曜定休)



高価買取

貴金属・ブランドバッグ

グランドオープン



出張買取 無料

- 刀剣 ● 楽器 ● 切手 ● 贈答品 ● 記念硬貨
- おもちゃ ● 着物 ● テレカ ● 骨董品 ● スマホなども買取ります

「シティライフを見た」で日用品プレゼント (7/25まで)

銀座屋 Ginzaya

高槻店

【営業時間】10:00~18:00 不定休
☎072-669-9550
大阪府高槻市塚原4丁目7番地1号
※高槻市営バス 日赤病院南徒歩3分
※スーパーマルヤスの真向い



コープこうべだより



よりよい「暮らし」の実現のために、組合員や地域の人たちとのつながりを大切にするコープこうべ。組合員の暮らしのお役立ちのために心がけていることや、職員ならではの目線でオススメ商品を紹介します。

コープ吹田

吹田市五月が丘西1-1
06-6337-3651
営/10時~21時
無休(1/1~2を除く)



店長 田部 博美さん

ワクワクするような仕掛けで地域の皆様に楽しんでもらいたい

「こども店長」というレジ打ちや店内放送などのお仕事体験企画は好評で、いつも予約がいっぱいになります。また今後、コープ共済のコーナーでは「血管年齢計測イベント」を実施予定。参加いただいた方に、コロナ感染に関するコープ共済の情報などを知ってもらおうと思っています。他にも、コープ委員会のみなさんによる防災講座、夏祭りを企画中。こうしたふれあいの中で地域の声に耳を傾け、役立てる店舗をめざしています。

〈 私のオススメ商品 〉

お子様プレート (ナポリタン・ハンバーグセット、とろとろオムライスセット、チキンカレーセットの全3種類/各354円)

宅配限定だった同商品を、要望に応じて店舗で購入できるようにしました。温めるだけで栄養バランスの取れた彩り豊かな一皿になり、盛り付けや洗いの手間も減ります。



冷凍国産大豆のカット絹豆腐 (500g/354円)

チャックシール付きで保管に便利、必要な量だけ使えるカット済みの冷凍豆腐。冷凍なのにツルっとした絹豆腐の食感を楽しめるのがおすすめポイント。



国産松葉茶 (20袋/864円)

優れた薬効があるといわれる松の葉の健康茶で、ほのかな松の香りが特徴。組合員の声で取り扱った商品ですが、ご利用される組合員が増えてきています。



ターゲット2030

~ コープのあるまち 協同のある暮らし ~
わたしたちは、みんなの知恵と想いを寄せ合い、2030年の「ありたいまち、くらし」を表現したコープこうべビジョン「ターゲット2030」を策定しました。

ビジョン「ターゲット2030」がめざす『まち、くらし』

- つながり 人と人がやさしさを分かち合い、助け合える「まち、くらし」
- 健康 健康でいきいきとした毎日を送れる「まち、くらし」
- 環境 自然環境と共に生きる「まち、くらし」
- あんしん みんなが笑顔で、安心できる「まち、くらし」

『やさしさつむいで』
作詞・作曲 白井真



シティライフ主催

グルメ券付き

日々の生活が“もっと”豊かになる

参加無料
複数受講歓迎

プロから学ぶ「生活向上セミナー」



7/14(木)
10:15～16:15

高槻市役所3F 生涯学習センター
(高槻市桃園町2-1) JR高槻駅・阪急高槻駅 徒歩10分

事前申し込みが優先です。

申し込みフォームもしくはお電話で申し込みください。

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

■お問合せ TEL.06-6338-0640

(生活向上セミナー担当係まで) ※平日10時～17時

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。

申し込みはこちら



事前予約して 来場された方に グルメ券をプレゼント

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

各店舗先着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。
※写真はすべてイメージです。



お芋スイーツ専門店 芋屋常吉
高槻市芥川町2-14-6



いろどり中華 たけ
茨木市西駅前町4-35 2F

- 利用期間はセミナー翌日の7/15(金)～8/15(月)まで
- 希望の店舗はセミナー事前予約の際にお選びいただけます(当日の店舗変更等はできませんのでご了承ください)
- 複数受講された場合でもお一人様一枚限りのお渡しとなります
- お釣りは発生しませんので予めご了承ください
- グルメ券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。

第2会議室

研修室

1 子育て中もその後もお金が必要?ママの為のマネーセミナー

10:15
～
11:15



学資保険だけでは教育資金が足りないのをご存じですか?物価上昇に対策しないと預金が減るのを知っていますか?寝ているお金に働いてもらい、税制上の特典を活かした運用が大事です。人生100年時代を楽しむためのお金を貯める3つの知恵をお伝えします。

講師 フロンティア・パートナーズ株式会社 橋本佳奈さん

教師を志し、大学で勉強するも、FPの父に憧れ保険業界に。自身の経験から「未来の子どもたちに何を残せるか」を大切に、個人から企業まで幅広い相談に対応。大学時代から培った分かりやすい説明が評判。



2 お墓を守る家族がいない。墓じまいってどうするの?

2

ご先祖から受け継いできたお墓を託せる家族はいますか?お墓が遠方にあり行きにくい、散らばっているお墓の一つにまとめた。そんな悩みを解決する方法の一つとして「墓じまい」があります。どうすれば良いか分かりにくいお墓の管理について分かりやすく説明します。

講師 大阪石材工業株式会社 外山 宗秀さん

創業45年、お墓の建立、引っ越し、リフォームなど幅広いことに対応するお墓のプロフェッショナル。製造から施工まで一括で行うことでコストの低減だけでなく、親身に寄り添った対応に定評がある。(賢く相続サロン 田中勝也 辰巳博と連携)



3 「中古住宅を買ってリノベーション」のイロハをお教えます

11:30
～
12:30

"中古住宅を購入して理想の住まいを"と考えている方に大切な2つのポイント「物件選び」と「リノベーション」の優先順位をお教えます。さらに、物件費用も工事費用も「住宅ローン1本でまとめる」買い方法を使った全体の予算の組みかたや、家具の選びかたもご紹介。この機会に、無理なく楽しい住まいづくりについて考えましょう!

講師 Recette (レセット) 代表 濱野 哲夫さん

京都大学工学部卒、一級建築士・宅建物取引士。物件選び・チェックからリノベ、住宅ローンとりまとめまで、お客さまのコンシェルジュのように「暮らし」をプロデュースしている。



4 初心者でも『簡単!効果的なお金のふやし方』

4

「なかなかお金が貯まらない」「何がいいか解らない」そんなお悩みありませんか?これから先の長い人生を豊かに楽しく過ごしたいけど、iDeCo?NISA?人生100年?難しいし不安ばかり...でも正しい知識があれば何が自分に合うのか見つけられます。初心者でもわか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人以上のお客さまを抱える業界20年以上の大木さん。2人の子育て経験とやわらかい雰囲気、気軽にマネー相談がしやすいと評判。



5 知っているかどうかで大違い!貯蓄も保険も出口が9割

12:45
～
13:45

お亡くなりになると預金口座が凍結される事があるのはご存じの方も多いと思いますが、認知症になっても凍結される事があるのはご存じですか?貯蓄や保険などの商品を選ぶときは経済的優位性だけを見て選びがちですが、どうやって使うのかという出口を見失い、意味の無いものにしてしまわないための必見の講座です。

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

豊富な経験をもとにした、的確なアドバイスが好評のファイナンシャルプランナー有資格者。自治体主催のライフプランセミナー等で講師も務めている。



SL2504-4730-0066

6 がんになる前に知っておきたい治療のこと

6

生涯で2人に1人ががんになるといわれているのをご存じですか。そんな時代だからこそ、いざという時にそなえて治療法やお金のことを知っておくことが大事です。最新のがんの治療費やそれに関わる保険制度などをお伝えします。家族のためにまずは情報を聞きにきてください。

講師 東京海上日動あんしん生命保険株式 安孫子 薫さん

旅行会社からの異色の転職を強みとして難しい生命保険をわかりやすく、丁寧な案内が定評。お客様に寄り添い、ともに将来のリスクヘッジを考える。



7 50代までの方必見!入院保険、がん保険の最強の見直し方

14:00
～
15:00

少子高齢化による社会保障制度崩壊の危機に加え、新型コロナウイルスの蔓延により、様々な変化が起こっております。このような時に大切な事は適応すること!金融機関25年の経験を持つ講師が時代と共に適応していく考え方をお伝えします!

講師 有限会社ALIVE 代表取締役 池田康彦

ノンバンク、外資系金融機関での25年の経験を活かし、確定拠出年金や保険、不動産を使った「じぶん年金」を作るセミナーに定評がある。長期分散積立投資を日本中に広めることが目標。確定拠出年金教育支援協会会員・つみたて投資協会会員。



8 “激動の時代”のマネー戦略 『FIRE』経済的自立!

8

近頃よく耳にする「FIRE(ファイア:Financial Independence, Retire Early)」は、経済的に自立し、夢の実現をもたらす「お金の話」。FIREはだれでも目指すことができますが、その為に必要は「知識・達成方法・行動・運」が必要です。これらを引き付ける30年の金融経験を持つお金のプロがお伝えします。

講師 東京海上日動あんしん生命 大塚 日出夫さん

都市銀行勤務9年、東京海上日動あんしん生命20年。AFP、MDRT終身会員で29年間で5,000人以上の家計相談を解決してきたお金のプロ。



9 その辛い痛み、ペインクリニックで改善するかも

15:15
～
16:15

帯状疱疹の痛みや帯状疱疹後神経痛、腰椎・頸椎椎間板ヘルニアによる手や足の痛みだけでなく、日常生活で起こりやすいぎっくり腰や寝違え、五十肩や肩こり、頭痛などの痛みの仕組みと、当院で行っている透視下や超音波(エコー)ガイド下での治療を中心にお話しさせていただきます。

講師 ももたろう痛みのクリニック 高原 寛院長

1988年岡山大学医学部卒業。1993年から福山光南病院で本格的にペインクリニックに専従。2006年姫路聖マリア病院に転勤。2015年10月に小椋クリニックを継承し「ももたろう痛みのクリニック」を大阪府茨木市に開業。



今回は「終活セミナー」(8月開催)を
予定しています。

次号(8月号)で掲載します。





紀 貴之院長
TAKAYUKI KII

大阪医科大学（現大阪医科大学）卒業。同大学の化学療法センターをはじめ、複数の病院で勤務医として研鑽を積む。みどりヶ丘病院消化器内科で部長を務めた後、2022年6月に同院を開院。日本消化器病学会・日本内視鏡学会など、複数の学会の専門医資格も取得。

「胸やお腹が痛い」「違和感がある」など、
**身体の不調を感じた時は
まずは内科へ**

知っておきたい医療のこと

簡単な検査から生活習慣病が見つかる場合も

発熱などの風邪の症状を診るのが内科です。まずは血圧測定や血液検査などを行い、原因を探ります。血圧やコレステロール値が高いという検査結果から、高脂血症や糖尿病などの生活習慣病が見つかることもあります。

そして、胸やお腹が痛い、のどにつかえ感がある、お腹がすぐ張るといった身体の違和感に対応するのが消化器内科です。内視鏡検査を行い、逆流性食道炎や

ピロリ菌が原因の慢性胃炎などを見つけてあげられます。

消化器系の症状の場合、胃カメラ検査などで実際に見てみないと病名が分からないことも多いです。また初期には症状が出にくく、不調を感じた時には病状が進行している場合もあるため、予防として定期的に胃カメラ検査を受けることも大切です。当院でも市や企業の健診に対応しています。

なかには吐き気などの症状はあっても、それが病名に結びつかない場合もありますが、薬を処方するなどの治療は可能です。

在宅診療や看取りなど、ターミナルケアにも対応

当院では高槻市内にお住まいの、外来に來られない高齢の方や介護が必要な患者様の自宅に月2〜3回お伺いして診療する在宅診療も行っています。患者様自身の健康管理や投薬対応はもちろん、

ご家族の健康管理にも対応します。また、大学ではがん治療に携わり、看取りの経験も少なくありません。在宅で看取れる環境があれば、最後までサポートさせていただきます。終末期を安心して任せられる地域に根ざした医師を目指し、診療にあたっています。

左)リハビリ用のリクライニングチェア。ゆっくり休むことができます。

右)楽な姿勢で治療が受けられるベッド。

きい内科クリニック

高槻市城北町2-2-16
診療時間／午前：9時～12時
午後：17時～19時半
※検査・訪問診療（予約制）13時～16時
休診／水曜午後・土曜午後・日曜・祝日

☎072-676-5551
<https://kii-clinic.jp/>

より詳しい取材記事は
こちら





ご成約1,200名様突破記念

**洗える着物
キャンペーン**

7月14日(木)～16日(土) 11時～19時 **6月25日より予約開始**

洗える着物とは 生地の風合いは限りなく絹に近い上質な化繊を使用。自宅の洗濯機でそのまま洗い、お手入れしやすい着物。水や汚れに強く、型崩れしにくいので雨の日でも気にせず、気軽に着用できます。

予約優先 ※当日は混み合う可能性がありますので、予約をおすすめしています。

予約特典 ※数に限りがある為、予約優先にさせていただきます。 ※同業者、転売目的の購入者への販売はいたしません。 ※一人でも多くの方に、着物の良さをお伝えしたくスタートした企画なので、過去に洗える着物キャンペーンにご賛同頂いたお客様はご遠慮させていただきます。

事前予約いただいた方にエコバッグをプレゼント（先着 30名様）

特別企画 洗える着物
通常 20,000円 ▶ **75% off 5,000円** ▶ **お一人様1点限り 仕立代込み**

約300反の中から好みの反物をお選びいただき、あなたのサイズ（5タイプ）に合わせて仕立て上げてお渡します。申し訳ありませんが、当日は洗える着物のみのご用意となります。

豊中でも開催 ●8月18日(木)、19日(金)@千里ライフサイエンスセンター502号室 ●9月15日(木)～17日(土)@豊中市立文化芸術センター2F和室

きもの悉皆屋 絲ing

TEL.06-6192-5298 受付10時～19時（日祝除く）

株式会社絲ing（シーイング）本社 摂津市千里丘6-5-8 セントラル千里丘2F

きものシーイング で検索

LOHAS café スタッフ募集中

6月に「お芋カフェ」としてリニューアルオープンしたロハスカフェ。通常のランチセットの他に「お芋かりんとう饅頭」や「お芋チーズケーキ」などお芋スイーツを新たに提供しています。これを機に、ホールと調理補助のスタッフを募集します。健康な食事で、お客様に笑顔を届ける仕事を一緒にしませんか。

募集要項

職種	ホール・調理補助・イベント出店の販売業務	待遇	交通費支給・自転車通勤OK
勤務	9時半～15時半の間、週1～3日のシフト制	応募	下記電話番号にご連絡ください
時給	1,000円～	採用担当	木戸

LOHAS café（ロハスカフェ） ☎06-6338-0640
摂津市千里丘1-13-23 JR千里丘駅 徒歩5分
営／月～金曜の9時半～15時半 土日祝定休

週1～3日のシフト制



今年の秋のロハスフェスタ

人にも地球にも優しいロハスな暮らしを提案する「ロハスフェスタ」。この秋、万博記念公園と東京の光が丘公園で開催。詳しくはWebやSNSでUPしていきます。お楽しみに！

ロハスフェスタ東京 2022
@ 光が丘公園（東京都練馬区）
9/30(金)・10/1(土)・2(日)
(出店者募集：7/18[月]まで)

ロハスフェスタ万博 2022 秋
@ 万博記念公園 東の広場
1st 11/3(木・祝)・4(金)・5(土)・6(日)
2nd 11/11(金)・12(土)・13(日)
(出店者募集：7/20[水]まで)

問い合わせ ロハスフェスタ事務局（シティライフNEW）
TEL.06-6338-0641

ロハスフェスタ 検索

夏のムシムシ暑さ、紫外線、ダメージに **負けない!** 美人ヘアメニュー



健康地肌と美髪にこだわるお助けサロン

40代からの悩みで多い白髪、薄毛にしっかり対応してくれる同店。髪を綺麗にするだけでなく地肌の健康も大切に、刺激が少ないことで1番人気のメニューがヘナだ。髪が細くなっている人もボリュームが蘇り、艶が出て若々しくなったとの声も。香草カラーなど一人ひとりに的確なメニューを提案してくれるので歴37年の頼れるオーナーに相談してみよう。また、常連から上手い!と定評のヘッドスパはぜひ受けてみて。

スウィートオレンジ美容室

高槻市富田町 5-25-15
うどん美ね吉さん向い、夢庵さん横
阪急富田駅より徒歩10分
営/9時～ 予約優先制
月曜、第1・3火曜定休 P有り

☎072-692-3950



MENU

- カット 4,180円
- ヘナ+カット 9,680円～
- 香草カラー+カット 9,680円～
- ヘッドスパ (10分) 1,100円

特典「シティライフを見た」で
●ヘッドスパ無料サービス
(新規来店の方、8月末まで)



美人ヘアメニュー

カット+アイロン不使用ストレートシルキーエステ+ 髪質改善ドクターカラー

白髪、うねり、パサつき、ダメージ、べたんこ髪の悩みを一挙に解決するのがコレ! 特許取得の毛髪修復カラーは回数を重ねるごとに内部から髪質改善へと導く。ストレートは傷みにくく自然な仕上がりで誰もが羨むほどの美人髪に变身!



大きな一面ガラス窓からは心地よい緑の借景でとても開放的。2階にあるので人目にも気にならずリラックスできる。パリエンスラッシュも人気。

パサパサ、ごわごわ、髪質改善ならお任せ 大人女性のための上質ヘアサロン

「大人の女性を綺麗にしたい」との想いで4月にオープンしたばかりのヘアサロン。厳選した商材を使用し、高い技術を持つ歴の長い女性スタッフが大人の髪悩みにとことん向き合ってくれると好評だ。特に白髪、くせ毛、ダメージの3大悩みを同時施術で解決することが得意。上質空間で綺麗を手に入れよう。

特典「シティライフを見た」で新規の方

- カット+アイロン不使用髪質改善ストレートシルキーエステ+髪質改善ドクターカラー 24,200円→**22,000円**
 - カット+アイロン不使用髪質改善ストレートシルキーエステ 16,500円→**15,400円**
 - カット+髪質改善ドクターカラー 12,650円→**10,780円**
- さらに上記メニュー予約で**トリートメント無料施術**(7月末まで) ※ショートスタイルでカット+ストレート、パーマなど施術の方上記金額から**1,100円引き**



CLUB HAIR OZ

(クラブヘアーズ)

吹田市五月丘北14-63 2F
営/9時半～17時 (LO16時)
日曜月曜定休 P2台有り
キャッシュレス決済のみ

☎06-6310-0006

クラブヘアーズ 吹田 で検索

シワ取り専門外来

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、頬のクケのボリューム改善 **再注入半額!**

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

3～4年の持続性 ヒアルロン酸バスタップ

- ヒアルロン酸ファビアンネ 1cc 3,300円
- シリコンバッグ除去 33万円～

人中短縮(リップリフト)

- ボトックス(アラガン社) 33,000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

5年持続プラン 受付中!

まぶたのタルミ取り

- 目の上のたるみ取り 33万円～
- 目の下のたるみ取り 495,000円
- 眼瞼下垂治療 55万円

ワキ汗・ワキの臭いを抑える

- ミラドライ (モニター顔出しなし) 275,000円

口角をキュッと引上げ

- 口角リフト(口角挙上術) 33万円～

しみ取り放題【期間限定】

- レーザー 1回 顔全体 11,000円

麻酔不要・施術代すべて込み※ホームケア用塗り薬別途

ほんの少しの勇気を持ってください。

総院長 小国 英昭

あさひ美容外科

大阪梅田・高槻・布施・堺東・奈良・和歌山・西明石・姫路
【全国8院共通、携帯OK】 はやく シワゼロ

☎0120(889)480

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

高槻院 JR高槻駅 西へ100m
高槻市上田辺町1-30 大阪住宅ビル6F

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

編集後記

今年6月に閣議決定した「男女共同参画白書」によると、30歳時点の未婚割合は、女性は40.5%、男性は50.4%です。50歳時点で配偶者のいない人の割合は、男女ともに約3割という結果。ただ結婚を望む男女は多いというデータもありました。シティライフ婚活で良い出会いを創出していきたいと思います。(P.19参照コサオ)

大阪北部地震から4年というニュースを耳にした矢先、能登半島で震度6弱の地震が発生。改めて自宅の備蓄食品を見直してみると、大半が消費期限切れに。身近に震災を感じることが長らく無いと、こんなにも防災意識が薄れてしまうのかとゾッとした。これを良い機会ととらえ日々の備えを改めて見直したい。(鉄)

夏は仕事終わりにビールと餃子で一杯やりたいものです。そこで7月号は、高槻・茨木・摂津の餃子専門店から中国料理店まで餃子のおいしい店を取材してきました。それぞれにプロのこだわりやアイデアがあり、個性の違いを楽しませていただきました。みなさんもぜひひいてみてください。(まっつー)

思い立ったら 習い事を始めよう

暮らしを豊かに彩ってくれる、大人のための習い事を紹介します。

筋トレで憧れ美ボディに 人気パーソナル無料体験

食事制限や有酸素運動だけのダイエットで結果が出ない方にオススメなのが、スワン高槻のパーソナルトレーニング。悩みのある部位だけでなく全身をバランスよく鍛えることで、綺麗に痩せることができる。また、体重を落とすだけでなく姿勢の改善も同時に行うことによって美しいボディラインに。今なら45分のパーソナルトレーニングが無料で体験できる。綺麗な人の習慣である"トレーニング"を生活に取り入れて、夏に間に合うダイエットを始めよう。



パーソナル トレーニング



トレーニング前にはコンディショニング(整体)を行うので、トレーニングの効果を高める。

MENU

- パーソナルトレーニング 30分4,400円/45分6,600円/60分8,800円
- 最速ダイエット 月5回6,578円/通い放題10,978円
- シニア向け健康運動 月2回3,278円/月5回6,578円/通い放題10,978円

特典

- 「シティライフを見た」で
 - パーソナルトレーニング(45分) 6,600円→**無料**
 - 入会金 11,000円→**無料**
- (先着20名、7月末まで)



清潔な空間でマンツーマンの指導を受けられるので、トレーニングに集中できる。

LINE登録で簡単予約▶



スワン高槻 パーソナルトレーニング

高槻市高槻町11-16
第一領家ビル4F
営/9時半～22時
日曜定休

☎0120-947-068

スワン高槻 で検索



子どものために考える 相続カフエ

参加費 無料 (通常2,000円)

相続について学んだり、お悩みをご相談頂けます。

こんな方にオススメ

- ☑ 認知症や介護のサポートが心配だ
- ☑ 自分の相続対策が正しいか不安だ
- ☑ 実家の相続をどうしたら良いか分からない
- ☑ 子どもに迷惑をかけたくない

参加者の声

自分たちの考えで相続対策をしてきたが、本当にこれで良いのか不安でした。専門家がサポートしてくれたことで、家族が理解してくれて皆が安心できました。(高槻市在住 60代夫婦)

メルマガに登録して 情報収集しよう (登録特典付き)

第26回 7/3日・13水・20水

第27回 8/7日・18木・21日

各日 13:00～14:30

【会場】ふくおか洋一 法律事務所

茨木市永代町5
阪急駅前茨木ビル(ソシオ1)3階311

丁寧にしたいので各回1組限定

【主催】株式会社 アイポス

茨木市園田町6-1 フィールドア2F

info@i-pos.co.jp 詳細はこちら▶

【申込み・問合せ】 TEL.072-634-3331

※日程が合わない場合は個別に調整できます。 ご相談お待ちしております

コロッケ・トンカツ 洋食のいろは 木屋青果店

新鮮野菜 八百伊食品

くだもの ひらい果実店

榎本鮮魚店

肉 つづみ屋

お 北 岡 園

野菜・弁当 ライフキッチン

たこ焼き・回転焼・お好み焼き おたふく

宝 ジュエリーアンリ

新 鮮 野 菜 鍛冶青果店

衣 料 専 科 いきいきハウス

安さ・新鮮・便利 センター街中央

☎072-685-1755

営/あさ10時～よる7時まで 毎水曜は定休

Food Net Mart

毎日 フードネットマート 安い!

高槻店 高槻市大蔵司3-14-4 ☎072-698-4130

茨木店 茨木市元町8-1 ☎072-665-4567

蛸池店 豊中市蛸池中町2-4-17 ☎06-6843-0589

山下店 川西市見野2-24-11 ☎072-795-1552

石橋店 池田市豊島北2-4-6 ☎072-761-7777

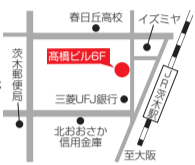
片山町サンゼリア店 吹田市片山町3-32-3 ☎06-6380-6405

肩こり・腰痛・五十肩・冷え症・むくみ など

本場の中国整体で、頑固な痛みを改善 基礎代謝を高めて免疫力向上を目指そう

茨木で開院してから15年を迎えた「楽楽堂」は、指や掌、肘を使った様々な手技を用いた施術を得意とする。普通の整体マッサージとは違って、全身のバランスを調整することに重きを置く本場中国仕込みの手技なので、肩・腰・関節の頑固な痛み改善はもちろん、人間本来のパワーである免疫力を高めてアレルギーや感染症に強い体を養う効果もあるそう。「病院に行っても治らなかったのに、ここに来て良くなった」という声も多数。保険治療対応もしているの

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



院長 李 占法 (リ センホウ)

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



足裏には内臓と同じ反射区があり、免疫力アップの効果もある。

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

肩こり・腰痛・ひざ痛など

80代でも動けるカラダを作る シニア向け健康運動無料体験

70代80代になっても元気で若々しく見える人は日々身体を動かしている。スワン高槻のシニア向け健康運動コースは、医療の国家資格を持つトレーナーが筋力の向上、関節の機能改善、日々の運動が楽しくなることを目的に指導してくれる。その場でアドバイスが受けられるので、効率の良い運動ができる。「長年悩まされた痛みが改善して運動が楽しくなった」「肩こりが無くなりストレスが減った」など効果を実感している方が多い。いつまでも動ける体を作ろう!

スワン高槻
パーソナルトレーニング
高槻市高槻町11-16
第一領家ビル4F
営/9時半～22時
休/毎週日曜・29日・30日・31日
☎0120-947-068
スワン高槻 で検索



マンツーマン、グループどちらのレッスンも自分で選べる。



Menu	
●シニア向け健康運動 ……	
月2回3,278円/月5回6,578円/通い放題10,978円	
●パーソナルトレーニング ……	
30分4,400円/45分6,600円/60分8,800円	
特 典	
「シティライフを見た」で	
●シニア運動個別レッスン …… 6,600円→ 無料	
●入会金…………… 11,000円→ 無料	
(7月末まで)	

不妊漢方アドバイザー・体調不良、免疫(活性細胞) など

口内の善玉菌を増やし、 口臭・歯周病・虫歯予防を

歯磨きやうがいも大切だが、あまり強い殺菌力のあるうがい薬などを使用すると、口腔内の悪玉菌だけでなく善玉菌まで減らしてしまうため却って口腔内バランスを崩してしまうという。口腔内も腸内と同じで善玉菌を増やし、病気(糖尿病、骨粗しょう症、誤嚥性肺炎等)を予防することが大事。「ニュージーランドのオタゴ大学の研究結果では口腔内に存在する善玉菌K12が発見されました。寝る前に1錠舐めるだけで、歯周病が引き起こす成人病の予防に期待ができます」と戸田先生。口腔内トラブルはもちろん、子宝相談、アトピー性皮膚炎、自律神経、低体温、更年期、生理不順、免疫力アップなど諦めないで一度相談を。



茨木店は女性の漢方アドバイザー戸田先生が優しく親身に相談にのってくれる。



高槻薬店は大阪で唯一「あなたの町の国際中医師」に掲載された藤本先生。

国際漢方 茨木薬店

茨木市真砂1-11-35(平和堂1F)
無休 相談/10時～18時

☎072-638-9939

漢方瑞雲 高槻薬店

高槻市芥川町1-11-1(JR高槻徒歩3分)
水曜・講習会日休 相談/10時～18時

☎072-686-0090

※各店予約制の為、相談前に一度連絡を

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

BASE

アプリ

こちらから

子宝漢法



健康な暮らしを送ろう

カラダの調子を整える

今月のテーマは「腰痛」。
紅葉堂の南先生にお話を聞きました。



腰痛予防で筋トレやスクワットをしても 良くならないのはなぜ?



まずは腰痛にならない体の使い方を
脳をアップデートしましょう

腰痛になる人は身体の使い方や姿勢が悪く、その良くない動きを脳にインプットしてしまっています。なのでどれだけ腹筋や背筋を鍛えても、日常で使う筋肉の使い方が悪いと効果がありません。大切なのは自分で癖を知って、腰痛にならない身体の使い方をいかに脳に覚えこませるかです。その上で、予防の筋トレやスクワットをすると効果が発揮されます。歯医者に行っている毎日歯を磨くのと同じように、定期的に整体や整骨院へ通っている人も、毎日ストレッチやセルフケアで悪い癖を戻してあげましょう。

慢性的に痛みがある方も
身体の癖を少しずつ
矯正する事で楽に生活
出来るようになりますよ。

紅葉堂
南 政和先生

腰痛・ぎっくり腰・座骨神経痛・関節の痛みなど

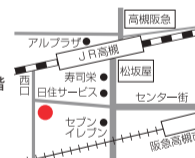
ギックリ腰も慢性腰痛もお任せ 体と筋肉の仕組みを熟知する 腰痛と痔の専門院

急性症状から慢性症状までどうにもならない腰の痛みに対応してくれる紅葉堂。自分で動けず家族に車で運ばれ、施術後には歩いて帰れる人も多いとか。その後2・3回の通院で「強烈な痛みが嘘みたい」と驚くほど。痛みが出ている腰だけでなく、原因となる別の箇所を探し、施術時間たっぷりアプローチするので根本改善につながるのだ。



JR高槻駅西口より徒歩2分

腰痛専門施術
筋肉整体 紅葉堂 (モミジドウ)
高槻市上田辺町7-17 東ア第2ビル1階
営/9時～20時
月曜定休 完全予約制
☎050-7131-3306



【得意とする症状】

ぎっくり腰、関節痛、椎間板ヘルニア、
脊柱管狭窄症、座骨神経痛など

特 典 |

「シティライフを見た」で

●初診料…………… 3,100円→**無料**(7月末まで)●施術(45～90分) ……**一律6,100円**

※都度払い

※症状による金額変動や回数チケット販売なし

彩都天然温泉 すみれの湯

豊富な源泉が毎日湧き出る
極上の源泉掛け流し温泉「すみれの湯」。
開放的な露天風呂や体の芯まで温まる
炭酸風呂などのお風呂で身も心も癒されてください。
食事処や休憩スペースも充実しているので、
家族や友人とゆっくりお楽しみください!

LINE アカウント

友達の登録のしかた

方法1 【その他】>【友だち追加】>

【QRコード】より右上のQRコードを読み取る

方法2 【その他】>【友だち追加】>【ID検索】より

【@sumirenouy】と入力

Instagram

はじめました

メール会員大募集中!!

お得意情報満載の

メールマガジン配信!

スク登録を!

毎週月・水曜日

無料のホットヨガ教室開催中!

完全予約制 フロント又はお電話にて申し込み下さい。

●入館料

大人(中学生以上) 平日770円・土日祝820円

小人(5才～小学生) 平日380円・土日祝410円

幼児(3才～4才) 100円 ※2才以下無料

●爽健美汗(岩盤浴)

大人(中学生以上) 平日770円・土日祝820円

小人(3才～小学生) 平日380円・土日祝410円

※3才未満のお子様のご利用は不可

新しい湯治のカタチ 温泉+ラドン温室療法+岩盤浴

当館の「ラドン温室療法」では、あの湯治で有名な玉川温泉

(秋田)、三朝温泉(鳥取)以上の湯治効果が期待出来ます。

ラドン温室療法 40分 2,000円

お得意回数券は10回分 20,000円 → 15,000円

※岩盤浴料金は別途かかります。

※妊娠中の方、その可能性のある方、

小学生以下のお子様のご利用は出来ません。

すみれの湯

茨木市清水1-30-7

営/平日9時～翌2時、土日祝6時～翌2時

(最終受付1時) 年中無休 P200台完備

小野原・彩都方面路線も新たに増えました!

阪急山田・北千里駅、北急千里中央駅、JR茨木駅、

阪急茨木駅から無料送迎バスあり



☎072-643-4126

https://sumireno-yu.com

読者限定クーポン

①入館料 平日770円・土日祝820円→**600円**②岩盤浴 平日770円・土日祝820円→**600円**

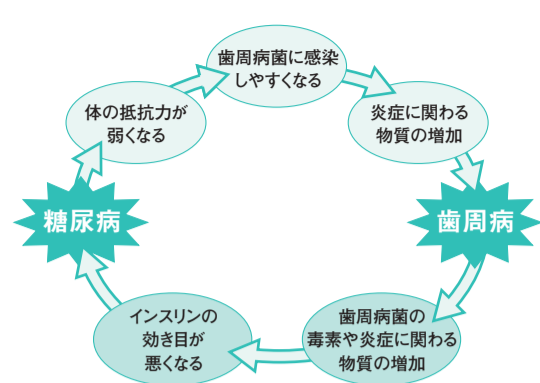
(時間無制限、専用着&敷きタオル付き)

※コピー不可、1枚で5人まで利用可

※他サービス券との併用不可

※岩盤浴のみのご利用は不可

(2022年7月31日(日)まで)



「歯磨きで糖尿病が治った」約10年前のことです。中年の女性の患者さんが、治療にいられた時とても嬉しそうにそう言われました。その患者さんは重度の歯周病で、同時に糖尿病も何年も前より進行し治療を受けていました。ある時、奥歯の歯茎が突然腫れ、膿んだことになり、かなりの痛みがあり当院に駆け込んで来られました。半年ほど歯周病の治療を受けた後、内科での検診で糖尿病も劇的に改善していることが判明しました。私から歯周病を治療すると糖尿病が改善することがあることをお話ししていたので、患者さんは内科の医師にそのことを話したそうですが即座に「そんなことはない」と否定されたそうです。もちろん、糖尿病の治療と並行して歯周病治療を行ったことが、糖尿病の改善に繋がった一つの要因と言えます。現在では糖尿病学会での治療指針の一つになるほど、糖尿病治療に歯周病治療を行うことは常識になりました。歯周病の進行により、歯周病菌に反応する免疫細胞がつくインサイトカインが血糖値を下げる唯一のホルモンであるインスリンを効きにくくし、糖尿病を悪化させます。逆もしかりで、糖尿病があれば歯周病を治すことは困難になります。糖尿病が歯周病を悪化させ、歯周病が糖尿病を悪化させます。また、糖尿病患者の骨が脆いことはよく知られています。糖尿病患者の骨折のリスクはかなり高く、骨折してしまうと完治には長い時間を要することになります。このことにも間接的に歯周病が関わっているといえます。糖尿病だけでなく、多くの疾患と歯周病が関係していることが明らかにされています。

健康を保つための口の役割

糖尿病が先か歯周病が先か？人間の歴史の中で一番早い生活習慣病が糖尿病であることは

意外と知らない歯科知識

歯磨きで糖尿病が治る？

歯周病と糖尿病の関連性とは

この先生に聞きました！

赤木歯科 赤木 啓院長

歯学博士。1984年赤木歯科開設。37年前からインプラント治療を行う。米インプラント学会アソシエイトフェロー、日本口腔インプラント学会認定専門医・指導医。歯科医師臨床研修指導医。再生医療認可施設。

歯磨きで糖尿病が治る？

歯周病と糖尿病の関連性とは

この先生に聞きました！

赤木歯科 赤木 啓院長

歯学博士。1984年赤木歯科開設。37年前からインプラント治療を行う。米インプラント学会アソシエイトフェロー、日本口腔インプラント学会認定専門医・指導医。歯科医師臨床研修指導医。再生医療認可施設。

CROSS WORD

立体クロス

変形の立体クロスです。数字の向きに従ってタテ、ヨコのマス埋め、二重枠のA～Hを並べてできる言葉を書いてください。(作・あさみ順子)

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日メー)

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

●6月号の答え 大鵬、照ノ富士

↓タテのキー

1 目には青葉、山ほととぎす…
2 抹茶茶わんの格付けは「一〇〇・二秋・三唐津」と言われる
4 何も塗装していない木
7 健康のためには厚着よりも…
8 不思議の国や鏡の国に行った少女
12 ご飯が入ったグラタン
14 バトンを持って力走
17 春の花。宝塚歌劇団のシンボル
18 イスラム教の唯一最高神

↓ヨコのキー

1 「平民宰相」の敬、巨人軍監督の辰徳、苗字は
3 春の土手に生える「スギナの子」
5 昼食。〇〇〇タイム
9 学校に通うのは通学、会社は
9 オンドリやクジャックで派手な方の性別
11 酔っ払いの足取りの例えにも使われる鳥。大悟とノブのコンビも
13 バレンタインチョコ、本命じゃなくで…
15 木の実が大好きな森の小動物
16 ノルウェーの首都
19 世界最大の花
22 列車はこの上を走る
23 スプリングとオータムの間

20 田村正和のはまり役〇〇〇〇任三郎
21 鶏の頭に付いている赤いもの
24 市場。スーパー〇〇〇〇〇〇
26 ゲームキャラクター・マリオの弟
28 日没とも言う
30 女優の上白石姉妹、姉は萌音、妹は
32 囲碁で使うのは石、将棋は
33 沈黙は金、雄弁は
34 〇〇縄、〇〇試合、顔に〇〇を塗る
36 米航空宇宙局

25 正月によくかかる宮城道雄作曲の名曲
27 村上春樹原作の映画「ドライブ・マイ・カー」
28 ネコの狭い
29 動物が少女の姿をした人気アニメ「〇〇〇フレンズ」
31 合図のために上げる煙。漢字では狼煙
32 東京都千代田区永田町1丁目に立っている
35 ディズニーアニメ「〇〇と雪の女王」
37 ターゲット
38 仏前でチーンと鳴らす仏具
39 ジュリエットの悲恋の相手
40 パンダの主食。七夕飾りにも使う

セカンドオピニオン外来を受診しよう

口臭、食いしぼり、口内炎、歯がしみる

春の新生活が始まり、自律神経が不安定となり、片頭痛やうつ病などが発症します。これらの不定愁訴は主にストレスで規則正しい生活を送ることが大切で、咬み合わせ不良や唾液の減少が原因の場合もあります。食いしぼり、歯がしみる、口内炎は初期の症状です。適切な形態の補綴物を入れ、口腔環境を改善することが重要です。特にドライマウスは、唾液が減少し重症化すると咀嚼、嚥下、会話が困難になります。口臭は歯周病や舌苔が原因で、細菌・唾液・口臭検査で診断し早期の治療が必要です。又、これからの脱マスクに備え、輝く白い歯は魅力的です。当院のブランカ式のしみない、痛くないホワイトニングは、歯の内側から確実に白くなります。詳しくはご相談下さい。

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】
口臭、ホワイトニング、審美歯科、歯周病、入れ歯、咬み合わせ、インプラント、訪問診療、矯正診療、CT画像診断、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。
0120-468-321
HP: http://asakura-dental.com

朝倉歯科医院/本院
ホワイトニングサロンプランカ
大阪大学歯学部臨床研修施設
072-625-2001
茨木市南春日丘1-1-19
朝倉デンタルビル 春日丘交番隣り
(医) 朝倉クリニック歯科(分院)
072-626-2006
一般 小児 障がい者 歯科
茨木市駅前4-3-26
朝倉メディカルビル 養精中隣り

ロハスカフェ×小松トマト

協力：石川県JA小松市春トマト部会・JA全農石川・石川県・大阪府中央卸売市場・大果大阪青果(株)北部支社

全国各地で作られた農作物や鮮魚が集まる中央卸売市場の中でも、生産者と直接やり取りをする大卸。そんな食材のプロがオススメする「小松とまと」の魅力を紹介します。

石川県小松市は昭和30年代から続くトマトの産地で、北陸三県一の生産量を誇ります。春から秋にかけて、たっぷりと太陽の恵みを受け丹精込めて育てられた小松とまとは、果肉が柔らかく、程よい酸味が特徴。主な品種はCF桃太郎はるか、りんか409などで、5月から7月に収穫されるトマトを「春トマト」、8月から11月に収穫されるトマトは「夏秋トマト」と呼ばれます。今回この「小松とまと」を使ったメニューがロハスカフェで登場します。市場オススメのトマトをお楽しみください。

ロハスカフェのランチメニューに「小松とまと」を使ったメニュー(一品)が登場します
7月5日(火)～15日(金)まで
ロハスカフェランチ 1,200円

各日 15食限定

ロハスカフェが「お芋カフェ」として、リニューアルオープン

シティライフが運営するロハスカフェは千里丘で2008年にオープン以来、体に優しい食事を提供してきました。コロナ禍で昨年8月よりやむなく休業となり、いつもご利用いただいている皆様にはご不便をおかけしました。6月1日より「お芋カフェ」として営業を再開し、お芋かりんとう饅頭やお芋のチーズケーキなどの新メニューもご用意しています。ご来店、お待ちしております。

お芋かりんとう饅頭

お芋のチーズケーキ

ランチセット ※15食限定

LOHAS café
(ロハスカフェ)
摂津市千里丘1-13-23
(JR千里丘駅より徒歩5分)
営/月～金曜 9時半～15時半
土日祝定休
06-6155-6830

LOHAScafeのLINE公式アカウント
LINEだけのお得な情報を配信予定。
「友だち追加→QRコード」で読み取り

Vol.69

エキスポシティプレス

EXPOCITYpress

7
2022 JulyKANeko OPTICAL
(カネコオプティカル)
ららぽーとEXPOCITY 2F
☎06-6310-1489

KV-78LBKGP

ボストンやウェリントンのようなクラシカルなディテールと、現代のファッション性を兼ね備えた新しいヴィンテージの在り方を提案する「KVシリーズ」。七宝をあしらった、繊細なラインが美しいチタンフレーム。
[39,600円]

TAG Heuer

ホワイト・マザー・オブ・パール
の文字盤に11個のダイヤモンドを
セットした、エレガントな1本。防
水性100m、直径29mm。
[TAG Heuer カレラシリーズ
/407,000円]

夏のボーナスで何を買う？

自分へのご褒美

いよいよ待ちに待った夏のボーナス！
何を買おうか、どこにおでかけしようかと考えると
ワクワクしますよね。ボーナスの使い道の一つに、
頑張った自分へのご褒美はいかが？

KA-39DBR

福井県鯖江市の職人が一
本一本手作りする、ブランド
を代表するデザイン。
[37,400円]

ルミエール ヴァイタル シリーズ

安定化したビタミンC誘導体^{※2}と3つのツヤ成分^{※3}が配合
された美容液。肌のキメを整えてつるんとクリアな印象
へ。後のスキンケアのなじみもサポートする導入美容液。
みずみずしい使用感なので、夏にもさっぱり使えるのも嬉
しいポイント！新発売のシートマスクは、フェイスラインに
ぴったり密着。贅沢なケア時間を楽しんで。

上：[ルミエール ヴァイタルC(クリア肌^{※1} & 導入美容液)
30mL 8,800円]
下：[ルミエール ヴァイタルマスク(シートマスク・ルミエ
ール ヴァイタルC(クリア肌^{※1} & 導入美容液) 0.6mLと
のセット×5袋入/4,840円]

※1うるおいを与えて透明感をもたらす ※2アスコルビルグルコシ
ド/整肌成分 ※3サフラワー油、ビスパロール、トコフェロール/
すべて保湿成分

コスメキッチン
ららぽーとEXPOCITY 2F
☎06-4860-6465

ワンピース

脚長効果がある人気のシ
ャルロットワンピース。コッ
トン生地で着心地も良い
一着。
[19,900円]

ボディスーツ・スカート

フランス人デザイナーのクリスチ
ャン・ラクローアとのコラボシリーズ。華
やかな花柄がアシンメトリーにあし
らわれていて、セットはもちろん単品
でも良いアクセントに。明るい気分
になれるカラーや柄を取り入れて、
ファッションを楽しもう。
[ボディスーツ/14,900円、
スカート/19,900円]

Desigual
(デシガール)
ららぽーとEXPOCITY 2F
☎06-6369-7773

BLUE DIAMOND EAGLE

7個のダイヤモンドによって鷲座
が表現されている。反射防止サフ
ァイアクリスタルのカバーガラス
で、防水性100m。ストラップは
パール仕上げナイトブルー アリ
ゲーター。直径39mm。
[Bell&Ross BRSシリーズ
BLUE DIAMOND EAGLE
/363,000円]

THREEC
(スリーク)

ららぽーとEXPOCITY 2F
☎06-6105-8001

K18YG ダイヤモンドネックレス

2面キヘイをモチーフにしたダイ
ヤモンドネックレス。ダイヤモンドの煌
めきと、クールなデザインが印象
的。夏のおしゃれに合わせたいゴー
ルドジュエリーです。毎日頑張る自
分へのご褒美におすすめ！
※商品仕様・価格等、予告なく変更と
なる場合がございます。
[55,000円]

ジュエリーツツミ
ららぽーとEXPOCITY 1F
☎06-4864-2166

RENEWAL

この夏、VS PARKがリニューアル！



新アクティビティ「スリングアドベンチャー」登場！
スリングユニットで的をめがけてボールを発射！
そのほか関西初登場「ローリングタワー」など、7ア
クティビティが7/14(木)稼働開始！
VS PARK ☎06-6369-7186

EVENT

MINIONS POP UP STORE

7/15(金)公開の映画『ミ
ニオンズ フィーバー』を記
念し、ミニオン達のアイテム
を集めた期間限定ストアを
開催！限定アイテムの販売
やノベルティプレゼントも！



開催日時 7/15(金)～7/31(日)
10:00～20:00(土日祝21:00まで、最終日19:00まで)
会場 ららぽーとEXPOCITY 1F Loft前

BARGAIN

ららぽーとバーゲン&クリアランス開催



開催期間
バーゲン
7/1(金)～7/10(日)

最新情報は
特設サイトを
ご覧ください



開催期間
クリアランス
7/11(月)～7/31(日)

最新情報は
7/4(月)公開の
特設サイトを
ご覧ください



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11:00～21:00、Eggs'n Thingsは10:00～)

※土日祝は営業時間が異なります。※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が混みやすい時間帯となっております)

※ご来館前に最新情報をご確認のうえ、ご来館いただくようお願いいたします。

混雑する時間帯の詳細はこちらからご確認いただけます。

最新情報は
HPをご覧ください



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



エキスポシティのInstagram公式アカウント

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

@expocity_official

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

弊社の商業施設では、ご来館のお客様に安心してご購入・お食事をお楽しみいただくため、新型コロナウィ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、お越しくください。何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

「うごきにふれる」ゾーンに、ワラビーが登場!!愛称投票も!

ニフレルに3頭のワラビー(オス1頭、メス2頭)が仲間入り。ワラビーは、オーストラリアに棲息している有袋類の仲間です。おなかに袋があり、体重が4〜6kgと小型のカンガルーで良く見ると黒くて大きな目とまつ毛が長いところが、すごく美人な顔。よくしていると「おぼけポーズ(写真)」もとってもかわいい。6月27日の登場に向けて、手からエサを食べる練習を始めています。これは、近くでエサを食べてもらふことで、キュレーターが安心できる存在だと認識してもらふことと、近くで体を観察するたためだそうです。ニフレルでは有袋類がはじめて仲間入りします。皆さまも慣れないところがあるかもしれませんが、優しく見守っていただけたら

2022 NIFREL FAMILY CLUB

入会費を払うと期間中は何度でも毎回500円でニフレルを楽しめます。会員入館料は生きもののたちのサポートに活用されます。

入会費 大人(16歳以上・高校生)5,000円
子ども(小・中学生)2,000円
幼児(3歳以上)500円

販売期間 2022年3月11日〜2023年1月9日 有効期間 2023年3月31日まで

パルマワラビーの愛称投票に参加してね!!

募集期間 6月27日(月)〜7月18日(月・祝)まで

投票はニフレル公式ホームページから

NIFREL

これまでのバックナンバーはCityLife Newsから▶

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

ニフレル

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

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

写真提供/ガンバ大阪

8月14日(日)清水エスパルス戦にて「GAMBA EXPO 2022」開催が決定

8月14日(日)明治安田生命Jリーグ第25節 清水エスパルス戦で「GAMBA EXPO 2022」の開催が決定した。「GAMBA EXPO」は、スポーツのチカラで地域を元気にしたい、地域の心の拠り所でありたい、子ども達に夢を持つきっかけを与えたいという、ガンバ大阪の設立理念を実現すべく、2017年に幕を開けた人気企画だ。試合当日、選手はこの「GAMBA EXPO 2022」記念ユニフォームを着用して試合に挑む。販売されるチケットは全て記念シャツ付き

今年の記念ユニフォーム・シャツのデザインは、「BEAUTY&YOUTH UNITED ARROWS」のビューティ&ユースユニテッド・アローズとのコラボデザインユニフォームを採用。創立30周年のガンバ大阪にとって2022年は新しいエンプレムが採用された初めてのシーズンであることから、新たなスタートをテーマに、ロゴやエンブレムにゴールドをあしらった特別なデザインとなっている。

キャプテンのMF10・倉田秋選手は、クラブを通じて次のようにコメントを寄せている。『「GAMBA EXPO」は、シーズンの中でも特別な試合の一つだと思いますし、今年も開催されることとがとても嬉しいですね。今年のテーマは「新たなスタート」と聞いて、今シーズンからエンブレムも新しくなったクラブとして大きなチャレンジをしている中で、重なる部分があると思います。ビューティ&ユースユニテッドアローズさんにデザインしていただいた今年の記念ユニフォームもとても斬新なデザインで格好良いので、このユニフォームを着てプレーするのが楽しみです。当日はホームタウンの方をはじめ、たくさんの方が同じシャツを着て、僕たちをサポートしてくれると思うので、試合が終わった時にみんなと喜び合えるようにチームとして勝利を目指して戦いたいと思います。』

チケットの販売は、ファンクラブ先行が7月17日(日)10時から7月23日(土)23時59分。一般販売は7月24日(日)10時からとなっている。

記念ユニフォーム・シャツの着用で、いつも以上に一体感が生まれるパナスタで、熱気に満ちた試合を観戦しよう!

7月のホームゲーム日程 (at) パナソニックスタジアム吹田

J1リーグ ▼

7/ 2(土)19:00 第19節 vs 浦和レッズ

7/16(土)19:00 第22節 vs セレッソ大阪

7/30(土)19:00 第23節 vs 京都サンガF.C.

プレシーズンマッチ ▼

7/25(月)19:00 vs パリ・サン＝ジェルマン

最新情報は
ガンバ大阪公式サイトでチェック!

https://www.gamba-osaka.net/

ガンバサマーフェスティバル開催中!

7/16(土)19:00から行われるセレッソ大阪との大阪ダービー「ガンバサマーフェスティバル」では、ロートパートナーデーとして、来場者先着20,000名様にユニフォーム型うちわをプレゼント!またスタジアム場外のロートWell-beingパークでは、各パートナーブースで抽選会などのイベントや、フードフェスティバルとして今シーズン最大の飲食ブースを出店予定!そして、選手紹介時や選手入場時には火花による演出を実施します!夏休みはイベント盛りだくさんのパナスタへぜひお越しください!

ガンバ大阪公式チケットサイトはこちら

エ・プロントモノウェル千里中央店に
お得なパーティープランが登場

絶品ローストビーフを含むボリュームたっぷりのお料理5品と約30種類のドリンクが飲み放題で税込み3,080円。プレミアムモルツやワイン、レモネードビール等豊富なアルコールメニューにこだわりのコーヒーやカフェラテ等のソフトドリンクもご注文いただけます。

詳しくは
「エ・プロントモノウェル千里中央店」で検索

ご予約のお客さまは店舗TELまで ⇒ 06-6873-6873 ※3日前までに要予約

JAZZ & ビアマルシェ
2022 in Bampaku Sta.

夏本番を迎える7月は、「JAZZを聴きながら楽しめるビアガーデン」をテーマにしたマルシェを開催!地元大阪を中心とした近隣のクラフトビールやワインと、大学生によるエネルギー溢れるJAZZの生演奏がお楽しみいただけます。

開催日時 7/9(土)、7/10(日)
各日11:00〜17:00

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 イベント推進係
06-6319-9785
(平日9:30〜17:30)

大阪モノレール

JAZZ&ビアマルシェ2022

7/9(土) 10(日)
11:00〜17:00
万博記念公園駅
コンコース (入場無料)



7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。

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、随時ご確認くださいませ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。

ご来場プレゼント

7/1(金) → 31(日) ※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。



2WAY
ポケットファン

便利なカラビナ付き
3段階の風量調節機能

ポケットサイズで持ち運びに便利♪ 置いてでも使える
機能性バツグンの2WAYハンディファンをプレゼント!

※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
※賞品は予告なく変更される場合があります



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/

○専用駐車場有り ○開場時間／10:00～18:00

○住宅公園受付は毎週水曜日定休日(祝日は営業)

※メーカーにより定休日が異なります。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

Enjoy summer KIDSプレゼントラリー

7/9(土)
100組様



光るデコうちわをつくろう

シールを自由にカットして
自分だけの光るうちわを
つくろう!



7/16(土)
100組様

ウォーターパーク アクアチューブ

大人気の
アクアチューブで
水の上を歩こう!

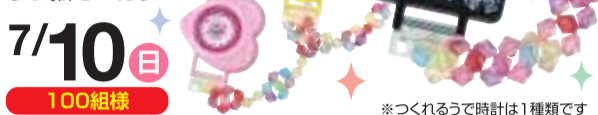


*「住まいのアンケート」はABCハウジング並びに当会場の出展住宅会社からお客様に、住宅購入・暮らしに関する情報等をご案内する目的で取得し利用します。1世帯1名様限り、期間中1回限りとしてさせていただきます。20歳未満の方はご遠慮ください。※催し物については一部、「住まいのアンケート」にご協力いただいた方が対象です。当日の状況により、内容の変更(または中止)や予定時間前に終了する場合があります。詳しくは住宅公園受付までお問合せください。※各イベントへの参加は、1世帯1名様限り、なくなり次第終了させていただきます。※掲載写真はいずれもイメージです。

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!

ビーズでつくる カラフル KIDSウォッチ

つくって楽しい使って楽しい!
ビーズのおしゃれな
うで時計をつくろう!

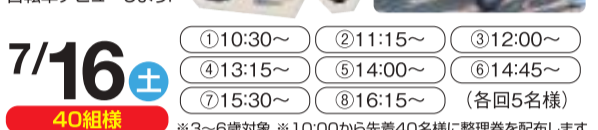


7/10(日)
100組様

※つくれるうで時計は1種類です

へんしんバイク 30分で乗れる 自転車教室

遊びながら楽しく
自転車デビューしよう!

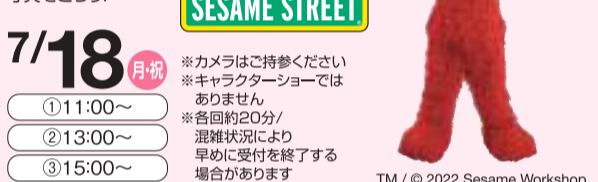


7/16(土)
40組様

①10:30～ ②11:15～ ③12:00～
④13:15～ ⑤14:00～ ⑥14:45～
⑦15:30～ ⑧16:15～ (各回5名様)
※3～6歳対象 ※10:00から先着40名様に整理券を配布します

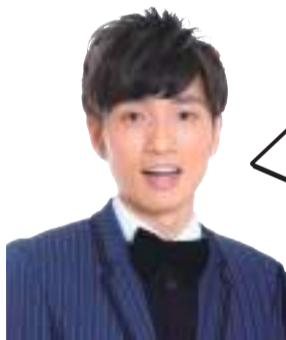
セサミストリートから エルモがやってくる

エルモといっしょに
写真を撮ろう!



7/18(月祝)
※カメラはご持参ください
※キャラクターショーでは
ありません
※各回約20分/
混雑状況により
早めに受付を終了する
場合があります

TM / © 2022 Sesame Workshop.



ランニーズ 洲崎貴郁

1988年5月4日生まれ、大阪府出身。相手の山田健人と共に2013年にコンビを結成。2019年に歌ネタ王決定戦優勝、2020年に第5回上方漫才協会大賞 話題賞を受賞した。主な芸風は、特技のギターに替え歌やラップを取り入れた歌ネタ。山田と共に「Runny Noize」としてバンド活動も行っている。

よしもと芸人が書く 好き勝手コラム

よしもと芸人さんが月替りで綴るコラム企画。テーマは、日常で感じたことや趣味など様々。個性豊かな芸人さんの頭の中を覗いてみよう。



「ランニーズ 洲崎貴郁の
ただのすげえコラム」



はじめまして、ランニーズの洲崎と申します。州崎でもなく須崎でもない、洲崎です！よく「須崎さんの事大好きです」とメッセージを頂くのですが、「洲崎」です。普段洲崎は芸人とバンド活動もやっていて、どちらかギターを用いています。劇団にも所属しています。時にはダンスもするせいで「よく多趣味ですね」と言われます。はい、そうです。何でもこなせちゃうんです！すげえいいですね！

そんな中で特にドブプリハマッていて止められない趣味があります。それがフィギュア収集です。いわゆるコレクターです。ドラゴンボールという作品を心から愛しています。そのフィギュアがざっと家に500体程度あります。自分の部屋はフィギュア部屋と言っても過言ではありません。ヘブンです。ひたすら眺めて時間が過ぎる事もしばしば。妻は呆れ切っています。たまに家に帰ると無言でフィギュア棚の前で立ちすくんでいる時があるので、いつか帰ったら無くなっているのではないかと恐怖すら覚えます…。



「こんだけあったら一つぐらい盗まれても気づかんやろなあ」とよく言われます。むかし僕が一人暮らしをしていた時に、相方がいたらずらでフィギュアの首の向きをこっそり変えていた事があって、僕が部屋に戻ってすぐにそれに気づいてサツと直したのを見て相方がドン引きしていた事がありました。それほど常に監視しているのです。愛しているのです。一度、仕事でフィギュア造形師様の作業場を見学させて頂く機会があったんですが、興奮のあまり色々と声が出てしまい早々に追い出された事がありました。あの時はすいませんでした。

なぜこんなにフィギュアが好きなのか？そもそも二次元のキャラクターが三次元になって造形を成している事がすごい事なんです。鼻の高さ、エラの張り具合、髪の毛の長さなど二次元からは掴めないはずなのにソックリ再現

おすすめイベント RECOMMEND EVENT



真夏のラフフェス in 森ノ宮 2022

8/6[土]～8/15[月]

COOL JAPAN OSAKA WWホール/TTホール
大阪市中央区大阪城3-6

よしもと芸人がお送りする笑いの祭典ラフフェス！
真夏！怒涛の10日間！どれだけ笑いの種類あんなん！



詳細はコチラ！



マルセイユ 津田

さて、造形師様達にはイラストだけを見てイメージを膨らませ尚且つ……え？このコラムこれ以上の文字は入り切らない？じゃ左下の「おすすめイベント」枠に入らないから語らせて……あ、そうはいかない？すいません、続きはまたどこかで♪

ロハスなこだわり商品がWebで買える LohasFesta Mall

生産者農家から届く旬のぶどうや、石川県のご当地サイダー、沖縄県の無添加ジェラートなど「夏の贈り物」にぴったりのギフトを紹介します。



生産農家から届く旬のフルーツ



糖度は約20度以上の上品な甘さ

{ 相良さんちのあまいデラウェア }

[贈答用 約1キロ(L~2Lサイズ/6~8房入り)]

2,980円 送料無料

[訳あり 約1キロ(10~15房)]

2,580円 送料無料

訳あり
味は全く
変わらない

訳あり理由

房に隙間が多くばらつきのある物・房が小さな物・色が薄い物が入ります。味は秀品と変わりありません。

Point

- 生産量日本一の山形県高畠町産
- 生産農家より産地直送でお届け

おろさまのいるご家庭にもオススメ「夏の贈りもの」

伝統技法

「揚げ浜式製塩法」でつくる
「DENENしお」を使用

{ 奥能登地サイダー
しおサイダー }

[340ml×6本]

1,782円 ※送料別



Point

- 石川県能登半島のご当地サイダー
- モンドセレクション受賞
- 暑い日に「おいしく」塩分補給できる

伝統と新しさを融合させた
こだわりの和菓子

{ 北摂発 可愛いひんやり
和菓子詰め合わせ }

2,800円 ※送料別

生どら2種類、
粒あん×抹茶クリーム、粒あん×生クリーム
パイン大福、ブルーベリー大福、
季節のフルーツ大福、黒豆大福



Point

- 大福は旬のフルーツを使った瑞々しい味わい
- どらやきはクリームが入った柔らかな口あたり



採れたていちごを
たっぷり使った

{ さぬき姫いちご
アイス大福 }

[3種6個入り]

3,500円

送料無料



Point

- 甘みと酸味のバランスがよい香川県オリジナル品種「さぬき姫」を使用
- アイスに対して5割のいちごを使い果肉たっぷり
- 「滋賀県産」の最高級羽二重餅粉からつくった、コシ・伸び・柔らかさの3拍子揃った求肥

沖縄県発
甘さ控えめ低脂肪低カロリー

{ 無添加ジェラート }



[うちなーミルク (2L)]

5,250円 送料無料

[黒糖ココア (2L)]

5,450円 送料無料

Point

- 「うちなーミルク」は沖縄県産宮平牛乳ときび砂糖を使用
- 「黒糖ココア」は有機ココアと沖縄県産黒糖を使用
- 沖縄県「宮平牛乳」のコクのある牛乳を使用
- 大容量でお子さまのいるご家族でも大満足

エストニアに学ぶ ロハスな暮らし

【今月のテーマ】 住まい

今回はエストニアの「住」についてお話しします。歴史や文化を大切にする彼らの住まい選びは「古い建物こそ価値がある」という考え方が特徴です。「自然との共生」を意識して、自分たちの手で豊かなライフスタイルをデザインするエストニア流の暮らしを紹介します。

世界遺産に登録されている首都タリンの旧市街には、何世紀も昔から残る建物があちこちにありま。自分たちの歴史や文化が詰まった建物を大事にしながら住む意識が、年代を問わず強いと感じます。

その一方、家の中は暮らしやすいようにリノベーションするのがエストニア流。特に「暮らしの中に自然をどう融合させるのか」を大切に考えています。自然と共に暮らすことを最優先にする精神は、住まい選びからも見てとれます。郊外の家にはよくリン

北欧バルト三国の中で最も北にあるエストニア。人との関係性や空間づくりを大切にする彼らの文化には、コロナ禍で自宅での時間が見直されている今だからこそ取り入れたいヒントがたくさんあります。そこで、エストニアの事情に詳しいkeyさんに、文化や暮らしについて紹介してもらいます。

navigator

keyさん

2018年、北欧エストニアで、当時大学生起業家だった熊谷宏人とNext innovation OÜを共同創業。エストニアと日本を、ヒト・モノ・コト・情報で繋ぐベンチャー商社として活動している。



約600年前に創業したヨーロッパ最古の薬局など、何世紀も昔から残る建物があちこちに。歴史ある石畳の街並みを歩いていると、まるで中世にタイムスリップしたようです。



エストニアの商品に出会える NAGI LIVING



家具やインテリア、雑貨など暮らしにまつわるアイテムが揃う。北欧らしい心地よさを、和の暮らしに調和するように取り入れたスタイルを目指す。エストニアのデザインエッセンスは日本とも共通する点があり、取り入れやすい。

7/1(金)～7/31(日) 「北欧部屋のアイデア - 飾る・灯す -」 NAGI LIVINGにて開催

エストニアをはじめとした、北欧ブランドのインテリアアイテムフェアを店頭にて開催。居心地の良い部屋作りのアイデアとともにご紹介します。詳細はInstagram(@nagi_living)にて。



ローゼンダールコペンハーゲン
SOFT SPOT SOLAR
(20,900円)

コードレスで気軽に持ち運べるライト。北欧スローライフに欠かせないキャンドルのように、柔らかな灯りを好きな場所で楽しめます。



Maria Rasta Design
Chick サイドテーブル
(38,500円)

ユニークなひよこ型のテーブルは、一羽いるだけで部屋が和みそう。簡易スツールとしても使用でき、玄関に置いて靴を履く時に座っても便利。



keyさんが教えてくれる
エストニアの文化は
City Life News Webで
さらに詳しく紹介しています

NAGI LIVING

箕面市今宮3-26-28
営/10時半～18時半
火水曜定休

☎072-737-6166
https://nagiliving.com



摂津市商工会

災害に強い会社を創る！ BCP策定セミナー

災害の被害を抑え、事業を
早期に復旧するために

BCPとは、近年増加する地震や水害、ウイルスの流行などの緊急事態発生時に、企業が事業を継続するための手段を予め決めておく計画をいいます。災害時に備えて計画を作成することが、会社や従業員を守り、顧客の流出を防ぐ重要なポイントとなります。本セミナーに参加いただくことで、自社で起こりうる災害を知り、それに伴った簡易的なBCP計画を作成することができます。
【日時】7月12日(火) 14時～16時
【場所】摂津市商工会 (会場+ZOOM) (有料Pあり)
摂津市南千里丘4-35-3F
【問合せ】摂津市商工会
TEL 06-6318-2800



茨木商工会議所

大阪三島地域で 創業を目指すセミナー

各市役所、町役場の創業担当者が終結！
茨木、高槻、摂津、吹田、島本で創業しよう！



【日時】7月6日(水) 18:30～20:30
【対象者】大阪三島地域(茨木市、島本町、吹田市、摂津市、高槻市)での創業に関心のある方、創業に興味のある方など
【内容】「創業に成功するための心構えとは？」講演、三島地域とは、4市1町の創業PR及び参加者全員の情報交換会
【会場・申込み・問合せ】
茨木商工会議所HPからどうぞ
茨木市岩倉町2-150
立命館いばらきフューチャープラザ
電話 TEL072-622-6631
メール info@ibaraki-cci.or.jp



高槻商工会議所

たかつき創業塾2022 受講生募集

あなたの起業を応援します！
夢をかたちにする充実の5日間

【日時】7月23日、7月30日、
8月6日、20日、27日(全土曜日)
各日10時～16時30分
(但し8月6日は終了17時)
【会場】高槻商工会議所
【受講料】5,000円(テキスト代+税込)
【対象者】創業を考えている方、創業に向けて準備中の方、創業後間もない方
※過去に受講されていない方対象
【定員】30名(申込順)※7月15日(金)申込締切
【内容】創業の心構え、基礎知識の習得、創業に向けたビジネスプランの作成、個別相談、受講者交流会等
【問合せ】高槻商工会議所 TEL072-675-0484
【申込み】ホームページから申込みください。
http://www.takatsukicci.or.jp

商工会 商工会議所 通信

SHOUKOUKAI SHOUKOUKAIGISYO
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！



アプリ限定

おトクなクーポンを配信中

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。



使い方は
簡単！

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！ クーポン参加店也大募集！

「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。

※掲載には審査があります。

申込はコチラ





撮影／佐賀章広

Profile

1984年京都府生まれ。滋賀県在住。ダンスインストラクター、作曲家、守山市埋蔵文化財調査員を経て作家デビュー。'18年『童神』（刊行時『童の神』に改題）で第10回角川春樹小説賞を受賞、第160回直木賞候補となった。'20年『じんかん』（講談社）で第11回山田風太郎賞を受賞、第163回直木賞候補となった。'22年『魔王の橋』（集英社）で第166回直木賞受賞。講演会・テレビなどに出演するほか、'21年11月より箕面市の書店『きのしたブックセンター』の経営を行う。TBS報道番組（JNN系列）『Nスタ』レギュラーコメンテーター。

直木賞作家・今村翔吾のエッセイ

吾、翔ける

vol.2

直木賞作家、今村翔吾さんの連載エッセイ。

暮らしの中で感じたことや、ふとした思いなど歴史小説家の日々を綴っていただきます。

「119日の御礼行脚」まつり旅へ

今、私は兵庫県と鳥取県の県境を走る車中でこの原稿を書いている。何故、そのような事態になっているのか。

ご存知の方もおられるかもしれないが、私は5月30日より、全国47都道府県の書店、図書館、小学校、中学校、高校、大学、学童、児童養護施設などを巡り、サイン会、トークショー、講演などを行う旅に出ている。これは直木賞受賞の記者会見の場でやると言ったことでもある。

当初は100日ほど掛かると想定していたが、全国から300件ほどの応募があり、その全てを請けたことで118泊119日の旅となってしまった。つまり夏の間、ずっと旅に出ている訳だ。

何のためにこのようなことを始めたのか。一つは書店さんへの恩返しである。我々作家は「書店回り」といって、書店を訪問して直接御礼を伝えたり、サイン本を作成したりする。私はコロナ前など、日本で一番書店回りをしていた作家といっても過言ではないと思う。

昨年、私が箕面市の「きのしたブックセンター」を引き継いだ時、従業員も同様に引き継ぐこととなった。店長は書店員として長いのだが、私が初めて見た作家だったという。そこでふと気づいた。

書店回りの訪問先は出版社が決めてくれるのだが、その大半が東京、次いで大阪、名古屋などの大都市。福岡、

仙台でも訪れるのは稀である。出版社も仕事である以上、人が密集しているところを中心に考えるのは仕方がないことだ。決して人口の少ないくない箕面市でも一度も訪問がなかったのだから、全国には同様の書店が沢山あるだろうと。

斜陽と言われることも多い出版業界の中、書店は地域の文化のインフラの一端を担って奮闘している。それは都市部でも、小さな町でも変わらなはず。そんな各地の書店を少しでも元気づけられたら。私でよいならば応援に駆け付けたい。そんな想いが発端である。今から約2年前の2020年頃。拙作『じんかん』が自身二度目となる直木賞候補になった頃から実は考えていたことである。

そして私は作家になる前、ダンスインストラクターとして多くの子どもを教えてきた。彼ら、彼女らに背を押され、作家になる夢を追いかけることになった。そして今、反対に若者たちに、夢を追うことの大切さを伝えたい。そんな青臭い想いもあって、学校も訪問することにした。

この旅の終着地は、最後は私のデビュー作であり、多くの読者がいる「羽州ぼろ鳶組」シリーズの主人公たちの故郷、山形県新庄市。到着は9月24日を予定している。出版会を盛り上げるお祭りのような男でありたい。そんな願いを込めて、この旅を『今村翔吾のまつり旅』と題した。

7月の「まつり旅」訪問先（大阪府）

- | | | |
|----------------|---|-------------------|
| 7/6（水） | ●高槻市立丸橋小学校【講演会】
●大垣書店（高槻店、豊中緑丘店）【サイン本作成】
●大阪市立市岡東中学校【トークショー】 | ●ふたば書房（茨木店）【サイン会】 |
| 7/7（木） | ●関西外語専門学校国際高等課程【講演会】
●太子町立生涯学習センター太子の森【トークショー】
●WAY書店（大阪ベイタワー店）【サイン会】 | |
| 7/8（金） | ●八尾市立曙川中学校【講演会】
●WAY書店（TSUTAYA富田林店）【サイン本作成】
●大垣書店（イオンモール堺鉄砲町）【サイン本作成】 | ●大阪経済大学【トークショー】 |
| 7/15（金） | ●箕面市役所【トークショー・サイン会】 | |
| 7/17（日） | ●水嶋書房（くずは駅店）【サイン本作成】
●こども本の森中之島【トークショー・サイン会】 | ●梅田ラテラル【トークショー】 |

※一般参加の可否は訪問先により異なります。詳細は各訪問先へお問い合わせください。

旅の中で箕面市にも立ち寄るので、もし来て下されば嬉しい。またYouTubeでも旅の模様を配信しているので、「あほなことしてるなあ……」と、笑いながら御覧頂ければ幸いである。と、ここまで書いていううちに鳥取県に入った。119日、楽しんで頑張ってきます。



「人と人」をつなぎ
幸せな結婚を

情報紙シティライフは「人と人、人と店、人とまちをつなぎ地域を元気にすること」をコンセプトに、1986年の創刊以来、地域生活者の役立つ情報を発信してきました。この北摂地域でも課題とされている「少子高齢化」は、予想を上回る勢いで進んでいます。人口減少や出生低下を改善するには、未婚化を解決する必要があります。シティライフはこの婚活事業を通して「人と人」をつなぎ、この北摂地域の活性化に寄与したいと考えています。

City Lifeが運営する結婚相談所「シティライフ婚活」

IBJ 正規加盟店

会員数・成婚数

NO.1

約77,000人の会員数。必要書類を提出していただいた身元が確かな会員です。

最新システムで
お相手探し

お持ちのPCやスマートフォンから、いつでもどこでもお相手を検索し、お見合いのお申し込みが可能です。

料 金

初期費用 **100,000円**〔税込110,000円〕
お見合い料 **無料**
成 婚 料 **50,000円**〔税込 55,000円〕
月 会 費 **15,000円**〔税込 16,500円〕

【 活動の流れ 】

ご入会・活動プランニング

お相手探し

〔申込み～お見合い〕

プレ交際

真剣交際

プロポーズ

ご成婚

株式会社 シティライフNEW

「シティライフ婚活」事業部

ご相談・申し込みはホームページから

<https://konkatsu.citylife-new.com>



From
CityLife

ライター・カメラマン・イラストレーターフリーランススタッフ募集

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

- 〔取材エリア〕 大阪北摂エリア（高槻・茨木・摂津・吹田・豊中・箕面）
〔応募資格〕 高卒以上20歳～40歳位まで。募集職種の経験が3年以上ある方（編集・ディレクター経験のある方歓迎）
〔募集職種〕 ライター・カメラマン・動画編集・イラストレーター
〔応募方法〕 右記QRコードよりエントリーください。



こんな人を求めています

情報紙CityLife・WEB媒体City Life Newsで活躍してくれるフリーランスのスタッフを募集します。特に人物取材や長文を的確にまとめることが得意なライターを求めています。ほか、カメラマン、イラストレーターも大歓迎。まずは採用フォームからお申し込みください。

※ご依頼の際は編集部より改めて連絡いたします。

万博記念公園だより 7月号 令和4年6月20日発行 通巻506号

BAMPKU News

2022
07

 大阪府広報担当副知事
もずやん

Bampaku Sun Flower

ひまわりフェスタ

巨匠が愛したひまわりも、
あなたが見たこともないような
赤や白のひまわりも
全部万博記念公園で咲かせます！

7.16[土]ー8.7[日]

｜場所｜ 自然文化園 チューリップの花園

｜料金｜ 無料 ※別途入園料が必要

23品種
約12,000本

色々な色や形が
楽しめます

土・日・祝日はロハスカフェの
キッチンカーが登場します



かき氷、冷やし焼き芋
などのスイーツを
お楽しみください。

※一部変更になる可能性があります。



万博記念公園Instagram(インスタグラム)フォトコンテスト入賞作品ギャラリー公開

2021年12月20日(月)から2022年2月19日(土)までInstagram(インスタグラム)においてハッシュタグを利用して投稿を募集した当コンテストは、おかげさまで1200件を超える多数の投稿(応募)をいただき、そのうち20作品を最終審査にて入賞とさせていただきますので、下記の通り公園ホームページに公開させていただきます。投稿(応募)いただきました皆様には関係者一同心より御礼申し上げます。

入賞作品を
複数回にわたって
紹介していきます

下のQRコードから
ご覧いただけます



入選
「satomi24jp」さん



入選
「san.s.mama」さん



佳作
「09_toka」さん



佳作
「minakowakata」さん

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 時 間 | 9:30~17:00(入園は16:30まで)

問合せ | 万博記念公園コールセンター ☎0120-1970-89 / ☎06-6877-7387 E-mail: info@expo70-park.jp H P | https://www.expo70-park.jp 制 作 | 万博記念公園マネジメント・パートナーズ

※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、変更・中止になる場合があります。

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





Pickup Event

※水曜定休 ※別途入園料が必要
※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。

早朝観蓮会

7/1(金)・2(土)・3(日)
8(金)・9(土)・10(日)
早朝6:00から開園

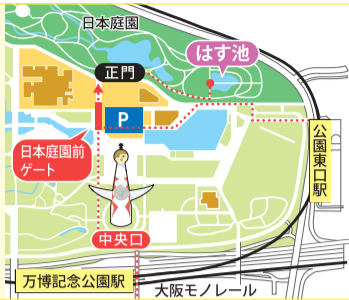
早朝から開花が始まり、午後には閉じてしまうことが多い花ハス。少し早起きして26品種約1,200株の花ハスと、7品種約1,000株のスイレンの、神秘的で優美な姿をぜひご覧ください。

📍 日本庭園 はす池 🆓 無料



[早朝(6:00～9:30)の日本庭園はす池への入園方法]

- 中央口と日本庭園前ゲートのみ5:45～開門します。
(東口方面からは日本庭園前ゲートをご利用ください)
- ゲートにて入園手続き(入園券購入など)のち、日本庭園正門を経由してはす池へお進みください。
- 6:00～9:30は、上記ゲートから日本庭園はす池へのルートのみ通行可能です。
- 9:30までは、はす池への通行ルート以外の自然文化園・日本庭園の他エリアには入れません。
(工事等作業を行なっており車両も通行していますので危険です、立ち入らないでください。)
- 駐車場は、中央駐車場と日本庭園前駐車場のみを早朝5:30～開場いたします。
(それ以外の駐車場は通常営業となりますのでご注意ください)



📷 **お願い** 📷 **カメラでの撮影につきまして** 公園内を撮影される方は周囲の安全に十分ご注意ください。
撮影の際には、三脚等の固定器具を使用しての長時間の場所の占有や通路を塞ぐなど、他のお客様の迷惑・危険となるような行為等のないようお願いいたします。

MOTOR CAMP EXPO 2022

7/2(土)・3(日) 10:00～17:00

キャンピングカーやSUVなどのアウトドアビークル約100台とアウトドアグッズが大集合する展示商談イベントです。「新しい生活様式」が求められるwithコロナ時代のレジャーを楽しむのに最適なクルマを見学・購入できます。他にも、アウトドアブランドのグッズ展示&即売会や、人気YouTuberが来場したり、またご当地グルメバーガーも出店します。



📍 お祭り広場 📍 MOTOR CAMP EXPO実行委員会(株)八重洲出版内)
💰 500円(高校生以上) ☎ 03-3552-8463

国立民族学博物館コレクション展示 「現代中国を、カワウと生きる —鵜飼い漁師たちの技—」

6/30(木)～8/2(火)
10:00～17:00(入館は16:30まで)

生業として続く中国の鵜飼を、本館の卯田宗平が撮影した本邦初公開の写真や動画、民博所蔵の鵜飼い船とともに紹介します。

📍 国立民族学博物館 企画展示場
💰 一般580円、大学生250円、高校生以下無料
📅 水曜日



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。>>>



「LIVING PARK」&カフェ「WEST」

「公園にいなから、まるで家のリビングにいるかのような居心地の良い空間を」というコンセプトで、新しい時間の過ごし方を提案しています。LIVING PARK(リビングパーク)の使い方は思いのまま。パブリックバーベキューを利用して、カフェ「WEST」でピクニックフードを購入頂いてもよし、お弁当を持ってきてピクニックをしてもよし。自分に合った新しい公園の過ごし方を探してみては?



全部で15区画。予約はインターネットからです。パブリックバーベキュープランなら、好きな食材を持ち込んでバーベキューができ、「持つてくるのは面倒くさい!」という方は、オプションのミートセットをご予約ください。スタッフが全て焼いて提供してくれるプランもあります。



定番メニューはもちろん、季節が変わったり、インスタ映えするメニューもご用意しています!オリジナルのイチゴジュースやパイジュースは同店自慢のメニューです。

- 📍 1区画2～10名/15サイト
8,800円/区画～(6H利用/要予約)、
時間貸し1時間1,650円/
区画(当日のみ)
※別途入園料が必要
パブリックBBQプラン(食材持込み)
1,100円/グループが別途必要。他あり
📍 URL <https://living-park.com/>

万博記念公園バーベキュー場 b-base



万博記念公園の緑豊かなロケーションで、アウトドア初心者の方でも、手軽に手ぶらで本格的なアメリカンバーベキューが体験できる。グランピングとは、グラマラス(Glamorous)とキャンピング(Camping)の造語で「自然を楽しみ、贅沢なおもてなしを受ける新しいキャンプスタイル」を意味する。大切な家族・大好きな仲間たちと一緒にグラマラスなひとときを過ごそう。

- 📍 エリアにより異なります。下記のホームページにて詳細をご確認ください。
※別途自然文化園入園料が必要
ご予約・料金などの詳細はHPからご確認ください。
- 📅 利用 2時間30分制
※予約システム上は3時間の枠となりますが、2時間30分を過ぎるとスタッフが、片付けや次のお客様の準備に入ります。
- 📍 <https://b-base.jp> b-baseで検索



BBQメニューを監修した
ただだ
バーベキューさん
BBQのレシピ本だけでも5冊を出版、出版された書籍は累計15万部を突破。

LINEお友達登録で 最新情報をゲットしよう!

万博記念公園の情報をLINEでも配信します。友達追加は「万博記念公園」で検索、または右のQRコードからお願いします。

YouTubeやInstagramなどのSNSもチェックしてください。万博記念公園公式サイトから確認いただけます。



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。

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。



🕒 10:00～17:00(入園は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://taiyounoutou-expo70.jp/> [太陽の塔オフィシャルサイト](#) 🔍 検索

万博記念公園で使える 2022年5/9(月)～2023年3/17(金)

お得な前売りチケットを発売!

ご購入方法などの詳細は公式ホームページにて



お得に万博記念公園エンジョイパス (大阪モノレール全線1日乗り放題と自然文化園) 門真市駅からの場合往復通常価格

大人(高校生以上) ……1,080円 → **割引価格 850円**
中学生 ……900円 → **割引価格 700円**
小学生 ……500円 → **割引価格 360円**

※大阪モノレールは
全線1日乗り放題

太陽の塔 (自然文化園と太陽の塔内部観覧セット券) ※太陽の塔オフィシャルサイトでの事前販売チケットのみ

大人(高校生以上) ……通常価格980円 → **割引価格930円**
小中学生 ……通常価格390円 → **割引価格380円**



新型コロナウイルスの感染拡大防止に向け、
**ご来園者の皆さまへ以下の
ご協力をお願いします。**

- ① 「密閉・密集・密接」を避ける
- ② マスクの着用
※ 疾病等によりマスクの着用が困難な場合、熱中症予防目的(特に乳幼児)、または適切な対人距離を保って会話を控えていただく場合の非着用はこの限りではありません。

- ③ 咳エチケットの徹底
- ④ 手洗い・手指消毒の徹底
- ⑤ 「大阪コロナ追跡システム」への登録



受動喫煙防止について

万博記念公園では受動喫煙防止のため、指定された場所以外での喫煙(加熱式たばこ等を含む)を禁止しています。特に、子ども、妊婦、健康上の問題を抱えている方への配慮のため、ご協力ください。



万博記念公園へは公共交通機関で!

行楽シーズン・イベントや試合がある日は、周辺道路や駐車場が大変混雑し、駐車場の入出庫に時間がかかる場合があります。※駐車場の状況は万博記念公園公式HPでご確認いただけます。

〇 ゆったり、ほっこり味わう 地元旬菜の自然派ランチ

茨木産を中心とした、新鮮野菜やお米を使った自然派ランチを愉しめるのがsatonoの特長。間伐材でハンドメイドされたテーブルや椅子、里山の風景画が飾られた店内はゆったりとした時間が流れ、落ち着いた雰囲気。カラダにやさしくて美味しい定番のsatonoごはんは、健康が気になる方に特におすすめ。友人や家族と一緒に味わって！



14時～17時限定、ドリンクおかわり1杯無料の「午後のティーセット」。



satonoごはん (季節ごとにメニューの内容・価格が変わります)
メインのおかず、おむすび2つ、お惣菜2品、漬け野菜、お味噌汁 **1,188円**

季節のごはんカフェ satono (サトノ)

茨木市新中条町1-30 1F
営/11時～17時 (L.O16時)
※予約可
Pあり(500円以上で120分無料)
☎072-627-8222



Menu

- 季節で味が変わるキーマカレー(サラダ付)…990円
- 鶏そぼろ丼(お味噌汁付)…935円
- satono弁当…972円
- 14時～17時(L.O16時)限定 午後のティーセット…1,100円

特典

「シティライフを見た」と
2人以上のお食事で、焼き菓子をプレゼント!
(7月未まで)

〇 豪華前菜付き 予約限定ステーキランチ



厳選黒毛和牛が楽しめる人気のJajaja UNO本店。新メニューの「カルビ焼肉グリルランチ」は、ニンニクの効いた特製焼肉ダレで肉厚でジューシーなカルビを味わう夏にぴったりな1品。人気の「希少部位肉肉ステーキランチ」は、3種類から好きな部位が選べるので、その日の気分が厳選されたお肉を楽しもう！

Menu

- 【完全予約制ランチ】※前日までの要予約
- 黒毛和牛 プレミアム ビーフステーキランチ…2,490円
 - 黒毛和牛 カルビ焼肉グリルランチ…2,690円
 - 黒毛和牛 希少部位 肉肉ステーキランチ…2,990円
- ※全て税込

黒毛和牛 希少部位 肉肉ステーキランチ

季節野菜と肉料理の前菜プレート、本日のスープ、きまぐれサラダ、本日のステーキ(当日メニューからチョイス)、ごはんorパン **2,990円**

肉バル&ダイナー Jajaja UNO本店

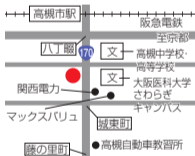
(ジャジャジャウノ)

高槻市上本町6-8
営/ランチ(水・木休み)11時半～14時
17時～23時(L.O22時半)

水曜定休 禁煙

状況により営業時間の変更あり 電話にて確認してください

☎072-609-5674



旬野菜とお肉の旨味を味わい尽くす 予約限定ランチ



JR高槻駅西口から徒歩2分のJajaja DOS。人気の「黒毛和牛いろいろ手毬寿司」が、前菜に「旬のお野菜18種類のいろいろサラダ」がついてリニューアルされた。手作りのソース、ドレッシングで素材の味が楽しめるサラダ、18貫の手毬寿司、6種類の惣菜とバラエティ豊か!女性でもベロっと食べられる週末限定ランチを楽しもう。

Menu

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

黒毛和牛いろいろ手毬寿司

旬のおやさい18種類のいろいろサラダ、黒毛和牛いろいろ手毬寿司、肉吸い **2,890円**

肉バル&ダイナー Jajaja DOS

(ジャジャジャドス)

高槻市上田辺町3-12 光栄ハイム高槻2E
営/ランチ 金・土・日のみ 11時半～14時
ディナー 17時～23時

水曜定休 禁煙

状況により営業時間の変更あり 電話にて確認してください

☎072-668-4813



2店共通特典



予約時のお電話で「シティライフを見た」と伝えらると
2人以上の食事で690円相当のスイーツセット(コーヒーor紅茶付き)プレゼント

(バスクチーズケーキ・カタラーニャ・ヌガーグラス・濃厚大人のチョコテリーヌが対象)+200円でアーモンドタルトも対象
※品切れの場合あり(8月未まで)

HPIはコチラ



ふんわりもっちりどらやき
メニュー色々
創作どらやきを20種類以上をご用意!

高槻店

NEW OPEN

- | | | | |
|---|---|---|---|
| <p>しあわせどらやき
205円(税込)</p> | <p>しあわせどらやき
白あん
216円(税込)</p> | <p>リベイクどらやき
あんぱたー
313円(税込)</p> | <p>リベイクどらやき
くるみ生ちょこますかるぼーね
345円(税込)</p> |
| <p>しあわせ生クリーむ
もんぶらん
410円(税込)</p> | <p>しあわせ抹茶生クリーむ
どらやき(かのこ入り)
378円(税込)</p> | <p>しあわせキャラメル
生クリーむどらやき
378円(税込)</p> | <p>しあわせ生クリーむ
いちごどらやき
410円(税込)</p> |



Pick Up

絹糸もんぶらんどらやき
734円(税込)

絹糸のようにほろりと繊細なもんぶらん。生クリームと、もんぶらは、しほりたてをご提供いたします。栗の風味とほっこり感、どらやきのかわとのハーモニーをお楽しみください。



高槻市大畑町1-2 向陽第一ビル1F東
TEL.072-668-1589

Good taste

「今“食べたい”」

Good time

北摂グルメGUIDE



栄養が乗り切った釣り鰻を堪能 夏の風物詩を食楽しむならふぐ義

「鰻なベコース」は、産卵期で栄養を蓄えた徳島県産の天然釣り鰻を使用。丁寧に骨切りされた鰻を秘伝のダシで味わう鰻鍋や、鰻の唐揚げ、鰻おとしなど、余すところなく味わえる豪華なコースとなっている。また、長年人気の「冷やしひれ酒」もオススメ。お昼には「海鮮丼ランチ」を営業中。新鮮なネタをふんだんに使用した豪華な定食となっている。



ふぐ義オリジナルの「冷やしひれ酒」。芳醇な香りが口いっぱいに広がる。

高槻活ふぐ料理専門店 二代目 ふぐ義
高槻市高槻町11-21
営/屋11時半～14時
(海鮮丼ランチは火曜～日曜)
夜17時～23時(入店21時まで)
月曜定休日(祝日の場合は営業)
禁煙

📞072-681-9515

Menu
●天然鰻なベコース1人前 ……7,150円
(鰻なべ、鰻の唐揚げ、鰻おとし、鰻の酢の物、鰻子のゼリー寄せ、冷麦、デザート)
●人気!二代目 ふぐ義コース ……7,150円
●活でっさりコース ……5,500円
特典
「シティライフを見た」で
●天然鰻なベコース ……7,150円→**6,150円**
(1日30食限定)※特典併用不可(7月末まで)



お芋スイーツ専門店が作る 高槻初の高級路線かき氷

5/20にJR高槻駅から徒歩5分のところにOPENした芋屋常吉。定温保存で熟成させた茨城県産の紅はるかシルクスイートを使用した焼き芋やお芋スイーツを詰め込んだ「常吉サンデー」などが楽しめるお芋スイーツ専門店。お芋だけでなく「かき氷」にも力を入れている。府内の氷屋から仕入れた純氷は、削ると雪のようなふわふわした食感に!期間限定の味も続々登場予定。かき氷を食べて暑い夏を乗り切ろう!



Menu
●常吉サンデー ……790円
●ふりっ娘莓 ……1,600円
●ヤン茶芋 ……1,600円
●焼き芋(100g) ……180円～
特典
「シティライフを見た」で
●**ドリンク1杯無料**
(8月末まで)

お芋スイーツ専門店 芋屋常吉 (いもやつねきち)
高槻市芥川町2-14-6
営/11時～18時
不定休

📞072-669-9010
Instagram: @imoya_tsunekichi



ミートモリタ屋直営のステーキ 厳選A5ランクに舌鼓

高槻を中心にスーパーを展開するミートモリタ屋グループの「京都肉・鉄板焼godai」。厳選された上質なA5ランクのお肉が味わえるステーキハウス。鉄板で焼く厳選A5ランクの黒毛和牛に舌鼓。20名よりフロア貸切宴会可能で最大35名まで利用できる。感染症対策も徹底。

Menu
●モリタ屋コース…6,600円
特典
予約時に「シティライフを見た」と伝えると
●**スパークリングワイン1杯orソフトドリンク1杯プレゼント**
(7月末まで)

京都肉・鉄板焼 godai
高槻市北園町14-7
モリタ屋北園店3F
営/17時～22時(L.O.21時)
📞0120-282-325

From CityLife

Instagram @citylife_gourmet

素敵なグルメ情報やシティライフ主催の食イベントの情報も発信していきます!

中華を愛する店主が創る茨木駅前の本格中華



長年中華料理を研究し、さらなる進化を求め手頃な価格で中華料理を提供する同店。そのこだわり抜いた味にコアなファンも多い。看板メニューは4種類(4色)ある麻婆豆腐だが、女性に人気なのはマヨソースがしっかり絡まったプリプリのエビが美味しいエビマヨだ。10食限定のワンプレートランチはエビマヨと鶏ももの香味ソースがけ。



山椒好きが唸る
黒麻婆豆腐はご飯がすすむ!

10食限定ワンプレートランチ
1,200円

いどり中華 たけ
茨木市西駅前町4-35 2F
営/11時～14時半(L.O.14時)
18時～23時(L.O.22時)
※日曜は17時～21時半(L.O.21時)
水曜定休

📞072-665-9979



Menu
●黒麻婆豆腐ランチ…940円
●週替わりランチ…940円
特典
「シティライフを見た」で
食事利用の方**自家製ゴマ団子おひとり1個サービス**
(7月末まで)

見た目カワイイ手間ひまかけた9つの豆皿ランチ

かわいい豆皿に盛られた9つのおかずと選べるメイン料理が人気のマメリ。和・洋・中の技術で旬の食材を手間ひまかけて仕上げたおかずは、体に優しくほっこりする味わい。お客の9割が注文する「本日のデザート」は3種類もスイーツが楽しめる。ゆっくりなランチタイムを楽しんでみて。



豆皿ランチ (4種から選べる本日のメイン。
この日は鶏のから揚げネギ香味ダレ)
豆皿おかず9品、本日のスープ、4種から選べる本日のメイン、ごはん
※本日のデザート3種盛合せ+220円 **1,375円**

mameri (マメリ)
茨木市寺田町9-26
営/ランチ11時半～15時
カフェ15時～17時
ディナー17時～21時(予約のみ)
月曜定休 禁煙

📞072-647-6418



Menu
(ディックアウト)
●mameri日替わりお弁当…850円
●おかずセット…1,200円
特典
「シティライフを見た」と**2名以上の予約で
自家製赤しそジュース+杏仁豆腐プレゼント**
(7月末まで)

新鮮ヘルシーな馬肉グルメを楽しむ隠れ家カフェ



2022年2月にオープンした同店は、九州や長野県から仕入れた良質な馬肉を使ったメニューが人気。鉄分やミネラルなどが他のお肉より多く含まれる馬肉は、貧血予防や美肌づくりにオススメな食材。馬肉ローストサラダセット、馬フィレステーキセットの他にも馬肉カレーやハラミ炙り丼。



馬フィレステーキセット
2,400円。カップスープ、
サラダ、こだわりパン、リン
ゴゼリー付き。刺身でも
食べられる柔らかい馬
フィレ肉が楽しめる

馬肉ローストサラダセット
馬肉ローストサラダ、こだわりパン、リンゴゼリー **1,200円**

MIYORI coffee
(ミヨリコーヒー)
茨木市春日4-5-17 細川ビル1F
営/6時～21時半
毎週水曜・第4火曜・木曜定休
駐車・駐輪スペースあり

📞070-8906-1340
https://miyori-0830.com



Menu
●馬肉サンド…500円～ ●ランチセット…1,000円
●馬肉ホウチンの赤ワイン煮…1,300円
●馬ハラミ炙り丼(ハーフサイズ半1,500)…2,000円
●馬フィレステーキコース…3,000円
特典
馬肉ローストサラダセットもしくは
馬フィレステーキセットを注文した方限定
料理と飲み物を一緒にご注文の方はご精算金額
100円OFF!! (7月末まで)



餃子屋 藤

しょうが餃子(5個)340円
ニンニク餃子(5個)370円
チーズ餃子(5個)390円
しそ餃子(5個)400円
※焼きの価格。冷凍はそれぞれ10円引き

4つの味が楽しめる高槻の餃子専門店

昨年の4月にオープンした『餃子屋 藤』。国産食材にこだわり、野菜はできるだけ地元高槻産を使用。味はしょうが・ニンニク・チーズ・しその4種類があり、うち3種はニンニク不使用。ベースとなるしょうが餃子は噛むたびにしょうがの味を感じることができる。冷凍で持ち帰って家で焼いて楽しむもよし、店内で焼きたてを食べることもできる。

高槻市沢良木町13-4
営(店内飲食は金土日祝のみ)／
11時45分～13時半(LO)
金土日祝17時～20時半(LO)、
日曜17時～19時半(LO)
月火木はテイクアウトのみ20時まで
水曜定休ほか不定休あり(SNS参照) 禁煙
☎072-668-1383
<https://22gyouza.base.shop/>(オンライン販売あり)



焼きにもこだわり、強火から弱火で5分じっくり焼き上げることで、外側はパリッ、中はジュシーに。

特典

アプリのクーポン画面提示で
冷凍餃子お持ち帰り
4種セット(各5個入)
1,460円→1,360円に!
100円OFF
(8月末まで)



ランチメニューのしょうが餃子9個セット(800円)。

チャイナビストロ 陽恵菜(ようけいさい)



羽根つき焼き餃子
(5個) 570円
水餃子 特製担々スープ仕立て
(5個) 780円



中国料理のシェフとしては20年以上のキャリアを持つオーナーの大西さん。

特典

アプリのクーポン画面提示の上、
ディナータイム利用で
抹茶ごま団子 1個サービス
(8月末まで)



ここに来たらぜひ味わってほしいのが「黒酢の角煮豚 季節の野菜添え(1,420円)」。

摂津市香露園10-19
営/月・水・木・金:
11時～14時半(LO.14時)
17時～21時半(LO.20時半)
土日祝:17時～21時半(LO.20時半)
火曜定休、他不定休あり 禁煙
※駐車場なし

☎072-646-5718
<https://www.youkeisai.com/>

肉にスープを吸わせた焼き餃子

本格派の中国料理がいただける陽恵菜。ディナーメニューの羽根つき焼き餃子は、肉にギリギリまで鶏ガラスープを吸わせて餡作りをするため、肉汁と共にスープがジュワッと溢れ出す。焼き餃子の皮は薄力粉でパリッと、水餃子の皮は強力粉でもっちりとした食感に仕上がっている。羽根にモッツアレラチーズを混ぜることで、食感を長持ちさせるのもシェフのアイデア。



HOTな夏に

餃子がアツい

子どもから大人まで多くの人々が愛する餃子。焼き餃子や水餃子などのバリエーションに加え、こだわりは店舗それぞれ。今回は老舗中華の味から、変わり種、テイクアウト専門店やオリジナル餃子のレシピまで幅広くご紹介。

CityLifeNews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よう。
お店はMAPから探すこともできます。

今すぐアプリをダウンロード!

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



中国料理 香港屋



焼餃子(6個)400円
水餃子(6個)500円

皮から手作りする水餃子と
差し水がポイントの焼餃子

赤身と脂のバランスを考えて、枝肉を店で挽いた豚ミンチを使う香港屋。餡にキャベツ、ニラ、しょうがが入った焼餃子は、焼き上げる時の差し水にヒミツがあるほか、焦げ目がパリッとなるよう最後はごま油で仕上げる。中国の家庭では主流だという水餃子は皮から練ったもちもちのおいしさ。食べ比べてそれぞれの味わいを楽しもう。



昼夜とも楽しめるリーズナブルな定食が豊富。麻婆豆腐定食950円。

特典

アプリのクーポン画面提示の上、
ご飲食の方、**ビール・ソフトドリンクを50円OFF**(1杯のみ/8月末まで)



「お一人様から家族連れまで、気軽に利用していただけます」とオーナーシェフの杜さん。

高槻市城北町2-14-26
営/11時～14時
17時～22時(LO21時半)
水曜定休 禁煙
☎072-690-7236

おうちで焼いて楽しむ餃子

茨木・高槻で人気のラーメン店の餃子



濃厚煮干とんこつラーメンで人気の「石田てっぺい」の自家製餃子がいつでも購入できる無人屋。国産豚肉やキャベツなど素材本来の旨さが際立つ手作り餃子は、肉汁がたっぷりでジュシー。ラーメンやビールとの相性も抜群。

Menu

●てっぺい餃子(冷凍) 1,000円(36個入)
●高槻肉餃子(冷凍) 1,000円(36個入)
他 ※濃厚とんこつラーメン(冷凍)もあり

無人屋 MUJINYA
石田てっぺい 高槻氷室店

高槻市氷室町4-13-2(無人販売)
営/24時間営業 無休
【茨木鮎川店】茨木市鮎川3-1-7
<https://mujinya.wordpress.com>

淡路島産のキャベツと国産ポーク100%のおいしさ



Menu

●コソラ餃子(冷凍) 1,000円(24個入)
●朝倉さんしよと筍の餃子(冷凍)
おろしポン酢付き 1,000円(16個入)
●自家製味噌ダレ 100円
※レジ袋無料、冷凍バッグ100円、
保冷剤(2個までは無料)

神戸元町 餃子屋コソラ 千里丘店

摂津市千里丘1-10-16(無人販売)
営/7時～23時 無休
Instagram@kosora_senrioka



羽つき焼き餃子(800円)もスタンバイ。こちらもタレなしでも十分に楽しめるジューシーな味わい。



中国の家庭料理の味を
肉厚で旨味あふれる水餃子

中国の家庭料理でもある水餃子が楽しめる専門店。モチモチと弾力のある肉厚な皮は、ほうれん草を混ぜ込むなど見た目の彩りも豊か。タレをつけずに楽しむのが中国流で、餡にはさまざまな工夫がされている。「例えばエビは身だけでなく、殻をすり潰したものを混ぜるなど、食材の味が分かるよう手間を加えています」とオーナーの李燕燕さん。噛むたびに、肉汁と旨味があふれる本場の味を楽しんで。

水餃子 1人前(3個)400円
※餡は肉三鮮、エビ、豚バクチャー、牛大根、トマト玉子など20種類以上から日替わりで5種類が登場

特典

アプリのクーポン画面提示で
合計金額から**10%OFF**
(8月末まで)



高槻市城北町2-14-11 桃園ビル 1F
営/18時~26時(LO.25時)
日曜定休、月1回月曜休み 禁煙
☎050-5869-5309
Instagram@suigyoza.eight

城北水餃子 eight

隠れた味の立役者は高級ラード

食材のひとつである白菜は、季節ごとにいちばんいい産地のものを仕入れて、国産豚肉やキャベツ、ニラと合わせて餡づくり。餡をたっぷり入れるために特注の皮は少し厚く、大きめになっている。餡にはしっかり味がついているので、タレなしでもおいしい。果実感の強い自家製生ポン酢でもいただく。



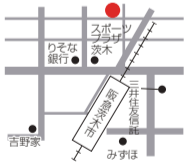
火力のパワーが違う鉄板と、オランダ産の高級ラードで焼き上げる餃子は旨味たっぷり。



平日限定の定食は10種。えび天もたっぷりの八宝菜定食(1,000円)に餃子を含めそう。

雁飯店

特製餃子
1人前(6個)380円
※写真は2人前



茨木市竹橋町2-5
営/11時45分~15時(LO14時)
17時~22時(LO21時)
月曜定休 禁煙
☎072-624-0515
<http://www.e-gyouza.com/ganhanten/>

特典

アプリのクーポン画面提示の上
1品以上ご注文で
餃子100円OFF
※4人前までOK
※お持ち帰りOK(8月末まで)



手作り餃子
1人前(5個)380円

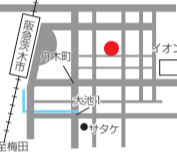
大王飲店

豚肉のおいしさを楽しむ焼き餃子

本店が精肉店で、上質な国産豚肉を使った四川料理が味わえる大王飲店。焼き餃子にもその豚肉ミンチが使われ、ジューシーな肉の味を存分に楽しむことができる。キャベツやニラ、にんにくなどの野菜に、皮は特注の生地にと手間加えることで、焼き上がりの食感をもっちり&パリッ仕上っている。



こちらも粗挽きの豚肉ミンチがたっぷり入り、3種の自家製豆板醤で仕上げた麻婆豆腐。ランチメニュー(880円)にもあるので、餃子と一緒に味わいたい。



特典

アプリのクーポン画面提示で
800円以上ご飲食の方、
デザートサービス(8月末まで)

茨木市双葉町7-15
営/11時~15時、17時~22時
水曜定休 禁煙(テラス席は喫煙可)
☎072-646-5566
instagram:daiohinten.ibaraki



「最後にごま油を入れ、強火で焼き目をつけています」と櫻本店長。

浪花ひとくち餃子
チャオチャオ



チャオチャオ餃子
1人前(2枚)660円
※ハーフ350円もあり



まるでピザのような味わいが人気の「トマトとモッツアレチーズ餃子(4個/500円)」。



「ニンニクは控えめで、ハーフサイズもあるので、女性にも好評です」と小池店長。



高槻市北園町14-17
営/17時~24時
土日祝12時~24時 無休
禁煙(店外に喫煙スペースあり)
☎072-685-0660
<https://www.gyozaakeikaku.com/>

バリエーション豊富な餃子が楽しめる

肉や野菜はこだわりの厳選素材を使用し、皮と餡が2:8の黄金比率になるように店で手巻きする同店。専門店だけあって、すり身とむき身がたっぷり入った海老餃子や、鶏チーズ餃子、鯖餃子など様々な味の餃子が楽しめる。酢醤油だけでなく、味噌だれと辛子味噌の組合せもオススメ。

野菜たっぷり
夏の薬膳餃子レシピ



「点心レッスンと漢方茶
sea to sky」主宰
まつうら ちえさん

管理栄養士の資格を持ち、薬膳の理論を取り入れたレシピを数多く考案。素材の味を引き出した本格点心が学べるレッスンを行う。

教室の詳細は
コチラから確認



1 子どももパクパク ピーマン餃子

胃腸の調子を整える&梅雨時期の憂鬱を吹きとばす。さっと茹でて水気を絞ると青臭さが和らぎ、ピーマン嫌いにも食べやすい一品。

材料(20個分) (調味料)
鶏ももひき肉 150g 生姜 1かけ
ピーマン 200g 塩 少々
長ネギ 30g 濃口醤油 小さじ2
干しエビ 3~4個 胡麻油 小さじ1強

【作り方】

- ① ピーマンは丸ごと1分茹で、種とわたを取り除いてみじん切りにして水分をよく絞る
- ② 干しエビは少量のぬるま湯に約10分漬けてからみじん切り
- ③ 長ネギ・生姜をみじん切り
- ④ ひき肉に調味料を全て入れてよく混ぜる
- ⑤ ①~④を混ぜて完成



2 夏バテ対策に コーン餃子

体内の余分な水分を出し、食欲不振対策にもなる。コーンは旬の生とうもろこしを使えば、プチプチ食感が楽しめる。

材料(20個分) (調味料)
豚ひき肉 150g 生姜 1かけ
とうもろこし(生) 約半本 酒 小さじ1
長ネギ 25g 濃口醤油 小さじ2
大葉 5枚 胡麻油 小さじ1強
梅干し(減塩タイプ) 1/2 個

- 【作り方】
- ① コーンは蒸して粒を取り、100gにする
 - ② 長ネギ・生姜はみじん切り、大葉は粗みじん切り。
 - ③ 梅干しは軽く包丁で叩く
 - ④ ひき肉に調味料を全て入れてよく混ぜる
 - ⑤ ①~④を混ぜて完成





モノづくりのアイデアと技術で 引退した地下鉄車両が インテリアとしてよみがえる

持続可能な開発目標である『SDGs』。今回は地下鉄車両のドアを再利用して「新しいみち(用途)」を作り出した吹田市の会社を取材した。

Osaka Metroが引退した地下鉄車両の部材を再利用して、商品化をめざす廃車再生プロジェクト「Osaka Metro クリエイト」。インテリアコーディネイトや家具製作を手がける株式会社スピカ(吹田市江坂町)の碓聖貴さんは、同プロジェクトの公募を知り、車両のドアを使ったテーブルを企画・デザインして応募した。「選考を通過して、実際に作品を作るようになった際に声をかけさせてもらったのが嶋津工業株式会社の嶋津さんでした」と碓さん。モノづくりのまちとして知られる東大阪市にある嶋津工業は、H形鋼を中心とした建設現場の鉄骨等の加工及び施工を行う会社。テーブルは溶接技術の資格をもつ工事部の嶋津翔太さんが手がけた。「二枚扉から3つのテーブルを作るということだったので、まずは扉周りの部品や不要な部分

のカットを行いました。その後、扉のサイズに合うようにフレームを作成し、扉をはめ込み、隙間をコーキングしました」と嶋津さん。見た目で地下鉄のドアだとわかるようにしたかったという思いから、ガラス部分に貼ってあったステッカーなども残している。「1枚はダイニングテーブルに、もう1枚は窓が付いている方をセンターテーブルに、赤のラインがある部分をカフェテーブルにしました。車両が作られた1970年代のテイストが感じられるものに仕上がったと思っています」と碓さん。2人のクリエイターが生み



1点モノなので不要部分は慎重にカット。水垢もキレイに洗い流した。

PROFILE

株式会社スピカ(吹田市)
嶋津工業株式会社(東大阪市)

写真左が企画デザインを担当した(株)スピカの碓聖貴さん。右が嶋津工業(株)の嶋津翔太さん。
TEL.06-6195-1393
<https://spica-interior.com/>
<https://simadu.amebaownd.com/>



3つのテーブルは「Osaka Metroクリエイト」のホームページで販売。<https://osakametro-create.jp/item/table/>

出した、車両の新たなみち。今後もニーズがあれば製作する予定だという。



ダイニングテーブルの脚部分はハンタグラフをイメージ



センターテーブル(左)とカフェテーブル(右)

12 つくる責任 つかう責任

役目を終えた車両部品が新たな用途としてよみがえる。遊び心にあふれたテーブルとしても注目を集めそうだ。



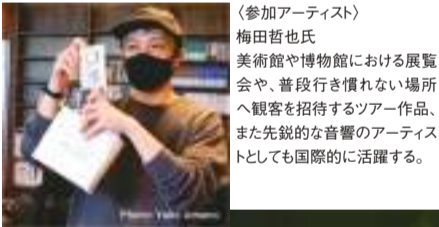
SDGsとは「持続可能な開発目標」のこと。2015年の国連サミットで採択された。2030年までに持続可能でより良い世界を目指す国際目標だ。地球上で「誰一人取り残さない」社会を実現するため、17の目標と169のターゲットを設定している。

SOCIAL 閉館する高槻現代劇場を活用 アートイベントを9月に開催

高槻市は、来年3月にオープンする「高槻城公園芸術文化劇場」の開館記念イベントとして、今年7月に閉館する「高槻現代劇場市民会館」を活用した、アートイベント「高槻芸術時間『インターロード』」を開催する。「インターロード」とは、劇の「幕間(まくあい)」に上演される短い喜劇や音楽の「間奏」を意味する。今年7月、長年親しまれた市民会館の幕が降り、来年3月には新しい劇場の歴史が開幕する。その合間の8日間だけ、「思い出と驚きが出会うアートの時間が現れる」という企画だ。



参加費は無料で、9/17(土)～9/25(日)の8日間開催される。市の担当者は「文化施設の建て替えという50年に一度の「幕間」に、懐かしいのに新しい、古びているのに新鮮な芸術時間を創造し、これからの芸術文化を育て、市民活動を支援する高槻城公園芸術文化劇場への歴史につなげていきます」と話す。



〈参加アーティスト〉
梅田哲也氏
美術館や博物館における展覧会や、普段行き慣れない場所へ観客を招待するツアー作品、また先鋭的な音響のアーティストとしても国際的に活躍する。



〈参加アーティスト〉
orangcosong
(オランコンソ)
劇やダンスなど舞台芸術の経験をベースにしながら、ジャンルにこだわらず、プロジェクトごとに様々な他者と結びついて創作を行う。

SOCIAL 車いすファッションから流行を 茨木発のブランドがパリコレへ出展

「必ず時代の扉を開くひとつのきっかけになる」。そう話すのは、茨木市に拠点を置く一般社団法人「日本障がい者ファッション協会」代表理事の平林景さん。立ち上げたブランド「ボトモール」が、パリ・コレクションに出展することが決定した。同協会は2019年、発達障がいをもつ子どもが通う、放課後等デイサービスを運営する平林さんらを中心に茨木で設立。「人の手を借りて試着することが心苦しくなり、おしやればあきらめた」という車いす利用者の一言をきっかけに、障がいの有無にかかわらず誰もが楽しめるファッションをと「ボトモール」を立ち上げた。これまで制作したのは、車いすでも着脱しやすいよう、腰回りにマジックテープを

用いた巻きスカートや、座ってもシワができない丈の短いジャケットなど。パリコレでは、「if…(イフ)ーもし車いすが当たり前前の世界なら」をテーマに、西陣織や京友禅を使った巻きスカートなど10スタイルを発表する予定。「誰もが利用しやすい心躍るデザイン」を「ネクストUD(ユニバーサルデザイン)」と位置付け、新たな流行を生み出したいとする。ショーは9月27日(現地時間)、パリ日本文化会館で実施。モデルは日本と現地で10人ほどを募集する。



ボトモールを着用する平林さん

シティライフ取材「北摂の文化・歴史」を一冊の本に

北 摂 まち 本

北 摂 まち 本

北摂の各書店で発売中!

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

FM COCOLO × CITYLIFE 音楽のCOCOLO Vol.36

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

名曲『島唄』誕生から30年 そこに込められた想いを紐解く



ALBUM
「OKINAWA
〜ワタシノシマ〜」
—
ARTIST
THE BOOM
©ユニバーサルミュージック

今年は沖縄返還50周年。そして、THE BOOMの名曲『島唄』は、発表から今年で30年になるんです。89年にデビューしたバンドが徐々に知名度を上げる中で、山梨県出身の宮沢さんは沖縄の音楽と偶然出会い、先の戦争における悲劇を学び、『島唄』が生まれました。あれよあれよと国内外に広がってスタンダードとなった今、彼は少しずつ、曲に込めた想いをお話されています。その集大成となる書籍が、この春出た『沖縄のことを聞かせてください』(双葉社)。具志堅用高や又吉直樹など、立場と世代の異なる沖縄の方々に真摯に話を聞くインタビュー集なのですが、手にして驚いたのは、序文がものすごく長いこと。『島唄』誕生の経緯とリリース時の内情と反応、歌詞の内容に曲の構造など、かなりのページを割いて綴ってらっしゃるのは、もう決定版! あなたも手に取ってください。そして、読書のお供には、沖縄関連の曲をまとめて収録したこのアルバム『OKINAWA〜ワタシノシマ〜』を、ぜひどうぞ。

THE BOOM/ザ・ブーム 1989年デビュー。1993年、沖縄音階が美しい「島唄」が150万枚を超える大ヒットを記録。国内だけでなく各国でカバーされた。2002年6月には沖縄をテーマにした楽曲を集めたアルバム『OKINAWA〜ワタシノシマ〜』を発表。THE BOOMの音楽は、世代、国境を越え広く支持されている。

SELECT DJ

野村 雅夫 MASAO NOMURA

1978年、日本人の父とイタリア人の母の間に生まれる。2009年にFM802でDJデビューし、2019年にFM COCOLOへ移籍。現在は、モーニングショー「CIAO 765」(月-木、6時-11時)を担当している。イタリア文化を日本に紹介する会社京都ドーナツクラブの代表を務め、映画字幕や書籍の翻訳も手がけていて、最新の訳書は『お金はなんの役に立つ? 経済をめぐる15の疑問』(太郎次郎社エディタス)。

City Life NEWS

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



シティライフNEWS
で検索

MONTHLY OF TOPICS

時速5キロの超低速モビリティー「iino(イイノ)」

柔らかな曲線を描くフォルム。触れたくなるような木のあたたかみ。優しく木をノックするような音を響かせながら、ゆっくりと動く不思議な乗り物――茨木市にある関西電力の研修センターで出会ったのは、時速5キロの超低速モビリティー（乗り物）「iino(イイノ)」だ。開発したのは「ゲキダンイイノ」。

「新たな移動体験を提供したい」と話す座長・嶋田悠介さんに話を聞いた。

より自由な乗り物を

嶋田さんは2009年、関電に入社。その3年後、東日本大震災が発生した。全国の原子力発電所が停止し、経営状態は悪化した。震災後、経営企画室に異動した嶋田さんは、経営計画の策定に携わるように。だが「省エネ」「人口減少」「電力の自由化」が進むなか、電力事業だけで成長戦略を描くことは難しく、模索する日々が続いたという。

「何か新しいことをやらないと成長が見込めない」。新規事業を立ち上げるイノベーション推進グループへの異動を希望し、経営上重要なテーマと位置づけられていた「電気自動車」の事業アイデアを考えるように。しかし「『電気を売る』という発想に縛られて」、打開策となるようなアイデアを出すことができなかった。そこで思い切って「電気」から離れ、業務終了後に若手社員と「モビリティー」をテーマにアイデアを出し合った。

どんな乗り物があったら良いだろう――ふと思い出したのはゴミ収集車の後ろにつかまってピョンと軽やかに乗り降りする作業員の姿だった。「あれ、うらやましかったよね」。好きなときに乗って、好きなとき

に降りられる。時刻表や駅から解放されて、体の延長線上にあるような、より自由なモビリティーを作りたい。名前は「it is new one(新しいもの)」の頭文字をとって「iino(イイノ)」。少年時代の憧れを形にすべく、2017年、プロジェクトがスタートした。

「時速5キロ」がもたらすもの

初号機は、市場や工場などで使われる運搬車「ターレットトラック」を改造したもの。速度は時速7～8キロに設定した。「乗り物」である以上、人の歩く速度「時速5キロ」を超えないとニーズはないと考えたからだ。だが、人を乗せた実証実験で予想は覆される。誰も自由に降りたがらない。理由は「速くて怖い」から。そこで時速を5キロに変更。すると両手を離したり、スマホで景色を撮影したりと、参加者の反応が変わりはじめた。実験後は「なんだかボーっとしちゃいました」「コーヒーがいつもよりおいしく感じた」といった声が聞かれた。今まで人類は「いかに速く遠くに行くか」を至上命題としてきたが、「遅くて近い」ということに便利以外の価値があるのでは――。

地域の魅力を伝える移動体験

「時速5キロのモビリティー」に可能性



5人まで乗車できる「iino type-S」



「動く家具」をイメージした小型の「iino type-S712」



座長の嶋田悠介さん

倉庫を改装した実験センターで、「iino」をデザインする建築士の浅井大河さん(左)と打ち合わせ

を感じ、仲間や出資を募るため社外でプレゼンを繰り返した。次第に、思いに共感した自動車メーカー出身のエンジニアや都市設計に携わる建築士などが、メンバーに加わった。

プロジェクトが社外で注目を集めるにつれて、関電でもサポートの動きが広がった。2020年、関電100%出資の「ゲキダンイイノ合同会社」を設立。翌年には会津若松町の観光地域づくり法人(DMO)と協力して、観光ツアーを実施した。地元の食材と酒を楽しみながら、イイノに乗って夜の鶴ヶ城をめぐる企画で、ツアー終了後、参加者からは大きな拍手が湧きあがった。

今年2月には、神戸市と協力して三宮中央通りで小型モビリティーの実証実験を行った。国交省が推進する「歩きたくなるまち(ウォークアブルシティ)づくり」の一環で、エリアの回遊性、地域のにぎわい向

上に向けた取り組みだ。使用したのは高さ103センチ、幅70センチ、奥行き110センチの「iino type-S712」。道交法改正に合わせて歩道を走行できるように開発したモデルで、歩行者との共存を考慮して外装に木材を使用するなど、あたたかみのあるデザインに仕上げた。時速は1～3キロに設定し、人が近づくとセンサーが感知して減速するため、自由に乗り降りできる。

小型モビリティーを導入することで、徒歩では遠く感じる場所へ楽に移動できたり、気になる店があれば立ち寄ったりと「エリアを点ではなく、面として楽しんでもらうことができる」と嶋田さんは期待する。今後も、行政と協力しながら町の魅力を伝える移動体験を企画する予定だ。誰も知らなかった「時速5キロ」がもたらすもの。ゲキダンイイノの挑戦はこれからも続く。



選者
山口 昭男
やまぐち あきお

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

【俳句の応募方法】

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

【宛先】

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

【応募フォーム】

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

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



【優秀賞】

機嫌よく跳ねる転がるえんどう豆

この句の良さは、跳ねるで終わっていないところにあります。えんどう豆の機嫌のよい跳ね方だけでなく転がり方もまた見てとったというところが、大きな手柄となりました。

【入選】

鈴蘭を代る代るに嗅ぎにけり

この句の眼目は、「代る代る」。俳句は短い。瞬時の言葉選びが全てです。

深海の色に茹でたり新和布

浅瀬で採れる和布にとって深い海は憧れかも知れません。この捉えが秀逸。

青葉風顔いつばいの深呼吸

「胸いつばい」ではないというところが、俳句です。青葉風が生きています。

春愁を動物園に置きに行く

動物園に納得。鳥獣たちは人間の春の愁いを受け止めてくれるでしょう。

ちり紙にミントのかほり夏浅し

夏になって気がつくかおり。ささやかな幸せを感じます。

【佳作】

引き返しシヨボンとあつた夏帽子

あやまちは繰り返されて桐の花

厄年の明ける気配や昼寝覚め

白地図へ青のクレヨン愛鳥日

生かさるる寿命は知らず青葉木菟

豊中市	東村	美紀
豊中市	小倉	佳子
茨木市	河本	要
和泉市	押見げば	げば
豊中市	上杉	千代子

俳句
／
HAIKU

5月25日締切りでご投句いただいた中から、山口昭男先生に入選作品を選んいただきました。

旬のおいしさと
作り手の想いをお届けするTAKATSUKI
FOOD
マルシェ

7/15(金)ー17(日)

高槻阪急 地階 食料品売場
キッチンステージ

各日 午後1時・午後3時の2回

日々の暮らしの中心にある“食”。食べることは、生きるためだけでなく、心豊かな暮らしを送るためにも欠かせません。こだわりの食生活を提案するナビゲーターが、“食”を楽しむためのあれこれをお教えます。

夏を彩る爽やかなレシピを野菜ソムリエが提案

今月のナビゲーター



石川 定子さん

お料理教室コロレ主催。野菜ソムリエの資格を有し、幅広い知識と経験をもとに【美味しい・簡単・オシャレ】なレシピを提案。出張シェフ、セミナー講師、レシピ監修、子ども料理教室など幅広い分野でフリーランスの料理家として活動中。



WEBでさらに詳しく

石川さんが提案するレシピの詳細はWEBをご覧ください。



今月は、旬真っ盛りのホワイトコーンや和歌山県産の桃、大阪・八尾産の枝豆を使った簡単で美味しいレシピを教えてください。

ホワイトコーンは真っ白な色合いと瑞々しさを生かしたグリルドコーンと、夏の時期おすすめのタコと組み合わせたコブサラダに。桃は、甘い香りと濃厚な味わいを閉じ込めたコンポートからゼリーとカップケーキに。えだまめは、おつまみにも最適ながんもどきを。夏らしい爽やかなレシピが登場します。

今月のPickup食材

青果売場「赤と青」・鮮魚売場「鮮魚 たかぎ」で販売している食材を使用しています。



えだまめ



ホワイトコーン



桃



タコ

高槻阪急

高槻市白梅町4-1
営/午前10時～午後8時

※営業時間に変更になる場合もございます。

☎072-683-0111



庭木1本から承ります!

見積
無料

お客様とのお約束

- ☆庭木1本より明瞭料金
- ☆土日でもOKです
- ☆トイレはお借りしません
- ☆お茶はご遠慮します

シティライフをご覧の方へ

生垣剪定幅1m(高さ2m)
通常 2,200 円を **先着10名様**
(税込) **1,100円**1本からのお庭サービス **ガーデンエクスプレス**
大阪支店/茨木市桑田町4-1 営業時間/9:00~17:00

☎072-665-8371

後悔しないための
賢い家づくり勉強会

7/16(土)

[時間] 13:30~16:00 参加無料・キッズルーム完備

[会場] 高槻商工会議所 3階会議室 高槻市大手町3-46

家づくりの「ものさし」を手に入れよう!
中立的な立場の住宅コンサルタントによるセミナー

講師: 福澤 譲 氏

こんな事が学べます

- 死亡率が高い家はどんな家?
- 壁内が腐食する断熱とは?
- 費用が高くなる原因はこれだけある
- 「悪いプランナー」が質問してくる内容
- 支払額が数百万円変わる住宅ローンの選び方

来場者特典

ご夫婦またはペア参加の特典となります。

特典1 Amazonギフト券
「2,000円分」

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

トクする家づくり 損する家づくり

特典2



R+house 高槻

(株)タウンメイト 高槻市奈佐原4丁目10-17

TEL 072-628-7178

WEB rplus-townmate.jp

申込は
コチラ最後の
チャンス!日本人
初の
快挙!モナコの王様よりサーカス界のアカデミー賞で
最高金賞受賞!

[44th Festival International du Cirque de Monte Carlo]

SAKURA CIRCUS

さくらサーカス
和泉公演入場料 1,000円~
会場内 冷房 完備
無料駐車スペース
300台完備池上曽根史跡公園
(国道26号線沿い)大阪市内から
車で30分
以内

8/28まで 絶賛公演中!

日曜日

信太山駅
から500m
約徒歩8分
現地をカンタン
検索! ▼

こちらの「シティライフ」をご持参の方

「当日券」料金より お一人様

1,000円OFF

※グループ全員に有効

大人2名様のご来場で 小学生までのこども1人無料

※8月19日まで有効

オフィシャル公式サイト

Instagram



sakuracircus_official

さくらサーカス
和泉公演事務局

サクラサーカス

TEL.050-8880-6545