

City Life

We are Planet Sailors. since 1986

9

2022 SEPTEMBER

vol.465

北摂EAST

高槻・茨木
摂津

8月31日発行 無料

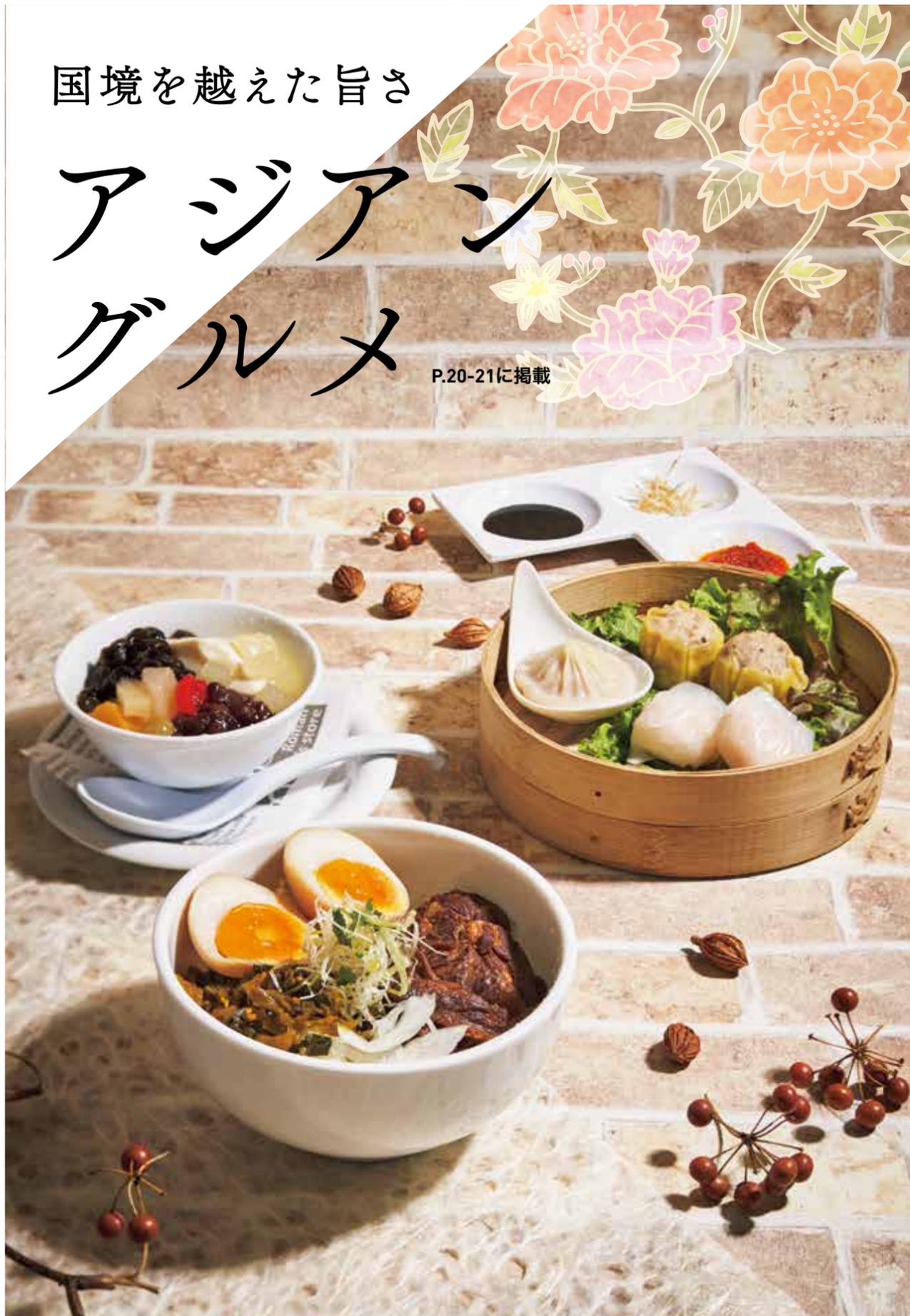
シティライフは再生紙を使用し、
植物性インキで印刷しています。

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

国境を越えた旨さ

アジア グルメ

P.20-21に掲載



表紙/撮影：木村正史 ディレクション：前出安洋 撮影協力：台湾屋台 千里丘本店

セミナー P.5 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。



子育て P.6~7 「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。保育園やスクールを通して、その子の持つ可能性を引き出してみませんか。



コラム P.11 エハラマサヒロの 令和のビッグダディコラム

今回はピン芸人として活躍中のエハラマサヒロさんが登場。5人の子育てをする中で感じた発見や悩みを綴ってくれました。



特別コラム P.18 直木賞作家・今村翔吾さんのコラム 吾、翔ける

実は元ダンスインストラクターの肩書を持つ今村さん。その経験が執筆活動に役立っているそうです。



健康 P.8 意外と知らない歯の知識

ニュース P.22~23 City Life News 「市民とともに歩み58年 高槻現代劇場 市民会館が閉館」

巻頭特集

新しいことをはじめる秋 大人の初めて体験フェスタ

P.2~3

季節の変わり目に、新しいことを始めたい方も多くはないでしょうか。でも、興味はあるけど「一歩が踏み出せない」なんてことはありませんか。今月号では、「大人の体験フェスタ」と題して、各スクールの体験会プランをまとめて予約できるようにしました。素敵な趣味を探してみませんか。



P.12~14 EXPOCITY press Vol.71





大人の初めて

新しいことをはじめる秋

体験フェスタ

季節の変わり目に、新しいことを始めたい方多いのではないのでしょうか。でも、興味はあるけど「二歩が踏み出せない」なんてことはありませんか。今月号では、「大人の体験フェスタ」と題して、各スクールの体験会プランをまとめて予約できるようにしました。素敵な趣味を探してみませんか。



初心者
歓迎

気になる習い事が見つかったら
「大人の体験フェスタ」に参加しよう

「体験会に参加したいけど、中々一歩が踏み出せない」という方も安心。QRコードから参加したい体験会を選ぶだけ。簡単なステップで予約ができます。



STEP 1

まずは
スクール選びから

各スクールの記事を読んで体験会に興味を持ったら、右上のQRコードを読み取りましょう。



STEP 2

気になる体験会
をチェック

Webページから、体験してみたい習い事をクリックしましょう。



STEP 3

体験会に
予約しよう

名前や連絡先、参加希望の日時など、必要事項を記入して送信しましょう。
※あくまで希望日の送信なので予約の確定ではありません。

※あくまで希望日の送信なので予約の確定ではありません。

STEP 4

正式に
予約が確定

後日、スクールから連絡を受けて正式に予約が決まります。そこで持ち物や注意事項の説明もあります。



STEP 5

体験会に
参加

スクールや先生の様子など、実際に体験することで雰囲気がつかめてくるはず。どのスクールも初心者歓迎なので緊張せずに楽しみましょう。

スクールのより詳しい様子をWebで

実際にどんな様子でスクールが開かれているのか、設備の状態や先生の雰囲気など、webで詳しく紹介しています。スクール選びの参考にしてみてください。

パソコン 脳トレ教室 ホエール 南茨木校

楽しみながら、ゆっくり自分のペースでパソコンを学べるホエールは、通ってる人達がいつも笑顔。みんなの仲が良く、まるで「大人のサロン」のような雰囲気。



ワクワクプロデューサー
伊村 正夫さん



続きはWEBで

BAURO KICKBOXING & PILATES

女性クラス、キッズクラスの様子を動画で紹介! OPENしたての綺麗な空間でしっかり汗を流すことができる。



オーナートレーナー
NAOKIさん



続きはWEBで

スワン高槻 パーソナルジム

高槻で話題の人気パーソナルジム。一流トレーナーが専属であなたをサポートしてくれる。Google評価も高くダイエットしたい方にオススメのジム!



トレーナー
西村 講平さん



続きはWEBで

大人の初めて体験会

日程 9月1日(木) ~
9月30日(金)
※日曜・月曜・祝日を除く

定員 3人/1日

料金 無料

まずは教室を自由に見学。そして、一人ひとりの希望にあわせて体験レッスンを実施してくれる。パソコンが不慣れな方には、初歩の初歩から丁寧に説明してくれるので安心!

Menu

- ワクワク、お仕事必須プラン
 - ビジネスマスター (Word, Excel, PowerPoint基礎)
 -受講料77,000円・教材費6,600円・教室維持費1,100円
 - 絶対合格、MOS資格取得コース
 - ※全て合格するまで延長料金なし
 - ※1日何時間でも受講OK、受講時間無制限通い放題
 - スペシャリストレベル対策コース
 -受講料27,500円・教材費2,310円・教室維持費1,100円
 - 基礎からスペシャリスト合格コース
 -受講料55,000円・教材費6,710円・教室維持費1,100円

パソコン 脳トレ教室 ホエール 南茨木校

茨木市東奈良3-16-36 2F
営/9時~20時
日曜・月曜定休
☎072-638-6367

ホエール 南茨木 で検索



「同じことを100回聞かれても、100回笑顔でお答えします!」とっても優しい先生達が親切丁寧に教えてくれる。



仕事や趣味に活かして、資格もとれる 自分のペースでパソコンスキルを向上しよう

エクセルが使えるなら、もっと仕事がかどるのに。ワードを使って町内会の案内状を作りたいな…。パソコンスキルをあげたいなどお考えの方はホエールの無料体験会に参加してみよう。「ワクワク、お仕事必須プラン」は、使いこなせたら仕事の幅も自分の可能性もきっと広がるエクセル、ワード、パワーポイントを基礎から学べる。初心者の方も高齢の方も自分のペースで気軽に楽しく学んでいるから安心。「資格をとりたいたい」という方には、合格するまで延長料金なし、1日何時間でもOK、時間無制限通い放題のMOS資格取得コースがおすすめ。

大人の初めて体験会

日時 9月中の下記より選択
※各90分

- 月: 10時15分~
13時半~
19時半~
- 火: 14時~
16時~
- 木: 10時15分~
19時半~
- 金: 10時15分~
- 土: 15時~

料金 無料

体の状態を確認できるストレッチを体験していただけます。
持ち物: 動きやすい服装、タオル、飲み物。

Menu

- 会費
 - 月4回7,000円
 - 月6回9,000円
 - 月8回10,000円
- ※その他、個人レッスン、リモートレッスンもあり。

特典

- 「シティライフを見た」と入会で
 - 入会金...2,000円→無料
 - メンテナンスストレッチ本プレゼント (9月末まで)

スタジオ m-s-a

メンテナンスストレッチ
アソシエーション
吹田市五月が丘南8-10 2F
☎06-6369-3822
☎080-3104-3811



自分で自分をメンテナンス ストレッチで疲れにくい体づくりを

「疲れが取れない」「膝、腰、肩が痛い」といった体の悩み…。年齢のせいになっている人も多いのでは? 「悪い姿勢や生活習慣の乱れが原因で体に歪みが生まると、内臓や骨格に影響を及ぼします。誤った体の使い方を正さないと根本的な解決に繋がりません」と話すのはスタジオm-s-a代表の城戸さん。同スタジオでは、城戸さんが考案した独自のストレッチを導入し、意識的に筋肉を伸縮。筋肉のバランスを整えることで、動きやすく疲れにくい体づくりを目指す。レッスンは週一回から。まずは無料体験に参加して、体の変化を感じてみよう!



「スマホなどの影響で全年代で姿勢が悪化している人が増えています。早いうちから自分で体を整えることを知ってほしいですね」と城戸さん。

大人の 初めて体験会

日時 8月28日(日)～9月28日(水) ※時間は応相談
時間 45分 **定員** 先着20人
料金 無料

Google口コミ300件、評価4.9の人気パーソナルジムの無料体験。レッスンの流れから運動強度まで45分間トレーナーと一緒に体験することが出来る。

- 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・9月末まで)

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



LINE登録で
簡単予約



人気パーソナルジムではじめる 最速の美ボディダイエット

自己流の筋トレやダイエットでなかなか結果が出ないあなたにお勧めなのが、スワン高槻のパーソナルトレーニング。医療の国家資格を持った専属のトレーナーが、悩みのある部位を中心に全身をくまなく鍛えてくれる。体の仕組みを知っているからこそその指導で、体重だけでなく姿勢も改善され綺麗なボディラインに仕上がる。厳しい食事制限などはなく、「楽しい」メニューでリバウンド知らずの身体になっていくとか。45分間のパーソナルトレーニングが今なら無料。綺麗な人がこぞってやっている「トレーニング」を生活に取り入れて、理想の身体を手に入れよう。



(左)トレーニング前のコンディショニング(整体)で効果を高める。
 (右)通い放題のボクササイズでダイエット効果を高めよう!

大人の 初めて体験会

日程 8月28日(日)～9月28日(水) (1回 60分)
定員 5人 **料金** 1,100円

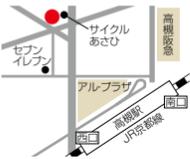
ダイエット効果に加え、日頃の運動能力向上にも効果のあるキックボクシング、Tシャツやタオル、グローブなど全て貸してくれるので手ぶらで体験に行ける!



- Menu**
- 初期費用 事務手数料3,300円+
 当月会費(日割り)+翌月会費+
 オプション費用(ご希望の方)
- [キックボクシング・ピラティス] [キッククラブ]
- DAY会員 ……6,380円
 - フルタイム ……7,480円
 - ハイブリット会員 ……12,100円
 - (レンタル・ミネラルウォーター・プロテインスムージー付)
 - 子どもクラス
 - フリー ……8,580円
 - 週2回(曜日固定) ……7,480円
 - 週1回(曜日固定) ……6,380円

BAURO KICKBOXING X PILATES (バウロ)

高槻市芥川町2-24-5
 ジョイライフマンション2F
 営/平日:9時半～21時半
 土曜:9時～20時
 日曜:9時～14時
 月曜定休
 ☎072-604-6687



大人の 初めて体験会

日時 9月1日(木)～30日(金) ※毎週月曜・火曜除く
料金 無料

ずっと憧れていた楽器に触れるチャンス。「やってみたかった」を応援する9月体験会。夜10時までレッスンがあるので仕事帰りに参加も可能。レッスン科目や時間は問い合わせを。



子どもからシニア層まで幅広い年代が通い、毎年秋には発表会を開催。



高スキルの講師による マンツーマン音楽レッスン

初心者でもぐんぐん上達しているシード音楽教室。講師は全員現役のプロミュージシャンで、専門学校で教えたりメジャーデビューをしている講師もいる。講師同士や生徒間の雰囲気良く、一緒に楽しめるから上達に繋がるのだ。楽器の無料貸出もできるので購入前でも気軽に始めてみよう。

- 特典** 「シティライフを見た」で
- 好きなレッスン **無料体験**
 - 入会金 5,500円 → **2,750円**
 - 親子、兄弟、2人以上で入会金 8,800円 → **5,800円**
 (新規入会の方・9月中の体験で10月末まで)

高槻シード音楽教室

(タカツキシードオンガクキョウウシツ)
 高槻市芥川町1-7-7
 高槻駅前駐輪場4F
 レッスン/10時～22時
 月曜・火曜定休
 ☎072-668-6086
 シード高槻 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)

第28回 9/11(日)・14(水)・23(金)祝

第29回 10/9(日)・12(水)・19(水)

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

丁寧に対応したいので各回1組限定



相続コンサルタント 森 拓哉
 一級ファイナンシャルプランニング技能士 CFP 宅地建物取引士

弁護士 黒根 祥行
 弁護士(大阪弁護士会) 弁護士(大阪弁護士会) 代表代行 甲南大学 法科大学院 特別講師

大人の 初めて体験会

日程 ～9月17日(土)
定員 上記期間内で先着5人
料金 カウンセリング+体験…1,980円→無料

持ち物:動きやすい服装と室内用靴(あれば)。
 上記日程で都合が悪い方はお問合せを。

医学的知識に基づくトレーニングで 痩せない40代50代をダイエット成功へ

運動不足解消、ダイエット、腰痛・膝痛など身体の不調を改善したい方におすすめ!医療国家資格と米国認定トレーナーの資格を有するオーナーの大田さんが「筋肉の動かし方のクセ」「痩せない原因」を医学的観点から把握し、効率的なトレーニングで目標達成へ導いてくれる。運動が苦手という方こそ一度体験してほしい。



以前はリハビリテーション科に動いていた大田さん。腰痛持ちや運動初心者が多く通っている。

- 特典** 「シティライフを見た」と体験後、即日入会でコース料金から**10%OFF** (9月末まで・先着5名)

SBCパーソナル トレーニングジム

箕面市箕面6-6-47
 箕面桜コーポ1F
 営/9時～20時
 日・祝定休 連携駐車場有り

☎072-723-1097



From CityLife

Instagram @citylife_news



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ます!



【主催】株式会社 アイポス
 茨木市園田町6-1 フィールドアン2F
 info@i-pos.co.jp



【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

好きなことをして輝きたい!
住み慣れた街で働きたい!
そんなあなたを待っています

お仕事情報 Pick Up!

先生や看護師など、
様々な働き手を募集中。
この機会に新たなやりがいを見つけてませんか。



職種 時給 給料 待遇 資格 応募 休日

子育てと両立できる働き方 やりがいに満ちた学研の先生

学研教室の先生の魅力は、生徒の皆さんと一緒に成長できること。自分らしく輝いて、活躍されている先生にお話を聞きました。



学研教室 春日町教室・桜井谷教室
榎下 利恵子 先生

3人のお子さんを育てながら、学研教室の先生として12年のキャリアを持つ榎下さん。「学研教室は週2回、3〜4時間の開設からスタートできるの、始めた当

初はまだ子どもが幼かったこともあり、時間的にゆとりが持てなかった。この仕事は私にぴったりでした。きっかけは先生募集のチラシを見かけたことだった。「学生時代に教員免許を取って教育に関わる仕事には興味がありました。すぐに説明会に参加して、その際に対応して下さった事務局の方がとても好印象で、ここでな

ら頑張ることができると決心しました。学研の先生の魅力を探ると「何よりも子どもたちの成長に関われること、そしてたくさんの人と出会えることです。保護者の皆さんもそうですが、同じ学研の先生達も素敵なお話を聞きます。そして現在は2つの教室で指導に当たっている榎下さん。子育ても落ち着いたので2教室目を開きたいと思っていた時に、近くの教室を引き継いでもらえませんか?とお話をいただきました。このようにライフスタイルの変化に合わせて広げていくことができるのも魅力です。早期のランニングや趣味の読書も楽しみながら、充実した毎日を過ごしている。



上)採点は教材のQRコードを読み込めば、画面に解答が表示されるので、とても便利。
左)自宅のLDKを教室にしている春日町教室。

学研教室の先生のお仕事内容とは?

榎下さんの場合は、自宅である春日町教室を週3回(火・水・金)、前任の先生から引き継いだ隣の小学校区の会館で開いている桜井谷教室は週2回(月・木)となっている。開室時間は両教室とも15時〜18時20分。それ以外には宿題の採点や次に学ぶ教材の準備などがあるが、家事の合間の時間を上手く作って対応している。また開室や集客のサポートはもちろん、開室後も事務局がしっかりサポートしてくれるので安心。

- こんな方にもおすすめ、今が始めどき!
- 子どもが小学校に入学した。 ● 定年退職を迎えた。
 - 子どもが巣立って部屋が空いた。 ● ダブルワークも可能

まずは説明会にご参加を

説明会日程は右記QRより
オンライン説明会も随時開催中。
※完全予約制



学研教室の先生募集 大阪北事務局

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

榎下先生のさらに詳しいインタビューはこちらから!



介護福祉士&看護補助の 復職・就職体験セミナー

参加無料
駐車場有
要予約

開催日: 2022年10月5日(水)
場所: 藍野病院 本館5F 多目的室
参加資格: 介護福祉士の有資格者および看護補助業務に興味のある方
定員: 10名
持ち物: 筆記用具、動きやすい服装、スニーカー

【体験内容】

- 【講義】 職場選びのポイント
「医療と介護の総合推進」
- 【演習】 衛生的手洗い・寝衣交換・車椅子乗降
- 【その他】 院内見学(希望者のみ)

【スケジュール】

- 9時30分〜: 受付 9時45分〜: オリエンテーション
- 9時50分〜: 講義 10時30分〜: 演習
- 11時40分〜: 座談会
- 12時〜: 院内見学(希望者のみ)
- 12時15分〜: 解散

セミナー受講中、病院の保育所の一時的預かりも利用可。
(ただし生後3か月〜満6歳児) ※保育は9/21(水)締切
※開催日当日、ご都合が悪い場合は個別でも対応可能です。
※状況により内容を変更することがございます。

Webでも紹介

豊沢さんの仕事への想いを聞いた詳しいインタビュー記事は右のQRコードから。



上)看護師や理学療法士など、病棟でチームを組んで患者さんが快方に向かうことを目指す。
左)患者さんのケアプランを立案する際にもいろいろなスタッフの意見を聞く。

医療法人 恒昭会 藍野病院

茨木市高田町11-18
セミナー参加希望の方は
☎072-627-7621 まで
「セミナー受講希望」とご予約を。
(受付は平日10時〜16時半)
※セミナー締切は10/3(月)16時半まで
https://www.koshokai.or.jp/aino/
JR「摂津富田」駅北口より無料送迎バスあり。車での来院も可。

5歳の頃に大好きだった祖父が病気で亡くなり、可愛がってもらっていた温もりがずっと心にあったと話すと豊沢さん。「それから誰かを支える仕事にしたいと思っていました。高3の就職活動時に藍野病院の求人票を見つけて「これだ!」と。看護補助は、未経験でも始められるので、念願の仕事に就くことができました。

現在7名の患者さんを担当し、個々のケアプランを立案している豊沢さん。寝たきりで褥瘡(床ずれ)が酷かった患者さんには、リハビリを通して、車椅子を使ってももらえるまでになったと話す。「患者さんのケアや、スタッフ間の助け合いにもチーム力が発揮されるのが藍野病院の特長です」と豊沢さん。子どもの体調不良による急な休みにも他のスタッフがフォローしてくれるので安心。休みも多く働きやすさにも定評がある藍野病院。復職や就職を考えている人は、一度セミナーに参加してみよう。



藍野病院 介護福祉士
豊沢 諒 さん

未経験(看護補助)から始められる ゆとりある介護・看護の職場

無資格から看護師、介護福祉士をめざすことができ、今までのキャリアを活かして復職もできる藍野病院。実際に働く人にお話を聞きました。

パート①児童指導員②保育士

子どもの成長と発達を促す遊びと学習でやりがい抜群のお仕事です
【勤務地】高槻市玉川2-3-1 車通勤OK!
時給10時〜19時※パートは14時〜19時の間で4時間程度(給)【正】月給200,000円〜250,000円【バ】①時給1,200円〜②時給1,300円〜※どちらも経験・資格を考慮して決定
待昇給有、賞与有、社員登用有、車通勤可(資)保育士、幼稚園免許、小学校教諭免許、児童指導員任用資格等、普通自動車運転免許(休)完全週休二日制(日曜日+1日)
【申込はこちら】玉川橋funパーク 採用担当 ☎072-648-3410

パート技術補佐員、研究員、研究・教育補佐員

サイエンス・研究・実験の現場で補佐をしていただくお仕事です
【勤務地】大阪大学吹田キャンパス内 吹田市山田丘2-2 最先端医療イノベーションセンター 814B
技術補佐員、研究員、研究・教育補佐員時給10時〜15時45分(実務4〜5時間)週3〜4日給時給1127円〜待超過勤務手当、通勤手当(資)技術補佐の実務経験者歓迎 未経験でも可。PC基本操作(Word・Excelができる方)※まずは履歴書を郵送またはメール(休)金土日祝
【申込はこちら】大阪大学大学院 医学系研究科疾患データサイエンス学 ☎06-6210-8406 hishii@gesurg.med.osaka-u.ac.jp

コロッケ・トンカツ
洋食のいろは
新鮮野菜
木犀青果店
八百伊食品
くだもの
ひらい果実店

榎本鮮魚店
肉づつみ屋
お茶園
北岡園
ライフキッチン

たこ焼き・煎餅・お好み焼き
おたふく
ジュエリーアンリ
新緑青果店
新緑青果店
衣いき専科

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

Food Net Mart
毎日 フードネットマート 安い!

高槻店 高槻市大蔵町3-14-4 ☎072-698-4130
茨木店 茨木市元町8-1 ☎072-665-4567
蛍池店 豊中市螢池中町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
片山町サンザリア店 吹田市片山町3-32-3 ☎06-6380-6405

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

銀座屋 Ginzaya
【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

●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(9/28まで)

高槻店

シティライフ主催

参加無料
複数受講歓迎

各セミナー
定員24名

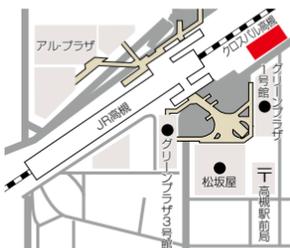
9/29木

10:00~14:30

グルメ券付き 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」

クロスパル高槻 (高槻市紺屋町2-1)
JR高槻駅 徒歩2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) ※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右記の店舗で使用できるお食事券(1,000円分)をプレゼント。各店舗先着20名までとなります。
以降はセミナー受講のみとなります。
●利用期間はセミナー翌日の9/30(金)~10/31(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
●チケットは受付時に渡しいたします
●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。
●グルメ券のお渡しは5回までとさせていただきます。



高槻活ぶく料理専門店
二代目 ぶく義
高槻市高槻町11-21



肉バルGABUTTO
茨木市西中条町1-1
ハタセビル1F

303 会議室

401 会議室

1 「超・初心者向け お金の増やし方」から「認知症予防と介護準備の資産形成」まで丸わかり!

10:00
~
11:00

前半は「超・初心者向け お金のふやし方を基礎から学ぶ」をテーマに、積み立て投資やiDeCo、NISA、変額保険についてお話しします。「始めたいけど分からない」「投資ってちょっとこわい…」そんな方にやさしく、わかりやすくお伝えします。

後半は「『認知症予防』と『介護準備』のための資産形成の方法」をテーマに、お話しします。単に長生きするのではなく、心身共に元気で楽しむ人生を送るためには、健康と人間関係、経済に対して考えることが必要です。誰でもすぐに出来る認知症予防と介護準備の為の資産形成をわかりやすくお伝えします。



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31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。



2 「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

"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」賢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 (ルセット) 代表 濱野 哲夫さん

京都大学工学部卒、一級建築士・宅地建物取引士。物件選び・チェックからリノベ、住宅ローンとまとめ、お客様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。



3 がんになる前に知っておきたい治療のこと

今や生涯で2人に1人が「がん」となるといわれています。「がん」といっても今や早期発見早期治療で治る時代です。日々進化しているがん治療について知っているようで、知らない豆知識や新しいルールについてお話しします。

講師 東京海上日動あんしん生命保険 安孫子 薫さん

旅行会社からの異色の転職を強みとし、お客に寄り添い、漠然とした不安、心配ごとをひとつずつ解消することに定評がある。「一緒に将来のわが家について考えよう」。



4 40・50代女性向け「お金の不安」がなくなる3つの対策!

12:20
~
13:20

親が認知症や介護状態になったら、真っ先に影響を受ける40代50代女性に知ってもらいたい3つの対策…①認知症や介護対策～相続対策②年金大改正により年金額は?繰上げますか?繰下げますか?③2,000万円問題は?お金をふやす必要性とお金をふやす方法を知ること。…など、役立つ情報をお話しします。

講師 相続コンサルタント 浅野 真弓さん

親が認知症や要介護になったら、真っ先に影響を受ける40・50代の女性のサポートに手腕を発揮。「親の認知症や介護にまつわる不安がワンストップで解消される」と評判。



5 『人生100年』時代に役立つ女性のためのマネー実践術

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

講師 ファイナンシャルプランナー 植田 ひとみさん

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



6 お金との付き合い方、賢い貯め方を学ぶセミナー

13:30
~
14:30

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。



7 知っているかどうかで大違い!貯蓄も保険も出口が9割

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

この先生に伺いました

済生会茨木病院 産婦人科



副部長 船内 祐樹先生
YUKI FUNAOCHI

大阪医科大学卒業。神戸掖済生会病院、大阪南医療センターにて勤務。実務経験を経て、平成31年より大阪府済生会茨木病院勤務。



部長 関島 龍治先生
TATSU HARU SEKIJIMA

大阪医科大学卒業。高槻赤十字病院で勤務後、大阪医科大学大学院及び同大学医学研究科外科学専攻にて学ぶ。平成23年より大阪府済生会茨木病院勤務。

妊娠中に糖尿病や高血圧になってしまったら、済生会茨木病院は、糖尿病・内分泌内科や甲状腺内科があり、連携しながらこれらのリスクに対する

妊娠中に糖尿病や高血圧を発症した人は、産後に悪化した、将来また発症したりするリスクが高いといえます。程度に応じた治療を推奨しつつ、定期検診や人間ドック

の確率も高まります。不安をおおるつもりはありませんが、母子双方のリスクが高まるのは事実です。また、妊娠を契機に血糖値の上昇や血圧の上昇、甲状腺機能の異常等を認めることがあります。

妊娠中はもちろんですが、妊娠前や妊娠後も私たち産婦人科医や経験豊富な助産師にお任せください。

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いばらきびょういん)
茨木市見付山2-1-45
☎072-622-8651
https://www.ibaraki.saiseikai.or.jp/index.html

公式Instagramはこちら



編集部が取材した同院出産に関するWEB記事



教えて! ドクター
Tell me doctor

高年齢出産のリスクと注意が必要な症状

高年齢出産とは35歳以上で出産する場合を指します。その前後を境に妊娠確率の低下が加速し、妊娠後は流産や先天性異常の確率も高まります。不安をおおるつもりはありませんが、母子双方のリスクが高まるのは事実です。また、妊娠を契機に血糖値の上昇や血圧の上昇、甲状腺機能の異常等を認めることがあります。

自分の体を 知ることが重要

妊娠中はもちろんですが、妊娠前や妊娠後も私たち産婦人科医や経験豊富な助産師にお任せください。

高年齢出産のリスクと注意が必要な症状

高年齢出産とは35歳以上で出産する場合を指します。その前後を境に妊娠確率の低下が加速し、妊娠後は流産や先天性異常の確率も高まります。不安をおおるつもりはありませんが、母子双方のリスクが高まるのは事実です。また、妊娠を契機に血糖値の上昇や血圧の上昇、甲状腺機能の異常等を認めることがあります。

自分の体を 知ることが重要

妊娠中はもちろんですが、妊娠前や妊娠後も私たち産婦人科医や経験豊富な助産師にお任せください。

不安要素が多い高年齢出産について リスクと妊娠期の注意点を 知っておこう

知っておきたい医療のこと

不安要素が多い高年齢出産について リスクと妊娠期の注意点を 知っておこう

知っておきたい医療のこと

クスの推奨、日常のセルフチェックなど、1か月検診の際に丁寧な説明を行っています。また、妊娠前にお母さんの体が十分に健康で「産める体」なのかチェックするのも重要です。血圧や血糖値はもちろん、感染症の有無や抗体の保持、子宮筋腫を発症していないかなど、事前に知ることによって、不安を和らげることでもできるでしょう。

妊娠中はもちろんですが、妊娠前や妊娠後も私たち産婦人科医や経験豊富な助産師にお任せください。

「暮らし」も「学び」も親子で楽しむ



英語をたくさん聞く『インプット』が鍵 幼児期はリスニングに重点を置こう

英語は、成長段階に依りて、身につけやすい勉強法があります。言語学や脳科学に裏付けられたやり方で、10万人以上のお子さんに実践し、結果を出してきた児童英語研究所の船津洋さんに、おすすめの学習法を聞きました。

Check 英語もまずは受信する力を育もう

言語の発達においては、受信する力が先に発達し、発信する力は後から続きます。乳幼児は言葉を身につける際に、まずパパやママからのメッセージを受信できるようになり、その後、少しずつ発信が始まります。また一般的には、どんな人でも発信力より受信力が優れています。たとえば小説を読んでも（受信して）楽しむことは一般人にもできますが、それをゼロから生み出して発信するのは並大抵ではありません。こう考えると英語という言語を使いこなすには、幼児や小学生のうちに英語をたくさん受信（聞いて）して、それを情報として理解する回

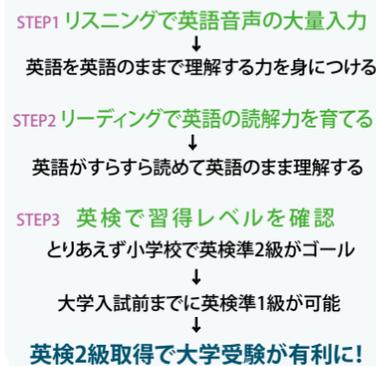
Check 年齢ごとに正しいインプットを選択

受信力を高めるためには入力（インプット）が重要です。英語のインプットには二つの方法があります。「耳からのインプット（聞く）」と「目からのインプット（読む）」です。特に幼児期は耳からのインプットに大変適しているため、普通に話すリアルスピードの英語の音をできれば1日90分、トータルで1000時間（約2年間）聞くようにすると、大きな効果が得られます。小学生になったら、「音で流れているものを耳で聞き、目でも追いつながら、自分で声に出してみる」というやり方がおすすめです。

幼児・小学生の英語学習のあるべき姿

インプットを重視しよう

スピーキング・ライティング（出力）よりもリスニング・リーディング（入力）に力を注ごう



[取材協力]

株式会社 児童英語研究所

英語の日常会話をBGMとしてかけ流しできる教材や、1日3分のオンラインレッスンなどを開発。英語を英語のまま理解する英語脳を育てる工夫がいっぱい。興味のある方は下記webサイトを参照。

<https://www.palkids.co.jp/>

BOOKS

10万組の親子が学んだ
子どもの英語「超効率」勉強法

著/船津 洋 定価/1,650円
出版：かんき出版

Amazon、楽天ブックスなどで購入可

親が手間をかけなくてOK!最小の努力で、英会話ができる成績も上がり、自律学習の習慣もつく、体系的なメソッドをお伝えする一冊。



data

株式会社児童英語研究所 代表取締役所長

船津 洋さん

上智大学外国語学部英語学科卒業（言語学専攻）。高校時代に米国に留学し、4か月で英語をマスター。カンザス州の大学などでも学ぶ。帰国後、右脳教育の第一人者・七田真氏に師事。著書の『たった『80単語』!読むだけで『英語脳』になる本』は10万部のベストセラーに。



この方に聞きました

リトルプレスクール プレスクール

多感な時期だからこそ、子どもには 沢山の夢中になる経験をあげよう



集団生活でこそ育まれる「協調力」と「自己主張力」



充実したエデュタイム (左:絵画造形、右:リトミック)

「幼稚園プレの低年齢化もあって、母子分離や習い事をスムーズに始めたいという相談が増えてきています」と話すのは塾長の浦部先生。同スクールでは、0歳からのお預かりで、エデュタイムという知育・リトミック・英語（ネイティブ）・絵画・体操の各専門知識を持った講師が実施する習い事が保育時間に設定されている。さらに、食育に配慮した給食もあり、現代のお母さんの悩みを解決する糸口を提供している。曜日選択で受講できるので、近年では、保育園や幼稚園プレと併用して利用している方も多いとのこと。

子育て環境がとても充実している今だからこそ、忘れられたり、不足してしまったりしている経験や知識がたくさんある。長い歴史がある学習塾が運営するプレスクールだからこそわかる時代の変化に敏感に対応し、新しいものに常に目を向けつつ、古きよきものを活かし、5年・10年先の知識と知能として使える力をこの時期に身につけてみてはいかがだろうか。説明会では、教室システムや活動風景の紹介があり、近年の教育実情の話しや子育て相談も可能。ぜひご参加を。

特典 「シティライフを見た」で入会金割引キャンペーン中

英会話スクール

1歳半から英語耳をつくる最高の環境 9、10月からの新入生募集中



月謝制・便利な振替レッスンで無理なく続けられるのも嬉しい。

「家でも英語で話したり歌ったり、性格が積極的になりました!」。子どもが英語に夢中になり、保護者満足度も99%と非常に高い同スクール。「英会話コース」はベビー（1歳半〜）から大人まであり、担任制なので講師と生徒のコミュニケーションが密に。アクティビティや歌を通して楽しく英会話力を育み、フォニックスや英文法も重視して「聞く・話す・読む・書く」の英語4技能5領域を総合的に伸ばしてくれる。合格実績多数の英検®対策講座や帰国子女クラスも大人気!まずは無料体験へ。

**2021年度から
中学英語が大きく変わった!**

聞く・話す（会話）・読む・書くという4技能5領域の学習目標が設定され、これまでより「話すこと」に重点が置かれるように。高校受験に必要な英単語の数が約2倍に増加し、各学年の学習内容が前倒しになった。

イングリッシュワールドなら、
ネイティブ並みの発音 & 単語量が身に付く

日本語を一切使わないネイティブ講師のレッスンは、まるで英語圏にいるかのように様々な英単語が飛び交う。感性豊かな子どもたちは溢れる英語の中で、母国語を身につけるように自然と英単語やイントネーションを身につけていく。



プリクマくん

特典 「シティライフを見た」で

1. 入会金 → **100%OFF**※即日入会以外は**50%OFF**
2. 2022年度教材費 **50%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**
6. **ペア割引** (2名以上同時入会) **教材費100%OFF**

※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 (9月末まで)

イングリッシュワールド

[姉妹校] 千里中央、緑地公園、豊中校、塚口校、天王寺校

<http://english-w.jp>

英検®、英検® Jr. 受験準備会場認定校



●茨木校
茨木市末広町1-1
井原興産ビル5F
受/11時~20時
(土曜10時~18時)
月・日・祝定休
☎072-632-5578



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



わが家のアイドル自慢

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い写真とエピソードをお送りください。



応募方法 【締切】2022年9月11日(日)まで
【掲載】CityLife 10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



一斉+個別指導
学習塾

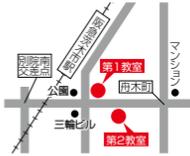
茨木高校・北野高校に多数合格
小5・小6対象の専門クラスが開講



子どものやる気を刺激しながら、点数をあげる為ではなく、その子の能力をあげる授業を行っている「め塾」。中学校にあがったとたん勉強に困る子が多いなか、先を見据えた「礎」を築く勉強法を実践しているの、能力がどんどん上がり、通塾生は、ほとんどが定期テストはもちろん実力テストでも高い点数を獲得しているという。特に結果が出ているのは、10月開講予定の茨木高校や北野高校といった進学校への合格者を数多く輩出している専門クラス。比較的学校の勉強量に余裕がある小学校高学年のうちに、先取りの勉強をしていくクラスだ。入塾テストは無く、やる気があれば誰でも受講可能。申込みはお早めに!

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



通信制高校サポート校「フォーサイト高等学院」開校
高校に行きにくくなった方や高校中退した方は必見。
高校卒業資格を取得するまで手厚くフォローしてくれる。
もちろん、大学進学を目指したいという方もOK。
家から近く通いやすいところが一番。

ピアノレッスン
リトミック

音楽を通して育まれる子どもの個性
リトミック秋の無料体験会を開催



カワイのオリジナルテキスト「サウンドツリー」を使用したレッスンは4歳から受講OKで、3歳からピアノを始めたいという方には「3歳ソルフェージュ」がおすすめ。カワイが培ってきた幼児教育のノウハウを活かした個人レッスンで、音楽の基礎的な要素を楽しく学べる。

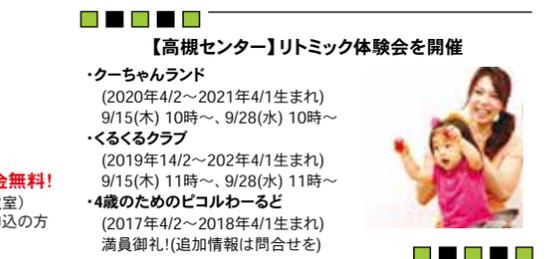
また、「幼少期こそ本物の音に触れてほしい」との願いから、グランドピアノの生演奏で行っているリトミックは1歳から4歳まで年齢に最適なカリキュラムを用意。今を生きる子に重要な「考える力」や「感じる力」、「豊かな感性」が自然と芽生えると好評。9月は高槻センターで無料体験会を実施中なので、参加してみては?

気軽におためし3回レッスン
「ピアノチャレンジ」

まずは1ヶ月3回の個人レッスンでおためしを
・おためし3回レッスン
通常7,700円→3,850円
・おためし期間は
教材費無料! 運営管理費無料!
※3回おためし終了後に入会して入金金無料!
(9月未まで)

特典 「シティライフを見た」で
●3歳ソルフェージュ: 9月未までの入会で入金金無料!
●子どもピアノコース: 入金金最大無料(一部教室)
●各リトミックコース: 体験会ご参加当日に入会申込の方
入金金無料!

【高槻センター】リトミック体験会を開催
・クーちゃんランド
(2020年4/2~2021年4/1生まれ)
9/15(木) 10時~、9/28(水) 10時~
・くるくるクラブ
(2019年14/2~2022年4/1生まれ)
9/15(木) 11時~、9/28(水) 11時~
・4歳のためのピコルわーど
(2017年4/2~2018年4/1生まれ)
満員御礼!(追加情報は問合せを)



カワイ音楽教室

◎茨木センター 茨木市双葉町8-1 奥村ビル5F
☎072-635-8866

◎高槻センター 高槻市紺屋町7-9
☎072-681-2731
http://music.kawai.jp/

問い合わせ時間/火~土(日・月・祝除く) 10時~17時
※その他の地域でも展開中。摂津市駅前、津之江町、宮之河原、藤の里町、総持寺駅前など

七五三前撮りキャンペーン 10月10日まで

秋のレンタル今だけ 50%OFF

①撮影料無料
②メモリーフォト(20cmx25cm)プレゼント
③L判6面アルバムプレゼント(プランA-1を除く)
④使用写真全データプレゼント(約3,600x4,200ピクセル)
⑤着付けヘア無料。ご兄弟のお着替えも無料!
⑥画像転送サービス 2画像無料
⑦パパママ撮影用着物レンタル無料!
お着付け代お一人3,500円 ペア割6,000円

完全貸切で安心来てね

秋のお出かけレンタル(着付けヘア込み)が50%OFF!
3才女児/男児/...6,600円 7才女児...9,000円

おすすめプランA-①...10,200円
6切2面台紙とL判3枚 5ポーズ

おすすめプランA-②...12,200円
6切2面台紙とL判6面アルバム 8ポーズ

おすすめプランA-③...15,300円
6切3面台紙とL判6面アルバム 9ポーズ

おすすめプランB...21,800円
「華」ファインアート2面とキャビネ2面2冊のセット 16ポーズ

「さくら」2面2冊...21,000円 14ポーズ

「さくら」3面...17,800円 13ポーズ

「さくら」2面...14,000円 10ポーズ

★ファインアート3面は19ポーズ 25,800円

スタジオ すばる
茨木市稲葉町5-12 Pあり
営/9時半~18時半 火曜定休
☎0120-927-753
http://www.eonet.ne.jp/~studio-subaru/

L判6面アルバム付きおすすめプランE「さくら」14データ付
デザインアルバム(30cmx30cm)表・裏表紙に写真入り
6ページ14ポーズL判6面アルバム付→38,180円
10月10日まで7,600円引き 25,800円
すべて税込み価格

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
幼保育園。まずはぜひ、見学会へ。カリキュラムや
保育の様子、子どもたちのいきいきとした表情など、
園の雰囲気を体感いただけます。そして何より、
子どもたちの英語力に驚かれるでしょう!

グローバルヴィレッジ

◇プリスクール(2歳から)とサタデースクール(3歳から)
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
※千里丘校はプリスクールのみ。サタデースクールはありません。

◇ほいくえん(1歳から)
吹田市長野東6-4
☎06-6170-8786

https://global-edu.jp

摂津市商工会

自社の魅力を活かした
経営のバトンタッチ

事業承継セミナー

今後、事業承継を考えている方
におすすめです。
親族承継だけでなく、従業員、
M & Aなどのさまざまな事業
承継の形態について、事業
承継税制等をうまく利用し、自
社の魅力を活かしながら、経営のバトンタッチを
目指していただくためのセミナーです。

【講師】安田勝也氏 (株)パール 代表取締役
【日時】10月5日(水) 14:00~16:00
【場所】摂津市商工会会議室(摂津市南千里丘
4-35-3F ※有料P有)
+オンライン配信

詳しくは右のQRコードから
ご確認ください。

茨木商工会議所

ワクワクがいっぱい
秋のガンバル市! 開催

恒例、まちのにぎわいづくり事業の『ガンバル
市』。茨木高校制作の「茨木商店
街活性化映像」上映会も開催!

【日時】9月17日(土)
10:00~16:30
入場無料、雨天中止 昨年の作品
はこちら!!

【会場】IBALAB@広場、
福祉文化会館303号室(茨木市役所北側)
【内容】マイスターズショップ、てづくり市、
ステージイベント、ふわふわ遊具、
“新作”茨木商店街活性化映像上映会!等開催
【申込み】不要、参加費無料、ふわふわ、物販や
ワークショップは有料
【問合せ】茨木商工会議所 中小企業振興部
立命館いばらきフューチャープラザ1階
TEL 072-622-6631

高槻商工会議所

経営者・人事担当者のための
若手人材採用・定着セミナー

【日時】①10月13日(木) 13:30~16:00
②10月20日(木) 13:00~16:00
【会場】高槻商工会議所 4階大ホール
【内容】①データで読み解く、欲しい人材が目目
する求人情報とは他
②部下を育てる上司に必要な「承認力」
を身に付ける
【受講料】無料
【定員】先着30名(1事業所2名まで)
■こんな方は是非ご参加ください。
⇒自分ではできていても、部下にどう教えて良
いかわからない
⇒若手社員の離職率が高い
⇒叱ることが多く、若手社員と距離を感じる
⇒若手社員にどう接して良いかわからない
【問合せ・申込み】高槻商工会議所
中小企業相談所 TEL072-675-0484
http://www.takatsukicci.or.jp

商工会
商工会議所
通信

SYOUKOUKAI SYOUKOUKAIGISYO
TSUSHIN

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



貴方の本当の年齢は？ 若さの違いはなぜ？

意外と知らない歯科知識

「年齢より若く見える」「逆に老けてみえる」など年齢では測れない見た目を構成しているものや、その原因や秘訣は何か、赤木先生に話を伺いました。



この先生に聞きました!
赤木 蒼院 院長
赤木 蒼院 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。

見た目の違いは
何から生まれるのか

細胞年齢と
健康栄養学

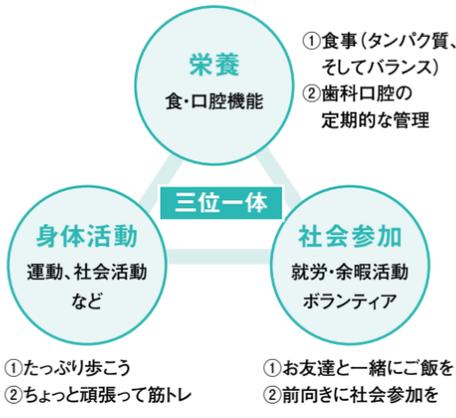
人は誰しもが1年に1歳ずつ歳をとりまします。20歳頃までは比較的同じように歳を重ねていきますが、その後は歳を重ねることに少しずつ個人差が出てきます。今まで日々多くの患者さんを拝見し、そのことを目の当たりにしてきました。すべての人が毎年1歳ずつ歳を重ねる実年齢と、明らかに違ってくる見た目との差は何故か考えてみたいと思います。

「いつまでも若々しくいたい。それも健康で美しく」。これは男女を問わず万人が望むことではないでしょうか。しかし、当たり前ですが人は生物として終焉である「死」を避けることはできません。死を迎えるまでの期間は人によって様々です。そこで、人の年齢を生物学的年齢として考えていくと、細胞年齢と捉えることができます。人の細胞は日々栄養をとり生きて

います。その栄養は、当たり前ですがすべて食事からとる事になります。その食事こそが生物学的年齢を決定する多くの割合を占めます。もちろん、食事だけがすべてを決めるわけではありません。睡眠の質や適度な運動、ストレスなども細胞に影響を与えます。このこと以外にも、呼吸のことや忘れてはなりません。酸素が無ければ細胞は生きていきません。これらのことを含め、これからは人生100年時代の「健康栄養学」が求められます。

前にも述べましたが腸内細菌の状態が脳に大きく影響し、精神障害に繋がることも明らかになりました。腸には免疫細胞の70%が存在するなど、免疫にも多くの役割を果たしています。日本では昔からよく「腹の虫の居所が悪い」「腹の虫がさまらない」など、まさに腸のことを表す言葉があります。腹を立てない生活こそ、人生100年時代の健康栄養学の基本となります。次回、そのことをお伝えしたいと思います。

健康長寿のための3つの柱

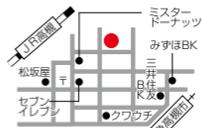


出典:飯島勝矢:東京大学高齢社会総合研究機構教授の著作より

健康栄養学と腸や脳との関係

人生100年時代の健康栄養学の基本は「腸」にあるといわれています。最近よく取り上げられるようになった「腸と脳の相関」は、以

医療法人 貴志会
赤木歯科
再生医療認可施設
高槻市高槻町 7-25



072-682-0190
https://www.akagi-implant.com/

「くもんの先生」募集説明会受付中

9月の「くもんの先生」説明会にご参加いただいた皆様には、もちろんAmazonギフト券1000円分を進呈しています。

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年間一定の奨励金を支給
 - 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。



【先生体験あり】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日前までにお申し込みください。 ※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
高槻市	9/1(木)	10:00~11:30	クロスバル高槻
豊中市	9/5(月)	10:00~11:30	千里朝日阪急ビル
吹田市	9/7(水)	10:00~11:30	公文式 長野WEST教室 【先生体験あり】

WEB説明会

9/2(金)	18:00~19:00	19:30~20:30
9/3(土)	9:00~10:00	11:00~12:00
9/8(木)	9/12(月)	9/29(木)
3日程とも	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。

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

子どもの健やかな口腔成長を育もう

子どもの口腔健康を育む。口唇閉鎖不全(ポカン口)と咬合育成。むし歯になる危険度をカリエスリスクと言います。歯の形状、食生活習慣、唾液の量や性質、むし歯菌の量、清掃状態等が関与し、RDテストで判定します。将来正しい咬み合わせに誘導する為に、歯科健康診断は重要です。不正咬合は口腔機能の未発達が原因であることが多く、早



佐藤 典子 先生
朝倉歯科本院 副院長
小児歯科Happy club
セカンドオピニオン外来

期発見して治療すれば正しい咬合に誘導できます。又、口唇閉鎖不全は、日常的に口が開いてしまう状態です。咀嚼の問題が舌の突出癖、食べる量や回数のムラ、発音障害、指しゃぶり、口呼吸、舌小帯に異常がある等口腔機能が発達していない可能性があります。ポカン口は口唇閉鎖力測定器で診断し、MFTや咬合誘導によって治療できます。詳しくはかかりつけの歯科医院にご相談下さい。

朝倉歯科医院/本院
ホワイトニングサロンブランカ
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(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

【歯科セカンドオピニオン外来】
咬み合わせ、歯周病、入れ歯、口臭、インプラント、ホワイトニング、審美歯科、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

イベントスタッフ募集

シティライフが主催・運営する「ロハスフェスタ」「カレーEXPO」「ラーメンEXPO」などをお手伝いいただける元気なアルバイトスタッフを募集します。いっしょに地域イベントを盛り上げていきませんか?

仕事 入場受付、誘導、会場内の販売など
時給 1,000円(交通費別途支給・昼食付)
定員になり次第締め切りますので、できるだけお早めにご応募ください。

下記フォームよりご応募ください。後日、ご連絡致します。▶
https://ssl.form-mailer.jp/fms/6f34c2e3494921

編集後記

新型コロナウイルスの感染が拡大するなかでも、夏まつりなど様々なイベントが開催されました。賛否ありますが、コロナと共存する方向に向かっているのだと肌で感じた8月でした。また、感染が拡大するタイミングでちょうど学校が夏休みに入ったため、学級閉鎖などのイレギュラーな対応が少なかったこともあり、この9月はどうなるのか、まだまだ不安が残るコロナ3年目の秋ですね。(コサオ)

先日人生3回目の引っ越しをしたのですが、最後綺麗にした家を出る瞬間少し泣きそうでした。たった2年間でしたが、様々な思い出が詰まった期間だったんだと改めて感じました。少し背伸びをした新居でも様々な思い出を作っていけたら!(たろう)

アジアグルメ特集では、北摂で食べることができる台湾、ベトナム、フィリピン、タイ、ネパール、インドネシアの料理を紹介しています。それぞれに個性豊かで、まだまだ暑い季節にもぴったりのラインナップです。地元で各国の食文化を楽しんでください。(まつっ)

マチナカでパーペキューを楽しもう!

元茨木川緑地
デイ キャンプ場
期間限定OPEN
10月下旬~12月予定

“事前予約制” 予約受付は
9月下旬頃スタート予定!

1区画 約5m×4m
時間 9:00~16:00
料金 1日 ¥2,200 (区画使用料)

元茨木川緑地は、茨木市の中心市街地(マチナカ)にある自然豊かな遊歩道・公園です。
デイキャンプ利用は高浜町エリアのみ【運営管理:シティライフ TEL.06-6338-0640】
元茨木川緑地・梅園付近(茨木市高浜町エリア)
※この事業は元茨木川緑地・デザインの社会実験として実施予定です。



不妊治療の基礎知識

子どもは何人ほしい？から考える

不妊治療の始めどき

女性の社会進出が進むと同時に、第1子出産年齢も上がってきています。しかし35歳を超えると妊娠力は低下するので、早めの計画を立てておきたいところです。保険適用となった不妊治療を活用しながら、進めていくことも考えておきましょう。

不妊治療の保険適用化で

体外受精へのステップアップを検討する人が増えている

「子どもは2人くらい欲しい」と考えているなら、1人目、2人目の出産年齢を意図して、より早めの計画、行動に移しておきたいものです。ちなみに第1子出生時の女性の平均年齢は、1980年には26.4歳だったものが、2015年から6年連続で30.7歳となっています。

希望する子どもの数と 子づくりを開始すべき女性のmax年齢

	子ども1人		子ども2人		子ども3人	
	自然妊娠	不妊治療	自然妊娠	不妊治療	自然妊娠	不妊治療
どちらでも50% (いなくてもOKの場合)	41歳	42歳	38歳	37歳	35歳	36歳
できれば欲しい75% (どうしてもではないができれば欲しい場合)	37歳	39歳	34歳	35歳	31歳	33歳
ぜったい欲しい90% (どうしても欲しい場合)	32歳	35歳	27歳	31歳	23歳	28歳

Habbeman et al. Hum Reprod. 30: 2215-21 2015

左の表は希望する子どもの数に応じて、進出に伴い、晩婚化が進んだためです。共働き家庭が増え、「いずれは子どもが欲しいけれど、今は仕事を頑張りたい」と考えている方も、妊娠には適齢期があることを認識して、早めに夫婦で話し合い、家族計画を立てておきましょう。

これは女性の社会進出に伴い、晩婚化が進んだためです。共働き家庭が増え、「いずれは子どもが欲しい」と思っているなら自然妊娠なら27歳にはスタートする必要があります。とされている。しかし2019年の平均初婚年齢は、夫31.2歳、妻29.6歳となっており、現実的にはなかなか難しい状況となっています。

厚生労働省 不妊治療に関する取り組み



卵が採れない、着床しにくいなど 段階に適した施術と不安を取り除く心のケアで妊娠へ導く

通いやすい価格帯で不妊のサポートをしたいとの思いから茨木郡山で開院して15年、今や多数の懐妊実績を誇る同院。遠方から電車とバスで通院している人の為にも、と8月にJR茨木からすぐの好立地で2号店を開院。良質な卵子の形成や子宮環境を良くすることを得意とし、先生の人柄も大きな支持を得ている。自身が6年間原因不明の不妊に悩んだ経験があるからこそ、より親身になれるのだ。何をしたいかわからない人や行き詰った人こそ相談してほしい。



施術の流れ (40分)

- ①カウンセリング、岩盤足浴
- ②お腹と足に鍼施術、さらに電流を流して血流改善
- ③サンビーマー(遠赤外線)で15分間温める
- ④自宅でのお灸の説明

15分間照射しただけでその後数時間身体が芯から温まっているのを実感。子宮内膜や卵質の改善に効果が期待できる、と多くの不妊クリニックでも使用されている。



かわもと鍼灸整骨院 2号店

茨木市駅前1-4-6 ソアラビル3F 営/14時~20時 休/土日祝 ※予約優先



Menu ●サンビーマーと鍼灸...2,000円 ●サンビーマーのみ...500円 ●自宅でのお灸...4個110円

特典

「シティライフを見た」と予約で 初回無料(9月末まで)



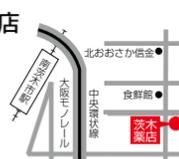
茨木薬店は、女性の漢方アドバイザー戸田先生が、優しく親身に相談のってくれる。

赤ちゃんが欲しい方 不妊漢方アドバイザーが 1人目も2人目も、漢方で妊娠力を高める

赤ちゃんが欲しい方、あなたに合った漢方のオーダーメイド処方です。体環境を整え、ピュアな女性ホルモンの分泌を促し授かりやすい体質に改善してはどうか。病院の治療も大切ですが、合成ホルモン治療でなかなか良い結果が出ない方や却って体調を崩し悩んでいる方、自然妊娠をお望みの方が体にやさしい漢方で妊娠力を高め、元気な赤ちゃんを授かり大変喜ばれています」と戸田先生。子宝漢方はもちろん、アトピー性皮膚炎、自律神経、生理不順、低体温、免疫力アップ、寝たきり予防、腸不調など諦めないで一度相談してみてもいい。

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



藤本先生は、大阪で唯一「あなたの町の国際中醫師」に掲載された経歴をもつ。

伝言板

- 教えます
 - 琴・三弦教室 菊志乃 史 ☎072-624-4060 JR茨木駅東200m
 - 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 ☎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
 - 腹式呼吸・発音・発声 歌唱指導 出張・個人指導 石井072-623-6568
- 中高年のAEC英会話 初級~ 高槻駅近・阿武山070-4173-4891
- キッズバレエJAZZ杉山味穂 LINE@022qhnkv 水曜16:30高槻
- オペラ歌手による音楽レッスン 審査員も務めるプロアマ徹底指導 豊中市在住 ☎050-3699-0455 https://yoshiko-soprano.com 「田村佳子 声楽」←Web検索
- 川上ギター教室 (初心者より) 066380-8673千里丘6イズミヤすぐ
- 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

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かハガキか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。

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働商品です★

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



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

この街の未来をひらく 北おおさか信用金庫



今こそすべき秋美活

肌や髪など、美にまつわる悩みはプロの力で解決。あなたの理想のキレイを手に入れよう。

日焼け、エアコンによる乾燥、夏太り...

いつまで引きずるその夏トラブル!



「頭皮のたるみは顔のたるみ」 1回で効果を実感、圧巻のハンドテクニック

リンパ詰まりや表情筋のゆるみだけでなく、頭皮のコリも「たるみ、しみ、しわ、くすみ、毛穴の開き」の大きな原因のひとつだそう。全コースに含まれる独自のハンドテクニックでコリを改善し、循環機能を高めて肌質を改善していく。リンパケアは「ハンドテクニックが別格!」と人気を集め、遠方から通う方や10年以上通うファンもいるほど!毛穴洗浄は毛穴の汚れをしっかりと浮かせるローションを使いスクライバーで深部の汚れを取り除き、プロの技でツルツル肌へ。生まれ変わったようなスペシャル肌を手に入れて。

(上)施術中も感染対策はしっかりと。
(右)来店間隔を空けての予約対応や、換気・消毒の徹底。オゾン発生器を設置するなど、新型コロナ感染対策はしっかりと行っている。



Eternal Beauty

(エターナル ビューティー)

茨木市宮元町7-22
仲辻ビル502(左入口)
営/10時~18時
不定休
その他の時間も相談可能
駐車場あり

☎072-623-5025
http://esthetic-eternal.com



特典 「シティライフを見た」で
●「極上の約40分リンパケア」 + ●マシンで毛穴洗浄コース5,000円
or ●オールハンド石膏パックコース 5,000円
(9月末まで・要予約・新規の方)

Point

オールハンド or マシン選べるスペシャルケアコース 5,000円

常連ゲストが絶賛する「極上の約40分リンパケア」に、「マシンでの「毛穴洗浄」+「エレクトロポレーション」orオールハンドでの「石膏パック」」を選べるプランを読者限定で用意。



ハンドテクニックが別格 極上の約40分リンパケア

オールハンドでデコルテ、肩、首、顔、頭、耳までしっかりとケア。老廃物、毒素の排出を促し、リンパの詰まりを徹底改善!

マシンでしっかり毛穴ケア & エイジングケア



① 毛穴洗浄
自分では取り除けない肌深部の汚れと古い角質をスクライバーで除去。



② エレクトロポレーション
イオン導入の約10~20倍の効果と言われる導入方法で内部まで有効成分を届ける。

オールハンドで陶酔、贅沢なりフティング

肌状態に合わせた保湿効果ばっちりのマリアギャラン石膏パック

肌質に合わせるオーダートリートメント。胸元・首~顔全体を撫で上げながら、贅沢に石膏を塗布。42℃の温熱作用で夢心地、乾燥肌も改善し、潤いプルプル肌へ。



夏のダメージをため込まない! 髪的美レスキューメニューで悩み解決!



あか抜けないショートヘアの悩みには 全方位美シルエットカット

360度どこから見ても美しい花野さんのカット。年齢とともに出る癖を改善し、頭の形に沿うようにカットしてくびれを作ることで見違えるほど若く見えるそう。

美人くびれショートヘアで どこから見られても褒められる



オーナースタイリストの花野さん。ゲストの頭の形を見極めて、いかに美しさを引き出せるかを考えてスタイルを創る。

「この髪型にしてください」と遠方からも来店が多い同店。オーナー花野さんがマンツーマンで髪悩みや希望のスタイルに向き合ってくれる頼れるサロンだ。髪が傷みにくい特殊なカット技法なので収まりが良くなり、自宅でのスタイリングも簡単になるといふ。

SUCRE (シュクレ)
摂津市千里丘2-10-3
営/10時~20時
(日祝~19時)
毎週月曜、第3火曜定休
☎06-6339-6623
シュクレ 千里丘 で検索



特典 「シティライフを見た」で新規限定特別メニュー
●カット+トリートメント 4,000円~**3,500円**
●カット+カラー+トリートメント ...9,000円~**7,900円**
●カット+カラー+トリートメント ...9,000円~**7,900円**
その他単品**全メニュー10%OFF** (9月末まで)

専門店だからできる高価買取!!

貴金属	宝石	時計	ブランド品

金券・テレカなども絶対買取中!
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!

8/22(月)現在の金相場による買取価格 **K18 → 6,229円**

おかげさまで **11周年!** 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

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「ポリューマ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、頬のクケのポリューム改善

厚生労働省認可ヒアルロン酸 ポリューマ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
●ヒアルロン酸ファブリアン 1cc 3,300円
●豊胸バッグ 33万円

ワキガ・多汗症治療
●ミソドライ(モニター顔出しなし) 275,000円
●完全完治手術 418,000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

豊胸手術
●コヒーシブシリコンジェルバッグ 100~150cc 33万円

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 33万円

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 55,000円
麻酔不要・施術代すべて込み※ホームケア用塗り薬別途

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
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 ※全て税込表示

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日頃)

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

●8月号の答え サンダラス

海の生き物クロス

キーが***の部分にはリストの生き物名が入りますが、二つだけ使わないものがあります。それを答えてください。(作・あさみ順子)

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

タテのキー
1 夏の花。ロシアやウクライナの国花
2 ジーンズの材料でおなじみの厚手の綿織物
3 ***
4 クリスマス、フランス語では「〇」は本能寺にあり」と明智光秀
9 ***
11 トランプゲーム、フランスのクリスタルガラスのメーカー
13 ***
14 ***
17 ○○○○を合わせるとは、あらかじめ相談して話の内容が食い違わないようにすること
18 ***
20 ダース・ベイダーもスーパーマンもこれを羽織っている
22 日本人の主食は
23 ○○ある鷹は爪を隠す

ヨコのキー
1 ***
3 ***
6 耳で感じるのは音、鼻で感じるのは
7 列車や電車に乗降する場所
8 袋の口を閉じたり割り箸鉄砲の弾にしたり
10 ***
12 元素記号はP
13 火山がドッカーン!
15 いつでも。申し込みは○○受け付けます
16 楽市○○は戦国時代の経済政策
18 山梨県の旧国名
19 ワイフ、女房、刺し身の
21 アダムとイブが食べてしまった○○の実
22 悪く言えば親ばか、良く言えば日本人の主食は
24 おせち料理の田作りの別名。○○の歯ざわり
25 こちらへやってくること。チャンス○○○

エストニアに学ぶ ロハスな暮らし

Learned from Estonia

【今月のテーマ】 ファッションデザイン

環境に優しい素材を選び、シンプルで機能的な服を好むエストニアの人たち。根底にあるのは、「いいものを大事にし続ける」精神で、安心安全で上質な素材の服を選ぶのがエストニア流です。

北欧といえば「マリメッコ」のように鮮やかな色使いや大胆なデザインが有名です。一方、エストニアの人たちが好むのは、明るい色をベースにしつつも、自然に近い優しい色合い。自然と共に生きる彼らの精神は、服選びにも表れています。

明るくて優しい色合いが好まれる背景には、実は気候も関係しています。厳しい冬が長く続く北欧諸国では、日照時間の短さがメンタルに悪影響を及ぼすと言われていました。そんな風土だからこそ、エストニアの人たちは気分が上がるカラフ

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。



ルなコーディネート積極的に取り入れています。

そんなエストニアの人たちに愛されているブランドが、「Kelpman Textile(ケルプマン・テキスタイル)」です。上質なウールで織られた逸品は、幅広い世代から支持されています。優しい色味と洗練されたミニマムなデザインは合わせる服を選ばないので、日本の冬物にもよく馴染みます。エストニア流の着こなしをお手本にして、ストールやブランケットをワンポイントとして取り入れてみるのもいいでしょう。

憂鬱な冬支度のときでも、楽しむ姿勢を忘れないのがエストニアの人たち。彼らの文化から学び、豊かなライフスタイルを実践してみたいかたがでしょうか。



気分を上げるカラフルなコーディネートもエストニアの特徴。



服の素材にはオーガニックウールやコットンが好まれるなど、安心安全な素材を選ぶ意識が高い。



「Kelpman Textile(ケルプマン・テキスタイル)」は、巨匠・Mare Kelpman(マレ・ケルプマン)氏が2012年に立ち上げたブランド。



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
美面市今宮3-26-28
営/10時半~18時半
火水曜定休
☎072-737-6166
https://nagiliving.com



エストニアの商品に出会える NAGI LIVING



家具やインテリア、雑貨などくらしにまつわるアイテムが揃う。北欧らしい心地よさを、和のく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。

NAGI LIVING オープン半年記念 プレゼントキャンペーン



店頭にて「シティライフを見た」で1,200円相当のオリジナルハーブティ「SOIR」をプレゼント!
(1組様1点限り/2022年9月末まで)



kelpman textile ブランケット (24,200円)

1枚あると役立つ大判のブランケット。オーガニックウール100%の布地は抜群の保温力。ソファなどに無造作にかけておくだけでも様になる。鮮やかな色合いが嬉しい。



Stilleben クッションカバー (6,600円)

軽くて耐久性に優れたリトニアリネンのクッションカバー。土のテラコッタや日本の藍色を思わせるような、ナチュラルでありながら個性的な色調で構成されている。



エハラマサヒロ

1982年5月29日生まれ、大阪府出身。特技はモノマネで趣味はダンス・ボイスパーカッション。家族と共に配信しているYouTube「エハラ家チャンネル」は登録者数30万人を超える人気チャンネルとなっている。



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。



これまでのコラムはコチラからチェック!

「エハラマサヒロの令和のビッグダディコラム」



どうも皆さん、ただいま5人の子育てをしていられる令和のビッグダディ芸人ことエハラマサヒロです。今日も家では3姉妹の喧嘩が始まり、3歳児がジュースとお菓子を床にぶち撒け、赤子が泣き叫び、頭を抱えたものの5分後には全員笑っているという幸せな毎日をごしております。

うちの家は上が小6、小4、小2の3姉妹、そこから4歳離れて3歳、1歳の男の子という綺麗なチーム分けになっているんですが、つい3年前までは男が僕しか居らず女性4・男性1と言う数の暴力により基本的にお出かけや外食も女性中心の計画になつてた訳です。例えばご飯を食べに行くにしてもテラスがあるカフェでの映える景色は必須、小型犬ぐらいだったらコーティングできそうなくらいとんでもない量のホイップクリームのパンケーキを食べながらテッカテカの新作リップの話をするという、

おっさんが死ぬまで経験しないような事の連続でした。

しかしー男の子が2人産まれた事による男性勢力の拡大でエハラ家は大きく変貌を遂げるのです。これからはラーメン二郎でニンクマシマンシ味カラめを頼み、伝説のすた井で大盛り頼んで豚バラで新作リップくらい唇テッカテカにするのです。もうパンケーキのホイップもマシマシって注文してやります。

親になつて思うのが男女つてどうしてこんなに好物が違うんですかね、幼児の時点で全然違い過ぎてビックリするんですよ。女の子はバービー人形やプリキュア、男の子はトミカや恐竜。そんな中、全員に愛される全知全能の神がいるのです、それは小麦粉界のカリスマ、アンパンマン。あの巨匠ジャムおじさんが自分の顔をそっくりなパンを作るという究極のナルチシズムから生まれた最高傑作。これが世界中の子ども達に受け入れられるなんて誰が思ったか。ちなみにうちの子どもたちはカバオくんがアンパンマンの顔を食べるのを見て「オープンで40秒ほどあったらもっと美味しいのね」とリアルな事を言っていました。小さい子つて時に残酷ですね。



おすすめイベント
RECOMMEND EVENT
LIVE STAND 22-23 OSAKA
9/17[土]・9/18[日]
大阪城ホール&COOL JAPAN PARK OSAKA
史上最大のお笑いフェス!!チケット好評発売中!!



詳細はコチラ!



ネイビーズアフロ
みながわ



Vol.71
エキスポシティプレス

EXPOCITYpress 9

2022 September



MARYQUANT ネイルポリッシュ
全52色10ml(各1,650円)

8/5(金)にネイルポリッシュ(マニキュア)全52色が発売!ひと塗りで発色がきれいで、速乾性、持続性があります。3種の植物性オイル(オリーブ油、ローズヒップ油、ホホバ油)が爪に潤いを与えます。同日発売のベースコート、トップコートを併用するとさらに綺麗な仕上がりが続きます。

マリークアント

ららぽーとEXPOCITY 2F
☎06-6876-1080

7TH おトク情報

9/2(金)~9/30(金)の期間中、化粧品税込13,200円以上ご購入でノベルティプレゼント ※なくなり次第終了 ※ファッション商品は対象外

7TH おトク情報

期間中、先着でSEIKO商品ご購入でノベルティプレゼント ※なくなり次第終了。詳細は店舗スタッフまでお問い合わせください。

おかげさまで、この度EXPOCITYは7周年を迎えることができました。

北摂エリアにお住まいの方をはじめ、ご愛顧くださる皆さまに感謝の気持ちを込めてアニバーサリーキャンペーンを実施します! おすすめ商品とともにおトク情報を一部ご紹介。

この機会に、前から気になっていたアイテムをゲットしちゃいましょう!

7TH おトク情報

ソファ・オプション・メンテナンスカバー(2枚)の4点ご購入でリサイクルピース1袋プレゼント ※なくなり次第終了

写真上:Yogibo Zoola Support サンシャイン (17,380円)
写真下:Yogibo Zoola Max マリーン (36,080円)



Zoolaシリーズは耐水性にすぐれた、UV安全カバーを採用。そのため屋外に置いてカバナーがほとんど傷みません。触感冷感素材だから、暑い夏場でもひんやり気持ちよくご利用いただけます!汚れに強く、汚れを拭き取りやすいので小さなお子様やペットがいらっしゃる方に特におすすめです!

Yogibo Store (ヨギボストア)
ららぽーとEXPOCITY 3F ☎06-6310-1663

7TH おトク情報

自社ポイント
7倍進呈



ace. ハンスリーSDH (17,600円)

体の前後左右で持ち替えた時に、ファスナーの開口が反転してしまうボディバッグ特有の悩みを解消したハンスフリーバッグ。異なる色調の糸を織り交ぜた空調の素材を使用し、オンオフ兼用で活躍する一品。

FLIGHT 001 (フライトワン)
ららぽーとEXPOCITY 2F ☎06-6318-7701

7TH おトク情報

3,500円以上ご購入でカルビープラスエコバッグプレゼント ※なくなり次第終了

揚げたてポテトチップス
超ピザポテト (390円)

グリラーで加熱したとろりチーズとジューシーなサラミがたまらない!まさに超!が付くほどおいしいピザポテト! 熱々のうちに召し上がれ。 ※土日祝の混雑時は提供を休止する場合があります。

カルビー プラス
ららぽーとEXPOCITY 1F
☎06-4860-6575

SEIKO PROSPEX
SBDL085 (74,800円)

世界初の自動巻クロノグラフの一つ「1969 スピードタイマー」の設計思想を継承したスポーツイーライン。

チックタック

ららぽーとEXPOCITY 2F
☎06-4864-2238

EXPOCITY 7TH HAPPY ANNIVERSARY 2022/9/1(木)~9/20(火)



一度はやってみたいかったこと叶えちゃう! / 7th アニバーサリーキャンペーン

期間中に、合算5,000円(税込)以上ご購入いただいた三井ショッピングパークポイント会員の中から、抽選で厳選夢体験プレゼント!



お買い物をもっとおトくに!

7周年を記念してスペシャルなお買物が楽しめる店舗がもりだくさん!おトク情報をチェックしよう!

9/1(木)更新予定!
乞うご期待!

7周年特別企画 / アプリde支払い限定抽選会

期間中、ららぽーとEXPOCITYにて、三井ショッピングパークアプリ「アプリde支払い」で当日5,000円(税込・合算可)以上ご購入された方に抽選でお買物券をプレゼント!

※なくなり次第終了となります。

※イベントの内容は予告なく変更・中止となる場合がございます。

開催期間 9/17(土)~9/18(日) 11:00~20:00

開催場所 ららぽーとEXPOCITY 1F モンベル前

EVENT

半期に1度のリーバイスビッグSALE

9/2(金)~9/12(月)の11日間、光の広場にてリーバイスビッグSALEを開催。リーバイス商品が最大70%OFFでご購入頂けるチャンスです。メンズ、レディースのアイテムを中心にジーンズはもちろんの事デニムジャケット、パーカー、スウェット、Tシャツ、帽子、バック等幅広い商品をご用意しております。決して店舗ではご購入できないスペシャルプライスで販売を行います。皆様のお越しをスタッフ一同心よりお待ちしております。

開催期間 9/2(金)~9/12(月)
開催時間 施設営業時間に準ずる ※最終日のみ18:00終了
開催場所 ららぽーとEXPOCITY1F 光の広場



EVENT

チーズスイーツ専門店「Now on Cheese♪」

「厳選したチーズを惜しみなく使用し様々なチーズの個性を最大限に生かしたチーズスイーツショップ」をコンセプトに誕生した「Now on Cheese♪」が期間限定オープン!

開催期間 9/9(金)~9/19(月・祝)
開催時間 施設営業時間に準ずる
開催場所 ららぽーとEXPOCITY1F Loft前



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。最新情報はHPをご覧ください。混雑する時間帯の詳細はこちらからご確認ください。

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、お越しください。何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

\\ お得なチケット販売中! //

① エンジョイパス

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!

販売期間 2023年3月17日まで



② エンタメ満喫セット券

ニフレル入館券と日本一の高さを誇る大観覧車の乗車チケットがセットに!

販売期間 2023年3月31日まで

※事前に対象のコンビニで購入を

詳細はコチラ >>



開催日時 11月22日(火) 7:30~10:00

対象 10月実施の相談会「フォトウエディングにふれるフェア」参加者の中から抽選で1組

※相談会は10/1(土)、2(日)、15(土)、16(日)

当選通知 10月21日(金)

相談会申込・詳細はコチラ >>



「いい夫婦の日」にフォトウエディング無料招待
ニフレルは11月19日へ抽選で1組を無料に開業7周年を迎えます。これを記念し、11月22日(いい夫婦の日)に、ニフレルのアイティスティックな展示空間で二人の思い出に残るウエディングフォトを撮影する「ニフレルフォトウエディング」でも参加OK!

「いい夫婦の日」にフォトウエディング無料招待



ニフレルの開業7周年を記念したフォトウエディングへのご招待やニフレルで一番の仲良し夫婦アメリカビーバー、お得なチケット情報などをご紹介します。

今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 9/3、4、10、11は9時半~19時、9/17、18、19、23、24、25は9時半~20時 入館料/大人(高校生/16歳以上)2,000円 こども(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

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:村上翔輝

ウエディングにちなんで仲良し夫婦をご紹介します!

「うごきにふれる」で暮らすアメリカビーバーの「アラジン(♂)」と「ジャスミン(♀)」はとっても仲良し。お昼寝の時もベタッと寄り添い、寝起きの時や、プールで泳いだ後にはお互い毛づくろい。特にジャスミンがアラジンによく毛づくろいをしています。そのお陰かジャスミンに比べてアラジンの方が毛並みがとても綺麗。ジャスミンの方が愛が大きいかな。ぜひ仲睦まじい様子をご覧くださいね!



MF6・山本理仁選手、MF47・ファン アラーノ選手が新加入

ガンバ大阪は、7/24(日)に山本理仁選手が東京ヴェルディより、続いて7/31(日)にはファン アラーノ選手が鹿島アントラーズより、それぞれ完全移籍加入することを発表。オンラインにて新加入会見が行われた。

MF6・YAMAMOTO RIHITO 山本 理仁 選手



生年月日:2001/12/12 (20歳) 出身地:神奈川県 経歴:つくい中央 FC→東京ヴェルディジュニア→東京ヴェルディ Jr ユース→東京ヴェルディユース→東京ヴェルディ

7/28(木)に行われた会見で「ガンバ大阪なら自分ももっと大きく成長できると思い、この移籍を決断しました。今は怪我(内側楔状骨骨折)をしていてチームの練習には参加できないですけど、一日でも早く治して、今苦しい状況のガンバ大阪を救えるようにやっていきたいです」と挨拶。ストロングポイントを聞かれると「左足で短いパス、長いパスをさばけるところであったり、その中で縦パス、スルーパスでも仕事ができる選手だと自分では思っているの、そこを見ていただければと思います」とコメント。J1デビューを目指す。

8/3(水)に行われた会見で、移籍の決め手を聞かれると「ビッグクラブからこうしてチャンスをいただいて、自分自身このチャンスを活かしたいと思いました。このビッグクラブをもう一度立ち上がらせる力になりたい、チームメイトみんなの力になりたいと正直に思いました」と答え、「チームの攻撃的な、ボールをコントロールして攻めるスタイルというのが自分のサッカースタイルととても合う」とコメント。鹿島所属時に試合でパナスタに訪れた際、ガンバ大阪のチームやスタジアムの雰囲気にとっても感動したこともふれた。8/14(日)清水戦に途中出場、8/20(土)広島戦で先発出場を果たしている。

MF47・JUAN ALANO ファン アラーノ 選手



生年月日:1996/9/2 (25歳) 出身地:ブラジル 経歴:SC インテルナシオナル(ブラジル)→コリチバFC(ブラジル)→鹿島アントラーズ



8/17(水)、新体制でトレーニングを行うチームの様子。(写真右:松田浩新監督)

小野社長は「片野坂氏の素晴らしい人柄でしっかりとチームをついていただけた」と片野坂氏を評価しつつも、「シーズン序盤より新型コロナウイルスによる活動休止や主力選手の怪我の多発により、思うようなチーム作りが出来ませんでした。また、夏期の選手獲得により戦力アップを図りましたが、浮上のきつかけを掴めない状況が続いており、チーム再建には時間がかかるのは理解しておりますが、残り10試合となり、現実的な目標がJ1残留となつたため、このタイミングで松田新監督へ交代する決断をいたしました」と説明。同日行ったミーティングでは、クラブ丸となって戦い、必ずJ1残留を果たすことを選手とともに決意したことも明かした。監督を退くことになった片野坂前監督は、「今シーズン強いガンバを取り戻すために選手と共に積み上げたなかで、たくさんの勝利で皆様と喜びを分かち合う為に戦いましたが、残念ながら私の力不足によりご期待に応えられず、悔しい思いと残念な結果しか出す事ができませんでした。本当に申し訳ありませんでした。これから新しい指揮官の下、残留という目標に向かってチーム丸となり、必ず達成できるのを信じております。本当にありがとうございます」とコメントを發表。また、松田新監督は「とにかく今は目の前の試合をしっかり取りに行くことだけに集中し、選手・スタッフ丸となってこの厳しい状況を乗り越えるだけです。どうか最後まで熱い声援をよろしくお願ひします」とコメントを發表し、8月17日(水)のトレーニングから指揮をスタート。

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・写真提供/ガンバ大阪

松田浩コーチが新監督に就任
新体制でJ1残留を目指す
不調が続くガンバ大阪が舵を切った。8月16日(火)付けで片野坂監督との契約を解除。8月17日(水)、8月9日(火)にトップチームコーチとして招聘したばかりの松田浩氏の監督就任を發表し、ガンバ大阪小野社長と強化アカデミー担当兼普及部長・和田氏がオンライン会見を行った。松田浩氏は「片野坂氏の素晴らしい人柄でしっかりとチームをついていただけた」と片野坂氏を評価しつつも、「シーズン序盤より新型コロナウイルスによる活動休止や主力選手の怪我の多発により、思うようなチーム作りが出来ませんでした。また、夏期の選手獲得により戦力アップを図りましたが、浮上のきつかけを掴めない状況が続いており、チーム再建には時間がかかるのは理解しておりますが、残り10試合となり、現実的な目標がJ1残留となつたため、このタイミングで松田新監督へ交代する決断をいたしました」と説明。同日行ったミーティングでは、クラブ丸となって戦い、必ずJ1残留を果たすことを選手とともに決意したことも明かした。監督を退くことになった片野坂前監督は、「今シーズン強いガンバを取り戻すために選手と共に積み上げたなかで、たくさんの勝利で皆様と喜びを分かち合う為に戦いましたが、残念ながら私の力不足によりご期待に応えられず、悔しい思いと残念な結果しか出す事ができませんでした。本当に申し訳ありませんでした。これから新しい指揮官の下、残留という目標に向かってチーム丸となり、必ず達成できるのを信じております。本当にありがとうございます」とコメントを發表。また、松田新監督は「とにかく今は目の前の試合をしっかり取りに行くことだけに集中し、選手・スタッフ丸となってこの厳しい状況を乗り越えるだけです。どうか最後まで熱い声援をよろしくお願ひします」とコメントを發表し、8月17日(水)のトレーニングから指揮をスタート。

9月のホームゲーム日程 @ パナソニックスタジアム吹田
J1リーグ ▶ 9/ 3(土) 19:00 第28節 vs サガン鳥栖
9/10(土) 19:00 第29節 vs FC東京
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/

新マスコットお披露目&名前が「モフレム(MOFLEM)」に決定!
5月に一般公募を行っていた、ガンバ大阪の新マスコットの名称。8月14日(日)、「GAMBA EXPO 2022」と銘打って開催された清水エスパルス戦の試合前に、新マスコットの名前発表とその姿がお披露目されました。多くの応募の中から選ばれたのは、「モフレム(MOFLEM)」。モフモフしたフォルムと炎(フレム)を合わせて名付けられました。「モフレム(MOFLEM)」は、ムードメーカーとして色々な接点で熱狂を生み出し、情熱でガンバ大阪とみなさんをつなぐ存在として盛り上げていきます!



「2022年度朝日・おおさか南北ウォーク」開催のお知らせ

大阪府の南北に位置する鉄道事業者6社(能勢電鉄、大阪モノレール、北大阪急行電鉄、阪堺電気軌道、泉北高速鉄道、水間鉄道)の沿線にある美しい自然や名所・史跡など、自然と歴史に親しみながら楽しんでいただけるウォーキングイベント「朝日・おおさか南北ウォーク」を開催します。



大阪モノレールコース紹介
10/1(土) 季節を感じる木漏れ日散策コース
【時間】スタート受付/10:00~11:00
【会場】スタート/大阪モノレール万博記念公園駅(ゴール/大阪モノレール豊川駅)
【参加費】無料(現地までの交通費はご負担願います。)
事前のお問い合わせ 大阪モノレールサービス(株)イベント推進係 TEL.06-6319-9785(9:30~17:30 土・日・祝日は休み)
当日の開催・中止(延期)のお問い合わせ 大阪モノレール千里中央駅 当日の開催・中止(延期)のお問い合わせ先(当日のお問い合わせは午前6時以降) TEL.06-6833-8951

大阪モノレール
お得なモバイルチケット発売中

スマホアプリから購入できるモバイルチケット2種類が発売中です。大阪モノレール沿線のおでかけに、お得で便利。利用方法など、詳しくはHPをご覧ください。

	価格(税込)	利用可能日時	利用可能区間
休日満喫 1 DAY モバイルチケット	大人 700円 小児 300円	休日ダイヤ運行日	大阪モノレール全線 乗り降り自由
オフピーク モバイルチケット	600円 (大人のみ)	平日ダイヤ運行日 10:00~16:00(出場は16:45まで)	

ABC HOUSING

新型コロナウイルス感染症対策を行いながら営業してまいります。最新情報はABCハウジングホームページにてご確認ください。

ステージショー/リカちゃんラブリーフェスタについて

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

秋の住まいフェスタ

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

リカちゃんラブリーフェスタ

参加無料

9/17 土



●ドレスつり 先着200組様
●リカちゃん わなげ 先着200組様
①11:00~ ②12:30~ ③14:00~ ④15:00~
※10時より受付にて参加整理券を各回先着50組様に配布いたします

抽選50組様
わたしだけのリカちゃん
①11:00~ ②12:30~ ③14:00~ ④15:00~
※10時より受付にて参加抽選券を配布いたします

リカちゃん撮影会 (各回25組様)
①11:30~ ②13:30~ ③15:30~
※10時よりイベントブースにて整理券を配布いたします ※カメラをご持参ください

※小学生以下のお子さまが対象となります(保護者の同伴でご参加ください) ※写真はイメージです

防災ヒーロー 入団試験

9/18 日 100組様 小学生以下限定

~目指せ!防災ヒーロー~
遊びながら防災を学ぼう!楽しいゲームやワークショップに参加して試験をクリアすると防災ヒーロー認定バッジがもらえるよ!



※当日10時からイベントブースにて先着順に整理券を配布いたします

はたらく車が やってくる!



アンパンマン トレジャー



受付で参加用紙をもらって5か所のポイントで写真を撮ろう!

9/19 月祝 300組様

ゴールでアンパンマンのきんぴかメダルがもらえるよ★

※やなせたかし/フレーベル館・TMS・NTV

サーティワン アイスクリーム プレゼント

9/19 月祝 300組様

みんなに大人気のサーティワンアイスクリームをプレゼントします!



※写真はイメージです ※1組様1個サービス

おでかけ農園 秋の味覚 芋ほり体験

土に触れて作物を収穫するよこびが体験できるおでかけ農園。一緒にじゃがいも、さつまいも掘りを楽しもう!



9/23 金祝 120組様

※収穫個数には制限があります ※写真はイメージです

湖池屋 ポテトチップス 抽選会

9/23 金祝 300組様

ポテトチップスの定番「湖池屋」の人気商品を抽選でプレゼントします!



特賞 ポテトチップスのり塩5個パック 140g 6組様 ほか

きかんしゃトーマスとなかまたち



トーマスになりきって ニアといっしょに すうじをまなぼう!

9/24 土 300組様

サンバイザーをかぶって出発進行! ゴールでイベント限定ステッカーがもらえるよ!

© 2022 Gullane (Thomas) Limited.

バッテリーカー ひろば

9/24 土



はたらく車のバッテリーカーをカッコよく運転しよう!

すみっコぐらしとあそぼう! ~クイズ大会・撮影会~



9/25 日

①11:00~ ②13:00~ ③15:00~

※カメラをご持参ください ©2022 San-X Co., Ltd. All Rights Reserved.

当日の10時からメインハウス前にて観覧整理券を各回先着45組様に配布いたします

フラワー迷路 & キャンディハウス



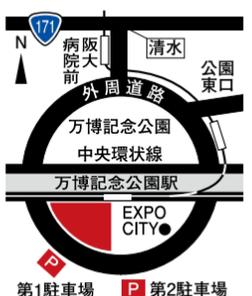
9/25 日

フラワー迷路

キャンディハウス

ポップなカラーがかわいい迷路とふわふわであそぼう!

*「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対し、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。



千里住宅公園 大阪モノレール「万博記念公園」駅から徒歩すぐ
車でお越しの方は ●万博記念公園外周道路沿い
電車でお越しの方は ●大阪モノレール「万博記念公園」駅下車すぐ
TEL 06-6876-1521

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

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

ご来場プレゼント

9/1 木 → 30 金 ※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。

LEDランタンライト

※写真はイメージです。※いずれかひとつ、色は選べません。 ※ランタン以外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。



キャンディンググッズや 防災用としても大活躍! おしゃれなデザインのもの ランタンをプレゼント!

明るさは自由に調節OK!

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 秋

1ST 11/3 THU. 4 FRI. 5 SAT. 6 SUN. 2ND 11/11 FRI. 12 SAT. 13 SUN.

9:30 - 16:30 入場料: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

総出展店舗数
約800店
(予定)

ボランティア スタッフ募集!!

ロハスフェスタを共に盛り上げ、一緒につくってくれるボランティアスタッフ(ロハスメイト)を募集します。ロハスフェスタの中で子ども食堂やワークショップ運営などのお手伝いをしてみませんか? 応募方法など詳細はホームページにてご確認ください。

今年の秋も万博記念公園にロハスフェスタがやってきます。
会場にはクラフト作家の作品やグリーン、アンティーク、雑貨などロハスなアイテムがいっぱい。おなじみのグルメ店も集まります。
さわやかな秋空の下、新たな人、コト、モノの出会いがあふれています。
かけがえのない毎日の暮らしを大切に想い、人と地球にやさしい暮らし方を一緒に楽しみましょう。
感染対策を施した会場で皆さまをお待ちしています。

CityLifeアプリダウンロードで
入場料が50円OFF
下のQRコードからアプリをダウンロード

北摂のニュースや
グルメ、イベントな
どの情報をお届け
するアプリです!



SDGs

「誰ひとり取り残さない」ために、みんなができること

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。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



■リサイクル資源をお持ちください

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。使用済天ぷら油はバイオディーゼル燃料に精製してロハスフェスタ会場の発電機燃料として活用しています。牛乳パックは再生トイレトイレットペーパーとして会場内の仮設トイレで使用しています。

- 牛乳パック回収
- ダウン
- 使用済天ぷら油
- 古本
- 紙袋



■マイ食器・カトラリー・マイボトル・エコバックをお持ちください。

お皿やお箸、水筒などをご持参いただくことでゴミの量が減り、CO2の排出量を抑えることができます。ご自宅から、お気に入りのものを持って、オシャレにロハスグルメをお楽しみください。

■レジ袋&ストロー廃止について

使い捨てビニール製レジ袋やプラスチック製ストローは、環境への影響を配慮して、会場での使用を差し控えております。エコバッグ・マイストローをご持参いただき、ロハスフェスタをお楽しみください。

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。

1 入場について

- ◎並び列は十分な間隔をとって並びください。
- ◎発熱、せきなどの症状がある方は入場できません。
- ◎大声での会話はお控えいただき、できるだけ人との距離を空けてください。

2 マスク着用について

- ◎2m以内で会話の必要があるケースではマスク着用をお願いします。
- ※厚生労働省の方針に準拠した2022年8月25日現在の感染拡大防止策です。
- 感染拡大の状況により変更する場合があります。

3 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。

4 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。

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。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。

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]

入場料 500円[小学生以下無料] 雨天決行・荒天中止

※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ご本人と介助者1名様は半額

※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:ロハスフェスタ事務局(シティライフNEW内)
〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23 Tel.06-6338-0641 Fax.06-6368-3505

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)



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入出庫に数時間かかる場合があります。

万博記念公園だより 9月号 令和4年8月19日発行 通巻508号

BAMPAKU News

2022 09

1ban Park 大阪府広報担当副知事 もずやん

PICNIC!



万博記念公園の西エリアには魅力的なスポットがたくさんあります。植物や昆虫を観察したり、緑豊かな遊歩道を散歩したり、また広大な芝生の上でピクニックを楽しむこともできます。初秋の爽やかな風を感じながら、万博記念公園の魅力を満喫してください。

万博記念公園で
ピクニックを
楽しもう!

1 もみじ川芝生広場



広大な土地に美しい芝生が広がるエリアです。シートを敷いたりピクニックテントを立てて、ランチや読書を楽しむなど憩いの時間を過ごしてください。



2 西大路

石畳の西大路の両脇には約360mに渡ってプラタナスが植わっており、美しい並木道となっています。

7 花の丘

9月頃から
11月頃にかけて見ごろに



ミュレンベルギア カピラリス

きめの細かいスモークのようなピンク色のふわふわ花穂が一面を覆います。見ごろは9月～11月頃。



コキア

今年は花の丘に約4,000株。もこもこ姿が愛らしく、10月上旬頃より赤く紅葉し始めます。



コスモス

約12万本が一面に広がるコスモス畑。9月下旬～11月上旬頃まで楽しめます。

3-A ソラード(森の空中観察路)



全長約300mにわたり森の中を散歩できる空中観察路からは、普段見ることができない視点から自然を観察でき、まるで鳥になった気分!吊り橋や網の歩廊など、アスレチック感覚で歩く楽しみもあり、子どもから大人まで楽しめる人気のスポットです。高さ19mの展望タワーからは、万博記念公園全体が見渡せ、まさに絶景。

3-B 森の万華鏡



三面張った鏡が木々の像を反射し合い、複雑で変化にとんだ景色を映し出す万華鏡。



3-C 森の集音器

ベンチに座って耳を澄ましてみよう。鳥の声、風の音、葉のそよぎ、虫の声…。この集音器の前では、後方の音が消され、前方の音が拡大して聴こえてくる。森の音をじっくり聴いてみませんか。



4 自然観察学習館moricara



万博の森の魅力を発信する施設。園内の旬の自然情報はここでチェックしよう。展示室ではメダカやドジョウ、モリアオガエルなど、園内に生息する生きものが間近で観察できます。授乳室やキッズスペースが充実し、散策の拠点にも最適です。

5 万博BEAST<ビースト>

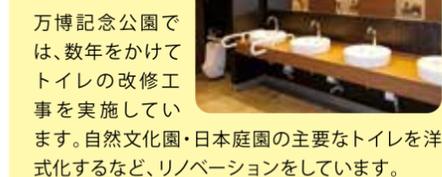
ドイツ発の独自技術、六角形の足場を生かしたアスレチック施設。クライミングやスラックラインなど120種類のアクティビティが楽しめます。



6 「LIVING PARK」&カフェ「WEST」

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

トイレが
キレイに快適に
なりました



万博記念公園では、数年をかけてトイレの改修工事を実施しています。自然文化園・日本庭園の主要なトイレを洋式化するなど、リノベーションをしています。



Pickup Event

※水曜定休
 ※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。

すいたフェスタ2022

9/4(日) 11:00~20:30

“吹田でいちばん熱い日を!”を合言葉に、万博記念公園で初めて開催します。模擬店をはじめ、スプラッシュパーティー、アーティストライブ、スカイランタンナイト(各種事前申し込みが必要)などイベント盛りだくさん。



- 📍 お祭り広場、上の広場、下の広場
- 🆓 無料 ※吹田市外の方は別途入園料が必要
- 👤 すいたフェスタ実行委員会

おは朝パーク ~あしたも元気でいってらっしゃい~

9/23(金・祝)~9/25(日) 10:00~17:00

ABCテレビの情報番組「おはよう朝日です」がイベントを開催! お馴染みの出演者やキャラクターに会えるのはもちろん、「おは朝」ならではのステージやコンテンツをふんだんにご用意。オリジナルグッズの販売も!



- 📍 お祭り広場
- 🆓 入場無料 ※別途公園入園料必要
- 📺 朝日放送テレビ

あてパン~世界のパンとお酒の祭典~

9/23(金・祝)~25(日) 10:00~17:00

世界で愛されているお酒やクラフトビールと関西圏でお酒のお供という意味で使われる“あて”と“パン”を組み合わせた“あてパン”を存分に楽しんでいただく、フードイベントです! ワークショップや音楽ステージも実施予定。



- 📍 下の広場
- 🆓 入場無料 ※別途公園入園料必要
- 👤 あてパン実行委員会
- 📧 atepan@rad-party.net

「大阪万博と万博記念公園の歩み」

8/26(金)~2023年2/26(日) ※一部期間休止あり

万博記念公園の開園以来、過去・現在・未来の姿を当時の貴重な資料を展示し紹介。また、近畿大学の学生と「ART REBUILD」の取り組みを通して、現在~未来の公園の姿を展示し、過去の資料から新しい資料まで幅広い世代にお楽しみいただける展示内容です。



- 📍 EXPO'70 パビリオン ホワイエ
- 🎫 常設展チケット同時購入の場合: 200円 単独券: 300円
- ※中学生以下無料(別途公園入場料必要)

国立民族学博物館 特別展 「Homō loquēns 「しゃべるヒト」 ~ことばの不思議を科学する~

9/1(木)~11/23(水・祝) 10:00~17:00(入館は16:30まで)

「コトバ」が伝わるメカニズムとコトバに関わる「多様性」を、言語学、文化人類学、工学、医学、脳科学など50名を超える国内外の研究者が協力して、おみせします。



※模型画像提供: 荒井隆行

- 📍 国立民族学博物館 特別展示館
- 📅 水曜日
- 🎫 一般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。

大阪日本民芸館 秋季特別展 「濱田庄司と柳宗理—ふたりの館長—」

9/3(土)~12/13(火) 10:00~17:00(入館は16:30まで)

工芸とプロダクトデザイン、それぞれの分野を牽引した初代館長の濱田庄司(1894-1978)と二代目館長の柳宗理(1915-2011)。ふたりが大阪日本民芸館で蒐集した作品および民藝との出会いによって生まれた作品をご紹介します。



- 📍 大阪日本民芸館
- 🎫 一般710円、高校・大学生450円、小・中学生100円
- 📅 水曜日

📷 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。

下のQRコードからご覧ください



入賞作品を複数回にわたって紹介していきます



佳作
「momonga_hirari」さん



佳作
「takashikasuno」さん



佳作
「chiii__hr」さん



佳作
「hula_kahela」さん

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。 >>>



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。大地に根を張り真つぐに立つその姿は、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」公式サイトをご覧ください。



- 🕒 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](#)

万博記念公園で使える 販売中~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、
 ①「密閉・密集・密接」を避ける
 ② マスクの着用
 ③ 咳エチケットの徹底
 ④ 手洗い・手指消毒の徹底
 ⑤ 「大阪コロナ追跡システム」への登録

※ 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。



🚭 **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でご確認ください。

直木賞作家・今村翔吾のエッセイ

吾、翔ける

vol.4

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。



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『塞王の楯』（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。

「元ダンスインストラクター」という肩書き

本には「著者紹介」の欄がある。私の場合、1984年、京都府生まれ……と、いったものだ。これは著者が書いている訳ではない。勿論、著者が指定することも可能だが、基本的には出版社の編集者が書いている。

そこには受賞歴についても記されたりする。私が直木賞を受賞したことで、今年からは必ず記される。これは恐らく死ぬまで続くことだろう。

直木賞の他にも様々な文学賞がある。一般的にはあまり知名度があるとは言いえないものの、出版界においては有名な賞が数多くある。吉川英治文学新人賞、山本周五郎賞、山田風太郎賞などだ。僭越ながら過去には私も幾つか受賞する僥倖を得ている。それらもまた著者紹介の欄に並べられるのだが、文字数に制限があれば全てが収まらず、最近では幾つか漏らさざるを得なくなっている。

が、それらの賞の記入を止めてでも、私の場合は絶対に消えない一文がある。――元ダンスインストラクター。という肩書きだ。前職を記すのが一つの定型なのかもしれない。私はダンスインストラクターと作家の間に、三年ほどの短い期間とはいえ埋蔵文化財調査員をしていたので前職にな

るが、私の知る限りダンスインストラクターをしてきたという作家は聞いたことがない。ましてや歴史時代小説家が、だ。読者の驚きも大きく引きがいいのだろう。

最近ではこれを笑い話としてしているが、実際、私が作家になってからの年月より、ダンスインストラクターとして活動した期間の方が長い。

直木賞を受賞した後、宮城谷昌光先生と対談をさせて頂いた時である。宮城谷先生は開口一番、「何故、あなたの小説の大半は、子どものシーンから始まるのか。そしてその描写にリアリティがある。自身の思うところを教えて下さい」と尋ねられた。

正直、それまで気付かなかったのだ。確かに私の著作のほとんどが、子ども時代の描写から始まる。私がダンスインストラクターとして、延べ20000人を超える子どもたちと関わってきたことを詳らかに話す。宮城谷先生は「道理で」と深く納得された様子であった。

大人の性格、行動原理には、子ども時代の経験が非常に大きな影響を与えると私は思っており、それを無意識のうちに小説に書き記していたのだろう。子ども時代の経験も、勿論大人になった時に大きな影響を与える。楽し

かった経験、哀しかった経験や、辛かった経験全てである。それらが大人になってからの行動に繋がることが多いにあると思う。

ただダンスを教えるだけでなく、多くの子どもたちから相談を受け、その悩み、苦しみ、葛藤に触れて来た。それらが私の作品に大きな影響を与えていると改めて感じるのだ。

そういった意味では、著者紹介の欄にダンスインストラクターを書くのは必然なのかもしれない。



最新刊

今村翔吾著『蹴れ、彦五郎』(祥伝社)

今川義元の嫡男、今川彦五郎氏真はなぜ名家を没落させたのか。蹴鞠と歌を何より好んだ戦国武将が天下人に見せた正しき矜持とは?デビュー前の作品から、今年までの作品まで珠玉の八編を収録した歴史短編集。

現在、私は千葉県にいます。午前6時。今日も学校を訪問する。若者たちにほんの少しでも、得るものがあって欲しいと願いながら。

ロハスなこだわり商品が
Webで買える

LohasFesta Mall

今月は旬のシャインマスカットをお届けします。
ご紹介している商品の詳細・購入は右記のQRコードよりお願いします

**減農薬栽培でつくった
朝採れシャインマスカット**

**川上さんちの
シャインマスカット 2房セット**

約1.0キロ
4,500円

送料込み 限定100セット

※一部地域、追加送料あり

房にくらべてコンパクトでお得、
山形県高島町産

**たっぷり1kg粒売り
シャインマスカット**

3,000円

送料込み 限定30セット

※一部地域、追加送料あり

City Lifeが運営する結婚相談所 「シティライフ婚活」

「人と人」をつなぎ
幸せな結婚を

♡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	
入会金	70,000円 [税込 77,000円]
登録料	30,000円 [税込 33,000円]
お見合い料	無料
月会費	15,000円 [税込 16,500円]
<small>※システム利用料を含む</small>	
成婚料	50,000円 [税込 55,000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

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まいりました。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が、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。

ご相談・申し込みは
ホームページから

株式会社 シティライフNEW
「シティライフ婚活」事業部

<https://konkatsu.citylife-new.com>
TEL.06-6338-0640 (シティライフ婚活係まで)
〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23

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



ハウスクリーニングのプロ

夏で汚れた水回りをキレイに
秋のお掃除早割キャンペーン

水回りの使用頻度が多い夏が終わると水垢や黒カビが至る所に。そんな時にはオリコン顧客満足度1位を3年連続獲得したおそうじ革命がオススメ。洗浄力の高いオリジナル洗剤と磨き上げた高い技術で、しっかり根を生やしたカビも一網打尽。今なら水回り2カ所以上の注文がセットでさらにお得に!秋に向けて早めにお掃除しよう。

- 秋のお掃除早割キャンペーン**
- 壁掛けエアコン(一般タイプ)1台目 9,980円→**7,984円**
(壁掛けエアコン(一般タイプ)2台目以降7,980円)
 - 壁掛けエアコン(お掃除機能付き)1台目18,700円→**14,960円**
(壁掛けエアコン(お掃除機能付き)2台目以降16,700円)
 - キッチン 16,500円→**13,200円**
 - レンジフード 15,400円→**12,320円**
 - 浴室 15,400円→**12,320円**
- ※割引はどれか1カ所のみ (9月末までの問合せ対象)

おそうじ革命 茨木駅前店

茨木市西駅前町14-19
茨木第二ビル7F
営/9時~19時
HPにて「お客様の声・おそうじブログ」公開中!
☎0120-034-117
https://osouji-osaka.com



- 特典**
- 「シティライフを見た」で「水回りセットキャンペーン」
●お得な水回り2点セット**26,400円**~
(キッチン、レンジフード、浴室、洗面所・トイレを対象)
【秋の水回りセットキャンペーン】
※水回り2点セット:オプション1か所無料
※水回り3点・4点セット以上:オプション2か所無料
①10分間どこでも無料清掃サービス
②便器内親水コーティング(親水コート剤を使用)
③エプロン内部無料
④シンク内KP撥水コーティング(撥水コート剤を使用)
⑤洗面ボール親水コーティング(親水コート剤を使用)
(9月末までの問合せ対象)

Good taste

“今”食べたい

Good time

北摂グルメGUIDE



- ／Menu
- ランチコース 1,650円~
 - ディナーコース 5,500円~
 - 和牛焼肉重(平日限定) 1,650円

／特典
「シティライフを見た」と予約で
和牛焼肉重が1,320円に
※9/24まで、平日ランチタイム、予約限定
他サービス併用不可

ミートモリタ屋直営の焼肉店
上質な黒毛和牛をどうぞ

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牛地蔵。厳選された上質な黒毛和牛を直営店ならではのリーズナブルな価格で食べられる。古民家を改築した趣あふれる店内で個室も多数あり。感染対策もしっかりと実施している。

／**牛地蔵**
高槻市南平台3丁目27-15
営/ランチ11時~15時(L.O14時)
ディナー17時~21時(L.O20時)
Pあり(モリタ屋南平台店と共用)
☎0120-232-949



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。

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ムチャ旨いお店も!

vol.59 ランチ 850円/1,000円



Instagramで茨木の住宅街の中にある洋食屋を見つけたので、早速『kitchen Bou(キッチン ボウ)』に行ってきました。ランチメニューは1種類だけですが、メインを4つの中から選べます。通常はご飯ですが、特別にオムライスに変更してもらいました。まずはメインの『ハンバーグ&海老フライ』を!玉葱たっぷりのシンプルなハンバーグはウルトラメチャ旨い!濃厚なデミグラスソースが美味しいですね。続いて海老フライを一口。ウルトラメチャ旨い!プリプリ海老と、自家製タルタルが美味しいですね。オムライスはケチャップライスと濃厚デミグラスソースの相性がバッチリで、ウルトラメチャ旨い!

お店の壁はプロレスラーのサインで埋め尽くされている。プロレス好きの気の優しいお客が多く通う。

kitchen Bou <キッチン ボウ>

茨木市真砂1-3-1 竹島マンション103号
営/11時半~14時
18時~22時(土曜日は23時)
日曜定休
☎090-7759-8348

- MENU
- ランチ(メインのおかず1品) 850円
 - ランチ(メインのおかず2品) 1,000円
 - カレー 700円
- ※トッピング1品1,000円 トッピング2品1,200円
※ランチのメイン、トッピングは「ハンバーグ・エビフライ・ポークカツ・チキンカツ」の4つから選べます。



読者プレゼント

CityLifeのアンケートにお答えいただいた方に抽選で下記の賞品が当たります。

- ポーション型味噌スープ OUT POKKE 10名
【提供:株式会社大塚創健】
- チョコソーパ & チョコソーパ・モイストアップセット 5名
【提供:有限会社 紋珠/チョコレートファーム】
- 「六甲ミーツ・アート芸術散歩 2022」親子ペア招待券 5組10名
【提供:六甲山観光株式会社】
- 109シネマズ共通平日招待券(一部店舗を除く)ペア5組
- 109シネマズ大阪 エキスposiティ Pick UP
- 「ヘルドッグス」9月16日(金)公開 ©2022「ヘルドッグス」製作委員会
- 「百花」9月9日(金)公開 ©2022「百花」製作委員会 【提供:109シネマズ大阪エキスポシティ】
- 万博BEAST 無料利用券ペア5組
【提供:万博BEAST】
- 作品:袴田京太郎(闘う女の子と中国の文官)2022
【提供:六甲山観光株式会社】

応募方法・賞品詳細は右記QRコードをチェック
応募締め切り: 9/19(月祝)まで
プレゼントの当選は発送をもって代えさせていただきます

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。



コープミニ上池田

池田市上池田2-4-6-101
072-754-6551
営/9時~21時
無休(1/1~3を除く)

「元気をもらえる」
その言葉を支えに



店長 水口 亮太さん

店舗を異動した際、元のお店によく来られていた組合員が来てくれました。そして「水口さんとうとう元気になる」と言ってもらえたんです。日頃から「明るく元気に」「挨拶や会話は誠意をこめて」をモットーにしています。このことの実践が組合員の元気のもとになっていたことに改めて接客の大切さを感じました。また異動後も応援いただき、組合員に支えられていることを実感しています。

〈私のオススメ商品〉

塩味つきえだまめ (330g/278円)

収穫後6時間以内に凍結した鮮度の良い冷凍枝豆。解凍後そのまま好きですが、イタリア料理店でシェフに伺ったアレンジレシピをご紹介します。刻みニンニクで香り付けしたオリーブ油で枝豆を皮ごと炒め、塩コショウで味付け。おつまみにぜひ。



アソートファミリーチョコレート (156g/265円)

甘いもの好きなのでこれをいつも常備しています。5種類の味が楽しめるので飽きないところがオススメ。ミルクと生クリームがお気に入りです。個包装なのでかわいい器に入れてテーブルに置いておくのもいいですね。



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、みんなの知恵と思いを寄せ合い、2030年の「ありたいまち、暮らし」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、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、安心して暮らせる「まち、暮らし」

『やさしさつむいで』
作詞・作曲 白井真





水牛肉をスパイスで和えて炒めたパフチョイラ(950円)と、大豆をスパイスで味つけたパトマスサデコバ(800円)。ビールとの相性抜群。

現地の民族・ネパール人のシェフが作る本格的なネパール料理が楽しめる。小麦粉を練って揚げたボール(プリー)の中に、スパイシーなじゃがいもが入ったパニプリは、酸味が効いたスープを入れてひと口でいただく。ヒンドゥー教徒が多いネパールでは牛の代わりに水牛が食べられているという。やわらかい水牛肉のパフチョイラでそのおいしさと出会ってみよう。

ネパール

パニプリ

700円

アジアンガーデンダイニング ASAN

(アサン)

高槻市芥川町1-7-25

営/11時~15時、

17時~23時

月曜定休 禁煙

☎072-668-5445

facebook : asan.dining.osaka/



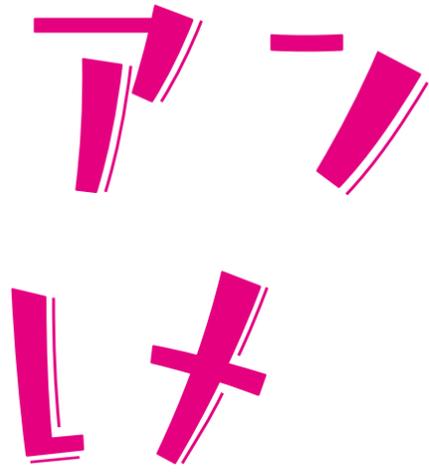
ネパール人のオーナー・サカヤさん。



サクッととした食感とスパイス&酸味の効いた味わい

特典

アプリのクーポン画面提示で、お1人様2,000円以上ご飲食でソフトドリンク1杯サービス(10月末まで)



アジアで愛されるご当地料理から様々なアジア料理が大集合。クセウマグルメを味わってみよう。



ベトナム

フォー・ガー(チキン) 715円
ビーフンと揚げ春巻き 858円

店内に入ればそこはもうベトナム米文化の国ならではの食を楽しもう

米を主食とするベトナムは、麺や春巻の皮なども小麦ではなく、米から作るのが特徴。ビーフンと揚げ春巻きには、甘酸っぱいタレ(ニョクナム)をかけていただければ、パリッとした春巻きの食感とタレが絡んだビーフンに食が進むはず。鶏からのスープと野菜をふんだんに使ったフォーは、さっぱりとヘルシーな味わい。レモンを絞って味変を楽しむこともできる。

豚肉のカルビを焼いたコムスオン(913円)。目玉焼きをのせたごはんは、ニョクナムをかけて食べるのがベトナム流。



クーポンを使ってお得に楽しもう

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。



ベトナム料理
ホンナンクアン

摂津市鳥飼野々1-30-3

営/11時~23時

火曜定休 禁煙

※向かいにコインパーキングあり(有料)

☎072-646-6137



オーナーのホンナンさん。ご主人と一緒にベトナムの家庭料理を提供。店内では現地の調味料や食材も販売している。

特典

アプリのクーポン画面提示で、お食事をされた方(平日のみ)ミニゼンざいorホットコーヒーサービス(10月末まで)

教えてくれた人

石川 定子さん

お料理教室コローレ主催。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・健康・オシャレ】なメニューを提案。現在、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フリーランスに料理家として幅広く活動中。



Instagramはコチラ

バインミー(ベトナム風サンドイッチ)



ベトナムでファストフード感覚で親しまれているサンドイッチ。バクチャーやなますが定番で入り、お好みで鶏肉や豚肉などを挟む。

バクチャーモヒート



爽やかな香りのモヒートにバクチャーをトッピングして風味アップ。ノンアルコールで子どもから大人まで楽しめる爽やかドリンク。

暑い国ならではの酢を多用したフィリピン料理



フィリピン

ランチバイキング(ライス付) 1,500円(1人)

ウベアイス(紫芋)やプリン、ゼリーがトッピングされたフィリピンのスイーツ、ハロハロ(800円)も人気。



特典

アプリのクーポン画面提示で、ランチバイキングを10%OFF(10月末まで)



フィリピンレストラン Cebu

(セブ)

高槻市芥川町1-13-22

ロータスハウス3F

営/12時~15時(LO14時半)、

18時~22時(LO21時半)

月曜定休 禁煙

☎080-9608-3276

フィリピン出身の女性オーナーが作る家庭料理をバイキングで楽しめる。野菜と春雨を炒めたバンシット、自家製のスパイスピネガー(酢)と醤油に漬け込んだ肉を焼いた国民食のアドボ、茄子のピカタ、ミルクフィッシュ(バンガス)の揚げ物などが並ぶ。調味料はすべてフィリピンのものを使っている。カウンターだけのお店なので、予約がおすすめ。



店内では、フィリピンのお菓子や果物の缶詰、調味料も販売。

台湾

ルーロー飯(魯肉飯) 580円
中国粥(ザーサイ・高菜・針生姜付) 520円



手間暇かけて作られる台湾料理を
屋台の気軽な雰囲気味わおう

イタリアン出身のシェフが手がける台湾料理の店。人気のルーロー飯は、豚肉で軟骨も使い、じっくりと8時間かけて煮込むため、ジューシーでやわらかい。中国粥は生米を炒めるところからスタートし、鶏がら出汁でお粥にしたのち、魚介の出汁で煮込むこだわりぶり。蒸し鶏ネギソースや麻婆豆腐、小籠包なども揃うので台湾ビールと一緒に楽しもう。

特典 アプリのクーポン画面提示で、
ランチセット注文の方には本格茶葉の烏龍茶サービス
夜はご飲食の1グループにごま団子(3個入)をサービス
(10月末まで)

台湾屋台 千里丘本店

(たいわんやたい)
摂津市千里丘1-9-15
営/11時半~14時(LO13時半)
17時~24時(LO23時半)
月曜定休 禁煙
☎06-6170-6355
Instagram: taiwan.senrioka



専門店ができるほど人気の豆花(トーフ)も味わえる。小豆やフルーツなどをトッピングするのがおすすめ(写真のものは600円)。ごま団子(3個/420円)。



国境を越

ア
ジ
ア
グ
リ

ガパオライスやフォー、魯肉飯など
注目のスイーツまで、
何度でも食べたくなる

ホーリーバジルが効いた、タイの国民食



タイ
ガパオライス(鶏) 1,210円
ガパオライス(豚) 1,320円

同店で大人気の「ガパオライス」は、タイから取り寄せた数種類の調味料とたっぷりのタイハーブを使用し、奥深い味わいと爽やかさを存分に楽しめる。ホーリーバジル(ガパオ)の香りもしっかり感じることができ、タイでは毎日食べても飽きないほどの国民食。辛さは調整できるので、好みに合わせてオーダーしよう。他にもヤムウンセン(春雨サラダ)やガイヤーン(鶏手羽の串焼き)など、人気のメニューも豊富。



レモングラスやタイショウガなどハーブの味と香りが複雑に絡み合う酸味が効いたタイ料理の定番スープ。トムヤムクン(S)880円。

特典 アプリのクーポン画面提示で、
店内飲食の方、コーヒーor
ジャスミンティーをサービス
(10月末まで)

熱帯食堂 高槻本店

(ねったいしょくどう)
高槻市城北町2-14-11
シャリテビル1F
営/11時~14時半(LO14時)、
17時半~22時半(LO22時)
火曜定休 禁煙
☎072-675-7077
https://akr3131277020.owst.jp/



タイ料理担当のモンさん(右)とボムさん(左)。



インドネシア
日替わりナシチャンプル 1,200円
牛ハラミときょうりのベトナム風 500円

フィリピンのアイスは紫芋(ウベ)やドリアンがあり、チョコは砂糖不使用。シングル400円~。

グリーンカレーも味わえる
日替わりナシチャンプルが人気

総持寺で16年親しまれたカフェ&バーが7月に鮎川に移転。無国籍というだけあって、東南アジア以外にもボリビアやウクライナなど日替わりで様々な国のおかずが並ぶ食堂スタイル。好きなものを選んで、自由に定食を作るもよし、オーダーで作らせたが味わえるインドネシアのナシチャンプル(グリーンカレー付)やタイのカオマンガイで、南国気分を味わうのもおすすめ。

特典 アプリのクーポン画面提示で、
店内飲食の方、ミニデザートサービス(10月末まで)

無国籍食堂 cocina

(むこくせきしょくどう コシナ)
茨木市鮎川5-5 M Jビル1F
営/12時~22時(平日16時~18時は
不定営業なので電話で問合せを)
月曜定休 P3台有り
店内禁煙(テラスは喫煙可)
☎072-646-8868
Instagram: cocina5472021



メインの具材である豚バラ肉は、八角や花椒(ホアジャオ)、山椒などをブレンドした五香粉が隠し味に使われ、甘辛く煮込まれてトロトロに。高菜やニラ、ネギ、海苔、卵を混ぜれば、平打ちの太麺にタレと具材が絡むハーモニーが楽しめる。ほかにもニンニクと唐辛子が効いたひき肉たっぷりの台湾ラーメンや空芯菜の青菜炒めもおすすめ。

特典 アプリのクーポン画面提示で、
汁なし台湾まぜそば(各サイズ)を100円OFFに(10月末まで)

台流屋台 御気楽

(たいりゅうやたい おきらく)
高槻市城北町1-9-11 湯浅ビル103
営/月~土11時半~14時、17時半~23時
日祝12時~14時、17時半~22時半
売り切れ次第終了
火曜定休 禁煙
☎072-662-1111
Instagram: tairuyutai



口に入れた途端に、ふわふわと溶ける食感のスノーアイス(マンゴー600円)も人気。

トロトロの豚バラと平打ち太麺のハーモニー



台湾
汁なし台湾まぜそば
(あと入れご飯付)
850円~(平日は13時以降の提供)

CityLifeNewsWebアプリ限定

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。



簡単においしく

パクチーレシピ

ビタミンや食物繊維など様々な栄養を豊富に含むものの、独特な香りで苦手意識を持つ人も多いパクチー。今回はパクチー好きはもちろん、苦手な人でもトライしやすいレシピを教えてくださいました。

〈作り方は動画でチェック〉



教えてもらった人
池田市在住のよしもと芸人
天河しんし

1978年生まれ、芸歴1年目。広告代理店勤務などを経て、吉本興業所属に。特技はモノマネ、ナレーション。CityLifeグルメ特集のライターとしても活躍中。

SPORTS **プロ3戦目でWBOアジア太平洋バンタム級王座に「魂が震える勝利」を目指して世界一へ**

2021年のデビューから、プロ3戦目にしてWBOアジア太平洋バンタム級王座決定戦で王者に輝いた、プロボクサーの赤林橋さん。迫る9月には、WBCインターナショナル女子スーパーフェザー級王座決定戦への挑戦を予定している。世界へ挑戦し続ける意気込みを聞いた。

偶然見かけた日本拳法がきっかけで格闘技の世界に

スポーツ一家に生まれた赤林橋さんが、格闘技に興味を持ったのは10代の頃。家族みんなで卓球をするために訪れた体育館で、偶然見かけた日本拳法に心を奪われたという。「これだ!って心の中で思いました」。以降、日本拳法を学び、高校1年生のとき、西日本学生選手権で準優勝という好成績を残し、大学にはスポーツ推薦で進学。第21回白虎会優勝大会で優勝するなど、ますます格闘技に魅了されていった。「戦うことが何にも代えられないくらい好きです。自分はどこまで強くなれるのか、世界にはどれくらい強い人がいるんだろう、とよく考えます。まだまだ知らない強い人たちと戦って一番になりたいという思いから、どんだのめり込んでいきました」。不動産会社への内定が決まっていたものの、「もっと別の格闘技にも挑戦したい」との思いから、格闘技の道を選択。2018年には総合格

闘技でプロデビューを果たしたが、「リーチの長さや打撃の強さといった自分の良さを生かしたい」と、2020年にボクシングへ転向した。

築き上げたユニークなスタイル

2021年4月のデビューから2戦2勝の快進撃で、今年4月にはWBOアジア太平洋バンタム級王座に挑戦。2RKO勝利し、3戦目にしてタイトルを獲得。

「デビューから3戦目でタイトルに挑戦できること自体がなかなか無いので、本当にありがたかったです。おかげで、世界への道のりが見えてきました」。タイトルを獲得した理由を聞くと、「今まで培った独自のスタイル」だと話してくれた。トレーニングは週に6日間、主に大阪市内の公園で行っている。「総合格闘技時代から歩んできたトレーナーと一緒に、その日にやりたい練習だけをしています。楽しくできるので、成果も高まるように思います」。また、対戦相手によって戦術を立て、戦い方を変える選手も多いが、一切変えないと話す。



WBOアジア太平洋バンタム級王座 赤林橋さん(本名:中井麻美)
1994年生まれ。茨木市在住。大阪府立山田高等学校、追手門学院大学卒業。10代の頃に始めた日本拳法がきっかけで格闘技の世界に。高校1年生のとき、西日本学生選手権で準優勝。2018年、女子総合格闘技(MMA)でデビューし、2020年にボクシングへ転向。デビュー3戦目でWBOアジア太平洋バンタム級王座を獲得。真正ボクシングジムに所属し、リングネームは「赤林橋」。



「これまでに経験した格闘技のスキルを詰め込んでいます。アグレッシブでパワフル、泥臭い攻撃が最大の武器。せっかく築き上げたのに、相手によって変えてしまうとその強みがブレてしまいますよね。戦術を立てるのは素晴らしいですが、自分のスタイルで勝負したいし、自分を信じられないと戦えないですから」。

9月には待望の世界戦

9月には、韓国のソウルでシン・ボミリ選手とWBCインターナショナル女子スーパーフェザー級王座決定戦に出場する予定だ。「階級を上げての挑戦になるので体重制限がない分、今まで以上にリラックスして練習に励むことができています」。シン・ボミリ選手は、パワーがあって、今ま

で一番強い対戦相手だという。さらに、アウェイでの対戦ということもあって、下馬評では相手が有利といわれている。「不利な状況ですが、それを覆せたら最高にかっこいい。KOで勝ちたいですね」。

地元茨木から世界一へ

現在も茨木市に住む赤林橋さん。「とても心地いいなって思っています。人も親しみやすく、自然もあって、生活する分にはまったく困らない。茨木市駅付近にいけば飲み屋もたくさんありますからね。よく、『都会に行かないの』って聞かれますが、安心できる環境があるからこそ、困難なことにも立ち向かえるんだと思います。魂が震えるような勝利を勝ち取るまで、リングに立ち続けたいですね」。

FM COCOLO × CITYLIFE 音楽のCOCOLO Vol.38

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

聴くたびに新しい、魔法の一枚



ALBUM
十四番目の月
—
ARTIST
荒井由実

学生の頃、ユーミンファンだった友人から「ねえ、知ってる?14番目の月って結婚する直前、って意味なんだよ」と言われた事があった。荒井由実という既にブランド化していた名前をあっさりと松任谷由実に変え、その後更にその名前をも不動のものにしていくことになるのは、当時のファンであっても予想できなかったかもしれない。そんな、「荒井由実最後のアルバム」がこれまた傑作だ。別の友人の家に行ったとき、お姉さんがかけてくれた「朝陽の中で微笑んで」。子どもの私には文字通り”電撃が走った”と記憶している。「中央フリーウェイ」の通りに車を走らせ、恋を失えば「グッド・ラック・アンド・グッドバイ」気取ってバスの窓に文字を書き、思えばそれからずっと人生のBGMに都度流れているのがこの作品の中の曲たちなのだ。大人になって知る「さざ波」の尊さ、「天気雨」の胸アツ描写、収録楽曲たちのクオリティは、年を経るにつれ更に瑞々しくしみだしていく。

松任谷由実/(旧姓 荒井由実)1954年生まれ。シンガーソングライター。1972年、多摩美術大学在学中にシングル「返事はいらない」で荒井由実としてデビュー。以降、「ユーミン」の愛称で親しまれ、J-POPシーンの女性トップランナーとして、それぞれの時代に数多くの名曲を発表。

SELECT DJ

山添 まり
MARI YAMAZOE



12月7日生まれ A型。学生時代、放送部アナウンスの経験を生かし「ラジオ関東」(現ラジオ日本)のレポーターオーディションに合格。その後、外資系メーカー人事部を経て89年FM802第一回DJオーディションに合格。以後2018年3月までFM802にて番組を担当。2018年4月から活躍の場をFM COCOLOに移し週末の2番組を担当している。料理、ワイン、欧州旅行、美術館巡り、電気街巡りと趣味・特技は多彩で、中でも英国文化に精通している。担当番組は「PRIME STYLE FRIDAY」(金曜 10:00-14:00)、「PRIME STYLE SATURDAY」(土曜 10:00-14:00)。

俳句
/
HAIKU

7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」

くちなしの雨に帰らぬ雨になほ白く

箕面市 清水寿恵子

「遣らぬの雨」とは、帰らぬ雨として人をはきとめるかのように降ってくる雨のこと。この雨に白くくちなしの花。雨と花で帰したくない人との関係がそこはかとなく想像できます。「なほ」も力強く響きます。

「入選」

点滴の紐にからまれ夕薄暑

吹田市 高嶋 文範

点滴を体につないで歩いていっているのでしょうか。紐の絡まりも薄暑もつらい。

太陽に顔あるごとき炎暑かな

茨木市 暖井むゆき

どのような顔でしょうか。暑さを存分に降り注がせている笑顔でしょうか。

犬小屋を素通りしたる浴衣の子

箕面市 高橋 真美

いつもは犬小屋を覗いている子。今日は夏祭りへと心が湧き立っています。

螢火や揺れてわずかな息づかい

吹田市 森戸 秀次

螢火を真近に見ている心の高まりと息づかいだけの静かな世界です。

ハンカチを小さく握り焼香す

西宮市 宮部 志津枝

季節はハンカチ。「小さく握り」に焼香をする作者の哀悼の心が伝わってきます。

「佳作」

孫とする初恋話チエホフ忌

高槻市 宮本 正章

溽暑の台所まったりと横たうバナナ

茨木市 藤井 晶子

あぢさゐの手水へ朝のあたらしき

和泉市 押見げげば

爪切りがいつもの場所にない暑さ

箕面市 高橋 真美

つんつんと葉先選びぬ糸蜻蛉

高槻市 青木 幹子

「つぶやき評」

ついつい口ざわりのよい言葉に憧れて使ってしまいます。多くの場合作り上げてしまった俳句となります。俳句は瞬時の詩です。ものやことに合った瞬間を躊躇わず五七五の言葉のかたまりとして記すことが大切だと思います。



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応募ください。

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

【応募フォーム】
<https://pro.form-mailer.jp/fms/f413b102177160>



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

City Life NEWS

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



シティライフNEWS
で検索

MONTHLY OF TOPICS

市民とともに歩み58年 高槻現代劇場 市民会館が閉館

1964年に開館した高槻現代劇場 市民会館。開館以来コンサートや演劇、芸能など様々な催しで、多くの市民に親しまれてきたが、今年の7月末をもって58年の歴史に幕を閉じた。高槻市民とともに歩み続けてきた市民会館の歴史を紹介する。

大阪府でも珍しい 複合型施設の完成

市民会館が完成したのは1964年9月29日。年々人口が増加し、当時あった公民館では手狭になってきたのと、教育や文化など行事で使える施設が少なく、気軽に利用できる場所をつくってほしいという市民の要望もあり建設がスタート。3億5000万円の工事費を投じ、敷地面積8932㎡、鉄骨鉄筋コンクリート造り4階建ての市民会館は、演劇、音楽、舞踊など舞台芸術に適した装置が完備された大ホールをはじめ、図書館や音楽室、工作室、講演会場を併設した複合型施設として完成した。この規模の施設は大阪府内でも珍しく、注目されたという。

結婚式場として人気を博す

現在はコンサートやイベントを行うための会場というイメージが強いが、当時は市民のニーズの一つでもあった結婚式場としても運営されていた。オープンから2年で1,500組が式を挙げた記録も残っており、「まわりの大人たちがよく『市民会館で結婚式を挙げる』と話していたことを子どもながらに覚えています」と、公益財団法人高槻市文化スポーツ振興事業団の南部光恵さん。1983年には宴会場を

2つから3つに増やすなど、活発に利用されていたが、結婚式の多様化に伴い2006年3月に式場の利用は終了した。

市民に寄り添う場所として

子どもの頃から高槻市で暮らし、市民会館を利用してきた南部さん。「大きな市民会館ができたみたいよ、有名な歌手もくるらしいなど、何かと家族の間で話題にあがり、特別な場所という印象でした。あと、大ホール内にあった喫茶室のペシコーラが辛かったことを今でも覚えています。私にとっては大人の世界を知る場所でもありました」と、思い出を話してくれた。また、小学校4年生のとき、3階の図書室に通っていたようで、「生徒が増えたことから4年生だけ、当時第一中学校の南側にまだ残っていた陸軍工兵隊兵舎を教室として学びました。そこから家までの帰り道ということもあって、よく通っていました。児童書をはじめ、能の入門書など、人生のなかで一番本を読んだんじゃないかと思います」。

閉館した市民会館を活用した イベント「インターロード」

58年の歴史に幕を閉じた市民会館。2023年3月には高槻城公園芸術文化劇場が新設される。「市民会館は、私



公益財団法人
高槻市文化スポーツ振興事業団
南部光恵さん

完成当初の市民会館※市民会館パンフレットより



1964年に行われた竣工記念コンサート ※竹本克巳さん提供



結婚式の様子※加藤隆康さん提供(1965年撮影)



1967年に行われた南部さんの小学校卒業式の様子



1993年に行われたNHKのご自慢の様子

じめてオーケストラを見た場所です。図書館もそうでしたが、たくさんの芸術・文化を見せてくれました。そうした体験が今の仕事に繋がっているのかもしれない。市民の皆さんにも、思い出に残る体験してもらえそうな場所にしていきたいですね。

9月17日(土)～25日(日)の8日間は、閉館した市民会館を活用した「インターロード」というイベントが行われる。劇の「幕間」に上演される短い喜劇や音楽の「間奏」を意味し、梅田哲也とorangcosongという2組のアーティストが、思い出と驚きが出会うアートの空間に仕上げる。



7月31日(日)に行われたクロージングイベントの様子と、壁に書かれた思い出メッセージ
さまざまな機会で市民会館と関わりのあった南部さん。1989年に職員として就職して以来、33年にわたってコンサートや古典芸能市民参加型の催しなど様々な企画を立案してきた。7月31日に行われたクロージングイベントも南部さんが企画。「大人も子どもも楽しめるイベントにしたいと思ったので、ピアノの魔術師という音楽ユニットに出演を依頼。最後は大ホールロビーの壁に、来場者の皆さんに思い出のメッセージを書いてもらって、心あたたまるイベントとなりました」。

SOCIAL 摂津市 プレミアム率150%の 商品券の購入申請がスタート

摂津市は、新型コロナと原油価格、物価高騰の影響を緩和し、地域の消費を下支えすることを目的に、「摂津市セッピープラチナプレミアム商品券」を発行する。購入費2,000円で5,000円分(1冊あたり全店共通券500円×8枚+中小規模店限定券500円×2枚)の買い物ができる、プレミアム率150%の商品券となる。各世帯最大4冊まで購入可能で、対象世帯には8月下旬以降に、事務局から購入申請書が郵送される。利用期間は今年10月1日から来年1月31日までとしている。



摂津市から各世帯に送られる案内書に申請方法などが記載されている。



グルメクーポンの登録店も募集中だ。参加希望の店舗は摂津市産業振興課、電話06-6383-1362まで

また、摂津市内の外食産業の活性化を目的に、500円のクーポンが5枚付いた「グルメクーポン券付き店舗情報冊子」が摂津市の全戸に配布。9月10日から11月10日まで利用できる。

SOCIAL 「南茨木阪急ビル」が全体竣工 コンビニ、飲食店等が順次オープン

阪急電鉄株式会社と阪急阪神不動産株式会社は、2018年6月の大阪府北部地震により大きく損傷した南茨木阪急ビルを2019年4月から建替工事を開始し、今年7月27日に全体竣工した。南茨木阪急ビルと直結する南茨木駅(阪急京都線)への動線については、エレベーターと階段を先行して設置して全体竣工した翌日から、ビル内にエスカレータ



ーを新たに設け、利用を開始。また8月1日にはケンタッキーフライドチキンとホリーズカフェ、8月11日にはローソンがオープン、今年10月初旬にはメディカルスクエア南茨木がオープンする予定だ。

From CityLife 公式LINEでおトクな情報を配信中

友だち追加は「シティライフNEWS」で検索
もしくは右のQRコードから!!

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

9/16(金)→18(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します。

「旬 × 麴」を食べてカラダの中からキレイに
秋の腸活レシピ

今月のナビゲーター 立石 智子さん
上級麵士。体調を崩した事をきっかけに、マクロビオティックの料理教室に通う中で、発酵食と出会い、その魅力に気付く。麴を中心とした発酵食がテーマの料理教室「糀舎」を主宰。

少しづつ秋の気配を感じられるようになってきましたが、夏の疲れがでてくるこの時期。今月は、秋にかけて収穫旬を迎える梨やシャインマスカット・空心菜などの食材と麴を組み合わせたヘルシーなレシピを教わってもらいます。塩麴を使ったアクアパッツアや空心菜とキムチのチヂミ、甘酒を使ったスイーツなど、腸活レシピが登場します。

WEBでさらに詳しく
立石さんが提案するレシピの詳細はWEBをご覧ください。

今月のPickup食材

登場するレシピは、青果売場「赤と青」、高槻魚浜「鮮魚たかぎ」で販売している食材を使用しています。

シャインマスカット 梨
空心菜 赤カレイ

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さいます。
072-683-0111

現物を見たい! OPENセール中 お客様の声に応じてネットショップ Santasanが実店舗をOPEN! 試乗したい!

Airbike® 電動アシスト自転車
組立完成品 44,800円(税込)

おすすめPOINT!
1 自動でロックがかかるラクラクスタンド
2 遠くまで照らす高白色LEDライト
3 シマノ製6段変速機
4 アシスト走行 最大約25km

当店オススメ商品
キックスクーター 4,480円(税込)
折りたたみ自転車 16,500円(税込)
スマートスクーター 21,500円(税込)

各種クレジットカード、PayPay、ゆうちょPayが使えます
毎日 AM10:00~12:00 (土日は除く)

Santasan® - 本店 -
日本タイガー電器株式会社 高槻市須賀町57-4
TEL.050-2018-2475
https://santasan.net/207dm

庭木1本から承ります!

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

生垣剪定 長さ1m高さ2m 通常2,200円を
先着10名様 1,100円!(税込)

ガーデンエクステル 大阪支店/茨木市桑田町4-1
営業時間 9:00~17:00 072-665-8371

七五三 バルーンのお祝い撮影の衣装・美容・着付無料
バルーンのお祝い撮影の衣装・美容・着付無料

スタッフおすすめ!
人気の2面4ポーズデザインアルバムプラン
洋装(ドレス・タキシード)+和装(着物・羽織袴)
▲15x15cm ハーフキャビネ4面台紙
可愛い布張り表紙 12,800円(税込14,080円) 1400pixx1000pix

9月撮影限定価格
台紙付き写真4ポーズプラン
ご兄弟・ご家族OK!
洋装+和装(ドレス・タキシード)(着物・羽織袴)
▲6切りサイズ(台紙30x30mm)
中判サイズ(台紙21x21mm) 4ポーズ分のCD画像データ
9,800円(税込10,780円) 1400pixx1000pix

バルーンオリジナル
8ポーズプラン
兄弟姉妹衣装美容着付け無料
七歳三歳2人で撮ってもこの価格・この内容
▲15x15cm 6面 折りたたみ 30x30cm 2面 見開き
8ポーズ分のCD画像データ
12,800円(税込14,080円) 1400pixx1000pix

おでかけ&撮影バックプラン
おでかけシュシュ4ポーズ
9月中の撮影 別の日におでかけ 衣装・美容・着付け・写真すべて含まれます。
4ポーズ分のCD画像データ 1400pixx1000pix
▲15x15cm ハーフキャビネ4面台紙
7歳22,800円(税込25,080円) 5歳17,800円(税込19,580円) 3歳19,000円(税込20,900円)

それぞれのプランはQRコードをチェック!
七五三写真のみプラン 七五三おでかけプラン お宮参りプラン

茨木スタジオ 高槻スタジオ
茨木市園町8-18 ビアリッツ茨木 営/10時~18時半 木曜日定休 駐車場あり 阪急茨木市駅下車12分 イオン新茨木店より東へ200m 072-638-6088

高槻スタジオ 高槻市千代田町5-5 営/10時~18時半 木曜日定休 駐車場あり 阪急高槻市駅より徒歩約15分 072-668-7456

バルーンのおでかけプランは前写しと外出日当日の店内での着付・ヘア付き
0120-753-317 www.studio-balloon.com 検索 プログ http://balloon818.citylife-news.com

高槻スタジオインスタグラム プログはこちら!

From CityLife ツイッター @CityLife_NEWS

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

◆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となります。