街と暮らしのトキメキをデザインする地域情報紙

City Life

We are Planet Sailors. since 1986

9
2022 SEPTEMBER
vol.233
北摂WEST
吹田・豊中
箕面・池田
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 アジアングルメ

P28-29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：THAI KICK

子育て　P.6〜9
「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。

セミナー　P.10〜11
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。

ビューティ　P.12〜13
今こそすべき秋美活

日焼けや乾燥、夏太りなどのトラブルはプロの力で解決。あなたの理想のキレイを手に入れよう。

特別コラム　P.25
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。

求人　P.15
お仕事情報　Pick Up!

ニュース　P.30〜31
City Life News
「地元の人たちが地域への愛着を深めた服部天神前広場整備ワークショップ」

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.2〜5

季節の変わり目に、新しいことを始めたくなる方も多いのではないでしょうか。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.16〜18
EXPOCITY press Vol.71

CityLife PRESENTS

新しいことをはじめる秋

大人の初めて体験フェスタ

暑さも徐々にやわらぎ秋がやってきました。季節の変わり目に、新しいことを始めたくなる方も多いのではないでしょうか。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。

ENTRY

簡単web申し込みはこちらから

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。

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。気になることは遠慮せずに聞いてみましょう。

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。

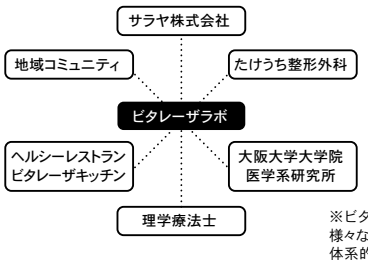
大人の初めて体験会

日時 9月1日（木）～9月30日（金）
平日 9時半～22時
土祝 9時半～17時半
※1時間　※要予約

料金 無料

トレーナーとのマンツーマントレーニングを1時間体験。体組成計による体全体のバランス計測＋測定データを基にしたカウンセリング付。

「トレーナーと会員様の距離が近いので、お気軽にご質問やご相談をしていただけます。アットホームな雰囲気で、会員様同士の交流も多いですよ」（トレーナー）。



※ビタレーザラボは様々なコミュニティと体系的に活動している。

実際に通う会員の声 ※同ジムアンケートより

膝の痛みを抱えていますが、指導を受けて徐々に改善されてきました。膝以外にも腰や足首なども矯正できるメニューを組んでいただき肉体改造に取り組んでいます。
Sさん（70代・男性）

明るく清潔で開放的な空間で、サラヤが運営しているので衛生面も安心!スタッフの方々がいつも励ましてくれるから目標に向かって頑張れます。近所にたくさんジムはありますがここに来て良かったです!
Mさん（50代・女性）

会員の6割が50代以上のフィットネスジム 疾患の有無に関わらず安心して運動を

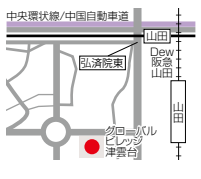
年齢を重ねると疲れやすくなったり、体のあちこちに痛みを感じ、「一人で運動するのが不安…」と諦めている人は多いはず。吹田市津雲台にある「ビタレーザラボ」は「年齢や病気のことを気にせず、のびのびと運動ができる!」と人気のフィットネス施設。会員の年齢層が20～80代と幅広いことが特徴。会員は好きな時間に訪れ、自由にマシンを使ったり、グループトレーニングを受けたりと、和気あいあいとした雰囲気。誰でも安心して通える理由は、同ジムが大阪大学大学院医学系研究科や医療機関と連携しているから。トレーナーが一人ひとりの目的や体調、疾患も考慮した運動プランを提案してくれる。運動不足の解消だけではなく、「肩・腰・膝」の痛み改善に取り組むトレーニングも行っており、グループレッスンのエクササイズも好評。まずは体験会に参加し、雰囲気を感じてみよう。

医療連携している「たけうち整形外科リウマチ科」の理学療法士・山口修司先生による無料相談会を月に一度開催。

トレーニングの前にトレーナーが入会の目的や疾患の有無、目標設定など、細かくカウンセリングを行う。「常に気にかけてくれている安心感が嬉しい」との声も。

VITALEZZA LABO 〈ビタレーザラボ〉
吹田市津雲台5-11-2 グローバルビレッジ津雲台つくもスクエア2F
営／平日9時半～22時　土祝9時半～17時半
※最終チェックイン時間は利用可能時間の30分前まで
日曜定休
06-6834-2070

ホームページはコチラ



Menu
- 入会金……7,700円
- 事務手数料……3,300円
- 月会費……9,900円～

※月会費について詳しくはホームページにて。

特典
「シティライフを見た」で
- 一日体験→**無料**　● 入会金→**無料**
- **入会で食器用洗剤「ハッピーエレファント」をプレゼント!**（9月末まで）

大人の
初めて体験会

日時 9月1日(木)～9月30日(金)
10時～20時までの間［1時間］

料金 無料

カウンセリングをしたのち、専属トレーナーと一緒にマシンを使いながらトレーニング。持ち物：動きやすい服装・靴、タオル、飲み物。

女性会員が多いことも同ジムの特徴。女性に人気のヒップトレーニングマシンも。

初めての筋トレで自分磨きにチャレンジ
スタッフと一緒に楽しくアンチエイジングを

「楽なダイエット」「若く見られる方法」スマホでそんな言葉ばかり検索してしまい、実践してみても結果が出ず…。かえって体調が悪くなったり、「何をやってもダメ」と決めつけてしまったり、そんな経験はないだろうか?アンダーグラウンドジム代表の大川さんは「健康的な体を作るには、運動は欠かせません」ときっぱり!かと言って、トレーニングに慣れていない人が自宅でトレーニングを始めても、方法を間違えたり、モチベーションを保てなかったり、継続できない人がほとんどだと言う。アンダーグラウンドジムは箕面市粟外院にある24時間・年中無休のフィットネスジム。オリンピックの選手村でも使用されていた本格的なマシンが多数揃う実力派ジムだが、会員の約6割はジム初心者。「24時間ジムと言えば、『一人で黙々とトレーニングをしている』というイメージを持つかもしれませんが、当ジムはそうではありません。スタッフ（10～22時まで在館）との距離が近く、マシンの使い方や効果的なトレーニングなど、いつでも丁寧に教えます」と大川さん。誰かと一緒になってトレーニングに取り組める環境こそ、同ジムが初心者に人気のヒミツ!新たに9時～17時30分まで利用できる「DAY TIME会員」（月額5,500円）がスタートしているので、スキマ時間に利用したい人にオススメ!

トレーナーと取り組むパーソナルトレーニングもオススメ!

会員のカラダの状態や目標に合わせて一人ひとりに合ったトレーニングプランを提案!大手パーソナルジムでの経験豊富な金田さんを始めとしたトレーナー陣が適切にアプローチしてくれる。
●45分 6,600円/回 ※都度払い。

金田 滉平さん
ダイエットパーソナルジムでの勤務を経て現在、大手フィットネスクラブ勤務。クラブ内パーソナルトレーナー売上部門1位を獲得した人気トレーナー。

栗山 恵美さん
女性専門パーソナルトレーニングジムでトレーナーとして勤務。ヨガ・ピラティスインストラクターの資格を持ち、様々なフィットネス大会で入賞経験がある。

マシンを使って自分のペースで進めるのもヨシ!トレーナーにチェックしてもらいながら進めるのもヨシ!

UNDERGROUND GYM
〈アンダーグラウンドジム〉

箕面市粟生外院1-14-31 B1F
24時間・年中無休　P22台
スタッフ在館時間は10～22時
以降はセキュリティシステムにて管理
国道171号線『勝尾寺口』交差点を北へ80m
072-749-3939

ホームページ はこちら ▼
インスタグラム はこちら ▼

バス停「新家」から徒歩3分

Menu
- 入会金 ……2,200円(ご入会時に必要)
- 登録料 ……3,300円(ご入会時に必要)
- フルタイム会員…7,700円/月(24時間・年中無休 利用可能)
- デイタイム会員……5,500円/月(9時～17時半 利用可能)
- ビジター利用 ……2,200円(1回/約2時間半)

特典 「初めて体験会」に参加後、入会で
入会金2,200円＋登録料3,300円＝**合計5,500円が無料!**（9月末まで）

駐車場は地上12台、地下10台を完備。地下にあるため入口の看板が目印。

大人の
初めて体験会

日程 9月1日(木)～
9月30日(金)

料金 無料

教師と1対1のミニレッスン＆フィードバックを体験できる。
体験後、9月入会で特典あり。
その他の月も体験は随時受付。

少人数のグループレッスンとプライベートレッスンが選べる。「英語という共通の趣味がある新しいコミュニティができて、いい刺激になっています」と喜びの声。

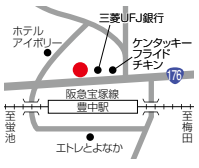
英会話イーオン
豊中校

豊中市本町1-10-5 植山ビル4F
営／火曜～金曜 12時～21時
　土曜 10時～19時
日月祝定休
0800-111-1111
（受付:10時～19時 ※土日祝日も対応）

ネイティブの自然な言い回しや海外の文化、マナーも学べる。

コロナ禍の今が上達のチャンス
大人になって始めるから楽しい英会話

新しい趣味が欲しい、海外旅行で話せるようになりたい…と通い始める人が多いイーオン豊中校。「英語を学ぶのは学生以来」という英語初心者でも楽しく続けられるよう考え抜かれた質の高いレッスン。毎週同じ曜日と時間で受けられるから学習ペースができて上達が早い（振替可能）。外国人と日本人の英語を教えるプロの教師がビジネス英語・資格試験対策等といった目的にも合わせて"話せる・使える"英語力を身に付けさせてくれる。移転OPENキャンペーンを実施中。まずは体験へ。



特典 「シティライフを見た」で
移転OPEN特典
- 入学金（通常11,000円）→**無料**
- 授業料 ……**10%OFF**

（9月末まで・豊中校限定）

From CityLife
インスタグラム @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!

大人の
初めて体験会

日程 9月30日(金)まで

料金 無料

無料体験の詳細はこちら

テニス体験 詳細はこちら ▼
ゴルフ体験 詳細はこちら ▼

ダンロップゴルフスクールと
テニススクールが8月にニューオープン
無料体験会開催中

ダンロップスポーツクラブの「ゴルフスクール」と「テニススクール」が江坂にオープン!全10打席シミュレーター完備のゴルフスクールは、冷暖房完備でいつでも快適にゴルフを満喫できる。ダンロップオリジナルのスイング理論をマスターしたベテランインストラクターが分かりやすく指導。動画撮影・解析システムで自分のスイングを解析でき、目に見えるフィードバックで上達を実感できると早くも評判だ。インドアテニスでは、人工芝のダブルス3面+シングル1面の広々とした空間で天候に左右されずに楽しくテニスができる。どちらも無料体験を実施中。

［ゴルフ］
ダンロップスウィングビジョンで自身のスイングを解析。目に見えるフィードバックで上達をサポート!

［テニス］
冷暖房完備、人工芝コートは天候を気にせず思いっきりレッスンに集中できる。

ダンロップスポーツクラブ江坂

吹田市江坂町5-20-1
営／月～水・金:10時～23時　土:9時～20時　日・祝:9時～19時
電話受付／月～水・金:10時半～21時　土・日・祝:9時半～18時
入会受付／月～水・金:10時半～21時　土:9時半～19時　日・祝:9時半～18時
木曜定休　駐車場100台　駐輪場完備
06-6170-3180

CityLife PRESENTS 新しいことをはじめる秋

初めて 大人の体験フェスタ

P.2からの続き

ENTRY
簡単web申し込みはこちらから

まずは「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。

大人の 初めて体験会

日時 9月19日(月・祝) 11時～11時50分
14時半～15時20分
25日(日) 15時半～16時20分
30日(金) 19時～19時50分

9月19日～プレオープンに伴い、体験会を開催!大人リーナはもちろんベビー・キッズのレッスンも用意(時間などは申込フォームでご確認を)。簡単な運動着で参加OK!

"オールレベル・オールエイジ"をテーマに、何歳からでも初心者でも憧れのバレエを始めることができる。

"大人リーナ"としてNHKで特集を組まれたことも。キレイな衣裳を着ての発表会は人生の輝く1ページに。

全面鏡で足腰に負担がかからないようバレエ専用の床を使用。チケット制なので自分のスケジュールに合わせて通うことができる。

現役で活躍中の実力派講師が多数在籍 人気のバレエ教室が9月19日プレオープン

堺で7年運営してきた人気の"いちやなぎ多鶴バレエ学園"が、9月19日江坂にプレオープン。「初心者から経験者まで、何歳からでも始めていただけます」とは一柳麗先生。現役で活躍中の若手人気講師も多数在籍しており、質の高いレッスンを受けることができる。初めての方は簡単なストレッチからスタート。大人から始めて、60代のシニア大会で金賞を受賞した方もいるそう。音楽に乗せてキレイな衣裳を着て踊ることで、姿勢改善やストレス解消、さらにはバレエ友達もでき人生が充実していく。まずは体験レッスンへ!

いちやなぎ多鶴バレエ学園

吹田市垂水町3-20-1 3F
受付／11時～18時　水曜定休
✆080-9608-5336
https://www.ichiyanagi-ballet.com

HPはコチラ

特典
「シティライフを見た」で
- 入会金無料
- 体験レッスン無料

(9月末・新規の方・要予約)

大人の 初めて体験会

日程 9月5日(月)～9月10日(土)
時間 11時～16時(所要時間50分程度)
料金 3,000円→1,000円

持参品:運動しやすい服装、タオル、ドリンク、室内シューズ。

Menu
- 入会金…15,000円
- 事務手数料…3,000円
- パーソナルトレーニング
  月4回…16,500円(1回4,125円／60分)
  月8回…28,600円(1回3,575円／60分)
- ショートコース
  …月4回11,000円(1回2,750円／30分)

※60歳以上60分コースのみ4,000円OFF
※90分コースもあり

特典
「シティライフを見た」と体験後当日入会で
- 入会金(15,000円)＋事務手数料(3,000円)……計18,000円→5,000円

(9月末まで)

THREEA GYM

〈スリーエージム〉
豊中市本町9-10-10
ハイツ リバーサイド204
営／月曜～土曜11時～22時、祝日 11時～18時
日曜定休　Pあり
✆06-4866-6336

LINE登録で特典あり

パーソナルジム激戦区の東京でも売れっ子だったトレーナー大野さん。元キックボクシング選手で自身の減量の経験から「食べて痩せる」を実証。

1回3,575円～の低価格なパーソナル 理想のカラダが長く続く健康ダイエット

パーソナルトレーニングは高いとのイメージを覆す、1回3,575円～とかなりリーズナブルに通える!同ジムは食事制限するのではなく、「きちんと食べて痩せる」を叶えてくれる。そのためにまず体脂肪を減らすためのトレーニングから始めるそう。20代～70代と幅広い世代が通い、マシン・キックボクシング・ストレッチなどのメニューをオーダーメイドしてくれ、理想の身体に。女性トレーナーが行うマットピラティス(会員1,500円、非会員3,300円)も人気!コロナ太りや運動不足を感じる方におすすめ。

シャワールームやパウダールームも完備。

大人の 初めて体験会

日程 8月29日(月)～9月28日(水)※時間は応相談
定員 各回1名　**料金** 無料

現役ソプラノ歌手とのマンツーマンレッスン。気持ちのリフレッシュだけでなく、全身の筋肉を使った歌い方や呼吸法を教えてくれる。

声に自信が生まれる 現役歌手の直接指導

全国公演、コンクール審査員を務める現役ソプラノ・オペラ歌手の指導が受けられる同教室。レベル・好みにあった指導で「声の通り方が変わった」「話したり、歌うのに自信が持てるようになった」など変化を感じる生徒が多い。正しい呼吸法に加え、舌や顔の筋肉が鍛えられるので加齢による筋力低下予防にも。歌で新しい自分を見つけてみよう!

Menu
- 個人(1回60分)……6,500円
- オンライン(1回30分)…3,000円

月謝制などご希望のプランに応じて

田村佳子の声楽レッスン

豊中市東豊中町
1-12-15
開講日時／都度相談
✆050-3699-0455
https://yoshiko-soprano.com

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

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

自分で自分をメンテナンス ストレッチで疲れにくい体つくりを

「疲れが取れない」「膝、腰、肩が痛い」といった体の悩み…。年齢のせいにし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れると、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!

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。

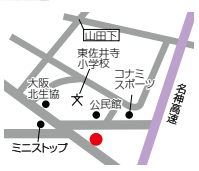
特典 「シティライフを見た」と入会で
- 入会金…2,000円→無料
- メンテナンスストレッチ本プレゼント

(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

HPはコチラ



「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。

From CityLife

CityLife 読者モデル募集中

情報紙CityLifeでは、グルメ・美容・レジャーなど読者モデルとして実際に体験していただける方を募集しています。ご応募お待ちしております。

[応募方法] 下記URLかQRコードよりエントリーください。
https://goo.gl/WE7u31
※ご依頼の際は編集部より改めて連絡いたします。

大人の 初めて体験会

日程 9月1日(木)～10月10日(月・祝)
定員 30人 **料金** 平日550円 土日祝1,100円

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

屋外で密にならずに楽しめる。
平日お得な乗馬レッスンが人気。

運動不足の毎日ひとりで気軽にアウトドアを

緑に囲まれ、馬と心を通わせて楽しむ乗馬は癒しの趣味。運動不足やストレス解消、フィットネス効果も。まずは、「一人で参加・乗馬レッスン」で気軽に体感しよう。人懐こい馬と30分間、触れ合いながら小走りまで体験、マンツーマンだから初めてでも安心。秋から「趣味は乗馬!」と言える暮らしを。

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

特 典
「シティライフを見た」とご予約の方、
おひとり様限定 乗馬レッスン
●レッスン料…平日550円・土日1,100円
(新規の方・1回限り・10月10日(月)まで)
別途、馬具レンタル料・保険代合計:1,860円
申し込みは電話、二次元バーコードにて受付

[動物取扱業者] 財団法人 服部緑地振興協会／事業者名:服部緑地乗馬センター／所在地:大阪府豊中市服部緑地1-5／種別:展示／登録番号:第595-5号／登録年月日:2006年11月20日／登録有効期限:2026年11月19日/取扱責任者:城戸晶子

服部緑地乗馬センター

豊中市服部緑地1-5 営／9時～18時
電話受付／平日8時半～17時
土日8時半～17時
火曜定休 要予約 有料Pあり
✆06-6863-0616
https://uxfb.f.msgs.jp/webapp/form/21574_uxfb_3407/index.do

大人の 初めて体験会

日程 ①9月5日(月)～9日(金)・20日(火)～22日(木)・29日(木)・30日(金)
②9月10日(土)・24日(土)
時間 ①9時～20時 ②9時～17時
定員 上記日程内で20名 **料金** 無料

カウンセリング、マシン&EMS体験、パーソナルトレーニング体験。

Menu
①24時間月会員コース
● 入会金…5,500円・登録費…3,300円
● EMS会員 月額11,000円(EMS＋マシン24h利用可)
● マシン会員 月額8,800円(トレーニングマシン24h利用可)
● パーソナルトレーニング4回22,000円～(お得な回数割引あり)
②スペシャルダイエットプログラムコース
● 20回(2.5～3ヵ月)……220,000円

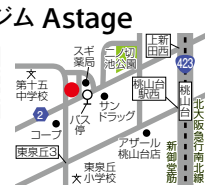
特 典 「シティライフを見た」で
①月会員コース入会金5,500円＋登録費3,300円 無料
②スペシャルダイエットプログラム220,000円→198,000円
(9月末まで)

半年で－20kgなど成功者続出 女性専用で選べるコースも充実

同ジムは自分のペースで通える「マシン会員」、付けるだけで腹筋4,000回相当の効果と言われるEMSが使い放題の「EMS会員」など目的に合わせてコースが選べる。人気の「スペシャルダイエットプログラム」はパーソナルトレーニングにEMSと食事指導付き。40代で－7.25kg、体脂肪－5%落ちた人もいて結果重視の人におすすめ!

女性専用スポーツジム Astage

〈エーステージ〉
豊中市東豊中町
5-30-28-301
営／24時間
(受付／月～金9時～21時、土9時～18時) 提携P5台
✆06-6210-6656



10月開講クラス 受講生募集中

普段着からセミフォーマルまで様々な場面に合った着物を着こなせるようになると人気の結衣きもの着方教室。経験豊富な講師陣から手厚い指導が受けられる。振替にも対応してくれるので通いやすい。

申し込み方法 電話、FAX、Webで

※下記の開講一覧表の各教室の開講日の中から、希望教室と開講日、受講時間(午前か午後)の希望を選んで申し込んでください。※開講表以外にも教室がありますので、詳細は気軽に問合せを。

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

＜基本が身につく全7回のカリキュラム＞

①開講案内 ②半衿の付け方と補正方法 ③長襦袢の着方ときものの着方 ④袋帯と結び方ときものの着方1 ⑤袋帯と結び方ときものの着方2 ⑥結(むすび)の会【課外授業】⑦総復習

[開講時間] 午前クラス 10時～12時 午後クラス 13時半～15時半

教室名	場 所	開 講 日
千 里 山	千里山コミュニティーセンター	①10/24(月)②10/27(木)③10/28(金)④10/29(土)
北 千 里	千里北センタービルディオス北千里1番館	①10/24(月)②10/27(木)③10/28(金)④10/29(土)
牧 落	グリーンホール(箕面市立市民会館)	①10/17(月)②10/19(水)③10/20(木)
江 坂	JEC日本研修センター江坂	①10/21(金)②10/24(月)
緑地公園	駅ビル文化センター	①10/26(水)②10/27(木)
曽 根	豊中市立文化芸術センター	①10/15(土)②10/19(水)③10/20(木)④10/21(金)

お申込み・お問い合わせ
結衣きもの着方教室
✆0120-882-336 (月曜～土曜 9時～17時45分)
FAX 0120-552-251
結衣きもの で検索

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

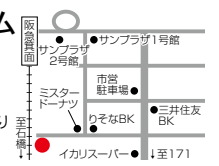
運動不足解消、ダイエット、腰痛・膝痛など身体の不調を改善したい方におすすめ!医療国家資格と米国認定トレーナーの資格を有するオーナーの大田さんが「筋肉の動かし方のクセ」「痩せない原因」を医学的観点から把握し、効率的なトレーニングで目標達成へ導いてくれる。運動が苦手という方こそ一度体験してほしい。

以前はリハビリテーション科に勤めていた大田さん。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

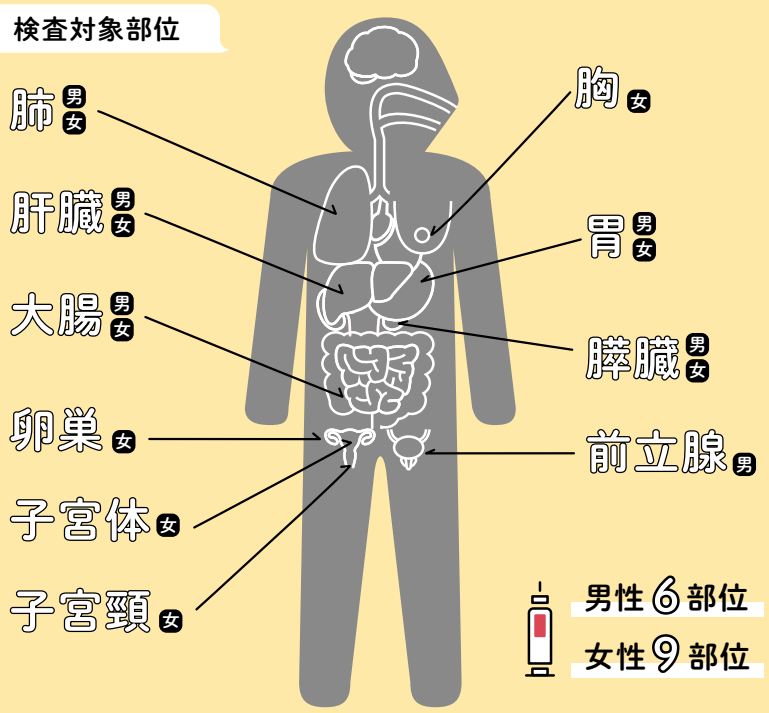
箕面市箕面6-6-47
箕面桜コーポ1F
営／9時～20時
日・祝定休 連携駐車場有り
✆072-723-1097



From CityLife **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!

検査対象部位

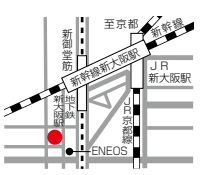


6mℓの血液だけでわかる あなたの身体に隠れたがんのリスク

院内滞在時間は15分ほど

1回たったの6mℓの採血でがんのリスクがわかる「メタロ・バランス(MB)検査」。神奈川県・千葉県のがんセンターと株式会社レナテックが共同で開発した同検査は、血液中の微量元素濃度を元に現在のがんリスクを判定する。MB検査でC判定になり、医療機関で精密検査をしたところステージ0のがんが見つかったという方も。がんは早く見つけることが重要になるため、自覚症状が無くても1年に1回受けてみては。

検査日程 9/24[土]・10/22[土]・11/26[土]・12/24[土] 9:00～12:00
検査費用 特別価格 10,000円(税込) 保険適用外 自由診療
※研究目的のため年1回の簡単なアンケート調査にご協力いただける方対象
(参考:通常実施価格 16,500円)
場 所 大阪MBクリニック
淀川区西中島6-5-3 サムティフェイム新大阪1号館102



申 込 メタロバランス 検索
ネットからは24時間お申し込みできます
✆0120-785-602

完全予約制
書類発送等ありますので希望検査日の3週間前にはお申込ください。

※この検査は、採血時点でのがんのリスクを評価するもので、がんを確定診断するものではありません。
※血液中の微量元素濃度で判定するため、検査の対象要件があるのでWEBでご確認ください。

(株)レナテック 神奈川県伊勢原市高森4-19-15 ✆0463-74-6129(平日9時～17時)

「暮らし」も「学び」も親子で楽しむ
Kids & Mam キッズ&マム

様々な選択肢がある昨今の『保活』
子どもにとっての最良を考えよう

働くママにとって、希望する保育園に入れるかどうかは切実な問題。通いやすさも重要だが、子どもにとっては人生の土台となる幼少期を過ごす場所であることを念頭に置いて、納得できる保育園選びをしたいものだ。

Check
あえて認可外を選ぶ人も居る多様化する保育園選び

北摂各市でも認可保育園（保育所）の定員は年々拡大傾向にあり、待機児童問題も改善されつつある。しかしすべての人が希望するタイミングで、さらに第一希望の園に入所できているかといえば、必ずしもそうではない。

また認可保育園では、家庭の状況を点数化して高い順に優先的に入園が決まるため、家庭によっては不利になってしまうこともある。

そこで、認可保育園だけにこだわらず、多様化する利用者のニーズに応えてくれる認可外保育園も候補に入れておきたいもの。魅力は自治体への申請・認定が不要で、民間企業が運営しているため、サービスが充実していること。他にも企業主導型保育園は、該当する企業に勤める保護者だけではなく、地域枠（定員の50％以内）があり、一般の人も利用することができるので、近隣にあるなら選択肢の一つにすることができる。

保育園選びで大切なのは、「何を優先するのか」を決めてから検討すること。子どもがあらゆる面で成長できるという視点で探すのもひとつの方法だ。3歳以上なら施設等利用給付認定を受けた方は月額37000円が無償化対象になるので、こちらも上手く活用したい。

～保育園のタイプは大きく分けて4種類～

認可外保育園

民間企業が運営しているため、サービスが充実。たとえば音楽、英語、書道、体育などカリキュラムや習い事が豊富なので、平日に通わせられない働くママにはうれしいかぎり。延長保育が長めの設定になっているところも多い。

良いところ
- ●自治体への申請が不要
- ●習い事が保育園で完結
- ●延長保育が充実

認可保育園（保育所）

国が定めた設置基準（施設の広さ、保育士等の職員数、給食設備、防災管理、衛生管理等）をすべてクリアして、都道府県知事に認可された施設。保育の必要性の認定を受けるための支給認定申請書が必要で、支給認定を受けなければ認可保育園を利用することはできない。

良いところ
- ●ゆったりとした広さや保育士の数も充実
- ●給食がある

認定こども園

認定こども園とは、教育・保育を一体的に行う施設で、いわば幼稚園と保育所の両方の良さを併せ持っている施設。内閣府の管轄で、幼保連携型、幼稚園型、保育所型、地方裁量型があり、工作や音楽、運動など幼稚園のカリキュラムが受けられるのもメリット。

良いところ
- ●教育的な面が充実
- ●給食が出るところが多い

企業主導型保育園

企業が、自社の従業員の働き方に応じて、多様で柔軟な保育サービスを提供することができる保育園。地域枠により、一般の人も利用可能。保育時間や延長保育の融通が利きやすい。最近ではカリキュラムも豊富なところが増えてきている。

良いところ
- ●国から運営費の補助を受けているので、保育料が認可並み

企業主導型保育園

ゆとりある人員配置・温かな環境で愛情たっぷり、お家のような安心保育を

毎月お誕生日会が開催され、みんなでお祝い。転園した後に、また戻ってきた園児がいるほどの居心地の良さ。

保育士の人数も充実。清潔感があり、冬は床暖房が稼働する快適空間。

砂場付きの園庭あり!近くの公園もあるので外遊びもたっぷりできる環境。

園長自身の子どもが待機児童だったことから、「我が子を預けたいと思える保育園にしたい」という想いのもと開園した小規模保育園。保育士の数も充実、きめ細やかで温かい雰囲気の園内。自園調理の給食が提供され、認可園基準をクリアした施設・保育サービスを受けることができる。小規模園では珍しく、砂場付き園庭もあるのが嬉しい!定期的に園写真がアプリにアップされ確認できるというのも安心。リーズナブルで園児・保護者への想いがつまったアットホームな保育園だ。見学随時受け付け中!

募集要項
対象：6ヵ月~2歳児クラス
保育時間：月～土曜・7時～20時
休園日：日曜・祝祭日
定員：19名　入園料：なし
保育料金：0歳児36,500円・1歳児35,500円・2歳児34,500円・企業枠一律・25,500円

【企業主導型保育園】
ohana
吹田市五月が丘北3－15
グリーンプラザ107号
☎06-6816-9715

インスタはこちら↓

企業主導型・認可外
無償化対象保育園

異年齢混合自由保育と豊富なカリキュラム クチコミで広がる"人間力を育む保育"

園内は活気に溢れ、いつも子ども達の笑い声が響いている。

豊富なカリキュラムで毎日が発見の連続!

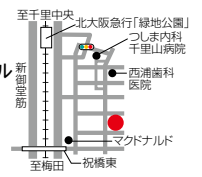
難易度の高いものに挑戦することで、心身の成長につながっていく。

"人間力を育む保育"を実施する同園は保護者満足度が非常に高く、その魅力はクチコミで広がっている。異年齢保育を実施し、思いやりの気持ちや社会適応能力の基礎が自然と身につく。音楽・英語・体育・制作・書道などの多様なカリキュラムで子どもの可能性を引き上げていく。11月26日（土）に令和5年度生向けの説明会開催（要予約）。

令和5年（2023年）度生募集
対象：6ヵ月~6歳
保育日：月曜～土曜日（日・祝日休園）
保育時間：【江坂園】7時～20時
【服部緑地園】月～金：7時半～18時、延長19時まで・土曜：8時～17時、延長18時まで

【企業主導型保育園】
ちびっこランド江坂園
吹田市江坂町2丁目17-19
☎06-7177-8696
http://chibikko-iskar.jp/index.html

【認可外保育園】
2022年4月園名リニューアル
のびっこ緑地本園
吹田市江坂町5-9-6
☎06-6388-4156



無償化対象園
英語の保育園

英語のシャワーをたっぷり浴びる保育 充実カリキュラムで刺激いっぱいの毎日を

夏祭りに芋ほり、遠足にハロウィンなどイベント盛りだくさん。

園児同士もとっても仲良し!

プロ講師を招いてのダンスレッスンは子どもたちに大人気!

先生が暖かく見守る中でたくさんのことを経験できる環境。

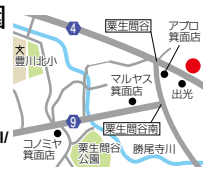
園の様子はこちら→

1日の活動は全て英語で行い、外国人講師と日本人保育士・スタッフが一人ひとりを温かくサポートするアットホームな保育園。幼児期から英語に自然に接することができる抜群の環境だ。クラフトや運動、音楽など充実のカリキュラムでダンス・フットサルはプロ講師による月1レッスンも。「趣向を凝らした保育内容に感謝。子どもも英語が大好きになりました!」と保護者満足度も高い。給食も提供可能、園庭・近隣に公園があり外遊びも充実、園バスでの送迎、卒園後も提携の放課後英語学童あり。まずは見学・無料体験へ!

保護者の声
●本当に一人ひとりに向き合って良さを引き出したり、その子らしさを理解してくれる素敵な先生方に出会えたなと改めて感じています。英語も自然と話すようになっていて驚かされます!（5歳在園児の母）
●子どもの人格形成の一番基礎となる時期に素晴らしい先生方、素晴らしい園に出会う事ができて本当に幸運だったなぁと思います。（卒園児の母）

入園要項
対象年齢：2歳～5歳
開園時間：8時半～17時半
保育延長時間：19時半まで
休園日：日祝・年末年始
※就労証明必要なし。全ての家庭で利用可能。

社会福祉法人檸檬会
Kids＆More彩都保育園
〈キッズアンドモアサイトホイクエン〉
箕面市粟生間谷東5-5-8
送迎用Pあり
☎072-746-3996
https://www.lemonkai.or.jp/school/preschool/pre-saito/



伝言板

教えます

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

■ **ピアノ・ボイストレーニング・**
フルート･ギター･バイオリン･サックス･トランペット･ウクレレ
体験有 ☎06･6876･1871松本楽器

■ **中高年のAEC英会話 初級～**
高槻駅近･阿武山070･4173･4891

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

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

売ります・買います

■ **レコードCD楽器書籍買取します**
「スノーレコード」←検索
06-4862-4684 SnowRecords.jp

申込方法 「内容･氏名･住所･TEL･FAX」を記入の上、FAXかハガキか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。

〒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

10ヵ月からの総合幼児スクール

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

学びに没頭する"探究心"は、子どもたちがより良い未来を生きるために大切な力。「もっと知りたい!」気持ちを引き出し、知的探究心の種まきをしてくれる。

保護者の声

●子どもが毎週楽しみにしていて、学習に興味を持ってくれたのが嬉しいです。ママ友と園の話が出来てストレス発散にもなっています。(年少の保護者)

●安心して小学校受験に臨むことができました。1歳から通っていたので学ぶ習慣がついており、本人が意欲的に学んでくれたのでとても助かりました。(年長の保護者)

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

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

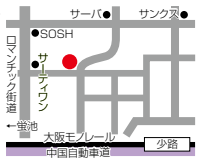
体験レッスン受付中

2017年4月2日～2021年11月30日生まれのお子さま
左記フリーダイヤルより要予約。詳しくはお問合せを。

特典 「シティライフを見た」で (9月末までの入会で)

①入会金50%OFF【11,000円→5,500円】
②初月会費50%OFF
③早期特典Quoカードpay2,000円分プレゼント

ミキハウス キッズパル
豊中少路教室
豊中市少路2-9-20
受／10時～17時
日祝定休
0120-402-886
https://www.mhkidspal.com/



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。

2023年度生募集説明会

〈対象〉
プッチクラス：0歳10ヶ月～
リトルプレスクール：１歳～
プレスクール:2歳～(年少前学年)

〈日程〉
第1回 9/ 3(土) 第2回 10/ 8(土)
第3回 11/12(土) 第4回 12/ 3(土)
※今年度生、残席わずか

▲申込・詳細はこちらをチェック!

特典 「シティライフを見た」で入会金割引キャンペーン中

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：smilekids@ukkhawaii.net
UKK スマイルキッズ で検索

プロの技が光る
夏のダメージをため込まない!
髪の美レスキューメニューで悩み解決!
Beauty Rescue Menu

薄毛・抜け毛悩みには
美容育毛コース

天然の薬剤を使用し、毛髪の成長の邪魔をしている不純物を取り除きます。年齢のせいにせず、今からでも元気でハリのある髪の毛を育てていきましょう。

艶、ハリ、ボリューム悩みに強い 大人気の育毛美容メニュー

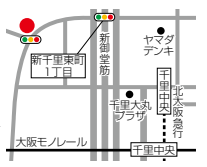
遠方から通うゲストがいるほど人気な同店の美容育毛コース。天然薬剤を使い、頭皮、毛髪に付いた不純物を取り除き、健康的な頭皮を取り戻すことができる。抜毛や薄毛、ボリュームダウンに悩む女性の強い味方として好評だ。独自開発のシャンプーは薄毛、抜毛の原因となる成分を使わず、潤いとハリを与える成分を贅沢に配合。美容育毛に特化したメニューで、年齢に負けない髪の毛を育てよう。

左）ギャザーオリジナルシャンプー。抜け毛・薄毛の原因となる成分を配合せず、潤いとハリを与える成分を配合。
右）20年以上人気のヘナカラーは、独自配合で施術時間が短く、発色が良いので気軽に染めやすい。

HPはコチラ
美容育毛の様子はコチラ

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

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



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

専門店だからできる高価買取!!

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

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

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

「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、もれなく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やすくなりました!

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

応募要項 ›› ●55歳迄の女性の参加をお待ちしております。

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

説明会のご案内
【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
高槻市	9/1（木）	10:00～11:30	クロスパル高槻
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【先生体験談あり】

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。

※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（やってみよう よいしごと） 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
くもんの先生 検索
KUMON

「暮らし」も「学び」も親子で楽しむ
Kids & Mam（キッズ&マム）

幼少期に
一生ものの力を
山手幼稚園だからできること

お花摘みがいつでもできる 好奇心を出発点に学びの芽を育む

幼稚園で過ごす3年間は、子どもたちにとって人生の土台となる大切な育みの時。吹田にある山手幼稚園は広々とした園庭や観察園と呼ばれる畑でお花摘みや野菜づくりなど様々な体験ができる。園長の岡辻秀忠先生にその取り組みについてをお話を聞いた。

草花がいっぱい 自然に触れて「好奇心」を伸ばす

山手幼稚園を訪れて、まず驚くのが園庭の広さ。朝から子どもたちが元気よく走りまわり、土の山で川を作って水を流し、泥んこ遊びを楽しむ姿がみられる。「子どもたちはそれぞれに工夫を凝らして遊びこんでいます。最近は朝礼を週2回にして、遊びに集中できる時間を増やしました」と岡辻園長。

また草花が摘み放題の園内では、いたるところで園児が季節の草花を摘んで遊ぶ姿が見られる。「実際に手でふれ、色や匂いを感じることで興味が広がり、図鑑で調べる子もいます」と岡辻園長。園児の創造力や感性を伸ばす植栽環境を創り出している園は、北摂でも珍しい。思いっきり体を動かし、自然に触れて五感を刺激する体験が、いつでも・継続的にできるという環境が魅力だ。

上）草花の周りにはチョウが飛び、たくさんの昆虫を見つけることができる。
下）ブランコをはじめ、楽しい遊具もいっぱい。楽しく遊ぶうちに体力がついていく。

昨年できた超大型遊具「にじのおしろ」。吊り橋やクライミングなどに挑戦するうちに体幹能力が鍛えられていく。

思いっきり遊べる 超大型遊具で「挑戦力」が育まれる

昨年、新たに設置された3階建ての超大型遊具『にじのおしろ』は子どもたちに大人気。「各階、一周ぐるっとまわる回遊性のある設計で、2階や3階に上がる階段は無いため、難しい斜面や垂直の網のトンネルを自力で登れる実力さえあれば、上の階に行っていいというお約束になっています」。それだけに初めて登ることができた子どもたちの喜びは大きく、達成感と自信を育んでいくという。

雨が降ると、畑のキュウリが急成長。「見てみてー、こんなに大きくなったよー」。

みんなで育てる 畑での野菜づくりで「興味の芽」を育む

食育にも力を入れている山手幼稚園には、観察園と呼ばれる広々とした畑があり、夏にはきゅうりやトマト、ナスなどの夏野菜が植えられ、子どもたちは水やりなどのお世話を通して、様々な発見をしている。「秋に収穫するさつまいもで焼き芋パーティーをしたり、大根は教室前で干して切り干し大根にするなど、作る過程を見ることで興味が湧き、食べてみたいと思うことが食育につながっています」と岡辻園長。

9月には、園内探検会を実施するので、まずは親子で一度見学に行ってみよう。

保護者の声

泥んこ遊びが大好き、毎日が楽しい！

小3のお姉ちゃんも卒園生です。この子はとても活発で、思いっきり遊べるこの環境が楽しくてたまらないようです。この前は園庭でかたつむりを見つけたと教えてくれました。たくさんの経験をして、成長していると感じています。

年長・あみちゃんとお母様

兄妹3人、8年間お世話になりました

観察園（畑）で野菜を育てていることから「どんな味なんだろう?」と好奇心が湧き、3人とも野菜好きになりました。かすみはきゅうりの花やオクラの花の絵を描いて教えてくれます。山手ならではの恵まれた環境に感謝しています。

年長・かすみちゃんのお母様

子どもたちの「生きる力」を育む様々な環境づくり

「感性」「体力」「知性」これらを3本の柱として、それぞれがバランスよく成長できるように、様々な取り組みを行っている。

体験する食育

食育担当（調理責任者）
伊島さん

給食の献立管理や食育だよりを配信しています。「食といえば伊島さん」と子どもたちは親しんでくれています。

“森のコックさん”こと食育担当の伊島さん。調理師免許と食育インストラクターの資格を持つ。

ピワジャムづくり

畑（観察園）で子どもたちが育てた果物や野菜を収穫して、実際に調理して食べるところまでを体験。

木工でも食育

各教室には伊島さんが手作りしたキッチンセットがある。子どもたちは大事に使ってくれているそう。

給食 毎日手づくりの温かい給食

山手幼稚園には給食室があり、管理栄養士がバランスの良いメニューを考案し、園内で毎日、手づくりしている。思いっきり遊んだ後に先生や友達と食べる給食はおいしくて、みんな笑顔に。

友達 たくさんの友達でコミュニケーション力が育つ

同じクラスの友達はもちろん、年少、年中、年長と学年を超えて、一緒に遊ぶ姿も多く見られる山手幼稚園。様々な個性を持ったたくさんの友達とふれあうことで、コミュニケーション力が自然と身についていく。

設定保育 子どもひとりひとりに寄り添った保育を実践

朝の自由遊びが終わったら、学年・クラスにわかれての活動（設定保育）がスタート。歌、合奏、オペレッタ、絵画造形、体育（夏期はプール遊び）など、子どもの成長にあわせ様々な角度からアプローチする保育を展開。

四季を感じる花育

先日、あるお父さんが見学に来られて「実は僕、卒園生なんです。ここでの3年間がとにかく楽しかったので、子どもにも体験させてあげたい」と言っていただきました。多くの子どもたちに充実した時間を過ごしてもらいたいです。

山手幼稚園　園長
岡辻 秀忠先生

草花にふれる

一年中様々な草花に触れられる。花で色水遊びを楽しむなど自然体験あそびがいつでもできる。

昆虫観察ができる

「これ、なんの虫やろ?」と疑問に思ったらすぐに調べられるように図鑑を持ち歩く子も。自分で考える主体性が身に付く。

［取材協力］
学校法人 岡辻学園
山手幼稚園
吹田市山手町1-15
06-6387-3001
http://www.okatsuji.ac.jp/yamate/

見学随時受付中!　詳しくは上記までお問合せを。HPも内容充実。

園内探検会（完全予約制・各回先着60組）

令和4年9月3日（土）、9月10日（土）

両日とも　①9時～11時　②10時15分～12時15分

アンパンマンもやってくる！超大型遊具「にじのおしろ」でも遊べる園内探検会を開催。申込はQRから。▶

【対象】入園前のお子さんと保護者　※雨天実施。荒天時は中止となります。

「暮らし」も「学び」も親子で楽しむ
Kids & Mam キッズ&マム

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、成長段階に応じて、身につき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（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路を身につけさせることが大切なのです。

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ので、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

STEP1 リスニングで英語音声の大量入力
↓
英語を英語のままで理解する力を身につける

STEP2 リーディングで英語の読解力を育てる
↓
英語がすらすら読めて英語のまま理解する

STEP3 英検で習得レベルを確認
とりあえず小学校で英検準2級がゴール
↓
大学入試前までに英検準1級が可能
↓
英検2級取得で大学受験が有利に！

data

この方に聞きました

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・七田眞氏に師事。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。

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、英会話ができて成績も上がり、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。

［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/

英会話スクール

英語のシャワーでネイティブ並みの発音に 1歳半から始められる英会話スクール

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）・話す（発表）・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、母国語を身に付けるように自然と英単語やイントネーションを身つけていく。

プリクマくん

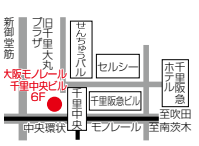
バスもあって大助かり！
対象年齢:年少～中学生
（一部教室により異なる）
※対象地域の詳細については、HPを要確認

特典 「シティライフを見た」で
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名以上同時入会で）教材費100％OFF

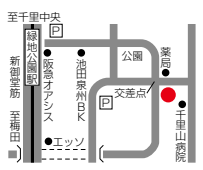
※各特典利用は、レッスンを3ヵ月以上継続される方に限る（9月末まで）

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

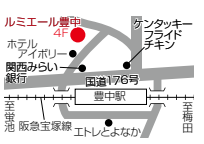
●千里中央校
豊中市新千里東町1-1-5
大阪モノレール千里中央ビル6F
受／10時～21時
（火曜 11時～21時・土曜 10時～18時）
月・日・祝定休
06-6833-0507
【英語学童】
受／11時～20時（土曜 10時～18時）
日・祝定休
06-6832-0071



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



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



人気親子教室：BabyBox＆プレ幼児 小中高の英語は速読付120分コース

英会話/速読/英語資格プログラミング

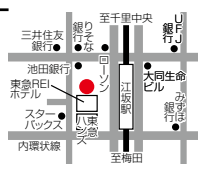
オリジナル教材やデジタル学習を駆使する工夫満載のレッスン。

ユニーク！小学生クラス
「英語即答」、「英単語増強」、「フォニックス発音練習」などオリジナル教材、デジタルアプリを導入。ゲームも用いて楽しさもいっぱい！

1回当たり1,100円からの親子コースは外国人講師と英語のキャッチボール。児童コース（幼・小・中・高）は外国人講師と日本人講師のチーム指導。小・中・高は独自のSV式メソッドで英語脳を育て、英語を得意科目に!楽しみながら進歩を実感できるイベントにも注目。能力開発の速読を加えた小学生基本コースは充実の120分（幼児は80分）。中・高生基本コース120分のレッスン＋英語速読。ネット活用英検コースは試験直前の実践演習あり（3～5級）。大人はOne-to-One（20回・個人）や月謝制（グループ・個人）を目標に合わせて選択できると評判。

同校校長が本を出版！詳しくはこちら↓

KGC国際外語センター CodeCampKIDS江坂
吹田市豊津町9-44
ハートランド江坂7F
（江坂駅1分・東急ハンズ北隣り）
06-6378-4411
https://www.kokusai-gaigo.com



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

特典
この記事持参で（10月末まで）
- **入学金3,000円OFF**

2022年11月開講クラス生徒募集中

ヤマハ音楽教室 Yamaha Music School

桃山台センター 駐車場無料
北大阪急行「桃山台駅」徒歩5分
受/10時～18時
TEL.06-6155-0730
共用無料駐車場34台あり

緑地公園センター 駅前
北大阪急行「緑地公園駅」下車すぐ
受/10時～19時
TEL.06-6867-6464

吹田山手センター
阪急北千里線「豊津駅」徒歩5分
受/10時～19時
TEL.06-6337-1291

千里丘駅前センター 駅前
JR「千里丘駅」徒歩1分
受/10時～19時
TEL.072-645-5339

◀詳しい教室・コース一覧などはHPにて！
三木楽器ピアノエレクトーン 検索

秋の入会キャンペーン実施中！
入会の方にプレゼント
入会の方に「レッスンバッグ」、「ぷっぷるとおともだち タオルハンカチセット」プレゼント！

＼無料体験／レッスン受付中！
ご参加の方にもれなく、「ポップアップシールブック」をプレゼント！

コース一覧
- ドレミらんど……2歳児
- おんがくなかよしコース……年少
- 幼児科……年中・年長
- ジュニアスクール基礎コース…小学生
- 個人レッスン……3歳児から大人
- 熟年者のコース・うたの会……大人
- 歌って踊れる青春ポップス……大人

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

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。

［ 応募方法 ］　右記QRコードよりエントリーください。

シティライフ主催

グルメ券付き

参加無料
複数受講歓迎

日々の生活が“もっと”豊かになる

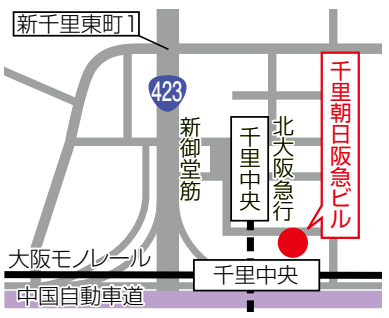
プロから学ぶ「生活向上セミナー」

さまざまなジャンルで活躍するプロの方々から、技術や知識を学ぶことができるセミナーを開催します。

各セミナー定員24名

9/27(火)・28(水)

10:00 ～ 14:30
千里朝日阪急ビル 14F
(豊中市新千里東町1-5-3)
大阪モノレール千里中央駅すぐ



セミナー参加申し込みはこちら

事前申し込みが優先です。

申し込みフォームもしくはお電話で申し込みください。
セミナー開始15分後以降は入室をお断りする場合があります。

※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。

申し込みはこちら▶
プロから学ぶ生活向上セミナー　検索

■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。

9/27(火)

セミナー室 A

10:00 ～ 11:00

1 親の学歴関係なし!東大と医学部に合格した家庭教育

「勉強しなさい」と言わなくても、自ら勉強する子育てに興味はありませんか。子どもの「選択肢」「学ぶ力」「自信」は、親子の関係性で育む事ができます。子どもに必ず読んであげたい究極の絵本リスト、塾通い無しで、算数50点→95点になった子どもの取り組みを紹介します。

家庭きょういく実践家　ANOTO代表　白須 英里子さん

高卒ママ。1冊の本と出会った事で、家庭教育の可能性を知り実践する。長男は東大、次男は医学部に現役合格。学歴や遺伝に関係なく、幼児期からできる家庭教育で、自ら勉強する子育てを提唱する。

11:10 ～ 12:10

3 介護事業所の経営者が明かす!介護・相続のホントの問題

訪問介護事業所を経営しながら、相続コンサルタントとして相談を受ける立場から、皆様に介護・相続のホントの問題を惜しみなくお伝えします!一般的な情報が溢れている昨今。ご自身に潜むリアルな問題点が見えにくくなりがち…。身近な事例から学んでみませんか?

インタビューはコチラ!▼

講師　株式会社また明日 代表取締役　川田 有美さん

訪問介護事業所「またあした」を経営。自身は介護・相続に強いファイナンシャルプランナーとして、企業とタイアップしたセミナーに多数登壇。シニア世代のお金・介護・相続問題を丁寧に整理・解決してくれる。

12:20 ～ 13:20

5 「資産形成とお金のキホン」マネーセミナー

将来に向けていくらためればいい?年金って結局、いくらもらえるの?投資は気になるけど、損しそうで怖い。そんな不安ありませんか?知識がなくても大丈夫!しっかりと基本を学べる講座です。少子高齢化による変化や、支出を抑えるポイントもお伝えしますので、この機会にお金の基礎固めをしましょう!

講師　東京海上日動あんしん生命保険　町田 康輔さん

資産形成、ライフプラン、生命保険の見直しに根拠を持って取り組む。お客様の気持ちを第一にしており、決めつけをせず、徹底的に考えを聴くスタイルに定評がある。

13:30 ～ 14:30

7 認知症や介護で家族に迷惑をかけたくない方必見

長くファイナンシャルプランナーをしていますが「認知症や介護で娘や息子、嫁には絶対迷惑をかけたくないんです!」とのご相談が年々増えています。介護にまつわるお金の現状や盲点、心細い介護費用の準備の仕方、必ずやっておくべきことなどをお伝えします。

講師　IFA・ファイナンシャルプランナー・相続診断士　小塩 美和さん

私自身、娘として親の介護・相続を通して感じたこと。ファイナンシャルプランナーとして、相続診断士としてお勧めの対策をお話しさせて頂きます。40代から将来を見据えてお金を準備することの大切さ、その方法を知って下さい。

セミナー室 B

2 『人生100年』時代に役立つ女性のためのマネー実践術

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

インタビューはコチラ!▼

講師　ファイナンシャルプランナー　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。

4 資産運用や投資をわかりやすく解説する実践型セミナー

預貯金ではこれ以上資産は殖えないと実感していませんか?資産運用をしたくても「投資」って難しそう…そんな方に必見!投資の正しい知識と、その活用方法や注意点をわかりやすく解説!つみたてNISAやiDeCo、そして今更聞けない円高・円安についてもお話しします。

インタビューはコチラ!▼

講師　株式会社ノーダス　赤川 元秀さん

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

6 超・初心者向け!お金のふやし方を基礎から学ぶ

「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」「投資ってこわそう」「銀行のお金を増やしたい」「貯蓄の始め方をイチから知りたい!」そんな方にやさしく、わかりやすくお伝えします。

インタビューはコチラ!▼

講師　ファイナンシャルプランナー　北野 美也子さん

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人の子ども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。

10月はカラダのことを思いやる「健康知識セミナー」を予定しています。

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】

チャコソープ&チャコソープ・モイストアップセット 5名

【提供：有限会社 紋珠/チャコールファーム】

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ポシティ 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】

「六甲ミーツ・アート芸術散歩2022」親子ペア招待券 5組10名

作品：袴田京太朗《闘う女の子と中国の文官》2022

【提供：六甲山観光株式会社】

万博BEAST無料利用券 ペア5組

【提供：万博BEAST】

応募方法・賞品詳細は右記QRコードをチェック
応募締め切り：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

事前予約して来場された方にグルメ券をプレゼント

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

各店舗先着30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～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かねますのでご了承ください）
- 複数受講された場合でもお一人様一枚限りのお渡しとなります。
- お釣りは発生しませんので予めご了承ください。
- チケットは受付時にお渡しいたします。
- 店舗都合により休業もしくは営業時間が変更になる場合がございます。ご了承ください。

※新型コロナウイルスの感染状況などにより、セミナーが中止となった場合、グルメ券のプレゼントはいたしかねます。予めご了承ください。
※グルメ券のお渡しは5回までとさせていただきます。

グルメ券が使える店舗

肉バルGABUTTO 吹田店
〈ニクバル ガブット〉
吹田市片山町1-5-10ダイオービル1F

SALVATOLECUOMO&BAR 千里中央店
〈サルヴァトーレ クオモ アンド バール〉
豊中市新千里東町1-1-3 SENRITOよみうり 2F

野菜とつぶつぶアプサラカフェ（LABI千里中央店）
豊中市新千里東町 1-2-20 LABI 4F

写真はすべてイメージです。

9/28（水）

セミナー室 A

1 「中古住宅を買ってリノベーション」のイロハをお教えします

10:00～11:00

"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します。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。

2 初心者でも『簡単！効果的なお金のふやし方』

「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で、気軽にマネー相談がしやすいと評判。

3 相続した不動産を売却して、手取りを増やす2つの流儀

11:10～12:10

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

インタビューはコチラ！▼

講師　センチュリー21/ウエストエリア株式会社　代表　大村 武司さん

不動産業界歴27年。1級ファイナンシャルプランニング技能士・宅地建物取引士・上級相続診断士。不動産相続や相続専門家向けセミナーの講師依頼も全国から多数寄せられる。

4 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

5 介護の専門家が伝える「老人ホームの選び方とお金」

12:20～13:20

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

インタビューはコチラ！▼

講師　株式会社カラフル　代表取締役　石井 英彦さん

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

6 元高校教師が実践している「ほったらかし投資」3分法

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

講師　ファイナンシャルプランナー、社会福祉士　武田 拓也さん

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

7 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。

8 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”に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。「一緒に将来の万が一について考えましょう」。

セミナー室 B

箕面商工会議所

【第20回 みのおのまち商学校】開催!!

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

【開催期間】9月30日（金）まで
【受付開始】各店舗の受付時間による
※チラシの設置：参加店、箕面商工会議所、市関連施設、池田泉州銀行

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

吹田商工会議所

メイシアターにて講演会を開催！

『テクノロジーが切り拓く未来社会～変わりゆく時代、私たちは何をするべきか～』と題した講演会を開催します。講師として大阪・関西万博テーマ事業プロデューサー、落合陽一氏をお招きしています。

©Rie Goto

【日　時】10月3日(月)
18:30～20:30
（受付17:45～）
【会　場】吹田市文化会館（メイシアター）大ホール
【講　師】メディアアーティスト 落合 陽一 氏
【料　金】2,000円

【詳細・申込み】
QRコードからお申込ください。

豊中商工会議所

豊能地域ビジネス アイデアコンテスト2022

公募説明会＆キックオフセミナー

豊能地域で創業予定の方、創業後５年以内の方を対象とした、ビジネスアイデアコンテストを実施します。
コンテスト実施にあたり、公募説明会および、気鋭の起業家による基調講演、パネルディスカッションを行うキックオフセミナーも併催します。創業予定の方、創業後間もない方、ぜひご参加ください。

【日程】9月20日（火）14:00～16:00
【会場】豊中商工会議所（オンラインでも実施）
【講師】(株)鯖や 右田 孝宣 氏　他
【参加費】無料
【問合せ・申込み】
豊中商工会議所 中小企業相談所
TEL06-6845-8004

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！

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！

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。

「1回の体験でウエスト−5センチ」寝ているだけで理想のメリハリBODYに

自力では頑張れないし運動もできない……体重は減ったけど寸胴体系、皮が残る、と悩んでいた人を驚くほど綺麗なボディに仕上げる同店。コリなどもほぐし念入りに施術してくれ、スッキリ楽になるのも高ポイント。寝ているだけで褒められボディを作ってくれる、痩身のプロに頼ってみては。

Point

気になる部位を重点的に理想のボディラインをつくります

お腹周り、背中、二の腕、脚、お尻……。気になる箇所を重点的に、自力ダイエットでは難しいボディメイキングを叶えます！　チーフ 北居さん

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

老けない、その秘密はアンマンにあり "実年齢×0.8歳"を叶え、喜びの声多数

メタジェクトは痛み・ダウンタイムなしで「医療レベルの結果が出る!」と、虜になるゲストが続出。1秒間に最大2,700個の微空洞を一時的に形成し、自然治癒力でコラーゲン・エラスチンを生成。肌の奥までヒアルロン酸をまるごと1本導入し、"実年齢×0.8歳"を実現。顔印象が変わってしまう"夏老け"をこのタイミングで1度リセットし、同世代に圧倒的な差がつく肌へ。

Point

"過去最高のフェイシャル" 本気の若返りを叶えます

「最も効果を実感できる施術」「生まれ変わったみたい」「可愛らしい顔になった」など、リピーターのゲストからネット上でも嬉しいクチコミが多数届いています。これからも結果を1番に考えベストの提案をしていきますのでお任せください。

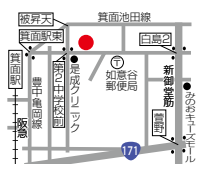
オーナー　稲田さん

トータルビューティサロン サロン・ド・アンマン

箕面市如意谷1-7-41
営／10時〜20時　予約制　無休　Pあり
✆072-722-2411

ダンディアップ

✆072-725-3660



特典

【 Body 】
- 攻め痩せお腹コース……3,300円
- 冷え太り対策! スラット美脚美尻コース…3,300円
- 背中二の腕姿美人コース……3,300円
- ①〜③から2部位選べる贅沢コース(75分)…5,500円
- ダンディアップひげ脱毛……5,500円

【 Faicial 】
- 悩み特化型・光フェイシャル（シミがポロッと落ちる感激!）……3,300円
- 小顔リフトアップフェイシャル（顔全体のリフティングで"上がる"が続く）…3,300円
- 最上級美肌テクノロジーメタジェクト……5,500円
- 肌枯れ速攻リセットフェイシャル（小顔リフトアップフェイシャル+光フェイシャル）…8,800円

（9月末まで・要予約・新規の方のみ）

悩み別フェイシャル

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

エステ歴19年以上のプロの技術でしわ・タルミ改善、艶めくハリ肌へ

今年1月にOPENし、早くもリピーターがつき紹介で広がっている同サロン。オーナーは大手サロンで店長経験もある歴19年のベテランエステティシャン。一人ひとりの肌状態を見ながら、的確に結果を出す施術力が魅力。イチオシのしわ改善たるみ予防コースは、ハイパープラスでコラーゲンを導入しEMSで表情筋を引き締めリフトアップ!「確実に痩せる」短期集中痩身メニューも人気。

Point

経験に基づき一人ひとりにベストの施術を提案

エステ業界で19年以上の経験があります。一人ひとりの肌悩みや体型に合わせて最適の施術を提案していきます。お気軽に何でも相談してくださいね。　オーナーさん

「接客中は留守電にしているので、お名前、電話番号を入れていただけたら折り返します」とオーナー。

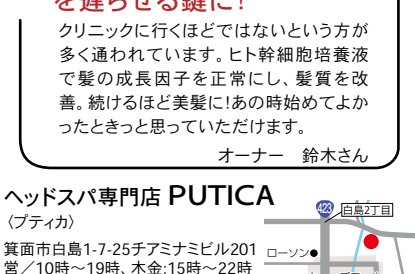
←インスタはこちらでチェック

特典　「シティライフを見た」で
- open記念!　しわ改善 たるみ予防・リフトアップコース……70分 18,000円→4,000円
- open記念!毛穴黒ずみオフコース……70分 11,000円→3,000円
- 短期集中脂肪燃焼コース70分18,000円→4,000円

（新規の方・要予約・各コース先着10名・9月末まで）

Esthetic Salon FJ

〈エステティックサロン エフジェー〉
豊中市本町1丁目2-55 青木ビル 4F
営／9時半〜19時（土曜は18時まで）
日・祝定休
✆06-6152-8893



抜け毛、細毛、50代の美髪づくりは専門店に頼るのが正解

ヘッドスパ講師として全国・海外で2000軒のサロン教育を行ってきた鈴木さん。インドネシア・バリ政府公認クリームスパ資格取得。

夏の紫外線で強いダメージを受け、さらに抜け毛が増えるこの時期の髪は弱りまくっている!髪質改善や育毛に特化したヘッドスパが受けられる同店では、洗浄成分を一切含まない贅沢美容クリームでマッサージしながら皮脂汚れを落とし、しっかり保湿して柔らか頭皮に。再生医療にも使われる「ヒト幹細胞培養液」を浸透させ、強く美しい髪が育つよう導いてくれる。貸切空間で最上級の技術が受けられる癒しの一時を。専門店ならではの効果をぜひ実感してほしい。

Point

今のヘアケアが髪の老化を遅らせる鍵に!

クリニックに行くほどではないという方が多く通われています。ヒト幹細胞培養液で髪の成長因子を正常にし、髪質を改善。続けるほど美髪に!あの時始めてよかったときっと思っていただけます。

オーナー　鈴木さん

特典　「シティライフを見た」で
- 1時間体験コース……11,000円
- 2時間2回体験コース……通常44,000円→33,000円

（初回22,000円、2回目は半額11,000円）
（新規限定先着10名、2回体験コースは効果を出すため1回目から1ヵ月以内）

ヘッドスパ専門店 PUTICA

〈プティカ〉
箕面市白島1-7-25チアミナミビル201
営／10時〜19時、木金:15時〜22時
不定休　P1台有
✆070-8958-3580
Instagram:@putica.headspa

気になるキレイのひみつ

今回のテーマ

夏のダメージが肌に出る「秋枯れ肌」

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

ウェブでさらに詳しく

「秋枯れ肌」という言葉をご存知だろうか。強い紫外線、冷房による肌の乾燥、汗による水分不足の影響などで起こる肌トラブルのことを指す。「夏を乗り切ったから一安心」ではなく、秋こそ肌トラブルが増える時期と言われている。そこで、メイクアドバイザーのおがわみゆきさんに、秋の美肌対策について話を聞いた。

教えてくれた人

yourcolor+
おがわみゆきさん

2019年に自身のサロンyourcolor+をオープン。サロンではパーソナルカラーに特化したプリオリコスメという化粧品ブランド販売のほか、パーソナルカラーコーディネーターの資格をもち、その人に合うコスメの提案、日々のケア方法について教えてくれる。

Instagram@yourcolorplus

秋枯れ肌になると…

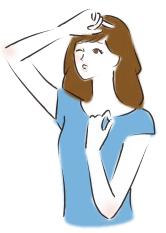
- メイクのノリが悪くなる
- 肌のハリやツヤがなくなる
- くすみ、シワ、シミが目立ちやすくなる

「メイクで隠そうとしても逆に目立ってしまいます。さらに時間が経つと暗くくすみ、疲れた表情に。肌の状態を改善するところからはじめましょう」とおがわさん。

【 自宅でできるケア 】

保湿はいつもよりしっかりと

手のひらで頬をさわって、吸い付くような感覚になるまで続けよう。朝の洗顔後、入浴後の2回が理想で、目元や口周りなど小ジワが気になる部分はさらに重点的にケアを。



日中はメイクを忘れずに

まだまだ紫外線が強い日が続く9月。屋内でも窓越しに紫外線が入ってくるので、外出をしなくても肌を無防備にしないようメイクは忘れずに。

9周年を迎える全国でも一目置かれるサロン
1年で1,300人以上を痩せさせる

北摂で40年、女性のダイエットをサポートし続けてきたファニービーの人気メニュー「高速セルライト撃退コース」。全国ダイエットコンテストグランプリにも輝いた同メニューは、ズボンに乗ったお腹のお肉、パンパンな太もも、垂れたお尻、冷え性やむくみの原因であるセルライトの撃退に特化している。超音波やラジオ波に加え、最新型のハイフを組み合わせることで、体の奥深くの「脂肪細胞」まで刺激を届かせ、健康的な細胞を生み出せるようにするため、代謝が向上。長期的に痩せやすい身体に変化するのだとか。「2ヵ月で10kg以上も体重が減った」「股ズレが無くなった」「健康診断の数値が正常値に戻った」など確実な結果が出ているようだ。若かりし頃の健康な身体を取り戻そう。

Point

骨格矯正が重要！
筋肉と骨格を見て
メリハリボディを作る

全国トップクラスの手技で体の歪みを取ることで、血流と代謝がUP。マシンで与えた刺激の効果を長持ちさせ、根本的な体質改善に繋がります。

スタッフ　田井店長

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

医療機関提携サロン ファニービー https://www.funny-bee.jp/

■吹田店 ☎06-6386-0013
吹田市片山町1-6-23 グランロゼビル2F
JR吹田駅東出口から徒歩1分
営／月曜～金曜11時～20時
　土曜・祝日10時～18時
日曜定休　Pあり

■茨木本店 ☎072-645-1107

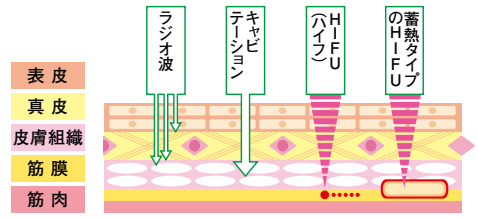
ゲストの喜びの声はHPに掲載！

特典　「シティライフを見た」で
〈9周年特別メニュー〉
●お好きな部位2ヵ所が選べる高速セルライト撃退コース（90分）…**5,500円**
●お好きな部位1ヵ所が選べる高速セルライト撃退コース（60分）…**4,000円**
（9月末まで・新規の方限定）

高速セルライト撃退コース

1 特殊超音波で溶かし出し
特殊な超音波で固まった脂肪細胞を溶かし出す。

2 ラジオ波で徹底燃焼
ラジオ波で身体の深部を温め、脂肪を燃焼。



3 最新型ハイフで深部を刺激
筋膜層を刺激。効率よく蓄熱し、活発な新細胞を生み出す。

4 吸引＆EMS
吸引で水分に変わった脂肪をリンパに流す。EMSで通常動かしにくい筋肉にアプローチ。

【マシーン後の脂肪回収】
体内の毒素を全国トップレベルの技で流し出す。

5 マシーン後の骨格矯正・脂肪回収
骨格矯正ストレッチで歪んだ骨盤の位置を正していく。

50分2200円の濃密な贅沢時間
肌ダメージに美肌叶える11ステップ

夏で浴び続けた紫外線や、マスク着用による肌荒れにお悩みの貴女へ。同店は熟練のプロによる本格的な施術、11の充実したステップで肌本来の美しさを引き出してくれる。セルフケアでは落とせない毛穴の汚れや黒ずみを吸引し、潤いたっぷりプルプル肌へ。夏の蓄積したダメージが気になる方、心身ともにリフレッシュされて。

Point

艶めくプルプル肌へ導く
デコルテまでの贅沢ケア

スタッフのスタンダードコースに含まれるデコルテまでしっかりケアをすることで、リンパの流れを促進し、凝り固まった身体もお肌も心までリフレッシュしていただけます。　オーナー大喜多さん

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

美肌ケアは、デコルテから顔全体まで施す。フェイスラインもスッキリ。

特典　「シティライフを見た」で
●スタンダードコース50分（イルネージュ使用）……6,600円
＋
●サンプルセットプレゼント→
初回お試し**2,200円**
（9月末まで・完全予約制・要予約）

Point

3ヵ月で目標体重へと導く
二人三脚の全力サポート

上の写真のHさん(48歳)は3ヵ月で－8キロ、お腹周り－11.9cmの結果を出されました。目標達成できるよう全力でサポートいたします。一緒に頑張りましょう！

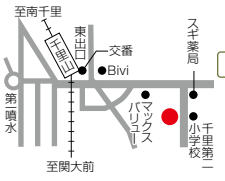
オーナー　山本さん

「自力ダイエットは無理」な貴女に
キツイ運動なし本格健康ダイエット

「コロナ禍でライフスタイルが変わり太って戻らない」「ダイエット失敗を繰り返している」。そんな貴女には4月で12周年を迎えたダイエット専門サロンの同店がオススメ。3ヵ月で－10kg、お腹周りのサイズダウンを実現、健康的に痩せる方が続出。リバウンド防止アフターフォローも充実!ダイエット諦める前にご相談を。

痩身カウンセラー、健康管理士、美腸セラピストの山本さんが二人三脚でサポート。

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



特典　「シティライフを見た」で
● ダイエットカウンセリング**無料**
● カウンセリング無料　＋
①耳つぼ施術　②天然はちみつ
全て込みで5,672円 → **1,900円**
（新規予約で7キロ以上痩せたい方・9月末まで）

シワ取り専門
5年持続プラン受付中!
長期持続型「ボリューマXC」注入
再注入半額!

ほうれい線・眉間・額などの深いシワ解消
目元・口回り・カラスの足跡などの小じわ解消
目の上・下、こめかみの凹み、頬のコケのボリューム改善
施術の痛みを3重にカバー
・マジックニードル
・局所麻酔
・薬剤
厚生労働省認可ヒアルロン酸 ボリューマ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トアップ
●ヒアルロン酸ファビアンネ 1cc 3,300円
●豊胸バッグ抜去　33万円~

ワキガ・多汗症治療
●ミラドライ（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・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】
0120(889)480（はやくシワゼロ）

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 UMEDAII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

おかげさまで33周年 CM放送中!

新型コロナ対策融資
きたしん新型コロナ対策
「経営強化連携融資」
★日本政策金融公庫との協調商品です★

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

※お申込みに際しては、個別に審査をさせて頂きます。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

PMS、更年期、不眠、うつ、不安症、動悸、頭痛、緑内障など

不妊症、倦怠感、治らない体の痛み・しびれ 甲状腺、シェーングレン、SLEなどの免疫疾患

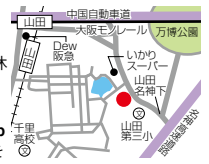
煎じ薬、粉薬の調合も行う北摂でも数少ない漢方専門薬局。体調相談から難治性の疾患まで幅広く対応。原因を見つけ出し、生活を見直し自分でコントロールする方法まで教えてくれる。「ここに来て本当に調子が良い」との声が多いのは、本当に適したものを選んでくれるからこそ。

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

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

［吹田］漢方薬局　柚花香房

吹田市山田西3丁目57-20
ピアパレス王子101
営／平日9時～19時
水曜9時～13時
土曜9時～17時　日・祝定休
駐車場2台あり
☎06-6816-9677
http://wu-xiang-dou.co.jp
漢方相談は電話でご予約を



アトピー・不妊症・生理痛・ひざ痛・腰痛・頭痛など

アトピー、不妊症、自律神経失調症など 乱れを正して、体の内側から改善へ

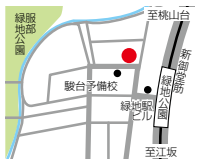
アトピーで悩み、漢方で完治した経験から「漢方で誰かの力になりたい」と、この道を目指した西口先生。国際中医専門員の見地から不妊症や自律神経失調症など幅広い症状で相談可能。生活習慣のアドバイスなど患者の立場に立った親身な治療が評判だ。

喜びの声（アトピー改善例）

中学生の娘が3歳からアトピーと診断されステロイドでおさえていましたが、2年前から悪化し相談へ。漢方薬を飲んで3ヵ月で目の周りがきれいになり、かゆくて目が覚めることが無くなりました。10ヵ月後から、全体的にかゆみの程度がましになり、1年後くらいからは、かゆみもほとんど無くなりました。かゆみが無くなるなんて思ってもみませんでした。

春風漢方薬局

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



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「アトピー」。春風漢方薬局の西口先生にお話をお伺いしました。

Q アトピーは完治することはないですか？

A 重篤者でも改善した例はあります。

ステロイド外用薬などによる治療を長年続けながら、症状は一進一退を繰り返している方も多いのではないでしょうか。ステロイドでの対処療法も状況によっては必要ですが、根本治療がやはり大切です。漢方では、体内の余分な熱や水を取り除き、皮膚の外壁の生成を促進する漢方薬を処方します。体の内側からアプローチしていきますので、食生活の見直しも大切です。冷たいものや、脂っこい物、生ものを控えて、和食中心の食事がおすすめです。重篤なアトピーでも改善は可能です。諦めずに頑張りましょう。

春風漢方薬局　西口先生

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

美容と健康は毎日の食事と正しい服薬から

薬食同源 スパイスと漢方の話

第64回

文　笹川薬局　笹川悦子

山薬（サンヤク）とヤマノイモ

ヤマノイモの仲間は世界各地に分布していますが、日本のヤマノイモは、山野に自生するものを別名自然生（自然薯）としても知られています。薬用にはヤマノイモDioscorea japonica Thunberg又はナガイモ（Dioscoreaceae）の周皮を除いた根茎（担根体）を秋に掘り出し、周皮を取り除くか、蒸してから乾燥したものを「山薬（サンヤク）」と称して用います。

サンヤクが配剤されている漢方処方としては、八味地黄丸（ハチミジオウガン）、六味丸（ロクミガン）、牛車腎気丸（ゴシャジンキガン）、啓脾湯（ケイヒトウ）、参苓白朮散（ジンリョウビャクジュツサン）等々、中でも「八味地黄丸」と「六味丸（六味地黄丸）」は、ともに尿量減少又は多尿、夜間たびたびトイレに行くなどの症状のある方に用いる事があります。六味丸は地黄、山茱萸（サンシュユ）、山薬、牡丹皮、沢瀉（タクシャ）、茯苓（ブクリョウ）で構成され、桂皮と炮附子（ホウブシ）が加えられたものが八味地黄丸です。薬味の違いから四肢の冷えがない時は六味、疲れやすく冷えが強い場合は八味と使い分ける場合があります。その中で2つの処方とも山薬は補気（滋養とも言えます）、元気を取り戻す役目を期待して配剤されています。他にも漢方処方中では、山薬と地黄の組み合わせや、山薬と人参との組み合わせで期待する効果を使い分ける場合があります。

暑さに挫けず蔓を伸ばしたヤマノイモには茎の葉腋のつけ根にしっかりと零余子がついていました。暑さにも台風襲来にも飛ばされなかった小さな黒褐色の零余子は、辛抱の塊のように思えます。

熱帯夜の毎日を過ごす日々が続くと、秋の気配を探したくなります。草木を見ると暑さのためか葉をうなだれているものばかりですが、その中でグングン蔓を延ばし続け、空に向かっている植物がいます。亡父母が移植したヤマノイモです。

【ヨ薬〈Dioscorea batatas Decaisne】

JA北大阪
挑戦し続ける……

農協の飲めるごはん

FRP製高床式砂栽培台

農協のひのひかり

朝市

WE米®

地域と歩むJA北大阪

〒565-0824　吹田市山田西4-15-1
TEL　06-6877-5140
ホームページ　https://ja-kitaosaka.or.jp/
HPはQRから

妊活「授かる」「育む」をサポート
子宝漢法
～補陽丸～
TVで話題！
妊活中の方が注目！
栄養素サプリ
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!!

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

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!!

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!

塾の講師や保育士など、
様々な働き手を募集中。
この機会に新たなやりがいを
見つけませんか。

職 職種　時 時給　給 給料　待 待遇　資 資格　応 応募　休 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で、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る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得してい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、その際に対応してくだ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尋ねると「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方ばかりで、いい刺激をもらっています」。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」。早朝のランニングや趣味の読書も楽しみながら、充実した毎日を送っている。

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！

パア オフィスビル・予備校日常清掃

清掃パートさん募集・勤務地選択可能です

清掃（簡単な掃き拭き、トイレ清掃等)パートさんを募集します。未経験の方でも、仕事が初めての方でも大歓迎!研修の中で親切丁寧に指導いたしますのでご安心ください。勤務地もお選びいただき、家事などとの両立も可能です。

主婦（夫）の方が活躍する職場です

［勤務地］①豊中市新千里東町（オフィスビル日常清掃）千里中央駅すぐ
②豊中市寺内（予備校日常清掃）緑地公園駅すぐ

職①オフィスビル日常清掃②予備校日常清掃 時①6時～8時（6時半開始も可）②A:6時～9時B:6時～14時半(6.5H) 給①時給1,000円②時給1,050円 待有給休暇、制服貸与、交通費規定支給、試用期間3ヶ月（条件同）、保養所、退職餞別金・永年勤続表彰（規定有） 応まずはお電話ください 休①土日祝②シフト制月6日

【申込はこちら】コスモビル保全株式会社 大阪市北区西天満4-11-23
☎0120-645-461 採用担当 受／平日9時から

シティライフ持参で本社面接の方
クオカード（1,000円）支給
（なくなり次第終了）

パア 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
職技術補佐員、研究員、研究・教育補佐員 時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・Exelできる方） 応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

パ 小規模保育所スタッフ

ブランク・未経験・短時間でもOK 保育士のお仕事

［勤務地］吹田市江坂町2丁目17 のびっこ江坂北園
職保育士 時 7 時半～１９時の間で３時間以上 給時給1,200円～ 待昇給有、社員登用有、自転車通勤OK、その他福利厚生等有 資未経験者OK・要保育士資格 応まずはお電話ください 休土・日・祝、その他も応相談

【申込はこちら】株式会社ISKAR 吹田市江坂町5-9-6 メイト緑地公園・のびっこ緑地本園
☎06-6388-4156（採用担当） http://chibikko-iskar.jp/

直木賞作家、今村翔吾が事業継承した“町の書店”

阪急箕面駅から徒歩5分、活気あふれる商店街を抜けた先にある、きのしたブックセンター。作家今村翔吾が事業承継し、昨年11月にリニューアルオープンをしたことで話題になりました。地域の皆様に支えてもらいながら、“町の書店”の良さを存分に感じてもらえる、そんなお店を目指しております。是非一度足を運んでみて下さい。

きのしたブックセンター
〒562-0001 箕面市箕面6-4-28
TEL.072-722-1915
営／11時～20時（土日は18時まで）

パア契 看護補助スタッフ

時間を有効活用・看護師をサポートしてください

物品搬送や配膳、ベッドメイキングなど看護師の補助をしていただきます。幅広い年齢層の方が活躍しており、資格なしOKでパートスタッフは未経験も歓迎!先輩が丁寧にレクチャーいたしますのでブランクのある方も安心してお電話ください。

子育て中の方も歓迎!パート勤務の方に身体介助をお願いすることはございません。

［勤務地］箕面市立病院（箕面市萱野5-7-1）

職看護補助スタッフ（①パート②任期付フルタイム） 時①9時～17時、7時半～16時15分、10時15分～19時、16時～19時、週2日～、時間曜日相談OK②【日勤】9時～17時半（このほか早出、遅出、夜勤あり） 給①時給1,150円～②月収214,100円～ 待昇給有、各種社会保険完備、有給休暇、賞与年2回有、交通費支給、単車・自転車通勤OK 資②高卒以上(a)介護福祉士又は介護職員初任者研修修了者or（b)病院・介護施設での介助経験3ヶ月以上の方

【申込はこちら】箕面市立病院 箕面市萱野5-7-1
☎072-728-2034（病院人事室） https://minoh-hp.jp

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らし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EAST版に載る場合もございます）

応募はこちらから ▶

※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。

Vol.71
エキスポシティプレス

EXPOCITY press 9

2022 September

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

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。

マリークヮント
ららぽーとEXPOCITY 2F
✆06-6876-1080

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。

agnes b. FBSD717
（26,400円）

小ぶりなサイズ感が女性に嬉しいTiCTAC別注モデル。デザイナーの手書きの数字を用いたインデックスに、アイボリーカラーのレザーとピンクゴールドケースの組み合わせが柔らかな印象を与えます。

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ティーライン。

チックタック
ららぽーとEXPOCITY 2F
✆06-4864-2238

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
リサイクルビーズ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もカバ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使用いただけます！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〈ヨギボーストア〉
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ズフリーバッグ。異なる色調の糸を織り交ぜた杢調の素材を使用し、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ー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

EXPOCITY 7TH HAPPY ANNIVERSARY

2022/9/1（木）～9/20（火）　詳しくはコチラ ≫

＼ 一度はやってみた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！

お買い物がもっとおトクに！

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・中止となる可能性がございます。

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EXPOCITY 1F 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EXPOCITY 1F　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'nThings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が混み合いやすい時間帯となっております）
※ご来館前に最新情報をご確認のうえ、ご来館いただくようお願いいたします。
◀ 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/

エキスポシティのインスタグラム公式アカウント
「遊ぶ、学ぶ、見つける」楽しさをひとつに！エキスポシティのおすすめアイテムやイベント、お得情報をお届けしています！
@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あげます。

NIFREL にふれる

Vol.74

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。

「いい夫婦の日」に フォトウエディング無料ご招待

ニフレルは11月19日に開業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、ニフレルのアー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」へ抽選で1組を無料ご招待。10月にニフレルで開催する相談会「フォトウエディングにふれるフェア」への参加者が対象で、相談会は、結婚前のカップルだけでなく、ご夫婦や結婚予定の方がお一人でも参加OK！

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 ≫

\\ 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 ≫

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

ウエディングにちなんで仲良し夫婦をご紹介！

「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。お昼寝の時もペタっと寄り添い、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のかな。ぜひ仲睦まじい様子をご覧くださいね！

今までの
バックナンバーは ▶
CityLife Newsから

NIFREL

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

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 浩氏の監督就任を発表し、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。

小野社長は「片野坂氏の素晴らしい人柄でしっかりチームを一つにしていただいた」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、浮上のきっかけを掴めない状況が続いております。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残留となったため、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、クラブ一丸となって戦い、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一丸となり、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した」とコメントを発表。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・スタッフ一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いします」とコメントを発表し、8月17日（水）のトレーニングから指揮をスタート。

松田新監督は今季6月までV・ファーレン長崎の監督を務めており、アビスパ福岡やヴィッセル神戸などの監督を歴任。今季終了までの契約となっている松田新監督は、時間がないなかでJ2自動降格圏の17位に低迷中のガンバ大阪を立て直す。新監督の手腕に希望を託し、勝ち点を積み上げJ1残留を信じるしか無い。

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）

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
チーム経歴：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が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れど、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と思います」と挨拶。ストロングポイントを問われると「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で、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。

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
チーム経歴：SC インテルナシオナル（ブラジル）⇒コリチーバ FC（ブラジル）⇒鹿島アントラーズ

8/3（水）に行われた会見で、移籍の決め手を問われると「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し、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」などとコメント。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ても感動したことにもふれた。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。

9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 ▸ 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
ガンバ大阪オフィシャルサイトでチェック！
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(フレイム)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・おおさか南北ウオーク」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オーキングイベント「朝日・おおさか南北ウオーク」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。

大阪モノレール モバイルチケット　検索

	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)

© TOMY

●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
※カメラはご持参ください

※小学生以下のお子さまが対象となります（保護者の方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!

それいけ!アンパンマン フォトラリー　9/19(月・祝)
300組様

受付で参加用紙をもらって5か所のポイントで写真をとろう!
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　9/23(金・祝)
120組様

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

※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 6組様　ポテトチップス のり塩5個パック 140g ほか

きかんしゃトーマスとなかまたち

THOMAS & FRIENDS
ニアとすうじのおべんきょうラリー

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～　参加無料

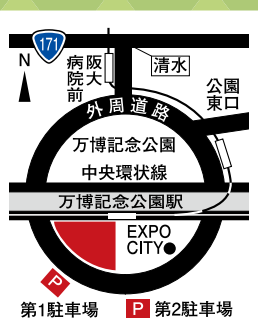
すみっコぐらし 10th Anniversary
しろくま・ぺんぎん?・とかげがあそびにくるよ!

9/25(日)　①11:00～ ②13:00～ ③15:00～
※カメラはご持参ください
©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組様へ配布いたします

フラワー迷路 & キャンディハウス　9/25(日)

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もあります。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

他にも楽しいイベントが盛りだくさん! イベント&キャンペーンの詳しい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
明るさは自由に調節OK♪

※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。

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します。

入場について
◎並び列は十分な間隔をとってお並びください。
◎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。

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いたします。
※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。

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。

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。

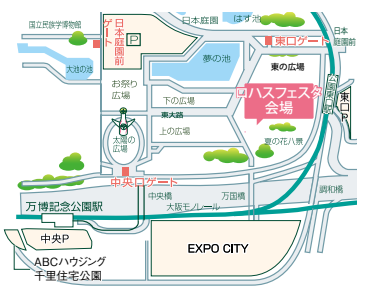
詳しくは下記公式ホームページにて　https://lohasfesta.jp/

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

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

COOL CHOICE 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

EXPO 2025 OSAKA, KANSAI, JAPAN

万博記念公園で ピクニックを 楽しもう！

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。

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。

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に！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。

7 花の丘

9月頃から
11月頃にかけて見ごろに

ミューレンベルギア 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。

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。

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
※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　休 水曜日
¥ 一般880円、大学生450円、高校生以下無料 ※本館展示もご覧になれます。

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
休 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したので、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

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いただけます。

さぁ「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
休 水曜定休
0120-1970-89
HP https://taiyounotou-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 お得な前売りチケットを発売！

販売中～2023年3/17（金）

ご購入方法などの詳細は公式ホームページにて

万博BEAST
（自然文化園と万博BEASTセット券）

大人（高校生以上）…通常価格 3,760円 → **割引価格 3,360円**
中学生……通常価格 3,580円 → **割引価格 3,220円**
小学生……通常価格 3,080円 → **割引価格 2,870円**

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。

■QRコードは（株）デンソーウェーブの登録商標です。

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

エアコンクリーニングや家の「うちそと」の傷みもなんとかしたい。そんな時に安心して頼れるプロをご紹介。

PROFESSIONAL 整理・買い取りのプロ

片付け・買い取り・仏壇仏具整理 不用品を正直査定できっちり お金に変えてくれるプロ

リサイクル業界で数多くの実績を持つ同社。経験に基づき市場を把握した上で、お金になるものにはしっかり値をつける正直査定が人気。「こんなものまでお金になるの?」と顧客満足度が非常に高く、リピーターや紹介も多いそう。仏壇・仏具などの遺品整理から、レトロ商品、衣服、食器までの日用品まで幅広いジャンルの買い取りが可能。関西だけでなく全国出張OK!不用品、捨てる前にお問合せを。

特 典
「シティライフを見た」で
●ウォークマン買い取り強化中
カセット・MDなどあらゆる種類OK
最低保障価格1,000円～
(9月末まで)

ウォークマン買い取り強化中。その他、日用品など幅広く対応。

株式会社 整理の味方
〈カブシキカイシャ　セイリのミカタ〉
大阪市東淀川区下新庄5-17-12
受／9時半～18時
電話:06-6990-5300
大阪府公安委員会許可
第6211R043458号
0120-644-776
http://benreco.com

高槻・梅田に実店舗もあり。気になる方はチェック!

PROFESSIONAL 外壁塗装のプロ

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

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」

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→

「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、9月末まで)

1つでも当てはまるなら外壁診断を
□前に塗り替えしてから8年以上経過している
□塗り替え時期、建物の状況を知りたい
□お値打ちに済ませる方法を提案してほしい
□他社で見積もりしたが、妥当かどうか知りたい
□「今すぐしたほうが良い」と言われたが本当?

無金利ローン実施中
※１００万円、36回払いまで

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

PROFESSIONAL エアコンクリーニングのプロ

電気代の節約にも繋がる エアコンの分解洗浄で 毎日綺麗な空気で過ごそう

エアコンを毎日使っていると電気代が想像以上になるなんてことも。同店の坂本店長は「ホコリやカビがエアコン本体、室外機に詰まっていると風が効率的に送り出せず無駄な電気代がかかることもあります」と話す。電気代の節約と綺麗な空気を叶えるエアコン洗浄を早めにやってしまおう。

社内研修で磨き上げた高い技術
坂本店長が業界15年で培った技術力と、定期的に行われる社内研修で磨き上げられた高い技術力に定評がある。

株式会社アイ・コーポレーション
大阪店
吹田市佐井寺南が丘6-8
営／9時～18時
不定休
06-4981-7924

特 典
- エアコン内部分解洗浄 …… **5,280円**
(2台目以降4,730円)
- 光触媒スーパールミチタン(抗菌コート)… **2,200円**

＜オプション＞
- 室外機洗浄 …… 各メニュー+1,000
- お掃除機能付き(簡易分解)…… 各メニュー＋3,300円
ユニット分解 …… 各メニュー＋6,600円～
- エレベーターなし3階以上 …… 各メニュー＋550円

(9月末まで)

編集後記

新型コロナ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ました。この9月はどうなっていくのか、まだまだ不安が残るコロナ3年目の秋ですね。(コサオ)

私が週末に立ち寄った飲み屋さんを紹介するコーナー「セバの北摂酔いどれ探訪記」がシティライフニュースWEBページでひっそりとスタートしました。お酒が好きな方もそうでない方も楽しめるコラムですので、ぜひ読んでみてください。(セバ)

今回はアジアグルメ特集を担当しました。僕のアジアでの思い出は、タイに行った時に乗ったタクシーです。かなり運転が荒く、遠回りをされました。チラッと運転手の顔を見ると、「私がこの車の運転手」的な証明写真と全く違う顔の人でした。今では良い思い出です。(もりお)

箕面公園いいね!プロジェクト 〈イベント案内〉

①みのおこうえん自然観察会「シダをふかぼり －シダ植物観察会－」

箕面公園はシダ植物の宝庫。
シダオンリーの植物観察会

参加者募集中

対　象▶高校生以上
日　時▶9月18日(日)　10:00～12:00
参加費▶100円
定　員▶15名(要事前申込・先着順)
申込み▶072-721-3014(箕面公園管理事務所)

②山岳ライター根岸真理さんといく、箕面の山シーズントレッキング「たそがれ・ナイトトレッキング」

山のスペシャリストと箕面の山や森を、より楽しむためのシリーズ。
今回は残暑の日中をさけ、たそがれどきから日暮れにかけて森をめぐります。
ライトアップされた箕面大滝も鑑賞。

対　象▶高校生以上　　日　時▶9月25日(日)　17:00～19:20　少雨決行
集　合▶阪急箕面駅前　16時50分　　参加費▶1,500円
定　員▶15名(要事前申込み・先着順)
申込み▶箕面公園ホームページのメールフォームからお申し込みください。

箕面大滝シルバーウィークライトアップ

今年から夏だけでなく、季節ごとにライトアップ。シルバーウィークバージョンのカラーで演出します

期　間▶9月16日(金)～9月19日(月・祝)
9月23日(金・祝)～9月25日(日)
日没～21:00
※9月20日(火)～9月22日(木)はありません　※河川増水時、気象警報発令時は中止

箕面大滝・まちやまライブ

ライトアップされた滝前でテナーサックス&ギターの迫力ある演奏をお届けします

日　時▶9月23日(金・祝)
19:00～20:00
雨天中止
出　演▶PEPE　Django

観覧無料

昆虫館

新企画展
「昆虫図鑑ができるまで －館長奮闘編－」

中峰館長が研究者の1人、また副監修としてもたずさわった『学研の図鑑 LIVE昆虫新版』(㈱学研プラス発行)出版されるまでの舞台裏を紹介します。館長の奮闘もみどころ!(パネル展示中心)

共　催▶九州大学総合研究博物館
協　力▶株式会社学研プラス/伊丹市昆虫館
会　期▶9月7日(水)～12月5日(月)
休館日▶火曜日
入館料▶高校生以上280円　中学生以下:無料
障害者手帳の提示で本人と介助者1名:無料
※お子様には保護者(大人の方)の同伴が必要です

新型コロナウイルス感染拡大防止 感染予防のために
▶昆虫館の入館、見学時はマスクの着用をお願いします
▶手指の消毒にご協力ください。
▶再入館はできません、館内一部コーナー利用制限あり

※公園内園路への一般車両(バイク・自転車含む)の乗入れはできません(許可車・指定車除く)、公園内は歩いて散策ください

DENTAL CARE

意外と知らない歯の健康知識

歯は一生もの。だからこそ早めのケアを心がけましょう。

マイクロスコープ

マイクロスコープの導入で 歯科の治療レベルは飛躍的に向上

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

虫歯が進行して神経まで達した場合、通常の処置では症状の改善が難しく、歯の内部に入った細菌を除去する「根管治療」が必要になります。歯の寿命を決定付ける、難しく・大切な治療です。治療の前には、通常は二次元のレントゲンによる撮影を行いますが、当院では三次元のCTによる撮影をしています。二次元では確認できない部位も三次元なら確認できます。根管治療は精密な治療になるため、しっかりと事前準備をすることはもちろん、治療時も当院ではマイクロスコープを活用しています。対象物を40倍まで拡大でき、精密な治療を行なえます。肉眼では見えない亀裂もマイクロスコープなら手に取るようにわかります。マイクロスコープでの治療はメリットが大きく、歯科治療のあらゆる分野で治療レベルが向上しますが、歯科での普及率は僅かです。より確実な治療を受けたい方は、導入している歯科医院を選ぶと良いでしょう。

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

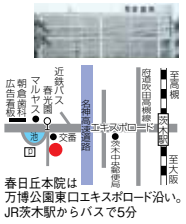
口唇閉鎖不全
歯科健康診査

子どもの健やかな口腔成長を育もう ～口唇閉鎖不全(ポカン口)と咬合育成～

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

むし歯になる危険度をカリエスリスクと言い、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も、歯科健康診査は重要です。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) 朝倉クリニック歯科(分院)
一般 小児 障がい者歯科
072-626-2006
茨木市駅前4-3-26
朝倉メディカルビル 養精中隣り



春日丘本院は
万博公園東口エキスポロード沿い。
JR茨木駅からバスで5分

【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

コープこうべだより

よりよい「くらし」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。
組合員のく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「水口さんと会うと元気になる」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。解凍後そのままも好きですが、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。

～ コープのあるまち 協同のあるくらし ～
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、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：人と人とがやさしさでつながり助け合える「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 臼井真

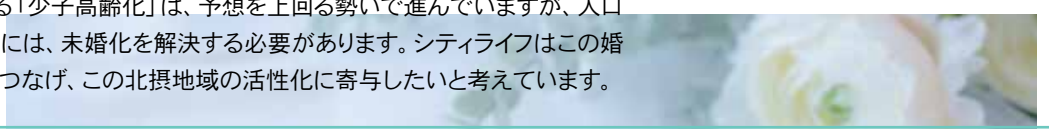
City Lifeが運営する結婚相談所「シティライフ婚活」

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。

【 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

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]
※システム利用料を含む		
成婚料	50,000円	[税込 55,000円]



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」をつなげ、この北摂地域の活性化に寄与したいと考えています。

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

ご相談・申し込みはホームページから

エストニアに学ぶ

ロハスな暮らし

Lohas Life Learned from Estonia

［ 今月のテーマ ］ ファッションデザイン

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。

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す。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ルなコーディネートを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てはいかがでしょうか。

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。

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ア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。

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

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

YOSHIMOTO

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過ごしております。

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っていた訳です。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、小型犬ぐらいやったらコーティングできそうなぐ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。

しかーし!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ニクマシマシ味カラめを頼み、伝説のすた丼で大盛り頼んで豚バラで新作リップぐ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。

親になって思うのが男女ってどうしてこんなに好む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、全員に愛されて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「オーブンで40秒ほどあったためたらもっと美味しいのにね」とリアルな事を言ってました。小さい子って時に残虐ですね。

次回のコラムは

ネイビーズアフロ みながわ

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!

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、二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々職になるが、私の知る限りダンスインストラクターをしてい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２０００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と、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。

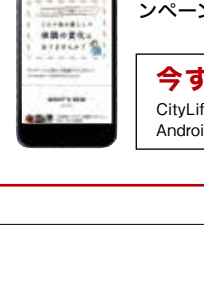
それらが大人になってからの行動に繋がることが多いにあると思う。

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。

今、私は全国を巡る中で、学校を訪問して再び多くの若者たちと出逢っている。その度に私の原点を感じている。

現在、私は千葉県にいる。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。



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、今年の作品まで珠玉の八編を収録した歴史短編集。

ロハスなこだわり商品がWebで買える LohasFesta Mall

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

『皮ごと食べれる』『種なし』『高糖度』シャインマスカット特集 ※全商品9月中旬～下旬 収穫開始・順次発送となります。

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、山形県高畠町産
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

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。

Download on the App Store
Google play

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

Good taste

＼“今”食べたい／

北摂グルメGUIDE

Good time

マカロンはバニラをはじめ8種を用意。5個・10個・15個入りアソートも。

最高級アーモンドを使用した自慢のマカロンが人気の名店

オープンから10周年を迎えた地元で人気のパティスリー。定番のケーキ各種を始め、焼き菓子などのギフトセットも豊富に揃う。一番人気は看板商品の「マカロン」。シェフが様々なマカロンを試食し、長年かけて開発した自慢の逸品。外はパリッと、中はしっとりの本格派マカロン。スペイン産マルコナ種の最高級アーモンドを使用し、挽きたての豊かな香りが楽しめる。店舗の外観にも描かれているので、見かけたことがある方も多いはず。手土産としてもオススメ!

(左)箕面産柚子に「山空海温泉」の源泉を合わせた「箕面柚子ゼリー」。甘すぎないためパスタやサラダなど、調味料に使うのもオススメ!
(右)箕面のシンボルであるもみじをかたどった「もみじフィナンシェ」も「マカロン」に並ぶ看板スイーツ。

記念日にオススメのカラフルデコプレート受付中!

好きな写真、似顔絵、イラストなどをプレートにして、デコレーションケーキの上に!スマホから簡単に利用できるので、誕生日などの記念日に世界に一つだけのケーキをプレゼントしてみよう!
詳しくはホームページをチェック!

阪急箕面線「牧落」駅から徒歩5分。駐車場も広いので車でも来店しやすい。

patisserie y style
〈パティスリー ワイスタイル〉

箕面市桜4-15-40
営／10時～19時
不定休　P6台有り
☎072-737-7088
ホームページ

／Menu
- マカロン …… 260円
- もみじフィナンシェ …… 260円
- 箕面柚子ゼリー …… 500円
- ギフト各種 …… 1,350円～

(上)自慢のわらび餅にソフトクリームと牛乳をミックスした一番人気の「濃厚ソフトわらびラテ」(550円)。
(左)まだまだ暑い日が続く9月。牧場から直送される「ソフトクリーム」(380円)もオススメ!

／Menu
- 濃厚ソフトわらびラテ …… 550円
- 牧場直送ソフトクリーム …… 380円
- わらびもち(小) …… 400円
- わらびもち(中) …… 780円

／特 典
「シティライフを見た」と上記のメニューからどれか一つ購入で
- 北海道産小豆を使用した**塩豆大福(140円)をプレゼント!**

(9月末まで、一人一個、一回限り)

愛知県豊橋市で人気の「とろけるわらび餅」が関西初上陸

SORAYAブランドのキッチンカーが関西初上陸!希少な本わらび粉を使った、とろけるようなやさしい口当たりとぷるんとした弾力が特徴。"飲む わらびもち"とも言われる「濃厚ソフトわらびラテ」など、新食感のわらびもちスイーツが楽しめる。見た目もかわいく、インスタ映え間違いナシ!

シティライフ読者特典でもらえる塩豆大福(140円)。詳しくは左記、特典を確認。

SOLAYA SWEETS
〈ソラヤスイーツ〉

※キッチンカー
吹田市南金田1-4-5
営/11時～16時
土日月曜定休
9/1(木)、2(金)休み
テイクアウトのみ
近隣コインPあり

Instagram

バターチキンカレーパン230円。ビーフカレーパン250円。

塩パン110円、塩キャラメルパン130円、塩餡バターパン130円。

食パンを使ったアレンジレシピパンをインスタで公開中!

新作焼きカレーパンの「バターチキン」と「ビーフ」やみつきスパイシーな香り

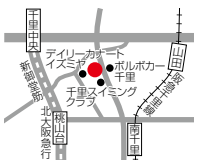
高級食パン専門店の朝起きたら君がいたでは、油で揚げないヘルシーな焼きカレーパンが新登場!スパイス香るバターチキンカレーパンは国産若鶏の粗挽き肉をたっぷり使い、北海道産生クリームとバターでコクのある味わいに。王道のビーフカレーパンは牛肉の旨味たっぷりのルーとオリーブオイルをかけて焼かれたサクサク生地との相性抜群!1日200個売れる塩パンもまだの人はぜひ食べてほしい。

インスタ→

／特 典
「シティライフを見た」または
インスタ(@okitarapan)フォローで
- 食パン1斤がもらえるスタンプカードの
ポイント2倍プレゼント　(9月末まで)

高級食パン専門
朝起きたら君がいた
豊中市上新田4-7-10
営／月～金:10時～19時、
土・日:9時～19時　不定休
☎06-6369-7009
インスタ:@okitarapan　※パンがなくなり次第終了

LINE登録で100円引き↓



箕面本店

吹田グリーンプレイス店

天ぷらの山

http://yama-yama.com/

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

【吹田グリーンプレイス店】
吹田市片山町2-3-3
営／11時～21時(LO20時半頃)
全45席
(カウンター21席、テーブル4席)
施設内駐車場有、不定休、禁煙
☎06-6389-1190

「山の夏定食」が大好評 冷たいそばと一緒にどうぞ

揚がった順番で天ぷらが提供される「天ぷらの山」。定食が690円～食べられ、おすすめは「山の夏定食 1,100円」(左写真)」。海老2尾、ハモ2個、カレイ、オクラ2個、レンコン、ナスと天ぷらを堪能できる大満足の内容だ。そばも用意されており、ご飯とみそ汁のかわりに大そばにするか、定食に小そばを付けることができる。「天ぷら盛り」や「天丼」などのテイクアウトも有り。

／Menu
- 野菜定食(季節の野菜7種) 690円
- 海老定食 …… 730円
(海老・キス・イカ・野菜3種)
- 山定食 …… 930円
(海老・キス・イカ・豚ロース・野菜3種)
- 穴子定食 …… 950円
(穴子一本揚げ・キス・イカ・野菜3種)

／特 典
この記事持参で
蒸しプリンをサービス
(平日のみ、箕面本店のみ、数量限定、9月末まで)

(上)サルヴァトーレ・クオモ氏プロデュースの本格ピッツァも食べ放題。
(左)感染対策もしっかりと行い、安心安全にブッフェが楽しめる。
(右)お子さまにも大人気のチョコレートファウンテンも!

本格ナポリピッツェリアがランチブッフェをリニューアル

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

／Menu
- ランチブッフェ …… 1,320円
- プレミアムランチブッフェ …… 2,750円
※お子さま料金あり。詳しくは右記ホームページにて。

／特 典
この記事持参の上、
ランチブッフェ(プレミアム含む)利用で
- **グループ全員、ドリンクバー無料!**
(9月末まで、注文時または会計時に提示)

SALVATOLE CUOMO&BAR
千里中央店
〈サルヴァトーレ クオモ アンド バール〉
豊中市新千里東町1-1-3
SENRITOよみうり 2F
営／平日11時半～23時(LO22時半)
土日祝11時～23時(LO22時半)
1月1日のみ休み
☎06-6155-2165

日替わりアプサラ定食(ランチ1,220円/ディナー1,450円)地元野菜をたっぷり使い、スタッフみんなが持ち回りでメニューの考案から仕込みまで担当。

全席ゆったりとした店内で、心ゆくまで食事やお茶を楽しんで。

／Menu
- カレー定食……ランチ1,120円／ディナー1,350円
- 気まぐれ定食……ランチ1,020円／ディナー1,250円
※ディナーは食前酢・プチデザート付き。
- キッズプレート……420円～
- ドリンク……460円～

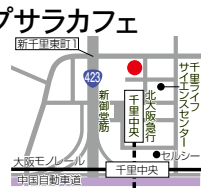
／特 典
この記事持参でお食事の方に
ドリンクバー通常270円→**110円!**
(9月末まで、他券併用不可)

LABI千里で人気の地元野菜を使った手作りカフェ

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

座敷とキッズスペースもあるので小さなお子さん連れでもゆっくりできると評判。

野菜とつぶつぶ アプサラカフェ
豊中市新千里東町1-2-20
LABI千里 4F
営／11時～21時(LO20時半)
無休　禁煙
☎06-6836-5980
http://hakff.sakura.ne.jp/apsaracafe/index.html



PROFOODS
SPECIALTY SHOP FOR HEARTY COOKING

家庭で作るパン・和洋菓子の材料、世界と日本のこだわり食品の店

プロフーズは、製菓・製パン材料、こだわり食品の専門店です。パティシエやブーランジェ、実際にプロフェッショナルに選ばれている材料を少量サイズから販売しています。また日本全国＆世界中から厳選した食材を取り揃え、食の楽しさを紹介しています。

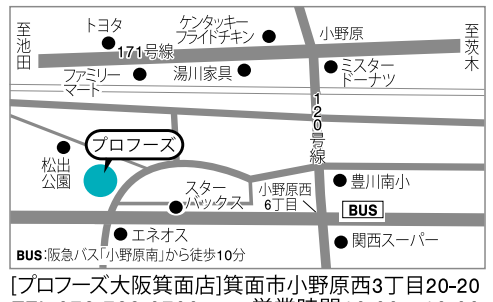
<感染予防策について>
お客様にご安心してご利用いただけるよう、店内の消毒や換気、従業員の健康状態の管理など新型コロナウイルス予防策を徹底しております。

<お客様へのお願い>
ご来店いただいたお客様には、店内でのマスクの着用、入店時の手指消毒、ソーシャルディスタンスの確保にご協力いただいております。皆様の安全のため何卒ご理解の程をお願いいたします。

登録無料 プロフーズアプリできました!!

［アプリダウンロード特典］
10%OFF クーポンプレゼント!

お得なクーポン配信。
イベントやセールのお知らせ・レシピ紹介。
プロフーズアプリ ダウンロードはこちら



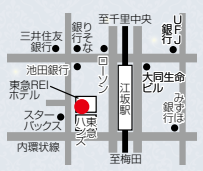
［プロフーズ大阪箕面店］箕面市小野原西3丁目20-20
TEL.072-728-0700 営業時間10:00〜19:00
店舗共通フリーダイヤル 0120-41-2622

コーポレートサイト https://www.profoods.co.jp/company　オンラインストア https://www.profoods.co.jp/　楽天ショップ rakuten.co.jp/profoods

会員カード（無料）
ポイントプレゼント券
100ポイントで500円券が発行されるプロフーズのポイントを新規会員登録で50ポイント、会員の方には30ポイント、お友達紹介をして頂くとプラス20ポイント、レジにてプレゼントいたします。
※こちらをご持参ください。
2022. 10月11日迄

特別ランチ Special Lunch
【メイン料理】・牛ロースステーキ
【ブッフェコーナー】・サラダバー・スープ・味噌汁・ライス・オニオンカレー・各種パン・フルーツ・プチデザート・ソフトドリンクバー
※写真はイメージです

開催場所
新大阪江坂 東急REIホテル
3階 宴会場（ランチは2Fレストラン）
吹田市豊津町9-6
（大阪メトロ御堂筋線江坂駅から徒歩1分）



ママのためのファイナンシャルセミナー
知って得する
お金の話
無料（ランチ付） 各日先着20名
お金の勉強会と美味しいランチが楽しめるスペシャル企画
9/9(金)・15(木)・21(水)・29(木)
10:00〜12:30〈受付開始9:45〜〉
20〜60歳の女性限定
※以前にこのセミナーを受講された方は受講できません。

こんな話をさせていただきます！
女性のライフプランにはいつもお金の悩みが。それなのに学校ではお金の話は教えてくれない。だから、ファイナンシャルプランナーがわかりやすくお伝えします。
- 5分で完了？ **住宅ローン簡単削減方法**
- 目からウロコ！ **子どもの教育費を賢く貯める方法**
- これ本当に必要？ **生命保険のウラ話**
- 年金問題どうする？ **本当に必要な老後資金と準備の仕方**
- 簡単！誰でもすぐにできる **生活費削減方法**
- お金が働く？ **預金を上手に活用する方法**

セミナー参加申し込みは下記QRから！
申込期限 開催前日の15時まで
主催 (株)エーイーピー TEL:070-8427-9251
※お客様よりお預かりした個人情報は適切に管理し、セミナー受付時にのみ利用させていただきます。また、主催者およびセミナー講師を除く第三者に個人情報の開示はいたしません。
※セミナー会場へのアクセス、キャンセル等のお問合せは上記の電話番号にご連絡ください。

CROSS WORD

応募方法／はがきもしくはFAXに解答と〒・住所・氏名・年令・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日〆切）

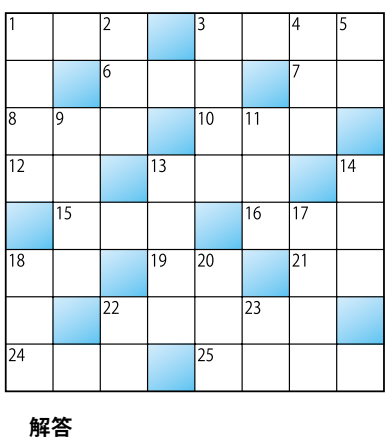
応募先／FAX：06-6368-3505
〒566-0001 摂津市千里丘1-13-23
シティライフ「クロスワード」係

●8月号の答え　サングラス

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）

リスト ウツボ、カサゴ、サザエ、ヒトデ、メバル、カイメン、カメノテ、ゴンズイ、トコブシ、フジツボ



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
5 「○○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○○の木の実
22 悪く言えば親ばか、良く言えば
24 おせち料理の田作りの別名。○○○の歯ぎしり
25 こちらへやってくること。チャンス○○○○

解答

9/20(火) お客様感謝デー
9/30(金) お客様感謝デー
SUPER MARKET KOHYO 山田店 阪急山田駅デュー阪急山田1F
鮮度と品質にこだわる、生鮮品を中心とした食料品スーパーマーケットです。
地域の皆様に食の安全と楽しさをお届けいたします。
SUPER MARKET KOHYO 山田店 吹田市山田西4丁目1-2-101 ☎06-4863-5040

● 9/20(火) 感謝デー!!
● 9/30(金) 感謝デー!!
● 毎月15日 GG 感謝デー!!
SUPER MARKET KOHYO 阪急曽根店
※メンバーさん・アルバイトさん募集中です。
水産部・レジ、その他のお仕事も募集中です。まずはお電話下さい。
SUPER MARKET KOHYO 阪急曽根店 ☎06-6842-5040
豊中市曽根東町3丁目1-1 ティオ阪急曽根1F

スタッフ大募集
〈種別〉パート・アルバイト
〈作業〉惣菜・鮮魚・ベーカリー
〈時間〉7:00〜17:00（週20時間以内）
パート・アルバイト 時給／1,000円〜 各部門 まずはお気軽にお電話ください。
シェフカワカミ 桜塚店
豊中市南桜塚3丁目6-27 ☎06-6846-8001

子どもの保障が、月掛金1,000円から
家族みんなの 生協共済 基本の保障 《たすけあい》
CO・OP《たすけあい》はその名のとおり、組合員同士の助け合いの気持ちが形になった共済です。生協だからこそできる、組合員のくらしにやさしい安心の保障です。
コープ東豊中
豊中市東豊中町4丁目3番13号 ☎06-6848-2561

Food Net Mart 毎日 フードネットマート 安い!
片山町サンゼリア店 吹田市片山町3-32-3 ☎06-6380-6405
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
茨木店 茨木市元町8-1 ☎072-665-4567
石橋店 池田市豊島北2-4-6 ☎072-761-7777
高槻店 高槻市大蔵司3-14-4 ☎072-698-4130

From CityLife
CityLifeはココに設置しています
設置場所の情報はwebからご覧いただけます。右記QRコードかホームページからチェックすることができます。
CityLife で検索

えた旨さ

アン
ルメ

アジアで愛されるご当地フードから
様々なアジアン料理が大集合。
クセウマグルメを味わってみよう。

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。

E

5つ星ホテル出身のインド人シェフが、本場の味を再現したアジア料理が揃う。トム・ヤム・クンは酸味と辛味が絶妙なバランスで、本場タイから取り寄せたハーブの香りがアクセントに。さらにエビやホタテ、ムール貝などの魚介のうま味も堪能できる。ランチ限定の、カレーとセットになった「アジアン・ミックス・ランチ」（1,580円）も楽しんで。

タイ風やきそば
1,078円
皿いっぱいに盛られたビジュアルは驚きの一言で、もっちり食感のライスヌードルはリピート必至。

タイ
トム・ヤム・クン
1,518円

5つ星ホテルのシェフが手がけるアジアングルメに舌鼓

F

バリ島スタイルの「おかず全部乗せ」ご飯

インドネシア
ナシチャンプルー
900円

関大近くの人気店で、バリ島出身のシェフが作る本格インドネシア料理。ナシチャンプルーは定番の家庭料理で、ライスと約7種のおかずをワンプレートで提供。本場のスパイスと調味料が甘味やコク、辛みを複雑に表現する。全部混ぜず、一つのおかずとライスをからめて楽しむのが現地スタイル。

G

台湾
ルーロー飯
600円

ゴロゴロ肉でボリューム満点
台湾の大衆飯を弁当で

夫婦2人で営む、テイクアウト専門店。ルーロー飯は醤油が香る甘辛タレが特長で、固めに炊いたご飯とよく絡む。メインに使う豚肉はバラとロースの2種類で、こってりとあっさりの食感の違いも楽しめる。付け合わせの漬物は程よい塩味で、味のバランスが抜群のお弁当。

H

焼肉と鍋を同時に楽しむ贅沢
創業20年のタイ式豚鍋

ジンギスカン風の鉄板で焼き肉を楽しみつつ、野菜やキノコを煮る「ムーカタ」。肉を焼くほどに肉汁がスープに流れ、うま味たっぷりの味わいに。豚骨鶏ガラスープのほかにトムヤムスープ（1,500円）もあり、途中で味変OK。〆はまず中華そばを啜って、最後は雑炊でスープを一滴残さず味わいたい一品。

タイ
タイ式豚鍋「ムーカタ」
豚骨鶏ガラスープ 1,300円（1人前）
※注文は2名2人前から

焼き肉用の肉は豚バラ、豚肩ロース、鶏せせりの3種。スイートチリソースをつけていただくスタイル。

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】なメニューを発案。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。パクチ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。

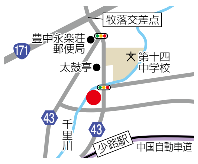
パクチーモヒート

爽やかな香りのモヒートにパクチ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。

E
Tartan Nady〈タータンナディ〉

豊中市向丘3-11-45 ローザ向丘1F
営／11時半～15時（L.O.14時半）
　　17時半～21時半（L.O.21時）
定休なし　禁煙
☎06-6852-0950
Instagram＠tartannady

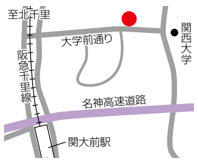
特典
アプリのクーポン画面提示とランチセットを注文で
日替わりデザートをサービス（9月末まで）
※お子様ランチにはデザートが付いているため除く



F
ケープコッド

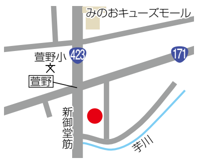
吹田市千里山東1-10-4
営／11時～22時(L.O. 21時半)
水曜定休　禁煙
☎06-6380-8890
Instagram＠kandaimaecapecod

特典
アプリのクーポン画面提示と
ミニソフトクリームをサービス
（9月末まで）



G
ラクタ

箕面市西宿2-19-7
営／平日11時半～18時
　　土日11時半～15時半
第1・3・5火曜・水曜・祝日定休　禁煙
☎080-3833-1340
Instagram＠rakutacurry



H
豚や〈ぶたや〉

吹田市昭和町7-17
営／17時～22時（L.O.21時半）
※スープがなくなり次第終了
月曜・火曜定休　禁煙
☎06-6381-1855

特典
アプリのクーポン画面提示とムーカタの注文で、
ムーカタ1人前につき100円引き
（9月末まで）

国境を越 アジグ

カオマンガイやルーロー飯など、
注目のスイーツまで、
何度でも食べたくなる

A

名古屋発の台湾グルメを「あっさり+コク」の一品に

台湾

台湾らーめん
750円（並盛）

実は、台湾ラーメンは日本生まれの名古屋めし。台湾にルーツを持つ有名店の店主が広めたのが発祥だそう。スープは鶏ガラのほか、20種の食材を使った出汁をしょう油ダレと合わせ、思わず飲み干すほど。シンプルな味付けのミンチと野菜に、ほどよい辛みとニンニクが絶妙なバランスで、モチモチの中細麺の存在感も抜群。

B

旨辛スパイスが食欲をそそるネパールのごちそう

ネパール

ミックスバーラ
900円

モモアチャール　990円
肉の旨味と芳醇なスパイスが口中に広がるネパール餃子。地元野菜の特製ソースとパクチーがアクセントに。

30種のスパイスで彩る本場の味を求め、多くの食通が訪れるそう。ネパールでは特別な日に食べるごちそうというミックスバーラは、レンズ豆100%の生地を特注の鉄板で焼き上げる。あえて粗めに残した豆のホクホク感と滋味深いほのかな甘み、スパイスが合わさり食欲を刺激する一品だ。

C

異国情緒あふれる屋台料理でタイ気分を満喫

タイ

カオマンガイ
（スープ付き）750円

テンモーパン　600円（10月中頃までの提供）
タイで人気のスイカのスムージー。シャリシャリとした食感とほどよい甘さは、辛味のあるタイ料理にマッチ。

食材や調味料のほとんどを現地のものにこだわるタイ料理専門店。鶏スープで炊いたチキンライス・カオマンガイは、タイ米ならではのパラッとした食感で鶏肉のうま味がしみ込む。柔らかなゆで鶏と共に、甘辛味のナムチムソースとの相性も抜群。もっとタイを感じたい人は、追いパクチー（120円）も楽しんで。

D

話題のスイーツと台湾茶を楽しむニューフェイス

今年7月末にオープン。豆乳で作る豆花（トウファ）はプリンのような、なめらかな舌触りが特長。緑豆やタロイモ餅など７種類のトッピングがのり、シロップには沖縄産赤砂糖を使うことで、さっぱりした甘味に。また、数ある台湾茶の中でも店主イチ押しは凍頂烏龍茶。あっさりした緑茶のような味わいと豊かな香りで、心落ち着く一杯だ。

台湾

豆花（トウファ）　500円
凍頂烏龍茶　500円

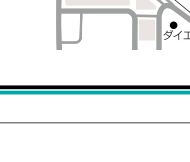
A
台湾らーめんG

箕面市西宿1-1-7
営／ランチ11時半～14時
　ディナー18時～22時
月曜定休
禁煙
070-1407-3111

B
ズーズーダゥ

池田市室町1-3 井関ビル 1F
営／ランチ11時～15時
（L.O.14時半）
ディナー17時半～22時半
（L.O.21時半）
水曜定休　禁煙
072-737-7188
Instagram＠jujudhau

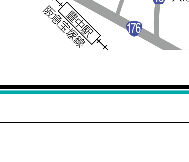
特典
アプリのクーポン画面提示で、
ワンドリンクサービス（9月末まで）



C
THAI KICK〈タイキック〉

豊中市本町4-1-27
営／11時半～14時半（L.O.14時）
※17時～20時はテイクアウトとデリバリーのみ
（10月頃よりディナータイムの営業を再開予定）
日曜定休※夜営業は不定休　禁煙
06-6335-7484
Instagram＠thaikicktoyonaka

特典
アプリのクーポン画面提示と
店内でご飲食の方に、
ソフトドリンクサービス（10月末まで）



D
台湾茶房 -en- 婉〈えん〉

吹田市五月が丘南32-1 ハイタウン樽澤1F
営／11時～19時（L.O.18時半）
日曜・祝日定休　禁煙
※イートインはワンドリンク制
06-6310-2623
Instagram＠taiwansabouen

特典
アプリのクーポン画面提示と
店内でご飲食の方に、
茶葉5g（500円相当）をプレゼント
（9月末まで・茶葉がなくなり次第終了）

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。

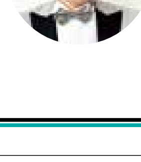
参加店一覧から気になるお店を探してみましょう。
お店はMAPから探すこともできます。

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もらいました。

〈 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。

エスディージーズ／SDGs

クラフトビールの副産物が栄養満点のシリアルバーに 吹田発のベーカリーが形にした「もったいない精神」

クラフトビールに使うモルト（麦芽）の搾りかすを使った、アップサイクルフード「BEERGRAINZ（ビアグレインズ）」。手掛けるのは関大前で20年以上営業を続けるベーカリー、ラパン。副社長である久保恵理さんに話を伺った。

有限会社ラパン 副社長 久保恵理さん

モルト粕ベースでつくるBEERGRAINZ

おからベースでつくるOKARADA

OKARADA
https://okarada2020.base.shop/

捨てられる食材に、うれしい栄養素がたっぷり

本来捨てられてしまう食材をアップサイクルするラパンのシリアルバーで、特に注目されているのが、ビアグレインズシリーズだ。主な原材料は、クラフトビールの製造過程で生まれるモルトの搾りかすなど。近年クラフトビールの人気が高まる一方で、モルトの搾りかすの多くは廃棄されている現実があるという。モルトの搾りかすの成分比率はなんと半分近くが食物繊維でさらにたんぱく質も豊富と、注目をあつめている。久保さんたちは「こんなにいいものを捨てるなんてもったいない」と開発に着手し、タマゴや牛乳などの動物由来の素材を使わない、ヴィーガン仕様のシリアルバーへと生まれ変わった。

始まりは「もったいない精神」から

ビアグレインズをはじめとしたアップサイクルフードを作るラパンは1999年から吹田・関大前で営業しているベーカリーだ。添加物を使わず作るパンはどうしても長持ちせず、早朝焼きあげたものを夕方には廃棄せざるを得ない問題があった。「食べられるのにもったいない」とずっと感じていた久保さんは、そんな「もったいない精神」から、自家製パン粉を使った串カツ屋を2016年に江坂で始めた。

さらに転機となったのが、渡米の機会を得たことだった。百貨店のニューヨークフェアを担当することになり、年に数回アメリカに渡っていた久保さん。現地で交流を深める中で、環境問題への高い意識を感じ、「自分たちも何かできないか」と考えるようになった。

そして考え付いたのが身近な食材である「おから」の活用だった。もともと豆腐やおからが好きでよく料理に使っていた久保さん。一部のおからが廃棄されている現状もよく知っていて、おからを使った「OKARADA」の誕生へとつながった。「豆腐の製造過程で生まれる副産物のおからも、モルトの搾りかすに負けず劣らず栄養豊富。食物繊維とたんぱく質が豊富でさらに低糖質なんです」。

その後、おから以外の原材料としてワインやお酒の搾り粕などに注目する中、地元関西のクラフトビールメーカーとの出会いを経て、BEERGRAINZシリーズの開発へと至った。

育ててくれた地元に恩返しを

アメリカ西海岸のシリコンバレーでの販売に挑戦する一方で、大切にしているのが、地元への愛着だ。「スタートは吹田のベーカリーですから、やっぱり地元の人たちに重宝してもらえる店でいたいですね。いろんなシーンに使えるギフトを開発して、『自慢の逸品』と思ってもらえるように」と語る久保さん。

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指標だ。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。

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とは、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。「中央フリーウエイ」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滲みだしていく。

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】

くちなしの遣らずの雨になほ白く　箕面市　清水 寿恵子

「遣らずの雨」とは、帰ろうとしている人をひきとめるかのように降ってくる雨のこと。この雨に白いくちなしの花。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。

蛍火や揺れてわずかな息づかい　吹田市　森戸 秀次

蛍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

季語はハンカチ。「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】

孫とする初恋話チェホフ忌　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　押見げばげば

爪切りがいつもの場所にない暑さ　箕面市　髙橋 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。ものやことに出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。

SELECT

選 者
山口 昭男
やまぐち あきお

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

【俳句の応募方法】

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

［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。

Area News Topics

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

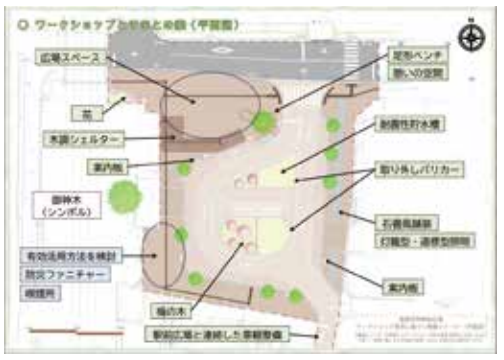
地元の人たちが地域への愛着を深めた服部天神駅前広場整備ワークショップ

車と歩行者が錯綜していた服部天神駅前の広場整備に向け、市民の声を聞くためのワークショップが、豊中市都市計画推進部都市整備課によって開催された。参加者の一人で、駅前広場を3代に渡って見守ってきた『喫茶ピーコック』の店主、上芝英司さんに、ワークショップの様子と町への想いを聞いた。

駅前広場のイメージパース。服部天神駅は乗降客数も多いため、面積を広げ、人の往来がしやすい広場へと生まれ変わる。令和8年3月完成予定。
出典：服部天神駅前広場整備 ワークショップレポートvol.4より

喫茶ピーコックから見える服部天神駅前の風景。上芝さんは、誰よりもこの場所にいる時間が長いので思い入れも人一倍強い。

昔のように大きい神輿が駅前に集合できるよう、段差の小さい構造にする予定。



「防災対応施設」や、車椅子等の人が雨に濡れずに送迎できるよう「屋根通路シェルター」を設置予定。足の神様である服部天神宮にちなんだ「足形ベンチ」は上芝さんの班のアイデア。
出典：服部天神駅前広場整備 ワークショップレポートvol.4より

服部天神駅前の安全性を高め、魅力的な広場空間を確保

阪急宝塚線の服部天神駅前はロータリーが無く、踏切待ちの車と歩行者の往来で混雑することが多く、長年の課題となっていた。豊中市は服部天神駅前における地域の顔としての魅力的な広場空間の確保と駅利用者の安全性、利便性の確保等、交通結節点としての機能強化を図るため、駅前広場の整備を進めることとなった。

さらに市民の声を取り入れて計画に反映させるべく、豊中市主催で市民と一緒に駅前広場を考えるワークショップを開催。一般公募で延べ43名の市民が参加し、4つの班に分かれて「駅前広場の使い方やしつらえ」について意見交換が行われた。その参加者の一人が、駅前広場にある『喫茶ピーコック』の3代目店主、上芝さんである。

服部天神には大きな神社と商店街があるため、上芝さんが第一世代と呼ぶ祖父世代が働きざかりであった昭和40年～50年頃は商店会を中心に賑わっていた。40代の上芝さんは第三世代にあたる。店同士が家族ぐるみで付き合っていた第一世代の頃と比べて、職住分離が進んだ現在では繋がりが希薄になり、商店会の会員は減っていた。「商店街を再編成したくても話し合う場がなかったから、ワークショップはいい機会でした。今まで距離があった人とも話せたし、地元の人の関心が一斉にこの広場整備に向いたんです。防災や町の景観について、年配の人と若い人が話をしているのが良かったですね」。

自分たちの地元の未来の話だから自分たちで考えたい

上芝さんはこれまでにも地元を盛り上げるべくいくつもの町イベントを企画・実施してきた。その根底にあるテーマが“自治”だ。自分たちの町は自分たちで守っていきたいから、これから町を作っていく世代の人たちと一緒にワークショップに参加したそう。

ワークショップが実施されたのは3回。参加者が出し合ったアイデアは、道路交通法など色んな条件をクリアにして実現できるようブラッシュアップされた。その中で『服部天神宮にゆかりある梅の木を植える』というアイデアをどう実現するかが課題に。梅の木は管理が難しく、維持管理費もかかる。「市職員の方が親身になって色々手を尽くしてくれたのは感動しました。だからこそ言い出した僕たちも、お金と人を集めて持続しなくては、と知恵を出し合う。そういった話し合いの場を持つことで集まる機会が増えました。手がかかる町ほど愛着が湧く、そういう意味での下町感は残したいですね」と上芝さん。コロナ禍を経て、不足物資をすぐに分け合える近所の人たちのありがたさを感じたので、人との繋がりを増やして他の町から来た人にとっても暮らしやすい町になれば、と願っている。

地元に根付いたコミュニティで近所の人たちと文化を作っていく

イベントスペースができる事も話題になった。「スペースを有効活用するためにも、やりたいイベントを実現するプラットフォームを作りたくて、個人的に立ち上げたのがネオ自治会『ハットリー!』です。デザイン、サイト運営、財務など服部に住む人だけで構成し、各々が持つスキルをお金に変えるのではなく、町づくりに参加して楽しんでもらう。イベントは成功するかどうかより、その翌日からみんなの関係性が変わるのがいいんです。それを繰り返して町の文化とノリを自分たちで作っていきたい。ワークショップによって、今まで接点がなかった人たちの考えを知ることができたのは財産になりました。今後は地元の人たちが気軽に参加できる勉強会や町会議をもっと増やしたいですね」と上芝さん。町づくりに関わる人が増えると町は活性化する。駅前広場が完成する頃には、服部の町がさらなる賑わいを見せることだろう。

ネオ自治会『ハットリー！』のホームページはこちら

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、「摂津市セッピィ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。

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。

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

SOCIAL

箕面市立青少年教学の森がオルタナの森・Minohとしてオープン

株式会社OUTDOOR LIVINGは箕面市立青少年教学の森野外活動センター（箕面市新稲2丁目257-3）を「オルタナの森・Minoh（以下、オルタナの森）」という愛称で、施設の一部を7月30日に先行リニューアルオープンした。今までの野外活動に、レストラン、カフェ、ルーフトップカフェ、インドアキャンプ、ロッジキャンプなど、様々なコンテンツが加わった。

カフェはプラントハンター・西畠清順氏とのコラボレーションによるボタニカルカフェとなり、植物に囲まれながらの食事や、植物の販売コーナーも設けた。「森のバーベキュー」では元々あった釜戸をウェバーグリルを使用したアメリカンスタイルBBQにリニューアルした。他にもインドアキャンプやレストラン、ロッジなどもリニューアルし、教学の森の40年の歴史を継続しつつも、新たな教学の場としてスタートするとしている。

森カフェのメニューには、様々な創作パンや十勝直送のアイスクリームなどがある。

釜戸をリニューアルしたアメリカンスタイルBBQ

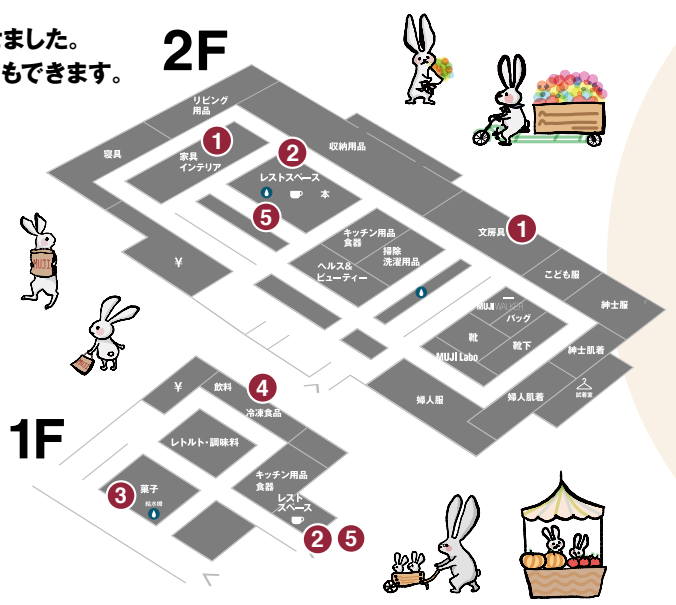
部屋によってキャンプのデザインが少しずつ違う。

●本紙の記事や広告についてのご質問・ご意見などは、下記までお問い合わせ下さい。
●発行部数17万部　●本紙にはPR情報記事が含まれています。
●無料で各戸に配布しています。必要のない方は、お手数ですがご一報ください。
問/株式会社シティライフNEW　TEL06-6338-0640　〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23

関西最大級の売り場面積4,600㎡ 無印良品 トナリエ南千里アネックス

無印良品

広い売場面積をいかし、家具の展示を充実させました。
店内の家具は当日そのままお持ち帰り頂くこともできます。
北摂地域で初展開の「MUJI Labo」や
地域産直の野菜の取り扱い。
週末には、店内のフリースペースで
様々なイベントや催事を行っています。



1 家具展示コーナー

収納やテーブルなど、様々な大型家具を展示販売しています。家具選びに迷ったら私たちスタッフまでお声掛けください。

2 レストスペース

1Fと2Fにあるレストスペースでは、100円コーヒーや無印良品のお菓子、飲料などの自動販売機が利用できます。

3 地域のお野菜販売

毎週火・木・金曜日に、吹田や能勢の農家の方から新鮮な野菜が産地直送で届きます。

4 冷凍食品

人気の冷凍食品をフルラインナップでご用意しております。キンパや餃子、キッシュなど手軽で本格的な味が楽しめます。

5 イベントコーナー

イベントスペースでは、週末を中心に食品・雑貨を中心としたマルシェイベントやワークショップなど、楽しいイベントを実施しています。

人とモノの間をツクル
float・つながる市

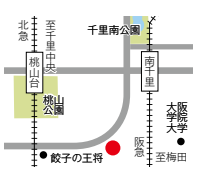
お月見マーケット

9月10日|土|11日|日| 10時～18時
@無印良品 トナリエ南千里アネックス

無印良品がマチやヒトとつながる「つながる市」。十五夜のお月さまに来年のウサギ年が良い年でありますようにと願いを込めて、今回は「お月見」をテーマにしました。お団子やコーヒー、雑貨の販売やアロマテラピー・アクセサリー作りなどのワークショップ、アコースティックギターやテルミンの演奏、紙芝居など28組が勢ぞろい！ぜひお楽しみください。

「MUJI passport」アプリで無印良品 トナリエ南千里アネックスをフォローしてイベント情報をご確認ください。

無印良品 トナリエ南千里アネックス
吹田市千里山西6-56-1
トナリエ南千里アネックス1F・2F
営／10時～20時
TEL:06-6105-8852　阪急北千里線 南千里駅 徒歩10分



ご成約
1,200名様
突破記念

洗える着物キャンペーン

豊中で開催!!

9月15日(木)～17日(土)11時～19時 ※入場は18時半まで

豊中市立文化芸術センター 2F和室（豊中市曽根東町3-7-2）

8月26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え、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 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）
※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かねます。
※仕立てには3ヵ月程度お時間をいただいております。
※キャンペーン商品につきクレジットでのお支払いはご遠慮させていただきます。
※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贅同頂いたお客様はご遠慮させて頂いております。

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反の中からお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。

きもの悉皆屋 絲ing TEL.06-6192-5298 きもの シーイング で検索
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　受付10時～19時（日祝除く）

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

「中小企業からニッポンを元気にプロジェクト」
公式アンバサダー 郷ひろみ

シティライフをご覧の方に
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)

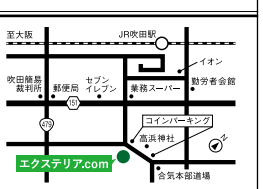
1本からのお庭サービス ガーデンエクスプレス 大阪支店/茨木市桑田町4-1
営業時間 9:00～17:00 072-665-8371

重厚感を感じさせない格子スタイル、大空間をスタイリッシュに表現
三協アルミ
U.スタイルアゼスト
セレクトライン梁置きタイプ
間口5.5m×奥行5.4m×高さ2.6m
※格子の屋根は2台分になり側面は含まれません。
本体価格
1,688,000円～(税込、工事費込)

スタイリッシュな形状のシンプルな美しさを体感ください
販売台数160台突破!
※展示品はSCワイドとなります。
LIXIL Link to Good Living
カーポートSC
24-50タイプ 標準柱(2200)
本体価格 341,000円～(税込、工事費込)

2022 AUTUMN SALE 8/27[SAT]～9/29[THU] 10:00～17:00 定休日:水曜日・木曜日

Everyday special price
エクステリア.com
エクステリア[取付工事付]専門ショップ
produced by 株式会社東万
大阪府吹田市内本町3丁目1番1号
TEL06-6170-6255
https://exterior-mie.jp/
【駐車場サービス】
お車の方は高浜神社駐車場をご利用ください。
精算させていただきますので、お帰りの際にチケットをお渡しください。
WEBSITE URL



インスタ・Facebookで随時最新情報を発信中!

マツモト物置
MN-1810 展示中
間口1.8m×奥行1.0m×高さ2.1m
本体価格
235,440円～
(税込、工事費込)

ガーデンルーム GF
1.5間×6尺 テラスサッシ仕様
本体価格
547,800円～
(税込、工事費込、床工事別途)

シングルシャッターSCタイプ
間口3.5m×奥行0.7m×高さ2.7m
本体価格
1,128,900円～
(税込、工事費込)

◆QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。　◆消費税込みの総額表示の義務化により本紙で表示されている価格はすべて税込みとなります。