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

12
2022 DECEMBER
vol.468
北摂EAST
高槻・茨木
摂津
11月30日発行　無料
シティライフは再生紙を使用し、
植物性インキで印刷しています。

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

表紙/ ディレクション：近森優平　撮影：福山英明・森山まゆこ　イラスト：長野美里

巻頭特集　P.2～3
## 良い仕事には理由がある プロフェッショナルのこだわり
暮らしにおける様々なプロにフォーカスし、他にはない魅力やこだわりなどプロと言われる理由をご紹介します。

教育　P.6
## 先生を知れば塾が分かる！
効率的に進めたい受験の準備。学びのプロである塾の先生に、受験を制するために必要な準備の仕方を聞きました。

健康　P.8
## カラダの調子を整える
肩こりや腰痛など、体の不調は放っておかずに早めのケアを。定期的なメンテナンスを心がけてカラダをいたわりましょう。

ビューティ　P.14～15
## もらって嬉しい、贈って満足。コスメギフト
高槻阪急2階の化粧品売場から、コスメを愛してやまないスタッフがおすすめのアイテムをご紹介。クリスマスプレゼントにいかが。

特別コラム　P.19
直木賞作家 今村翔吾さんのコラム「吾、翔ける」

ニュース　P.26～27
City Life News
60周年の節目に生まれた「千里ニュータウンのうた」
フォーク界の重鎮が“まち”への思いを込めて歌う

イベント
## 第8回ラーメンEXPO開催
第1幕 12/2～4　第2幕 12/9～11　第3幕 12/16～18
第4幕 12/23～25　第5幕 12/29～30　P.24～25
全国のご当地ラーメンが集結する、西日本最大級のラーメンイベントが3年ぶりに開催。さらにラーメンと相性抜群のギョーザやスイーツの出店や、よしもと芸人によるお笑いライブも。12月はあったかいラーメンを楽しみませんか。

P.16～18
EXPOCITY press Vol.74

良い仕事には理由がある

# プロフェッショナルのこだわり

暮らしにおける様々なサービスが溢れる今、何を利用するか迷った時の判断基準は「プロのこだわり」。そのジャンルに精通した人や会社であれば、技術や知識など他との違いがあるはず。今月号では様々な「プロ」にフォーカスし、他にはない魅力やこだわりなどプロと言われる理由をご紹介します。

## 永く使ってもらえる普遍的なデザインと無垢材の温もり

家具職人 Owner | **水船 洋規** Hiroki Mizufune

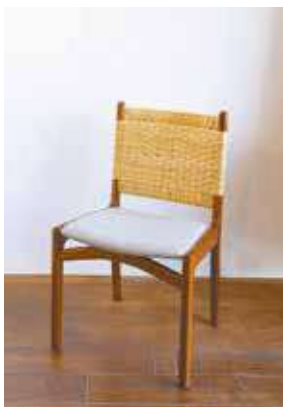
近畿大学農学部を卒業後、家具メーカーと建材メーカーで営業の仕事を経験したのち、家具職人をめざして福知山高等技術専門校　家具工芸科へ。その後、宮崎県にある「指物工房矢澤」で3年間修業をして、2010年パーマネントファニチャー設立。好きなデザイナーはデンマークのフィン・ユール。2018年には1年間、京都市立芸術大学 非常勤講師も勤めた。

高槻市道鵜町に工房を構えるパーマネントファニチャーは、チェリー、ナラ、ウォールナット、メイプルなどの広葉樹の無垢材で制作するオーダー家具の店。代表の水船さんは28歳の時に一念発起し家具職人の道へ。「家具工芸の技術専門校で1年間学んだ後、宮崎の手作り家具制作家・矢澤金太郎さんのもとで修業させていただきました」。矢澤氏は独立を目指す人しか弟子に取らず、修業期間も3年間のみ。その短い間で吸収できることはすべて自分のものにしようと水船さんは技術の向上に打ち込んだ。

「家具作りで大切にしているのは無垢材の見極め。私の仕事は無垢材を選ぶ時点で半分終わると言っても過言では無いくらい重要視しています。家具の表情がそこで決まってしまうので、一枚一枚をじっくりと見て選んでいます」と水船さん。

無垢材は生きているので、カットすると反りが生じることがある。それを考慮しながら慎重に製作を進めていく。道具であるカンナや木を切る機械の手入れも、仕上がりの美しさに関わるので時間をかけて取り組んでいる。「ホゾ組み、アリ組みといった昔ながらの手法で製作し、無垢の木の魅力が伝えられる家具である事を心掛けています。お客様が求めている理想形に近づけていくことが大前提ですが、使いやすさを考えたこちらからの提案も欠かさぬようにしています」。

飽きのこない普遍的なデザインで、親から子へ、孫へ。二世代、三世代と永きに渡って愛される家具をこれからも作り続けていく。



椅子づくりは難しいが、やりがいがあると水船さん。たとえば右の2つのスツールは座面の高さと奥行きが違う。緑のほうが低く、座面の奥行きがあるので、座り心地を比較してみよう。

### クリアな塗装で木そのものの味わい

同工房の家具は、基本的にはオイルフィニッシュ仕上げ。クリア色の塗装なので、木そのものの色が家具の色となる。着色しない理由はお手入れを重ねると、時の経過とともにツヤのある飴色になり、味わい深くなるからだという。

工房はのどかな風景が広がる高槻市南部の道鵜町にある。

**オーダー家具工房**
**PERMANENT FURNITURE**
〈パーマネント ファニチャー〉

高槻市道鵜町5-5-1
※来店希望の方はHPの問合せフォームから予約を
**https://permanent-furniture.com/**

## 「毛艶がいいですね」褒められる秘訣はレイキング技法+肌質別シャンプー

トリミングサロン Owner | **MAYUさん**

皮膚トラブルや保湿について深い知識を持ち、歴10年以上で経験も豊富なMAYUさん。動物皮膚科医と連携を取り、一頭一頭にあったケアを納得いくまで探求する。カットでは細部までこだわり、可愛さを引き出すセンスを持つ 。

ダックスやチワワなどダブルコートの犬種は冬でもレイキングが重要だということを知っているだろうか。柔らかい下毛のアンダーコートを丁寧に取ることで、オーバーコートに栄養が行きわたり毛艶が良くなるそう。このひと手間により、フケの軽減で地肌も健康的になる。同サロンでは肌質でシャンプーを選び、適格なケアで丁寧に仕上げてくれるので飼い主からの信頼が厚い。遠方から来店することも納得だ。

### わんちゃんの居心地を優先

予約は頭数制限をしてなるべく待ち時間を無くし、カットを終えてお迎えを待つ間はケージに入れず、店内でストレス無く好きに過ごしてもらう。「来るのが楽しみになってほしい」とわんちゃんへの愛情を惜しまない店主。

（右）「インスタの写真を見て即予約した」という声や、散歩中に「どこでカットしてるんですか?」と聞かれるほどの腕前。（左）レイキングで取り除いた毛がごっそり。

**Dogsalon Bonds**
〈ドッグサロンボンズ〉

高槻市登町15-23
営／10時～
　予約終了時間まで
土曜定休
平日不定休あり　P1台
12/30～1/5まで休み
**090-6062-8022**

**Menu**
- シュナウザー、プードル…cutコース8,030円/sコース6,270円
- ロングコートチワワ　……cutコース5,500円/sコース4,180円
- ダックス ……cutコース5,500円/sコース4,400円

**特 典**
「シティライフを見た」と電話またはインスタDM予約で初回施術時に**ハーブパック**（2,200円）**無料!**（1月末まで）

## 断捨離、生前整理の品も納得いくまで無料査定

買取 Gemologist | **井上 篤哉 さん** atsuya inoue

世界的に権威のある鑑定機関GIA（米国宝石学会）で国際的に認められ、鑑別技術やグレーディング、宝石の知識などを習得した者に与えられる称号G.G（Graduate Gemologistの略）を取得。言わば宝石に関してのスペシャリスト。

遺品整理や生前整理で手放すかどうか迷ったときに、相談や査定だけでも親身になってくれる井上質店。買取や質預かりについて詳しく説明してくれるので安心できると評判だ。創業71年の老舗だからこそ、他では出回らない情報に強く、各商品の相場にも詳しい。宝石や貴金属はもちろん、カメラや楽器など取り扱いの品は多岐にわたるので気になるものがあれば相談してみよう。

### 11/18（金）現在の金相場による同店買取金額

※K24（1g）8,250円、K18（1g）6,230円での計算
- **K24の指輪（5g）** ……**41,200円**
- **K18のネックレス（20g）** ……**124,600円**

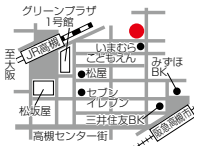
※付属品の欠品は減額になる場合有
（いずれも時計・ブランド品買取の場合）
※初めての来店は現住所記載の身分証明証を持参

**商品例**
- 地金（金・プラチナ等）
- ダイヤモンド・宝石
- ブランドジュエリー
- ブランド品（バック・アパレル）
- 時計
- パソコン・タブレット
- 楽器

その他取り扱い多数

**井上質店 高槻店**〈いのうえしちてん〉
高槻市高槻町6-12
営／9時～19時
日・祝・第3・4土曜定休
12/31～1/5 休み
**072-685-7078**
井上質店高槻店 で検索

LINE査定はこちら



女性でも入りやすい清潔感のある店内。

廃棄物回収
Company | **中岩商事**

関西全域（大阪・兵庫・滋賀・奈良・和歌山）を対応してくれる。

## お得に不用品処分 遺品整理、買取もお任せ

ベテランスタッフの迅速丁寧な仕事ぶりが評判で、お客様同士の紹介多数。引っ越しシーズンが落ち着くこの時期は断捨離する絶好のタイミング！格安で不用品処分してもらえ、さらに買取まで。自社工場で分別するので事前にゴミを仕分ける手間が省けて嬉しい。大阪・兵庫・奈良・和歌山・滋賀を対応。LINEで無料見積もりを。

### 中岩商事
〈ナカイワショウジ〉

受／8時～20時　年中無休
古物商許可No.大阪府公安委員会
第621120162063号
**06-6854-0520**（大阪本社）
**https://www.fuyouhin1.com/**

写真を撮って送るだけの簡単見積もり
▼
LINE

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

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

ランジェリーショップ　ブラ＆ショーツセット…4,950円
Owner | **佐藤 智恵さん** chie satoh

国内メーカーなのに手頃な価格が揃う。ブライダル補正下着の接客経験があり、どんな悩みも親身に受けてくれる。

## 下着選びをじっくり相談 ずっと探し求めていた専門店

下着の着け心地が悪い、しっくりこない。そんな悩みを抱えているけど、どこに相談していいかわからない、高い下着は何着も買えないし・・・と放置している人は多い。同店は気さくなオーナーが相談に乗ってくれ、何度でも試着ができる。加齢による体形崩れ、授乳後の削げた胸や初めての下着選びもぜひ相談を。

定番人気のシェイパー　2,640円
とガードル 2,310円

### ランジェリーショップ Hikaru'16
〈ヒカル ジュウロク〉

高槻市柳川町1-12-8 2F
営／10時～17時
不定休　建物1FにPあり
完全予約制
（電話かHPにて受付）
**072-629-5683**

**特典**
- LINE登録後 5,000円以上購入で**500円OFF**
「シティライフを見た」と
- 10,000円以上購入で**1,000円OFF**
（1月末まで）

買取
Company | **古着買取センター**

（株）整理の味方のアパレル部門。服・バック・靴・小物などを専門家が訪問査定で高価買取！「タンスの肥やしをお金に変えてみませんか？」

高槻・梅田に実店舗もあり。気になる方はチェック！

## 古着ゴミ袋1袋1,000円で買い取り 不用品を正直査定でお金に変える

リサイクル業界で数多くの実績を持つ同社。「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。アパレル部門『古着買取センター』では、45ℓのゴミ袋に詰めた服を1,000円で買い取りキャンペーン中。さらに絵本買い取りや、使わなくなった文房具を回収しリユース活動などもしているそう。関西全域出張可能なのでこの機会に是非！

不要になった服なんでも1袋（8着～が目安）1,000円で買い取り。顧客満足度97.5％の実績。

### 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
大阪府公安委員会許可
第6211R043458号
**06-6990-5300**
**0120-644-776**
**http://benreco.com**

**特典** 「シティライフを見た」で不要になった服ゴミ袋（45ℓ）1袋分どんな服でも**必ず1,000円で出張買取**
（12月末まで・要予約・1世帯1回限り1袋まで）

外壁塗装
Owner | **原元 進さん** susumu haramoto

「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」

**Menu** 無金利ローン実施中（100万円、36回払いまで）

**特典** 「シティライフを見た」で6帖洋室1室の壁**クロス張り替え無料！**
（外壁塗装された方、12月末まで）

## 戸建て外壁塗装が35坪以内59万8千円 値上げはせず、価格は据え置き

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（足場代込）という低価格を実現している。

### 進和リフォーム株式会社
〈シンワリフォームカブシキガイシャ〉

吹田市南吹田5-2-5
営/9時～20時　水曜定休
**0120-46-7760**
**mail:info@shinwa-reform.co.jp**
街の外壁塗装やさん 吹田店 で検索

「実は」なことを取材した記事は右記QRからチェック
▼

**1つでも当てはまるなら、まずは屋根・外壁診断を**

- □ 前に塗り替えしてから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？

買取
Company | **銀座屋 高槻店**

全国でも珍しい男女共同オーナーならではの対応力、全国チェーンだからこその知識と情報、幅広い買取品目だから安心して任せることができる。

**買取品目**

貴金属（金・プラチナ・銀）・ダイヤモンド・宝石・ブランドジュエリー・ブランドバック・時計・コスメ・香水・記念硬貨・携帯・タブレット・パソコン・ゲーム・カメラ・レンズ・楽器・おもちゃ・フィギュア・切手・はがき・商品券・着物・毛皮・骨董品・刀・象牙

## 全国区ならではのノウハウで 意外な物も買取対象に

買取の聖地、銀座発祥で全国に支店を持つ銀座屋。高槻店は、その中でも数少ない女性オーナーが在籍している店舗なので、女性でも安心して来店することができる。チェーン店ならではの流通ネットワークや電話一本で15分後に家に来てくれる対応力の高さからリピートで来店する方が多い。買取品目も多く、意外な物に値段がつくこともあるので一度無料査定を受けてみよう。

スーパーマルヤスの目の前にあるので、買い物ついでに寄ることができる。店内はプライバシーが守られた作りなので、安心して査定してもらえる。

### 銀座屋 高槻店
〈ギンザヤ〉

高槻市塚原4-7-1
営／10時～18時
不定休
**072-669-9550**
古物番号：大阪府公安委員会許可
第62201R043668号

**特典** 「シティライフを見た」で
**日用品プレゼント**
（12月29日まで）

補聴器
Owner | **藤原 正和さん** masakazu fujiwara

補聴器に携わり10年ほどが経つ。以前は補聴器メーカーで調整・レクチャーを担当。そこから店舗での販売経験を積み、今年2月に千里山で"いこいの広場"をOPEN。

くつろげる空間でゆっくり話を聞いてくれる。「いつでもお立ち寄りください」

## 「お客様の笑顔が見たいから」 補聴器を通じ人生に寄り添う存在に

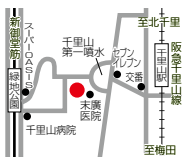
「ほっとできる憩いの場所になれたら」とは店主の藤原さん。聞こえの悪さを放置すると他者とのコミュニケーションが億劫になり、うつ傾向になったり、認識力が低下してしまう場合もあるそう。「それを防ぐためには周囲の人が早めに気づくことも大切です」と話す。一人ひとりに合った補聴器を提案してくれ、送迎や訪問も対応。学習会も随時開催。「補聴器は購入してからが長いお付き合いになりますから。お気軽に遊びにきてください」。

**丁寧なカウンセリングで不安を解消 心のこもった仕事に顧客満足度"高"**

「補聴器をつけることでコミュニケーションがスムーズになり、お客様が笑顔になることが1番嬉しい」とは、藤原さん。しっかり話を聞いてベストの提案をしてくれる。顧客満足度も非常に高く、紹介も増えているそう。

### いこいの広場 関西補聴器
〈イコイノヒロバ カンサイホチョウキ〉

吹田市千里山西4-9-20-1F
営／9時～17時半
水・日・祝定休
**06-6310-2250**
**https://www.ikoi-hochouki.com**




**Menu**
- 空気電池 ……200円

**特典** 「シティライフを見た」で
- カウンセリング装着体験**無料**
- 50,000円以上補聴器購入の方 …**10%OFF**
- 300,000円以上補聴器購入の方…**15%OFF**
- 500,000円以上補聴器購入の方…**20%OFF**

（2023年1月末まで）

Ideal Life , Ideal Home

# 北摂で叶える、理想の暮らし

**自分らしい暮らし方を考えた時の選択肢として入れておきたい「注文住宅」。自分らしいこだわりや「好き」をライフスタイルにも取り入れ、デザイン性があって、性能や構造も安心して建てられる会社って？今回は北摂エリアの家づくりでも定評があり、施主と共に夢を追い続けてくれる工務店をご紹介します。**

自然塗料で仕上げた無垢材の床、コテむらを出した漆喰の素朴な壁、アーチ型の開口やアイアンのカフェ窓、白い格子の上げ下げ窓など、輸入住宅やナチュラル住宅の豊富な知識と経験で提案するアイディールホームの家づくり。施主に寄り添った丁寧な提案はもちろん、「本当に細かな希望までもくみ取ってくれるんです」と施主からの信頼は厚い。家づくりの完成までのプロセスでは、共に楽しみ、悩みも共に解決し、適切なアドバイスで完成形へと導く。また、2x4の輸入住宅をベースにしたプロの技術者集団による家づくりはデザイン面だけでなく構造も安心。高耐震、高断熱で、代々住み継がれる家としてSDGsにも貢献する。「家はこんなもの。という固定概念から解放され、自分らしい家で人生を豊かに幸せに暮らしていただきたい」と中山代表は語る。まずはYouTubeやInstagramから同社の家づくりをのぞいてみよう。

**2×4 輸入住宅**
**完成見学会**
～ Elite ～

**12月17日［土］・18日［日］**
**開催時間／10:00～17:00**
@枚方市
※詳細、予約はホームページから

Ideal Home Room Tour

ルームツアー

今回紹介しているIさん邸をもっと見たい人は、QRコードからYou Tubeルームツアーが楽しめます。

I 邸ルームツアーYou Tubeへ ▶

設計・コーディネート担当の中山代表。

お客様窓口・現場管理・積算担当の岩城さん。

お客様サポート・コーディネート担当の上野山さん。

**Ideal Home**
**株式会社 ウエストビルド**
大阪市城東区永田3-12-1
営／9時～18時　水曜定休
0120-138-152
ウエストビルド で検索
Webは コチラから
Instagram 動画専用 アプリは コチラから

# 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。

アゴーラ京都四条「京都 但馬屋」タイアップ 牛しゃぶ牛すき 食べ放題付き ペア宿泊券（18,000円相当） ペア1組

【提供：アゴーラ 京都四条】

クルクルのサングラス クルグラ 3名

【提供：株式会社eatright japan】

109シネマズ共通平日招待券（一部店舗を除く） ペア5組

「ハピネスポーチ」ベーシックスキンケア 4種セット（5,000円相当） 2名

【提供：株式会社 桃谷順天館】

ミルク生活 スティックタイプ（20g×10本） 12名

【提供：森永乳業株式会社】

109シネマズ大阪エキスポシティ Pick UP

【提供：109シネマズ大阪エキスポシティ】

「THE FIRST SLAM DUNK」 12月3日（土）公開

(C)I.T.PLANNING,INC.
(C)2022 SLAM DUNK Film Partners

「アバター　ウェイ・オブ・ウォーター」 12月16日（金）公開

(C)2022 20th Century Studios. All Rights Reserved.

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：12/13（火）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

RECRUIT

家づくりの無料相談所
SUUMO スーモカウンター

ウチはいくらの家が買えるの？
自分たちに合った建築会社の見つけ方は？
どうやって進めればいいの？

サービスは全て無料

注文住宅のお悩みはスーモカウンターにおまかせください！

お近くのスーモカウンター

| | |
|---|---|
| イオンモール茨木店 | 茨木市松ケ本町8-30 イオンモール茨木 2階 |
| 梅田店 | 大阪市北区角田町8-1 大阪梅田ツインタワーズ・ノース 30階 |
| グランフロント大阪店 | 大阪市北区大深町4-20 グランフロント大阪 ショップ＆レストラン 南館 6階 紀伊國屋書店内 |

※臨時休業する場合あり。営業時間や定休日は、電話またはHPにてご確認を

全国203店舗※　利用組数38万組以上※
※カウンター数/2022年10月末時点
利用組数/2022年3月末時点での集計結果

当店のご予約はネットかお電話で！

電話予約はこちら　フリーコール 0800-817-4832
毎日受付 9:00～21:00（年末年始を除く）
※不通の際は0120-300-829へ

ネット予約はこちら

SUUMO スーモカウンター

Love myself

2022年の締めくくりに…美容のプロに頼って、自信をもてる自分になろう

# ご自愛美容のススメ

1年間がんばった自分を癒してくれるのは、プロの技。キレイになって気分も上げていきましょう！

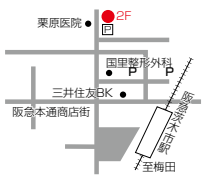
## まぶたが上がって目がパッチリ 美肌＆引きあがった小顔で昔の自信が戻る

まぶたが重い、目の下のたるみ、ほうれい線や口元のたるみ、加齢によって肉が下がるこけ感、フェイスラインのもたつき。これらは40代以降に加速する加齢顔で全体的に疲れた印象になる。その悩みをすべて解決してくれるのが同店のシルクde美骨顔筋マッサージだ。鍼灸師の資格を持つセラピストが骨の歪み緩みを徹底的に調整し、骨に癒着した老廃物を丁寧に流してくれる。そのあとにEMSで筋肉の引き上げをするので効果が抜群！皮膚再生パックとポレーションのコラーゲン注入で肌がツルツルぷるぷる。セルフケアではどうにもならない悩みはプロに頼ってみよう。

### 介護脱毛を考える 大人女性に嬉しいVIO脱毛体験

毛量や毛の硬さなど人によって様々。「費用はどれくらい？私はどのくらい通うの？」といった疑問に答えてくれる。

**salon de μ**〈サロン ド ミュー〉
茨木市竹橋町6-13 ハイツオーキタ竹橋ビル202
営／平日10時～20時、土日10時～18時
火曜定休　Pあり
**072-624-8687**
接客中は電話に出られない場合があります。
**http://www.salonde-myu.com/**




特典　「シティライフを見た」で
- シルクde美骨顔筋マッサージ（70分）……13,200円→**5,500円**
- 全身ミオセラピー（70分）……15,400円→ **5,500円**

さらに上記メニュー、2回目以降は1ヶ月以内の予約で通常価格から半額に！
- コラーゲンマシーン（30分）　……3,300円→**2,200円**
- VIO脱毛体験 ……**1,650円**

（新規予約の方・1月末まで）※すべて都度払い、チケット販売や勧誘一切なし。

### ご自愛Point

**体験価格7,700円のご自愛プラン**
**シルクde美骨顔筋マッサージ＋コラーゲンマシーン**

**①シルクde美骨顔筋マッサージで即効果、若々しい顔に！**

本当にスゴイ!たるみ、肌の乾燥、くすみ、全部の悩みに即効果アリです。老廃物が溜まっているとゴリゴリして痛いけど、段々流れ出して気持ちよくなります。顔だけでなく頭蓋骨の癒着した老廃物も流してくれてまるでヘッドマッサージと小顔矯正とエステの3件ハシゴした程のスッキリ感!マシンで引き上げるだけじゃ根本改善しないんだなーと実感しました。これからも1ヶ月に1回は通ってメンテナンスしたいです。（40代 Fさん）

**②30分寝るだけの コラーゲンマシーンで 全身まるごとハリツヤUP！**

可視光線が細胞を活性化させ、全身美肌、髪もつやつやになると話題。

---

From CityLife

## ライター・カメラマン・イラストレーター フリーランススタッフ募集

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

［ 取材エリア ］大阪北摂エリア
（高槻・茨木・摂津・吹田・豊中・箕面）

［ 応募資格 ］高卒以上20歳～40歳位まで。
募集職種の経験が3年以上ある方
（ライターはディレクター経験のある方歓迎）

［ 募集職種 ］ライター・カメラマン・イラストレーター

［ 応募方法 ］右記QRコードより
エントリーください。

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

※ご依頼の際は編集部より改めて連絡いたします。

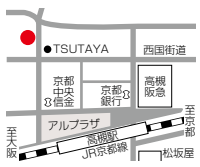
---

顔のくすみ、ほうれい線、目の疲れ、まぶたが重いなど肌の悩みを穏やかに改善。翌日のお肌がツルツルに。

## リフトアップ・ツヤ美肌ケア・自律神経の調整などにアプローチ

美容鍼を打つことで、肌の表面はもとより組織、細胞、毛細血管及び神経を刺激して体の内側に働きかけることが出来るそう。肌本来がもつ「自己治療力」機能を活性化させ、年齢以上に若く見えるアンチエイジング効果も期待！

**acuness**〈アキュネス〉
高槻市真上町1丁目1-20
シティーコーポ真上1号
営／10時～18時
水・日曜・祝日定休
**090-8456-0163**
アキュネス　高槻　で検索




お店の様子はこちらから ▸

特典
「シティライフを見た」で
- 美容鍼スタンダードコース …… 7,700円→**5,500円**
- 美容鍼プレミアムコース ……11,000円→**7,700円**

(フットマッサージ・骨盤ケア付き)
（新規予約の方、12月末まで）

---

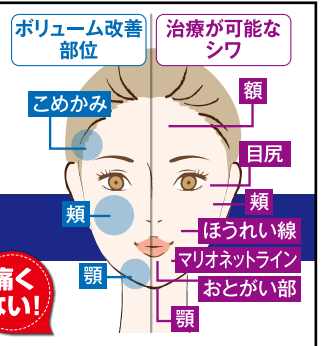
ほんの少しの勇気を持ってください。

総院長 小国 英昭

# シワ取り注射

5年持続プラン受付中！

**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




**ほうれい線・眉間など深いシワの解消**
**5年持続プランで再注入は半額です**

ほうれい線・眉間など深いシワの解消には、厚生労働省認可のヒアルロン酸「ボリューマXC」注入がオススメです。高いリフト効果もありこめかみ・頬の凹み解消もできます。施術時間はわずか10分程度で、ダウンタイムはほぼありません。

痛くない！
出血を抑えるマジックニードルと局所麻酔で最大限施術の痛みをなくします。

### 切らないたるみ取り
ハイフ(超音波)ウルセラ 両頬と額(3D施術) 22万円

### 顔の脂肪除去・たるみ取り
メーラー(バッカル)ファット除去　両頬 33万円～
脂肪の重みにより弛んだほうれい線を改善します。

### ワキガ・多汗症治療
ミラドライ　両ワキ 363,000円
※局部麻酔代込(モニター顔出しなし 275,000円)
わきが完全完治手術　418,000円

### 口角を自然にキュッと引上げ
口角リフトアップ　口角挙上術 33万～

### まぶたのたるみ・眼瞼下垂
両目 33万～ 495,000円
まぶたのたるみ・目の下のたるみ・眼瞼下垂を美しく修正し、若々しい目元に改善します。

### ヒアルロン酸豊胸3~4年の持続性
ヒアルロン酸ファビアンネ　1cc 3,300円
※1カップアップは片側50ccずつ(両胸100cc/33万円)が目安です。
※施術基本料金や麻酔代、薬代等はかかりません。
豊胸手術シリコンジェルバッグ 100cc 33万円
豊胸バッグ抜去 33万円

### 大き過ぎるバストを縮小
乳房縮小手術　165万円～275万円
ただ小さくするだけではなく、仕上がりの美しさも追求しバストを縮小。大き過ぎて重い・痛いなどのお悩みを解消します。

### 糸のたるみ取り「ハイパーリフト」
1本55,000円 左右1本ずつ2本で11万
特殊な糸を使ってフェイスライン・頬のたるみを治療する最新のリフトアップ術です。引上げによる小顔効果もあります。

### 頬・あご・首のたるみ取り
フェイスリフト　77万円～132万円

### 二重まぶた
埋没法　両目 33,000円～

### 鼻・アゴの形を整える
鼻・アゴ等の輪郭形成 注射器1本（1cc）11万円
クッキリとした形やシャープさを作る事に適したヒアルロン酸「ボラックスXC」を注入し鼻やアゴを理想の形に整えます。厚生労働省認可ヒアルロン酸

### 腫れない目の下クマ取り
経結膜脂肪除去　11万～ 33万円
余分な脂肪をラジオ波で除去。瞼の裏から取るので、外のキズはなく腫れもほとんどありません。

### 小顔エラ取り
ボトックス注射　両エラ 11万円

### シミ・老斑・イボの除去
レーザー治療　直径1ミリ 11,000円
手や背中のシミも治療できます。

おかげさまで33周年 CM放送中！

院長カウンセリング無料
**あさひ美容外科**
大阪梅田・西明石・布施・堺東・高槻・奈良・和歌山・姫路
【全国8院共通、携帯OK】
**0120(889)480**（はやく シワ ゼロ）
＜公式＞www.asahi-biyou.or.jp

**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

**西明石院**
JR西明石駅 北へ徒歩3分
明石市松の内2丁目4-10 ユタカ第1ビル3F

※全て税込表示

紙面 × WEB

# 先生を知れば塾がわかる!!

学びのプロである塾の先生に、受験を制すために必要な、正しい準備の仕方を聞きました。

灘式井口個別塾
平前さん

## 京大出身の受験のプロが難問を思考力を使って解き明かす

受験で特に点差が開きやすいといわれる「算数」。難解な図形や文章題も、揃っている情報を一つずつ書き下していくことが、問題を解き明かす大きなポイント。今回は京大出身の平前先生が、灘中の過去問を例にわかりやすく解説。

▲
灘式井口個別塾
平前先生の
WEB記事はコチラ

め塾
長島 宏明さん

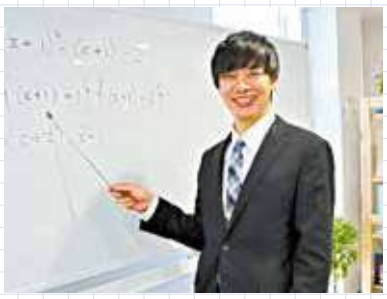
## 成績をあげるためには勉強に対する意識改革を

成績アップに繋げるためには、まずは「意識の改革から」と説く長島先生。子どものやる気を刺激しながら、間違った勉強のやり方へと進んでしまわないよう、長年培ったノウハウを活かしながら指導をしている。そんな長島先生の指導理念の一部をご紹介。

▲
め塾
長島 宏明 先生の
WEB記事はコチラ

完全個別指導
高槻

## 大人気の冬期講習がスタート 新学年対象で2月からの新規生徒募集中



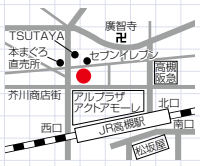
最短での成績向上を目標に、中学受験、中高一貫校、大学受験対策に注力する1対1の完全個別指導塾。12月26日～1月15日の冬期講習生徒を募集中。1対1の完全個別指導と集団無料演習授業で、「苦手科目の克服、じっくり考える能力、入試本番で必要な集中力」を身につけることができる。現在、新学年対象で2月からの新規生徒も同時募集中。成績の伸び悩みや受験勉強方法など不安を抱えている人も最強の講師陣が1人ひとりとしっかり面談し、最適なカリキュラムを組んでくれるので焦る必要はなし。ベストな勉強法を子供に身につけたい方は一度お問い合わせを。

特典
「シティライフを見た」で
●入塾金22,000円 …… 半額!
(12月末まで)※すべて税込み

取材記事をチェック!

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

**灘式井口個別塾**
高槻市芥川町1-13-16 2F
営／平日14時～21時
土祝10時～21時
日曜定休
072-669-7032
灘式井口個別塾 で検索



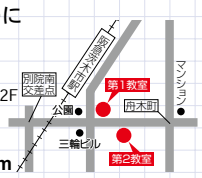

個別＋一斉
茨木

## 期末テストの結果がでる、この時期。もしも「70点未満」なら勉強のやり方から見直しを

現小５対象「茨高専門クラス準備講座」
現小６対象「茨高専門クラス」
月謝：18,700円
茨木高校や北野高校などの進学校受験に特化した専門クラス。クラス生の驚異的な点数アップは右記QRからHPをチェックしよう。

中学生の子を持つ保護者の方には、特に知っておいてほしい。もしも子どもが持って帰ってきた期末テストの結果が（どの教科でも）70点未満だったら、それは黄信号!70点とれていたら十分というわけではなく、きちんと理解が出来ていない可能性が高いそう。「勉強を頑張っているのに結果が出ないということでしたら、なおさらです。勉強はがむしゃらに頑張れば良いということではありません。正しいやり方を実践しないと意味がありません」と話すのは、転塾生の96.2%が成績をアップさせているという学習塾"め塾"の長島先生。「小学校のテストで100点をとってきていたから、うちの子は大丈夫」とう考え方がそもそも危険で、実は勉強に対する意識がどれほど薄いかは中学校に進学してから痛感することがほとんど。気になることがある方は、まずは電話にて問合せを。

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





阪神の
クリスマスマーケット
2022

通期 12/7(水)→22(木)
前期 12/7(水)→16(金)
後期 12/17(土)→22(木)

入場無料　阪神梅田本店 8階 催事場〈最終日は午後5時まで〉

クリスマスの本場、北欧から届いた雑貨やファッションに、
作家やクリエーターの一点ものなど、クリスマスを盛り上げるアイテムが勢ぞろい。
フィンランドから本物のサンタさんも登場！
会場のカフェでコーヒーとおやつを楽しみながら、お気に入りを見つけて。
［お問合せ］06-6345-1201（阪神梅田本店 大代表）　※イベント内容は許可なく変更になる場合があります

フィンランドからやってきた！
サンタさんとの写真撮影会
12/18(日) 午前11時～、午後2時～、午後4時～
●参加費無料(カメラなどはご持参ください。)　●各回50名さまで
●開始の30分前から整理券を配布いたします。

フィンランドのサンタクロース村のあるロヴァニエミから、サンタクロースが来店！なかなか会えないサンタさんと一緒に写真を撮ってみませんか。

© Santa Claus Village.jp, All Rights Reserved.

HANSHIN
電話06-6345-1201
※営業日、営業時間は変更になる場合がございます。
詳しくはHP等でご確認ください。

通信制高校
サポート校

## 自分らしい高校生活が送れる 通信制高校サポート校が新規開校

同じ想いを共有する仲間と一緒に、自分らしい高校生活を過ごそう。

少人数制の通信制サポート校「フォーサイト高等学院」が、茨木市に新規開校した。不登校ケア、大学・専門学校の進学サポートをしてくれて、一人ひとりの個性を認めながら、状況や立場に合わせたきめ細かな指導をしてくれる。設置コースは2つ。無理なく自分のペースで高校卒業を目指したい方向けの「普通コース」と、大学進学を目指す方向けの「特別進学コース」で、そちらは大学受験専門塾「フォーサイト予備校」のカリキュラムを組み合わせたコースとなる。途中でコース変更も可能。不登校ケアから大学進学サポートまで、まじめにがんばりたい人をしっかりサポートしてくれる。

**個別学校説明会を開催**

高校に関するお悩みならどんなことでも相談OK。子どもの現状についての話しだけでも大丈夫なので気軽に参加を。
詳細は、下記電話にてお問合せを。

**フォーサイト高等学院の５つの魅力**

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

**フォーサイト高等学院**
茨木市舟木町3-12 福寿ビル4階
受付／14時～22時
072-697-8044

「暮らし」も「学び」も親子で楽しむ
# Kids & Mam キッズ＆マム

卒業式・成人式
フォトスタジオ

## 卒業式の袴展示は12/2スタート 成人式も七五三もお得プランが満載

2023年卒業式の記念撮影は、地元密着で最高の1枚を残してくれる安心の写真館バルーンにおまかせしてみては?着物・袴の組み合わせ自由、早朝7時から当日お支度OKで翌日返却の「おでかけプラン」は、着物・袴、ヘア、着付け、小物、写真全てセットで28,160円(税込)～。また、成人式当日写真予約も受付中で、お支度済み、2ポーズ(立ち姿・座り姿)撮影が14,080円(税込)と驚きの価格! 成人式当日以外や男性羽織袴もお得プランが満載なので、詳しくはHPをチェックしよう。七五三記念もまだまだ撮影OK!

**卒業袴 ヘア＆着付セットプラン**
**12/2(金)～店内展示スタート!**
着物・袴の組み合わせが自由に選べる。
早朝7時～お支度OK。翌日返却(1泊2日)。
着物・袴、ヘア、着付け、小物、写真1ポーズ
すべてセット**28,160円～38,500円**(税込)

**1/9 成人式当日写真**
**予約受付中**
お支度済みにてお越し下さい
2画像データ付き
(1000×1400ピクセル)
**14,080円**(税込)

六切2ポーズ30×30cm2面台紙

**前写し後写しキャンペーン 成人式当日以外の撮影**
●振袖持込み、ヘア着付けつき ……**27,280円**(税込)
30×30cm2面台紙・6ポーズ手札サイズ、2画像データ付き
●振袖レンタル、ヘア着付けつき ……**32,780円～**(税込)
30×30cm2面台紙・6ポーズ手札サイズ、2画像データ付き
●男性羽織袴レンタル、衣装着付けつき…**21,780円**(税込)
30×30cm2面台紙、2画像データ付き

**まだまだ撮れる人気の七五三記念撮影**
**バルーンおりじなる8ポーズプラン**

30×30cm2面見開き

衣装、美容、着付け無料
8ポーズ画像データ付き
(1000×1400ピクセル)
兄弟・姉妹OK!
七歳三歳2人で撮ってもこの価格!この内容!
**14,080円**(税込)

15×15cm
6面
折りたたみ

**フォトスタジオバルーン** 0120-753-317
フォトスタジオバルーン で検索
ブログはこちら HPはこちら

**茨木スタジオ**
茨木市園田町8-18 ビアリッツ茨木2F
072-638-6088
Pあり、阪急茨木市駅より約12分
イオン新茨木店より東へ200m

**高槻スタジオ**
高槻市千代田町5-5
072-668-7456
Pあり
阪急高槻市駅より徒歩約15分

定休日/木曜日、水曜不定休
12/29～1/3休業
バルーンの価格は表示価格のみ。撮影料等が別途かかることはありません。

読者のみなさんから送られてきた「ドジネタ」を4コマまんがに!

# ドジっ子天国

**注目の的!?**　絵:長野美里

あなたや家族、友人のドジネタを編集部までお寄せください。採用された方には記念品を進呈。くすっと笑えるエピソードをお待ちしています!

不審者に思われた!?

**応募例**
今回は編集部Rさんのお母さんのドジネタを4コマまんがにしました。

①バイクで買い物に行こうとヘルメットを被って、いざバイクにまたがる。②ん～でもやっぱり健康的に自転車でいこうと思い立ち、自転車に乗り換えて出発! ③なんだか今日はすれ違う人がやたら見てくる日だなーと視線を感じながらもスーパーに到着し、やっとその理由に気づく。④「あっヘルメット被ったままだった…」しかもフルフェイス。ママチャリにフルフェイス…。とんでもなく間抜けな格好で地元を走っていた。

**応募方法**
専用の投稿フォームに必要事項をご記入のうえご応募ください。
［投稿フォームはこちら］


# 専門店だからできる高価買取!!

貴金属 | 宝石 | 時計 | ブランド品

11/21(月)現在の金相場による買取価格 K18 → 6,384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※年末年始休みあり
06-6330-5011 www.bossfull.com

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!

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)

# クリスマスプレゼント買うならSantasanの自転車館へ

空気のような身近な存在になりたい。
Airbike® エアーバイク
型式認定 ZN16-42 ZA16-40 Airbike 日本タイガー電器株式会社
安心の5年修理保証

アシスト機能を強化した新型モデル登場!!
## 電動アシスト自転車
どーんと180台用意

26インチ　20インチ

機種名「bicycle-211assist」
機種名「bicycle-209assist」
カラー<全４色> ブラウン ホワイト ブラック ベージュ

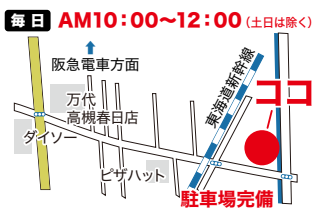
- アシスト走行 最大約25km
- 自動でロックがかかるラクラクスタンド
- シマノ製 6段変速機
- 遠くまで照らす高白色LEDライト

20インチ、26インチ共に組立完成品 **69,800円**(税込)
シティライフ配布エリア限定送料無料

キッズバイク 限定50台
**3,980円**(税込) ※来店引き取り限定特別価格

＼試乗するなら／
出荷作業をしている倉庫の一角のため、トラックの出入りなど安全面を考慮し**午前中2時間のみ**の営業となっております!【見て、乗って】その良さを体感してください!!ご来店、お待ちしております。

毎日 AM10:00～12:00(土日は除く)




通販購入はコチラから
https://santasan.net/207dm

Santasan® - 本店 -
日本タイガー電器株式会社 高槻市須賀町57-4
TEL.050-2018-2475
各種クレジットカード、PayPay、ゆうちょPayが使えます

# カラダの調子を整える

健康な暮らしを送ろう

今月のテーマは「自律神経失調症」。
amiga整体院の髙梨院長にお話をお伺いしました。

## Q 薬に頼らずに自律神経失調症を改善したいのですがどうすればいいですか

## A まずは深い呼吸を意識して体を楽にしてあげましょう。

amiga整体院
院長 髙梨 美加子

自律神経失調症は不規則な生活習慣やストレスなどにより、自律神経のバランスが乱れて体に不調が生じる状態を言います。薬で症状を抑えることがありますが、あくまでも対処療法なので長期間の服用はお勧めできません。根本から改善するには自律神経のバランスを整えることが近道です。

整体は背骨の配列と骨盤を整えることで胸郭が開くので呼吸が深くなります。

呼吸が深いと副交感神経が優位になるので、施術をした日はぐっすり寝ることができます。1回の施術でも体が楽になったと感じる方がほとんどです。他には時間をかけて話を聞いて生活スタイルに合った適格なアドバイスをします。ご自身にあった方法で改善していくといいですね。

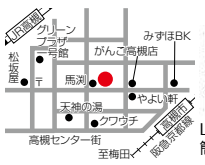
関節痛・筋力低下・体力低下など

## シニア向け健康運動 無料体験 関節痛や肩こり改善で動ける体に

何歳になっても元気で若々しく見える人の多くは運動を習慣化している。スワン高槻のシニア向け健康運動コースは、医療の国家資格を持つトレーナーが筋力の向上、関節の機能改善、日々の運動が楽しくなることを目的に指導してくれる。その場でアドバイスが受けられるので、効果を感じやすいとか。「長年悩まされた痛みが緩和し、運動が楽しくなった」「肩こりが無くなり、ストレスが減った」「階段の昇り降りが楽になった」など日常生活の変化を感じている生徒が多い。後悔しないうちに、いつまでも動ける体を作ろう!

マンツーマン、グループどちらのレッスンも自分で選べる。

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




LINE登録で簡単予約

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

**特　典 |**
「シティライフを見た」で
- シニア運動個別レッスン（45分） 6,600円→**無料**
- 入会金 …… 11,000円→**無料**

（12月末まで・先着20名）

肩こり・腰痛・五十肩・冷え症・むくみ など

## 本場の中国整体で、頑固な痛みを改善 基礎代謝を高めて免疫力向上を目指そう

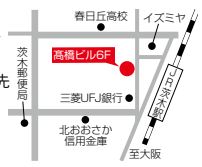
茨木で開院してから15年を迎えた「楽楽堂」は、指や掌、肘を使った様々な手技を用いた施術を得意とする。普通の整体マッサージとは違って、全身のバランスを調整することに重きを置く本場中国仕込みの手技なので、肩・腰・関節の頑固な痛み改善はもちろん、人が持つ本来のパワーである免疫力を高めてアレルギーや感染症に強い体を養う効果もあるという。「病院に行っても治らなかったのに、ここに来て良くなった」という声も多数。保険治療対応もしているので、持病をお持ちの人や慢性的な不調を感じている人は、一度相談に訪れてみよう。

足裏には内臓と同じ反射区があり、免疫力アップの効果もある。

院長 李 占法（リ センホウ）

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

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




**Menu |**
全身整体・足裏・ダイエット・吸玉・刮沙の各コース
- 40分……4,500円
- 70分……7,000円
- 60分……6,000円
- 90分……8,500円

※お得な回数券あり
**「楽楽堂整骨院」にて各種保険取扱**
手やベッドのアルコール消毒などコロナ対策万全

**特　典 |**
「シティライフを見た」で
- 各コース(初回のみ) ……**2,000円OFF!**（12月末まで）

肩こり・腰痛・脊柱管狭窄症・自律神経失調症・セルライトケア

## 心地いい手技のシルクタッチ整体 歪み調整＋EMS筋肉運動で痛み改善

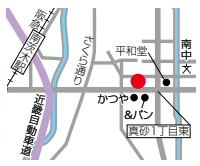
ポキポキ、バキバキといった施術ではなく、優しく整えるシルクタッチ整体は熟練の技。

「痛みの原因は骨盤・背骨の歪みと筋膜の癒着にあり、痛みが出ている箇所をもんでも炎症が悪化するだけで治りません。」と髙梨院長。同院は痛みのないソフトな整体で全身の歪みを調整。そして痛みの出ている箇所にはEMS＋吸引のマシンで筋肉の間に溜まった老廃物を流し、自分では鍛えきれていないインナーマッスル（深層筋）を刺激して痛みの緩和を目指すのだそう。歪みと癒着、この2つのアプローチで「心地よく寝ているだけで改善してくれる!」と口コミや紹介の予約が多い。ダイエット・痩身など美容効果も高く、腰回りのぜい肉と体の歪み両方が改善したとの喜びの声も多数。

2021年に開院した清潔な院内。

「最新の筋膜リリース機器を扱っているのは茨木市で当店だけです」と院長。気持ちのいい刺激で寝ている人もいるほど。施術後に楽になったと即実感するそう。

**amiga整体院**〈アミーガ〉
茨木市真砂1丁目5-18
営／9時～20時
土曜9時～13時
日・祝日 定休　駐車場あり
**072-635-6868**
アミーガ　茨木 で検索




**特　典 |**
「シティライフを見た」で
- トータル改善整体コース（シルクタッチ整体＋EMS）初回90分（カウンセリングと検査・施術）＋2回目施術 …… 通常2回20,000円→2回で**2,980円**

（新規予約の方、12月末まで）

不妊漢方アドバイザー・体調不良、免疫、健康長寿　など

## アトピー性皮膚炎（子ども・大人）、蕁麻疹 アレルギー・ニキビ（慢性）を漢方で改善

高槻薬店は大阪で唯一「あなたの町の国際中医師」に掲載された藤本先生。

茨木薬店は女性の漢方アドバイザー戸田先生が優しく親身に相談にのってくれる。

「アトピー性皮膚炎などの皮膚疾患は、病院ではステロイド等の対処療法で赤みや痒みなどの炎症を抑える治療が行われますが、化学薬品の長期使用は皮膚の角質化、黒ずみ、リンパ腫、そして慢性化に繋がり、免疫低下やリバウンドに悩んでいる方も少なくありません」と国際中医師の藤本先生。漢方は一人ひとりの症状に合った処方で、一時押さえではなく自然治癒力を高め、赤みや痒みの出ない肌質に改善するという。皮膚のトラブルはもちろん、子宝漢方、自律神経（コロナ鬱）、頭痛、低体温、めまい、潰瘍性大腸炎、免疫力アップ、寝たきり予防、体質改善など諦めないで一度相談を。

**漢方瑞雲** 高槻薬店
高槻市芥川町1-11-1(JR高槻徒歩3分)
水曜・講習会日休　相談／10時～18時
**072-686-0090**

**国際漢方** 茨木薬店
茨木市真砂1-11-35(平和堂1F)
無休　相談／10時～18時
**072-638-9939**

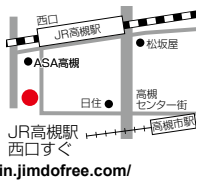
※各店予約制の為、相談前に一度連絡を

側弯症・骨と間接の変形性疾患（変形性膝関節証など）・腰痛・など

## 子どもの背骨が曲がる 「側弯症」でお悩みの方へ 装具なしで側弯症は改善します

「装具や手術をしなくても側弯は改善されます。このことは、今まで他の治療法は科学的証拠がないとして医学界では認めてきませんでした。しかし、ドイツの理学療法士が適切な施術や運動で改善することを実証しました」と山田先生。全ての病気には必ず「原因」があり、機械でも故障の原因がわからなければ治らないのと同じように子どもに起こる側弯症にも原因があるという。根本原因を取り除かずに、いくら早期発見して定期検査を続けても進行は止められないようだ。「適切な施術と日常生活で注意をすれば側弯は改善されます。将来あなたの大切なお子さんに悲しい思いをさせないためにも、側弯と気づいたら、今すぐきちんと対処しましょう」。詳しくはHPから確認を。

**いこい治療院**
高槻市上田辺町2-12
VIVID BLD Ⅱ
営／9時～19時 完全予約制
日曜、祝日休診
**072-685-5414**
https://takatsuki-ikoi-chiryouin.jimdofree.com/




**Menu |**
- 初診料 …… 10,000円
- 2回目以降 …… 3,000円

**【側弯症 特別外来】**
**日曜 9時～13時**


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▶

DENTAL CARE

意外と知らない歯科知識

# 豊かな生活の裏にある「食の乱れ」

文明・化学の発展により人類は豊かになりました。その一方で人類の脅威となることも発生しています。その一つである「食生活」について赤木先生に話を聞きました。

## 人類繁栄の落とし穴 食生活の乱れ

前回まで「老化」の個人差についてお伝えいたしました。その個人差にはいろいろな原因がありますがその一番多い理由として、生活習慣、特にその中でも「食生活」が大きな要因といえます。これまでにも何度か取り上げましたが、現代病の原因の多くも「食生活」によって引き起こされていると言っても過言ではありません。人類が発展させた文明・化学。その結果として生み出された繁栄の落とし物が、新たなる人類の脅威となり人類を滅ぼしかねないことになっていることは残念なことです。

## エスキモーからみる食生活の影響

前述の人類の繁栄の落とし物として「食品添加物」があります。〝野生動物は「がん」にならない〟とよく言われます。大自然の中で生活する野生動物たちに、がんがほとんど無いのに都会のカラスやネズミには、がんが多くみられるそうです。人類でも北極圏で生活していたエスキモーは食生活が欧米化して、がんや肥満などが増え精神疾患も見られるようになった、ということは広く知られています。このことからも分かるように食生活の変化、例えば食べ方や調理方法、食べ物の質や内容の変化によって、がんを中心とした健康被害が引き起こされていると示唆されます。

## 咀しゃくの重要性 噛むことの効果

野生動物と人類との食事方法の違いは、エスキモーの食事変化そのものです。以前のエスキモーは、アザラシなどの生の肉を調理することなくたべていました。生肉をそのまま食べるということは、よく噛んで食べることにつながります。そのため、丈夫な顎と歯と舌と筋肉そしてその運動の調節するための脳の働き、神経や唾液腺の連動などが促されます。もちろん、視覚、聴覚、嗅覚、手指感覚、体幹など全ての調和が求められます。よく噛むこと「咀しゃく」こそ健康生活の第一歩だということを忘れてはなりません。楽しい人生を噛みしめ、喜びを感じ、日々を送りましょう。

### よく噛むことの効果

1.消化器官が始動する
2.脳の血流量が増える
3.知能が発達する。認知症が防げる。
※咀しゃく機能の改善で認知症が治ったという症例が各地から報告されています。
4.情緒が安定する
5.ダイエット効果もある
6.唾液が湧き出す
※口腔・咽頭粘膜の保護、免疫力の向上

この先生に聞きました!

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

医療法人 貴志会
赤木歯科
再生医療認可施設
高槻市高槻町 7-25
※12/1から2年間、仮診療所での診療となります。
仮診療所:高槻市高槻町2-11-3F
072-682-0190
https://www.akagi-implant.com/

---

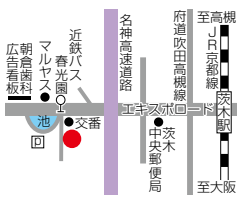
認知症予防
歯周病PG菌
アミロイドβ
タンパク質

# 定期的な口腔ケアで認知症を予防しよう
## ～しっかり噛み、唾液をだすことが大事～

歯学博士 朝倉勉 院長
大阪大学歯学部歯科医師
臨床研修指導医
(社)日本歯科先端技術研究所指導医
日本糖尿病協会
歯科医師登録医

アルツハイマー型認知症の発症は脳のゴミであるアミロイドβタンパク質が溜まっていき脳の神経細胞が死滅していくことが原因です。来年には、アミロイドβタンパク質を減少させる新薬レカネマブが承認申請されます。歯周病があるとPg菌が血液脳関門に侵入し、免疫細胞の過剰反応によりアミロイドβが増加します。しっかりと噛めれば、唾液が分泌促進され、これを分解するネプリライ酵素を増やし、認知症予防に効果的です。その為には慢性炎症を改善する口腔ケアを受けましょう。不幸にも歯を失った時は入れ歯で咀嚼力を回復すると要介護の原因となる転倒・骨折を予防できます。口は健康の入口、生活習慣の改善、運動、睡眠に加え、よく噛み栄養を摂取することを心掛けましょう。

朝倉歯科医院/本院
かかりつけ歯科医機能強化型診療所
大阪大学歯学部臨床研修施設
072-625-2001
茨木市南春日丘1-1-19
朝倉デンタルビル 春日丘交番隣り



0120-468-321
http://asakura-dental.com

【歯科セカンドオピニオン外来】
歯周病、口腔ケア、入れ歯、咬み合わせ、インプラント、口臭、訪問診療、矯正、CT画像診断、ホワイトニング、審美歯科、ホワイトニング、金属アレルギーなどはお気軽にご相談ください。
歯の悩み相談は春日丘本院で院長が行っております。

---


# 「くもんの先生」募集説明会受付中

くもんの先生がはじめやすくなりました!

あんしんサポート制度
2年間会場費の援助がございます。
開設時、教室備品やPRの費用の援助がございます。

応募要項 ›› ●55歳迄の方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 |
|---|---|---|---|
| 箕面市 | 12/8(木) | 10:00~11:30 | みのお市民活動センター(みのおキューズモール WEST1-2F)【先生体験談あり】 |
| 豊中市 | 12/12(月) | 10:00~11:30 | 千里朝日阪急ビル14F |

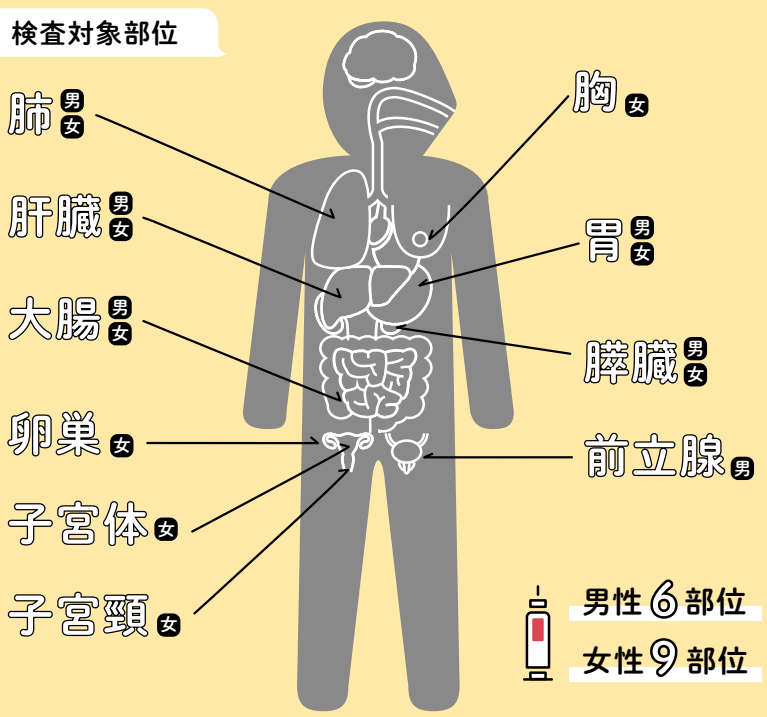
WEB説明会
11/29(火)・12/2(金)
12/6(火)・12/22(木)
4日程とも 10:00~11:00・13:00~14:00
12/13(火) 19:00~20:00
希望日時がございましたら、ご相談ください。

※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



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

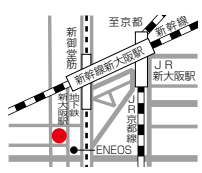
院内滞在時間は15分ほど

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 11/26[土]・12/24[土]・1/28[土]・2/25[土]・3/25[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)

健康麻雀

## 人生100年時代の脳トレ 初心者歓迎 健康麻雀クラス新規開講

手先の運動と会話が認知症予防に効果があると注目の健康麻雀。1月から高槻ナレッジセンターで新規教室開講。レッスンプロの資格を持つ女性講師がテキストを使って丁寧に教えてくれるので初めての方でも安心して始められる。

**MENU**

- 入門・初級コース（第1・3火曜日10時半～12時半）
  3ヵ月6回 ……10,200円＋テキスト代1,000円
- 実践コース（毎週火曜日13時～16時）
  8回チケット制……14,400円

**特　典**

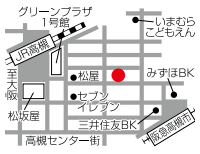
「シティライフを見た」で
- 入門コース体験（12月20日（火）10時半～12時半）が**500円**

### 楽しく脳トレ健康麻雀

（高槻ナレッジセンター内）

高槻市高槻町11-5
営／10時～18時
月曜、火曜、祝日定休

☎072-686-3739



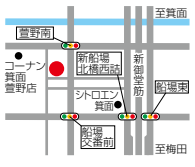

日々の生活を豊かに
お気に入りと暮らそう

じゅうたん売場
GaNzY
ギャンジィー

個性あふれる幾何学模様と上質な柔らかさが特徴のパキスタン絨毯は、大28,000円（約80cm×120cm）、中15,000円（約60cm×90cm）、小11,000円（約50cm×80cm）。他、サイズも色々ご用意。

これまで手の届かなかった上質な絨毯を手に入れるチャンス!
［特典］「シティライフを見た」でセール価格より**10%OFF**（12月末まで）
※広告掲載品を除く

ADDRESS
箕面市船場西1-5-12
バッグリペアサービスビル2F
営／10時～17時　P有り
☎072-749-3201
https://www.ganzy-carpet.jp/
Instagram　@ganzyteori




## 創業50年の絨毯輸入取引業者廃業のためギャンジィー売場にて全在庫商品を処分

貴重な手織り絨毯を直輸入直売する同店。取り引きしている創業50年の絨毯輸入業者が廃業のため、12月30日（金）までギャンジィーの売場ですべての在庫商品を処分!さらに、歳末セールも開催中! 2,000本以上の品々が通常価格より50%から最大90%OFFという国内最安値級の大特価に。来店はいそいで!

本家ペルシャの遊牧民によるペルシャギャッベがお得!モダンで素敵なデザインの1枚をぜひお部屋に。5,280円（約40cm×40cm）、19,800円（約60cm×90cm）、59,800円（約50cm×145cm）、128,000円（約150cm×200cm）。
※写真は一例です

＼思い立ったら／

# 習い事をはじめよう

暮らしを豊かに彩ってくれる、大人のための習い事を紹介します。

## 年内にダイエットを始めよう お試しパーソナル実施中

自己流の筋トレやダイエットで結果が出ず諦めかけている方やダイエットに興味はあるけど一歩踏み出せない方には同店がオススメ。高槻駅前にある通いやすさや、医療国家資格を持つトレーナー陣による続けやすいメニューが好評で、Googleの口コミは300件越え。完全個別のパーソナルに加え、通い放題のスタジオプログラムにはダイエット成功者続出のキックボクササイズがある為、最速で痩せられる環境が揃う。45分お試しレッスンで、キレイへの一歩を踏み出そう。

パーソナルトレーニング

トレーニング前のコンディショニング（整体）で効果を高める。

通い放題のボクササイズでダイエット効果を高めよう!

**MENU**

- パーソナルトレーニング
  …… 30分4,400円／45分6,600円／60分8,800円
- 最速ダイエット　…… 月5回6,578円／通い放題10,978円

**特　典**

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

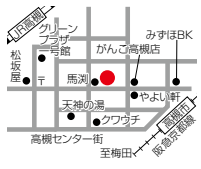
（先着20名、12月末まで）

LINE登録で簡単予約▸

### スワン高槻 パーソナルトレーニング

高槻市高槻町11-16
第一領家ビル4F
営／9時半～22時
日曜定休

0120-947-068
スワン高槻 で検索




# 吉本新喜劇 諸見里大介のシュポシュポコラム

諸見里　大介

1982年7月21日生まれ、沖縄県出身。2012年に吉本新喜劇へ入団し、現在は次期座長候補であるリーダーとして活躍中。滑舌が悪く、滑舌をいじったネタが多い。趣味は釣り、特技はラグビー日本代表監督ジェイミージョセフのモノマネ。

## よしもと芸人が書く 好き勝手コラム

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

これまでのコラムはコチラからチェック!

今回2回目のコラムを書かせてもらう事になりました、吉本新喜劇所属の諸見里大介です。ご存知ない方の為に簡単に自分の事を説明すると、『サイン』と言おうとすると『社員』、『堺』と言おうとすると『社会』と発音してしまうちょっと人より滑舌の悪い大男です。今回は僕の出身地の沖縄県の事についてお話しようかなと思います。

皆様、沖縄県民ってどういう印象ですか?常に陽気でお酒好きでのんびりして小さい事は気にしないってイメージではないでしょうか?現在吉本新喜劇には約100人の座員がいて、沖縄県出身の座員が4人所属しています。その4人共、皆様が想像している沖縄県民像とはかけ離れてるんです。もちろん見た目は全員がザ・沖縄って感じなんですが、全くお酒が飲めない子、常にクールぶってるオシャレボーイ、小さな失敗を気にし過ぎてしまう弱々ハート君。そして僕は僕で細かい事を気にして全然のんびりしてない性格なんです。関西で言うところの『いらち』ですかね。沖縄の綺麗な海沿いでのんびり育って、遅れるならまだしも、定刻より早めに来てそのまま出発しちゃうバスにも腹を立てずに『なんくるないさぁ』（なんとかなるさ）の精神で成長してきたのに何でいらちになっちゃったんでしょうか?今じゃ電車が1分でも遅延すると『何してんねんコラ!時間ちゃんと守れや!』となんくるないさぁとは真逆の考えの持ち主になってしまいました。

こういう沖縄っぽい印象を持たない県民が関西に増えると、この人本当に沖縄の人かな?沖縄っぽい顔付きだけど違うのかなと不信感を持たれるかもしれません。（持たないとは思いますが笑）なので皆様にはここで特別に、沖縄県民の簡単な見分け方をお教えします!『沖縄県民は耳の中に小銭を入れる』

これはなかなか通な沖縄県民の見分け方ですよ。耳の穴の部分に小銭がスポっと入るんですが、何故か沖縄県民はここにお金をよく入れてるんです。僕は100円玉をよく入れてるのですが、以前沖縄の大スター具志堅用高さんとお会いしたら、具志堅さんは耳の中に500円玉を入れていました。さすが大スター!

今これを読んでるあなた。電車内や喫茶店、仕事先で耳の中に小銭が入っている人がいたら間違いなく沖縄県民です。ただ気を付けて下さい。小銭と思ったらスロットのコインの場合もありまして、この場合は沖縄県民かスロット好きの人か僕にもわかりません。

おすすめイベント
RECOMMEND EVENT

**よしもとお笑いライブ in 豊中**
**クリスマススペシャル 2022**
**12/25［日］** 1回目 11時半開演（10時45分開場）
2回目 15時開演　（14時15分開場）
**豊中市立文化芸術センター大ホール**
【出演】海原やすよ ともこ/吉本新喜劇（間寛平・内場勝則）ほか
チケット販売開始 11/26（土）

次回のコラムは

ラニーノーズ
洲崎貴郁

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！

未経験からでも始められる
介護・看護の仕事に
就いてみませんか？

職 職種　時 時給　給 給料　待 待遇　資 資格　応 応募　休 休日

## 未経験（看護補助）から始められて 資格取得も可能な介護・看護の職場

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

藍野花園病院　看護補助
K・M さん

高校卒業後、堺市にある精神科の病院で看護補助として働き始めたKさん。「21歳で結婚するまでの約3年間、看護補助として様々な経験をさせていただきました。当初は看護師を目指していたのですが、実際に働き始めると患者さんとの距離が近い看護補助という仕事に魅力を感じるようになりました」。

結婚後は地元である茨木市に戻り、しばらく2人のお子さんの子育てに専念した後、藍野花園病院に看護補助として復職した。「保育園がすぐに決まらなかったので、下の子は病院の保育施設を利用させていただき、とても助かりました。当初は正職員で働き始めたのですが、もう少し子どもとの時間を持ちたいと思い、非常勤（パート）での勤務に変更させていただきました」とKさん。現在は週4日、8時45分～17時の勤務で、土日は完全に休みだという。「勤務形態の変更もこころよく了承してくださり、休みの日は家族でお出かけして楽しい時間を過ごしています。将来的には介護福祉士の資格を取って、これからもこの病院で働き続けたいですね」。

藍野病院・藍野花園病院には資格取得支援制度があり、休みも多く働きやすさには定評がある。復職や就職を考えている人は、まずはセミナーに参加して、その魅力に触れてみよう。

「看護師の皆さんはとても忙しいので、少しでも力になれるよう看護補助として、工夫をしながら業務にあたるようにしています」とKさん。常に笑顔で接し、行き届いた気くばりで、患者さんや看護師からの信頼も厚い。

### 介護福祉士&看護補助の復職・就職体験セミナー

参加無料
駐車場有
要予約

開催日：2022年12月7日（水）
場所：藍野病院　本館5F　多目的室
参加資格：介護福祉士の有資格者および看護補助業務に興味のある方
定員：10名
持ち物：筆記用具、動きやすい服装、スニーカー

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

《スケジュール》
9時30分～：受付　9時45分～：オリエンテーション
9時50分～：講義　10時30分～：演習
11時40分～：座談会
12時～：院内見学（希望者のみ）
12時15分～：解散

セミナー受講中、病院の保育所の一時預かりも利用可。
（ただし生後3ヵ月～満6歳児）　※保育は12/1（木）締切
※開催日当日、ご都合が悪い場合は個別でも対応可能です。
※状況により内容を変更することがございます。

Webでも紹介
Kさんの仕事への想いを聞いた詳しいインタビュー記事は右のQRコードから。

**医療法人 恒昭会　藍野病院**
茨木市高田町11-18
セミナー参加希望の方は
**072-627-7611**
管理部総務課までご予約を。
（受付は平日10時～16時半）
※セミナー締切は12/5（月）16時半まで
https://www.koshokai.or.jp/aino/
JR「摂津富田」駅北口より無料送迎バスあり。車での来院も可。

## City Life が運営する結婚相談所「シティライフ婚活」

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。

IBJ 正規加盟店
**会員数・成婚数 NO.1**
約80,000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］ |

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 ▼

## 伝言板

掲載お申込みの締切　毎月10日

### 教えます

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

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

■ **尺八・琴・三弦教室・西田・菊冨沙**
曜日・時間相談可☎072・696・6750

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

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

■ **体幹歩行 体脂肪減 姿勢矯正**
場所:箕面市メイプルホール
月謝:3,400円(2か月分)月4回木曜
14:00～15:30☎070・4201・3563

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

■ **幼児からシニアの方までその方**
に合わせてピアノ指導いたします
京都市立堀川音楽高校ピアノ科卒
東京藝術大学音楽学部器楽科ピアノ専攻卒 元京都市立堀川音楽高校ピアノ科非常勤講師 072-628-4927

### 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

## 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

万博記念公園だより 12月号 令和4年11月21日発行 通巻511号

# BAMPAKU News 2022 12

1ban Park

大阪府広報担当副知事 もずやん

イルミナイト万博×ラーメンEXPOが3年ぶりに開催！
太陽の塔を中心に光のイリュージョンで幻想的な光の世界が冬の万博記念公園を彩ります。

Wonder Experience

# イルミナイト万博 2022 WINTER

［場所］太陽の塔周辺、お祭り広場 ほか
［料金］無料 ※別途自然文化園入園料が必要

■ 日没～21:00（入園は20:30まで）
■ 雨天決行、荒天中止

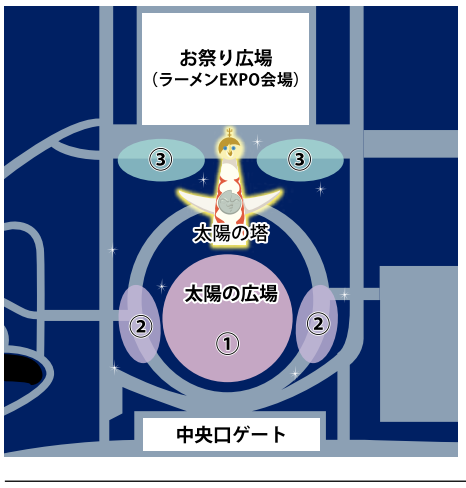
※16:30以降は中央口、日本庭園前ゲートからのみご入園いただけます。16:30以降は中央駐車場、日本庭園前駐車場をご利用ください。（入庫は20:30まで）

※12月29日（木）・30日（金）の自然文化園・日本庭園とその関連施設の営業につきましては、あらためてBAMPAKU NEWS 1月号ならびに公園ホームページにて詳細情報を掲載する予定です。

## 開催日 12月 December

| | |
|---|---|
| 2（金）▸4（日） | 9（金）▸11（日） |
| 16（金）▸18（日） | 23（金）▸25（日） |
| 29（木）▸30（金） | 計14日間 |

※画像はイメージです




## 太陽の塔が幻想的な光に包まれる14日間

1. 中央口ゲートを抜けると太陽の広場に敷かれた光の絨毯が目前に登場します。
2. イルミネーションロードが光の世界へ誘います。
3. 太陽の塔周辺にはさまざまなデザインのイルミネーションが色彩を放ちます。

## ラーメンEXPOも同日開催

西日本最大級のラーメンイベント
全国のご当地ラーメンが集結

11：00～21：00（L.O.20：30）
場所：お祭り広場

詳細はP.24をご覧ください

［主催］ラーメンEXPO2022実行委員会・シティライフ

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）※イルミナイト万博の14日間は21:00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その他により、変更・中止になる場合があります。

時間　場所　料金　休み　主催　問合せ　ホームページ

# Pickup Event

※水曜定休　※別途入園料が必要（国立民族学博物館は除く）
※新型コロナウイルスの感染拡大状況その他により、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。

## 紅葉まつり

**開催中～12/4（日）**

イロハモミジやヤマモミジなど紅葉に染まる万博記念公園。日本の秋を五感で感じられる様々なイベントも開催しますので、ぜひお越しください。　日本庭園、自然文化園「紅葉渓」ほか　無料

**■ 日本庭園茶室「汎庵・万里庵」特別公開**
開催中～12/4（日）10:00～16:00

**■ 茶室「汎庵」呈茶**
開催中～12/4（日）10:00～16:00（受付は15:30まで）
日本庭園ライトアップ時の最終受付は20:20
［料金］季節の和菓子と抹茶セット700 円 ※割引入園券付抹茶券も販売（大人890円、小人760円）※ライトアップ時は別途入場料が必要

**■ 日光猿軍団による「猿まわし」公演**
開催中～11/27（日）※不定期・大道芸形式で開催
［場所］自然文化園及び日本庭園［料金］無料

## OSAKA FLOWER CARPET 2022

**11/25（金）～27（日）9:30～17:00（雨天中止）**
※制作観覧 11/25 9:30~15:00 完成次第展示

大阪大学、関西大学の学生の協力で制作した生花の花絵を太陽の塔の芝生広場で期間限定で展示致します。

太陽の広場　無料（自然文化園入園料別途必要）
一般社団法人花絵文化協会
03-5355-0700（大阪フラワーカーペット事務局）

国立民族学博物館 企画展
## 海のくらしアート展 モノからみる東南アジアとオセアニア

**開催中～12/13（火）10:00～17:00（入館は16:30まで）**

東南アジアやオセアニアの島や沿岸部にくらしてきた人びとの漁具や船具、儀礼具や装飾品にみられる海との関わりを、そのアート（美術）性にも注目しつつ紹介します。

国立民族学博物館 本館企画展示場
一般580円、大学生250円、高校生以下無料

## ドラゴンクエスト ウォーキング＜WEST＞

**12/3（土）・4（日）9:30～17:00**

ドラゴンクエストの世界と化した現実世界を、自らが主人公となって歩き、冒険を進めていくスマートフォン向けRPG「ドラゴンクエストウォーク」初のリアルウォーキングイベントが開催されます。開催中は「ドラゴンクエストウォーク」と連動したウォーキングコンテンツのほか、イベント会場限定コンテンツなど盛りだくさんの内容でお楽しみいただけます。ぜひお越しください。

イベント広場：下の広場
ウォーキングエリア：自然文化園・日本庭園内園路
無料
株式会社スクウェア・エニックス
https://www.dragonquest.jp/walk/

©2019-2022 ARMOR PROJECT/BIRD STUDIO/SQUARE ENIX All Rights Reserved.

EXPO'70パビリオン企画展
## 「大阪万博と万博記念公園の歩み」

**開催中～2023年2/26（日）**

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

## 万博クロスカントリー大会2022

**12/25（日）9:30～16:00**　万博記念競技場発着 自然文化園特設 クロスカントリーコース
開催時間中、コース内において通行規制を行う場合がございますのでご了承ください。

## 西日本最大級のラーメンイベント　第8回 ラーメンEXPO 2022 in万博公園

同時開催

**［1幕］12/2（金）～4（日）［2幕］9（金）～11（日）［3幕］16（金）～18（日）［4幕］23（金）～25（日）［5幕］29（木）・30（金）11:00～21:00（L.O.20:30）**

3年ぶりの開催！今回も北海道から沖縄まで、全国から選りすぐりのラーメン店約50店が集結！お祭り広場には飲食ブースも用意されていますので、おいしいラーメンをゆっくり、たっぷり味わうことができます。また同時開催のギョーザEXPOは、今回も充実したラインナップ。イルミナイト万博と一緒にお楽しみください。

お祭り広場
入場無料
ラーメンEXPO2022実行委員会・シティライフ
06-6338-0641

**■ ギョーザEXPO**
ラーメンと相性ピッタリの餃子。今回もギョーザEXPOとしてご当地餃子などこだわりの餃子店がラーメンEXPOと同会場に登場します！ラーメン＋餃子で楽しさ2倍以上!!

**■ ラーメンと漫才って最高やん！ おでかけ！よしもと漫才劇場 inラーメンEXPO2022**　無料
ラーメン会場と同じお祭り広場
※詳細はラーメンEXPOのホームページで随時アップしています。

**■ 手づくり雑貨大集合！ ロハスフェスタ蚤の市**
ロハスフェスタで人気の手づくり雑貨が登場します。お洒落な蚤の市の雰囲気をお楽しみください。

詳しくはホームページをご覧ください ▼

# Information

万博記念公園の関連施設の情報は、公式ホームページ内のリンクページからご確認ください。≫

## LINE友だち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。
友だち追加は「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。

万博記念公園
公式LINEページでは
お得なクーポンも
配信しています。

YouTubeやInstagramなどのSNSもチェックしてください。
詳細は万博記念公園公式サイトからご確認いただけます。

## 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

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。

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

### 動植物の採取につきまして
公園内での動植物採取（草花を摘んだり木の枝を折ったりする行為も含みます）は禁止しております。また、動植物採取の道具（釣り具 網類、水槽、虫かご、ショベル等）の持ち込みはご遠慮ください。

### 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。

Christmas Festa

COSME GIFT

もらって嬉しい♪贈って満足！

# コスメギフト

11/25［金］〜12/25［日］

1年頑張った自分へのご褒美や大切な人へのギフトに。
高槻阪急のスタッフがオススメする
クリスマスギフトをご紹介。
クリスマスのショッピングは高槻阪急で♪

高槻阪急2階
化粧品売場

＼ギフト包装も承ります／

コスメを愛してやまない売場スタッフが自信を持って紹介します。

**高槻阪急**
高槻市白梅町4-1
営／午前10時〜午後8時
※営業時間は変更になる場合もございます。

## お買い上げプレゼント

**マイメイクボックスプレゼント PART1**
■11/25(金)〜12/6(火)
2階化粧品売場にて税込10,000円以上お買い上げで、先着100名様にプレゼント。
※合算可、お一人につき1回限り。

※イラストはイメージです

**ハンドクリームプレゼント PART2**
■12/7(水)〜25(日)
2階化粧品売場に税込8,000円以上お買い上げで、先着200名様にプレゼント。
※1レシート、お一人につき1回限り。

**ブラシセットプレゼント PART3**
■11/25(金)〜12/25(日)
阪急フルーツギャザリングにて税込16,500円以上お買い上げで先着50名様にプレゼント。

サボン
**リフレッシュハンドジェル**
各1,540円(80ml)
［パチュリ・ラベンダー・バニラ/デリケート・ジャスミン/ホワイトティー/グリーン・ローズ］

メルヴィータ
**フラワーウォーターリセットミスト ローズ**
1,100円(50ml)

サボン
**バスボール**
各715円
［ハニーピーチ/ムスク］

オサジ
**アップリフト ネイルカラー**
各1,870円(10ml)
［23 泉/28 パンドラ/22 門/13 寄り道/11 ドレープ］

コバコ
**アイラッシュカーラー**
各1,540円
［レギュラー/センターカール］

メルヴィータ
**BIOフルーツ ハンドクリーム**
各1,320円(30ml)
**BIOフルーツ リップバーム**
各1,320円
［ウチワサボテン/アプリコット/ザクロ］

コバコ
**キューティクルエッセンス**
1,540円(1.5ml)
［ペンタイプ］

レルボラリオ
**マーニ レモン ハンドクリーム**
**ローザ ハンドクリーム**
**マーニ オリーブ ハンド&ネイルクリーム**
各1,650円(30ml)

オサジ
**リップゲル**
990円(10g)

ニールズヤード レメディーズ
**リラクセーション・マヌカハニーライトS**
1,620円(115g)［UMF+］
**オーガニック ブレンドハーブティ**
1,674円(12包入)

ローラ メルシエ
**キャビアスティック アイカラー ミニ**
各1,870円
［02 アメジスト/09 ローズゴールド］

## Event

### 「コバコ セルフネイルケア体験会」

爪表面の不要な角質を取り除くルースキューティクルケアを中心に、健康的でツヤやかな爪に仕上げるセルフネイルケア。

■会期：12/10(土)
■時間：10時〜17時30分
■所要時間：約30分
■定員：先着7名様(各回1名様)
■ご予約開始：12/2(金)〜
■参加費無料

イベントご予約
※12/2(金)10時からご予約受付開始

高槻阪急BEAUTY
インスタグラムフォロワー限定

### 「新しい自分を発見！ メイク&フォトイベント」

アナタの魅力を引き出してくれるメイク体験と、自然体のフォトショットを手掛けるカメラマンがとっておきの写真を撮影。写真は後日郵送、データでもお渡しいたします。

【応募要項】
インスタグラム【高槻阪急BEAUTY】をフォローしていただき、「新しい自分を発見！メイク&フォトイベント」の記事に【コメント】から①〜⑤のご希望時間をご入力下さい。抽選で各回1名、合計5名様にご参加いただきます。

【イベントスケジュール】
■会期：12/17(土)
■所要時間：約1時間30分(30分メイク、1時間撮影)
※ご希望の時間をコメント入力願います。
①10時〜11時30分 ②11時〜12時30分 ③13時〜14時30分
④14時〜15時30分 ⑤15時〜16時30分

■応募期間：11/26(土)〜12/5(月) ■当選人数：5名
■当選発表：12/6(火)以降、ご当選の方にはインスタグラムからDMをお送りいたします。
■参加費無料
※落選の方にはご連絡はいたしません。お電話での問い合わせは対応できません。

インスタグラム
フォロー・ご応募は
こちらから

カメラマン 吉川 慎太郎
高槻市出身、高槻市在住。今までに無い自身の発見をしてもらう目的で独自の世界観を写真で表現。

お！やるやん！
センス良すぎ！

阪急フルーツギャザリング

# 心をぐっとつかむ GIFT

プレゼントにおすすめ

ニールズヤード レメディーズ
シトラス ハンドウォッシュ
2,970円(200ml)

HAPPY!!

オサジ
ニュアンス フェイスカラー
各2,750円
[ 08 ことづて/05 野ばら ]

私らしいキレイが叶う

すっきり活力UP

エトヴォス
リラクシング マッサージブラシ
1,760円

持ち運びに便利!!

オサジ
コンフォータブル フィンガーティップス セラム
2,750円(10g)

香りで心もつややかに

イイスタンダード
シャンプー ダマスクローズ・トリートメント キューティクルニュートリション ダマスクローズ
各3,080円(250ml)

あるか、ないかで印象がガラリと変わります

ベアミネラル
エンドレス グロー ハイライター
4,400円

ブランドの人気アイテム

ドゥー オーガニック
クレンジング リキッド
3,080円(120ml)

阪急フルーツギャザリングでも人気のアイテム

何度も洗いたくなる香り

スリー
ハンド&アーム ウォッシュ AC
2,860円(250ml)

Look

ボビイ ブラウン
リュクス アイシャドウ
5,060円
[ 01 ムーンストーン/ 02 メルティングポイント ]

ひと塗でツヤっと

Yeah!!

気軽につけれるお役立ちアイテム

スリー
シマリング グロー デュオ
4,950円
[ 01 ピンクオークル ]

ジョンマスター オーガニック
コンボパドルブラシ 3,960円

Smile

深呼吸をしたくなるような

ポジティブな気分になれる

レルボラリオ
フィオール ディ サリーナ ルームディフューザー
8,250円(200ml)

香りに包まれたい

香りに癒されます

ローラ メルシエ
ハンドクリーム クレームブリュレ
2,420円(50g)

サボン
ヘッドスクラブ デリケート・ジャスミン
5,170円(300g)

同性からモテる
気分上がるー！

阪急フルーツギャザリング

# 女度UP GIFT

ニールズヤード レメディーズ
ルームフレグランス スプレーバランシング
4,620円(100ml)

ニールズヤード レメディーズ
アロマボトルウーマンズ バランスセット
3,520円
[ ブレンドエッセンシャルオイル ウーマンズバランス(5ml)/ セラミックアロマボトル ]

ついつい嗅ぎたくなっちゃう

あまい香りに誘われて

ローラ メルシエ
ホイップト ボディクリーム
各7,590円
[ アーモンドココナッツミルク(300g)/ アンバーバニラ(340g) ]

Sweet

あまーい香りにキュンです♪

サボン
オー ドゥ サボン パチュリ・ラベンダー・バニラ
3,960円(30ml)

## Information

### ジルスチュアートオープン

**12/1(木)から 2階阪急フルーツギャザリングに新たに仲間入り！**

ジルスチュアートの対象商品を税込5,500円以上お買い上げで「オリジナルミニミラー」プレゼント。
※数量限定。なくなり次第終了。お一人様1点限り。

### 12/2(金)数量限定発売コフレ

**ジルスチュアート クリスタルブルーム オードパルファン セレクション**
7,480円(7.5ml×5種)

透明感が溢れるフローラルの香りを集めた限定セレクション。
※ご予約・お取り置きは承れませんのでご了承ください。

高槻阪急BEAUTY
LINE公式アカウント友だち限定

### 阪急フルーツギャザリング ショップカードスタート！

12/1(木)～税込1,000円お買い上げ毎に1スタンプ。30個たまると素敵なプレゼントが♪
※高槻阪急のみ利用可

LINE友だち ご登録はこちらから

※記事に掲載されたイベント情報や商品は売り切れ、変更、終了になる場合がございます。※売り切れの際はご容赦ください。※表示価格は消費税を含んだ税込価格です。

Vol.74
エキスポシティプレス

# EXPOCITY press

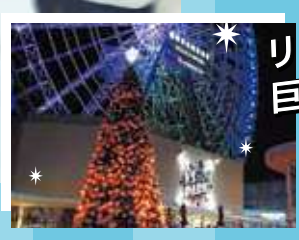
12
2022 December

※イメージです

空の広場に

## EXPOCITY アイススケートリンクが登場！

12/3(土)から「空の広場」に、冬季限定でアイススケートリンクが誕生します。12/25(日)のクリスマスまでの期間はクリスマスツリーも設置され、ライトアップされたツリーや観覧車が銀盤に映えるロマンチックなリンクとなり、日中と夜間で異なる雰囲気の中で滑ることができます。高さ日本一を誇るダイナミックな観覧車を背景に、ここでしか味わえない冬を満喫しよう！



### リンク横には巨大ツリーが登場！

今年も巨大クリスマスツリーがお目見え。リンク横に設置されるので、きらびやかに輝くツリーと一緒に思い出に残るショットをぜひ！
※写真は過去の様子

OPENING EVENTS

©sunao noto

### オープン初日の12/3(土)には安藤美姫さんがリンクに登場

プロフィギュアスケーターの安藤美姫さんをゲストに招いて、オープニングセレモニーを実施いたします。
安藤美姫さんによる“滑り初め”披露&トークショーやミニ・スケート教室を行います。

開催日時　12/3(土)13:00～
開催場所　EXPOCITY 空の広場
観覧料　無料 ※先着順で観覧スペースへのご案内となります。

**profile**　安藤美姫 プロフィギュアスケーター
2002年ISU公式大会であるジュニアグランプリファイナルにおいて、女子選手史上初の4回転サルコウを成功。
2006年トリノオリンピック、2010年バンクーバーオリンピック出場。2007年・2011年世界選手権優勝等の戦績を残す。
現在は国内のみならず海外のアイスショーやスケート教室などに参加し後進の指導にも積極的に参加する他、テレビ、雑誌などのメディアでも多彩に活躍。

### EXPOCITY アイススケートリンク

期間　2022/12/3(土)～2023/2/19(日)(荒天の場合は休止)
※2023/1/26(木)は全館休館日のため休止
※気温状況や機械点検などにより休止する場合がございます。

▲上記にて荒天時の運営情報をお知らせします。

時間　平日14:00～20:00　土日祝11:00～20:00(最終受付は終了時刻の30分前)
場所　EXPOCITY 空の広場
料金　大人(中学生以上)1,400円　小人1,100円
※貸靴込み、30分入替え制　※スケート靴持参の場合、大人1,200円、小人900円
対象　3歳以上
※3歳～小学校2年生までのお子様には16歳以上の保護者同伴が必要(保護者有料)
※ご入場の際は手袋の着用が必要です。
※12/3(土)はオープニングイベント終了後の営業となります。

### 「EXPOCITYのグルメ&エンタメがおトクになる！ダブル割クーポンキャンペーン」実施

期間中、スケートリンクを利用すると、先着でEXPOCITYのエンターテインメント施設とららぽーとEXPOCITYでのご飲食でお使いいただけるお得なクーポンをプレゼント！

POP UP STORE

### ルタオ

小樽洋菓子舗ルタオの人気NO.1ケーキ「ドゥーブルフロマージュ」北海道の生乳から作るルタオ特製の生クリームと世界のチーズが出逢い、ほっぺたが落ちるほど美味しいチーズケーキ。しっかりとしたコクを感じるベイクドチーズ層と、ミルク感が引き立つレアチーズ層が、口の中で一体となってとろけていきます。ぜひ一度ご賞味ください。

開催期間　11/25(金)～12/11(日)
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 光の広場

POP UP STORE

### CARA MARKET

ハンドメイドアクセサリーやドライフラワーに加えて、岐阜県土岐市の織部ヒルズより素敵な美濃焼の食器をご紹介いたします。クリスマスやお正月に映えるゴールドカラーの食器や、おしゃれなしめ縄など取り揃えました。

開催期間　11/25(金)～12/11(日)
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 光の広場

## EXPOCITY

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・特定日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。▶

12月以降の営業時間のお知らせ

| 日程 | 2022.12/1(木)～12/23(金) | 2022.12/24(土)～12/30(金) | 2022.12/31(土) | 2023.1/1(元日・日) | 2023.1/2(月)～1/3(火) | 2023.1/4(水)～1/9(月・祝) | 2023.1/10(火)以降 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 物販 | 10:00～20:00(土日祝は21:00) | 10:00～21:00 | 10:00～19:00 | 9:30～20:00 | 9:30～21:00 | 10:00～21:00 | 10:00～20:00(土日祝は21:00) |
| フードコート | | | | 10:00～20:00 | 10:00～21:00 | | |
| EXPO KITCHEN | 11:00～21:00(土日祝は22:00) | 11:00～22:00 | 11:00～19:00 | 11:00～21:00 | 11:00～22:00 | 11:00～22:00 | 11:00～21:00(土日祝は22:00) |

※一部店舗につきましては、上記営業時間と異なる場合がございますのでご注意ください。
●2023/1/26(木)は全館休館となります。

問合せ先　06-6170-5590(代表/10:00～18:00)　https://mitsui-shopping-park.com/lalaport/expocity/
最新情報はHPをご覧ください ▶

### 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.76

晩秋から春にかけて
産卵期を迎え、
“子持ちダコ”の名で古くからこの時期の味覚として親しまれてきたイイダコ。色々な習性をニフレルで見てみよう！その特徴をご紹介します。

今までの
バックナンバーは
CityLife Newsから ▶

## 小さくてかわいい「イイダコ」の展示開始

「わざにふれる」ゾーンでイイダコ（大きさ約5㎝、10匹予定）を2023年2月下旬まで期間限定で展示しています。イイダコは、胴（頭のように見える部分）の大きさが約5㎝、腕を広げても全長約30㎝とタコの中では小型の種類。イイとは「飯」のことで、卵の塊がご飯粒のように見えることからこの名がつきました。大阪湾周辺に点在する2000年以上前の弥生時代の遺跡から発掘された、イイダコ漁に使われたと考えられるタコつぼの展示も実施されています。

### キュレーターさんのメッセージ

実家ではこの時期に食卓にあがっていた馴染み深いイイダコです。大人になって食べる機会が減りましたが、皆さまはいかがでしょうか？ニフレルではタコツボに入ったり、貝殻に隠れる習性を見ていただけるように展示の工夫をしています。捕食する時や身を守るために、周りの環境にあわせて体の色を変える「わざ」がありますが、警戒した時にも体の色が変わる様子も時々見られます。ぜひ間近で見てくださいね！

NIFREL


経済産業省のイベント需要喚起事業
「イベント割」
今だけ!!
入館料が20%OFF！！
「イベント割入館券」をWeb限定で販売中！
販売期間　2023年1月31日まで
※ご入館当日、スタッフが証明書を確認いたします。

お得なチケット販売中！
①エンジョイパス
ニフレル入館券と大阪モノレール1日乗り放題乗車券がセットに！
販売期間　2023年3月17日まで
②エンタメ満喫セット券
ニフレル入館券と日本一の高さを誇る大観覧車の乗車チケットがセットに！
販売期間　2023年3月31日まで
※事前に対象のコンビニで購入を
詳細はコチラ ≫


吹田市千里万博公園2-1 EXPOCITY内
営／平日10時～18時、土日祝はHPをご確認ください
入館料／大人（高校生／16歳以上）2,000円
こども（小・中学生）1,000円　幼児（3歳以上）600円
駐車場／約4,100台（¥200/30分）　ニフレル入館で120分無料
0570-022060（ナビダイヤル）
ニフレル で検索

1.動物取扱業社の名称：株式会社海遊館　2.事業所の名称：NIFREL　3.事業所の所在地：吹田市千里万博公園2-1 EXPOCITY内 ニフレル　4.登録に係る第一種動物取扱業の種別：展示、登録番号：第2899-5号、登録の年月日：平成27年8月11日、有効期限の末日：令和7年8月10日　5.動物取扱責任者の氏名：村上翔輝

GAMBA NEWS
北摂のJリーグクラブ
ガンバ大阪を応援しよう！

# ガンバ通信

取材協力／ガンバ大阪

## 15位でフィニッシュのガンバ大阪 J1残留を決め2022シーズン閉幕

**序盤から主力選手の負傷の影響などで低迷が続いた今シーズン。8月に監督交代に踏み切ったガンバ大阪は、J1残留を目標に掲げ“目の前の試合に全てを懸ける”想いで戦い抜いた―**

### J1残留に向けて望みをつないだホーム最終戦

10月29日（土）、ホーム最終戦となるジュビロ磐田戦で勝利し、勝ち点3を獲得し残留に望みをつないだガンバ大阪。チームキャプテンを務める倉田秋選手は、試合後に行われたセレモニーで、次のようにファン・サポーターに挨拶した。「皆さんのサポートのおかげでここまで戦ってこれました。しかしまだ今シーズン、大事な試合が残っています。僕たちは一つになって、全てを懸けて、残留に向けて戦います。皆さんの力を貸してください！ガンバ大阪が本当に強いチームになるためには、皆さんの力が絶対必要です。ガンバ大阪が強いチームになるため、そして何よりも皆さんの幸せ、笑顔をつくるために僕たちは毎日努力し、必死に戦い続けます。これからも一緒に戦い続けてください！」

こう、力強く呼びかけた倉田選手の言葉は、多くのファン・サポーターの心に響き、チャントとともに大きな拍手が沸いた。

### 多くのサッカーファンが固唾を呑んで見守ったアウェイでの最終節

熾烈を極める残留争いは、次節11月5日（土）の最終節までもつれ込んだ。15位に位置するガンバ大阪にもまだ自動降格の可能性があった。引き分け以上の結果が欲しいガンバ大阪は、アウェイでの鹿島アントラーズ戦で0―0のスコアレスドローにより勝ち点1を獲得。他会場での試合結果により15位をキープし、J1残留を確定させた。固唾を呑んで試合を見守った2022シーズンが幕を閉じた。

同日、ガンバ大阪の小野社長は「2022シーズン終了のご報告と御礼」と題し、クラブを通じてコメントを発表。「ファン・サポーター、パートナー、ホームタウン、そしてガンバ大阪に関わる全ての皆様のご支援・ご声援により今シーズンの活動ができましたこと、心より御礼申し上げます」と感謝の言葉とともに2022シーズンを振り返り、「皆様のご期待に沿えないシーズンとなったことに、心よりお詫び申し上げます。」と綴られている。

### 新たなチャレンジと魅力あるチーム作りへ

今シーズン、クラブとしては新たなブランドコンセプトの実現に向けたチャレンジを数多く実施してきた。例えば、パナスタでのパリ・サン＝ジェルマン戦、パナスタ初開催となるコンサート、クラウドファンディングによるサッカー×音楽の新たなイベント「GAMBA SONIC」や装飾を使った「パナスタガンバ化プロジェクト」の実施などが挙げられる。小野社長はこれらについても「皆様のご理解・ご協力に感謝いたします」とふれている。来シーズンに向けては、ガンバ大阪としてのフットボールを構築し、強く、魅力あるチーム作りの実現を進めていくという。その第一歩として、11月19日（土）に長谷部誠選手を擁するアイントラハト・フランクフルトとの一戦に臨み、2―1と逆転勝利でシーズンの締めくくりとした。


2023年度ガンバ大阪
オフィシャルカレンダーを販売中！

◀2023ポスターカレンダー（A TYPE）
【価格】1,600円（税込）
※FC割引対象

▶2023ポスターカレンダー（B TYPE）※書き込みタイプ
【価格】1,600円（税込）
※FC割引対象

◀2023卓上カレンダー
【価格】1,300円（税込）
※FC割引対象

※掲載選手はオンラインショップ、カレンダー商品ページをご確認ください。
※画像はサンプルとなりますので、実際の画像とは多少異なる場合がございます。

お買い求めは
ガンバ大阪オフィシャル ▶
オンラインショップにて

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/


＼ 大阪モノレール係員イチオシ！！ ／

## パン＆スイーツスタンプラリー2022開催
### ～オススメのパン＆スイーツでHAPPYに♪～

昨年行ったグルメマップイベントを、今年はスタンプラリー形式で開催します。このスタンプラリーでは大阪空港駅～山田駅の沿線にあるパンやスイーツのお店を掲載！それぞれのお店でデジタルスタンプラリーの画面をご提示いただくと、特典や割引を受けられます。さらに5店舗のスタンプを集めたお客さまには抽選で豪華プレゼントもご用意しています。

開催期間　12/4（日）～12/17（土）
※詳細は、大阪モノレールホームページをご覧ください。

大阪モノレール

## 「EXPO TRAIN 2025 大阪モノレール号」運行中

2025年大阪・関西万博「いのち輝く未来社会のデザイン」をまとったラッピング列車「EXPO TRAIN 2025 大阪モノレール号」が11月7日に出発式・試乗会を行い、運行を開始しました。万博閉幕までの約3年間運行します。

出発式の様子は、YouTube「大阪モノレールチャンネル【公式】」でもご覧いただけます！
（大阪モノレール出発式で検索）

ABC HOUSING

聞いて、学んで、楽しんで!

# 家づくりEXPO

参加無料

**12/4(日)** 10:00〜17:00

## この1日で家づくりが丸わかり!

「家づくりって何から始めればいいの?」「どうやって進めるの?」そんなギモンを解決! さらにトークショーや人気雑貨のマルシェも開催。充実の1日を、ぜひ千里住宅公園でお過ごしください。ABCハウジングがあなたのマイホーム計画を全力でサポートします!

## スペシャルトークショー

### JOYがABCハウジングにやってくる!

要予約　参加無料

〜人気タレントの考える理想の暮らしとは〜

場所:イベントハウス1F
①12:30〜13:00 ②15:30〜16:00
各回30分　定員各回50名様

JOYさんのトークショーを実施!日々のお仕事やファッションのこと、ご家族との暮らしについてお話していただきます。現在JOYさんご夫婦が想う理想のマイホーム計画のお話も♪

ゲスト　タレント・モデル　JOY

※イベントは予約優先となります。Webサイトより事前予約をお願いします。※1名様につきお連れ様お一人までお申し込み可能です(計2名まで)。※イベントの対象年齢は18歳以上です。

## 住まいづくりセミナー

要予約　参加無料
場所:イベントハウス1F

「まずはしっかり学びたい!」「プロの意見を参考にしたい!」そんな方にオススメのセミナーを2つ開催! 元営業マンから家づくりのコツを学んで、夢のマイホームを実現しましょう!　※セミナーはそれぞれ予約が必要です。

初級編　YouTuber四天王エースが教える!
**家づくりの進め方**　10:30〜11:30　定員30名様

上級編　知らなきゃ損!
**おうちづくりの秘訣**　14:00〜15:00　定員30名様

講師　元住宅営業マン・住宅系YouTuber　住宅四天王エース

各セミナー終了後にはエースさんとの個別相談会も!　当日受付

※セミナー参加者優先の受付となります。
※参加数には限りがあります。応募多数の場合、抽選となります。

※イベントは予約優先となります。Webサイトより事前予約をお願いします。※1名様につきお連れ様お一人までお申し込み可能です(計2名まで)。※イベントの対象年齢は18歳以上です。

## マネー相談室

当日受付　相談無料
場所:メインハウス内 おうちカウンター横

### 家づくりのマネー相談室

各回60分
①10:30〜 ②11:30〜 ③13:30〜 ④14:30〜 ⑤15:30〜

お金の悩み、アドバイザーに相談してみませんか?
家づくりのお金について、プロが幅広く・わかりやすく解説します!

ゲスト　ファイナンシャルプランナー　中山 弘恵

※事前予約はおこないません。当日直接受付までお越しください。

## 親子で楽しめる Re·marché リマルシェ

同日開催

### 出店数20店舗以上&出店者の多くが子育て中のパパママたち!

10:00〜17:00

子育て世代に大人気のマルシェがやってくる! キッチンカー、ハンドメイド雑貨販売、ワークショップ体験、親子で楽しめる内容が盛りだくさん!　※写真はイメージです ※各店舗売り切れ次第終了いたします



**スペシャルトークショーと住まいづくりセミナーへの参加にはWEB予約が必要です。**

ご予約はこちら

※ご予約に関する詳細、お問い合わせは左記サイトをご参照ください。

## ありがとうキャンペーン

ABCハウジング千里住宅公園は2023年2月末をもって閉場し、箕面の地で新たにオープンいたします。ご来場いただいたお客様へ感謝を込めて、「ありがとうキャンペーン」を開催いたします。

**感染症対策実施中**
感染拡大防止と安全・安心のための対策を行いながら営業してまいります。

※当日の状況により、内容が変更または中止される場合もあります。最新情報はABCハウジングホームページでご確認いただくか、または住宅公園受付までお問い合わせください。※掲載写真はいずれもイメージです。

# ご来場プレゼント

12/1(木)→25(日) ※水曜日を除く

WEB上で事前に「住まいのアンケート*」にご回答の上、ご来場ください。マイページの二次元バーコードをご提示後、モデルホームご見学でご覧の賞品をプレゼントします。

※賞品のお渡しは期間中1世帯につき1回限り

## 今治産&泉州産 ハンドタオルセット

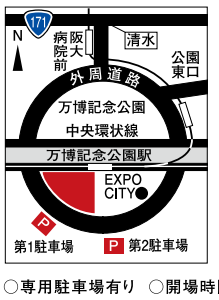
imabari towel Japan　認定番号 第2010-665号

国産有名ブランドのタオルを2点セットでプレゼント。高品質で、日本製ならではのこだわりの詰まったハンドタオルです。

※写真はイメージです。※賞品は予告なく変更される場合があります。※他の広告の賞品と重複して受け取ることはできません。(一部除く)※感染症拡大などの状況により会場が休園となった場合、プレゼントは中止させていただきます。

**事前にご回答の上ご来場ください! WEBアンケート詳細はこちら ▶▶**

※プレゼントの受取、イベント参加など、来場特典のお受け取りにはアカウント登録が必須となります。




## 千里住宅公園

大阪モノレール「万博記念公園」駅からすぐ

〈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
https://abc-housing.asahi.co.jp

○専用駐車場有り　○開場時間／10:00〜18:00
○住宅公園受付は毎週水曜日定休日(祝日は営業)
※メーカーにより定休日が異なります。水曜日営業のモデルホームもあります。各メーカーへ直接お尋ねください。

主催:朝日放送グループホールディングス　ABC開発　朝日新聞社

## 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。

### プチクマのお菓子のおうちプレゼント

クリスマスにぴったりのかわいいお菓子のおうちが手づくりできるキットをプレゼント!

12/10(土)　60組様

©プチクマ

### 年賀状の1枚にも 出張ファミリー撮影会

12/11(日)　合計30組様
①10:00〜(10組様)
②12:30〜(20組様)

公園などのロケーションを専門に撮影する人気カメラマンがABCハウジングで出張撮影会を開催します! 年賀状の1枚にもおすすめです♪

※1組様10〜15分、交代制で実施します※10時よりイベントブースにて予約受付※写真はイメージです※1組様1枚まで※雨天の場合は屋内での撮影に変更します※写真データは後日LINEにて送信(要登録)

### クリスマスブーツプレゼントラリー

会場内でスタンプを2つ集めたら、お菓子のつまったクリスマスブーツをプレゼント!

12/11(日)　100組様

### Merry Xmas クリスマスドームづくり

サンタやクリスマスツリーを飾って、かわいいクリスマスドームをつくろう!

12/17(土)　100組様

※いずれかひとつ ※写真はイメージです

### クリスマスキャンドルをつくろう

カラフルなクリスマスモチーフを飾って自分だけのクリスマスキャンドルをつくろう♪

12/18(日)　100組様

※写真はイメージです

### ゴディバ クリスマスGキューブプレゼント

ツリーに飾って楽しめるチョコレートが入ったオーナメントボックスをプレゼント!

12/18(日)　170組様

※イベントについては一部、WEB上で「住まいのアンケート*」にご協力いただいた方が対象です。「住まいのアンケート」にご回答の上、会場受付にてマイページの二次元バーコードをご提示ください。※当日の状況により、内容が変更または中止される場合もあります。最新情報はABCハウジングホームページでご確認いただくか、または住宅公園受付までお問い合わせください。※イベントへの参加は、1世帯1名様限り(一部イベントを除く)。また、期間中1回限りとし、参加組数には制限があります。※掲載写真はいずれもイメージです。*「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。18歳未満の方はご遠慮ください。

感染症対策実施中
感染拡大防止と安全・安心のための対策を行いながら営業してまいります。

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

直木賞作家・今村翔吾のエッセイ

# 吾、翔ける

vol.7

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。

## 「最近、読書してますか？」

最近、本を読めていません。「作家なのに？」と、思われる方も多いでしょう。月に2、3冊は読めますが、その大半は執筆のための資料になっています。

私が本を読み始めたのは小学5年生の7月のことですが、それから22、23歳くらいまで、少なくとも年間１００冊の本を読んできました。最も多い中学2年生の時は１４０冊くらい読んでいたことが、当時記録していたノートを見れば解ります。

どうやってそれほど読んで来たのかと尋ねられることがよくあります。私は京都府南部の木津川市の出身ですが、16歳から相楽郡の精華町というところに引っ越しました。近鉄京都線高の原駅のそばと言ったほうが地理的に判りやすい人もいるかもしれません。

中学受験をし、奈良の中高一貫校にそこから通っていました。高の原駅まで徒歩約30分、高の原駅から近鉄奈良駅まで乗り換えなども含めれば30分近く掛かることもあります。さらにそこから徒歩30分で学校です。

電車の中ではいつも本を読んでいました。集中し過ぎて乗り過ごしたこともあります。物語のラスト数ページに差し掛かっていたため、「ここはどうしても一気に読みたい」と、ホームのベンチに腰を下ろして遅刻しかけたこともあります。いや、正直なところ遅刻したこともあったと思います。

そして徒歩です。私は毎日の行き帰り、文庫を読みながら歩いていました。今ではスマホなどの画面を注視しながら歩くことを、禁止する条例が全国的に作られているようです。しかし、当時は歩きながらの読書は二宮金次郎を彷彿とさせ、むしろ美徳だとさえ思われていた節があるからお許し下さい。

人はこんなことにも慣れるようで、本に熱中しながら電信柱は避けるし、背後から車が迫れば早い段階で察知して道を開けられるようになりました。もっとも当時、走行音が静かな電気自動車があれば察知出来なかったかもしれません。

繰り返し言いますが、歩きスマホも、歩き文庫も駄目です。周囲に注意して歩きましょう。ただ、どうやってそれほどの量を読めたか、正直に答えるとこうなる訳です。

何を言いたいかというと大きく二つ。一つは、読書習慣を付けられない方は上記の例は別として隙間時間から始めてみてはどうでしょうかということ。ほんの数分からでも読書は始められる手軽な趣味です。

もう一つは、本を読んで来てよかったと私が思っていることです。決定的な利点は挙げられないのですが、まず語彙力は圧倒的に増えます。そして想像力も付く。これらはなかなか数値で出ないですが確かな実感があります。私のように創作に携わる職でなくとも、様々な局面で役立つと思います。生涯年収と読書量は比例するという調査結果もあるようです。もっともこれは読書習慣があるから仕事で成果を出せるのか、暮らしにゆとりがあるから本を買う余裕があるのか、卵が先か鶏が先かの話にはなりますが、一つの事実としては確かです。

ここまで読書の有用を語っていながら、冒頭に言ったように最近はなかなか読めていません。

「読む」より「書く」の暮らしになってしまいました。ただ若い頃、多くの本を読んだことは、作家としてやれている要因の一つです。

とはいえ、一読書ファンとしては、やはり好きな本を読む時間が無いのは寂しいものです。何処かロッジを借り、ハンモックに寝そべり、ゆったりと読書をする。そんなことが今のささやかな夢ですが、連載七本を抱えている身では、もう少し先になるかもしれないと溜息を漏らしています。

**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。

Back Number

これまでのエッセイはwebにて


アプリ限定 おトクなクーポンを配信中

Pizza&Dolce Premo（茨木）

ランチをご注文の方、ドルチェセット（550円）を50円OFF

Limone（リモーネ）（茨木）

Bランチ（2,200円）をご注文の方、ブルッティ・マ・ブオーニ（焼菓子）サービス

チャイナビストロ　陽恵菜（摂津）

ディナータイムご利用で抹茶ごま団子1個サービス

餃子屋　藤（高槻）

冷凍餃子お持ち帰り4種セット（各5個入り）1,460円を1,360円に

無国籍食堂 cocina（茨木）

店内で食事された方にミニデザートサービス

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

使い方は簡単！
お店の方に確認してもらい、使うをタップするだけ！

登録・掲載すべて無料！
クーポン参加店も大募集！
「City Life News」のアプリユーザーが利用するアプリ限定クーポンに、貴店のクーポンを掲載しませんか？登録料・掲載料すべて無料です。
申込はコチラ
※掲載には審査があります。


**編集後記**

12月、ラーメンEXPOを3年ぶりに開催いたします。2013年から始まったこのイベントですが、各地の観光資源の発掘を目的として、今回も全国から人気のラーメン店が集結します。ご当地ラーメンを食べながらその土地に思いを馳せたりと、旅行気分を楽しむこともできるイベントです。是非お越しください！(P.24参照　コサオ)

バンド活動のために先日キーボードを購入しました。6歳から21歳までピアノをやっていたので、鍵盤を見ると落ち着きます。ただピアノとキーボードの違いに手と頭が対応しておらず全然弾けません（涙）。あと3週間で4曲仕上げられるか不安ですが、頑張ります！(たろう)

今月から新しいコーナーが始まります。読者の皆さんからお寄せいただいたドジネタを4コマまんがにしてお届けする、題して「ドジっ子天国」。自分や家族の失敗談など、日常の中でくすっと笑えるドジネタをぜひ編集部に教えてください。（初回の4コマまんがと応募方法はP.7へ。まっつー）


歳末感謝セール 第1弾12/1（木）～ 第2弾12/8（木）～ 第3弾12/15（木）～
洋食のいろは（コロッケ・トンカツ）
榎本鮮魚店
おたふく（たこ焼き・目転焼・お好み焼き）
木屋青果店（新鮮野菜）
つづみ屋（肉）
ジュエリーアンリ（宝石）
八百伊食品（塩干・乾物）
北岡園（お茶の）
鍛冶青果店（新鮮野菜）
ひらい果実店（くだもの）
ライブキッチン（総菜・弁当）
いきいきハウス（衣料専科）
安さ・新鮮・便利 センター街中央
ICHIBA（タカツキ）高槻市高槻町18-1
☎072-685-1755
営／あさ10時～よる7時まで 毎水曜は定休

Food Net Mart 毎日フードネットマート安い！
高槻店　高槻市大蔵司3-14-4　☎072-698-4130
茨木店　茨木市元町8-1　☎072-665-4567
蛍池店　豊中市螢池中町2-4-17　☎06-6843-0589
山下店　川西市見野2-24-11　☎072-795-1552
石橋店　池田市豊島北2-4-6　☎072-761-7777
片山町サンゼリア店　吹田市片山町3-32-3　☎06-6380-6405

# 北摂グルメGUIDE

Good taste ＼“今”食べたい／ Good time

前菜2品／自家製豆腐／野菜たっぷりプルコギ／プルコギ用焼うどん／お刺身盛り合わせ／枝豆／ポテトフライ／若鶏の唐揚げ／里芋と蓮根のコロッケ／ ※前日までの要予約

サワー・カクテル・ウイスキー・バーボン・焼酎・果実酒など20種類以上。多彩な飲み比べが楽しめる。

## 1グループ完全貸切宴会 感染気にせず食事が楽しめる

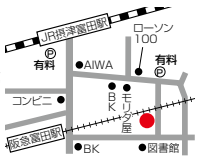
全て手作りにこだわり健康を意識したメニューを提供するBwa。コロナウィルスがまだ落ち着かない中でも宴会が楽しめるようにと、1組完全貸切の宴会メニューがスタート。生ビール、ウイスキー、果実酒、焼酎など20種類以上のお酒も飲み放題が付いて、なんと4,000円から。広々とした店内でゆったりと過ごせるので家族や友達、職場の仲間たちと気兼ねなく食事を楽しもう!

／Menu

- Bwa宴会コース（飲み放題付）4,000円～
  ※10名以上から受付
  ※利用時間は2時間半
  ※生ビール他、店内のドリンクは全てセルフで自由に注ぎ放題（※2時間まで）

**玄米ご飯と手作り豆腐の店**
**Bwa**〈ビワ〉

高槻市桜ケ丘南町1-3
営／ランチ 11時半～定食売切次第
ディナー 17時半～22時
日曜・月曜定休
**072-696-0808**



## 年末年始のお肉はモリタ屋で バイヤー厳選の国産黒毛和牛

年末年始はモリタ屋の国産黒毛和牛はいかが。モリタ屋の畜産バイヤーが京都食肉市場にて産地、生産者、血統、飼育方法、肉質など細部にわたり厳選して仕入れているので質の良いお肉がリーズナブルな価格で食べられる。A5ランクの特選黒毛和牛で年末年始は少しぜいたくに過ごしてみては。

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

手土産としても喜ばれる高級食パン。

LINE登録で100円引き↓

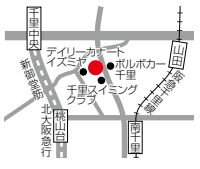
## ジャージー牛乳を使った高級食パン 1日200個売れる塩パンシリーズも人気

希少な蒜山のジャージー牛乳をたっぷり入れた贅沢な食パンは、ふわりと風味が広がり、コクと甘味が感じられる。耳まで柔らかなので、まずは焼かずにそのまま食べてほしい。連日昼頃には完売してしまうほど人気の塩パンシリーズもおすすめ。塩キャラメルや塩あんバターなどお気に入りを見つけて。

／特 典 「シティライフを見た」または インスタ（@okitarapan）フォローで
- スタンプカードの**ポイント2倍プレゼント**（12月末まで）

インスタ↓

**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



二代目ふぐ義コース（2人前）

## 身が引き締まった最高級国産ふぐ ひれまで味わい尽くす絶品コース

旬を迎え始めたふぐを余すところなく愉しむならふぐ義。産卵に向けて栄養を蓄え、身が引き締まった最高級国産とらふぐを注文が入ってから捌くため、旨みとプリプリな歯ごたえは別格。一晩熟成させたてっさやプリプリな湯引きは、先代から受け継いだ「ふぐにだけ合う自家製ポン酢」で食べるとふぐの風味とコクが口いっぱいに広がる。ふぐ唐揚げは専門店だからできる外サクッ、中ジューシーな食感は全世代に好評だ。香ばしく焼き上げたひれをふんだんに使った「ひれ酒」も人気!

ひれ酒（803円）

／Menu

- 活てっちりコース……5,500円
  （てっちり、てっさ、湯引き、煮こごり、雑炊）
- 人気!二代目ふぐ義コース……7,150円
  （てっちり、てっさ、湯引き、煮こごり、唐揚げ、雑炊）
- 厚切りふぐしゃぶコース……9,350円
  （てっちり、てっさ、湯引き、煮こごり、唐揚げ、ふぐしゃぶ、皮しゃぶ、雑炊）

／特 典
「シティライフを見た」で
- お会計から**昼10%、夜5%OFF**
  （12月末まで）※特典併用不可

**高槻活ふぐ料理専門店**
**二代目 ふぐ義**
高槻市高槻町11-21
営／ランチ12時～14時（前日迄に要予約）
夜16時～23時（入店21時まで）
12月31日、1月1日休み
**072-681-9515**

## わが家のアイドル自慢 JOY

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12月7日（水）まで
〔掲載〕CityLife 1月号・CityLife News Web
（紙面はWEST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。

## CROSS WORD

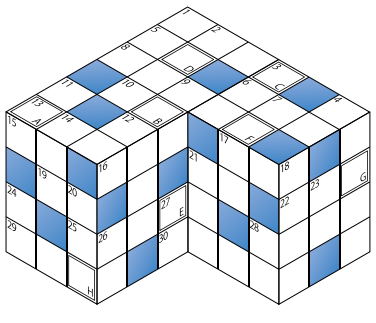
応募方法／はがきもしくはFAXに解答と〒・住所・氏名・年令・職業・電話番号を明記の上、編集部までお送りください。抽選で5名様に記念品をプレゼント。（毎月20日〆切）

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

●11月号の答え　ハラハチブンメ

### 立体クロス

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



**タテのキー**

1 一年で一番昼が短い日
2 わび茶の大成者、千○○○○
3 歯の隙間の汚れを落とすデンタル○○○
4 三原色の一つ
7 べろんべろん
9 千島海流は親潮、日本海流は
11 外野はライトとセンターと…
14 野球の打棒はバット、ゴルフは
18 北インドの撥（はつ）弦楽器
20 中村橋之助、中村福之助、中村歌之助の父は中村○○○
21 トランプの1、主戦投手
23 男声の最低音域
24 調味料の「さしすせそ」、「さ」は砂糖、「し」は
26 「お会計」の場所
27 ○○は小を兼ねる
28 貧しいと孝子が顕（あらわ）れるらしい

**ヨコのキー**

1 世界三大珍味の一つ。豚が探すのは
4 「山」「川」のような合図の言葉
5 ⇔乾期
6 カウボーイの荒馬乗り
8 ぐっすり
10 魚類や爬虫（はちゅう）類の体表面を覆う
12 北条時政は鎌倉幕府の初代○○○○
13 九州の県
15 前門の○○、後門のオオカミ
16 【 】や「 」や（ ）
17 靴下をはかず、○○○に革靴が石田純一のトレードマーク
19 ○○は食わねど高ようじ
21 平たい軟骨魚類
22 この頃は電子式で煙の出ないものを吸う人が増加
25 そろそろ来年のを買わなくては
28 パンを膨らませる酵母
29 かんきつ類。バレンシア、ネーブル、清見など
30 中東の国。主要都市はエルサレム

解答

| A | B | C | D | E | F | G | H |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |

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・購入は上記のQRコードよりお願いします

訳ありだけど、中は美味しい

最高の甘み・美味しさを兼ね備える和歌山の有田みかん（温州みかん）。見た目やサイズのばらつきなどの理由で流通していない訳あり品がお手頃価格に。流通経路が簡略されているため、採れたてに近い状態でお届け。

買えば買うほどお得に&送料無料

有田市民が買う 訳あり有田みかん

3kg 1,490円 | 5kg 1,999円 | 10kg 2,990円

Lunch Menu

**satonoごはん**
メインのおかず + おむすび 2つ + お惣菜 2品+ 漬け野菜 + お味噌汁
……1,188円～

国産豚肉を絶妙の厚さにスライス。コクがあるけどスッキリ食べられる人気メニュー。

メインのおかずは3種類から選択OK。※季節ごとにメニューの内容・価格が変わります。

茨木市北部地域で採れた旬野菜を使ったお食事がたのしめる。

## 茨木・見山地域の米粉を使ったグルテンフリーグラタンが新登場

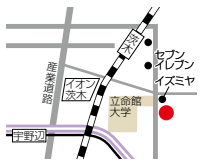
茨木市北部の見山地域で収穫されたお米・きぬひかりを自ら製粉した"自家製米粉"を使ったメニューを提供している自然食カフェ「satono」。今冬のおすすめは、小麦粉の代わりに米粉を使った、とろ～り濃厚かつカラダに優しいグラタン。地元旬菜をたっぷり使ったおかずと一緒にぜひ味わってみて!

**子ども食堂**
**毎月第3金曜 17時半～**(12月は16日開催)
見山地域の野菜を使った料理をふるまう
子ども食堂を好評開催中!
子ども100円、大人300円。予約不要
※大人のみでのご利用は不可となります。

**Menu**
- 季節で味が変わるキーマカレー(サラダ付)990円
- こだわり国産の豚丼(小鉢&お味噌汁付)990円
- 14時～17時(L.O16時)限定
  午後のティーセット ……1,100円
  ※ドリンクおかわり1杯無料
- こだわり豆腐の生チーズケーキ……440円

**特典** 「シティライフを見た」と500円以上ご利用の方、**お菓子をプレゼント!**(12月末まで)

### 季節のごはんカフェ satono
〈サトノ〉
茨木市新中条町1-30 1F
営／11時～17時(L.O16時)
※予約可
無休(年末年始休みあり)
Pあり(500円以上で120分無料)
☎072-627-8222



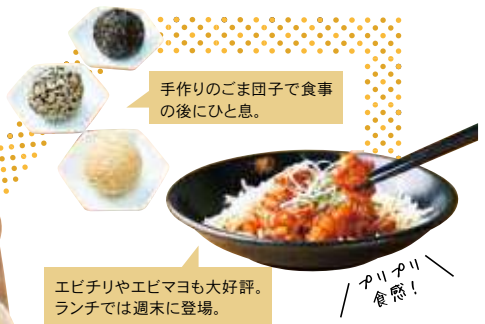

Lunch Time!

# 心も体もあたたまる 冬のランチ

Lunch Menu

**麻婆豆腐ランチ(ご飯、スープ、小鉢、ドリンク付) … 940円**

熟成豆板醤、唐辛子ラー油など独自のスパイスが効いている麻婆豆腐。



手作りのごま団子で食事の後にひと息。

エビチリやエビマヨも大好評。ランチでは週末に登場。

プリプリ食感!

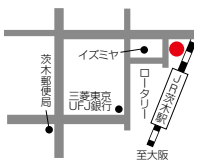
## 家族連れもひとりランチも気軽に楽しめる本格中華店

手頃な価格で中華料理を楽しめると女性やビジネスマンで賑わう同店。人気はやはり看板メニューの麻婆豆腐。4種類あり、何度も通って味比べをする人もいる。長年中華料理を研究した店主のこだわり抜いた味にコアなファンも多い。

**Menu**
- 日替わりランチ ……940円
- 今週の麺飯ランチ …… 940円
- 週末限定、エビ料理ランチ …… 1,200円
- 週末限定、点心ランチ ……1,200円

**特典** 「シティライフを見た」とランチ利用で**こしあんごま団子1個サービス**
(おひとり様につき1個、12月末まで)

### いろどり中華 たけ
茨木市西駅前町4-35 2F
営／11時～14時半(LO14時)
18時～23時(LO22時)
※日曜は17時～21時半(LO21時)
水曜定休
☎072-665-9979




JR茨木駅西口すぐ、やよい軒の上

Lunch Menu

| | |
|---|---|
| お手軽ランチコース | 2,420円～ |
| セレクトランチコース | 2,750円～ |
| フルランチコース | 3,080円～ |

## 1年の締めくくりは三田屋で とっておきのご褒美ランチを

色々なことがあった2022年も終わりを告げようとしています。色んなことを我慢した1年だったからこそ、1年の最後に大切なご家族・お友達とゆったりとした時間を過ごしてみてはいかがでしょうか。本格ステーキ・名物ハムのオードブル・ピアノの生演奏…、心もお腹も満たされる幸せな時間をお過ごしください。

**四季を奏でる in三田屋2022冬**
ピアノとフルートのデュオ生演奏をお愉しみください。
**12/17(土)箕面店にて開催**
18時～・19時15分～・20時半～
(各回約30分) ピアノ 安見 栄里子 フルート 岩田 さつき

**三田屋2022Xmas**

12/16(金)～25(日)限定
**クリスマス特別コース**
クリスマスランチコース ……4,070円～
クリスマスヘレ(サーロイン)コース…5,940円～
ハムのオードブル・サラダ・クリスマス特製前菜・ビーフコンソメスープ・黒豆・ステーキ・ご飯・梅干・クリスマス特製デザート・コーヒー又紅茶
※特製前菜ースモークサーモンとアボガドのタルタル
※特製デザートーフルーツに囲まれたガトーショコラといちごサンタ

**お家でプロの味を、食卓を華やかに彩る テイクアウトメニュー**

三田屋レストランの味をご自宅でご堪能ください。
(三田屋本店箕面・豊中の限定メニューです) 全て税込

Takeout Menu

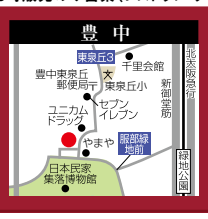
- **肉三昧弁当** 3,800円

- **ハムのオードブル**
  5枚(1～2名分) 648円
  10枚(2～3名分)1,296円
  20枚(3～4名分)2,160円
  30枚(4～5名分)3,024円

- **クリスマスオードブル** 6,480円
  12/1(木)～12/25(日)
  三田屋ハム
  サーロインステーキ
  ローストビーフ
  ハンバーグ・ミートキッシュ

### ステーキ 三田屋本店 www.sandaya.com/
営／平日 11時半～21時(L.O20時)
土日祝11時半～22時(L.O21時)
12月31日(土)10時～15時販売のみ営業(レストラン・テイクアウトは休業)・1月1日(日)休業・1月2日(月)通常営業

豊中市西泉丘3-8-12 P有
服部緑地北側
☎06-6867-6780



箕面市小野原東3-9-35
P有
☎072-728-7878

# 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。

## コープミニルミナス箕面

箕面市如意谷4-6-19
072-724-8761
営／10時～20時
無休(1/1～3を除く)

**地域に、人に寄り添う店舗に**

店長
合田 明美さん

団地の中に立地し、近隣の皆さまにご利用いただいている店舗です。頼れる存在であるために、品揃えなどの要望に応えることが大切だと感じています。少しずつ再開し始めた地域のお祭りや催しで使う食品を注文いただいたり、イベントの開催日にはいつも以上に多くの方にご来店いただきました。皆さまの生活に寄り添い、また地域の拠点として、なくてはならない存在でありたいと思っています。

### 〈 私のオススメ商品 〉

**CO・OP豚まん**
(3個入/203円)
豚肉、玉ねぎ、キャベツを使用した餡が美味しい豚まん。しっとりソフトで甘みがある皮が特にお気に入りです。小ぶりなので小腹がすいた時や忙しい朝の朝食にもぴったり。地域のお子さま向けイベントでも大好評です。

**コープスフードプラン姫路れんこん**
(213円)
9月中旬から登場する品種で、小ぶりでかわいい見た目とシャキシャキ・もっちりとした食感が特徴です。れんこんに適した土づくりや、農業用水ではなく地下水を使うなどプロセスにこだわった商品です。おせち料理にも是非。

やさしさつむいで 笑顔で未来へ
**ターゲット2030**

**～ コープのあるまち 協同のあるくらし ～**
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 | 健康 | 環境 | あんしん |
|---|---|---|---|
| 人と人とがやさしさでつながり助け合える「まち、くらし」 | 健康でいきいきとした毎日を送れる「まち、くらし」 | 自然環境と共に生きる「まち、くらし」 | 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

## とんこつ

### 豚バラなんこつのとろとろチャーシューと旨みが溶け込んだとんこつスープが人気

ラーメン職人歴26年の店主が手がけるとんこつ醤油は、豚骨のみを長時間煮込んだスープに、ほんの少し鶏ガラをプラスして、味わい深い一杯に仕上げている。麺は京都の棣鄂（ていがく）の中細麺を使い、チャーシューも豚バラなんこつを煮込んでトロトロにしたものなど2種が楽しめる。スープがたっぷりなのでアツアツの替玉をオーダーするのもおすすめ。

麺や 七
とんこつ醤油らーめん
880円

キラッ

らーめん ど真ん中
醤油豚骨らーめん
～まろとん～
850円（煮卵+50円）

ガッツ

### 豚骨だけを12時間煮込む シンプルだけど奥深い一杯

スープは濃厚だが、決してくどくない。マイルドな味わいが人気の「まろとん」は、店主が修業時代に習得した家系ラーメンにオリジナリティをプラスした自信作。上火でゆっくり火を通しながら焼く炙りチャーシューは甘辛い味付けでラーメンと合う。6分かけて湯がく太麺のもちもち感と醤油ダレの旨みを存分に楽しめる。

あたたかいラーメンが体に染みるこの季節。
今回は煮干し、鶏＆魚介、とんこつから、
合わせ系、つけ麺まで
こだわりが光る一杯をご紹介します。

各店オススメのもう1品や
お店の紹介は
WEBをチェック

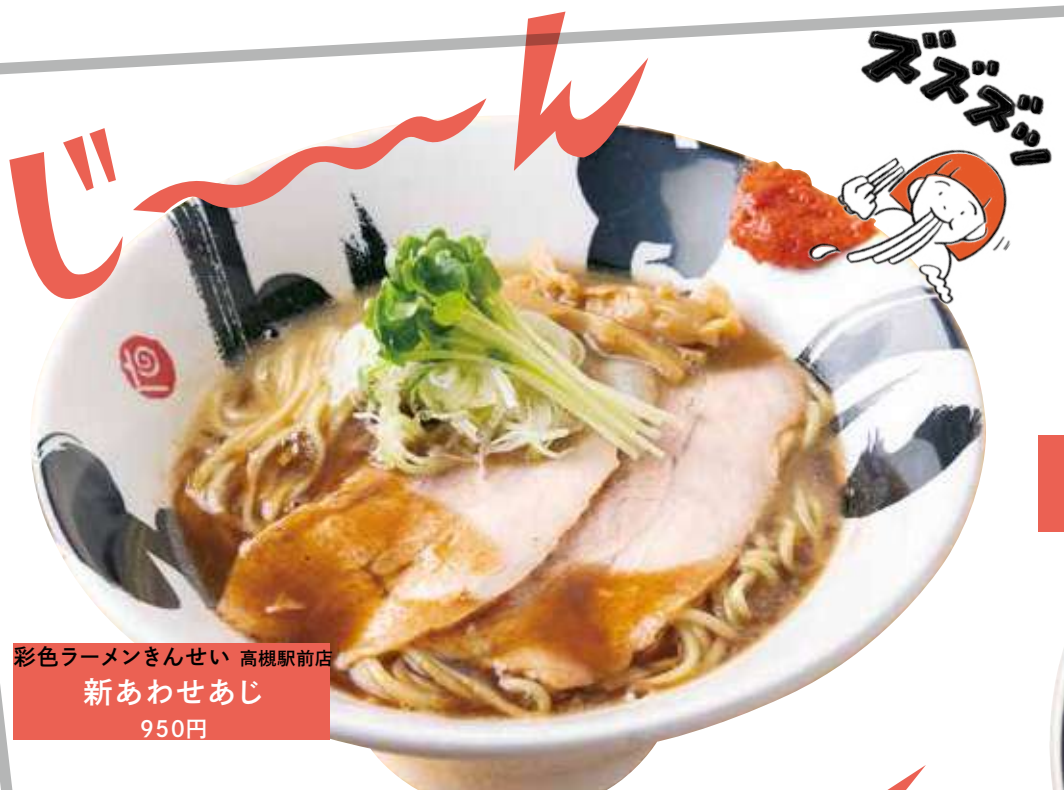
### CityLifeNewsWebアプリ限定クーポンを使ってお得に楽しもう

クーポン画面を表示させ、お店のスタッフに見せるだけの簡単操作。ぜひ活用してみてください。

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

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。

## じ～～ん



彩色ラーメンきんせい 高槻駅前店
新あわせあじ
950円

### 高槻駅前店限定の豚骨と鶏もみじに煮干しを合わせた〝あわせあじ〟の進化形

北摂に数店を構えるきんせいの中でも、「あわせあじ」は高槻駅前店でしか味わえない一杯。豚骨と鶏もみじを強火で長時間煮詰め、旨味だけを残した濃厚スープに、煮干しの旨味と香り高さをプラス。さらにカツオ油と辛味噌が付いた「新あわせあじ」も試してみたい。オリジナルの粉「夢の風」で作った細麺は小麦の旨さを実感できる。

## 合わせ系

### 濃厚なスープが太麺に絡むおいしさ ドルチェポルコのチャーシューがインパクト大

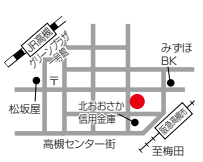
鶏と豚骨と魚介を煮込んだこってりスープは、旨みが凝縮されており、全粒粉の太麺との相性も抜群。味玉は黄身が濃いしっかりした味わいで、スープにまろやかさをプラスしてくれる。ラーメン鉢からはみだしそうな大判チャーシューは、イタリアでは生ハムにも使用されるドルチェポルコの豚肩ロース。贅沢な一杯だ。

麺道 而今 茨木店
濃厚 海のトリトン
880円（味玉付は980円）

こってり

### 彩色ラーメン きんせい 高槻駅前店

高槻市北園町18-1
営／11時～23時半（LO）
無休　禁煙
072-682-8956
http://kinseigroup.co.jp/002.html

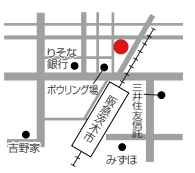



特典　アプリのクーポン画面提示の上、ラーメン各種をご注文の方
半熟味付玉子サービス（2023.1月末まで）
※高槻駅前店のみ有効

### 麺道 而今 茨木店

〈めんどう じこん〉

茨木市永代町10-8
営／平日・土曜：
11時～14時半、18時～22時
日曜：11時～14時半
水曜定休　禁煙
072-631-3333
Instagram @zikon_ibaraki

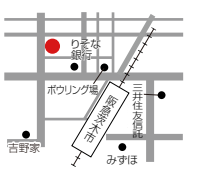



特典　アプリのクーポン画面提示の上、濃厚海のトリトンをご注文の方
味玉サービス（2023.1月末まで）

### 麺や 七

〈めんや なな〉

茨木市永代町8-16
営／11時半～15時（LO14時半）
17時～21時半（LO）
日曜定休　禁煙
072-621-5234

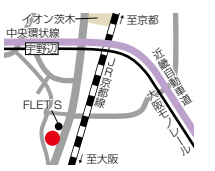



特典　アプリのクーポン画面提示の上、各種ラーメンをご注文の方
煮玉子orネギサービス（2023.1月末まで）

### らーめん ど真ん中

〈どまんなか〉

茨木市宇野辺2-13-11
営／11時～14時半
18時～21時半（LO）
木曜・第3水曜定休　禁煙
072-655-4451
Twitter @noodlista




特典　アプリのクーポン画面提示の上、ラーメン各種をご注文の方
半熟煮卵（半分）をサービス（2023.1月末まで）

# ラーメンなしでは生きていけない！
# NO, RAMEN NO, LIFE

## バーン

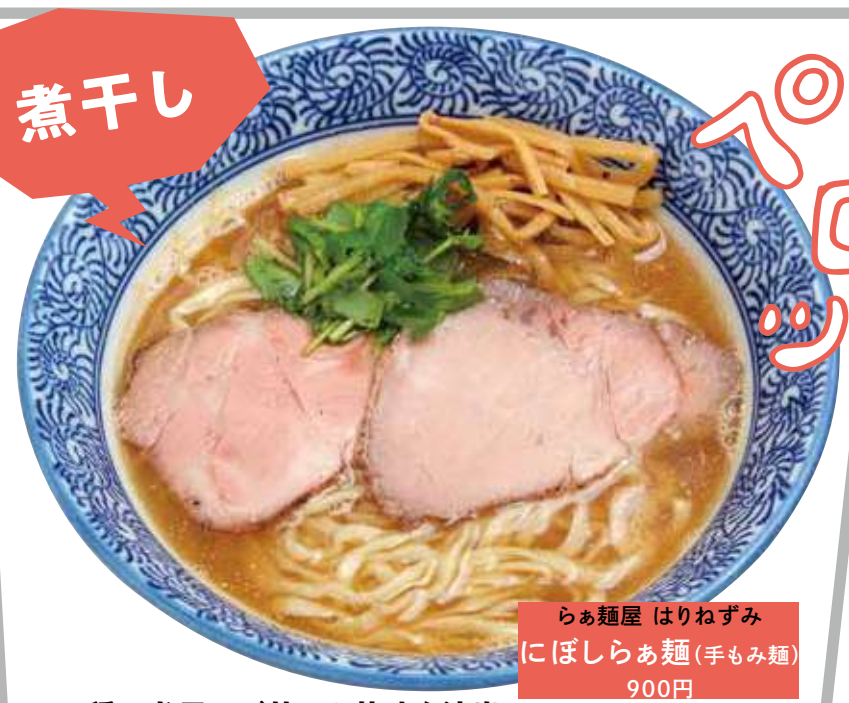
つけ麺・中華そば 醤丸
トマトつけ麺
1,000円

### 石焼でアツアツなのがうれしい 酸味と甘みが絶妙のトマトスープ

6種類あるつけ麺は、スープがすべて石焼で提供されるので熱々のおいしさが楽しめる。女性にも人気のトマトつけ麺は、鶏ガラでとった出汁に特製トマトベースを合わせているので、甘みの奥に酸味が感じられて、どんどん箸が進む。麺は食べ応えのある太麺で、あつもりにもできるが、コシの強さを楽しみたい人には、断然ひやもりがオススメ。

つけ麺

## 煮干し プロ



らぁ麺屋 はりねずみ
にぼしらぁ麺（手もみ麺）
900円

### 4種の煮干しが甘みと苦味を演出 七福醸造の白醤油と手もみ麺が作り出す世界へ

ひと口食べた瞬間に煮干しのパワーを実感できる「にぼしらぁ麺」。長崎や千葉、瀬戸内海で獲れたイワシやアジ、うるめ節など個性の違う4種の煮干しで作ったスープに、愛知県碧南市にある七福醸造の白醤油（小麦が原料）を合わせて、甘みと旨みを引き出している。店主が朝5時から製麺機で作る自家製の平打ち麺は、湯がく前にギュッと手でもんで縮ませることで、スープとの絡みを良くしている。

## 鶏&魚介

### めざしたのは澄みきったスープ 個性的なツルツル麺とのハーモニー

丸鶏ミンチと一緒に野菜、鰹を煮込んで作るスープは、これ以上煮込むと白湯になる手前で止めて澄んだ仕上がりに。ホタテと昆布で作るタレは3日間寝かせることで塩の角を取り、麺はツルツルとした食感が特徴の棣鄂（ていがく）の18番を使用。肩ロース肉のチャーシュー、白葱、カイワレ、糸唐辛子で独創性あふれる一杯に仕上がっている。

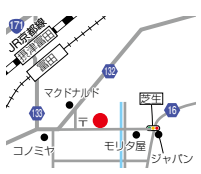
麺屋 山うち
塩らーめん
750円

塩らーめん 麺燦燦
味玉入りらーめん（塩）
950円

### ホタテの旨みを最後まで楽しめる 朝7時から食べられる塩らーめん

鶏ガラで炊いたスープをひと晩寝かせて旨味を引き出したものに、北海道産の貝柱と昆布をたっぷり使ったかえし（タレ）を合わせた塩らーめん。京都にある棣鄂（ていがく）の真空多加水平打ち麺を使い、鶏油の旨味と白葱がいいアクセントに。チャーシューや味玉もスープとのバランスを考えた味付けに店主のこだわりが光る。

## 麺屋 山うち

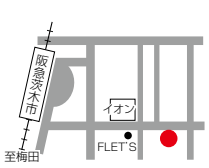



高槻市寿町1-18-2
営／11時半～14時半
17時半～21時半
月曜定休　禁煙
072-669-7857
Instagram @menya_yamauchi

特典　アプリのクーポン画面提示の上、ラーメン各種をご注文の方
味玉（1個）サービス（2023.1月末まで）

## 塩らーめん 麺燦燦

〈めんさんさん〉

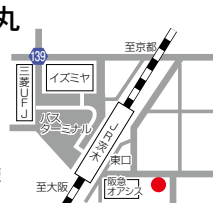



茨木市園田町5-3
営／朝7時～10時（LO9時45分）
昼11時半～14時半
※月曜は朝営業のみ
火曜定休　禁煙
Instagram @men.sansan

特典　アプリのクーポン画面提示の上、1,100円以上のお会計の方
100円OFFに（2023.1月末まで）

## つけ麺・中華そば 醤丸

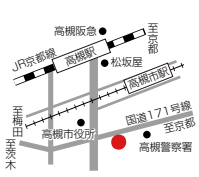
〈しょうまる〉




茨木市西中条町2-11
営／11時～15時（LO14時半）
18時～23時（LO22時半）
無休（年末年始休みあり
12/30夜～1/4まで休み）　禁煙
https://sho-maru.com/

特典　アプリのクーポン画面提示の上、各種つけ麺をご注文の方
麺大盛りサービス（2023.1月末まで）

## らぁ麺屋 はりねずみ




高槻市野見町4-6
営／11時～14時半（LO）
※月2回（水曜）夜営業 18時～20時半
日曜定休・不定休あり　禁煙
072-676-8860
Twitter @harinezumi_17

特典　アプリのクーポン画面提示の上、にぼしらぁ麺（手もみ麺）をご注文の方
味玉（1個）サービス（2023.1月末まで）

City Life

西日本最大級のラーメンイベント
全国のご当地ラーメンが集結

# 第8回 ラーメンEXPO

## 2022 in 万博公園

3年ぶりの開催!!

**14日間開催**

| | |
|---|---|
| 第1幕 | 12/2[金]～4[日] |
| 第2幕 | 12/9[金]～11[日] |
| 第3幕 | 12/16[金]～18[日] |
| 第4幕 | 12/23[金]～25[日] |
| 第5幕 | 12/29[木]～30[金] |

**入場無料** 別途公園入園料（大人260円・小中学生80円）必要

会場 万博記念公園お祭り広場
各日 11:00～21:00(L.O.20:30)
主催 ラーメンEXPO 2022実行委員会

## 同時・同日開催

### ご当地ギョーザが集結
## ギョーザEXPO

ラーメンと相性ピッタリの餃子。今回もギョーザＥＸＰＯとしてご当地餃子などこだわりの餃子店がラーメンＥＸＰＯと同会場に登場します！ラーメン＋餃子で楽しさ2倍以上!!

### ラーメンEXPOと同日開催
## Wonder Experience イルミナイト万博 2022 WINTER

イルミナイト万博×ラーメンEXPOが3年ぶりに開催！太陽の塔を中心に光のイルージョンで幻想的な光の世界が冬の万博記念公園を彩ります。

主催／万博記念公園マネジメント・パートナーズ
時間／日没～21:00(入園は20:30まで)
料金／無料 ただし、万博記念公園入園料が必要
大人260円、小中学生80円
■ 詳細はHPより https://www.expo70-park.jp/
■ 問合せ:06-6877-7387

※写真はイメージです

### 手づくり雑貨大集合！
## ロハスフェスタ蚤の市

ロハスフェスタで人気の手づくり雑貨が登場します。夜はイルミネーションでライトアップされた、お洒落な蚤の市の雰囲気をお楽しみください。

## スイーツも充実

ラーメンと漫才って最高やん！

### ラーメン会場と同じお祭り広場
## よしもとお笑いライブ! inラーメンEXPO 2022

※詳細はラーメンEXPOのホームページで随時アップしています。 ©YOSHIMOTO KOGYO、All Rights Reserved.

ニッポンの社長

ダブルヒガシ

チェリー大作戦

隣人

爛々

主催 ラーメンEXPO 2022実行委員会／シティライフ（事務局：株式会社シティライフNEW） TEL.06-6338-0641 ramen@citylife-new.com
詳しくは公式ホームページをチェック ラーメンEXPO公式HP ramen-expo.com ラーメンEXPO 検索

# 全国から選りすぐりのラーメン店が万博に集結!!

ラーメン券
**1杯850円**
（全店共通）

さらに2杯セットで
1,700円▸**1,600円**
（1杯あたり800円）

［ラーメン1杯の量は、通常ラーメン店で提供するより若干少ないお手頃サイズになっています。］

※ラーメンEXPOで提供するラーメンは、写真の盛り付けと異なります。また種類が変更になる可能性がございますので、予めご了承ください。 ※詳細はラーメンEXPO公式HPでご確認ください。

チケットは会場内のチケット販売ブースでお買い求めください。※前売券の販売はしておりません。

**今年も自信をもってオススメします。**

ラーメン研究家 大崎裕史さん

㈱ラーメンデータバンク取締役会長。日本ラーメン協会発起人の一人。ラーメンEXPO2022顧問、東京ラーメンフェスタ2022実行委員長。今までにラーメン2万7500杯を食べ、自称「日本一ラーメンを食べた男」として雑誌やテレビなど多方面で活躍中。

## 各幕10店×5幕（予定） 出店店舗の一部を紹介

### 第1幕
12/2[金]→4[日] 3日間

**活龍**

**濃厚 うにそば** 茨城県

濃厚な鶏白湯に、うにが大量に溶け込んだ豪華なスープ。国産小麦100%の麺と窯焼きチャーシューも。

店主 芝山 健一さん

**みんなのらぁ麺 阿飛流**

**変身！牛パイたん ～魚介ラーメンから牛白湯へ～** 大阪府

あっさりの清湯塩ラーメンから牛の旨味爆発の魚介牛白湯に変身。今までにない新時代ラーメン！

店主 笹岡さん

**麺家 太威**

**貝だし 潮ラーメン** 新潟県

新潟県の名勝地・笹川流れの藻塩を使用した潮ラーメン！鶏ガラをベースに帆立やあさりの出汁が絶品。

店主 石川 康志さん

### 第2幕
12/9[金]→11[日] 3日間

**自家製麺 竜葵**

**日本三大地鶏 極上塩らぁ麺** 埼玉県

名古屋コーチン、比内地鶏、薩摩地鶏を贅沢に使用した極上スープと北海道産「春よ恋」の滑らかな細麺。

店主 梅原 高太郎さん

**麺処 若武者**

**福島 鶏白湯** 東京都

国内外数々の受賞歴があり、日本全国・世界で２０万杯以上食べられたコラーゲンたっぷりの鶏白湯を！

店主 山本 一平さん

**らーめんダイニング 庵**

**黄金真鯛出汁 極上塩そば** 群馬県

厳選した新鮮な真鯛を使用した「100%真鯛スープ」が自慢。特注した麺も喉越し良い仕上がりです。

店主 角田 巧さん

### 第3幕
12/16[金]→18[日] 3日間

**つけ麺道 癒庵**

**山形・辛味噌らーめん** 山形県

厳選した4種類の味噌と濃厚なスープに多加水ちぢれ麺、自家製辛味噌も溶かして味の変化をお楽しみ下さい。

店主 三浦 純一さん

**麺処若武者 ASAKUSA**

**会津 極上しおラーメン** 東京都

世界一高い最高級の塩、会津山塩と六種類の貝を酒蒸しにして取った出汁を会津地鶏のスープと合わせました。

店主 南 恵介さん

**拉麺 久留米 本田商店**

**元祖とんこつ！「濃厚・呼び戻し」久留米ラーメン！** 福岡県

継ぎ足し続ける伝統の熟成「呼び戻しスープ」にコシと風味が自慢の「自家製麺」とトロトロ「自家製焼豚」を。

店主 本田 眞一さん

### 第4幕
12/23[金]→25[日] 3日間

**信州鶏白湯 気むずかし家**

**信州濃厚 鶏白湯ラーメン** 長野県

鶏ガラのみを16時間煮込み、高級節類を合わせた濃厚鶏白湯スープに、北海道小麦『春よ恋』の麺を合わせて。

店主 塚田 兼司さん

**ラーメン工房 ふくや**

**炭焼き厚切りチャーシュー とんこつ** 大分県

創業27年。年間12万人以上が来店し続ける大分老舗の豚骨専門店。創業以来、継ぎ足したスープをぜひ！

店主 吉岩 正純さん

**麺屋政宗**

**伊達の炙り牛タン ネギ塩そば** 宮城県

澄んだ塩スープに刻みネギとゴマの香りが広がり、肉厚な牛タンは炭火で香ばしく炙った逸品。

店主 丹野 浩行さん

### 第5幕
12/29[木]→30[金] 2日間

**麺LABO 唯奏**

**極上!! 鯛だし塩そば ～鯛煮干しだし・三段重ね～** 大阪府

鯛煮干しをふんだんに使用した、鯛の風味溢れる極上の王道塩ラーメンです。

店主 辻田 裕也さん

**麺匠 うえ田**

**復刻! 熱海 鶏白湯** 静岡県

熱海で長年愛されているお店が、創業当時大人気だった鶏白湯を復刻！円やかで味わいが特徴的なラーメンです。

店主 郷家 光広さん

**in EZO**

**札幌芳醇 炙りじゃが白湯味噌らぁめん** 北海道

豪快に炙った豚バラ肉、じゃがいもをふんだんに使用した味噌スープと道産小麦きたほなみのモチモチ麺を！

店主 福島 守さん

CULTURE

# 「子ども食堂」をテーマに追手門学院大学の学生たちが演劇を通して伝えたかったこと

**11月18日（金）～11月21日（月）に茨木市の追手門学院大学・安威キャンパスで、同大学の舞台表現プロジェクトSTEPによる公演「ボクモ、僕も」が行われた。プロジェクトの顧問である社会学部准教授の横田修先生と、脚本・演出・出演で同公演を作りあげた学生の皆さんに話を聞いた。**

写真撮影:飯田拓

脚本を手がけた
心理学部3回生・田中育（はぐみ）さん

物語のキーパーソンを演じた
心理学部2回生・白髭希生（のぞみ）さん

演出を担当した
経済学部3回生・石橋凜さん

## 子ども食堂の持つ意味や必要性を問いかける内容

2016年に設立された追手門学院大学社会学部の舞台表現プロジェクトSTEP。学生とプロのアーティストが手を組んで、一般の観客の鑑賞に堪える舞台芸術作品の制作を行っており、今回上演された「ボクモ、僕も」で第10回公演となった。「社会学部のプロジェクトですが、すべての学部の学生が参加可能です。現に今回の脚本は心理学部の田中さんが、演出は経済学部の石橋さんが担当しています」と横田先生。

田中育（はぐみ）さんは心理学を学び、いずれは子どもに関わる仕事に就きたいと考えているなかで、子ども食堂に興味を持ち、実際にボランティアとして活動。「そこでの経験をもとにこの脚本を書きました。利用者の複雑な家庭環境や食堂の財政難、地域の人々との関係など、子ども食堂を通して垣間見える社会の問題をみんなで考えるきっかけになればと思っています」と田中さん。

演出は演劇科のある高校に通っていた石橋凜さんが担当。「高校3年生の終わりにちょうどコロナ禍になって、卒業公演も多くの人に見てもらえたわけではなく、不完全燃焼のモヤモヤを抱えたまま大学に入学。学内のメッセージボードでSTEPの存在を知り、〝これだ!〟と思い、参加しました」。

そして、子ども食堂のボランティアの1人を演じた白髭希生（のぞみ）さんは、第9回公演から参加。「その時は裏方で音響を担当していましたが、今回は演者として舞台に立つことになり、プレッシャーを感じています」と話す。ほぼ主役とも言える役に白髭さんをキャスティングしたのは演出の石橋さんだ。「私もこれまでは演者として横田先生の演出を受けていたのですが、今回は自分がその大役を担うことになり、物語全体を俯瞰で見ることの大切さやみんなをまとめる難しさを痛感しました。でも貴重な経験ができ、充実した時間を過ごせたと思います」。

## テーマについて、知見を広めるそれこそが「学び」

この舞台を行うにあたって、メンバー26名のうちの多くが大学近くの『子民家よってこ食堂（耳原）』で子ども食堂のボランティアを経験。実際に運営されている方から話を聞き、様々な苦労や問題点を知った。「物語を作るとなると、そのテーマについて調べることになる、それこそが〝学び〟だと思っています。今回の脚本は、僕がやりなさいと言ったわけでなく、田中さんが自ら持ち込んだもの。社会に関心を持ち、学生が自分たちで調べたり、学内の専門の先生に話を聞いて知見を広めていくことができたのではないかと思います」と横田先生。

学内での公演は終了したが、12月4日（日）には静岡県藤枝市の白子ノ劇場で昼と夜の2回公演が控えている。「子ども食堂は、様々な子どもたちが安心して家庭のような空間で、誰かとともに一緒にごはんを食べることができる場所です。子どもたちを地域で見守ることの大切さが伝わればいいなと思っています」と田中さん。

社会学部准教授の横田修先生は、筑波大学卒業後、平田オリザ氏率いる劇団「青年団」入団。1999年に演劇集団【タテヨコ企画】を旗揚げ。現在も小劇場シーンにて幅広い活動を展開している。

**追手門学院大学　社会学部**
**舞台表現プロジェクトSTEP**

Instagram @otemon_step
Twitter @otemon_step
https://pando.life/uotemongakuin-step

---

FM COCOLO × CITYLIFE ／ 音楽のCOCOLO Vol.41

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

## 感情を彩りで満たす大人の音楽をこの季節に聴きたい

ALBUM
**CASHMERE_MUSIC**
–
ARTIST
**古内東子**

季節が巡り、少しセンチメンタルな気持ちになると思わず引っ張り出す一枚です。甘く艶やかな古内東子さんの声。それを包み込むかのような温もり溢れるエレクトリック・ピアノの音色。まるで上質なカシミアのブランケットを羽織っているかのような優しい肌触り。スムーズでいて、それでも良い意味でしっかりとまとわりついてくるから不思議。中でも男性目線で「切なく揺れ動く心の機微」を絶妙に描いたM2「10%」は必聴です。映像がしっかりと浮かんでくる立体的な歌詞と、それを肉付けるメロディとサウンドプロダクションがパーフェクト。そしてアルバムを通して描かれる11の物語は彩りに満ちて色鮮やか。光と影のコントラストの描写も見事な1枚！聴けば感情が深くうごめくこと間違いなし。大人による大人のための極上なアルバム、お酒片手にとくとご賞味あれ。

古内東子／1972年生まれ。京都出身。幼少期はシカゴで育つ。'93年2月21日にシングル「はやくいそいで」でデビュー。'95年には4th アルバム『Strength』を発売。全国のCDショップのチャート上位にランクイン。'96年「誰より好きなのに」を収録した5th アルバム『Hourglass』を発売。全国のCDショップのチャート1位に。'98年7thアルバム『魔法の手』を発売。オリコン・アルバムチャートで初登場1位を記録。

SELECT DJ

**光永 亮太** RYOUTA MITSUNAGA

東京都出身、幼少期はシカゴで育つ。ラジオDJ、シンガーソングライター、作詞作曲家。アーティストとして2002年4月『Changes』でインディーズデビュー。
・現在の担当番組「FRIDAY NIGHT JUNCTION」(毎週(金))18:00-20:00

---

# 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！

### 摂津市商工会

## 摂津市１００円商店街 カレーで防災イベント

摂津市内４商店街で、選りすぐりの１００円商品を販売する１００円商店街イベントを開催!
参加店舗で１００円商品以上をご購入の方に、摂津市商工会青年部が作った防災ＭＡＰ付き「摂津キュンカレー」をプレゼント!
無くなり次第終了です。

【日時】12月3日（土）10:00～
【場所】千里丘ことぶき商店街・正雀駅前商店街・正雀本町商店街・鳥飼商店街
詳しくは
摂津市商工会 TEL06-6318-2800
http://settsu-sci.jp/

### 茨木商工会議所

## エール茨木プレミアム付商品券 1月9日から販売します

エール茨木プレミアム付商品券は、1月9日から茨木市内で販売します。（引換券が必要）
【商品券販売場所及び期間について】
■茨木市内全29郵便局での販売
　販売期間：1月11日（水）～3月17日（金）
■量販店等での販売
イオンスタイル茨木、イオンスタイル新茨木、イオンタウン茨木太田、アル・プラザ茨木、平和堂真砂店、見山の郷交流施設組合、(一財)茨木市観光協会
　販売期間：1月9日（月）～2月28日（火）
※販売場所により販売期間、販売時間等が異なります。詳しくは下記QRコードから専用ホームページをご確認ください。

エール茨木プレミアム付
商品券事務局
TEL 0120-901-525

### 高槻商工会議所

## 事業継続計画（BCP）策定セミナー 人為災害にも負けない組織作り

【日時】1月13日（金）14:00～17:00
【会場】高槻商工会議所　４階大ホール
【内容】●防災と事業継続の違い　●BCP策定のポイント　●BCPの発動事例のご紹介
●事業継続力強化計画認定制度について
●大阪府超簡易版BCP「これだけは!」シートの策定
【講師】ミネルヴァベリタス株式会社
　代表取締役 松井 裕一朗 氏
【定員】40名（1事業所2名以内）
【受講料】無料
【主催】高槻商工会議所（幹事）・
　茨木商工会議所・摂津市商工会・
　島本町商工会・能勢町商工会
【申込み】ＦＡＸ・ホームページ（高槻商工会議所で検索）から申込み
高槻商工会議所
TEL 072-675-0484　FAX 072-675-3466

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

## 60周年の節目に生まれた「千里ニュータウンのうた」フォーク界の重鎮が“まち”への思いを込めて歌う

**吹田と豊中の丘陵地を切り拓いて開発した千里ニュータウンは、今年で誕生から60周年を迎えた。そんな節目の年に生まれたのが「千里ニュータウンのうた」だ。歌を作ったのは、日本のフォークソング創世期から現在に至るまで活動を続ける高石ともやさん。この歌が生まれたきっかけは、フォークソングを愛する千里ニュータウン在住の有志たち（＝以下有志たち）が、高石さんとのある接点を見出したことにあった。**

高石ともやさん

1941年 北海道雨竜町に生まれる。
1960年 立教大学文学部日本文学科に入学。
1966年“思い出の赤いヤッケ”でフォーク歌手としてデビュー。その後“受験生ブルース”“陽気にゆこう”などを発表。ギター1本で全国を歌いまわる独特のスタイルを築く。
36歳からホノルルマラソンに参加し、40歳の時には日本初のトライアスロン大会で優勝するなど「走るフォークシンガー」とも呼ばれている。

### かつて暮らしたまちへの思い

時はさかのぼり1960年代後半。東京の大学に籍を置きながら旅から旅の暮らしを続けていた高石さん。新潟のスキー場でアルバイトをしていたとき、自宅へ帰るスキー客の車に同乗して大阪の地に降り立った。当時建設中だった千里ニュータウンで「鉄筋屋」をし、ある日アマチュアのフォーク集会で飛び入りでフォークソングを歌った。それがデビューへつながった。その頃、千里ニュータウンに住んでいた。関西を基盤に心に響くフォークソングを歌い続けた。

2021年の3月、「誕生から60周年を迎えたまちのために歌を作ってほしい」という有志たちからの依頼が高石さんの元へと届いた。そうして生まれたのが「千里ニュータウンのうた」だ。

「当時のことを思い浮かべながら歌を作りました。まちができるよりも前から住んでいる人がいなくて、知らない人同士でもあいさつを交わすあの雰囲気が好きでした」と当時を振り返る高石さん。制作を依頼した有志たちから「まちの活性化や、地域でがんばる人の応援になる歌を」というリクエストがあり、千里ニュータウンの今の姿を見るべく現地へと足を運んだという。「きれいなまちになったな」と感慨に浸りつつも、居並ぶ団地の窓からそこに暮らす人たちの息づかいを感じ取った。

### 歌に込めた、生きている実感

「歌の中に『窓の数だけ朝がある　窓の数だけ夢がある』という一節があります。みんな豊かで楽しいばかりじゃなくて、暮らしに余裕がなかったり、友達がいなくて孤独だったり、それぞれが色んなものを背負って生きている。そんな人たち同士の触れ合いが生まれるのが、千里ニュータウンのおもしろいところだと思うんです」。

高石さんがそんな思いを歌に込められるのは、彼自身の一貫した生き方が大きく影響している。1941年生まれの高石さんは、戦中戦後の過酷な幼少期を生き抜いてきた。「楽しいなんて言葉に実は重みはないんですよ。しんどいこと、辛いことを経験する方がよっぽど生きている実感がある。そんな経験をじっと味わって、乗り越えてこそ人生はおもしろい。しんどいと口には出さず、苦しいことも耐え抜いて笑う。それが僕の生涯を通してのテーマです」。

「受験生ブルース」など数々のヒット曲を生み出し、80歳になった今もフォーク世代を中心に絶大な支持を受ける高石さんは、そんな人生観を歌に込めて活動を続けている。

### 呼吸するように共鳴できる歌に

「僕はいつも鼻歌から歌を作ります。鼻歌は呼吸と同じで自然と出てくるもの。ステージで歌うときも、こちらの呼吸とお客さんの呼吸が合うことで素晴らしい演奏になるんです。そうやって自分とお客さんが調和して共感する世界を作るのが僕の音楽です」。

「千里ニュータウンのうた」には、「理屈っぽくなく気楽に口ずさむことができて、この先ずっと残る歌になるように」との思いも込めた。高石さんが歩んできた道のりと“まち”への思いが一つになった「千里ニュータウンのうた」は12月の1ヵ月間、FM千里（83.7MHz）の「パワープレイ」で聞くことができる。高石さんが発する「呼吸」をぜひ一度その耳で感じてもらいたい。※この曲の問い合わせは「千里ニュータウンのうた」ホームページ（https://senri-new-town-uta.com）から確認できる。

## 俳句／HAIKU

【つぶやき評】
俳句は、自然の中に身を置いて作ってほしいと思っています。家を一歩出れば、自然が待ってくれています。少しの時間でも様々なものを見せてくれるのが、自然です。その自然の中にはもちろん人間も含まれています。

【優秀賞】

**秋風鈴鳴る恐竜のいた地層**　箕面市　高橋　真美
秋の風鈴と二億年前の地層とは何の関係もありません。それが、「鳴る」という言葉で見事につながりました。秋の風鈴の音が恐竜たちを呼び覚ましたのかもしれません。そして、もうひとつ。「秋」を見逃してはならないです。

【入選】

**猫さがす貼り紙ありて秋うらら**　吹田市　高嶋　文範
猫探しとはおもしろい。秋晴れの中でその貼り紙を気持ちよく眺めています。

**凍て道を踏めば貴方の声のこと**　豊中市　稲中　晴彦
踏むことで音が生まれる凍てている道。その音が慕う人の声なのです。

**秋草の名前の七つ言えますか**　豊中市　小倉　佳子
しゃべったことがそのまま俳句になりました。こういう自然さも貴重です。

**団欒の深む障子を閉じてより**　高槻市　佐竹美　和子
開いている時も家族の時間。閉めれば障子に囲まれて深くなってゆきます。

**着ぶくれて平城京のど真ん中**　豊中市　安藤　知明
平城京という地名が利いています。着膨れもまた合っています。

【佳作】

**霧吹きを木綿の皺に秋の風**　豊中市　山上　秋葵

**神無月やみ晴らしたる光かな**　豊中市　宇田川　翼

**エプロンに採る秋茄子の重さかな**　和泉市　押見げばげば

**揺り椅子に昭和の日付秋うらら**　吹田市　秋山　寛

**一人去り猫加はりて日向ぼこ**　豊中市　安藤　知明

10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。

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。

次号の巻頭特集
「あなたの“今年こそ”をはじめよう」です。お楽しみに

●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15万部　●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

旬のおいしさと
作り手の想いをお届けする

# TAKATSUKI FOOD マルシェ

**12/17㊏・18㊐**

**高槻阪急 地階 食料品売場**
**キッチンステージ**
各日　午後1時・午後3時の2回

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

## チーズのプロフェッショナルが教える バリエーション広がるアレンジ術

今月のナビゲーター

CPAチーズプロフェッショナル
**渡辺 峻己さん**

辻調理師専門学校卒業後に渡仏し、フランス最高峰の国家職人（MOF）に認定されたチーズ熟成士の一人に師事。帰国後、百貨店でチーズ売場のプロデュースや、飲食店のレシピ開発などを行っている。

**レシピの詳細はwebで**
渡辺さんが提案するレシピの詳細はWEBをご覧ください。

チーズケーキやチーズフォンデュ、ピザなど、さまざまなレシピに使われているチーズ。身近にあるものの、親しまれているのは一部の種類のみ。見慣れないチーズは「クセがあったり味がわからない」と敬遠しがちです。そこで、簡単にできるスイス式のチーズフォンデュやオリーブオイルと組み合わせたサラダ、幅広いアレンジが効くディップなどをご紹介しながら、さまざまなチーズに対する興味を持っていただこうと思います。

### チーズをアレンジした惣菜やパンが充実

地階の惣菜売場やパン売場ではチーズをアレンジした、さまざまな商品も販売されています。

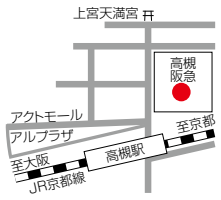
コロッケのいろは
ベーコンチーズコロッケ
（1個）108円

ドンク エディテ
とろけるチーズパン
（1個）303円

大寅
スプーンでかまぼこ チーズオニオン
（1個）432円

新宿さぼてん
たっぷりチーズのヒレかつ
（1個）551円

**高槻阪急**
高槻市白梅町4-1
営／午前10時～午後8時
※営業時間は変更になる場合もございます。
**072-683-0111**




---

添加物不使用！
石窯で焼いて急速冷凍！

上）マルゲリータ
下）イカスミとカラスミ

冷凍食品専門店

Reco

阿蘇の天然水を使用！

阿蘇天然アイス

レンジで約3分！

古市庵の浪速寿司 20個入

### 当店のこだわり

産地・素材・味にこだわり、カラダに優しい商品を全国から取り寄せています。添加物を一切使用していないこだわりの石窯ピザをはじめ、北海道でしか売られていないコロッケや青森産のホタテ飯など、約150種類ほど販売しています。新商品や売れ筋など、何でもスタッフにご相談ください。

ぎょうざ 餃子 18個入

火の国やみつき餃子

店舗販売限定で
常温商品も
取り扱いあり

瓶入りクッキー

**冷凍食品専門店 Reco**
茨木市真砂1-8-6
営／12時～19時
（土日は20時まで）
月・水定休　駐車場あり
TEL.072-697-8713

特典　「シティライフを見た」で店舗お会計時5%OFF

オンライン特典　この記事を見て オンラインストアご購入5%OFF
HP → オンラインストア → 注文 → 会計
お会計画面でクーポン番号「468」を入力してください
※送料が別途必要です
（どちらも12月末まで）

---

# アロマショップ 10周年記念 X'mas SALE

期間 11月26日～12月28日まで

最大 50%OFF
（Pure・As精油は全品2割引き）

12/5[MON]→12/8[THU]
**ワークショップWEEK**

ご予約ください
- アロマキャンドル作り
- ハンドマッサージ
- アロマスプレー作り

各ワークショップ 体験料＋1ドリンク 1,000円

**ハーブティーラリー**
期間中に7種のハーブティーを全部飲むと特製ハーブティーパック（10コ入り）がもらえる
12月～2月末まで

**アロマ&カフェ Hooo**
高槻市芥川町2-1-7
営／11時～17時半　金曜・日曜定休
TEL.072-668-6511

---

# 「学研教室のせんせい」
## お仕事説明会受付中

先生はじめました！
学研の先生ってどんな仕事？
先輩先生のインタビューはこちらから！

**募集要項**
［仕事内容］
算数・国語の個別指導・教室運営全般　※英語追加可
［応募資格］
未経験者歓迎　※指導経験、資格の有無は問いません。

説明会参加お申込みはこちら

**説明会のご案内**　参加無料　前日の17時までにご予約下さい。

12月2日［金］10:00～
学研教室大阪北事務局
［江坂駅①出口すぐ］

12月14日［水］10:00～
クロスパル高槻 201号室
［JR高槻駅すぐ］

12月16日［金］10:00～
Gakkenスクエア
千里中央駅前校［各線千里中央駅すぐ］

12月21日［水］10:30～
阪急豊中駅近くのホテルカフェ
（ドリンク付き）
※会場の詳細は予約時にお伝えします。

12月21日［水］10:30～
JR茨木駅近くのホテルカフェ
（ドリンク付き）
※会場の詳細は予約時にお伝えします。

**オンライン説明会**　※所要時間1時間程度
12月8日（木）・23日（金）・26日（月）
10:00～15:00の間でご都合の良い時間をご指定ください。

**直営教室の講師も同時募集しております！**
詳しくお話を聞きたい方は説明会にご参加下さい。
前日の17時までにご予約下さい。

**直営教室講師 おしごと説明会**
12月12日［月］10:00～　大阪北事務局（江坂駅①出口すぐ）

読む力・考える力――伸びる学力
学研教室
幼児／算数・数学・国語／英語

お子さんが小さくて外出しにくい方、日時の都合が合わない方もお気軽にお問合せ下さい。
別途個別にご説明いたします。
お申し込み・お問合せは　0120-889-100（ハヤク ヒャクテン）
受付時間　月曜～金曜日 9:00～17:00（祝休日を除く）
学研教室　大阪北事務局 吹田市江坂町1-23-101大同生命江坂ビル11F
24時間のホームページよりお申込みいただけます　学研先生 検索

採点アシスタントも同時募集！

---

# 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

---

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！

◆QRコードは（株）デンソーウェーブの登録商標です。　◆本紙で表示されている価格はすべて税込みとなります。