

City Life

We are Planet Sailors. since 1986

12

2022 DECEMBER

vol.236

北摂WEST

吹田・豊中
箕面・池田

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・竹村信吾 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。



ビューティ① P.9

1年がんばったあなたに ごほうびHair menu

クセ毛や抜け毛など髪の悩みを解決してくれるプロをご紹介します。新年を迎える前に、新たな髪型を手にいれませんか。



ビューティ② P.10~11

美容のプロに頼って、 自信をもてる自分になる ご自愛美容のススメ

「いつまでも美しい自分を愛したい」。そんな願いを叶えてくれるのがプロの技。キレイになって気分を上げていきましょう。



特別コラム P.17
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

P.14~16
EXPOCITY
press Vol.74



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。



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。

思い出が詰まった ランドセルを 持ち歩ける革小物に

6年間使い続けた我が子のランドセルを捨てられず、押し入れにしまい込んだまま、ということはないだろうか？豊能町でランドセルリメイク専門店を営む平田さんは、そんな思い出が詰まったランドセルを温かみのある革小物へと変身させる。

平田さんのこだわりは、財布や定期入れなど暮らしの中で実用的なものを作ること。「見た目の美しさも大切ですが、使い心地が悪いものは長く愛用してもらえません」と語り、例えば「試作品の財布を自ら使い込んで改善点を確かめつつ、納得のいくまで改良を繰り返してからオーダー品のラインナップに加えている。もう一つ大切にしているのは、元のランドセルの面影を残すこと。「使っていた本人や家族が『ランドセルのあの部分だ』と実感できるものづくりを心がけています。」



革職人
Owner | 平田 薫さん kaoru hirata

前職は外資系保険会社に勤務。知人の革職人に息子のランドセルから財布を作ってもらい、その出来栄に魅せられて自らも職人の道へ。2016年に株式会社ruralを立ち上げ、今では全国各地から注文が舞い込むほどに。



思い出を大切に 温かみのある作品づくり

オーダー時の希望やランドセルの状態に合わせた一点物を制作し、納期は約2週間～3か月。財布や定期入れのほかペンケースや写真立てなど、これまで手掛けたリメイク品は40種類を超える。



ランドセルの保存状態は百人百様。二つとない思い出を形にする匠の技が光る。

そんな実感があって初めて愛着が湧くんです。刻まれたステッチの跡や刺繍を上手くデザインに落とし込むのが腕の見せ所だ。

繁忙期は工房に泊まり込むことも多いが「お客様からの温かい感謝のメッセージが一番の励みです」と語る平田さん。今日も一人ひとりが刻み込めた思い出と向き合いながら、ランドセルの革に新たな命を吹き込んでいる。

ランドセルリメイク専門店 rural (ルーラル)

豊能郡豊能町
新光風台2-21-12
10時～17時
☎072-738-1070



一つのランドセルから得られる革には限りがある。全ての工程が失敗の許されない真剣勝負。

思い出のある品だからこそ 会話を大切に

貴金属・ブランド品・切手・記念硬貨などの買取専門店「おたからや」。全国でチェーン展開をしているが、岡町商店街にある同店は、店長・大島繁夫さんの丁寧な査定が評判を呼んでいる。「大切なお品物を預かる身として、まずはお客様と信頼関係を築くことから始めています」と大島さん。柔らかい表情と落ち着いた物腰で納得がいくまで説明してくれるので「安心して任せられる」という声も。来店はもちろん、出張買取・査定ともに無料なのもポイント。まずは気軽に問い合わせてみよう。



買取
Owner | 大島 繁夫さん shigeo oshima

大阪大学大学院で研究職をしていた異例の経歴を持つ。異業種からの転職だからこそ、常に初心を忘れず細かな価格相場のチェック、丁寧な状態の説明を心がけている。

一つひとつを丁寧に査定



大島さんが大切にしているのは、会話によるコミュニケーション。品物売るようになった背景や、時には品物にまつわる思い出話などを聞くという。



岡町商店街を東へ。ロゴマークが描かれた入口が目印。



「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ば」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。」

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」

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一番嬉しい」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。

貴金属&ブランド買取専門店 おたからや 阪急岡町駅前店

豊中市中桜塚1-2-8
営/10時～18時半 水曜定休
☎06-6152-9920
古物商 大阪府公安委員会
許可 第62206 R024262号



特典 「シティライフを見た」で買取金額を**20%UP!**
(12月末まで・他券併用不可・一部対象外あり・阪急岡町駅前店限定)

いこいの広場 関西補聴器

(イコイ/ヒロバ カンサイホチウキ)
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.iko-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)



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)に対応してくれる。



中岩商事
(ナカイショウジ)

受/8時~20時 年中無休
古物商許可No.大阪府公安委員会
第621120162063号

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

写真を撮って送る
だけの簡単見積もり



LINE

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。引越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。

Menu

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

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)



ハウスクリーニング
Company | **おそうじ本舗 豊中本町店**

「目線を変えて汚れに気づく事が掃除の始まり」と話すオーナーの鷺谷さんは、心が綺麗になる徹底的な掃除で口コミが広がり、2022年おそうじ本舗全国大会で特別賞受賞をするなど、その技術は折り紙付き。



おそうじ本舗 豊中本町店

豊中市本町3-6-5
営/8時~20時
定休日なし

☎0120-69-9029

QRコードからお絵かき
ムービーを視聴すると
シティライフ特典からさらに、
1,100円引き



Menu

- スタンダードエアコンクリーニング.....12,100円
- プレミアムエアコンクリーニング.....17,600円
- 換気扇クリーニング.....16,500円
- 浴室クリーニング.....16,500円

特典 「シティライフを見た」で
●スタンダードエアコンクリーニング...12,100円→**11,000円**
●プレミアムエアコンクリーニング...17,600円→**16,500円**
※お掃除機能付きの場合は+8,800円
●プロも使っている「お掃除グッズ」1,760円→**無料プレゼント**
(12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!

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



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。

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)

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

「実は」なことを取材した記事はQRからチェック



で検索

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。

1つでも当てはまるなら、まずは屋根・外壁診断を

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



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、一頭一頭に合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。

「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

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手で丁寧にとり、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、適度なケアで丁寧に仕上げし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。



(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。

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)

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



ハウスクリーニング
Company | **アイ・コーポレーション 大阪店**

全国に支店を持つアイ・コーポレーション。親切な接客と高い技術力に定評があり、テレビで取り上げられることも。専用の施設で定期的に行われる研修で全スタッフの技術向上にも務める。

同時注文お得キャンペーン!

水回りメニューと一緒にエアコン洗浄を注文するとエアコン洗浄1台につき1,000円の特別割引実施中!年内にエアコンの掃除まで終わらせよう!

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

2022年の汚れは 年内にキレイにしよう

水垢、黒カビを年末に一気に清掃しようと思っているあなたにオススメなのが、同店の水回りセット。隅の取りにくい部分や市販のブラシでは届かない隙間などもプロの技で一網打尽に。カビを根元から排除してくれるので、綺麗な期間を長く保つことができる。浴室、トイレだけでなくキッチンや換気扇までセットになっているので、年末の掃除はプロに頼んで楽しよう!

特典 「シティライフを見た」で
●水回り3点セット(浴室・洗面台・トイレ) ...**21,780円**
●水回り5点セット(3点セット+キッチンシンク+換気扇).....**32,780円**
●換気扇洗浄.....**9,900円**
●エアコン内部分解洗浄.....**6,050円**(2台目以降5,500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円
●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階以上の1階につき.....各メニュー+550円
(12月末まで)

「暮らし」も「学び」も親子で楽しむ

Kids & Mam キッズ&ママ 手作りクリスマス

「子どもの力を伸ばしたい」と考えた時、実は日常生活って実体験の宝庫なんです。
なかでも、お料理やお菓子づくりは、集中力、観察力、探究心、創造力など多くの力を養えます。
今回は手作りに挑戦したい時に頼れるお店をご紹介します。



和洋菓子の材料は6000点以上



箕面市小野原にある「プロフーズ」は和洋菓子の材料から型やラッピングなど関西最大級の品揃え。お菓子やケーキの生地となる小麦粉は、棚一面を埋め尽くすほど種類が豊富。作りたいものに最適なものをチョイスできるのが嬉しいところ。

クリスマス向け商品もたくさん

サンタクロースや雪だるまのオーナメントやチョコレートなど、飾り付けするだけで一気にクリスマスを演出できるアイテムやケーキトレーや箱など、必要なものはすべてここで揃えられる。



クリスマスマーケット開催中 12月25日(日)まで

クリスマスを彩るアイテムがたくさん揃い、おすすめ商品がお買い得な価格で販売されています。



クリスマスのおすすめは「ブッシュドノエル」

切り株の形をしたロールケーキ。たっぷりのチョコレートクリームで仕上げていきます。お好みのオーナメントを飾ってクリスマス気分いっぱい!



レシピ動画はこちら

[取材協力]

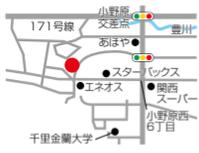
家庭で作るパン、和洋菓子の材料、世界と日本のこだわり食品の店

プロフーズ大阪箕面店

箕面市小野原西3-20-20 営/10時~19時 無休(正月を除く)

☎0120-41-2622 ☎072-728-0700

ネットショップ: www.profoods.co.jp



プロフーズアプリダウンロード特典 10%OFFクーポンプレゼント



ダウンロードはこちら

簡単に作りたい人はキットも

必要な材料がまとめられた手作りキットもたくさん!粉類は計量もされていて、レシピ通りに進めていだけ。今はクリスマスに作りたいシューレンやヘクセンハウス、ガトーショコラなども登場している。



クリスマスツリーパン 1,080円 約14×16×H3.5cm 2個分



ショコラシューレン 1,280円 約20×10cm 1本分



ヘクセンハウス 630円 約12×16×H12cm 1台分



ガトー・クラシック・オ・ショコラ 850円 直径約12cm × 2台分

英語の学童保育

英検®合格率88%のI.E.Cが新教室開校 12月中の申込みで、来年度生も入会金無料に



長年通っている子が多い上級クラスでは、授業だけでなく先生と英語で会話をを楽しむ姿が見られる。

新教室見学&無料体験会開催

見学&体験可能日は、火曜、水曜、金曜、土曜です。IECの楽しいレッスンを実際に体験してみよう。ご希望の方は下記連絡先まで予約を。

特典 「シティライフを見た」と予約のうえ、入会の方 入会金(22,000円)全額無料(12月末まで)

I.E.C English Classroom

(After School In English)
吹田・千里丘教室(学童保育)
摂津市千里丘5-12-3 1F
日・祝休み

☎06-6170-5578
contact@english-iec.com
https://www.english-iec.com/



広々とした新教室で放課後に「学童保育」のスタイルで英語を学ぶ同スクール。平日は2コマ、4つのレベル分けクラスで、濃い内容ながら楽しく、ネイティブの先生と「聞く・話す」の会話能力と、「読み・書き」の力を身につけている。また中学・高校英語教諭第1種免許を持つ日本人教師が英検®対策のレッスンを担当。同スクールの5級の合格率はなんと88%を誇り、上級クラスでは小学生で準2級合格者も続々と誕生。将来に役立つ英語力の土台をIECで築こう。



ネイティブ講師が充実
それぞれ個性豊かな明るいネイティブの先生たちが楽しい授業を行なっている。

Menu 【月~金曜日の学童クラス(送迎料込)】
入会費: 22,000円
週2回32,450円 週3回43,450円
週4回51,975円 週5回59,995円
※料金は1か月の授業料
【サタデークラス(朝~16時)】
年間46回: 22,110円(1ヵ月)

詳しい料金はHPにて!

民間学童/幼児教室

楽しみながら自然と学べる環境 働く保護者に寄り添った学童も



遊びを通して、子どもたちの自主性や問題解決力を育てていく。「楽しい」という気持ちを大切に。



速読レッスンはタブレットを 阪急箕面線「桜井」駅の改札使用し自主学習式で進めてい 出て右に約100m。く。

新1年生学童申込開始!体験会実施中!

只今、幼児クラスの体験会を実施中!年長さんには学童体験コース(2回・2,200円・教材プリント、おやつ、保険代含む)もご用意!早めの準備で安心して小学校生活を迎えましょう!お気軽にお問合せください。 ※体験会申込は右記QRコードにて



経歴豊富なスタッフがサポート

教育現場での経験があるスタッフが子どもが大好きなスタッフが揃う。全員が日本速読速読協会の認定を受けているので、丁寧かつ効果的なサポートができる。



Menu ●学童型英算国学習コース.....33,000円(週2回)~
●英語コース.....8,800円(55分)~
●速読+バズル&思考コース.....13,200円(90分)~
●幼児教育コース.....14,300円(60分)~
※教材費等別途あり。
※その他、コースや日時についてはホームページにて。

特典 「シティライフを見た」で 入会金11,000円→5,500円! (12月末まで)

アデック 桜井駅前教室

箕面市桜井2丁目7-6
営/10時~19時
土・日・祝日定休
近隣コインPあり
☎080-6853-7298



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**

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

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

千里丘西口より徒歩約2分 入りやすい1階路店
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)

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!



先生を知れば塾がわかる!!

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



**受験に必要なのは戦略とサポート
限界突破への道を切り拓く**

「自分を信じる力と実行力、それを支える戦略とサポートがあれば、自分の限界を突破できます」と中村さん。その言葉通り、受験のプロである予備校としての機能を持ちつつ、完全1:1の個別授業、週単位での面談など手厚い体制を整えている。

アクシブアカデミー
みのおキューズモール校
豊中校
中村 浩二さん



アクシブ
アカデミー
中村先生の
詳細はコチラ



**本質を理解させ、自力を引き上げる
勉強だけでなく人としての成長も**

「わかっているつもり」をなくして「理解して定着」させるために、わからない箇所が出てきたら、問題点を整理して、そこからは自分で考え答えを出し切れるような指導を心がけている。そのため、一時的な成績アップではなく着実な点数アップにつながっている。

セルモ
豊中緑丘教室
古川 秀明さん



セルモ
豊中緑丘教室
古川 秀明先生の
詳細はコチラ

**大学受験専門
個別予備校** **個別予備校がみのおキューズモールに開校
高1・2は「通り放題」冬期講習33,000円～**



受験生に必要な「自学自習時間」は1週間に約50時間。その50時間の学習方法のコントロールはアクシブアカデミーの「パーソナルトレーナー」にお任せ。「学習時間の最大化」「学習計画の立案・進捗管理」「志望校合格までのルート伴走」までアクシブアカデミーならすべてが揃う。志望校に合わせ個人毎に作成された1年間の学習計画を9時～22時まで1年中使える自習室を活用し実行。逆転合格へと導く。また、そろそろ受験のことが気になり始めた高1・高2生のために「毎日通える」冬期講習も募集開始!1か月の通り放題で難関大合格に通用する学習習慣を身に付けることが可能な講習だ。「毎週2回の1:1指導」「全教科質問対応」など本当に必要な学びができる。

高1高2生のための冬期講習
【冬の入会キャンペーン】
1か月通り放題 **33,000円～**
・年度末までの年間カリキュラム作成
・毎週の1:1個別授業
・全科目質問対応
・全科目映像授業が見放題
・365日、9時～22時まで使える自習室

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

みのおキューズモール校公式LINE
豊中校 公式LINE



【豊中校(豊中青藍塾内)】
豊中市東豊中町6-1-2 2階
受/13時～22時(日・月除く)
☎06-6842-2236

**個別
自立型指導** **学力アップは「数学」が鍵
学習内容は性格に合わせてカスタマイズ**



小1～中3が対象の自学学習塾。経験豊富なオーナー講師が見てくれる塾だからこそできる、細やかなカリキュラム設定が特長だ。例えば中学生の場合、志望校合格レベルと今の成績を照らし合わせ、1日単位で学習内容を設定する。やるべき事を明確にすると受験に対する姿勢は大きく変わるという。そして、カリキュラムの進め方からノート整理の仕方など、その子の性格に合わせて細かく指導方法を変えるなど、生徒への向き合い方も段違い。特に数学に力を入れているのだが、数学が伸びると問題を論理的に捉えられ、他の教科も伸びやすいようだ。数学を中心に図やグラフの読み取り方を徹底し、理科や社会の実験、統計問題にも対応。入塾1か月で数学が30点から70点にアップするなど、驚きの実績をたたきだす授業をまずは体験してみよう。

成績アップの実績 S.K.<くん 46点 **↑72点**
A.M.<くん 93点 R.K.<さん 57点 **↑76点**
M.M.<さん 96点 T.Y.<くん 69点 **↑90点**
R.S.<さん 89点 Y.H.<くん 42点 **↑73点**

冬期講習生募集 ※途中参加可
12/12(月)～1/7(土)まで
1,980円(90分/回)～
豊中14中、11中、箕面5中、少路小、野畑小、北緑丘小、中小の生徒が多く通う

特典 「シティライフを見た」で
入塾金(22,000円)無料
+2回分無料体験
※5名限定。詳細は教室に確認を

**個別学習のセルモ
豊中緑丘教室**
豊中市北緑丘2-1-22-107 P有
☎06-6842-7981



阪神の クリスマスマーケット 2022

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、作家やクリエイ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(カメラなどご持参ください。) ●各回50名さままで
●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たいませんか。
© Santa Claus Village.jp, All Rights Reserved.

**各日約30店が出店 /
クリスマスを彩る
手作り雑貨が大集合!**
※画像は全てイメージです

北欧からの贈りもの



メルシーエルブ kokoano-hanaya 革工房Pack magnolie (マグノリエ)
にじたま園芸部 Atelier Runon (アトリエルノン)
A+u (アートユー) la49 (ラック) ココロツキ vintage cherouite (シャルウィット)
krone リガコレクション NAGI LIVING

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。

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、デザイン性がある、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。



2x4 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1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。

↓ 邸ルームツアーYou Tubeへ ▶



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

Webは
コチラから



Instagram
動画専用
アプリは
コチラから



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。

クリスマスプレゼント買うなら Santasan の自転車館へ

Airbike®
エアバイク

アシスト機能を強化した新型モデル登場!!

どんと
180台
用意

電動アシスト自転車

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

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



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

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

通販購入は
コチラから



各種クレジットカード、
PayPay、ゆうちょPayが
使えます

<https://santasan.net/207dm>

試乗するなら!



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

読者プレゼント

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】

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。



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



109シネマズ大阪エキスポシティ Pick UP
「THE FIRST SLAM DUNK」
12月3日(土)公開
【提供：109シネマズ大阪エキスポシティ】

「ハビネスボーテ」
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】

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

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

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



習い事
スクール
特集

大人が楽しむ

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。



ジム

50～60代に人気のメディカルフィットネス 肩・膝・腰の痛みをエクササイズで改善

寒くなると「肩・腰・膝」の痛みが悪化し、十分な運動ができない方も多いはず。吹田市津雲台にある「ピタレーザラボ」は、大阪大学大学院医学系研究科や医療機関と連携しているため、「肩・腰・膝」の痛み改善に合うエクササイズを提案してくれる。会員からは「年齢や持病、体の悩みのことまで考えて運動プランを立ててくれます」「スタッフの方々が励ましてくれるので目標に向かって頑張れます」と

の声を寄せられ、特に50～60代の女性から人気。「肩・腰・膝」のエクササイズだけではなく、ダイエットや運動不足の解消なども行っている。悩まされてきた痛みの改善に取り組みたい人は、まずは無料体験に参加してみよう！ また、1階に併設された「ピタレーザキッチン」では、運動後に最適なタンパク質・低糖質のメニュー、栄養バランスの整ったメニューが楽しめるのでオススメ！

「日替わりでスタジオレッスンを1日3回行っており、アットホームな雰囲気の中、会員様の楽しそうな声がいつも聞こえてきます」(トレーナー)。

無印良品トナリエ南千里アネックス店とのコラボイベントを開催

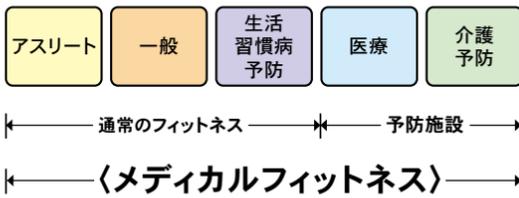
無印良品トナリエ南千里アネックス店にて「初心者向けジョギングイベント」を開催！ピタレーザラボの健康運動指導士・川口真弥トレーナーが怪我をしにくい走り方やフォームなどを教えてくれる。ピタレーザラボの無料体験レッスン参加や体組成の計測も！



川口 真弥さん
ピタレーザラボトレーナー・健康運動指導士・元陸上競技の日本チャンピオン。

【日時】12/18(日) 10時～11時半
【場所】無印良品トナリエ南千里アネックス店
【参加資格】16歳以上
※料金や申込みについてはホームページまたは電話にて問合せ。

メディカルフィットネスとは



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。

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

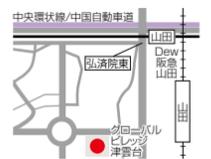
- 「シティライフを見た」で一日体験→**無料**
- 入会金→**無料**
- 入会で**食器用洗剤**「ヤシノミプレミアムパワー」をプレゼント！(12月末まで)



VITALEZZA LABO

(ピタレーザラボ)
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



仲間と楽しむ洋裁教室
まずは体験! **60分で縫える!**
夢の洋裁教室

体験募集中 手ぶらでOK!
チュニックorトレーナー 体験プログラムをご用意!
日程: 12/5(月)～10(土)
費用: 1,100円税込(材料費込)

ご予約は 入会金・月謝は各6,600円税込

江坂店 日・祝休み
吹田市江坂町1-23-35
コーポ江坂ビル8F 802号
☎06-6387-1890

豊中岡町店 日・祝休み
豊中市岡町南1-1-22
矢部ビル2F 203号
☎06-6857-2551

感染拡大防止対策実施しています
佐藤貴美枝 新規会員募集中!
ニットソーイングクラブ
全国に店舗を展開 ●型紙500型 ●ニット生地600種以上

身近で気軽にカーシェアリング
earthcar
北大阪に 続々OPEN
ちよい乗り~ OK!

入会金・月会費 0円
シンプルな料金設定 6時間/600円~*
24時間365日 利用OK
対面手続き 不要

new ステーション 10月OPEN スターバックスコーヒー吹田山田店真向い『ソリオ』
11月OPEN 吹田市立片山中学校近く『パッソ』

右記クーポンが利用できるステーション一覧
【豊中市】長興寺南4丁目・曾根東2丁目・東豊中4丁目・桜の町4丁目
【吹田市】岸部南1丁目・泉町2丁目・山田西2丁目・竹谷町
【摂津市】香露園182 【尼崎市】塚口町3丁目・東園田1丁目
【大阪市】西区土佐堀1丁目

会員登録はコチラから ▶ 500円クーポン付き!
【スマホで簡単登録】
必要なもの スマートフォン・クレジットカード・運転免許証

株式会社 アースカー earthcar TEL.0570-051-960 http://carshare.earth-car.com

まだ間に合う!2023年から始められる
仕事に繋がる資格BEST3 12/25まで

1位 WEB・動画編集
最短3か月 バナー制作 動画編集など PCだけで仕事ができる
初心者対象 簡単なPR動画の編集体験

2位 日本語教師
アフターコロナで 求人数多数 オンラインでの日本語指導も人気
実際の授業をのぞき見! 授業見学会

3位 医療事務
しっかり稼げる 医療事務を目指す
最大6つの資格を取得 資格相談会

ヒューマンアカデミー 大阪梅田校
0120-49-0419
大阪府大阪市北区芝田1-1-4 阪急ターミナルビル10階

わが家のアイドル自慢

みーちゃん/豊中市
お菓子をくれないとイタズラするぞー

りーちゃん/吹田市
家族3人で初めてのコスモス。

もうすぐ一歳おめでとう♡
どうり君/箕面市

次号もわが家のアイドルの写真を募集します。普段の何気ない仕事からお気に入りのポーズなど、お子さまやペットの可愛い写真とエピソードをお送りください。

応募方法
【締切】2022年12月7日(水)まで
【掲載】CityLife 1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 ▶

※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ご了承ください。

ごほうびHair menu

ギャザーオリジナル美容育毛コース

天然の薬剤で、頭皮・毛髪についた不純物を取り除き、健康的な毛髪に生まれ変わらせます。少しでも抜け毛・薄毛が気になる方は試してみてください。
(スタッフ 中小路さん)

北摂唯一の美容育毛サロンギャザーで抜け毛を劇的改善

遠方から通うゲストも多い同店の美容育毛コースは、天然薬剤で毛穴に詰まった不純物を洗い流し、健康的な毛髪状態に生まれ変わらせてくれると評判だ。生活習慣や市販のシャンプーが原因である現代の抜け毛・薄毛は年齢に関係がないので、早めに対策をはじめよう。

美容育毛コースの詳細はHPをチェック

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)(12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



ごほうびHair menu

縮毛矯正ハーフ

縮毛矯正サロンだからその技術、ブローでバサつくセ毛を自然なストレートヘアに仕上げます。湿度が増えるこの時期、朝のヘアセットの時間も短縮されて髪も蘇ります。 店長 岩崎さん

専門サロンで叶える自然な艶髪ノンアイロンブローでストレート

縮毛矯正歴20年の一級毛髪診断士による施術で、くせ毛を改善してくれる縮毛矯正専門ヘアサロン。一度の施術で半永久的にまっすぐになるので、伸びた部分だけ4～6ヵ月ごとのリタッチでOK!

高温アイロンは使わずブローで優しくくせを取っていく。

特典 「シティライフを見た」で

- 縮毛矯正ハーフ+カット(シャンプー・ブロー付)
 - ショート…… 通常22,000円→**13,000円**
 - ロング…… 通常27,500円→**14,800円**
- 縮毛矯正ハーフ+カット+カラー(シャンプー・ブロー付)
 - ショート…… 通常28,600円→**18,000円**
 - ロング…… 通常36,300円→**21,000円**

(要予約・新規の方・12月末・現金でお支払いの方)

縮毛矯正専用ヘアサロン
ヘアクリニックAPIS(アピス)
豊中市上新田3-10-103
サンバレス桃山台 2番館1F
営/9時半～18時
月曜定休・12月31日～1月3日休み
要予約・P2台あり
☎06-6833-8720
http://www.eapis.jp



40代以上からの信頼が厚い

確かな技術を持つスタイリスト

自然光が差し込む開放的な店内で経験豊富なスタイリストがマンツーマンで施術してくれるお店。「来店してくれたからには、若くしてあげたい」と丁寧なカウンセリングでゲストの要望を汲み取りながら、的確な提案をしてくれる。技術が高いのにリーズナブルな価格なのも嬉しいところ。

特典 「シティライフを見た」とスタイリストの竹田さんを指名で

- カット+カラー 6,500円→**5,000円**
- カット+ヘナ 8,200円→**6,500円**
- 縮毛矯正(カット込) 13,700円→**10,000円**(2023年2月末まで、他券併用不可、すべての方が対象)
- リタッチカラー(シャンプー・ブロー込) 3,300円
- フルカラー(シャンプー・ブロー込) 3,850円
- パーマ(シャンプー・ブロー込) 3,850円

Menu

BEBOOLE
(ビブール)
吹田市山田南30-18
ディアコートミキ2F
営/9時半～19時
月曜定休 予約優先制
☎06-6318-6100



伝言板

教えます

- 川上ギター教室(初心者より)
066380-8673千里丘6イズミヤすぐ
- ピアノ・ボイストレーニング・フルート・ギター・バイオリン・サクソフーン・トランペット・ウクレレ体験有 ☎06-6876-1871松本楽器
- お琴教えます 出張可 ☎06-6852-3395 今井

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ヵ月分)月4回木曜
14:00～15:30 ☎070-4201-3563

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Eメールでお送り下さい。1行15文字(初行のみ14文字。英数字は2文字で1字扱。)
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

1年がんばったあなたに

ごほうびHair menu



ごほうびHair menu

髪質改善ドクター修復 ストレートコース+頭皮ケア

くせ毛や加齢によるウネリなど、髪質や状態に合わせて丁寧に施術します。髪そのものを健康にすることで、ハリのあるしなやかなストレートを実現!髪が簡単にまとまるからスタイリングもラクに!(オーナースタイリスト HASHIさん)

植物由来のヘナカラーで毛染め後も艶やかな髪へ

歴15年以上の経験豊富なスタイリスト陣が揃う実力派サロン。多くのゲストの髪質を改善してきた実績があり、「ドクターストレート」や「オーガニックカラー」などのメニューが充実。「髪の悩みをすぐに理解してくれて、ピッタリの提案をしてくれます」と大人女性から人気。実際に体験して、新しい気持ちで新年を迎えよう!

特典 「シティライフを見た」で (ご新規のみ、他券併用不可)

- カット 4,700円→**3,290円**
- カット+ヘナカラー 12,050円→**8,435円**
- カット+オーガニックカラー 12,050円→**8,435円**
- カット+ドクターストレート 21,500円→**14,800円**
- サイエンスアクア 髪質改善 美髪モイスターカラー+カット 15,050円

natural-f
(ナチュラルエフ)
豊中市岡上の町4-1-7-2F
営/火～土 9時～19時
日祝 9時～18時
月曜定休 提携P有り
☎06-6841-1700
https://natural-for-h.com/



ごほうびHair menu

カット+アイロン不使用ストレートシルキーエステ+髪質改善ドクターカラー

白髪、うねり、バサつき、ダメージ、べたんこ髪の悩みを一挙に解決!特許取得の毛髪修復カラーは回数を重ねるごとに内部から改善します。くせ毛はストレートでお手入れが楽になりますよ。 店長 立野さん

美髪、髪質改善ならお任せ 大人女性のための上質サロン

「大人の女性を綺麗にしたい」と4月にオープンしたヘアサロン。厳選した商材を使用し、歴の長い高技術の女性スタッフが大人の髪悩みにとことん向き合ってくると好評だ。特に白髪、くせ毛、ダメージの3大悩みを同時施術で解決することが得意。上質空間で綺麗になろう。

特典 「シティライフを見た」で新規の方

- カット+アイロン不使用髪質改善ストレートシルキーエステ+髪質改善ドクターカラー 24,200円→**22,000円**
- カット+アイロン不使用髪質改善ストレートシルキーエステ 16,500円→**15,400円**
- カット+髪質改善ドクターカラー 12,650円→**10,780円**

さらに上記メニュー予約で**トリートメント無料施術**
※ショートスタイルでカット+ストレート、パーマなど施術の方
上記金額から**1,100円引き** (12月末まで)

CLUB HAIR OZ
(クラブヘアオズ)
吹田市五月が丘北14-63 2F
営/9時半～17時 (LO16時)
日曜月曜定休 P2台有り
キャッシュレス決済のみ
☎06-6310-0006
クラブヘアオズ 吹田 で検索



おゆばをお得に楽しもう

特典いっぱい会員カード
(登録料200円・即時発行)

- お誕生日月に1回入浴無料!
- レストラン鶴亀にて1品当たり50円引き!
- 毎月風呂(26)の日は大入浴会価格 会員様特別価格!
- 直売所の日(木曜日)は1,000円お買い上げごとに50円引

その他、多彩な特典をご用意しております。
回数券を買うなら、ツルカメの日!

回数券(一冊10枚入り 7,700円)
(会員様のみ可)ご購入毎に入浴招待券1枚プレゼント(実質一回入浴代7700円!)

さらに!
回数券ご利用で入浴の方には
●ランナーの方にも好評!
●駐車場料金5時間無料!
●レストラン鶴亀にて手頃な「回数券メニュー」をご用意!

感染予防対策に取り組んでおります。安心安全にご利用いただくために、ご協力をお願いします。

入浴料金

- 大人(中学生以上) 平日 870円 土・日・祝 970円
- 小人(4才～小学生) 平日 420円 土・日・祝 470円
- 幼児(0才～3才) 120円
- 岩盤浴(50分) 720円

期間限定 11月・12月入浴券
大人 一般価格より 平日・土・日・祝日 **200円引き**
本券で1名様までご利用いただけます。※コピー不可
2022年11月25日(金)～12月25日(日)まで有効
万博おゆば ☎06-6816-2600

期間限定 12月・1月入浴券
大人 一般価格より 平日・土・日・祝日 **100円引き**
本券で1名様までご利用いただけます。※コピー不可
2022年12月26日(月)～2023年1月31日(火)まで有効
(12月30日～1月3日使用不可)
万博おゆば

岩盤浴(50分) & 入浴券12・1月
入浴+岩盤浴セット **1,350円**
本券で1名様までご利用いただけます。※コピー不可
2023年1月31日(火)まで有効
(12月30日～1月3日使用不可)
万博おゆば

温泉情報
源泉100%・関西屈指の療養泉や炭酸泉でほっこり、ぽかぽか、上機嫌

大露天七変化の湯
趣ある庭園を眺めながら、寝湯、半身浴など5つの深さをお楽しみください。

高濃度炭酸泉
心地良いシュワシュワの泡は、血流改善や冷え性、腰痛、肩こりなどに効果的です。

源泉認定! 源泉風呂～大地の湯～
地下700mからの100%源泉かけ流し。有名温泉と同等の茶褐色のお湯は鉄分豊富。

2022年の締めくりに...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!



**年末年始に向けて「1回で変わる」
プロによる感動のボディメイクを体感して**

人と会う機会が増える年末年始、アンマンで駆け込み短期集中痩身はいかが?同サロンは施術中から、体が変化しているのが体感できる。そして施術後、履いてきたズボンが「プカプカになってる!」と驚く。その秘密はスタッフの技術力。ポコポコの硬い肉を柔らかくして絶妙な圧で溶かして流す、というボディメイキング術を熟知した、圧巻の施術力を体感して!

気になる箇所を重点的に施術してくれ、自力ダイエットでは困難な部分痩せを実現。



**「嬉しくて何度も鏡を見てしまう」
頬を「5mm上げる劇的”アンマンメソッド”**

長引くマスク生活。その下ではたるみ・シワが増加、老化が加速している方も多いのでは。メタジェクトは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、肌を再生させる。そして、空洞から肌の奥までヒアルロン酸をまるごと1本導入することで、みずみずしい極上のハリを蘇らせていく。このWアプローチで、下がった頬が5mm上がるというから驚き。本気で変わりたい方はぜひアンマンへ!

写真にうつる自分を見てショックを受け、アンマンに来た。1回の施術で数日後大きな変化に感動、1クール通いました。顔印象がガラリと変わって、正に若返り、本当に嬉しすぎます!友人から「何かした?」とめっちゃ聞かれます。

(50代 Mさん)



複数を組み合わればその効果は何倍にも
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くぐと上げる「小顔リフトアップフェイシャル」。最強メニュー複数を組み合われば、その効果は何倍にも!

- 【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
 - ダンディアアップひげ脱毛 5,500円
- 【Facial】
- 悩み特化型・光フェイシャル(シミがボロボロと落ちる感激!) 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 (12月末まで・要予約・新規の方のみ)

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
 - ダンディアアップひげ脱毛 5,500円



**癒しのバリ式ヘッドマッサージ
ストレス疲れ・肩こり・冷え性にも効果抜群**

バリ政府認定クリームバス資格取得の鈴木さん。ヘッドスパ講師として全国・海外で2000軒をプロデュース。

年末の疲れがたまっている方、抜け毛・パサつきなどエイジング毛に悩んでいる方に受けてほしい、同店の神技クリームヘッドスパ。頭皮や首のこり固まった筋肉をほぐし、正常な位置に戻すことで全身の血行・リンパの巡りが良くなりデトックス。施術後は手足までポカポカし、顔のリフトアップ効果も!自律神経が整えられて免疫力UP。ヒト幹細胞培養液やトリートメントなど、一人ひとりの状態を見てオーダーメイドでメニューを組んでくれ、最短で理想の美髪へ導いてくれる。



9種類の精油からアロマを調香。リラックス効果を高めてくれる。

- 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か月以内)

ヘッドスパ専門店 PUTICA
(プチカ)
箕面市白鳥1-7-25チアミナビル201
営/10時~19時
木金:15時~22時
不定休 店舗裏に専用P有
☎070-8958-3580
Instagram: @putica.headspa



**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**

本格的な乾燥シーズンに突入、さらにマスク着用による肌荒れ……肌ダメージが気になる貴女へ。同店は熟練のプロによる本格的な施術、11ある充実の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。心身ともにリフレッシュでき、リリースナブルな価格で通いやすいのも魅力。



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。

セルフケアでは到達できないプロの施術で大満足です。貸切空間でゆったり過ごせて、デコルテまでケアしてくれるのも嬉しい!いつも癒され大切なリフレッシュ時間になっています。(40代 S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)

- 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 (12月末まで・完全予約制・要予約)

12/20(火) お客様感謝デー
12/30(金) お客様感謝デー

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

● 12/20(火) 感謝デー!!
● 12/30(金) 感謝デー!!
● 毎月15日 GG 感謝デー!!

※メンバーさん・アルバイトさん募集中です。水産部・レジ、その他のお仕事も募集中です。まずはお電話下さい。

SUPER MARKET KOHYO 阪急豊中店 ☎06-6842-5040
豊中市豊中東町3丁目1-1 ティオ阪急豊中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/1,030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 コープ共済 基本の保障 《たすけあい》

CO-OP《たすけあい》はその名のとおり、組合員同士の助け合いの気持ちで形になった共済です。生協だからこそできる、組合員のくらしにやさしい安心の保障です。

コープ東豊中
豊中市東豊中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
蛸池店 豊中市蛸池中町2-4-17 ☎06-6843-0589
桜塚店 豊中市桜塚2-27-8 ☎06-6152-8235
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

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。

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

きたしんくん

この街の未来をひらく
北おおさか信用金庫



創業40年の安心の実績
1ヵ月-3~5kgダイエットが叶うサロン

北摂で40年、開業以来蓄積されたノウハウで女性のダイエットをサポートしてきたファニービー。昨年1年間で1,300人以上のダイエットを実現させた「高速セルライト撃退コース」は年内に結果を出したい方にオススメです。ぜい肉撃退に優れたマシンを5つと全国ダイエットグランプリで1位に輝く手技で、ぜい肉の原因となるセルライトや皮下に潜む脂肪細胞を刺激、破壊。骨格矯正と毒素もみ出しも行うため、一時的な体重減少ではなく長期的に健康な身体を維持することができる。「穿けずに眠らせていたズボンがまた穿けるようになった」「2ヵ月で股ズレがなくなった」「通い始めて3ヵ月で健康診断の数値が正常値になった」など短期間で結果が目に見えると評判。新年をすっきりした自分で迎えたい方は12月中にダイエットしよう。



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
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



特典 「シティライフを見た」で
1年の感謝を込めた特別価格
●12/15までの来店で高速セルライト撃退コース(90分).....**3,980円**(先着10名)
●12/16以降ご来店の方は高速セルライト撃退コース(90分)**4,980円**
●毒だしゲルマニウムベッド(90分).....**3,300円**
(12月末まで・新規の方限定)

ご自愛 Point

通い始めて5ヶ月ほどですが、約20kgのダイエットに成功しました。体が軽いのはもちろん、姿勢が良くなり周囲からも褒められるようになりました。
(50代 Eさん)

冬にぴったりなあったかゲルマニウムベッド

ゲルマニウムでできた特殊なマットに包まれるながら体温と新陳代謝をUP。90分寝ているだけでフルマラソンに匹敵する1,800kcalを消費することができる。日々の生活で蓄積された毒素を体内から流し出すことができると人気だ!



ゲルマニウムベッドの後にストレッチで骨格矯正。



2022年全国ダイエットコンテスト 2部門でグランプリ受賞

全国3,000店以上がエントリーした2022年全国ダイエットコンテストの2部門で、グランプリを受賞。痩身に特化したサロンだからこそ実現した結果だ。



**最高級オイルを使った
ハンドリンパマッサージで全身デトックス**

アジアリゾート気分が味わえる「極上リンパマッサージ」で一年の疲れを癒しては。使用している最高級バリニーズオイルは、アジア特有のスパイスや花から抽出された精油をブレンド。香りがよく、血行循環やデトックス効果抜群!保湿機能が強く、乾燥する今の時期におすすめ。肩こりがひどく、長年悩んでいるという方には肩こり改善整体を!「通い続けなくていい整体」として口コミで人気を広がっている。

前回大好評で限定数を超えたため12月も介護脱毛を特別料金で実施。



ご自愛 Point

以前は肩凝りがひどく、毎週整体に通っていましたが、こっとなさんの肩凝り姿勢改善を受けてから施術頻度も大分減りました。姿勢が良くなり、友だちから「立ち姿がキレイ」と褒められます。今はオイルマッサージコースをうけてみたり、心もカラダも癒されています。(50代 Mさん)

美肌脱毛サロン **こっとな**
箕面市箕面6丁目1-34 予約HP↓
箕面レジデンス302
営/10時~23時
不定休
☎070-8982-4411



特典
「シティライフを見た」と予約で
●リンパ60分全身コース.....12,000円→ **5,500円**
●介護脱毛.....5,000円→ **特別価格4,000円**
●小中高生対象全身脱毛..... **お試し5,000円**
●肩こり改善整体..... **お試し3,000円**
(新規限定、先着10名)



人生逆転-20kgダイエット
“健康的に痩せる”実現を諦めないで

3ヵ月で平均10kg、半年で20kgのダイエットの成功者が続々誕生している、今年で12周年のダイエット専門サロン。耳つぼで食欲を抑え、栄養学に基づく食事指導でお腹周りのサイズダウン、健康的に痩せる方が続出。「ここに来て良かった!」の声が多数届いている。リバウンド防止アフターフォローも充実!諦めないで、同サロンで人生が変わる逆転ダイエットを叶えてみては。

健康管理士、痩身カウンセラー
一美腸セラピストの山本さんが二人三脚でサポート!

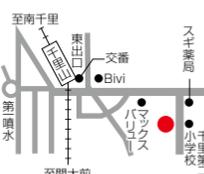


ご自愛 Point

3ヵ月で-8キロ、お腹周り-11.9cmを実現(上記写真)。運動なしで辛い思いもせずに不思議とどんどん痩せていきました。諦めなくて本当に良かった!人生が変わったような感覚です。(40代 Hさん)

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>



↑LINEでの予約はこちら
「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・12月末まで)

箕面商工会議所

**【第21回 みのおのまち商学校】
開催します!!**

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。



【期間】1月18日(水)~2月28日(火)
【受付開始】1月16日(月)
※各店舗の受付時間による
※チラシの配布・設置は、1月中旬頃の予定です。
※新型コロナウイルス感染症の影響により中止する場合があります。

【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

**緊急事態に強い会社を作るBCP
(事業継続計画)策定セミナー**

【日時】12月20日(火) 14:00~16:00
【会場】吹田商工会議所 3階 大会議室
(阪急電鉄千里線「吹田」駅下車すぐ)

【内容】
平時は必要性を感じないものの、いざ災害が起こったときに、「会社・従業員をどう守っていくか」、「お客様への対応をどうするか」、などを事前に定めておくべきことは沢山あります。その重要性について解説いたします。

【参加費】無料
【参加対象】
BCP策定に興味のある方、課題をお持ちの方

<詳細・参加申し込み>
<https://suitacci.or.jp/seminar/12274>
TEL06-6330-8001



豊中商工会議所

**部下のやる気10倍UP!社長や上司
のためのペップトーク体験セミナー**

部下や社員のやる気を引き出すことに苦労していませんか?「ペップトーク」とは、アメリカ発祥の行動心理学と脳科学をベースにしたスピーチ技術で、「短時間でやる気を高める」、「一体感を持たせる」、「自主性を引きだす」といった効果がビジネス界でも大きく注目を浴びています。そんな「ペップトーク」を体験できるセミナーを開催しますので、ご関心をお持ちの方はぜひご参加ください。詳細はQRコードよりご確認ください。

【日時】1月16日(月)14:00~17:00
【費用】会員2000円、一般4000円
【会場】豊中商工会議所
【講師】office39square
田中 とも子 氏
<問合せ>
豊中商工会議所 ハマダ
TEL 06-6845-8004



**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!



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。

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～

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。

【歯科セカンドオピニオン外来】

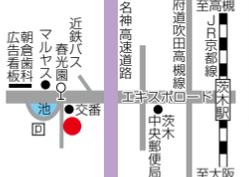
歯周病、口腔ケア、入れ歯、咬み合わせ、インプラント、口臭、訪問診療、矯正、CT画像診断、ホワイトニング、審美歯科、ホワイトニング、金属アレルギーなどはお気軽にご相談ください。
歯の悩み相談は春日丘本院で院長が行っております。



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

朝倉歯科医院/本院

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



参加無料

2022
12.19.
[MON]

豊中市 第7回【就業促進講座】 多様な働き方実現のための タイムマネジメント

子育てや介護で自分自身を後回しにしているませんか？
人生をガラリと変えるような「時間の使い方や考え方」があるんです。今日からすぐ、マネできるテクニックを2時間で10種以上学べます！

【時間】13:30～15:30
【会場】豊中市立生活情報センター ぐらしかん
【対象】豊中市内および豊中市近隣の求職者
【定員】会場20名・Zoom30名(事前申込・先着順)



【講師】
オフィスhint link代表
まきもと ちさと
榎本 千里さん
20年間で30社以上の勤務経験を活かし2010年より独立起業しワーク・ライフ・バランスの伝道師に。多数の講演実績あり。

お申込みお問合せ 豊中市/とよなか雇用創造協議会“eとよ” TEL.06-6335-7177 (受付/月～金 9時～17時半)

～主婦の「働きたい！」を応援～

マチシゴト

Let's marking

【バ正】保育士 大阪モノレール「彩都西駅」から徒歩10分

週2日～OK、4月入社希望も受付中です
先生自身も一緒に楽しみながら、のびのびと保育を行っています。20～50代の幅広い年代の方、主婦の方も活躍中！勤務時間はお気軽にご相談ください。一緒に働く職員がサポートするのでブランクがある方もご安心ください。正社員希望の応募も大歓迎！

【勤務地】アスク彩都西保育園(箕面市 粟生南1丁目18番38号) アスク上新田・曾根南保育園でも同時募集

【パート保育士(正社員も同時募集)】時7時～19時半※週2日・3時間～OK!※シフト制 給時給1,240円～1,540円(※18時～閉園までは時給1,540円) 特 有給休暇入社時付与、交通費支給、社内研修受講可、福利厚生サービス(ペネフィット・タウンなど) 資 要保育士資格、未経験者・ブランクありOK 電 電話か下記QRコードからお申込みください

【申込はこちら】株式会社日本保育サービス 採用担当
0120-066-610 受/平日9時～18時

【バア】ホールスタッフ・製造補助スタッフ

ケーキ・菓子を販売または製造するお仕事
パティスリーにて商品の販売、接客などを行うホールスタッフを募集しています。また、ケーキの仕上げ、軽量、包装などを行う製造補助スタッフも募集しています。未経験の方も大歓迎ですので一度お問合せください。

【勤務地】patisserie y style (パティスリーワイスタイル) (箕面市桜4-15-40)
【ホールスタッフ・製造補助】時【ホ】9時半～20時(シフト制/週3日～)【製】平日8時～15時(3時間～6時間勤務/週3日～)※ともに繁忙期出勤できる方優遇 給【ホ】1,023円～【製】1,030円～(ともに研修期間あり) 特【ホ】【製】ユニフォーム貸与、交通費1日500円まで支給。昇給あり。商品の社割10%OFF。日により賄いケーキあり 資 未経験者歓迎 電 まずはお電話ください

【申込はこちら】patisserie y style (パティスリーワイスタイル)
090-4037-4609 (受付/11時～17時 担当:横山)

From CityLife **Instagram @citylife_news**

素敵なグルメ情報やシティライフ主催の食イベントの情報も発信しています!

ほんの少しの勇気を持ってください。

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「ポリューマ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

ポリューマ改善部位

こめかみ 額 目尻 頬 頬 ほうれい線 マリオネットライン おどがい部

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(バツカル)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 33万円～

まぶたのたるみ・眼瞼下垂
両目 33万円～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11万円
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 11万円～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
手や背中などのシミも治療できます。

院長カウンセリング無料

あさひ美容外科 【全国8院共通、携帯OK】
0120(889)480
大阪梅田・西明石・布施・堺東・高槻・奈良・和歌山・姫路 <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 UMEDA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

外反母趾、腰痛、膝痛、肩こり、頭痛、冷え性

9割が間違えている外反母趾の対処 幅広の靴を選んでいる人は要注意

実はカラダに悪影響を及ぼす外反母趾。気にせず放置していたり、足が痛いからと幅広の靴を選んでいる人も多いのでは。整体師の大田さんは「安易に幅広の靴を選ぶと悪化する可能性があります。外反母趾用と言われるインソールさえ危険です」と警鐘を鳴らす。大田さんは関西で唯一、足の技術認定を受け、靴選びや個々に合わせたインソールの作成まで行う。足元が安定することでカラダのバランスが整い、腰痛、膝痛、頭痛、肩こりといった不調も改善できるという。外反母趾の9割の人が合わない靴を履いているそうなので、思い当たる人は相談してみてもいい。



以前はリハビリテーション科に勤めていた大田さん。腰痛や膝痛に悩んでいる人の多くが外反母趾であることに気づき、足の技術を極めることに。



痛み止めを飲んでいただいていたほどひどい症状の人も先生のおかげで良くなったと喜びの声。

箕面SBC整骨院
箕面市箕面6-6-47
箕面桜コーポ1F
営/9時~20時
日・祝日定休 連携駐車場有り
☎072-723-1097



特典
「シティライフを見た」で
●外反母趾治療……5,500円→**初回限定980円**
(10名限定、12月末まで)

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 根本原因を見極め、改善へと導く

アトピーを漢方で完治させた経験から「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。不妊症や自律神経失調症など幅広い症状で相談可能で、これまで培った経験や実績から、患者目線に立った親身な姿勢がとても相談しやすいと信頼が厚い。

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



喜びの声(アトピー改善例)

2,3歳からアトピーで今は小学3年で皮膚科や遠方の漢方薬局でも改善せず相談へ、ひじ内側、ひざ裏のかゆみがひどく、掻いたところから汁や血が出ることも。漢方服用から4ヵ月で汁が出なくなり6ヵ月でかゆみもほとんどなくなりました。もっと早く相談にいけない良かったです。(小学3年生 男児)

カラダの調子を整える

健康な暮らしを送ろう

今月のテーマは「アトピー」。春風漢方薬局の西口先生にお話をお伺いしました。

アトピーで悩んでいます。どのような治療が有効ですか？

A 正しい食生活と漢方による
体質改善で回復に向かいます。

アトピーは、もともと持っている体質や生活習慣、環境的因子が重なった時に発症します。「生活習慣」は、悪い食事やストレス、睡眠不足などで、「環境的因子」は家ダニやハウスダスト、黄砂などです。ステロイドでの対症療法も状況に応じて必要ですが、大切なのは根本治療。冷たいもの、生もの、脂っこいものを控えて、和食中心の食事を心がけましょう。今の時期だと旬の野菜を入れた鍋もおすすめです。あとは、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させるための「漢方」。重症のアトピーでも改善できないことはありません。どうか、諦めないでください。



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

PMS、更年期、不安神経症、動悸、パセドウ病、脊柱管狭窄症など

改善しない頭痛、冷え症、体の痛み 不妊・妊活から血流改善の相談まで

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



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

【吹田】漢方薬局 柚花香房

吹田市山田西3丁目57-20
ピアバス王子101
営/平日9時~19時
水曜9時~13時 日・祝日定休
土曜9時~17時 P2台あり
12月28日~1月4日休み
☎06-6816-9677
http://wu-xiang-dou.co.jp
漢方相談は電話でご予約を

美容と健康は毎日の食事と正しい服薬から

薬食同源 文笹川薬局 笹川悦子

スパイスと漢方の話

第65回

チョレイマイタケと猪苓

漢方薬の世界でも「マイタケ」と名の付くものがあり、それが今回の生薬名「猪苓」、基原植物名「チョレイマイタケ」、*Polyporus umbellatus* Fr. (Polyporaceae) です。

夏緑広葉樹の根に寄生するキノコの一種で、子実体は初夏から秋にかけて菌核を生じ、生薬として使用するのには黒褐色をした

塊の地下部分(菌核)の方です。自然界で自生するマイタケは幻のキノコと言われる、私は地上部が自生していません。普段スーパーでマイタケのパックを見ると猪苓の和名を思いだし「こんな姿なのかな」と思ってしまう。

猪苓と私の初めての出会いは「五苓散(沢瀉、猪苓、茯苓、白朮、桂皮)」に配剤された猪苓で、この処方を使う事ができるの

もう一つ猪苓配合の代表的な処方に、「猪苓湯(猪苓、茯苓、沢瀉、滑石、阿胶)」があります。猪苓湯

渴きがあり尿量が少ない場合のめまい、吐き気、頭痛、むくみなどに用いられ、利尿効果を期待して患者の体力に関わらず使う事ができます。又これを五苓散の原典に沿って生薬を散剤に調整してみると、桂皮の香りが強調されて他の漢方処方比べてより服用しやすくなりました。

秋の深まりは猛暑を耐え抜いた身体の気力を取り戻してくれるかもしれません。さあ少し元気を出して次の季節に備えましょう。

朝、爽秋の冷気を肌感じると季節を感じるものを準備したくなります。私の秋支度はまず食欲の秋。キノコの炊き込みご飯、長い間食したくない松茸か、それとも近頃季節を問わず食品売り場で見かける舞茸か、と思いが廻ります。

の方は、尿量減少、口渴、尿痛、残尿感など自覚症状がある場合に使用する事ができます。

秋の深まりは猛暑を耐え抜いた身体の気力を取り戻してくれるかもしれません。さあ少し元気を出して次の季節に備えましょう。

創業50年の絨毯輸入取引業者廃業のため ガンジー売場に全在庫商品を処分

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)までガンジ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!

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
バッグハウスサービスビル2F
営/10時~17時 P有り
☎072-749-3201
https://www.ganzycarpet.jp/
Instagram @ganzyteori

個性あふれる幾何学模様と上質な柔らかな特徴のバキスタン絨毯は、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。

本家ベルシャの遊牧民によるベルシャギャベがお得!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

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)

今月から新しいコーナーが始まりました。読者の皆さんからお寄せいただいたジネタを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、日常の中でずっと笑えるジネタをぜひ編集部へ教えてください。(初回の4コマまんがと応募方法はP.17を参照ください。まっつー)

最近、家で植物を育て始めました。小さなガジュマルの木と、キンエボシというサボテンです。毎朝日当たりのいい場所に移動させて、日向ぼっこをさせています。ちょっとずつ大きくなるのが可愛くて可愛くて、これこそ目に入れても痛くないやつだと思っています。(もりお)



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

※イメージです

OPENING EVENTS

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。



©sunao noto

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。

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。

▲上記にて荒天時の運営情報をお知らせします。



「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、口の中で一体となつ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ください。▶



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	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 Instagram公式アカウント

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

@expocity_official

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

弊社の商業施設では、ご来館のお客様に安心してお買物・お食事をお楽しみいただくため、新型コロナウイルス感染症拡大防止に向けた様々な取り組みを実施しております。お客様にはご不便おかけいたしますが、お客様および従業員の健康と安全確保のため、ご配慮・ご協力をお願いいたします。また、政府および自治体の協力要請などにより、営業時間・駐車場利用時間・営業内容に変更が生ずる場合がございます。ご来館の際には、施設ウェブサイトをご確認のうえ、お越しください。何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。



小さくてかわいい「イダコ」の展示開始

「わざわざふれる」ゾーンでイダコ(大きさ約5cm、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。イダコは、胴(頭)のように見える部分の大きさが約5cm、腕を広げても全長約30cmとタコの中では小型の種類。イイとは「飯」のこと、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。

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ダコ。色々な習性をニフレルで見よう! その特徴をご紹介します。



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、皆さまはいかがですか? ニフレルではタコつぼに入ったり、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!

今までのバックナンバーは CityLife Newsから



経済産業省のイベント需要喚起事業 // 「イベント割」
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
 子ども(小・中学生) 1,000円 幼児(3歳以上) 600円
 駐車場/約4,100台(¥200/30分) ニフレル入館で120分無料
0570-022060 (ナビダイヤル)
 ニフレル で検索

1.動物取扱業の名称: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

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/>

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ーム磐田戦で勝利し、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!ガンバ大阪が本場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!」

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」と感謝の言葉を述べた。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。

GAMBA NEWS
 北摂のJ1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

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!

参加無料

家づくりEXPO

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か?」「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。

親子で楽しむ 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ください。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、モデルホームで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



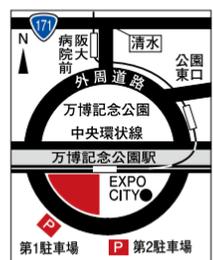
今治産 & 泉州産
ハンドタオルセット



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▶▶



千里住宅公園

大阪モノレール「万博記念公園」駅から徒歩

(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

○専用駐車場あり ○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

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

クリスマスキャンドルをつくらう

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らう!



12/18(日) 100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。

年賀状の1枚にも出張ファミリー撮影会

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よ!



12/11(日) 合計30組様

①10:00~(10組様)
②12:30~(20組様)

※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)

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らう!



12/17(土) 100組様

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

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!



撮影/佐賀草広

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『塞王の橋』（集英社）で第166回直木賞受賞。講演会・テレビなどに出演するほか、'21年11月より箕面市の書店『きのしたブックセンター』の経営を行う。TBS報道番組(JNN系列)『NSTA』レギュラーコメンテーター。

吾、翔ける

直木賞作家・今村翔吾のエッセイ

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。

「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。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へ引っ越しました。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が。

中学受験をし、奈良の中高一貫校にそこら通っていました。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す。集中し過ぎて乗り過ぎたこともあります。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。もつとも当時、走行音が静かな電気自動車があれば察知出来なかつたかもしれません。

繰り返しますが、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量を読めたか、正直に答えるところなる訳です。

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。もつ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せん。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いながら、冒頭に言ったように最近で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、ゆつたりと読書をする。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、今年まで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

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!

注目の的!?

絵:長野美里



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つく。自転車で乗り換えて出発! ③なんだか今日はすれ違う人がやたら見てくる日だな〜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応募ください。[投稿フォームはこちら]



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



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

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

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。

[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

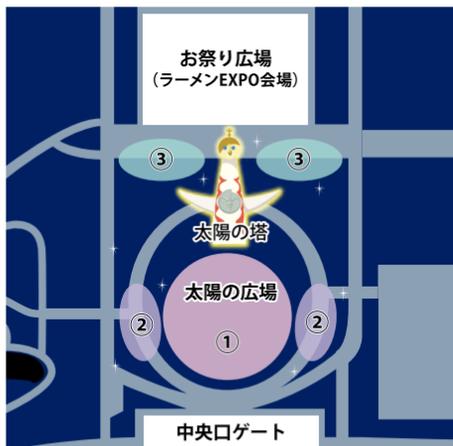
※16:30以降は中央口、日本庭園前ゲートからのみご入園いただけます。16:30以降は中央駐車場、日本庭園前駐車場をご利用ください。(入庫は20:30まで)

※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、あらかじめ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

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「紅葉溪」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
HP <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

[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)

同時開催

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楽しみてください。

● 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!!



■ ラーメンと漫才で最高やん!

おでかけ! よしもと漫才劇場 in ラーメンEXPO2022

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。

無料

■ 手づくり雑貨大集会! 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ください。

万博記念公園で使える 販売中～2023年3/17(金)

お得な前売りチケットを発売!

ご購入方法などの詳細は公式ホームページにて



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)

※太陽の塔公式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、**①「密閉・密集・密接」を避ける**

ご来園者の皆さまへ以下の
ご協力をお願いします。

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、水桶、虫かご、シヨベル等)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、駐車場の入庫に時間がかかる場合があります。※駐車場の状況は万博記念公園公式HPでご確認ください。

しあわせのいえ クリスマス会を開催

2022年12月10日(土)

親子で作るクリスマスリース

[講師] キッズプラザ大阪プランナー 荒島 智子 先生
10:00~12:00 ※受付は9:30~

大人が楽しむクリスマス

13:30~15:30 ※受付は13:00~ (クリスマスケーキとお土産付き)
ロイヤルホテル文化部所属・裏千家家元直門正教授 藤井 宗悦先生
による「お茶のお点前」も実施します。
[参加] 1,000円(入館料込) ※会員は無料
[場所] しあわせのいえ
[申込] お電話で予約受付 TEL.06-6854-7474

10組
限定

25組
限定




北宗朱 裏千家教授によるお茶のお稽古始めます

12月は14日(水)13:00~
※詳しくはお問い合わせを



11/5(土)「秋の特別講演2022」を開催しました

大阪大学の産婦人科専門医・瀧内剛先生をお迎えし、妊娠出産に関する悩みや更年期の諸症状、婦人科系のがんについてお話ししていただきました。お茶とお菓子を食べながらあつという間の2時間でした。しあわせのいえではこうしたセミナーイベントも行っています。





隈研吾さん設計の 多世代コミュニティセンター

「しあわせのいえ」は、誰でも気軽に利用できる地域のコミュニティセンターとして、昨年11月にオープンしました。施設内には、目的や用途に合わせてご利用いただけるお部屋を各種用意しています。セミナーや発表会が行えるホール、お稽古ごとの場にピッタリな和室、座談会や会議に使える多目的室、複数人でご利用できる大きなキッチンなどがあります。どの世代にもご利用いただきやすいよう、多目的トイレやエレベーターも備えております。施設見学会は随時受付中(無料)ですので、ぜひ一度お越しください。

また、施設内では地域の皆さんが交流できる様々なイベントを開催しています。12月10日(土)は家族みんなで楽しめる「ケーキとお土産付きの「クリスマス会」を予定しています。お電話で予約を受け付けていますので、お気軽にご参加ください。

一般財団法人
しあわせのいえ
豊中市東豊中町6-17-10
無料駐車場あり
☎06-6854-7474
<http://www.shiawasenoie.or.jp/>



【 会員制 】 1ヵ月 税込1,100円 (年会費 税込13,200円)
(小学生以下は、親同伴で無料)

【 休館日 】 日・月・祝・年末年始

【 施設利用時間 】 (火~金) 10時~17時半
(土) 10時~15時



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!



「吉本新喜劇 諸見里大介の シュポシュポコラム」

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『社員』、『堺』と言おうとする『社会』と発音してしまうちよつ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。もちろん見た目目は全員がザ・沖縄って感じなんです。常にお酒が飲めない子、常にクールぶつてるオシャレボーイ、小さな失敗を気にし過ぎてしまふ弱々ハート君。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。

沖縄の綺麗な海浴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るそのまま出発しちゃうバスの腹を立てずに『なんくるないさあ』(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

ちやつたんでしょ? 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!』となんくるないさあ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? 沖縄っぽい顔付さだけ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。耳の穴の部分に小銭がスポッと入るんですが、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んですが、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

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) 詳細は裏表紙で確認を!

次回ゲスト



ラニーノーズ
洲崎貴都





極上大ぶり定食:ぶりの煮付or塩焼き、ぶりのお刺身、厳選小鉢三種、ごはん(屋のみ十六穀米or白米)、味噌汁、香の物



かに鍋コース:前菜3種、蒸しかに、おどり3種、かに鍋、雑炊、デザート(6,900円/1名)2人前への注文。

- Menu
- 極上大ぶり定食.....1,980円
 - 活けあわび入り旬魚コース.....4,950円
 - 厳選まぐろ入り旬魚コース.....4,950円
 - 料理長おすすめコース.....5,980円
 - 定番とらふぐコース.....7,800円
- ※他鍋コース、テイクアウト多数、詳しくはHPへ
※コースはすべて2人前への注文

鹿児島小浜水産直送の「大ぶり」かに・とらふぐなどコース多数

昼も夜も旨い魚がリーズナブルに食べられる一豊。大好評「大ぶり」の季節がやってきた!市場に出回らない8キロ越えの「大ぶり」を堪能できるのは一豊ならではの、一押し「極上大ぶり定食」は大ぶりの刺身が付いて、更に一品で塩焼又は煮付が選べる。コースで楽しむなら「厳選ぶりしゃぶコース(4,950円)」。上質な脂が自慢の「大ぶり」を食べ逃さなく!その他、とらふぐ・かに・旬魚などコースメニューも多数揃い、飲み放題は+2,700円。忘年会、新年会、家族の集まりにぜひ。オードブルや鍋セットなどテイクアウトも充実!

魚食処 一豊 服部緑地公園店(かずとよ)

吹田市春日1丁目1-1TATSUMI緑地公園101

営/昼11時~15時(LO14時45分)

夜17時(土日祝16時)~

22時(LO21時45分)

※状況により営業時間変更の場合あり

禁煙(店外に灰皿)

☎06-4798-5113

https://www.ichi-ho.co.jp



北摂グルメGUIDE



シェフのこだわりX'masケーキ 売切れ必至のため早めの予約を

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。看板のマカロンを始め、ギフトセットも豊富に揃う。12月はワイスไตล์こだわりの「クリスマスケーキ」を家族で楽しもう!イチゴを使った定番のデコレーション、チョコレートなど多彩なラインナップが並ぶ。限定20台の特別ケーキは売切れ必至!ネット注文もOKなので予約はお早めに!



個性豊かなクリスマスケーキをラインナップ!森の中の大きな切り株を表現した人気のクリスマスケーキ「フォレストノエル」(6,000円)は20台限定!

定番のマカロンはパナラをはじめ8種を用意。5個・10個・15個入りアソートも。クリスマスケーキと一緒に楽しもう!

阪急箕面線「牧落」駅から徒歩5分。駐車場も広いので車で来店しやすい。



- Menu
- フォレストノエル(17cm/限定20台).....6,000円
 - フォレストノエルチョコ(17cm/限定20台).....6,000円
 - スフレショコラ(5号15cm/限定20台).....4,500円
 - ※上記のケーキは12月24日、25日の限定販売
 - マカロン.....270円
 - もみじフィナンシェ.....280円
 - ギフト各種.....1,350円~

patisserie y style

(パティスリー ワイスไตล์)

箕面市桜4-15-40

営/10時~19時

不定休 P6台有り

☎072-737-7088



手土産としても喜ばれる高級食パン。

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。耳まで柔らかいので、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。

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!

特典「シテイライフを見た」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月未だ)

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継承し、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)



のどぐろ・ホウボウなどが入った「山の冬定食」が期間限定で登場

天ぷら定食が690円~食べられる「天ぷらの山」。今の時期おすすめは、のどぐろ、ホウボウ、カニかま、ナス、レンコン、ごま餅がついた「山の冬定食1,100円(左写真)」。



天ぷらの山

【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、12/29~1/4は休み

☎072-730-2290

- Menu
- 野菜定食(季節の野菜7種)690円
 - 海老定食.....730円
 - (海老・キヌ・イカ・野菜3種)
 - 山定食.....930円
 - (海老・キヌ・イカ・豚コース・野菜3種)
 - 穴子定食.....950円
 - (穴子一本揚げ・キヌ・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、12月未だ)

【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

12/29~1/4は休み

☎06-6389-1190



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たいかがでしょうか。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楽しみください。

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-スモークサーモンとアボガドのタルタル

※特製デザート-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。Takeout Menu (三田屋本店箕面・豊中の限定メニューです) [全て税込]

- 肉三味弁当 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

豊中 豊中市西泉丘3-8-12 P有 服部緑地北側 ☎06-6867-6780

箕面小野原 箕面市小野原東3-9-35 P有 ☎072-728-7878



**凝縮した旨味が口の中で爆発
煮干したっぴりのあっさりラーメン**

店名の由来は「初心を忘れず謙虚な姿勢で」との思いから。驚くほど澄んだスープは、青森産の焼き干しなど厳選した4種類の煮干しや海の幸を丁寧に煮出して作り、口へ運ぶと魚介の旨味が力強く広がる。全粒粉入りの細麺とシンプルイズベストな具材が織りなす一体感は完食必至だ。

らーめん雑魚
煮干しラーメン
800円

魚介系



**マグロが主役の魚介スープ
最後の一滴まで飲み干したい**

キハダマグロを燻製にした「マグロ節」がスープの主役。魚介中心のさっぱりした味わいにコクと酸味を加えている。モチモチの平打ち麺はのどごしが良く、柔らかい肉質のチャーシューやシャキシャキ食感の赤玉ねぎが良いアクセントに。最後は「ダイブめし(+60円)」を投入して、余すところなくスープを楽しんで。



吉岡マグロ節センター
マグロ節の中華そば
900円(味玉付き)

あたたかいラーメンが体に染みるこの季節。
今回はダシがきいた魚介系から濃厚なつけ麺、
話題のエスプーマ系など、
こだわりが光る一杯をご紹介します。

各店オススメのご飯ものや
店主の紹介は
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。

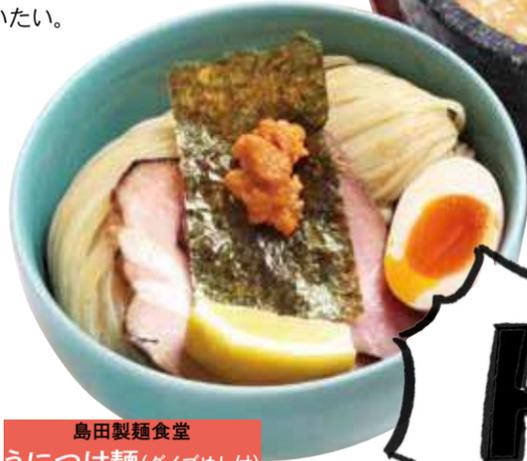


CityLifeNewsアプリはiPhoneの「App Store」や、Androidの「Google play」で無料ダウンロードできます。



**濃厚うにのつけ汁に
うにをダイブする贅沢を楽しむ**

魚介ベースの濃厚つけ麺が人気を博す同店の、もう一つのオススメつけ麺。うにペーストが入ったトロミのあるつけ汁に、特製の太麺を絡めて口に運ぶ瞬間は幸せのひと時。さらに生うにを溶かす贅沢な味変で、より濃厚な味わいが楽しめる。最後はセットのダイブめしを投入して、つけ汁を一滴残さず味わいたい。



島田製麺食堂
うにつけ麺(ダイブめし付)
1,220円

つけ麺

「マジヤーン」

麺や 凜
昆布水の醤油つけ麺
1,050円

**酸味とピリ辛がアクセント
味の変化を楽しむ昆布水つけ麺**

北摂の名店で修業を積んだ店主が2019年にオープン。醤油、鶏肉、魚介ベースのつけ汁は、ほんのりした酸味と一味のピリ辛がある仕上がりに。自家製の平打ち太麺は昆布水に浸してあり、食べ進めるたびに昆布水がつけ汁に足されて一層うま味が増す。麺は大・並・小が均一料金という、うれしいサービスも。



らーめん雑魚

(ラーメンザコ)
豊中市庄内西町2-20-30
営/11時~14時・18時~24時
※日・火曜は22時まで 水曜定休・不定休 禁煙
☎06-6152-5667
Instagram@noodle_zako



特典 アプリのクーポン画面提示で
味玉トッピング(通常+100円)をサービス
(12月未まで)

吉岡マグロ節センター

(ヨシオカマグロ節センター)
豊中市堂池東町2-3-24
営/11時~15時
16時~25時(L.O.24時半)
第三火曜定休 禁煙
☎06-6845-3232



特典 アプリのクーポン画面提示で
「ダイブめし」をサービス
(12月未まで)

島田製麺食堂

(シマダセイメンシヨクドウ)
豊中市宝山町23-11
営/平日11時~16時(L.O.15時45分)
17時~22時(L.O.21時45分)
土日祝11時~22時(L.O.21時45分)
無休 禁煙
☎06-6855-1122
Instagram@shimadaseimen



特典 アプリのクーポン画面提示で
から揚げ2個とライスをサービス
(12月未まで)

麺や 凜

(メンヤリン)
池田市井口堂3-1-6
営/11時半~14時半
18時~21時(スープがなくなり次第終了)
火曜定休
Twitter@menya_rin2019



特典 アプリのクーポン画面提示で
鶏チャーシュー2枚サービス
(1月未まで)

ブズブズ





注文の多いラーメン屋
リッチ(白醤油)
800円

**海の恵みを堪能
体に染み込む貝出汁スープ**

昨年12月にオープン。スープはしじみとあさりを煮詰めたダシと薄口醤油をブレンドしたもので、一口飲んだ瞬間に貝の風味が口いっぱいに広がる。ツルとした全粒粉入りのモチモチ麺との相性も抜群だ。具材には2種類のチャーシューが入り、肉のジューシー感も味わえる。あさりのうま味が詰まった貝ライス(200円)もあわせて、貝三味なひと時を。



魚介系

らーめん これこれ
これこれ(黒しょうゆ)
850円

魚介&醤油の旨味で特製ソーキが際立つ一杯

みんなに「これこれ」と思ってもらえるラーメンを目指していきたいという想いからネーミング。スープは昆布と煮干しベースのタレに直接蔵元を周り厳選した醤油を5種類ブレンドし、モチモチの中太麺が進む仕上がりに。特製だれでトロトロになるまで炊き上げたソーキも注目。



ゴゴゴゴ

ラーメンなしでは生きていけない!

NO, RAMEN NO, LIFE



鶏白湯そば 岸良
鶏白湯そば
930円

**純白のスープが美しい
新進気鋭のエスプーマ系**

真っ白なスープは、国産醤油ダレと濃厚鶏豚スープをブレンダーで乳化したものだ。深い鶏豚のコクがあり、モチモチの中太麺と共にサラッといただける。豚バラチャーシューは表面を香ばしく炙っており、周りはカリッとジューシーな仕上がりに。別添のレモンやオレンジ酢などで、様々な味変も楽しんで。

**人類誰もが満腹になる
インパクト抜群の柔麺ラーメン**

ボリューム満点の具材が特徴の二郎系ラーメン出身の店主が営む。「ニンニクが美味しく感じられるように」と考えられたスープは豚骨、豚肉、背脂を13時間煮込み、濃厚でクセのない味わい。麺は関西唯一と自負する極太の柔麺でスープとの絡みが抜群。野菜は無限に注文ができ、麺は500gまでなら追加料金ナシと太っ腹な一杯だ。



ラーメン工藤
ラーメン(300g)
900円

ボリューム

バラエティ系



麺屋 女王蜂
紅一点(トッピング全部のせ)
1,100円

**かき混ぜれば無限に味変
スパイスカレー風シビ辛ラーメン**

20種類以上のスパイスを使用した豊かな風味はまるで本格カレー。鶏白湯や味噌、吟醸酒粕など贅沢素材の旨味が辛味と合わさって食欲を刺激する。一口目で山椒のシビレ感と唐辛子の辛さを堪能した後はよく混ぜて食べるのがおすすめ。変幻自在の味わいは次の一口が楽しみに。

注文の多いラーメン屋

(チュウモン/オオイラーメンヤ)
吹田市江の木町1-15
松頼マンション103
営/11時~14時半
17時半~21時
水曜定休 禁煙
☎06-6384-0999
Twitter@ramen402



らーめん これこれ

吹田市江坂町1-20-30
営/11時~15時 17時半~22時
無休 禁煙
☎06-6339-0815
Twitter@ramen_corecore



特典 アプリのクーポン画面提示で
粗びきミンチをトッピング
(12月未まで)

鶏白湯そば 岸良

(トリバイタンソバキシラ)
吹田市五月が丘北2-16 右側号室
営/11時~15時・17時~21時
水曜定休 禁煙
☎06-6310-0071
Instagram@toripaitankishira



特典 アプリのクーポン画面提示で
から揚げ2個をサービス (2023年2月未まで)

ラーメン工藤

(ラーメンクドウ)
吹田市岸部南1-24-8
営/11時半~14時・18時~22時
※金土の夜は23時まで・土日の昼は15時まで
日曜夜定休
Twitter@ramenkudokisibe



特典 アプリのクーポン画面提示で
50円トッピング1点無料
(12月未まで)

麺屋 女王蜂

(メンヤジョウオウバチ)
池田市鉢塚1-1-20
営/11時半~14時半(LO.14時)
18時~21時半(LO.21時)
火曜定休 禁煙
☎090-8791-9665
Instagram@menya_jyooubachi



特典 アプリのクーポン画面提示で
紅一点ラーメン 麺大盛り無料
もしくは、スタミナ丼 肉大盛り無料
(12月未まで)



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!!

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



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]

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。
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



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 よしもとのお笑いライブ! 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

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)

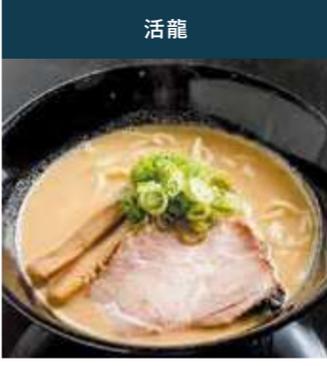
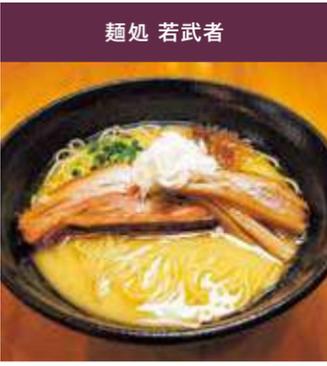
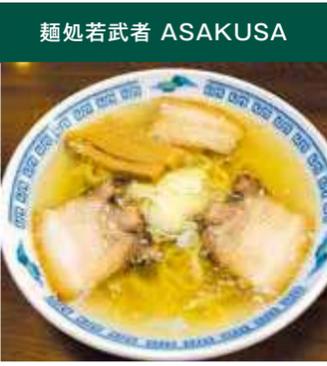
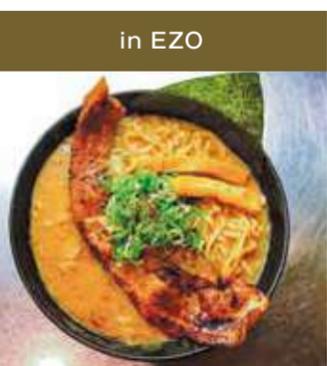
チケットは会場内のチケット販売ブースでお買い求めください。※前売券の販売はしていません。

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
(株)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。

[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ありますので、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。

各幕10店×5幕(予定) 出店店舗の一部を紹介

第1幕	第2幕	第3幕	第4幕	第5幕
12/2[金]→4[日] 3日間	12/9[金]→11[日] 3日間	12/16[金]→18[日] 3日間	12/23[金]→25[日] 3日間	12/29[木]→30[金] 2日間
<p>活龍</p>  <p>濃厚うにそば (茨城県)</p> <p>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。</p> <p>店主 芝山 健一さん</p>	<p>自家製麺 竜葵</p>  <p>日本三大地鶏 極上塩らぁ麺 (埼玉県)</p> <p>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。</p> <p>店主 梅原 高太郎さん</p>	<p>つけ麺道 癒庵</p>  <p>山形・辛味噌らーめん (山形県)</p> <p>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。</p> <p>店主 三浦 純一さん</p>	<p>信州鶏白湯 気むずかし家</p>  <p>信州濃厚 鶏白湯ラーメン (長野県)</p> <p>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。</p> <p>店主 塚田 兼司さん</p>	<p>麺LABO 唯奏</p>  <p>極上!! 鯛だし塩そば (大阪府)</p> <p>~鯛煮干しだし・三段重ね~</p> <p>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。</p> <p>店主 辻田 裕也さん</p>
<p>みんなのらぁ麺 阿飛流</p>  <p>変身!牛バイたん (大阪府)</p> <p>~魚介ラーメンから牛白湯へ~</p> <p>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!</p> <p>店主 笹岡さん</p>	<p>麺処 若武者</p>  <p>福島 鶏白湯 (東京都)</p> <p>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!</p> <p>店主 山本 一平さん</p>	<p>麺処若武者 ASAKUSA</p>  <p>会津 極上しおラーメン (東京都)</p> <p>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。</p> <p>店主 南 恵介さん</p>	<p>ラーメン工房 ふくや</p>  <p>炭焼き厚切りチャーシュー とんこつ (大分県)</p> <p>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!</p> <p>店主 吉岩 正純さん</p>	<p>麺匠 うえ田</p>  <p>復刻! 熱海 鶏白湯 (静岡県)</p> <p>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。</p> <p>店主 郷家 光広さん</p>
<p>麺家 太威</p>  <p>貝だし 潮ラーメン (新潟県)</p> <p>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。</p> <p>店主 石川 康志さん</p>	<p>らーめんダイニング 庵</p>  <p>黄金真鯛出汁 極上塩そば (群馬県)</p> <p>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ます。</p> <p>店主 角田 巧さん</p>	<p>拉麺 久留米 本田商店</p>  <p>元祖とんこつ!「濃厚・呼び戻し」久留米ラーメン! (福岡県)</p> <p>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」とトトロ「自家製焼豚」を。</p> <p>店主 本田 真一さん</p>	<p>麺屋政宗</p>  <p>伊達の炙り牛タン ネギ塩そば (宮城県)</p> <p>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。</p> <p>店主 丹野 浩行さん</p>	<p>in EZO</p>  <p>札幌芳醇 炙りじゃが白湯味噌らぁめん (北海道)</p> <p>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!</p> <p>店主 福島 守さん</p>

CULTURE

古いアルバムがつないだ
築100年の邸宅の魅力
味わい残し古着店に再生

豊中市の住宅街に佇む築100年の邸宅。元家主が大切に手入れして住み続けた家が、古着や雑貨を扱う「白商店（つくもしょうてん）」として生まれ変わった。運営するのは大阪で「チャッピー」などの古着店を展開するCHAPPIE株式会社。店舗責任者の原田雄麻さんに話を聞いた。



椅子やインテリアなど元家主が残したものを活かしたディスプレイ。



店頭では元家主の写真を展示。

築100年の邸宅に一目ぼれ

原田さんは、鹿児島から就職のために出てきた大阪で古着と出会った。そこから古着にのめり込み、21歳のときに自身で店舗を立ち上げたものの1年で閉店に。その後、古着店の販売スタッフを経て2015年にCHAPPIE株式会社に入社。2020年に白商店の責任者として任命された。「社長がとてもおもしろい方で、『好きなようにやればいい』と物件探しの段階から任せられました」。

店舗探しをしていた時に、管理会社から紹介された築100年の邸宅に一目ぼれ。駅からも遠く、住宅街という物販に不向きと思える場所だが、「1件目でここに決めました。これという決め手はないのですが直感です。ここでなら面白い展開ができると」。

古いアルバムが教えてくれたこと

邸宅を店舗として借りることが決まり、内装に悩んでいた頃、押し入れから古い

アルバムを見つけた。管理会社や近隣の住民から話を聞くと、元家主がとても大切に住んだ家ということが明らかに。「緑が好きで、庭の手入れなども自分でされていたようです。リフォームをするつもりでしたが、元家主の思いを知り、この家の魅力ができるだけ残した方がいいかなと」。備え付けてあったソファや椅子などの家具もインテリアとして利用。邸宅が持つ雰囲気を最大限に生かした空間を作った。築100年の邸宅の魅力を残すことは、大切に着られた服が新しい主の元に渡る、古着に通ずるものがあった。

古着に馴染みがなくても楽しめる空間

白商店が扱う古着は、「流行りに便乗せず、日常で着ることができる品質の良い服。質が良く、素材やつくりを意識しています」。アメリカやヨーロッパなどから仕入れられた服がバランスよく並び、古着に馴染みのない人でも、手に取りやすいポピュラーさと、上質さが魅力だ。



白商店 原田雄麻さん(31歳)

また、お客の滞在時間が長いのも特徴。邸宅の醸し出す雰囲気を味わいながら、絵を見るように服を眺めることができる。「わざわざ来ていただいたのだから、長い時間楽しんでもらえるような空間を作っています。古着好きの方も多ですが、古着を知らない人や地域の方も来てくれます。シニア世代の方が服を見て『懐かしい』と言ってくれるのも嬉しいですね」。

地域に愛される店を目指す

白商店と書いて、「つくも商店」と読む。店名の由来は、九十九が「つくも」と呼ばれていることから。「百という文字から一の線

を取る」と「白」という字に。お客さんも含め、関わってくれている全ての方からお力添えをいただいて、『百』を目指すという意味が込められています。今後は、イベント出店や飲食などにも挑戦し、より地域に愛される店を目指していきたいと原田さんは話す。

白商店 豊中市清風荘2-4-14
営/12時~19時 水曜定休
Instagram@tsukumosyouten

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

箕面公園 いいね!プロジェクト (イベント案内)

①自然観察会

「落葉のしたの生きもの観察」

ひたすら落葉をめくって、これから冬を越す虫たちをさがしてみよう!どんな虫がいるかな?

日時▶ 12月11日(日)10:00~12:00
雨天中止

集合▶ 箕面公園昆虫館まえ

定員▶ 15人 ※要事前申込み(先着順)

対象▶ 未就学児~小学生とその保護者

参加費▶ 100円/ひとり



②楽しむ、近くの低山ハイク

「2022年 箕面の山で歩きおさめ」

今年の歩きおさめは箕面で!

予定コース▶ 一の橋 — 落合谷 — 教学の森 — 六個山 — 桜谷 — 瀧安寺前(解散)
約10km

日時▶ 12月25日(日)10:00~14:30 雨天中止

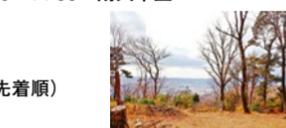
集合▶ 阪急箕面駅前

定員▶ 15人

※要事前申込み(先着順)

対象▶ 高校生以上

参加費▶ 100円/ひとり



昆虫館

新企画展「世界のハナムグリ」

飛ぶのがうまいハナムグリ。そして色と模様、形もバラエティにとんでいます。そんな世界のハナムグリを展示した企画展(標本展示)

会期▶ 12月7日(水)~2023年5月8日(月) 館内企画展示コーナー



生体展示「八重山へ行ってきまし展」

冬でも春のような陽気の八重山諸島。そんな亜熱帯にすむ虫たちを紹介しています。期間:11月15日(火)~2023年4月3日(火)

休館日▶ 火曜日

入館料▶ 高校生以上280円 中学生以下:無料

障害者手帳の提示で本人と介助者1名:無料

※お子様には保護者(大人の方)の同伴が必要です

昆虫館 12月27日(火):定休館日
年末年始 12月28日(水):開館(年内最終開館日)
休館のおしらせ 12月29日(木)~2023年1月3日(火)年末年始休館
※2023年1月4日(水)より開館

箕面大滝ライトアップ
—クリスマスバージョン—

期間▶ 12月23日(金)~12月25日(日) 17:00~21:00

〈観覧無料〉

※園内P無し(一般車両乗り入れ禁止)。歩いてお越しください。



①②のお申込みは
Tel.072-721-3014
(箕面公園管理事務所 9:00~17:30)

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(疾患等によりマスクの着用が困難な場合などはこの限りではありません)
▶ 再入館はできません。

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、友達がなくて孤独だったり、それぞれが色々なものを背負って生きている。そんな人たちが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



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といった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。

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、この先ずっと残る歌になるように」との思いも込められた。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-newtown-uta.com>)から確認できる。

SELECT



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

選者
山口 昭男
やまくち あきお

【俳句の応募方法】
氏名・住所・年齢・明記のうえ、ハガキ、封書、FAX、下記の応募フォームのいずれかから応募ください。

【宛先】
〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23
株式会社シティライフNEWS 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。

10月25日締切りでご投稿いただいた中から、山口昭男先生に入選作品を選んでいただきました。

霧吹きを木綿の皺に秋の風
神無月やみ晴らしたる光かな
エプロンに採る秋茄子の重さかな
揺り椅子に昭和の日付秋うらら
一人去り猫加はりて日向ぼこ

豊中市 山上 秋葵
豊中市 宇田川 翼
和泉市 押見げばげば
吹田市 秋山 寛
豊中市 安藤 知明

着ぶくれて平城京のど真ん中
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
神無月やみ晴らしたる光かな
エプロンに採る秋茄子の重さかな
揺り椅子に昭和の日付秋うらら
一人去り猫加はりて日向ぼこ

「一入選」
猫さがす貼り紙ありて秋うらら
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
踏むことで音が生まれる凍っている道。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
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
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ゆきまします。
着ぶくれて平城京のど真ん中
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。

豊中市 小倉 佳子
豊中市 稲中 晴彦
豊中市 高橋 真美
吹田市 高嶋 文範
豊中市 小倉 佳子
高槻市 佐竹 美和子

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、自然が待っていてくれます。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。その自然の中にも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
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ない。そして、もうひとつ。「秋」を見逃してはならないです。

眞面市 高橋 真美



※写真はイメージです

椿御膳 [六切] 4,500円(税込4,950円)
うな重・うざく・う巻・お吸い物・漬物

11月から
新登場

鰻たま丼 お吸い物付
[五切]
2,900円(税込3,190円)
[三切]
2,200円(税込2,420円)



食感の秘密は
焼き方にあり
たっぷりとした脂がのって今が旬。備長炭を使って高温で一気に焼き上げる本格的な関西炭火焼き。



うなぎが一番美味しい季節がやってきた

パリッサクッ！
ふわ
うなぎ

違いを感じる
専門店のうなぎ

店先から甘いタレの香ばしい匂いが漂う「うなぎ処 うな豊」。北摂では珍しい、地焼きという焼き方で熟練の鰻師が丁寧に焼き上げています。蒸す工程がなく、1000℃を超える炭火で焼き上げるので、パリパリの香ばしい皮の食感が愉しめる。さらに備長炭の効果で身はふっくらとして、鰻の旨味や脂をしつかりと感じることが

鮮度が美味しさを左右すると言われる鰻。同店では、生きたままの鰻を仕入れ、立て場で1〜3日泥を吐かせることで臭みのない質のいい状態に仕上げている。こだわりが詰まった焼きたての絶品うなぎで一年の締めくくりを。



豊中本店
全49席、個室もありゆったりと寛げる。
(個室指定の場合別途料金有)

うなぎ処
うな豊 豊中本店
豊中少路1-10-15
駐車場15台
席数49席
☎06-6842-2348

うな豊 吹田店
吹田市山田南34-7
駐車場8台
座席44席
☎06-6878-0141



営/11時~15時(L.O.14時)
17時~20時(L.O.19時) 月曜定休(不定休)
※鰻の仕入れ状況により定休日の変更有 ※鰻が売切れ次第終了

MENU	うな重 お吸い物・漬物付	御膳 うな重・うざく・う巻・お吸い物・漬物	うな豊弁当 [一尾] 4,000円(税込4,320円) ※予約受付中
	● 葵 [四切] 2,700円(税込2,970円)	● 葵御膳 [四切] 3,600円(税込3,960円)	
	● 椿 [六切] 3,600円(税込3,960円)	● 椿御膳 [六切] 4,500円(税込4,950円)	
	● 桜 [一尾] 4,500円(税込4,950円)	● 桜御膳 [一尾] 5,400円(税込5,940円)	

「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!

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!
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)
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。

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

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~
クロスバル高槻 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]

前日の17時までにご予約下さい。
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。

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
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

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

吉本興業110周年感謝祭
よしもとのお笑いライブin豊中
クリスマススペシャル2022
吉本新喜劇

※写真はイメージです。 岡寛平 内藤悠樹 ほか ※写真はイメージです。

公演に関するお問合せ~FANYチケットお問合せダイヤル~ ☎0570-550-100 10:00~19:00年中無休

【反社会的勢力排除宣言】当社は反社会的勢力排除に全力で取り組みます。 https://www.yoshimoto.co.jp/policy/declaration/

・都合により出演者が変更になる場合がございます。・5歳以上または身長110cm以上のお子様はお席が必要となります。
・車椅子席をご購入の方はFANYチケット(TEL 0570-550-100)まで要問合せ。・ビデオ・カメラ、または携帯電話等での録音・録画・撮影・配信禁止

2022年12月25日(日)

開演時間 11:30 15:00
※開場45分前

豊中市立文化
芸術センター
大ホール

チケット取扱い 11/26(土)
10:00~発売開始

料金 5,000円
<税込・全席指定・前売当日共>

各ウェブサイトで
「よしもと 豊中」で検索!

FANYチケット
【直接購入】
ファミリーマート各店
FANY 検索

チケットぴあ
【直接購入】
ぴあ、セブン・イレブン各店
ぴあ 検索

ローソンチケット
【直接購入】
ローソン、ミニストップ各店
ローチケ 検索

【感染予防対策のご案内】
ご来場前によしもとライブ
ホームページをご覧ください。
https://live.yoshimoto.co.jp/