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

1
2023 JANUARY
vol.237
北摂WEST
吹田・豊中
箕面・池田
12月25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

今年は地元で初詣

美味しい神社めぐり

P.2～3掲載

表紙／ディレクション：近森優平　撮影：竹村信吾　協力：日本料理　はるのかおり

ビューティ　P.6～7
今年こそキレイになる
なりたい自分に導いてくれる
美SALON

「美しいカラダを手に入れたい」、そんな願いを叶えてくれるのがプロの技術。新年はキレイな自分を手に入れませんか。

終活　P.8～11
人生をよりよくするための活動
終活のススメ

ますます関心が高まっている終活。お寺によって異なる様々な取り組みと最新情報をご紹介。終活セミナーも実施します。

就労支援　P.18
自立・働くを支援する

実績豊富な就労移行支援事業所や自立訓練事業所をご紹介。手厚いサポートを活用して自立・働くことを目指しませんか。

求人　P.23
主婦の「働きたい！」を応援
マチシゴト

保育士や歯科衛生士の求人情報を掲載。未経験者やブランクがある方も、安心して働けるサポート体制が充実しています。

特別コラム　P.22
直木賞作家 今村翔吾さん
「吾、翔ける」

ニュース　P.26～27
「家族で音楽が楽しめる」と
人気のママサークルによる
吹奏楽コンサート『ぽこフェス!』

新年特集

趣味・健康・暮らしのコト…
あなたの「今年こそ」をはじめよう

P.4～5

「今年こそは〇〇しよう」と考えることが多いお正月。運動や掃除、断捨離などやりたいことはあるけど、一歩踏み出せないなんてことはありませんか。そこで今回は「今年こそ」を叶えてくれるプロをご紹介。新年の抱負を実現して、実りある一年を過ごしましょう。

P.14～16
EXPOCITY press Vol.75

今年は地元で初詣

美味しい神社めぐり

良い一年にしようと訪れる初詣。せっかくお出かけするなら、食事や買い物も楽しみませんか。今回は各地の神社と、周辺にあるグルメスポットや個性豊かな雑貨店などをご紹介。今年は地元で初詣に行ってみませんか。

箕面市 阿比太神社（あびた）

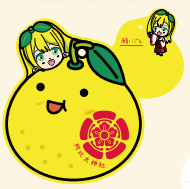
箕面市桜ケ丘1-8-1
072-721-2096

拝殿の中には鮮やかな朱塗りの本殿が。

ゆずみくじ

ゆずに祈れば「願いは実り、厄は落ちる」？

凛とした空気を放ちながら住宅街にたたずむ阿比太神社は、1300年以上の歴史があるといわれている。素戔嗚尊（スサノオノミコト）を祭る本殿は、縁結びや立身出世などさまざまなご利益を得られるそう。箕面の特産品である柚子をあしらった「ゆずみくじ」は、吉兆占い以外にも魔除けのご利益があり、持ち帰って飾る人も多いのだとか。多くの人が足を運ぶ年越しの時間帯には、地元の商工会やボーイスカウトがぜんざいを振る舞うのが恒例行事。三が日には境内に屋台が並び、楽しめる要素も満載だ。また1月24日には境内で防火訓練を実施（見学自由）。神社と消防車のレアなコラボを観に、足を運んでみよう。



新年から「ゆず絵馬」が新登場。地元の名産に願掛けするのもまた一興だ。

お昼のミニ懐石 3200円

日本料理 はるのかおり

おせちのアレンジが光る華やかな料理で新年を彩る

和職歴20年間以上の店主が手がける季節の日本料理を、こだわりの器とともに味わえる。昼・夜とも、料理は月替わりで、1月は黒豆やなますなどのおせちの定番をアレンジした、華やかな内容。シンプル＆モダンな落ち着いた雰囲気の中で、ワンランク上の新年を迎えよう。

池田市畑3-9-9
営／11時半～14時半
17時半～21時半
火曜・第2水曜・月曜夜　定休
禁煙　※12歳以下は入店不可
年内は26日まで、新年は8日から
072-743-5390

Cafe terrace Kum Kum〈カフェテラス クムクム〉

カツサンドランチ 1,080円（スープ・ドリンク付き）

あんこ・白玉・バニラアイスに、濃い目に淹れたコーヒーをかけていただく「コーヒーぜんざい」(680円)も人気。

勝負に"勝つ"カツサンドで新年を縁起よくスタート

ボリュームのあるビジュアルが食欲を誘うジューシーなカツサンドは、フレッシュ野菜の歯ざわりも心地よい一品。鉄板で焼いたパンはサクサクの食感で、ぺろりと平らげてしまうほど。なお、新年初日(1月5日)の開店から11時までに限り、「朝カツ」として1,000円（ドリンク付き）で提供。

箕面市新稲2-1-43
営／8時～18時
水曜・第1、3火曜定休（新年は5日から）　禁煙
072-735-7357
Instagram@kum_kum1203

末田商店〈スエダショウテン〉

開運（静岡）
純米無濾過生原酒
3,278円（一升瓶）

箕面市桜ケ丘1-4-24
営／9時～18時半
日・祝・第3月曜　定休
（新年は6日から）
禁煙
072-722-3201

日本各地の日本酒が揃う創業50年を誇る老舗酒店

店主が各地の酒蔵を巡って惚れ込んだ酒のみを取り扱う。中でも新年のオススメは静岡の「開運」。縁起が良さそうな1本は、メロン系のフルーティーな香りが特徴で飲み飽きせずに杯が進む味わいだ。新酒の飲み比べ（3杯　500円）も実施しているので、新たな酒との出会いも楽しもう。

45POOL〈ヨンゴプウル〉

酒盃 各1,620円

土のぬくもりを感じる酒盃で新年の新たな気分を感じる

手仕事で一つひとつ丁寧に作られた器や布・皮製品が並ぶ。器は1点ものがメインで、オリジナル製品のほか、店主セレクトの個性が際立つ器も扱う。"新年に向けて"と制作した酒盃シリーズは、気軽に使えるシンプルなデザイン。小鉢がわりに料理を盛りつけるにもぴったり。

箕面市桜ケ丘1-7-33-1
営／11時～18時
火曜・水曜・木曜定休（新年は3日から）
禁煙
090-9861-7290
Instagram@kurasi45

HOW TO 初詣

初詣とは、一年で最初に神社やお寺にお参りに行き、新しい一年の幸せを祈願すること。阿比太神社の禰宜である内藤さんに、初詣の由来や参拝の礼儀についてお話を聞きました。

「神社選び」や「初詣」の留意点

自宅から近い神社から参ろう

本来初詣は地元の守り神（氏神さま）に新年のご挨拶をするものと言われています。氏神さまは、私たちが住んでいる地域を守っている神社です。ですが、必ずしも氏神さまへのお参りでなければならないということではございません。自宅から恵方（令和5年は南南東）にある神社を参る「恵方参り」やお願いごとに応じた神社へのお参りなど、どこへお参りするか決めていただいて問題ございません。

参拝時には、一般的にはまず鳥居をくぐる前に一礼をして、手水舎（ちょうずや）で左手、右手の順で清め、次に口を清めるために左手で水を受けてすすぎましょう。神社の参道は神様の道とされているため、できるだけ正中（せいちゅう）と呼ばれる参道中央を避けて、左右の端を通るようにしましょう。拝殿に着いたら、お賽銭を入れ、鈴を鳴らし「二礼二拍手一礼」でお参りをしましょう。

初詣はいつまでに行くべき？

元旦に、家々に新年の幸せをもたらすために、高い山から降りてくる神様が「年神さま」です。初詣は、年神さまがいらっしゃる「松の内」の間に行くのが一般的です。「松の内」とは、門松を立てておく期間を言い、関西では15日の小正月までを指すことが多いようです。ですが近年では感染症対策の混雑回避として1月末まで等でも広く初詣の期間とされている神社もございますので、それぞれのタイミングでお参りいただいても全く問題ございません。

真っ赤な鯉の置物にあやかって、広島カープのファンも多く訪れるそう。

豊中市 掠橋総社（くらはしそうしゃ）

歴史の分岐点になった別名「鯉神社」

大河ドラマで話題になった承久の乱の発祥地としても知られるこの地は、神崎川と猪名川の合流地点に近く、かつて大阪湾や京都へつながる交通・物流の要衝として栄えた。ご祭神の素戔嗚尊（スサノオノミコト）が鯉の背に乗って降り立ったとの伝説から「鯉の宮」とも呼ばれ、鯉と恋をかけた縁結びのご利益も。たくさんの初詣客でにぎわう三が日には居合や謡の奉納も行われる。

豊中市庄本町1-2-4
06-6332-3110

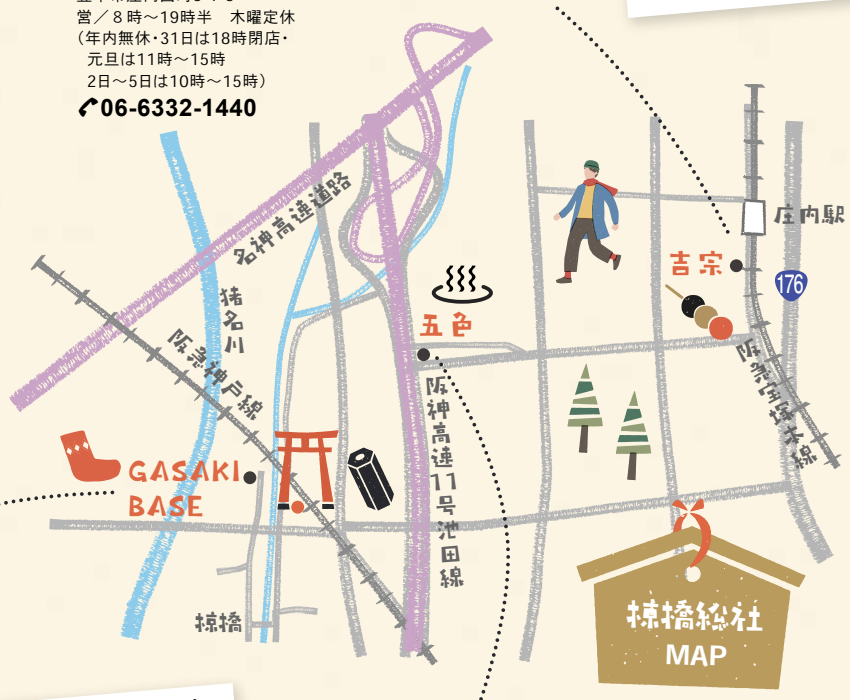
なめらか黄味餡で金運アップ？ 自慢のイチゴ大福

黄味餡いちご大福 260円

70年以上、地元で愛され続けている和菓子店。この時期飛ぶように売れるのが名物のいちご大福だ。優しい甘味に卵黄のコクが加わった黄味餡と、甘酸っぱいイチゴが絶妙にマッチし、口にすれば幸せな気持ちに。年末年始は大福の上にイチゴがのった特別バージョンで提供。

菓匠 栄久堂吉宗〈エイキュウドウヨシムネ〉

豊中市庄内西町3-1-3
営／8時～19時半　木曜定休
（年内無休・31日は18時閉店・元旦は11時～15時 2日～5日は10時～15時）
06-6332-1440



GASAKIBASE〈ガサキベース〉

「暮らしをつくる」がコンセプト 新年はDIYで自作家具に挑戦

衣食住にまつわる様々なアイテムを扱い「何屋さんかわかりません」と話す店主の足立さん。フローリングの端材で作ったオリジナルスプーンやお香になるマッチなど、遊び心あるアイテムが揃う。また「こんなものを作りたい！」という方はまず足立さんに相談を。道具も揃っているので、デザインから完成までのDIY体験を楽しめる。

尼崎市戸ノ内町1-2-17
営／12時～19時頃　月・木定休
（年内は30日まで新年は6日から予定）
Instagram@gasakibase

肉うどん（530円）は甘く煮込んだ牛肉とトロトロの玉ねぎがたっぷりのる。一味はもちろん、ブラックペッパーをかけてピリッと感を楽しむのがスタッフオススメの食べ方。

夢の公衆浴場 五色〈ゴシキ〉

初湯と名物うどんで気分を新たに

1987年にオープンした、まさに元祖スーパー銭湯。全11種類の風呂は古代檜炭酸泉や露天風呂など、バラエティ豊富。サウナは遠赤外線とスチームの2種類をそろえる。風呂で一汗かいたあとは、併設のうどんコーナーへ。これだけを食べに来るファンもいるという名物「肉うどん」も味わってみよう。

豊中市庄内栄町3-24-10
営／毎週月曜6時～11時のみ休業
※12/26～1/15は24時間営業
06-6331-4126

寒い冬を吹き飛ばす アツアツの手作り豚まん

店主が日本各地の豚まんを1年間食べ歩いて研究した自慢の一品。餡の具材は淡路島産の玉ねぎ・鹿児島産の豚肉など全て国産にこだわり、添加物は不使用。シャキシャキ感が楽しめる玉ねぎとジューシーな豚肉は、少し甘めの手作り皮との相性抜群だ。

吹田市山田東1-23-21
営／11時～18時（なくなり次第終了）
※毎週、土・日のみ営業
（年内は25日まで・新年は7日から）
06-6877-2908

豚まん 160円

豚まんのふーちゃん

吹田市 伊射奈岐神社（いざなぎ）

街の歴史を見守ってきた神社で必勝祈願

平安時代の古文書にも記述が残る由緒正しい神社。結婚・安産・厄除けのご利益があると言われる伊射奈美之命（イザナミノミコト）が祀られている。千里丘陵の中間に位置するこの地で、ニュータウン開発や大阪万博など、街の発展を見守ってきた。初詣には大勢の人が訪れ、毎年ガンバ大阪の選手・スタッフがシーズンの始動日に訪れることでも知られている。ここぞの勝負事の際、願掛けに訪れてみて。

吹田市山田東2-3-1
06-6877-5921

underwoodbrand〈アンダーウッドブランド〉

楽しさあふれるアイテムから 新年のインテリアのヒントを

閑静な住宅街にありながら、遠方から訪れるファンも多いアメリカ雑貨店。アメ車のナンバープレートをはじめ、キャラクターものなどオトナ世代にヒットするアイテムが充実している。新たなインテリアのヒントを探しに行ってみよう。

吹田市五月が丘北25-43
営／13時～18時　木曜定休（不定休あり）
（年内は25日まで・新年は9日から予定）
06-6875-7616
Instagram@underwoodbrand

街歩きのおともに 肉屋こだわりの揚げたてコロッケ

国産牛を一頭買いで仕入れ、味にも値段にもこだわる精肉店。中でも名物が、多い日は1日200個近く売れる「佐賀牛コロッケ」。サクサクの衣の中にじゃがいもの甘味とひき肉の旨味が凝縮されており満足度抜群。注文してから揚げてくれるのでアツアツを頂ける。

吹田市山田西2-6-3
営／10時半～18時半
年中無休（新年は4日から）
06-6816-7298

佐賀牛コロッケ 110円

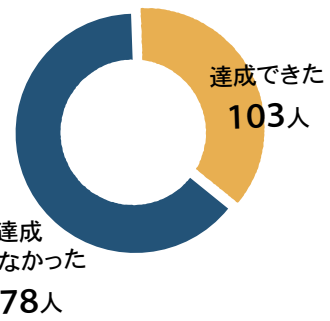
肉の専門店 たか橋 山田店

趣味・健康・暮らしのコト…

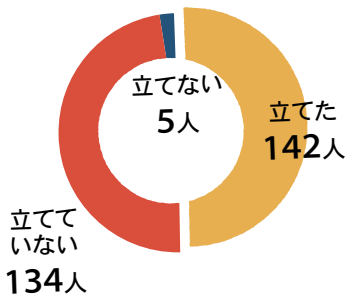
あなたの「今年こそ」をはじめよう

「今年こそは〇〇しよう」と目標を立てる新年。
読者の皆さんに新年の目標について聞いてみました。
新たな1年をどう過ごすのか、参考にしてみてください。

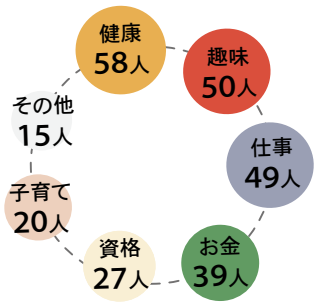
2022年の目標は達成できましたか？



2023年の目標はたてましたか？



どんな目標か教えてください。



※複数回答可

アンケート期間／2022年11月22日（火）～2022年12月13日（火）
回答者数／281人　方法／WEBアンケート

多くの人が「今年は絶対に〇〇する」と、決意を固めてスタートしたはずの2022年。しかしアンケートの結果は、約6割の方が未達成という回答に。そもそも、目標を忘れてしまった方もいるかもしれません。

続いて、既に2023年の目標を立てている方は約半数。最も多かったのは「健康」。「40歳になったので長生き出来るよう今まで以上に健康に気を遣う（40代女性）」「健康に美しく、貯金も頑張る（30代女性）」など、体に気を遣う方が多い結果になりました。他にも資格取得や断捨離など、先の暮らしを見据えた目標を立てている人が多いようです。

そんな目標に向かって手助けをしてくれるのが、その道のスペシャリスト。「今年こそ！」と考えるこのタイミングに、新たな一歩を踏み出してはいかがでしょうか。

健康的なダイエットがしたい

今年こそ無理なく正月太りを早めに解消

「また正月太りをしてしまった…」と後悔する前に、新たな気持ちで運動習慣を身につけ、早めのダイエットに取り組もう！吹田市津雲台にある「ビタレーザラボ」は、大阪大学大学院医学系研究科や医療機関と連携したフィットネス施設。専門のトレーナーが一人ひとりに合ったメニューを提案してくれる。医療機関と連携しているので、肩・腰・膝など痛みがある方でも安心して運動できることが特徴。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」との声が寄せられ幅広い世代の女性から人気。「今年こそ痩せたい」と思っているならば、まずは無料体験からスタートしてみよう！

トレーナーやスタッフが明るく声をかけてくれるアットホームな雰囲気なので、「やせたい！」という目標に向かってやる気を継続できる。

3ヵ月集中 ダイエットモニター募集中！先着5名限定で通常料金の半額に！

トレーナーが一人ひとりのカラダの状態や目標に合わせて3ヵ月集中ダイエットメニューを作成！「ビタレーザラボ」のホームページやSNSでの紹介、ダイエットのデータ集計などに協力するモニターに登録すれば、通常99,000円→50,000円に！詳細は要問合せ。

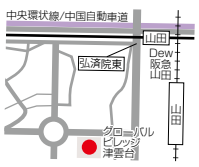
・運動指導（45分×12回）
・食事指導（管理栄養士監修）
・自宅トレーニングメニュー（ゴムチューブ付）

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！**（1月末まで）

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



ホームページはコチラ

起業や副業がしたい

東梅田にシェアオフィスがオープン 今なら最長2ヵ月無料

管理人が常駐しているアットホームな雰囲気のシェアオフィス。定期的にセミナーや交流会を開催予定なので会員同士が繋がる機会も！

東梅田駅近くにオシャレなシェアオフィス「coma FIRST STEP」がオープン。シェアオフィスとしての利用はもちろん、住所貸しもOK！自宅にいながら大阪市北区にオフィスを持つことができる。提携している士業の先生や様々な専門家からのサポートを受けることができたり、仕事に役立つセミナーを受講できたり、バックアップ体制も充実。現在、すべてのサービスが使用できる最長2ヵ月・オール無料プランを実施中！まずは問い合わせを。

特典 「シティライフを見た」で
月額33,000円→**0円！**
（23年1月中の申込み限定・無料期間は2月末まで）

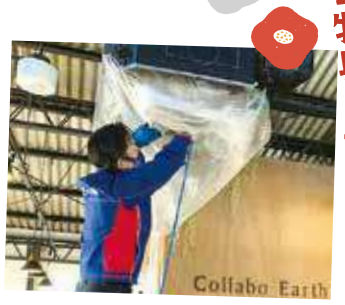
共同オフィス coma FIRST STEP
〈コマ ファースト ステップ〉
大阪市北区
西天満6-8-7
DKビル7F
NEW OPEN
06-6130-8258

ホームページはコチラ

1年ためたホコリをきれいにしたい

家じゅうキレイにして運気アップ お年玉特典&選べるプレゼント

エアコン・キッチン・浴室…大掃除で手が回らなかった汚れが残っている人へ！店舗数日本一のおそうじ本舗の全国大会で特別賞を受賞した鷲谷さん。丁寧な仕事ぶりが口コミで広がり、小中学校から依頼されるほどの売れっ子だ。今なら限定トミカ・絵本・スタバカードなど選べるお年玉企画を実施中。掃除をして運気をアップ！気持ちのいい1年をスタートさせては。



「カビが生えにくく、キレイな状態が長く続く」と評判の掃除技術。一般家庭はもちろん飲食店、お寺や病院からも人気。

Menu
- スタンダードエアコンクリーニング…12,100円
  ※お掃除機能付きの場合は＋8,800円
- キッチンクリーニング……18,150円
- 浴室クリーニング……16,500円
- トイレクリーニング……9,900円

特典 「シティライフを見た」で
- メニューに記載の金額から**1,100円引き**
- 選べるお年玉**限定トミカ**（先着7名）
  絵本、スタバカードプレゼント
（1月末まで・豊中本町店限定）

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

運動習慣をつけて健康的に痩せたい

完全個室・プロフェッショナルなトレーナー ワンランク上のパーソナルで美BODYへ

（右）トレーニングウェア・タオル・ミネラルウォーターなど無料アイテムが充実しているので手ぶらでOK！毎回のプロテインサービスまで。

OPENから1年弱、40代以上の大人女性に支持を集め、クチコミ・紹介のみで広がっていっている同ジム。トレーナーは業界最大手出身のプロフェッショナルが揃う。さらに、カラダの状態を見てくれる整体メニューやコラーゲンマシーンも導入し、“健康的で美しく”を徹底的にサポート。「目に見えて変化が現れた」「初めてで不安だったけど親身になってくれた」など顧客満足度も高く、それが継続率ほぼ100％という実績につながっている。気になる方は1度体験へ！

（上）気さくなスタッフが寄り添いながら一人ひとりのプランを提案。食事管理も無理のなく続けられるようにサポート。
（下）全部屋が完全個室、それだけでなく、更衣室・パウダーシャワールームまでが個室というから驚き。こだわりのアメニティも完備。

特典 「シティライフを見た」で
- 体験トレーニング4,400円→**無料**
- **入会金無料**
- 入会いただいた方**最高級コラーゲンマシーンチケット3回分（9,900円相当）プレゼント**

（要予約・新規の方・1月末まで）

Lino U
〈リノユー〉
吹田市江の木町3-11 第3ロンヂェビル5F
営／10時～22時
06-6318-6666
https://linou.jp

エアコンをキレイにしたい

新春エアコンクリーニング推進キャンペーン実施中

洗浄で出た廃液は持ち帰ってくれるので、浴室や流しを汚さない。

TVCMでおなじみ！エアコン丸洗いのクリピカは全国で50万台の実績。暖房でもキレイな空気を！「クリピカライト」は専門の技術を持ったスタッフがエアコンをその日のうちに洗浄し、洗浄液もすべて持って帰って処分してくれる。他社ではできないと言われたお掃除機能付きエアコンもＯＫ。この機会にエアコンをリフレッシュしよう！

エアコン洗浄のクリピカライト
（株式会社工事センター大阪支店）
箕面市今宮3-2-24
営／9時～18時
年中無休
※12/31～23年1/4まで休み
072-728-5551

特典 「シティライフを見た」で
- 家庭用壁掛けエアコンクリーニング……通常13,200円→**9,900円**
- お掃除機能付壁掛けエアコンクリーニング……通常19,800円→**13,200円**

（23年1月末まで）

外壁をキレイにしたい

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

「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」

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QRからチェック ▼

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、1月末まで）

プロに査定してもらいたい

思い出のある品だからこそ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。品物を売るようになった背景などを聞くという。

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。柔らかい表情と落ち着いた物腰で納得がいくまで説明をしてくれるので「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。

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62206Ｒ024262号

特典
「シティライフを見た」で
買取金額を20%UP！
（1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）

本気で家をキレイにしたい

水回りはプロにお任せ 1年のキレイは1月にあり

「今年は家の中をキレイに保とう」とお正月に決意をしても続かない…なんてことも。それは汚れの根本を撃退できずに放置してしまっているから。同店の水回りセットは、磨き上げられた技術と特殊道具で日常の掃除では取りきれない汚れの根源を撃退することができる。キレイを保つために一度プロに掃除を頼んでみよう。

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**

（1月末まで）

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

今年こそ
キレイになる

なりたい自分に導いてくれる 美SALON

1.最強マシン3MAX Beautyと手技の合わせ技。両方の良さを最大限にまで引き出す施術。
2.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。オーナーもアンマンの施術で痩せて、リバウンドなし!

喜びの声

何をしても痩せない。痩せたと思ったらすぐリバウンドを繰り返していた私。アンマンでは1回の施術でウエストが−5cmで「え!?」と驚きの声が出ました。その後も順調に痩せ続けて、食生活などの知識ももらえるので少しずつ改善し、今だにリバウンドしていません!友人からも「どうやって痩せたん?」とめっちゃ聞かれます。
(Tさん 40代)

なりたい自分に導きます

単なる減量ではなく、アンマンの痩身は"ボディメイキング"に注力。お腹・脚、二の腕・背中から、気になる部位を重点的に施術、3MAXと手技の合わせ技で理想のメリハリボディを作ります。"魅せる身体"を手に入れたい方にこそオススメです。
(チーフ 北居さん)

ゆるんでタルミ切った身体を引き締める 圧巻のボディメイキング術で若返りボディへ

「今年こそ変わりたい!」そんなあなたにぴったりなのがアンマン。同サロンは施術中から、体が変化しているのを体感できる。そして施術後、履いてきたズボンが「ブカブカになってる!」と驚く。その秘密はスタッフの技術力。ボコボ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は感動レベル。加齢と在宅仕事などの生活習慣の変化でたるんだ身体を、"あか抜けBODY"へ変えてくれる。見た目年齢を引き下げたい方、ぜひ1度体験へ!

アンマンに長年通うゲストは年齢不詳の美しさを保つ方が多数。とにかく周囲から「何をしてるん?」と聞かれるそう。

複数を組み合わせ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ぐっと上げる"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せれば、その効果は何倍にも!

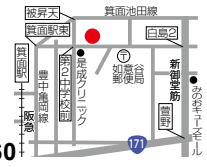
なりたい自分に導きます

メタジェクトでは、唇・目の際までの施術が可能。マスク生活で目立つ目元へ直接アプローチし、目のくぼみ・肉落ちを改善、顔印象を変え可愛らしい顔へ導きます。一人ひとりに合った悩み解決プランをご提案、結果を出しますので、ぜひお任せください。
(オーナー 稲田さん)

老化STOP・顔印象をガラリと変える 頬を5㎜上げる劇的"アンマンメソッド"

鏡に映る自分の顔の変化にげんなり……。加齢に伴い変わる顔印象、そしてマスク生活が長引くことでたるみ・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5㎜上がるというから驚き。あの頃の自分を取り戻したい、本気で変わりたい方はぜひアンマンへ!

トータルビューティサロン
サロン・ド・アンマン
箕面市如意谷1-7-41
営／10時〜20時　予約制　無休　Pあり
☎072-722-2411
ダンディアップ☎072-725-3660



特典

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

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

(1月末まで・要予約・新規の方のみ)

喜びの声

ほうれい線・シワをどうにかしたくて整形を予約していたんです。その前にアンマンの施術1回でかなり効果が出たことにびっくり!整形はキャンセルして、ここで肌の基盤を整えることにしました。(Fさん・豊中市・40代)

1.美肌マッサージは、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。
2.ローションパックでは水分をしっかり補給。

3.清潔感があり落ち着く、プライベート空間での施術。

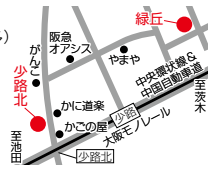
なりたい自分に導きます

乾燥しがちなお肌を、艶めくようなハリ感とぷるっとした潤いを感じるお肌へ導きます。顔全体はもちろん、デコルテまでしっかりケアをすることで、肌がトーンアップし鏡を見て驚かれる方も多いです。心身ともに癒される、リラックスした時間をお過ごしください。(オーナー 大喜多さん)

濃密で丁寧な贅沢時間を 50分2,200円で叶える感動肌

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。丁寧なおもてなしに心身ともにリフレッシュでき、その上リーズナブルな価格で通いやすいのも魅力。気になる方はまずはお試しへ!

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
(1月末まで・完全予約制・要予約)

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。

パサつき、抜け毛、細毛の悩み 本気で変わるヘッドスパ専門店

1月はヘアケアに力を入れる絶好のタイミング!春先の発毛シーズンに向けて、今しっかり栄養を蓄えることで、強く美しいコシのある美髪が育つ。髪質改善や育毛に特化したヘッドスパが受けられる同店では、再生医療にも使われる「ヒト幹細胞培養液」を頭皮に浸透。洗浄成分を一切含まない贅沢美容クリームでマッサージしながら皮脂汚れを落とし、しっかり保湿して柔らかな頭皮に。強く美しい髪が育つ土台(頭皮)作りから行うので、通う度に効果を実感できる。「鈴木さんのヘッドマッサージを受けたら、もう他は行けません」とお客さんの声。技術・接客・空間どれをとっても最上級、専門店ならではの技術を実感して。

なりたい自分に導きます

ホームケアならブラッシングがおすすめです。指では届かない頭皮や毛根の皮脂汚れもキレイに落とせます。頭皮のリンパが流れて血流が良くなり、育毛に効果的です。髪悩みに合わせたシャンプーやヘアケアのアドバイスもさせていただきます。　(店長 鈴木さん)

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。

プティカで扱うブラシ。「シャワーの前、シャンプー後、流しながらなど、第三の手として活用してみてください」と鈴木さん。

ヘッドスパ専門店 PUTICA
(プティカ)
箕面市白島1-7-25チアミナミビル201
営／10時〜19時、
木金:15時〜22時
不定休　店舗裏に専用P有
☎070-8958-3580
Instagram:@putica.headspa

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

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

From CityLife

ライター・カメラマン・イラストレーターフリーランススタッフ募集

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

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

こんな人を求めています

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

昨年1,600人を痩せさせた リバウンド知らずの 人生最後のダイエットコース

創業40年を迎えたファニービーは、高い技術力と確実な結果が評判で「はじめて通うのにオススメなサロン」としても選ばれたことも。20kg以上のダイエットを実現する「根本改善!リバウンド知らず痩身」は、全身についた脂肪はもちろん、肥満の原因となる皮下の脂肪細胞までをも５つのマシン徹底的に刺激、破壊。さらに、全国で認められたハンド技術でリンパに溜まった毒素、老廃物を流し出す。食習慣のアドバイスやダイエット効率をサポートする体制も整っているため、リバウンドの心配も要らないとか。「健康診断の数値が改善され、病院に通うことがなくなった」「股ズレが無くなり、肌もキレイになった」など確実な結果にゲストの満足度も高い。何歳からでも健康的に痩せることができるので、人生を諦めずダイエットを始めよう。

［ 結果 ］
・２ヵ月で体重－11kg
・体脂肪－8.7%
・ウエスト－15cm

［ 結果 ］
・２ヵ月で体重－6kg
・ウエスト－10cm

なりたい自分に導きます

自己流ダイエットで失敗すると「ダイエットは一生無理」と思ってしまう方が多いですが、体の仕組みが分かれば何歳からでも痩せられます。ぜひ一緒に健康な日々を実現しましょう。

（店長 田井さん）

喜びの声

人間ドックで高脂肪肝と糖尿病予備軍と言われたことをきっかけに通い始めました。20kgのダイエットに成功し、周りからは「薄くなったね」と言われます。無理なく生活のリズムを変えられ、毎日が健康的になりました。50代だからと諦めなくてよかったです。

（50代 Kさん）

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。

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

ゲストの喜びの声はHPに掲載!

JR吹田駅東出口から徒歩1分

特 典 「シティライフを見た」で
ファニービーからのお年玉!
● 1/15までのご来店で「根本改善!リバウンド知らず痩身」…2,980円（先着10名）
● 1/16以降のご来店で「根本改善!リバウンド知らず痩身」…5,000円
● 毒だしゲルマニウムベッド（90分）……3,300円
（1月末まで・新規の方限定）

CROSS WORD

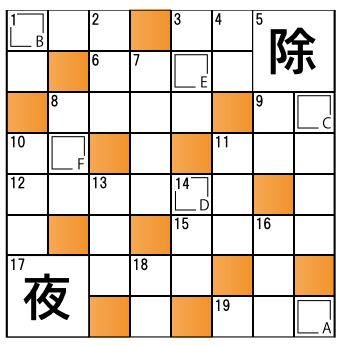
応募方法／はがきもしくはFAXに解答と〒・住所・氏名・年令・職業・電話番号を明記の上、編集部までお送りください。抽選で5名様に記念品をプレゼント。（毎月20日〆切）

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

●12月号の答え フロフキダイコン

ノーマルクロス

誰もが楽しめるノーマルクロス。マスにある漢字は、問題を解く時のヒントになるでしょう。マスを仮名で全部埋めて、二重枠の文字をアルファベット順に並べてできる言葉は何でしょうか？（作・あさみ順子）



【解答】

A	B	C	D	E	F

タテのキー
1 ストライプもアイランドも
2 現代風じゃない
3 ギリシャ神話でオリオンはこの動物の毒で命を落とした
4 バットが○○を切る
5 梅雨時に活躍する○○○○機
5 マニキュアを落とすときに使う
7 うな重に付いているスープ
8 豚に真珠、猫に…
10 赤ちゃんの命名式はこの日に
11 赤○○○、おこそ○○○、防空○○○
13 ボウリング、1投目で全部倒すとストライク、2投目だと
14 流行が衰えてきた
16 ワールド。○○○陸上
18 サンタクロースの乗り物

ヨコのキー
1 ガレージ。すし種の一つ
3 迷惑メールは開けずに
6 バケツと雑巾を使う
8 スパイダーマンはクモ、バットマンは
9 相撲力士が「踏む」もの
10 親の姉妹は
11 おなかが痛いのは腹痛、頭だと
12 このセレモニー後に初航海に出発
15 胆汁の成分が固まってできるもの。非常に痛むことも
17 これをしすぎると翌日つらい
19 人類最初の動力飛行に成功した兄弟

1.3ヵ月で－8キロ、お腹周り－11.9cmのHさん(48歳)。「運動なしで辛い思いを全くせずに、不思議とどんどん痩せていきました!」

2.痩身カウンセラー、健康管理士、美腸セラピストの山本さんがサポート。

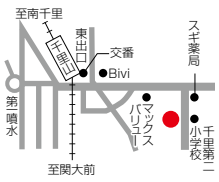
なりたい自分に導きます

身体状態をチェックした上で、目標を設定します。そして、耳つぼで食べたい気持ちを落ち着かせ、健康管理士による栄養学に基づく食事指導で3ヵ月で－7～10kgを実現を目指します。諦めないで二人三脚で一緒に頑張りましょう!（オーナー山本さん）

人生逆転－20kgダイエット 2023年こそ“健康的に痩せる”実現

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、12周年のダイエット専門サロン。「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!今年こそ人生逆転ダイエットを実現してみては。

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→

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

気になるキレイのひみつ

今回のテーマ

穏やかな心で 内面からキレイを目指す

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

感情をコントロールする具体的な方法はwebで詳しく紹介

仕事や子育てが忙しくて、人間関係でもイライラ…。気づけばニキビができたり、肌荒れを起こしたりということはありませんか。「イライラが続くと肌のターンオーバーが乱れ、乾燥肌や肌荒れの原因になるなど、美容にも影響が出てきます」と戸田さん。そこで、すぐに取り組める感情のコントロール方法や、習慣にしたいリラックス方法を教えてもらいました。

教えてくれた人

戸田 久実さん
一般社団法人
日本アンガーマネジメント協会理事
アンガーマネジメント、アサーティブコミュニケーションなどをテーマに企業、官公庁などで研修、講演を行なっている。著書は「アンガーマネジメント」（日経文庫）など多数。

【 イライラとキレイの関係 】

身体のなかでは脈拍や体温、臓器の働きをコントロールするために、自律神経が働いている。自律神経には、起きているとき・緊張状態にあるときに優位になる交感神経と、寝ているとき・リラックスしているときに優位になる副交感神経がある。「ストレスを受けると交感神経が優位になり、血管の収縮が起こります。その状態が続くと、肌を守るセラミドという成分の分泌量が減り、乾燥や肌荒れなどの原因になるといわれています」。

イライラしたら6秒待つ

カッとなりモノに八つ当たり、暴言を吐いて後悔したことはないだろうか。「あんなことするんじゃなかった」という後悔はストレスにつながり、肌トラブルなどの原因になることも。「まずはイラっとしても、怒りに任せた反射的な行動をしないこと。理性が働くまでの6秒間をやり過ごせるようになりましょう」。

深呼吸を心がける

イライラすると交感神経が優位になり、心臓の鼓動もはやくなり、血圧も上がります。そんな時は、ゆっくりと深呼吸をすることがおすすめ。深呼吸をくり返すと副交感神経が優位になり、リラックス効果を高めてくれるそう。「1度に3回を目処に、イライラしたときに取りいれてみましょう。朝晩に習慣化するのもいいでしょう」。

～人生をよりよくするための活動～

”終活“のススメ

『安心の永代供養』

「終活」とは、今までの人生を振り返り、必要な準備をして今後の人生をさらに楽しむ活動のこと。コロナ禍の今、ますます関心が高まっているテーマの一つです。今回は最新の墓事情に詳しい常光円満寺の藤田晃秀住職にお話を聞きました。

管理する側に寄り添うカード式納骨堂

終活を始める三大契機、「定年退職」・「自分や配偶者の健康」・「親族・家族の死」に2020年以降「コロナ禍」が加わったといわれている。終活に関する意識調査でもシニア世代の関心が高まっているといわれる今、注目を集めているのがカード式納骨堂だ。

JR・阪急吹田駅から徒歩5分の場所にある常光円満寺の舎利殿には、仏壇型やロッカー型のほかに、最新型のカード式納骨堂がある。従来の墓参りといえば「遠方で行き辛い」「掃除が大変」など供養する側の負担が大きい。しかしカード式納骨堂はそれらの悩みを解消。交通至便で冷暖房完備、バリアフリーなので快適にお参りすることができる。「子どもへの負担を減らしたいとカード式納骨堂を選ばれる方が増えています」と藤田住職。

常光円満寺が責任を持って永代供養

さらに安心なのが永代供養してもらえること。「時が経ち、墓守りされる方がいなくなった際には、本堂前にある供養塔（吹田市文化財の宝筐印塔）か舎利殿のご本尊である釈迦涅槃像の下に納骨いただけます。もちろん、最初からお釈迦様の下に入ることもできます（30万円～）。とくに釈迦涅槃像はお参りされる方が多いので、寂しくなく安心のお墓ともいえるでしょう」と藤田住職。足利将軍の菩提寺として1300年の歴史を誇る常光円満寺こその安心感もある。宗旨・宗派を問わず檀家や門徒になる必要もない開かれたお寺なので、興味のある方は一度見学を。

パワースポット幸福の釈迦涅槃像

幸せを授かろうと一緒に撮影をする人が多く訪れる涅槃像。折り紙で鶴を折って奉納すればよりご利益が。

[シティライフ主催]
今こそ始める終活セミナー
自分と家族のために。永代供養と最新のお墓のカタチ
1/25（水）12時20分～13時20分
場所：千里朝日阪急ビル14F 第5号会議室
豊中市新千里東町1-5-3※詳細は11ページ

2/11（土・祝）吹田の火祭
場所：常光円満寺
入場無料・松坂牛など豪華景品あり!詳細はHPへ。

この方に聞きました

常光円満寺
住職　藤田 晃秀さん
「元気なうちにご自身で選ばれる方が多いですね。屋内なので雨の心配も無くお参りしていただけます」

常光円満寺 永代納骨堂「舎利殿」

エレベーター完備。広々としたスペースで車いすに乗ったままお参りできる。

最新カード式納骨堂

参拝ブースでカードをかざすと、遺骨収納厨子が運ばれて、扉が開くと御家のお墓になる。モニター画面で戒名や写真、映像を見ることができるため、故人の思い出を語りながら、ゆったりとお参りできる。

1.厨子の正面は御影石で家紋を入れることができる
2.一般的な五寸壺で2つ収納。小さくすれば何霊でも納骨可能

～カード式納骨堂が選ばれる理由～

※「常光円満寺 舎利殿」の場合

◎交通の便が良く、家族や親戚が参りやすい
◎バリアフリーなので車椅子でも楽々お参り
◎永代供養なので、無縁仏になる心配がない
◎何霊でも納骨可能　◎ご焼香もできる
◎20時までお参りできるので仕事帰りでもOK

永代納骨堂　30万円～

足利将軍の菩提寺
高野山真言宗
常光円満寺
吹田市元町28-13
（JR・阪急吹田駅より徒歩5分）
無料駐車場25台
紹介動画▶こちらから
06-6381-0182 https://enmanji.com

継承がなく永代供養のお墓

「街中の樹木葬」という選択

終活の調査会社の結果で2020年に初めて一般墓の契約を上回り、契約者数1位となった「樹木葬」。そこから3年間連続で1位となり、もはや定着しています。なぜ選ぶ人が増加しているのか、その理由に迫りました。

お墓の主流は樹木葬へ

お墓の主流は「一般墓」から「樹木葬」へと変わり、定着したとも言われている。それは「お墓の消費者全国実態調査」で樹木葬の購入者が3年連続で1位を獲得しただけでなく、お墓の購入者の約40％が「樹木葬」を選んだという結果を受けてのことだ。2位の一般墓購入者が約25％という結果からもお墓の主流が一般墓から樹木葬に移ったとも言っても過言ではないだろう。

購入者増加の理由

お墓事情に詳しい「京都の樹木葬」の近藤さんに話を聞くと、今は「自然葬」が注目されているのだという。「自然葬には、『樹木葬』『海洋散骨』などの種類があります。中でも、樹木葬はシンボルが生きた木であるため、墓石とは違い、故人が生き続けている心情になれることから、遺族の希望として人気が出てきています。それだけでなく、生前で準備する方が多いのも特徴です。樹木葬の維持管理は基本的には霊園や寺院が行ってくれます。そのため、お墓の掃除や植木の手入れなど維持管理の必要がありません。また、お墓を承継していくタイプではないため、埋葬が終わったあとは霊園や寺院が供養を続けてくれます。この点が、樹木葬の最大のメリットといえます。」と近藤さん。

時代に合ったお墓の形

「樹木葬を選ぶ方は、『継承者に迷惑がかからない』『永代供養だから』『自然に還りたい』といった理由が多いです。一般のお墓に比べて価格が安いことも人気を後押ししていますね」と近藤さん。特に生前に選ぶ方は、ロケーションやアクセスも気にする方が多いようだ。ここで「京都の樹木葬」について少し紹介すると、建仁寺を含め京都市内4つの塔頭寺院での樹木葬なのでアクセスも良く、どこも緑に囲まれた墓苑なのでとても雰囲気が良い。現代のニーズにとてもマッチしたお墓のかたちとなっている。気になる方はシティライフ主催のセミナーに登壇されるので、ぜひ参加してみて。

建仁寺 両足院

（上）本堂前庭園（下）埋葬は杉苔の墓苑。銀杏の巨木や、けやきがシンボル。

東福寺 正覚庵

秋の紅葉だけではなく、桜も植わった四季の移ろいを感じられる墓苑。

大徳寺 正受院

大名竹に囲まれ紅葉やしだれ桜があり、埋葬は杉苔の墓苑。

東福寺 荘厳院

シンボル樹木として桜、紅葉を植え、埋葬は杉苔の墓苑。

「京都の樹木葬」契約者を対象としたアンケート結果

◎ 宗教や宗派を問わないところが良かった
◎ 内容が良いのに一般的な墓地と比べて費用が安い
◎ 大本山なので廃寺の心配がなく安心
◎ 観光地でアクセスが良いので、ついでに墓参りに来てもらえると嬉しい
◎ 自然葬で探していた

[シティライフ主催]
今こそ始める終活セミナー
永代供養で継承なく現代に適したお墓「樹木葬」とは
1/24（火）10時～11時
場所：千里朝日阪急ビル14F 第5号会議室
豊中市新千里東町1-5-3※詳細は11ページ

この方に聞きました

京都の樹木葬
近藤 亮さん
「京都の樹木葬」運営事務局　総合ディレクター。葬送やお墓の専門家として、1,000人以上の悩みに応えてきたプロフェッショナル。

「京都の樹木葬」運営事務局
京都市中京区寺町通夷川上ル久遠院前町669 サンアートビル4F
（有）カン綜合計画内 https://jumokusou.jp/
075-257-7977
京都の樹木葬 で検索

個別相談会
墓苑を見学希望の方は直接「京都の樹木葬」へお問合せください。

阪急の信頼と安心感

今をよりよく 心が前向きになる葬儀の準備

家族葬が増えるなど、お葬式に参列する機会が減り、「葬儀の知識がほとんどない」という人が増えています。また、ネットで検索すると無数の葬儀サービスがでてくるため、「どこを選べばいいか分からない」という方も多いのでは。そんな中、高い評価を得て業界で注目されている「エテルノ」にお話を聞きました。

幅広い要望を叶える葬儀のプロ

数多ある葬儀サービスの中で、20年以上の実績を誇り、口コミなどで人気を集めるのが「阪急阪神東宝グループ」の葬祭サービス「エテルノ」だ。葬祭ディレクターの岡本さんは「阪急グループの安心感を理由にご依頼いただくことが多いです。その期待に応える、その期待以上のサービスを提供するように、丁寧な接客を心がけています」と話す。

業界で支持され続ける理由は、既成概念にとらわれず、時代に合った葬儀を提案してくれるプロデュース力にある。「無宗教形式でのお葬式で、詩人の喪主が『即興で故人に詩を贈り、それを式次第に加えたい』と希望されたことがありました。喪主様の詩に会葬者様が感激し『私もこんなお式がしたい』とおっしゃったのが印象的です」と岡本さん。それぞれの考え方や希望する式の形を実現するべく、親身に寄り添い、とことん聞くという姿勢が高い満足度に繋がっている。

不安をすべて解決してくれる明瞭さ

葬儀をあげる上で不安になるのが費用面だ。同社の基本プランには必要な商品がきちんと含まれており、分かりやすい料金設定になっている。「ご遺族の想いやご希望を第一に、費用がかかる内容や、実現が難しいご希望であれば代わりの案を提案します。詳細に相談することで、納得して頂けるお葬式が可能になると信じています」と岡本さん。知識、経験ともに豊富なスタッフが多数在籍し、通夜・葬儀まで一貫した担当制のため、安心して任せられる。弁護士・司法書士・税理士など、専門家への相談が必要な場合、多くの紹介先があるのも「エテルノ」の強みだろう。各会館の見学・見積りを無料で随時受け付けているので、気軽に連絡してみては。

【エテルノ阪急千里】
1日1組の家族葬会館。定期的な会館見学会の開催や、エンディングノートの無料配布を通して、生前からお葬式について考える機会を提供している。

【エテルノ小野原】
2022年8月新規オープン。国道171号線清水交差点近く、名神高速道路茨木ICから約8分という交通至便な場所にある。

祭壇はモダン・クラシックの2タイプ。予算や好みに応じた様々なデザインを展開。

式場内はあたたかい外光が差し込み、ご家族の気持ちをやわらかくしてくれる。

［ 北摂エリアのエテルノ会館 ］

エテルノ阪急千里
吹田市古江台6-1-50
阪急山田駅から徒歩約6分、
大阪モノレール山田駅から徒歩約4分
駐車場15台あり

エテルノ小野原
茨木市西豊川町12-3
大阪モノレール彩都線豊川駅
徒歩約2分
駐車場8台あり

エテルノ池田
池田市綾羽2-5-16
阪急池田駅からバス約5分
「五月山公園・大広寺」下車
駐車場40台あり

「箕面市立聖苑」でのお通夜・ご葬儀も受付中。詳細はエテルノのHPへ
営／毎日10時～16時スタッフ常駐　定休日なし
※エテルノ池田はスタッフが常駐ではないため、事前予約を。

0120-01-3242
https://www.eterno.jp/

公式HPはこちらから ▼

［シティライフ主催］
今こそ始める終活セミナー
いざという時に後悔しない
お葬式の事前準備
1/25（水）13時30分～14時30分
場所：千里朝日阪急ビル14F 第5号会議室
豊中市新千里東町1-5-3※詳細は11ページ

この方に聞きました

株式会社
阪急メディアックス
岡本 裕司さん

厚生労働省認定・
葬祭ディレクター技能審査
1級葬祭ディレクター

お寺ならではのご供養で家族の負担も軽減できる

永代供養の個別納骨墓

阪急箕面駅から徒歩5分、山の緑を背景に佇む臨済宗 寒山寺では、合祀と個別の永代供養納骨を行なっています。時代のニーズに応えるこれからの新しいお墓のかたちや、お寺ならではの安心感について、17代目の瀧瀬尚純住職にお話を聞きました。

負担なくお参りできる宗旨宗派を問わない永代供養

山門をくぐると、手入れの行き届いた美しい日本庭園が広がる寒山寺。本堂の横に広がる墓地の一角に、普明観音菩薩像が見守る永代供養万霊塔がある。「終活でお墓を決める際、子どもたちに負担のかからないようにと永代供養を希望される方が増えています。当寺では少ないご負担で納骨可能な合祀から、石碑に家名を彫刻できる個別納骨がございます」と瀧瀬住職。

個別納骨墓は一人、夫婦、夫婦＋一人、家族まで希望に合わせて選ぶことができる。合祀とは違い、それぞれの石碑の下に個人または家族だけで埋葬される。「家名が刻まれているので、お墓と同じように感じながらお参りしていただくことができます。また年に一回、本堂で合祀の方も含め、すべての皆様の戒名を読経と共に読み上げる法要を行なっております」。永代供養は宗旨宗派を問わないが、法要は臨済宗の方式に法って行われる。

好評につき、個別納骨墓の第一区画は完売し、新たに、第二区画の32基が整備された。

歴史あるお寺 アクセス抜群でバリアフリー対応

寒山寺は江戸時代（1634年頃）に滋賀県膳所に創建。直後に大坂城下（北区兎我野町）に居を移し、時を告げる鐘でその名を馳せた。昭和40年代に箕面へ移転し50年間、臨済禅に基づき、教えを説いている。

阪急箕面駅から徒歩5分。駐車場も完備し、アクセスは抜群。境内はバリアフリー化工事を行い、車椅子でも通行可能な石畳になっているので、足元の不安もなくお参りできる。広い本堂や書院では、法事等を行うこともできる。

「読経をはじめ、石碑や塔まわりの掃除、お花を絶やさないなど、お寺だからこそできることで、永代に渡ってご供養させていただきます。ご縁あって当寺に入っていただくことは、まさに家族をお迎えする気持ちです。温かい雰囲気を大切にしながら、皆様に安心してお任せいただけるよう努めてまいります。また、ご家族の一員であるペットの供養墓も庭園内にあるため、近くに感じられると喜んでいただいております」。

普明観音が見守る万霊塔。塔の下が合祀納骨、石碑の下が個別納骨となっている。

ご本尊が祀られた本堂。
法要等はここでいとなまれる。

庭園から見た本堂

個別納骨墓には
家名が刻まれる。

山門

［シティライフ主催］
今こそ始める終活セミナー
家族が見守りやすい
お墓の種類と永代供養
1/25（水）10時～11時
場所：千里朝日阪急ビル14F 第5号会議室
豊中市新千里東町1-5-3※詳細は11ページ

～寒山寺の永代供養（合祀・個別）～

◎永代供養付き合祀　1霊位　300,000円
◎永代供養付き個別納骨　500,000円～1,200,000円
※こちらに納骨された方は、合祀されることはありません。
◎永代供養なので、無縁仏になる心配がありません。

ペット供養墓『浄光塔』

令和4年には、境内の一角にペット供養の永代納骨墓も設置。ペットたちの菩提を、丁重に長く弔うために作られた。遠い霊園ではなく、一緒にお参りできるのが魅力。

この方に聞きました

松雲峰　寒山寺
住職　**瀧瀬 尚純さん**

17代目である瀧瀬住職。穏やかな雰囲気の人柄に心和む。「様々なご事情に沿うよう、ご相談に応じさせていただきます」。

臨済宗 妙心寺派　松雲峰　寒山寺

箕面市箕面8-1-3
（阪急箕面駅より徒歩5分）
駐車場3台あり
072-722-2832
https://www.minoh-kanzanji.com/

公式HPは
こちらから ▶

“終活”のススメ

P.8からの続き

人生の終わりを安心して迎えるためには早めの準備を。不安なことは終活のプロに相談しましょう。

堺筋本町に事務所を構える西野さん。北摂エリアでの相談も可能。

西野さんがセミナーなどで配布しているオリジナルのエンディングノート。

相続

複雑な手続きを行政書士がサポート 事前準備で終活の第一歩を

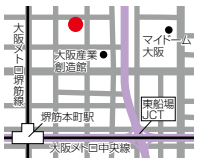
自分自身や親が高齢になった時、誰しも一度は考えるのが「相続」のこと。何から取り組めばいいかわからず、「その時が来てからでもいいか」と考えている人は多い。しかし、行政書士の西野さんは「事前準備をしているかどうかで、相続の手続きにかかる時間、労力、お金が変わってきます」と話す。

親族に不幸があったタイミングは、心身共に疲れていることが多く、相続の複雑な手続きを進めていくのは想像以上にハードだという。「もちろん、そうしたご苦労を軽減するために行政書士がいるのですが、同時に事前準備の大切さを知ってほしいですね」と西野さん。

具体的な事前準備として、遺言書の作成などがあるが、西野さんがオススメしているのが「エンディングノート」の記入。遺言書と違い、法的な効力はないが、自分の想いを残す目的として使うことができるという。他にも事前に準備できることがあり、一人ひとりのケースによって異なるので、まずは気軽に相談してみることから始めてみよう。

行政書士 西野剛志事務所
〈ニシノツヨシジムショ〉
大阪市中央区安土町
1-6-22-408
受／9時～18時
土日祝定休
06-6575-7566

ホームページはこちら　さらに詳しい取材記事はこちら



［シティライフ主催］
今こそ始める終活セミナー
「エンディングノート」「遺言書」の違いと活用法

行政書士の視点からわかりやすく相続を解説。参加無料!
申込みなど、詳しくはP11をチェック!

1/24（火）12時20分～13時20分
場所：千里朝日阪急ビル14F 第5号会議室
豊中市新千里東町1-5-3

1/26（木）12時20分～13時20分
場所：高槻市生涯学習センター3F
高槻市桃園町2-1

行政書士とは?

市役所などの官公署に提出する書類の作成や許認可の申請などを行う、街の法律家。「相続」分野においては、相続人の調査や相続財産の調査、遺産分割協議書の作成、さらには遺言書のサポートなど、幅広い業務に携わる。

目指すゴールにたどり着くには、税務申告や登記など、別の手続きが発生することもある。最初にゴールまでの道筋や相談すべき専門家を提示し、税理士や司法書士などに繋げてくれるのも信本さんの強み。

相続

“心のお守り”になる相続の備え 「きく」姿勢で向き合い、トラブルを予防

相続や離婚、親の介護、お金の貸し借り…トラブルが起きやすい身近な問題に力を貸してくれるのが、江坂みらい法務事務所の代表行政書士、信本一樹さん。自身が相続トラブルに悩んだことを機に行政書士の資格を取得。遺産相続や養育費など、当事者同士が取り決めた約束事を、口約束ではなく「公正証書」などの書面として残す。これが約束事の証明となり、トラブル予防に効果を発揮する。信本さんが重視するのは「きく」こと。時間を気にせず話してほしいとの想いから、相談は全て無料。相談者が納得のいく形で解決に進むことを何よりも大切に考え、とことん向き合ってくれる。「これは未来の安心のための準備。解決策を一緒に探しましょう」。

［シティライフ主催］
今こそ始める終活セミナー
あなたも家族も助かる
50代からの介護・相続
1/25（水）11時10分～12時10分
場所：千里朝日阪急ビル14F 第5号会議室
豊中市新千里東町1-5-3※詳細は11ページ

行政書士 江坂みらい法務事務所
吹田市広芝町8-12
第3マイダビル508
営／10時～18時
土・日・祝日定休
0120-077-978
https://esaka-mirai.net/

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

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。採用の方には記念品を進呈。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。

応募はコチラ

視力検査　ネタ提供：あきこさん　絵：長野美里

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

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

直木賞作家、今村翔吾が事業継承した“町の書店”

阪急箕面駅から徒歩5分、活気あふれる商店街を抜けた先にある、きのしたブックセンター。作家今村翔吾が事業承継し、2021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）

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

Food Net Mart
毎日 フードネットマート 安い!
片山町サンゼリア店　吹田市片山町3-32-3　☎06-6380-6405
蛍池店　豊中市螢池中町2-4-17　☎06-6843-0589
桜塚店　豊中市中桜塚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

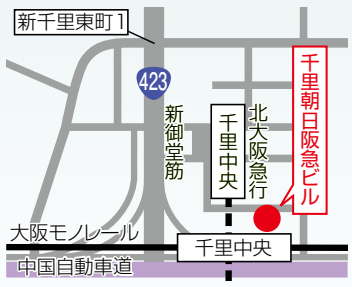
シティライフ主催

今こそ始める“終活”セミナー

参加無料
予約制
（複数受講可）

各セミナー
先着24名限定

身の回りを整理して人生の終わりに備える「終活」。遺される家族のためにも、相続・葬儀・お墓など、様々なことに準備を進めていくことが大切です。最新の情報を知るとともに、先延ばしにしていた「終活」について考えてみてはいかがでしょうか。



1/24（火）
10：00〜16：50

1/25（水）
10：00〜15：40

千里朝日阪急ビル14F 第5号会議室
（豊中市新千里東町1-5-3）

事前予約して来場された方にグルメ券をプレゼント

事前にご予約いただき、当日セミナーを受講された方には下記の店舗で使用できるお食事券（500円分）をプレゼント。各店舗先着30名までとなります。

※複数受講された場合でもお一人1枚のプレゼントになります。　※使用期間1/26（木）〜2/28（火）
※店舗都合により休業もしくは営業時間が変更になる場合がございます。　※グルメ券のお渡しは累計5回までとさせていただきます。

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

コッペパン専門店
パンダッコ
豊中市北桜塚3-8-17

参加方法

事前申し込みが優先となります。
右記のQRコードまたはお電話にて。
TEL.06-6338-0640
（平日10時〜18時）
応募フォーム▲

※12/28（水）〜1/4（水）は年末年始休業の為、応募フォームにてお申し込みください。

1/24（火）

1　10:00〜11:00
永代供養で継承なく、現代に適したお墓「樹木葬」とは

お墓の悩みはありませんか?ライフスタイルの変化によってお墓の形態も徐々に変わりつつあります。セミナーでは最近のお墓事情や、2020年には一般墓の契約を上回り、さらに注目度が高くなってきた「樹木葬」についてわかりやすく解説します。

講師／京都の樹木葬　近藤　亮さん
「京都の樹木葬」運営事務局 総合ディレクター。葬送やお墓の専門家として、1,000人以上の悩みに応えてきたプロフェッショナル。

2　11:10〜12:10
最新！ 認知症で困らないための相続対策 家族信託講座

最近、テレビ番組でも紹介されている『家族信託』をご存じでしょうか?将来の認知症対策として注目されています。今回はその家族信託を活用した相続対策について、当事務所の実例を使いながらわかりやすくご紹介させていただきます。

講師／MIRAI行政書士事務所　代表社員　西脇清訓さん
年間相続相談件数300件以上。相続の専門家として生前対策から相続手続きまでサポート。自身、収益不動産の会社を経営。不動産相続の相談には定評がある。

3　12:20〜13:20
「エンディングノート」「遺言書」の違いと活用法

終活の中でも注目度が高い「エンディングノート」と「遺言書」について、「何をどのように書けばいいの?」「どこに保管しておけばいいの?」など、基本的なことから実践的なことまで、相続の専門家がわかりやすくお話しします。また、セミナー参加者全員にオリジナルの「エンディングノート」をプレゼントいたします。

講師／特定行政書士　西野 剛志 さん
数多くの相続相談や手続きを行ってきた実績豊富な行政書士。ファイナンシャルプランナーや終活ガイドの資格も有し、様々なケースに合わせたアドバイスに定評がある。

4　13:30〜14:30
終活の初めの第一歩！60代までの方向け終活セミナー

人生の最期を意識したとき、相続の手続きやお葬式、お墓など、何かとお金が必要になることに気付きます。長いセカンドライフ、その時間を自分らしく楽しく過ごすためには、少しでも早めにライフデザインをされることをお勧めします。このセミナーでは、終活に関わるお金の話や、終活に備えるライフプランニングなどについてお伝えいたします。

講師／ファイナンシャルプランナー　植田 ひとみさん
営業事務・秘書・経理などの職業を経験。お金に関する豊富な知識はもちろん、様々な人との関わりで培われたコミュニケーション力で相談者の信頼を得ている人気の講師。

5　14:40〜15:40
人生100年、安心して楽しめる「これからの人生」を描くために

今や人生100年時代!残りの人生をより有意義に過ごすために「終活」は欠かせません。本セミナーでは、これからの人生を明るく前向きに描くための方法をわかりやすく丁寧に解説していきます。まず何から始めれば良いの?と言う基本はもちろん、注意点や具体的な方法を知れば「終活」＝「人生を終える準備」と言うイメージがガラリと変わります。

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

6　15:50〜16:50
失敗例から学ぶ、やってはいけない相続対策

「しっかり対策してたはずなのに…」 残念なことに相続が ”争族” に発展するケースが後を絶ちません。相続診断士・終活カウンセラーの資格を持つ講師が、事例をもとに「相続対策における一番大切なこと」を既に対策を済まされた方も含めすべての方に時間いっぱいお伝えします。

講師／東京海上日動あんしん生命　杉村 浩さん
相続診断士/関西相続診断士会副会長、終活カウンセラー2級。「笑顔相続の実現」に向けて弁護士・司法書士などの専門家と連携して課題解決に取組む。

1/25（水）

1　10:00〜11:00
家族が見守りやすいお墓の種類と永代供養

「墓石を立てる負担を子どもにかけたくない」「地方のお墓の手入れができない」など様々な理由でお墓のかたちは変化しています。そんな中で、少ない負担で準備ができる納骨堂、永代供養が人気ですが、お寺によって特徴は様々です。最新のお墓の特徴や選び方、当寺の特徴をお伝えします。

講師／松雲峰 寒山寺　住職　瀧瀬 尚純さん
約400年の歴史を持つ寒山寺の17代目住職。境内のバリアフリー化や個別永代供養墓の設立など時代に合わせた変化など活動的に取り組んでいる。

2　11:10〜12:10
あなたも家族も助かる50代からの介護・相続

事前の備えがとても大切な介護と相続。重要な対策は元気なうちにしか行えません。遺言・後見・信託などご本人や親がまだ元気という方こそお聴きいただきたい内容です。本人が納得し家族が安心するためにはどんな準備をしておけばよいか、法や制度を使ってできる事をお伝えします。

講師／ 江坂みらい法務事務所　行政書士　信本 一樹さん
自身の親族が相続問題で苦労した経験から、行政書士を志す。相続の専門家としてテレビ出演するなど、確かな実績と分かりやすい説明が好評。

3　12:20〜13:20
自分と家族のために。永代供養と最新のお墓のカタチ

「お墓が遠くて管理が難しい」「子どもの負担になるのでは…」などお墓に関する悩みはありませんか?核家族が増え、ライフスタイルの多様化に伴い、お墓のカタチも変化しています。大阪初の「カード式納骨堂」は、新しいお墓のカタチとして見学に来られる方も多く、注目を集めています。跡継ぎに負担をかけない供養やお墓選びのポイントをお伝えします。

講師／常光円満寺　住職　藤田 晃秀さん
足利将軍の菩提寺として1300年以上の歴史を誇る常光円満寺。現代のライフスタイルに合った永代供養ができるお寺としてメディアで多数取り上げられ、注目を集めている。

4　13:30〜14:30
いざという時に後悔しない、お葬式の事前準備

お葬式の事前準備について前向きに考えてみませんか?いざという時に慌ててしまい、後悔される方も少なくありません。ご自身やご家族のこと、誰かに相談するには聞きにくい内容のアドバイスや、費用のお話もさせていただきます。来場者にはエンディングノートをプレゼント。

講師／ 阪急の家族葬 エテルノ阪急千里・小野原　岡本 裕司さん
厚生労働省認定・葬祭ディレクター技能審査　1級葬祭ディレクター。葬儀業界での15年以上の実績を基に、通夜・葬儀のプロデュースはもちろん、生前準備のお手伝いからアフターフォローまで様々なお困りごとに真摯に取り組む。

5　14:40〜15:40
家族に残しておきたい「想い」をカタチにする3つの方法

もしものことがあった場合に備えて、家族に残せるものの整理はできていますか? 例えば保険加入や投資サービスなどをされている方は、それを選んだ時に必ず何かしらの想いがあったはずです。その想いを見つめなおし、言葉に残し、最適な手段を見つける。お金、土地、モノ…大切な家族へ自分の想いを残す3つの方法を、事例等も交えて楽しく詳しくお伝えします。

講師／ライフプランナー　佐伯 忠史さん　ソニー生命保険株式会社
東大阪市男女共同参画事業推進委員長。自治体主催のライフプランセミナー等で講師も務める人気講師!

SL2410-4730-6370

3月はプロから学ぶ「生活向上セミナー」を予定しています。

「暮らし」も「学び」も親子で楽しむ
Kids & Mam キッズ&マム

絵本の読み聞かせが育んでくれる将来に役立つさまざまなチカラ

「絵本はこころの知能指数(EQ)を育み、自己肯定感を高めてくれます」と話すのは絵本未来創造機構の仲宗根敦子さん。自身が子育て中に長年続けてきた絵本の読み聞かせの効果的な方法について教えていただきました。

Check 幼児期の絵本の読み聞かせで国語力が高まる

国語力はすべての教科の土台となる力です。例えば数学の問題の意味を正しく理解できずに、間違った回答になることがありますが、これは語彙力や読解力が乏しいために起こります。

幼少期から絵本の読み聞かせを習慣にしてきた子は、自然に本好きになります。結果、語彙力も豊富になり、様々なシーンでふさわしい言葉を使えるため、コミュニケーション力が高くなります。このように読書を通してこころの知能指数(非認知能力＝EQ)を高めていくことが期待できます。

「子どもを本好きにしたい」と願うならまずは、できるだけ0歳から、親子で絵本の読み聞かせを楽しんでもらえたらと思います。

Check 読み聞かせのポイントは3つ

子どもに絵本の読み聞かせを好きになってもらうには、まずは「ゆっくり読まないこと」。右脳が優位な幼児期は普通の会話のスピードで読み聞かせると、最後まで読む集中力がつくようになります。

2つ目は「声色や抑揚を大げさにしない」ことです。子どもは五感が敏感なために、絵や文章から、絵本の世界観をしっかり感じることができます。子どもの感性で感じることを妨げないのが重要になってきます。

3つ目は、読み聞かせを終えるごとに、子どもをほめたり、認めてあげてください。「最後まで集中できていたね」「○○ちゃんに読めてうれしかった」などです。この一言がいちばん重要です。親子で楽しい時間を積み重ねていけば、子どもの未来が豊かでしあわせなものになっていくことでしょう。

この方に聞きました

data

一般財団法人 絵本未来創造機構 代表理事
仲宗根 敦子さん

フルタイム勤務のシングルマザーで、なにができるのか悩み、絵本の読み聞かせを長年続ける。自宅には1500冊の絵本を所有。なぜ絵本は良いかを実感し、その内容を体系化。1人で講座をスタートさせ2017年に団体設立へ。

おすすめの絵本

くだもの

ページを開くと、丸くて大きな緑のすいか。ページをめくると、三日月形に切られた真っ赤なすいかが、お皿にのって現れます。まず丸ごとの形で示され、次に食べやすい形で「さあどうぞ」と差し出されます。お子さんにとっての疑似体験になる絵本です。

作：平山和子
定価：990円
出版社：福音館書店

ふとんがふっとんだ

ふとんくんの中に色んなものが入っています。
「いるかは…いるか?」
「ねこが…ねこむ。」
「ようかいは…?」
子どもが喜ぶこと間違いなしのだじゃれ絵本です。ママやパパが面白がって読むことで楽しい感情がお子さんに伝わります。

作：新井洋行
定価：1,210円
出版社：講談社

［取材協力］
一般財団法人
絵本未来創造機構
https://eq-ehon.com/

IQが上がる効果の高い、絵本の読み聞かせの方法を知ることができる体験講座をオンラインで受講することができる(90分/3,300円)。
詳細は上記のQRコードから。

英語の学童保育

新教室で留学のように毎日英語を学べるI.E.C. 春休みからの入学希望は2月末までの申込みを

長年通っている子が多い上級クラスでは、休み時間にも先生と英語で会話を楽しむ姿が見られる。

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べる同スクール。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。春休みから通わせたいとお考えの方は2月末までに申込みを。

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。

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。

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(2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/

詳しい料金はHPにて!

Menu
【月～金曜日の学童クラス(送迎料込)】
入会費：22,000円(料金はすべて税込)
週2回32,450円　週3回43,450円
週4回51,975円　週5回59,950円
※料金は1ヵ月の授業料
【サタデークラス(朝～16時)】
年間46回：22,110円(1ヵ月)

0歳からのプレスクール

0歳10ヵ月からの母子分離。知的好奇心と身体的能力を育む育脳式知育教室

集団活動ならでは、みんなで一緒に楽しい時間を共有。

何においても個人差があるからと言われる、0歳・1歳の子育ては、「これでいいの?」「どうしたらいいの?」と不安や心配がつきもの。そんなモヤモヤした気持ちを解決する糸口を共に見つけてくれるのがスマイルキッズ。親元から離れて、友達と教室で過ごす4時間は、子どもの本来の姿を見つめ、プロの視線でアプローチをしてくれるので「感情表現ができるようになった」「1か月通っただけでひざ歩きがなくなり、歩けるようになった」と成長を実感する声が多数よせられている。午前のおやつ(補食)と給食(昼食)もあり、食育や口腔の相談にものってくれる。先に繋がる教育で定評のあるスマイルキッズのカリキュラムで、知的好奇心を持つ心と好奇心を体験に変える身体的能力を育んでくれる。

有機野菜たっぷりの完了食

スマイルキッズ
プッチスクール
箕面市船場東1-15-8-201
FAX:06-6875-1617
Mail:school@ukkhawaii.net
06-6875-2366
UKK スマイルキッズ で検索

プッチスクール
【10ヵ月～1歳3ヵ月対象】
・9時15分～13時の母子分離クラス
・月2～3回 木曜日
・定員5名
・午前補食と昼食(給食)あり
・活動風景を毎回配信

個別見学を受付中
活動内容は「あそび」。動く・感じる・考えるの3拍子を取りそろえ、知的好奇心を持つ心と、好奇心を体験に変えられる身体的能力を育むオリジナルカリキュラムを実施。
申込・問合せはコチラ

「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
説明会は予約制です。開催日の3日前までにお申込みください。
※感染予防のため、マスク着用にご協力をお願いいたします。

地区	日程	時間	会場
豊中市	1/17(火)	10:00～11:30	千里朝日阪急ビル14F

※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。

WEB説明会
平日昼の部
1/12(木)・20(金)・23(月)・24(火)
4日程とも 10:00～11:00・13:00～14:00
平日夜の部
1/19(木) 19:00～20:00
土曜の部
1/14(土) 10:00～11:00・12:00～13:00
希望日時がございましたら、ご相談ください。

説明会のお申し込み・資料請求・お問い合わせはWebサイトもしくはフリーダイヤルより
0120-834-414(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

わが家のアイドル自慢

web版はこちら▲

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

応募方法
〔締切〕2023年1月15日(日)まで
〔掲載〕CityLife 2月号・CityLife News Web
(紙面はEAST版に載る場合もございます)

応募はこちらから▶

※応募多数の場合は抽選となります。なお掲載可否に関する連絡は原則行いませんので予めご了承ください。

いつでも、だれでも、お気軽に!

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です。地域の皆さんが交流できる様々なイベントを開催しており、12月10日(土)はクリスマス会を開催。サンタクロースショーや生の月桂樹の葉を装飾したクリスマスリース作りをしました。また、リーガロイヤルホテル大阪特製のいちごたっぷりケーキとクリスマスチキンなどをお土産としてお持ち帰りいただきました。

1月21日(土)は「落語会」を開催します。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。

上方落語 桂米朝一門
桂 文之助さんによる落語会を開催!

前座:桂 弥壱さん

1月21日(土)

13:30〜14:45 ※受付は13:00〜

[参加] 2,000円(入館料込)
※会員は無料 ※参加は小学生以上

[場所] しあわせのいえ

[申込] お電話で予約受付

TEL.06-6854-7474

1975年に桂枝雀さんに弟子入り。気象予報士の資格を持つ噺家として知られ、古典落語に新作落語、英語落語、天気予報と幅広く活躍。2013年に三代目「文之助」を襲名。

桂 文之助さん

北宗朱 裏千家教授による お茶のお稽古もございます

毎月第2・第4水曜日

※詳しくは お問い合わせを

【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

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/

リトルプレスクール
プレスクール

母子分離型で安心の入園準備 エデュタイム(習い事時間)が人気

集団生活のなかで「協調力」と「自己主張力」が育まれていく

「幼稚園・保育園の入園準備、母子分離練習をどうしよう」「習い事デビュー何から始めたらいいの?」とお悩みの方に断然おすすめなのが、スマイルキッズのプレスクール。1〜3歳の幼児期は、心も体も人生でいちばん成長する時期。同スクールでは、子どもの可能性を最大限に引き出すため、エデュタイムという知育(もじ・かず・ちえ)・リトミック・英会話(ネイティブ)・絵画表現・体幹体育の各専門知識を持った講師が実施する習い事が保育時間に設定されている。曜日を選択して受講できるので、保育園や幼稚園プレと併用して利用している方も多いとのこと。また、食育に配慮した給食、トイレトレーニング、集団生活で、今のお母さんの悩みを解決する糸口を提供している。ただいま、2023年度生の募集をしているので、詳しい内容は説明会に参加してみよう。

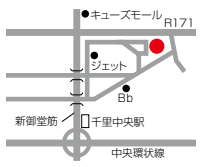
スマイルキッズの安心ポイント!
① 週1〜週5まで回数・曜日を選択可
② 選べるエディタイム(習い事)
③ 全日給食(アレルギー対応可)
④ 8時〜19時の最長託児有り
⑤ 欠席振替システム有り
⑥ 1クラス リトル10名、プレ15名の少人数制
⑦ 育脳式知育・脳育モンテ導入校

リトルプレ・プレスクール説明会を開催
2023年度生募集中!
●日程:1/28(土)、2/25(土) 各日午前10時〜 ※要予約
●対象:リトルプレスクール:1歳〜
プレスクール:2歳〜(年少前学年)
●内容:教室システムやエデュタイム(習い事時間)の特徴、給食や料金についての説明

申込詳細はコチラ➡

特典
「シティライフを見た」で 入会金割引キャンペーン!

スマイルキッズ
リトルプレ・プレスクール
箕面市船場東1-15-8-201
06-6875-2366
FAX:06-6875-1617
Mail:school@ukkhawaii.net
UKK スマイルキッズ で検索



日本に居ながら 子どもを"英語圏"で育てよう。

当校はネイティブ講師が丸一日、英語で保育する幼保園。まずはぜひ、見学会へ。カリキュラムや保育の様子、子どもたちのいきいきとした表情など、園の雰囲気を体感いただけます。そして何より、子どもたちの英語力に驚かれるでしょう!

ほいくえん	1歳から
プリスクール	2歳から
サタデースクール	3歳から

グローバルヴィレッジ

【無償化対象園です】

◇プリスクールとサタデースクール
千里山田校 吹田市津雲台7-4 06-6831-8996
千里丘校 吹田市長野東3-15 06-6878-6874
高槻茨木校 高槻市宮田町3-4-10 072-694-6000
※千里丘校はプリスクールのみ。サタデースクールはありません。

◇ほいくえん
吹田市長野東6-4
06-6170-8786

https://global-edu.jp

伝言板

教えます

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

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

■ **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

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

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!

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

中小企業のための ステップアップschool開校

【日時】1月28日(土) 10:00〜16:30
【会場】大和大学
吹田市片山町2-5-1C講義棟1階
【内容】
日々の仕事に追われ、自社の学びの場をつくれず、課題を抱えている中小企業経営者の皆様のために、これからさらに企業としてステップアップを目指すための1日スクールを開校いたします。

【参加費】無料
※参加に申込みの必要はありません。当日ご来場ください。

<詳細・参加申し込み>
https://suita-yeg.com/convenient/post-11078/
TEL06-6330-8001

豊中商工会議所

パワハラしない・させない 組織のつくり方

――カードを使って楽しく学ぶ!――
「パワーハラスメント」への対策が求められる中、どのように部下と接すればよいのか、とお困りの方、必見!パワハラとはなにか、部下のタイプ別の接し方など、カードを使って、楽しくわかりやすく学びませんか?
詳細はQRコードよりご確認ください。

【日時】2月9・16日(木)各日14:00〜15:30
【費用】3,300円
【会場】豊中商工会議所
【講師】ジラソーレ社会保険労務士事務所
樋口佐代子氏

<問合せ>
豊中商工会議所
ナカムラ
TEL 06-6845-8004

Vol.75
エキスポシティプレス

EXPOCITY press

2023 January

HAPPY NEW YEAR

じっくり煮込んだビーフシチュー
（単品1,518円／バケットセット1,881円）

カジュアル洋食店「ミツケキッチン」の自慢のビーフシチュー。国産牛をじっくりと煮込んだ、冬に食べたくなるほっこりする人気メニュー。

トムヤムヌードル
（1,045円）

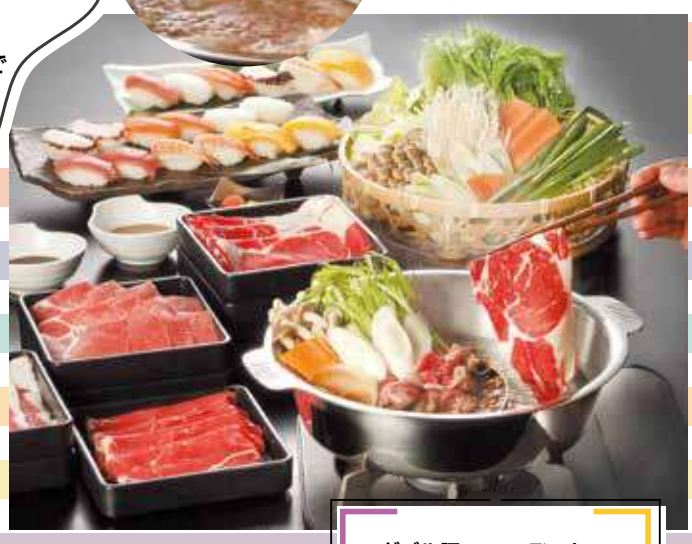
タイハーブや唐辛子、タイの調味料を使った「マンゴツリー」のトムヤムスープは、甘・辛・酸のバランスが絶妙。自社製の生米麺はもちもちの食感！寒い季節にピッタリの身体の芯から温まるメニュー。

マンゴツリーカフェ
ららぽーとEXPOCITY 1F
06-6318-5452

ららぽーとEXPOCITYで味わう 冬のおすすめメニュー

体がぽかぽかあたたまる食材を使った料理や煮込み料理など、この冬おすすめのメニューをご紹介！寒さを吹き飛ばしてくれるような美味しい料理をららぽーとEXPOCITYで堪能しよう！

ミツケキッチン
EXPO KITCHEN 2F
06-4860-6189



魚介たっぷりペスカトーレ
（2,250円）

小麦が香るこだわりの生パスタを使用した、魚介の旨味たっぷりのご馳走ペスカトーレ。自家製のオリーブブレッドをつけてソースもぜひ最後までお召し上がりください。

BARBARA EXPO RESTAURANT
〈バルバラ エキスポ レストラン〉
EXPO KITCHEN 2F
06-4860-6490

enjoy

しゃぶ菜〈しゃぶさい〉
EXPO KITCHEN 2F
06-6816-1035

ダブル豚コース ディナー
（大人2,198円）
※プラス440円で寿司食べ放題を追加可

三元豚の豚バラ・豚肩ロースの2種と、鶏つくねが食べられるコース。季節ごとに代わる季節だし、この冬は「生姜みぞれだし」が登場。生姜が香る和風だしにたっぷり大根おろしが豚肉と相性抜群！心も体も温まる限定だしです。

EVENT

全国うまいもの市

毎年大好評の「全国うまいもの市」が今年も開催！
北海道・沖縄の有名銘菓や博多の明太子、カニをはじめとした海の幸など、全国選りすぐりの“うまいもの”が大集合いたします。
同時開催の「スイーツ巡り」では話題の洋菓子・和菓子を取りそろえ、12/28（水）～1/2（月・振休）の期間はお正月にぴったりの「干支かすてら」も1日100本限定で販売いたします。ぜひ足をお運びください！

開催期間　2022/12/26（月）～2023/1/4（水）
開催時間　施設営業時間に準ずる
※最終日は18:00まで
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.77

期間限定で展示が始まっていたイイダコに赤ちゃんが誕生しました！めったに見ることのできない全長約2㎝の小さな赤ちゃんを年末年始も営業するニフレルで見てみよう！

期間限定でイイダコの赤ちゃんの展示を開始

ニフレルで生まれたイイダコの赤ちゃん（全長約2㎝、約100匹）が、2023年2月下旬までの期間限定で「わざにふれる」ゾーンにて展示されています。お気に入りの貝殻の中からちょこんと顔を出す愛らしい姿などを見ることができますよ！赤ちゃんの誕生秘話ですが、展示用に搬入したメスのうち1匹がすでに抱卵していたため、親ダコが卵を揺らして新鮮な海水を送る様子などを観察していたところ、11月30日～12月7日に約1㎝の小さな赤ちゃんたちが合計109匹誕生しました。体が小さいため食べられるエサの準備や水槽の管理などで飼育は苦労の連続だったようです。現在では自分よりも大きいエサを食べるなど元気に育っています。

キュレーターさんのメッセージ

イイダコの赤ちゃんは生まれた時から体もしっかりしていて、すぐに底に降りていって自分で餌を探し始めます。それでもやっぱり小さな生きものでちょっとでも手を抜くとあっという間に元気がなくなるので、毎日気が抜けないですが、大きくなっていく姿を見るととても癒されます。ぜひ会いに来てください。

今までのバックナンバーはCityLife Newsから ▶

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
※1月26日（木）は設備点検のため臨時休館
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

「2023年こそはスタジアムで観戦がしたい！」シーズン開幕に向けて準備をしよう

2023年のはじまりとともに、新しく熱中できる何かを見つけたいと思っている人が多いのでは。そんな人にぴったりなのが、スタジアムでのサッカー観戦！間近で観る試合には、テレビ観戦などとはまた違った迫力や感動があります。そこで今回は開幕までに準備しておきたい「ガンバ大阪オフィシャルファンクラブ2023」についてご紹介。

ファンクラブに入会するとお得なサービス・特典がいっぱい！ハイグレードから気軽なコース、ファミリーで応援できるコースなど5種類が用意されていて、どのコースに入会してももらえる共通特典、コースごとに異なるお得な特典があります。なかには2023ファンクラブ入会特典総選挙で選ばれたラインナップも。自身にぴったりなコースを見つけて、スタジアム観戦をしたことがない人もご無沙汰の人も、ガンバ大阪を熱く応援しよう！

全コース共通特典

GOODS
- **会員証（nanaco付き）** ※新規入会のみ
- **オリジナルタオルマフラー**
- **WEB会報誌（年間3回）**
- **グッズ5%割引**（スタジアムグッズショップ&オンラインショップ）

※一部商品対象外　※会員証・情報カードの提示が必要

応援の必須アイテム！

TICKET
- **ホームゲームチケット先行&割引販売**
（前売価格の10%OFF／1会員1試合につき4枚まで）

EVENT
- **GAMBA FAN FESTA（ファン感謝デー）ご招待**
※年1回

- **ハーフタイム抽選会** ※当選商品は試合によって異なります。
- **ピッチサイドウォーク**　**ピッチサイド練習見学**
- **ビッグエンブレムベアラー**　**ビッグユニフォームベアラー**
- **チームバスフォトセッション**　など

※各種イベント、招待特典内容等は今後の社会情勢により変更となります。
※全コース共通、または各コースで開催予定のイベントは安心してご参加いただけるよう十分に対策をしてまいりますが、社会情勢により実施を見合わせる可能性があります。

詳しくはこちらから
https://www.gamba-osaka.net/c/fanclub/fanclub2023.html

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/

プレミアムメンバー〈300名限定〉【年会費 102,000円】

こんな人にオススメ！
ガンバ大阪を力強く応援したい！
豪華特典&特別なイベントに参加できるハイグレードプラン

EVENT
- **プレミアムメンバーパーティー**
- **練習見学**
- **OBトークショー**

GOODS
- **2023 オーセンティックユニフォーム**
（好きな選手のネーム&ナンバー入り）
- **選手使用モデルリュックサック**
（ガンバ大阪エンブレム入り）
- **イヤーブック**

プレミアムメンバー限定

TICKET
- **ファンクラブ招待特典2枚（事前申込制）**

OTHERS
- **スタジアムフード割引券 10,000円分**
- **サンクスプレゼント**
- **GAMBAポイントプログラム**
※対象のホームゲーム時にスタジアムにて来場ポイントと景品を交換
- **ホームゲームメンバー表お渡し**
- **万博公園南駐車場年間駐車券購入権利（有料）**
※2023年間パス購入者のみ。

ゴールド会員【年会費 10,200円】

こんな人にオススメ！
選手とともに戦いたい！
招待特典3枚と限定グッズをゲットできるスペシャルプラン

TICKET
- **ファンクラブ招待特典3枚（事前申込制）**

OTHERS
- **GAMBAポイントプログラム**
※対象のホームゲーム時にスタジアムにて来場ポイントと景品を交換

GOODS
- **キルティングブランケット**
〈サイズ 約W1400×H800mm〉
- **ステンレスボトル**
〈容量400ml〉
- **イヤーブック**

ゴールド会員限定&入会特典総選挙で決定

レギュラー会員【年会費 3,100円】

こんな人にオススメ！
サポーターライフを楽しみたい！
招待特典&応援必須アイテムのスタンダードプラン

TICKET
- **ファンクラブ招待特典1枚（事前申込制）**

GOODS
- **イヤーブック**

OTHERS
- **来場サンクスプレゼント（抽選）**
※シーズン終了後に当選者へ郵送

ファミリー会員【年会費 2,000円】

こんな人にオススメ！
家族でガンバ大阪を応援したい！
同居入会の2人目より入会可能なプラン

TICKET
- **ファンクラブ招待特典1枚（事前申込制）**

GOODS
- **レギュラー会員と同じ** ※イヤーブックを除く

OTHERS
- **来場サンクスプレゼント（抽選）**
※シーズン終了後に当選者へ郵送

ジュニア会員【年会費 1,500円】

こんな人にオススメ！
ガンバ大阪が大好きなキッズたち！
2023年4月2日の時点で中学3年生以下の方が対象

TICKET
- **ファンクラブ招待特典2枚（事前申込制）**

EVENT
- **スタジアムイベント応募権利**
- **フェアプレーフラッグ応募権利**
- **ジュニアフェスティバル参加権利**

いずれも小・中学生対象

GOODS
- **リールストラップ**
- **トートバッグ&巾着セット**
〈サイズ トートバッグ約W430×H350×D100mm／巾着約280×H330×D60mm〉

OTHERS
- **来場サンクスプレゼント（抽選）**
※シーズン終了後に当選者へ郵送

ジュニア会員限定&入会特典総選挙で決定

「EXPOCITYアイススケートリンク」のお得なセット券を発売中

EXPOCITYにて期間限定で開催中のアイススケートリンク入場券と、大阪モノレール1日乗車券がセットになったモバイルチケットを発売中です。

発売価格	大人2,000円・小児1,300円（スケートリンク入場券・貸靴料金含む）
発売場所	ジョルダン「乗換案内」アプリ内　※駅窓口では発売しません
利用期間	2023/2/19（日）まで（EXPOCITY休館日はご利用いただけません）

モバイルチケットでは他にも便利な乗車券を発売中です。

詳しくはこちら ▶

大阪モノレール

エ・プロント モノウェル千里中央店ではお得なハッピーアワーを実施中（16:00～19:00限定）

最大660円お得なスーパーハッピーアワー実施中

アルコール2杯とフード1品で990円。最大660円もお得になります。アルコールは、こだわりの「プレミアムモルツ香るエール」を含む12種類から2杯、フードは定番のおつまみ3種から1品お選びいただけます。

※店内は、フリーWi-Fiやコンセントも完備し、快適にお過ごしいただけます。
※皆さまのご利用をお待ちしております。

ABC HOUSING

ありがとうキャンペーン

ABCハウジング千里住宅公園は2月26日(日)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。

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

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

クマーバと遊ぼう! クマーバチャンネル in ABCハウジング

1/7(土)
①11:00～
②13:00～
③15:00～
参加無料

人気YouTubeチャンネル『クマーバチャンネル』からクマーバが登場!

グッズが当たる抽選会も実施! 合計200組様

©Kumarba Inc.

当日の10時からメインハウス前にて観覧整理券を各回先着48組様へ配布いたします

新春!めでた縁日大集合!

1/8(日)
200組様

サンリオ カフェワゴンがやってくる!

ハローキティのかわいい焼きドーナツをサービスします。

1/8(日)
200組様
限定グッズ販売コーナーもあるよ♪

© 2022 SANRIO CO., LTD. TOKYO, JAPAN ⓗ　著作　株式会社サンリオ

すみっコぐらしとあそぼう! ～クイズ大会・撮影会～

参加無料

ぺんぎん?・とんかつ・えびふらいのしっぽがあそびにくるよ!

1/9(月・祝)
①11:00～
②13:00～
③15:00～

当日の10時からメインハウス前にて観覧整理券を各回先着48組様へ配布いたします

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

わくわくスケートひろば

とけないアイススケートリンクでアイススケート体験をしてみよう!

1/14(土)15(日)

※4歳以上小学生以下のお子さま対象※未就学児は保護者同伴でご参加ください(専用シューズでの入場となります)※靴下を着用ください

冬のいちご摘み体験 いちごの庭

「おさぜん農園」プロデュースの大人気イベントを開催! いちご狩りを楽しもう♪

1/14(土)
200組様

※10:00～先着順に整理券を配布します(時間入替制)
※数量には制限があります

LaQブロック釣り & LaQブロッククイズラリー

1/15(日)
100組様

ブロック釣りと人気のLaQブロックが当たるクイズラリーを開催!

ブロック釣り
カプセルを釣ろう! 何が入っているかお楽しみ!

クイズラリー抽選 合計100組様
A賞 2組様 スピードホイールズ
B賞 8組様 レーサーズ
C賞 10組様 ミニホイールローダー ほか

※商品は変更となる場合があります
※写真はイメージです

JR東日本商品化許諾済／JR東海承認済／JR西日本商品化許諾済
© YOSHIRITSU CO.,LTD.

暴太郎戦隊ドンブラザーズ プレイランド

参加無料
1/21(土)

©テレビ朝日・東映AG・東映

- ふわふわドンブラザーズ
- ふわふわドンモモタロウ
- アカレンジャースライダー
- バスケットゴール
- わなげ
- ドンモモタロウ撮影会 ①11:00 ②13:00 ③15:00

※カメラをご持参ください
※このイベントはキャラクターショーではありません

きかんしゃトーマス キャラクターショー

観覧無料

1/22(日)
①11:00～
②14:00～

※ショー終了後に撮影会があります
カメラをご持参ください

当日の10時からメインハウス前にて観覧整理券を各回先着48組様へ配布いたします

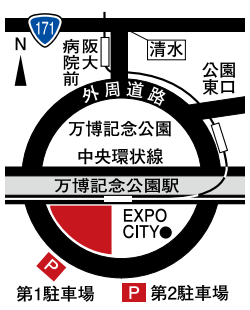
© 2022 Gullane (Thomas) Limited.

レスキュー☆プレイパーク

1/22(日)
300組様

大人気のショベルカーの操縦体験や、消防車のふわふわやゲームで遊ぼう!

※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。



千里住宅公園

大阪モノレール「万博記念公園」駅からすぐ

車でお越しの方は
●万博記念公園外周道路沿い
電車でお越しの方は
●大阪モノレール「万博記念公園」駅下車すぐ

TEL 06-6876-1521

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

主催：朝日放送グループホールディングス　ABC開発　朝日新聞社

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

ご来場プレゼント

1/2(月・休)→31(火) ※水曜日を除く

WEB上で「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

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。

※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。

DENTAL CARE

意外と知らない歯の健康知識

歯は一生もの。だからこそ早めのケアを心がけましょう。

インプラント

骨が薄くてもインプラントは可能「骨増生治療」という選択肢

片岡院長

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

アゴの骨が薄すぎる場合はインプラントを安定させられないため、「骨増生」と呼ばれるアゴの骨を増やすオペが必要になります。この骨増生には色々なパターンがありますが、上アゴの骨が薄いケースでの骨増生施術としては、「ソケットリフト」か「サイナスリフト」を選択することが多いです。「ソケットリフト」は、歯の生えていた箇所から移植骨を入れて、少しずつ上顎胴（上あごの奥歯の部分の骨の中にある空洞）の底にある粘膜を押し上げていき、インプラントを埋入するために必要な骨の厚さを確保します。「サイナスリフト」は上顎洞の横の歯ぐきをめくって上顎洞を露出させ、上顎洞を直接上に持ち上げ、持ち上げたスペースに人工の骨補填材を入れます。約半年で骨が十分できますが、手術による負担が比較的大きくなるため、世界的にもソケットリフトでの治療が多く、当院でも患者さんの負担を減らすため、なるべくソケットリフトを行っています。ただし、骨の量が非常に少ない方は、増骨の処置としてサイナスリフトを選択します。

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

セカンドオピニオン外来
デュアル
ホワイトニング

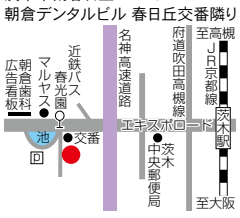
第一印象は笑顔と輝く白い歯から～デュアルホワイトニングでハリウッドスマイルを～

佐藤 典子 先生

朝倉歯科本院 副院長
小児歯科担当医
ホワイトニング
コーディネーター

健康的な白い歯は好感をもたれ、笑顔に自信が生まれます。最近は口元の美しさ、身だしなみ、健康意識向上によってホワイトニングをする方が増えてきました。オフィスホワイトニングは、過酸化水素を歯に塗布すると口腔内で分解されフリーラジカルが色素分子と結合し白くなります。当院では医薬品である本物の薬剤を使用しますので歯の内側から確実に白くなり、痛みなくブリーチシェードへと導きます。ホームホワイトニングは白くなる迄に時間がかかりますが、リーズナブルで、オフィスホワイトニング後の白さをキープする為の使用をお勧めします。妊娠中、重度の知覚過敏の方は施術できません。当院では、事前に女性歯科医師によるカウンセリングと口腔内検査後におこないますので、安心してご相談ください。

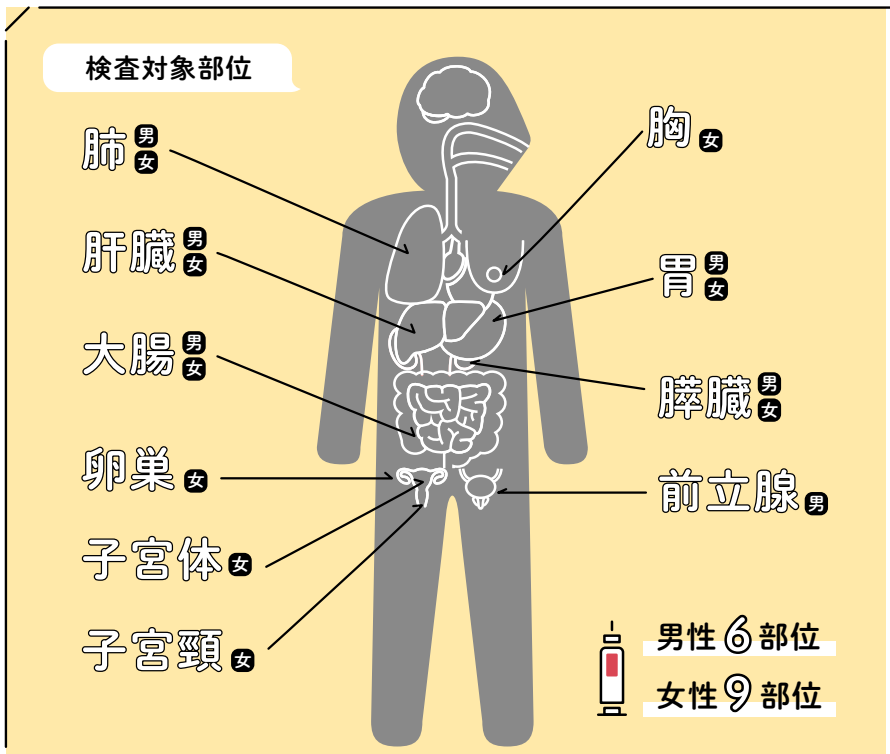
朝倉歯科医院
小児歯科Happy club
ホワイトニングサロンBLANCA
かかりつけ歯科医機能強化型診療所
大阪大学歯学部臨床研修施設
072-625-2001(代表)
茨木市南春日丘1-1-19
朝倉デンタルビル 春日丘交番隣り



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

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

X'masホワイトニングキャンペーン中
詳しくは↓



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

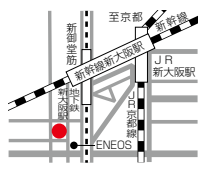
院内滞在時間は15分ほど

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 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)

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。

コープミニ井口堂

池田市井口堂2-7-18
072-762-9141
営業／9時～22時
店休日無し(1/1～3を除く)

地域の皆さんにやさしいお店に「元気をもらえる」の声が支えです

マネジャー
松下
美佐子さん

当店舗の近くには介護施設や学校があり、駅までの通り道に位置しています。お子さんからお年寄りの方まで、地域の皆さんに毎日のようにご利用いただいています。またハロウィンやクリスマスには、職員が仮装してお子さん向けのイベントを開催しました。毎年大好評で、お子さんが仮装して参加してくれることも。「職員さんの明るさに元気をもらえる」とお声をいただくこともあり、私たちも元気が出ます。

〈 私のオススメ商品 〉

コープス旨味自慢関西風おでん
(2人前・750g/537円)
かつお、昆布、煮干しの旨味が感じられるだし汁がお気に入り。温めるだけですぐ食べられるので、この季節は冷蔵庫にいくつかストックしておくと便利。ご飯のおかずやお酒のお供にピッタリ。うどんをいれて楽しむことも。

めっちゃ長いトイレットペーパーシングル（250m×4コ入/514円）
通天閣（103m）と神戸ポートタワー（108m）の高さを足してもまだ長い250mとたっぷり使えます。使用後にゴミとなる紙芯がなく、また太穴なのでワンタッチホルダーにも使用できます。省スペースなので災害用のストックにもいいですね。

ターゲット2030

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

ビジョン『ターゲット2030』がめざす『まち、くらし』

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

『やさしさ つむいで』
作詞・作曲 臼井真

“自立・働く”を支援する！

自立訓練（生活訓練）・就労移行支援の仕組みと、支援について

「自立訓練（生活訓練）・就労移行支援」ってなんだろう？

世の中には様々な理由で、障がい福祉サービスの自立訓練（生活訓練）・就労移行支援を受ける人が存在する。今回はサービスの基本的な仕組みや就労までの大まかな流れを調べてみた。

※「厚生労働省障がい者の就労移行支援対策の状況」より抜粋（テキスト・表）

（生活訓練）「自立訓練」とは？

障がいのある方が利用し、自立した生活に向けて、生活能力の維持・向上のための訓練などをおこなう「障がい福祉サービス」のひとつ。日常生活能力を向上するための支援や生活に関する相談など、それぞれに適応した支援・訓練をおこなう。

「就労移行支援」とは？

一般企業への就職を希望している、障がいのある65歳未満の人を対象とした支援。事業所によって様々だが、就職に対する知識やスキルアップのための訓練・講義などを受け、それぞれが持つ可能性を広げてく。その後、実際に色々な職種や職場を体験してもらい、周囲のサポートも受けられる中で就活へと進んでいく形となる。また「就労継続支援A型・B型」という、目的や対象、雇用契約などの違いがあるサービスも存在する。手厚く各サービスを受けられるよう、事業所数も年々増加傾向となっている。

就労移行支援 就労継続支援A型・B型の違い

	就労移行支援	就労継続支援A型	就労継続支援B型
目的	就職のために必要なスキルを身に付ける	生産産活動の場の確保と一般就労に向けた訓練など	生産活動の場の確保と一般就労に向けた訓練など
対象者	一般企業への就職を希望する人	現時点で一般企業への就職は困難であるが、適切な支援により雇用契約に基づく就労が可能な人	現時点で一般企業への就職は困難であるが、知識や能力の向上・維持が期待される人
雇用契約	なし	あり	なし
年齢制限	65歳未満		なし
利用期間	原則2年間以内	なし	

※詳しくは各自治体・地域の事業所等問い合わせを。

就労までの大まかな流れ

※各自治体・事業所により異なる場合あり

① 相談・訓練
就職に向けての希望や困りごとを相談。自身の強みや適性などを分析してもらう。その後、施設内での訓練に進んでいく。

② 就職活動の準備
作成してもらった就職支援プランに沿って、就職に関する情報収集や講義などに参加。就職に関する知識を身に付ける。

③ 職場や職種を体験
体験してみたい仕事など、希望を相談のうえ実際の企業に出向き、色々な職種や職場を体験。

④ 就職活動
履歴書の書き方、面接の受け方などの練習をサポートしてもらいながら、求職を申し込む。

⑤ 就職後もサポート
継続の相談や支援を希望することで、スタッフと定期的に面談しながら、職場定着のサポートが受けられる。

就労移行支援

関東で60近い事業所あり 実績多数の就労移行支援が 千里中央に5月オープン

温かいスタッフがトレーニングから定着支援まで全面サポート。幅広い年代の方が通い、学生さんの受け入れも可能。

日光が差し込む気持ちの良い空間。

全国で65事業所、就職者数2,726人・職場定着率88.2%と確かな実績を誇るコルポートが5月千里中央に正式オープン。550以上のプログラムから一人ひとりの状況や目標に合わせて、無理のないカリキュラムを組んでくれる。一人一台パソコンが使える環境にあり、e-learningでの個別訓練や、模擬就労で実践を積み自身の特性を知るための取り組みも。さらには定着支援に力を入れており、細やかなフォローが定着率の高さへとつながっている。ランチ応援制度・通所交通費助成もあり、そこでの負担はなく通うことができるので安心。興味のある方は一度お問合せを。

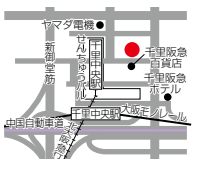
見学会・プログラム体験会 随時開催中

- **見学会**［1時間程度］…就労移行や訓練内容について説明。個別相談も対応。
- **プログラム体験会**［2時間程度］…実際のプログラムを体験することができる。

『PCプログラム』『模擬就労』など選択し体験が可能

【参加無料】 詳しくはお問合せを

就労移行支援事業所
Cocorport〈ココルポート〉
大阪千里中央駅前Office
豊中市新千里東町1-4-1
阪急千里中央ビル8F
受付／9時～18時
12/30～1/3休
06-6318-9931
https://www.cocorport.co.jp



Interview

経験豊富なスタッフが揃っており、通所者の皆さんと伴走して参ります。一緒に悩んで考えて、“安心される存在”でありたいと思っています。困ったことは何でも相談してくださいね。

千里中央Office マネージャー
弥永 千鶴さん

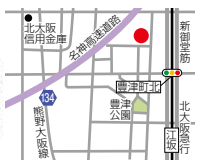
自立訓練・就労移行支援

最長4年間の手厚いサポートで 高校卒業後の“学びの場”を 全員一緒のスタート・1期生募集

（上）社会福祉士や元特別支援学校教員など福祉現場での経験豊富なメンバーが揃う。
（左）個別支援計画を立ててしっかりサポート。部活や外出行事などイベントも予定してる。

2023年4月開校
自立訓練・就労移行支援事業所
学び場パレット
吹田市江坂町2-2-9
リアライズ江坂ビル2F
受／9時～17時
06-6310-1658
https://www.college-pallet.com/

NEW OPEN



2023年4月に開校する『自立訓練2年+就労移行支援2年』を組み合わせた、“学び場パレット”。「卒業後すぐ社会に出ることに不安がある」「今はまだ何をしたいのかわからない」…さまざまな想いを抱えた青年一人ひとりにスポットを当てて寄り添い、学生から社会人になるまでの成長をサポート。カリキュラムに沿った体験や実習を通し、自己理解と学びを深めていく。「同世代の仲間と過ごすことで青春を謳歌してもらえたら」とは代表の川村さん。現在1期生を募集中なので要チェック!

見学・相談・体験授業 随時受付中
※詳しくはお問合せを

ひきこもり・不登校支援

「第一歩のきっかけ」を大切に 訪問から外出同行まで 経験者だからこそできる支援を

「ご不明な点、ご不安な点など何でもご質問・ご相談ください」とは代表の村上さん。

代表の村上さん自身がひきこもり家族経験者。「だからこそできる活動を」との想いで会社を辞め、2年前からひきこもり支援活動をスタート。本人を外に連れ出すことが難しい場合は、事前に本人の納得を得た上での訪問活動を。また、時間の制約をなくすべく、会費制で人数制限を設けることで急な相談や夜間でも対応可能に。「厳しい時期を迎えている方が、笑顔で過ごすための力になりたい」との想いを持って心で向き合っていく。大人のひきこもり・不登校でお悩みのご家族の方、まずはご相談を。

大切にする【 伴走支援 】

- 訪問支援（大阪・兵庫）
- 日常支援（常時対応）
- 個別相談
- 複数の訪問者でしっかりサポート

※定期的に「きっかけイベント」や「親の会」開催

一般社団法人
マノ・ア・マノ
大阪市淀川区十三元今里2-11-7
ツインズウエスト305
06-7777-0150
https://mano-a-mano.fun/ 阪急十三駅西口 徒歩9分
公益財団法人 キリン福祉財団　令和4年度「キリン・地域のちから応援事業」助成

HPはこちら▶

教員免許や社会福祉主事、ひきこもり支援相談士などの資格を持つ村上さん。

おトクなクーポンを配信中

City Life　情報紙City Lifeが発信する地域密着のニュースアプリ **City Life News**

City Life編集部が取材した地元のニュースやグルメ、イベントなどの情報をお届けするアプリができました。地元の店舗で使えるアプリ限定のクーポンやキャンペーンの情報も！魅力的な地元のお店を探すときにも便利なアプリです。

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

Download on the App Store　Google play

健康な暮らしを送ろう

カラダの調子を整える

「外反母趾」と「不妊症」について、箕面SBC整骨院の大田先生と漢方薬局柚花香房の井上貴文先生にお話をお伺いしました。

Q 外反母趾を治す方法はありますか？

A 変形が戻るかは足の状態次第。でも痛みなどの改善は可能です。

外反母趾とは関節の変形なので、形が戻るかは正直今の状態次第です。正しく状態を判断して、早めの対処をしていく必要があります。しかし、歩行時の痛みや靴での痛みなどはまた別で、改善は十分に可能です。その為には正しく合った靴を選び、足の働きを取り戻していくことが大切です。足の働きを改善させるには、まずは足の指を握ることから始めてみてください。ポイントは指が重ならないように真っすぐ握るように意識してくださいね。痛みが無い範囲で無理せず行ってください。外反母趾は諦めなくて大丈夫です！

装具やサポーターみたいなものは、より痛めてしまう可能性があるので注意が必要です！

箕面SBC整骨院
大田 茂先生
柔道整復師・STTメソッドマスター認定。メジャーリーガーやプロゴルフ選手が絶賛する技術「STTメソッド」を用いた関西で唯一の施術を行う。

Q 40代でも自然妊娠できますか？

A 卵管閉塞がなければ可能です。

40代が妊娠しづらくなる一番の原因は卵子の老化です。精子の老化もあります。卵子の老化は年齢に伴う自然現象ですので止めることはできないですが、少しでも卵子の質を落とさない方法としては早い時間に就寝し７時間以上眠る、適度な運動をすることが大切です。それでも卵子の質の低下が見られる場合は漢方で質を上げる方法もあります。あともう一つの大きな原因は40代になると夫婦生活が極端に少なくなることです。１周期に1～２回のご夫婦が多いですが、それではなかなか妊娠しづらいです。適切な時期にある程度の回数が必要で、当店ではタイミングの取り方もお伝えしています。論文上のデータでも夫婦生活の回数が多いほうが妊娠率が高く流産率が低いです。自然妊娠を目指すには夫婦生活の回数、睡眠、適度な運動を心がけましょう。

不妊症、更年期障害、PMS,月経不順など女性のお悩みは漢方が得意とする分野です。

漢方薬局柚花香房
井上貴文先生
薬剤師、国際中医師
統合医療生殖学会学術理事

外反母趾、腰痛、膝痛、肩こり、頭痛、冷え性

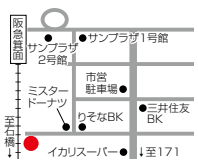
「あなたは外反母趾に対してこんな間違いをしていませんか？」

実はカラダに多くの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高い確率で悪化させてしまいます。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割の方が靴選びを間違えているそうなので、悪化する前に早めの相談を。

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付き、足の技術を極めることに。

痛み止めを飲んで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、1月末まで）

冷え症、突発性難聴、PMS、めまい、手荒れ、腰痛、免疫低下など

不妊症、胃腸の弱り、うつ・不安・不眠 冷えによる不調から難治性の疾患まで

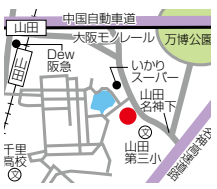
薬剤師、国際中医師の資格を持つ井上先生夫妻。予約制のため落ち着いて相談できる。

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。１月は気温が下がり冷えによる不調が出やすい時期。この時期起こりやすい末端冷え症、高血圧、胃腸病他、緑内障、更年期、バセドウ病、リウマチ、脊柱管狭窄症など難治性の疾患にも対応。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、患者と向き合い本当に適したものを選んでくれるからこそ。

喜びの声［川西市40代女性］
バセドウ病と診断され相談に。起こった原因や体の状態も詳しく説明していただき漢方を服用すると、倦怠感などの症状がなくなりTSHや抗体値も５か月後には正常値に戻りました。病院の薬も中止になり、治らないと聞いていたバセドウ病が良くなりとても驚いています。

喜びの声［吹田市30代女性］
CLに行っても授からず周りも出産ラッシュでとても焦っていましたが漢方を飲むと４カ月で妊娠できました。冷えやだるさがなくなり漢方が体にとても合っている気がしました。話を聞いてもらえたり色々質問しても答えてもらえるので安心して通うことができました。

［吹田］漢方薬局　柚花香房
吹田市山田西3丁目57-20
ピアパレス王子101
営／平日9時～19時
水曜9時～13時
土曜9時～17時　日・祝定休
駐車場2台あり
※年末年始 12/28～1/4休み
☎06-6816-9677
http://wu-xiang-dou.co.jp
漢方相談は電話でご予約を



子宝相談は同店の得意分野。クチコミで遠方から通う方も多く、妊娠した3人に1人が40代。井上先生は不妊治療の勉強会で講師を務めている。詳しくは、柚花香房で検索

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

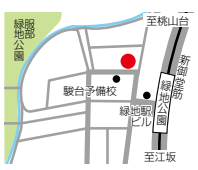
アトピー・不妊症・生理痛・ひざ痛・腰痛・頭痛など

アトピー、不妊症、頭痛や関節痛まで 丁寧なカウンセリングで根本原因を改善

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。国際中医専門員の見地から、不妊症や自律神経失調症など幅広い症状で相談可能だ。患者目線に立った親身な姿勢が相談しやすいと信頼が厚い。

喜びの声
●子どもが2歳頃からアトピーで、今は小学3年になりましたが、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。漢方を服用して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ば良かったです。（小学3年生 男児の母）

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



編集後記

あけましておめでとうございます。コロナ禍による経済活動、社会活動の制限が解消されつつある今、2023年は景気の緩やかな回復が見込まれるという意見があります。一方でコロナショックの継続、物価上昇、増税…と不安感がぬぐえないのも事実。せめて読者の皆さまが明るい気持ちになっていただけるような地域情報を発信していきたいと思います。本年もよろしくお願いいたします。（コサオ&鉄）

2022年は信じられないくらい一瞬で過ぎ去りました。ワープでもしたんでしょうか。小学生と保育園に通う子どもがいるのですが、どんどんできることが増えていきますね。一方、私はどうかな?と考えさせられます。「お母さんはこれができるようになったよ!」と言えるような1年を送りたいものです。（さいと）

今回は神社めぐり特集を担当しました。紹介した神社やお店以外にも、たくさんのオススメスポットがあります。是非、初詣ついでに色んな場所へ足を運んでみてください。ちなみに、僕はもう新年の目標を立てました。寝正月にせずに運動することです。達成できるように頑張ります。（もりお）

万博記念公園だより 1月号　令和4年12月20日発行 通巻512号

BAMPAKU News 2023 01

1ban Park

大阪府広報担当副知事 もずやん

HAPPY NEW YEAR

迎春 2023

新年あけましておめでとうございます。
今年も万博記念公園のレガシーを大切にしながら、
皆さまに楽しんでいただける様々なイベントを開催いたします。
本年もよろしくお願い申し上げます。

万博記念公園 主なイベントスケジュール（予定）

※予告なく変更する場合があります。

梅まつり
2月中旬～3月上旬

桜まつり
3月下旬～4月上旬

チューリップフェスタ
4月上旬～中旬

ローズフェスタ
5月下旬～6月上旬・10月上旬～11月上旬

ひまわりフェスタ
7月中旬～8月上旬

イルミナイト万博
8月中旬、12月初旬～下旬

コスモス・コキアフェスタ
10月上旬～下旬

紅葉まつり
11月上旬～12月上旬

年末年始の営業予定について

自然文化園・日本庭園

12/31(土)～1/1(日)休園

スポーツ施設

万博記念競技場・弓道場（東地区）
12/28(水)～1/1(日)休業

運動施設中央管理事務所（南地区）
12/29(木)～1/1(日)休業

テニスガーデン・フットサル（西地区）
12/29(木)～1/1(日)休業

なお、自然文化園は12月29日（木）・30日（金）ラーメンEXPO・イルミナイト万博の行事開催のため、自然文化園・日本庭園のみ臨時開園となります。ただし、自然文化園への入園は、終日中央口と日本庭園前ゲートからのみ入となります。また、同日、一部の園内施設等は休館・休業となりますのであらかじめご了承ください。詳細は公園ホームページの「重要なお知らせ」▶「万博記念公園 年末年始の営業について」に記載の内容をご確認ください。その他のイベントは公式ホームページをご覧ください。

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　※年末年始の休園日は上記をご確認ください　**時　間**｜9:30～17:00（入園は16:30まで）
問合せ｜万博記念公園コールセンター　0120-1970-89／06-6877-7387　E-mail:info@expo70-park.jp　**H　P**｜https://www.expo70-park.jp　**制　作**｜万博記念公園マネジメント・パートナーズ
※新型コロナウイルスの感染拡大状況その他により、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

万博記念公園モデルコース

万博記念公園の西側エリアを中心に、大阪大学人間科学部共生学専攻の2年生が共生学の視点で考案＆オススメするモデルコース！

五感満足！ 食も自然もよくばりコース

produced by 大阪大学人間科学部共生学2年生

10:25 01 太陽の広場

公園に入るとまず目に飛び込んでくる太陽の塔。当時を知る人もそうでない人も、思いを馳せてみてはいかがでしょうか。

10:45 02 もみの池

メタセコイアに囲まれた神秘的な池。たくさんの樹木や、池、鯉が共存するこの空間では、自然と人間とのつながりを感じることができます。

10:55 03 ソラード

自然豊かな「森の空中観察路」ソラード。季節により姿を変える木々に囲まれながら進む道は、日常で疲れた心を癒してくれます。子どもも大人も冒険感覚で楽しめます。

11:20 04 花の丘

春と秋のさまざまな草花が楽しめる花の丘は、思わず写真を撮りたくなる“映え”スポットです。

13:00 05 新窯ピッツァ・カフェ NORTH GARDEN

石窯で焼く本格ピッツァが楽しめるカフェ。公園内で楽しむことができるピクニックセットがオススメです。

Pickup Event

※水曜定休　※別途入園料が必要
※新型コロナウイルスの感染拡大状況その他により、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。

真冬に咲くチューリップ “アイスチューリップ”

［開花期間］1月初旬頃～下旬

“アイスチューリップ”が今年も太陽の広場で楽しめます！特殊な栽培管理技術で開花時期を調整し、冬でも元気に咲き続けます。今年は11品種約8,000本。真冬に咲き誇るチューリップと太陽の塔の共演をお楽しみください。

太陽の広場　無料

OSAKAデュアスロン2023 IN 万博記念公園 参加者募集

［募集期間］募集中～1/8（日）

ファミリー参加から本格参戦まで、みんなで出られるデュアスロンです。大人も子どもも、いっしょにチャレンジ！平坦な周回コースだから初心者も安心です。また経験者は自己ベストを狙うチャンス。バイク&ランで万博記念公園を駆け抜けよう。

東の広場
万博記念公園デュアスロン実行委員会
HP https://osaka-duathlon.com/
開催日 1/29（日）
申込みはホームページから

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。

「万博記念公園に咲く花の写真コンテスト」入賞作品展示

開催中～3/14（火） 9:30～17:00（入園は16:30まで）

過去1年間を通じて万博記念公園に咲く花や樹木などを題材に募集した写真コンテスト応募作品の中から入賞作品を展示します。

日本庭園中央休憩所
無料
水曜定休

令和４年度推薦作品「コンニチワ」

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。

直木賞作家・今村翔吾のエッセイ

吾、翔ける

vol.8

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。

「私が書店オーナーを引き受けた理由」

私がこの紙面でエッセイを書かせて頂くようになったのは、とある書店との出逢いが切っ掛けであった。その経緯は、連載の第一回でも少し触れた。

２０２１年の春頃だっただろう。事業承継に関する仕事をしている友人と食事をした時のことだ。他愛もない話の中で、彼は「大阪府の箕面市に後継者を探している書店がある。お前やってみたら？」と切り出した。彼としても半ば冗談だったと思う。確かに作家も書店も広く出版業界の中にはいるが、あまりにもかけ離れているのも事実。それは無理だろうと返したと思う。だが、その店が無くなってしまえば、駅から歩いて行ける書店はなくなってしまう。高齢者は特に困るのではないかという話は、心に引っ掛かるものがあった。

食事が終わる時、まずは一度、書店の社長さんに会ってみようかなと私は友人に返答した。それから一月ほどで件の書店に足を運び、「私でよければやってみます」と、社長さんに答えていた。

書店を引き継ぐということは大変で、それからも「これはやはり難しいか？」と思う局面は多々あった。だが幸いにも私は一人ではなく、ダンス講師時代の元教え子を中心としたスタッフが手伝ってくれていた。私が心の底からやりたがっていることを感じていたのだろう。中でも秘書は、帳簿と日夜にらめっこをし、時には書店近くに泊まり込み、本業に追われる私を助けて奔走してくれた。

その甲斐もあって、遂に書店の事業承継を終え、初めて店を訪ねてから約半年後の11月1日にリニューアルオープンをすることが叶った。書店の名は、多くの人に愛された名を、思い出に残っている名をそのまま残したいと敢えて変えることはなかった。

その「きのしたブックセンター」の新たな船出に、取材に来て下さったのがこの情報紙の記者さんである。「お忙しいので無理は承知ですが、またエッセイでも…」そのような話があったはず。現在、私は全国紙をはじめ七つの連載を抱えている。当時は八つだった。生意気かもしれないが、これ以上は無理だとして、新たな仕事は一切受けてはいなかった。ところが「俺でよければええよ。連載でやる？」と答えたので、記者さんに凄く驚かれていたのを覚えている。

私は京都府の出身で、現在は滋賀県に住んでいる。この地域にとってはいわば「余所者」である。だからこそ少しでも馴染みたいと、この出逢いを頂けた地に貢献したいと思ったのだ。

そんなきのしたブックセンターも11月でリニューアルから一周年を迎えることが出来ました。この一年間、箕面市にお住まいの方々からは「よく残してくれた、無くなっていたらネットが苦手だから何処で買えばよいのか判らなかった」と、全国の箕面市出身の方からは「思い出の地を残してくれてありがとう」と、感謝の声をたくさん頂きました。でも、本当に感謝しているのは我々です。ここから多くの縁が繋がり、それは今なお続いています。改めて御礼を申し上げます。

最後に、書店のオーナーらしく。きのしたブックセンターは阪急箕面駅から商店街を抜けて徒歩5分。大型書店に比べれば本の量が多い訳ではないし、特別変わった本があるという訳でもありません。いわゆる町の本屋です。だからこそ、地域の幅広い年代の方に気軽にご来店頂いております。そして我々は、本だけを売っているのではありません。物語を、そして思い出を届けていると思っております。どうぞお近くにお越しの際には、きのしたブックセンターにお立ち寄り下さい。従業員一同、心よりお待ちしております。

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

ほんの少しの勇気を持ってください。

総院長 小国 英昭

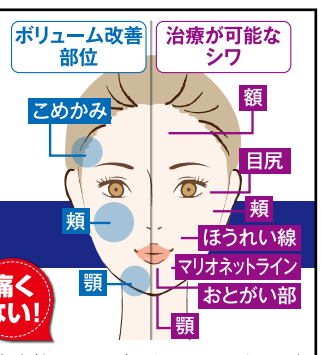
シワ取り注射

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!

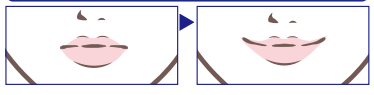
出血を抑えるマジックニードルと局所麻酔で最大限施術の痛みをなくします。

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 両胸200cc（片胸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。

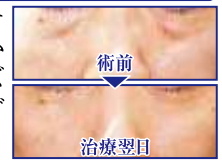
糸のたるみ取り「ハイパーリフト」
1本55,000円 左右1本ずつ2本で11万
特殊な糸を使ってフェイスライン・頬のたるみを治療する最新のリフトアップ術です。引上げによる小顔効果もあります。

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

パ 保育士　JR岸辺駅徒歩5分、16分

家庭と両立できる充実のサポート体制 ブランクのある方、子育て中の方大歓迎

当園に子どもを預けながら自身も保育士として働いている先生など、子育て真っ只中の方が複数名活躍中!「育ち合う」の方針のもと「おかげさま」の感覚でお互いに助け合っています。クラスに対して教員の人数が多く、サポート体制が万全。勤務時間帯もご相談ください。扶養内勤務の方、未経験の方も大歓迎!見学は随時受付けています。

JR岸辺駅徒歩5分・16分、自動車、自転車通勤OKで通いやすいのも魅力

［勤務地］
マーヤ敬愛保育園（吹田市岸部北1-15-8）
岸部敬愛保育園（吹田市岸部中3-19-19）

【マーヤ敬愛保育園】
職 保育士／パート 時 7時半～19時のうち4～8時間 給 時給1,100円～※7時半～8時半は100円アップ、18時以降は100円アップ 待 加入保険、有給休暇は法定通り、通勤手当（上限25,000円）、自動車通勤OK（専用駐車場あり） 資 25歳位～55歳位の方活躍中、保育士資格必須 休 土曜、日曜、祝日（週休2日制、土曜勤務も可）、介護・出産・育児休暇制度あり

【岸部敬愛保育園】
職 保育士／パート 時 15時～19時 給 時給1,100円～※18時以降は100円アップ 待 加入保険、有給休暇は法定通り、通勤手当（上限25,000円）、自動車通勤OK（専用駐車場あり） 資 25歳位の方活躍中、保育士資格必須 休 土曜、日曜、祝日（週休2日制、土曜勤務も可）、介護・出産・育児休暇制度あり

【申込は各園の採用係へ】
マーヤ敬愛保育園　06-6378-0808（採用係）
岸部敬愛保育園　06-6387-2320（採用係）

～ 主婦の「働きたい！」を応援 ～

マチシゴト

Let's working

正 パ 歯科衛生士　阪急関大前駅 徒歩30秒

週休2.5日、復職しやすい歯科クリニック

最新の審美歯科が学べる手厚い研修制度でブランクや未経験の方も安心して働けます。1日の担当は5～7名とゆとりある診療体制で患者様との関係は良好!産休育休取得実績もあり、休みの希望も柔軟に対応します。

衛生士としてキャリアアップしたい方にもピッタリの環境です!

［勤務地］**みずたに歯科クリニック**（吹田市千里山東1-4-15）

職 歯科衛生士／正職員・パート 時 ［正］月・火・金:9時～19時（休憩60分）、水:9時～14時、土:9時～17時（休憩60分）［パ］週2日～、半日からOK 休 完全週休2.5日（木・日・祝・水曜午後）※固定・変動選択可、有給休暇初年度10日、年末年始、GW、夏季 給 ［正］月給25万円～（試用期間3ヵ月は24万円～）［パ］時給1,420円～ 待 産休・育休取得実績あり、交通費支給、住宅手当（上限2万）、資格取得支援制度、スタッフルームあり、ホワイトニング無料、審美メニュー受け放題 資 歯科衛生士免許をお持ちの方、ブランクOK!未経験者歓迎 応 電話もしくはHPお問合せフォームから

【申込はこちら】みずたに歯科クリニック
06-6388-7676　https://mizutani.dental/

訪問サービスを活用しませんか？

医療・介護保険を利用して薬剤師の訪問サービスが受けられます

薬剤師がご自宅までお薬をお届けし、服薬支援を行います。

- 他院のお薬、一般薬との飲み合わせをチェック
- お薬を飲みやすくし、提供
- 残薬を確認し、医師と相談して残薬を整理
- 医師と連携をとり治療をサポート

［実施店］千里中央店、LC薬局、上新田店、萱野店、清和台店

薬とは、草を食して楽しくなることに源あり
ともに歩み、ともに育む
笹川薬局　漢方・調剤・医薬品・化粧品

［本　店］豊中市新千里東町1丁目3番234号 せんちゅうぱる専門店街2F
［営業時間］平日／9:00～20:00、日祝／10:00～19:00

HPはこちらから

ご質問・ご要望など お気軽にお尋ねください　TEL.06-6832-2665（担当:秋山・瀧野）

パ 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!

園庭には大きな砂場や畑もあり、夏は水遊びも楽しめる認可保育園。

［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・曽根南保育園でも同時募集

職 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）待 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（ベネフィット・ワンなど）資 要保育士資格、未経験者・ブランクありOK 応 お電話か下記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

女性のための 4日間連続講座
仲間とふみ出す！
キャリアチェンジ講座

参加無料

転職をめざす方も！ 今から就職準備をする方も！

豊中市 TOYONAKACITY

1/26［木］	2/2［木］	2/9［木］	2/16［木］
自分を知る オリエンテーション キャリアのたな卸し 自分の強みを知る	社会と地域を知る 公的資源を活用する 求人情報の探し方と 最新求人の動向	面接対策・基本編 履歴書・職務経歴書の書き方 受かる応募書類の作成ポイント	面接対策・実践編 希望する企業に採用されるための面接徹底対策

全日程 無料保育あり

講師：佐々木妙月さん
就活はひとりじゃない！ 仲間と一緒に がんばりましょう！

［時間］13:00～16:00
［会場］とよなか男女共同参画推進センター すてっぷ 視聴覚室
［講師］情報の輪サービス株式会社/代表取締役 佐々木妙月さん
［定員］16名（事前申込・先着順）

お申込み お問合せ　とよなか雇用創造協議会 "eとよ"
主催:豊中市／とよなか雇用創造協議会/一般財団法人とよなか男女共同参画推進財団
TEL.06-6335-7177（受付／月～金 9時～17時半）

SENRITO よみうり

YOMIURI PLAZA 催事出店者募集

北大阪急行「千里中央駅」／大阪モノレール「千里中央駅」徒歩1分

「SENRITOよみうり」2階のイベントスペースです。駅や周辺施設とはデッキで結ばれており、スーパーやクリニックもあるため毎日たくさんのお客様が来館されます。お気軽にお問合せください。

物販・展示会・ワークショップ
各種催事でご利用いただいております

小区画でもご利用可
-貸出し備品：机・椅子・ベルトパテーション等-

【 催事例 】
古書／ベーカリー／スイーツ

SENRITO よみうり
お問合せ先／大阪府豊中市新千里東町1-1-3（SENRITOよみうり管理事務所）
TEL.06-6834-4300　受／9時～18時
http://senrito.jp/

2023年 今年は婚活をはじめませんか？「 シティライフ 婚活 」

北摂の情報紙シティライフは「人と人、人と店・企業をつなぎまちを元気にすること」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。

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。

シティライフは日本婚活相談所連盟(IBJ)の正規加盟店です。 IBJ

会員数・成婚数 NO.1

登録会員 **81,593名** ※2022年10月現在

成婚数 **14,671名** ※2021年の年間成婚数

安心安全な お見合いシステムで

パソコン・スマートフォンからいつでもどこでも、お相手検索をしてお見合いを申し込むことができます。「希望条件での検索機能」「趣味や興味などの"共感キーワード検索"機能」などを搭載しています。

- お相手検索
- お見合い申し込み
- お気に入り登録
- 担当仲人との連絡

独身証明提出必須の 安心お見合いシステム

活動される会員様に必ず独身証明の提出を求めています。住民票・卒業証明・資格証明・収入証明などを提出された方だけお見合いができるよう徹底管理しているため、安心して活動いただけます。

【 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 ▼

ラニーノーズ 洲崎貴郁

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

よしもと芸人が書く 好き勝手コラム

YOSHIMOTO

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

これまでのコラムはコチラからチェック!

「ラニーノーズ 洲崎貴郁の ただのすざきコラム」

ハロー皆さま！お元気でしたか？コラムと言えばラニーノーズ洲崎、どうも！今入浴しながらこのコラムを書いています。最後までスマホ落とさないように頑張ります。

さて、皆さまはちゃんと健康でいますか？僕は正直健康的な事は一切しておりません。運動をしているわけでもなく、ラーメンや揚げ物は大好物ですし、お菓子も食べるしお酒も大好きです。

それが原因なのか、中学3年頃からご飯を食べるとすぐ胃痛がして夜も眠れない事がしばしばありました。胃薬を飲んでもまったく効かずに消化が遅い人間なのかと思い、夜な夜な狂ったように外を走り回っていました。

あまりに胃痛が続いたので高校生の時に胃カメラを3回飲んだこともありましたが、どれも原因がいまいち分からず「脂っこいものは控えて下さいねー」程度でした。

そんな胃痛と共に生き、30歳を過ぎた頃に初めて人間ドックを受ける事になりました。

その検査で長年胃痛だと思ってたのが、なんと胃痛ではなかった事が判明しました。お腹が痛かった原因は"胆のう結石"でした。胆のうとは胆汁という、簡単に言うと脂を分解してくれる液体を溜めておく臓器。らしい。

脂っこいのばかり食べるとコレステロールの結晶（いわゆる石）が胆のうの中に出来て、それが痛みを伴う。らしい。

胃のあたりが痛むから、てっきり胃痛だと思ってたけど、胆のうやったんかー！言うといてくれよー！そら胃薬飲んでも効かんわー！もうええわー！

やないで、ホンマに。どれほど今まで痛かったか…。この野郎。憎いぜ結石。

残しておくと痛みが増すだけだとの事で手術をする事に。人生二度目の全身麻酔…（その昔、声帯ポリープ切除の際に経験済）。

素晴らしい先生のお陰で無事に成功に終わり、痛みもなくなり本当に毎日美味しいご飯を食べております。痛くないってこんなに幸せなんだとついつい食べ過ぎてまたどこか悪くしてしまいそうな勢いです。今では取り除いた石を大事に保管してあります。あんなに憎かった石も出てくると可愛いもんです。

みなさん、どうか健康でいて下さい。何か異変があったらまっさきにお医者さんに診てもらって下さい！もし胆のう結石ができてしまった際はリモート呑みでもして分かち合いましょや。のぼせてきたのでこの辺で♪

次回のコラムは

マルセイユ
津田康平

おすすめイベント RECOMMEND EVENT

よしもとお笑いライブ in 枚方 2023
～ネタ＆吉本新喜劇 笑いの詰め合わせ！～

2023/1/29［日］ 1回目 13時半開演（12時半開場） 2回目 17時開演 （16時開場）

枚方市総合文化芸術センター 関西医大 大ホール

【出演】矢野・兵動/スーパーマラドーナ/ミキ/さや香/カベポスター/吉本新喜劇（酒井藍）ほか

▲ 詳細はコチラ!

※グルメ掲載店の特典に関してはお食事された方に限ります。

Good taste

＼“今”食べたい／

北摂グルメGUIDE

Good time

LABI千里で人気の地元野菜を使った手作りカフェ

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

日替わりアプサラ定食（ランチ1,220円/ディナー1,460円）地元野菜をたっぷり使い、スタッフみんなが持ち回りでメニューの考案から仕込みまで担当。

全席ゆったりとした店内で、心ゆくまで食事やお茶を楽しんで。

座敷とキッズスペースもあるので小さなお子さん連れでもゆっくりできると評判。

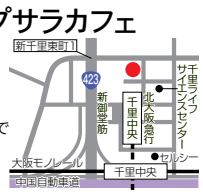
／Menu
- カレー定食……ランチ1,120円／ディナー1,360円
- 気まぐれ定食……ランチ1,020円／ディナー1,260円

※ディナーは食前酢・プチデザート付き。
- キッズプレート……420円～
- ドリンク……460円～

／特 典
この記事持参でお食事の方に
ドリンクバー通常270円→**110円!**
（23年1月末まで、他券併用不可）

野菜とつぶつぶ アプサラカフェ

豊中市新千里東町1-2-20
LABI千里 4F
営／11時～21時（LO20時半）
木曜定休　禁煙
※年内営業は12/31の16時まで
23年1/3から通常営業
06-6836-5980



期間限定「山の冬定食」が人気 あたたかいそばもおすすめ

天ぷら定食が690円～食べられる「天ぷらの山」。山の冬定食1,100円（左写真）がおすすめで、のどぐろ、ホウボウ、カニかま、ナス、レンコン、ごま餅が付いた内容。そばも用意されており、ご飯とみそ汁のかわりに大そばにするか、定食に小そばを付けることができる。定食や天丼のテイクアウトも有り。年始は1月5日から営業。

箕面本店

吹田グリーンプレイス店

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

／特 典
この記事持参で
蒸しプリンをサービス
（平日のみ、箕面本店のみ、数量限定、1月末まで）

天ぷらの山

http://yama-yama.com/

【箕面本店】
箕面市船場東3-9-2-1F
営／10時～21時（LO20時半頃）
全62席
（カウンター38席、テーブル4席）
店舗前専用駐車場全11台、不定休
12/29～1/4は休み、禁煙
072-730-2290

【吹田グリーンプレイス店】
吹田市片山町2-3-3
営／11時～21時（LO20時半頃）
全45席
（カウンター21席、テーブル4席）
施設内駐車場有、不定休
12/29～1/4は休み、禁煙
06-6389-1190

Pusan's full of happiness diary

人気グルメブログ プーさんの満腹日記の

旨いもんを喰らう!!

このコーナーは、美味しい店を知り尽くすグルメブロガー「プーさん」からの、おすすめグルメ情報を紹介していきます。ブログもチェックしてみてください。

ブログは「プーさんの満腹日記」で検索

インスタグラム更新中!
@pu_san_manpuku
ブログ未記載のウルトラメチャ旨いお店も!

vol.90 **ランチコース 2,750円**

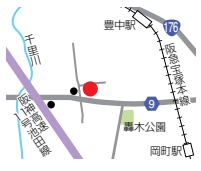
豊中の住宅街の中にある「enaveil（エナベル）」に行ってきました。家の１階を改装した綺麗な店内で感染対策も万全です。今日はランチコース（2,750円）をいただきました。まずは「サゴシのマリネ」。すごく綺麗に盛り付けてるので目でも楽しめますよね～。ウルトラメチャ旨い!続いて「サツマイモのポタージュ」。サツマイモ本来の甘味を感じてウルトラメチャ旨い!ではではメインの「朝引き鶏のガランティーヌ」を。ウルトラメチャ旨い!お肉のやわらかい食感に他の具材の味わいが合わさって、きのこやナスとの相性もバッチリです。最後はデザートを。丁寧に作られていて、ウルトラメチャ旨い!是非予約して行ってみてくださいね～。

取材協力 enaveil〈エナベル〉

豊中市立花町2-7-25-1
営／12時～15時半（LO14時半）
18時～21時半（LO19時半）
水曜定休、第2木曜・不定休1日休み
年内営業は12/30のランチまで、23年1/6から営業
06-7493-3810

MENU
- ランチコース……2,750円
- ディナーコース……3,850円
- ディナーコース（メイン2種）……6,050円

※ランチ、ディナーともに5日前までに要予約。
※内容は時期や仕入れ状況により変更。



丹波大納言小豆

ぜんざいフェア

丹波大納言小豆を使った「ぜんざいフェア」が今年も開催されます。丹波市内の飲食店33店舗で提供される自慢のぜんざいをぜひお楽しみください。

2022 11.1 TUE 〉 2023 2.18 SAT

丹波大納言小豆 ぜんざいラリー

参加店舗で対象商品を食べてスタンプをゲット!スタンプの数に応じて「たんば共通商品券」が当たります。ラリーのパンフレットは参加店のほか、市役所、市内の観光案内所で配布。詳細はホームページをご覧ください。

A賞	スタンプ6個	丹波市内で使える「たんば共通商品券」	5,000円分 ＋丹波市産 大納言小豆 粒あん	抽選で10名様
B賞	スタンプ3個	丹波市内で使える「たんば共通商品券」	1,000円分	抽選で30名様

［ 主 催 ］丹波大納言小豆ブランド戦略会議　丹波市/丹波ひかみ農業協同組合/丹波市商工会/丹波市観光協会/丹波大納言小豆生産振興会/兵庫県丹波県民局

お問合せ：丹波大納言小豆ぜんざいフェア事務局　（株）シティライフNEW
MAIL：info@tamba-zenzai.com
TEL 06-6338-0640（受付は平日の10時～18時）
■公式サイト
https://tamba-zenzai.com

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

デコポンでおなじみの品種！
熟成 不知火
糖度は13度以上と、甘みが強く、ほどよい酸味があり濃厚な味わいが特徴。果肉もやわらかくジューシーです。

訳あり 味は全く変わらない

甘酸っぱい冬の味覚を楽しむ
不知火&甘平 食べ比べセット
（5キロ／各品種8～12玉入り）
3,600円
150セット限定
送料込
※2月中旬以降出荷開始

愛媛県が誇る
高級品種 甘平
薄くてやわらかい外皮と果肉を包む皮が薄く、剥いて食べやすいことが特徴。大粒の果肉はジューシーで食べごたえ満点です。

SOCIAL

千里中央公園にカフェやミニショップなど 2023年3月に開業予定

千里中央公園は千里ニュータウンの中央に位置する約14.2haの公園で、体育館や総延長150mのローラー滑り台などの施設がある。豊中市は多くの市民が利用する公園としているが、より一層のストックの活用を目指し、2020年3月千里中央公園再整備基本計画を策定し、民間事業者の公園運営への参入や再整備について方針を定めた。

市は計画の実施にあたり「千里中央公園再整備にかかる活性化事業」を公募し、「千里阪急」を傘下に持つエイチ・ツー・オー リテイリング（大阪市北区）を代表事業者とする「千里中央公園パートナーズ」を選定し、22年1月に基本協定を締結した。他の構成事業者はローソンとNTT西日本。また協力企業にはアーバンリサーチなどの5社が含まれる。計画では地域食材を使った料理やソフトドリンク、アルコールが提供されるカフェや、公園で飲食可能なドリンク、アイスクリームなどが販売されるミニショップを開業する。また、地域住民、学生、ボランティア、企業などが共同参画し「創造の場」として活用できるコミュニティスペースも設置。またアパレルショップ「アーバンリサーチ」（大阪市西区）は公園グッズ企画商品化や菜園プロデュースを実施するとしている。

FM COCOLO × CITYLIFE ／ 音楽のCOCOLO Vol.42

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

独特なヴォーカルとメロディアスなサウンドが刺激的な1枚

ALBUM
Stumpwork

–

ARTIST
Dry Cleaning

新年明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。
サウス・ロンドンのロックシーンでも、異彩を放つ4人組、ドライクリーニング。とびきり個性的なバンドです。結成当初はインストバンドだったのですが、そこに紅一点のヴォーカル、フローレンス・ショウが加わり、現在の4人組になりました。元々大学で絵画の講師だったフローレンス。ドライ・クリーニング以前の音楽キャリアは皆無だそうです。そのフローレンスのヴォーカルが独特で、まるでアレクサのような、お経のような（笑）。歌というよりはポエトリー・リーディングに近いヴォーカルが強烈に耳に残ります。それとは対照的にギターサウンドはメロディアスで、そのコントラストが刺激的。アルバムのジャケットと同じように、記憶に残る、というより、脳裏から離れない、といった感じでしょうか。またの来日を楽しみにしています。

Dry Cleaning（ドライ・クリーニング）/ 2017年にロンドンで結成されたイギリスのポストパンクバンドである。ボーカルのフローレンス・ショー、ギターのトム・ダウズ、ベースのルイス・メイナード、ドラムのニック・バクストンから構成されている。2021年にデビュー・アルバム『New Long Leg』をリリース。

SELECT DJ

meme

12月4日生まれ O型。神戸出身、神戸在住。大学卒業後、渡米。阪神淡路大震災を機に帰国。 1996年4月、FM COCOLO「Beyond The Border Asian Music Shop 亜州音楽商店」でDJデビュー。その後、朝の帯番組やワイド番組を担当するなどラジオでの活動を本格化させる。・現在の担当番組「M's Groove」（月-木）11:00-14:00

俳句 ／ HAIKU

【つぶやき評】

「エンジンをかけたらフロントガラスがくもった」が散文です。俳句にすると〈エンジンの音の近くに返り花〉〈返り花フロントガラスすぐ曇る〉となります。季語を決め、定型に収める。散文から韻文へ。挑戦してください。

【優秀賞】

冬日向球根ひとつづつの位置　吹田市　森戸　秀次

春になれば植えられる球根。そこへ冬の日差しが広がってゆきます。球根は固まって置かれているのでしょうが、ひとつひとつの位置が決まっているようにも見えます。春を待つ球根の姿がくっきりと浮かびます。

【入選】

空海の寺の土塀や石蕗の花　吹田市　高嶋　文範

空海の寺と言われれば、土塀の様子が鮮明に見えてきます。石蕗の花もまた。

絵葉書の国は平らか返り花　枚方市　菅井　香永

平和な国の風景の絵葉書でしょうか。返り花がよい効果をもたらせています。

よくもまあ日本に生れて菊日和　茨木市　河本　要

大胆に表現したことが菊日和という季語に素直につながりました。

菜箸のまあるく焦げて冬立ちぬ　和泉市　押見げばげば

「まあるく」が眼目。これからの厳しい冬にもこの菜箸が活躍しそうです。

マカロンの隙間に水曜日の小春　豊中市　山上　秋葵

「水曜日の小春」という言葉。句集の題名になるような素敵な言葉です。

【佳作】

もういいかいもういいよと散るもみじ　茨木市　廣田　静子

枇杷の花使い古しの皮鞄　吹田市　堀田　恵美子

新米や指をはみ出す握り飯　吹田市　秋山　寛

くやしさは大根なますの鷹の爪　茨木市　藤井　晶子

虫の音の澄みて長湯となりにけり　茨木市　角島　健二

11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。

箕面公園いいね！プロジェクト 〈イベント案内〉

自然観察会「冬の野鳥と冬の果実をさがそう」

冬の森。
ひっそりとしたたかに生きぬく鳥たちと、
鳥たちに人気の冬の果実をさがしてみよう

日時▶ 1月15日（日）10:00～12:00
雨天中止
集合▶ 箕面公園昆虫館まえ
対象▶ どなたでも
定員▶ 15人　※要事前申込み（先着順）
参加費▶ 100円/ひとり

Minohネイチャーノルディックウォーキング

インストラクターによるポールをつかったストレッチや効果的な歩き方をレクチャー。
滝道や山道で冬の箕面をウォーキングしよう!

ゲスト講師：
中川弘佳氏
（ボディケアインストラクター）

日時▶ 1月21日（土）10:00～12:00
少雨決行
集合▶ 箕面公園昆虫館まえ
対象▶ 高校生以上　定員▶ 10人
※要事前申込み（先着順）
参加費▶ 500円/ひとり（ポール貸出し・おやつ付き）
※ポール持参の方は300円

楽しむ、近くの低山ハイク「真冬の箕面で山あるき」

凛と澄んだ冬の空気の中、箕面の山歩き。
こもれびの森・箕面ビジターセンター周辺などで約10～11km

日時▶ 1月29日（日）
10:00～15:00
少雨決行
集合▶ 阪急箕面駅まえ
対象▶ 高校生以上
※登り下りのあるコースを3～4時間以上歩ける基礎体力がある方
定員▶ 15人
※要事前申込み（先着順）
参加費▶
200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

［年末年始休館］12月27日（火）:定休館日
12月28日（水）:開館（年内最終開館日）
12月29（木）～2023年1月3日（火）年末年始休館
［冬期メンテナンス休館］2023年1月30日（月）～2月3日（金）　休館

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。

参加者募集　すべて事前申込みが必要です・定員あり　●問合せ・申込　072-721-3014（箕面公園管理事務所）

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

家族で音楽を楽しめるから、どんどん人気が広がる ママサークルによる吹奏楽コンサート『ぽこフェス！』

主催の『ブラスサークル＊ぽこあぽこ』は子育て中のママとパパが多いため、『ぽこフェス!』は子どもも楽しめるように工夫をしている。クラシックを知らなくても楽しめる曲と、アニメや映画等の選曲。演奏と共に曲にちなんだ寸劇も見せてくれる。衣装・小道具・大道具もすべて手作りして、大ホールを満席にするほどの人気フェスを9年も開催し続けている。その魅力について話を聞いた。

現在のメンバーは豊中と池田の人を合わせて約70名。20～50代の子育て中の母親が多くを占め、男性のメンバーも加わった。2022年11月の「ぽこフェス!」は豊中市立文化芸術センター大ホール1200席が満席になった。2023年は11月19日（日）に同ホールで開催予定。

豊中の育児サークルとして始まったママさんのブラスバンド

2006年、乳幼児の子育て中だったママたち約20名が集まって『ブラスサークル＊ぽこあぽこ』は結成された。楽器は壊れやすいため、普通の市民ブラスバンドは練習時に幼い子どもを連れて行くことができない。そこで楽器演奏をもう一度やりたい人達が育児サークルとして呼びかけたのが始まりだった。

『ぽこあぽこ』は子連れOKで平日午前の活動のため参加しやすく、1年でメンバーは40名まで増え、一回目の演奏会がすぐに開催された。しかし当時は、「音楽の経験が少ないから邪魔になるのでは…」と演奏会に出たがらないメンバーもいたそう。「それでもいいんです。自分ができるところだけでも参加して、みんなで演奏したことで達成感を得てくれたらいい。ただ音楽を楽しんでほしいだけなんです」と代表の藤井さん。出原さんはそんな姿勢に惹かれて参加した一人で、出産するまではプロのフルート奏者だった。「プロの音楽界は厳しくて、もう楽しい音楽はできないのか、と落ち込んでいた時にこのブラスバンドに出会い、一気に将来が明るくなりましたね」と語る。

文化祭のように皆がやりたい事をやればいい、が形になっていく

演奏会を重ねていくうちに、もっと子どもに楽しんでほしい、自分達も楽しみたい、と提案されたのが寸劇だった。「お面だけの演出から始まったのに、衣装を作れる人、工作が上手な人、ダンスを踊れる人など、次々とみんなの得意なことが集まって、演奏と同じくらいレベルアップしていったんです。寸劇を取り入れたことで、いろいろなメンバーにスポットが当たる機会が増えるのが良かった」と藤井さん。「難しい演出も何故かここでは“やれるかも”と思える雰囲気なんです。だから誰もがアイデアが出しやすい」と出原さん。そうやって今なお進化し続ける演奏会『ぽこフェス!』は定着していった。

自分だって何かができる、観客もそう思えてくる不思議なフェス

観客だった子ども達が成長し、フェスを手伝ってくれたり、音楽を始めた子もいる。通常のオーケストラのコンサートは幼児を連れていけないのでこの経験は貴重だそう。さらに観客であるお母さん達にも影響を与えていた。「同世代が舞台で頑張っているのを見て“私も何か始めたい、私にも何かできるのでは”と勇気づけられるようです。だから、子どもがいるからと諦めるのではなく、全部やってみたらいいじゃない!と伝えたい。学生時代に音楽をやっていた人は、せっかく努力して楽器を演奏する技術を身に付けたのだから、それを活かして今から楽しまないと!」と藤井さんが言うと、「皆さん、まずは『ぽこフェス!』を観に来て音楽を楽しんで!」と出原さんが声を合わせた。

「アラジンと魔法のランプ」の衣装や大道具、小道具もメンバーが制作。世界観をみごとに再現している。

代表の藤井祐子さん（左）とメンバーの出原香織さん（右）

ブラスサークル＊ぽこあぽこ

Instagram : https://www.instagram.com/pocoapoco.toyonaka
Facebook : https://www.facebook.com/pocoapoco.toyonaka
HP : http://poco-toyonaka.jugem.jp

SOCIAL

北千里に新施設がオープン 図書館など3施設が一体に

北千里駅から徒歩2分、多世代が出会い、つながり、交流する滞在型施設「まちなかリビング北千里（吹田市古江台3-8-1）」が11月22日にオープンした。児童センターと公民館、図書館が一体となることで、多世代の交流を生み出し、地域の子育てと学びを支援していくとしている。児童センターは、小学生以下（未就学児は保護者同伴）が利用でき、学習室や広場、おもちゃなども揃う。また、定期的に幼児教室も開催。公民館は大小さまざまな会議室や視聴覚室、調理実習室などもある。

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!

SOCIAL

多言語による相談窓口「吹田市多文化共生ワンストップ相談センター」を開設

吹田市では、2022年10月から、多言語による相談窓口「吹田市多文化共生ワンストップ相談センター」を開設した。これは子育て、教育、医療、福祉、仕事、在留資格など生活するうえでの困りごとを、多言語（相談者の国のことば）で対応してくれるというもの。窓口での相談のほか、電話やメールでも相談可能で、専門家（行政書士、社会保険労務士、弁護士）につなぐこともできる。外国人の方はもちろん、外国人に関わる日本人や機関・団体からの相談も受け付けている。相談は秘密厳守で無料。相談時間は月曜から金曜までの10時～16時。電話は06（6835）1770、メールはsoudan@suita-sifa.org まで。

場所：吹田市津雲台1-2-1
千里ニュータウンプラザ6階
（公財）吹田市国際交流協会（SIFA）
https://sifa-soudan.org/

■吹田市多文化共生ワンストップ相談センター（各曜日の対応言語）

月・木・金曜日		火・水曜日			
日本語	にほんご	日本語	にほんご	ベトナム語	Tiếng Việt
英語	English	英語	English	ネパール語	नेपाली भाषा
ロシア語	Русский	中国語	中文	インドネシア語	Bahasa Indonesia
		ロシア語	Русский	ポルトガル語	Português
		韓国朝鮮語	한국 조선어		

次号の巻頭特集「『暮らし』も『学び』も親子で楽しむ Kids&Mam」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17万部　●本紙にはPR情報記事が含まれています。
●無料で各戸に配布しています。必要のない方は、お手数ですがご一報ください。
問/株式会社シティライフNEW　TEL06-6338-0640　〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23

Cotani

箕面駅前ギャラリー「縁の自由空間」 1/22[日]・2/19[日]

※3月も開催予定

着物リメイクのオープンアトリエを開催

着物を新しい容(カタチ)へ

着物リメイクの専門ブランド「Cotani」のオープンアトリエを開催します。想いのある着物を処分してしまう前に…あらたな容(かたち)へ。大切につかうことにより、先人(母、祖母たち)の想いをつないでいきます。どなたでもお気軽にお越しください。

リメイク商品の展示・販売も行います。

着物の持ち込み無料相談も実施!

当日、着物をお持ちいただければ、状態を確認させていただき、どのようなリメイクができるのかお伝えさせていただきます。

日時 会場

1/22[日]・2/19[日] 入場無料

11:00～16:00

※3月も開催予定

縁の自由空間 Salunpowaku サルンポワク

箕面市箕面6-2-18

公式Instagram　公式LINE

入学・卒業シーズン向け
留袖ドレスの試着・販売も

会場では、入学・卒業シーズンにピッタリの「留袖ドレス」を展示・販売します。試着もできますのでお気軽にお声がけください。

Pick up!

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「通い放題」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」冬期講習は、1ヵ月の通い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ヵ月通い放題　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

創業30年の信頼と実績
古本・ゲームでおなじみ! あの古本市場が!

古本市場(ふるほんいちば) 箕面店限定で
金・プラチナ買取強化中!
無料査定!手数料0円!
金相場上昇中!!

ブランド古着・お酒・テレカ・金券・Zippoなど

テレホンカード高額買取中
•50度数 →250円買取
•105度数→450円買取

【買取受付時間】金プラチナ・ウィスキー・ブランデー/10時～17時30分　金券/10時～20時

HP　Twitter

古本市場(ふるほんいちば) 箕面店
箕面市半町4-3-40
営業時間/9時～0時
駐車場/26台
TEL.072-721-0795

その居心地の良さ、北欧クオリティ。
8年連続受賞!
お客様満足度総合1位
※2015～2022年 オリコン顧客満足度® 調査 ハウスメーカー 注文住宅 第1位

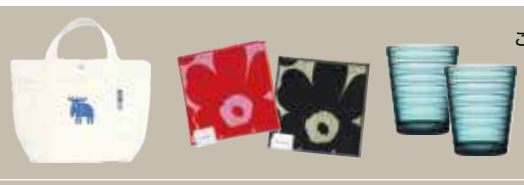
SASTAINABLE & COMFORTABLE
ここが違う!
スウェーデンハウス

1 北欧の自然が育てた家

2 木製サッシ 3層ガラス窓を標準装備

3 全棟高性能 保証表示システム

ご来場予約でプレゼント進呈!



ご来場予約はこちら

ご来場予約&「シティライフを見た」とお伝えいただくと、もれなく北欧グッズプレゼント!

株式会社スウェーデンハウス 千里店

[営業時間] 10:00-17:00・水曜定休・新年は1月2日より営業しています

TEL.06-6816-5011　公式サイトはコチラ▸

〒565-0826 大阪府吹田市千里万博公園1-7(ABCハウジング千里住宅公園)

Sweden House

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。

8 THE THALASSO「ピンクリラックス」モイストキット(約3,000円相当) 2名

【提供:ステラシード株式会社】

エレンス2001 スカルプシリーズ シャンプー・トリートメントセット(かたい髪用)(約3,000円相当) 2名

【提供:株式会社マーナーコスメチックス】

109シネマズ共通平日招待券(一部店舗を除く) ペア5組

天然素材のお風呂用ハーブと吉野のひのき玉のセット(約3,000円相当) 2名

【提供:株式会社紀伊スタイル】

【提供:関西テレビ放送株式会社】

ハチエモングッズセット 10名

ドンタコス絶品タルタルソース1箱(12袋入り) 5名

【提供:株式会社 湖池屋】

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】

Mr.Children「GIFT for you」
12月30日(金)公開

(C)2022 Mr.Children「GIFT for you」製作委員会

「映画 イチケイのカラス」
1月13日(金)公開

(C)浅見理都/講談社
(C)2023映画「イチケイのカラス」製作委員会

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:1/22(日)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

◆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。