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

4
2023 APRIL
vol.472
北摂EAST
高槻・茨木
摂津
3月31日発行　無料
シティライフは再生紙を使用し、
植物性インキで印刷しています。

発行　株式会社シティライフNEW　https://citylife-new.com　E-mail info@citylife-new.com　〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23　TEL06-6338-0640　FAX06-6368-3505

“おいしい”が満開

春爛漫 さくらめぐり

P.2―3掲載

表紙／撮影：森山まゆこ、福山英明、木村正史、宇津木健司

暮らし　P.4～5
暮らしを豊かにする プロフェッショナル
新年度が始まり、生活環境が変わることが多いこの季節。この機会に、暮らしのお悩み事はプロの専門家に頼って解決しませんか。

特集　P.6
お気に入りを探す My Favorite
長く付き合いたくなる、あなたのお気に入りを探してみませんか。今回は、北摂にある「こだわりの品々」をご紹介します。

子育て　P.8～9
「暮らし」も「学び」も親子で楽しむ Kids & Mam
子どもたちは様々なことに興味津々。習い事を通して楽しい時間を過ごしながら、その子の持つ可能性を引き出しましょう。

ビューティ　P.11
本当におすすめしたい 人気美MENU
春の訪れとともに、輝く肌や美しいスタイルをめざしてみませんか。ビギナーにもおすすめの人気メニューをご紹介します。

特別コラム　P.26
直木賞作家・今村翔吾さんのコラム「吾、翔ける」

ニュース　P.30～31
SDGs達成に向け全学で団結する関西大学
地域との連携を密に
大阪・関西万博へ

P.18～19
EXPOCITY press Vol.78

イベント

西日本最大級のカレーの祭典 カレーEXPO

4/15(土)・16(日)・22(土)・23(日)開催 P.24～25

西日本最大級のカレーの祭典「カレーEXPO」が今年は2週にわたって開催。10回目となる今回もグルメブロガーが関西の名店を厳選し、33店舗が出店します。さらに、スイーツEXPOやおいもEXPOも同時開催。春の気候が心地よい万博公園で絶品グルメを堪能しましょう。

※特典は店舗利用された方に限ります。

ランチ マルゲリータピザ 1,430円
（サラダ・スープ付）

Forest cafe & dining フォレストカフェ&ダイニング

高槻産の素材にこだわったランチ＆デザート

アンティーク調のインテリアが魅力のカフェ。地元高槻の野菜を使用するなど食材にもこだわりがあり、「マルゲリータピザ」は、低温殺菌牛乳と天然塩のみで作られたミルキーなモッツァレラチーズを使用。そのほか高槻産米粉「清水っ粉」を使ったグルテンフリーの「米粉のマフィン」や、チョコケーキがのったいちごパフェなどデザートも人気。

高槻市浦堂2-21-3
営／11時～17時（ランチもすべての時間OK）
火曜定休　禁煙　※ペット同伴可

080-7838-4757
Instagram@forest_cafe_and_dining/

米粉のマフィン（店内440円、テイクアウト330円）はおみやげにもおすすめ。

特典 アプリのクーポン画面提示の上、ランチメニューご注文の方、デザートハーフセット550円を**50円OFF**（5月末まで）

摂津峡・桜広場

高槻市大字原地内

3/25（土）～4/9（日）の
金土日はライトアップも開催

摂津峡公園の南側にある桜広場は、園内で最も大きな広場。周辺には約3,000本の桜が植わっており、桜の下でゆったりとお花見を楽しむことができる。今年は金土日にライトアップ（18時～21時）も行われる。

プランセス 572円（イートイン価格）
紅茶・コーヒー（HOTのみ）550円

maison de fraise メゾン・ド・フレイズ

苺のケーキやクグロフで春の訪れを楽しもう

閑静な住宅街の一角にある、住居の一部を店舗にした小さなパティスリー。ケーキはいちごのムース＆ジュレに、いちごのお酒をほどよくきかせた「プランセス」など、季節の素材を使ったものが中心。お花見に持って行きたい焼菓子は「紅茶クッキー」（194円～）や「フィナンシェ」（238円～）のほか、出店イベントで大好評の「自家製セミドライ苺のクグロフ」（お試しサイズ675円～、ホール2,700円～）も販売。

高槻市南平台1-6-5
営／11時～19時（日曜は～17時）
月曜・火曜・水曜定休　禁煙

072-628-8647
http://www.maison-de-fraise.com/

特典 アプリのクーポン画面提示の上、2,000円以上お買い上げの方に**ティーバッグ1個プレゼント**（5月末まで）

めぐり

見る人を楽しませてくれる美しい桜。散歩にピクニックに、歩いて桜めぐりを楽しみませんか。今回は北摂各市の桜の名所から、近隣の個性豊かなグルメ店まで、春のお出かけにぴったりなスポットを紹介します。

CityLifeNews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。

Pasta Plan 1,600円（前菜・パン・コーヒーor紅茶付）
デザート盛り合わせ 400円

Ristorante italiano hinata リストランテ イタリアーノ ヒナタ

自家製手打ちパスタと高知産野菜のランチ

芥川商店街にある人気のイタリアン。毎朝、高知から届く新鮮野菜たっぷりの前菜は、自家製のリコッタチーズや、コッパという豚の首元の生ハム、天然の鯛のマリネも楽しめる珠玉のひと皿。本場イタリアでは主流のショートパスタも手打ちしているため、もちもちの食感が味わえる。パンやソースもすべて自家製という、こだわりぬいたシェフの技を楽しんで。

高槻市芥川町２-13-1
営／ランチ二部制 ①11時半～ ②13時半～（予約がおすすめ）
ディナー17時半～21時（LO.20時）
月曜・日曜定休　禁煙

072-655-9518
https://faemersmarket-hinata.owst.jp/

特典
アプリのクーポン画面提示の上、ランチご注文の方、デザート盛り合わせ（400円）を**50円OFF**（5月末まで）

芥川桜堤公園

高槻市清福寺町12-12

満開の桜のアーチは圧巻
河川敷でお花見を楽しもう

門前橋（もんぜんばし）のたもとの芥川沿いに整備された河川敷公園。春にはその名の通り堤防に沿うように桜が咲き誇る。公園内には石階段や広場があり、シートを敷いてゆっくりとお花見を楽しめるので、気軽に出かけてみよう。

月替わりランチセット　1,100円
（自家製スープ・ミニマフィン付）　要予約

米粉焼き菓子・ごはん工房 Un＋ アンプラス

ナッツや季節の素材を巧みに組み合わせた米粉マフィン（小180円～・大320円～）。

マフィン＆スープがついた体にやさしいお弁当

『子ども・家族・大切な人に食べてもらいたいおうちごはん』がコンセプト。テイクアウトの月替わりのランチセット（要予約）は、できるだけ高槻産などの無農薬や有機野菜を使い、調味料にもこだわっている。自家製玉ねぎこうじをコンソメ代わりに使った野菜のポタージュも満足感あり。食後にうれしい小ぶりなマフィンも付いてくる。

高槻市真上町2-5-6
営／週2～3日営業　11時～15時
4月の営業日：6・7・8・11・12・19・20・27・28日
不定休 ※インスタグラムで確認を

070-8580-1087
Instagram@un_plus_

特典
アプリのクーポン画面提示の上、2,000円以上お買上げの方
50円OFF（5月末まで）

※今年はぼんぼりの設置無し

元茨木川緑地

茨木市田中町、上泉町、片桐町、元町、大手町、新庄町、主原町、玉水町、玉櫛一丁目、沢良宜東町、高浜町、横江二丁目

散策しながら桜を愛でよう

茨木市の市街地中央を貫く形で約5kmにわたって緑地帯が続く。「川端通り」、「桜通り」と名付けられた道路に沿うように園路があり、春にはソメイヨシノを中心に1000本以上の桜が咲き誇る。歩きながらめぐるのもよし、座ってゆっくりとお花見を楽しむこともできる。

KOTOYA CAFE コトヤカフェ

発酵食スペシャリストの野菜たっぷりランチ

発酵食スペシャリストと食育アドバイザーの資格を持つ店主が手がけるランチプレートは、メインと手作りの味噌や塩麹を使ったおかずが盛りだくさん。たれが選べる「せいろ蒸し温野菜」は野菜の甘みや旨みを味わえる。国産小麦＆よつ葉バターを使用した「キャラメルナッツチーズケーキ」や自家製濃厚プリンなどデザートも一緒に楽しみたい。

茨木市園田町10-2
営／ランチ11時半～13時45分（LO.）
カフェ14時～16時半（LO.）
月・木・日曜定休　禁煙
☎072-664-9366
Instagram@pukuchike

ランチプレートに追加できるケーキセット（750円）は、ショーケースから好きなケーキを一つ選べる。

特典
アプリのクーポン画面提示で「ランチプレートケーキ＆ドリンクset」2,400円を**50円OFF**（5月末まで）

ランチプレート（単品）
1,650円

おばんざいや 駐輪前 おばんざいやちゅうりんまえ

お花見気分を盛り上げる春満載のお弁当

素材の持ち味を生かした、季節のおばんざいがいただける。期間限定の「春のおばんざいのっけ弁当」（1日10個限定。前日までに要予約）は、ごはんの上に10種類もの手作りのおかずを盛り合わせて、彩りも華やかに。お花見帰りには生ビール付の「おばんざいSet」で一杯楽しむのもおすすめ。日本酒専門店から仕入れる厳選の酒と料理を楽しもう。

茨木市西駅前町8-5
営／11時半～13時(LO.)
17時半～23時
(日曜のみ17時～22時)
無休　禁煙
☎072-623-6111
Instagram@ibarakiobanzai

特典
アプリのクーポン画面提示で春のおばんざいのっけ弁当を**100円OFF**に（5/7まで）

おばんざいset
1,300円

春のおばんざいのっけ弁当 1,200円
※前日までに要予約（電話又は店頭受付）
※引取時間＆受付時間：11時～13時
※5月7日までの限定販売（除外日あり）

“おいしい”が満開 春爛漫さくら

明和池公園

摂津市千里丘新町２

４月１日（土）・２（日）
桜まつりを開催
10時～16時半（小雨決行）

健都にある、桜並木と遊具が人気の公園

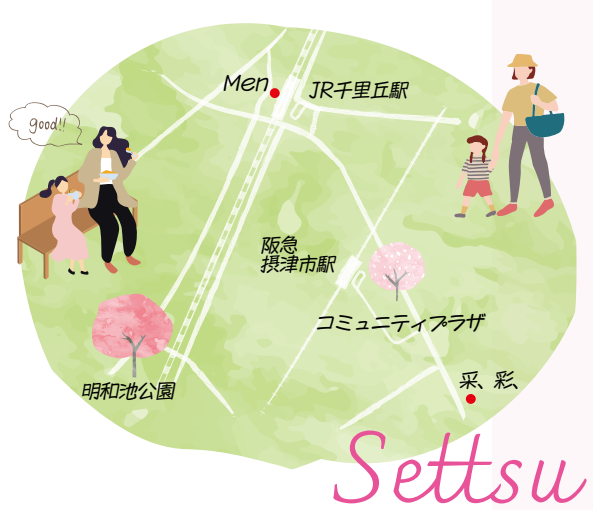
JR岸辺駅から明和池公園までの遊歩道は約140本の桜並木が続き、摂津市の新名所になっている。4/1（土）・2（日）には桜まつりが開催され、ご当地バーガーやスイーツ店が出店する。

コミュニティプラザ

摂津市南千里丘5-35

阪急摂津市駅すぐの美しい桜スポット

駅前のコミュニティプラザのアプローチにはソメイヨシノが15本ほど、隣接する境川せせらぎ緑道にも約10本ほど咲いており、通勤、通学途中でも美しい桜を愛でることができる。



Men メン

テイクアウトもできる石窯ピッツァとパスタ

石窯で焼き上げるピッツァと生パスタがランチ＆テイクアウトで楽しめる。ピッツァはさめてもおいしいオリジナルの生地で、石窯の遠赤外線効果で、外はカリッと、中はフワフワの食感に。テイクアウトのパスタは冷めても伸びにくいリガトーニを使用し、「リガトーニ・アルフレッドソース」など店内でも人気のメニューが揃う。テイクアウトは前日までに要予約を。

摂津市千里丘1-4-6 102
営／平日11時半～14時（LO.）
土日祝12時～14時半（LO.）
不定休　禁煙
☎06-6155-4066
Instagram@long_life_men

「水牛モッツァレラチーズのピッツァ」と「れんこんピッツァ」のハーフ＆ハーフ2,646円

特典
アプリのクーポン画面提示の上、店内飲食orテイクアウトをご利用の方
コーヒードリップパック１個プレゼント
（5月末まで）

リガトーニ・アルフレッドソース
1,628円（単品のみ）
（テイクアウトは1,597円）

生パスタランチセット1,485円
※ランチセットのパスタはボロネーゼやペペロンチーノになります。

鉄板ステーキ　采、彩、 さいさい

黒毛和牛・A-4ランクのステーキがランチタイムならではの価格で

上質なステーキがリーズナブルにいただける同店。イチオシは、ほどよくサシの入ったA-4ランクの希少部位「カイノミ」を使用した「純黒毛和牛ステーキランチ」。やわらかなお肉は旨みにあふれ、とろけるようなおいしさ。ランチは他にも牛ハラミステーキセット（1,260円）などが揃う。テイクアウトもできるのでお花見のお供に（前日までに要予約）。

摂津市三島3-1-32　1F
営／11時～14時（LO.）、17時半～22時（LO.）
水曜定休　禁煙
☎06-6317-3150
Instagram@saisai0427

特典
アプリのクーポン画面提示の上、純黒毛和牛ステーキランチを店内でご飲食の方
自家製アイスをサービス（4月末まで）

この日は「ゆずのバニラアイス」が登場。

純黒毛和牛ステーキランチ　2,650円
（お肉100ｇ、ごはん、みそ汁、ミニパスタ付）

編集部がオススメポイントをピックアップ

暮らしを豊かにする プロフェッショナル

Professional

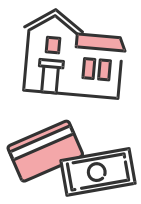
入学や進級など、新生活がスタートする4月。春ならではの暮らしに関わる困りごと、悩みごとを編集部がリサーチしました。ここで紹介している悩みの解消を含め、暮らしを豊かにしてくれる様々なプロを紹介。気分を一新したい春、理想の新生活を始めましょう。

飛散量増加で「今年は特につらい」ピーク過ぎても油断できない花粉症

春を迎え猛威を振るう花粉症。「国民の3人に1人が症状を感じる」というデータがあるほど患者の多い病気です。日本気象協会「春の花粉飛散予測」によると、今年は平年を上回る暖かさが続いていることから花粉が大量に飛散。大阪ではスギ・ヒノキがピークを迎え、5月からはイネ花粉の飛散が始まります。今年はピークが伸びる可能性があり、マスク着用が緩和されたとはいえ「まだまだマスクは手放せない」という人も多いはず。帰宅時に衣服を払ったり、室内の空気を綺麗な状態に保ったり、できるだけ室内に花粉を持ち込まない対策がポイントになります。

新たな気持ちで住まいを見直したい関連する補助金の活用がポイント

気持ちを新たにする春は、住まいの環境を見直したくなります。でも、「家が古いから今更どうにもならない」と諦めている人も多いのでは?住まい環境の見直しには、関連する補助金制度があり、それらを活用してリフォームをする方法があります。例えば、市町村ごとに設けられている耐震関連の補助金制度は、多くが1981年5月31日以前に建てられた建築物を対象としています。他にも、住宅の省エネ化を進める目的でスタートした「住宅省エネ2023キャンペーン」があり、今年3月下旬から交付申請が始まりました。こうした新しい制度を含め、自分の家に適した補助金制度があるかもしれないので、一度調べてみましょう。



片づけてもすぐに散らかる部屋断捨離でゆとりある暮らしを

新生活の準備に追われる時期。「気づけば散らかっている」ということはありませんか?収納も大事ですが、断捨離して物を手放すこともオススメです。ゲオホールディングスが行った調査によると、「断捨離をしたことがない人」は約4割。そのうち「物が捨てられない」と答えた人が約3割を占めました。「もったいない」「思い入れがある」など、様々な理由が考えられますが、忘れてはいけないのがストレスとの関係性。「部屋の散らかり具合が精神的なストレスに繋がる」というアメリカ・プリンストン大学の研究結果もあります。心身共にゆとりを持つために、少しずつ断捨離を進めていきましょう。

エアコンクリーニング 春の早得キャンペーン実施中

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）

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!春の新生活に備えてキレイな空気を!「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。フィンの内部まで丁寧に洗い流してくれる。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!

エアコンの吸気口に取り付けてカビ・においを抑えるパワーバイオをプレゼント!

編集部PICK UP

洗浄後の汚水は持ち帰りトイレや洗面所に流さない

まっつー

洗浄後の汚水を持って帰ってくれることにびっくり!流していただいてもいいのですが、きちんと処理して廃棄してくれるとのことで安心です。

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**
- **パワーバイオをプレゼント!**

（4月末まで・パワーバイオは先着30人まで）

箕面市今宮3-2-24
営／9時～18時　年中無休
072-728-5551
ホームページ

お得で便利な出張買取 フィギュア、プラモ、超合金、戦隊ロボ、レトロ玩具など買取強化中

買取専門店トレジャー 関西買取センター

コレクション品から、子ども玩具などを出張買取してくれるトレジャー。ワンピース・ドラゴンボールをはじめ様々なアニメ・美少女フィギュア、超合金魂、DX超合金、ガンプラ、ミニ四駆など買取してくれる。その他取り扱いアイテムは多種多様なので気軽に問合せを。遺品の買取やトラックなどの大量案件も対応OK。

【買取例】
- 仮面ライダー・スーパー戦隊・ウルトラマン玩具・レゴ・フィギュアなど
- HOゲージ・Nゲージ、京商・オートアート・エブロ・トミカなど
- 昭和ソフビ（マルサン・ブルマァク）・昔の超合金（ポピー・タカトク・クローバー）など

編集部PICK UP

動作不明でも相談OKなのがうれしい

まゆう

Switch、DS系、vita、PSP、PS系、NEO-GEO、セガサターン、ゲームキューブ、ゲームボーイ系、PCエンジン・レトロゲーム系や各ゲームソフトも買取してくれます。

特典 「シティライフを見た」で
買取額25%UP
（4月末まで）※他併用不可

受／9時～20時
年中無休
古物許可No. 大阪府公安委員会第622010123619号
0120-977-719
詳細はWEBをチェック!

お得に不用品処分 遺品整理、買取もお任せ

中岩商事

この道10年以上のベテランスタッフの迅速丁寧な対応が評判でお客さん同士の紹介多数。人気の積み放題メニューなら、急な引っ越しや遺品整理など大量の不用品が出たときにかなりお得!自社工場で分別するので、自分で事前に仕分ける手間も省けて楽々。まずは無料見積を。

Menu
- 軽トラック積み放題（1畳分）……13,000円
- 2トントラック積み放題（3畳分）…33,000円

（規定量を超えた場合追加料金有り）

特典 「シティライフを見た」と積み放題メニューをご利用の方、エアコン取り外し工事処分費**何台でも無料!**
（2023年12月末まで）

編集部PICK UP

関西全域どこでもまとめて任せられる

まっつー

大阪、兵庫、奈良、京都、和歌山、滋賀の関西全域を対応してくれるのが便利です。

写真を撮って送るだけの簡単見積もり

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/
LINE

夏に向けて空気をキレイに 新生活応援キャンペーン

アイ・コーポレーション 大阪店

大阪店店長 小見山さん

暑く感じる日も増え、夏もすぐそこまで。エアコンを使い始める前に掃除をしておかないとカビと埃を散布することになるとか。同社は最新の道具と工具を使い、エアコンの奥底に溜まった汚れまで一掃してくれる。電気代節約にも繋がるエアコン掃除をやっておこう。

特典 「シティライフを見た」で
- エアコン内部分解洗浄**5,280円**（2台目以降4,290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+1,100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
- 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

（4月末まで）

大阪市旭区中宮4-15-22　営／9時～18時　不定休
06-4981-7924

編集部PICK UP

全国研修で磨かれた技術

さいと

専門の技術研修で磨かれた技術の高さ、対応の良さにリピーターが続出している。最新のエアコンにも対応してくれます。

レイキング技法＋肌質別シャンプー 毛艶と肌の健康改善で一石二鳥

Dogsalon Bonds
ドッグサロンボンズ

ダックスやチワワなどダブルコートの犬種は一年中レイキングが重要だということを知らない人が多いのでは。柔らかい下毛のアンダーコートを丁寧に取ることで、オーバーコートに栄養が行きわたり毛艶が良くなるそう。このひと手間により、フケの軽減で地肌も健康的になる。同サロンでは肌質でシャンプーを選び、適格なケアで丁寧に仕上げてくれるので遠方から通う人もいるほど飼い主からの信頼が厚い。

MAYUさん

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

（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。

編集部PICK UP

わんちゃんの居心地を最優先

さいと

わんちゃん愛が強いオーナー MAYUさんが本当に素敵な人なんです!予約は頭数制限をしてなるべく待ち時間を無くし、カットを終えてお迎えを待つ間はケージに入れず、店内でストレス無く好きに過ごしてもらうスタイルなのでみんな居心地が良さそうです。

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!**
（4月末まで）

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
予約の空き状況は Instagramで
090-6062-8022

創業34年、施工実績3,500件 外壁塗装・屋根塗装・防水工事 専門店

近畿リビング株式会社
KINKI LIVING

近畿エリアの外壁塗装・屋根塗装・防水工事を手掛ける、創業34年の近畿リビング株式会社。施工技術はもちろんのこと、現場での円滑なコミュニケーションや整理整頓等の細やかな気配りが好評で、紹介や継続顧客が絶えない。塗装前の段階では、高圧洗浄とひび割れ補修を行い、丁寧に下地を作っていく。その後、塗料の質や成分を熟知した専属の職人たちが、壁材に最適な塗料を、きめ細かに塗装。塗装後も仕上がりを入念にチェック。最後の最後まで手を抜かない、誠実で丁寧な対応が選ばれ続ける理由だ。お客様のご要望があれば、内装・リフォームまでも手掛けるとのこと。

継続・紹介案件が多く、10～30年と付き合いが長い顧客が多いのが特徴。「完成度はもちろんのこと、作業開始前から丁寧な対応を心がけている点を評価いただき、ご紹介につながっています」と澤田一郎代表取締役。

編集部PICK UP

専属の職人がいるから安心 塗装で魅せる一流の仕事がすごい!

まゆう

一般的に職人は気難しく、話しかけにくいイメージがありますが、近畿リビングの職人さんは違います。困りごとにも親身に相談にのってくれるので、紹介が多いのも納得です。

Menu
- シリコン塗料・塗装工事1㎡ ……6,800円
- ラジカル制御塗料・塗装工事1㎡ ……7,800円
- フッ素塗料・塗装工事1㎡ …… 9,000円
- シリコン塗料＋光触媒フッ素コーティング・塗装工事1㎡ ……9,200円

特典 「シティライフを見た」で
4つの標準塗装コースで、
塗装工事半額・4階までの足場代無料
※屋根塗装工事のみの場合は、足場代無料の特典はなし。
（4月末まで・先着限定20棟）

大阪市淀川区
東三国4-10-2
営／9時～17時
不定休
06-6350-4111

無料ご相談もお気軽に!
詳しい取材の様子はこちらから

子どものために考える 相続カフェ

シティライフ読者限定 参加費無料（通常2,000円）

相続について学んだり、お悩みをご相談頂けます。

こんな方にオススメ
- 認知症や介護のサポートが心配だ
- 自分の相続対策が正しいか不安だ
- 実家の相続をどうしたら良いか分からない
- 子どもに迷惑をかけたくない

参加者の声
自分たちの考えで相続対策をしてきたが、本当にこれで良いのか不安でした。専門家がサポートしてくれたことで、家族が理解してくれて皆が安心できました。（高槻市在住 60代夫婦）

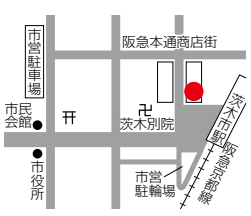
2023

第32回 4/5水・9日・12水・20木・29土 13:00～14:30

第33回 5/3水祝・8月・16火・24水 13:00～14:30

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

弁護士 **黒根 祥行**
弁護士（大阪弁護士会）
ふくおか洋一法律事務所 代表代行
甲南大学 法科大学院 特別講師



【会場】
ふくおか洋一法律事務所
茨木市永代町5
阪急駅前茨木ビル
（ソシオ1）3階311

丁寧に対応したいので各回1組限定

【申込み・問合せ】
TEL.072-634-3331
日程が合わない場合は個別に調整できます。
ご相談お待ちしております
詳細はこちらから ▶

【主催】株式会社 アイポス
茨木市園田町6-1 フィールドアン2F
アイポス で検索

アイポスとは…
人生100年時代を賢く過ごすために、退職後のライフプランニングから相続まで幅広いサポートを行っているコンサルタント。"金融商品を勧めない"をモットーに、生活が豊かになる手助けをしてくれる。

培った経験による確かな鑑定力 大切な品も納得いくまで無料査定

井上質店 高槻店

遺品整理や生前整理で手放すかどうか迷ったときに、相談や査定だけでも親身になってくれる井上質店。買取や質預かりについて詳しく説明してくれるので安心できると評判だ。創業73年の老舗だからこそ、他では出回らない情報に強く、各商品の相場にも詳しい。宝石や貴金属はもちろん、カメラや楽器など取り扱いの品は多岐にわたるので気になるものがあれば相談してみよう。

清潔感のある店内で女性も入りやすい。

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

3/20（月）現在の金相場
※K24（1g）8,700円・K18（1g）6,560円での計算
- K24の指輪（5g） ……43,500円
- K18のネックレス（20g） ……131,200円

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

編集部PICK UP

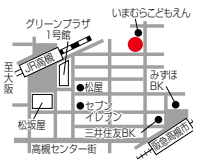
宝石鑑定士の資格を持つ 宝石のスペシャリスト

まっつー

鑑別技術やグレーディング、宝石の知識などを習得した宝石鑑定士（GIAG.G）の資格を持っています。独自のネットワークで流通状況に詳しいので幅広い商品に対応してくれますよ。

LINE査定はコチラ ▶

高槻市高槻町6-12
営／9時～19時
日・祝・
第3・4土曜定休
072-685-7078
井上質店 高槻店 で検索



妊活「授かる」「育む」をサポート 子宝漢法 ～補陽丸～

TVで話題! 妊活中の方が注目! 栄養素サプリ

これまで多数の子宝相談を受けてきた不妊漢方アドバイザーと国際中医師の共同開発により誕生した「授かる」「育む」をサポートする栄養補助食品。専門性の高い和漢ハーブを10種類配合。
ぜひ一度お試しください。

TVで放映されました! こちらをチェック! ▶
ベストハッピーアワード2021受賞!!

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

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!

お気に入りを探す My Favorite

マイフェイバリット

長く付き合いたくなる、
あなたのお気に入りを探してみませんか？
今回は、北摂にある
「こだわりの品々」を紹介します。
きっとあなたの"とっておき"が
見つかるはずです。

フランスの大自然の恵み　クレイ配合のクレンジングバーム

ヨーロッパ、とくにフランスで古来より美容や健康に重用されてきたクレイ。ミネラルを豊富に含み、皮膚の汚れを吸着する力が高いので、お肌の活性化と抗菌作用に優れていると、日本でも愛用する方々が増えている。30年ほど前、南フランスの高品質クレイを日本にいち早く持ち込んだアロマフランスでは、今春「クレンジングバーム」が新登場する。

100％天然由来のクレンジング成分でしっかりとメイクをオフ。「最近お肌のくすみや汚れが気になるようになってきて…。ほぼ毎日のことなので、クレンジングは自分にあったものを使いたいと思っていましたが、やっと出会えた気がします」と、かおりさんも使い心地に大満足の様子。クレイの効果で水系の汚れも油系のメイク汚れも一緒に落とすのでW洗顔いらずなのもうれしい。

そのほか、入浴剤、ソープ、化粧水、歯みがき粉、精油やハーブティーなどカラダにやさしく長く使えるアイテムがそろう。

My Favorite

クレンジングバーム
4,400円（80g）
お肌に優しい100％天然由来のクレンジング成分でしっかりとメイクをオフ。パック効果もあって、ワントーンアップした明るさに。

クレイとオリーブオイル配合。汚れをさっぱり、洗い上がりしっとりのクレイソープ。

大切な人や自身へのご褒美に最適なギフト用クレイバス（入浴剤）。

ロハスフェスタ万博 2023 春に出展決定！

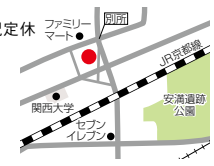
4/28（金）・4/29（土）・4/30（日）

10種類以上のハーブから、お好みのブレンドができる「ハーブ掴み取り」やイベント限定品の販売を実施！

La Carriere de Aromafrance

〈ラ・カリエール・ドゥ・アロマフランス〉

高槻市古曽部町2-10-30
営／10時～17時　土日祝定休
※スクール開講日等
臨時休業あり。
詳細はInstagramにて。
072-685-8931
クレイ高槻 で検索



オンラインショップはこちらから！

Menu
- クレイ（グリーンイライト）100g……1,383円
- クレイソープ ヴェールナチュール……1,650円
- ギフティングクレイバス……2,200円

特典 「シティライフを見た」と来店購入の方に
クレイサシェを1個プレゼント！（4月末まで）

私が体験しました

読者モデル かおりさん
「使った後に顔を触ると柔らかくなってる感じがしました。100％天然素材なので安心して使えますね」

あなたの暮らしをより豊かにする「自分フィット家具」

スウェーデン、デンマーク、エストニアなどの北欧インテリア雑貨と、日本の家に調和する家具がそろうNAGI LIVINGでは、日本の暮らしに取り入れやすいミニマルな空間づくりを提案してくれる。わが家にフィットする「置きたい」ダイニングテーブルを探すとき、どうしてもハードルとなるのがサイズ感。デザインや素材が気に入ってもフィットしなくてあきらめることも。エストニアの家具ブランド「UUP DESIGN」の協力で制作したこのダイニングテーブルは、サイズを自由に選ぶことができ、素材は木の温もりが伝わる無垢材、汚れ・傷に強いメラミン天板などから選ぶことができるので、そんな心配いらず。テーブル脚も他の種類・カラーバリエーションがありチョイスOK。きっと自分が思い描く空間を実現してくれるだろう。

住宅リノベーションも行う会社が運営しているので、住まいに関することなら希望にあわせて多彩な提案もしてくれる。日本ではあまり見かけないアイテムも取り扱っているので、店頭を気軽に覗いてみてはいかがだろうか。

（左）ダイニングチェア
KOMAKUSA 35,200円
北欧デザインの日本製チェア。座面や脚部の丸いフォルムが愛らしい。

（右）ソファ
STOKE 193,600円
コンパクトながら安定感のある座り心地。無垢材のフレームは、使い込むごとに味わいが増す。

一枚の金属を折り曲げて造られたかわいいフォルム

My Favorite

UUP DESIGN
ダイニングテーブル
280,000円～（予定）
「未来のクラシックをデザインする」を掲げるエストニアで注目の家具ブランド。北欧らしいミニマルさが、モダンなインテリアに似合う。日本の住環境に合わせたカスタムができるテーブルをこの春よりNAGI LIVINGで受注開始。

NAGI LIVING

〈ナギリビング〉

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

オープン１年記念プレゼントキャンペーン

来店の方、1組1点限り店頭にて「シティライフを見た」で1,200円相当の
オリジナルハーブティをプレゼント！
（無くなり次第終了・4月末まで）

新しい北欧雑貨に出会える NAGI LIVING
家具やインテリア、雑貨などくらしにまつわるアイテムが揃う。北欧らしい心地よさを、和のくらしに調和するように取り入れたスタイルを目指す。エストニアなどの北欧のデザインエッセンスは日本とも共通する点があり、取り入れやすい。

ひとつひとつが手作り。個性を楽しむうつわと花器

My Favorite

tentenマグカップ
2,750円
tentenプレートS
3,960円
お皿のリムやカップの側面に点々とした模様を彫刻。

tentenだえんプレートS（3,630円）

豆皿とアロマオイルのセット（2,200円）

信楽土を使い、「土の柔らかさや温かさを残しつつ、現代のライフスタイルにも調和するようなモノ作り」をテーマに、箕面の自宅兼工房で製作。ゆるやかな線のカッティングや葉っぱの模様など、緑があふれる自然にインスパイアされた陶器は全てオリジナルの一点もの。他に個性的なリースやフラワーアレンジメントなども揃い、暮らしの中のいやしを演出してくれる。

funfango

〈ファンファンゴ〉

Mail：funfango@live.jp

オンラインショップはこちらから！ ▶　Instagram ▶

"可愛いモノがいっぱい欲しい"を叶える雑貨屋さん

My Favorite

ヘアアクセサリー
ここに並ぶ商品ほとんどが100円。韓国で流行している商品などをいち早く仕入れているそうなので、要チェック！新商品随時入荷中。

（左）お菓子のようなパッケージのコスメたち。韓国パックなども多数。
（右）雑貨だけでなく、駄菓子なども販売中！

昨年12月にOPENし、早くも近隣の若年層に大人気の同店。韓国・中国・アメリカから、可愛い雑貨を集めて低価格で販売している。「可愛いモノをたくさん手に入れて喜んでいただきたいので、できるだけ安くしています」とは店長さん。ヘアアクセサリーに文具、お菓子、コスメなど見ているだけでテンションUP！ラッピングコーナーもあり、プチギフトにも。"可愛い"との出会いを楽しんで！

ASAHIRUYORU

〈あさひるよる〉

吹田市五月が丘南31-10
奥田ビル105
営／平日11時～17時
土曜11時～18時
日・祝日11時～15時
不定休　Pなし
06-6170-8246

インスタはこちら ▼

特典
「シティライフを見た」で
プチギフトプレゼント
（1,000円以上ご購入の方・先着500名限定・お一人様一回限り）

もう失敗しない！

3つのPointで知る おすすめ Hair salon ヘアサロン

実力派サロンギャザーサンクレール店が美容育毛サロンとして生まれ変わる

茨木で長年親しまれているギャザーサンクレール店が、美容育毛サロンに生まれ変わる。同店の美容育毛は、天然薬剤で頭皮・毛髪に付着した不純物を取り除き、髪の根本の立ち上がり、ハリ・ツヤを蘇らせる。生活習慣や市販のシャンプーが原因で、30代から薄毛・抜け毛の症状が出る方も多いので、早めの対策が大切。20年以上人気のヘナカラーは、独自配合で施術時間が短く、地肌・頭髪に優しいのに、色合いハッキリ。一度体験してみよう。

3つのPoint

1. 天然薬剤で頭皮に優しい美容育毛
2. ハリ・コシが出る独自配合ヘナ
3. 全員女性スタッフなので安心

美容育毛サロンGather サンクレール店
大阪府茨木市下穂積4丁目4-13
さんくれーる茨木A-108b
営／9時～17時
毎週月曜・火曜定休
☎072-627-3447

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 17,600円～→**14,080円～**
- 美容育毛コース＋カラー13,750円～→**11,000円～**
- 美容育毛コース＋パーマ14,300円～→**11,440円～**

〈通常コース〉
- ヘナカラー …… 13,200円～→**11,880円～**
- カラー …… 9,350円～→**8,415円～**
- パーマ …… 9,900円～→**8,910円～**

（全てカット・シャンプー・ブロー代込み）
（5月末まで・新規の方限定）

その他のメニューは HPをチェック→

伝言板

掲載お申込みの締切 毎月10日

教えます

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

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

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

■中高年のAEC英会話 入門～
高槻駅前＆阿武山070-4173-4891
米人講師個人レッスンも有

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

■楽しく脳トレ麻雀教室
高槻ナレッジセンター
072・686・3739 火曜日13時～16時

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

■フルート教室 阪急摂津市駅
小学生～大人（年齢制限なし）無料
体験有 https://yoshida-fl.com/
090-3266-7892 吉田

■川上ギター教室（初心者より）
066380・8673千里丘6イズミヤすぐ

■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

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

「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。
【先生体験談あり】の説明会では現役の「くもんの先生」のお話を聞くことができます！

地区	日程	時間	会場
豊中市	4/14(金)	10:00～11:30	千里朝日阪急ビル14F
箕面市	4/19(水)	10:00～11:30	公文式 箕面船場駅前教室【先生体験談あり】

※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。

WEB説明会
平日昼の部
4/6(木)・11(火)・17(月)・28(金)
4日程とも 10:00～11:00・13:00～14:00
平日夜の部 4/25(火) 19:00～20:00
土曜の部 4/8(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）
くもんの先生 検索
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
KUMON

＼思い立ったら／

習い事をはじめよう

暮らしを豊かに彩ってくれる、大人のための習い事を紹介します。

上）オーナーの西川さんは、柔道整復師・トレーナーとして10年以上、5万人近くの体を見てきた頼れる存在。
下）栄養指導の資格も持っているため、健康的、効率的にダイエットすることができる。

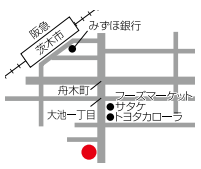
店舗拡大につき新規会員募集 予約が取りやすい平日が狙い目

常に満枠で年に数名しか新規が入れないぐらい人気のパーソナルジムAt first。そんな同店が店舗拡大につき新規会員の大規模募集をスタート。体と栄養のスペシャリストが、「スキニーデニムが似合う美尻になりたい」「3ヵ月で-10kg痩せたい」などの要望に合わせて、的確なトレーニングをしてくれるため、筋トレが初めての方や運動が苦手な方でも通いやすい。良心的な金額、無理のないトレーニングで長く通うことができ、運動が当たり前の健康的な生活に変化していくとか。土日は予約が埋まりやすいので、通い始めるなら平日の予約が狙い目。新生活のスタートはパーソナルトレーニングから。

前からのお店の横に新しい入り口と広々としたトレーニング空間を増設。目印は金太郎の窓ガラス。

⇩HPはこちら⇩

パーソナルトレーニングAt first
（カラダケア整体院併設）
茨木市稲葉町11-17
営／9時～12時、13時～20時40分
（最終受付20時）
火曜・日曜午後定休/祝不定休
完全予約制
☎072-652-7627
https://atfirst-ibaraki.com/



MENU
- パーソナルトレーニング（1回40分）…… 4,200円
- パーソナルトレーニング5回（1回40分）…… 19,800円
- パーソナルトレーニング11回（1回40分）…… 42,000円

特典
「シティライフを見た」で
- **入会金半額**
- 平日体験トレーニングお申し込みの方

体験料3,300円→**1,000円**（4月末まで、新規の方限定）

短期集中ダイエットで美しくパーソナルお試し無料体験

「夏に向けてカラダを引き締めたい」と目標を掲げている方もいるのでは。そんな方にはスワン高槻のパーソナルトレーニングがオススメ!高槻駅前の好立地、続けやすい都度払い、医療の国家資格取得トレーナーの的確な指導が人気。紹介や口コミは増え続け、-10kg以上のダイエット成功者も続出。パーソナル以外にも通い放題の最速ダイエットレッスンも魅力。今から始めれば夏には自信を持った身体で過ごすことができる。まずはパーソナルレッスンお試し無料体験に行ってみよう。

パーソナルトレーニングとの併用も可能

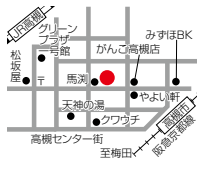
MENU
- パーソナルトレーニング …… 30分4,400円／45分6,600円／60分8,800円
- 最速ダイエット …… 月2回4,378円／月5回8,228円

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

（先着20名、4月末まで）

LINE登録で簡単予約▸

スワン高槻 パーソナルトレーニング
高槻市高槻町11-16
第一領家ビル4F
営／9時半～22時
日曜定休
0120-947-068
スワン高槻 で検索



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

Food Net Mart 毎日フードネットマート安い!
高槻センター街店 高槻市高槻町18-5 ☎072-668-6000
高槻店 高槻市大蔵司3-14-4 ☎072-698-4130
茨木店 茨木市元町8-1 ☎072-665-4567
蛍池店 豊中市蛍池中町2-4-17 ☎06-6843-0589
石橋店 池田市豊島北2-4-6 ☎072-761-7777
片山町サンゼリア店 吹田市片山町3-32-3 ☎06-6380-6405

「暮らし」も「学び」も親子で楽しむ
Kids & Mam キッズ&マム

子どもの発達に大きく関わる「幼児食」の重要性を知っておこう

成長期の子どもの食事は、発達に大きく関わってきます。「離乳食」よりも少し意識が薄れがちな「幼児食」ですが、その重要性に気づいている方が年々増えてきています。幼児食専門家の小出みなこさんにお話を聞きました。

Check 脳の発達にも重要な栄養をしっかり摂ろう

離乳食が終わった1歳すぎから6歳頃までの食事が「幼児食」です。幼児期は大人に比べて成長のスピードがとても早いので、食事によって発達にも影響が出てくると言われています。

1歳頃からは体を動かすことも増え、脳は6歳頃までに90％ができあがるので、脳や神経機能の発達のためにも幼児期に栄養をきちんと摂ることが重要になってきます。また子どもたちの発達障害にも影響があり、食事を見直すことで症状が改善したという報告もあります。

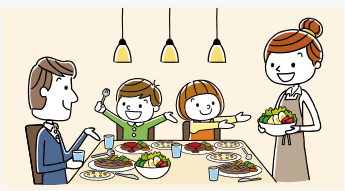
他にも消化機能や味覚、噛む力など、幼児期に食事を通して身につけておきたい力はたくさんあります。特に3歳～6歳までは舌が敏感なので、いろいろな味覚を経験しておくことで大人になった時に味の足し算、引き算ができるようになります。

Check 幼児期の偏った食事は将来にどう影響する？

共働き家庭が増え、親御さんが忙しくなったことに加え、便利になった環境に頼りすぎてしまうと、子どもたちの食生活を乱してしまうこともあります。肥満やイライラしがち、集中力が保てない子が増えているのは、甘いもの（糖質）や塩分、脂質の摂りすぎが原因です。こういった食事を続けていると、将来高血圧や糖尿病などの生活習慣病を引き起こすので注意が必要です。

幼児期は子どもに合わせた食事のリズム（朝食はしっかり摂るなど）を守って、家族揃っての食事の時間を大切にしてほしいと思います。「いただきます」「ごちそうさま」をきちんと言うことで食事が始まった、終わったことを子どもは認識するので、ぜひ習慣にしてください。

子どもの「好き嫌い」の対処法



好き嫌いの克服には、嫌いになった原因を探ることが大切です。食感が苦手なのか、匂いがダメなのかなど、その理由がわかれば調理法を変えてみるなど対処法が見えてきます。また同じ栄養素を持つ別の食材に変えることもOK。柔軟に発想転換をして、気楽に捉えるようにしてみてください。

SEMINAR

日本幼児食協会認定　資格取得講座
オンラインZoom講座
ベーシッククラス・マスタークラス・クッキングクラス

幼児食は離乳食とは違いお母さんたちの意識も少し薄れてしまう時期。離乳食が終わってからもしっかりと見守っていく必要があります。ベーシッククラスではご家庭にも活かせる幼児食の基本を短時間で学べます。さらにマスタークラスでは食物アレルギーや農薬、遺伝子組み換え食物など幼児食の専門的知識を学びます。子ども料理教室の認定講師になるためのクッキングクラスもあります。

講座の内容・詳細はこちらから

［取材協力］
一般社団法人 日本幼児食協会
http://youjishoku-kyoukai.com/

data

この方に聞きました

（一社）日本幼児食協会　代表理事
小出 みなこさん

幼児食専門家、一般社団法人日本幼児食協会代表理事。自身の子育てを通し、幼児食や食育の大切さに気付き「日本中の子ども達を食で元気にしたい」という思いから、一般社団法人日本幼児食協会を設立。幼児食の講座や３歳から通える子どもの料理教室の開催、食育コラムの執筆、商品開発、幼児食のレシピ監修などを行っている。

一斉＋個別 学習塾

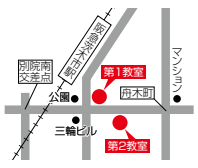
進学・進級時に良いスタートをきるために "勉強のやり方"から見直してみよう

進学・進級のこの時期。もし塾選びに悩んでいるなら、子どものやる気を刺激する独自のスタイルで成績アップへと導くめ塾がおすすめ。「学年末テストの結果が悪かったなら注意が必要です。勉強には正しいやり方があります。やり方を間違えていると、どれだけ頑張っても結果はついてきません」と話すのは塾長の長島さん。ここでは、勉強のできる子が実践している正しい勉強のやり方を教えてくれるので目に見えて成果がでているという。転塾生の96.2％が成績アップ。茨木高校や春日丘高校といった進学校へ進む生徒も多いめ塾で、先を見据えた本物の実力を身につけよう。

め塾の4つの特徴
①少人数制集団指導で一人ひとりの学力別指導ができる!
②個別指導も選択OK。学習スタイルはオーダーメイド個別。
③テストの2週間前から無料の定期テスト対策!
④いつでも使える無料の自習室!

【定員情報】茨高専門クラスは満員御礼
茨木高校や北野高校などの進学校受験に特化した小5対象、小6対象の専門クラスは定員のため募集終了。
次年度以降の募集は詳細が決まり次第発表。

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



ボーカルスクール

イベント舞台経験もできる 可能性を引き出すボーカルスクール

阪急高槻市駅から徒歩1分のボーカルスクール。オーナー講師の千原さんは、大手音楽教室で500名以上を指導し、保育園でリトミックを７年以上教えている経験を持つ。子どもの可能性を引き出すと評判だ。どんな習い事をしても続かなかった子が、楽しくて４年も続いているという実績も!地域のイベントや舞台での歌唱など珍しい経験もできる。一度体験させてみては。

人気の曲
・NiziU ・YOASOBI ・BTS
・Ado ・緑黄色社会
・あいみょん ・藤井風 etc...

MUSIC SCHOOL Voice-hiker

無料体験の申し込みはコチラから

voice-hikerの特徴
① 自分の歌い方、声をプロが分析
② 否定されることなく楽しく成長できる。
③ リズム感、体幹、音程感覚を身につけられる。

MUSIC SCHOOL
voice-hiker
〈ボイスハイカー〉
高槻市城北町2-2-6
メイセイビル3F
営／9時～21時 ※完全予約制
問合せはメールorLINEから
lisakichidon7@yahoo.co.jp

Menu
● 入会金:4,400円
● 小学生グループレッスン … 7,700円（60分/週1回、月4回）
● マンツーマンレッスン…… 16,500円（60分/週1回、月4回）

特 典
「シティライフを見た」で
● 体験レッスン（30分）……**無料**（4月末まで）

英会話スクール

世界で活きる本物の英語力 保護者満足度99％の確かな実績

「キレイな発音で話せるようになった!」と喜びの声が聞こえる実力派スクール。ネイティブ講師の英会話コースは1歳半から年齢やレベルに応じた幅広いクラスで、振替制度あり。日本人講師は文法クラスを担当。フォニックス、英文法の定着を重視し、バランスよく4技能を伸ばす。英検®合格実績多数!まずは無料体験へ。

イングリッシュワールド
英検®・英検®Jr、受験準会場認定校　**https://english-w.jp**
［姉妹校］千里中央校、緑地公園校、豊中校、塚口校、天王寺校
●**茨木校**　茨木市末広町1-1 井原興産ビル5F
受付／11時～20時（土曜日10時～18時）　月・日・祝定休
072-632-5578
●高槻校
高槻市紺屋町6-5 イマホリビル2F（駅前郵便局前）
受付／10時～21時（土曜日10時～18時）　月・日・祝定休
072-685-7212

特 典「シティライフを見た」で　（4月末まで）
● 入会金→ **100％OFF**※即日入会以外は**50％OFF**
● **ペア割引**（2名以上同時入会）→教材費**100％OFF**
● **スクールバッグ**（小学6年生まで）**プレゼント**
● **入会セットプレゼント**
● **体験レッスン初回無料**
※各特典利用は、レッスンを3ヵ月以上継続される方に限る

奉納 泣き相撲

由緒ある神社で行われる 子どもの健康を祈願する神事

地元高槻の野見神社で、子どもの成長祈願をしてみよう。

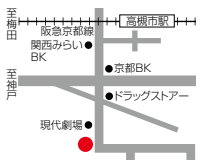
4/29（土・祝）、高槻市にある野見神社にて開催される「奉納泣き相撲」。子どもを授かったことに感謝し、ご神前で大きな声で泣くことにより、子どもの健康と成長を祈願する神事として、古来より日本各地で行われてきた。只今、この「泣き相撲」への参加者を随時募集中。当日は、本殿での御祈祷（約15分）の後、泣き相撲を開始。取り組み終了までは約1時間ほど。赤ちゃんは上半身裸で腹掛けとはちまき姿（体調などにより肌着の着用も可）で取り組みを行う。保護者の方は平服でもOKだ。当日は、四股名（しこな）で取り組みを行うので、〇〇富士や〇〇姫など、お好きな名前を考えて、参加してみよう!

野見神社の御祭神である「野見宿禰命(のみのすくねのみこと)」は、日本で初めて相撲を取った神として祀られている。

詳細・お申込は こちらから

野見神社

高槻市野見町6-6
※当日神社の駐車場は利用できない為 近隣コインパーキング等の利用を。
072-675-1316
https://www.nomijinja.jp/



野見神社 奉納 泣き相撲
- 日程：4/29（土・祝）10時～17時（参加は1時間程度）
- 対象年齢：生後6ヶ月～2歳程度
- 参加料：7,000円/1名
- 申込期限：4/20（木）

※お申し込みはホームページ又は社頭にて

ピアノレッスン

楽しく技術が身につくカワイ音楽教室 ただいま春のキャンペーン実施中

グラフィック楽譜が初めてという子どもに効果的な、カワイのオリジナルテキスト「サウンドツリー」。

オリジナルテキスト「サウンドツリー」を使った、楽しみながら確かな技術が身につくピアノレッスンは、60年以上の豊富な実績を持つカワイ音楽教室ならでは。ただ演奏技術の取得を目指すのではなく「音を通して表現することの楽しさ」を味わうことができるレッスンは4歳から受講OK。3歳からピアノを始めたいという方にはピアノを始める前の「3歳ソルフェージュ」がおすすめ。カワイが培ってきた幼児教育のノウハウを活かした個人レッスンで、音楽の基礎的な要素を楽しく学べる。音感やリズム感、表現力などが高まるピアノは、小学校での音楽の授業はもちろん、必修のダンスの授業などにもきっと役立つ。ただいま、エリア内の各教室で体験レッスンを開催中なので、この機会に参加してみては。

充実のピアノ個人レッスン
- ピアノを始める前の「3歳ソルフェージュ」
- 個性を伸ばす個人レッスン「4歳からのピアノコース」
- 表現力も育まれる「小学生からのピアノコース」
- 気軽にお試し3回レッスン「ピアノチャレンジ」

特典
「シティライフを見た」で
- 3 歳ソルフェージュ：入会金無料！ 5月まで授業料 半額4,400円
- 子どもピアノコース：入会金無料！
- ピアノチャレンジ：参加料半額 通常8,250円→4,125円 お試し終了後に入会で入会金無料！

カワイ音楽教室

◎茨木センター
茨木市双葉町8-1 奥村ビル5F
072-635-8866

◎高槻センター
高槻市紺屋町7-9
072-681-2731

問い合わせ時間/火～土(日・月・祝除く) 10時～17時

教室検索・体験レッスンは こちらから ▼
http://music.kawai.jp/
カワイ音楽教室 で検索

高槻センター3Fがリニューアルオープン!

3/23(木)から装い新たに リニューアルオープン。
今ならお得なキャンペーンの ご利用が◎。
早くもレッスン募集枠が 残りわずか。
ぜひ、早めのお申込を!

リトルプレスクール プレスクール

"未来に繋がる力"を育む 0歳～3歳の育脳式プレスクール

ここは、人と接触し、心を動かし「未来」に繋がることをたくさん経験できる場所

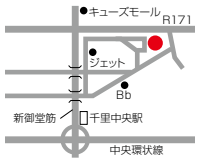
性格形成はもちろん、運動能力や知的好奇心の発達など、0歳～3歳の生活環境は子どもの今後の成長に大きくかかわる大切な時期。北摂エリアで30年以上幼児教育に携わってきたスマイルキッズでは、0歳からのお預かりで、エデュタイムという知育・リトミック・英語（ネイティブ）・五感絵画・体幹体育の各専門知識を持った講師が実施する習い事が保育時間に設定されている。「どんな習い事から始めようかな?」「就園前の母子分離練習をどうしようかな?」と考えている方におすすめで、曜日選択受講ができるので、保育園や幼稚園プレと併用して利用している方も多い。食育に配慮した給食、子育て経験豊富な講師たちのお悩み相談など、現代のお母さんの悩みを解決する糸口も提供している。詳しい内容は説明会で聞くことができるので、チェックしてみよう。

ここが安心! 7つのポイント
① 週1～週5まで回数・曜日を選択可
② 選べるエデュタイム(習い事)
③ 全日給食（アレルギー対応可）
④ 最長8時～19時の託児システム有り
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・WARAリズム導入校

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
FAX:06-6875-1617
Mail:kouei-smile@ukkhawaii.net
06-6875-2366
UKK スマイルキッズ で検索



リトルプレ・プレスクール説明会を開催
日程：4/15(土)・5/27(土) 各日午前10時～
※要予約
対象：プッチスクール：0歳10ヵ月～
リトルプレスクール：1 歳～
プレスクール：2歳～(年少前学年)
内容：教室システムや エデュタイム（習い事時間） 給食や料金についての説明
詳細・申込はこちらから→

主催：City Life × まみたん

キッズフェスタ 2023

Kids Festa 2023 in ロハスフェスタ

4/28(金)・29(土)・30(日)

春のロハスフェスタ万博で、
親子で楽しむ"学びと遊びの体験"エリアが登場！

子どもが楽しめるワークショップや学び体験ができるブースが並ぶKids Festaを開催します！
「子どもの成長に繋がる楽しい体験をしたい」「有意義な子育て情報を知りたい」
「学校のこと、勉強のことを学びたい」そんな想いに応える親子で楽しめるイベントです。

場所 万博記念公園 東の広場
ロハスフェスタ内特設エリア

アクセス 大阪モノレール「公園東口駅」下車すぐ

各日 9:30～16:30

別途万博記念公園入場料（大人260円・小中学生80円）
ロハスフェスタ入場料（500円・小学生以下無料）が必要
※雨天決行、荒天中止
※イベント内容は予告なく変更・中止となる場合がございます。

出展ブース

UKK スマイルキッズ
知育おもちゃ販売と教室体験会

幼児教室の講師たちや知育玩具アドバイザーが「どれも必ず“ 理由”がある」をコンセプトに選んだ連休のアウトドアで楽しめるおもちゃが勢揃い。パズル道場や速読などの教室体験もしてますので、ぜひ遊びにきてくださいね。

ウティクラフト
オリジナル
スプーンづくり
鍛冶屋体験

アイアンワーク工房OUTIL CRAFTS（ウティ クラフト）は、京都の鉄工職人が営む「今井鉄工株式会社」が経験と実績を活かした、いつまでも使い続けたいインテリア家具、アウトドアギアなどの製造・販売を行うガレージブランドです。ものづくりの面白さをもっと知ってもらいたい鍛冶屋さん体験開催！ぜひ遊びに来てください。

キッズプログラミング教室さくらぼ
ITで遊ぼう！ワクワク体験教室

さくらぼ

「ChatGPT」というAIを使ったコミュニケーション体験や、自分だけのかわいい「3Dアバター」作り、そして昔懐かしい「レトロゲーム」作りなど、ITを楽しむ未来の教室に大人も子どもも遊びにきませんか？

アクアクララ
おいしいお水の試飲会

Aqua Clara

一度置くと手放せないこの便利さ。かわいいディズニーキャラクターがプリントされた、ディズニー/ピクサー デザインサーバーが新登場！
お子様向けのスーパーボールすくいもあるので是非お立ち寄りください！

似顔絵GG軍団
早書き格安
にがお絵
コーナー

やまだとしお（24時間テレビ10年以上連続出場）と、みさき魚（神戸文化センター似顔絵講師）の2人が中心の似顔絵GG軍団による早書き似顔絵を実施いたします。

ワールド・ファミリー株式会社
ディズニー
グッズが
もれなく
当たる抽選会

ディズニーグッズがもれなく当たる抽選会を開催（参加無料）。ご希望の方には簡単なアンケートにご記入いただくとディズニー英語システムの楽しい無料サンプルセットをプレゼント！

大阪学院大学高等学校 スポーツ科学コース 28(金)のみ
わくわく
キャラクター
すくい

大阪学院大学高等学校ブースではスポーツ科学コースが実施している幼稚園・保育園との「ふれあい交流会」の活動を基に、子どもたちに楽しんでもらえるよう「キャラクターすくい」を実施します。※収益は地域の教育福祉向上の為、吹田市に寄付。ぜひお立ち寄りください。

大阪学院大学 29(土)のみ
わくわく
キャラクター
すくい

大阪学院大学ブースでは、地域に開かれた高等教育機関として、子どもたちに楽しんでもらえるよう有志ボランティア学生による「キャラクターすくい」を実施します。本学は吹田市を中心に広く地域連携活動を展開しています。

ロボット プログラミング教室 プログラボ 29(土)・30(日)のみ
子ども向け
プログラミング
体験！

教育版レゴを使って「簡単なロボット制作してみよう」と「プログラミングでロボットを動かしてみよう」が体験いただけます。組み立てもプログラミングも簡単にできるので、ぜひ体験してみて下さい。対象年齢 年長さん～

ふくちゃん リユスタ 29(土)・30(日)のみ
エッグクラフト＆
玩具量り売り＆
キッズリユース
用品販売

豊中市にある地域最大級のキッズ・ベビー用品のリユースショップ「ふくちゃんリユスタ」がミニショップを出店！ブランド子ども服や人気のおもちゃ量り売り、エッグクラフト体験も実施しています！

I.E.C. English Classroom 29(土)・30(日)のみ
英検5級
絵カードで
ミニレッスン

英語が初めてのお子さん大歓迎！オリジナルカードを使ったミニレッスンを開催。“Where is my bag?”“It's under the chair.” 可愛い動物のイラストを見ながら、英検5級レベルの英語をスラスラインプット。楽しみながら英語に触れましょう！

マネードクター 29(土)・30(日)のみ
アンケートご記入の方
全員に粗品プレゼント

保険の相談から将来のお金のことまで、FPに相談するなら「マネードクター」。
出産、子育て、教育費の準備、固定費の見直しなど人生におけるお金の悩み。困った時の頼れる相談相手なのがマネードクターです。
当日は相談ブースも設置。簡単なアンケートにお答えいただくと粗品プレゼントします。

コープ自然派おおさか 29(土)・30(日)のみ
コープ自然派の
人気商品の
試食を開催

コープ自然派おおさか

コープ自然派は、国産・オーガニック・無添加商品や生活用品を中心に、個人宅配している生協です。お忙しい方に便利なミールキットや、離乳食に便利で安心な商品を取り扱っています！当日お子さまも楽しめるイベントを開催しておりますので、ぜひお気軽にブースにお立ち寄りください。

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！

ヒアルロン酸「ボリューマXC」注入 厚生労働省認可 2年後の残存率67%以上

痛くない！

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
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。

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 33万円～

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 11万～33万円
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34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・高槻・布施・堺東・奈良・和歌山・西明石・姫路
【全国8院共通、携帯OK】
0120(889)480（はやく シワゼロ）
＜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

高槻院
JR高槻駅 西へ100m
高槻市上田辺町1-30 大阪住宅ビル6F

※全て税込表示

創業21年。全国30店舗の信頼のエステサロン。完全個室でゆったり過ごせる。ライセンス保持者多数で美容通にも人気。写真の「パワーツリー」はPMK代表メニューで高いリピート率。

PMK 大阪高槻店 の

美MENU

やみつき!大幅減量＆温め発汗 ボディ造形コース

じっくり温めながら筋肉のねじれを正して、老廃物を流し出すのが気持ちいいと人気のPMKロングセラーメニュー。痩せたいだけでなく、肩凝り解消、姿勢も整えたい中高年女性におススメ!

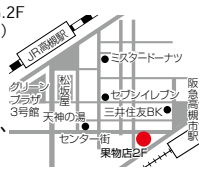
【針を使わず注入!デコルテふっくらコラーゲン豊胸】プロ技の電気穿孔法で最高級コラーゲン・ヒアルロン酸をバストにたっぷり!脇から胸にかけての不健康に感じる固さやつまりを改善し、流れた脂肪も胸に戻すようアプローチ。

歪み太り、大人の冷え太りSTOP 深部アプローチで若返り痩せ体質に

「人生100年時代」に備えた痩身術が人気。「40代以降、疲れが残り、若い頃の太りかたじゃない‥」と感じるなら、同店で健康的に身体改造するべき!遠赤マットで温め発汗しながら、熟練技の筋膜リリースと深部補正のパワーツリーで"美姿勢+美シルエット"にボディ造形!

特典 「シティライフを見た」で
- 【全身衝撃痩せ】やみつき!大幅減量&温め発汗ボディ造形コース
  75分19,000円→**4,800円**
  90分24,000円→**7,200円**
- 【ハリ/貧乳/下垂】針を使わず注入!デコルテふっくらコラーゲン豊胸
  75分16,000円→**4,800円**
  (新規予約、4月末まで)

トータルエステティック PMK 大阪高槻店
〈ピーエムケーオオサカタカツキテン〉
高槻市高槻町20-15YAOASA BLDG.2F
高槻センター商店街(阪急高槻駅寄り)
営／10時～21時
(土日祝は20時まで)　年中無休
072-690-7488
大阪梅田店、大阪難波店、京都四条烏丸店ほか



ビギナーさんも安心

受けるならコレ!

本当におすすめしたい 人気美MENU

エステ処麗らか の

美MENU

ミネラル核酸DNA肌再生顔筋トレーニング

核酸セル活性で内側からモチモチ肌に。そして世界最小ミネラル酵素で毛穴の奥の汚れを掃除して、栄養補給と引き締めのクレイパックでリフトアップ!さらに顔や頭の筋肉をほぐし、鍛える表情筋トリートメント＋首肩背中デコルテのマッサージで老廃物を流し出す。40代50代女性に効果を実感してもらえる1番人気のメニュー。

ほうれい線、たるみ改善で見違える 40代以降の巻返し美容が得意

「美容整形を悩んでいたけどここに来て良かった!」「私の年代の悩みを分かってくれるサロン」と、結果の出る施術と細やかな心遣いでファンを増やし続ける岸野さん。歴32年で国際ライセンスを保持し、現役エステティシャン向けの講師も務めるほど技術と知識が豊富だ。日頃のお手入れで小じわを改善するコツや、ゲストの肌質に合ったスキンケアについてアドバイスもしてくれる。

特典
- ミネラル核酸DNA肌再生顔筋トレーニング
  …… 100分 19,800円→**初回18,700円**
- 核酸DNA肌再生 …… 16,500円→**初回14,300円**
- すっきり浄化ボディ全身 16,500円→**初回14,300円**

「シティライフを見た」と新規予約で
首の美白パックサービス　(4月末まで)

エステ処 麗らか
〈エステドコロ ウララカ〉
高槻市芥川町1-13-12
グリーンピア芥川２F
営／10時～L.O19時
(土曜は17時)
日曜・祝日定休
1日3名限定予約制
072-655-3818
高槻 エステ うららか で検索

スムーズな予約はLINEで ▸

たるみが気になったらまずは試すべき!どの年代でも誰でも効果が実感できる。

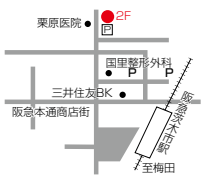
3年分の老化をなかったことに 脱マスクに自信が持てる顔へ

長い期間マスク着用をしていたことで、耳から下へずっと引っ張られて、顔やフェイスラインのたるみが加速した3年間。久しぶりに顔を見せることにためらう人も多いのでは。そんな人に需要が高まっているのが、開店14年の実績を誇る同店の「耳介筋膜リリース」だ。ガチガチに凝り固まった耳周りや首から頭まで隈なくマッサージ。溜まった老廃物を徹底的に流してくれる。鍼灸師セラピストによる手技で重力に逆らうようにぐいぐい引き上げてくれるので効果抜群!シルクde美骨顔筋マッサージとの併用で施術後、引きあがった数年前の若々しい顔に驚くはず!

ゲストの推薦口コミ

以前美容クリニックでハイフを数回しましたが、何か違うと思いこちらへ。シルクde美骨顔筋マッサージ3回目で自他ともに小顔実感!4回目の時に耳介筋膜リリースも受けたら、垂れ目だと思っていた目元がキリっと引きあがり、フェイスラインがくっきりして若い時の顔になっていたのでびっくりしました。肌の調子も良くて嬉しいです。額のしわ取りボトックスも検討していましたが必要なくなって大満足です。(40代半ば Fさん)

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



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

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

(新規予約の方・4月末まで)※すべて都度払い、チケット販売や勧誘一切なし。

salon de μの
(サロン ド ミュー)

美MENU

Facial シルクde美骨顔筋マッサージ

①顔の歪みチェック②クレンジング③耳つぼマッサージ④美骨顔筋マッサージ⑤シルクパック⑥ポレーション⑦仕上げ

Body 全身ミオセラピー

①脚～腰～背中～腕～お腹～デコルテまで、オールハンドで全身まるごとコリと毒素と脂肪を排出

【Option】＋耳介筋膜リリース

耳周り～肩～頭の老廃物を流し、凝りや疲労も排出。フェイシャル、ボディどちらにでも追加できるオプションメニュー。

オトカリテ　〒560-0082 大阪府豊中市新千里東町1-1-1　TEL 06-6836-5630
[営業時間] オトカリテ 1～5階 10時～20時 | ピーコックストア千里中央店 B1階 9時～22時
北大阪急行・大阪モノレール千里中央駅からすぐ
※当施設には駐車場はございません。近隣の契約駐車場をご利用ください。
ホームページはこちら https://www.hautequalite.jp/

ひざ痛・肩こり・腰痛・脊柱管狭窄症・自律神経失調症

倦怠感や睡眠障害、不安、辛い痛みは信頼と実績多数の女性院長によるシルクタッチ整体で根本改善へ

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

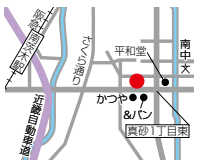
耳鳴り、睡眠障害、倦怠感、不安感だけでなく、頭痛や肩こりなど体の様々な不調につながると言われている自律神経の乱れ。薬やその場だけの対処法ではなく根本改善を目指す同院は痛みのないソフトな「シルクタッチ整体」で全身の歪みを調整することが特徴。マッサージやストレッチでは緩まない深部までアプローチする施術で骨格バランスを整える。そして痛みの出ている箇所や緊張で固くなった首や肩の筋肉に独自の筋膜リリース（EMS +吸引マシン）で筋肉の間に溜まった老廃物を流し、自分では動かすことのできないインナーマッスル（深層筋）を刺激して痛みや緊張の緩和を目指すのだそう。「呼吸が楽になった」「薬を飲まなくても眠れる」という喜びの声や「心地よく寝ているだけで改善してくれる」「髙梨院長に話を聞いてもらって心の緊張も解れた」など口コミや紹介の予約が多い。

最新の筋膜リリース機器を扱っているのは茨木市で同院だけだそう。気持ちのいい刺激で寝ている人もいるほどで、施術後に楽になったと即実感する人が多い。

喜びの声　自律神経失調症で、ゆっくり眠れない、私生活もまともにできない状態に･･･。1回目の施術で呼吸が楽になって体も楽になりました。不思議な感じの整体ですが、少しずつ猫背も良くなり、腰の辛さも楽に。また、呼吸がしやすくなって夜もぐっすり眠れるようになりました。仕事も目標にしていた７時間働けるようになって、こちらを選んで本当に良かったです。　Nさん（HPに詳しい口コミ掲載あり）

2021年に開院。清潔な院内で女性から好評。

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



特　典｜
「シティライフを見た」で
●トータル改善整体コース（シルクタッチ整体＋EMS）初回90分（カウンセリングと検査･施術）＋2回目施術
…… 通常2回20,000円→2回で**2,980円**
（新規予約の方、4月末まで）

慢性腰痛・肩こり・膝痛・首の痛み

慢性腰痛治療の最後の砦 カラダの土台を整え痛みを改善

何十年も慢性腰痛に苦しんでいた方が「最後の砦」と呼ぶ慢性腰痛の専門院。腰回りの筋肉を緩めるだけの施術ではなく、人によって異なる痛みの原因を見極め施術を行う。徹底したカウンセリングと慢性腰痛改善の独自手技で、根本改善を叶える。家でできるセルフケア方法も教えてくれるため、腰痛に苦しまない生活を送れるようになるとか。腰痛を諦めずに一度治療を受けてみては。

土曜･日曜限定で美容鍼灸もやっている。顔の浮腫みやシワ･たるみの改善にオススメ

予約はLINEからもOK!!

整体院HOPE
茨木市宮元町2-5
ウエストハビタシオン１F
営／10時～21時
火曜･木曜午後･祝日定休
072-665-9466
https://www.seitaiin--hope.com/

特　典｜
「シティライフを見た」で
●施術料金6,890円→**1,980円**
（4月末まで、新規の方限定）

健康な暮らしを送ろう

カラダの調子を整える

今月は、「自律神経失調症」についてamiga整体院の髙梨院長に、「腰痛」について整体院HOPEの北川先生にお話をお伺いしました。

Q 何をするにもやる気が起きない、少し動いただけでだるいと感じるけど原因がわかりません。

A 自律神経失調症かもしれません。

自律神経のバランスが乱れて体に不調が生じている可能性があります。よくある症状としては、倦怠感、入眠困難、イライラする、自己嫌悪、全身の筋緊張などです。交感神経と副交感神経の切り替えが上手く働いていないので、呼吸が浅く体も強張っている状態になること多いです。整体では背骨の配列と骨盤を整えることで胸郭が開くので自然と呼吸が深くなります。首や肩、背中の深部から固まった筋肉の緊張を改善し、全身のバランスを整えます。副交感神経が優位になるので、施術をした日はぐっすり寝ることができますよ。

当院では、時間をかけて話を聞いて生活スタイルに合った適格なアドバイスをします。どんなお悩みでもご相談ください。

不安やお悩みもじっくりお聞きします。ご自身を責めず一緒に改善しましょう。

amiga整体院
院長 髙梨 美加子

Q 通院後1日ぐらいは症状が緩和されるのですが、また痛みが元に戻ってしまいます。何が原因なのでしょうか?

A 一時的に痛みが緩和されているだけで、原因が改善されていないからです。

マッサージなどは一時的に筋肉を緩めるため、術後1日ぐらいは痛みの症状は改善されます。しかし、痛みの原因が改善されたわけではないので、筋肉が悪い状態に戻ってしまいます。長期的に痛みを改善したい場合は、生活習慣、体の使い方を見直し、痛みの発生源を突き止めることが重要です。痛みの原因が複数箇所である可能性もありますので、一時的な対処だけで誤魔化し続けるのは危険です。一度、専門医に診てもらうことをおすすめします。

痛みは短期的に解決するのは難しいです。ゆっくりと着実に治療することが大事です。

整体院HOPE
北川 朋樹先生

EVENT Calendar

イベントの詳細や他のイベント情報は、webでもご紹介しています。

掲載無料　あなたの街の情報をお待ちしております！
メール info@citylife-new.com
※応募･掲載希望月の前月8日まで（以降も受付の場合あり）
※掲載させていただく場合のみのご連絡となります。

応募はコチラ

のほほん市

4/23（日）
11時～16時

本とおやつ、ワークショップを外でゴロゴロ楽しもう

高架下のスペースを活用して、個性豊かな本屋さんが並び、読書を更に楽しく楽しむための可愛い雑貨やお菓子、コーヒーやお茶が出店するイベント。ワークショップ、人形劇や弾き語り、本の読み聞かせも。ワクワクする１冊に出会えるかも。

場　所／安満遺跡公園横高架下スペース
高槻市八丁畷町218-2
料　金／入場無料※雨天決行
問合せ／Instagram「nohohon0423」のダイレクトメッセージから

第3回れんげマーケット

4/23（日）
10時～14時

ワークショップや縁日、ブックカフェ、飲食も楽しめる

ブックカフェコーナーやけん玉大会、弾き語りやワークショップ、縁日など、幅広い年齢層で楽しめるイベント。焼き鳥やカレー、ドリンクなどの飲食コーナーもあるので、心もお腹も満たされそう。弾き語りは12時～13時まで。

会場／三島鴨神社
高槻市三島江2-7-37
料金／入場無料
※小雨決行　雨天中止

詳細はこちら

Ukraine（ウクライナ）

4/23（日）
13時半開演
16時閉会

ウクライナで今起きていることとは

ウクライナへの軍事侵攻から1年。ロシアの攻撃が迫る中、オランダに脱出し、難民支援にあたるバルタン氏の話やウクライナ人ピアニストのガラさんの演奏を聴きながら、平和の尊さと私たちができることを考える機会となる催し。

会場／茨木市立生涯学習センター きらめきホール
料金／無料　※事前申込優先
定員／450名

詳細はこちら

こいのぼりフェスタ1000

4/24（月）～5/6（土）

空を彩るたくさんの「こいのぼり」4/29にはステージイベントも開催

高槻青年会議所の創立25周年の記念事業として、河川愛護ならびに高槻市民のふるさと意識高揚を目的として開始された「こいのぼりフェスタ1000」。4/29（土･祝）には10時～15時半までステージを使ったイベントも開催される。公共交通機関や自転車･徒歩で来場を。

会場／芥川桜堤公園（門前橋下流）

詳細はこちら

肩こり、腰痛、頭痛、めまい、不安感、胃腸の不調

自律神経のスペシャリスト 頭痛、肩こり、原因不明の症状も

動悸・不安感・めまい・不眠・肩こり…といった自律神経系の不調のケアが評判のこもれび鍼灸整骨院。院長の玉地さんは「鍼で肩や首のこりをほぐし血流をよくして、ストレスを受け止められる身体の土台作りから行います」と話す。自律神経症状を得意とする市内大手鍼灸整骨院で副院長を務めた経験から、鍼灸、マッサージ、姿勢改善、体を深部から温めるINDIBA®など様々な施術を組み合わせて、身体の根本から改善していく。お得な回数券もあるので、本気で治したい人はぜひ。

はり師、きゅう師、柔道整復師、INDIBA®Activ認定資格取得の玉地先生。土日祝も営業、完全予約制。

喜びの声　通院する前は肩・首がこり、頭痛や不眠症状で悩んでいました。体の疲れもなかなか取れずでしたが、色々相談をしてかなり良くなっています。初めての鍼治療も全然痛くなく、リラックスして受けられました。今では眠る前に「今日も眠れるかな…」と不安になることもなく、飲んでいた薬の量もかなり減っています。（40代・女性）

こもれび鍼灸整骨院
吹田市高城町1-3
営／10時～14時
17時～21時
不定休　近隣Pあり
06-7709-1656
https://komorebi-suita.com

LINE予約→
ネット予約→

Menu |
- 初診…… 11,000円
- 2回目以降…… 6,600円

特　典 |
ネットかLINEから「シティライフを見た」と予約、または予約後にこの記事持参で
- 初診11,000円……**2,980円**（先着5名）

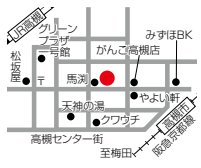
関節痛・筋力低下・体力低下など

シニア向け健康運動 無料体験 関節痛や肩こり改善で動ける体に

運動を習慣化している人は、何歳になっても元気で若々しい。スワン高槻のシニア向け健康運動コースは、医療の国家資格を持つトレーナーが筋力向上、関節機能の改善、日々の運動が楽しくなることを目的に指導。激しくない、無理のないレッスン内容なので、続けやすく習慣になりやすい。「長年悩まされた痛みが緩和し、運動が楽しくなった」「肩こりが無くなり、ストレスが減った」「階段の昇り降りが楽になった」など日常生活の変化を感じている生徒が多い。後悔しないうちに、いつまでも動ける体を作ろう!

マンツーマン、グループレッスンのどちらも自由に選べて、楽しいから続けられる。

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



LINE登録で簡単予約

Menu |
- シニア向け健康運動 ……
月2回4,378円／月5回8,228円
- パーソナルトレーニング……
30分4,400円／45分6,600円／60分8,800円

特　典 |
「シティライフを見た」で
- シニア運動個別レッスン（45分） 6,600円→**無料**
- 入会金 …… 11,000円→**無料**
（4月末まで・先着20名）

わが家のアイドル自慢

次号もわが家のアイドルの写真を募集します。
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。

WEB版はこちら▲

お砂場遊びが大好きです！
めいちゃん／高槻市

ゆめくん／茨木市
0歳から愛読してます！

大好きなイチゴがい～っぱい！
あいちゃん／摂津市

応募方法
〔締切〕2023年4月9日（日）まで
〔掲載〕CityLife 5月号・CityLife News Web（紙面はWEST版に載る場合もございます）
※応募多数の場合は抽選となります。なお掲載可否に関する連絡は原則行いませんので予めご了承ください。

応募はこちらから ▶

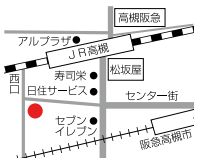
腰痛・ぎっくり腰・座骨神経痛・関節の痛みなど

ぎっくり腰も慢性痛も得意な腰痛専門院 プロアスリートやジムトレーナーも通う腕前

ぎっくり腰で家族に車で運ばれる状態でも施術後には歩いて帰れる人が多く、その後2～3回の通院で終わることがほとんど。体や筋肉の仕組みを熟知しており、時間たっぷり施術をしてくれるので「パフォーマンスが違う」とプロのアスリートからの信頼も厚い。痛み予防のストレッチも教えてくれる頼れる先生。

【得意とする症状】
ぎっくり腰、関節痛、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症、座骨神経痛など

筋肉整体 紅葉堂〈モミジドウ〉
高槻市上田辺町7-17 東了第2ビル1階
営／9時～20時　完全予約制
月曜定休　※3/27～31は臨時休業
050-7131-3306



特　典 |　「シティライフを見た」で
- 初診料 …… 3,100円→**無料**（4月末まで）
- 施術（45～90分） ……**一律6,100円**
※都度払いのみ ※症状による金額変動や回数券販売なし

祇園　木﨑太郎

1985年12月27日生まれ、大阪府枚方市出身。相方の櫻井健一朗と共に2008年4月に祇園を結成。2018年に第53回上方漫才大賞 新人賞受賞。SDGs-1グランプリ2021 優勝。自称男前のナルシストキャラに相方櫻井が冷静にツッコミを入れていく漫才で人気を博す。日々、スキンケアを怠らない美容男子。

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!

「祇園木﨑のステキザキなコラム」

今年で38才。
芸人じゃなければ若手とは言われない年齢。この歳になるとアンチエイジングを意識し始めます。
あ、申し遅れました、吉本興業で祇園と名乗り、漫才をしている木﨑と言います。金色のスーツを着て、お待たせしている者です。
僕は芸人には珍しく日本化粧品検定1級とコスメコンシェルジュという資格を持っています。
そもそも美容に興味があり、スキンケア用品などは、男性の割には持っている方だと自負していました。なのでせっかくだから資格を取ってみようと一念発起し、2級と1級を午前午後と1日で取得しました。そう言うとすごく聞こえますが、合格率60％くらいなので、ほとんどの方がこの方法でしょう。
僕は美容に性別は関係ないと思っています。（のくせに男性の割にはと書いています）
しかし、この化粧品検定を受けにある大学に行った時、受験者の9割が女性でした。午前と午後の間、勉強するために大学内をうろちょろするとどのベンチにもランチする女性がぎっしり。肩身が狭くなり、歩いて少ししたところにあるイオンのフードコートで勉強することに。カウンターの両サイドが男性の真ん中に座り、教科書を広げると、その両サイドの男性も一斉に化粧品検定の教科書を広げました。

まさかの同志でした。
僕は頑張って美容芸人として、名を売り、このような男女差をなくしたい。そしていつかは木﨑プロデュースの化粧水を発売したい。野望は尽きません。
美容のことについて書きたかったんですが、字数にも限りがあります。
なので少しだけ。洗顔に一番適してる水温は何度かご存知でしょうか？
熱め？それとも体温くらい？冷水？
答えは32℃～34℃。

いや、むずぅー！温度計いるやん。そこまで厳密にする必要はないと思いますが、是非ご参考までに。
あとは僕のように口周りの青髭が気になる方。ひげを隠すにはマニフィークさんのBBクリームがオススメです。クリームを出したときは白色なのに、塗ると肌の色に馴染んでいく、不思議なBBクリームです。メンズコスメブランドなので男性も買いやすいと思います。
もっと書きたかったのですが、今日はこのへんで。最後まで読んでいただき、ありがたきざき幸せです。

次回のコラムは

濱田祐太郎

おすすめイベント
RECOMMEND EVENT

よしもとお笑いライブ in 豊中 2023
～皆で笑おう！実力派から人気者まで大集合 SP ～
5/13［土］ ①10:45開場/11:30開演 ②13:45開場/14:30開演
豊中市立文化芸術センター 大ホール
料金：4,000円（前売・当日ともに）
出演者：笑い飯、スーパーマラドーナ、ミルクボーイ、見取り図ほか

▲詳細はコチラ!

DENTAL CARE

意外と知らない歯科知識

咀しゃくと脳血流量、条件反射との関係性とは

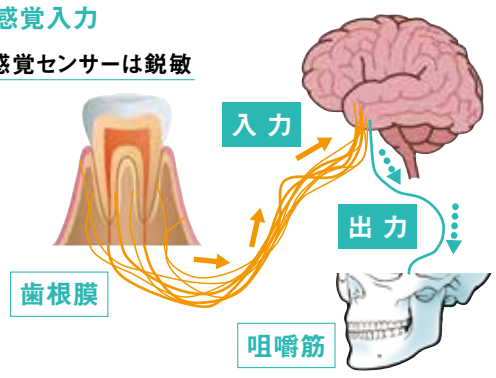
習慣になると条件反射によって自然と体が動くことがありますよね。それって実は口の中ではとても重要な働きをしているそうなんです。赤木先生に咀しゃくや条件反射について話を聞きました。

この先生に聞きました!

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

条件反射が果たすその役割とは

皆さんはロシアのイアン・パブロフが行った実験をご存知でしょうか。パブロフは犬で条件反射の実験を行いました。「ベルを鳴らした後に餌を与える」という決まった条件を繰り返すことで、そのベルを聞かされただけで「犬はよだれを出す」という実験です。前回の号で引用した東京都長寿医療センターの堀田晴美先生の論文では、食事の際、食べ物を咀しゃくする前にすでに脳血流量の増加を確認できたことが発表されています。咀しゃく時に顎が運動することで脳血流量は増加しますが、それ以前に食事を認知することで脳血流量の増加は始まっています。これにより「食事を見る」ことで起こる脳神経の認知機能により、脳血流量が増加し脳の活性化が行われることがわかります。脳が活性化することにより、無意識の運動として食物に合わせた咀しゃくが行えるようになります。お肉、お米、豆腐、スープなど咬み方や飲み方を考えずとも、自然と行うことができます。このような咀しゃく機能は脳の総合機能です。このことは1月号でご紹介した「ハンスフィールドの脳地図」の知覚部分と運動部分の多くが顎と顔で占められていることからも、その重要性がわかります。



口と脳で命は守られている

見て、嗅いで、認識した食べ物は口の中に入れられると食べて良いものか駄目なものか瞬時に判断されます。髪の毛といった細かい異物も察知し瞬時に吐き出すといった敏感なセンサーがたくさん存在し、毒などから体を守ることにもなります。食事中の脳は口からの情報を総合的に判断し、指令を常に出し続けています。生命を維持するための食物を摂ること、そして命を守ることを同時に行っている、とても重要な役割を担う臓器が口です。

まとめ

食事の際、食物を見ただけで増加した脳血流量は咀しゃく運動によってさらに増加します。咬むことによって大量の感覚情報が脳に送られ、その情報によって体に指令をだします。咬むだけで最低でも20パーセントは血流量が増加することが明らかにされています。咀しゃく運動は体全身にとって大切な働きを担っています。もちろん、咀しゃくは「歯」があっての話になります。次回は、このことに触れていきます。

医療法人 貴志会
赤木歯科
再生医療認可施設
高槻市高槻町 7-25
※2022年12/1から2年間、仮診療所で診療しています。
仮診療所:高槻市高槻町2-11-3F
072-682-0190
https://www.akagi-implant.com/

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
★★★採用の方にはAmazonギフト券(3000円分)を進呈★★★
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。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

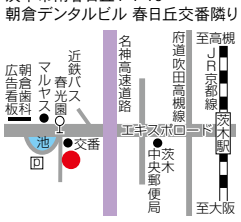
2度忘れ
ネタ提供:さっちーさん 絵:長野美里

予防小児歯科
床矯正治療
咬合誘導

おかしいと感じた時がおうち矯正の第一歩

～お母さんがお口の中をよく観察して悪い癖をみつけることが大切～

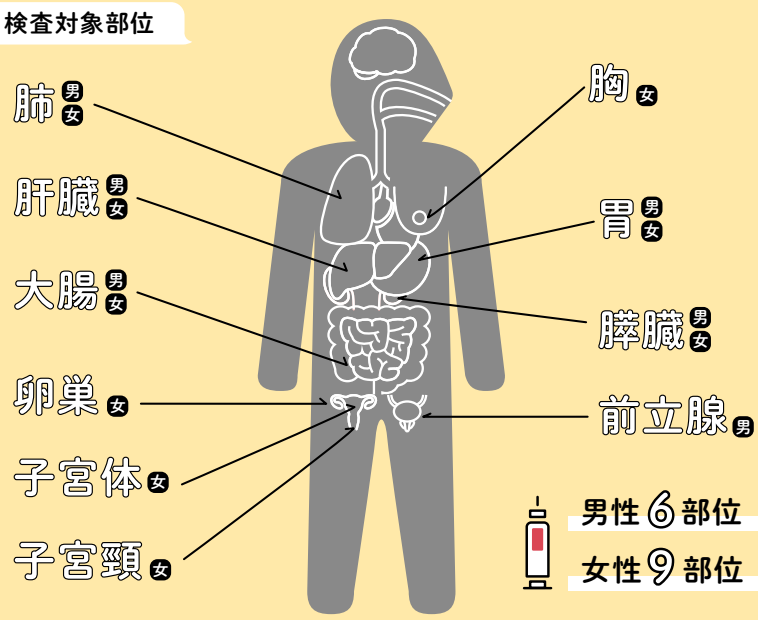
佐藤 典子 先生
朝倉歯科本院 副院長
小児歯科担当医
ホワイトニングコーディネーター
朝倉歯科医院
小児歯科Happy club
ホワイトニングサロンBLANCA
かかりつけ歯科医機能強化型診療所
大阪大学歯学部臨床研修施設
072-625-2001(代表)
茨木市南春日丘1-1-19
朝倉デンタルビル 春日丘交番隣り



子どもさんの口元に思い当たる点はないですか?唇が腫れぼったい、歯の間から舌がみえる、口唇をかむ癖、口がいつもあいている、音をたてて食べる、悪い癖は早くみつけて適切な予防が大切です。何かおかしいと感じたら、おうち矯正の最初の一歩です。放置すれば、矯正専門医でないと治せない歯並びになり、早期に気づいて改善すれば費用をかけず咬合誘導で将来美しい歯並びと健康的な顔立ちになれます。コロナ禍でのマスク着用の為口呼吸となり顎が育たずに歯並びの悪い子どもが増えています。小児期は成長発達期で、正常な口腔機能を獲得するには口腔筋機能訓練や姿勢の改善も大切です。当院のハッピークラブでは虫歯にさせない予防歯科と生涯にわたって噛める快適な口腔環境を育成します。

【歯科セカンドオピニオン外来】
咬み合わせ、矯正、入れ歯、インプラント、歯周病、口臭、口腔ケア、訪問診療、CT画像診断、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

検査対象部位



新しい研究がスタート!
経済産業省の「Go-Tech事業」採択によりメタロ・バランス検査を認知症と血液がんの発見検査に応用する研究がスタートいたしました。株式会社レナテックと大阪精神医療センター・大阪国際がんセンターとの共同研究として、2年後の実用化に向けて取り組んで参りますのでどうぞご期待ください。

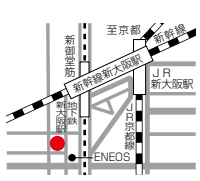
6mℓの血液だけでわかる
あなたの身体に隠れたがんのリスク
院内滞在時間は15分ほど

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 4/22[土].5/27[土].6/24[土].7/22[土]
各午前のみ(時間はWEBにてご確認を)

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)

不妊治療の基礎知識

プレコンセプションケアを併用して不妊治療を進めよう

「プレコンセプションケア」という言葉を聞いたことがありますか？ 妊娠を望むすべての女性とパートナーに知っておいていただきたい考え方です。

生活習慣の見直しや食事、サプリメントなどを取り入れて、妊娠しやすい体づくりをめざす「プレコンセプションケア」

コンセプション（Conception）は受胎、つまり妊娠することをいいます。プレコンセプションケア（Preconception care）とは将来の妊娠を考えながら、女性だけでなくパートナーとともに自分たちの生活や健康に向き合うことです。

現在の生活習慣、体格、食事、サプリメント、運動など妊娠前に改善しておいたほうがよいことは、いくつかあります。

まずは太り過ぎだけではなく、痩せすぎもよくないので、適正体重をキープするように心がけましょう。目安となるBMIは18.5以上25未満が正常範囲です。日本では〝痩せ〟が増えており、生殖年齢の女性にもその傾向がみられます。BMIは低くても高くても、妊娠率・生産率は低下し、流産率は上昇すると言われています。

肥満は卵巣機能不全、卵子の質の低下、子宮内膜の機能低下が起こります。痩せは多くの場合、栄養障害も伴うため肥満同様、卵巣機能不全や卵子の質の低下が危惧されます。また低出生体重児が生まれる率が高くなるといわれています。

体重だけではなく体脂肪も意識しておくことが重要です。適正体脂肪率は19～28％といわれていますので、現在の体脂肪率を測って適正な数値をめざしましょう。

ほかにも定期的な運動やバランスの良い食事、サプリメントの摂取などが挙げられます（プレコン・チェックシート参照）。不妊治療の専門クリニックでは、プレコンセプションケアの指導を行っているところも。漢方や鍼灸で妊娠しやすい体づくりをめざすのもひとつの方法です。

プレコン・チェックシート（女性用）

- □ 適正体重をキープしよう。
- □ 禁煙する。受動喫煙を避ける。
- □ アルコールを控える。
- □ バランスの良い食事をこころがける。
- □ 食事とサプリメントから葉酸を積極的に摂取しよう。
- □ 150分/週 運動しよう。こころもからだも活発に。
- □ ストレスをためこまない。
- □ 感染症から自分を守る。（風疹・B型/C型肝炎・性感染症など）
- □ ワクチン接種をしよう。（風疹・インフルエンザなど）
- □ パートナーも一緒に健康管理をしよう。
- □ 危険ドラッグを使用しない。
- □ 有害な薬品を避ける。
- □ 生活習慣病をチェックしよう。（血圧・糖尿病・検尿など）
- □ がんのチェックをしよう。（乳がん・子宮頸がんなど）
- □ 子宮頸がんワクチンを若いうちに接種しよう。
- □ かかりつけの婦人科医をつくろう。
- □ 持病と妊娠について知ろう。（薬の内服についてなど）
- □ 家族の病気を知っておこう。
- □ 歯のケアをしよう。
- □ 計画:将来の妊娠・出産をライフプランとして考えてみよう。

［引用元］国立成育医療研究センター「プレコン・チェックシート」

卵が採れない、着床しにくいなど段階に適した施術で体の変化を実感 親身になり心の不安も取り除く

自身が6年間原因不明の不妊に悩んだ経験があるからこそ、通いやすい価格帯と心のケアで不妊のサポートをしたいという。開院15年で多数の懐妊実績を誇り、昨年8月に開院した2号店で早くも妊娠の報告がある。良質な卵子の形成や子宮環境を良くすることを得意とし、先生の人柄も大きな支持を得ている。「通いだして体の変化が自分でもわかる」「夜ぐっすり眠れるようになった」という声も。何をしていいかわからない人や行き詰った人こそ相談してほしい。

施術の流れ（40分）

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

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

かわもと鍼灸整骨院 2号店
茨木市駅前1-4-6
ソアラビル3F
営／14時～20時
休／土日祝
※予約優先
☎072-697-9734

居酒屋晴れ屋の奥、階段3Fへ

本店
茨木市新郡山2-2-40
郡山食彩マーケット内
営／8時～12時
休／日祝
※予約優先
☎072-643-8726

Menu
- サンビーマーと鍼灸 …3,000円
- サンビーマーのみ……500円
- 自宅でのお灸 ……4個110円

特典
「シティライフを見た」と初回予約で
3,000円→500円（5月末まで）

（上）茨木薬店は、女性の漢方アドバイザー戸田先生が、優しく親身に相談にのってくれる。
（左）藤本先生は、大阪で唯一「あなたの町の国際中医師」に掲載された経歴をもつ。

赤ちゃんが欲しい方、1人目も2人目も不妊漢方アドバイザーが授かる体質に改善

赤ちゃんが欲しい方、あなたの体質に合ったオーダーメイド処方で、自身のピュアなホルモン分泌を促し良質な卵子を育み妊娠力を高め、授かる体質に改善することが妊娠への近道だという。「病院治療も大切ですがなかなか良い結果が出ない方や、合成ホルモンで却って体調を崩し悩まれている方、自然妊娠をお望みの方が一人ひとりの体質に合った漢方処方で体質を改善し元気な赤ちゃんを授かり大変喜ばれています」と戸田先生。子宝相談はもちろん、アトピー性皮膚炎、慢性ニキビ、自律神経、コロナうつ、低体温、潰瘍性大腸炎、身体の痛み、免疫力アップ、寝たきり予防、癌の食事指導など諦めないで一度してみては。

特　典
「シティライフを見た」で
- カウンセリング・相談(30分)2,000円→無料に！
- 初回漢方8,000円以上購入の方に BOXティッシュ5箱組みをプレゼント！

（4月末まで）

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

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

※各店、予約制の為相談前に一度連絡を

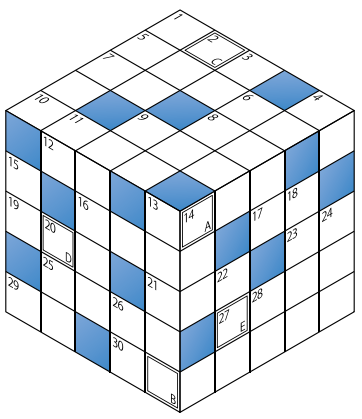
CROSS WORD 立体クロス

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

●3月号の答え　カーリング、スキー

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



タテのキー
1 ひな壇の一番上にいるカップル
2 長靴。サイドゴア○○○
3 「発信音の後にメッセージを」と○○番電話
4 5月1日、労働者の祭り
6 五節句の一つ、7月7日は
9 鉄琴の一種。略称はバイブ
11 和名は闘魚
13 オーストラリアの都市。1956年にオリンピックが開催された
14 ⇔減点
15 奈良公園で煎餅をねだる天然記念物の動物
18 「元気で留守がいい」らしい
20 お酒を飲むときはこれを食べながら
22 西洋将棋
24 広口の保温容器。炊飯○○○
26 船首はへさき、船尾は
28 吸ったり、吐いたり、切れたり、のんだり

ヨコのキー
1 二重、二倍。○○○ブッキング
4 「となりのトトロ」の姉妹はサツキと…
5 日本語では復活祭
7 サッカーW杯カタール大会で大活躍した堂安○○選手
8 サッカー日本代表、男子はサムライブルー、女子は○○○○ジャパン
9 登山で不時の露営をすること
10 京、亭、交、部首は
12 サザエさんの子どもは○○ちゃん
13 「鬼さんこちら、手の鳴る方へ」と鬼をはやす○○○○鬼
16 「弱く」はピアノ、「強く」は
17 剣道の防具、手にはめるのは
19 一本釣りしたのをたたきで食べたい
21 山で囲まれた平地。伊那○○○
23 治安○○法、現状○○
25 地殻と核の間の層
27 ランナーは走者、スイマーは
29 ゴッドもヘアもペーパーも
30 「法の精神」を著したフランスの啓蒙思想家

解答　A　B　C　D　E

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

ク！
るイベントや楽しいショーに家族みんなで参加しよう！

イベント開催 / 11:00～17:00

※一部イベントは除く
※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。

こちらからCHECK！
そのほかにもイベントがいっぱい！

ワークショップ

リユース 40組様
WORKSHOP
ーペットを再利用して
を作ります。

料です(1,000円)

4/1(土) サーカスがやってきた！ CROISSANT CIRCUS SHOW

〈クロワッサンサーカスショー〉

国内屈指の個性溢れるサーカスアーティスト集団クロワッサンサーカスが登場！
楽団の生演奏にノッて繰り広げる技とコミカルなシーンが満載♪
ワクワクドキドキなサーカスの世界をお楽しみください。

① 11:00～
② 14:00～

4/2(日) LiLiCoライフスタイルトークショー「ジブンらしい暮らしの楽しみ方とは？」

スウェーデンで生まれ育ったLiLiCoさんの家庭は北欧のアイディアがいっぱい。北欧マインドの暮らしについてたっぷりお伺いします。

① 11:30～ ② 14:30～

ーレッスン 親子キレイラボ

めの子育て支援団体『Mamatelier』に
ューティー企画を開催！

春のおすすめセルフネイルレッスン

①11:00～ ②13:00～ ③15:00～ 各回10組様

親子で一緒にネイルレッスンをしよう♪
お子さまはネイルカラーとネイルシールをつかった
かんたんネイルアートを体験できます。

春のゆるふわヘアアレンジレッスン

①12:00～ ②14:00～ ③16:00～ 各回10組様

入学式や入園式にぴったりなセレモニー向けの
ヘアアレンジをヘアメイクアップアーティストが
レクチャーします♪

4/2(日) キッズアカデミー 昆虫科学教育館

100組様
小学生以下対象

自然環境教育を箕面から発信する
「昆虫科学教育館」から、
久留飛館長がやってきます。
みんなで楽しく学んでみよう。

●ちょうちょの羽工作

●ペーパー昆虫標本

●人気の昆虫ミニ展示

4/8(土) パーシートレインツアー

※当日、混雑の状況により早めに受付を
終了させて頂く場合がございます、ご了承ください。

© 2023 Gullane (Thomas) Limited.
© 2023 HIT Entertainment Limited.

4/8(土) ufufu Osaka「衣類のハンガー収納」から考えるSDGs

① 11:30～ ② 14:00～
各回40名様

整理収納からもったいないゴミを
減らす、「ufufu Osaka」のセミナーを
開催します。ハンガー収納を通じて、
人も服も家も地球も喜ぶ、
自分の暮らしに合った服の収納や
持ち方を考えてみませんか？

整理収納アドバイザー・心理カウンセラー　黒山みちよ
箕面市在住。「片付けられない」を心理面からアプローチ。

「ノージーのひらめき工房」ワークショップ＆タノチーミーショー

4/9(日)
参加＆観覧無料

NHK Eテレで話題の大人気工作番組
「ノージーのひらめき工房」の
ワークショップ＆
タノチーミーショー開催決定！
親子でお楽しみいただける
参加体験型のスペシャルなプログラムです。

●**タノチーミーショー** ① 11:00～ ② 14:00～
●**ワークショップ** 11:30～16:00

※ワークショップは定員になり次第終了します。

©NHK

4/9(日) ① 11:30～② 14:30～ キッズアカデミー あおぞらFARM＆GARDEN 家庭菜園と食育教室

各回20組様
小学生以下対象

住宅や幼稚園などの家庭菜園指導を
行うあおぞら FARM＆GARDEN から、
プランターでできる野菜づくり体験や
野菜について楽しく学ぼう！

●ラディッシュの種まき体験
●野菜ソムリエ上級プロ石井郁子さんによるクイズ

3 Gullane (Thomas) Limited.
3 HIT Entertainment Limited.

4/15(土) ウッドカーチャンピオンシップ！ MINOHシリーズ 2023春

① 11:00～
② 13:00～
③ 15:00～
各回20組様
小学生以下対象

木製ミニカーの
キットを組み立てて、
専用スロープコースで
レースをしよう！
速く走るように工夫して
1位をめざそう！

4/16(日) ウェルビーイングなマルシェ MANAKAIママフェスタ

WEBアンケートにご回答で先着300組様にフェスタで使える金券500円分をプレゼント！

●おうたベビーマッサージ＆ベビーヨガ

① 12:00～
② 14:30～
参加可能月齢：
0歳～3歳
20組様
親子対象

●Ohana キッズコンサート

① 13:00～
② 15:00～

対策
。

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。

※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。

033 箕面市今宮1丁目1番1号
72-737-6901
時間 ／ 10:00～18:00 】
休日（祝日は除く）
により定休日が異なります。
業のモデルホームもあります。各メーカーに直接お尋ねください。
放送グループホールディングス　ABC開発　朝日新聞社
c-housing.asahi.co.jp/kinki/wellbe/minoh

詳細はこちら！

路線バスでのアクセス 】
急行「千里中央」駅から阪急バス「萱野小学校前」「今宮」停留所下車
面」駅から阪急バス「萱野小学校前」停留所下車
本」駅・阪急「石橋阪大前」駅から阪急バス「今宮」「西宿」停留所下車
には限りがございます。公共の交通機関をご利用の上、ご来場ください。

アクセスMAP

※車でのアクセスはこちらを参考にお越しください。

広域MAP

ABC HOUSING WELL BE みのお

2023.3.26 sun GRAND OPEN!

ウェルビーみのおでウキウキ＆ワクワ
SDGsやサステナブルについて学べる

ABC HOUSING
WELL BE
みのお

サステナブルな家族の幸せと、
健やかな毎日があふれる「住まい」と「暮らし」のテーマパーク、
ABCハウジング【ウェルビーみのお】が誕生しました。

ずっと暮らしを楽しみたいすべての人に。

4/1 土 トートバッグ専門ブランド『ルートート』プレゼント&ワ

外あそびをたのしもう 先着300組様
ゴミ箱としても使えるトート
～ルー・ガービッジプレゼント～

ROOTOTE

※いずれかひとつ

カーペットを
ROOTOTE W
使用済みパンチカー
「ルー・ガービッジ」

※このワークショップは有

4/2 日 Mamatelier

お外で ファミリー撮影 先着50組様 親子対象

写真映えするスポットで、プロの
カメラマンによる撮影会を開催します！

家族みんなで
すてきな写真を
撮影して
みませんか♪

※写真データの
お渡しは後日に
なります。
※雨天時は室内での
撮影となります。

ビューティ
北摂のママのた
よる親子向けビ

4/8 土 かいじゅうステップ SDGs大作戦ショー

こども
かいじゅう
たちが
やってくる！

① 11:00～
② 13:00～
③ 15:00～

©TPC ©KSW

4/15 土 トーマス トレイン ツアー

※当日、混雑の状況により早めに受付を
終了させて頂く場合がございます、ご了承ください。

© 2023
© 2023

ご来場プレゼント

4/28 金 まで ※水曜日を除く

サコッシュになる 2WAYエコバッグ

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

ポケットに収納すると
サコッシュに！

おでかけにもお買い物にも！
便利なオリジナル
エコバッグをプレゼントします。

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。

感染症対
実施中

〒562-0
TEL 0
【 受付
○水曜日定
○メーカー
水曜日営
主 催：朝日
https://ab

【 電車・
■ 北大阪急
■ 阪急「箕
■ JR「茨木

駐車台数に

Vol.78
エキスポシティプレス

EXPOCITY press

4
2023 April

2/15（水）NEW OPEN
【カフェ＆スイーツ】
スターバックス（ティー＆カフェ）
ららぽーとEXPOCITY 1F

鮮やかで香り豊かなティービバレッジに特化したスターバックス。上質な茶葉とボタニカルな素材を選び抜いたティーブランドTEAVANA™（ティバーナ）の多彩なティービバレッジをご用意しています。ティーの彩りを感じていただける洗練された空間の中で、楽しく、香り豊かなスターバックスのティー体験をお届けします。

WELCOME
ららぽーとEXPOCITY
春のNEW OPEN特集

この春、続々と話題のショップがオープン！
個性豊かなブランドや人気ショップなどが並びます。
ぜひ注目してみてください。

期間 4/14（金）～4/28（金）

「みんな、知ってた？ EXPOCITYリニューアル 1st anniversary」開催
この1年でリニューアルおよび新規オープンした店舗を中心に、キャンペーンを実施！
詳しくはHPをチェック！4/10（月）公開予定 ▶

2/23（木・祝）NEW OPEN
【スイーツ】
MACAPRESSO〈マカプレッソ〉
ららぽーとEXPOCITY 1F

新大久保で誕生したMACAPRESSOは韓国発スイーツのトゥンカロン（太っちょマカロン）を展開しており、たくさんの方々に愛されるブランドです。

2/1（水）RENEWAL OPEN
【ファッション雑貨】
小さいふ。クアトロガッツ
ららぽーとEXPOCITY 2F

地元大阪茨木発！小さい財布「小さいふ。」のクアトロガッツ。子供の絵で簡単につくれる＆一生の記念になる革のデザイングッズも。

3/10（金）NEW OPEN
【メンズ・レディス】
HUF〈ハフ〉
ららぽーとEXPOCITY 2F

レジェンドスケーターのキース・ハフナゲルが創設したライフスタイルブランド「HUF」。

3/10（金）NEW OPEN
【アクセサリー／服飾雑貨】
Lattice〈ラティス〉
ららぽーとEXPOCITY 3F

全国にて44店舗を展開するアクセサリーショップです。トレンド商品などプチプライスでご用意しております。

3/1（水）NEW OPEN
【サービス・カルチャー・その他】
SMARTCOOL〈スマートクール〉
ららぽーとEXPOCITY 3F

全国に100店舗展開中のiPhone修理専門店スマートクールです！大切なデータはそのままで、さまざまな不具合に対応しております。iPadや任天堂switchのお修理も承ります！お困りの際はお気軽にご相談くださいませ。また、人気のスマホコーティング施工も行っております。

3/10（金）NEW OPEN
【サービス・カルチャー・その他／アミューズメント】
gashacoco〈ガシャココ〉
ららぽーとEXPOCITY 3F

『ガシャココ』とは？「こころおどる、がココにある」をコンセプトにしたカプセルトイ専門店です。子どもから大人まで、欲しかったものや思わず欲しくなってしまうものに出会える。皆さんの日常にちょっとした楽しみや喜びを提供するショップです。

4/21（金）NEW OPEN
【サービス】
ほけんの窓口
ららぽーとEXPOCITY 3F

複数社の保険商品から納得の保険プランが選べます。生命保険だけでなく、損害保険も取扱っています。相談だけでもOKです。

万博記念公園 桜まつり

「日本さくら名所100選」にも選ばれている、万博記念公園の桜。
公園内全体で約5,500本の桜は、3月の中頃からカンヒザクラやヒガンザクラが咲き始め、ソメイヨシノなどが園内をピンク色に染め上げます。
また今年は、3年ぶりに東大路のソメイヨシノ並木のライトアップも復活！
200mを超える桜並木のライトアップをぜひお楽しみください。

開催日時　4/9（日）まで　9:30～18:00（入園は17:30まで）
※桜並木ライトアップは3/31（金）～4/9（日）
18:00～21:00（最終入園20:30）

詳しくはこちら▶

コラボ企画開催中！

おトク1
各日先着で2,500円以上のお会計時に使える500円分のお買物券プレゼント！
自然文化園・日本庭園ご来園当日の入園券を下記配布場所でご提示いただくと**先着でららぽーとEXPOCITYで使えるお買物券をプレゼント**します。

開催日時　4/9（日）まで　各日11:00～19:00
配布場所　3/27（月）～31（金）・4/3（月）～4/9（日）：1F カードデスク 各日先着100名
3/25（土）・3/26（日）・4/1（土）・4/2（日）：3F EXPO MARKET（フードコート内）各日先着500名
※各日の先着人数に達しない場合は、達しない人数分を翌日以降に繰り越しして提供いたします。

おトク2
桜まつり期間中、万博記念公園の入園料が割引に！
三井ショッピングパークポイントカード・アプリ会員の方は、入園券購入時に窓口でポイントカードまたはアプリをご提示いただくと**自然文化園・日本庭園入園料　通常高校生以上260円が210円、小中学生80円が70円に割引**となります。（ご本人含む２名まで可能）

EXPOCITY
吹田市千里万博公園2-1

営業時間　新型コロナウイルス感染拡大防止対策に伴い、営業時間を変更させていただきます。
最新の営業時間は施設ウェブサイトをご確認ください。
ららぽーとEXPOCITY 10:00～20:00（EXPO KITCHENは11:00～21:00、Egg s 'n Things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。

最新情報はHPをご覧ください ▶

問合せ先　06-6170-5590（代表/10:00～18:00）　https://mitsui-shopping-park.com/lalaport/expocity/

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

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

NIFREL にふれる

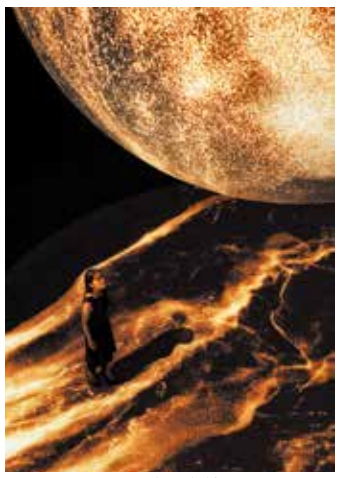
Vol.80

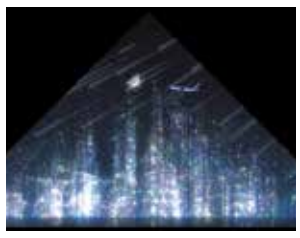
ワンダーモーメンツは1階と2階をつなぐホールに浮かんだ直径5mの球体と足元に広がる直径8mの円形スクリーンに映像作品が投影された巨大アート空間。今回新たに9つのシーンを追加することで合計25シーンを楽しめるようになりました。ワンダーモーメンツを生み出したアーティストの松尾高弘さんにお話を聞きました。

今の時代だからこそ見て欲しい ニフレルのシンボル「新ワンダーモーメンツ」

今回新たに加わった9シーンは、さまざまなものが移り変わる中で、人の中に残り続ける核となるものであり、誰しもどこか接点があるもの、そんな「普遍性や現象」を「自然と人工物との調和」を通して新たな概念として表現しています。ワンダーモーメンツには映画や物語とは違い、始まりや終わりはありません。消費するものではなく、飽きるものでもない。自由に表現された空間の中で、それぞれの感じ方で楽しんでいただく。そんな余白のある作品となっています。

今回新たに「ワンダーライト」も手がけました。映像に特殊なライトを投影させることで、生きものや都市の光などが浮き上がる作品です。自分から作品にアプローチすることで、能動的にARTにふれることができます。今の子どもたちは、エンタメが充実しているが故に、逆に鈍感になっている部分があるような気がしています。表面的なものだけで物事を判断する場面も多いのではないかと。一度しっかりと立ち止まって、内なる自分の感性や感情と向き合ってほしい。そんな記憶に残る場所になれば幸いです。





"WONDER MOMENTS" by Takahiro Matsuo

松尾 高弘さん

株式会社ルーセントデザイン代表。映像、照明、オブジェクト、インタラクションと美的表現による光のインスタレーションを中心に、さまざまなアートワークを手がけている。

今までのバックナンバーは CityLife Newsから ▶

NIFREL

ニフレル年間パスポート ＼＼3月1日より販売スタート／／

①カードパスポート
クレジットカードサイズのパスポート
有効期間　ご購入日から1年間
販売場所　ニフレルチケット窓口

②WEBパスポート
※3月27日9時半販売開始
ご自身のスマートフォンで入館できます。
有効期間　初回来館日から1年間
販売場所　ニフレルWebチケット購入サイト

料金

①カードパスポート
（発行手数料200円含む）
大人（高校生/16歳以上）.....9,000円
こども（小・中学生）.....4,600円
幼児（3歳以上）.....2,800円

②WEBパスポート
大人（高校生/16歳以上）.....8,800円
こども（小・中学生）.....4,400円
幼児（3歳以上）.....2,600円

詳細はこちらから ▶

吹田市千里万博公園2-1 EXPOCITY内
営／平日10時～18時、土日祝はHPをご確認ください
入館料／大人（高校生／16歳以上）2,200円
こども（小・中学生）1,100円　幼児（3歳以上）650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

ガンバ大阪から5選手が代表メンバーに選出

3月15日、キリンチャレンジカップ2023に臨む日本代表メンバーが発表され、DF3半田陸選手、GK99谷晃生選手が選出された。半田選手は昨シーズンまでモンテディオ山形（J2）でプレーし、今季新加入した21歳。2月18日に行われた開幕戦で先発出場を果たしJ1デビューを飾ったばかりの注目選手だ。取材に応じた半田選手は、今回選出されたことに「自分が目指してきたところなのですごく嬉しいです。だけど、まだここに来てなかなか良いパフォーマンスが出せていないのでびっくりしています」と、率直な気持ちを明かした。サイドバックでの起用に期待がかかっており「対人のところは自信をもっていきたい。内側に入ってプレーするところもどんどん出していきたい」とアピール。「今まで山形、そしてガンバ大阪で積み上げてきたものを十分に出せれば。ガンバ大阪を代表して戦って来たい」と意気込んだ。

また、湘南ベルマーレに期限付き移籍していた谷選手は、今シーズンからガンバ大阪に復帰。ガンバ大阪ジュニアユース、ガンバ大阪ユース出身で、2021年にカタールW杯アジア最終予選に向けた日本代表に初選出されている。「次のW杯に向けてA代表はすごく意識していますし、こうやって評価していただいたのはすごく嬉しい」と喜んだ。

ガンバ大阪のポヤトス監督も、二人が選出されたことを受けて「誇りに嬉しく思う」と喜ぶ。「最大限の経験値になると思うのでその経験をしっかり得て帰ってきて欲しい。この場を借りて彼らに言うならば、楽しんで来いと。そしてビビらずにやって来て欲しい。自分たちの力をしっかり証明して来て欲しい」などとエールを贈った。

他にもMF6山本理仁選手がU-22日本代表に選出、DF20クォン ギョンウォン選手が韓国代表に、MF18ネタラヴィ選手がイスラエル代表に選出されている。

取材に応じる半田陸選手（写真右）と谷晃生選手（写真左）。SAMURAI BLUE（日本代表）は 3/24 にウルグアイ代表と、3/28 にコロンビア代表と対戦する。

ガンバ大阪ホームタウン市民応援デー開催！

ガンバ大阪のホームタウンにお住いの皆さまがお得にガンバ大阪ホームゲームを観戦できるホームタウン市民応援デーを開催いたします。是非この機会にガンバ大阪ホームゲームにご来場ください！
皆さまのご来場をお待ちしています！

■価格　小中高生：無料　大人：通常価格の 30%OFF
■席種　カテゴリー 4/5/6（下層）
■日程
・茨木市民応援デー 4/23（日）横浜 FC 戦
・吹田市民応援デー 5/20（土）横浜 F・マリノス戦
・豊中市民応援デー 6/24（土）鹿島アントラーズ戦
・高槻市民応援デー 7/8（土）京都サンガ F.C. 戦
・箕面市民応援デー 7/16（日）柏レイソル戦

※摂津・池田市民応援デーは後半戦の日程が決まり次第お知らせします。
※日程が変更する可能性がございますのでご了承ください。
※吹田市、茨木市、高槻市、豊中市、摂津市、池田市、箕面市の７市が市民応援デーの対象市です。

■申込　事前に J リーグ ID に登録し、ガンバ大阪からのご案内メールに記載の URL にアクセス

ガンバ大阪ホームタウン市民応援デーの詳細はこちら

J リーグ ID の登録はこちら

4月のホームゲーム日程 @パナソニックスタジアム吹田

J1リーグ ▸ 4/9(日)15:00 第7節 vs 川崎フロンターレ
4/23(日)16:00 第9節 vs 横浜FC
ルヴァン杯 ▸ 4/5(水)19:00 GS第3節 vs FC東京

最新情報はガンバ大阪オフィシャルサイトでチェック！
https://www.gamba-osaka.net/

大阪モノレール

リモートワークにもオススメ！

エ・プロントモノウェル千里中央店はFREE Wi-Fiやコンセントも完備しており、勉強やリモートワーク等のご利用もオススメです。
※店舗ご利用のお客さまに限ります

モノレールに乗車されないお客さまもご利用いただけます
改札横のラッチを開放しておりますので、そちらからお入りください。
※ラッチ開放時間以外は、改札窓口へお声掛けください。

お問い合わせ　エ・プロントモノウェル千里中央店　TEL：06-6873-6873
営業時間　平日7：00～21：00/土・日・祝8：00～21：00
※当面の間、時短営業いたします。

「セブン－イレブン モノウェル門真店」2023年3月31日リニューアルオープン！

モノレール門真市駅改札前「セブン－イレブン モノウェル門真店」が、3月31日にリニューアルオープンします。新店舗は、冷蔵冷凍コーナーを拡張しお弁当・惣菜・飲料の品ぞろえが充実。大人気のセブンプレミアム冷凍食品も、取り扱いを拡大します。新しくなった店舗でお好みの商品を選びながら、お買物をお楽しみ下さい。

万博記念公園だより 4月号　令和5年3月20日発行 通巻515号

BAMPAKU News 2023 04

1ban Park

大阪府広報担当副知事 もずやん

桜まつり

Sakura Festival 2023

「日本さくら名所100選」にも選ばれている、万博記念公園の桜。公園内全体で約5500本の桜は、3月の中頃からカンヒザクラやヒガンザクラが咲き始め、ソメイヨシノなどが園内をピンク色に染め上げます。また、今年は3年ぶりに東大路のソメイヨシノ並木のライトアップも復活。200mを超える桜並木のライトアップをぜひお楽しみください。

日程　3/17(金)～4/9(日)
水曜定休 ※但し、3/29(水)は開園、4月は無休

料金　無料
※別途入園料が必要

場所　自然文化園の東大路を中心とした公園内各所
※「東大路の桜並木ライトアップ」(21:00まで営業時)に関しては対象エリアを別途設定。

開園時間　9:30～18:00(入園は17:30まで)
※桜まつり開催期間中、自然文化園・日本庭園は、開園時間を1時間延長します。

3/31(金)～4/9(日)「東大路の桜並木ライトアップ」21:00まで開園

※対象エリアは21:00まで開園(17:30以降は、中央口ゲート・日本庭園前ゲート・東口ゲートのみ開門。入園は20:30まで)　ライトアップ対象エリア以外は18:00閉園(入園は17:30まで)

桜見どころマップ

記載の品種は各ポイントの代表的なものです。公園内にはその他の桜も咲いています。

日本庭園茶室「汎庵・万里庵」特別公開

期間中の土・日・祝　10:00～16:00

桜まつり期間中の土曜・日曜・祝日には、人間国宝・中村外二が設計した茶室「汎庵・万里庵」を特別公開します。武家住宅様式の書院造をイメージして作られた汎庵と、檜皮葺の小さな建物の草庵をイメージして作られた万里庵が互いに添景となるように建てられています。

茶室「汎庵」呈茶　期間中の土・日・祝

10:00～16:00(受付は15:30まで)

桜まつりの開催期間中「汎庵・万里庵」の特別公開とともに呈茶を行います。本格的な茶室「汎庵」で美味しい和菓子とお抹茶をお楽しみください。

- 日本庭園
- ¥ 季節の和菓子と抹茶セット700円 ※別途入園料が必要

割引入園券付抹茶券も入園ゲートにて販売
(呈茶開催日のみ)
(大人890円、小中学生760円)

新型コロナウイルス感染防止対策を含む各種行事やお花見等の実施につきましては、別途、政府ならびに大阪府より発信される方針に基づいて、必要に応じて内容を変更・修正する場合がございます。
※万博記念公園のホームページで開花状況をご確認の上、ご来園ください。※桜まつり期間中は周辺道路が大変混雑しますので、公共交通機関でのご来園にご協力をお願いします。

桜まつり×EXPOCITY 相互優待

3/17(金)～4/9(日)の桜まつり期間中

万博記念公園
三井ショッピングパークポイントカード・アプリ会員の方は入園券購入時に窓口で会員証をご提示頂くと 自然文化園・日本庭園入園料 通常高校生以上260円が210円、小中学生80円が70円に割引となります。(会員証提示でご本人含む2名まで可能)

EXPOCITY
自然文化園・日本庭園ご来園当日の入園券を、1Fカードデスク(※3/25～26・4/1～4/2は3F EXPO MARKET フードコート内)でご提示頂くと 先着でEXPOCITYで使えるお買物券をプレゼントします。

入園料｜大人260円、小中学生80円(自然文化園・日本庭園共通)　休園日｜水曜定休　※3月29日(水)開園、4月は無休　※イベントは原則荒天中止。　※詳細はイベントの公式ホームページでご確認ください。
時　間｜通常9:30～17:00(入園は16:30まで)　※桜まつりは上記の通り　問合せ｜万博記念公園コールセンター 0120-1970-89／06-6877-7387　E-mail:info@expo70-park.jp　H　P｜https://www.expo70-park.jp
制　作｜万博記念公園マネジメント・パートナーズ　※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、変更・中止になる場合があります。

時間　場所　料金　休み　主催　問合せ　ホームページ

Pickup Event

※水曜定休　※3月29日（水）開園、4月は無休　※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。

37品種、約8万本が咲くチューリップフェスタ

4/1（土）～16（日）
9:30～17:00
※桜まつり期間中の営業時間については桜まつりに準じる

赤、白、黄色、ピンク、紫と、色とりどりに一面に咲き誇るチューリップの花園。今年のネモフィラは約10,000本。チューリップや太陽の塔との共演もお楽しみ下さい。

自然文化園 チューリップの花園
無料

花の丘一面に広がる約32万本 ポピーフェア

4/1（土）～5/7（日） 9:30～17:00
※桜まつり期間中の営業時間については桜まつりに準じる

豊富な花色が特長のアイスランドポピー。一面をオレンジ色に染めるカリフォルニアポピーの他、青色が美しい約5万本のヤグルマソウに約2万本のネモフィラ等、春風に揺れる可憐な花畑を堪能してください。

自然文化園 花の丘　無料

春の山野草展

4/2（日）～4/9（日）
9:30～17:00
※最終日4/9（日）は16:00まで

日本庭園園芸植物展示場　無料

日本の春咲えびね展

4/26（水）～30（日）
9:30～17:00
※最終日4/30（日）は16:00まで

日本庭園園芸植物展示場　無料

花見と食と祭

3/25（土）～4/5（水） 9:30～17:00（土は9:30～18:00） ※最終日は16:00まで

ステージ内容
- アイドルオンステージ
- BAND オンステージ
- 大道芸人によるパフォーマンス
- フラダンス
- 和太鼓
- 阿波踊り
- 猿回し
- KOBEメリケンプロレス　他

昨年に続き、今年も『花見と食と祭』の開催が決定。今年の開催は12日間と、会期も延長でさらにパワーアップ！ご当地自慢の食産品や地ビール、ステージでのパフォーマンス、ふわふわ遊具に乗り物コーナーなど内容盛り沢山！更に万国博覧会のPRブースでは、過去に開催された万博の思い出グッズやポスターなども展示します。是非お越しください。

お祭り広場　入場無料　一般社団法人 全国移動店舗飲食・物販業協会
090-3270-9935（川上）

SNS EXPO 2023

4/22（土） 10:00～17:00

「SNS EXPO 2023」は、TikTokやYouTube、Instagramなどの人気インフルエンサーが自ら企画・運営する初開催のフェス型イベントです。トーク＆パフォーマンス、ステージや作品展示ブース、キッチンカーなどを通して、インフルエンサーとファンが直接交流できます。総フォロワー数2,000万人のインフルエンサーによる物販やファンミーティングなどのブースや、音楽クリエイターやダンサーなどのステージ、ワークショップなど様々なコンテンツが楽しるイベントです。

お祭り広場　入場無料
一般社団法人 CreatorAgency　https://sns-expo.com

全国大陶器市

3/25（土）～4/9（日） 10:00～17:00

有田焼、波佐見焼、備前焼、信楽焼、美濃焼など全国有名産地から約50万点が展示販売される大陶器市！

東の広場 西側園路 特設会場
無料
全国大陶器市振興組合
090-4777-6520（10:00~17:00）

第10回 カレーEXPO in 万博公園

4/15（土）、16（日）、4/22（土）、23（日）
9:30～17:00（L.O.16:30）

大阪発祥の「スパイスカレー」をはじめ、さまざまなジャンルのカレーが一堂に味わえる、西日本最大級のカレーのイベントです。奥深いカレーの世界をお楽しみください！

東の広場　入場無料　シティライフ

桜まつり大道芸パフォーマンス

3/18（土）、3/19（日）、3/21（火・祝）、
3/25（土）～4/9（日） 10:00～17:00

全国から有名なパフォーマーたちが万博記念公園に大集結！園内の様々な場所で笑いあり見応えありのパフォーマンスショーを披露します。

東の広場前・日本庭園前ゲート園内側・太陽の塔北側

出演者：もりやすバンバンビガロ、バタハリ、Mr.オクチ、パフォーマーTAKAYA、その他人気パフォーマー多数
※パフォーマンス時間、場所、出演者は日によって異なります。当日現地でお知らせします。

万博BEAST

世界最大級のアスレチックタワー「万博BEAST」。今年3月16日、料金が改定され、プレイ時間が延長されました。アトラクションも増設されています。ぜひお楽しみください。

プレイ時間：一律80分間
（安全器具装着・安全講習の時間を含まず）
大人：3,000円（高校生以上）、
中学生：2,200円、小学生：1,500円
利用条件等はホームページをご確認ください。

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、または上のQRコードからお願いします。

万博記念公園公式LINEページではお得なクーポンも配信しています。

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

さぁ「太陽の塔」の中へ！…入館予約受付中

「太陽の塔」は1970年大阪万博テーマ館の一部として造られた芸術家・岡本太郎 最大の作品です。大阪万博以降、原則非公開であった太陽の塔…内部には40mを超える「生命の樹」があります。大地に根を張り真っすぐに立つその姿は、未来に向かうエネルギーの象徴です。「生命の樹」の先にどんな未来があるのか…皆さん自身が「生命の樹」の一部となって、岡本太郎の世界をお楽しみください。入館人数に限りがありますので、事前予約をお願いします。

写真撮影について　1階展示空間からのみ撮影可能です。安全のためスタッフの誘導のもと、楽しくご撮影ください。

10:00～17:00（入園は16:30まで）
大人720円／小中学生310円 ※別途入園料が必要
水曜定休　0120-1970-89　https://taiyounotou-expo70.jp/　太陽の塔オフィシャルサイト　検索

お得なセットチケット販売中！　入園料がお得になる「セットチケット」をご購入いただけます。※詳しくは「太陽の塔オフィシャルサイト」をご確認ください。

自然文化園エリアを走る「森のトレイン」

風景を楽しみながらエリア内をめぐります

運行日
3月・4月は水曜日を除き毎日運行します。
9:50～16:25
運行ルート
中央口⇒お祭り広場⇒だんご坂北口⇒西大路広場⇒ソラード前⇒中央口
1人350円（3歳以上）
※一部ルートを変更する場合があります
※雨天時等、運休する場合があります

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。**

❶「密閉・密集・密接」を避ける　❷ 咳エチケットの徹底　❸ 手洗い・手指消毒の徹底

※マスクの着用に関しては、政府ならびに大阪府の方針および別途掲載する公園ホームページにてご確認ください。

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。

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。

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。

City Life

Stylish

＞みんなの小さなエコを大きなコエに＜

ロハスフェスタ® 万博

2023 春

pArK

1st 4/28fri・29sat・30sun

2nd 5/3wed・4thu・5fri・6sat・7sun　3rd 5/13sat・14sun

9:30-16:30 入場料：500円［小学生以下無料］ ※入場券販売は16:00まで

万博記念公園 東の広場 ［ 雨天決行 ※荒天中止 ］

総出展店舗数 ＼約1000店／（予定）

SPRING

やっと日常が戻りつつある今年の春は、ロハスフェスタがおすすめです！
万博記念公園には、個性あふれるハンドメイドクラフトや、稀少なアンティーク、
体にやさしいグルメなどロハスな出会いがいっぱい。
SDGsを楽しく学びながら、青空の下、新緑に囲まれた会場で思い思いの時間をお過ごしください。

ボランティア スタッフ募集！！

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

City Life

CityLifeアプリダウンロードで入場料が50円OFF

事前のダウンロードでスムーズに割引を受けられます。

下のQRコードからアプリをダウンロード

北摂のニュースやグルメ、イベントなどの情報をお届けするアプリです！

こだわりの雑貨やおいしいフードなど過去最大の約1000店舗以上が出展！

会場には、作り手の想いがこもったハンドメイド雑貨や家具、長く使われ続け味わいのある
アンティーク・ヴィンテージもの、お洒落なグリーンなどのブースが並びます。
また、こだわり食材などを使った体にやさしいグルメも味わえます。お気に入りを探しながら、ゆっくり楽しんでくださいね。

【ロハッチ®】ロハスフェスタの公式キャラクターのみつばちの男の子

AllS

chapter

Cedar Rose

Favorite-フェイバリット-

権兵衛みかんジュース

HARS.

qoo candle

Koalakko's fun

Lien...itotoito...

mosh

NOUnou

ラメリストア

SDGs

「誰ひとり取り残さない」ために、みんなができること

SDGsが達成された社会を目指すために、
ロハスフェスタでは、さまざまな取り組みを行っています。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

■リサイクル資源をお持ちください

ロハスフェスタではご家庭のリサイクル資源を回収しています。使用済天ぷら油はバイオディーゼル燃料に精製してロハスフェスタ会場の発電機燃料として活用しています。牛乳パックは再生トイレットペーパーとして会場内の仮設トイレで使用しています。また今回よりTシャツの回収も行います。ご自宅に眠っている新品なのに着ていないTシャツをぜひ、お持ちください!ロハスフェスタオリジナルデザインのリユースTシャツとして、会場内にて販売予定です。
※上記Tシャツの収益金は全額、SDGs達成に向け関連する団体に寄付いたします。

- □牛乳パック回収
- □使用済天ぷら油
- □古本　□紙袋
- □Tシャツ（新品）

■マイ食器・カトラリー・マイボトル・エコバックをお持ちください。

お皿やお箸、水筒などをご持参いただくことでゴミの量が減り、CO2の排出量を抑えることができます。ご自宅から、お気に入りのものを持って、オシャレにロハスグルメをお楽しみください。また、お忘れの方にご購入いただいているリユース食器は、原油価格の高騰による影響を受け、「130円」に値上げさせていただきます。ご了承ください。

■レジ袋&ストロー廃止について

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

新型コロナウイルス感染拡大防止策に皆さまのご協力をよろしくお願いします。

新型コロナウイルス感染防止対策については、ロハスフェスタ公式Webにてご案内いたします。

親子の思い出づくりにぴったり

万博記念公園の豊かな緑に囲まれて、親子で楽しめるコンテンツも目白押し。
また「SDGs」について学べるクイズラリーやワークショップなどの企画も盛りだくさん。
親子の想い出づくりにもおすすめです。

ロハッチラリーでSDGsを学ぼう!

Vol.2が登場!

開催日▶全日
会場内に設置されたSDGsに関するクイズに答えて抽選会に参加しよう!
出展者さんからの素敵な景品も多数あります!(毎日先着大人500名、子ども500名)お子さまにはロハッチの絵本のVol.2をもれなくプレゼント。

小枝でつくろう!スプーン＆フォーク

開催日▶2nd : 5/3(水・祝)～5(金・祝)　参加費▶300円/本
間伐材を利用したスプーン＆フォークを作りましょう。大人はもちろん、子どもでも簡単に作れます。自分だけのオリジナルスプーン＆フォークで美味しいごはんを食べましょう!

テント布(ターポリン)でつくろう!マイバッグ

開催日▶1st : 4/28(金)・29(土)　参加費▶500円～
ロハスフェスタなどのイベントで使用した看板用テント布でマイバックをつくります。柄は切り取る部分でさまざま。リユース素材で、世界にひとつだけのマイバックをつくりましょう!

「お金」でなく「想い」のやりとり xChange (エクスチェンジ)

開催日▶全日
モノが循環する豊かな社会作りを目指した、洋服の物々交換会です。もう使わないけど「誰かが欲しいかも知れない」ファッションアイテムを持ち寄り、次に繋ぎましょう。

子ども食堂×BohNo Vol. 4 ※参加無料

開催日▶2nd : 5/7(日) 11:30～
テーマ▶「食と地球のミライ」
食べることを通して地球について学んで、話して、みんなで考えてみませんか?お勉強の後はテーマにちなんだお料理の提供もあるのでお楽しみに!
※事前予約は上記QRより

ロハス子ども食堂 ※参加無料

開催日▶1st : 4/30(日)、3rd : 5/14(日)
定員▶各日100名　対象▶小学生
開催当日 ブースにて10:00～整理券配布、11:00より提供開始
◎運営:ロハスカフェ

皆さんのお家にある「いらなくなった食品」をお持ちください。

開催日▶1st : 4/29(土)・30(日) ※上記日程以外は総合案内本部の出展者窓口で受付けます。
食の支援と食ロス削減にご協力ください。集まった食品は、育ち盛りのお子さんをお持ちのひとり親家族へ届けられます。お受取りできる食品、できない食品は公式Webにてご確認ください。
◎協力:NPO法人ハッピーマム

アウトドアライフを楽しもう!

開催日▶1st : 4/28(金)～4/30(日)
DAY OUTのテーマは「お出かけ」。若い世代だけでなくあらゆる世代から人気のアウトドアスタイルをDAY OUTが作り出すフォトスポットで感じてください。アウトドアやトラベル、お出かけに関する「あったらいいな」を形にしたグッズの販売もあります。　◎協力:DAY OUT

GOOD NATURE STATIONがロハスフェスタに登場!

開催日▶1st : 4/29(土)・30(日)、2nd : 5/3(水)～7(日)、3rd : 5/13(土)・14(日)
京都河原町にある"GOOD NATURE"なモノ・コトが集まる「GOOD NATURE STATION」がやってきます!青果や低添加・添加物未使用食材を使ったパンや加工品など、「信じられるものだけを、美味しく、楽しく、人も地球も元気にする」"GOOD NATURE"なモノを販売。4/29・30には九条ネギの皮むき体験や、5/3・14はオーガニック椎茸収穫トラックも登場!収穫体験ができるなど、毎日イベントを企画。(一部有料あり。なくなり次第終了)

NHKテレビ講師はたさんの生き物観察会

開催日▶2nd : 5/5(金・祝) 11:00～、13:00～、14:00～、15:00～
参加費▶無料　定員▶各10名[予約優先]
自然豊かな万博公園で、はたさんと一緒に「命」を見つける探検に出かけませんか?はたさんの手づくり木製プランター販売ブースもあります!
※ご参加には公式Webからの事前予約が必要です。

ロハスフェスタ キッズエコツアー

開催日▶2nd : 5/4(木・祝) 11:00～・13:30～・15:00～ 各回10名
参加費▶無料
ロハスフェスタの会場をまわって、SDGsやエコについて学びましょう!参加者にはロハッチキャップorロハッチTシャツ、そして修了時にはロハスエコキッズ認定証を差し上げます。その他、ワークショップの無料参加も。　※ロハスフェスタ公式Webにて予約受付中です。

SUNDAY FUNDAY MARKET

開催日▶1st : 4/28(金)～4/30(日)
人気のクリエイターチーム「SUNDAY FUNDAY MARKET」(サンデーファンデーマーケット)が登場します!大人もキッズも楽しめるハンドメイドワークショップや、ハワイアン雑貨、アート作品等を販売します。

根羽村森林組合

開催日▶3rd : 5/13(土)・14(日)
※チェーンソーアート実演は5/13(土)11:30～、14:30～
長野県下伊那郡にある根羽村から、森を守るプロフェッショナルなメンバーが丸太を使ったワークショップを実施します。また根羽村森林組合 小野隆治さんによるチェーンソーアートの実演も。丸太を使ったダイナミックなチェーンソーカービングをご覧ください。

ロハスステージも充実

アーティストによる演奏やダンスはもちろん、FM大阪公開収録[5/4(木・祝)]、FM COCOLO公開生放送[5/6(土)]、ABCラジオ公開収録[5/14(日)]、フラダンスなども予定しています。様々なパフォーマンスをロハスフェスタでお楽しみください。

ALOHASフラステージ

開催日▶1st : 4/30(日) 10:00～16:30
様々なフラ・タヒチアンのダンスチームが優雅で華やかなパフォーマンスを1日中披露します。

FM大阪「hug+」公開収録 ▶5/4(木・祝)

MC : 大塚由美

FMCOCLO 公開生放送 ▶5/6(土)

DJ : 加美幸伸
ゲスト : 植村花菜 ほか

ABCラジオ「ABCミュージックパラダイス」トーク&ライブ

5/14(日)はABCラジオ深夜の音楽番組「ミューパラ」パーソナリティによるトークセッション、さらに番組に縁あるアーティストのスペシャルライブをお届け!

MC : 下埜正太

MC : 田淵麻里奈

場　所　万博記念公園 東の広場[大阪府吹田市千里万博公園1-1]
入場料　500円[小学生以下無料]　雨天決行・荒天中止

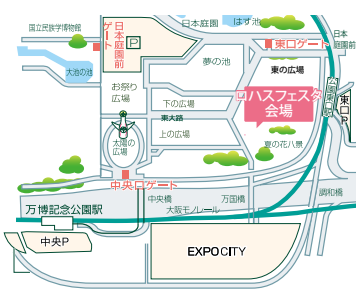
※別途公園入園料(大人260円・小中学生80円)が必要
※障がい者手帳をお持ちの方ご本人と介助者1名様は半額
※入場料について、割引の併用はできません。
※イベントは予告なく変更になる場合がございます。
※本会場はペットの入場は不可となります。

詳しくは下記公式ホームページにて
https://lohasfesta.jp/　ロハスフェスタ　検索
▶LOHASFESTA
▶LOHAS_FESTA

主　催：ロハスフェスタ実行委員会／シティライフ
後　援：環境省／大阪府／公益社団法人国土緑化推進機構／公益財団法人大阪観光局／ 公益社団法人ゴルフ緑化促進会／一般社団法人日本ホビー協会 (3/24現在)
問合せ：ロハスフェスタ事務局(シティライフNEW内)
〒566-0001　大阪府摂津市千里丘1-13-23　Tel.06-6338-0641　Fax.06-6368-3505

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

ロハスフェスタは「COOL CHOICE」に賛同しています (クール チョイス)



開催中は駐車場が満車となり、周辺道路が大変混雑するとともに駐車場の入出庫に数時間かかる場合があります。

City Life

西日本最大級のカレーの祭典

スタンプラリーでプレゼントをゲットしよう!

第10回 カレ〜EXPO in 万博公園

詳細は公式Webへ

2023
前半 4/15 SAT・16 SUN
後半 4/22 SAT・23 SUN

入場無料

万博記念公園 東の広場(大阪府吹田市)

● START 9:30〜CLOSE 17:00(L.O.16:30) ● 別途公園入園料(大人260円、小中学生80円)必要 ● 小雨決行(荒天の際 中止する場合があります)

※万博記念公園入園は16:30まで。※売り切れ次第終了となります。※イベントの内容は予告なく変更となる場合がございます。

会場内特設ステージ よしもとお笑いライブ in カレーEXPO 無料

カレーEXPO会場内の特設ステージでよしもと漫才が無料で楽しめる!! 各日13:00〜13:30

©YOSHIMOTO KOGYO, All Rights Reserved.

4/15(土) 出演

ヘンダーソン　ツートライブ

4/16(日) 出演

パーティーパーティー　なにわスワンキーズ

4/22(土) 出演

どんちっち　フースーヤ

4/23(日) 出演

ネイビーズアフロ　隣人

オフィシャルサポーター

4月22日(土)はセンコウさんのレトルトカレー2種の試食&販売を実施します!

● ET-KING センコウさん

1999年に結成し、2006年にメジャーデビュー。代表曲は「ギフト」「愛しい人へ」。大のカレー好き。日本全国をライブし、その土地土地にあるカレーライスを食べて来た。スパイスに関する資格も2つ取得。

バンジーバンジーで空高くジャンプ!!

5〜7mの高さまでジャンプでき、なんとも言えない無重力感を味わうことができます。

※3歳〜60kgの成人の方まで利用可(飲酒されている方、妊娠中の方、健康に不安のある方のご利用はご遠慮いいただいております)

レトルトカレー販売

厳選された美味しいレトルトカレーが大集合!

古本市

掘り出し物があるかも。関西の人気独立系書店が大集合。

さらに盛りだくさん! 同時開催イベント

関西の人気スイーツ店が大集合

第9回 スイーツExpo

「プーさんの満腹日記」で人気のブロガー、プーさんが選ぶスイーツが大集合。スイーツだけでも堪能できるラインナップです。

手作り雑貨大集合!

ロハスフェスタ 蚤の市

ロハスフェスタで人気の手づくり雑貨が登場します。

おいもの祭典

おいもEXPO 2023 in 万博公園

おいもさん

さつまいもを使った料理やスイーツ、ネットリ系からホクホク系のやきいもなどおいもだらけのイベントです。

主催: City Life

問合せ:カレー・スイーツEXPO事務局(株式会社シティライフNEW内) email:curry@citylife-new.com　後援:在大阪スリランカ名誉総領事館
協力:ネッツトヨタニューリー北大阪　詳しくはカレーEXPO公式ホームページまで https://curryexpo.com　スイーツEXPO http://sweets-expo.com

カレーEXPO、スイーツEXPO、おいもEXPO 参加店の一部を紹介

33店出店 カレーEXPO

キッズも安心。甘口カレーもあるよ！

カレーEXPO 検索
https://curryexpo.com
他の参加店はホームページをご覧ください。

SPICE★CURRY43
牛タンキーマ★瀬戸内レモンスプラッシュ

全日出店

西日本最大級のカレーの祭典カレーEXPOで3連続グランプリに輝いた超人気メニュー！ 肉の旨味がじゅわっと溢れる粗切り牛タンと瀬戸内レモンを贅沢に使用した香り弾ける爽やかなキーマカレーをぜひご賞味下さい。

BON'S
フレッシュ! トマトと海老のココナツカレー

全日出店

一口食べれば旨ッ！辛ッ!でも旨い!となる海老カレーです。どのカレーとも合うチューニングなので是非あいがけしてみてください。

SUNSUN KITCHEN
名物キーマカレー

全日出店

じっくりと時間をかけて調理する事により素材の旨みを凝縮し、それを引き立てるようにスパイスの配合を考え作り上げたグルテンフリーの本格スパイスカレーです。

SPICE GATE
京風 九条ネギたっぷり！ お蕎麦屋さんのチキンカレー ～自家製七味がけ～

全日出店

本格的なインドカレーをいりこ出汁、鰹出汁等を使用して作った甘めの出汁で割りました。九条ネギを直前に加える事でシャキシャキの食感を加えています。最後に自家製七味をかけてご提供します。

タイ料理 ImmHouseCafe
チキンと野菜のグリーンカレー

全日出店

青唐辛子の辛みとココナッツミルクの甘さがチキンと野菜と合わさり後を引く美味しさです!是非、ご賞味ください。

吾輩はスパイスである×麺屋女王蜂
薬膳札幌出汁カレー

全日出店

麺屋女王蜂の鶏出汁でとった出汁と15種以上のスパイスを加えた薬膳札幌出汁カレーはスパイシーな香りと辛さが魅力!!身体の中から元気になろう!!

インド料理GANGAji
チキンマサラカレー

前半のみ出店

カレーの本場インド人シェフが選び抜いた24種類のスパイスを使い、たっぷりの玉ねぎとトマト&カシューナッツを加えしっかりと煮込んだコクのあるカレーベースに仕上げています。皮無しチキンは柔らかくヘルシー。

カリィ酒場エクソダス
エクソダスカリィ

前半のみ出店

岸和田の春木駅近くで営業しているカリィ酒場エクソダスの人気NO1看板メニューです。下味をつけた牛豚肉のキーマをサイコロサイズに焼き上げ、バターソテーした新鮮野菜と合わせた新感覚の欧風カレーです。

お出汁とスパイス 元祖エレクトロニカレー
貝出汁!! アサリと貝柱の濃厚クリーミー出汁カレー

後半のみ出店

出汁も具材も貝をふんだんに使用したとにかく旨味たっぷりのカレーです。辛さ0なのでお子様でも安心して食べられます♪新しい感覚のカレーを是非ご賞味ください。

有名ブロガーやカレー通が推薦！

- 「うまから手帖」 …… K1郎さん
- 「大阪人ロックの旨いもんを喰らう！！」 …… 大阪人ロックさん
- 「Mのランチ」 …… M三郎さん
- 「かれおた★curry maniacx」 …… TAKさん
- 「美食磁石」 …… さいちゃん
- 「大阪の駆け出しデザイナー92の日常」 …… 駆け出しデザイナー92さん
- 「curry_og_summer」 …… カレーの王子様さん

カレーEXPOのみチケット制です ※当日会場で販売します

※カレーセット

お得なカレーセット券 カレールー・ハーフサイズ 2杯 ＋ ライス 250g 1皿 1,500円 ▶ 1,400円

カレールー・ハーフサイズ単品 ▶ 600円 ｜ ライス単品 ▶ 300円

●カレーEXPOで提供するカレーは、上の写真の盛り付けと異なります。●カレーEXPOではカレールーは全てハーフサイズとなり専用容器で提供いたします。●トッピングは別途有料で、各店ブースにて現金でお支払いください。

スイーツEXPO & おいもEXPO

スイーツEXPO 検索 http://sweets-expo.com　おいもEXPO 検索 https://oimoexpo.com/

● スイーツEXPO、おいもEXPOは現金制となります
他の参加店はホームページをご覧ください。

プーさんの満腹日記
Produce by プーさん

人気のグルメブログ「プーさんの満腹日記」のブロガーのプーさん。大阪では知らないスイーツはない！？というほどのスイーツ通のプーさん厳選の名店が登場します！

プーさんの満腹日記 検索

ドーナツハウスLOOP
もちもちサーターアンダギー

厳選された地元の食材を使用した当店オリジナルのサーターアンダギーです。道明寺糯（もち米）を使用したもちもち食感のドーナツで種類が豊富です。

菓楽
くずひむろ

『くずひむろ』はひんやりくず餅アイス。“もちっシャリ”と暑い季節にぴったりの新食感スイーツ。フルーツのゴロゴロ入った『フルーツミックス』『極・抹茶小豆』『愛媛みかん』『いちごミルク』の4種類。

蜜芋処 ～えんむすび～
蜜芋

2023全国焼き芋グランプリ入賞！一年中産地や熟成期間にこだわった糖度の高い特別な熟成芋を使用し皮の外まで溢れ出す芋蜜はまさに蜜芋史上最強と言っても過言ではない。

とろり天使のわらびもち甲子園口店
とろとろわらびもち

テレビでも話題になった、口の中で思わずとろける新食感のとろとろわらびもちです。きな粉の香ばしい香りと和三盆のわらびもちとの相性が抜群です。

Kudamono Cafe
果物ジュース

果汁100％・無添加・無着色の身体に優しいフレッシュ果物ジュースです。

浪漫焼き芋芋の巣
元祖ハニーチーズ焼き芋

当店自慢の焼き芋に、たっぷりの3種のチーズを載せてレモン蜂蜜などをかけた当店名物の逸品です。

City Life

シティライフアプリの提示で
カレーセット券がさらに50円OFFに！
詳しくはカレーEXPOの公式Webをご覧ください。

新型コロナウイルス感染拡大防止策に皆さまのご協力をよろしくお願いします。
新型コロナウイルス感染防止対策については、カレーEXPO公式Webにてご案内いたします。

直木賞作家・今村翔吾のエッセイ

吾、翔ける

vol.11

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。

「平家物語と8秒の壁と私」

祇園精舎の鐘の声、諸行無常の響きあり。娑羅双樹の花の色、盛者必衰の理をあらはす。驕れる人も久しからず、ただ春の夜の夢のごとし。猛き者もつひにはほろびぬ、ひとへに風の前の塵に同じ――。

一度は聞いたことがある方がほとんどだろう。『平家物語』の冒頭である。何故、聞き覚えがあるかというと、平家物語は学校の授業で一度は学ぶからだ。ちなみに私の中学校には、前述の冒頭を丸暗記し、20秒だったか、30秒だったか以内に読み上げるという試験があった。制限時間をオーバーしたら失格。噛んだら最初からやり直し。しかしやり直しは一度まで。二度目の失敗をすれば失格、再挑戦は無し。一カ月くらいの期間内に、いつでもよいので本人が「いける！」と、思った時に挑戦すべし。

今思えばなんちゅう試験やとも思うが、案外これが盛り上がった。制限時間内に読み上げるのは当然なのだが、速ければそのタイムを張り出すといった趣向があったからだ。もっとも幾ら速くとも、成績に反映されることはない。完全に自己満足の世界なのだが、中学生はこのようなことでも必死になるものだ。

エントリーが開始されて二週間程度たった時、上位は10秒を切るのが当たり前になっていた。8秒台後半が一位だったと思う。今思えば阿呆だと思うが、私はそれを超えるためにストップウォッチを片手に猛練習をしていた。

「あかん！」

何度、その言葉を吐いただろう。普通に読み上げていては9秒台が限界。これ以上の速さを求めるため、私は息継ぎを捨てた。ワンブレスで最後まで一気にいくのだ。これで8秒台に乗った。だがこれでもまだ一位は確実ではない。破らなくてはならない。8秒台の壁を。

私は試行錯誤した結果、「節」を無視する方法を編み出した。人は無意識のうちに「響きあり」と「娑羅双樹の花の色」の間に、ほんの僅かな溜めを作ってしまう。これを徹底的に排除して「響きあり娑羅双樹」や、「あらはす驕れる人も」などの節跨ぎの流れを頭に叩き込む。

出た。遂に7秒台が。エントリー〆切の数日前、私は遂に試験に臨んだ。そして一度目に噛んでしまって失敗した。追い詰められた格好だ。国語の授業を担当していたK先生も、「今村君、ここは無難にいったほうがいいんじゃない？」

と、心配してくれる。が、ここまでの練習の日々を、自分を信じて、私は顔を横に振った。

――やる。

その二文字だけが頭にあったと思う。いざ最後の挑戦へ。

結果、前人未踏の7秒台を叩き出して記録は認められた。確かそのまま一位を守り抜いたと思う。そこの記憶が曖昧なのは、もう記録を出した時点で燃え尽きていたからだろう。以降、一度たりともこの冒頭を口にすることはなかった。

と、ここまで随分と阿呆な話に付き合って貰った。本題である。

二年前、二十三年振りにこの冒頭を声にして読み上げた。流石に諳（そら）んじている。きっかけは平家物語に纏わる小説の執筆に着手した時だ。平家物語は授業でも教えられ、国民の半数以上がその名を知っている。それなのに今なお、その作者が解っていないのである。

通常、このような物語は歴史の勝者が残す。しかし、ご存じの通り源平合戦において平家は敗者である。そこも無性に気に掛かり、色々と調べているうちに私の頭に一つの物語が立ち上がった。

各地方新聞で一昨年から今年に掛けて連載し、この三月十五日に本として出版する。主人公は平清盛の四男で、平家の最後を見届けた男である平知盛。そして今一人、平家物語を編んだ誰か――。題名は『茜唄』である。あの中学生時代の練習がここに繋がるとは、小説家とはなんとも不思議な職業だと思う。

最新刊

今村翔吾著『茜唄』（角川春樹事務所）

これは、生命の唄。これは、家族の唄。これは、愛の唄。『平家物語』が如何にして生まれ、何を託されたか、平清盛最愛の子・知盛の生涯を通じて、その謎を感動的に描き切る。平清盛、木曾義仲、源頼朝、源義経……時代を創った綺羅星の如き者たち、善きも悪きもそのままに――そのすべて。

Back Number

これまでのエッセイはwebにて

読者プレゼント

CityLifeに関する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。

クレイで洗顔 クレイ＆ハーブ ウォーターペースト 60g 5名

【提供：AromaFrance】

応募締め切り：4/9(日)まで

大阪まいしま シーサイドパーク ネモフィラ祭り2023 ペア招待券 10組20名

【提供：株式会社ピーエスジェイコーポレーション】

109シネマズ 共通平日招待券（一部店舗を除く） 5名

109シネマズ大阪エキスポシティ Pick UP

名探偵コナン 黒鉄の魚影（サブマリン）
4月14日(金)公開
(C)2023 青山剛昌／名探偵コナン製作委員会

ヴィレッジ
4月21日(金)公開
(C)2023「ヴィレッジ」製作委員会

【提供：109シネマズ大阪エキスポシティ】

2023年 春季特別展「美の祈り Universal Symphony」 ご招待券 5組10名

水晶五輪塔
平安時代後期　12世紀
MIHO MUSEUM蔵

【提供：MIHO MUSEUM】

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：4/18(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

City Life が運営する結婚相談所「シティライフ婚活」

情報紙シティライフは「人と人、人と店、人とまちをつなぎ地域を元気にすること」をコンセプトに、1986年の創刊以来、地域生活者の役立つ情報を発信してまいりました。
この婚活事業を通して「人と人」をつなげ、この北摂地域の活性化に寄与したいと考えています。

IBJ 正規加盟店
会員数・成婚数 NO.1
約80,000人の会員数。必要書類を提出していただいた身元が確かな会員です。

最新システムでお相手探し
お持ちのPCやスマートフォンから、いつでもどこでもお相手を検索し、お見合いのお申し込みが可能です。

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
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
https://konkatsu.citylife-new.com

ご相談・申し込みはホームページから

HOKUSETSU BUNKA UNIVERSITY

主催 City Life

北摂文化大学講演会 第一期 受講生募集

2023年度

新たな多様性の時代にむけ「北摂文化大学」を開講！

シティライフでは高齢化社会や国際情勢に伴う様々な問題を扱った「生涯学習の広場」として本年6月から「北摂文化大学」を開講します。

この講座は政治、経済、社会、教育、健康、文化、国際関係、多様化社会など、専門の講師をお招きして皆さまにさらに幅広い知識を深めていただくことを目的としています。

北摂文化大学は一般市民の方を対象に年8回、大学生気分を味わいながら見聞を広めることができる講座です。知識が豊富になれば人生がより楽しくなります。

今回は各界からのスペシャルな講師陣を迎えました。

どんなお話が聞けるか今から楽しみです。受講することで得られる刺激はもちろんのこと、月に一度受講する事でメリハリも生まれ、新しい出会いが増えるかもしれません。

ぜひこの機会にあなた自身の目や耳で生の声に触れてみてください。

会場

吹田市文化会館 メイシアター 大ホール

吹田市泉町2-29-1

阪急吹田駅西口2から徒歩約3分
JR吹田駅から徒歩約15分
阪急バス吹田市役所前下車徒歩約3分

※専用駐車場はございません。なるべく公共交通機関をご利用ください。

講演時間

各回14時～15時半
（開場12時半～）
※オープニングタイム13時25分

開講記念受講料

年間受講料 22,000円［税込］

講演8回分すべてを受講できます（1名様分）

下記、講師による年間全8回講演です。やむを得ない事情により、講師、日程等が変更になる場合があります。予めご了承ください。

定員になり次第締め切りとなります。
※残りわずかとなっております。お早めにお申し込み下さい。

ご本人が出席できない場合は、会員証（年間パス）をご家族やお友達にお貸しして代理出席が可能です。

参加方法

ホームページまたは電話でお申し込みください。

ホームページからのお申込みは500円OFFとなります！

https://hokusetsu-bundai.citylife-new.com/

※年間受講料の支払いはクレジット決済または指定の口座へお振込みください。

お申し込み・お問い合わせはTEL.06-6338-0640まで

詳細・申込はコチラから ▼

【確認事項】 •年間受講料22,000円は一括・前納のみとなります。分割払いや払い戻しはできません。•6/11（日）の初回講演会を過ぎてからも、定員を超過していなければお申込みいただけます。開講途中から参加される場合も年間受講料が22,000円となります。• 開講前日までに年間受講の申し込みをキャンセルされる場合は全額返金させていただきます。（ただし返金手数料はご負担ください）•座席は全日程、全席自由席となります。ご自身以外の座席確保は禁止となります。なるべく前からお座りいただくようご協力をお願いします。•会場内での飲食・喫煙は固くお断りいたします。•車イスでご来場される方は、スムーズなご案内をさせていただくため、講演の前日までに事務局へご一報ください。（※介助者の方も会員証が必要となります。）•15歳以下の方の入場はお断りさせていただきます。•専用駐車場はございません。お車でお越しの場合は近くの駐車場をご利用下さい。•なるべく公共交通機関をご利用下さい。• 次年度（2024年度）講演会については、日程が決まり次第お知らせします。

お振り込み口座番号

- **関西みらい銀行 千里丘駅前支店**
  ［普通口座］0016146
  ［口座名］株式会社シティライフNEW
- **ゆうちょ銀行**
  ［振替口座］00930-5-9542
  ［口座名］シティライフ

※申込み者本人の口座以外からの入金の場合、必ず申込み者のお名前を通信欄にご記入ください。
※振込手数料はご負担ください。

受講資格

16歳以上であれば、地域、性別、学歴、職業など一切問いません。

申込・問合せ

北摂文化大学 事務局（株式会社 シティライフNEW内）
TEL.06-6338-0640（平日10時～17時） 北摂文化大学 検索

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況や、その他要因によって、開催予定の内容変更・延期・中止する場合がございます。

9.9［土］

朝田 隆氏
TAKASHI ASADA

8.19［土］

©閑野欣次

安藤 忠雄氏
TADAO ANDO

7.23［日］

戸田 奈津子氏
NATSUKO TODA

6.11［日］

辛坊 治郎氏
JIRO SHINBOU

11.28［火］

©Ayako Yamamoto

東儀 秀樹氏
HIDEKI TOUGI

11.4［土］

田中 優子氏
YUKO TANAKA

10.15［日］

手嶋 龍一氏
RYUICHI TESHIMA

9.23［土祝］

磯田 道史氏
MICHIFUMI ISODA

Good taste　“今”食べたい　Good time

北摂グルメGUIDE

たけのこや名産品、お肉などのイベントがもりだくさん

モリタ屋では春のイベントを随時開催！４月４日からは、春の味覚が楽しめる「たけのこ祭り」、４月２５日からは、地方の名産品をはじめおいしさ満載の「四国フェア」、４月２９日は恒例「お肉の日」。国産黒毛和牛がお買得に。その他にもいろいろなイベントが用意されているのでお楽しみに。

ミートモリタ屋
※各店舗の情報はホームページへ
http://www.moritaya.com/

二代目ふぐ義コース（2人前）

最高級国産とらふぐ絶品コース 人気の海鮮ランチも4月から復活

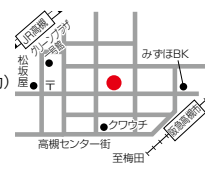
上質な旨味と脂ののった最高級国産とらふぐが愉しめる二代目ふぐ義。注文が入ってから生簀のふぐを捌くため、歯ごたえは格別だ。一晩熟成させたてっさやプリプリの湯引きは、「ふぐにだけ合う自家製ポン酢」で食べると風味とコクが口いっぱいに広がる。専門店だからできる外サクッ、中ジューシーなふぐ唐揚げは全世代に好評！昨年大好評だった「海鮮ランチ」が4月から再開。新鮮な海鮮をふんだんに使った丼、天ぷら、日替わり一品、赤だしという豪華な内容！

／Menu
- 活てっちりコース……5,500円
（てっちり、てっさ、湯引き、煮こごり、雑炊）
- 人気！二代目ふぐ義コース ……7,150円
（てっちり、てっさ、湯引き、煮こごり、唐揚げ、雑炊）
- 厚切りふぐしゃぶコース……9,350円
（てっちり、てっさ、湯引き、煮こごり、唐揚げ、ふぐしゃぶ、皮しゃぶ、雑炊）
- 海鮮ランチ　1,500円～

／特 典
「シティライフを見た」で
- お会計から**昼5%、夜10%OFF**（4月末まで）

※飲み放題には適用不可 ※その他特典併用不可
※海鮮ランチには適用不可

高槻活ふぐ料理専門店
二代目 ふぐ義
高槻市高槻町11-21
営／ランチ12時～14時（前日迄に要予約）
夜16時～23時（入店21時まで）
月曜日定休　禁煙
072-681-9515



編集後記

WBCは盛り上がりましたね!同時に日本人の礼儀正しさやおもてなし、治安の良さも海外のメディアで報じられ、日本人として誇り高い気持ちになる大会でした。ただ国内のニュースでは迷惑系SNSや強盗事件などが多く報じられ、海外メディアから見る日本とかけ離れているように感じます。（これからも平和な日本でありますように!コサオ）

マスク着用が個人の判断になり、やっと世間が動き出していることを実感します。私も数年ぶりにママ友の飲み会を予定していますが、それぞれの子ども達の状況も大きく変わり、話を聞く事が楽しみです。髪も顔も綺麗に整えて、おしゃれをして行きます!（でーこ）

結局2月に逃げられ、3月にも去られた、たろうです。先日、教え子から連絡をもらい6年ぶりに話しました。小学生だった子が4月から高校生に。連絡をくれる嬉しさと成長具合にウルっと来てしまいました。進学される皆様おめでとうございます。（まだ成長中だと思っています。たろう）

～ 主婦の「働きたい！」を応援 ～

マチシゴト

Let's working

パ ア 受付・医療事務

週2日が目安の歯科受付のお仕事 衛生状態を最重視した駅近歯科医院

阪急茨木市駅から徒歩1分にある駅近歯科医院が、受付を募集中!20代～50代と幅広い年代の方が活躍しています。長期間勤めている先輩スタッフが多く在籍しているので、初めての方にも分かりやすく丁寧に教えてくれます。衛生状態を最重視した診療を行っている歯科医院ですので、医療系に興味ある方は働いて学べることも多いです。午前中は主婦（主夫）、午後は学生の方が活躍しています。一度お問合せください。

↑公式LINEはこちら↑　↑エキテンはこちら↑

［勤務地］わかつき歯科（茨木市舟木町4-29-206）

職 医療事務 時 10時45分～13時45分（曜日：月～水）／ 17時15分～21時（曜日：月～金）※週2日が目安※シフト制 給 時給1,040円（研修期間：1,030円）待 交通費全額、残業手当、研修あり（3ヵ月）昇給あり、制服あり、社会保険（労災）完備 資 大学生・主婦（主夫）パート大歓迎、未経験者歓迎（高校生不可）応 まずはお電話ください

【申込はこちら】 わかつき歯科
072-637-6373　https://wakatsukisika.business.site/

パ ア マンション共用部のクリーンスタッフ

選べる時間帯、おひとりでの作業、シニア活躍中！空き時間を活かしませんか

［勤務地］①高槻市千代田町②茨木市島③摂津市千里丘等、他にも物件あります
職 日常清掃スタッフ、賃貸マンションやアパートの共用部の簡単な清掃をお任せします
時 8時～17時の間でお好きな時間①週3回1日2.5H（月・木）1H（火・金の交互勤務）②週2回1日1H（火・金）③週2回1日3H（月・木）※物件により勤務時間は異なります 給 時給1,023円～ 資 男女・年齢・経験不問、はじめての方もわかりやすく教えます 応 面接は随時現地で実施します。まずはお問い合わせ下さい!!

【申込はこちら】 株式会社COO〈クー〉 06-6471-2073

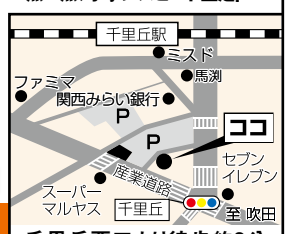
専門店だからできる高価買取!!

貴金属　宝 石　時 計　ブランド品

3/20（月）現在の金相場による買取価格　K18 → 6,795円

おかげさまで11周年!
買取＆販売 Bossfull ボスフル
摂津市千里丘1-10-3
営／11時～18時半（日祝～17時）
定休／毎週木曜日、第2・4水曜
06-6330-5011
ボスフル　検索

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



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

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です。
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。

コープ東豊中

豊中市東豊中町4-3-13
06-6848-2561
営業/1階 9時～21時
2階 9時半～20時
店休日なし（1/1～2を除く）

店長
廣岡 信介さん

信頼していただけるような接遇を

東豊中に来て半年。普段から店内をまわるように心掛けています。組合員さんが困っている様子を感じたら、積極的にお声がけしています。商品を買うかどうか迷っている方には、きちんと好みを聞いて、ご満足いただけるものを正直におすすめしています。これは入所以来変わらず続けていることです。「あの人から買いたい」とご指名を受けたこともあり、信頼していただけたのかなとやりがいを感じます。

〈 私のオススメ商品 〉

コープただの炭酸水
（500ml/102円）
天然水を使った炭酸水。甘味料不使用なのでカロリーが気になる方にもおすすめです。可愛いパッケージも人気。ウチではいつもカルピスソーダやハイボールなどに使っています。強すぎない優しい炭酸が気に入っています。

コープス直火焼豚切り落とし
（100g/321円）

豚もも肉を使った脂の少ない焼豚。直火でじっくり焼き上げて旨みを閉じ込め、外は香ばしく中はしっとり。刻んでチャーハンに入れたり冷麺に乗せたりと便利に使えますが、私はお酒のおともにそのままつまんでいます。

やさしさつむいで 笑顔で未来へ
ターゲット2030

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

ビジョン『ターゲット2030』がめざす『まち、くらし』

- つながり：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

New Open & Renewal Information

北摂の新店は、ここでチェック

NEW OPEN!

オープンして半年以内のグルメ店をご紹介。この機会に新たな街の魅力を探しに行きませんか。

2023.2 OPEN

体のことを意識したスパイスカレー
JR茨木駅前にオープン

DELICIOUS

すぱいすにきいてみた@plants

JR茨木駅東口から徒歩3分のところにオープンした「すぱいすにきいてみた@plants」。高槻にあるグーグー藤カレーで働いていた店主が、グーグー藤カレーへのリスペクトとオリジナリティを織り交ぜたメニューを提供してくれる。体のことを考えたメニューの中で圧倒的人気を誇るのが「あいがけカレー」。定番のチキンカレーと毎月変わる「今月のカレー」の2種類を楽しめる。程よいスパイシーさと4種の副菜のバランスが良く、ペロッと食べられる。

座席はカウンター8席。店主が大好きな観葉植物が店内各所に。

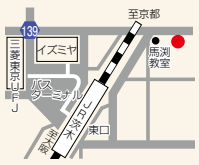
Menu

- チキンカレー……1,100円
- 今月のカレー……1,200円
- あいがけカレー……1,300円

〈追加トッピング〉

- とろとろ熟卵……130円
- バクチー ……200円

小麦粉、白砂糖を一切使わない。無添加の素材、鮮度の良いスパイスを使用。



茨木市駅前1-4-5
営／11時半～14時半　水曜定休
090-8525-3813

親子でお店を切り盛り。オープン以来行列が絶えない。

TASTY

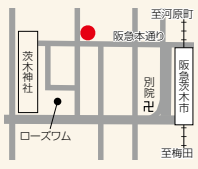
2022.10 OPEN

コワーキングスペース併設
ホッと一息できるまったりカフェ

託児付きコワーキングカフェ みらいきって

女性のキャリア、働き方を応援する会社が運営しているコワーキング併設型カフェの"みらいきって"。ほっと一息つける、ゆったりとした空気が流れるカフェで味わえるのは、地産地消の食材を使ったおむすびやスペアリブ豚汁。心地良い香ばしさが長く続くチムニーコーヒーをお目当てに訪れる人も多いとか。

仕事に、勉強に、読書にと自由に使えるコワーキングスペースを併設。
（利用詳細は問い合わせを）



茨木市元町6-2
営／8時半～19時
モーニング 8時～11時
ランチ 11時～15時
日曜・祝日定休、土曜不定休
072-665-6557
https://ibaraki.mirai-kitte.co.jp/

Menu

- おむすびセット ……800円
- ぜんぶセット ……1,400円
- 豚汁…… 390円
- みらいきって特性プリュレ 440円
- cimneyの スペシャリティコーヒー …440円
- 自家製レモネード ……550円

YUMMY

2023.3 OPEN

おかず系からスイーツ系まで
20種が揃うこっぺぱん専門店

こっぺぱん専門店 ふわこっぺ 高槻今城店

こっぺぱん専門店が高槻市今城町にオープン。焼きそば、コロッケ、白身フライなどのランチにぴったりな惣菜系こっぺぱんや、生クリームにフルーツがトッピングされたスイーツ系など20種が並ぶ。定番人気のあげこっぺは注文すれば揚げたてを購入できる。パンがなくなり次第閉店なので早めの時間に行ってみて。

Menu

- あげこっぺ（砂糖orきな粉）‥180円
- たまごサラダ ……300円
- ホイップフルーツ ……320円

特 典 この記事持参で
1,000円以上お買い上げの方
素こっぺひとつプレゼント
（4月末まで）

高槻市今城町19-2
営／10時～パンがなくなり次第終了
水曜定休（不定休あり）
072-668-7655

インスタをチェック

2023.3 OPEN

低糖質とは思えない、
甘くておいしいスイーツ

GOOD!

今後は生クリームをつかった誕生日ケーキも登場する予定。テーブル席もあるのでこだわりのコーヒーといただこう。

Menu

- ガトーショコラ（1カット）…630円
- フィナンシェ（2個入）……290円
- フロランタン ……290円 他

特 典 この記事持参で
1,000円以上お買い上げの方
低糖質焼菓子1個プレゼント
（4月末まで）

低糖質スイーツ Cafe Lupinus（ルピナス）

砂糖の代わりにラカントホワイト、粉は大豆粉や小麦ふすま粉などを使うことで、糖質を82％～91％も抑えた低糖質スイーツが楽しめる。食塩不使用のバターや脂肪分35％以上の生クリームがコクのあるおいしさのヒミツ。ここなら甘いものを我慢しなくてもいい！4種の豆をブレンドしたコーヒーとの相性も抜群だ。

高槻市岡本町53-1
バウハウス1F
営／10時～17時
火曜定休（祝日は営業）
Instagram@cafe.lupinus

SOCIAL

今年11月に竣工予定 元茨木川緑地リ・デザイン

元茨木川緑地は開設から40年以上が経過し、ベンチや水景施設等が老朽化するとともに、大木化した樹木や老木化による倒木被害も生じた。こうした状況を受け、茨木市は「元茨木川緑地が将来も街のシンボルとしてあり続ける」ため、市民、民間事業者、学識経験者等と協力し、「元茨木川緑地リ・デザイン」に取り組んでいる。

現在は、新施設「おにクル」がオープンする今年11月竣工に向けて、高橋交差点を中心とした周辺エリアの改良工事を実施している。整備後は、安全に通行でき、散歩やジョギングといった従来の利用に加え、緑地での滞在やイベントなど利活用しやすい空間に整備。さらに元茨木川緑地の魅力である、桜並木や緑化空間を損なうことなく、「おにクル」と一体感のある景観の創出を目指している。

▲南エリア（高橋交差点から南）
新施設「おにクル」の正面に位置する高橋交差点から消防署前までのエリアは、不健全な樹木を間引いてベンチなどの休憩施設を整備し、明るくて居心地がよく、時にはイベントなども開催できる空間を整備。高橋交差点の入口部分にテラスを整備し、景観を楽しむエリアを創出する。

▼北エリア（高橋交差点から北）
茨木神社に沿って伸びる高橋から税務署前までのエリアは、老木化が進む桜の後継を植樹し更新するとともに、歩行者と自転車の動線を分けて園路を整備し、安全な通行環境を確保する。

FM COCOLO × CITYLIFE ／ 音楽のCOCOLO Vol.44

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

グラミー賞2部門に輝いた ジャズシンガーのメジャーデビュー作

ALBUM
「LINGER AWHILE」

ARTIST
Samara Joy
（サマラ・ジョイ）

今年のグラミー賞では、ダークホースが重要部門の一つである新人賞を受賞、人気のマネスキンなどを破ったのは23歳のサマラ・ジョイ。ジャズシンガーとしては、12年ぶりの快挙を成し遂げた。ニューヨーク市の5区中、生活水準が最も低いブロンクス区で生まれ育ったサマラは、高校からジャズを歌うようになった。大学生の頃から注目を集め、2020年には公開したTikTok動画再生が200万回以上を突破した。その後、ヴァーヴというジャズ名門レーベルと契約。

ジャズ・ヴォーカル・アルバム部門も受賞したこの作品では、エラ・フィッツジェラルド、サラ・ヴォーンやビリー・ホリディという偉大なヴォーカリストにインスパイアされたスタイルで、本人が愛するスタンダード曲を自分なりにアレンジした楽曲として楽しめる。聴いたことのある曲も珍しい曲も収録されているが、どんな曲もとてもユニークに解釈、表現し、リスナーを独特な旅へ誘う。ジャズに詳しくなくても十分に楽しめる作品となっている。

Samara Joy（サマラ・ジョイ）／NYブロンクスで生まれ育ち、祖父母は有名ゴスペル・グループThe Savettesのメンバーで、父親もゴスペル・シンガーという音楽一家に育つ。州立大在籍時の2019年に「サラ・ヴォーン・インターナショナル・ジャズ・ヴォーカル・コンペティション」で優勝、音楽シーンに大きな衝撃を与えた。

SELECT DJ

Chris
（クリス）

Chris（クリス）プロフィール/10月29日生まれ。米国ニューヨーク育ち。22歳に来日し、以来日本在住。FM COCOLOでのDJほか、ナレーター、イベントの司会やプロデュース、翻訳など多方面で活躍。ジャンルにこだわらない音楽好きで、ジャズはもちろんのこと、クラシックやポップス・ロック（とくにプログレ）にも造詣が深い。・現在の担当番組「World Jazz Warehouse」（日）23:00-24:00、「COCOLO Earth Colors -ENGLISH-」（水）20:00 - 21:00

俳句 ／ HAIKU

【つぶやき評】
さあ、本格的な春です。野山歩きも苦にならなくなるでしょう。自然の中に身を置き、じっくりと自然と向き合ってください。そこで「発見」や「驚き」と出合うことによって、実感のある俳句が生まれてきます。

【優秀賞】

ネクタイの結び目ゆるく百千鳥　松山市　久保田　凡

取り合わせの俳句では、どれだけ季語が離せるかが勝負です。ただ、どれだけ離したとしてもやはりそのつながりがうっすらと見えなければいけません。掲句の「百千鳥」、見事だと思います。

【入選】

老犬が寄り添って来る老の春　高槻市　竹久　カズエ

老犬と老人。お互いがお互いを頼りにしている。気持ちの良い春です。

ろうばいや過ぎて気づきし下り坂　高槻市　堀田　年子

臘梅に気をとられ下り坂とはわからなかった。見事な黄色だったということ。

巾着にしやぼんのにほひ針供養　和泉市　押見げげげば

洗いたての巾着袋。毎年の針供養には欠かせないものだということです。

色たちぬ雪の甍に日の射して　茨木市　角島　健二

甍の雪へ日が射しています。白ではない雪の色への変化。一つの発見です。

あなたには見えない嘘を芹の水　豊中市　山上　秋葵

「を」が秀逸。ここに不思議な切れが生まれ、様々想像させてくれます。

【佳作】

春の息抜けてシガール崩れけり　茨木市　暖井　むゆき

タンポポの綿毛のような恋でした　高槻市　葉月庵　郁斗

錠剤を溶かした如く春の月　尼崎市　宮武　由佳子

飴色の櫛に和泉の印長閑　大津市　近江　菫花

始業ベル鳴れば地虫の出でにけり　吹田市　秋山　寛

2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』『讃本』『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。

商工会 商工会議所 通信

SYOUKOUKAI SYOUKOUKAIGISYO TSUSHIN

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

摂津市商工会

摂津ビジネスサポートセンター

摂津市内で事業を営んでいる方や創業を考えている方を対象としたお気軽にお越しいただける相談場所です。リピーターも多く、大人気の伴走型ビジネス相談所となっています。

「創業支援」「販路開拓」「新商品開発」「新事業展開」「人材確保」など、なんでもお受けします。

昨年人気のあった内容としては、「無料HPの作成」「格安チラシや名刺の作成」「クラウドファンディング」の相談など、販路開拓につながる内容が多くありました。

毎週：火・木　※完全予約制
①10：00～11：30　②13：00～14：30
③15：00～16：30

【場所】摂津市南千里丘４-35-3F
摂津市商工会　横
【予約・相談】
摂津市商工会
TEL 06-6318-2800

茨木商工会議所

春のガンバるフェスタ 茨木神社で2日間開催！

― 4月22日（土）・23日（日）―

春のガンバるフェスタは2日連続、茨木神社等で開催です。

【22日（土）】いばらきてづくり市！
茨木神社境内にてづくり作家さんのお店、20店舗が並びます。Caféスペースで木漏れ日の中、ごゆっくりお過ごしください。

【23日（日）】茨木マイスターズショップ！
茨木マイスターズメンバーショップが、趣向を凝らした出店を展開。おいしいものを食べながら、体験していただくコーナーもあり。ふわふわ遊具等こども向けイベントは、にぎわい亭でお楽しみ！

【主催】茨木商工会議所
茨木市岩倉町2-150
立命館いばらきフューチャープラザ
TEL 072-622-6631

高槻商工会議所

あなたの街のビジネスかけこみ寺 無料個別相談会　実施中!!

＜経営＞経営全般に関することなど当所専門相談員の中小企業診断士が相談に応じます。
【日時】4月4日（火）・18日（火）、5月9日（火）・23日（火）各13:00～16:00

＜金融＞日本政策金融公庫の融資制度など、同公庫吹田支店の担当職員が相談に応じます。
【日時】4月14日（金）、5月12日（金）各13:00～15:00

＜労務＞労務に関することなど大阪府社会保険労務士会大阪北摂支部所属の社会保険労務士が相談に応じます。
【日時】4月19日（水）、5月17日（水）各13:00～16:00

【会場】高槻商工会議所内
【時間】１事業所１時間以内
※事前予約制、下記までご連絡ください。
【申込・問合せ】　高槻商工会議所
中小企業相談所　TEL 072-675-0484

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

エスディージーズ／SDGs

SDGs達成に向け全学で団結する関西大学 地域との連携を密に大阪・関西万博へ

SDGsの目標達成に向けて世界で取り組みが進む中、関西大学は全学を横断するプロジェクトのもと、教育研究とSDGsの結びつきを強固にしている。副学長としてプロジェクトの推進に携わる、社会安全学部の高橋智幸教授に話を聞いた。

高橋 智幸／
副学長・教授（社会安全学部）
2010年に関西大学社会安全学部に着任。2020年10月より副学長に就任。前学長、前副学長から引き継いだ「SDGs推進プロジェクト」の取り組みを加速度的に発展させている。

関西大学 リボーンチャレンジ 参加企業募集中

2025年大阪・関西万博における大阪ヘルスケアパビリオン「展示・出展ゾーン」に関西大学と共同で参加可能な企業を募集している。募集期限は5月31日（水）まで。詳しくは特設ページを確認。

全学が一致団結し、SDGs達成へ

2015年の国連サミットでSDGsが掲げられる前から、関西大学では環境問題への取り組みを続けてきた。「SDGsが世界的な目標となったのをきっかけに、これまでの活動を見直し、さらに高い目標を設定しました」と語る高橋教授。そうして生まれたのが、2018年発足の「KANDAI for SDGs推進プロジェクト」だ。学長を頂点に据え、大学、大学院、研究施設、併設校など全学横断の協力体制を作り、スピーディな取り組みへとつなげている。

大学の授業では、基礎知識を学ぶ「SDGs入門」や、企業や自治体から実例を学ぶ「SDGsの実践」を共通教養科目として開講している。一昨年の「SDGs入門」受講者は1000名を超えるほどの人気だった。また、その他にも法政大学と連携して行うコンテストや「SDGsラーニングプログラム」など多種多様な学習環境が用意されている。それらが活用されている背景には、同大学が掲げる「考動力」が強く関与していると高橋教授はいう。

地域や企業との連携も密に

SDGsの目標達成には、地域社会や企業との連携も欠かせない。ただ、高橋教授によると「各学部の研究分野が細分化されていて、どの研究が企業の課題とつながるのかわかりにくい」問題があったという。そこで、大学の研究成果を一冊の事例集にまとめ、一つ一つの研究がSDGsのどの目標に該当するのか明示した。この工夫のおかげで、企業は「自分たちの達成したいSDGsの目標がどの研究と関わるのか」理解しやすくなった。現在、動き出している取り組みとして、サンゴ礁の再生プロジェクトがある。化学生命工学部の上田教授は、専門分野の再生医療技術を用いて、サンゴの高効率増殖法を企業と共同で研究・開発を進めているという。

また、企業や団体との連携を盛んにするため、独自のパートナー制度も開始した。全国的な大企業をはじめ、地元企業や自治体など、55団体が加盟している（今年2月時点）。この制度はパートナー同士の連携を深めることも重視しており、定期的に開催される交流会では、登録パートナーや学生たちがSDGsに関するワークショップなどを通じて活発に意見を交わしているという。

万博で目標達成に向け加速

2025年には、大阪・関西万博が控えている。万博の目標にも「SDGs達成への貢献」が盛り込まれ、取り組みを加速させる絶好の機会となる。関西大学も大阪ヘルスケアパビリオンでの出展が決まっており、現在「リボーンチャレンジ」と銘打った企画で、企業との共同出展を模索している最中だ。

「地域の企業たちと一緒にコンテンツを作りたいと考えています。今回の展示だけでなく、今後の共同研究につながるかもしれません。ぜひ気軽に手を挙げてください」と呼びかける高橋教授。同氏は、万博を「一つの夢であり、明るい未来を示すもの」とも語った。その先のSDGs達成も見すえ、全学を挙げた取り組みを加速させている。

人工関節を体に馴染ませる研究をしていた上田教授は、人骨と構造の似たサンゴの骨格に着目し土台とサンゴの幼生の増殖をサポートする研究を進めている。

人工関節にも使用するチタンの方が殖植力が強い

CULTURE

茨木市立天文観覧室プラネタリウムが50周年 8月に閉館後は、新施設「おにクル」へ移転

1973（昭和48）年に開館した茨木市立天文観覧室プラネタリウムが今年の8月に閉館する。この2月・3月には50周年を記念したイベントも行われた。「1970（昭和45）年の大阪万博・アメリカ館で展示された“月の石”をきっかけに世界的に宇宙や天文への関心が高まり、北摂でも当市以外に吹田や豊中などにプラネタリウムができましたが、現在残っているのは茨木と池田だけです」と話すのは同館の上田さん。現在は木金土日の週4日、月ごとにテーマが変わる「一般投影」を行っているほか、幼稚園児向けの「七夕投影」や小中学生向けに学年ごとの内容で「学習投影」を行っている。

時代とともに、音響機器はオープンリールデッキ→カセットテープデッキ→CDプレイヤーに、映像機器はスライド映写機→プロジェクター導入と移り変わり、2015年には全天映像&PC音響出力のデジタルプラネタリウムが導入された。「解説員が直接語りかける“生解説”を中心にどの年代にも楽しんでいただける内容になっています。地元の方なら、子ども時代に一度は訪れたことがあると思いますが、夏に閉館しますので見納めに来ていただけたらうれしいです」と上田さん。プラネタリウムは秋には向かいに完成する茨木市文化・子育て複合施設「おにクル」の7階に移転し、新たに生まれ変わることになる。

上が開館当初の天文観覧室で、右が現在の様子。光学式投影機「MS-8」は、50年にわたって活躍した。現在は木金が15時～、土日は10時～、13時半～、15時～に一般投影を行っている。観覧料金大人100円、子ども（4歳～中学生）50円。

上）新施設「おにクル」に、建設中のプラネタリウムドームが見える（3月9日撮影）。

左）解説員の上田裕昭さん。

完成当時の合同庁舎。こちらの7階にプラネタリウムが作られた。隣接する桜通り（元茨木川緑地）にはまだ茨木川があり、周囲に高い建物が少ないのがわかる。

From CityLife

地元の情報が満載のWEBサイト City Life NEWS

City Life NEWSとは?
北摂地域情報紙「City Life」の編集部が発信する地域に根ざすニュースサイトです。子育て、求人、話題の観光スポットや面白情報など地域のニッチでタイムリーな情報をいつでも見ることが出来ます。

地域の情報が分かるCity Life NEWSは
https://citylife-new.com
CityLife NEWS で検索

●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12万部　●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

セカンドライフを応援

北摂在住・女性ならではの視点でアドバイス
住まいの悩み事に応える相談室

60代以上の女性に多いお悩み
「家のこと、誰に相談したらいいの?」

60代と言えば、子どもたちが独り立ちし、夫婦のみ、もしくは両親と一緒に暮らすことが多い世代。当然ですが、今の家に暮らし始めた頃と比べ、環境は変わっているはず。子どもたちが巣立ったあとの家を見て、「もうこの部屋は使わないなぁ」「こんなに広くなっていいのになぁ」と感じる人も多いのではないでしょうか?今の暮らし方に合わせて、家の中も変えてみませんか?大がかりなリフォームではなく、片付けや配置など、少し工夫するだけで変わることもあります。
どこに相談すればいいかお悩みの方は、ぜひ一度ご相談ください。

西宮 登喜子さん
TOKIKO NISHIMIYA
harunohi(ハルノヒ)代表。大手建材メーカー、インテリア販売などでの経験を経て独立。自身の家事・育児・共働きの経験から「忙しくても片付きやすく、ラクに楽しめる住空間」を提案する。

高橋 真美子さん
MAMIKO TAKAHASHI
+Comfort(プラスコンフォート)代表。住宅・リフォーム業界30年以上の豊富な経験を持つ整理収納×リフォームのプロ。50代以降のセカンドライフ・シニアライフへのアドバイスに定評がある。

「北摂暮らしの相談室」とは?

「北摂暮らしの相談室」は、専門業者ではなく、住宅・建築業界の経験が豊富な北摂在住のプロと繋がることができる窓口です。相談内容に合わせて、それぞれ得意分野の異なるフリーランスのプロが担当します。体や病気の悩みで、かかりつけのお医者様に相談するように、住まいについても気軽に相談できる場所としてご活用ください。

整理整頓から空間作り、リフォーム・リノベなど、幅広いニーズに対応できるのも得意分野が異なるプロが揃っているから。

こんなことでモヤモヤしたことはありませんか?

□子どもは独り立ちしたけど、子ども部屋はそのままの状態
□体力がなくなったり、体に痛みを感じたりして片付けをすることがつらい
□夫婦一緒に家にいる時間が増え、落ち着かないときがある
□築年数が古くなってきて気になる箇所がある

北摂暮らしの相談室〈ホクセツクラシノソウダンシツ〉 ご相談は予約制です。
箕面市箕面6-5-2 箕面マンションプラザ202 AnotherRoom内　営業時間／10時〜18時　不定休　090-1891-4721

ホームページ　紹介ムービー

180台限定
試乗だけでも大歓迎!!

シティライフ配布エリア限定!
送料無料!!
来て、見て、乗って、体験してください!

自転車館 春の大感謝祭

電動アシスト自転車 組立完成品
54,800円(税込)

大型駐車場完備

【受取場所】高槻市須賀町57-4

毎日 AM 10:00〜13:00(土日は除く)
＼＼ 臨時OPEN ／／ 大試乗会開催 | 4/1(土)・8(土)・29(祝・土) 10:00〜14:00
第20回 高槻わくわくフリマ! 開催
4/29(祝・土) 10:30〜16:30
高槻わくわくフリマ 検索

ネット・電話からも注文可 ≫
Kite Santasan
日本タイガー電器株式会社
高槻市須賀町57-4
TEL.050-2018-2475

「学研教室のせんせい」
お仕事説明会受付中

学研の先生ってどんな仕事?
先輩先生のインタビューはこちらから!

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

説明会参加お申込みはこちら

説明会のご案内 参加無料
前日の17時までにご予約下さい。
4月4日[火]10:00〜
クロスパル高槻 701号室[JR高槻駅すぐ]
4月13日[木]10:00〜
学研教室大阪北事務局[江坂駅①出口すぐ]
4月17日[月]10:00〜
Gakkenスクエア千里中央駅前校
[各線千里中央駅すぐ]
4月26日[水]10:00〜
学研教室大阪北事務局[江坂駅①出口すぐ]

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
4月5日[水]10:00〜 大阪北事務局(江坂駅①出口すぐ)
4月6日[木]10:00〜 Gakkenスクエア 千里中央駅前校(各線千里中央駅)
千里中央教室・吹田SST教室で講師とアシスタント急募!

オンライン説明会 4月21日[金](所要時間1時間程度)
13時〜15時の間でご都合の良いお時間をお選び下さい。

読む力・考える力──伸びる学力
学研教室
幼児/算数・数学・国語/英語

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

庭木1本から承ります!

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

「中小企業からニッポンを元気にプロジェクト」公式アンバサダー 郷ひろみ

シティライフをご覧の方に
生垣剪定 長さ1m高さ2m 通常2,200円を
先着10名様 1,100円!(税込)

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

From CityLife

City Lifeはココに設置しています

毎月末に発行しているCity Lifeは、北摂エリアの駅やスーパー、飲食店など様々な場所に設置しています。
設置場所は右記QRコードかホームページからチェックしてね。

◆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。