

# City Life

We are Planet Sailors. since 1986

# 6

2023 JUNE

vol.474

北摂EAST

高槻・茨木  
摂津

5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](mailto:info@citylife-new.com) 〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23 TEL06-6338-0640 FAX06-6368-3505



撮影/森山まゆこ(カメラート フォト)

## 暮らし P.7

### 困り事はプロに頼って解決 暮らしのプロフェッショナル

家の痛みや不用品の整理などの悩みを解決したい。そんな時に安心して頼れるプロをご紹介します。



## コラム P.11

### よしもと芸人が書く 好き勝手コラム

カベポスターの永見さんが初登場。誰もが知っているアレについて、永見さんの妄想ワールドが展開されています。



## 教育 P.15

### 子どもの学びナビ

1学期も半ばを過ぎ、わが子の学習状況が気になる保護者も多いのでは？頼りになる塾と出会うための塾選びのポイントと上手な活用法を専門家に教えてもらいました。



## 特別コラム P.18

### 直木賞作家・今村翔吾さんのエッセイ 「吾、翔ける」

何かを卒業した皆さんへの祝辞(後篇)。誰もが経験する「卒業」について、今村さんが思う事を綴られています。



**健康** P.10~11  
カラダの調子を整える

**ニュース** P.22~23  
高槻初開催の将棋名人戦で、公募で選ばれた市内飲食店のメニューが登場

P.12~13  
**EXPOCITY**  
press Vol.80



## 巻頭特集

### 歳を重ねてもキレイなあの人の理由 P.2~6

### ♡さゆりさんの美のルーティン教えて!!

53歳とは思えない抜群のスタイルとツヤとハリのあるお肌。漫才コンビかつみ♡さゆりの♡さゆりさんに進化する美しさのヒミツを教えてくださいました。さらに理想のキレイを実現してくれる、様々なプロをご紹介します。





♡ さゆりさん Profile

1969年7月生まれ。2000年に夫であるかつみ♡さんと「かつみ♡さゆり」のコンビを結成。新婚時代から夫の借金を二人で返済し続け、近年はロケ芸人として多くのテレビ番組で活躍。SNSのInstagramでは美容投稿が、YouTubeでは美容動画が多くの再生数を誇っている。



♡ さゆりさんが美容に向き合い始めたのが30代、さらに必死になつたのが40代だったと言います。「遅咲きですが、今がいちばんキレイだと思ふんです。だからもし40代、50代で今、シワとかシミに悩んでお困りも、本気になってお手入れしたら意外とお肌って頑張ってくれます。30代なら余裕です。私はそれを実感しています。」

♡ さゆりさんのケアの基本は『自分の肌をきちんとみる』こと。「私は肌がとてもデリケートなので、鏡に映った肌の状態に応じて化粧水も変えています。刺激を与えないために自分の手でつけていくのですが乾燥している時は肌化粧水がどんなに入っていくのがわかります。25歳で出会ったお肌の師匠であるエステティシヤンの先生の教えどおり、ハンドで丁寧にケアを配っています。」

歳を重ねてもキレイなあの人の理由

美のルーティン教えて!!

かつみ♡さゆり♡さゆりさんの

53歳とは思えない抜群のスタイルとツヤとハリのあるお肌。歳を重ねてもキレイを保つには、様々な努力があつてこそ。今回は、漫才コンビかつみ♡さゆりの♡さゆりさんに進化した続ける美しさのヒミツを教えてくださいました。(撮影 阿部めぐみ)

ハンドで丁寧に、自分のお肌と向き合ってきた20数年年代に応じたケアもプラスしながら、現在もお手入れ進行中



まつげくるんつけまつげ用 (Panasonic)

SonoRepro™ (アンファー)

間近で見てもシミのない透き通るような肌の♡さゆりさん。「美白は紫外線が強くなる5月からではなく、2月頃から美白美容液を入れるようにしています。そしてスキンケアの化粧水や美容液も年齢に合った成分が入ったものに変えています。40代と同じでは物足りなくなってきたので(笑)。時にはサロンでプロの技に頼るのもいいですね。」

スタイル維持のヒミツは食事にもあるという。「これは若かりし貧乏時代からの習慣で、お腹が鳴るまで食べない生活をずっと続けています。このおかげで抗老化遺伝子と言われるサーチュイン遺伝子が活性化されて、かつみ♡さんも私も年齢より若く見えるのかもかもしれません。あと大事なのは、鏡を見てお手入れする時に、自分に今日もキレイだねって声をかけてあげてください。言葉の力ってほんとに偉大ですから!」

美白はお正月が明けたらすぐ食事はお腹が鳴ってから腹八分目に



♡ さゆり52歳の著書  
♡ さゆり52歳 生き様ビューティー (ヨシモトブックス) 1,430円  
♡ さゆりさんの美のヒミツがすべてわかる一冊。すぐに実践できるアドバイスが盛りだくさんで、明日からすぐに取り入れられるものばかり。



♡ さゆり流 愛の節約ごはん (KADOKAWA) 1,485円  
自宅で実際に料理し、撮影はかつみ♡さんが担当。「体の中から健康になれる美容レシピも載っています!」

♡ さゆり流 老化に抗う! おすすめメソッド

**保湿(保水)**

外出先でモシモシ

5秒以内に拭き取る

**50歳を過ぎたら保水が命!**

お風呂から出たら、5秒以内に顔の水気を拭き取ります。その後は化粧水を手のひらでぬぐめたら、両手で顔を包んでお肌にゆっくりと入れ込んでいきます。パンパンもしないし、すべらすこともしません。これをくり返すと肌もちもちしてきて、手と肌がくっつく感じになります。外出先ではモイスタチャースプレーでメイクの上からシューッと小まめに保水しています。

**血流アップ**

耳をつかみぐりぐり

首の後ろを温めたり、肩まわりを温めて、リンパ節に溜まった老廃物を流したり、血流をよくしたりしています。ホットタオルをやるようになって、本当にお肌が復活しました。肌だけでなく髪にもいいですよ。

**ホットタオル美容**

**美脚立ち**

お尻をキニニ

かかとを浮かせる

足の内側に重心を置いて脚の内側に体重をかけることで、美しい脚のラインになります。

Beauty Routine

歳を重ねてもキレイなあの人の理由

# プロの技が光るキレイメニュー紹介します

## 「頭皮のたるみは顔のたるみ」ぐぐっと上がり 顔印象変わる圧巻のハンドテクニク

暑さも本番、本格的なマスクなし生活が到来し、素颜に自信が持てない貴女に。リンパ詰まりや表情筋のゆるみだけでなく、頭皮のコリも「たるみ、しみ、しわ、くすみ、毛穴の開き」の大きな原因のひとつだそう。全コースに含まれる独自のハンドテクニクでコリを改善し、循環機能を高めて肌質を改善していく。リンパケアは「ハンドテクニクが別格!」と人気を集め、遠方から通う方や10年以上通うファンもいるほど!毛穴洗浄は毛穴の汚れをしっかりと浮かせるローションを使いスクライバーで深部の汚れを取り除き、プロの技でツルツル肌へ。諦めないで、自分史上最高のスペシャル肌を手に入れて。



(上)来店間隔を空けて予約対応をするなど、引き続き感染症対策はしっかりと行っている。  
(右)ほっと落ち着くプライベート空間での施術。心身ともに癒されて。

### Eternal Beauty

(エターナル ビューティ)  
茨木市宮元町7-22  
仲辻ビル502(左入口)  
営/10時~18時 不定休  
その他の時間も相談可能  
駐車場あり  
☎072-623-5025  
http://esthetic-eternal.com



**特典** 「シティライフを見た」で  
●約40分スペシャルリンパケア + ●マシンで毛穴洗浄コース .....5,000円  
OR  
●オールハンド石膏パックコース 5,000円  
(7月末まで・新規の方・要予約)

## キレイメニュー

### オールハンド or マシン選べるスペシャルケアコース 5,000円 (初回限定)

常連ゲストが絶賛する約40分スペシャルリンパケアに、「マシンでの「毛穴洗浄」+「エレクトロポレーション」orオールハンドでの「石膏パック」を選べるプランを読者限定で用意。



### 頭皮のタルミは顔のタルミ 極上の約40分リンパケア

オールハンドでデコルテ、肩、首、顔、頭、耳までしっかりとケア。老廃物の排出を促し、リンパの詰まりを徹底改善!

### マシンでしっかり毛穴ケア&エイジングケア



**1**  
毛穴洗浄  
自分では取り除けない肌深部の汚れと古い角質をスクライバーで除去。



**2**  
エレクトロポレーション  
イオン導入の約10~20倍の効果と言われる導入方法で内部まで有効成分を届ける。

### オールハンドで陶酔、贅沢なりフティング

#### 肌状態に合わせた保湿効果ばっちりのマリアキャラン石膏パック

肌質に合わせるオーダートリートメント。陶酔は45℃へ、かつてない引き締め感。ハリ、なめらかさ、明るさの際立つ「小顔」印象が叶う。



Body

## キレイメニュー 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 (初回限定)  
じっくり温めながらパワーツリーで筋肉のねじれを正して老廃物を流し出すので、気持ちがいいと人気のPMKロングセラメニュー。痩せただけでなく、肩凝り解消、姿勢も整えたい大人女性にお勧め!

## 贅肉と加齢で丸まった身体をリセット 体内年齢を巻き戻し、健康美人に

「出産をきっかけに体形が戻らない!」「40代以降、疲れが残って若い頃の太りかたじゃない」と感じるなら、「人生100年時代」に備えた痩身術が人気の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!

### 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ツキテン)  
高槻市高槻町20-15/AOASA 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



**特典** 「シティライフを見た」で  
●【慢性疲労/歪み/たるみ】PMK式筋膜リリース温め全身マッサージ...120分 25,000円→9,800円  
●【ハリ/貧乳/下垂】針を使わず注入!デコルテふくらカラーゲン豊胸...75分 16,000円→4,800円  
●産後エステ3回プラン ボディ&バスト~体重増加/妊娠線しほみ乳 .....39,800円  
(新規予約、6月末まで)



Facial

## キレイメニュー

### ダイヤモンドプリズム光フェイシャル 60分16,000円→5,800円 (初回限定)

高性能フォトマシンでプリズム光を照射すると肌深部にコラーゲン・ヒアルロン酸・エラスチン生成が促進され、リフトUPは勿論、うるおいに満ちた陶器肌!【施術】クレンジング洗顔→マッサージ→光照射→パック→整肌

## たるみ撃退、フェイス光リフトの決定版 かつてない「立体小顔」で老け見えSTOP

PMKの光リフティング技術の高さには定評あり。中でも高いリピート率のダイヤモンドプリズム光フェイシャルは、シミ、たるみ、しわ、毛穴などの加齢肌トラブルを幅広くカバーできると人気。また、首から引き上げる独自メソッドで、緩んで広がった顔面積がひとまわり小さくなるというから驚き!続けやすい価格設定だから、長く通うリピーターが多い。



加齢で凝り固まった顔筋を丁寧に解きほぐす「PMKタッチ」は、その後に行う光フォトケアで引き上げやすい状態を作り、首からキュッとリフトアップ!実年齢マイナス10歳を目指すそう。

### ゲストの声

年齢とともに目が小さく、鼻が横に広がってきたのが悩みだったが、プリズムフェイシャルを3回受けた頃から、目鼻立ちがハッキリしてきたのが本当に嬉しい!(50代Mさん)



## キレイメニュー

### 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  
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、首肩背中デコルテの老廃物を流し出す一番人気メニュー。

## 40代以降のたるみ改善が得意な実力サロン

「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同店。オーナー岸野さんは歴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。



### 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



**特典** 「シティライフを見た」と新規予約で  
●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  
さらに  
●首 or 手の甲 美白パックサービス (6月末まで)



## 完全個室で安心ハイスペック脱毛

夏目前!「脱毛したいけどなんとなくハードルが高い」と思う人はオシャレな美容室併設の同サロンへ。イオン導入と冷却を同時に行う高性能な脱毛機器パイマツハは肌に負担をかけず痛みもほとんど感じないそう。7歳から施術できるので親子施術の需要も高い。



光と緑を感じる癒やしの空間。8月4日リニューアルオープン。

### Menu

- 体3か所 .....11,000円
- 顔 or VIO .....14,300円
- メンズひげ .....11,000円

### 特典 「シティライフを見た」で

●初回脱毛メニュー半額  
さらにペア予約(別日施術可)で2回目以降回数券購入の方+1回分無料(6月末まで・新規予約)

### TEMIL BEAUTY

(テミルビューティ)  
茨木市畑田町3-39  
営/9時~18時  
月曜定休 P有り  
☎072-697-8727  
テミルビューティ で検索



歳を重ねてもキレイなあの人の理由

# プロの技が光るキレイメニュー紹介します

P.3の続き

## コロナ禍3年分の老化をなかったことにたるみ改善、潤い肌で脱マスクに自信

コロナ禍のマスク着用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を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、開業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、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、プルッと潤う肌と引きあがった数年前の若々しい顔に驚くはず!

### salon de μ

(サロンドミュー)  
茨木市竹橋町6-13 ハイソウオーキータ竹橋ビル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/>



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。

### 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、何か違うと思ひこちらへ。シルクde美骨顔筋マッサージ3回目ま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、疲れて垂れ下がった目元がキリッと引きあがり、フェイスラインがくっきりして数年前の顔になっていたのびびっくりしました。額のしわ取りポトックスも検討していましたがもう必要なくなって、肌の調子も良いので大満足です!  
(40代半ば Fさん)

### 特典 「シティライフを見た」で

- +耳介筋膜リリース (30分) …3,300円 → **2,200円**
  - VIO脱毛体験 ……………… **1,650円**
- (新規予約の方・6月末まで)  
※すべて都度払い、チケット販売や勧誘一切なし。

## Facial

### キレイメニュー

シルクde美骨顔筋マッサージ70分 13,200円 →初回 **5,500円**



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シルクバック⑥ポレーション⑦仕上げ

## Body

全身ミオセラピー 70分 15,400円 →初回 **5,500円**



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  
と毒素と脂肪を排出。見た目もスッキリして痩せやすい体に。

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!

### 【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。



## 美スギでスマートスキンケア(SSC)肌測定を体験



33歳になる読者モデルのゆりこさん。エイジングケアに興味があり、肌については乾燥と部分的に皮脂が気になるというお悩みでした。「SSC肌測定」をすると、意外にも皮脂量が少なく、キメが整っていないという結果に。

### 「MY SKIN ID」を試してみることに



ご自身が思っている肌の状態と、SSC肌測定の結果が違ったことから、根本的な自分の肌質を知ることができる肌遺伝子検査「MY SKIN ID」を受けることにしたゆりこさん。「保湿機能」「シミ」「しわ」に大きく関わる3つの肌遺伝子の状態を調べ、それぞれ3段階で評価し、27通りの肌タイプから「皮膚老化リスクの傾向」がわかります。

### 「MY SKIN ID」についてはこちら ▶



### ブランドの垣根を越えたアドバイス

「MY SKIN ID」の遺伝子検査の結果から肌リスクに合わせた「スキンケア」、「栄養」、さらには「ライフスタイル」へのアドバイスを記載した「肌遺伝子検査結果報告書」をオンライン上で確認できます。その結果を美スギ店舗に共有していただくことで、おすすめの商品をご提案させていただきます。



特典 「シティライフを見た」とお声がけいただいた方には肌測定を実施し、**お肌に合わせたサンプルセットをプレゼント!!** (6月末まで)

### 【MY SKIN ID取扱店舗】

化粧品専門店  
**美スギ コスメガーデン**  
(ミスギ)

大阪市北区梅田1  
ディアモール大阪マーケットストリート  
営/10時~21時  
不定休(ディアモール大阪に準ずる)  
☎06-6348-4617  
<https://misugi.info/71502/>

**ドラッグストア美スギ**  
吹田市津雲台1-1-30 トナリエ南千里1F  
営/9時半~20時半 無休(元日のみ休)  
☎06-6871-0362

**美スギ なんばCITY店**  
大阪市中央区難波5-1-60  
なんばCITY B1  
営/11時~21時 不定休(なんばCITYに準ずる)  
☎06-6644-2635

美肌への近道は自分のお肌の状態を正しく知ることで。自分では脂性肌だと思っけていても、実は水分量が不足している、美白ケアを一生懸命していても、キメが乱れているために思うような効果が得られない。効果を実感しないままスキンケアを続けている方もいら

っしゃいます。当店では「スマートスキンケア(SSC)」という肌測定機器で今の肌状態を無料で測定できます。「水分量」「皮脂量」「キメ」「透明度」「シミ」「黄ぐすみ」の6項目を年齢平均値と比較でき、結果に応じて肌ダメージの要因と対策、改善に向けてアドバイスさせていただきます。

ただ、現在の肌状態だけでなく、根本的な肌質が知りたいという方には、肌遺伝子検査「MY SKIN ID (5500円税込)」をおすすめしています。これは一度の検査で生まれ持った肌老化のリスクが分かるため、美肌づくりの指針となります。漠然とスキンケア

を選ばれていただくお客様に、科学的根拠を持つカウンセリングサービス(SSC肌測定+肌遺伝子検査)と、ビューティアドバイザーによる豊富な知識を組み合わせ、最適なスキンケアをご提案させていただきます。現在と未来の美しいお肌のために、ぜひご相談ください。

化粧品専門店「美スギ」で、現在と未来の肌づくり

## お肌の未来を考える vol.1

現在と未来の肌を好きになるために

## MY SKIN ID と化粧品専門店「美スギ」で自分の肌にあったケアをはじめよう



年齢を重ねるにつれ、増える肌悩み。エイジングケアのために、口コミやSNSを見て化粧品を選んでいるけれど、本当に自分に合っているのかわからないという方も多いのでは。今回は化粧品専門店「美スギ」の堀田さんに、美肌作りについてお話を聞きました。

私がご案内します

株式会社美スギ  
ビューティアドバイザー (BA)  
堀田さん

美スギには、各化粧品ブランドのスタッフも常駐していますので、より詳しい商品情報をお伝えすることができます。ぜひ、ご相談ください。



WEB記事もチェック!

BAさんに聞く、本当に自分に合った化粧品の選び方



### 「カウンセリング・SSC肌測定を受けての感想」

特グラフ表示

オレンジ色の面積が大きいほど良い状態です。

キメ 21点

水分量 10点

皮脂量 17点

透明度 48点

黄ぐすみ 80点

シミ 53点

肌になる悩みを選択する

思っていた以上に水分量と皮脂量が少なく驚きましたが、透明度の高さやシミや黄ぐすみのスコアが年代平均値よりも高かったのはよかったです。肌遺伝子検査の「MY SKIN ID」は、生まれながらの肌質がわかるので、結果が楽しみです。これからのケアの参考にしたいです。

読者モデル  
ゆりこさん

混合肌で部分的な乾燥や皮脂が気になる。

next 次号7月号は、ゆりこさんの「MY SKIN ID」の結果をご紹介します。



### 最先端アイテムを取り入れた 24時間ジムで心身ともに健康美へ

高槻本通りを歩いていると思わず見てしまう窓全面の巨大看板。待望オープンしたAMANDA FITNESS 24Hだ。こだわり抜いた高性能マシンはオリジナルカラーの塗装が施されており、視覚的にもモチベーションが上がる。日中は数名のトレーナーが常駐して、マシンの使い方などいつでも質問できる環境なのが嬉しい。パーソナルトレーニング枠もあり、「身体は変えて当たり前、人生そのものを変えます!」とゲストに渾身の力で向き合う姿勢で指導力はもちろん、魅力が溢れる人ばかりで運動が楽しくなるはず。POP UPイベントとしてモデルやタレントトークショーの予定もあり、今後も目が離せない!

#### Pick Up!



ウィンドウには巨大なデジタルサイネージ看板。外から見ると映像が流れて中が見えないが、ジムの中からは外の景色が見える不思議な仕組み。



1階は有酸素マシンとフリースペース。フリースペースではトークショーやイベントが行われる予定。お洒落なシャワールームやロッカーも完備。

パーソナルトレーニングでは単なる筋トレだけではなく、ストレッチや手技でのコンディショニング、負荷の少ないトレーニングでコンディションを整え、動ける状態にしてくれる。不調が出やすい年齢層こそ受けてほしい。

- Menu ※見学随時OK
- 入会事務手数料.....5,500円
  - 利用料.....8,140円/月
- 特典 「シティライフを見た」とWEB入会で
- 6/1までの入会の方、**2か月無料**+8月からずっと**月6,980円**(半年以降継続の方)
  - 身体診断+パーソナルトレーニング.....6,500円〜**初回無料**

### AMANDA FITNESS 24H

(アマンダ フィットネス)  
高槻市高槻町11-16  
JR高槻駅から徒歩5分  
阪急高槻市駅から徒歩2分  
24時間営業、年中無休  
スタッフ常駐11時~21時  
☎072-668-6106



## 歳を重ねてもキレイなおの人の理由 美しさは健やかな毎日から



### 2ヵ月で-8kgを実現 夏までに美しい身体を作ろう

モデルのような体型になってみたい!と思っている方は、スワン高槻のパーソナルトレーニング(ボディメイク)がオススメ!医療の国家資格を持つトレーナーがダイエットだけでなく、整体を組み合わせることで、しなやかに美しいボディラインを作り出してくれる。姿勢改善効果も高く、周りから褒められること間違いなし。駅チカ、都度払い、Google口コミ4.8の高評価の人気パーソナルトレーニングを今すぐ始めよう!



トレーニング前に整体を行う事で、筋肉や関節を正しく使えるようになり、トレーニング効果が上がるとか。

#### Pick Up!

#### 整体×トレーニングが効果的

医療の国家資格を持つ一流トレーナーによる整体&パーソナルトレーニングが魅力。運動可動域を広げることでトレーニング効果が倍増する。理想のカラダへ近づこう! スタッフ 波多さん

### 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



#### 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
- ダイエットコース 月2回4,328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**(6月末まで・限定20名)



全身の様々な部位を目的に合わせて調整することができる。

### 世界トップクラスのボディケアで 体の悩みを改善し しなやかなボディメイクを

元プロバレエダンサーのオーナーが指導する「ジャイロトニック」が評判の同店。世界トップクラスのモデルやプロ選手が体のケアと身体能力の調整に使っている同マシンは、体本来の機能、しなやかさを導きだすことが出来る。海外では年齢や競技レベルに関係なく取り入れ始めているので、バレエを習っている人や専門競技で上を目指したい人は一度体験するのがオススメ!



◀HPIはこちら

### InviGo Arts

(インヴィゴアーツ)

高槻市芥川町11-14-28  
数村ビル2F  
営/10時~19時  
不定休

☎070-4459-4655



#### Menu

- ジャイロトニック(60分).....8,500円
  - ジャイロトニック2回.....19,000円→**11,000円**
  - ジャイロキネシス(85分).....2,700円
  - トリートメント(60分).....8,500円
  - コンビネーション(ジャイロトニック(60分)&トリートメント)+20分 2,700円/+40分 5,200円
  - 体験時入会.....入会金 10,000円→**5,000円**(7月末まで)
- ※上記価格は入会者価格(非会員はプラス1,000円)

#### 特典 「シティライフを見た」で



ひざや腰、肩に痛みがある人は、マッサージガンでケアして無理なくトレーニングを行うので安心。



#### Pick Up!

- 運動が苦手な経験ゼロからスタートの継続率が高い。
- 希望者に無料で食事指導やLINE相談も行っている。
- 100種以上のトレーニングが可能なマシンやダンベル、チューブなどの道具が揃い、最適なトレーニングができる。

### ドコデモ・フィットネス

高槻市芥川町4-6-23  
ザ・ガーデンスイート303号  
JR高槻駅西口から徒歩6分  
自転車・バイク用駐輪場有

☎090-8367-3590



### 続けやすい価格とサポート体制 二人三脚で「健康的な体」へ

体験したほとんどの人が「ここなら続けられそう」というのは、JR高槻駅近くのマンション一室で昨年秋にパーソナルジムをオープンした同店。ゲストが口を揃えて成島さんの人柄を推している。さりげない気遣いと細やかなケアで運動を続けたいようになるようにサポートしてくれるスタンスだ。体型が気になり始めた人や筋力低下による体の悩みを改善したい人も、オーダーメイドトレーニングで理想の身体を目指してほしい。

#### Menu

- 60分レッスン8回.....60,000円(1回あたり7,500円)
- モニターコース60分16回.....88,000円(1回あたり5,500円)

#### 特典 「シティライフを見た」でWeb予約の方

- 入会金.....5,000円→**無料**
- 体験料.....2,000円→**1,000円**
- 体験後、回数レッスン受講の方に**プロテインドリンクを毎回サービス**(6月末まで)



## わが家のアイドル自慢

WEB版はこちら

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



応募方法 [締切]2023年6月11日(日)まで  
[掲載]CityLife 7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



このメニューで対策

美容育毛コースで、ハリ・コシのある強い髪に

頭皮・毛髪が不健康な方が現代は増えています。天然薬剤で髪の健康を取り戻し、いつまでもハリ・ツヤ・コシのある髪を楽しみましょう。スタイリスト hitomiさん



ギャザーサンクレールが薄毛・抜け毛改善の美容育毛サロンに生まれ変わった

茨木で長年親しまれている実力派サロン「ギャザー サンクレール店」が、美容育毛サロンに生まれ変わった。同店の美容育毛コースは、天然薬剤で毛穴に詰まった皮脂や残留不純物を取り除き、頭皮の血行不良を改善する。血行が改善されることで、髪の根元の立ち上がり、ハリ・ツヤを取り戻すことができる。生活習慣や市販のシャンプーが原因である現代の薄毛・抜け毛は年齢に関係ないので、早めの対策がオススメ!20年以上人気のヘナカラーは、独自配合で施術時間は短く。頭皮・毛髪に優しいが、ハリ・コシ・発色しっかり!一度体験してみよう。



その他のメニューはHPをチェック



美容育毛サロン Gather サンクレール店 (ギャザー)

茨木市下穂積4-4-13  
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)
- (7月末まで・新規の方限定)

このメニューで対策

抜け毛・薄毛だったら強髪スパ

細胞のターンオーバーを早める効果があると言われるヒト幹細胞(iPS)培養液を使ったメニュー。年齢・性別に関係なく毛髪の生まれ変わり、若返りが期待でき毛量、ハリ艶が蘇ります。スタイリスト 宮本さん



ヒト幹細胞培養液で髪が若返る 40代からの薄毛、抜け毛の強い味方

40代以降の抜け毛、薄毛には「強髪スパ」がオススメ。ヒト幹細胞(iPS)培養液で、毛髪・頭皮のターンオーバーサイクルを改善し、ボリュームや艶を改善!約半年ほどの施術で、年齢に関係なく変化が現れると評判だ。男性にも効果があるので、夫婦で髪のケアをはじめよう。



左)地肌に見える面積が広い。右)約7か月継続した結果、毛量とハリが蘇り、地肌の見えている範囲が小さくなっている。

QUADE+m

(クアドエム)  
高槻市高槻町9-17  
第3吉廣ビル1F  
営/10時~18時半  
日・祝9時~17時半  
月曜・第2・第4火曜定休  
☎072-685-1727



特典 「シティライフを見た」で

- 強髪スパ(iPS細胞培養液15%3回コース) ……11,550円
- 強髪スパ(iPS細胞培養液100%3回コース) ……24,750円
- カット+強髪スパ(iPS細胞培養液15%) ……9,240円
- カット+泥ヘッドスパ ……5,390円
- カット+肩カット+シェービング ……6,930円
- カット+泥ヘッドスパ+シェービング ……7,975円
- カット+髪質改善トリートメント ……10,230円
- (7月末まで・新規の方限定)

歳を重ねてもキレイなおの人の理由

プロの技が光る 梅雨対策メニュー紹介します

このメニューで対策

クセ毛、うねりを改善するカット

自分も学生の頃から湿気の多い季節はくせ毛で悩んで来ました。20年以上あらゆるお客様のクセ毛を切らせて頂きながら研究を重ね独自の計算とカット技法を編み出しました。クセやうねりを抑え、活かし乾かすだけでまとまるスタイルを作ります。クセ毛でだれもが憧れるスタイルへ。オーナー 宮本さん



乾かすだけでできる

クセ毛に悩む女性の強い味方

どうにもならないと諦めがちな天然のクセ毛をうねりや毛流れを計算し、カットのみで改善できるオーナーの宮本さん。自身がクセ毛で悩んだ経験から本場ロンドン・ササンのカット技法を基本に腕を磨き続け、乾かすだけでまとまるスタイルを実現する。その技術の高さに遠方から来店するゲストも多い。同店のヘナカラーは天然100%の最高品質のヘナを使っており、市販のヘナでよくある匂いやきしみも少なく、自然な色合いに染め上がる。また、ハーブカラーと混ぜて染める事で、白髪を明るいブラウンに染めることもできる。白髪染めに悩んだら、一度Luxiaで染めてみよう。



憧れのヘアスタイルが叶うと好評。お客がお客を呼び、クセ毛で悩む方の強い味方として人気だ。

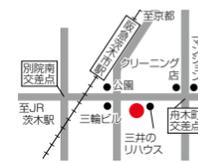
同店のヘナは根、枝、茎、葉も取り除いた葉物を100%使用した最高品質の物を使用するのでヘナ独特の匂い、きしみが少ない。



新規の方はWeb予約不可。電話予約のみ。

Luxia

(ラクシア)  
茨木市舟木町2-25  
東急スポーツビル1F  
茨木駅より南へ徒歩3分  
営/9時半~19時  
日曜定休  
☎072-635-6921



特典 「シティライフを見た」で

- カット ……4,950円→3,850円
- オーガニックカラー ……7,700円→20%OFF
- ヘナカラー ……7,700円→20%OFF
- ハーブカラー ……7,700円→20%OFF
- (天然100%ヘナ、ハーブカラー、ダメージ無し)
- ※ヘナカラー、ハーブカラーのみご希望の場合は別途シャンプー代1,100円が必要
- ※Web予約不可。必ずお電話ください。
- ※お支払い現金のみ(新規限定価格)

女性の魅力を引き出してくれる

北摂キレイ応援 Beauty SHOP

「安くていいもの」が揃う 納得いくまで試せる 隠れ家的な下着専門店

薄着になってブラジャーからこぼれた背中肉が隠せない!という悩みや、授乳後の削げた胸で着け心地が悪い、しっくりこない。そんな時どこに相談していいかわからない、高い下着は何着も買えないし…と放置している貴方。同店は気さくなオーナーが相談に乗ってくれ、何度でも試着ができる。加齢による体形崩れ、授乳後の削げた胸や初めての着下着選びもぜひ相談を。



左)ブラショーツセット 4,950円  
右)ブラショーツセット 3,850円



高級商品ではなくてもOK!体に合う下着をつける事が大切です。何歳でも諦めないで!お客様に必要なものを探します

▶定番人気のシェイパー 2,640円とガードル 2,310円

オーナーの佐藤さん

ランジェリーショップ Hikaru'16

(ヒカル ジュウロク)  
高槻市柳川町1-12-8 2F  
営/10時~17時  
不定休 建物1FにPあり  
完全予約制  
(電話かLINEにて受付)  
☎072-629-5683



特典

- LINE登録後 5,000円以上購入で500円OFF
- この記事持参で 10,000円以上購入で1,000円OFF (6月末まで)

この記事持参で!! 300円 当日入場料金

※1誌に対し2名様まで1回限り有効です※当日モーターキャンプエキスポのチケットブースでご提示のうえ、入場券をお買い求めください(別途自然文化園入園料が必要)

**MOTOR CAMP EXPO**  
モーターキャンプエキスポ  
モーターキャンプ2023

6.10(SAT)~11(SUN) in 万博記念公園 10:00~17:00  
www.motorcamp-expo.jp

キャンピングカー商談会&アウトドアグッズ即売会

料金 高校生以上 500円 ※別途自然文化園入園料が必要  
住所 〒565-0826 大阪府吹田市千里万博公園 1-1  
主催 MOTOR CAMP EXPO 実行委員会 株式会社八重洲出版内 ☎03-3552-8463

アクセス 電車:大阪モノレール 万博記念公園駅下車  
特別協賛 Strada



**PROFESSIONAL**  
犬のしつけのプロ

JKC公認ライセンスを保持し、私生活でも5頭飼育をしているスタッフが担当。

**ライフパートナーイケア 高槻店**

高槻市白梅町4-1 高槻阪急5F 営/10時~20時  
※高槻阪急に税込2,000円以上お買い上げの方は阪急パーキング館 駐車代金2時間まで無料

☎072-683-1759

JR高槻駅より連絡歩道橋すぐ



**一頭一頭に合わせた回数で個別指導  
ムダ吠え、噛み癖、リード引っ張り癖を卒業**

犬猫生体販売、用品販売、トリミングを行う同店で今、しつけ教室が人気急上昇。「子犬を新しく家族に迎えたけれど吠えてしまう」「散歩のときにヒヤッとした経験がある」などの悩みはぜひ相談を。飼い主との関係性を見極めて、一頭一頭に適した指導をしてくれる。トリミングではシニア犬の受け入れを開始。経験豊富なスタッフが犬の体に負担が少ない施術をしてくれるので安心。

**麻酔無しの歯石除去**

口臭や歯周病の原因で健康を損なう恐れもある歯石。同店では無麻酔歯石除去を取り入れ、定期開催で予約受付をしている。わんちゃんとパートナーへの負担が少ない手法で喜ばれている。



- Menu**
- 1回ごと個別レッスン 45分 ..... 4,400円
  - トライアルレッスン 1回60分 ..... 3,300円
  - スタンダードコース 全5回/1回45分 ..... 16,500円
  - パピーパーティ毎月第3日曜11時~参加費2,200円
  - ドギーパーティ毎月第3日曜15時~参加費 3,300円
- 特典** 「シティライフを見た」で上記予約の方に  
**犬用おやつプレゼント** (6月末まで)



**PROFESSIONAL**  
整理・買い取りのプロ

**特典**  
「シティライフを見た」で不要になった服ゴミ袋(45L)1袋分 どんな服でも必ず**1,000円**で出張買い取り (初回限定・要予約・1世帯1回限り1袋まで・7月末まで)

**株式会社 整理の味方**

(カブシキカイシャ セイリのミカタ)

大阪市東淀川区下新庄5-17-12 受/9時半~18時  
電話:06-6990-5300  
大阪府公安委員会許可 第6211R043458号  
☎0120-644-776  
http://benreco.com



切手、テレホンカードなどの買い取り強化中!



**「これもお金に変わるなんて」  
不用品をプロの目利きで正直査定  
悩める断捨離アドバイスまで**

リサイクル業界で数多くの実績を持つ同社。豊富な経験に基づき市場を把握した上で、お金になるものにはしっかり値をつける正直査定が人気。「こんなものまでお金になるの?」と驚き、顧客満足度が非常に高くリピーターや紹介も多いそう。自宅や実家で眠っているレトロ家具やおもちゃ、古い家具、ギフト・引き出物まで幅広く対応。関西だけでなく全国出張OK!不用品、捨てる前にお問合せを。

~主婦の「働きたい!」を応援~

**マチシゴト**

Let's marking

**歯科助手・訪問コーディネーター** 無資格・ブランクありでもOK

**年間休日150日・手当も充実の歯科スタッフ  
無資格からでも始められる**

高槻で2院+訪問歯科を展開するほほえみ歯科が2つの仕事でスタッフを募集中です!通院される方へのホスピタリティは当たり前ですが、それを支えるスタッフが働きやすい環境が完備されているので、無資格の方やブランクのある方でも安心です。幅広い年代のスタッフが働いているので、職場での友人もできやすく楽しく働けます。一度お問合せください。



【勤務地】 いろいろい歯科 (高槻市大畑町13-1 イオンフードスタイル摂津富田1階)  
ほほえみ歯科訪問部 (大阪府高槻市城南町3-12-31 シャーメゾン城南101)

**職** ①歯科助手 (いろいろい歯科) ②訪問コーディネーター (ほほえみ歯科訪問部) **時** ①月曜~金曜9時~13時/14時~19時 土曜・日曜9時~13時/14時~18時 ②月曜~土曜9時~12時/13時~19時※ともにシフト制、休憩60分  
**給** 月給 ①197,000円~ ②252,000円~ **待** 社保完備 (雇用保険・労災保険・健康保険・厚生年金)、セミナー代補助有り、半年勤務後5,000円の追加手当有り、健康診断補助・乳がん検診・HBV補助有り、マイカー通勤OK (ガソリン代支給)、バイク・自転車通勤OK **優** ①無資格可 ②自動車運転免許 **休** 月11日+祝日、年間休日150日、①祝日②日曜・祝日

【申込はこちら】 医療法人百花繚乱 事務局  
☎090-9585-7601

詳しい情報については  
専用求人サイトをチェック



**PROFESSIONAL**

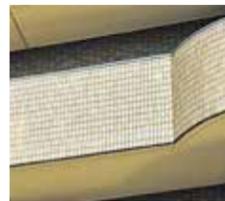
困り事はプロに頼って解決

**暮らしのプロフェッショナル**

大切な建物のメンテナンス、つい後回しにしている人も多いのでは。今回は外壁塗装について、近畿リビング株式会社の澤田社長にお話を聞きました。

**1. 外壁塗装のタイミングを教えてください**

本来は外壁のひび割れ・反り・浮きが出る前に、10年を目処に定期的なメンテナンスをするのが理想です。雨漏りは外壁塗装の分かりやすいタイミングですが、雨水の侵入がサッシの隙間からなのか、外壁からなのか、原因を正しく突き止めて、修繕してから、外壁塗装を行います。



**2. 外壁塗装でどんな塗料を選んだら良いのでしょうか**

タイルならクリア塗料がありますし、サイディング材でも塗れるもの、塗れないものがあります。今は開発が進み、遮熱や光触媒など機能性塗料も豊富になっています。業者によって扱う種類に違いがでており、当社も常に最新情報をメーカーと共有しています。色や費用のご希望をもってご相談ください。



塗料メーカーはほぼ全て知り尽くし、長年のお付き合いがあります。難しい物件でも最適な提案をいたします!



教えてくれたのは

近畿リビング株式会社  
**澤田 一郎** 代表取締役

丁寧で誠実な施工を続け、創業34年。近畿エリアの外壁塗装といえば同社との声多数。



**PROFESSIONAL**  
外壁塗装・防水のプロ

**建物は防水が命  
外壁塗装で防水対策  
お得な梅雨前キャンペーンを実施中**

雨の多い日本では、建物の防水は必要不可欠。外壁のひび割れやコーキング材の剥がれ、建物の壁紙が浮いてきたら早急に補修を!同社は外壁塗装・屋根塗装・防水工事のプロとして、3,500件の施工実績を誇る。施工技術はもちろんのこと、現場での細やかな気配りが好評で、紹介や継続顧客が絶えない。今なら梅雨前キャンペーンを実施中なので、この機会にメンテナンスを!

**屋根リフォームプラン**

新素材材ガルバリウム鋼板と断熱材を一体化させた、熱を通しにくい軽量の屋根材を重ね張り。屋根からの雨漏りは完全にストップ!

会社のことをもう少し知りたい方はこちら



**近畿リビング株式会社**

大阪市淀川区東三国4-10-2 営/9時~17時 不定休 (年末年始、夏季)  
☎06-6350-4111  
mail@kinkiliving.com

- 【梅雨前キャンペーン】  
..... **足場代無料(4階迄)+塗料別の通常塗装費半額**  
※梅雨前キャンペーンは工事着工が7月31日迄  
※雨が多い時期のため、工期が通常より長くなる可能性あり  
まずは、無料御見積を電話・メールで。
- シリコン塗料・塗装工事1㎡ ..... 6,800円→**3,400円**
- ラジカル制御塗料・塗装工事1㎡ ..... 7,800円→**3,900円**
- フッ素塗料・塗装工事1㎡ ..... 9,000円→**4,500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→**4,600円**
- シリコン系屋根遮熱塗装工事1㎡ ..... 7,000円→**3,500円**  
※足場代無料は4階迄、塗装面積100㎡以上が対象で、屋根塗装工事のみの場合は対象外。(6月末まで、先着限定10棟)

**生活支援員**

高槻市営バス  
「浦堂」バス停から徒歩10分

**週2日~OK! 入居者に寄り添い、支える仕事**

知的障がいや身体障がいを持つ6名の入居者の身の回りのサポートを行う生活支援員を募集しています。食事提供や入浴補助、コミュニケーションが主な業務です。一人ひとりに丁寧な支援ができるため、やりがいを感じやすい職場です。



【勤務地】 一般社団法人障がい者グループホーム夢の花 (高槻市浦堂本町46)

**職** 生活支援員 (福祉介護職) **給** 時給1,050円 (研修期間は1,023円) ※夜間は時給125%  
**時** ①6時半~9時半 ②16時~21時半 ③21時半~翌9時半※①~③いずれかだけでもOK!週2日~でOK。シフト制  
**待** 賞与実績有 (処遇改善費)、交通費支給、会議手当など手当で多数あり、自動車・自転車通勤OK  
**優** パート・フリーター大歓迎、未経験者歓迎 **見** 見学随時受付中まずはお電話ください

【申込はこちら】 一般社団法人障がい者グループホーム 夢の花  
☎072-628-7828 担当者:三良

グループホームの様子はHPをチェック!



**ロハスカフェ スタッフ募集中**

**職** 調理補助・イベント出店時の販売業務 **時** 給 1,060円~  
**時** 間 9時~17時の間、週1~3日のシフト制 **待** 遇 交通費支給・昼食まかない付  
**動** 務 先 平日:ロハスカフェ 土日祝:各イベント会場 **応** 募 下記電話番号にご連絡ください

**LOHAS café** (ロハスカフェ)  
摂津市千里丘1-13-23 JR千里丘駅 徒歩5分 ☎06-6338-0640 (シティライフ内 木戸まで)





# 意外と知らない歯科知識① 食事をすることで「認知症予防」に

生命維持に食事は必要不可欠なものです。それが以外にも認知症予防につながるという発表もなされているようです。赤木先生に話を聞きました。

この先生に聞きました!



赤木 啓院長  
歯学博士。1984年赤木歯科開設。37年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。

## 咀嚼運動と顎の役割

前号では食べ物の咀嚼時に血液の循環が起きている「抹消の心臓」についてお伝えしました。今回は咀嚼と「咀嚼ポンプ」の役割をお伝えしたいと思います。

## 咀嚼ポンプと脳の血液量の関係

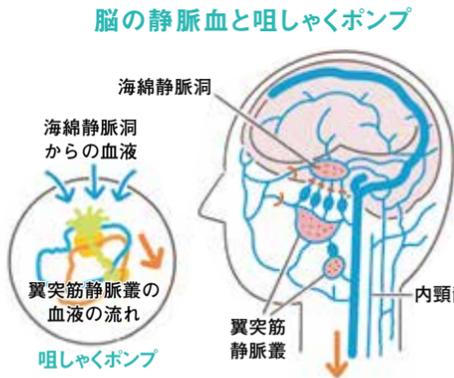
下顎の付け根には顎関節があり、近くには風船のような形をした血液を溜める場所があります。下顎を開けたり閉じたりするたびに、血液溜まりは圧縮と開放を繰り返しています。

これは井戸の水を汲み上げるポンプのような働きとなることから「咀嚼ポンプ」と呼ばれています。咀嚼ポンプは脳静脈と繋がっており、脳の血液を常に新しくしています。この咀嚼ポンプは「抹消のポンプ」と呼ばれています。前号でも

## 咀嚼と認知症予防に?

脳に血液が集まることも含め、前述したすべての働きが脳の司令によって行われています。それに加え、実際に咀嚼運動時には「咀嚼ポンプ」が加わることで、更なる脳血流量の増加を促します。堀田晴美先生らのグループ論文の結論としては「咀嚼」をイメージするだけで脳が活性化すると考えられ、イメージ

最新の認知症治療では、今まで不可能だとされていた「回復」改善が可能になってきております。認知症のみならず、健康の維持増進には「食事」が基本です。人生100年時代の健康栄養学には、まず健全な口腔の存在を忘れてはなりません。定期的な口腔検診を受けることが大切です。



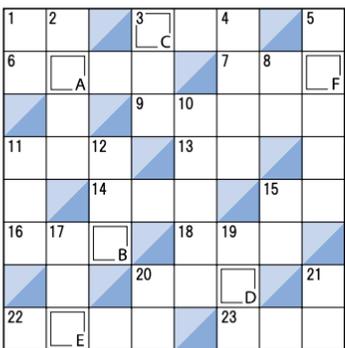
咀嚼ポンプは脳静脈と繋がっており、脳の血液を常に新しくしています。この咀嚼ポンプは「抹消のポンプ」と呼ばれています。前号でも

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7-5  
※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/



## CROSS WORD

### ノーマルクロス



解答

A	B	C	D	E	F

応募方法 / はがきもしくはFAXに解答と〒・住所・氏名・年齢・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日頃)

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

●5月号の答え オンセンヤド

誰もが楽しめるノーマルクロス。二重枠の文字をアルファベット順に並べてできる言葉は何でしょうか。(作・あさみ順子)

### タテのキー

- 降水確率の高い日は持って出掛けよう
- ワッショイワッショイとみんなで担ぐ
- ローザンヌはこの舞踏のコンクールで有名
- ハワイの小型弦楽器
- 屋外。⇒インドア
- 損失、喪失。ペット〇〇
- パレスチナの都市。イエスキリストの生誕地とされる
- 草履やげたは、これが切れたら歩けない
- 古池や〇〇〇飛びこむ水の音
- 転がる石には生じない
- 昔の中国の官吏登用試験
- 失神するとなくなるもの
- ターゲット
- 犬も歩けば〇〇に当たる

### ヨコのキー

- 人形は〇〇が命、だとか
- 日本の雨期
- 集めて早し最上川
- 若い時には買ってでもし、と言われる
- チベット語ではチョモランマ、ネパール語ではサガルマータ
- 麻疹、別の言い方で
- 同伴者。能でシテヤワキを助ける役柄も
- 会話は〇〇〇〇の始め
- 中核、中心部
- 副食。ご飯を食べるときには、これが欲しいよね
- 紙園精舎の鐘の聲、諸行無常の響きあり...で始まる「〇〇物語」
- 強精剤にもなる毒蛇
- 都道府県の府は大和と...
- パンドラの箱の中に入った一つ残ったもの

## 痛くない・怖くないがモットーの歯科治療 最先端のインプラント手術

### インプラント



松岡 督明院長

日本インプラント学会会員。  
2016年ほほえみ歯科開業。

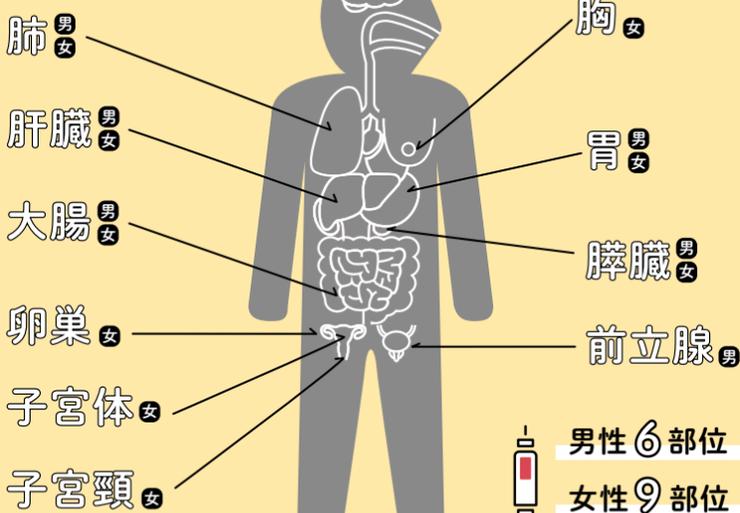
歯医者は「怖い」「痛い」といったイメージがあり、通うことに抵抗感を持っている方が多いです。当院では理事長自身もそうだったことから、なるべく痛くない・怖くない・抜かない・削らないをモットーとした歯科治療を行っています。また、インプラント治療にも力をいれております。これまでは上顎の骨が薄い方は、人工骨を付け足してから手術を行うことが多かったのですが、現在では今ある骨を持ち上げ、インプラントを打ち込めるようになりました。人工骨に抵抗感を抱く方も多かったため、これは画期的な治療法です。ただ、日本で10院ぐらいにしかない最新の機械となりますので、どこでも治療できるわけではありません。当院ではできるだけ患者さんの負担を無くすためにこの機器を導入しました。相談だけの来院も可能ですので、一度ご相談ください。

ほほえみ歯科  
高槻市藤の里19-24  
営/9時~13時  
14時~19時(土日は18時)  
休診日:祝日 P有り  
☎072-673-4483

いろいろ歯科  
高槻市大畑町13-1  
イオンフードスタイル摂津富田店1F  
営/9時~13時  
14時~19時(土日は18時)  
休診日:祝日 P有り  
☎072-697-1616



### 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まい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 6/24[土]・7/22[土]・8/26[土]・9/23[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



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。

☎0120-785-602

(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)

※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。



# 意外と知らない歯科知識② 歯と口の健康週間に向けて 子どもから大人まで楽しめる童画展を開催

6月4日(日)～6月10日(土)は歯と口の健康週間です。この啓蒙活動は歯科疾患の予防処置の徹底を図り、早期発見、早期治療を行う事により歯の寿命を延ばし、健康増進に寄与する事を目的として、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会が1958年から実施しています。

## かかりつけ医院で定期健診(PMTC・SPT)をうけましょう

小児の定期健診では予防を主体とした検査を行っています。むし歯菌の検査のRDテストでむし歯を引き起こすミュータンス菌の存在を調べます。又、将来の良い歯並びと口元を目標に、口腔機能の発達を促す筋機能訓練(MFT)やMTM(部分矯正)でよい歯並び、咬み合わせに導きます。成人の方の定期健診(SPT)では、バナペリオで歯周病菌の存在有無を確認し、細菌カウンターで細菌量を調べます。又、嚥下障害、口臭、口腔乾燥、顎関節症、咬み合わせの検査をしてPMTCにより口腔機能の低下を予防します。

## ハリウッドスマイルで人生を楽しもう

人のイメージは第一印象で決まると言われています。好感を得られるのは清潔感のある人、顔の



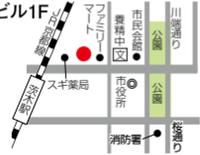
徳治昭さんは、童画家イラストレーター宝くじイラストや絵本、キャラクターデザインなどで活躍

### 徳治昭画展 (入場無料)

6月10日(土)～6月18日(日) 11時～18時  
茨木市駅前4-3-26  
あさくらメディカルビル1F  
ギャラリーあさくら



徳治昭情報



### 徳治昭画展 & ワークショップ

「指でらいおんサンを描こう!!」ワークショップ開催(参加無料)

お馴染み「ほっこりワールド」子どもから大人まで楽しめる、童画家・イラストレーター・徳治昭さんの展覧会を開催します。お気軽にギャラリーあさくらにお越しください。

### 歯のお悩み相談会開催

同じ症状でも医師によって治療法や治療方針が異なります。患者さん何かが最適なのか、その判断への不安を解消する為にセカンドオピニオン外来はあります。ほかに治療方法はないか? 最善の選択肢は? とい

「日時」6月10日(土) 11時～13時(10分前受付) 40分程度、定員各6名※定員になり次第締め切り。画材等は用意します。対象：小学生 予約はお電話072-625-2001  
当日は汚れてもいい服装でお越し下さい。

### (医)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  
春日丘本院は万博公園東エクスポード沿い  
JR茨木駅から徒歩で5分

### 歯科セカンドオピニオン外来

噛み合わせ、歯周病、入れ歯、訪問診療、歯並び、矯正診療、インプラント、CT画像診断、ホワイトニング、金属アレルギー、審美歯科などお気軽にご相談ください。  
歯のお悩み相談は春日丘本院で院長(朝倉)・副院長(佐藤)が行っております。  
☎0120-468-321  
http://asakura-dental.com

## 伝言板

### 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・サクソ・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・菊富沙  
曜日・時間相談可 ☎072-696-6750

- 腹式呼吸・発音・発声 歌唱指導  
出張・個人指導 石井072-623-6568
- 箏・三絃教室 淀の会 長野雅子  
090-3996-9514 JR千里丘駅  
http://www.yodonokai.com

### 結婚

- 大阪結婚相談所ペリドットで  
仲人に婚活相談予約06-7171-2367

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。

## 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。

エー・アンド・デイ  
デジタル血圧計  
UB-525  
(約10,000円相当)  
3名



絵本  
『わがしになりたい  
もっちはなし』  
(サイン入り)  
著/いしやまやまき  
5名



『喜寿の青春賦  
街道歩き  
4000km』  
著/桐原 肇  
7名



医療機器認証番号:  
229AHBZX00021000  
【提供:株式会社エー・アンド・デイ】

109シネマズ大阪エキスポシティ Pick UP

109シネマズ  
共通平日招待券  
(一部店舗を除く)  
5名



憧れを超えた侍たち 世界一への記録  
6月2日(金)公開  
Trademarks, copyrights, names, images and other proprietary materials are used with permission of World Baseball Classic, Inc. (C)2023「憧れを超えた侍たち」製作委員会

万博BEAST  
無料利用券  
ペア 5組



リトル・マーメイド  
「IMAX」レーザーGTテクノロジー、4DX  
6月9日(金)公開  
(C)2023 Disney Enterprises, Inc. All Rights Reserved.  
【提供:109シネマズ大阪エキスポシティ】

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:6/20(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

## 新型コロナ対策融資 きたしん新型コロナ対策 「経営強化連携融資」



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

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



## ロハスなこだわり商品がWebで買える LohasFesta Mall

ご紹介している商品の  
詳細・購入は下記の  
QRコードよりお願いします



昨年完売のデラウェアが  
今年も限定50セット登場。



訳あり  
味は全く  
変わらない



相良さんちの  
あまいデラウェア  
約1.2キロ(10～16房)  
3,000円  
送料無料

訳あり理由 房に隙間が多くばらつきのある物・房が小さな物・色が薄い物が入ります。味は秀品と変わりありません。

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」について神戸すまいるカイロ整体院の中瀬古先生に、「免疫力」について国際漢方 茨木薬店の戸田先生にお話を伺いました。

## 梅雨時期に体調不良を起こすのはなぜですか？

**A** 天候の変化などで自律神経のバランスが乱れやすいからです。

梅雨は、天候の変化による気圧差や、季節の移り変わりによる温度差で、心身の不調を訴える「気象病」にかかる人が多く、自律神経のバランスの乱れが主な原因と考えられています。自律神経とは、自分の意志とは関係なく心臓・呼吸・血流など生命維持を行うための神経です。交感神経と副交感神経に分かれ、どちらか一方に大きく偏ってしまった状態が続くと心身の状態も不安定になり「自律神経の乱れ」に繋がり、様々な症状が起こります。梅雨時期の不調として、だるさ・イライラ・吐き気・肩こり・頭痛・めまい・むくみ・便秘・不眠・関節痛・冷え症などがあります。

### 自律神経を整えるために、次の4つのことを心がけましょう

- ウォーキングなど適度な運動を心がける。
- 朝起きたらカーテンを開けて太陽の光を浴びる。
- 睡眠をしっかりと食事のバランスに気を付ける。
- 音楽を聴いたり、湯船につかるなどリラックスした時間をとる。



首は自律神経や血管が集中する箇所。違和感があれば早めに専門院に相談して適切な施術を受け改善しましょう！



神戸すまいるカイロ整体院 中瀬古 みちる先生

全国的にも希少な上部頸椎と骨盤調整のスペシャリストで、多くの人に支持されている。自身も、上部頸椎カイロで頭痛・腰痛・アレルギーなどの症状が改善。延べ3万人以上の施術を行い、インストラクターの資格を持つ実力者。

## 免疫力を高め、病気に負けない元気な体作りをするにはどうすればいいですか？

**A** 生活習慣を見直し、腸内フローラを整え血流と低体温の改善を

免疫力とは外から侵入してきた細菌やウイルス、体内で発生したガン細胞などを排除し自然治癒させる自己防衛システムのことです。偏った食生活、運動不足、不眠、ストレス、低体温、タバコ、加齢や化学薬品（ホルモン剤、鎮痛剤、向精神薬、胃薬など）の長期連用も免疫力の低下と病気の慢性化に繋がります。コロナやヘルペスなどの感染症、がん、肌の炎症（アトピー性皮膚炎など）、歯周病、自律神経などさまざまな疾病リスクが高まるといわれています。免疫力を高めるには、食事は腸内細菌バランスを整える発酵食品や食物繊維そして筋肉・骨・内臓を作るタンパク質やミネラルなどの栄養素をバランス良く摂り入れましょう。又、低体温を改善しホルモンバランス、自律神経を整え、血液の流れを良くし血管力を高め自然治癒力を高め病気に負けない元気な体質に改善しましょう。

身体に優しい漢方で、体調を整えることをおすすめしています。



国際漢方 茨木薬店 戸田 貴美恵先生

クラシエ薬品認定の漢方アドバイザー。その場しのぎの対処法ではなく、漢方の処方や生活習慣の改善アドバイスなどで体質を改善することを重視したアドバイスしてくれる。

### 自律神経失調症・めまい・不眠・肩こり・腰痛・脊柱管狭窄症

## 倦怠感や睡眠障害、不安、辛い痛みはシルクタッチ整体で根本改善へ

自律神経の乱れは様々な不調につながると言われている。薬やその場だけの対処法ではない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。そして痛みが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、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」「高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。



ボキボキ、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。

**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（HPIに詳しい口コミ掲載あり）

### 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、6月末まで）

**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~13時)  
日・祝日 定休 駐車場あり  
☎072-635-6868  
アミーガ 茨木 で検索



### 肩こり・腰痛・五十肩・冷え症・むくみ など

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

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



院長 李占法 (リセンホウ)



弱った内臓を刺激して自律神経や婦人科系疾患、ストレスなどにも効果のある吸玉。

### Menu |

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

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

### 特典 |

- 「シティライフを見た」で
- 各コース(初回のみ) ……**2,000円OFF!** (6月末まで)

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



### 子宝相談、アトピー性皮膚炎、自律神経、身体の痛み、健康長寿など

## 冷えが原因の不妊症やアトピー性皮膚炎 自律神経、免疫力低下は漢方で改善を

気温変化が激しい今の時期や冷房を使用する夏場に向けて、血液の巡りが悪くなり、細胞で行なわれている生命活動が鈍って免疫に関わる酵素の働きが悪化してしまう"冷え"には注意が必要。体が冷えると、アトピー性皮膚炎、うつ、がん、頭痛、神経痛、胃腸病、頻尿、免疫力低下といった様々な病気の原因になり、リスクが高まるといいます。

自然の恵み漢方は、体に優しく、内側から五臓を温め、腸内環境を整えて血流を改善。ホルモンバランスの整えにも有効なため、不妊症でお悩みの方も、授かりやすい体質へと改善していく。漢方の力を借りて、免疫力の高い、健康長寿体質への改善を目指しては。

### 特典 |

- 「シティライフを見た」で各店
- カウンセリング・相談(30分) 2,000円→**無料!**
- 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!** (6月末まで)

※各店予約制の為、相談前に一度連絡を

### 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高槻駅から徒歩3分)  
無休 相談/10時~18時  
☎072-686-0090



茨木薬店は女性の漢方アドバイザー(クラシエ薬品認定)戸田先生が優しく親身に相談のってくれる。



高槻薬店は大阪で唯一「あなたの町の国際中医師」に掲載された 藤本先生。

# ブランド品・貴金属・宝石・時計の専門店 移転リニューアル記念! 高価買取実施中!

ロレックス オメガなど 壊れていても 買取 OK!  
バック など 古いものでも OK!

5/22(月)現在の金相場による買取価格 **K18 → 7,100円**

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!

おかげさまで**12周年!** 買取&販売 **Bossfull** 株式会社 **ボスフル** SINCE 2011

〒591-8501 摂津市千里丘1-12-18 ラヴィール千里丘1F  
スーパーマルヤス駐車場ウラ  
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

千里丘西口より徒歩約5分 入りやすい1階店面店 近隣にコインパーキング有り!

関節痛・筋力低下・体力低下など

## 医療の先生が教える健康運動 肩こり腰痛改善で毎日が充実

日々運動をしている人は、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「楽しく動く」をテーマに指導してくれる。筋力向上、関節機能の改善を目的に続けやすい内容になっているので、運動を習慣化しやすい。「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!



俳優の野村将希さん  
おススメのシニア向け健康運動



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→ <b>無料</b>
●入会金	11,000円→ <b>無料</b>
(6月末まで・先着20名)	

### 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



頭痛・首痛・肩こり・腰痛・ひざ痛・眼精疲労・めまい・耳鳴り・不眠・便秘・冷え症・アレルギー・しびれ など

## 首と骨盤の高度な施術で様々な痛みや コリ・しびれなどの不調を根本改善 初回で95%以上の人が効果を実感

全国でも希少な上部頸椎(首)への高度な施術で、様々な症状の改善実績を数多く上げている中瀬古先生。痛みや不調の原因である首と骨盤を、ポキポキせず安全・正確に調整、初めての人でも安心な優しい施術に定評がある。姿勢や猫背・筋肉のコリや関節の不調などを改善し、脳からの神経伝達を良好にするので、血流・自律神経・ホルモンバランスやリンパの流れも整えてくれる。免疫力アップにも効果的。頑固な首痛・肩こり・背中中の痛み、長年の腰痛や膝痛・股関節痛、しつこい頭痛・めまい・しびれや冷えなど、あらゆる症状に対応でき、自律神経不調やストレートネックにも有効。男女問わず人気で、現役の医師・看護師も訪れる。遠方からの来院やリピーターも多く、生活アドバイスやストレッチ等も好評。「もっと早く知りたかった」「一瞬の施術でこんなにラクになるなんて」という声が続々。どこに行っても改善しない人はぜひ試してみてください。



わかりやすい説明と丁寧なカウンセリングが人気。触診・姿勢分析器・レントゲン分析などで正確に検査する(希望者は提携クリニックでレントゲン撮影可)。

### 利用者の声

※下記以外にもHPに様々な症状が改善された「お客様の声」を100件以上掲載。ぜひチェックしてみてください!

- 長年首の辛さと腰痛があったので、先生に施術していただきました。首も腰もラクで体がすくすく軽くなり、夜ぐっすり眠れるようになったのが何より嬉しいです。(50代 女性)
- パソコン作業で頭痛・肩こり・めまいに悩んでいました。1回目の施術以来、頭痛もなく薬も不要になり、その効果の早さと手技のすごさにビックリです。(40代 女性)
- 頭痛と首・肩・肩甲骨のコリと痛み、右腕のしびれがありました。初回の施術で、あれほどの痛みとしびれが次の日には嘘のようになくなっていました。本当に感謝です。(40代 男性)



専用ベッドを用い、身体に負担をかけず安全で正確に首と骨盤の歪みを調整。全身の筋肉や関節が一瞬で緩み、肩甲骨周りがほぐれ骨盤バランスが整う。肩こり・腰痛や呼吸もラクに!  
女性ならではの悩みにも親身に対応してくれ、延べ3万人以上の施術実績を持つ、上部頸椎と骨盤調整のスペシャリスト。

「上部頸椎には重要な血管や神経が集中し、自律神経やリンパ節も含まれ、ホルモンバランスにも影響しています。首の歪みが血管や神経を圧迫しコリを生じます。骨格バランスも崩す事になるので、首へのアプローチが症状改善と再発防止へとつながります」と語る院長の中瀬古みちる先生。



### 神戸すまいるカイロ整体院

(旧すまいるカイロプラクティック)  
神戸市灘区森後町2-3-10 伊達ビル1F  
営/10時~14時  
16時半~19時(土曜10時~17時)  
火・日曜・祝日定休・7/19(水)休み  
要予約  
HPより24時間予約可  
☎078-843-3318  
神戸すまいるカイロ整体 灘区 で検索



### 特典 |

- 「シティライフを見た」で
- 大人初回8,500円→**2,000円(77%OFF)**(通常、初検料3,000円+施術料5,500円)
- 初検料・カウンセリング料 **無料**
- ホームページのキーワードを言うと、さらに**500円引き!**初回は約45分(検査・カウンセリング込)(8月末まで・要予約・新規の方のみ)

## 妊活「授かる」「育む」をサポート

# 子宝漢法

~補陽丸~

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!!



TVで話題!

妊活中の方が注目!  
栄養素サプリ

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



カベポスター 永見 大吾

1989年12月19日生まれ。NSC大阪36期生。2014年5月に同期の浜田順平とカベポスターを結成。どんな大喜利のお題を出されてもあらかじめ書いた答え10個のうちから答えられるのがパワーポイント。2022年には第111回ytv漫才新人賞 優勝。同年、第43回ABCお笑いグランプリ優勝。個人としても2023年 R-1グランプリ決勝6位。

# よしもと芸人が書く 好き勝手コラム

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



これまでのコラムはコチラからチェック!

## 「カベポスター」永見の 大好物大増量大作戦

はじめまして、世の中に好きな物が増えたら生活が楽しくなると思いませんか?カベポスターの永見といいます。AT限定免許です。話が前後しますが、僕はそう思うんです。皆さんも現時点で好きな食べ物だったり好きな曲だったり好きなドラマノブだったりがあると思います。そんな好きな物が増えれば、生活の中で好きな物に出会う機会も増えて、日々が楽しくなるのではないかと。そう思い今回、作戦を企てました。作戦内容はこちら「好きでも嫌いでもない物の一つ挙げて、その良いところを探してみる」です。嫌いな物を好きになるのは難しいですが、なんとも思っていない物でしたらこちらの努力次第で好きになれるだろう。という算段です。栄えある第一回目のターゲットは「マカロニ」です。僕は現時点でマカロニのことを本当になんとも思っていない。例えば、僕がマカロニを所持している時に、誰かにそのマカロニを奪われても「マカロニ返せよ!」とも「マカロニなくなつてラッキー!」とも思いません。今回はそんなマカロニの良いところを挙げまくりたいと思います。まずは見た目。真っ白、ちよこんとしたサイズ感、ポツと空

はじめて、世の中に好きな物が増えたら生活が楽しくなると思いませんか?カベポスターの永見といいます。AT限定免許です。話が前後しますが、僕はそう思うんです。皆さんも現時点で好きな食べ物だったり好きな曲だったり好きなドラマノブだったりがあると思います。そんな好きな物が増えれば、生活の中で好きな物に出会う機会も増えて、日々が楽しくなるのではないかと。そう思い今回、作戦を企てました。作戦内容はこちら「好きでも嫌いでもない物の一つ挙げて、その良いところを探してみる」です。嫌いな物を好きになるのは難しいですが、なんとも思っていない物でしたらこちらの努力次第で好きになれるだろう。という算段です。栄えある第一回目のターゲットは「マカロニ」です。僕は現時点でマカロニのことを本当になんとも思っていない。例えば、僕がマカロニを所持している時に、誰かにそのマカロニを奪われても「マカロニ返せよ!」とも「マカロニなくなつてラッキー!」とも思いません。今回はそんなマカロニの良いところを挙げまくりたいと思います。まずは見た目。真っ白、ちよこんとしたサイズ感、ポツと空

いた穴。そういうのは可愛いですが。なぜか初対面では気付きませんでした。

まるで卒業アルバムを開いて「え、一緒に遊んでたこの子こんな可愛かったの?」の感覚です。そして味。味は形が物語ってる様に0、味無しです。もしマカロニ味のポテチがあったら、それはじゃがいも味だと思えます。ただ、それがマカロニの健気なところじゃないでしょうか?マカロニは全身にソースを絡め、絡めるどころか空洞を使ってソースを口まで運搬してくれまます。自分に味が無いから雑用係をしてしてくれてるんです。



### おすすめイベント

RECOMMEND EVENT  
**マイクの達人 2023**  
~漫才トーナメントを戦い抜いた実力派漫才師が上本町に大集合!~  
6/11 [日] 15:00開場 16:00開演 大阪国際交流センター 大ホール  
料金:4,000円(前売・当日共・全席指定)  
出演者:金属バット、ラフ次元、インポッシブル、Dr.ハインリッヒ、囲碁将棋、スリムクラブ、モンスターエンジン、スーパーマラドーナ、ギャロップ、デンダラー、COWCOW <MC>浅越ゴエ



詳細はコチラ!



次回のコラムは 祇園 櫻井健一郎

Vol.80  
エキスポシティプレス

# EXPOCITY press

6  
2023 June



Tシャツは夏には欠かせないマストアイテム。  
ベーシックなものから多彩なデザインのTシャツが

EXPOCITYには盛りだくさん!

この夏の"ベストTシャツ"を見つけよう!

一部を  
ご紹介!



**SHIPS** (シップス)  
ららぽーとEXPOCITY 2F  
【SHIPS別注】  
Champion : MADE IN USA  
T1011 ガーメントダイ  
Tシャツ 7,700円



**URBAN RESEARCH**  
(アーバンリサーチ)  
ららぽーとEXPOCITY 2F  
EACH STORIES Venice Beach  
7,700円



**BEAMS** (ビームス)  
ららぽーとEXPOCITY 2F  
B.MULTI BDR TEE 7,700円



**graniph** (グラニフ)  
ららぽーとEXPOCITY 2F  
タイダイTシャツ 3,900円



**FREAK'S STORE**  
(フリークス ストア)  
ららぽーとEXPOCITY 1F  
ビッグカレッジロゴT 4,400円



**コムサスタイル**  
ららぽーとEXPOCITY 3F  
ボーダーTシャツ 4,900円

※価格はすべて税込みです。

## CAMPAIGN

### 三井ショッピングパークポイント ポイントアップデー

期間中、対象カードでのクレジット払いorアプリで支払いで**100円(税抜)につき5ポイント**、対象のキャッシュレス払いで**100円(税抜)につき3ポイント**(3ポイントのうち2ポイントは、2023年7月末日までに自動付与(後付け)されます)がたまるキャンペーンを開催いたします。

開催期間 5/26(金)～6/4(日)

詳しくはこちらをチェック ▶



三井ショッピングパークポイント 5/26(金) ポイントアップデー 6/4(日)

対象カードでのクレジット払いで

100円(税抜)につき  
**5ポイント**

対象のキャッシュレス払いで

100円(税抜)につき  
**3ポイント**

3ポイントのうち2ポイントは、2023年7月末日までに自動付与(後付け)されます。

対象店舗は  
さらにおトク!

約16店舗でショップ別ポイントアップも同時開催!

**UR** URBAN RESEARCH  
**DOORS**  
**MICHAEL KORS**

期間中は、100円(税抜)につき  
**10ポイントの店舗も!**  
and more...



EXPOCITY公式Instagram

## フォロー&コメントキャンペーン

EXPOCITY公式Instagramをフォローし、対象の投稿にこの夏に向けて予定している計画や最近買った夏アイテムなど「あなたにとっての夏の先取り」をコメントしよう!抽選で**エンタメ施設のチケットを合計20名様にプレゼント!**

※抽選時にフォローを外されている方は対象外となりますので、ご了承ください。  
※当選者の発表はダイレクトメッセージをもってかえさせていただきます。

開催期間 5/26(金)～6/29(木)

5名様



5名様



10名様



EXPOCITY公式Instagramアカウント



@expocity\_official

https://www.instagram.com/expocity\_official/



三井ショッピングパーク ららぽーとEXPOCITY限定

## 200円分 グルメクーポンプレゼント



各日先着  
50名様

三井ショッピングパークアプリをダウンロードしてお気に入り施設に登録するだけ!

開催期間 5/26(金)～6/29(木)

引換方法

- 1 キーワード検索またはGoogle Play・App Storeのアプリを起動して、**アプリをダウンロード**
- 2 「ららぽーとEXPOCITY」を**お気に入り施設に登録**
- 3 引換時に、アプリ内の「クーポン」をタッチして**該当クーポンをスタッフに提示**で200円分のグルメクーポンと引換

引換場所

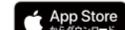
1F カードデスク  
(ららぽーとEXPOCITY 1F 光の広場 附近)

受付時間

11:00～19:00

※グルメクーポンの受け取りは上記時間帯のみとなります。

今すぐダウンロード!



三井ショッピングパークカード会員様限定

## プレゼントキャンペーン

期間中に、三井ショッピングパーク ららぽーとEXPOCITY内で**3,000円(税込・合算不可)以上ご購入**いただいた**三井ショッピングパークカード会員様**の中から、抽選で**お出かけアイテムプレゼント!**

この機会に是非お買物をお楽しみください。

※当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

開催期間 5/26(金)～6/4(日)

詳しくは  
5/26公開予定の  
特設サイトを  
チェック!



## NEW OPEN

5/10(水)  
NEW OPEN

【スイーツ】  
**pure coco** (ピュアココ)  
ららぽーとEXPOCITY 1F

**pure coco**



東京発「pure coco(ピュアココ)」は、驚きの食感と味覚でお客さまが笑顔になれる新感覚のチョコレートスイーツブランドです。サクサクのシュー生地をホワイトチョコレートでコーティングしパウダースーガーをまも合わせたベーシックな「ピュアココ ホワイト」。同じくシュー生地をミルクチョコレートでコーティングした「ピュアココ ミルク」。グラッセしたオリーブをホワイトチョコレートでコーティングした「ピュアココオリーブ」等、ご用意しています。

5/12(金)  
NEW OPEN

【レディス・メンズ】  
**ARC by archivio** (アルチビオ)  
ららぽーとEXPOCITY 1F

**ARC by archivio**



ミレニアル世代と新たなデジタルネイティブな感性を持つ人々に向けたトレンド感覚溢れる「アルチビオ」はゴルフシーンをイメージしたアクティブウェア。ARC by archivioでは最新コレクションとセレクトブランドを展開。随時、ウェアやコスメなど様々なブランドがご覧いただけます。

# 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、マクドナルドは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。

問合せ先

06-6170-5590 (代表/10:00～18:00)

https://mitsui-shopping-park.com/lalaport/expocity/



最新情報は  
HPをご覧ください ▶

## ニフレル年間パスポート 販売中

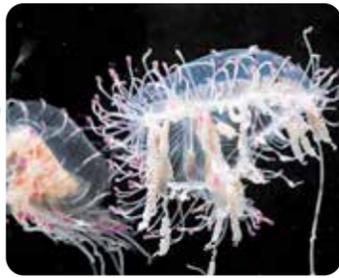
### 料金

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  
子ども(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  
子ども(小・中学生).....4,400円  
幼児(3歳以上).....2,600円

有効期間 ご購入から1年間

詳細はこちらから ▶



展示場所 1階  
「およぎにふれる」  
ゾーン

※生きものの状態により予告なく展示を中止または終了する場合があります。



「ハナガサクラゲ」を超え、クラゲの中では比較的大型の種類になります。紫の触手が特徴的ですが、触手には強い毒があり、魚を捕まえて食べるクラゲです。寿命が短いので、5月末までの期間限定展示です。お早めにご来場ください。

最も美しいクラゲと称される「ハナガサクラゲ」

# NIFREL にふれる

Vol.82

妖艶なまでの美しさを持つ「ハナガサクラゲ」を期間限定で展示しています。ゆったりと水中を泳ぐ姿に思わず見とれてしまいますよ。大人気の「リアル謎解きゲーム」も絶賛実施中です。

今までのバックナンバーは CityLife Newsから



### 生きもの好きも謎解きファンも、挑戦者募集中! ニフレルオリジナル「謎解きゲーム」

謎解きキットを手にして、館内のゾーンに設置された手がかりから、生きものの個性にフォーカスしたストーリーに沿って謎を解いていきます。新しい学びにもつながる大人気イベントです。

開催期間 2023年11月26日まで開催中

参加費 1,000円(税込) オリジナルクリアファイル付き

※別途ニフレル入館料が必要 ※このゲームにはスマートフォンが必要です。[平均所用時間 90分~120分]



吹田市千里万博公園2-1 EXPOCITY内  
営/平日10時~18時、土日祝9時半~19時  
入館料/大人(高校生/16歳以上)2,200円  
子ども(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)

三フレル 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

## 6/11 (日) FC 東京戦にて 「GAMBA SONIC」開催



6/11 (日) 明治安田生命 J1 リーグ 第17節 FC 東京戦で、サッカーと音楽をコラボレーションしたイベント「GAMBA SONIC」を開催いたします。第2回目となる今回は、関西の音楽界をリードする FM802 とコラボレーションし、「C&K」と「THE BEAT GARDEN」の出演が決定!ぜひ2アーティストのライブパフォーマンスをパナスタでお楽しみください。また、「GAMBA SONIC」では、「シャツ付きチケット」として販売します。全員同じ SONIC シャツを着て、一日パナスタを楽しんでください!

■対象試合 6/11 (日) 明治安田生命 J1 リーグ 第17節 FC 東京 18:00 キックオフ

■チケット 好評発売中!

購入はコチラから



### 6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

6/11(日) 18:00 第17節 vs FC東京

6/24(土) 19:00 第18節 vs 鹿島アントラーズ

天皇杯

6/7(水) 19:00 2回戦 vs 高知ユナイテッドSC

最新情報はガンバ大阪  
公式サイトでチェック!

https://www.gamba-osaka.net/



ガンバ大阪の新マスケット「モフレム」が、ドイツの国際デザイン賞「iFデザインアワード2023」(コミュニケーション分野)を受賞した。「iFデザインアワード」は、世界三大デザイン賞の一つとされており、デザイン界のオスカーとも呼ばれている。昨年にも、30周年を機に発表した新

年を機に発表した新たなブランドコンセプトやコミュニケーションデザインが評価され、Jクラブ初となる同賞を獲得している。「モフレム」はムーブメントとして、チームとサポーター、地域との間に情熱でつながりをつくる存在だ。SNSでも話題になり、既存ファンだけでなく幅広い観客にも愛され、競合クラブのファンもマスケットグッズを購入するほど注目を浴びている。また、先月号でも紹介したとおり、5月20日には「モフレム」を冠した初の「モフレムデー」が実施されるなど、来場者を楽しませてもらっている。そんなガンバ大阪だ



## ガンバ通信

写真提供/ガンバ大阪

### クラブ初「箕面ビール」特別製造による オリジナルクラフトビール限定販売

ガンバ大阪のホームタウンである箕面市で誕生したローカルビール「箕面ビール」が、ガンバ大阪のために特別に製造した「ガンバビール」の販売が始まった。オリジナルテイストのクラフトビールの販売はクラブ初となり、ホームタウン活性化を目指す趣旨のもと実現した。販売は5月からホームゲームのリーグ戦4試合のみの限定で、残すは6月11日(日) FC東京戦、6月24(土) 鹿島アントラーズ戦を予定している。(今回は秋以降の販売を予定)

販売場所は、パナスタのルート Well-beingパークグルメエリアに「GAMBA BEER STREAM」として新規出店。各日それぞれ先着500杯を対象に、ステッカーのプレゼントも。時間は試合開始4時間前から試合開始までとなる



1杯 800円 (370ml) 生ビールとして提供。

ので、いつもより早く来場し、試合前の景気付けとして「ガンバビール」を味わってみてはいかがでしょうか。

## お得な/ モバイルチケット発売中

スマホアプリから購入できるモバイルチケット4種類が発売中です。大阪モノレール沿線のお得な、お得で便利。利用方法など、詳しくはHPをご確認ください。

大阪モノレール モバイルチケット

検索



大阪モノレール

	価格(税込)	利用可能日時	利用可能区間
休日満喫 1 DAY モバイルチケット	大人 700円 小児 300円	休日ダイヤ運行日	大阪モノレール 全線乗り降り自由
オフピーク モバイルチケット	600円 (大人のみ)	平日ダイヤ運行日 10:00~16:00 (出場は16:45まで)	
ニフレル エンジョイパス	高校生以上 2,700円 中学生 1,600円 小学生 1,300円	お好きな1日 (ニフレル入館券つき)	
お得に万博記念公園 エンジョイパス	高校生以上 850円 中学生 700円 小学生 360円	お好きな1日 (万博記念公園[自然文化園・ 日本庭園]入園券つき)	

ずっと暮らしを楽しみたい  
すべての人に。

ABC HOUSING



WELL BE  
みのお



ご来場プレゼント

6/1(木) ▶ 30(金)

※水曜日を除く

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

※賞品のお渡しは期間中1世帯につき1回限り

カラフル雨傘

水捌けのよい  
サラサラタッチ生地

全長  
78cm



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。※全3色、いずれか1つ。色は選べません。※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)

ウェルビーみのおでは、  
ワクワク楽しいイベントがいっぱい！  
家族そろって遊びに行こう！

イベント開催 / 11:00~17:00 ※一部イベントを除く

※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。※ステージショーの観覧に参加チケット、整理券の配布はありません。観覧席は各回30分前から開場いたします。

会場の最新情報やイベント情報は **ウェルビーみのお** で検索！

夜のウェルビーみのおを楽しもう！  
野外シアター

普段はなかなか見られない夜の住宅展示場の雰囲気を  
感じながら、映画鑑賞を  
ゆっくりとお楽しみください。

【上映時間】19:00~20:30  
【上映作品】ミニオンズファイバー



※写真はイメージです



©2022 Universal Studios. All Rights Reserved.

6/3(土)

はらぺこあおむし  
ペタペタ&すくすく  
栽培キットワークショップ

はらぺこあおむしのシールを  
ペタペタ貼ると、オリジナルポットが完成！

100組様 ※いずれかひとつ ※ポットのサイズは全て同じとなります



©2023 Penguin Random House LLC, ERIC CARLE, THE VERY HUNGRY CATERPILLAR, THE WORLD OF ERIC CARLE logo, the Caterpillar logo and related designs, logos, and names are trademarks and/or registered trademarks of Penguin Random House LLC. All rights reserved.

6/3(土)

ふしぎな楽器が次々と登場！  
みらい楽器ラボ

廃品から生まれた新たな  
音色をもつふしぎな楽器の  
パフォーマンスショーです♪

①11:00~ ②13:00~  
③15:00~

パフォーマンスの  
後は実際に楽器に  
触れて体験できる  
コーナーも！



※写真はイメージです



カラフル  
ガーランドづくり

いらなくなった傘を空に舞う  
ガーランドに生まれ変わらせよう！

6/10(土)

100組様

作品は  
会場の装飾と  
なります！



木のジャングルジム！

くむんだー 6/11(日)

創造性を高める木育玩具  
「くむんだー」を使って、  
木のジャングルジム  
づくりを体験しよう！



ランドセル展示会・  
受注会イベント

6/17(土) 18(日)

各日先着100組様に  
進学応援グッズを  
プレゼント！  
【小学生未満限定】

●池田地球  
NASAの為に開発された衝撃吸収材テンパーフォームを肩ベルト&背裏に使用した地球NASAランドセル®。当日は約40点展示。  
ご成約特典:オリジナルのお道具箱セット&ネームキーホルダー



●ランドセル工房生田  
1950年の創業以来、大阪生野区で手づくりランドセルにこだわる工房です。小さな工房だからこそできる世界にひとつだけの【セレクトオーダーランドセル】も受付中。当日は普段工房で実際にランドセルを製造している職人たちが参加しますので、お気軽になんでもご相談ください。



\*「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さまに対し、住宅購入・暮らしに関する情報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。\*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があります。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。

〒562-0033 箕面市今宮1丁目1番1号

TEL 072-737-6901

【受付時間 / 10:00~18:00】

- 水曜日定休日(祝日は除く)
- メーカーにより定休日異なります。
- 水曜日営業のモデルホームもあります。各メーカーに直接お尋ねください。

主催:朝日放送グループホールディングス ABC開発 朝日新聞社  
https://abc-housing.asahi.co.jp/kinki/wellbe/minoh

【電車・路線バスでのアクセス】

- 北大阪急行「千里中央」駅から阪急バス「萱野小学校前」「今宮」停留所下車
- 阪急「箕面」駅から阪急バス「萱野小学校前」停留所下車
- JR「茨木」駅・阪急「石橋阪大前」駅から阪急バス「今宮」「西宿」停留所下車

駐車台数には限りがございます。公共交通機関をご利用の上、ご来場ください。



詳細はこちら！



※車でのアクセスはこちらを参考にお越しください。





### 強みを知って 通う塾を決めよう

塾を存分に活用するには、まずは何よりも目的に合った塾を選ぶことが大切です。塾はそれぞれ力を入れている分野が異なるからです。算数や数学など特定の苦手科目を克服するためだったり、近年の入試傾向に合わせて思考力を鍛えるためだったり、どんな目的を達成したいかを明確にしてから、どの塾を選ぶかを検討しましょう。

また単に勉強を教えるだけではなく、やる気やモチベーションをアップさせることに長けている塾もあります。勉強は自ら考えたり、覚えたりする能動的な姿勢が無ければ、大きな成績アップは望めないからです。「うちの子はどうもやる気が無くて困る」という方には「特におすすです」。

**夏期講習では2学期以降の学習準備を**

また、7月に入るとほとんどの塾が夏期講習を実施します。このように季節講習会は通塾時間が長く、毎日連続して通塾します。目的に合った塾を選ぶことができれば、大きな成果が得られることでしょう。

また授業を受けるだけでなく、2学期以降の学習ポイントや勉強の仕方を教わることや、情報収集も積極的に行いたいものです。塾は生徒がまずくポイントを知っています。2学期以降の学習の肝となるポイント、これからどのように学習を進めれば良いか、勉強の仕方も教えてもらえます。各教科の担当講師に聞いてみましょう。

### 賢い塾選びのポイントと上手な活用法

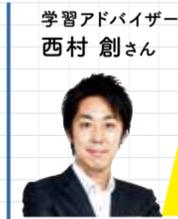
1学期も半ばを過ぎ、わが子が授業についていけているのか気になっている保護者も多いことでしょう。そこで学習アドバイザーの西村創さんに、賢い塾の選びかたを聞きました。

習を実施します。このように季節講習会は通塾時間が長く、毎日連続して通塾します。目的に合った塾を選ぶことができれば、大きな成果が得られることでしょう。

また授業を受けるだけでなく、2学期以降の学習ポイントや勉強の仕方を教わることや、情報収集も積極的に行いたいものです。塾は生徒がまずくポイントを知っています。2学期以降の学習の肝となるポイント、これからどのように学習を進めれば良いか、勉強の仕方も教えてもらえます。各教科の担当講師に聞いてみましょう。

### 地元の信頼ある 小規模塾に注目

塾選びをする際に大手の塾から探し始める方も多いですが、地元にある個人経営の小規模塾に目を向けてみることをおすすめします。長らく地元根づいているには理由があり、それが指導力の高さです。



学習アドバイザー  
西村 創さん

国内外の大手学習塾で指導歴25年以上。出版している教育書、参考書はすべて重版をくり返し、累計15万部突破。全国の学校講演、「にしむら先生」としてYouTube配信中。



「にしむら先生 受験指導専門家」 YouTubeで配信中

大手学習塾で成績を上げられなかった子が、小規模塾に転塾することで、成績が上がったという例がたくさん見られます。こういった個人経営の塾長は、もともと大手学習塾に勤めていた方が多く、自分の理想とする指導を進めていきたくてという理由で独立するのです。「目の前の生徒をなんとかしたい、自分ならなんとかなる」と。そういう思いが強い塾長の考えに賛同して集まってきた講師も信念と指導力があるわけです。ぜひ参考にして、本当にお子さんに合った塾選びを進めてみてください。

### 個別+一斉 茨木 中間テストが「70点未満」だったら要注意 まずは「勉強のやり方」を見直してみよう



進学、進級してから初めての中間テストの結果ができるこの時期。もしも子どもが、70点未満のテストを持って帰ってきたら注意が必要。それがどの教科であっても、「赤点レベルじゃないからまだ大丈夫」とそのままにしておけば次の期末、さらに学年末では一層悪くなっていくという。「勉強を頑張っているのに成績が伸びないという子は、間違ったやり方をしている可能性が高いです。それでは、どんなに努力しても結果がでません。勉強のできる子は正しいやり方を知っています。そのやり方を真似するだけで、おのずと成果は出てきます」と塾長の長島さん。独自のスタイルでやる気を刺激しながら「勉強のやり方」から教えてくれるのがめ塾の特徴。思い当たるふしがある方は、まずは電話にてお問い合わせを。

**【定員情報】**  
茨高専門クラスは満員御礼

茨高高校や北野高校などの進学校受験に特化した小5、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。

自分でも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

### 完全個別指導 高槻 プロ講師による完全個別指導塾 期末テスト対策と夏期講習生募集中



子どもの勉強の結果に不安を抱えている保護者の方は、灘式井口個別塾にお問い合わせを。同塾は毎年、最強の講師陣による的確な指導で難関校合格者を多数輩出!完全個別指導で苦手科目の克服に加え、じっくり考える能力、入試本番に必要な集中力を養う。また、毎年人気の夏期講習も7月からスタート。中学受験を見据えた小学校6年生限定コースでは全範囲の復習を行い、偏差値10アップを目指す。中学、大学受験対策に加え、関大生向けの定期考査対策や、英検対策も行っているため、完全個別授業と無料演習授業で成績アップと志望校合格を目指そう。

中学受験、大学受験に向けた保護者向け無料個別相談会も実施中

**特典**  
「シティライフを見た」で  
●入塾金22,000円→半額 (6月末まで)  
※7月16日(日)~20日(木)は夏期休業期間

**灘式井口個別塾**  
高槻市芥川町1-13-16 2F 営/平日14時~21時 土日祝10時~21時 火曜定休  
☎072-669-7032  
https://nadashikikobetu.com/

**【2022年度中学・大学受験合格実績】**

- 灘中学1名
- 東大寺学園中学1名
- 洛星中学1名
- 京都女子中学1名
- 同志社香里中学1名
- 東山中学1名
- 開明中学1名
- 明星中学2名
- 金蘭千里中学1名
- 関西大倉中学1名
- 追手門学院大手前中学1名
- 立命館宇治中学1名
- 京都薬科大学1名
- 大阪工業大学1名

### 英検個別指導塾 イオンモール茨木前 90%以上の生徒が英検「2級」に合格 中1、中2の「2級合格者」が急増中



せっかく英語を勉強するなら「英検」! イープラスは英語を得意にして「英検」にも合格できる英語の専門塾。3級からスタートして、ほぼ100%の生徒が準2級に合格。さらに準2級に合格した90%以上の生徒が2級にも合格。しかも中学1、2年生の「2級合格者」が急増中。イープラスで2級に合格した生徒は、そのまま(入会時)の授業料(小、中学生料金)で「準1級コース」に進級することが可能。学年(小学4年~高校生)に関係なく同じカリキュラムを行うので早めの準備と対策を。

**英検は令和入試の最強スキル!**  
現在、多くの高校や大学では「外部検定利用入試」が拡大中。特に大阪府の高校入試は「英検」で驚くほど有利に。さらに準1級に合格すればAO入試(専願)で関関同立、公募推薦(併願)で産近甲龍など多くの有名大学に「優遇措置」で入学することができる。

**英検で絶対有利!大阪府の高校入試**

- (例1) 大阪府の公立高校はC問題(北野、茨木、豊中、春日丘、千里、池田など)でも2級で80%、準1級で100%の得点が保証
- (例2) 関西大倉は準2級で65点、2級で80点、準1級で100点に
- (例3) 追手門学院は準2級で70点、2級で85点、準1級で100点に
- (例4) 早稲田摂陵は3級で70%、準2級で80%、2級で90%の得点が保証
- (例5) 大阪薫英女学院は3級で70点、準2級で80点、2級で90点に
- (例6) 履正社は3級で80点、準2級で90点、2級で100点に

**こうすれば「英検」に合格できる!**

- 英検のエキスパートが本物の個別指導(最も学習効果の高い教材を厳選)
- 英単語をスピード蓄積(最も効率のよい単語、熟語の暗記方法を伝授)
- 合格できる英作文がスラスラ書ける唯一無二のライティング指導(合格者の平均点はほぼ満点)
- プロの専門講師にしかできないスピーキング対策(カードを見ただけで話さなければならない要点がすぐにわかる)

英語で未来を切り開く(小学4年~高校生)  
**英語専門短期集中塾 イープラス**

茨木市下穂積1-3-105 (イオン前北側信号筋向)  
☎072-601-1230  
HPリニューアル  
イープラス英検 で検索

### 「くもんの先生」募集説明会受付中

くもんの先生がはじめてやすくなりました!

**あんしんサポート制度**

- 2年間会場費の援助がごさいます。
- 開講時、教室備品やPRの費用の援助がごさいます。

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
高槻市	5/30(火)	10:00~11:30	クロスバル高槻 【先生体験談あり】
吹田市	6/1(木)	10:00~11:30	千里市民センター (千里ニュータウン分館)【先生体験談あり】
茨木市	6/6(火)	10:00~11:30	茨木市福祉文化会館
豊中市	6/16(金)	10:00~11:30	千里朝日阪急ビル14F 【先生体験談あり】

※詳細はWebサイトをご確認ください。

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

公文教育研究会 大阪事務局  
〒532-8511 大阪市淀川区西中島5-6-6 公文教育会館2F

くもんの先生 検索

KUMON

From CityLife **Instagram @citylife\_news**

素敵なグルメ情報やシティライフ主催の食イベントの情報も発信しています!

万博記念公園だより 6月号 令和5年5月22日発行 通巻517号

# BAMPAKU News

2023 06



# Ajisai Matsuri

## あじさい祭

### 6.3(土)~25(日)

**場所** 自然文化園 あじさいの森  
**料金** 無料 ※別途入園料が必要

梅雨の時季をしっかりと彩ってくれるあじさい。  
万博記念公園には30品種、約4,000株の花が咲きます。  
あじさいは夏の季語として俳句では昔から親しまれてきました。  
しっとりとした風情のなか、俳句を詠みながら  
趣のある花をお楽しみください。

### あじさいの俳句募集 [募集期間] 6/3(土)~11(日)

日本の梅雨を代表する花。ピンク、白、青紫と花種も多く、色が変わる品種もあることから、「七変化」と呼ぶこともあります。この万博記念公園に咲く「あじさい」を季語にした俳句を募集します。入選句は6/17(土)~25(日)まで「あじさいの森」にて掲示いたします。

しぶく雨  
壁のくづれを  
紫陽花や  
例句  
正岡子規

### 昨年の入選句の一部紹介 ※公式ホームページに入選句を掲載しています。

- 穴吹すみさん 手に余る あぢさいの毬
- ふんはりと
- 山本登恵さん 七段花
- ちりばめて
- 真昼に星を
- 雨の中
- 福井希一さん 七変化
- すつくと立ちて
- 額の花
- 岩見範子さん 廻りさうなる
- チユチュのごと

### 投句方法

投句用紙(あじさいの森・自然文化園中央口・日本庭園前ゲート・西口・東口に設置)に必要な事項を記入のうえ、投句箱に投稿してください。  
※1人3句まで



## ローズフェスタ 開催中~6/4(日) 関連イベント

参加方法など、詳しくはHPでご確認ください ※別途入園料が必要



**5/28(日)** 春を楽しむリアルボタニカルアクセサリー作りワークショップ  
①10:30~12:00 ②13:30~15:00 時間内随時受付 雨天中止  
●平和のバラ園 ●500円~

**6/4(日)** バラ折りニスト®に教わるバラ折りアレンジワークショップ  
①10:30~12:30 ②13:30~16:00 時間内随時受付 雨天中止  
●平和のバラ園 ●1,000円~

**6/4(日)** ローズマイスター青木亨治によるバラの育て方セミナー & バラ園ガイドツアー  
①13:30~14:30 雨天中止 ●平和のバラ園 ●500円 [定員] 20名

**5/27(土) 6/3・4(土・日)** 期間限定 バラ苗・花苗販売ショップ  
①10:00~16:00 雨天中止 ●日本庭園前ゲートすぐ



**Pickup Event**

※別途入園料が必要  
 ※水曜日定休  
 ※掲載内容は事前の予告なく変更・中止になる場合があります。  
 ※詳細は各イベントの公式ホームページでご確認ください。

**MOTOR CAMP EXPO 2023**

6/10(土)・6/11(日) 10:00~17:00

キャンピングカーやSUVなどのアウトドアビークル約100台とアウトドアグッズが大集合する展示商談イベント。ソトアソビを楽しむためのクルマを一度に見て触れて体感できる絶好のチャンスです。他にも、アウトドアブランドのグッズ展示&即売会や子どもたちもうれしいワークショップが行われたり、ご当地グルメバーガーも出店します。



- 📍 お祭り広場
- 🎫 500円(高校生以上)
- 👥 MOTOR CAMP EXPO実行委員会(株)八重洲出版内
- ☎ 03-3552-8463

**第1回EXPO'70 万博記念公園トライアスロン大会**

6/11(日) 9:30~15:50

「身近な場所で、健康づくりの延長で、誰でも参加できるトライアスロン」を目指し、万博記念公園でトライアスロンの大会が開催されます。ランからバイク、スイムまで全て公園内でを行い、年齢や競技内容に分けて競技する本格的なトライアスロンの大会です。選手たちのエキサイティングなレースをお楽しみください。

- 📍 東の広場、大地の池、場周道路
- 🎫 観覧無料 ※園内に一部規制が敷かれます。
- 👥 (公社)吹田市体育協会・吹田市トライアスロン連盟、万博記念公園トライアスロン実行委員会
- 📞 問合せ、詳細はホームページをご確認ください。  
<https://suita-triathlon.com/>



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。 >>>



**万博記念公園「Instagramフォトコンテスト」入賞作品ギャラリー**



最優秀 「miiiiii\_camera」さん



優秀 「mamabane\_7」さん



入選 「eru\_tarou8」さん



入選 「2525sweet\_girl」さん



入選 「pooh.sae」さん



入選 「匿名希望」さん



入選 「kuma3\_photo\_sub」さん

2023年1月20日~2月19日に実施しました「Instagramフォトコンテスト」。たくさんの投稿(応募)をいただき、本当にありがとうございました。応募総数795作品から一次審査を行い、厳正なる最終審査の結果、入賞19作品を決定いたしました。入賞作品は、万博記念公園ホームページ内の当コンテスト入賞作品ギャラリーに掲載しておりますのであわせてご覧ください。

下のQRコードから  
 ご覧いただけます



**宝石さがし「バンパク タカラバコ」**

見つけた宝石、すべてお持ち帰り!「迷宮の砦」で発見された宝箱。砂で満たされた宝箱の中から、宝石を掘って探し出してください。見つけた宝石は、すべてお持ち帰りいただけます! 宝石はすべて本物のパワーストーン(天然石)です。



- 🕒 9:30~16:50(利用受付)
- 📍 自然文化園東エリア「迷宮の砦」内
- 🎫 1名5分500円 ※別途入園料が必要
- [利用条件] 小さなお子さまからご利用いただけます。  
 ※1人で掘れない小さなお子さまをお手伝いする保護者の方は無料  
 (お子さま1名につき保護者1名、保護者は高校生以上)
- 🚗 自転車センター万博事業所  
 06-6875-7755

**万博記念公園で使える  
 お得な前売りチケットを発売!**

5/22(月)から発売開始

ご購入方法などの詳細は  
 公式ホームページにて



**万博BEAST (自然文化園と万博BEASTセット券)**

高校生以上	通常価格 3,260円	割引価格 <b>3,110円</b>
中学生	通常価格 2,280円	割引価格 <b>2,170円</b>
小学生	通常価格 1,580円	割引価格 <b>1,470円</b>

**お得に万博記念公園エンジョイパス (大阪モノレール全線1日乗り放題と自然文化園)**  
 門真市駅からの場合往復通常価格

大人(高校生以上)	1,080円	割引価格 <b>850円</b>
中学生	900円	割引価格 <b>700円</b>
小学生	500円	割引価格 <b>360円</b>

※大阪モノレールは  
 全線1日乗り放題



**LINE友だち登録で  
 最新情報をゲットしよう!**

万博記念公園の情報をLINEでも配信します。  
 友だち追加は「万博記念公園」で検索、  
 または右のQRコードからお願いします。



**万博記念公園公式LINEページでは  
 お得なクーポンも配信しています。**

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

**太陽の塔 (自然文化園と太陽の塔内部観覧セット券)**

※太陽の塔オフィシャルサイトでの事前販売チケットのみ

大人(高校生以上)	通常価格980円	割引価格 <b>930円</b>
小中学生	通常価格390円	割引価格 <b>380円</b>



**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。

**スマホケースのレンタルを始めました。**

撮影禁止の場所も、専用のスマホケースを使用いただければご自身のスマートフォンを使って撮影可能になります。詳しくは太陽の塔オフィシャルサイトの「お知らせ(2023年2月24日)」をご覧ください。

**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。

**動植物の採取につきまして**

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

**受動喫煙防止について**

万博記念公園では受動喫煙防止のため、指定された場所以外での喫煙(加熱式たばこ等を含む)を禁止しています。特に、子ども、妊婦、健康上の問題を抱えている方への配慮のため、ご協力ください。



撮影/佐賀卓広

Profile

1984年京都府生まれ、滋賀県在住。ダンスインストラクター、作曲家、守山市埋蔵文化財調査員を経て作家デビュー。'18年『童神』（刊行時『童の神』に改題）で第10回角川春樹小説賞を受賞、第160回直木賞候補となった。'20年『じんかん』（講談社）で第11回山田風太郎賞を受賞、第163回直木賞候補となった。'22年『塞王の橋』（集英社）で第166回直木賞受賞。講演会・テレビなどに出演するほか、'21年11月より箕面市の書店『きのしたブックセンター』の経営を行う。TBS報道番組（JNN系列）『Nスタ』レギュラーコメンテーター。

# 吾、翔ける

直木賞作家・今村翔吾のエッセイ

vol.13

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。

## 「何かを卒業した皆さんへの祝辞（後篇）」

前回に続き、卒業生に贈ったスピーチの原稿を載せることにする。

君たちはどのように生きるか。何のために生まれたか。

この中に自ら生まれようとして生まれた人はいないでしょう。言い方を換えれば、人は皆、生まれさせられているのです。お父さん、お母さんを選ぶことも、もちろん出来ません。それが生まれるということ。だからこそ、まず生きる目標を決めなくてはならない。それは夢という言葉に置き換えられるものかもしれない。

こう言うと、夢を見つけないという人がいるかもしれない。それは、夢を宝石のようなキラキラしたもの勘違いしているからだ。私は考えます。そのようなものは何処を探したってありません。夢というものは、道端に転がっている石ころのようなものなのです。毎日を懸命に生きている中で、ふと目に入るものなのです。それを磨き上げてた一つ一つの宝石にするのが君たちなのです。

それでも見つけれないかもしれない。そんな時は友人の顔を覗き込んでみるといいかもしれません。その瞳に転がった石ころが映っていることでもあります。そのような友人は「出来る」ものでも、「巡り合う」ものでもありません。「つくる」ものなのです。小学校生活六年の中で、君たちを君たちは学んだのではないのでしょうか。

そして、友人から優しさも学んだことでしょうか。人間としての優しさ。世の中にこれほど強いものはないのではありません。とても臭く聴こえるかもしれませんが、本当に？と疑うかもしれません。しかし、それは紛れもない真実です。

今から26年前。1997年の3月、私も君たちと同じ場所に立っていました。卒業式の後、未だ片付けていなかったコタツに足を突っ込み、ぼうつと天井を眺めながら、

「これからどんな日々が来るのだろう。」と、考えていたことを今もはっきりと覚えています。蜜柑も食べていました。

何気ないことです。それなのに覚えていたのは、人生で初めて卒業というものに直面した時だったからかもしれません。

それから何度も私は卒業を経験しました。しかし、ある時に思ったのです。卒業とは何であるのか。漢字から言うと、「業」には学問という意味があり、「卒」には終えるという意味があります。つまり学問を終えるということ。君たちの場合、小学校過程の学業を終えるということでしょう。

では、どのようになれば卒業なのか。これを考えたことのある人は少ないのではないのでしょうか。高校や大学では、学業が疎かであれば、あるいは出席日数が足りなければ卒業することは出来ません。しかし、中学校、そして小学校で

は、その限りではない。ならば卒業とは、卒業式の日を迎えるということなのでしょう。それともそこで卒業証書を受け取ることなのでしょう。いや、違います。この日、この時、君たちは何から卒業するのか。何を止め、何を始めるのか。それは自分の嫌いなところかもしれない。自分の弱いところかもしれない。君たちそれぞれの卒業があるはずなのです。そして、また新たな道を進み出すのです。

もう一度言います。君たちは今日、何を卒業するのか。その答えは君たち一人一人の胸の中に、皆と過ごした六年間の日々の中にあるはず。皆さん、改めて卒業おめでとうございます。

Back Number

これまでのエッセイはwebにて

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。



## 一戸建てや建替えを 考えているなら…

スーモカウンターの**無料講座**で聞いてみよう!

老朽化で暮らしにくい…

家賃がもったいない…

人気の3講座

すべて無料

- はじめての注文住宅講座
- 注文住宅価格まるわかり講座
- ハウスメーカー・工務店選び方講座

開催日程 ▶ 5/25(木)～6/11(日)

お近くのスーモカウンター

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

※各店舗とも臨時休業する場合あり。営業時間や定休日は、電話またはHPにてご確認ください

全国218店舗※ | 利用組数38万組以上※

※カウンター数/2023年4月末時点  
利用組数/2022年3月末時点での集計結果

無料講座のお申込み、お問い合わせは

0800-817-4832

毎日受付/9:00～21:00 ※不通の際は0120-300-829へ

「シティライフを見て」とお電話ください

家から相談 通話無料

ご自宅からも相談できます

検索



### 旬の天然 釣り鰻を堪能できる 全7品の豪華鰻なベコース

6月から始まる「鰻なベコース」は、徳島県産の天然釣り鰻を使用。丁寧に骨切りされた鰻を秘伝のダシで味わう鰻鍋や、鰻の唐揚げ、鰻おとしなど、余すところなく味わえる豪華なコースとなっている。また、ふぐのひれを厳選した日本酒に漬け込んだ「冷やしひれ酒」もおススメ。お昼には「海鮮丼ランチ」を営業中。新鮮なネタをふんだんに使用した豪華な定食となっている。

ふぐ義オリジナルの「冷やしひれ酒」。芳醇な香りが口いっぱいに広がる。

#### 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  
 (コース注文は前日迄に要予約)  
 夜17時~23時(入店21時まで)  
 月曜定休日(祝日の場合は営業)  
 禁煙



☎072-681-9515

- Menu
- 天然鰻なベコース(1人前).....7,150円  
 (鰻なべ、鰻の唐揚げ、鰻おとし、鰻の酢の物、鰻子のゼリー寄せ、冷麦、デザート)
  - 人気!二代目 ふぐ義コース.....7,150円
  - 活でっさりコース.....5,500円
- 特典
- 「シティライフを見た」で
- 天然鰻なベコース.....7,150円→**4,800円**
  - 人気!二代目 ふぐ義コース.....7,150円→**4,800円**  
 (1日30食限定)※特典併用不可(6月末まで)

# 北摂グルメGUIDE



### 優しい甘さと、なめらか食感 主婦と一緒に創ったチーズケーキ

阪急茨木市駅の商店街にバスクチーズケーキのお店が新OPEN!地元茨木産の卵と米粉を使用した優しい甘さとなめらか食感のチーズケーキで、地元イベントで先行販売をしたところ、大人も子どもも大満足だったそう。まず低温で1回焼いてから、次に高温で焼き上げることでくちどけの良いなめらかな食感を実現。表面には程よい焼き目がつき、内側はクリーミーで濃厚な味わい。その絶妙なバランスを生み出すため、茨木の主婦アンバサダー数人が試行錯誤を繰り返し、一緒に作り上げていったという裏話も。基本はテイクアウト専門だが、少しのテラス席あり。おうちおやつに、お持たせにと、これからの茨木定番名物になる予感。

何度でも食べたくなる、しつこさのないさっぱりした甘さ。



店名は「茨木 (Ibaraki)」と「バスク(Basque)」の組み合わせ。地元茨木とバスク地方の要素を表現している。

- Menu
- バスクチーズケーキ(カップ).....300円  
 (ホール12cm).....1,500円
  - 抹茶(カップ).....350円  
 (ホール12cm).....1,750円
  - クッキー&クリーム(カップ).....350円
  - ピスタチオ.....400円
  - コーヒー(セット割引あり).....300円
- 特典 公式LINE友達登録で来店の方に  
**オリジナルボールペンプレゼント!**(先着500名)



Instagramはこちら  
 すぐに取り出して食べられる1人用サイズも販売。



#### iBasque (イバスク)

茨木市元町1-17  
 営/11時~16時  
 日曜定休

☎072-664-4711



### 本格料理とデザートが楽しめる 山の中に佇む異空間カフェ

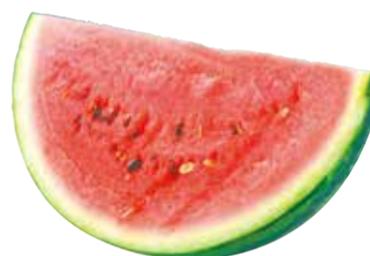
茨木市の山間部にある同店は、本格日本料理とイタリアンのパティシエが作るデザートが人気!モダンな外観からは想像がつかない異空間が店内には広がり、多くの方が訪れる。バイク、カメラ、ティーカップなどアンティークコレクションも多く飾られている。

#### cafe とまり木

茨木市泉原1212  
 営/11時~17時  
 木曜定休 P5台有り  
 ☎072-697-8089



- Menu
- ランチA/ランチB.....2,750円
  - パフェ(季節ごとに価格変更有).....1,500円
  - サイフォンコーヒー.....660円



### 食パラダイス 鳥取フェア開催 毎月29日は「肉の日」

ミートモリタ屋では、6月21日から鳥取県との連携強化のための協定の締結を記念して鳥取フェアを開催する。今が旬のスイカをはじめブランド米の「星空舞」など食材を多数揃えている。モリタ屋といえばお肉だが、畜産バイヤーが京都食肉市場にて産地、生産者、血統、飼育方法、肉質など細部にわたり厳選して仕入れているので質の良いお肉がリーズナブルな価格で食べられる。毎月29日は「肉の日」で、国産和牛がさらに特価で購入できる。

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/>



6月の連休 6月21日(水)・22日(木)

コロケーションカツ	榎本鮮魚店	たこ焼き・回転串・お好み焼き
洋食のいろは	肉づみ屋	おたふく
新鮮野菜店	つづみ屋	ジュエリーアンリ
木屋青果店	お茶の新鮮野菜	北岡園
八百伊食品	餅菓・弁当	鍛冶青果店
くだもの	ライブキッチン	いさいきハウス
ひらい果実店		

安心・新鮮・便利 センター街中央  
 ☎072-685-1755  
 高槻市高槻町18-1 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

編集後記

ソーシャル・インパクト・ボンドは自治体・サービス提供者・市民のそれぞれにメリットがある「三方よし」の仕組みとされています。まだ聞きなれない言葉ですが、豊中市の卒煙プロジェクトでは北摂で初めて実施され、一定の成果をあげたようです。成果を評価する指標などの基準の制定が難しいなど課題はあるようですが、注目したい仕組みです。(コサオ)

この6月で28歳になります。この編集後記に名前が載るようになって5年目を迎えました。日々勉強と反省の日々ですが、色々体験できるのは楽しいものです!健康な体を受けてくれた親と刺激をくれる周りに感謝して、28歳を楽しみます。(社内最年少Boy'たろう)

毎日、暑くなってきましたね。今月は冷たい和菓子特集です。フルーツ大福やわらびもち、あんみつ、くずりなど、冷やして食べたいラインナップになっています。どのお店も自家製館で、愛情込めて作られています。日本の夏と一緒に楽しみましょう。(まっつー)

CO-OP コープこうべだよ!

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している。職員だからこそ知っているコープこうべの最新情報や耳より情報、オススメ商品をご紹介します。

コープミニ上池田

池田市上池田2-4-6-101  
 072-754-6551  
 営/9時~21時  
 店休日なし(1/1~3を除く)

魅力を感じてもらえる 店舗づくりを

新発売のパンを集めたコーナーやイチ押し商品のコーナーを店内の目につきやすい場所に作ったり、季節や行事にあわせたディスプレイなど、組合員に興味を持ってもらえるような陳列を心掛けています。新鮮食品は、こまめにチェックし、売り場を清潔・新鮮に保ち、安心してご購入いただける売り場づくりに努めています。また、商品の品切れやロスを減らせるように取り組んでいます。

目新しい新発売のパンがずらり

私のおすすめ商品

CO-OP ごろっと6種のドライフルーツミックス (127g/354円)  
 おやつ感覚でそのままポリポリ  
 パインやマンゴー、レーズンなど6種類のドライフルーツをミックス。甘みがあるので無糖のヨーグルトにあわせてちょっとしたデザートにしたり、コンフレークとも相性抜群です。私はそのまま食べるのが気に入っています。

CO-OP 国産4種の豆のミックスビーンズ (55g/127円)  
 色々な料理に頼れる食材  
 パッケージを開いたらそのまま使える便利なドライパックのミックスビーンズ。手軽に植物性たんぱく質の補給ができます。我が家ではサラダに混ぜたり、コンソメスープやミネストローネに入れたりなど、なにかと頼りになる食材です。

6月のツキ押し! ツキ押し!

6/9(金)からスタート

イチオシのコープ商品を月替わりでオススメします!

CO-OP 国産小麦の牛乳パー

食べ始めたら止まらないビスケット

国産小麦と森山ジャージー牛乳を使った、カルシウムたっぷりのスティックタイプのビスケットです。持ちやすくて食べやすいのでお子さんのおやつにおすすめです。  
 ※商品は変更になる可能性があります。

なめらか&涼を呼ぶ、和洋菓子店の夏スイーツ

「伏見屋」の豆乳を使用した「豆乳ぷりん」は、クリーミーなコクとなめらかな口当たりが特徴で、ほうじ茶味が特に人気。こしあんを包んだ「包みわらび餅」は、同店自慢の本わらび餅のぷるんぷるんの食感が魅力。夏季限定の「葛まんじゅう」は、笹でくるんだビジュアル&つるりとした食感が、涼しげな夏を演出。

茨木智菓庵 つたや

(いばらきともかあん つたや)

茨木市見付山1-6-15  
営/10時~18時  
火曜定休

☎072-621-6701

<https://www.tsutaya1977.jp/>  
Instagram@tsutaya\_ibaraki



1976年創業。北海道産小豆を100%使用するなど、安心安全な素材にこだわる。「塩バターどらやき(冷蔵)」(250円)やあんをはさんだ「和ダックワーズ」(200円)などの、和洋折衷のお菓子も魅力。

特典

アプリのクーポン画面提示の上、1,000円以上お買い上げで  
**50円OFF** (8月末まで)

店主自慢のあんこが決め手の夏の定番和スイーツ

十勝産小豆を使った自家製こしあん、高槻寒天「原の糸」を使用した「竹水羊羹」は、5月~お盆にかけて並ぶ人気商品。一般的な水羊羹よりも歯ごたえのある食感に仕上げられており、お好みの大きさにカットしていただくのもおすすめ。たっぷりのつぶあんと味わう「あんみつ」は、寒天も求肥もお店で手作り。白みつor黒みつをかけてまろやかな甘味を楽しんで。

高槻 象屋

(たかつき そうや)

高槻市寿町1-19-1

営/9時~19時  
水曜定休(祝日や行事の際は営業)

☎072-696-9344



昭和46年創業。地元で50年以上愛される和菓子店。水無月などの朝生菓子も豊富にラインナップ。

特典

アプリのクーポン画面提示の上、竹水羊羹orあんみつを含む1,000円以上お買い上げで  
**50円OFF** (7月末まで)



あんみつ 380円  
竹水羊羹 (1本) 334円



豆乳ぷりん 210円  
ほうじ茶ぷりん 230円  
葛まんじゅう 170円  
包みわらび餅 170円



これから暑い季節を迎えるにあたって、食べたくなるのは冷たいお菓子。和菓子にはわらびもちやあんみつ、くずきりなど、夏になると登場するメニューがあります。冷たい煎茶を淹れてひと足早いおいしい時間を楽しんでみませんか?

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。

人気おだんご店の夏限定・飲む水ようかん「冷やしあずき」

三種のきなこをブレンドしたしっとりやわらかな「きなこのおだんご」が連日完売の人気店。夏季(6月~9月)限定の「冷やしあずき」は、十勝産小豆のあっさりとした甘みが楽しめる「飲む水ようかん」。底に敷きつめたクラッシュゼリーは冷たさを持続させる効果があり、ストローで混ぜながら飲むことで、あずきのやさしい甘さとぷるぷるの食感が楽しめる。

きなこのおだんご こまや

高槻市松が丘1-6-28  
営/10時~15時(売り切れ次第終了)  
予約がおすすめ 火曜・水曜定休

☎090-5064-0801

<https://kinakono-odango.simdif.com/>



テイクアウト専門店。午前中で売り切れる時もあるほか、注文を受けてから1本1本作るため、引取りの時間を予約して出かけるのがベスト。

特典

アプリのクーポン画面提示の上、1,000円以上お買い上げで  
**50円OFF** (7月末まで)

求肥と生果実のハーモニー&もちもち感を楽しむ麩饅頭

季節の生果実と白あんを組み合わせたフルーツ大福は、国産もち粉で作った求肥が羽二重餅を思わせるきめ細やかな舌ざわり。6月から夏にかけての期間限定で登場する「麩饅頭」は、もちもち感がありつつも、のどごしはつるりとした独特の食感。こしあんのやさしい甘さはもちろん、包んだ笹の葉のさわやかな香りもおいしさの一つになっている。

御菓子司 栗屋本舗

(くりやほんぽ)

摂津市千里丘2-3-16

営/9時~18時半  
水曜定休

☎06-6389-5285



ゴールドキウイ大福 270円  
パイン大福 270円  
麩饅頭 170円



「千里丘ことぶき商店街」にある、昭和40年創業の老舗。昼すぎには売り切れてしまう三種の豆のおこわ(360円)や、贈答用の和菓子も充実。季節の和菓子のコーナーには、これから夏にかけては水ようかんや水無月、若鮎などが並ぶ予定です。

特典

アプリのクーポン画面提示の上、1,000円以上お買い上げで  
**100円OFF** (7月末まで)

国内産の良質な葛を使った、おすすめ夏のスイーツ

将棋の対局時に人気棋士がおやつとして選んだ「はにたん最中」(280円)が有名な創作和菓子店。6月から販売する「くずきりそうめん 月下の舞」は、氷を加えて冷たく味わう、夏ならではの一品。シャリシャリ食感の「くずパー」は、時間が経つともっちり食感に変化する「溶けないシャーベット」。フルーツがたっぷり、カロリー控えめなのうれしい。

**創作銘菓 薩喜庵**  
(さつきあん)  
高槻市西真上1-34-27  
営/9時~18時  
不定休 P4台有り  
☎072-684-3131  
<https://satsukian.com/>



純和風の建築が目を引き広々とした店内には、四季折々の朝生菓子をはじめ、贈答用の商品も含めて約80種類が並ぶ。

**特典**  
アプリのクーポン画面提示の上、1,000円以上お買い上げで **100円OFF** (7月未まで)

くずきりそうめん  
月下の舞  
各300円(黒糖・梅・抹茶)  
くずパー  
各200円



新スタイルのようかんでフルーツのおいしさを引き出す

市場で店主が直接仕入れる果物を使った、季節限定(4月~10月頃)の「生果実ようかん」は、和三盆糖のやさしい甘さが、和菓子ファンをうならせるおいしさ。季節に合わせた味わいを常時3~4種類ラインナップしており、6月からはキュートなビジュアルにも注目の「さくらんぼ」と「甘夏」が登場。

**創作和菓子 SENSE**  
(センス)  
茨木市玉櫛2-28-14  
営/10時~19時  
月曜・火曜定休(祝日は営業)  
☎072-609-6236  
<https://sosaku-wagashi-sense.com/>



「和菓子の伝統的な部分を残しつつ、見たことのない新感覚の和菓子を作ること」がモットー。フルーツに合わせて、土台のようかんも和三盆糖入りの白あんorこしあんに変えるなど細やかだ。

**特典**  
アプリのクーポン画面提示の上、生果実ようかんを含む1,000円以上お買い上げで **50円OFF** (7月未まで)



生果実ようかん  
さくらんぼ 250円  
キウイ 230円  
甘夏 240円(こしあん)  
メロン 270円

# 暑い季節においしい 冷たい和菓子

柑橘まるごとのジューシーなおいしさを満喫

毎朝、杵でついたやわらかなお餅で包んだ「みかん大福」は、シロップ漬けにした和歌山産のみかんがまるごと1個入ったジューシーな味わい。なめらかな求肥&白あんで包んだ「きんかん餅」も、宮崎県産きんかんの甘露煮を使用しており、さわやかな甘みが楽しめる。おはぎや水無月などの朝生菓子も豊富に揃う。

**菓匠 石州**  
(かしょう せきしゅう)  
茨木市元町2-20  
営/9時~18時  
日曜定休・月曜不定休  
☎072-623-2796



「茨木銘菓 石州」のお店として地元では知られた、創業50年の和菓子店。「茨木心齋橋商店街」の一角にあり、買い物帰りにふらりと立ち寄る人も多い。みかん大福はお餅が固くならないように、直前にちよっと冷やして食べるのがおすすめ。

**特典**  
アプリのクーポン画面提示の上、みかん大福またはきんかん餅を含む1,000円以上購入の方 **50円OFF** (7月未まで)

みかん大福 270円  
きんかん餅 200円



ミルクイな甘酸っぱさの大福と、冷やして食べたいわらび餅

大きめのいちごをやわらかな求肥で包んだ「いちご大福」は、バターや練乳などを混ぜ込んだ白あんが、いちごの甘酸っぱさとマッチ。本わらび粉を使用した「わらび餅」は、もっちりしつともとろけるような口当たりが人気。大きめにカットされているので食べごたえがあり、キリッと冷やすとさらにおいしく。

**御菓子司 長岡京 高槻 都久詩**  
(ながおかきょうたかつき つくし)  
高槻市郡家本町42  
営/9時~19時  
無休 P5台有り(本店のみ)  
☎072-682-0808  
<http://nagaokakyo-tsukushi.jp/>



本店は芥川沿いの広々とした店内でゆったりと和菓子選びができる。JR高槻駅近くの芥川商店街にも芥川西店がある。わらび餅は4月~10月頃までの季節限定販売。

**特典**  
アプリのクーポン画面提示の上、いちご大福またはわらび餅を含む1,000円以上購入の方 **50円OFF** (7月未まで)

わらび餅 648円  
いちご大福 (1個) 270円



**SOCIAL** 千里丘駅西地区の再開発  
現地での工事が本格化



進行中の「千里丘駅西地区市街地再開発事業」は、今年5月以降、現地での建物解体工事や下水道工事が始まる。約60年前の都市計画決定に端を発した事業がついに本格始動。新たな市の象徴として期待される同地区は、2027年頃の完成を目指している。

開発地区は府道正雀停車場線と大阪高槻京都線に囲まれた場所で、市が施行する面積は約1.5ヘクタール。事業計画では、約0.3ヘクタールのロータリーや道路を整備するとともに、約0.6ヘクタールの「1街区」、約0.1ヘクタールの「2街区」に分け、再開発ビルとして1街区には36階建ての高層マンション、自由通路によって駅と直結した3階建ての商業施設、駐車場を、2街区には6階建ての商



業業務施設を整備予定。市では再開発ビルを建築する「特定建築者」の募集を行い、今年4月には予定者として、大和ハウス工業を代表とする共同企業体を選定。今後、再開発ビルの建築に向けた手続きを進めていく。市の担当者は「商業業務施設の内容をはじめ詳細についてはまだ計画の段階で、これから具体化していくことになります。今後にご期待ください」と話している。

**CULTURE** 75歳の“幸期幸齢者”が初めての一人歩き旅へ  
喜寿までの2年間・4000kmを一冊の本に

吹田市在住の桐原肇さん(77)が単行本『喜寿の青春賦 街道歩き4000km』を出版した。75歳となったその日から歩き始め、40余年住み慣れ、会社を経営してきた箕面・船場の地から出発。大阪・高麗橋から京街道を京都・三条大橋へ。そこから東海道53次の歩き旅がスタートした。「もともとは千葉に住んでいる、ひ孫に会うために歩いて行こうと思ったのが始まりです」と桐原さん。

出発前には長らく使っていたガラケーから慣れないスマホに変えて、道中の写真もすべて自身で撮影したという。「何の訓練も無しに突然歩き出したので、最初の1～2日は足が悲鳴をあげました。でも京街道を歩き終えた4日目に「何とかやれそうだ」と自信が持てました」。そこから東海道53次、その後は山陽・西国街道56次、長崎街道24次、日光・奥州道中35次、薩摩・豊前街道22次、奥州街道84次を踏破。延べ161日間、4162km、602万歩だった。

しかし旅の途中、命の危険を感じたことが何度かあったという。「箱根峠でドカ雪に遭って道が見えなくなった時は、遭難も覚悟しました。何とか藪こぎして大きな道路に



左)旧街道は道路ではなく、こういった山道が多いという。右)芦ノ湖から冠雪の富士山を望んだ時は感動したそう。



今回、同著を7名の方に読者プレゼントとして提供してくれた桐原さん。「一緒に歩いているつもりで楽しんでいただければ幸いです」。応募はP.9を参照。『喜寿の青春賦(ふ)街道歩き4000km』。発行元:澤標、定価2,500円。

出ることができ、閉店まぎわのドライブインで、ご厚意で作ってもらった温かいラーメンを食べて生き返りました」。そんな旅先での出会いもいい思い出になっているという。

本文内には街道や宿場町の歴史なども記されており、桐原さんの目に映った光景の描写と相まって、まるで自分がその場所に居るような感覚になれる。「この旅は若い頃にやりたかった世界一周の旅に行けなかった“やり残し症候群”が原動力でした。私の人生の信条は“ケセラセラ…何とかかなるぞ”と、“小さな一歩”なのですが、まさに箱根峠での危機を乗り越えられたのはその信条のおかげですね」。

喜寿の今も青春まっさかりだと話す桐原さん。「サムエル・ウルマン著の詩集『青春』の中で、青春とは心の持ち方を言う、と書かれています。同年代の皆さんが“幸期幸齢者”でいて、それぞれの青春を楽しんでもらえたらうれしいですね」。

FM COCOLO × CITYLIFE / 音楽のCOCOLO Vol.46

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

その時、時代は動いた



ALBUM  
**Brown Sugar**  
—  
ARTIST  
**D'angelo(ディアンジェロ)**

この春からFM COCOLOデビューしました吉村昌広です。毎週日曜日、朝10時～14時までの昼またぎを担当させていただいています。いろいろなトピックでよりたくさんの人々につながる遊び場となるよう幅広い音楽を楽しまれるcocoloリスナーさんに楽しんでいただけるように日々自分自身をアップデートしている毎日です。今回ご紹介するのは、D'Angeloが1995年にリリースしたアルバム「Brown Sugar」です。90年代の音楽はそれまでの音楽シーンの行き詰まりを70年代リバイバルをベースに活況となりました。新しいソウルミュージックを生み出す源流となったのが今回ご紹介する作品です。当時はニュークラシックソウルやネオソウルなどと呼ばれたこの作品もここから着想を得て新しい音楽を自分流として表現していったアーティストが世界中に出てきました。時代の転換期にホームランを放つような作品となったのです。

D'angelo(ディアンジェロ)/1974年米ヴァージニア生まれ。シンガー・ソングライター兼プロデューサー、そしてピアノ、キーボード、ギター、ベース、ドラムを弾きこなすマルチ・アーティスト。1995年に「Brown Sugar/ブラウン・シュガー」でデビュー、2000年にアルバム『VOODOO/ヴードゥー』で、第43回グラミー賞最優秀R&Bアルバムを受賞。2016年度にはグラミー賞〈最優秀R&B楽曲〉〈最優秀R&Bアルバム〉をW受賞。

SELECT DJ

**吉村 昌広**  
MASAHIRO YOSHIMURA

1973年9月23日生まれ、O型。大分県出身。この春FM COCOLOに移籍、日曜の顔として新たなキャリアを始動させる。趣味はスポーツ全般、中でも近年ストイックに取り組んできたのがランニング。子どもにいいものを食べさせたいという思いから始めた料理も究めつつあり、最近は自作料理をInstagramにアップしている。2023.04～「SUNDAY IN THE PARK」(日) 10:00-14:00

摂津市商工会

中小事業者必見!事業承継・M & Aの成功の秘訣がここにある!

誰でも簡単 M & A

講師が体験した後継者の苦悩や失敗等から得た学びによる経営方針、スモールM & Aの活用方法や進め方について、お話しいただきます。

【日時】6月28日(水) 14時～16時

【場所】摂津市商工会  
摂津市南千里丘4-35-3F (有料P有)  
+ Web受講 & 後日配信有

【講師】高橋 聡 氏(株)アスク工業 代表取締役、M & Aマッチングプラットフォーム TRANBI 創業者

【参加費】無料

【詳細・オンライン申込み】

摂津市商工会  
TEL 06-6318-2800  
<https://settsu-sci.jp/>



茨木商工会議所

1 on 1 いばらき異業種交流会  
～ 次の芽が出る茨木 ～

異業種交流会では珍しい1対1トークスタイルで開催!向き合うことからスタート!

【日時】7月14日(金)

14時30分～17時

【場所】茨木商工会議所 会議室

【対象】会社経営者、管理職、店主、営業職、会社員、創業希望者他、

【費用】無料(定員22名様・先着順・会員優先)

【申込方法】下のQRコードまたは、茨木商工会議所ホームページからエントリー

【主催】茨木商工会議所  
茨木市若倉町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

初めの一步を踏み出そう!創業スタートアップセミナー 受講生募集

主婦、学生、会社員など創業に関心のある方なら、どなたでも参加可能です。

【日時】7月2日(日) 14時～16時

【会場】高槻商工会議所 4階大ホール

【参加費】無料

【定員】40名(申し込み順)

【カリキュラム】

■講義(14時～15時40分)

- ・創業することは・創業に向けての心構え
- ・自己の棚卸し・創業者の適性診断
- ・創業に成功する人、失敗する人
- ・創業までのスケジュール
- ・ビジネスチャンスの発掘

■支援施策の紹介(15時40分～16時)

【問合せ】高槻商工会議所中小企業相談所

TEL 072-675-0484

<http://www.takatsukicci.or.jp>

商工会  
商工会議所  
通信

SYOUKOKAI SYOUKOKAIGISYO  
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!

# City Life NEWS

全国で注目される施策や課題は、地域で暮らす私たちにどう影響するのか？身近に起きた出来事やトレンドなど、幅広い分野のニュースを紹介していきます。ネットでもさまざまなニュースを紹介しています。



シティライフNEWS  
で検索

## MONTHLY OF TOPICS

### 高槻初開催の将棋名人戦で、公募で選ばれた市内飲食店のメニューが登場

5月13日(土)・14日(日)に高槻城公園芸術文化劇場で市制施行80周年を記念して開催された「第81期名人戦」。対局の合間に棋士が食べる勝負ランチとスイーツが、市内飲食店のメニューから公募で選ばれた。

#### 高槻うどんギョーザなど ご当地グルメも登場

高槻市観光協会と高槻市は、同市では初開催となった将棋のタイトル戦「第81期名人戦 七番勝負」の第3局を盛り上げるため、3月24日から4月7日までの間、Twitterや市のホームページを活用して、渡辺明名人と挑戦者の藤井聡太竜王に食べてもらいたい「高槻グルメ」を自薦他薦問わず広く募集した。その応募数は延べ167品にのぼり、有識者を含む選考会を経て、ご当地バーガーやスパイスカレーなどランチ12品、人気の和洋スイーツ12品のメニューが決定した。

また、5月8日からは、これら24品について、市ホームページ上でメニューの人気

投票も実施し、名人戦初開催に向けた機運を盛り上げた。

これらのメニューは、実際に5月13日(土)・14日(日)の2日間で行われた同対局におけるランチ・スイーツの提供対象となり、またご当地グルメである高槻うどんギョーザは、追加で注文できるようになっていた。

今後は、PR等に用いるメニューブックも作成される予定で、対局当日だけでなく、観光案内所での配架やイベントでの配布など、広く街のにぎわいづくりに活用される。2024年には、関西将棋会館のJR高槻駅西口前への移転が予定されていることもあり、「将棋のまち高槻」として、市外からも多くの人に訪れてもらいたいと、期待が高まっている。



黒毛和牛を使ったお肉のお重【一寸法師】



鶏天温玉ぶっかけうどん【一期一題】



ご当地グルメ 高槻うどんギョーザ



鰻定食【寿司栄】



2種あいがけカレー【グーグー藤カレー】



レモンのモンブラン【ROCCA & FRIENDS】



パイン蔵(わらび)【菓匠 幸春】



アイアシェッケ【パティスリーカヌリエ】



パンダ【DOEL(ドエル)】

#### ●勝負ランチに選出されたメニュー12品

ランチ メニュー	店舗名
天然まぐろ爆盛り丼	本まぐろ直売所
黒毛和牛を使ったお肉のお重	一寸法師
鰻定食	寿司栄
高槻野菜の和風あんかけ焼きそば	ホテルアベストグランド高槻
鶏天温玉ぶっかけうどん	一期一題
将棋そば	あした葉なかや
将花堂弁当	楽酒一献 実侑
高槻バーガースペシャル(ランチSET)	T's★Diner
プレートランチ	eatery SUN
キッシュランチ	Jause(ヤウゼ)
グリルチキンカレー	808 Curry & Vegetable
2種あいがけカレー	グーグー藤カレー

#### ●勝負スイーツに選出されたメニュー12品

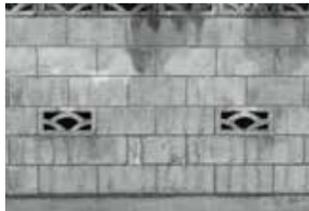
スイーツ メニュー	店舗名
郷土の華 高槻城	銘菓の里 井づつ
どらサンあんバター	あん小屋どらサン
パイン蔵(わらび)	菓匠 幸春
みたらし団子	千寿庵
レモンのモンブラン	ROCCA & FRIENDS
イチゴのショートケーキ	パティスリー遊心
パンダ	DOEL(ドエル)
アイアシェッケ	パティスリーカヌリエ
冷たいフレンチトースト	sue kitchen
ガトーショコラ	ケーキハウスクローヴ
マンディアン(2種セット)	LaLa-chocolat
森のプロランタン・甘夏のタルト	お菓子と森のフエforest

## SOCIAL

### ブロック塀など 撤去工事費の補助制度

高槻市、茨木市、摂津市の3市では、地震などの自然災害や老朽化に伴うブロック塀などの倒壊による被害の軽減を図り、公園や道路通行の安全のため、ブロック塀等の撤去に要する費用について、一部を補助する制度を創設している。

建築基準法ではコンクリートブロック塀等の適切な構造等についての定めはあるものの、古いものなどは基準を満たしていない、



危険なブロック塀が存在している。経年劣化などにより強度が弱くなっている恐れがあり、大規模な地震が発生した場合は倒壊する危険性が高いといわれ、各市は撤去工事費の一部を補助する制度を設けている。補助額や条件などの詳細は各市のホームページで確認できる。

## CULTURE

### 電子観望システム購入のために クラウドファンディング実施中

今年開館50周年を迎える茨木市のプラネタリウムは、おにクルへの移転を機に「電子観望システム」の導入を目指す。同システムは太陽・惑星観測ができるほか、望遠鏡で見ていた映像をリアルタイムにモニターに映せるため、就学前の幼児や体の不自由な方も一緒に天体観測ができる。購入費はふるさと寄附金を活用したクラウドファンディングで募る。2,000円から



寄附が可能で、返礼品を希望する場合は5,000円以上の寄附金枠になる。返礼品には、見学ツアーや切り絵ワークショップなどがある。

SELECT



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

選者  
山口 昭男  
やまぐち あきお

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

【宛先】  
〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23  
株式会社シティライフNEWS 俳句係まで  
FAX 06-6368-3505

【応募フォーム】  
<https://pro.form-mailer.jp/fms/f413b102177160>

※締め切りは毎月25日必着 ※いずれも一人5句まで  
※掲載は次々号となります  
※佳作は掲載をもって発表とさせていただきます。  
※お名前と作品を掲載します。



4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。

一佳作 一

月の国遥か鞆漕ぎ漕ぎて 中華人民共和国 楊 明枳  
河鹿聞く足にそぐわぬ宿の下駄 吹田市 小澤 桔梗  
はつ虹やもはないるの母子手帳 和泉市 押見げげば  
はなびらはさまようように手のひらに 豊中市 小倉 佳子  
地下壕や風の染みこむ花あやめ 豊中市 山上 秋葵

俳句 / HAIKU

【つぶやき評】  
俳句は季語と定型と切れで成り立っています。散文調を抜ける一つの手段に切れの活用があります。切れ字を使う。上十二の下に季語をぼつんと置いてみるなど、挑戦してみてください。切れによって、俳句がぐんと変化します。

【優秀賞】  
ウエディングベールの如く桜散る 尼崎市 宮武 由佳子  
比喩が素敵です。桜の落花は寂しいものですが、このように表現されると幸せが降り注いで来るようです。俳句の中での比喩は難しい。それでも大胆に挑戦することも大切なことだと思います。

【入選】  
のどけしや音程甘き通りやんせ 茨木市 山崎 登代子  
子どもが歌っています。少し気になりながらも微笑んでいる作者が見えます。  
教科書に赤線入るる燕かな 枚方市 菅井 香永  
燕が来るころ、新学期が始まります。さあ、新しい学びが始まります。

あなたかや一円玉に葉は八つ 和泉市 押見げげば  
そう言えば、一円玉の絵柄はこうです。季語が想定外で面白いです。  
春塵や乗る人のなき車椅子 高槻市 土井 あくび  
今まで乗っていた人はということも想像させてくれます。俳句の醍醐味です。

走り根の地球を抱へ夏来たる 西宮市 宮部 志津枝

大きな景です。俳句に詠むには難しいですが、季語がそこを支えました。

Pick up!  
フォトスタジオ

バルーンの6月中の撮影+秋にお出かけ  
写真のみプランも和装4ポーズ9,800円



6月撮影限定! 七五三 おでかけバック前写し

6月に撮影 秋にお出かけ すべて含むフルバック  
衣装美容着付けのオリジナルデザインアルバム  
BIGな迫力、30×30cm 2面に画面一杯レイアウト  
おでかけシュシュ(4ポーズ挿入)  
3歳女兒.....19,580円(税込)  
3~5歳男児.....19,580円(税込)  
7歳女兒.....20,680円(税込)  
ハーフキャビネ4枚画像データ付き  
おでかけシュシュ兄弟姉妹2冊組  
お二人のお出かけシュシュ各1冊  
兄弟姉妹の2人写し和装洋装可  
3歳+5歳.....35,340円(税込)  
3歳+7歳.....35,840円(税込)  
5歳+7歳.....36,840円(税込)  
ハーフキャビネ8枚画像データ付き  
兄弟姉妹2冊プランのみ  
女兒へア-2,200円が必要

3歳は可愛く、5歳は凛々しく、7歳は美しく、でもつ  
いつい大爆笑させるカメラマンでおなじみのバルーン。  
お得な七五三前撮りキャンペーン6月がスタートし、  
お出かけしない写真のみプランもとてもお得な  
価格で登場。秋にお出かけ6月撮影のプランはさらに  
ビックリの価格!撮影とお出かけ2回の支度が含まれて  
いて、大事なお出かけ当日も、ベテラン美容担当  
と美容師とで洋風アレンジから日本髪に至るまで要  
望に応じてくれる。もちろんおでかけフルバックは、  
全てを含んでお得だが、写真のみプランも6月撮影  
のお出かけ料金(7歳8,800円、3歳5歳6,600円)プ  
ラスでお出かけができる。詳しくはWEBで確かめよう!

6月撮影限定! 七五三写真のみプランも注目!

・バルーンオリジナル和装のみ4ポーズプラン 6月限定価格  
30×30cm 2面台紙+15×15cm 4面台紙付き...9,800円(税込)  
・バルーンオリジナル和装洋装8ポーズプラン 6月7月価格  
30×30cm 2面台紙+15×15cm 6面台紙付き...13,900円(税込)

秋のお出かけ日の衣装美容着付け 6月前撮り時の限定お支度料金(税込)  
以上の写真のみプラン、その他写真のみプラン 5歳3歳...6,600円  
もご希望の場合、右記+料金にてお出かけ可 7歳...8,800円

シティライフ七五三撮影限定

手札サイズ2面見開き台紙付き

購入の中からお気に入りを選択OK  
※撮影時にこの記事を持参ください※特典の併用不可

フォトスタジオバルーン ☎0120-753-317

茨木スタジオ  
茨木市園田町8-18ピアッツ茨木1F・2F  
☎072-638-6088  
P有り、阪急茨木市駅より徒歩約12分  
イオン新茨木店より東へ200m

高槻スタジオ 木曜定休 水曜不定休  
高槻市千代田町5-5  
☎072-668-7456  
P有り、阪急高槻市駅より徒歩約15分  
フォトスタジオバルーン で検索

バルーンの価格は表示のみ。  
撮影料が別途かかることはありません。  
HPはこちら ブログはこちら LINE登録で  
クーポンプレゼント!

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

グローバル ヴィレッジ インターナショナルサマースクール  
サマースクール'23

楽しみながら英語力をつけられるグローバルヴィレッジのサマースクールが今年も開催!  
サイエンス、テクノロジー、アートなど創造力を高められるアクティビティを通して、  
子どもたちの将来に必要な21世紀型スキルを育みます。

SUMMER SCHOOL' 23/

期間 8月14日(月)~19日(土)

時間 9時~15時  
(8時から18時の間で延長可能  
※最終日を除く)

費用 [受講料]42,000円(税込)  
[教材費]5,000円(税込)

対象年齢 満3歳から小学6年生

申し込み方法は  
www.global-edu.jpをご覧ください

PLAY  
EXPLORE  
CREATE



サマースクールから引き続きサタデースクールに入会すると、9月の月謝が半額になります。

グローバルヴィレッジ インターナショナル プリスクール

千里山田校 TEL 06-6831-8996 大阪府吹田市津雲台7-4  
高槻茨木校 TEL 072-694-6000 大阪府高槻市宮田町3-4-10

「学研教室のせんせい」  
お仕事説明会受付中



先生  
はじめました!

学研の先生って  
どんな仕事?



先輩先生の  
インタビューは  
こちらから!

募集要項

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

説明会のご案内 参加無料

前日の17時までにご予約下さい。  
6月5日[月]10:00~  
学研教室大阪北事務局[江坂駅①出口すぐ]

6月9日[金]10:30~

豊中レンタルマルチスペース  
[阪急豊中駅近く]

6月20日[火]10:00~

クロスハル高槻[JR高槻駅すぐ]

6月22日[木]10:00~

Gakkenスクエア千里中央駅前校[各線千里中央駅すぐ]

6月28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・アシスタント 登録会

6月2日[金]10:00~  
学研教室大阪北事務局(江坂駅①出口すぐ)  
6月16日[金]10:00~  
Gakkenスクエア千里中央駅前校(各線千里中央駅すぐ)  
※両日ともに前日17時までにご予約下さい。

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。 ☎0120-889-100 会場提供も  
お申し込み・お問合せは 受付時間 月曜~金曜 9:00~17:00(祝休日を除く) 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

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

おトクなクーポンを配信中  
地元の店舗で使えるアプリ限定のクーポンやキャンペーンの情報も!  
魅力的な地元のお店を探すときにも便利なアプリです。

パチパチ... 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 大感謝祭

180台 限定

試乗だけでも 大歓迎!!

組立完成品 電動アシスト自転車 59,800円(税込)

20インチ bicycle-209assist 26インチ bicycle-211assist

平日毎日 AM 10:00~13:00

臨時OPEN 大試乗会開催 6/3(土)・10(土)・17(土)・24(土) 10:00~13:00

【受取場所】高槻市須賀町57-4

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

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