

# City Life

We are Planet Sailors. since 1986

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

# 9

2023 SEPTEMBER

vol.477

北 撮 EAST

高槻・茨木  
摂津

8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。



幸せを味わう

口福 *kofuku*

パスタ

P.24— 25掲載

撮影/森山まゆこ(カメラート フォト) 撮影協力/Osteria Sesamo

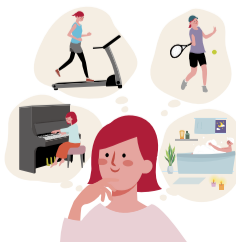
## 巻頭特集

### 自分アップデート

人生を充実させる大人のならいごと

P.2~5

季節の変わり目に新しいコトを始めてみませんか。体を動かす運動系スクールから音楽教室など、様々な体験会をご紹介します。また、趣味やならいごとの大切さを精神科医でありベストセラー作家の樺沢紫苑さんに伺いました。人生を楽しく過ごすヒントにしてみてください。



## 子育て

P.6~7

### 「暮らし」も「学び」も 親子で楽しむ Kids&Mam

子どもたちが持つ可能性を引き出しませんか。今回は英会話スクールや体操教室など様々なスクールをご紹介します。



## セミナー

P.9

### 日々の生活が“もっと”豊かになる プロから学ぶ生活向上セミナー

さまざまなジャンルで活躍するプロの方々から、技術や知識が学べるセミナーです。暮らしにおける悩みを相談してみてください。



## 健康

P.12

### カラダの調子を整える

肩こりや腰痛など、体の不調は放っておかず早めにケアを。夏バテになりやすいこの季節にこそ、定期的なメンテナンスを心がけてカラダをいたわりましょう。



## ビューティ

P.17

### 今こそすべき秋美活

日焼け、乾燥、夏太りなど、美にまつわる悩みはプロに任せるのが一番。プロの力でキレイな自分を手に入れませんか。



## 特別コラム P.22

直木賞作家・今村翔吾さんのコラム  
「吾、翔ける」

## ニュース P.26~27

EXPO'70パビリオン別館がオープン  
初代「黄金の顔」31年ぶりに常設展示

P.14~15

EXPOCITY  
press Vol.83



# 自分

## アツプデート

### 人生を充実させる大人のならいごと 精神科医が教える「暮らしを豊かにする趣味」

昨今注目されている「大人の習い事」。興味はあるものの、どれを選ぶべきか悩んでいたたり、忙しくてあきらめていたり、始めるきっかけをつかめない人も多いのでは？登録者46万人超のYouTubeチャンネルなどを通じて、メンタル疾患の予防につながる情報発信を続け、ベストセラー書籍を多数出版している精神科医の樺沢紫苑先生に、「暮らしを豊かにする趣味」について聞きました。

#### 趣味で幸せを感じよう

新しい趣味や娯楽に挑戦することは、人生を楽しく過ごすために大切なポイントです。毎日同じことの繰り返しだとマンネリになってしまつので、新たなチャレンジで好奇心を刺激して、「心理的にストレスがない快適領域」から出ることを考えてみましょう。知っている世界の外側には、

自分が経験したことのない喜びや発見があり、ドーパミン(幸福物質)がでるので、認知症予防など脳の活性化につながります。また新たな趣味が見つければ「人とのつながり」が生まれます。普段の家事や仕事を離れたコミュニケーションのことは、オキシトシン(幸せホルモン)の分泌に繋がります。癒しの効果も期待できます。

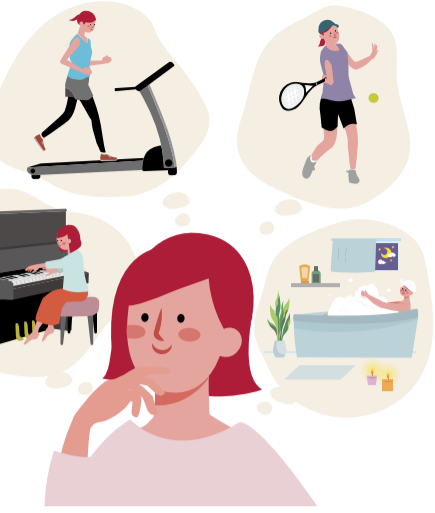
#### 良い趣味と悪い趣味

様々な趣味の中でも、スポーツジムに通うなどの運動系は集中力や記憶力といった脳のパフォーマンスが高まり、ストレス解消や夜の熟睡、成長ホルモンの分泌につながります。他にも音楽教室は、楽器を演奏するときの複雑な指の動きが抜群の脳トレになります。また継続して取り組めば難しい曲が弾けるようになるなど、達成感や充実感が得られる点もオススメです。自分が成長する喜びでドーパミン、誰かに聞いてもらって嬉しいという喜びでオキシトシンという、2つの幸福が得られます。一方で避けたい趣味は、夜遅くまでのスマホやドラマの見過ぎなどです。適度な視聴はいいですが、視覚は脳を興奮させるので、何かを見ながら「面白い」と思っている状態が夜遅くまで続く脳疲労の状態になります。これでは脳の

「我慢する機能(前頭前野)」が弱まってしまうので、何の努力もせずに「快感だけ」を求めてしまう依存状態なので注意しましょう。

#### 「まずはやってみる」姿勢が大切

趣味を見つけるには、食わず嫌いをせずに、やってみる姿勢を大切にしましょう。何かから始めればいいのかわからない人は、「友達から誘われたら、まずはやってみる」ことが一番です。経験したことがないからこそ、自分にピッタリの趣味になる可能性は大きいにあります。またご夫婦で何かを始めることもオススメです。一緒に始めると続けやすいですし、共通の話題があることは夫婦円満にもつながります。



「そもそも趣味を見つけない」と感じる

「興味がない人は「癒やしの趣味」を



おすすめの一冊  
「精神科医が教える 毎日を楽しめる人の考え方」  
きずな出版 1,650円

#### 何か始めたい方は / オススメの「脳トレ」趣味



##### 【運動系の趣味】

- 汗を流してストレス解消!
- 脳の活性化で集中力や記憶力アップにも!
- 美肌効果なども期待できる。



##### 【文化系の趣味】

- 楽器の演奏は抜群の脳トレ!
- 上達を実感しやすいのもポイント。
- 演奏を披露すれば、人とのつながりも。

この人に伺いました!



樺沢 紫苑さん  
精神科医・作家

1991年、札幌医科大学医学部卒。「情報発信によるメンタル疾患の予防」をビジョンとし、YouTube登録者数(46万人)など、SNS総フォロワー数100万人。多方面で情報発信を行なっている。著書44冊、累計発行部数230万部。

#### お疲れモードの方は / オススメの「癒やし」趣味



##### 入浴

- 毎日、自宅でも簡単にできる
- 「闇風呂」でリラックス効果UP!
- 入浴剤を使うのも効果的!



##### ヨガ&ストレッチ

- まずは「寝る前15分」からでもOK!
- 副交感神経を優位にして、深い睡眠へ



##### 朝の散歩

- まずは1日5分から!徐々に時間を延ばす。
- 朝日を浴び、姿勢良く・リズム良く・早足で!

始めるなら、イマ!

# “大人のならいごと”体験会

季節の変わり目に新しいコトを始めてみませんか。体を動かす運動系スクールから音楽教室など、様々な体験会をご紹介します。この機会に新たな趣味を探してみましょう。



## パソコン脳トレ教室 ホエール

パソコンが不慣れな方も大丈夫  
初歩の初歩から聞ける体験会

教室を自由に見学し、一人ひとりの希望にあわせた体験レッスンを実施してくれる。

日時 9/1(金)～9/30(土)  
※日・月を除く

場所 茨木市東奈良3-16-36 2F

TEL 072-638-6367

料金 無料  
「シティライフを見た」で  
体験後即入会の方、入会金無料!



## ジムフィールド 茨木スタジオ

遊ぶように鍛えるパーソナル  
運動が楽しくなる体験会

目的や現状にあわせて最適なトレーニングを提案してくれる。家族や友達と一緒に、さらにお得に体験できるチャンス!

日時 9/1(金)～9/30(土)

場所 茨木市駅前3-6-2 BOX FIVE 3F

TEL 080-3834-0057

料金 1人→3,300円  
2人→4,400円  
LINEからも予約OK



## シード音楽教室

楽器はすべて無料貸出OK  
気軽に参加できる体験会

憧れの楽器に触れて「やってみたかった」を応援する9月体験会。夜10時までレッスンがあるので仕事帰りに参加も可能。レッスン科目や時間は問い合わせを。

日時 ～9月30日(土)※毎週月曜・火曜除く  
時間は科目による

場所 高槻市芥川町1-7-7 4F

料金 無料

WEB予約▶



## オルペウスミュージックハウス

歌を始めたい、歌が好き  
人前でうまく話したい人へ

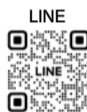
ウィーンで学んだ発声法で、歌う時に必要な体(筋肉)の使い方、呼吸法、発語法を高めるレッスンが特徴。体験内容はレベルに合わせて変更。

日時 随時相談

場所 茨木春日スタジオ  
(詳細は電話にて)

申込 080-1450-6853

料金 無料(30分体験)



## スワン高槻パーソナルトレーニングジム

美ボディを目指す!  
パーソナルトレーニング

専属トレーナーが筋力トレーニングだけではなく、整体を組み合わせたレッスンをしてくれるので、ダイエット効果に加え、姿勢改善効果も高い。

日時 随時 要予約

場所 高槻市高槻町11-16  
第一領家ビル4F

TEL 0120-947-068

料金 45分 6,600円→無料



## 高槻ナレッジセンター

楽しく脳トレ健康麻雀

人生100年時代の脳トレと注目されている健康麻雀。レッスンプロの資格を持つ女性講師が丁寧に教えてくれるので、麻雀をやったことない方でも安心して楽しむことができる。

日時 毎週火曜日 13時～16時

場所 高槻市高槻町11-5

TEL 072-686-3739  
(10時～18時 ナレッジセンター  
日・月・祝日休)

料金 500円



## スワン高槻パーソナルトレーニングジム

いつまでも動ける身体づくり!  
シニア向け健康運動

筋力、関節機能改善を目的にしたメニューを「楽しく」指導してくれる。運動を習慣化しやすく、慢性的な腰痛や首肩の不調の改善も期待できるとか。

日時 随時 要予約

場所 高槻市高槻町11-16  
第一領家ビル4F

TEL 0120-947-068

料金 6,600円→無料



## 英会話カフェ&スクール プチプラネット

韓中西伊仏など20か国語対応  
英会話カフェスクール

フリートーク英会話は外国人講師とカフェ感覚で気軽に話せて会話力がUP!楽しみながら駅前語学留学を体験しよう。

日時 60分  
営業/平日 13時～22時  
土・日 10時～19時  
金曜定休

場所 茨木市別院町4-19  
JUMAビル3F

料金 1,650円 WEB予約▶



## パーソナルトレーニング At first

完全オーダーメイド!  
パーソナルトレーニング

これまで5万人以上の体を見てきたトレーニング、医療、栄養学のスペシャリストが完全オーダーメイドのレッスンをしてくれる。トレーニング初心者の方にオススメ!

日時 随時 要予約

場所 茨木市稲葉町11-17

TEL 072-652-7627

料金 3,300円→無料



## BBバレエスタジオ

10月新規オープン・初心者歓迎  
現役バレエダンサーから習おう

バレエは美姿勢になり、インナーマッスルが鍛えられると美容や健康を気にしている人にもおすすめ。大人も子どもも生徒募集!

日時 9/17(日) 11時～12時(おとな)  
13時～14時(こども)  
9/18(月・祝) 11時～12時(こども)  
13時～14時(おとな)

場所 豊中市東豊中町5-39-8  
PHOTOLABOビル3F

申込 070-2294-0580  
bb.balletstudio@gmail.com

料金 無料



## Life Time Beauty 眞面店

60歳以上の方限定トレーニング  
マンツーマンストレッチ

60歳以上の方に合わせた特別プログラム。それぞれの体力や身体の状態に合わせて進めてくれ、人気を集めている。それ以外の年代の方の体験ももちろん随時受付中!

日時 随時 要予約

場所 眞面市白島2-25-24  
安井ビル102

申込 072-710-7694

料金 50分6,600円→3,300円



## ドコデモ・フィットネス

なりたい身体のつくり方を学ぶ  
目的別ボディメイク体験

ライフスタイルに合わせて理想の身体に近づける方法を教えてもらえる60分間個別体験レッスン。

日時 随時受付

場所 高槻市芥川町4-6-23  
ザ・ガーデンズスイート303

TEL 090-8367-3590

料金 1,000円

WEB予約▶



Category ジム  
**初心者でも続けられると人気  
 入会待ち続出の完全個室ジム  
 新規会員大募集**

年に数回しか新規会員の募集がないほど常に人気のパーソナルトレーニングAt first。トレーニング、医療、栄養学のスペシャリストが「3ヵ月で-10kg痩せたい」「くびれを作りたい」などそれぞれの要望に合わせて、完全オーダーメイドのレッスンをおこなってくれる。良心的な金額、無理のないトレーニングで運動が苦手な方や初心者の方でも続けられると人気。店舗拡大によりダイエットを始めたい新規会員大募集中! 同店独自メソッドで効率的なダイエットを始めよう!



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。

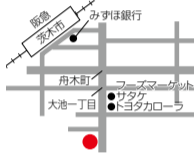


前からのお店の横に新しい入り口と広々としたトレーニング空間を増設。目印は金太郎の窓ガラス。

パーソナルトレーニング At first (アットファースト)  
 (カラダケア整体院併設)

茨本市稲葉町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/

HPIはこちら



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

- 体験料.....3,300円→**無料**
- 体験後その場での入会で、  
 .....入会金20,000円→**5,000円**  
 (10月末まで・新規の方限定)

Category パーソナルトレーニング  
**「美背中強化レッスン」登場  
 女性らしくキュッと  
 引き締まった体に**

ただ単に痩せるのではなく、適度な筋肉をつけながら、より女性らしい体づくりを目標とする同店。トレーナーの成島さんはボディメイクコンテスト入賞歴があり、コンテスト入賞を目指す生徒の指導も行う。つけたい部位に効かせて狙って筋肉をつけるトレーニングが得意で、レッスンのたびに成長や変化を実感できる。食事面のサポートも万全でリバウンドをしない健康的な体づくりができると生徒から好評だ。年齢による体形の変化や、理想のボディラインに近づきたい人も、ぜひ体験へ。



おすすめポイント

- 運動が苦手な経験ゼロからのスタートでも継続率が高い。
- 希望者に無料で食事指導やLINE相談もしている。
- 駅近で好アクセス。営業時間も長いので予約を取りやすい。

Menu

- 8kg以上目標ダイエットモニターコース  
 .....結果が出るまで全コース**10%OFF**
- 美背中強化レッスン6回  
 .....48,000円(1回あたり8,000円)

特典 「シティライフを見た」で

- 入会金.....5,000円→**無料**
- 体験料.....2,000円→**1,000円**  
 (9月末まで)

ドコモ・フィットネス

高槻市芥川町4-6-23  
 ザ・ガーデンズイート303  
 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

ジムの雰囲気やWeb予約はこちら



Category 音楽教室  
**「あなたが役2ヶ月  
 集中ミニリサイタル」  
 憧れのリサイタルを叶えよう**

茨木と長岡京にスタジオを構えるオルペウスミュージックハウス。2ヶ月間集中全6回の音楽レッスンは最後に長岡京スタジオでゲストを招待してリサイタルを開催する新カリキュラム。ソロリサイタルだけでなく、ジョイントリサイタルも可能。「気持ちよく歌いたい、高音が出るようになりたい、オペラアリアのあの曲をステージで」という思いを叶えよう。詳しくは問い合わせを。



ソプラノ歌手 坂本理穂さん。音楽・ボイストレーニング講師や、関西を中心にコンサートの企画・出演などの活動もする。大阪音楽大学音楽学科卒業後にウィーンへ留学。



Menu

- 2ヶ月集中ミニリサイタルレッスン  
 .....6回 70,000円
- 1レッスン制 .....30分 3,300円/60分 5,500円
- 月2回コース .....30分 6,000円/60分 10,000円
- 月3回コース .....30分 8,000円/ 60分 12,000円
- 30分無料体験随時受付

特典 「シティライフを見た」で

- 3回コース受講の方に**楽譜プレゼント**  
 (9月末まで)

オルペウスミュージックハウス

[茨木スタジオ]  
 JR茨木駅より徒歩7分  
 [長岡京スタジオ]  
 阪急長岡天神駅より徒歩7分  
 ☎080-1450-6853  
 メールinfo@orpheusmusikhaus.com  
 ※詳細は問い合わせの際にお伝えします

LINEで問い合わせ



自分 アップデート  
 人生を充実させる大人のならいごと

ずっとやってみたかったことを始めれば、毎日がイキイキと輝くはず。素敵な趣味を見つけましょう。 P.2からの続き



(上)いつも笑顔で親切!やさしく教えてくれる先生達。  
 (左)先生と生徒の仲が良く、まるで「大人のサロン」のような雰囲気。

Category パソコン教室  
**まったくの初心者でも安心  
 人生がもっと楽しくなる  
 パソコン教室**

パソコンの基本からインターネットの使い方、スマホで写真を編集する方法まで、すべてを丁寧に教えてくれるパソコン教室「ホエール」。100回同じことを聞いても笑顔で答えてくれるので、どんなことを学びたいか伝えれば、優しい先生たちが親切にサポートしてくれる。初心者から中級者まで、パソコンを使いこなして人生を楽しむ情熱を持つ方々が和気あいあいと学んでいる。シニア世代向けの特別コースやMOS資格取得コースもあり。気になる方は、無料体験会に参加してみよう。

脳トレコースに  
 チャレンジ  
 してみよう!

簡単なゲームをして脳の活性化ができる。脳は使わないと衰えてくる恐れがあるが、使うことで脳年齢20歳代も夢じゃないかも!?

パソコン脳トレ教室ホエール  
 南茨木校

茨本市東奈良3-16-36 2F  
 営/9時~20時  
 日曜・月曜定休  
 ☎072-638-6367  
 [ホエール 南茨木] で検索



Menu

- 月4回コース.....6,600円
- 月8回コース.....9,900円
- 無制限コース(60歳以上限定) 月19,800円  
 完全自由予約制・当日予約、キャンセルOK

特典

「シティライフを見た」で  
 体験後即入会の方、入会金3,300円が**無料!**  
 (9月末まで)

Category パーソナルトレーニング  
**ダイエット、  
 美ボディを目指すなら  
 駅前で人気のパーソナルジムに**

穿けないズボン、サイズがギリギリの服が増えた、あの頃の体型に戻りたい!と思っている方には、スワン高槻のパーソナルトレーニングがオススメ!医療の国家資格を持つ専属トレーナーが、トレーニングだけでなく整体を組み合わせた独自の指導をしてくれる。姿勢改善効果が高く、数ヵ月後にはしなやかなボディラインになるとか。駅チカ、都度払いで安心のパーソナルジムで、家族や友達から褒められる体になろう!



整体×トレーニングで  
 短期間ダイエット

トレーニング前に整体を行うことで、関節や筋肉の可動域を広げ、トレーニング効果を高める。身体への負担も減り、トレーニングが進みやすい。



スワン高槻人気のダイエットコース

LINE登録で簡単予約▶



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

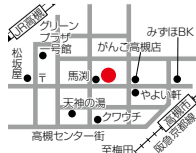
特典

「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**  
 (9月末まで・限定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  
 日曜定休  
 ☎0120-947-068

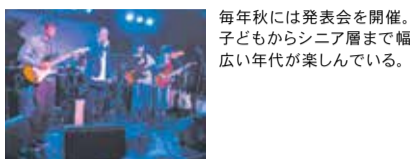
HPIはこちら



[スワン高槻] で検索

Category  
音楽教室  
何歳でも始められる  
音楽でもっと  
人生を彩り豊かに

講師陣が全員現役のプロミュージシャンで、専門学校で教えたりメジャーデビューをしている講師もいる同教室。講師同士や生徒間の雰囲気が高く、一緒に楽しめるから初心者でもぐんぐん上達に繋がるのだ。楽器の無料貸出もあるので購入前でも気軽に始めてみよう。

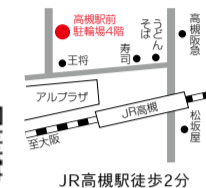


毎年秋には発表会を開催。子どもからシニア層まで幅広い年代が楽しんでいる。

生徒さんの声  
「あのドラマの主題歌を弾けるようになりたい」といった要望もOKなので楽しくレッスンができます。場所もJR高槻駅からアルプラザを抜けたらすぐなので小雨なら傘をさすこともなく便利です。  
(50代 女性)

高槻シード音楽教室

高槻市芥川町1-7-7  
高槻駅前駐輪場4F  
レッスン/10時~22時  
月曜・火曜定休  
☎072-668-6086  
シード高槻 で検索



開講科目  
アコースティックギター、エレキギター、ドラム、カホン、サックス、ボーカル、ボイストレーニング、ピアノ、ベース  
※曜日により開講状況が異なるので要問い合わせ

特典 「シティライフを見た」で  
●入会金 .....5,500円→**無料**  
●親子、兄弟、2名で.....入会金8,800円→**3,800円**  
(9月末まで)

Category  
ジム  
プロのマンツーマン指導で  
健康BODYへ導くストレッチ  
今なら読者特典で半額に

「運動不足」「慢性的な肩こりがしんどい」「身体が硬くて関節が痛い」……そんな貴女に。同店は「ストレッチとちょっとトレーニング」をコンセプトに、経験豊富なトレーナーが一人ひとりに合わせたオーダーメイドストレッチを施術してくれる。トレーニングもマンツーマンなので、無理なく自分のペースでできるのが嬉しい。「リフレッシュしてよく寝れた」「コリが改善されて疲れも取れた!」など喜びの声も多数届いている。幅広い年代の方が通い、60歳以上の方限定のトレーニングもあるので、気になる方はぜひ1度お問合せを!



気さくなトレーナーと楽しみながらストレッチ。入会金や施設利用料などは一切なし。利用回数の規定もないので、自分のペースで通うことができる。

Life Time Beauty 眞面店

眞面市白島2-25-24  
安井ビル102  
営/8時~21時半  
Pあり・千里中央  
☎072-737-6992



特典 「シティライフを見た」で  
●ストレッチ60分 .....7,800円→**3,900円**  
●ストレッチ80分 .....10,400円→**5,200円**  
●シニアトレーニング50分 .....6,600円→**3,300円**  
(9月末まで・要予約・新規の方)

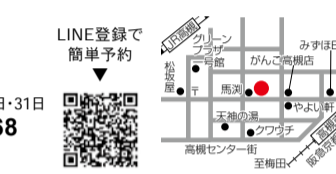


Category  
パーソナルトレーニング  
医療の先生が教える  
健康運動  
年齢に負けない体を作ろう

歳を重ねても元気な人の多くは日常的に運動をしているとか。認知症や関節症の予防として運動を始めたい方は、スワン高槻のシニア向け健康運動がオススメ。医療の国家資格を持つトレーナーが「楽しく、年齢に負けない身体づくり」をテーマに指導してくれる。無理なく続けられる内容になっているので、習慣にしやすい「運動が億劫だったけど、楽しく続けられる」と評判。月2回コース、月5回コースとリーズナブルな料金で通いやすいのも魅力だ。いつまでも動ける身体づくりをはじめよう!

スワン高槻

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



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  
●整体・シニア運動個別レッスン 6,600円→**無料**  
●入会金 .....11,000円→**無料**  
(9月末まで・先着20名)

Category  
ジム  
何歳からでもカラダは変えられる  
遊ぶように鍛える  
新感覚トレーニング

一般的な大きなトレーニングマシンを一切使わず、趣向を凝らした器具を使った遊んでいるかのようなトレーニングで、楽しく続けられると評判の「ジムフィールド」。元々運動嫌いだったというトレーナーが、まったりと楽しみながら続けられるようにサポートしてくれるので長続きする方が多く、ダイエットやボディメイク、運動不足解消に効果的。これまで色々通ったけれど断念してしまった...という方はぜひ体験会に参加してみてください!



健康経営アドバイザーの資格も持つトレーナーのマークさんは、なんと40歳を過ぎてから20kgの減量に成功!「運動嫌いだった私が惚れ込んだパーソナルトレーニングをぜひ体験してみてください。」

ジムフィールド  
茨木スタジオ

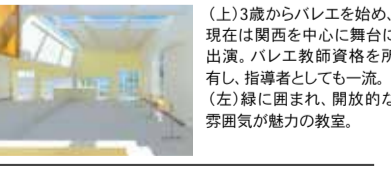
茨木市駅前3-6-2 BOX FIVE3F  
営/9時~22時  
☎080-3834-0057 (10時~18時)  
ジムフィールド茨木 で検索



Menu  
【パーソナル会員】  
●月会費 .....5,500円  
●都度パーソナルトレーニング料  
●マンツーマン .....6,600円  
●2人 .....4,400円  
●3人 .....3,300円  
特典 「シティライフを見た」で  
入会金11,000円→**無料!**  
(9月末まで)

Category  
バレエ  
現役バレエダンサーが教えるバレエ教室  
9/16(土)・17(日)・18(月・祝)に  
内覧会と体験会を開催

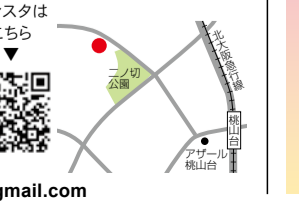
「感謝や思いやりを大切にしたい教室にしたい」と話すのは、今年10月にオープンするBBバレエスタジオで代表を務める久保本美咲さん。現役バレエダンサーであり、現在はフリーランスで4教室を掛け持ちする人気のバレエ講師だ。「バレエに終わりはありません。だからこそ、大人になっても成長や達成感を感じられ、ハマる人が多いです。一人ひとり丁寧に指導し、私の経験をお伝えできたらと思っています」。物腰が柔らかで誠実な人柄、こんな先生から習いたいと思う魅力に溢れている。



(上)3歳からバレエを始め、現在は関西を中心に舞台上に出演。バレエ教師資格を所有し、指導者としても一流。(左)緑に囲まれ、開放的な雰囲気が魅力の教室。

BBバレエ  
スタジオ

豊中市東豊中町5-39-8  
PHOTOLABOビル3F  
☎070-2294-0580  
mail:bb.balletstudio@gmail.com



生徒募集中!  
【内覧会】9/16(土)11時~17時  
【体験会】  
9/17(日) 11時~12時 おとなクラス  
13時~14時 こどもクラス  
9/18(月・祝) 11時~12時 こどもクラス  
13時~14時 おとなクラス  
※申込は電話及びメールにて。

コレも兵庫  
ひょうご  
Hyogo Sweets Fair  
スイーツ フェア  
2023.9.1.FRI - 9.30.SAT

自然豊かな「食材の宝庫」兵庫県の食材を使った、さまざまなスイーツが楽しめるフェアを神戸・阪神間の20店舗で開催! おいしいスイーツを楽しみながら、兵庫県の食材の魅力にふれてみてください。

アンケートに答えて  
素敵な兵庫県産食材を  
当てよう!

参加店舗で対象商品を購入し、応募用カードをゲット! カードに記載された二次元コードを読み取ってアンケートに答えると、兵庫県産食材が当たる抽選会に参加できます。



主催/ひょうごの美味しい風土拡大協議会  
お問合せ/コレも兵庫スイーツフェア事務局 (株)シティライフNEW  
MAIL: info@coremohyogo-fair.com  
TEL: 06-6338-0640 (受付は平日の10時~18時)  
HPはこちら!



data



この方に聞きました

**原田 綾子さん**  
 親子教育専門家

埼玉県生まれ。小学校教員退職後、心理学講師として全国で講座講演活動をし、親子に勇気のバトンを渡している。著書に『アドラー式言葉かけ練習帳（日本能率協会マネジメントセンター）』『アドラー式 勇気づけの言葉かけ事典（明治図書）』などがある。



「暮らし」も「学び」も親子で楽しむ

# Kids & Mam

キッズ&ママ

## 子どもの困った行動には「目的」がある

### できていることを認める子育てにしよう

子どもの困った行動を、つい怒ってしまうというお母さん。寝れずに、怒らずに自立へと導く「アドラー式子育て」をおすすめするのは、勇気づけの親教育研究家の原田綾子さん。具体的な実践方法を聞きました。

**Check** **子どもの困った行動には「目的」がある**

「子どもが言うことを聞かない」「困った行動をなんとかしたい」と考えているお母さんは多いことでしょう。そんな時、私はいつも「子どもの困った行動には「目的」があるんですよ」とお伝えしています。アドラー心理学では、子どもが「なぜ」「どうして」「このように」ことをするのかという「原因」を追及するのではなく、「何のためにそうするのか」という「目的」を考えます。

子どもが困った行動を続けるということはそこには必ず子どもからの心のサイン（メッセージ）があります。親を困らせる行動の多くは、「親の注目を得たい」という目的があります。子ども

Books

**マンガでやさしくわかる『アドラー式子育て』**

著/原田綾子  
 シナリオ制作/瀬根泰和  
 作画/森越ハム  
 定価1,540円(電子書籍は1,109円)  
 出版/日本能率協会マネジメントセンター  
 Amazon、楽天ブックスなどで購入可

マンガだから楽しく読んで、「アドラー式子育て」のノウハウがよくわかる一冊。

[取材協力]

**株式会社 HeartySmile**  
<https://heartysmile.jp/>

アドラー心理学の「勇気づけ」と「潜在意識」に、言葉と音で心の奥の扉を開き加速させる「ミュージックヒプノセラピー®」を融合させた講座などを開催。詳細はHPで。

**Check** **当たり前の行動に目を向けてみよう**

子どもによく頑張ってほしいと願うばかりに、ダメ出しや注意ばかりしてしまつたのは逆効果。困った行動を怒っても事態は悪化するだけです。そこでおすすめしたいのは、「今、できていること」、「目立たない当たり前のようなくらい」に注目して、それを認めて伝えていく方法です。

例えば「今日は遅刻しただけ忘れ物をしなかった」と言われたら、遅刻したことを怒るのではなく、どうしたら遅刻しないかを話し合ってみよう。すると「見えていない」と安心し、子どもは少しずつやる気を出していきます。

困った行動を続ける子どもの心のコップには、勇気のガソリンがなく、エネルギー切れしています。そういう子どもにも、そ、勇気づけが必要です。「勇気」とは、困難を乗り越える力のこと。「勇気づけ」とは、子どもが「やってみよう」と思えたり、自信を持てるようになったり子ども心に活力を与えることです。ぜひ、今日から試してみてください。

**英会話スクール**

**アクティブラーニングで学ぶ英会話**  
**9、10月からの新入生募集中**



「家でもレッスンの思い出笑いをするくらい楽しいみたいです」。子どもが英語大好き子になり、保護者満足度99%と非常に高い同スクール。「英会話コース」は1歳半～2歳半のベビーコースからあり、2歳半～未就園児クラスのプレイルームコースも大人気！アクティビティや歌を通して楽しく会話力を育み、フォニックスや英文法も重視。ネイティブ講師のレッスンと、日本人講師の文法、リーディングレッスンで「聞く・話す・読む・書く」の英語4技能5領域を総合的に伸ばしてくれる。合格実績多数の英検®や資格取得コースも充実。まずは無料体験へ。

- 特典** 「シティライフを見た」で
- 入会金→100%OFF
  - ※即日入金以外は50%OFF
  - 教材費→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か月以上継続される方に限る(9月末まで)

**イングリッシュワールド**

英検®・英検®Jr、受験準備会認定校  
 [姉妹校] 千里中央校、緑地公園校、豊中校、塚口校、天王寺校  
<https://english-w.jp>

**一斉+個別指導 学習塾**

**進学校に合格する子が多い理由は勉強のやり方から教えてくれる指導法**



長年教育業界に携わることで培ったノウハウを最大限に活かし、子どものやる気を刺激しながら、点数をあげるのではなく、その子の能力をあげる授業を行っている「め塾」。小学生のうちから先を見据えた「礎を築く」勉強法を実践しているため、能力がどんどん上がり、通塾生のほとんどが定期テストはもちろん実力テストでも高い点数を獲得している。勉強のできる子が実践している「勉強のやり方」から教えてくれるので、他塾から転入した生徒の実に97.3%が成績アップしているというのも驚き！入塾テストは無く、やる気があれば誰でも受講可能。塾選びに悩んでいる人は、まずは無料の説明会に行ってみよう。

**小学5年生対象「茨高準備クラス」**

茨木高校や北野高校などの進学校受験に特化した専門クラス。クラス生の驚異的な点数アップは右記QRからHPをチェックしよう。

※定員まで残り3名!お早めに!

▲詳細はこちら

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>

**「先輩ママさんの失敗体験記」冊子をプレゼント!**

先輩ママさんの実体験から学ぶ、失敗せずに子どもを正しい方向に導くHOW TOがまとめられた冊子を無料でプレゼント。希望者は右記QR(LINE)に住所・氏名を記入のうえお送り。後日無料でお届け。

**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
- **腹式呼吸・発音・発声 歌唱指導**  
 出張・個人指導 石井072-623-6568
- **尺八・琴・三弦教室・西田・菊富 沙**  
 曜日・時間相談可 ☎072-696-6750
- **川上ギター教室 (初心者より)**  
 066380-8673 千里丘6イースミヤすぐ

**ピアノ・ボイストレーニング・フルート・ギター・バイオリン・サクソフーン・トランペット・ウクレレ** 体験有 ☎06-6876-1871 松本楽器

**売ります・買います**

**今昔きもの&骨董品つくし堂**  
 実店舗への持込歓迎◎出張買取可  
 ♪茶道具/煎茶/鉄瓶/掛軸/書道具  
 中国土産/銀製品/古銭/贈答品他  
 総持寺駅東9分 高槻市北柳川町2-2  
 ☎072-694-2757 休み:日&臨時休

**申込方法** 「内容・氏名・住所・TEL・FAX」を記入の上、FAXかハガキか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](mailto:dengon@citylife-new.com)  
 FAX 06-6368-3505  
 問合せ/06-6338-0640

**七五三前撮り キャンペーン 23 10月9日まで**

**すばるの8大特典**

- ① 撮影料無料
- ② メモリーフォト(20cm×25cm)プレゼント
- ③ L判6面アルバムプレゼント(A-①は除く)
- ④ 使用写真全データプレゼント
- ⑤ 着付けヘア無料。ご兄弟のお着替えも無料!
- ⑥ 画像転送サービス(2画像)
- ⑦ パパママ撮影用着物レンタル無料!お着付け代 お一人3,500円 ペア約6,000円
- ⑧ 秋のお出かけレンタル料金(着付けヘア含む)が地域最安値!

3才女児/男児 → 当店通常価格より50%OFFの **7,500円**  
 7才女児 → 当店通常価格より50%OFFの **10,000円**

**おすすめプランA-①...10,800円**  
 6切2面台紙とL判3枚 5データ付

**おすすめプランB...22,800円**  
 ☆ファイナート8面は26,800円  
 「華セット」16データ付  
 ファイナート2面 6ポーズ入り台紙とキャビネ 2面とL判6面アルバム

**おすすめプランA-②...12,800円**  
 6切2面台紙とL判6面アルバム 8データ付

**おすすめプランA-③...15,800円**  
 6切3面台紙とL判6面アルバム 9データ付

**おすすめプランC...14,800円**  
 「ざくらセット」10データ付  
 ファイナート2面 4ポーズ入り台紙とL判6面アルバム

**スタジオ すばる**  
 茨木市福葉町5-12 Pあり  
 営/9時半～18時半 火曜定休  
**0120-927-753**  
<http://www.eonet.ne.jp/~studio-subaru/>

**新登場!ロケーション撮影**

お店でお出かけ支度して60m先の佐奈原神社で撮影します。  
 ※新着中の撮影も許可済みです!

**スタジオ前撮り&ロケ撮りプラン**  
 スタジオで前撮りをして秋にロケーション撮影。データ70以上  
 ※料金は前撮り時の  
**+19,800円**  
 お出かけレンタル  
 (今なら5才男児7,500円)

ロケ撮りもOK!お問い合わせください。

リトルプレスクール  
プレスクール

多感な時期だからこそ、子どもには  
沢山の夢中になる経験をあげよう



集団生活でこそ育まれる「協調力」と「自己主張力」



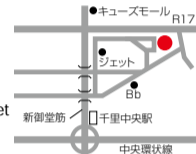
充実したエデュタイム 左:絵画(絵具)、右:リトミック(表現)

**生徒募集説明会**  
(対象) プッチクラス:0歳10ヶ月〜  
リトルプレスクール:1歳〜  
プレスクール:2歳〜(年少前学年)  
(日程) 9/30(土)、10/21(土)、11/18(土)  
各日午前10時〜 ※要予約  
※今年度生、残席わずか



▲申込・詳細はこちらをチェック!

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



UKK スマイルキッズ で検索

「幼稚園プレの低年齢化もあって、母子分離や習い事をスムーズに始めたいという相談が増えています」と話すのは塾長の浦部先生。同スクールでは、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・絵画・体操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。さらに、食育に配慮した給食もあり、現代のお母さんの悩みを解決する糸口を提供している。曜日選択で受講できるので、近年では、保育園や幼稚園プレと併用して利用している方も多いとのこと。

子育て環境がとても充実している今だからこそ、忘れられたり、不足してしまったりしている経験や知識がたくさんある。長い歴史がある学習塾が運営するプレスクールだからこそわかる時代の変化に敏感に対応し、新しいものに常に目を向けつつ、古きよきものを活かして、5年・10年先の知識と知能として使える力をこの時期に身につけてみてはいかがだろうか。説明会では、教室システムや活動風景の紹介があり、近年の教育実情の話しや子育て相談も可能。ぜひご参加を。

**特典** 「シティライフを見た」で入会金割引キャンペーン中  
その他 期間限定特典あり

ピアノレッスン  
リトミック



カワイ オリジナルテキスト「サウンドツリー」。グラフィック楽譜が初めての子どもにも効果的。

気軽におためし3回レッスン  
「ピアノチャレンジ」

まずは1ヶ月3回の個人レッスンでおためしを  
おためし3回レッスン  
通常8,250円→**4,125円**  
おためし期間は  
**教材費無料! 運営管理費無料!**  
※3回おためし終了後に入会で**入会金無料!**  
(9月まで)

**特典** 「シティライフを見た」で  
●3歳ソルフェージュ:9月未だの入会で**入会金無料!**  
●子どもピアノコース:**入会金最大無料!**(一部教室)  
●各リトミックコース:体験会ご参加当日に入会申込の方**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  
http://music.kawai.jp/

音楽を通して育む子どもの個性  
秋の無料体験会を開催

ピアノの技術はもちろん、個性を育み、表現することの楽しさも教えてくれるカワイ音楽教室。オリジナルテキスト「サウンドツリー」を使用したレッスンは4歳から受講OKで、3歳からピアノを始めたいという方には「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。

また、「幼少期こそ本物の音に触れてほしい」との願いから、グランドピアノの生演奏で行っているリトミックは1歳から年齢ごとに最適なカリキュラムを用意。今を生きる子に重要な「考える力」や「感じる力」、「豊かな感性」が自然と芽生えると好評。9月は高槻センターで無料体験会を実施予定なので、参加してみたい?

【高槻センター】リトミック体験会を開催

・クーちゃんランド  
(2021年4/2〜2022年4/1生まれ)  
9/21(木) 10時〜  
・くるくるクラブ  
(2020年4/2〜2021年4/1生まれ)  
9/21(木) 11時〜  
今年度、最後の無料体験。  
参加希望の方はお見逃しなく!



カワイ音楽教室 で検索

英語の幼稚園

普通の幼稚園や小学校に通いながら英語環境を  
3歳〜小学生のサタデースクール募集中



園内が全て英語のグローバルヴィレッジ。同校のサタデースクールは「幼稚園、小学校に通わせながら子どもに英語の環境を与えたい」という声から生まれ、千里山田校と高槻茨木校で開校。毎年100名のウェイトिंगが出るプリスクール(平日)で培ったノウハウで、最適な英語環境が整えられている。英語レベルや年齢に合わせてクラスを編成、ネイティブ講師が担当する。プリスクールは入園希望者が多いため、2歳から入園させるには1歳時の見学がおすすめ。両スクールともに、見学会の予定はHPでチェックしよう。

グローバルヴィレッジ  
(プリスクールとサタデースクール)

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

【無償化対象園です】  
(ほいくえん)  
吹田市長野東6-4  
☎06-6170-8786 https://global-edu.jp



「くもんの先生」募集説明会受付中

9月の説明会にご参加いただいた皆様には、Amazonギフト券1,000円分を進呈いたします。

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。  
開設時、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。  
●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。詳細はwebサイトをご確認ください。★マーク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
吹田市	9/5(火)	10:30~12:00	公文式 佐井寺1丁目教室
	9/6(水)	10:30~12:00	公文式 千里丘中教室
	9/28(木)	10:00~11:30	千里市民センター
箕面市	9/5(火)	10:00~11:30	箕面市立船場生涯学習センター
高槻市	9/6(水)	10:30~12:00	公文式 登美の里教室
	9/20(水)	10:00~11:30	クロスバル高槻
豊中市	9/21(木)	10:00~11:30	千里朝日阪急ビル 14F
池田市	9/25(月)	10:00~11:30	池田商工会議所

**web説明会**  
平日昼の部  
9/4(月)・12(火)・21(木)・29(金)  
4日程とも 10:00~11:00・13:00~14:00  
平日夜の部 9/19(火) 19:00~20:00  
土曜の部 9/2(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 **0120-834-414** (受付: 9:30~17:30 (土・日・祝除く))  
webサイトもしくはフリーダイヤルより  
公文教育研究会 大阪ランチ1チームユニット  
〒532-8511 大阪府淀川区西中島5-6-6 公文教育会館2F  
くもんの先生 検索  
KUMON

七五三  
フォトスタジオ

お得が満載の9月七五三前写し  
七五三写真プランでフルデータが無料



七五三 写真のみ和装4ポーズプラン  
12,800円(税込)



台紙30×30cm2面、台紙15×15cm4面  
追加料金で出かけ可 画像データ付

七五三 おでかけ台紙付 8ポーズプラン  
9月中の撮影で、秋のおでかけ、2度のお仕度付き。  
2ポーズ2面台(29×29cm)、ハーフキャビネ6ポーズ  
6面台紙(15×15cm6面)、CD画像8データ付き  
●3歳女児被布.....21,680円  
●3歳・5歳男児羽織袴.....21,680円  
●7歳女児.....22,780円 ※すべて税込

10月より、七五三写真プランでは使用以外の全データを9,800円(税込)で買取可能になるバルーン。それに先駆け9月撮影の七五三写真プラン限定で撮影後のアンケートに答えた方は全データ(9,800円)がなんと無料に!データ総数は七五三写真それぞれのプランによって変わるが50~100カット程度に。ただし10月以降でも買取可能なのはいずれかの七五三写真プランを利用した方のみとなる。また、バルーンでは出張撮影も始まったとのこと。動画撮影、写真撮影どちらも可能だが出張撮影のみの方はバルーンでの衣裳着付は使用不可なのでご注意ください。10月11日の土曜日曜は早めの予約がおすすめ。

その他、写真のみ4ポーズプランが12,800円、お出かけ8ポーズプランは、撮影日とお出かけ日の2回の支度と前撮りの写真、全てを含み21,680円(3歳5歳)で利用OK!お母さんの訪問着レンタルは無料、美容着付は通常半額の2,750円(9月撮影時のみ、お出かけは不可)と、とってもお得なのでバルーンの着物で家族写真を撮ってみよう。その他、お宮参りは30×30cm2面台紙付で14,080円(税込・祝日も無料貸し出し)。9月七五三前写しをはじめお得プラン満載のホームページをチェックしてみよう!

**特典** この記事持参で  
**七五三デザインプリントをプレゼント!**  
お名前入り。赤ちゃんの時の写真が並ぶオリジナルデザインで作成。  
※赤ちゃんの時の写真は持ち込みを  
※褪色にくい銀塩カラーペーパー使用  
※9月未だに撮影の方に限ります。  
撮影時こちらの記事を必ず持参ください。  
※他サービスやクーポン併用不可 (20×25cm)

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 ピアリッツ茨木2F ☎072-638-6088  
高槻スタジオ 高槻市千代田町5-5 ☎072-668-7456  
Pあり、阪急茨木市駅より約12分  
イオン新茨木店より東へ200m

定休日/木曜日、水曜不定休  
バルーンの価格は表示価格のみ。撮影料等が別途かかることはありません。  
HPはこちら  
ブログはこちら



From CityLife

CityLife 読者モデル募集中

情報紙CityLifeでは、グルメ・美容・レジャーなど読者モデルとして実際に体験していただける方を募集しています。ご応募お待ちしております。

【応募方法】下記URLかQRコードよりエントリーください。  
https://goo.gl/WE7u31  
※ご依頼の際は編集部より改めてご連絡いたします。



子どもは地球の宝物 教育は社会の力です

# 敬愛グループが目指す心の教育

子ども達にとって大切なものは「温かい愛情」と「豊かな環境」

これから育むべき力は『非認知能力』

幼い頃は心の育ちを一番に考えることが大切です。

「意欲」「感情や欲望をコントロールする力」「他人とうまく関わる力」、このような力は「非認知能力」と言われ、乳幼児期に培われ、後々社会で成功するための力となります。

これらは、子どもをとりまく環境（家庭・幼稚園・保育園・地域）等より身近な人から大きな影響を受けます。甘えたい時に甘えさせてあげる、抱いてほしい時に抱いてあげる、求めた時に応えてあげる、このことが「非認知能力」を育てます。

敬愛幼稚園・保育園では…

子どもたちの非認知能力が育つよう

子どもたちが楽しい園生活を過ごせるよう

- 受け入れてあげる
- 認めてあげる
- 共感してあげるを心がけています

- 興味のある保育活動
- 子ども主体の行事
- みんなで作る行事を大切にしています

幼稚園型認定こども園

彩都敬愛幼稚園

充実した園生活

2020年度より未就園児から小学校6年生まで継続した「英語コース」がスタート。2024年度から全クラス英語コースになります。日本人の文化も大切につつま、子ども達の夢と心が自然とふくらむ運営を目指しています。



幼稚園  
郡山敬愛幼稚園



楽しい船のアスレチック

子どもたちは、自分が体験し、気づくことから多くを学びます。大切なのは押しつけや教えこみではなく、「自分の力で考え、選んで行動する」ということ。子どもたちが何事にも意欲的に取り組めるよう、ひとりひとりの発達段階をふまえた活動方法を常に考え、「自主性」「自発性」「創造力」「協調性」を遊びの中から育てています。



めざまし遊び

ピアジェ理論に基づいた評価の高い教材を使用し、遊びの中から「言葉と数」に対する基礎を身につけます。自分で発見し、試し、確かめる過程が、総合的な思考力を育てます。



E～たいむ

すべての学年で外国人の先生による英語のカリキュラムを取り入れています。登園時やお昼の時間など日常の中で触れ合うことで楽しみながら英語に親しんでいきます。



充実の給食

自園で調理した栄養バランスの良い作り立ての給食を用意しています。栄養のバランスやしゃかりとご飯を食べることは健やかな成長には欠かせないものです。



英語

日々ネイティブの先生の生きた英語をたくさん浴びることで、知識として習得するのではなく、英語を英語として身につけます。



造形

五感を通して「感じたこと」「イメージしたこと」を伸び伸びと表現することで、枠に捉われない柔軟な想像力や創造力・豊かな感性を育てます。



体育

「安田式体育遊び」で力みの抜けた身のこなしや運動機能の向上にとどまらず、感性を育むあそびを取り入れています。

POINT 01 満三歳児クラススタート!

2022年から始まった3歳の誕生日を迎えたお子さまが10月から幼稚園に入園できるシステムです。詳しくは敬愛ファミリーサポートセンターまで。

POINT 02 お仕事しても大丈夫!

延長保育や長期休暇保育も利用できますので、仕事をされていても幼稚園でお預り可能です。詳しくは敬愛ファミリーサポートセンターまで。

敬愛ファミリー・サポートセンター

HPは ▶



早朝保育や延長保育、春季・夏季・冬季保育から一時保育まで、保護者の支援を行っている施設です。幼稚園と連携し、さまざまな保護者サポートを行っています。

◎敬愛ファミリーサポートセンター  
茨木市新郡山2-2-24  
☎072-640-2525

インスタは ▶



保育園

「幼い時は、心を育む環境づくりが大切」

保育園では、「敬いの心」「慈しみの心」を育てることを基本理念とし、協調性や思いやりなど「心」の教育を実践しています。また、姉妹園との交流によって同年齢の子ども達と色々な経験や刺激を受け合い、社会で生きる力を育んでいます。

- 白川敬愛保育園
- 千里の丘けいあい保育園
- 郡山敬愛保育園
- 彩都宿久庄敬愛保育園
- くるみ敬愛保育園
- 立売堀敬愛保育園(大阪市西区)
- 敬愛ルンビニ 西中条
- けいあいルンビニ 天王
- 東奈良敬愛保育園
- こどもの園敬愛保育園
- 彩都敬愛保育園
- 中穂積敬愛保育園
- 堀江敬愛保育園(大阪市西区)
- けいあいルンビニ 上中条
- けいあいルンビニ 五月が丘

9月 敬愛幼稚園の入園説明会開催予定

※予約は必要ありません。※彩都敬愛幼稚園の駐車場が満車の場合は臨時駐車場をご利用下さい。

郡山敬愛幼稚園 <https://www.keiai-kooriyama.com/>



茨木市新郡山2-30-5  
☎072-641-1100  
9月 2日(土) (受付9:30) 10:00~11:30  
9月 16日(土) (受付9:30) 10:00~11:30  
※詳しくはホームページをご覧ください。



彩都敬愛幼稚園 <https://saito-keiai.com/>



茨木市彩都あさぎ5-7-4  
☎072-640-1212  
9月 2日(土) (受付9:30) 10:00~11:30  
9月 16日(土) (受付9:30) 10:00~11:30  
※詳しくはホームページをご覧ください。



グループ施設

幼稚園・保育園の詳細は、ホームページをご覧ください。  
<https://www.keiai-kooriyama.com/>

[学童]

- けいあいの舎 茨木市宿久庄4-1-11 ☎072-668-2211
- 第二けいあいの舎 茨木市沢良宜東町14-14 ☎072-657-9922

[地域子育て支援事業]

- あいあい広場 茨木市天王2-10-20 ☎072-646-8715





主催 City Life

グルメ券付き 日々の生活が“もっと”豊かになる

参加無料  
複数受講歓迎

各セミナー  
定員24名

9/19(火)

10:00~15:40

高槻市役所 生涯学習センター

(高槻市桃園町2-1)

JR高槻駅・阪急高槻駅 徒歩10分



# プロから学ぶ「生活向上セミナー」

## 事前申し込みが優先です。

申し込みフォームもしくはお電話で申し込みください。

※各セミナーの状況によって、当日参加も可能です。  
※事前申し込みをキャンセルされる場合は必ず前日までにご連絡ください。  
※同業者の情報収集、勧誘を目的とした参加はお断りします。

■お問合せ TEL.06-6338-0640

(生活向上セミナー担当係まで) ※平日10時~17時

新型コロナウイルスの感染状況により、内容を変更または中止させていただく場合がございます。  
開催情報はシティライフホームページ (<https://citylife-new.com/>) をご確認ください。



## 事前予約して来場された方にグルメ券をプレゼント

事前にご予約いただき、当日セミナーを受講された方には下記の店舗で使用できるお食事券(500円分)をプレゼント。先着20名までとなります。以降はセミナー受講のみとなります。

- 利用期間はセミナー翌日の9/20(水)~10/31(火)まで
- 複数受講された場合でもお一人様一枚限りのお渡しとなります
- お釣りは発生しませんので予めご了承ください
- チケットは受付時にお渡しいたします
- 店舗都合により休業もしくは営業時間が変更になる場合がございます。ご了承ください。
- グルメ券のお渡しは5回までとさせていただきます。



香港屋  
高槻市城北町2-14-26

10:00~11:00

### 「補聴器ってどんなもの?」補聴器・難聴の初心者講座

昨今、高齢化社会が進み、補聴器の需要が高まっています。しかし、残念なことに補聴器を購入しても上手に使えていない方が、全国的に多いとの統計があります。本講座では、知っていただきたい補聴器や難聴の基礎知識をはじめ失敗しないための補聴器選びのポイントをお伝えします。

講師 補聴器のヒヤリングアート 代表取締役 園原 裕将さん

認定補聴器技能者。デンマークの補聴器メーカーで勤務後、2009年に「補聴器のヒヤリングアート」を設立。豊中・池田・高槻・茨木に店舗をもつ。補聴器業界30年以上の経験。ラジオ関西など各ラジオ局・講演会を通して補聴器の啓蒙活動を行っている。



11:10~12:10

### 大人もピカピカの一年生!「お金の小学校」で学ぼう

"とりあえず"で銀行貯金を選んでいませんか? お金の教育を受けてこなかった日本人は、資産運用が得意ではありません。物価上昇の今、お金の知識を味方に付けて、不安を解消! 老後資金、相続対策、iDeCo、新NISA、投資... 誰にでも分かりやすく、まずは基礎編をお話します。

講師 マニュアル・ファイナンシャル・アドバイザーズ株式会社  
ファイナンシャルプランナー 前川 貴之さん

独立型FPのため、中立な立場で幅広い金融・保険・投資商品を紹介してくれる。子育て世代の女性に向けたマネーセミナーを定期的に開催し、受講生は1000人以上。2023年度MDRT成績資格会員。「お金の小学校」専任講師。



12:20~13:20

### 知っているかどうかで大違い! 貯蓄も保険も出口が9割

お亡くなりになると預金口座が凍結される事があるのはご存じの方も多いと思いますが、認知症になっても凍結される事があるのはご存じですか? 貯蓄や保険などの商品を選ぶときは経済的優位性だけを見て選ぶがちですが、どうやって使うのかという出口を見失い、意味の無いものにしてしまわないための必見の講座です。

講師 ライフプランナー ソニー生命保険株式会社 佐伯 忠史さん

豊富な経験をもとにした、的確なアドバイスが好評のファイナンシャルプランナー有資格者。自治体主催のライフプランセミナー等で講師も務めている。



SL2504-4730-0066

13:30~14:30

### 失敗例から学ぶ、やってはいけない相続対策

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

講師 東京海上日動あんしん生命 杉村浩さん

ファイナンシャルプランナー、子育て診断士、相続診断士等の資格を持ち、各地で「子育て講座」や「相続・終活講座」に登壇する人気の講師。セミナー参加者からは「わかりやすい」と定評。



14:40~15:40

### お金との付き合い方、賢い貯め方を学ぶセミナー

金利が上がらないにも関わらず消費税と物価は上がります! 使えるお金の量が縮小し、お金の価値は下がっていく一方... iDeCoや積み立てNISAなどの投資信託、外貨積み立て、何が自分に合うのか、初歩から一緒に考えてみませんか?

講師 ファイナンシャルプランナー 豊福 勝彦さん

生命保険・資産形成のプロとして具体的なライフプランの提案に定評がある。これまで1,500世帯以上を担当してきた経験をもとに目からウロコのマネーセミナーを開催する。



次回の「プロから学ぶ生活向上セミナー」は11月開催を予定しています。



## 家づくりのことなら、毎日ハウジング 高槻住宅展示場で!



モデルハウスを見学するなら、便利でお得なWEB見学予約で!

合計で4,000円相当分おトク!

家づくりに役立つセミナーも総合住宅展示場で!

1 期間中、毎日ハウジングで初めて家サイトのWEB見学予約をご利用の方は



対象期間: 9/30(土)までに見学を完了の方 ※image

2 次回商談で、さらに



※ご見学可能日は予約受付日から5日後以降となります。※なくなり次第終了。  
※詳しくはHPをご確認ください。 ※image

プレゼントの詳細と予約はこちら



家サイト 高槻

## 9/3日 第5回「リビングライフデザインセミナー」

参加無料 共催/サンケイリビング新聞社

① 10:30~11:30

どう変わる! 住宅購入前に知っておくべき相続・贈与制度の基本

② 13:30~14:30

知っておくべき! 共働き世帯の賢い資金計画の立て方

※①②両方のセミナーへの参加もOK



講師 八束 和音さん  
・CFP認定者  
・一級FP技能士  
・エフピー  
・ハーモニー代表

問い合わせ リビングライフデザインセミナー事務局  
TEL.06-7639-3125  
平日 午前9時30分~午後5時30分



## ご持参プレゼント

9月24日(日)まで

期間中シティライフ9月号をご持参の上、「住まいのアンケート」にお答えいただくとプレゼント。

まるごとしらくまプリン 4個入



色とりどりの角切りゼリーが鮮やかな練乳味のプリン!



※期間中、ひと家族様1回限り。  
※賞品が無くなり次第終了。  
※image

## WEBアンケートが便利です!

「住まいのアンケート」がWEB上での回答も可能に。会場へ出かける前に、WEBアンケートに入力しておくことで、当日の受付がもっとスムーズに! WEBアンケートはこちら



国道171号線沿い『コーナン 高槻富田丘店』すぐ

## 毎日ハウジング 高槻住宅展示場

〒569-1145 高槻市富田丘町12-3

TEL.072-695-8960

■開場時間/10:00~18:00

■無料駐車場完備

【主催】毎日新聞社・毎日放送

出展住宅メーカー

●一条工務店 ●住友林業

●セキスイハイム ●積水ハウス

●ダイワハウス ●HEBEL HAUS



# 親の老後を考える

## 「楽になる介護」のためには 情報収集と課題の整理が重要

最新まで元気でいたいけれど、健康寿命と平均寿命の差は、男性で9年弱、女性で12年強あると言われていいます（2016年・厚生労働省調べ）。この差は日常生活に制限がある期間と言われ、介護が必要になる可能性も高い期間です。それだけに親が元気なうちに介護に必要な情報収集をしておきましょう。親の体調の変化に気が配ったり、気持ちを聞いておくために、エンディングノートと一緒にまとめるのもおすすめです。そして親の財産目録を作り、年金の額や入っている

さらなる高齢社会が進むなか、親の介護は避けて通れない状況になっています。大変となる介護を少しでも楽にするためには、何に気をつければいいのか？「残念な介護 楽になる介護」の著者・井戸美枝さんにお話を聞きました。

### Interview

井戸 美枝 さん

社会保険労務士、1級ファイナンシャル・プランニング技能士の資格を持つ。著書に「親の終活 夫婦の老活」、「残念な介護 楽になる介護」など多数。



借金の有無なども確認しておきましょう。親が認知症になると口座を動かさなくなるので、できるだけ通帳は一つにまとめて、生活費についてはお金を引き出せる代理人登録制度といたったサービスもあるので金融機関に聞いてみましょう。介護が必要になったら、市区町村の地域包括支援センターに連絡をして、「訪問調査」を行ってもらい、「医師の意見書」を添えて申請をすると介護保険の認定が決まります。認定の度合いに応じて、様々な介護サービスを受けることができます。介護には大きく分けて「施設介護」と「居宅介護」があり、施設は特別養護老人ホームや有料老人ホームがあり、利用料金も様々です。「できるだけ自宅で介護を受けたい」という方には「居宅介護」を選択する方法があります。

### 居宅の体制 サービスを知る

- 自宅**
  - 訪問介護
  - 訪問看護
  - 訪問リハビリ
  - 訪問入浴
  - 居宅療養管理指導
- 自宅と施設**
  - 小規模多機能
  - デイサービス
  - デイケア
  - 認知型デイサービス
- 自宅と短期宿泊**
  - ショートステイ
  - 療養ショートステイ



### 「残念な介護 楽になる介護」

定価：935円 発行：日経BP  
日本経済新聞出版部  
周囲と協力しながら介護を楽にする解決策や費用負担を軽減するノウハウなどをまとめた一冊。



取材協力：井戸美枝事務所  
<https://mie-ido.com/>  
詳しくわかるオンライン講座も開催

## 訪問看護のケアで、 その人らしい人生の物語を

「いい人生だった」と感じてもらうために 一人一人と向き合う  
「訪問看護ステーション」とは、介護が必要になったり、病後などで療養している方の自宅へ、看護師やリハビリ専門職のスタッフが訪問し、専門職の目線で療養介護のサポートを行う事業所を指す。所長の古館恵里香さんは、利用者や家族が「家でいい時間が過ごせた」と感じてもらうために、一人一人の尊厳を大切にしながら看護ケアを行うことが重要だと説く。



「個人の成長が人を幸せにする」という信念のもと、スタッフそれぞれが人間力を磨くことも大切にしている。

地域に根ざし、リガレッセが大切にしているのは、利用者や家族にとことん寄り添う姿勢だ。同所で看護師を務める北辻恵理さんは「利用者の思いを日々接する中で読み取り、安心して任せてもらえる関わり方」を、同じく看護師の石上晃輝さんは「暮らしの相談まで持ちかけてもらえる信頼関係の構築」を心がけているという。

### この方に聞きました

リガレッセ訪問看護ステーション茨木  
管理者／看護師  
古館 恵里香さん  
20年にわたる病院勤務の後、訪問看護の現場へ。「その人が、その人らしく、その人の価値観で生きられること」が信条。



### リガレッセの看護

「困った」をいち早く察知し、できれば「困った」にならない環境を整えることを重視

「お守りだと思っています」「具合が悪い時にすぐに相談できる」と信頼を寄せる利用者が多い。

### リガレッセ 訪問看護ステーション茨木

茨木市耳原1-6-29  
エトワール202

☎072-657-9513  
<https://rigalisse.or.jp>



詳しい  
取材内容は  
こちら



## 事業承継は

「きたしん」  
にお任せ！

### 事業承継マッチング支援のご案内

★日本政策金融公庫と連携スキームです★

#### ●連携概要

後継者がいないことなどを理由に事業を譲り渡したいとお考えの方と、創業や事業拡大等に向けて、事業を譲り受けたいとお考えの方をつなぐ、マッチングサービスです。

※ 日本政策金融公庫の「事業承継マッチング支援」を利用しています。  
※ 詳しくは当金庫の代表電話（072-623-4981）で業務推進部 地域支援室までお問い合わせください。

この街の未来をひらく  
北おおさか信用金庫



きたしんくん



(上) 花壇がある屋外の中庭で季節を感じる散歩。



JR総持寺駅から徒歩5分、阪急総持寺駅から徒歩8分とアクセスが良い。

### 医療法人清風会

茨木病院  
(いばらきびょういん)  
茨木市総持寺1-4-1  
☎072-622-2721  
電話予約(月～土)9時～16時  
茨木病院 で検索



### 認知症外来 月曜・木曜 ※予約制

認知症による認知機能の低下や問題行動を治療する専門外来。認知症かも?と思ったらまずは受診を。

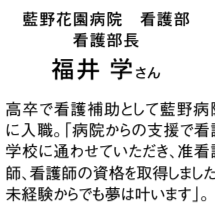
## 「変わりゆくその人らしさ」に寄り添う 認知症治療棟が新たに開設

昨年新たに55床の認知症治療棟を開設。精神科病院として培った「関わりこそが治療になる」という経験を活かし、本人だけでなく家族にも寄り添う姿勢で、安心して過ごせる環境作りを心掛けていく。明るく見晴らしのいい病棟で医師や看護師、専任の作業療法士と一緒に穏やかに過ごせるようになっていく。



藍野病院 看護部  
看護部長  
上場 博子さん

藍野短大(現・藍野大学)を卒業後、藍野病院でキャリアを積み重ねてきた。「皆さんが働きやすい環境を作っていくのが私の使命だと思っています」。



藍野花園病院 看護部  
看護部長  
福井 学さん

高卒で看護補助として藍野病院に入職。「病院からの支援で看護学校に通わせていただき、准看護師、看護師の資格を取得しました。未経験からでも夢は叶います」。

「住みなれた街で働きたい」そんなアナタを待っています!

## お仕事情報

看護師 准看護師の資格を持ちつつも、プランクの長さから復職は難しいかも...と考えている方は多いだろう。「研修制度が充実している藍野病院・藍野花園病院なら安心してもう一度医療の現場で働くことができます」と話すのは藍野病院・看護部長の上場さん。藍野花園病院・看護部長の福井さんも「子育てと両立できるだろうかという不安もあるでしょうが、たとえば週2回とか、午前中だけといった時短勤務から始めることも可能です」と話す。

「住みなれた街で働きたい」そんなアナタを待っています!

## お仕事情報

超高齢化社会を迎える日本において、医療・看護業界では多くの働き手を求めている。茨木市にある医療法人恒昭会(藍野病院・藍野花園病院)で、現場の働きやすさに尽力する、看護部長のお二人に話を聞きました。

**看護師・准看護師の復職・就職体験セミナー**

参加無料 駐車場有 要予約

開催日：2023年9月20日(水)  
場所：藍野病院 本館5F 多目的室  
時間：9:30~12:15  
参加資格：看護師または准看護師の有資格者  
※保育所締め切りは9月11日(月)

お二人のさらに詳しいインタビューとセミナーの詳しい情報はこちらから

茨木市高田町11-18  
セミナー参加希望の方は  
☎072-627-7611  
管理部総務課までご予約を。  
(受付は平日10時~16時半)  
※セミナー締切は9月15日(金)16時半まで  
<https://www.koshokai.or.jp/aino/>  
JR「摂津富田」駅北口より無料送迎バスあり。車で来院も可。

ながら働いている方も多いという。「たとえばお子さんが急な体調不良という時でも、藍野のスタッフは温かく送り出してくれます。子育てを経験した人が多く、助け合える環境が整っているのが安心して働きたい」と上場さん。

**資格取得の支援が充実「やりがい」も感じる**

看護の仕事で何よりも大切なのは患者さんとの関わりだという。「私たちが求めている人材は、患者さんのために何ができるだろうか」と親身に考えることができる人です。その思いさえあれば、技術は日々の仕事の中で自然と培われていくと考えています」と福

ながら働いている方も多いという。「たとえばお子さんが急な体調不良という時でも、藍野のスタッフは温かく送り出してくれます。子育てを経験した人が多く、助け合える環境が整っているのが安心して働きたい」と上場さん。

**資格取得の支援が充実「やりがい」も感じる**

看護の仕事で何よりも大切なのは患者さんとの関わりだという。「私たちが求めている人材は、患者さんのために何ができるだろうか」と親身に考えることができる人です。その思いさえあれば、技術は日々の仕事の中で自然と培われていくと考えています」と福

看護の仕事で何よりも大切なのは患者さんとの関わりだという。「私たちが求めている人材は、患者さんのために何ができるだろうか」と親身に考えることができる人です。その思いさえあれば、技術は日々の仕事の中で自然と培われていくと考えています」と福

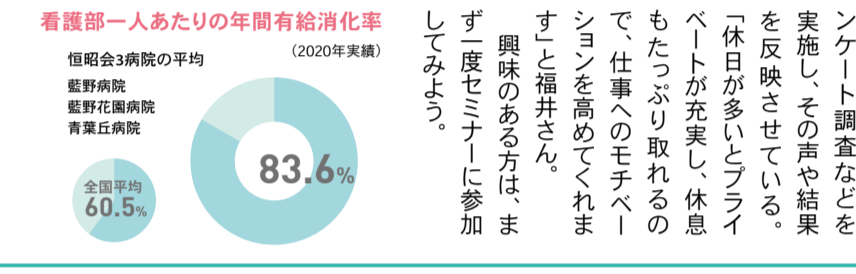
年間休日の多さも魅力

年間休日が120日以上あり、全国平均より高い有給消化率など働きやすい職場としても知られる藍野病院・藍野花園病院。看護部長であるお二

ながら働いている方も多いという。「たとえばお子さんが急な体調不良という時でも、藍野のスタッフは温かく送り出してくれます。子育てを経験した人が多く、助け合える環境が整っているのが安心して働きたい」と上場さん。

**資格取得の支援が充実「やりがい」も感じる**

看護の仕事で何よりも大切なのは患者さんとの関わりだという。「私たちが求めている人材は、患者さんのために何ができるだろうか」と親身に考えることができる人です。その思いさえあれば、技術は日々の仕事の中で自然と培われていくと考えています」と福



ながら働いている方も多いという。「たとえばお子さんが急な体調不良という時でも、藍野のスタッフは温かく送り出してくれます。子育てを経験した人が多く、助け合える環境が整っているのが安心して働きたい」と上場さん。

**資格取得の支援が充実「やりがい」も感じる**

看護の仕事で何よりも大切なのは患者さんとの関わりだという。「私たちが求めている人材は、患者さんのために何ができるだろうか」と親身に考えることができる人です。その思いさえあれば、技術は日々の仕事の中で自然と培われていくと考えています」と福

# コープこうべだよ!

よりよい「暮らし」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コープこうべです。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。

**コープミニ西緑丘**

豊中市西緑丘1-1-38  
06-6858-0855  
営業/10時~20時  
店休日なし(1/1~3を除く)

組合員の声にこたえて  
**お子さまコーナーを設置しました**

組合員の声にこたえて、離乳食や幼児食、おやつが揃った「お子さまコーナー」を作りました。国産素材を使用したり、添加物に考慮した安全・安心な食品や人気キャラクターのおやつシリーズも豊富に品ぞろえ。ベビーカーでも買い回しやすいよう、1カ所にまとめました。遠くからでも見つけやすいコピーのチラシが目印です。

日配担当 坂東 仁美さん

**おすすめ商品①**

たっぷりの黒ごまドレッシングが嬉しい

下ごしらえが手間なごぼう、れんこん、にんじん入り。多めの黒ごまドレッシングで和えてあるので、お好みの夏野菜を足してボリュームアップできるのが嬉しいところ。簡単でヘルシーな一品は、我が家でも大好評です。

**コープス サラダベース 黒ごま根菜 (140g/224円)**

**おすすめ商品②**

煮物だけじゃない 夏はサラダにアレンジ!

宮崎産にんじんが25%配合された、天日乾燥の切干大根です。水で戻したら千切りきゅうりをプラスし、すりごまやマヨネーズ、醤油、だしと和えて栄養満点のサラダに。独特のにおいが軽減されるのでお子様にもおすすめです。

**コープス にんじんたっぷり 切干大根 (40g/213円)**

**9月のツキ推し!**

9/1(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!

**信州うす塩仕立て なめ茸 (120g)**

ご飯のおともや調味料に!  
食事を楽しむ万能食材

しゃっきりした食感が自慢の「コープスえのき茸」を原料に使用。一般的な味付けえのき茸瓶詰めより、約50%塩分カット。炊きたてのご飯はもちろん、お料理の具材にもおすすめです。

※商品は変更になる可能性があります。

★ SUPER SALE ★ SUPER SALE ★ SUPER SALE ★ SUPER SALE ★ SUPER SALE ★ SUPER SALE ★ SUPER SALE ★

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!

**180台 限定**

試乗だけでも大歓迎!!

大型駐車場完備

【受取場所】高槻市須賀町57-4

平日毎日 **AM 10:00~13:00**

※臨時OPEN ※ **9/2(土)・9(土)・16(土)・23(土)・30(土)**  
10:00~13:00 9/18(月・祝)は休業

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

組立完成品!

電動アシスト自転車 **59,800円** (税込)

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

自律神経の乱れ・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、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」「先生方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。



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。

**喜びの声** 自律神経が乱れてゆっくり眠れない、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）

**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



**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+筋膜リリース）  
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、9月末まで）

# CROSS WORD

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

●8月号の答え ポンオドリ

## ノーマルクロス

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



**解答**

A	B	C	D	E	F

**↓タテのキー**

- 1「赤ずきん」や「三匹の子豚」の悪役
- 2 会社から帰るのは退社、学校から帰るのは
- 3 寿司屋のメニューで価格にこう書いてあると頼むのが怖い
- 4 愛知県の名産地
- 5 沖縄県の市、日本ハムの春季キャンプ地
- 6 披露宴の最初に挨拶するのは
- 7 剣道で体に着ける防具
- 8 ルイージの兄
- 9 昔の言い方は弥生
- 10 昆布もワカメもテングサも
- 11 ボクシング選手の介添え人
- 12 なんぼブランド…
- 13 マダム・タッソーの人形の材料
- 14 腕、柱、デジタル、鳩
- 15 神社で神職を補佐する女性

**→ヨコのキー**

- 1 桃太郎が退治した
- 2 作家はペンネーム、芸能人は芸名、水商売の人は
- 3 力士がどすこい、と踏むもの
- 4 漢字から作られた日本固有の文字
- 5 「あずさ2号」兄弟デュオ
- 6 午前
- 7 馬を飼っておく小屋、イエス・キリストはここで生まれたという説も
- 8 選元
- 9 劉邦が開いた中国の王朝
- 10 今風に言えばイケメン。金と力はないらしい
- 11 夕方に咲き朝にはしぼんでしまふ夏の花
- 12 ベートーベンのピアノソナタ
- 13 高倉、松平、トミーズ
- 14 広いこと。○○○ショー、ワールド○○ウェブ

# カラダの調子を整える

健康な暮らしを送ろう

今月のテーマは「自律神経」について。  
amiga整体院高梨院長にお話をお伺いしました。

**Q 夏バテがずっと続いているのか、体調不良が改善しません。**

**A 自律神経の乱れを整えて、体を楽な状態に戻してあげましょう。**

夏バテとは、高温多湿の環境が原因で、体がだるい、食欲不振や頭痛などの不調が出る症状です。本来は暑さを感じると体温が上昇し、発汗により体温調整を行います。しかし夏は冷房の効いた室内と気温の高い屋外で体温調整がうまくできずに、自律神経が乱れやすくなります。特に今年は酷暑が続く、体が正常に機能せず、不調を引き起こす方が多くみられます。自律神経を整えるには良質な睡眠、バランスのいい食事、軽い運動、ストレスを避けることが望ましいですが、誰かに話を聞いてもらうだけでもリラックス効果が高まります。無理なくできることから始めてみましょう。

不安や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 高梨 院長、新山 先生

不妊漢方アドバイザー・体調不良、免疫、自律神経 など

## 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

「赤ちゃんが欲しい方、一人ひとりの体質と症状に合った漢方で体内環境を整え、ピュアな女性ホルモンの分泌を促し、卵の質を高め妊娠体質に改善することが着床率を高めます」と藤本先生。「病院治療も大切ですが、合成ホルモン療法でなかなか思う結果が出ない方や長期治療で体調を崩し悩んでおられる方、高齢で諦めかけていた方、自然妊娠をお望みの方が、漢方のオーダーメイド処方で元気な赤ちゃんに恵まれ大変喜ばれています」。子宝相談はもちろんアトピー性皮膚炎、メンタル疾患、血液、アレルギー、ニキビ、めまい、腰痛痛、免疫力アップ、寝たきり予防など諦めないで一度相談してみてください。

高槻薬店は大阪で唯一「あなたの町の国際中医師」に掲載された藤本先生。

茨木薬店は女性の漢方アドバイザー戸田先生が優しく親身に相談にのってくれる。

特典 |  
各店「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!**(要予約)  
●初回漢方 8,000円以上購入の方に  
**BOXティッシュ5箱組プレゼント!**(9月末まで)  
※各店予約制の為相談前に一度連絡を

## 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 → ストアーズ子宝 → #子宝 STORES → オンライン注文はこちら → BASE → アプリ → 子宝漢法

## ブランド品・貴金属・宝石・時計の専門店 高価買取実施中!

8/18(金)現在の金相場による買取価格 **K18 -7,175円**

時計、ブランド品、宝石、貴金属

おかげさまで12周年! 買取&販売 **Bossfull** 株式会社

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

ボスフル 検索

## シワ取り専門 5年持続プラン受付中!

再注入半額! ヒアルロン酸「ポリューマXC」厚生労働省認可 2年後の残存率67%

ほうれい線・眉間・額などの深いシワ解消  
目元・口回り・カラスの足跡などの小じわ解消  
目の上・下、こめかみの凹み、頬のこけのボリューム改善  
手の甲のシワも改善し、ハリとみずみずしさを取り戻す  
●ポリューマXC注入 注射器1本(1cc)11万円

豊胸手術とバッグの抜去・入替  
●シリコンバッグ 両胸200cc(片胸100cc)33万円  
※モテタイプのバッグはプラス33万円  
●豊胸バッグ抜去 33万円～  
●3～4年の持続性ヒアルロン酸 ファビアン 1cc 3,300円

まぶたのタルミ取り  
●目の上のたるみ取り 33万円～  
●目の下のたるみ取り 495,000円

ワキガ・多汗症完全完治手術  
●あさひ式皮下組織剥離法 418,000円  
●ミラドライ ダブル照射 440,000円

目の下のクマ・たるみ解消 (腫れ、ダウンタイム最小限)  
●ラジオ波照射による 経結膜脂肪除去治療 11万～33万円

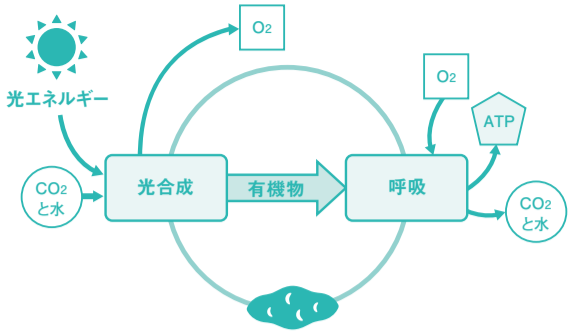
糸のたるみ取り  
●ハイパーリフト (1本)55,000円～  
●フェイスリフト 77万～132万円

シミ取り放題!  
●レーザーフェイシャル 顔全体 55,000円

あさひ美容外科 院長 小国 英昭

大阪梅田・高槻・布施・堺東・奈良・和歌山・西明日香・姫路  
院長カウンセリング無料 <公式> www.asahi-biyou.or.jp  
大阪梅田院 阪急梅田駅 東へ徒歩5分 大阪市北区堂山町17-15 AXIS UMEDAビル4F  
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

生物は太陽のエネルギーを、自分のエネルギーに変換



「生きる」とはなんなのか。改めてその意味を考えてみましょう。私たちがなぜ「食べる」のか、もちろん「生きるため」です。人は自分でエネルギーを作り出すことはできません。生命を維持し続けるためには外から体やエネルギーの材料となる

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/



生命の長さにも影響を及ぼします。前号で触れた1977年にアメリカ政府が出した「マクガ

「食事」とはなんなのか。改めてその意味を考えてみましょう。私たちがなぜ「食べる」のか、もちろん「生きるため」です。人は自分でエネルギーを作り出すことはできません。生命を維持し続けるためには外から体やエネルギーの材料となる

「食事」とはなんなのか。改めてその意味を考えてみましょう。私たちがなぜ「食べる」のか、もちろん「生きるため」です。人は自分でエネルギーを作り出すことはできません。生命を維持し続けるためには外から体やエネルギーの材料となる

生命活動と食物の関係性

「食事」とはなんなのか。改めてその意味を考えてみましょう。私たちがなぜ「食べる」のか、もちろん「生きるため」です。人は自分でエネルギーを作り出すことはできません。生命を維持し続けるためには外から体やエネルギーの材料となる

今回は「食事」について振り返って考えてみましょう。「今さら食事なんて」と言われるかもしれませんが、「意味」「大切さ」をもう一度考えてみることは重要です。人は食事をすることによって、生命を維持することができ、

生命の長さにも影響を及ぼします。前号で触れた1977年にアメリカ政府が出した「マクガ

生命活動と食物の関係性。生命を維持し続けるためには外から体やエネルギーの材料となる

食事は命の源

生命を維持し続けるためには外から体やエネルギーの材料となる

生命活動と食物の関係性。生命を維持し続けるためには外から体やエネルギーの材料となる

現代の日本では生活が豊かになり、食べ物は周りにあふれているような状態です。それ故、食事の本質的な意味や大切さが置き去りにされているようにも思われます。改めて食事とは栄養とは何なのか、赤木先生に話を聞きました。



赤木歯科 赤木 蒼院長  
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。

意外と知らない歯科知識  
食物と栄養、咀嚼の大切さについて

この先生に聞きました!

栄養摂取には歯が肝心

私たちの細胞は毎日新陳代謝によって生まれ変わっています。細胞はタンパク質で出来ており、タンパク質は「食べ物」から身体に取り込みます。「歯」で食べたものをバラバラにし、消化によって小さい分子に分解された栄養素が細胞内に吸収されます。それが「栄養」です。栄養とは食べ物を取り、それを基にして生命を維持する働きそのものなのです。生命活動のために自分の歯での咀嚼することが何より必要であることを理解してください。

子どもの口呼吸の危険性  
咬合誘導で口呼吸も改善

お子様が「よく口をぽかんと開けている」「いびきをかく」「寝起きが悪い」といったことはありませんか。心当たりがある場合、もしかすると口呼吸かもしれません。口が開いていると、アレルギー体質や喘息、歯列不正といった症状から、集中力の低下などさまざまな障害が引き起こされる可能性があります。口呼吸改善、顎の発育を促すことで体質改善にもつながります。さまざまな治療がありますが、おすすめは「床矯正」です。成長が止まる前に顎の幅を広げ、歯が並ぶスペースを確保します。上顎骨が正常に成長することで口呼吸の改善はもちろん、歯並びやアレルギー体質も改善します。抜歯の必要もなく取り外し可能です。時期としては、5〜9歳、遅くても成長期が終わる前が理想です。気になる方はご相談ください。

**床矯正のメリット**

- ①矯正装置が取りはずせ、歯磨きや食事普通に行える。
- ②5〜7歳くらいだとより積極的に歯が生えている骨から広げられる。
- ③本人や費用の負担が少なく、きちんと装置を使用すれば、すばらしい効果が得られる。

口呼吸  
床矯正



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

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

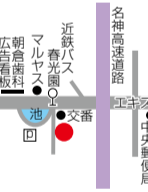
咀嚼は脳への血流量を増やし脳育に不可欠  
～前頭前野の発育には五感を刺激する食事が大事～

噛むことは脳の発育に重要な役割を果たします。咀嚼により口の周りの筋肉が強化され、味覚などの感覚を刺激し、末梢と中枢神経の伝達が良くなり、脳の発育を促進する効果があります。又、噛むことは言葉が明瞭となり、顎骨、筋肉も正しい形態に発育します。研究データによると、前頭前野は小学生の高学年から思春期に発達し、この時期にスマホ依存になると脳の発達が停止して集中力が低下します。前頭前野は「脳の司令塔」と呼ばれ、感情、記憶、コミュニケーションなど人間の行動を統合・制御する働きもついています。鍛える為には、創造的な活動、バランスのとれた食事、読み書きが効果的です。又、顎関節は第2の心臓といわれています。しっかり咀嚼することが脳血流量を増やし、脳が活性化します。健康な身体と心の発達は脳育と食育が不可欠です。

脳育・食育  
前頭前野の働き



歯学博士 朝倉 勉 院長  
ケアマネージャー(CM)  
大阪大学歯学部歯科医師  
臨床研修指導医  
日本糖尿病協会歯科医師登録医  
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



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

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)  
※掲載させていただいた場合のみご連絡となります。

**無料の野外ロックフェス 高槻魂!!**

9/17(日)  
11時スタート

2014年に高槻市でスタートした、今年で10回目の開催となる無料野外ロックフェス。エハラマサヒロやオーイシマサヨシ、GRAND COLOR STONEなどが出演。飲食ブースも多数出店する。

場 所/高槻市立桃園小学校  
入 場/無料  
雨天開催

詳細はこちら

**第2回 水都くらわんか花火大会**

9/17(日)  
15時〜20時  
花火打上19時半

水都くらわんか花火大会は地元、枚方市・高槻市で生まれた子どもの数だけ花火を打ち上げる。今年は4,704発。花火を開催し続けることが街の発展にもつながる、地域と一体となった花火大会だ。

場 所/淀川河川公園 大塚地区  
淀川河川公園 枚方地区  
入 場/無料(一部有料席有り)  
※雨天決行、荒天中止

詳細はこちら

**クオリア エキサイティング クラシックコンサート**

9/17(日)  
15時半開場  
16時開演

昨年のクオリア音楽コンクールで大賞を受賞した加古 彩子(ピアノ)、松蔭 さとり(ヴァイオリン)と、国内外で活躍するトップアーティストが共演!心に迫り来る、エキサイティングな時間を!

場 所/クリエイティブセンター・センターホール  
料 金/一般2,000円、  
青少年(24歳以下)1,000円  
問合せ/茨木市文化振興財団  
072-625-3055

詳細はこちら

**女性のためのお金の勉強会 (全3回)**

9/27(水)  
10時〜12時

税や扶養、保険については知識次第で家計への負担に大きな違いが!教育費も含め、年収などのタイプ別に必要な知識が学べます。10代〜40代の女性が対象です。

場 所/茨木市立男女共生センター ローズWAM  
定 員/先着15名  
問合せ/茨木市立男女共生センター ローズWAM  
072-620-9920

※できる限りすべての回にご参加ください  
申込はこちら

Vol.83  
エキスポシティプレスEXPOCITY *press* 9  
2023 September

ちょっと遠くへ!

## 2泊3日旅のおとも



・ケーブル編み配色ステッチカーディガン (10,780円)  
・フェイクレザー2WAY スタンドプルゾン (10,780円) ※予約商品

CIAOPANIC TYPY  
ららぽーとEXPOCITY 1F

More Enjoy!

EXPOCITY  
秋旅ガイド

2023/9/1 FRI ▶ 10/1 SUN

徐々に秋めいてくる9月。  
そろそろ秋の風物詩を満喫する  
“秋旅”の計画を立てませんか?  
ららぽーとEXPOCITYには秋旅のおともにピッタリの  
アイテムやテイクアウトグルメが勢ぞろい!  
お気に入りを見つけて楽しい思い出をつくりましょう!  
**豪華なプレゼントが当たるキャンペーンも開催!**  
ぜひチェックしてみてください!

その他にもたくさん勢ぞろい!  
詳しくはコチラ (9/1公開予定)



秋色に染まる自然を散策!

## 紅葉巡りのおとも



・【SHIPS別注】FRED PERRY:トラック  
ジャケット (18,700円)  
・ADD COLUMN:PAKET-SHLDES  
(15,950円)

SHIPS  
ららぽーとEXPOCITY 2F

・抜け感Vネックニット (5,390円)  
・サマ見えリラックステーパードパンツ  
(5,390円)

Elura  
ららぽーとEXPOCITY 1F

おなかいっぱい!

## 秋のグルメ

・シアーカットタートル  
(3,839円)  
・【前後2WAY着用可】  
ジレジャンパースカート  
(6,589円)

ロベクニック  
ららぽーとEXPOCITY 1F

・ホットドッグ プレーン (580円)  
・ホットドッグ アボカド×フライドオニオン  
(620円)

PEANUTS Cafe  
エンタメゾーンM·A·C  
ロックキス インクリップカラー  
(5,060円)M·A·C  
ららぽーとEXPOCITY 2Fパリエイド3Z  
(31,900円) | FLIGHT 001  
ららぽーとEXPOCITY 2F

・マロンほうじ茶フラベチーノ®  
(770円)  
・メープル&アップルレイボスティー  
(ホット/アイス) (660円)  
※共にトールサイズのみ

スターバックス  
(ティー&カフェ) 1F  
ららぽーとEXPOCITY 1F厚切りチヂター  
アボカドバーガー  
(単品1,360円~)ハワイアングルメバーガー  
クア・アイナ  
ららぽーとEXPOCITY 3F  
フードコート

※表示価格はすべて税込価格です。 ※商品の数には限りがございます。在庫状況などは各店舗へお問い合わせください。 ※掲載内容は予告なく変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

三井ショッピングパークカード《セゾン》ポイントアップデー!  
対象キャッシュレス払いポイントアップも同時開催!

9/15(金)~9/24(日)の期間  
中は、三井ショッピングパ  
ークカード《セゾン》をはじめて  
した対象カードのクレジット  
払いで、通常100円(税抜)に  
つき2ポイントのところ、期間  
中は**100円(税抜)につき5ポ  
イント**となります。また、対象  
のキャッシュレス払いで通常  
100円(税抜)につき1ポイント  
のところ**100円(税抜)につき  
3ポイント**となるポイントア  
ップも同時開催しております!



※お会計時、お支払いの前に三井ショッピングパークポイントが  
たまる対象カードまたはポイント用QRを必ずご提示ください。  
※店舗により一部ご利用いただけないお支払い方法がございます。  
詳しくは店舗スタッフへお問い合わせください。

詳しくは  
コチラをチェック

## RENEWAL OPEN

8/25  
(金)  
RENEWAL  
OPENDESCENTE  
ららぽーとEXPOCITY 2F

DESCENTEは、雪山での過酷な環境下で、誰よりも速く滑降するためのスキーウェアへの挑戦から始まり、そのために、細部に至るまで機能を研ぎ澄ませ、心に響く美しいフォルムを追求してきたブランドです。トップレベルでの実績と経験で培った想像力と技術力を結集し、最上の機能美を創造するプレミアムスポーツブランドとして、「トレーニング」、「ランニング」、「ゴルフ」や、多様なシーンでの着用を想定した“テックウェア”の「オルテライン」シリーズを展開します。

8/30  
(水)  
RENEWAL  
OPENロクサン  
ららぽーとEXPOCITY 2FL'OCCITANE  
EN PROVENCE

輝く太陽と咲き誇る花での豊かな自然に包まれた南仏・プロヴァンス。1976年にその地で生まれたロクサンは、厳選された植物素材を使用したスキンケアやボディケア商品などを通じて、プロヴァンスの生活を提案するライフスタイルコスメティックブランドです。

EXPOCITY 吹田市千里万博公園2-1

営業時間 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。

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

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。

エキスポシティの  
Instagram公式アカウント

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

@expocity\_official

[https://www.instagram.com/expocity\\_official/](https://www.instagram.com/expocity_official/)



Vol.85

見た目がそっくりで可愛い「双子のビーバー」

6月2日に生まれながらススキと成長しているアメリカビーバーの双子。生後2か月で体長が約2倍の45cm、体重は約7倍の5kgになりました！

枝葉を前足で掴んでかじって食べたり、毛繕いをしたり、ぷかぷか泳ぐ姿にとっても癒されます。ところでこの愛らしい「ソラ」と「マメ」。そっくりなんです。実は、見分け

およぎにふれるゾーンに「サカサクラゲ」は、普通のクラゲと違い、海底などに傘の部分をつくって生活しています。逆さになることで口腕からエサを取れるだけでなく、体を固定させ太陽の光を浴びることで、なんと共生している藻類が光合成もでき、その栄養も利用している



「あれ？上下が逆！？」「サカサクラゲ」という面白い生態！静かに佇むサカサクラゲと水槽横に映し出される影を眺めていると、まるで水の中にいるようですよ！



右が「ソラ」で、左が「マメ」。それぞれの個性を観察するのも楽しいかも！

今回は、順調に成長しているビーバーの双子の成長の様子や、逆さで生活する「サカサクラゲ」をご紹介します。生きもののことは、ニフレルのキュレーターがなんでも答えてくれるので、気になることがあれば聞いてみよう！

今までのバックナンバーは CityLife Newsから



ニフレル年間パスポート販売中
①カードパスポート
②WEBパスポート
有効期間
ご購入から1年間
詳細はこちら

吹田市千里万博公園2-1 EXPOCITY内
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

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

ガンバ大阪ホームタウン応援デー開催中！
ガンバ大阪では、ホームタウンにお住まいの方限定でホームゲームにお得なチケットが購入できるホームタウン応援デーを開催しています！

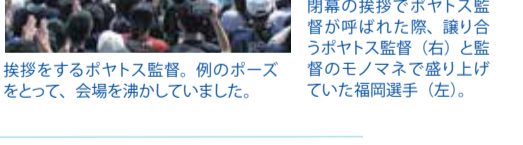
ホームタウン応援デーの日程等の詳細はこちら

9月の市民応援デー開催日は下記2試合！
■摂津市民応援デー
9/17(日) 19:00 キックオフ アルビレックス新潟戦
■北摂・北河内小中高生応援デー
9/24(日) 17:00 キックオフ 浦和レッズ戦

【申込方法】
事前にJリーグIDに登録し、ガンバ大阪から届くご案内メールに記載のURLにアクセス

9月のホームゲーム日程
J1リーグ
9/17(日) 19:00 第27節 vs アルビレックス新潟
9/24(日) 17:00 第28節 vs 浦和レッズ
ルヴァン杯
9/6(水) 19:00 準々決勝 第1戦 vs 浦和レッズ

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/



サガン鳥栖からガンバ大阪に期限付き移籍したばかりの中野伸哉選手(中央)が、ステージイベントに登場。福田選手と山本選手とともにゲームにチャレンジし、盛り上げた。

8月20日(日)、年に一度のファンクラブ最大の祭典となる「GAMBA FAN FESTA 2023」がパナソニックスタジアム吹田にて開催された。今年約4200名のファンクラブ会員が参加し、4年ぶりにチーム・選手がイベントやゲームを通じて触れ合えるようなコンテンツが勢ぞろい。スペシャルゲストとして、ペナルティワッキー氏、ガンバ大阪OBの加地亮氏と武井折也氏が参加しイベントを盛り上げた。

ステージでは「ベテランチーム」と「ヤングチーム」に分かれて様々なゲームにチャレンジ。「仲間を褒めちぎれ!!ガンバほめほめ対決」で、同じヤングチームのメンバーにたくさんの褒め言葉を受けていた福田湧矢選手はイベント終了後、満面な笑みで「パカ楽しかった!」と感想を述べてくれた。また、サガン鳥栖から移籍して間もないにも関わらず、ステージでイジられながら大奮闘した中野伸哉選手は、「ハードルだいぶ

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
高かった。ヤバかったです(笑)などとコメント。ガンバ大阪ファン感謝デーならではの、ノリの洗練を受けた模様だった。
その他、スタジアム場外エリアでは、参加者と選手が一緒に水鉄砲で水の掛け合いバトルを行う「スプラッシュタイム」といった、夏にピッタリの対決などが繰り広げられた。エンディングでは、ポヤトス監督による挨拶で締めくくられたが、盛り上げ隊長の福岡将太選手がポヤトス監督のモノマネをするなどして、最後まで笑いに包まれたイベントとなった。
前日に開催された「GAMBA EXPO 2023」のセレモニー時にファン・サポーターで作られた「レオグラフィ「AVANTI」(イタリア語で「前進」の意)にあるとおり、この日の湘南ベルマーレ戦で2-1で勝利を飾り、勢いに乗るガンバ大阪。9月にはルヴァン杯準々決勝も行われる。このまま繋ぎ、勝ち進んで欲しい。

水の掛け合いバトルに参加したジェバリ選手、ネタラヴィ選手、塚元選手、杉山選手。

ダウン選手がグッズショップ「ブルスバ」の店長に購入者とハイタッチ!

「スタンド回り人競争」では、食野選手のゴールを決めた後の顔真似を披露した女性来場者に拍手喝采!完成度の高さに大盛り上がり!

「ポーズを揃えましょう対決」で、「ポヤトス監督といえば」のお題で、完ペキに揃えたベテランチームの宇佐美選手、石毛選手、福岡選手。

ドーズ、ドーズ!

閉幕の挨拶でポヤトス監督と呼ばれた際、譲り合うポヤトス監督(右)と監督のモノマネで盛り上げていた福岡選手(左)。

挨拶をするポヤトス監督。例のポーズをとって、会場を沸かしていました。

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種類を発売中です。大阪モノレール全線が乗り降り自由です。沿線のおでかけに、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
大阪モノレール

Table with 3 columns: Ticket Name, Price (Tax Inclusive), and Available Dates. Includes options like 1 DAY Mobile Ticket, Off-Peak Mobile Ticket, Nifrel Enjoy Pass, and Memorial Park Enjoy Pass.




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

※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席は各回30分前から開場いたします。

## ご来場プレゼント

### 3WAYアウトドアライト

懐中電灯・デスクライトにもなる！  
家でも外でも使えるライトをおひとつプレゼント

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。

9/1(金) 30(土) ※水曜日を除く

シンプルデザインで使いやすい！  
レジャーだけでなく非常時にも！  
普段は机において使用OK

マイページはこちら▶▶▶  
※ABCハウジングのアカウント登録には、アンケートへの回答が必要です。

## 防災ヒーロー入団試験

～目指せ！防災ヒーロー～

9/9(土) 200組様

遊びながら防災を学ぼう！楽しいゲームやワークショップに参加して試験をクリアすると防災ヒーロー認定バッジがもらえるよ！



※写真はイメージです

## みのおアトリエ教室

9/10(日) 100組様

画用紙に自由にお絵描きして、葉っぱの形に切ったりちぎったり♪パネルに貼ってみんなで一つの本を完成させよう！

ピカソプロジェクト



※画像はイメージです

## 移動絵本屋さんがやってくる！

9/10(日) 1000冊以上の絵本をのせた移動絵本屋さんがやってくる！車の中の絵本を自由に読むことができます◎

●絵本&紙芝居の読み聞かせライブも実施！  
①11:00～②13:00～③15:00～

●リサイクル絵本プレゼント  
絵本2冊入りのリサイクル福袋をプレゼントします  
※画像はイメージです 先着100組様



## お月見餅つき&できたてお餅プレゼント

9/16(土) 200組様

杵(きね)と臼(うす)を使った本格的な餅つきを体験してみよう！できたてのお餅はきなこやあんこをトッピングしてお召し上がりください♪



## ハッピーロードトレイン

9/16(土) 100組様

レトロ&カラフルがかわいいトレインで会場内をぐるっと回ります！

●トレインつりゲーム  
ミニサイズの電車や新幹線をつりあげてみよう！取れたトレインはお持ち帰りOK◎



※写真はイメージです ※お一人様おひとつ

## パウ・パトロール あそぼう！

9/17(日) 観覧無料

パウ・パトロールと一緒にクイズやダンスであそべるバラエティショー！

①11:00～②13:00～③15:00～

※整理券の配布はありません



## 消防車スライダー

9/17(日)

カッコいい消防車モチーフのビッグスライダーで遊んじゃおう★



※写真はイメージです

## Hawk Eya(ホークアイ) タッチフットボール教室

箕面市の社会人アメフトチーム「Hawk Eya(ホークアイ)」の選手から、手でタッチして相手を止める「タッチフットボール」を教わります！

9/18(月祝) 各回15組様

①11:00～②13:00～③14:00～④15:00～⑤16:00～

お子さまでも安全に楽しめます◎



## 移動式アスレチック！ 空中アドベンチャー

9/18(月祝)

体を思いっきり動かして遊べるアスレチックがウェルビーみのおに登場！大迫力のアトラクションで楽しもう♪

※画像はイメージです ※ハーネスやヘルメットの装着あり



〒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





日焼け、エアコンによる乾燥、夏太り...  
いつまで引きずるその夏トラブル!

# 今こそすべき 秋美活



## 1カ月で-5kgを実現する痩身専門サロン 体質まで改善され、リバウンドしにくい身体に

3カ月で平均10~15kgの痩身を実現する全国1位のファニービー。創業41年で何度も全国大会の頂点に立っている同店の「高速セルライト撃退コース」は、最新の痩身マシンとラジオ波やキャピテーションなどのマシンを組み合わせている。この組み合わせで、脂肪の元になるセルライト、皮下脂肪、内臓脂肪、深部の脂肪細胞まで徹底燃焼させる。マシン後にはリンパに詰まった毒素や脂肪を独自の手法で排出!見た目はもちろん、体質まで変化し周囲に褒められるとか。健康診断の数値が気になる方やリバウンドしたくない方は、いますぐファニービーにいこう。

## 30・40代向けシミ・ニキビケア専門店OPEN!

創業41年のファニービーがシミ&ニキビケア専門店をOPEN!最新鋭マシンと水素パックで角質をゴツリ取り除くので、年齢とともに濃くなったシミも薄くなっていく。ダウンタイムが無いので施術日のお風呂も問題なし!肌本来の美しさを取り戻そう。

ここからの予約もOK!



## Point

### 創業41年の確立された痩身技術

マシンの選定はもちろん、体の構造知識、マシンの当て方、もみだし手技など41年間で確立された技で、短期間で一人ひとりの目標を叶えます。

店長 田井さん

## 3ステップで効果バツグン



### 1 分解・溶解

セルライト、皮下脂肪、内臓脂肪を超音波で溶かし、分解していく。

### 2 燃焼・代謝UP

マシンの効果で体の奥深くから体温を5~7℃上昇させ、分解した脂肪を燃やす。基礎代謝も上がり、体質が変わる。

### 3 鍛え、整える

微量な電気刺激、吸引で筋肉を鍛えながら、表面の肌の凹凸をキレイに整える。



BEFORE

After

Nさん

[結果]  
・2カ月で体重-6kg  
・ウエスト-10cm

## 医療機関提携サロン ファニービー

<https://www.funny-bee.jp/>

■茨木本店  
茨木市西中条町1-1  
ハタセビル3F  
営/月曜~金曜11時~20時  
土曜・祝日10時~18時  
日曜定休 Pあり  
☎072-645-1107



■高槻店  
高槻市高槻町13-24  
VIVIDビル 2F  
営/月曜~金曜11時~20時  
土曜・祝日10時~18時  
日曜定休 近隣コインPあり  
☎072-681-5580



ゲストの喜びの声はHPに掲載!



### 特典 (41周年記念キャンペーン)

- 9月15日(金)までのご予約で高速セルライト撃退コース(90分) ... **3,980円**
- 9月16日(土)以降のご予約で高速セルライト撃退コース(90分) ... **5,000円**
- 角質ゴツリ! ぶるつや肌コース ... **2,980円** (9月末まで・新規の方限定)

## 全国ダイエットコンテスト グランプリ3連覇

全国3,000店以上が参加する全国ダイエットコンテスト2023。ファニービーは3年連続グランプリという偉業を達成。さらに、3店舗それぞれが各賞受賞の快挙も達成!



## 顔印象変わる圧巻のハンドテクニック 選べるボディリートメントの特別読者特典も

夏の紫外線で肌老化が進み、素顔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ックでコリを改善し、循環機能を高めて肌質を改善していく。リンパケアは「ハンドテクニックが別格!」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パーで深部の汚れを取り除き、プロの技でツルツル肌へ。さらに今回は、夏疲れが癒されるボディリートメントを読者限定で特別サービス!この機会に是非!

「頭皮のたるみは顔のたるみ」。頭皮からほぐしていくことでフェイスラインが変わるそう。

## 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>



ほっと落ち着くプライベート空間での施術。心身ともに癒されます。

### 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**
- ボディリートメント(脚or背中or腕) 無料サービス(施術受けられた方) (10月末まで・新規の方・要予約)



## Point

### 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。



### 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パーで除去。

#### 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。

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!

### オールハンドで陶酔、贅沢なリフティング 肌状態に合わせた保湿効果ばっちり のマリアギャラン石膏パック

肌質に合わせるオーダーリートメント。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。



# 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。

千里阪急ホテル  
秋のグルメフェア  
「オートムコレクション」  
「秋の味描」  
招待券  
ペア2組



【提供:千里阪急ホテル】

ノザキの  
コンビーフ  
(80g×6個セット)  
5名



【提供:川商フーズ株式会社】

万博BEAST  
無料利用券  
ペア5組



【提供:万博BEAST】

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



ホーンテッドマンション  
9月1日(金)公開  
(C)2023 Disney Enterprises, Inc. All Rights Reserved

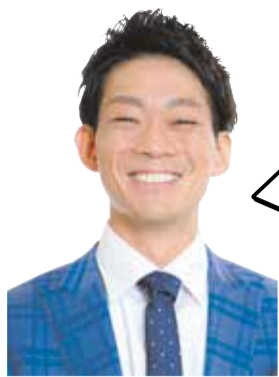


ミステリと言う勿れ  
9月15日(金)公開  
(C)田村由美/小学館  
(C)2023 フジテレビジョン  
小学館 TopCoat 東宝 FNS27社

【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:9/19(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





ネイビーズアフロみながわ

1992年9月22日生まれ、京都府出身。相方のはじりと共に2011年にネイビーズアフロを結成。2020年に第50回NHK上方漫才コンテストで優勝を果たした。神戸大学卒業の経歴を生かし、得意げに雑学を披露する芸風が持ち味。特技は、人を気持ちよくさせる「ヨイショ芸」と、人に嫌われる「嫌われ芸」。

# 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。



## 「ネイビーズアフロみながわのひげらかしコラム」

今年も、とんでもない暑さ。夏は夜まで暑く、毎日寝苦しさとの闘いを強いられます。さて、夏に限らずですが、眠れない夜はどうされていますか？最近では快眠グッズも様々なものが発売され、利用されている方も多いことでしょう。そんな中、「羊を数える」という先人が残した伝統的な技術を継承されている猛者はいらっしゃるでしょうか？これだけ科学技術が進歩する中、猛者の皆様には頭が下がる思いです。



しかし、今日は猛者の皆様に残念なお知らせをしなければなりません。その伝統、意味がありません。なぜ無意味かを説明しましょう。そもそも「羊を数える」という文化は、英語圏で成立したといわれています。なぜ羊だったのか？羊は英語で「sheep(シープ)」といいます。この「sheep(シープ)」が、英語で「眠る」を意味する「sleep(スリープ)」に発音が似ているため、羊を数えて「sheep(シープ)」を連呼することで、「ねむれー ねむれー」と暗示をかけていることになるというのです。さらに「sheep(シープ)」と発音するとき、伸ばし棒の部分で息を多めに吐きますよね？これが呼吸を整えているという効果もあるというのです。おわかりでしょうか？これらの意味を無視して、ただただ「sheep」を直訳したところから、日本では羊を数えるようになってしまったのです。

もちろん、日本語で「ひげらかし」というと、どう発音しても「ねむれ」には聞こえません。また、伸ばし棒がないことから、息を多く吐くタイミングもありません。これが、羊を数えても意味がない理由です。しかし、このままでは猛者の皆様可哀想だ！というところで、羊に代わって数えるべきものを、わたくし見つけてまいりました。

**おすすめイベント RECOMMEND EVENT**

**KOYABU SONIC 2023**  
9/16 [土] ~ 9/18 [月・祝]  
インテックス大阪 4号館・5号館 (大阪市住之江区南港北1-5-102)  
音楽とお笑いの豪華パフォーマンスに加え、今年はコヤソニ史上初のゲームエリア「フォートナイトエリア」が誕生！パワーアップした「KOYABU SONIC 2023」へ、ぜひ遊びに来てください！※一部チケットが完売している可能性があります。

**おさらいすると、必要な条件は、「ねむれ」に発音が近いこと、伸ばし棒があることではないか？**  
この2つの条件を満たす言葉はズバリ、「ネームプレート」です。「ネームプレート」は、発音する側の人間が早口で言うように努力すること、聞く側の人間が、多少、強引な解釈をするよう努力すること、

**「ねむれ」と聞こえないこともありませんよね？さらに、伸ばし棒が2本も入っている！皆様、これから寝苦しい夜は、「ネームプレート」を数えましょう。**

**RYOSHUNARA**  
祇園 木崎 太郎

今村翔吾  
**教養としての歴史小説**  
人生で大切なことはすべて歴史小説に学べ  
直木賞作家が本気で教える  
仕事と人生に効く歴史小説……ビジネスパーソン180万部必読の書

**教養としての歴史小説**  
ダイヤモンド社 定価 1,600円+税 ISBN:978-4478118528

直木賞作家・今村翔吾初のビジネス書『教養としての歴史小説』では、教養という視点から歴史小説について語っていく。ひたすら歴史小説を読み込む青春時代を送ってきた著者は、20代まで歴史小説とは無関係のダンス・インストラクターとして活動。30歳のときに一念発起して、埋蔵文化財の発掘調査員をしながら歴史小説家を目指したという異色の作家が、小説から得られる教養の中身や、おすすめ作品まで縦横無尽に語り尽くす。

**好評発売中**

コロッケ・トンカツ 洋食のいろは  
新鮮野菜店 新屋青果店  
八百伊食品 くだもの ひらい果実店

榎本鮮魚店 肉づみ屋  
お北岡園 総菜・弁当 ライフキッチン

たこ焼き・回転焼・お好み焼き おたふく  
宝ジュエリーアンリ 新鮮野菜店 鍛冶青果店

安さ・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**

中小企業庁の調べでは、経営者年齢のピークはこの20年間で50代から60~70代へと大きく上昇しています。それに伴い、事業承継がうまくいかないという理由で中小企業の廃業がかなり増えています。今回の取材で、M&Aは事業承継の新しい選択肢として今後増加していくだろうと思いました。(P.27参照コソオ)

この紙面が皆様の手に届く頃には、僕はカナダで写真を撮っています。趣味のカメラ活動の証としてコンテスト用の作品を撮りに行ってきます。日本より結構涼しそうだし、治安もいいとの事で6年ぶりの海外を謳歌したいと思います。趣味は人生に彩りをくれますね(たろう)

今月号から連載が始まった「ハワイからの風」(P.23掲載)。ロハスフェスタがホノルル・フェスティバルに出展したご縁でハワイとのつながりができました。そこでホノルル美術館を中心にハワイの歴史や文化についてのコラムを、ホノルル在住で同美術館のガイドを務めるモコさんに執筆いただくことに。ひとときハワイにトリップした気分をお楽しみください。(まっつー)

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS 15 17

銘木団地の一角が 歩行者天国に!

**大阪 / 銘木フェスタ 2023**

遊んで! 学んで! 食べて!  
銘木の魅力をまるごと体感できるスペシャルデー!

**入場無料**

よさこい「夢源風人」のパフォーマンスもあるよ!  
9:30~登場予定

摂津市の名産品である 銘木の魅力を体感していただく イベントを開催します!  
当日は、銘木朝市のほか、 ワークショップブース・物販ブース・ 木工体験・キッチンカーの出展もあります。

**10.1日** [会場] 大阪銘木市場 摂津市鳥飼銘木町20-40  
[時間] 午前9時~午後2時 雨天決行 ※荒天の場合は中止  
[問合せ] 072-654-5555 (大阪銘木青年会)

**木工体験 参加無料**  
① 9:30~ ② 11:00~ ③ 12:30~  
各回15名 当日受付 先着順  
小さな子どもは保護者の方と一緒にご参加ください

みんなの小さなエコを大きなエコに

# Lohas Festa in Bampaku

ロハスフェスタ 万博 2023 秋

9日間

**ボランティアスタッフ募集!!**

ロハスフェスタと共に盛り上げ、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。

**1st** 10/27 (FRI) . 28 (SAT) . 29 (SUN) **2nd** 11/3 (FRI) . 4 (SAT) . 5 (SUN)

**3rd** 11/10 (FRI) . 11 (SAT) . 12 (SUN)

9:30-16:30 [雨天決行※荒天中止]

**万博記念公園 東の広場**

入場料:500円 [小学生以下無料]  
※入場証販売は終了時間30分前まで

**総出展者数**  
約**900**店舗  
(予定)

この秋もロハスフェスタが万博記念公園にやってきます!  
ロハスフェスタには、心も体も健康にみんなが幸せになる『ウェルビーイング』な暮らしを考えるヒントがいっぱい! ハンドメイド雑貨からアンティーク、グリーン・フラワーなどの作品や、体に優しいグルメを楽しみながら、SDGsについて学べる企画も。  
豊かな自然に囲まれながら、持続可能な未来と一緒に考える素敵なひとときを過ごしませんか。

**SDGs** 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



**リサイクル資源をお持ちください**

SDGs達成に向けて、ロハスフェスタではご家庭で捨てる天ぷら油や牛乳パックなどを有効活用しています。環境への配慮と共に、未来の子ども達にキレイな地球を残すための一歩として、ぜひご協力をお願いいたします!

ロハスフェスタでは下記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、ロハスフェスタ会場で使用する発電機の燃料に。**牛乳パック**はトイレトーパーに再生され、会場内のトイレで使用しています。また**紙袋**はエコバッグをお忘れの方へ活用いただき、レジ袋削減に役立っています。**Tシャツ(新品)**は、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シャツの収益金の一部を、SDGs達成に向け関連する団体に寄付いたします。

みんなが“電力会社”!  
会場の電気は来場者の皆さんが持参した天ぷら油で発電しています。ご協力ください!

●牛乳パック ●使用済天ぷら油  
●古本 ●紙袋 ●Tシャツ(新品)

**マイ食器・マイカトラリー・マイボトル・マイ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格段に減り、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。

**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。

詳しくは右記公式ホームページにて <https://lohasfesta.jp/> [ロハスフェスタ](#) 検索 [f](#) LOHASFESTA [X](#) LOHAS\_FESTA

主催:ロハスフェスタ実行委員会/シティライフ 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

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

**子どもたちが自由に遊ぶ!笑顔あふれる! 絵の具であそぼう! in ロハスフェスタ**

開催日 ▶ 11/3 (金・祝)・4 (土) 11:00~ / 14:00~  
参加費 ▶ おひとり 2,500円※保護者も含め、参加人数分が必要となります。  
定員 ▶ 各回100名 参加方法 ▶ 公式WEBより事前予約受付中

形にとらわれず、手足や全身を使い、絵の具の感触を楽しみながら自由に絵を描いて遊ぶ「絵の具であそぼう!」がロハスフェスタに登場!芝生の上に敷いた紙の上でダイナミックに絵を描き、みんなで絵の中、虹の中を泳いでいるような笑顔あふれる素敵なひとときを楽しんで下さい。



**あなたの伝えたい想いを大募集!**



募集期間 ▶ ~10/1 (日)  
応募方法 ▶ 右記、応募フォームより受付中

「毎日、お弁当を作ってくれてありがとう」「こんな私ですが、結婚してください」「いつも叱ってばかりだけど、大好きだよ」など、日頃、伝えたくてもうまく言えずに伝えそびれてしまっている想い(画像4~5枚・メッセージ)を募集しています。あなたのメッセージをロハスフェスタ会場に飾りますので、伝えたい方と一緒に探しに来てください。あなたからの愛をロハスフェスタで伝えましょう。



**ロハスフェスタ SDGs 見学ツアー**

開催日 ▶ 11/5 (日)・12 (日) 11:00~ / 13:30~  
参加方法 ▶ 右記、応募フォームより受付中

2006年からスタートした環境イベント「ロハスフェスタ」には環境保全やSDGsの取り組みがたくさんあります。そのSDGsの輪をもっと広げていきたいと、今回ロハスフェスタ見学ツアーを企画しました。SDGsの取り組みを考えている自治体や企業、教育機関、商店街、自治会、NPOなどを対象に運営ノウハウなどを見学していただきます。「誰一人取り残さない社会」に向けてSDGsの取り組みを始めるきっかけになればと思います。参加は無料です。右記のフォームから必要事項をご記入の上、お申し込みください。



万博記念公園だより 9月号 令和5年8月21日発行 通巻520号

# BAMPAKU

## News | 2023 | 09

大阪府広報担当副知事  
もずやん

# 初代大衝撃の 黄金の顔、 展示中。

## EXPO'70 パビリオン別館 8月11日(金・祝) 増設オープン

万博記念公園の自然文化園内にあるEXPO'70パビリオンには、大阪万博の会場を300分の1のスケールで再現したペーパークラフトなど、大阪万博の貴重な資料等を常設展示しています。今回新たに別館を増設し、黄金の顔や当時のチケット、記念メダルなどの展示をはじめ、EXPO'70体感ギャラリーなどを設置しています。当時の様子が体感できる貴重な資料や作品を多数展示していますので、ぜひご来館ください。

未来を表す「黄金の顔」



大阪万博当時、太陽の塔の頂部に設置されていた「黄金の顔(直径10.6m)」の正面部分をダイナミックにご覧いただけます。

「EXPO'70」デザイン新時代



大阪万博では、ホステスと呼ばれた女性たちのユニフォームが最先端デザインのファッションショーのような華やかで会場を彩りました。その他、当時のチケットや記念メダルなどをご観いただけます。

「人類の進歩と調和」  
1970年が見た近未来



岡本太郎氏が制作した仮面や日本館で展示されていたリニアモーターカーの模型、2018年に再現された「地底の太陽」の1/10原型などを展示しています。

EXPO'70 体感ギャラリー



大阪万博の入場者数はわずか半年で当時の日本の人口の半数以上、のべ約6,420万人を記録。万国博覧会史上最大の動員数を誇りました。その祝祭のにぎわいや熱気などを体感いただけます。

「生命の樹」太古から連なる  
生命のエネルギー



太場の塔内部には、高さ約41mの「生命の樹」があり、当時は292体の生物模型群が取り付けられていました。その模型群の一部の資料や作品などを展示しています。

【入館料】 500円 8/11(金・祝)から入館料を変更しています。中学生以下無料  
※別途入園料が必要 ※万博オールパスポートをお持ちの方は400円

【開館時間】 10:00~17:00 (入館は16:30まで)  
※8/25(金)~27(日)は19:00まで(入館は18:00まで)

【休館日】 水曜日

入園料 | 大人260円、小中学生80円(自然文化園・日本庭園共通) 休園日 | 水曜定休 時 間 | 9:30~17:00(入園は16:30まで)

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

※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。

🕒 時間 📍 場所 💰 料金 🛋 休み 🏠 主催 🗨 問合せ 🏠 ホームページ



# Pickup Event

※別途入園料が必要(大阪日本民芸館、国立民族学博物館を除く)  
※水曜定休  
※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。

## すいたフェスタ2023

9/3(日) 9:30~19:30

“吹田でいちばん熱い日を!”を合言葉に今年も開催します。「スプラッシュパーティー」「音楽&パフォーマンス」など楽しいイベントが盛り沢山。また、グルメブースや学生企画によるイベントブースなども出店。世代を問わず一日中楽しめるイベントです。



- 📍お祭り広場、上の広場、下の広場
- 🆓入場無料 ※吹田市民以外の方は別途入園料が必要
- 👤すいたフェスタ実行委員会

## こどもミュージアムフェスタ2023 こどもの絵で広がる優しい気持ち

9/10(日) 10:00~16:30

交通事故防止活動から始まったこのイベントは今年で4回目。会場はイベントブースやキッチンカーなどもたくさん!お子様にはプールも用意しております。休日ご家族みんなで楽しめるイベントです。

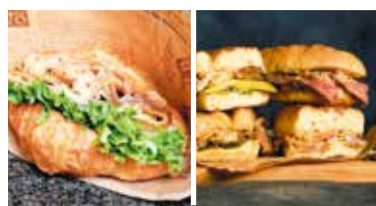


- 📍お祭り広場 🆓入場無料
- 👤一般社団法人こどもミュージアムプロジェクト協会
- 🔍こどもミュージアムプロジェクトで検索

## あてパン~世界のパンとお酒の祭典~

9/16(土)~18(月・祝) 10:00~17:00(L.O.16:30)

世界の美味しいパンとクラフトビールなどのお酒を楽しめる「あてパン」!関西圏でお酒のお供という意味で使われる“あて”と“パン”を組み合わせた“あてパン”を堪能ください。音楽ステージやSDG'sのワークショップも実施予定。



- 📍下の広場 🆓入場無料 👤あてパン実行委員会



## 器と暮らし市 in 万博記念公園

9/23(土・祝)~24(日) 10:00~16:00

愛知発・大阪初開催。めくもりを感じる素朴な一皿から、作り手の個性が光る作家ものまで、食卓を彩り、心が豊かになるようなステキな器を集めたイベントです。さらに丁寧な暮らしに導いてくれる道具やおいしい焼菓子、フードトラックも登場します。



- 📍下の広場 🆓入場無料 👤器と暮らし市プロジェクト
- 🔗<https://osaka.tsuuwaterokurashi.jp/>



## Yupiteru presents EXPO痛車天国2023

9/24(日) 10:00~17:00

全国から集まる痛車の展示台数はなんと約400台。普段、見ることの少ない痛車をじっくりと見ることができるイベントです。また、痛車と同時にコスプレイヤーの参加者も多く、お気に入りの痛車とコラボ撮影ができます。



- 📍お祭り広場
- 🎫入場料1,000円(中学生以下無料)
- 👤痛車天国イベント事務局(痛車天国プロジェクト)

## ワクワクいきものワールド

9/30(土)~10/1(日) 10:00~17:00

カピバラ、ウサギなどのかわいい小動物から、イグアナ、カメレオンなどの爬虫類、子どもに大人気のヘラクレスオオカブトなどの昆虫が大集合します。近い距離感でエサやりもできる大人気イベントです。



- 📍下の広場
- 🎫入場料700円(2歳以上)
- 👤(株)ブルーワールド
- ☎073-463-5751
- 🌐<http://blwi.jp>

## コキア

[緑色] 8月中旬頃より・[赤色] 10月初旬頃より

今年のコキアは昨年よりも少し多い4,200株。ふわふわ、もふもふ、現在花の丘で生育中です。紅葉を始める10月頃までは、今だけの緑色の愛らしい姿をお楽しみください。



- 📍花の丘
- 🆓入場無料

## 大阪日本民芸館 秋季特別展 喜如(きじょ)嘉(か)の芭蕉布物語

9/2(土)~12/19(火)  
10:00~17:00(入館は16:30まで)

芭蕉布とは糸芭蕉の繊維を用いて織る、沖縄を代表する染織品です。戦火の中で途絶えかけましたが、平良敏子が戦後の沖縄で復興に導きました。本展では、平良敏子と芭蕉布織物工房による芭蕉布を中心に紹介します。



- 📍大阪日本民芸館
- 🎫一般710円、高校・大学生450円、小・中学生100円

## 国立民族学博物館 特別展 「交感する神と人—ヒンドゥー神像の世界」

9/14(木)~12/5(火)  
10:00~17:00(入館は16:30まで)

さまざまなモノに現れるヒンドゥー教の神がみの姿や五感を通じて神像に働きかける人びとの営みを紹介し、神との交感を核とする信仰の世界に迫ります。



- 📍国立民族学博物館 特別展示館
- 🎫一般880円、大学生450円、高校生以下無料
- ※本館展示もご覧になれます。

## あの感動を再び! 万博夜空がアートになる日 2023

11/25(土) 開場12:00、上映18:30 ※花火は約1時間の構成(20:00終了予定)

万博記念公園を舞台に、夜空をキャンパスとした花火と音楽の新感覚の芸術花火が今年も開催されます。15,000発を間近で観覧できる指定席で、ゆっくりとお楽しみください。

- 📍東の広場
- 🎫全席指定席。チケットの申込みは公式ホームページをご覧ください。※売り切れ次第終了となります。
- 👤万博花火プロジェクト実行委員会 [共催]万博記念公園マネジメント・パートナーズ

チケットの購入、詳細については公式ホームページをご覧ください。  
<https://www.banpakuhanabi.jp/>



## 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。>>



### 太陽の塔

(自然文化園と太陽の塔内部観覧セット券)  
※太陽の塔オフィシャルサイトでの事前販売チケットのみ

大人(高校生以上)・・・通常価格980円→**割引価格 930円**  
小中学生・・・・・・・通常価格390円→**割引価格 380円**



**特別企画** 万博夏まつり開催日は19時まで観覧できます

### 万博記念公園で使える お得な前売りチケットを販売中!



ご購入方法などの詳細は公式ホームページにて



### LINE友だち登録で最新情報をゲットしよう!

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



### 万博記念公園公式LINEページではお得なクーポンも配信しています。

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

**ひんやり夏グルメクーポン配信中**  
※8/31(木)まで利用可能です

**大阪府内の公園緑地情報・イベント情報などがわかる OSAKAパークマップ**

### ↑ 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、駐車場の出入庫に時間がかかる場合があります。 ※駐車場の状況は万博記念公園公式HPでご確認いただけます。

### 🌱 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、水槽、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。

■QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。



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『塞王の桶』（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.16

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。

## 「優れた嗅覚の使い方」

香りや季節の移り変わりを察することが多い。私の五感の中で嗅覚が最も優れていると思う。逆に最も劣っていると思われるのは視覚だ。小学校四年生の時にはすでに視力は0.1となり、今ではこの数値では表せないほどの近眼である。コンタクトレンズで補正しているが、度数はマイナス二桁台（付けない人には分からないかもしれない）で、少なくとも人生で私より近眼の人に出逢ったことが無い。

2014年には、近眼のせいで両目共に網膜剥離を発症した。特に右目は一度、視野の九割を失い、手術で回復したものの未だに薄いサンングラスを掛けたような状態である。視野の一部に歪みも残った。

話を戻すと、反対に自分の嗅覚はかなり鋭いのではないかと感じている。数時間前ならば当然だが、一日前の雨の匂いも感知する。当然、天気予報を見ずに。

こういう言い方をすると、些か気持ち悪いが、人の匂いも嗅ぎ分けられる。隣の部屋に誰がいるのかといったような感じだ。香水などは特にそう、

「Aさんと、Bさんは同じ香水だ」といった具合だ。

冒頭に書いたように季節の匂いもそうだ。これは賛同者も多いのではないか。春夏秋冬だけでなく、その間の匂いも記憶している。数えたこと無いが十二、三種類の匂いがある。文筆を生業にしているながら、その全てを的確に表現できないのがもどかしい。

今まで僅かな賛同者しか得られなかったのが「町の匂い」である。

その町、特有の匂いがある。町と書いたが、それは山深い村にも、高層ビルが立ち並ぶ大都市にもある。何となくそうなのだろうなと茫々と思っていたが、昨年47都道府県を回って確信した。似ているものはあるものの、どれ一つとして同じものが無い。

では、その匂いは何処で変わるのかと厳密なことを聞かれても、正直なところ首を捻らざるを得ない。少なくとも行政区の境ではないように思う。どちらかという和生活圏のほうに近いのかもしれない。例えば、県境を越えても笠置と伊賀はほとんど同じ匂いがした。

なかなかご理解は頂けないかもしれないが、これが外国の話になると頷いて下さる方も多いのではないか。明らかに違う匂いにするのは分かると思う。

そのように町ごとに異なる匂いの中で、私が絶対に間違わないであろう町がある。目隠しをされて連れて行かれても、確実に当てる自信があるほどだ。

それが奈良である。私は京都府南部の生まれだが、中高は県境を越えて奈良の学校に通っていた。

奈良町の中をそぞろ歩いたり、猿沢池のほとりで何をすることもなく佇んでいた。過

最新刊

今村翔吾著『イクサガミ 地』（講談社文庫）

討て。生きるため。 魂の戦い！

共二東京を目指す少女・双葉が、攫われた。夜半、刺客・愁二郎を待ち受けていたのは、13年ぶりに再会する義弟・祇園三助。東海道を舞台にした大金を巡る死闘。「蠱毒」に、兄弟の宿命が絡み合う。明治三部作、第2巻！

Back Number

これまでのエッセイはwebにて

ごした時間は少なくとも、鮮烈に記憶に残る出来事があった町は、匂いもよく覚えていくというところだろう。

と、「ここまで「大か」とつづこまれそうなお、奇人のようなことを書き連ねてきたが、そのような私だからこそ、小説の中で嗅覚の描写を入れることが多い気がする。場面の切り替わりなど、季節の匂いを入れて、没入してもらおうとする。その作家が五感のうち何を特に重要視しているのか、という視点で小説を読むと、また別の楽しみ方が出来るかもしれない。

## City Life が運営する結婚相談所 「シティライフ婚活」



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

シティライフは日本婚活相談所連盟 (IBJ) の正規加盟店です。

会員数・成婚数 **NO.1**

登録会員 **81,593名** ※2022年10月現在 | 成婚数 **14,671名** ※2021年の年間成婚数

【活動の流れ】

ご入会・活動プランニング

- お相手探し [申込み～お見合い]
- プレ交際
- 真剣交際
- プロポーズ
- ご成婚

安心安全なお見合いシステムで

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

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

独身証明提出必須の安心お見合いシステム

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

料金

入会金 70,000円 [税込 77,000円]  
 登録料 30,000円 [税込 33,000円]  
 お見合い料 無料  
 月会費 15,000円 [税込 16,500円]  
※システム利用料を含む  
 成婚料 50,000円 [税込 55,000円]

株式会社 シティライフNEW  
 「シティライフ婚活」事業部  
<https://konkatsu.citylife-new.com>  
 TEL.06-6338-0640  
 (シティライフ婚活係まで)  
 〒566-0001  
 大阪府摂津市千里丘1-13-23

ご相談・申し込みはホームページから



### オシャレ雑貨が買えるカフェ 夏限定の果物まるごとかき氷

今年3月にOPENした同店。アンティークからオリジナル雑貨まで多種多様な雑貨を取り扱っている。カフェスペースは幅広い年代の方が、気軽に使えるようにトーストやパスタ、ケーキなどのメニューが揃う。期間限定のかき氷は、メロン、スイカ、パイナップルをまるごと使った豪華な仕上がりになっている。この夏必食の一品!



公式LINE  
はコチラ



HPはコチラ

- Menu
- はじめろんかき氷 ..... 2,420円
  - はじめスイカかき氷 ..... 2,200円
  - はじめパイナップルかき氷... 1,980円
  - かき氷 (通常) ..... 440円
  - 各種ケーキ ..... 484円

- 特典
- 「シティライフを見た」で
  - 雑貨商品orカフェ全品
  - ..... 10%OFF
  - (9月末まで)

国内外の雑貨  
が揃っている

### 雑貨&カフェ はじめあゆむ

茨木市上郡2-13-14  
ゴウダC&Eビル 1階  
営/10時~19時 (LO18時半)  
日曜・第2月曜定休 P有り  
禁煙



☎072-667-9739

Good taste

今“食べたい”

Good time

## 北摂グルメGUIDE



### 豪華天然鱧なベコース9/23まで 残暑も鱧を食べて元気に

徳島県産の天然釣り鱧を使った夏期限定の「鱧なベコース」は9月23日(土)まで。丁寧に骨切りされた鱧を秘伝のダシで味わう鱧鍋や、鱧の唐揚げ、梅肉でさっぱり食べれる鱧おとしなど、余すところなく天然鱧を味わえる全7品のコースになっている。また、同店オリジナルの「冷やしひれ酒」は大人な一杯としてグルメ通を唸らせる。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5種類の豪華な定食が楽しめる。



ふぐ義オリジナルの「冷やしひれ酒」。芳醇な香りが口の中いっぱい広がる。

- Menu
- 天然鱧なベコース(1人前) ..... 7,150円
  - (鱧なべ、鱧の唐揚げ、鱧おとし、鱧の酢の物、鱧子のゼリー寄せ、冷麦、デザート)
  - 人気!二代目 ふぐ義コース ..... 7,150円
  - 活てっちりコース ..... 5,500円

- 特典
- 「シティライフを見た」で
  - 天然鱧なベコース(9月23日まで) 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(9月末まで)

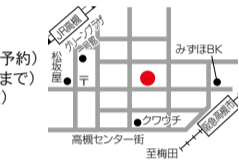
### 高槻活ふぐ料理専門

### 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



## わが家のアイドル自慢

リアル箱入り息子

新しいおもちゃに大喜びです!

はじめて白浜の海を見にきました!

新しいおもちゃに大喜びです!

お兄ちゃんと観戦デビュー

ご飯がお鼻に付いちゃった

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9月10日(日)まで  
【掲載】CityLife 10月号・CityLife News Web  
(紙面はWEST版に載る場合もございます)

応募はこちら ▶

※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。



### 9月5日にはアジアフェア、 9月19日には東北フェア開催

モリタ屋では各店で好評の地方フェアを9月も開催する。9月5日からはキムチやトッポギなどの韓国をはじめ、アジアの美味しい物が集まる「アジアフェア」、9月19日からは、いぶりがっこや横手やきそば・きりたんぼといった東北ならではの珍しいものが大集合する「東北フェア」が開催される。この機会に各地の味覚を楽しんでみては。

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



# ハワイからの風

ハワイの隠れ家的アートのスポット「ホノルル美術館」

はじめまして。ハワイ在住のモコと申します。ハワイといえばビーチ、フラダンス、サーフィンなどが思い浮かぶかもしれませんが、こちらの「ハワイからの風」では、私がボランティアガイドをしておりますホノルル美術館に関連した話題を中心に、ハワイの文化や歴史、暮らしについてお伝えしていきたいと思ひます。

私がホノルル美術館でボランティアガイドを始めたのは、今から約10年前、「日本語ガイドが足りないから助けてくれない?」と知人から声をかけられたのがきっかけでした。人助けのつもりで始めた私の拙い日本語ツアーが、思いのほか来館者に喜ばれることに驚きました。私自身が絵を描きますの

で、美術に関する予備知識が多少あるということ、生まれつき地声大きい上に人見知りをしていない、というのがガイドに向いていたのかもしれませんが。

ホノルル美術館でボランティアガイドを続けている間に「シャングリラ邸」というイスラム美術館、真珠湾の「パールハーバー航空博物館」でも日本語ガイドとして雇われました。2020年3月にコロナ禍で解雇されましたが、航空博物館ではボランティアガイドに移行登録し、オンコール(待機制)で日本語ツアーを続けています。ホノルル美術館では今年2月から日本語ガイドツアーが約3年ぶりに再開されました。私は月2回程度、ご案内をしています。



ホノルル美術館の創始者 アナ・ライスクック



ホノルル美術館

ホノルル美術館の創始者はアナ・ライスクックというハワイ生まれのアメリカ人女性です。実業家の夫チャールズ・モンタギュー・クックと美術品の収集を始め、晩年に「多様な民族の先祖を持つハワイの子どもたちに、美術を通して自分たちのルーツと文化を知ってもらいたい」と私邸を取り壊し、1927年に「ホノルル・アカデミー・オブ・

アーツ」という名称で開館しました。街中の喧噪から離れて静かに美術鑑賞ができる、ハワイのアートスポットとなっています。

Navigator  
モコ

名古屋出身。2007年にハワイへ移住。ホノルル美術館、パールハーバー航空博物館で日本語ガイドを務める。コロナ禍の中、息子とハワイの大学へ入学し、ガイドの傍らオンラインでマーケティングを勉強中。

生にんにくと粉チーズの旨みに  
箸が進むシンプルなパスタ

Osteria Sesamoの  
焼き茄子クレーマと  
炙りガツオの冷製カッペリーニ  
ランチ・ディナー各コース内の一品



“素材ありき”の旬パスタ  
期間限定のおいしさを満喫

夕  
I Love Pasta ♡

クルクル巻いてパクッと食べる、みんなが大好きなパスタ。シンプルを極めたメニューから、旬の食材を巧みに生かしたアイデアメニューまで、シェフのこだわりを楽しんで。

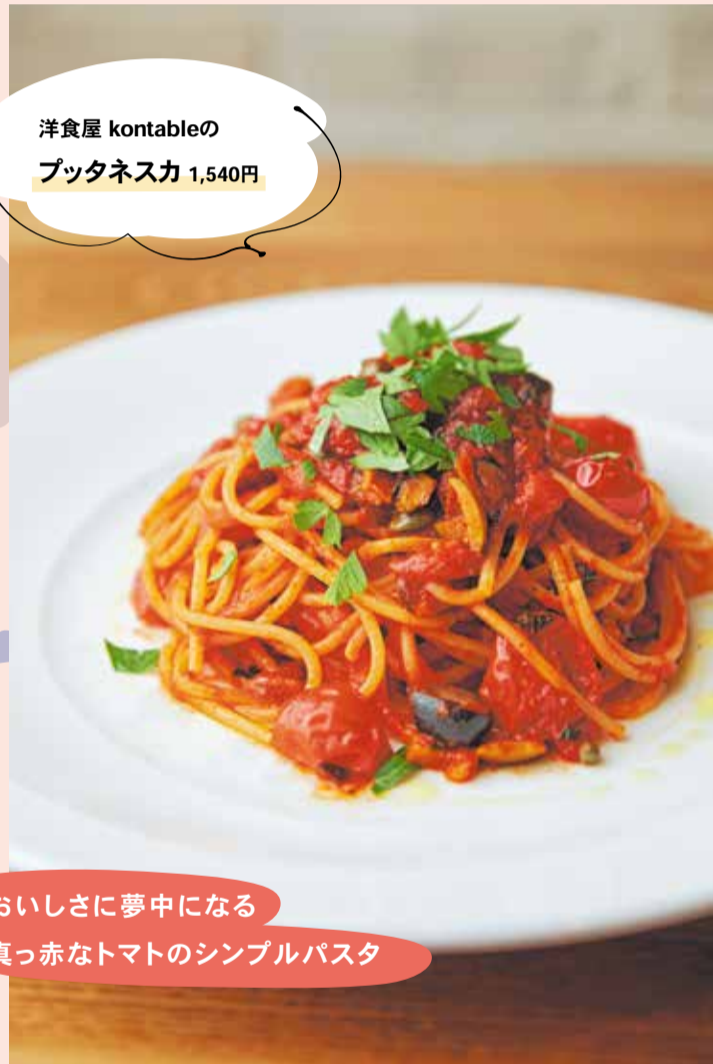
至福の生パスタ MOLBOの  
ぶりぶり海老とホタテの  
明太子クリーム 1,250円

※バゲット付(ランチセット)。単品は1,280円



もちもち食感の  
生パスタに夢中

洋食屋 kontableの  
プッタネスカ 1,540円



おいしさに夢中になる  
真っ赤なトマトのシンプルパスタ

### 至福の生パスタ MOLBO

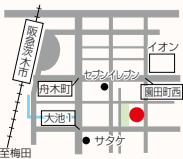
モルボ

6月末のオープン以来、大人気の生パスタは最高級デュラム小麦の胚乳のみを使用したもちもち食感が特徴。人気の明太子クリームは、クリーミーで海老やホタテなど具材もたっぷり。ランチセットは、サラダ・バケット・前菜盛合せ・ドリンクなどの組合せで5パターンあり、さらに18種類の生パスタから選べてとてもお得。ひとりでも入りやすく、夜はワインを飲みながら愉しむ人も多い。

**特典** アプリのクーポン画面提示で、  
ソフトドリンク単品1杯無料

茨木市舟木町10-10  
アメニティ舟木1F  
営/11時～15時半(LO.15時)  
17時～22時(LO.21時)  
※ディナーの営業はInstagram  
で確認を。  
不定休 禁煙

☎072-657-7175  
Instagram@molbo\_ibaraki



### 洋食屋 kontable

コンテブル

普段づかいのランチはもちろん、ハレの日の利用も多い洋食店。シェフのイチオシはディナーメニューの「プッタネスカ」。さわやかな酸味のトマトと、アンチョビ、ケッパ、ブラックオリーブの塩みが絶妙なバランス。ソースとパスタを絡みやすくするためオリーブは大きめにつぶしており、太めのパスタを使うことでもちもち食感をキープ。お昼は日替わりパスタランチ1,660円もあり。

**特典** アプリのクーポン画面提示で、  
小さな付出しサービス  
(ディナーのみ・10月末まで)

茨木市稲葉町1-12  
ローゼマキム104  
営/11時半～15時(LO.14時)  
18時～22時半(LO.21時半)  
月曜・第1、3火曜定休  
禁煙

☎072-634-7511  
Instagram@kontable



### Osteria Sesamo

オステリア セーザモ

高槻産など地産地消の野菜や旬の鮮魚といった素材にこだわる自然派イタリアン。メニューはコース料理のみで、ランチ(2,500円～)・ディナー(4,500円～)ともシェフの創意工夫を凝らした2種のパスタが楽しめる。9月の旬パスタは焼き茄子クレーマと炙りガツオの冷製カッペリーニ。野菜もたっぷり入ったサラダ仕立てのおいしさで、ソムリエのシェフが選ぶワインと楽しむのがおすすめ。

**特典** アプリのクーポン画面提示の上、  
ディナーコースをご予約の方に  
小さな一品料理をサービス(11月末まで)

高槻市古曽部町1-11-25  
営/12時～14時、  
18時～20時  
月曜・日曜定休  
禁煙

☎072-669-7075  
Instagram@osteriasesameo



### 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。







PROCIONEの  
スペシャルパスタランチ  
天然赤エビとあぶり万願寺唐辛子&  
焼き茄子マリネのイカ墨パスタ  
前菜付き 2,370円



イタリア風創作家庭料理 Pregoの  
カレットィエラ 1,300円

ワインと味わいたい前菜と  
贅沢素材で作るパスタ

幸せを味わう kofuku  
**口福** パスタ



RESTAURANT & BAR LARGOの  
パスタ 牛肉のラグー 1,430円  
(ディナータイムのみ)

フルーティーな味わいに驚く、  
牛肉の煮込み&リングイネ

秋の訪れを感じるパスタ  
自家製スモーク鴨の香りを添えて



薪窯ピザとワイン SUONAREの  
スモーク近江鴨と  
ボルチーニ茸のタリアテッレ  
トリュフオイルがけ 1,650円

**RESTAURANT & BAR LARGO**  
ラルゴ

センター街にあったカフェ「STERA」の元料理長が営むレストラン&バル。ディナーには創意工夫を凝らした生パスタのメニューが約20種揃う。中でも粗挽きの牛肉と玉ねぎ、にんじん、セロリを炒めて、赤ワインとトマトで合わせた牛肉のラグーは、平打ちのリングイネがソースと相性抜群。昼は週替わりの生パスタランチ(サラダ・自家製パン・ドリンク付き)が950円とお得。

**特典** アプリのクーポン画面提示の上、ディナータイムのご利用で  
**ソフトドリンク1杯サービス**

高槻市登町6-1  
営/11時~15時  
17時~22時  
日曜定休  
禁煙  
☎072-669-8444  
Instagram@largo.2019



**薪窯ピザとワイン SUONARE**  
スオナーレ

窯焼きの本格ナポリピザとウォークインのワインセラーがある同店は、パスタのおいしさにも定評あり。ハロウィンをイメージしたパスタは、かぼちゃパウダーを練り込んだ生麺のタリアテッレにボルチーニ茸とトリュフオイルをとり合わせた秋ならではのおいしさ。近江鴨は脂の甘みが特徴で、燻製にすることでさらに深い味わい。平打ち麺に絡まる鴨の旨味を楽しもう。

**特典** アプリのクーポン画面提示の上、スモーク近江鴨のパスタをご注文の方、  
**ミニアイスクリームサービス**  
※ランチタイムは除く(10月末まで)

高槻市芥川町1-14-27  
ミドリビル1F  
営/11時半~14時半(LO14時)  
月~金18時~22時(LO.21時半)  
土日祝17時半~22時(LO.21時半)  
火曜・第3月曜定休 禁煙  
☎072-669-9350  
Instagram@suonare\_takatsuki



**PROCIONE**  
プロチオーネ

その日仕入れた店主厳選の食材で作る料理が人気のイタリアン。イチオシの「スペシャルパスタランチ」は、一つひとつアイデアにあふれた前菜に感動。ぜひワインをオーダーして楽しみたい。この日のパスタは、天然赤エビだしの濃厚な旨みがおいしさのまとめ役になっており、すだち香る焼き茄子マリネがさわやかさを演出。仕入れ状況でメニューは変わってもクオリティの高さに満足できるはず。

**特典** アプリのクーポン画面提示の上、スペシャルパスタランチをご注文の方、  
**オレンジワイン(770円)を660円に**

茨木市上中条1-11-7  
ハイソ春日野115  
営/11時半~14時半  
(LO.14時)  
18時~21時半  
(LO.20時半)  
水曜定休(不定休あり) 禁煙  
☎072-655-2597  
https://procione.owst.jp/



**イタリア風創作家庭料理 Prego**  
プレゴ

北摂の有名イタリアンで学んだ女性オーナーが営むイタリアの家庭料理のお店。ピッツァと一緒に味わいたい「カレットィエラ」は、かつてワインを運ぶ馬車引きに出していたといわれるパスタ。刻んだ生にんにくや赤とうがらしを、茹でたてのパスタに加えて和えるため身体を温める効果も。おいしさの決め手はたっぷり使う粉チーズで、ミルクィーナコクがありつつもあっさりいただける。

**特典** アプリのクーポン画面提示の上、店内ご飲食の方**10%OFF**  
(11月末まで)

茨木市双葉町4-2  
双葉コーポ1F  
営/水・木・日18時~22時  
(LO.21時)  
金・土18時~23時(LO.22時)  
月曜・火曜定休 禁煙  
☎072-652-1180  
Instagram@prego\_ibaraki



SOCIAL

# 阪急電鉄が、2031年に新大阪～関西国際空港の直通運行へ。JR西日本と南海電鉄に乗り入れ

阪急電鉄は、「なにわ筋線」が2031年に開業するのに合わせ、新大阪駅と関西国際空港を直接結ぶ列車の運行を検討していると発表した。現在、同社は大阪駅地下ホーム(うめきた新駅)から十三駅を結ぶ新線「なにわ筋連絡線(仮称)」と、十三駅から新大阪駅を結ぶ新線「新大阪連絡線(仮称)」の2路線を計画しており、2031年開業を目標としている。

関西国際空港への直通運行は、この2つの連絡線を経由し、南海電気鉄道とJR西日本の双方の路線、またはいずれかに乗り入れる形で進めていく方針だ。列車については予約不要な急行を想定しているという。

大阪市中心部を南北に貫く「なにわ筋線」が完成することで、JRのうめきた新駅と難波駅や南海の新今宮駅などを結ぶこ

とで、関西国際空港や新大阪駅へのアクセス性の向上が期待されている。

「なにわ筋連絡線」は、JR西日本の大阪駅地下ホーム(うめきた新駅)から北西に分岐し、阪急3線に沿って淀川を渡り十三駅へつなげる路線で、完全地下路線で計画されている。「新大阪連絡線」は、十三駅から宝塚線に沿って北上し、山陽新幹線の交差点付近で右折。新幹線の北側を並行して新大阪駅へと向かう路線で、こちらも完全地下路線で計画されている。



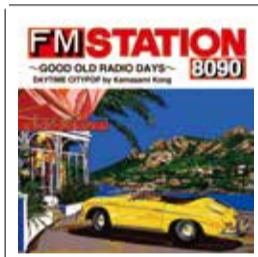
## FM COCOLO × CITYLIFE 音楽のCOCOLO Vol.48

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

### 80年代のラジオ・リスナーの気分になれる



ALBUM  
FM STATION 8090  
~GOOD OLD RADIO DAYS~  
DAYTIME CITYPOP  
by Kamasami Kong

ARTIST  
コンピレーション

タイムマシンは未だに存在しないけれど、これはそんな魔法のようなアルバムだ。生活がもっとシンプルだった時代——最新ヒットといえばほとんど皆が同じ楽曲を挙げた時代に連れ戻してくれるのが僕、カマサミ・コングがナビゲートする『デイトタイム・シティ・ポップ』。タイムレスなシティ・ポップの珠玉の名曲を選びすぐったコンピレーションだ。このアルバムを聴けば、80年代のラジオ・リスナーの気分になれる。思わず歌い出してしまうのはきっと、曲が魂に共鳴し、呼び覚まされる思い出が時空を超えていくから。収録曲のタイトルをひとつも知らない人でも大丈夫! 思い切っって一歩踏み出して、めくるめく音楽探検の旅を楽しんで。病みつきになるグルーヴ、新鮮ながらも間違いなく耳になじむ響きに没入してみよう。笑顔を、心に歌を、そして輝く一日を!

<アルバム紹介>伝説のラジオDJ、カマサミ・コングがナビゲートするコンピレーション・アルバム。時代を超えたシティ・ポップの数々を収録。歌手で女優の早見優がサプライズ・ゲストとして登場するのも聴きどころのひとつだ。同じく伝説的DJの小林克也がナビゲートする「FM STATION 8090」シリーズの姉妹盤コンピレーション『ジニアス・クラブ』も同時リリース。

### SELECT DJ

#### カマサミ・コング



伝説のハワイアンDJといえどこの人、カマサミ・コング。KIKI、KKUA等でトップDJを務めたかわら日本でも活躍。数多くのミュージシャンやDJたちに影響を与える。番組▶KAMASAMI KONG SHOW(毎週日曜日24:00-25:00オンエア) 伝説のラジオDJ・KAMASAMI KONGによる、60s-80s中心のゴールデンヒッツ満載でスタンダードなアメリカン・スタイルの音楽番組です。

SELECT

選者 山口 昭男  
やまくち あきお

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

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

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

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

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

### 俳句 / HAIKU

【優秀賞】

玄関を出て炎天に喧嘩売る  
高槻市 葉月庵 郁斗

【入選】

人生を神に委ねて端居かな  
吹田市 堀田 恵美子

清潔境地です。これからの人生は神のみぞ知る。端居の人物が見えます。

朝顔や星の香りをとき放ち  
枚方市 菅井 香永

星に匂いはありませんが、朝早い朝顔であれば納得です。下五も朝顔らしい。

診察の長き待つ間の雨蛙  
高槻市 竹久 カズ子

病院の待ち時間は長い。その時間を蛙の声を聞いて楽しんでいるのが作者。

持ちあげてビールに透ける夕日かな  
京都市 草夕 感じ

ビヤガーデンでしょう。待ちに待った冷たいビール。夕日も乾杯に参加です。

虫籠のかさりと鳴つて何もゐず  
高槻市 南風 遥

空っぽの虫籠。突然の音。その音を素早く捉えたところが詩となりました。

【佳作】

コピー紙のやはきめくもり夜の秋  
和泉市 押見げげば

初夏に似た人とあて小海老天  
豊中市 山上 秋葵

雲の峰刻の止まりし乳母車  
吹田市 秋山 寛

短夜の酸素吸入青ランプ  
大津市 近江 董花

涼しさや蛇口は夜の鈍色に  
茨木市 山崎 登代子

【つぶやき評】

毎日暑いので外に出て俳句を作るのは、難しい。そんな時は涼しい家の中で想像力を発揮しての句作です。その手がかりが季語。季語から俳句の世界に入り、思い出や体験と重ね合わせて十七音に仕立ててください。

### 摂津市商工会

#### 赤い糸大作戦

摂津市商工会女性部では、“独身のみなさまへの出会いの場を提供”として、第11回目となる「赤い糸大作戦」を実施します。

【日程】11月18日(土)18:30~21:30(予定)  
【場所】カフェ&ダイニング アザレア  
(摂津市立コミュニティプラザ1F)  
摂津市南千里丘5-35  
【締切】10月20日(金)必着  
【申込】QRコード等  
【参加資格】50歳までの独身の方で、男性・女性各15名の迷惑行為等を行わない方  
※応募多数の場合、抽選  
【参加費】4,000円(男女共に、事前振込)

【詳しくは】摂津市商工会  
TEL 06-6318-2800  
<https://settsu-sci.jp/>

### 茨木商工会議所

#### 特別講演! 渋沢栄一の「論語と算盤」から未来を拓く

「新一万円札の顔」であり、「日本の資本主義の父」「近代日本経済の父」と呼ばれる渋沢栄一。「論語と算盤」を通して彼の思想や発想に迫る、1時間40分となります。

【日時】11月17日(金)15時~16時40分  
【場所】茨木商工会議所 会議室  
【講師】シブサワ・アンド・カンパニー(株)  
代表取締役 渋沢健氏  
※渋沢栄一の玄孫(やしやご)

【参加費】無料  
【定員】60名(申込多数の場合は抽選)  
【対象】会社経営者、事業主(代表者)、管理職など、本テーマに関心のある方  
【申込】右の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  
TEL 072-622-6631

### 高槻商工会議所

#### 離職の申し出はもううんざり! “辞めない”若手人材育成

【日時】10月19日(木)13時30分~16時30分  
【会場】高槻商工会議所 4階大ホール  
【内容】①採用活動によって果たす目的と現在の状態 ②なぜ定着しないのか?なぜ離職してしまうのか? ③わが社における若手人材定着の課題 ④育てる側(上司・先輩社員)の果たすべき役割 ⑤人材育成を考える上で押さえておくべきポイント  
【受講料】無料  
【定員】30名(1事業所2名以内)  
【対象】中小企業経営者、管理職、総務・人事担当者、個人事業主  
【講師】(株)パーソナルビジョン研究所  
取締役副社長 今恒男氏  
【問合せ・申込み】  
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 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!

# 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

## CULTURE EXPO'70パビリオン別館がオープン 初代「黄金の顔」31年ぶりに常設展示

万博記念公園に、新施設「EXPO'70パビリオン別館」がオープン。「1970年大阪万博50周年記念事業」の一環として大阪府が企画した施設で、大阪万博に関連した資料約300点を展示する。館内は5つのテーマ展示で構成されており、本館とは連絡通路でつながっている。

展示資料の目玉の一つ、太陽の塔の初代「黄金の顔」は、直径10.6m。1970年の大阪万博開催時に太陽の塔に掲げられたもので、1992年の塔改修工事で腐敗を防ぐため取り外されて以来、倉庫で保管されてきた。新設された「EXPO'70パビリオン別館」では、1、2階両フロアから「黄金の顔」を間近で観

覧できる。そのほか、大阪万博の映像や音声を体験できる「EXPO'70体感ギャラリー」、パビリオンで着用されたユニフォームの復元や来館記念スタンプの展示など、館内には大阪万博の会場を臨場感をもって楽しめる展示がある。

8月に開催された施設のオープニング記念式典には、大阪府の吉村洋文知事、吹田市の後藤圭二市長、茨木市の福岡洋一市長らも出席。吉村知事は、「1970年万博開催当時のエネルギーを肌で感じてほしい。また、このエネルギーを2025年万博にもつなげていきたい。」と語った。



大阪万博を彩った、当時最先端のデザインのユニフォーム。



大阪万博当時、太陽の塔の頭部に設置されていた「黄金の顔（直径10.6m）」。



式典の様子。吉村洋文知事や吹田市の後藤圭二市長、茨木市の福岡洋一市長、NMB48のメンバーらが参加した。

## SOCIAL 摂津市商工会 後継者不足の課題に M&Aのプラットフォームを活用

経営者の高齢化にともない、後継者不足を理由に廃業せざるを得ない企業が増加し、全国的にも社会問題になっている。法人密度が府内2位の摂津市では経営者の年齢70歳以上が全事業者の26.3%を占めており、後継者が「未定・わからない」が33.3%と多く、事業承継は喫緊の課題と言っても過言ではない。中小企業をサポートする摂津市商工会の島内事務局長は「赤字であっても廃業せざるを得ないケースもあります。廃業してしまえば、従業員が職を失うことになり、長年培ってきた技術も途絶える」と警鐘を鳴らす。一方で引継ぎ候補者はいるものの、引継ぎ候補者が将来性を考えて既存の

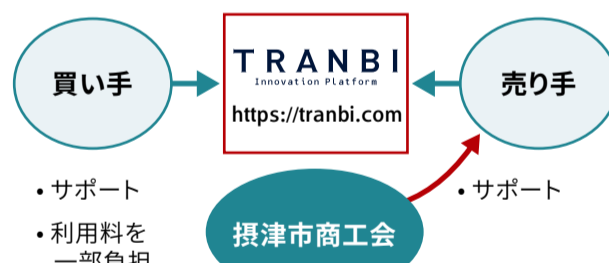
会社をそのまま引き継ぎたくない、むしろ自分なりの新しい事業で活躍できる場が欲しい、と考えて実際に引き継ぐことをためらうケースがある。特に親族内承継でその傾向が起りやすいといわれている。

摂津市商工会では、廃業を減少させるためにはM&Aを有効な手段と捉え、売り手と買い手がインターネット上でマッチングできる「TRANBI」（株式会社ランビ＝本社 東京都港区）と提携し、7月から後継者候補となる会員向けにプラットフォーム利用を促進するサービスの提供を始めた。同サイトでは累計マッチング数52,591件（6月末時点）の実績がある日本最大級のM&Aプラットフォームとなっ

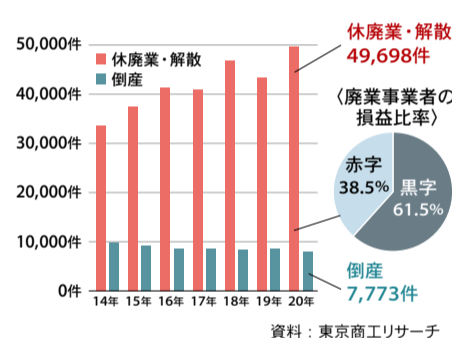
ている。島内事務局長は「M&Aは大企業の手法と思う方も多いですが、中小企業や個人でも取り組むことができます。工場が赤字のカレー店をM&Aで立て直したりするような事例もたくさんあります。スモールM&Aの活用をサポートし、廃業の減少につなげていきたい」と話す。



摂津市商工会事務局長 島内嘉紀さん



廃業件数が増加する中、6割が赤字にも関わらず廃業



## エスディー ジーズ / SDGs 秋の口ハスフェスタで提供スタート SDGsに貢献する「米ストロー」

万博記念公園で2006年から開催している口ハスフェスタでは、環境保全を中心としたSDGsのさまざまな取り組みを行っている。ゴミの出ないイベントにするため、来場者にはマイ食器やマイボトル、マイカトラリーなど持参の呼びかけも実施。その中でもストローは海洋生物へ悪影響を及ぼすと言われているプラスチックのものを禁止し、代替品として「米」を使ったストローを採用することになった。その米ストローを開発・製造する(株)UPay(ユーペイ)社長の上官(じょうかん)ゆいさんにその特徴を聞いた。

「プラスチックストローの代替品として

思い浮かぶのが大手カフェやハンバーガーショップも採用している紙ストローです。環境的に大きな利点はあるものの『すぐふやける』『口触りが良くない』『子どもが誤って飲み込む』『温かく感じさせる温度吸着』など使いにくさも指摘されています。その点、米ストローには大きな優位点がある。上官さんが米ストローを開発するキッカケになったのは、欧州出張の際に使用した小麦素材のストロー。小麦ストローはパスタのような素材感で、紙のようにすぐふやけず、口触りも良いのだという。また、素材が小麦なので飲み込んでも支障はなく、飲み物が温かく感



「口ハスフェスタと一緒に生活者の側からSDGsを推進していきたいですね」と上官社長



米が70%、コーンスターチが30%、綺麗な色は天然着色料と食用着色料。その他の添加物は使われていない。

じることもない。上官さんは、この小麦を同じ炭水化物の「米」に替えてストローを作ろうと思い立ったのだそう。「小麦ストローの優位性はほぼそのまま、小麦アレルギーの人も使える安心感もあります。もちろん使用後は植物の肥料として循環利用が可能。また、国内でロスとなっている屑米や備蓄米を有効

活用することもでき、SDGsのいろんな項目で貢献できる製品なんです。そんな米ストローの優位点が認められ、今年7月に行われた世界水泳FUKUOKA 2023において選手用のストローとしても正式採用された。口ハスフェスタでもこの秋から米ストローの提供が本格スタートする。



# 終活のススメ

四季折々の自然を感じて心静かに眠る

## 歴史を誇る

### 大本山寺院の永代供養

現代社会においてお墓にまつわる事情は様々に変化しています。先祖代々のお墓を見直したいという声やこれからの理想のお墓について、歴史ある京都のお寺に詳しい川上さんに話を聞きました。

#### 変わらぬ想いと現代のお墓事情

「昔も現代も、祖先様をしっかりと祀りしてご供養したいという気持ちは変わらないものの、現代では従来の墓石によるお墓の維持が難しく、墓じまいや引っ越しを検討しているという相談がよくあります。さらに、これらからお墓を考える方の中には、子どもに負担をかけたくない、頻繁なお墓参りが難しいといった声もあります」と川上さん。こうした現代

#### 由緒あるお寺の安心な永代供養

京都五山に名を連ね、700年以上の歴史を誇る臨済宗大本山東福寺。京都屈指の眺望を誇り、紅葉が映える場所として有名。その近くに静かに佇む結縁之塔は建立後すぐに完売するほどの人気。「現在は第6期の新棟が完成し、見学も

可能で、檀家になる必要がなく、宗旨・宗派不問で、跡継ぎが途絶えても永代にわたって供養いたします。ご家族だけが入っていただけの個別納骨堂がある事も人気の理由の一つです」。東福寺は京都駅から近くアクセスがよいので「観光がてらお参りにいける」との声もあり、北摂エリアからの見学者も多い。今後の選択肢のひとつとして詳しく相談に乗ってもらえるので、興味がある方は問い合わせを。



こちらに聞きました

東福寺善慧院 結縁之塔 案内係 川上 勲さん

永代供養や墓じまい、改装、お墓の引っ越しなど、終活全般のサポートをするプロフェッショナル。

東福寺 結縁之塔永代供養志納金	
[合祀]	19万円
[カロート]	100万円~
[永代カロート]	170万円
※カロートは8~10霊位納めることが可能	



東福寺 本堂と開山堂を結ぶ木造橋と真っ赤に色づいた鈴紅葉(たにもみじ)が生み出すコントラストは、息をのむほどの美しさ。



結縁之塔 最高級御影石を使用した屋外型納骨堂。春、秋、お盆の年3回施餓鬼法要が行われる。

**秋の無料相談見学会**  
「シティライフを見た」と予約見学で秋の京銘菓のおみやげ進呈  
※京都駅からタクシー代全額負担あり。詳細は電話にて。

東福寺善慧院 結縁之塔 受付センター  
0120-696-000

## 「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?

**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** 説明会参加お申込みはこちら  
前日の17時までにご予約下さい。

**9月1日[金] 10:00~** クロスバール高槻 701号室 [JR高槻駅すぐ]

**9月7日[木] 10:00~** 学研教室大阪北事務局 [江坂駅①出口すぐ]

**9月12日[火] 10:00~** Gakkenスクエア千里中央駅前校 [各線千里中央駅すぐ]

**9月14日[木] 10:00~** 学研教室大阪北事務局 [江坂駅①出口すぐ]

**9月26日[火] 10:30~** 学研教室大阪北事務局 [江坂駅①出口すぐ]

**直営教室・講師説明会**  
千里中央教室で講師を募集しております!(指導経験は問いません)  
9月8日[金] 10:00~ 学研教室大阪北事務局 [江坂駅①出口すぐ]  
9月19日[火] 10:00~ Gakkenスクエア千里中央駅前校 [各線千里中央駅すぐ] (研修制度が整っていますので安心してスタートできます!)

お子さんが小さくて外出しにくい方、日時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** 会場提供も募集中!  
受付時間 月曜~金曜日 9:00~17:00(祝日を除く)  
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

**カリモク家具 茨木アウトレット**

**秋のインテリアフェア**

アウトレット品多数入荷!

9/9(土)~24(日)

数量限定で “ワケあり”商品 を展示

■ 規格はずれ表張り材・特殊塗装品 ■ 取扱時キズ品 ■ 半端品、セットはずれ品、部品不足品  
■ 生産中止品、旧モデル品、試作品、ショールーム入れ替え品、展示下げ品

**カリモク家具 茨木アウトレット**  
072-636-1525 大阪府茨木市横江1-21-43  
【時間】土日祝/10:00~18:00・平日/11:00~17:00  
【休館日】毎水・木(祝日の場合は営業) ※車で越しの方は▶カーナビTEL番号 072-636-1521  
主催:カリモク家具正規取扱店▶ エーアイディー/インテリア フミヤ/インテリア ほまれ/室内計画/さわらぎや家具店

**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 **ガーデンエクサプレス** 大阪支店/茨木市桑田町4-1  
営業時間 9:00~17:00 **072-665-8371**

60代までの女性向けセミナー

『人生100年』時代に役立つ  
女性のための  
**マネー実践術**

9/24(日) 10:00-12:00

千里朝日阪急ビル14階 第五会議室  
豊中市新千里東町1-5-3  
大阪モノレール・北大阪急行「千里中央」駅すぐ

参加無料 定員24名 千里中央駅すぐ

講師 (株)ライフプラザ パートナース 植田 ひとみ  
営業事務・秘書・経理などの職業を経験。お金に関する豊富な知識はもちろみ、様々な人との関わりで培われたコミュニケーション力で相談者の信頼を得ている人気の講師。

【保険代理店】株式会社ライフプラザパートナーズ 大阪FA第二営業部 大阪府北区堂山町3-3日本生命梅田ビル9F 承認番号LPPOS2-23-05 TEL.090-5128-3734(植田)

セミナーではこんな話を伝えます  
●「令和 society」でのお金のふやし方  
●「楽しむお金」「ふやすお金」「守るお金」について  
●「つみたてNISA」「iDeCo」の基礎知識と外貨の活用方法  
●2024年度からの新NISAの制度について  
※同業者の情報集約目的での参加はご遠慮いただきます。

【セミナーのお申し込み】左記の二次元コードからお名前・住所・電話番号を明記の上、お申し込みください。