

# 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.245

北摂WEST

吹田・豊中  
箕面・池田

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

## 口福パスタ

kofuku

P.28—29掲載



撮影/山口真一 協力/Molto Buono 豊中稲荷神社前店

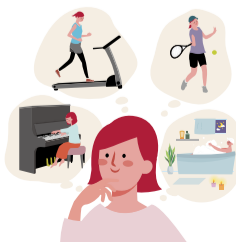
### 巻頭特集

## 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.6~8

## 「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。



### 特集

P.12

## 自律神経を整える

「カラダがだるい」「なかなか眠れない」。そんな不調は自律神経の乱れかも。専門家に頼ってカラダの悩みを解決しましょう。



### ビューティ

P.14~15

## 今こそすべき秋美活

日焼け、乾燥、夏残りなど、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.13

直木賞作家・今村翔吾さんのコラム  
「吾、翔ける」

### ニュース

P.30~31

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.16~17

## 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、どれを選ぼうか悩んでいたりと、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榊沢紫苑先生に、「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、人生を楽しむ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上がり、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「快楽だけ」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。

#### 興味があかない人は「癒やし」の趣味を

「そもそも趣味を見つけない」と感じると感じる

この人に伺いました!



榊沢 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。

### 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。

### 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!



#### 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

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。



## 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中!

- 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



## パンプフィットネス 関大前店

運動初心者に嬉しい  
読者限定・少人数体験会

トレーナーが一人ひとりを丁寧に指導。少人数なので、初心者も安心して受けられる。

- 日時** 9月の日曜(3・10・17・24)、  
木曜(7・14・21・28)  
①11時~12時 ②14時~15時  
③19時~20時
- 場所** 吹田市千里山東町1-6-16  
THプラザビル3F
- 定員** 各回3名限定
- 料金** 無料
- 申込** LINE登録後、「シティライフを見た」とメッセージを



## 服部緑地乗馬センター

運動不足の毎日、一人で気軽に  
アウトドアでリフレッシュ

乗馬は全身を使う有酸素運動、体幹も鍛えられ姿勢もキレイに。マンツーマン指導で安心。

- 日時** 9月1日(金)~10月9日(月・祝)
- 場所** 豊中市服部緑地 1-5
- 定員** 30名(先着)
- 申込** 06-6863-0616
- 料金** 受講料無料(ご招待)  
(別途馬具レンタル料  
保険代として1,860円要)



## HOS南千里スポーツクラブ

9/30(土)まで読者限定500円体験  
マシン、プール、サウナなど盛りだくさん

北摂最大級の同スポーツクラブがシティライフ読者限定のお得な特典を用意。通常2,200円の施設体験がワンコインで受けられる。さらに9月中に入会で嬉しい6大特典あり!

- 日時** ~9/30(土)まで
- 場所** 吹田市千里山西6-56-1 5F・6F
- 申込** 「シティライフを見た」と電話予約  
06-6310-8755(火曜定休)
- 料金** 500円(通常2,200円)



## Life Time Beauty 箕面店

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** 箕面市白鳥2-25-24  
安井ビル102
- 申込** 072-710-7694
- 料金** 50分6,600円→3,300円



## 江坂テニスセンター

冷暖房完備のインドアコートで  
テニス体験レッスン

関西最大級の広さを誇る同スクール。初心者から上級者までレベルに合ったクラスで体験レッスンを!ラケット・シューズレンタル無料。

- 日時** 随時開催・お問合せを
- 場所** 吹田市芳野町13-50
- 申込** 06-6338-1472
- 料金** 2,200円(90分)



## 江坂ゴルフセンター

関西最大級のゴルフ練習場で  
体験レッスン9月半額キャンペーン

初心者から経験者までの幅広いレベルに対応。クラブ・シューズ無料レンタルあり。さらに9月期~11月期はスクール受講料が初月半額に!

- 日時** 随時開催・お問合せを
- 場所** 吹田市芳野町13-50
- 申込** 06-6385-1551
- 料金** 「シティライフを見た」と要予約で  
初級クラス3,300円→1,650円



## シーズ万博テニスガーデン校

手ぶらでOK!初心者歓迎  
イージーテニス体験会

ラクラク始める新スポーツ!小さいコートと柔らかい専用ボールで誰でも楽しくプレイでき、運動不足を解消!

- 日時** 9月17日(日) 15時半~16時半
- 定員** 20名
- 場所** 万博テニスガーデン インドアコート  
吹田市千里万博公園11-1
- 申込** お電話にてご予約を!  
06-6877-3449
- 料金** 1,100円



## 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)



## WECLE せんちゅうパル店

大阪初上陸のマシンピラティス専門店  
オープン限定の入会キャンペーン

せんちゅうパルにニューオープン。オープン記念で期間限定のお得な入会キャンペーンを開催。30分、マシンを使うだけで手軽に体験できるピラティスを楽しもう!

- 日時** 9月1日(金)~9月30日(土)
- 場所** 豊中市新千里東町1-3  
せんちゅうパル2階北エリア
- 申込** QRコードを読み取り  
「ご来店予約はこちら」をクリック
- 料金** 無料



## アンダーグラウンドジム

9月中は1時間、施設を無料体験  
スタッフがマンツーマンでサポート

9月中、施設を1時間、無料で利用できる体験会を実施。「何から始めたらいいの?」「マシンの使い方がわからない」といった悩みも、スタッフがマンツーマンで教えてくれるので安心。

- 日時** 9月1日(金)~9月30日(土)  
月~木 12時~20時  
金~日(祝) 12時~18時
- 場所** 箕面市粟生外院1-14-31
- 申込** 072-749-3939
- 料金** 無料



## ウクレレ教室 Happy Field

初めての楽器入門にピッタリ  
人気のウクレレ教室見学&体験

初心者クラスは、ウクレレの持ち方から始め、簡単な曲にチャレンジ。経験者クラスは、ウクレレアンサンブルを楽しもう。ウクレレの無料レンタルあり(要予約)。

- 日時** [初心者クラス]  
9月7日(木) 15時半~16時20分  
[経験者クラス]  
9月21日(木) 15時半~16時20分
- 場所** SMS GOSPEL STUDIO  
豊中市本町1-7-1 蝶6ビル4F
- 申込** 090-1134-6323
- 料金** 1,000円

# 自分アップデート

人生を充実させる大人のなりたいごと

## 10周年を記念した6大特典あり 月会費2ヵ月無料など、 始めるなら今

マシン・ゴルフ・プールなど、地域最大級の設備が整ったHOS南千里スポーツクラブが、10周年キャンペーンを開催!今入会するとパーソナルトレーニングが4回も無料で受けられる。ヨガやエアロ、マットピラティスなどスタジオレッスンでは様々なプログラムが用意されており、ここだけでやりたいこと全部ができてしまうほど充実!



約100台のマシン。女性専用エリア完備。スタッフが丁寧に教えてくれるから初心者も安心。

- Menu**
- マイプラン8(月8回/全営業時間).....9,350円
  - レギュラー(全営業時間).....12,100円
  - レンタルフリー(月8回/全営業時間/レンタルウェア、タオルセット無料、契約ロッカー付帯).....12,100円

- 特典**「シティライフを見た」で
- 月会費2ヵ月 **無料**
  - 事務手数料3,300円 **無料**
  - パーソナルトレーニング4回15,000円 **無料**
  - 水素水サーバー利用料2ヵ月分 **無料**
  - WEB入会でミニジューブバッグプレゼント(数量限定)
  - 見学&体験後の即日入会で **ステンレスボトルプレゼント(数量限定)**
  - ※入会手続き時に入会金5,500円
  - ※6ヵ月継続利用を約束の方が対象
  - ※6ヵ月以内に退会の場合違約金あり
  - ※6ヵ月以内に再入会の方はキャンペーン対象外(9月末まで)

**シティライフ限定ワンコイン施設体験**  
マシン、プール、サウナなどを  
通常2,200円→**500円**で受けられるチャンス!  
※9/30(土)まで、電話で「シティライフを見た」と申し込みを

**HOS 南千里スポーツクラブ (ホス)**  
吹田市千里山西6-56-1 5F・6F  
営/平日:9時~22時  
土曜:9時~20時  
日祝:9時~19時  
火曜定休 駐車場無料  
☎06-6310-8755  
https://www.hos-minamisenri.com/fitness/

## ワンランク上の趣味を 乗馬試乗会、 予約先着30名様無料ご招待

緑に囲まれ、馬と心を通わせて楽しむ乗馬は癒しのスポーツ。運動不足やストレス解消、フィットネス効果も。新しい趣味として「乗馬試乗会」にチャレンジしてみても。人懐こい馬と30分間、触れ合いながら小走りまで体験、マンツーマンだから安心。秋から「趣味は乗馬!」と言える暮らしを。



- Menu**
- 所要時間90分(試乗30分+厩舎見学+同クラブシステム説明)
  - 体重90kgまでの方 ●小学生~70歳対象
  - 未成年者、高校生の方は保護者同伴

- 特典**「シティライフを見た」とご予約の方、  
**乗馬試乗会 予約先着30名様 無料ご招待**  
(新規の方・1回限り・10月9日(月・祝)まで)
- 受講料無料
  - ご家族の方に限り、同行の方1名様**受講料1,650円**
  - ※上記共に、別途馬具レンタル料・保険代として1,860円(税込)要
  - ※申し込みは電話・二次元バーコードにて受付

【動物取扱業者】財団法人 服部緑地乗馬協会/事業者名: 服部緑地乗馬センター/所在地: 大阪府豊中市服部緑地1-5/種別: 展示/登録番号: 第595-5号/登録年月日: 2006年11月20日/登録有効期限: 2026年11月19日/取扱責任者: 城戸晶子

乗馬は屋外で密にならず一人でも楽しめる、人気のスポーツ。馬との時間は癒され、風を感じて走れば爽快!運動が苦手な方も気軽にチャレンジを。

**服部緑地乗馬センター**  
豊中市服部緑地1-5 営/9時~18時  
電話受付/平日9時~17時  
土日8時~17時  
火曜定休 要予約 有料Pあり  
☎06-6863-0616  
https://uxfb.f.msgs.jp/webapp/form/21574\_uxfb\_3407/index.do

## 本格的な マシンが揃うジムで 自分磨きにチャレンジ

箕面市粟生外院にある24時間・年中無休のフィットネスジム。オリンピックの選手村で使用されていた最高水準のトレーニングマシンを揃え、経験豊富なスタッフ陣が常駐していることから、ワンランク上のジムとして人気。10月から料金改定のため、9月中は「ラストチャンスキャンペーン」を実施中。この機会に自分磨きに挑戦しよう!



(上)マシンを使って自分のペースで進めるのもヨシ!トレーナーにチェックしてもらいながら進めるのもヨシ!  
(左)女性会員が多いことも同ジムの特徴。女性に人気のヒップトレーニングマシンも。

**値上げ前のラストチャンスキャンペーン!**  
先着100人限定! 2023年10月1日(日)から新価格となるため、9月30日(土)まで入会した方は、値上げ後も現行価格のままですと通うことのできるキャンペーンを実施中!

**UNDERGROUND GYM**  
(アンダーグラウンドジム)  
箕面市粟生外院1-14-31 B1F  
24時間・年中無休 P22台  
スタッフ在館時間は10~22時  
以降はセキュリティシステムにて管理  
国道171号線「勝尾寺口」交差点を北へ80m  
☎072-749-3939  
バス停「新家」から徒歩3分

- Menu**
- 入会金.....2,200円(ご入会時に必要)
  - 登録料.....3,300円(ご入会時に必要)
  - フルタイム会員 7,700円/月(24時間・年中無休 利用可能)
  - デイトタイム会員 .....5,500円/月(9時~17時半 利用可能)
  - ピジャー利用 .....2,200円(1回/約2時間半)
- 特典**「シティライフを見た」と体験参加後、入会で入会金2,200円+登録料3,300円=合計**5,500円が無料!**(9月末まで)

## 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」。物腰が柔らかく誠実な人柄、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、開放的な雰囲気の魅力の教室。

**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。

## 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 箕面店**  
(ライフタイムビューティー)  
箕面市白鳥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)

## 「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。  
\*株式会社公文教育研究会主催キャンペーンです。\* Amazon、Amazon.co.jpおよびそのロゴはAmazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です。

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。

**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。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 土曜の部  
9/19(火) 9/2(土)  
19:00~20:00 10:00~11:00  
12:00~13:00

希望日時がございましたら、ご相談ください。

説明会のお申し込み・資料請求・お問い合わせは  
webサイトもしくはフリーダイヤルより  
☎0120-834-414  
公文教育研究会 大阪ランチ1チームユニット  
〒532-8511 大阪市淀川区西中島5-6-6 公文教育会館2F

受付/9:30~17:30(土・日・祝除く)

くもんの先生 検索

Category  
スポーツジム

## 3ヵ月で運動にハマリ、生活の一部に。関大前駅近のパーソナル+24時間ジム



「マシンの使い方が分からない」「自己流だから効いているか分からない…」という運動初心者におすすめ!一般的な24時間営業のジムと違い、同店は3ヵ月間限定のパーソナルトレーニングが格安で受けられる。その間にマシンの使い方や効果的な鍛え方が身に付き、自然と運動が習慣化され、その後も無理なく続けていけるそう。体組成計でカラダの変化を数値で実感できるのも嬉しい!まずはP.3に載っている特別体験会に参加を。

**特典** 元横綱の専属トレーナー直伝"ベースリリース整体"など、柔道整復師によるカラダのメンテナンスが受けられる。

Category  
パーソナルトレーニング

## パンプフィットネス 関大前店

吹田市千里山東1-6-16  
THプラザビル3F  
営/24時間  
(11時~20時スタッフ常駐)  
年中無休  
(火曜・金曜スタッフ不在)  
☎06-6170-1887

**Menu**

- 24時間使い放題プラン.....7,700円/月
- 半年継続24時間使い放題プラン5,980円/月(半年間継続契約に限る)
- 24時間使い放題+パーソナルトレーニングプラン 13,200円/月(最短15分~、1ヵ月2時間のパーソナルトレーニングを3ヵ月間。)

**特典** 「シティライフを見た」と入会で入会金5,000円+ジム手数料3,000円→**無料**(9月末まで)

Category  
声楽教室

## 「あなたが主演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回の声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。  
声楽・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。大阪音楽大学声楽学科卒業後にウィーンへ留学。

Category  
オルペウスミュージックハウス

## 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

**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」で月3回コース受講の方に**楽譜プレゼント**(9月末まで)

Category  
ウクレレ教室

## ハワイのグラミー賞受賞者がプロデュースするウクレレ教室



本場ハワイで受賞経験を持つウクレレ奏者・HOOKさんがプロデュースするウクレレ教室。「すぐに弾けるようで奥が深いのがウクレレの魅力です」とHOOKさん。実績のある講師陣が楽しく・わかりやすく指導。リーズナブルなレッスン料金でウクレレを始められる。

**教室一覧**

【吹田メイシアター】 吹田市泉町2-29-1 【るりホール】 豊中市中樫塚2-27-22	【SMS GOSPEL STUDIO】 豊中市本町1-7-1蝶六ビル4F 【豊中SBスタジオ】 豊中市末広町2-7-1 B1F
---	--



の井 和明 先生 藤木 英史 先生

Category  
ウクレレ教室

## ウクレレ教室 Happy Field

(ハッピーフィールド)  
☎090-1134-6323  
※コースの詳細・予約・問合せについては電話またはQRから

**特典** 「シティライフを見た」で入会金無料+1ヵ月目の月謝5,500円→**3,800円**(9月末まで)

Category  
ピラティス

## 「いつでも手ぶらで30分の体験を」マシンピラティス専門店が大阪に初上陸



全国11店舗を展開するマシンピラティス専門店がせんちゅうパルにオープン!ポイントは、1日30分、オリジナルのマシンを使うだけで誰でも手軽にピラティスが体験できること。筋肉を「伸ばす」「使う」を同時に行うことで、全身をバランスよく動かし、姿勢を整えていく。予約不要で無理のない運動量だから「続けやすく、効果も実感しやすい」と評判。手軽に始められるマシンピラティスを体験してみよう!

(上)ピラティスとは体幹やインナーマッスルを鍛えるエクササイズ。オリジナルマシンを導入することで筋肉を「伸ばす」「使う」を同時に行うストレッチピラティスを実現した。

(左上)トレーナーが姿勢をチェックし状態を把握してくれたり、マシンの使い方も丁寧に指導してくれるので初めての人も安心。

Category  
WECLE

## WECLE せんちゅうパル店

(ウィークル)  
豊中市新千里東町1-3  
せんちゅうパル2階北エリア  
営/24時間 年中無休  
※20時~翌10時は  
トレーナー不在  
電話受付/平日10時~20時  
土日祝18時まで  
☎06-6310-0022

**Menu**

- シンプル+ (月4回).....9,680円/月~
- ベーシック+ (通い放題).....12,980円/月~
- プログレスα (通い放題+他店舗利用+パーソナルレッスン月1回).....16,280円/月~
- ※シンプル+は平日10時~20時、土日は18時までの利用
- ※ベーシック+、プログレスαは24時間利用

# ハワイからの風 Vol.1

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い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ない。

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供たちに、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。



～ 保育園のタイプは大きく分けて4種類～

**認可外保育園**

民間企業が運営しているため、サービスが充実。たとえば音楽、英語、書道、体育などカリキュラムや習い事が豊富なので、平日に通わせられない働くママにはうれしいかぎり。延長保育が長めの設定になっているところも多い。

- 良いところ**
- 自治体への申請が不要
  - 習い事が保育園で完結
  - 延長保育が充実

**認可保育園(保育所)**

国が定めた設置基準(施設の広さ、保育士等の職員数、給食設備、防災管理、衛生管理等)をすべてクリアして、都道府県知事に認可された施設。保育の必要性の認定を受けるための支給認定申請書が必要で、支給認定を受けなければ認可保育園を利用することはできない。

- 良いところ**
- ゆったりとした広さや保育士の数も充実
  - 給食がある

**認定こども園**

認定こども園とは、教育・保育を一体的に行う施設で、いわば幼稚園と保育所の両方の良さを併せ持っている施設。内閣府の管轄で、幼保連携型、幼稚園型、保育所型、地方裁量型があり、工作や音楽、運動など幼稚園のカリキュラムが受けられるのもメリット。

- 良いところ**
- 教育的な面が充実
  - 給食が出るところが多い

**企業主導型保育園**

企業が、自社の従業員の働き方に応じて、多様で柔軟な保育サービスを提供することができる保育園。地域枠により、一般の人も利用可能。保育時間や延長保育の融通が利きやすい。最近ではカリキュラムも豊富なおところが増えてきている。

- 良いところ**
- 国から運営費の補助を受けているので、保育料が認可並み

北摂各市でも認可保育園(保育所)の定員は年々拡大傾向にあり、待機児童問題も改善されつつある。しかしすべての人が希望するタイミングで、さらに希望の園に入所できているかといえは、必ずしもそうではない。また認可保育園では、家庭の状況を点数化して高い順に優先的に入園が決まるため、家庭によっては不利になつてしまつともある。

そこで、認可保育園だけにこだわらず、多様な利用者へのニーズにこたえてくれる認可外保育園も候補に入れておきたいもの。魅力は自治体への申請認定が不要で、民間企業が運営しているため、サービスが充実していることだ。企業主導型保育園は、該当する企業に勤める保護者だけではなく地域枠(定員の50%以内)があり、一般の人も利用することができるとも。

また昨今では市の補助制度(保育対応型幼稚園)もあり、一般の人も利用することができるとも。また昨今では市の補助制度(保育対応型幼稚園)もあり、一般の人も利用することができるとも。

**Check**  
あえて認可外を選ぶ人も多い  
昨今の保活

様々な選択肢がある昨今の『保活』子どもにとっての最良を考えよう  
働くママにとって、希望する保育園に入れるかどうかは切実な問題。通いやすさも重要だが、子どもにとっては人生の土台となる幼少期を過ごす場所であることを念頭に置いて、納得できる園選びをしたいものだ。

**企業主導型保育園**

**ゆとりある人員配置・温かな環境で愛情たっぷり安心保育に高い保護者満足度**



毎月お誕生日会が開催され、みんなでお祝い、転園した後に、また戻ってきた園児がいるほどの居心地の良さ。

園長の子どもが待機児童だったことから、「我が子を預けたいと思える保育園にしたい」とスタートし、今年で5周年。リーズナブルで保護者満足度も高くクチコミで広がっている。保育士の数も充実、きめ細やかで温かい雰囲気の園内。自園調理の給食が提供され、認可園基準をクリアした施設・保育を受けることができる。小規模園では珍しく、砂場付き園庭もあるのが嬉しい!定期的に園写真がアプリにアップされ確認できるというのも安心。令和6年度申し込み受付スタート!見学は随時OK。

**【企業主導型保育園】** インスタはこちら↓  
**ohana**  
吹田市五月が丘北3-15  
グリーンプラザ107号  
☎06-6816-9715

**令和6年(2024年) 年度募集**  
対象: 6ヵ月~2歳児クラス  
保育時間: 月~土曜・7時~20時  
休園日: 日曜・祝祭日  
定員: 19名 入園料: なし  
保育料金: 0歳児36,500円・1歳児35,500円・2歳児34,500円・企業枠一律・25,500円

**無償化対象保育園 英語幼保園**

**少人数保育でのびのび心の育成を日本の文化や礼儀、英語以外も充実**



異年齢保育で、年上の園児が年下の子の面倒を自然と見るようになるアットホームな雰囲気の魅力。

見学に行くと元気いっぱいの園の雰囲気、子どもたちが安心してのびのび過ごしているのは、保護者からの信頼も厚いベテラン日本人保育士とネイティブの先生のおかげ。食育・徳育・リトミック...の授業を通して、「相手を思いやる気持ち」「時間を意識して行動する」「挑戦する姿勢」を育てられる。卒園するまでにほとんどの園児が英検® Jr.ゴールドを取得するほどの実力!2歳のお誕生日月から入園可能、予約を受付中(1歳児空きなし)。まずは園の体験へ。

**EnglishSchool CLOVER保育園**  
吹田市上山手町21-28  
メゾンティノ-2F  
当/月~土: 7時半~19時  
(第3土曜は休園) Pあり  
☎06-6368-3412

**卒園ママにインタビュー**  
小学校に上がってからはクロバーでよかったと思うことが沢山あります。先生の話をしっかり聞いて意味を理解する読解力、考えながら行動に移す力。この園で当たり前だったことを、小学校の担任に褒められて嬉しかったです。目に見えない宝物を沢山持たせてくれます。(吹田市、Sさん)

**英会話/速読/英検® ども英語/TOEIC**

**25周年キャンペーン第2弾実施中 BabyBoxや120分コースが人気**



オリジナル教材やデジタル学習を駆使する工夫満載のレッスン。

1回当たり1,100円からの親子コースは外国人講師と英語のキャッチボール。児童コース(幼・小・中・高)は外国人講師と日本人講師のチーム指導。小・中・高は独自のSV式メソッドで英語脳を育て、英語を得意科目に!様々なテーマのイベントで楽しみながら進歩を実感。小学生基本コースは能力開発の速読をプラスした充実の120分(幼児は80分)。中・高生基本コースは120分のレッスン+英語速読。ネット活用英検®コースも有り。大人はOne-to-One(20回・個人)や月謝制(グループ・個人)を目標に合わせて選択可。

**25周年キャンペーン特典**  
先着50名: 入学金10,000円OFF  
※体験レッスン当日入学に限る。定員に達し次第終了のため、今すぐお問合せを!  
キャンペーン詳細、資料請求はこちら↓

**Menu**

- BabyBox・プレ幼児45分
- 幼児60分(基本80分)
- 小学生90分(基本120分)
- 中・高生120分
- 英検45分(ネット+実践演習)
- 英検2次対策集中コース40分~
- 大人グループ英会話70分
- One-to-One(45分×20回特典付)

**特典**  
この記事持参で(10月末まで)  
●教材費1,000円OFF

**英語教室**

**英検®, 定期試験、高校・大学受験に強く社会に出ても使える高い英語力**



小学校低学年の生徒は英語の物語を丸ごと、ネイティブの発音で覚えてしまうので、始めるのが早いほど分厚い土台が築ける。

実績40年以上、関東で人気の「ウザワシステム」が北摂で唯一受けられる教室。毎日のCD聞き流し、質の高い物語やエッセイを丸暗記してしまうほど繰り返す音読は、英語の土台を築くために考え抜かれたプログラム。大学受験までの質の高い教材が揃っており、各自のペースでどんどん進めるので、小4で既に中学生教材に入っている生徒も多数。文法は個別対応なので初めてのお子さんでも安心。現在中高生の空きコマがないほど辞めずに続ける生徒が多く、学年成績トップが多数在籍している。他学年が同じ空間で勉強し合いを刺激し合うことで、モチベーションが年々高くなっていく。

**小学生の生徒大募集!**  
(中学生は空きなし)  
授業の体験は随時受付中  
お申し込みはコチラ→  
※電話は出られない場合があるため、メールがスムーズ。

**ブラウニー イングリッシュアカデミー**  
吹田市岸部南2-19-14  
☎070-6576-5259  
mail:brownie\_english@jcom.zaq.ne.jp  
http://brownie-english.com

**特典**  
「シティライフを見た」と9月末までにお問合せの方、  
●入会金8,250円→**無料**  
●授業体験→**2回無料**

**KGC国際外語センター**  
吹田市豊津町9-44  
ハートランド江坂7F  
(江坂駅1分・東急ハンズ北隣り)  
☎06-6378-4411  
https://www.kokusai-gaigo.com

「暮らし」も「学び」も親子で楽しむ



幼児期の大切な時間を過ごす

# 幼稚園選び どうしていますか？

人生の土台となる幼少期には、成長に合わせて身につけたい力がたくさんあります。吹田にある山手幼稚園は、広い園庭、野菜畑、自園調理の温かくておいしい給食など、様々な魅力にあふれています。

この方に  
伺いました

**岡辻 秀忠 先生**  
山手幼稚園 園長

どうすれば子どもたちの育つ力を引き出してあげられるのか、を常に考えている園長先生。様々なアイデアを実際に形にして実践している。



## 山手幼稚園だからできる 学びの芽を育む継続的な 環境づくり

### 知的好奇心をくすぐる 仕掛けが満載

朝から思いっきり水遊びを楽しむ園児たち。「家ではこんなには出来ない」と保護者の方によく言われます」と岡辻園長。山手幼稚園には自然に触れ、その変化を身近で感じられる工夫がちりばめられている。広い園庭には3つの土の小山があり、水たまりや泥団子が作れたり、水を流して小川やダムが作れたり、様々な「遊びの展開」が園児も先生も一緒になって水遊び。水の特性を知り、水に慣れ親しむ。水場にバケツやスコップを置いて「気づき」のきっかけ作り。

### 先生との信頼関係 のびのび過ごせる

今年から保育体制を8時半〜登園の先発組と9時10分〜登園の後発組の2班に変更した同園。保育時間はあまり変わらないが、設定保育の時間を長く設けることで、先生と関わる時間が増え、音楽・絵画・表現遊びなど二つひとつの活動にじっくりと集中して取り組めるようになった。山手幼稚園の先生は園児一人ひとりと丁寧に向き合い、個性を尊重してくれる。取



観察園(畑)では、きゅうり・ナス・トマトなどを園児が育て、どんな味がわかるかと興味をわき、野菜嫌いを克服する子ども。



スポーツクラブから専門の講師が指導に来てくれ、水が苦手な子どもでも楽しくプール遊び!

### 山手幼稚園のここが魅力

#### 週5で自園調理の美味しい給食

管理栄養士がバランスのいいメニューを考案。園児が畑で育てた野菜がでること。



#### チャレンジする心が育つ大型遊具

超大型遊具「にじのおしろ」。バランス感覚や体幹能力が鍛えられていく。



[取材協力]  
学校法人 岡辻学園  
**山手幼稚園**  
吹田市山手町1-15  
☎06-6387-3001  
http://www.okatsuji.ac.jp/yamate/



**山手幼稚園で遊ぼう! 体験入園会**  
令和5年9月2日(土)、9月9日(土) 申込はQRから  
9時~11時半  
アンパンマンもやってくる!  
超大型遊具「にじのおしろ」で遊ぼう  
【対象】入園前のお子さんと保護者  
※雨天実施。荒天時は中止となります。



年中や年長の子が年少の子をサポートする姿が、山手幼稚園ではよく見かけられる。たくさんの友達と過ごすかけがえのない毎日。

材中、一人廊下に出ている園児に対し、担任以外の先生たちも名前を呼んで声をかけていたのが印象的だった。「家以外の場所でも園児が安心して過ごせるように、園全体で見守っています」と岡辻園長。年少は2人体制、年中・年長にも担任の先生以外にもヘルプとして入れる先生がいる。元気いっぱいいる園の雰囲気は園児と先生との信頼関係が何と云っても一番。ぜひ見学に行ってみては。

## スポーツで主役を目指す子どもたちへ 小5・中学生の体作りや心の成長をサポート



レギュラーコースでは、すべてのスポーツの土台を整えパフォーマンスを向上を目指す。マンツーマンでそれぞれに合った個別トレーニングを行うパーソナルクラスも。※画像は京橋本店。



広々としたトレーニングスペース。地面はクッション性の高い人工芝で、ケガのリスクが低く安全にトレーニングする事が可能。

大阪市内や堺市で多くの子どもたちの体作りをサポートしてきた「アスリートワークス」が豊中に進出!成長期の子どもたちがケガをしにくい体作りや、運動のパフォーマンスを向上させる体の使い方を教えてくれる。様々なスポーツに精通した経験豊富なトレーナー陣が揃い、体作りはもちろん、礼儀や態度、心の成長もサポート。すでに野球やサッカーなど専門競技を習っている子どもだけではなく、運動が苦手な子どもたちやスポーツで活躍したい子どもたちにとってピッタリのスクール。まずは気軽に体験から始めてみよう!

**経験豊富なトレーナー陣がサポート**

「アスリートワークスでは、子どもたちが怪我や気持ちの面で力を発揮できず、後悔をすることのないよう、最高の環境を整えています」と貴島トレーナー(写真)。少人数制のトレーニングで成長期に最適なトレーニングを提供する。

ホームページはこちら▶

体の使いだけではなく、成長期の子どもに合わせた栄養指導、メンタルの指導も行う。

## 英会話スクール 子どもの挑戦する心と自信を育て 確かな成長で保護者満足度99%



月謝制・便利な振替レッスンで無理なく続けられるのも嬉しい。

“世界で生きる力を子どもたちに”との想いで英会話スクールとして40年の歴史があるイングリッシュワールド。「英会話コース」はベビー(1歳半~)から大人まであり、担任制なので講師と生徒のコミュニケーションが密に。アクティビティや歌を通して楽しく英会話を育み、フォニックスや英文法も重視して「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®対策講座や帰国子女クラスも大人気!まずは無料体験へ。

**バスもあって大助かり!**  
対象年齢:年少~中学生(一部教室により異なる)  
送迎エリア:吹田市、豊中市、箕面市、茨木市の当校指定地域  
※対象地域の詳細については、HPを要確認

**特典** 「シティライフを見た」で(9月末まで)

- 入会金 → **100%OFF**
- ※即日入会以外は**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ヵ月以上継続される方に限る

**イングリッシュワールド**  
[姉妹校]高槻校、茨木校、塚口校、天王寺校  
https://english-w.jp  
英検®、英検®Jr.受験準会場認定校

- 千里中央校  
豊中市新千里東町1-1-5  
大阪モノレール千里中央ビル6F  
受付/10時~21時  
(火曜 11時半~21時・土曜 10時~18時)  
月・日・祝日休  
☎06-6833-0507

- 緑地公園校  
豊中市東寺内町5-38  
緑地東タハシハイツ1F  
受付/11時~20時(土曜10時~18時)  
月・日・祝日休  
☎06-6338-5554
- 豊中校  
豊中市本町3-1-57 ルミエール豊中4F  
受付/11時~20時(土曜10時~18時)  
月・日・祝日休  
☎06-6858-5571

**アスリートワークス 豊中店**  
豊中市庄内西町3-3-6  
ポポロビル3F  
(ふじくら鍼灸整骨院の3F)  
受/11時~21時  
日祝日休  
☎070-1825-1222

**NEW OPEN**

**Menu**

- 入会金.....10,000円
- 「中学3年生・野球特別プログラム」の体験会を9月も実施!
- ※各コースの内容や料金、野球特別プログラムの詳細はQRからホームページをチェック!

**特典** 「シティライフを見た」で

- 体験会参加費...通常2,200円→**無料!**
- その後、入会で**Tシャツプレゼントと入会金50%OFF!**(9月末まで・20人限定)

From CityLife **CityLifeはココに設置しています**

設置場所の情報はwebからご覧いただけます。右記QRコードがホームページからチェックすることができます。

CityLife で検索

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

「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、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



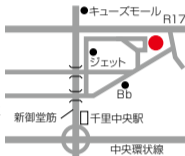
充実したエデュタイム 左:絵画(絵具)、右:リトミック(表現)

**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

英語教室

現役国立大学講師が教える  
ネイティブ脳が育つ特別レッスン



子どもに大人気のスティーブンス先生。英語に抵抗なくくくん身に付いていく。

ケンブリッジ大学認定の有資格者で、英語を第二言語として学習する人への英語教授法を取得しているスティーブンス先生。現役の国立大学講師でもあり、英語を教えるプロ!オリジナル教材はイラストを使って視覚から記憶させるなど工夫満載の学習法で、英語の定着が早い。小5で英検®3級、小6で英検®準2級を取得した生徒も。3歳~小学生、帰国子女クラスまであり、一人ひとりの進捗に合わせて進めてくれる。

ジュニアクラス以上の生徒は本の貸し出しがあり、英検®や高校入試に必須のリーディングスキルが上達する。



**特典**  
「シティライフを見た」と10月末までに入会の方に限り  
●入会金11,000円 → **半額**  
●初月月謝 …… **半額**  
●教材費最大5ヵ月分 **半額**



LINE登録はこちら→



**3C ENGLISH**  
豊中市東豊中町6-15-40 2-3F  
☎06-6151-3553  
email: 3c.english.school@gmail.com  
https://www.3cenglish.org

毎週土曜に無料体験受付中

時間: 10時10分~10時40分  
[申込] ①お名前(ふりがな) ②年齢/学年 ③保護者の方の連絡先 ④英語学習の有無を明記の上、メールにて申し込みを (3c.english.school@gmail.com)

「暮らし」も「学び」も親子で楽しむ  
**Kids & Mam**  
キッズ&ママ

P.6からの続き

英語学童

上質な英語環境で世界で生きる力を  
英語学童説明会を10月に開催



これからの時代は、英語を話せることは大前提。その上で、自分自身を育てる芯の強さ、挑戦する心、相手を認める姿勢を放課後の時間を使って育ててくれる。



英語でロボットプログラミング  
独自のカリキュラムで英検®対策を行い、低学年の合格者を多数輩出している。

安心して学べる「第二のおうち」として大人気!イングリッシュワールド英語学童(千里中央校)の生徒募集が10月からスタートする。対象は小学1年生~6年生。英語を学ぶのではなく、英語で学ぶ最高の環境で、英検®、英語プログラミング、資格が取得できる日本習字やインド式そろばんなど多彩なプログラムが揃っている。ディスカッションやプレゼンテーションを行う中で非認知能力を高め、世界で活かせる本物のコミュニケーション能力を伸ばしてくれる。小学校までバスで迎えに来てくれ、帰りは自宅まで送迎ありと忙しい保護者も安心だ。まずは説明会に参加を。サタデーコース(年中~)の申込も受付中。

英語学童説明会開催

10月7日(土)16時~  
21日(土)16時~  
28日(土)10時~

HPはこちら↓



11月4日(土)16時~  
18日(土)16時~  
25日(土)16時~

詳細、お申し込みはHPへ  
説明会申込は9月1日8時より公式ウェブサイトにて受付開始。入会前に適性検査あり

イングリッシュワールド

[姉妹校]豊中校、緑地公園校、高槻校、茨木校、塚口校、天王寺校  
英検®, 英検® Jr. 受験準備会認定校

●千里中央校  
豊中市新千里東町1-1-5  
大阪モノレール千里中央ビル6F  
受付/11時~20時(土曜:10時~18時)  
日・祝日定休  
☎06-6832-0071  
https://english-w-gakudo.jp



英語の幼保園

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名のウェディング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歳時の見学がおススメ。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



ヤマハ音楽教室 2023年11月開講クラス 入会受付中!!

レッスンバッグ + ふっふるとおともたちスケッチブック  
ご入会の方にWプレゼント!  
無料体験レッスン受付中!  
体験レッスンご参加の方に、「ポップアップシールブック」プレゼント!

コース一覧  
■ドレミらんど[2歳児] ■おんがくなかよしコース[年少]  
■幼児科パーソナルレッスン[年中・年長] ■ピアノ・エレクトーン個人レッスン[3歳児から大人]  
■うたの会[大人] ■歌って踊れる青春ポップス[大人]

三木楽器ピアノエレクトーン 検索

<b>挑山台センター</b> (駅前) 北大阪急行「挑山台駅」 阪急北千里線「南千里駅」 TEL.06-6155-0730	<b>緑地公園センター</b> (駅前) 北大阪急行「緑地公園駅」 TEL.06-6867-6464	<b>吹田山手センター</b> (駅前) 阪急北千里線「豊津駅」 TEL.06-6337-1291
<b>千里丘センター</b> (駅前) JR京東線「千里丘駅」 TEL.072-645-5339	<b>南茨木センター</b> (駅前) 阪急京都線「南茨木駅」 TEL.072-635-1338	<b>東三国センター</b> (駅前) 大阪外口御堂筋線「東三国駅」 TEL.06-6350-5722

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  
仕事と人生に励む歴史小説180  
ビジネスパーソン180  
必読の書

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歳のときには一念発起して、埋蔵文化財の発掘調査員をしながら歴史小説家を志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



シティライフ主催

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

# 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、技術や知識を学ぶことができるセミナーを開催します。

各セミナー  
定員24名

9/21 (木)・22 (金)  
10:00~16:50 10:00~16:50

千里朝日阪急ビル 14F  
(豊中市新千里東町1-5-3)

大阪モノレール千里中央駅直結

セミナー参加申し込みはこちら

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。

セミナー開始時間から15分を過ぎている入室はお断りさせていただきます。ご了承ください。

※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。



申し込みはこちら▶

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

プロから学ぶ生活向上セミナー

検索

## 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、当日受講された方には右記の店舗で使えるグルメ券(500円分)をプレゼント。

各店舗先着30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9/23(土)~10/31(火)まで
- お選びいただいた店舗は、当日の店舗変更等はできませんのでご了承ください。
- 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。
- 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。

グルメ券が使える店舗



マゼムーンカフェ (千里店)  
箕面市船場東1-9-32



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

9/21 (木)

9/22 (金)

### 1 「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。



10:00  
~  
11:00

9/22  
10:00~  
11:00に  
変更に  
なりました。

### 1 おひとり様・子どものいないご夫婦の「介護・相続」

「一人で生きてきたが、今後を考えると怖くなる」「子どもがいないので、介護や認知症になった時を考えると不安」といった悩みを抱えている方、少しでも元気なうちに考えてみませんか? 介護・相続のプロが、「おひとり様」の終活ポイントをわかりやすく解説します。

講師 株式会社また明日 代表取締役 川田 有美さん

訪問介護事業所「またあした」を経営。自身は介護・相続に強いファイナンシャルプランナーとして、企業とタイアップしたセミナーに多数登壇。シニア世代のお金・介護・相続問題を丁寧に整理・解決してくれる。



1  
インタ  
ビュー  
はコチラ!  
▼  
QR  
コード

### 2 相続税のルールが変わる?令和5年度税制改正まるわかり

令和5年に税制改正が行われ、相続税の制度が大きく変わりました。「毎年110万円の贈与が出来なくなる?」「暦年贈与と相続時精算課税制度を選択する時のポイントは?」など、変更された制度について、やさしく、詳しく解説します。

講師 税理士法人イススリーパートナーズ 税理士 関川哲矢さん 濱田 忠志さん

生前の相続対策から申告まで幅広く対応しています。常に分かりやすい説明を心がけています。 ホームページ: <https://e3-partners.com/>



11:10  
~  
12:10

### 2 かつきテープ・リフトアップ講座(たるみ等の年齢肌対策)

たるみやシワなどのお悩みを、瞬時に解消。「貼るリフトアップ」と雑誌でも話題のかつきれいこさん考案のテープは医療用テープから発想を得た0.005mmの超極薄フィルム。透湿性が良く目立たず上からメイクも可能。会場では講師が貼り方をレクチャー。実際にテープを使ってご体験いただけます。この機会にぜひご参加ください。

講師 REIKO KAZKI 主任講師 尾田由紀子さん

大学病院での外来や各種レッスン講師、又、企業や市町村・学校での講演で活躍中。 ※お顔が写る大きめの卓上鏡と髪留めをご持参ください。



2

### 3 認知症対策~相続対策まで...生前贈与はどちらを使う?

2024年1月1日から贈与の制度が変わります!セミナーでは、①「相続税・贈与税の一体化とは?」②「相続時精算課税制度の改良点とは?」③「ダブルで使える非課税枠とは?」の3つのポイントを中心にお伝えします。認知症対策~相続対策まで、今の内から準備を進めていきましょう。

講師 財産戦略デザイナー 浅野 真弓さん

「認知症や介護にまつわる不安を解消し、思いを実現に導くことが使命」という思いのもと、数々のセミナーを開催。「親だけではなく、自分の老後不安が解消できた」と評判。



12:20  
~  
13:20

### 3 介護・相続の目線から考える「生命保険」の話

介護・相続について考えると、避けて通れない「お金」の問題。真っ先に取り組みやすいと言われる「生命保険」ですが、介護・相続の目線に立つと、確認すべきポイントがたくさんあります。押さえておきたい情報について、事例を交えてお伝えします。

講師 ファイナンシャルアライアンス株式会社 FP 石井 卓馬さん  
ファイナンシャルアライアンス株式会社 FP・相続士◎ 鷺田 昌平さん  
累計参加者数3,000名を超える人気講師。事例を交えながらも専門用語を使わない、相談者の目線に合わせた説明が評判。



3

### 4 あなたも家族も助かる、今から始める介護・相続対策

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

講師 江坂みらい法律事務所 行政書士 信本 一樹さん 角田憲昭さん

相続問題で苦労した経験があり、親身に相談に乗ってくれる。相続の専門家としてテレビ出演するなど、確かな実績と分かりやすい説明が好評。



13:30  
~  
14:30

### 4 初心者でも『簡単!効果的なお金のふやし方』

「なかなかお金が貯まらない」「何がいか解らない」そんな悩みありませんか? これから先の長い人生を豊かに楽しく過ごしたいけど、iDeCo? NISA? 変額保険? 難しいし不安ばかり...でも正しい知識があれば何が自分に合うのか見つけられます。初心者でもわかる貯蓄法とマインドをお伝えします。

講師 ファイナンシャルプランナー 大木 由加里さん

常時800人以上のお客さまを抱える業界20年以上の大木さん。2人の子育て経験とやわらかい雰囲気、気軽にマネー相談がしやすいと評判。



4

### 5 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で開催し、受講生は1000人以上。2023年度MDRT成績資格者。 「お金の小学校」専任講師。



14:40  
~  
15:40

### 5 40代からの医療保険の選び方、加入の仕方

テレビや、新聞広告に出てくる保険は本当に安い? 健康に不安があったり、年齢ががさむと保険の手続きはとてむりにくい。最近のがん治療の傾向を掴み、間違いのない保険の選び方を簡単にわかりやすく解説します。気軽に質問、相談も受け付けます。

講師 ほけんチェック シニアライフコンサルタント 石原 誠さん

お笑い芸人からファイナンシャルアドバイザーに転身。20年の経験から培ったプロならではの的確なアドバイスと、相談しやすい気さくな人柄に定評あり。笑いの絶えないセミナーも人気。



5

### 6 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。



15:50  
~  
16:50

### 6 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。



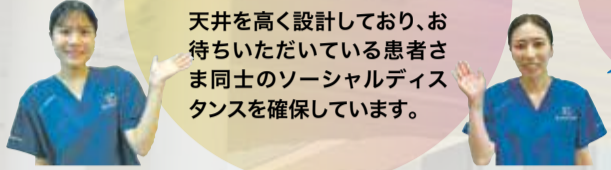
6

# Kデンタルクリニック 大解剖!



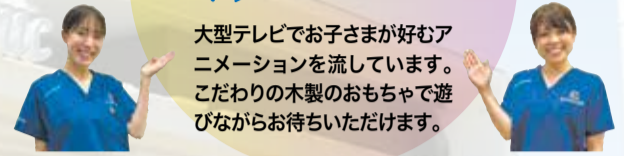
## 待合室

天井を高く設計しており、お待ちいただいている患者さま同士のソーシャルディスタンスを確保しています。



## キッズスペース

大型テレビでお子さまが好むアニメーションを流しています。こだわりの木製のおもちゃで遊びながらお待ちいただけます。

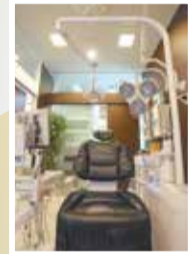
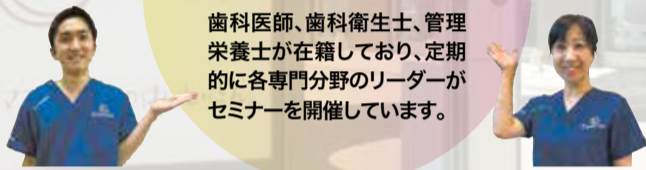


江坂・南吹田にあるKデンタルクリニック。「誰もが通いやすい歯医者」を目指し、大型駐車場、バリアフリー環境、キッズスペースを完備! 各専門分野の医師、歯科衛生士に加え、管理栄養士も在籍し、幅広くサポートをしてくれと、多くの方に親しんでいただいています。



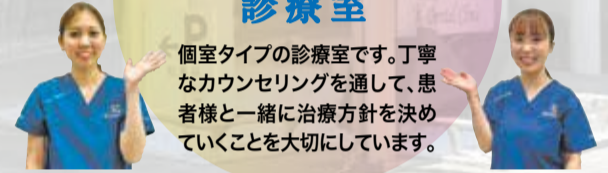
## セミナールーム

歯科医師、歯科衛生士、管理栄養士が在籍しており、定期的に各専門分野のリーダーがセミナーを開催しています。



## 診療室

個室タイプの診療室です。丁寧なカウンセリングを通して、患者様と一緒に治療方針を決めていくことを大切にしています。



## Kデンタルクリニック 金子尚樹院長

### 院長のメッセージ

江坂・吹田を中心とした地域の皆様安心してお口のことを任せいただける医院を目指しております。「丁寧な説明」「精密かつ痛みが少ない治療」「衛生管理体制の徹底」を高いチームワークをもとに実現しています。皆様の様々なニーズにお応えできるよう体制を整えておりますので、お気軽にご相談ください。



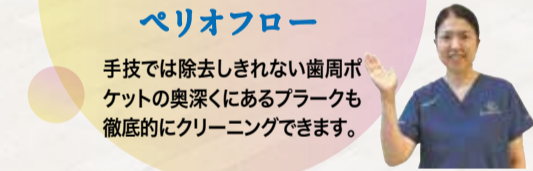
## CT・セファロ

必要に応じて治療前に検査を行い、正確な診断と治療計画に役立てます。



## ペリオフロー

手技では除去しきれない歯周ポケットの奥深くにあるプラークも徹底的にクリーニングできます。



## Kデンタルクリニックの訪問歯科診療 **おすすめ**

### STEP 1 お申し込み



お電話またはFAXにて承ります。患者さまご本人、ご家族さま、また介護者の方など、どなたからでもお申し込みいただけます。このときに簡単な問診を行わせて頂きます。

### STEP 2 訪問日時の決定



ご希望に合わせて訪問の日時を決定します。ケアマネージャー様にもご報告いたします。

### STEP 3 訪問診療開始



立案した治療計画のもと、歯科医師・歯科衛生士・管理栄養士が患者さまのいらっしゃるご自宅・施設へお伺いします。各種保険証の提示以外には、特にご用意いただくものはありません。1回の診療時間は30分から1時間程度です。

### STEP 4 治療の終了+ケア・メンテナンスの開始



治療後のきれいな状態を維持するため、口腔ケアメニュー+治療プランを作成し、ご説明します。ご希望の方には、引き続き口腔ケアのみでの訪問もいたします。

## 医療法人社団 Kデンタルクリニック なんでも相談できる! 診療科目



吹田市南吹田5丁目1-30  
診察時間/  
〈午前診〉月・水・金・土9:30~14:00  
〈午後診〉月・水・金17:00~19:00(土15:00~18:00)  
〈完全予約〉火9:30~14:00/17:00~19:00  
木・日・祝休診 P10台あり

取材記事は  
こちら



TEL.06-6192-7799 FAX.06-6192-7798

プロに聞いて悩み解決

# 今から始める 大人女性の髪活



**今の白髪染めにお悩みだったら**  
**大人の馴染ませハイライトカラー**  
 細かくハイライトをいれることで、白髪がぼやけてナチュラルな仕上がりに。髪が伸びても白髪が目立たず、明るいカラーも楽しめる! 脱・白髪染めしたい人に人気。

## ヘアケア特化の大人女性向け 1日2組み限定隠れ家サロン

ダメージを極力抑えられるようケアブリーチを使用するなど、薬剤にもこだわっている。4ヶ月～半年はもつので、染める周期を伸ばしたい方にもおすすめ。

北摂では珍しい沖縄よもぎ蒸しが受けられる。ダイエット、デトックス効果抜群。フリーランス募集中。  
 予約・詳細はこちら →

**marica.**  
**CARE & BEAUTY**  
 (マリカ)  
 吹田市千里山西5-3-12  
 アヴェニール千里山3番館204  
 営/10時～  
 不定休  
 千里山駅徒歩3分

全メニューに高濃度炭酸スカルプケアが付くなど、普通なら追加料金がかかるメニューもリーズナブルに受けられる同店。「自分のして欲しいことしかやらない」というオーナーの想いが詰まっており、仕上がりが満足度が高い。お子さん連れも気兼ねなく過ごせる貸し切り空間で、癒しのひと時を。

- Menu**
- カット..... 4,400円
  - 大人の馴染ませハイライトカラー..... 14,300円～
  - トリートメント..... +2,200円
  - ※全メニュー炭酸頭皮ケア付き
  - よもぎ蒸し(シャンプー+炭酸頭皮ケア+トリートメント付き)..... 5,500円
- 特典**
- 「シティライフを見た」と予約で
  - 全メニュー**20%OFF** (初回限定、10月末まで)

# 自立・働くを 支援する!

障がいのある方の就労から職場定着までをサポート。



**就労移行支援**  
**着実に就労へとつなげていく**  
**550以上のプログラム**  
**就職後の定着支援もしっかりと**



温かいスタッフがトレーニングから定着支援まで全面サポート。幅広い年代の方が通い、学生さんの受け入れも可能。  
 光が差し込む気持ちの良い空間、休憩スペースもあり。

## 550以上の充実したプログラム

- SST(社会生活技能訓練)・・・日常生活のさまざまな場面を想定し、ロールプレイを通して対応を習得していく。(例:助けを求める・謝る)
  - JST(職場対人技能訓練)・・・主に職場で起こるさまざまな場面を想定し、ロールプレイを通して対応を習得。職場でのコミュニケーションスキル向上を目指す。(例:報告する・残業を断る)
  - 模擬就労・・・実際の職場を想定して、軽作業や事務作業を行う。
- ※他にもさまざまなカリキュラムを用意。毎週個別で振り返り・目標設定をして次につなげていく。

**就労移行支援事業所**  
**Cocorport (ココポルト)**  
**大阪千里中央駅前Office**  
 豊中市新千里東町1-4-1  
 阪急千里中央ビル8F  
 受付/9時～18時(月～土)  
**☎06-6318-9931**  
<https://www.cocorport.co.jp>

全国で72事業所、就職者数3,372人・就職先企業も1,566社と確かな実績を誇るココポルト。千里中央駅前Officeは5月で1周年を迎え、大阪でも紹介先企業を着実に増やしている。バリエーション豊富なプログラムから通所者の状況や目標に合わせて、無理のない訓練を提案。一人一台パソコンが使える環境にあり、自身の特性を知るための取り組みも充実。さらには定着支援に力を入れており、細やかなフォローが定着率の高さへとつながっている。お弁当支給・通所交通費助成(上限2万円)、自由に飲めるドリンクサーバーも用意されている。見学・体験会は随時開催中なので、興味のある方は一度お問合せを。

**Interview**

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

**千里中央駅前Office**  
 マネージャー  
**弥永 千鶴さん**

～主婦の「働きたい!」を応援～

# マチシゴト

Let's marking

**訪問介護職員・ヘルパー・登録ヘルパー**

**初心者でもOK 好きな時間に働けるお仕事**

主に吹田市・摂津市エリアの障がいをお持ちのご利用者の自宅に伺い、身体介護を中心に日常生活のサポートを行っていただきます。希望の勤務時間に合わせた案件を紹介いたしますので、無理なく自身のペースで働けるお仕事です!

【勤務地】事務所・吹田市南正雀2丁目20-26-201 直行直帰可  
 【職】訪問介護職員・登録ヘルパー(時週1日～、一日1時間～の勤務OK!ご希望の時間をお知らせください)給時給1,300円～(初任者研修で時給+50円、実務者研修・介護福祉士で時給+100円)、夜動手当5,000円(1回)待昇給有、賞与有、退職金有、資格取得サポート有、交通費支給、自動車・バイク・自転車通勤OK(大学生・パート・フリーター歓迎、未経験者歓迎)サービスがなければ自由にお休みをとっていただけます(※まずはお電話ください)

【申込はこちら】**土屋訪問介護事業所吹田センター** (ツチャホウモンカイゴジキョウシヨ)  
**☎06-6318-6775**

フォロー体制も万全!初めは先輩が同行し、しっかりサポートいたします。風通しの良い職場です。

**伝言板**

**教えます**

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

◆等三絃教室 淀の会 長野雅子  
090-3996-9514 JR千里丘駅  
<http://www.yodonokai.com>

◆Rabbits Kids 今月開校 緑丘  
小学生個別英語教室 Instagram: @rabbits\_kids\_english 送迎有り

**結婚**

●吹田・豊中の仲人はペリドット  
婚活・結婚相談は080-6587-8047

**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

★ 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**

**自転車館** スーパーセール **SUPER SALE**

Airbike® エアバイク

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

【受取場所】高槻市須賀町57-4

【大型駐車場完備】

平日毎日 **AM 10:00~13:00**

\\ 臨時OPEN // **9/2(土)・9(土)・16(土)・23(土)・30(土)**  
**大試乗会開催** 10:00~13:00 9/18(月・祝)は休業

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**

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



# 自律神経の プロフェッショナルが集結！自律神経を整える



「カラダがだるい」「なかなか眠れない」…その不調、自律神経の乱れが原因かも。自律神経を整えば、「なんとなく不調」がすっきり！ココロとカラダの不調を解決してくれる、自律神経の専門家をご紹介します。



## （ 自宅でできるセルフケアのアドバイス ）



そら健康院(整体院)  
院長 飯田さん

### 更年期症状・イライラに効果的な呼吸法

仰向けに寝て(枕無し)脱力します。無心になり、4秒かけてしっかり鼻から息を吸い、7秒息を止める、8秒かけてゆっくり口から吐ききる。これを3〜5回繰り返して行ってください。不眠やイライラ、更年期症状に効果的な呼吸法ですので、日常生活に取り入れてみてください。



ヘッドスパ専門店 PUTICA  
店長 鈴木さん

### 睡眠の質を改善するには室内温度の調整

寝つきが悪い、朝起きてもスッキリしないという方は、就寝時の室内温度を「適温」にしてください。おすすめは掛け布団などをかけて寝て丁度いい温度です。一晩中エアコンをつけっぱなしというのに抵抗を感じる方もいるかもしれませんが、その方が電気代がかからずお得という場合もあります。夜中に目が覚めてしまう方にもおすすめです。



Aromatherapy Room cu\*ru\*mu\*  
オーナー 堂下さん

### 気象病による頭痛、めまいにはアロマ冷湿布

気温差や気圧差で乱れた自律神経を整えるにはペパーミントやユーカリ、ベルガモットなどの香りがおすすめ。冷たい水を張った洗面器に好みの精油を2〜3滴落とし、タオルを浸して絞ったら、額や目元にあててください。耳の付け根を持って強めにぐるぐる回すマッサージも効果的です。



箕面SBC整骨院  
院長 大田さん

### 疲労感や不安感にはラジオ体操・ハイハイ・深呼吸

真面目に行うラジオ体操や赤ちゃんのハイハイの動きは、胸椎や首をしっかりと動かすことができ、肩こりや疲労回復に効果的です。ハイハイは最初1分程、慣れてきたら3分間行ってください。深呼吸は吸うときに良いものが全身を巡り、吐くときに悪いものを出すイメージで。イメージすることで、いつもよりスッキリするので試してみてください。

## オールハンドのソフトな根本療法で痛みの出ない体へ

同院の無痛療法は、オールハンドの優しい施術。全身の筋肉を整えることで自律神経も整い、体内すべての器官が整うという。メンタルケアを行っており、体とメンタルの両方からアプローチすることで驚くほど結果がでているそう。起立性調節障害や不眠や不安症を改善へ導いてくれる。飯田さんは「生理不順は自律神経の乱れが原因の場合もあります。当院では激しい生理痛、生理不順で今まで改善されなかった方はおられます。気軽にご相談を」と心強い味方になってくれる。



理学整体学会理事、メンタルアドバイザーの院長飯田さん。小さいお子さんや妊婦さん、親子3代で来院する人もいほど信頼が厚い。

## 心もカラダもほぐされる特別なヘッドスパ

北摂では珍しい「テラピック」という手技が受けられるヘッドスパ専門店。本場のバリでは医療の一環として用いられる手技で、頭の筋肉や筋膜をほぐし、正常な位置に戻すことで、血流が良くなり自律神経を整える。目の疲れや肩こりが改善され、「ここに来た日はぐっすり眠れる」とお客様の声。ハーブ、果実、植物から作られた贅沢美容クリームを使ってマッサージするので、艶髪&抜け毛対策にも効果的。今の悩みやライフスタイルを丁寧にカウンセリングし、貴女だけのメニューをオーダーメイドしてくれる。



(上)バリ政府認定クリームスパ資格取得の鈴木さん。ヘッドスパ講師として全国・海外2,000軒をプロデュース。(右)9種類の精油から気分に合わせてアロマを調香。リラックス効果を高めてくれる。



**特典** 「シティライフを見た」と予約で  
●整体 ……初回7,000円→**5,000円**  
2回目以降4,000円  
●メンタルケア ……初回10,000円→**8,000円**  
※メンタルケアをご希望の方は電話またはラインで詳細を要相談  
(9月末まで)

### そら健康院

豊中市曾根西町1-4-21  
営/月・水・金:9時半〜19時  
木・土:9時半〜12時半  
火日祝日定休  
完全予約制  
女性専門(ご家族に限り、男性も受付)  
☎06-7506-5773



**特典** 「シティライフを見た」で

●1時間体験コース ……**11,000円**  
●2時間2回体験コース通常44,000円→**33,000円**  
(初回22,000円、2回目は半額11,000円)  
(新規限定先着5名・2回体験コースは効果を出すため1回目から1ヵ月以内)

### ヘッドスパ専門店 PUTICA (プティカ)

箕面市白島1-7-25  
チアミナビル201  
営/10時〜19時、  
木金:15時〜22時  
不定休  
店舗裏に専用P有  
☎070-8958-3580  
Instagram:@putica.headspa



## 整体×アロマで今ある症状を根本改善

アロマセラピスト歴16年のオーナー堂下さんは、頭痛、不眠、更年期など一人一人の症状に合わせたオーダーメイドの施術はもちろんのこと、その症状の背景にあるストレスや生活環境なども詳しくカウンセリング。病院では原因不明だった症状にも向き合い、改善に導いている。親しみやすく温かい人柄にも定評があり、親子3代で通うファンもいる中サロンは今夏11周年を迎えた。かかりつけサロンとして長く通いたい。



(上)ボキボキと鳴らさず、痛みのない整体だから安心して任せられる。  
(右)緊張性頭痛、眼精疲労の方に人気のヘッドスパ。

**特典** 公式ラインから「シティライフを見た」と予約で

●自律神経アロマ整体(検査料込)  
初回90分 通常8,800円→**3,900円**  
●オーダーメイドアロマ(リラクセスアロマ+整体) ……120分 通常12,000円→**6,900円**  
●リラクセスアロマ上半身+香りのドライヘッドスパ90分(カウンセリング+施術40分) ……通常8,800円→**3,900円**  
(9月末まで・初回限定)

### Aromatherapy Room cu\*ru\*mu\*

(アロマセラピールームクルム)  
吹田市垂水町1-41-11  
営/8時半〜21時  
(最終受付19時半)  
不定休 女性専用  
完全予約制  
☎080-5707-3696



## 胸椎を動かし、神経の根本的バランスを整える

「身体的な原因と心的な原因が合わさって自律神経の不調が現れます」と大田さん。これまでみてきた経験から、特に身体的な原因が大きく関わっていると話す。足のエキスパートでもある大田さんは、まず歩行の様子と足の状態を確認。不調に悩む人の多くが、胸椎(背中)が正常に動いていないことが多いそうで、頭・首・胸椎の自律神経に關与している部分を動かし整えていく。自己免疫を高め、薬に頼らない根本的改善を目指すならSBCへ。



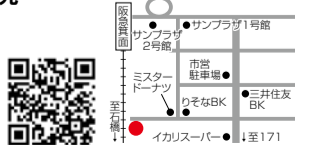
柔道整復師、STTメソッドマスター認定。何年何件も治療に通い、それでも良くなり薬や心療内科に頼り続けた方を改善に導いている。

**特典**

「シティライフを見た」で  
●自律神経改善コース…11,000円→**半額!**  
さらに先着5名様限定で、**1,980円**  
(9月末まで、初回限定)

### 箕面SBC整骨院

箕面市箕面6-6-47  
箕面桜コーポ1F  
営/9時〜20時  
日・祝定休  
連携駐車場有り  
☎072-723-1097





知っておきたい医療のこと

# 「折れない骨作り」を二人三脚で 専門チームとともに 健康な暮らしの実現へ

## 年齢性別問わず 要注意の 骨粗しょう症

骨粗しょう症は、筋力の低下など加齢による身体の変化にともなう起るこ

### まずは骨の状態を 知ることが大切

当院では、年齢や体の状態に応じたオーダーメイドの治療を提案し、適切な食事・運動の指導なども行いながら、患者様と一緒に「折れない骨作り」に取り組んでいきます。骨粗しょう症の予防は、老後の骨折や寝たきりを防ぎ、健康に暮らし続けるために大切な要素です。

まずは早めの検査を行い、「自分の骨の状態」を知ることから始めてみましょう。10年以上骨粗しょう症の治療や予防を専門に取り組んできた私だけでなく、専門性の高い「骨粗鬆症リエゾンマネージャー」の資格を持つ2名の看護師をはじめ、信頼できる理学療法士やスタッフたちが一つのチームとなって治療にあたります。今年1月に理学療法士を完全に刷新して充実の体制となっております。安心してお任せください。



白を基調とした清潔感と、ウッド調の安心感が同居した院内。広々としたリハビリ室には最新鋭の医療機器が並ぶ。

とが多い病気です。しかし、高齢者だけに起る病気ではありません。例えば女性の場合、出産や閉経が原因で起る場合もあります。また、甲状腺や消化器の疾患、糖尿病や高血圧の治療薬などが原因となる場合もあるため、男性にも起こり得ます。さらに、骨密度は40歳代

体では、年齢や体の状態に応じたオーダーメイドの治療を提案し、適切な食事・運動の指導なども行いながら、患者様と一緒に「折れない骨作り」に取り組んでいきます。骨粗しょう症の予防は、老後の骨折や寝たきりを防ぎ、健康に暮らし続けるために大切な要素です。

まずは早めの検査を行い、「自分の骨の状態」を知ることから始めてみましょう。10年以上骨粗しょう症の治療や予防を専門に取り組んできた私だけでなく、専門性の高い「骨粗鬆症リエゾンマネージャー」の資格を持つ2名の看護師をはじめ、信頼できる理学療法士やスタッフたちが一つのチームとなって治療にあたります。今年1月に理学療法士を完全に刷新して充実の体制となっております。安心してお任せください。



表 一岐先生  
KAZUKI OMOTE

整形外科医として数々の手術に執刀する中「折れない骨作り」の必要性を感じ、当時は珍しい骨粗しょう症の専門医へ。その後、2019年に豊中で開業。

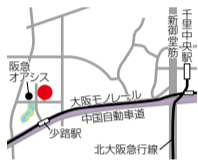


「骨粗鬆症リエゾナー」の資格を持つ山本利恵さん(写真左)と溝淵楓さん(写真右)。幅広い専門知識を生かし、患者へのきめ細かいケアを実践している。

## おもて整形外科 骨粗鬆症クリニック

大阪府豊中市少路2-3-22 JMLクリニックビル豊中1F  
診療時間 / 9時~12時(受付終了11:45)  
16時~19時(受付終了18:45)  
休診 / 木曜午後、土曜午後、日曜、祝日

☎06-6846-0180



## 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。

撮影 / 佐賀章広

冒頭に書いたように季節の匂いもそう。これは賛同者も多いのではない。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

それは京都市南部の生まれだが、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、猿沢池のほとりて何をす



## 最新刊

今村翔吾『イクサガミ 地』(講談社文庫)  
討て。生きるため。 魂の戦い!  
共に東京を目指す少女・双葉が、攫われた。夜半、剣客・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!

# 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。これは賛同者も多いのではない。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

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。どちらかというと生活圏のほうが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。明らかに違う匂いが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、猿沢池のほとりて何をす

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。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。

## Back Number



これまでのエッセイはwebにて

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

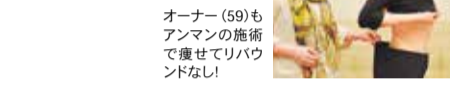
# 今こそすべき秋美活



**Point**  
気になる部位を重点的に理想のボディラインをつくります  
お腹周り、背中、二の腕、脚、お尻……。気になる箇所を重点的に、自力では難しいボディメイキングを実現。理想のボディラインをつくります。チーフ 北居さん

## 「1回の体験でウエスト-5cm」 最強マシン×手技でボディメイキング

自力では頑張れないし運動もできない... 体重は減ったけど寸胴体型、皮が残る... と悩んでいた人を究極痩身マシン"3MAX"と手技の合わせ技で、驚くほど綺麗なボディに仕上げる同店。コリなどもほぐし念入りに施術してくれ、スッパリ楽になるのも高ポイント。1回で効果を実感、寝ているだけで褒められボディを作ってくれる、痩身のプロに頼ってみては。



オーナー (59)もアンマンの施術で痩せてリバウンドなし!

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



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



**Point**  
1回で目に見える結果が本気に応えるメニュー・施術力  
アンマンの施術は1回で変化が出る方がほとんどですので、皆さん驚かれます。喜びに満ちたお顔を見るのが何よりのやりがいなんです。オーナー 稲田さん

## 「何回でも鏡を見たくなる」驚きの変化 老けないゲスト多数、理由はアンマンにあり

自力では到達できない細胞の衰えをリカバーするメニューが揃う。メタジェクトは1秒間に最大2,700個の微空洞を一時的に形成し、自然治癒力でコラーゲン・エラスチンを生成し肌再生。そして、空洞から肌の奥までヒアルロン酸をまるごと1本導入し、ハリ蘇り頬が5mm上がるそう。夏のダメージ、定着してしまう前に。老化STOPしたい方はアンマンへ!

**悩み別フェイシャル**  
シミ・しわ・たるみ・ニキビ跡などには、「悩み特化型光フェイシャル」。加齢に伴う肉落ちをぐっと上げる「小顔リフトアップフェイシャル」。肌状態を見て貴女にぴったりのメニューを提案してくれる。



**ゲストの推薦口コミ**  
施術を受ける度に顔から黒いものがはがれ落ちるんです。初めは驚きましたが、しみ・色素沈着がどんどん薄くなり、ピカピカの肌に生まれ変わっていているのを感じます。(50代・Fさん)



**Point**  
目の下のふくらみが長年気になると真剣に悩んでいる人は相談を  
目の下のたるみに特化したサロンをオープンして10年。多くのお客様に効果を感じて頂いて有難いです。オーナー 加藤さん

## 諦めないで目の下のたるみ 美容整形に行く前に相談を

見た目の印象を老けさせてしまう目の下のふくらみ。今まで何をやってもダメだったと諦めかけている人は一度相談してみても。40代~80代の方が多く通い、たるみに特化した施術が受けられると評判! 「目の下のたるみ解消コース」は表情筋と神経の動きを促す独自メソッドでハリのある若々しい目元へ。「フェイスたるみ解消コース」は法令線やフェイスラインのたるみが気になる人に人気。「目の下のふくらみが目立たなくなり、一度で効果を実感しました!」と喜びの声。真剣に悩んでいる人におすすめ。

**特典**  
「シティライフを見た」で (初回限定、9月末まで)  
●目の下のたるみ解消コース ..... 初回2,000円  
●フェイスたるみ解消コース ..... 初回2,980円

**PLUMERIA**  
(ブルメリア)  
豊中市岡上の町4-1-7  
パヴィオン602  
営/10時~19時  
(最終受付17時半)  
不定休 豊中消防署向かい  
☎06-6849-8786  
☎090-3710-4509



**Point**  
植物幹細胞を肌に送り込み  
肌細胞から若返らせ、圧倒的な艶肌へ  
肌細胞から若返らせて陶器のような美しい肌へ導くREVIハーブピーリングに、今回特別にオプションをお付けいたします。オーナー 橋本さん

## "自分史上最高の肌"を叶える 40歳以上の肌悩み改善サロン

「40歳以上の女性が輝くお手伝いをしたい」とはオーナーの橋本さん。加齢による肌悩みにぴったりなのが、今話題の"REVI陶肌トリートメント"。酵母エキスと植物幹細胞、国産ハーブをブレンドした剥けにくい・痛くない・ダウンタイム無しのハーブピーリングだ。表皮のケアだけでなく、真皮へのアプローチが可能なので、しみ・しわ・タルミへ圧倒的な効果を発揮し驚きの艶肌へ!

**特典**  
「シティライフを見た」で  
●REVIハーブピーリングお試し ..... 5,500円  
●REVIハーブピーリング+オプション(2,500円~5,000円相当)プレゼント90分 ..... 11,000円  
●フォトフェイシャル60分 ..... 11,000円~6,600円  
(9月末まで・要予約・新規の方)

**salon de fleurir**  
(サロンドフルリール)  
豊中市東寺内町5-11  
スベイヤス緑地公園 1A  
営/10時~21時半  
(最終受付:19時)  
☎06-4400-2856

**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、頬のクケのポリュム改善  
手の甲のシワも改善し、ハリとみずみずしさを取り戻す  
●ポリュマXC注入 注射器1本(1cc)11万円  
豊胸手術とバッグの抜き・入替 まぶたのタルミ取り  
●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  
●豊胸バッグ抜き 33万円  
●3~4年の持続性ヒアルロン酸 フェビアンネ 1cc 3,300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  
●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  
施術の痛みを3重にカバー  
●マジックニードル  
●局所麻酔・薬剤

あさひ美容外科  
【全国8院共通・携帯OK】  
☎0120(889)480  
【院長カウンセリング無料】<公式>www.asahi-biyon.or.jp  
大阪梅田 阪急梅田駅東へ徒歩5分  
大阪北区堂山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  
※全て税込表示

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



### 1ヵ月で-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ヵ月で平均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ビテーションなどのマシンを組み合わせる。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、マシンの当てる方、もみだし手法など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。基礎代謝もあがり、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、表面の肌の凸凹をキレイに整える。

**After Nさん**

[結果]  
・2ヵ月で体重-6kg  
・ウエスト-10cm

BEFORE >> AFTER

### 医療機関提携サロン ファニービー

bltsp://www.funny-bee.jp/

■吹田店 ☎06-6386-0013  
吹田市片山町1-6-23 グランロゼビル2F  
営/月曜~金曜11時~20時  
土曜・祝日10時~18時  
日曜定休 Pあり

■茨木本店 ☎072-645-1107



**特典 (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!



### 人生逆転-20kgダイエット 本気で“健康的に痩せる”を実現

3ヵ月平均10kg・半年で20kgのダイエット成功者が続々誕生している、13周年のダイエット専門サロン。耳つぼで食欲を抑え、健康管理士による栄養学に基づく食事指導で目標体重へ。お腹周りのサイズダウンも実現し健康的に痩せる方が続出、「来て良かった!」の声が多数届いている。体型崩れが気になる方、人生逆転ダイエットを実現してみては。

**Point**

**3ヵ月で目標体重へと導く  
二人三脚の全力サポート**

上の写真のHさん(48歳)は3ヵ月で-8キロ、お腹周り11.9cmの結果を出されました。目標達成できるよう二人三脚でサポートいたします!  
**オーナー 山本さん**

痩身カウンセラー、健康管理士、美腸セラピストの山本さんがサポート。

**Slim & Smile**  
(スリム アンド スマイル)  
吹田市千里山東2-16-15  
ヴィラ千里山201  
営/10時~20時 土曜10時~17時  
日曜・祝日定休  
☎06-7162-0979  
<https://www.slim-smile.com>



**特典**

「シティライフを見た」で

- ダイエットカウンセリング**無料**
- カウンセリング無料 +
- ①耳つぼ施術 ②天然はちみつ
- 全て込みで**5,672円→1,900円**  
(新規予約で7キロ以上痩せたい方・9月末まで)



### 50分2200円の濃密な贅沢時間 肌悩みに美肌叶える11ステップ

紫外線による肌ダメージが気になるこの時期。深田恭子さんのCMでもおなじみの同サロンは、11の充実したステップで肌本来の美しさを引き出してくれる。セルフケアでは落とせない毛穴の汚れや黒ずみを吸引し、潤いたっぷりプルプル肌へ。夏の蓄積したダメージが気になる方、プロの施術を試してみてください。

**Point**

**艶めくプルプル潤い肌へ導く  
デコルテまでの贅沢ケア**

デコルテまでしっかりケアをすることで、リンパの流れを促進し、凝固固まった心身ともにリフレッシュしていただけます。 **オーナー 大喜多さん**

### メナードフェイシャルサロン

●少路北  
豊中市桜の町6-10-3 3階 Pあり  
☎06-6868-9466 (オーナー大喜多)  
営/9時~21時 不定休(時間外要相談)

●豊中春日  
豊中市緑丘1-28-8 Pあり  
☎06-6854-8638 (オーナー中島)  
営/9時~19時 不定休(時間外要相談)



**特典**

「シティライフを見た」で  
●スタンダードコース50分  
(イルネージュ使用) ……6,600円  
→初回お試し**2,200円**

●**サンプルセットプレゼント**  
(9月末まで・完全予約制・要予約)

**わが家のアイドル自慢**

水遊びサイコー!!  
しゃぼん玉  
1歳の誕生日、目の前に大好きなせんべい!  
気持ちはいつてもハカンス  
仲良しきょうだい☆

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。

応募はこれから ▶

【締切】2023年9月10日(日)まで  
【掲載】CityLife 10月号・CityLife News Web  
(紙面はEAST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いたしませんので予めご了承ください。

**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 x 25cm)プレゼント
- ③L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ババママ撮影用着物レンタル無料!お着付け代 お一人**3,500円** ベア割**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**  
☆ファインアート3面は**26,800円**  
「豪華セット」16データ付  
ファインアート2面 6ポーズ入り台紙とキャビネ 2面 2冊と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**  
「さくらセット」10データ付  
ファインアート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**  
茨木市稲葉町5-12 Pあり  
営/9時半~18時半 火曜定休  
☎0120-927-753  
<http://www.eonet.net.jp/studio-subar/>

**新登場!10ヶ月撮影撮影プラン**  
お店でお出かけ支度して280m先の佐奈部神社で撮影します。

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  
※料金は前撮り時のお出かけレンタル(今なら5才男児7,500円)

ロケ撮のみプランもOKお問い合わせください。

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 スタンドブルゾン (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)

ロベピクニック  
ららぽーとEXPOCITY 1F

パリエイド3Z  
(31,900円)

FLIGHT 001  
ららぽーとEXPOCITY 2F



・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

・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

厚切りチヂダー  
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  
OPEN

DESCENTE  
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

ロクシタン  
ららぽーとEXPOCITY 2F

L'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シタンは、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クスク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くっつけて生活しています。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



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 9/16-17 9時半～20時 入館料/大人(高校生/16歳以上)2,200円

0570-022060 (ナビダイヤル)

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

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



赤ちゃんの成長を見守るなら「年パス」がお得

ニフレル年間パスポート\\販売中\\

①カードパスポート

大人(高校生/16歳以上)9,000円 小学生(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 小学生(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

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

※北摂北河内小中高生応援デー対象地域...吹田市、茨木市、高槻市、豊中市、摂津市、池田市、箕面市、枚方市、守口市、大東市、寝屋川市、交野市、四条畷市、門真市、島本町、豊能町、能勢町にお住まいの方

【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

JリーグIDの登録はこちら



皆さまのご来場をお待ちしています!

9月のホームゲーム日程

① パナソニックスタジアム吹田

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 オフィシャルサイトでチェック!

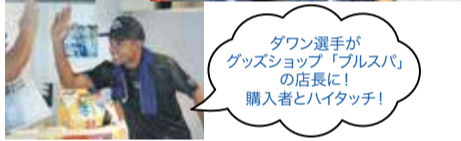
https://www.gamba-osaka.net/



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。



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え」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が呼ばれた際、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。

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

ファンクラブ最大の祭典「GAMBA FAN FESTA 2023」開催

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、満面の笑みで「バカ楽しかった!」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コレオグラフィ「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。

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 検索



Table with 3 columns: Ticket Name, Price (Tax Inclusive), and Available Dates. Includes options like 1 DAY Mobile Ticket (700/300 yen), Off-Peak Mobile Ticket (600 yen), Nifrel Enjoy Pass (2,700/1,600/1,300 yen), and Memorial Park Enjoy Pass (850/700/360 yen).



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。

そのほかにも  
イベントがいっぱい！



こちらから  
CHECK!  
◀◀

## ご来場プレゼント

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。

## 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



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



9/1 金  
30 土  
※水曜日を除く

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  
ご回答が必要です。



## 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  
みんなで一つの木を完成させよう！



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◎

絵本を使ってカレンダーを  
作るワークショップも  
実施！ 100組様

●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

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♪



※写真はイメージです

## ハッピーロード トレイン

9/16 土



レトロ&カラフルが  
かわいいトレインで  
会場内をぐるっと周ります！

●トレインつりゲーム

100組様

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



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！



お子さまでも  
安全に  
楽しめます◎

9/18 月祝

各回15組様

①11:00～  
②13:00～  
③14:00～  
④15:00～  
⑤16:00～

## 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。



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。



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

総出展者数 約900店舗 (予定)

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

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。

絵の具であそぼう! ロハスフェスタに登場!!

**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](#) [i](#) 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

**COOL CHOICE** 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。

応募フォーム  
▼

**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。

応募フォーム  
▼

**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。

応募フォーム  
▼

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



# 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

入館料 | 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**

"吹田でいちばん暑い日を!"を合言葉に今年も開催します。「スブ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.utsuwatokurashi.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出来るイベントです。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。&gt;&gt;

**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。

**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**↑ 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。

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

自分で解決できない悩みや困り事はありませんか。そんな時に頼もしい、生活を豊かにしてくれるプロをご紹介します。



PROFESSIONAL

## エアコン洗浄のプロ



フィンの内部まで丁寧に洗い流し、洗浄後の汚水も持って帰ってくれる。洗浄で出た廃液は持ち帰っていただくので、浴室や流しを汚さない。

## エアコン洗浄のクリピカライト

(株式会社工事センター大阪支店)  
箕面市今宮3-2-24 営/9時~18時 年中無休  
☎072-728-8565



## 秋を迎える前にフル稼働した エアコンをクリーニング おトクなキャンペーン実施中

「暮らしの当たり前に全力」TVCMでおなじみ!エアコン丸洗いのクリピカは全国で50万台の実績!この夏、フル稼働したエアコンだからこそ、早めに洗浄することがメンテナンスにも繋がる。「クリピカライト」は専門の技術を持ったスタッフがエアコンをその日のうちに洗浄し、洗浄後の汚水も持って帰って処分してくれる。他社ではできないと言われたお掃除機能付きエアコンもOK。

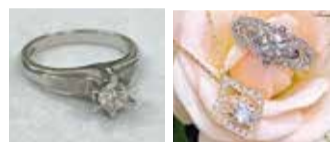
- 特典**  
「シティライフを見た」で  
●家庭用壁掛けエアコンクリーニング 通常13,200円→**9,900円**  
●お掃除機能付壁掛けエアコンクリーニング 通常19,800円→**13,200円** (9月末まで)



PROFESSIONAL

## ジュエリー リペア・リメイクのプロ

### 手持ち品を利用して、別デザインへの リメイクをフルオーダーで対応



菊井さんの手にかかれば、使わなくなったリングをステキなリングに生まれ変わらせることも。現代風のデザインに仕立てながら、素材を余すことなく活かす工夫がお見事!

## 芦屋ジュエリー工房フィール

芦屋市大原町5-4 竹内ビル102 営/10時~18時 月曜定休、不定休 JR芦屋駅より徒歩約3分  
☎0797-38-5670  
mail:info@shinwa-reform.co.jp  
「芦屋フィール」で検索

## 熟練職人の豊かな経験と確かな技術で あなたの大切なジュエリーもよみがえる

JR芦屋駅より徒歩すぐの場所にある「フィール」は、デザインから販売まで一貫して自社で行うジュエリーの総合メーカー。オーナーの菊井さんは20歳よりジュエリー職人として修業を続け、最年少でトップブランドの制作に携わる。また、日本最高峰のエクセレントジュエラーNo.1として図鑑の表紙を飾るなど日本を代表するジュエリー職人。世界に通用する技術者でありながらも気さくに親切丁寧にゲストと向き合ってくれる人柄も持ち合わせている。親世代から受け継いだジュエリー等を普段使いしやすいデザインに変えるジュエリーリフォーム・リペアが特に人気で、高度な技術を駆使しながらもリーズナブルな価格で想いをカタチにしてくれる。ジュエリーのメンテナンスや査定もOK。その熟練の技をぜひ体感してみよう。

神戸セレクション認定品にも選ばれた本物志向のライトジュエリー「Classical Beauty®」などオリジナルブランドの販売も行っている。



Instagram  
はこちら!

- 特典**  
「シティライフを見た」で  
●チェーン切れ、サイズ直し、パールの入れ替え **30%OFF 2,310円~** (10月末まで)



PROFESSIONAL

## 外壁塗装のプロ

代表取締役 原元 進さん  
「ご縁のあったお客様とは一生のお付き合いをモットーに丁寧な仕事をお約束します」



- 特典**  
「シティライフを見た」で  
6帖洋室1室の壁 **クロス張り替え無料!**  
(外壁塗装された方、9月末まで)

## 戸建て外壁塗装が35坪以内59万8千円 値上げはせず、価格は据え置き

自社社員の施工なので、どこのお宅に対しても高い品質で施工。安心の3回塗りで、必要に応じてバイオ洗浄や高圧洗浄でカビや苔を根こそぎ排除する。外壁のトラブルは塗装して大体1~2年後にわかるのが怖いところ。同社なら地域密着で10年保証もしているので安心。それでいて、職人直請や材料直接仕入れなので35坪以内59万8千円(税込、足場代込)という低価格を実現している。

プロ目線での気をつけるべきことを聞くと「なるほど!」と納得。「実は」なことを取材した記事は右記QRコードからチェック→



## 1つでも当てはまるなら外壁診断を

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

## 無金利ローン実施中

※100万円、36回払いまで  
進和リフォーム株式会社 (シンワリフォーム)  
吹田市南吹田5-2-5 営/9時~20時 日曜定休  
☎0120-46-7760  
mail:info@shinwa-reform.co.jp  
「街の外壁塗装やさん 吹田店」で検索



PROFESSIONAL

## エアコンクリーニングのプロ

大阪店 店長 小見山さん

### この時期はハウスクリーニングもお得! プロの手を借りて家の中を綺麗にしよう

- ① 換気扇洗浄 ..... 14,300円
  - ② 水回り3点セット (浴室・トイレ・洗面台) 27,280円
  - ③ 水回り5点セット (キッチンシンク・換気扇・浴室・トイレ・洗面台) ..... 43,780円
- ①4,000円引き ②5,000円引き ③10,000円引き

## エアコンクリーニングで暑さ対策 節電しながら残暑を快適に

豊富な実績があり、顧客満足も高いアイ・コーポレーション。全店研修で確立された技術力でエアコン内部、素人では掃除出来ない部分までカビ・ホコリを徹底洗浄してくれる。冷却効率が改善され、電気代の節約にも。「ご家族の健康のためにも一度プロに頼むことをおすすめします」と小見山店長。残暑を快適に過ごすために1日でも早くクリーニングをしよう!

- さらにお得に!**  
「シティライフを見た」で  
エアコン2台以上で1台あたり  
**さらに500円引き!!** (9月末まで)

- 特典**
- エアコン内部分解洗浄 ... **6,380円** (2台目以降5,390円)
  - 光触媒スーパーボールミチタン (抗菌コート) ..... **2,200円** <オプション>
  - 室外機洗浄 ..... 各メニュー+1,100円
  - お掃除機能付き (簡易分解) ..... 各メニュー+3,300円
  - ユニット分解 ..... 各メニュー+6,600円~
  - エレベーターなし3階以上 ..... 各メニュー+550円
  - ドレンパン脱着清掃 ..... 各メニュー+3,300円 (9月末まで)

## 株式会社アイ・コーポレーション 大阪店

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



HPIはこちら

9/20(水) お客様感謝デー  
9/30(土) お客様感謝デー  
鮮度と品質にこだわった生鮮品を中心とした食料品スーパーマーケットです。地域の皆様に食の安全と楽しさをお届けいたします。  
SUPER MARKET KOHYO 山田店 吹田市山田西4丁目1-2-101 ☎06-4863-5040

● 9/20(水) 感謝デー!!  
● 9/30(土) 感謝デー!!  
● 毎月15日 GG 感謝デー!!  
※メンバーさん・アルバイトさん募集中です。水産部・レジ、その他のお仕事も募集中です。まずはお電話下さい。  
SUPER MARKET KOHYO 阪急曾根店 ☎06-6842-5040 豊中市曾根東町3丁目1-1 ティオ阪急曾根1F

**スタッフ大募集**  
<種別>パート・アルバイト  
<作業>惣菜・鮮魚・ベーカリー  
<時間>7:00~17:00 (週20時間以内)  
パート・アルバイト 時給/1,030円~ 各部門 まずはお気軽にお電話ください。  
シェフカワカミ 桜塚店 豊中市南桜塚3丁目6-27 ☎06-6846-8001

子どもの保障が、月掛金1,000円から  
**家族みんなの コープ共済 基本の保障 《たすけあい》**  
CO・OP(たすけあい)はその名のとおり、組合員同士の助け合いの気持ちで形になった共済です。生協だからこその、組合員のくらしにやさしい安心の保障です。  
コープ東豊中 豊中市東豊中町4丁目3番13号 ☎06-6848-2561

**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** ぼすふる SINCE 2011  
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  
「Bossfull」検索

**Food Net Mart** 毎日フドネットマート安い!  
片山町ザリア店 吹田市片山町3-32-3 ☎06-6380-6405  
蛍池店 豊中市蛍池中町2-4-17 ☎06-6843-0589  
桜塚店 豊中市中桜塚2-27-8 ☎06-6152-8235  
茨木店 茨木市元町8-1 ☎072-665-4567  
石橋店 池田市豊島北2-4-6 ☎072-761-7777  
高槻店 高槻市大蔵司3-1-4 ☎072-698-4130

From CityLife CityLifeはココに設置しています  
設置場所の情報はwebからご覧いただけます。右記QRコードからホームページからチェックすることができます。CityLife で検索

アトピー・不妊症・生理痛・ひざ痛・腰痛・頭痛など

### アトピー、不妊症、自律神経失調症など 乱れを正して、身体の内側から改善へ

自身もアトピーで悩み、漢方で完治した経験から「同じように不調で悩む人の力になりたい」と、この道を目指した西口先生。アトピーや不妊症、自律神経失調症など幅広い症状で相談可能。生活習慣のアドバイスもしてくれるので、改善までが早いのも特徴だ。

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



#### 喜びの声 (アトピー改善例)

3才でアトピーと診断され、2年前からステロイドで治まらなくなり相談へ。お風呂上りと夜中に痒くなり眠れない日も、体質に合わせて漢方を処方いただき、食事のアドバイスとともに実践しました。3ヵ月後には夜中起きることがなくなり、10ヵ月後には全体的に改善、1年後にはかゆみがなくなりました。一生付き合っていくものと思っていたので本当に嬉しいです。(中学生 女性)

## カラダの調子を整える

健康な暮らしを送ろう

今月のテーマは「アトピー」。春風漢方薬局の西口先生にお話を伺いました。

**Q アトピーは完治することはないですか?**

**A 重篤者でも改善した例はあります。**

ストレスや睡眠不足、ダニやハウスダストなども悪化させる要因になります。

ステロイド外用薬などによる治療を長年続けながら、症状は一進一退を繰り返している方も多くはないでしょうか。ステロイドでの対処療法も状況によっては必要ですが、根本治療がやはり大切です。漢方では、体内の余分な熱や水を取り除き、皮膚の外壁の生成を促進する漢方薬を処方します。体の内側からアプローチしていきますので、食生活の見直しも大切です。冷たいものや、脂っこい物、生ものを控えて、和食中心の食事がおすすです。重篤なアトピーでも改善は可能です。諦めずに頑張りましょう。

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

美容と健康は毎日の食事と正しい服薬から

## 薬食同源 文笹川薬局 笹川悦子

# スパイスと漢方の話

### 麦門冬と蛇の髭と夏本番

バクモンドウは和名ジャノヒゲ、別名「リュウノヒゲ」とも言われ、今でも北摂の山辺にも生えるユリ科の多年草です。薬局方では基原植物 Ophiopogon japonicus Ker-Gawler (Liliaceae) と定義しその根の膨大部分(貯蔵根)を使用します。春になると、花を下向きにつけて、秋になると美しい実(裸出した種子)をつけます。葉は冬でも青々としています。冬でも人に見つからないようにしているのと同じく、根もとに瑠璃色の実を見つけたら、冬に繁用される漢方処方「麦門冬湯」とは異なり、今年の夏のように「暑気あたり」とも思えるような暑さで、ジワッと汗が出て疲れが取れない時に使う漢方処方、「生脈散」(麦門冬、人參、五味子)や「清暑益氣湯」も現在はエ

今年(2023年)の夏は「危険な暑さ」と報じられる暑さを経験しています。数年前からの感染症の事も気がかりのまま、体調管理を気遣う日々が続きました。暑さで疲れた時に思い出す薬草の一つに「冬」という漢字を名に含む、バクモンドウがあります。

ヤとした瑠璃色の実をしがみ込んで取った日の事を思い出します。

第66回

キス化されています。その処方中で麦門冬は人參や五味子、黄耆などの組合せで暑さによる食欲不振や体力低下、全身倦怠感などに効果を期待して配剤されています。

初夏に私の通勤路では植栽の下草にジャノヒゲに似たヤブランが小さい花を咲かせているのを見つけたと、箕面の山辺で見つけたジャノヒゲの方が脳裏に浮かびます。緑葉の根元にまるで隠れるようにツヤツ

PMS、更年期、胃腸病、不眠、うつ、不安症、動悸、難聴など

### 脊柱管狭窄症、倦怠感、緑内障、不妊症「検査では問題ないけど辛い」症状に

体質に合わせて粉薬の調合を行う、北摂でも数少ない漢方専門薬局。体調相談から難治性の疾患まで幅広く対応。最近では脊柱管狭窄症など関節の痛みや痺れに関する相談が多いそう。「ここに来て本当に調子が良い」との声が多いのは、本当に適したものを選んでくれるからこそ。

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

**吹田 漢方薬局 柚花香房**  
吹田市山田西3丁目57-20  
ピアバレス王子101  
営/平日9時～19時  
水曜9時～13時  
土曜9時～17時 日・祝日定休  
駐車場2台あり  
☎06-6816-9677  
http://wu-xiang-dou.co.jp  
漢方相談は電話でご予約を

### 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」「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。

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 | 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)

## 箕面公園いいね!プロジェクト

### 参加者募集

みのおこうえん自然観察会  
**シダをふかぼり**  
—シダ植物観察会—

箕面公園はシダ植物の宝庫。シダオンリーの植物観察会  
対象▶高校生以上  
日時▶9月10日(日) 10:00～12:00  
参加費▶100円  
定員▶15名(要事前申込・先着順)  
申込み▶電話072-721-3014(公園管理事務所)

昆虫館 **まもなく終了**

企画展「**擬態～Camouflage and Mimicry of Insects～**」  
植物やほかの虫になりきるふしぎな虫たち  
敵から身を守るため「擬態」、獲物をひきよせるための「擬態」など昆虫の多彩な擬態をテーマにした企画展 その変身技を見てみよう!(標本・生体展示)  
会期▶5月10日(水)～9月4日(月)

—予告—  
企画展「**日本の蛾**」  
会期▶9月6日(水)～12月11日(月)

休館日▶火曜日 入館料▶高校生以上280円  
中学生以下:無料  
障害者手帳の提示で本人と介助者1名:無料  
※お子様には保護者(大人の方)の同伴が必要です

### 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.31参照コソオ)

最近、趣味や習い事の発表会を見ることの多い、私。イキイキと活動されている姿に刺激を受け、秋には何か始められたらなあ…と思っています。巻頭特集(P.2～5)が皆さまの習い事のヒントになれば嬉しいです(スイヴァ)

今月号から連載が始まった「ハワイからの風」(P.5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」。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)



# 意外と知らない歯の健康知識

歯は一生もの。だからこそ早めのケアを心がけましょう。

口呼吸  
床矯正

## 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。



片岡院長

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

### カタオカ歯科医院

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

#### 床矯正のメリット

- ①矯正装置が取りはずせ、歯磨きや食事でも普通にできる。
- 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。

脳育・食育  
前頭前野の働き

## 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～



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

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・制御する働きをもっています。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。

#### 【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。



## CROSS WORD

### ノーマルクロス

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

●8月号の答え ポンオドリ

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 愛知県の県庁所在地
- 4 沖縄県の市、日本ハムの春季キャンプ地
- 5 披露宴の最初に挨拶するのは
- 8 剣道で体に着ける防具
- 11 ルイーゼの兄
- 12 昔の言い方は弥生
- 13 昆布もワカメもテングサも
- 14 ボクシング選手の介添え人
- 15 なんばブランド…
- 17 マダム・タソーの人形の材料
- 18 腕、柱、デジタル、鳩
- 20 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
- 5 力士がどすこい、と踏むもの
- 6 漢字から作られた日本固有の文字
- 7 「あずさ2号」兄弟デュオ
- 9 午前
- 10 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
- 12 還元
- 15 劉邦が開いた中国の王朝
- 16 今風に言えばイケメン。金と力は無いらしい
- 19 夕方に咲き朝にはしぼんでしまう夏の花
- 19 ベートーベンのピアノソナタ
- 21 高倉、松平、トミーズ
- 22 広いこと。○○○ショー、ワールド○○○ウェブ

# すいたフェスタ 2023

生中継

J:COM チャンネル 11ch

イベントの様を見どころ満載でお届け!

放送日時 **2023年9月3日**  
PM1:45～PM8:00

放送エリア **J:COM 吹田エリア**

※ご住所や建物によってはご視聴いただけません。※テレビ本体のチューナーでご視聴いただく場合、テレビのスクリーンが必要となる場合があります。※放送日時・内容は予告なく変更となる場合があります。※2023年7月末現在(一部除く)。※会社名・製品名・サービス名は、各社の登録商標または商標です。一部申請中のものを含まれます。※画像・イラストはすべてイメージです。

J:COM ☎0120-999-000 AM9:00～PM6:00 [年中無休]

webサイト [www.jcom.com](http://www.jcom.com)  
番組をもっと詳しく

# 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イ!

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 補助金事業

銘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

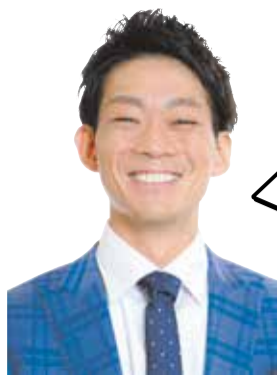
[時間] 午前9時～午後2時 雨天決行 ※荒天の場合は中止  
[問合せ] 072-654-5555(大阪銘木青年会)

**木工体験 参加無料**

① 9:30～ 各回15名  
② 11:00～ 当日受付  
③ 12:30～ 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





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。



これまでのコラムはコチラからチェック!

## 「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いますか? 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! ねむれ!」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。



「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。

KEISUNATA



祇園 木崎 太郎

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。



詳細はコチラ!

## 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

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



【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。



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。



From CityLife

### CityLife 読者モデル募集中

シティライフでは、グルメ・スポーツ・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。親子での応募も歓迎です。ご応募を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。



Good taste

「今」食べたい

# 北摂グルメGUIDE

Good time

季節の天ぷらや地元野菜を使ったランチなど、北摂の美味しいグルメ店をご紹介。お気に入りのお店を見つけにこーう。



「大人のお子様ランチ」(1,780円)。一皿で前菜からメイン、デザートまで楽しめる。※内容と価格は季節により変更。



ナチュラルモダンをテーマにした居心地の良い空間。

Menu

- 大人のお子様ランチ.....1,780円
- ※内容と価格は季節により変更。
- ダブルチーズタルト.....750円
- ペアディナーセット.....5,200円(2名分)
- ※イチオシメニューをちょうどいいボリュームで楽しめるセット

特典

「シティライフを見た」とワンオーダーで「**ハーフエンゼルフード キャラメルケーキ**」をプレゼント！  
(9月末まで、他券併用不可、1回2人まで)

Instagram



## 箕面船場の人気カフェで楽しむ「大人のお子様ランチ」

北大阪急行延伸で注目を集める船場エリアにて、オープン27年目を迎える人気カフェ。ランチタイムのオススメは、季節ごとに内容が変わる「大人のお子様ランチ」。旬の食材をふんだんに使った、おいしいものをちょっとずつ食べられる贅沢なワンプレートランチ。



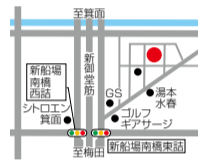
「エンゼルフードキャラメルケーキ」(690円)。カフェタイムには、こだわりのスイーツを楽しみに訪れるファンも多い。

### Mother Moon Café 千里店

〈マザームーンカフェ〉

箕面市船場東1-9-32  
営/ランチ 11時~15時  
カフェ 11時~22時  
ディナー 17時~22時 (L.O.21時)  
不定休 禁煙 P10台

☎072-727-5939



## 「山の夏定食」が大好評 ハモ・カレイ・オクラを味わおう

揚げた食材から順番に天ぷらが提供される「天ぷらの山」。おすすめは期間限定「山の夏定食(1,100円、左写真)」。海老2尾、ハモ2個、カレイ、オクラ2個、レンコン、ナスと天ぷらが堪能できる定食だ。そばも用意されており、ご飯とみそ汁のかわりに大そばにするか、定食に小そばを付けることができる。「天ぷら盛り」や「定食」「天丼」などのテイクアウトも有り。



箕面本店

吹田グリーンブレイス店

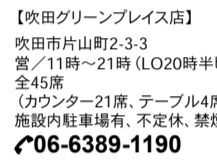
### 天ぷらの山

【箕面本店】

http://yama-yama.com/

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

☎072-730-2290



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

☎06-6389-1190



## 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!



幅広い年代に人気のナポリタン



公式LINEはコチラ

HPはコチラ

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)

Menu

- はじめのめろんかき氷 ..... 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

### 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



## LABI千里で人気の地元野菜を使った手作りカフェ

各線千里中央駅から徒歩のLABI千里4階にある人気のカフェ。落ち着いた雰囲気の良い店内で、地元野菜を使ったヘルシーな手作り料理が楽しめる。キッズスペースと座敷もあり、お子さま連れでも安心。ゆったりできるソファもあり、お茶にもピッタリ!



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

全席ゆったりとした店内で、心ゆくまで食事やお茶を楽しんで。



素材にこだわった手作りケーキやヘルシーなドリンクも用意。画像は、残暑厳しい9月にピッタリの自家製蜂蜜レモン。

Menu

- カレー定食.....ランチ1,120円/ディナー1,360円
- 気まぐれ定食.....ランチ1,020円/ディナー1,260円
- ※ディナーは食前酢・プチデザート付き。
- キッズプレート.....420円~
- ドリンク.....460円~

特典

この記事持参でお食事の方にドリンクバー通常270円→**110円!** (9月末まで、他券併用不可)



### 野菜とつつぶ アブサラカフェ

豊中市新千里東町1-2-20  
LABI千里 4F  
営/月~水 11時~17時(LO16時)  
金~日 11時~21時(LO20時)  
木曜定休 禁煙

☎06-6836-5980



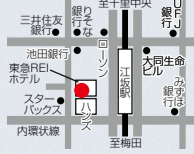
### 特別ランチ Special Lunch

【メイン料理】・牛ロースステーキ  
【ブッフェコーナー】・サラダバー・スープ・味噌汁・ライス・オニオンカレー・各種パン・フルーツ・プチデザート・ソフトドリンクバー

※写真はイメージです

開催場所

新大阪江坂 東急REIホテル  
3階 宴会場(ランチは2Fレストラン)  
吹田市豊津町9-6  
(大阪メトロ御堂筋線江坂駅から徒歩1分)



ママのためのフィナンシャルセミナー

## 知って得する お金の話

無料 (ランチ付) 各日 先着20名

お金の勉強会と美味しいランチが楽しめるスペシャル企画  
**9/8(金)・12(火)・15(金)・25(月)** 10:00~12:30  
〈受付開始9:45~〉

20~60歳の女性限定

※以前にこのセミナーを受講された方は受講できません。

セミナー参加申し込みは下記QRから!



申込期限 開催前日の15時まで

主催 (株)エーイーピー TEL:070-8427-9251

※お客様より預かりした個人情報は適切に管理し、セミナー受付時のみ利用させていただきます。また、主催者およびセミナー講師を除く第三者に個人情報の開示いたしません。※セミナー会場へのアクセス、キャンセル等のお問合せは上記の電話番号にご連絡ください。

こんな話をさせていただきます!

女性のライフプランにはいつもお金の悩みが。それなのに学校ではお金の話は教えてくれない。だから、フィナンシャルプランナーがわかりやすくお伝えします。

- 5分で完了?**住宅ローン簡単削減方法**
- 目からウロコ!**子どもの教育費を賢く貯める方法**
- これ本当に必要?**生命保険のウラ話**
- 年間問題どうする?**本当に必要な老後資金と準備の仕方**
- 簡単!誰でもすぐにできる**生活費削減方法**
- お金が動く?**預金を上手に活用する方法**

# 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!

## 秋の味覚 ランチコース

9/1 [金] - 11/30 [木]

3,300円

まだまだ暑さが残る9月。本格ステーキ・名物ハムのオードブル・ピアノの生演奏……。ゆったりとした空間で夏の疲れを癒していただきたく、今回は「秋の味覚ランチコース」をご用意いたしました。こだわりのメニューで心とお腹が満たされる、幸せな時間をお過ごしください。

**秋の味覚ランチコース内容**

三田屋ハムのオードブル/サーモンのたたき/季節のサラダ/ビーフコンソメスープ/黒豆/ステーキ/ごはん、梅干/パフェ 風 栗のジェラート/コーヒーまたは紅茶

月替わり・季節ご飯  
9月 きのご飯  
10月 栗ご飯  
11月 さつま芋ご飯  
旬の旨味をご飯で愉しんでください。  
※白ご飯もご用意しております。

**【生演奏のご案内】**

ランチタイム (毎日)  
12時~ / 13時~ / 14時~  
ディナータイム (土日祝)  
18時~ / 19時15分~ / 20時半~

※生演奏でお誕生日のお祝いさせていただきます

ステーキ 三田屋本店  
www.sandaya.com/

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

箕面小野原  
箕面市小野原東3-9-35 P有  
☎072-728-7878

# 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。

コープこうべキャラクター コービー

**コープミニ西原**

豊中市西原東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りがしやすいよう、1カ所にまとめました。遠くからでも見つけやすいコービーのチラシが目印です。

**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。

**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。

**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。

# 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。

千原阪急ホテル 秋のグルメフェア「オタムコレクション」~秋の味覚~招待券 ペア2組

ノザキのコンビーフ (80g×6個セット) 5名

万博BEAST 無料利用券 ペア 5組

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

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

## ライター・カメラマン・イラストレーターフリーランススタッフ募集

From CityLife

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

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

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



口の中で旨みが爆発  
キノコを楽しむ生パスタ

多国籍カフェ MODEUNの  
ポルチーニ香る生パスタ 1,430円  
～濃厚クリームソース～(サラダ・スープ付き)  
※ディナー時は1,628円



「ロードバイクスタンドもあるので、サイクリングがてら立ち寄って下さい」と店主の山本さん。



クルクル巻いてパクッと食べる、みんな大好きパスタ。ナポリタンやペペロンチーノなどの定番から、こだわりが光るアレンジ系まで、様々なパスタをご紹介します。

cafe matinの  
自家製鉄板ナポリタン 1,650円  
(サラダ・ドリンク付き)  
※表記の価格は11時～15時まで  
15時以降は単品1386円



昔懐かしのナポリタンと  
香り高いコーヒーがベストマッチ



しらす好きにはたまらない  
魚介の旨み溢れる味わい

Molto Buono  
豊中稲荷神社前店の  
シラスかけ放題!  
あさりときのこの  
ペペロンチーノ 1,529円

### 間借りイタリアン GastoriaT

ガストリアティ

喫茶店を間借りして今年の5月にオープンした新店。オススメはこれから旬の鯖と爽やかなトマトを組み合わせたソースに自家製タヤリン(細めのパスタ)を絡めたもの。卵をたっぷり練り込んでおり、心地いい歯ざわりが特徴。適度に脂がのり、大きめにカットされた鯖とフレッシュトマトの風味は相性抜群で、つついワインがすすむ一皿だ。

**特典** アプリのクーポン画面提示で  
スパークリングワイン700円を**500円**に

豊中市玉井町1-2-15  
きりん珈琲  
営/18時～23時  
(フードLO22時、  
ドリンクLO22時半)  
水・日定休、不定休あり  
喫煙可  
Instagram@gastoria\_t



### Molto Buono 豊中稲荷神社前店

モルト・ボーノ

モチモチ食感が魅力の生パスタを使用し、あさりときのこの旨みをにんにくの香りがひとつにまとめるペペロンチーノ。仕上げは、目の前で新鮮なしらすを好きなだけトッピングするスタイルで、ストップと言うまでのせていく。イタリアの小麦粉を使った本格的なナポリ風ピザも人気で、定番の「マルゲリータ」(1,199円)やオリジナルのピザも楽しんで。

**特典** アプリのクーポン画面提示で  
パスタ1皿につき**100円**引き

豊中市本町5-2-3  
ハイムラホールPartX1F  
営/11時～22時(LO21時半)  
定休なし  
全席禁煙  
☎06-6858-0010  
Instagram@moltobuono\_toyonaka



### 多国籍カフェ MODEUN

モドゥン

韓国語で「なんでも」を意味する店名のように、イタリア、韓国、東南アジアなど様々な国のメニューを提供。一番人気のポルチーニ茸の香りが食欲をそそるパスタは、チーズと挽きコショウからなるクリームソースと、モチモチ・ぷるぷるの平打ち麺が相性抜群。ゴロゴロ入るエリンギの食感と旨みも存分に楽しめる一品だ。天気の良い日はオープンテラスでの食事も楽しめる。

**特典** アプリのクーポン画面提示とランチ時に来店で  
**ドリンク1杯無料**

箕面市白鳥2-28-7  
レストサンピア1F  
営/ランチ:11時～15時  
(14時LO)  
ディナー:18時半～22時  
(21時LO)  
水曜定休 全席禁煙  
☎072-737-5844  
Instagram@modeun.cafe



### 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。



エビの美味しさと  
香りが凝縮した二皿



「パスタもお酒も楽しんでください」と、店長のTAKEさん。

大衆洋酒 ココロナの  
アメリカーナ 980円

間借りイタリアン GasteriaTの  
鯖とフレッシュマトのラグーソース  
自家製タヤリン 1,600円



「地元との繋がりを大切にしたい」と話す、豊中出身の高根シェフ。

自家製パスタが人気  
間借りスタイルのニューフェイス

幸せを味わう Kofuku  
**口福パス**

絶景カフェで味わう  
自家製サルシッチャパスタ



coffee & bakes YATTの  
サルシッチャと彩野菜のパスタ 1,520円  
(サラダ・スープ付き)



Cafe mogu moguの  
ピリ辛スープパゲティ 1,080円～  
(サラダ・ドリンク付き)

やさしい味の豆乳スープに  
ピリ辛唐辛子で食欲増進

夫婦でカフェを営む平尾さん。「キッズスペースもぜひご利用ください!」。

**coffee & bakes YATT**

コーヒーアンドベーカス ヤット

箕面・如意谷の高台に建つ、地元で評判の一軒家カフェ。店内の大きな窓からは、大阪平野の絶景が一望できる。人気の「サルシッチャと彩野菜のパスタ」は、ふわふわの自家製サルシッチャと甘くて濃厚なじゃがいも「インカのめざめ」がゴロゴロ入った、大満足の一皿。自家焙煎の豆を一杯ずつ挽き、サイフォンで淹れたオリジナルブレンドコーヒーとともに、ゆったりと味わいたい。

**特典** アプリのクーポン画面提示で  
ドリップバックプレゼント

箕面市如意谷1-12-19  
営/8時半～20時半  
(LO19時半)  
不定休あり  
※休業日はHPで確認  
全席禁煙

☎072-737-9666  
https://yattcafe.com



**Cafe mogu mogu**

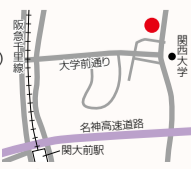
カフェ モグモグ

関西大学千里キャンパス近くにある、学生や講師が通う隠れ家カフェ。豆乳ベースのやさしい味わいのスープにピリッと唐辛子でパンチを効かせた「ピリ辛スープパゲティ」は、男女問わず人気が高いメニュー。辛さが苦手な人には、豆乳ベースと牛乳ベースが選べるノーマルのスープパスタも。店内の一角にはキッズスペースもあり(平日は要予約)、子連れ客にもおすすめ。

**特典** アプリのクーポン画面提示と  
ランチ・デザートご注文でソフトドリンク1杯無料

吹田市千里山東1-11-17  
営/8時～19時(LO18時半)  
第2・4金曜:8時～24時(LO23時半)  
不定休あり  
営業日時はInstagramで確認  
全席禁煙

☎06-7708-7744  
Instagram@mogumogukundesu



**大衆洋酒 ココロナ**

気取らない雰囲気の中で、イタリアンと洋酒を中心としたお酒が楽しめる。看板メニューの「アメリカーナ」は赤エビを約3時間煮出して旨みがギュッと凝縮したソースをベースに、自家製トマトソースや生クリームなどで調味。エビの濃厚な味わいは一度食べたらくせになると評判だ。お酒を楽しんだ後のシメでもペロッと食べられる一皿に仕上がっている。

**特典** アプリのクーポン画面提示で  
ドリンク(700円まで)のおかわり1杯無料サービス

吹田市垂水町1-41-13  
エスポワール江坂1F  
営/19時～24時  
(予約の場合は18時～)  
木曜定休、月1回不定休  
喫煙可

☎090-1133-9866  
Instagram@cocolona\_wine



**cafe matin**

カフェマタン

熱々の鉄板の上に溶き卵を流し入れ、ボリューム満点のナポリタンを盛り付け。自家製トマトソースとケチャップを合わせて味付けをしており、マイルドで食べやすいと評判だ。セットのドリンクにはコーヒーがオススメ。自家焙煎のコーヒーは香りや風味を損なわないように、焙煎して1週間以内のものしか使用しないというこだわり。アンティークに囲まれた店内で至福の時間を過ごそう。

**特典** アプリのクーポン画面提示で  
北摂焙煎所コーヒードリップバック1つプレゼント

箕面市船場東1-2-20  
ウォールマンビル3F  
営/9時～18時  
(LO17時半)  
土日祝8時～18時  
(LO17時半)

木曜定休 全席禁煙  
☎072-726-2266  
Instagram@hokusetsu\_coffee\_roasters



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ブ、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といえばこの人、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。

俳句 / HAIKU

【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。

【優秀賞】  
玄関を出て炎天に喧嘩売る  
高槻市 葉月庵 郁斗  
喧嘩売ると聞いて驚いてしまいますが、相手は炎天。「なんでこんなに暑いのか」とつい叫んでしまいたいそうになるのも分かります。作者は買ってくれない喧嘩を売って、炎天へ出てゆきます。誰もが共感できるでしょう。

【入選】  
人生を神に委ねて端居かな  
吹田市 堀田 恵美子  
潔い境地です。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

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ゑず  
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】  
コピー紙のやはきぬもり夜の秋  
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

7月25日締切りでご投句いただいた中から、山口昭男先生に入選作品を選んでいただきました。

SELECT

選者 山口 昭男  
やまくち 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。

箕面商工会議所

【第22回 箕面まちゼミ】開催中!!

まちゼミとは、市内各店舗の店主が講師となり、プロならではの専門的な知識や情報、コツを無料で受講者(お客様)にお伝えする少人数制のゼミです。

【開催期間】9月10日(日)まで  
●要予約:申込みは各店舗へ  
●チラシの設置:箕面商工会議所  
箕面市役所関連施設・池田泉州銀行

<問合せ>  
箕面商工会議所 まちゼミ担当  
TEL 072-721-1300  
<https://www.minohcci.or.jp>

吹田商工会議所

すいたフェスタが開催されます!

「スプラッシュパーティー」「音楽&パフォーマンス」「大阪府警察音楽隊・吹田市消防音楽隊の演奏」「大道芸フェス」など楽しいイベントが盛り沢山です。みなさまぜひお越しください。

【日時】9月3日(日)9時30分~19時30分  
【場所】万博記念公園(お祭り広場、上の広場、下の広場)  
【入園料】無料(吹田市外の方は入園料が必要 ※コンテンツにより事前申込が必要)

イベント内容の詳細は、ホームページより御覧下さい。

<問合せ>  
すいたフェスタ実行委員会事務局  
TEL 06-6384-2145

豊中商工会議所

会社の広報PR力向上に! ビジネス広報PR講座

企業の広報セクションに必要な基礎知識と基礎技能を習得するための5日間の集中講座。自社の知名度向上、ブランド化、広報PR力の向上に向けてぜひご参加ください!

【日時】10月6、13、20、27、11月10日(計5日)  
【会場】一般社団法人地方PR機構 教室(大阪市中央区平野町4-7-7イシカワビル8F)  
【講師】(一社)地方PR機構 代表理事 殿村 美樹氏 他計3名  
【参加費】  
会場受講...165,000円(当所会員88,000円)  
オンライン...88,000円(当所会員66,000円)  
オンデマンド...55,000円(当所会員33,000円)

<問合せ・申込み> 豊中商工会議所 中小企業相談所 TEL 06-6845-8004 (講座詳細)(一社)地方PR機構 TEL 06-6231-5400)

商工会 商工会議所 通信

SHOUKOKUAI SHOUKOKU KAIGISYO 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

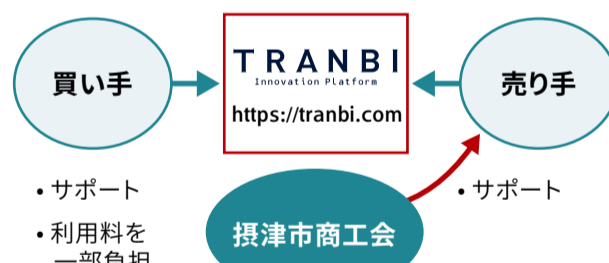
会社をそのまま引き継ぎたくない、むしろ自分なりの新しい事業で活躍できる場が欲しい、と考えて実際に引き継ぐことをためらうケースがある。特に親族内承継でその傾向が起こりやすいといわれている。

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

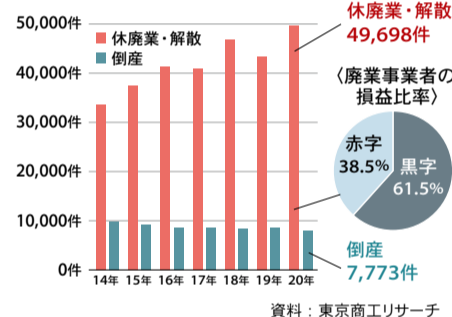
ている。島内事務局長は「M&Aは大企業の手法と思う方も多いですが、中小企業や個人でも取り組むことができます。工場が赤字のカレー店をM&Aで立て直したりするような事例もたくさんあります。スモールM&Aの活用をサポートし、廃業の減少につなげていきたい」と話す。



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。

Pick up!

コンサート

センチュリー豊中名曲シリーズ  
Vol.27「変心」 9月16日開催



指揮  
延原 武春

ヴァイオリン  
小栗 まち絵

18世紀音楽を専門とする指揮者。「文化庁芸術祭・優秀賞」「第17回サントリー音楽賞」などを受賞。  
大阪生まれ。第37回日本音楽コンクール第1位、第6回ヴェニャフスキー国際ヴァイオリンコンクール特別賞を受賞。

管弦楽：日本センチュリー交響楽団

センチュリー豊中名曲シリーズ Vol.27 「変心」  
日程：9月16日(土)  
時間：15時開演(14時15分開場)  
会場：豊中市立文化芸術センター 大ホール  
料金

	一般	club CaT	U25 (25歳以下)
S席	4,500円	4,000円	2,000円
A席	3,500円	3,000円	1,500円
B席	2,500円	2,000円	1,000円

※未就学児の入場は不可  
※U25は豊中市立文化芸術センターチケットオフィスのみの取扱い(要証明)  
※車いす席は、豊中市立文化芸術センターチケットオフィス窓口、電話のみ取扱い

チケット購入方法

- 豊中市立文化芸術センターチケットオフィス  
06-6864-5000(10時~19時、月曜休館)  
オンラインチケット <http://www.toyonaka-hall.jp/ticket/>
- センチュリーチケットサービス 06-6848-3311(平日10時~18時)
- チケットぴあ(Pコード Vol.27:233-596)

センチュリー豊中名曲シリーズは、「音楽と物語が連動する」という特徴をもつ。4つのテーマで全4回のコンサートを展開するのだが、ただ演奏を聴くだけではなく、同じテーマで物語も書き下ろされる。物語を担当するのは、ストーリーテラーである藤井颯太郎氏。この企画は、音楽と物語それぞれでテーマを表現しているため、説明的に連動しているのではないが、どこかつながりを感じられ、捉え方次第でさまざまな楽しみ方ができるようになっている。

2023年度の全4回に共通するベーステーマは「変化」で、第2回目となる今回のテーマは「変心」。指揮・延原武春氏、ソリスト・小栗まち絵氏といった豊中にゆかりのある名手2人による「ヴァイオリン協奏曲」ほかオール・メンデルスゾーンプログラムが届けられる。第3回目となる12月9日開催「ゆるやかな片鱗」もチケット発売中。

お問合せ  
豊中市立文化芸術センター  
チケットオフィス  
豊中市曾根東町3-7-2  
受付/10時~19時  
月曜休館、祝日の場合翌平日  
☎06-6864-5000



「学研教室のせんせい」  
お仕事説明会受付中



先生をはじめました！  
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  
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]

お子さんが小さくて外出しにくい方、日時の都合が合わない方もお気軽にお問合せ下さい。  
別途個別にご説明いたします。  
お申し込み・お問合せは ☎0120-889-100 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 採点アシスタントも同時募集！  
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

未経験OK！ブランクありでも大丈夫！  
保育スタッフ 大募集！  
パート・正社員 保育体制強化のための増員募集です！

週2回2時間~OK!  
朝・夕の短時間パート歓迎します

【勤務形態 ①パート ②正社員】

担任制なし  
自立を促す保育って？  
園長先生  
インタビューはこちら！

仕事内容：①②保育と保育に伴う業務  
資格：①②保育士または看護師・準看護師資格  
勤務時間：①7時~19時の間で応相談  
②実働8h 休憩1h  
※特に朝・夕働ける方優遇します。  
給与：①時給1,300円~(朝・夕優遇)  
②月給225,000円~  
休日：日曜・祝日他、シフト制、夏季・年末年始

勤務地：のびっこ緑地本園・江坂北園・ちびっこランド江坂園  
吹田市江坂町に認可園・認可外園・企業主導型の3施設あり。その中で希望考慮します。

お問合せ (株)ISKAR  
TEL.06-6388-4156 <http://chibikko-iskar.jp/index.html>  
吹田市江坂町5-9-6 メイト緑地公園1F

幅広い年代のスタッフも、  
「得意」を活かして活躍しています！

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

セミナー参加者全員に お菓子のお土産付

(株)ライフプラザ パートナース 植田 ひとみ 講師  
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む。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。

物価が上がり続ける現代において、今や「長生きすること」もリスクの1つになりそうな世の中……。将来に向けてお金を貯めたりふやしたりする方法を学んでみませんか？

セミナーではこんな話をお伝えします

- 「令和世代」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

※同業者の情報集め目的での参加はご遠慮いただきます。

【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。

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!  
秋のインテリアフェア  
9/9(土)~24(日)

約1,100アイテム 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/インテリア フミヤ/インテリア ほまれ/室内計画/さわらぎ/家具店

庭木1本から承ります!



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

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)

From CityLife インスタグラム @citylife\_news

地元のおすすめグルメを中心に、様々な役立つ情報をご覧いただけます!