街と暮らしのトキメキをデザインする地域情報紙

City Life

We are Planet Sailors. since 1986

1
2024 JANUARY
vol.249
北摂WEST
吹田・豊中
箕面・池田
12月31日発行　無料
シティライフは再生紙を使用し、
植物性インキで印刷しています。

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

美味しい神社めぐり

P.2−3掲載

表紙／ディレクション：近森優平　撮影：阪下ケンジ　協力：小田茂信の店

ビューティ　P.8〜9
なりたい自分に導いてくれる美SALON
「いつまでもキレイで輝く自分でいたい」。理想の体型や美肌を手に入れるために、プロの技を頼ってみませんか。

終活　P.10〜12
人生をよりよくするための活動 終活のススメ
ますます関心が高まっている終活。お寺によって異なる様々な取り組みと最新情報をご紹介。終活セミナーも実施します。

シニア　P.23
百年 – いくつになっても自分らしく –
吉本新喜劇の末成映薫さんに、いつまでも元気でいるためのコツをインタビュー。これからの暮らしの参考にしてみて下さい。

講演会　P.24〜27
文化大学を3会場で開講 24年度生募集
「生涯学習の広場」として2024年度も文化大学を開講。土井善晴氏や秋川雅史氏など、各界から豪華な講師陣を迎えました。

特別コラム　P.29
直木賞作家・今村翔吾さんのコラム「初の掌編小説に挑戦」

ニュース　P.30〜31
庄内さくら学園の6年生が取り組んだキッチンカー事業者との起業体験学習

新年特集
素敵な1年を過ごすために 今年こそ”はじめたい”コト　P.4〜6
新年が始まり、「今年こそは何かを始めよう」と思う人は多いはず。教養を深めたり体を鍛えたり、一年の始まりに新たなコトに挑戦してみませんか。

P.16〜17
EXPOCITY press Vol.87

今年は地元で初詣

美味しい神社めぐり

良い一年にしようと出かける初詣。せっかくお出かけするなら、その地のグルメや買い物も楽しみませんか。今回は北摂各地の神社と周辺にあるお出かけスポットをご紹介します。

うま味とコクがとろける 母伝来のカニクリームコロッケ

自家製カニクリームコロッケ定食 1,300円

ごはん屋ま～るい心

吹田市江坂町1-2-5
営／11時半～15時（LO14時半）
月曜定休　全席禁煙
080-5368-6774
※年内営業は12/28(木)まで
年始は1/6(土)から営業
※小学生以下のお子様連れのお客様の入店は不可

「食べるだけで体にいい家庭料理」をモットーに、調理師の母と管理栄養士の娘が営む定食屋さん。看板メニューの一つが「自家製カニクリームコロッケ定食」だ。コロッケのホワイトソースは、カニ身、干ししいたけ、にんじん、ゆで卵と具だくさん。まったりしたコクと和の風味でごはんが進む。3種の小鉢にも野菜がたっぷり。体が喜ぶランチで口福なひと時を。

垂水（たるみ）神社

広大な森に囲まれ、季節ごとに色づく木々や千里丘陵から湧き出る「垂水の滝」は地元で愛される散歩スポット。祀られているのは古代日本の皇族である崇神天皇の第一皇子「豊城入彦命（とよきいりひこのみこと）」。勝負事・起業・厄払いなどのご利益があるとされる。新年10日の「垂水・江坂えびす」など、様々なご祭礼にも注目だ。
06-6384-1526

自家製パンとムレスナティーが手軽に楽しめる

Sandwich box 950円
まんまる黄桃パンケーキ（2枚）820円
焼きマシュマロロイヤルミルクティー 820円

人気のサンドランチをテイクアウトできるサンドボックスは、たっぷりの野菜とデリ1品に2種類の自家製サンドと紅茶付き。パンケーキは全粒粉入り北海道産小麦、ミネラル豊富の洗双糖シロップを使い体に優しい味わいで、見た目も可愛い焼きマシュマロロイヤルミルクティと一緒にオーダーするのがオススメ。

hareiro ハレイロ

吹田市円山町6-30
営／9時～19時（ランチは11時半～）
水曜定休、12/31～1/5まで休み
06-6310-1630

特典 会計時にアプリのクーポン画面提示と紅茶とパンケーキセット注文で
1枚50円引き・2枚100円引き
（1月末まで）

多幸や たこや

吹田市垂水町1-29-19
営／平日14時半～
土日祝 12時～
不定休
06-6155-5451

アットホームな雰囲気から地元で愛される人気店。生地には北海道産の真昆布と高知県産の削り節から二日間かけてとった出汁を配合し、豊かな出汁の香りは食欲が刺激される。お客の希望でメニューが増え続け、その数は20を優に超える。当時1年生だった子の一言で生まれた「たこなし」は、化学調味料を一切使っていないため離乳食として食されることも。

出汁香る大粒たこ焼きで多きな幸せを味わう

たこ焼き（6個）450円
たこなし（6個）300円
たこせん（たこ焼き2個入り）300円
ベーコンチーズたこ焼き（6個）450円
※材料高騰のため、値段が変更になる可能性があります。

CityLife NEWS 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。

豊中稲荷神社

とよなかいなり

阪急豊中駅から徒歩5分の場所に構え、「北摂のおいなりさん」として地元で親しまれている。米の生成をつかさどる宇迦御魂神が御祭神として祀られており、五穀豊穣、商売繁盛、家内安全などのご利益があるとされる。大晦日～元旦には様々なキッチンカーも集合するので、賑やかな年越しを楽しもう。

☎06-6852-4733

高級魚のクエ鍋で年はじめにごちそうを

五島列島出身の店主が故郷から取り寄せた新鮮な食材で、季節の料理を提供。人気のクエ鍋はアゴとクエのアラから出たうま味を凝縮しただしがベース。厚切りのクエと、白菜や下仁田ネギなどの野菜は、店主こだわりの自家製ポン酢でさっぱりといただく。クエ特有のうま味と、野菜の甘みが堪能できる。〆には、滑らかな食感が特徴の五島うどんで旨みたっぷりの出汁を味わって。

五島産 天然クエの小鍋 2,500円

小田茂信の店
おだしげのぶのみせ

豊中市本町6-1-1　ヒルズワンビル2F
営／17時～23時（LO22時半）
日曜祝日定休
☎06-6849-7747
※年内営業は12/28（木）まで年始は1/4（木）から営業

厳選素材をぜいたくに使用 バリスタ特製の香るティラミス

ティラミス 1,200円
ビチェリン 1,700円

ヨーロッパの老舗を思わせるカフェ&バー。バリスタのマスターが作るドルチェが人気で、中でもオススメは「ティラミス」。イタリア産マスカルポーネチーズにフランス産の赤砂糖などを加えたクリームは甘すぎず、なめらか。北イタリアの名物ドリンクという「ビチェリン」は、ホットチョコレートにエスプレッソを加え、少し泡立てた生クリームを注いだ一杯。上質なスイーツとドリンクを、上質な空間で堪能して。

Caffè Astore
カフェ アストーレ

豊中市本町4-1-28
営／10時～21時（LO）
日曜定休、不定休　全席禁煙
Instagram@caffeastore2019
※年内営業は12/30（土）まで
年始は1/10（水）から営業

もちもち生地と昔ながらの製法にこだわった大福

オープン以来約50年、地域で愛され続けている薩喜庵。フルーツ大福は果実をまるごと使っており、口の中いっぱいに果汁と餡の甘みが広がる。カフェオレ大福は、生クリームとコーヒー風味のこし餡を牛皮で包み、ほろ苦いココアパウダーを振りかけたことで大人な味わいに。昔ながらの無添加製法ともちもちした生地は子どもから大人まで楽しめる、おやつにも贈答用にもぴったりの一品だ。

箕面薩喜庵の
いちご大福 260円
みかん大福 250円
カフェオレ大福 170円

特典　アプリのクーポン画面提示で
自家製品のお買い上げ1,000円以上で
5%OFF（1月末まで）

箕面薩喜庵
みのお さつきあん

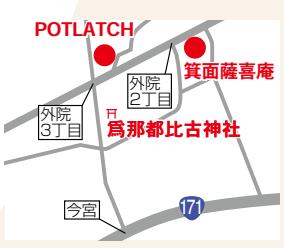
箕面市粟生外院2-17-1
営／9時～19時　第2火曜定休
☎0120-28-3955

爲那都比古神社

いなつひこ

地元では萱野の大宮さんと呼ばれ、1700年以上前に存在したという「爲那国」を統治した爲那氏族の守護神が祀られているという。家内安全・一族、子孫繁栄などのご利益があるとされ、初詣や七五三には多くの人が訪れる。

☎072-729-7045



新年を彩る素敵な逸品を探しに行こう

こだわりのセレクト雑貨や一点ものを扱っている雑貨店。学生の頃から骨董品探しが趣味だったという店主が、海外や国内の独自ルートから仕入れている。オープン当初から根強い人気のかごは、モロッコや、西アフリカのブルキナファソなど、海外各地から取り寄せ。色合いや形がそれぞれ異なるので、自分だけのかごを見つけることができる。新年を彩る宝物との出会いを楽しもう。

特典
アプリのクーポン画面提示で商品お買い上げの方に
ポストカードを1枚プレゼント（1月末まで）

POTLATCH
ポトラッチ

箕面市外院3-1-19
営／11時～17時　火曜水曜定休
☎072-741-6656
Instagram@potlatch_minoh
※年内営業は12/26（火）まで年始は1/5（金）から営業

素敵な
1年を過ごす
ために

START up!

今年こそ“はじめたい”コト

新年が始まり、「今年こそは何かを始めよう」と思う人は多いはず。教養を深めたり体を鍛えたり、一年の始まりに新たなコトに挑戦してみませんか。

はじめたい

『日本文化の教養』を深めたい!

香りを通して教養を深め 自身に向き合う時間を過ごす

茶道・華道と並ぶ日本三大芸道のひとつである香道(こうどう)は、天然の香木を手のひらサイズの香炉で炷(た)き、その香りを聞く(いわゆる嗅ぐ)もの。飛鳥時代に仏教と共に伝わり、鎌倉・室町時代に作法が確立。江戸時代には教養のひとつとして公家・貴族から町人に至るまでがたしなんだという。吹田や池田など、関西を中心に教室を開く泉山(せんざん)御流は足利幕府の立役者である佐々木導誉を流祖とする流派だ。教室では、お手前の作法や香袋の紐を花に見立てて結ぶ「花結び」の指導のほか、組香を通して香りの世界に楽しくひたることができる。

組香とはいくつかの香木を聞いて、その香りをあてる遊びのこと。天気や自分の体調などにより同じ香木でも香りが違って感じられるため、上級者でもすべてをあてることは難しい。ゲーム的な楽しみはもちろん、静かな空間で香りに集中することを通して自分自身に向き合い、瞑想をしたかのような心の落ち着きが得られるという。

泉山御流には1000を超える組香が伝えられており、その一つひとつに季節の風物や源氏物語などの古典文学から取られたテーマが付けられている。季節のうつろいや物語をイメージしながら香りに触れた後、テーマにまつわる有職故実(ゆうそくこじつ)(平安時代から伝わる様々な知識)が披露されるため、日本文化の教養も深められる。また、美しく無駄のない作法を学ぶことで、日常生活の立ち振る舞いが洗練されていくことも魅力だ。昔は武士のたしなみの一つであったが、昨今は男女問わず10代から年配者まで幅広い年齢層の受講者が集う。日本ならではの繊細で奥深い香道で、心と身体を癒しながら学びを得てみては。

五感をフル活用し、香りを感じる

香炉には灰と火をおこした炭が入っており、灰の上に銀葉という薄い雲母板を置いて、そこに香木を乗せ、間接的に温めることで繊細な香りを引き出す。

香席には生花を活けない決まりがあるため、香袋の紐結びで花を表し、季節感を表現する。

泉山御流 香道教室
〈せんざんごりゅう〉

[吹田教室]
吹田市山手町3-4-9 静心庵
毎週第4日曜 10時半～12時半

[池田教室]
池田市天神1-9-3 池田市立カルチャープラザ 内
毎週第2水曜 13時～14時半

受講の申し込み・お問い合わせはQRコードから

はじめたい

肩・腰・膝に痛みがあってもOK 理想的なカラダ作りをサポート

京都亀岡で人気のパーソナルジムが緑地公園にオープン!トレーナー・中村友也さんは「身体の痛みが原因で、運動やダイエットを諦めている人こそ活用してください」と話す。一人ひとりのニーズやペースを考え、トレーニングや食事、生活習慣を提案できるのはマンツーマンで行うパーソナルジムならでは。完全予約制のため、まずは問合せを!

『めちゃくちゃ痩せたわ』と言われたい!

朝6時から予約できるのもポイント!年始は1/1(月)、1/4(木)も予約OK。新年のスタートをトレーニングで!

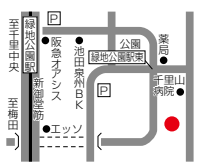
メディア出演多数の実力派トレーナー

ボディビル京都No.1の実績やテレビ出演も多い中村さん。メンタルコーチの資格を持ち、会話からやる気を引き出すスペシャリストでもある。

WAHAHA fitness
〈ワハハ フィットネス〉

豊中市東寺内町5-11
スペイシャス緑地公園1B
近隣コインPあり
営／月・木・土 6時～18時
※完全予約制
090-2706-4128
t.nakamura37a@gmail.com

NEW OPEN



北大阪急行線「緑地公園」駅から徒歩5分

ホームページはこちら

特典
「シティライフを見た」で
- 体験レッスン(1時間) ……5,500円→**3,000円**
- 入会金…33,000円→**無料**

(1月末まで)

はじめたい

新春エアコンクリーニング 推進キャンペーン実施中

「暮らしの当たり前に全力」の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!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。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!暖房でもキレイな空気を!

『エアコンをキレイ』にしたい!

取り外したパーツは洗浄槽で洗い流してタンクに集めるので、浴室やベランダを汚さない。

他社にはない 手厚い1年保証&メンテナンス

【 1年保証 】
同社技術担当者の施工が原因と見られる機器の故障は施工完了日より1年間に限り無料保証。

【 部品の経年劣化メンテナンス 】
試運転の際の動作・異音の診断に異常がある場合、メーカーからの部品供給が可能であれば有料で交換。

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

HPはこちら

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**
- これからのシーズン旬な「抗菌コート」 ……通常5,500円→**3,300円**
- 「しあわせメッセージ」投稿後、抽選で **選べるeギフト 2,000円分をプレゼント!**

(1月末まで)

「地球に優しく、私にも優しい暮らし」フェアトレードとエシカル雑貨のお店

JR吹田駅すぐ、話題の新エリア「吹田アサヒキッチン」で人気の雑貨店。丁寧な手仕事で作られた環境にもやさしいフェアトレードなアイテム、エシカルなアイテムを世界中から取り揃える。日本では手に入らない珍しいアイテムも多く、遠方から訪れるファンも。写真は、キルギス羊毛フェルトのポーチ(5,500円)、アニマル(2,090円)。

「白い生ハチミツ　エスパルセットハニー／ノンシュガー」。キルギス産の最高級生ハチミツ。

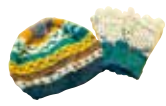
フェアトレードとエシカル雑貨のお店 Kibi〈キビ〉

吹田市内本町2-1-21
(新旭町通食品街内)
営／11時～18時
日・木定休(イベント出展等で休日が変更になる場合あり)
✆050-3695-5193

はじめたい

『お気に入りの雑貨』に出会いたい!

オススメは手編みリサイクルウール(ネパール産)



指先を覆うカバーのついた2WAYタイプの「手袋・ミックスドット」(4,290円)、色とりどりのドット柄とジオメトリック柄の「ニット帽・ジオメトリック」(3,190円)を用意。

HPはこちら ▼　Instagramはこちら ▼

特典 「シティライフを見た」で
- アパレル&雑貨が30%OFF!
- 白い生ハチミツ(大)1,300円→1,000円!
(1月末まで・セール対象品を除く)

憧れの乗馬を体感しよう 乗馬レッスン無料招待

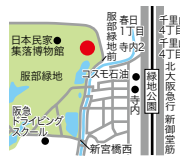
「自分の世界を広げたい!」、「子育ても一段落、自分の時間を謳歌したい!」。そんな方におすすめの乗馬。馬と心を通わせ走る高揚感や、馬上から見る景色は心も体も元気にしてくれる。姿勢が美しくなり、ダイエット効果も期待大。無料招待は、丁寧なマンツーマン指導だから安心。必要なものはレンタルできるので気軽に参加できる。今から始めれば、旅行先で乗馬ツアーに参加できるかも。

はじめたい

『乗馬を新しい趣味』にしたい!

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時半～17時
土日8時半～17時
火曜定休　要予約　有料Pあり
12/31~1/2休み
✆06-6863-0616
https://uxfb.f.msgs.jp/webapp/form/21574_uxfb_3407/index.do



Menu
- 所要時間90分
(試乗20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50名様 無料ご招待
[2月5日(月)まで・新規の方・1回限り]
- 受講料無料
- お1人、もしくはお2人までの受講となります

※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・左記二次元バーコードにて受付

[動物取扱業者] 財団法人 服部緑地振興協会／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

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(足場代込)という低価格を実現している。

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
〈シンワリフォームカブシキガイシャ〉

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

はじめたい

『外壁をキレイ』にしたい!

1つでも当てはまるなら、まずは屋根・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?

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左記QRコードからチェック!

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

初心者歓迎、「できなくても楽しい」50代・60代がハマるバレエ

現役バレエダンサーで、バレエ教師資格を持つ久保本さんが講師を務める同教室。好評につき1月から土曜・日曜レッスンを開講。「はじめてのバレエ」クラスは50代以上の方も多く、ストレッチの時間をたっぷりとってくれるから初心者も安心。周りを気にせず自分のペースで通いたい方には「プライベートレッスン」が好評だ。お得に通える月謝制は無期限でいつでも振替ができるのでおすすめ!ジュニアクラスも募集中。

はじめたい

『バレエで軽やかなカラダ』になりたい!

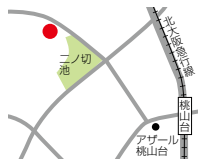
空が見える開放的なスタジオ

緑に囲まれ、自然光が差し込む教室でのびのびレッスン。「敷居が高いと思わず、気軽に体験へ」と久保本さん。

体験予約はこちら ▼

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



Menu
- はじめてのバレエ ……7,000円～
- プライベートレッスン ……1,500円(15分)～
- ジュニアA(小学校高学年以上)…8,000円～

※大人はチケット制あり※その他クラスあり

特典 「シティライフを見た」で
入会金10,000円→50%OFF(1月末まで)

初心者の方必見
マンション購入セミナー同時開催中!!

1月中 毎週・土日実施!! 参加無料
1/6(土)・1/7(日)
1/13(土)・1/14(日)
1/20(土)・1/21(日)
1/27(土)・1/28(日)

[時間] 13:30～1時間程度
[場所] エスリード箕面マンションギャラリー

新駅誕生でどう変化する?
半投半住のマンション購入とは?
新築分譲マンション購入のポイントをお伝えします。

最近「マンションが高い!」と思いませんか?初めてマンション購入される方や買換えをご検討されている方に、最新のトレンドやお得な税制、そして箕面に新駅ができることの効果などを踏まえ「今の時代」にふさわしいマンション購入の方法を第3者目線でお伝えします。お気軽にご参加ください。

セミナーの詳細・申込はこちらから ▼

ご来場キャンペーン
商品券2,000円分をプレゼント!
※商品券は後日郵送となります。
※本キャンペーンはアンケートにご記入頂いた1家族1回のみとなり、未成年者の方のみ参加は受け付けておりません。
※本キャンペーンの参加目的が物件購入の検討以外であると弊社で判断させていただいた場合は商品券をお渡しできない場合もございます。予めご了承ください。
※本キャンペーンは、予告なく終了する場合がございますので、予めご了承ください。

お問い合わせは…「エスリード箕面船場阪大前」マンションギャラリー
✆0120-063-760
[時間] 10:00～20:00 ※水曜定休(祝日は除く)
■事業主(売主)
宅地建物取引業免許／国土交通大臣(6)第5489号
一級建築士事務所／大阪府知事登録(ニ)第21863号
エスリード株式会社

■物件概要●名称/エスリード箕面船場阪大前●所在地/箕面市船場東2丁目5街区1画地(仮換地)●交通/北大阪急行電鉄・南北線「千里中央」駅 徒歩20分北大阪急行電鉄・南北線 新駅「箕面船場阪大前」駅徒歩約2分(2023年度開業予定)●地域・地区/商業地域、防火地域●地目/宅地●建ぺい率/80%●容積率/600%●敷地面積/1,060.54㎡●建築面積/649.98㎡●延床面積/5,179.15㎡●構造・規模/鉄筋コンクリート造、地上10階建●総戸数/63戸●間取り/2LDK、2LDK+S、3LDK●住居専有面積/60.57㎡～71.30㎡●バルコニー面積/9.32㎡～10.80㎡●サービスバルコニー面積/1.26㎡～1.56㎡●駐車場/38台【月額使用料:8,000円～13,000円】●バイク・ミニバイク置場/12台(屋外バイク置場[屋根有]4台、屋内ミニバイク置場8台)【月額使用料:1,000円・1,500円】●自転車置場/126台【月額使用料:100円～400円】●ペット登録料/月額:100円/1頭羽●敷地所有者/エスリード株式会社●分譲後の権利形態/敷地は専有面積持分比率による共有、建物は区分所有●管理形態/区分所有者全員にて管理組合を結成し、管理業務を管理会社に委託●管理員の勤務形態/日勤●管理会社/エスリード建物管理株式会社(国土交通大臣(1)第064413号)●建築確認番号/第NK22-0352号(2022年8月9日)●竣工予定/2024年1月12日(予定)●入居予定/2024年2月9日(予定)●事業主(売主)/エスリード株式会社[国土交通大臣(6)第5489号](公社)近畿地区不動産公正取引協議会加盟・(一社)不動産協会会員・東証プライム上場 〒553-0003 大阪市福島区福島六丁目25番19号 TEL06(6345)1880(代)●設計・監理/株式会社Toj●施工/鉄建建設株式会社 大阪支店●手付金等の保全機関/不動産信用保証株式会社●設計図書閲覧場所/エスリード株式会社■第4期販売概要●販売戸数/11戸●販売価格(税込)/5,620万円～6,540万円●最多販売価格帯/5,600万円台・6,200万円台(各3戸)●住居専有面積/60.57㎡～71.30㎡●バルコニー面積/9.32㎡～10.80㎡●サービスバルコニー面積/1.26㎡～1.56㎡●管理費(月額)/9,600円～11,300円●修繕積立金(月額)/7,300円～8,600円●修繕積立一時金(引渡時一括)/438,000円～516,000円●広告有効期限/2024年1月31日※先着順につきご希望の住戸が契約済みの場合がございます。予めご了承ください。※住居専有面積、バルコニー面積等は、建築基準法に基づくもので、今後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。

素敵な1年を過ごすために

START up!

今年こそ“はじめたい”コト

P.4からの続き

思い出のある品だからこそ会話を大切に

貴金属・ブランド品・切手・記念硬貨などの買取専門店「おたからや」。全国展開をしているが、岡町商店街にある同店は、店長・大島繁夫さんの丁寧な査定が評判。柔らかい表情と落ち着いた物腰で納得がいくまで説明をしてくれるので「安心して任せられる」という声も。来店はもちろん、出張買取・査定も無料。まずは気軽に問い合わせを。

『プロに査定』してもらいたい!

岡町商店街を東へ。ロゴマークが描かれた入口が目印。

一つひとつを丁寧に査定

大島さんが大切にしているのは、会話によるコミュニケーション。品物を売るようになった背景や、時には品物にまつわる思い出話などを聞くという。

貴金属&ブランド買取専門店
おたからや 阪急岡町駅前店

豊中市中桜塚1-2-8
営／10時～18時半　水曜定休
✆06-6152-9920
古物商 大阪府公安委員会
許可 第62206R024262号 広告管理番号[R5-12D 029]

特典 「シティライフを見た」で
買取金額を20%UP!
(1月末まで・他券併用不可・一部対象外あり・阪急岡町駅前店限定)

2024年新春キャンペーン 一年で最大の特典、発表は12/29

プール・マシン・エアロビクス・ゴルフなど、地域最大級の設備が整うHOS南千里スポーツクラブが、1/4(木)～1/31(水)まで新春キャンペーンを開催!「今までで最大級の特典があります…」と担当者。新年に相応しいBIGでお得なキャンペーンで、情報解禁は12/29(金)!「今年こそダイエットしたい」「健康になりたい」という方は要チェック!

『健康な身体』になりたい!

汗をかいたら広いお風呂でスッキリ。サウナも大人気。

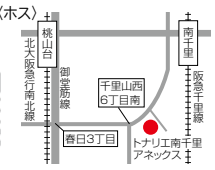
施設の様子が分かるパノラマビュー

家にいながら館内の様子が詳しく見られるパノラマビューを掲載中。

◀QRコードをチェック!

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/



ジュニアスクールの
スイミング・体操教室 体験会受付中
詳細はHPへ▶

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

水回りはプロにお任せ 1年のキレイは1月にあり

「今年こそ家の中をキレイに保とう」とお正月に決意をしても気づけばすぐに汚れている…なんてことも。それは汚れの根本を撃退できずに放置してしまっているから。同店の水回りセットは、高い技術力と特殊道具で普段の掃除では取りきれない汚れを除去。「キレイを保つ」ために一度プロに依頼してみよう!

『水回りをキレイ』にしたい!

特典 「シティライフを見た」で
- 水回り清掃とエアコン洗浄の同時注文で光触媒スーパールミチタン(抗菌コート)2,200円が**無料!**
- エアコン内部分解洗浄…**5,280円**(2台目以降**4,290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
- 光触媒スーパールミチタン(抗菌コート) ……2,200円

(1月末まで)

アイ・コーポレーション 大阪店
吹田市佐井寺南が丘6-8　営／9時～18時　不定休
✆06-4981-7924

プロの手を借りて水回りを徹底的にキレイに

①水回り清掃4点セット
(浴室、トイレ、洗面台、浴槽ふちガラスコート)
……通常35,200円→**25,080円**
②水回り清掃6点セット
(4点セット+キッチンシンク、換気扇)
……通常62,700円→**36,080円**
(1月末まで)

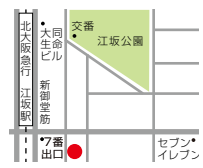
クチコミ高評価、全額返金保証あり 腕自慢の職人直営店で新築復元

北摂を中心に2,000棟以上の施工実績を誇り、クチコミサイトでも3年連続満足度1位の同社。職人直営店で自信があるからこその“全額返金保証”と“5～15年間施工保証”をダブルで完備している。「外壁塗装は8割が下処理で決まります。目に見えない部分を大切に、親兄弟の家だと思って心を込めて手塗りいたします」とは代表の矢冨さん。後悔をしない外壁塗装をしたい、そんな貴方はぜひお問い合わせを。

『外壁塗装』をしたい!

外壁塗装研究所 住まいるペイント

【吹田営業所】
吹田市広芝町10-8
受付／9時～18時
0120-808-737
何でも相談ダイヤル[無料]



顧客満足度が高く、喜びの声多数

「社長さんの親切な人柄で決めました。職人さんも毎日笑顔で作業内容も説明してくれて安心でしたし、仕上がりも大満足。知り合いにもおすすめしたいです」。※その他お客様の声や施工事例などHPに多数掲載!

特典 「シティライフを見た」で
QUOカード3,000円分プレゼント
[見積書ご提出時](1月末まで・新規の方)

参加無料

＼新NISA制度も学べる!／

女性のためのはじめてのマネーセミナー

そろそろお金のことを考えないと…

年金だけをあてにしていてもなんだか心配?

新NISA、iDeCoを活用した貯蓄/資産形成って?

結婚・育児・老後の不安を解消する貯蓄方法が知りたい!

お金を殖やす仕組みと方法はどうすれば良いの?

資産を守る通貨分散の運用法が気になる!

こんなことが学べます!

参加者特典

六花亭 マルセイバターサンド5個入りプレゼント!

女性限定(夫婦参加OK)

1/27(土) 10:00～12:00 / 14:00～16:00

各定員20名 定員になり次第締め切らせていただきます

会場 NSE梅田店A
〒530-0057 大阪市北区曽根崎2-5-10
梅田パシフィックビル5階

講師 高橋 佑樹

＼年間120世帯以上の個別相談を対応。／

大学在学中に宅地建物取引士資格を取得し、大手ハウスメーカーで勤務。その後金融機関にてFPとして活躍。大手不動産会社と提携し、住宅購入者向けのコンサルティングやセミナーを数多くこなす。住宅を中心とした固定費削減からの資産形成のアドバイスは大変好評です。

もっと詳しく相談したい人向けに
個別相談を承ります 無料／後日開催 セミナー後受付

主催:お金の講座事務局
協力:マニュライフ生命保険株式会社
マニュライフ・ファイナンシャル・アドバイザーズ株式会社

お申し込みはこちらから
https://s17.aspservice.jp/sj/link.php?i=phkwzpiuzcd8&m=mhkwzqnepl9h

セミナーに関する問い合わせは、右記2次元コードよりお願いいたします。
電話でのお申し込み、お問い合わせは行っておりません。ご了承ください。

“自立・働く”を支援する！

自立訓練（生活訓練）・就労移行支援の仕組みと、支援について

「ひきこもり・自立支援・就労移行支援」って、なんだろう？

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

※「厚生労働省障がい者の就労移行支援対策の状況」より抜粋（テキスト・表）

ひきこもりからの社会復帰

現在、ひきこもり状態にある人は約146万人と推定され、内閣府の調べでもひきこもりから社会復帰できている人は少数という。期間が長くなるほど復帰が難しくなるので、支援サービスを利用するなど「ご家族からでも第三者と関わること」を意識し、早めの一歩を踏み出したい。当人には日中に活動することを心がけさせ、気軽に話せる人を探してみることも大切。昨今は「ひきこもり支援」を行う事業所も増えており、本人の了承を得ての訪問活動や夜間対応など、様々な工夫を施しながら、サポートを行なっている。

「自立支援（自立訓練）」とは？

障がいのある方が利用し、自立した生活に向けて、生活能力の維持・向上のための訓練などをおこなう「障がい福祉サービス」のひとつ。日常生活能力を向上するための支援や生活に関する相談ができ、パソコンやスマホなどのITスキルを身につける講座などもあるので、事業所に相談してみよう。

「就労移行支援」とは？

一般企業への就職を希望している、障がいのある65歳未満の人を対象とした支援。事業所によって様々だが、就職に対する知識やスキルアップのための訓練・講義などを受け、各々が持つ可能性を広げる。その後、実際に色々な職種や職場を体験してもらい、周囲のサポートも受けられる中で就活へと進む流れとなる。

この就労移行支援は障害者手帳を持っていなくても、精神疾患と診断された方も対象となる。うつ病や双極性障害（躁うつ病）、統合失調症などと診断された方はもちろん、仕事を続けることができないと悩んでいる方は、医療機関への受診を選択肢に入れてみよう。

障がい者の一般就労への移行の現状

①特別支援学校から一般企業への就職が約32%。就労系障害福祉サービスの利用が約31%。

②就労系障害福祉サービスから一般企業への就職は年々増加し、令和2年は、約2万2千人が一般就労への移行を実現。

障害者の就労支援対策の状況（厚生労働省ホームページ）はこちら▼

就労移行支援 就労継続支援A型・B型の違い

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

※詳しくは各自治体・地域の事業所等問い合わせを。

就労移行支援

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

光が差し込む気持ちの良い空間、休憩スペースもあり。

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。

全国72事業所、関西では7事業所、就職者数3,592人・就職先企業も1,566社と確かな実績を誇るココルポート。大阪でも実績を積み重ね、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。

550以上の充実したプログラム

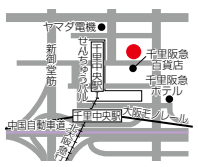
- **SST（社会生活技能訓練）**…日常生活のさまざまな場面を想定し、ロールプレイを通して対応を習得していく。（例:助けを求める・謝る）
- **JST（職場対人技能訓練）**…職場で起こるさまざまな場面を想定し、ロールプレイを通して対応を習得。
- **模擬就労**…実際の職場を想定して、軽作業や事務作業を行う。

※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〈ココルポート〉

［大阪千里中央駅前Office］
豊中市新千里東町1-4-1
阪急千里中央ビル8F
受付／9時～18時（月～土）
06-6318-9931

［大阪梅田Office］
大阪市北区芝田2-7-18 6F
06-6476-8130



https://www.cocorport.co.jp

Interview

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

千里中央駅前Office マネージャー 弥永 千鶴さん

個々のペースに合わせた訓練プランを提供。事務職向けのコースもあり、就活や定着支援も充実している。大手企業への就職実績も豊富。

アップル梅田では、プログラミング訓練の一環でスマホアプリを開発。ゲームエンジンUnityを使用して、オリジナルゲームの開発も可能に!

就労移行支援・自立訓練

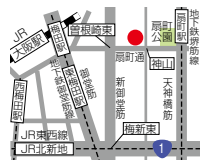
ゆっくり自分の可能性を試せる自立訓練と、ITスキルが特徴の就労移行

アップル梅田は、ITに特化した就労移行支援でプログラミングスキルを身につけることができる。運営がシステム開発会社なので、自社オンラインプログラミングパッケージを開発。オンラインでもレベルアップが可能に!

ミント大阪は発達・精神障がいの、主に学卒の方向け福祉事業型専攻科事業所。自立訓練2年、就労移行2年の最大4年をかけて自立を図る。まずは生活支援で基盤を作り個々のペースに合わせたサポートを。

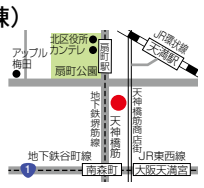
就労移行支援 アップル梅田

大阪市北区神山町6-4
アクシス梅田ビル5F
開所時間／10時～17時
06-6948-6252
https://apple-osaka.com



自立訓練（生活訓練） ミント大阪

大阪市北区天神橋3-8-9
新末広ビル6F
開所時間／10時～17時
06-6335-9200
https://mint-osaka.jp/



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

ひきこもり支援

訪問から外出サポートまで 大人のひきこもりの方を支援 家族の第一歩『家族会』開催

代表の村上さん自身がひきこもり家族経験者。「だからこそできる活動を」との想いで会社を辞め、3年前からひきこもり支援活動をスタート。「本人を連れていけないから困っている」との声も多く、事前に了承を得た上での訪問活動や外出サポートを行っている。ひきこもりで悩む家族を対象をした会も定期的に開催しており、「同じような悩みを持つ方に出会って自分も変わらないとと気づかされました」「少し先が見えた気がした」など声があがっている。不安な毎日を送っているご家族の方、まずはご相談を。

家族会「ひとりよりふたり」開催

［日　程］第6回2月18日（日）
［時　間］10時～12時
（出入り自由・午後は個別相談）
［開催場所］エール梅田
大阪市北区 梅田 2-5-13
桜橋第一ビル 202（梅田駅徒歩4分）
［参加費］無料
※「大阪市ボランティア活動振興基金」の助成を受け実施

一般社団法人 マノ・ア・マノ

大阪市淀川区十三元今里2-11-7
ツインズウエスト305
06-7777-0150
https:/mano-a-mano.fun/

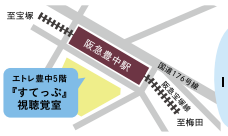
HPはこちら▼

教員免許や社会福祉主事、ひきこもり支援相談士などの資格を持つ村上さんと支援スタッフ。

春から働きたい方は今から準備スタート！

豊中市 TOYONAKA CITY
【第2回女性の就業促進講座】
女性のための 見つけよう！私らしい働き方
参加無料

とよなか男女共同参画推進センター すてっぷ
（大阪府豊中市玉井町1丁目1番1-501号）



全日程 無料保育あり
1歳～小学3年生対象
先着順
1/31（水）申込〆

4回連続講座
2024.
いずれも13:30-16:30
2/8（木）.9（金）.15（木）.16（金）

2/8（木） 自分を知るための方法とは
2/9（金） 多様な働き方を知り、仕事や働き方を具体化する
2/15（木） カラーコーディネーションの基本と就活スタイルを学ぶ
2/16（金） コミュニケーションと自己表現法を身につける

2/8、9、16講師 キャリアコンサルタント 乙倉 恵子さん
2/15講師 Irodrey主宰 安藤 伯子さん

【対象】豊中市および近隣の求職中や転職を目指す女性
【定員】20名（事前申し込み先着順）

申込はこちら

お電話または右記コードから申込み
とよなか雇用創造協議会“eとよ”
TEL：06-6335-7177（受付時間：月～金 9:00～17:30）

今年こそキレイになる

なりたい自分に導いてくれる 美 SALON

ゲルマの効果はなんとフルマラソン完走に匹敵する1800カロリー消費!

昨年約1,500名のダイエット成功実績あり 1ヵ月で-3〜-5kgを叶えよう

ダイエットコンテストでグランプリ4連覇を遂げた同サロンの「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、3ヵ月で平均15kgの減量を実現。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、リンパに詰まった毒素や脂肪を独自の手技でごっそり排出!運動では痩せにくいお腹や太ももが綺麗にシェイプしていくそう。また、体の芯から温めながら40分間の入念なトリートメントで痩せやすい体質にしてくれるゲルマも人気!

なりたい自分に導きます

高速セルライト撃退コース 90分 3,980円(初回限定)

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。

2ヵ月で体重は−11kg、体脂肪は−8.7%を記録。ウエストは驚異の−15cm。

【ダイエット成功後の感想】
途中でこれ以上何をしても無理かも･･･というダイエットの壁にぶち当たったときにスタッフさんの献身的なサポートで乗り越えることが出来ました。何故痩せないかを探究してあらゆる方法を実践してくれたところがまさにプロでした! (30代 Aさん)

シミ・ニキビ撃退!ぷるつや美肌を育てる

角質ゴッソリ! ぷるつやトーンアップコース
2,980円(初回限定)
最新鋭マシンと水素パックで角質をゴッソリ取り除き、年齢とともに濃くなったシミが薄くなっていく。ダウンタイムが無いので施術日のお風呂も問題なし!

効果がわかる施術写真 ▼

医療機関提携サロン ファニービー

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

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

■茨木本店 ☎072-645-1107

ゲストの喜びの声はHPに掲載! ▼

JR吹田駅東出口から徒歩1分

特典
〈 年末年始キャンペーン 〉
- 高速セルライト撃退コース(90分)
  - 12月28日(木)までのご予約で ……2,980円
  - 1月17日(水)までのご予約で …先着10名様 3,980円
  - 1月18日(木)以降のご予約で ……5,000円
- 毒出しゲルマダイエット ……13,200円→4,980円
- 角質ゴッソリ! ぷるつやトーンアップコース……2,980円

(1月末まで・新規の方限定)※年明けは全店舗1/6から営業

全国ダイエットコンテストグランプリ4連覇

全国3,000店以上が出場する全国ダイエットコンテスト2023。ファニービーは4年連続グランプリという偉業を達成!さらに、全国の中で6店舗しかない認定講師に選ばれた。

1

2

1.毛穴につまった皮脂や汚れをスッキリ吸引。

2.ゆったりリラックスできるプライベート空間で心身共にリフレッシュ。

なりたい自分に導きます

この時期、乾燥しがちなお肌を、艶めくようなハリ感と潤いを感じるお肌へ導きます。顔全体はもちろん、デコルテまでしっかりケアさせていただきますので、心身ともに癒されるリラックスした時間をお過ごしください。 オーナー 大喜多さん

2024年から充実の新しい施術スタート 50分3,300円で叶える感動肌

デコルテやヘッドマッサージがさらに充実した新施術『アドバンスコース』がいよいよスタート!熟練のプロによる本格的な施術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。リーズナブルな価格で通いやすいのも魅力。

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
- アドバンスコース50分(イルネージュ使用)…ビジター価格6,600円 →初回お試し**3,300円**
- ＋
- **サンプルセットプレゼント**

(1月末まで・新規の方・要予約)

1

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

2

2.痩身カウンセラー、健康管理士、美腸セラピストの山本さんがサポート。

なりたい自分に導きます

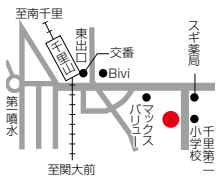
身体状態をチェックした上で目標を設定します。耳つぼで食べたい気持ちを落ち着かせ、栄養学に基づく食事指導と補助食品などを使いながら3ヵ月で−7〜10kgを目指します。目標に向かって二人三脚で一緒に頑張りましょう! オーナー 山本さん

人生逆転−20kgダイエット 2024年こそ"健康的に痩せる"実現

3ヵ月平均10kg・半年で20kgのダイエット成功者が多数、14年の実績を誇るダイエット専門サロン。お腹周りのサイズダウンも実現し、健康に痩せる方が続出。「来て良かった!」の声が多数届いている。リバウンド防止アフターフォローも充実! 今年こそ人生逆転ダイエットを実現してみては。

Slim & Smile

〈スリム アンド スマイル〉
吹田市千里山東2-16-15
ヴィラ千里山201
営/10時〜20時 土曜10時〜17時
日曜・祝日定休
☎06-7162-0979
https://www.slim-smile.com



LINEでの予約はこちら ↓

特典 「シティライフを見た」で
- ダイエットカウンセリング**無料**
- カウンセリング無料 ＋
  ①耳つぼ施術 ②天然はちみつ
  全て込みで5,672円→**1,900円**

(新規予約で7キロ以上痩せたい方・1月末まで)

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。

KEY DOORS+ ドリップ オン® スペシャルブレンド スペシャルブレンド深煎り 各10杯分 5名

【提供:キーコーヒー株式会社】

木下大サーカス 無料招待券 ペア 10組

【提供:木下サーカス株式会社】

海へいこうよ 黒澤 絵美(文) かべや ふよう(絵) 10名

【提供:万博BEAST】

109シネマズ 共通平日招待券 (一部店舗を除く) 5名

万博BEAST 無料利用券 ペア 5組

109シネマズ大阪エキスポシティ Pick UP

劇場版 SPY×FAMILY CODE: White
12月22日(金)公開
(C)2023「劇場版 SPY×FAMILY」製作委員会
(C)遠藤達哉/集英社

エクスペンダブルズ ニューブラッド
1月5日(金)公開
© 2022 Ex4 Productions, Inc.

応募方法・賞品詳細は右記QRコードをチェック
応募締め切り:**1/18(木)**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

Body

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

なりたい自分に導きます

単なる減量ではなく、アンマンの痩身は“ボディメイキング”に注力。お腹・脚、二の腕・背中から、気になる部位を重点的に施術、3MAXと手技の合わせ技で理想のメリハリボディ“魅せる身体”を作ります。
チーフ 北居さん

代謝アップで頑固なプヨ肉におさらば 運動いらずの圧巻のボディメイキング術

数々の実績を誇るアンマンの究極痩身マシン“3MAX”。キャビテーションで脂肪細胞を死滅させリバウンドしない身体に。その上で脂肪を深部から温め揉み出しリンパを促進、4種類のクラッシュ吸引でセルライトを効果的に撃退!「ウエストが1回で-5cm!後ろ姿が痩せたと言われた」「寝ているだけで凝りがスッキリ」など喜びの声が多数!

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

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

（1月末まで・要予約・新規の方のみ）

Facial

メタジェクトはマシンで不可能だった唇・目の際までの施術が可能に。

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。

なりたい自分に導きます

メタジェクトは目元へも直接アプローチ可能で、目のくぼみや、肉落ちによるブルドックラインを改善、顔印象を変え可愛らしい顔へ導きます。一人ひとりに合った悩み解決プランで結果を出しますので、ぜひお任せください。
オーナー 稲田さん

にぶい夫や息子にまで気づかれる変化 肌投資で同世代に圧倒的な差をつける

自力では不可能な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。「もう老けたくない」貴女、アンマンで若返り肌を手に入れて。

ゲストの声

アンマンの施術後、最近あまり話してくれない高校生の息子が、「なんか今日めっちゃキレイやん」と言ってくれました。そんなこと初めて言われたので、見るからにわかる余程の変化なんだなと嬉しくなりました!（50代Sさん）

なりたい自分に導きます

たるみに特化したサロンをオープンして11年を迎えました。
「目の下のたるみが目立たなくなった」とお客様から多数の声を頂き感謝しています。気になる人はご相談ください。
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

エステ歴20年以上のベテランスタッフが、結果にこだわり真剣に向き合って対応してくれる

予約はこちらから→

目の下のふくらみがあると、見た目の印象がぐっと老けてみられがち。鏡を見るたびに落ち込む…という貴女!エイジングケアサロン「プルメリア」に相談を。一人ひとりの悩みに真剣に向き合い、丁寧にサポートしてくれる。

「目の下のたるみ解消コース」は目の周りの表情筋などに働きかけ、独自のメソッドで目の下のふくらみにダイレクトにアプローチ。納得のいく施術が受けられる。「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に悩む人におすすめ。「一度で効果を実感できる!」との声が多数。

11周年を機に北摂では初となる新美容機器を導入。1日1組限定「プラチナムコース」はお肌の張りを取り戻したい方におすすめ。

特典
「シティライフを見た」で　（初回限定、1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
- ●北摂初新美容機器プラチナムコース(1日1組限定)……初回4,980円

PLUMERIA
〈プルメリア〉
豊中市岡上の町4-1-7
パヴィヨン602
営／10時～19時
(最終受付17時半)
不定休（12/30～1/3休み）
（豊中消防署向かい）
✆06-6849-8786
✆090-3710-4509

豊中たるみ で検索

---

1. バリ政府認定クリームバス資格取得の鈴木さん。ヘッドスパ講師として全国・海外で2000軒をプロデュース。

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

なりたい自分に導きます

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

抜け毛、細毛、パサつきの悩み 本気で変えるヘッドスパ専門店

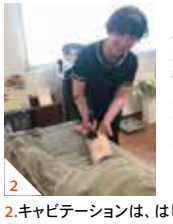
1月はヘアケアに力を入れる絶好のタイミング!春先の発毛シーズンに向けて、今しっかり栄養を蓄えることで、強く美しいコシのある美髪が育つ。髪質改善や育毛に特化したヘッドスパが受けられる同店では、再生医療にも使われる「ヒト幹細胞培養液」を頭皮に浸透。洗浄成分を一切含まない贅沢美容クリームでマッサージしながら毛根に詰まった汚れを落とし、しっかり保湿してふかふかな頭皮に。強く美しい髪が育つ土台（頭皮）作りから行うので、通う度に効果を実感できる。「鈴木さんのヘッドマッサージを受けたら、もう他は行けません」とお客さんの声。技術・接客・空間どれをとっても最上級、専門店ならではの技術を実感して。

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チアミナミビル201
営／10時～19時、
木金:15時～22時
不定休　店舗裏に専用P有
✆070-8958-3580
Instagram:@putica.headspa

1



2

1.ヘルシー耳ツボダイエットカウンセラー、認定講師、健康管理士橋本千恵子さん。カウンセラー歴19年ダイエット成功1850人ごえの実績。

2.キャビテーションは、はしもと整体院の「癒し」そのものの「まりちゃん」が担当。

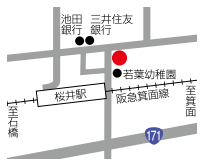
なりたい自分に導きます

30歳過ぎると基礎代謝が落ち、脂肪が付きやすい身体に。耳ツボ、食事、栄養、水の指導で、代謝の仕組みを復活させます!さらにリバウンドしにくい身体にすることが出来るダイエット法。キャビテーションであと一歩の部分痩せも可能です。
スタッフ 橋本さん

運動ナシで−10kgダイエット 楽しく食べて、無理なくキレイに痩せる

春の卒業式、入学式に向けまだ間に合う!リバウンドを繰り返す貴女にこそオススメ。ヘルシー耳ツボダイエットで健康的に、もう一度若々しいを実現!「“やって良かった!”の声が何よりの喜びです」とは橋本さん。ダイエット後はキャビテーションでよりスリムに。冷え、浮腫み、セルライトが気になる方、お問合せを。

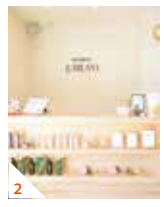
カイロはしもと整体院
<カイロハシモトセイタイイン>
箕面市桜井２丁目７-８
営／平日:9時半～20時
土・祝:9時半～17時半
水・日定休
✆072-700-3719　予約はコチラ↑



特典
「シティライフを見た」で
ダイエットまるごと体感キャンペーン
- ●カウンセリング+痛くない耳ツボ施術お試し+キャビテーションお試し（１回で足首スッキリ）……3,000円
- ●ダイエットカウンセリング……0円

（新規の方・要予約・春までに−１０kgしたい方（５名限定）・1月末まで）

1



2

1.「皆さん肌悩みが改善されることで表情も明るく、前向きになっていかれます。それを見るのが何よりも嬉しいんです」とは店長鎌田さん。

2.完全個室での施術でリラックス。

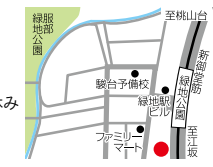
なりたい自分に導きます

1番人気『ぴかぴかFaceup!コース』をお得な価格でご用意いたしました。酵素パックで古い角質を除去しターンオーバーを促進。毛穴汚れを吸引した上でマッサージで顔の筋肉のコリをほぐして、健康的で美しい肌へ導きます。
店長 鎌田さん

高技術・低価格で肌力UP 「キレイになった」と言われる艶肌へ

40代以上の女性に支持を集めリピーターや紹介も多い、11月で3周年を迎えた同サロン。若返りをテーマにしみ・しわ・たるみ・毛穴の開きなどの肌悩みを改善、ベースの肌力を高めてくれる。「キレイのために長く通って欲しい」という想いのもと、良心的な価格設定に。『おうちサロン』相談会も随時開催中!

エステティック ジュビラン 緑地公園店
豊中市寺内2丁目13-7
営／10時半～19時
（最終受付18時半）
日・祝定休・不定休
※年末年始12/27～1/4休み
P有り（予約制）
✆06-6867-6900



LINEはコチラ↓

特典
「シティライフを見た」で
- ●**お肌診断無料**（施術を受ける方）
- ●ぴかぴかFaceup!2回コース【フェイスマッサージグレードUP】……4,400円（1回あたり2,200円）

（1月末まで・要予約・新規の方）

～人生をよりよくするための活動～

”終活“のススメ

『安心の永代供養』

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

時代のニーズに合わせて変化するお墓のかたち

終活に関する意識調査では、コロナ禍以降、シニア世代の関心がより高まっていると言われている。少子高齢化や核家族化など、時代の変化とともに供養の方法が多岐に渡る中、注目を集めているのが「カード式納骨堂」だ。

JR・阪急吹田駅から徒歩5分の場所にある常光円満寺、最新型のカード式納骨堂がある。従来の墓参りといえば「遠方で行き辛い」「掃除が大変」など供養する側の負担が大きい。しかしカード式納骨堂はそれらの悩みを解消。交通至便で冷暖房完備、バリアフリーなので快適にお参りすることができる。「子どもへの負担を減らしたいとカード式納骨堂を選ばれる方が増えています」と藤田住職。同寺では、2017年から誕生したカード式納骨堂の人気が年々高まり、現在では1600件を突破している。

常光円満寺が責任を持って永代供養

さらに安心なのが永代供養してもらえること。「時が経ち、墓守りされる方がいなくなった際には、本堂前にある供養塔（吹田市文化財の宝筐印塔）か舎利殿のご本尊である釈迦涅槃像の下に納骨いただけます。もちろん、最初からお釈迦様の下に入ることもできます（30万円～）。とくに釈迦涅槃像はお参りされる方が多いので、寂しくなく安心のお墓ともいえるでしょう」と藤田住職。

足利将軍の菩提寺として1300年の歴史を誇る常光円満寺こその安心感もある。宗旨・宗派を問わず檀家や門徒になる必要もない開かれたお寺なので、興味のある方は一度見学を。

この方に聞きました

常光円満寺

住職　藤田 晃秀さん

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

常光円満寺 永代納骨堂「舎利殿」

エレベーター完備。広々としたスペースで車いすに乗ったままお参りできる。

最新カード式納骨堂

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

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

～カード式納骨堂が選ばれる理由～

※「常光円満寺 舎利殿」の場合

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

永代納骨堂　30万円～

パワースポット幸福の釈迦涅槃像

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

[シティライフ主催]
今こそ始める終活セミナー
自分と家族のために。永代供養と最新のお墓のカタチ
1/23（火）10時～11時
場所：千里朝日阪急ビル14F
豊中市新千里東町1-5-3※詳細は12ページ

2/11（日・祝）吹田の火祭
場所：常光円満寺
入場無料・高級食材など豪華景品あり!詳細はHPへ。

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

継承がなく永代供養のお墓

「街中の樹木葬」という選択

終活サービスを展開する企業の調査結果で、購入したお墓の種類で「樹木葬」が51・8％と過半数を突破した。続いて納骨堂が20・2％、一般墓が19・1％と続く。2020年に樹木葬が一般墓の契約を上回ってから、契約数はうなぎ登りだ。その理由について「京都の樹木葬」の近藤さんに話を聞きました。

近年で選ばれる継承しない墓

近年の供養選びの注目ワードは「後継者がいなくても、永代にわたって供養・管理をお任せできる仕組み＝永代供養」。核家族化が進み、子どもや孫が先祖代々のお墓を継ぐという考え方は変化してきており、お墓選びの当事者となっている親世代においても「お墓や供養のことで子どもに迷惑をかけたくない」「夫婦だけ一代限りのお墓で良い」という声が高まっている。

今は自然葬が人気

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

樹木葬とは何か

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

建仁寺 両足院

（上）本堂前庭園（下）埋葬は杉苔の墓苑。銀杏の巨木や、けやきがシンボル。

東福寺 正覚庵

秋の紅葉だけではなく、桜も植わった四季の移ろいを感じられる墓苑。

大徳寺 正受院

大名竹に囲まれ紅葉やしだれ桜があり、埋葬は杉苔の墓苑。

東福寺 荘厳院

シンボル樹木として桜、紅葉を植え、埋葬は杉苔の墓苑。

「京都の樹木葬」契約者を対象としたアンケート結果

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

[シティライフ主催]
今こそ始める終活セミナー
「永代供養で継承なく現代に適したお墓「樹木葬」とは」
1/23（火）11時10分～12時10分
場所：千里朝日阪急ビル14F
豊中市新千里東町1-5-3※詳細は12ページ

Profile

「京都の樹木葬」
近藤　亮さん

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

■取材協力

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

個別相談会
墓苑を見学希望の方は直接「京都の樹木葬」へお問合せください。

お寺ならではのご供養で家族の心配も軽減できる

永代供養の個別納骨墓

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

負担なくお参りできる宗旨宗派を問わない永代供養

山門をくぐると、手入れの行き届いた美しい日本庭園が広がる寒山寺。本堂の横に広がる墓地の一角に、普明観音菩薩像が見守る永代供養万霊塔がある。「終活でお墓を決める際、子どもたちに心配を残さないようにと永代供養を希望される方が増えています。当寺では合祀納骨から、石碑に家名を彫刻できる個別納骨の永代供養墓がございます」と瀧瀬住職。

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

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

普明観音が見守る万霊塔。塔の下が合祀納骨、石碑の下が個別納骨となっている。

ご本尊が祀られた本堂。法要等はここでいとなまれる。

個別納骨墓には家名が刻まれる。

庭園から見た本堂

山門

歴史あるお寺 アクセス抜群でバリアフリー対応

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

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

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

この方に聞きました

松雲峰　寒山寺
住職　**瀧瀬 尚純さん**

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

［シティライフ主催］
今こそ始める終活セミナー
家族に負担をかけない お墓の種類と永代供養
1/23（火）13時半～14時半
場所：千里朝日阪急ビル14F
豊中市新千里東町1-5-3※詳細は12ページ

～寒山寺の永代供養（合祀・個別）～

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

ペット供養墓『浄光塔』

令和4年には、境内の一角にペット供養の永代納骨墓も設置。ペットたちの菩提を、丁重に長く弔うために作られた。遠い霊園ではなく、一緒にお参りできるのが魅力。
● 1霊位 50,000円

臨済宗 妙心寺派　松雲峰　寒山寺
箕面市箕面8-1-3
（阪急箕面駅より徒歩5分）
駐車場3台あり
072-722-2832
https://www.minoh-kanzanji.com/
公式HPはこちらから

わが家のアイドル自慢

WEB版はこちら ▶

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

とんがり帽子でオシャレ度UP♡

あかりちゃん／吹田市

プリキュア大好き♡

ふみちゃん／吹田市

ドライブ行かな～い!?！

ドンくん／吹田市

しなふしゅ、おもろ～!!

とらくん／豊中市

はじめてのわんちゃんにビックリ!!

きよ菜ちゃん／豊中市

きゅるるん

せりなちゃん／豊中市

応募方法〔締切〕2024年1月14日（日）まで
〔掲載〕CityLife 2024年2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行いませんので予めご了承ください。　応募はこちらから ▶

商工会 商工会議所 通信

SYOUKOUKAI SYOUKOUKAIGISYO TSUSHIN

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

箕面商工会議所

～お店の人が教えてくれる～
第23回箕面まちゼミ 開催します!!

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

【開催期間】1月25日（木）～2月29日（木）
【要予約】申込は各店舗へ
【チラシ配布】リビング北摂（1月10日～12日）

※チラシの設置は、
箕面商工会議所、
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

第１６６回
日商簿記検定が実施されます！

第１６６回日商簿記検定の日程が確定いたしましたので、お知らせいたします。受験をご希望される方は、お申込み受付期間をご確認ください。詳細につきましては、下記QRコードをご参照ください。

【日時】2月25日（日）
【実施級】2級・3級
【会場】大阪学院大学（予定）
【受験料】2級　4,720円
　　3級　2,850円
【ネット申込期間】1月9日（火）～1月29日（月）
【郵便払込申込期間】
1月9日(火)～１月19日（金）

【問合せ】吹田商工会議所
TEL06-6330-8001

豊中商工会議所

第166回日商簿記検定
豊中会場受験申込受付中！

【日時】2月25日（日）
　2級 13時半～（試験時間90分）
　3級 11時～（試験時間60分）
※お申込み時にどちらかご選択ください。
※1級の試験は実施いたしません。
【ネット受付期間】1月9日（火）～26日（金）予定
※定員に達し次第、申込受付を終了する場合がございますのでご了承ください。
【会場】豊中商工会議所（阪急岡町駅西すぐ）
【受験料】2級 5,270円、3級　3,400円
　（ネット受付手数料550円込）
【詳細】ネット申込はホームページにて！
　「豊中　簿記」で検索！

【問合せ】
豊中商工会議所 簿記検定担当
TEL 06-6845-8001
http://www.ooaana.or.jp/

シティライフ主催

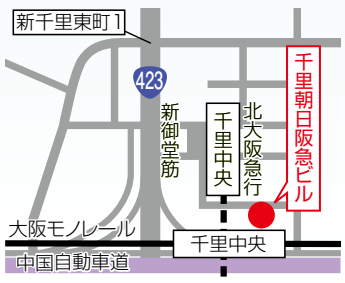
今こそ始める“終活”セミナー

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

各セミナー 先着24名限定

参加無料 予約制 （複数受講可）

セミナー開始時間から15分を過ぎての入室はお断りさせていただくことがございます。



1/23（火） 10：00～15：40

1/24（水） 10：00～15：40

千里朝日阪急ビル14F 第5号会議室

（豊中市新千里東町1-5-3）

事前予約して来場された方にグルメ券をプレゼント

事前にご予約いただき、当日セミナーを受講された方には下記の店舗で使用できるお食事券（500円分）をプレゼント。各店舗先着24名までとなります。

※複数受講された場合でもお一人1枚のお渡しになります。　※使用期間1/25（木）～2/29（木）
※店舗都合により休業もしくは営業時間が変更になる場合がございます。　※グルメ券のお渡しは累計5回までとさせていただきます。

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

BUS STOP CAFE（バスストップカフェ）
豊中市上野東2-45-101

参加方法

事前申し込みが優先となります。
申込フォームまたはお電話にて。
TEL.06-6338-0640
（平日10時～18時）

申込フォーム▲

今こそ始める“終活”セミナー　検索

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

1/23（火）

1　10:00～11:00　自分と家族のために。永代供養と最新のお墓のカタチ

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

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

2　11:10～12:10　永代供養で継承なく、現代に適したお墓「樹木葬」とは

お墓の悩みはありませんか?ライフスタイルの変化によってお墓の形態も徐々に変わりつつあります。樹木葬は2020年には一般墓の契約を上回り、直近では契約数が50％を超えたというデータも出てきています。セミナーでは最近のお墓事情や、さらに注目度が高くなってきた樹木葬についてわかりやすく解説します。

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

3　12:20～13:20　ほったらかしていると大損、後悔したくない上手な「実家じまい」

空き家や所有者不明土地という言葉を聞く機会が増えています。親が住んでいた実家を誰が相続するのか、誰に相談すれば良かったのか。「もっと早く知っていれば何とかなったのに」と、後悔の言葉を口にされる方もいます。「実家じまい」で悩まないため、この機会に考えてみましょう。

講師／株式会社エフピーコンパス 代表取締役　平井 寛さん
ファイナンシャル・プランナー（CFP®）、終活アドバイザー。千里NTに住んで50年。ライフプラン実現に向け、実務作業を税理士・司法書士等専門家と協力して行う。2023年5月に今回のセミナーと同タイトルの書籍を共著。

4　13:30～14:30　家族に心配を残さないお墓の種類と永代供養

「お墓に関する心配事を子どもに残したくない」「地方のお墓の手入れができない」など様々な理由で、お墓のかたちは変化しています。そんな中で、お参りのしやすい納骨堂や永代供養墓が人気ですが、お寺によってその特徴は様々です。最新のお墓の種類や選び方、当寺の特徴をお伝えいたします。

講師／松雲峰 寒山寺　住職　瀧瀬 尚純さん
約400年の歴史を持つ寒山寺の17代目住職。境内のバリアフリー化や個別永代供養墓の設立など時代に合わせ、同寺を変化させ続けている。

5　14:40～15:40　あなたも家族も助かる50代からの介護・相続

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

講師 江坂みらい法務事務所 行政書士 信本 一樹さん角田憲昭さん
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。

1/24（水）

1　10:00～11:00　本気で終活を始めたい方へ!60代からの「人生のお片付け」

終活は「遺言書を書いて終わり!」ではなく、健康面の不安、家族との関係性、お金のことを多面的に考え、対策に移すことです。亡くなったあとも大事ですが、介護や認知症になったら、どんな費用がかかり、誰を頼りますか?お一人様・家族と疎遠の方・子のいない方、各々の答えが分かるセミナーです。

講師／株式会社また明日 代表取締役
一般社団法人介護とお金の相談窓口　代表理事川田 有美さん
訪問介護事業所「またあした」を経営。介護・相続・家族問題の専門家として女性から絶大な支持を集める。老々介護や孤独死といった社会問題の解決に向け、金融業や士業を対象とした研修業でも活躍中。

2　11:10～12:10　「終活のプロ」行政書士がお伝えする“今からできる備え”

「家族のためにそろそろ『終活』をしないと…」と思う人は多いでしょう。遺言書の作成や相続の手続き、認知症に備える後見制度など、実は考えることが山ほどあります。「終活」に向け、今から備えておくと良いことなど、優先順位をつけてわかりやすくご説明いたします。

講師／行政書士としま事務所　行政書士　戸島 悠輔 さん
豊中に事務所を構える地域密着の行政書士。終活のサポートをはじめ、暮らしに関する法律相談に幅広く対応する。事務所にはサイン入りグッズが並ぶ筋金入りの阪神タイガースファン!子どもたちと野球を楽しむこともある大の子ども好き!

3　12:20～13:20　90％以上の人に関係する「介護のお金とそなえ方」

40代・50代・60代の女性に伝えたい!国民の3人に1人が65歳以上、5人に1人が75歳以上になる…いわゆる2025年問題はもうすぐです!今後は、医療・介護の自己負担額が増え続ける時代となります。だからこそ「賢いそなえ方」を一緒に考えてみましょう。

講師／ファイナンシャルプランナー　浅野 真弓さん
親が認知症や介護が必要になった時に真っ先に影響を受ける40代・50代・60代女性のサポートに力を注ぐ。相談者からは「親の認知症、介護にまつわる不安と自分の老後不安もワンストップで解消された」と好評。

4　13:30～14:30　いつまでも家族に感謝される「正しい相続」

相続や生前贈与について「お金持ちの話で自分たちは関係ない」と思っていませんか?実は相続争いになるのは総資産5,000万以下の家庭が8割です。介護や病気に備えた老後資金のライフプランがあれば、慌てる必要はありません!一人ひとりに合った正しい相続についてお話します。

講師／ファイナンシャルプランナー　前川 貴之さん
1987年静岡県生まれ、吹田市在住。金融機関にてFPとして活躍。お金の基礎を学ぶマネーセミナーを定期的に開催し、受講生は1,000人以上。一人ひとりに寄り添ったライフプランの支援が好評を得ている。2023年度MDRT成績資格会員。

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

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

講師／ライフプランナー　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。

SL2410-4730-6370

ABC HOUSING
WELL BE みのお

HAPPY NEW YEAR!

2024年新春もウェルビーみのおでは、家族で楽しめるイベントを開催中！ぜひ、お気軽にご参加ください！

イベント開催 / 11:00～17:00 ※一部イベントを除く

※イベント・先着プレゼントへの参加チケットは10:00～配布、1世帯1名様限りとなります。

会場の最新情報やイベント情報は ウェルビーみのお で検索！

日本の文化を体験しよう！こども文化体験

150組様

1/6(土)

お正月に家族で遊べるおもちゃをつくろう！つくったおもちゃで遊べる広場もあります♪

●親子ワークショップ
・羽子板づくり
・木のヨーヨーづくり
※どちらか1セットのみ

●伝統文化体験
・こま回し　・飴細工
・和太鼓　※3種類から2つ

ウェルビーみのお厄払い！獅子舞練り歩き

1/6(土)

お正月にはかかせない！
獅子舞がウェルビーみのおにやってきます！

①11:00～
②13:00～
③15:00～

1/7(日) ジャンボ縁日

ジャンボサイズの縁日がやってきます！

各200組様

●ヨーヨーつり

●キッズ抽選会

●わなげ

各150組様

●トルネードポテト

●綿菓子

ガラクタワンダフルアドベンチャー！

1/8(月・祝)

150組様

ペットボトルや段ボールなどの素材でおもちゃをつくろう！

絵本作家 保科琢音による SDGs紙芝居「読み笑わせ」ショー

1/8(月・祝)

①11:00～
②14:00～

SDGsを紙芝居で楽しく学ぼう！

※作品はイメージです

オバケーヌやしき！&オバケーヌがやってくる！

1/13(土)

●オバケーヌやしき！

●撮影会「オバケーヌがやってくる！」
①11:00～ ②13:00～ ③15:00～
※カメラはご持参ください

オバケーヌグッズプレゼント 200組様

※いずれかひとつ
※各グッズはなくなり次第終了

ウェルビーみのお フールドマルシェ

1/14(日)

まるで旅行気分！
世界のフードが食べられるキッチンカーとハンドメイド雑貨の店舗が出店するマルシェを開催！

先着200組様にマルシェで使える500円分の金券をプレゼント！

マルシェの出店者の商品が当たる抽選会も実施！

●ロンドンバスもやってくる！

※写真はイメージです　※なくなり次第終了　※現金でのお買い物もできます

みんなでまずほん！ スノーパーク

1/20(土)

●雪合戦/ミニゲーム

100組様

フェイクスノーを敷き詰めたスペースで挑戦しよう！

①11:00～
②12:00～
③14:00～
④15:00～
⑤16:00～

●南極カップオブジェワークショップ

先着100組様

●シロクマスライダー

トミカ・プラレール わくわくパーク

1/21(日)

参加無料

①11:00～ ②12:30～ ③14:00～ ④15:00～
※10時より受付にて参加整理券を各回先着25組様に配布いたします

トミカつり 100組様
プラレールあみだくじ 100組様
ジオラマ展示

※小学生以下のお子様が対象となります(保護者の方同伴でご参加下さい)
※写真はイメージです(感染防止対策前)
※画像には現在販売されていないトミカが含まれます

© TOMY　「トミカ」「プラレール」は株式会社タカラトミーの登録商標です。

※イベントについては一部、ABCハウジングのアカウントにご登録いただいた方が対象です。登録後、会場受付にてマイページの二次元バーコードをご提示ください。※当日の状況により、イベント・賞品内容が変更または中止される場合もあります。最新情報はABCハウジングホームページでご確認いただくか、または住宅公園受付までお問い合わせください。※イベントへの参加・先着プレゼントの受け取りは、1世帯1名様限り(一部イベントを除く)。また、期間中1回限りとし、参加組数には制限があります。※掲載写真はいずれもイメージです。

ご来場プレゼント 1/2(火)▸30(火)

※水曜日を除く(1/3は営業)

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。

美濃焼 豆皿&グラスセット

和モダンテイストな豆皿2枚とグラス2個をセットでプレゼント。

※グラス容量:250ml
※食材その他備品はプレゼントに含みません

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。

〒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が異なります。
水曜日営業のモデルホームもあります。各メーカー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

詳細はこちら！

【 電車・路線バスでのアクセス 】
- 北大阪急行「千里中央」駅から阪急バス「萱野小学校前」「今宮」停留所下車
- 阪急「箕面」駅から阪急バス「萱野小学校前」停留所下車
- JR「茨木」駅・阪急「石橋阪大前」駅から阪急バス「今宮」「西宿」停留所下車

駐車台数には限りがございます。公共の交通機関をご利用の上、ご来場ください。

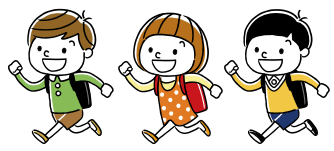
アクセスMAP

※車でのアクセスはこちらを参考にお越しください。

広域MAP

「暮らし」も「学び」も親子で楽しむ

Kids & Mam キッズ&マム



子どもの視点に立って「認める」ことで自分で考え、判断し、行動できる子に育つ

これからの時代は叱るでもなく、ほめるでもない「認める」子育てをめざしたいもの。「おやこみゅ」代表理事の天野ひかりさんにお話を聞きました。

Check 子どもが自分で考えて行動できるように

昭和・平成の教育は、ひとつの正解に向かって早く正確にたどり着くことを求められていましたが、令和の子どもたちは正解がひとつではない時代を生きてゆかねばなりません。子ども自身が何を考え、どう判断して、どのように行動していくのかが求められています。

「こうしたほうがいいよ」、「あなたのためを思って言ってるのよ」、「どうしてできないの」と、親の視点や価値観を押し付けていると、子どもは自分で考えることができず、生きていく上でいちばん大切な自己肯定感を育むことが難しくなります。

よく言われる「ほめる」ことも親の価値観を子どもに押し付けてしまっている場合が多いものです。答えは子どもの中にあるので、それを引き出せる言葉かけを心がけてみてください。

Check 叱る、ほめるの対局にある〝認める〟を実践

私は講演などで、自己肯定感を育てることを「器を大きくすること」と表現しています。子どもが身につけるべき知識や情報、社会のルールを「水」とするならば、それを入れる器は、なるべく大きくて、丈夫でしなやかであってほしいと願うからです。まず親がすべきことはこの「器」（自己肯定感）を大きくすることです。

自己肯定感を育てる親の言葉とは、「そのままの子どもを認める言葉」です。長所はもちろん、短所も含めて丸ごと認めることです。〝短所も認めてください〟と言うと、えっ!?と思われる方が多いのですが、これは「子どもの判断を認める」ということです。許可でもなく、承認でもなく、黙認でもなく、同意でもない子どもの視点に立ってその判断を「認める」ことで、今までの概念がくるっとひっくり返り、見える世界が変わります。

たとえば食事の時間なのに、子どもが積み木に夢中になっている場合、「早く片付けて」と言うのではなく、「積み木をしているのね」「高く積めたね」とその行動を認めてあげましょう。誰に言われたわけでもなく、自分で工夫してやっていることを認めてあげることで、子どもの器は大きく育っていくはずです。

年中から6年生を対象とし、土曜日に9時半から6時間英語を学べる「サタデーインターナショナルコース」が評判になっている。その理由は、6時間続きで学ぶからこそできる「英語を学ぶ」のではなく「英語で学ぶ」環境づくり。お昼ご飯や課外活動、グループワークを通して何か質問や困ったことがあった時は、自分で考えた英語でネイティブの先生に質問や確認するなど、実際の生活の中で生きた英語を学ぶことができる。学期毎にプレゼンテーションと参観を実施。オプションでサタデーコース終了後に英検®対策も受講可能（16時50分終了）。2024年度英語学童生も合わせて募集中!残り枠わずかなのでお早めに。

説明会の申込みはこちら→

この方に聞きました

親子コミュニケーションアドバイザー
NPO法人親子コミュニケーションラボ
「おやこみゅ」代表理事
天野 ひかりさん

上智大卒。テレビ局アナウンサーを経てフリーアナウンサー。NHK「すくすく子育て」キャスターとしての経験を生かし、子どもの自己肯定感を育てるコミュニケーションアドバイザーとして全国で講演会や講座、シンポジウム、企業セミナー講師などを務め、受講生は５万人以上。子どもの笑顔が輝く社会になることを願い、一児の母として子育ての喜びと大変さに共感を持って活動に臨んでいる。

Books

『子どもを伸ばす言葉 実は否定している言葉』
著/天野ひかり
マンガ/とげとげ
定価/1,650円
出版/ディスカヴァー・トゥエンティワン
Amazon、楽天ブックスなどで購入可

「『認める』と『ほめる』の微妙な差は、少し難しいもの。本書では、NGパターンとOKパターンを楽しいマンガでわかりやすく解説しています。親子の会話が増え、子どもたちが自己肯定感を育むきっかけになればうれしいです」。

［取材協力］
天野ひかり公式サイト
https://amanohikari.com/

英語学童

気分は「プチ留学」サタデーコース 土曜に6時間で「本物の英語力」を養う

安心のバス送迎!
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　※平日英語学童コースのみ

イングリッシュワールド英語学童
[英会話部門]千里中央校、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.受験準会場認定校

●千里中央校
豊中市新千里東町1-5-5
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

英語の学童保育

小学生で英検®準2級・2級合格の実績 1月中の申込みで、来年度生も入会金無料に

広々とした新教室で、放課後に"学童保育"のスタイルで英語を学べる同スクール。毎日2コマ、4つのレベル分けクラスで、ネイティブ講師が濃い内容のレッスンを行い、"聞く・話す"の会話能力と、"読み・書き"の力を身につけている。また中学・高校英語教諭第１種免許を持つ日本人教師が英検®対策のレッスンを担当。同スクールの5級～2級の合格率はなんと82％を誇り、上級クラスでは小学生で準2級・2級合格者も続々と誕生。将来に役立つ英語力の土台をIECで築こう。

【2023年英検実績】小学生で2級合格!!

2級	3級	4級	5級
小5/2人	小1/1人	小2/2人	小1/1人
小6/1人	小3/2人	小3/4人	小2/13人
準2級	小4/2人	小4/2人	小3/6人
小4/3人	小5/2人	小5/1人	小4/1人
小5/6人	小6/2人	小6/1人	小5/2人
小6/2人			

教室見学＆無料体験会開催
見学＆体験可能日は、火曜、水曜、金曜、土曜です。ご希望の方は下記連絡先まで予約を。

I.E.C English Classroom (After School In English)
吹田・千里丘教室（学童保育）
摂津市千里丘5-12-3 1F
日・祝休み
06-6170-5578
contact@english-iec.com
https://www.english-iec.com/

詳しい料金はHPにて!

Menu
【月～金曜日の学童クラス（送迎料込）】
入会費：22,000円
週2回32,450円　週3回43,450円
週4回51,975円　週5回59,995円
※料金は1ヵ月の授業料
【サタデークラス（朝～16時）】
年間46回：22,110円（1ヵ月）

特典 「シティライフを見た」と予約のうえ、入会の方 **入会金**（22,000円）**全額無料**（1月末まで）

プレスクール

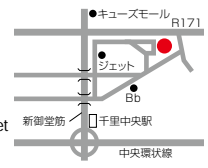
たくさんの経験を積むことで広がる可能性 1歳～3歳の育脳式プレスクール

1歳～3歳の生活環境は性格形成はもちろん、運動能力・知的好奇心の発達など今後の成長に大きくかかわるもの。スマイルキッズのプレスクールでは月～金、5つのエデュタイム(習い事時間)が取り入れられている。リトミックはお友達同士で一緒に取り組むことで集団行動の基礎力を育み、絵画は五感を使い自分の得手と不得手を知った上での表現力を育む力を、英語は英会話やリズムだけではなく英文法学習を見据えた指導方法を、知育は国語・算数への興味と学びの入り口をつくり、体育は近年の生活スタイルで気がつきにくくなった体のゆがみを調整することで正しい姿勢と怪我をしない体をつくり、安全なフォームで、とび箱や鉄棒に取り組んでいる。このような幼少期に人気の習い事がそろっているからこそ、新しい姿や好きがみつかる。気になった方は、まず教室説明会に参加してみよう。

曜日で選べる 5つのエデュタイム(習い事時間)
月曜日:リトミック知育
火曜日:育脳知育～もじ・かず・ことば・ちえ～
水曜日:体幹・体育
木曜日:絵画・造形～自然観察・五感体験・自由表現～
金曜日: 英語知育

特典
「シティライフを見た」で**入会金割引キャンペーン中**

スマイルキッズ 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



プレスクール説明会を開催 2024年度生募集中!
●日程:1/20(土)、2/10(土)、3/16(土)
各日午前10時～　※要予約
●対象:1歳～3歳
※2024年度生 若干名空きあり
申込詳細はこちら

From CityLife

ライター・カメラマン・イラストレーター フリーランススタッフ募集

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

［ 取材エリア ］ 大阪北摂エリア（高槻・茨木・摂津・吹田・豊中・箕面）
［ 応募資格 ］ 高卒以上20歳～40歳位まで。募集職種の経験が3年以上ある方（ライターは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・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。

箕面公園いいね！プロジェクト

自然観察会

「冬の野鳥と冬の果実をさがそう」

参加者募集

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

日　時▶ 1月21日(日)10:00～12:00　雨天中止
集　合▶ 箕面公園昆虫館まえ
対　象▶ どなたでも
定　員▶ 15人　※要事前申込み(先着順)
参加費▶ 100円／ひとり
問合せ・申込み▶ 072-721-3014(箕面公園管理事務所)

昆虫館

企画展「翅　-かたちとしくみ-」

昆虫の翅(ハネ)についての最新の研究成果や、
翅に関する面白い話題を中心に展示した企画展。
昆虫の翅をひろげてみると、
知らなかったことがたくさん見えてくる
いろんな昆虫の翅をみくらべてみてね!(標本展示・パネル展示)

会　期▶ 12月13日(水)～2024年5月13日(月)　館内企画展示コーナー
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

日本に居ながら

子どもを“英語圏”で育てよう。

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

ほいくえん　1歳から
プリスクール　2歳から
サタデースクール　3歳から

グローバルヴィレッジ　【 無償化対象園です 】

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

◇ほいくえん
吹田市長野東6-4
06-6170-8786

https://global-edu.jp

伝言板

教えます

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

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

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

■ テーブル茶道　宗想会
インストラクター養成 初心者
からディプロマ取得 江坂
体験有 090·6067·0768　小川

■ タップダンス踊りませんか
シニア椅子タップダンスクラス、
スタンドタップダンス入門クラス
090·56718134迄ショートメールで
お名前と希望クラスご連絡下さい
吹田市 TAP DANCE CK

■ 楽しく脳トレ健康麻雀
0726863739高槻ナレッジセンター

申込方法　「内容·氏名·住所·TEL·FAX」を記入の上、FAXかハガキかEメールでお送り下さい。1行15文字(初行のみ14字。英数字は2文字で1字扱。)2,750円**「教えます」のみ1,650円。**新規の場合は振込確認後の掲載となります。お申込みを頂いた際に郵便局の振込先をお知らせしますのでお手続き下さい。

〒566-0001 摂津市千里丘1-13-23
シティライフ·伝言板係
Eメール dengon@citylife-new.com
FAX 06·6368·3505
問合せ／06·6338·0640

「くもんの先生」募集説明会受付中

くもんの先生がはじめやすくなりました！

あんしんサポート制度
2年間会場費の援助がございます。
開設時、教室備品やPRの費用の援助がございます。

応募要項 》 55歳迄の方の参加をお待ちしております。

仕事内容 》
教室は週2回(午後の5時間程度)
教科は算数·数学、英語、国語
収入は生徒数により異なります。

説明会は予約制です。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
茨木市	1/12(金)	10:00～11:30	公文式 三島丘教室
	1/18(木)		
吹田市	1/17(水)	10:00～11:30	大阪シティアカデミー(JR吹田駅直結)
豊中市	1/24(水)	10:00～11:30	千里朝日阪急ビル 14F★

web説明会
平日昼の部
1/18(木)·24(水)·30(火)
3日程とも 10:00～11:00·13:00～14:00
平日夜の部
1/23(火)
19:00～20:00
土曜の部
1/13(土)·2/3(土)
10:00～11:00
12:00～13:00
希望日時がございましたら、ご相談ください。

説明会のお申し込み·資料請求·お問い合わせはwebサイトもしくはフリーダイヤルより
0120-834-414（やってみよう よいしごと）受付／9:30～17:30（土·日·祝除く）
公文教育研究会 大阪ブランチ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
くもんの先生 検索
KUMON

編集後記

摂津市の「Makuake」でのオンライン催事は、開始1週間で購入額が100万円を超える商品もあり、上々の滑り出しと言えます。行政とのコラボ企画のため、いわば"お墨付き"となったことも売れた要因かと思われます。今回の成功例がきっかけで各地に広がるかもしれません。(P.31参照 コサオ)

今月の巻頭特集は「今年こそはじめたいコト」です。趣味やスポーツなど新しいことに挑戦するきっかけになれば!私は何に挑戦しようかな…こうやって目標を探すだけでも楽しかったり!一年の始まり、気持ちを新たに!(スィヴァ)

今回は神社めぐり特集を担当しました。紹介した神社とお店以外にも、たくさんのお出かけスポットがあります。初詣のついでに色んな場所へ足を運んでみてください。ちなみに私の新年の目標は、今年こそ寝正月にせず有意義な1日を過ごすことです。達成できるように頑張ります。(もりお)

ハワイからの風 Vol.5

西洋の画家たちを魅了した、日本が世界に誇る伝統工芸『浮世絵』

約3ヵ月ごとに展示替えがされる版画ギャラリー

私はホノルル美術館で日本語ボランティアガイドを始めるまでは「浮世絵」が「多色刷りの木版画」だということを知りませんでした。浮世絵といえば喜多川歌麿、東洲斎写楽、葛飾北斎、歌川国貞、歌川広重、歌川国芳などが有名ですが、彼らは「絵師」といって版元(はんもと＝現代の出版社)の依頼で版下絵を描くイラストレーターで、その版下絵を「彫師(ほりし)」が彫り、「摺師(すりし)」が刷って1枚の浮世絵を制作していました。つまり浮世絵は1人の作家の美術作品ではなく、版元と職人たちの共同作業によって大量生産される販売品(工芸品)だったわけです。縦38cm×横25cm程度の浮世絵が約400円(現代の価格に換算)ほどで販売されていたそうですから、当時の人々にとって浮世絵は、今の時代に300円～500円で購入するブロマイドのような感じだったんでしょうね。

江戸時代の日本では価値ある美術作品として認識されていなかった浮世絵が、1867年のパリ万国博覧会で大々的に紹介され、西洋の画家たちを魅了し、ヨーロッパで「ジャポニズム」という芸術運動が生まれました。ホノルル美術館にはジャポニズムの影響を強く受けたホイッスラー、モネ、ゴッホ、ゴーギャンなどの作品が常設展示されています。東洋美術エリアの版画ギャラリーは約3ヵ月で展示替えされますので、タイミングが良いと北斎や広重などの浮世絵がご覧いただけます。明治維新後、写真などの印刷技術が普及したことにより一時衰退した浮世絵ですが、大正時代から復興の動きが始まり、現在でも浮世絵版画を制作する工房がいくつかあります。日本が世界に誇る伝統工芸である浮世絵の技術をぜひ継承してほしいですね。

版画ギャラリーは通路の右側にある

私の日本語ツアーは西洋美術エリアからスタートして、東洋美術エリアで終わることが多いです。実は東洋美術エリアにある「コーヒー・バー(HoMA Coffee Bar)」のアイスコーヒーが美味しいんですよ。

Navigator
モコ

名古屋市出身。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ビジネスを勉強中。

Vol.87
エキスポシティプレス

EXPOCITY press

2024 January

欲しかったアイテムを
おトクにゲットするチャンス！

冬のわくわく
アクティビティを体験！

ららぽーと EXPOCITY で 冬 を楽しもう

ららぽーとEXPOCITYでは、バーゲンやクリアランスなどが目白押し！
欲しかった冬アイテムをおトクにゲットできるチャンスです！また、今年も空の広場にアイススケートリンクが登場。
2024年もEXPOCITYでわくわく体験をお楽しみください！

ららぽーとバーゲン開催！！

期間　1/1（元日）～1/8（月・祝）

1/1（元日）～1/8（月・祝）の期間、ららぽーとバーゲンを開催！
今すぐ使えるアイテムから季節問わずお使いいただけるものまで、
欲しかったアイテムを初売り価格でおトクにゲットするチャンス！
初売りはぜひ、お近くのららぽーとでお買い物をお楽しみください。

2024年 ららぽーとEXPOCITY 福袋販売

選ぶワクワク。開けるドキドキ。今年もららぽーとEXPOCITYでは、ファッション、生活雑貨、食品など幅広い種類の福袋を多数ご用意しております！気になる福袋の詳細は特設サイトよりチェック。特別価格の福袋をお見逃しなく！

※各店舗の福袋は数量限定、無くなり次第終了となります。
　予約・販売期間終了日前に売切れの際はご容赦ください。
※予約・販売期間、福袋についての詳細等は店舗により異なります。
　詳しくは各店舗までお問い合わせください。

新春運試し！！ お買物券販売会

期間　1/1（元日）～1/3（水）

2,000円分得するお買物券販売会を実施します。当たりがでたらさらに5,000円分おトク！
※支払現金のみ　※数量限定

詳しくは特設サイトをチェック！

ららぽーとカウントダウンセール

期間　12/26（火）～12/31（日）

12/26（火）～12/31（日）の期間、ららぽーとカウントダウンセールを開催！一足はやく今季のアイテムをスペシャルプライスでお求めいただけます。

カウントダウンセールついてはコチラをチェック！

ららぽーとクリアランス

期間　1/9（火）～1/31（水）

人気のアイテムがさらにプライスダウン！参加ショップをチェックしてお買物にでかけよう！詳しくは公式webサイトをご確認ください。

アーバンリサーチ催事

期間　1/18（木）～1/22（月）
場所　ららぽーとEXPOCITY 1F 光の広場

URBAN RESEARCH

※掲載内容は予告なく変更する場合がございます。予めご了承ください。

今年の冬も空の広場に登場！ EXPOCITYアイススケートリンク

期間　2024/02/25（日）まで

時間　平日14:00～20:00／土日・祝11:00～20:00
※受付終了19:30
※天候や設備状況によっては急遽運休の可能性もございますのでご了承ください。
※1/24（水）、1/25（木）はEXPOCITY休館日のため運休いたします。

場所　EXPOCITY 空の広場

料金　30分　大人（中学生以上）1,500円
　　小人（小学生以下）1,200円
※スケート靴レンタル含む ※30分入替制

対象　3歳以上
※3～8歳のお子様には16歳以上の保護者（有料）が必要です。

※利用料金のお支払には「現金」「paypay」「各種クレジットカード」「電子マネー（クイックペイ、iD、交通系IC）」がご利用いただけます。
※駐車場サービスは対象外とさせていただきます。
※価格はすべて税込です。

その他お問い合わせ先
TEL: 080-5140-0386
（受付時間　平日11:00～20:00/土日祝10:00～20:00）

アイススケートリンクをご利用の方に抽選でプレゼント

アイススケートリンクをご利用いただくと抽選で、**タリーズコーヒーの「ココアラテ」1杯無料券が当たる！！**

引換期間　2024/1/1（元日）～1/31（水）まで
※1/24（水）、1/25（木）はEXPOCITY休館日
※抽選には先着200名様がご参加いただけます。

三井ショッピングパークカード《セゾン》会員様限定「大人料金：200円OFFアプリクーポン配信」

三井ショッピングパークアプリにてオトクなクーポンを配信中！
（12/31～1/3は対象外）
※クーポンのご利用には、三井ショッピングパークアプリをダウンロードのうえ、お持ちの提携クレジットカードでメンバーズページ登録を行いログインをする必要がございます。

最新の営業情報はコチラから来場前にご確認をおすすめします！
https://twitter.com/iceexpocity

※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。　※写真はイメージです。

EXPOCITY

吹田市千里万博公園2-1

営業時間のお知らせ

日程	2023.12/25（月）～12/30（土）	2023.12/31（日）	2024.1/1（元日）	2024.1/2（火）～1/7（日）	2024.1/8（月・祝）	2024.1/9（火）以降
物販 館内飲食・フードコート	10:00～21:00	10:00～19:00	10:00～20:00	10:00～21:00	10:00～20:00	10:00～20:00 （土日祝は21:00）
EXPO KITCHEN	11:00～22:00	11:00～19:00	11:00～21:00	11:00～22:00	11:00～21:00	11:00～21:00 （土日祝は22:00）

※一部店舗につきましては、上記営業時間と異なる場合がございますのでご注意ください。（Egg s ’n Things、マクドナルドは10:00～）
※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。
休館日：2024/1/24（水）、1/25（木）※1/24（水）は109シネマズのみ営業

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

最新情報はHPをご覧ください ▶

エキスポシティの インスタグラム公式アカウント

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

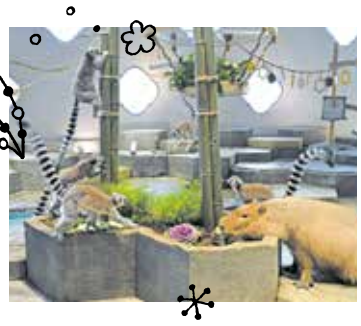
NIFREL にふれる

Vol.89

正月にちなんだエンリッチメントや2024年の干支にちなんだいきものをご紹介。2024年もニフレルを楽しみ尽くそう!

門松エンリッチメント

12月29日から、「うごきにふれる」ゾーンに門松が登場！竹は生命力の象徴とも言われ、門松を設置することで生きものたちの健康長寿を祈願します。竹に穴を開け中にエサを隠せるようにしていて、ワオキツネザルやカピバラなど生きものたちが竹に登ってエサを探し出したりと、様々な行動を引き出せるようアレンジされています。どのような動きを見せてくれるかぜひご覧ください。



開催期間（予定）
2023年12月29日（金）～2024年1月15日（月）

開催場所
2階「うごきにふれる」ゾーン

2024年の干支「辰（たつ）」にまつわる生きものたち

タツノオトシゴの仲間「クロウミウマ」

オスのお腹には「育児嚢（いくじのう）」と呼ばれる袋があり、メスが産んだ卵をこの袋の中で保護し、卵がふ化して稚魚になるまでオスが育てます。

「フトアゴヒゲトカゲ」英名：Central Bearded"Dragon"

名前の通り大きな顎を持ち、"ドラゴン"という英名に恥じない迫力のある見た目です。一方で性格は比較的温厚。大きな顎を流木に乗せてまどろんでいる姿をよく見かけます。

龍の起源!?「マチカネワニ」

うごきにふれるゾーンに入ってすぐ目の前に飛び込んでくる大きなワニ。約60年前に大阪大学豊中キャンパスの地層から発見された化石をもとに原寸大に復元した模型です。最近の研究ではなんと、1000年ほど前まで中国に生き残っていて、龍の伝説の起源になったという説もあるそうです!

吹田市千里万博公園2-1 EXPOCITY内
営／平日、12/31 10時～18時、
土日祝、12/25～29・1/2～5 9時半～19時
休館日／1/24・25
入館料／大人（高校生／16歳以上）2,200円
こども（小・中学生）1,100円
幼児（3歳以上）650円
駐車場／約4,100台（￥200/30分）
ニフレル入館で120分無料

0570-022060（ナビダイヤル）

ニフレル で検索

ニフレル年間パスポート＼＼販売中／／

年パス会員限定で、生きものを知り尽くしたキュレーターと一緒に生きものの普段とは違う行動を促すエンリッチメント体験をはじめ、開館前の館内を貸切でまわるイベントなど、特別なイベントを季節ごとに開催しています。

料金

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

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

有効期間
カード：ご購入から1年間
WEB：初回来館から1年間

詳細はこちらから ▶

今までのバックナンバーは CityLife Newsから ▶

NIFREL

1.動物取扱業社の名称：株式会社海遊館　2.事業所の名称：NIFREL　3.事業所の所在地：吹田市千里万博公園2-1 EXPOCITY内 ニフレル　4.登録に係る第一種動物取扱業の種別：展示、登録番号：第2899-5号、登録の年月日：平成27年8月11日、有効期限の末日：令和7年8月10日　5.動物取扱責任者の氏名：村上翔輝

ガンバ大阪オフィシャルファンクラブ2024 入会受付中

ガンバ大阪オフィシャルファンクラブ、5 つのコースからあなたに最適なコースをお選びください。（プレミアム、ゴールド、レギュラー、ファミリー、ジュニア）
ファンクラブに入会するとお得なサービス・特典がいっぱい！
どのコースに入会してももらえる共通特典、コースごとに異なるお得な特典をチェックしよう！
ゴールド会員・ジュニア会員の特典は 2024 ファンクラブ入会特典総選挙で選ばれました！
ファンクラブ詳細については下記 QR コードよりチェック！

詳しくはこちらから チェック ▶

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/

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

福田湧矢選手　摂津警察一日署長就任＆犯罪被害者支援活動啓発キャンペーンに参加

11月21日（火）、福田湧矢選手が摂津警察一日署長就任と犯罪被害者支援活動啓発キャンペーンに参加しました。警察制服姿の福田選手が、緊張の面持ちで摂津警察署で行われた委嘱式に登場。摂津警察署長から委嘱状とたすきが授与され、一日署長に任命されました。中庭では、号令のもと、白バイや青バイ、パトカーなど車両のライト点灯やエンジンなどの車両点検が行われ、出発を見届けました。

続いて福田選手は、犯罪被害者支援活動啓発キャンペーンに参加するためパトカーに乗車し、白バイや青バイに先導されながら会場へ移動。キャンペーン会場となるＪＲ千里丘駅改札前コンコースには、約３００名もの人が来場。犯罪被害者を支援するキャンペーングッズが配布され、福田選手は敬礼のポーズをするなど、笑顔で記念撮影に応じました。

福田選手は終了後、「少しでも被害に遭われた方々が救われるようになれば」とコメント。制服が似合っているとの声には「よく言われます（笑）」と答え、「貴重な経験をさせていただいて感謝しています」などと感想を述べ、一日署長の任務を全うしました。

ガンバ大阪は「今後も、地域とともに皆さまが安心安全に暮らすことができる街づくりに協力して参ります」と発表しています。

中庭での車両点検時の様子。普段明るいキャラクターの福田選手も「馬鹿みたいに緊張しました！」と振り返りました。

JR 千里丘駅改札前コンコースで、犯罪被害者支援活動啓発キャンペーンに参加する福田選手。敬礼姿がキマってます！

配布するキャンペーングッズを自らチェック中。

子どもが大好きな福田選手。訪れた子どもたちに優しくハイタッチ！「ふれあい活動などをとおして、逆に自分たちが元気をもらっています。改めていろんな方から応援してもらっていると感じ、より頑張ろうという気持ちになります」と話してくれました。

大阪モノレール

■大阪モノレールのキャラクター「モノぞう」グッズの販売を開始します！

2023年12月9日（土）、10（日）に開催された「万博鉄道まつり2023withモノレールサミット」でデビューした、大阪モノレールのキャラクター「モノぞう」グッズを1月から一般販売開始します。
普段使いしやすい「クリアファイル」「リングノート」「アクリルキーホルダー」の3種類が登場です！

販売場所：セブンイレブンモノウェル各店（1月1日（月・祝）から）
（門真店・南茨木店・万博記念公園店・千里中央店）
※店舗により在庫状況が異なりますので、売り切れの際はご容赦下さい。
ホームページでの販売は1月4日（木）から開始します。
https://www.osaka-monorail.co.jp/event/goods/
問い合わせ：大阪モノレールサービス㈱「オリジナルグッズ」係
TEL：06-6319-9462（祝日を除く月～金曜　午前9時30分～午後5時30分）

モノぞうクリアファイル　300円
表面は、クリアで中身が見やすいので書類の整理や保管にピッタリです♪
裏面は、モノぞうのアップのイラストがデザインされています。

モノぞうリングノート（A5サイズ）　450円
罫線入りで書きやすい♪両面台紙入りで書きやすい♪
プレゼントにもピッタリです！

モノぞうアクリルキーホルダー　500円
モノぞうと車両の2枚がセットになったキーホルダーです。バッグに付けて、モノぞうと一緒にお出かけはいかがですか？

健康な暮らしを送ろう

カラダの調子を整える

「妊娠しやすい食生活」と「アロマセラピー」について、
漢方薬局柚花香房の井上先生とAromatherapy Room cu*ru*mu*堂下恵さんにお話をお伺いしました。

Q 妊娠しやすい食生活を教えてください。

A 体を冷やす飲食は避けましょう。

よく聞かれる質問ですが、これを食べたから急激に妊娠力が上がるというものはなく、一番は体を弱らせない、妊娠力を落とさない食生活をすることが大切です。体を冷やさないことが大切ですので冷たい飲み物は避け体温以上で飲みましょう。常温は体温より低いので体を冷やしてしまいます。もちろんアイスクリームや冷蔵庫で冷やした果物なども体を冷やします。また最近お米を食べない方が増えてきました。そのせいかエネルギー不足で卵子を育てたり妊娠を維持する力が足りない方も見られます。お米は気を補う食べ物ですのでごはんを食べましょう。あとは受精卵の着床を高める作用のある味噌汁や、腎を強くする黒豆、黒ゴマ、牡蠣、エビ、山芋、オクラなどもおすすめです。ちなみにコーヒーはホットであれば１日２杯くらい飲んでも大丈夫です。

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

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

Q アロマセラピー（精油）は健康に役立つと聞きましたがなぜですか?

A 植物が天敵から身を守るために出す香りの成分を利用しているからです。

精油には、植物が根を張ったその場所で元気に生きるために出す、パワフルな香りの成分が凝縮されて入っています。殺菌、抗菌、免疫力、鎮静、浄化、ホルモン調整など植物の生命力そのものである精油を用いて、私たちの健康に役立てる自然療法がアロマセラピーです。例えばユーカリ、フランキンセンス、ベルガモットなどは、冬季うつ、気管支炎、関節炎、花粉症など、この季節に多い症状の緩和や予防に役立ちます。ただ日本で手に入る精油の品質は様々で、安全に使うためにはタイミングや適量を守る必要もあるので、特に症状改善の目的で使うときは専門家に相談して信頼できるお店で選ぶようにしてください。

今は予防医療の時代。症状が出る前や初期ならアロマが活躍します!

Aromatherapy Room cu*ru*mu*
オーナー／セラピスト **堂下 恵**さん
ミュゼ株式会社認定 アロマセラピスト。
自身も不眠やメニエール病を克服し、
10,000名以上の施術経験がある。

冷え症、リウマチ、PMS、めまい、手荒れ、腰痛、免疫低下など

不妊症、胃腸の弱り、うつ・不安・不眠 冷えによる不調から難治性の疾患まで

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

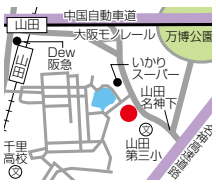
体質に合わせて粉薬の調合も行う北摂でも数少ない漢方専門薬局。１月は気温が下がり冷えによる不調が出やすい時期。この時期起こりやすい末端冷え症、高血圧、胃腸病他、緑内障、更年期、バセドウ病、突発性難聴、脊柱管狭窄症など難治性の疾患にも対応。原因を見つけ出し生活を見直し自分でコントロールする方法まで教えてくれる。「ここに来て本当に調子が良い」との声が多いのは、患者と向き合い本当に適したものを選んでくれるからこそ。

喜びの声［吹田市40代女性］
食事をすると上がってくるような感じで胃がムカムカし胃痛もありました。病院で逆流性食道炎と言われ薬を処方されていましたが良くならないため、胃を整える漢方を調合してもらうと胃の調子が良くなり胃痛もなくなり何でも食べれるようになりました。

喜びの声［吹田市40代女性］
40代になり生理周期が短くなり、白髪も増えてきました。子宮筋腫や冷え性もあり体質を改善したいと相談へ。漢方を飲むと短かった高温期もしっかりと続くようになり、冷えも改善してきました。そして飲み始めてから７か月で二人目を自然で授かることができました。

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4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。

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



自律神経の乱れ、冷え、肩こり、不眠、花粉症、ストレス

更年期・自律神経の不調にアロマ整体 冷え、肩こり、花粉症予防にも

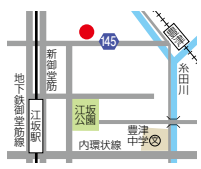
首や肩、目の疲れには、ヘッドスパもおすすめ。

アロマセラピスト歴16年のオーナー堂下さんが、不調の根本改善に導いてくれる女性専用・完全予約制サロン。頭痛、めまい、肩こり、動悸などの背景にある、ストレスや不安感といったメンタルや生活環境も考慮して丁寧にカウンセリングしてくれる。その日の体調と心の状態を見極めて最適な施術を提案できるのはプライベートサロンならでは。何十年も飲んでいた薬を卒業した方も多数。今月から、毎日使えるロールオンアロマが作れるワークショップを開催。施術と合わせて受講可能なのでこの機会にぜひ。

症状別ロールオンアロマ製作
医療グレードの上質な精油で、頭痛、不眠、花粉症緩和などの目的に合わせてオリジナルの香りづくり。
3,300円/ 60分
(カウンセリング+ドリンク付)

予約は LINEから↓

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
080-5707-3696
HPはこちら↓



特　典｜
公式ラインから「シティライフを見た」と予約で
- オーダーメイドアロマ施術(オイルor整体)40分 …… 通常8,800円→**5,500円**（90分）
- オーダーメイドアロマ施術(オイル＋整体)60分 …… 通常13,200円→**7,700円**(120分)
- オーダーメイドアロマ施術40分＋ロールオンアロマ制作… 通常12,000円→**7,700円**（120分）（1月末まで・初回限定）（カウンセリング時間含む）

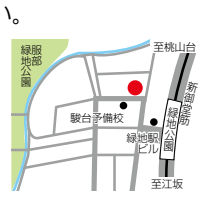
アトピー・不妊症・生理痛・ひざ痛・腰痛・頭痛など

アトピー、不妊症、不眠や自律神経まで 丁寧なカウンセリングで根本原因を改善

アトピーを漢方で完治させた経験から「漢方で誰かの力になりたい」とこの道を目指した西口先生。国際中医専門員の見地から、不妊症や自律神経失調症など幅広い症状で相談可能だ。患者目線に立った親身な姿勢が相談しやすいと信頼が厚い。

喜びの声
●娘が3才でアトピーと診断され、中学生になってステロイドがきかなくなり相談へ。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ヵ月後には痒みで夜中に起きることがなくなり、10ヵ月後には全体的に症状が改善、1年後には痒みがなくなりました。一生付き合っていくものだと思っていたので、治って本当に嬉しいです。

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



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

From CityLife
インスタグラム @citylife_news
素敵なグルメ情報やシティライフ主催の食イベントの情報も発信しています!

DENTAL CARE

意外と知らない歯の健康知識

歯は一生もの。だからこそ早めのケアを心がけましょう。

根管治療

精密さが要求される「根管治療」治療精度の高さは機器も重要

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

虫歯が進行して神経まで達した場合、通常の処置では症状の改善が難しく、歯の内部に入った細菌を除去する「根管治療」が必要になります。歯の寿命を決定付ける、難しく・大切な治療です。治療前に、通常は二次元のレントゲンによる撮影を行いますが、当院では三次元のCTによる撮影をしています。二次元では確認できない部位も三次元なら確認できます。根管治療は精密な治療になるため、治療時も当院では対象物を40倍まで拡大できるマイクロスコープを活用し、精密な治療をしています。また、虫歯になった歯の内側を削るために、「ファイル」という治療器具があります。ステンレス製が多く使われる中、当院ではニッケルチタン製のものを使用しています。根管は入り組んでいるため、根管の形状に合わせて柔軟に曲がってくれるニッケルチタン製であれば、根管を傷つけず、感染箇所をしっかりと取り除くことができます。歯の治療は、より精密な治療が予後の状態を左右します。

ライカのマイクロスコープ

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/

CAD/CAMシステム
Pd金属冠
ジルコニア・EMAX等
保険外診療・補綴コンサル

CAD/CAM冠は最良の補綴物なのか？

～鋳造冠、レジン冠、EMAX冠、ジルコニア冠?補綴コンサルが大切～

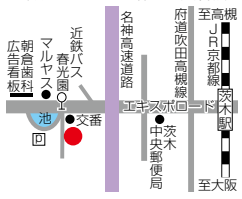
歯学博士 朝倉勉 院長

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

食事の時に痛い、咬めないとストレスを感じ、食べる楽しみも失われます。一般的に奥歯の被せ物は金属冠で、強度が強く、咬み心地、適合も良く、金属色であることを除けば最良の治療です。最新技術としてCAD/CAMシステムが登場し、光学スキャナーで型どりし、機械で製作するのがCAD/CAM冠です。12月よりCAD/CAMで作製するレジン冠のみが大臼歯に保険適用になりました。

コロナの騒動によりPd金属が高騰し、従来の手作業による金属冠は、熟練した技工士の不足で作製が難しくなったからです。保険治療で可能な材質はレジンのみで、割れる、削除量が多い、摩耗する材質です。保険外診療となりますがCAD/CAM冠はジルコニア、EMAXなどの材質で治療されることが最良です。先ずは補綴コンサルを受けることをお勧めします。

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



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

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

ほんの少しの勇気を持ってください。
総院長 小国 英昭
あかげさまで35周年 CM放送中!

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「ボリューマXC」厚生労働省認可 2年後の残存率67%

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

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

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

目の下クマ・脂肪取り(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 33万円 モニターは30%OFF

術前　治療直後(お帰り時)

目元のタルミ取り
•まぶたのたるみ取り 33万円～
•目の下のたるみ取り 495,000円
•眼瞼下垂治療 33万円

頬・顎のたるみ取り「ハイパーリフト」
•ハイパーリフト (1本)55,000円～

10歳若返るタルミ取り
•フェイスリフト 77万～132万円

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

シミ取り放題!
•レーザーフェイシャル 顔全体 55,000円

あさひ美容外科
大阪梅田・高槻・布施・堺東・奈良・和歌山・西明石・姫路
【全国8院共通、携帯OK】
0120(889)480 はやくシワゼロ
院長カウンセリング無料 <公式>www.asahi-biyou.or.jp
大阪梅田院 阪急梅田駅 東へ徒歩5分 大阪市北区堂山町17・15 AXIS UMEDA北ビル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
年内は12/31まで通常通り診療!
※全て税込表示

ロハスフェスタ
広報・編集スタッフ募集
「好き」を仕事に！ ハンドメイドやクラフト作品の魅力を一緒に伝えよう！

業務内容 ● 公式WEB・SNSを中心としたイベント（ロハスフェスタ・フードイベント等）の情報発信
● instagramの投稿方法の企画や、素材・画像等のディレクション業務
時間 要相談
時給 1,070円（交通費別途支給）
勤務先 シティライフNEW本社、イベント会場
応募方法 QRの応募フォームよりお申込みください。
※その他、詳細条件は上記応募フォーム内にてご確認ください。
募集締切 2024年1月31日
問い合わせ先 株式会社シティライフNEW　イベント事業部
大阪府摂津市千里丘1-13-23
TEL：06-6338-0640

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

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

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

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

Food Net Mart
毎日 フードネットマート 安い!

片山町サンゼリア店	吹田市片山町3-32-3	06-6380-6405
蛍池店	豊中市螢池中町2-4-17	06-6843-0589
桜塚店	豊中市中桜塚2-27-8	06-6152-8235
茨木店	茨木市元町8-1	072-665-4567
石橋店	池田市豊島北2-4-6	072-761-7777
高槻店	高槻市大蔵司3-14-4	072-698-4130

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

CROSS WORD

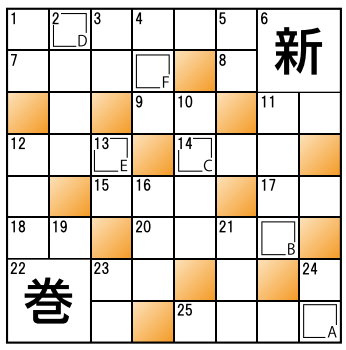
応募方法／はがきもしくはFAXに解答と〒・住所・氏名・年令・職業・電話番号を明記の上、編集部までお送りください。抽選で5名様に記念品をプレゼント。（毎月20日〆切）

応募先／FAX：06-6368-3505
〒566-0001 摂津市千里丘1-13-23
シティライフ「クロスワード」係

●12月号の答え サンタクロース

ノーマルクロス

誰でも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 ダシール・ハメットの代表作「マルタの○○」
2 徳川第三代将軍
3 おじいさんが雪の積もった石地蔵にかぶせたもの
4 果たすことが期待される仕事量
5 信長の妹、茶々の母
6 1964年に開業した「夢の超特急」
6 新しいこと。○○○の顧客を開拓する
10 タテのキー1に登場する探偵はサム・○○○○
12 キュウリが芯
13 日本産業規格
16 マシーン、チャンス
19 寿司もおにぎりもタバコもある
21 黄色い皮のトロピカルフルーツ。皮で滑るなんて古典的ギャグも
23 ボンベ、タンク、クロマトグラフィー
24 坂本龍馬や牧野富太郎の出身地

ヨコのキー
1 645年に中大兄皇子と中臣鎌足が
7 「ブルータスお前もか」と言った英雄
8 温故…
9 大人数でダンスや体操を行う○○ゲーム
11 秋の果物。これが赤くなると医者が青くなるらしい
12 活版印刷で用いる字型
14 中国の首都
15 雪上でも水上でもやるスポーツ
17 宮沢賢治作「○○弾きのゴーシュ」
18 フランス料理。テリーヌとの境界はあいまい
20 負け越すと大関陥落
22 ハマグリは二枚貝、サザエは
22 寿司を巻いたり伊達巻を巻いたり
25 1月7日に食べる○○○○粥

万博記念公園だより 1月号　令和5年12月20日発行 通巻524号

BAMPAKU News

2024 01

1ban Park

大阪府広報担当副知事 もずやん

新年あけましておめでとうございます。今年も皆さまに楽しんでいただける様々なイベントを開催します。
特に3月から開催の「SAKURA EXPO」では、桜に関連する新たなイベントを多数開催いたします。ぜひお楽しみください。本年もよろしくお願い申し上げます。

夜桜と花火

「花見」をしながら「花火」を観る新しいカタチの花火大会を演出。家族、友人、カップルで楽しめる贅沢三昧。

誰にでも毎年訪れる桜の季節。
美しい桜を楽しみながら、
家族や仲間と過ごすお花見という文化は、
日本が世界に誇るとても素敵な慣習だと思います。
いつもと同じ場所で、いつもと同じお花見も素敵だけれど、
新しい出会いに期待しちゃう春だからこそ、
いつもと違う場所で、いつもと違うお花見で、
新しい何かが起こる春にしてみませんか？
いつもと違う春へ。　SAKURA EXPO 2024

桜のライトアップ

全長200mの東大路の桜並木はまるで桜のトンネル。幻想的にライトアップした艶やかな桜の景色を堪能いただけます。

スペシャルシート

桜を見ながら大道芸などを楽しめるシート（事前予約可能）も用意！桜の木の下でゆっくりできる特別な空間へ。

フードイベント

映えるキッチンカーや露店50店舗が立ち並ぶ。1日では食べつくせない魅力溢れるフードが盛りだくさん。

桜Craft Fes

「春」「桜」をテーマにした手作り雑貨やフラワーグリーン雑貨、アンティークなど、心ときめく作品たちをお楽しみください！

※写真はイメージです。

入園料｜大人260円、小中学生80円（自然文化園・日本庭園共通）　休園日｜水曜定休 ※年末年始の休園日は裏面をご確認ください　時　間｜9:30～17:00（入園は16:30まで）
問合せ｜万博記念公園コールセンター 0120-1970-89／06-6877-7387　E-mail:info@expo70-park.jp　H　P｜https://www.expo70-park.jp　制　作｜万博記念公園マネジメント・パートナーズ
※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
※水曜定休（年末年始の休園日は下記をご確認ください）
※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。

イルミナイト万博～2023 WINTER～

12/22（金）～24（日）、28（木）～30（土）
日没～21：00（入園は20：30まで）

太陽の塔を中心に光のイリュージョンで幻想的な光の世界が冬の万博記念公園を彩ります。中央口ゲートを抜け太陽の塔を見上げると、様々なデザインのライトアップが太陽の塔を輝かせます。太陽の塔の南側（太陽の広場付近）には、全高約7mの巨大電飾ツリーが登場します。いくつものDesignをプログラムしたツリーイルミネーションと天空を貫くサーチライトは音楽と共演し会場をフォトジェニックで壮大な煌めきで演出します。さらに太陽の塔の北側（黒い太陽側）では、NAKEDプロデュースのDANDELION PROJECTを実施します。アーティスト 村松亮太郎による、タンポポのアートオブジェ『DANDELION』を世界各地に植樹し（設置し）、平和の象徴である花を世界中に咲かせていくアートプロジェクトです。

太陽の塔周辺　¥ 無料

西日本最大級 第9回 ラーメンEXPO

12/22（金）～24（日）、28（木）～30（土）
11：00～21：00（L.O.20：30）

今回も全国から選りすぐりのラーメン店50店が集結！お祭り広場には飲食ブースも用意しているため、おいしいラーメンをゆっくり、たっぷり味わうことができます。また同時開催のギョーザEXPOは、今回も充実したラインナップ。ステージではよしもと漫才劇場も開催しています（22日は除く）。イルミナイト万博と一緒にお楽しみください。

お祭り広場　¥ 入場無料
ラーメンEXPO2023実行委員会・シティライフ
HP https://ramen-expo.com/

真冬に咲くチューリップ “アイスチューリップ”

［開花期間］1月上旬頃～2月中旬頃

春の花の代表格「チューリップ」の開花時期を調整し、真冬に楽しむ「アイスチューリップ」。今年も、太陽の広場では10品種約8,000本が咲き誇ります。初春を彩るアイスチューリップと太陽の塔との共演をお楽しみください。

太陽の広場　¥ 無料

第3回OSAKAデュアスロン2024 IN 万博記念公園

［募集期間］募集中～1/8（月）
［開催日］1/27（土）、1/28（日）

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

東の広場　OSAKAデュアスロン実行委員会
HP https://www.actrep-sports.com/

申込みは
ホームページ
から

万博お祭り広場 ガレージセール

1/14（日）、28（日）9：30～16：30 ※雨天中止

関西最大級のガレージセール。衣類や雑貨など、多数販売しています。ぜひ掘り出し物を探しにお越しください。

お祭り広場
¥ 大人400円、小中学生200円
日本ガレージセール協会
06-6362-6322
受付は10：30～15：30
土日祝除く

第四回 大阪落語祭 立春大吉寄席 in 万博記念公園

2/10（土）開演19：00、開場30分前、公演時間2時間30分

日頃より切磋琢磨された珠玉の話芸による熱演を存分にお楽しみいただける落語公演です。大阪・関西万博の開催を控え、上方落語の魅力を1970年大阪万博の会場から全国に向けて発信します。
［出演者］笑福亭笑利 / 桂そうば / 月亭八方【仲入】桂塩鯛 / 桂春之輔

EXPO'70パビリオン
¥ 4,000円（整理番号付き自由席）
※公園入園料、パビリオン入館料を含む
大阪府・大阪市・大阪文化芸術事業実行委員会
06-7177-6938
HP https://osaka-rakugomatsuri.com/

チケット発売中
チケットの購入は
公式HPを
ご確認ください

Information

万博記念公園の関連施設の情報は、公式ホームページ内のリンクページからご確認ください。≫

EXPO'70パビリオン

2023年8月に別館を増設し、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。
10：00～17：00（入館は16：30まで）

［入館料］500円
※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。中学生以下無料

「万博記念公園に咲く花の写真コンテスト」入賞作品展示

開催中～3/12（火）
9：30～17：00（入園は16：30まで）

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

日本庭園中央休憩所
¥ 無料
休 水曜定休

令和5年度推薦作品「早春」

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

年末年始の休園・休業・営業について

万博記念公園における年末年始の休園・休業・営業の予定は下記のとおりです。
あらかじめご了承のほどお願いいたします。

自然文化園・日本庭園
12月31日（日）～1月1日（月・祝）休園
※12月28日（木）～30日（土）はイベント開催のため臨時開園。中央口・日本庭園前ゲートからのみ入園いただけます。なお、一部の園内施設につきましては休館・休業となりますのでご注意ください。

スポーツ施設
12月29日（金）～1月1日（月・祝）休業
※パークゴルフのみ無休

その他の施設等について、詳しくは、万博記念公園ホームページ＞重要なお知らせ「万博記念公園 年末年始の営業について」をご確認ください。

万博記念公園で使える お得な前売りチケットを販売中！

ご購入方法などの詳細は
公式ホームページにて

LINE友だち登録で最新情報をゲットしよう！

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

万博記念公園公式LINEページではお得なクーポンも配信しています。
YouTubeやInstagramなどのSNSもチェックしてください。詳細は万博記念公園公式サイトからご確認いただけます。

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

大阪府

万博記念公園へは公共交通機関で！

行楽シーズン・イベントや試合がある日は、周辺道路や駐車場が大変混雑し、駐車場の入出庫に時間がかかる場合があります。
※駐車場の状況は万博記念公園公式HPでご確認いただけます。

動植物の採取につきまして

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

受動喫煙防止について

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

■QRコードは（株）デンソーウェーブの登録商標です。

まるで一つの大家族のように人々が触れ合う場になってほしい「居・食・充」がコンセプトの会員制コミュニティセンター

豊中市東豊中町にある「しあわせのいえ」は、誰でも気軽に利用できる地域のコミュニティセンターです。施設内には目的や用途に合わせてご利用いただけるお部屋を各種ご用意しています。日本の未来を担う子ども達にたくさんの経験と知識を得てほしいという想いで、教室や催しも随時開催しています。

コミュニティセンターの役割

地域コミュニティの希薄化が問題視されている今、子ども、大人、シニア、全ての方々が一つの大家族のように触れ合う場を創りたいという想いでコミュニティセンターを開設しました。建物を設計・監修したのは建築家の隈研吾さんで、全体的にホッと落ち着ける、緑を感じる空間で「本の階段」では、毎日3400冊ある本を時間関係なく自由に読んで頂けます。さまざまな交流や体験を未来へつないでいきます。

本物を見て、本物に触れることの大切さ

しあわせのいえでは、英語教室やピアノ教室(1月開始)を開講しています。いずれも本物の経験をしてもらうことで子ども達には、教室以外でも体験の場と環境を作り、様々な人や文化に触れることで多くのことを吸収して大きくなってほしいと願っています。そして、国際競争力がより一層求められてくるこれからの時代に対応できるよう、本当に必要な学びを提供していきたいと考えています。施設内では地域の皆さんが交流できる様々なイベントも開催しています。1月は新春落語会を開催しますので、お気軽にご参加ください。

セミナーや発表会が行えるホール、お稽古ごとの場に最適な和室、座談会や会議にピッタリな多目的室など各種お部屋がございます。

本物にふれる教室

しあわせのいえ英語教室

大阪YMCAランゲージセンターの2人の講師(ネイティブと日本人)が担当。子ども達が大人になる頃には大きく変化する世の中で世界に羽ばたく人になってほしいと願い開講した英語教室です。年度末以降には世界に広がるYMCAのネットワークを活かして世界の子ども達とオンラインで会話することを予定。英語のスキル向上だけでなく、総合的な成長もプロモートします。

英語を楽しみ、しっかり身につけます

外国人と日本人の2人の講師が、お子さま一人ひとりをしっかりサポート。英語が初めてでも安心して受講いただけます。無料体験を随時受付中。

幼児クラス ※開講中・入会受付中。
[対象] 年中・年長
[日時] 毎週木曜日 15:30〜16:10 (40分)
[定員] 10名 (定員になり次第受付終了)

小学生1年生・2年生クラス ※開講中・入会受付中。
[対象] 1年生・2年生
[日時] 毎週木曜日 16:40〜17:20 (40分)
[定員] 10名 (定員になり次第受付終了)

小学生3年生・4年生クラス
2024年4月から開講予定です。

[月謝] 10,000円(月4回)
※入会金、教材費なし参加希望の方は、お電話にて申込を。
※定員になり次第受付終了

しあわせのいえピアノ教室

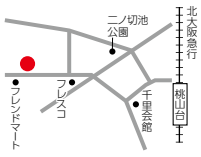
講師:若井亜妃子先生

京都市立芸術大学音楽学部卒業。ハンブルク音楽演劇大学大学院修士課程修了後、ハノーファー音楽演劇メディア大学ソリスト課程修了、ドイツ国家演奏家資格を取得。国内外のオーケストラとの共演のほか、国内外の音楽祭にも出演。

大人クラス [日時] 木曜日 10:30〜12:10 [月謝] 8,000円(月2回)

一般財団法人 しあわせのいえ

豊中市東豊中町6-17-10
開館日:火曜〜金曜 10時〜17時半
土曜 10時〜15時
休館日:日曜、月曜、祝日、年末年始
無料駐車場あり



06-6854-7474
http://www.shiawasenoie.or.jp/

年会費 [個人会員]13,200円(1,100円/月)※小学生以下は親同伴
[講師会員]19,800円(1,650円/月)

使用料

	会　員	非会員
入館料	なし	500円/1回
貸し部屋	3,300円(2時間)	6,600円(2時間)
貸しホール	5,500円(2時間)	11,000円(2時間)

2023年の催し

地域の皆さまの多世代交流のため、またホッと心が和む時間を過ごしていただきたいと、毎月様々な楽しいイベントを企画してまいりました。2024年も予定していますので、ぜひお越しください。

■1月21日「桂文之助さんによる落語会」

上方落語・桂米朝一門の桂文之助さん、桂弥壱さんによる落語会を開催。古典から新作まで披露していただき、会場は笑い声に包まれました。リーガロイヤルホテルのチョコレートと米朝一門の手拭いをお土産に持ち帰りいただきました。

■2月18日「ひなまつり会」

大阪音楽大学付属音楽院講師の橋本桂子先生による箏の演奏会、裏千家家元直門正教授・藤井宗悦先生のお点前と藤井宗文先生におひなさまの起源や背景を詳しく解説していただきました。手作りちらし寿司とチョコレートをお土産にご用意いたしました。

■3月4日「白味噌づくり」

1ヵ月で美味しくできる白味噌を作りました。白味噌を使ったアレンジレシピのご提供と試食も楽しみました。お土産は昔ながらの博多醤油をお持ち帰りいただきました。

■4月15日「こどもの日」

迫力ある静女会の津軽三味線演奏会と、三味線を分解したり、日本人として知っておきたい話などを学びました。端午の節句のお話と一服のお茶を味わいました。コマ作りも行い大人も子どもも楽しい時間となりました。お土産は手作り柏餅と花しょうぶ、リーガロイヤルホテル今井のお弁当でした。

■5月20日「春の特別講演 認知症の予防・治療法から介護の秘訣まで」

大阪大学大学院医学系研究科 准講師の武田朱公先生を講師にお招きして、「普通の老化による物忘れ」と「認知症の物忘れ」の根本的な違いを明確に教えていただきました。懇談会では先生にたくさんの質問に答えていただき、ご家族の為に先生の患者さん数名も来られました(早期治療すると治るとのこと)。すし萬のお寿司とお吸い物をご賞味いただきました。

■6月24日「さくらんぼの会」

館内で絵画展示を行い、珍しいピカソの青の時代の作品「貧しき食事」やシャガール、マリー・ローランサン、モーリス・ユリトロ、荻須高徳を間近でゆっくりとご覧いただきました。趣向を凝らしたピアノ演奏会、お土産の山形産 佐藤錦も大変喜んでいただきました。

■7月15日「山田雅人 かたりの世界」

「WBCの感動をもう一度」と題して、タレントの山田雅人さんがWBC優勝のラストシーンを再現され、会場は大感動に包まれ、拍手が起こりました。第2部は裏千家家元直門正教授 藤井宗悦先生の夏のお茶会と型絵染でのうちわを作りました。荒島智子先生の「スライムづくり×スーパーボール」も楽しんでいただきました。

■8月26日「歌舞伎の楽しみ方、女形の魅力」

重要無形文化財「歌舞伎」(総合認定)保持者に認定された片岡嶋之亟さんにお越しいただき、歌舞伎の歴史、女形の所作などのお話を聞きました。セリフを教えていただき「鳴神」の1シーンを一緒に再現させていただいたのは皆様に大変好評でした。

■9月30日「二胡を奏でるお月見会」

木村ハルヨ先生と足立知謙先生による二胡とピアノの演奏会を開催。屋上での野点は藤井先生のお点前を見ることができて大変喜ばれました。またYMCAの英語の先生と子ども向け英語ワークショップ「英語を使って遊ぼう!」も行いました。

■10月14日「秋の特別講演2023」

大阪大学医学部付属病院 高度救急救命センターのセンター長、織田順先生に来ていただき、「人ごとではない救急医療を巡る選択」のお話をしていただきました。#7119やACPを本人含む家族みんなで最終段階について話をしておいて、いざという時の為に代表者を決めておくこと等を勉強し、その後にはセコム豊中訪問介護ステーションの水取さんを交えて、すし萬のお寿司をいただきながら意見交換会をおこないました。

■11月2日「しあわせのいえ 子ども英語教室を開講」

大阪YMCAランゲージセンターの2人の講師による少人数制子ども英語教室を開講。一年の終わりには海外の子どもとお話できることを目標に広い世界を知ってもらう機会を体験でればという思いでスタートしています。先生たちも年齢に合ったご指導を長年されており、子ども達が楽しんで学んでくれて良かったです。

■12月16日「クリスマス会」

おなじみの大阪弁を話すカナダ人、サンタクロースが今年もやって来ました!サンタとピアニスト若井亜妃子先生、大阪YMCAの教室メンバーと一緒に楽しく歌って盛り上がりました。リーガロイヤルホテルのクリスマスケーキとチキンをお土産にお持ち帰りいただきました。

百年 ―いくつになっても私らしく―

【「人を笑わせることが私の使命」チャレンジを続ける新喜劇の名女優】

「ごめんやしておくれやしてごめんやっしゃ～」でお馴染みの末成映薫さん。すっと伸びた背筋に、透明感のある肌。76歳とは思えない若々しさで、現在も吉本新喜劇の舞台で日々笑いを提供しています。末成さんが心と体を元気に保つため心がけていることをうかがいました。

末成映薫さん（すえなり ゆみ）

1947年3月生まれ。山口県出身。5歳の頃から日本舞踊をたしなむ。的場剣友会を経て、1973年2月、吉本興業に入社。特技は料理で、自身の料理番組を持つ。

トシをとってから大切な「キン」は「金」ではなく「筋」

入団から50年、今でも吉本新喜劇の第一線で活躍し、100歳まで舞台に立つことを目標としている末成さん。足腰の筋肉をつけることが何より元気を保つ秘訣だという。「足腰がダメになると動くのがイヤになって、だんだん元気が失われていくんです。いつも元気でいるためには筋力が大切。トシをとってから大切な『キン』は、『金』ではなく『筋』やと聞いたことがありますが、本当にその通りです」

50歳から26年間、毎朝30分のウォーキング、45分のストレッチ、筋トレを続けているという末成さん。長続きするコツを聞くと、「トシ相応の運動をマイペースに続けることです。71歳でフルマラソンに挑戦した時にお友達が私に刺激を受けて、『自分もがんばるで！』とウォーキングマシンを買ったんですが、今では洗濯物掛けになってますわ」

目標を訪ねると「まずは100歳まで舞台に立ちたい。そして、いつかギネスに載ってやろうとたくらんでいます」と笑う。

何か一つでもできることを見つけてチャレンジ

現在も新しいことにどんどんチャレンジし、2022年の吉本新喜劇×NMB48ミュージカルでは、本格的なダンスや歌に挑戦。「吉本に入る前から歌や日本舞踊をやっていますので、音楽は好きなんですよ」。若手座員やアイドルと共に頑張ることが持ち前の向上心に火をつけたという。

いつも元気なイメージがある末成さんですが、当然落ち込むことも…。「コロナ禍で仕事がなかった時は不安でした。でも、結局は自分で解決しないといけないでしょ？1日ぐらいは落ち込みますが、『私やったらいける！いく！』と言い聞かせ、不安を吹き飛ばすようにしています」

同世代の読者へのメッセージとして、「何かひとつ、自分ができることを見つけてほしい」と話す末成さん。「趣味でもいいし、人と話す、お散歩する…なんでもいいです。グラッと過ごさないことが大切です」。自身も出演者全員が60歳以上という「生存確認ライブ」を主催するなど、精力的に活動中。「人を笑わせることは、自分の使命やと思っています。私らの世代から元気な姿を見せていかんと！」

ピンと伸びた美しい背筋。ポーズを変えてもブレないしっかりとした体幹。76歳とは思えない姿勢は、日々の運動で鍛えた筋力の賜物。

【補聴器】丁寧なヒアリングと確かな経験で一人ひとりにぴったりの補聴器を

補聴器に携わり10年ほどが経つ藤原さん。経験を経て、昨年“いこいの広場”をOPEN。温かい人柄で安心感は抜群。

「ここが憩いの場所になれたら」とは店主の藤原さん。聞こえの悪さを放置するとコミュニケーションが億劫になり、うつ傾向になったり、認識力が低下してしまう場合もあるそう。「それを防ぐためには周囲の人が早めに気づくことも大切です」と話す。一人ひとりに合った補聴器を提案してくれ、送迎や訪問も対応。学習会も随時開催。丁寧な対応に顧客満足度も非常に高い。気になる方はご相談を。

補聴器学習会 開催
～知っておきたい今後のために～

【日時】1月11日（木）・17日（水）
10時～12時
【定員】各回3名（要予約）
「お茶でも飲みながらお話しましょう。気軽な気持ちでお越しください」

利用者の声

■ 売りつけるような雰囲気が全くなく、どこまでも寄り添ってくれます。定期点検もすごく丁寧でここまでしてくださるのか、と驚いています。（70代・Hさん）

いこいの広場 関西補聴器
〈イコイノヒロバ カンサイホチョウキ〉

吹田市千里山東2-27-13
YTビル3F
営／9時～18時
水・祝定休　エレベーター有
06-6310-2250
https://www.ikoi-hochouki.com

特典　「シティライフを見た」で
- カウンセリング**装着体験無料**
- 50,000円以上補聴器購入の方 **10%OFF**
- 300,000円以上補聴器購入の方**15%OFF**
- 500,000円以上補聴器購入の方**20%OFF**

（2月末まで）

【パソコン・スマホ教室】わからないことだらけのスマホ プロが使い方やお悩みをサポート

「一人暮らしやお子さんと離れて暮らしている方、誰にも相談できずにいる方はいつでも気軽にご連絡ください」と代表の林さん。

スマホに変えたのに、電話するだけではもったいない!60歳以上対象の「脳活スマホ教室」では、基本的な操作はもちろん、カメラ撮影・ネット検索・アプリの活用など、今まで「わからなくて触ってこなかった」機能を丁寧に教えてくれる。また、契約プランや機種変更など「わからないからお店におまかせ」していたこともサポート。スマホを使いこなして、毎日をより楽しもう!

授業は少人数のグループレッスン。個別授業にも対応。

脳活スマホ教室の無料体験会

【日時】1月11日（木）・18日（木）・25日（木）
13時半～15時
【料金】無料（電話にて予約）
スマホを使って「やってみたいこと」をその場で実践!スマホのわからないことや困りごともアドバイスしてくれる。※上記の日程以外も対応。まずは相談を。

JR吹田駅直結「さんくす3番館」の1階にあるので通いやすい。

さくら咲くカレッジ

吹田市朝日町3
さんくす3番館112
営／月・木:11時～21時
水:11時～19時
土・日:10時～17時
火・金・祝定休

HPはこちら

06-6170-8660

Menu
- 月謝（週一回開催）……10,780円
- 入会金……16,500円

特典　「シティライフを見た」で
- 入会金……16,500円→**無料!**
- 入会しなくてもOK!
  スマホの悩みごと相談（20分）**無料!**
  （1月末まで、悩みごと相談は要予約）

2024年度 BUNKA UNIVERSITY

文化大学「開講」24年度生募集

新たな多様性の時代にむけ、「文化大学」を開講

シティライフでは高齢化社会や国際情勢に伴う様々な問題を扱った「生涯学習の広場」として「文化大学」を今年度も開講します。この講座は政治、経済、社会、教育、医療、文化、国際関係、多様性社会など、専門の講師をお招きして皆さまにさらに幅広い知識を深めていただくことを目的としています。

本年度は北摂2会場と堺会場の3会場で開講します。一般市民の方を対象に年8回、大学生気分を味わいながら見聞を広めることができる講座です。知識が豊富になれば人生がより楽しくなります。

2023年度は定員を超えるお申込をいただきました。できるだけ早めにご希望の会場をお選びいただきお申し込み下さい。今回も各界から豪華な講師陣を迎えております。受講することで得られる刺激はもちろんのこと、月に一度受講する事でメリハリも生まれ、新しい出会いが増えるかもしれません。

ぜひこの機会にあなた自身の目や耳で生の声に触れてみてください。

【 受講者の声 】

2023年度講座に参加頂いた方々の感想です。

「北摂文化大学」ですので、講演を通して自分の学びがあればいいなと軽い気持ちで受講を決めました。でも受講を重ねるうちに、この1時間半は自分のための大切な時間になってきました。日常を離れて私が私のために作った時間を過せたことは何よりありがたいことでした。（50代・女性）

ユーモアを交えた講演で最後まで楽しく聴講できました。一人ひとりが自分が出来ることを考えて進むことが重要であること。65歳を迎える私自身にとっても考えさせられる言葉でした。何事にも好奇心を持って100歳まで頑張って生きようと思います。（60代・男性）

私は今、25歳・社会人2年目です。まず「最近勉強をしていないな。好奇心が薄れてしまっているな」と気づかされました。大学生まで勉強していた日々を思い出して、「自由と勇気と好奇心」を持って生きていきたいなと思います。（20代・女性）

TVやSNS、インターネットでは知りえない、リアルな学者による最新の歴史的考察をうかがえて非常に面白かったです。これから勉強して色々とチャレンジしてみたいと思います。（40代・女性）

日々の生活の中ではじっくり考えることがないようなテーマで、とても興味深く参加することができました。この会費でこの講師の話が聞けて、本当に良かったです。来年も楽しみにしています。（60代・女性）

全回とも素晴らしい講演でこのような機会に参加出来て本当に良い経験が出来ました。ありがとうございます。何歳になっても、学ぶ場があることは大切ですね。来年度も楽しみです。（70代・女性）

本人だけでなく、家族もかわりに出席できるということで、主人と交代で出席できるのはありがたいです。本当は二人でいっしょに参加したいのですが。次回は誰がいいかとりあいっこするのも楽しみです。（60代・女性）

各界で活躍されている方々のお話はとても勉強になり、刺激を受けるものばかりでした。生きづらい世の中ですが、こういう場所を提供いただいたことはこれからの人生に潤いを与えて頂いたと思います。単体での講演会は結構なお金がかかりますが、おこづかいの範囲内での会費はとてもありがたかったです。（70代・女性）

ずっとあこがれていた方に会えてとても嬉しかったです。好きなこと、頭をつかうこと、謙虚であるという心、英語は基礎ブロックのように積みあげる毎日の努力など、大事な事を忘れていました。戦争・戦後を体験され、好きなことを努力されて生きてこられた話に感動しました。（50代・女性）

講演内容によって、70代にもかかわらず、新しい世界を随分開いていただきました。受けてよかったです。（70代・女性）

普段は聞けないいろんな分野の方々の話を聞けて良かったです。テレビに出ている方も、テレビでは話さないことを教えて下さったので知識が増えました。講演の前のダンスや演奏をして下さった皆様もすばらしかったです。（50代・女性）

年間受講料

講演8回分1会場1名様分

25,000円［税込］

講演8回分すべて受講できます（1名様分）

WEBサイトからお申し込みで **500円OFF！**（24,500円）

ご本人が参加できない回は、学生証（会員証）をご家族やお友達にお貸ししての代理出席も可能です

堺会場 P.27参照
高槻会場 P.26参照
豊中会場 P.25参照

※上記3会場で開講します。

複数会場のお申込も可能です

受講資格 中学生以上であれば、地域、性別、学歴、職業など一切問いません。

申込・問合せ 北摂文化大学/堺文化大学事務局（株式会社 シティライフNEW内）
TEL.06-6338-0640（平日10時～17時）
※12/28（木）～1/4（木）は年末年始休業となります。
北摂文化大学 検索

参加方法

1. **ホームページまたは電話でお申し込みください。**
ホームページからのお申込みは500円OFFとなります!
https://hokusetsu-bundai.citylife-new.com/
※年間受講料の支払いはクレジット決済または指定の口座へお振込みください。
お申し込み・お問い合わせはTEL.06-6338-0640まで

詳細・申込はコチラから ▼

【 お振り込み口座番号 】
- 関西みらい銀行 千里丘駅前支店
［普通口座］0016146 ［口座名］株式会社シティライフNEW
- ゆうちょ銀行
［振替口座］00930-5-9542 ［口座名］シティライフ

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

2. **随時学生証を発送いたします。**
※学生証を紛失・破損等された場合は、再発行手数料（500円）がかかりますので、取り扱いにご注意ください。

3. **学生証をご持参の上、各講演日に会場へお越しください。**

確認事項

- 年間受講料は一括・前納のみとなります。分割払いは受け付けておりません。
- 開講7日前までに年間受講の申し込みをキャンセルされる場合は全額返金させていただきます。ご返金は銀行振り込みとなります。振込手数料はご負担いただきます。
- 初回講座を過ぎてからも、定員を超過していない場合はお申込みいただけます。開講途中から参加される場合も年間受講料は一律となります。
- 開講後の欠席や途中解約の場合の払い戻しはしておりません。
- 座席は全日程、全席自由席となります。ご自身以外の座席確保は禁止となります。なるべく前からお座りいただくようご協力をお願いします。
- 小学生以下の方の申込・入場はお断りさせていただきます。（※同伴等全てを含む）
- 日程・講師はやむを得ない事情により変更になる場合があります。また、災害や公共交通機関の混乱などにより、オンラインでの講座に変更する場合がありますのでご了承ください。
- 事務局判断による講座の中止があった場合には、当日1講座分の返金対応をいたします。

2024年度 BUNKA UNIVERSITY

北摂文化大学 豊中校
講演会 受講生募集中

会場 豊中市立文化芸術センター大ホール
豊中市曽根東町3-7-2（阪急宝塚線曽根駅より徒歩約5分）
【時間】各日14時～15時半（開場12時半）【定員】1,340名（先着順）
【学長】市瀬 雅之［梅花女子大学 日本文化学科 教授］

年間受講料
講演8回分1会場1名様分
25,000円［税込］
WEBサイトからお申し込みで
500円OFF！
（24,500円）
申込・お問合せ／TEL.06-6338-0640

SHIGERU ISHIBA

SENKOU IKENOBOU

YASUHIRO TSUKAMOTO

調整中

5.12［日］ 石破 茂氏

衆議院議員。慶應義塾大学法学部法律学科卒業後、三井銀行（三井住友銀行）入行。昭和61年、旧鳥取県全県区より全国最年少議員として衆議院議員初当選、以来12期連続当選。防衛庁長官、防衛大臣、農林水産大臣、自由民主党政務調査会長、同幹事長、国務大臣 地方創生・国家戦略特別区域担当等を歴任。地方こそが新しい時代を創り、歴史を変えるというビジョンのもとに取り組んでいる。

6.16［日］ 池坊 専好氏

華道家元池坊・次期家元。京都にある頂法寺（通称・六角堂）の副住職も務める。小野妹子を道祖として仰ぎ、室町時代にその理念を確立させた池坊。その「いのちをいかす」という精神に基づく多彩な活動を展開。2012年より、諸災害の慰霊復興や人々の幸せや平和を願い、西国三十三所の各寺院を巡礼し献華を行なった。アイスランド共和国名誉領事。

7.28［日］ 塚本 康浩氏

獣医師、獣医学博士。幼少時に巣から落ちたスズメのヒナを見つけてから、鳥に夢中になる。2008年、京都府立大学大学院教授に就任。京都府立大学発ベンチャー「オーストリッチファーマ㈱」を設立し、ダチョウ抗体マスクを開発。産学官連携推進功労者表彰「文部科学大臣賞」、関経連関西財界セミナー特別賞受賞。2020年、京都府立大学学長に就任。情熱大陸、ガイアの夜明け、世界一受けたい授業、激レアさんを連れてきた、ざわつく金曜日など、メディアでの出演多数。

8.25［日］

現在未定となっており
調整中です。
決定次第ホームページにて
発表いたします。

ご登壇を予定しておりました、
鐚山親方が急逝されました。
心よりご冥福をお祈りいたします。

YOSHIHARU DOI

YOSHIHIRO SENDA
©畠中和久

HIROKO OGIWARA

MORLEY ROBERTSON

9.15［日］ 土井 善晴氏

料理研究家、十文字学園女子大学招聘教授。スイス・フランスでフランス料理、大阪味吉兆で日本料理を修行。土井勝料理学校教授勤務後おいしいもの研究所を設立し独立。人が生きていく上で最も大切な食事として「食事学」「料理学」を広く指導。和食の観念から「一汁一菜」を提唱している。1987年よりNHK『きょうの料理』講師。2022年度文化庁長官表彰受賞。

10.14［月祝］ 千田 嘉博氏

奈良大学特別教授、名古屋市立大学高等教育院教授、城郭考古学者。中学1年生時に姫路城を遠望して感動し、日本と世界の城の探険を始める。国立歴史民俗博物館 考古研究部 助教授、奈良大学教授等を経て現職。大阪大学博士（文学）。2015年濱田青陵賞受賞。NHK大河ドラマ『真田丸』の城郭考証者。著書に『城郭考古学の冒険』『歴史を読み解く城歩き』などがある。

11.30［土］ 荻原 博子氏

経済事務所勤務後、82年からフリーの経済ジャーナリストとして、新聞・経済誌などに連載。難しい経済やお金の仕組みを、生活に根ざしてわかりやすく解説し、以降、マネー分野の記事も数多く手がけ、幅広い層に支持されている。バブル崩壊直後からデフレの長期化を予想し、現金に徹した資産防衛、家計運営を提唱し続けている。テレビ・ラジオ等のコメンテーターとしても活躍中。

12.17［火］ モーリー・ロバートソン氏

国際ジャーナリスト。日米双方の教育を受けた後、東京大学とハーバード大学に現役合格。ハーバード大学を卒業後、メディアを中心にタレント・ミュージシャン・国際ジャーナリストとして幅広く活躍中。現在、日本テレビ系『スッキリ』にレギュラー出演。著書に『悪くあれ!窒息ニッポン、自由に生きる思考法』『挑発的ニッポン革命論』など。

2024年度 BUNKA UNIVERSITY

北摂文化大学 高槻校
講演会 受講生募集中

会場 高槻城公園芸術文化劇場 トリシマホール

高槻市野見町6-8（阪急京都線高槻市駅より徒歩約10分）

【時間】各日14時～15時半（開場12時半）【定員】1,500名（先着順）

【学長】芝井 敬司［関西大学 理事長］

年間受講料

講演8回分1会場1名様分

25,000円［税込］

WEBサイトからお申し込みで **500円OFF！**（24,500円）

申込・お問合せ／TEL.06-6338-0640

SANJYUN KAN

5.26［日］ 姜 尚中氏

東京大学名誉教授、熊本県立劇場館長。早稲田大学大学院・政治学研究科博士課程を修了。国際基督教大学准教授、東京大学大学院情報学環・学際情報学府教授、聖学院大学学長などを経て現職。2021年より、学校法人鎮西学院学長も務めている。専攻は政治学、政治思想史。著書に『マックス・ウェーバーと近代』『悩む力』『母―オモニ―』『心』『心の力』ほか多数。最新刊に「アジアを生きる」がある。

TAKASHI KADOKURA

6.22［土］ 門倉 貴史氏

BRICs経済研究所代表、エコノミスト。慶応大学卒業後、銀行系シンクタンク入社。日本経済研究センター出向、シンガポールの東南アジア研究所出向、生保系シンクタンク主任エコノミストを経て現職。『ホンマでっか!?TV』『上沼・高田のクギズケ!』『ビートたけしのTVタックル』等のテレビ出演ほか、雑誌・WEBでの連載や各種講演も多数行なっている。

MORIYO KIMURA

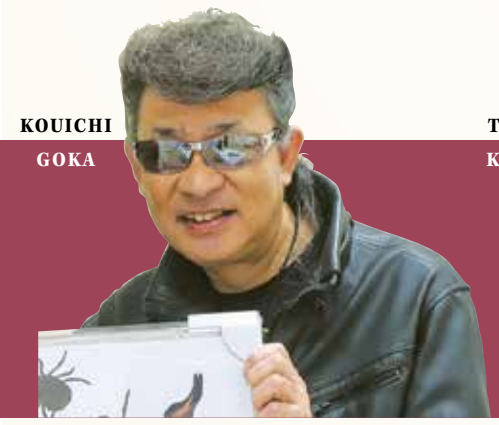
7.15［月祝］ 木村 盛世氏

医師・作家。ジョンズホプキンズ大学公衆衛生大学院修了（MPH）、米国CDCプロジェクトコーディネイターを経て厚労省入省。医系技官として2009年のインフルエンザ対策を批判するなどの直言がメディアで注目。退官後、（一社）パブリックヘルス協議会代表理事。著書に『わるい医者から命を守る65の知恵』『誰も書けない「コロナ対策」のA級戦犯』ほか。

HIROSHI MORIOKA

8.18［日］ 森岡 浩氏

姓氏研究家。早稲田大学政治経済学部在学中から独学で名字の研究を始める。以来、歴史学、地名学、民俗学など多角的なアプローチとフィールドワークで名字を追究し続けている。2017年から5年間、NHK総合『日本人のおなまえ』のレギュラーをつとめた。著書に『全国名字大辞典』『日本名門名家大辞典』ほか多数。野球史研究家としても活動。



KOUICHI GOKA

9.8［日］ 五箇 公一氏

農学博士。国立環境研究所の生態リスク評価・対策研究室室長。専門は保全生態学、農薬科学、ダニ学。著書に『クワガタムシが語る生物多様性』『これからの時代を生き抜くための生物学入門』など。国や自治体の政策に関わる多数の委員会および大学の非常勤講師を勤めるとともに、テレビや新聞などを通じて環境科学の普及啓発に力を入れている。

TERUHISA KITAHARA

9.16［月祝］ 北原 照久氏

ブリキのおもちゃ博物館館長。モノを大切にするヨーロッパ文化に触れ、古い時計や生活骨董などの収集を始める。ブリキのおもちゃを精力的に集めてマスコミにも注目され、世界的第一人者に。収集物は多種多様で、羽田空港など全国6ヶ所でコレクションを常設展示中。『開運!なんでも鑑定団』レギュラー出演。『出会い 夢 感謝』など著書多数。

ATSUSHI AMANO

10.19［土］ 天野 篤氏

心臓外科医。順天堂大学理事・特任教授。日本胸部外科学会、心臓血管外科学会専門医・指導医。成人領域心臓手術全般を担当し、心臓を動かしたまま行う「オフポンプ冠動脈バイパス手術」の第一人者。2012年上皇陛下の執刀医を務めた。2014年日本医師会最高優功賞受賞。通算手術数9000例以上。著書に『熱く生きる』、『天職』など。

MASAFUMI AKIKAWA

11.2［土］ 秋川 雅史氏

テノール歌手。国立音楽大学・同大学院を経て、イタリアで修行後、ソリストとして活躍。1998年にカンツォーネコンクール1位、日本クラシック音楽コンクール最高位を受賞。2005年『千の風になって』が話題となり、翌年シングルカット。130万枚もの売り上げとなり、2007年、年間オリコンチャート1位。同年、日本レコード大賞特別賞受賞。21年「二科展」彫刻部門初入選から3年連続の入選。現在、歌手と彫刻家の二刀流で活躍。

2024年度 BUNKA UNIVERSITY

堺文化大学 講演会

受講生募集中

会場 堺市民芸術文化ホール(フェニーチェ堺)大ホール

堺市堺区翁橋町2-1-1(南海高野線堺東駅から徒歩10分)

【時間】各日14時～15時半(開場12時半) 【定員】2,000名(先着順)

【学長】前田 裕 [関西大学 学長]

年間受講料

講演8回分1会場1名様分

25,000円[税込]

WEBサイトからお申し込みで **500円OFF!** (24,500円)

申込・お問合せ／TEL.06-6338-0640

NATSUKO TODA

6.2[日] 戸田奈津子氏

映画字幕翻訳者。好きな映画と英語を生かせる職業を志すが門は狭く、短期間のOL生活やフリーの翻訳等を行う。その間も字幕翻訳への夢を捨てることはなく、1970年に『野性の少年』『小さな約束』などの字幕を担当。さらに下積みを経て、80年に話題作『地獄の黙示録』で本格的なプロとなり、以来1500本以上の作品を手がけている。

JIRO SHINBOU

7.20[土] 辛坊 治郎氏

元民放解説委員長、海洋冒険家。早稲田大学法学部を卒業後、リポーター、キャスター、報道局解説委員長を歴任。長年テレビ、ラジオ、出版等を通じ、ジャーナリストとして活躍。また、2021年にヨットで単独無寄港、無補給、無伴走による太平洋往復横断に成功。現在、ニッポン放送『辛坊治郎ズーム　そこまで言うか!』などでパーソナリティを務める傍ら、YouTube『辛坊の旅』、ポッドキャストなどで情報を発信中。

TOMOMI HIMENO

7.27[土] 姫野 友美氏

心療内科医、医学博士、ひめのともみクリニック院長、日本薬科大学教授(2006年～2021年)。テレビ東京系『主治医が見つかる診療所』ほか、ラジオ・新聞・雑誌等でもストレスによる病気・症候群やオーソモレキュラー栄養医学に基づく「栄養療法」などに関するコメンテーターとして活躍。『心療内科に行く前に食事を変えなさい』『心療内科医が教える 疲れとストレスからの回復ごはん』『認知症になりたくなければラーメンをやめなさい』など著書多数。

RYUICHI TESHIMA

8.17[土] 手嶋 龍一氏

外交ジャーナリスト、作家。慶應義塾大学経済学部卒。NHKワシントン支局長在任中、2001年の同時多発テロ事件で11日間連続の昼夜中継を担う。『ウルトラ・ダラー』『スギハラ・サバイバル』『鳴かずのカッコウ』『武漢コンフィデンシャル』最新作に「ウクライナ戦争の嘘」等、著書多数。外交・インテリジェンスを中心に新聞等に寄稿。様々な機関で一線のビジネスマン、官僚などの指導に取り組んでいる。

YUKO TANAKA

9.23[月祝] 田中 優子氏

法政大学名誉教授。江戸東京研究センター特任教授。専門は日本近世文化・アジア比較文化。研究領域は江戸時代の文学、美術、生活文化。『江戸の想像力』で芸術選奨文部大臣新人賞、『江戸百夢』で芸術選奨文部科学大臣賞・サントリー学芸賞を受賞。江戸時代の価値観、視点、持続可能社会のシステムから、現代の問題に言及。2005年度紫綬褒章。サントリー芸術財団理事、『週刊金曜日』編集委員、TBS系『サンデーモーニング』のコメンテーターも務める。

調整中

10.12[土]

現在未定となっており
調整中です。
決定次第ホームページにて
発表いたします。

ご登壇を予定しておりました、
鋤山親方が急逝されました。
心よりご冥福をお祈りいたします。

NOBUTAKA MURAO

10.26[土] 村尾 信尚氏

関西学院大学教授。大蔵省(現財務省)や外務省など中央省庁、在外公館、地方自治体勤務やNPO活動等での豊富な経験を踏まえ、幅広いネットワークを形成しながら、政策提言・教育研究・情報発信を行う。日本テレビ系『NEWS ZERO』メーンキャスターを12年務めた。近著に『B級キャスター』(小学館)がある。

©Ayako Yamamoto

HIDEKI TOUGI

11.23[土祝] 東儀 秀樹氏

雅楽師。東儀家は、奈良時代から1300年間、雅楽を世襲してきた楽家。幼少期を海外で過ごし、ロック、クラシック、ジャズ等あらゆるジャンルの音楽を吸収。宮内庁楽部在籍中は、篳篥を主に、琵琶、太鼓類、歌、舞、チェロを担当。宮中儀式や皇居において行われる雅楽演奏会や海外での公演にも参加。現在は他ジャンルの音楽家とのコラボでツアーコンサートも開催。

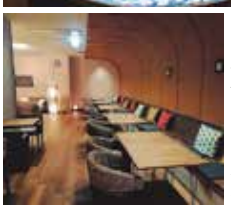
Good taste

＼“今”食べたい／

北摂グルメGUIDE

北摂の美味しいグルメ店を紹介します
お気に入りのお店を見つけてください

Good time



LABI千里で人気の地元野菜を使った手作りカフェ

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

日替わりアプサラ定食（ランチ1,300円/ディナー1,560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。

／Menu
- カレー定食……ランチ1,180円／ディナー1,440円
- 気まぐれ定食……ランチ1,060円／ディナー1,320円

※ディナーは食前酢・プチデザート付き。
- キッズプレート……500円～
- ドリンク……460円～

／特 典
この記事持参でお食事の方に
ドリンクバーを180円引き!
（1月末まで、他券併用不可）

野菜とつぶつぶ アプサラカフェ

豊中市新千里東町1-2-20
LABI千里 4F
営／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

奥はカーテンで仕切られた半個室。他にも洞窟を抜けた中2階の席がある。

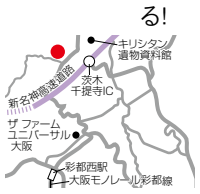
次回ランチが無料になる「新春プレゼント」

異空間でお得なランチを楽しめると話題のcafeとまり木。カフェ利用の際、カウンターではサイフォンコーヒーを好みのカップで楽しめる。1月の新春プレゼント企画は、ランチ利用（2名以上）で次回来店の際に利用できる「ランチお1人様無料券」がもらえる!

女性に人気のフルーツティー。

cafe とまり木

茨木市泉原1212
営／11時～17時
木曜定休　P7台有り
禁煙
072-697-8089
※12/28～1/5は休み



／Menu
- Aランチ（前菜盛り合わせ9種+パスタorピザ）……1,650円
- Bランチ（前菜盛り合わせ9種+パスタ(ハーフ)+ピザ(ハーフ)　1,850円
- 煮込みハンバーグカレー（前菜3種盛り合わせ）……1,650円

／特 典「シティライフを見た」でランチ利用の方
- 1月がお誕生月の方**デザートサービス**
- 1月中に2名以上のランチ利用で次回利用**ランチ券プレゼント**

※ワンドリンク注文1組2名様以上で1枚のみ使用可。（1月末まで）

箕面本店

吹田グリーンプレイス店

期間限定「山の冬定食」が人気 あたたかいそばもおすすめ

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

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

／特 典
この記事持参で
特製デザートを
サービス
（平日のみ、箕面本店のみ、数量限定、1月末まで）

天ぷらの山

http://yama-yama.com/

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

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

毎日直送！

期待を上回る美味しさ

北陸から厳選された魚が毎日直送！特別な日にお寿司のお持ち帰りはいかがでしょうか。

福袋　限定100個　8,888円
お食事券13,000円分などが入ってお得！
※12月30日・31日、1月2日・3日のみの販売

極み握り　おもてなし
42貫+玉（3～4人前）13,040円
61貫+玉（5～6人前）18,620円
本まぐろ大とろ、本まぐろ赤み、のど黒、かに身、甘えび、ほたて、やりいか、数の子、白身、かんぱち、穴子、かにみそ、いくら、白えび、サーモン、蒸しえび、玉子

特上握り　梅鉢

3人前 10,110円
5人前 16,850円　2人前 6,740円
4人前 13,480円　1人前 3,370円
本まぐろ大とろ、のど黒、赤身、かんぱち、甘えび、かに身、穴子、白えび、いくら、数の子

上握り　琴路

3人前 7,080円
5人前 11,800円　2人前 4,720円
4人前 9,440円　1人前 2,360円
本まぐろ中とろ、やりいか、サーモン、かんぱち、白身、赤えび、ほたて、数の子、かにみそ、いくら

Take Out クーポン
この記事持参で
5,000円以上お買い上げの方 10%OFF
※2024年1月末まで　※他券併用不可
※1組1枚のみ使用可　※吹田グリーンプレイス店のみ

Eat In クーポン
この記事持参で5,000円以上お召し上がりでお好きな寿司皿900円（税別）まで
一皿プレゼント
※2024年1月末まで　※他券併用不可
※1組1枚のみ使用可　※吹田グリーンプレイス店のみ

金沢まいもん寿司
吹田グリーンプレイス店
http://www.maimon-susi.com

吹田市片山町2-3-9 吹田グリーンプレイス
月～金：11時～15時（L.O.14時半）
17時～21時半（L.O.21時）
土日祝：11時～21時半（L.O.21時）
1/1は休み
TEL 06-6386-1144

三田屋豊中店 限定

新春特別ランチコース 2,200円～

令和6年 1月9日(火)~1月31日(水)［ランチタイム］11時半～16時
［コース内容］ハムサラダ、ビーフコンソメスープ、ステーキ、ご飯、梅干、コーヒー又はシャーベット

2024年、より多くの方に
三田屋豊中店を知っていただきたい、そんな願いを込めて。
豊中店限定、特別価格で
新春特別ランチコースをご用意いたしました。
この機会にぜひご来店いただけましたら幸いです。

ステーキ 三田屋本店

営／
平日11時半～21時
（L.O20時）
土日祝11時半～22時
（L.O21時）
www.sandaya.com/

豊中市西泉丘3-8-12
P有　服部緑地北側
06-6867-6780

本日のランチセット（11:30～）1,200円

TAKE OUT

ゆったり食事が楽しめる ロハスカフェで 新年の初ランチはいかが

シティライフが運営するロハスカフェは千里丘で2008年にオープン以来、体に優しい食事を提供してまいりました。2022年6月よりおいもカフェとして営業してきましたが、このたび人気のランチプレートのご提供を復活いたしました!!以前のようにテーブル席でゆったりとお食事をお楽しみいただけるようになり、お芋かりんとう饅頭やお芋チーズケーキもご用意しています。テイクアウトのお弁当（前日まで要予約・700円）もご好評いただいております。

LOHAS café（ロハスカフェ）

摂津市千里丘1-13-23
営／10時～15時（ランチ11時半～）
土日祝定休　※年末年始は12/22～1/8まで休み
06-6155-6830
JR千里丘駅より徒歩5分

LOHAScafeのLINE公式アカウント
LINEだけのお得な情報を配信予定。
「友だち追加→QRコード」で読み取り

直木賞作家・今村翔吾のエッセイ

吾、翔ける

vol.20

暮らしの中で感じたことや、ふとした思いなど歴史小説家の日々を綴っていただきます。

撮影／佐賀章広

Profile

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

「初の掌編小説に挑戦」

先月、拙作『戦国武将伝 東日本編』『戦国武将伝 西日本編』が同時に刊行された。47都道府県から一人ずつ戦国武将を選び、それぞれを掌編小説として書き上げたものだ。

掌編とは何かの話をしよう。まず400字詰原稿用紙約300枚以上の作品を長編などという。300枚というのも実際は曖昧であり、あくまで目安である。1000枚を超えるものも長編とされるので、差があるというのが実態だ。

次に100～200枚程度を俗に中編などという。これは大衆文学作品では以外と少なく、純文学などに多い傾向があるだろう。

さらに短いものを短編という。一般的には30枚～80枚程度の作品が多い。その中でも特に20枚以下の作品。それを掌サイズの作品という意味で掌編というのだ。ショートショートといった方が耳馴染みある方も多いのではないか。SFの大家、星新一氏などが特に著名である。

私は歴史小説を読み漁って来たと自負しているが、このジャンルにおいての掌編集、ショートショートというのは読んだ記憶が無い。出版関係者や識者にも聞いてみたが返答は同じだった。つまり史上初の歴史掌編集となる。海外はいざ知らず、恐らく日本ではそうなるのではないか。

『戦国武将伝』はPHP研究所の雑誌『歴史街道』に2019年から2023年まで、毎月1作品を連載した。こうして本になった時の感想としては、「もう二度とやりたくない」というのが本音である。いや、本当に大変だった。もう一度やれと言われても出来ないというのが正直なところである。

全作品を合計しても原稿用紙は900枚前後だと思う。私が直木賞を受賞した『塞王の楯』が約1000枚なので、それよりも少ないことにはなる。しかし、やはりこちらのほうが数倍は労力が必要だった。一般的には長編のほうが書くのが大変だと思われがちだが、掌編の方がある意味難しいと私は思う。厳密に言えば、マラソンと短距離走のように、使う筋肉が全く違うというほうが適当だろう。幾ら枚数が少ないとはいえ、一つの物語であることには違いない。その中でやれる精一杯を盛り込み、あるいは削っていかねばならない。

それを47作品。しかもそれぞれの都道府県に所縁のある人物縛りで。一体、誰がやろうと言い出したのだと文句を言いたくなるが、それは私なのだからどうしようもない。

ただ全てを書き終えた今、一つ言えるのは相当な修行になったということ。これをやり終えたことで、作家として新たな力が付いたと実感している。

こうして小言を零していても、また私は誰も挑戦していない新しい小説に臨むだろう。それは読者の方に喜んで頂きたいというのが一番であるが、まだまだ作家として成長していきたいと考えているからだ。

一つ一つはすごく短い話なので、歴史小説に馴染みの無い方も読みやすくなっているとは思う。あなただけのお気に入りの物語を見つけて頂ければ、著者としてそれ以上の幸せは無い。

最新刊

「戦国武将伝 東日本編」
「戦国武将伝 西日本編」
今村翔吾著（PHP研究所）
各都道府県で一人、武将を取り上げて掌編小説に！直木賞作家・今村翔吾による"前代未聞"の挑戦作。「東日本編」では、北海道・東北・関東・中部地方の武将23人、「西日本編」では、近畿・中国・四国・九州の武将24人の、ときに笑え、ときに泣ける、心震えるエピソードを描いた傑作歴史小説集。

Back Number
これまでのエッセイはwebにて

直木賞作家、今村翔吾が事業継承した"町の書店"

阪急箕面駅から徒歩5分、活気あふれる商店街を抜けた先にある、きのしたブックセンター。作家今村翔吾が事業承継し、2021年11月にリニューアルオープンをしたことで話題になりました。地域の皆様に支えてもらいながら、"町の書店"の良さを存分に感じてもらえる、そんなお店を目指しております。是非一度足を運んでみて下さい。

きのしたブックセンター
〒562-0001 箕面市箕面6-4-28
TEL.072-722-1915
営／11時～20時（土日は18時まで）

兵庫県丹波市
丹波大納言小豆
2024 2/18まで

ぜんざいフェア

丹波大納言小豆を使った「ぜんざいフェア」が今年も開催されます。丹波市内の飲食店32店舗で提供される自慢のぜんざいをぜひお楽しみください。

詳細は ぜんざいフェア で検索

［主催］丹波大納言小豆ブランド戦略会議

5,000円分のたんば共通商品券などが当たる
スタンプラリーも開催！！

CO-OP

コープこうべだより

コープこうべキャラクター コーピー

よりよい「くらし」の実現のために、組合員や地域の人たちとのつながりを大切にするコープこうべです。
職員だからこそ知っているコープこうべの新情報や耳より情報、オススメ商品を紹介します。

コープミニルミナス箕面

箕面市如意谷4-6-19
072-724-8761
営業 / 10時～20時
店休日なし（1/1～3を除く）

（左）新納 朱美さん（グロサリー担当）
（右）榎本 真紀さん（ドライ担当）

ベビーフードのコーナーを新たに設置しました

集合住宅が建ち並ぶエリアにあり、常連の組合員さんが多い店舗です。コンパクトな売り場ながら日用品が買い揃えられるよう、組合員さんの要望を取り入れ、品揃えを調整しています。子育て世帯サポートのため、2023年の夏からベビーフードのコーナーを設置しました。離乳食や乳幼児用のお菓子、カレーなどをご用意しています。

〈 おすすめ商品① 〉
CO・OP 鹿児島県産うなぎ蒲焼（真空） 特大2L（2,786円）
ふっくらとした国産特大うなぎをご家庭で
大隅半島産のうなぎはくさみがなく、表面はカリッ、中はふっくら。温める際はオーブントースターなどでOKですが、少量のお酒を入れたフライパンで蒸し焼きにした後、皮によく焦げ目をつけるのもオススメ。真空パックで、1週間以上冷蔵保存できます。

〈 おすすめ商品② 〉
CO・OP 焼あごだし鍋つゆ ストレート
（3～4人前）（750g / 267円）
上品でうまみたっぷり 〆の雑炊は絶品
焼あご（トビウオ）、煮干し、さばなど、6種の素材を使った合わせだしに、魚醤を加えた鍋つゆ。魚介のうまみたっぷりで、職員の間で冬に大人気の商品です。鍋を楽しんだ後の〆の雑炊も絶品！鍋以外にも、お茶漬けのだしなどにも活用できます。

1月のツキ推し！ ツキ推し！
1/12（金）からスタート

イチオシのコープ商品を月替わりでオススメします！

CO・OP 関西風カレーうどんの素 1人前

ほどよい辛さで子どもから大人まで楽しめるカレー出汁
ゆでたうどんにそのままかけるだけで関西風カレーうどんのできあがり。玉ねぎ、牛肉、にんじん、油揚げ入り。カレーのスパイシーさと牛肉の旨み、かつおだしの風味がバランスよく調和しています。
※商品は変更になる可能性があります。

CULTURE

豊中市立文化芸術センターが地域創造大賞（総務大臣賞）を受賞

文化芸術を新たに創造・発信する拠点施設として豊中市が運営する文化芸術センターが令和5年度「地域創造大賞（総務大臣賞）」を受賞した。幅広いジャンルの鑑賞事業や、「とよなかARTSワゴン」、「大学連携プロジェクト」の展開などにより、文化芸術と市民をつなぐ新たなハブとして地域の魅力を発信したことが評価された。「とよなかARTSワゴン」とは地域の芸術文化活動のハブとして、2019年4月よりレジデントアーティストと市民アートコーディネーターの育成を目的とした事業。様々な研修プログラムを通して市内はもちろんの事、全国で活躍できる人材育成を目的としている。「大学連携プロ

ジェクト」では、大阪音楽大学と学生企画による有料公演事業やロビーコンサートなどで実施を続けている。

地域創造大賞の表彰基準：地方公共団体等が、文化・芸術による地域振興やふるさとづくりという地域を豊かにするための行政の目的に沿った芸術文化振興ビジョンや公立文化施設の理念、使命を持ち、それを達成するために施設運営がなされているかどうか、など。

SOCIAL

箕面市　メルカリとコラボ エコボックスで「捨てるを減らす」

※画像は株式会社メルカリのリリースより出典

箕面市はフリーマーケットアプリ大手「メルカリ」、「日本財団」とともに2023年12月から、エコボックスなどを無償配布し、「捨てるをへらす」取り組みを開始。全国の自治体で同様の取り組みが行われているが、箕面市では、メルカリとの包括連携協定に基づき、「子育て用品のリサイクル品の市内利用促進」のため、子育て用品を入れてもらう。配布は市内公共施設6カ所や市内のイベントなどで実施し、用意した500セットがなくなり次第終了する。

他の自治体で行われたエコボックスの実証実験では、配布家庭の74%が不要品を入れ、うち55%がリユースできたという。また、メルカリ総合研究所（運営:メルカリ）

の調査では、日本の家庭に眠る“かくれ資産”の総額を推計したところ、約66兆6,772億円、国民1人あたりの“かくれ資産”は約53.2万円という結果がでた。2021年版の調査と比較しても、約1.5倍に増加したという。

箕面市はこの取り組みにより、不要になった物について「捨てる」以外の選択肢を提案し、市民にサステナブルな行動の定着を目指すとしている。

SOCIAL

ヴァイキング曽根ビルが解体 跡地は中央図書館の第一優先候補地に

「ヴァイキング」（海賊）の巨大壁画で知られる曽根駅前のビルが解体されることがわかった。過去の地震で亀裂ができており、耐震性の問題から解体を決めた。ボウリング場や卓球場、スポーツジム、テニスコート、飲食店といったテナントが入居しているが、今後は契約更新しないと通知したという。1Fに店舗を構える食道園は2024年1月末での営業終了が決まっている。解体の時期や跡地利用は

未定だが、豊中市は、ヴァイキング曽根ビルやダイエー曽根店などを含む一帯の土地を、2028～29年度に建設予定の市立中央図書館の優先候補地として選定している。

SOCIAL

豊中市独自のプレミアム付デジタル商品券を発行　1月11日から申込み

豊中市は、物価高騰による家計負担の軽減を図るとともに、キャッシュレス決済と市内消費喚起を促進するため、プレミアム付デジタル商品券事業を実施する。利用期間は2月1日～4月30日までで、デジタル商品券7,000円分を5,000円で購入でき、一人につき3口の購入が可能だ。さらに、18歳以下の子どもと同一世帯の

商品券購入者に対し、子ども1人につき、マチカネポイントを3,000円分付与するとした。申し込み期間は1月11日～24日。いずれもマチカネポイントアプリをダウンロードした本市に住民登録のある人が対象。

FM COCOLO × CITYLIFE ／ 音楽のCOCOLO Vol.52

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

ロック・ヒーローの原点はやっぱり破格にカッコいい！

ALBUM

ミッシェル・ガン・エレファント『cult grass stars』（日本コロムビア）

ARTIST

ミッシェル・ガン・エレファント

ちわきまゆみです。今年もカッコいいROCK'N ROLLをお届けしていきますので、よろしくお付き合いください。私の番組にも度々登場してくれたThe Birthdayのヴォーカル、チバユウスケさんが昨年秋の終わりに旅立たれてしまいました。今回、改めてご紹介するのはチバさんのキャリアの初期に活動していたバンド、THEE MICHELLE GUN ELEPHANTのファースト・アルバム『cult grass stars』（1996年）。当時の日本ではあまり知られていなかったパブ・ロックにガレージ・ロックやパンクやブルースといったテイスト織り込んだ彼らのサウンドは唯一無二。火花を散らして弾ける爆竹のようなステージ。切れ味の鋭いライブと時には対照的なリリカルな歌詞。その後の彼らの魅力の原石が詰まった一作です。チバさんの音楽は永遠にあなたの心に残ります。

THEE MICHELLE GUN ELEPHANT: Vo. チバユウスケ、G. アベフトシ、Dr. クハラカズユキ、B. ウエノコウジの4人からなるロックバンド。1991年4月、下北沢屋根裏にて初ライヴ。1996年デビュー。2003年に解散。

SELECT DJ

ちわき まゆみ
MAYUMI CHIWAKI

大学在籍中にバンド活動を始め、テクノポップバンドのヴォーカリストを経て1985年東芝EMIよりソロデビュー。1999年には女性ロックバンド「MEAN MACHINE」（CHARA、YUKI、YUKARIE、AYUMI、CHIWAKI）を結成して話題を集めた。ミュージシャンとして活動する一方、テレビやラジオ、イベントでMCとして活躍。さまざまなアーティストやクリエイターと広く交友関係があり、ライフワーク的に自らライブイベントを企画したり、クラブDJとしての顔も持つ。現在は、FM COCOLOで大人のロックンロール・プログラム『THE MAJESTIC SATURDAY NIGHT』（毎週土曜21:00～23:00オンエア）を担当。

俳句 ／ HAIKU

【つぶやき評】

俳句になる物や人が眼の前にあらわれてきます。常に詩人の目で万物を見てください。一月一日より「ふらんす堂」のホームページの「俳句日記」で俳句を掲載します。お知らせです。

【優秀賞】

噂とか思い出だとか焚き火とか　高槻市　葉月庵　郁斗

作者にとって並列されている三つのことはすべて過去のものです。過去のものですが、みな懐かしい。噂と思い出と並んで焚火があるというのは、意外性があり、面白いです。

【入選】

薄紅葉月のかたちのクロワッサン　豊中市　麻殖生　伸子

クロワッサンは、三日月のような形をしています。発見が詩になりました。

硝子戸を一寸ばかり冬来たり　茨木市　角島　健二

冬が来ました。寒いですが気になって戸を開けた。「一寸」で伝わってきます。

銀杏黄葉外灯を得て王となり　豊中市　東村　美紀

「王となり」がすべてです。黄色い銀杏の葉は、灯りによって更に輝きます。

鰯雲来週帰るだけの文字　茨木市　藤井　晶子

これだけでよいのです。帰省する子を喜んでいる。季語が語っています。

初雪を科白のやうに眺めをり　豊中市　山上　秋葵

中七が眼目。この大胆な比喩によって、初雪が鮮やかに見えてきます。

【佳作】

秋深む谷村新司かくれんぼ　吹田市　高嶋　文範

返り花洋書に残る陽のぬくみ　大阪市　平川　直子

トーストに溶けゆくバター秋時雨　和泉市　押見げばげば

雨戸には暗さ明るさしぐれけり　高槻市　黒田　豊子

お降りや聞こえるほどに静かなり　豊中市　安藤　知明

11月25日締切りでご投句いただいた中から、山口昭男先生に入選作品を選んでいただきました。

SELECT

選者
山口 昭男
やまぐち　あきお

1955年 神戸市生まれ。1980年「青」に入会。波多野爽波に師事。2000年「ゆう」入会。田中裕明に師事。編集担当。2010年俳誌「秋草」を創刊し主宰する。毎月発行。句集に『書信』『讀本』『木簡』『礫』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　※優秀賞、入選、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。

Area News
Topics

City Life NEWS

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

シティライフNEWSで検索

MONTHLY OF TOPICS

庄内さくら学園の6年生が取り組んだ キッチンカー事業者との起業体験学習

2023年4月に開校した施設一体型義務教育学校の豊中市立庄内さくら学園。子ども達に社会参画する楽しさを知ってもらうため、初めて実践した本格的な起業体験について、豊中市教育委員会事務局の溪口さんに話を聞いた。

庄内さくら学園前のあいさつロードで販売が行われ、子ども達の元気な呼び込みに誘われてたくさんの人で賑わい、見事に完売した。

豊中市教育委員会事務局・学校教育課の溪口さん。教育現場に長くいた経験から、教育を知り尽くしている。

キッチンカー事業者の話を聞く子ども達（左）子ども達が制作したそれぞれのメニューのチラシは、ポスターサイズに拡大して展示会のように貼られていた（右）。

子ども達には早い段階から キャリア教育に触れてほしい

“地域と共にある学校”をめざしている庄内さくら学園。キャリア教育を通して、自分たちが社会に対してできることは何か、起業が単なる商売ではなく、地域の人とどのように交流することで仕事が成立するのかを子ども達に考えてもらう機会として、今回の起業体験学習が行われた。「なぜ“起業”なのかというと、今ある仕事だけでなく、仕事は新たに創っていくこともできるのだと知れば、子ども達が自分の夢を諦めず実現する可能性を広げられるからです」と溪口さん。

社会性を身につけるために いろんな大人と出会う大切さ

体験学習の第一部ではいろんな職種の起業家の話を聞き、どんな仕事があってどんな働き方をしているのか、どんな風に周りの人と繋がっているのかを学んだ。

今回の第二部はキッチンカー事業者から具体的な仕事内容を教えてもらい、自分達でメニューを考えて提案した。「材料の原価計算や人件費などの値段の仕組みを教わりながら、内容と値段を決めないといけません。事業者からのフィードバックを重ねる中で、全部のアイデアが通らず悔しがる子もいました。でも仕事とは自分がしたい事をするだけでなく、相手が求める事に応えていかねばならない事を教えてもらったんです」と溪口さん。そしてメニューが決まると、地域のデザイナーからアドバイスを受けてチラシ作りへ。チラシでの宣伝活動は、完売を目標とする子ども達のモチベーションを高めた。「子ども達は町中にチラシを配布して回ったのが一番楽しかったようです。チラシを褒めてもらったり、いつやるの?と興味を持ってもらえたり、そうやってまちの人の温かさに出会うという体験も貴重でした」と溪口さん。販売当日もそれぞれが大きい声を出して呼び込みをし、どうすれば足を止めてもらえるかアイデアを出しあって工夫していた。販売の手伝いでは購入客の表情が見えるため、手応えを実感でき、現場の空気に触れられるのは体験学習ならでは。自分達の考えた事が形になるというやり甲斐も感じていたそうだ。

起業体験を通じてわかった 自分の得意なことが未来に繋がる

座学では事業の一部を切り取ってでしか学べないが、起業体験では全体図が見える。その中で自分が社会のどこにはまっていけるか、何が得意なのかを気づいてもらえたら、と溪口さんは話す。「最初の勤め先で夢が叶わなくても諦める必要はありません。就職すれば終わりなのではなく、人との出会いを重ねながら自分のやりたい事に繋いでステップを踏んでいく。自分が何を大事にしていくかの価値観を築いていくんです。子ども達にはそういう力をつけてほしい」。起業体験第三部では、事業者が寄付をした売り上げの一部を、学校や地域にどうやって還元するかを考える。起業の先まで経験できるこれらの体験は子どもの人生を豊かにするだろう。

SOCIAL

千里丘交差点北側の道路の拡幅工事始まる 「千里丘朝日が丘線（千里丘工区）道路新設事業」

都市計画道路千里丘朝日が丘線（事業主体:吹田市）は千里丘地域と朝日が丘町地域を結ぶ全長約3.6kmの都市計画道路で、交通量が多く、混雑の激しい広域幹線道路である府道大阪高槻京都線を補完する道路として整備が進められている。

平成4年度から順次整備が進められ、これまでに朝日が丘町から山田市場までの区間約2.6kmの供用が開始されているが、同道路の未整備区間のうち、吹田市長野東から摂津市千里丘2丁目までの区間（千里丘交差点付近）の拡幅整備が先行して始まっている。

上）奥が千里丘交差点。摂津市に位置するこの場所は歩道が狭く、人や自転車と車の往来に安全面での不安がある。

【 府道大阪高槻京都線より北側を眺める 】

※イメージ図（今後、関係機関との協議により変更になる可能性あり）　出典:吹田市

この区間は近年の吹田市の千里丘地域の住宅開発に伴い人口が増加し、朝のラッシュ時にはJR千里丘駅に向かう歩行者の交通量も多い。合わせて府道大阪高槻京都線へ抜ける車両も多く、安全面や交通渋滞の問題があった。

この拡幅整備により、歩道が整備されることで歩車分離の安全な道路空間が創出されるほか、右折車線が設置されることで、円滑な車両通行の確保、交通渋滞緩和など、JR千里丘駅周辺へのアクセス利便性の向上が期待される。

SOCIAL

大阪府下で初 17社20商品によるプロジェクト 摂津市「Makuake」でオンライン催事開催

新商品や新しいサービスを掲載しているプラットフォーム「“応援購入サービス”Makuake（株式会社マクアケ＝本社　東京都渋谷区）」にて、オンライン催事（摂津市と摂津市商工会の共催事業）を開催した。大阪府下では初めての取り組みとなる。

“応援購入サービス”「Makuake」とは、クラウドファンディングの仕組みを使って、事業者がまだ売り出していない新商品や新しいサービスを一般発売前に先行して販売し、応援の気持ちを持って購入することができる。明確なリターンがあり、お得に商品を購入できる場合も多いため、クラウドファンディングの中では、サポーターを募りやすいとされている。この「Makuake」のサイト内で、「ものづくり企業の底ヂカラ!ちっちゃな摂津のでっかな野望」と題した特設ページが組まれ、摂津市の事業者17社による20商品を購入することができる。

市から商工会への委託事業として、商品開発や新事業をサポートする摂津ビジネスサポートセンターが2021年4月に開設され、山之内さんはそのセンター長を務める。山之内さんは過去、自身の事業でクラウドファンディングによって消費者との接点が生まれ、「脱下請け」に成功した実績をもつ。それらの経験をもとに、商品開発や新事業をサポートする同センターが2021年3月に開設された。「摂津市は小さなまちですが、多くのものづくり企業が集積しています。長年大手の下請けで培った高い技術力もつ企業も多く、その事業者の新しい商品を全国に発信できる機会」と、期待を寄せる。開催期間は2024年3月10日まで。

摂津ビジネスサポートセンター（センター長＝山之内敦さん、摂津市南千里丘別館3F　摂津市商工会横）は、創業支援や新商品開発、新規事業など、様々な業種にも対応するビジネス相談所。

履くだけで楽に、ほんのり暖かいという「歩靴下」　アクティプリント株式会社（大阪府摂津市鳥飼上4-11-25）の新商品。▶

◀同志社大学の学生とのコラボで生まれた「アウトドアスタンド」。有限会社ワコーメタル（摂津市鳥飼本町2-12-3）の新商品。

次号の巻頭特集は「暮らしも学びも親子で楽しむKids&Mam」です。お楽しみに

●発行部数15万部 ●本紙にはPR情報記事が含まれています。
●無料で各戸に配布しています。必要のない方は、お手数ですがご一報ください。
問/株式会社シティライフNEW TEL06-6338-0640 〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23

美容と健康は毎日の食事と正しい服薬から

薬食同源 スパイスと漢方の話

文 笹川薬局 笹川悦子

第67回

師走残り僅かの一年「ゆく年」を振り返る時です。私にとって2023年は夏の出勤路途中にある雑木林、下草の茂みの植物を確かめられたことが思い浮かびます。猛暑に負けず無事咲いていた白い鉄砲百合を見てホッとしました。

百合とオニユリ、ハカタユリ

100種類以上あると言われるユリ属は、現在では観賞用の切り花として年中見かけますが、日本各地や朝鮮半島、中国に分布する多年草で夏に開花します。その中で薬用基原植物と定義しているのは、オニユリやハカタユリ基原植物名Lilium lancifolium Thunberg、Lilium brownie F.E. Brown var. colchesteri Wilson, Lilium brownie F.E. Brown、Lilium pumilum De Candolle(Liliaceae)です。秋に鱗茎(ユリ根)を採取し鱗片葉をバラバラにし、蒸し日干したものを生薬名「百合」としています。主要な成分はステロイドサポニンや微量のアルカロイド、澱粉やグルコマンナンなどです。百合が配剤されている漢方処方としては熱病が回復した後も微熱や動悸、煩躁感、不眠、精神不安のみられるときに他の生薬知母や地黄などと組合せて百合地黄湯や百合知母湯も古典書にはありますが、日本で現在製薬メーカーがエキス化しているものは「辛夷清肺湯」一処方のみです。この処方は辛夷、百合以外に麦門冬、枇杷葉、知母などの9味の生薬で構成され、鼻づまりや慢性鼻炎などに効果があるとされています。

日々の仕事に忙しくしていた自分よりも、季節をまちがえず開花した百合の方が健気で立派に思えた年でした。さあ「くる年」新しい年はどんな草木、薬草の事、プロフィールに出会えるかな。良い年になりますように。

【ビャクゴウ Lilium lancifolium Thunberg, Lilium brownii F.E. Brown var. colchesterWilson, Lilium brownii F.E. Brown】

maffin / PIXTA(ピクスタ)

Pick up!

英語学童

実績多数、人気の英語学童が豊津にOPEN アートレッスンやプログラミング講座も

上)オールイングリッシュなので、日常的に英語に触れることができる。長期休暇中は9時開所。
左)イベントにクラフトを取り入れ、自由な発想で創作活動を。

英会話教室、プログラミング教室を運営するChangeの英語学童が11月吹田市豊津にOPEN!東大阪市で英語学童は3教室、クチコミで広がり人気を集めている。そのノウハウを元に北摂に初進出。少人数制で経験豊富な外国人講師、日本人講師が細やかなサポート。小学校卒業までに英検2級を目指すことができるカリキュラムを用意。「考える力をつける」ことを大切に、英語教室・アート教室、プログラミング教室(別途費用)なども受講可能。気になる方はまずはお問合せを!

→HPはコチラ

小学校までお迎えサービスあり(3km圏内)

■ MENU
● 入会金:33,000円
● お預かり時間14時～19時
【月額料金】週2回:19,800円、週3回:27,500円、週4回:33,000円、週5回:38,500円※別途施設運営費など必要
■ 特 典
「シティライフを見た」で
● 入会金・授業料1ヵ月半額
※定員になり次第受付終了
(要予約・1月末まで)

Change 豊津校
〈チェンジ トヨツコウ〉
吹田市泉町5丁目15番22号B1西側
開所時間:14時～19時
電話受付:13時～18時
豊津駅徒歩1分
土日祝定休
NEW OPEN
072-975-5332

重厚感を感じさせない格子スタイル、大空間をスタイリッシュに表現

三協アルミ
U.スタイルアゼスト
セレクトライン梁置きタイプ
間口5.5m×奥行5.4m×高さ2.6m
※格子の屋根は2台分になり側面は含まれません。
本体価格1,688,000円～
(税込、工事費込) 別途:諸経費

販売台数148台突破!

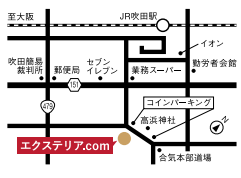
SCシリーズ販売台数236台突破!

カーポートSC木調1台用
間口2.4m×奥行5.0m×高さ2.2m 別途:基礎工事費、諸経費
本体価格450,930円～(税込、工事費込)

2024 NEW YEAR SALE MAX 70%OFF 1/6[SAT]▶1/28[SUN] 10:00~17:00 定休日:水曜日・木曜日

ご相談いただいた方に庭メシグッズが当たる!
Garden Dining 庭メシ
大抽選会
期間中毎日開催

Everyday special price
エクステリア.com
エクステリア[取付工事付]専門ショップ
produced by 株式会社東方
大阪府吹田市内本町3丁目1番1号
TEL06-6170-6255
https://exterior-mie.jp/
WEBSITE URL
【駐車場サービス】
お車の方は高浜神社駐車場をご利用ください。
精算させていただきますので、お帰りの際にチケットをお渡しください。



インスタ・Facebookで随時最新情報を発信中!

マツモト物置
NTC-157D 台数限定
10周年記念商品として
リミテットグリーンNTC-157D誕生
本体価格213,840円～(税込、施工費込)
別途:オプション工事費

外構&エクステリア
駐車場拡大、家外回りのリフォーム工事ご相談ください。

目指せ貯蓄女子!

2024年こそマネープランの見直しを!

初心者女性のためのマネーセミナー

初めての方も安心 | iDeCo/新NISAも学べる! | 参加無料 | 後日の個別相談(無料)付

北摂エリア開催

千里朝日阪急ビル
1月20日(土) 時間 14:00～16:00
2月 4日(日) 時間 14:00～16:00

貸し会議室江坂(JEC日本研修センター)
1月14日(日) 時間 13:30～15:30 N

梅田・本町開催セミナー

ハービス PLAZA 貸会議室
1月 6日(土) 時間 13:30～15:30 N

アットビジネスセンター大阪本町(大阪国際ビル)
1月8日(月・祝) 時間 13:30～15:30

大阪梅田ツインタワーズ・ノース貸会議室
1月21日(日) 時間 13:30～15:30

本町開催 少人数制セミナー in グライブ大阪オフィス
アットホームなお茶菓子付きセミナーです
グライブ大阪オフィス
1月17日(水) 時間 19:00～21:00 少

N iDeCo、NISAセミナー 少 少人数制お茶菓子付き

参加者特典
12月1月はコーヒーチケットをプレゼント!
¥500 GIFT CARD
※パーソナルトレーニングを除く

自宅で簡単!オンラインセミナーや無料のオンライン相談開催中
詳しくはホームページでご確認ください

参加者の声
講師の先生の話がとてもわかりやすくて知識も豊富!まさにプロという感じでした! 30代・会社員
身近な例を用いての説明で分かりやすく、楽しくお金のことを学べました! 40代・会社員

完全予約制 下記QRコードより申し込みを
マネーセミナーのグライブ 検索

※お預かりした個人情報はお申込みいただいたセミナー開催に付随するご案内・ご連絡のためのみ利用いたします。※各回ともに定員になり次第、申込フォームをクローズいたしますので、お早目にお申込みください。※営業目的や参加時典目的でのご参加など、その他運営が不適切だと判断した場合、参加をご遠慮いただく場合がございます。

※ご受講はおひとり様1回限り、70歳未満の社会人の方に限ります。お子様連れでのご参加はお控えください。

Glive 株式会社グライブ 0120-337-194 受付時間 10時～19時(土日OK)
大阪オフィス 大阪府大阪市北区中津1-2-20 新清風中津ビル3F-B

学研 ABCDE

無料体験学習受付中

費用 無料
対象 幼児(年少・年中・年長)、小学生、中学生
教科 [幼児・小学生] 算数・国語・英語 3教科
※教室により読解作文コース・理社コースなどもあります。
内容 学力診断テストと2回の教室学習&家庭学習
●コンピュータ学力診断(年長～小学生)と個別学習相談あり(教育情報冊子つき)
※中学生と英語については教室へお問い合わせください。

幼児ずっと入会金0円キャンペーン中!

お近くの教室はこちらから

読む力・考える力―伸びる学力
学研教室
幼児/算数・数学・国語/英語

お申し込み・お問合せは 0120-889-100(ハヤク ヒャクテン) 学研教室 検索
受付時間/月曜～金曜日 9:00～17:00(祝休日を除く)
学研教室 大阪北事務局/吹田市江坂町1-23-101大同生命江坂ビル11F
24時間のホームページよりお申込みいただけます

From CityLife

ファミリーモデル募集中

シティライフでは、グルメ・スポーツ・レジャーなど、読者モデルとして実際に体験をしていただけるファミリーを募集しています。ぜひお子さまも一緒にご応募ください。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連絡いたします。