街と暮らしのトキメキをデザインする地域情報紙

City Life 11

We are Planet Sailors. since 1986

NOVEMBER 2024
vol.491
北摂EAST
高槻・茨木
摂津
10月31日発行　無料

LOHAS Festa

秋を探しに出かけよう

新しい出会いが待っている

VINTAGE MARKET

秋美活をはじめよう

プロに頼って叶える〝褒められ美活〟

毎日のお手入れで自信が持てる肌へ

夏のダメージ残りや本格的に始まる乾燥で肌にとっては過酷な秋。今のうちに立て直しをするには何をすればいい？そんな悩みを解消すべく、秋のお手入れ方法や注意したいポイントについて、あゆ皮フ科クリニックの菊澤 亜夕子 院長に話を伺いました。

過酷な冬に備えたホームケアを

ホームケアの3つの基本は「紫外線ケア・洗顔・保湿」です。夏が終わり、冬に向けて気候が大きく変わるこの季節。紫外線の量は夏よりも低下しますが、引き続き対策が必要です。紫外線のダメージはシミ、しわ、たるみ、弾力低下などを引き起こします。曇りの日や室内にいてもガラス越しに日焼けするという事を忘れてはいけません。そして、冬に向けて始めておきたいのが、乾燥対策。皮膚科の治療でも、乾燥による炎症や皮脂の欠乏はこの時期から急増します。保湿パックのお手入れや室内では加湿器を使うのも有効です。こまめな水分補給もしっかり心掛けましょう。今のうちから皮膚のバリア機能を高めておき、外的な刺激から肌を守ることが大切です。

肌への摩擦・刺激をなるべく少なく

次にホームケアのポイントは、「肌への摩擦や刺激をなるべく和らげる」こと。厚めのメイクを落とすために強い力でゴシゴシこするのは、肌のくすみなどの原因になるので注意してください。オススメなのは、泡洗顔。肌に優しく洗顔料をなじませて汚れを落としましょう。落ちにくいアイメイクは目元クレンジングで優しくオフします。保湿に関しては、セラミドなどの保湿成分が入っている化粧品を選んでください。「芸能人が使っている」とか「人気の商品だから」という理由ではなく、自分に最も合う化粧品こそが美肌への近道です。また、フェイスマッサージを過度にやりすぎるのも要注意です。リンパを流すようなマッサージは自己流ではなく、専門店に頼ることをお勧めします。

肌をきれいにするサイクルに

肌のきれいな状態を維持できると、本来備わっている肌の機能も高まります。そうなると厚手のメイクをしなくても美しい肌となり、メイクオフの摩擦も減らせるため、どんどん肌がきれいになる好循環へと入ります。これまで間違ったケアをしていても、正しい知識を持ってこれから積み重ねていけば美しい肌が育つので大丈夫です。

肌のいい状態を保つには、美容のプロに頼ってみるのも一つの方法です。メンテナンスやリラクゼーション効果で自分へのご褒美にするなど、目的に応じて活用してください。

この方に聞きました

あゆ皮フ科クリニック
菊澤 亜夕子 院長

神戸大学附属病院や兵庫県立がんセンターなどを経て、高槻病院で皮膚科医長に。注入専門フィラークリニック難波院の院長を務めたのち、2023年10月に高槻市であゆ皮フ科クリニックを開院。

自分でできる秋美活

紫外線ケア

涼しくなって油断してしまいがちですが、紫外線対策は怠らずに。日焼け止めクリームや飲むタイプの日焼け対策もあります。

洗顔

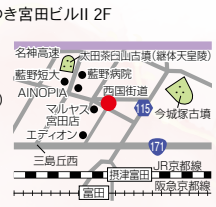
たっぷりの泡で包み、やさしく泡を馴染ませます。落ちにくいアイメイクはポイントメイク用のクレンジングで優しく落としましょう。

保湿

フェイスパックや美容液も効果的ですが、使用方法を守ってこすらないようにお手入れしましょう。

あゆ皮フ科クリニック

高槻市宮田町2-40-10 たかつき宮田ビルII 2F
診／火～土 9時半～12時、13時半～15時、15時～17時半
（土のみ 16時半）
休診日：月曜日、日曜日、祝日
Pあり
✆072-668-1415
https://ayu-clinic.com



同院の美容診療など詳しい記事はこちら ▼

年内に－10kg目指したい方
全国トップの痩身サロンで体質改善も

「痩身サロンならファニービー」と言われるだけあって、ダイエットコンテストでグランプリ5連覇!その圧巻の手技と、ラジオ波やキャビテーションなどのマシンを贅沢に組み合わせ、3ヵ月で平均10～15kgの減量を実現。代謝が落ちる40代以降の贅肉や運動では痩せにくいお腹や太もも、背中がみるみる綺麗にシェイプしていくそう。「健康的に痩せたい!」という人は、ファニービーへ。

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。

最上級のマシンを使っているので効果が出る!そしてスタッフさんの献身的なサポートもあって短期ダイエットに成功しました。（30代 Aさん）

今年も受賞!
全国ダイエットコンテストグランプリ5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2024」で5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も選ばれている。

Pick Up Menu
Body

本気で痩せたい人の高速セルライト撃退コース 90分初回 5,000円

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まで独自の手技でごっそり排出!

1 セルライト、皮下脂肪、内臓脂肪を超音波で溶かして分解。

2 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 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。

Pick Up Menu
Facial

〔40歳以上限定〕年齢衰え肌集中改善 90分 5,980円

フェイシャル部門受賞歴多数のファニービーオススメ!本気の肌改善プログラム

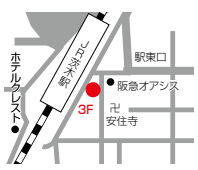
1 クレンジングと洗顔後にダイアモンドピールで古くなった角質を除去。

2 「シミが薄くなった」「コラーゲンが増えてハリ感UP」「トラブル肌改善」「トーンアップで明るい肌に」など続けるたびにキレイになる人気のフォト。

3 パックでしっかり保湿してうる艶肌の出来上がり!

医療機関提携サロン ファニービー https://www.funny-bee.jp/

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



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

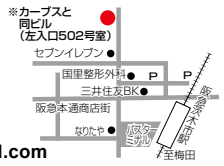
webから予約可 ▼

特典 【 秋美活応援キャンペーン 】
● 高速セルライト撃退コース（90分）
11月9日（土）までのご予約……先着5名様 3,980円
11月11日（月）以降のご予約で……5,000円
● 年齢衰え肌改善コース（90分） 5,980円
さらに11月9日（土）までのご予約で
首or手の甲のフォト施術をサービス
（11月末まで・新規の方限定）

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

Eternal Beauty
〈エターナル ビューティー〉

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



顔印象変わる圧巻のハンドテクニック
自分史上最高の肌へ、新メニューモニターも募集

「たるみ、しみ、しわ、くすみ、毛穴の開き」は、リンパの詰まりや表情筋のゆるみからだけでなく、頭皮のコリもの大きな原因のひとつだそう。同サロンのリンパケアは「ハンドテクニックが別格!」と人気を集め、遠方から通う方や10年以上通うファンもいるほど。独自のハンドテクニックで首、肩を丁寧にケア、循環機能を高めて肌質を整えていく。凝り固まった身体を流してくれるボディメニューも人気。そして新メニュー、リブセラプラズマコースのモニターをお得な価格で募集（条件あり）。自分史上最高の肌へ導く同サロンのメニューを是非一度試してみて。

特 典　「シティライフを見た」で
- オールハンドリンパケア＋角質ケアコース（約80分）……**4,000円**
- スペシャルリンパケア＋マシンスペシャルコース（約120分）……**5,500円**
- 全身リンパケア（約90分）……**5,000円**
- リブセラ（プラズマ）フェイシャル［リンパケア付］6回モニター募集 105,600円→**19,800円**
（HPなどで顔出しOK（目隠しあり）の方・先着5名限定）

（12月26日まで・新規の方・要予約）

Pick Up Menu

オールハンドリンパケア ＋ 角質ケアコース　4,000円（初回限定）
常連ゲストが絶賛する"約40分スペシャルリンパケア"に角質ケアをプラスした、「ぐぐっとフェイスラインが上がった」「肌艶が良くなった!」など、オールハンド技術の虜になるゲスト続出のコース。

頭皮のタルミは顔のタルミ 約40分リンパケア
オールハンドでデコルテ、肩、首、顔、頭、耳までしっかりとケア。老廃物の排出を促し、リンパの詰まりを流してくれる。

オールハンド ＋ マシンスペシャルコース　5,500円（初回限定）
上記のオールハンドリンパケア（角質ケアは含まず）に、マシンでの「毛穴洗浄」と「エレクトロポレーション」をプラスしたワンランク上のスペシャルケアコース。

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

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

リブセラ（プラズマ）コース モニター募集
真のエイジングケアを実現する進化型トリートメント（※年齢に応じたケア※メーカー製品比）、リブセラ（プラズマ）コースのモニター募集!HPなどでの顔出しOK（目隠しあり）の方に、リンパケア付きの6回コースを特別モニター価格（19,800円/6回）で施術を受けることができる。先着5名限定なので、気になる方はお問合せを!

岸野さんは歴32年で現役エステティシャン向けの講師も務めるほど技術と知識が豊富。ゲストの肌質に合った日頃のお手入れのコツやアドバイスも丁寧にしてくれる美容のプロ。

エステ処 麗らか
〈エステドコロ ウララカ〉

高槻市芥川町1-13-12
グリーンピア芥川2F
営／10時～LO.19時（土曜は17時）
日曜・祝日定休
1日3名限定予約制
✆072-655-3818
高槻 エステ うららか で検索

スムーズな予約はLINEで ▼

50代のエステデビューで褒められ肌に
大人女性の老化悩みに寄り添うサロン

閉経や更年期、親の介護疲れ、長い闘病生活など、大人女性に立ちはだかる壁。ふと気が付いた時に「いつの間にこんなに老けてしまったんだろう…」と気を落とす人が同店に訪れることも多いそう。そんなゲストの気持ちがわかるオーナー岸野さんが何人もの女性を綺麗にしている。すべてのメニューにおいて「肌と体の浄化と活力アップ」を目的に、オールハンドでゲストの肌質に合わせて丁寧に施術。その中でも40代50代の老化が進みやすい肌に効果抜群なのがミネラル核酸DNA顔筋トレーニング。5年前の顔より今の方が若い!と実感してもっと自信を取り戻そう。

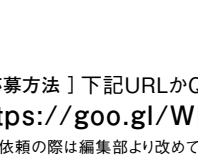
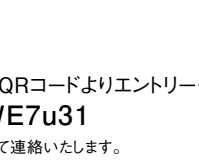
特 典
「シティライフを見た」と新規予約で
- 核酸DNA肌再生 ……16,500円→**初回14,300円**
- すっきり浄化ボディ全身 ……16,500円→**初回14,300円**
- 100%天然ハーブピーリング ……29,700円→**初回26,400円**

（12月末まで）

Pick Up Menu

ミネラル核酸DNA肌顔筋トレーニング
100分 19,800円 → **18,700円**（初回限定）

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

推薦口コミ

会社の同僚が3つしか歳が変わらないのにお肌がプルプルでとても若々しく、何かやっているのか聞いたところ、むちゃイイよ!と紹介してもらいました。先生はとても気さくで親しみやすく、悩みに合った施術を選んでくれます!月一通い初めて3年目、お肌の調子はとても良いです!休みの日は紫外線にあたりまくってますが、それでも今の状態をキープできてるのは先生のゴッドハンドのおかげです。（57歳 女性）

Pick Up Menu

美容鍼＋光フェイシャル
90分 11,000円 → 初回**8,000円**

①お顔の美容鍼
②頭皮への鍼
③フットマッサージ
④顔と首の光フェイシャル
⑤EXOSOMEパック
⑥お顔のマッサージ
⑦リンパを流す整体

鍼＋フォトのW施術で艶ハリ透明感が見違える

肌本来がもつ「自己治療力」機能を活性化させ、年齢以上に若く見えるアンチエイジング効果も期待できる鍼。肌の表面はもとより組織、細胞、毛細血管及び神経を刺激して内側に働きかけることができるそう。同店では光フォトフェイシャルを組み合わせるメニューが大人気。くすんでざらついていた肌が翌日明るくツルツルに!自然な美しさを求めるなら、ぜひ試してみて!

秋冬の不調や冷えはフルコースがお勧め。

予約はこちら▸

acuness
〈アキュネス〉
高槻市真上町1丁目1-20
シティーコーポ真上1号
営／10時～18時
不定休　店前共有Pあり
アキュネス　高槻 で検索

特 典
「シティライフを見た」と新規予約の方
- 美容鍼プラチナコース（90分）… 11,000円 → **8,000円**
- 美容鍼フルコース（初回カウンセリング＋施術120分） …… 17,000円 →**11,000円**

顔と頭、肩から腰への鍼＋光フェイシャル＋全身施術（デコルテ、顔、頭、肩、腰、フット）
※次回予約で割引特典あり　（11月末まで）

Pick Up Menu

フォトエステ＋ラジオ波
33,000円→ 初回**11,000円**

顔全体のトーンアップに加え、ニキビやシミ、唇のくすみといった悩み別に対応してくれるフォトと、目周りや口元まで引き締めてたるみを改善するラジオ波がセットになったメニューが今だけ特別価格に。

この秋綺麗になりたい人必見最強プラン登場

南茨木でキレイになれると定評がある同店。長年美容業界に精通したオーナー自ら使いたいと思うマシンを厳選!この秋は、毛穴の開きやくすみ、たるみといった夏ダメージのなごりを冬に持ち込まない特別メニューを用意。オーナー自ら実証する綺麗な肌をその目で確かめてみて。

電磁波パルスによる骨盤底筋トレーニングで体幹を鍛えながらベビーコラーゲンで艶肌になれるコースも人気。

フェイシャル＆ボディケア アトリエM's
〈アトリエ エムズ〉
茨木市沢良宜西1-1-6
タウンハイツ3-501
女性専用
完全予約制（当日OK）
営／10時～19時　不定休
✆072-600-2235

特 典
「シティライフを見た」で
- フォトエステ＋ラジオ波 …… 33,000円→**11,000円**
- フォトエステ …… 22,000円→ **8,000円**
- ラジオ波 …… 11,000円→ **5,000円**
- まつ毛パーマ …… 4,400円→**初回2,200円**
- 骨盤底筋トレーニング(30分) …… 4,400円→ **初回2,200円**
＋ベビーコラーゲン（顔）**＋500円**　（新規の方、11月末まで）

From CityLife

CityLife 読者モデル募集中

シティライフでは、グルメ・スポーツ・美容・レジャーなど、読者モデルとして実際に体験をしていただける方を募集しています。親子でのご応募も歓迎です。ご応募をお待ちしております!

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

秋美活をはじめよう

プロに頼って叶える〝褒められ美活〟

P.2の続き

Pick Up Menu

ダイエットレッスン＋整体＆パーソナルトレーニング

通常8,800円→ 初回2,200円

少人数制で行うスタジオダイエットレッスンで楽しく最短ダイエット。さらに別枠でパーソナルトレーニングも受けられる初回限定セットメニューがお得!

楽しいダイエットで理想の体型へ 短期間で結果の出る人気ジム

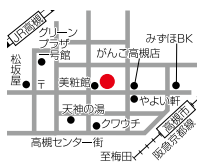
40代、50代と年々痩せにくくなる中年期でも、2ヶ月で－8kgを実現できるという実力派トレーナー在籍のスワン高槻。医療の国家資格を持つ専属トレーナーによる「パーソナルトレーニング＋整体」を組み合わせることで、しなやかで美しいボディラインを作り出してくれる。姿勢改善効果も高く、家族や友達から褒められたという声も多い。年内にダイエットを成功させたい人はGoogle口コミ4.9の高評価のパーソナルトレーニングをぜひ体験して。

整体＋パーソナルで効果UP!

【トレーニング体験談】 40代女性
数年前と比べて体重がかなり増えてしまったので、ジムへ体験に来ました。トレーニングも初めてだったので、とても不安でしたが、親切にレッスンをしていただき、最初の2ヶ月で－8kgのダイエットに成功しました。これからも理想的な体型がキープ出来るようにしたいと思います。

LINE登録でかんたん予約

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



Menu
- ダイエットコース 月2回4,328円／月5回8,228円
- パーソナルトレーニング 30分4,400円／45分6,600円

特 典 「シティライフを見た」で
- ダイエットレッスン＋45分パーソナルトレーニング …… 8,800円→**2,200円**
- 体験後当日入会で 入会金 **無料** 翌月の月会費 **半額** 体験料 **返金**

（11月末まで）

Pick Up Menu

オーナー宮本さんのカット

4,950円→3,850円

クセやうねりを抑え、乾かすだけでまとまりやすいヘアスタイルに改善。自分の髪質が好きになる様な、クセを味方にする提案をしてくれる。
（予約時にオーナー宮本さん指名）

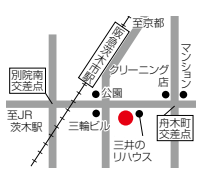
乾かすだけできまる クセ毛やうねりをカットで改善

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

特 典 「シティライフを見た」で新規予約限定
（※12月は新規予約受付不可）
- カット……4,950円→**3,850円**
- オーガニックカラー…8,250円～→**20%OFF**
- ヘナカラー ……8,250円～→**20%OFF**
- ハーブカラー ……8,250円～→**20%OFF**

（天然100％ヘナ、ハーブカラー、ダメージ無し）※ヘナカラー、ハーブカラーのみご希望の場合は別途シャンプー代1,100円が必要
Web予約不可。電話予約のみ。※お支払い現金のみ

Luxia 〈ラクシア〉
茨木市舟木町2-25
東急スポーツビル1F
※茨木市駅より南へ徒歩3分
営／9時半～17時受付終了
日曜定休
072-635-6921



Pick Up Menu

Postureコース&Moveコース

60分＋30分 4,725円(初回限定・評価付き)

身体のねじれを整えてインナーマッスルを活性化させるボディケアと、正しい身体の動かし方や支え方を学ぶトレーニング。セットでの体験で「身体が伸びた」との声が多数!一人ひとりの身体の特徴に合わせた施術を是非体験してみて!

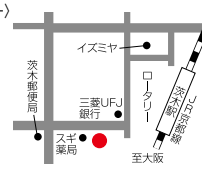
正しい身体の動かし方で、美しい姿勢へ

「自分では気付けない、身体の正しい動かし方や使い方を知れた!」と評判の同サロンでは、今ある筋肉を正しい位置で正しく使うことで、姿勢改善へと導く。身体の深部にある筋肉「インナーマッスル」の使い方を習得して、日常から身体の状態を整えることができるよう、サポートしてくれる。

身体の特徴別!
該当する方はPOSTUREへ!

□身体機能改善タイプ
骨盤や身体の歪みが気になる
□身体強化タイプ
普段身体を動かす機会が少ない
□動作改善タイプ
運動しても効果を感じにくい

POSTURE HEALTH&BEAUTY
〈ポスチュア ヘルスアンドビューティー〉
茨木市西駅前町6-23 5F
営／10時～19時(月・火・木・金)
9時～17時(土)
水・日曜・祝日定休 完全予約制
JR茨木駅西口徒歩1分
予約はLINEまたは下記のメールから
mail:contact@la-posture.jp



LINEで簡単予約▼

instagram▸

特 典
「シティライフを見た」で
- Postureコース(ボディケア＋筋リハ) 60分 4,500円→**2,250円**
- Moveコース(トレーニング) 60分 4,500円→**2,250円**

※別途、評価1,100円必要
さらに**オリジナルグッズプレゼント**
（新規予約の方限定・2024/12/21まで）

伝言板

掲載お申込みの締切 毎月10日

教えます

琴・三弦教室 菊志乃 史
090･4279･0757 茨木市春日

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

日本舞踊 坂東公志郎
古典舞踊 その他各種振付
阪急十三駅近く 090-1677-2120
kimishiro-bando@docomo.ne.jp

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

社交ダンス 元プロA級
無料体験 タマキダンスアカデミー
072･682･5202 高槻･芥川商店街

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

川上ギター教室（初心者より）
066380･8673千里丘6イズミヤすぐ

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

募 集

レンタルスタジオ利用者募集
(80㎡)072･682･5202JR高槻駅近く

売ります・買います

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

申込方法
「内容･氏名･住所･TEL･FAX」を記入の上、FAXかハガキか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

月極駐輪場 利用者募集中!

	1ヵ月	3ヵ月
利用料	3,100円	9,000円

※チャイルドシート付は+100円/月
・屋内24時間オープン
・防犯カメラ常設
・阪急高槻市駅まで5分の好立地
高槻ICHIBA 月極駐輪場
高槻市高槻町18-1 高槻市場事務所
受付：水曜以外 午前10:00～17:00
072-685-1755

Food Net Mart 毎日 フードネットマート 安い!

高槻センター街店	高槻市高槻町18－5	072-668-6000
高槻店	高槻市大蔵司3-14-4	072-698-4130
茨木店	茨木市元町8-1	072-665-4567
蛍池店	豊中市螢池中町2-4-17	06-6843-0589
石橋店	池田市豊島北2-4-6	072-761-7777
片山町サンゼリア店	吹田市片山町3-32-3	06-6380-6405

シワ・たるみ取り専門

ヒアルロン酸「ボリューマXC」 局所麻酔代込み 注射器1本(1cc)11万円
厚生労働省認可 2年後の残存率67% 局所麻酔代込み
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
下垂した皮膚を深層から引き上げるリフト効果
5年持続プラン受付中! 再注入半額!

切らないクマ取り
ヒアルロン酸注入による治療 注射器1本(1cc)11万円

切らない頬のたるみ取り(ハイフ)
ウルセラ(超音波) 3D照射 143,000円～

小顔エラ取り
ボトックス注射 両エラ 11万円

目元のたるみ取り
切らない眼瞼下垂治療 33万円
まぶたのたるみ取り 33万円～
目の下のたるみ取り 495,000円

糸リフトのたるみ取り
ハイパーリフト 1本 55,000円
（両頬左右1本ずつ2本で11万）

豊胸手術とバッグの抜去・入替
シリコンバッグ 両胸200cc33万円
※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～
ヒアルロン酸豊胸 1cc 3,300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 UMEDAⅡビル4F
高槻院 JR高槻駅 西へ100m 高槻市上田辺町1･30 大阪住宅ビル6F

ドクターに聞く

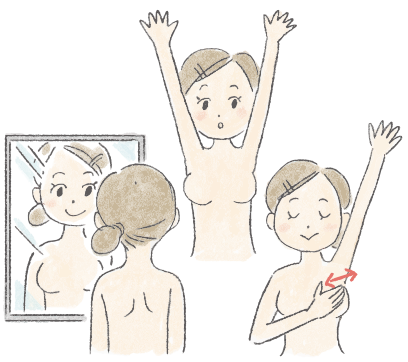
カラダと向き合う 気をつけたい病気

乳がん

伺ったのは
高槻病院 乳腺外科 三成 善光 医師

予防が難しいといわれる乳がん セルフチェックと検診を習慣に

乳腺にできる悪性の腫瘍が「乳がん」です。その罹患者数は9万人以上。女性がかかるがんで最も多く、40代後半～50代前半という比較的若い年代で罹患率が高まるのも特徴です。日頃のセルフチェックや健康診断で、早期に発見することが一番の対策になります。



セルフチェックは手を上にあげて胸を張り、乳房の表面を指でなぞるように触診する。続いてわきの下のリンパ節もシコリがないかチェックを。

詳しい記事はこちら▼

大切なのは“ブレストアウェアネス” セルフチェックと検診で乳がんの早期発見を

女性の約9人に1人がかかるといわれる乳がん。その約8割は女性ホルモンの影響によるもので、初経が早い、閉経が遅い、高齢初産、未産など長く女性ホルモンの作用を受けている人はリスクが高いといえます。

女性なら誰しもかかる可能性がある乳がんですが、早期に発見することにより治癒しやすくなります。そのためには「ブレストアウェアネス」＝自分の乳房を日頃から意識することがもっとも重要です。月に1度は鏡で自身の乳房を観察して、くぼみなど変形がないかセルフチェックを。乳房を肋骨に沿うように指でなでて、しこりがないかも確認します。生理が終わって1週間後くらいがわかりやすいですね。乳がん検診も大切です。30歳以上の女性は、2年に1度、可能であれば毎年検診を受けましょう。

当院では乳がんの検診から手術、術後の治療まで一貫して行っています。11／8（金）には、高槻阪急スクエアにて乳がん検診啓発イベントを開催。乳がん看護認定看護師がセルフチェックの方法や検診について説明します。会場は1階「たかつきけやきパーク」。予約不要なので気軽に参加してくださいね。

社会医療法人 愛仁会
高槻病院
高槻市古曽部町1-3-13
072-681-3801
HPはこちら▶

今回教わったのは…

高槻病院
乳腺外科 主任部長
三成 善光 医師

日本乳癌学会乳腺認定医・専門医・指導医。治療法の動画を自ら作成するなどわかりやすい説明が好評。患者の気持ちに寄り添い、最適な治療法を一緒に考えて選択できるようにしている。

三成先生が教える セルフチェック

乳房にしこりがある
乳房が痛い、分泌物がある
⇩
いずれの症状も良性や問題のない場合も多いです。ただ、自己診断は難しいので
早めに乳腺科、乳腺外科を受診しましょう。

読者プレゼント

CityLifeに関するアンケートにお答えいただいた方に抽選で下記の賞品が当たります。

プラレール博 in OSAKA 無料入場券 ペア4組

© TOMY 「プラレール」は株式会社タカラトミーの登録商標です。
【提供：プラレール博 in OSAKA事務局】

『科学的に正しい脳を活かす「問いのコツ」結果を出す人はどんな質問をしているのか？』 5名

著／徳吉陽河（総合法令出版）
【提供：コーチング心理学協会事務局】

万博BEAST 無料利用券 ペア5組

【提供：万博BEAST】

109シネマズ共通平日招待券（一部店舗を除く） 5名

109シネマズ大阪エキスポシティ Pick UP

正体
11月29日（金）公開
(C)2024 映画「正体」製作委員会

モアナと伝説の海2
12月6日（金）公開
(C)2024 Disney. All Rights Reserved.

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：11/19（火）まで
当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます

リフォーム vs 建替？

まだ間に合う！来年３月までのリフォームが お得

- □ 子や孫が遊びにくる家づくりの方法
- □ 知らずにやると大損するリフォームや建替とは
- □ 100年に1度の法改正とは
- □ 子や孫の資産となる家にするには
- □ 業者に騙されないための判別方法
- □ 交通事故より危ない家の事故…etc

住宅の法律が大きく変わる!

マル秘情報や知らなきゃ損する住宅の法改正のお話等をプロの講師が全部教えます

福澤 譲 氏

講師紹介
元上場住宅建築コンサルファームに10年以上在籍し、全国各地100社以上の住宅会社、工務店のコンサルティングに携わりながら、エンドユーザーの目線に立った勉強会も全国各地で開催。現在は建設業界の人材問題を解決すべく独立。コンサルタント業務はもちろん、ベトナムとネパールでCADセンターを設立し、人材紹介も手がけている。

賢い住まいの勉強会

日時 11/24［sun］ 13:30～16:00

場所 Zelkova Design（ゼルコバデザイン）
高槻市奈佐原4-10-17
［ご希望があればJR摂津富田駅・JR高槻駅からの送迎をいたします］

参加特典 ご夫婦orペアでご来場の方限定 Amazonギフト券『2000円分』進呈
※AmazonはAmazon.com,Inc.またはその関連会社の商標です

【予約・お問合せ先】 Zelkova Design
TEL.0120-919-954
〒569-1041 高槻市奈佐原四丁目10番17号
インターネット申込みはコチラ⇒

井上質店 井上さん

ワンポイントアドバイス

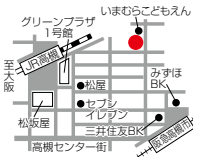
複数店舗に査定を依頼

貴金属やブランドジュエリーを売るときは、複数の店舗に査定してもらうことをお勧めします。「傷があるから減額と言われて安く売ってしまった」という話はよく聞きますが、傷があってもブランドバリューで高くなることもありますよ。

清潔感のある店内で女性も入りやすい。

井上質店 高槻店
〈いのうえしちてん〉
高槻市高槻町6-12
営／9時～19時
日・祝・第3・4土曜定休
✆072-685-7078
井上質店高槻店 で検索

LINE査定はこちら ▼



年末に向けて 断捨離を始めよう 信頼の老舗質店で無料査定

金の相場が高騰して過去最高値を更新している今、売り時や相談する店に悩む人も多いのでは。大切な指輪なのに「重さを測る際に分解された」「言われるがままに売ってしまって後悔」といった話もあるのできちんと選びたい。井上質店は創業73年の老舗だからこそ、他では出回らない情報や査定金額の相場に詳しく、親身になってアドバイスをくれる。また、手放したくないものは質預かりで一時的に資金を調達できるのも質店の特徴。高く売れる時期も相談できるので賢く手放そう。

10/21（月）現在の金相場による同店買取金額
※K24（1ｇ）13,710円、K18（1ｇ）10,380円での計算
●K24の指輪（5g）68,500円
●K18のネックレス（20g）207,600円
※付属品の欠品は減額になる場合有（いずれも時計・ブランド品買取の場合）
※初めての来店は現住所記載の身分証明証を持参

ワンポイントアドバイス

時間とともに劣化していくレンズ 買い替えのタイミングとは

一般的には3~5年に1回レンズを買い替えた方が良いといわれています。見えづらいと感じていなくても、レンズ交換で視界がすっきりします。当店ではレンズのみの交換も受け付けています。

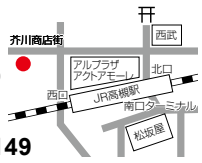
店主 大村さん

作り手によって変わる 眼鏡づくりの奥深さ

梅田の百貨店で眼鏡販売員のキャリアがスタートした店主の大村さん。その後、全国規模の眼鏡店の経営を経て、13年前から「お客さんの悩みにじっくりと寄り添える場」として芥川商店街で店を営む。眼鏡選びはマニュアルにできないことが多いので、目や眼鏡に関する悩みや使い方など、しっかりと話しを聞き、必要に応じて細かな検査も実施する。ただ単に良く見えるようにするのではなく、その人に合わせた眼鏡づくりを心掛けているという。

老舗レンズメーカーHOYA開発のレンズは、質が高くデパートなどで多く取り扱われいる。同店では、「上質なメガネ生活を届けたい」と、デパートなどよりはるかに安い価格でレンズを取り扱っている。

高槻ロイド
高槻市芥川町2-8-20
営／10時～18時
木曜定休
✆072-682-0149



Menu
●HOYA薄型非球面設計（2枚）……4,400円
●HOYA超薄型非球面設計（2枚）……6,600円
●HOYA薄型遠近両用（2枚）……9,900円
●レンズフレーム込（薄型遠近両用）……13,800円～
その他HOYAレンズ全般取り扱い

特 典 「シティライフを見た」で
フレーム＆レンズセットを購入の方1,000円OFF
（11月末まで）

EDION
ご家庭では落とせない汚れに！
累積約200万台実績 ※期間：2009年10月～2024年1月
家電のプロのエアコンクリーニング
熱交換器 フィルター
12/31㊋まで期間限定！1台につき
2,000円OFF
●お掃除機能無し1台目 13,200円（税込）▶11,200円（税込）
●お掃除機能付き1台目 19,800円（税込）▶17,800円（税込）
クリーニング前に各部動作点検も行います。その他気になる事もお気軽にご相談ください。
お問い合わせ・お申込みは右記の番号から
エディオンコールセンター 0570-041-929
［受付時間］9:00～18:00 通話料がかかります。
お申込みの際は下記のキャンペーンコードをお伝えください。 21071207
詳しくはこちら！

PROFESSIONAL TIPS

プロフェッショナルに聞く ワンポイントアドバイス

ワンポイントアドバイス

1～2ヵ月に1度の掃除でエアコンが長持ち

フィルターにホコリが溜まると空気の流れが悪くなり本体に負担がかかるので、1～2ヵ月に1度は掃除をしましょう。フィルターに限らずエアコンはすぐに汚れるので、モップや雑巾を使って本体の掃除もお忘れなく！

大阪支店スタッフ 武田さん

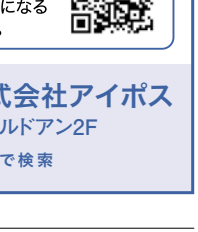
特 典 「シティライフを見た」で
●家庭用壁掛けエアコンクリーニング……通常13,200円→**9,900円**
●お掃除機能付壁掛けエアコンクリーニング……通常19,800円→**14,300円**
●これからのシーズン旬な「抗菌コート」……通常5,500円→**3,300円**
●「しあわせメッセージ」投稿後、抽選で**選べるeギフト 2,000円分をプレゼント！**
（11月末まで）

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
ホームページ ▼

冬前にエアコンを クリーニング おトクなキャンペーン実施中

「暮らしの当たり前に全力」TVCMでおなじみ!エアコン丸洗いのクリピカは全国で50万台の実績!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。冬前に早めの洗浄を!

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。



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。

自分と家族のために考える 相続カフェ
シティライフ読者限定 参加費無料（通常2,000円）
一人暮らし、認知症を心配される方へ 相続について一度ご相談ください

こんな方にオススメ
☑認知症や介護のサポートが心配だ
☑一人暮らしの将来が不安だ
☑実家の相続をどうしたら良いか分からない
☑子どもに迷惑をかけたくない

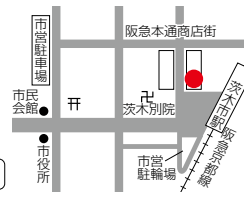
参加者の声
自分たちの考えで相続対策をしてきたが、本当にこれで良いのか不安でした。専門家がサポートしてくれたことで、家族が理解してくれて皆が安心できました。（高槻市在住 60代夫婦）

2024
第50回 11/10㊐・13㊌ ①13:00～13:55 ②14:00～14:55
第51回 12/8㊐・11㊌ ①13:00～13:55 ②14:00～14:55
※毎月、第2水曜・日曜に開催中（他の日程で開催する場合もあります）

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

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

【会場】ふくおか洋一法律事務所
茨木市永代町5 阪急駅前茨木ビル（ソシオ1）3階311
丁寧に対応したいので各回1組限定



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

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

繋ぐ相続サロン TSUNAGU SOUZOKU SALON 相続相談の専門家
【主催】繋ぐ相続サロン 株式会社アイポス
茨木市園田町6-1 フィールドアン2F
アイポス で検索

シティライフ主催

グルメ券付き

参加無料
複数受講歓迎

日々の生活が“もっと”豊かになる

プロから学ぶ「生活向上セミナー」

さまざまなジャンルで活躍するプロの方々から、技術や知識を学ぶことができるセミナーを開催します。

11/26(火) 10:00〜14:30

高槻城公園
芸術文化劇場 南館
中スタジオ
(大阪府高槻市野見町6-8)
阪急高槻市駅から徒歩約8分(650m)

事前申し込みが優先です

申し込みフォームもしくはお電話で申し込みください。セミナー開始時間から15分を過ぎての入室は、お断りさせていただくことがございます。ご了承ください。

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

申し込みはこちら▼

■お問合せ
TEL.06-6338-0640
(生活向上セミナー担当係まで)※平日10時〜17時

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グルメ券(500円分の割引券)をプレゼント。各店舗先着30名までとなります。以降はセミナー受講のみとなります。

- 利用期間はセミナー翌日の11/27(水)〜12/25(水)まで
- 希望の店舗はセミナー事前予約の際にお選びいただけます。(当日の店舗変更はできかねますのでご了承ください)。
- 複数受講された場合でもお一人様一枚限りのお渡しとなります。
- お釣りは発生しませんので予めご了承ください
- チケットは受付時にお渡しいたします
- 店舗都合により休業もしくは営業時間が変更になる場合がございます。ご了承ください。
- グルメ券のお渡しは通算5回までとさせていただきます。

あん小屋 どらサン
高槻市城北町2-13-9

10:00〜11:00

1 老後のために今からできること 相続対策・新NISAなど

株価の変動等で新NISAは大丈夫なのか…?日用品、食料品等の値上がりが続き、今後の生活が心配な貴方。最新のお金に関する情報を分かりやすくお伝えし、皆さんの不安や疑問を解決します。損をしないように、資産を蓄える為の自分に合った方法をお伝えします。

講師 ユニバーサルライフ株式会社 ファイナンシャルプランナー 菅野 啓之さん

外資系金融機関を経て、ファイナンシャルプランナーに転身。セミナー講師として関西圏を中心に活動。年間約1,000世帯以上のお客様の資産運用・家計相談・教育資金・老後資金・生命保険等のお金にまつわる相談を承る。Court of the Table会員。

11:10〜12:10

2 お金との付き合い方、賢い貯め方を学ぶセミナー

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

講師 ファイナンシャルプランナー 豊福 勝彦さん

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

12:20〜13:20

3 “ほったらかし貯金”の老後への活かし方&増やし方

今年も残り2ヶ月。ご自身の老後の対策は万全ですか?昔から銀行に置きっぱなしのお金や相続されてそのままにしてるお金。新たにNISAやiDeCoで準備しなくても、今ある貯蓄を有効活用するだけで、老後の対策ができる方法があります。年内に一歩踏み出しましょう!

講師 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 ファイナンシャルプランナー 前川 貴之さん

独立型FPのため、中立な立場で幅広い金融・保険・投資商品を紹介してくれる。子育て世代の女性に向けたマネーセミナーを定期的に開催し、受講生は1000人以上。2024年MDRT成績資格会員。「お金の小学校」専任講師。

13:30〜14:30

4 訪問診療を上手に活用して『自宅で過ごしたい』を実現

近年、高齢化の進行などで訪問診療の需要が高まっています。病院と同等の医療を自宅にいながら受けられる訪問診療ですが、「どんな人が対象になるの?」、「どのような手続きを踏めばいいの?」、「費用は?」など疑問は尽きません。本セミナーでは、訪問診療のすべてを詳しくご紹介。訪問診療を学び、活用を検討してください。

講師 むねみつホームメディカルクリニック 院長 宗光 俊博さん

平成15年大阪医科大学医学部卒業。京都大学脳神経外科に入局後、脳血管内治療専門医として小倉記念病院や滋賀県立総合病院に勤務。2020年に高槻で開業。

2024年 CityLife主催

文化大学通信

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」として北摂文化大学/堺文化大学を開講しています。政治、経済、社会など多岐にわたるテーマで各界から専門講師を招き、来年も各会場で年8回の講座を開催予定です。

お問合せ/株式会社 シティライフNEW TEL.06-6338-0640(平日10:00〜17:00)

【堺】 9/23(月振休) 田中優子氏 講演

参加者の声
「今まで知らなかった事を79歳にして初めて知り大感激でした。これからもっと知りたいので図書館通いしたいです。本当にありがとうございました。」(70代 女性)

【堺】 10/12(土) 古田貴之氏 講演

参加者の声
「大変素晴らしい講演会でした。1時間半の時間があっという間に過ぎました。古田先生のお話に引き込まれて今まであまり関心のなかったAIやロボットのことに興味が湧いてきました。」(50代 女性)

【豊中】 10/14(月祝) 千田嘉博氏 講演

参加者の声
「楽しく面白く、よく豊臣の大坂城の歴史が理解できた。種々解りやすく解説され大阪府の誇れる歴史遺産を大切にしていかなければならないと思った。千田さんの素晴らしい講義に久しぶりに酔いました。」(70代 男性)

【高槻】 10/19(土) 天野篤氏 講演

参加者の声
「大病をしたこともないし、まだまだ大丈夫だと思っていたけれど、健康長寿には心臓を守ることが大切だということで、これからのためにも生活習慣の見直しをしようと思いました。」(40代 女性)

先生を知れば塾がわかる!!

成績アップ、志望校合格のためにも塾選びは大切です。それぞれの得意分野を先生方に教えてもらいました。

個別指導
KEISHO
三藤 雅道 先生
三藤 理紗子 先生

一人ひとりに適した オリジナル学習方式 最短ルートで成績向上

一人ひとりの学力、特性や得意不得意に合わせた学習方法と指導方法で、生徒の良さを引き出すことが大切です。勉強が苦手な子どもでも学び方が分かれば学習が楽しくなり、内発的に学ぶ意欲が育つので好循環でどんどん伸びていきます。

ホームページは こちら

め塾
長島 宏明先生

意識改革から始めよう 小学校の時から 準備することが重要

テストの点数を取るだけの勉強は無意味です。地頭の良い、本当に頭の良い子を育てるには、子どもはもちろん、保護者の方も含めて勉強に対する意識の改革から始めてください。「自分で考える力」が身につけばおのずと点数はあがるもの。それをなるべく早い時期から始めることが重要です。

WEB記事は こちら

イープラス
高倉 康二 先生

英検は令和入試の 最強スキル 「2級合格10回講座」を完成

英検を3級から受験するレギュラーコース（小4～高校生）に加えて、既に準2級に合格している生徒を対象に10回の個別指導で2級に合格させる特別なカリキュラムを完成させました。特にライティングとスピーキングの指導には絶対の自信があります。

ホームページは こちら

灘式井口個別塾
平前 先生

京大出身の受験のプロが 難問を思考力を使って 解き明かす

「算数」は受験で特に点差が開きやすい科目です。難解な図形や文章題も揃っている情報を一つずつ書き下していくことが、問題を解き明かす大きなポイントとなります。下記QRコードのweb記事にて過去問を例に解説しています。

WEB記事は こちら

個別指導 高槻

最適な教材選びでオーダーメイド学習 志望校合格を最短ルートで目指す学びを

1階・2階に自習室完備。

志望校合格や将来への展望を具体的にイメージしてくれる同塾。「書く授業」×丁寧な指導に加え、AI教材を駆使して生徒に合わせた問題を学力や特性に応じて作成。選択教科の苦手克服はもちろん、他教科もきめ細かくサポートしてくれるので、成績が総合的に上がる生徒が多い。振替授業可、5教科対応、e-ラーニング教材使い放題。また保護者向けメールで問題集の配布や生徒の受講状況の確認など連携が取れるので双方でサポートしやすく、生徒が安心して学べる環境だ。

特 典 「シティライフを見た」で
中学生対象「卒業時まで授業料ずっと割引」
- 中1 2教科 25,300円→**23,000円**
- 中2 2教科 29,000円→**25,400円**
- 中3 2教科 34,800円→**29,000円**

※2教科・3教科受講が割引対象（先着５名）

＜成績UP事例＞ 中学2年 Kさん
期末テスト 数学56点→中間テスト 88点
【塾長 三藤さんの見解】
「自己学習での限界を感じていたKさんでしたが、テキスト教材だけでなく、AI教材を元にKさんに合わせた問題を作成×丁寧に指導することで成績UPに繋がりました。受講科目以外の教科も無料で問題作成・配布しており、積極的に取り組んでくれたことで受講科目以外の成績も上がっていますので、これからの結果も楽しみです。」

個別指導 慶翔志塾(KEISHO)
〈こべつしどう けいしょう〉
高槻市南平台4-3-9
JR摂津富田駅より バス8分
（バス停 南平台西口降りてすぐ）
営／平日15時～22時
✆072-692-3310
高槻 けいしょう で検索

個別＋一斉 茨木

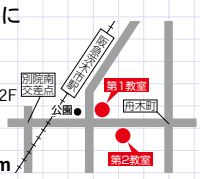
茨木高校・春日丘高校など進学校への合格者を多数輩出している専門クラスが開講

茨木高校や春日丘高校といった地元進学校の受験に特化した専門クラスの募集が始まった学習塾「め塾」。過去の受講者のうち、なんと55％以上が茨木高校、春日丘高校以上に合格したという実績十分の専門クラスで、比較的学校での勉強量に余裕がある小学校高学年のうちに、先取りの勉強をしていくというもの。「小5から勉強のやり方が身についていれば、中学生になっても高校生になっても良い成績をとる子が育っています。能力を伸ばして、勉強を通じて将来役に立つ能力を身につけてください」と話すのは塾長の長島先生。その勉強法は、中学生からでも十分に効果を発揮するというので、中間テストの結果を見て危機感を覚えている子にもおすすめ。入塾テストは一切なく、やる気さえあれば誰でもOK。定員になり次第募集終了なので、早めの問い合わせを。

- 現小5対象「茨高準備クラス」若干名募集
  月謝：18,700円
- 現小6対象「茨高専門クラス」満員御礼
- 現小6対象「中学生準備クラス」
  月謝：5,500円

クラス生の驚異的な点数アップは右記QRからHPをチェックしよう。

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



英語個別指導塾 イオンモール茨木前

90％以上の生徒が英検®「2級」に合格 中1、中2の「2級の合格者」が急増中

イープラスは英語の専門塾。3級からスタートして、ほぼ100％の生徒が準2級に合格。準2級に合格した90％以上の生徒が2級にも合格。しかも中学1、2年生の「2級合格者」が急増中。学年（小学4年～高校生）に関係なく同じカリキュラムを行うので小学生の時に指導を開始するのが絶対におすすめ。

こうすれば「英検」に合格できる！

①英検のエキスパートが本物の個別指導
（最も学習効果が高くて早く進める教材を厳選）
②英単語をスピード蓄積(単語、熟語をドンドン積み上げていける最も効率のよい「㊙暗記法」を伝授)
③合格できる英作文がスラスラ書ける、唯一無二のライティング指導(合格者の平均点はほぼ満点)
④プロの専門講師にしかできないスピーキング対策(カードを見ただけで話さなければならない要点がすぐにわかる)

高くならない授業料システム
小学生で入会したら中学生になっても高校生になっても授業料は小学生料金のまま。各級（例：2級→準1級）の間で休会することも可能。

英検で絶対に有利！大阪府の高校入試
（例1）大阪府の公立高校はC問題（北野、茨木、豊中、春日丘、千里、池田など）でも2級で80%、準1級で100%の得点が保証
（例2）関西大倉は2級で80点、準1級で100点に
（例3）追手門学院は準2級で70点、2級で85点、準1級で100点に
（例4）早稲田摂陵は3級で65点、準2級で75点、2級で85点、準1級で100点に

英語専門短期集中塾 イープラス
茨木市下穂積1-3-105
（イオン前北側信号筋向）
✆072-601-1230
イープラス英検 で検索

指導対象学年
小学4年～高校生
◀HPはこちら

完全個別指導 高槻

中学入試、高校・大学受験に対応 最強の講師陣と志望校を目指す

中学受験、大学受験に向けた保護者向け無料個別相談会も実施中

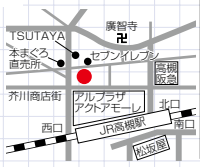
いよいよ冬期講習生の募集開始！冬期講習は「苦手科目の克服」「得意科目の強化」ができると毎年人気だ。成績の伸び悩み、受験勉強のやり方がわからないなど、不安な人も最強の講師陣が一人ひとりに合わせた最適なカリキュラムを組んでいるので焦る必要はなし。また、2月からの新年度の生徒も募集開始！全教科に対応しており、中学入試のプロ講師陣が一人ひとりに最適なカリキュラムを組んでいるため、志望校合格に向けた勉強ができる。中学入試以外にも、高校受験や大学受験にも対応。1対1の完全個別授業で苦手科目を克服し、志望校合格を目指そう。

詳しい取材記事はこちら▼

特 典
「シティライフを見た」で
- 入塾金22,000円→**半額**
（11月末まで）

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

LINE ▲



【2023年度中学・大学受験合格実績】
◎灘中学3名 ◎東大寺学園中学2名 ◎洛星中学3名
◎高槻中学1名◎京都女子中学1名 ◎同志社香理中学1名 ◎東山中学3名 ◎開明中学2名 ◎明星中学2名
◎海陽中学1名 ◎金蘭千里中学1名 ◎同志社女子中学1名 ◎関西大倉中学2名 ◎追手門学院大手前中学1名 ◎関西学院千里国際中学1名 ◎関西学院中学部1名
◎立命館中学1名◎大阪星光学院中学1名 ◎大谷中学(医進)1名 ◎大阪星光学院中学1名
◎宮崎大学医学部1名 ◎京都産業大学1名
◎大手前大学1名

七五三 フォトスタジオ

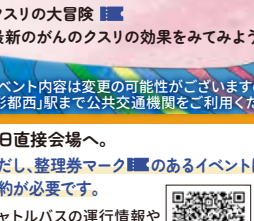
まだ間に合う七五三お出かけ 赤ちゃんお宮参りも超お得

30×30cm台紙

お宮参り、七五三写真なら、子ども達の笑顔を引き出すプロが揃うフォトスタジオバルーンがおすすめ。広々としたスタジオで様々なシチュエーションが楽しめ、小さな子どもも大爆笑!お得な価格で、内容充実の七五三撮影プランは11月の今こそ、ぜひ利用してほしい!おでかけ日当日に撮影するシンプルプランは、1ポーズ分のCD画像もついて15,180円（3歳/税込）。当日おでかけ4ポーズプランは、6ツ切2ポーズ+キャビネ2ポーズの計4ポーズ写真に4画像データがついて25,680円（3歳/税込）と、とってもお得。和装とドレス両方着ることができるので、素敵な思い出になること間違いなし。11月にお出かけして、撮影はゆったり12月にしたいという方におすすめのプランも充実!

赤ちゃんのお宮参りもただ今5大特典付き。デザインフォトやフォトカード、ポーズ分のCD画像、さらに6切り焼き増しが1枚無料でついてきて、30×30cmのレザー台紙2面(赤ちゃん+家族)14,080円。その他お得なプランはWEBをチェック!

七五三 当日おでかけシンプルプラン
衣装・着付け・写真・小物つき。6切り台紙付き1面CD画像1カット(1400×1000ピクセル)
・3歳女児……15,180円
・男児羽織袴……16,280円
・7歳女児……19,580円 ※全て税込
このプランのみ女児のヘアセットは別途2,200円
飾り物レンタルつき



七五三 当日おでかけ4ポーズプラン
土日祝でもOK!撮影とおでかけを1日で。
家族・兄弟・姉妹も撮影できる
衣装・着付け・美容・写真・小物つきフルセット
CD画像4カット(1400×2000ピクセル)
・3歳女児被布……25,680円
・男児羽織袴……25,680円
・7歳女児帯付……28,380円 ※全て税込

兄弟家族も撮れる8ポーズプランの七五三後撮り
11月神社にお出かけ、撮影は12月後撮りでお出かけ撮影すべてを含んだ特別プライス
価格はすべて込み
3歳女児……23,980円 ヘア着付け衣装付
男児羽織袴…23,980円 着付け衣装付
7歳女児……25,980円 ヘア着付け衣装付

30×30cm2面見開き

15×15cm6面折りたたみ

お宮参りお得プラン
・2ポーズ…14,080円(30×30cm2面台紙)
・3ポーズ…19,580円(30×30cm3面台紙)
・4ポーズ…25,080円(ブックタイプ4面)
秋の特別キャンペーン5大特典付き!
①デザインフォト（20×25cm）
②フォトカード（9×6cm）3枚
③ポーズ分のCD画像（2000×1400ピクセル）
④お祝い着無料貸し出し（外出OK）
⑤6つ切写真（25×20cm）焼き増しプレゼント

フォトスタジオ バルーン

高槻市千代田町5-5
営／10時～18時半
木曜定休、水曜不定休
072-668-7456
0120-753-317
フォトスタジオバルーン で検索

すべて税込み価格
各プラン表示価格のみ

▲ホームページはコチラから

▲Instagramはコチラから

特典 11月撮影で
フォトカード3枚プレゼント!
※撮影時必ず持参を。
※他サービスやクーポン併用不可

ずっと長持ち
写真をしっかりラミネート
9cm×6cmの
可愛いフォトカード

「暮らし」も「学び」も親子で楽しむ

Kids & Mam キッズ&マム

ピアノレッスン

秋こそ、音楽で"個"を育てよう カワイ音楽教室のピアノレッスン

年齢にあわせた多彩なコース 充実のピアノ個人レッスン
●「3歳ソルフェージュ」
ソルフェージュとは音楽の基礎教育
●「4歳からのピアノコース」
4歳はピアノを始めるのに最適な年齢!
●「小学生からのピアノコース」
小学生だからこそ、もっと楽しめる!

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

カワイ音楽教室の理念は音楽「を」学ぶのではなく、音楽「で」学ぶこと。単に技術を習得して「うまく」なることだけを目的とせず、表現活動を通して"個性"を育み、より豊かな人格形成を目指す。「4歳からのピアノコース」は表現力が身につくカワイのオリジナルテキストを使用した安心の個人レッスン。おためし3回レッスン「ピアノチャレンジ」は、ただいま秋のおためしプランを開催中。3歳から始めるなら、メロディやリズムに着目した「3歳ソルフェージュ」がおすすめ。聴く・歌う・リズムを鳴らす等、様々な音楽体験を通して、子どもの音楽性を育む。音楽の秋こそ、憧れのピアノを始める絶好のチャンス。指先から生まれるステキな音色で、心を豊かに彩ってみては?

秋のおためしプラン
"初心者限定"おためし3回レッスン
「ピアノチャレンジ」
●おためし3回レッスン 8,250円→半額!
●おためし期間は入会金・運営管理費・教材費 無料!!
※3回おためし終了後に正規ご入会で 入会金半額!!

カワイ音楽教室

茨木センター
茨木市双葉町8-1 奥村ビル5F
072-635-8866

高槻センター
高槻市紺屋町7-9
072-681-2731

問い合わせ時間/火～土(日・月・祝除く) 10時～17時
摂津市駅前、宮之川原、藤の里町、総持寺駅前町にも教室あり

お申込はHPから カワイ音楽教室 で検索

特典
「シティライフを見た」で
・3歳ソルフェージュ入会金半額!
・子どもピアノコース入会金半額!
(11月末まで)

令和6年度
医薬基盤・健康・栄養研究所（NIBIOHN）一般公開（彩都）

学ぼう、科学を！ 体験しよう、科学の楽しさ！

入場無料

開催日 11/23（土・祝）
10:00-16:00
（開場 9:30）
入場無料

キッチンカーやパン屋さんも来るよ!

参加型イベント
- よ～いどん！チップつめ競争
- ドライアイスゲーム
- 食品からDNAを取り出してみよう！
- 細胞探検隊：血液にはどんな細胞がいるのか見てみよう！
- クスリの大冒険
- 最新のがんのクスリの効果をみてみよう 等

サイエンス カフェ 対象：中学生以上
- 10:15～11:00（國澤 純副所長）腸内細菌を知ろう！～腸内環境の摩訶不思議。お腹の中で何がおこっている?～
- 11:15～12:00（中村 祐輔理事長）がんとゲノムを知ろう！～ゲノムにもがんにも個性がある～
- 12:30～13:15（夏目 やよい先生）AI（人工知能）を知ろう！～AIの裏側を覗いてみよう！～
- 13:30～14:15（吉松 嘉代先生）薬用植物を知ろう！～植物バイオテクノロジーを活用した生薬の生産～
- 14:30～15:15（小原 有弘先生）細胞を知ろう！ ～多種多様な研究用ツール：研究資源とは?～

※イベント内容は変更の可能性がございますのでご了承ください。※対象は小学生以上。児童は保護者同伴。サイエンスカフェは中学生以上。
※「彩都西」駅まで公共交通機関をご利用ください。「彩都西」駅からシャトルバスを運行予定です。※その他、注意事項はHPをご覧ください。

当日直接会場へ。
ただし、整理券マークのあるイベントは、予約が必要です。
シャトルバスの運行情報やイベント内容・申込み等の詳細はこちら→

場所 国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所
茨木市彩都あさぎ七丁目6番8号
（大阪モノレール「彩都西」駅から徒歩15分）

お問合せ 国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所
TEL:072-641-9832
詳しくは HP をご覧ください。
https://www.nibiohn.go.jp/ ニビオン

ブランド品・貴金属・宝石・時計の専門店

高価買取実施中!

ただいま相場高騰中

おかげさまで13周年!
買取&販売
Bossfull
ボスフル
SINCE 2011

摂津市千里丘1-12-18 ラヴィール千里丘1F
スーパーマルヤス駐車場ウラ
営／11時～18時半（日祝～17時）
休／毎週木曜日、第2・4水曜
06-6330-5011
ボスフル 検索

生後0～2歳の赤ちゃん研究員
生後3～6歳の子ども研究員
大募集

大阪大学・比較発達心理学研究室では、赤ちゃん・子どもの「こころ」を理解するために、2020年より「赤ちゃん・子ども研究員」を募集して発達調査を実施しています。

今回、調査に参加してくださる0～2歳または3～6歳のお子さまと保護者の方を募集いたします!お子さまに短い映像をご覧いただいたり、親子遊びの様子を記録したり、紙芝居を聞いてクイズに答えてもらったりする様子を調べることで、「こころ」の発達を明らかにしていきます。ご協力いただける方は、ぜひ右記サイトからお申し込みください。

※プライバシーに関わる情報は、研究室で厳重に管理しております。研究目的以外に用いたり、無断で公表されることはありません。

場所 大阪大学 吹田キャンパス
募集期間 随時
実施日時など 夕方・土日に調査枠を設ける場合もあります。詳細は調査担当者からご連絡いたします。
所要時間 説明込みで30分～1時間程度（調査内容によって変化します）
謝礼 記念写真と3,000円の謝礼（銀行振り込み）

ご応募・お問い合わせはこちらから▶
https://baby-lab.hus.osaka-u.ac.jp/baby_entry
大阪大学大学院人間科学研究科 教授 鹿子木 康弘

編集後記

本紙ニュースページで掲載のデジタルスタンプラリーですが、NFTやウォレットなど難しい単語が並びました。NFTに関しては解説を見てもよくわかりませんでした。しかし大阪・関西万博のHPにはなんの解説もなくこの単語が多く掲載されています。「もう普通に使う言葉なんだ」と焦りを覚えました。（コサオ）

秋美活特集の取材では美容のプロにキレイを保つヒントをたくさん教えてもらいました。「子育てで余裕がないから」と言い訳をしていましたが、今の習慣が数年後の自分の見た目を左右すると思うと、もう少し自分自身に手をかける時間を作らねば!と深く感じました。（でーこ）

酒造りのまちとして知られる富田界隈、城下町の面影が残る茨木市元町周辺、そして西国街道沿いには古い町並みが残っています。今回のグルメ特集はそんな古民家を利用したカフェを紹介しています。こだわりの料理やスイーツとともに雰囲気も楽しんでみては。（まっつー）

股関節痛・ひざ痛・腰痛・脊柱管狭窄症・自律神経の乱れ

辛い痛み、片頭痛、倦怠感や睡眠障害も実績あるシルクタッチ整体で根本改善へ

秋から冬に向けて、体の痛みだけでなく頭痛や睡眠障害、倦怠感、不安感を感じる人が増えているとか。これらは自律神経の乱れが原因の一つで、肩こり腰痛など体の様々な不調とつながっているそう。同院は薬やその場だけの対処法ではなく、痛みのないソフトな「シルクタッチ整体」で全身の歪みを調整することが特徴。マッサージやストレッチでは緩まない深部までアプローチする施術で骨格バランスを整える。そして痛みの出ている箇所や緊張で固くなった首や肩の筋肉に独自の筋膜リリース（EMS+吸引マシン）で筋肉の間に溜まった老廃物を流し、自分では動かすことのできないインナーマッスル（深層筋）を刺激して痛みや緊張の緩和を目指す。「私みたいに痛みをかばって歩いている人に教えてあげたい」という同院の施術を体験して。

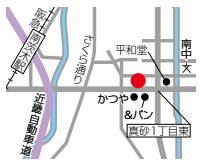
最新の筋膜リリース(筋膜はがし)機器は気持ちの良い刺激で施術後に「楽になった」との声。回数を重ねると可動域が広くなり「更に良くなった!」と実感する人が多い。

多数の悩みを改善した実績がある頼れる先生。

喜びの声　45歳位から腰痛肩こり片頭痛が酷くなり、電気、身体もみほぐし、首と腰の牽引、ウォーターベッドを試し、整体院や整骨院を巡ってその時は少し楽になるのですがすぐ戻り･･･。ちゃんと治してくれるところはないかと思っていたところCITYLIFEでアミーガ整体院を見つけました。筋膜はがしとソフトタッチでの治療でえって感じでしたが治療後は背が伸び胸が開く感じでとても気持ちが良かったです。今は1ヶ月に1回程度通っていて腰痛 肩こり 片頭痛もほぼなくなり元気に仕事が出来ています。　（その他喜びの声が多数。）

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

HPで詳しい口コミ掲載あり▼



特　典

「シティライフを見た」で
●トータル改善整体コース
（シルクタッチ整体＋筋膜リリース）
初回90分（カウンセリングと検査･施術）＋2回目施術
…… 通常2回20,000円→2回で**2,980円**
（新規予約の方、11月末まで）

肩こり・腰痛・五十肩・冷え症・むくみ など

茨木で開院17年の実績、喜びの声多数 本場の中国整体で、頑固な痛みを改善

茨木で開院してから17年を迎えた「楽楽堂」は、指や掌、肘を使った様々な手技を用いた施術を得意とする。普通の整体マッサージとは違って、全身のバランスを調整することに重きを置く本場中国仕込みの手技なので、肩･腰･関節の頑固な痛み改善はもちろん、人が持つ本来のパワーである免疫力を高めてアレルギーや感染症に強い体を養う効果もあるという。「病院に行っても治らなかったのに、ここに来て良くなった」という声も多数。保険治療対応もしているので、持病をお持ちの人や慢性的な不調を感じている人は、一度相談に訪れてみよう。

院長 李 占法（リ センホウ）

中国で何度もメディアに取り上げられたことがある李先生は、この道30年のベテラン。東洋医学の経路とツボ治療に精通し、日本で「柔道整復師」の国家資格も取得している実力派。

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

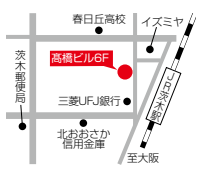
Menu

全身整体･足裏･ダイエット･吸玉･刮沙の各コース
●40分……4,600円　●70分……7,400円
●60分……6,300円　●90分……8,900円
※お得な回数券あり
「楽楽堂整骨院」にて各種保険取扱

特　典

「シティライフを見た」で
●各コース(初回のみ) ……**2,000円OFF!**（11月末まで）

中国整体 楽楽堂
茨木市西駅前町5-36 高橋ビル6F
受／9時半～20時半
無休　予約優先
☎072-623-6789
JR茨木 楽楽堂 で検索



関節痛・肩コリ・腰痛・筋力体力低下など

医療の先生が教える シニア健康運動「自立した動ける80代」を目指そう

70代、80代と年齢を重ねても元気に過ごせている人は、日常的に運動を続けていることが多い。しかし自己流の運動が不安ならスワン高槻のシニア向け健康運動コースがオススメ!週20レッスン実施しており、医療の国家資格を持つトレーナーが「楽しく年齢に負けない身体づくり」をテーマに指導してくれる。新たなプログラムが増設し、「体幹トレーニング」「肩こり腰痛改善」「お腹引き締め」など、より自分に合ったレッスンが受講できるから安心。80歳になった時に後悔しないように今から始めよう!

【シニア健康運動を受けている人の感想】

肩コリ腰痛が酷くて運動もすごく苦手だったんですが、シニア運動に来るようになってから筋肉量も増えて体が楽になりました。今では孫と楽しく遊んだり、旅行にも気軽に行けるようになって、すごく感謝しています。

Menu

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

特　典

「シティライフを見た」で
●シニア健康運動＋整体･個別レッスン　2回8,800円→**2,200円**
●体験後当日入会で、入会金 **無料**
翌月の月会費 **半額**
体験料 **返金**
（11月末まで）

LINE登録で かんたん予約

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

健康な暮らしを送ろう

カラダの調子を整える

今月号は「アレルギー体質改善」について、
漢方瑞雲 高槻薬店の藤本先生にお話を伺いました。

Q アレルギー体質を改善したいのですが、どのようにすれば良いでしょうか？

A 食生活、生活環境、ストレス、睡眠などを改善しましょう。

アレルギー体質には皮膚炎（アトピー）、喘息、花粉症などがあり、本来危険ではない異物に対して過剰に免疫反応が起こる病気です。腸内環境が悪くなると、体内（血液）に入ってはいけない異物の侵入を許し、様々な炎症を起こします。欧米では「リキー･ガット･シンドローム」（腸漏れ）と言われています。甘い物、パン、牛乳、油、冷たい物の摂り過ぎに注意しましょう。

西洋薬を内服している方も身体に優しい漢方を併用して体質改善を目指すことをおすすめしています。

漢方瑞雲 高槻薬店
藤本先生

不妊漢方アドバイザー・体調不良、免疫、自律神経 など

アトピー性皮膚炎、じんましん、酒さ皮膚炎、ニキビは漢方で体質改善

「アトピー性皮膚炎などのアレルギーに病院ではステロイド剤やヒスタミン剤、抗生物質を使用する場合が多いですが、化学薬品の長期使用は皮膚の角質化(黒ずみ)、リンパ腫、そして慢性化や免疫低下に繋がり、またリバウンドに危惧されている方も少なくありません。漢方では一時的な対処療法ではなく、人が本来持っている自然治癒力を高め、アレルギー体質を改善します。」と藤本先生。アレルギー体質の改善はもちろん子宝相談、婦人病、メンタル疾患、血圧、頭痛、身体痛、ロコモ、寝たきり予防、低体温、めまい、体調不良、免疫力アップ、健康長寿など諦めないで一度相談してみては。

高槻薬店は大阪で唯一「あなたの町の国際中医師」に掲載された藤本先生。

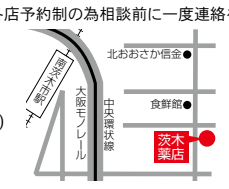
茨木薬店は女性の漢方アドバイザー戸田先生が優しく親身に相談にのってくれる。

特　典

各店「シティライフを見た」で
●カウンセリング･相談(30分) 2,000円
→**無料に!**（要予約）
●初回漢方８,000円以上購入の方に
BOXティッシュ5箱組プレゼント!（11月末まで）
※各店予約制の為相談前に一度連絡を

漢方瑞雲 高槻薬店
高槻市芥川町1-11-1
(JR高槻駅から徒歩3分)
無休　相談／10時～18時
☎072-686-0090

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



おかげさまで、北おおさか信用金庫 は、2025 年 4 月 17 日に 創業 100 周年 を迎えます。

この街の未来をひらく
北おおさか信用金庫

100th ANNIVERSARY
おかげさまで100周年

DENTAL CARE

意外と知らない歯科知識①

死にいたる病「口腔疾患」

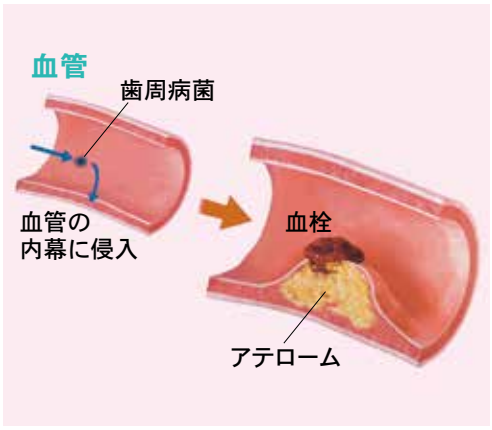
日本の歯周病患者は他の先進国と比べて、多いとされています。歯周病は多くの成人病を引き起こす引き金になるとも言われています。赤木先生に話を聞きました。

この先生に聞きました!

赤木歯科 赤木 誉院長
歯学博士。1984年赤木歯科開設。39年前からインプラント治療を行う。米インプラント学会アソシエイトフェロー、日本口腔インプラント学会認定専門医・指導医。歯科医師臨床研修指導医。再生医療認可施設。

歯周病と糖尿病 その関係性

先日、ある俳優が亡くなられた報道がありました。闘病を続けながらの芸能生活だったと報じられています。病気でなければもっと活躍されておられたはずなのに、と思うと本当に残念です。この俳優さんの死因については歯周病の影響を強く感じています。まず糖尿病です。11月14日は「世界糖尿病デー」ということもあり、糖尿病と歯周病の関係性について少しふれていきたいと思います。



歯周病菌が血管の壁に入り込むと、免疫細胞が集まってきた結果、免疫細胞の死がいなどが血管の壁の中にたまり、こぶとなり動脈硬化を引き起こします。

歯周病治療は 成人病治療の第1歩

私たち歯科医師は、患者さんの身体状況によって内科と連携し、患者さんの血液検査の結果や全身状態を教えていただくことがあります。内科医の適切な指示で、歯周病やインプラント治療に安心して望むことができます。特に「糖尿病」の治療には連携が欠かせません。健康な人に比べて、糖尿病になると唾液の分泌量が低下します。さらに、唾液中の糖分濃度が上昇し、こうした条件が重なることで「プラーク（歯垢）の付着」・「細菌の増殖」が加速し、歯周病が進行すると考えられています。歯周病の治療は糖尿病治療のみならず、多くの成人病治療の第一歩となります。歯周病菌が動脈硬化や血栓の原因となることは、今や周知の事実です。虚血性心疾患の原因にもなり得ます。

健康長寿と 歯の大切さ

残念ながら歯周病に対する予防意識が未だ日本においては低く、先進国の中でも歯周病患者は多いとされています。もし、「歯」が大切という意識が定着すれば虫歯だけでなく歯周病もほとんど無くなると思われます。その結果、多くの成人病の減少が見込めます。肉食が主の人種と菜食、穀物が主食の人種では噛み合わせが違います。肉食では、引きちぎることが出来なくなれば食事がままなりません。しかし、穀物主体の食事で、かみ砕きやすりつぶすことが主体だった人種とは違って、歯を失うことへの危機感が潜在的に違うのかも知れません。しかし、人生を長寿で健康に過ごすために、口腔の機能維持がキーポイントになります。まずそのことを意識改革してください。

医療法人 貴志会
赤木歯科
再生医療認可施設
高槻市高槻町7-5
※2022年12/1から2年間、仮診療所で診療しています。
仮診療所:高槻市高槻町2-11-3F
✆072-682-0190
https://www.akagi-implant.com/

DENTAL CARE

意外と知らない歯科知識②

「国民皆歯科健診」が重視されているのはなぜ？ 80／20運動の達成者は健康で長生きだからです

毎年11月8日は11（いい）8（歯）の語呂を合わせ、1993年に日本歯科医師会によって「いい歯の日」として「8020運動」の環として制定されました。普段定期的に受ける機会が少ない歯科検診を、幅広い年代に歯の大切さを知ってもらおうという主旨のもとに誕生しました。国民皆歯科健診制度が政府の骨太の方針に盛り込まれ、口腔の健康が特に重視されています。なぜそのような流れになっているのかについて、お話を聞きました。

政府の骨太の方針

80歳で20本の歯を残そうという80／20運動達成者は50％を超え、その結果、健康寿命の延伸に繋がり医療費の削減に役立っています。国の予算の重点方針を定める「経済財政運営と改革の基本方針2024（いわゆる骨太の方針）」は、国民皆歯科検診に関する記載が昨年より一層重視した内容となりました。これからの日本の課題は人口減少の中でどう経済を維持成長させていくかです。仕事の省力化と、ITやAIの活用を広げ、女性や高齢者の働きやすい職場を作っていく必要があります。その為、何歳になっても元気にいられることが重要で、口腔の健康を守り生活習慣病を予防していくことが、国の政策で重視されているのです。

国民皆保険制度の 問題点とは

人口減少、高齢化問題、社会保険料の改正が行われ、現役世代の負担増から出産や子育て、教育、科学技術、新規創業に投資へとシフトしてきており、介護、医療への予算は減る傾向にあります。地域の人口減少は待ったなしの状況で、医療を満足にうけられない地域もこれから増えてくると予想され、国民皆保険制度の改革が課題となっています。歯科検診で全身の健康を守るには、歯周病と咬み合わせの検査が必要です。2025年から「国民皆歯科検診」は老若男女年代に関係なく定期的な歯科検診を義務付けるものであり、長期的にお口の健康を守ることを目的としています。

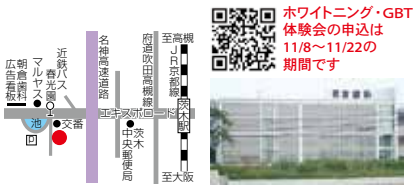
歯周病、咬み合わせの 不調和が病気の根源

「病はお口の不調から始まる」といっても過言ではないほど咬み合わせ不良と歯周病は全身の健康に影響しています。咬み合わせ不良や歯周病が、心血管疾患や糖尿病、肺疾患、認知症、誤嚥性肺炎など全身疾患のリスクを高めることが明らかになっています。当院では歯周病の検査の他に口腔内細菌検査、唾液検査、RNA検査、バナペリオなどの歯周病に関する検査、咬合圧検査、咀嚼機能など咬み合わせ、口腔機能低下症に関する検査をして適切な治療を行っています。

ホワイトニング GBT体験会開催

若さの秘訣は白い歯といわれるように、健康的な口元の美しさは笑顔に自信も生まれます。近年は口元の意識向上により①ホワイトニング②GBTによるクリーニング希望が増えています。当院では女性歯科医によるカウンセリングを行っています。申込みの方はキャンペーン価格で施術致します。

朝倉歯科医院 ／小児歯科Happy club ／ホワイトニングサロンBLANCA
インプラント審美補綴研究所
大阪大学歯学部臨床研修施設
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
JR茨木駅より近鉄バス阪大病院行き5分
「春光園（朝倉歯科医院前）」下車
✆072-625-2001（代表）



ホワイトニング・GBT体験会の申込は11/8～11/22の期間です

歯科セカンドオピニオン外来

SAS・口内炎・インプラント、金属アレルギー・入れ歯・咬み合わせ・歯周病・矯正・審美補綴・障害者診療・訪問診療などはお気軽にご相談ください。相談は朝倉院長がお聞きします。

✆0120-468-321
com21adc@gold.ocn.ne.jp

この先生に聞きました！

朝倉歯科医院 歯科医師 食育アドバイザー 出口 裕子

朝倉歯科医院 副院長 歯科医師 ホワイトニングコーディネーター 佐藤 典子

朝倉歯科医院 院長 歯学博士 朝倉 勉

こどもも鉄道の魅力がここに集結!!
Bampaku Railroad Fes.
万博鉄道まつり 2024 Vol.9
with 観光EXPO
日本最大級の屋外鉄道イベント
2024年11月30日(土)・12月1日(日)

大阪モノレール

万博鉄道まつり2024 with 観光EXPO

日本各地の鉄道会社や自治体などが万博記念公園に集結し、子どもから大人まで楽しめる、鉄道にまつわる様々な催しが盛りだくさんです。ぜひお越しください！

【日程】11/30(土)・12/1(日)
【時間】9:30～16:00
【場所】万博記念公園　東の広場ほか
【入場料】無料（別途、万博記念公園入園料 大人260円、小中学生80円が必要）
【出展者】鉄道会社等91社・団体、自治体等28団体ほか
【内容】2025年大阪・関西万博PRゾーン、鉄道ゾーン、観光ゾーン
ステージゾーン、グルメゾーン、ゆるキャラ撮影会、
鉄道むすめ等パネル展、ミニトレイン・ふわふわなどの遊具

イメージ（昨年開催の様子）

次なる茨木へ。
SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
茨木市は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

はじめよう「デコ活」
今日、明日、未来のために

いばらき 環境フェア 2024

IBARAKI KANKYO FAIR

11.23[土・祝]・24[日]
10:00 ー16:00
茨木市文化・子育て複合施設 おにクル

入場無料

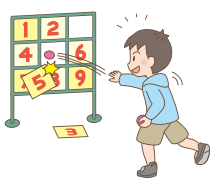
中央公園グラウンドでは農業祭も同日開催 他にもさまざまなイベントや展示が盛りだくさん!!

足こぎ発電機で シャボン玉をとばそう!
無料

芝生広場

足こぎ発電機をこぎ、発生させた電力でシャボン玉装置を動かそう！発電機をこげばこぐほど、たくさんシャボン玉が発生している様子が楽しめます。

楽しくごみを分別！ デコ活・ストラックアウト
無料



芝生広場

「缶」や「生ごみ」などのごみの名前が書かれたボールを投げ、的に当てるゲームです。的にはごみの種類が書かれており、楽しみながら分別が学べます。

松ぼっくりを使った クリスマスツリー
無料

3F リハーサル室

クリスマスに向けて、松ぼっくりを使った小さなクリスマスツリーを作りましょう。ペットボトルのフタや端切れ布などを使って飾り付けます。

コルク栓を使った ミニプランター
無料

3F リハーサル室

自宅やレストランなどで消費されたワインのコルク栓に穴を開け、多肉植物などを植えるかわいい鉢植えにリサイクルします。

絵を描いて オリジナルエコバッグを作ろう
無料

3F リハーサル室

トートバッグにクレヨンで絵を描き、オリジナルエコバッグを作ります。エコバッグの活用は、プラスチックごみやCO_2の削減に繋がります。

飛ばして当てよう！ ペットボトルキャップシューター
無料

3F リハーサル室

トイレットペーパーの芯と洗濯ばさみで、ペットボトルキャップを勢いよく飛ばすシューターを作ります。「デコ活」をテーマにした的当てゲームも楽しめます。

茨木市 IBARAKI CITY

主催:茨木市　後援:環境省近畿地方環境事務所・大阪府・茨木商工会議所・茨木市教育委員会

リサイクル適性Ⓐ この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

デコ活 くらしの中のエコろがけ
「デコ活」は、暮らしを豊かにし、CO_2を減らす(De-CO_2)環境にやさしい(Eco)アクションです。

問合先
環境政策課 Tel. 072-620-1644
資源循環課 Tel. 072-620-1814
環境事業課 Tel. 072-634-0351

さらに詳しい情報をWEBサイトでチェック！
いばらき環境フェア2024

エコイベントにご協力ください! 市では環境に配慮したイベントの実施を推進しています。ご来場は、徒歩・自転車等をご利用ください。マイバッグをご持参ください。

おにクル

次なる茨木へ。

第37期 竜王戦 第4局 茨木対局

茨木勝負めし

「茨木勝負めしメニューブック」が完成！

将棋界最高位のタイトル戦である第37期「竜王戦」七番勝負の第4局が、令和6年11月15日（金）・16日（土）の2日間にかけて、茨木市文化・子育て複合施設「おにクル」（茨木市駅前三丁目9番45号）で行われます。対局の合間に棋士に提供する食事として、茨木市内の飲食店のメニューから勝負めし・スイーツ・ドリンク34品が公募で選ばれました。この34品を掲載したメニューブックは棋士に渡されるとともに、茨木市内の公共施設や掲載店舗にも配布します。令和7年1月31日（金）まで各店舗で提供されますので、ぜひ、皆さまもメニューブックを手に取り、茨木らしさの詰まった魅力的な「茨木勝負めし」を楽しんでください。

掲載メニューの詳細や
各店舗の場所は
こちらのホームページから

勝負めし FOOD

1. 茨木 おにカレーセット（ネパール食堂バルビバル） 2. 薔薇すし（福すし・森） 3. 茨木の鬼も微笑む海老天巻き弁当 茶わん蒸し付き（季ごころ 廣） 4. 厚揚げと湯葉が入った伏見屋巻きと惣菜3種盛（伏見屋 本店） 5. いばラッキー丼☆牛すじころころコロッケ添え（割烹片桐） 6. ゴマとナッツが香る龍王みそを使ったみそカツ丼しじみのおみそ汁付き（とんかつ 上香） 7. 安威川ダム 牛ステーキカレー（和牛カレー大将） 8. 茨木の野菜たっぷり「竜王山タコライス」（菜SALON CAFE SEI） 9. 彩り豊かな茨木の勝負飯 勝利の一手（PAPA COOK） 10. 次なる超オムライス「角」煮入り（ライオンバー） 11. 緑家の牛タンと龍王味噌おに定食（炭火焼き牛タン 緑家） 12. 茨木産のお米使用のチラシ寿司（魚庵すし若）

スイーツ SWEETS

1. おにクル ティラプリ（プリン専門店うっふぷりん茨木本店） 2. 蜜ぽてと（氷とお芋の専門店らんらん） 3. iBASQUEの茨木バスクチーズケーキ（iBASQUE） 4. おにクリ モンブランどら焼き（創作和菓子SENSE） 5. 茨木産みかんと旬の茨木プレート（菓子LABO SAKURAI） 6. 茨木の焼き芋屋のスイートポテト（ごっつぉさん） 7. 安威川ダムパンケーキ（Pancakes and Deli Delissimo） 8. ロゼ・オ・ポム（パティスリーショコラトリーアルカ） 9. 茨木・ときんミルフィーユ（パティスリージャマン） 10. 素材にこだわる茨木・ドーナツ（もっちゃんどーなつ） 11. 茨木お茶会ユニコーンクレープ（クレープ&ガレットFluffy） 12. 茨木市の花 バラの上生菓子（菓匠 石州）

ドリンク DRINK

1. 茨木竜王ブレンド おろち（たたらば珈琲） 2. 一郷から季節の彩りー 赤紫蘇サイダー（見山の郷交流施設組合） 3. アボカドコーヒー・竜王山Ver.（カフェレカ） 4. ホッと一息！自家製ホットジンジャー&チャイ（AIRSTREAM KITCHEN BAMBI） 5. いちごミルク（milk stand cafe elle） 6. 赤しそとバラのソルベドリンク（パティスリーショコラトリーアルカ） 7. バラ薫るレモンエイド（Cozy Cafe & Bar beyond） 8. 茨木の鬼も喜ぶ梅ジュース（季ごころ 廣） 9. 自家養蜂はちみつのレモネード（FARMER'S KITCHEN） 10. 竜王山の勝ちハーブ茶（キッチン花子）

第37期竜王戦第4局 茨木対局 勝負めし・スイーツ・ドリンク提供スケジュール （対局会場：茨木市文化・子育て複合施設おにクル）

2024年	9:00	10:00	12:30	13:30	15:00	
11月15日（金）対局1日目	対局開始（初手）	スイーツ・ドリンク	勝負めし・ドリンク	対局再開	スイーツ・ドリンク	18:00 対局中断（封じ手）
11月16日（土）対局2日目	対局再開（封じ手開封）					終局

Vol.94
エキスポシティプレス

EXPOCITY press

11
2024 November

EXPOCITY
OUTER COLLECTION 2024

詳しくは
こちらを
チェック!

2024年秋冬トレンドアイテム・カラー

BEAMS BOY コート
（27,280円）

Ray BEAMS ブルゾン
（18,700円）

BEAMS
ららぽーとEXPOCITY 2F

自分へのご褒美 2024アウター特集

[Barbour]
別注BEDALE OS SLEEVE
（55,000円）

[TATRAS]
BARBRA（63,800円）

FREAK'S STORE
ららぽーとEXPOCITY 1F

アウター何買うか迷ったらこれ！

[西川ダウン®]
スポーティーフードダウン
（49,500円）

オテルパラス×アンブロ
スリーレイヤー撥水ドルマン
オフィサーテックコート（44,000円）

ナノ・ユニバース
ららぽーとEXPOCITY 1F

防寒最強アウター特集

Mountain
Light Jacket
（44,000円）

Meadow warm shirt（26,400円）

THE NORTH FACE
ららぽーとEXPOCITY 2F

アウターテイストチェンジ

WASHABLE/Nylon
タッサー MA-1
（13,750円）

WASHABLE/Nylon
タッサー MA-1
（13,750円）

JOURNAL STANDARD relume
ららぽーとEXPOCITY 1F

SHOKU-AKI
食秋
旬を味わおう

その他の紹介は
こちらをチェック!

イチジクの キャラメリゼと マロンのパンケーキ

1,780円
販売期間 ～11月末予定
※入荷状況により早期終了の可能性あり

「TABLES KITCHEN」
ららぽーとEXPOCITY 2F

ほうじ茶香る まるごとイチジクの モンブラン

1,680円
販売期間 ～11月末予定
※入荷状況により早期終了の可能性あり

「TABLES KITCHEN」
ららぽーとEXPOCITY 2F

豚肉と4種きのこの あんかけうどん

並690円 大790円
販売期間 9/13（金）～11/30（土）

讃岐うどん　まごころ
ららぽーとEXPOCITY 3F フードコート

牛たん2種盛り丼

1,430円
販売期間
10/1（火）～11月末予定

仙臺たんや 利久
ららぽーとEXPOCITY 3F フードコート

モンブランワッフル

650円
販売期間
10月初旬～11/14（木）予定

Béchamel Café
ららぽーとEXPOCITY 1F

※価格はすべて税込価格です。※写真はイメージです。※掲載内容は予告なく変更となる場合がございます。※商品は数に限りがございます。売り切れの際はご容赦ください。

エキスポ文化祭 2024 in ららぽーとEXPOCITY

地域のみんなと共創するSDGsな文化祭!共によりよい未来に向けて一歩を踏み出すヒントやキッカケに出逢えるかも!?『遊ぶ、学ぶ、見つける』楽しさをひとつに、ワクワクドキドキを膨らませよう!

日時　11/16（土）10:00～17:30
場所　ららぽーとEXPOCITY 1F 光の広場

同時開催　みんなでランウェイ キッズファッションショー
日時　11/16（土）17:00～17:30頃　※時間は変更になる場合がございます。

詳しくは
こちらを
チェック

アーバンリサーチグループ　スペシャルフェア

アーバンリサーチグループのスペシャルフェアを開催いたします。アーバンリサーチ、ドアーズ、ロッソ、ＫＢＦ，センス　オブ　プレイス等、アーバンリサーチグループのブランドを一同に集めたスペシャルフェア!期間限定で毎回大人気のサンプル品、Ｂ品も随時入荷予定。さらに会場限定のスペシャル価格商品も大量にご用意いたします。お得なこの機会にぜひ、ご来場くださいませ。

URBAN RESEARCH

期間　11/22（金）～12/2（月）　場所　ららぽーとEXPOCITY 1F 光の広場

EXPOCITY

吹田市千里万博公園2-1

営業時間　ららぽーとEXPOCITY 10:00～20:00
（EXPO KITCHENは11:00～21:00、
Egg s 'n Things、マクドナルドは10:00～）
※土日祝・特定日は営業時間が異なります。
※一部営業時間が異なる店舗がございます。
※エンターテインメント施設については各施設ホームページをご確認ください。

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

▲
ご来館前に最新情報をご確認のうえ、ご来館いただくようお願いいたします。

エキスポシティの
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/

ピクニックカフェ EAT EAT EATの人気の秋メニュー

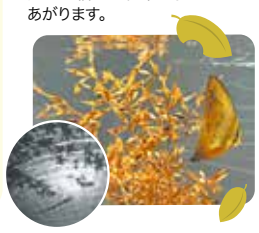
愉快なトラ焼き
（単品 580円・ドリンクセット 880円）

「あなたも愉快な生きものだ！展」オリジナルフィルムに入ったトラヤキ。秋らしいモンブラン風のお味です。
（マロンホイップ&マロングラッセ&メープルシロップ）

ニフレルで「秋」を感じてみよう！

まるで落ち葉 ナンヨウツバメウオ

2Fの「かくれるにふれる」では、落ち葉そっくりに擬態しているナンヨウツバメウオが泳ぐ姿が見られます。1Fの「およぎにふれる」の中央の水槽には紅葉の影が浮かびあがります。



パルマワラビー × どんぐり

キュレーターの手のひらに乗せたどんぐりに近寄ってきますが、初めて見ることもあり、食べたり食べなかったり様子を見ています。

アメリカビーバー × 紅葉

紅葉の枝の茶色い樹皮部分が好きで、枝をくるくる回して器用に食べています。4頭が1日に食べる紅葉は2kg！枝をくわえて泳ぐ姿もよく見られ、陸場まで運んで巣の材料にもしています。

ワオキツネザル × どんぐり

枝についたどんぐりを取って、噛んで皮をむいて、中身だけを上手に食べる姿がとっても愛らしいです！紅葉も大好きで、10頭が取り合いをして食べるほどお気に入りです。

NIFREL にふれる

Vol.99

ニフレルでは「食欲の秋」ということで「うごきにふれる」の生きものに秋の味覚をお届け！ 皆さんもニフレルの中にある秋を感じてみてください。

吹田市千里万博公園2-1 EXPOCITY内
営業時間／平日：10時～18時、土日祝：9時半～19時
入館料／大人（高校生／16歳以上）2,200円
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円/30分）
平日は終日無料（繁忙期は除く）
ニフレル入館で120分無料
※事前にホームページをご確認ください

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ゆったり過ごすイベントなど、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

知りたい 聞きたい 話したい
保護者のみの参加も歓迎

不登校からの第一歩
通信制高校 サポート校 進路相談会

入場無料　要予約　入退場自由

会場内3校以上のブース相談で Cafeギフトカード プレゼント!! 500円分 先着30名様

通信制高校へ行こう

2024.11.10日
13:00 ▶ 16:00
千里会場
千里ライフサイエンスセンター6階
●北大阪急行「千里中央」駅下車（北出口すぐ）

ご予約・最新の情報はこちら▼

学校別相談コーナー
各校の先生に個別に相談できるので、お困りの事、学費や卒業後の進路など、1人1人にあった個別のご質問ができます。
※パンフレットコーナー併設

起立性調節障害相談コーナー
起立性調節障害のお子様をもつ保護者が運営しているNPO起立性調節障害ピアネットAlice様のご協力により起立性調節障害への理解や対応についての相談コーナーを設けています。

ご来場の方 先着50名様にプレゼント！
リビングセレクション2025 -不登校・中退生の進路-
保護者のための学校選び
A4判64P

参加校
〈通信制高校〉N高等学校・S高等学校・R高等学校（2025年4月開校準備中）／大阪つくば開成高等学校／神村学園高等部 大阪梅田学習センター／滋慶学園高等学校／長尾谷高等学校／瑞穂MSC高等学校／屋久島おおぞら高等学校 〈全日制高校〉つげの高等学校〈サポート校〉おおぞら高等学院／トライ式高等学院／バンタン高等部／Be高等学院〈広域通信制協力校〉星翔学院 〈その他〉起立性調節障害相談コーナー

●主催／通信制高校・サポート校相談会事務局　●お問い合わせ／大阪朝日広告社　TEL.06-6867-9407（10時～17時／土・日・祝除く）

摂津市商工会

秋フェスin明和池公園

・健康測定会（血管年齢測定）ブース、バレルサウナ体験など
・キッチンカー等による、ピザやハンバーガーなどのフード、たい焼きやクレープなどのスイーツの販売
・ワークショップ、手作り品、摂津産のお米や野菜などの販売
・ダンスショー、キッズダンス体験会（※共に時間未定）
・セッピィとの写真撮影会（11:00～11:30）など、盛りだくさん!お子さまも、大人も、ふるってご来場ください。

【日時】11月17日（日）10:00～16:00
※小雨決行・荒天中止
【場所】明和池公園（摂津市千里丘新町2）
【入場】無料
【共催】摂津市・摂津市商工会
【問合せ】摂津市商工会 TEL06-6383-2800

茨木商工会議所

1on1 いばらき異業種交流会 参加者募集

異業種交流会としては珍しいスタイルである、1対1トークを実施する異業種交流会です。
一方通行の売込みからは、ビジネスも人間関係も発展はありません。お互いを知り、人と人としてきちんと向き合うことから、きちんとした繋がりを構築していく。そんな交流会です！

【日時】11月29日（金）14:30～17:15
【場所】茨木商工会議所　会議室
【対象】経営者、事業主、創業者、創業希望者・社員＆従業員
【参加費】無料
【申込み】 右のQRコードまたは茨木商工会議所ホームページからエントリー
【主催】茨木商工会議所
茨木市岩倉町2-150　立命館いばらきフューチャープラザ
TEL 072-622-6631

高槻商工会議所

合同企業面接会inたかつき ～参加無料・当日参加OK!～

【企業面接会】11月26日（火）13:30～16:00
（受付開始12:30　受付終了15:30）
【会場】高槻市立生涯学習センター１階、３階
【対象者】一般求職者、新規学卒者
【参加企業】18社（予定）
【同時開催】・オープニングセミナー ・就職お役立ちセミナー ・各種相談ブース　など
【主催】高槻市、高槻商工会議所、ハローワーク茨木
※予約も可、11月5日（火）～25日（月）に高槻市産業振興課へ電話予約
※参加企業は10月末頃に主催団体のHPで公開
【問合せ先】（予約・その他全般に関すること）
高槻市 街にぎわい部 産業振興課
TEL072-674-7411
（求人内容に関すること）ハローワーク茨木
TEL 072-623-2551（部門ｺｰﾄﾞ32＃）

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！

ティラノサウルスレース in チーズEXPO 出場者募集中

2024 11/17日 開催

第6回チーズEXPOの会場でティラノサウルスレースを行います！
老若男女問わず、参加可能です。

［開催場所］万博記念公園 東の広場　参加費：2,000円
［日時］11月17日（日）9:30（受付）10:00（開始）
［内容］ティラノサウルスレース他、楽しいゲーム・アトラクションを予定しています。

詳細・申込みはこちらから

ABC HOUSING
WELL BE みのお

ウェルビーみのおでは、
新感覚のスポーツやブドウ狩りなどの
体験イベントのほか、抽選会なども開催！
親子みんなでご参加ください！

イベント開催/11:00〜17:00

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

はって、かさねて、とびだす！ マジカルピクチャーDIY

11/2(土) 160組様

どうぶつのパーツを順番に重ねて
貼っていくと、立体的な絵が完成!!
付属のフレームに入れてお家に飾ろう。

新感覚スポーツ“ビリッカー”体験

11/3(日・祝)

フランス生まれのNewスポーツ“ビリッカー”。
ボールを蹴って大きなビリヤード台の
ポケットに入れられるかチャレンジしよう。

秋のブドウ狩り体験

作物を収穫する喜びを
体験できる人気の
出張農園。秋のフルーツ
「ブドウ狩り」を
お楽しみください。

11/4(月・休)
小学生以下限定
150組様

※1組様1房限り　※写真はイメージです
※その場では食べられません

デザインネックレスワークショップ

発色の良い透明度の高い
ガラスを使ったオリジナルの
ネックレスをつくって、ワンランク
上のオシャレを楽しもう♪

11/9(土) 200組様

シルバニアファミリー わくわくミニステージ

11/10(日) 参加無料

- さつえいスタンド
- シルバニアファミリーの歴史パネル
- ミニジオラマ展示
- プレイコーナー
- シルバニアファミリー くじ（200組様）

ショコラウサギの女の子 フレア撮影会
いっしょにお写真を撮ろう♪
①11:00〜
②13:00〜
③15:00〜
※カメラはご持参ください ©EPOCH

秋の外遊びに！ キッズスポーツトイ抽選

スポーツの秋！
外で遊べる
スポーツトイを抽選で
プレゼントします。

11/17(日)
250組様

A賞：2組様
●ラングス・キッズスクーター

B賞：3組様
●リップスティック ジェッツ

参加賞：245組様　●ミニスポーツトイ

※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コードをご提示ください。※雨天の場合などは内容が変更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、または会場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。

ABC HOUSING
WELL BE みのお

BOOK GARDEN FES

IN ABC HOUSING
ウェルビー みのお

11/16(土)

10:00〜17:00

ABCハウジング ウェルビーみのお
箕面市今宮1-1-1
会場までのアクセスはページ下をご覧ください

ABCハウジングのアカウント登録で
BOOK GARDEN FESで使える『金券500円分』をプレゼント！
※先着200組様

今回で3回目の開催となるBOOK GARDEN FES。
「読書」「学び」「子育て」をテーマに、絵本作家と一緒に絵本の世界を体感する催しや、雑貨・ワークショップ、キッチンカーが登場！
その他にも、本の交換会など本とともに楽しめるブースがたくさん。
ゆったりとした時間をお過ごしください。

絵本作家ワークショップ
絵本の中のこびとになって、白黒の世界に色をつけよう

絵本「しろおうさまとくろおうさま」の
読み聞かせ会の後、大きな紙に
描かれた白黒の絵本の世界に
色とりどりの三角帽子をかぶった
子どもたちが「なないろのこびと」に
なり、絵の具で色をつけ、
カラフルな世界を皆で作りあげる、
劇のようなワークショップです。

［絵本作家］ たちもと みちこさん
［対　　象］ 未就学児〜小学生
［第 1 部］ 10:30〜12:00
［第 2 部］ 13:30〜15:00※定員各50名様
［場　　所］ ウェルビーみのお内 ウェルビーベース

事前予約制
詳細・予約はコチラ
参加無料
https://bookgardenfes.com

本の交換会

不要になった本と会場に設置している本を
無料で交換できます！
絵本や小説、子育て本など、ジャンルは色々。
ハンモックや椅子でゆったり試し読みしながら選べます。

雑貨・ワークショップ・キッチンカーが登場

プチプチスマンス
絵本バックなど布小物販売

着まぐれmarun
モルドールワークショップ

合同会社factruth lab
メッシュバックなどの販売

ものづくり屋 夢鉄道
アート&アクセサリー販売

キッチンきゃんtoここ
ホットドックの販売

いろいと
リボンの販売

アトリエ à la maison
ワイヤークラフトの販売

EMPINGAO
ホットサンドの販売

CHOCON WORKS
しおりのワークショップ

8710.LOVE
バナナジュースの販売

hello again Uenimu
キャンディバッグのワークショップなど

blossomilly
布小物のワークショップなど

56kitchen
クレープの販売

Favorite
ベビー雑貨・子供服の販売

高槻バーガー富田FC
ハンバーガーの販売

〒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】
詳細はこちら！
○ 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

電車・路線バスでのアクセス
- 北大阪急行「箕面萱野」駅から徒歩8分
- 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。

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！

ご来場プレゼント 11/1(金)▸30(土) ※水曜日を除く

マイページの二次元コードをご提示後、
モデルホームご見学でご覧の賞品を
プレゼントします。

足ポケット付き大判ブランケット

足先まであたたかい！足ポケット付きの
ラージサイズブランケットをプレゼント！
※賞品は予告なく変更される場合があります
※他の広告の賞品と重複して受け取ることはできません（一部除く）

※いずれかひとつ、色は選べません

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。

City Life × ハンケイ500m

北摂の多様なおもしろい人

多様な人にフィーチャーする京都のフリーマガジン『ハンケイ500m』と北摂を元気にするタウン紙『City Life』とのコラボレーション

新商品で大阪欄間（おおさからんま）の魅力を発信。「不器用だからこそ、できるようになる過程が面白くて続けられた。」

vol.6 | 欄間（らんま）職人　木下 朋美 さん

かつて日本では多くの家屋に見受けられた欄間。和室の天井と鴨居の間に、採光や換気などを目的に取り付けられる欄間は、装飾品としてだけでなく機能面でも欠かせなかった。時代の流れに伴い和室が減った今も、材木の街・摂津には「大阪欄間」を作る店がある。70代でも新人と言われる伝統工芸の世界。若き木下朋美さんは女性ならではのアイデアで、欄間の魅力を発信する。

1）父・文男さん（写真左）が手がけた欄間。大阪府内に残る欄間専門店はわずか5軒ほど。現在は古民家の再生など、こだわりのある施主からの注文が増えている。技術を生かし、ときには寺社の修復を手掛けることも。2）欄間づくりに使う専門的な道具の数々。300種類以上あるそうだ。3）「木下らんま店」で販売している小皿。「mocca杢花／らんま職人の花小皿セット」BARA、RAN各13,000円、UME 15,000円（すべて税別）。

「大阪欄間」は400年の歴史をもち、彫刻欄間や透かし彫りなど、7種類の技法がある。摂津市の銘木団地近くに残る欄間店はわずか2軒。その一軒が「木下らんま店」だ。木下文男さんが昭和44年に開業し、現在は長女の木下朋美さんが最若手の職人として手伝う。

文男さんは16歳から大阪の欄間店で腕を磨き、27歳で独立。大阪市南区長堀にあった銘木団地が摂津に移ったのを機に、現在の場所に店を構えた。淀川の堤防には、馬や牛が放牧されていたという長閑（のどか）な摂津。そこで生まれた朋美さんは、田んぼの畔（あぜ）を通学路に小学校へ通い、欄間を作る父の背中を見ながら育った。摂津市内の短大を卒業後、一般企業に就職するが体を壊し退職。当時は忙しかった欄間店の配達や荷造りなどを手伝ううち、自然と製造にも携わるようになった。

同じ木目はふたつとないから面白い

最盛期の昭和60年頃には全国から多数の注文があった欄間だが、住宅様式の変化や廉価な中国製の普及により国産の需要は減少。そんな厳しい状況でも、朋美さんは平成6年、23歳で欄間職人の道を選んだ。

価格を抑えるため「節（ふし）」の多い木材で作る「大阪欄間」は、庶民の生活を彩ってきた。節があることが分からないよう、松や鶴などの図案を描く。文男さんは「欄間づくりは絵が基本。絵に始まり、絵に終わる」と言う。朋美さんも「同じ木目はふたつとないから、同じように彫っても同じ仕上がりにはならない。そこが面白い」と教えてくれた。

朋美さんは、文男さんに欄間づくりを手取り足取り教えてもらったことはない。文男さんの時代から、伝統工芸の世界では「見て覚える」のが基本。「盗むように見て覚え、工夫を重ねることで技術が身に付いた」と文男さんは話す。実は手先が不器用だという朋美さんは、「器用だったら、すぐできるようになり続かなかった。不器用だからこそ、父の仕事を見て学びながら、自分なりに工夫した。できるようになる過程が面白くて続けられた」という。

あるイベントの際、10年前に文男さんが彫った木製の銘々皿を買った男性が、自作の箱に入れて見せにきてくれた。それを目にし、「伝統工芸をこんなに大切にしてくれる人がいる」と、朋美さんは胸が熱くなった。そんな思いを原動力に、彼女は「大阪欄間」の伝統を絶やすまいと独自の試みを始めた。

手頃な小物をきっかけに「大阪欄間」を知ってほしい

朋美さんは今、欄間の技法を使った新しい商品づくりに力を注ぐ。それは、需要の低迷に苦しむ業界に、新風を吹き込んでいる。最初に手掛けたのは小さなまな板。木下らんま店の扱う上質な木材は、使い込むほどに色が変化し「味」となる。そんな商品を少しずつ増やし、今では花をかたどった小皿や彫刻を施した水屋（食器棚）など、現代の暮らしにフィットする木製のアイテムを展開。「カジュアルな商品をきっかけに、大阪欄間や欄間職人のことを知ってもらえたら」と欄間の魅力を発信し続けている。

PROFILE 木下朋美（きのした・ともみ）／摂津市在住。昭和45年生まれ。高校では水泳に打ち込み、地元の短大で家政学を専攻。一般企業で事務職を経験したのち、「木下らんま店」の職人に。2015年 大阪府伝統工芸士に認定。催事やイベントに参加し、「大阪欄間」の魅力を発信。手掛けた花小皿「mocca（杢花）」は大阪製ブランドに認定されている。

ハンケイ500mとは

京都市営地下鉄全駅をはじめ、商業施設、カフェ・飲食店など各所で配布している、人気フリーマガジン（奇数月10日頃発行）。毎号特集ページでは、1つのバス停を拠点に半径500mを歩いてまわり、編集部が見つけた多様な価値観の人たちを紹介しています。京都のユニークな情報やカルチャーコラムなど、内容充実。KBSラジオ「サウンド版ハンケイ500m」も好評放送中！
https://hankei500.com

ホリデーコスメフェスタ
ta 2024

クリスマスに向けて自分磨きをしたい！仕事や育児、プライベートに奮闘した自分へのご褒美を！
そんな女性にぴったりの注目コフレや今しか買えない限定品が勢ぞろい。
高槻阪急スクエアで美容アイテムをゲットして自分磨きを楽しんでみてはいかがでしょうか。

発売中

パウダーパレット
カバーマーク グレイスフルリッチ コレクション
18,480円／カバーマーク
数量限定発売（なくなり次第終了）

Present プレゼント ※なくなり次第終了

11/1（金）～フルーツギャザリングで税込13,200円以上お買い上げのお客様先着30名様に
オリジナルハンドミラーをプレゼント

高槻阪急beauty Instagram フォロワー限定

11/1（金）～2階化粧品売場で、1レシート税込5,500円以上お買い上げのうえ、フォロー画面をご呈示いただいた先着300名様に阪急百貨店とUHA味覚糖がコラボした新感覚グミ専門店「cororo」の**季節限定フレーバーをプレゼント**

Holiday Cosme Festa × 飲食店コラボ企画

11/13（水）→26（火）会期中、Sポイントカードをお持ちで、各階レストランまたはカフェ（※スターバックスを除く）をご利用いただいた方に先着で化粧品サンプルをプレゼント。※無くなり次第終了いたします。（お1人様1ブランド1個限り）

高槻阪急スクエア

高槻市白梅町4-1
営業時間／午前10時～午後8時
ナビダイヤル／0570-081-381

高槻阪急スクエアのHPはこちらから

11/1（金）発売

ランコム
ジェニフィック キット
17,820円／ランコム
数量限定発売（なくなり次第終了）

新・ジェニフィック アルティメから、ホリデー限定キットが登場！年齢に応じたエイジングケアができますよ！

ランコム Fuka

11/1（金）発売

ランコム
アプソリュ エッセンス イン ローション
19,250円／ランコム

11/1（金）発売

コスメデコルテ
リポソーム アドバンスト リペアセラム パープルリボンセット 2024
16,500円／フルーツギャザリング
数量限定発売（なくなり次第終了）

11/7（木）発売

ジョンマスターオーガニック
best seller hair care mini
4,620円／フルーツギャザリング
数量限定発売（なくなり次第終了）

11/18（月）発売

ファンケル
プレミアムビューティセレクション 2024
6,400円／ファンケル
数量限定発売（なくなり次第終了）

11/21（木）発売

クレ・ド・ポー ボーテ
クレ・ド・ポー ボーテ ル・レオスールデクラ 107
9,350円／資生堂
数量限定発売（なくなり次第終了）

限定色が可愛すぎる！クリスマスに向けて練習しておこう♪

資生堂
パーソナルカラー診断＆メイクアドバイス会

11/8（金）10時からWEB予約スタート

SHISEIDO トップメイクアップクリエーター杉浦彩夏さんによるお客さまに合ったカラーを選び、お客さまの美しさを引き出すメイクアドバイスをご体感できます。

■11/22（金）
■時間：①午前11時～②正午～③午後2時～④午後3時～⑤午後5時～
■所要時間：各回約30分
■場所：2階 資生堂
■参加費：無料
■定員：各回1名様

ご予約は▶こちら

KOBAKO
セルフネイルケア体験レッスン

11/15（金）10時からWEB予約スタート

KOBAKO専属スタッフがご自宅で出来るセルフケアのコツをレクチャーいたします。（指1本のみご体験）※事前予約制となります。※当日はジェルネイルなどしていない素爪の状態でご参加ください。

■11/22（金）～24（日）
■時間：①午前10時15分～②午前11時15分～③午後1時30分～④午後2時30分～⑤午後3時30分～⑥午後5時～⑦午後6時～
■所要時間：各回約30分
■場所：2階 阪急フルーツギャザリング
■参加費：無料
■参加人数：各日各回1名様

ご予約は▶こちら

POP UP SHOPが登場！ 2階JR口付近「特設コーナー」

ボタニカル ガーデン アオイ キョウト
botanical garden 碧 kyoto 期間限定ポップアップ

11/9（土）・10（日）・16（土）・17（日）・23（土）・24（日）
※日曜日は午後6時にて終了

薬膳茶や薬膳チャイ・薬膳菓子など、心も身体も健康に、そして美しく過ごせるよう忙しい日常にも取り入れやすい自分磨きをご紹介します。

ボタニカルガーデン 碧 キョウトの想い

「こころも身体も健康でいて欲しい
こころも身体もアタマもresetして
明日から元気な一歩を踏み出してもらえるような
そんなお手伝いが出来れば…と思っております」

光による老化や酸化を防ぎ、気持ちを穏やかにしてくれる作用が期待出来る薬膳チャイや、かすみ目・目の充血を改善するとされている生薬を配合した薬膳茶 matsuba（まつば）など人気商品が店頭に並びます。

クリスマスに向けて自分磨きを楽しもう

Holiday Cosme Fes

11/1[金]→11/26[火] 高槻阪急スクエア 2階化粧品売場

発売中

エスティ ローダー
メークアップ コレクション 2024
18,700円／エスティ ローダー
数量限定発売(なくなり次第終了)

リボンバッグの中は
豪華ラインナップ！
人気のスキンケアや
限定色のシャドー、グロスが
セットになっています。

エスティ ローダー
Akane

発売中

エスティ ローダー
ホリデー アドバンス ナイト リペア セット
17,050円／エスティ ローダー
数量限定発売(なくなり次第終了)

発売中

ハーバー
ウインターストーリーコレクション
7,480円／ハーバー
数量限定発売(なくなり次第終了)

発売中

メルヴィータ
ロルベジタル エクスフォリエイティング ソープ(右)
3,080円[125g]
ハイドレーティング ボディセラム(中)
6,600円[100ml]
ハイドレーティング ボディクリーム(左)
5,500円[200ml]
フルーツギャザリング

11/1(金)発売

クリニーク
ブラックハニー&パンジーセット 25
6,600円／クリニーク
数量限定発売(なくなり次第終了)

11/1(金)発売

シュウウエムラ
パール レベル クラッチ アイシャドー パレット
11,000円／フルーツギャザリング
数量限定発売(なくなり次第終了)

11/1(金)発売

サボン
アドベントカレンダー2024
22,000円／フルーツギャザリング
数量限定発売(なくなり次第終了)

気分が上がって
毎日のお手入れが
楽しくなっちゃう！

11/1(金)発売

資生堂
SHISEIDO ファースト エクスペリエンス キット
5,500円／資生堂
数量限定発売(なくなり次第終了)

11/6(水)発売

ロクシタン
カムクアット スノーシア コンプリート
14,410円／ロクシタン
数量限定発売(なくなり次第終了)

楽しいイベントが盛りだくさん！

高槻阪急beauty LINE公式アカウント限定イベント

大切なお知らせ **予約サイトがリニューアルしました！**

お申込みには「H2O ID」の会員登録が必要です。
各イベントのご予約受付前にご登録をお済ませください。
※まちうまアプリをご利用の方は、すでに「H2O ID」をお持ちです

「H2O ID」の会員登録はこちら

※ご予約の受付は【先着順】とさせていただきます。
定員になり次第終了となります。
お申込みが完了した時点でご予約済となります。

高槻阪急Beauty LINE公式アカウントに登録していない方はこちら

高槻阪急beauty LINE友だち限定
阪急フルーツギャザリングにて
お買い上げで
ショップカードスタンプ2個プレゼント！
[会期] 11/13(水)～11/26(火)

ちふれ
美肌測定器による お肌測定会

当日随時ご参加ください

ハンディタイプの測定器でお肌状態を測定いたします。肌の水分量・皮脂・弾力を測定でき、ご自身の肌状態を知ることができます。

■11/1(金)～26(火)
■時間：午前10時30分～午後6時
■所要時間：約20分
■場所：2階 ちふれ
■参加費：無料
※売場の状況により、お待たせする場合がございます。

ラ・カスタ
頭皮スコープ カウンセリング

11/1(金) 10時から WEB予約スタート

ラ・カスタ専属ヘアケアアドバイザーによる頭皮スコープを使ったヘアケアカウンセリング。

■11/8(金)・9(土)
■時間：①正午～②午後1時～③午後2時～
④午後4時～⑤午後5時～⑥午後6時～
■所要時間：各回約40分
■場所：2階 阪急フルーツギャザリング
■参加費：無料
■定員：各日各回1名様

ご予約は▶こちら

フルーツギャザリング
柳原まきえ先生による パーソナルカラー診断

11/1(金) 10時から WEB予約スタート

メイク迷子さんに朗報！カラーアナリスト、コスメコンシェルジュの柳原まきえさんがカラー診断(4色)と顔分析4タイプからあなたに似合うメイクをご提案。(似合う色の傾向＋顔分析診断)

■11/9(土)・10(日)
■時間：①午前10時30分～②午前11時45分～
③午後1時～④午後3時15分～
⑤午後4時30分～
■所要時間：各回約60分
■場所：2階 阪急フルーツギャザリング
■参加費：税込 3,300円
■定員：各日各回1名様

ご予約は▶こちら

City Life

みんなの
小さなエコを
大きなコエに

LOHAS Festa

ロハスフェスタ® 万博 2024 秋

全7日間

総出展者数
約850店舗

1st 10.25fri.・26sat.・27sun.　2nd 11.1fri.・2sat.・3sun.・4mon.

万博記念公園 東の広場　9:30〜16:30

［ 雨天決行 ※荒天中止 ］　※入場券販売は16:00まで

入場料：500円［小学生以下無料］
※障がい者手帳をお持ちの方ご本人と介助者1名様は半額

「オシャレにかわいくエコを実践しよう」と始まったロハスフェスタ。
初開催から19年目を迎え、マイ食器やマイバッグも持参する
「エコを楽しむイベント」としてすっかり根づいてきました。
今回も一点モノの手作り雑貨やアンティーク作品、
こだわり食材のフードなど、約850店舗が大集合します。
子どもたちがSDGsを体験できる企画や
楽しく学べるワークショップも盛りだくさん。
ウェルビーイングなライフスタイルを
一緒に楽しみましょう！

LINEスタンプ
販売開始
しました

\ LOHAS STAGE /

協力：ネッツトヨタニューリー北大阪

1st

10.25fri.

11:30 nikko
12:30 竹ちなみ
13:30 亀田ゆか
14:30 雨蘭

10.26sat.

10:45 かしもとゆか
11:30 齋明寺麻里愛
13:30 FM大阪 hug+music LOHAS LIVE 公開収録
DJ：大塚由美
14:30 MIHO-みんなでヨガ
15:15 小野亜里沙

10.27sun.

11:00 ミャクミャクステージ
11:30 学生SDGs Blue Earth Project
11:45 フラサークルmaluhia
12:15 土肥ポン太
12:45 優花
13:30 優利香
14:15 関西学生フラサークル連盟
15:45 Kuapapa Hula Studio
Pililani Hula Studio

2nd

11.1fri.

11:00 前田琴音
12:00 平野里沙
13:00 梶有紀子
14:00 Charmant coco
15:00 佐合井マリ子

11.2sat.

11:00 H2Oサンタ
14:00 FM COCOLO SATURDAY MAGNIFICENT CAMP 公開生放送
DJ：加美幸伸

11.3sun.

11:00 H2Oサンタ
11:30 PARCO
12:00 Au ori tahiti
12:30 土肥ポン太
13:00 Nachika
14:00 さちかぜあきの
15:00 u-full

11.4mon.

10:00 aya心愛
11:00 山合圭吾
12:00 Ribet towns
13:00 晴景しの
13:45 ナ-ワヒネ・ケアラマイレ
14:15 Makana A Ke Aloha
14:45 テオラハニタヒチ
15:30 堀 望美

八尾トーヨー住器そぷら presents 1st. 10/26（土）
FM大阪 hug+music LOHAS LIVE

『FM大阪　hug+』の公開録音を八尾トーヨー住器そぷらサポートのもと開催！　Little Black Dressによるアコースティックライブをたっぷりお届けします。また八尾トーヨー住器の金子社長を交えたロハスなトーク&クイズも！学べるトークと心地いい音楽で、素敵な秋のひとときを一緒に過ごしましょう。

DJ：大塚由美
ライブゲスト：Little Black Dress

Little Black Dress

DJ：大塚由美

八尾トーヨー住器
株式会社
代表取締役社長
金子真也

FM COCOLO 2nd. 11/2（土）
SATURDAY MAGNIFICENT CAMP 公開生放送

会場内ロハスステージから
FM　COCOLOのレギュラープログラム「SATURDAY MAGNIFICENT　CAMP」を公開生放送！

ライブゲスト：Kitri
トークゲスト：サラヤ 廣岡竜也／大阪観光局 松井健一

DJ：加美幸伸

Kitri

FM COCOLO
オフィシャルサイト

ロハスフェスタは「ソトコト・ウェルビーイングアワード2023」「2023年度グッドデザイン賞」
「環境省 第11回 グッドライフアワード・実行委員会特別賞 EXPO2025いのち動的平衡賞」を受賞いたしました。

親子の思い出づくりにぴったり

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

自由にあそぶ!笑顔あふれる!絵の具であそぼう!inロハスフェスタ

開催日▶2nd:11/3(日)　11:00〜、14:00〜
参加費▶おひとり2,500円
※保護者も含め、参加人数分が必要となります。
※お申込み時の事前決済(クレジットカード)となります。
定員▶各回100名
参加方法▶公式WEB(右記QR)より事前予約受付中
※参加人数に達し次第、締め切らせていただきます。空きがあれば、当日受付も行います。(各回30分前から。)

形にとらわれず、水遊びや泥遊びと同じように、手足や全身を使い、絵の具の感触を楽しみながら自由に絵を描いて遊ぶ「絵の具であそぼう!」が今回もロハスフェスタ万博に登場!普段は「汚しちゃダメ!」と言われている子どもたちに、床に敷いた紙の上でダイナミックに絵を描き、みんなで絵の中、虹の中を泳いでいるような笑顔あふれる素敵なひとときを。最後にエコバッグのお土産作りと集合写真の撮影もあります。

◎協力:ターナー色彩株式会社

SHIMA-Omoi

開催日▶11/1(金)〜11/4(月・振休)
離れていてもできる支援のカタチをコンセプトに、日本にある約400の有人離島を紹介。離島産の商品を展示し、QRコードから購入可能です。また、フードロス対策等で生まれた島アロマの中から好みを選んでブレンドする「オリジナルルームスプレーづくり体験(参加費:有料)」を開催。離島で栽培された生豆を使った「離島コーヒー焙煎体験(参加費:有料)」では、自分で焙煎した豆をお持ち帰りいただけます。

ロハスフェスタ キッズエコツアー

開催日▶11/4(月・振休)　11:30〜
定員▶8名［予約優先］　参加費▶無料
ロハスフェスタの会場をまわって、SDGsやエコについて学びましょう!参加者にはプレゼントもあります。修了時にはロハスエコキッズ認定証を差し上げます。
※ロハスフェスタ公式Webにて予約受付中です。

▲応募フォーム

子ども食堂×BohNo Vol.7

開催日▶11/3(日)　11:30〜
参加費▶無料　対象▶小学生
人数▶先着12名【WEBより事前予約制】
野菜や果物ってどこまで食べれるの?実は栄養のあるところを捨ててしまっている??今回は身の回りの食を通して、食品ロスの削減について一緒に学んでいきます!最後には無料でお料理の提供も行います!是非一緒に青空の下で楽しく学びましょう。BohNo一同お待ちしております!

※事前予約は上記QRより

◎運営:学生団体BohNo

小枝でつくろう! スプーン＆フォーク

開催日▶10/26(土)・27日(日)
参加費▶400円／本
間伐材を利用したスプーン＆フォークを作りましょう。大人はもちろん、子どもでも簡単に作れます。自分だけのオリジナルスプーン＆フォークで美味しいごはんを食べましょう!

ロハスフェスタSDGs見学ツアー

開催日▶10/27(日)・11/3(日)　各日13:30〜
参加費▶無料　参加方法▶右記、応募フォームより受付中
2006年から始まったロハスフェスタにはSDGsに関する様々な取り組みがあります。その輪をもっと広げるため、取組みの運営ノウハウをご見学いただく企画です。昨年、東京会場と万博会場で実施し、自治体、企業、大学からご参加いただきました。その他、商店街、自治会、NPOなどの皆さまも対象としております。「誰一人取り残さない社会」に向けてSDGsの取り組みを始めるきっかけになればと思います。参加は無料です。右記のフォームから必要事項をご記入の上、お申し込みください。

応募フォーム▼

NHKテレビ講師はたさんの生き物観察会

開催日▶11/2(土)、11/4(月・振休)
各日13:30〜、15:00〜(各回40分程度)
参加費▶無料　定員▶各10名［予約優先］
はたさんと一緒に自然の中の「命」をみつける冒険にでかけませんか?植物から昆虫や野鳥まで、万博公園が生き物観察会のワンダーランドになります!公式WEBから予約受付中。

応募フォーム▼

テント布でつくろう!マイバッグ

開催日▶11/2(土)・11/3(日)
定員▶各日限定30組
参加費▶1,000円〜※サイズによって異なります。
ロハスフェスタなどのイベントで使用した看板用テント布でマイバックをつくります。柄は切り取る部分でさまざま。環境にやさしいリユース素材で、世界にひとつだけのマイバックをつくりましょう!

WEBアンケートにご協力ください!

ロハスフェスタをより良いイベントにする為、皆さまの率直なお声をお聞かせください。
実施日▶全日　参加費▶無料
参加方法▶イベント当日会場看板・プログラムに掲載のQRを読み込んでアンケートに回答ください。自動返信メールを総合案内本部アンケート受付にてお見せいただきましたら、景品をお渡しいたします。毎日先着100名に、ヤシノミ史上最高の洗浄力を持ちながらも手肌へのやさしさを両立した食器用洗剤「ヤシノミ洗剤プレミアムパワー」をプレゼント。

(200ml)

◎協力:サラヤ株式会社

SDGsが達成された社会を目指すためにロハスフェスタでは様々な取り組みを行っています SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

リサイクル資源をお持ちください

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

ロハスフェスタでは右記資源を回収しています。使用済み天ぷら油は、バイオディーゼル燃料に精製し、ロハス・フェスタ会場で使用する発電機の燃料に。牛乳パックはトイレットペーパーに再生され、会場内のトイレで使用しています。また紙袋はエコバッグをお忘れの方へ活用いただき、レジ袋削減に役立てています。Tシャツ(新品)は、オリジナルデザインのリユースTシャツとして、今後販売予定です。
※上記Tシャツの収益金の一部を、SDGs達成に向け関連する団体に寄付いたします。

◎牛乳パック ◎使用済み天ぷら油
◎古本 ◎紙袋 ◎Tシャツ(新品)

“使い捨てにNO!” マイ食器・カトラリー・マイボトル・エコバックをお持ちください。

お皿やお箸、水筒などをご持参いただくことでゴミの量が格段に減り、CO2の排出量を抑えることができます。ご自宅から、お気に入りのものを持って、オシャレにロハスグルメをお楽しみください。
また、使い捨てビニール製レジ袋やプラスチック製ストローは、環境への影響を配慮して、会場での使用を差し控えております。エコバッグ・マイストローをご持参いただき、ロハスフェスタをお楽しみください。

場　所　万博記念公園 東の広場[大阪府吹田市千里万博公園1-1]

入場料　500円[小学生以下無料]　雨天決行・荒天中止

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

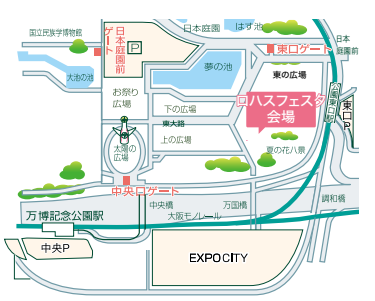
詳しくは下記公式ホームページにて　https://lohasfesta.jp/

ロハスフェスタ　検索　LOHASFESTA　LOHAS_FESTA

ロハスフェスタ公式WEB▲

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

◎会場で出たゴミは、各自でお持ち帰りください。◎ロハスフェスタの会場は禁煙です。◎出展ブースや商品の撮影はお店の方に了解を得た上で、お願いします。◎安全で楽しいフェスタにするため、運営スタッフの指示にご協力ください。◎ロハスフェスタの趣旨をご理解いただき、取組みにご協力ください。◎当日会場内で取材や記録用写真・動画などの撮影を行います。ロハスフェスタの紹介に使用される場合がありますので、ご了承ください。◎お支払いいただいた入場料の払い戻しはいたしません。◎万博公園はペット同伴での入園が禁止されています。◎イベント内容、時間などが変更になる場合があります。◎お車でご来場の方は飲酒はご遠慮ください。◎会場内では安全管理のため大型テントやタープ、足つきテント、ペグなどの使用をご遠慮いただいております。◎ライブコマースについては、許可している店舗、禁止している店舗があります。店舗に実施可否をご確認ください。また実施可能な場合も店の指示に従い、他のお客様の妨げにならない様にしてください。状況により運営事務局より中止をお願いすることがあります。◎ロハスフェスタの売上の一部はSDGs達成に向け、関連団体に寄付しています。



デコ活 くらしの中のエコろがけ

公共交通機関をご利用ください
開催中は駐車場が満車となり、周辺道路が大変混雑するとともに駐車場の入出庫に数時間かかる場合があります。

万博記念公園だより 11月号 令和6年10月21日発行 通巻534号

BAMPAKU News 2024 11

1ban Park

大阪府広報担当副知事 もずやん

日本庭園は国の文化審議会で登録記念物に登録するよう文部科学大臣あて答申されています。
写真は日本庭園 茶室「汎庵・万里庵」

Momiji Festival

紅葉まつり

11/2(土)～12/1(日) 期間中無休

〈時間〉9時30分～17時（入園は16時30分まで）
〈場所〉自然文化園「紅葉渓」、日本庭園ほか
〈料金〉無料 ※別途入園料が必要

実際の紅葉状況は公園ホームページの紅葉情報をご覧ください ▶

イロハモミジやヤマモミジなど紅葉に染まる万博記念公園。
日本の秋を五感で感じる様々なイベントも開催します。ぜひお越しください。

紅葉に染まる万博記念公園 おすすめスポットから眺めよう！

自然文化園の西エリアにある豊かな森の多くは紅葉に染まります。
このエリアにはさまざまな施設があり、普段とは異なる視点からその様子を眺めることができます。
また日本庭園では、茶室「汎庵・万里庵」の庭を紅葉まつり期間中は特別に公開、
一部日程では呈茶（有料）も実施します。

自然文化園 西エリア

ソラード（森の空中観察路）

空中観察路や展望タワーから眺める紅葉の様子は壮観です。紅葉渓やもみじの滝など自然文化園の紅葉の名所にも至近です。

¥ 無料。詳細は右のQRコードからご確認ください。

万博BEAST ～世界最大級のアスレチックタワー～

万博BEAST（バンパクビースト）最上階にある「天空回廊」からは360° のパノラマで公園全体が見渡せます。

¥ 料金については右のQRコードからご確認ください。

ボウケンノモリ 街のすぐ近くでアドベンチャー、手軽に冒険に出発！

木々を近くに見ながら各種アクティビティが楽しめます。もみの池を横断するターザンロープから眺める周囲の風景は格別です。

¥ 料金については右のQRコードからご確認ください。

日本庭園

日本庭園 茶室「汎庵・万里庵」特別公開

11/2(土)～12/1(日) 10:00～16:00

人間国宝 中村外二が手がけた茶室「汎庵・万里庵」を特別公開。汎庵は武家住宅様式の書院造りを、万里庵は檜皮葺の小さな建物の草庵をイメージして造られており、互いに添景となるように建てられています。

¥ 無料

日本庭園 茶室「汎庵」呈茶

※茶室公開とは日程が異なります。ご注意ください。

11/4(月・振休)～12/1(日)10:00～16:00（最終受付15:30）

開催期間中の一部日程で茶室「汎庵」にて呈茶を行います。本格的な茶室「汎庵」で庭を眺めながら和菓子とお抹茶をお楽しみください。

¥ 季節の和菓子と抹茶のセット 700円
※割引入園券付抹茶券も各入園ゲート窓口で販売（開園から15時まで）
高校生以上890円、小中学生760円

紅葉まつりの実施期間中は関連イベントや飲食・物販も開催

呑めるパン屋台「偶然のともしび」

11/2(土)～4(月・振休)、11/9(土)、10(日)

特製フォカッチャ、ナチュールワイン、スパークリングワイン等をご用意しております。

11/2(土)～4(月・振休)はお祭り広場
11/9(土)、10(日)は日本庭園中央休憩所

「VAMOS TACOS 江坂」メキシコおでん

11/16(土)、17(日)、23(土・祝)、24(日)、30(土)、12/1(日)

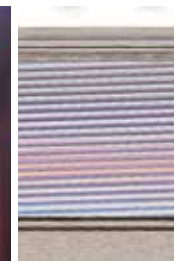
メキシコと日本の家庭料理のコラボレーション！メキシコの伝統的家庭料理「ソパ・アステカ」をベースに創作したおでんです。

日本庭園中央休憩所

紅葉まつり 大道芸スペシャルパフォーマンス

11/2(土)、3(日)、4(月・振休) 11:00～16:30

全国より選りすぐりの大道芸パフォーマーがお祭り広場に集結！！巧みな話術に、感動の技！多種多様なパフォーマンスが楽しめる3日間となっています。



お祭り広場 ※出演者は予告なく変更となる場合がございます。※雨天中止

季節のマルシェ 期間中の土・日・祝 10:00～16:00

新鮮な秋の野菜やフルーツを販売します。 自然文化園 平和のバラ園前 ※雨天中止

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 ※10月・11月は無休 時 間｜9:30～17:00（入園は16:30まで）
問合せ｜万博記念公園コールセンター 0120-1970-89／06-6877-7387 E-mail:info@expo70-park.jp H P｜https://www.expo70-park.jp 制 作｜万博記念公園マネジメント・パートナーズ
※掲載内容は事前の予告なく変更・中止になる場合があります。

時間 場所 ¥料金 休み 主催 問合せ HP ホームページ

Pickup Event

※別途入園料が必要（大阪日本民芸館を除く）
※水曜定休（自然文化園・日本庭園は10月・11月無休）
※掲載内容は事前の予告なく変更・中止になる場合があります。
※詳細は各イベントの公式ホームページでご確認ください。

ローズフェスタ

開催中～11/24（日）
9:30～17:00

秋バラが見ごろを迎えた平和のバラ園では、ローズフェスタを開催中。約250品種、約2,400株の美しい秋のバラを楽しみながら、週末にはバラに関するイベントも開催します。

関連イベント

10/24（木）、11/8（金）
ローズソムリエ小山内健によるバラ園スペシャルガイドツアー

11/17（日）
妖精のブーケブローチを作りましょう

11/9（土）、16（土）
洋風つまみ細工/マクラメハンギング・キーホルダー作りワークショップ&雑貨販売

※イベント詳細はHPでご確認ください。

平和のバラ園　¥無料 ※関連イベントは別途料金必要なものがあります。雨天中止。

コスモス・コキアフェスタ

開催中～11/4（月・振休）
9:30～17:00（入園は16:30まで）

約14万本の色とりどりのコスモスとともに約3,500株のコキアの紅葉をお楽しみください。ほかにもピンクのミューレンベルギアや赤ソバなど秋の草花たちをぜひご覧ください。

関連イベント

10/27（日）
秋を楽しむリアルボタニカルのアクセサリー作りワークショップ

11/3（日・祝）
ゆびまるこのパステルアート
『色とりどりのコスモスとコキアを描こう』

※イベント詳細はHPでご確認ください。

自然文化園 花の丘
¥無料 ※関連イベントは別途料金必要なものがあります。雨天中止。

大阪日本民芸館 2024年秋季特別展「筒描―染色の美―」

開催中～12/17（火）
10:00～17:00（入館は16:30まで）

「筒描」とは、防染用の糊を筒状の用器に入れ、布の上に糊を絞り出しながらフリーハンドで模様を描く技法。本展では、日本各地で親しまれてきた筒描による染色作品約60点をご覧ください。

大阪日本民芸館
¥一般710円、高校・大学生450円、小・中学生100円
休 水曜
06-6877-1971
HP http://www.mingeikan-osaka.or.jp/

ロハスフェスタ万博®2024秋

[1st] 10/25（金）～27（日）
[2nd] 11/1（金）～4（月・振休）
9:30～16:30

2006年秋から始まったロハスフェスタ。今回もハンドメイド雑貨やファッションアイテム、ガーデニング雑貨、インテリア、服、健康的なグルメなど、約900店が出展します。

東の広場　¥入場料500円（小学生以下無料）
ロハスフェスタ実行委員会・シティライフ
06-6338-0641　HP https://lohasfesta.jp

VINTAGE MARKET

11/8（金）～10（日）
9:30～16:30

2024年春の初開催に続き、2回目の開催。アンティークやヴィンテージ、古家具、古道具、古着など100店舗以上が集まります。

東の広場
¥入場料700円（前売り券）、1,000円（当日券）
シティライフ　06-6338-0641
HP https://vintagemarket.jp/

おは朝パーク2024 ～関西全力応援！45年分のありがとさん～

11/16（土）、17（日） 9:30～16:00（予定）

1日の始まりに「きょうの元気」をお届けする「おは朝」が、45年分の感謝を込めて、あなたの「あした」を全力応援！LIVE、グルメ、ふれあい・体験型など親子で楽しめるコンテンツをふんだんにご用意しました。

お祭り広場、上の広場、下の広場
¥入場無料
おは朝パーク事務局
ohaasa_park_info.gp@asahi.co.jp
HP https://ohaasa-evt.abcid.asahi.co.jp/event/11739

ABCラジオまつり2024

11/9（土）、10（日）
9:30～16:00（予定）

今年は2日間開催にパワーアップ！楽しいステージや来場者参加型企画、個性豊かなブースを構えて、皆さんをお待ちしています。

お祭り広場、上の広場、下の広場　¥入場無料
朝日放送ラジオ株式会社　06-6458-5321
HP https://abcradio.asahi.co.jp/matsuri/

moricara Upcycle Day!

11/16（土）、17（日） 10:00～12:00、13:00～15:00

※雨天決行 ※当日受付 ※各日10:00、13:00にシートの剥がし方やレイアウトのコツを詳しくレクチャー。
※プリント可能な素材など詳細はHPでご確認ください。

おうちで眠っているTシャツやバッグなどの布製品に、万博の森オリジナルの生きものモチーフをレイアウトして、その場でプリント。世界にひとつだけの作品にアップサイクルしよう。無地のトートバッグを購入し、制作することもできます。

モチーフ一覧

自然観察学習館 moricara
¥モチーフ1枚150円、トートバッグ1枚800円 ※小学生以下の参加は保護者の同伴が必要 ※材料がなくなり次第終了
万博記念公園マネジメント・パートナーズ

9/14オープン 自分で運転できるミニ電車型の遊具施設 トライ・トレイン

9:30～17:00（受付 16:40まで）

夢の池サイクルボート乗り場の西側に、自分で運転できるミニ電車型の遊具施設「トライ・トレイン」がオープン！本物そっくりの速度調整レバー、ブレーキレバーを自ら操縦し、線路上の速度制限や警笛、中間駅での停車など、指示に従って運転します。終点では上手に運転ができたか100点満点で得点が分かります。指示通りに運転できなくても自動制御されるので、子どもや初めての方でも安全！

夢の池サイクルボート乗り場（西側）［利用条件］酒気を帯びている方はご利用できません。
¥1周1人500円（3歳以上） ※0歳から2歳は無料 ※小学生未満の方は保護者同伴（有料）で利用可 ※定員は車両1台につき4人まで（0歳から1人と数える）
自転車センター万博事業所 サイクルボート事務所　06-6875-6643

Information

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

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

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

万博記念公園の LINE友だち登録で 最新情報をゲットしよう!

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

令和6年度 万博記念公園に咲く花の写真コンテスト 作品募集！

題材　花や紅葉など、万博記念公園の魅力を表現した写真（令和5年11月以降に撮影したもの）
応募点数　一人3点以内
応募サイズ　A4サイズまたは四ツ切（ワイド不可）印画紙仕上げ
応募要項　応募作品（プリント）の裏面に、作品の題名・応募者氏名・年齢・住所・電話番号を明記の上、下記宛先まで郵送してください。
応募期間　10/21（月）～11/23（土・祝）※当日消印有効
応募先　〒567-0046　大阪府茨木市南春日丘4-1-19　ACE（株）
電話　06-7777-8765［ACE（株）］（土日祝をのぞく10:00～17:00）
主催　万博記念公園マネジメント・パートナーズ

令和5年度 推薦作品「早春」

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。

動植物の採取は禁止です

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）の園内での使用はご遠慮ください。

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。

コープこうべだより

大阪府、豊能町、豊能町牧地区の農家、そしてコープこうべの4者が提携して取り組んでいる里山保全活動「みんなの牧♥里プロジェクト」をご紹介!活動中のお2人にお話を聞きました。

豊能町の美しい里山で農業体験はいかが 土曜日を中心に活動中

元は荒れた遊休農地だった土地を、多くの方の協力で田畑に整備して活動しています。毎週土曜日に田植えや稲刈りなどの米作り体験、旬の野菜の収穫や販売など、さまざまな農作業やイベントを行っています。年々活動は充実してきて、こども専用の畑「こども農園」や、農業を一から学べる「畑の学校」といった企画も。こうした賑わいは牧地区の保全にもつながっています。故郷に帰ってきたかのようなあったかい里山を目指しています。

(左端)
牧地区牧農空間
活性化協議会
会長　木寺 喜義さん
(左から3番目)
コープサークル
「牧里勝手に応援団」
代表　酒井 ひろみさん
サークルメンバーの皆さん

「牧♥里プロジェクト10周年を祝うイベント」開催

2014年のスタートから今年で10年目を迎えたことを記念して、イベントを開催します。牧公民館では、牧里の田んぼで収穫したもち米を使った「もちつき体験(要予約)」をはじめ、野菜やおもちの販売、キッチンカーも来場予定。牧里プロジェクトの畑では、寄せ植えや野菜の収穫体験、里山をガイドさんと一緒に歩くミニハイキング、スタンプラリーなどの催しを計画中です。ぜひお越しください。

日時：12/7(土) 10時～14時(受付は13:30まで)
場所：牧公民館、牧里プロジェクトの畑(駐車スペースあり)
※詳しくは、11月1日(金)からのイベントひろばをご確認ください

〈問い合わせ先〉
大阪北地区本部
豊中市南桜塚2-1-2 コレル桜塚2F　Tel:06-6849-0231
Fax:06-6849-6008　Mail:chiku-ok@kobe.coop.or.jp
(9時～17時/日・祝定休)

農業ボランティア募集中

農業に関心のある方や、里山保全・地域活性化の活動を一緒にしてくれるボランティアを募集しています。過去には防虫ネット貼りや獣害防止柵の点検・補修活動、水路清掃などを一緒に行いました。活動は毎月第3土曜日。

※活動内容やイベント情報は「イベントひろば」をチェック

11月のツキ推し!

11/1(金)からスタート

CO・OP
有機栽培天津むき甘栗

中国河北省の契約農場で有機栽培された栗のみを使用しています。ほんのり上品な甘さとしっとりとした食感に仕上げました。殻をむいてパックしてある食べやすい甘栗です。

くらし応援全国キャンペーン実施中!

全国の生協で組合員の皆様のくらしを応援します!

←くわしくはこちらをご覧ください

CROSS WORD

ノーマルクロス

応募方法／はがきもしくはFAXに解答と〒・住所・氏名・年令・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

●10月号の答え キョウドウボキン

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

タテのキー
1 ○○○をすれば影が差す
2 セロリの和名
3 宗一郎さんが創業者の自動車会社
4 車いすテニスの凱人、元オフコースの和正、姓は
5 歌合戦、まんじゅう
5 文化大革命の先頭に立った
7 海洋の水
9 オコエ、ラモス、ヴィトン
12 ⇔幸運
13 別名スカンポ
15 「自然が呼んでいる」時に駆け込む場所
17 九州の県。はなわが歌った
19 かちかち山で成敗されたり、茶釜に化けたり
21 空に浮かぶ「入道」や「いわし」

ヨコのキー
1 韓国の通貨は
3 チークカラー
6 溺れる者は○○をもつかむ
7 女性講談師
8 スリーベースヒット
10 幼虫はうじ
11 サイコロ、英語で
12 日本海沿岸の県。恐竜で有名
13 イカやタコがピンチになると吐く
14 画家の深水、医者の玄朴、コメディアンの四朗、姓は
16 「おらが春」を著した小林○○○
18 リタイア
20 「武士道といふは、死ぬ事と見付けたり」
22 東北の県。犬、こまち、新幹線

解答

A	B	C	D	E

直木賞作家・今村翔吾のエッセイ

吾、翔ける

vol.30

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。

「今村家のこと」

「今村翔吾」は筆名ではなく本名である。デビューが唐突で筆名を考える時間が半日しかなかったこと、夢を叶えると約束した教え子たちが書店でも見ても判るように、そのようなことが理由である。が、今回はその本名について触れる。

私は、今村姓になるはずではなかった。厳密に言えば、私たちは、であろうか。本来の姓は中西。父方の祖父が幼少の頃、今村家の養子に入ったのである。

今村家は代々、医者であったらしい。医術に纏わる道具が多く残っており、また帯刀も許されたのか、それとも勝手に秘蔵したのか、刀剣も幾振りが所蔵されていた。

中西家もまたそれなりに裕福だったらしい。が、祖父が生まれた頃に没落したと聞く。事業で騙されて土地を失ったとか。

身を持ち崩しただけではない。その頃に不幸が続いた。記録を見るに、祖父が生まれて十日以内に祖父の祖母が、つまり私にとっての高祖母が病で他界。さらに一月以内に祖父の母が亡くなった。苦しい生活を送っていたようで、産後の肥立ちが悪い中ですぐに働いたことが原因だったと聞く。

さらにそこから三年ほどの間に、祖父は兄一人、姉二人を失っている。どうも流行り病があったらしく、この時期に地域で多くの方が亡くなったようだ。

祖父とその父は親子二人きりになった訳である。

ちなみに、私は両親とあまり似ておらず、この曾祖父と顔立ちが似ているらしい。僅かに残っている写真を見たことがあるが、目元や鼻あたりは確かにそうかもしれない。

昭和五年頃の話だ。男が幼子一人を育てていくのは難しかっただろう。男子を欲する家があり、曾祖父は祖父を養子に出した。これが今村の家であった。

今村家は凡そよくしてくれたらしい。だから祖父はすくすくと育った。先の戦争の末期には特攻隊に配属されるも生き残った。だからこそ、今、私がここにいる訳である。

私がまだ幼い頃、このような境遇を祖父から聞かされた時、私はどういった訳か、今村家の先祖たちが、――おじいちゃんを迎えて良かった。

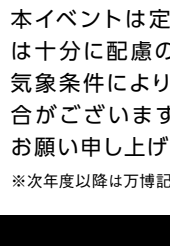
と、思ってくれていたらいいなと考えたことを覚えている。その感情は未だに僅かなりとも残っており、時代錯誤なれども、私も家名を辱めぬように、先祖に誇って貰えるように、という思いもあったりする。主に歴史を材にとった小説を書き、多くの家系というものを見る機会が多いことも影響しているのかもしれない。

と、ここまで歴史作家が、我が家の歴史を語ってきた。何故、今このようなことを書こうと思ったのか。それは一族全員が間もなく、先祖伝来の地を出ることが決まったからだ。武家風な言い方をすれば、本貫地を去るということになる。

やはり歴史に触れ続けているからだろうか。これに対しては、先祖に些か申し訳ない想いがある。とはいえ、このような時代である。仕方がない。先祖もきっと我々が過ごしやすいことを望んでくれていると信じたい。

別に大層な家ではない。どこにでもある何の変哲もない家だ。しかし、その家の数だけ、歴史があるのも確かである。私がものを書く時、常にそのことが頭の片隅にある。

最新刊



「海を破る者」今村翔吾著（文藝春秋）

なぜ、人と人は争わねばならないのか？日本史上最大の危機である元寇に、没落御家人が御家復興のために立つ。かつては源頼朝から「源、北条に次ぐ」と言われた伊予の名門・河野家。しかし、一族の内紛により、いまは見る影もなく没落していた。現在の当主・河野通有も一族の惣領の地位を巡り、伯父と争うことを余儀なくされていた。しかしそんな折、海の向こうから元が侵攻してくるという知らせがもたらされる。いまは一族で骨肉の争いに明け暮れている場合ではない。通有は、ばらばらになった河野家をまとめあげ、元を迎え撃つべく九州に向かうが……。アジア大陸最強の帝国の侵略を退けた立役者・河野通有が対峙する一族相克の葛藤と活躍を描く歴史大河小説。

Back Number

これまでのエッセイはwebにて

[第3回] 万博夜空がアートになる日 2024 全席指定

今年はさらに・・・

空のクリエイティブ集団
「レッドクリフ」による、ドローンショーが
「万博夜空がアートになる日」で初開催！

レッドクリフによるドローンショー（イメージ）　©レッドクリフ

北摂文化祭
北摂の魅力が集まる日

「北大阪の40以上の博物館をつなぐ「北大阪ミュージアムネットワーク」や地元学生団体によるアート展示や音楽ライブなど、厳選したコンテンツを一気に体験できます。北摂のゆるキャラも大集合！地域の魅力を集めた1日限りのイベントをお楽しみに！

万博記念公園近隣の皆様

本イベントは定められたルールを守り、安全面には十分に配慮の上実施いたしますが、風向き等の気象条件により騒音などでご迷惑をお掛けする場合がございます。ご理解ご了承賜りますよう何卒お願い申し上げます。

※次年度以降は万博記念公園での花火イベントの実施回数を制限します。

2024 11.23 [SAT/祝]

OPEN 12:00 | START 18:30

主催｜万博花火プロジェクト実行委員会
共催｜万博記念公園マネジメント・パートナーズ

万博記念公園 東の広場

※万博記念公園駅周辺での観覧は安全面の観点でご遠慮いただきますようお願いします。EXPOCITYの屋上では特別会場（有料）もご用意しておりますのでご利用くださいませ。

詳細・問合せは公式WEBからチェック！

万博夜空

協力｜ぴあ株式会社　後援｜高槻市、茨木市、摂津市、吹田市、豊中市、箕面市、池田市、能勢町、豊能町、島本町、公益財団法人大阪観光局、公益社団法人2025年日本国際博覧会協会

City Life

第6回

チーズEXPO

in 万博公園

初開催
ティラノサウルスレース
2024 11/17(日)開催

チーズをテーマにした日本最大規模のフードイベント「チーズEXPO」が今年も始まります。
チーズにこだわった数々の店舗がチーズへの探究心を満たしてくれます。
各地から厳選した70種類以上のチーズはここでしか出会えないとチージスト達にも大好評。
スイーツやハンバーガー、そして話題の「おいもEXPO」も併催。今回初めての企画「ティラノサウルスレース」もぜひお楽しみください。

2024 11月15(金) 16(土) 17(日)

万博記念公園 東の広場
大阪府吹田市千里万博公園1-1

● 小雨決行(荒天の際 中止する場合があります) ● 9:30~17:00(入場券販売は16:30まで) ● 入場料500円(小学生以下無料)

※別途公園入園料(大人260円・小中学生80円)が必要 ※イベントの内容は予告なく変更になる場合がございます。※各店売り切れ次第終了となります。詳しくはチーズEXPOホームページにて http://cheese1expo.com/

チーズを使ったフード&スイーツEXPOメニュー

25店 | 出店店舗の一部を紹介します。

AMMY
モッツァレラ バターチキンカレー
とろ~りモッツァレラチーズがバターチキンカレーにたっぷり!

CRAMS BANANA
チーズ バナナジュース
大人気の濃厚バナナジュースにクリームチーズを加えさらにクリーミーに仕上げました!

ému cafe(エミューカフェ)
トリコチーズ
TVやメディアで話題のねっとり濃厚ベイクドチーズケーキ。

ImmHouseCafe
チーズ オレンジチキン
濃厚チーズソースとオレンジの甘酸っぱさ、チキンの旨みのハーモニー!

MOU×MOUミルキーパラダイス
レアチーズソフト ASO MILK ソフトクリーム
熊本阿蘇のレアチーズを贅沢に使ったチーズソフトクリーム。

rakuen catering
とろ~りチーズの ローストビーフ丼
穀物肥育牛のローストビーフにとろ~りチーズがかかった丼です。

SAVERA
チーズナン& バターチキンカレー
これぞ!The Real taste of INDIA!

WALT
とろ~りチーズ 熟成牛ハラミステーキ
とろとろチーズを当店自慢の熟成牛ハラミステーキにたっぷり!

イルレラッツア
黒毛和牛ミンチスティック (チーズイン)
ミンチスティック(チーズイン)は優しくまろやかな味。

ザ・グリルふじ
ロングポテト クラシックチーズ
アツアツのロングポテトにとろ~り濃厚なチェダーチーズソースをトッピング!

ドーナツハウスLOOP
Wチーズ もちもちドーナツ
生地の中にモッツァレラチーズを入れカマンベールチーズを上からかけたもちもち食感のドーナツです。

とろり天使のわらびもち
飲む わらびもち
テレビで話題の飲むわらびもち!とろとろ新食感の絶品ドリンクをぜひ!

もちもちポテト
もちもちポテト Wチーズ
もちもちポテトにチェダーとパルメザンのWチーズをトッピング。チーズがだぁ~い好きなあなたにおすすめです。

チーズバーガーEXPO 10店 | 出店店舗の一部を紹介します。

BURGER SUEO
濃厚チーズバーガー
チーズ好きにはたまらない2種のチーズを使用した濃厚チーズバーガーを是非お召し上がりください。

FoodTruckCraftBurger
ハワイアンチーズバーガー
国産小麦使用の自家製バンズにオリジナルパティ、パイン、チーズの挟まった絢りバーガーです。

小菜館
チーズ羽根つき 焼小籠包
ジューシーな焼小籠包と濃厚チーズの羽根がコラボ!チーズの塩気が肉の旨味を引き出します。

神戸Gourmand
王様のからあげ クアトロフォルマッジ
相性抜群!大好評の自家製からあげ×4種のチーズ!

博多八助
博多 ひとくちチーズ餃子
ひとくち餃子とあぶりチーズが出会った新感覚の美味しさ!

CLAIR BURGERS
ベーコン チーズバーガー
外はサクサク、中はふわっと食感の自家製バンズにとろけるチーズ、やみつきベーコンをトッピングした大人気商品!

J.S.BURGERS CAFE
リッチバター ダブルチーズバーガー
自家製パティに自家製バンズ!濃厚オリジナルバターが食欲をそそるEXPOCITYの店舗に無い、イベント限定バーガーです!

チーズ博覧会

70アイテム | 出店店舗の一部を紹介します。

チェスコ株式会社

世界のチーズ
世界の厳選したチーズを多数取り揃えて食卓にお届けします。

十勝チーズ

幸-sachi-
しあわせチーズ工房

北海道十勝なが~いチーズ
十勝千年の森チーズ工房

バーボンウイスキーウォッシュチーズ
十勝野フロマージュ

国産チーズ工房 応援ブース

日本全国の選りすぐりのチーズが全11工房集結。お見逃しなく。

東京ブラウンチーズ
東京都 | CHEESE STAND

kanoya white-熟成白カビ
鹿児島県 | kotobuki cheese

プチカマンブルー
長野県 | 株式会社アトリエ・ド・フロマージュ

つやこフロマージュ
滋賀県 | Lactosérum（ラクトセロム）

カチョカバロイタリアン
滋賀県 | 山田牧場

オイル漬けチーズ
福岡県 | 糸島ナチュラルチーズ製造所TAK

ロハスフェスタ蚤の市

10店 | 出店店舗の一部を紹介します。

annamsmonde

Craft Box Sarasa

koke&raf laugh

徳島スモーク

遊び・その他

●バンジーバンジーで空高くジャンプ!!

5~7mの高さまでジャンプでき、なんとも言えない無重力感を味わうことができます。 ※3歳~60kgの成人の方まで利用可（飲酒されている方、妊娠中の方、健康に不安のある方のご利用はご遠慮いただいております）

●古本市

掘り出し物があるかも。関西の人気独立系書店が大集合。

●お食事エリアも完備

芝生広場なのでシートの持参もおすすめです。

チーズEXPOアンバサダー

Ambassador

CPA認定
チーズ
プロフェッショナル
チーズのAYU

人気ブロガー
M三郎

人気ブロガー
プーさん

同時開催

第4回 おいもの祭典 おいもEXPO in 万博公園

11店 | 出店店舗の一部を紹介します。

秋の味覚の筆頭であり、根強い人気を誇る
さつまいもスイーツが万博記念公園に集結!
様々な種類のおいもの個性が楽しめるラインナップになっています。

カンロ堂
さつまチップス
パリパリ食感がクセになり、噛みしめることにサツマイモ特有のせみと甘味とが広がります。

ポテトラボ
蜜芋プリュレ
香りから美味しい芋と香ばしいプリュレを楽しめます!

芋ぱっかりの専門店IMOBAKKA
やわらか芋けんぴ
IMOBAKKA名物!太さが特徴の芋の香りと天然薄塩が最高の芋けんぴです!

芋ひさ
スイートポテト
ねっとり芋とホクホク芋の2層仕立て。贅沢なスイートポテト。

芋屋 頂 -itadaki-
蜜芋チーズケーキ
たっぷり蜜が出た焼き芋で作った当店自慢のチーズケーキです。

芋福堂
飲む焼き芋&ちっぷす
飲む焼き芋とおいもちっぷすがセットになった特別な芋ドリンク!

焼芋屋 のら
禁断のスイートポテト
低温熟成「紅はるか」焼き芋×背徳のバタークリーム＝禁断のスイートポテト。

遠藤梨園 直焼き芋
熟成紅はるか
壺の中のお芋の声きこえますか?食べたらわかる、美味いやつ。

蜜芋処~えんむすび~
焼き芋
本当に美味しい焼き芋ここにあり!予約一年待ちの美味しい焼き芋「蜜郎」になります!

ロハスカフェ
おいもが入ったチーズケーキ
チーズのコクとさつまいもの甘みが相性抜群!蜜がたっぷりの紅はるかがゴロッと入っています。

問合せ:チーズEXPO事務局(シティライフNEW内) (Email)cheese@citylife-new.com 詳しくはチーズEXPOホームページで https://cheese1expo.com/
後援:チーズ普及協議会/NPO法人チーズプロフェッショナル協会 協力:チェスコ株式会社/ネッツトヨタニューリー北大阪 主催: City Life

万博 蚤の市
VINTAGE MARKET

春の初開催に続き、今秋も開催。
アンティーク・ヴィンテージ・
古家具・古道具・古着が
110店舗以上集まります。
時代を超えた魅力が詰まったアイテムと、
趣向を凝らしたディスプレイ、
万博記念公園の豊かな自然が織りなす
唯一無二の空間をお楽しみください。

2024 11.8 fri 9 sat 10 sun

万博記念公園 東の広場

大阪府吹田市千里万博公園1-1

9:30~16:30(当日入場券販売は16:00)
小雨決行・雨天中止

前売り券 ¥700 / 当日券 ¥1,000

[主催] City Life [企画・協力] エムズプランニングオフィス

VINTAGE MARKET

ヴィンテージ・アンティーク 出展店舗一部紹介

総出展者数110店舗

theBONDday

BakeRocca
ヴィンテージ家具屋の焼菓子店

＊Fun style＊

Hey gentleman cafe
ROYAL BROWN1

AXCIS CLASSIC

ウェリントン

RUSTY ACORN ANTIQUES

歩く鳥

EQUAL LAB STORE

旅する古物商-hito.to-

Not Too Shabby

古着屋Gold

semicolon

古道具婧鈴~とんぼ

BROCANTE de GIGUE

Brick Lane Antiques

PEEPLE

COACHELLAHEAD
STORAGE

円ら with valo

Atelier momo

Antique & Brocante
“fu fu”

BLOEM MOOI

CASPITAntique

Remza

VintageShop82

HOMEWARD

ANCHOR ANTIQUES

1ten
~brand used and antique select~

3lab antique

cave 古着屋

古道具 mokkumokku

CHAPPIE

旅する雑貨店 matka

OURS USED CLOTHING

RUST

同時開催

RE-VINTAGE JAZZ

Re-Vintage(リ・ヴィンテージ)とは、古き良きモノやコトを大切にしつつも、洗練された感性で現代に取り入れる新しい言葉です。ジャズの自由な精神が、世界各国のトラッド音楽をも包み込み、新たな音楽の風を生み出します。

企画・協力:Harmony Fields

3日間で15バンド出演 〈場所〉VINTAGE MARKET ステージ

11.8 fri	Clap Stomp Swingin'		YANEKA		kott		Vermilion Notes		コムルジタン
11.9 sat	Sweet Strings Ukulele Orchestra		KING COLOMBIA		宮下ママレード &her マトリョシカboys		Patrick& Patricia		Little Fats & Swingin' Hot Shot Party
11.10 sun	YUINO		青木研		Drakskip		TeN		浅草ジンタ

10:20 11:00 11:30 12:10 12:40 13:20 13:50 14:30 15:00 15:40

Clap Stomp Swingin'

コムルジタン

King Colombia

Patrick&Patricia

Drakskip

浅草ジンタ

Vintage Market事務局
(シティライフNEW内)
〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23
[TEL] 06-6338-0641
[FAX] 06-6368-3505

※別途公園入園料(大人260円・小中学生80円)が必要 ※イベントは予告なく変更になる場合がございます。※障がい者手帳をお持ちの方ご本人と、介助者1名はお一人あたり500円となります。(当日券のみ、前売り券は割引対象外となります。) ※本会場へのペットの同伴は不可となります。※その他会場でのご協力・ご注意いただきたい点は公式WEBにてご確認下さい。

VM_bampaku
vintagemarket_bampaku
公式 Instagram

お得な
前売り券発売中▶
「公式WEB」にてご確認ください。

西日本最大級のラーメンイベント
全国のご当地ラーメンが集結

第10回 ラーメンEXPO

2024 in 万博公園

同時開催
ご当地餃子が今年も万博記念公園に集結!
ギョーザEXPO

17日間開催
各幕約10店×6幕

〈会場〉万博記念公園お祭り広場
〈主催〉ラーメンEXPO2024実行委員会

※小雨決行（雨天の際、中止する場合がございます）
※イベント内容は予告なく変更する場合がございます。
※売り切れ次第終了となります。

1幕 11/23(土)、24(日)
2幕 11/29(金)～12/1(日)
3幕 12/6(金)～8(日)
4幕 12/13(金)～15(日)
5幕 12/20(金)～22(日)
6幕 12/28(土)～30(月)

開催時間
【1幕】●11/23(土・祝) 10:00～16:00 ●11/24(日) 10:00～17:00
【2～6幕】●各日11:00～21:00
◎ラストオーダーは終了30分前となります。

入場無料
別途公園入園料
(大人260円・小中学生80円)必要

詳しくはラーメンEXPO
公式HPをご覧ください

2～6幕は同日開催
イルミナイト万博
太陽の塔をNAKEDプロデュースによる
プロジェクションマッピングで彩ります。
太陽の塔に新たな表情を創出。
次世代、そして未来へとその魅力を発信します。
※夕方以降から開催。詳細は次号をご覧ください。

ビールストップ!20歳未満飲酒・飲酒運転。すべては、お客さまの「うまい!」のために。アサヒビール株式会社 お酒

※グルメ掲載店の特典に関してはお食事された方に限ります。

今食べたい

北摂グルメGuide

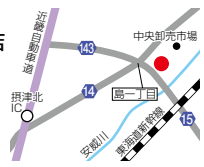
やさしい酢飯に中央卸売市場で仕入れた旬の海鮮をど〜ん!と乗せた「市場の海鮮ど〜ん」。時期により変わるネタを楽しんでみて!

ふっくら焼き上がった鰻に自家製たれで香味増々の「うな丼」。

愛知県三河産・活け鰻をじっくりと炭火で焼き上げた「炭焼き 三河鰻膳」。

うなぎと海鮮丼 米と魚たち 北部市場店

茨木市宮島1-2-1
こだわり食材市場A206
営／11時〜15時（LO14時半）
土日のみ営業　P無料（2階）　禁煙
✆090-8218-3705



中央市場の鮮魚で満腹ランチ 土日のみ営業の秘密基地

茨木の中央卸売市場の隣、「こだわり食材市場」の2階で、土日のランチタイムだけオープン!中央卸売市場すぐの立地だからこそ提供できる鮮度バツグンの海鮮メニューやふっくら肉厚なうなぎが人気!うな丼・海鮮丼はテイクアウトもOK!知る人ぞ知る"秘密基地"のため、事前予約がおすすめ!

公式LINE　ホームページ

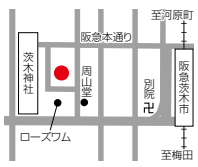
Menu
- ふっくら鰻のうな丼 ……2,200円
- 炭焼き 三河鰻膳 ……2,980円
- 市場の海鮮ど〜ん ……2,680円

特 典
「公式LINE」から前日予約で「シティライフを見た」と入力すると左記のメニューから
200円引き!
（11月末まで、他券併用不可）

▲茨木神社からすぐなので、七五三やお宮参りの帰りにもおすすめ。
◀季節の野菜やきのこを使用した天ぷらつき「松花堂(竹)」

割烹 三楽（サンラク）

茨木市元町4-13
営／11時半〜13時半、17時〜23時　分煙
✆072-626-0880



和牛しゃぶしゃぶに松茸土瓶蒸し 秋期限定会席"紅葉"が登場

創業40年以上の老舗割烹料理店。和食一筋のご主人が腕をふるった絶品和食が味わえる。限定会席"紅葉"は、鹿児島産和牛のしゃぶしゃぶや松茸土瓶蒸しなど、秋の味覚8品を堪能できる贅沢コース。七五三やお宮参りの帰りは、絶品会席で秋を堪能してみては。

Menu
- 秋の読者限定会席「紅葉」……4,300円
  ※2名から ※前日までに要予約
- 松花堂弁当……1,600円、2,200円

※写真はイメージ

全国うまいもん市など 季節のイベントが盛りだくさん

昨年開催して好評だった「食パラダイス鳥取県フェア」が今年も開催される。期間は11月26日から29日。冬の味覚「松葉ガニ」をはじめ、白ネギや鶏肉、地酒やお菓子などミートモリタ屋ならではの鳥取県の美味しい品が取り揃えられる。生産者を招いた店頭での試食販売や試飲販売なども実施される予定だ。この機会に鳥取の味覚を堪能してみて。

ミートモリタ屋

※各店舗の情報はホームページへ
http://www.moritaya.com/

写真は1番人気の二代目ふぐ義コース

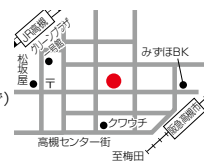
ふぐ鍋が美味しい季節が到来 最高級の国産とらふぐを堪能

熊本県天草で育てられた最高級国産とらふぐを余すことなく味わえると幅広い世代に人気のふぐ義。注文が入ってから捌いたふぐの旨みとプリプリな歯ごたえは別格。一晩熟成させたてっさや湯引きは、先代から受け継いだ「ふぐに合う自家製ポン酢」で食べると風味とコクが口いっぱいに広がる。ふぐ唐揚げは専門店だからできる外サクッ、中ジューシーな食感が全世代に好評だ。

丁寧に焼き上げたひれを贅沢に使っているひれ酒（850円）。

高槻活ふぐ料理専門店 二代目 ふぐ義

高槻市高槻町11-21
営／昼12時〜14時
（コースのみ、前日迄に要予約）
夜16時〜23時（入店21時まで）
月曜定休　禁煙
✆072-681-9515



特 典「シティライフを見た」で
- 活てっちりコース …… 5,500円→**3,980円**
  （てっちり、てっさ、湯引き、煮こごり、雑炊）
- 人気!二代目ふぐ義コース …… 7,150円→**4,980円**
  （てっちり、てっさ、湯引き、煮こごり、唐揚げ、雑炊）
- 厚切りふぐしゃぶコース …… 9,350円→**6,980円**
  （てっちり、てっさ、湯引き、煮こごり、唐揚げ、ふぐしゃぶ、皮しゃぶ、雑炊、デザート）

※価格は1名様で税込※特典併用不可（11月末まで）

（上）さつまいもを使ったケーキなど、秋の味覚から定番まで楽しめる自慢のケーキ（528円〜）。
（左）温かいドリンクが美味しくなってきた季節。ほどよい甘さでほっと一息「ハニーラテ」（660円）。

Menu
- ハニーラテ ……660円
- はちみつ紅茶 ……550円
- ケーキ各種 ……528円〜
- クリスマス雑貨各種 ……2,310円〜

特 典
「シティライフを見た」と
- ケーキor「ハニーラテ」or「はちみつ紅茶」注文で**20%OFF!**
- 雑貨商品全品**20%OFF**

（11月末まで、一部対象外）

おしゃれなアンティークが楽しめるカフェ 絶品ケーキ＆クリスマス雑貨がオススメ

オーナーが集めたオリジナル雑貨が目を引くアンティークショップ。秋は人気のケーキを豊富にラインナップ。天気の良い日は、テラス席でドリンクと一緒に楽しんでみよう!雑貨ではクリスマス関連アイテムが続々と入荷。掘り出し物が見つかるかも!?ケーキまたはドリンク注文で会計が20%オフになるおトクな読者特典も!

珍しいアイテムが見つかると人気の雑貨スペース。かわいいクリスマス雑貨もたくさん!

ホームページ　インスタグラム

雑貨＆カフェ はじめあゆむ

茨木市上郡2-13-14
ゴウダC&Eビル 1階
営／10時〜19時（LO18時半）
土曜不定期21時（LO20時半）
日・第2月定休
P有り　禁煙
✆072-667-9739

丹波大納言小豆

ぜんざいフェア

ぜんざいフェア

丹波市の名産「丹波大納言小豆」は、甘みが強く、風味が豊かで大粒。そんな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34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。

2024 11.1 » 2025 2.18

丹波大納言小豆 ぜんざいラリー

参加店舗で対象商品を食べてスタンプをゲット!スタンプの数に応じて「たんば共通商品券」が当たります。ラリーのパンフレットは参加店のほか、市役所、市内の観光案内所で配布。詳細はホームページをご覧ください。

A賞	スタンプ6個	丹波市内で使える「たんば共通商品券」 5,000円分 ＋丹波市産 大納言小豆 粒あん	抽選で10名様
B賞	スタンプ3個	丹波市内で使える「たんば共通商品券」 1,000円分	抽選で30名様

▲パンフレット

［ 主 催 ］丹波大納言小豆ブランド戦略会議　丹波市/丹波ひかみ農業協同組合/丹波市商工会/丹波市観光協会/丹波大納言小豆生産振興会/兵庫県丹波県民局

お問合せ：丹波大納言小豆ぜんざいフェア事務局　（株）シティライフNEW
MAIL：info@tamba-zenzai.com
TEL 06-6338-0640
（受付は平日の10時〜18時）

■公式サイト
https://tamba-zenzai.com

懐かしいが新しい

古民家カフェの物語を探して

城下町だった高槻や茨木には、歴史を感じる古民家が残っています。
その建物を生かしたカフェで、ゆったりと優雅な時間を過ごしてみませんか。

杉の香りの折詰箱に盛られた 野菜たっぷりの彩り膳に舌鼓

宝箱御膳 2,900円
（限定20食 要予約）

築100年の古民家をリノベーションした空間でいただけるのは、相撲折の中に季節野菜の煮物や蛸のシューマイ、焼魚、だし巻き玉子などが詰まった宝箱御膳。味つけや具沢山な味噌汁に使われているのは北海道の天然真昆布と鹿児島枕崎産の鰹の本枯れ節から丁寧に取ったお出汁。新潟県魚沼産の無農薬米を使用したお結びは、かまど炊きならではのふっくらとした食感で、お米のおいしさを堪能できる。

左上）1階はキッチンを囲むようにカウンター席がある。大きな窓からは緑が美しい。
上）2階にもテーブル席があり、ゆったりと食事を楽しむことができる。
下）女性店主のセンスが生きる皿や調度品など、古民家の雰囲気も楽しめる。

食堂 椿別館 〈しょくどう つばきべっかん〉

高槻市富田町4-14-17
営／ランチ12時～15時（LO.14時半）
ディナー18時頃～　不定休
P1台のみ（要予約）　禁煙
✆080-4973-0301
Instagram@
shokudou_tsubaki_bekkann

特 典
「シティライフ」を見たと、
宝箱御膳をご予約・ご注文の方
50円OFF
（11月末まで）

上）釜飯セット（トマト）
1,800円
下）ごはんプレート
1,600円

格子が美しい古民家で 食材にこだわったランチを

築140年の町家を改装した空間は、格子や土壁、中庭が美しい。料理は京都の町家フレンチ「o･mo･ya」がプロデュースするだけあって、創意工夫が凝らされたメニューが揃う。これからの肌寒い季節には注文ごとに炊き上げる「釜飯セット」がおすすめ。トマトのほかに鯛、鶏、海老など6種があり、米は山形産のはえぬきを使うなど、食材にもこだわっている。様々な旬のおかずが楽しめる「ごはんプレート」も人気が高い。

特 典
「シティライフ」を見たと、
2,000円以上ご飲食の方、
50円OFF（11月末まで）

「デザートも豊富に揃っているので、ゆったりと食事をお楽しみください」と店長。

商店街でほっと一息 ノスタルジックな隠れ家カフェ

ケーキセット
いちじくとナッツのパウンドケーキ
豆乳カフェオレ 880円

昔ながらの懐かしい雰囲気が残る「阪急本通商店街」の路地にあるカフェ。商店が軒を連ね、「こんなところに、古民家?」という立地だが、木の扉の向こうには、中庭から光が注ぐ、ノスタルジックで居心地のよい空間が広がる。隣の鶏卵専門店「土岐商店」の卵をはじめ、素材にもこだわり、おすすめは店主が日替わりで焼き上げるケーキ。食事メニューもオムライスやたらこスパゲティが揃う。

omo cafe+c 〈オモカフェ プラスシー〉

茨木市本町6-10　営／10時～20時
ランチ：10時～15時
ディナー：17時～20時（LO.19時）
カフェはいつでも利用可能
火曜定休　P無し　禁煙
✆072-665-7899
http://www.secondhouse.co.jp/omoya/omocafe_c.html

西国街道に面した、江戸時代末期建造とも伝わる民家。屋根は茅葺きの上に保護用の鉄板を乗せている。近くには、江戸時代に大名が宿泊した「郡山宿本陣（椿の本陣）」（国史跡・現在は館内見学中止）もある。

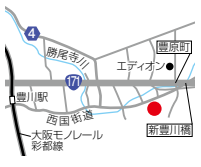
築200年の古民家で過ごす
本×コーヒーの贅沢な時間

期間限定商品も登場するケーキやドーナツは、すべて自家製。コーヒーカップやお皿は、尼崎在住の陶芸作家・坂西康俊さんの作品。坂西さんの作品は店内で購入もできる。

特典
「シティライフ」を見たと、古本300円以上お買い上げにつき、**100円OFF**（11月末まで）

老朽化していた古民家を店主が3年間かけて自らの手で再生。居心地のよい店内の思い思いの場所で、ゆっくりと読書が楽しめる。

西国街道沿いに建てられた築200年の古民家を改築。「田舎のおばあちゃん家」のような広い庭付き家屋に、元出版社勤務の店主が揃えた約3千冊の本がズラリと並ぶ。店内の本は、閲覧・購入可能。丁寧に淹れられたハンドドリップコーヒーを片手に、時間を忘れて読書に没頭できる。この秋も、人気の自家製ドーナツにさつまいもドーナツが登場。絵本やコミックもあり、お子様のご来店もOK。



本と珈琲 土かべ文庫
〈つちかべぶんこ〉

茨木市宿川原町10-17
営／金曜・土曜12～18時（LO17時半）
※月数回「居残り文庫」～20時営業、詳細はInstagramで確認
日曜～木曜定休　P無し　禁煙
Instagram@tsuchikabe_bunko

店名はフィンランド語で「旅」
路地裏カフェでショートトリップ

レトロな雰囲気が漂い、穏やかな時間が流れる「matka」の店内。「空間そのものも楽しんでもらいたい」と、店主。

旅と古道具が好きな店主が一目惚れした、路地裏の一軒家で営むカフェ。既存の梁や建具を生かして店主自ら内装を手掛けた空間に、ヴィンテージの家具が置かれている。看板メニューは近くにある土岐鶏卵の上質な卵を使った濃厚な味と程よい固さが魅力のプリン。同じく茨木の「たたらば珈琲」でブレンドされた2種類のオリジナルコーヒーと一緒に味わいたい。月曜は台湾のルーロー飯ランチ（10食限定）も提供。

matka
〈マトカ〉

茨木市大手町2-6
営／11時半～18時（LO17時半）
火曜・水曜定休　P無し　禁煙
Instagram@matka.22

古民家を改装したポップな空間で
アメリカンベイクとコーヒーを

特典
「シティライフ」を見たと、1,000円以上のご注文・ご飲食の方
100円OFF（11月末まで）

SPOOK COFFEE&BAKE
〈スプーク コーヒーアンドベイク〉

高槻市富田町3-7-7
営／11時～16時（たまに12時オープン）
月に10日ほど通常営業
※イベント営業の日（5日ほど）もあり（営業日はインスタで確認を）P無し　禁煙
Instagram@spook_coffeebake

「甘さは控えめに焼き上げています」とSPOOK COFFEE&BAKEの店主なつきさん。

築100年の民家をリノベーションした「木の香」。中庭があり、天井が吹き抜けになっているため、開放感が感じられる。10食限定の日替わりランチも人気。

特典
「シティライフ」を見たと、ケーキセットをご注文の方
ドリンクにホイップクリームサービス（11月末まで）

かくれがカフェ 木の香
〈かくれがカフェこのか〉

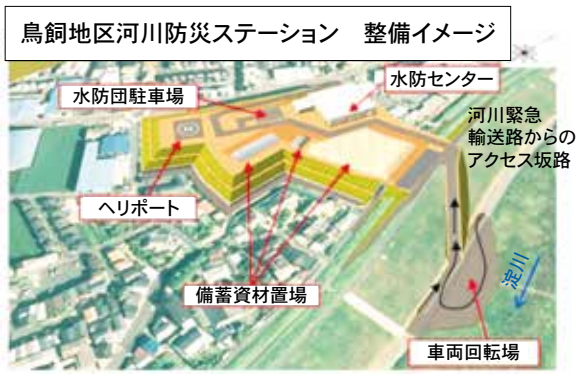
茨木市元町6-37
営／10時～17時（LO.16時半）
水曜・日曜・祝日定休
臨時休業あり（インスタで確認を）
P無し　禁煙
✆ 072-624-1301
Instagram@konokacafe

SOCIAL

水害に強く、人が集まるエリアを目指して 鳥飼まちづくりグランドデザイン

摂津市では人口減少、少子高齢化による2040年問題に直面している。さらに鳥飼地域は高齢化のほか、水害リスクも課題となっている。そこで「鳥飼まちづくりグランドデザイン」を策定し、誰もが「安全・安心」に過ごし、「にぎわい」と「暮らしやすさ」が調和したまちづくりが2022年より進められている。

鳥飼地区河川防災ステーション　整備イメージ



鳥飼地区は安威川と淀川に挟まれた地形から水害リスクが高く、想定最大規模の洪水が発生し、淀川がはん濫した場合、浸水深が7m以上、浸水継続時間が2週間以上も続く地域も出てくるという。現在、近畿地方整備局において鳥飼地区河川防災ステーションの整備に着手しており、摂津市においては、河川防災ステーションの上面に水防センターの建設を予定している。水防センターは災害時には水防活動の拠点となるほか、平常時は地域の賑わいづくりの拠点として整備が検討されている。

SOCIAL

「将棋のまち高槻」の一層の充実などに 23億1421万4千円の補正予算

高槻市は、「新関西将棋会館」のグランドオープン（12月3日）を契機に「将棋のまち高槻」の一層の充実に取り組むための費用と、物価高騰等対策に関する予算などを含む23億1421万4千円の補正予算を計上した。

主な内容は、将棋のまち推進条例を制定し「将棋のまち高槻」を感じられるPRや整備に取り組むものとしている。具体的にはプロモーションの拡充や、棋士・女流棋士が対局中に注文する「勝負めし」などグルメ情報発信、さらに新会館周辺での飲食店等の新規出店への重点的支援、中小企業者等による将棋関連の新商品創出や販路開拓支援などの費用約4千万円を計上した。そのほか主な施策は、災害対策の中枢拠点としての機能を有し、平常時には防災の普及啓発・研修等の場として活用する（仮称）総合防災センターの整備に向けた費用約8千6百万円。

また、物価高騰等対策として、家庭用の水道料金（基本料金）の4か月分無償化に約4億6千万円と、高校生等のいる世帯への地元産米（対象者一人につき10kg）の給付に係る費用約5千7百万円を計上した。

SOCIAL

北摂7市3町の連携事業 周遊デジタルスタンプラリー開催

北摂エリアの自治体の7市3町（豊中市、池田市、吹田市、高槻市、茨木市、箕面市、摂津市、島本町、豊能町、能勢町）は、大阪・関西万博の機運醸成と北摂地域の魅力発信による観光客の呼び込みやエリア内の回遊促進を目的に、各市町の観光エリアなど20スポットを巡るデジタルスタンプラリーを実施した。

各スポットに設置された二次元コードをアプリ「EXPO2025デジタルウォレット」で読み込むことで、そのスポットにちなんだオリジナルデザインのNFT（偽造不可な所有証明書付きのデジタルデータ）が入手できる。

スポットは服部緑地内の円形花壇周辺や、吹田市の浜屋敷、ダムパークいばきた、箕面大滝、能勢町の浄るりシアターなど各市町2か所ずつ設定され、全20スポットのNFTを集めた参加者には、特典として特別なデザインのNFTが発行される。開催期間は2025年3月31日まで。詳しくは各市町のホームページから確認できる。

参加に必要なスマートフォンアプリ「EXPO2025 デジタルウォレット」は大阪・関西万博で提供されるウォレットサービス（決済やポイント、クーポンなどの機能を1つのアプリに集約したサービス）で、万博会場内外で利用できる決済サービス「ミャクペ！」や万博関連のプログラムへの参加でもらえる「ミャクポ」、万博独自のNFTがもらえる「ミャクーン！」などが搭載されたアプリ。

FM COCOLO × CITYLIFE ／ 音楽のCOCOLO Vol.62

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

また音に恋をした…人生という旅に 新しい彩りを与えてくれる一枚

ALBUM
恋するピアニスト フジコ・ヘミング オリジナル・サウンドトラック ～COLORS 2

ARTIST
フジコ・ヘミング

品番：UCCS-1395
発売元：ユニバーサルミュージック

季節は移り、今年も仕舞いへの時を数え始めた。晩秋。この季節の私は、優しいピアノの音を探す旅を始める。青い空に鰯雲。その柔らかく動く群れを数えていると、少年の私が時を駆ける。冬の兆し、細やかな寒風を頬に感じ、目的なく歩みを進めると、遠くに何処かの誰かが奏でるピアノの音。誘われた私は目を瞑り脳の中を踊る音符を追いかけた。そしてその音に初めて恋をした…

2023年3月19日。フランス・パリ、コンセルヴァトワール劇場。世に名を馳せたフジコ・ヘミングの奏でる指先から通じる魂はいつも清らかで愛らしい。それは色を変え、私たちの人生に溶け、新しい彩りを与えてくれる。そして心を結び抱き合い重なり繋がる。歳を重ね、彼女と同じく深い時を刻んだピアノの鍵盤が音を弾ませ、夢の旅に私を誘う。またあの頃のように音に恋をした。ドビュッシー（"月の光"）が彼女の指先から、私の心へ。淡い漆黒の空に浮かぶ月は、今夜もとても美しい。

フジコ・ヘミング／本名ゲオルギー・ヘミング・イングリット・フジコ。東京音楽学校（現・東京芸術大学）出身のピアニスト、スェーデン人画家／建築家ジョスタ・ゲオルギー・ヘミングとピアニスト大月投網子を両親としてベルリンに生まれる。公演活動で多忙を極める中、猫や犬をはじめ動物愛護への関心も深く、長年の援助も続けており、人や動物を愛し支援する事を忘れない人間味溢れる人柄も多くのファンを魅了してやまない。

SELECT DJ

加美 幸伸
KAMI YUKINOBU

大阪市出身。ラジオDJとしてのキャリアは約30年。幕間寸劇的パフォーマンス集団「ScatRaw」の座長として、また自身も「加美ラジオ」として朗読、芝居、トークショウなど自主企画をプロデュース。持ち前の探究心と行動力で、音楽、演劇、演芸、アート、スポーツなど多岐のジャンルに精通している。穏やかな語り口が印象的。現在の担当番組は「THE MAGNIFICENT FRIDAY」（金）14:00～18:00、「SATURDAY MAGNIFICENT CAMP」（土）14:00～17:00

俳句 ／ HAIKU

【 つぶやき評 】

言葉から俳句を作ろうとするとどうしても硬くなってしまいます。ものを見て素直に出てきた言葉で作れば、それが一番です。その言葉に発見があれば、なお素晴らしいです。

【 優秀賞 】

一群のこぼれ萩見て萩を見る　茨木市　山﨑 登代子

「萩を見る」が二度出てきます。ふつう俳句では字数が少ないので、同じ言葉を続けることはしません。この句の場合、こぼれ萩を見た後に萩の花を見たということが大事になってくるので、言葉を重ねました。景がよく見えます。

【 入　選 】

レリーフの影の重なり秋深し　茨木市　暖井 むゆき

季語によって、重なる影がまた違った味わいを伝えてくれます。

茸汁娘が連れて来た人に　茨木市　藤井 晶子

どんな人を連れて来たのか。その人によって茸汁の味がかわりそうです。

木犀のこぼれ花より匂い立つ　高槻市　黒田 豊子

咲いている花よりもこぼれている花の方が匂う。木犀らしいです。

鰻重に武将の名前秋高し　日野市　平井 都々

名前からしてしっかりと焼けた鰻が目に浮かびます。味も武将のように。

入道に鰯かみつく秋の空　茨木市　角島 健二

秋の雲の代表である鰯雲が夏の雲を追い払おうとしているのでしょう。

【 佳　作 】

多感なるある日のわれに秋野あり　豊中市　小倉 佳子

秋涼しババロアに挿す木のスプン　和泉市　押見けばげば

点滅の工事現場や虫の声　吹田市　堀田 恵美子

実石榴や赤色巨星爆発す　京都市　草夕 感じ

風の音塩辛とんぼ通りすぎ　吹田市　矢野 ゆう子

9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。

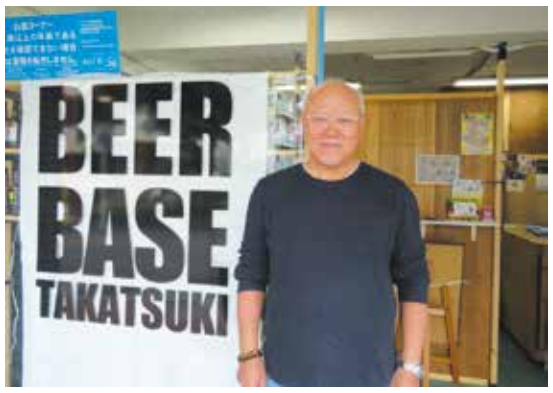
シティライフNEWSで検索

MONTHLY OF TOPICS

クラフトビールづくりを通して 支援対象の仲間たちが輝ける場所に

JR摂津富田駅の近くに、新たに誕生した「BEER BASE TAKATSUKI」。このブリュワリーが目指すのは、様々なハンデや生きづらさをかかえる若者たちを巻き込んだクラフトビールづくりだ。

イオンフードスタイル摂津富田店の前にある。



高齢者施設で勤務後、龍谷大学短期大学部の社会福祉学科で教鞭を執っていた川﨑さん。現在は社会福祉法人つながりの理事長も担う。

NPO法人と社会福祉法人の理事長同士で立ち上げた

「BEER BASE TAKATSUKI」は、何らかの事情で「生きづらさ」をかかえる若者に、生活の立て直しや就労支援の場を提供するNPO法人と、障がい者の暮らしを支える社会福祉法人の理事長同士が立ち上げた小さなブリュワリーだ。

「障がい者の就労支援制度にはA型やB型がありますが、決まった日と時間に事業所に行けない人もいます。そんな制度利用が難しい人たちが関われる場所を作れたら・・・という想いからスタートしました」と話すのは、株式会社C-style代表取締役の川﨑昭博さん。社名には、AでもBでもなく、Cがあってもいいのでは?という2人の想いが込められている。

クラフトビールづくりは、主に取締役の小林將元さんが行い、川﨑さんは瓶詰めやラベル貼り、経理全般を担当している。「飲みの席で、そういった仲間たちの居場所を作りたいね、という話になり、2人が大好きなクラフトビールでやってみようということになりました」。醸造免許取得はハードルが高く、構想3年、準備に1年かかり、また機材の調達や税務署とのやりとりなど、販売ができるようになるまで、多くの時間と労力を費やしたという。

クラフトビールの原料であるモルトのミルを行う小林將元（まさゆき）さん。小林さんは若者支援やひきこもりの支援をしているNPO法人クラウドナインの理事長。

高槻産の食材とのコラボも積極的に取り組んでいきたい

現在は6種のクラフトビールを製造していて、北米産モルトとアメリカンホップを使ったスタンダードなものから、中には糖度の高い栗と小麦を使用したヴァイツェンや、ほうじ茶を使ったスタウトなどがある。「今後は高槻産の米粉を使ったり、マイヤーレモンやブルーベリーを使ったコラボビールも作っていきたい」と夢は膨らむ。

クラフトビールを造る工程に支援の必要な仲間を巻き込む

川﨑さんたちの最終的な目標は、このクラフトビールづくりを、支援対象となる仲間たちの働く場として活用していくことだ。今は、出来上がったビールを川﨑さんが瓶詰めをして、打栓機を使って王冠栓をしているが、ビールの仕込みも含めたこれらの作業を担ってほしいと考えている。

「就労継続支援B型の就労報酬は利用者が取り組みやすいよう、軽作業を多くしているため工賃が安いんです。ここで働くことで収入が少しでも増えれば、障がい者年金と合わせて自立することも可能になると思うんです」。他にも小林さんのNPO法人の事業所では、農業に携わっている人もいるため、その農作物を副原料にしたクラフトビールを作ったり、イベント等に参加して、その場で試飲してもらったり、販売するなど、様々な活躍できる『場』を作っていきたいと話す。

「たとえば、今は購入しているこの瓶をいずれは煮沸消毒をして再利用できる仕組みを作りたいと考えています。その時にラベルをはがして、下洗いするまでを作業所に依頼すれば、それも一つの仕事になります。〝クラフトビールづくりは大変だけど、楽しい!〟と情熱を持って取り組んでもらえるようになればうれしいですね」。

6種のクラフトビールは店舗で購入可能。1本各660円。

SOCIAL

茨木市の取り組みから見る 水道の現在と未来

やがて来る震災に備え バックアップ体制を構築

全国的にも取り沙汰されている水道管の老朽化問題。各自治体では更新・耐震化の対応に追われているが、私たちが住む北摂はどうだろうか。先月号の高槻市に引き続き、茨木市の現状と取り組みを取材した。

茨木市の水道管の総延長は約800㎞に及び、そのうち法定耐用年数である40年を超えた管はおよそ20%。ニュータウン開発などを背景として1960～70年代に敷設が進んだ近隣の市よりも低い水準でもあり、市街化区域の拡大抑制によりコンパクトな居住地域を形成してきた茨木市ならではの特徴だ。中長期的な管理運営方法を基準に、市内全域の水道管路の老朽状況や重要性の評価を行い、優先度の高いものから更新を進めている。なお更新された新たな管の実質的な耐用年数は、特に長いもので80～100年の寿命が見込めるという。

2018年の大阪北部地震では、配水管の被害はまぬがれたものの、大阪広域水道企業団の村野浄水場からの受水停止があったことから、複数の水源を確保することの重要性が再認識された。茨木市では、重要度が高く代替機能のない基幹管路（※）を中心に整備を行っており、中でも注目すべきなのが震災時のバックアップ体制だ。大阪広域水道企業団の村野、三島（万博公園）および茨木市の十日市の各浄水場からの受水体制を再整備し、震災などによって一部が停止しても、他の浄水場が受持つ形で安定供給を確保しているという。

北摂7市で最も安い水道料金

一方、水道事業の財政面でも将来を見据えた取り組みが始まっている。茨木市の水道料金は、北摂7市の中で高槻市と並んで最も安価な水準を維持してきた。この背景には前述した茨木市のまちづくりも関係している。税金に依存せず水道料金でまかなう水道事業において、人口の数は収入に直結する。彩都西部エリアの開発や新駅の建設、大学立地などの駅周辺整備などに伴い、いまだ茨木市の人口は微増傾向を維持しているため、2010年の改定以降、料金の値上げは実施せずに維持することができた。

しかしそれでも、今後の人口減少や施設の老朽化に伴う更新需要の増加により、料金の見直し自体はいずれ実施する必要があるという。茨木市では50年先を見据えたシミュレーションを行い、2030年度に8%程度の料金改定を検討している。この改定により、さらに10年後の2040年度でも持続的な組織運営ができるとの見通しだ。なお、実際の料金見直しがなされる場合、審議会で議論した上で、市議会へ諮る必要がある。

一般家庭用水道料金比較表

1か月・20立方メートル使用料金（メーター使用料含・消費税込）　出典：茨木市 水道料金北摂7市比較

市 名	茨木市	高槻市	豊中市	池田市	摂津市	吹田市	箕面市
口径20ミリ料金（円）	2,420円	2,420円	2,497円	2,750円	2,778円	2,805円	2,879円

安全安心をPRしつつ、水道をより身近に

ところで、いまだ「水道水はまずくて飲めない」とのイメージが市民の間にも根強いという。茨木市ではそのイメージを払拭すべく、安全でおいしい水の提供にも力を入れている。水質検査は法令で定められた51項目に加え、独自に33項目を加えた基準で実施し、検査結果をホームページ上で公開。また、地域のイベントにも参加し、給水車を使った応急給水体験のほかに、いわゆる「利き水」体験を実施している。体験した市民はミネラルウォーターと飲み比べてみても、違いがわからないことも多々あるという。

※茨木市では、導水管、送水管、配水本管(口径400mm以上)を基幹管路と定めている。

発行/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
●発行部数12万部　●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。　●本紙にはPR情報記事が含まれています。
●QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。　●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。

新NISA・iDeCoなど 資産形成セミナー

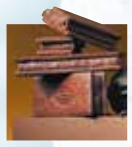
新NISA、iDeCoの解説、お金の貯め方・増やし方、
保険の賢い選び方をはじめ、
教育資金・老後資金のつくり方や資金運用のノウハウなど、
初心者に分かりやすくお伝えします。

〈講師〉ユニバーサルライフ株式会社　菅野 啓之
外資系金融機関を経て、ファイナンシャルプランナーに転身。セミナー講師として関西圏を中心に活動。年間約1,000世帯以上のお客様から資産運用・家計相談等お金にまつわる相談を承る。Court of the Table会員。

参加無料

11/21（木）10:00-12:00
11/23（土）14:00-16:00
11/24（日）14:00-16:00

高槻生涯学習センター
高槻市桃園町2番1号（高槻市役所 3F）



カカオティエゴカンの
お菓子プレゼント

右記QRコード、
または電話からお気軽に
お申込みください
TEL.070-2219-4330

介護福祉士・看護補助さんの 復職・就職体験 セミナー

事前予約制
当日参加
途中参加も
歓迎

家庭と仕事の両立で
現場復帰が不安な方や、
興味があるけどどんな仕事か
わからない方への第一歩を応援します!

Work life Balance

日時　11月20日［水］10:00～12:00（受付 9:30～）
会場　クロスパル高槻 4F（402）
（高槻市立総合市民交流センター）
高槻市紺屋町1-2［JR高槻駅南口からすぐ］
主催　医療法人恒昭会 藍野病院・藍野花園病院
参加資格　介護福祉士の有資格者および看護補助業務に興味のある方
持ち物　筆記用具・動きやすい服装・スニーカー
体験内容　講義／職場選びのポイント
演習／衛生的手洗い・寝衣交換・車椅子移乗
座談会　※状況により変更する場合があります。

未経験でも
働くことができます!
未経験から看護補助として働く職員のインタビューはこちらをご覧ください。

参加者全員に
粗品をプレゼント!

お申込み・問い合わせは
電話もしくはWEBで▶
072-627-7611［申込締切］11月18日（月）
（藍野病院 管理部 総務課まで）

「学研教室のせんせい」 お仕事説明会受付中

あなたのご希望に合わせた働き方を
ご提案致します!
まずは、説明会へご参加下さい

学研教室での
あたらしい働き方を
ご説明させていただきます。
説明会参加お申込みはこちら

この様な希望をお持ちの方、大歓迎です!
- ☑ 教員免許を活かすことができる仕事がしたい
- ☑ 講師経験を活かして中学生だけを指導したい
- ☑ 英語が得意なので英語だけを指導したい
- ☑ 副業を探している
- ☑ 自宅でできる仕事を探している

直営教室講師・アシスタント講師登録会
直営教室では随時講師と
アシスタントの登録をしております
11月19日［火］10:00～吹田SST教室［JR岸辺駅すぐ］
前日の17時までにご予約ください

説明会のご案内
前日の17時までにご予約下さい。
11月1日［金］10:00～
おにクル 会議室4
［JR茨木駅・阪急茨木市駅徒歩10分］
11月1日［金］10:00～
学研教室大阪北事務局［江坂駅①出口すぐ］
11月13日［水］10:00～
Gakkenスクエア 千里中央駅前校
［各線千里中央駅すぐ］
11月21日［木］10:00～
学研教室大阪北事務局［江坂駅①出口すぐ］
11月25日［月］10:00～
クロスパル高槻701号室［JR高槻駅すぐ］

ご参加特典!
シティライフを見て説明会へご参加いただいた方全員に
お菓子のお土産付き!

幼児教室の先生も同時募集!
［仕事内容］幼稚園・保育園にて2歳～小学校3年生を対象に「もじ・かず・ちえ」の指導
［資　格］保育士・教員免許保持者、経験者歓迎
［勤 務 地］豊中市、池田市など（大阪府内）
［時　間］週2回～、1日60分～OK　土日祝休み
※収入例　月収25,000円～76,000円
［お申込み先］株式会社学研エデュケーショナル
学研幼児教室　0120-594-870

お子さんが小さくて外出しにくい方、日時の都合が合わない方もお気軽にお問合せ下さい。別途個別にご説明いたします。

学研教室 幼児/算数・数学/国語/英語
お申し込み
お問合せは（フリーコール）0120-889-100（ハヤク ヒャクテン）
受付時間／月曜～金曜日 9:00～17:00（祝休日を除く）
学研教室／大阪北事務局　吹田市江坂町1-23-101 大同生命江坂ビル11F
24時間のホームページより
お申込みいただけます
学研先生 検索
会場提供も募集中!

庭木1本から承ります!

経験豊かな庭師 安心の全国展開!

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

お見積り・お問い合わせはお電話もしくは2次元コードから

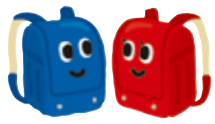
1本からのお庭サービス
ガーデンエクスプレス
カタクラ（東証スタンダード上場会社）グループ
072-665-8371
大阪支店 茨木市桑田町4-1 営 9:00～17:00

シティライフをご覧の方へ
生垣の剪定
通常2,200円を
初回限定 先着10名様
1,100円（税込）!
長さ1m 高さ2m
※その他諸条件あり。詳細はお問合せください。

Gakken 秋の無料体験学習受付中

対象　幼児（年少・年中・年長）・小学生・中学生
教科　算数（数学）・国語・英語
※英語については教室へお問合せください。
内容　学力診断テストと、2回の教室学習&家庭学習

入学準備受付中!
初めての塾は学研教室にお任せください。「楽しい」「もっと学習したい」という気持ちを引きだします。



幼児・小学生
●算国 週2コース　8,800円
●算国英 週2コース　13,200円
※幼児週1回コースもあります。
（税込み表記）

入会金 0円
通常5,500円→0円に!
キャンペーン実施中
10/16～12/1付まで
入会の方が全員対象です。

お近くの教室はこちらから

学研教室 幼児/算数・数学/国語/英語
お申し込み
お問合せは（フリーコール）0120-114-154
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時間ホームページよりお申込みいただけます