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.259
北摂WEST
吹田・豊中
箕面・池田
10月31日発行　無料

LOHAS Festa in 万博

P.22–23掲載

新しい出会いが待っている

秋を探しに出かけよう

万博蚤の市 VINTAGE Market

P.26–27掲載

秋美活をはじめよう

プロに頼って叶える

〝褒められ美容〟見た目に差がつくケア&メイク

秋になってシミが濃くなってきた、乾燥して小じわが気になるなど、四季の中で秋がいちばん肌が老化すると言われています。若々しい肌づくりのためのスキンケアと大人に似合うメイク術をメイクアップ研究家の福井美余さんに教えていただきました。

39歳と40歳で肌は大きく変わる 大人の美しさを引き出すメイクを

40歳頃から肌の老化を気にする方が多いのではないでしょうか。目の下のたるみや、ほうれい線が目立つようになり、使っていたアイシャドウや口紅が似合わなくなることがあります。特に40代、50代のメイクで気をつけるポイントは、ベースメイクです。ハリが無くなり、肌が厚塗りに耐えられなくなるので、軽く仕上げることを意識しましょう。昨今はカバーカの高い下地も多いので、気になるシミやしわはコンシーラーでピンポイントで隠すくらいで、後はフェイスパウダーで仕上げると自然なメイクになります。

大人の肌は〝軽い仕上がり〟が鍵 顔色が良くなる上手なチーク使いを

ファンデーションを使いたい方は、リキッドファンデーションがおすすめです。指で肌にのせた後は、ファンデーションブラシで薄く伸ばしていきましょう。指で伸ばすと圧がかかり、摩擦でシミやしわの原因になるからです。秋冬は乳液を混ぜると伸びも良くなり、乾燥も防いでくれます。仕上げのフェイスパウダーはパフでつけると厚塗りになりがちなので、ブラシで軽くつけるのがポイント。チークはくすんだ顔色を明るく見せる効果があるので、鼻の横から耳に向けて大きめのブラシで入れていきましょう。

スキンケアのポイント

〝蒸しタオル〟で顔の血行を良くすると効果的

40代以上は、メイクよりもスキンケアを重視しましょう。秋冬はお肌も冷えているので、朝の洗顔代わりに45℃のお湯につけた蒸しタオルで温めるのがおすすめです。血行が良くなり、メイクのノリも向上します。

エステティシャンのハンドテクに頼るのもおすすめ

それでもシミやしわ、たるみが気になる人はサロンでしかできない施術を受けてみるのもおすすめ。肌に負担をかけない力加減など、美容のプロの施術は、家でのお手入れの参考になります。

福井美余さんの本

身につけるべきは〝年相応〟の美しさ

年齢を重ねてもキレイでいるためのメイクテクニックをまとめた一冊。
出版社：KADOKAWA
価格：909円　※Amazon等で販売中

YouTubeでも発信中

「上まぶたのたるみをグイッと上げる眉の描き方」、「頬がたるむハイライトと頬が上がるハイライトの違い」など、大人の女性がすぐに使えるテクニックを紹介している。

大人の美しさを引き出すメイクのポイント

目力をアップ

加齢とともにまぶたが下がってきたと感じる場合は、対応策としてマスカラを塗ってまつ毛をビューラーで上げると目元がパッチリになります。眉は眉頭の毛を上に立てて、描く時は眉頭よりも眉尻が高くなるようにするのがポイントです。

ヌーディな色がトレンド

メイクのカラーにもトレンドがありますが軽く透明感のある肌には、ヌーディな色が似合います。リップには顔色を良く見せる効果もあるので、コーラルオレンジや薄めのピンクがおすすめです。アイシャドウも1色を軽くのせるくらいでOKです。

“光”を取り入れる

ツヤ肌に仕上げるためには、ルーセントと呼ばれるフェイスパウダーで、色は透明タイプがおすすめです。テカリの原因となる皮脂を抑えながら、パフではなくブラシでのせると隙間ができ、光を取り入れて透明感のある肌になります。

この方に聞きました

株式会社Excess Beauty
メイクアップ研究家
福井美余さん

「全ての人が持つ美しさを引き出し、笑顔の未来を作る」をモットーに、メイクのアドバイスをブログやYouTubeなどで発信。メイクアップ道具や化粧品などもオンラインで販売。

https://excess-beauty.com/

Body

オーナー（60）もアンマンの施術で痩せてリバウンドなし!

Pick Up Menu

2部位選べる贅沢コース

75分 5,500円（初回限定）

①腹②お尻・脚③二の腕・背中、①～③から2部位選べる人気コース。自力ダイエットでは困難な部分痩せを可能にするメニュー。3MAXと手技の合わせ技で、段違いの効果、メリハリボディを作ってくれる。

「若い頃より今の身体の方が良い感じ」
“おばさん体型”を“メリハリBODY”へ

ダイエット失敗を繰り返し、運動も無理…体重は減ったけど寸胴体型、皮が残る……と悩む方を、究極痩身マシン"3MAX"と手技の合わせ技で、驚くほど綺麗なボディに仕上げる同店。コリなどもほぐし念入りに施術してくれ、スッキリ楽になるのも嬉しい。成功者続出、自力では到達不可能な褒められボディへ導いてくれる。痩身のプロに任せてみては。

Facial

悩み別フェイシャル

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

Pick Up Menu

実年齢×0.8歳 最上級美肌メタジェクト

5,500円（初回限定）

マシンで不可能だった唇・目の際までの施術が可能。自力ケアではたどり着けない、圧倒的な結果に導く細胞レベルのエイジングケア。効果に驚く声多数、リピート率ほぼ100%の大人気メニュー!

「肌トラブルが1回の施術で改善した」
若返りにも肌レスキューにも驚きの効果が

細胞の衰えから来る老化を抑え、壊れた肌を正常に戻すメニューが揃うアンマン。メタジェクトは1秒間に最大2,700個の微空洞を一時的に形成し、自然治癒力でコラーゲン・エラスチンを生成し肌再生。そして、空洞から肌の奥までヒアルロン酸をまるごと1本導入し、ハリ蘇り頬が5㎜上がるそう。細胞にアプローチするからこそ叶う結果をぜひ実感して。

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

特典

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

【Facial】
●悩み特化型・光フェイシャル（シミがポロッと落ちる感激!）…… 3,300円
●小顔リフトアップフェイシャル（顔全体のリフティングで"上がる"が続く）3,300円
●最上級美肌テクノロジーメタジェクト …… 5,500円
●肌枯れ速攻リセットフェイシャル（小顔リフトアップフェイシャル+光フェイシャル）8,800円
（11月末まで・要予約・新規の方のみ）

ゲストの声

季節の変わり目、顔にアレルギーが出てしまって、皮膚科の薬を塗って悪化……。困っていたところ、アンマンのメタジェクト1回の施術でなんと赤み、腫れがなくなりました!こんなに結果が出るエステメニューは初めてです。　（80代Nさん）

Pick Up Menu

美姿勢シンメトリーセラピー

60分 **6,600円**（初回限定）

自身の身体状態をまずはチェック、歪みを確認した上で骨盤、そして姿勢を矯正していく。腰痛・肩こり・猫背・むくみ・冷えなどまで改善。さらには若見え＆スタイルアップ効果も！

姿勢改善で印象－5歳、痩せやすい身体へ

滋賀で人気の姿勢改善サロンが豊中にOPEN!痛みのない独自メソッドで、歪んだパーツを元の正しい位置に戻すことで老け印象を改善、見た目年齢マイナス5歳を実現するという。「ふとした瞬間に撮られた写真でスタイルの変化を実感した!」「後ろ姿が小さくなったと言われる」など喜びの声が届く。1回で効果を実感できるそうなので、是非1度体感してみて。

ドライヘッドスパも人気。不眠気味の方がぐっすり眠れるようになったとの声多数。

美姿勢シンメトリーサロン Shine
〈シャイン〉
豊中市南桜塚1丁目22-7
ルオール曽根303
営／10時～19時
月曜定休・完全予約制
近隣コインパーキングあり
050-1720-8480

HPは
こちら↓

特 典
「シティライフを見た」で
●美姿勢シンメトリーセラピー（骨盤＆姿勢矯正）
60分……7,700円→**6,600円**
●ドライヘッドスパ45分……6,600円→**5,500円**
●姿勢矯正＆ドライヘッドスパセット100分
……14,300円→**12,000円**
（要予約・11月末・新規の方）

Pick Up Menu

美髪を育てる強髪コース

120分 **22,000円**

サロン専売・再生医療にも使われる「ヒト幹細胞の培養液」を頭皮に浸透させ、毛髪のターンオーバーサイクルを整える。神技ヘッドマッサージとの相乗効果で浸透率がアップし、エイジング毛に悩む60代の方も、艶髪に生まれ変わる。

薄毛・パサつきに悩むなら、起死回生ヘッドスパ

40代からの髪質改善は、専門店一択!抜け毛・細毛・ボリュームダウンなど、一人ひとりの髪悩みに合わせてオーダーメイドでメニューを組んでくれる。バリ式ヘッドマッサージで頭蓋骨の筋膜にアプローチし、美髪が育つ頭皮作りから行う。血流が良くなったふかふか頭皮なら、ホームケアの効果も良くなるという嬉しい相乗効果が。周りから褒められる美髪が叶う。

ヘッドスパ講師として全国・海外で2000軒のサロン教育を行ってきた鈴木さん。

ヘッドスパ専門店 PUTICA〈プティカ〉
箕面市白島1-7-25チアミナミビル201
営／10時～19時、
木金:15時～22時
不定休　店舗裏に専用P有
070-8958-3580
Instagram:@putica.headspa

特 典
「シティライフを見た」で
●1時間体験コース…… **11,000円**
●2時間2回体験コース…通常44,000円
→**33,000円**
（初回22,000円、2回目は半額11,000円）
（新規限定先着5名、2回体験コースは効果を出すため1回目から1ヵ月以内）

Pick Up Menu

耳つぼ健康ダイエット

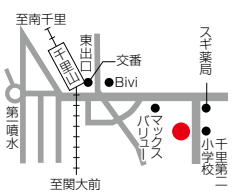
耳つぼで食欲を抑え、健康管理士による栄養学に基づく食事指導と補助食品を使用し、3か月で－7～10kg実現。左写真は3ヵ月で－8キロ、お腹周り－11．9cmのHさん（48歳）。「運動なしで辛い思いを全くせずに、不思議とどんどん痩せていきました。諦めないで良かったです!」

「自力では全然痩せない」貴女を全力サポート

3ヵ月平均10kg・半年で20kgのダイエット成功者が続々誕生している、15年の実績があるダイエット専門サロン。目標体重達成はもちろん、お腹周りのサイズダウンも実現し健康的に痩せる方が続出!「ここに来て良かった!」の声が多数届く。自力ダイエットに限界を感じている方は一度相談してみて。

痩身カウンセラー、健康管理士、美腸セラピストの山本さんが明るく二人三脚でサポートしてくれる。

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



LINEでの
予約は
こちら↓

特 典
「シティライフを見た」で
●ダイエットカウンセリング**無料**
●カウンセリング無料　＋
①耳つぼ施術　②天然はちみつ
全て込みで5,672円→**1,900円**
（新規予約で7キロ以上痩せたい方・11月末まで）

From CityLife

CityLife 読者モデル募集中

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

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

Pick Up Menu

造形美顔マッサージ

30分 **3,300円**（初回限定）

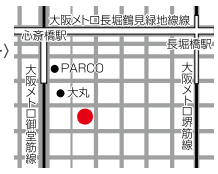
オールハンドで表情筋に働きかけるマッサージ。顔の筋肉を動かすことでフェイスラインが引き締まり、しわ・たるみに効果抜群。痛気持ち良い施術で、ぼんやりしていた顔がはっきりし、目鼻立ちもくっきりするという。経験豊富なスタッフが施術してくれるので安心。

「まるで別人」リフトアップ効果抜群の造形美顔

10月に心斎橋駅すぐに移転リニューアルした同サロン。大人女性のためのエイジングケアメニューが揃い、1番人気はオールハンドでの座って受ける施術が特徴的な造形美顔マッサージ。「1回で効果が目に見える!」と評判で、しわ・たるみ改善、リフトアップに!新感覚のヘッドスパ"頭浸浴"も新導入。眼精疲労や頭痛改善、頭皮をゆるめることで顔全体が上がるという。"ワンランク上のサロン"を体感してみて。

「5分で整う」と話題の"頭浸浴ヘッドスパ"。温かい炭酸水をフェイスラインからかけ流すことで深いリラクゼーション効果やリフトアップも。

UN Beauty〈アン ビューティー〉
大阪市中央区心斎橋筋1丁目5-31
ラシーンビル4階
営／10時～20時　不定休
御堂筋線心斎橋駅 徒歩3分
06-4708-3327



特 典
「シティライフを見た」で
●造形美顔マッサージ（30分）……**3,300円**
●頭浸浴ヘッドスパ（60分）……**5,500円**
（要予約・新規の方・11月末まで）

Pick Up Menu

アドバンスコース

50分 **3,300円**（初回限定）

顔全体はもちろんヘッドからデコルテまでケアしてくれる充実の内容で、好評を集めている。セルフケアでは到達できない仕上がりに、「肌艶が全然違う!」など喜びの声多数。

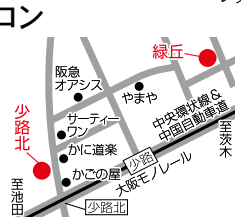
毛穴につまった皮脂や汚れをスッキリ吸引。

50分3,300円の濃密施術で「鏡を見るのが楽しみ」な感動肌へ

乾燥・くすみが気になり始めるこの時期。デコルテやヘッドケアがさらに充実した施術『アドバンスコース』がオススメ。経験豊富なセラピストによる心地良い施術で、肌本来の美しさを引き出してくれる。顔全体はもちろんデコルテまでケアしてくれるので、フェイスラインもスッキリ。毛穴の汚れを吸引し、潤いたっぷりプルプル感動肌へ。リーズナブルな価格で通いやすいのも魅力。肌悩みが気になる方、プロの施術に頼ってみては。

右）施術後はメイクアップのサービスも。気さくなオーナーが一人ひとりに合った化粧品や施術を提案してくれる。
左）ゆったりリラックスできる店内で心もリフレッシュ。

メナードフェイシャルサロン
●少路北
豊中市桜の町6-10-3 3階　Pあり
06-6868-9466（オーナー大喜多）
営／9時~19時半　不定休（時間外要相談）
●緑丘
豊中市緑丘1-28-8　Pあり
06-6854-8638（オーナー中島）
営／9時~19時　不定休（時間外要相談）



特 典「シティライフを見た」で
●アドバンスコース50分
（イルネージュ使用）
……ビジター価格8,800円
→初回お試し**3,300円**
＋
サンプルセットプレゼント
（11月末まで・新規の方・要予約）

Pick Up Menu

鼻下特化・美肌お顔脱毛

45分 **7,700円**（初回限定）

エステのような感覚でムダ毛が減っていき、ツルスベ肌に導いてくれる。クレンジング、顔全体に脱毛器をあてた後、美白か保湿の2種類から好みのパックで仕上げてくれる。「化粧のりが全然違う!」などゲスト満足度が非常に高い人気メニュー。

鼻下・お顔のムダ毛をなくして毎日快適艶肌に

女性ホルモンの減少などにより濃くなってくる、鼻下のうぶ毛が気になる貴女に。同サロン人気の顔脱毛メニューは、痛みをほぼ感じず脱毛ができ、美肌効果も抜群!施術後すぐに肌がトーンアップし、化粧のりも段違いになるそう。また、鼻下、眉上、もみあげなど部分脱毛も可能。顔全体のムダ毛にさよなら、そり忘れなどを気にしない快適な毎日を過ごしてみては。

10年以上の経験を持つオーナーが最適な施術を提案。何でも相談できる気さくな人柄で、明るく迎えてくれる。

サロンネム
吹田市春日1丁目1-1-405
営／10時～19時
日曜・祝日定休
06-6318-7173
https://salon-nem.com

←HPは
こちら

←LINE
での
お問合せ

特 典
「シティライフを見た」で
●**カウンセリング無料**
●鼻下特化・美肌お顔脱毛
……**特別価格7,700円**
（新規の方・要予約・12月末まで）

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）

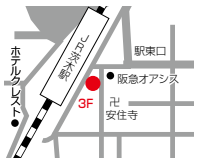
今年も受賞!
全国ダイエットコンテストグランプリ5連覇

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。

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

■吹田店
吹田市片山町1-6-23
グランロゼビル2F
JR吹田駅東出口から徒歩1分
営／月曜～金曜11時～20時
　土曜・祝日10時～18時
日曜定休　Pあり
✆06-6386-0013

■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



webから予約可

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!

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）

Pick Up Menu

オールハンドケア+マシンケアコース

約120分 5,500円（初回限定）

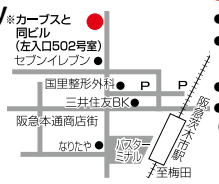
常連ゲストが絶賛するオールハンドでの"約40分スペシャルリンパケア"にマシンでの毛穴洗浄とエレクトロポレーションをセットにしたスペシャルコース。ワンランク上のケアに虜になるゲストも多いそう。

圧巻のハンドテクニック、お得なモニター募集も

同サロンのリンパケアはたるみ、しみ、しわ、くすみへアプローチ、「ハンドテクニックが別格!」と人気を集め、10年以上通うファンもいるほど。独自の技術でコリをやわらかくし、循環機能を高めて肌質を整えていく。そして新メニュー、進化型トリートメント（※メーカー製品比）リブセラプラズマコースのモニターも募集!（条件あり）。

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!

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



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
- オールハンドリンパケア＋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]モニター募集（HPなどで顔出しOK（目隠しあり）の方・先着5名限定）……105,600円→19,800円（6回）
（12月26日まで・新規の方・要予約）

Pick Up Menu

インディバ® BODY

120分 19,800円（初回限定）

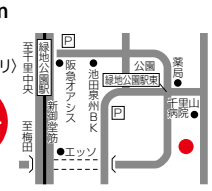
痩身・冷え・むくみ・免疫力UP・自律神経系改善・脂肪代謝UP・温活など、一人ひとりの身体の状態や悩みに合わせて、経験と専門的な知識が豊富な看護師がオーダーメイドで施術。「お腹のたるみが激減した」など喜びの声が多数!

看護師施術の実力派インディバ®サロン

緑地駅徒歩5分、最新機種インディバ®EDNA PRO MAX導入のインディバ®サロンがニューオープン!高周波エネルギーで、身体の中で熱を発生させて芯から温めることで、血流が良くなり自律神経が整うそう。代謝がアップし、痩せやすい体質へと導いてくれる。北摂で最新機種を体験できるのは同店のみ。今だけ特別オープン限定価格!ぜひ体験して!

完全個室のプライベート空間で安心してくつろげる。

INDIBA® &ENVIRON® salon
Esprit+
〈インディバ&エンビロンサロンエスプリ〉
豊中市東寺内町5-11
スペイシャス緑地公園2E
営／10時～21時
不定休　近隣コインPあり
✆090-9853-0860
NEW OPEN



instagram▸　予約はLINE▸または電話から

特典
NEW OPEN限定価格!「シティライフを見た」で
- インディバ®FACE 60分 16,000円→9,800円
- インディバ®BODY 90分 24,000円→14,800円
- インディバ®BODY 120分 32,000円→19,800円
（新規予約の方・11月末まで）

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。

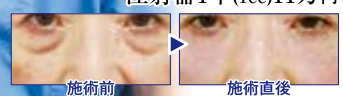
この街の未来をひらく
北おおさか信用金庫

100th ANNIVERSARY
おかげさまで100周年

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

秋美活をはじめよう

第一印象をアップしてくれるHAIR SALON

（上）美容育毛シャンプー「COCORO」（22,000円/1ℓ）。発売から10年以上経つ人気商品！直接配達販売を希望の方は、まずはお電話を。
（左）「最近、抜け毛が気になる方や、頭皮のかゆみや赤み、皮脂臭などでお悩みの方にオススメです」（スタイリスト・YUUKAさん）

美容育毛サロンが手掛けるシャンプー「COCORO」直接配達販売もスタート

薄毛・抜け毛改善のために遠方から来店するゲストも多い「ギャザー」。オリジナルの美容育毛シャンプー「COCORO」は、「抜け毛の改善、ボリュームアップにつながる」とリピーターが多い。髪にやさしい「シルクPPT」「コラーゲンPPT」を主原料とし、洗いながら髪を補修。洗い心地が軽く、髪の根元からボリュームが生まれるとのこと。希望すれば、配達してくれるのも嬉しいポイント（北摂エリアのみ）！市販のシャンプーが合わない方、薄毛・抜け毛に悩んできた方は、ぜひ試してみて！

美容育毛動画　美容育毛シャンプーCOCORO動画

Pick Up Menu

美容育毛コース（シャンプー・ブロー代込み）

8,800円→**5,500円**

読者限定価格の美容育毛コース。天然薬剤で毛穴に詰まった皮脂や残留不純物を取り除き、頭皮の血行不良を改善に導く。

特典

「シティライフを見た」で
- 美容育毛＋ヘナカラー　18,700円～→**14,960円～**
- 美容育毛コース＋カラー15,950円～→**12,760円～**
- 美容育毛コース＋パーマ16,280円～→**13,024円～**

（すべてカット・シャンプー・ブロー代込み）
- 美容育毛コース　8,800円→**5,500円**（シャンプー・ブロー代込み）（11月末まで・新規限定）

美容育毛サロン Gather 千里中央店〈ギャザー〉
豊中市新千里西町3-2-6
新千里西町近隣センター内
営／10時～19時
毎週月曜・第2第3火曜定休
センター内専用P有り
※駐車場代は1時間無料
技術料金1万円以上で2時間無料
✆06-6155-2021

専門サロンで叶える自然な艶髪ノンアイロンブローでストレート

縮毛矯正歴20年の一級毛髪診断士による施術で、くせ毛を改善してくれる縮毛矯正専門ヘアサロン。一度の施術で半永久的にまっすぐになるので、伸びた部分だけ4～6ヵ月ごとのリタッチでOK！施術時間も約2時間とスピーディーなのも好評でリピーター多数。

高温アイロンは使わずブローで優しくクセを取っていく。同店で使用する水は全て髪に優しいπ（パイ）ウォーター及び波動軟水。

Pick Up Menu

縮毛矯正ハーフ＋カット

10,450円～（初回限定）

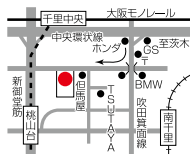
縮毛矯正サロンだからこその技術、ブローでパサつくクセ毛を自然なストレートヘアに仕上げてくれる。加齢に伴うウネり・パサつきが改善され、髪艶が蘇る。朝のヘアセットの時間も短縮されるのも嬉しい！

特典

「シティライフを見た」で
- 縮毛矯正ハーフ＋カット（シャンプー・ブロー付）
  - ショート……　通常22,000円→**10,450円**
  - ロング……　通常27,500円→**12,650円**
- 縮毛矯正ハーフ＋カット＋カラー（シャンプー・ブロー付）
  - ショート……　通常28,600円→**16,500円**
  - ロング……　通常36,300円→**19,800円**
- 上記メニューにトリートメント追加……**1,500円**

（要予約・新規の方・12月29日まで・現金支払いの方）

縮毛矯正専用ヘアサロン ヘアクリニックAPIS〈アピス〉
豊中市上新田3-10-10-103
サンパレス桃山台 2番館1F
営／9時半～要予約・P2台あり
月曜・第2.3火曜定休
（12月は月曜のみ定休）
冬期休暇：12月30日～1月4日
✆06-6833-8720
http://www.eapis.jp



秋美活をはじめよう

運動習慣で心身ともに美しく

パーソナルジム

肩・腰・膝に痛みがあってもOK理想的なカラダ作りをサポート

京都亀岡で人気のパーソナルジムの二号店。トレーナーの中村友也さんは「身体の痛みが原因で運動やダイエットを諦めている人こそ活用してください」と話す。一人ひとりのニーズやペースを考え、トレーニングや食事、生活習慣を提案。完全予約制のためまずは問合せを！

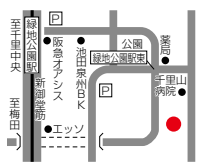
生活向上セミナーに登壇

「疲れにくい身体を作る『適切な食事』と『運動方法』」をテーマに運動のポイントを紹介！年齢に関わらず誰でも取り組める方法などを伝えてくれる。

[日時]11/27（水）　14時40分～15時40分
[場所]千里朝日阪急ビル14F
※申込方法など詳細はP10をチェック！

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

WAHAHA fitness
〈ワハハ フィットネス〉
豊中市東寺内町5-11
スペイシャス緑地公園1B
営／月木土　6時～19時
※完全予約制
日火水金定休　近隣コインPあり
✆090-2706-4128
t.nakamura37a@gmail.com



北大阪急行「緑地公園」駅徒歩5分

特典

「シティライフを見た」で
- 体験レッスン（1時間）……　5,500円→**3,000円**
- 入会金（1時間）……　3,300円→**無料！**
- 入会後、プロテイン1ヵ月分を**無料プレゼント！**

（11月末まで）

CROSS WORD

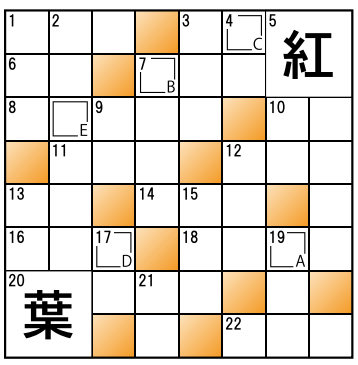
ノーマルクロス

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

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

「暮らし」も「学び」も親子で楽しむ

Kids & Mam キッズ＆マム

英会話スクール

保護者満足度99％と非常に高い合格者多数の英検®講座も人気

便利な振替レッスンも嬉しい!英語学童
2025年度生受付中。

バスもあって大助かり!
対象年齢:年少～中学生
(一部教室により異なる)

HP↓

質の高い英語教育プログラムが認められ、「オックスフォード・クオリティ・プログラム」認定校に選ばれた同スクール。ネイティブ講師の英会話コースは1歳半～年齢やレベルに応じた幅広いクラスで、日本人講師は文法クラスを担当。フォニックスや英文法も重視してバランスよく4技能を伸ばす。まずは無料体験へ!

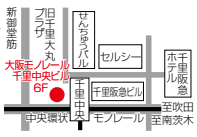
特典 「シティライフを見た」で (11月末まで)
- 入会金→ **100％OFF**※即日入会以外は**50％OFF**
- 2024年度教材費**50％OFF**
- **スクールバッグ**(小学6年生まで)**プレゼント**
- **入会セットプレゼント**
- **体験レッスン初回無料**
- **ペア割引**(2名以上同時入会で)教材費**100％OFF**

※各特典利用は、レッスンを3ヵ月以上継続される方に限る

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

Instagram↓

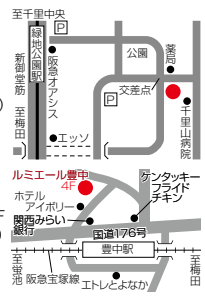
●千里中央校
豊中市新千里東町1-1-5
大阪モノレール千里中央ビル6F
受付/10時～21時
(土曜:10時～18時)
月・日・祝定休
06-6833-0507



【英語学童】
受付/11時～20時(土曜:10時～18時)日・祝定休
06-6832-0071

●緑地公園校
豊中市東寺内町5-38
緑地東タハシハイツ1F
受付/11時～20時(土曜10時～18時)
月・日・祝定休
06-6338-5554

●豊中校
豊中市本町3-1-57 ルミエール豊中4F
受付/12時～20時(土曜10時～18時)
月・日・祝定休
06-6858-5571



英会話/速読/英検®/こども英語/TOEIC

開校26年を迎えてリニューアル 120分の英語＆速読コースが人気

全面改装し、最新の学習システムと工夫満載の授業で、さらに楽しく効果的に英語を習得。

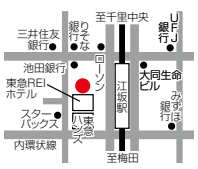
速読・英語速読及び英検の回数無制限ネット学習も充実!

1回当たり1,500円からの幼児親子コースは外国人講師と英語のキャッチボール。児童コース(幼・小・中・高)は外国人講師と日本人講師のチーム指導。独自のSV式メソッドで英語脳を育て、英語を得意科目に!様々なテーマのイベントで楽しみながら進歩を実感。小学生基本コースは能力開発の速読をプラスした充実の120分。中・高生基本コースは120分のレッスン＋英語速読で文法も会話も。ネットを活用する英検®コースも有り。大人はOne-to-One(20回・個人)や月謝制(グループ・個人)を目標に合わせて選択可。Webによる補足学習も充実。

Menu
- Toddler Box50分
- 幼児60分
- 小学生90分(基本120分)
- 中・高生120分
- 英検40分(ネット)
- 大人グループ英会話70分
- One-to-One(40分×20回特典付)

特典 この記事持参で(11月末まで)
- **入会金3,000円OFF**

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



バレエ教室

1周年記念キャンペーン実施中 3歳～大人まで、本物に触れるバレエ

3歳からバレエを始め、現在は関西を中心に舞台に出演する久保本先生は生徒に大人気!

緑に囲まれ、空が見える開放的な教室。

せっかくなら一流から学んでほしい!という保護者におすすめの「BBバレエスタジオ」。講師の久保本さんは現役でも活躍しているバレエダンサーで、バレエ講師課程ディプロマも修了しており、指導者としてもプロフェッショナル。オープン1周年を記念して入会金(10,000円)無料キャンペーンを実施!敷居が高いと思われがちなバレエだが、同教室は初心者でも楽しく始められ、和気あいあいとした雰囲気が魅力。大人になってから習い始め、ハマる人も多いそう。まずは随時受付の体験へ。

←レッスンの様子が分かるインスタをチェック

Menu
- キッズバレエ(幼稚園児)…… 6,000円～
- ジュニアB(小学校低学年)…… 7,000円～
- ジュニアA(小学校高学年)…… 8,000円～
- 入会金…… 10,000円

[大人]
- はじめてのバレエ…… 7,000円～
- プライベートレッスン……15分／1,500円～

※大人はチケット制あり

特典 「シティライフを見た」で
1周年記念キャンペーン!11月中の入会で
- 入会金10,000円…… **無料** (11月末まで)

BBバレエスタジオ
豊中市東豊中町5-39-8
PHOTOLABOビル3F
070-2294-0580
bb.balletstudio@gmail.com

キッズ英会話教室

標準成果は「中学校卒業時点で帰国子女について行くレベル」

現在、国際プログラムに参加し、ニュージーランドに滞在中(約1年間)の生徒。

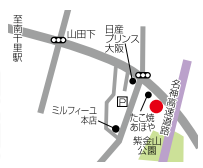
充実の進路相談
国の方針などにも精通し、高校入試やその後のキャリア形成に向けた面白いアイデアをくれる面談も評判がいい。また、リーズナブルな年間留学の機会なども無料で紹介してくれる。

「ワクワクする高校選びをしませんか?」と代表の笠井さん。「入試のための英語ではなく、将来を切り拓くための『道具』として英語を備えるのです。Eatbeeの中学生たちは、高校入試よりもっと先のキャリア形成を見ていますよ」(笠井さん)。Eatbeeでは、海外大学に進学する生徒もおり、身近なロールモデルとなる先輩達の存在で、子ども達が自発的に一歩を踏み出す空気に溢れているという。幼稚園、小学校低学年での保護者の選択が、子どもの人生を変えるかもしれないと思わせる教室。まずは体験レッスンから!

会員専用の姉妹教室「学びの秘密基地Eatbee Plus」を併設。定期テスト対策や中高入試に対応する学習塾。

キッズ英会話 Eatbee
〈イート・ビー〉
吹田市五月が丘東13-13
(たこ焼き「あほや」隣)
06-7897-8608

今すぐ体験レッスン



リフォームの進め方を実際に体験してみよう!

業界初! 住まいのプレリフォーム体験

そもそも予算が合うか気になる
何もわからないからと業者任せにして大丈夫かな?
失敗が怖くてふみだせない

リフォームをお考えの方、こんなお悩みはありませんか?

必要な知識を身につけ理想を叶えるため、
プロと一緒に事前にリフォーム体験をしてみませんか?
- プロが自宅をモデルに実際のリフォームを想定して本気で提案!
- 情報や知識、リフォームの流れまで事前に知ることができる!
- もちろん工事はしないため、安心して「失敗」ができる!

只今、無料説明会の参加受付中
楽しみながらリフォームについて学べるワークショップ付き!
気になる方は下記のQRコードからお問合せを!

+Comfort プラスコンフォート
箕面市萱野6-5-2-202 TEL.072-746-8542
HP
プレリフォームPR動画はこちら

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

キッチンカーやパン屋さんも来るよ!

開催日 11/23(土・祝) 10:00-16:00 (開場 9:30)

入場無料

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

英語の学童保育・プリスクール

お得な11周年キャンペーンを開催中のI.E.Cが2025年度の新規生を募集中。高い英検実績＆サタデークラス体験会も開催

アットホームな雰囲気が人気。

指導力の高い ネイティブ教師が充実
カリキュラムに沿った上でそれぞれ工夫を凝らした授業を行ってくれる。

放課後に"学童保育"のスタイルで英語を学べる同スクール。広々とした教室は快適な空間で、平日は2コマ、4つのレベル分けクラスで英語のレッスンを受けることができる。

フォニックスなど濃い内容ながら楽しく、ネイティブの先生たちとふれあう中で"聞く・話す"の会話能力と、文法、長文読解といった"読み・書き"の力まで、英語の4技能をしっかりと身につけることができる。

また中学・高校英語教諭第１種免許を持つ日本人教師が英検®対策のレッスンを担当するので、英検合格での実績も高い。周りの生徒たちの頑張りに刺激されて、自分から机に向かうようになり、小学6年生で英検2級合格、準2級合格の子も出てきている。

他にも土曜だけ通うサタデースクールもあり、ネイティブ教師による4限のレッスンはもちろん、子どもたちの会話のすべてがオールイングリッシュで、1日英語漬けになる。11月には無料体験会も実施するので、ぜひ参加してみよう。また週1回～3回まで選べる、中学生の英検®コースもスタート。

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

詳しい料金・クラスはHPにて！

Menu
【月～金曜日の学童クラス（送迎料込）】
入会費：22,000円
週2回 32,450円　週3回 43,450円
週4回 51,975円　週5回 59,995円
【中学生英検コース】
入会費：22,000円
週1回 7,980円、週2回 14,980円
週3回 20,980円
※料金は1ヵ月の授業料

中学生英検コースもスタート！

●準1級・2級クラス
開校日：火曜・水曜・木曜
時間：18時15分～19時（45分間）

●準2級・3級クラス
開校日：月曜・金曜
時間：18時15分～19時（45分間）

学童サタデークラス体験会

【サタデークラス（10時15分～15時）】
22,110円（1ヵ月）
英検と会話の両方を4コマでじっくりと学べるクラス。
11月無料体験会を実施。電話にて予約受付中！
［体験日］
11/2（土）、11/9（土）、11/16（土）、11/30（土）

英検合格も実績あり 小学生で2級合格！！

【2023年 英検実績】

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

特典 「シティライフを見た」と2025年2月10日までに入会お申し込みの方（11周年キャンペーン）
● 入会金（22,000円）全額OFF
● 新年度新一年生の方、初回授業料から 15,000円割引
※2025年4月から入会の方に限る

インターナショナルスクール

体験を通じ"いきるちからを育む" 365日・7時～21時半の保育時間

社会福祉法人恩徳福祉会が運営する保育施設「Rainbow Rose International School」がJR岸辺駅近くに開園！探究型学習にSTEAM教育（科学・技術・工学・芸術・数学）を組み合わせ、さらにSDGsの要素を織り交ぜた独自のカリキュラムで、自ら学ぶこどもたちを育てる。スタッフは「教える」のではなく、子どもたちの伴走者。自ら発見し、学ぶ子どもたちをサポートする。まずは毎週土曜開催の「入園説明会＆体験レッスン」に参加して、楽しい園の雰囲気にふれてみよう！

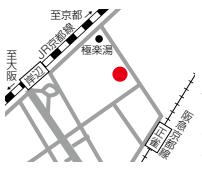
クラス紹介
【日本人保育士とネイティブスタッフによる保育】
自由遊び、外・運動遊び、造形遊び、音楽遊び、おゆうぎなど。
対象：1歳児（定員6名）、2歳児（定員12名）

【インターナショナルスクール】　各定員18名
英語、算数・プログラミング、音楽・アートなど。
対象：年少、年中、年長

児童発達支援事業所「Rainbow Rose」も併設

日々の生活の中で様々な「困った」を抱えているこどもたち一人ひとりにピッタリの支援方法を提案。
対象：未就学児
定員：一日10名
ホームページ→

Rainbow Rose International School
〈レインボーローズ インターナショナルスクール〉
吹田市岸部南1-2-10
受/9時～17時
※幼児教育・保育無償化対象施設
✆06-6383-2111
ホームページ



今年6月に開園したばかりの綺麗で広々とした園。

写真スタジオ

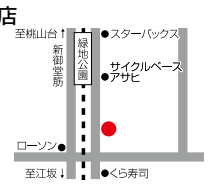
OPEN記念七五三15％OFFプラン 神社ロケ撮影が今だけ9,900円お得

モダンなデザインの着物や古典柄など多数そろう。

7月にオープンした同スタジオが、今だけのお得なキャンペーンを開催！お店から徒歩で行ける江坂神社とスタジオでの撮影が9,900円引きのチャンス！1日まるっと七五三の思い出を残したい方におすすめ。さらに、スタジオ撮影後に好きな神社に着物のままお参りに行けるセットプランも新登場！自然光での撮影で特別な写真が残せる。

9,900円引きの七五三キャンペーン開催
●スタジオ＋江坂神社ロケ撮影
着物・小物・着付・ヘアセット・撮影データすべて込み
59,400円→49,500円に！
［日程］～12/18（水）までの毎週月・水・金曜限定

chilltime Studio 服部緑地店
〈チルタイムスタジオ〉
吹田市江坂町5-14-13
ハシモトエージェンシービル II 2階
営／9時半～17時
火・木曜定休　5台P有り
✆ 0120-917-008



Menu 【11月末までに予約の方限定】
●神社ロケ七五三プラン…59,400円→ 49,500円
●スタジオ撮影+お参り着物レンタルプラン49,500円
特典 「11月号シティライフを見た」と予約で
● 3,000円OFF
（24年12月29日までの撮影、他クーポン併用不可）
※WEB予約の際は備考欄に「シティライフ」と記入を

FM千里

「マンツーマン指導・スペシャル講座」説明会のご案内

発声練習に始まり、朗読、ナレーション、ニュース、天気予報の読み方などあなたのスキルにあわせた全12回（60分）のレッスン（有料）です。レッスン修了後は半年間番組を担当して頂きます！ まずは説明会に参加しませんか？

説明会のご案内
1 11月10日（日）13時～
2 12月　8日（日）13時～
3 2025年2月9日（日）13時～

お申し込みはこちら

お問い合わせはTEL：06-6872-9111　[月～金10時～17時]

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

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

職人の直受けだから、高技術で低価格 北摂の外壁防水塗装工事ならおまかせ

外壁塗装にたずさわり、この道30年の原元さん。外壁塗装はただ高品質な塗料を塗れば良いというものではなく、熟練の技術と豊富な知識が求められる難しい工事。「塗装工事が難しい最大の要因は、"最適な塗装工事"が現場によって異なることです。たとえば、屋根や外壁の素材や劣化の状態、気温や湿度などによって塗装職人が現場で臨機応変に対応を変える必要があります」と原元さん。そんな難しい工事だからこそ、自社社員での施工が同社の強み。安心の3回塗りで、状況に応じてバイオ洗浄や高圧洗浄でカビや苔を根こそぎ排除する。この洗浄の工程を丁寧にしないとすぐに塗装が剥がれてしまうという。中間業者をいれず、職人が直接施工することで、一般住宅・ウレタン塗装の場合、200㎡（延建坪35坪）以内なら59.8万円（税込）と低価格を実現している。

特 典 「シティライフを見た」で
6帖洋室1室の壁**クロス張り替え無料!**
（外壁塗装された方、11月末まで）

無金利ローン実施中
※100万円、36回払いまで

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

進和リフォーム株式会社
〈シンワリフォーム〉
吹田市南吹田5-2-5　営／9時～19時　日曜定休
☎0120-46-7760
mail:info@shinwa-reform.co.jp
進和リフォーム で検索

ワンポイントアドバイス

塗装をやり替えるのは キレイのためだけではない

8年程度で外壁塗装をやり直す理由は、防水性が失われることが大きな要因です。放置してしまうと外壁材の劣化だけでなく、構造体の劣化まで進み、最悪の場合は建て替えにまでつながるケースもあります。「まだキレイだから大丈夫」ではなく、一度診断をされることをお勧めします。

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

1つでも当てはまるなら外壁診断を
- □前に塗り替えしてから8年以上経過している
- □塗り替え時期、建物の状況を知りたい
- □お値打ちに済ませる方法を提案してほしい
- □他社で見積もりしたが、妥当かどうか知りたい
- □「今すぐしたほうが良い」と言われたが本当?

油汚れ、カビ、ぬめりは プロにお任せ 年末の大掃除の前に 水回り清掃を

豊富な実績があり、顧客満足度も高いアイ・コーポレーション。全店研修で確立された技術力で素人では除去しにくい水回り部分を徹底洗浄してくれる。「年末に大掃除をするから…」と放置しがちな水回りだが、油汚れやカビは時間が経てば経つほど落ちにくくなる。一度プロに頼むとその後の清掃が各段にラクに!家事の負担を減らしたい方はぜひ!

ワンポイントアドバイス

浴室は「拭き上げ」と「換気」が大事

カビの繁殖の条件は「湿度」「温度」「汚れ」が揃う事です。入浴後の水気を拭き取り、浴室の温度を下げて、換気をすることも大切です。カビなどの汚れがひどい場合はプロにお任せする事で、日頃のお掃除が楽になります。

大阪店 小見山店長

年末忙しくなる前に水回りを綺麗に! プロの手を借りて汚れを徹底的に除去!
- ●水回り3点セット（浴室・トイレ・洗面台）…21,780円
- ●水回り5点セット（キッチンシンク・換気扇・浴室・トイレ・洗面台）……32,780円

特 典 「シティライフを見た」で
- ●換気扇分解洗浄 ……13,000円→**9,900円**
- ●エアコン内部分解洗浄 ……**6,050円**（2台目以降**4,950**円）
- ●光触媒スーパールミテクト（抗菌コート） ……**2,200円**

＜オプション＞
- ●お掃除機能付き（ユニット分解） ……各メニュー＋6,600円
- ●室外機洗浄 ……各メニュー+1,100円
- ●ドレンパン洗浄 ……各メニュー+3,300円
- ●エレベーターなし3階以上 ……各メニュー＋550円

（11月15日まで）

株式会社アイ・コーポレーション 大阪店
大阪市旭区中宮4-15-22
営／9時～18時
不定休
☎06-4981-7924

テレビでもお馴染み 小型犬も大型犬も 仲良しな犬の幼稚園

元警察犬訓練士で、ドッグトレーナーの専門学校の講師を務める園長と、専門学校卒業生の女性スタッフが愛情たっぷりに預かってくれる。毎日河川敷でお散歩し、雨の日は橋の下の濡れないコースを歩くので、運動不足の心配いらず。さらに毎月の遠足週間では、朝から夕方まで広い公園にて遠足を行う。季節によって場所が変わるため、ワンちゃんたちも大喜び!引っ張りや噛み癖・吠え癖のトレーニングはもちろん、フリスビーを使用したドッグスポーツ「ディスクドッグ」も行っている。まずは1日体験へ。

ワンポイントアドバイス

なぜトレーニングが必要なのか

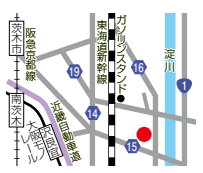
トレーニングをする理由は"人と犬が毎日を安全に、安心して暮らせるようにするため"です。犬は元々群れで生活していたので、上下関係を重んじています。そのため、しっかりと飼い主さんがリーダーになってあげることで、ワンちゃんも安心して過ごす事が出来ます。

園長 永田さん

Menu ●通常料金5,000円+送迎費（送迎費については要相談）

特 典 「シティライフを見た」で
1日体験3,000円（11月末まで・初回限定）

犬の幼稚園 ワンツウクラブ
〈いぬのようちえん〉
摂津市鳥飼中1-3-11-202
営／9時～17時
（送迎は朝7時～9時、夕15時～18時半）
※送迎あり
☎080-6423-4950（古谷）
☎070-5047-5566（永田）
yosh3594@gmail.com
公式 Instagram
テレビ取材の様子はこちらから
訓練（大阪府登録第番号 3043-4号）有効期限の末日:2026年4月11日



わが家のアイドル自慢

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

WEB版はこちら ▶

応募方法 〔締切〕2024年11月10日（日）まで
〔掲載〕CityLife 2024年12月号・CityLife News Web（紙面はEAST版に載る場合もございます）※応募多数の場合は抽選となります。なお掲載可否に関する連絡は原則行いませんので予めご了承ください。 応募はこちらから ▶

子育て中の方・はじめての方 大歓迎!

家事をやったことがあれば活躍できる

ダスキンで働きませんか?

誕生日にはミスタードーナツ券プレゼント!

自分の家事スキルで大丈夫…?と不安な方も、大手ならではの研修制度があるから安心!最初は先輩スタッフに同行して、仕事の流れを知ってから始められます。

パート募集

①レンタル配送スタッフ
一般家庭にモップなどのダスキン商品を交換、お届けします。社用車で固定ルートを回るので、すぐに仕事を覚えられます。
[時] 9時～16時・週2～3回 [給] 1,150円/h

交通費規定内支給あり、自転車・バイク通勤可、制服貸与、各職種昇給あり

②メリーメイド
一般家庭の家事代行または掃除。すきま時間を有効活用でき、子育て中の方も活躍しています。
[職] 家事代行(掃除、洗濯、買物などの代行)
[時] 9時～16時、週1回2時間～OK
[給] 1,400円/h [待]直行直帰可

[職] 掃除スタッフ
[時]9時～16時、週2日～・半日OK [給] 1,170円/h

③サービスマスター
プロの掃除スキルが身に付きます。社内ライセンス取得で1万円の手当など昇給もあります。
[職] エアコンクリーニングやワックスがけなど
[時] 8時半～17時、週2回～・半日OK
[給] 1,170円/h [待]昇給、手当あり

こんな方にぴったり
家の近所で働きたい
スキマ時間を活かしたい
土日祝は休みなど、シフトが自由

事業所、ご家庭へのマット・モップレンタルや営業も募集

申込み TEL.06-6369-1132(求人担当)
8000331RM@mail.duskin.co.jp
ダスキンフランチャイズチェーン加盟店
ダスキン 垂水支店
吹田市垂水町3-31-5 受／平日9時～17時

大島店長

ワンポイントアドバイス

事前の下調べが良い買い取りに繋がるコツ

品物を買い取りに出す前に確認すると良いのは、状態や保証書、時計のコマなどの付属品の有無です。下調べをしっかりしておくことで、担当者と品物についてじっくり話すことができ、良い買い取りに繋がります。

貴金属&ブランド買取専門店
おたからや 阪急岡町駅前店
豊中市中桜塚1-2-8
営／10時～18時
水曜定休
06-6152-9920
古物商 大阪府公安委員会
許可 第62206R024262号
広告管理番号[R6-10OC 051]

思い出のある品だからこそ会話を大切に

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

岡町商店街を東へ。ロゴマークが描かれた入口が目印。

特 典
「シティライフを見た」で
買取金額を最大20%UP
(11月末まで・他券併用不可・地金、額面の表記がある金券は対象外・阪急岡町駅前店限定)

[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 | びあ株式会社 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

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

シティライフ主催

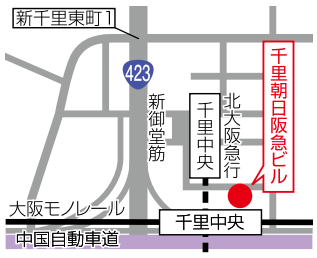
グルメ券付き

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。



11/27(水)・28(木)

10:00～15:40　10:00～13:20

千里朝日阪急ビル 14F
（豊中市新千里東町1-5-3）

大阪モノレール千里中央駅直結

セミナー参加申し込みはこちら

各セミナー 定員24名

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▲

プロから学ぶ生活向上セミナー　検索

■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、当日受講された方には右記の店舗で使えるグルメ券（500円分）をプレゼント。
各店舗先着30名までとなります。以降はセミナー受講のみとなります。

- 利用期間は11/29（金）～12/31（火）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（当日の店舗変更等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

※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

- お釣りは発生しませんので予めご了承ください
- グルメ券は受付時にお渡しいたします
- 利用期間内で、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。

グルメ券が使える店舗

パン屋 トラのしっぽ
吹田市江坂町 1-13-46

タータンナディ
豊中市向丘 3-11-45 1F

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

※画像はイメージです

11/27(水)

セミナー室 A　　セミナー室 B

1　10:00～11:00

簡単！効果的なお金のふやし方、3つのポイント

「貯蓄したいけど、何をすれば良いかわからない」そんなお悩みありませんか?新NISAや外貨、保険など良く耳にするけど難しそうだしついつい後回しに‥、という声も良くお聞きします。でも正しい知識があれば何が自分に合うのか見つけられます。初心者でもわかる貯蓄法のポイントを簡単にお伝えします。

講師　ファイナンシャルプランナー　大木 由加里さん

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

2

中学生になって慌てない！塾では聞けない「進路セミナー」

「中学受験するべき?」「塾は何歳から?」「府立高校は内申が重要?」「英検2級は必要?」SNS、ママ友、パパ友からの膨大な情報に溺れそうになっていませんか? 良質な情報を選別するための指針をお伝えします。中学卒業頃からのワクワクのキャリア選択のために！

講師　キッズ英会話Eatbee 代表　笠井 賢さん

元・文部科学省官僚、在マレーシア大使館一等書記官、一級建築士。「普通のご家庭の普通のお子さんが『レアキャラ』になる方法を提案します」と話す。「まずは“ゲーム“のルールを知ることから」と、幼稚園・小学校低学年からの進路指導が好評。

3　11:10～12:10

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。

4

お墓のプロが解説 最新！もめない墓じまいのススメ

墓じまいで知っておくべきポイントは手順と費用面です。お墓の継承者がいない方、お墓の引越しを検討している方、これからお墓を探す方、皆さんにとってためになる情報をお伝えします。家族に負担をかけない終活を始めませんか。エンディングノートプレゼント。

講師　株式会社加登 明治の森店 店長　池本　昌平さん

明治の森霊園　指定石材店として常駐しており、来園者や所有者のお墓のご相談事の解決のお手伝い・アフターフォローに日々取り組んでいる。お墓業界15年以上の実績を基に様々な提案をしてくれる。

5　12:20～13:20

一日でも早く始めよう！「予想外の事態に備える」お金の話

「新NISAやiDeCoのことをもっとよく知りたい！」「お金をふやす方法も気になるけど、病気や怪我で働けなくなった時も心配･･･」予期しない状況に備えるため、まずは「お金」のことや「ライフプラン」について考えてみましょう。初心者の方にも分かりやすい内容でお伝えします。

講師　ファイナンシャルプランナー　北野 美也子さん

金融・保険業界で34年の実績。2人の子どもを育て上げた母の顔も持つ。セミナーや個別相談では、選択理論心理学を活用し、20～80代の幅広い悩みに対応。マネープランや資産形成はもちろん、家族間の円滑な相続にも力を入れている。

6

あなたも家族も助かる、今から始める介護・相続対策

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

講師 江坂みらい法務事務所 行政書士 信本 一樹さん角田憲昭さん

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

7　13:30～14:30

“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。

8

シニア世代が選ぶべき、最適なお金の置き場所教えます

新NISAが始まってから、老若男女問わず資産運用に興味を持つ人が増えています。しかし一般的な資産運用のやり方とシニアライフプランに最適な資産運用のやり方には違いがあることをあなたはご存じでしょうか？資産運用を他人事ではなく自分事として捉え、興味を持ってスタートしていただく為の必見の講座です。

講師　ライフプランナー　ソニー生命保険株式会社　佐伯 忠史さん

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

SL2705-4730-2468

9　14:40～15:40

疲れにくい身体を作る「適切な食事」と「運動方法」

「筋肉を鍛えるのは若いときだけ」と思っていませんか?「疲れ」や「だるさ」の解消、基礎代謝の向上、免疫力の強化、骨粗鬆症の予防など、筋肉を鍛えることには多くの効果があります。年齢を重ねてきた今だからこそ、運動を始めてみませんか?適切な食事や運動方法など、疲れにくい身体を作るポイントをお伝えいたします。

関連記事 P.5をチェック!!

講師　WAHAHA fitness　トレーナー　中村 友也さん

京都亀岡と緑地公園駅前でパーソナルトレーニングジム「WAHAHA fitness」を運営。ボディビル京都のNo.1の実績を持ち、テレビ出演も多い人気トレーナー。

CityLifeはココに設置しています

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

CityLife で検索

11/28(木)

セミナー室 A

セミナー室 B

10:00〜11:00

1 簡単に始められる資産形成 お金の育み方、守り方、選び方

「少しづつでもお金を貯めたい気持ちはあるけど、考える時間が無い」「新NISAが始まり、資産のことに興味があるけど、選び方がわからない」という方がとても多いです。国が税制を優遇している貯蓄の仕方には、3つの方法があります。初めての方にも、わかりやすくご自身で選べるように楽しく、簡単にポイントを伝授します。

講師　ほけんチェック シニアライフコンサルタント　石原 誠さん

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

2 ご家族にも知ってほしい 抑えておくべき相続のすべて

「うちはそもそも相続税の対象なの？」「何か今からできる対策はないのかな？」今はまだ大丈夫と思っているうちに、万が一はやってきます。大切なご家族のために今からできること。初心者でも大丈夫。専門家と一緒に考えていきましょう。

講師　税理士法人マネイジブレーン　税理士　湯川 真司さん
ファイナンシャルプランナー　岸 麻美 さん

税理士として法律や税金についてアドバイスができる湯川さんと、保険や資産運用のプロである岸さんがタッグを組み、相続の悩みを全面サポート！

11:10〜12:10

3 50代から知っておきたい介護とお金

将来的にどんな介護プランを望みますか？介護が必要となったとき、理想と現実がかけ離れたものになることは珍しくありません。セミナーでは、介護とお金に関わる最新情報に加え、民間の介護保険や介護施設の選び方についてお伝えします。

講師　株式会社また明日 代表取締役
一般社団法人介護とお金の相談窓口　代表理事 川田 有美さん

訪問介護事業所「またあした」を経営する介護・相続・家族問題の専門家。老々介護や孤独死といった社会問題の解決に向け、金融業や士業を対象とした研修業でも活躍中。

4 50、60代から考える！後悔しない「終活リノベ術」

耐震や断熱、バリアフリーなど物理的な疑問から、理想の住まいの叶え方まで、戸建てリノベ後の暮らしを豊かにするための家作りのポイントを女性一級建築士がお伝えします。人気の「ワンフロアで暮らしが完結する間取り」の実例も紹介。この機会に家作りに対しての疑問を解消し、理想の住まいについて考えてみませんか？

講師　女子建築設計株式会社　代表取締役　大津 美奈子さん

女性の一級建築士とインテリアコーディネーターで構成された設計事務所「女子建築設計株式会社」を設立。女性目線のアイデアを活かした住まいづくりを手掛ける。

12:20〜13:20

5 お金との付き合い方、賢い貯め方を学ぶセミナー

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

講師　ファイナンシャルプランナー　豊福 勝彦さん

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

次回は「終活セミナー」(25年1月開催)を予定しています。
25年1月号で掲載します。

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。

コープこうべ キャラクター コーピー

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

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！

←くわしくはこちらをご覧ください

箕面商工会議所

～お店の人が教えてくれる～【第25回 箕面まちゼミ】開催！！

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

●開催期間：
1月6日（月）～2月20日（木）
●要予約：申込は各店舗へ
※チラシは、12月中旬頃
箕面商工会議所、市役所関連施設、池田泉州銀行設置予定

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

吹田商工会議所

外国人採用セミナー 開催のご案内

このセミナーでは、人材不足で悩む中小企業の経営者や人事担当者向けに多様な外国人材採用の紹介と外国人を受け入れる際の注意事項についてご紹介いたします。
【日時】
11月19日（火）14:00～16:00
【会場】吹田商工会議所　3階　大会議室
（吹田市泉町2-17-4）
【定員】20名（先着順）
【参加費】 無料
【主催】吹田商工会議所
※申込・詳細については右記のQRコードからご確認ください。
※駐車場はございません。
公共交通機関をご利用ください。

豊中商工会議所

外国人から学ぶ誘客 (インバウンド)実践交流会

2,820万人の想定来場者数、約2兆円の経済波及効果が見込まれている大阪・関西万博(EXPO2025)。これをインバウンドに繋げることで、皆さんのお店・ご商売がビジネスチャンスを創出できるように、ディスカッション形式の交流講座を開催します。
外国人材を活用したインバウンド向けの商品開発、外国人目線での誘客プロモーション、おもてなし等について、海外と日本の実情に精通した北摂在住の外国人にリアルな意見・アドバイスを聞いてみませんか。
インバウンド対策の仕方、実践事例、アイデアのヒントをご紹介＆お話しします！
【日時】11月28日（木）14:30～16:00
【受講料】無料
【問合せ】豊中商工会議所
セミナー担当 TEL 06-6845-8006
https://www.ooaana.or.jp/

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！

自分のカラダと向き合おう

不妊治療の基礎知識

保険適用が始まり、より身近になった不妊治療。
どんな治療法があるのか、
どういったことに気をつければいいのかを
医師や専門家に教えてもらいました。

卵子凍結をする年齢と妊娠率に関係はありますか？

卵子凍結において卵子10個あたりで妊娠できる確率は、採卵する年齢が30歳以下の場合は80％、31～34歳で70％、35～39歳で30～50％です。年齢を重ねるごとに卵子1個あたりの妊娠率は下がりますので、早い段階での実施が望ましいでしょう。近年、卵子凍結は助成制度が進んでいる背景もあり、選択する方は増えています。「将来的に子どもは欲しいけど今はまだ」という女性にとって、その道を閉ざさないための選択肢の一つになります。

園田桃代ARTクリニック
園田 桃代 院長

卵子の質が原因と言われます。当帰芍薬散や温経湯、柴苓湯も飲みましたが妊娠できません。いい方法はありますか？

漢方薬局 柚花香房
井上 貴文 先生

卵が原因と言われ悩んでいる方は多く、漢方を処方されていても効果を感じられないと相談に来られる方も結構いらっしゃいます。卵の質を良くするには「腎」を高める特殊な漢方が必要です。また卵の成長を妨げている要因もいくつかあり、それぞれを改善することも必要です。また体外受精などでは体質と刺激方法が合わない場合もあり、こちらで別の刺激方法を行ってくれる病院をご紹介して良い結果が出た事例も多数あります。日々の生活では早く寝て十分な睡眠を取る、冷たい飲食を避ける、適度に体を動かす、ストレスを溜めないことも大切です。

クリニックに通院していますが、漢方治療の併用は有効ですか？

漢方薬には西洋医学の治療を手助けする役割もあり、西洋医学と東洋医学を併用される方は多くおられます。漢方薬は服用することで女性ホルモンのバランスを整え、妊娠しやすい身体を作ることができます。何らかの不調をかかえ、身体への負担が大きい場合は自身の治癒に力を使ってしまい、新たな命を生み出すまでの力をそこに使えない状態が考えられます。漢方では、まず不調を取り除き、妊娠に力を使えるようにしたり、そもそも力がない場合は補っていきます。

春風漢方薬局
西口 哲平先生

不妊治療を始めようと考えています。クリニック選びで抑えておくべきポイントはありますか？

うめだファティリティークリニック
山下 能毅 院長

何より、生殖専門医がいる不妊治療専門の医療機関であることが大切です。体外受精治療まで行えるか、先進医療に対応しているかもポイントです。また男性不妊外来があれば、夫婦揃って通うことができます。さらに医療安全対策が徹底されているか、治療実績や院内に投書箱があって意見をHP等で公開していれば、信頼できるといえるでしょう。

薬剤師・国際中医師の資格を持つ井上先生夫妻。完全予約制のためお子様連れも可能で二人目希望で来られる方も多い。

喜びの声

●橋本病や胃腸の疾患、蕁麻疹など体の不調があり年齢的にも厳しいと思っていましたが自然で授かりたいと相談へ。漢方を始めてから35度台だった体温も上がり体調も良くなりなんと3か月で自然妊娠。結婚５年目で妊娠・出産できたことにとても驚いています。（箕面市43歳）

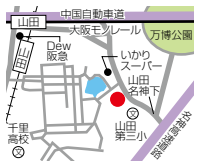
●AMHが低く生理周期も短くなってきて、採卵しても未熟卵や空胞ばかりでした。漢方を始めて9か月めの採卵でグレードの高い初期胚が採れ移植し妊娠。妊娠後も流産予防の漢方を続け無事出産することができました。この年で授かったことが本当に奇跡です。（大阪市46歳）

40代の卵巣年齢を改善 漢方での自然妊娠の実績多数

北摂でも数少ない粉薬の調合を行う漢方専門薬局。不妊漢方治療は同店の得意分野で高い妊娠率から口コミ･紹介で遠方からの来局も多い。多嚢胞や高FSH、卵子の質、子宮内膜症、筋腫、習慣性流産など幅広い原因に対応。妊娠した3人に1人が40代という。細かく時期や体調を見ながら、"今"必要な漢方で体を整えていく。男性不妊の実績も多数で自然妊娠希望の方にも心強い。働きながら通いやすいのも魅力。

HPはこちら

数多くの妊娠実績あり。喜びの声など、詳しくはHPで。



統合医療生殖学会学術理事の貴文先生。不妊治療の勉強会では講師を務める。「ここで妊娠し生まれた赤ちゃんに会えるのがすごく嬉しいです」。

漢方薬局 柚花香房

〈ユズハナコウボウ〉

吹田市山田西3-57-20 ピアパレス王子101
営／平日9時～19時、水曜9時～13時 土曜9時～17時
日･祝定休 P2台あり
✆06-6816-9677（漢方相談は電話でご予約を）
http://wu-xiang-dou.co.jp（完全予約制）

喜びの声

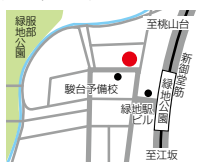
●2年間不妊。病院で無排卵と言われ、排卵誘発剤を服用しながらのタイミング療法で妊娠には至らず、漢方相談へ。月経痛、月経不順、冷えなどの症状があり、「血と気」を補う漢方薬と「肝」の働きを改善し気血の巡りを良くする漢方薬、「腎」を補い妊娠力を高める漢方薬を服用しました。2ヵ月後には、月経周期が28日になり、基礎体温表も2相に。4ヵ月後には月経痛も改善し、5ヵ月後に妊娠しました！（30代女性）

多嚢胞や子宮腺筋症の方でも漢方で自然妊娠の実績あり

漢方では、女性ホルモンのバランスを整えたり、卵の質を良くするなど、乱れがちな現代人の身体の内側から"妊娠力"を高めていきます。「当薬局でも多くの方がお子さんを授かっておられますが、多くの方が生理不順や頭痛など、さまざまな不調をかかえておられます。不調を一つひとつ改善していくことで、妊娠するための身体の準備が徐々に進んでいき、良い結果につながりやすくなります」と西口さん。先生自身も、漢方に助けられた経験からこの道へ進んだこともあり、患者目線に立った対応が評判だ。

春風漢方薬局 〈ハルカゼカンポウヤッキョク〉

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



この写真の雰囲気の通り、やさしく相談しやすい人柄。国際中医専門員の資格を持ち、これまでの経験や豊富な知識から的確に体質改善へ導いてくれる。不妊症、アトピー、自律神経失調症など不調を感じたら相談してみて。

不妊を予防するための活動「プレコンセプションケア」のすすめ

ライフプランを広げておくための取り組みとして
広がりをみせる「プレコンセプションケア」について
園田院長に話を聞きました。

園田桃代ARTクリニック　院長 園田　桃代さん

知る機会がないので当然なのですが、「初めて自分の卵巣機能を知ったのが不妊治療だった」という方がとても多くおられます。もっと早い段階で知っていたら、ライフプランは大きく変わる可能性があります。当院では不妊を予防するため、将来の選択肢を広げるために、早めのプレコンセプションケアをおすすめしています。現在の身体の状態を知り、正しい知識を身につけることで、将来の不妊リスクを減らせる可能性があります。例えば、生理痛を放置すると卵巣や子宮にダメージが蓄積し、将来不妊につながる可能性もあります。その他、卵子凍結の例を見ても、採卵する年齢が早いほど出産率は上がります。現在の身体の状態を知ることは、プラス要素しかありません。当院のプレコンセプションケアでは、まずは相談だけしたいという方向けのコースと、検査もしっかりとしたい方向けのコースをご用意しております。栄養や心理のカウンセリングも合わせて実施しておりますので、疑問や不安などがありましたら、お気軽にご相談ください。今は何ごとも予防が大切です。早めの一歩、踏み出してみてください。

少人数セミナー開催　［ 場所 ］当クリニックにて

妊活応援セミナー　11/2(土)・12/7(土)　14時～（約30分）

体外受精セミナー　11/30(土)・12/21(土)　14時～15時15分

［ 漢方外来 ］ 初診：月曜･水曜･金曜 11時半
再診：月～土（火曜以外）の午前診
月曜･水曜･金曜の16時

［ 男性外来 ］ 男性泌尿器科医師による診察を実施しています。
診察日：第2･第4土曜日

［ プレコンセプションケア ］
- 管理栄養士による栄養カウンセリング
- 公認心理師による心理カウンセリング
- プレコンセプション検査

※申込･詳細はHPをご参照ください。

園田桃代ARTクリニック

豊中市新千里東町1-5-3
千里朝日阪急ビル3F
診療時間／［午前］10時～14時
（土曜は15時まで）
［午後］15時～18時半
火･木･土曜日は午前のみ
日祝休診
✆06-6155-1511
http://www.sonoda-art.com

不妊治療ブログはコチラ　公式LINE始めました　Instagram始めました

当クリニックは、「先進医療※」実施施設です。
※タイムラプス、SEET法、二段階胚移植、子宮内膜検査等

生殖医療専門医や管理胚培養士などが先進医療にも対応した不妊治療で高い実績

うめだファティリティークリニック　山下 能毅 院長

大阪医科大学医学部卒業（医学博士）。日本産婦人科学会認定医、生殖医療専門医。
大阪医科大学産婦人科学講師を経て、宮崎レディースクリニック副院長に就任。
平成29年4月にうめだファティリティークリニック院長就任。

保険適用により、不妊治療に取り組む方が増えて来ています。そこで重要なのがクリニック選びです。多くの産婦人科では人工授精まで対応できますが、体外受精（生殖補助医療）にステップアップする場合、日本生殖医学会が認定した、生殖医療専門医のクリニックであることが必要です。当院ではさらに臨床遺伝専門医、抗加齢医学会専門医、管理胚培養士、不妊治療コーディネーターを配置し、患者様それぞれのニーズにお応えしています。

また子宮内膜受容能検査（ERA）やタイムラプスなどの先進医療にも対応し、保険診療と自由診療のハイブリッド体制を整えています。併せて昨今注目を集める卵子凍結にも対応。将来の結婚・出産に備えて、良質な若い卵子を保存しておくことができます（池田市が9月より、卵子凍結費用の助成をスタート）。

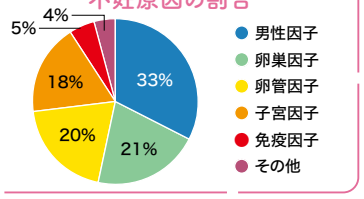
また栄養や運動など妊娠しやすくなる体づくりのためのプレコンセプションケアの指導に力を入れているほか、不妊専門の3名の泌尿器科医が在籍する男性不妊外来も設置し、ご夫婦一緒に治療を進めることができます。

通院中の患者様には、毎週月曜（14時～14時45分）に不妊カウンセラーによる看護相談（無料）を開始。患者様の悩みを共有し、全力でサポートする体制を整えています。

5名の女性医師が在籍

当クリニックでは、5名の女性医師が在籍しています。どの医師も患者様一人ひとりのご要望にお応えし、結果を出せるようお手伝いしています。相性の良い医師と出会えるのも重要なポイントなので、ぜひご相談ください。

不妊原因の割合



梅田のボディーフィットネス「リズミックボクシング®」と提携。妊娠しやすくなる理想のBMI21、体脂肪率20～23%をめざします（体験チケット進呈）。

当クリニックの胚盤胞移植の成績

移植周期当たりの成績	移植周期数	胎嚢確認	妊娠率
2022年	551	202	36.7%
2023年	543	198	36.5%
2024年(5月まで)	175	61	34.9%

患者様ごとの成績	患者数	胎嚢確認	妊娠率
2022年	365	196	53.7%
2023年	362	188	51.9%
2024年(5月まで)	143	63	44.1%

安静室

2階待合室

不妊治療専門クリニック 医療法人聖誠会
うめだファティリティークリニック

大阪市北区豊崎3-17-6
診療時間／9時～12時、13時～15時半、17時半～19時半
休診日：日曜、祝日、土曜の夜診
地下鉄中津駅下車 4番出口より徒歩約1分
阪急梅田駅茶屋町口下車 徒歩約5分
✆06-6371-0363 https://umeda-fc.org/

※当クリニックは、先進医療が行える、要件を満たした不妊治療の「指定医療機関」であり、PGT-A認証施設です。

美容と健康は毎日の食事と正しい服薬から

薬食同源 スパイスと漢方の話

文 笹川薬局 笹川悦子

ハトムギとヨクイニン（薏苡仁）

ハトムギは東南アジアを原産とする一年生の草本で、日本への渡来時期は奈良から江戸時代まで諸説あるようです。今も日本の畑でも少し栽培されているようですが、健康茶などの食品原料としては主にラオスやタイから大量に輸入されたものが使われていて、日本の薬用としてのヨクイニン（薏苡仁）は、基原植物ハトムギ（Coix lacryma-jobi Linne'var.mayuen Stapf（Gramineae））の種皮を除いた種子（脱穀した実）と定義し、殻のついたままの方はハトムギと呼ばれていて、江戸時代の古典書、貝原益軒の「大和本草」には、美肌やイボ取りなど民間で行われていた療法を紹介しています。

一方現代のエキス化された漢方処方としては、桂枝茯苓丸加薏苡仁、薏苡仁湯、麻杏薏甘湯などに配剤され、中でも桂枝茯苓丸加薏苡仁は比較的体力がある方で肩こり、頭重、めまい、のぼせて足冷え（冷えのぼせ）などを訴えるかたの生理不順や、にきび、しみ、手足のあれに使うことがあります。又他方、家庭薬としてのハトムギ（民間療法）では美肌やイボ取りに使用されます。

秋、次第に昼が短くなり、帰りの通勤路では小さなボリュームの虫の音が冬支度を急ぎだしているように聴こえます。秋の夜長、静かな時間を楽しみ、次の季節に備えましょう。

澄み切った空、朝の空気が心地よい季節が始まりました。収穫の秋は、植物の季節を告げるように稲穂を垂れる景色が浮かびます。薬草の世界では、イネ科のハトムギ、生薬ヨクイニン（薏苡仁）が収穫の時期に入ります。

【ハトムギとヨクイニン Coix lacryma-jobi Linne'var.mayuen Stapf (Gramineae)】

第70回

特別講演

眼の健康を守る！

～各世代の人達への熟練眼科医からのアドバイス～

日時 11月2日（土） 14:00▶16:00（13:30開場）

場所 吹田徳洲会病院 地下1階講堂
〒565-0814 大阪府吹田市千里丘西21番1号

参加無料 予約不要 定員100名
※変更がある場合もあります。

講師
吹田徳洲会病院　眼科
副院長　兼　アイセンター長
眞野富也（まのとみや）先生

お気軽におこしください!!

プロフィール
大阪大学医学部卒、近畿大学医学部、大阪大学医学部の助手を経て関西労災病院眼科医長、米マイアミ大学眼科に留学、市立堺病院眼科部長、多根記念眼科病院院長を経て吹田徳洲会病院に入職
【資格・専門医】日本眼科学会専門医　【所属学会】日本眼科学会

アクセス
電　車：ＪＲ京都線「千里丘」駅徒歩約15分
無料バス：ＪＲ「千里丘」駅、阪急「山田」駅など各最寄り駅より無料送迎バスあり。詳細はウェブサイトまで▶▶▶▶▶
バ　ス：吹田市営すいすいバス（有料・循環運行）「吹田徳洲会病院前」下車
自動車：駐車場あり。名神、中国、近畿道の各高速道路の吹田ＩＣより5分。新御堂筋線の千里中央インターより15分

注意事項
- 当日熱がある方や、マスク未着用の方のご入場はかたくお断りします。
- 講演会へお越しの方は公共の交通機関をご利用ください。
- 感染症の拡大状況によっては、講演会が急遽延期または中止となる場合があります。当日はホームページ等をご確認の上、ご来場お願い致します。

ホームページ

お問い合わせ先
医療法人 徳洲会 吹田徳洲会病院 TEL.06-6878-1110 担当：井上

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

『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

DENTAL CARE

意外と知らない歯科知識

「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。

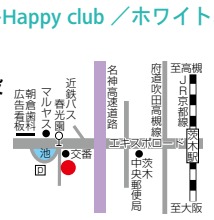
ホワイトニング GBT体験会開催

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

インプラント

骨が薄くてもインプラントは可能「骨増生治療」という選択肢

片岡院長

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

アゴの骨が薄すぎる場合はインプラントを安定させられないため、医院によっては治療を断られるケースがありますが、「骨増生」と呼ばれるアゴの骨を増やすオペを行えば可能になります。骨増生には様々なパターンがありますが、上アゴの骨が薄いケースでは、「ソケットリフト」か「サイナスリフト」を選択することが多いです。「ソケットリフト」は、歯の生えていた箇所から移植骨を入れて、少しずつ上顎胴（上あごの奥歯の部分の骨の中にある空洞）の底にある粘膜を押し上げていき、インプラントを埋入するために必要な骨の厚さを確保します。「サイナスリフト」は上顎洞の横の歯ぐきをめくって上顎洞を露出させ、上顎洞を直接上に持ち上げ、持ち上げたスペースに人工の骨補填材を入れます。ソケットリフトは骨造成に限界があり、骨が極端に薄い場合は長期安定のためサイナスリフトを施行します。ソケットリフトより技術的に困難なため、サイナスリフトを避ける傾向がありますが、より安定した骨量を確保するためにはサイナスリフトが優れています。

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

伝言板

教えます

■川上ギター教室（初心者より）
066380･8673千里丘6イズミヤすぐ

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

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

■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

■琴・三弦教室 菊志乃 史
090･4279･0757 茨木市春日

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

■オンライン個人授業で英会話力
をつけたい方09039721197･村上
インスタでme_muchabe検索

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

スタッフ大募集

〈種別〉パート・アルバイト
〈作業〉惣菜・鮮魚・ベーカリー
〈時間〉7:00～17:00
（週20時間以内）

パート・アルバイト
時給／1,070円～
パート・大学生は土日1,100円～
まずはお気軽にお電話を。

シェフカワカミ 桜塚店
豊中市南桜塚3丁目6-27 ✆06-6846-8001

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

Food Net Mart 毎日 フードネットマート 安い!

片山町サンゼリア店	吹田市片山町3-32-3	✆06-6380-6405
蛍 池 店	豊中市螢池中町2-4-17	✆06-6843-0589
桜 塚 店	豊中市中桜塚2-27-8	✆06-6152-8235
茨 木 店	茨木市元町8-1	✆072-665-4567
石 橋 店	池田市豊島北2-4-6	✆072-761-7777
高 槻 店	高槻市大蔵司3-14-4	✆072-698-4130

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

パート・アルバイト大募集
～ 自然と笑顔になれるおシゴトはじめませんか？ ～
◆丁寧な研修があるので未経験の方も安心　◆ライフスタイルに合わせて働けるシフト制!
◆お買い物割引制度など、待遇面も充実!

職　種 食品スーパーのスタッフ　雇用形態 アルバイト / パート
仕事内容 レジ（接客応対・サービスカウンター業務等）・デリカ（商品製造や品出し）
農産スタッフ（品出し・商品加工）・畜産スタッフ（品出し・商品加工）・水産スタッフ（品出し・商品加工）
加工食品スタッフ（商品搬入作業や品出し）・早朝スタッフ（商品搬入作業や品出し）
店　舗 【KOHYO】豊中緑丘店・SENRITO店・阪急曽根店・箕面店・小野原店・江坂店・山田店・南千里店
【MaxValu】千里南町プラザ店・箕面外院店・吹田千里丘店・千里山店
時　給 2024年3月1日より時給80円UP!
店舗・部署によって異なります。QRコードから店舗情報をご確認いただくか、店舗スタッフへお問い合わせください。
株式会社 光洋 https://www.kohyo.co.jp/
各店の求人情報はこちらから

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

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）

今月の巻頭特集は「美」について。ダイエットをしていましたが、全然痩せないのでダークサイドに堕ちました。暴飲暴食を続け、みるみるうちに太る日々。自分の力でどうにもできない時は、一度プロの手を頼ってみようかと考えている秋の夜長です（スィヴァ）

今回は能勢・豊能特集を担当しました。取材に向かう道中ではコスモスが綺麗に咲いており、「今年も秋になったな～」としみじみ感じました。こんなことを言ってる内に12月になり、言ってる間に新年を迎えますね。来年はどんな一年にしようか、そろそろ考え始めようと思います。（もりお）

“自立・働く”を支援する

障がいがある方の就労をサポートする事業所を紹介します。

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

一人ひとりに寄り添い着実に就労につなげていく。リワーク（復職支援）での利用も可能。

お弁当・交通費支援制度も充実

お弁当支給・通所交通費助成（上限2万円）あり（※条件あり）。自由に飲めるドリンクサーバーも用意されており、負担なく通うことができる。

就労移行支援事業所 Cocorport
〈株式会社ココルポート〉

［ 大阪梅田Office ］
大阪市北区芝田2-7-18 6F
受付／9時～18時（月～土）
JR大阪駅より徒歩8分
阪急大阪梅田駅より徒歩6分
御堂筋線梅田駅より徒歩6分
✆06-6476-8130

［ 大阪千里中央駅前Office ］
豊中市新千里東町1-4-1 阪急千里中央ビル8F
✆06-6318-9931

就労移行支援

550以上ある充実のプログラム 職場定着率90%を誇る 就職後3年半の手厚い定着支援も

全国76事業所、関西では7事業所、就職者数4,320人・就職先企業も1,566社と確かな実績を誇るココルポート。日常や職場でのさまざまな場面を想定し、ロールプレイを通して対応を習得する訓練など、550以上の充実プログラムが用意されている。個別支援に徹底的にこだわり、バリエーション豊富なプログラムから通所者の状況や目標に合わせて無理のない計画を提案。一人一台パソコンが使える環境にあり、自身の特性を知るための取り組みも充実。さらには就職後最大3年半の定着支援に力を入れており、細やかなフォローが定着率の高さへとつながっている。見学・体験会は随時開催中なので、お問合せを。

Interview

大阪梅田Office
マネージャー
弥永 千鶴さん

大阪梅田オフィスは昨年1年間で20名以上就職者を輩出しました。経験豊富なスタッフが揃っており、通所者の皆さんと伴走して参ります。困ったことは何でも相談してくださいね。

健康な暮らしを送ろう カラダの調子を整える

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。

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。

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。

Menu |

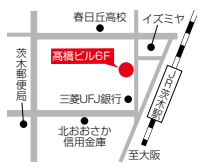
全身整体・足裏・ダイエット・吸玉・刮沙の各コース
- 40分……4,600円
- 70分……7,400円
- 60分……6,300円
- 90分……8,900円

※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



From CityLife
公式LINEでおトクな情報を配信中

友だち追加は「シティライフNEWS」で検索
もしくは右のQRコードから!!

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

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▼

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

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）

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）

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

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。

〈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 ▶

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。

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

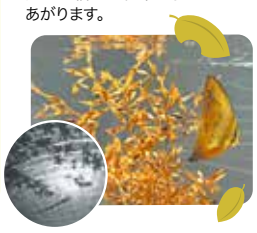
愉快なトラ焼き
（単品 580円・ドリンクセット 880円）

「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

2025年ガンバ大阪オフィシャルカレンダー発売！

■2025 壁掛けカレンダー（A TYPE）
【価格】1,700 円（税込）
【仕様】壁掛けタイプ　28 ページ
【サイズ】A3 サイズ（閉じた状態）

■2025 壁掛けカレンダー（B TYPE）※書き込みタイプ
【価格】1,700 円（税込）
【仕様】壁掛けタイプ　28 ページ
【サイズ】A3 サイズ（閉じた状態）

■卓上カレンダー
【価格】1,400 円（税込）
【仕様】卓上タイプ 両面印刷 13 枚つづり
【サイズ】約 160mm（縦幅）×180mm（横幅）

※掲載選手はオンラインショップ、カレンダー商品ページをご確認ください。
※画像はサンプルとなりますので、実際の画像とは多少異なる場合がございます。

詳しくはガンバ大阪オンラインショップをご確認ください。

ホームゲーム日程　at パナソニックスタジアム吹田

J1リーグ
▸ 第38節（最終節）
12/8(日)14:00 キックオフ vs サンフレッチェ広島

天皇杯 JFA 第104回全日本サッカー選手権大会
▸ 準決勝 10/27(日)13:05 キックオフ vs 横浜F・マリノス

最新情報はガンバ大阪オフィシャルサイトでチェック！
https://www.gamba-osaka.net/

GAMBA NEWS
北摂のJリーグクラブ
ガンバ大阪を応援しよう！

ガンバ通信

取材協力／ガンバ大阪

ファン感謝デー「GAMBA FAN FESTA 2024」実施

10月6日、ガンバ大阪はファンクラブ会員を対象とした定期戦「GAMBA FAN FESTA 2024」（ファン感謝デー）を開催した。今年は「秋の収穫祭！夢も叶うスタジアム」がテーマ。選手・スタッフが約5100名のファンクラブ会員とふれあった。

前日に行われた試合で後半アディショナルタイムに2ゴールを決め、劇的な逆転勝利に導いたキャプテンの宇佐美貴史選手が「いつもサポートしてくれているみなさんと楽しい時間を過ごせることを選手全員幸せに思っています。選手たちとふれあってみなさんにも楽しんでもらって、僕達も楽しむつもりです。短い時間ですがよろしくお願いします」と挨拶しスタート。「サッカーボーリング」「10連けん玉対決」「ワードウルフ」「ストリートミニサッカー」「ジェスチャーゲーム」など様々な対決や、監督や選手からシュート、ロングキック、パスの講座が受けられる「GAMBA DREAM」あなたの夢を叶えます！」といったコンテンツも。

最後に挨拶を行ったポヤトス監督は、ファンサポーターにお礼を述べた後、「みなさんと一致団結していくことが非常に大事で、自分自身はこのピッチの責任者として日々選手たちと努力しています。選手全員の普段の努力を感謝したいと思います。がんばれガンバ！」と締めた。

ホームでの試合は10月27日に行われる天皇杯準決勝と、12月8日のJ1リーグ最終節のみとなり残りわずか。ぜひパナスタで選手にアツい声援を！

「ピンポン玉運びレース」に参加する美藤選手。

「手押し相撲選手権」で盛り上がる場内ステージ。

ファミリーで楽しめるコンテンツもいっぱい！
もー1回♪

「サビカラ対決」では選手たちの選曲にも注目。美藤選手は「桜」（コブクロ）、張選手は「ハナミズキ」（一青窈）、福岡選手は「瞳を閉じて」（平井堅）、林選手は「さくらんぼ」（大塚愛）、松田選手は「ドライフラワー」（優里）を選曲。

最高点の「89」を出し喜ぶ福岡選手。ファン感終了後、前日の試合を振り返りつつ「自分的には本当にこれだけはしゃいで良いのか悩んだんですけど、チームとして良かったかなと思います」と胸の内を明かしてくれた。

こどし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）
【出店者】鉄道会社等79社・団体、自治体25団体以上ほか
【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

イメージ（昨年開催の様子）

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！

※いずれかひとつ、色は選べません

※賞品は予告なく変更される場合があります
※他の広告の賞品と重複して受け取ることはできません（一部除く）

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。

この人にFOCUS Vol.10

勝った試合を振り返ることはしません 過去の栄光にすがった 人間にはなりたくないから

パリ五輪レスリング男子フリースタイル57kg級で金メダルを獲得した樋口黎（ひぐちれい）選手。幼少期から続く負けず嫌いの精神と、逆境を糧に進化し続ける姿勢が、頂点への道を切り開いた。生まれ育った北摂での思い出とともにこれまでの歩みを振り返りつつ、さらなる挑戦への思いを聞いた。

今もときどき実家に顔を出すという樋口選手。帰省の際は、エキスポシティで買い物をすることもあるのだとか。

3歳で味わったレスリングの楽しさが原点に

樋口選手がレスリングと出会ったのは3歳の終わりごろ。地元吹田市のレスリング教室に通いはじめたのがきっかけだった。他の子よりも体が小さかった当時の樋口選手を両親が「ケンカに負けないように」と通わせたのだという。スピーディーな技の応酬やフェイントを繰り出す駆け引きといったレスリングの醍醐味、そして何より競技を心から楽しむ姿勢を当時の指導者から学んだ樋口選手。幼いころ体感した経験の一つひとつが、今に至るまでの礎となっている。

レスリングにのめり込んだ樋口選手は、小学1年生のころ全国大会に出場。しかし惜しくも決勝で敗れてしまう。「今でも思い出す」というその悔しさが樋口選手の負けず嫌いの心を燃え上がらせ、より一層練習へと打ち込むように。その後の2年生から6年生まで、4年連続で全国優勝の栄誉を勝ち取り続けた。

レスリングの研鑽と、息抜きのスイーツ

勉学をおろそかにしない両親の意向もあり、中学生の間は公文の教室に通っていた樋口選手。勉強を終えたあと、和洋菓子店「茨木智菓庵つたや」でシュークリームやいちご大福を買い、友だちと食べるのを楽しみにしていたそう。のちのリオ五輪で「マカロン王子」と呼ばれる所以のエピソードがあったのも、ちょうどこのころ。母親が買ってきたスターバックスのマカロンに魅了されたという。「お小遣いをもって買いに走っていました。中学生には安くない買い物でしたが、全ての味を食べましたね」と、笑顔で振り返る。

茨木智菓庵つたや

その後、全国屈指の強豪校である茨城県の霞ヶ浦高校へ進学。親元を離れ寮生活を始めた背景には、「お前を日本一にしてやる」と同校の監督の熱い言葉があったという。1年の秋に全治6カ月の重傷を負ったものの、逆境をバネにするかのごとく、なんと復帰後の2年春から卒業するまでは負け知らず。3年時には相手に1ポイントすら奪われることなく圧勝し続けた。

世界一を目指し味わった、2度にわたる苦い経験

2014年に日本体育大学へと進んだ樋口選手は、2年後に控えるリオ五輪での頂点を目指してさらなる研鑽を積み重ね、初めての五輪の舞台で見事に銀メダルを獲得。しかし樋口選手は「うれしさよりも、銀メダルで終わった悔しさの方が強かった」と振り返る。その悔しさを自国開催の東京五輪へとぶつけるべく、さらに日々の練習に励んだ。ところがコロナ禍により五輪は延期、さらに過酷な減量が樋口選手を苦しめた。代表選出を賭けて臨んだアジア予選で57kg級の制限体重をわずか50g超過して失格。その後のプレーオフでも敗れ、雪辱を果たす機会さえ得られなかった。

逆境を糧に。そして勝ち取ったパリでの栄冠

しかし樋口選手は、この苦い経験こそがターニングポイントだったと振り返る。「リオ・東京・パリと3連覇するのが自分の目標でした。けれど、二つの大会で頂点を逃してしまった。そこで、減量方法を一から勉強し直すことにしたんです。昔ながらの飲まず食わずの減量で体を作っていては、試合ではまともに動けませんから」と語る樋口選手は、ボディビルやフィジークの方法を参考にしながら、減量しても動ける肉体を作り上げていった。

「一生懸命に練習するのは当たり前で、負けた後の行動がすごく大切だと思っています。負けた原因を徹底的に研究して、次に勝つためにはどこを改善するべきなのか。そんなことばかり考えてきました。日々の練習や習慣で実践を繰り返した先に、勝利があると思います」。

そして満を持して臨んだパリ五輪では、ついに念願の金メダルを獲得。テレビを通じてその勇姿を目にした人も多いだろう。

栄誉に甘えず、ひたすら前へと進み続ける

帰国後は、各地のイベントやメディア取材の機会も増えたという樋口選手。生まれ育った吹田市と茨木市の凱旋イベントに訪れる機会もあった。「せっかく声がかかったので、直接足を運びたい」と育った地元への恩返しの思いがあったからだ。

今後もレスリングの楽しさを広く知ってもらうために積極的な情報発信を続けつつ、「現役として活動する以上は、自分自身が一番強い選手であることにこだわりたい」と力強く語る。一方で、これまで勝ち取ったメダルやトロフィー、賞状の数々を自宅に飾ることは一切していない。「勝った試合を振り返ることはしません。過去の栄光にすがった人間にはなりたくないから。常に前だけを見て進んでいきたいです」。直近の目標は、いまだ成し遂げていないアジア大会での優勝。幼いころから燃やし続けてきた負けず嫌いの闘志は、今も尽きることはない。

樋口 黎さん
1996年１月28日生まれ 吹田市出身
ミキハウス所属
2016年リオデジャネイロ・オリンピック＝2位（57kg級）
2022年世界選手権＝優勝（61kg級）
2023年世界選手権＝2位（57kg級）
2024年パリ・オリンピック＝優勝（57kg級）

箕面公園いいね！プロジェクト 〈イベント案内〉

◎みのお山とみどりのフェスティバル

箕面の山と街のみどり。みんなで守り、育て、活かすPR&体験フェア。
自然工作や緑化相談など各団体の特色を生かしたブースが出展

日　時▶ 11月3日（日・祝）10:30～15:30
雨天中止

会　場▶ 瀧安寺前広場（箕面公園内）・阪急箕面駅前ステージ
入場無料
※体験等はブースにより有料の場合あり

主　催▶ 箕面市・NPO法人みのお山麓保全委員会

◎明治の森箕面国定公園もみじまつり

期間中、箕面大滝や滝道沿い、周辺の寺社仏閣の秋の特別ライトアップのほか
デジタルスタンプラリーや、森林ヨガ、オープンハイキングなども。

くわしくは観光協会ホームページ「ぷらっと箕面さんぽ」をごらんください。

期間▶ 11月9日（土）～12月1日（日）
日没～21:30

※箕面市に気象警報が発令された時や、河川が激しく増水した場合は中止です

＜公園からのお願い・お知らせ＞
- 11月～12月初旬の紅葉シーズン中特に土日祝は周辺道路および駐車場で、渋滞や混雑が予想されます。平日のご来園、公共交通のご利用をおすすめします。
- 箕面ドライブウェイ（府道43号線）では11月9日～12月1日の土日祝、一方通行規制がおこなわれます。
- 滝までの園路（滝道）は一般車両（バイク・自転車含む）の乗入れはできません（許可車・指定車除く）。公園内は歩いて散策ください。

昆虫館

企画展
「虫のあし（脚）－機能としくみ－」

昆虫の脚の形と機能に注目した展示。
昆虫の多様性はここにも表れる！（標本および生体展示）

会　期▶ 2024年9月11日（水）～12月9日（月）
館内企画展示コーナー

休館日▶ 火曜日　＊11月は全日開館

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

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
11:30 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、ほか。

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。

GOOD DESIGN　11th GOOD LIFE AWARD　ソトコト Well-being Award 2023

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。

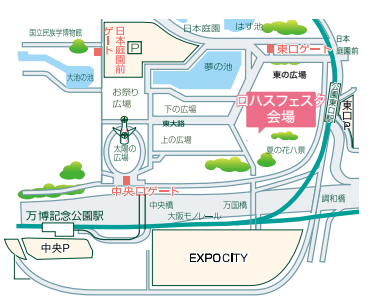
詳しくは下記公式ホームページにて　https://lohasfesta.jp/

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。

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 参加者募集

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://cheeseexpo.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。

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!

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。

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このEXPOCITYの店舗に急い、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甘みと旨味とが広がります。

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！

芋ばっかりの専門店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藻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 壺焼き芋
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っと入っています。

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://cheeseexpo.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) 11:00～16:00 ●11/24(日) 11:00～17:00
【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。

この冬 食べたいパン

今の季節に楽しめる様々なパンが大集合。
この機会に北摂の名店の味を楽しもう。

パン好きが足しげく通う名店
大人気シュトーレンが今年も登場

有名ベーカリーやレストランで修行したオーナーが腕を振るう同店のパンは、具材を惜しみなく使用するので一つひとつの満足度が高い。ハード系が特に人気で、「ショコラフリュイ」と「天草晩柑とくるみのリュスティック」はこの秋ぜひ食べてほしい。毎年大好評のシュトーレンは予約がおすすめ。

PICK UP

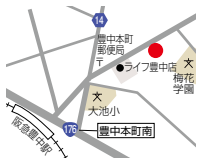
シュトーレン
［(小)1,296円・(中)2,592円］
オレンジ・クランベリー・レーズン・アップル・レモンのドライフルーツに今年は洋梨をプラスしてさらにフルーツぎっしり。

マスカルポーネあんぱん
［302円］
もちもち食感の白パンの中に、マスカルポーネと契約栽培の小豆を使用したつぶあんを包んだ。甘すぎずペロリと食べられる。

天草晩柑とくるみのリュスティック［248円］
和製グレープフルーツとも呼ばれる天草晩柑は上品な甘さとほろ苦さが特徴。香ばしいくるみとマッチ。

ショコラフリュイ
［561円］
ライ麦と全粒粉を使った生地に、くるみ・いちじく・クランベリー・チョコレートをたっぷり包んだ。

Le Boulanger
YOSHIHIRO IKEDA
〈ヨシヒロ イケダ〉
豊中市本町6-7-9 ツインワダ103
営／7時半～19時半　金曜定休　P有り
✆06-6151-2729
電話予約可



しょうが焼きバーガー
［360円］
国産小麦のもっちりバンズに、柔らかい豚の生姜焼きを挟んだ。

キャロットラペとハムチーズ［420円］
マイルドな甘みと酸味で食べやすい自家製キャロットラペのサンドと、定番のハムチーズ。

だし巻き玉子とキャロットラペ［420円］
耳までしっとりした湯種食パンを使ったサンドイッチ。自家製の分厚いだし巻き玉子と大葉をサンド。

PICK UP

ピスタチオシュトーレン
［3,000円］
生地にピスタチオペーストを練りこみ、ローストしたピスタチオ・アーモンド、半年以上洋酒に漬け込んだ有機レーズンなど、沢山のドライフルーツが入っている。

新作のボリューム満点サンドと
冬季限定ピスタチオシュトーレン

この秋のイチオシは吸水率120%で、もっちりしっとりとした食感が人気の湯種食パンを使ったサンドイッチ。自家製のだし巻き玉子とキャロットラペの組み合わせが大人気!売切れ必須のピスタチオシュトーレンは11/16までの予約で5%OFF（販売開始は11/19）。

クローバーベーカリー
吹田市長野東3-20-103
営／火曜～金曜 9時半～18時半
　土曜 9時～18時
（サンドイッチの販売は10時半頃～）
日・月定休　P2台あり　※電話予約可
✆06-6875-8828
Instagram@clover_bakery_

特 典
「シティライフ」を見たと、11/16（土）までにシュトーレンを予約の方、**5%OFF**

PICK UP

鳴門金時と渋皮栗のデニッシュ
（スイートポテト入り）［300円］
鳴門金時と渋皮栗がゴロっと入った贅沢なデニッシュ。秋の味覚にサクサクの生地がベストマッチ!

江坂駅から歩いて3分
職人が素材にこだわって作る実力派ベーカリー

江坂駅前、新御堂筋沿いにある「パン屋 トラのしっぽ」。職人が素材にこだわって作るパンがスイーツ系から惣菜系まで豊富にラインナップ!季節ごとに変わる旬の食材を使ったパンも美味しい。テイクアウトはもちろん、店内には広いイートインスペースを完備。さらに朝は8時から、夜は20時まで開いているのも嬉しい。ぜひ一度足を運んでみて!

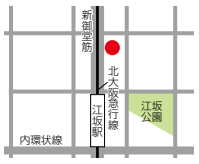
クーベルチョコをのせたチョコクリームのクロワッサン［270円］
香ばしいクロワッサンでたっぷりとチョコをサンド。

いちじくのパン［200円］
「不老長寿の果物」と言われるドライいちじくをたっぷり練り込んだ逸品。

スモークサーモンとアボカドの塩パンサンド
［380円］
アボカドの濃厚な味わいにサーモンの塩気がクセになる一品。

パン屋 トラのしっぽ
吹田市江坂町1-13-46
営／平日8時～20時
土祝10時～20時　日曜定休
北大阪急行「江坂」駅1番出口から徒歩3分
✆06-6155-8187

Instagramはこちらから



特 典
「シティライフ」を見たで店内全品お会計より
10%OFF
（11月末まで・他券併用不可）

枝豆ベーコンチーズ
［380円］
枝豆入りの生地にたっぷりのベーコンとチーズを巻き込んで焼き上げた。

塩バター［290円］
たっぷりのよつ葉バターに、ゲランドの塩を効かせた。パンダッコならではのもっちりむぎゅっと食感。

イタリアントマトジェノベーゼピザ
［450円］
100%トマトジュースで作った生地に、セミドライトマト、ベーコン、バジルソース、チーズが入った秋の新作。

週3日営業、幻のベーグル＆コッペパン
惣菜系やスイーツ系と選ぶのが楽しい

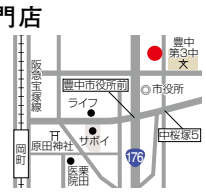
金曜と日曜はベーグル、土曜はコッペパンを販売するパンダッコ。もっちりむぎゅっとのベーグルは同店ならではの新食感。もっと買えるようにしてほしいとの声に応えて、ベーグルの冷凍自動販売機が店先に登場するほど人気。新作の「イタリアントマトジェノベーゼピザ」はトマト好きにはたまらない満足感。

PICK UP

紅茶りんごクリームチーズ
［360円］
紅茶の茶葉を生地に練りこみ、国産ドライりんごとよつ葉クリームチーズを合わせた。紅茶の風味豊かな一番人気のベーグル。

無添加ベーグル・コッペパン専門店
パンダッコ
豊中市北桜塚3-8-17
営／ベーグル：金・日曜
コッペパン：土曜
月・火・水・木曜定休
✆06-6842-2780

ベーグルの通販はこちらから



茶葉専門店スタッフおすすめ
パンと紅茶のおいしいペアリング

普段、何気なく合わせているパンと紅茶ですがペアリングを工夫するだけで一層おいしくなるそうです。茶葉専門店「CHAPPA」の榎田亜希さんにパンに合うお茶についてききました。

食パンやクロワッサンなどのプレーンなパンには…
アッサムやダージリンなどのブラックティー
最初はストレートで飲み、あとからミルクを入れるなど、シンプルなパンのアクセントになるよう紅茶の味を変えてみると楽しいですよ。

生クリームやカスタードなどを使ったスイーツ系には…
アールグレイなどのフレーバーティーやキャラメルティー
ミルクを入れて楽しむキャラメルティーですが、生クリームを使ったパンと合わせるときはミルクを入れず飲んでみてください。甘さのバランスがとれるのでオススメです。

CHAPPA スタッフ
榎田 亜希さん

世界の茶葉専門店
Tea terrace CHAPPA
〈チャッパ〉
箕面市小野原西4-10-5
営／平日9時～16時　土曜9時～18時
日祝13時～18時

今食べたい 北摂グルメGuide

ディナーのデラックスコース(1人5,000円。注文は2名から)。人気のメニューを揃えた豪華なコース。食後にはマンゴープリンも付く。

(左)タンドリーチキンセットランチ(1,980円)はトムヤムスープ、ラッシー付。(右)ホテルのようなラグジュアリーな店内は落ち着いた雰囲気。

ディナーメニュー　※2024年10月時点
- 豚肉と温野菜のピーナッツソースがけ……902円
- タイ風焼きそば……1,122円

ランチメニュー　※2024年10月時点
- バターチキンランチセット……1,500円

特典 「シティライフを見た」で
- ランチセットをご注文の方に**日替わりデザートをサービス!**
- ディナーご飲食代、**総額から10%オフ!**

(11月末まで、お子様ランチは除く)

5つ星出身シェフが腕を振るう 本格アジア・エスニック料理

ロマンチック街道で20年以上、愛されているアジア・エスニック料理の名店。5つ星ホテルで腕を磨いたシェフたちが提供する料理は、日本人向けにアレンジされ、本格的ながら食べやすいと評判。ディナーでは少人数のパーティーや忘年会にオススメのコースをはじめ、辛味と酸味がクセになる、魚介の旨味たっぷりの「トムヤムクンスープ」などアラカルトも充実!ランチ時は焼きたてナンがお代わり自由!テイクアウト・デリバリーもOK!

Tartan Nady
〈タータンナディ〉
豊中市向丘3-11-45 1F
営/11時半～15時(LO14時半)
17時半～21時半(LO21時)
定休なし　禁煙　Pあり
06-6852-0950
Instagram@tartannady

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」。

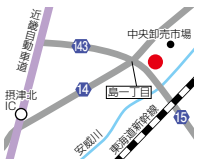
愛知県三河産・活け鰻をじっくりと炭火で焼き上げた「炭焼き 三河鰻膳」。

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

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



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)

日替わりアプサラ定食(ランチ1,300円/ディナー1,560円)地元野菜をたっぷり使い、スタッフみんなが持ち回りでメニューの考案から仕込みまで担当。

全席ゆったりとした店内で、心ゆくまで食事やお茶を楽しんで。

野菜とつぶつぶ アプサラカフェ

豊中市新千里東町1-2-20
LABI千里 4F
営／11時~21時
(LO20時)
木曜定休　禁煙
06-6836-5980

LABI千里で人気の 地元野菜を使った手作りカフェ

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

素材にこだわった手作りケーキやヘルシーなドリンクも用意。

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

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

特典 この記事持参でお食事の方に
ドリンクバー1杯分を無料!
または、おかわり自由ドリンクバー300円→**120円!**
(11月末まで、他券併用不可)

＼毎日を健やかに過ごしたいあなたへ／
「ヤクルト」を続けて飲んでみませんか?
ヤクルトスタッフが送料無料でお届けします!

Yakult 1000
1週間分([100ml]×7本 987円)無料
キャンペーン

こんな方におすすめ
- 眠りが浅いと感じる方
- 朝の目覚めが良くない方
- ストレスフルな毎日を送っている方

※4週間以上継続してお飲みいただける方。
※大阪北部ヤクルト販売エリア(豊中市・吹田市一部・淀川区・東淀川区)に限ります。

お申し込み・詳細はこちらから

大阪北部ヤクルト販売株式会社　TEL.0120-8960-41(ヤクルト ヨイ)　受付／平日9:00～12:00 13:00～15:00

今年もこの季節がやってきた!

11月6日 解禁!!
香箱かに

※仕入れ状況で開始時期の変動有り

兼六園セット
大とろ・のど黒・能登ふぐ・能登あおりいか・国産うなぎ・いくら軍艦・かに身・白身・玉子・小鉢2種・ミニデザート・お味噌汁

クーポン利用で
3,465円▸3,000円(税込)
兼六園セットは平日ランチは除く、ディナー・週末のみ提供です。

年末年始 お持ち帰り
特上握り 梅鉢

1,600円引き!
下記の期間中 13,480円→11,880円
本まぐろ大とろ、のど黒、赤身、かんぱち、甘えび、かに身、穴子、ホタテ、いくら、数の子

12月30日・31日・1月2日・3日
ご予約のお客様に限り 1人前ごとに割引
- 梅　鉢 1人前 3,280円▸2,880円 400円引き!
- 琴　路 1人前 2,580円▸2,280円 300円引き!
- 城下町 1人前 1,700円▸1,480円 220円引き!
- 珠　姫 1人前 2,100円▸1,980円 120円引き!

※12月10日までご注文のお客様が対象となります
※仕入状況によってネタが変わる場合があります
※12月30日・31日・1月2日・3日の御予約のお客様は、当日お支払いの場合混雑が予想されますので、12月1日～12月10日までに当店ご来店にてお支払いをお願いします。

スペシャルクーポン❶
この記事持参で
兼六園セット
3,465円▸3,000円(税込)
※兼六園セットは平日ランチは除く、ディナー・週末のみ提供です。
※2024年11月末まで※他券併用不可
※1会計6名様まで使用可
※吹田グリーンプレイス店のみ

金沢まいもん寿司 吹田グリーンプレイス店
吹田市片山町2-3-9 吹田グリーンプレイス
月～金：11時～15時(L.O.14時半)・17時～21時半(L.O.21時)
土日祝：11時～21時半(L.O.21時)
TEL 06-6386-1144
http://www.maimon-susi.com

お墓参り　お出かけ　相談相手
ケータイ操作　書類作成　申請手続き

あなたの"やりたい"を
Leaf(リーフ)が
お手伝いします!

「家族に迷惑をかけたくない。けど、ちょっとしたことを誰かに頼めたら…」そんながんばり屋のあなたの力になりたい、それがLeafの想いです。

120分 5,980円
サービス一例
- 病院の付き添い
- お庭の手入れ
- 一緒に美術館へお出かけ
- 買い物代行

その他、頼みごと・お困りごと、何でもお気軽にご相談ください。

Leaf 代表 中山
ケアマネージャー
介護福祉士

経験豊富なスタッフが安全にサポートします。
Leafのスタッフは介護福祉士、看護師、清掃員など経歴も様々。ちいさな頼み事でも気軽にご相談ください。できないと諦めていたことも、私たちと一緒に楽しみましょう。

イベント
サービス利用＆スタッフ登録説明会
Leafのサービスを利用したい方、サポートしたい方対象
11/10[日]14:00～16:00
場所:大阪市都島区高倉町3丁目1-10 大和ビル1F(ビジョン倶楽部隣)
※予約は右記電話番号から

まずはお問い合わせを
0120-964-011
受付時間／9時～17時(日祝・年末年始・お盆は休み)

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

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(火)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！

HONMARU JINBOCHO

今村翔吾がシェア型書店「ほんまる」（東京・神保町）に新規出店

「自分だけの棚を持ちたいという方が集まる『シェア型書店』について、未だ着目されていない可能性が多く秘められていると感じました。小さな町、大きな町、山間の町、海辺の町、いかなる場所にも溶け込み、多くの方が足を運んで下さる書店。そして、誰にでも愛されるような書店を——。私たち『ほんまる』は、全国に広がってゆく未来を目指し、本の聖地・神保町よりスタート致します（今村翔吾）」

申込はコチラ

営業時間 11時半～19時

［提供］テナント工房 店舗デザイン SAMURAI

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

楽しいモノ・コト・人が集まる

秋の能勢・豊能へ

LET'S GO

11月の能勢・豊能は紅葉が見ごろとなり、お出かけにもぴったり。今回は、イマ話題の複合施設から絶景を眺めるカフェなど、秋に楽しめる様々なスポットをご紹介します。

Have a Nice Trip!

食事やショッピングを満喫 能勢の人気スポットを楽しもう

木・鉄・真鍮を使ったオリジナル家具を製作する「上手工作所」が手掛ける複合施設。「発酵」をテーマにしたレストランやカフェ、セレクトショップといった様々な店舗が集まる。ここで使われているテーブルや椅子などの設えは全て「上手工作所」が製作したもので、すぐ近くには工場やショールームも。家具をじっくり吟味したり、食事を楽しんだり、さまざまな過ごし方で「JOZU+」を満喫しよう。

JOZU+ 〈ジョウズプラス〉

豊能郡豊能町余野10-1
営／11時～17時
月曜・火曜定休
（祝日の場合は営業）
全席禁煙
✆072-743-9131
Instagram@jozu_plus

発酵料理 孚 〈ふう〉

※営業時間は11時～15時（LO14時）

メニューは3ヵ月毎に変更。11月までの魚料理（写真）は「鰆の竜田揚げ木のこあんかけ」。

自家製の塩糀や醤油糀、地元野菜や旬の食材を使った季節が感じられる御前が名物。素材の味を引き立てるように丁寧に作ったメイン料理（肉または魚のどちらか）とヘルシーな副菜などが彩りを添える。特別栽培米のコシヒカリを土鍋で炊飯し、炊き立てを目の前でよそってくれるのも嬉しいポイントだ。

本と緑のカフェ 閑日 〈かんじつ〉

「JOZU+」の2階にあるカフェ。まろやかでやさしい甘みの自家製甘糀と米粉、旬のフルーツを組み合わせたヘルシーなスイーツや自家製フルーツシロップで作るフルーツティーが人気。併設の本棚には「暮らし」などのテーマで選書された書籍が並び、自由に読むこともできる。

シーンを選ばない洗練されたデザインのトートバッグ

個性的なフォルムで目をひくキャンドル

Select Market 〈セレクト マーケット〉

「上手工作所」で作っているオリジナルの木工小物や真鍮小物、各地で見つけたアンティークの器、ここでしか手に入らない雑貨など幅広いアイテムが揃う。スタッフが現地に足を運んで作り手の想いに触れ、納得したものだけを厳選している。

two tone yogurt 〈ツートーンヨーグルト〉

ほどよい酸味のヨーグルトとミルク感たっぷりのミルクアイスが2層になった「プレーン」（500円）が定番。見た目も華やかな「マスカットパフェ」（980円）も人気で、ヨーグルト×ミルクアイスの他に果肉入りのゼリーも入っている豪華版だ。

「オシャレなリサイクルショップを作りたかったんです」と店主の秋山さん

BERGKAMP 〈ベルカンプ〉

豊能郡能勢町地黄1043
営／11時～17時
月曜～水曜定休
✆072-747-2189
Instagram@___bergkamp___

店内にはイギリスを始めとしたヨーロッパやアメリカ、日本のヴィンテージ家具や食器類などの小物や雑貨、1980年～2000年代のアメリカの古着などが所狭しと並ぶ。家庭のインテリアとしてはもちろん、飲食店の内装として椅子などを買い求める人もいるそう。

特典 「シティライフ」を見たと、3,000円以上お買い上げでお会計より10%OFF（11月末まで）

ヴィンテージアイテムがズラリ 自分だけのお気に入りを見つけよう

素敵な器に囲まれながら 香り高いコーヒーを味わう

豊能の自然に魅せられて家族で移住した店主の香月さん

立派な古民家に一歩足を踏み入れると、玄関では店主が直接仕入れた素敵な器たちが出迎える。「栗とブルーチーズのハニートースト」は自家製の栗の渋皮煮と栗餡にブルーチーズを組み合わせたもので、栗の濃厚な甘さとクセのあるチーズは相性良し。自家焙煎をしたコーヒー豆と山の湧き水で淹れた一杯は、豊かな香りが楽しめる。雄大な景色を眺めるテラス席での食事も楽しんで。

山粋 - コーヒーと器 -

豊能郡豊能町川尻646
営／11時～17時（LO16時半）
日曜～火曜・祝日定休　全席禁煙
✆072-703-4542
Instagram@sunsui._

能勢の自然を一望できる絶景テラスでカレーを堪能

妙見山にある本瀧寺の鳥居をくぐり、足を進めると、雄大な自然を見下ろす「ほんたき寺巣」に辿りつく。名物の薬膳カレーは、和風だしに6種類のスパイスを加えたもの。小麦粉不使用なので、さらりとした口当たりで程よい辛さが広がる。見渡す限り自然が広がる景色は絶景スポットとしても注目を集めている。

特 典 「シティライフ」を見たと、ほんたき薬膳カレーご注文の方 飲食代金より**50円引き**（2024年12月最終営業日まで）

店長の大谷さん（左）とスタッフの髙橋さん（右）が元気にお出迎え。

ほんたき寺巣

豊能郡能勢町野間中718
営／10時～16時（LO15時）、
土日祝日10時～17時（LO16時）
火曜～木曜定休　全席禁煙
※予約不可　※お支払いは現金のみ
✆**080-9057-0008**
Instagram@hontakiterrace

「本と食がありあう場所」をテーマに自然や食など、幅広いジャンルの書籍が揃う。今の季節のオススメは、地元の銀寄栗を贅沢に使ったロールケーキ。栗は自家製の渋皮煮にし、米粉で作ったロールケーキの中にゴロゴロと入る。さらに渋皮煮から作ったマロンペーストがたっぷりと上にのり、どこを食べても栗が楽しめる贅沢な一品。

特 典 「シティライフを見た」で ドリンク代**50円引き**

土曜日限定の「リターナブルわっぱ弁当」（1,650円・要予約）。能勢の恵みを詰め込んだお弁当で、弁当箱は1週間をめどに返却するシステム。

TOGO BOOKS nomadik

〈トーゴー ブックス ノマディック〉

豊能郡能勢町野間稲荷433-2
営／10時～16時（ランチはLO13時半）
月曜～水曜定休
※日曜はイベントなどがあり不定で営業
全席禁煙
✆**072-743-0290**
Instagram@nose_nomadik

大谷夫妻が営む。奥さんが生まれ育った能勢の魅力を発信している。

たくさんの本に囲まれながらゆったりとしたひと時を

能勢で活躍する若手農家が丹精込めて栽培した有機野菜や無農薬野菜などを中心に、季節の食材をふんだんに取り入れたランチプレートが人気。店内には広いギャラリースペースがあり、うつわや手芸など定期的に各地の作家の作品の展示や、能勢産のはちみつ、自家焙煎コーヒーなどの販売スペースもある。

2週間毎にテーマを設けて作品を展示

能勢出身の長尾朱美さん（右）と息子の将来（左）さんは仲良し親子

能勢の旬の味を存分に堪能できるランチ

里づと

豊能郡能勢町森上224
営／11時～17時（LO16時）
※ランチは無くなり次第終了
月曜・火曜定休（祝日の場合は営業）
全席禁煙（テラス席は喫煙可）
✆**072-743-0578**
Instagram@satoduto_cafegallery

特 典 「シティライフを見た」とランチプレートご注文で、**里づとオリジナルドリップパック（220円）を1つプレゼント**（11月末まで）

Dear N'skitchen

〈エヌズキッチン〉

豊能郡能勢町野間出野71-2
営／11時～18時
（ランチLO13時半、カフェLO17時）
※ランチは前日までの完全予約制
月曜～水曜定休
全席禁煙（テラス席は喫煙可）
✆**072-737-1910**
nstagram@ns_kitchen.yumiyumi

大正時代の古民家をリノベーションし、レトロな雰囲気が残る空間が魅力。Bコースはサラダとスープ、メイン料理に季節のご飯（又はパン）、デザートプレートとドリンクがついた豪華なセット。カラフルな旬の野菜を数種類使ったサラダには特製のドレッシングをたっぷりと。人参や玉ねぎを使ったドレッシングは5種類あり、道の駅などでも販売されるほどの人気商品だ。

メインは豚肉料理か鶏肉料理または魚料理からセレクト。旬の食材で作っており、内容は季節によって異なる。

古民家ならではのレトロ空間で季節の味わいに出会う

SOCIAL

水が使える“当たり前”を守るために 吹田市の取り組みから見る 水道の現在と未来

昨今、全国的に取り沙汰されている、老朽化する水道管のトラブル。法定耐用年数である40年を超える全国の水道管は、2019年の時点で20%以上を占め、耐震化の進捗率は40%に留まっている状況だ。

水道メーター口径	20mm			40mm	75mm
使用水量	10㎥/月	20㎥/月	30㎥/月	500㎥/月	1000㎥/月
イメージ					
現行料金	940円/月	2,140円/月	3,940円/月	140,200円/月	302,900円/月
改定後 新料金(差額)	1,150円/月 (+210円/月)	2,550円/月 (+410円/月)	4,550円/月 (+610円/月)	150,800円/月 (+10,600円/月)	324,900円/月 (+22,000円/月)

表1)2022年吹田市水道料金の改定表

かつての急速なインフラ整備が時を経て課題に

吹田市水道部に話を聞いたところ、千里ニュータウンの建設時に整備された管路をはじめ、高度経済成長期に敷設された水道管が老朽化してきているという。市全体で全長約290㎞(全管路の39.1%)が40年以上経過しており、これは直線距離でいえば吹田市から広島市までの距離に相当する。老朽化した水道管は、地震等の災害時に破損するリスクが高まるため、更新・耐震化が進められている。

災害リスクを踏まえ更新・耐震化を推進

吹田市では、浄水所から配水池まで浄水を送る送水管などの重要な「基幹管路」から重点的に進めている。また、水道管の古さとともに、大きな病院や避難所に通じる管路、緊急交通路下に埋設されている管路など、災害時に影響の大きい管路から優先的に耐震化を進めている。

また、南北に長い吹田市は地域ごとの地理的条件が異なり、市内南部に広がる海抜数メートルのエリアは、震災時に液状化のリスクがあるなど、地盤の状況によっても優先度は変わる。

地震に強い水道管
(出典:一般社団法人日本ダクタイル鉄管協会)

厚生労働省が発表する「水道事業における耐震化の状況2022年度」では、耐震基準に適合した基幹管路の割合は55.0%。近隣他市では箕面市44.7%、池田市46.2%、豊中市72.4%だ。吹田市では2029年度末までに65.0%完了することを目指している。なお、更新される管には耐震継手を有する“ダクタイル鋳鉄管”が使われており、伸縮、屈曲する抜け止め機能を兼ね備えているため、地震の揺れにも高い耐性があるという。

気になる水道料金。今後はどうなる?

水道事業の運営には、日常的な施設の運転や維持管理を始めとした事業運営のコストだけでなく、浄水施設や水道管の更新、耐震化に多額の費用が必要となる。独立採算が原則とされる水道事業は、事業収入のほとんどを占める水道料金でこれらのコストをまかなっているが、節水機器の普及などの理由から年々収入は減少を続けている。

吹田市では、水道管の耐震化に加えて、2か所ある浄水所のうち地下水を水源とする片山浄水所のリニューアルや浄水所間を結ぶ連絡管の布設など、水道の強靭化に注力しているが、やはりこれらの整備費用の原資は水道料金収入だ。

吹田市では、過去に低価格の水道料金を維持してきたが、水道管の更新・耐震化や施設整備費用の財源を確保するために2016年度と2020年度の2度にわたり水道料金の値上げを実施した。直近の2020年度の例を見てみると、例えば月々20㎥の水を使用する家庭の場合、およそ410円の値上げとなる試算(表1)だった。

3~5年ごとに料金水準を検証することが国から求められているため、今後数年の間に料金改定がなされる可能性はある。吹田市への取材によると、現在は「施設の整備費用や水道料金収入の見通しを立て、財政の検証を行っている最中」で、今後の進展を注視したいところだ。

「水のある暮らし」を将来にわたり続けるために

吹田市では、健全な水道事業を未来につないでいくためには市民の理解が必要だと考え、広報や広聴にも力を入れている。その一つが、地域の自治会と連携した防災訓練だ。災害時に使用する組み立て式の給水タンクを設置する訓練を通じて、非常時の給水体制を確認するとともに、日ごろから水の備蓄の重要性を呼びかけている。備蓄量の目安としては1人あたり9ℓ(1日3ℓを3日分)が最低限必要になるという。

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。

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

“豊中発”キノコ栽培を通じて障がい者雇用を廃校舎を利用した挑戦が始まる

昨年3月に廃校となった豊中市立野田小学校で、廃校舎の教室でキノコを栽培し、障がい者雇用の創出に取り組むONE TOYONAKA。コーヒー粕を活用した循環型農業も視野に入れ、地域の活性化と社会課題の解決を目指す豊中発の意欲的なプロジェクトだ。

精神・発達障害のある方々が革職人として働く革工房やミャンマーの貧困農家の収入をアップするオーガニックハーブ栽培など、社会課題の解決を目的とした事業を行うボーダレスジャパンから、新たな事業としてONE TOYONAKAを立ち上げた。

販売しているタモギタケ（左）とヒラタケ（下）

キノコ栽培を通じて 社会課題の解決を目指す

大阪市出身で大学時代を豊中市で過ごした代表の中尾英理さんは、幼少期に身近な存在が命を絶ったのを機に社会課題に強い関心を抱くようになる。その後、社会課題の解決を目的としたソーシャルビジネスに取り組む株式会社ボーダレス・ジャパン（福岡市）に入社。あるとき、新規事業であるONE TOYONAKAの代表として、白羽の矢が立った。「入社して数年で事業の代表になるというのは勇気が必要でしたが、元々関心を抱いた課題に近かったので参加を決意しました」。

この新規事業で掲げているのは、キノコ栽培を通じた障がい者雇用の創出だ。豊中市では本格的な廃校利用を2027年度以降に始める前に、期限付き貸し出しの公募を実施しており、その制度を利用した。事業を始めた背景には、支援学校を卒業した人たちの働く場所が十分に確保されていない現状があった。キノコ栽培を事業として確立し、収入と働きがいを両立できる環境づくりを目指す考えだ。

豊中市都市経営部の松原啓充さんによると、廃校舎の利活用に関して「食・音楽・スポーツ・ものづくりのいずれかの要素を満たし、豊中南部エリアの活性化に資する事業」との観点で、応募事業を精査したという。その観点に加え、「豊中市ではインクルーシブ教育を推進しているものの、卒業後の進路については不足している」との課題にも合致していた。

コーヒー粕を菌床に利用 さらに循環型農業にも挑戦

当初、中古おもちゃの買取販売やカフェの運営など、複数の事業を検討していた。その中で候補に挙がったのが、屋外に田畑がなくても農業ができる室内栽培。調査を続けるうち、キノコ栽培であれば比較的容易に作業できるとわかり、方針を固めていった。

廃校舎の一角で育てているのは、主にタモギタケとヒラタケの2種。「記憶力や注意力の維持向上が期待できる栄養成分を豊富に含むとされているので、付加価値の高いタモギタケの栽培は、早いころから決めていました」。

とはいえ、中尾さん自身はキノコ栽培について全くの未経験。調査するうち、京都市でコーヒーの搾り粕を活用したキノコ栽培を行うRE:ARTH（リアース）の倉橋大希さんの存在を知ることに。すぐさま連絡した中尾さんは倉橋さんから快諾を得て、技術協力を受けることになった。

試行錯誤を続けながら 事業の確立に向け奔走中

ただ、栽培を始めた当初は苦労の連続だった。「温度や湿度、二酸化炭素濃度などの細かな違いで、生育に差が出るんです」。収穫のタイミングを数時間逃したために、品質を著しく落とす経験もしたという。試行錯誤を経て、1週間で最大約10kgのタモギタケを収穫できるまで生産量を伸ばすことに成功。作ったキノコは、庄内コラボセンターの朝市などで販売が始まっている。

左から）ONE TOYONAKAのメンバーと、豊中市都市経営部の松原さん、麻田さん

一歩ずつの成長を経て 誰もが生き生き働ける場所を

現在は、中尾さんとそのパートナー、スタッフの計3名で栽培や収穫、包装や配送といった全ての作業を担っている。作業に取り組むスタッフは障害を抱えており、支援学校を卒業した後の進路に苦心する当事者でもある。中尾さん自身、作業を指示する場面では教える難しさに直面することもあるというが、それでも日々の着実な歩みに手応えを得ている。「収穫や包装などの動作一つひとつでも、最初はできない状態から始まって、でも『昨日より上手にできた』と実感できる経験が重なると、本人のうれしい気持ちを素直に表現してくれます。一歩ずつ成長を感じられて、私もうれしさと楽しさを感じています」。

SOCIAL

歩いて楽しい、みんなの居場所へ いけだエリアプラットフォームの 新しいまちづくり

池田市の駅前を、歩行者が主役の魅力的な空間へと変えていく。そんな取り組みを進めているのが「いけだエリアプラットフォーム（通称エリプラ）」だ。まちづくりを自分たちの手で実現する取り組みについて伺った。

多様なプレイヤーが集う 官民一体のまちづくり

阪急池田駅周辺は1986年の高架工事から長い時が経過して、再整備の時期を迎えていた。しかし、改修にあたって市民の目線が欠けてしまうと、活用しにくい空間になりかねない。そこで、暮らしやすく魅力あるまちづくりを目指すプロジェクトが立ち上がり、2021年のエリプラの設立へとつながった。阪急電鉄やダイハツ工業などの大規模事業者、個人商店、市民団体、一般市民、さらに池田市も参加し、官民連携の取り組みを進行中だ。

事務局を務める吉岡博充さんは、20年以上にわたり池田のまちづくりに関わってきた。その経験を生かして市の職員と地域を巡り、まちを盛り上げるキーパーソンを見出す役割を担っている。

駅前の魅力づくりに 市民の力を吹き込む

エリプラの取り組みの一つが、駅前の空き倉庫を活用した「SUBACO」の運営だ。団体の活動拠点であるこの場所は、市内のウクレレ演奏チームの練習スタジオでもあり、子ども向けの水遊びイベントを開催する会場でもある。さらに、市民の「こんなことをやってみたい」との意見を汲み取れるように、気軽に足を運びやすいフリースペースとしても開放しており、歩いて楽しめる“Walkable”なまちづくりの拠点となっている。

もう一つの目玉が駅前空間の利活用を推進する社会実験イベント「おさんぽマルシェ in IKEDA」の開催だ。イベント当日は

いけだエリアプラットフォームのコアメンバー

駅前エリアにグルメや小物の販売ブースが並ぶほか、周辺の商店街もそれぞれ独自イベントを企画し、駅前のにぎわいを創出している。2022年から現在まで継続するなかで、徐々に地域の事業者や商店街が主体的に企画運営に携わるようになった。「初回からたくさんの人でにぎわう様子を見て、池田駅前のポテンシャルを実感してもらえたことが大きいのでは」と事務局の上原真理さんは分析する。

11月30日と12月1日に開催される第4回マルシェでは、新たな試みとして夜市を実施する予定。また、地元小学生が考えた企画を実現するプロジェクトも進行中だ。子どもたちは自分たちでアイデアを出し、資金集めから準備、当日の運営までの流れを経験する。「地域と繋がりながら主体的に目標を達成する体験を、ぜひ味わってほしい」と、上原さんは期待を寄せる。

人の縁がつなぐ これまでとこれから

通常のまちづくり事業では、ビジョンの策定から始めることが多い。しかし池田では、市民の「やりたいこと」を先に実践した。その実例が、「おさんぽマルシェ in IKEDA」の開催だ。その結果を踏まえて、ビジョンの方向性を定め、拠点としての「SUBACO」設置に至った。

初回のマルシェ開催からわずか3年で、多くの市民が参加するイベントに成長できた理由について、事務局の秋澤晴香さんは「関わってくれた人たちのおかげ」と語る。事務局だけでなく、イベント時には各種許認可に奔走する市職員や、地域を盛り上げたい住民たちの存在があってこそ、今のエリプラの姿があるという。

今後のテーマは持続性だ。「世代交代しても継続できる仕組みづくりが必要」だと秋澤さんは語る。市民、事業者、行政が一体となって進める地域活性化の取り組みが、今後どのように池田のまちを変えていくのか要注目だ。

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15万部　●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。

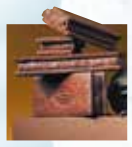
新NISA・iDeCoなど 資産形成セミナー

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
11/16（土）14:00-16:00
11/20（水）10:00-12:00
11/30（土）14:00-16:00

千里朝日阪急ビル14F 豊中市新千里東町1丁目5番3号
（大阪モノレール千里中央駅直結）



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

50周年記念 第3弾　三協アルミ
FIIカーポート1台用
ライティングパッケージ
50th Anniversary 3rd
間口2.4m×5.0m×高さ2.2m
ライティング特別価格につきお問い合わせください。

アゼストシリーズ 販売台数 175台 突破!
三協アルミ
Uスタイルアゼストプレミアム吊下げタイプ
間口5.4m×奥行5.4m×高さ2.6m
本体価格 1,871,000円～（税込・工事費込）

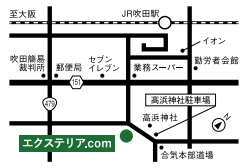
おかげさまで50周年
50th Anniversary
AUTUMN SALE
セール開催期間 10/27(SUN)→11/17(SUN)
9:00~17:00 定休日：水曜日・木曜日

マツモト物置
MN1810 展示中
国内最重量の丈夫さを併せ持つ
スタンダードクラスの物置
間口1.8m×奥行1.0m×高さ2.1m
本体価格
284,500円～
（税込・工事費込）
別途：オプション工事

NEW 世界NO.1 木材デッキ
ウリン材ハイデッキ
腐らないウリン材を使用した法面設置タイプ新登場!
オーダーメイドの為お問い合わせください。

Everyday special price
エクステリア.com
エクステリア［取付工事付］専門ショップ
produced by 株式会社東万
大阪府吹田市内本町3丁目1番1号
TEL.06-6170-6255
https://exterior-p.com/
駐車サービス
お車の方は近隣のコインパーキングを
ご利用ください。ご来店時に精算させてただきます。

外構&エクステリア
駐車場拡大、家外回りのリフォーム工事
ご相談ください。



インスタ・Facebookで
随時最新情報を発信中!

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
長さ1m 高さ2m
1,100円（税込）!
※その他諸条件あり。詳細はお問合せください。

「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。

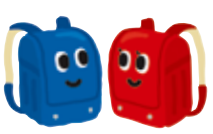
学研教室 幼児/算数・数学・国語/英語
お申し込み お問合せは フリーコール 0120-889-100（ハヤク ヒャクテン）
24時間のホームページより お申込みいただけます 学研先生 検索
受付時間／月曜～金曜日 9:00～17:00（祝休日を除く）
学研教室／大阪北事務局　吹田市江坂町1-23-101 大同生命江坂ビル11F
会場提供も募集中!

From CityLife
インスタグラム @citylife_news
素敵なグルメ情報や
イベントの情報も発信しています!

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。



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。

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）

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