街と暮らしのトキメキをデザインする地域情報紙

City Life 12

We are Planet Sailors. since 1986

DECEMBER 2024
vol.260
北摂WEST
吹田・豊中
箕面・池田
11月30日発行　無料

新たな一杯と出会う

北摂ラーメンの NEW FACE

P.26–27掲載

表紙／撮影：白井 孝明　協力：ZENITH RA-MEN® 日の丸

第10回 ラーメンEXPO開催

P.28–29掲載

忘れられない クリスマスシーズンにしよう

12月をグッと華やかに

今年もクリスマスシーズンがやってきました！12／24・25や年末のパーティーはもちろん、いつもの日常もワクワクさせてくれるグッズやイベントを紹介します。

クリスマス・ホームパーティーを華やかに

Christmas Home Party

壁やコーナーに〝小さく飾る〟クリスマス〟が主流

「最近のクリスマスグッズは、アドベントカレンダーや小さなツリーなど小ぶりなアイテムが人気です」と話すのは、千里バンパクロフトでクリスマス雑貨の担当をする塩見さん。ライフスタイルの変化から大きなツリーを飾るより、壁やコーナーの一部をアレンジするのが主流になっているそう。特に注目を集めているのがアドベントカレンダー。12／1から25まで、毎日1つずつ日付が書かれた窓を開けるとチョコレートやお菓子が出てくるというもの。「インテリアとして飾りながら、おやつにもなる。スペースも取らないのでお子さんのいる家庭に人気の商品です」。今年の冬は、ちょっとのあしらいでも気分をグッと高めてくれるグッズを取り入れてみよう。

クリスマス雑貨担当
塩見さん

千里バンパクロフト店のクリスマスコーナーを担当。確かな目利きでワクワクするクリスマグッズをセレクト。

千里バンパクロフト

ららぽーとEXPOCITY
オレンジサイド 1F
営／10時～21時
✆06-4864-6210
http://www.loft.co.jp

注目のアドベントカレンダー♪

チョコカレンダー ヨゼフ・ラダ　550円

チェコの国民的イラストレーターのヨゼフ・ラダ氏による、素朴な絵柄と優しい色合いのデザイン。

ライト付き ウッドカレンダー（ハウス）4,730円

屋根裏の部分にＬＥＤライトが付いている木製のハウス型カレンダー。

デコツリー スノーブリックゴールドレトロ 5,060円

ディズニーポットツリー 5,720円

小ぶりながらもクリスマスムードをグッと盛り上げてくれるライト付きのツリー。ちょっとしたプレゼントにも。

スノーイングランタン 7,040円

アンティーク調のランタンの中に、サンタとツリー、トナカイをあしらったインテリアライト。スイッチを入れるとクリスマスソングが流れる。

ヨガサンタ 各1,100円

ヨガ×サンタ!?異色の組み合わせが面白い。小ぶりながらインパクト抜群。

※商品によっては品切れの場合があります

アクセントになる海外の雑貨

Import Goods

東欧のヴィンテージファブリック
※価格はアイテムによって異なる

テーブルクロスにも使える、レトロな配色のファブリック。

マトリョーシカ 4,950円

ロシアの民芸品がツリーとサンタ、雪だるまで、クリスマス仕様に。

様々な表情をみせる 世界のクリスマス雑貨

洗練されたものより、クラフト感や懐かしさを感じるものをテーマに、店主の久保田さんがセレクトした海外の雑貨が並ぶ。レトロでビビッドな色合いのロシアのマトリョーシカや、東欧のヴィンテージファブリックなど、個性が光る世界のクリスマス雑貨はインテリアのアクセントにぴったり。

異国の雑貨屋 パピエナツミカン

吹田市千里山西6-30-24
石田マンション202号室
営／11時～16時
不定休　※営業日はInstagramから確認を
Instagram@ papier_natsumikan

おきあがりこぼし 5,900円

クラフト感あるイラストとカラーリング。こちらもロシア製。

アメリカのヴィンテージグラス 1,200円

キャンドル入れにぴったりのサイズ感。

クリスマスカード 各330円

ペーパーグッズを展開するフィンランドのケフボラデザインのカード。

羊の人形 4,400円

スウェーデンの人気ブランドノルディカ。ウールと木材を用いた小ぶりながら本格的なつくり。

エンジェルチャーム 1,980～2,860円

スウェーデンで人気のブランド、プルートデザイン。風を受けるとチャームが揺れる。

日本の暮らしに馴染みやすい 北欧のクラフト雑貨

フィンランドやデンマーク、スウェーデンなど、照明デザイナーの松田さんの好きな北欧雑貨が並ぶショップ。職人が手掛けるクラフト雑貨やヴィンテージなど、思いやこだわりを感じるアイテムを厳選。12/3（火）～22（日）に開催されるクリスマスフェアでは、北欧雑貨をはじめ、日本の作家のアイテムも登場する。

M's Light Gallery（エムズ ライト ギャラリー）

吹田市千里山西5-44-10
営／11時～16時
不定休
Instagram@ chi.hiromi_t.317

白樺のアドベントスター 7,700円

白樺のオーナメント 1,100円～2,200円

スウェーデンの白樺作家ブロール・フォシュルンドの作品。白樺樹皮で制作した豪華なアドベントスターとオーナメント。右のオーナメントはブロールに師事する河内山淳子さんの作品。ツリーや壁に飾ると雰囲気がグッと高まる。

木製ティーライト キャンドルホルダー 各2,750円

ハンドペイントで描かれた、スカンジナビスク・ヘムスロイドの木製ティーライトキャンドルホルダー。

色合いや素材感がアクセント

北欧雑貨や日本の作家の器などを扱う北摂発のオンラインショップ。キッチングッズからインテリア、文房具など、世界中から暮らしを楽しくする雑貨がラインナップ。

COMFOTA（コンフォタ）
https://comfota.com/

オーナメントピックやラッピングで もっと愉しむクリスマス

Ornament pick

手作りに挑戦したい時に頼れる「プロフーズ」。
菓子の材料や食品など6,000点以上、クリスマス商品もオーナメントが約130種やさまざまなキットなどが揃っています。

もちもちドーナツミックス粉
300g/498円→ **448円**
1kg/1,418円→ **1,280円**
卵・水・サラダ油を用意するだけで、外はサックリ、中はもっちり食感のドーナツが簡単に作れる。

カップボックス・スラン
6種セット / 687円

〈クッキー缶〉
プティー缶ホワイト
1個 700円

クリスマスクッキー抜き型
6ピースセット / 1,628円→ 1,398円
9ピースセット / 2,310円→ 1,980円

〈Jhc〉ドレンチェリー（M）
赤・黄・緑 100g / 各682円
→各648円
さくらんぼを砂糖漬けにしたものです。パウンドケーキや、クッキーなどの飾りつけに。

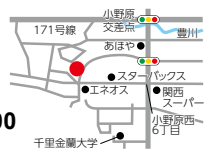
〈ノバカルト〉ツリーシェイプ
2枚入 / 244円→ 218円
ノバカルト社製（イタリア製）の焼成用トレー。

シュトーレン
約20×10cm 1本分 / 1,350円
『シュトーレン』は、ドイツ・ザクセン地方発祥のクリスマス伝統菓子。ナッツや洋酒漬けのドライフルーツをたっぷり練り込み、アーモンドプードルの風味豊かなマジパンを包んで焼き上げる。
※オーナメントは別売り。

クリスマスマーケット

2024.11/9（土）▶12/25（水）
おすすめ商品がお買い得に！

プロフーズ大阪箕面店
箕面市小野原西3-20-20
営／10時～19時　無休（正月を除く）
0120-41-2622 072-728-0700
ネットショップ：**www.profoods.co.jp**



バッケン焼成済みスポンジで作る

クリスマスケーキ

多くのパティスリーで使われているオーブン『バッケン』を製造する七洋製作所が、自社のオーブンと研究を重ねたレシピで焼き上げたプロクオリティーのスポンジケーキ。ふんわり＆しっとりとした極上の焼き上がりに。自然解凍し、フルーツと生クリームをサンドするだけで、パティスリーの味わいのケーキが完成！

プロフーズ太鼓判！
リピート必至の冷凍スポンジケーキ。

〈七洋製作所〉
バッケン焼成済みスポンジ5号
直径約14cm/3枚スライス（厚さ15mm）
881円→ **798円**
冷凍 ※自然解凍してご使用ください。
数量限定

〈七洋製作所〉
バッケン焼成済みチョコスポンジ5号
直径約14cm/厚さ55mm
864円→ **788円**
冷凍 ※自然解凍してご使用ください。
数量限定

幻想的な景色が広がるイルミネーション

Illumination

万博記念公園でイルミナイト万博開催
（p.18にて掲載）

画像提供：万博記念公園マネジメント・パートナーズ

開催中～2/25（火）
6時～21時半（最終入場時間21時）
※「そらやんのおにわ」のクリスマス装飾は12月下旬までの予定

大きな三日月のフォトスポット。

大阪国際空港　4F展望デッキ

ITAMI ウィンターイルミネーション

今回のテーマは「HAPPY　TRIP」。過去最大級となる10万球以上の光を用いて、展望デッキを彩る。飛行機を利用しなくても楽しめる４F展望デッキでは、人の動きに連動した照明や子どもが体を使って楽しむことのできるイルミネーションなど、多彩な装飾がスタンバイ。飛行機や滑走路、町の夜景とともに、冬季だけの煌めくワクワクを楽しんで。

公式キャラクター「そらやん」が展示された「そらやんのおにわ」もクリスマスムードに。

体を使って楽しめるイルミネーションも。

豊中市螢池西町3-555
06-6856-6781（大阪国際空港 総合案内所 ）※受付時間／6時半～21時半
https://www.kansai-airport.or.jp/special/event/20241116.html
画像提供：関西エアポート株式会社

かやの芝生広場では12/7（土）18時半から「ランタンフェスティバル」が行われる。

イルミナイト以外にもキッチンカーや模擬店も出店される。

12/7（土）～ 12/27（金）　17時～22時

みのおキューズモール

みのおイルミナイト2024

みのおキューズモール　CENTER棟、STATION棟間デッキで、クリスマス期間を彩るイルミネーションを開催。開催初日には、約200個のランタンを夜空に放つ「ランタンフェスティバル」も開催し、幻想的な冬の夜を演出する。

箕面市西宿1-15-30
072-721-1300
https://qs-mall.jp/minoh/event/detail/912

会場には岡本太郎の作品が2つ展示される。

開催中～2/2（日）　17時～23時

江坂エスコタウン周辺

第５回江坂エスコタウン イルミネーション

今年もエスコタウン（江坂駅、江坂東急REIホテル西側）で開催。岡本太郎作の「リオちゃん」と「見つめあう愛」の2作品も展示される。さらに、ベストショットをインスタグラム（＃エスコタウン2024フォトコン）に投稿すれば、10万円相当の賞品がもらえるフォトコンテストも開催中。

江坂エスコタウン（江坂東急REIホテル西側道路230m）・豊津公園・ダスキン本社2階公開空地
06-6380-0241（江坂企業協議会事務局）

開催中～12/31（火）
17時～23時

ディオス北千里

ウィンター・イルミネーション2024

阪急北千里駅前広場からディオス各番館をイルミネーションで飾る毎年恒例のウィンターイルミネーション。パステルカラーが輝くフォトスポットも登場し、「推しイルミ」を投稿するフォトコンテストも行われる。優秀作品には記念品の贈呈も。

吹田市古江台4-119
06-6872-0554
http://www.dios-kitasenri.co.jp/?p=23888

フォトコンテストも開催されるので映えるスポットを見つけて投稿してみよう。

良い仕事には理由がある

プロフェッショナルのこだわり

確かな技術をもつ職人、豊富な知識をもつ専門家…「その道のプロ」が人気があるのには理由があります。そこで今回は様々なプロの仕事にフォーカスし、人気の秘密や仕事のこだわりに迫ります。

木の個性を生かす オリジナルの家具とうつわ

木製家具職人

Owner | **池田 正人** Masahito Ikeda

成安造形大学在学中より、音楽バンドのトロンボーン奏者として活動。引退後、職業訓練校木工科で木工技術を学び、店舗什器製作会社や工務店、家具店に就職。2015年西宮市で「Thursday Furniture」を創業。2017年豊中市に移転。

豊中市の工房で木工家具を制作する傍ら、家具制作時の端材や近隣の伐採木を使った器や雑貨を作る、池田正人さん。オーダー家具は、主にデザイナーや設計士からの依頼を受け、店舗などの什器やテーブル、カウンター、収納などを制作する。

池田さんのこだわりは、家具や雑貨の材料として、通常は使われないような「クセのある木」や「傷のある木」も活用することだ。「木は生きてきた環境によって、同じ種類でも色が違ったり、虫に食われていたり、〝味〟が違うんです。節や虫食い穴など欠点も活かして、それぞれの木に合わせたデザインを考えます」。

またコロナ禍を機に、木を加工したオリジナルデザインの雑貨も作りはじめた。工房2階の事務所兼ショールームにはサクラ、カシ、イチジク、ウォールナットなど、さまざまな木を使い、一点一点丁寧に作られた個性豊かな器や雑貨が並ぶ。「雑貨は丸太を切って作ることもあります。丸太は材木と違い、割って、実際に削るまで表情が見えない。水分が多い丸太で作る雑貨やうつわは、乾くとゆがみが出てきます。そのゆがみもデザインに活かしています」。

現在、うつわや雑貨は工房のショールームのほか、全国各地のクラフトフェアに出展して販売を行なっている。「イベントでは、お客さんと直接話せるのが嬉しい」と池田さん。「作品を見た人が立ち止まって、『これは、何だろう?』と思うような、『違和感を覚えさせるもの』を作っていきたいです」と、今後の創作への意気込みを語った。

ショールームの来店は、事前予約制

「Thursday Furniture」の器や雑貨を購入できるショールームは、事前予約制。訪れたい方は、事前にHPのお問い合わせフォームから予約を。イベント出店情報はインスタグラムをチェック。

(左)大阪市内の飲食店で使われている長さ約8mのテーブル
(右)制作中の工房内の様子

Thursday Furniture
〈サーズデイファニチャー〉
豊中市名神口3-6-16
営／10時～18時(予約制)
日曜祝日定休
Instagram@thursday_furniture
お問合せはHPかインスタのDMから

HPはこちら

サクラボウル9,900円(左上)、ウォールナットプレート12,100円(右上)、イチジク皿8,800円(下)。

清掃
Company | **エアコン洗浄のクリピカライト(株式会社工事センター大阪支店)**

エアコンクリーニングの経験豊富なスタッフが対応。スピーディな対応と確かな技術がリピーターを生む。

年末の大掃除に向けエアコンをクリーニング おトクなキャンペーン実施中

「暮らしの当たり前に全力」のTVCMでおなじみ!エアコン丸洗いのクリピカは全国で50万台の実績!10月には、ロハスフェスタ内「地ヂカラフェスタ」にも初出展した。専門の技術を持ったスタッフがエアコンをその日のうちに洗浄し、洗浄後の汚水も持って帰って処分。大掃除の時期だからこそプロにお任せしてみよう!

他社にはない手厚い1年保証&メンテナンス

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

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

今秋のロハスフェスタ内「地ヂカラフェスタ」出展の様子。

ファイバースコープを使ってエアコン内部をメンテナンスするサービスも行っている。

エアコン洗浄のクリピカライト
(株式会社工事センター大阪支店)
箕面市今宮3-2-24
営／9時～18時
年中無休
✆072-728-8565

HPはこちら

特典 「シティライフを見た」で
- 家庭用壁掛けエアコンクリーニング ……通常13,200円→**9,900円**(作業所要時間:1時間30分)
- お掃除機能付壁掛けエアコンクリーニング通常19,800円→**14,300円**(作業所要時間:2時間30分)
- これからのシーズン旬な「抗菌コート」……通常5,500円→**3,300円**
- 「しあわせメッセージ」投稿後、抽選で **選べるeギフト 2,000円分をプレゼント!**

(12月末まで)

ペットホテル・トリミング
Company | **Dog care house FunFun**

"飼い主さんが安心して愛犬を預けられるホテル"がコンセプト。目が行き届くよう十分な人員を配置し、清潔な空間でいつでも預かってくれる。

経験豊富なスタッフが愛情たっぷりにお預かり

"安心と安全"の重要性を一番に考える同店。犬の介護などの資格と経歴を持つスタッフが、それぞれの個性に配慮して預かってくれる。

愛犬をトータルサポート 安心して預けられる ペットホテル・トリミング

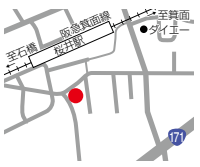
24時間スタッフ常駐で安心して愛犬を預けられるペットホテル。室内フリースペースと屋外フリースペースを完備し、ケージに入れられることなく楽しく過ごせる。30分の短時間から預かってくれ、1DAY預かりなら1日2回お散歩に連れて行ってくれる(変更有り)。年齢制限なし、投薬・目薬なども対応(追加料金なし)、お迎え時に日記と写真を渡してくれる手厚さが魅力。トリミングでは経験豊富なトリマーが愛犬の体調や健康管理をチェックしながら、過ごしやすく可愛いスタイルに仕上げてくれる。

「我が家の愛犬は過度の人見知りですが、いつも大切に対応してくださるので行くのを嫌がりません」と、リピーターも多いそう。

Dog care house FunFun
〈ドッグハウス ファンファン〉
箕面市桜井2-5-36
営／9時～19時
駐車場3台あり
送迎対応あり
✆072-768-8989
保管(大阪府登録番号第3300-2号)
有効期間 令和9年7月18日

HP

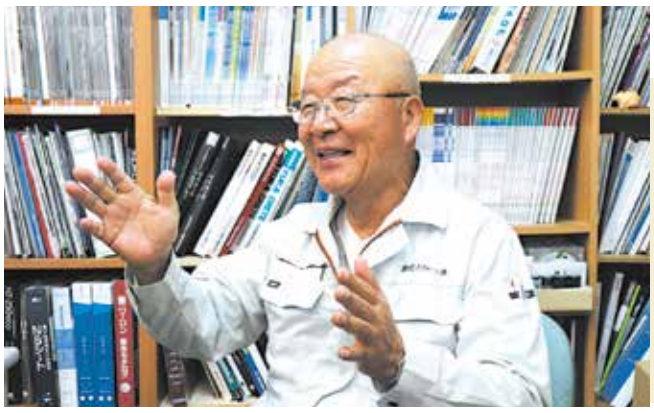
Instagram



Menu
ホテル預かり
- 小型犬1DAY……6,380円～
- 一時預かり ……30分330円～

トリミング(シャンプーカットコース)
- チワワ(ロング)……5,940円～

※デイタイム、終生お預かりあり



外壁塗装
Owner | **原元 進** さん susumu haramoto

「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」

丁寧な仕事で10年保証

地元密着で仕事がとても丁寧だと定評がある同社。これまでの経験を踏まえたプロの仕事が、施工した人からの高評価につながっている。自信があるからこその10年保証も実施している。

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。

Menu
無金利ローン実施中
（100万円、36回払いまで）

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、12月末まで）

1つでも当てはまるなら、まずは屋根・外壁診断を

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

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

「実は」なことを取材した記事はQRからチェック

補聴器
Owner | **中本 明男** さん akio nakamoto

補聴器業界での経験が27年、年間1万人弱の対応実績を持つ中本さん。「購入いただいてからがスタートです」と話し、購入後のメンテナンスに注力している。豊富な知識で顧客一人ひとりに寄り添う姿勢は随一。

補聴器でより良い豊かな人生を

購入前の試聴貸し出しは1ヵ月可能で、メンテナンスも何年にも渡り無料で対応してくれる。「補聴器を活用して、人生を好転させてもらえたら嬉しいです」

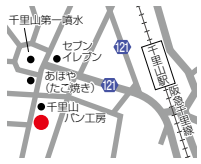
補聴器の「なぜ?」をスッキリ解決 相談・体験会12月4日～11日開催

今年6月のOPENから半年、真摯な対応に顧客満足度が非常に高い同店。10種類以上の補聴器メーカーを取り扱っており、一人ひとりに合わせた提案をしてくれる。同店では、12月4日（水）～11日（水）に、補聴器に関する疑問に答える個別相談・体験会を開催!「価格の違いは何?」「どのメーカーが良いの?」といった「なぜ?」に経験豊富な中本さんが答えてくれる。本人はもちろん家族の方でも体験OKなので、気になる方はご予約を。補聴器をつけて、良好な聞こえで、気持ちの良い新年を迎えてみては。

1ヵ月無料で補聴器をお試しすることもできる。「ご希望の方には自宅訪問も相談に乗ります」とは店長の中本さん。

千里山補聴器
〈センリヤマホチョウキ〉
吹田市千里山西1-41-24
マスダビル1F
営／10時～18時　日祝定休
阪急千里山駅西口より徒歩2分
☎06-6310-0311
https://senriyama-ha.com

HPはこちら



特 典
「シティライフを見た」で
●**カウンセリング無料**
●購入の方**補聴器電池半年分（1万円相当）プレゼント**
（12月末まで）

ハウスクリーニング
Company | **アイ・コーポレーション 大阪店**
小見山店長

親切な接客と高い技術に定評があり、テレビ等メディアに取り上げられることも。

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!

①水回り清掃3点セット（浴室、トイレ、洗面台）
……通常33,000円→**28,600円**
②水回り清掃5点セット
（3点セット+キッチンシンク、換気扇）
……通常60,500円→**39,380円**
（12月20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

油汚れ、カビ、ぬめりはプロにお任せ 水回りをキレイにして良い年越しを

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。「年末に大掃除するから…」と放置してきた水回りには、頑固な油汚れやカビがびっしり!徹底的に綺麗にして良い年越しを迎えるためにはプロに頼るのが一番。その後の清掃も各段にラクになるので、この機会にぜひ!

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 ……**7,150円**（2台目以降**6,050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
- ドレンバン洗浄 ……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

（12月20日まで）

要予約 参加費無料

2025年こそはじめよう やさしいお金の殖やし方セミナー

老後の資金不足はどうしたらよい？よく聞く"新NISA"だけで大丈夫なの？
物価高がつらい、などの不安は、実績23年、マネーセミナーのパイオニア「グライブ」で解決しましょう。
経験豊富なファイナンシャルプランナーが丁寧にお伝えします。

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

北摂エリア

12月8日（日） 時間 貸し会議室江坂（JEC日本研修センター） 時間 13:30～15:30
1月11日（土） 時間 千里朝日阪急ビル 時間 10:00～12:00
1月26日（日） 時間 千里朝日阪急ビル 時間 10:30～12:30 コーヒー&お土産付き

梅田・あべのハルカス

12月7日（土） 時間 大阪梅田ツインタワーズ・ノース貸会議室 時間 13:30～15:30
12月15日（日） 時間 あべのハルカス貸会議室 時間 13:30～15:30
1月12日（日） 時間 あべのハルカス貸会議室 時間 13:30～15:30
1月19日（日） 時間 ハービスENT 貸会議室 時間 13:30～15:30

アットホームな少人数制
お金の勉強会（お茶菓子付き）in中津
12月4日（水） 13:00～15:00
12月13日（金） 18:30～20:30
1月7日（火） 13:00～15:00
1月22日（水） 18:30～20:30

うれしい3大参加特典有り
スタバデジタルドリンクチケット進呈
※12/4,12/13,1/7,1/22,1/26を除く

後日の個別相談付！（通常2時間1万円が無料！）

貯めて殖やすマネーチェックシート進呈

1つでも気になれば参加してみよう！

- ☑ お金の勉強をしたことがない
- ☑ 将来（仕事・健康・老後）が漠然と不安
- ☑ なかなかお金が貯まらない、殖やしたい！
- ☑ 自分に合った運用方法が知りたい
- ☑ どんな保険が自分に必要なの？
- ☑ 一生お金に困らない資金計画をたてたい

97.5%が「参加してよかった」「わかりやすかった」という満足の声！

講師の先生の話がとてもわかりやすくて、知識も豊富！まさにプロという感じでした！（30代・会社員）

はじめてのセミナーで緊張していたのですが、身近な例を用いての説明でわかりやすく、楽しくお金のことを学べました。参加してよかったです。（40代・自営業）

私たちが登壇します。

浦 祐介 ファイナンシャルプランナー

鐘谷 絵美子 CFP®認定者

花桐 智美 ファイナンシャルプランナー

七條 佑一 ファイナンシャルプランナー

ご受講はおひとり様1日程のみ

完全予約制 お申込みは右記QRより セミナーの詳細はこちら
マネーセミナーのグライブ 検索

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

※ご受講はおひとり様1 回限り、70 歳未満の社会人の方に限ります。お子様連れでのご参加はお控えください。※お預かりした個人情報はお申込みいただいたセミナー開催に付随するご案内・ご連絡のためのみ利用いたします。※各回ともに定員になり次第、申込フォームをクローズいたしますので、お早目にお申込みください。※営業目的や参加特典目的でのご参加など、その他運営が不適切だと判断した場合、参加をご遠慮いただく場合がございます。

ドクターに聞く

見逃したくない カラダのサイン 病気・症状のQ&A

Q 最近物忘れが多い…これって認知症？

加齢による物忘れは自然なことですが、認知症の場合、「やったこと自体を忘れる」「日常生活や仕事に支障がある」などの特徴があります。ご自身には自覚がないことも多いので、周囲の方からの指摘があれば、病院を受診しましょう。「認知症予備軍」と呼ばれる前段階で発見・治療すれば、発症を防げる可能性もあります。

I&T胃腸と脳のクリニック
藤堂 紘行 医師
総合内科専門医、脳神経内科専門医。

Q 乳児期のアトピーや湿疹、様子見で大丈夫ですか？

実は、乳児期のアトピー性皮膚炎や湿疹が成長後の食物アレルギー、喘息、花粉症の発症へつながっていくことが近年指摘されています。一方で、乳児期の皮膚症状をしっかり治療することによって、その後のアレルギー疾患の発症を予防・軽症化できる可能性があります。

えびしまこどもと
アレルギーのクリニック
海老島 優子 院長
小児科専門医、アレルギー専門医。

Q たまに胸に痛みが走る時があります。何が原因でしょうか？

狭心症や心筋梗塞などの心臓のご病気によって胸痛が起こっている可能性があり注意が必要です。痛みの頻度が増加したり、痛みの程度が徐々にひどくなっている場合には早めの受診が必要です。気になることがあれば医療機関を受診しましょう。

いでハートクリニック
井手 亨 院長
日本循環器病学会認定循環器専門医、
日本外科学会認定外科専門医。

Q 「よくむせる」「食事に時間がかかる」喉の病気でしょうか？

筋肉の量と質が低下する現象「サルコペニア」の影響かもしれません。サルコペニアは、歩行速度の低下や握力の減少から疑われるのですが、「薬が飲みにくくなった」「喉につまりかけた」など、喉の症状も特徴の一つです。誤嚥性肺炎や窒息事故にもなりかねませんので早急に対策が必要です。

ひかりクリニック
謝 新 院長
日本内科学会認定内科医、
日本循環器病学会認定循環器専門医。

上）通院が難しい場合は訪問診療にも対応している。とことん"患者ファースト"な井手院長。左）広々とした待合室をはじめ、院内は快適な空間が広がる。

専門的な循環器診療から内科診療まで CTやエコー等、充実した検査体制で患者に寄り添う

心臓の機能が低下し、身体に異常が出てくることを心不全と呼びます。冠動脈が詰まってしまう心筋梗塞や狭心症、高血圧、弁膜症、心筋症、不整脈など様々な心臓の病気が原因となります。息切れや動悸、むくみなどの症状が出た場合は早めの検査をおすすめします。

当院では、採血、心電図、レントゲン、心臓エコー、冠動脈造影CTなどあらゆる検査を診察と同日に実施することが可能です。結果も即日出すことができるので、通院の手間や時間的な口スなく治療段階へ進んでいただけます。

心不全は薬物療法や食事、生活習慣の指導、運動療法が重要です。当院にはリハビリテーション室があり、一人ひとりの状態に合わせた、心臓に負担がかからない運動プログラムを提案しています。血管関連の合併症のリスクを伴う糖尿病や高血圧の治療にも力を入れ、土日祝も診療しておりますので、気になる症状がある方はご相談ください。

心臓リハビリテーション室。専門の機器を使用して、心臓に負担のかからない運動を行う事ができる。

いでハートクリニック

吹田市藤白台5丁目7-65
RYO-千里藤白台ビル202号
診／月～日まで診療・祝日は12時まで
共用Pあり
✆06-6835-8885
https://ide-heart.com/

阪急千里線「北千里駅」徒歩15分

今回教わったのは…

いでハートクリニック
井手 亨（とおる） 院長

大阪大学医学部医学科卒業、心臓外科医として診察に従事。その中で周術期だけでなく、リハビリも含めて、その後の人生にも寄り添っていきたいという想いで2023年10月開業。

井手先生が教える
気をつけた方が良い症状

・息がすぐにあがる
・心臓がどきどきする
・足がむくむ

⇩

実は
心不全の可能性が

心不全は心臓の機能が低下し活動性が落ちる病気です。心筋梗塞や狭心症、心臓弁膜症、不整脈が原因で起こる場合が多く、上記症状が出た場合は早期受診がおすすめです。

（上）「サルコペニア」が進行すると、嚥下障害から誤嚥性肺炎になることも。同院では医師、管理栄養士、言語聴覚士が「食支援チーム」を組みサポートを行う。（左）体成分分析装置で栄養状態を評価し、食事面をサポート。

サルコペニアには低栄養と活動量低下の予防、そして早期の「嚥活」がポイント

加齢や低栄養により筋肉量の減少および筋力低下を生じる「サルコペニア」が進行すると、日常生活の動作が困難になり、転倒や骨折、誤嚥性肺炎のリスクが高まります。在宅生活を継続し、生活の質（QOL）を維持・改善するためには、早期からの予防と対策が必須です。

そこで我々は、予防策の一つとして「嚥活」を提唱しています。「嚥活」とは、誤嚥・窒息のメカニズムや口・喉を鍛える予防的な運動療法など、嚥下と栄養に関する知識を深めることで、年齢的な衰えや健康状態の変化にとらわれず、口からの食事を安全に楽しみ続けられる取り組みのことです。

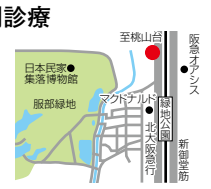
もし、サルコペニアが疑われる場合は、著しい体重減少の有無や栄養状態などを確認し、食生活の改善を図ります。日々の活動量が減ってきているのであれば、ラジオ体操など、簡単な運動を取り入れることをおすすめしています。

当院では医師、管理栄養士、言語聴覚士が食支援チームとして連携し、患者様の栄養状態の把握に努め、生活スタイルに合わせた個別の栄養指導や最適な運動メニューを提案しています。皆さんも早めの嚥活を始めてみませんか？

循環器科 内科 精神科 訪問診療
ひかりクリニック

吹田市春日1-5-35 101
診／平日午前診9時～12時
午後診13時～17時
土日祝休診
✆06-6170-5761

HP



今回教わったのは…

ひかりクリニック
謝 新（えんかつ） 院長

鹿児島大学医学部卒業。国立循環器病研究センター心臓血管内科、日翔会病院在宅診療部などで勤務。在宅医療を充実させることが適切な治療・予防に繋がると感じ、2022年4月に同院を開院。

謝先生が教える
穏やかな在宅療養のコツ

住み慣れた環境で
生き生きと活動的な毎日を

⇩

サルコペニアをはじめとした
病気の予防にも繋がる

自宅や施設に医師が訪問し、計画的に診察や治療を行うのが在宅医療です。普段の生活を医師が把握しやすく、365日24時間対応できることなど、多くのメリットがあります。通院・入院が困難な場合は、第三の選択肢として活用してください。

「アレルギー治療は、マシになってきたからといって中断するのではなく、継続することが大切です。一緒に治療方針を考えていきましょう」（海老島先生）

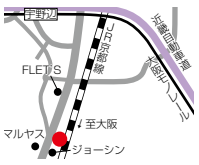
アレルギー疾患療養指導士など、アレルギー専門の資格をもつ看護師も常勤。

今年7月に開院したばかり。キレイで明るく安心できる院内。

えびしまこどもとアレルギーのクリニック

吹田市新芦屋下6-7
吹田新芦屋クリニックビル2F
診察時間／9時～12時、
13時半～15時
（完全予約制）
15時～17時
水・土午後・日祝休診

✆06-6877-0701



変化する食物アレルギー治療
「食べない」治療から「食べる」治療へ

近年、増加傾向にある子どもの「食物アレルギー」。特定の食べ物を食べると、2時間以内に蕁麻疹や急な鼻水、咳、吐き気、嘔吐などの症状が現れます。

これまでは、原因となる食べ物を「食べない」治療が主流でしたが、現在、少量ずつ摂取量を増やして身体を慣らすことで、症状を起こしにくくする「食べる」治療の有効性が注目されています。乳児期にアレルギーの不安から、離乳食や原因になりやすい食べ物の摂取開始を遅らせることは、逆効果です。

しかし、安易に「一度、症状が出た食物を食べる」という考え方は危険です。食物アレルギーは、重篤な症状を引き起こすこともあるので、摂取は自己判断で進めず、食物アレルギーに精通した医師の指導のもと、慎重に進めましょう。当院では、アレルギーの専門医が症状や血液検査の結果に基づき、一人ひとりに合わせた「症状が出ない」摂取量や食べ方をお伝えしています。また、院内で原因食物を食べて症状を確認する「日帰り食物経口負荷試験」も実施しています。試験時は、症状が出た際にすぐ対応できるよう、常に看護師が状態を観察します。

実は、食物アレルギーは、アトピー、花粉症、ぜんそくなど、他のアレルギー疾患と関連している可能性があります。全身をトータルに診て、コントロールしていくことが重要です。その他、一般小児科、大人の食物アレルギーの診療も行っていますので、気になる方は一度、お問合せください。

今回教わったのは…

えびしまこどもとアレルギーのクリニック
海老島 優子 院長

小児科専門医、アレルギー専門医。済生会中津病院小児科・免疫アレルギーセンターなどで、長年アレルギー疾患の診療に携わる。2024年、7月同院を開院。

海老島先生が教える
セルフチェック

初めて食べた食物で
アレルギーの症状が…
⇩
実は
皮膚が原因かも
しれません

皮膚の湿疹が長引くと、湿疹部位を通して食物が体内に入ることで食物アレルギーが発症しやすくなります。湿疹が出たり引いたりを繰り返したり、長引く場合は早期に治療を開始し、湿疹のないツルツルの状態を目指しましょう。

「胃腸との脳のクリニックという名前ですが、内科全般の診療も行っています。地域のホームドクターとしてどのような症状にも対応いたします」（池岡先生）

I&T胃腸と脳のクリニック

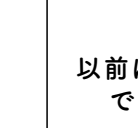
豊中市本町1-13-34
ウェルネスガーデン1F
診／平日午前診9時～12時
内視鏡検査13時～16時
夕診16時～18時半
水・土(夕)・日祝休診

✆06-4865-5780

研究が進む脳と腸の関係
2人の内科医が連携し総合的な診療を

一見関係なさそうな、脳と腸。実は脳と腸は、自律神経系や免疫系などを通じて、お互いに影響し合っています。例えば、肝硬変と便秘の合併により腸内細菌の出すアンモニアが増加すると、肝性脳症（肝臓で有害物質が除去されず血液中に溜まり脳に達することで、脳機能が低下する病気）を引き起こすこともあります。近年、「特定の腸内細菌が生み出す老廃物が脳に移行することで、認知症やパーキンソン病などが発症する可能性がある」との指摘もあります。

当院では、消化器内科と脳神経内科、異なる2つの分野の専門医が協力しながら、総合的な内科診療を行っています。消化器内科では、消化器疾患全般の診察や治療、熟練した内視鏡専門医による、静脈麻酔下の胃・大腸カメラ、大腸ポリープの日帰り手術が可能です。脳神経内科では、認知症、パーキンソン病、脳卒中、てんかんといった、脳や神経に関連する病気を専門的に診療しています。一般内科でも、2人の内科医が連携して幅広く診察していますので「何科を受診すればよいか分からない」と悩まれている方も、一度気軽にご相談ください。



今回教わったのは…

I&T胃腸と脳のクリニック
池岡 清太郎 院長

総合内科専門医、消化器内科専門医。済生会中津病院などで勤務後、2024年同院を10月、開院。

藤堂先生が教える
セルフチェック

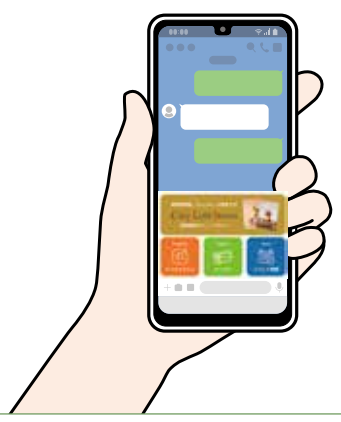
以前はできていたことが
できなくなってきた
⇩
実は
認知症の
初期サインの可能性が

日常的に行っていたこと、できていたことができなくなるのも特徴の一つです。家族が気付くサインの例として、「料理の味付けが変わった」などがあります。

From CityLife

CityLife 公式LINE 配信中!

グルメやセミナー、イベント情報など、
北摂のさまざまな情報を配信しています。
さらに、お得なクーポン情報も!
友だち登録をお願いします!



登録は
こちら
▼

週に1度、北摂の情報を配信。

昨年度の会場の様子

アジアの最先端が集まるアートフェア
「紀陽銀行 presents UNKNOWN ASIA 2024」

Art Fair

日本をはじめアジア各国から新進気鋭のアーティストが集うアートフェア「UNKNOWN ASIA」。開催 10 回目を迎える今年は 120 組以上が出展し、ファインアート・イラストレーション・インスタレーション・写真など多種多様なジャンルのアート作品を楽しめます。アーティストから直接作品の魅力を聞けたり、気に入った作品があれば購入することが可能なのも同フェアの醍醐味です。

また、12 月 6 日に行われるプレビューでは審査員とレビュアーを招聘。それぞれの視点で審査を行い、応援したいアーティストをセレクトします。一般来場者が選ぶ「オーディエンス賞」もあるので、ぜひあなたも会場で推しのアーティストを見つけてアートにふれてみてください。

紀陽銀行 presents UNKNOWN ASIA 2024

一般公開日　12 月 7 日（土）10 時～20 時
12 月 8 日（日）10 時～17 時
会　　場　梅田サウスホール
（大阪市北区梅田 1-13-1 大阪梅田ツインタワーズ・サウス 11F）

最新情報は各 SNS・HP にて
@unknown_asia　@Unknown_Asia　@unknownasia
https://unknownasia.net/

おトクな前売り券販売中
前売り券 1,200 円（当日 2,000 円）
前売り券販売期間：12 月 5 日 18 時まで
※高校生以下入場無料、小学生以下は保護者同伴が条件となります。※12 月 7 日または 8 日のどちらか 1 日ご入場いただけます。※一般来場者が選ぶ「オーディエンス賞」の投票権が附帯します。
購入はコチラから▼
https://eplus.jp/unknownasia/

カラダと向き合う健康特集

今年出会えて良かったカラダのプロ

自分自身や家族のカラダの悩みはプロに相談したいもの。今回は、漢方やボディメンテナンスのプロに頼って改善したという体験談をご紹介します。

漢方薬局 柚花香房

井上貴文

先生に出会えて良かった！

めまいや気圧による頭痛で悩んでいました。薬で治まってもすぐ再発していたので、体質を変えたいと漢方を調合してもらってからは、めまい・頭痛が起こらなくなりました。水分の取り方が良くないのが不調の原因と教えてもらい、目からウロコでした。その後生活面のアドバイスを聞いて今では毎日元気に過ごせています。 S.K.さん

ボディメンテナンス B-Like

木下

トレーナーに出会えて良かった！

週1でバドミントンをしています。アロマの香りと程よい力加減でリラックス効果抜群な上に、全身の筋肉をしっかりケアしてもらい、最高です！施術前に気になっていた痛みや張りはなくなり、とってもスッキリします。ケアをしてもらった後は、身体の動きがとても良くなり、いいプレーが出来て嬉しいです。 Fさん

春風漢方薬局

西口 哲平

先生に出会えて良かった！

子どものアトピーの症状が小学3年から悪化し、かゆみがひどく汁や血が出ることも。皮膚科や漢方薬局に行っても改善せず、一縷の望みをもって訪れてみました。漢方服用から4ヵ月で汁が出なくなり6ヵ月でかゆみもほぼなくなりました。もっと早く相談にいけば良かったです。 Mさん

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

めまい、気圧頭痛、皮膚の悩み 繰り返す症状を漢方で体質改善

体質に合わせて粉薬の調合を行う北摂でも数少ない漢方専門薬局。治療してもなかなか治らない、繰り返す症状を漢方で体の中から改善し不調が起こらない体に。日常的な体の不調以外にも甲状腺疾患、免疫疾患、緑内障、ガン、認知症など難病の相談に来られる方も多い。

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

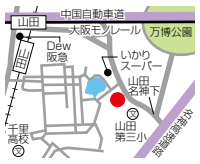
営／平日9時～19時　水曜9時～13時

土曜9時～17時　日・祝定休　P2台あり

06-6816-9677

http://wu-xiang-dou.co.jp

漢方相談は電話でご予約を



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

詳しくは、柚花香房 で検索

アトピー、不妊症、自律神経失調症など 親身な対応で患者からの信頼が厚い

アトピーを漢方で完治させた経験から「漢方で誰かの力になりたい」とこの道を目指した西口先生。不妊症や自律神経失調症など幅広い症状で相談可能で、これまで培った経験や実績から、患者目線に立った親身な姿勢がとても相談しやすいと信頼が厚い。

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

食事や睡眠といった生活習慣のアドバイスも行い、漢方薬との両面で最短での改善を目指してくれる。生活習慣が不調の原因となることも多いようだ。以前と比べて改善した後の生活がとても快適に過ごせるようになったという方も多い。

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

■ **ドマーニ英会話キッズ～シニア**
06-6857-3751　蛍池駅5分

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

■ **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

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

ずっと動けるカラダでいるために アスリートも受けるアロマケア

北摂では珍しい、スポーツ選手のために考えられた「アスリートアロマコンディショニング」が受けられる。オイルを使った筋肉へのアプローチや筋膜リリース技術で、疲労回復やケガ予防、パフォーマンスアップにつながる。更に精油が自律神経にも働きかけ、心身共にサポートしてくれる。

ボディメンテナンス B-Like〈ビーライク〉

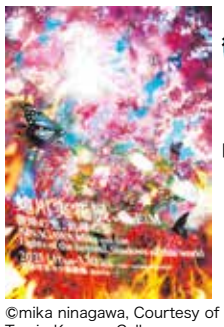
箕面市稲6
※詳しい住所は予約時にお伝えします
営／9時～19時
（予約制）
月曜水曜午前･
金曜午後･
火曜定休
小型専用P有り
店舗詳細･予約はこちら
LINE
080-4017-8018

Menu ●半身（上半身or下半身）45分……6,050円
●デイリーメンテナンス（全身）70分……8,800円
※お得な回数券あり

特 典 「シティライフを見た」で**全メニュー30%OFF**
（12月末まで・初回限定）

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。



©mika ninagawa, Courtesy of Tomio Koyama Gallery

蜷川実花展 with EiM: 彼岸の光、此岸の影 ペア招待券 3組6名

【提供：蜷川実花展 with EiM:彼岸の光、此岸の影 実行委員会】

簡単塗るだけ ブレンドスプレッド シリーズ 3点セット（燻製･はちみつ･うに） 5名

【提供：マリンフード株式会社】

万博BEAST 無料利用券 ペア5組

【提供：万博BEAST】

109シネマズ大阪エキスポシティ Pick UP

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

ふしぎ駄菓子屋 銭天堂
12月13日（金）公開
(C)2024 映画「ふしぎ駄菓子屋 銭天堂」製作委員会

109シネマズ 招待券（一部店舗を除く） 5名

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：**12/16（月）**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

この人に FOCUS Vol.11

『お腹いっぱいになれば何とかなる』

［取材協力］ごはん処 おかえり
豊中市庄内西町3-10-26
営／11時～17時　日曜定休
TEL:080-5319-1368

ごはん処 おかえり
店主 **上野 敏子**さん (55)

庄内駅から歩いて7分。駅前の喧騒から離れた街の一角にある「ごはん処おかえり」。軒先のワゴンには持ち帰り用の多彩な惣菜が並び、価格はいずれも1品100円。しかも20歳以下はいつでも無料で、さらに16時を過ぎれば、大人も含めて全て無料で提供される。「おかえり」と声をかける上野さんやスタッフたちの明るい声が響く店内には、今や失われつつある地域のつながりが根付いている。温かみが詰まったこの店が生まれたいきさつを聞いた。

立ち上げのきっかけは カレーの炊き出し

上野さんがこの店を始めるまでには紆余曲折があった。19歳の頃に結婚し子宝に恵まれたが、結婚6年目で離婚しシングルマザーに。そして子育てと並行しながら飲食店や医療関係の仕事などを行っていた2015年のある日のこと。テレビを見ていた上野さんは、ホームレス支援の炊き出しに勤しむボランティアの生き生きとした姿を目にし、「楽しそう!やってみたい!」と簡単な食材を持って単身で阪急三番街へ。「最初の1ヶ月は誰にも相手にされませんでした。なんでやろうと思ったけど、そこの人たちも相手を見てるわけで。人間関係を築くって大事やなと思いました」。最初は警戒され食料を受け取るどころか話さえしてもらえなかったが、汗を流しながら声をかけて回る姿が徐々に受け入れられ、支援を必要とする人たちとの関係性を築いていった。

炊き出しを続ける中で、今でも忘れられない出来事があった。当時活動していた扇町公園には、東日本大震災で被災して家族も仕事も失った人が大勢暮らしていたという。ただ、その中に炊き出しを頑なに受け取らない男性がおり、上野さんは頭を悩ませていた。ところが、ある冬の日。炊き出しにカレーライスを提供していると、その男性が「くれ」と一言。受け取ったカレーを3杯平らげた男性は、ポツリと「家の味だ」とつぶやき涙をみせた。それから身の上話を少しずつ語り、「お腹いっぱいになれば何とかなる」と前を向くようになった。このときの体験は、今も上野さんの脳裏に焼き付いているという。

店頭に並ぶ惣菜はまさに "おふくろの味"

しばらくして、次なる転機が訪れる。2018年の大阪府北部地震だ。支援学校へ通う次男と送迎バスを待っていたときに被災した上野さんは、避難先で「食材のストックがない」と困るシングルマザーの声を聞く。そこでSNSを通じて全国に寄付を呼びかけたところ、4トントラック2台分の支援物資が集まった。想定以上の支援にびっくりしつつも、「誰でもいいから取りにおいで」と呼びかけたところ、これまでの支援では結びついていなかった人たちとの接点を持つようになった。この出来事をきっかけに上野さんはシングルマザーの支援団体を立ち上げると共に、支援の対象を子どもから高齢者まで広げて生活に困りごとを抱える全ての世代の暮らしをサポートするべく、「ごはん処おかえり」をオープンした。

2019年に開店した「ごはん処おかえり」

訪れた人におくる、温かな食事と声

店には近隣の子どもから高齢者までが訪れ、市外から自転車で訪れる人もいる。上野さんは「近ごろ目立つのは、派遣切りにあった中高年男性や、大人の発達障害を抱えている人たち」と現状を見つめる。自身もうつ病を患った経験があり、症状を脱するまでに7年の歳月を要した上野さんは、訪れる人たちのわずかな変化にも細かく気を配る。

「いきなり声がけをするんじゃなくて、まずは毎日の様子をよく見るところから。今まで1週間に1度店に来ていた人が、2度、3度と増えたら、きっと何かがある。そういう兆しを見逃さないように」。

時には、店前で何も言わず去った客を走って追いかけ、「この時間やったら私一人でおるから、またきてね」と声をかけることもあるという。「結構、地道な作業です」と苦笑しながらも、上野さんの献身性に救われた人は多い。

「目の前の困った人から『どうしよう』と一言が投げかけられて、初めて物事が動く面もある。私がなんでも解決できるわけじゃないけど、一緒に考えて少しでも良くなっていければいい。その一心です」。

コロッケやオムレツ、酢の物など常時約15種類の惣菜が毎日並ぶ

「お腹いっぱい」から始まる 地域のつながり

毎朝6時半から仕込みを始め、昼までに10品以上の料理を作り、母・紀美子さんやスタッフの手伝いを借りながら切り盛りする店は、いつも大忙しだ。さらに上野さんは営業の合間を縫って、店を訪れた困りごとを抱える人に関する相談の為に行政窓口へ出向き、"つなぎ役"を担うこともある。
多忙な生活を送りながら、それでも上野さんが動き続けるのは、まだまだ支援を必要とする人たちが存在するからだ。「生活に困っている人は、スマホやテレビを持っていないこともある。この場所を広く知ってもらうため、チラシを作ったり、無料弁当を配ったり、直接つながれる方法を続けていきたい」と上野さんは語る。

地域のつながりや支援者の縁が強く結びつく現在の「おかえり」のあり方は、上野さんが思い描いた一つの姿だ。彼女自身、かつて庄内で幼少期を過ごしていたころ、近所の人に「うちでご飯食べていき」と言われ、救われた経験を何度もした。

「活気にあふれていた庄内には、あちこちに隣近所との人情ばなしがあったんですよ。時代の流れで消えていったつながりを、もう一度よみがえらせたい。『おかえり』を始めたのは、そんな思いもあったからです」。

目の前の困っている人を放ってはおけない上野さんが始めた、「お腹いっぱいになれば何とかなる」という考えを体現する活動は、周囲の人たちとの結び目を固くしながら、大きく輪を広げている。

「暮らし」も「学び」も親子で楽しむ Kids & Mam キッズ&マム

つい言ってしまう「勉強しなさい」は子どものやる気を削いでしまう言葉

「なかなか宿題をしない」、「いつもなんだかやる気がない」と、勉強に取り組まない我が子に、ついガミガミと怒ってしまう親御さんも多いのでは?言葉かけひとつで事態が好転する方法を子育てNGワード専門家の曽田照子さんに教えてもらいました。

この方に聞きました

［取材協力］

曽田 照子さん

千葉県出身。東洋大学文学部卒業。広告制作プロダクションでコピーライター経験後、フリーライターとして独立。現在は三人の娘の子育て経験を生かした書籍を執筆している。著書に『「お母さんの愛情不足が原因」と言われた時に読む本』（中経の文庫）などがある。

Books

『子どもが勉強のやる気をなくす言葉66』

著/曽田照子
定価/1,280円（電子書籍）
出版社/Gakken
Amazon、楽天ブックスなどで購入可

ああ、この子は今日も、まったく勉強しない…。こんな時、我慢に我慢を重ねつつもいつ口に出るキツイひと言を、ちょっと変えてみませんか?お互いにラクになれる「いい方法」を教えますよ!

子育てNGワードの専門家・曽田照子
http://ameblo.jp/soda-teruko/

Check 上から「教える」ではなく、一緒に「考える」

あるアンケート結果では、子どもが勉強する気をなくす言葉の1位は「勉強しなさい」だそうです。一方で、東大生の多くは「勉強しなさいと言われたことがない」のだとか…。そこで低学年のうちなら、「勉強しなさい」の代わりに「お母さんも勉強するから、一緒にやろうよ」と誘えば、少しは風向きが変わるかもしれません。

また、わが家の場合ですが、子どもに勉強を教えていて、何度教えても分数の割り算が理解できなかったとき、思いきって担任の先生に相談したところ、「どこがわからなかったか、連絡帳に書いてください」とのことでした。家庭ではあえて教えようとせずに、わからないところを明確にするだけ、翌日プロである学校の先生がフォローする、という体制ができると、なぜか少しずつ成績が上向いてきました。

先生に聞いてみると、特別な補習などはしていないそうです。「本人がそこに注意を向けて授業をよく聞いたり、質問したりできたからではないでしょうか?」と先生は言いました。どこがわからなかったか、明確になるだけで効果が上がるなんて、驚きでしたが、まずは一緒に問題点を洗い出してみることから始めてみましょう。

Check 得意科目で弾みをつけよう

勉強をはじめるとき、まずは得意科目から手をつけて、弾みをつけるといいそうです。一説によれば、好きな科目をたくさん勉強させることが苦手の克服につながることもあります。すべての科目はある意味つながっています。例えば算数でも文章題となると国語力が必要になり、国語が苦手な子には不利です。それに得意科目は、その子の「やればできる」という自信につながります。「これは得意だ」という自信が「これもできるかも」と苦手な科目にも挑戦する意欲につながっていくのです。

お子さんを勉強好きにしたいのなら、まずはガミガミ言うことをやめることから、始めてみませんか。

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」

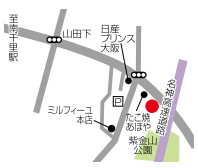
現在、国際プログラムに参加し、ニュージーランドに滞在中（約1年間）の生徒。

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!

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



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。

英語学童保育・プリスクール

11周年特別キャンペーン開催中 2025年度の新規生大募集

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が、11周年キャンペーンを実施中。平日2コマ、4つのレベル分けクラスで、ネイティブ講師が濃い内容のレッスンを行い、"聞く・話す"の会話能力と、"読み・書き"の力を身につけている。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。小学生で2級・準2級合格者も続々と誕生している。待望の中学生の英検®コースもスタート!他にも、土曜だけ通うサタデースクールがあり、ネイティブ講師による4限のレッスンで英語漬けになれるから上達も早い。

英検®合格実績あり　小学2年生で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
	小4／2人	小4／2人	小3／6人
準2級	小5／2人	小5／1人	小4／1人
小4／3人	小6／2人	小6／1人	小5／2人
小5／6人			
小6／2人			

学童サタデークラス体験会
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。12月無料体験会を実施。電話にて予約受付中!
［体験日］
12/7（土）、12/14（土）、12/28（土）

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

I.E.C English Classroom
(After School in English)
吹田・千里丘教室（英語学童）
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

料金等詳しくはHPにて!

Menu
【月～金曜日の学童クラス（送迎料込）】
入会金：22,000円
週2回32,450円　週3回43,450円
週4回51,975円　週5回59,995円
※料金は1ヵ月の授業料

【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

DENTAL CARE

意外と知らない歯の健康知識

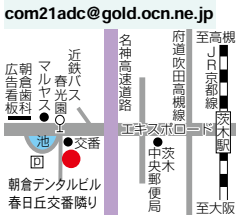
歯は一生もの。だからこそ早めのケアを心がけましょう。

#歯科予防的健診
#GBT(GUIDE BIOFILM THERAPY)

歯と歯ぐきにやさしいクリーニングGBT
～スウェーデン式 安全性の高い治療・予防法～

佐藤 典子 先生
(医)朝倉歯科医院 副院長
トリートメント＆Whiteningコーディネーター

朝倉歯科医院
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
小児歯科Happy club
ホワイトニングサロンBLANCA
茨木市南春日丘1-1-19
✆072-625-2001
0120-468-321
com21adc@gold.ocn.ne.jp



最新の予防的健診として、GBTによる歯のクリーニングが注目されています。虫歯や歯周病の原因であるバイオフィルムは日々のブラッシングでは中々除去することが難しく、専用の機器で炭酸水素ナトリウムを含むパウダーを歯の表面に優しく噴射し取り除きます。炭酸水素ナトリウムは200μm以下の柔らかい粒子で構成されており、歯の表面を傷めることなく効果的にプラークや着色を取り除くことができます。又、シリカ成分のパウダーは研磨力がありながら歯に優しい特性を持っています。従来はPMTC、SPTが一般的なクリーニングでしたが、歯の表面を器具で擦る為、唾液由来のタンパク質の薄い被膜(ペリクル)まで取り除き、目に見えない傷がつき、着色やプラークが付着しやすくなります。GBTは心地よく、歯の表面を健康に保ち、生活習慣病の原因となる虫歯や歯周病のリスクを減少できます。詳しくはかかりつけの歯科医院にご相談下さい。

歯科セカンドオピニオン外来の相談は朝倉院長がお聞きします
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・審美歯科・訪問診療などはお気軽にご相談ください。

わが家のアイドル自慢

web版はこちら▲

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

応募方法
［締切］2024年12月8日（日）まで
［掲載］CityLife 2025年1月号・CityLife News Web
（紙面はEAST版に載る場合もございます）

応募はこちらから ▶

※応募多数の場合は抽選となります。なお掲載可否に関する連絡は原則行いませんので予めご了承ください。

教育特集

子どもの学びナビ

Kodomo no Manabi Navi

お子さんの成績を上げるために、塾の保護者面談で聞くべきこと

冬休みももうすぐ。新学期やその先の新学年に向けて、どんなやり方で学習を進めていくべきかを、塾の先生に聞いてみてください、と話すのは学習アドバイザーの西村創さん。具体的な方法を教えてもらいました。

interview

学習アドバイザー
西村 創さん
国内外の大手学習塾で指導歴25年以上。出版している教育書、参考書はすべて重版をくり返し、累計15万部突破。全国の学校講演、「にしむら先生」としてYouTube配信中。

子どもの学力を把握するチャンス

皆さんは塾の保護者面談を、どのように活用されていますか？数ある塾のサービスの中でも、受験指導のプロとしての見解で、現状今のお子さんに合った具体的なアクションプランを伝えるというのは、わりと大事なことなので、しっかり聞いておいた方が得策です。

講師は保護者面談に向けて、前回の面談から今までの模試の成績と、その子の志望校合格に向けて、できている分野、できていない分野の推移と確認テストの結果を準備しています。それを基にお子さんの抱えている課題と、その課題を解決するための具体的なプランを話してくれるでしょう。

家庭で協力してもらいたい点などを整理して、限られた面談時間で何をどんな順番で伝えるかシナリオを頭に描いてから、面談に望んでいますので、まずはしっかりと講師の話に耳を傾けましょう。

あらかじめ質問内容を用意

講師は保護者に伝えるべきことを言い終えると「なにか聞かれたいことはありますか」というふうに質問します。でもここでとっさに質問できることは「うちの子、塾でちゃんとがんばっていますか？」といった抽象的なものになってしまいがちです。

そこで面談前にあらかじめ質問内容をメモしておきましょう。日常生活の中でちょっとした疑問が浮かぶたびに、スマホにメモ入力しておいてそれを面談のときにまとめて質問するといいでしょう。また、「うちの子の塾での印象的なエピソード何かありますか？」という質問は非常に効果的です。生徒一人ひとりに気を配っている講師なら、エピソードのひとつやふたつ即答できます。すぐに何かエピソードを紹介してくれる講師ならひとまずしっかり見てくれていると思っていいでしょう。

志望校合格に向けての勉強法

2つめは、具体的に質問することです。例えば「この間の模試の成績表を持ってきました。それぞれの科目、次回の模試であと10点取るために、どんなことが必要ですか？」と聞いてみるといいでしょう。頼りになる講師なら、具体的に教えてくれるはずです。もし具体的なことを伝えてもらえなかったら、「後日、また伺いたいのでその時にアドバイスをもらえますか」と伝えておくと、講師はお子さんへの指導をより具体的にイメージすることになります。

志望校が決まっているなら過去、その志望校に受かった子たちは今回の模試で大体どれくらいの成績を取っていたかを聞くのもありです。現状の成績と志望校とのレベルの差を知っておくことでこれから何をどれくらい勉強する必要があるのかがはっきりしてきます。

最後にこれからの指導計画も聞いておきましょう。わが子の現状の課題がはっきりしたら、これから3学期が始まるまでの期間、どんな計画で指導を進めて得点力をつけていくのかを、できるだけ具体的に尋ねて、それをしっかりメモしましょう。親御さんが受け身ではなく積極的に働きかけることで、お子さんの成績は必ず上がっていくはずです。

「にしむら先生
受験指導専門家」
YouTubeで配信中

大学受験専門 個別予備校

365日利用できる高校生専用自習室完備 箕面萱野駅直結の1対1大学受験予備校

受験生に必要な「自学自習時間」は1週間に約50時間。その50時間の学習方法のコントロールはアクシブアカデミーの「担任プロコーチ」にお任せ。「学習時間の最大化」「学習計画の立案・進捗管理」「志望校合格までのルート伴走」までアクシブアカデミーならすべてが揃う。志望校に合わせ個人ごとに作成された1年間の学習計画を週間・日々の計画に落とし込みプロコーチが志望校合格へと導く。また、そろそろ受験のことが気になり始めた高1・高2生のために「毎日通える」冬期講習生も募集中!1ヵ月の通い放題で難関大合格に通用する学習習慣を身に付けることが可能な講習だ。「毎週2回の1:1指導」「全教科質問対応」など本当に必要な学びができる。

1ヵ月通い放題の冬期講習
［冬の入会キャンペーン ※1月末迄］
冬期講習受講料25%OFF **33,000円～**
・1ヵ月間の学習計画を作成
・毎週の1：1個別授業
・全科目質問対応
・9時～22時で使える高校生専用自習室
・さらに、冬期講習後に入塾した方には
入塾金無料（44,000円OFF）
※この記事持参の方のみ適用

AXIV ACADEMY
〈アクシブ アカデミー〉
【みのおキューズモール校】
箕面市西宿1-17-22
みのおキューズモールEAST1-3階
受/13時～22時（日・月除く）
✆072-726-3759

みのおキューズモール校公式LINE

豊中校公式LINE

【豊中校（豊中青藍塾内）】
豊中市東豊中町6-1-2 2階
受/13時～22時（日・月除く）
✆06-6842-2236

個別 自立型指導

学力の鍵は「数学（算数）」と「分析力」 『小学校低学年講座』が新開講

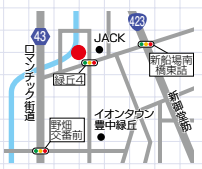
成績アップの実績	
A.M.くん	99点
Y.K.くん	91点
C.K.さん	86点
R.F.くん 57点	↑81点
F.O.さん 54点	↑71点
N.H.さん 32点	↑60点
S.S.くん 65点	↑85点

小1～中3が対象の個別学習塾。経験豊富なオーナー講師が見てくれる塾だからこそできる、細やかなカリキュラム設定が特長だ。志望校合格レベルと今の成績を踏まえて、1日単位で学習内容を設定。やる事を明確化し、着実に合格へと歩んでいく。特に数学（算数）に力を入れており、「論理的に捉える力」と「分析力」が身につくことで、他の教科にも応用でき、成績が全体的に伸びやすいようだ。分析力は、問題を間違えた時に理解が違っていた箇所を洗い出し、考えることをクセづけることで身に着けていくという。入塾1ヵ月で数学が30点から70点にアップするなど、驚きの実績をたたきだす授業をまずは体験してみて。新たに小学校低学年講座が開講!年長・小学1・2年は授業料が半額に!詳細は下記QRコードから確認を。

冬期講習生募集
12/16（月）～1/11（土）まで
1,980円（90分/回）～
豊中14中、11中、箕面5中、少路小、野畑小、北緑丘小、中小の生徒が多く通う

特典 「シティライフを見た」で
体験授業 2回無料、
冬期講習会5回分無料
入塾金22,000円→無料 ※先着10名

個別学習のセルモ
豊中緑丘教室
豊中市北緑丘2-1-22-107 P有
✆06-6842-7981



元証券ウーマンが教える！

初心者向け

参加無料

人生100年時代に備える「女性のためのマネーセミナー」

株式会社
ホロスプランニング
岸 麻美
新卒で野村證券に入社後、金融商品全般の運用相談に従事。その後、保険会社に転職したのち独立。證券と保険、両方の良い所をわかりやすく楽しく伝える。

日時 **1/17（金）22（水）** 10:00～11:30（受付9:30～ 途中休憩あり）

場所 吹田市立市民公益活動センター（ラコルタ）会議室3
（吹田市津雲台1-2-1 千里ニュータウンプラザ6階）

「人生100年時代」と言われるように、これからは長生きすることが珍しくなくなる時代です。安心して老後を過ごすため、お金は不可欠！今から賢いお金の「ふやし方」や「ため方」について学んでみませんか？よく聞く「新NISA」や「iDeCo」などの資産形成の話もお伝えさせていただきます。

PRESENTS
セミナー参加後、
アンケートにご記入いただくと
GATEAU FESTA HARADA
（ガトーフェスタ ハラダ）
ラスクをプレゼント！
さらに、ご希望の方は
無料で個別相談を行います。
※画像はイメージです

申込はこちらの二次元コード、またはお電話からお願いいたします。
※同業者の情報収集目的での参加はご遠慮いただきます。※キャンセルの場合、開催日の前々日までにご連絡ください。
【共催】メットライフ生命保険株式会社
お問い合わせ先 TEL:090-3625-5641
※後ほど改めてお電話させていただきますので、留守番電話にメッセージをお願いいたします。

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

Vol.95
エキスポシティプレス

EXPOCITY press 12

2024 December

ディズニーデザインアイテムをゲットしよう!

ノベルティプレゼント

イベント・キャンペーン

豪華賞品が当たるチャンス!
えらべる!プレゼントキャンペーン

オリジナル待ち受け画像がもらえる!
LINEキーワードラリー

施設ごとに異なる
クリスマスツリー&フォトスポット

他にもイベント・キャンペーンが盛りだくさん! 詳しくはこちら

EXPOCITYで ぽかぽか!

あったかグルメフェア

燻製ベーコンのナポリタン風ボルケーノパスタ
2,240円
（自家製パン食べ放題＋ドリンクバー付き）
販売期間
2024/11/13（水）
～2025/2/28（金）予定
BARBARA EXPO RESTAURANT
エキスポキッチン 2F

キャラメルほうじチャイ
M 700円 L 800円
販売期間
2024/12/25（水）まで
nana's green tea
ららぽーとEXPOCITY 3F

その他のグルメはコチラ

台湾粥
単品 680円
セット（デザート付き） 980円
販売期間
2024/10/2（水）～
台湾甜商店
ららぽーとEXPOCITY 3F

選べるわたしの鍋定食
博多もつ鍋やまや
もつ鍋あごだし醤油味
博多もつ鍋やまや こく味噌味
2,530円
※店舗が定めた特別日に関しては価格が異なる場合がございます。
ごはんとわたし
エキスポキッチン 2F

ホットショコリキサー ミルクチョコレート カカオ50%　630円
販売期間
2024/9/27（金）
～2025/4/30（水）
ゴディバ
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。※商品は数に限りがあります。売り切れの際はご容赦ください。

“昭和レトロ風”な雰囲気の観覧車の中で
懐かしい空間と冬の大阪の景色をダブルで体験できる

「天空のこたつ観覧車」が登場

昭和レトロ風な雰囲気に彩られたこたつ観覧車の中で、おでん缶と熱燗を楽しむことができる「天空のこたつ観覧車」が期間限定で登場!おでん缶はイートインorテイクアウトが選べ（１人１個）、日本酒は、永正2年（1505年）創業の剣菱酒造株式会社の「黒松剣菱（180ml）」をご提供します。この期間でしか体験することができない、冬の風物詩をぜひ体験してください!（1周18分）

日時　2024/12/2（月）
～2025/2/28（金）

詳しくはこちら

オーナメントをツリーに飾ってみんなでクリスマスツリーを完成させよう!

「クリスマスツリー大作戦 in VS PARK ららぽーとEXPOCITY店」

①入店時にガシャポンを回して館内のクリスマスツリーを装飾するオーナメントをGET
②オーナメントを「ニゲキル」前に設置のツリーに装飾
③装飾しているところをSNSで投稿
④退館時に投稿をスタッフに見せると
30分延長無料+クリスマスプレゼントをお渡し
※投稿はInstagramのフィードorストーリー限定

詳しくはこちら

期間　2024/11/23（土・祝）～2024/12/25（水）
場所　VS PARK

一部店舗で

これまでのご愛顧に感謝を込めて

閉店セール

最大80%OFF

2024/12/2（月）～12/31（火）

ご愛顧いただいた皆さまに感謝の気持ちを込めて、スペシャルセール!

詳しくはこちら

心トキメク♥

推し活EXPO

11/30(SAT)-12/31(TUE)

#ライブ参戦コーデ

店舗スタッフがおすすめする
ライブ参戦コーデをご紹介！
ぜひ参考にしてみて
くださいね♪

WEGO
ららぽーとEXPOCITY 3F

ディスコート
ららぽーとEXPOCITY 1F

earth music&ecology
premium store
ららぽーとEXPOCITY 3F

#推しとおでかけ

お気に入りのアクスタやぬいぐるみと一緒におでかけ♪
EXPOCITYでのひとときを写真に残そう！

NIFREL

TAG COFFEE STAN (D)
109シネマズ大阪エキスポシティ内

クリスピー・クリーム・ドーナツ
エンタメゾーン 1F

OSAKA WHEEL

#推し活カフェ

大好きな「推し」と一緒にかわいいくて、
おいしいスイーツ＆カフェタイムを
満喫しよう！

Béchamel Café
ららぽーとEXPOCITY 1F

「TABLES KITCHEN」
ららぽーとEXPOCITY 2F

マンゴツリーカフェ
ららぽーとEXPOCITY 1F

マルトメ・ザ・ジューサリー
パフェテリア
ららぽーとEXPOCITY 2F

#推し色アイテム特集

カラバリ豊富！大好きな「推し」と
おそろいのカラーを身に付ければ、
勉強も、仕事も、家事も…
なんでもがんばれちゃうかも！

Lattice
ららぽーとEXPOCITY 3F

靴下屋
ららぽーとEXPOCITY 1F

PLAZA
ららぽーとEXPOCITY 1F

THANK YOU MART
ららぽーとEXPOCITY 3F

#推し活前スペシャルケア

「推し」とのすてきな時間をめいっぱい楽しむために…
特別なイベント前はいつも以上にジブン磨き！

Cosme Kitchen
ららぽーとEXPOCITY 2F

M・A・C
ららぽーとEXPOCITY 2F

cosmura
ららぽーとEXPOCITY 3F

LUSH
ららぽーとEXPOCITY 3F

EXPOCITYがあなたの「好き」を応援！「推し活」におすすめの
グッズやライブ参戦コーデ、おでかけ先をご紹介！みんなで
心トキメク推し活を楽しんじゃおう！詳しくはこちら ▶▶▶

「ルタオ」「バロックジャパンリミテッド」催事

ベイクドチーズにレアチーズを重ねた二層のチーズケーキ

毎回 大好評!定番の「ドゥーブルフロマージュ」は、北海道の生乳から作るルタオ特製の生クリームと世界のチーズが出逢い、ほっぺたが落ちるほど美味しいチーズケーキ。しっかりとしたコクを感じるベイクドチーズ層と、ミルク感が引き立つレアチーズ層が、口の中で一体となってとろけていきます。

日程 2024/12/10（火）～12/25（水）
場所 ららぽーとEXPOCITY 1F 光の広場

ドゥーブルフロマージュ 2,160円（1ホール／直径12cm）

毎開催大好評の「バロックジャパンリミテッドファミリーセール」が開催決定！

今すぐ着用できる冬物アイテムがMAX70%OFF!
B品コーナーはALL70%OFFでご提供します!

日程 2024/12/10（火）～12/25（水）
時間 営業時間に準ずる ※最終日は19:00まで
場所 ららぽーとEXPOCITY 1F 光の広場

おでかけ！おきたらんど in ららぽーと

朝の番組「おはよう朝日です」の人気コーナー「おきたらんど」が、ららぽーとにやってくる!やのぱん館長と一緒に「おきたらんどクイズ」「クイズを作ろう!」「じゃんけん大会」などいつもテレビの前で楽しんでいるコーナーをみんなで体験しよう!

日時 2024/12/8（日） 1回目14:00 2回目16:00
場所 ららぽーとEXPOCITY 1F 光の広場
参加人数 約130名/回
※定員は予定となり、前後する場合がございます。
料金 参加無料

参加者大募集!
お申し込みはコチラ

※お申し込みにはおは朝ふぁんくらぶへの入会（無料）が必要となります。
※各回応募人数多数の場合は抽選となります。予めご了承ください。

EXPOCITY 吹田市千里万博公園2-1

12月以降の営業時間のお知らせ

日程	2024.12/1（日）～12/25（水）	2024.12/26（木）～12/30（月）	2024.12/31（火）	2025.1/1（元日）	2025.1/2（木）～1/3（金）	2025.1/4（土）以降
物販 館内飲食・フードコート	10:00～20:00（土日祝は21:00）	10:00～21:00	10:00～19:00	10:00～20:00	10:00～21:00	10:00～20:00（土日祝は21:00）
EXPO KITCHEN	11:00～21:00（土日祝は22:00）	11:00～22:00	11:00～19:00	11:00～21:00	11:00～22:00	11:00～21:00（土日祝は22:00）

※一部店舗につきましては、上記営業時間と異なる場合がございますのでご注意ください。（Egg s 'n Things、マクドナルドは10:00～）
※エンターテインメント施設については各施設ホームページをご確認ください。

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

最新情報はHPをご覧ください ▶

エキスポシティのインスタグラム公式アカウント

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

@expocity_official
https://www.instagram.com/expocity_official/

NIFREL にふれる

Vol.100

ニフレルでは12月1日～2025年1月13日まで
「ハッピーホリデー」を開催中!季節の装飾や
新グッズ、入館プレゼントなど盛りだくさんな内容!

スタッフさんに聞いた、心温まるほっこりエピソードをお届け!

藁の上でまったり ホワイトタイガー

部屋に藁を入れたところ、藁の上でゴロゴロしたり眠ったりとお気に入りのよう。居場所がひとつ増えました。

もふもふボディーが たまらないアメリカビーバー

親子4頭で仲良く暮らすビーバーファミリー。お互いを毛づくろいしたり、くっついて眠ったりする姿にほっこり。

コツコツお掃除! シロボシアカモエビ

他の生きものの口の中や体表の寄生虫などを食べるお掃除屋さん。タンクメイトのナマコに乗ってお掃除することも!

HAPPY HOLIDAYS from NIFREL

ハッピーホリデー フロム ニフレル

2024 12.1(日) ▶ 2025 1.13(月・祝)

特別なホリデー装飾でニフレルが華やかな冬の装いに!

「うごきにふれる」ゾーンの"うごかない仲間"である植物に、期間中、もみの木ツリーや門松が仲間入り!
また、屋外やエントランス、ショップにも装飾が登場する。
ニフレルならではの特別な冬のひと時を過ごそう。

12/1～1/13 限定スイーツ!

「スペシャル・ウィンターカヌレ」

ホリデー期間だけの可愛いスイーツを楽しんで。
※数量限定
※写真はイメージ

この冬おすすめグッズ!

「ニフレル ボードゲーム」
最大12人まで遊べるコマ付き 1,780円

すごろく3種入り!

キッズサイズもあるよ!

「靴下」
各770円
キッズ 各570円

期間中、入館者全員に
オリジナルグリーティングカード
プレゼント!
※なくなり次第終了

FM COCOLO「MARK'E MUSIC MODE」

12月4日(水)・11日(水)・18日(水)・25日(水)
毎週水曜 17:40～18:00頃
ニフレルの生きものや「あなたも愉快な生きものだ!展」の最新情報を放送予定。お聞き逃しなく!

うれしいセット券

①ニフレルエンジョイパス
ニフレル入館券と大阪モノレール1日乗車券がセットに!
ぜひ活用してお得にお出かけを楽しんで。
- 大人(高校生・16歳以上) 2,700円
- 中学生 1,600円
- 小学生 1,300円

②ニフレル×オオサカホイール エンタメ満喫セット券
ニフレル入館券と高さ日本一の観覧車「オオサカホイール」の乗車券がセットになったお得なチケット!
- 大人(高校生・16歳以上) 2,900円
- 小中学生 1,900円
- 4歳以上 1,450円

詳しくはコチラ ▶

NIFREL

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・12/23～12/30：9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

今までのバックナンバーは CityLife Newsから

0570-022060 (ナビダイヤル) ニフレル で検索

ニフレルでも三井ショッピングパークポイントが貯まる・使える!

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

ガンバ大阪オフィシャルファンクラブ2025 会員募集中!

ガンバ大阪オフィシャルファンクラブ、5つのコースからあなたに最適なコースをお選びください。ファンクラブに入会するとお得なサービス・特典がいっぱい!どのコースに入会してももらえる共通特典、コースごとに異なるお得な特典をチェックしよう!

詳しくはガンバ大阪オフィシャルサイトをご確認ください。

- ■プレミアムメンバー 年会費 103,000円
- ■ゴールド会員 年会費 10,800円
- ■レギュラー会員 年会費 3,500円
- ■ファミリー会員 年会費 2,300円
- ■ジュニア会員 年会費 1,700円

※価格はすべて税込です

ホームゲーム日程 @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

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/

ベストゴールに選出された第33節10/5の北海道コンサドーレ札幌戦90+8分のゴール。

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

画像提供／ガンバ大阪

明治安田Jリーグ KONAMI月間MVP&ベストゴールを宇佐美貴史選手がW受賞

宇佐美貴史選手が10月度J1リーグの「2024明治安田Jリーグ KONAMI月間MVP」「2024明治安田Jリーグ月間ベストゴール」をW受賞した。月間MVPは今季2度目となる受賞となり、選考理由として、「札幌戦であげたゴールは、技術だけでなく、バックストーリーやサポーターの思いなどを背負って成り立っているのが印象的。」「抜群のインパクトを放ったガンバの千両役者。逆転勝利へ導いた札幌戦の2発、名古屋戦の決勝アシストと絶対的エースにふさわしい活躍。」などと評価された。月間ベストゴールに選ばれたのは、その第33節10月5日(土)にパナスタで開催された北海道コンサドーレ札幌戦の90+8分のゴールだ。宇佐美選手は「今、チームはいい状態、メンタル的に燃えているような状態だと思うので、それを絶やさないようにシーズン終わりまで走っていきたい」と受賞コメントを寄せたように波に乗るガンバ大阪は、11月23日天皇杯決勝戦に挑む。11月21日、宇佐美選手は決勝戦に向けて「ここまでチーム全員で進んできましたし、タイトルが獲れればクラブとして10個目にふさわしいタイトルだと思うので、ぜひ全員で獲りたいです」と意気込みを話してくれた。9大会ぶりに優勝シャーレを掲げた青黒の戦士たちの姿が期待される。

大阪モノレール

大阪モノレール横断
グルメマップラリー2024

世界の料理を味わおう!

まもなく2025年大阪・関西万博開催!

開催期間 2024年 11月23日(土) ▶ 12月15日(日)

応募プレゼント
2組 日本酒列車賞
2025年1月25日(土)開催の鳥取日本酒列車ご招待券(2人1組)
※未成年の参加はご遠慮ください。

他

詳しくはこちら

「大阪モノレール横断グルメマップラリー2024」を実施します!

大阪モノレールでは、沿線にある魅力的なお店を紹介する『大阪モノレール横断グルメマップラリー2024』を開催いたします。

テーマは「まもなく2025年 大阪・関西万博開催!世界の料理を味わおう!」と題し、駅係員イチオシの世界各国の料理やスイーツをモノレール沿線からお届けいたします。

改札窓口で応募用紙を受取り、各店舗でご提示いただくと割引などの特典を受けることができます。

さらに、各店舗でお会計の時にお渡しするシールを全3エリアから各1店舗以上集めご応募いただくと、抽選で豪華なプレゼントに当たります。モノレール沿線で食欲の秋を満喫してみませんか?みなさまのご参加をお待ちしております。

※各店舗の定休日・営業時間などは、各店舗のHPをご確認のうえ、ご参加ください。

【日程】2024年11/23(土)～12/15(日)

【参加方法】
① 大阪モノレール各駅改札窓口の駅係員から、応募用紙をお受け取りください。
② 各店舗で応募用紙をご提示いただき、お食事や商品をお買い求めいただくと、割引などの特典を受けられます。
③ 各店舗で応募シールをお受け取り下さい。

【応募方法】
全3エリアから各1店舗以上のシールを集め応募用紙に貼付し、必要事項をご記入のうえ、各駅改札窓口の駅係員にお渡しください。

【特典紹介】
1.モノレール係員が厳選したお店にてお料理をお楽しみください!各店舗で割引などの特典あり!※特典は各店舗1回のみ
2.全3エリアから1店舗以上巡ったお客さまの中から抽選で日本酒列車ご招待券やガンバ大阪選手サイン入りユニホーム、モノぞうグッズ等、豪華なプレゼントがもらえるチャンス!

ABC HOUSING
WELL Be
みのお

サステナブル＆健やかな
毎日があふれる「住まい」と
「暮らし」のテーマパーク
“ウェルビーみのお”で、
家族いっしょに愉しもう。

ご来場プレゼント

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。
※賞品のお渡しは期間中1世帯につき1回限り

12/1(日) ▶ 24(火)
※水曜日を除く

アクロン スマートケア

冬のお洗濯に大活躍！
アクロンスマートケアの
本体440mlと
つめかえ820mlのセットを
プレゼント！

つめかえ 820ml
本体 440ml

※写真はイメージです ※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。

クリスマスならではの
楽しいイベントを開催中！
家族揃ってぜひご参加ください！

イベント開催 / 11:00～17:00 ※一部イベントを除く
※イベント・先着プレゼントへの参加チケットは10:00～配布、1世帯1名様限りとなります。

会場の最新情報やイベント情報は ウェルビーみのお で検索！

クリスマス福袋抽選会

12/7(土) 8(日)

合計300組様

クリスマスグッズがたくさん詰まった福袋や文房具、雑貨などが当たる抽選会！

A賞：6組様
●クリスマス福袋（大）

B賞：12組様
●クリスマス福袋（中）

C賞：30組様
●クリスマス福袋（小）

D賞：60組様
●ペン立て缶貯金箱

E賞：192組様
●クリスマスボールペンまたは
クリスマスキッチンスポンジ

※写真はイメージです ※景品はなくなり次第終了となります

ウェルビーみのおのクリスマス

12/15(日)

あわてんぼうなサンタクロースがやってくる！
クリスマスムード満載でご来場をお待ちしています！

サンタクロースがやってくる！

①11:30～ ②14:00～
③16:00～（各回約30分）

ウェルビーみのおのどこかにサンタクロースが登場するよ！元気よくご挨拶すると、プレゼントがもらえるかも…！？記念に一緒に写真を撮ってくれるよ♪

※プレゼントの数には限りがあります

キャンドルワークショップ

ジェルと小瓶を使ってオリジナルキャンドルをつくれるワークショップ。ガラス細工やパワーストーンなど、追加メニューもあるのでこだわって楽しんでいただけます！

参加無料
先着100組様

※追加メニューは有料となります
※所要時間は10分程度・別途乾燥させる時間に15分程度かかります

Ding Dong♪パフォーマンスBOX

ダンスや音楽ライブなど、さまざまなパフォーマンスをお届けします！

11:30～12:00	12:15～12:45	15:00～15:30
箕面自由学園 キッズチアリーディング	ちーくんのバイオリン バイオリン演奏	大阪大学医学部合奏団 吹奏楽アンサンブル

※内容は予告なく変更する可能性があります
and more…

キッチンカー

クリスマスムードたっぷり、冬にぴったりのグルメが大集合！イベント限定メニューもあるので、この機会にぜひご賞味ください♪

シュトーレン

ホワイトショコラ

スパイスカレー

ドーナツ

ほか

※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。

〒562-0033 箕面市今宮1丁目1番1号
TEL 072-737-6901
【 受付時間 ／ 10:00～18:00 】
○ 水曜日定休日（祝日は除く）
○ メーカーにより定休日が異なります。
水曜日営業のモデルホームもあります。各メーカーに直接お尋ねください。

詳細はこちら！

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。

広域MAP

主催 / City Life

中校

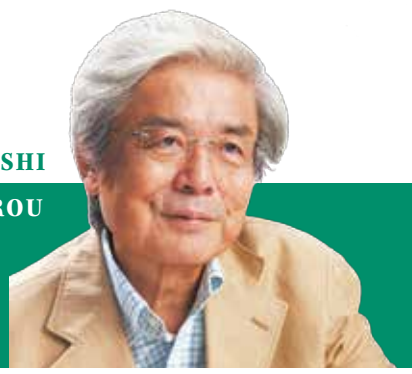
北摂文化大学は政治、経済、社会、教育、医療、文化、国際関係、多様性社会などに関する、専門の講師をお招きして皆さまに幅広い知識を深めていただくことを目的として2023年から開校しています。高齢化社会や国際情勢に伴う様々な問題を扱った「生涯学習の広場」として来年度も下記の通り開講いたします。この講座は一般市民の方を対象にしており、年8回、大学生気分を味わいながら見聞を広めることができます。知識が豊富になれば人生がより豊かになります。2025年度も各界でご活躍の講師陣を迎えることができました。この機会にぜひご参加いただき、あなた自身の目や耳で生の声にふれてみてください。

[定員(1,340名)になり次第締め切りとなります]

©今井一詞

4.19[土]
小和田 哲男氏

1944年静岡市生まれ。1972年早稲田大学大学院文学研究科博士課程満期退学。1985年文学博士(早稲田大学)。現在、静岡大学名誉教授、(公財)日本城郭協会理事長、岐阜関ケ原古戦場記念館館長。NHK大河ドラマでは、1996年の「秀吉」から2023年の「どうする家康」まで8作品で時代考証を務める。YouTube「戦国・小和田チャンネル」も配信中。



5.24[土]
養老 孟司氏

東京大学名誉教授。1937年鎌倉市生まれ。東京大学医学部を専攻し67年、医学博士号を取得。81年、東京大学医学部教授に就任。東京大学総合資料館長、東京大学出版会理事長を歴任。95年、東京大学を退官し、同大学名誉教授に。89年『からだの見方』でサントリー学芸賞を受賞。2003年にはベストセラー『バカの壁』で毎日出版文化賞を受賞。

6.8[日]
山口 謡司氏

大東文化大学大学院、フランス国立社会科学高等研究院大学院に学び、英国ケンブリッジ大学東洋学部共同研究員などを経て現職。専門は書誌学、音韻学、文献学。『日本語を作った男 上田万年とその時代』で第29回和辻哲郎文化賞(一般部門)を受賞。新著『30歳からの漢詩エントリー それは「どう生きるか」を考えること』『豊かな心を育てる』ほか著書多数。

9.20[土]
後藤 謙次氏

ジャーナリスト、共同通信社客員論説委員。早稲田大学法学部卒業後、共同通信社入社。本社政治部長、編集局長などを務め、退社。TBS系『NEWS23』キャスター、テレビ朝日系『報道ステーション』など民放各局にコメンテーターなどで出演するほか、新聞、雑誌などで多数連載している。2024年度の日本記者クラブ賞を受賞。白鷗大学名誉教授。

10.18[土]
長尾 和宏氏

医学博士、(公財)日本尊厳死協会副理事長。東京医大卒業後、大阪大第二内科入局。1995年に尼崎市で長尾クリニックを開業、外来診療から在宅医療まで〝人を診る〟総合診療を目指す。2023年に定年退職。関西国際大学客員教授を務める傍ら執筆、音楽ライブ、映画プロデュース等で幅広く活動中。現在、ニコニコ生放送「長尾チャンネル」やメルマガ「痛くない死に方」などで医療情報を発信している。

11.1[土]
森 清範師

15歳で清水寺貫主・大西良慶和上のもと得度、入寺。その後、花園大学で学び、1963年真福寺住職。1988年、清水寺貫主、北法相宗管長就任。2012年より宝性院住職。全国清水寺ネットワーク会議代表、希望郷いわて文化大使等も務めている。毎年12月「今年の漢字」を清水寺の舞台で揮毫していることでも知られている。2018年、(一社)全国日本学士会アカデミア賞受賞。

参加方法

1 ホームページまたは電話でお申し込みください。

ホームページからのお申込みは500円OFFとなります!

https://hokusetsu-bundai.citylife-new.com/

※年間受講料の支払いはクレジット決済または指定の口座へお振込みください。

お申し込み・お問い合わせはTEL.06-6338-0640まで

詳細・申込はコチラから

【 お振り込み口座番号 】

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

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

2 随時学生証を発送いたします。

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

3 会員証(学生証)をご持参の上、各講演日に会場へお越しください。

確認事項

- 年間受講料は一括・前納のみとなります。分割払いは受け付けておりません。
- 2025年3月14日(金)までに年間受講の申し込みをキャンセルされる場合は全額返金させていただきます。ご返金は銀行振り込みとなります。振込手数料はご負担いただきます。
- 初回講座を過ぎてからも、定員を超過していない場合はお申込みいただけます。開講途中から参加される場合も年間受講料は一律となります。
- 開講後の欠席や途中解約の場合の払い戻しはしておりません。
- 座席は全日程、全席自由席となります。ご自身以外の座席確保は禁止となります。なるべく前からお座りいただくようご協力をお願いします。
- 9歳以下の方の申込・入場はお断りさせていただきます。(※同伴等全てを含む)
- 日程・講師はやむを得ない事情により変更になる場合があります。また、災害や公共交通機関の混乱などにより、オンラインでの講座に変更する場合がありますのでご了承ください。
- 事務局判断による講座の中止があった場合には、当日1講座分の返金対応をいたします。
- 会員証(学生証)をお持ちの方は、席に余裕がある場合にのみ、単発で他地域の講座を聴講いただける場合がございます(1聴講費4,000円)。ただし受付枠には限りがあり、先着順受付となります。他地域の講座については北摂文化大学のホームページをご覧ください。

HOKUSETSU BUNKA UNIVERSITY

8講演が全て受講できます

北摂文化大学 豊中校
2025年度 受講生募集

北摂文化大学豊中校 学長

市瀬 雅之 梅花女子大学 日本文化学科教授

万葉集や古事記・日本書紀を開いて、歌や日本神話、文化や歴史を研究。PCを利用した教育の研究では、Web出版社を作り電子書籍や動画などの作品を公開する取り組みをしている。

豊中市立文化芸術センター大ホール

豊中市曽根東町3-7-2

（阪急宝塚線 曽根駅から徒歩約5分）

各日14時～15時半（開場12時半）

講演前の13時20分頃から地域で活動する方々による演奏や演芸などを披露するオープニングタイムを開催しています。

3.30[日]

林 真理子氏

日本大学芸術学部卒業。処女小説『星影のステラ』が直木賞候補に選出されたことを機に、執筆業に専念。1986年『最終便に間に合えば』『京都まで』で直木賞受賞。95年『白蓮れんれん』で柴田錬三郎賞受賞。98年『みんなの秘密』で吉川英治文学賞受賞ほか、多数の著書にて各賞受賞。2018年 紫綬褒章受章。20年菊池寛賞受賞。22年、日本大学理事長に就任。

年間受講料

講演8回分 1会場1名様分 **25,000円**［税込］

WEBサイトからお申し込みで **500円OFF！**（24,500円）

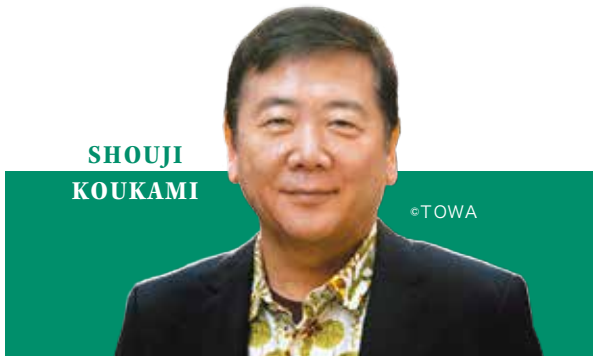
上記金額にて豊中校の講演8回分すべて受講できます

ご本人が参加できない回は、学生証（会員証）をご家族やお友達に貸与しての代理出席も可能です。
10歳以上のご参加であれば、地域、性別、学歴、職業など一切問いません。

申込・問合せ

北摂文化大学/堺文化大学事務局（株式会社 シティライフNEW内）
TEL.06-6338-0640（平日10時～17時）

北摂文化大学 検索



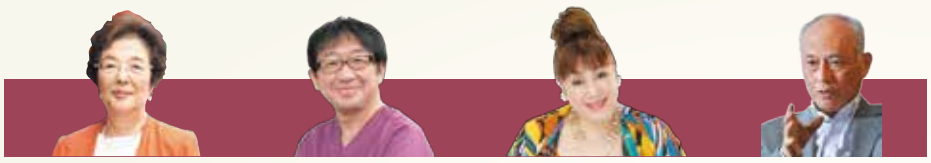
7.20[日]

鴻上 尚史氏

作家、演出家。早稲田大学法学部卒業。1981年に劇団「第三舞台」を結成。以降、多数の作品の作・演出を手がける。紀伊國屋演劇賞、岸田國士戯曲賞、読売文学賞等を受賞。舞台公演の他、エッセイスト、小説家、テレビ番組司会、ラジオ・パーソナリティ、映画監督等、幅広く活動。桐朋学園芸術短期大学名誉教授、昭和音楽大学客員教授も務めている。

【 受講者の声 】 2024年度の本講演会に参加いただいた方々の感想です。

- 北摂文化大学があったからこそ出会えた多くの講師の方々。楽しかった~！ 堅苦しい学びではない所が私にとっては通いやすかったです。オープニングタイムでは様々な音楽にも触れられて、よい刺激となりました。（40代・女性）
- 8回は、あっという間でしたが、「この日!」と自分のスケジュールや都合をつけて参加し、毎回集中し、楽しくてあっという間に時間が過ぎました。自分の人生の中でいいエッセンス、引き出しができました。（60代・女性）
- 非常に有意義な一年でした。SNSやTVでの発言が炎上してしまうなど、言論の自由がある日本においても、識者の方も本音で語りにくい世の中になってきていると思います。そういう時代だから、このような講演会のスタイルで各分野の方の生の声が聞けるのはありがたく、とても意味のある事だと思います。（40代・女性）
- 各界の著名な方々のお話と、講演前にはダンスや演奏もあって、お得感たっぷりの内容だと思います。また来年も楽しみにしています。（40代・女性）



4.13[日] 戸田奈津子氏 映画字幕翻訳者
5.18[日] 森田 豊氏 医師・医療ジャーナリスト
6.21[土] 森 公美子氏 歌手・俳優
7.19[土] 舛添 要一氏 国際政治学者

8.24[日] 竹内 薫氏 サイエンス作家
10.4[土] 舞の海秀平氏 NHK大相撲解説者
11.3[月・祝] 宮嶋 茂樹氏 報道写真家
11.24[月・振休] 東儀 秀樹氏 雅楽師

北摂文化大学
高槻校の受講生も募集中

高槻城公園芸術文化劇場 南館 トリシマホール

高槻市野見町6-8

【時間】各日14時～15時半（開場12時半）
【定員】1,500名（先着順）
【年間受講料】25,000円（税込）

北摂文化大学の詳細はホームページをご確認ください。堺文化大学（フェニーチェ堺）も開校しています。

万博記念公園だより 12月号 令和6年11月20日発行 通巻535号

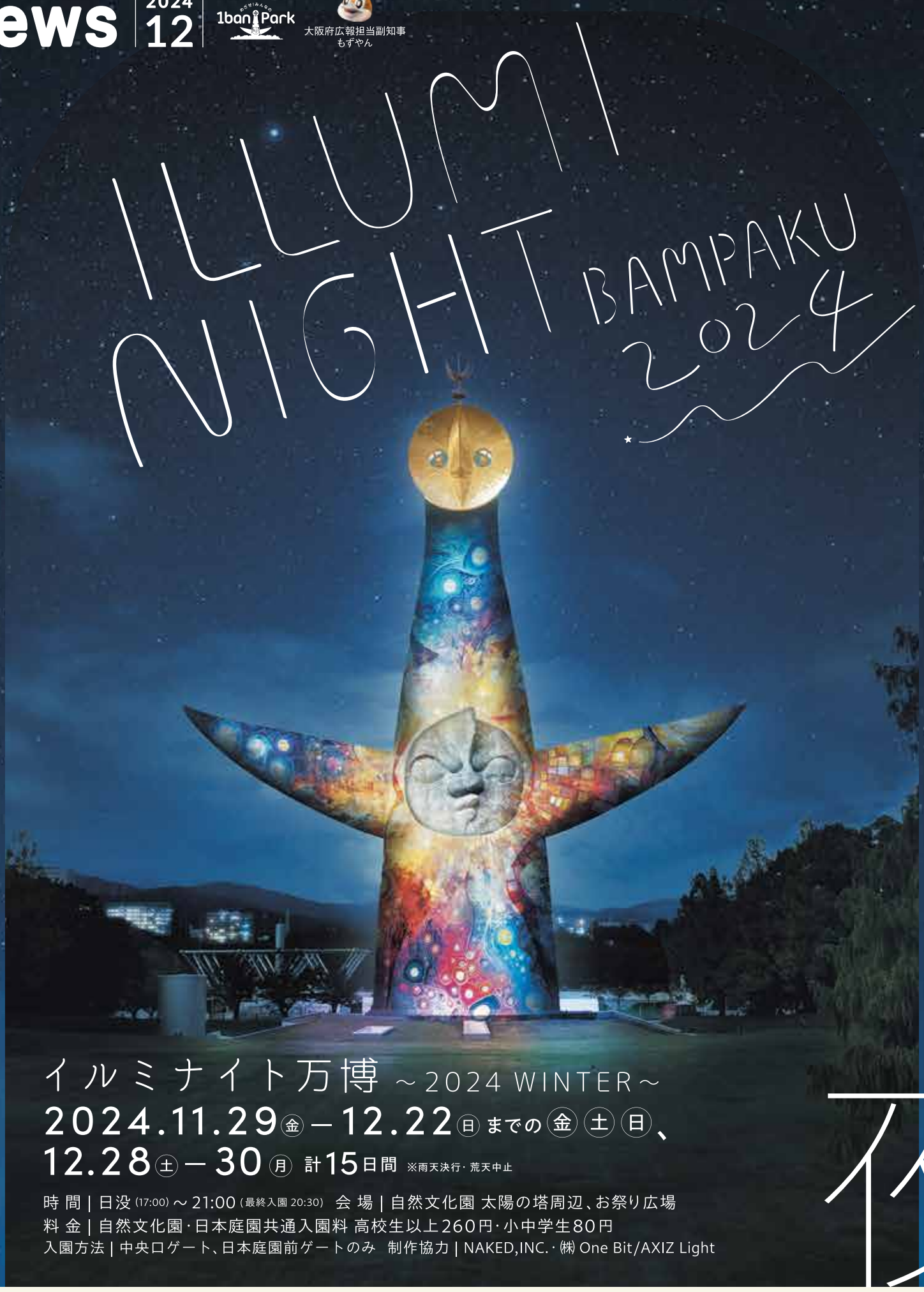
BAMPAKU News 2024 12

1ban Park

大阪府広報担当副知事
もずやん

ILLUMINIGHT BAMPAKU 2024 WINTER

イルミナイト★万博 2024



冬の温もりに満たされる夜

今年は6年振りにプロジェクションマッピングで太陽の塔を彩り新たな表情を創出。次世代、そして未来へとその魅力を発信します。

イルミナイト万博 ～2024 WINTER～

2024.11.29(金)－12.22(日)までの(金)(土)(日)、12.28(土)－30(月) 計15日間 ※雨天決行・荒天中止

時 間｜日没(17:00)～21:00(最終入園 20:30)　会 場｜自然文化園 太陽の塔周辺、お祭り広場
料 金｜自然文化園・日本庭園共通入園料 高校生以上260円・小中学生80円
入園方法｜中央口ゲート、日本庭園前ゲートのみ　制作協力｜NAKED,INC.・㈱ One Bit/AXIZ Light

西日本最大級のラーメンイベント
第10回 ラーメンEXPO

全国のご当地ラーメンが万博公園に集結！

今年で10回目を迎える人気イベント。全国から選りすぐりのラーメン店約50店が集結します。

日 程｜2024年11月23日[土・祝]10:00－16:00(ラストオーダー15:30)／24日[日]10:00－17:00(ラストオーダー16:30)
11月29日[金]－12月22日[日]までの金・土・日 11:00－21:00(ラストオーダー20:30)
12月28日[土]－30日[月]11:00－21:00(ラストオーダー20:30) 計17日間 ※雨天決行・荒天中止
会 場｜自然文化園 お祭り広場　料 金｜入場無料(別途、自然文化園・日本庭園共通入園料 高校生以上260円、小中学生80円)

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 ※11月は無休　**時　間**｜9:30～17:00(入園は16:30まで) ※イルミナイト万博の15日間は21:00(入園は20:30)まで
問合せ｜万博記念公園コールセンター 0120-1970-89／06-6877-7387　E-mail:info@expo70-park.jp　**H　P**｜https://www.expo70-park.jp　**制　作**｜万博記念公園マネジメント・パートナーズ
※掲載内容は事前の予告なく変更・中止になる場合があります。

時間 場所 料金 休み 主催 問合せ HP ホームページ

Pickup Event

※別途入園料が必要（昭和レトロカー万博を除く）
※水曜定休（11月は無休）
※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。

紅葉まつり

日本庭園は国の登録記念物（名勝地関係）に登録されました

開催中～12/1（日）

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られる様々なイベントも開催しますので、ぜひお越しください。

自然文化園「紅葉渓」、日本庭園ほか　¥無料

日本庭園茶室「汎庵・万里庵」特別公開
開催中～12/1（日）10:00～16:00

茶室「汎庵」呈茶
開催中～12/1（日）10:00～16:00（最終受付15:30まで）
［料金］季節の和菓子と抹茶セット700円
※割引入園券付抹茶券も各入園ゲートで販売（開園から15時まで）高校生以上890円、小中学生760円

季節のマルシェ
期間中の土・日・祝 10:00～16:00
［場所］自然文化園 平和のバラ園前※雨天中止

パークタクシーで巡る日本庭園周遊プランガイド付
11/30（土）、12/1（日）2日間
日本庭園の紅葉をカートに乗りながらお楽しみください。運転手さんの案内で日本庭園を1周します。
［実施時間］10:00～17:00 所要時間約30分（概ね40分に1便）
［販売代金］800円（高校生以上）、400円（小中学生）
［場所］日本庭園内園路1周

万博鉄道まつり2024 with 観光EXPO

11/30（土）・12/1（日）
9:30～16:00

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ます。鉄道会社等91社・団体、自治体等28団体のほか、大阪・関西万博、観光ゾーン、ステージ、グルメ、ゆるキャラ撮影会、鉄道むすめ等のパネル展、ミニトレイン・ふわふわなどの遊具が登場。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。

東の広場ほか　¥入場無料
大阪府・吹田市・大阪モノレール　HP https://bamtetsu.com/

関西蚤の市

12/6（金）～8（日）
9:30～16:30

世界中から時を超えてやってきた古き良きもの、心が震える極上の音楽に、口いっぱいに幸せ広がる絶品フードまで。220組を超える出店者と1日3組のライブステージ、7組のパフォーマーが関西蚤の市の会場であなたを待ち受けます！どこを歩いても目に飛び込むときめきに胸が高鳴る3日間。心ゆくまでお楽しみください！

東の広場　¥入場料 1,200円（前売り券）、1,500円（当日券）、中学生以下無料
手紙社　HP https://tokyonominoichi.com/kansai_2024_winter/

12/28（土）～30（月）および年末年始の自然文化園・日本庭園とその関連施設の営業につきましては、あらためてBAMPAKUNEWS1月号および公園ホームページにて詳細情報を掲載いたします。

西日本最大級のラーメンイベント 第10回 ラーメンEXPO 2024 in万博公園

［1幕］11/23（土・祝）～24（日）2日間
［2幕］11/29（金）～12/1（日）3日間
［3幕］12/6（金）～8（日）3日間
［4幕］12/13（金）～15（日）3日間
［5幕］12/20（金）～22（日）3日間
［6幕］12/28（土）～30（月）3日間
計17日間　各日11:00～21:00
※11/23（土・祝）10:00～16:00、
11/24（日）10:00～17:00
※ラストオーダーは終了30分前となります。

今回も北海道から沖縄まで、全国から選りすぐりのラーメン店約50店が集結！お祭り広場には飲食ブースも用意されていますので、おいしいラーメンをゆっくり、たっぷり味わうことができます。また同時開催のギョーザEXPOは、今回も充実したラインナップ。イルミナイト万博と一緒にお楽しみください。

お祭り広場　¥入場無料
ラーメンEXPO2024実行委員会　06-6338-0641

同日・同場所開催

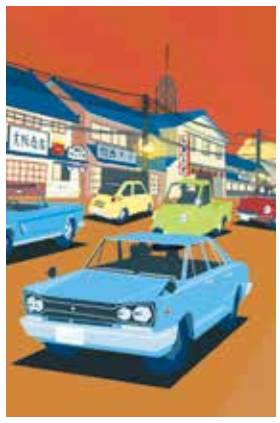
ギョーザEXPO
ラーメンと相性ピッタリの餃子。今回もギョーザEXPOとしてご当地餃子などこだわりの餃子店がラーメンEXPOと同会場に登場します!ラーメン＋餃子で楽しさ2倍以上！！

ラーメンと漫才って最高やん！おでかけ！よしもと漫才劇場 inラーメンEXPO2024
※詳細はラーメンEXPOのホームページで随時アップしています。

詳しくはホームページをご覧ください ▼

昭和レトロカー万博

11/30（土）9:30～16:00（最終入場15:30）



全国から350台を超えるクラシック、レトロカーをはじめ、名車から珍車、マニアが夢中になる至宝の1台が集まるレトロカーの祭典。フリーマーケットやキッチンカーも出店するので1日中楽しめます。※イベント来場者様の専用駐車場はございません。公共交通機関をご利用ください。ご協力をお願いいたします。

東駐車場
¥入場料 1,700円（前売り券）、2,000円（当日券）
昭和レトロカー万博実行委員会
［共催］万博記念公園マネジメント・パートナーズ
HP https://retrocar-expo.jp/

万博東の広場 ガレージセール

12/22（日）9:30～16:30

古着やヴィンテージアイテムなど約500ブースが出店する関西最大級のガレージセールです。今回は芝生が広がる東の広場で開催します。

東の広場
¥入場料 大人500円、小中学生200円
日本ガレージセール協会
HP https://garagesale.co.jp/

Information

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

万博記念公園で使える前売りチケット各種を販売中！

お得な割引前売り券
1. お得に万博記念公園エンジョイパス
2. 万博記念公園自然文化園と万博BEAST

券売機に並ばず入れる電子チケット前売り券
3. 自然文化園・日本庭園共通前売りチケット
4. EXPO'70パビリオン前売りチケット

ご購入方法などの詳細は公式ホームページにて

EXPO'70パビリオン

2023年8月に別館を増設し、黄金の顔や当時のチケット、記念メダルなど貴重な資料を展示中！
10:00～17:00（入館は16:30まで）
［入館料］500円
※別途入園料が必要
※万博オールパスポートをお持ちの方は400円。中学生以下無料

イルミナイト開催日には19:00まで開館延長!!
※予約優先

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

大阪府内の公園緑地情報がわかる 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。

1年がんばった私に

ご褒美 Beauty

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!

ご褒美 Menu
2部位選べる贅沢コース

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ボディメイキング!ハリのある魅せるボディを作ってくれる。

「1回でボディラインが変わるなんて」“老けずに痩せる”を実現させるプロの技

自己流ダイエット失敗を繰り返し、運動も無理…体重は減ったけどやつれた……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。自力では到達不可能な褒められボディへ導いてくれる。1回でボディラインが変わる驚きを体感してみて。

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。

ご褒美 Menu
実年齢×0.8歳最上級美肌メタジェクト

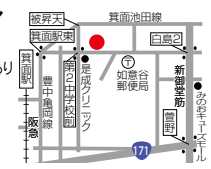
マシンで不可能だった唇・目の際までの施術が可能。自力ケアではたどり着けない、圧倒的な結果に導く細胞レベルのエイジングケア。老化に立ち向かう、リピート率ほぼ100%の大人気メニュー!

「こんなはずじゃ」の老化をSTOP 人工的じゃない驚くほど自然な若返り

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
(12月末まで・要予約・新規の方のみ)

ゲストの声

ここ数年、鏡を見る度に落ち込むことが続いていました。いつの間にこんなに老けたのか、と。いい加減どうにかしたい!とアンマンに来てみたら、ここ数年感じることのできなかった変化が!この年で鏡を見る度テンションが上がる日が来るなんて思わなかったです。　(Mさん40代)

1

1.贅沢美容クリームで頭皮と髪に栄養を与えながら蓋をして潤いをキープ。冬でも乾燥知らずのツヤツヤ髪に。

2

2.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。プライベート空間で贅沢なひと時を。

ご褒美 Menu
美髪を育てる強髪コース

頭蓋骨の筋膜をほぐして美髪が育つ頭皮作りから行う。サロン専売のヒト幹細胞培養液を頭皮に浸透させ、弱った毛根を活性化。細毛・抜け毛・うねりなど、加齢によるエイジング毛に悩んでいる方におすすめ。

抜け毛・パサつき、睡眠・疲労回復 ヘッドスパ専門店にすべてお任せ

髪質改善はもちろん、この時期の蓄積された疲れをリセットするならヘッドスパへ!一人ひとりの髪質・カラダの状態を丁寧にヒアリングし、完全オーダーメイドで施術してくれる。本場バリでは医療の一環として取り入れられている手技で頭皮と首をほぐし全身の血流が良くなる。眼精疲労や冷え性にも効果的で睡眠の質アップ!

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)

1

1.毛穴につまった皮脂や汚れをスッキリ吸引。

2

2.ゆったりリラックスできる店内で心もリフレッシュ。一人ひとりに合った化粧品や施術を提案してくれる。

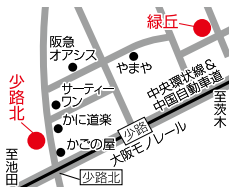
ご褒美 Menu
アドバンスコース

顔全体はもちろんヘッドからデコルテまでケアする充実の内容で、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、「前向きに毎日を過ごせるようになった!」「何かした?と聞かれる」など喜びの声が多数届く。

50分3,300円のエステ体験で 「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。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。

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
(12月末まで・新規の方・要予約)

1

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

ご褒美 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などを使いながらで3か月でマイナス7～10kg実現。。リバウンド防止のアフターフォローも充実!マンツーマンで目標体重へと導いてくれる。

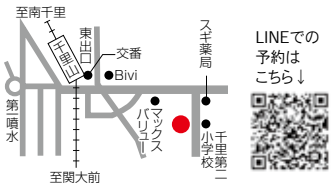
止まらないMAX体重の更新STOP 人生逆転-20kg健康ダイエット

3ヵ月平均10kg・半年で20kgのダイエット成功者が続々誕生、15年の実績を誇るダイエット専門サロン。お腹周りのサイズダウンも実現し健康に痩せる方が続出、「来て良かった!」の声が多数届いている。 体重増加・体型崩れ、諦めないで。同サロンで人生逆転ダイエットを実現してみては。

2

2.痩身カウンセラー、健康管理士、美腸セラピストの山本さんが二人三脚でサポート!

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



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・12月末まで)

今年中にダイエットで結果を出したいなら 体質改善も叶う全国トップの痩身サロンへ

「痩身サロンならファニービー」と言われるだけあって、今年もダイエットコンテストで見事優勝!グランプリ5連覇を遂げた圧巻の手技と、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代以降のしつこい贅肉や、運動では痩せにくいお腹や太ももや背中がみるみる綺麗にシェイプしていくそう。ファニービーの「プロ技ダイエット」で理想の自分を叶えよう。

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）

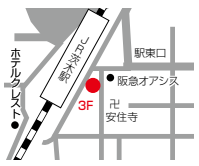
今年も受賞!
全国ダイエットコンテストグランプリ5連覇

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/ ※12/29〜1/5 休み

■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

ご褒美 Menu

Body 本気で痩せたい人の高速セルライト撃退コース

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。

Facial 〔40歳以上限定〕年齢衰え肌集中改善

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 【 年末応援キャンペーン 】
- 高速セルライト撃退コース（90分）
  - 12月14日（土）までのご予約……先着5名様 3,980円
  - 12月16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

12月14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
さらに肌診断機でわかる最適な高濃度美容液をサービス
（12月末まで・新規の方限定）

開院1周年キャンペーン

江坂駅徒歩30秒 SuiClinic

角森院長 執刀
「痛みの少ない注射」で人気

院長 角森 雅樹

はじめまして。 私は『診断』を何よりも大切にしております。
ゲストに寄り添い、悩みをしっかり聴いて診察することで、
どうすれば今よりもよくなるのかを『診断』します。
どの施術がいいか分からない…という方もぜひご相談ください。
今よりも自分に自信を持ち、気分が良くなるお手伝いをさせてください。

プロフィール
広島大学卒業、日本専門医機構認定麻酔科専門医、日本再生医療学会正会員。
大手クリニックにはない親身な診察と施術で一人ひとりの理想を叶えている。

キャンペーンメニュー

ボリューマー 70,000円 → 49,800円
厚生労働省の承認を受けたヒアルロン酸を使用。
ほうれい線やコケた頬もふっくら若返らせます。

- ショッピングリフト 60本60,000円 ↓ 49,800円 気軽にリフトアップ、ハリ肌を実感
- ボライト 70,000円 ↓ 49,800円 ぷるぷる水光肌、内側から輝く
- ピーリング エレクトロポレーション 14,000円 ↓ 10,000円 透明感アップ、なめらか肌へ

完全予約制だからスッピンでOK
待ち時間が少なく、プライバシーが守られている

お得なサブスク美容
豊富な30メニューが定額で受けられる

Sui SuiClinic 保険診察あり
吹田市江坂町1-23-33
第7マイダビル8階
診察時間／10時〜19時
（土曜のみ10時〜17時）
完全予約制
tel.06-6155-7272

先着30名 シティライフ読者限定
予約時に「シティライフを見た」とお伝えください。
大人気! 飲む日焼け止め＋プロテインの分包をプレゼント
※初回来院のみ

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
家族みんなの基本の保障 コープ共済《たすけあい》
CO・OP《たすけあい》はその名のとおり、組合員同士の助け合いの気持ちが形になった共済です。生協だからこそできる、組合員のくらしにやさしい安心の保障です。

コープ東豊中
豊中市東豊中町4丁目3番13号 ✆06-6848-2561

Food Net Mart 毎日 フードネットマート 安い!

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

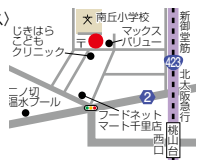
From CityLife CityLifeはココに設置しています
設置場所の情報はwebからご覧いただけます。右記QRコードかホームページからチェックすることができます。CityLife で検索

妊婦さんも受けられるほどの確かな技術。プライベート空間でお子さん連れも歓迎!

特 典
「シティライフを見た」で（1月末まで、初回限定）
- ハーブ蒸し＋選べる上半身or下半身アロマリンパマッサージ【90分】…… 9,800円
- ドライヘッド＆デコルテマッサージ【60分】（背中・肩・首・バスト周り付）8,800円→8,000円

◂ご予約はLINEが便利

Von Luxe 〈ヴォンリュクス〉
豊中市新千里南町2-12-7
新千里南町近隣センター内
じきはら支援ルーム ilo
営／8時半〜19時半
不定休 駐車場有り
✆090-9166-0702



ご褒美 Menu

ハーブ蒸し+選べる上半身or下半身アロマリンパマッサージ

婦人科系・自律神経の乱れ・代謝が悪い・肌のキメ・不眠など、悩みに合わせて5種類のハーブから選べる人気のハーブ蒸し。深部から温まったカラダをリンパマッサージするとデトックス効果が高まり、日頃の疲れもスッキリ。

国際基準のエステ技術で癒される 冷えやコリにはアロママッサージ

北摂では珍しい国際エステティックライセンスを取得した、一流スタッフの技術力と心地よいサービスが魅力。使用する最高級アロマオイルは一人ひとりの悩みをヒアリングして調合。香りと極上手技で首・肩こり、腰痛、足のむくみなど、心身の疲労を回復へ導く。ここその疲れに頼ってほしい。

箕面店
（Slow Life Gym 箕面内）
箕面市如意谷2-8-30 1階
営／8時半〜21時
不定休 駐車場有り
✆090-5157-6376

1.経験豊富なスタッフが施術してくれるので安心!

2.「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。

ご褒美 Menu

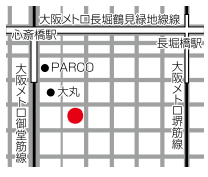
造形美顔マッサージ

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。

「まるで別人」1回で変化がわかる 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。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!新感覚ヘッドスパ"頭浸浴"も導入。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。

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・12月末まで）

＼スタイリストイチオシ／

キレイになりたいを叶える hair menu

イチオシ 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きます。　スタイリスト YUUKAさん

（左）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。

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

「抜け毛が気になる方や、頭皮のかゆみや赤みなどでお悩みの方にオススメです」（YUUKAさん）

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！

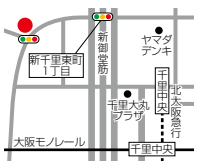
美容育毛シャンプー COCORO動画

美容育毛動画

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



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）

（12月末まで・新規限定）

＼思い立ったら／

習い事をはじめよう

暮らしを豊かに彩ってくれる、大人のための習い事を紹介します。

健康で痛みのないカラダに 整体×パーソナルトレーニング

パーソナルジム

医療国家資格と米国認定トレーナーの資格を有する大田さん。身体の問題点を把握し、トレーニングを指導してくれるから、変化を実感できる。

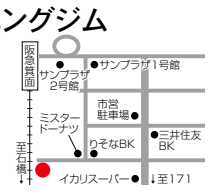
膝痛や五十肩など、身体に不調のある方にこそおすすめ!リハビリテーション科に勤めていた大田さんが、医学的観点から指導してくれる貴重なパーソナルジム。「持病のある方がトレーニングをしても、悪化させる可能性があるので注意しないといけません」と大田さん。ただ痩せる為だけのトレーニングをするのではなく、正しい筋肉の使い方をマスターすることで、痛みのない健康的な身体を目指せる。

運動初心者や50代60代が多く通い、通院を卒業できたという方も!まずは体験会へ。

SBCパーソナルトレーニングジム
（箕面SBC整骨院併設）

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

072-723-1097



特　典

「シティライフを見た」で

- 即日入会で**コース料金10%OFF**
- トレーニング体験……**3,300円**

（12月末まで）

CROSS WORD

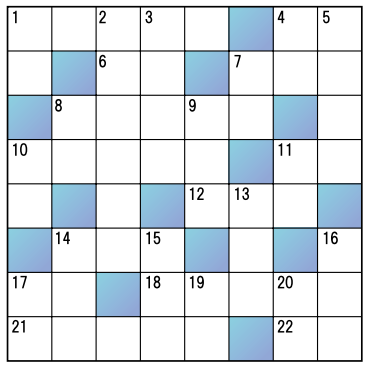
応募方法／はがきもしくはFAXに解答と〒・住所・氏名・年令・職業・電話番号を明記の上、編集部までお送りください。抽選で5名様に記念品をプレゼント。（毎月20日〆切）

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

●11月号の答え　タカオサン（高尾山）

斜めに答えが出るクロスワード

斜めに答えが出るクロスワードを解くと４文字以上のアーティストの名前が二つ、斜めに読めるように出てきますのでそれを答えてください（作・あさみ順子）



解答

タテのキー

1 ドストエフスキーの「罪と○○」
2 斗米庵とも号する江戸中期の画家、伊藤○○○○○
3 金閣は足利義満、銀閣は足利○○○○
4 舌の肉。牛○○塩焼き
5 さゆり、遼、五右衛門、姓は
7 蚕が食べる葉
8 日本原産の愛玩犬
9 ギリシャ文字の第3番目
10 材木をためる場所。深川が有名
11 三原色の一つ
13 炊き込みご飯、五目飯、関西では○○○飯
14 ○○○アイス、○○○クリーニング
15 杜甫と並び称される唐の詩人
16 ニュージーランドの飛べない鳥、フルーツも
17 ⇔地味
19 木の実が大好き、森の小動物
20 ⇔縦

ヨコのキー

1 ブルーグラスやカントリーで使う胴が丸い撥弦（はつげん）楽器
4 東南アジアの国。首都はバンコク
6 「名も知らぬ遠き島より　流れ寄る」のは何の実？
7 危うきに近寄らず。豹変（ひょうへん）す
8 新潟県では信濃川、長野県では
10 2000年に廃止され、成年後見制度へ
11 徳島県の旧国名
12 中国の特別行政区、漢字では澳門
14 無理が通ればこれは引っ込む
17 ○○が減っては戦ができぬ
18 2月8日、または12月8日に行われる行事。豆腐が痛そう！？
21 共働きで子供がいない夫婦のこと
22 星野源のヒット曲。ドラマ「逃げるは恥だが役に立つ」の主題歌でダンスも話題に

パート・アルバイト大募集

AEON KOHYO　AEON MaxValu

～ 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。

各店の求人情報はこちらから

株式会社 光洋　https://www.kohyo.co.jp/

箕面公園いいね！プロジェクト　〈イベント案内〉

◎箕面大滝 クリスマスライトアップ

箕面大滝をクリスマスカラーでライトアップ

期　間▶ 2024年12月21日（土）～12月25日（水）
時　間▶ 日没～21:00（午後9時）

山岳ライター根岸真理さんと行く、近くの低山、箕面ふかぼりトレッキング
その3「新駅：箕面萱野駅から出発！ 最勝ヶ峰へ」

箕面市北摂山系にある標高540mの山「最勝ヶ峰」尾根道は東海自然歩道の一部であり、山頂は桓武天皇の兄：開成皇子の墓となっています。
今回は3月にオープンした北大阪急行：箕面萱野駅前で集合し出発、谷山尾根・自然研究路8号線経由で向かいます。今年の山歩き納めとしても！

ガイド▶ 根岸真理氏（山岳ライター。六甲山を活動拠点とし、六甲山・摩耶山に関する著書多数。山歩き達人）
コース▶ 箕面萱野駅 ― 谷山尾根 ― 自然研究路8号線 ― 最勝ヶ峰 ― 箕面ビジターセンター ― 地獄谷 ― 瀧安寺前（解散）
約12km　※途中のコースは変更の場合もあります
対　象▶ 高校生以上（中級～健脚向き）
日　時▶ 12月21日（土）　10:00－15:00　少雨決行
集　合▶ 北大阪急行「箕面萱野駅」北改札前（2F）　9:50
参加費▶ 1,500円
定　員▶ 15名（要事前申込み・先着順）
申込み▶ 箕面公園公式サイト内イベントページのメールフォームより

参加者募集

昆虫館

企画展

「虫のあし（脚）－機能としくみ－」

12月16日（月）まで

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）

・新企画展「色あつめ」

2019年に開催し好評を得た企画展の第2弾！
チョウを中心に赤、青、緑、白、黒などそれぞれの色の昆虫を集めて展示。今回は新色を追加して開催します。（標本展示）

会　期▶ 2024年12月18日（水）～2025年5月12日（月）
館内企画展示コーナー

休館日▶ 火曜日、年末年始（12月29日（日）～1月3日（金））
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

直木賞作家・今村翔吾のエッセイ

吾、翔ける

vol.31

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。

「私が書店を守る理由」

経済産業省が書店振興のためプロジェクトチームを立ち上げ、私もそれに携わっている。大臣との対談などのために、霞が関にも足を運んだりするのだが、このような時には決まって、

――きのしたブックセンターから始まったのだな。

と、考えるのである。

私が阪急箕面駅からほど近い、きのしたブックセンターを事業承継したのは、２０２１年の夏のこと。そこから数か月の改装期間を経て、11月にリニューアルオープンさせた。

それをきっかけに、出版業界のことをより詳しく学ぶようになった。業界の様々な立場の人から取材を受け、そこでも知識を得ることが出来た。今や作家の中では、出版業界に最も精通している自負さえしている。

以前ここでも書いたが、出版業界を取り巻く状況は厳しい。まず構造的に無理が来ている。昭和から平成初期までは通用していたが、紙の値段や物流費の高騰、人件費の上昇、書籍購入率の減少、それらが今の構造に織り込まれていない。

この三十年で書店の数は二万店から、半数の一万一千店に落ち込んだ。市町村に一軒も書店が無い「無書店自治体」は全国で27・7％にまでなっている。今後、書店はさらに減少するだろう。恐らくはこの５年で、さらに２～３千店は消えるのではなかろうか。

売上不振が原因の場合もあるが、書店主の年齢のボリュームゾーンが60～80歳であることの影響も大きい。後継者がいないため事業承継を行えず、仮に利益が出ていても閉店しなければならない場合があるのだ。

そもそも何故、書店を守らなければいけないのか。そう思う方がおられても不思議ではない。他にも苦しい業界は山ほどある。一つには文化的な側面が大きいだろう。衣食住が最優先されるのは当然だとしても、人が人であるためには必要だと思う。だが、この文化というのは甚だ厄介なもので、注ぎ足し注ぎ足し作って来たタレのように、一度作り続けるのを止めてしまうと、再び構築するのが極めて難しくなる。書店はいつか滅ぶのかもしれない。すくなくとも我々が想像する形での書店は。資本主義の世の中で、このように消えゆく産業はこれまでも沢山あった。

斜陽産業だと言われて久しいにもかかわらず、その中でも既得権益が存在し、それを死守しようとする人々さえいる。自分が生きている間だけ業界があればいいとでも考えているのだろうか。若い世代の挑戦の妨げになっていることも往々にしてある。他業界でもよく聞く話だが、出版業界でも例に洩れないらしい。

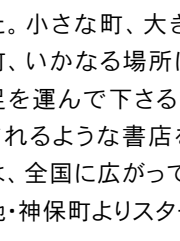
何故、このような活動をするのかとよく問われる。散々悩んで来たが、最近では、

「私が好きだから」

と、答えるようにしている。私はこの業界が好きで、勝手に救われたと思っている。乗り掛かった船だから、たとえ沈む日が来ても、その瞬間まで心中してやろうとも。

私は書店が必要だと思っている。だから最期の時まで抗おうと思う。その覚悟を決めさせたきっかけは、北摂箕面にある小さな書店だったことは確かである。

最新刊



「イクサガミ 人」今村翔吾著（講談社）

弱き者は皆、死んだ。「蠱毒」はこれからが本番だ。Netflixでドラマ化決定の超話題作、完結目前、疾風怒濤の第3巻！　東海道を舞台にした「蠱毒」も、残り23人。人外の強さを誇る侍たちが島田宿で一堂に会した。血飛沫の舞う戦場に神と崇められる「台湾の伝説」が現れ、乱戦はさらに加速する――！数多の強敵を薙ぎ倒し、ついに東京へ辿り着いた愁二郎と双葉を待ち受ける運命とは。〈文庫書下ろし〉

ドラマ化決定!! Netflixにて世界独占配信
主演・プロデューサー・アクションプランナー 岡田准一　監督 藤井道人

Back Number
これまでのエッセイはwebにて

北大阪急行
大阪モノレール
「千里中央駅」
徒歩1分

SENRITOよみうり

SENRITOよみうりホールのご案内

マルチユースに対応する上質感あふれるホール

質感にこだわった空間をご提供します。

会議・展示会・講演会・発表会
幅広くご利用いただいております
控室完備！

Wi-Fi完備！
-貸出し備品：机・椅子・マイク・演台・ホワイトボード等 -

【 仕様 】
面積：約100㎡/天井高：約5m/収容人数～130名

お気軽にお問い合わせください。

SENRITOよみうり
お問合せ先／大阪府豊中市新千里東町1-1-3（SENRITOよみうり管理事務所）
TEL.06-6834-4300　受／9時～18時
http://senrito.jp/

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

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）
定休／毎週木曜日、第2・4水曜　年末年始休みあり
06-6330-5011
ボスフル　検索

今食べたい 北摂グルメGuide

（上）テイクアウトの「本日のお造り盛りセット」。※画像はイメージ
（左）店内飲食の人気メニュー「特選海鮮丼」（2,355円）。たっぷり乗った刺身を豪快にかき込んで!

大阪府中央卸売市場仲買直営 年末はおトクな売り尽くしセール開催

「海鮮ランチなら銀蔵でしょ!」でお馴染み!メディアでも多数紹介されている人気定食屋。店内飲食だけではなくテイクアウトも充実!自宅で過ごす時間が増える年末年始は、銀蔵の弁当や寿司などを持ち帰って楽しむのもおすすめ。また、12月は激安の朝市「オロイチ」で年末売り尽くしセールを実施する。売切れ必至の「かに」をはじめ、鮮度バツグンの海鮮を仲卸だからこそできるおトクな価格で販売!ぜひ一度足を運んでみよう!

銀蔵 小野原本店〈ぎんぞう〉
箕面市小野原東5-2-1
営／昼 10時～15時（LO14時半）
夜 17時半～20時半（LO20時）
土夜 17時半～21時（LO20時半）
12月の休み：毎週水曜、10（火）
※3（火）、24（火）、30（月）ランチのみ、
31（火）テイクアウトのみ営業
※年始は1/6（月）から営業　禁煙
✆080-1400-3527

銀蔵 箕面駅前店〈ぎんぞう〉
箕面市箕面6-4-24
サンクスみのお1番館 1F
営／昼 10時～15時（LO14時半）
夜 17時～21時（LO20時半）
12月の休み：3（火）、10（火）、18（水）、24（火）、
※17（火）ランチのみ、
31（火）テイクアウトのみ営業
※年始は1/2（火）から営業　禁煙
✆080-3846-7899

Menu
- 【本日のお造り盛りセット】6人前…10,800円
- 【本日のお造り盛りセット】3人前 …5,832円
- 特選海鮮丼 ……2,355円
- エビフライマウンテン【極】……2,376円

激安の朝市「オロイチ」 年末売り尽くしセールを開催!
［開催日］12/29（日）・30（月）・31（火）
［時　間］9時からオープン・売り切れ次第終了

社長の"銀ちゃん"が発信するYouTube 「銀チャンネル - GIN CHANNEL - 」をチェックしよう!
YouTubeは こちら ▼
仲卸の社長として、市場や店舗、海から様々な情報を発信!
プロの目利きが光る買い付けや、家庭でも役立つ魚の話など、
銀ちゃん自らわかりやすいトークでお届け!

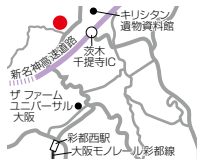
（左）「特選特大冷凍カット生ずわい蟹／5Lサイズ・3kg」（21,384円）。殻を半分だけ剥いているので食べやすい。
※90箱限定
（右）「かずの子」（1,707円）は、折れ子なのでおトクに販売!

地域に開かれた大学へ
関西大学 千里山キャンパス
子どもも大人も楽しめるイベントが盛りだくさん!
まちFUNまつり in 関西大学 2024
入場無料
8回目を迎える今年は、ワークショップやおもしろ&学びイベントに加え、「地域防災」と「大阪・関西万博」のテーマブースを設けます。地元商店会や自治会、連携自治体の飲食・物販、キッチンカーもやってきます。関西大学の千里山キャンパスでお待ちしています!
大学ってこんなに楽しい場所なんだ!
2024年
12月15日（日）
11:00～16:00
場　所 関西大学 千里山キャンパス内各所
吹田市山手町3-3-35（総合受付／凜風館前）
アクセス 阪急関大前駅下車徒歩10分
悠久の庭では、ダンスやクラブ体験などを開催
地域防災イベント
関西大学と吹田市、消防、警察、自衛隊、企業・団体が地域の防災をテーマに集結。特殊車両も来場。
スポーツスクール体験
サッカーや卓球、体操、テニスなどカイザーズクラブが運営している教室に参加できる。
サイエンスショー
理科実験教室でおなじみの山田善春先生が「宇宙ロケット」をテーマに講演。先着定員制。
問合せ先
TEL.06-6368-1955
（関西大学カイザーズクラブ）
まちFUNまつりの詳細はこちらから
Instagramも更新中!
カイザーズクラブ公式Instagram

年末年始の特別ランチフェアを開催

ランチセット注文の方に限り、12月限定でドリンク(珈琲or紅茶)とミニデザートを＋500円でセットに!シェフが織りなす素材の味を活かした本格イタリアンランチをお得に楽しめる。色々なコンセプトの空間では、家族から団体忘年会まで様々なシーンで利用できそう!

cafe とまり木
茨木市泉原1212
営／11時～17時
木曜定休　P10台有り
禁煙
✆072-697-8089



Menu
- Aランチ（前菜9種+パスタorピザ）…… 1,780円
- Bランチ（前菜9種+パスタ(ハーフ)+ピザ(ハーフ)）…… 1,980円
- シェフのおすすめランチ（前菜9種）…… 2,950円

特　典 「シティライフを見た」でランチ利用の方
●お誕生月の方デザートサービス ※要事前連絡（1月末まで）

今年もこの季節がやってきた!
11月6日 解禁!!
こうばこかに

※仕入れ状況で開始時期の変動有り
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
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。

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12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

編集後記

ラーメンEXPOは今年で10回目の開催です。今年は過去一多い65店となり、日数も17日間と最も長い期間です。それ以外に一回目の開催時と何が変わったかなと考えると、、、今や日本のラーメンは世界で大人気になっているということです。今年はインターナショナルな会場になればと思います。（ラーメンのジャンルも増えたよ。コサオ）

今年やってよかったことは、タオルを新調したことです。ふわふわのタオルを使うたび、生活の質が上がった気がして幸せを感じます。1年頑張ったご褒美を考えている方に、エステ、美味しい物を食べるに加えて、タオルの買い替えをおすすめします。（まゆう）

寒い冬に食べる温かい料理は最高です。最近我が家はセイロを買いまして、蒸し野菜を毎日食べています。「今日は何を蒸そうか」なんて考えながらスーパーを歩くとワクワクがとまりません。温かい料理といえばラーメンも最高です。今回のラーメン特集、ぜひチェックしてください。（もりお）

(上)アイスの「抹茶」と「いちごとパイ」。濃厚なのに後味すっきりなソフトクリームは、様々なフレーバーと相性抜群。
(左下)プレーン・チョコ・バナナなどの味が揃うシフォンケーキ。
(右下)とろりとした舌ざわりとパリパリ食感が特徴のブリュレ。注文してから無添加の自家製生ブリュレをキャラメリゼしてくれる。

Tsunagu
〈ツナグ〉

豊中市新千里東町1-1-3
SENRITOよみうり2階
営／10時～22時(L.O.21時半)
定休なし
✆06-6831-2828
Instagram@tsunagu.senrichuo

NEW OPEN

旬の食材を活かした贅沢スイーツを楽しむ

今年10月にSENRITOよみうりにオープン。アイス、シフォンケーキ、ブリュレなど様々なスイーツが揃い、定番の味から季節の素材を活かしたものまで、豊富にラインナップ。アイスはバニラや抹茶、いちごなど約15種類、さらにトッピングは約20種類あり、自分好みの味にカスタマイズできることが嬉しい。シフォンケーキは、こだわりのふわふわ食感が特徴。国産の小麦粉を使用し無添加にこだわる体に優しい一品だ。営業は夜10時までなので、頑張った1日のご褒美にもぜひ。

不定期に登場する季節限定メニューもチェックしよう。

Menu
- アイス(ノーマル) …… 480円
- アイス(いちごとパイ) …… 680円
- シフォンケーキ …… 300円～
- ブリュレ …… 350円

特 典
「シティライフを見た」で
- お会計から100円引き（12月末まで）

人気のタンドリーチキンが楽しめる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。

(左)バターチキンカレーランチセット(1,500円)。フワフワ食感に驚くナンはランチ時おかわり自由! (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。

Menu ※2024年11月時点の料金
- バターチキンランチセット……1,500円
- タンドリーチキンセットランチ……1,980円
- ターターンナディランチ……1,320円
- お子様ランチ(ドリング・デザート付)……740円

特 典 「シティライフを見た」で
- ランチセット注文で平日限定日替わりデザートサービス! (12月30日まで、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。辛味と酸味がクセになる旨味たっぷりの「トムヤムスープ」が付いたランチセットが人気。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!クリスマスや忘年会、小人数のパーティーなどにぜひ利用してみて。

Tartan Nady
〈ターターンナディ〉

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(1/1休み) 禁煙 Pあり
※年末年始は変動あり。
✆06-6852-0950
Instagram@tartannady

パティスリーショコラトリー art.k
〈アルカ〉

茨木市西田中町３－７
営／10時～19時 P2台
月曜定休
※12月・年末年始は営業日と時間の変更あり
Instagramで要確認
✆072-665-4013

本場フランス流ガレットデロワで幸せを

フランスと国内の有名洋菓子店で修行を積んだ北島さんが作るガレットデロワ。プレーンだけでなく、アレンジされた「ヌーベル」はアールグレイのアーモンドクリームとフランボワーズジャムの組み合わせが想像を超える美味しさ。また、手土産にお勧めなボンボンショコラは期間限定フレーバーが登場。

◀人気商品をInstagramでチェック

Menu
- ガレットデロワ ……
  ホール(23㎝) 4,200円/ 1カット 550円
- ガレットデロワヌーベル
  ホール(23㎝) 4,500円/ 1カット 580円

※ホールは要予約 12/28～1月末までの販売

2025年1月6日 新発売 ご予約受付中
※注文が殺到した場合は、お届けをお待ちいただく場合がございます。あらかじめご了承ください。

お客さまの声にお応えして 甘さひかえめなのにおいしい 糖質オフ

1週間分 7本 無料キャンペーン

「Yakult1000」に比べ 糖質・カロリー 32%off

1週間分[100ml×7本] 987円もお得！
［100ml×7本］販売価格987円
お申し込み・詳細はこちらから
※「Yakult1000 糖質オフ」は機能性表示食品ではありません。

Yakult 1000 糖質オフ

豊中市、吹田市（垂水町・江坂町・豊津町・江の木町・芳野町・広芝町・南吹田・南金田・金田町・泉町・穂波町）の方
ヤクルトスタッフが送料無料でお届けします！

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

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

12/31㊋まで期間限定！1台につき 2,000円OFF

●お掃除機能無し1台目 13,200円(税込) ▶11,200円(税込)
●お掃除機能付き1台目 19,800円(税込) ▶17,800円(税込)

クリーニング前に各部動作点検も行います。その他気になる事もお気軽にご相談ください。

お問い合わせ・お申込みは右記の番号から
エディオンコールセンター 0570-041-929
［受付時間］9：00～18：00 通話料がかかります。
お申込みの際は下記のキャンペーンコードをお伝えください。 21071207
詳しくはこちら!

1年の締めくくりは三田屋で
12/1㊐～12/20㊎ 期間限定
12月スペシャルコース登場

Special Course Menu
ランチ..... 3,300円～ ディナー ..... 5,500円～
三田屋ハムとパリパリごぼうサラダ・三田屋ハムといちごのカダイフ包・スープ・ステーキ・ご飯・梅干・焼き芋のバニラアフォガード風・コーヒー又は紅茶
※前日18時までの要予約 ※予約の際「12月コース」とお伝えください

2024年ももう最後の月、12月になりました。1年の最後に大切なご家族やお友達とゆったり贅沢な時間を過ごしていただきたい、そんな想いで12月スペシャルコースをご用意いたしました。本格ステーキ、三田屋自慢のハムを一味違う前菜とサラダでお楽しみいただけます。心もお腹も満たされる1年の疲れを癒す時間をお過ごしください。

12/21(土)～25(水)限定
三田屋2024Xmas クリスマス特別コース

ランチ.....4,290円～
ディナー.....5,830円～
ハムのオードブル・サラダ・クリスマス特製前菜・ビーフコンソメスープ・黒豆・ステーキ・ご飯・梅干・クリスマス特製デザート・コーヒー又紅茶
※クリスマス抽選つき
前菜はスモークサーモンとアボガドのタルタルとデザートはクリスマス風ガトーショコラと苺アイスの彩りフルーツ。

四季を奏でる in 三田屋2024冬
ピアノとフルートのデュオ生演奏をお愉しみください。
12/15㊐ 箕面店にて開催
17時半～・18時45分～・20時～（各回約30分）
ピアノ：安見 栄里子 フルート：岩田 さつき

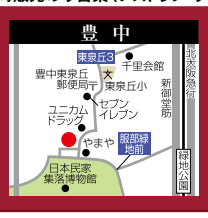
お家でプロの味を、食卓を華やかに彩る テイクアウトメニュー
Takeout Menu
三田屋レストランの味をご自宅でご堪能ください。
（三田屋本店箕面・豊中の限定メニューです）全て税込

●ハムのオードブル
5枚（1～2名分） 864円
10枚（2～3名分）1,512円
20枚（3～4名分）2,700円
30枚（4～5名分）3,564円

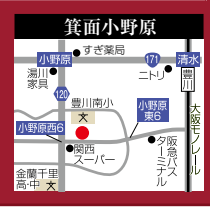
●クリスマスオードブル 6,480円
12/1（日）～12/25（水）
三田屋ハム・サーロインステーキ
ローストビーフ・ハンバーグ・
ミートキッシュ

ステーキ 三田屋本店 www.sandaya.com/
営／平日 11時半～21時（L.O20時）
土日祝11時半～22時（L.O21時）
12月31日（火）10時～15時販売のみ営業（レストラン・テイクアウトは休業）・1月1日（水）休業・1月2日（木）通常営業

豊中市西泉丘3-8-12 P有
服部緑地北側
✆06-6867-6780



箕面市小野原東3-9-35
P有
✆072-728-7878



と出会う

NEW FACE

ラーメン店がニューオープン。
北摂で開店したラーメン店をご紹介します。

ラーメンスタンド内

自由本舗 はなひこ

［本店：和泉市］

ランチタイムはラーメン屋の顔を持つ創作居酒屋で人気の1杯。ニンニクやひき肉などの具材でパンチがある味わいながらも見た目ほど辛さはナシ。飲み干したくなる旨み重視のスープには、シメ飯（ミニ100円）をぜひ。

豆乳坦々麺
1,000円

ラーメンスタンド内

牛骨王

［本店：中央区］

カウンターのみの本店は常に行列必至。牛骨スープは、特定の部位のみをじっくり煮込み、濃厚ながらも隠し味の和素材をあわせて後味はスッキリ。しっかり煮込まれたプルプルの牛スジはご飯にオンしても美味。

牛骨
白湯らーめん
900円

6/15 OPEN

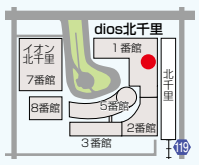
ラーメンスタンド 大阪1号店

朝ラーからシメの1杯まで、1店で6軒の味が楽しめる

大阪の人気ラーメン店6店舗の1杯が楽しめるうえ、コーヒーやスイーツなども様々な店舗のメニューが揃う複合型ラーメン店。紹介した5店舗に加え、季節で内容を変える宗右衛門町発フードブランド［四季変化 旬香周到］の1杯も楽しんで。

特典 「シティライフを見た」で
味玉トッピングまたは小ライスをサービス（12月末まで）

吹田市古江台4-2-119
営／8時～23時（LO.22時半）
全席禁煙
✆06-6105-4920
https://tomorrowsky.jp/ramenstand/



ラーメンスタンド内

ラノオト

様々な飲食店でフードプロデュースを行う［ラノオト］からは、鶏ガラ青湯スープが主役の1杯が登場。赤味噌に辛味噌、数種のスパイスを加えた肉味噌は、ミンチ肉に豚バラなど複数部位で味わいも食感も複雑に。刺激強めで0辛～4辛まで選べる。

激辛
旨味噌ラーメン
900円

ラーメンスタンド内

KENYA

［本店：福島区］

もち豚バラ
らぁめん
900円

肉の名門［牛萬］がプロデュースする1杯は、もちろん肉が主役。食べごたえ抜群の豚バラと、たっぷりの野菜を共に煮込んだことでスープにも肉の旨みが凝縮。ツルプルのちぢれ玉子麺との相性も抜群だ。

煮干し
醤油らーめん
900円

ラーメンスタンド内

にぼってる

［本店：東淀川区］

煮干しラーメン専門店からの1杯は、三重県の［伊勢蔵］の醤油に特製煮干しオイルをあわせた力強い味わいが特徴。煮干しの旨みが詰まったスープに中太ストレート麺が絶妙に絡み合う。クセになる喉越しを味わおう。

コープこうべだより

「より良いくらし」の実現のために、組合員や地域の人たちとのつながりを大切にするコープこうべ。
各店舗の取り組みや職員だからこそ知っているオススメ商品を紹介します。

コープこうべ
キャラクター
コーピー

コープ蛍池

豊中市蛍池中町3-2-1
06-6842-3711　営業/10時～22時
店休日なし（1/1～3を除く）

（左）**牛丸 裕章**さん（店長）
（右）**藤川 浩平**さん（副店長）

お仕事帰りの遅い時間も充実した惣菜でお出迎え

モノレール蛍池駅直結ビル内にあり、多くの組合員さんに利用いただいています。特に夕方以降は仕事帰りのご来店が多く、毎日夜22時まで営業。19時以降の遅い時間帯でも、帰宅後すぐに召し上がれるお刺身やお惣菜を豊富に揃えています。兵庫や四国など近海から届く新鮮なお刺身は、おすすめです。

おすすめアイテム

夏に獲れた国産トマトをストレートジュースに

国産素材 食塩無添加トマトジュース（ストレート果汁）（95円）
旬に収穫した国産トマトを濃縮せず、ジュースに。素材の味がそのまま楽しめ、スープなどのお料理にも活用できます。

常温で長期保存OK 時短料理にも最適！

ドライパックシリーズ（国産素材）
水戻しや加熱なしでそのまま食べられる人気商品。常温で保存ができ、災害時に備えるローリングストックにも。

スタッフ愛用中 便利なお掃除グッズ

キッチン油拭きティッシュ
（1袋/321円）
コンロ周りの油汚れがきれいに落ちるお掃除シート。二度拭き不要でサッと使えて、こまめに掃除できます。

12月のツキ推し！

ツキ推し！

12/6（金）からスタート

十勝産小豆のぜんざい 160g

北海道十勝産小豆を100%使用。上品な甘みに仕上げました。小豆あんを配合することでコクをプラス。温めても冷やしても楽しめる手間いらずのほっこりぜんざいです。

〈震災30年特設サイト〉
「共に 備える 未来へつなぐ」を開設しました
共に備える 未来へつなぐ

4/1 OPEN

麺の下の力持ち

背脂煮干醤油ラーメン味玉付き 950円

大学生が考案 煮干しのうま味が染みわたる一杯

「在学中に食べたラーメンは1000杯以上」。そんな現役大学生が運営する異色の一軒。手作りチャーシューの下のスープは、煮干しをはじめ昆布やサバ節をじっくり煮出したダシがベースで、背脂の甘さがうま味をグッと引き立てる。モチモチした平打ち手もみ麺と絡み合い、するりと完汁してしまう人も続出。

特典 「シティライフを見た」で **味玉をサービス**（1月末まで・店舗限定）

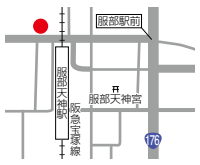
吹田市泉町1-3-40
吹田市役所中層棟地下1F
営／11時半～14時
土日祝休、12/28～2025/1/5は休業
全席禁煙
Instagram@menchika_official.jp
※営業日や季節限定メニューはインスタグラムを参照

「毎日でも食べても飽きない味を追求しました」と代表の永井さん（写真中央）

日の丸ラーメン 1,100円

特典 「シティライフを見た」で **お会計より100円引き又は替え玉1回サービス**（1月末まで）

豊中市服部豊町1-1-3
営／11時～15時（LO14時半）
18時～25時（LO24時半）
月曜定休　※12月は無休
12/15～1/15は24時間営業
全席禁煙
✆06-6318-8411
X（旧 Twitter）@ZENITH_RA_MEN



7/1 OPEN

ZENITH RA-MEN® 日の丸

ゼニスラーメンヒノマル

新たな一杯

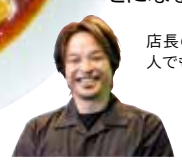
北摂ラーメンの

毎年、様々なジャンルの
複合型店舗やラム専門店など、今年

鶏殻麻婆麺 980円

刺激的で心地よい辛さとコクのある組み合わせ

鶏がらベースのスープに数種類の香辛料を加え、パンチのある辛さと旨みが広がる特製麻婆豆腐のあんがたっぷりのる。小麦の風味を感じられる麺にしっかりとあんが絡み、程よい辛みと山椒のしびれ感がクセになると人気沸騰中の一杯だ。



店長の政保さんは「麻婆麺の魅力を一人でも多くの人に知って欲しい」と話す。

11/22 OPEN

麻婆麺専門店 麻仁 吹田店

マジン

特典 「シティライフを見た」で **飲食代金から100円OFF**（12月末まで）

吹田市元町19-15 丸二ビル1F
営／11時～14時、17時～22時
月曜定休
※年末年始の予定はインスタで確認
全席禁煙
✆06-4400-4551
Instagram@majin.suita

7/19 OPEN

ラム白湯専門店 羊羊羊

ヨウヨウヨウ

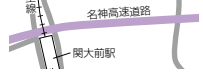
ラム白湯ラーメン 950円

クリーミーな白湯スープでラムの魅力が堪能できる一杯

近年、注目を集めているラムをふんだんに使用。2種類の骨から仕込むコクのある濃厚なスープは、クリーミーでラムの風味をふわっと感じる複雑な味わい。卓上の自家製ラー油やにんにくの風味をプラスした酢を途中で加えて味変するのもオススメ。

特典 「シティライフを見た」とラーメン注文で **半熟味玉が1個サービス**（12月末まで）

吹田市千里山東1-7-22
営／11時～15時
17時～22時（LO21時半）
定休なし　全席禁煙
✆06-6310-1311
Instagram@yoyoyoramen
※年末年始の予定はインスタで確認



「ラム好きな人はもちろん、初めての人にも味わってほしい」とオーナーの姜（キョウ）さん。

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

LINE公式アカウントとSNSの連携についてのセミナー

LINEを活用した集客力アップをご検討の方、またはLINEの活用事例に興味のある方を対象としたセミナーを開催いたします。

【日時】
12月19日（木）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】30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

ChatGPTをビジネスに役立てる! AI活用実践セミナー

このセミナーでは、生成AIを業務で活用するための具体的な事例と、その効果を引き出す方法を学べます。今回は、AIの専門家であるプロンプトエンジニアを講師にお招きし、業種別のAI活用事例を紹介します。また、生成AIを使う際に重要な「プロンプト」の作り方をわかりやすく解説し、実際にプロンプトを入力するワークも実施。生成AIを自分のビジネスでどう活用するかを考えるきっかけを提供します。実践的な知識を手に入れて、日々の業務にAIを少しずつ活かしてみませんか?

【日時】12 月24日（火）14:00～17:00
【受講料】2200円、一般…4,400円
【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！

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

17日間開催

〈会場〉万博記念公園お祭り広場
〈主催〉ラーメンEXPO 2024 実行委員会

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〉
各日11:00~21:00
ラストオーダーは終了30分前となります。

●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。

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

※このラーメンはイメージです。

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

ラーメンと相性ピッタリの餃子。今回もギョーザEXPOとしてご当地餃子などこだわりの餃子店がラーメンEXPOと同会場に登場します!ラーメン+餃子で楽しさ2倍以上!!

万博鉄道まつり with 万博EXPO
11/30(土)・12/1(日)は東の広場で万博鉄道まつりが開催されます。ラーメンEXPOとご一緒にお楽しみください。
主催:大阪モノレール株式会社、大阪府、吹田市

よしもとお笑いライブ!&10周年記念特別お笑いライブ! 無料
in ラーメンEXPO 2024
開催日時はホームページをご覧ください。
12/21(土)・22(日)出演

イルミナイト万博 ~2024 WINTER~
2幕~6幕ではイルミナイト万博が同日開催!
今年は6年ぶりにプロジェクションマッピングで太陽の塔が彩られます。

詳しくは P.18

全国から選りすぐりのラーメン店が万博に集結!!

今年も自信をもってオススメします。

ラーメン研究家 大崎裕史さん

㈱ラーメンデータバンク取締役会長。日本ラーメン協会発起人の一人。ラーメンEXPO2024顧問、東京ラーメンフェスタ2024実行委員長。今までにラーメン2万9000杯を食べ、自称「日本一ラーメンを食べた男」として雑誌やテレビなど多方面で活躍中。

ラーメン券（全店共通）**1杯 1,000円**

2杯セットで 2,000円▸1,900円（1杯あたり950円）

3杯セットで 3,000円▸2,850円（1杯あたり950円）

チケットは会場内のチケット販売ブースでお買い求めください

※ラーメンEXPOで提供するラーメンは、写真の盛り付けと異なります。また種類が変更になる可能性がございますので、予めご了承ください。
※詳細はラーメンEXPO公式HPでご確認ください。

計65店出店　出店店舗の一部を紹介

※ラーメンEXPO公式ホームページにて全店の情報を掲載しています。
※1幕は本誌発行の時点で終了しているため省いています。

第2幕 11/29[金]~12/1[日]

麺部屋 綱取物語

[北海道]
横綱チャーシューと炙り角煮の濃厚札幌味噌
札幌直送の熟成された中太ちぢれ麺は相性抜群 創業からこだわり続けたチャーシューに自家製のトロトロ炙り角煮を豪快に乗せた一杯を是非ご賞味下さい。

秋田錦本店

[秋田県]
比内地鶏とはまぐりの淡麗醤油らぁめん
秋田名産"比内地鶏"の丸鶏清湯と蛤だしの贅沢なWスープを秋田の老舗「安藤醸造元」の醤油でまとめました。今回だけの特別メニュー！

麺屋しりとり×油そば松風

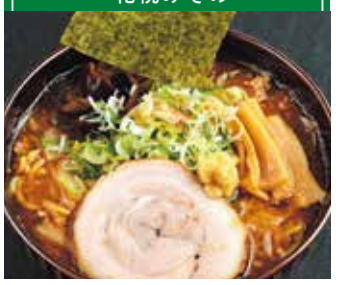
[奈良県]
超強濃度 究極の豚骨炙りチャーシュー麺
スープは豚骨と水だけを長時間焚き上げた超強濃度の豚骨100%スープです。油そば松風の特製チャーシューを提供直前に炙る事で香ばしい風味と食感が加わります。

栄天喜

[大阪府]
極塩そば
焦がし葱と極上の出汁香る、あっさりとパンチの究極セッション天ぷら屋のラーメンができました。

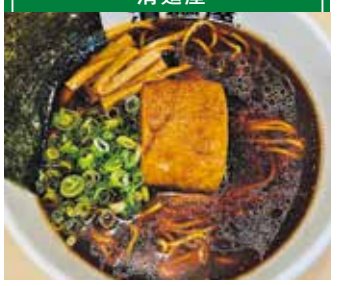
第3幕 12/6[金]~8[日]

札幌みその



[北海道]
札幌濃厚味噌らーめん
創業130年、伝統に裏付けされた日本最北端の極上味噌。 北海道産昆布、香味野菜、鶏がら抽出したスープに極上味噌を合わせた旨味溢れる味噌スープ。北海道直送の中太ちぢれ麺も相性抜群。

清麺屋



[大阪府]
角煮中華そば
鶏ガラスープで3時間炊いた豚バラを更にタレで煮込んだ角煮が絶品です。カエシは自家製で2週間ねかせた自家製熟成醤油で甘味、辛味、酸味を楽しんで下さい。

仙臺くろく

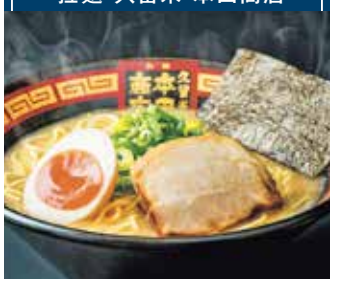
[宮城県]
特製ねぎダレ! 極牛タン塩中華そば 2024
独自製法で考案した贅沢薄切牛タン。小麦が香る歯切れの良い極細麺と宮城県産の活牡蠣やあさりをふんだんに使用した上質な旨味が特徴の貝出汁スープ!

中華そば雲ノ糸

[山形県]
山形手もみ煮干し中華
手もみ太麺のコシともちもち感が魅力の一杯。煮干しの旨味と苦味が溶け込んだスープが麺に絡み、豊かな風味を最後まで堪能できます。

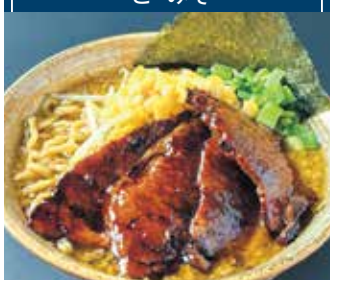
第4幕 12/13[金]~15[日]

拉麺 久留米 本田商店



[福岡県]
元祖とんこつ! 『濃厚・呼び戻し』久留米ラーメン!
「とんこつ発祥の聖地！激戦区・福岡県久留米市」の大人気店！継ぎ足し続ける伝統の熟成「呼び戻しスープ」にコシと風味が自慢の「自家製麺」とトロトロ「自家製焼豚」。

ど・みそ



[東京都]
ど・みそ濃厚味噌らーめん 炙り豚盛り
明治18年創業の蔵出し味噌に、伝統の継承「江戸甘味噌」等、計5種類の味噌をブレンドした独自の味噌ダレに、国産小麦とタピオカ粉の太麺を合わせた至福の味噌らーめん!

らーめんダイニング庵

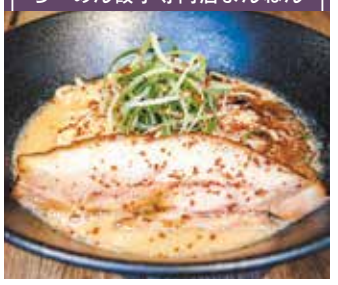
[群馬県]
黄金真鯛出汁極上塩そば
厳選した国産真鯛と水のみで炊いたスープが自慢です。麺も喉越しの良い相性バッチリの特注麺を使用しております。是非この機会に真鯛100%の絶品塩らーめんをご賞味下さい。

自家製麺 竜葵

[埼玉県]
日本三大地鶏極上醤油らぁ麺
比内地鶏、名古屋コーチン、薩摩地鶏を贅沢に使用した極上らーめんです。

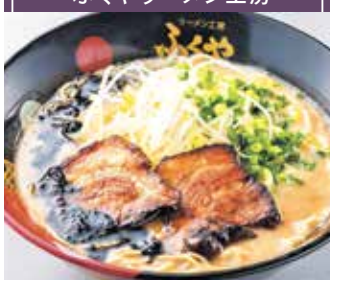
第5幕 12/20[金]~22[日]

らーめん餃子専門店まんねん



[大阪府]
奥能登味噌豚骨らーめん
奥能登地方の自然な環境で米、大豆、塩のみを木桶で長時間熟成させた風味豊かな能登味噌と15時間炊き上げたコク旨の豚骨スープを合わせた味わい深い一杯!!

ふくやラーメン工房



[大分県]
厚切り炭火きチャーシュー豚骨
九州呼び戻し豚骨スープに鶏白湯を合わせた九州大分独自に進化した豚骨ラーメン。トッピングに炭火で焼き上げた厚切りチャーシューとマー油、豚骨の旨味を重ねたラーメンをご賞味下さい。

マルエス食堂

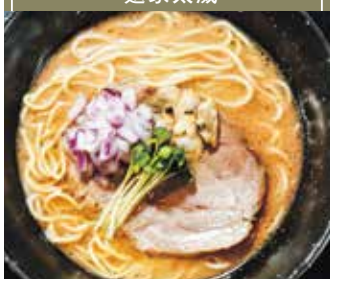
[北海道]
本場 北海道直! 味噌ラーメン
札幌ラーメンの特徴でもある、しっかりと絡む中太麺！丁寧にとった出汁で濃厚ながらもさらりと食べられる至極の味噌ラーメンです。

屋台ラーメン走麺屋

[奈良県]
春鹿酒粕味噌ラーメン
奈良県の銘酒春鹿の酒粕を使い白味噌のラーメンになります。食べやすく身体の芯から温まるラーメンになります。

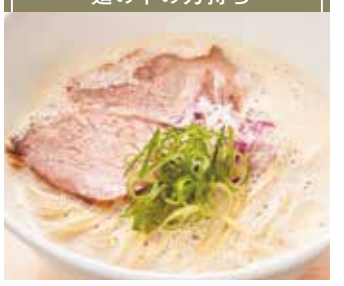
第6幕 12/28[土]~30[月]

麺家太威



[新潟県]
貝香る 潮豚骨ラーメン
新潟が誇る名勝天然記念物『笹川流れ』の藻塩と浅利や帆立の旨味を加えた自家製塩ダレ!! 濃厚で臭みの無い豚骨スープに合わせた至極の一杯を是非ご賞味下さい。

麺の下の力持ち



[大阪府]
濃厚 鶏白湯醤油ラーメン
すいたフェスタで大人気を博した「鶏白湯ラーメン」が、ラーメンEXPOに登場！濃厚クリーミーなスープと麺屋棣鄂の唯一無二の麺を合わせました。ラーメンを愛する学生が作る渾身の一杯をあなたに!

麺屋 文寿

[北海道]
濃厚焦味噌ラーメン
風味豊かな北海道味噌ラーメンに濃厚な深みを… 唯一無二の当店自慢の濃厚焦し味噌ラーメンご賞味ください。

いっせーのーで

[兵庫県]
ニボ牛中華そば
とろける牛すじ肉。そして、その牛すじ肉を際立たせる絶妙な牛と煮干しのスープで最強中華そばの出来上がりです。唯一無二のラーメンを是非召し上がってください。

SOCIAL

豊中市が約20年ぶりに水道料金を値上げ 転換期を迎えた水道事業のこれから

水道料金はいつ、どれくらい変わる？

豊中市は来年2月1日から、実に20数年ぶりとなる水道料金の値上げを発表した。背景には、老朽化した水道管の更新や耐震化などにかかる費用の高騰や、私たちのライフスタイルの変化があるという。

今回の値上げは水道料金だけでなく下水道使用料も対象となり、上昇幅は使用量の区分ごとに異なる（図参照）。例えば、2か月で20㎥使用したとして試算すると、現行の水道料金と下水道使用料の合計額は3,260円となるのに対して、改定後は4,358円となり、値上げ額は2か月で1,098円となる。2か月の使用量が40㎥だと、現行の7,836円から改定後は9,154円となり、1,318円の値上げだ（金額はいずれも税込）。

水道料金と下水道使用料は2か月に1度請求される

実際に新料金が適用される時期については、偶数月が検針の場合は4月検針分から、奇数月の場合は5月検針分からとなる。なお、事業者などに多い毎月検針のケースだと、3月検針分から適用される。豊中市では12月上旬から中旬にかけて6回の市民説明会を開き、今回の改定内容や背景について説明を行う方針だという。

値上げに踏み切った背景とは？

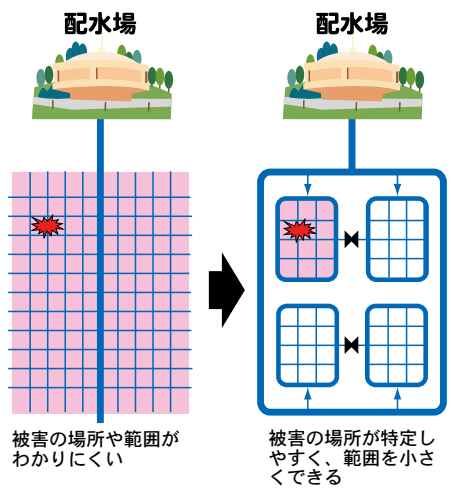
まず挙げられるのが、老朽化した水道管の更新に関する問題だ。市内に張り巡らされた約817kmの水道管は、その多くが高度経済成長期の1960～70年代に整備されており、一般的な法定耐用年数である40年をすでに超えている箇所も多い。豊中市では、独自の更新基準年数を設けて費用を抑えつつ、年間約8.5kmずつ更新を実施しているものの、世界的な物価高騰を受け、かかる費用も年々増加している状況だ。

もう一つの問題には、水道事業の収入減少が挙げられる。豊中市に限らず、多くの自治体の水道事業は税金に依存しておらず、水道料金が収入源となっている。つまり各世帯が使う水道の量が減れば、収入の減少に直結するのだ。昨今では節水機器の普及が進んでいるほか、豊中市の人口は微減傾向にある。2022年度の事業決算では前年度に引き続き、給水にかかる費用が水道料金による収入を上回る、いわゆる“原価割れ”の状態に陥った。現行料金のまま推移すると2026年には赤字が発生する見込みとなり、その状況を改善すべく今回の料金改定へと至った。

豊中市独自の取り組み 漏水などに素早く対応できる「ブロック化」

水道料金の値上げとともに、地域住民にとって大きな関心事であるのが、水道管の災害対策だ。豊中市では、漏水などの非常事態に備えた「配水ブロック化」を進めている。

この取り組みは、市内の給水区域を44ブロックに分割し、水量や水圧を管理するものだ。災害などで漏水が発生した際、通常であれば広い区域で断水を余儀なくされてしまうが、ブロック単位で管理することによって断水エリアを最小限に抑え、素早い復旧が可能になる。1979年から進めてきたこの取り組みは、2023年度の時点で40ブロックが完成しており、2027年度内には全てのブロックの整備が完了する予定だ。



料金改定の家庭への影響〈2か月あたりの金額（税込み）〉

メーター口径13～25mm・2か月で20㎥ご使用の場合

水道料金 2,112円 ＋ 下水道使用料 1,148円 ＝ 3,260円

水道料金 2,706円 ＋ 下水道使用料 1,652円 ＝ **+1,098円** **4,358円**

メーター口径13～25mm・2か月で40㎥ご使用の場合

水道料金 4,994円 ＋ 下水道使用料 2,842円 ＝ 7,836円

水道料金 5,676円 ＋ 下水道使用料 3,478円 ＝ **+1,318円** **9,154円**

居住人数や生活のしかた、季節等によって使用水量は異なる。

SOCIAL

「高校野球発祥の地・豊中ミュージアム」新設 豊中ローズ球場が12/1にリニューアルオープン

豊島公園野球場（愛称:豊中ローズ球場）は、老朽化に伴う施設・設備の更新と安全対策のため、2023年11月1日から1年間大規模改修工事行い、グラウンドの土の入れ替えや芝生の張り替え、ナイター照明・スコアボードのLED 化などの設備を更新した。また、球場内に「高校野球発祥の地・豊中ミュージアム」を新たに設置。高校野球にまつわる記念品や歴史を伝えるパネルなどを展示し、高校野球発祥の地・豊中の魅力を広く伝えるとした。

また、オープン当日は「豊中ローズ球場リニューアル記念～とよなかベースボールフェス～」と題し、リニューアルを記念した式典を開催するほか民間団体による興行収録試合や少年野球の記念試合も行われる予定だ。

SOCIAL

豊能地域の地産物をアピール 「空港バイヤーズチョイス」募集

豊中商工会議所は、「大阪・関西万博」を契機に、豊能地域の事業者が生産した銘品、または農林水産物を用いて生産された銘品を広くPRすることを目的に「空の匠（たくみ）賞レース～空港バイヤーズチョイス～」を開催した。空港関連の小売店バイヤーによる一次審査と、これを通過した商品に空港スタッフによる試食、選定委員による面接を経て、表彰対象を決定する。応募対象は豊能地域（能勢町、豊能町、箕面市、池田市、豊中市）に所在する中小企業者が製造する飲食料品。表彰対象は最大3商品。エントリー期間は12月9日（月）までとなっている。詳細は豊中商工会議所のホームページで確認できる。

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 ／ HAIKU

【つぶやき評】

いよいよ寒くなってきました。外で俳句を作るのにもそれなりの工夫が必要です。場所を選び、服装を選び、季語を選び、言葉を選ぶ。選ぶことが吟行の中心になってきそうです。寒くなったら退散。無理はしないことです。

【優秀賞】

餡パンの餡のしめり気地虫鳴く 和泉市 押見げばげば

秋の夜長、ジーと鳴く虫の音が聞こえます。地虫鳴くです。そこへ餡パンの湿り気。少しわびしくもありますが、湿り気をかみしめて餡パンを食べ、地虫の声に耳を傾けるのも、また現代の秋の夜の過ごし方でしょう。

心棒の貫くやうに冬木立 豊中市 安藤 知明

凛とした冬の木立を見ると、心棒がしっかりと貫いているように見えます。

人生の正午を過ぎて金木犀 京都市 草夕 感じ

そろそろ人生の午後を迎えます。その入口に金木犀の香。幸せです。

おとついの夕刊に置く青蜜柑 高槻市 土井 あくび

今日の朝刊ではなくて、青蜜柑にはおとついの夕刊が一番似合うようです。

【入選】

鉛筆の尻に消しゴム秋うらら 日野市 平井 都々

鉛筆と消しゴムがひとつになった便利さを思い出しました。心が弾んでいます。

公園が子供待ってる秋の空 尼崎市 宮武 由佳子

子供の友達のような公園。秋空の下、賑やかな声が聞こえてきます。

【佳作】

秋の夜や万年筆の深き紺 高槻市 葉月庵 郁斗

敬老日いつとう長き芋けんぴ 和泉市 押見げばげば

秋晴るる逆さに立てるマヨネーズ 吹田市 秋山 寛

ゴキブリがよたよた歩く昼の道 茨木市 親里 礼

歯向かへば林檎の芯はひとりきり 豊中市 山上 秋葵

10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。

【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

豊中市が進める無電柱化計画

全国には約3,600万本の電柱が建っており、暮らしに不可欠な電気や通信を支えている。しかし、災害による電柱の倒壊や、見通しの悪さによる交通事故など、トラブルにつながる可能性もある。そこで国土交通省で推進しているのが2021年に策定された「無電柱化推進計画」だ。

阪急岡町駅（左）と曽根駅周辺（右）。道路標識や街灯、変圧器などの地上設備はあるものの、電柱や電線は見当たらない。

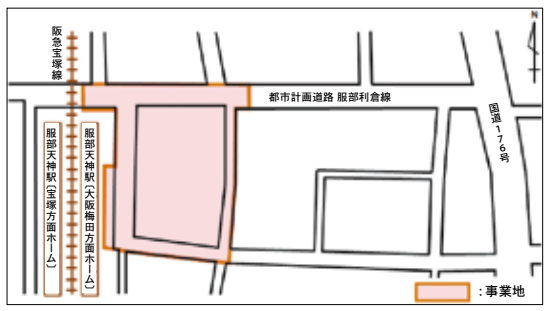
防災・安全・景観につながる「無電柱化」

無電柱化を推進する目的は大きく3つに分類される。まずは、防災機能の向上。災害時の避難や緊急車両の通行、救急活動に支障をきたさないよう、特に緊急交通路となる道路を対象に無電柱化が進められている。次に、歩行空間の安全性と快適性の向上だ。歩道を狭める電柱をなくすことで、ベビーカーや車椅子などが通行しやすくなる。そして最後は、都市景観の向上だ。電柱と電線を地上からなくすことは、地域の魅力を高めることにも関係するという。なお無電柱化にあたっては、道路の地下空間に電力線・通信線をまとめて収容する方式が標準的だ。

豊中市の無電柱化の現状と今後

私たちが暮らす北摂はどうだろうか。実は豊中市の無電柱化の歴史は古く、1950年代からはじまったニュータウン開発にあわせた大阪府の事業として、約15kmの道路で実施された。1990年代後半には、都市景観推進道路として曽根駅の東側が、2000年ごろには、阪急宝塚線の高架事業と合わせて岡町駅の高架に並行して走る道路が無電柱化された。往来を妨げる電柱や視界を遮る電線がないメリットは多く、災害に強く、人にやさしい、美しいまちづくりへとつながる点が挙げられる。

2022～2025年度までの計画では、新たに4路線（約1.6km）の整備を進めるとしている。現在事業中の「服部天神駅前広場」は、無電柱化を行う予定で、他には大阪池田線と国道176号を結ぶ都市計画道路三国塚口線（府事業中）と交差する「曽根島江線」、UR都市機構の団地建て替えとあわせて行う「新千里東町歩第8号線（千里小道こぼれび通り）」、そして都市防災機能の向上を図るために国道176号の整備と一体的に進められている「神崎刀根山線（蔵江交差点）」の4つ。無電柱化工事が全て完了するまでは、平均7年もの歳月を要するという。現在進行中の工事が完了するころには、豊中市の新たな姿が見えてくさらにコスト圧縮や関係者間の調整、住民の合意形成など、クリアすべき課題は多い。



広場整備とあわせて無電柱化も行う服部天神駅前

CULTURE

今村翔吾さんがドラフト形式の文学賞「日本ドラフト文学賞」を創設

「日本ドラフト文学賞」は現在行われている著名な作家による選考ではなく、プロ野球の「ドラフト会議」のような形式で、複数の出版社の編集者が書き手や作品を指名して選考する。パートナー各社と作家志望者をダイレクトに繋げることで、ミスマッチを減らし、隠れた才能を発掘、作家の活躍しやすい環境づくりを目指していく。別の文学賞に応募し、入賞できなかった作品や、デビューしたもののヒット作に恵まれていない作家の参加も認め、再挑戦や復活の後押しにもなる。また、「育成枠」として指導を受けながらデビューを目指すケースもあるという。

7年前に幕を閉じた「九州さが大衆文学賞」が今村さんのデビューのきっかけとなり、「新たな文学を生み出す土壌、ノウハウは十分に培われてきたのに、このまま終わらせてしまうのは勿体ない。佐賀から作家を発掘するという思いを受け継ぎたい」として同賞を創設。第1回の作品の募集期間は11/21（木）から2025年4月末まで。最終選考は佐賀新聞社本社で9月中旬に行われる。

日本ドラフト文学賞

シティライフで連載中のコラム「吾翔ける」を執筆する今村翔吾さん。

SOCIAL

原田緑地の愛称が決定 豊中つばさ公園「ma-zika」

豊中市は、原田緑地（豊中市原田中2丁目）の愛称を豊中つばさ公園「ma-zika」に決定した。この愛称は市内在住・在学・在勤の人を対象に募集し、応募総数837件の中から原田緑地愛称選定委員会が選定した。選考理由は、「つばさ」が、「空」「飛行機」「成長」「発展」など、本緑地の特徴をイメージすることができるとともに、ポジティブな印象を持つことができるためとし、「ma-zika」は、間近で飛行機を鑑賞できる本公園の特徴を捉えたものであることと、そのロケーションに対する驚きを表現する「マジか」の韻を踏み、短く特徴を表していることから、「言いやすさ」「覚えやすさ」「親しみやすさ」につながると考えたためとしている。また周辺施設の名称と類似しない、オリジナルの愛称であることも選考理由に挙げている。

原田緑地は、飛行機を真下から間近に見ることができる「飛行機撮影の聖地」として、市内外問わず多くの人が集まる観光スポット「千里川土手」に隣接している。この緑地を「水とみどりと空を一体的に体感できる魅力ある都市公園」となるよう同市は整備を進め、2025年8月に一部開園、2027年3月に全面開園を予定している。計画では、展望・芝生広場やマルシェ・イベント広場、カフェ、バーベキュー施設などを設置し、市民からの要望の多かったトイレの設置や駐車場を充実させるとしている。

FM COCOLO × CITYLIFE ／ 音楽のCOCOLO Vol.63

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

僕の「今年の1枚」は、カントリー・リバイバルの決定打

デジタル配信
発売元：ユニバーサルミュージック合同会社

ALBUM
F-1 Trillion

ARTIST
Post Malone

年末なので、今年僕が一番聞いたアルバムをご紹介。ポスト・マローンという人は、まずラッパーとしてヒップホップのシーンで広く受け入れられました。もともと好きだったメタルなどハードなロックも取り込みつつ、デビュー以来、ジャンルを軽やかにまたいで成功し続けています。そして、ここにきて、カントリー。数年前までは古臭いとすらされてきたこのジャンルが、今年は花盛りでした。「カントリーは白人の保守的な音楽」という歴史観が様変わりするのを後押ししたのが、このアルバムだったと思います。ドリー・パートンのような大御所から新人まで幅広いゲストを迎えることでリスナーの間口も広げつつ、聞き心地はこれまで同様、あくまでポップ。全米・全英チャートともに1位を獲得しました。ポスト・マローンはやはりバランス感覚に優れているなと実感します。全米ナンバー1にこれまで6度も輝いておきながら、まだ29歳。末恐ろしや…。

1995年生まれ、アメリカ・ニューヨーク州出身。本名はオースティン・リチャード・ポスト。ラッパー、シンガーソングライター、レコーディング・プロデューサー、ギタリストなど、幅広い才能を持つアーティストとして活躍する。2016年にアルバム『ストーニー』でデビュー。4曲が全米シングル・チャートのTOP10にチャート・インした上、デビュー・アルバムながらにしてプラチナム・ディスク認定を受けた。また世界中で30億回以上ストリーミングされ、「最もストリーミング再生された新人アーティスト」として話題になった。

SELECT DJ

野村 雅夫
NOMURA MASAO

1978年、日本人の父とイタリア人の母との間に生まれる。2009年からFM802で様々な番組を担当し、2019年に姉妹局のFM COCOLOへ移籍。現在は、モーニングショー「CIAO765（月～木、午前6時～11時）を担当している。イタリア文化を日本に紹介する会社京都ドーナッツクラブの代表として映画字幕や書籍の翻訳も手がけていて、最新の訳書はホラーの巨匠ダリオ・アルジェント監督の自伝『恐怖』（フィルムアート社）。

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。

ウイスキーをさらに味わい深く

サントリー樽ものがたり

長い年月をかけてウイスキーを育んだ樽が、
ウイスキーのある生活を演出する家具やインテリアに生まれ変わりました。

サントリー樽ものがたりbyカリモクFAIR

対象商品ご購入特典　開催中12.29まで

送料サービス　DELIVERY FREE
対象商品の送料・組立設置料を樽ものがたりが負担します。

and

ご購入プレゼント
10万円以上お買上げの方へ

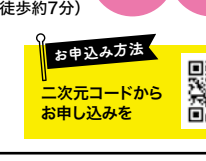
・沖縄・一部離島は対象外地域となります。

ストップ！20歳未満飲酒・飲酒運転。
妊娠中や授乳期の飲酒はやめましょう。

サントリー樽ものがたり
グランフロント大阪店
営業時間：11:00～19:00
定休日：水曜日
TEL：06-6359-3788

suntory.jp/TARU/

SUNTORY WHISKY HOUSE 内
大阪市北区大深町3-1
グランフロント大阪
北館2階



TARURU
SUNTORY × karimoku

TARURUシリーズに丸テーブルが新登場。
肩ひじはらずにウイスキーを楽しむ、今の暮らしにちょうど良い軽やかなテーブルです。
丸い形が部屋のアクセントになり、ほどよい距離感で会話も弾みます。
ただいまグランフロント大阪店では「サントリー樽ものがたりbyカリモクフェア」を開催中。

参加者にお役立ち書籍プレゼント

お金の小学校番外編

お得なランチ付き！

※写真はイメージ

老後資金と相続の相談会

【講師】
マニュライフ
ファイナンシャルアドバイザーズ(株)
ファイナンシャルプランナー
前川　貴之
「お金の小学校」専任講師。セミナーの受講生は1,000人を超える。2024年度MDRT成績資格会員。

12/12(木)・19(木)・29(日)・1/9(木) 10時～

こんなことが分かります
- 老後資金の蓄え方
- 損をしない相続対策
- 新NISA、iDeCo、保険などの棚卸

場所 The LOAF cafe
豊中市清風荘2-4-2
(阪急宝塚線「石橋阪大前駅」徒歩約7分)

参加料 1,000円　各日5組限定

主催 前川総合研究所
TEL.090-6768-7050
[代表 前川]

お申込み方法
二次元コードからお申し込みを

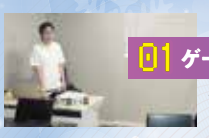
ゲーム会社が運営するプログラミング教室

無料体験開催

対象　小学生・中学生・高校生
※小学生は保護者の同伴が必要です

内容　仕事でも使われるプログラミング言語を使って、ゲーム開発を体験！(90分)

開催期間　12.1(日)～12.27(金)



01 ゲーム業界の裏側を知る
ゲームクリエイターの仕事を具体的にご紹介します。

02 実践！ゲームプログラミング体験！
プロが作った開発素材を使用し、本格的なゲーム開発を体験しよう！

先着10名に5,000円分のカタログギフトプレゼント！

※写真はイメージです。商品が変更になる場合がございます。
※なくなり次第終了です。あらかじめご了承ください。

お子様のゲーム好きを将来の強みに変えませんか？

ゲムラボ塾長
三條 明寛

ゲムラボ
GAME PROGRAMMING LAB
吹田市江坂町1丁目23-33
第7マイダビル4階　江坂駅徒歩1分
06-6195-4216
「ゲムラボ」で検索！
ゲムラボ

「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

特別セミナー ～幼児期に身に付けたい力～
参加無料　前日の17時までにご予約下さい
12月25日[水] 10:00～12:00
学研教室 大阪北事務局 会議室[江坂駅①出口すぐ]

小学校入学前のお子様を子育て中の方におすすめ！「ご家庭でできること」から「学研教室で学べること」まで詳しくお話をさせていただきます。幼児期の子育てに興味のある方は是非ご参加下さい。お子様連れの参加も可能です。ご参加の方全員に「小学校の歩き方」と学研オリジナル三角鉛筆をプレゼント！

説明会のご案内
前日の17時までにご予約下さい。
12月2日[月]10:00～
学研教室大阪北事務局[江坂駅①出口すぐ]
12月17日[火]10:00～
学研教室 吹田SST教室[JR岸辺駅すぐ]
12月24日[火]10:00～
クロスパル高槻701号室[JR高槻駅すぐ]

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
12月11日[水]10:00～
学研教室 大阪北事務局[江坂駅①出口すぐ]
前日の17時までにご予約ください

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

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

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

Gakken
冬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

©学研教室

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

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
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 学研教室 検索

From CityLife

地元の情報が満載のWEBサイト City Life NEWS

City Life NEWSとは?

北摂地域情報紙「City　Life」の編集部が発信する地域に根ざすニュースサイトです。子育て、求人、話題の観光スポットや面白情報など地域のニッチでタイムリーな情報をいつでも見ることが出来ます。

地域の情報が分かるCity Life NEWSは
http://citylife-new.com CityLife NEWS で検索