街と暮らしのトキメキをデザインする地域情報紙

City Life 2

We are Planet Sailors. since 1986

FEBRUARY 2025
vol.494
北摂EAST
高槻・茨木
摂津
1月31日発行　無料

ビターで
スイートな幸せ

魅惑のチョコレート

表紙／撮影：森山まゆこ（カメラート）　協力：菓子LABO SAKURAI

各界の専門家による講演会「北摂文化大学」受講生募集中／シティライフ主催　P.14−15掲載

魅惑のチョコレート

ビターでスイートな幸せ

もうすぐバレンタイン。濃厚なショコラやかわいいチョコケーキなど、大切な人への贈り物にぴったりのチョコレートをご紹介します。

厳選素材の味と香りを封じ込めた宝石のように美しいショコラ

菓子LABO SAKURAIのボンボンショコラ
（1粒）280円

茨木産イチゴをはじめ、国産の厳選材料を使い、素材のフレッシュな味と香りを凝縮して封じ込めた「ボンボンショコラ」。全種類違う型で作られる、芸術的な美しさのショコラはまるで宝石のよう。茨木市「清坂テラス」のブランド卵で作るしっとりとした「ザッハトルテ」、国産オレンジにダークチョコを合わせた「オランジェット」など、素材にこだわる同店ならではのラインナップ。

特典 「シティライフを見た」で1,500円以上ご購入の方
焼き菓子を1つプレゼント（2月末まで）

菓子LABO SAKURAIのザッハトルテ
550円

菓子LABO SAKURAI
〈かしラボ さくらい〉
茨木市宿久庄1-3-14
営／11時～17時
火曜・水曜定休（不定休あり）
※営業日・当日の生ケーキはインスタグラムで確認を　Pあり
070-4729-3897
Instagram@kashilabo_sakurai

菓子LABO SAKURAIのオランジェット
（1枚）380円

ショコラティエの技が光るフランスの伝統菓子を

フランスの『フィリップ・ベル』で本場のショコラを学んだショコラティエが手がける、「ボンボンショコラ」。今年はハート型が目を引く新作の「クールロゼ」が登場。バラの花があしらわれ、中にはバラ風味のガナッシュとフランボワーズのジャムをしのばせた甘酸っぱいおいしさ。他にもバレンタイン限定ショコラ商品も多数登場。

pâtisserie Chocolaterie art.kのボンボンショコラ（クールロゼ）
（1個）300円

子どもも楽しめるように洋酒を使わず、フルーツや紅茶など素材のおいしさを詰め込んでいる。クールロゼもチョイスして贈ろう。10個入り3,300円。

pâtisserie Chocolaterie art.k
〈パティスリー ショコラトリー アルカ〉
茨木市西田中町3-7
営／10時～19時　月曜定休　Pあり
072-665-4013
Instagram@art.k_osaka

喜界島のきび砂糖など素材にこだわった洗練されたスイーツが人気のカヌリエ。バレンタインシーズンには、ガナッシュ＆サブレの2層仕立てが楽しめる「キャレ・グルマン」が登場。ノワール（ダーク）とジャンドゥーヤ（ミルクチョコレートとヘーゼルナッツ）があり、サブレ生地もそれぞれ食感の異なる2つの味わいが楽しめる。

サブレ生地もそれぞれ違うダークとミルクの2つの味わい

Pâtisserie CanneLierのキャレ・グルマン
2,400円（4個入り）　1,200円（2個入り）

特典
「シティライフを見た」でキャレ・グルマンを含む2,000円以上お買い上げの方に
マドレーヌ1個プレゼント
（2月末まで）

Pâtisserie CanneLier
〈パティスリー カヌリエ〉
高槻市天神町1-5-5
営／11時～19時
（ケーキが売切れ次第閉店）
水曜定休（不定休あり）
P無し
072-668-4820
Instagram@patisseriecannelier

パティシエール UTAKO
〈ぱてぃしえーる うたこ〉

高槻市富田丘町13-18
営／平日11時～20時
土日祝11時～18時
火曜定休（他不定休あり） Pあり
072-601-6175
Instagram@p.utako

手間暇かけた丁寧なお菓子作りにファンも多いUTAKO。バレンタインに贈りたいショコラ ファボリ（要予約）はベルギー産チョコをバターと同量使用したクグロフ生地にあんずジャムを塗り、自家製クラックラン（アーモンドの砂糖漬け）を混ぜたチョコレートをコーティング。トッピングには同店で人気のお菓子が大集合。甘夏ピールは鹿児島のお父さんが育てた無農薬甘夏を使用。一つひとつのおいしさを楽しもう。

ベルギー産チョコがたっぷり
人気菓子をトッピングしたケーキ

パティシエール UTAKOの ショコラ ファボリ 2,480円（賞味期限は約1週間）

開店時から人気の「濃厚チョコレートケーキ」は、驚くほど濃厚で、テリーヌのようななめらかな食感。「バレンタイン ショコラテ」は、本企画のために開発された新ドリンク。チョコレートとエスプレッソで作るカフェモカと泡立てた生クリーム、グラスの縁のチョコレート＆ピスタチオを一緒に飲み進める。どちらもドイツ産のビターチョコレートを使用。

特典 「シティライフを見た」で
濃厚チョコレートケーキ、バレンタインショコラテ
ご注文の方、合計金額から**50円OFF**
（2月末まで）

cafe sud
〈カフェ スド〉

高槻市富田町3-24-3 2F
営／11時～18時(LO.17時半)
不定休（営業日はインスタグラムで要確認） 禁煙 P無し
Instagram@cafe.sud

cafe sudの 濃厚チョコレートケーキ 550円
バレンタイン ショコラテ 650円（HOT）

チョコレート好きのための
濃厚テリーヌ&デザートドリンク

小さなおやつ工房 KUMO no MAの
オランジェット 1枚 300円
ガナッシュショコラオレンジ（9個入り）850円
アマンドショコラ・ノワゼットショコラ（65ｇ）各580円

カカオ本来の奥深い味が堪能できる
極上のチョコレート菓子

カカオ含有量64％の上質なチョコレートを使用した「オランジェット」と「ガナッシュショコラ」。チョコレート専門店で働いた経験をもつパティシエが生み出すチョコレート菓子は、カカオ本来の繊細な風味を心ゆくまで堪能できる。ローストしたナッツをチョココーティングした「アマンドショコラ」「ノワゼットショコラ」も人気。

特典 「シティライフを見た」で、
1,000円以上ご購入の方に
焼き菓子をプレゼント
（2月末まで）

小さなおやつ工房 KUMO no MA
〈ちいさなおやつこうぼう くものま〉

高槻市浦堂2-33-4
営／水～土曜11時～18時
（売り切れ次第閉店）
月曜・火曜・日曜定休 P無し
072-628-8050
Instagram@kumo_no_ma

ねっとりとした食感の濃厚な「ブラウニー」は、「オレンジ」「ナッツ＆マシュマロ」の2種類を販売。

小さなおやつ工房 KUMO no MAの ブラウニー 各1カット320円

高槻産米粉100％のブラウニーと
期間限定のチョコレート商品が登場

高槻産のブランド米粉「清水っ粉」で作られた、グルテンフリーのブラウニー。材料の配合にこだわり、ふんわりとした食感を実現。小麦粉アレルギーの方も安心して食べられる。洋酒を使わず、2種類のチョコレートでコクのある味わいに仕上げた「生チョコレート」、キャラメリゼした香ばしいアーモンドをスイートチョコレートで丁寧にコーティングした「アマンドショコラ」も見逃せない。

毎日おやつ、uの 米粉ブラウニー 350円

毎日おやつ、uの 生チョコレート 950円

毎日おやつ、uの アマンドショコラ 450円

特典
「シティライフを見た」で
1,000円以上ご購入の方
50円OFF（2月末まで）

毎日おやつ、u
〈まいにちおやつ ゆー〉

茨木市本町1-12 2F
営／水～土曜11時～17時
月曜・火曜・日曜定休
P無し
050-6882-6151
Instagram@mainichi_oyatsu_u

チョコっと

カカオをひもとく

CACAO

チョコレートの原料・カカオ。「体にいい」というのはなんとなく知ってるけど、実際にどんな効果があるのか、知っていますか？おいしいだけじゃないカカオの秘密をひもときます。

高カカオチョコを食べて健康なチョコライフを

チョコレートの中でもカカオの含有率が70％以上のチョコは「高カカオチョコ」と呼ばれ、体に良い食品として注目されている。昨今では、チョコ売り場で並んでいる「カカオ70％」「CACAO80％」などと書かれているパッケージの商品もよく見かけるようになった。含有率が高いものほど甘さは控えめで、食前・食間に摂ると血糖値が安定しやすい食品として注目されている。

チョコができるまで

1. ミキサーでカカオマス、カカオバター、砂糖、ミルクなどを混ぜ合わせる。
2. 専用の機械で微粒化・練り上げをしてなめらかな舌触りと香り出しをする。
3. 温度を調整後、型に流し込み、冷やし固めて完成。

【チョコレートの原料】

カカオマス

カカオ豆を焙煎・粉砕して外皮を除いた「カカオニブ」をすり混ぜて液状化し、個体にしたもの。これがカカオ100%のチョコ。

カカオバター

カカオニブから絞り出した脂肪分。チョコが口の中でとろけるのは、カカオバターによるもの。

その他材料…砂糖、ミルク、バニラ など

チョコっと雑学

カカオは神の木！？

カカオの木は高温多湿の熱帯で育ちます。学名は【神様のたべもの】を意味する「テオブロマ・カカオ」。古くから神秘的な食べ物とされてきました。

ご長寿さんはチョコ好きが多い！？

ギネスの最高齢記録保持者であるフランス人のカルマンさん（1997年没・122歳）は、週に約900gのチョコレートを食べていたというウワサも。

【カカオが含む栄養】

カカオポリフェノール

植物が外敵から自分を守るために出す、苦味などの抗酸化物質。体内で増えすぎてしまった「活性酸素」などの有害物質を無害に変える働きがあり、生活習慣病の予防に役立つとされている。

カカオプロテイン

消化吸収されずに大腸まで届くタンパク質。腸内細菌のエサとなり、大腸の働きが活性化し、がんや糖尿病などの予防も期待できる。

メリットいっぱい！

カラダがよろこぶカカオ

便通を改善

腸内環境を改善して便のカサを増やすことで、排便がスムーズになるとされている。

ストレスの軽減

リラックス効果とカカオポリフェノールによる血流改善で心身ともにストレスが軽減するといわれている。

脳の活性化・認知症予防

集中力アップなど脳の活性化や認知症の予防につながるとされている。

高血圧の改善・予防

血中に取り込まれることで、血流の改善につながるそう。

動脈硬化の予防

悪玉コレステロールの発生を抑え、善玉コレステロールを増やすといわれている。

チョコっと注意！

摂取は1日約25gを目安に

高カカオチョコは1日約20～30gが目安とされている。ただし、脂質やカフェインを多く含むものもあるため、食べ過ぎには注意しよう。

1日5回の摂取を目指そう

毎食前3回と食間2回の5回が理想のタイミング。カカオは糖質の吸収を緩やかにする作用があり、食前に摂ることが良いとされる。またカカオ成分の作用時間は2～3時間しか持続しないため、分けて食べることがベストだそう。

［ 編集部調べ ］

CACAO

諸説あり！バレンタインのあれこれ

「大切な人にチョコレートを贈る」バレンタインの起源や海外や日本での風習はいつから始まったの？

2月14日は司祭の命日！？

バレンタインデーという名の由来は3世紀のイタリアまで遡る。当時のローマ帝国は強兵策の一つとして、兵士たちの結婚を禁止していたそう。そんな中、結婚を禁止されている兵士達を憐れみ、こっそり結婚させていたのがバレンティヌス司祭だった。しかし法を破っていることが皇帝の耳に入り、まさかの死刑宣告。彼の殉教日が2月14日だったんだとか。

日本でのはじまりは？

日本でバレンタインが広まったのは、神戸にある洋菓子店「モロゾフ」が、1932年に"バレンタインにチョコレートを贈る"というスタイルを紹介したことがきっかけ。1950年代になると新宿伊勢丹でもバレンタインのキャンペーンが開催され、1970年代に入ると、日本チョコレート・ココア協会がバレンタインを「チョコレートの日」に制定したことをきっかけに、大手企業が続々とキャンペーンに参入し、浸透していったそう。

世界のバレンタイン事情

【アメリカ】

主役は恋人や家族。主に男性から女性へ愛や感謝を伝える日で、バラの花束、スイーツ、ジュエリーなどが贈られるそう。

【フランス】

「恋人たちのお祭りの日」として、男性から女性へ真っ赤な薔薇の花束を贈り、デートやディナーに出かけることが定番らしい。

【フィンランド】

2月14日は「友達の日」として親しまれ、"博愛・思いやり"の花言葉があるチューリップを友人に贈ることが多いそうです。

【ブラジル】

2月はカーニバルで忙しく、14日は特に何もないそう。その代わり6月12日が「恋人の日」とされていて、プレゼント交換や食事を楽しむらしい。

手づくりバレンタインに挑戦

箕面市に店舗がある、手作りに挑戦したい時に頼れる「プロフーズ」。菓子の材料や食品は6,000点以上あり、本格的にできる手作り材料から、簡単に作れるキット、ラッピングまで揃っています。

いちごの生チョコタルト

焼成済みのタルトカップにガナッシュを絞るだけ。新鮮ないちごの風味が魅力の『彩味いちご』チョコでかわいらしいピンクの生チョコタルトが完成！

【 作り方 】

①湯せんで溶かしたココアバターをクッキータルトに薄く塗り、冷蔵庫で冷やす。
②チョコレートを湯せんで溶かす。
③生クリームをレンジで20～50秒加熱し、②に加え少し置いて混ぜ乳化させる。水あめも加え混ぜる。
④③を冷水に当てながらツノが立つまで混ぜる。口金をセットした絞り袋に入れ、①に絞りトッピングする。

【 材料 】

12個分
《リボン食品》
PLクッキータルト小(CT-3) …12個
彩味いちご …160g
生クリーム …80g
水あめ …10g
ココアバター …10g
お好みのトッピング …適量

〈リボン食品〉
PLクッキータルト小（CT-3）
焼成済みのクッキー生地タルト。
（12 個入）390円 ▶ **358円**

〈中沢乳業〉
フレッシュクリーム 45%
北海道の牧場で育った乳牛の生乳からあつめた乳脂肪がおいしさの秘密。
（200ml）494円 ▶ **458円**

彩味いちご
新鮮ないちごの風味とチョコレートのなめらかな食感が特長。
（160g）1,066円 ▶ **948円**

〈伊藤景〉
ワナパック
生チョコタルトのラッピングにぴったりサイズの透明ケース。
（10個入）180円 ▶ **168円**

口金8切 #8
外径：Φ25mm、
高さ：36mm
528円 ▶ **458円**

PROFOODS ORIGINAL HOMEMADE KIT

たのしくて、簡単で、おいしい！
バレンタイン手作りキット

ハートのロリポップ
［1,680円］
ピンクの部分は人気のルビーチョコレートを使用。小さなお子様にもおすすめのミルキーな味わい。

miniチョコチップマフィン［1,280円］
フランス・ヴァローナ社の上質なカカオパウダーとチョコチップをたっぷりと使った濃厚な味わい。

マンディアン
［1,780円］
チョコレートを溶かして、型に流して、固めるだけ。ルビーカカオ豆から生まれたピンク色のチョコレートも魅力。

宇治抹茶のミニガトーショコラ［1,180円］
老舗茶舗『山政小山園』の抹茶を使った、抹茶の旨みと香りをしっかり感じるガトーショコラ。

ピンクのマカロン
［1,100円］
専用のミックス粉と色鮮やかな赤い野菜ビーツのパウダーでふんわりとやさしいピンク色のマカロン。

パフチョコスティック
［1,850円］
ライスパフとマシュマロ、アーモンドが入った、香ばしく軽い食感が魅力のチョコスティック。

ガトー・クラシック・オ・ショコラ［950円］
クーベルチュールチョコレートをたっぷりと使うことで、芳醇な奥深い味わいに。

絞り出しクッキー
［980円］
伝統的な焼き菓子の食感や風味を再現できる焼き菓子用小麦粉『エクリチュール』を使ったクッキー。

※そのほか「フォンダンショコラ 1,380円」もあり。※中身はイメージです

チョコも焼菓子も、手作りで
『幸せ』を詰め合わせしよう！

ラッピング

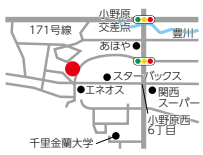
ふわテディ（ピンク・パープル・ミント）
［各300円］
ふわふわの毛並みが魅力のボールチェーン付きテディベア。お菓子と一緒にプレゼントすれば、可愛らしさを添えます。

かご（グレー・ホワイト・ブラウン）
［各770円］
ナチュラルな木製かご。お菓子の盛り合わせにちょうどいいサイズです。

おすすめ商品がお買い得に！
バレンタインフェア
1/11（土）▶ 2/14（金）

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**



こころ躍る バレンタインイベント

「メリーチョコレート キャラメル浪漫」
キャラメルチョコレイト
（6個入り）［1,080円］※2月上旬以降販売予定

「ゴディバ」ブーケ ド ゴディバ セレクション
（6個入り）［3,942円］

「カリーヌ by モロゾフ」
カリーヌ
（10個入り）［918円］

高槻阪急スクエア

高槻市白梅町4-1
営／10時～20時
0570-081-381

高槻阪急スクエア
バレンタイン チョコレート マーケット 2025

1/28（火）▶ 2/14（金）※最終日は16時まで

4階の催事場では、チョコの本場ベルギーの名店が出店する「世界のチョコ」から、和の素材を使った定番の「日本のチョコ」や「カワイイチョコ」など、様々なテーマをもとに展開。さらに各階のカフェや専門店でも個性豊かなチョコメニューがラインナップ。各階をめぐってバレンタインならではの特別な雰囲気を楽しもう。

メープルバタークッキー
（9枚入り）［1,151円］

ららぽーとEXPOCITY

吹田市千里万博公園2-1
営／物販・館内飲食・フードコート：
10時～20時（土日祝は21時まで）
EXPO KITCHEN：11時～21時
（土日祝は22時まで）
06-6170-5590

EXPOCITY［期間限定出店］
ザ・メープルマニアのバレンタイン

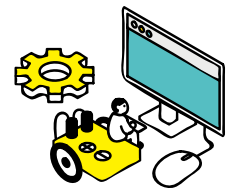
2/4（火）▶ 2/16（日） 1F 光の広場

JR東日本おみやげグランプリ2023で総合グランプリを受賞したザ・メープルマニア。人気No. 1のメープルバタークッキーはメープルシュガーを生地に練りこみ、サクサクと軽い食感に焼いたクッキーでバター風味のチョコをサンド。大切な人へのギフトや自分へのご褒美としてぴったりの一品だ。

「暮らし」も「学び」も親子で楽しむ

Kids & Mam（キッズ＆マム）

多様な「その子らしさ」を受け入れる 子どもの居場所と幸福度



居場所の数が多い子ほど、自己肯定感やチャレンジ精神が高いという調査結果が出ています。子どもたちの健やかな育ちのために、私たち大人は何を意識して取り組めばいいのでしょうか。放課後NPOアフタースクールの代表理事である平岩国泰さんにお話を聞きました。

日本の子どもたちの幸福度の低さ

近年、日本の子どもたちを取り巻く問題は複雑で多様化しています。中でも注目すべきが子どもの幸福度の低さ、そして学校や地域に居場所がないと感じている子どもの増加です。

ユニセフが発表した「レポートカード16（2020年度）」によると、精神的幸福度、身体的健康、学力・社会的スキルの3つの側面から分析した日本の子どもの幸福度は38カ国中20位で、身体的健康は1位であるにもかかわらず、精神的幸福度は37位という結果が出ています。

数十年前は、空き地などで子ども同士で遊び、近所の大人がさりげなく見守る「地域」が居場所でした。しかし共働きの増加などでそういった光景は減り、安全面の上でも、子どもの居場所が減っていったという現状があります。

居場所の多さが幸せにつながる

内閣府による調査で、「安心できる場所（居場所）」が多い子ほど、自己肯定感やチャレンジ精神、充実感などが高い傾向が見られます（下記表参照）。また「相談できる人がいる場」、「助けてくれる人がいる場」という伴走者の存在が子どもにとっては幸福度を高めることにつながっています。

私は約20年間、放課後に子どもたちが安心して過ごせるアフタースクールを運営し、何より子どもたちの声を聞きながら、居場所づくりを実践してきました。その中で見えてきたことは、子どもが「ありのまま」の自分でいられることや様々な選択肢の中から「自己決定」ができること、「誰かの役に立てている」という実感を持てることが重要です。

子どもの幸福度を高めるためにできること

POINT 1 ありのままの自分でいられる

「あなた自身がすばらしい存在である」ということを認め、子どもがありのままの姿で居られるように、言葉かけなど接するようにしましょう。

POINT 2 選択肢と自己決定をさせる

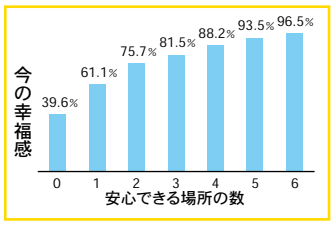
子どもが自ら選択して、やりたいことを決められるかどうかが幸福度の向上において重要です。親が決めるのではなく、自分で決定させてください。

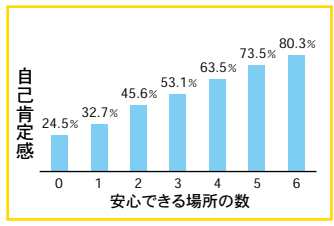
POINT 3 好きなことに熱中する

やりたいと思っていることに挑戦するのもおすすめです。習いごとも居場所のひとつになり、好きなことに熱中する時間は幸福度を高めてくれます。

■こども・若者の意識と生活に関する調査（一例）

こども家庭庁「子供・若者インデックスボード ver.4.0」内資料





この方に聞きました

特定非営利活動法人
放課後NPOアフタースクール
代表理事/
新渡戸文化学園 理事長
平岩（ひらいわ） 国泰（くにやす） さん

1974年東京都生まれ。1996年慶應義塾大学経済学部卒業。株式会社丸井入社。長女の誕生をきっかけに、安全で豊かな放課後づくりをスタートし、21校のアフタースクールを開校。2019年新渡戸文化学園理事長就任。2013～2019年、文部科学省中央教育審議会委員。2017年より渋谷区教育委員。

ピアノレッスン

音楽で"個"を育てよう カワイ音楽教室のピアノレッスン

カワイ音楽教室の理念は音楽「を」学ぶのではなく、音楽「で」学ぶこと。単に技術を習得して「うまく」なることだけを目的とせず、表現活動を通して"個性"を育み、より豊かな人格形成を目指す。「4歳からのピアノコース」は表現力が身につくカワイのオリジナルテキストを使用した安心の個人レッスン。3歳から始めるなら、メロディやリズムに着目した「3歳ソルフェージュ」がおすすめ。聴く・歌う・リズムを鳴らす等、様々な音楽体験を通して、子どもの音楽性を育む。ただいま、「春得キャンペーン」を実施中！新生活をピアノの音色で彩ってみては？

生きている音楽を奏でる教育メソッド。カワイのオリジナルテキスト「サウンドツリー」。

年齢にあわせた個人レッスン

「3歳ソルフェージュ」
ソルフェージュとは音楽の基礎教育。

「4歳からのピアノコース」
4歳はピアノを始めるのに最適な年齢！

「小学生からのピアノコース」
小学生だからこそ、もっと楽しめる。

春得キャンペーン
"初心者限定"おためし3回レッスン
「ピアノチャレンジ」
おためし3回レッスン ……8,250円→**半額！**
おためし期間は**入会金・運営管理費・教材費 無料!!**
※3回おためし終了後に正規ご入会で**入会金半額!!**

特典 「シティライフを見た」で
- 3歳ソルフェージュ ……**入会金半額！**
- 子どもピアノコース……**入会金半額！**

（3月末まで）

カワイ音楽教室

茨木センター 茨木市双葉町8-1 奥村ビル5F
072-635-8866
問い合わせ時間／火～土（日・月・祝除く）10時～17時
※摂津市駅前、宮之川原、藤の里町、総持寺駅前町にも教室あり

高槻センター 高槻市紺屋町7-9
072-681-2731

カワイ音楽教室 で検索

英会話スクール

子どもの挑戦する心と自信を育て 確かな成長で保護者満足度99％

1歳半～始められ、担任制なので一人ひとりをしっかり見てフォローしてくれる。

質の高い英語教育プログラムが認められ、「オックスフォード・クオリティ・プログラム」認定校に選ばれたイングリッシュワールド。「英会話コース」は1歳半～2歳半のベビーコースがあり、2歳半～未就園児クラスのプレイルームコースも大人気!アクティビティや歌を通して楽しく会話力を育み、フォニックスや英文法も重視。ネイティブ講師のレッスンと、日本人講師の文法、リーディングレッスンで"聞く・話す・読む・書く"の英語4技能を総合的に伸ばしてくれる。英検®や資格取得コース、イベントも充実。月謝制・便利な振替レッスンで無理なく続けられるのも嬉しい!まずは体験レッスンへ。

イングリッシュワールドを運営する興学社学園の英検®実績
英検®合格者 ……2,643名
1級・準1級・2級・準2級合格者……642名
※2023年第2回～2024年第1回の合格者総数（興学社学園合計）

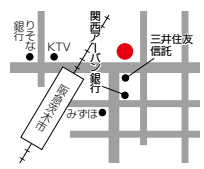
特典 「シティライフを見た」で
1. 入会金→ **100%OFF**※即日入会以外は**50%OFF**
2. **ペア割引**（2名以上同時入会）→**教材費100%OFF**
3. **スクールバッグ**（小学6年生まで）**プレゼント**
4. **入会セットプレゼント**
5. **体験レッスン初回無料**

※各特典利用は、レッスンを3ヵ月以上継続される方に限る（2月末まで）

イングリッシュワールド
英検®、英検®Jr.受験準会場認定校
[姉妹校]千里中央、緑地公園、豊中校、塚口校、天王寺校
http://english-w.jp

HP Instagram

●茨木校
茨木市末広町1-1
井原興産ビル5F
受／11時～20時（土曜10時～18時）
月・日・祝定休
072-632-5578



●高槻校
高槻市紺屋町6-5イマホリビル2F（駐前郵便局前）
受／10時～21時（土曜10時～18時）
月・日・祝定休
072-685-7212

1歳からの幼児教室
（母子分離）

未来に繋がる力が伸びると評判、賢い子を育む育脳レッスンが特徴

母子分離の幼児教室

北摂エリアで30年以上の実績を持つスマイルキッズ幼児教室は、保育を超えた幼児教育の場。育脳式全脳教育を取り入れ、右脳と左脳をバランスよく刺激する育脳知育・リトミック・絵画・英語・体育体幹の曜日ごとのメインカリキュラムがあり、更に食育、巧緻性、コミュニケーション力など1日の中で、子どもたちは興味を広げ、多彩な経験を積むことができる。1歳から参加できる母子分離クラスで、経験豊かなプロ講師が子どもの可能性を引き出しながら成長を後押ししている。小学校から高校受験まで対応する学習塾が母体なので、将来、社会で役立つ力を育む内容となっている。「未来に繋がる大切な力」を育てる場として保護者からの信頼も厚く、初めての習い事や就園前の準備にぴったりの選択肢だ。

説明会を開催 2025年度生募集中!

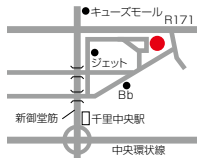
［日時］2/15（土）午前10時～
※要予約
［対象］1歳～3歳
申込詳細はこちら▶
※都合の悪い方は別日での個別説明もOK

6つの安心ポイント!
①週1～週5まで回数・曜日を選択可
②選べるメインカリキュラム
③全日給食（アレルギー対応可）
④延長おあずかり有り
⑤欠席振替システム有り
⑥10名の少人数制
WARAリズム｜育脳式知育｜脳育モンテ導入

Menu
9時半～14時
月謝制※別途諸費用あり
● 週1回…25,300円
● 週2回…39,600円

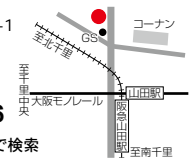
特典
「シティライフを見た」で
入会金割引キャンペーン中

高英進学教室・スマイルキッズ
箕面教室
箕面市船場東1-15-8-201
✆06-6875-2366
FAX：06-6875-1617
Mail：kouei-smile@ukkhawaii.net
UKK スマイルキッズ で検索



Menu ［対象］年少/年中/年長
● 小学校受験準備・対策クラス
● パズル道場クラス
● リトミッククラス
● 育脳式幼児クラス
● 絵画クラス
● 英語クラス ※体験随時募集中

高英進学教室・スマイルキッズ
千里教室
吹田市千里万博公園12-1
パークサイドビル202
問／土・日・祝日を除く
10時～16時
✆06-6875-2366
UKK スマイルキッズ で検索



育脳式幼児・小学生クラス

千里山田の教室で開校しているのが育脳式幼児クラス。協調性や社会のルール、論理的な思考力を養うプログラムが学べる年少～年長児を対象とした幼児教室で、右脳と左脳をバランスよく刺激するカリキュラムで、年長終了時には小学校1年生レベルの内容を習得。北摂の私立小学校の課外授業も行っており、ナーサリー出身者は同教室で特に人気の小学校特進コースに入塾テストなしで入ることができる。小中学入試対策に実績のある「パズル道場」、英語クラスなどもあり。中学受験、中間期末対策、個別授業も実施。

バレエ教室

美しい姿勢と心を育む 3歳～大人まで、自分らしく輝けるバレエ教室

ストレッチも美しく。

講師の奥野さん。

先生や友達と一緒に楽しく体を動かそう!

海外でプロバレエダンサーの経験を持つ奥野さんが講師を務めるアイバレエスタジオ。敷居が高いと思われがちなバレエだが、同教室は「楽しいバレエを、それぞれのペースで」をモットーに、3歳から大人まで、年齢やレベルに応じた指導を行っている。バレエを通して、楽しみながら「頑張る力」を身につけられるのが魅力。「スタジオが学校や家以外で過ごす楽しい居場所になれば」と話す奥野さん。今なら無料体験を実施中!体作り運動を中心に、バレエの楽しいレッスンを体験してみよう。

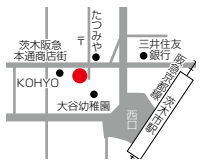
体験レッスン受付中!
申込はInstagramのDM・メール・電話から
レッスン中は電話に出られない場合があるため、InstagramのDM・メール推奨
Instagramはこちら▼

初心者・経験者を問わず、幅広い世代が通う大人クラスも人気。運動不足解消からバレエの上達を目指す人まで、目的はさまざま。

Menu こどもバレエ 月謝
● 幼児クラス（年少～）……6,000円～
● 児童クラス（小学生初級）……7,000円～
● ジュニア1（小学生上級）……8,000円～
● ジュニア2（中学生以上）……8,000円～
● 入会金 …10,000円（幼児クラスは5,000円）
大人バレエ 月謝
● 4,500円～（チケット受講制度あり）
● 入会金 ……10,000円

特典 「シティライフを見た」で
● 体験レッスン1回550円→**無料**（3月末まで）
さらに体験日から一か月以内の入会で
入会金10,000円が**半額**（幼児クラスは無料）

アイバレエスタジオ
茨木市別院町3-30
掛谷第4ビル3F
✆072-620-0550
aiballetstudio23@gmail.com



学童スクール

もう「宿題をやりなさい」は不要 学校の宿題が完了する習い事つき学童

今春、勉強の習慣を身につけ、地頭の良い子を育てることを目的としたニュータイプの学童が開校する。お母さんが帰ってくるまで、ただ子どもを預かる学童ではなく「教育付き学童」なのが大きな特徴。運営するのが塾なので、勉強はお手のもの。学校の宿題はもちろん、進学指導などのサポートも安心して任せられる。学童の時間内に宿題を終わらせ、分からないことはその場で丁寧に指導してもらえる環境が整っている。学習内容も多岐にわたり、プログラミングや速読、算数脳開発、英検対策、文章読解力・語彙力を高めるプログラムも充実。通常の国語・算数の勉強もサポートすることで、学校の学習内容の定着も。「学童に預けている間もしっかり勉強をさせたい!」という保護者の想いも叶える同スクールが気になった方は、まずは説明会に参加してみよう。

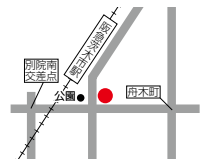
- 学習塾が運営する学童だから、宿題も勉強の同じ場所でできる!
- 就労証明書不要。どなたでも預けられる!
- 長期休みにはイベントも!
- 最長22時までの預かりOK!

説明会を開催
お預かり時間やスクールでの生活内容など気になることは説明会にて相談OK。
［開催］2/9（日）・2/15（土）・2/22（土）
各日10時～10時45分
※参加無料、事前予約制
LINE（右記QR）から申込を
※都合が悪い場合は別日程での相談も可。詳細は問合せを

Menu
● 開校時間：月曜～金曜 15時～19時
※時間延長は別途相談にて
「シティライフを見た」で、2月に申し込みが完了した方に限り
● 授業料：週1回…9,900円
週3回…22,000円 週5回…33,000円
● 入会金：16,500円
※教材費、設備費別途※今後は価格が改定されます

特典 「シティライフを見た」で
入会金16,500円→**無料に!**（2月末まで）

茨高準備学童
〈いばこうじゅんびがくどう〉
茨木市舟木町21 シャトー黒田211
営／14時～22時
✆072-632-7773
http://www.mejuku.com



そろばん塾

数を映像としてとらえて計算 イメージ力・集中力もアップ

(上)経験豊富な教師が丁寧に指導。巡回型なので、常にアドバイスができる環境。(左)ピコ式暗算®（ピコあんタブレット）では、タブレットを使った暗算プログラムで、受験に役立つ絶対暗算力を身につけることができる。

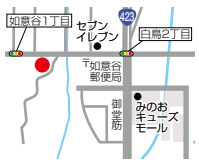
そろばん塾PICOは計算力・暗算力だけではなく、「数を映像としてとらえることから、右脳が鍛えられる」とし、イメージ力＆集中力アップにも取り組んでいる。京大生の経験+立命館大学の珠算10段（高校チャンピオン）のアドバイスに基づいた、最高レベルの教材とテストプログラムを用意!家庭学習用「クエスト動画」もあるので、自宅でも楽しんで学ぶことができる。

右脳で暗算をするときに最適と考えられた黄色と黒のそろばんを使用。

Menu
● 入会金 ……10,000円
● 授業料 週2回7,000円/月（テキスト代・管理費込）
● 授業日 月～金曜 16時～17時、17時～18時
※週1回・3回のコースもあり。詳しくは問合せを。
※検定試験あり（月1回）、振替え授業あり。

特典 「シティライフを見た」で
● 入会金+授業料（1カ月分）**無料**
● 友達・兄弟と同時入塾→**授業料2ヵ月分無料**
※基本の学習セット代3,000円必要
（3月末まで）

そろばん塾 PICO
箕面如意谷教室
〈ピコ〉
箕面市如意谷1-6-7
メゾンドソアラ1F
（セルモ箕面如意谷教室内）
✆072-737-5638
Mail:selmo-minoo@kca.biglobe.ne.jp



幼児・小学生
学習教室

"一生の担任"として子どもを見守る 地域の子どものための第3の居場所

一人ひとりにぴったりの教材と指導で、ぐんぐん伸びる!

学校での学習進度や学年・年齢にとらわれない「無学年方式」で異学年の子ども達が同じ空間で学んでいる「学研教室」。異なる年齢の子ども同士の交流を通じて、多様性を認め合う経験を得られるという。先生は一人ひとりの成長を長いスパンで「一生の担任」として見守ってくれるので、在籍中はもちろん、卒業後も教室を拠り所とする子どもたちが多い。学ぶ喜びと心の成長を実感できる、温かいコミュニティが学研教室の魅力だ。

春の無料体験学習受付中
［対象］幼児（年少・年中・年長）、小学生
［教科］算数・国語・英語 3教科
※英語については教室へ問合せを
［内容］学力診断テストと2回の教室学習
＆家庭学習

入会金0円キャンペーンを実施中
通常5,500円→**0円に!**
※2/1～4/1付まで入会の方が全員対象

学研教室 大阪北事務局
〈がっけんきょうしつ〉
吹田市江坂町1-23-101 大同生命江坂ビル11F
受／月曜から金曜 9時～17時（祝日を除く）
0120-889-100
学研教室 で検索 24時間ホームページより申込OK

北摂エリアに約100教室!
学研教室は、通いやすさが魅力のひとつ。お近くの教室は左記QRコードより検索を!

フォトスタジオ

2026年度、成人式記念撮影受付開始 まだ間に合う卒業袴全てセットで38,000円均一

今年の卒業式にまだ間に合う袴セットは、着物袴、着付け美容に写真までセットで、どの衣装でも38,000円均一!準備がまだならお得なので早めにバルーンへ行ってみよう。2026年度の成人式振袖も予約スタートで、振り袖美容着付けつき、写真も豪華8ポーズの前写しが付いてこちらも63,800円～とお得!その他、お宮参り、入園入学も特別キャンペーン中。2月中の撮影なら6切り（25×20cm）の焼き増しが1枚無料、さらにプレゼントも一杯!早めの予約なら、まだまだ土日の良い時間を予約OK。20名の大家族も撮れる、広くゆったりとした高槻のスタジオは、茨木中心部からでも車で25分程、近くにはのんびり過ごせる安満遺跡公園もあるので、おすすめ。

2026年 振袖レンタル受付中!

式当日におでかけ付きの成人式プラン
当日写しプラン 69,300円（税込）
衣裳、草履、バッグ、小物一式+ヘア・着付け（1回分）+台紙付写真6ツ切2ポーズ+CD画像2カット（2000×1400ピクセル）
※前写しはポーズ数アップ（6ツ切2枚+手札写真6枚）

写真だけの成人式プラン
振袖 32,780円（税込）
男性羽織袴 21,780円（税込）
スタジオ内衣裳レンタル一式+ヘア+着付け+台紙付写真6ツ切2ポーズ+CD画像2カット（2000×1400ピクセル）+6ポーズ手札写真
※振袖お持ち込みは27,280円（税込）
前写し写真8ポーズプラン＋ヘア・着付セット（式当日は除く）

お宮参り お得プラン
- 2ポーズ 14,080円（30×30cm2面台紙）
- 3ポーズ 19,580円（30×30cm3面台紙）
- 4ポーズ 25,080円（ブックタイプ4面）

特別キャンペーン5大特典付き!
①デザインフォト（20×25cm）
②フォトカード（9×6cm）3枚
③ポーズ分のCD画像（2000×1400ピクセル）
④お祝い着無料貸し出し（外出OK）
⑤6つ切写真（25×20cm）焼き増しプレゼント

入園・入学おめでとうキャンペーン
お渡し写真すべての画像データ付（2000×1400ピクセル）
- 3ポーズ撮影Aプラン…8,800円
→台紙（30×30cm）1面1ポーズ+中判写真 2ポーズ付
- 4ポーズ撮影Bプラン…13,800円
→台紙（30×30cm）2面2ポーズ+中判写真 2ポーズ付

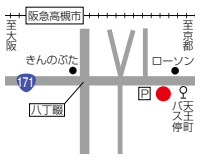
※その他お得プランが一杯。WEBでご確認を。

入園・入学デザインフォト どのプランにもプレゼント

（20×25cm）

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

HPは こちらから ▼
Instagramは こちらから ▼



特典
「シティライフを見た」で
成人式プランに
ステキな プレゼントつき!

まるで一つの家族のように人々が触れ合う場 コミュニティセンター

豊中市東豊中町にある「しあわせのいえ」は、誰でも気軽に利用できる地域のコミュニティセンターです。子どももシニアも、誰もが楽しみ、学べる場所として、図書スペースやイベントホールなどを備えています。趣味のサークルや親子での遊び場として利用でき、地域の皆さまに参加いただけるイベントも多数開催中です。2月15日にはひなまつりの会を予定しておりますので、ぜひ参加ください!

2月15日(土) ひなまつりイベントを開催
ちらし寿司などのお土産つき!

10:00～(受付9:30～)
大阪音楽大学付属音楽院講師
橋本桂子先生による箏(こと)の演奏会
大阪大学に通う留学生のマリオ・ゴンザレスさんによる尺八演奏もございます。

11:00～
ロイヤルホテル文化部藤井宗悦先生
(裏千家家元直門正教授)と
藤井宗文先生によるお茶会

[参加費] ※会員本人に限り無料
●1人1,500円(入館費込) ●定員35名(先着順)
[申込] お電話で予約受付

英語教室 生徒募集中!

大阪YMCAランゲージセンターの2人の講師(ネイティブと日本人)が担当する英語教室を開校しています。お子さま一人ひとりをしっかりサポートしてますので、英語が初めてという方も安心して受講いただけます。

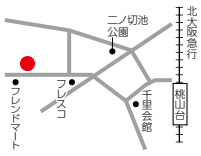
＼ハワイホノルルと繋いでお話ししたよ!／

1年の終わりに海外のお友達とお話しできることを目標にしています。昨年末には初めて英語で外国のお友達とお話ししました!

クラス
- □ **幼児クラス** [対象]年中・年長 毎週木曜 15:30～16:20(50分)
- □ **小学1・2年生クラス** 毎週木曜 16:40～17:30(50分)
- □ **小学3・4年生クラス** 毎週金曜 16:40～17:30(50分)

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

一般財団法人 しあわせのいえ
豊中市東豊中町6-17-10
開館日：火曜～金曜 10時～17時半
土曜 10時～15時
休館日：日曜、月曜、祝日、年末年始
無料駐車場あり
☎06-6854-7474
http://www.shiawasenoie.or.jp/



年会費
13,200円
(1,100円/月)
小学生以下は親同伴

「暮らし」も「学び」も親子で楽しむ
Kids & Mam キッズ＆マム

P.6 からの続き

歯　科

楽しみながら歯や口元の健康が学べる ファミリーコンサートが開催

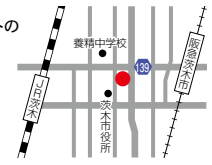
2/11（火祝）、昨年9月、茨木市で初開催された「はみがきうさぎのカムカムファミリーコンサート」がパワーアップして帰ってくることが決定した!全国各地をとびまわって、子ども達に歯みがきの重要性、食事や噛むことの大切さを伝えているはみがきうさぎが、ダンサーと一緒にかわいく楽しくファミリーコンサートを盛り上げてくれる。参加型のショーなので親子で笑って楽しめること間違いなし!コンサート以外にもクイズに挑戦してオリジナル景品がもらえるスタンプラリー、食育がテーマのキッチンカーなど盛りだくさん!

その他 イベントは10時～16時半で開催
キッチンカー、マルシェ、体験コーナー、スタンプラリーなどを実施

[会場] 茨木市文化・子育て複合施設
おにクル ゴウダホール
茨木市駅前3-9-45

[問合せ先]
NPO法人
おくちのけんこう
☎072-600-0337
https://okuchi.or.jp

コンサートチケットの申込はこちら



2/11（火・祝）
[1回目] 11時半開演 約45分
（10時半入場受付開始）
[2回目] 14時開演 約45分
（13時入場受付開始）
全席自由席　一律500円
3歳以下は無料招待
(3歳以下保護者1名につき、ひざ上鑑賞無料)
車いす席も同料金

プログラミング教室

プログラミングで育む自由な発想力 今後、重要となるAIについても学べる

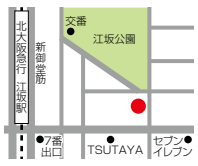
講師がマンツーマンで生徒の横に付き、一緒にパソコンを操作していく。

北摂エリアでいち早くプログラミング教室を開校した「キノコード」では、園児から高校生まで幅広い世代の生徒が学ぶ。「プログラミングではトライ＆エラーが当たり前。プロであっても、試しては失敗と修正を繰り返しながら完成を目指します」と代表の朝倉先生。また、目覚ましい発展を続ける「AI」についても学習ができる。基礎知識から活用方法まで、幅広く身に付けることができるのも同教室ならでは!

無料体験会随時実施中!
まずは無料の体験会（60分）に参加してみよう!
[対象] 年長～高校生まで
[予約] 電話またはホームページから。

「子どもにとって、いつでも気軽に行ける場所でありたいです」と朝倉先生。まだ入会していない子どもや退会した子どもにも「いつでも遊びにおいで」と声をかけているという。

KINOCODE
〈キノコード〉
吹田市江坂町1-21-39
土泰第一ビル3F
営／平日14時~20時
土日10時~20時
火曜・祝日定休
毎月29~31日休み
☎06-6155-9020



Menu
- 月8コマ（1コマ60分）……15,800円
- 月4コマ（1コマ60分）……11,800円
- 月2コマ（1コマ60分）……6,800円

特典 「シティライフを見た」で
月額料金1ヵ月分無料!
（2月末までの入会限定・2ヵ月目の4コマ分料金）

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] 2025年2月9日（日）まで
[掲載] CityLife 2025年3月号・CityLife News Web
（紙面はWEST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

塾を上手に利用して自立型学習を目指そう

受験シーズン真っ只中、4月から受験生になるお子さんはもちろん、中学進学を機に塾通いを検討し始める方も多いかと思います。今回は「塾を上手に利用しよう！」著者の三田村さんに、学力向上のポイントについて教えてもらいました。

interview

株式会社泰成パートナーズ 代表
三田村 泰希さん

大学在学中に家庭教師や塾講師をしながら子どもの教育について考え始める。システムエンジニアとして活躍後、データ分析・管理と教育指導や精神的ケアを融合した独自の「個別対応」指導を実践する泰成ゼミナール（徳島県）を開講。

塾に通うメリットを最大限に活用しよう

成績がふるわないお子さんは学習習慣が身についていないことが多く、保護者の皆さんは塾に通わせることでなんとかこの状況を打開したいと考えていらっしゃることでしょう。

塾に通うメリットは、学習指導のプロがわかりやすく教えてくれる、勉強や受験の相談ができる、プリントがもらえる、自習室を利用できるなど、たくさんあります。そういった勉強に集中できる環境が整っていることと、先生の存在を上手く利用することが重要になってきます。

先生を上手く利用するということは、教えてもらうという受け身な姿勢ではなく、先生にどんどん質問するという能動的な意識づけが必要になってきます。私が指導している塾でも、わからない問題が出た時に、解答をあきらめて白紙で出す生徒がいます。そういった場合、邪道ではありますが、解説を本人に渡すようにしています。すぐ教えるのではなく、まずは自分で読んで考えてもらって、それでもわからない場合は質問してもらいます。こうすることで、どこでわからなくなっているのかが見えてくるので、本人の理解も深まります。

学力向上のためには繰り返し学習が重要

志望校合格をめざすには、学力アップが必要不可欠です。塾に通うだけではなく、自分で目標設定や学習計画を立てて、自宅での学習習慣を身につけることが何より大切です。その中で私がおすすめする勉強法は「繰り返し」です。10冊の教材を広く浅く解くよりも、1冊を10回解くほうが効果的です。塾で教えてもらった時は「なるほど、わかった」と理解するのですが、時間が経つと基本的には忘れてしまいませんか？一度やったプリントも答えを消して、何回でも繰り返して解き直し学習をしましょう。1回では覚えられないことも、2回、3回と解いていくうちに理解度が深まり、より自分の中に落とし込む（定着させる）ことができます。

受験生の1年間は人間的にも成長

自宅での学習時は、集中力を高める訓練として、時間を測って勉強することをおすすめします。まずは20分を目標に始めてみましょう。休憩は5分くらいが理想で、その際は単語帳を見たりすることなく、しっかり休憩しましょう。メリハリをつけることで、集中して学習に取り組む習慣がついてきます。

また受験生である1年間は、学習面だけでなく人間的にも大きく成長できるチャンスです。私の塾でも受験生にはあえて負荷をかけて厳しくしています。「辛いこともあったけど、1年間とにかく勉強を頑張った」と実感できたなら、将来に役立つ力が身についているはずです。

塾を上手く活用して、自ら学ぶ「自立型学習」を身につけることで、受験はもちろん、人生を豊かにしていくことができるでしょう。

おすすめの一冊

著 / 三田村 泰希
定価/1,320円
発行/2019年9月
出版 /Book Trip
Amazon、honto、
楽天ブックスで購入可

英語個別指導塾 イオンモール茨木前

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

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

イープラスは無学年「飛び級」塾
学年(小学4年~高校生)に関係なく同じカリキュラムを行うので、なるべく早く入会するのが絶対におすすめ。

英検は令和入試の最強スキル。特に大阪府の高校入試は英検で驚くほど有利に（左下参照）。さらに2級A（2級を82％以上の得点率で合格）や準1級を取得すれば、AO入試（専願）で関関同立、公募推薦（併願）で産近甲龍など多くの有名大学に「優遇措置」で合格することができる。

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

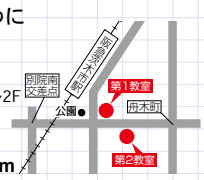
英語専門短期集中塾 **イープラス**
茨木市下穂積1-3-105
（イオン前北側信号筋向）
072-601-1230
イープラス英検 で検索
指導対象学年
小学4年～高校生
◀HPはこちら

個別＋一斉 茨木

早めに取り組むことこそ効果の早道
学ぶ姿勢を変え"地頭の良い子"を育てる塾

・現小5対象「茨高準備クラス」若干名募集
月謝：18,700円
・現小6対象「中学生準備クラス」
月謝：5,500円
・現小6対象「茨高専門クラス」満員御礼
クラス生の驚異的な点数アップは
右記QRからHPをチェックしよう。

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



「ちゃんと勉強しているはずなのに思うようにテストの点数が上がらない」と感じている保護者の方は、子どもが本当に"勉強のやり方"を理解しているかを見直してみてはいかがだろうか。茨木の学習塾「め塾」では、勉強のやり方そのものを教える独自の指導法を採用。「説明を理解できない、または理解したつもりになっている生徒が非常に多く、その原因は主に文章読解力が弱い、集中力が弱い、のどちらかです。この部分を解決しないまま勉強を教えることは、穴のあいたバケツに水を注いでいるようなもの。どの教科でも教えたそばから問題を間違えます。これを直す一つの方法が国語を鍛えることです。国語ができると英語もできるようになります」と話すのは塾長の長島さん。同塾では小学生のうちに国語を鍛えて大きな成果を出すという。転ばぬ先の杖で国語を勉強してみては。

伝言板

教えます

■琴・三弦教室　菊志乃　史
090・4279・0757 茨木市春日

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

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

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

■川上ギター教室（初心者より）
066380・8673千里丘6イズミヤすぐ

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

■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

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

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

「くもんの先生」募集説明会受付中

＼お気軽にご参加ください！／
2月～3月実施のくもんの先生説明会にご参加いただいた方全員に
Amazonギフトカード 1,000円分をプレゼント！
※株式会社公文教育研究会主催キャンペーンです　※Amazon、Amazon.co.jpおよびそれらのロゴはAmazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です

応募要項 ›› ●55歳迄の方の参加をお待ちしております。
仕事内容 ›› ●教室は週2回～（午後の5時間程度）●教科は算数・数学、英語、国語 ●収入は生徒数により異なります。

説明会は予約制です。開催日の3日前までにお申込みください。詳細はwebサイトをご確認ください。
★マーク付き説明会では現役の「くもんの先生」のお話を聞くことができます！

地区	日程	時間	会場
茨木市	2/5（水）	10:00～11:30	おにクル
	3/13（木）★	10:00～11:30	公文式 JR茨木駅前教室
豊中市	2/12（水）	10:00～11:30	千里朝日阪急ビル
	2/18（火）★	10:30～12:00	公文式 庄内栄町教室
吹田市	2/17（月）★	10:30～12:00	公文式 片山教室
池田市	2/19（水）★	16:00～17:30	公文式 神田教室
箕面市	2/27（木）★	10:30～12:00	公文式 箕面船場駅前教室
高槻市	3/5（水）★	10:00～11:30	クロスパル高槻

web説明会
平日開催
2/4（火）・13（木）・17（月）・26（水）
3/4（火）・14（金）・17（月）・27（木）
※8日程とも 10:00～19:30の枠で選択可
土曜開催
2/1（土）・3/1（土）
10:00～11:10・12:00～13:10
希望日時がございましたら、ご相談ください。

説明会のお申し込み・資料請求・お問い合わせはwebサイトもしくはフリーダイヤルより
0120-834-414（やってみよう よいしごと）受付／9:30～17:30（土・日・祝除く）
公文教育研究会 大阪ブランチ1チームユニット
〒532-8511 大阪市淀川区西中島5-6-6 公文教育会館2F
くもんの先生 検索
KUMON

PROFESSIONAL

暮らしのプロフェッショナル

困り事はプロに頼って解決

PROFESSIONAL 査定のプロ

眠ったままのブランド品、時計やジュエリーを賢く整理

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

査定してくれたのは

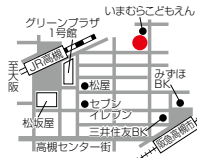
井上質店
井上さん

1/22（水）現在の金相場による同店買取金額
※K24（1ｇ）14,370円、K18（1ｇ）10,880円での計算
●K24の指輪（5g）71,800円
●K18のネックレス（20g）217,600円
※付属品の欠品は減額になる場合有（いずれも時計・ブランド品買取の場合）
※初めての来店は現住所記載の身分証明証を持参

井上質店 高槻店

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

LINE査定は こちら ▼



清潔感のある店内で女性も入りやすい。

編集部Fが井上質店の査定を体験

編集部Fの感想
「金が高騰しているとは知っていたけど、実際の査定金額に驚きました!ブランドバッグと金製品、他数点の買取をしてもらおうと思います」

［査定結果］
●シャネルバッグ（限定品）……330,000円
●ヴィトンポーチ（ダメージあり）……50,000円
●カルティエ ラブリング……70,000円
●カルティエ C2……81,500円
●シャネルイヤリング……25,000円
●真珠ネックレス＆イヤリング（ノーブランド）20,000円
●K18イヤリング片方×2つ（ノーブランド）..172,500円

PROFESSIONAL ハウスクリーニングのプロ

家族想い、地球想い 脱ケミカルで身体と環境に優しいハウスクリーニング

"きれいごとできれいにしよう"をコンセプトに、脱ケミカルに徹底したSDGs時代のハウスクリーニングを実践するエシカルノーマル。その考え方に共感した根岸さんが吹田店を昨年12月にOPENした。「一般的なハウスクリーニングは『劇物・毒物』に分類される洗剤・薬剤を使うことがほとんどです。当社はそういったものを使わずに、自社開発のエシカルな洗剤のみを使ってピカピカにします」とは根岸さん。シニア・小さな子ども、ペットのいる家庭、アレルギー体質の方も安心。気になる方はお問合せを!

エシカルノーマルの4つの約束
①環境や人、動物にダメージのある洗剤・薬剤を使わない
②移動する際には極力、化石燃料を使わない
③ユニフォームは全てサステナブルなメーカーで
④ビフォーアフターを数値でも報告

店長の根岸さんは元々製薬メーカーで研究職として勤務していた経歴の持ち主。「私自身成分に関して熟知している分、当店の使用するものは身体に安心で信用できるんです」

After→

Before→

家の中で一番汚れている場所は、洗濯機の中だそう。ホコリや洗濯カスを分解洗浄でピカピカに!

Menu
●洗濯機クリーニング……20,000円～
●エアコンクリーニング……12,000円～
●水回り3点セット
（レンジフード、キッチン、お風呂）
●水回り5点セット
（上記3点＋トイレ、洗面台）

特典
「シティライフを見た」で
●特別割引キャンペーン
※割引率などはお問合せを
（要予約・新規の方・2月末まで）

LINEでのお問合せはコチラ↓

エシカルノーマル吹田店

吹田市江坂町 5-16-7-4
受／9時～18時
不定休
☎070-4011-3308

「19歳の酒」14期生募集

泥だらけの田んぼで足が抜けなくなった事ありますか?あぜ道に座り込んで青空見上げてオニギリ食べた事ありますか?そして、お米が日本酒に生まれ変わる時の音を聞いた事がありますか?

まだお酒が飲めない、19歳。そんな時から自ら、田植え→稲刈り→お酒の仕込みを経験して20歳を迎えて初めて口にする日本酒が自分達で造ったお酒だったら…めちゃくちゃ素敵だと思いませんか!?

そんな19歳の若者達を情熱溢れる酒屋と酒蔵さんや農家さん、そして愛情たっぷり飲食店さん達がサポートする企画です。19歳のみなさん、ぜひ参加してみてください!

DATE
「19歳の酒」プロジェクト委員会
問/mail：19sake@gmail.com 詳しくは公式Instagramをご覧ください。
Instagram@19sake

募集内容
2025年（第14期生）プロジェクト
参加者募集開始!
■参加資格:2025年3月31日時点で満19歳の関西一円に在住の男女
■募集期間:2025年5月上旬ごろまで
■参加費用:各回現地（滋賀県東近江市）までの各自交通費実費のみ

年間スケジュール（予定）
2025年
5月中旬から下旬 酒米の田植え／8月上旬 案山子づくり／9月下旬 酒米の稲刈り
2026年
2月上旬 お酒の仕込み体験／3月中旬 搾り
あがったお酒をタンクから利き酒／4月1日～「19歳の酒」発売開始!

お問い合わせ、お申込みは公式Instagramまで→

CROSS WORD

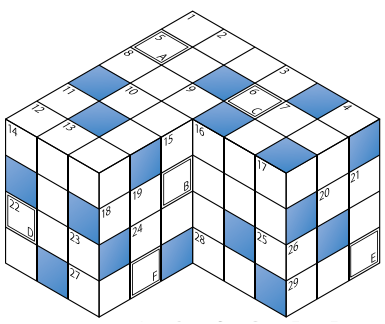
応募方法／はがきもしくはFAXに解答と〒・住所・氏名・年令・職業・電話番号を明記の上、編集部までお送りください。抽選で5名様に記念品をプレゼント。（毎月20日〆切）

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

1月号の答え：シリウス

立体クロス

立体クロスです。数字の向きに従ってタテ、ヨコのマスを埋め、二重枠のA～Fを並べてできる言葉を答えてください。（作・あさみ順子）



解答 A B C D E F

タテのキー
1 ショートケーキに欠かせない赤いフルーツ
2 保安官、英語で
3 8本足のおいしい軟体動物
4 3人はトリオ。2人はデュオ、1人だと
7 クランベリーはツルコケモモ、リンゴンベリーは
9 方位や針路を測るコンパス
11 料理などで炎を直接当てること
13 足が速い神様。2019年のNHK大河ドラマ
16 玄宗皇帝が愛した美女
17 かもいの上の芸術品
19 位置の移動、状態の移行。○○○キー、○○○レバー
21 乾酪はチーズ、牛酪は
22 花などで作るハワイの伝統的装飾品
23 仮病を使って○○休み
26 外科医が使う刃物

ヨコのキー
1 アスベスト、日本語で
5 アダムとイブが蛇にそそのかされて食べてしまった○○の木の実
6 わくわくして待つこと
8 大型の類人猿。成熟した雄はシルバーバックになる
10 灰の中からよみがえるフェニックス
12 ホタテ貝はここが大きくて美味
14 今風に言うとイケメン
15 英語ではエベレスト、チベット語では
18 芥川龍之介の短編小説、黒澤明の映画
20 房総半島がある関東の県
22 凸、凹、ズーム、魚眼など
24 社会生活の秩序を保つ規則。○○○紊乱（びんらん）、○○○委員
25 枝、空、インゲン
27 道筋。○○○66、平方根
28 魚の赤ちゃんは稚魚、鳥の赤ちゃんは
29 夜空や映画スクリーンで輝く「星」

From CityLife

まちの"気になる"を募集 CityLife編集部が調べます

CityLifeでは、読者の皆さんのギモンに思うまちのネタを編集部が調査する新コーナーを立ち上げます。そこで毎日の暮らしのなかで、なんとなく気になっているコト、ウワサになっているコトを大募集!人やお店、スポットなど、あなたの気になる情報をお送りください。

こんな〝気になる〟ありませんか！
・醤油だしの自動販売機があるって本当?
・毎日見かける個性的な人、一体何をしてるんだろう
・ずっと工事中。あの道路はいつ開通するの
・●●のお店に高さ1m以上の巨大パフェがある
・●●の開かずの踏切、1時間のうち何分しまっているの?
・●●で見かける謎の置き物が気になる
……など

採用された方には5,000円分のギフト券をプレゼント!

［応募方法］
右記QRコードから
ご応募ください

※ご応募いただいた情報については編集部で確認のうえ採用の場合のみご連絡いたします。予めご了承ください。

Prime プライム

いくつになっても、健康で豊かな暮らしを

セカンドライフを充実したものにするためには、なによりもカラダと脳の健康が重要です。好きなことを楽しんで、豊かな毎日を送れるように脳の老化を防ぐ方法を認知症の専門家に聞きました。

「脳」の健康を維持して、楽しい毎日を

70歳頃から脳の認知機能が低下し始める方が増え、90歳になると6割の方が認知症になると言われています。

認知症とは、もの忘れなど認知機能の低下があり、「日常生活に支障をきたしている状態」のことです。ご自身で「最近、もの忘れが多い」と気になっている方は、一度検査を受け、早めに原因を特定することが重要です。

認知機能の低下はあっても「日常生活に大きな支障をきたしていない」状態のことを軽度認知障害（MCI）といいます。MCIと診断されたうちの約15％の人が1年後に認知症に移行すると言われています。

認知症への進行を遅らせるために、取り組んでいただきたいのが、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の予防や治療です。また運動を習慣にすることで、脳の活性化につながります。例えば散歩することで、脳まで血液を循環させ、脳細胞を活発にします。

あとは意外ですが、人づきあいも大切です。孤立すると認知症は進むので、親しい友人や家族とおしゃべりを楽しんだり、好きな習いごとを始めてみるのも効果的です。趣味があれば、出かける（歩く）機会も増えることでしょう。

この方に聞きました

そのだクリニック
園田 薫 院長

佐賀医科大学卒業。福岡大学病院精神神経科勤務、藍野病院老年心身医療センター長を経て、2024年4月そのだクリニック開院。

MCIの初期サイン

脳の司令塔である前頭葉の働きが落ちると、意欲の低下が見られます。こんな症状はありませんか?

- □ 長年していた趣味をやめてしまった
- □ 連続ドラマを突然観なくなった
- □ 料理の味が変わった
- □ 身だしなみに気を配らなくなった

脳トレにチャレンジ

脳を活性化する「脳トレ」も楽しく取り組むならOK。書いてある字ではなく、色を声に出して言ってみましょう。

緑 赤 黄 青 黒 紫 赤 黄
紫 青 緑 紫 赤 黄 黒 青

もの忘れ・認知症 そのだクリニック
茨木市総持寺駅前町6-6
診／9時半～13時半、16時～17時半
土曜は9時～14時
水曜・金曜・土曜午後・日曜・祝日休診
Pあり
080-7382-6381
※予約専用電話

クリニックHPはこちら ▼

阪急総持寺駅西出口徒歩30秒
JR総持寺駅徒歩10分

麻雀

新しい趣味は楽しく脳トレ 安心して学べる麻雀教室

昨今、幅広い年齢層で大盛り上がりを見せている麻雀ブーム。老舗麻雀ハウスTENPAI高槻店では、毎週月・水・木曜に健康麻雀を開催。火曜には完全初心者やビギナー向けの麻雀教室も開催しており、賑わっている。点数計算ができないという理由で健康麻雀に参加しづらいと思っているかたにピッタリの「点数計算マスター講座」を新たに開講。最新卓完備のゆったり空間で快適に麻雀を楽しめる。

2月の麻雀教室開講日は2/4、2/18、2/25

点数計算マスター講座

［日程］3/4・3/11・3/18・3/25
［時間］12時半～15時半（3時間/回）
［受講費］単発参加（1回毎）3,000円
3月全4回セット 10,000円
2名以上で3月の全4回セットに申込で**全員1,000円引き**
※完全予約制、先着人数限定

TENPAI 高槻店〈テンパイ〉
高槻市城北町2-4-15 MOビル2F
〈通常麻雀〉無休
営／平日16時～/土日祝12時～
〈健康麻雀〉
営／月・木10時～16時
赤入り健康麻雀は水曜12時～
祝日の場合は休み
072-672-3777

詳しくは公式HPをチェック

特典 「シティライフを見た」で 初回の方限定
- 健康麻雀（フリードリンク付き）……女性 1,200円/男性1,500円→**500円**
- 赤入り順位取り健康麻雀（3ゲーム/・フリードリンク付き）……女性1,000円/男性1,200円→**500円**

（2月末まで）

パソコン

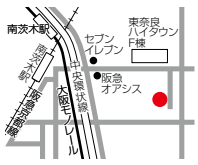
70歳以上、大歓迎 人生を楽しむパソコン教室

電源の付け方からインターネットの使い方、写真編集まで、基礎の基礎から学べるシニア向けパソコン教室。アットホームな雰囲気で優しい先生たちが親切丁寧にパソコンスキルを教えてくれる。簡単なゲームをすることで、楽しく考える行為を習慣化していく「脳トレコース」は認知症対策に最適。ワクワクしながら新しいことに挑戦してみよう!

脳トレコースにチャレンジしてみよう!

脳は使わないと衰えてくる恐れがあるが、どんどん使うことで脳年齢20歳代も夢じゃないかも!?お試しコースもあるので、一度チャレンジしてみよう!

パソコン脳トレ教室 ホエール 南茨木校
茨木市東奈良3-16-36 2F
営／9時～20時
日曜・月曜定休
072-638-6367
ホエール 南茨木 で検索



Menu シニアの方にやさしいテキストを使ったワクワクワンダフルコース
- 月4時間コース ……6,600円
- 月8時間コース ……9,900円
- 月24時間コース ……19,800円

別途テキスト代1,650円～3,740円、教室維持費1,100円

特典 「シティライフを見た」と入会の方
入会金3,300円が**無料に!**（2月末まで）

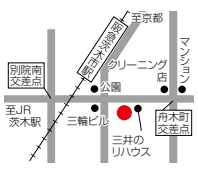
ヘアサロン

乾かすだけできまる クセ毛やうねりをカットで改善

オーナー宮本さんは毛流れを計算し、カットのみで天然のクセ毛やうねりを改善。自身がクセ毛で悩んだ経験から本場ロンドン・サスーンのカット技法を基本に腕を磨き続け、乾かすだけでまとまるスタイルを実現。その技術の高さに遠方から来店するゲストも多い。また、同店のヘナカラーは葉肉のみの天然100％最高品質のヘナを使っており、市販のヘナでよくある匂いやきしみも少なく、自然な色合いに染め上がる。さらにハーブカラーと混ぜる事で、明るいブラウンに染めることもできる。

（上）クセ毛改善カット希望の方は予約時にオーナー宮本さん指名を。
（左）縮毛矯正やパーマを当てるのではなく、カットだけでクセうねりを改善。
（右）葉肉のみの天然100%最高品質のヘナ。

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



特典 「シティライフを見た」で新規予約限定
- カット ……4,950円→**3,850円**
- オーガニックカラー ……8,250円～→**20%OFF**
- ヘナカラー ……8,250円～→**20%OFF**
- ハーブカラー ……8,250円～→**20%OFF**

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

運動

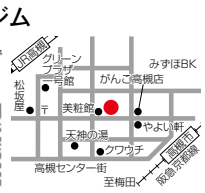
プロから学んで元気な老後を 65歳からの健康運動教室

指導力に定評のある実力派トレーナーが在籍するスワン高槻。シニア向け健康運動のグループレッスンは「姿勢と歩き方教室」「肩こり腰痛改善」などの週に20レッスンと豊富に実施している。今なら1ヵ月2,000円で通い放題だ。個別レッスンでは体のかたさや痛みをしっかり確認してから体のケア（整体）を行い、体が動ける状態になってからトレーニングをするので更に効果大!

医療の国家資格を持つプロによるボディケア。運動前に整体を行うことで可動域が広がり、体が動きやすい状態になる。

スワン高槻 フィットネスジム
高槻市高槻町11-16
第一領家ビル4F
営／9時半～22時
日曜定休
0120-947-068
スワン高槻 で検索

LINE登録で簡単予約 ▼



Menu
- シニア向け健康運動
  …月2回4,378円／月5回8,228円／通い放題12,980円
- 整体・シニア運動個別レッスン
  ……30分4,400円／45分6,600円

特典 「シティライフを見た」で
- シニア健康運動1ヵ月通い放題 12,980円→**2,000円**
- 入会金 ……10,000円→**0円**

（2月末まで・限定20名）

健康な暮らしを送ろう カラダの調子を整える

股関節痛・ひざ痛・腰痛・脊柱管狭窄症・自律神経の乱れ

辛い痛み、片頭痛、倦怠感や睡眠障害も 実績あるシルクタッチ整体で根本改善へ

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

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

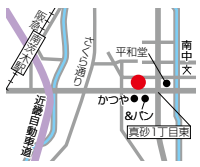
多数の悩みを改善した実績がある頼れる先生。

喜びの声

整形外科で脊柱管狭窄症と診断され坐骨神経痛もありで、寝てても痛い、起きてても痛い、寝るのも苦痛、起きてるのも苦痛でした。日々、痛み止めと痺れ止めの薬を飲んで、仕事をしていました。もう治らないと思いながらも少しでも楽になれたら…と検索をしてamigaさんにお願いしました。施術を受けて大正解です。薬も服用せず、夜も眠ることができ仕事もできています。出かける楽しみも少しづつできています。本当に感謝しています。　（Wさん　50代女性）

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

HPで詳しい口コミ掲載あり▼



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

不妊漢方アドバイザー・体調不良、免疫、自律神経 など

漢方で幸せ・健康・免疫力アップ 子宝・自律神経・痛み・アトピー改善

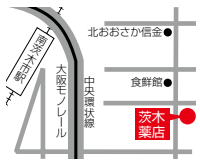
「本当の健康は免疫力を高めることから。病院の治療も大切ですが、化学薬品(対処療法)の長期連用はかえって病気の慢性化と免疫力低下に繋がることも考えられます。漢方は風邪から慢性病(免疫不全など)まで、人が本来持っている自然治癒力を高め、血流・体温・腸内環境・ホルモンバランスなどを整え、ストレスや病気に負けない根本治療で体質改善を行い、健康で元気な身体へと導きます」と戸田先生は話す。子宝相談はもちろん、アトピー性皮膚炎、メンタル疾患、耳鳴り、めまい、身体の痛み、免疫力アップ、寝たきり予防など、健康が気になる人は、漢方のプロに一度相談してみては。

茨木薬店は女性の漢方アドバイザー戸田先生が優しく親身に相談にのってくれる。

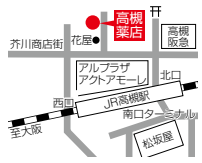
高槻薬店は大阪で唯一「あなたの町の国際中医師」に掲載された藤本先生。

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

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



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



不妊治療の基礎知識

なぜ妊娠しない？ 不妊の原因と治療の進め方

女性の社会進出に伴い、晩婚化が進んでいます。35歳以上になると男女ともに妊孕率が低下するため、不妊治療に取り組むご夫婦が増えています。今回は年齢別の不妊治療の目安と、治療の進め方をご紹介します。

不妊の原因は男女どちらにもある 早めの検査で、治療計画を立てよう

不妊は、男性因子35％、女性因子35％、男女因子21％、原因不明９％（ＷＨＯ調査）と、男女どちらにも原因があります。

女性は加齢により卵子の質が低下することが大きな要因となっていますが、他にも子宮筋腫や卵胞発育不全、卵管通過障害など様々な因子が考えられます。

男性も加齢によって、精子運動率や精子正常形態率などの精液所見が低下します。また昨今では、性機能障害（ＥＤや射精障害）が増加しているのが特徴です。

女性は、タイミング法→人工授精→体外受精とステップアップしますが、2022年4月から保険適用になったことを契機に、ステップアップは早まっています。体外受精の認知も広がり、早い段階から体外受精を選択される方も増えています。体外受精における女性の保険適用は43歳未満と年齢制限があること、また採卵にしても年齢とともに採取できる卵子の数は減ることにより、早めの受診が望まれます。

男性不妊も保険適用があり、原因の約30％を占める精索静脈瘤は、泌尿器科での手術で改善が期待できます。また無精子症の方には精巣から精子を採取するＴＥＳＥから顕微授精を行う治療法があります。

保険適用には、医療機関による「診断計画書」が必要となり基本的にご夫婦で治療計画書の説明を受け、同意する必要があります。妊娠のために1日でも早い治療開始を目指しましょう。

■男性不妊の場合

精液検査を行い、治療プランを相談します。

- 性機能障害 精子機能障害 → 内服薬治療 手術等 → 人工授精（AIH／IUI）
- 精子通路障害 精索静脈瘤 → 泌尿器科医による手術 → 体外受精（IVF）・顕微授精（ICSI）
- 無精子症、精子形成障害 → 精巣内精子採取術（TESE） → 顕微授精（ICSI）

（うめだファティリティークリニック）

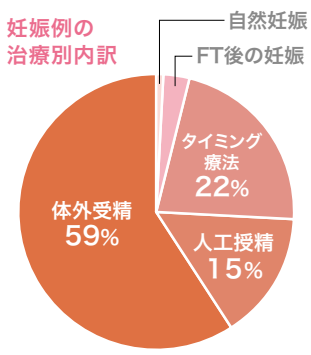
■女性不妊治療について

年代別採卵数の平均値

	平均採卵個数（個）
～29歳	10.3
30歳～34歳	8.7
35歳～39歳	6.2
40歳～	4.4

（園田桃代ARTクリニック）
※2023年1月～12月に行った採卵が対象

妊娠例の治療別内訳



（園田桃代ARTクリニック）
※2010年10月～2023年12月に行った治療が対象

［監修］
・園田桃代ARTクリニック 園田桃代先生
・うめだファティリティークリニック 山下能毅先生

妊活「授かる」「育む」をサポート
子宝漢法 ～補陽丸～
TVで話題!
栄養素サプリ
妊活中の方が注目！
これまで多数の子宝相談を受けてきた不妊漢方アドバイザーと国際中医師の共同開発により誕生した「授かる」「育む」をサポートする栄養補助食品。専門性の高い和漢ハーブを10種類配合。
ぜひ一度お試しください。

◀TVで放映されました! こちらをチェック!
ベストハッピーアワード2021受賞!!
スマホで検索 → ストアーズ子宝 → #子宝 STORES / BASE → アプリ → 子宝漢法

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
06-6330-5011
ボスフル 検索

DENTAL CARE

意外と知らない歯科知識

口腔トラブルと薬の副作用との関係

口腔内の症状にはさまざまな原因がありますが、薬の副作用が関係していることもあるそうです。赤木先生に話を聞きました。

この先生に聞きました!

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

高血圧の薬が口腔に及ぼす作用

「先生本当に良かった。ありがとう!」と診療室に入ってくるなり患者さんが突然大きな声で話し始めました。何のことかと驚きながら聞いていると、「先日、内科の先生に血圧の薬を止めても良いと言われたので止めたら、2週間で足のむくみが無くなった」と、私に報告されました。以前、私がこの患者さんが通院している内科の先生に、内科などの診療所や病院に、患者さんの健康状態などについて問い合わせる「対診」をお願いしたことに関する感謝の言葉でした。

この患者さんは、口の中に薬の副作用で口内炎が多発し、歯ぐきがただれ、やわらかい歯ブラシの毛先が触れただけで激痛がはしり、唾液もほとんど出なくなり、食事を飲み込むことすら大変になっておられました。入れ歯治療をする予定でしたが、そんな状態のお口の中に入れ歯を入れることはできません。血圧の薬を服用されている方のなかには、薬の作用で唾液の分泌が抑制され、口腔粘膜や歯ぐきがカサカサに乾燥し、薬剤による歯肉炎が発症する方もいます。薬の説明書には、歯磨きをしっかりとすれば改善するとありますが、残念ながら、歯磨きでは改善させることはまず不可能です。それだけでなく、歯が欠けたり、無傷のきれいな歯がふたつに割れるなど、抜歯をしなくてはならないケースもあります。また粘膜の乾燥は味覚障害を引き起こすこともあり、食欲が減退し高齢者の低栄養の原因にもなります。歯科医院では足や体のむくみを調べることはありませんが、休薬によりむくみが解消されたことは、体への負担がかなりあったと考えられます。

口の健康状態と寿命との関係

「口腔の不健康状態と早期介護認定や死亡との関連性」という論文が昨年 11月に世界で最も評価の高い医学雑誌「ランセット」に掲載されました。島根県歯科医師会などが中心となり出されたこの論文は、歯の数、咀しゃく能力、歯周組織の状態など口腔の健康状態と介護認定や死亡との関連性を調べ、「しっかり噛めていること」が要介護状態、死亡を回避する優先度の高い項目と位置づけられることを示唆しています。歯を失くすことは命に直結すると言っても良いかもしれません。定期健診を受けて歯を大切になさってください。

機能障害と死亡に悪影響を及ぼす事は?

	機能障害(要介護2以上)	死　亡
1位	しっかり噛めていない	しっかり噛めていない
2位	中等度以上の歯周病	歯の数が少ない
3位	歯の数が少ない	本人が噛めないと思っている
4位	口腔衛生状態が悪い	中等度以上の歯周病
5位	本人が噛めないと思っている	下の入れ歯が合っていない

※島根大学研究・学術情報本部地域包括ケア教育研究センター 安倍孝文
島根県後期高齢者医療広域連合・島根県歯科医師会報告会2024年10月10日説明資料より一部改変

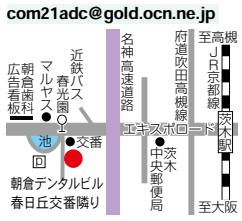
医療法人 貴志会
赤木歯科
再生医療認可施設
高槻市高槻町 7-5
※2月10日から元の診療所での診療となります。
仮診療所:高槻市高槻町 2-11-3F
072-682-0190
https://www.akagi-implant.com/

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

#災害関連死
#口腔衛生環境
#誤嚥性肺炎

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



災害関連死の予防は口腔ケアが大切

～万が一に備えて口腔機能低下のチェックを受けよう～

昨年の能登震災時には、直接的な被災による命の危険だけでなく、避難生活で不衛生な環境や口腔ケア不足による「災害関連死」が多く発生しました。特に注目すべきなのが、十分な口腔ケアができない為の健康被害です。避難所では、歯磨きやうがいといった衛生習慣を維持することが困難で、これが誤嚥性肺炎やウイルス感染症などの原因になります。又、口腔の健康が損なわれると、食事がうまく取れなくなり、低栄養となり体力が低下します。口腔機能低下症の高齢者や虚弱の方のリスクは高くなります。日本歯科医師会の支援チームが災害発生後、歯科診療や避難所における口腔ケアなどの公衆衛生指導をしています。又、2025年より国民皆歯科検診推進事業が始まりますので、QOL向上の為、口腔の健康の維持・増進が重要です。定期的な歯科検診により、正しい歯ブラシ方法やセルフケアのポイントを学ぶことで、災害時にも口腔管理が可能です。

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。

大阪・関西万博で
ロハスフェスタを開催します

LOHAS Festa EXPO 2025

いよいよ始まる「EXPO 2025 大阪・関西万博」の会場で、6月2日(月)～4日(水)の3日間、「ロハスフェスタ EXPO 2025」を開催します!
アジアで初めて開催された国際博覧会「EXPO'70 大阪万博」の跡地、万博記念公園で、ロハスフェスタは2006年に始まりました。EXPO'70から55年を経て開催される大阪・関西万博の会場で、ロハスフェスタはサステナブルなモノとコト、ライフスタイルを提案してまいります。ロハスフェスタの大阪・関西万博スペシャルバージョンをぜひ、お楽しみに!

ロハスフェスタ 開催日時　2025.6.2 [月] - 4 [水]　11:00-18:00 [雨天実施・荒天中止]　3日間開催

場所　EXPOアリーナ「Matsuri」
入場料　無料 ※別途、大阪・関西万博の入場チケット要
主催　ロハスフェスタ実行委員会

出展者募集中 詳しくはコチラ▶
端材を使ったアップサイクルな手作り作品、フェアトレード商品、時代を越えても輝くアンティーク品など、こだわりのつまったアイテムが出品予定!

提供:2025年日本国際博覧会協会

主催 City Life

HOKUSETSU BUNKA UNIVERSITY

2025年度 北摂文化大学 高槻校 受講生募集

定員になり次第締め切りとなります。お申し込みはお早めに。

新たな多様性の時代にむけ「北摂文化大学」今年も開講

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、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」として本年度も開講いたします。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。

会場

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
（阪急京都線 高槻市駅から徒歩約10分）
（JR京都線 高槻駅から徒歩約15分）

時間

各日14時～15時半（開場12時半）
講演前の13時25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。

北摂文化大学高槻校 学長
芝井 敬司
関西大学 理事長
京都大学文学部卒業。同大学院を経て、1984年より関西大学に着任し、文学部長、副学長、学長を歴任。2020年10月から学校法人関西大学理事長に就任。

年間受講料

講演8回分 25,000円［税込］

上記金額にて高槻校の講演8回分すべて受講できます
お申し込みは8回分まとめてのみとなります

5.18［日］

YUTAKA MORITA

森田 豊氏

医師・医療ジャーナリスト。秋田大学医学部、東京大学大学院医学系研究科を修了後、米国ハーバード大学で専任講師に就任。現在は現役医師として医療現場に立ちながら、ドラマ『ドクターX』の医療監修をはじめ、『上沼・高田のクギズケ!』などメディア出演も精力的に行う。著書に『医者の僕が認知症の母と過ごす23年間のこと』『健康寿命を決める[70の選択肢]』など多数。

4.13［日］

NATSUKO TODA

戸田奈津子氏

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

SYUHEI MAINOUMI

10.4［土］

舞の海秀平氏

NHK大相撲解説者、スポーツキャスター。1990年出羽海部屋に入門し初土俵入り(幕下付出し)。角界最小の身体ながら“技のデパート”の異名をとる。1999年11月引退。生涯戦歴385勝418敗27休、幕内戦歴241勝287敗12休。技能賞を5回受賞。現在は、NHK大相撲解説者を務めるほか、テレビ・ラジオなどで活躍中。2011年より近畿大学経営学部客員教授に就任。

KAORU TAKEUCHI

8.24［日］

竹内 薫氏

サイエンス作家。東京大学教養学部教養学科・東京大学理学部物理学科卒業。マギル大学大学院博士課程修了後、サイエンス作家として活動。物理学の解説書や科学評論を中心に200冊以上の著作物を発刊。2006年には『99.9%は仮説~思い込みで判断しないための考え方』を出版し、40万部を越えるベストセラーに。執筆だけでなく、テレビ、ラジオ、講演など精力的に活動している。

【 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。

- 新しいことを知って、学ぶということはとても楽しく、自身の成長にも繋がりました。人生100年、自身のこれからも何が出来るかを考えていきたいし、日本のこれからについて、もっと問題意識を持って考えていきたいと思いました。（50代・女性）
- いずれの回も勉強になりました。久しぶりに学生時代に戻った気分になりました。まだまだ知らないことが多く、改めて勉強し直す機会になりました。参加してよかったです。（50代・女性）
- 思い切って受講してみて良かったです。まだまだ自分が知らないだけで、実は興味深いことが沢山あることに気がつきました。それぞれの先生方の目線で語っていただいたことで、一人ひとりの人間性も垣間見ることができ、こんな風に歳を重ねていけたら素敵だなと人生の指針にもなりました。（60代・女性）
- 本人だけでなく、家族もかわりに出席できるということで、主人と交代で出席できるのはありがたいです。本当は二人でいっしょに参加したいのですが。次回は誰がいいかとりあいっこするのも楽しみです。（60代・女性）

受講資格　10歳以上であれば、地域、性別、学歴、職業など一切問いません。

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

【 お申し込み方法 】

1 ホームページまたは電話でお申し込みください。
（先着順で受け付けています。定員になり次第締め切りとなります）

ホームページからお申し込み ▼

ホームページからのお申し込みは500円OFF（24,500円）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

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、必ず申込み者のお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 随時会員証（学生証）を発送いたします。
※会員証を紛失・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

- ご本人が出席できない場合は、会員証（学生証）をご家族やお友達に貸与しての代理出席も可能です。
- 2025年3月28日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。
- 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。
- 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し込みいただけます。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。
- 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いております。（※同伴等を含む）
- 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限り、単発で他地域（豊中校・堺文化大学）の講座を聴講いただける場合もございます（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。（先着受付開始日はホームページにてお知らせします。）他地域の講座についても北摂文化大学のホームページをご覧ください。

※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。

7.19［土］

YOUICHI MASUZOE

舛添 要一氏

国際政治学者。パリ大学現代国際関係史研究所客員研究員、ジュネーブ高等国際政治研究所客員研究員などを務め、東京大学教養学部政治学助教授に就任。2001年参議院議員初当選。参議院自由民主党政策審議会長、厚生労働大臣、新党改革代表、東京都知事などを歴任。現在はコメンテーターや執筆などで活動中。近著に『現代史を知れば世界がわかる』『プーチンの復讐と第三次世界大戦序曲』がある。

6.21［土］

KUMIKO MORI

森 公美子氏

歌手・俳優。昭和音楽短期大学を卒業。アメリカ、イタリアミラノにて音楽留学を重ね、1982年『修道女アンジェリカ』でオペラデビュー。翌年東宝ミュージカル『ナイン』、1985年ミュージカル『ラ・カージュ・オ・フォール～籠の中の道化たち～』に出演し注目を集める。定評ある歌唱力と魅力的なキャラクターで、数々のTV番組、ドラマ、CM、舞台と幅広く活躍中。

11.24［月・振休］

HIDEKI TOUGI

©Ayako Yamamoto

東儀 秀樹氏

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

11.3［月・祝］

SHIGEKI MIYAJIMA

宮嶋 茂樹氏

報道写真家。日大芸術学部写真学科を卒業後、講談社『フライデー』編集部専属カメラマン。1987年からフリーランスとなり、1996年に東京拘置所収監中の麻原彰晃を撮影するなど、第3回編集者が選ぶ雑誌ジャーナリズム大賞を受賞。イラク、北朝鮮、アフガニスタン、コソボなど世界各地を駆け回る。近著に『鳩と桜 防衛大学校の日々』『忘れられた香港』がある。

北摂・北河内 小中高生応援デー開催!!

北摂・北河内地域在住の皆様へ、「北摂・北河内小中高生応援デー」を 2 試合で開催いたします。対象席種では小中高生は無料、大人は 10%OFF でお得に観戦できます！

【対象試合】2/22（土）明治安田 J1 リーグ 第 2 節
ガンバ大阪 vs アビスパ福岡（15:00 キックオフ）
【販売期間】1/26（日）10:00 ～ 2/21（金）23:59
福岡戦お得なチケット購入はこちら▶
※割引はこちらの専用ページから購入いただく場合のみ適用になります

【対象試合】3/8（土）明治安田 J 1 リーグ 第 5 節
ガンバ大阪 vs 清水エスパルス（15:00 キックオフ）
【販売期間】2/1（土）10:00 ～ 3/7（金）23:59
清水戦お得なチケット購入はこちら▶
※割引はこちらの専用ページから購入いただく場合のみ適用になります

【会場】パナソニックスタジアム吹田
【対象】北摂・北河内に在住の皆様
※販売期間内でもチケットが無くなり次第、販売は終了となります
【席種・価格】
カテゴリー 4：小中高無料 / 大人 3,600 円（10%OFF）
カテゴリー 5：小中高無料 / 大人 3,060 円（10%OFF）
カテゴリー 6（下層・指定席）：小中高無料 / 大人 2,520 円（10%OFF）
カテゴリー 6（上層・自由席）：小中高無料 / 大人 2,340 円（10% OFF）※福岡戦のみ対象
【ご注意】※チケットの購入には J リーグ ID の登録が必要となります。

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1節	2/14(金)19:00	vs セレッソ大阪
	第2節	2/22(土)15:00	vs アビスパ福岡
	第5節	3/8(土) 15:00	vs 清水エスパルス

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

写真左から荒木琉偉選手、名和田我空選手、南野遥海選手、奥抜侃志選手、佐々木翔悟選手。

GK18 荒木琉偉
ARAKI RUI
2007.10.14 生まれ
194cm ／ 85kg
三重県出身
ガンバ大阪ユース所属

MF38 名和田我空
NAWATA GAKU
2006.7.29 生まれ
169cm ／ 63kg
宮崎県出身
前所属：神村学園高等部

FW42 南野遥海
MINAMINO HARUMI
2004.5.13 生まれ
176cm ／ 71kg
兵庫県出身
前所属：栃木 SC
（期限付き移籍）

MF44 奥抜侃志
OKUNUKI KANJI
1999.8.11 生まれ
171cm ／ 61kg
栃木県出身
前所属：1.FC ニュルンベルク
（ドイツ）

DF67 佐々木翔悟
SASAKI SHOGO-
2000.7.25 生まれ
183cm ／ 75kg
茨城県出身
前所属：ジェフユナイテッド千葉

※荒木選手は 2025 シーズンもガンバ大阪ユースに所属し、J リーグの公式戦に出場可能な 2 種登録選手としてプロチームのトレーニングに参加。

GAMBA NEWS
北摂のJリーグクラブ
ガンバ大阪を応援しよう！

ガンバ通信

取材協力／ガンバ大阪

新加入選手も加わり2025シーズンが始動

ガンバ大阪は1月7日、新体制で始動した。今季もダニエル・ポヤトス監督が指揮を執る。チームは伊射奈岐神社（吹田市）で必勝祈願を行った後、初練習で汗を流した。

同日、新加入選手の会見も行われ、5名の選手が登壇。日本代表経験があり、1.FCニュルンベルク（ドイツ）から加入したMF奥抜侃志選手は、ドリブルとスピードが持ち味。ガンバ大阪以外の数クラブからもオファーがあったというが、ガンバ大阪を選んだ理由について「熱量が一番大きかった」と明かす。神村学園高等部（鹿児島）から加入したルーキーのMF名和田我空選手は「1年目から二桁得点を狙っていきたい。ファン・サポーターのみなさんの目の前で得点できるように頑張りたい」と意気込んだ。

ガンバ大阪は、1月17日から2月1日の期間、沖縄キャンプを実施。ホーム開幕戦は、2月14日、セレッソ大阪との対戦が決定。2025明治安田J1リーグは大阪ダービーで開幕する。

2025年こそはじめよう　30代・40代・50代に大好評

老後資金の不安解消

初心者女性のための資産形成セミナー

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。

要予約 参加費無料

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

千里中央 2月22日（土） 時間 14:00～16:00
千里朝日阪急ビル

江坂 2月24日（月祝） 時間 13:30～15:30
貸し会議室江坂（JEC日本研修センター）

江坂 3月1日（土） 時間 13:30～15:30
貸し会議室江坂（JEC日本研修センター）

豊中 3月16日（日） 時間 13:30～15:30
豊中市立文化芸術センター

その他梅田・なんば・天王寺・三宮(神戸)で開催！

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
ご自身にあったお金の貯め方、殖やす方法をわかりやすくお伝えします。セミナーに参加して、老後資金の不安を解消しましょう。

鐘谷 絵美子　CFP®認定者
今まで培ってきた経験よりお金と上手く付き合っていく方法を分かりやすく丁寧にご案内いたします。

花桐 智美　ファイナンシャルプランナー
上手にお金を貯めて増やすコツをお伝えしますので、一緒にマネープランを立て、人生豊かなものにしましょう！

七條 佑一　ファイナンシャルプランナー
女性は、ライフイベントや未来の不安に備えるための資産作りがとても大切です。始めるのに遅すぎることはありません！

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

2月3月は 参加者特典
スタバデジタルコーヒーチケットをプレゼント　¥500 GIFT CARD

Glive 株式会社 グライブ　0120-337-194　受付時間 10時～19時(土日OK)
熊本オフィス　大阪府大阪市北区中津1-2-20 新清風中津ビル3F B
完全予約制　右記QRコードより申し込みを　マネーセミナーのグライブ　検索

※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。

LaLaport VALENTINE'S DAY
じぶんらしく、きもちを贈ろう。
2025/1/27(月) - 2/14(金)
詳しくはコチラ

EXPOCITY　吹田市千里万博公園2-1
営業時間　ららぽーとEXPOCITY 10:00～20:00
（EXPO KITCHENは11:00～21:00、Eggs'nThings、マクドナルドは10：00～）
※土日祝・特定日は営業時間が異なります。 ※一部営業時間が異なる店舗がございます。
※エンターテインメント施設については各施設ホームページをご確認ください。
問合せ先　06-6170-5590（代表/10：00～18：00）

シワ・たるみ取り専門

ほんの少しの勇気を持ってください。
総院長 小国 英昭

ヒアルロン酸「ボリューマXC」 局所麻酔代込み 注射器1本(1cc)11万円
厚生労働省認可　2年後の残存率67%　局所麻酔代込み
ほうれい線・眉間・額などの深いシワ解消
目元・口回り・カラスの足跡などの小じわ解消
目の上・下、こめかみの凹み、頬のコケのボリューム改善
下垂した皮膚を深層から引き上げるリフト効果
5年持続プラン受付中！再注入半額！

切らないクマ・たるみ取り
目の下に適したヒアルロン酸「ボルベラ」注入治療　注射器1本(1cc)11万円
施術前 ▶ 施術直後

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

注入した脂肪のしこり除去
豊胸やお顔へ注入した脂肪 1部位11万円～

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

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

豊胸手術とバッグの抜去・入替
シリコンバッグ　両胸200cc33万円
※モティバのバッグはプラス33万円
豊胸バッグ抜去　33万円～
ヒアルロン酸豊胸　1cc 3,300円

あさひ美容外科　大阪梅田・高槻・布施・堺東・奈良・和歌山・西明石・姫路
【全国8院共通、携帯OK】0120(889)480（はやくシワゼロ）
院長カウンセリング無料　<公式>www.asahi-biyou.or.jp
大阪梅田院　阪急梅田駅 東へ徒歩5分　大阪市北区堂山町17-15 AXIS UMEDAⅡビル4F
高槻院　JR高槻駅 西へ100m　高槻市上田辺町1-30 大阪住宅ビル6F

シティライフ編集部推薦

私を輝かせてくれる Beauty Salon

推し Point

全国ダイエットコンテストグランプリ5連覇

戻らなくなったお正月太りを帳消しに 運動なしで叶う痩身サロンの本気ダイエット

「お正月で太ってそのまま戻らなくなってしまった!」なんて方に頼ってほしいのがファニービー。結果を出せる痩身サロンとして知られており、数々のダイエットコンテストで優勝!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、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。体質改善も叶うファニービーのプロ技ダイエットで理想の体型を目指そう。

シティライフ編集部取材レポート

【 20代女性 Mさん 】

過去に自己流ダイエットで失敗したというMさん。今回も生理前は食欲が増進してくじけそうになったけど、スタッフの献身的なサポートがあったから頑張れたそう。最上級の痩身マシンを使うことでウエストがキレイに引き締まっている。

Before
2024年8月下旬
体重 73kg
体脂肪 36.8%
ウエスト 96cm

After
2024年12月上旬
体重 58.7kg
体脂肪 28.0%
ウエスト 64cm

3か月半で
体重は-14.3kg
体脂肪は
-8.8%を記録
ウエストは
なんと-32cm!
その後キープ中

推し Point

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。

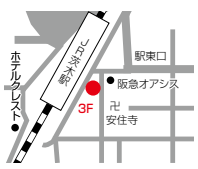
2 「シミが薄くなった」「コラーゲンが増えてハリ感UP」「トラブル肌改善」「トーンアップで明るい肌に」など続けるたびにキレイになる人気のフォト。

3 パックでしっかり保湿してうる艶肌の出来上がり!

医療機関提携サロン ファニービー

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

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



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

webから予約可

特 典 【 冬美活応援キャンペーン 】

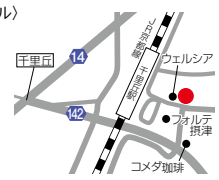
- 高速セルライト撃退コース（90分）
  - 2月10日（月）までのご予約 …… 先着5名様 3,980円
  - 2月12日（水）以降のご予約で …… 5,000円
- 年齢衰え肌改善コース（90分） …… 5,980円

2月10日（月）までのご予約で
イオン導入で高濃度保湿パックを深部まで浸透する**乾燥対策メニューをサービス**
（2月末まで・新規の方限定）

3カ月でウエスト－13.8cm、体重－9.8キロを達成したKさん。6カ月経過の今はウエスト－19.6cmというから驚き。半年前のパンツがブカブカに!「全然しんどくなかった上に、痩せる食生活が身に付きました」

オーナーの主原さん自身も耳つぼダイエット経験者でもう10年以上リバウンドもないそう。

le trefle 千里丘〈ルトレフル〉
摂津市千里丘東1丁目9-3
池上ビル 501号
営／月〜金:10時〜19時
土:10時〜13時
日・祝定休
072-647-6208
https://letrefle2017.com



HPはこちら↓

推し Point

激しい運動はなし、無理な食事制限なしでするすると痩せていくというから驚き。オーナー主原さんがマンツーマンで寄り添って励ましてくれることで最後までやり切ることができる。オススメレシピのレクチャーも!

「痩せて人生が一気に好転した」 3ヶ月－10kg耳つぼ健康ダイエット

ダイエット失敗を繰り返す貴女に。同店は今年で8年目を迎え、3ヶ月で－10kg成功者が続出しているダイエット専門サロン。耳つぼで食欲を抑え、食事指導と補助食品を使い"健康的に痩せる"を実現。「笑顔が増えた」「着たかった服が着れた!」など喜びの声が多数届いている。痩せることを諦めないで、一歩踏み出してみては。

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5,888円→**1,980円**
(新規予約で7キロ以上痩せたい方・2月末まで)

脂肪燃焼のセルZEROダイエットも大人気!1台で「温める」「はじける」「溶かす」「揉み出す」「引き締める」の5つを同時にできるので、早く結果を出したい人にオススメ。

肌質改善&本格痩身専門店
R coin
〈ラクワン〉
茨木市元町7-5 オダビル301
1階モードブルージュ横に入口
営／10時〜18時
日曜・祝日定休
阪急茨木市駅徒歩5分
0726-57-7331

LINEで簡単予約

推し Point

地元密着で美容サロン歴20年、施術実績1万人越え。一人ひとりの悩みに向き合い、一緒に結果にこだわり施術してくれる。同じサロン内で全身のケアができるのもトータルビューティーサロンならではの魅力!

一度で実感、続けて感動 周りからも褒められる自信肌へ

超高濃度のヒト幹細胞と水光注射のコラボが生み出した、肌を育てるエステ・肌再生プログラムの「高濃度ヒト幹細胞水光導入」。細胞増殖因子にアプローチし、美肌へ導いてくれる。シミ・しわ・たるみなど年齢を重ねるごとに気になる顔の悩みの改善や、リフトアップ効果を実感してみて!

◀施術の詳細は Instagramをチェック

特 典
「シティライフを見た」で（3月末まで・新規予約の方）
- 高濃度ヒト幹細胞水光導入
  (シミ・しわ・たるみ・老化肌改善) 13,200円
- クリスティーナ本格ハーブピーリング 15,000円
- 脂肪燃焼セルZEROダイエット(全身) 11,000円
- 脂肪燃焼セルZEROダイエット(半身) 8,900円

大阪モノレール

お得なモバイルチケット発売中！

	価格（税込）	利用可能日時
休日満喫 1 DAY モバイルチケット	大人 700円 小児 300円	休日ダイヤ運行日
オフピーク モバイルチケット	600円（大人のみ）	平日ダイヤ運行日 10:00〜16:00（出場は16:45まで）

スマホアプリから購入できるモバイルチケットを発売中です。大阪モノレール全線が乗り降り自由です。沿線のおでかけに、お得で便利。利用方法など、詳しくはHPをご確認ください。

休日満喫 1DAYチケット　オフピークチケット

大阪モノレール モバイルチケット 検索

コロッケ・トンカツ 洋食のいろは
榎本鮮魚店
たこ焼き・目玉焼・お好み焼き おたふく
新鮮野菜 木屋青果店
肉の つづみ屋
宝石 ジュエリーアンリ
塩干・乾物 八百伊食品
お茶の 北岡園
新鮮野菜 鍛冶青果店
くだものの ひらい果実店
タカツキ ICHIBA 高槻市高槻町18-1
安さ・新鮮・便利 センター街中央
072-685-1755
営／あさ10時〜よる7時まで 毎水曜は定休

Food Net Mart 毎日 フードネットマート 安い!

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

編集後記

北摂弁当のお披露目会を取材しました。7市3町の首長がその場で実食し、各地の地産物トークに花を咲かせていました。また、メニューを開発した村川学園と梅花高校の生徒らが、首長にレシピのポイントや地産物の特性をどう工夫したかをプレゼンしていました。頑張っている学生を見てほっこりした、冬うららの正午でした。(P.27参照 コサオ)

新年が始まりあっという間に1ヵ月。お正月は有馬温泉の湯泉神社へ初詣に行って、その後は三田の温泉へ行きました。寒いけれどサウナ後の外気浴や露天風呂が気持ち良くて、最高の季節です。今年も色々な場所へ行こうと思います。(りー)

猛威を振るうインフルエンザ。昨年末、我が家も子どもをきっかけに全員感染して大変な目に遭いました。まだまだピークは続くようで、大人は電車のつり革や手すりで感染するケースが多いそうです。2回目はかかりたくないので、しっかり予防していきたいですね。(まえで)

NIFREL にふれる

Vol.102

2023年8月に誕生したミニカバの子ども「ネムネム」。体重も順調に増え、スクスクと育っています。新しいことにも挑戦し、成長を見せているネムネムの今をお伝えします。

すくすく育つ、ミニカバの子ども「ネムネム」

エサバケツのサイズがお母さんと同じに

食べる量が順調に増え、エサを入れるバケツが、お母さんの「フルフル」と同じサイズになりました。生まれた時、7.5kgだった体重は、1年5ヵ月で130kgを超えてフルフルの半分ほどになりました。

座りのあと「ふせ」の練習中

キュレーターの合図で座れるようにも。今はふせも練習中です。座ったりふせができることで、体重を正確に測れたり、首やおなかの様子を観察できるようにもなります。どんどん新しいことができるようになっているネムネム。ぜひ会いに行ってね！

野生と同じエサの食べ方に

野生では水中、陸上どちらでもエサを食べているミニカバ。ニフレルでも穴をあけた木の板にエサをつけてプールに浮かべたところ、最初は戸惑ったネムネムでしたが、「フルフル」が食べているのを見て、プールに入って食べることができました。

ニフレルの「ふく」をさがそう

山口県など一部地域では、体をふくらます姿や、縁起のいい「福」にちなんで「ふぐ」を「ふく」と呼びます。ニフレルにも「ふく」がいっぱい！そこで、「ふく」をみつける特別企画を期間限定で開催します。クイズに正解すると、「かわいいふくステッカー」をプレゼント。いいことが起こるかも！？ぜひニフレルで参加しよう！

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 ： 9時半～19時　1/28・1/29は休館日です
入館料／大人（高校生／16歳以上） 2,200円
こども（小・中学生）1,100円　幼児（3歳以上）650円
駐車場／約4,100台（200円/30分）
平日は終日無料（繁忙期は除く）、ニフレル入館で120分無料
※事前にホームページをご確認ください

0570-022060（ナビダイヤル） ニフレル で検索

ニフレルでも三井ショッピングパークポイントが貯まる・使える！

今までのバックナンバーはCityLife Newsから ▼

ニフレル年間パスポート＼＼販売中／／

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

料金

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

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

有効期間
カード：ご購入から1年間
WEB：初回来館から1年間

詳細はこちらから ▶

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

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

ゴンチャロフ バレンタインチョコレート抽選会

2/8（土）9（日）
各日先着150組様
ゴンチャロフの人気商品がもらえる、ハズレなしの抽選会！

1等 5組様 ショコラセッション
2等 8組様 メッセ神戸プレミアム
3等 20組様 神戸ビュースポット
4等 267組様 スイートミー

※写真はイメージです ※賞品はなくなり次第終了となります
※4等は3種類の中からいずれかひとつ、種類は選べません

必ず当たる！おもちゃ抽選会

2/15（土）
寒い冬にぴったり！おうちで遊べる豪華な賞品が当たるおもちゃ抽選会！ 先着100組様

1等 1組様 マリオ＆ルイージRPG ブラザーシップ！
2等 2組様 おふろDEミニカー すすめ！海底トンネル！北海道新幹線はやぶさ＆ドクターイエローセット ©PILOT Corporation JR北海道商品化許諾済、JR西日本商品化許諾済
3等 4組様 スイスイおえかき（あか または あお）
4等 93組様 おもちゃ

© Nintendo
※写真はイメージです
※賞品はなくなり次第終了となります

手づくりお菓子のおうち

組み立てたおうちに絵を描いたりフェルトやボンボンで飾り付け。最後にお菓子をつめて完成！
2/11（火・祝） 先着150組様 小学生以下限定

お菓子もプレゼント！

※写真はイメージです

オーガニックコットンのベビーアイテム抽選会

2/16（日） 先着100組様
オーガニックコットンにこだわったHaruulalaの人気ベビーアイテムが当たる！

1等 1組様 出産祝い3点セット（スタイ・長袖トップス・ロングパンツ）
2等 2組様 ブランケット（プリズム）
3等 4組様 くまのラトル
4等 93組様 おもちゃ

Haruulala organic
※賞品はなくなり次第終了となります ※4等はHaruulalaの商品ではありません
※写真はイメージです

※イベントについては一部、ABCハウジングのアカウントにご登録いただいた方が対象です。登録後、会場受付にてマイページの二次元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】 詳細はこちら！
○ 水曜日定休日（祝日は除く）
○ メーカーにより定休日が異なります。水曜日営業のモデルホームもあります。各メーカーに直接お尋ねください。
主 催：朝日放送グループホールディングス　ABC開発　朝日新聞社
https://abc-housing.asahi.co.jp/kinki/wellbe/minoh

電車・路線バスでのアクセス
- 北大阪急行「箕面萱野」駅から徒歩8分
- 阪急「箕面」駅から阪急バス「萱野小学校前」停留所下車
- JR「茨木」駅・阪急「石橋阪大前」駅から阪急バス「今宮」「西宿」停留所下車

駐車台数には限りがございます。公共の交通機関をご利用の上、ご来場ください。

アクセスMAP

※車でのアクセスは、こちらを参考にお越しください。

会場の最新情報やイベント情報は ウェルビーみのお で検索！

ご来場プレゼント 2/1（土）▸28（金）※水曜日を除く

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

珪藻土ソフトバスマット

冬でもひんやりしない！
水洗いできて清潔！

サラサラでやわらかい踏み心地。珪藻土パウダーを使用した、吸水の良いバスマットをプレゼント！

※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

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。

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

コープ新光風台

豊能郡豊能町新光風台2-18-5
072-738-5901
営業/10時～20時
店休日なし(1/1～3を除く)

三栗 直也さん
(店長)

この街と共に34年なくてはならない存在に

当店は北摂のベットタウンとして知られている新光風台で34年前にオープン。私自身もこの街で育ち、学生の頃、こちらのお店でアルバイトを経験しました。現在は地域行事に協力したり学校給食の食材提供を担うなど、地域との連携を大切にしながら店舗を運営しています。

おすすめアイテム

締まった身と程よい脂のり
旬のぶりをご賞味あれ

CO-OP KOBE
フードプラン
大いけす育ちぶり
※価格は時期により変動
通常の50倍ある「大いけす」で育った活きの良いぶり。臭みがほとんどないので、塩焼きでその旨さを確かめてください。

震災から30年
ローリングストック品の
見直しを

CO-OP
めっちゃ長い トイレットペーパー
(シングル250m×4/602円)
1ロール250mと、備蓄しても場所を取らないのがおすすめポイント。使用後にゴミとなる紙芯がないのも嬉しいです。

お子さまのおやつにも
風邪でつらい時も重宝

CO-OP
ドリンクゼリーシリーズ
(180g/各116.64円)
エネルギー補給型、マルチビタミン補給型など目的別のフルーツゼリー。色々な場面で手軽に栄養をチャージできます。

2月のツキ推し!

ツキ推し!

2/7(金)からスタート

CO-OP
あごだし細粒タイプ　20本

あご本来がもっている上品な旨みを生かした、だしの素。あご煮干し粉末と酵母エキスを使用し、コクや香りが強く感じられるように仕上げました。使いやすい3gずつの個包装です。

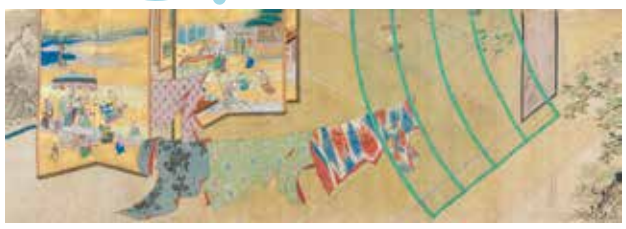
〈震災30年特設サイト〉
「共に備える 未来へつなぐ」
ぜひご覧ください

阪神・淡路大震災から30年 共に備える 未来へつなぐ

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。

大阪市立美術館 リニューアルオープン記念特別展「What's New! 大阪市立美術館名品珍品大公開!!」ご招待券 ペア2組



【提供:大阪市立美術館】 勝部如春斎《小袖屏風虫干図巻》(部分)江戸時代・18 世紀 大阪市立美術館蔵

箕面市出身 土屋うさぎさんデビュー作『謎の香りはパン屋から』3名

【提供:宝島社】

2月14日(金)公開 マーベル・スタジオ最新作『キャプテン・アメリカ:ブレイブ・ニュー・ワールド』オリジナルノート 3名

©2025 MARVEL.

109シネマズ大阪エキスポシティ Pick UP

劇場版『トリリオンゲーム』
2月14日(金)公開
©2025劇場版『トリリオンゲーム』製作委員会
©稲垣理一郎・池上遼一／小学館

ファーストキス 1ST KISS
2月7日(金)
©2025「1ST KISS」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:2/17(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

GOOD DESIGN

11th GOOD LIFE AWARD
環境省 第11回 グッドライフアワード・実行委員会特別賞 EXPO2025 いのち動的平衡賞

ソトコト Well-being Award 2023

ロハスフェスタは上記のアワードを受賞しました。

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

- リサイクル資源をお持ちください
  ◎牛乳パック ◎使用済み天ぷら油 ◎古本 ◎紙袋 ◎Tシャツ(新品)

- マイ食器・マイカトラリー・マイボトル・マイバックをお持ちください
- 使わなくなった衣服・食器をエクスチェンジコーナーにお持ちください

場　所 万博記念公園・東の広場 [大阪府吹田市千里万博公園1-1]

入場料 500円[小学生以下無料] 雨天実施・荒天中止
9:30～16:30　入場券販売は16:00まで
※別途公園入園料(大人260円・小中学生80円)が必要　※障がい者手帳をお持ちの方ご本人と介助者1名様は半額　※入場料について、割引の併用はできません。

主　催 ロハスフェスタ実行委員会／シティライフ
ロハスフェスタ事務局(シティライフNEW内)
〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23
Tel.06-6338-0641　Fax.06-6368-3505

ロハスフェスタ 公式 web
LOHASFESTA
LOHAS_FESTA
ロハスフェスタ 検索
QRコードはデンソーウェーブの登録商標です

デコ活 くらしの中のエコろがけ

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

万博記念公園だより 2月号　令和7年1月20日発行 通巻537号

BAMPAKU News 2025 02

1ban Park

大阪府広報担当副知事 もずやん

梅まつり

Ume Festival

［場所］自然文化園梅林・日本庭園梅林 ほか

［料金］無料 ※別途入園料が必要

自然文化園の梅林には、5500㎡もの敷地に
約120品種・約600本、
日本庭園の梅林には約40品種・約80本の梅があり、
様々な梅の花を楽しむことができます。
梅の花を愛でながら、
楽しい春のひとときをお過ごしください。

2.8（土）→ 3.9（日）

9:30～17:00（入園は16:30まで）
水曜定休

梅のイベントを満喫しよう

※別途入園料（大人260円、小中学生80円）が必要です。　※水曜定休
※詳細は万博記念公園の公式ホームページでご確認ください。

大阪梅の陣　CHOYA利き梅酒5種セット＆梅酒販売

梅を愛でながら、5種の本格梅酒を飲み比べ。正解者には高級梅酒が当たるチャンスも。この他、海外でしか手に入らないプレミアムな梅酒や梅製品販売など、今年も盛りだくさんでお待ちしております！

※20歳未満の方、車両などを運転予定の方へのアルコール類の提供はいたしません。

- 2/22（土）、23（日・祝）、24（月・振休）、3/1（土）、2（日）10:00～16:00 ※雨天中止
- 自然文化園 水車茶屋前　¥ 利き梅酒15㎖×5種セット500円他

大阪梅の陣　CHOYA×大阪農業園芸・食テクノロジー専門学校梅スイーツ＆梅パン販売

CHOYAとのコラボレーション事業から開発された、梅製品を使った梅スイーツ販売。今年は梅パンも登場！どちらも梅まつりだけでしか手に入らない期間限定スペシャル企画です！

- 2/22（土）、23（日・祝）、24（月・振休）
  ※雨天中止［スイーツ］10:00～、［パン］13:00～（予定）
  ※どちらも完売次第終了 ※商品により購入制限がございます
- 自然文化園 茶つみの里東側

大阪梅の陣　JA紀州・JA紀南 梅干し食べ比べ＆販売

JA紀州　JA紀南

梅の本場、和歌山県より参戦！本格梅干しの食べ比べ3種セットの他、梅干しなどの販売も。

- 3/1（土）、2（日）10:00～16:00 ※雨天中止
- 自然文化園 茶つみの里 東側・梅林内特設テント
- ¥ 梅干し食べ比べ3種セット500円他

伝統芸能「早春落語」

2/22（土）、2/23（日・祝）
①13:00～13:30 ②15:00～15:30

出演　2/22（土）笑福亭笑利
2/23（日・祝）月亭遊真

笑福亭笑利

月亭遊真

1日目は、昨年第10回上方落語若手噺家グランプリで見事優勝した笑福亭笑利。2日目は、今年噺家生活10周年を迎える気鋭の若手、月亭遊真が登場します。

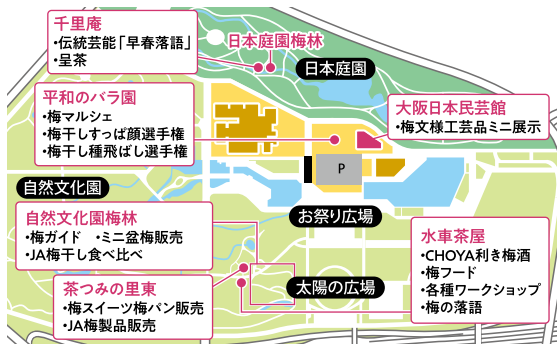
- 日本庭園 茶室 千里庵
- ¥ 観覧無料 ※満席の場合は入場制限の可能性あり

日本庭園茶室「千里庵」呈茶

期間中の土・日・祝 ※2/22（土）、23（日・祝）を除く
10:00～16:00（受付は15:30まで）

枯山水の庭越しの梅を眺めながら、おいしい和菓子とお抹茶をお楽しみください。

- 日本庭園 茶室 千里庵
- ¥ 季節の和菓子と抹茶セット700 円
  ※割引入園券付抹茶券も入園ゲートにて販売
  （大人890円、小中学生760円）
  （呈茶開催日のみ15時まで販売）



本紙に掲載されていないイベント情報については、公園ホームページをご覧ください。

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

時間　場所　料金　休み　主催　問合せ　ホームページ

梅のイベントを満喫しよう

※別途入園料（大人260円、小中学生80円）が必要です。　※水曜定休
※詳細は万博記念公園の公式ホームページでご確認ください。

梅干しすっぱ顔選手権

誰が一番すっぱいか!? 梅干しを食べた"すっぱ顔"をコンテスト形式で競います。「すっぱ顔」に選ばれた入賞者にはCHOYA製品など素敵な賞品をご用意しています。

- 3/2（日）※雨天中止
  当日スケジュールはHPでご確認ください。
- 平和のバラ園特設ステージ
- 参加費無料［対象］中学生以下のみ
  （定員21名）※当日受付、先着順

梅干し種飛ばし選手権

種の飛距離を競う「梅干し種飛ばし選手権」を開催。上位入賞者にはCHOYA製品など素敵な賞品をご用意しています。子どもからおとなまでご参加お待ちしております。

- 3/2（日）※雨天中止 当日スケジュールはHPでご確認ください。
- 平和のバラ園特設ステージ
- 参加費無料、［定員］小学生以下15名、中学生以上15名
  ※当日受付、先着順

梅フード

こだわりの出汁と紀州南高梅の「梅うどん」や「梅おにぎり」、国産鶏肉を使ったジューシーな「梅塩からあげ」を販売します。

- 期間中の土・日・祝 10:00〜16:00 ※雨天中止
- 自然文化園 水車茶屋前
- 商品により異なります

梅マルシェ

春の近郷野菜を中心に、美味しいフルーツや梅干し、梅加工品などを販売する梅まつり期間限定のマルシェです。

- 期間中の土・日・祝 10:00〜16:00 ※雨天中止
- 自然文化園 平和のバラ園前
- 商品により異なります

ミニ盆梅販売

長浜の新春の風物詩「長浜盆梅展」を運営する長浜観光協会によるミニ盆梅販売。

- 2/15（土）、16（日）、22（土）、23（日・祝）、24（月・振休）
  10:00〜16:00 ※雨天中止
- 自然文化園
  梅林内特設テント
- 商品により異なります

各種ワークショップ

梅まつり期間中は、梅にまつわるさまざまなワークショップを開催。くわしい日程や詳細はHPでご確認ください。

- 自然文化園 水車茶屋
- ワークショップにより異なります

NPOセンター梅ガイド

- 2/11（火・祝）、18（火）、25（火）、3/4（火）
  10:00〜12:00（最終受付）
- 自然文化園 梅林

日本庭園八景巡りスタンプラリー

日本庭園内の主要な見どころ8か所にオリジナルスタンプを設置。詳細は3月号またはHPをご覧ください。

- 3/8（土）、9（日）10:00〜14:00

他にもイベント盛りだくさん

詳しくは下のQRコードから

Pickup Event

※別途入園料が必要
※水曜定休
※掲載内容は事前の予告なく変更・中止になる場合があります。
※詳細は各イベントの公式ホームページでご確認ください。

つばき祭

2/8（土）〜3/9（日）
9:30〜17:00（入園は16:30まで）

「出雲安寿」「桃割れ」など約100品種・約260本が次々に咲き始めるツバキ。サザンカやスイセンとの共演もお楽しみください。

- つばきの森　¥無料

万博お祭り広場 ガレージセール

2/2（日）、23（日・祝）、24（月・振休） ※少雨決行

万博お祭り広場ガレージセールを開催！古着まつり関西最大級のガレージセール。ヴィンテージの衣類や雑貨など、多数販売しています。

- お祭り広場
- 大人500円、小中学生200円
- 06-6362-6322 受付は10:30〜15:30、土日祝除く

テレビ大阪EXPO

（CYCLE MODE RIDE OSAKA/アウトドアフェス/サイクル∞キッチン）

3/1（土）、2（日）9:30〜17:00

- 東の広場、お祭り広場、下の広場
- 無料※サイクルモードライドのみ
  前売900円、当日1,200円
  （中学生以下無料）
- テレビ大阪株式会社 06-6947-1912
  受付は10:00〜18:00、土日祝除く
- https://www.tv-osaka.co.jp/expo/

イベントの詳細は左のQRコードから

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。≫

1970年日本万国博覧会（大阪万博）のレガシーを体験しよう！

万博記念公園には1970年日本万国博覧会(大阪万博)当時のレガシーが今も多数存在しています。なかでも、太陽の塔とEXPO'70パビリオンは公園を代表する当時を知ることのできる貴重な施設です。万博記念公園にお越しの際はぜひ体験してください。

太陽の塔

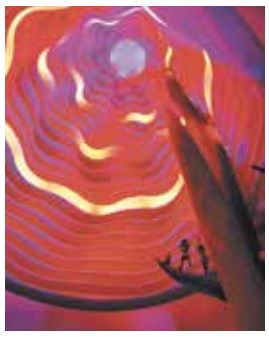
内部には原生生物から人類に至るまでの生命の進化の過程を表現した「生命の樹」（高さ約41メートル）があり、博覧会以降原則非公開だったものを復元・再生し、2018年（平成30年）3月より一般公開しています。

自然文化園と
太陽の塔内部観覧セット券

〈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

※太陽の塔オフィシャルサイトでの事前前売チケットでのセット料金



太陽の塔オフィシャルサイト
（内部観覧予約）

EXPO'70パビリオン

10:00〜17:00（入館は16:30まで）

2023年8月に別館を増設し、これまでの常設展示に加え、大阪万博開催時に太陽の塔の頂部に設置されていた「黄金の顔」の展示や、映像で当時を体感できるゾーン等を新たに設置し、一般公開しています。

［常設展示入館料］高校生以上 500円、中学生以下無料
※別途入園料が必要　※万博オールパスポートをお持ちの方は400円。

トライ・トレイン キャンペーン

2/1（土）〜28（金）9:30〜17:00（受付16:40まで）
※プレゼントがなくなり次第終了

自分で運転ができるトライ・トレインで高得点をめざそう！期間限定！60点以上獲得でオリジナル缶バッジプレゼント！

- 夢の池サイクルボート乗り場西側
- 1周1人500円（3歳以上）
  ※0歳から2歳は無料
  ※小学生未満の方は保護者同伴（有料）で利用可
  ※定員は車両1台につき4人まで（0歳は1人と数える）
- 自転車センター万博事業所 サイクルボート事務所
  06-6875-6643

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

- **お得に万博記念公園エンジョイパス**
- **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

- **自然文化園・日本庭園共通前売りチケット**
- **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 ▶

「万博記念公園に咲く花の写真コンテスト」入賞作品展示

開催中〜3/11（火）9:30〜17:00（入園は16:30まで）

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

自然文化園 水車茶屋

※開催会場変更につきまして当初、応募要項（チラシ・ホームページ）において、開催会場を日本庭園中央休憩所としておりましたが、事情により「自然文化園 水車茶屋」に変更させていただきます。ご了承のほどお願いいたします。

令和6年度推薦作品
「花の丘にて」

¥無料　休 万博記念公園自然文化園・日本庭園に準じる

万博記念公園Instagram（インスタグラム）フォトコンテスト

テーマ：「大好きBAMPAKU」［応募（投稿）期間］1/20（月）〜2/19（水）

①万博百景（万博記念公園ならではの風景写真）
②思い出万博（万博記念公園ならではの思い出の写真）
③おもしろ万博（万博記念公園ならではの人物写真や光景）

応募（投稿）方法抜粋　詳細は万博記念公園公式ホームページか公式インスタグラムをチェック！

アカウントは expo70park

1. 万博記念公園公式Instagramアカウント（@expo70park）をフォローしてください。
2. 万博記念公園内で撮影された写真にハッシュタグ「#万博記念公園 #ばんぱくコンテスト」をつけてインスタグラムに投稿してください。審査のうえ、受賞者の方々へ素敵な賞品をプレゼント！

※フォローとハッシュタグ（2つ）の両方が必要となります。
※投稿される方のインスタグラムアカウントが非公開設定の場合は、無効となります。

万博記念公園へは公共交通機関で！　動植物の採取は禁止です　大阪府内の公園緑地情報がわかるOSAKAパークマップ ▶

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。
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。

世界各国から珠玉の逸品が集結。
アンティーク・ヴィンテージ・古道具／古家具・古着の祭典。

万博 蚤の市 VINTAGE MARKET

2025.4.11 fri 12 sat 13 sun

9:30〜16:30（当日券販売は16:00まで）　雨天実施・荒天中止

＠万博記念公園 東の広場 大阪府吹田市千里万博公園1-1

前売り券 ¥700 / 当日券 ¥1,000（別途公園入園料が必要）

主催：City Life

心おどる宝物探し、時代を越えた逸品と一期一会の出逢いを。
全国から約150店舗が緑豊かな万博記念公園に軒を連ねる、壮大な蚤の市。

出展者一部紹介

Sunadish

Country KAJI

i wish

NO, 15

Linx Land

CASPITAntique

Sutekki

25ris

theBONDday

FUNFUN

RUST ACORN ANTIQUES

Maggoo Vintage

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

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

web

出展者情報、前売り券など詳細は
公式ＷＥＢ・instagramで
随時お知らせいたします。

Instagram

City Life × ハンケイ500m

北摂の多様なおもしろい人

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

数百年受け継がれるものづくり。歴史楽器と向き合う、楽しさ。

vol.9 バイオリン職人 古川 皓一 さん

JR千里丘駅から徒歩1分。ビルの2階にあるガラス張りのドアをのぞくと、小さな弦楽器がいっぱい。ここは全国でも数少ないバイオリン工房だ。修理や調整、製作を手がけるのは、古川皓一さん。生まれ育った摂津で、数百年の歴史楽器と日々向き合い、理想の音を追求。令和元年「摂津すぐれもん※」にも認定された名品をつくる、職人に聞いた。

高音の透き通った音色や低音の力強さ。バイオリンは多様な音を表現できる弦楽器だ。

今年50歳になる古川さんが、バイオリンに興味を持ったのは、10代の頃。大阪・摂津市で生まれ育ち、幼少期から漫画やゲームに明け暮れたが、高校生のとき、とあるアドベンチャーゲームのBGMで、クラシック音楽の魅力に触れた。「流れていたのが、チャイコフスキーの『白鳥の湖』でした。そのバイオリンの音色があまりに美しくて！ 魅了されました」。

思いが募り、20歳から近所で個人宅のレッスンに通い始め、バイオリンを購入。黙々と練習し、気づけば半日が過ぎていたこともある。「あの頃は、弾きたい曲を弾けるようになるのが、とにかく楽しかった」と語る。

高槻の製作学校を経て バイオリン職人の聖地 イタリアへ

昔から工作が得意だった古川さんは演奏ではなく、製作のプロを目指す決意をする。

22歳で高槻市のバイオリン製作学校に入学。素材加工から塗装、仕上げまで、約120の工程を手がける技術を学んだ。さらに、楽器屋で修理・調整の経験も積む。「パーツ修理や音色の調節も好きな仕事です。培った繊細な作業が、バイオリンには不可欠。今の工房に生きています」と楽しそうに語る。

専門学校の卒業試験に合格した古川さんは、本場イタリアへ。滞在中は、自作のバイオリンを持参し、バイオリン製作の聖地・クレモナなど名所の工房を訪ね歩いた。「バイオリンは、古来よりストラディバリウスなど、名品に近づけることをめざして製作します。でもそこに到達する方法は、職人ごとにさまざま。独自で編み出した道具や考えに触れ、貴重な助言もいただいた」と振り返る。その翌年、古川さんは世界中の製作者が集まるコンクールに出品、見事予選通過を果たす。「職人として初めて評価され、自信につながった」。

地元・千里丘に工房を開設 「気軽に立ち寄ってほしい」

「クレモナの職人のように、自分の手法を駆使し、バイオリンをつくり続けたい」。

そんな思いで、古川さんは2004年に地元・摂津市の千里丘で工房を開設。クレモナと違うのは、「誰もが気軽に立ち寄れる」よう、ガラス張りのテナントを選んだこと。

製作に加え、弓の張り替えやボディ内で表板と裏板を支える魂柱（こんちゅう）の立て直し、音調整など、古川さんの精密な修理・調整は、プロの演奏家からの信頼も厚い。

「板を削り、曲げ、はり合わせ、塗装し、演奏者が求める個性的な音をどこまで引き出せるか。それがバイオリン製作の醍醐味。特に音質に大きく影響する塗装は重要です」。

古川さんは塗装工程にこだわり、UVライトを当てる塗装の乾燥装置を手作りした。他にも、木からボディ部分を削り出す固定台など、多くの道具を自作し、良い音色を追求している。

開業後も聖地クレモナで再び修行し、腕を磨き続ける古川さん。展示会を開いて出品したり、製作教室を開いたり、バイオリンの魅力を広く伝える活動にも携わる。

機会があれば、摂津の小さな工房を気軽にのぞいてほしい。演奏者の思いに寄り添い、数百年の伝統を受け継ぐ職人が、懸命にバイオリンをつくっている。

1）本場イタリアで行われたコンクールに、自らバイオリンを持ち込んだ古川さん。出品作品が多く並べられている。 2）古川さんが自ら作った塗装の乾燥装置。ニスを塗っては乾燥を繰り返し、作業が完了するまでに数週間かかることもあるという。 3）古川さんのバイオリン工房は、JR千里丘駅東側のロータリー内にある。同ビルの1階では、数年前から奥さんがカフェを営んでいるそう。

※「摂津すぐれもん」とは
摂津市と摂津市商工会が中小企業応援プロジェクトで、摂津ブランド認定委員会を立ち上げ、摂津市内の事業所等で生産・製造・加工され、一定の基準を満たす優れた商品等を「摂津優品（せっつすぐれもん）」として認定する制度。

PROFILE 古川皓一（ふるかわ・こういち）／1975年1月1日大阪生まれ。1997年、高槻の製作学校「バイオリン工房クレモナ」に入学し、2001年にマエストロ・G.B.モラッシーによる卒業試験審査に合格。イタリアで修行後、2004年に千里丘で工房を開設。イタリア・クレモナでの修行を経て2005年より自工房での活動を本格始動。音楽家や職人仲間と展示会やミニコンサートを開く傍ら、クレモナのコンクールなどにも出品し腕を磨き続けている。3児の父。

ハンケイ500mとは

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

次なる
茨木へ。

茨木 勝負めし FAIR

茨木グルメめぐりスタンプラリー

茨木グルメを楽しんで、豪華景品が当たる
スタンプラリーに参加しよう!

開催期間

2025年 2月3日(月)~3月20日(木・祝)

スタンプ台紙は参加店舗、市公共施設等で配布しています。
[問合先] TEL.072-620-1620〈商工労政課〉

参加店舗や
イベントの詳細は
コチラから

期間中に参加店舗を巡って対象商品を購入し、スタンプを集めると、
抽選で豪華景品が当たります。

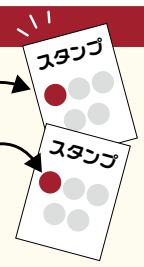
1. 参加店舗・対象商品をチェック
2. スタンプ台紙をゲット
3. スタンプを集める
4. 豪華景品に応募する

応募方法

2025年3月31日(月)消印有効

スタンプ台紙1枚につき、お店ごとのスタンプが1個もらえます。

1店舗で対象商品を2商品以上購入いただいた場合は、別の台紙にスタンプがもらえます。



スタンプ台紙に必要事項をご記入の上、下記へご郵送ください。
〒566-0001摂津市千里丘1-13-23
「株式会社シティライフNEW
茨木勝負めしフェア担当」宛
※切手代はお客様負担となります。
※当選は商品の発送をもってお知らせします。

景品

※画像はイメージです

A賞 (3名様 ※お好きな商品を選択) スタンプ5個で応募可能!

BRUNO
ホットプレートグランデサイズ
深鍋セット

Toffy
ノンフライ
オーブントースター

De'Longhi
ディスティンタ コレクション
ドリップコーヒーメーカー

B賞 (10名様) おにクル館内「ティ・コ・ラッテ Terrace店」で使える ギフトポイントカード5,000円分
スタンプ3個で応募可能!

C賞 (20名様) JCBギフトカード1,000円分&将棋グッズ詰め合わせ
スタンプ2個で応募可能!

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!

摂津市商工会

第10回摂津まちゼミ

お店の方が講師となり、プロならではのノウハウを教えてくれたり、体験できたりするゼミナールです。参加費は無料~材料費程度、お店からの押し売りも無く、安心してご参加いただけます。
【期間】2月1日(土)~28日(金)
【場所】各参加店舗等

第12回赤い糸大作戦
本会女性部がカレー作りなどをとおして出会いの場を提供するイベントです。
【日時】3月16日(日)11:00~15:00(予定)
【場所】摂津市立コミュニティプラザ
【参加費】3000円(男女共に)
【申込締切】2月7日(金)

赤い糸大作戦　まちゼミ

茨木商工会議所

3月開催　異業種交流会 参加者募集

茨木商工会議所では、3月に下記2つの異業種交流会を開催いたします。
○3月7日(金)14:00~17:00
第4回 マッチング交流会
【クリエイター×クリエイター】・
【クリエイター×事業所】・【事業所×事業所】
三者三様・持続可能な連携を目指す交流会
○3月14日(金)14:00~17:00
第7回 1on1 いばらき異業種交流会
毎回満員御礼!異業種交流会としては1対1トークを実施する珍しいスタイルの交流会
【開催場所】茨木商工会議所　会議室
【対象】企業・お店・個人事業主・従業員など経済活動に携わっている方
【参加費】無料
【申込み】茨木商工会議所HPのイベント情報から申込みをお願いします。
【主催】茨木商工会議所

高槻商工会議所

令和7年度新入社員 ビジネス基礎講座

【日時】4月10日(木)・11日(金)
各日とも10:00~16:00(計10時間)
【会場】高槻商工会議所　4階大ホール
(高槻市大手町3-46)
【対象】令和7年度新入社員・第二新卒・中途採用の若手社員
※業種・職種問わず ※原則40歳未満の方
【内容】
【一日目】社会人の心構えとビジネスマナー
【二日目】仕事の進め方とメンタルヘルス、二日間のまとめ
【定員】30名(先着順)
【受講料】1名あたり(当会議所会員)12,100円
(一般)24,200円(税込、テキスト代含む)
詳しい内容は当会議所のホームページをご覧いただき、受講の際はネット申込みください
【主催】高槻商工会議所 中小企業相談所
TEL:072-675-0484

City Life が運営する結婚相談所
「シティライフ婚活」

情報紙シティライフは「人と人、人と店、人とまちをつなぎ地域を元気にすること」をコンセプトに、1986年の創刊以来、地域生活者の役立つ情報を発信してまいりました。この婚活事業を通して「人と人」をつなげ、この北摂地域の活性化に寄与したいと考えています。

IBJ 正規加盟店
会員数・成婚数 NO.1
約80,000人の会員数。必要書類を提出していただいた身元が確かな会員です。

最新システムでお相手探し
お持ちのPCやスマートフォンから、いつでもどこでもお相手を検索し、お見合いのお申し込みが可能です。

料金
入会金 70,000円 [税込 77,000円]
登録料 30,000円 [税込 33,000円]
お見合い料 無料
月会費 15,000円 [税込 16,500円]
※システム利用料を含む
成婚料 50,000円 [税込 55,000円]

株式会社 シティライフNEW
「シティライフ婚活」事業部
https://konkatsu.citylife-new.com
TEL.06-6338-0640(シティライフ婚活係まで)
〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23

ご相談・申し込みはホームページから

※グルメ掲載店の特典に関してはお食事された方に限ります。

今食べたい 北摂グルメGuide

イタリアン鍋が主役のCランチ

魚介と野菜のイタリアン鍋で満足

ランチが人気のとまり木に、冬季限定のランチセットが登場。トマトベースのイタリアン鍋は魚介と野菜がふんだんに入っており、寒い季節にほっこり温まる。子連れママ会から団体予約まで可能なの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
- Cランチ（前菜3種+サラダ+本日の1品+鍋+リゾット）…… 2,500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（2月末まで）

※写真はイメージ

2月９日に和牛フェスタを開催 対面コーナーが全品20％OFFに

高槻を中心にスーパーを展開するミートモリタ屋。2月9日に開催される「和牛フェスタ」では京都食肉市場にて枝肉から厳選して仕入れた黒毛和牛を、対面コーナー全品20％OFFで販売!2月28日には、恒例の「肉の日」が開催される。特選の黒毛和牛をお値打ち価格にて販売!この機会をお見逃しなく。

ミートモリタ屋

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

上）写真は1番人気の二代目ふぐ義コース。
左）丁寧に焼き上げたひれを贅沢に使っているひれ酒（850円）。

冬の風物詩といえば国産ふぐ鍋 美食の極みを味わえる贅沢コース

季節感溢れる絶品料理と言えばふぐ鍋。ふぐ義は最高級国産とらふぐを余すことなく味わえると幅広い世代にファンが多い。注文が入ってから捌く肉厚の身は歯ごたえ、プリプリ感がたまらない。自家製秘伝ポン酢で食べるてっさと湯引きも箸がすすむ!唐揚げは、専門店ならではの一品で、大人はもちろん子どもにも人気だ。旨みが凝縮された〆の雑炊を食べ終える頃には「大満足」と声をもらすはず。みんなで絶品ふぐ鍋を味わって。

高槻活ふぐ料理専門店 二代目 ふぐ義

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

Menu

- 活てっちりコース …… 5,500円
（てっちり、てっさ、湯引き、煮こごり、雑炊）
- 人気!二代目ふぐ義コース …… 7,150円
（てっちり、てっさ、湯引き、煮こごり、唐揚げ、雑炊）
- 厚切りふぐしゃぶコース …… 9,350円
（てっちり、てっさ、湯引き、煮こごり、唐揚げ、ふぐしゃぶ、皮しゃぶ、雑炊、デザート）　※価格は1名様で税込

高槻阪急で丸かぶり寿司販売会

今年の節分は 2/2［日］

恵方巻

今年の恵方は 西南西

各店自慢の一本に、願いを込めて丸かぶり！

◆地階 食料品売場
販売日 2月2日［日］

・当日交通事情等により、商品の到着が遅れる場合がございますので、予めご了承ください。
・各商品ともに数に限りがございます。売り切れの際はご容赦ください。・表示価格は消費税を含んだ税込価格です。
・諸事情により数量が変更になる場合がございます。

◆たん熊北店
節分 恵方上巻
1,944円/1本
車海老・椎茸・かんぴょう・焼穴子など8種の具材が入った名店の美味。
※「フードイベントコーナー」にて販売
限定30本

◆料亭わらびの里
料亭の恵方巻
1,296円/1本
出汁巻玉子・煮穴子・菜の花お浸しなどが入った彩りの良い料亭の恵方巻。
※「フードイベントコーナー」にて販売
限定80本

◆古市庵
節分7種の海鮮太巻
1,782円/1本
カニやまぐろ等７種の具材が入った豪華な太巻。

◆鮮魚たかぎ
たかぎの上海鮮巻
1,680円/1本
まぐろ、サーモン、いか、えび、穴子、つぶ貝、数の子などを巻いた魚屋ならではの上海鮮巻。

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

（上）ココアベースの甘くておしゃれなオリジナルガレット「はじめデコレーションガレット」（1,430円）。
（左）かわいくデコレーションされたホットココア（517円～）。
※大サイズも有

おしゃれなアンティークが楽しめるカフェ クッキー1箱購入でケーキorドリンク付

オーナーが集めたオリジナル雑貨が目を引くアンティークショップ。バレンタインシーズンにピッタリなガレットやココアなど、チョコメニューも豊富!オリジナルのクッキー1箱購入でケーキかドリンクをサービスしてくれるので、ぜひこの機会に足を運んでみよう!

オリジナルの「にゃんクッキー」（右・330円/個）と巳年にちなんだ「ヘビクッキー」（左・275円/個）はぜひ手土産にオススメ!

ホームページ　インスタグラム

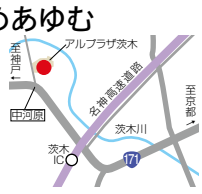
Menu

- はじめデコレーションガレット …… 1,430円
- にゃんクッキー（1個）… 330円
- ヘビクッキー（1個）…… 275円
- にゃんクッキー（1箱）……1,430円セット、2,640円セット

特典
「シティライフを見た」で
- クッキー（1箱）を購入すると**お好きなケーキorドリンクを1つサービス!**
- 雑貨商品全品（クッキー除く）**20％OFF**（2月末まで）

雑貨＆カフェ はじめあゆむ

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



高槻阪急スクエア バレンタインチョコレートマーケット2025

4階 催場／各階対象売場　1月28日(火)～2月14日(金)※催し最終日は午後４時終了

幸せを運ぶ小鳥を描いたパッケージに、ブーケのような6種類のチョコレートを詰め合わせて。
「ゴディバ」ブーケ ド ゴディバ セレクション（6個入り）3,942円

キャラメルやナッツ、フィアンティーヌなどの素材を組み合わせた、食感も楽しいひと箱。
「メリーチョコレート キャラメル浪漫」キャラメルチョコレイト（6個入り）1,080円
※2月上旬以降販売予定

ハートや猫モチーフがキュートなチョコレート。フルーツやコーヒーなど味もバラエティー豊か。
「カリーヌ by モロゾフ」カリーヌ（10個入り）918円

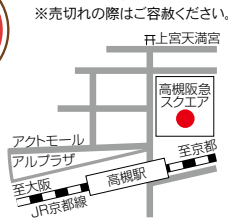
BREAK TIME!

2F UCC CAFE PLAZA
「UCCカフェプラザ」生チョコバナナのワッフルセット 1,320円

3F COFFEE･KAN
「珈琲館」とろける濃厚チョコレートソースのホットケーキ（2枚）1,930円

バレンタインカタログはこちら

※表示価格は税込価格です。
※売切れの際はご容赦ください。



Takatsuki HANKYU SQUARE
高槻阪急スクエア
〒569-1196 高槻市白梅町4-1　営業時間:午前10時～午後8時［ナビダイヤル］0570-081-381

CULTURE

将棋好きが集まる 高槻市の新たなコミュニティ「関西将棋会館」

2024年12月3日（火）に大阪市・福島区から移転オープンした「関西将棋会館」。プロの対局をはじめ、一般市民が利用できる「道場」や将棋グッズが買えるショップ、ビギナーズ向けセミナーや子ども向けスクールなどイベントも開催している。

「道場」とは、利用料を支払えば誰でも参加することができる対局の場。対局相手は道場スタッフが選定し、対戦成績や段級の近しい人同士と当たるようにしているそう。15級から七段まで段級があり、連勝した数やトータルの勝ち数で昇段・昇級が決まる。「昇段・昇級が道場の醍醐味。上を目指して週に1度通っている」という利用者も。また、「道場」の参加者は、中学生から高齢者までさまざま。なかには中学生と60代が対局することもあり、「子どもは頭の回転が速く、対局していて面白い。世代を問わず楽しめるのも将棋の魅力」と常連の利用者は話す。

道場の奥では毎週月曜は女性向けのレディースセミナーが、毎週水曜は初心者向けセミナーと曜日ごとにイベントも開催されている。「3月には会館の正面に『駒音公園』もオープン予定。たくさんの方々に将棋を楽しんでもらえる場所にしていきたい」と担当者は話す。

当日の利用者同士で対戦相手が決まる。

ショップでは、キーホルダーやシールなど将棋グッズも販売中。

11時のオープン早々から行列が。利用者のなかには奈良県から訪れる人も。

CULTURE

高槻市立阿武山小学校4年生 吉田仁晴くんがボクシングの全国大会で優勝

高槻市立阿武山小学校4年生の吉田仁晴くん。2024年9月に開催されたボクシングの全国大会「第6回ジュニア・チャンピオンズリーグ全国大会」優勝した。仁晴くんは兄が習っていた影響でボクシングに興味を持ち、5歳の時にジムへ入門。現在、2つのジムに通い、週4日シャドーボクシングなどの基礎練習や練習試合に励んでいる。7月に初めて出場した公式戦「第6回ジュニア・チャンピオンズリーグ西日本地区予選大会」の10歳以下32.5キログラム級で優勝。全国大会では、連続パンチのコンビネーションを武器に、初出場初優勝を果たした。

優勝報告で高槻市に訪問した際の写真

SOCIAL

茨木市の全中学校で 1月から全員給食がスタート

茨木市では、生徒の健康の保持増進と食育のさらなる推進に向け、2025年1月14日(火)から、市内全14校の中学生を対象に、全員給食の提供を開始した。給食は、高度な衛生管理のもと、安全・安心な学校給食を提供できるよう、市内に新しい中学校給食センターを整備。「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」を基本に、旬の食材や手作り感を大切にし、行事食や郷土料理、世界の料理などを取り入れたバリエーション豊かな献立を提供する。

献立：ごはん、牛乳、米粉のビーフカレー、焼きハンバーグ、野菜サラダ

CULTURE

「ブリッジバンジー」などが楽しめる「GRAVITATE OSAKA」がこの春オープン

安威川ダム周辺のダム湖を生かした公園「ダムパークいばきた」内にこの春、新たにオープンする「GRAVITATE OSAKA」。

これは日本最長の歩行者専用つり橋「GODA BRIDGE（ゴウダ ブリッジ）」をランドマークとした複合レジャー施設で、高さ60メートルのメインタワーに登る「ブリッジクライム」や橋の中央から湖面に向かってダイブする「ブリッジバンジー」などエキサイティングなアクティビティが楽しめる。

ほかにもバンジージャンプとブランコを組み合わせた関西で唯一の「バンジースイング」もあり、最高時速50キロでスリルが体験できる。これら3つのアクティビティは、対象が15歳～で、20歳未満は保護者の同意書が必要。体重40kg～120kgまでとなっている。また、日本最長の歩行者専用つり橋（全長420m）を歩いて渡る「ブリッジウォーク」は、全年齢が対象で、車椅子での通行も可能。パーク内には飲食店やカフェ、地元・茨木、関西各地のお土産を集めたショップも併設されるという。

同パークまではJR茨木駅からシャトルバスも運行される予定。発着時間・バス停については後日、発表される。

CULTURE

吹田市出身の伊与原新さん「藍を継ぐ海」で直木賞受賞

第172回芥川賞と直木賞の選考会が1月15日に東京で開かれ、直木賞に伊与原新さんの「藍を継ぐ海」が選ばれた。伊与原さんは2回目の候補での受賞となった。

伊与原新さんは吹田市生まれの52歳。東京大学大学院で地球惑星科学を専攻し、その後、富山大学で助教を務めていたときに小説を書き始めた。

受賞作の「藍を継ぐ海」は、日本各地を舞台にその土地特有の歴史や自然などをモチーフとした短編集。なんとかウミガメの卵を孵化させ、自力で育てようとする徳島の中学生の女の子や、長崎の町役場への面倒なクレーム電話をきっかけに、謎めいた空き家にたどり着いた公務員などのストーリー―全五篇。新潮社によると「これまでも科学が人に与える驚きと希望を描き続けてきた著者が紡ぎ出す短篇集。日常にまぎれ、つい忘れがちなことを思い出させてくれる、心が整う小説」と紹介されている。

伊与原新 著
『藍を継ぐ海』（新潮社刊）

©新潮社

直木賞を受賞した伊与原新（いよはら・しん）さん。1972年、大阪生れ。神戸大学理学部卒業後、東京大学大学院理学系研究科で地球惑星科学を専攻し、博士課程修了。2010年『お台場アイランドベイビー』で横溝正史ミステリ大賞を受賞。2019年『月まで三キロ』で新田次郎文学賞、静岡書店大賞、未来屋小説大賞を受賞。他の著書に『八月の銀の雪』『オオルリ流星群』『宙（そら）わたる教室』『青ノ果テ　花巻農芸高校地学部の夏』『磁極反転の日』『ルカの方舟』などがある。

FM COCOLO × CITYLIFE ／ 音楽のCOCOLO Vol.65

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

恋するドキドキと キラキラな気持ちが蘇る？！

ALBUM
The Goldmine

ARTIST
GLIM SPANKY

2023年11月15日 発売
TYCT-60219　発売元：ユニバーサルミュージック

Valentine's Dayがある2月。恋する気持ちを隠しきれないラブリーな曲が入ったアルバムをご紹介します。2023年リリースのこのアルバムは、コロナ禍を超えて2人が好きな音や表現したかった音が詰まっています。過去の作品に比べると優しさや可愛らしさを感じる曲も多いアルバム。中でもこの時期にイチ推しの1曲が「ラストシーン」。歌詞の端々にキュンとなる、恋する女の子の気持ちを代弁する曲。『借りた本はもうちょっとそばに置いてたくて…』『私、隠しきれないわ　何度も髪直してる』『知って欲しくてたまらない』などなど。ハスキーで直球ロックな松尾レミの声で可愛い女ゴコロ、柔らかいメロディを歌い上げているのもGLIM SPANKYらしい魅力に溢れている。今恋をしてる人、昔素敵な恋をした人、お子さんが恋する世代になった人…この曲のどこかにフックするのでは？隠しきれない熱い気持ちをチョコレートに託すバレンタインデー、愛と笑顔に溢れる日となりますように！

ボーカル、ギター、ソングライティング、アート＆デザインを担当する松尾レミと、ギター、アレンジメント、シンセサイザー、プログラミングを担当する亀本寛貴のふたりからなるロックユニット。ハスキーでオンリーワンな松尾の歌声と、ブルージーで情感深く鳴らす亀本のギターが特徴。昨年11月27日にはメジャーデビュー10周年を記念した自身初のベストアルバム『All the Greatest Dudes』を発表した。

SELECT DJ

池田 なみ子
IKEDA NAMIKO

大阪生まれ、B型。FM802、Fm yokohamaなど全国のミュージック・ステーションで活躍した経歴を持ち、2010年からFM COCOLOでDJを務め、週末の朝の顔として活躍。現在は、FM COCOLOでウィークデイ午後のワイド・プログラムを担当。好きなものは、ライブ、舞台芸術全般と、着物、歌舞伎、茶道、器、しきたりなど日本の美しいもの。担当番組は『Wonder Garden』（月～木曜14:00～17:00）

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

「木のお金」がつなぐ子どもと地域の新しい姿

株式会社midicaの西川聡志さん

イベント会場の店舗で働き、木のコインを報酬として受け取る。そのコインを使って好きなものを買う。子ども通貨「mocca（モッカ）」は、子どもたちと地域の交流を促進させる新しい取り組みだ。2023年5月の開始以来、4,500人以上の子どもたちが参加し、延べ12,300回以上の仕事体験を生み出している。また、大阪・関西万博の機運醸成と、地域の魅力向上を図ることを目的とした吹田市との共同事業である。

誰にでもやさしい「働いて稼ぐ」体験

moccaの仕組みはシンプル。例えば地域のお祭りなどのイベントにおいて、運営側は3つのブースを設ける。参加する子どもたちは「受付」ブースで説明を受け、「求人」ブースで働きたい店舗を選ぶ。仕事は5分程度の短時間で、呼び込みやチラシ配りなど、無理なくできる内容だ。仕事を終えると店舗から小切手をもらい、最後に「銀行」ブースで、木製コインのmoccaと交換する。1枚で100円に相当し、会場内の店舗で買い物ができる仕組みだ。

地域をつなぎ、循環させる「通貨」

「通貨とは誰かのために使い、地域の循環をつくる道具でもあります」と語るのは、株式会社midicaの西川聡志さんだ。幼少期から自然が大好きだった西川さんは、「自然の魅力を発信できる仕事を自分でつくりたい」と早くから起業を模索しはじめ、会社員や調理専門学校での学びを経て独立。当初は自然体験イベントの企画運営からスタートした。

転機は2023年。イベントの企画運営に携わっていた、堺市の開口（あぐち）神社で毎年5月に行う祭りの実行委員に任命されたことだったと振り返る。「子どもの成長を祈念する」神事の本質を踏まえ、「大人と子どもの接点をいかに作るか」を考えた末、moccaの構想が生まれたそう。

moccaのコインには、万博記念公園の間伐材など、地域にゆかりのある木材が使われている。一枚ずつ職人が切り出し、連携する就労支援施設で協力企業のロゴなどをレーザーで刻印する。「お年玉でさえキャッシュレス決済の時代です。でも本来、お金のやりとりの中には人と人との温かみがあるはず。木の温もりを通じて、それを伝えたかったんです」。

子どもも大人もmoccaを通じて交流を

moccaの運営を資金面で支えるのは、理念に賛同する地域の企業だ。子どもたちが受け取る1枚100円相当の原資や運営費などは、企業の協賛金から捻出されている。この仕組みがあるため、イベントの出店者は金銭的な負担なく、仕事に来る子どもたちを受け入れることができる。

店舗での仕事を終えた子どもたちには、小切手の裏に「ありがとう」「頑張ったね」といったメッセージが添えられ、地域の大人との貴重な交流の機会となっている。また、子どもたちが積極的に呼び込みを行うことで、普段は通り過ぎるブースに立ち寄る人が増えるのだとか。

2025年度は3月9日（日）「吹田日和×mocca（吹田市・Dew阪急山田）」、4月6日（日）「TAMARIBA（箕面市・森町中央公園）」に参加予定だ。

SOCIAL

北摂の魅力を一箱に詰めて地産物を使った北摂弁当

北摂の自治体7市3町（豊中市、池田市、吹田市、高槻市、茨木市、箕面市、摂津市、島本町、豊能町、能勢町）と学校法人村川学園は共同で、北摂の魅力を一箱に詰め込んだ「北摂弁当」を制作した。

この北摂弁当は、2025年大阪・関西万博のテーマである「いのち輝く未来社会デザイン」にあわせ、「食」による北摂エリアの魅力PRを目的に制作。各市町に在住または在学している高校生・大学生らからレシピを募集し、審査を通過した9品で構成されている。今後、北摂各市町への訪問のきっかけとなるよう、大阪・関西万博会期中に北摂エリアのイベント等でこの弁当を活用する予定だ。

1月21日（火）に行われた「お披露目会」。村川学園からメニューの紹介を受け、北摂7市3町の市町長が実食。美味しいという声が飛び交った。

北摂弁当の内容

- ■ **ガランティーヌ**（ゴボウ＝豊能町、ジャガイモ＝豊中市、はちみつと地酒（呉春）＝池田市）
- ■ **たけのこミニグラタン風**（タケノコ＝ 島本町、玉ねぎとバター＝豊中市、はちみつ＝池田市）
- ■ **ヴィテロトンナート**（ニンジン＝豊能町、玉ねぎ＝豊中市、白瓜の奈良漬け＝高槻市）
- ■ **コネクトチャーシュー**（きのこと玉ねぎ＝豊中市、吹田くわいコネクトコーラ＝吹田市、ブロッコリー＝豊能町）
- ■ **茄子と魚の挟み揚げ オーロラ味噌添え**（龍王味噌＝茨木市、鳥飼なす＝摂津市、地酒（呉春）＝池田市）
- ■ **鯖のゼリー寄せ**（柚子＝箕面市、ニンジン＝豊能町、玉ねぎ＝豊中市）
- ■ **黒豆をまとったさつまいもコロッケ**（栗＝能勢町、ブロッコリー＝豊能町、シイタケ＝高槻市）
- ■ **柚蒸し寿司**（柚子＝箕面市、米＝豊能町、シイタケ＝高槻市）
- ■ **白菜巻き五目炒飯**（白菜＝豊能町、米＝能勢町、タケノコ＝吹田市、玉ねぎ＝豊中市）

俳句／HAIKU

【つぶやき評】
俳句は五七五の十七音字の詩です。日常的にはこの型で会話をすることはありません。そのため日常の会話で意識している説明ということを短い俳句に持ち込んでしまいがちです。詩には説明は不要。定型に馴染むことです。

【優秀賞】

くさめして平和の国に戻りけり　刈谷市　山本とりこ
作者の願望が伝わってきます。くさめすることで風邪だと心配することは多いですが、平和が戻ってくるというのは、俳句でしか言えないことです。下五の「けり」には強い思いも感じられ、平和への希求が込められています。

【入選】

かまくらへはいってこんせ火の神も　豊中市　山上　秋葵
雪で作られているかまくらへ火の神を招く。方言がじんわりと響きます。

年送る重い扉にかける指　大阪市　宮本　隆邦
この一年のことを思い出しながら仕事場の重い扉を閉めます。さあ、新年。

ブランコは揺れたままです白鳥来　大阪市　平川　直子
今年もいつもの池に白鳥。使われていたブランコもその到来を喜んでいます。

湯冷めせぬままに貧乏揺すりかな　岩倉市　石川　順一
貧乏ゆすりはもう癖になっています。湯ざめせぬように気遣いながらも。

和菓子屋のかろき引き戸や実千両　横浜市　沼野大統領
老舗の和菓子屋の佇まいが見えてきます。引戸の軽さに実千両は似合います。

【佳作】

座布団に陽の溜まりたる冬至かな　日野市　平井　都々
節榑の手に似合いたる冬田かな　茨木市　山﨑登代子
手まりつくてんてん跳ねてたちつてと　高槻市　黒田　豊子
我が下を水の流れる風邪心地　吹田市　白坂　悠人
淑気満つ無人のメリーゴーランド　豊中市　物部　知達

12月25日締切りでご投句いただいた中から、山口昭男先生に入選作品を選んでいただきました。

SELECT

選者
山口 昭男（やまぐち あきお）

1955年 神戸市生まれ。1980年「青」に入会。波多野爽波に師事。2000年「ゆう」入会。田中裕明に師事。編集担当。2010年俳誌「秋草」を創刊し主宰する。毎月発行。句集に『書信』『讀本』『木簡』『礫』がある。2018年句集『木簡』で読売文学賞受賞。日本文藝家協会会員。

【俳句の応募方法】
氏名・住所・年齢・明記のうえ、ハガキ、封書、FAX、下記の応募フォームのいずれかからご応募ください。

［宛先］
〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23
株式会社シティライフNEW　俳句係まで
FAX 06-6368-3505

［応募フォーム］
https://pro.form-mailer.jp/fms/f413b102177160

※締め切りは毎月25日必着　※いずれも一人5句まで
※掲載は次々号となります　※優秀賞、入選、佳作は掲載をもって発表とさせていただきます
※お名前と作品を掲載します。

City Life | 北摂EAST 2025年2月 vol.494
発行/株式会社シティライフNEW TEL06-6338-0640 〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23
●発行部数12万部 ●シティライフは再生紙を使用し、植物性インキで印刷しています。 ●本紙にはPR情報記事が含まれています。
●QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。 ●無料で各戸に配布しています。必要のない方は、お手数ですがご一報ください。

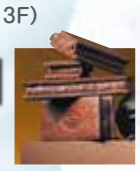
新NISA・iDeCoなど 資産形成セミナー

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

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

参加無料
2/16(日) 10:00-12:00
クロスパル高槻 高槻市紺屋町1-2
2/18(火) 10:00-12:00
3/1(土) 14:00-16:00
高槻市立生涯学習センター
高槻市桃園町2-1(高槻市役所 3F)

カカオティエゴカンの
お菓子プレゼント



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

2025年運動習慣をつけよう

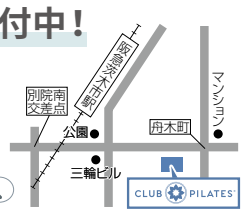
世界最大級のマシンピラティススタジオ
CLUB PILATES

2/1 ▼ 3/31
WINTER キャンペーン

3ヵ月間 月会費 **20%OFF** ※月8回・通い放題プランのみ
さらに当日入会で 入会金 ~~5,500円~~(税込)→ **0円**

30分の無料体験クラス申込受付中!

CLUB PILATES IBARAKI
大阪府茨木市舟木町 4-27
(月～金 7:00～21:00 / 土・日 7:00～18:00)
Phone:072-707-2788 クラブピラティス 茨木



無料体験
お申込はこちら

「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

説明会参加お申込みはこちら

説明会のご案内
前日の17時までにご予約ください
- 2月6日[木]10:00～ クロスパル高槻701号室[JR高槻駅すぐ]
- 2月12日[水]10:00～ 学研教室大阪北事務局[江坂駅①出口すぐ]
- 2月26日[水]10:00～ Gakkenスクエア 千里中央駅前校[各線千里中央駅すぐ]

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
前日の17時までにご予約ください
- 2月3日[月] 10:00～ Gakkenスクエア 千里中央駅前校[各線千里中央駅すぐ]
- 2月4日[火] 10:00～ 吹田SST教室[JR岸辺駅すぐ]
- 2月21日[金] 10:00～ 学研教室大阪北事務局[江坂駅①出口すぐ]

特別イベント「お子様のいいところ☆発見ワーク」
2月14日[金] 12:00～16:00の間
随時受付中(所要時間15分程度)
[会場] 茨木市文化・子育て複合施設 おにクル1階イベント広場
参加無料 予約不要

お子様の素敵なところをみつけて、子育てを楽しくするためのワークです。
ご参加いただいた方には1年生用の学研のドリル又は学研グッズをプレゼント!
(プレゼントは数に限りがございますので先着順になります。)

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

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

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

お金のプロと楽しく学ぶ
老後資金と相続の相談会

参加費無料

理想の相続を叶えるために、ぜひ一緒に学びましょう!

開催日時 **2/11(火祝)・13(木)・20(木)・24(月祝)** 10時～11時半

場所 高槻市立生涯学習センター 3階
桃園町2番1号

主催 前川総合研究所
TEL.090-6768-7050 [代表 前川]

参加定員 各10組限定

お申し込み方法 二次元コードから お申し込みを ▶

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
マネーセミナーを開催し、受講生は1,000人以上。
2024年度MDRT成績資格会員。
「お金の小学校」専任講師。

- ☑親が亡くなったら何から手をつけたらいいの?
- ☑家族と相続の話をしたことがない
- ☑だれに相談したらいいか分からない

これらにあてはまる方に役立つ内容です。
相続税の仕組み、預貯金や不動産の相続など、基礎知識が身につきます。
損をしないためにも、早めに対策をしましょう。

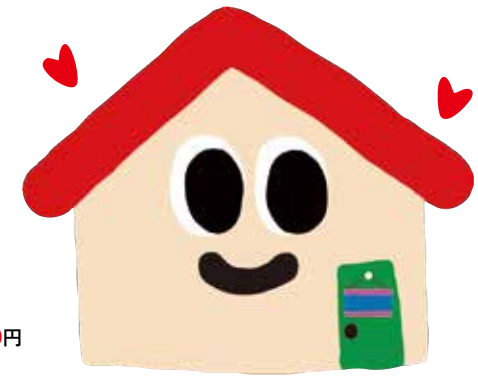
参加した方にお米2kgプレゼント

From CityLife
公式LINEでおトクな情報を配信中
友だち追加は「シティライフNEWS」で検索
もしくは右のQRコードから!!

学研 春の無料体験学習受付中

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

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



入会金 0円
通常5,500円→0円に!
キャンペーン実施中
2/1～4/1付まで入会の方が全員対象です。

お近くの教室はこちらから

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