

街と暮らしのトキメキをデザインする地域情報紙

CityLife 1

We are Planet Sailors. since 1986

JANUARY 2026

vol.505

北摂EAST

高槻・茨木

摂津

12月31日発行 無料

しあわせを味わう

御朱印と幸せを願う
新年のおまじない

海の幸

WE ARE PLANET SAILORS

40

Since 1986

おかげさまでシティライフは
40年目を迎えました

表紙／撮影：森山まゆこ(カメラート) 協力：串あげ 草馬 JR高槻店

御朱印と

幸せを願う新年のおまいり

神社やお寺には、それぞれの歴史や伝承などの物語があります。また、訪れた証として御朱印をいただくことも楽しみのひとつ。今回は神社の見所とともに、個性豊かな御朱印をご紹介します。新年のおまいりの参考にしてみてください。



水無瀬神宮（島本）

約1,000個の風鈴が並ぶ夏の境内をイメージした箔押し御朱印。

名水の地に佇む文化と芸能 ゆかりの神宮

日本名水百選に選ばれている「離宮の水」があり、地元の人々が水を汲みに訪れる府内唯一の神

宮。鎌倉時代の三天皇を弔うために、御祭神の一柱である後鳥羽天皇ゆかりの水無瀬に建立された。後鳥羽天皇が蹴鞠を愛したことや百人一首を詠んだことなど文武に優れたことから、学問・スポーツの成就を願

う人も訪れるパワースポットだ。入り口の門には、盗賊・石川五右衛門が盗みに入った際につけたとされる手形も。盗みは失敗したこと、改心の証といわれており、盗難除けのお札を受けにくる参拝者も多い。



花とアクリル板が美しい叶絵馬守(かなえまもり)。



百人一首と縁が深いことから考案された和歌札みくじ。

水無瀬神宮

三島郡島本町広瀬3-10-24

☎075-961-0078

Instagram@minasejingu

神紋の菊と「離宮の水」の流れを表したアクリルの御朱印帳。



切り絵のデザインが美しい月替わりの「百人一首御朱印」。



総持寺（茨木）

- ① 亀と火炎宝珠の印が印象的。
- ② 蜘蛛の花が意匠された季節限定御朱印。

「皆の願いを総て持ち備えた仏様の寺」という意味を持ち、886年に中納言藤原山陰卿により創建された。山陰卿が幼い頃に淀川へ落水した際、父が助けた大亀によって命を救われたことに感謝して建立したと伝えられている。これは「亀の恩がえし」として、『今昔物語集』などにも残されている逸話だ。毎年4月15日から21日は秘仏本尊の御開扉が行われ、「亀に乗った観音様」を拝観することができる。

数多の仏を祀る 茨木の古刹

山門や賽銭箱など、境内の至る場所に亀が配されている。



総持寺

茨木市総持寺1-6-1

☎072-622-3209



野見神社（高槻）

限定御朱印は、墨絵の力士が描かれた力強さを感じる。

疫病退散の神「須佐之男命(すさのおのみこと)」と、日本で初めて相撲を行ったとされる「野見宿禰命(のみのすくねのみこと)」が祀られている。野見宿禰命は植輪の発案者か古墳造営に関わった豪族の始祖ともされており、高槻に残る古墳群の礎を築いた人物だ。毎年4月29日には、赤ちゃんの成長を祈願する神事として「奉納泣き相撲」が行われ、相撲ゆかりの地としての文化が根付いている。

二柱を祀る 高槻の鎮守社

野見神社

高槻市野見町6-6

☎072-675-1316

Instagram@nomishrine



ご朱印帳や絵馬、おみくじにも力士が描かれている。



魔を去り、何事にも勝る 縁起の神猿(まさる)に願いをこめて

創建は1573年。武将の荒木村重が、織田信長に功績を認められ、滋賀県の日吉大社から分社したのが始まり。本殿には象徴である神猿(まさる)が祀られており、「魔が去る」「何事にも勝る」など、縁起を担ぐ神社として親しまれている。御朱印にも、「見ざる・言わざる・聞かざる」の三猿の意匠と、メッセージが添えられている。



石段は往復すると108段。参拝することで煩惱を拭い去り、清められるそう。

本殿には三匹の猿(見猿、言わ猿、聞か猿)の彫刻が。



日吉神社 (高槻)

日吉神社
高槻市古曽部町3-14-16
☎072-655-9165
<https://hiyoshijinja.jpn.org/>



富田の歴史を味わう 酒造りの神に願う三種の福

江戸時代初期、酒造業で栄えた富田。主祭神である大己貴命(おおなむちのみこと)が酒造りの神様とされたことから、「酒の神」を祀る神社として親しまれてきた。社殿や絵馬所は高槻市の有形文化財に指定されている。授与される御朱印は3種類あり、神社の歴史や神事、厄除けの願いなど、参拝のたびに異なる楽しみを与えてくれる。



酒の神様を祀った杉の玉。



三輪神社 (高槻)

三輪神社
高槻市富田町4-14-14
☎072-696-0203



①春と秋の祭典で踊る「剣の舞」が書かれた意匠。合格祈願にも。②神社名と社判の奇をてらわない意匠。③厄除け・家内安全の祈りが込められている。



水の神が宿る古社で 福を呼ぶ初詣を

創建は平安初期といわれ、1000年以上の歴史をもつ。かつて三宅郷とよばれており、農業で栄えた地域の水を司る氏神様として人々の信仰を集めてきた。拝殿には水を司る龍の彫刻が刻まれており、当時の面影を感じることができる。正月には15日までの限定で、手彫りの印と今年の干支を配した御朱印がいただける。



もう一つの見どころでもある本殿。江戸時代に建立され、現在までその姿を残す本殿。

井於神社
茨木市蔵垣内3-5-15
☎072-622-8689
Instagram@io_jinja.official



井於神社 (茨木)



①今年の干支を配した意匠(2027年は馬)。正月の御朱印は15日ごろまで。②通常の御朱印。



ユニークな縁起物が招く 学業成就と技芸上達

京都の藤森神社から分祀、1577年ごろに鳥飼で鎮座したといわれている。主祭神は、日本書紀の編纂の総裁を務めた舎人親王と、太宰府へ下る途中でこの地に立ち寄ったとされる菅原道真公。そのため学業成就、受験合格、技芸上達にご利益が。また、摂津市の名産「鳥飼茄子」を模したおみくじとお守りなど、地域ならではの授与品も見どころの一つ。



藤森神社 (摂津)

藤森神社
摂津市鳥飼西2-1-1
☎072-654-5767
<http://www.fujimori.ed.jp/jinja/>

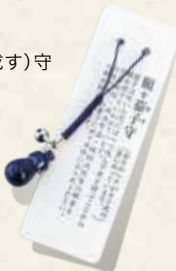


古社にふさわしく、簡素で格式高い意匠。



成就茄子みくじ
500円

願を茄子(成す)守
700円



御朱印の知っておきたいコト

御朱印集めだけを目的にせず、しっかりお参りする心とマナーを忘れずに。

御朱印とは寺社を参拝した証として 授与される印章

御朱印のはじまりは平安時代とも鎌倉時代ともいわれ、当時の修行者が写経を納めたときの受付印として渡されていたものとされています。今は、参拝の証としていただくものとなっており、各寺社の歴史、信仰などが感じられる意匠が施されているものが多くなっています。書き手によって墨の筆跡や朱色の印など、雰囲気が変わることも楽しみの一つです。



御朱印をいただく時のマナー

1 ご朱印帳を忘れずに

専用の御朱印帳でいただきましょう。寺社によっては書き置きを用意している場合もあるので、その場合は挟んだり貼るなどして丁寧に保管しましょう。

2 代理で人に頼まない

御朱印は「参拝した人」に授与されるもの。参拝していない人の分までお願いするのは、本来の意味とは異なります。

3 お釣りが出ないように納める

御朱印をいただく時は御朱印代を納めます。感謝の気持ちとしてのお渡しなので、お釣りが出ないように小銭を準備しましょう。



サバナ 八木真澄さん(51)

京都府出身、立命館大学卒業。1994年に学生時代の後輩・高橋茂雄さんとサバナを結成。「ブラジルの人、聞こえますか〜!」など1000個以上のギャグを持ち、趣味である柔道や極真カラテを活かした筋肉芸人としても活躍中。著書には『年収300万円で心の大富豪』『FP1級取得!サバナ八木流 お金のガチを教えます』などがある。

読者の皆さん、聞こえますか〜!?



あなたはどのタイプ?

サバナ・八木流

“自分に合うルーティン”の
見つけ方

趣味や習いごとを続ける目安として、ストレスなく続けられる自分らしい方法を見つかけよう。

朝型 or 夜型

まずは最高のパフォーマンスが出せる時間帯をチェック。習いごとの練習や資格の勉強もこれを意識すると効率アップ!

人に教わる型 or 独学型

八木さんは自分なりのペースで進めたい独学型。お子さんも同じタイプだったので、塾選びの参考にしたそう。

短期間の詰め込み型 or
長時間のながら型

勉強を始めたい方はチェック。詰め込み型なら机に座る習慣を作ったり、ながら型なら家事や通勤の合間に勉強したり。八木さんは20分の勉強タイムに休憩や食事を挟むハイブリット型。



2026年1月16日発売
世界一ゆるい勉強法
[KADOKAWA]
1,760円
これでFP1級に受かった! 苦痛じゃないからずっと続けられる最強勉強法!
芸人を続けながら合格率約10%の難関国家資格・FP1級に合格した快挙の裏にあったオリジナルの勉強法を特別に教えます!

自分を知ることが上達への近道
自分に合うコトを見つかけよう

今も勉強とジム通いがルーティンの八木さん。習慣化のために大切なのは「自分に合うやり方を見つけること」とだという。この考えの背景には、自身の体験談がある。小学3年生のころ塾に通い始めた八木さんは、勉強に医療費の心配をせずに済みました(笑)。芸人仲間からお金の相談をされることも多くて、仕事だけでなくプライベートの幅も広がりました。

己を知ることは上達への近道
自分に合うコトを見つかけよう

遅いけど確実に理解して土台を固める方法に変えたら、それが僕には合ってたんです。自分の得意な方法を知れたことで、中学受験に合格できました。生活リズムや集中力のタイプなどは人それぞれ。資格の勉強でも習いごとでも「自分に合っているのか、精神が充実するのか」そんな基準で考えてみるのも一手だ。これから何かを始めたいけど何をしたいのかわからない人に向けて、八木さんがオススメする考え方が「ノースクでやれること」。「小説やエッセイを書いてみるのは、時間があればできるのでオススメです。過去の恋愛や日常に壮大な妄想を膨らませて書いていくだけで出来ます。もしかしたらハリーポッターの作者のようなセンスを秘めているかもしれない。八木さんらしい一風変わった方法も一例に、新たなチャレンジは思わぬ才能の開花につながる可能性も。まずは興味の赴くままに一歩、踏み出してみてもいいだろうか。

『自分のことを知って、人生を豊か』にしよう!

レギュラー全滅から一発逆転崖っぷちで見つけた自分の武器

八木さんがFP資格の取得を考えたのは、48歳のとき。4本あったレギュラー番組を全て失ったことがきっかけだった。「芸人って頭の処理能力が早いんですけど、僕はそれが遅くてアドリブが強くなくて。パラエティで勝てないなと思ったんです」。相方の高橋さんは多忙を極める一方で、この先は何か自分の強みが必要だと感じていた。そこで思い当たったのが、30代から興味を持っていた株や為替、税金などのお金にまつわる話だった。「FP1級って芸人で誰も持っていないし、取れたら講演とか営業でめっちゃ有利やなと思ったんです」。そうして22年5月から勉強を始め、9月にはFP3級を取得。24年10月にFP1級を取得した。

代から興味を持っていた株や為替、税金などのお金にまつわる話だった。「FP1級って芸人で誰も持っていないし、取れたら講演とか営業でめっちゃ有利やなと思ったんです」。そうして22年5月から勉強を始め、9月にはFP3級を取得。24年10月にFP1級を取得した。

己を知ることは上達への近道
自分に合うコトを見つかけよう

今も勉強とジム通いがルーティンの八木さん。習慣化のために大切なのは「自分に合うやり方を見つけること」とだという。この考えの背景には、自身の体験談がある。小学3年生のころ塾に通い始めた八木さんは、勉強に医療費の心配をせずに済みました(笑)。芸人仲間からお金の相談をされることも多くて、仕事だけでなくプライベートの幅も広がりました。

素敵な
1年を過ごす
ために

今年こそは
はじめたい
コト



新年が始まり、「今年こそ何かを始めよう」と思っている人は多いはず。体を鍛えたり習いごとに通ってみたり、1年の始まりに新たな挑戦をしてみませんか。今回は、ファイナンシャルプランナー1級の資格を持つ、お笑いコンビ・サバナの八木真澄さんに話を伺いました。なぜ本業と並行して難関資格を取ろうと考えたのか、趣味や勉強、習いごとを始める時の考え方についても聞きました。



整体×パーソナルトレーニング キレイな姿勢で不調のないカラダへ

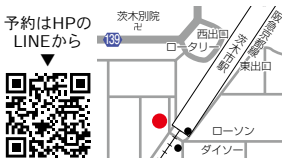
鍼灸師、柔道整復師の国家資格を持つカラダのプロが務める、整体×パーソナルジム。カラダの痛みやゆがみを整体や鍼灸で取り除いてから、それぞれの悩みに沿ったオーダーメイドのトレーニングを行う。姿勢を根本から改善して、長年の痛みや不調を軽減し、最短で理想のカラダへ導いてくれる。



生活習慣の中でよく使う筋肉は緩める「整体」、使っていない筋肉は鍛える「トレーニング」により、不調の出にくい強いカラダに!

Goodness
整体院×パーソナルジム

(グッドネス)
茨木市別院町7-5
三友ビル402
営/10時~20時
日・祝定休 12/30~1/4休
阪急茨木駅 徒歩2分
☎072-604-0738



『不調のないカラダ』
になりたい!

治療と予防を兼ねた
パーソナルジム

当院では、運動初心者の方でもそれぞれのカラダに合ったトレーニングを行い、最短で理想へ導くお手伝いをしています。「一度きりの人生!不調をなくしたい方、キレイになりたい方は諦めずに一度ご相談ください。(トレーナー 中村さん)」

特典 「シティライフを見た」で初回体験980円
(新規の方 月5名限定・本気でカラダを変えたい方のみ)

週20本のレッスンが1,980円で通い放題 健康運動で動ける80代を目指そう

常に人気で会員数が多いスワン高槻のシニア向け健康運動。肩こり腰痛改善や体幹トレーニング、太極拳など週20本以上のクラスがあり、今なら2ヵ月間、月1,980円で通い放題!また、医療の国家資格を持つトレーナーや、指導力に定評のある実力派トレーナーによる個別レッスンもあり、整体付マンツーマンレッスンが無料で受けることができる。「寒くなると体が痛い」「疲れやすい」という人は今のうちから運動習慣をつけて、老後も健やかな体を手に入れよう。

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



『80歳でも元気な体』
になりたい!

医療の国家資格を持つ
プロによるボディケア

肩こりや腰痛持ちの方でも安心して運動ができるように、体のプロが徹底サポート。

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2ヵ月間通い放題 →月額 1,980円
(1月末まで・限定20名)

初心者も安心のマンツーマン
自分のペースで続けられるから楽しい

「歌うのが好き」「昔習っていたダンスを再開したい」「運動不足を解消したい」など、様々な目的で子ども～大人まで幅広い世代が通うナユタス。経験豊富なプロ講師とのマンツーマンレッスンなので、初心者も blanks がある人も自分のペースでじっくり取り組めるのが魅力。「グループだと緊張する」「ついていけない心配…」という人も安心して始められる。自分時間を充実させたい人や、今年こそ何か新しいことに挑戦したい大人世代にこそおすすめ。

「ダンス×ボーカル」「HIPHOP×K-POP」など、興味があるものを組み合わせる複数のコースの受講も可能。ダンス・ボーカル講師も募集しているので、気になる方は問合せを。

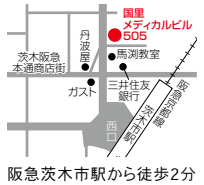
NAYUTAS 茨木校
(ナユタス)

茨木市永代町8-8
国里メディカルビル505
営／10時～22時
不定休

☎090-1145-2972



HPIはこちら



『楽しく歌ったり踊れるように』
なりたい！

★

ダンス・ボーカルレッスン体験会

全てのコースで受けられる無料体験レッスン。好きな曲を楽しんで思っきり歌えるようサポートしてくれる。「この曲に合わせてレッスンしてほしい」など、一人ひとりの希望に合わせたレッスンが受けられるので、この機会にぜひ体験を。

【日時】随時開催 【料金】無料
【場所】茨木市永代町8-8 国里メディカルビル505
【申込方法】電話 (090-1145-2972) または右記のQRから

LINE登録でかんたん予約

QRコード

最初は少し緊張していましたが、講師の方とはとてもフレンドリーで話やすく、失敗しても優しく対応してくださったおかげで楽しく体験レッスンを受けられました。全体的に雰囲気も良く、無理な勧誘もなかったので信頼できるスクールだと感じました。(Fさん)

40代・50代女性に人気のダイエットジム
今年こそダイエットを成功させよう

今年こそ痩せたいならスワン高槻へ。代謝が落ちて痩せにくい40代以降でも、的確な指導で結果が出るという好評。初回は45分のパーソナルトレーニングが無料で、自分に合った方法やコツを気軽に質問できる。ダイエットコースのレッスンを受けた結果、1ヵ月で－8kg、2ヵ月目で－13kg痩せたという女性も。「ダイエットジム高槻で検索1位、Googleの口コミ数も500件を超えていたので頼れそう」といった声も。何度も失敗している人も頼れるスタッフが在籍するスワンでダイエットを始めてみよう。



一番人気のダイエットレッスン。通い放題コースも。

スワン高槻 ダイエットジム

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



『数年前の着れなくなった服』
を着たい！

★

パーソナルトレーニング+整体で効果UP

医療の国家資格を持つ専属トレーナーによる「パーソナルトレーニング+整体」がおすすめ！しなやかで美しいボディラインを作り出してくれる。

LINE登録でかんたん予約

QRコード

Menu

●ダイエットコース	……月2回4,328円／月5回8,228円
●パーソナルトレーニング	30分4,400円／45分6,600円
特典	「シティライフを見た」で
●ダイエットコース2ヵ月通い放題	……月額1,980円
●初期費用(入会金・手数料)	……11,000円→無料(1月末まで・限定20名)

「使わないけど捨てられない」は
買取りか預かりでスッキリ解決

大掃除で整理をして「価値があるかも」と捨てずに置いてあるなら同店に相談を。井上質店は創業74年の老舗だからこそ、他では出回らない情報や商材によって様々な販路があるため相場に詳しい。買取だけでなく、質預かりの相談が増えているそう。貴金属や宝石だけでなく、ブランドバッグやApple製品、ゲーム機など、取り扱い商品が幅広いので、手放そうか迷うものがあれば一度相談してみよう。



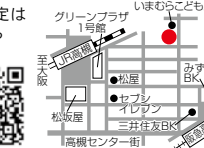
女性でも入りやすい清潔感のある店内。

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
12/31～1/5休み

☎072-685-7078

井上質店高槻店 で検索



『断捨離』したい！

★

12/12(金) 現在の金相場による同店買取金額

※K24 (1g) 22,520円、K18 (1g) 17,060円での計算

- K24の指輪 (5g) ……112,600円
- K18のネックレス (20g) ……341,200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

LINE登録でかんたん予約

QRコード

商品例

- 地金(金・プラチナ等)
- ダイヤモンド・宝石
- ブランドジュエリー
- ブランド品(バック・アパレル)
- 時計
- パソコン・タブレット
- 楽器
- その他取り扱い多数



年末に間に合わなかった人も安心
油污れ、カビ、ぬめり
水回りはプロにおまかせ

年末、水回りの大掃除が間に合わなかった人や、大掃除をしてもキレイにならなかった人は多いはず…。そんな時は、豊富な実績があり、顧客満足度も高いアイ・コーポレーションに任せてみよう！水回りは、見た目がキレイになっても油断大敵。汚れの根本を撃退できずに放置してしまうとすぐにまた汚れるそう。同店の水回りセットは、高い技術力と特殊道具で普段の掃除では取りきれない汚れを除去。「その後の清掃も格段にラクになります！」と小見山店長(写真)。「キレイを保つ」ために一度プロに依頼してみよう！

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



『水回りをキレイ』
にしたい！

★

プロの手を借りて水回りを徹底的にキレイに

- 換気扇洗浄 ……9,900円
- 水回り3点セット(浴室・トイレ・洗面台) ……28,380円→**25,380円**
- 水回り6点セット(キッチン・換気扇・浴室・トイレ・洗面台・洗面台ガラスコート) ……43,780円→**38,780円**(1月末まで)

LINE登録でかんたん予約

QRコード

特典 「シティライフを見た」で

- エアコン内部分解洗浄 ……**6,600円**(2台目6,050円・3台目以降5,500円)
- エアコンお掃除機能付き(ユニット分解)洗浄 ……**13,200円**(2台目12,650円 3台目以降12,100円)
- 光触媒スーパールミチタン(抗菌コート) ……**2,200円**<オプション>
- 室外機洗浄 ……各メニュー+2,200円
- エアコン完全分解洗浄 ……各メニュー+6,600円
- エレベーターなし3階以上 ……各メニュー+550円
- ドレンパン洗浄 ……3,300円(1月末まで)

読者プレゼント

ふとん
クリーナー
「RS5」
(24,800円相当)
1名



【提供：レイコップ株式会社】

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



「KEY DOORS+
JET BREW」
オリジナルティースト
季節限定ブレンド・
カフェインレス
3点詰め合わせ
3名



【提供：キーコーヒー株式会社】

109シネマズ大阪エキスポシティ Pick UP



迷宮のしおり
1月1日(木)公開
『迷宮のしおり』
製作委員会



ランニング・マン
1月30日(金)公開
©2025 Paramount
Pictures. All Rights Reserved.

KYOTO
NIPPON FESTIVAL
雪月花の三庭苑・
梅苑「花の庭」
インスタレーション
ペア 2組

109シネマズ
招待券
(一部店舗を除く)
5名



〈空間演出〉蜷川実花 with EiM
〈会場〉北野天満宮(京都市上京区馬喰町)
〈会期〉2026年2月1日～5月24日 9時～20時半(最終入場20時)
※休苑日あり
【提供：KYOTO NIPPON FESTIVAL実行委員会】

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



趣味のお菓子づくりを仕事に 通信教育で国家資格取得を目指す

「大好きなお菓子づくりを仕事にしたい」「いつかは自分のお店を持ちたい」。そう考えるなら、持っておきたいのが国家資格「製菓衛生師」。製菓・製パンの技術だけではなく、食品衛生に関する法律や、栄養・アレルギーなどの知識を修めている証明となり、就職や独立開業に有利とされる。資格取得のためには、通常は専門学校に通学して学ぶパターンが多いが、1年の通信教育でその受験資格が得られるのが「京都製菓製パン技術専門学校通信課程」だ。昼間プラン4月入学の場合、30日のスクーリング（学校での実習・座学）と自宅でのレポート提出で無理なく学べるので、主婦や社会人の受講生も多数在籍。また、仕事終わりに通える夜間プランもあるため、会社員でも通える。4月入学に向けてまずは体験付き説明会へ行ってみよう。



最先端のフリーザーや大型オープンといった機器が充実。製パンや和菓子専用の実習室もあり、実践的に菓子づくりを学べる。

学校法人 大和学園

京都製菓製パン技術専門学校 通信課程

京都市右京区太秦安井西沢町4-5

電話受付／10時～12時、13時～15時（日・祝・休校日を除く）

☎075-812-0199

taiwa_tu@st.taiwa.ac.jp

資格取得



『自分でお店を開く夢』 をかなえたい！

念願のケーキショップをオープン

「ケーキづくりが大好きで、もっと多くの人に食べてもらいたいと入学を決めました。仕事と両立しながら学び、製菓衛生師の資格を取得して開業。基本的な技術がしっかり身に付き、商品のイメージも広がりました」卒業生Kさん



4月入学生向け入学説明会

【体験実習付き説明会】

プロの技と最新設備を体験できる実習付き

1/17[土]11時～13時半 2/20[金]18時～20時半

1/28[水]18時～20時半 3/7[土]11時～13時半

2/7[土]11時～13時半

【説明会】

1/24[土]・2/14[土]・3/14[土]・3/28[土]

11時～12時

説明会当日に入学願書提出で**入学金2万円が免除！**

申し込みは電話か
ホームページで
Web予約



素敵な
1年を過ごす
ために

今年こそ

「はじめたい」コト

P.4からの続き

仕事に直結する力を手に入れよう 実践資格で未来を変えるパソコン教室

阪急南茨木駅からすぐのパソコン教室ホエールでは、転職や就職に直結する「MOS資格」取得をめざすコースが大人気。今年こそスキルを身につけたいという人に、ワード・エクセル・パワーポイントなどの基本操作を基礎から徹底的に学べる環境が整っている。初心者でも安心して通えるのは、「同じことを100回聞かれても、100回笑顔で答えます！」を掲げる講師陣の丁寧な指導があるから。合格まで追加料金なし、1日何時間でも通える時間無制限の学習スタイルも魅力的。さらに同教室はMOS試験会場でもあり、慣れた教室でそのまま受験できる安心感も大きい。新しい自分を切り開くパソコンスキルを身につけてみては。

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／10時～20時

日曜・月曜定休

☎072-638-6367

ホエール 南茨木



南茨木駅

東奈良
ハイタウン
セブン
イレブン
オアシス

パソコン教室



『パソコン資格』をとりたい！

タイピングコースも注目！

専用ソフトを使って基礎の基礎から学べ、素早く正確なタイピング技術が習得できるコース。ホームポジションから、適切な指使いを習得すれば、スムーズに上達していくという。



【受講料】7,700円 週1回（月4回）・45分授業

【教材費】4,000円（タイピングソフト代 ※必須）

ホエールは、日本タイピング協会によるタイピング検定の公式試験会場として認定されている。

動画でもMOS資格
コースを紹介中！



Menu

MOS資格取得コース（学生受講料2割引）

●アソシエイトレベル対策コース

……受講料 33,000円・教材費 2,310円・教室維持費 1,100円

●基礎からアソシエイト合格コース（word・Excel・powerpoint それぞれ）

……受講料 66,000円・教材費 6,930円・教室維持費 1,100円

●3科目基礎からアソシエイト合格コース

……受講料 168,300円・教材費 21,010円・教室維持費 1,100円

特典

1月末までの体験即入会で、入会金3,300円→**無料に！**



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い写真とエピソードをお送りください。

ハッピーハロウィン！
かいくん、あおくん、りんくん／高槻市

お出かけ前に、はいチーズ！
いとちゃん／高槻市

お父さんのパン食べちゃお～
はるとくん／高槻市

ママからのお下りのねこちゃん
なおくん／茨木市

Love
ひなちゃん・ふうちゃん／茨木市

いっまでも仲良しでいてねー♡
だんくん／箕面市

紅葉とボク
紅葉とボク

応募方法 【締切】2026年1月12日（月・祝）まで
【掲載】CityLife 2026年2月号・CityLife News Web（紙面はWEST版に載る場合もございます）※応募多数の場合は抽選となります。なお掲載可否に関する連絡は原則行いませんので予めご了承ください。応募はこちら ▶



高槻えびす祭り

令和8年1月
宵戎 9日 金
本戎 10日 土
残福 11日 日

永井神社落成祈願
餅まき奉納
元優勝力士
栃ノ心 来場
10日 13時・14時



豪華賞品が当たる！年の初めの運だめし！ 野見神社 びっくり籤 開催中！！



毎年大好評の高槻えびすの福引！！
今回当たりが大増量、
商品もランクアップ！！
今年度初めの運だめしに
どうぞチャレンジしてください！！

空くじなし

えびす神社
参拝記念御朱印
[一枚三〇〇円]を
お求めの方に、
福引券一枚
お渡しいたします



高槻ゲーム機
（当日発表）

特賞

高槻市野見町6-6 TEL.072-675-1316
https://www.nomijinja.jp/

阪急高槻市駅より城北商店街を抜けてさらに南下、徒歩7分





勉強は「質」と「量」の両方が大切

新しい年になり、心機一転、成績アップをめざす小学生・中学生・高校生のみなさんに、今日からすぐに取り組める方法を教育コンサルタントの鳴尾真平さんに聞きました。頼れる塾を見つけながら、家庭での学習に取り入れてみてください。

interview

GHエデュケーション株式会社 代表
教育コンサルタント
鳴尾 真平さん
1983年生まれ。関西学院大学社会学部社会学科卒業、大阪市立大学大学院都市経営研究科(修士)修了。JAPAN MENSA会員。「思考」と「学習」の関係に着目した生涯教育事業にも取り組む。



新しい年のはじまり

勉強の目標を立てよう

新年を迎えて、今年
は勉強をがんばろうと思
っている人も多いと思
います。そこでまず今日
から始められる小さな
目標を立てて、一つづつ
達成していきましょう。

例えば「次の英語の
テストで10点上げる」と
するならば、単語と重
要表現の暗記であと10
点は取れるというよう
に目標を実現する手段
を明確にしてみましょう。
う。その後、前回の定
期考査でやった勉強に
加えて、暗記にかける時
間を2倍に増やすと
手段を具体化してくだ
さい。そして、暗記の追
い込みはテスト前1週
間でOK。毎日30分早
起きして取り組むと
その内容と順序を書
き出してみよう。

これが小さな目標と
それを実現するための
「段取り」です。何かを
成し遂げるには段取り
は欠かせず、「段取りハ



次に意識していただき
たいのが、勉強の「質」と
「量」です。いくら質が高
くても量が少ないと結
果は出にくいものです。
また、かける時間と得
られる結果を常に意識
しましょう。どれだけ考
えてもわからない問題
に時間を費やすのはム
ダというもの。理科や社
会などの暗記系の問題
はとくにそつで、練習問
題を解く時は、答えを
横において、わからなけ
ればすぐに確認しつづ
きどんどん進めましょ
う。

他にも勉強の質を高
めるには、「やることを
絞る」ことも大切です。
自分の力を考えると、
例題と基本問題だけを
徹底的に練習する、な
ど、やることを絞る時は
思い切りも必要です。

勉強の「質」と
「量」を確保しよう

勉強の「質」と「量」
自分でやってみよう

勉強の「質」と「量」
を「一気」に高める方法は、
勉強をしつかり管理す
ることです。いい塾は
教えるのが上手いだけ
でなく、勉強の管理が
上手いのです。勉強の管
理とは、「どこを集中的
に勉強するか、どんな問
題集を使うか、定着し
ていなければどう対応
するか」などを計画し
て実行することです。
定期テスト前などは、
やることがある程度自
然に決まってくるので、一
度勉強を管理して、予
定を立ててみましょう。

おすすめの冊

著 / 鳴尾 真平
定価/1,793円
発行/2019年3月
出版 /メイツ出版
Amazon、楽天ブックス
などで購入可



■取材協力
GHエデュケーション
株式会社
<https://www.gh-education.com/>

英語個別指導塾 イオンモール茨木前

90%以上の生徒が英検®「2級」に合格 中1、中2の「2級合格者」が急増中

現在、高校や大学では「英検」を利用した
「外部検定利用入試」がますます拡大中。イ
ープラスは英語を得意にして「英検」にも合
格できる英語の専門塾。小学4、5年生から指
導を開始して小学生で英検3級、中学生で準
2級から2級に合格させることを指導の基本方
針にしている。

高くならない授業料システム

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

英検で絶対に有利!大阪府の高校入試

(例1)大阪府の公立高校はC問題(北野、茨木、
豊中、春日丘、千里、池田など)でも2級で
80%、準1級で100%の得点が保証
(例2)関西大倉は2級で80点、準1級で100点に
(例3)追手門学院は準2級で70点、2級で85点、
準1級で100点
(例4)早稲田大阪(旧摂陵)は3級で60点、準2級
で70点、2級で80点、準1級で100点

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 (イオン前北側信号脇向)

☎072-601-1230 指導対象学年
小学4年~高校生

イープラス英検 で検索 HPIはこちら

個別+一斉 茨木

北野、茨木、春日丘への進学率55%以上 小5、小6からの準備で成果を生む専門クラス



暗記頼みや一夜漬けではなく、“勉強のやり
方”から教えてくれるのが学習塾め塾の特徴。
「勉強のできる子、できない子にはそれぞれ共
通点があります。それは、そもそも“やり方”を分
かっているかどうか。勉強ができない子は頑張
っていてもやり方を間違っているので成果に繋
がりません」と話すのは塾長の長島さん。進学
校に多くの合格者を送り出してきた独自メソ
ッドをもとに、勉強のできる子が実践する方法や考
え方、学習姿勢までしっかり身につけさせてい
る。また、小5・小6はぐんと伸びる大事な時期
で、中3からだ1年かかる姿勢づくりも小学生
なら半年ほどで変わる可能性が高い。こうした
考え方から、め塾では現小5と現小6対象の専
門クラスを開講し、北野、茨木、春日丘高校合格
を見据えた早めの土台づくりを行っている。人
気のクラスなので、申込はお早めに。

現小5対象「茨高準備クラス」月謝:19,800円
現小6対象「茨高専門クラス」月謝:29,700円
茨木高校や春日丘高校などの進学校受験に
特化した専門クラス。
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。
毎年定員になる人気クラスなので
応募はお早めに。



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>




個別指導 茨木

阪大二次試験で満点を取った生徒を輩出 考える力を鍛えて合格を目指す化学専門塾



"考える力"を組み立てるオリジナル教材

「これをやったら難関大の入
試が定期テストみたいに思え
る!」「すべてはこの中から出
る」と生徒が言う秘伝のオリ
ジナル教材を使用



化学専門塾 花塾
House of Bricks茨木校
茨木市舟木町3-12
福寿ビル2F
営/14時~22時
☎072-866-0119



詳細は
こちらから



化学 花塾 で検索

化学専門「花塾」の授業は、化学を覚える
のではなく、考えることで理解を深めるスタイル。
入試で本当に必要となる“考えて解く力”
を鍛える独自テキストが結果につながっている。
映像授業や参考書では得られない、“脳が
動く”学びが体験できると生徒の間でも話題
だ。特に難関大・医学部を志す高校生から花
塾が支持される理由は、その圧倒的な成果に
あり、「入試で花塾の内容が9割出た」という
声に加え、大阪大学の入試本番で満点を取っ
た生徒や、学校成績で学年1位を維持する受
講生もあり、その実力の高さが裏付けられて
いる。東京にある系列塾では東大・京大・医学
部合格者を多数輩出しており、その実績
と信頼は揺るぎない。受験で本気の結
果を出したいなら、花塾の授業でその違
いを実感してみてはいかがだろうか。

もうひとつの大切な時間
私、先生
くもん書写の先生募集

充実の指導者育成プログラムの他、
教室開設後も担当者がしっかりサポート!!

教室開設説明会

※25歳~60歳代前半(女性)の方をお願いしています。

■梅田	1/16(金)	10:00~12:00	大阪梅田ツインタワーズ・ノース貸会議室 26F 5号室
	1/28(水)	10:00~12:00 13:30~15:30	
■なんば	1/21(水)	10:00~12:00	なんばカルチャービル 貸会議室 5階会議室
■千里中央	1/22(木)	10:00~12:00	千里朝日阪急ビル 14F 5号会議室
■京 都	1/26(月)	10:00~12:00	公文教育研究会 京都ランチ 講習会室 京都銀行 京都駅前ビル5F
■池 田	1/26(月)	10:00~12:00	池田市民文化会館 小会議室2
■高 槻	1/27(火)	10:00~12:00	高槻市立生涯学習センター 第3会議室
■天王寺	1/30(金)	10:00~12:00	あべのハルカス 25階 A会議室
■枚 方	1/30(金)	10:00~12:00 13:00~15:00	枚方ビオルネビーゴ5F イベントルームA

※当日ご都合のつかない方はお気軽にお問い合わせください。※オンラインも対応しています。

ペン習字 かきかた 筆ペン 毛筆

公文書写は全国10万人の方が学ぶ書写団体です

くもん書写の先生 検索

0120-410-297



Zoomによる
オンライン説明会
(各30分)

●1/14(水) 14:00~
●1/19(月) 16:00~
●1/20(火) 10:00~
●1/29(木) 10:00~
【予約制】
事前のお申込みが必要です。
詳細はWEBサイトで。

“終活”のススメ

人生をよりよくするための活動

樹木葬が誕生 安心の永代供養

終活とは、人生を前向きに整え、これからを豊かに生きるための大切な時間。供養の選択肢が増える中、カード式納骨堂や樹木葬など、ニーズに合わせた供養を提供する常光円満寺の藤田晃秀住職に、現代のお墓選びについて伺いました。

時代に寄り添い 多様化する 供養の形

JR・阪急吹田駅から徒歩5分。足利将軍の菩提寺として1300年の歴史を誇る常光円満寺に、新しい供養の形「樹木葬」が誕生した。同寺では、少子化や核家族化によって家族のあり方が変化する中、供養のスタイルも時代に合わせて進化させてきた。早くからカード式納骨堂を導入し、「遠方で通いづらい」「掃除が大変」といった従来のお墓の負担を軽減。アークセスの良さに加え、冷暖房やバリアフリー設備も整っているため、快適にお参りできると好評で、利用件数は1600件を超えている。

変」といった従来のお墓の負担を軽減。アークセスの良さに加え、冷暖房やバリアフリー設備も整っているため、快適にお参りできると好評で、利用件数は1600件を超えている。

もちろん最初から釈迦涅槃像の下に入ることも可能です（30万円）。樹木葬も境内にあり、すべて永代供養なので安心してお眠りいただけます。

まず」と藤田住職。宗旨・宗派を問わず、檀家や門徒になる必要もない開かれた寺院のため、興味のある方はぜひ一度見学してみてください。

歴史ある 常光円満寺が 責任をもって 永代供養

安心できる大きな理由は、いずれの供養も永代供養であること。「カード式納骨堂」では、将来墓守りする方がいなくなつた場合、パワースポットとしても親しまれる舍利殿のご本尊・釈迦涅槃像の下へ納骨していただけます。

新しい供養の形「樹木葬」が誕生した。同寺では、少子化や核家族化によって家族のあり方が変化する中、供養のスタイルも時代に合わせて進化させてきた。早くからカード式納骨堂を導入し、「遠方で通いづらい」「掃除が大変」といった従来のお墓の負担を軽減。アークセスの良さに加え、冷暖房やバリアフリー設備も整っているため、快適にお参りできると好評で、利用件数は1600件を超えている。

こうしてライフスタイルの変化に寄り添ってきた常光円満寺が、2025年7月下旬から新たに導入したのが樹木葬だ。藤田住職は「四季折々の自然に包まれながら、大切な人との絆をそとつなぎなおす場所。樹木葬

安心できる大きな理由は、いずれの供養も永代供養であること。「カード式納骨堂」では、将来墓守りする方がいなくなつた場合、パワースポットとしても親しまれる舍利殿のご本尊・釈迦涅槃像の下へ納骨していただけます。

パワースポット

幸福の釈迦涅槃像

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



〔シティライフ主催〕

今こそ始める終活セミナー 樹木葬やカード式納骨堂、負担のない最新のお墓選び

日時：1/27（火）12時20分～13時20分
場所：千里朝日阪急ビル14F
豊中市新千里東町1-5-3
申込：06-6338-0640

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



この方に聞きました

常光円満寺（ジョウコウエンマンジ）
住職 藤田 晃秀さん

先祖供養、水子供養など1300年の歴史を誇る常光円満寺。一般参拝者も多く、地元の方に長年愛されるお寺。

お寺ならではの「ご供養」で家族の心配も軽減できる 永代供養の個別納骨墓

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

負担なくお参り できる宗旨宗派を 問わない永代供養

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

の石碑の下に個人または家族だけで埋葬される。「家名が刻まれているので、お墓と同じように感じながらお参りしていただくことができます。また年に一回、本堂で合祀の方も含め、すべての皆様の戒名を誦経と共に読み上げる法要を行なっておりまして」。永代供養は宗旨宗派を問わないが、法要は臨済宗の方式に法として行われる。

好評につき、個別納骨墓の第一区画は完売し、新たに設けた、第二区画も完売が近づき、第三区画を計画中という。

歴史あるお寺 アークセス抜群で バリアフリー対応

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

は、まさに家族をお迎えする気持ちです。温かい雰囲気大切にしながら、皆様にお任せいただけるよう努めてまいります。また、ご家族の一員であるペットの供養墓も境内にあるため、近くに感じられると喜んでいただいております。

二区画も完売が近づき、第三区画を計画中という。

「誦経をはじめ、石碑や塔まわりの掃除、お花を絶やさないなど、お寺だからこそできることで、永代に渡ってご供養させていただきます。ご縁あつて当寺に入ってください」と

個別納骨墓は一人、夫婦、夫婦＋一人、家族まで希望に合わせて選ぶことができます。合祀とは違い、それぞれ



ご本尊が祀られた本堂。法要等はここでいとなまれます。



庭園から見た本堂

～寒山寺の永代供養～ （合祀・個別）

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



樹木葬
常光円満寺の美しい境内に、自然豊かな仏さまの聖地が誕生。
年会費不要
30万円
（2霊位以降は10万円）

最新カード式納骨堂

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



カード式納骨堂が選ばれる理由

※「常光円満寺 舍利殿」の場合

- ◎ 交通の便が良く、家族や親戚が参りやすい
- ◎ バリアフリーなので車椅子でも楽々お参り
- ◎ 永代供養なので、無縁仏になる心配がない
- ◎ 何霊でも納骨可能
- ◎ ペットと一緒に納骨できる
- ◎ 20時までお参りできるので仕事帰りでもOK

【カード式納骨堂】88万円

足利将軍の菩提寺 高野山真言宗
常光円満寺

吹田市元町28-13
（JR・阪急吹田駅より徒歩5分）
無料駐車場25台

☎06-6381-0182
<https://enmanji.com>



紹介動画
こちらから



普明観音が見守る万霊塔。塔の下が合祀納骨、石碑の下が個別納骨となっている。



個別納骨墓には家名が刻まれる。



山門

臨済宗 妙心寺派
松雲峰 寒山寺

箕面市箕面8-1-3
（阪急箕面駅より徒歩5分）
駐車場3台あり

☎072-722-2832
<https://www.minoh-kanzanji.com/>



公式HPは
こちらから



ペット供養墓『浄光塔』

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

● 1霊位 50,000円



この方に聞きました

松雲峰 寒山寺（カンザンジ）
住職 瀧瀬 尚純さん

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



シティライフ主催

Syukatsu Seminar

今こそ始める“終活”セミナー

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

開催日時

1/23 金 10:00 - 16:50

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

開催場所

茨木市文化・子育て複合施設 おにクル7階 2号会議室

(茨木市駅前3-9-45)
JR茨木駅・阪急茨木市駅から徒歩約10分



事前予約して来場された方に アンケート謝礼としてグルメ券をプレゼント

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

※複数受講された場合でもお一人1枚のお渡しになります。

※使用期間1/24(土)～2/28(土)

※店舗都合により休業もしくは営業時間が変更になる場合がございます。

※グルメ券のお渡しは累計5回までとさせていただきます。



太陽とごはん
茨木市春日1-9-28



うな紀(うなぎ)
阪急茨木市駅前本店
茨木市永代町4-119

参加方法

事前申し込みが優先となります。
申込フォームまたはお電話にて。

TEL.06-6338-0640
(平日10時～18時)

12/30(火)～1/4(日)は年末年始休業のため、
申込フォームにてお申込みください。



申込フォーム

今こそ始める“終活”セミナー

検索

1

10:00
～
11:00

【新春特別】争族回避！円満相続のビフォーアフター

新年最初の特別セミナー！相続は、決して他人事ではありません。「うちには関係ない」と思っている方も、ぜひご参加を！本セミナーでは、相続の「ビフォー」である生前対策（遺言書、生前贈与など）から、「アフター」である相続発生後の手続き（相続税申告、遺産分割協議など）まで、事例を交えて分かりやすく解説します。新春のこの機会に、相続の全体像を理解し、家族を守るための知識を身につけませんか？

講師 相続診断士・ファイナンシャルプランナー 北野 美也子さん
金融業界・保険業界で35年の経験・知識を持つ。「選択理論心理学」を活用し、幅広い世代の悩みに対応。家族間の円滑な相続にも力を入れ、多くの方から信頼と評価を得ている。



2

11:10
～
12:10

60代からの終活の悩み「住まいとお金の不安」をスッキリ整理

定年後の生活、後回しにしがちな終活について考えてみませんか？住宅ローンの残り・固定資産税・住み替えリスク・実家の扱い・相続税の不安など、「住まい」を中心とした“終活にかかるお金の問題”は避けて通れません。本セミナーでは、「よくあるのに誰も教えてくれない老後のお金の落とし穴」を、不動産専門のファイナンシャルプランナーがやさしく整理して解説します。

講師 株式会社また明日 取締役 川田 晋資さん

これまで延べ3万世帯以上の相談を受け、住宅・保険・相続をワンストップでサポート！「難しい話を分かりやすく伝える」セミナーに定評がある。4人の子どもの父として家事・育児にも全力投球！



3

12:20
～
13:20

遺言・エンディングノート・認知症対策の実践講座

もしもの時に家族を困らせない！「遺言書」と「エンディングノート」の違いや活用方法、認知症に備える「成年後見制度」の仕組みなどを行政書士が詳しく解説します。想いと財産を守るための正しい書き方と役割を学びましょう。

講師 杉本行政書士事務所 代表 行政書士 杉本正宏さん
提携FP 日本生命グループ・株式会社ライフプラザパートナーズ 大阪FA第一営業部 ファイナンシャルプランナー 井上 誠一さん



自身が相続を数年間のうちに経験し、その時に感じた手続きのややこしさ、困ったことをもとにわかりやすいセミナーを展開。お金のプロである井上さんとタッグを組み、多くの相続問題に対応している。

4

13:30
～
14:30

『想いをカタチに！』～家族で一緒に考える相続・終活～

相続の準備。「何かを始めないと！」と必要性を感じているものの「何からすれば？」「面倒くさそう」などの理由で後回しになっていませんか？やるべきことはたったの3つです。準備すべき「基本の3つ」と準備する順番についてわかりやすくお伝えします。認知症や介護時の資産凍結の対策についてもお話します。お楽しみに！

講師 株式会社ノーダス ファイナンシャルプランナー 赤川元秀さん

ファイナンシャルプランナー歴20年。毎日の暮らしに係るお金の相談はもちろん、相続に関する相談も含め、合計2,500件以上を担当。ズバリと伝える話し方とわかりやすい説明が好評！



5

14:40
～
15:40

これで安心！「大切な家族に想いを残す」終活・相続対策の第一歩

誰もがいつ訪れる相続について準備しておくことは、家族を守るために重要です。相続は何度も経験することではないので、準備できていないと大切な家族が大変な思いをするかも。相続に関する基本知識から終活の必要性、よくある悩みまで、相続専門の税理士がわかりやすく解説します。「まだ早い」と思っている方にこそ必聴の内容です。大切な家族の為に、そして自身の安心のためにぜひご参加下さい。

講師 税理士 首藤 芳悠さん
相続専門の税理士。相続発生後の申告はもちろん、生前対策や円滑な資産承継の手続きまで幅広く支援し、最適な解決策を提案してくれる心強い存在。



6

15:50
～
16:50

家族に残しておきたい「想い」をカタチにする3つの方法

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

講師 ライフプランナー ソニー生命保険株式会社 佐伯 忠史さん

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



SL2410-4730-6370

はじめの一步！終活ミニ知識

モノの整理

思い出の品から手をつける
と止まりやすいため、まずは
日用品・書類の整頓から。服
は「直近1年で着た服」、写
真は「お気に入り100枚」な
ど、具体的な基準を作ると
一気に進みやすくなります。



お金の整理

使っていない口座・カードの棚卸しが重要。残したままの古い口座は、相続時に家族が発見できず手続きが複雑に。保険も「医療・死亡・貯蓄」のどれを目的に入っているかを書き出すと明確になります。パスワード類は「家族がアクセスしやすい保管方法」を整えておきましょう。



医療・介護

医療・介護の希望も、元気なうちに最低3点だけ決めて共有を。①延命治療の可否②入院より自宅がよい③最終的に誰に決めてほしいか——これだけでも家族の負担は大幅に減ります。



墓

近年、特に増えているのが“墓の問題”。少子化で「継ぐ人がいない」「遠方で管理が難しい」という悩みが急増しています。選択肢は、墓じまい後に永代供養へ移す、費用と管理負担の少ない樹木葬、屋内型の納骨堂などさまざま。生前に契約しておくで安心です。

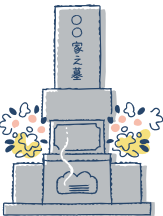


エンディングノート

最後は“想いと情報の整理”。エンディングノートは、契約先・連絡先・希望をまとめる“家族の道標”となり、急病や災害時にも役立ちます。



まずは「情報の見える化」から。終活は未来のトラブルを防ぎ、今日の暮らしも整える実務的な習慣。少しずつ始めてみませんか。





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『墓王の橋』（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。

連載再開

直木賞作家・今村翔吾のエッセイ

吾、翔ける

vol.34

前号から連載を再開した今村さんのエッセイ。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。

「携帯食に思うこと」

忙しくて食事を取れない時、なんとかバーや、なんとかメイトのような携帯食を食べることがある。そんな時、まるで兵糧丸のようなものと思う。兵糧丸。ご存じだろうか。戦国時代に活躍した忍者の携帯食である。移動中であつたり、他国に潜入中であつたり、忍者が食べていたとされる。山本勘助が書いたとされる『老談集』に記述が見られる。サイズは1cmほどの団子状で、30粒食べれば一日の十分なエネルギーを摂れたという。いや、30粒でちよつと多くない？それならわざわざ1cmサイズにせずとも……と、思うのだが、そのほうが持ち運びやすかつたのか。いや、一粒が大きければ食べきれなかつたり、途中で襲撃を受けたたりした時、対処しにくかつたのかもしれない。ちまちまと一粒ずつ食べるのが良いのだろう。先の書物に作り方も載っている。餅米が五合、粳米が五合、蓮の実が一両、桂心（シナモン）が一両、ヨクイニン（ハトムギ）の皮を除いた種のことが一両、朝鮮人参が五分、氷砂糖が一斤半とのこと。ふむ、よく分からない。一両は37.5gほど。一分は0.375gなので、五分は1.875gか。一斤は600gなので、一斤半は900g。氷砂糖多くないか……この時代に手に入るのかという疑問もある。そもそもこれらの単位は時代によって変遷するので、実際のところは判らないが、相当甘いものだったのは確かかなようだ。

これらを粉末状にして、水を加えてよくこねる。それを1cmサイズに丸めると、あとは蒸し乾燥させたら完成とのこと。作り方は簡単だが、今では材料を集めるのに苦労しそうだ。兵糧丸に似たもので、飢渴丸（きかつ）丸というものもあり、忍術三大秘伝書の一つ『萬川集海』にその記述がある。こちらは一日3粒で「心身ともに万全の備え」と書かれているので、兵糧丸の上位ともいえるかもしれない。さて、こちらの材料である。朝鮮人参が150g……おい、かなり多いな。高級品じゃないかと言いたくなる。続けよう。蕎麦粉が300g、山芋が300g、耳草（乾燥させたハコ）15g、ハト麦が150g、餅粉が300g、酒が3.6L……また多いな！びしょびしょになるやろ。と、思っていたらその通りらしい。その状態にするのである。これらを全て混ぜた後、酒が乾くまで三年待つ。三年！？三分間クッキングならぬ、三年クッキングであつた。乾いたら親指サイズに丸めて完成。蒸す必要はないらしい。どんな味なのかというと、まだ熟しきつていないバナナに近いという。正直、あまり美味しそうではない。忍者の携帯食は他にも記述がある。どれも取りづらい栄養素が含まれていたり、活力を漲らせたりするような材料が使われているようだ。戦国時代は確かに必要だろう。街道には茶屋があると

思う方もいるだろうが、これは基本的に江戸時代になってからのもの。それも江戸時代初期にはほとんど見られない。旅籠でさえそうだ。こちらも戦国時代には皆無といつてよい。野宿がほとんどで、裕福な者などは寺や社に銭を払って泊めて貰っていた。食料調達に極めて難しいし、仮に得られたとしても調理する術がないのである。スーパーや、コンビニでも手に入る今は、その時代と比べれば恵まれ過ぎているのかもしれない。私も携帯食に対して文句を零すのを止めておこうと思う。

最新刊

「イクサガミ 神」今村翔吾著（講談社）

戦え。もう一度生きるために。最終決戦、開幕。東京は瞬間に地獄絵図に染まった。血と慟哭にまみれる都心の一角で双葉は京八流の仇敵、幻刀斎に出くわしてしまつた。一方の愁二郎は当代最強の剣士と相まみえることに――。戦う者の矜持を懸けた「蠱毒」がとうとう終わる。八人の化物と、少女一人。生き残るのは誰だ。運命の最終巻！

Netflixにて配信中

岡田准一が主演・プロデューサー・アクションプランナーの三役を務めたNetflixシリーズが世界11の国と地域で週間TOP10で1位を獲得！

Back Number



これまでのエッセイはwebにて

☑不妊漢方アドバイザー ☑体調不良、免疫、自律神経 など

「あなたの町の国際中医師」掲載漢方相談はスペシャリストに

「漢方治療で次のような事例がありました。Tさんは37歳で結婚、38歳で子どもを望まれ、病院でタイミング3回、体外5回、顕微授精2回、鍼灸に週1回、近隣の漢方クリニックにも3年通院されましたが妊娠されず、諦めかけていたところ友人の紹介で来店。来店時、めまいや貧血、肌荒れなどひどい症状でしたが、漢方服用後約10ヵ月目の42歳で自然妊娠されました。永年の研鑽と実績による漢方処方で体質改善され、元気な赤ちゃんに恵まれたのでしょうか」と藤本先生。子宝相談はもちろん、アトピー性皮膚炎、自律神経、冷え症、身体痛、血流、血圧、寝たきり予防など諦めないで一度相談してみては。

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）
水曜・第2火曜定休
相談／10時～18時
☎072-686-0090



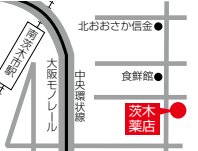
国際漢方 茨木薬店

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



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!**(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!
(1月末まで)
- ※各店予約制の為相談前に一度連絡を



健やかに自分らしく

カラダの調子を整える

今月のテーマは「冷え症」について。
漢方瑞雲 高槻薬店の藤本先生にお話をお伺いしました。

Q.

冷え症の体質を改善したいのですが、
どうすれば良いですか？

A.

食生活・運動・入浴・ストレス等を改善しましょう。
あなたの体質改善に合った漢方服用も大変効果的です。

「冷えは万病の元」と言われています。冷えは血行不良から免疫力低下に繋がり、そして肩こり、頭痛、神経痛、不眠、便秘、下痢、膀胱炎、膠原病、アレルギー、むくみ、生理不順（痛）、そして脳に十分なエネルギーが供給されず自律神経のバランスを崩し、メンタル疾患（うつ）などの発症リスクを高めると言われています。日常生活を見直し、冷え症体質を改善し、血流を良くして、免疫力を高め、病気に負けない元気な体づくりを行いましょう。

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



漢方瑞雲 高槻薬店
藤本先生

年末は12/31まで。年始は1/5より営業

コロッケ・トンカツ
洋食のいろは
新鮮野菜
木屋青果店
塩干・乾物
八百伊食品
くだもの
ひらい果実店

榎本鮮魚店
肉づみ屋
お北園

たこ焼き・回転寿司・お好み焼き
おたふく
宝ジュエリーアンリ
新鮮野菜
鍛冶青果店

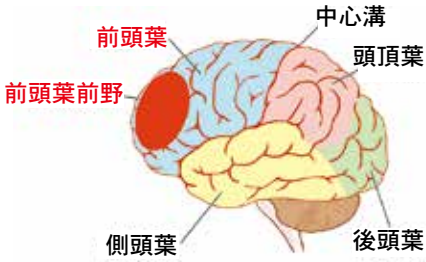
安さ・新鮮・便利 センター街中央
☎072-685-1755
営／あさ10時～よる7時まで 毎水曜は定休

Food Net Mart
毎日 フードネットマート 安い!

茨木店 茨木市元町8-1 ☎072-665-4567
高槻店 高槻市大蔵司3-14-4 ☎072-698-4130
片山町サンゼリア店 吹田市片山町3-32-3 ☎06-6380-6405
亥の子谷店 吹田市山田西1-31 ☎06-6836-8739
蛭池店 豊中市蛭池中町2-4-17 ☎06-6843-0589
桜塚店 豊中市中桜塚2-27-8 ☎06-6152-8235

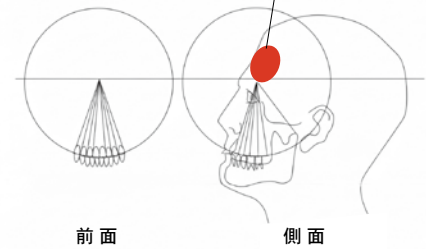
歯の本数より“しっかり噛める”力が大切

「80歳で20本以上の歯を保つ」ことは理想ですが、ぐらついた歯が20本あっても噛む力は十分に発揮できません。歯の本数は大切であるものの、それ以上に重要なのは“しっかり噛めること”です。たとえ自分の歯が20本以下になったとしても、入れ歯などを上手に活用し、十分な咀嚼ができている人は、健康寿命を保ちやすいという報告もあります。噛む機能を維持する工夫こそ、長く元気に過ごすための鍵と言えるでしょう。



怒りを抑えたり、相手の気持ちを想像したり——。おでこの裏にある「前頭葉前野」は、私たちの理性や創造力をつかさどる司令塔です。思考・判断・感情のコントロールを担い、この部位に噛む力が集中します。

モンソンカーブ



噛み合わせの位置（咬合平面）を頭蓋内で延長すると、その中心が前頭葉前野と重なる——という見方があります。あくまで一つの考え方ですが、噛む動きが思考や意欲を司る領域と近い関係にあることを示す興味深い視点として、このイラストを提示しています。

要介護高齢者に対する口腔ケアの効果

週に1回の歯科衛生士による口腔ケアにより、肺炎の発症を約4割、予防できる可能性が示されました。



さらに「口から入るもの」による影響も無視できません。患者さんを診ていると、食事や薬の影響が口の症状として現れるケースがあります。例えば、血圧の薬が口腔内の炎症や手足のむくみの原因になっていた例や、加工食品の油が体調不良を引き起こした例などです。薬には有益な側面がある一方、副作用が出たときには早めに気付く、医師に相談することがとても大切です。

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
☎072-682-0190
<https://www.akagi-implant.com/>



事業承継は「きたしん」にお任せ！

事業承継マッチング支援のご案内

★日本政策金融公庫と連携スキームです★

●連携概要

後継者がいないことなどを理由に事業を譲り渡したいとお考えの方と、創業や事業拡大等に向けて、事業を譲り受けたいとお考えの方をつなぐ、マッチングサービスです。

※ 日本政策金融公庫の「事業承継マッチング支援」を利用しています。
※ 詳しくは当金庫の代表電話（072-623-4981）で業務推進部 地域支援担当者までお問い合わせください。

この街の未来をひらく
北おおさか信用金庫



きたしんくん

は、記憶がほとんど残っていない患者さんが、若い頃に聴いたビートルズの曲だけは驚くほど歌

私はその内容に触れながら、実は「噛むこと」も前頭葉前野と深い関係がある、という点をあ

さらに「口から入るもの」による影響も無視できません。患者さんを診ていると、食事や薬の影響が口の症状として現れるケースがあります。

口の健康が全身に及ぼす影響

は十分に考えられます。

は、NHKで放送されていたアルツハイマー病の特集番組でした。そこ

噛む場所、つまり咬合平面を頭蓋内で延長していくと、その中心点がちょうど前頭葉前野

さらに、脳には「二次呼吸」と呼ばれる原始的なリズムが存在し、脳脊髄液の循環に合わせたわ

噛み合わせが脳や全身の健康とどう関わっているのか、私が日々の臨床や勉強の中で感じ

さらに、脳には「二次呼吸」と呼ばれる原始的なリズムが存在し、脳脊髄液の循環に合わせたわ

さらに、脳には「二次呼吸」と呼ばれる原始的なリズムが存在し、脳脊髄液の循環に合わせたわ

「噛む」と「前頭葉前野」意外な関係

え、という印象的な場

え、という印象的な場面が紹介されていまし

え、という印象的な場面が紹介されていまし

噛むことが脳を動かす仕組み

え、という印象的な場

噛み合わせは脳や姿勢にも影響する——そう語る赤木先生に、その理由と健康との深い関わりについて伺いました。日々の生活を見直すヒントをお届けします。

この先生に聞きました！



赤木歯科 赤木 啓院長
歯学博士。1984年赤木歯科開設。40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。

意外と知らない歯科知識 噛み合わせと脳機能・全身の健康について

意外と知らない歯科知識

噛み合わせと脳機能・全身の健康について

噛み合わせと脳機能・全身の健康について

噛み合わせと脳機能・全身の健康について

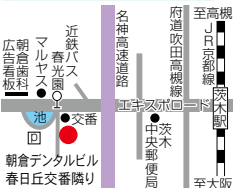
その“歯の接触”、顎関節症のサインかも

～顎が痛い、音ができる、口が開きにくい、SAS、歯ぎしり、咬みしめ、歯をカチカチさせる、めまい、耳鳴り等の症状はありませんか？～

顎が痛い！音が鳴る！口が開きにくい！といった症状は顎関節症の可能性があります。原因はパソコン・スマホを見る時間が長い、猫背、頬づえをつく、うつぶせ寝等の習慣で注意が必要です。又、上下の歯がいつもくっついているという人の癖をTCH（歯牙接触癖）といいます。上下の歯が接触する時間は1日20分程度で、安静時には50μmすき間があり歯は接触していません。TCHはSAS（無呼吸症候群）の原因に繋がり、めまいや耳鳴りなど自律神経の不調を引き起こします。診断は模型診断、顎関節規格写真、CTなどで行います。TCHは顎関節や歯茎にも負担をかけるので、それを軽減するスプリント（マウスピース）を用いて治療します。顎関節には「関節円板」というクッションがあり、これがズレると咀嚼運動が阻害されます。関節円板のズレを整えるオーラルコンディショニングやMFT（筋機能訓練）を行い、症状改善後に正しい顎位で被せ物やつめ物を再製します。

#顎関節症
#TCH(歯牙接触癖)
#MFT(開口訓練)
#不定愁訴#SAS

歯学博士 朝倉勉 院長
日新研認定医指導医
大阪大学歯学部歯科医師
臨床研修指導医
日本糖尿病協会歯科医師登録医
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



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、口臭治療・SAS治療・審美歯科・訪問診療などはお気軽にご相談ください。



いくつになっても、健康で豊かな暮らしを

新しい年の始まりは、暮らしを整える絶好の機会。朝の時間を少し見直すだけで、一日が軽く前向きに動き出します。今日から続けやすいやさしい朝活を紹介しましょう。

生活リズムを整える「朝活」のすすめ

朝時間は、一日の質を左右する「自由」にできる時間。60代以降の暮らしを軽くするヒントが、実は朝にたくさん隠れています。たとえば、起きてすぐカーテンを開け、窓辺の椅子に座って一分だけ深呼吸する「朝のリセット習慣」。たったこれだけで頭がクリアになり、行動スイッチが自然と入ります。



また、朝は集中力が高い時間帯。五分間だけ「未来の自分が喜ぶ家事」を仕込むのもおすすめです。夜ごはんの下ごしらえを少しだけ進める、手帳に今日やりたいことを三つだけ書く、玄関の靴を揃える——どれも小さな行動ですが、午後の自

分が驚くほどラクになります。



外に出られる日は「朝だけのごほうび散歩」を。目的は公園のベンチでも、近所の小さな神社でもOK。ポイントは「同じ時間に同じ場所へ行かない」こと。今日は東へ、明日は南へ。コースを変えるだけで、街の違う表情に出会い、気持ちがとても前向きになります。北摂には、朝に光がきれいに差し込む遊歩道や、午前だけ開く直売所など、朝活向きのスポットも多く、地域を再発見するきっかけにもなります。



朝を整えることは、難しい習慣づくりではなく、自分の暮らしをていねいに扱うための工夫です。今日の朝、できそうなことをひとつだけ。小さな一歩から、日々のリズムはきっと変わりはじめます。



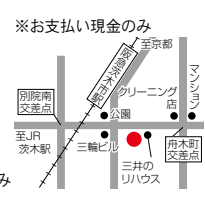
ヘアサロン クセ毛やうねりをカットのみで改善

自身がクセ毛で悩んだ経験から本場ロンドン・ササ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する宮本さん。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最高品質のヘナを使っており、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。白髪染めに悩んだら一度Luxiaに相談してみよう。



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、カットだけでくせうねりを改善。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、1/1~3、1/12休み
☎072-635-6921
※WEB予約不可。電話予約のみ



「シティライフを見た」で新規予約限定(平日のみ)
(※12月は新規予約受付不可)
●カット.....4,950円→**3,850円**
●オーガニックカラー.....8,250円→**20%OFF**
●ヘナカラー.....8,250円→**20%OFF**
●ハーブカラー.....8,250円→**20%OFF**
(天然100%ヘナ、ハーブカラー、ダメージ無し)※ヘナカラー、ハーブカラーのみご希望の場合は別途シャンプー代1,100円が必要

介護保険対応外
生活サポート

「ちょっと手を借りたい」にさっと差し伸べるLeaf

「実は介護保険の使える範囲を十分に知らず、上手く活用できていない方が多いです」と話す、ケアマネジャー・介護福祉士のLeaf代表中山さん。自身が身近な人の介護や子育てを経験する中で、制度だけでは埋めきれない日常の困りごとに応えたいとの思いから同社を立ち上げた。買い物や通院、お墓参りの付き添いなど、介護保険ではまかなえないサポートはもちろん、子どもの見守りやペットの散歩、掃除、料理などにも柔軟に対応。「こういうサービスを探していた!」と利用者から喜びの声が届く。まずは無料電話相談を。



介護福祉士・看護師・保育士など様々な経験を積んだスタッフが揃う。

無料電話相談・随時受付

介護・子育てに関するお悩みなど、何でも気軽に相談を。「何から始めたらいいかわからない」という方でも、現状を話だけでも大丈夫!
フリーダイヤル:0120-964-011

サポート例

- ・買い物や病院の付き添い
- ・庭のお手入れ
- ・家事全般
- ・ペットのお世話
- その他
- ・身の回りのお世話
- ・子どもの送迎



株式会社 Kishida
Leaf (リーフ)
吹田市寿町2-15-12
受付/9時~18時
日曜・祝日定休
☎0120-964-011
info@leaf-service.com

1時間単位での依頼OK
詳細はコチラから↓



高槻センター街中、ダイソー斜め向かいの白い壁のサロンです

サロン移転1周年記念 特別イベント

フェムケアセミナー

～女性の身体を知り、未来を守る～

参加費 無料

1.15[木]・31[土]・2.9[月]・22[日]

[午前の部] 10:30~11:30 [午後の部] 13:30~14:30

アキュセル (高槻市紺屋町7-18 シティハイツ高槻1階)

[各回定員6名 ※先着順]

産婦人科医 長谷川 博之
医師の専門的観点から女性ホルモンや更年期、婦人科トラブルについてお話します。

看護師 長谷川 容子
エステ×医療のフェムケアやセルフケア方法の実践方法をご紹介します。

鍼灸師 長谷川 暢子
東洋医学、自律神経、女性の体を整えるアプローチについてお伝えします。

ライフステージごとに変わる女性の体のことなど、気になる方は、ぜひ気軽にご参加ください

- 更年期の基礎知識や変化
- 女性ホルモンのゆらぎ
- 尿もれ
- 膣トラブル、膣ケア
- 冷え
- 血流
- 自律神経
- 骨盤底筋ケア
- セルフケア実践
- 最新フェムケア

予約方法
LINEまたはお電話にてお申込み
●フェムケア参加希望
●日時 ●お名前
TEL.080-4392-4005

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

時計

ブランド品

宝石

貴金属

おかげさまで14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、第2・4水曜 年末年始休みあり
☎06-6330-5011

古物商許可番号: 第622352303922号 (大阪府公安委員会)

山田第二小
スーパーマルヤス
千里丘
開発エリア
長瀬道路
京千原道路



3カ月でウエストー13.8cm、体重ー9.8キロ達成のKさん。6カ月経過でウエストー19.6cmで半年前のパンツがブカブカに!



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。アフターフォローも万全。

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>



今年こそキレイになる

耳つぼで食欲を抑え、食事指導と補助食品を使い目標体重に導く。激しい運動はなし、無理な食事制限なしで、するとすると痩せていくそう。食事面はオススメリピのレクチャーもしてくれるので安心。

「痩せて人生が驚くほど好転した」 3カ月ー10キロ・耳つぼ健康ダイエット

今年で8年目を迎え、3ヶ月でー10kg成功者が続出の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目標体重に導く。オーナー主原さんがマンツーマンで寄り添ってくれるので心強い。「自信がつき笑顔が増えた」「着たかった服が着れた!」など喜びの声が多数届いている。

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

今年こそキレイになる

なりたい自分に導いてくれる 美Salon

プロの技で「なりたい」理想の自分へ導いてくれる、とっておきの美サロンをご紹介します。



美容鍼とフォトのW施術で効果抜群

肌本来がもつ「自己治療力」機能を活性化させ、アンチエイジング効果も期待できる鍼。肌の表面はもとより組織、細胞、毛細血管及び神経を刺激して内側に働きかけることができるそう。同店では光フォトフェイシャルを組み合わせるメニューが大人気。くすみざらつき肌が翌日明るくツルツルに!体の不調も気になる人はフルコースもお



acuness (アキュネス)

高槻市真上町1丁目1-20
シティコーポ真上1号
営/10時～18時
不定休 店舗前共有Pあり

アキュネス 高槻 で検索

▼予約
はコチラ



フルコースもお
すめ。

特典

- 「シティライフを見た」と新規予約で
●美容鍼&光フェイシャル 11,000円→ **8,000円**
●美容鍼フルコース 17,000円→ **12,000円**
※次回予約で割引特典あり (2月末まで)

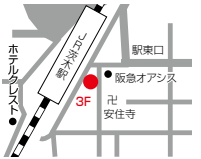


「ファニービーだから
成功できました!」
2ヵ月で体重は-11kg体脂肪は-8.7%を記録
ウエストはなんと-15cm!



医療機関提携サロン ファニービー

■茨木本店
茨木市西中条町1-1
ハタセビル3F
営/10時～19時
(土曜・祝日)～18時
日曜定休 Pあり
☎072-645-1107



今年のダイエット成功実績は約1500名 40代50代に大好評の健康美容痩身術

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!」と口コミで人気なのは開業44年を迎えるファニービー。数々のダイエットコンテストで優勝し、グランプリ五連覇!その圧巻の手技と、ラジオ波やキャビテーションなどの高性能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。運動では落ちない中年以降のセルライトや、深部の脂肪細胞まで徹底燃焼!スタッフが親身にサポートしながら体質改善もメリハリボディも同時に叶えてくれる。マシンもハンドも高レベルのダイエットで今年こそキレイに痩せよう。

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。



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

12/28～1/4全店舗休業

■高槻店

高槻市高槻町13-24
VIVIDビル 2F
営/10時～19時
(土曜・祝日)～18時
日曜定休 近隣コインPあり

☎072-681-5580



ゲストの喜びの
声はHPに掲載!



特典 【年末年始ビューティーキャンペーン】

- 高速セルライト撃退コース (90分)
1月12日 (月祝)までのご予約 ……先着5名様 **3,980円**
1月13日 (火)以降のご予約で ……**5,000円**

- フォトフェイシャル+エクソソーム×幹細胞ピーリング
1月12日 (月祝)までのご予約 ……先着5名様 **9,800円**
●エクソソーム×幹細胞ピーリング ……**9,800円**
(1月末まで・新規の方限定)



アーユルヴェーダ痩身サロン

SAMSARA (サムサラ)

茨木市宮元町1-1 ハイムフロイデ 2F
(1Fセブンイレブン) 阪急茨木市駅徒歩2分
営/11時～17時(受付)
日・祝定休 不定休あり 12/30～1/4休
完全予約制 女性専用
☎072-631-3630



年初め「本気で痩せたい女性の駆け込みサロン」 徹底痩身で、今年は"お正月太りをなかったことに"

創業27年アーユルヴェーダ痩身サロンSAMSARAは、天然100%ハーブオイルを贅沢に使用。全身の溜まった脂肪をじっくり絞り出し、熟練の圧巻ハンドでリンパを流し全身くまなくマッサージ。コリをほぐして自律神経を整え、血液の循環から整える事で「リバウンド知らず」へ体質改善。アーユルヴェーダで細胞を活性化する事で、痩身+若返りを実感する声が多数!自己流ダイエットには限界が…。同サロンでは1ヵ月4.5kg減や、2ヵ月10kg減の成功例も!

どこに行っても満足できなかった 大人女性が最後に辿り着くサロン

27年の「経験と実績」で太る原因から改善。他のサロンで結果が出なかった方も、初めてで不安な方も、是非ご来店下さい。(SAMSARA 店長)



特典 【お正月キャンペーン】

- 通常コースを**40%OFF!**
「シティライフを見た」で
●アヴィヤンガ(全身)150分 ……33,000円→**体験9,350円**
●痩身マシン+アヴィヤンガ(半身)150分 ……38,500円→**体験9,350円**
●痩身マシン+アヴィヤンガ(全身)180分 ……44,000円→**体験10,450円**
(初来店の方限定・1月末まで)
※初回はカウンセリング有。時間に余裕を持ってお越し下さい。

今年こそキレイになる

プライベートサロンで極上アーユルヴェーダ



1 キャビ×ラジオ波×レーザー×LED

脂肪細胞を分解・減少→代謝を上げ老廃物を排出→中性脂肪を溶かし出す→タルミの引き締め!「ウエスト6cm減の実力!」



2 セルライトを揉み出し、老廃物を排出

全身のリンパとツボを刺激、スリムバンテージでむくみも改善。スッキリしたボディラインは、1回で体重1.8kg減と効果絶大!



3 凝り固まった"肩甲骨や背中中の贅肉"も

徹底的にほぐして痛みの原因から改善!「こんなに満足するマッサージは今までなかった!」と言わせるほどの実力。

「なかなか痩せられなかったのに、
1回で体重1kg減、お腹-5cm!」

何よりマッサージが気持ち良かったのが決め手でした。辛かった肩こりもなくなり、今ではなくてはならない存在です! (Tさん・茨木市・50代)



主催 / City Life

槻校中

北摂文化大学は、政治、経済、社会、科学、医療、文化などさまざまな分野における専門の講師をお招きし、受講者の皆さまの知識をさらに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。この講演会は一般市民の方を対象にしており、年間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。2026年度も各界でご活躍の講師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、新たな知と感動のひとつときをご体験ください。

[定員まで残りわずかとなりました。お申し込み受付は先着順で、定員になり次第締め切りとさせていただきます。]

TORU
HASHIMOTO



4.18[土]

元大阪府知事・元大阪市長

橋下 徹氏

早稲田大学政治経済学部卒業。1998年橋下総合法律事務所を開設。2008年、38歳で大阪府知事に就任。その後、大阪市長、国政政党代表などを歴任。2015年12月に政界引退し、現在はTV番組出演や講演、執筆活動等、多方面で活動中。近著に『決断力～誰もが納得する結論の導き方～』『政権変容論』がある。

KENICHIROU
MOGI



©Itaru Hirama
2021

5.1[金]

脳科学者

茂木健一郎氏

1962年生まれ。ソニーコンピュータサイエンス研究所上級研究員、屋久島おおぞら高校校長、東京大学大学院特任教授、東京大学大学院客員教授。2005年、『脳と妄想』で第4回小林秀雄賞を受賞。2009年、『今、ここからすべての場所へ』で第12回桑原武夫文学賞を受賞。2017年に英語で執筆した著書『IKIGAI (生きがい)』が世界57カ国で翻訳・出版され、ドイツでは43週連続1位の大ベストセラーになっている。

SHOGO
IMAMURA



6.6[土]

作家

今村 翔吾氏

1984年京都府生まれ。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。2020年『八本目の槍』で第41回吉川英治文学新人賞受賞。2022年『塞王の楯』で第166回直木三十五賞受賞。現在、テレビ・ラジオ・講演のほか、若者に読書や言葉の大切さを伝えることを目的とした一般社団法人ホンミライの代表理事や書店オーナーも務める。

YOSHIHARU
DOI



7.26[日]

料理研究家

土井 善晴氏

1957年、大阪府生まれ。「おいしいもの研究所」代表、十文字学園女子大学副学長。東京大学先端科学センター客員研究員。京都女子大学客員教授、多摩美術大学客員教授、NHKきょうの料理講師を1987年より務める。人が生きていくうえで最も大切な食事として、「食事学」「料理学」を広く指導。和食の観念から「一汁一菜」を提唱。2022年度「文化庁長官表彰」を受賞。著書は「一汁一菜でよいという提案」ほか多数。

FUMIE
OTAWA



10.7[水]

総合内科専門医 法務省矯正局医師

おおたわ史絵氏

筑波大学附属高等学校、東京女子医科大学卒業。内科医師の難関、総合内科専門医の資格を持つ。近年では、少年院、刑務所受刑者たちの診療にも携わる数少ない日本のプリズン・ドクターであり、日本で初めて受刑者復帰支援教育として「笑いの健康体操」を取り入れたバイオニア。「信頼できる女性コメンテーター第1位」にも選ばれ、日本テレビ系「情報ライブ ミヤネ屋」などメディアでも活躍中。

KAZUO
ISHIKAWA



11.3[火・祝]

政策アナリスト

石川 和男氏

1965年生まれ。2008年東京大学工学部卒業。通商産業省・経済産業省・内閣官房で電力・ガス自由化、再生可能エネルギーなどを担当。退官前後より専修大学客員教授などを歴任。2011年から社会保障経済研究所代表を務める。2020年9月～22年9月 経済産業省アドバイザー。現在はメディアでMC、コメンテーターなど出演多数。著書に『原発の「正しいやめさせ方」』などがある。

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://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

【お振込み口座番号】

●PayPay銀行 すずめ支店

【普通口座】 4390934

【口座名】 カ)シテイライフニュー

●ゆうちょ銀行

【振替口座】 00930-5-9542

【口座名】 シテイライフ

※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。

詳細・申込は
コチラから



2 随時会員証(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。
 - 2026年3月11日(水)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。その後のキャンセルは返金対応しておりません。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いません。
 - 講座が始まってからも、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、割引はありません。
 - 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)
 - 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。(お支払いいただいた金額の $\frac{1}{8}$)
 - 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。



8 講演が全て受講できます

北摂文化大学 高

2026年度 受講生募集



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。



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)

各日13時20分～15時半(受付11時、開場12時半)

※入場整理券を11時から配布します。

講演前の13時20分頃頃から歌や演奏などによるオープニングタイムがございます。講演会は14時～15時半です。

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)

上記金額にて高槻校の講演8回分すべて受講できます

ご本人が参加できない回は、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。
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/堺/神戸文化大学事務局 (株式会社 シティライフNEW内)

北摂文化大学

検索

TEL.06-6338-0640 (平日10時～17時) ※12/30～1/4は年末年始休業となります。

【受講者の声】講演会に参加いただいた方々の感想です。

- 思い切って1人で受講して良かったです。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づくことができました。それぞれの先生のお話しぶりを見て、こんな風に歳を重ねていたら素敵だなと、人生の指針にもなりました。(40代・女性)
- 様々なジャンルのお話を聞くことができ、世界が広がったと思います。出不精な母を外出させようとの思いもあり参加しましたが、その母も毎回とても楽しみにしてくれているので良かったです。(50代・女性)
- この大学の良いところは自分で講師を選べないところ。興味、関心のなかった分野や時には考えの合わない講師の話聞くことで、視野を広げたり考えを深めたりできるのが面白いです。(60代・女性)
- 感動と勇気を頂きました。最高です! 8回全出席。各方面で活躍されている先生方の講演を聞き学び、刺激を頂きました、出会いに感謝致します。(70代・女性)
- この年齢になり、70歳までは毎日のことに追われていました。しばらく経って何か物足りなくなった時にこの大学を知り、試しに参加してみました。一度参加して、自分の気持ちが前向きになったのを感じました!いくつになっても感動することの大切さを教えられたように思います。(70代・女性)
- 8人の講師の各ジャンルでの私の知らなかったお話を聞き、心豊かになりました。学長の話にもありましたが、生涯学習を続ければ心豊かで幸せな人生を過ごせると思います。(80代・男性)

MAYU

YAMAGUCHI



3.28[土]

信州大学特任教授

山口 真由氏

東京大学法学部卒。2006年財務省入省。2009年法律事務所入所。2016年、ハーバード・ロー・スクール修了。2017年、ニューヨーク州弁護士登録。2020年、東京大学大学院法学政治学研究科博士課程修了。専門分野は家族法、英米法。主な著書に『アメリカにおける第二の親の決定』、『世界一やさしいフェミニズム入門 早わかり200年史』、『「ふつうの家族」にさようなら』など多数。

KENICHI

SHINODA



6.27[土]

分子人類学者

篠田 謙一氏

1955年生まれ。京都大学理学部卒業。博士(医学)。産業医科大学助手、佐賀医科大学助教授を経て、2003年より国立科学博物館人類研究部勤務。2021年より同館の館長を務める。専門は分子人類学。古代人のゲノムを解析して日本人の起源を解明している。著書に『人類の起源』、『江戸の骨は語る』、『新版 日本人になった祖先たち』など多数。

北摂文化大学 豊中校の受講生も募集中

豊中市立文化芸術センター 大ホール

豊中市曾根東町3-7-2

【時間】 各日13時20分～15時半
(受付11時、開場12時半)

【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)神戸文化大学(神戸文化ホール)も開校しています。



2.11[水・祝]
舞の海秀平氏
NHK大相撲解説者

3.1[日]
宮崎 哲弥氏
評論家

4.11[土]
久坂部 羊氏
小説家・医師

5.10[日]
池田理代子氏
劇作家・声楽家



5.23[土]
村山 斉氏
宇宙物理学者

6.7[日]
ロバート・キャンベル氏
日本文学研究者

7.10[金]
小泉 悠氏
東京大学先端科学技術
研究センター准教授

10.3[土]
秋川 雅史氏
テノール歌手

Vol. 104
エキスポシティプレスEXPOCITY *press*

2026 January

ららぽーと
BARGAIN
1/1 thu → 1/12 monおトクなプライス&特典が
盛りだくさん!

※一部店舗では施策期間が異なる場合がございます。※商品の数には限りがございます。在庫状況などは各店舗へお問い合わせください。※一部対象外商品がございます。詳しくはショップスタッフへお問い合わせください。
※他のサービス・特典との併用はできません。
※掲載内容は予告なく変更となる場合がございます。ご了承ください。

特別な日をあなたらしく彩る

セレモニースタイルや、

大切な人へ贈るギフトまで、

EXPOCITYに勢揃い。

EXPOCITY
CEREMONY
COLLECTION

2026 1.1 THU. → 3.1 SUN.

EVENT

みんなの絵がくるくる回るメリーゴーラウンドに!
新年おえかきパーティー

1/10(土)~1/12(月・祝)の期間、各日先着300名様を対象に、おえかきイベントを実施します。作品は1/31(土)~3/1(日)の期間、EXPOCITY 空の広場の柱型モニターで放映予定です。ぜひご参加ください。

EVENT

EXPOCITY ILLUMINATION

28本のLEDがEXPOCITYの夜をイルミネーションで彩ります。期間限定のきらびやかな映像をお楽しみください。

期間 2026/3/1(日)まで

イルミネーション点灯時間 17:00~22:00

場所 空の広場

#EXPOCITYをつけて
SNSに投稿してシェアしようEXPOCITY
公式Instagram

Follow me!

※2026/1/20(火)・1/21(水)は休館日のため、イルミネーションの実施はございません。※施設営業時間はウェブサイトをご確認ください。※写真はイメージです。 ※イベント内容は予告なく変更となる場合があります。



EXPOCITY

吹田市千里万博公園2-1

営業時間 ららぽーとEXPOCITY 10:00~20:00 (EXPO KITCHENは11:00~21:00、Egg s'n Things、マクドナルドは10:00~)

※土日祝・特定日は営業時間が異なります。※一部営業時間が異なる店舗がございます。 ※エンターテインメント施設については各施設ホームページをご確認ください。

12月以降の営業時間のお知らせ

日程	2025/12/1(月) ~12/26(金)	2025/12/27(土) ~12/30(火)	2025/12/31(水)	2026/1/1(元日・木)	2026/1/2(金)~1/4(日)	2026/1/5(月)以降
物販	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)
館内飲食・フードコート						
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)

●2026/1/20(火)・1/21(水)は全館休館となります。

問合せ先 06-6170-5590 (代表/10:00~18:00)

<https://mitsui-shopping-park.com/lalaport/expocity/>ご来館前に最新情報をご確認のうえ、
ご来館いただくようお願いいたします。エキスポシティの
Instagram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/

生きものたちへ、お正月装飾をプレゼント

開催日 12月27日(土)～
2026年1月4日(日)(予定)

キュレーターお手製の門松と葉牡丹に
どんな反応をするでしょうか?お楽しみに!



「なまえ」だけの不思議な世界

開催日 2026年1月13日(火)～3月17日(火)

期間限定ポップアップ展示
「なまえにふれる」を開催
※生きものの展示はありません。



マタコミツオビアルマジロのこどもの愛称決定!!

「うごきにふれる」で10月1日に
誕生したマタコミツオビアルマジ
ロの赤ちゃんの愛称が、投票によ
り「マルモ」に決定。丸くなって身
を"マモル"習性と、両親の名前
でもある"マル"を組み合わせた名前
です。父マルスケ、母マルミとと
もに、眠ったり歩き回ったりと愛ら
しい姿を見せてくれます。ぜひ親
子に会いに来てください。



いよいよフィナーレ「わざにふれる」ゾーンを楽しめるのは今だけ!!

リニューアルに伴い、現展示は1月12日
(月・祝)で終了。水を噴く「テッポウウオ」や、
砂に身を隠す「ヒラメ」など、個性あふれる
"わざ"をこの機会に
お見逃しなく。



NIFREL にふれる

Vol.113

「わざにふれる」
展示はリニューアルのため
1月12日で終了。10月生まれのアルマジロ赤
ちゃん「マルモ」など、今だけの見どころをお
見逃しなく。

今までの
バックナンバーは
CityLife Newsから





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：ホームページでご確認下さい
入館料／大人(高校生／16歳以上)2,200円
子ども(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 で検索

ニフレ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 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12年8月10日 5.動物取扱責任者の氏名:村上翔輝

CROSS
WORD

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

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

12月号の答え:アメリカ、
ブルガリア、ロシア

「冬」の入った熟語シーク

鶏	和	日	冬	真	立	木	冬
水	草	秋	至	月	物	羽	将
冬	夏	冬	南	冬	織	作	梅
春	虫	炉	瓜	三	旦	至	冬
科	冬	忍	冬	酒	冬	朔	上
居	天	麦	金	扇	軍	点	冬
安	門	粧	化	冬	至	粥	下
冬	冬	眠	鼠	冬	薔	薇	夏

解答

●解き方●

リストにある「冬」の入った熟語がマスの中で縦・横・斜めに一直線に
読めるように隠れています。上下左右どちらから読んでも構いません。
全部探し終わると、一度も使われなかった文字が3個残ります。
それを組み合わせてできるのが解答です。
(作:あさみ順子)

編集後記

昨年、寿命が延びて長く働く「人生100年時代」
が来たと言われ、社会人になってからも、時代に合
った新しい知識やスキルを磨き続けること、つまり
「学び直し(リカレント教育)」が大切にされています。
本紙で紹介の北摂文化大学や地元のカルチャー
教室も学ぶ良い機会と思います。(様々な助成金も
あり。リカレント助成金で検索してください。コサウ)

地元の神社と御朱印特集を担
当。何気なく通っていた場所にも
「こんな歴史があったんだ」と改め
て北摂のことを知る機会となりま
した。清々しい新年の参拝ととも
に、地元の魅力と奥深さを再発見
してみませんか。(まえて)

今月のグルメ特集のテーマは海鮮
です。冬に美味しい牡蠣をはじめ、脂の
のったまぐろや季節の鮮魚を味わう海
鮮丼や、ひつまぶし、鯛めしなどはラン
チで楽しめます。夜にゆっくりお酒と味
わえるお店もあるので、親しい友人と新
年会で利用しようかな。(まっつー)

大阪モノレール×サンリオキャラクターズ 大阪モノレール
コラボグッズ販売中

大阪モノレール開業35周年を記念して、
サンリオキャラクターズとのコラボレーショ
ンが実現しました!商品はアクリルキーホル
ダー全5種、プリントミニタオル、ポーチの3
種類です。こだわりの詰まったコラボレー
ショングッズをぜひお買い求めください。

【販売場所】
・大阪モノレール公式ホームページ(オリジナルグッズ)
・セブン-イレブンモノウェル千里中央店、万博記念公園店、
南茨木店、門真店

問い合わせ:大阪モノレールサービス(株)「オリジナルグッズ」係
TEL.06-6319-9462 (祝日を除く月～金曜 9:30～17:30)

詳しくはこちら▶



アロマ珈琲1971
高槻本店

作家・今村翔吾が
事業承継した
老舗の本格珈琲店

2025年7月、JR高槻駅
と阪急高槻市駅の間に構える
「アロマ珈琲1971 高槻本
店」を作家・今村翔吾が事業承
継しました。本格珈琲の香り
に包まれながら楽しむ手作り
スイーツ、そして焙煎したての
珈琲豆も持ち帰りいただけます。
皆さまのご来店を、心よ
りお待ちしております。



高槻市高槻町13-14 Vividビル 1F
営業時間／10時半～18時半(LO18時) 不定休
TEL.072-682-4151

三市一町合同就職フェア

【日時】
1月21日(水)
13時～16時(面接受付12時45分～15時)

【会場】
摂津市立コミュニティプラザ(摂津市南千里丘5-35)
3階 コンベンションホール
2階 会議室1～4 ※総合受付は2階
阪急「摂津市駅」東改札口すぐ、JR「千里丘駅」から徒歩10分

【対象者】
一般・中高年齢者等の求職者等
この面接会は、雇用保険の失業認定における活動実績に該当します。

【持ち物】
①面接を受ける企業数分の履歴書(写真付き)
②ハローワーク受付票(登録されている方)
③ハローワーク紹介状(お持ちの方)
④筆記用具

お問 合せ 先	【フェア全般に関すること】 摂津市産業振興課 TEL.06-6383-1362	【求人内容に関すること】 ハローワーク茨木 TEL.072-623-2551(部門コード32#)
---------------	---	--

摂津市、高槻市、茨木市、島本町の三市一町が合同就職面接会を中心とした
就職フェアを開催します。

合同就職面接会

摂津・高槻・茨木・島本
地元企業28社参加予定!

同時開催

各種相談コーナー(受付:12時45分～15時)
○中高年齢者就労相談 ○職場のお悩み相談
○福祉のお仕事相談 ○仕事と家庭の両立相談ブース

セミナー(13時～14時)【定員:先着20名】
○「将来に向けて知っておきたいお金の話」

【主催】摂津市・高槻市・茨木市・島本町・ハローワーク茨木
【共催】摂津市商工会・高槻商工会議所・茨木商工会議所・島本町商工会
【協力】茨木雇用開発協会・摂津地区人権推進企業連絡会・高槻地区人権推進員企業連絡会・
茨木地区人権推進企業連絡会・島本町企業内人権啓発推進連絡会・大阪府・
社会福祉法人大阪府社会福祉協議会 大阪福祉人材支援センター・
OSAKAしごとフィールド・金融経済教育推進機構

商工会
商工会議所
通信

SYOUKOKAI SYOUKOKU KAIGISYO
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!

ABC HOUSING

WELL Be

みのお

2026年がスタート!

住まいと暮らしのテーマパーク

ウェルビーみのおで今年こそ

理想のマイホームを叶えませんか?

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、モデルホーム見学でご覧の賞品をプレゼントします。

ファミリー・キャラクター
大きなカフェカップ
& マルチプレート

1/4日~31日 ※水曜日を除く

※写真はイメージです ※その他撮影演出物はプレゼントに含まれません ※それぞれひとつずつのセット、柄は選べません ※賞品は予告なく変更される場合があります ※他の広告の賞品と重複して受け取ることはできません(一部除く) ※賞品のお渡しは期間中1世帯につき1回限り

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。

スープレッパとしても使える

シンプル＆ちょっと深めで使いやすい

新春わくわくこども縁日

1/10日

200組様

手裏剣忍者

ゲームにチャレンジして景品をもらおう!

わなげ

スマーボール

射的

親子でべったん! 餅つき大会

各回100名様

小学生以下限定

①11:00~ ②14:00~

プロパフォーマー けん玉 パフォーマンス & 体験会

①11:45~ ②14:45~

※各回パフォーマンス約20分+体験会約30分

はじめての子ども茶道体験

1/12月祝

各回10組様

小学生以下限定

お茶の点て方やお菓子のいただき方を楽しく学べる貴重な体験をしよう!

①11:00~ ②11:45~ ③12:30~ ④14:00~ ⑤14:45~ ⑥15:30~ ⑦16:15~

※10:00~予約開始 ※お子様のみの参加はできません ※写真はイメージです

開運! 招き猫ドーム

1/12月祝

2026年が良い年になるように、「福を招く」縁起物で元気に遊ぼう。

かわいいと美味しいをお届け♪ サンリオカフェワゴン

1/17日

200組様

かわいくて美味しいキャラクタークレープをサービス。ここでしか買えない限定雑貨などの販売もあるよ!

※10:00~コーナーにて整理券を配布します

©'76,'96,'99,'01,'13,'24 SANRIO (E)

ドキドキ鉄おも! ランド

1/18日

200組様 小学生以下限定

でんしゃ運転体験やペーパークラフトのワークショップに参加すると、オリジナル缶バッジをプレゼント。「でんしゃ遠足隊」といっしょに写真を撮ろう!

※カメラはご持参ください

サンサンキッズ ステージショー

1/24日

①10:30~ ②14:00~

チャンネル登録者数192万人超! 大人気YouTubeチャンネル「サンサンキッズTV」のサンサンと一緒に踊ろう!

観覧無料

ショー終了後に撮影会も実施します!

※整理券の配布はありません ※カメラはご持参ください

サンサンの顔が変わる!? びっくり絵に挑戦!

120組様 小学生以下限定

「サンサンキッズTV」で大人気! キッズ工作に挑戦してみよう!

ぬいぐるみ販売会も実施

10:00~12:00/ 13:00~16:00

※商品がなくなり次第終了となります ※混雑時は購入個数を制限する場合があります

©aquwa

ドクターイエロー特急に乗って 会場ツアーを楽しもう

1/18日

※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があります。最新情報はABCハウジングホームページでご確認いただくか、または会場受付までお問い合わせください。※イベントへの参加・先着プレゼントの受け取りは、1世帯1名様限り(一部イベントを除く)。また、期間中1回限りとし、参加組数には制限があります。※掲載写真はいずれもイメージです。

ABCハウジング ウェルビーみのお

〒562-0033 箕面市今宮1丁目1番1号

☎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「箕面萱野駅」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

※車でのご来場はここを参考にしてください。

グミまつり in ABCハウジング

1/25日

200組様

グミバイキング

好きなグミを3個もらえるよ!

グミくじ

あなたにピッタリなグミを占います!

グミマップ

オリジナルマップを見て、好みのグミを見つけてみよう!

日本グミ協会 Japan Gummy Association

シティライフの「堺文化大学/北摂文化大学」では、政治・文化・社会・医療などのテーマで各界を代表する著名人による講演会を開催しています。登壇された講師の方々へのインタビュー企画となる7回目は、精神科医として臨床の最前線に立ちながら、900冊を超える著作を世に出した和田秀樹さんです。

作家、映画監督として多才な顔を持つ和田さん。医師を志した動機は、意外な理由からでした。「人は変われる」という信念のもと、現在は高齢者医療の改革に情熱を注いでいます。幼少期から現在まで、自身の人生で証明し続けてきた「変わる力」について聞きました。

「医者になれ」と言った母の教え

「小学生のころに6回も転校したんですが、どこに行っても馴染めませんでした。今で言う発達障害に当てはまる性格傾向があって、いつも仲間外れにされていたんです」と、和田さんは少年時代をそう振り返る。しかし、母親は「みんなと仲良くしなさい」とは一度も言わなかった。代わりに伝えたのは、こんな言葉だった。「あなたに会社勤めは向いていないから、医者や弁護士みたいな資格を取らないと生きていけないよ」。和田さんが医師を目指した背景には、医学への憧れではなく母親からのそんな言葉があった。

映画監督になるため医師の道へ

高校時代、和田さんは小説や音楽などの創作活動に興味を抱いた。灘高校の先輩である遠藤周作の講演に触発されて作家を目指したり、深夜放送から影響を受け、ギターを買ったりもしたが、確固たる将来の目標とはならなかったという。

そんな中、高校2年生のときに観た映画『赤い鳥逃げた?』が転機となった。この作品に自分の心境を重ね、やりたいことが見つからない17歳の和田さんは、自分を「夢のないおじいさん」のようだと感じていた。だが映画にのめり込むうちに、あることに気づく。

「映画の仕事には監督、脚本、撮影、それぞれの専門家がいる。自分は芝居も音楽もできないけど、情熱があれば監督を目指せるんじゃないか。そう思ったんです」。しかし、当時は映画産業が不況で、監督への門は極めて狭く、自主映画を撮るに



堺文化大学／北摂文化大学とは



政治、経済、社会、医療など様々なテーマを扱った講演会。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。2023年からはじまり、2025年度を開講中。現在来年度の受講生受付中。
詳しくは <https://bundai.citylife-new.com>



精神科医 和田秀樹氏



精神科医。1985年東京大学医学部卒業。川崎幸病院精神科顧問、一橋大学・東京医科歯科大学非常勤講師、立命館大学生命科学部特任教授、和田秀樹ころと体のクリニック院長などを務める。1987年の著書『受験は要領』がベストセラーに。代表を務める通信添削『緑鐵受験指導ゼミナール』は毎年無名校から東大合格者を輩出し話題となっている。『80歳の壁』『70歳が老化の分かれ道』など著書多数。

「人は何歳でも変われる」 映画監督を夢見た精神科医が語る、 高齢者の可能性

も多額の資金が必要になる。そこでいわば「資金集め」のために選んだのが、医師という職業だった。

精神科医・和田秀樹としての転機

その後、東京大学理科三類に合格したものの、在学中は家庭教師や学習塾の経営、ライター業などに精を出し、医師国家試験の直前までほとんど勉強をしていなかったという。医師となった後も「決して熱心ではなかった」と和田さんは振り返る。精神科を選んだのも「内科や外科で失敗したら患者さんが死ぬかもしれないけれど、精神科なら人を殺すこともないだろう」という考えからだった。だが、現実には甘くはなかった。29歳のとき、患者を亡くすという辛い経験をした。医師を辞めようと考えていた和田さんを救ったのが、老年精神医学の第一人者・故竹中星郎さんだった。「患者さんをよく観察する重要性や、精神

疾患の兆候を見極める方法など、大切なことをたくさん教わりました」。

竹中医師との出会いは、医師の道を真摯に歩むきっかけとなり、「人は変われる」という実感を得た。そして自身がそんな経験をしたからこそ、医学部入試のあり方に疑問を投げかける。現在の医学部の入試面接では「医者に向かない人」を人物評価で落とせる仕組みになっていると指摘する。「面接の時点で『医師の資質を欠く』人物だったとしても、立派な先生に師事すれば変われる可能性はいくらでもある。しかし現在はそういった人を受け入れない仕組みになっていて、率直に残念です」。

高齢者は、もっとわがままに

現在、和田さんは多忙を極めつつも、週に1度は臨床現場に立ち続けている。その理由を尋ねると「やってないと腕が落ちるし、患者さんのニーズが

わからなくなる。現場を知らない人が物事を決めるのが、今の日本の大きな問題だと思っているんです」と語る。

こうした問題意識から、和田さんは2024年、政治団体「幸齢党」を設立。高齢者医療の改革と啓発活動を目指すべく、生活習慣病などの薬の処方基準を見直して、医療費の削減と国民の手取り増加を目指す政策などを掲げている。

一方で、和田さんは高齢者に対して「もっとお金を使うべき」だとも主張する。「日本の個人金融資産は2200兆円あって、その6割以上を高齢者が持っている。もっと使って思い出を作ったり、楽しんだりした方がいい」という。

さらに、高齢者はもっと「わがまま」になるべきだというのも和田さんが強調する点だ。例えば、現在は運転免許を持つ人が認知症だと診断された場合、原則として免許の取り消しや停止となる。「ところが本来は『高齢者が事故を起こさない車』を作れと要求すべき。高齢者こそが、技術革新の恩恵を最も受けるべき層です。高齢者が豊かに暮らし、お金を使うことで経済が回り、日本全体にとってもプラスになるんです」。



「人は変われる」と信じ続けて

和田さんの人生は、周囲になじめなかった幼少期から現在まで、「人は変われる」と証明し続けてきた。かつて抱いた映画監督への夢も、2000年代になって現実のものとなった。年齢を重ねたからといって、可能性が閉ざされるわけではない。むしろ高齢者こそが、社会に対してもっと声を上げ、自分らしく生きるべき。和田さんの言葉には、そんな力強いメッセージが込められている。

和田 秀樹氏の最新刊



医師しか知らない
死の直前の後悔
1,100円(小学館)

高齢患者たちの残した言葉。「働きすぎなければよかった」「定年後の生活について、もっと考えておけばよかった」「もっと家族と旅行しておけばよかった」など、人間関係やお金、健康、旅行など、さまざまな後悔について和田さんが考察。そして後悔のない人生のための助言を掲載。



今回は
教育評論家
尾木 直樹氏
インタビューです

万博記念公園だより 1月号
令和7年12月22日発行 通巻548号

BAMPAKU News

2026
01

1ban Park



大阪府広報担当副知事
もずやん

太陽の塔は、
重要文化財に
指定されました。

おめで
塔。

あ
り
が
た
。

万博記念公園
Expo '70 Commemorative Park

入園料 | 大人260円、小中学生80円(自然文化園・日本庭園共通) 休園日 | 水曜定休 ※年末年始の休園日は左面をご確認ください 時 間 | 9:30~17:00(入園は16:30まで)

問合せ | 万博記念公園コールセンター ナビダイヤル0570-01-1970 / ☎06-6877-7387 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 📧 メール





Pickup Event

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

大阪・関西万博シグネチャーパビリオン 「いのち球モニュメント」万博記念公園へ移設

大阪・関西万博シグネチャーパビリオン「いのちめぐる冒険」で展示され、多くの来場者に印象を残した「いのち球モニュメント」。2025年12月5日、万博記念公園内に移設されました。日本庭園前ゲートすぐの場所に設置されていますので、ぜひ実物を見にご来園ください！



EXPO'70パビリオン企画展 河森正治 創作展 ～万博・合体・変形・未来～

開催中～3/1（日）
10:00～17:00（最終入館16:30）

革新と想像力で世界を魅了し続けるクリエイター、河森正治。河森氏の創作の軌跡をたどる壮大な企画展。会場では、貴重な立体展示や設定資料などを通して、彼の代表作から最新プロジェクトまでを一挙公開。展示作品も一部リニューアル。最新映画「迷宮のしおり」も2026年1月1日より全国の映画館で公開。



- 📍 EXPO'70パビリオンホワイエ
- 🎫 1,000円（中学生以下無料）EXPO'70パビリオン常設展示入館料は別途必要
- 🤝 万博記念公園マネジメント・パートナーズ [共催] 株式会社Vector Vision

第5回OSAKAデュアスロン2026 IN 万博記念公園

〔募集期間〕 募集中～12/26（金）〔開催日〕 1/17（土）、1/18（日）

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



申込みは
ホームページ
から



- 📍 東の広場
- 🤝 OSAKAデュアスロン実行委員会
- 🌐 <https://www.actrep-sports.com/>

イルミナイト万博&ラーメンEXPO

[6幕] 12/27（土）～30（火）
●ラーメンEXPO 11:00～21:00（L.O20:30）
●イルミナイト万博 17:00～21:00（最終入園20:30）

イルミナイト万博では太陽の塔のライトアップ、さらにその周辺では幻想的な輝きに染まります。心ときめくイルミネーションの夜を過ごしてください。同日開催のラーメンEXPOでは、全国から選りすぐりのラーメン店が集結します。またギョーザEXPOも同会場にて同時に楽しめます。寒い夜も心がほっこりあたたまる、冬だけの特別な夜をお過ごしください。



- 🎫 イルミナイト万博は観覧無料、ラーメンEXPOは入場無料
- ※詳細や夜間入園方法については万博記念公園の公式ホームページをご確認ください。

ラーメンEXPO 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！！



詳しくは
ホームページをご覧ください



Information

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



「Back to EXPO'70」で使用された 3種類のスタンプがEXPO'70パビリオンに登場！

2025年大阪・関西万博会場において2日間限定で開催された「Back to EXPO'70」の限定スタンプや、1970年の大阪万博開催時に使用していたスタンプの復刻版を自然文化園内のEXPO'70パビリオンに設置しています。大阪・関西万博のスタンプコレクションのひとつとしては非「EXPO'70パビリオン」にお越しください。①2025年大阪・関西万博Back to EXPO'70オリジナルスタンプ。②EXPO'70大阪万博当時のスタンプの復刻版。

①



②



万博記念公園ではお得で便利な前売りWEBチケットを販売しています。

- ① 自然文化園・日本庭園共通入園券前売りチケット
- ② EXPO'70パビリオン常設展示入館料前売りチケット
- ③ 万博記念公園自然文化園と万博BEAST
- ④ お得に万博記念公園エンジョイパス
- ⑤ 万博公園エリアパス（自然文化園・ニフレル・大阪ホール・EXPOCITYお買物券のセット券）

詳細は、公園HPを
ご参照ください。



太陽の塔内部観覧 イルミナイト万博開催日には、19:00まで開館延長！！（予約優先）

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。

- 太陽の塔内部観覧は前日までの事前予約優先
- 予約方法詳細は太陽の塔オフィシャルサイトに
てご確認ください

なお、予約に空きがある場合のみ当日券を太陽の塔内部の受付カウンターにて販売いたします。



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

年末は12月30日（火）まで開館
10:00～17:00（入館は16:30まで）

1970年大阪万博開催時に太陽の塔の頂部に設置されていた直径10.6mの初代「黄金の顔」が目の前で見られ、記念撮影もできます。しかも予約不要です。いつでもお越しください！

〔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。



年末年始の休園・休業・営業について

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

自然文化園・日本庭園

12月31日（水）～1月1日（木・祝）休園

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

スポーツ施設

12月29日（月）～1月1日（木・祝）休業

※パークゴルフのみ無休



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

令和7年度 万博記念公園写真コンテスト 作品募集！

〔募集期間〕令和7年12/22（月）～令和8年1/20（火）※当日消印有効

〔題材〕万博記念公園の豊かな自然や公園の魅力を表現した写真（令和6年11月以降に撮影したもの）

「万博記念公園に咲く花の写真コンテスト」として開催してきた当写真コンテスト。今年度は、万博記念公園の魅力を表現した作品を対象とすることによって、新たな公園の魅力を見つけていただけるようにとの趣旨で開催することとなりました。公園の豊かな自然はもちろんのこと、さまざまな形で公園の魅力を伝える作品を募集いたします。応募要項の詳細につきましては、万博記念公園ホームページまたはゲート等にて配布するチラシをご参照ください。みなさまのご応募お待ちしております。



令和6年度推薦作品
「花の丘にて」



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。
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。



読者の皆さんからの思い出エピソード

創刊500号を機に、読者の皆様から数多くの思い出や体験談をお寄せいただきました。
紙面が結んだ、お店やイベントとの大切な出会い。
その一つひとつが、私たち編集部と読者の皆様との強いつながりを築いてきました。
このページでは、そんなエピソードの一部をご紹介します。

創刊から読んでいる気がします。高槻に嫁に来てからの楽しみですが、今も変わらず読ませて頂いています。情報が沢山あり、ママ友とのランチにもシティライフが役立っていました。今は余り出かける事も少なくなりましたが、講座やイベントには興味があり、毎回楽しみに読んでいます。携帯の操作もままなりませんがい思い出がたくさんあります。これからも楽しみにしています。

〔ハッチさん／60代女性〕

シティライフを見て利用した場所やお店を数えたらキリがありません。毎号楽しみにしています。情報紙やフリーペーパーも紙からネットに移行する時代。紙の媒体が好きだからこれからも楽しみです。〔50代女性〕

高槻に行くたびに手に取っています。滋賀県民ですが、高槻までJRで23分。そんな身近な北摂の魅力がたっぷり詰まったシティライフ。妻と次はどの店行こうか迷う日々です。

〔もっと将棋を身近に／40代男性〕

楽しみにしている万博公園で開催されるロハスフェスタ。紙面が出るたびに、日程をカレンダーに書きこんで、いつ行くか、どんなイベントがあるか見て、ワクワクしながら計画を立てています。好きだけど、遠方で行けない有名なかわいい雑貨屋さんが多くて楽しみです。今年の春も行きましたが、アームカバーを沢山買ってきました。

〔50代女性〕

紙面を見て、家族で美味しそうと言ったり、遊びに行こうと言ったりして楽しい時間を作ることができました。

〔はなはなさん／男性〕

いつも家のポストに入っていたので、楽しく読ませていただいていた。昭和の時代から今まで、発行し続けてくださりありがとうございます。これからも、楽しみにしています。

〔とりくん／60代女性〕

シティライフを見るのが大好きで、毎月街中に出るのが楽しみにしています。行きたい飲食店を切り抜いてスクラップしておいて、友達とランチに行く時にその中から選びます。どの店も美味しくて居心地もよく、毎回いいお店が載ってるなあと思います。また、友達がロハスフェスタに出店していた時期があったので、シティライフで予約してから行ってきました。友達のお店に行ってから、気になるお店をのぞいたり、キッチンカーのオムライスを食べたりしました。ロハスフェスタはワクワクします。コロナの前には習い事の体験などにも参加して、とても有効に活用しています。これからも素敵な記事を楽しみにしています。

〔北摂探検さん／50代女性〕

1993年に茨木市民となり、知り合いも居ない所で育児をしていた頃を支えていただきました。「売りますあげます」コーナーには大変お世話になりました。個人情報載せるのが当たり前の時代でした(笑)。家まで子ども服を届けてくださった方もいらしたし、私がベビー布団を阪大病院まで届けたこともありました(病院で働いていた方にさしあげた)。平和な時代でしたね。紙面の下の方欄外にあった笑えるネタコーナーに載ったことがあります!ありがとうございました。

〔JICUNさん／60代女性〕

Check!

紙面で紹介しきれなかった思い出エピソードをホームページでも紹介しています



10/31(金)までのお好きな日程

しいたけ狩り体験 高槻産はちみつ&焼菓子おみやげ付 持ち帰って食べた、原木しいたけの美味しさにびっくり。さらにおみやげもついて、家族のいい思い出になりました。〔30代女性〕

Report 北摂の魅力再発見ツアー

創刊500号を記念して、改めて地元の魅力にふれる10のツアーを開催しました。
1,000名以上のご応募をいただき、大変人気のツアーとなりました。
各ツアーの様子を振り返ります。



9/26(金)

なにわの名工と陶芸体験

自宅から近くに陶房があるなんて知らなかった。丁寧に教えてくれて、いい経験ができました。〔60代男性〕



9/29(月)

壽酒造での酒蔵見学

ランチも美味しかったし、酒蔵もはじめて見たので大満足です。〔40代女性〕



10/1(水)

歴史ロマンに想い馳せる古墳ツアー

今まで知らなかった古墳の歴史や、貴重なバックヤードを見ることができました。ランチも美味しかったです。〔60代女性〕



10/2(木)

普門寺での写経と食堂 椿別館でのお食事 歴史あるお寺で心静かに写経ができたうえに、美味しい食事もいただけて良かったです。〔40代女性〕

10/4(土)

舞の海秀平氏講演&相撲神事ツアー

神社の歴史や、舞の海さんから大好きな相撲の話聞けて充実した1日でした。〔50代女性〕



10/10(金)

ダムパークいばきたツアー

自然のなかで散策ができ、ダムについても知ることができました。一度来てみたいと思っていたので、よい機会となりました。〔60代女性〕



10/11(土)

千里丘ことぶき商店街 謎解きツアー

子どもと一緒に、商店街を散策しながら楽しめました。お弁当も大ボリュームでお得なツアーでした。〔40代男性〕



10/22(水)

川端康成ゆかりの地を巡る半日ツアー

茨木市にずっと住んでいても知らないことがいっぱいあることを学べました。川端康成の人となりを感じることができた。〔60代女性〕



10/27(月)

歩いて巡る歴史の道 西国街道ツアー

近くなのによく知らない、通り過ぎていた場所を、改めて説明を受けながら歩くと、色んな事に気付いたり理解できたりしました。〔60代女性〕

メルマガ登録でツアー企画やイベント情報をキャッチしよう!

大変反響が大きかったことから、ツアー企画は今後とも続けていきたいと考えています。そこで、今後こうしたツアーのご案内を希望される方は、お手数ですが右記より登録をお願いいたします。





写真は1番人気の二代目ふぐ義コース。
【てっさ付き・お持ち帰りセット】2人前は12,000円。

新年の贅沢は最高級国産ふぐ鍋 新年会や親族の集まりにも最適

熊本県天草で育てられた最高級国産とらふぐを余すことなく味わえると、美食家も通う同店。注文が入ってから捌く肉厚の身はプリプリ感が別格。自家製秘伝ポン酢で食べるてっさと湯引きは箸がすすむこと間違いなし!旨みを逃さず揚げた唐揚げは、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。〆の雑炊は旨みが凝縮されていて最後まで満足。贅沢に味わえるコースをぜひ堪能して。



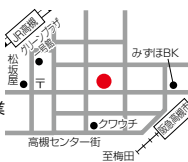
丁寧に焼き上げたひれを贅沢に使っているひれ酒 (935円)。

特典 「シティライフを見た」で

- 活てっちりコース (てっちり、てっさ、湯引き、煮こごり、雑炊) 6,600円→**5,600円**
- 人気!二代目ふぐ義コース (てっちり、てっさ、湯引き、煮こごり、唐揚げ、雑炊) 8,250円→**7,250円**
- 厚切りふぐしゃぶコース (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) 10,450円→**9,450円**

※価格は1名様で税込※特典併用不可 (1月31日まで)

**高槻活ふぐ料理専門店
二代目 ぶぐ義**
高槻市高槻町11-21
営/昼12時~14時
(コースのみ、前日迄に要予約)
夜16時~23時 (入店21時まで)
月曜定休 ※12月と1/5、1/12は営業
12/31、1/1 休み 禁煙
☎072-681-9515



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



新年会ランチでお得なクーポンプレゼント

街から離れ、自然を感じることができる非日常空間でゆっくりとランチやカフェが愉しめるとまり木。1月は2名以上ランチセット注文で2月に使える1,000円引きクーポン進呈 (1グループにつき1枚)。子連れ個室利用、団体予約も可能なので新年ランチ会におすすめ。



Menu

- Aランチ (前菜9種+パスタorピザ) 1,980円
- Bランチ (前菜9種+パスタ(ハーフ)+ピザ(ハーフ) 2,180円
- シェフのおすすめランチ 2,600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**デザートサービス** ※要事前連絡 (1月末まで)

ご祈祷海苔と厳選素材 モリタ屋特製「恵方巻」

2026年のミートモリタ屋の恵方巻は、高槻市にある野見神社でご祈祷した海苔を使用。自家製の国産干瓢など素材にもこだわっている。1月20日まで七福巻きが100円引きなので、早めの予約がおすすめ!予約は各店サービスカウンターで受け付けしている。詳細は店頭にて確認を。



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/>



北摂グルメGuide

鍋料理やハンバーガーなど、今食べたいメニューが揃うお店をご紹介します。
お得な特典も利用して楽しいひとときを過ごしませんか。



(上)かわいい猫が描かれた人気のはじめにゃんバーガー (ポテト・スープ付1,540円)
(左)デコレーションも楽しめる「ホットココア」 (517円~)
※大サイズも有。

Menu

- 福袋.....3,300円~
- はじめにゃんバーガー (ポテト・スープ付).....1,540円
- ホットココア 517円~

特典

「シティライフを見た」で
●福袋を購入すると
**お好きなケーキ&ドリンクの
セットを1つサービス!**
●雑貨商品全品**20%OFF**
(1月末まで、福袋は割引対象外)

アンティーク好きが通う茨木の穴場カフェ 福袋購入でケーキ&ドリンクをサービス

オーナーの"好き"がギュッと詰まったアンティーク雑貨が並ぶ穴場カフェ。新年のお楽しみは、自慢の雑貨が入った「おトクすぎる!」福袋。福袋を買うとケーキ&ドリンクセットがサービスに!さらにインスタフォロー&投稿で特別サービスもあるとのこと。新年のお出かけがてら、フラッと立ち寄ってみて!



選りすぐりの雑貨が入ったおトクな福袋 (3,300円~)。※画像はイメージ。



ホームページ



インスタグラム

雑貨&カフェ はじめあゆむ

茨木市上郡2-13-14
ゴウダC&Eビル1階
営/10時~19時 (LO18時半)
土曜不定期21時 (LO20時半)
日・第2日定休 P有り 禁煙
※12/30~1/5まで休み
☎072-667-9739



兵庫県丹波市 丹波大納言小豆

2025 11.1 SAT

2026 2.18 WED

ぜんざいフェア

丹波大納言小豆を使った「ぜんざいフェア」が今年も開催されます。丹波市内の飲食店34店舗、各店で提供される自慢のぜんざいをぜひお楽しみください。

cafe genten

若駒 白雲閣

焙煎所 豆labo

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

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

■公式サイト <https://tamba-zenzai.com>

10,000円分の
たんぱ共通商品券
などが当たる
スタンプラリー
開催!!

コープこうべだより

「より良い暮らし」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ご紹介します。

コープミニ上池田

池田市上池田2-4-6-101
072-754-6551
営業/9時~21時
店休日なし(1/1~3を除く)

前向きな
姿勢がつくる、
笑顔の連鎖

谷田 志麻さん (食品担当) 堀田 潤子さん (店長) 高田 弘恵さん (酒類担当)

店長のイチオシは
香り豊かな
アールグレイ

co-op
アールグレイ紅茶
(25袋入/321円)

茶葉が躍る三角のティーバッグ。紅茶ポリフェノールは口臭予防にも効果的なので、使用後はうがいに再利用しています。

おすすめアイテム

高田さんオススメ!
切りやすい薄さが
決め手

co-op
北海道十勝バター
(150g/419円)

塩分50%カットが嬉しい北海道十勝産の良質なバター。調理の際にカットしやすいこの薄さも気に入っています。

新人・谷田さんの実家でも
愛用!慣れ親しんだ味

co-op
マヨネーズ-卵黄タイプ
(400g/343円)

卵黄で作られているのでコクが違います。実家で子どもの頃から愛用していたのでマヨネーズと言ったらコレです。

1月のツキ推し!

1/9(金)からスタート

co-op
ちょっとが
うれしい
ミニうどん
きざみきつね
4食入

co-op
ちょっとが
うれしい
ミニヌードル
しょうゆ味
4食入

お椀やマグカップなどに入れて、お湯を注いで2分で食べられる、ミニ袋麺4食パック。ストックしておくとう重宝します。

コープこうべアプリで
便利&お得にお買い物

ダウンロードは
こちらから



生本まぐろのトロ鉄火巻き 1,800 円～(要予約)
お造りの盛り込み 1,200 円 セコガニ (時価) 1,800 円～
 ※写真は2人前

ととくじら

高槻市高槻町12-2 谷ロビル1F
 営／火～土17時～23時(LO22時半)
 日・祝17時～22時半(LO22時)
 月曜定休
 ※12/31～1/5まで休み 禁煙
 ☎072-686-2768
 Instagram@tototokujira



高級割烹で腕を磨いた若き店主が、毎朝市場に向いて仕入れる鮮魚が楽しめる。お造りは包丁で切れ目を入れたり、紅葉おろしやすだちを添えるなどいちばんおいしい食べ方を提案。生本まぐろの中トロを贅沢に使った鉄火巻きも上質な脂と旨みを満喫できる。魚はそれぞれに合わせて熟成させるほか、冬に旬を迎えるセコガニも身や内子を取るなど丁寧な仕事光る。店名にある、鯨肉も一緒に楽しみたい。

特典 LINEのクーポン画面提示の上、店内ご飲食の方
パナライスをプレゼント (1月末まで)



しあわせを味わう 海の幸

年末やお正月には、おいしい海の幸が食べたくなるもの。鮮度にこだわったり、少し寝かせて旨みを引き出すなど、お店独自のこだわりもいっぱい。お刺身や海鮮、牡蠣鍋、浜焼きまで、幸せを感じるメニューを味わってみてください。



豪華海鮮丼 2,750円(前日までに要予約)
 ※小鉢2種・お漬物・赤出し付

季節料理の名にふさわしい和食が楽しめる右衛門七。ランチの豪華海鮮丼はマグロやカンパチなど、旬の魚介7～8種が厚切りで贅沢に盛られている。魚は必ず1日寝かせて熟成させて旨みを引き出し、金目鯛や太刀魚などは皮目を炙るなどひと手間を惜しまない。他にも造り3種と焼魚、天麩羅、炊合せの松花堂(2,200円～)のほか、薄切りの海鮮丼(1,870円)も揃う。夜はコースや一品料理とお酒を楽しもう。

熟成させることで
 厚切りの旨さが際立つ



**CityLife LINE限定クーポンを
 使ってお得に楽しもう**
 クーポン画面を表示して、
 お店のスタッフに見せるだけの
 簡単操作。ぜひ活用し
 てください。



季節料理 右衛門七 <きせつりょうり よもひち>

茨木市小柳町6-16
 営／11時半～14時、17時～22時
 ※12/29～1/6まで休み(12/25～12/28は予約のみ)
 日曜定休 禁煙 P3台あり

☎072-657-8596
 Instagram@kiseturyouri_yomohiti



和食を中心に修業を積んだ店主の「創作串揚げ」が楽しめる草馬。お昼には、高槻檜田の無農薬栽培のヒノヒカリと特製出汁で鯛を丸ごと炊いた「鯛めし」が食べ放題に。一番人気の「鯛のごま刺し」は、出汁にすりごま、醤油、白味噌を加えたコクのある味わい。鯛めしはとろろをかけたり、出汁をかけて「お茶漬け」として味わおう。夜は串揚げ(12本2,380円～)や一品メニューを種類豊富なお酒と味わえる。

特典 LINEのクーポン画面提示で
 各種ランチメニューご注文の方
食後のわらび餅プレゼント (1月末まで)

串あげ草馬 JR高槻店 <くしあげ そうま>

高槻市芥川町1-11-9 SKビル1F
 営／11時～15時(LO14時半)
 17時～0時(LO23時)
 無休(不定休あり)
 ※12/31・1/1は休み 禁煙
 ☎090-3490-3427
 Instagram@kushiage_soma_jrtakatsuki



ランチ限定の人気メニュー
 極上の鯛めしが食べ放題



鯛のごま刺しと
 お茶漬け御膳

1480円
 ※串一本・ローストビーフ・小鉢・
 出汁とろろ・お漬物・お出汁付き

ランチには日替わり小鉢もついてくる。

牡蠣鍋 (写真は2人前) はたら白子 (1人前 1,200円) を追加するのがおすすめ。

愛知県産の鰻を、備長炭で白焼きにしたのち、蒸してからふっくらと焼き上げたひつまぶしは、鰻のおいしさを最大限に引き出した逸品。そのままいただくもよし、出汁茶漬けで味わうのもおすすめ。また広島直送の自慢の牡蠣は「焼き牡蠣」や「牡蠣鍋」で楽しむことができ、煮込んでも小さくなりにくい牡蠣を使用しているため、最後までプリプリの食感と旨みが楽しめる。

特典 LINEのクーポン画面提示の上
ディナータイムご利用の方
牡蠣鍋10%OFF (要予約/1月末まで)

鰻や牡蠣とか 炭し (たんし)

高槻市芥川町2-9-11 平岡ビル1F
営/11時半~14時(LO.13時45分)、
17時~22時(LO21時半) 木曜定休
※12/31ランチのみ営業、1/1~1/4休み 禁煙

☎072-648-3365
<https://tan-shi-takatsuki.com/>

**国産鰻のひつまぶしと
広島直送の牡蠣を堪能**

ひつまぶし御膳(特上) 1尾5,000円 (並1/2尾は2,700円)
牡蠣鍋 1人前2,800円 (要予約) **焼き牡蠣** 2個980円

大阪市内の木津市場でオーナー自らが毎日仕入れを行い、新鮮な海の幸を提供。看板メニューの「薫焼き」は、本物のわらを使って鮮魚を焼くことで薫した香りと、旨みがぎゅっと閉じ込められる。殻付きの生牡蠣は、大きい身の良質なものが選ばれ、注文が入ってから剥くため新鮮そのもので、ポン酢で味わうのがおすすめ。90分飲み放題で料理全7品のコースが5,500円～から揃う。

**コース料理内の
刺身と薫焼き (4人前)** 5,500円～
90分の
飲み放題付

特典
LINEのクーポン画面提示の上、
店内ご飲食の方
**刺身の盛り合わせ (1,580円) を
500円OFFに**
(1グループに1つ限り。1月末まで
摂津富田店でも利用可)

**海鮮居酒屋またふく
阪急高槻店**
高槻市城北町2-14-4
営/17時～24時(LO23時)
不定休 ※12/31～1/4まで休み

☎072-691-6480
Instagram@matafuku.
hankyutakatsuki

【摂津富田店もあり】
高槻市富田町1-6-8
☎072-697-7120

薫
焼きで
楽し
む海
鮮
飲
み
放
題
付
き
の
宴
会
を

生牡蠣
ポン酢
1個580円

特
上
生
本
マ
グ
ロ
尽
く
し
丼

※赤出し付き、
1650円
酢飯に変更可

生
本
マ
グ
ロ
の
赤
身
と
中
ト
ロ
が
た
っ
ぷ
り
味
わ
え
る

市場から直送される生本マグロや生サーモンを全10種の海鮮丼で楽しめる。注目すべきは、鮮度への徹底したこだわり。冷凍保存されたものは一切使わず、提供する日の朝に捌き、切りたての鮮度で届けられる。赤身に加え、中トロも盛り込まれているのでマグロの旨みを堪能できると好評だ。お米は滋賀県の農家から仕入れ、刻んだ大葉と胡麻が混ぜられるなどひと工夫がうれしい。

特典 LINEのクーポン画面提示の上
ランチの各種丼メニューをご注文の方
卵orトロロのトッピングをサービス (1月末まで)

居酒屋 希SAKU

〈いざかや きさく〉
高槻市芥川町1-19-14 YUVI21-B
営/11時半～14時(LO13時40分)
17時～23時(LO22時)
不定休 禁煙
※1/6から営業。1/8は臨時定休

☎072-683-2139
Instagram@izakaya_kisaku2025



浜焼き まるっぽ

茨木市春日2-2-1 MKビル1F
 営／17時～23時(LO22時半)
 不定休(休みはインスタで確認を)
 ※12/31のみ休み。1/1から営業 禁煙

☎072-631-5007
 Instagram@maruppo_ibaraki



海老の串焼き 350円～ 牡蠣 380円

ハマグリ 420円～ ホタテ 420円～

「丸ごと(まるっぽ)」をコンセプトにした浜焼き専門店。中央市場の「はまじま水産」から仕入れる魚介類は、冬なら牡蠣は兵庫の相生、ハマグリは三重、サザエは愛知、ホタテは北海道など、最高の産地から取り寄せている。テーブルに置かれた網焼きコンロで自分で焼くため、貝から出る濃厚な出汁も丸ごと堪能できる。そのほかお造りや一品も揃っているので日本酒と楽しもう。

特典 LINEのクーポン画面提示で店内ご飲食の方に
生牡蠣1個サービス(1月末まで)

磯の香りが食欲をそそる
 浜焼きを満喫しよう

SOCIAL

大阪府内初 高槻市で災害時の 給水機能強化を図る「貯水機能付給水管」導入

高槻市で、災害時に水道の断水・濁水が発生した際の水道水確保策として、水道部敷地内に設置を進めてきた貯水機能付給水管が完成した。同給水管設置は大阪府内で初となり、令和8年度からは、5年間で市内小中学校10校に同給水管を順次設置し、災害発生時の給水機能強化を図るとしている。

同市では、平成30年6月18日の大阪府北部地震で2日間にわたり各所で断水・濁水が発生し、各避難所に多くの市民が水を求めて長蛇の列が発生した。こうした経験や、近い将来に南海トラフ巨大地震の発生が予測されていることなどから、災害に強い水道整備のために、基幹管路、災害拠点病院・救護所・避難所等の重要施設に接続する管路を中心に耐震化を進めていて、災害時に避難所となる市立小中学校(59校)に接続する管路は、令和12年度までに49校の耐震化が完了する予定。

貯水機能付給水管は地上に設置された給水管の一部が球状の貯水タンクとな



水道部庁舎南側に設置された貯水機能付給水管は、2立方メートルの水道水を貯水でき、これは、222人の3日分の飲用水1人あたり1日3リットルに相当。(写真提供 高槻市)

っているもので、平常時はこの中を水道水が滞留することなく常に循環している。大規模地震等による断水時には、タンク内には常に水が貯まっていることから、タンクに備え付けられた蛇口から給水することが可能という。

平常時は、災害発生を見据えた応急給水訓練等に活用し、実際の災害時には、タンク内の水を住民に配布することも可能。市は今後、同給水管を管路の耐震化が令和13年度以降となる市内小中学校10校に、令和8年度から12年度までの5年間で順次設置する予定。

読者の皆さんから寄せられた気になる情報を調査

万博記念公園にできるアリーナって どんな計画？

〇さんからの投稿

読者の方から「万博記念公園にアリーナができると聞いたけど、どういう内容ですか?」という質問をいただきました。確かに以前から話題になっていますが、駅前の風景が具体的にどう変わるのか気になりますよね。

計画されている場所は、大阪モノレール「万博記念公園駅」の南側エリアー帯。ここに、西日本最大級となる「最大1万8,000人」を収容可能なアリーナが建設される予定です。固定席だけで約1万3,400席を備え、バスケットボールなどの国際的なスポーツ大会やコンサートに対応するほか、5G通信や完全キャッシュレス決済などの最先端技術も導入されるそうです。

この計画は単なる施設建設ではなく、アリーナを中核に、商業施設、ホテル、オフィ

ス、共同住宅などが一体となった「新しいまち」を作る大規模な複合開発とされています。事業者は三菱商事都市開発などのグループが担い、全体の完成は2038年頃を見込む長期プロジェクトとなっています。

まずは「第1期」として、2030年3月頃のアリーナ開業を目指して計画が進められています。ただし、現在進行形で調整も続いています。直近の2024年10月には、吹田市との協議の中で、事業者が第1期建設予定だった「住宅棟」の敷地を一時的に「保留」とし、アリーナや商業棟などの行政手続きを先行させる意向が示されました。

2025年1月からは環境影響評価の手続きも本格化しています。駅前の景色が劇的に変わるこのビッグプロジェクト、今後の動向から目が離せませんね。

読者の皆様の“気になる”を募集中

右記QRコードから
ご応募ください▶



今回の万博記念公園にアリーナができるように、毎日の暮らしのなかで気になっているコト、ウワサを大募集!
採用された方には5,000円分のギフト券をプレゼント!

※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します。予めご了承ください。 ※採用された情報が重複した場合、先着を優先します。

CULTURE

茨木市 観光パンフで府外に魅力を発信

茨木市商工労政課が、観光施策の一環として新しいパンフレットを制作し、12月下旬から1月上旬に発行する。配布は旅行会社エイチ・アイ・エス(H.I.S.)のネットワークを活用し、大阪中心地域を含めた京都・滋賀・奈良・兵庫・和歌山の府外の店舗で手に取れる形で展開する計画である。北摂は観光人口が相対的に少なく、自治体が府外へ積極的にアピールする事例は多くない。旅行を検討する層に直接届く場所で茨木の魅力を提示するという点で、新しい取り組みといえる。

この施策のきっかけとなったのは、「ダムパークいばきた」内に2025年3月に誕生した体験型施設「GRAVITATE

OSAKA」である。日本一の長さを誇る歩行者専用吊り橋をはじめ、バンジージャンプなどのアクティビティがあり、日帰りレジャーの強い目的地として注目を集めている。都市部からのアクセスの良さも魅力で、家族や友人と楽しめるとしている。

パンフレットでは同施設を核に、初めてでも回りやすいモデルルートや、車・公共交通の双方で計画しやすい行程をわかりやすく整理。市内でも見落としがちなスポットや、市外からは検索しづらい実用情報を紙面で見やすくまとめ、「まずは一度行ってみよう」と思える導線づくりに重点を置いている。

従来の「市内中心の配架」から、府外



茨木市商工労政課 小倉勝弘さん
内閣府の「地方創生人材支援制度」を活用して、株式会社H.I.S.から今年春に観光担当の専門監として就任した。「東京出身の私の視点も活かし、外から見た茨木の魅力も発信するように心がけています」。近隣自治体と連携した観光施策にも意欲をみせる。



12月下旬から1月初旬にかけて関西圏(大阪・京都・滋賀・奈良・兵庫・和歌山)にあるH.I.S.の店舗や阪急、JRの茨木駅のパンフレットラックなどで配架を開始する予定だ。 ※画像はイメージ

の旅行店舗での接点づくりへと配布戦略を転換した点も特徴だ。日常動線上では週末の目的地選びにつながりにくいという課題に対し、旅行関心層が集まるH.I.S.店舗でダイレクトに提案することで、来訪の確度を高める狙いである。紙面はH.I.S.の特色を活かした表紙でワクワク感を前面に、「GRAVITATE OSAKA」を中心に、ドライブで立ち寄りやすい近隣スポットを組み合わせた回遊提案を掲載する。さら

に観光大使の起用や市外スポットとの回遊提案など、紙ならではの高揚感と手触りで「茨木の楽しさ」を描き出し、府外の読者に現実的な日帰りの選択肢として提示する。また今年11月には茨木市と亀岡市が双方の広報誌で「湯の花温泉」と「GRAVITATE OSAKA」の割引券を掲載し、相互来訪を促進。今後は広域ツアー造成も視野に、官民連携で“集める・運ぶ・受け入れる”の整備を進める方針だ。

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』『機』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。

「佳作」

回廊へ永代経と秋風と
ひとり言多くなりけり秋つばめ
譜面台叩くタクトや十二月
出雲路の蒲の穂太く逞しき
お茶漬けにあられざ波ちちる鳴く

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

母親の時を象りセーターに
お母さんの形になったセーターが吊つてあります。「時を象り」が詩的です。

熊本市 貴田 雄介

茨木市 藤井 晶子
豊中市 武市 修
高槻市 葉月庵郁斗
高槻市 黒田 豊子
和泉市 押見げげば

「入選」

吊革に冬の蠅ゐる重さかな
ひよっこりと鼻の頭に風邪の神
風邪のひきはじめてでしょうか。早く退散してほしい。そんな思いです。
竹の葉の擦れ合ふ音も風は秋
下五の「風は秋」でぐっときました。擦れ合う音に秋を見ました。
ひとりでに縮れる輪ゴム小六月
輪ゴムをほどけば縮れる。何もしてないのにです。季語が働いています。

岡山市 沼野 大統領

千歳市 村瀬 ふみや
高槻市 葉月庵郁斗
吹田市 秋山 寛

俳句
/
HAIKU

「つぶやき評」

俳句では限りなく思いを消すことです。思いを言葉にしていまうと読み手への押し付けとなってしまいます。伝えたいことは物や季語に託すことです。それらを鮮やかに描くことができれば、思いは伝わります。

「優秀賞」

日向ぼこ人も本にも背のありて
日向ぼこをしている人を後ろから見ています。横には読みかけの本も。二つ並んで気の着いたのが背中。温かそうな人の背中の横にもたれかかるようにある本の背。この二つに焦点を当てたことがよかったです。

日野市 平井 都々

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

飢餓からの脱却をめざし、自立を促す「農業支援」に取り組む

2022年、ウクライナ戦争の影響と干ばつにより、アフリカ・ウガンダのカラモジャ地域では1600人以上が餓死する深刻な飢餓が発生。摂津市出身の田畑勇樹さんは、大学を卒業後、認定NPO法人テラ・ルネッサンスに就職し、アフリカに駐在。そこから3年間、ウガンダの乾燥地帯カラモジャで農業支援プロジェクトに取り組み、現地の人々の自立を可能にする「灌漑(かんがい)農業」の仕組みを構築した。その奮闘の日々について話を聞いた。



写真上)左から2番目が田畑さん。
左)3年間に渡る農業支援の取り組みを執筆した田畑さんの書籍「荒野に実るまで」。

本来は肥沃な土地であるカラモジャは、ため池などで水の問題を解決すれば、多くの作物が育つという。自分たちが育てたトマトを買ってもらうことができれば、利益を得て自立につながる。

促す灌漑農業の支援指導だった。

「雨季の間に深さ4〜5メートル程度のため池を掘り、水を蓄え、その水を利用して共同農場で穀物や野菜を栽培する仕組みです。でも住民からは、飢餓で苦しんでいる状況で『なぜ今すぐ手に入る食料じゃないんだ』といったネガティブな反応を受けることもありました」と田畑さん。

さらに、プロジェクトの遂行においては、行政や政治家といった現地の公的機関、地域権力構造との交渉・調整が最も大変だったという。「灌漑の建設においても、契約が守られず、手付金を払った途端に業者が姿を消すといった事態もありました」。

紛争の無い平和な世の中へ

植え付けから収穫まで約4ヵ月を要したガトウモロコシや豆が実り、目に見える成果が出始めると、住民の意識は大きく変わったという。「事業当初は懐疑的だった住民が、収穫したトマトを手に入れたら『これを私たちが買ってほしい』と言ってくれた時はうれしかった」と語る田畑さん。現在はNPOを退社し、日本とアフリカを行き来しながら、アフリカ地域の紛争と平和をテーマとした次作の執筆に取り組んでいる。「中高生や大学生の若い世代で、アフリカに関心のない方にこそ読んでいただきたいですね」。

変化の時代を生き抜く

「学び直し」の今

給付金や助成金がさらに充実

ビジネス環境が急速に変化し、職業人生が長期化する「人生100年時代」を迎えた今、社会人の「学び直し(リカレント教育)」が大きな注目を集めている。かつてのように学校卒業・就職で学びが完結するのではなく、働きながら必要な能力を磨き続けることが、個人のキャリアと企業の成長にとって不可欠であるとされている。

厚生労働省は、「職場にお

ける学び・学び直し促進ガイドライン」を策定し、従来の企業主導型に加え、労働者自身の「自律的・主体的かつ継続的な学び」の重要性を提言した。特にデジタル化(DX)の進展に伴い、ITスキルや成長分野に関する知識の習得は急務となり、未

■ 学び直しに関連する主な給付金・助成金リスト ※詳細は各ホームページで確認できる。

制度名	区分	目的	最大の給付・助成率、または上限額
専門実践教育訓練給付金	個人への給付	キャリア形成に資する中長期的・高度な訓練の受講費用を支援。	最大80%（年間64万円）
特定一般教育訓練給付金	個人への給付	早期キャリア形成に役立つ比較的短期の訓練の受講費用を支援。	50%（上限25万円）
人材開発支援助成金(特定訓練コースなど)	事業主への助成	従業員の特定分野のスキル習得のための訓練費用を支援。	訓練経費：最大約87%（中小企業かつ特定分野・生産性要件適合時）＋賃金助成
求職者支援制度	個人への給付	雇用保険を受給できない求職者に対する就職に役立つ訓練支援。	訓練が無料＋生活支援給付金（月額10万円など）

経験から即戦力を目指す訓練や、高度な専門性を養う講座など、多様な学習ニーズへの対応が進んでいる。

こうした動きを支えるため、国は「人への投資」を抜本的に強化を目指す。厚生労働省を中心に、経済産業省や文部科学

省とも連携し、学び直しの費用をサポートする給付金や、企業が従業員に訓練を行う際の助成金制度を拡充している。現在は、在職中か離職中かを問わず、誰もがスキルアップに挑戦しやすい環境が整いつつあると言えるだろう。

FM COCOLO × CITYLIFE / 音楽のCOCOLO Vol.76

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!



年初めこそ原点回帰



ALBUM
Sleepwalking Again

ARTIST
Ole Borud

ZLCP-0445 Village Again Association

何かに悩んだ時、何かに躓いた時、行き先に迷った時、人はなぜか原点回帰をする。迷子のまま突き進んでいくよりも、原点回帰をする方が遠回りのようで、実は近道になるから不思議だ。自分があるべき場所に一旦戻ってそこから再スタートをすると、目指すべきものが更に輪郭を帯びてくるように思う。そして原点に立ち返ってから向かったその先には、いまだかつて出逢ったことのない景色が広がっているものだ。Ole Borudがそれを思ったかどうかは定かではないが、近年ソウル色の強い作品作りから、再び「北欧AOR」という、僕が勝手に望む「あるべきOle Borudの場所」に戻り、更に進化を見せてくれたのがこのアルバムだった。原点回帰したからこそ深みを帯びたその世界観に浸っていただきたい。1年のスタート切るための様々なヒントがこのアルバムには潜んでいるかもしれない。

Ole Borud/1976年生まれのノルウェー出身のシンガー、ソングライター、マルチインストゥルメンタリスト、プロデューサー、オーディオエンジニア。スティリー・ダン、アース・ウィンド&ファイアー、クインシー・ジョーンズ、エアプレイ、TOTOなどに影響を受け、ウェストコースト・サウンドに没頭。2009年に『シェイキン・ザ・グラウンド』で日本デビュー。70〜80年代のAORやブラック・ミュージックをリスペクトしたサウンドで注目を浴びる。2026年2月には来日公演も決定している。

| SELECT DJ |

光永 亮太

MITSUNAGA RYOTA



東京都出身、幼少期はシカゴで育つ。ラジオDJ、シンガーソングライター、作曲作曲家。アーティストとして2002年4月「Changes」でインディーズデビュー。各地FM局や出演したイベント等で高い評価を得る。2003年「Always」でメジャーデビュー。日本ゴールドディスク大賞「ニューアーティスト・オブ・ザ・イヤー」を獲得するなどアーティストとして活躍。現在は、ラジオDJとの2刀流で活動中。スポーツも堪能で学生時代に陸上、サッカー、現在はサーフィン、ゴルフを趣味として楽しんでいる。※現在の担当番組「FRIDAY SOUND JUNCTION」(金)16:00〜18:00 / 「MOVE ON SATURDAY」(土)11:00〜16:30



\手取りを増やす/

参加無料 定員20名

働く女性の節税と蓄財セミナー

新NISA徹底解説!!

★講演内容★

源泉徴収票を読み解く!

新NISA / ふるさと納税

保険 / 不動産 / iDeCo

の中からあなたに合うもので節税!

場所 グランフロント大阪 北館 5階

日程 2026.1月24日②

2026.2月28日②

開場 13:15 開演 13:30~15:30

特典 スイーツ&ドリンク付き
抽選で高級食パン1本講師 山下 薫
FP1級技能士
宅建士私が変わる。私を変える。
Happy Life Money Seminar

お申込み!

当日はFP1級の講師が分かりやすくお伝えします。主催:YYAssets株式会社
ご予約お問合せは…tel.06-6766-4143 e-mail:info@yyassets.co.jp

「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

中学生のみ指導したい方も大募集!

こんな方におすすめです

- ☐ 塾や学校で中学生指導の経験がある方
- ☐ Wワークで夕方からの時間を有効活用したい方
- ☐ 副業を探している方

会場提供も同時募集!

教室用に貸していただける場所を探しています!

保育園・幼稚園・学童・書道教室等の教室内で
空き教室を有効活用しませんか?

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 0120-889-100

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!]

24時間ホームページより
お申込みいただけます
[学研先生] [検索]前日の
17時までに
ご予約
ください説明会のご案内
前日の17時までにご予約下さい。

1月7日[水] 10:00~

学研教室大阪北事務局
[江坂駅①出口すぐ]

1月13日[火] 10:00~

Gakkenスクエア 千里中央駅前校
[各線千里中央駅すぐ]

1月19日[月] 15:00~

クロスパル高槻701号室
[JR高槻駅すぐ]

1月28日[水] 10:00~

学研教室大阪北事務局
[江坂駅①出口すぐ]

直営教室講師・アシスタント登録会

直営教室で随時講師と
アシスタントの登録をしております

1月16日[金] 10:00~

学研教室大阪北事務局
[江坂駅①出口すぐ]

Gakken

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・国語・英語

※中学生については教室へ
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

進級に向けて
ゆとりをもって
スタート
ダッシュ!

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
こちらからお申し込み
お問合せは 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

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!!

50代・60代からでも間に合う!

親の“相続・認知症”

“自分の老後”に備えるお金の話

相続、介護、老後資金…50代・60代の女性がいま直面しやすい
“お金の悩み”をわかりやすくお話しします。最新のNISA・iDeCo制度や、
認知症と相続にまつわる注意点もやさしく解説!参加費
無料カカオティエ
ゴカンの
お菓子
プレゼント開催日時 1/16金・19月・23金・27火
10時~11時半

場所 クロスパル高槻 [高槻市紺屋町1-2] 参加定員 各回 5名限定

講師 MFA株式会社
ファイナンシャルプランナー
長谷川 奈央メガバンクにて約10年勤務。資産運用や
不動産などを担当後、お客様に寄り添った
幅広い金融のサポートをしたいと現在は
独立型のFPとして活動。

お申し込み方法

二次元コードまたは
お電話で申し込みを▶TEL.090-6768-7050
[事務局 前川]

Eco Ring

買取専門店 エコリング

出張買取
なら
エコリング出張費・査定費
完全無料!

0120-400-850

受付/10:00~17:30[通話料・相談料無料(水曜定休)]
株式会社エコリングソート 兵庫県公安委員会許可 第631332200047号

エコリングってどんな会社?

年間
ご利用者数

約37万人

海外
進出国数

9カ国

業界最多の
国内店舗数

約300店舗

在籍
鑑定士数

680人

特典

シティライフを見たご予約で

10,000円以上の商品をお売りいた
だいた方に1,000円プレゼント!

10,000円未満の場合は

査定額10%UP!

※商品券・金券は対象外です ※2026年1月末まで

出張買取の流れ

① 訪問日の設定

お電話でお申込み
ください。

② ご自宅にお伺い

弊社のスタッフが
ご自宅にお伺いします。※玄関先でもOK! 社用車は
店名など入っておりません。

③ お品物を査定

熟練のスタッフが
1点1点丁寧に査定
させていただきます。

④ お支払い

査定金額にご納得
いただけましたらその場で現金にて
お支払いさせていただきます※高額の場合は振込とさせていただきます
あります。