

街と暮らしのトキメキをデザインする地域情報紙

City Life 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

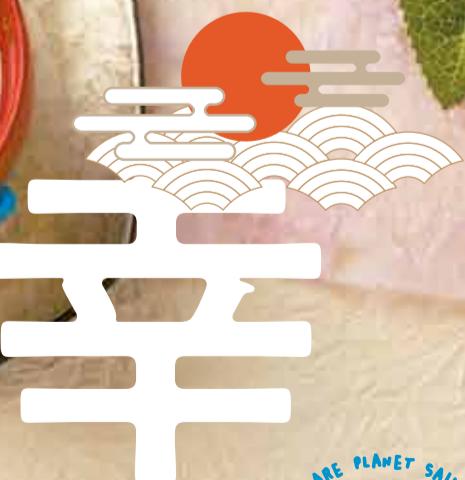
しあわせを味わう



御朱印と幸せを願う
新年のごまわり



海の幸



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

幸せを願う新年のおまいり

御朱印と

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。今回は寺社の見所とともに、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。



百人一首と縁が深いことから考案された和歌札みくじ。



切り絵のデザインが美しい月替わりの「百人一首御朱印」。



花とアクリル板が美しい叶絵馬守（かなえままもり）。

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。



- ①亀と火炎宝珠の印が印象的。
- ②蝋梅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年に中納言藤原山蔭卿により創建された。山蔭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、「亀に乗った觀音様」を拝観することができます。

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

総持寺

茨木市総持寺1-6-1
072-622-3209



山門や銭箱など、境内の至る場所に亀が配されている。



茨木の古刹

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。野見宿禰命は埴輪の発案者かる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。

野見神社
高槻市野見町6-6
072-675-1316
Instagram@nomishrine



お朱印帳や絵馬、おみくじにも力士が描かれている。

二柱を祀る
高槻の鎮守社

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。

野見神社

高槻市野見町6-6
072-675-1316
Instagram@nomishrine





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。



日吉神社 (高槻)

本殿には三匹
の猿(見猿、言
わ猿、聞か猿)
の彫刻が。



日吉神社

高槻市古曾部町3-14-16
072-655-9165
<https://hiyoshijinja.jpn.org/>

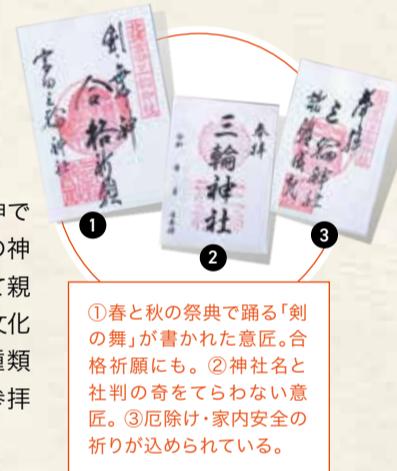


富田の歴史を味わう 酒造りの神に願う三種の福

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。



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。



三輪神社 (高槻)

三輪神社

高槻市富田町4-14-14
072-696-0203

御朱印の知っておきたいコト

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。



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
072-622-8699
[Instagram@io_jinja.official](https://www.instagram.com/io_jinja.official)



井於神社 (茨木)



古社にふさわしく、簡素で格式高い意匠。

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舍人親王と、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)

茄子は咲いた花には一つ残らず身を残すことから、縁起のよい食べ物とされている。



成吉茄子みくじ
500円

願を茄子(成吉)守
700円



藤森神社

摂津市鳥飼西2-1-1
072-654-5767
<http://www.fujimori.ed.jp/jinjya/>

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ない。

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、初心者もブランク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」「ついていけるか心配…」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て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。

『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い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

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



最初は少し緊張していましたが、講師の方はとてもフレンドリーで話しやすく、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、無理な勧説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）

「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



LINE査定は
こちら

**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（バッグ・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

**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

**『断捨離』したい！****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。

ふとんクリーナー「RS5」
(24,800円相当)
1名



「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：レイコップ株式会社】

**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。

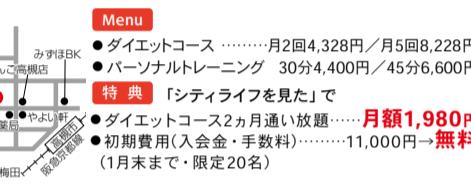
スワン高槻 ダイエットジム

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

LINE登録で
かんたん予約**『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。

**Menu**

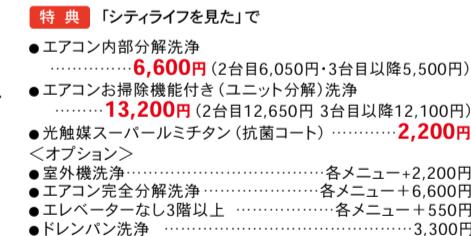
- ダイエットコース 月2回4,328円／月5回8,228円
- パーソナルトレーニング 30分4,400円／45分6,600円
- 特典 「シティライフを見た」で
● ダイエットコース2ヵ月通い放題 月額1,980円
- 初期費用(入会金・手数料) 11,000円→無料
(1月末まで・限定20名)

**年末に間に合わなかった人も安心
油汚れ、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！

**『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（キッチンシンク・換気扇・浴室・トイレ・洗面台・ガラスコート） 43,780円→38,780円
(1月末まで)

**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）
- 光触媒スーパーバルミチタン（抗菌コート） 2,200円
- 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)

**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

**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
©2025 Paramount Pictures. All Rights Reserved.

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

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、持つ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ブ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、実践的にお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



『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

「ケーキ作りが大好きで、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と身に付き、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



今年こそ
はじめていコト

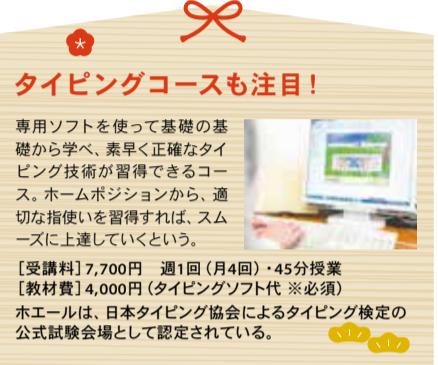
P.4からの続き

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。



『パソコン資格』をとりたい！



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！

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 で検索

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

WEB版は
こちら▶



わが家のアイドル自慢

かいくん、あおくん、りんくん／高槻市
いとちゃん／高槻市
はるとくん／高槻市
お父さんのパン食べちゃお／茨木市
ママからのお下がりのねちゃん／茨木市
ひなちゃん・ふうちゃん／茨木市
だんくん／箕面市

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。応募はこちらから▶



高槻えびす祭り

令和8年1月
9日 金
10日 土
11日 日
宵戸 本戎 残福

高槻えびす 豊作祈願 餅まき奉納 元優勝力士 柄ノ心 来場
10日 13時・14時

ご参詣の方には
あまざけ
のご接待をしておりま

豪華賞品が当たる！年の初めの運だめし!
野見神社 びっくり籠 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!!



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

成し遂げるには段取りが欠かせない、「段取り」です。何かを成し遂げるには段取り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これが小さな目標とそれが小さな目標と成し遂げるには段取り成し遂げるには段取りは欠かせず、「段取り八



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、「つづく達成していきましょう。

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

おすすめの一冊
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



英語個別指導塾 イオンモール茨木前



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しまっても授業料は小学生料金のまま。
各級(例:2級→準1級)の間で休会することも可能

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

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。

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く最も効率のよい「@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

新しい年のはじまり
勉強の目標を立てよう

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。頼れる熱を見つけながら、家庭での学習に取り入れてみてください。



勉強は「質」と「量」の両方が大切

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。



個別 + 一斉 茨木

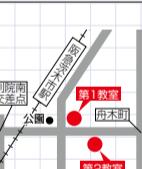


現小5対象「茨高準備クラス」月謝: 19,800円
現小6対象「茨高専門クラス」月謝: 29,700円
茨木高校や春日丘高校などの進学校受験に特化した専門クラス。
クラス生の驚異的な点数アップは右記QRからHPをチェックしよう。
毎年定員になる人気クラスなので応募はお早めに。



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
営業/14時~22時
☎072-632-7773
<http://www.mejuku.com>



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ています。また、小5・小6はぐんと伸びる大事な時期で、中3からだと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。

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

営業/14時~22時

☎072-866-0119

詳細は
こちらから

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、その圧倒的な成果があり、「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。



教室開設説明会

※25歳~60歳代前半(女性)の方にお願いしています。

■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 京都プランチ 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
■高 橋	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。



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、教員登用後も担当者がしっかりとサポート!!

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

シティライフ主催

今こそ始める“終活”セミナー

各セミナー
先着
24名限定

参加無料
予約制
(複数受講可)

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。

1/23(金) 10:00 - 16:50

*セミナー開始時間から15分を過ぎての入室はお断りさせていただくことがあります。

**茨木市文化・
子育て複合施設
おにくる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



開催日時

開催場所

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)

今こそ始める“終活”セミナー



申込フォーム

検索

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

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に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



自分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開催。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

『想いを力タチに!』～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しまいませんか? 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

誰もがいずれ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」を力タチにする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

はじめの一歩! 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緒に進みやすくなります。



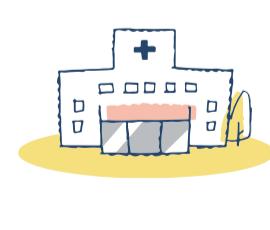
お金の整理

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か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と安心です。



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。少しづつ始めてみませんか。



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。

噛み合わせと脳機能・全身の健康について

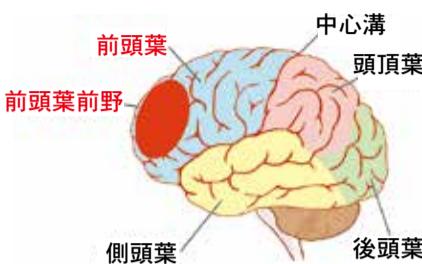
この先生に聞きました!



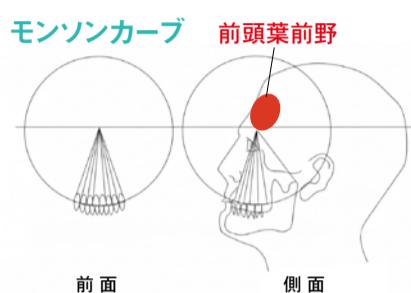
赤木歯科 赤木 誉院長
歯学博士。1984年赤木歯科開設。40年前からインプラント治療を行う。米インプラント学会アソシエイトフェロー、日本口腔インプラント学会認定専門医・指導医。歯科医師臨床研修指導医。再生医療認可施設。

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、十分な咀しゃくができている人は、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。



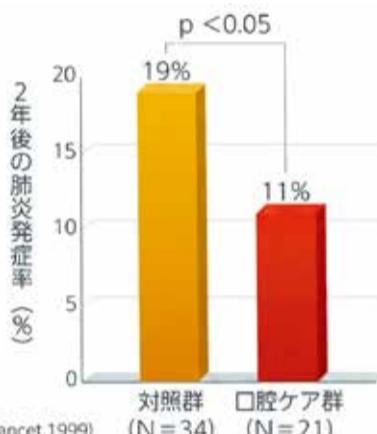
怒りを抑えたり、相手の気持ちを想像したり——。おでこの中にある「前頭葉前野」は、私たちの理性や創造力をつかさどる司令塔です。思考・判断・感情のコントロールを担い、この部位に噛む力が集中します。



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、噛む働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。



い頃に聴いたビートルズの曲だけは驚くほど歌の記憶がほとんど残っていない患者さんが、若い頃に「前頭葉前野」という言葉を想像したり——。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。

私はその内容に触れていたアルツハイマー病の特集番組でした。そこでは、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の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の記憶がほとんど残っています。

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ていることをお話ししたいと思います。きっかけは、NHKで放送された

「噛む」と「前頭葉前野」意外な関係

える、という印象的な場

面が紹介されていまし

た。番組では歌唱中に前

頭葉前野がしっかりと活

動していることを示して

おり、音楽刺激が脳の活

性化に役立つ可能性が

語られていました。

らためて考えました。集

中して文章を書いたり

計算したりするとき、無

意識で齒を噛みしめて

いる経験は多くの方に

あります。逆に、ぼ

んやりしているときには

あるはずです。逆に、ぼ

んやりしているときには

あるはずです。逆に、ぼ

んやりしているときには

あるはずです。逆に、ぼ

の位置と重なる、とい

う考え方もあります。も

ちろん学術的にどこま

で確立された理論かは

慎重に見る必要があり

ますが、噛み合わせと高

次脳機能が近い位置関

係にあるという視点は、

解剖学的に非常に興

味深いところです。歯科

医として、噛み合わせの

嚙むことが

脳を動かす仕組み

さらに、脳には「次呼

吸」と呼ばれる原始的な

リズムが存在し、脳脊髄

液の循環に合わせてわ

ずかに膨張・収縮してい

る可能性は、臨床的に

実際に、嚙み合わせが悪

い方には、首や肩の緊

張、姿勢の歪み、しびれ

などの神経症状が見ら

れていても無視できない

部分があります。

え、ひいては脳脊髄液の

流れや中枢神経系の負

担に影響している可能

性は、患者さんの症状を

見ていても無視できない

ことがあります。

部

分

が

は

い

る

説的に考えています。嚙

み合わせの不良が姿勢

を崩し、首の角度を変

え、ひいては脳脊髄液の

流れや中枢神経系の負

担に影響している可能

性は、患者さんの症状を

見ていても無視できない

ことがあります。

また歯周病と糖尿病

の関係のように、口の中

の炎症が全身の病気を

悪化させることは医学

的にもよく知られるよ

うになりました。かつて

はあまり理解されなかっ

た話題ですが、今では医

科と歯科の連携が進

み、口の健康が全身に影

響することが広く認識

されています。

こうした話を総合す

ると、若いうちから歯と

は

は

は

は

た話題ですが、今では医

科と歯科の連携が進

み、口の健康が全身に影

響することが広く認識

されています。

は

は

は

は

た話題ですが、今では医

科と歯科の連携が進

み、口の健康が全身に影

響することが広く認識

されています。

は

は

は

は

た話題ですが、今では医

科と歯科の連携が進

み、口の健康が全身に影

響することが広く認識

されています。

は

は

は

は

た話題ですが、今では医

科と歯科の連携が進

み、口の健康が全身に影

響することが広く認識

されています。

は

は

は

は

た話題ですが、今では医

科と歯科の連携が進

み、口の健康が全身に影

響することが広く認識

されています。

は

は

は

は

た話題ですが、今では医

科と歯科の連携が進

み、口の健康が全身に影

響することが広く認識

されています。

は

は

は

は

た話題ですが、今では医

科と歯科の連携が進

み、口の健康が全身に影

響ることが広く認識

されています。

は

は

は

は

た話題ですが、今では医

科と歯科の連携が進

み、口の健康が全身に影

響ることが広く認識

されています。

は

は

は

は

た話題ですが、今では医

科と歯科の連携が進

み、口の健康が全身に影

響ることが広く認識

されています。

は

は

は

は

た話題ですが、今では医

科と歯科の連携が進

み、口の健康が全身に影

響ることが広く認識

されています。

は

は

は

は

た話題ですが、今では医

科と歯科の連携が進

み、口の健康が全身に影

響ることが広く認識

されています。

は

は

は

は



3カ月でウエスト-13.8cm、体重-9.8kg達成のKさん。6ヶ月経過でウエスト-19.6cmで半年前のパンツがズバズバに!



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年以上上りバウンドもないそう。アフターフォローも万全。

le treble 千里丘 (ルトレフル)

揖斐市千里丘東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://letreble2017.com>



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7kg以上痩せたい方
・1月末まで)

LINEでの 予約は こちら↓



「痩せて人生が驚くほど好転した」
3カ月-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-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。

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7kg以上痩せたい方
・1月末まで)



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

フルコースもおすすめ。



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

(2月末まで)

今年こそキレイになる

Body 高速セルライト撃退コース

深部の脂肪細胞まで徹底燃焼!独自の手技で脂肪も毒素もごっそり排出



セルライト、皮下脂肪、内臓脂肪を超音波で溶かして分解。



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、体质が変わる。



微量な電気刺激、吸引で筋肉を鍛えながら、表面の肌の凹凸をキレイに整える。

Facial

年齢肌に即アタック! フォトフェイシャル+[新メニュー] エクソソームと幹細胞ピーリングで本気の肌改善

「ハリ感、艶感、小じわ改善、リフトアップが感動レベル」と50代スタッフが絶賛!



酵素ディープ洗浄で毛穴の汚れや古い角質をしつかり取り除く。肌本来の潤いを残しながら、さっぱりとした洗い心地で、お肌をスベスベに。



「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。



ヒト臍帯血幹細胞培養液から抽出したエクソソームのピーリングを塗り込み、さらにパックで美容成分を肌の深層部まで入れて肌の修復と再生を促進。

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
(1月末まで・新規の方限定)



昨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ヶ月で平均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。



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
ハセセViビル3F
営/10時~19時
(土曜・祝日)~18時
日曜定休 近隣コインPあり
072-645-1107



<https://www.funny-bee.jp/> 12/28-1/4全店舗休業

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7kg以上痩せたい方
・1月末まで)

ゲストの喜びの 声はHPに掲載!



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ヶ月4.5kg減や、2ヶ月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)



アーユルヴェーダ痩身サロン

SAMSARA (サムサラ)

茨木市富元町1-1 ハイムフロイド 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 不定期あり 12/30~1/4休
完全予約制 女性専用

072-631-3630



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
●瘦身マシン+アヴィヤンガ(半身)150分 38,500円→体験9,350円
●瘦身マシン+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 凝り固まつ"肩甲骨や背中の贅肉"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

樹校 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
HASHIMOTOKENICHIROU
MOGISHOGO
IMAMURA**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年橋下綜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。

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、「脳と仮想」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回桑原武夫学芸賞を受賞。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。

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
DOIFUMIE
OTAWAKAZUO
ISHIKAWA**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。東京大学先端科学研究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。人が生きていこううえ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」を提倡。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。

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」を取り入れたパイオニア。「信頼できる女性コメントーター第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。

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

【お振り込み口座番号】

• PayPay銀行 すずめ支店

[普通口座] 4390934

[口座名] カ)シティライフニュー

※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。

• ゆうちょ銀行

[振替口座] 00930-5-9542

[口座名] シティライフ

※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。

- 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。**

※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おりません。
- 講座が始まってからも、定員を超え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講座費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雑などにより、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。



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。



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ければ素敵だと、人生の指針になりました。(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よかったです。(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を聞くことで、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つたお話を聞き、心豊かになりました。学長の話にもありましたが、生涯学習を継続す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)

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。



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
劇画家・声楽家



5.23 [土]
村山 齊氏
宇宙物理学者

6.7 [日]
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

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。

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

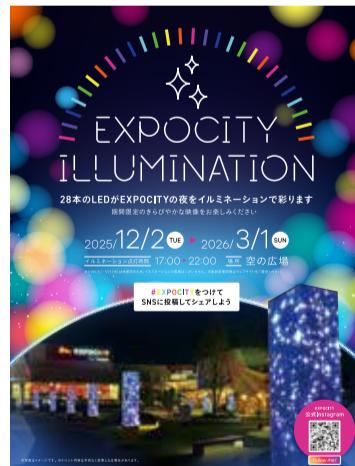
28本のLEDがEXPOCITYの夜をイルミネーションで彩ります。期間限定のきらびやかな映像をお楽しみください。

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



※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/expoicity/>

ご来館前に最新情報をご確認のうえ、
ご来館いただけますようお願いいたします。



エキスポシティの
インスタグラム公式アカウント
「遊ぶ、学ぶ、見つける」楽しさをひとつに! エキスポシティの
おすすめアイテムやイベント、お得情報をお届けしています!
@expocity_official
https://www.instagram.com/expocity_official/

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。

吹田市千里万博公園2-1 EXPO CITY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
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!

1.動物取扱業者の名称: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 EXPO CITY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

●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)

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

編集後記

昨今、寿命が伸びて長く働く「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)」が大切とされています。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だと思います。(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。コサオ)

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。(まつー)

今月のグルメ特集のテーマは海鮮です。冬においしい牡蠣をはじめ、脂のついたまぐろや季節の鮮魚を味わう海鮮丼や、ひつまぶし、鰯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~。(まつー)

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

お問い合わせ先	【フェア全般に関する】 摂津市産業振興課 TEL.06-6383-1362	【求人内容に関する】 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!

参加企業については、12月下旬以降にハローワーク茨木及び島本町のHPで公開します。

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

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!

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



「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、両親の名前にもある"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。

SNSプレゼント
キャンペーン開催中!
詳しくはコチラ



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(「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」を作成。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お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。

アロマ珈琲1971
高槻市高槻町13-14 Vividビル 1F
営業時間/10時半～18時半(LO18時) 不定期
TEL.072-682-4151



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?

親子でぺったん!
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～



1/11(日)



※各回パフォーマンス約20分+体験会約30分

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
で元気よく遊ぼう。



サンサンキッズ
ステージショー

1/24(土)

①10:30～
②14:00～

観覧
無料

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!

ショーアフター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。

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(土)

200組様

かわいくて美味しい
キャラクターカレーパンを
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

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

ドクターイエロートレインに乗って
会場ツアーを楽しもう 1/18(日)



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」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あります。公共交通機関をご利用の上、ご来場ください。



※車でのアクセスはこちらを参考にお越しください。

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。

スープ
カップ
としても
使える

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土

※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みません。※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。



イベント開催 / 11:00～17:00 ※一部イベントを除く

※イベント・先着プレゼントへの参加チケットは10:00～配布、1世帯1名様限りとなります。
※ステージショーの観覧席は各回30分前から開場いたします。

1/10(土)

200組様

手裏剣
忍者

新春わくわくこども縁日



ゲームにチャレンジ
して景品をもらおう!

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、オリジナル缶バッヂを
プレゼント。「でんしゃ遠足隊」と
いっしょに写真を撮ろう!



ドクターイエロートレインに乗って
会場ツアーを楽しもう 1/18(日)



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!



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。

堺/北摂文化大学 INTERVIEW VOL.7

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たる性格傾向があつて、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な。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は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」という考え方からだった。だが、現実は甘くはなかった。29歳のとき、患者を亡くすという辛い経験をした。医師を辞めようとさえ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。そして自分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もある。しかし現在はそういう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。



次回は
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



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



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。

①時間 ②場所 ③料金 ④休み ⑤主催 ⑥問合せ ⑦ホームページ ⑧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じて、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、いつしょにチャレンジ！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。

● 東の広場 ● OSAKAデュアスロン実行委員会 ● https://www.actrep-sports.com/



申込みは
ホームページ
から



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



万博お祭り広場 ガレージセール

1/11(日)、18(日)、25(日) 9:30～16:30 ※小雨決行

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。ぜひ掘り出し物を探しにお越しください。

- お祭り広場
- 大人500円、小中学生200円
- 日本ガレージセール協会
- 06-6362-6322 受付は10:30～15:30土日祝除く



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。



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)



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・大阪ハイアウェイ・EXPOCITYお買物券のセット券)

詳しくは、公園HPをご参照ください。



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！

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。

City Life 創刊500号に寄せられた 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さん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、今も変わりなく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]

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

[はなはなさん／男性]

いつも家のポストに入っていたので、楽しく読ませてもらっていました。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]

結婚で埼玉から大阪に越してきた私は、知人も親戚も居ない孤独な状況でしたが、お店やイベント情報などシティライフに、助けられました。千里丘に引っ越してからは、ロハスフェスタが毎回とても楽しみで、子連れで参加していました。

[いつの間にか大阪人さん／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めます。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]

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。どの店も美味しいで居心地もよく、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、シティライフで予習してから行きました。友達のお店に行ってから、気になるお店のぞいたり、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。個人情報を載せるのが当たり前でした(笑)。家まで子ども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す(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



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。

各ツアーハンズを振り返ります。



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。



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、酒蔵はじめて見れたので大満足です。

[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 棚別館でのお食事
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を聞
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]



10/22(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

近くのよく知らない、通り過ぎて
いた場所を、改めて説明を受けながら
歩くと、色々な事に気付けたり理
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、
ツアー企画は今後も続けていきたい
と考えています。そこで、今後
も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
りご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

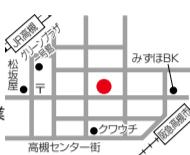
- 活てっさりコース 6,600円→**5,600円**
(てっちり、てっさ、湯引き、煮ごり、雑炊)
- 人気!二代目ふぐ義コース 8,250円→**7,250円**
(てっちり、てっさ、湯引き、煮ごり、唐揚げ、雑炊)
- 厚切りふぐしゃぶコース 10,450円→**9,450円**
(てっちり、てっさ、湯引き、煮ごり、唐揚げ、ふぐしゃぶ、皮しゃぶ、雑炊、デザート)

※価格は1名様で税込※特典併用不可(1月31日まで)

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/毎日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



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、団体予約も可能なため新年ランチ会におすすめ。

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) 1,980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

- お誕生日の方 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、早めの予約がお得!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/>



copeこうべだよ!

「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cope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。

cope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 堀田 潤子さん 高田 弘恵さん
(食品担当) (店長) (酒類担当)

気持ちのいい接客や明るい店舗づくりには、働く職員自身がポジティブであることが欠かせません。その姿勢を体現しているのが、勤続28年のベテラン職員の高田さんです。働くことへの感謝を胸に、何事にも前向きに取り組む高田さんの姿は、新人職員の手本となり、店舗全体にも良い循環を生み出しています。

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

高田さんおススメ!
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!
ツキ
1/9(金)からスタート

1/9(金



確かに目利きと包丁技で
魚のおいしさを引き出す

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
※写真は2人前 (時価) 1,800円～

ととくじら

高槻市高槻町12-2 谷口ビル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@totokujira



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りなど丁寧な仕事が光る。店名にある、鯨肉と一緒に楽しみたい。

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

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、鮮丼、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。

しあわせを味わう

海の幸



豪華海鮮丼

2,750円(前日までに予約)
※小鉢2種・お漬物・赤出し付

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



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。



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
出汁どころ・お漬物・お出汁付き



ランチ限定の人気メニュー
極上の鯛めしが食べ放題

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_jr takatsuki



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、高槻櫻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)



**国産鰻のひつまぶしと
広島直送の牡蠣を堪能**

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、最後までプリッ
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（LO13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/>



大阪市内の木津市場でオーナー自らが毎日仕入れを行なう、新鮮な海の幸を提供。看板メニューの「藁焼き」は、本物のわらを使って鮮魚を焼くことで燻した香りと、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。

藁焼きで楽しむ海鮮
飲み放題付きの宴会を

**コース料理内
刺身と藁焼き（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グループにつき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時半）
不定休 ※12/31～1/4まで休み
072-691-6480
Instagram@matafuku_hankutakatsuki



【摂津富田店もあり】
高槻市富田町1-6-8
072-697-7120

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



特上生本マグロ尽くし丼

1
6
5
0
円
※赤出し付き、
酢飯に変更可

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



生本マグロの中トロがたつぶり味わえる

**磯の香りが食欲をそそる
浜焼きを満喫しよう**

「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）

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? O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が気になりますよね。

計画されている場所は、大阪モノレール「万博記念公園駅」の南側エリア一帯。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、アリーナを中心とした商業施設、ホテル、オフィ

読者の皆様の“気になる”を募集中

ス、共同住宅などが一体となった「新いまち」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る。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。

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。



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月には茨木市と龜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。今後は広域ツアーや造成も視野に、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。

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、「ダメパークいばきた」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、日帰りリ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

【俳句の応募方法】	【宛先】	【応募フォーム】	【俳句の応募方法】	【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。	〒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	https://pro.form-mailer.jp/ fms/f413b102177160	1955年 神戸市生まれ。 1980年「青」に入会。波多野寅夫に師事。2000年「ゆう」に入会。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』『疎』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。	選 者 山口 昭男 やまぐち あきお
【俳句の応募方法】	〒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	https://pro.form-mailer.jp/ fms/f413b102177160	11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。	SELE
【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]	11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
【俳句の応募方法】	〒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	https://pro.form-mailer.jp/ fms/f413b102177160	11月25日締切りでご投句いただいた中から、山口昭男先生に入選作品を選んでいただきました。	俳句 / HAIKU

俳句では限りなく思いを消すことです。思いを言葉にしてしまって読み手への押されつけとなってしまします。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。

日向ぼっこをしても背のありて

日野市 平井 都々

まうと読み手への押し付けとなってしまします。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。

吊革に冬の蠅の重さかな
千歳市 村瀬ふみや

吊革の冬の蠅を見ると今まで感じなかつた重さが気になります。冬なのです。

ひよつこりと鼻の頭に風邪の神
高槻市 葉月庵郁斗

風邪のひきはじめでしょうか。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
吹田市 秋山 寛

下五の「風は秋」でぐつときました。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
岡山市 沼野大統領 熊本市 貴田 雄介

輪ゴムをほどけば縮れる。何もしていないのにです。季語が動いています。

回廊へ永代経と秋風と
高槻市 豊中市 藤井 晶子

ひとり言多くなりけり秋つばめ
高槻市 黒田 豊子

出雲路の蒲の穂太く逞しき
葉月庵郁斗

お茶漬けにあられざざ波ちらる鳴く
豊市 武市 修

和泉市 押見げばげば
晶子



City Life NEWS



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。摂津市出身の田畠勇樹さんは、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。

大学生時代にアフリカへ留学

田畠さんは、高校生の時にバックパッカーの紀行文を読み、今まで自分が生きてきた常識とはかけ離れた世界への好奇心から、アフリカでの活動に興味を抱いた。京都大学在学中には、スタディツアードウガングダを訪問し、翌年にはルワンダへの留学も経験した。「紛争の当事者でありながら、将来の平和貢献を強く願う同年代の友人たちと出会ったことが、NPO職員として働くことを決意した原点でした」と語る。

大学を卒業した2022年4月、田畠さんは認定NPO法人の職員としてウガンダに赴任。当時、ウクライナ戦争の影響による国際的な食料価格の高騰と、カラモジャ地域の大きな干ばつが重なり、食料が手に入らず、同地域では1600人以上が餓死

するという悲劇が起こっていた。「私は本来、別の地域でのプロジェクトを担当する予定でしたが、どうしてもカラモジャに行きたいと上司に伝えると、快諾してくれました」。

食料配布の依存から抜け出す 自立をめざした「農業支援」

カラモジャの餓死者の中には単純に食べるものが無くて餓死する人もいるが、継続する飢えによって体の免疫が低下し、感染症にかかるて命を落としてしまう人も多いという。緊急的な救済手段として、WFP(国連世界食糧計画)などが住民に食料を配っているが、恒常的な飢えが課題のカラモジャでは本来は緊急であるはずの食糧配布すら恒常化していた。そこで田畠さんらが選んだのは、受け身になりがちな緊急食料配布ではなく、地域住民の自立を



写真上)左から2番目が田畠さん。



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。



左)3年間に渡る農業支援の取り組みを執筆した田畠さんの書籍「荒野に果実が実るまで」。

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たこともありました」と田畠さん。

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ヶ月を要したが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『これを私たちから買ってほしい』と言ってくれた時はうれしかった」と語る田畠さん。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」。

SOCIAL 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

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、誰もがスクー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!

FM CoCoLo
Lifetime Music Station

年初めこそ原点回帰



ALBUM
Sleepwalking
Again

ARTIST
Ole Borud

何かに悩んだ時、何かに躊躇した時、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だ、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、いまかつて出逢ったことのない景色が広がっているのだ。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。スティーリー・ダン、アース・ウインド&ファイア、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「フェイキン・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。

光永 亮太

MITSUNAGA RYOTA



東京都出身、幼少期はサゴトで育つ。ラジオDJ、シンガーソングライター、作詞作曲家。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/
働く女性の節税と蓄財セミナー
新NISA徹底解説!!

参加無料 定員20名

★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(土)
2026.2月28日(土)
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 ↓

QRコード

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



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]

前日の
17時までに
ご予約
ください

中学生のみ指導したい方も大募集!

こんな方におスメです

- 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ご問合せ下さい。別途個別にご説明いたします。

お問い合わせは **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!

前日の
17時までに
ご予約
ください

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



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

幼児・算数・数学・国語・英語

お問い合わせ

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!!



Eco Ring
買取専門店 エコリング

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 //

業界最多の
国内店舗数 //

約37万人

約300店舗

海外
進出国数 //

在籍
鑑定士数 //

9カ国

680人

特典

シティライフを見たとご予約で
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
店舗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
※高額の場合振込とさせていただく場合が
あります。

