

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.273

北摂WEST

吹田・豊中

箕面・池田

12月31日発行 無料

海の幸

味・しあわせを  
味わう

御朱印と幸せを願う  
新年のおまいり



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：阪下ケンジ・白井孝明 協力：磯一 山田店

# 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。



**健脚を祈る  
道真ゆかりの  
“足の神様”**

“足の神様”として親しまれる古社。菅原道真が太宰府に左遷された際、その道中で脚気に悩んでいた。そこで、その道中で脚気に悩んでいた。そこで、その道中で脚気に悩んでいた。

まさめたという。医薬の祖神・少彦名命(すくなひこなのみこと)を祀る同社に立ち寄り、祈願したところ無事に快復。この故事から天神信仰の高まりとともに、同社も菅原道真を祀りしている。

以来、足の病気やけがに悩む人々の崇敬を集め、全国各地から多くの参拝者が訪れるようにな。

毎年8月25日には、神職が参列者の足をさすり健脚を願う「足の守護祈願大祭」も開催される。

健やかな歩みを願って、手を合わせてみよう。

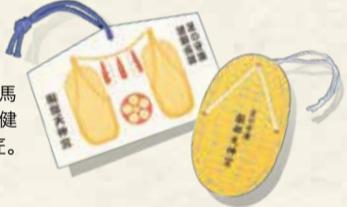


## 服部天神宮

豊中市服部元町1-2-17  
☎06-6862-5022  
Instagram  
@hattoritenjingu.official



お守りや絵馬なども足の健康を願う意匠。



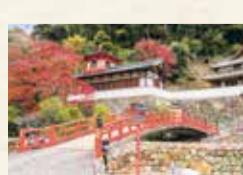
## 瀧安寺 (箕面)

**日本最古の  
弁財天を祀る  
宝くじ発祥の寺**

658年に役行者が箕面山で修行し堂を建てたことが始まりとされ、修行の聖地として行基や空海といった高僧も訪れたという。本尊は七福神の一神である弁財天で、財運向上や芸能上達のご利益があるとされる。現在の宝くじの元となつた“富籠”を江戸時代に日本で最初に実施した寺とも伝えられている。毎年10月10日には当時の作法を再現した「箕面富」という儀式を見ることができる。

## 瀧安寺

箕面市箕面公園2-23  
Instagram@ryuanji\_temple  
※車で向かう際は箕面駅近くの駐車場をご利用ください。



## 片山神社 (吹田)

象徴である「災難除けの桃」が描かれている。

## 片山神社

吹田市出口町3-3  
☎06-6388-4070  
Instagram  
@katayama.jinja



福を招く桃に  
平穏を祈願

かつて吹田から千里に至る一帯で食器や屋根瓦などの窯焼が盛んだったことから、陶芸の祖神・素盞烏尊(すさのおのみこと)を祀ったことが創始と言われている。神社の象徴は「災難除けの桃」。伊邪那岐命(いざなぎ)みこと)が桃の実の精霊によって危難を逃れ、素盞烏尊を生んだことから、「災難を振り払い、福に転ずる果実」と伝えられている。境内には「祈願桃」や桃の絵馬などがあり、参拝のあと、桃を探し歩くのも楽しい。



## 1300年の祈りを今に伝える 萩咲く境内で心穏やかなひとときを

奈良時代、行基菩薩により萩寺薬師堂として開創以来、境内の随所に供養花の「萩」が植えられ、古くより「萩の寺」として親しまれてきた。毎秋、約3,000株の萩が咲き誇る姿は圧巻で、多くの参拝者が訪れる。スリランカ国将来真正仏舎利など、多彩なご本尊を祀り、宗派を問わず誰でも心静かに手を合わせられる。



### 東光院 萩の寺

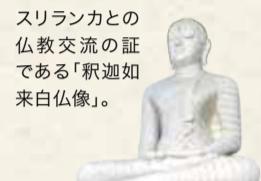
豊中市南桜塚1-12-7  
06-6852-3002  
Instagram  
@tokoin\_haginotera



東光院 萩の寺（豊中）



勝運の神様、毘沙門天王の御神体「常勝石」。



スリランカとの  
仏教交流の証  
である「釈迦如  
来白仏像」。



## 節分には大きなお多福門が迎える たぬきときつねが見守る社

「刀根山のお稻荷さん」として地元の人たちから親しまれている。末社のお多福大神では、瀬織津比咩(せおりつひめ)をお多福さんとして祀り、節分祭には大きなお多福門をくぐろうと多くの人が参拝。また、たぬきの神様である与吉(よきち)大明神も祀られており、御朱印には稻荷のきつねと並んで、愛らしかったぬきの姿が描かれている。



節分祭では、  
お多福さん  
の姿を拝むこ  
とができる。



瀬織津比咩(せおりつひ  
め)が描かれたお守りも。



市軸稻荷神社（豊中）

### 市軸稻荷神社

豊中市刀根山2-2-33  
06-6857-3618  
Instagram  
@ichijikuinarijinja



境内に見られる紅葉  
と、箕面大滝、柚子の  
印が目を惹く意匠。



ゆずみくじ 500円



## 万葉集に歌われる垂水の滝 清らかな水の音に耳を傾けて

万葉集に詠まれた垂水の滝を守り伝え、古くより「水の神」を祀る社として崇敬されてきた。孝徳天皇の時代、干ばつに見舞われた際には、この地の湧水を難波宮へ届けたという伝承も残る。境内には今も水脈が息づき、御神水として参拝者に親しまれている。また、広大な「鎮守の森」は、保安林に指定され、訪れる人々を静かに迎えてくれる。

### 垂水神社

吹田市垂水町1-24-6  
06-6384-1526  
Instagram@tarumi.jinja



垂水神社（吹田）



かつて約15km離れた難波宮からも滝が見えていたとも。



志貴皇子(しきのみこ)の  
歌を刻んだ万葉の歌碑。



## 文武両道の神を祀る 住宅街に佇む古社

927年に編纂された資料に名が載っており、1,100年以上の歴史を持つ。素戔鳴尊(すさのおのみこと)を祀っており、縁結びや立身出世など様々なご利益を得られるそう。箕面の特産品である柚子をあしらった「ゆずみくじ」は、吉兆占い以外にも魔除けのご利益があり、持ち帰って飾る人も多いのだとか。



御祭神の素戔鳴尊は農業・文学の神として崇敬される神様。

### 阿比太神社

箕面市桜ヶ丘1-8-1  
072-721-2096  
Instagram@abitashrine



阿比太神社（箕面）

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

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。



# 『自分のことを探して、人生を豊か』にしよう！

ハオさんかFF資料館の取得を考えたのは、48歳のとき。4本あつたレギュラー番組を全て失ったことがきっかけだつた。「芸人つて頭の筋理能力が早いんですけど、僕はそれが遅くくてアドリブが強くなくて。バ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

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

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  
体を鍛えたり習い」ことに通つてみたり、1年の始まりに新たな挑戦  
今回は、ファイナンシャルプランナー1級の資格を持つ、お笑いコメンタ  
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、

素敵な  
1年を過ごす  
ために

今年こそ『はじめたい』コト

感じたのは、「お金に賢くなつたこと」だ。例えば、国民年金をまとめて

代から興味を持っていた  
た株や為替、税金など  
のお金にまつわる話だ  
った。「FP 1級って芸  
人で誰も持つてないし、  
取れたら講演とか営業  
でめっちゃ有利やなと  
思つたんです」。そうし  
て22年5月から勉強を  
始め、9月にはFP 3  
級を取得。24年10月に  
FP 1級を取得した。  
難関の1級を取得し  
た後は講演会のオファー  
が増え仕事の幅が広がつ  
たが、それ以上に変化を  
されことなどの節税  
策。芸人でも入れる労災  
保険の存在も知り、体を  
張ることの多い八木さん  
は即加入した。「ある番  
組でゲンコロウを食べた  
らノドに詰まつて、救急  
車で運ばれたんですよ。  
労災に入っていたから、  
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  
じゃ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「自分に合つたやり方を見つけること」だという。この考え方の背景には、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、勉強についていけず、苦労の日々が続いた。「進学塾のスピードが合わなかつたんだと思います。でも、自分のペースでテキストをゆっくり読んで、

遅いけど確実に理解して土台を固める方法を変えたら、それが僕は合つたんです。自分の得意な方法を知れることで、中学受験に合格できました」。生活ズムや集中力のタイマなどは人それぞれ。格の勉強でも習いごとでも「自分に合つていいのか、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。これから何かを始たいけど何をしたい

か分からぬ人に  
て、八木さんがオス  
する考え方が「ノーノ  
クでやれること」。  
説やエッセイを書  
みるのは、時間が  
ばできるのでオス  
です。過去の恋愛  
常に壮大な妄想を  
ませて書いていく  
で出来ます。もし  
たらハリー・ポッタ  
作者のようなセイン  
秘めているかもし  
せん」。八木さんら  
一風変わった方法も  
に、新たなチャレンジ  
思わぬ才能の開花  
ながる可能性も。

か分からない人に向けて、八木さんがオススメする考え方が「ノーリスクでやれること」。「小説やエッセイを書いてみるのは、時間があわばできるのでオススメです。過去の恋愛や常に壮大な妄想を膨らませて書いていくだけです。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それまで出来ます。」

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興味の赴くままに思わぬ才能の開花に步、踏み出してみてはどうだろうか。

ました。



か分からぬ人に向けて、八木さんがオススメ

1  
1

壊っていてもOK!  
1点1,000円以上で何点でも買取!

【買取保証キャンペーン対象リスト】

- デジカメ（破損・欠品可）  
※付属品があればお持ちください
- メンズ機械式時計  
(破損・本体のみ可)
- ブランドライター、  
ジッポ（補充式のみ）  
※使い捨てライター・  
景品ライターは対象外
- 万年筆（ペン先が金に限る）
- ブランドのシルバーアクセサリー（ティファニーなど）



## 特曲

シティライフを見た」で  
キャンペーン以外の商品の**買取金額最大10%アップ!**  
1月末まで・他クーポンとの併用不可・金券、一部の貴金属等、



もちろんブランド品、貴金属も取り扱い中!ロレックス、ルイ・ヴィトン、金、プラチナ

使わなくなった物を売って気持ちのいい新年を  
1点1,000円以上買取保証キャンペーンも

新年は、新しいことを始めるチャンスだけど準備にはお金も必要…。大掃除で見つけた眠っている品や、長年放置している物を、この機会に査定に出してみよう!そんな時に頼りたいのが、全国に店舗を展開する大手チェーン「キングラム」。豊中店では、ブランド品や貴金属に限らず、デジタルカメラ、機械式時計、ブランドライターなど買取を強化中!今、「昭和レトロ」に加え、「平成レトロ」も注目を集めているという。平成に流行った目新しいものが驚きの金額になることも!「壊れても大丈夫です。分解すると今は製造されていない部品や珍しい素材が見つかることもあり、高評価につながるケースもあります」と田中店長。只今、1,000円以上の買取保証キャンペン中!

## 『昔の物を整理』したい

キングラム豊中店

農田市本町1-0-30

豊中市本町1-9-30 営業時間 10時～19時 無休 (12/29～1/4休)

當天 10時~19時 無休 (12/29~1/4休)  
**0120-667-866**

古物許可証番号 第452520016812号







## 北摂文化大学 豊中校

主催 City Life

## 2026年度 受講生募集

定員まで残りわずかとなりました。お申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。お早めにお申し込みください。

北摂文化大学  
豊中校 学長市瀬 雅之  
梅花女子大学  
日本文化学科教授万葉集や古事記・日本書紀を開いて、歌や日本  
神話、文化や歴史を研究。PCを利用した教育  
の研究では、Web出版社を作り電子書籍や動  
画などの作品を公開する取り組みをしている。

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。

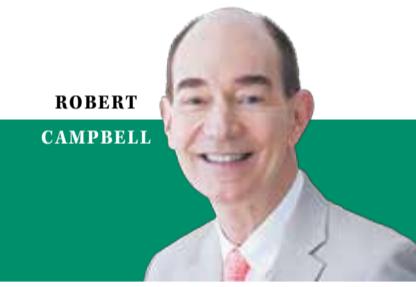
会場

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  
(阪急宝塚線 曽根駅から  
徒歩約5分)

時間

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。2.11 [水・祝]  
NHK大相撲解説者  
舞の海秀平氏3.1 [日]  
評論家  
宮崎 哲弥氏4.11 [土]  
小説家・医師  
久坂部 羊氏5.10 [日]  
劇画家・声楽家  
池田理代子氏5.23 [土]  
宇宙物理学者  
村山 齊氏6.7 [日]  
日本文学研究者  
ロバート  
キャンベル氏7.10 [金]  
東京大学先端科学技術研究センター准教授  
小泉 悠氏10.3 [土]  
テノール歌手  
秋川 雅史氏

年間受講料  
講演  
8回分 **25,000円** [税込]  
上記金額にて豊中校の講演8回分すべて受講できます  
お申し込みは8回分まとめてのみとなります

## 【お申し込み方法】

- 1 ホームページまたは電話でお申し込みください。  
(先着順で受け付けています。定員になり次第締め切りとなります)  
ホームページからのお申し込みは500円OFFとなります!  
<https://bundai.citylife-new.com/toyonaka/>  
※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

ホームページから  
お申し込み

## 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

• ゆうちょ銀行

[振替口座] 00930-5-9542

[口座名] シティライフ

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

- 2 隨時会員証(学生証)を発送いたします。  
※会員証を紛失・破損等された場合は、再発行手数料(500円)がかかりますので、  
取り扱いにご注意ください。

- 3 会員証(学生証)をご持参の上、各講演日に会場へお越しください。

受講資格  
10歳以上であれば、地域、性別、  
学歴、職業など一切問いません。

申込・  
問合せ

北摂文化大学事務局  
(株式会社 シティライフNEW内) (平日10時～17時)  
12/30～1/4は年末年始休業となります。  
TEL.06-6338-0640

北摂文化大学

検索





普明觀音が見守る万靈塔。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る。合祀とは違う、それぞれ代供養墓がござります」と瀧瀬住職。



ご本尊が祀られた本堂。  
法要等はここでいなまれる。



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靈位 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。

個別納骨墓には家名が刻まれる。



山門

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。

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

お寺ならではのご供養で家族の心配も軽減できる

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

永代供養万靈塔があ

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

できる個別納骨か

す」と瀧瀬住職。

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る。合祀とは違う、それぞれ代供養墓がござります」と瀧瀬住職。

二区画も完売が近づき、第三区画を計画中と言つ。

本堂で合祀の方も含め、すべての皆様の戒名を

読経と共に読み上げる

法要を行なつております」。永代供養は宗派を問わないが、法要は臨済宗の方式に行なつて行われる。

骨墓の第一区画は完売

し、新たに設けた、第

歴史あるお寺

アクリスス抜群で

バリアフリー対応

歩5分。駐車場も完備し、アクリススは抜群。

境内はバリアフリー化

工事を行い、車椅子で

も通行可能な石畳に

なつてないので、足元

の不安もなくお参りで

きる。広い本堂や書院

では、法事等を行うこ

ともできる。

「読経をはじめ、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

ことでの、永代に渡つて

ご供養させていただき

ます。ご縁あって当寺

に入つていただくな

どあります」。

は、まさに家族をお迎

えする気持ちです。温

かい雰囲気を大切にし

ながら、皆様に安心し

て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

駆せた。昭和40年代に

箕面へ移転し50年間、

臨済禪に基づき、教え

を説いている。

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、

臨済禪に基づき、教え

を説いている。

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、

臨済禪に基づき、教え

を説いている。

この方に聞きました  
松雲峰 寒山寺(カンサンジ)  
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和む。「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」。



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/>

1.17 土 10:30~  
(受付10:00~)

### フィールドワークから世界を観る 国連・ボルネオ・大学

石川先生は、大阪大学に着任される以前、マレーシアの日本大使館では報道担当として現地を駆け巡り、さらにUNICEFニューヨーク本部では国際NGOと世界をつなぐ仕事に従事。ボルネオでの民族誌調査など、多彩な現場を横断してきた石川先生が、「世界を歩いて見てきたこと」を軽やかに語ります。アジアの街角から国際機関の会議室まで、幅広い現場で培われた経験が、先生のユーモアと軽やかな語り口、そして深い洞察の源になっています。近年は、少数民族である中国朝鮮族の韓国・日本留学と空間的・社会的・移動、マレーシアの国際大学の事例を通してアジアにおける非欧米型の国際化について研究を進めておられます。講演では、そんな「フィールド感あふれるキャリア」の裏話も飛び出すかもしれません。

[参加費]1人1,500円(入館費込)

※会員本人およびその子供(高校生まで)は無料

[定員]25名(先着順)

### 新春お茶会を同日開催

講演会のあとは、ロイヤルホテル文化部 藤井宗悦先生・藤井宗文先生によるお茶会を開きます。格式を大切にしながらも、初めての方でも気軽に楽しめる温かい雰囲気のお茶会で、先生方の美しい所作や一服のおもてなしに触れられる貴重な機会です。新年の始まりに、心を整え、日本文化の奥深さを味わってみませんか。気軽に参加できる特別企画ですので、お友達やご家族とぜひどうぞ。

一般財団法人 しあわせのいえ

豊中市東豊中町6-17-10

[開館日]火曜~金曜 10時~17時半・土曜 10時~15時

[休館日]日曜、月曜、祝日、年末年始(無料駐車場あり)

06-6854-7474

<http://www.shiawasenoie.or.jp/>



講師  
石川 真由美 先生

大阪大学国際機構教授。神戸大学教育学部卒。在マレーシア日本大使館、UNICEF(国際連合児童基金)ニューヨーク本部および東京事務所勤務を経て、2003年大阪大学人間科学研究科講師。未来戦略機構教授、経営学部准教授等を経て現職。

# 新春の特別講演 2026

コミュニケーションセンター しあわせのいえ



書類作成まではすべて無料で相談に乗ってくれる。ちょっとしたことでも丁寧に答えてくれる優しい人柄が魅力。

信本さんの魅力が分かる  
詳細記事はコチラ



行政書士  
江坂みらい法務事務所

吹田市広芝町8-12

第3マイビル508

営/10時~18時

土・日・祝日定休

0120-077-978



[シティライフ主催]  
今こそ始める終活セミナー  
今年から始める、今からわかる。相続と遺言スタート講座

日時:1/28(水)11時10分~12時10分  
場所:千里朝日阪急ビル14F  
豊中市新千里東町1-5-3

詳細は10ページ▶

From  
CityLife

インスタグラム @citylife\_news



素敵なグルメ情報や  
イベントの情報も発信しています!



シティライフ主催

Syukatsu Seminar

# 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)

1/27 火・28 水  
10:00 - 15:40 10:00 - 14:30

※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。

千里朝日  
阪急ビル14F  
第5号会議室

豊中市新千里東町1-5-3



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1/29(木)～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。



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



タータンナディ  
豊中市向丘  
3-11-45 1F

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)



申込フォーム

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

1/28 水

## 相続トラブルTOP5～知らないと損する、家族を守る方法～

相続は「争続」とも言われるほど、ちょっとした誤解や準備不足が、家族間トラブルを招くことがあります。行政書士が現場で実際に多い“相続トラブルの代表例”をランキング形式でわかりやすく解説。さらに後半では、FPから、相続前に検討しておきたい「お子さん・お孫さんへの生前贈与」のポイントを、具体例を交えてお伝えします。



講師 一般社団法人 結びサポート協会 理事長／行政書士 小島 徹さん  
講師 株式会社育英社 代表取締役／FP・社会保険労務士・宅建士 吉永 雅和さん

終活・遺言・相続を中心に、“街の法律家”として実践的なアドバイスを行う小島さんと箕面自由学園にて教育に携わる一方、ライフプラン・相続対策サポートを行う吉永さんがタッグを組みセミナーを実施!

## 今年から始める、今からわかる。相続と遺言スタート講座

今年から、今から、少し調べだそうかなという方のための相続・遺言に関する講座です。相続が発生すると何が起きるのかやその対処法、遺言書の書き方やかかる費用、遺言書ができる事できない事、遺言書が必要な場合、必要でない場合…など、相続と遺言に関する基礎のお話しを分かりやすくお伝えします。



講師 江坂みらい法務事務所 行政書士 信本 一樹さん

自身の親族が相続問題で苦労した経験から、行政書士を志し現在17年目。  
相続や遺言書などの公正証書・私署証書作成の専門家として業務を行っている。

## 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。

## 「いざ」という時に！現役行政書士の相続入門セミナー

知っていますか？相続は「持ち家と少額預貯金」だけというパターンが一番揉めるんです。「いつ起きるかわからない」からこそ事前準備が必要！本セミナーでは事例を基に、知っておくべき相続の基礎知識、事前に知っておくと役立つ相続対策をわかりやすく解説します！



講師 グリーン司法書士・行政書士法人所属 行政書士 徳永 豪毅さん

相続や相続対策の相談を年5,000件以上手がけるグリーン司法書士・行政書士法人において、面談後「分かりやすかった！」という声を一番多く集める人気の行政書士。  
(大阪府行政書士会所属 登録番号 24261566号)

次回は、「生活向上セミナー」

(2026年3月開催)を予定しています。

セミナー情報は3月号で掲載します。

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「ビフォーアフター」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、家族を守るために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

### 「家」から始める生前整理！モノの片付けと家の処分・売却

衣類や写真など、なかなか捨てられず、気が付けば家の中がモノだらけ…なんてことはありませんか？終活を意識した“モノの整理”から始めてみましょう。「空き家だけど、モノがいっぱいってどう処分すればいい？」「家そのものを手放す際に必要な手続きは？」といった疑問に加え、人生後半を安心して過ごすための“終活の基本”をわかりやすくお伝えします。



講師 身元保証相談士・宅地建物取引士 田中 聰さん

一般社団法人いきいきライフ協会みのお代表理事・センチュリー21みのバラ代表取締役社長。相続に強い不動産会社として、全国の相続不動産に対応。高齢者施設の紹介や家財処分・遺品整理の斡旋も対応。

3

12:20  
～  
13:20

### 樹木葬やカード式納骨堂、負担のない最新のお墓選び

「お墓が遠くて管理が難しい」「子どもの負担になるのでは」といったお墓に関する悩みはありませんか？核家族が増え、ライフスタイルの多様化に伴い、お墓のカタチも変化しています。円満寺では、今夏誕生した「樹木葬」や大阪初の「カード式納骨堂」など、跡継ぎに負担をかけない供養やお墓選びのポイントをお伝えします。



講師 常光円満寺 住職 藤田 晃秀さん

足利將軍の菩提寺として1300年以上の歴史を誇る常光円満寺。現代のライフスタイルに合った永代供養ができるお寺としてメディアで多数取り上げられ、注目を集めている。昨年から樹木葬が誕生し、さらに供養の選択肢が広がっている。

4

13:30  
～  
14:30

### 終活に必要なお金って？「女性のための見直しセミナー」

葬送費用や住まいなど、終活には想像以上にお金が必要になります。税金や法律の手続きは専門家に任せるととも、まずは「どれくらい費用がかかるのか」「今の生活をどう整えるか」を把握しておくことが大切です。本セミナーでは、お金の基礎を踏まえた上で、50代以降の方が「終活」の前に準備しておくべきお金についてお伝えします。



講師 ファイナンシャルプランナー 間口 史子さん

年間250名以上のマネー相談を受ける人気講師。終活の第一歩であるライフプランの見直しを得意とし、他にも資産運用・住宅ローン・保険・老後資金といった様々な分野に対応。

5

14:40  
～  
15:40

### 税理士が教える相続対策～最新の生命保険活用法～

ネットや書籍には様々な相続対策が書かれていますが、「自分に何が当たっているのか?」「果たしてどうすれば良いのか?」判断に困るもので。本セミナーでは、一般の方に相続税の基本をご理解いただいた上で、各ご家庭に沿った生命保険を活用した手間のかからない相続対策について、実例を交えてお話しします。



講師 新大阪総合税理士法人 代表税理士 菅野 泰行さん

1985年、大阪国税局に入局、審理担当者や統括国税調査官等を経験し、2011年、新大阪総合税理士法人代表税理士就任。相続税をはじめ、暮らしに関わる税の話をわかりやすく説明する。



DENTAL CARE

## 意外と知らない歯の健康知識

歯は一生もの。だからこそ早めのケアを心がけましょう。

矯正

### ワイヤー矯正かマウスピース矯正か ライフスタイルに合わせた選択を



片岡院長

大阪大学大学院卒  
大阪歯学部招へい教員  
デンマクコヘンハーゲン  
大学歯学部留学

#### カタオカ歯科医院

豊中市上新田1-28  
千里中央パークヒルズK棟203号  
診/9時半~12時半  
15時半~20時半  
土曜日午後13時半~16時半  
火曜日午後、日祝休診 P有

06-6834-7778

http://www.miyo-dc.com/

#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

日先研認定医指導医  
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

インプラント審美歯科研究所  
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

近畿高速バス

マルヤス

春日丘駅

広告看板

近畿高速バス

春日丘駅

近畿高速バス

春日丘駟

近畿高速バス

## 学び欲を育てる 親子ゲーム

親の「学ばせよう」という気持ちが前面に出てしまうと、子どもは「やらされている」と感じるので遊び感覚でやるのがコツ。

### 食レポチャレンジ

テレビ番組でタレントが食レポしている様子をイメージして、見た目はどうなっているか、噛んだ時の音や食感はどうか、親子でレポート対決をしてみましょう。語彙力を増やすきっかけになったり、話しか方に感情を込めると「表現力」も身につきます。



### 産地収集マッピング

その日スーパーで買った食材の産地をおうちでチェックし、白地図に食材の名前を書き込んだり、シールを貼ったりしながら、全県制覇をめざすゲーム。「次は愛知県を埋めたい」など、家族で白熱しながら、地理の学びが深まります。



Books

### 「勉強しなさい」より「一緒にゲームしない?」

著/岩田拓真 定価/1,650円

出版:主婦と生活社

Amazon、楽天ブックスなどで購入可

上記以外にも、スーパーでかごに入れた商品の合計金額を予想する「ぴったり計算レジ」、水を張った浴槽に野菜などを様々なものを入れてみる実験「浮くかな?沈むかな?」など30のゲームを紹介。



■取材協力 探究学習塾 a.school (エイスクール)  
<https://aschool.co.jp/> オンラインクラスもあり

アフタースクール

### 少人数制で英語×STEAM教育 ネイティブ講師陣がサポート



サイエンスや工学など、海外大学へ留学し、専門分野を学んだ講師陣がレッスンを担当する。

#### 2026年新年度・春期入会キャンペーン 無料体験会のご案内

日程:1/5(月)午後 1/24(土)午前、午後  
ロボットプログラミング・各先着3名  
サイエンスアート体験・各先着6名  
※申込みは電話またはLINEから。  
※他日程・時間は、ホームページにて。

#### GLOBAL Bridge

〈グローバルブリッジ〉  
吹田市千里山松が丘 26-12  
メゾンリラ千里山103  
営/月~金 14時~19時  
土10時~17時 日祝定休

070-5045-6249 (担当:西村)



ホームページ

LINE



特典 (1月末まで)

「シティライフを見た」と体験キャンペーンから入会で

●入会金22,000円→無料

●入会後、1月または2月から開始で入会当月レッスン料→半額



化学を専門とするハセガワ先生。

英語学童

### 英語学童 2026年度生を募集中 放課後に挑戦する心と自信を育む



安心のバス送迎!

【送迎エリア】

小学校:西丘、東丘、南丘、  
新田、桜井谷、桜井谷東、  
少路、野畠



イングリッシュワールドは英語教育プログラムの取り組みと品質が認められ、「オックスフォード・クオリティ・プログラム」認定校に指定された。英語学童(千里中央校)では、英検®、英語プログラミング、資格が取得できる日本習字やインド式そろばんなどの多彩なプログラムが揃い、自分の"好きなこと" "得意なこと"を見つけるきっかけに。英語力はもちろん、やる気や挑戦する力などの非認知能力が育まれる。また、従来の短期講座とは違い、半年(全18回)をかけて英検®合格に必要な力を体系的に養成する「英検®サクセスコース」や「サタデーコース」も新規生を募集中。まずはお問合せを。



外国人・日本人バイリンガル講師が一人ひとりをサポート。20時までのお預かりもOK。  
←詳細はこちら

### イングリッシュワールド英語学童

千里中央校

豊中市新千里東町1-1-5  
大阪モノレール千里中央ビル6F  
受付/11時~20時(土曜:10時~18時)  
日・祝定休

06-6832-0071

<https://english-w-gakudo.jp>

### 探究学習塾 a.school (エイスクール)

代表 岩田 拓真さん

成績アップや受験合格のためではなく、子どもの興味関心を広げて深める「探究学習」に特化した学習塾エイスクールを2014年に開校(東京・本郷)。そこで開発したプログラム「なりきりラボ」、「おしごと算数」は全国50以上のパートナー校に提供している。



この方に  
聞きました



「暮らし」も「学び」も親子で楽しむ

キッズ & マム

おもちゃ

子育てに役立つ情報をお届けしているキッズ&マム。今回のテーマは「探究力」。子どもが夢中になる遊びの中に、学びの要素があることに着目し、オリジナルの「学習×ゲーム」の探究学習プログラムを作った岩田拓真さん。時間のある冬休みに親子で楽しく取り組める「学び欲を育てる」方法を聞きました。

## 「学習×ゲーム」で楽しく学んで

### 探究力を伸ばそう

「遊びと学びの境界」をなくしてみよう

お子さんに「遊んでいいでない勉強しないさい!」と言ってしまうように、遊びと勉強はよく正反対の意味で使われます。が、実は遊びと学びは、対の意味で使われます。境界線はありません。

う純粋な興味をきっかけに作つていくことができます。そのためにも親が「遊び」と「学び」を切り分けないで考えることが必要です。

### 冬休みに親子で遊びをゲームにしよう

ちに、様々な気づき(学び)があるはずです。

学校での学びは、知識を身につけるインプ

ットの時間が多いため、家庭では実験や創作などのアウトプットの機会を増やすことをおすすめします。覚えた知識を使って、何かを生み出すことはとても重要です。

しかし、様々な気づき(学び)があるはずです。

学校での学びは、知識を身につけるインプ

ット



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

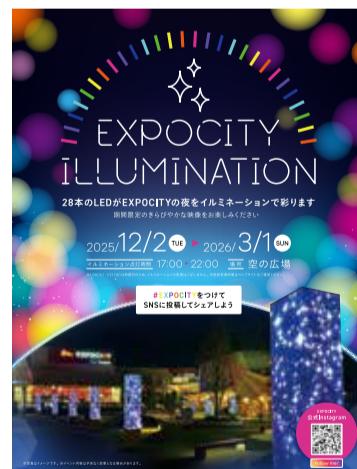
28本のLEDがEXPOCITYの夜をイルミネーションで彩ります。期間限定のきらびやかな映像をお楽しみください。

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/](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 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  
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!

## 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。丸くなつて身を"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、眠つたり歩き回つ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

NIFREL にふれる

Vol.113



**Profile**

1984年京都府生まれ。滋賀県在住。ダンスインストラクター、作曲家、守山市埋蔵文化財調査員を経て作家デビュー。'18年「童神」(刊行時『童の神』に改題)で第10回角川春樹小説賞を受賞、第160回直木賞候補となった。'20年『じんかん』(講談社)で第11回山田風太郎賞を受賞、第163回直木賞候補となった。'22年『塞王の橋』(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。

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。

先の書物に作り方も載つてゐる。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を一両、朝鮮人参が五分、水砂糖が一斤半とのこと。

ふむ、よく分からぬ。一両は37.5gほど。一分は0.375gなので、五分は1.875gか。一斤は6000gなので、一斤半は9000g。水砂糖多くないか……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なようだ。

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粒でちょっと多くない? 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ったのか。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りした時、対処しにくかったのかかもしれない。ちまちまと一粒ずつ食べるのが良いのだろう。

忙しくて食事を取れない時、なんとかバーで、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だなと思う。

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った。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、まだ熟しきっ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。

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  
コベ）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、思つていたら  
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のこと。作り方は簡単だが、今では材料を集めののに苦労してしまう。

兵糧丸に似たもので、飢渴丸というのもあり、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

# 「携帯食に思うこと」

これまでの  
エッセイは  
webにて

A small shop with a sign that reads "Aroma Coffee".

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

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、そして焙煎して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。

作家・  
今村翔吾が  
事業承継した  
老舗の  
本格珈琲店

# アロマ珈琲1971 高槻本店



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

今年こそ本気でキレイを目指すあなたへ。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。

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质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。

「ファニービーだから  
成功できました！」

2ヶ月で体重は-11kg 体脂肪は-8.7%を記録  
ウエストはなんと-15cm！



## 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、全国の中でも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

## ■吹田店

吹田市片山町1-6-23

グランロゼビル2F

JR吹田駅東出口から徒歩1分

営／10時～19時

(土曜・祝日)～18時

日曜定休 Pあり

06-6386-0013



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

## ■茨木店

茨木市西中条町1-1

ハタセViビル3F

営／10時～19時

(土曜・祝日)～18時

日曜定休 Pあり

072-645-1107



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 ……先着5名様 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)



## 今年こそキレイになる

頭蓋骨を覆う筋膜にアプローチする独自のヘッドスパは、血流を促進させ、毛根を活性化。内部・外部補修・ダメージ予防に効果的。さらに、全身の代謝が上がる所以、免疫力アップにも繋がる。

抜け毛・白髪・分け目が目立つ…  
髪の未来を本気で変えるヘッドスパ

今から頭皮に栄養をチャージすれば、春先の発毛シーズンで差が出る！同店のヘッドスパは髪質改善と育毛に特化し、「ヒト幹細胞培養液」を使った本格ケアが特長。頭皮環境を根本から整えることで、強くハリ・コシのある髪へ導き、何歳からでも変化を実感しやすい。専門店の違いを体験して。

## ヘッドスパ専門店 PUTICA (PUTICA)

箕面市白島1-7-25

チアミナミビル201

営／10時～19時、

木金:15時～22時

不定休 店舗裏に専用P有

070-8958-3580



## ■白島店

箕面市白島1丁目

ローソン・モスバーガー

ハーモニーバード

アサヒビール

JR吹田駅

至新大阪



今年こそキレイになる

単なる減量ではなく、アンマンの痩身は「ボディメイキング」に特化。お腹・脚、二の腕・背中から気になる部位を重点的に施術し、ボディラインの乱れを整えることで、脱“おばさん体型”!

「気になる箇所からどんどん変わる」  
若い頃の自分に負けない  
自信を持てるメリハリBODYへ



(左)オーナー稻田さん(60)もアンマンの施術で痩せてリバウンドなし!  
(右)立ち仕事などで脚のむくみが気になるゲストが多いそう。「脚の隙間ができた!」「バツバツのパンツがスルッとはけるようになった」など喜びの声が届く。

「後ろ姿が完全におばさん」「二の腕・脚痩せしたい」「今年こそ痩せたい」、そんな貴女に。同サロンは施術中から、体が変化しているのを体感できる。施術後、「履いてきたズボンがブカブカ!」と驚く方が多いそう。その秘密はスタッフの技術力。硬い肉を柔らかくして絶妙な圧で溶かして流す、というボディメイキング術は感動レベル。部分痩せを叶えて、他の箇所を追加するリピーターも多数いるそう。今年こそ痩せたい、どうにかしたい方は、ぜひ一度体験へ!

### トータルビューティサロン サロン・ド・アンマン

箕面市如意谷1-7-41  
営/10時~20時 予約制  
無休 Pあり  
☎072-722-2411  
ダンディアップ  
☎072-725-3660



#### 特典

- 【Body】  
 ①スマート美脚コース ..... 3,300円  
 ②攻め痩せお腹コース ..... 3,300円  
 ③背中二の腕姿美コース ..... 3,300円  
 ④①~③から2部位選べる贅沢コース(75分) 5,500円  
 ⑤オールハンド育乳マッサージ(40分) 3,300円



Facial  
 (上)新メニュー“SKIP”は毛穴・くすみ・乾燥ゼロの「3つのゼロ」を叶え、“つや玉水光透明肌”へ!  
 (右)マシンで不可能だった唇・目の際までの施術が可能に。圧倒的な結果に導く細胞レベルのエイジングケアメニュー、“マタタクエット”

今年こそキレイになる

加齢による肌悩みに特化し、圧倒的な結果を出し続けてきたアンマン。一人ひとりの肌状態・老化サインに合わせてオーダーメイドで施術を提案。本気で変わりたい人に応える圧倒的な技術力で、肌を根本から立て直してくれる。

“どうしようもない肌老化”を  
オーダーメイド施術でレスキュー  
「10年前より若い」私へ

20年以上結果を出し続け、「ゲストがみんなキレイ」と噂の、知る人ぞ知る実力派サロン・アンマン。新メニュー“SKIP”は、毛穴・くすみ・乾燥ゼロの「3つのゼロ」を叶え、“つや玉水光透明肌”へと導いてくれる。「顔の形が変わった!」「このマシンが1番好き」と長年通うゲストからも絶賛の声が届いているそう。他メニューとの併用で相乗効果がアップし、多角的なケアを実現。一人ひとりにより良い施術を提案してくれる。今イチオシ、スタッフ絶賛の新メニューSKIPでホリデーシーズンを迎えてみては。

#### 喜びの声

仕事で忙しい毎日なのですが、アンマンは1回で大満足の結果が得られて、絶対に確保したいご褒美時間になってます。自分はまだまだ変われるんだなって自信に繋がっていて、ここを知れて本当にラッキーだなと思ってます。(50代・Hさん)

#### 悩み別フェイシャル



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

#### 【Facial】

- 1回で顔印象を変える“SKIP”(1,000ショット) ..... 5,500円  
 ●最上級美肌テクノロジーメタジェクト ..... 5,500円  
 ●悩み特化型・光フェイシャル(シミがボロッと落ちる感激!) ..... 3,300円  
 ●小顎リフトアップフェイシャル(顔全体のリフティングで“上がる”が続く) 3,300円  
 (1月末まで・要予約・新規の方のみ)



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

今年こそキレイになる

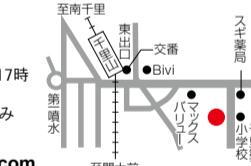
耳つぼで食欲を抑え、栄養学に基づく食事指導と補助食品などを使いながらで3カ月でマイナス7~10kg実現。「同窓会に自信を持って行ける」「娘に痩せたと褒められた」など喜びの声多数!

止まらないMAX体重の更新STOP  
人生逆転-20kg耳つぼ健康ダイエット

3カ月平均10kg・半年で20kgのダイエット成功者が続々誕生、16年の実績を誇るダイエット専門サロン。お腹周りのサイズダウンも実現し健康に痩せる方が続出、「来て良かった!」の声が溢れている。体重増加・体型崩れ、諦めないで。年末年始の食べ過ぎが定着する前に、早めの一歩を踏み出してみては。

#### Slim & Smile

〈スリム アンド スマイル〉  
 吹田市千里山東2-16-15  
 ヴィラ千里山201  
 営/10時~20時 土曜10時~17時  
 日曜・祝日定休  
 年末年始12月31日~1月3日休み  
 ☎06-7162-0979  
<https://www.slim-smile.com>



特典  
 「シティライフを見た」で新規限定特別メニュー  
 ●カット+トリートメント ..... 4,500円→4,000円  
 ●カット+カラートリートメント 10,000円→9,000円  
 ●カット+バーマナトリートメント 10,000円→9,000円  
 ●その他単品全メニュー 10%OFF  
 (1月末まで)

### キレイになりたいを叶える hair menu

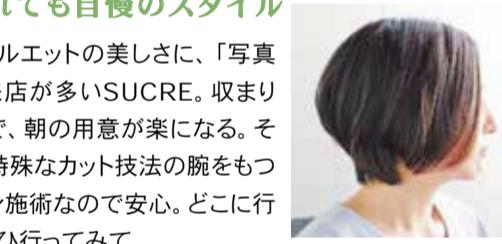
#### 360度どこから見られても自慢のスタイル

全方位、特に横からのシルエットの美しさに、「写真と同じスタイルで」という来店が多いSUCRE。収まりが良くスタイリングが簡単で、朝の用意が楽になる。そして、髪の毛を傷ませない特殊なカット技法の腕をもつオーナーによるマンツーマン施術なので安心。どこに行っても同じ…と悩む人はぜひ行ってみて。

#### SUCRE (シュクレ)

摂津市千里丘2-10-3  
営/10時~20時  
(日祝~19時)  
毎週月曜・第3火曜定休  
☎06-6339-6623

【シュクレ 千里丘】で検索



#### 特典

- 「シティライフを見た」で新規限定特別メニュー  
 ●カット+トリートメント ..... 4,500円→4,000円  
 ●カット+カラートリートメント 10,000円→9,000円  
 ●カット+バーマナトリートメント 10,000円→9,000円  
 ●その他単品全メニュー 10%OFF  
 (1月末まで)



## コープこうべだよ!

「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コープこうべ。各店舗の取り組みや職員だからこそ知っているオススメ商品を紹介します。

### コープミニ上池田

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。

co-op  
キニコ  
キャラクター  
コーヒー



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  
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





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

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。

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

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をご確認ください。

## 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。

● 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是非「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。

- 自然文化園・日本庭園共通入園券前売りチケット
- EXPO'70パビリオン常設展示入館料前売りチケット
- 万博記念公園自然文化園と万博BEAST
- お得に万博記念公園エンジョイパス
- 万博公園エリアパス(自然文化園・ニフレル・大阪ホイール・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。



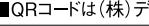
令和6年度推薦作品  
「花の丘にて」

万博記念公園へは公共交通機関で！



万博記念公園では受動喫煙防止のため、指定された場所以外での喫煙(加熱式たばこ等を含む)を禁止しています。

特に、子ども、妊婦、健康上の問題を抱えている方への配慮のため、ご協力ください。



■QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。





## 箕面公園いいね！プロジェクト &lt;イベント案内&gt;

## ① 企画トレッキング

「箕面の山で地図と地形をまなぶシリーズ1：超はじめての地図読み」

1月～3月の3回シリーズで地図および地形図読みをおこないます。(各回のみの参加でOK)  
今回は、超はじめて編。いろんな地図の紹介や、箕面のハイキングマップを使って歩いてみます。お持ちの方はプレートコンパスを持参ください。

講 師▶根岸真理(山岳ライター。六甲山を活動拠点とし、六甲山・摩耶山に関する著書多数。)

内容・コース▶机上講座1時間  
→箕面の山で実践トレッキング 約5～6km

日 時▶1月18日(日) 10:00～15:00 少雨決行

集 合▶箕面公園昆虫館前 9時50分

対 象▶高校生以上 ※アップダウンのある山道を3時間以上歩ける基礎体力のある方

定 員▶10名 (要事前申込み・先着順)

参加費▶2,000円

申込み▶公園公式サイト・イベントページのメールフォームより

参加者  
募集



## ② Minohネイチャーノルディックウォーキング

インストラクターによるポールをつかった身体に効果的なストレッチやウォーキングをレクチャー。寒さに縮こまつた身体を動かしましょう!(はじめての方でもOK)

講 師▶中川弘佳(ボディケアインストラクター)

日 時▶1月24日(土) 10:00～12:00 少雨決行

集 合▶箕面公園昆虫館まえ

対 象▶高校生以上

定 員▶10名 (要事前申込み・先着順)

参加費▶500円(ポール貸出し・おやつ付き)※ポール持参の方は300円



## ③ 自然観察会「冬の野鳥と冬の果実をさがそう」

冬の森。ひっそりとしたかに生きぬく鳥たちと、鳥たちに人気の冬の果実をさがしてみよう(野外観察会)

日 時▶1月25日(日) 10:00～12:00 雨天中止

集 合▶箕面公園昆虫館まえ

対 象▶小学生以上～大人

定 員▶15名 (要事前申込み・先着順)

参加費▶100円／ひとり

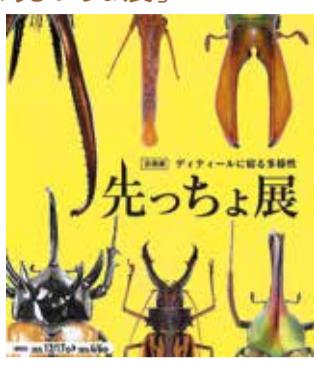


②・③ の申込み : 072-721-3014(箕面公園管理事務所 9:00～17:00)

## 昆虫館

## 企画展「先っちょ展」

昆虫の「先っちょ」に焦点をあてた企画展。  
多様な形の意味は!!



会 期▶2025年12月17日(水)

～2026年4月6日(月)

館内企画展示コーナー

休館日▶火曜日、年末年始

(12月29日(月)～1月3日(土))

入館料▶高校生以上280円 中学生以下:無料

障害者手帳の提示で本人と介助者1名:無料

※お子様には保護者(大人の方)の同伴が必要です

EcoRing  
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?



**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く場合が  
あります。

■主催／一般社団法人 朝日教育支援機構

■後援／サンケイリビング新聞社・大阪府教育委員会・大阪市教育委員会

保護者のみの参加も歓迎!

不登校からの第一歩

# 通信制高校 サポート校 進路相談会

入場無料

入退場自由

要予約

●お問い合わせ／大阪朝日広告社TEL.06-6867-9407 (10時～17時／土・日・祝除く)

From  
CityLife



CityLife公式LINE 配信中!

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

2026  
大阪  
会場  
1/17 土  
12:30 ▶ 16:00  
※教育講演会以外は13:00～

梅田センタービル16F

●阪急「大阪梅田」駅徒歩約5分  
(大阪市北区中崎西2-4-12)

通信制高校へ行こう

ご予約・最新の情報はこちら▶



教育講演会 [ご来場先着各50名様]

通信制高校・サポート校・高等専修学校の仕組み  
～初めての方でもわかりやすくご紹介!～

第1部 12:30～13:00 公認心理師 尾鼻克之氏

不登校 -状況の変遷と親の気持ち・子どもの気持ち-

谷町子どもセンター・関西心理センター 臨床心理士・公認心理師

第2部 14:00～14:40 西井恵子氏

参加予定校

[通信制高校] 英風高等学校／N高等学校／S高等学校／R高等学校／大阪つくば開成高等学校／科学技術学園高等学校／神村学園高等部 大阪梅田学習センター／滋慶学園高等学校／東朋学園高等学校／長尾谷高等学校／八洲学園高等学校／ワコ高等学校 [全日制高校] 吉備高原学園高等学校／つげの高等学校 [通信制サポート校] 天翔高等学校／駿台高等学校／トライ式高等学校／パンタン高等学校／豊翔高等学校／WAM高等学校 [広域通信制協力校] 星翔学院



登録は  
こちら



配信画像を  
タップして  
情報ゲット!

週に1度、  
北摂の情報を配信。



## 5つ星出身シェフが腕を振るう本格アジア・エスニック料理

ロマンチック街道で愛され26年を迎えるアジア・エスニック料理の名店。5つ星ホテルで腕を磨いたシェフたちが提供する料理は、日本人向けにアレンジされ、本格的ながら食べやすいと評判。ディナーでは少人数のパーティーや新年会におススメのコースをはじめ、甘みと酸味のバランスがライヌードルに合う「タイ風やきそば」など、アラカルトも充実!ランチ時は、焼き立てナンがお代わり自由で嬉しい。持ち帰り・デリバリーもOK!

### Tartan Nady



タータンナディ  
豊中市向丘3-11-45 1F  
営/11時半~15時 (LO14時半)  
17時半~21時半 (LO21時)  
定休なし (1/1は休み)  
禁煙 近隣コインPあり

06-6852-0950  
Instagram@tartannady



- Menu**
- 【ディナー】シェフコース (2人) ..... 4,400円 (1人)
  - 【ディナー】春雨のビリ辛サラダ ..... 960円
  - 【ディナー】タイ風やきそば ..... 1,190円
  - 【ランチ】タータンナディランチ ..... 1,500円
  - 【ランチ】アジアアソシックスランチ ..... 1,800円
  - 【ランチ】お子様ランチ (ドリンク・デザート付) ..... 800円
- 特典** 「シティライフを見た」で  
ランチセットをご注文の方に **日替わりデザートをサービス!**  
(1月末まで、お子様ランチは除く)

日本各地から集めた  
鮮度抜群のごちそう

日本各地の漁港から朝獲れの鮮魚を直送や直買いして仕入れた旬の魚介類が自慢。名物の「天然のど黒土鍋めし」は、高級魚として知られるのど黒と厳選した米をこだわりの天然塩で調味。のど黒の旨みを含んだご飯は絶品で、まさに店の看板メニューだ。季節の海鮮を8種類盛り込んだ「磯盛り」もおすすめで、自家製の白ポン酢やオリジナルしょうゆ、珍しい塩漬け生胡椒で味わうことができる。

特典 LINEのクーポン画面提示で

虎フグてっさ (1280円相当)

プレゼント

(1月末まで、他サービスとの併用不可)



磯一 山田店

(イノイチ)

吹田市山田東4-1-9  
営/17時~25時(LO24時半)  
月曜定休(祝日の場合は翌火曜休)  
※12/31~1/2まで休み 全席禁煙

050-1722-7454

Instagram@isoichi\_yamada

天然のど黒土鍋めし

※1人前  
2人前から  
1,173円  
8円



磯盛り

※注文は  
2人前から  
1人前 1485円

年末年始の食事に欠かせない海の幸。プリッとした食感や濃厚な旨みは、まさに幸運を感じる瞬間です。今回は素材の良さを楽しむ刺身や海鮮丼、から、少し珍しい郷土料理まで様々な逸品を紹介します。

しあわせを味わう  
海の幸



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。ぜひ活用してみてください。



もちっとした驚きの食感  
赤く輝く紀州産生まぐろ

紀州勝浦から直送される生まぐろを贅沢に使用。冷凍をしていない赤身は、モチモチ食感と濃厚な旨みが際立つ味わいだ。赤身だけでなく、脳天やホモ肉といった希少部位も揃い、まぐろを丸ごと堪能できる。それぞれの部位に適した調理法で提供しており、すき身を使った「天然まぐろソースカツ丼～モリンガタルタル～」なども人気を集めている。

天然生まぐろ御膳

2800円  
※まぐろカツ・本日の小鉢  
スープ付き



とびうおのすり身の  
ばらもん揚げ 825円

はこふぐの味噌焼き

1,650円  
※大きさによって価格は変動

長崎県・五島列島出身の店主が故郷の食材で作る郷土料理が評判。「はこふぐの味噌焼き」は、くり抜いた腹に麦味噌とカワハギの肝などを詰めて焼き上げた一品で、濃厚な旨味が魅力。ご飯のおともにも、酒のアテにもぴったりだ。「とびうおのすり身のばらもん揚げ」は、いわゆる五島名物の揚げ蒲鉾で、魚の旨味とプリッとした食感が楽しめる。北摂では珍しい離島グルメを味わってみよう。

小田茂信の店

豊中市本町6-1-1 ヒルズワンビル2F  
営/17時半~22時半(LO22時)  
日曜定休 全席禁煙

06-6849-7747

Instagram@sigenobuoda

五島列島の海の恵みを  
味わう美食時間



Red & red

(レッドアンドレッド)

吹田市元町6-12  
営/11時半~14時、

17時~22時(LO21時半)  
日曜・月曜定休、不定休あり

※12/30~1/5まで休み  
全席禁煙

070-8450-0369

Instagram@rakusai0724

特典

LINEのクーポン画面提示で

ディナータイムの会計より

200円引き

(1月末まで)



特典  
LINEのクーポン画面提示と  
1,000円以上のお買い上げで  
タタキ用塩(100円/10g)をサービス  
(1月末まで)

キッキンカーで各地に  
詳しいインスタグラムを確認

藁ざんまい。  
吹田市桃山台2-5-1  
営/11時~売り切れ次第終了  
月曜・火曜定休、不定休あり  
年始は1/14から営業予定  
070-8945-6637  
Instagram@wara\_zanmai

## サーモンの藁焼きたたき 1枚1,450円

毎朝市場で仕入れる高知の鰯を中心に、新鮮な魚を豪快に藁で焼き上げる「藁焼き」のテイクアウト専門店。約900°Cの超高温で一気に焼くことで均一に熱が入り、ふんわりとした食感に仕上がる。藁焼きといえばカツオが定番だが、脂ののった魚とも相性がよく、なかでもサーモンは一年を通して人気。魚本来の旨味を引き立てる、塩とわさびを添えて味わうのがおすすめ。



サーモンとエビの呉春蒸し 1,485円  
※注文は2人前から

## 特選のらばる丼

1650円  
※ランチタイムは小鉢1品・  
味噌汁・サラダ付きで1600円



「特選のらばる丼」は、脂ののったノルウェーサーモンと国産サーモンの食べ比べが楽しめる上に、こだわりのエビが2種類のった贅沢な丼。池田市の名酒・呉春と高知のまろやかな天日塩で調味した「サーモンとエビの呉春蒸し」は、シンプルながらも素材の味が際立つ名物料理だ。サーモンの食べ比べなど、多彩なメニューを楽しもう。

### サーモンとエビ・串カツと海鮮居酒屋のらばる

池田市菅原町2-2 太平洋ビル2F  
営/11時半~14時半(LO14時)  
17時~23時(LO22時)  
定休なし  
※12/31、1/1休み。1/2夜から営業  
全席禁煙  
072-747-5543  
Instagram@norabaru



### 特典

LINEのクーポン画面提示と  
ディナータイムに「呉春蒸し」を注文で  
会計から10%OFF  
(上限1万円まで・1月末まで)



## サザエ 690円 北海道産ホタテ 580円 秋田名物 はたはた 280円 ししゃも 220円

各席に備え付けられた網焼き器で、その日入荷した魚介類などを客自身が焼いて楽しむスタイル。目の前で焼くことで、味だけでなく香りや音までも楽しめるのが嬉しい。テーブルには美味しく焼くコツをまとめた案内が置かれており、初心者でも安心して焼くことができる。炉端焼きだけでなく、だし巻きやから揚げといった定番の居酒屋メニューも豊富にラインナップ。

### 海鮮炉ばた てんきゅう

池田市石橋2-15-33  
営/17時~23時(LO22時半)  
※昼営業は要予約  
月曜定休  
年末年始は無休(1/4~休業予定)  
分煙  
072-707-2109  
Instagram@tenkyuu2023



香りと音が  
焼きたての旨み  
誘う

### 特典

LINEのクーポン画面提示で  
「おまかせ☆串、貝盛り合わせ」  
(1,200円)を200円引き  
(1月末まで)

自家製ダレをたっぷりつけて  
真鯛の旨みを堪能



## 宇和島風鯛めし 1,400円 ※ご飯、にゅうめん、小鉢、香の物付き



### 御料理 あきやま

豊中市岡上町1-4-7  
営/11時半~14時(LO13時半)  
18時~22時(LO21時)  
水曜定休(ランチは日曜・祝日)  
※12/28~1/5まで休み  
全席禁煙  
06-6849-7771  
Instagram@oryori\_akiyama





# City Life NEWS



シティライフNEWS  
で検索

## MONTHLY OF TOPICS

### 北摂初 課題をオープンに 豊中市が挑む官民共創の 新たな取り組み「リバースピッチ」

豊中市が初開催した「リバースピッチ」は、行政が自らの課題を外部に向けて発信し、民間から解決策の提案を募る仕組みである。従来の「民間が行政へ提案する」形を逆転し、各担当課が3分間のプレゼンで具体的な課題を提示。会場では名刺交換・交流の時間を設け、担当課と事業者が直接つながる導線を整えた。公民学連携の全庁窓口を担う経営戦略課が運営を行い、若手職員の登壇を積極的に促すなど、人材育成も兼ねた取り組みとなった。

#### 従来の枠組みを越え 行政と事業者の対話による 課題解決

募集はホームページや市のプラットフォーム、大阪府、商工会議所のネットワーク、開催協力施設（グラングリーン大阪・さくらインターネット「ブルーミングキャンプ」）のつながりを活用して広く周知。東京や堺市などでの実践例はあるが、北摂では初めての試みで、後日配信の動画公開によって当日参加できなかった事業者にもフォローを行った。このリバースピッチの仕組みでは、民間からの課題解決アイデアを受けても、行政としての公平性と透明性を担保するため、事業の導入は原則として競争入札などの公募を通じて実施

される。行政側は提案を行った事業者と対話を重ねる中で、提示した課題を解決するため、具体的な事業へブラッシュアップしていくのが特徴である。一方、提案した事業者は、行政をフィールドとした実証実験の機会の創出や、ニーズに即した新たな事業の構築機会の創出、事業を他市へ横展開ができるチャンスがあるなど、双方にメリットが生まれる「Win-Win」の関係を目指している。

#### 事業実施に向けて進展する 案件もあり交流機会が増大

今年7月に開催したリバースピッチの成果として、提示した課題のうち事業実施に向けて調整中のものもある。

「残念ながら現時点では調整に至らな



豊中市都市経営部経営戦略課

藤 伸太郎さん

「リバースピッチ」とは、スタートアップ企業が投資家などに対して自らアイデアや事業計画を短時間で説明する「ピッチ」の逆のもの。自治体が課題やニーズを提示し、スタートアップ企業などから解決の提案を募るイベント。「継続して開催をしていきたい」と取材に応じる。



7月25日(金)、Blooming Camp イベントスクエア(大阪府大阪市北区大深町)で開催された。



豊中市が抱える15課題を発信し、参加企業数として52社、約100名が参加。写真は豊中市の職員がプレゼンをする様子。

かった案件でも、新たな視点が得られ、解決策の可能性が広がりました」と担当課の藤さんは話す。「何より大きいのは、これまで接点のなかった事業者と出会えたことです。民間側からは『行政の課題は見えにくい』という声もあり、課題をオープンにすることでネックになっている部分がわかりやすくなったという実感があります」と初開催の手応えを語る。登壇する内容は各担当課と調整し、各担当課が自分の言葉で外に向けて課題を発出することができたことも成果と話す。

#### 都市経営の変革を支える 課題解決の重要な架け橋に

同市経営戦略課は公民学連携の推進に加え、企業版ふるさと納税の寄付獲

得、南部地域活性化に係る施策等の総合調整、都市間連携など、多岐にわたる横断機能を担う。極めて深刻な少子化である状況に対し、こども政策の充実・強化を重点政策とし、5年で約100億円規模の投資を掲げるなど、都市経営の変革を進める同市にとって、リバースピッチは「課題を見える化し、民間と共に課題を解決する」ための重要なインターフェースである。行政の課題を知り、民間のソリューションが届く。その循環が生まれることで、まちの課題解決力を高めていくことを狙いとしている。今後は初回の運営ノウハウを活かし、バージョンアップして継続開催を目指す。

## SOCIAL

### 豊中市 家計応援と未来への投資加速へ 12月補正予算案を発表

豊中市は11月28日、市議会12月定例会に追加の補正予算案を提出した。今回の予算案は、長引く物価高騰から市民生活を守る「家計・生活応援策」と、千里中央地区の再生など「未来への投資」の2本柱で構成されている。

市民に身近な支援策は総額約23億9千万円を計上した。注目は「プレミアム付デジ

タル商品券」の発行だ。プレミアム率は40%に設定され、1人あたり最大8,000円分の恩恵が受けられる仕組みで、令和8年1月の申込受付を予定している。あわせて、全世帯を対象とした4,400円分の「お米券」の配布（令和8年2月予定）や、市立小学校における令和8年1月から3月分の給食費無償化も盛り込まれ、家計負担の軽減を図る。

#### ■ 豊中市 令和7年度 物価高騰対応の主な支援策

お米券の全世帯配布	全世帯に4,400円分を配布し、食費負担を軽減する。	約11億6,452万円
プレミアム付デジタル商品券	全市民を対象にプレミアム率40%（最大8,000円分/人）で発行する。	約9億9,800万円
小学校給食費の無償化	市立小学校の給食費（令和8年1月～3月分）を無償化する。	約2億3,207万円
子育て応援ポイント	要件を満たす世帯に子育て応援ポイント3,000円分を付与	プレミアム商品券予算内
市内事業者AI導入支援	AI促進補助金などを通じ、生産性向上を図り地域経済を活性化する。	約1,150万円（債務負担）

一方、まちづくり分野では、千里中央地区の再整備に向けた動きが本格化する。商業・オフィスビルの建替えや立地を促進するため、最大35億円の補助金や奨励金制度を創設。約74億円の債務負担行為を設定し、民間の投資を呼び込む。

また、千里東町公園には市内初となる乳幼児向け広場を整備し、令和8年8月のオープンを目指す。

このほか、市内事業者向けにAI導入を支援する事業も展開し、業務効率化と地域経済の活性化を後押しする方針だ。

## 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、いままだ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知れない。

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『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。

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

第280回 | 50歳以上女性のマネープランづくりに限定したニッチなマネーセミナー

50歳以上で老後は退職金と年金でなんとかなる?と思っている方、必見!

参考してよかったです!  
満足度  
98.6%

セミナー  
参加者数  
6,000名  
以上

開催開始  
より  
17年  
ロングセミナー

「普通預金にそのまま」が  
いけない理由を学んで

「物価高で何かしなくては…」と思っている人や老後資金をどう準備するか考えてはいるけど、給料や相続した資金を普通預金で貯蓄している人は注目を。24年間に渡り女性専門FPオフィスとして4,400組以上のマネープランを担当してきた「ユニバーサル財務総研」の今村浩二(上級ファイナンシャルプランナー)がこれまでの相談やリアルな声を反映した内容で、50歳~65歳の女性に必要な情報に限定したお話をします。勉強だけでなく、結果を出すための具体的なヒントを知りたい方はぜひ参加を。※販売・勧説はありません。

担当  
講師今村 浩二  
上級ファイナンシャルプランナー  
(日本FP協会所属・CFP認定者)

創業24年、女性専門FPオフィスとして貯蓄・資産運用や投資の相談を行う同社の代表FP。大手企業とのタイアップセミナーも務める。「今までで一番分かりやすかった」と好評。

こんな人が参加しています

- 資産運用や投資をしたいが、具体的にどうしたらいいかわからない。
- シングルまたはシングルになる予定のため、老後も楽しみながら我慢することなく生活したい。
- 相続した大切なお金をどのように預けたらいいか考えている。
- 早期退職や退職前後の人。

大阪梅田ツインタワーズ・ノース [土曜] 13:30~16:00 [水曜・木曜] 18:15~20:15

1/21(水)・1/31(木)・2/21(土)・3/7(土)・4/4(土)・4/23(木)・5/30(土)

満席

残席わずか

神戸国際会館(三宮) [各日] 14:00~16:30

1/17(木)・2/7(土)・3/14(土)・4/18(土)・5/16(土)

満席

残席わずか

フリーダイヤル、WEB、二次元コードよりお申ください(該当者には、後日案内状を送付)

女性専門FPオフィス ユニバーサル財務総研 くらしのマネーセミナー事務局

神戸市中央区二宮町1-4-7 5F 受付/9時半~17時半 土日祝定休

(担当/堀内)

TEL.0120-26-9491

マネレピ

で検索して、Google口コミもチェック!

初心者の方におすすめ!

人生100年時代

「明るく楽しいセカンドライフを手にする方法」

今からはじめようあなたのための

## ライフデザインセミナー

1/18(日) 10:00~12:00

千里朝日阪急ビル14階

第五会議室

豊中市新千里東町1-5-3

大阪モノレール・北大阪急行

「千里中央」駅すぐ

参加無料

20代~60代向け

定員 20名

セミナー参加者全員に  
お菓子のお土産付き

※画像はイメージです。

セミナーではこんな話を  
お伝えします

- セカンドライフに向けての資産運用
- 意外と知らない相続の話
- ご葬儀やお墓についてのお話

※同業者の情報集目的での参加はご遠慮いただきます。

セミナーではこんな話を  
お伝えします

・セカンドライフに向けての資産運用

・意外と知らない相続の話

・ご葬儀やお墓についてのお話

※同業者の情報集目的での参加はご遠慮いただきます。

セミナーではこんな話を  
お伝えします

・セカンドライフに向けての資産運用

・意外と