

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
しあわせを
味わう

御朱印と幸せを願う
新年のおまじない



Since 1986
おかげさまでシティライフは
40年目を迎えました

表紙／撮影：阪下ケンジ・白井孝明 協力：磯一 山田店

御朱印と

幸せを願う新年のおまいり

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



服部天神宮（豊中）

“足の神様”ならではの
わらじの意匠や、干支
や豊中えびすも。

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、その道中で脚氣に悩

まされたという。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、同社も菅原道真を合祀している。

以来、足の病氣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。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。



鼻緒の色が鮮やかな下駄回廊。



菅原道真像。ひざや足の色だけ変わっているのは、健脚を願いさする人が多いため。

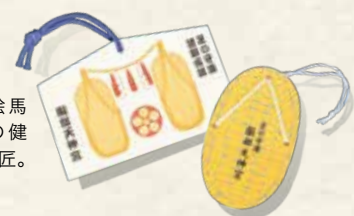
服部天神宮

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。



繊細な切り絵が美しい、季節限定の御朱印。

瀧安寺（箕面）



(右)境内に自生する季節の植物の印が押されている。
(左)災いを白龍が清める様子を意匠。

片山神社（吹田）



象徴である「災難除けの桃」が描かれている。

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されている。神社の象徴は「災難除けの桃」。伊邪那岐命（いざなぎのみこと）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。

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った「富籤」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出来る。

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。



境内の象徴である鳳凰閣と紅葉が描かれたご朱印帳。



片山神社

吹田市出口町3-3

☎06-6388-4070

Instagram
@katayama.jinja

かわいいと評判の桃の絵馬。



自分の干支の方角から祈ると願いが叶うと言われている「祈願桃」。



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舍利など、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。



秋には色とりどりの萩が咲く「萩露園」。命名は北大路魯山人。

東光院 萩の寺

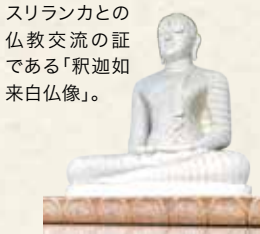
豊中市南桜塚1-12-7
☎06-6852-3002
Instagram
@tokoin_haginotera



東光院 萩の寺（豊中）



勝蓮の神様、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」。



摂社の垂水不動社に鎮座する不動明王が力強く描かれている。



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。

垂水神社

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



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。

（編集部調べ）



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

「刀根山のお稲荷さん」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、御朱印には稲荷のきつねと並んで、愛らしい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。

市軸稲荷神社

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



市軸稲荷神社（豊中）



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



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）



サバンナ 八木真澄さん(51)

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

みつけよう

『自分のことを知って、人生を豊か』にしよう!

素敵な
1年を過ごす
ために

今年こそはじめてたいコト

新年が始まり、「今年こそ何かを始めよう」と思っている人は多いはず。

体を鍛えたり習いごとに通ってみたり、1年の始まりに新たな挑戦をしてみませんか。

今回は、ファイナンシャルプランナー1級の資格を持つ、お笑いコンビ・サバンナの八木真澄さんに話を伺いました。

なぜ本業と並行して難関資格を取るうと考えたのか、趣味や勉強、習いごとを始める時の考え方についても聞きました。

レギュラー全滅から一発逆転崖っぷちで見つけた自分の武器

八木さんがFP資格の取得を考えたのは、48歳のとき。4本あったレギュラー番組を全て失ったことがきっかけだった。「芸人って頭の処理能力が早いんですけど、僕はそれが遅くてアドリブが強くなくて。パラエティで勝てないなと思ったんです」。相方の高橋さんは多忙を極める一方で、この先は何か自分の強みが必要だと感じていた。そこで思い当たったのが、30

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

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「自分に合ったやり方を見つけること」とだという。この考えの背景には、自身の体験談がある。小学3年生のころ塾に通い始めた八木さんは、勉強についていけず、苦労の日々が続いた。「進学塾のスピードが合わなかったんだと思います。でも、自分のペースでテキストをゆつくり読んで、

己を知ることが上達への近道 自分に合うコトを見つけよう

遅いけど確実に理解して土台を固める方法に変えたら、それが僕には合ってたんです。自分の得意な方法を知れたことで、中学受験に合格できました。生活リズムや集中力のタイプなどは人それぞれ。資格の勉強でも習いごとでも「自分に合っているのか、精神が充実するのかが」そんな基準で考えてみるのも一手だ。これから何かを始めたらいけど何をしたいの

だろうか。

あなたはどのタイプ?

サバンナ・八木流

"自分に合うルーティン"の 見つけ方

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

朝型 or 夜型

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

人に教わる型 or 独学型

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

短期間の詰め込み型 or 長時間のながら型

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



2026年1月16日発売
世界一ゆーるい勉強法
[KADOKAWA]
1,760円

これでFP1級に受かった! 苦痛じゃないからずっと続けられる最強勉強法! 芸人を続けながら合格率約10%の難関国家資格・FP1級に合格した快挙の裏にあったオリジナルの勉強法を特別に教えます!

買取



『昔の物を整理』したい

キングラム豊中店

豊中市本町1-9-30
営/10時~19時 無休(12/29~1/4休)

☎0120-667-866

古物許可証番号 第452520016812号

※買取時には身分証明書の提示が必要となります。

キングラム箕面店

箕面市西小路3-17-7 ☎072-721-6551

古物許可証番号 第622021504095号

※買取時には身分証明書の提示が必要となります。

NEW OPEN

HP



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! 「壊れていても大丈夫です。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ーン中!(リストを参照)。家の中で眠っている物があれば、気軽に持ち込んでみよう!



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、プラチナなども相談を。

壊れていても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(ティファニーなど)



特典

「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、一部対象外あり、掲載店舗のみ有効)



向奥さんにトレーニングのポイントをお聞きしました！

歩行改善トレーナー
GOOD STEP店長 向奥裕基さん
むかおく

5～15分バランスを取りながら立っただけで、歩行の左右重心移動のトレーニングができます。足首まわりの筋力がアップすることで、つまづき予防にも繋がりますよ。

歩行には、下半身だけでなく上半身の筋肉も必要です。1つのマシンで3つの運動ができ、モニターに説明の映像が流れるのでわかりやすく、初心者の方も安心です。

こちらは膝の曲げ伸ばしと、開脚することで内転筋や外側広筋を鍛えるマシンです。無理なくご自身のペースで進めていただけます。

歩行特化フィットネス GOOD STEP

〈グッドステップ〉

豊中市新千里東町 1-3
せんちゅうパル3F 北側 310区画
営／月曜～土曜 9時～12時・13時～17時半
日曜・祝日定休
12/27(土)～1/5(月)休
北大阪急行「千里中央駅」直結
☎080-4744-9596

ジム

『運動習慣をつけて 歩き続けることができる身体』になりたい！

人生1000年代、健やかに毎日を送るための第一条件は「自分の足で歩けること」。千里中央駅直結の歩行特化型フィットネス『GOOD STEP』は、60代以上の利用者を中心に40～90代まで幅広い層が通う、歩行と姿勢に特化したトレーニングができる注目の施設だ。同店では、膝や腰の痛み、姿勢の悪さといった一人ひとりの悩みに合わせ、正しい姿勢や歩行を維持するために必要な筋力を鍛えることができる。トレーニングは1回30分程度の設定のため、隙間時間を活用でき、無理なく運動習慣をつけやすい。運動が苦手な方でも安心して始めることができる。

「歩行には、下半身だけでなく上半身の筋肉も必要です。1つのマシンで3つの運動ができ、モニターに説明の映像が流れるのでわかりやすく、初心者の方も安心です。」

「こちらは膝の曲げ伸ばしと、開脚することで内転筋や外側広筋を鍛えるマシンです。無理なくご自身のペースで進めていただけます。」

始めるよう、歩行改善トレーナーが必ず横についてわかりやすく指導しながら進めるため、より効果的なトレーニングが可能。「正しい姿勢を維持するためには、適切な位置に筋肉をつける必要があります。無理のないペースで少しずつ積み重ねていきましよう」と話す、店長の向奥さん。利用者からは「段差でも足をしっかりと上げて歩けるようになった」、「病院の検査結果が良くなった」など、効果を実感する声が寄せられている。まずは無料体験で自身の姿勢をチェックし、自身の歩行時の癖や筋力のバランスを知ることから始めてみては。



関節に負担をかけずに歩行に必要な筋力を効率よく鍛えられるマシンや、バランス強化マシンなど、歩行に特化した機器が揃っている。

★

継続できる！3つのポイント

①通いやすい場所と料金

千里中央駅直結のせんちゅうパル3Fという抜群の立地。料金も月4回で5,830円、通い放題で8,778円～なのもうれしい。

②歩行専門トレーナーが指導

運動が苦手な方や体力に不安がある方でも、歩行専門トレーナーが寄り添いサポートしてくれるので安心！

③少人数・予約優先

予約優先なので、待ち時間なく自分のペースでトレーニングができる環境が用意されている。

Menu

- 通い放題・月々プラン……………9,878円
- 通い放題・1年お得プラン……………8,778円
- 月4回プラン……………5,830円

※上記料金は1ヵ月分
※プラン詳細はHPにて

オススメ

特典

冬の入会キャンペーン実施中

「シティライフを見たとお伝えください」

- 毎月先着30名限定 入会金(11,000円)→**無料**
- 入会月・2ヵ月目 月会費無料**

※上記は体験当日に入会した場合のみ適用(※3ヵ月在籍・1年お得プランのみ)

- 体験レッスン(1H) 無料**

※キャンペーン内容は予告なく変更になることがあります(1月末まで・要予約・新規の方)

2回のレッスンがなんと2,000円
初めてでも安心のウクレレ教室

上新田ウクレレ倶楽部では、全2回のレッスンが特別に2,000円で受けられる新春体験会を開催！教材費込みで、さらにウクレレも無料でレンタルできる。「楽器を弾いたことがない」「昔は弾いていたけどブランクがある」「少しは弾けるけど一人は不安…」という方にオススメ！新年の「何か始めたい気分」に、気軽に楽しめるウクレレはいかが？



ウクレレが無料レンタルできるのも嬉しいポイント！

上新田ウクレレ倶楽部

〔練習場所〕
豊中市上新田1-17-6
上新田会館1F
☎080-3817-1156
(担当:のんさん)
※不在時は留守番電話にメッセージを入れていただければ折り返します

ウクレレ教室

『楽器が弾けるよう』 になりたい！

★

新春体験会の申し込みはこちら

〔日時〕1/4(日)・1/5(月) レッスは1回50分。
下記よりご希望の時間を選択
9時～10時・11時～12時～
※レッスンは1回目も2回目も同じ時間となります

〔料金〕2回で2,000円(教材費込み)
ウクレレ・譜面台レンタル無料！
※原則5名まで実施
右記QRコードからお申し込みください

「朝すっきり起きられる」
本気の体質改善パーソナル

不眠・慢性疲労・自律神経の乱れなど、運動だけではアプローチしきれない不調に向けた「体質改善」に特化したプログラムが誕生。専門トレーナーが心理面・生活習慣・環境面など多角的に分析し、不調の原因を明確にしてくれる。脳疲労や神経系の緊張を緩和する手技と、身体のバランスを整える運動を組み合わせ、眠りの質向上や慢性疲労の軽減を根本からサポート。「薬に頼りたくない」といった悩みの方の強い味方になってくれる。

SBC パーソナルトレーニングジム
(箕面SBC整骨院併設)

箕面市箕面6-6-47 箕面桜コーポ1F
営／9時～20時
日・祝定休
連携駐車場有り
☎072-723-1097

LINEからの予約はこちら

パーソナルジム

『不眠解消・体質改善』 したい！

★

柔道整復師のトレーナーが丁寧に指導

リハビリテーション科で重症患者からアスリート、術後リハビリまで多岐に渡り担当。身体の構造や回復プロセスを熟知している。不眠や疲労に悩むお客様の声から、「体質改善集中プログラム」を開発。

特典

「シティライフを見た」で

- 通常体験 ……………11,000円→**3,300円**
- コース料金10%OFF**(先着5名限定)
例:3ヵ月集中コース(16回)……………220,000円→**198,000円**
(1月末まで・初回限定)

ブランド品・貴金属・宝石・時計の専門店

高価買取実施中！

ただいま
相場高騰中

時計

ブランド品

宝石

貴金属

おかげさまで14周年！
買取&販売
Bossfull
ボスフル
SINCE 2011

摂津市千里丘1-12-18 ラヴィール千里丘1F
スーパーマルヤス駐車場ウラ
営／11時～18時半(日祝～17時)
定休／毎週木曜、第2・4水曜 年末年始休みあり
☎06-6330-5011

古物商許可番号:
第622352303922号
(大阪府公安委員会)

～ 自然と笑顔になれるおシゴトははじめませんか？ ～

- ◆丁寧な研修があるので未経験の方も安心
- ◆ライフスタイルに合わせて働けるシフト制！
- ◆お買い物割引制度など、待遇面も充実！

職種

食品スーパーのスタッフ

雇用形態

アルバイト / パート

仕事内容

レジ(接客対応・サービスカウンター業務等)・デリカ(商品製造や品出し)
農産スタッフ(品出し・商品加工)・畜産スタッフ(品出し・商品加工)・水産スタッフ(品出し・商品加工)
加工食品スタッフ(商品搬入作業や品出し)・早朝スタッフ(商品搬入作業や品出し)

店舗

【KOHYO】豊中緑丘店・SENKITO店・阪急曽根店・箕面店・小野原店・江坂店・山田店・南千里店
【MaxValu】千里南町プラザ店・箕面外院店・吹田千里丘店・千里山店

時給

2025年3月1日より時給84円UP！
店舗・部署によって異なります。QRコードから店舗情報を
ご確認いただくか、店舗スタッフへお問い合わせください。

株式会社 光洋

https://www.kohyo.co.jp/

各店の
求人情報は
こちらから

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 曾根駅から
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。



SYUHEI
MAINOUMI

2.11[水・祝]

NHK大相撲解説者

舞の海秀平氏



TETSUYA
MIYAZAKI

3.1[日]

評論家

宮崎 哲弥氏



YO
KUSAKABE

4.11[土]

小説家・医師

久坂部 羊氏



RIYOKO
IKEDA

5.10[日]

劇画家・声楽家

池田理代子氏



HITOSHI
MURAYAMA

5.23[土]

宇宙物理学者

村山 斉氏



ROBERT
CAMPBELL

6.7[日]

日本文学研究者

ロバート
キャンベル氏



YU
KOIZUMI

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



MASAFUMI
AKIKAWA

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

確認事項

- ご本人が出席できない場合は、会員証(学生証)をご家族やお友達に貸与しての代理出席も可能です。
- 2026年1月26日までに年間受講の申し込みをキャンセルされる場合は全額返金させていただきます。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、定員を超過していない場合はお申し込みいただけます。開講途中から参加される場合も年間受講料は一律となり、割引はありません。
- 座席は全日程、全席自由席となります。ご自身以外の座席確保はご遠慮いただいております。なるべく前からお座りいただくよう協力を

お願いします。

- 9歳以下の方の申込・入場はお断りさせていただいております。(※同伴等を含む)
- 事務局判断による講座の中止があった場合には、対象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 $\frac{1}{5}$)
- 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(北摂文化大学 高槻校・堺文化大学・神戸文化大学)の講座を聴講いただける場合がございます(1聴講費4,000円)。ただし受付枠には限りがあり、先着順受付となります。他地域の講座についてはホームページをご覧ください。

※日程・講師はやむを得ない事情により変更になる場合があります。また、災害や公共交通機関の混乱などにより、オンラインでの講座に変更する場合がありますのでご了承ください。

【お申し込み方法】

- 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、必ず申し込み者のお名前を通信欄にご記入ください。
※振込手数料はご負担ください。

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

「終活」のススメ

人生をよりよくするための活動

樹木葬が誕生 安心の永代供養

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

時代に寄り添い 多様化する 供養の形

JR・阪急吹田駅から徒歩5分。足利将軍の菩提寺として1300年の歴史を誇る常光円満寺に、新しい供養の形「樹木葬」が誕生した。同寺では、少子化や核家族化によって家族のあり方が変化する中、供養のスタイルも時代に合わせて進化させてきた。早くからカード式納骨堂を導入し、「遠方で通いづらい」「掃除が大

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

歴史ある 常光円満寺が 責任をもって 永代供養

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

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

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

樹木葬
常光円満寺の美しい境内に、自然豊かな仏さまの聖地が誕生。

**年会費不要
30万円**
(2霊目以降は10万円)



最新カード式 納骨堂

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



カード式納骨堂が選ばれる理由

※「常光円満寺 舍利殿」の場合

- ◎ 交通の便が良く、家族や親戚が参りやすい
- ◎ バリアフリーなので車椅子でも楽々お参り
- ◎ 永代供養なので、無縁仏になる心配がない
- ◎ 何霊でも納骨可能
- ◎ ペットも一緒に納骨できる
- ◎ 20時までお参りできるので仕事帰りでもOK

【カード式納骨堂】88万円

足利将軍の菩提寺 高野山真言宗
常光円満寺

吹田市元町28-13
(JR・阪急吹田駅より徒歩5分)
無料駐車場25台

☎06-6381-0182
<https://enmanji.com>



紹介動画
こちらから



パワースポット

幸福の釈迦涅槃像

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



〔シティライフ主催〕

今こそ始める終活セミナー 樹木葬やカード式納骨堂、 負担のない最新のお墓選び

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

詳細は10ページ▶

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

はじめの一步！終活ミニ知識

終活の第一歩は、暮らしの整理から。

モノ・お金・医療介護・墓など、希望を早めに整えておくことで、家族の負担を減らし、将来への安心につながります。

モノの整理

思い出の品から手をつけると止まりやすいため、まずは日用品・書類の整頓から。服は「直近1年で着た服」、写真は「お気に入り100枚」など、具体的な基準を作ると一気に進みやすくなります。



お金の整理

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



医療・介護

医療・介護の希望も、元気なうちに最低3点だけ決めて共有を。①延命治療の可否②入院より自宅がよいか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ことで安心です。



エンディングノート

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



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

From
CityLife

地元の情報が満載のWEBサイト City Life NEWS

City Life NEWSとは？

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

QRコードもしくは
CityLife NEWS で検索



お寺ならではの「ご供養で家族の心配も軽減できる

永代供養の個別納骨墓

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

負担なくお参り
できる宗旨宗派を
問わない永代供養

山門をくぐると、手
入れの行き届いた美し
い日本庭園が広がる寒
山寺。本堂の横に広が
る墓地の一角に、普明
観音菩薩像が見守る
永代供養万霊塔があ
る。「終活でお墓を決
める際、子どもたちに
心配を残さないよう
に永代供養を希望さ
れる方が増えています
。当寺では合祀納骨か
ら、石碑に家名を彫刻
できる個別納骨の永
代供養墓がございま
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
祀とは違い、それぞれ



普明観音が見守る万霊塔。塔の下が合祀納骨、石碑の下が個別納骨となっている。



ご本尊が祀られた本堂。法要等はここでいとなまれる。



庭園から見た本堂



個別納骨墓には家名が刻まれる。



山門

好評につき、個別納
骨墓の第一区画は完売
し、新たに設けた、第

二区画も完売が近づ
き、第三区画を計画
中という。

二区画も完売が近づ
き、第三区画を計画
中という。

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

お寺だからこそできる
ことで、永代に渡って
ご供養させていただき
ます。ご縁あつて当寺
に入っていただくこと

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
なっている。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、永代に渡って
ご供養させていただき
ます。ご縁あつて当寺
に入っていただくこと

は、まさに家族をお迎
える気持ちです。温
かい雰囲気大切に
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
に感じられると喜んで
いただいております。

は、まさに家族をお迎
える気持ちです。温
かい雰囲気大切に
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
に感じられると喜んで
いただいております。

～寒山寺の永代供養～ (合祀・個別)

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

臨済宗 妙心寺派
松雲峰 寒山寺

箕面市箕面8-1-3
(阪急箕面駅より徒歩5分)
駐車場3台あり

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



公式HPは
こちらから



ペット供養墓『浄光塔』

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

● 1霊位 50,000円



1.17 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
いて見えてきたこと”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)



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
ア日本国大使館、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、総長補佐等を経て現職。

新春お茶会を同日開催

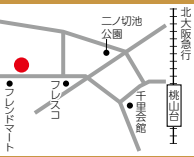
講演会のあとは、ロイヤルホテル文化部 藤井宗悦先生・藤井宗文
先生によるお茶会を開きます。格式を大切にしながらも、初めての方で
も気軽に楽しめる温かい雰囲気のお茶会で、先生方の美しい所作や
一服のおもてなしに触れられる貴重な機会です。新年の始まりに、心
を整え、日本文化の奥深さを味わってみませんか。気軽に参加できる
特別企画ですので、お友達やご家族とぜひどうぞ。



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.shiawasenoi.or.jp/>



新春の特別講演 2026

コミュニティ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丁寧な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マイタビル508
営業10時～18時
土・日・祝日定休
☎0120-077-978



相続や離婚、親の
介護、お金の貸し借
りなど、トラブルが
起きやすい身近な問
題に力を貸してくれ
るのが、江坂みらい法
務事務所の代表行政
書士、信本一樹さん。
自身が相続トラブル

に悩んだことを機に
行政書士の資格を取
得。遺産相続や養育
費など、当事者同士
が取り決めた約束事
を「公正証書」などの
書面として残す。これ
が約束事の証明とな
り、トラブル予防に

効果を発揮する。信
本さんが重視するのは
「きく」こと。時間を
気にせず話してほしい
との想いから、相談は
全て無料。必要に応
じて、税理士や司法
書士など他の専門家
の予約を取って案内
してくれることも。相
談者が納得のいく形
で解決に進むことを
何よりも大切に考え、
とことん向き合ってく
れる。

心のお守りになる相続の備え
「きく」姿勢で向き合い、トラブルを予防

【シテライフ主催】

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

Instagram @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

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・お墓など、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。

各セミナー
先着
24名限定

参加無料
予約制
(複数受講可)

開催日時

1/27火・28水

10:00 - 15:40

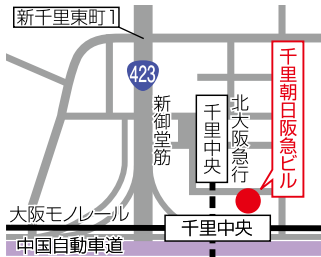
10:00 - 14:30

※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いております。

開催場所

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)

今こそ始める“終活”セミナー **検索**

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



申込フォーム

1/27火

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

「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、モノがいっぱいで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・宅建物取引士 田中 聡さん

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

足利将軍の菩提寺として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しても、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、「自分に何が当てはまっているのか？」「果たしてどうすればいいのか？」判断に困るものです。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のわかりやすく説明する。



1/28水

1

10:00
～
11:00

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眞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！

2

11:10
～
12:10

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、少し調べた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、遺言書で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闘した経緯から、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。



3

12:20
～
13:20

家族に残しておきたい「想い」をカタチにする3つの方法

もしものことがあった場合に備えて、家族に残せるものの整理はできていますか？例えば保険加入や投資サービスなどをされている方は、それを選んだ時に必ず何かしらの想いがあったはずなんです。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

4

13:30
～
14:30

「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。

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。

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

ワイヤー矯正とマウスピース矯正には、装置の構造や治療の進め方、日常生活への影響に明確な違いがあります。ワイヤー矯正は歯にブラケットとワイヤーを固定し、強いコントロール力で細かな動きにも対応できるため、難症例にも幅広く適応できるのが大きな利点です。一方で装置が目立ちやすく、金属の違和感や歯磨きのしにくさなど、日々のケアに手間がかかることがあります。また調整後に痛みを感じやすい点も特徴です。対してマウスピース矯正は透明で取り外しが可能なため、見た目の自然さに加えて食事や清掃がしやすく、生活に取り入れやすい治療方法です。ただし複雑な歯の移動には不向きな場合があり、決められた装着時間を守れないと治療計画が遅れることがあります。さらに自己管理が必要で、紛失や破損にも注意しましょう。費用や治療期間にも違いがあるため、ライフスタイルに合った選択も大切で、検討が必要になります。どちらにも特徴があり、最適な方法はお口の状態やご希望によって異なります。当院ではどちらの治療も可能です。まずはご相談ください。

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

その“歯の接触”、顎関節症のサインかも
～顎が痛い、音がする、口が開きにくい、SAS、歯ぎしり、咬みしめ、歯をカチカチさせる、めまい、耳鳴り等の症状はありませんか？～

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

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
インプラント審美補綴研究所
大阪大学歯学部臨床研修施設
小児歯科Happy club
ホワイトニングサロンBLANCA
茨木市南春日丘1-1-19
☎072-625-2001
☎0120-468-321
com21adc@gold.ocn.ne.jp

近鉄バス
朝倉歯科
春日丘交番隣り

セカンドオピニオン外来の相談は朝倉院長がお聞きします
インプラント、金属アレルギー・入れ歯・咬み合わせ・歯周病・矯正・口臭治療・SAS治療・審美歯科・訪問診療などはお気軽に相談ください。

事業承継は「きたしん」にお任せ！
事業承継マッチング支援のご案内
★日本政策金融公庫と連携スキームです★
●連携概要
後継者がいないことなどを理由に事業を譲り渡したいとお考えの方と、創業や事業拡大等に向けて、事業を譲り受けたいとお考えの方をつなぐ、マッチングサービスです。

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

この街の未来をひらく
北おおさか信用金庫

健やかに自分らしく
カラダの調子を整える
今月のテーマは「アトピー」。春風漢方薬局の西口先生にお話をお伺いしました。

Q. アトピーは完治することはないですか？
A. 重篤者でも改善した例はあります。

ステロイド外用薬などによる治療を長年続けながら、症状は一進一退を繰り返している方も多いのではないのでしょうか。ステロイドでの対処療法も状況によっては必要ですが、根本治療がやはり大切です。漢方では、体内の余分な熱や水を取り除き、皮膚の外壁の生成を促進する漢方薬を処方します。体の内側からアプローチしていきますので、食生活の見直しも大切です。冷たいものや、脂っこい物、生ものを控えて、和食中心の食事をおすすめです。重篤なアトピーでも改善は可能です。諦めずに頑張りましょう。

ストレスや睡眠不足、ダニやハウスダストなども悪化させる要因になります。

春風漢方薬局
西口先生
薬剤師、国際中医専門員の資格をもつ。自身の疾患の経験から、苦しむ人を助けたいという思いは強い。

☑アトピー ☑不妊症 ☑自律神経 ☑頭痛 ☑生理痛など
**アトピー改善へ
漢方で根本原因を取り除く**
アトピーを漢方で改善した経験から「同じ悩みを抱える人の力になりたい」とこの道へ進んだ西口先生。国際中医専門員として、不妊症や自律神経の不調などに丁寧に向き合う親身な相談姿勢が信頼を集めている。

春風漢方薬局
豊中市寺内2-22 シャトーエデン109
営/月～金9時～19時半 土曜9時～18時
日曜・祝日定休、予約制につき、電話予約を
☎06-6151-2491
春風漢方薬局 で検索

緑都公園 至桃山台 新緑都公園 至江坂
駅台予備校 緑都駅 至江坂

喜びの声
●娘が3歳でアトピーと診断され、中学生になる頃にはステロイドも効かなくなり、こちらへ相談しました。体質に合わせた漢方に加え、食事のアドバイスもいただき、教わった通りに実践。すると3ヵ月後には夜中の強いかゆみが消え、1年後にはかゆみが完全になくなりました。一生付き合うものだと思っていたので、本当に嬉しい限りです。

伊藤忠グループ主催
女性対象 参加無料
梅田開催
物価高騰に負けない、家計の見直し方をプロから学ぼう！
お金の殖やし方を大公開！
NISAやiDeCoって聞くけど、結局どれが自分に合うの？
物価高騰が続く今こそ、資産を増やす方法があるなら知っておきたい。
忙しい毎日の中でも始められる“お金が働く仕組み”を学べセミナー。
「資産形成の基本」を今こそ手に入れておきませんか？

参加者特典
アンリ・シャルパンティエ 焼き菓子セット
※写真はイメージです。※商品は変更する場合があります。

セミナーで学べること
●生活を豊かにする家計節約術
●初心者向けNISA、iDeCoの活用法
●教育資金と老後資金の基礎知識

【講師】吉崎 彩友奈
【登壇日】1/14、1/17
【講師】寺岡 由姫
【登壇日】1/12

人気セミナーのため事前予約制となります【お申し込み・お問い合わせ】IOSマネーセミナー事務局
1/12(月)・14(水)・17(土)
10:30・12:30 10:30・12:30 14:00・16:00
会場 梅田 ヒルトンプラザウエストオフィスタワー
いごこち いーよ
0120-155-114
受付時間(無休):10:00～17:30 WEB予約はこちら
申込番号 4315

※初回参加のお客様優先となります。過去ご参加頂いたお客様はお断りさせて頂く場合がございます。※セミナーでの商品の勧誘は一切ございません。※小学生以下のお子様の同伴はご遠慮ください。※駐車場代は自己負担となります。

主催：伊藤忠オリコ保険サービス株式会社
IOS マネーセミナー

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てき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「びっくり計算レジ」、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



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

「遊びと学びの境界」をなくしてみよう
お子さんに「遊んでいないで勉強しなさい!」と言ってしまうように、遊びと勉強はよく正反對の意味で使われますが、実は遊びと学びに境界線はありません。例えば電車の路線図を書き写すことや、変な動物の名前を暗記することは、新しいことを習得する「勉強」であり、面白くて、楽しい「遊び」でもあります。子どもが夢中で勉強する状態は、「やりたい」「面白そう」とい

う純粋な興味をきつかけに作っ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。

冬休みに親子で学びをゲームにしよう
そこで私が提案しているのが、食事や買い物など日常の中で生まれる学びを「ゲーム」にして楽しんでみる方法です(左記参照)。子ども

の感覚としては遊びでありながら、結果として学びになっている状態なので、楽しくて夢中に取り組んでいるう

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、このインプットとアウトプットを交互に繰り返す学びが探究心を深めることにつながります。「食レポ」や「産地収集マッピング」などは、家庭ですぐにでもできるので、冬休みにぜひ試してみてください。

「暮らし」も「学び」も親子で楽しむ
Kids & Mam
キッズ&ママ

子育てに役立つ情報をお届けしているキッズ&ママ。今月のテーマは「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。

探究力を伸ばそう

日常シーンで、すぐに親子で取り組める「学習×ゲーム」で楽しく学んで

アフタースクール



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

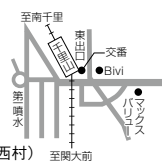
無料体験会のご案内

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)



少人数制で英語×STEAM教育 ネイティブ講師陣がサポート

すべて英語でレッスンを行うアフタースクール「GLOBAL Bridge」。英語学習にとどまらず、サイエンスやアートなどを取り入れた「STEAM教育」にも力を入れ、「自ら未来を切り拓く力」を育む。最大6人の少人数制で、一人ひとりの個性やペースに寄り添った丁寧なコミュニケーションが魅力。英語力はもちろん、創造力や探究心を伸ばしたいと考える家庭にぴったり!放課後

すべて英語でレッスンを行うアフタースクール「GLOBAL Bridge」。英語学習にとどまらず、サイエンスやアートなどを取り入れた「STEAM教育」にも力を入れ、「自ら未来を切り拓く力」を育む。最大6人の少人数制で、一人ひとりの個性やペースに寄り添った丁寧なコミュニケーションが魅力。英語力はもちろん、創造力や探究心を伸ばしたいと考える家庭にぴったり!放課後

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シニ先生。

英会話スクール



便利な振替レッスンも嬉しい!

バスもあって大助かり!

対象年齢:年少～中学生
(一部教室により異なる)



イングリッシュワールド

[姉妹校]高槻校、茨木校、塚口校、天王寺校
英検®、英検®Jr.受験準会場認定校
<http://english-w.jp>

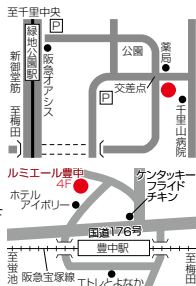
●千里中央校
豊中市新千里東町1-1-5
大阪モノレール千里中央ビル6F
受付/10時～21時
(土曜:10時～18時)
月・日・祝定休
☎06-6833-0507

Instagram ↓



●緑地公園校
豊中市東寺内町5-38
緑地東タハシハイツ1F
受付/11時～20時(土曜10時～18時)
月・日・祝定休
☎06-6338-5554

●豊中校
豊中市本町3-1-57 ルミエール豊中4F
受付/12時～20時(土曜10時～18時)
月・日・祝定休
☎06-6858-5571



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



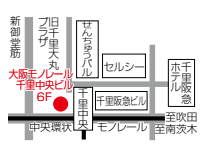
安心のバス送迎!

【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、野畑



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・祝日定休
☎06-6832-0071
<https://english-w-gakudo.jp>



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

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

英検で絶対に有利!大阪府の高校入試

(例1)大阪府の公立高校はC問題(北野、茨木、豊中、春日丘、千里、池田など)でも2級で80%、準1級で100%の得点が保証
(例2)関西大倉は2級で80点、準1級で100点に
(例3)追手門学院は準2級で70点、2級で85点、準1級で100点に
(例4)早稲田大阪(旧摂陵)は3級で65点、準2級で75点、2級で85点、準1級で100点に

90%以上の生徒が英検®「2級」に合格 中1、中2の「2級合格者」が急増中

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

▶▶▶▶▶

こうすれば「英検」に合格できる!

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

英語専門短期集中塾 イープラス

茨木市下穂積1-3-105
(イオン北側信号筋向)
☎072-601-1230

イープラス英検 で検索



指導対象学年
小学4年～高校生
◀HPはこちら

エコキュート



AIエコナビ搭載。
「ひとセンサー」と
「湯温学習制御」で、
ふる保温時の
省エネを実現!



Panasonic 370L フルオート
本体:HE-S37LQS
リモコン:HE-TQWLW
オープン価格
無線LAN対応リモコン

新春大特価!

202,000円 (税込222,200円)

商品10年保証付き



MITSUBISHI ELECTRIC
370L フルオート
本体:SRT-S377
リモコン:RMCB-F75E
※1,293,500円
(税込1,422,850円)
無線LAN対応リモコン

新春大特価!

258,700円 (税込284,570円)

商品10年保証付き
NEW!



DAIKIN
370L フルオート
本体:EQN37ZFV
リモコン:BRC-083H1
※1,181,600円
(税込1,299,760円)
無線LAN対応リモコン

新春大特価!

270,000円 (税込297,000円) ※画像はEQN46YFV

商品10年保証付き

エコキュート基本取替工事(既設処分費込み):150,000円(税別)

レンジフード/ガスコンロ



Paloma ※(株)渡辺製作所製
WNBK607CDMSI L/R
※97,800円(税込107,580円)
幅60cm ノンフィルター 風速2段階
シリコファン LED照明

工事処分費込み!

84,800円 (税込93,280円)

給湯器のお取り替え



Paloma 給湯専用給湯器
壁掛・PS設置 16号
本体 PH-1615AW (リモコンは別売りです)
※153,100円(税込168,410円)

工事処分費込み!

59,800円 (税込65,780円)

給湯器本体 81% OFF

給湯器のお取り替え



Paloma ECOエス 省エネ給湯器
給湯+追焚きオートタイプ 壁掛・PS設置 20号
本体 FH-E2022SAWL リモコンセット MFC-250V
本体:※390,700円(税込429,770円)
リモコン:※38,800円(税込42,680円)

工事処分費込み!

159,900円 (税込175,890円)

給湯器本体 77% OFF
商品10年保証付き

トイレのお取り替え



TOTO ピュアレストQR
普通便座セット
本体:CS232B+タンク:SH233BA
便座:TC301
※147,400円(税込162,140円)

工事処分費込み!

89,500円 (税込98,450円)

目指せ地域1番安!!

Paloma WITHNA



ハイパーガラストップ
水無両面焼きグリル
PD-829WS-U60CV
※211,800円
(税込232,980円)
ラック付
付属!

工事処分費込み!

99,800円 (税込109,780円)

Paloma 給湯+追焚き付給湯器



給湯+追焚きオートタイプ 壁掛・PS設置 20号
本体 FH-2023SAWL リモコンセット MFC-250V
本体:※367,300円(税込404,030円)
リモコン:※38,800円(税込42,680円)

工事処分費込み!

128,000円 (税込140,800円)

給湯器本体 83% OFF
商品10年保証付き

NORITZ マンション用暖房熱源機



給湯+追焚き フルオートタイプ 壁掛・24号
本体 GTH-2454SAW3H-T
リモコンセット RC-J112E
定価合計:※508,300円(税込559,130円)

工事処分費込み!

218,182円 (税込240,000円)

給湯器本体 70% OFF
商品10年保証付き

IIXIL アメージュ(フチレス)



YBC-Z30S+YDT-Z380
袖リモコンシャワー便座セット 排水芯:200mm
シャワートイレ CW-KB31
※213,400円(税込234,740円)

工事処分費込み!

122,000円 (税込134,200円)

※写真はイメージです ※※はメーカー希望小売価格です ※価格は全て税込です

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EXPOCITY
公式Instagram

Follow me!

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



EXPOCITY

吹田市千里万博公園2-1

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

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

12月以降の営業時間のお知らせ

日程	2025/12/1(月)~12/26(金)	2025/12/27(土)~12/30(火)	2025/12/31(水)	2026/1/1(元日・木)	2026/1/2(金)~1/4(日)	2026/1/5(月)以降
物販	10:00~20:00 (土日祝は21:00)	10:00~21:00	10:00~19:00	10:00~20:00	10:00~21:00	10:00~20:00 (土日祝は21:00)
館内飲食・フードコート						
EXPO KITCHEN	11:00~21:00 (土日祝は22:00)	11:00~22:00	11:00~19:00	11:00~21:00	11:00~22:00	11:00~21:00 (土日祝は22:00)

●2026/1/20(火)・1/21(水)は全館休館となります。

問合せ先 06-6170-5590 (代表/10:00~18:00) <https://mitsui-shopping-park.com/lalaport/expocity/>ご来館前に最新情報をご確認のうえ、
ご来館いただくようお願いいたします。▶エキスポシティの
Instagram公式アカウント「遊ぶ、学ぶ、見つける」楽しさをひとつに!エキスポシティの
おすすめアイテムやイベント、お得情報をお届けしています!

@expocity_official

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

生きものたちへ、お正月装飾をプレゼント

開催日 12月27日(土)～
2026年1月4日(日)(予定)
キュレーターお手製の門松と葉牡丹に
どんな反応をするでしょうか?お楽しみに!



「なまえ」だけの不思議な世界

開催日 2026年1月13日(火)～3月17日(火)

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

吹田市千里万博公園2-1 EXPOCITY内
営業時間／平日：10時～18時、土日祝：ホームページでご確認下さい
入館料／大人(高校生／16歳以上)2,200円
子ども(小・中学生)1,100円 幼児(3歳以上)650円
駐車場／約4,100台(200円/30分)
平日は終日無料(繁忙期は除く)、ニフレ入館で120分無料
※事前にホームページをご確認ください

0570-022060 (ナビダイヤル) f x i g y t ニフレ で検索

ニフレでも三井ショッピングパークポイントが貯まる・使える!

マタコミツオビアルマジロのこどもの愛称決定!!

「うごきにふれる」で10月1日に誕生したマタコミツオビアルマジロの赤ちゃんの愛称が、投票により「マルモ」に決定。丸くなって身を「マルモ」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



「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



1.動物取扱業社の名称:株式会社海遊館 2.事業所の名称:NIFREL 3.事業所の所在地:吹田市千里万博公園2-1 EXPOCITY内 ニフレ 4.登録に係る第一種動物取扱業の種別:展示、登録番号:第2899-5号、登録の年月日:平成27年8月11日、有効期限の末日:令和12年8月10日 5.動物取扱責任者の氏名:村上翔輝



Profile

1984年京都府生まれ。滋賀県在住。
ダンスインストラクター、作曲家、守山市埋蔵文化財調査員を経て作家デビュー。
'18年「童神」(刊行時『童の神』に改題)で第10回角川春樹小説賞を受賞、第160回直木賞候補となった。'20年『じんかん』(講談社)で第11回山田風太郎賞を受賞、第163回直木賞候補となった。'22年『墓王の橋』(集英社)で第166回直木賞受賞。
講演会・テレビなどに出演するほか、'21年11月より箕面市の書店『きのしたブックセンター』の経営を行う。TBS報道番組(JNN系列)『Nスタ』レギュラーコメンテーター。

撮影/佐賀章広

連載再開

直木賞作家・今村翔吾のエッセイ

吾、翔ける

vol.34

前号から連載を再開した今村さんのエッセイ。暮らしの中で感じたことや、ふとした思いなど歴史小説家の日々を綴っていただきます。

「携帯食に思うこと」

忙しくて食事を取れない時、なんとかバーや、なんとかメイトのような携帯食を食べることがある。そんな時、まるで兵糧丸のような気がする。兵糧丸。ご存じだろうか。戦国時代に活躍した忍者の携帯食である。移動中であつたり、他国に潜入中であつたり、忍者が食べていたとされる。山本勘助が書いたとされる『老談集』に記述が見られる。サイズは1cmほどの団子状で、30粒食べれば一日の十分なエネルギーを摂れたという。いや、30粒でちよつと多くない?それならわざわざ1cmサイズにせずとも……と、思うのだが、そのほうが持ち運びやすかつたのか。いや、一粒が大きければ食べきれなかつたり、途中で襲撃を受けたりした時、対処しにくかつたのかも。しれない。ちまちまと一粒ずつ食べるのが良いのだろう。先の書物に作り方も載っている。餅米が五合、粳米が五合、蓮の実が一両、桂心(シナモン)が一両、ヨクイニン(ハトムギ)の皮を除いた種のことが二両、朝鮮人参が五分、氷砂糖が一斤半とのこと。ふむ、よく分からない。一両は37.5gほど。一分は0.375gなので、五分は1.875gか。一斤は600gなので、一斤半は900g。氷砂糖多くないか……この時代に手に入るのかという疑問もある。そもそもこれらの単位は時代によって変遷するので、実際のところは判らないが、相当甘いものだったのは確かだろう。

これらを粉末状にして、水を加えてよくこねる。それを1cmサイズに丸めると、あとは蒸し乾燥させたら完成とのこと。作り方は簡単だが、今では材料を集めるのに苦労しそうだ。兵糧丸に似たもので、飢渴丸(きかつぐ)というものもあり、忍術三秘伝書の一つ『萬川集海』にその記述がある。こちらは一日3粒で「心身ともに万全の備え」と書かれているので、兵糧丸の上位ともいえるかもしれない。さて、こちらの材料である。朝鮮人参が150g……おい、かなり多いな。高級品じゃないかと言いたくなる。続けよう。蕎麦粉が300g、山芋が300g、耳草(乾燥させたハコベ)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、思っていたらその通りらしい。その状態にするのである。これらを全て混ぜた後、酒が乾くまで三年待つ。三年!?!三分間クッキングならぬ、三年クッキングであつた。乾いたら親指サイズに丸めて完成。蒸す必要はないらしい。どんな味なのかというと、まだ熟しき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。忍者の携帯食は他にも記述がある。どれも取りづらい栄養素が含まれていたり、活力を漲らせたりするような材料が使われているようだ。戦国時代は確かに必要だろう。街道には茶屋があると

最新刊

「イクサガミ 神」今村翔吾著(講談社)

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

Netflixにて配信中

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



Back Number



これまでのエッセイはwebにて



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。

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、とっ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ヵ月で平均10~15kgの減量を実現。運動では落ちない中年以降のセルライトや、深部の脂肪細胞まで徹底燃焼!スタッフが親身にサポートしながら体質改善もメリハリボディも同時に叶えてくれる。マシンもハンドも高レベルのダイエットで今年こそキレイに痩せよう。

全国ダイエットコンテストグランプリ5連覇

全国3,000店以上が出場する「全国ダイエットコンテスト2024」で5年連続グランプリという偉業を達成!さらに、全国の中で6店舗しかない認定講師にも選ばれている。



「ファニービーだから成功できました!」

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



医療機関提携サロン ファニービー

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

12/28~1/4全店舗休業

■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



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



ゲストの喜びの
声はHPに掲載!



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!焼独自の手法で脂肪も毒素もごっそり排出



1 セルライト、皮下脂肪、内臓脂肪を超音波で溶かして分解。



2 マシンの効果で体の奥深くから体温を5~7℃上昇させ、分解した脂肪を燃やす。基礎代謝も上がり、体質が変わる。



3 微量な電気刺激、吸引で筋肉を鍛えながら、表面の肌の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!



1 酵素ディープ洗浄で毛穴の汚れや古い角質をしっかりと取り除く。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。



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



3 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、さらにバ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 ……先着5名様 **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ので、免疫力アップにも繋がる。

抜け毛・白髪・分け目が目立つ… 髪を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 〈プティカ〉

箕面市白島1-7-25
チアミナビル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



特典 「シティライフを見た」で
●1時間体験コース …… **11,000円**
●2時間2回体験コース 通常44,000円
→ **33,000円**
(初回22,000円、2回目は半額11,000円)
(新規限定先着5名、2回体験コースは効果を出すため1回目から1ヵ月以内)

今年こそキレイになる

顔全体はもちろん、ヘッドからデコルテまでケアする充実の施術で、セルフケアでは到達できない肌へ導いてくれる。「肌がキレイで前向きになった」「何かした?と聞かれる」など喜びの声が多数届く。

「自分の肌が好きになりました」 プロの施術で叶える感動潤い肌

乾燥・くすみが気になるこの時期には、デコルテやヘッドケアが充実した施術『アドバンスコース』がオススメ。毛穴の汚れを吸引し、潤いたっぷりプルプル感動肌へ。熟練のプロによる本格的な施術で肌本来の美しさを引き出してくれる。リーズナブルな価格で通いやすいのも魅力。



(上)毛穴につまった皮脂や汚れをスッキリ。
(下)ゆったりリラクゼーションできる店内で心もリフレッシュ。気さくなオーナーが一人ひとりに合った化粧品や施術を提案してくれる。

メナードフェイシャルサロン

●少路北
豊中市桜の町6-10-3 3階 Pあり
☎06-6868-9466 (オーナー大喜多)
営/9時~19時半 不定休(時間外要相談)
●緑丘
豊中市緑丘1-28-8 Pあり
☎06-6854-8638 (オーナー中島)
営/9時~19時 不定休(時間外要相談)



特典 「シティライフを見た」で
●アドバンスコース50分
(イルネージュ使用)
……ビジター価格8,800円
→初回お試し **3,300円**
+
サンプルセットプレゼント
(1月末まで・新規の方・要予約)

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」
オリジナルテイスト・
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】



【提供:キーコーヒー株式会社】

109シネマズ大阪エキスポシティ Pick UP



迷宮のしおり
1月1日(木)公開
©『迷宮のしおり』
製作委員会



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

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

109シネマズ
招待券
(一部店舗を除く)
5名



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

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

※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます





(左)オーナー稲田さん(60)もアンマンの施術で痩せてリバンドなし!
(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!」「パンパン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。

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

HPはこちら



特典

【Body】

- ①スラット美脚美尻コース **3,300円**
- ②攻め痩せお腹コース **3,300円**
- ③背中二の腕姿美人コース **3,300円**
- ①～③から2部位選べる贅沢コース(75分) **5,500円**
- オールハンド育乳マッサージ(40分) **3,300円**

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

「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1度体験へ!



(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、「メタジェクト」



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っと上げる"小顔リフトアップフェイシャル"。肌状態を見て貴女にぴったりのメニューを提案してくれる。

【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(シミがポロツと落ちる感激!) **3,300円**
- 小顔リフトアップフェイシャル(顔全体のリフティングで"上がる"が続く) **3,300円**

(1月末まで・要予約・新規の方のみ)

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、ここを知れて本当ラッキーだなと思ってます。(50代・Hさん)

スタイリストイチオシ

キレイになりたいを叶える hair menu

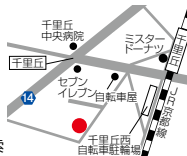
360度どこから見られても自慢のスタイル

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+パーマ+トリートメント 10,000円→ **9,000円**
- その他単品全メニュー..... **10%FF**

(1月末まで)



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

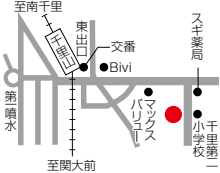


痩身カウンセラー、健康管理士、美腸セラピストの山本さんが二人三脚でサポート!

Slim & Smile

〈スリム アンド スマイル〉

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



LINEでの予約はこちら↓



特典

- 「シティライフを見た」で
- ダイエットカウンセリング**無料**
- カウンセリング無料 +
- ①耳つば施術 ②天然はちみつ

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

止まらないMAX体重の更新STOP 人生逆転-20kg耳つば健康ダイエット

3ヵ月平均10kg・半年で20kgのダイエット成功者が続々誕生、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、早めの一步を踏み出してみては。

コープこうべだよ!

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

コープミニ上池田

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

前向きな 姿勢がつくる、 笑顔の連鎖

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。



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



店長のイチオシは香り豊かなアールグレイ
茶葉が躍る三角のティーバッグ。紅茶ポリフェノールは口臭予防にも効果的なので、使用後はうがいに再利用しています。



おすすめアイテム
高田さんオススメ! 切りやすい薄さが決め手
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。



コープこうべキャラクター コービー



新人・谷田さんの実家でも愛用!慣れ親しんだ味
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う重宝します。

コープこうべアプリで 便利&お得にお買い物



ダウンロードはこちらから



ABC HOUSING
WELL Be
みのお

2026年がスタート!
住まいと暮らしのテーマパーク
ウェルビーみのおで今年こそ
理想のマイホームを叶えませんか?

ご来場プレゼント

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

ファミリーキャラクター 大きなカフェカップ & マルチプレート

1/4^日～31^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

スープ
カップ
としても
使える

シンプル&
ちょっと
深めで
使いやすい

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。

新春わくわくこども縁日

1/10^土

200組様



親子でべったん! 餅つき大会

1/11^日

各回100名様

小学生以下限定

①11:00～
②14:00～

プロパフォーマー けん玉 パフォーマンス & 体験会

①11:45～ ②14:45～

※各回パフォーマンス約20分+体験会約30分

はじめての 子ども茶道体験

1/12^{月・祝}

各回10組様

小学生以下限定

お茶の点て方や
お菓子のいただき方を
楽しく学べる貴重な
体験をしよう!

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

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

開運! 招き猫ドーム

1/12^{月・祝}

2026年が良い年になるように、
「福を招く」縁起物
で元気に遊ぼう。



かわいいと美味しいをお届け♪ サンリオカフェワゴン

1/17^土

200組様

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

※10:00～コーナーにて
整理券を配布します



©'76,'96,'99,'01,'13,'24 SANRIO (E)

サンサンキッズ ステージショー

1/24^土 ①10:30～
②14:00～

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

観覧
無料

ショー終了後に撮影会も実施します!

※整理券の配布はありません ※カメラはご持参ください



サンサンの顔が変わる!? びくり絵に挑戦!

120組様

小学生以下限定



「サンサンキッズTV」で大人気!
キッズ工作に挑戦してみよう!

ぬいぐるみ 販売会も実施

10:00～12:00/
13:00～16:00



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

©aquwa

ドクターイエロー特レインに乗って 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

詳細はこちら!



アクセス
MAP



※車でのごアクセスはこちらを参考にお越しください。

グミまつり in ABCハウジング

1/25^日

200組様

グミバイキング

好きなグミを
3個もらえるよ!

グミくじ

あなたにピッタリな
グミを占います!

グミマップ

オリジナルマップを
見て、好みのグミを
見つけてみよう!

日本グミ協会
Japan Gummy Association



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

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

「医者になれ」と言った母の教え

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

映画監督になるため医師の道へ

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

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

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



堺文化大学／北摂文化大学とは



政治、経済、社会、医療など様々なテーマを扱った講演会。年8回、大学生気分を味わいながら見聞を広めることができます。2023年からはじまり、2025年度を開講中。現在来年度の受講生受付中。
詳しくは <https://bundai.citylife-new.com>



精神科医

和田秀樹氏



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

「人は何歳でも変われる」 映画監督を夢見た精神科医が語る、 高齢者の可能性

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

精神科医・和田秀樹としての転機

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

疾患の兆候を見極める方法など、大切なことをたくさん教わりました」。

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

高齢者は、もっとわがままに

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

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

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

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

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



「人は変われる」と信じ続けて

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

和田 秀樹氏の最新刊



医師しか知らない
死の直前の後悔
1,100円(小学館)

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



今回は
教育評論家
尾木 直樹氏
インタビューです

万博記念公園だより 1月号
令和7年12月22日発行 通巻548号

BAMPAKU News

2026
01

1ban Park



大阪府広報担当副知事
もずやん

太陽の塔は、
重要文化財に
指定されました。

おめで
塔。



あ
り
が
た
い

万博記念公園
Expo '70 Commemorative Park

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

問合せ | 万博記念公園コールセンター ナビダイヤル0570-01-1970 / ☎06-6877-7387 H P | <https://www.expo70-park.jp> 制 作 | 万博記念公園マネジメント・パートナーズ

※掲載内容は事前の予告なく変更・中止になる場合があります。

🕒 時間 📍 場所 💰 料金 🛋 休み 🏠 主催 🗨 問合せ 🏠 ホームページ 📧 メール





Pickup Event

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

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

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



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

開催中～3/1(日)
10:00～17:00(最終入館16:30)

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



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

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



第5回OSAKAデュアスロン2026 IN 万博記念公園

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

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



申込みは
ホームページ
から



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

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。

①



②



万博記念公園ではお得で便利な前売りWEBチケットを販売しています。

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

詳細は、公園HPを
ご参照ください。



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

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

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

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



太陽の塔
オフィシャルサイト
(内部観覧予約)



EXPO'70パビリオン

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

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

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



年末年始の休園・休業・営業について

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

自然文化園・日本庭園

12月31日(水)～1月1日(木・祝) 休園

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

スポーツ施設

12月29日(月)～1月1日(木・祝) 休業

※パークゴルフのみ無休



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

令和7年度 万博記念公園写真コンテスト 作品募集!

[募集期間] 令和7年12/22(月)～令和8年1/20(火) ※当日消印有効

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

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



令和6年度推薦作品
「花の丘にて」



万博記念公園へは公共交通機関で!



動植物の採取は禁止です



大阪府内の公園緑地情報がわかるOSAKAパークマップ ▶



万博記念公園では受動喫煙防止のため、指定された場所以外での喫煙(加熱式たばこ等を含む)を禁止しています。
特に、子ども、妊婦、健康上の問題を抱えている方への配慮のため、ご協力ください。



箕面公園 いいね！プロジェクト 〈イベント案内〉

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。寒さに縮こまっ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**
査定金額にご納得いただけましたらその場で現金にてお支払いさせていただきます
※高額の場合は振込とさせていただきます場合があります。

■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・大阪市教育局

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)



大阪会場

2026

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▶



学校別相談
コーナー
(パンフレットコーナー併設)

教育相談
コーナー

カウンセリング
コーナー

起立性調節障害
相談コーナー

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

谷町こどもセンター・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

ご来場の方 先着100名様に
リビングセレクション2026
-不登校・中退生の進路-
保護者のための
学校選びプレゼント!

A4判
64P

会場内3校以上のブース相談で 500円分
cafeギフトカードプレゼント! (先着30名様)

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/ワオ高等学校 [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i高等学校/トライ式高等学校/バンタン高等部/豊翔高等学校/WAM高等学院 [広域通信制協力校] 星翔学院

From
CityLife



CityLife公式LINE 配信中!

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



登録は
こちら



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。



Menu

- 【ディナー】シェフコース(2人〜).....4,400円(1人)
- 【ディナー】春雨のピリ辛サラダ.....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】アジアニックスランチ.....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)

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スヌードル
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

今食べたい

北摂グルメGuide

カレーやヘルシーランチなど、今食べたいメニューが揃うお店をご紹介。
お得な特典も利用して楽しいひとときを過ごしませんか。

LABI千里で人気の
地元野菜を使った手作りカフェ

各線千里中央駅からすぐのLABI千里4
階にある人気カフェ。落ち着いた雰囲気の
広い店内で、地元野菜を使ったヘルシーな
手作り料理が楽しめる。キッズスペースと
座敷もあり、子ども連れでも安心。ゆったり
できるソファもあり、お茶にもピッタリ!ディ
ナーもおすすめ!

日替わりアプサラ定食(ランチ
1,300円/ディナー1,560円)地
元野菜をたっぷり使い、スタッ
プみんなが持ち回りでメニュ
ーの考案から仕込みまで担当。

全席ゆったりとした店内で、心ゆ
くまで食事やお茶を楽しんで。

Menu

- カレー定食.....ランチ1,180円/ディナー1,440円
- 気まぐれ定食.....ランチ1,060円/ディナー1,320円
- ※ディナーは食前酢・プチデザート付き。
- キッズプレート.....500円〜
- ドリンク.....460円〜

特典 この記事持参でお食事の方に
ドリンクバー1杯分を無料!
または、おかわり自由ドリンクバー300円→**120円!**
(1月末まで、他券併用不可)

ケーキメニューで大
人気の「りんごタル
トケーキ」やヘルシ
ーなドリンクも用意。

毎日直送!
クーポン持参で

ランチ

全メニュー300円OFF!!

舞紋
ランチ

クーポン利用で
2,980円▼
2,680円

あおりいか・本まぐろ中とろ・能登ふぐ・
のどぐろ・太物・おすすめ白身・煮穴子・
日替わり軍艦・玉子・茶碗蒸し・お味噌汁

新年のランチは1月5日から

野菜とつぶつぶ
アプサラカフェ

豊中市新千里東町1-2-20
LABI千里 4F
営/11時〜21時
(LO20時)
木曜定休 禁煙

06-6836-5980

Menu

- カレー定食.....ランチ1,180円/ディナー1,440円
- 気まぐれ定食.....ランチ1,060円/ディナー1,320円
- ※ディナーは食前酢・プチデザート付き。
- キッズプレート.....500円〜
- ドリンク.....460円〜

特典 この記事持参でお食事の方に
ドリンクバー1杯分を無料!
または、おかわり自由ドリンクバー300円→**120円!**
(1月末まで、他券併用不可)

新年会ランチでお得なクーポンプレゼント

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

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)

金泥おせん寿司

吹田
グリーンプレイス店

吹田市片山町2-3-9
吹田グリーンプレイス
月〜金:11時〜15時(L.O.14時半)
17時〜21時半(L.O.21時)
土日祝:11時〜21時半(L.O.21時)
※1月1日は休
TEL 06-6386-1144
http://www.maimon-susi.com

この記事持参で
**ランチ全メニュー
300円割引**
※2026年1月5日〜1月末まで
※吹田グリーンプレイス店のみ
※他券併用不可
※1会計6名様まで使用可
※お会計時に提示
※新年のランチは1月5日から

この記事持参で
ドリンク1杯無料
(ビール・ハイボール・
サワー・ソフトドリンク)
※注文時に提示 ※1名様1杯まで
※2026年1月2日〜1月末まで
※他券併用不可
※1会計6名様まで使用可
※吹田グリーンプレイス店のみ

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日バ切)

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

12月号の答え:アメリカ、
ブルガリア、ロシア

「冬」の入った熟語シーク

リスト

夏炉冬扇 冬化粧
春夏秋冬 冬木立
冬至南瓜 冬作物
冬虫夏草 冬羽織
夏下冬上 冬薔薇
朝旦冬至 冬日和
金冬瓜 冬安居
天門冬 真冬日
冬至梅 三冬月
冬至粥 麦門冬
冬至点 忍冬酒
冬眠鼠 忍冬科
冬水鶏

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

解答

解き方

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

兵庫県丹波市 丹波大納言小豆

ぜんざいフェア

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

2025
11.1
SAT
2026
2.18
WED

cafe genten

若駒 白雲閣

焙煎所 豆labo

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

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

■公式サイトhttps://tamba-zenzai.com

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

今年、寿命が延びて長く働く「人生100年時代」
が来たと言われ、社会人になってからも、時代に合っ
た新しい知識やスキルを磨き続けること、つまり「学
び直し(リカレント教育)」が大切とされています。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)

毎年、年始に抱負を家族と言いつの
ですが、2025年は何を言ったか全く何も
覚えていません。抱負を書いてよく見る
ように残した年は、意識して行動できたの
で、2026年は書いて見返せるようにしよう
と思います。みなさんも4〜6ページで今年
こそ...!を見つけてみてください。(さいと)

今回のグルメ特集は海の幸です。余談
ですが、海鮮が好きなのは30歳の頃に酒と
魚卵系ツマミを暴れ飲み食いした結果、痛
風になりました。「寝てる間に骨折した!」と
思って整形外科に行ったのですが、その時
に「痛風ですやん!」と言ったお医者さんの苦
笑い顔が今でも忘れられません。(もりお)

編集後記

今年、寿命が延びて長く働く「人生100年時代」
が来たと言われ、社会人になってからも、時代に合っ
た新しい知識やスキルを磨き続けること、つまり「学
び直し(リカレント教育)」が大切とされています。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)

毎年、年始に抱負を家族と言いつの
ですが、2025年は何を言ったか全く何も
覚えていません。抱負を書いてよく見る
ように残した年は、意識して行動できたの
で、2026年は書いて見返せるようにしよう
と思います。みなさんも4〜6ページで今年
こそ...!を見つけてみてください。(さいと)

今回のグルメ特集は海の幸です。余談
ですが、海鮮が好きなのは30歳の頃に酒と
魚卵系ツマミを暴れ飲み食いした結果、痛
風になりました。「寝てる間に骨折した!」と
思って整形外科に行ったのですが、その時
に「痛風ですやん!」と言ったお医者さんの苦
笑い顔が今でも忘れられません。(もりお)

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

**虎フグでっさ(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1738円
※注文は2人前から

磯盛り

1人前1485円
※注文は2人前から

海の幸

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、まさに幸せを感じる瞬間です。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、様々な逸品をご紹介します。

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。



さかなワンの帽子の
モデルにもなってるよ



はこふぐの味噌焼き

1,650円
※大きさによって価格は変動

とびうおのすり身の
ばらもん揚げ 825円

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

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、脳天やホホ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。

もちっとした驚きの食感
赤く輝く紀州産生まぐろ

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、魚の旨味とプリット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)



キッチンカーで各地に
出張
詳細はInstagramを確認

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)



蕨ざんまい。

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

サーモンの蕨焼きたたき 1冊1,450円

毎朝市場で仕入れる高知の鰹を中心に、新鮮な魚を豪快に蕨で焼き上げる「蕨焼き」のテイクアウト専門店。約900℃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。蕨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。

魚の旨味を引き出す
本格蕨焼き



カツオの蕨焼きたたき 背 1,900円 腹 1,800円
※時季によって価格は変動

和食の職人として腕をふるう店主が考案した、ランチ限定の人気メニュー。愛媛県宇和島の漁師めしとして親しまれる「鯛めし」をアレンジしたもので、煮切ったみりんやしょうゆなどを合わせた自家製ダレに卵黄を混ぜ、鮮度のいい真鯛を薬味とともに味わう。店内はカウンター席のみの割烹スタイルで、落ち着いた雰囲気の中で食事が楽しめる。

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

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

食べ比べもできる
サーモンとエビの専門店



ご当地サーモン
食べ比べ 1,045円~

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)

「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



サザエ 690円 北海道産ホタテ 580円
秋田名物 はたはた 280円 ししやも 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



香りと音が誘う
焼きたての旨み

御料理 あきやま

豊中市岡上の町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・祝日休)
※12/28~1/5まで休み
全席禁煙

☎06-6849-7771
Instagram@oryori_akiyama



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)



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？

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

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

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

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

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

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

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。

読者の皆様の“気になる”を募集中

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

SOCIAL 旧庄内さくら学園跡地に複合型施設が
2028年秋に開業予定

豊中市は、南部地域の課題解決と活性化を目指し、学校再編によって生まれた旧庄内さくら学園跡地の利活用を進めている。

跡地の活用事業者を公募したところ、4社からの事業提案があり、三菱倉庫株式会社が優先交渉権者に決定した。跡地には、スポーツや買い物など、市民の生活を豊かにする機能を備えた4棟の複合施設が整備される計画であり、開業は2028年秋を予定している。

計画されている4棟の施設は、それぞれの役割を担う。具体的には、A棟はスポーツ練習場として活用される予定。B棟には物販店舗やクリニックが入居するほか、野田中央公園とつながる芝生広場が整備され、市民の交流と健康増進の場となる。また、C棟は物販店舗および飲食店のスペースとなり、D棟は飲食店や集会場としての利用が予定されている。

南部地域は、庄内さくら学園の閉校により、公共的な機能の再編が課題となっていた。新しい複合施設は、スポーツ・医療・

商業・交流といった多岐にわたる機能を集約することで、地域に不足していたサービスを提供し、新たな雇用創出と賑わいの創出に貢献すると市は見込んでいる。

■ 計画されている施設



※イメージ図



A棟: スポーツ練習場
B棟: 飲食店舗・クリニック
C棟: 物販店舗・飲食等
D棟: 飲食等・集会場

箕面商工会議所

～お店の人が教えてくれる～
【第27回 箕面まちゼミ】
開催します!!

“まちゼミ”とは、市内各店舗の店主が講師となり、プロならではの専門的な知識や情報、コツを無料で受講者(お客様)にお伝えする少人数制のゼミです。



【開催期間】
1月24日(土)～2月28日(土)
【要予約】申込は各店舗へ
※チラシは、1月上旬頃からポスティング
箕面商工会議所、市役所関連施設、池田泉州銀行へ設置
【問合せ】箕面商工会議所
まちゼミ担当
TEL 072-721-1300
<https://www.minohcci.or.jp>



吹田商工会議所

第172回日商簿記検定が
実施されます!

第172回日商簿記検定の日程が確定いたしましたので、お知らせいたします。受験をご希望される方は、お申込み受付期間をご確認ください。詳細につきましては、下記QRコードをご参照ください。

【日時】2月22日(日)
【実施級】2級・3級
【会場】大阪学院大学(予定)
【受験料】2級 5,500円(税込)3級 3,300円(税込)
【ネット申込期間】1月6日(火)～1月26日(月)
【郵便払込申込期間】1月6日(火)～1月16日(金)

【問合せ】吹田商工会議所
TEL 06-6330-8001



豊中商工会議所

企業成長を支援する
新時代のAI活用セミナー

豊中商工会議所とNTTデータが協力して、生成AIの基礎から実践までを簡単で分かりやすく体験し、業務の効率化や新しい発想の創出に繋げていくためのセミナーを開催します。数百社の支援実績を持つ講師が、生成AIの基礎知識からプロンプトの設計までわかりやすく教え、グループワークによる新たな気付きも期待できます。初心者から経験者まで、ぜひご参加下さい。

【日時】1月22日(木) 18時～21時
【受講料】会員2,500円、非会員4,000円
【会場】豊中商工会議所(豊中市岡町北1-1-2)
【講師】青木 滋 氏
(株)NTTデータ フィナンシャルテクノロジー)
【問合せ】豊中商工会議所
TEL 06-6845-8004
<https://www.ooaana.or.jp/>



商工会
商工会議所
通信

SYOUKOUKAI SYOUKOUKAIGISYO
TSUSHIN

商工会・商工会議所は地域企業の振興や地域の活性化に日夜努力しています。でも具体的にどんな活動をしているのか知らないという人も少なくないのでは?そんな商工会・商工会議所の活動を今月も紹介します!

俳句
/ HAIKU

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

「優秀賞」
日向ぼこ人も本にも背のありて

日野市 平井 都々

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

「入選」

吊革に冬の蠅みる重さかな

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った重さが気になります。冬なのです。

ひよっ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」でぐっときました。擦れ合う音に秋を見ました。

ひとりでに縮れる輪ゴム小六月

岡山市 沼野大統領

輪ゴムをほどけば縮れる。何もしていないのにです。季語が働いています。

母親の時を象りセーターに

熊本市 貴田 雄介

お母さんの形になったセーターが吊つてあります。「時を象り」が詩的です。

「佳作」

回廊へ永代経と秋風と

茨木市 藤井 晶子

ひとり言多くなりけり秋つばめ

豊中市 武市 修

譜面台叩くタクトや十二月

高槻市 葉月庵郁斗

出雲路の蒲の穂太く逞しき

高槻市 黒田 豊子

お茶漬けにあられざ波ちちる鳴く

和泉市 押見げげば

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

SELECT



選者
山口 昭男
やまぐち あきお

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

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

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

【応募フォーム】
<https://pro.form-mailer.jp/fms/f413b102177160>



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

City Life NEWS

全国で注目される施策や課題は、地域で暮らす私たちにどう影響するのか？身近に起きた出来事やトレンドなど、幅広い分野のニュースを紹介していきます。ネットでもさまざまなニュースを紹介しています。



シティライフNEWS
で検索

MONTHLY OF TOPICS

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。

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



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。

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、民間と共創で解決する」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!



年初めこそ原点回帰



ALBUM
Sleepwalking
Again

ARTIST
Ole Borud

ZLCP-0445 Village Again Association

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

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

| SELECT DJ |

光永 亮太

MITSUNAGA RYOTA



東京都出身、幼少期はシカゴで育つ。ラジオDJ、シンガーソングライター、作詞作曲家。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!

参加して
よかった!
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・勧誘はありません。

担当
講師 今村 浩二

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(日本FP協会所属・CFP認定者) 講師も努める。「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いか考えている。
- 早期退職や退職前後の人。

セミナー参加者の声

- 今村さんに会わなければ選択肢はなく、貯蓄も早くに使ってしまったと思う。(60代前半)
- 自分ではたどりつけないプランや情報を聞けた。(50代前半)
- もっと早く聞いておけばとも思ったが、今から前向きに行動し、将来や老後を楽しみに変えたいと思った。(50代後半)

女性限定
45歳以上
65歳以下
対象参加費
無料各日先着
25名

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(土) 2/21(土) 3/7(土) 4/4(土) 4/23(木) 5/30(土)
神戸国際会館(三宮) [各日] 14:00~16:30
1/17(土) 2/7(土) 3/14(土) 4/18(土) 5/16(土)

フリーダイヤル、WEB、二次元コードよりお申込ください(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 ぐらしのマネーセミナー事務局 (担当/堀内)
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
マネレビ で検索して、Googleロコミもチェック! TEL.0120-26-9491



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。

人生100年時代、何事も早めの準備が大切!セカンドライフのデザインとして、「活き方」(夢・楽しみ・趣味など)→そのためにお金を殖やす方法、「生き方」(病気・介護など)→備えて守る方法、「逝き方」(相続・お墓など)→健康な間の準備...というように3つのパートに分け、楽しく優しくお伝えさせていただきます。

講師 ㈱ライフプラザパートナーズ 植田 ひとみ

営業事務・秘書・経理などの職業を経験。お金に関する豊富な知識はもちろん、様々な人との関わりで培われたコミュニケーション力で相談者の信頼を得ている人気の講師。
【取扱代理店】
株式会社ライフプラザパートナーズ 大阪FA第二営業部
大阪市北区堂山町3-3日本生命梅田ビル9F
承認番号 LPPOS2-25-11 [2027/12/31]
TEL.090-5128-3734(植田)・06-6313-9985(営業部)

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。【セミナーのお申し込み】
左記の二次元コードからお名前・住所・電話番号を明記の上、お申し込みください。

Gakken

無料体験学習受付中

対象

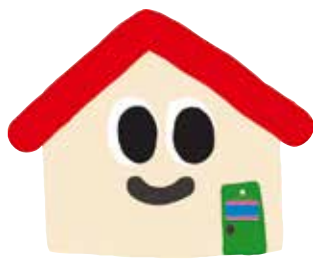
幼児(年少・年中・年長)・
小学生・中学生

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 検索学研教室
幼児/算数・数学/国語/英語

新NISA・iDeCoなど資産形成セミナー

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

開催日時

1.18(日) 10:30-12:30

1.22(木) 10:30-12:30

1.24(土) 10:30-12:30

〈開催場所〉

ASIAN DINING Lei can ting
箕面市船場東3丁目3-11

各回・抽選16名 | 参加無料

豪華中華
ランチ付き

※写真はイメージです。※メニューは主催者側のセレクトです。



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

QRコードまたは
電話からご応募ください。

TEL.070-2219-4330

※当選された方へ後日メールにてご案内いたします。



女性のためのマネーセミナー

~60分でスッキリ! 子育てから終活までのお金の育て方~

参加
無料各回定員20名
予約制(10分前開場)
※内容はすべて同じです保障
見直し相続
対策お金の
置き場所
探し積立
運用終活
準備教育
資金対策安心して相談できる
お金の専門家探し医療
介護今している
投資方法で
いいの?1つでも気になるものがある方は、ぜひご参加ください。
電話申込(担当:竹下)

090-1243-0109

申込は
こちらから
▶▶▶

特 典

- ① コーヒードリップバック
プレゼント
- ② 1級FP・CFP®認定者による
無料個別相談(希望者のみ)



講師 竹下 佑
●1級ファイナンシャルプランニング技能士(国家資格) ●CFP®(日本FP協会認定) ●JAPAN MENSEA会員

取扱
代理店

株式会社ライフプラザパートナーズ大阪FA第一営業部
大阪市北区堂山町3-3日本生命梅田ビル9階
LPPOS1-25-38(使用期限2027/12/31)
(TEL)06-6313-9985 (MOBILE)090-1243-0109(担当:竹下)

「学研教室のせんせい」
お仕事説明会受付中あなたのご希望に合わせた
働き方をご提案致します!

まずは、説明会へご参加下さい

説明会参加
お申込みはこちら

中学生のみ指導したい方も大募集!

こんな方におすすめです

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

会場提供も同時募集!

教室用に貸していただける場所を探しています!
保育園・幼稚園・学童・書道教室等の教室内で
空き教室を有効活用しませんか?

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
ください学研教室
幼児/算数・数学/国語/英語お申し込み
お問合せは 0120-889-100受付時間/月曜~金曜日 9:00~17:00(祝休日を除く)
学研教室/大阪北事務局 吹田市江坂町1-23-101 大同生命江坂ビル11F24時間ホームページより
お申込みいただけます
学研先生 検索

会場提供も募集中!