

街と暮らしのトキメキをデザインする地域情報紙

# City Life

We are Planet Sailors. since 1986

シティライフ阪神・神戸版



発行 株式会社シティライフNEW www.citylife-new.com E-mail info@citylife-new.com ■〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23 TEL06-6338-0640 FAX06-6368-3505

毎月25日発行 無料  
シティライフは古紙70%以上の再生紙を使用し、植物性インキで印刷しています。



地元を贈ろう  
手みやげ帖

P.24~  
P.25に  
掲載

- |     |                         |       |  |
|-----|-------------------------|-------|--|
| 2   | 日頃の感謝をカタチに センスを感じるプレゼント | 9     | 神戸さんぽ<br>vol.29 フラワーロード北側エリア             |
| 3   | おいしさを贈る手みやげ             |       |  |
| 4   | がんばった気持ちを込めて 自分へのプレゼント  | 14~15 | ラーメンEXPO IN 万博公園                         |
| 5   | 髪も心もスッキリHair menu       | 22~23 | 阪神間・神戸のおすすめグルメ<br>みんな大好きアツアツ、ワクワク! PiZZA |
| 6~8 | 頑張った自分のキレイをチャージ ご褒美menu |       |  |

表紙/撮影協力:Pave artisan ASHIYA  
撮影:兄弟エレキ 福羅広幸 ディレクション:吉見梨恵

Present for myself

Hospitality gift

Present for you



リース  
お)8,640円、上)3,240円  
下)2,700円



店内には空間を彩る様々な作品が並びます。スワッグ3,780円



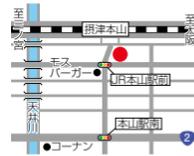
クリスマスシーズンにぴったりのツリー。ツリー 2,700円



リースやスワッグの製作のほか、レッスンも実施しています。

**Knospe** (クノスベ)

神戸市東灘区田中町 1-11-14 101  
営/10時~19時  
木曜定休  
☎078-855-6987  
http://knospe.pw



01 present

作り手の想いがこもった世界に一つだけのギフトを届けよう

誕生日などの特別な記念日だけでなく、ちょっとした日常のタイミングに上手にギフトを贈ることができると素敵ですね。今月号は、地元で活躍する作家、店舗のオリジナルテイ溢れるギフトを紹介します。例えば、藤原さんご夫婦が手がけるクノスベのリースやスワッグ。長年、生花店で活躍していた藤原さんご夫婦が「もっと身近に花を感じてほしい」という想いから2016年に独立。クリ

スマスシーズンに活躍するリースやスワッグは、一つひとつテーマを設けるなどストーリーを感じます。「今回はプレゼントをテーマに、贈るとき気持ちを考えながら作りました」と奥様の奈々子さん。それぞれの生花がもつ特徴や素材感を活かした、繊細なデザインは手仕事ならではのものです。ギフト需要が高まるこの時季、作り手の想いやこだわりが詰まったギフトを贈ってみませんか。

日頃の感謝をカタチに  
センスを感じる  
プレゼント



500個超のエアホール加工を施すことで1年中爽やかな寝心地。

02 present

頭のラインにフィットする快適な眠りを誘うまくら

熟睡と健康をトータルでプロデュースするイタリアの寝具メーカー「マニフレックス」が提案するまくら、ピローグランデ。独自で開発した高反発芯材「エリオセルMF®」を使用することで、首から肩までそっと支える快適な寝心地を実現。寝返りをうっても自然なフィット感はキープしたまま、一晩中熟睡をサポートしてくれる。

**マニフレックス 西宮ショールーム**

(マニフレックスニシノミヤショールーム)  
西宮市門前町1-6  
営/10時~19時  
木曜定休  
☎0120-554-149  
http://www.magni-hyogo.com



ピローグランデ  
(W70×D45×H12cm)

18,442円

快適な寝心地は人それぞれ微妙に異なるもの。マスター販売員の宮崎さんがそれぞれに合った快適な睡眠を提案してくれる。



04 present

一つひとつ手仕事で木の個性を活かした雑貨



木と色の名刺ケース  
(全8色) ※完全受注生産

9,180円

立ち上げて2年、職人が手がける木製品のブランド。元々什器や家具を製作する企業から派生したブランドのため、素材使いや木の特徴を活かしたアイテムのクオリティの高さは折り紙付き。数あるアイテムのなかでも、什器などに用いられる化粧板を使ったカードケースに注目。豊富なカラーに機能性のあるデザイン、使うたびに馴染んでいく木の風合いも心地よい。長く使ってもらえるギフトとしておすすめしたい。

**mokune** (モクネ)

問い合わせはwebからhttp://mokune.com

下記店舗で販売  
アトリエmaru雑貨店  
尼崎市武庫之荘本町1-2-3-1  
https://shop-maru.com/

上の穴にスマホを置くだけで聞けるスピーカー。音を通る穴のサイズや素材を何度も試しながら完成させた力作。ナラとウォールナットの2種類の展開。  
iPhone用ウッドスピーカー (ナラ)4,320円~、(ウォールナット)7,776円~



03 present

機能美溢れる  
シャープなソーイングセット

国内外問わず様々な生活雑貨をセレクト。なかでもイギリス・ウェールズのブランド、マーチャント&ミルズのラインナップは神戸でも随一。オイルスキンのカバーに針やはさみなど、裁縫の4アイテムがセットされたソーイングキットは、ギフト使いにもおすすめ。オイルスキンのカバーは使い込むほどに風合いが生まれ、長く使いたくなる逸品だ。

マーチャント&ミルズ  
・オイルスキン  
ソーイングキット

9,180円



縫い針、虫ピン、はさみ、メジャーが入ったソーイングキット。機能美溢れるデザインは、男性のギフトにも最適。



**VIVO,VA**

(ヴィヴォヴァ)

神戸市中央区栄町通2-1-2  
日東ビル1F  
営/11時~19時半  
水曜のみ~16時半  
☎078-334-7225  
http://www.vivova.jp



Present for myself

Hospitality gift

Present for you



## おいしさを贈る手みやげ

### はちみつ(アピディス社)各150g

アカシア…1,180円、ラベンダー…750円、シャテニエ…1,050円、シトロン…750円 ※すべて税別



賞味期限	約36か月
保存方法	乾燥した冷暗所で保管。開封後はしっかりフタを閉め、乾燥した冷暗所で保存。
予約可	可



**MENU**

- ガイア ファイネストアールグレイ…1,750円/150g
- サバトン オレンジマーメレードジャム…900円/350g
- ボンナップ ショコラアソート…1,500円/8個入り ※すべて税別

### ヨーロッパ専門のグロサリーが提案する最高品質のはちみつ

ヨーロッパ各地の調味料、加工食品を展開するグロサリー。数ある食品のなか、手みやげにおすすめしたいのが、フランス・ブルゴーニュ地方、アピディス社のはちみつ。創業から120年、高温加熱はせず35度に温めて瓶詰作業を行うので栄養価を落とさず、自然の風味がそのまま楽しめる。他にも、自家製チョコレートやマカロンなど、ここでしか買えないものがたくさん揃う。

### Bon'ap!

(ボンナップ)

神戸市中央区御幸通5-2-7 1F  
営/10時~18時 土日祝定休

☎078-771-5544

http://www.nichifutsu.co.jp/bonap



### イタリア産 自然派ワイン(赤・白) 3,240円

(箱代は別途400円、送料別)



予約可

**特典**

- この記事持参で、グラスシャンパン1杯サービス(12月未まで)

### ワインソムリエがセレクトする ギフトにおすすめのワイン

ワインソムリエとして20年のキャリアをもつ、オーナーの市川さんが手がけるワインショップ。自然派ワインは、テロワール(風土、気候、土壌など)を最も反映させたワインで、“個性”がそのままに表現されている。素材そのものの味が楽しめるだけでなく、健康志向の方にもおすすめ。他にも、約20年間のヴィンテージワイン、日本酒などソムリエが目利きしたアルコールが並ぶ。

### wine shop VINTAGE

(ヴァンテージ)

神戸市中央区三宮町2-8-6 2F  
営/12時~22時 不定休

☎078-599-8991

http://vintagekb.com



### チョコレートギフトボックス 5,580円



賞味期限 板チョコ3か月、割りチョコ1か月

保存方法 直射日光、高温多湿を避け冷暗所で保存

予約可

**MENU**

- チョコレートギフトBOX…5,580円
- 割りチョコBOX(大)…2,000円/(小)1,000円
- 板チョコ単品…1,000円~

### テーブルが華やぐ色とりどりのチョコレート

色とりどりのドライフルーツやナッツが全体に散りばめられた、心ときめく華やかなチョコレート。40×30cmの大きな1枚を木づちで割って食べる「割りチョコ」を6種類詰めた贅沢な割りチョコBOXが人気。抹茶、ホワイト、ミルク、ビターとさまざまな味わいが楽しめる。口コミで広がり、関東方面からの取り寄せも多いそう。パーティーのテーブルがぱっと華やぐはず。

### maQchocolat by MAQUIS

(マックショコラ バイ マキズ)

芦屋市東山町1-1  
営/10時~19時 駐車場有  
年中無休 ※年末年始も営業中

☎0797-31-2789



## 暮らしに『花』を添えて

11月28日(火)~12月4日(月)

華やかなリースやスワッグをはじめ花をイメージさせる雑貨、花の素材を使った紅茶や石けんなど「花」にちなんだアイテムを揃えました。



11/28~30出店

日常使いできる  
素朴な草花が並ぶ  
lojiflower  
(神戸・フラワー雑貨)



11/28~12/4 出店

日曜だけオープンする  
手づくり石けん専門店  
Sunday Savon  
(神戸・石けん)

11/28~30出店

クリスマスに  
彩るリースやスワッグ  
ジジフルール  
(尼崎・フラワー雑貨)



12/1~4出店

素敵なティータイム  
をお届け  
Queens Way  
(神戸・紅茶)



12/1~4出店

ナチュラルな雰囲気  
の雑貨をセレクト  
アトリエクレア  
(宝塚・フラワー雑貨)



## Share my kobe Christmas

神戸ならではのこだわりを贈ろう

11月28日(火)~12月11日(月)

午前10時~午後8時

※ ぞごう神戸店 本館1F ミレニアムコート

クリスマスシーズンがやってきました。  
ぞごう神戸店では「花」と「ぬくもり」をテーマに神戸で人気のお店の素敵なギフトを揃えました。

※写真はイメージです

## 『ぬくもり』を 届けよう

12月5日(火)~12月11日(月)

播州織のショールや昔ながらの機械で編む靴下など、手仕事ならではのアイテムを揃えました。ものづくりのストーリーを感じて下さい。



12/5~7出店

笑顔になれる素敵なアクセサリー  
Nico\*Ton(芦屋・アクセサリー)



12/5~7出店

日常を彩る  
カラフルなアクセサリー  
solum(神戸・アクセサリー)



12/5~7出店

軽くて暖かい  
播州織のショール  
0401のハコ  
(西宮・ファッション雑貨)



12/8~11出店

自然素材を使った  
クネクネクつ下  
mokono(芦屋・靴下)



12/8~11出店

個性的でクラシカル  
Beco(神戸・アクセサリー)



12/8~11出店

タイベック素材のバック  
ma-yu:(尼崎・バッグ)



SOGO  
神戸

www.sogo-gogo.com  
※ぞごう神戸店はイオン・ツリー・オー  
リテイニンググループが運営しています。





お得なプレミアムメニュー

[特典価格 990円]

スチームシャンプー+トリートメント+カット+ブロー全て揃ってこの価格!大好評のシャンプーを体感してみてください。



水流×ミストの心地よい洗い上げに癒されてみては。

カット専門美容室の新感覚オートシャンプーが大好評!新開発の水流プログラムで9種類の洗い分けを実現。ハンドでは行き届かない頭皮の汚れを落とし、髪に潤いを取り戻す。スタイリスト指名制が有り、確かな技術とスピードが魅力。年末年始の忙しい貴女もぜひ。

新感覚オートシャンプーで髪に潤いを

エンジョブ

岡本店  
神戸市東灘区  
岡本1-3-33 2F  
営/月~土 9時半~19時  
日・祝 9時半~18時半  
12/31~1/3休み

☎078-431-8108



塚口店  
尼崎市  
塚口町1-18-13 ロイヤル塚口1F  
営/月~土 9時半~19時  
日・祝 9時半~18時半  
12/31~1/3休み  
(カラー受付/月~金9時半~16時)

☎06-6429-7176



- Menu
- カット+ブロー ..... 1,080円
  - スチームシャンプー+カット+ブロー ..... 1,600円
  - 特典 この記事ご持参で、  
□ プレミアムメニュー ..... 1,980円→990円  
(全店利用可、1月8日まで・他券併用不可)



健康な髪と頭皮に導く「頭皮スパ」

5年、10年後を見据えたケアが評判のEDEN。全メニューセットの「頭皮スパ(頭皮ケア&ヘアケアストレッチ)」で、冬の頭皮や毛髪の乾燥、薄毛・抜け毛予防、発毛促進、パーマ・カラー後の残留アルカリ除去に効果抜群!健康でふんわりと立ち上がりの良い髪質を甦らせる。骨格に合ったカット技術も再現性を求める方から好評。

「上手いカットではなく喜んでいただけるカット」をご提案しますと心強い。

EDEN (エデン)

西宮市戸町4-20  
受/平日9時半~19時  
土日祝日9時~18時  
(パーマ・カラーは最終受付の30分前まで)  
12月・1月は月曜のみ定休  
12/31~1/4まで休み  
予約優先

☎0798-20-8500

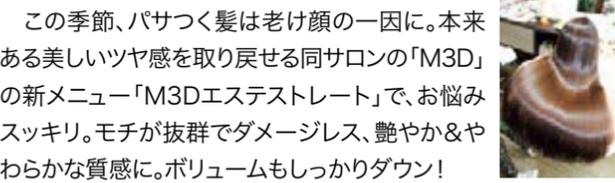


- 特典 「シティライフを見た」で、全メニュー20%OFF!
- カット(頭皮スパ・S・B込) ..... 4,000円→3,200円
  - カット+パーマ(頭皮スパ・S・B込) ..... 9,000円→7,200円
  - カット+カラー(頭皮スパ・S・B込) ..... 8,500円→6,800円
  - カット+縮毛矯正(頭皮スパ・S・B込) ..... 15,000円→12,000円  
(1月末まで・要予約・新規の方のみ・税別)

「M3D」ストレートでまとまる艶やか美髪へ



高機能トリートメントにより自然な印象に。ブログでは施術例を多数紹介!

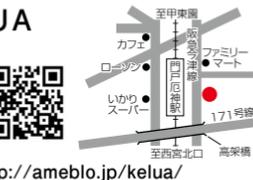


この季節、パサつく髪は老け顔の一因に。本来ある美しいツヤ感を取り戻せる同サロンの「M3D」の新メニュー「M3Dエステストレート」で、お悩みスツキリ。モチが抜群でダメージレス、艶やか&やわらかな質感に。ボリュームもしっかりダウン!

hairsalon KELUA

〈ケルア〉  
西宮市下大市東町4-2-2F  
(カットスタジオ カツダ内)  
受/10時~19時  
月曜・第2・3火曜定休  
完全予約制 近隣Pあり

☎0798-20-1711 http://ameblo.jp/kelua/



- 特典 「シティライフを見た」で、
- M3Dピコカラー+カット+ピコトリートメント ..... 12,960円→9,720円
  - M3Dエステストレート(縮毛矯正)+カット ..... 25,920円→17,280円
  - M3Dヘッドスパ+カット ..... 9,720円→6,480円
  - M3Dカラートリートメント ..... 10,800円→8,640円  
(12月末まで、要予約、新規の方のみ)

今年のうちには  
髪も心もスツキリ Hair menu



お手軽 10分スパ

[+1,000円]

短時間・低料金なので「毛穴をキレイに洗浄して根本もふんわり」をついで感覚で実感頂けます。今、密かなブームになってます!



髪は一度傷んでしまうと再生しないもの。だからこそ同サロンでは「髪が傷む前にどうやって傷ませないようにするか」とことごとこだわる。全ての薬剤を使った施術に前処理・中間・後処理のトリートメントを入念に浸透させるなど妥協は一切なし!本当に美髪にこだわるなら、同サロンの施術を体験するべき!

徹底的に美髪に導く、妥協ゼロのすご技

alegre hair resort (アレグレ ヘアリゾート)

芦屋市船戸町3-5-102  
営/通常10時~19時  
(詳細はWebにて)  
月曜・第2・3火曜定休  
予約優先制 提携P有り

☎0797-32-3933

http://www.alegre-ashiya.jp/



- 特典 シティライフ持参の方  
新規から3回目までのご来店の方限定(最大50%OFF)
- 骨格矯正カット+カラー ..... 7,500円
  - 骨格矯正カット+パーマ ..... 7,500円
  - 骨格矯正カット+ヘアorマニキュア ..... 7,500円
  - 骨格矯正カット+やわらかデジタルパーマ ..... 9,000円
  - 骨格矯正カット+プラチナM3Dカラー+プレミアムM3DTR ..... 10,000円
  - 新!プラチナ質感柔らか縮毛矯正+骨格矯正カット ..... 14,500円
  - 最上級M3DTR or オージュアTR or オージュアTR ..... 2,500円

※指名料別途 (新規から3回目までのご来店の方限定・12月末まで・価格は税別)



世界初特許「小顔補正立体カット」

[10,800円]

カラーやパーマで傷んでパサついた髪でも、同技法施術後はどんな髪にツヤがよみがえり、手触りも格段に良くなります。



日本人に多い平面的な骨格も、同技法により背が高く小顔に見え、全身のバランスが良くなる。

世界初の特許技術である同カットは、髪に天然の栄養をたっぷり含ませ、ハサミでスライドせず丁寧に切る“削がないカット”が特徴。日本人に多い絶壁・はち張りといった平面的な骨格を立体的に見せる。更にパサついた髪もこのカット技法でツヤまで!カットで髪質まで変わる驚きを是非体感して!

小顔補正立体カットで髪にツヤを取り戻す

ao (アオ)

西宮市江上町4-1  
営/10時~19時  
月曜・第1、第3日曜定休

☎0798-38-1900

※完全予約制  
instagram@tatsuya2455



- Menu
- 小顔補正立体カット ..... 10,800円
  - 小顔補正立体カット+うるツヤカラー ..... 17,280円
  - 小顔補正立体カット+柔らかツヤ髪パーマ ..... 18,360円
  - 小顔補正立体カット+ツヤ髪フルコース カラーパーマ ..... 24,840円

上記メニュー全て、フルボ酸トリートメント付

特典 「シティライフを見た」と予約の方は、  
□ 1,000円OFF ※上記メニュー対象(12月末まで)

Salon de  
**Chloe**  
beauty & youth

## “見た目年齢”を若返らせる 大人女性のお悩み解消サロン

「最近なんだか髪が決まらないな・・・」と感じたり、少しずつお悩みが増えてくる大人女性の方へ。ボリュームアップに定評のある「美フォルムカット」や、ダメージレスな「ドクターカラー」、健やかな頭皮をつくる「ドクターズキャルプSPA」で、美しい艶髪を実現します。

**アトリエクロエ TEL.0797-80-7508**  
芦屋市茶屋之町5-11  
OPEN 9:30~19:00(ご予約優先) 12/31~1/4まで休み

クロエのホームページでは、大人女性の3大悩み“ボリュームがない”“艶がない”“すぐに白髪が伸びてくる”などの原因はどこにあるのか、そのお悩みを解消する方法を掲載しています。そちらもご覧くださいませ。

http://chloe-ashiya.com/

お客様がのぞむ「キレイ」を叶えるプロ集団  
全スタイリストがキャリア15年以上。それぞれ個性と得意なスタイルがあるので、どんなお悩みもお任せください!

### シティライフ読者限定特典

- 美フォルムカット+カラー(ドクターコース) ..... 13,000円→9,100円
- 美フォルムカット+パーマ(ドクターコース) ..... 12,500円→8,750円
- 美フォルムカット+パーマ+カラー(ドクターコース) ..... 20,500円→14,350円
- 美フォルムカット+ストレート(ドクターシルキーエステ) ..... 18,000円→13,500円

その他通常メニューもALL20%OFF  
※すべて税別、他サービスとの併用不可。※新規のお客様に限りご利用可。(2018年1月末まで)

**トリートメントフリーパスポート**

さらに、オープンより1周年のご愛顧に感謝して、上記メニューにて1月末までにご来店のお客様へ、**1年間無料で使える「トリートメントフリーパスポート」**を先着30名様にプレゼント!  
カット+カラー+パーマいずれかのメニューでご来店頂いた時に、「トリートメント質感再生Aコース(2,160円)」を期間中は**何度でも無料でさせて頂きます**。年間12回ご利用でトータル25,920円もお得になります。  
ご予約はお電話にて「シティライフのトリートメントフリーパスポートを見た」とお伝えください。(※新規のお客様に限りご利用可、トリートメントメニューのみのご利用不可、他の割引併用不可)

頑張った自分にキレイをチャージ

# ご褒美 menu

2017年、1年間がんばった自分へのご褒美としてキレイをチャージしませんか。  
カラダとココロに美の栄養をチャージすることで、  
新しい1年に向けてモチベーションもアップすること間違いなし！  
気軽に体験できるプチご褒美メニューとしっかり贅沢ご褒美メニューをご紹介します。



P.8まで続く

無理のない範囲で  
キレイに



## プチ 気軽にプチご褒美

気軽に体験できる通いやすいメニュー設定なので、ビューティーサロン初心者さんにもおすすめ。そこまで贅沢ができなくても、やっぱりキレイにはなりたい。そんな人にピッタリなプチご褒美メニューです。

## 贅沢 こういうときだからこそ贅沢ご褒美

プロの技でしっかりとスペシャルケアをしたい人はこちら。「普段は無理でもこういう機会だからこそ」と、1年間ためてしまったものをしっかりとデトックスしてスッキリしましょう。



しっかりキレイを  
チャージ

## 「ダイエットは冬から」が大正解 「キャピラジ」で楽々痩せよう

「この体型、なんとかしたい」。本気で変わりたいあなたへ。代謝を上げやすくなる冬場は実はダイエットのスタートに最適！着々と効果を実感する人が現れている「キャピラジ」で冬太りなんてなんのその！同店は某女性誌読者投票で6年連続グランプリの実力派サロン。ベテランセラピストが気になる脂肪をすっきり流して理想のボディラインまで二人三脚でサポート。まずは体験で癒されながらキレイになって。

### 苦楽園口 セラピエール 苦楽園店

西宮市南越木岩町14-2 バレドモネB1F 営/10時~21時(土・日・祝~19時) (近隣にコインパーキング有) 完全予約制

☎0798-76-5508  
http://www.celapierre.com/

セラピエール で検索



## 今月号限定 ご褒美 menu

プチ 岩盤浴60分 .....2,400円→無料  
※キャピラジスリム体験を受けた方のみ



特典 (12月末まで・要予約・初めの方のみ)  
「シティライフを見た」で  
●キャピラジスリム体験120分(カウンセリング&ボディチェック・ドームサウナ・キャピテーション・ラジオ波→セルケアスターバック・リンパM・バンテージ) .....20名限定 3,240円

## 溜まった脂肪をすっきり燃焼 インドエステの頂点手技で 新年に向けて美瘦身

インド医学に基づき、一人ひとりの身体を丁寧に分析し、じっくり施術を行う為、1日の受付は3名まで。結局リバウンドしやすい身体になってしまう急激な大幅減量は行わず、筋肉や脂肪の付き方に合わせたオールハンドケアで体質を正しながら老廃物、脂肪を流し、根本から痩せ体質へ。オイルは体質別にハーブをブレンドし、ベースオイルまで手作りのオーガニック仕様。瘦身実績3,000人を超える熟練セラピストが施術を担当し、サポートスタッフも一緒に目標体重まで親身にバックアップ。エステが不安な方も安心。

Menu  
1年間アフターサポート キャンペーン開催!  
●【オールハンド】脚orお腹集中60分コース ..... 16,200円  
●【オールハンド】上半身or下半身90分コース 19,440円  
●【オールハンド】全身120分フルコース ..... 32,400円

特典 (12月末まで・要予約・新規の方のみ)  
「シティライフを見た」で  
●上半身or下半身/インド式オールハンドスリム ..... 90分 8,640円  
●大好評!!11回体験後の利用もむくみ解消・美脚パーフェクトコース ..... 90分×3回58,320円→39,800円  
●お腹・背中・二の腕に・上半身リンパすっきりコース ..... 90分×3回58,320円→39,800円

### 三宮 Kabul 三宮店 (カブール)

神戸市中央区琴ノ緒町5-4-23 サンデンビル2F 営/10時~20時(受付19時) 日・月定休 ※女性専用、完全予約制

☎0120-62-8780  
http://www.kabul-sannomiya.com



## 今月号限定 ご褒美 menu

プチ 美脚orくびれ/ 集中オールハンドスリム 60分5,400円

気になるパーツを年内にシェイプ!  
※1日3名限定

贅沢 キャピテーション1部位付 全身オールハンドスリム 120分10,800円

年始に向けて全身も大掃除! ※1日3名限定



サポートスタッフと2人で脚の細部まで揉みほぐし。セルライトを潰し、リンパ流れを整えながらむくみをすっきり解消。ヒップUP効果にも優れている。



1.美しいプロポーションのポイントである、お腹の硬い脂肪を指が入るまで柔らかくなるようケア。体内に溜まった老廃物が「ゴボゴボ」と流れ出る音がする事も。  
2.ベッドでの施術前に個室サウナでマッサージ。大量の汗と共に、血行を促進しながらしっかりデトックス。痩せやすい身体作りの準備。

3.実績30年、インドエステの効能に惚れ込み、日本とスリランカを何度も行き来し技術を習得した、気さくさも魅力なオーナーセラピストの奥村さんがメイン施術を担当。

奥村さん

## 鎖骨・肩甲骨・くびれに再会 タカラジェンヌも通うサロン

創業12年を超え、独自のオールハンド技術で支持されているリンパ専門店。遠赤外線で身体を芯から温め、大量の汗とともに溜まっていた老廃物を排出。むくみ・肩こり・頭痛・不眠などの不調を改善しながら、骨格に沿った美しいシルエットに。数年ぶりにくびれと再会!など、納得の結果で遠方から通うファンも多数。料金価値以上の結果でリピート率9割以上が本物の証。

## 今月号限定 ご褒美 menu

プチ 目元部分ケアパック1,000円  
※リンパフェイシャル(5,800円)を受けた方限定。ローズオイル使用で目元のくまやシワに効果的。



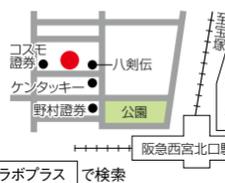
1.今年遠慮を迎えたオーナーの田中さん自ら13~9号、体重6Kg減に成功。ハイレベルな技術で「結果にこだわ」姿勢が頼もしい!  
2.脚のケアはリンパに沿って腰上まで一気に引き上げる。

特典 (12月末まで・要予約・新規の方のみ)  
「シティライフを見た」で(読者限定) 絶対痩せたい女性を応援! 冬の限定キャンペーン  
●毒薬デトックス温熱オイルリンパマッサージ+リンパフェイシャル(42,900円/約180分) 通常初回お試し19,800円→(1,500円OFF) .....18,300円

### 西宮北口 温熱オイルリンパマッサージ専門サロン ボディラボプラス (Body Labo+)

西宮市甲風園1-6-11-3F 西宮北口駅北西出口より徒歩1分 営/9時半~18時半 不定休 完全予約制 (全室個室・女性専用) ※初回はクレジットカード不可

☎0798-63-7667 ボディラボプラス で検索



From CityLife CityLife フリーランス (外部スタッフ) 編集・ディレクションできる方歓迎  
**ライター募集** 「教育」に強みを持つ方は特に大歓迎

【取材エリア】主に神戸から阪神間、大阪北摂エリアまで  
【応募資格】高卒以上20歳~40歳位まで 募集職種の経験が3年以上ある方  
【応募方法】シティライフweb採用応募フォームから応募して下さい。  
http://company.citylife-new.com/c238.html

約25万人の実績で見た目激変  
結果重視の若返り美肌術

イベントごとの多い季節は、極上美肌を叶えてくれる創業40年の実力派サロン「エスコス」にお任せ!しみ・しわ・たるみ対策は悩みを根本から解決し健康的な美肌へと導いてくれる。基本の洗顔および3種のディープクレンジングで毛穴奥の古い角質を除去。顔だけでなく、デコルテ〜背中に至るまで自慢のリンパドレナージュで老廃物を一掃!美肌のスペシャリストによる熟練技を体験してみてください。「誕生日限定ロワイヤルコース」120分通常30,240円→8,640円(要証明書)も大好評。

特典 (2017年12月31日まで)

- 「シティライフを見た」で  
●しみ・しわ・たるみ改善!お悩み別トラブル肌改善コース(90分)クレンジング→角質除去パック→フェイシャルマッサージ→リンパマッサージ(頭〜背中まで)→美容機器、肌別に応じて美容液2種、鎮静パック、フットドレナージュ、仕上げ。  
……………通常1回12,960円〜→3,780円
- 究極のエイジング!心美体バランスドレナージュ(全身)  
……………1回60分通常19,440円→体験6,480円
- たるみ改善!筋膜小顔美容術60分…通常19,440円→5,400円  
※新規様及び、半年経過している方 ※特典の併用不可

素肌のクリニック ESCOS (エスコス)

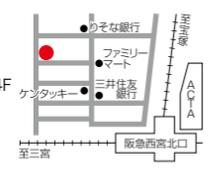
10時半〜21時(店舗・曜日により異なる) 定休日:火曜 完全予約制  
http://www.escos.co.jp 年末年始休み12/31〜1/4

西宮北口店  
☎0798-67-8744

阪急西宮北口駅  
北改札西出口徒歩2分カサマドンビル4F

梅田本店  
☎06-6316-1500

HEPナビオ前のビル  
大阪市北区小松原町3-3 OSビル14F



ご褒美メニュー

贅沢 お悩み別トラブル肌改善コース

90分12,960円〜→3,780円  
悩み続けた、しみ・しわ・たるみを改善!気になる乾燥肌もしっかり保湿。デコルテから背中に至るまでのリンパドレナージュ付きで体内の老廃物を排出するためくすみなしのハリ艶美肌に!



(左)解剖生理学に基づいた本格エイジングケアを受けられると40〜50代から人気。



1.たるみを一気に引上げ!驚きの小顔効果  
2.フェイスだけでなく背中もしっかりケア

塚口店  
☎06-6421-5600  
阪急塚口駅  
南改札口徒歩スグ

他、心斎橋店・なんば店・高槻店・江坂店・豊中店・奈良橿原店・学園前店

年末年始に向けた特別ケア  
オールハンド施術で若返り

「昔と変わってないね」と周りも驚く美顔術。すべて手技で顔や頭のコリをほぐし、たるみ、小じわ、ほうれい線などを根本改善へ。今なら肌にハリ・ツヤ、ふっくらうるおいを蘇らせるカラーゲンパック(通常1,000円)もお得に!忘新年会、帰省に向けてキレイ度UP、周囲の視線を集めよう!

Best Face(ベストフェイス)  
西宮北口店(旧・ソレイユ鍼灸整骨院)

西宮市田代町18-4  
シャトル西宮北口101  
営/平日10時〜19時  
(最終受付18時)  
土・日10時〜17時  
(最終受付16時)  
毎週月・火定休 祝日不定休  
近隣コインPあり

実際の手技や  
利用者の声を  
動画で紹介中



☎0120-37-6633  
☎0798-64-6633  
http://www.kogao2014.com

西宮北口駅徒歩6分  
西宮ガーデンズすぐ

今月号限定 ご褒美 menu

プチ 小顔リフトUPコース  
+ カラーゲンパック  
3,000円→初回1,000円 ※要予約



1.1回の施術でもコレとした顔をリフトアップ。たるんだ目元もパッチリ、肌もモチモチに!  
2.頭痛や目の疲れ、肩こりもスッキリのヘッドマッサージが標準セットでお値打ち度も大。

特典 (12月末まで・要予約・新規の方のみ)  
「シティライフを見た」で  
●小顔リフトUPコース……………2,000円 → 500円

From CityLife

ビューティサロン体験  
読者モデル募集

シティライフビューティ特集にて、フェイシャルやボディのエステ体験をしてくれる読者モデルを募集しています。美容に興味がある方、ぜひご応募ください!



応募方法

ご応募はメールにて。住所・氏名・年齢・職業・連絡がとれやすい電話番号・美容について現在の悩み(例:シワやたるみが気になる、ぽっこりお腹をなんとかしたいetc.)を明記いただき、顔写真と全身のお写真をお送りください。※ご応募いただいた方は登録をさせていただきます。ご依頼する際は編集部からご連絡致します。※撮影は基本平日になります。

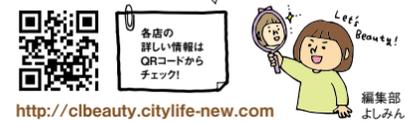
応募先

シティライフ読者モデル係 メール info@citylife-new.com  
※件名に「ビューティ体験モデル」と入力ください。

キレイを応援するWebサイト /



シティライフおすすめの北摂〜阪神間のビューティサロンを紹介する専門サイト。ヘア・ネイル・ボディ・フェイシャル・リラクゼーション・コスメまで続々更新中!



全身の若返りをトータルでプロデュース

プライマリケア + 予防医学 + アンチエイジング



当医院は日本美容外科医師会により認定された適正医療機関です。

兵庫県初導入!

スマイルリフト

笑顔力UP!誰にも内緒でシークレットリフト。



口の中から直接たるみへアプローチ!

従来の顔面表皮からのアプローチとは異なるコンセプトで開発された新時代のフェイシャルリフト。口腔内にレーザーを直接照射することで、ほうれい線・ゴルゴライン等 頬のたるみを自然な形でリフトアップが可能!

- 治療直後から効果を実感
- ダウンタイムなし
- 麻酔不要
- 長期間効果継続

通常価格 120,000円→

お試し価格 **19,800円** (初回のみ)  
(ほうれい線1周照射)

たった数分でハリツヤをゲット!

ミルクピール

〜生カラーゲンパック付〜



3種類のピーリング剤が絶妙なバランスで配合されている次世代型ピーリング!くすみ、ニキビ、毛穴、ザラツキを取り除き透明感のあるツヤ肌へ!化粧ノリも良くなるので、夏の疲れたお肌にもオススメです。

「生カラーゲンパック」とは…

今注目の保水成分「サクラン」を使用したエイジングケア!サクランはヒアルロン酸の約10倍の保湿力があり、生カラーゲン&セラミドでしっかりケア。

通常価格 15,500円→

初回限定価格 **9,000円** (初回のみ)

二重まぶた



スタッフが一人ひとり丁寧なカウンセリングを行うので安心。理想の二重を実現しましょう。

■ライト(1点止め)  
通常価格 61,900円  
→ **23,800円**

■プレミアム(2点止め)  
通常価格 76,190円  
→ **37,140円**

医療の力で

ドクターズダイエット

目指せ1ヵ月-5kg!  
無理な食事制限もつらい運動もなし!

1ヵ月集中コース

こんな方にオススメ **28,400円**

- 1回の食事量が多い
- 早く痩せたい
- 時々ドカ食いしてしまう
- 間食してしまう

厚生労働省が正式に認可した  
国内唯一の食欲を抑える薬(28日処方)

- + 脂肪の吸収を抑える治療薬(28日処方)
- + 脂肪燃焼点滴 1回10分×4回(基礎代謝をUP!)

眼瞼下垂症

視野が広がると、人生も広がる!

眼精疲労、肩こりの軽減に。たるみの無い目もとで若々しい顔立ちに。

- 保険適用あり ●男性治療実績多数あり
- メスで切らない自由診療

※詳しくはお問合せください。



※価格は全て税抜き表記となります。

阪急 夙川駅 徒歩三分 コウショウ クリニック  
**KOSHO** クリニック  
医療法人社団 孝昭クリニック  
漢方内科・皮膚科・形成外科・美容外科・美容皮膚科

【診療時間】  
一般診療 [9:00〜12:30 / 16:30〜19:30]  
予約診療 [9:00〜19:30まで受付中]  
休診日:水曜午前・日曜・祝日・年末年始

☎0798-22-4466  
http://www.koshoclinic.com/  
西宮市羽衣町5-13フジール夙川ビル1・2・3F  
阪急「夙川駅」南出口、西へ徒歩3分

特典 (12月末まで)  
強力美白&デトックス  
雪肌点滴「タチオン」2A  
通常価格 3,000円 → **1,980円** (初回のみ)

《Topix》  
KOSHO TIMES(スタッフブログ)毎日更新中!  
お得な情報もUPされるので、ブログチェック!  
http://ameblo.jp/koshoclinic

院長 医学博士 木下 孝昭 きのした こうしょう

日本美容外科学会正会員 / 日本美容皮膚科学会正会員 / 日本美容外科医師会正会員 / 日本内科学会正会員 / 日本プライマリケア連合学会正会員 / 日本抗加齢医学会正会員 / 日本東洋医学会正会員

カウンセリングには十分な時間をかけ、安価な製品は用いず、安全な施術・安心価格を心掛けております。また、一人ひとりのカラダの状態を見極め、東洋医学と西洋医学を融合させて、双方からしっかりと治療を行っていきます。

頑張った自分にキレイをチャージ

# ご褒美 menu

P.6からの続き

## ご褒美メニュー

**贅沢 造顔マッサージ® [30分] 3,000円(税別)**

肌の悩みを改善しながら、肌のハリ感や弾力もアップ!たるみ・むくみ・しわ・ほうれい線を確かな**独自スキル**で改善へ。1回でもリフトアップ&小顔を実感できる**即効力も大きな魅力**。グランモアでしか体験できない**大満足の30分**をぜひ体感して!



総店長 足立さん

優れた技術力はもちろん優雅な雰囲気や細やかな接客サービスに定評のあるグランモア。お手入れでは小顔&若返りが手に入り、ストレスや肩・首、目やあごの疲れまで同時にスッキリ!

### 1. クレンジング & 洗顔

クレンジングでしっかり汚れを落とし肌をリセット、清潔に。



### 3. 心地よい圧で老廃物を押し渡す



圧を加えて、潰した脂肪や老廃物をギュ〜とリンパに流す。「イタ気持ちいい」と感じるほど、脂肪や老廃物が溜まっている証拠。目元や口元、輪郭がどんどん引き上がるのを実感。一回り小さくなったフェイスラインに感激まじがなし。

### 4. 顔の表情筋を刺激

皮膚表面だけではなく、筋肉をしっかり刺激して肌の内側から活性化。透明感とハリのある素肌に肌質が変わっていくのを実感。



### 2. 脂肪をコロコロ潰すようにケア

座って行うから血流やリンパの流れが3倍もアップ。溜まった脂肪や老廃物がほうれい線の原因だから。



### 5. 仕上げ

オリジナルの化粧品を使った十分な保湿で仕上げ。小顔美人の完成!



「若返り・肌質改善・小顔願望」を満たしてくれると評判。短時間のお手入れだから、忙しい年末にうれしい。大好評につき、1ヶ月前の予約がオススメ。

老廃物や脂肪をしっかりと加え、

1年の疲れはむくみやしわ、くすみと顔つきにも現れがち。一気に改善したいなら、「造顔マッサージ®」を試してみよう。たった一度でもたるみ・むくみ・しわ・ほうれい線がスッキリ、小顔&アンチエイジングまで叶えてくれる!造顔は、世界的に著名な美容家の田中宥子先生が開発したもので、グランモアはその正規継承サロン。先生から受け継ぐ究極の手法で、老廃物が溜まりやすい目の周りや小鼻の横、頬骨付近を中心に、皮膚表面だけでなく筋肉にまで働きかける。顔の筋肉は、ストレスや肩・首のこり、噛みグセなどで硬くなり、血流やリンパが滞りがち。それがたるみ・むくみの原因になるとか。だから「イタ気持ちいい」圧をしっかりと加え、老廃物や脂肪を押し流す。座ってケアするので血流が3倍アップし、フェイスラインがスッキリ!2018年こそ、あこがれの小顔美人で始めてみて!

30分でスッキリ小顔、たるみ・しわ・ほうれい線も改善  
田中宥子考案『造顔マッサージ®』正規継承サロン

梅田 姫路 GranMore (グランモア) 営/11時~20時 <http://www.granmore.co.jp> グランモア で検索

### 梅田店

大阪市北区茶屋町1-27  
ABC-MART梅田ビル7F  
JR「大塚」駅より徒歩6分、  
阪急「梅田」駅より徒歩1分  
☎0120-068-345



### 姫路店

姫路市豊沢町156 姫路アドバンスビル8F  
JR「姫路」駅中央改札口より南側へ徒歩1分  
☎0120-853-202



田中宥子 考案  
『造顔マッサージ®』の  
結果はこちらをチェック!  
※要予約・新規の方のみ・12月未まで

## 980円で極上手技インドエステを体験

同店人気No.1のインドエステは天然オイルを使用したハンドマッサージ。気になる二の腕、お腹まわり、太ももへ集中アプローチ!代謝UPや冷え症、むくみで悩んでいる方にもおすすめ。健康的で美しいボディへ導く極上手技をぜひ体験して!



インドエステ体験コース (上or下半身) 980円  
速赤ヒートマットとオイルを使用したハンドマッサージで、気になる部分を集中ケア!

### 三宮 オリエンタル・スタイル 三宮店

神戸市中央区北長狭通1-2-2  
エビスビル3F (阪急三宮すぐ)  
営/月~金曜 12時~21時  
土曜 10時~19時 日・祝定休  
※冬期休業 12/31~1/3  
☎078-392-9700



特典 「シティライフを見た」で (12月未まで)  
●インドエステ体験(70分、上or下半身) 980円  
●インドエステ全身体験(100分) 2,160円  
●スーパーフェイスインド体験 2,160円  
※初回限定・要予約 ※女性のみ ※未成年不可

## 6周年記念で成約10%オフ TVや雑誌で注目の顔脱毛

今、TVや雑誌でも注目のDione。肌に優しい施術なので、顔脱毛もお任せ!独自の脱毛理論でほぼ痛みがなく、実際子どもも多数通うそう。肌を冷やさないホットジェル使用で、冬でも快適!敏感肌など他店で断られた方もOK!



### 西宮北口 脱毛専門店 Dione

西宮市甲風園1-9-8 睦ビル3F  
営/月~土10時半~20時  
日・祝10時半~19時  
火曜・第3水曜定休  
12/30~1/4休み  
☎0798-78-3978  
<http://www.dione-nishinomiya.com/>

特典 (12月29日まで・要予約・初めての方のみ)  
「シティライフを見た」で  
●うるつや顔脱毛……………3,240円  
●全身脱毛(VIO込み)……………16,200円  
●VIO脱毛……………5,400円  
●全身脱毛(VIOなし)※小学3年生以下……………9,800円  
通常コース成約の場合、10%オフ※適用外あり

### お客様の声

- 初めて「もっと食べてください」と言われたダイエット (女性 60代)
- ジムに通っても痩せなかった私が… (女性 40代)
- 10年間リバウンドしていません (女性 50代)



### カウンセリング無料

完全予約制となっておりますので電話でご予約を。12月29日(金)まで先着8名様限定、カウンセリング枠をご用意できます。

創業70年 完全予約制  
**漢方の桜井薬品**  
☎0120-200-089



「人生で初めてダイエットに成功した!」という方が多い「**痩せホルモンダイエット**」。本来は誰もが分泌しているホルモンですが、分泌量が少なくなると肥満体質になってしまいます。

「何をやっても痩せないリバウンドを繰り返す方必見」

脂肪だけを狙い撃ち!!  
目指せ10日で-3kg!!

「人生で初めてダイエットに成功した!」という方が多い「**痩せホルモンダイエット**」。本来は誰もが分泌しているホルモンですが、分泌量が少なくなると肥満体質になってしまいます。

「何をやっても痩せないリバウンドを繰り返す方必見」

脂肪だけを狙い撃ち!!  
目指せ10日で-3kg!!

これを3キロの脂肪!!

「痩せホルモンとは?」  
1995年に阪大の研究グループが発見し、2010年には東大の研究グループが「運動と同等の脂肪燃焼作用がある」と発表した。

## 10年後も今の若さでいたい

# 当院の肌再生医療なら、さらに! バックエイジングで若返りを叶えます

当院は厚生労働省により再生医療第二種の認可を取得した数少ないクリニックです。ご自身の皮膚細胞移植による若返り治療、PRP(肌再生療法)を用いた皮膚再生に特化した高い技術力を認められております。皮膚細胞の老化を改善することによって顔~首全体の若返り、シワ、タルミ、小顔、毛穴、締まり、引き上げなど根本治療が期待できます。今日より若い貴方は明日以降、もういません。未来の自分へのプレゼントにまずはご相談ください。

### フォーシーズンズクリニックが選ばれる理由

- カウンセラーによるカウンセリング無料
- 目的に合わせた最新の医療機器を導入しています
- 皮膚科・美容外科・再生医療の専門家ドクターが集結
- 治療のメリット・デメリットを患者様に正直にご説明します



再生医療責任医師 山口 修司  
上海スター俳優、小黙(シャオモウ)氏を始め、美容意識の高い韓国や中国からも指名される再生医療の権威として有名。

2017年4月 開院!

神戶市中央区加納町6-6-1 金沢三宮ビル8F  
営/10時~20時 12/31~1/2までお休み  
☎078-321-1121 Mail info@four-seasons.jp  
☎0120-378-887 <https://four-seasons.jp/> HPより症例等、多数ご覧いただけます

「シティライフを見た」とお伝えください  
●小顔コース エラホトックス注射×高密度超音波治療(LDM3回)×脂肪溶解注射(10cc)……………203,000円→142,000円  
●若返りコース 肌再生医療(PRP)全顔1回×成長因子パック(3枚)×高密度超音波治療(LDM)3回……………205,000円→143,500円  
●しみ・わがわがアップコース スレッドリフト4本×高密度超音波治療(LDM)3回×レーザートニング3回……………315,400円→220,000円  
●医療脱毛全身(顔・VIO込み)……………275,000円  
●医療脱毛全身(顔・VIOなし)……………226,000円  
(12月30日まで・要予約・価格は全て税別!)

Kobe-sanpo

# 神戸さんぽ

フラワーロード  
北側エリア

Vol. 29

JR三ノ宮駅から新神戸駅まで続くフラワーロードの左右に広がる加納町や琴ノ緒町界隈は、賑やかな繁華街と下町の雰囲気が出し、少し歩くだけで雰囲気がガラリと変わるおもしろいエリア。こだわりのアパレルショップやカフェ、食材のお店など魅力いっぱい!

イラスト/浅田めぐむ 取材/編集部まっつー



まるで森の中に居よう...  
時間の経つのを忘れて寛ぎたい



## カフェ GREEN HOUSE Silva グリーンハウスシルバ

シルバはラテン語で「森」という意味。その名の通り、JR三ノ宮駅からわずか2分という場所にも関わらず、木々が生い茂る森が現れる。2Fと3Fはその緑を眺めながら、ゆったりと食事が楽しめる。ランチメニューはパスタやオムライス、サンドイッチのセットのほか、ピザなどのサイドメニューも充実。

●神戸市中央区琴ノ緒町5-5-25  
営/11時半~24時(L.O.23時半)  
無休 TEL 078-262-7044



(上)いちばん人気の「昭和オムライス」。ランチタイムなら、スープとサラダがついて950円。プラス170円でセットドリンクも!  
(下)店内はほとんどがゆったりくつろげるソファ席。カフェタイムにはケーキ、夜はお酒と料理を楽しもう。



## MARUA Used&Original Clothing マルア

海外はヨーロッパやアメリカ、そして国内まで幅広く上質なユーズドアイテムを厳選し、時代に左右される事なく「良いもの」をサラリと取り入れたスタイルを提案している。ショップオリジナルアイテム「made in marua」はユニセックスな展開が多い。またバーカウンターもあるので、お酒と自家製の着(500円)を味わいながら、オーナーと服から生まれる会話をしよう。

●神戸市中央区中央区加納町2-1-14 建興加納町ビルB1F  
13時~21時(以降は不定時)  
火曜定休  
TEL 078-252-4712  
<http://www.marua-kobe.com/>

この日の着は  
自家製の  
とりハム黒胡椒



お酒を楽しむみながら  
お気に入りの服が選べる



泉州のSHINTO TOWELとコラボしたパイルをガーゼで挟んだ3層仕立てのジャケット。ボリュームがあるのに驚くほど軽くて柔かい(21,600円)。



コンセプトは「まじめにふざけ。ふざけにふざけ。ふざけにまじめ。」



## High Quality Food feria フェリア

チーズやソーセージ、オリーブ、鹿肉、イベリコ豚の生ハムなど、厳選された豊富な食材がリーズナブルに揃う。とくに北野坂でワインバーを営むソムリエの熊崎さんが試飲して仕入れるワインは1,000円台が中心というからうれしい! クリスマスにぜひ。

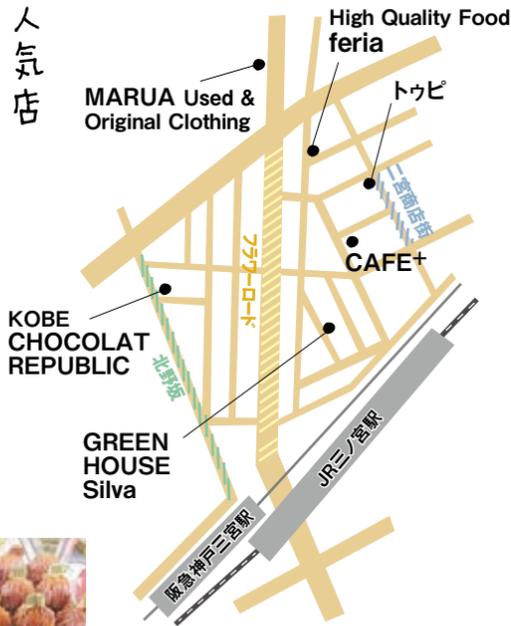


●神戸市中央区二宮町4-7-2-1F 営/平日13時~19時、日祝12時~17時 月曜定休 TEL 078-231-7676

料理人も足繁く通う人気店  
ソムリエが選ぶワインが  
コスバ高し



とにかく一度、来て見てほしい。とろけるチーズやマスタードなど、家庭でも気軽に使える食材も驚くほど安いのだ。パーティーシーズンに活用しよう。



妹さんの革工房も併設している。革の色や糸が選べる財布が人気!

かわいいカフェでおいしいサンドイッチを



ランチタイムはドリンクが+200円でOK。サラダとプチデザートも付く

## CAFE+ カフェプラス

フレンチのシェフ&パスタだった女性店主が営むサンドが人気のカフェ。自家製のローストポークは旨味とやわらかさが絶妙で同じく自家製の玉ネギソースと相性抜群! パンは神戸中を探し回って見つけた全粒粉が入った特製バゲット。おいしいコーヒーと一緒にゆっくり味わって。

●神戸市中央区琴ノ緒町4-7-9 関西ビル103  
営/10時~19時 火曜定休(12/31は休)  
TEL 070-6476-2794

## 二宮商店街の小さな古着屋 トウピ

20代の頃から古着ショップで働き、一度は離れたものの、「やはり古着(服)が好き」と、自身のショップを開いたオーナー。店名はフランス語で「コマ」の意。まわりまわってお気に入りに出会ってほしい、という思いが込められている。プライスも1,000円~2,000円台が中心なので、掘り出しモノを見つけに行こう。



幅広い年代の人に愛される店



20代~80代のお客さんが通う。手づくり作家の奥様のがま口財布(500円)もかわいい。

●神戸市中央区琴ノ緒町4-10-17(二宮商店街内)  
営/12時~19時 不定休  
TEL 078-855-6706  
※買取及び委託販売は行っていません。



## KOBE CHOCOLAT REPUBLIC

神戸ショコラリパブリック  
人気の焼きたてフィナンシェは5個で350円~なので、ちょっとした土産にぴったり。B1Fのカフェではスイーツ1品+焼菓子orソフトクリームにドリンク1杯付が648円~という嬉しいプライス。11時~15時までは「焼菓子ピュッフェ(60分/648円~)」も楽しめる。

●神戸市中央区加納町4-8-7  
営/月~木11時~24時、金土11時~25時、日祝10時~22時 無休  
TEL 078-321-3666



人気NO.1の神戸生チョコモンブラン486円は、チョコづくしの贅沢な一品。

焼菓子ピュッフェが  
人気のお店



コーヒーは  
テイクアウトも可。

Culture & School

Let's enjoy your life

人生が楽しくなる 習いごと

英会話  
スクール



「エンジョイ・イングリッシュ」をモットーに、笑い声が絶えないほどアットホームな小グループレッスン。間違えても自然でスタンダードな表現をゆっくりと先生が教えてくれる。レッスン以外にも、12月は気軽に参加できるクリスマスのイベントが盛りだくさん。

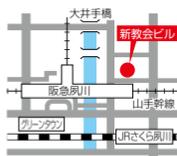
×特典× 「シティライフを見た」で  
●12/16(土)までに無料体験レッスンを受けた方は入会后  
レッスン1回分プレゼント

夙川クリスチャンセンター英会話

西宮市大井手町3-2 (2012年現住所に移転)  
受/9時半~21時半(火曜~土曜)

☎0120-02-6055  
☎0798-72-6055

楽しいイベント情報はHPをチェック  
http://www.christian-center.com



夙川クリスチャンセンター で検索



フレンドリー&熱心で、生徒から慕われているアメリカ人講師陣。実践的な英会話はもちろん、背景の海外文化の話も知的好奇心を満たしてくれる。

開催中の初心者クラス

	火	水	木	金	土
10時~11時半	●●	●●●	●●●●	●●●●●	●●●●●
13時半~15時	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●
17時半~19時		●●	●●	●●	●●
19時半~21時	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●

● 超初心者 ● 初心者 ● 初級

生徒さんの声

- まちがった英語でも、口に出して言える雰囲気がいいですし、英語を直してもらえのがうれしいです。(50代 女性)
- 苦手意識が先行していましたが、今は少しずつその意識が変わっていること自体に楽しさを覚えます。また、アメリカの文化や価値観を知ることができるのも、お徳だと思います。(30代 女性)
- 先生と話しやすいので、英語の力がどんどんついていくように感じる。英語を「習う」というよりも「使っている」という感じがするので楽しい。(10代 男性)
- 退職してから、夫婦そろって通っています。家の中の共通の話題ができ、嬉しい。(60代 男性)
- 恐れていた英語でしたが、優しい先生やクラスメイトに支えられ、少し自信ができました。(20代 女性)

超初心者クラスに10月入会の生徒さんインタビュー

やっと自分の時間がとれるようになり、気になっていた英会話を始めました。ストレスをためず楽しく続けかポイントを選びましたが、イメージ通りで毎週来るのが本当に楽しい!クラスは緊張感の中にも笑いがあり、皆さん意欲的で良い雰囲気。恥ずかしがらずに、すぐに何でも聞けるのもうれしいです。



N.K.さん 50代

超初心者でも同じレベルの仲間と楽しく学べる  
「生きた英語」にチャレンジしよう

「中学レベルの英語もわからない」「簡単なあいさつも不安」という人で、も楽しく通えるという評判の同スクール。その理由の一つは、初心者向けクラスだけでなく、3段階に分かれ、同レベルの仲間と学べる。特に、秋に新開講した超初心者クラスは、初心者クラスは日本語を人専任講師による90分交えてもOKなので安心。少人数制で発言の機会が多くなり、「生きた英語」がベルチェックと相談の上で決まるので、自分にピッタリ合ったところがぎゅっと見つけられる。クラス数は総数100近くもある海外旅行に向けて英語慣れしたい人にとってもチャンス!まずは無料体験レッスンに参加しよう!

着付け教室



きもの一蔵(東証) 部上場 プロテオスと同教室。全10回で着られるようになるので、受講料全額返金保証あり。



同じ趣味を持つ仲間と観劇や食事を楽しむ「きものdeおでかけ」を毎月開催



基礎から学べるカリキュラムと丁寧な指導が初心者にも好評!

生徒さんの声

- 入会したばかりの頃は、自分で着られるようになるか不安でしたが、3ヶ月で本当に一人で着られる様になり着物ライフを楽しんでいます。(梅田校 A.U.さん)
- 着物を着て先生や仲間と一緒に外出が楽しいです。基本の所作を教えられる上に着物を深く学べる機会が持てます。幅広い年代層の友人ができるのもうれしいです。(三宮教室 T.I.さん)
- 「1dayとライフ講座」では着物の着方だけでなく、着物の汚れを落とす方法やメンテナンスの仕方も勉強でき、とても参考になりました。早速自宅でも実践しています。(梅田校 S.Y.さん)

着物ライフを日常に、3ヶ月であなたも着物美人  
1月生募集 無料体験レッスン受付中

全国で約30教室を展開する着方教室「いち瑠」が三宮・梅田で1月生を募集中。初心者も週1回・約3ヶ月で着物が着られるようになる初級コースは1レッスン5000円(全10回50000円)。美しい所作が身につく礼法や茶道も一緒に学べる他、課外授業「きものでお出かけ」も毎月実施。一人で着物を着て出かけるようになる。好評。授業で使う着物や帯は無料レンタルできるので手ぶらでOK!少人数制でわかりやすく各教室での振替も可。まずは無料体験レッスンにお申し込みを!

外観業「きものでお出かけ」も毎月実施。一人で着物を着て出かけるようになる。好評。授業で使う着物や帯は無料レンタルできるので手ぶらでOK!少人数制でわかりやすく各教室での振替も可。まずは無料体験レッスンにお申し込みを!

× Menu ×

- 無料体験レッスン受付中! ※約2時間(先着順受付・要予約) 日程:2018年1/21(日)まで随時開催中! ※詳細はHPへ
- ※上記日程でご都合の悪い方はご相談下さい。
- 時間:三宮教室 ①10時半②14時半(土曜13時)③18時半(土曜15時半) 梅田校 ①10時半②14時半③19時(土・日曜17時半)
- ※1月生初級コース(全10回)は両校とも1/24(木)スタート
- ※なんば校でも受付中



スタッフの親しみやすさも通い易いと人気!

×特典×

- 入会キャンペーン 1/14(日)迄の入会で 通常入会金3,000円が無料に!
- 2人同時入会で全員に「QUOカード」をプレゼント!
- 入会后、初回受講時に新品の「肌着・裾よけ・足袋」のプレゼントあり(受講料に含む)。

From CityLife 地域サークル ~神戸・阪神間で元気に活動するサークルをご紹介します~  
KOBEおもちゃライブラリーおもちゃのマーチ (神戸市中央区)



“障がいのある子ども達におもちゃの素晴らしさと遊びの楽しさを”と全国で始まったボランティア活動「おもちゃ図書館」。神戸でも、当初の理念のまま、ハーバーランド「こべこランド」にて活動が続けられている。細かいルールになじめなかったり、コミュニケーションがちょっと苦手な子どもも、プラレールやトランポリンなど様々なおもちゃを思いっきり広げて、のびのびと思う存分遊んでいる姿が印象的だ。「のんびり気軽に遊びに来て下さい」というスタッフには、臨床心理士の資格を持つメンバーもいるので心強い。「子どもは学校や学年を越えて、気の合う仲間ができるのがうれしいみたい」「ボランティアと親みんなで見守って、お互いに注意もするので、ホッとできます」と長年通う親子も多く、おかあさん達の交流の場にもなっている。子どもとゆっくり関わりたいボランティアも募集中だ。



スタート/1986年  
活動日/日曜日10時半~12時(月2回)  
場所/神戸市総合児童センター「こべこランド」4階 育成室  
費用/無料 登録が必要  
問/kobe\_toy\_march@yahoo.co.jp  
http://www.geocities.jp/kobe\_toy\_march/

60分で縫える、夢の洋裁教室

ニットソーイングのカリキュラムが進む中で、ジャケット・コートまでもが60分で縫い上げられるようになります。

型紙500型 ニット生地600種以上  
午前中はカリキュラム・午後はフリー教室  
※入会金・月謝は各6,000円+税

チュニックorトレーナー  
まずは体験!手ぶらでOK!  
日時 11/30(木)~12/6(水)  
午前/10:00~12:00 午後/13:30~15:30  
定員 午前・午後各5名 費用 1,000円+税 教材費込

三ノ宮店 ※日・祝休み  
住吉店 ※日・祝休み  
西宮北口店 ※日・祝休み

三ノ宮店 神戸市中央区三宮町1-3-21 Kビル 3F TEL 078-321-7818  
住吉店 神戸市東灘区住吉本町1-4-4 ASビル2F 202号 TEL 078-843-0808  
西宮北口店 西宮市南昭和町3-15 サビオ西宮5F TEL 0798-65-6404

佐藤貴美 ニットソーイングクラブ 新規会員募集中!  
体験の詳細はこちら  
ご予約は電話またはインターネットで  
http://www.knit-sewing.com

心の健康特集

じりっしんけい

# 自律神経を整えて 心を軽くしよう

はっきりした原因もないのに、なんとなく調子が悪い。なにをやっても思うようにうまくできない。でも、病院で診てもらっても「どこも悪くない」と言われてしまう。正体不明のスタンプの原因は、実は自律神経の乱れによるものかもしれません。

この方に聞きました



順天堂大学 小林 弘幸教授

順天堂大学医学部教授。日本体育協会公認スポーツドクター。1960年、埼玉県生まれ。87年、順天堂大学医学部卒業。92年、同大学大学院医学研究科修了。ロンドン大学付属医学研究センター、アイルランド国立小児病院外科での勤務を経て、順天堂大学小児外科講師・助教授を歴任する。自律神経研究の第一人者として、プロスポーツ選手、アーティスト、文化人へのコンディショニング、パフォーマンス向上指導にかかわる。

## 「自律神経」とはなにか？を知って、整える方法を見つけよう

自律神経は、心臓や腸、胃、血管などの臓器をコントロールする大切な神経です。

自律神経には、身体を活動的にする「交感神経」とリラックスさせる「副交感神経」があります。血管を例にとつてその働きを見ると、交感神経は血管を収縮して心拍数や血圧を上げます。同時に副交感神経は血管を拡張させて心拍数や血圧を下げようとします。この2つの働きが、うまくバランスを取るので、ちょうどよい心拍数と血圧になるのです。

現代人のほとんどは交感神経が上がりすぎ!? アクセルの役割を持つ交感神経が優位になると、血管が収縮し、心拍数や血圧が上がります。気持ちが高ぶってアグレッシブになる一方、日中イライラ、ピリピリしてしまい、血流が悪くなり免疫力も低下します。日中は交感神経が少し高いくらいが理想ですが、ずっと上がりっぱなしになってしまうと心身とも疲弊してしまいます。

逆に関交感神経が高くて、交感神経が低い状態は良くありません。アクセルの利が悪く、いつものろろ運動になってしまいます。このタイプの人は、注意力が散漫で不注意なミスも起こしがちです。7人にひとりの割合でいるとされ、うつ病に陥りがちな傾向もあります。

整える方法として、心臓をリラックスさせる、軽い運動など色々ありますが、私のオススメは「音楽」を聞くことです。私達の脳は、外部から受けた情報によって生じる情動に応じて、脳の視床下部というところが作用します。この視床下部は、自律神経を司るところです。ここから、体中の臓器に「働け」「休め」という情報が送られていきます。外部の刺激の中でも、音楽は自律神経のバランスをよくする効果を発揮します。

「心技体」合わせて向上できるホットヨガ 週に一度の運動習慣で自律神経を整えよう

「ちよつとした不調からなかなか抜け出せない」「眠れない」「元気が出ない」などの悩みにホットヨガはいかが？ 家事や育児、仕事、介護など多くのストレスや心配を抱える抱える現代人は自律神経も乱れがち。ヨガは身体だけでなく、「呼吸」と「心」を同時に整え、心

「心技体」合わせて向上できるホットヨガ 週に一度の運動習慣で自律神経を整えよう

## 自律神経が整うシリーズ

### 【CDブックシリーズ】



聞くだけで自律神経が整うCDブック

定価:1,200円+税  
著者:小林弘幸  
音楽:大矢たけはる  
発売:2016年6月26日  
発行:アスコム刊

このCDは、医学的根拠をもとにしたオリジナル音楽です。前作は77万部突破。

### 【ぬりえシリーズ】



自律神経を整えるぬり絵

定価:1,200円+税  
著者:小林弘幸  
画:藤田有紀  
発売:2015年11月2日  
発行:アスコム刊

1日15分ぬるだけで起きる良いことがたくさんあります。

※ともにAmazon、楽天ブックスで購入可能

### 取材協力

株式会社 アスコム

東京都港区西新橋2-23-1 3東洋海ビル8階

☎03-5425-6625

「自律神経が整うシリーズ」公式サイト

http://www.ascom-inc.jp/jiritsu/index.html



阪神間・神戸で会員数20,000人を超えるオクトワン。沖縄2号店の宜野湾スタジオも先月開校し、老若男女問わずファンが拡大中。



ゆっくりとしたポーズで体内へ酸素補給。ヨガ特有の深い呼吸は「自律神経の緊張状態」をゆるめ、心も体も元気に!



1回ごとの料金制で自分のペースで通えるレッスン。予約はネットで24時間可能。マットもレンタルがあるので着替えのみの準備でOK!

### 2017年 12月度 レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
10時~	●●●●●●●●	●●●●●●●●	●●●●●●●●	●●●●●●●●	●●●●●●●●	●●●●●●●●
12時半~	●					●
13時~						●
13時半~			●		●	
14時~	●●	●				
19時~					●	
19時半~					●	
20時~	●●●●●●●●	●●●●●●●●	●●●●●●●●	●●●●●●●●	●●●●●●●●	●●●●●●●●

● 本山ホット60分 ● 甲子園ホット60分 ● 本山アロマ75分  
● 西宮ホット60分 ● 甲子園リンパ75分 ● 甲子園ホット75分

### OCT ONEが人気の理由

- レッソンは1回毎の料金制
- 永久会員制で年会費なし
- 選べる曜日・時間・教室
- ネットで24時間予約OK
- マットレンタル料込

### ホットヨガスタジオ OCT ONE (オクトワン)

受/8時半~20時

http://www.oct-one.com/

オクトワン で検索

〈垂水駅前スタジオ〉神戸市垂水区神田町4-13中ビル303号  
〈那覇新都心スタジオ〉沖縄県那覇市銘苅2-4-39 UTビル4階  
〈宜野湾スタジオ〉宜野湾市宇地泊704-3 2017年6月1日(木)OPEN



簡単予約システム

〈神戸本山スタジオ〉  
神戸市東灘区田中町1丁目8-14  
クラブ本山 1F  
☎078-862-3567



2015年3/7(土) 移転OPEN  
〈新・甲子園スタジオ〉  
西宮市甲子園二番町1-22  
たざわビル3F  
☎0798-78-8085



〈西宮駅前スタジオ〉  
西宮市馬場町6-20 東急ドエル・アルス  
西宮エスタシオ202-3号室  
☎0798-78-8085



- 特典  
「シティライフを見た」で  
【温活ホットヨガ体験キャンペーン】  
● ホットヨガ60分体験  
……………1回通常1,890円→1,000円  
● さらに、体験コース後当日入会  
……………入会金3,150円→2,100円  
(12月未まで・要予約・新規の方のみ)

## 「顔・頭・耳の疾患に八分灸」

「薬を飲んでいくけどなかなか良くならない。そんな方にお勧めしたいのが、当院の八分灸です。八分灸はもぐさの八分ほど燃やしたところを取り除く為、心地よい熱さで、アトもつきません。他院では難しい顔・頭・耳周りのお灸も、当院では全く問題なく施術しています。

「なぜ八分灸が効果的?」それは原因の部位に直接治療できる上、もととお灸が自律神経の調整作用に優れる為です。鍼灸治療は適応が、肩こりや腰痛など整形外科的疾患に思われる方も多いようですが、不眠症・頭痛・

治療費  
● 初診料 ……1,000円  
● 90分 ……6,500円  
● 60分 ……5,000円  
● 30分 ……3,000円

芦屋駅前鍼灸院  
芦屋市船戸町3-25  
ラインビル2F  
(JR芦屋駅徒歩3分)  
受付/9時~18時  
水・日・祝定休  
☎0797-23-3739

2F  
ドコモショップ 芦屋駅前店 大丸 三ツ宮 ISUTAYA

※中でも突発性難聴については、特に治療の開始時期が重要です。早めに治療をお勧め致します。

あつくない、あとのつかない  
ハチブクキュウ  
八分灸  
JR芦屋駅前鍼灸院  
芝本 恵子

三叉神経痛・メニエール・頭位性めまい症・突発性難聴・副鼻腔炎・花粉症・目の疲れ・歯周病・口内炎など、顔周りの疾患こそ、アトのつかない八分灸の得意とするところです。

八分灸は病院の薬を服用されている場合に施術しても全く問題ありませんので、長期間悩まれている前に、是非一度ご相談下さい。

## 伝言板

「伝言板」は、個人法人問わず、幅広く告知をしていただけるコーナーです。文字のみのご掲載で、手軽な掲載料に設定しています。ジャンルは他にも「家庭教師」「ペット」「シニア情報」などさまざま。どんどん活用ください。

### 教えます

▶ 西宮市の英会話教室  
イギリス人講師。樋ノ口町、仁川、上之町。幼児から大人まで。  
詳細HP:questenglish.com

▶ ピアノ・ボイストレーニング・フルート・ギター・バイオリン・サクソフーン・トランペット・ウクレレ体験有 ☎0120-08-1871 松本楽器

▶ 書道教室 (子ども・大人)  
初心者歓迎 ☎080-3162-7418 岡部

▶ お琴教えます 出張可  
☎06-6852-3395 今井

▶ サンライズ・腹式発声・歌唱指導  
出張・個人指導石井072-623-6568

### 募集

▶ レンタルスタジオ阪神西宮すぐ  
ダンス各種、楽器練習等 1時間  
千円 http://studio-marimita.com

▶ レコードCD出張買取致します  
☎06-4862-4684 スノーレコード  
http://www.snowrecords.jp

### 売ります・買います

▶ 結婚  
縁はタイミング! お世話します  
0798-74-0359 苦楽園仲人 松本

▶ 阪神間での良縁のご紹介  
マリッジ宝塚 ☎0797-88-3746

▶ 結婚情報+お見合い+パーティ  
で、「幸せの創造」を。会費入会金不要  
茨木プライダール072-636-8122

このコーナーへのお申込みは「内容・氏名・住所・TEL・FAX」を記入の上、FAXかハガキかEメールでお送り下さい。  
1行15文字2,700円「教えます」のみ1,620円。  
新規の場合は振込確認後の掲載となります。

〒566-0001 摂津市千里丘1-13-23 シティライフ伝言板係  
FAX 06-6368-3505  
Eメール dengon@citylife-new.com  
掲載お申込みの締切:10日

【問合せ】106-6338-0640

整理で使っていない商品が出てきたら

年末は整理の大チャンス  
査定は頼れる専門家に相談を



販売や修理、メンテナンスも相談可。ロレックス・オメガ・フランクミュラーなど地域最大級の品ぞろえを誇る。店頭が無い商品や限定品も独自のネットワークで探してもらえる。



JR元町駅東口より徒歩1分と利便性もバツグン。

セブンアローズ

神戸市中央区北長狭通3-3-8  
元町運昌ビル1F  
営/10時半~19時半  
水曜定休

公安委員会名:兵庫県公安委員会  
古物商許可番号:第631131500063号

☎078-335-1225

http://7hours.jp/ セブンアローズ で検索

大そうじで使っていない商品が出てきた人も多いのでは? 同店では、時計やブランドバッグ、アクセサリなどの買取りが好評。商品毎にキャリア豊富な専任スタッフが担当する。特に時計なら、古くて動かなくても、壊れていても査定してくれる。店頭・出張の無料査定も実施中。

利用者のエピソード

- 大事に使っていた時計を息子にプレゼントするために修理のお見直しをお願いしましたが、本人は使わないようなので買取っていただくことにしました。(70代 夫婦)
- 自宅の整理をしたら、デザインの古いプレジレットや指輪、時計が出てきたので買取っていただきました。そのお金で旅行に行きます! (40代 女性)
- 使っていない時計を下取りしてもらえたので、欲しかった時計を安く買えました! (50代 女性)

特典 「シティライフを見た」で  
買取金額が下記の場合、商品券をプレゼント  
●30,000円以上...1,000円分 ●60,000円以上...2,000円分  
●100,000円以上...3,000円分  
(12月末まで、新規の方のみ)

プロに任せて安心快適!

暮らしサポート

あなたの毎日の暮らしを快適にしてくれるショップをご紹介します。  
特に年末のこの時期に頼りたい専門店ばかり。

プロに任せてスッキリ良い年を迎えましょう。



不要な教材やおもちゃがあったら

使用済みや欠品があっても査定OK  
無料出張でまとめて買い取ってもらおう



ディズニー英語システム・七田式・中央出版など買取例は多数。資格取得教材(フォーサイト・TAC)、有名塾の教材や通信教育教材・知育玩具なども。



ゲームは昔のファミコンから最新機種まで、壊れた本体や箱・説明書のない昔のソフトでも。



使わなくなった子ども用教材やおもちゃ、ゲームなどが自宅に眠っているなら、無料で出張買取をしてくれる「トレジャー」に相談するのがオススメ! 年間50万点以上の買取実績を誇り、使用済みや欠品のある教材でも査定OK。教材だけでなく、30年以上前のゲーム機やソフト、子ども服など買取対象は様々で、高額査定なの嬉しいポイント。コレクション品など数十万円の買取や、業者さんからの依頼も大歓迎! 送料無料の宅配買取もOKとのことなので問合せしてみよう。

買取例  
●仮面ライダー系変身グッズや戦隊ロボ・レゴ・フィギュアなど  
●シルバニア・リカちゃん人形・プラモデル他  
●絵本・木製玩具・知育玩具・知育CD・DVDなども

特典 「シティライフを見た」で  
買取額20%UP!(12月末まで)

教材・絵本・玩具・ゲーム・フィギュア・エアガン買取  
買い取り専門店 トレジャー  
関西買取センター  
受/9時~20時 年中無休  
古物許可No.大阪府公安委員会  
第622010123619号  
☎0120-977-719 https://toy-kaitoru.com/

荷物の保管に困ったら...

プライベートにもビジネスにも  
安心・便利なトランクルーム



使い勝手のよい内廊下タイプ。天候を気にせず大切な荷物の出し入れができる。

管理人夫妻が常駐しているので女性も安心。何かとサポートしてくれるのも心強い。

山栄地所(さんえいじしょ)  
西宮市津門線羽町8-20  
営/7時~23時 年中無休  
☎0798-33-7050  
http://www.e-trunk.co.jp

「管理人さんがいるから夜でも安心」  
「雨が降っていても荷物を濡らさずに出し入れできる」と利用者から好評の「西宮トランクルームII」。25年の実績がある山栄地所の運営で、家庭内の荷物の保管から、仕事道具や在庫置き場などビジネスシーンまで幅広く活用できる。広い駐車場や屋根付きの荷さばき場があり、事務作業ができる書斎スペースやトイレも完備。営業時間は7時~23時で、仕事前後の立ち寄りも可能だ。使い勝手がよく、安心して利用できるトランクルームを、まずは一度見学してみよう。

料金  
08タイプ(2m×2m×2m=8m³) 月額21,000円(税別)  
16タイプ(2m×4m×2m=16m³) 月額42,000円(税別)  
12月末までお得なキャンペーンあり。詳しくはお問合せを。

ハーバーマーケット



▶ 12/3(日)  
11時~17時 ※雨天・荒天中止  
ハーバーランドのメインストリート「神戸ガス燈通り」に手作りのお店がずらりと集合。作家によるこだわりの作品がずらりと並び、神戸でおなじみのラジオ局による「マーケットライブ」を同時開催。明るい歌声に耳をかたむけながらお気に入りの一点を見つけよう。

■ハーバーランド神戸ガス燈通り ■入場無料  
■問:TEL078-360-3639(10時~19時・神戸ハーバーランド総合インフォメーション)

さんしんライブin  
ストロベリーフィールド



▶ 12/2(土)  
18時~20時  
※演奏は18時半~  
アーティスト:親子えびず&Namsom

■淡路島カレー&カフェ ストロベリーフィールド(西宮市鳴尾町1-3-21-204)  
■入場無料(要ワンドリンクオーダー)  
■問:TEL0798-31-1430

手作りマルシェ



▶ 11/30(木)・12/1(金)  
10時~17時  
(有)アポックにて手作りマルシェを開催。アクセサリ、ヘアアクセサリ、布雑貨、インテリア雑貨、フラワー雑貨、ステンドグラスなどママさん作家による手作り作品を販売。

■(有)アポック(神戸市東灘区深江南町2-12-8※コペミニの隣) ■入場無料 ■問:078-435-6525

神戸開港150年記念特別展  
神戸港コレクション  
~よみがえった戦後風景~

▶ 開催中~  
2018.2/18(日)  
10時~17時  
(入館は16時半まで)  
毎週月曜休館  
(祝日の場合閉館)  
年末年始  
(12/29~1/3)、  
1/9(火)、2/13(火)休館  
神戸開港150年を記念して、油彩画・日本画・水彩画・版画等の近代美術作品に描かれた神戸港と、神戸市文書館提供の港湾風景写真を紹介し、そのイメージを改めて振り返る。  
■神戸ゆかりの美術館(神戸市東灘区向洋町中2-9-1) ■入館料:一般800円/大学生600円/高校生450円/小学生300円 ■問:TEL078-858-1520

木の国フィンランドの伝統と革新  
-工芸村フィスカルスとニカリの物語-



ニカリ本社 社屋  
©原田智香子  
▶ 12/16(土)~2018.2/18(日)  
9時半~16時半(入場は16時まで)  
月曜休館、年末年始(12/29~1/3)休館  
フィスカルス村に拠点をおくニカリ社は、熟練した職人の技を家具製作に活かしたデザインが特徴で、フィンランドの現代文化の先駆者といわれている。フィスカルス村に住んで創作活動を行う作家とその作品などを展示。  
■竹中工道具館1Fホール(神戸市中央区熊内町7-5-1) ■入場料:一般500円/大高生300円/65歳以上の方200円/中学生以下無料 ■問:TEL078-242-0216

西宮クラシックコンサート練習会  
第11回発表コンサート

▶ 12/16(土)  
11時開演(10時半開場)  
第1部 武満徹編 12の歌 11時~  
第2部 ポピュラーの名曲 13時~  
第3部 クラシックの名曲から 14時~  
第4部 南米のギター音楽 15時45分  
■夙川公民館ホール(西宮市羽衣町1-39)  
■入場無料 ■問:090-8534-4330(渡邊)

布構成家  
丹羽裕美子作品展



▶ 12/16(土)~25(月)  
11時~18時 火・水曜定休  
テレビ番組にも講師として出演経験のある布構成家 丹羽裕美子の作品展。1960~70年代に流行ったカラフルな洋服を「生かし直し」と言うテーマでリメイクした、小物やバッグなどを展示。  
■W-I-S-H(神戸市東灘区住吉本町2-20-26)  
■入場無料 ■問:078-856-2123

クリスマスコンサート  
カウンターテノールソロと  
クラシックギターのデュオ&ハンドベル

▶ 12/10(日)  
14時~15時半  
プログラム:グリーンズスリープス、白い道、ほか  
出演:浦田 健一郎、加藤 奏、ソレイユ  
■潮声屋交流センター2階(芦屋市海洋町7-1)  
■入場料:500円(前売り券)700円(当日券)  
小学生以下無料 ■問:TEL0797-25-0511

はじめてダンス



▶ 12/5(火)・19(火)  
子どもクラス  
(対象:小学6年生まで)17時半~18時半  
一般クラス  
(対象:中学生から)18時40分~19時40分  
ストリートダンスの動きをベースにした初心者向けダンスレッスンは、10月から一般クラスに加え、新たに子どもクラスもスタート。ストレスも運動不足も解消して、明日からの仕事の効率をアップしよう!毎月第1、第3火曜開催中!  
■神戸ハーバーランドスペースシアター  
■問:TEL078-360-3335(神戸ハーバーランド株式会社)

EVENT 阪神・神戸イベント

- 🎵 コンサート
- 🎨 ギャラリー
- 🌟 催し
- 🏛️ ミュージアム
- 🗣️ 講座・講演

あなたの街の情報を  
お待ちしております!  
メール play@citylife-new.com  
※応募・掲載希望月の前月8日まで(以降も受付の場合あり)  
※掲載の場合のみ、編集部からメールにて連絡いたします。  
※返信が無い場合、掲載を見送りさせて頂く場合があります。

# 金 銀 プラチナ ブランド品 高価買取キャンペーン

若い頃に買ったブランド品  
あの頃の感性で買ったものを  
今、使いますか？

「高かったから、手放せない」という気持ちは分かりますが、  
家に置いたままでは収納スペースの奥で埃をかぶるだけ。  
手放すにしても、まずは捨てる前に一度査定をしてみませんか？  
量が多ければ無料出張査定や宅配査定、早く簡単になら  
LINE査定もご利用いただけます。  
クローゼットもすっきりお財布も温まる！  
みいち質店の高価買取をぜひ体感してください。



みいち質店  
三代目社長 鑑定士 阪本 隆介

## 女性に優しいみいち質店の‘ポイント’

**POINT 1 出張査定**  
数が多い、大きい、  
重たいなど出張もお  
声かけください！



**POINT 2 宅配査定**  
送料はすべて当店  
が負担します！



もちろん  
利用は無料、  
1点から  
でもOK!

**POINT 3 キレイな外観  
明るい店内**



※価格にご納得いただけない場合はお売りいただかなくても構いません。

### 「買取」とは？

手放してお金にした品を査定し、価値や買取相場に  
基づいた提示金額で買い取ること。新製品登場で相  
場が変動する電子機器は買入れより買取がおススメ。

### 「質入れ」とは？

品物を質屋が預かり、その品を担保にお金を融資するシステム。3か月の預  
かり期間のあいだに元金+利息+質札を持参すれば、預けた品と引き換える  
ことができる。さらに1か月分の利息を支払えば預かり期間の延長可。

注意事項：新規の場合は運転免許証、健康保険証などの身分証明書の提示が必要。18歳未満の買取・質入れは不可。

<p>高価買取 実績多数！ 例えばこんなものが…</p> <p>ROLEX 179174</p> <p>40万円</p>	<p>ダイヤモンドリング</p> <p>ROLEX 116523</p> <p>180万円</p>	<p>エメラルドリング</p> <p>Cartier ロードスター</p> <p>60万円</p>	<p>アレキサンドライト リング</p> <p>OMEGA スピードマスター デイト</p> <p>45万円</p>
<p>シャネル マトラッセ</p> <p>14万円</p>	<p>エルメス パーキン</p> <p>60万円</p>	<p>ヴィトン ネヴァーフ</p> <p>10万円</p>	<p>査定額 シティライフも 見込して <b>5%UP</b> (12/29まで・リピーターOK・ 地金は対象外)</p>

カンタン！ 便利！



QRコード読み取りで  
友達追加

## みいち質店のLINE査定が始まりました！

- まずは友達登録  
QRコードから友達登録を！
- トークに商品写真を投稿
- おおよその査定結果を  
LINEで受取り
- 来店または宅配で買取成立



### 撮影の ポイント

- ①写真ははっきり
- ②写真の枚数は多いほど査定の精度UP
- ③商品の型番や特徴など具体的な情報があれば必ず撮影を  
※確認後に写真や情報の追加をお願いします

## みいち質店

尼崎市建家町25番地 営/10時～19時  
P1台あり 毎月2・7・12・13・17・22・27日定休

☎0120-968-358

☎06-6413-0888

http://miichi-shichiho.com/ みいち質店 で検索



質屋許可証第631331100001号 古物商許可証第631331100009号

宅配出張買取も  
承ります！

- 〈阪神電車でお越しの方〉 ● 阪神尼崎駅より西へ徒歩7分  
● 阪神出屋敷駅より東へ徒歩7分
- 〈お車で越しの方〉 ● 国道43号線→貴布禰交差点を北に入り、阪神電車の高架を抜けて右折50m  
● 国道2号線→昭通6丁目交差点を南に入り、約300m直進、左折後すぐ

※お車はレジデンスマイチ③の駐車場にお停め下さい。  
※近くにも、コインパーキングがございますので、駐車場に空きがない場合はそちらをご利用ください。  
道が分からない場合はお尋ねください。

# コープこうべだより

毎月おすすめ商品を紹介してきたコープこうべだより。今月からコープこうべで働く“人”に  
フォーカスした特集にリニューアルします。熱意をもって働くコープこうべのスタッフさんに注目です。

コープこうべ各店に  
シティライフ設置中!!

## コープこうべオリジナル電子マネー COPICA (コピカ)



今日からすぐに使  
えるとっても便利な  
カードだよ～♪

コープこうべ  
キャラクター  
「コービー」

### 使い方は簡単!

あらかじめ、レジ又はサービスコーナーで、  
コピカに現金をチャージしていただくと、コ  
ープこうべの各店舗でお買い物ができます。  
※ネットスーパー、移動店舗では使えません。

### コピカで便利に! おトクにお買い物

小銭いらすずでお会計が **楽しく!**  
コピカがあれば、お財布が小銭だらけ…  
なんて事も解消!

### 組合員証に ポイントが貯まる!

組合員証の提示+コピカでのお支払でさ  
らにポイントが貯まります!  
※コピカご利用ポイントは、ポイント2倍・5倍の  
際も本体価格300円のご利用につき、1ポイント  
となります

本体価格300円で  
**合計2ポイント**  
組合員証に  
進呈!

### カード発行手数料は無料!

ご使用前に、あらかじめ  
カードに現金をチャージ

## コープ苦楽園

西宮市樋之池町6-17 ☎0798-73-4593  
営/10時～23時(医薬品10時～19時)  
無休(元日を除く)

### 向上心あふれる若手が 担当する畜産コーナー



岡本 衣里さん  
畜産部門/  
牛肉加工調理担当

今年1月に初めて畜産部門に配属され、  
なかでも牛肉の加工を担当しています。和  
牛は苦楽園店での売れ筋商品。目利きの  
ある組合員さんが多く、切り方や魅せ方な  
ど細かな配慮が欠かせません。また、天候  
や曜日によっても売れ筋が変わるので、環  
境に合わせた商品展開を心がけています。



部位に合わせて厚さ、  
切り方が変わってきます。

組合員さんの声  
を参考にしながら  
売り場づくりを  
しています。



## コープ夙川

西宮市若松町4-1 ☎0798-74-1414  
営/1階 10時～21時 2階 10時～20時  
無休(元日、1/2を除く)

### 常にフレッシュな 野菜売り場を提供



中尾 やよみさん  
農産部門/  
野菜仕入れ、発注担当

新鮮な野菜を店頭に並べるために重要  
なのは売り場の在庫です。発注責任者とし  
て野菜の量が偏らないように調整しなが  
ら、葉付き人参や金時草といった珍しい野  
菜も取り揃えています。また、この秋から導  
入した焼きいもが大人気です。甘い香りが  
食欲を刺激します。

この秋から導入した  
焼きいもに注目です。



丹南野菜の葉付  
き人参。レシピも  
提案しています。

## コープミニ大谷

西宮市大谷町6-4 ☎0798-36-1540  
営/9時～22時 無休(元日、1/2を除く)

### 7月にリニューアル アットホーム感に注目



山田 淳子さん  
コープミニ大谷店  
店長

店長歴7年目を迎える山田さん。組合員  
さんとの何気ない会話や、スタッフへの気  
配りなど、誰もが親しみやすく温かい店舗  
づくりを心掛けています。また、目利きのあ  
る組合員さんも多く、上質な「こだわりの  
逸品」シリーズを展開するなど地域性も  
意識しています。



リニューアルをきっか  
けに充実した、店長  
お気に入りのスイ  
ツコーナー。



幅広い年齢層の  
スタッフはとて  
も良い雰囲気。

全国から厳選され  
たいものを提案した  
「こだわりの逸品」シ  
リーズが好評。

西日本最大級のラーメンイベント

# ラーメンEXPO

第5回

2017 IN 万博公園

第1幕: 12/1 [金] ⇒ 3 [日]

第2幕: 12/8 [金] ⇒ 10 [日]

第3幕: 12/15 [金] ⇒ 17 [日]

第4幕: 12/22 [金] ⇒ 25 [日]

今年も全国から  
選りすぐりの  
ラーメン店40店が集結!

総勢40店出店!

各幕10店 × 4幕

入場無料

ラーメン券 800円(全店共通)

※別途公園入園料(大人250円、小中学生70円)必要  
※イベントの内容は予告なく変更となる場合がございます。

会場: 万博記念公園お祭り広場

11:00 ~ 21:00

(ラストオーダー・入園は20:30)

お得な前売り券はローソンとミニストップで  
お買い求めください。※12月21日まで(売り切れ次第終了)  
ラーメン1杯券800円、2杯券は通常1600円が  
1500円に! (Lコード 59977)

毎週金曜日は  
レディースデー!

17時までラーメン1杯

100円OFF

※他サービスとの  
併用不可

ラーメン一杯  
全店共通

800円

CL  
Point  
で50円OFF

詳しくはラーメンEXPOの  
HPをご覧ください。

スタンプ数に応じて素敵な景品をプレゼント!

スタンプラリー開催!!

景品はなくなり次第、終了となります

詳しくはラーメンEXPO公式HPをご覧ください。  
40スタンプでもらえる「摂津玄黄焼」のラーメン鉢(作・味舌隆司氏)



※この写真はイメージです

さらに...今年も、イベントが盛りだくさん

初開催

## ギョーザEXPOも同時開催

全店共通

一皿  
500円

ラーメンと相性ピッタリの餃子。今回はギョーザ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!!



包王「近江牛餃子 牛とん包」



神龍「坦々スープ餃子」



博多八助「博多ひとくち餃子」



札幌リアルガチ餃子「下品なくらいダシが美味しい!水餃子!」

各幕10店(予定)

中華料理・宇都宮餃子 めんめん「羽根つき餃子」  
餃子工房 Gyoiiiiiii!!「焼餃子・水餃子セット」

仁久家「松阪牛餃子」  
石松「石松餃子」

餃子の丸満 本店「福包み揚げ焼き餃子」  
夏目家「まるもち餃子」

浜太郎「浜松餃子」  
など約40店

# 今年もラーメンと一緒に楽しもう

## 同日開催 イルミナイト万博Xmas 主催:大阪府

毎年恒例となった同イベント・太陽の塔に映す3Dプロジェクションマッピングと、LED装飾のイルミネーションで万博公園が幻想的な世界に包まれる。

時間 16:00~21:00(入園は20:30まで) 料金/無料  
ただし、万博記念公園入園料が必要 大人250円、小中学生70円



※写真はイメージです



夜はイルミの  
ライトアップで

- 内容:太陽の塔をスクリーンとして3Dプロジェクションマッピングを実施(投影は17:30頃から)東大路は桜並木がかわいい動物モチーフのLED装飾でイルミストリートに。下の広場ではふわふわなどのキッズランドが登場。
- 詳細はHPより <http://www.expo70-park.jp/>
- 問合せ:万博記念公園総合案内所 06-6877-7387

## 同日開催 手づくり雑貨大集合! ロハスフェスタ蚤の市 クリスマスを盛り上げます

昨年に引き続きロハスフェスタで人気の手づくり雑貨が登場します。夜はイルミネーションでライトアップされた、お洒落な蚤の市の雰囲気をお楽しみください。

時間/13:00~21:00 場所/東大路



ラーメンと  
漫才って  
最高やん!

よしもと漫才劇場がラーメンEXPOに登場!

無料

ラーメン会場と  
同じお祭り広場

## おでかけ!よしもと漫才劇場 inラーメンEXPO2017

©YOSHIMOTO KOGYO CO.,LTD.



フースーヤ

12/2



トット

12/3



ダブルアート

12/10



吉田たち

12/17



さや香

12/9



セルライトスパ

12/17



アインシュタイン

12/23



プリマ旦那

12/23



大自然

12/24

- 12/2(土) 祇園、フースーヤ
- 12/3(日) 馬と魚、トット
- 12/9(土) ジュリエッタ、さや香
- 12/10(日) ダブルアート、span!
- 12/16(土) ヘンダーソン、ラニーノーズ
- 12/17(日) 吉田たち、セルライトスパ
- 12/23(土) アインシュタイン、プリマ旦那
- 12/24(日) ラフ次元、大自然

他にも  
人気漫才師  
が出演

※詳細はラーメンEXPOのホームページで随時アップしています

## ラーメン婚活を開催します

ラーメンを愛する者同士婚活をしませんか  
詳しくはラーメンEXPOホームページをご覧ください。



洗練されたクリアな味、辛口。アサヒスーパードライ

ビール 飲酒は20歳になってから。飲酒運転は法律で禁止されています。ほどよく、楽しく、いいお酒。のんだあとはリサイクル。アサヒビール株式会社

## STAGE 2017 アーティスト達がステージを盛り上げる!

12/10 ワライナキ



「ありのままに“わらい・なき”ありのままの言葉で“唄い・伝えたい”新しさの中に懐かしさを感じさせる絶妙のハーモニー」数々のCMソングや、ラジオ番組のオープニング曲やイメージソングを担当。

12/1 Jam Flavor



2014年、それぞれソロや別のユニットで活動していたシンガー・ソングライターMA'LILとHODAKAが大阪で出会い、Jam Flavorを結成。

12/23 MISSIW



ダンス系シンガーソングライター。ロックから、ポップス、ダンスミュージックまで、その音楽性は幅広く、メッセージ性の強い楽曲とパワフルなライブパフォーマンスは評価が高い。

12/10 花房真優



楽曲が映画DVD主題歌や様々なTVのエンディングに採用されてきた。2017年のワンマンライブは全公演Sold Out!目の前に居る一人一人の背中をおせる歌を届けるべく活動中。

### 開催概要

主催:ラーメンEXPO 2017 実行委員会 / シティライフ

後援:大阪府 / 国土交通省観光庁 / 吹田市 / 池田商工会議所 / 茨木商工会議所 / 島本町商工会 / 吹田商工会議所 / 摂津市商工会 / 高槻商工会議所 / 豊中商工会議所 / 豊能町商工会 / 能勢町商工会 / 箕面商工会議所 / 吹田にぎわい観光協会 / (公社)高槻市観光協会(一部予定)

協賛:アサヒグループホールディングス / ABCコーポレーション / サンレイ・フーズ / 株式会社ラーメンデータバンク

協力:大阪モテール / おおさか元気塾 / 関西ウォーカー / たる出版株式会社 / 日本コナモン協会 / ネットヨタニューリー北大阪 / 株式会社アカシクリエート(一部予定)

お問合せ:ラーメンEXPO 2017実行委員会 (事務局:株式会社シティライフNEW)

TEL 06-6338-0641 FAX 06-6368-3505 ramen@citylife-new.com

### 公共交通機関をご利用ください

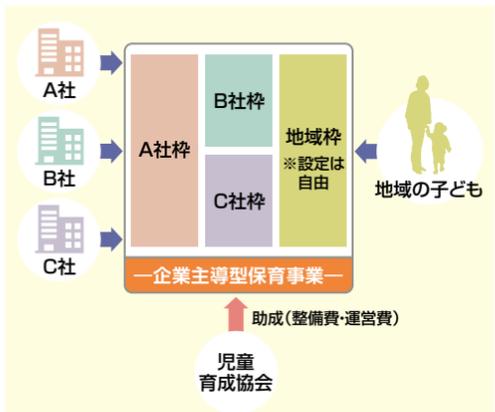


ラーメンEXPO 検索

「暮らし」も「学び」も親子で楽しむ



「Kids&Mom(キッズアンドママ)」は、子育て中のママたちが気になるテーマを毎月ピックアップして、専門家の方にお話を伺う子育て応援特集です。



図のように単独、または複数の企業が主導となって運営されるのが「企業主導型保育事業」だ。

## 「企業主導型保育園」っていったい何？ 今、注目を集める保育園の新しい形

働くママたちにとって、わが子が保育園に入れるかどうかは切実な問題。待機児童が社会問題になっている昨今、新たな選択肢として登場したのが「企業主導型保育園」だ。平成29年10月現在で約3万5千人の整備が進められている。「この「企業主導型保育園」とはいったいどんなものなのだろうか？

### 会社が作る保育園 さらに新たな形も

「企業主導型保育園」は平成28年から始まった、新しい制度によって運営されている保育園。待機児童を減らすため、内閣府(国)所管の補助事業として、児童育成協会が整備費や運営費を助成している。平成29年度分も含めて定員は全国で7万人と言われている。大きく分けて、①単独設置

型、②共同設置・共同利  
用型、③保育事業者設置  
型の3つがあり、例とし  
ては大型ショッピングモ  
ールや鉄道会社、バスやタク  
シー会社など、企業が従  
業員のために設置してい  
るものがある。単独、共  
同にかかわらず、すべてに  
地域の子どもを受け入れ  
る「地域枠(定員の50%  
以内で設定は自由)」が  
あり、整備費・運営費につ  
いては、認可施設並みの  
助成が受けられるので、

また注目を集めている  
のが、③の保育事業者設  
置型だ。これは保育事業  
者が設置した施設を1  
つまたは複数の企業が共  
同で利用するもの。もと  
もと保育や幼児教育な  
どの法人や企業が設置

利用する側のメリット  
としては、運営する企業  
が児童育成協会から助  
成を受けているため、保  
育料も認可保育園並みの  
保育料で(これは①と  
②の場合も同じ)入園す  
ることができると。ま  
た多様な勤務時間に対  
応するため、比較的遅い  
時間まで開いているため、  
送迎時間にゆとりが持  
てることも挙げられる。

### 社会全体で支える 子育て支援の一つに

このからの社会、さら  
にニーズが増してくるで  
あろう「企業主導型保育  
園」。あなたの近くにも  
あるかぜひ調べてみては。

## 企業主導型保育園 のメリット



女性をはじめとする従業員が、結婚、妊娠、出産、子育てというライフステージにかかわらず働き続けやすくなる。また、従業員のワーク・ライフ・バランスに真摯に取り組む姿勢から、企業の魅力が向上することで、優秀な人材の採用・確保にとっても非常に有効。



地域の子どもを受け入れることで、待機児童の解消に資するという大きな地域貢献になるほか、認可施設とほぼ同水準の補助となるので、利用者負担額も認可施設と同様の水準に設定できる。

[取材協力]

公益財団法人 児童育成協会  
東京都渋谷区東2-22-14 ロゼ氷川6階  
☎03-5766-3801  
詳しくは「企業主導型保育事業ポータルサイト」で。  
<http://www.kigyounaihoiku.jp/>

## 企業主導型 保育園

内閣府所管、新しいタイプの保育園が3月1日西宮に誕生  
認可保育園並みの料金で高水準な保育サービスを実現

保活中の人は必見  
待機児童問題が深刻な阪神間に新たな「企業主導型保育園」が3/1(木)オープンする。認可保育園と同様の基準で、内閣府が保育にかかわる費用を負担するので、認可保育園並みの保育料で高水準なサービスを受けられる。なお、形式上は認可外と



(上)楽しくて行きたくような保育園を目指している。新しい施設なので、設備はきれいで整っている。(画像は施工前イメージ)



(右)園内には子どもが夢中になる遊具や、ボルダリングのスペースなども設置予定。(画像は施工前イメージ)

いう扱いになるが、各種基準は認可保育園と同様の審査を通過しているのが安心。就学まで通えるので、3歳の保活が無いことも保護者にとっては見逃せないポイントだ。

幼児教室が運営する  
質の高い保育教育  
同園は、幼児英語教室「リッツナーサリースクール」の経営母体が運営するので、保育の中に英語レッスン等の幼児教育が無料で組み込まれているのも特徴。生涯に渡って生きる力の土台が培われる乳幼児期に、「身体と心の健康」「知育」「社会性と道徳性」の基礎を築き、ゆとりを持って自立を促していく。開園時間7時〜20時と長く、大阪・神戸への通勤でも、ゆとりの送迎時間を考慮されている点もうれしい。入園のステップとしては、まずは説明会から。選択肢の一つとして一度考えてみて！

### 入園説明会 開催(要予約)

12/10(日)・24(日)・1/7(日)・1/21(日)  
時間：各日10時〜  
申込み：左記TEL宛に「説明会希望+子どもの名前+生年月日」を入れてショートメール送付。その後、同園より連絡あり。  
会場：リッツナーサリースクール 西宮市大森町14-16 2F  
※説明会会場は別の教室になるので要注意。

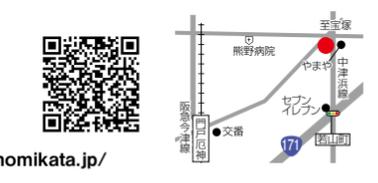


トイレトレーニングもしっかり対応。



- ### 入園概要
- 入園条件 ①厚生年金加入者の子ども(対象外の方は地域枠で受入) ②週4日以上勤務の保護者の方。 ③勤め先の勤務証明書または保育の必要性(求職状況申立書等)を説明するものが必要。
  - 入園対象年齢..... 生後6ヵ月〜5歳(就学まで通える)
  - 入園方法..... 入園登録料10,000円支払い順 ※西宮市の入園調整は無し
  - 定員(年齢別目安)..... 合計40名(0歳:2名、1歳:5名、2歳:6名、3歳:9名、4歳:9名、5歳:9名)
  - 開園曜日・時間..... 月〜金曜:7時〜20時、土曜:8時〜17時
  - 入園審査..... 任意の内科・小児科で入園前健康診断受診後、同園での面接のみ。
  - 安心・安全..... 西宮市の「建築基準法」「消防法」「食品衛生法」「家庭の保育等基準」「認可外保育施設指導監督基準」を基本に設置。
  - 保育士配置基準..... 100%(保育士全員が保育士資格を所有)
  - 保育料..... 0〜2歳:35,600円、3〜5歳:30,800円(認可保育園・標準時間C4階層と同じ) ※保育料については、勤めている企業負担分があれば、さらに差し引かれる。

門戸厄神  
リッツ企業主導型保育園  
西宮市下大市東町33-17(中津浜線沿い)  
営/7時〜20時 日祝定休  
☎090-7830-1352  
(担当:齋藤)  
<http://monndo-yakujinn.on.omisenomikata.jp/>  
リッツ企業主導型保育園 で検索



From CityLife

情報紙シティライフをあなたのマンションに設置しませんか？

## 情報紙シティライフ マンション無料設置サービス

セキュリティの整備されたマンションにお住まいの方にも、より便利にシティライフをお読みいただけるよう、マンションエントランスなどにシティライフを設置できるサービスをスタートします。シティライフ配布エリア\*1の総戸数50戸以上のマンションを対象に、無料で送付いたします\*2。

※1 高槻市、茨木市、摂津市、吹田市、豊中市、箕面市、西宮市、芦屋市、神戸市東灘区、神戸市灘区、神戸市中央区  
※2 詳しくはお電話、FAX、メールでお問合せください。

小さなお子様が  
いるママも便利!

ご年配の方も、エントランスに  
取りに行くだけでラクラク!

◎シティライフを設置いただくには、管理組合のご協力が必要です。  
◎シティライフを設置いただく場所は、エントランスや共用施設など、マンション住民の方が自由に立ち入れる屋内とさせていただきます。

TEL: 06-6338-0640  
FAX: 06-6368-3505 Mail: setti@citylife-new.com  
※FAX・メールの場合は、住所、氏名、TEL番号、メールアドレスなどの連絡先をご準備の上、お問い合わせ、お申込みください。

CityLifeはココに  
設置しています!

設置場所の情報はwebから  
ご覧いただけます。

下記QRコードかホームページから  
チェックすることができます。

CityLife  
で検索

【課題別にやるべきこと】

現状分析をして分かった課題別に、それぞれの対策を紹介します。

	受験生の場合	受験生以外の場合
苦手分野が明確	苦手分野が明確になったらチャンスです。たくさんあっても、1つひとつクリアしていけば確実に合格につながります。一番の禁物は、焦って薄く広く全体を網羅して、分かった気になること。「狭く、深く、もう二度とこの範囲は復習しない」という気概で取り組みます。	苦手分野の克服が最優先事項です。特に現学年より前の学年に苦手があるなら、早急に解決を。休み中こそ根本治療を行いましょう。
苦手分野が分からない	「どこが苦手なのかははっきりせず、全体的に苦手」というケースです。ここではキーワードは「狭く、深く」。受験では満点を取らなくても合格できます。全部を完璧にしようとせず、志望校の過去問を分析し、出やすい分野から1つずつ「これは解ける」という分野を増やしていきましょう。	思い切って前学年や前々学年に戻るのも手です。学校のテストで間違いの多かった分野から苦手を見つけ、克服していきましょう。勉強していく中でこれは苦手というのができたら先に進むことを優先せずに立ち止まって解決します。
苦手分野は特にない	レベルアップする必要がある、もしくは志望校を引き上げる場合です。大事なのはゴールからの逆算。優先順位を決めてやるべき分野を定めたら、難易度の高い問題集に挑戦しましょう。この問題集は受験まで繰り返し使います。もし心が折れそうになったら、今までの問題集を解いてから難易度の高い方に取り組んでみて。	既習範囲の受験レベルの問題を解いてもいいし、予習をしてみても。自分よりひとつ上のレベルにチャレンジすると良いです。



木村公紀さんが運営するオンライン家庭教師「旅する教育者」

「教育の“できない”を“できる”に変える」を使命として、オンラインで進学支援や添削指導などを行う。身体が強い、車椅子で塾に通えない、不登校で相談できる人がいない、このままの成績では無理など、一人ひとり異なる悩みに向き合っており、共に解決することを信条としている。

<https://tabisurukyokusya.com/>



まずは現状分析を



この方に伺いました

木村 公紀さん

集団塾講師や個別指導塾講師、塾長を経験し、現在は「教育の“できない”を“できる”に変える」をコンセプトとした、オンライン家庭教師「旅する教育者」を立ち上げその代表を務めている。



冬休みの効果的な過ごし方

いよいよ冬期講習のシーズン到来。冬休みは、思う存分自分のやりたいことに時間を使える貴重な期間です。冬期講習を効果的に活用するため、いまお子さんが抱える課題別にやるべきことと、特に受験生はこの時期に気を付けておくべきことを専門家に伺いました。

冬期講習を制する 親子の心構え

この時期は気持ちの在り方も重要です。精進のサポートを。『焦らず一歩を確実に』

『焦らず一歩を確実に』

冬期講習は夏期講習に比べて時間がないので、あれもこれも手を付けると、どれも中途半端に終わる可能性があります。狭く、深く、しっかりと完璧にこだわります。1日1つでOKの気持ちを持って。

『できるようになったことに目を向けよう』

苦手克服が講習の最優先事項ですが、苦手分野に取り組むのは子どもにとって簡単ではありません。できたことをほめて、前に進みましょう。

『逆境を楽しもう』

まだ志望校までギャップがある子もいると思います。しかし受験で人生は終わりません。現状より高みを目指す経験はきっと役に立ちます。逆境は成功への前奏曲。楽しんでください。

神戸のJリーグクラブ・ヴィッセル神戸を応援しよう

# ヴィッセル通信

協力/ヴィッセル神戸 取材・文/シティライフ編集部

## タイトル獲得のためにも、中盤と前線のコンビネーションをもっと高めていきたい

話を聞いてみて感じたことは、「この人は生粋のFWなのだ」ということ。現代サッカーは守備なくしては成り立たなくなっているが、それプラス、攻撃面での、ゴール前での、アイデアあるプレーを渴望しているのだ。

**Junya TANAKA**  
**田中 順也選手 [FW.21]**

生年月日/1987.7.15 身長・体重/181cm・75kg  
出身地/東京都板橋区

今季、ヴィッセル神戸に加入した田中順也選手は、ポルトガルの名門、スポルティンゴリスボンで活躍し、日本代表にも選ばれた経験を持つ実力派。そんな田中選手に神戸で過ごした今シーズンを振り返ってもらった。

「この1年は見据えていた目標リーグ戦優勝が達成できなかったり、思うような結果を残せていないのですが序盤は良い滑り出しができたし、ルヴァンカップでは、点も取っていたので(6試合5勝4点)、それをリーグ戦にもつなげて行きたかったですね」と語る。

見る者を魅了する豪快な左足のシュートが武器で、4月26日のルヴァンカップ広島戦で見せた3点目などがまさにその一撃。「まあ、昔から強く蹴ることができていたし、自分の特徴として、どの位置からでも(ゴールを)狙わないといけないと思うので。でも入る確率が少し落ちてきています。昔なら入っていたところが入らなくなったりとか。気持ち

**ゴールを量産できるFWでありたい**

このフォームから放たれる強烈な左足のシュートはスタジアムからとよめきがかかるほど。

**こんなプレーを増やしたい!**

「得点を奪うために必要なことは、ゴール前でのひと工夫だと思います」と語る田中選手。一つの理想形として話してくれたのが、リーグ戦第30節のホーム鳥栖戦の前半13分のゴール。左サイドの松下佳貴選手が上げたクロスを田中選手が胸トラップで絶妙に浮かせて、走り込んできたルーカス・ポドルスキ選手がボレーシュートで鮮やかに決めたもの。「こんなふうに攻撃面での連携が取ればゴールは増える。とくに中盤と前線の距離感やコンビネーションの精度を高めたいですね」。

**12月23日(土祝)は長居で応援しよう!**

7月15日に30歳になった田中選手。渡部博文選手、高橋秀人選手、藤田直之選手、ニウトン選手など、チーム内には同世代が多い。顔をみれば一目瞭然だが、まさにチームの柱となっている中心選手ばかりだ。「体はまだまだ動かし、経験値も積んで、サッカーがより見えている部分があるので、今すぐ、(サッカーを)見るのも、やるのも楽しい。でも自分自身に求めるものが厳しくなった分、なかなか若い頃のように勢いだけでは難しくなっています。27歳から29歳くらいまで

**天皇杯準決勝** @ヤンマースタジアム長居 地下鉄御堂筋線「長居」駅下車徒歩6分

**12/23(土祝) (K013:00) vs セレッソ大阪**

■販売開始は12/2(土)10:00～。チケット情報はJFA公式サイト「天皇杯 準決勝～決勝 チケット販売概要ページ」を参照 [http://www.jfa.jp/match/emperorscup\\_2017/ticket.html](http://www.jfa.jp/match/emperorscup_2017/ticket.html)

ハローダイヤル 03-5777-8600(8:00～22:00、年中無休)

インタビュー終了後に「いや、ホントに勝ってほしいんですけど、切実な願いをぶつくと、「なんとしても勝ちたいと思っています」とさらに熱く話してくれた田中選手。ヤンマースタジアム長居で勝って、必ずや2018年1月1日には埼玉スタジアム2002のピッチに立ってください。応援しています!!

by 編集担当まつっ

From CityLife

## CityLife ファミリーモデル募集中

シティライフ紙面にご登場いただけるファミリーを募集しています。

■応募方法■ メールか郵送にて。応募の動機、郵便番号、住所、氏名、年齢、職業、TELを記載し、上半身と全身のお写真をお送りください。(随時受付) ※郵送の場合、お送りいただいた書類は返却はいたしませんので予めご了承下さい。

パパの応募 待ってます!

〒566-0001 摂津市千里丘1-13-23  
シティライフ ファミリーモデル係  
メール [info@citylife-new.com](mailto:info@citylife-new.com)

※ご応募いただいた方は読者モデルとして登録いたします。(登録期限は特にありません)  
ご依頼の際は編集部から連絡いたします。

慢性的なノドのイガイガ、咳が止まらない、声が出にくいなど

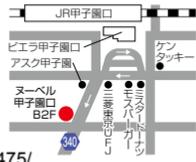
## 耳鼻咽喉科医が推薦する “腹筋ボイストレーニング”で ノドから健康をつくろう

医師が推薦する“腹筋発声法”を、アナウンサーや女優からも支持されるプロボーカリストの央先生が指導。ストレッチ等を交えた独自のトレーニングで全くノドを使わず、自然にお腹から声を出せるように。気になるノドの不調を内側から温めて改善できる。さらに、肺活量がUPし、声のメカニズム、声と体との関係もわかりやすく学べる。曜日・ジャンル・年齢問わず初心者でも大丈夫!駅前なので通いやすい。まずは体験レッスンで声や体調の変化を実感して。

### 【甲子園口】なかボイストレーニング

西宮市甲子園口3丁目4-20  
ヌーベル甲子園口B2-1  
JR甲子園口徒歩1分  
阪急西宮北口駅前に教室あり!  
電話受付/10時半~20時  
金・日曜日定休

☎0798-67-5700  
http://music.geocities.jp/prtrp475/



「声量が出て声がかさなくなった」「高音域も地声で楽に出せるようになった」という声も多数。

**生徒さんの声** 忘年会で歌を思うように歌えず楽しめなかったことが始めたきっかけです。体験レッスンは、思っていたものとは全然違って驚きました。歌うだけでなく、かなり体を動かすので、たくさん汗をかいて体が熱くなりました。お腹から声を出した時はしっかりと重たい声が出るようになりました。今まで思っていた自分の声は、小さいのではなく弱くまたは軽い声しか出てなかったことに気づきました。日常生活で、仕事上で、お腹から声を出すのが気持ちよくコミュニケーションがとれて楽しいです。レッスンはとても分かりやすく丁寧に教えて下さるので毎回楽しく受けさせて頂いています。また、歌や発声、健康について新しい知識を教えていただけるので勉強になります。安定した音が出せるように、一つずつ着実に練習を重ねて頑張りたいです。(芦屋市 医師)

Menu	特典
●個人レッスンorグループレッスン 1レッスン(60分) ……………3,000円~	「シティライフを見た」で、 ●体験レッスン(90分) ……3,000円→2,000円 (12月末まで・新規の方のみ・要予約)

重度な外反母趾から軽度な外反母趾・巻き爪・足の痛み・むくみ など

## 外反母趾“異変”の放置が“後悔”へ 兵庫県で初めての手法による矯正

「足が痛くておしゃれな靴が履けなくなった…」「最近になって膝や腰にまで痛みが…」等、外反母趾をそのまましているとバランスを崩し膝痛・腰痛や寝たきりといった重大症状に発展することも…。兵庫県で初となる外反母趾の手法矯正で多くの症例を改善してきた同院では、膨大な施術データを元に手法矯正の特徴であるそれぞれの状態に合わせた効果的な施術が可能で、痛みが少なく施術効果は大きい。遠くは沖縄・広島・静岡からわざわざ通う人もいます。まずは気軽に相談してみてください!



### 改善エピソード

外反母趾を長年治療せずに我慢しているうちに腰や背中にも違和感がでるようになった。足を調整していくようになって足の痛みや肩腰の痛みまで改善されました。(50代女性)

特典
新規の方・初回限定「シティライフを見た」と予約で(12月末まで) 外反母趾矯正が特別価格に!
●片足(40分) ……………9,800円→6,800円
●両足(60分) ……………18,500円→9,000円
詳しくはWEBでチェック! ※要予約

### 【尼崎】神戸外反母趾センター(整骨院サキュレ内)

尼崎市武庫之荘1丁目7-14 ブランクス武庫之荘101号  
営業/10時~14時 16時半~22時  
(最終電話受付20時半)  
土曜 10時~14時  
15時~18時  
(最終電話受付15時)  
定休 日・祝・水曜午後

☎06-6433-0022  
http://circla.net/



受精卵を、複数回移植したにもかかわらず着床しない、反復着床障害の患者様のうち4人に1人は移植のタイミングのずれが原因であると海外で報告されています。そこで最近注目されているのが、ERA(Endometrium Receptivity Analysis)です。ERAは、子宮内膜の遺伝子発現を解析し、着床に最も適した時期を判定するための検査です。検査の流れとして、自然排卵周期あるいはホルモン補充周期に子宮内膜組織を採取し、海外の検査会社に送り、現地で解析が行われます。なお、

## 不妊症とは? ERA(子宮内膜受容能検査)

【再掲載】

執筆: 理事長 塩谷雅英

塩谷雅英 理事長プロフィール  
鳥根医科大学卒業後、京大産婦人科に入局、神戸市民病院を経て、2000年3月垂水に開業。2004年4月に、さんのみやクリニックを開院。

**英ウィメンズクリニック**  
http://www.hanabusaclinic.com/  
☎078-392-8723  
神戸市中央区三宮町1-1-2  
三宮セントラルビル2-7-8F  
診療日時(予約制)  
平日 8時半~16時  
土日祝 8時半~15時

組織採取の際にはあまり痛みを伴わないため、麻酔は不要です。約3週間後に届く判定結果を受けて、受精卵を移植することに卵を移植することにより、体外受精の成功率を上げることが期待されています。現在、ERAを実施している国内の不妊治療施設は、当院を含めてもわずかですが、今後は、反復着床障害の患者様に対して、有効な検査として広まると考えています。

### 編集後記

何かと気分がソワソワする12月。寒いのは苦手ですが、12月だけは別もの!一年間頑張った自分へのご褒美にも、物欲がふつと湧いてきます。あれ欲しい!これ欲しい!と毎日つぶやいていたら、全て書き出して優先順位をつけて、と主人から一言。ごもっとも!書き出してみたら意外と本当に欲しいものに気づけました。おすすめです。(さち)

猫背がひどくなる今日この頃。子どもの頃から写真を見返すと常に猫背の私ですが、ここ最近歩いていてもどんだん肩が前に出てきて不恰好なのです。調べてみると筋力低下も大きな原因のひとつです。体力も年々落ちてるので、これを機会に何か始めてみようかな。(みどり)

可愛すぎる娘が3歳になりました。去年はよく分かっていなかったのですが、今年は誕生日だということをしっかりと認識しているようで「あれが欲しい、これが欲しい」とアピールがすごい。七五三でも着物に着て上機嫌。1年でこんなに成長するんだと実感しています。(まあ)

今年も残すところあと1カ月。そろそろ2017年の新語・流行語大賞の発表がありますが、自分にとって身近だったのは「プレミアムフライデー」でした。しかし最初のうちは忘れがちで15時で「お疲れ様でした」と帰る同僚の言葉で、「あっ(今日は)そうか」と気づく有様でした。(今はその日が楽しみで待ち遠しい!!まっつー)

# 健康な暮らしを送ろう カラダの調子を整える

今月のQ&Aは「不眠」について、レイス整骨院の乾院長先生に聞きました。その他にも喉や足など、気になることは専門家に早めに相談しましょう。

## Q 眠りの質を高めるために有効なことはありますか?

A リラックスできる時間を1日に一度意識して作る事が大切です

一生のうちの3分の1を占める、眠りの時間。眠りの質が悪くなると血の流れや代謝が悪くなり、疲れやすく、冷え性、むくみ、肌トラブル、痩せにくい体質の原因となる事も。質をよくするには、リラックスする事が非常に大切。リラックスを促すには、神経が集中している頭部のケアが効果的です。ここで、ご自身で簡単に出来る頭部へのケア方法をご紹介します。こめかみに手をあて、深く、ゆっくりと深呼吸をし、呼吸に合わせてゆっくり5秒間圧迫します。その後、両手を温め、手のひらをくぼませカップ状にしてそっと目を覆い、目の周りを温めましょう。

眠りの質を高めることも健康を維持する大きな近道です。



レイス整骨院 乾 充院長先生  
院長はロンドンのヘッドケア協会、L・C・I・C・Iの国際ライセンスを取得、ヘッドケアの国際シンポジウムでの発表経験もある。

- 自分の身体と心がリラックスした状態をイメージしゆっくり深呼吸をする事から始めましょう。
- 強く押さえるのではなく、まずは優しく触り、気持ち良いと感じる力加減を探りましょう。

不眠・目の疲れ・頭痛 など

## 「極リラックス」でリピーター多数 眠りに落ちるハンモックヘッドケア

アーユルヴェーダ医学を基に作られたロンドン発国際ライセンスのヘッドケア「チャンピサージ」。ぐいぐい押すのではなく頭部の筋肉をはがすように動かす刺激が心地よくとてもリラックス効果が高い。心の反射区と言われる頭部の筋肉を緩める事でストレス、不安が解消されぐっすり深い眠りに入りやすくなる。ストレス、不眠、頭痛で悩む方におすすめ。不眠、強いストレスを感じている方はゆったりと受けられる60分コースをぜひ。



ヘッドケアは国家資格を有した国際認定セラピストが担当。ヘッドケアとボディケアを併用することで心と身体に作用し、より効果的。



ハンモックの緩やかな揺れはスローオシレーション(質の高い睡眠時に現れる脳波)が増加し心身がリラックスした状態へと促す。

【住吉】  
**レイス整骨院**  
神戸市東灘区住吉宮町6丁目14-12  
六甲住吉プラザ1F  
営業/月~金曜9時~12時 14時~20時  
土曜9時~15時 日・祝休み  
12/31~1/3までお休み

☎078-862-6928  
http://sumiyoshi.leis-seikotsu.jp

※保険取り扱いあり

特典
「シティライフを見た」で
●ハンモックヘッドケア20分……………3,240円
●ハンモックヘッドケア40分……………5,400円→4,400円
●ハンモックヘッドケア60分……………8,640円→6,640円
(2018年1月末まで・再来の方もOK・要予約)

# ほうれい線解消シワ取り

**最新のシワ取り注射「アルカミド注入」**  
シワの長さ1cmにつき 10万円(税別)5年保証付  
おかげさまで28周年

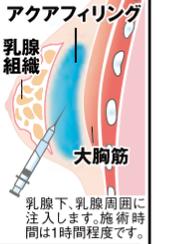
- 眉間や額、ほうれい線などの深いシワも解消し、ハリのある若々しい肌を作ります。
- 加齢によるコケた頬や凹みなどに自然な膨らみと輪郭を回復することができます。
- 効果は5年以上持続し、施術後すぐに効果が出ます。注射のみの施術で時間は10分程度です。



**頬、アゴ、首のタルミ取り**  
フェイスリフト 70万円~120万円(税別)  
超音波ウルセラ  
顔全体(両頬・額) 75,000円(税別)  
ワキガ・多汗症 完全完治手術  
あさひ式皮下組織剥離法  
両ワキ38万円(税別)/永久保証制度付

**切らないプチ豊胸術「アクアフィリング」**  
アクアフィリング 1cc 2,500円(税別)  
柔らかさ、触った感触がとても自然で、5~8年の長期的な効果があります。

**軽度なワキガ・多汗症治療に「ミラドライ」**  
切らないミラドライ 両ワキ照射 1回33万円(税別)【モニター料金有】



**あさひ美容外科**  
全国9院共通・携帯OK  
☎0120-889-480  
【大阪梅田院】 阪急梅田駅 東へ徒歩5分  
【HP】www.asahi-biyou.or.jp

**ポイント1** 夫が会社員の場合、1年間の給与・賞与収入により所得税額が決定します。家族構成などに応じて課税しない部分があり、それが「控除」です。控除が多いほど、夫の税金は低くなります。その中で来年改正されるのが、妻の年収に際して控除額が決まる「配偶者(特別)控除」。夫の所得控除38万円の場合、妻の要件は年収103万円以下、だったものが、150万円以下となり、夫の所得控除だけを見れば、妻に対する要件は緩和された方向です。

**ポイント2** 妻の年収の前にはいろいろな「壁」が。妻の年収から差し引かれるものにも留意を。例えば、従業員501人以上の会社に勤務などの諸条件に合致する場合は、年収が106万円(それ以外が130万円)を超えると、妻本人が社会保険に入らなければなりません。つまり、年収103万円にセーブしていた人が150万円

**ポイント1** 夫の所得に関わる配偶者控除とは

「住みなれた街で働きたい」  
そんなアナタを待っています!

# お仕事情報



**今から考えよう 来年の働き方**

2018年から、配偶者控除と配偶者特別控除が改正される。しかし、女性が働きやすくなったかといえ、一概にそうとは言えない。まずは控除の仕組みを理解して、来年からの働き方を改めて考えてみよう。

この方に伺いました

CFP®認定者  
(NPO法人日本FP協会)  
安本貴子さん



「生命保険診断」「確定拠出年金」「初めての投資」などの個別相談を主な業務とするファイナンシャルプランナー。大学でのFP講座やセミナー講師も。  
<http://yasumotofp.com/>

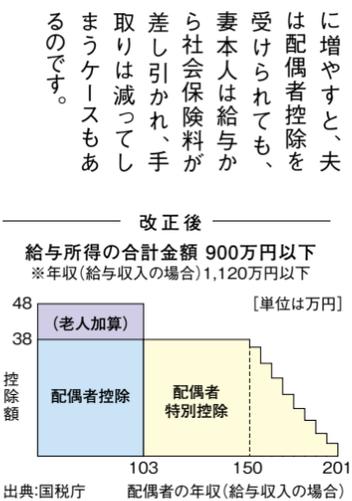
### 【夫にかかる様々な控除】

例：年収600万円(夫50歳)、100万円(妻45歳)、子1人(大学生)の家族の場合

- 基礎控除** 38万円  
…誰でも等しく、所得から一律38万円が控除される。
- 給与所得控除** 174万円  
…給与所得額に応じて一定の金額が控除される。
- 社会保険料控除** 収入による  
…社会保険料を支払った場合に受けられる所得控除。
- 配偶者(特別)控除** 38万円  
…妻の収入に応じて、夫の所得が控除される。控除額は最大38万円で、妻の収入が150万円以上になると控除額は段階的に減っていく。夫本人の収入制限も設けられる。
- 扶養控除** 63万円  
…一定の年齢の子や親など、配偶者以外の扶養親族がいる場合に受けられる所得控除。(例)16歳以上38万円、19~23歳未満63万円
- 課税対象分(所得税、住民税)**  
…様々な控除後の残った金額に税率をかけて、税額となる。住宅ローン控除やふるさと納税はこの税額負担が軽くなる。

### 妻の年収と様々な壁

93~100万円	→ 住民税がかかる
103万円	→ 所得税がかかる
103万円	→ 配偶者特別控除の対象
106万円	→ 社会保険料がかかる <small>※従業員501人以上の会社に勤務などの諸条件に合致する場合</small>
130万円	→ 社会保険料がかかる <small>※上記以外の勤務の場合でも</small>
150万円	→ 配偶者特別控除が段階的に対象外に
201万円	→ 配偶者特別控除対象外に



**ポイント3** 手取り〇〇備え? 働き方を見直そう

社会保険料には毎月数万円がかかります。しかし、その分妻自身の将来の備えや、病気など働けない時の備えは手厚くなります。夫の妻としてではなく、自身で加入することで、女性の自立につながるでしょう。大切なのは、この仕組みを理解すること。手取りと将来の備えのバランスをどうとるか、自分と家族にとってベストな働き方を考えてみては。

From CityLife

## ライター・カメラマン・イラストレーター フリーランススタッフ募集

弊紙CityLifeで活躍してくれるフリーランスのスタッフを募集します。地元の魅力を伝えるための情報紙であなただの力を活かしてください。

- 取材エリア** 神戸市(中央区・灘区・東灘区) 阪神間(西宮・芦屋) 大阪北摂エリア(高槻・茨木・摂津・吹田・豊中・箕面)
- 応募資格** 高卒以上20歳~40歳位まで。募集職種経験が3年以上ある方(ライターはディレクター経験のある方歓迎)
- 募集職種** ライター・カメラマン・イラストレーター
- 応募方法** シティライフweb採用応募フォームから応募してください。  
<http://www.citylife-new.com>

### こんな人を求めています

取材力、文章力はもちろんですが、企画立案、紙面構成を考えたり、ディレクションができる方を特に求めています。もちろん、グルメ、ヘアサロン、エステ、教育、子育て、住宅関係など、専門性の高いライティングができる方も大歓迎。まずは採用応募フォームからお申込みください。

### 主な制作物



### 資格講座

お得に受けられる介護職員初任者研修  
2018年1月スタートのコースを募集中  
資格取得後のバックアップも充実

今後ますます需要が増えていく介護のお仕事。全国で300ヶ所以上の高齢者向けホームを運営する当社開催の「ベネッセ介護職員初任者研修」では、各施設で活躍している現役スタッフを講師に、介護の基礎的な知識だけでなく、エピソードを交えた実践的な知識を身につけていただけます。受講料は地域でもお得な54,000円(税込)と通いやすいのもポイント。ご希望の方には、施設・在宅の仕事や、人材会社での仕事探しまで、資格取得後のバックアップも一人ひとりに合わせて手厚くサポートいたします。「未経験だけどこれから介護職に就きたい」「現在無資格で働いている」「親の介護に役立てたい」という人にオススメです。介護の魅力や講座で学べること、修了後の仕事など、気になることがあれば、まずは無料説明会へお気軽にご参加ください。

株式会社ベネッセスタイルケア  
介護セミナー

受/平日9時~20時  
土日祝9時~18時

☎ 0120-922-711  
<http://shikaku.benesse-style-care.co.jp/>

ベネッセ初任者研修 で検索



講座では実際に介護技術の体験もしていただけます。

### ベネッセ介護職員初任者研修

**[2018年1月] 月・水・金コース**  
1/8(月)~全15回 9時半~17時半  
※1/24(水)のみ9時半~16時半

- 神戸会場:神戸市東灘区本山町8-6-26 東神戸センタービルE棟2階
- 受講料:54,000円
- 定員20名
- ※日程の詳細はHPをチェック
- ※予定されている日程に全て出席可能かを確認のうえお申込み下さい。

**無料説明会開催(予約不要)**

- 会場:上記と同じ
- 日程:12/6(水)・12/20(水)
- 時間:(午前部)10時~11時、(午後部)14時~15時

## 西宮市

### 資源ごみの持ち去り行為が禁止になりました!

「廃棄物の処理及び清掃に関する条例」の一部改正案が可決され、平成29年11月1日から、ごみステーションに出された缶や古紙などの資源物を「市や市から委託を受けた業者」、「その他市長が認めた者」以外の人が無断で持ち去ることを禁止します。

#### 【なぜ禁止するの?】

- ごみステーションに出された資源物は大事な市民の財産です。市は、資源物を売却することで、年間約1億5000万円の収入(平成27年度)を得て、ごみ処理費用に充てています。
- 生活環境を守るためです。持ち去り時の騒音やごみの散乱等は生活環境に支障をきたします。

#### 【持ち去りを禁止するもの】

- 資源A(新聞、ダンボール、衣類等)
- 資源B(チラシ、雑誌等の古紙類)
- もやさないごみ(アルミ缶、スチール缶、ビン、鋼等の金属製品)
- 小型家電、ペットボトルなど

【お問合せ】西宮市 美化企画課 TEL.0798-35-8653

## 芦屋市

### 芦屋市立美術博物館特別展 小杉武久 音楽のピクニック



横浜トリエンナーレ 演奏風景(2008年)

本展覧会は、作曲家・演奏家である小杉武久の約60年間の活動の軌跡を、貴重なアーカイブ資料などで紹介します。

- 会期: 12/9(土)~2/12(月・祝)
- 開館時間: 10時~17時(入館は16時半まで)  
月曜休館(1/8-2/12は開館、1/9は休館)、年末年始(12/28~1/4)
- 会場: 芦屋市立美術博物館
- 観覧料: 一般800(640)円、大高生500(400)円、中学生以下無料

※( )内は20名以上の団体料金。高齢者(65歳以上)および身体障がい者手帳・精神障がい者保健福祉手帳・療育手帳をお持ちの方ならびにその介護の方は各当日料金の半額。  
※観覧無料の日: 12/24(日)、1/8(月・祝)

【お問合せ】芦屋市立美術博物館 TEL.0797-38-5432

## 神戸市

### 神戸三十九箇所 オフン口巡り

神戸市内39ヶ所の銭湯を巡ってご朱印帳にスタンプを集める、四国八十八箇所お遍路巡りになぞらえたイベント。集めたスタンプの数に応じて、先着で「タオル」「エコバッグ」を、抽選で「風呂おけ」やヴィッセル神戸との限定コラボグッズもプレゼント。マスターオブ銭湯「仙湯」を目指して完全制覇に挑戦しよう!



開催期間: 平成29年11月1日(水)~平成30年3月31日(土)  
開催場所: 市内39ヶ所の銭湯  
入浴料: 大人(12歳以上)420円、中人(6歳から12歳未満)160円、小人(6歳未満)60円  
ご朱印帳配布場所:各銭湯、神戸市総合インフォメーションセンター等

【お問合せ】神戸市イベント案内・申込センター TEL.078-333-3372

# 行政

GYOUSEI TSUSHIN

# 通信

普段何気なく利用しているサービスや、地元の楽しいイベントなど行政の取り組みは多岐にわたります。このコーナーでは、快適に過ごせる市民向けサービスやお楽しみ情報などを紹介していきます。

Photo Spot TOUR in KOBE

# 神戸市内定期観光バス SKY BUS KOBEで 神戸の魅力的景観を発見!

異国情緒溢れる街並みが広がる港町「神戸」。今年で90周年を迎えた神姫バスが運行する、屋根のないオープンバス「スカイバス神戸」では、普段見る景色とはまた一味違う、ダイナミックな景観が楽しめます。12月からは新ルートの運行、そして夜景コースも新登場。オープンバスでしか味わえない、風景、風、香り、雰囲気を感じよう!

**START & GOAL**

間近に迫る高架や信号、標識に興奮! 信号をつまむように写真を撮るのもいいね!

昼間コースに通る港島トンネルでは、ジェットコースターのような風を体験できるので、手を挙げて楽しんじゃおう!

東遊園地のそばも通るので、ルミナリエ期間中(12/8~17)はバスから眺められる!

アーチがきれいな神戸大橋。夜にはライトアップされます。

夜はガス燈通りを通過。ハーバーランドのキラキラ輝く街並みが美しい。

ボートタワーは絶好なフォトスポット! 真下から撮影したり自撮りもしちゃおう!

浜手バイパスを通る夜景コースでは、季節によってキレイな夕焼けや夜景が楽しめます。「世界一のクリスマスプロジェクト」の巨大クリスマスツリーもとってもよく見えるよ!(12/2~12/26)

胸ドキュン!

ときめキュンな景色

PHOTO SPOT いっぱい! 私が体験してきました!

編集部 よしみん

個性派揃いのバスガイドさんが盛り上げてくれますよ!

夜景コース新登場

— 胸ドキュン♥KOBE —  
— ときめキュン♥KOBE —



**体験してみてもいい!**

風や音を感じながら、いつも見ている神戸とはまた違った景色が楽しめます。新しい神戸を発見できました。バスガイドさんの案内もおもしろくて、笑いあり、興奮あり、驚きあり、感動ありのあつあつの1時間! シャッターチャンスも教えてくれるので、ぜひフォトジェニックな神戸探しにトライしてみてくださいね。

**時刻表**

12月1日より 新コースで運行!

コース	胸ドキュン		ときめキュン		
	1便	2便	1便	2便	3便
発着先					
神姫バス神戸三宮 バスターミナル発	10:00	12:00	15:00	17:00	19:00

1日 5便    1周 約60分    毎日 運行

※バスの発着場はJR三宮駅東口から徒歩約3分(JR高架下)。  
※12/1より出発時間に変更になります。  
※荒天時、年末年始は運休。

**料金**

おとな 1,800円    こども 900円

**ご予約方法**

TEL 078-231-4898    9:30~13:20/14:20~19:00 年中無休

パソコン・スマートフォン    スカイバス神戸    検索

**お問合せ**

神戸市内定期観光バス 神姫バス株式会社  
TEL 078-231-4898

TAKE FREE

# LIFE PLUS

Homebuilding Magazine by CityLife

ライフプラス vol.32 11/15号



巻頭特集

## 「家事のはかどる家」

家事とは、家庭生活を営むうえで必要な作業のこと。自然に寄り添う暮らしを実践している柳原里実さんのライフスタイルのお話と北摂阪神間の設計・施工会社の実際のプランをご紹介します。



## 「人気コーナー」誌上リフォーム

わが家をリフォームしたい読者の要望をもとに、北摂・阪神間・神戸のリフォームの達人たちが誌面でプランを提案する誌上コンペです。

### ■住まいづくりに役立つヒント

「資金計画をしっかりと立てて賢く購入しよう  
住宅取得にかかるお金のはなし」

「ライフプラス」はスーパー、ショッピングセンターなどのシティライフ設置店約600店舗で手に入ります。

ライフプラス設置店  
マップはこちら→



LIFE PLUSが定期購読できます!

ご希望の方は左記からお申し込みください。毎号、自宅へ定期発送いたします。  
※定期発送は1年ごとの更新となります。

## LIFE PLUS [WEB]は

http://www.lifep.net



暮らしや家づくりに役立つ  
イベント情報を随時更新しています!

家づくりを考えはじめたら、まずは現地見学会に参加するのがいちばん。建てられたおうちを施主さんやプランナーのお話を聞きながら、工夫したポイントなどを見ることで、ご自身の家のアイデアが湧いてきます。また家づくりの様々な知識が身につくセミナー情報も掲載しています。

手順にそって  
イベントに  
アクセス!

Lifep.net  
http://www.lifep.net



約180 施工事例紹介  
※2017年11月末現在 ※随時更新中

イベントページは  
こちらから



SEMINAR



LIFE PLUSに載っている施工会社では、家づくりに役立つ情報やお金やローンのことまで、家を建てる上で知っておきたいセミナーの情報も掲載しています。

EVENT



完成見学会や施工会社が企画する楽しいイベントの情報を随時更新しています。ご希望の方にはメールでお知らせすることもできます。会員登録の上、メールを希望するにチェックをお願いします。

セミナーや  
見学会などの  
最新情報を  
随時掲載!



手順

- 1 トップページの右上部分をタッチすると
- 2 左の画面が開くので、「イベント」をタッチ!
- 3 お好きなイベントページを閲覧

今月の スタッフのイ・チ・オ・シ!  
よしもとお笑いライブ in 箕面 2017

エンタメ&スポット情報がいっぱい

Monthly PickUp

- 音楽
- 演劇
- アート
- イベント
- スポーツ
- おでかけ

予約・購入について

- 電話予約
- 自動音声ガイダンスに従って、専用コード、公演日、枚数などを入力。
  - 予約の際は、必ず「発信番号通知」を(公衆電話や非通知の場合は予約できません)。
  - プッシュ音のうえでお電話からおかけください。
  - ガイダンスで案内された番号を持参のうえ、セブンイレブンまたはサンクス・サークル、びあ店舗にて、代金引換でチケットをお受け取りください。詳しくは<http://t.pia.jp/guide/orderbyphone.jsp>
  - お問い合わせ電話番号 0570-02-9111
  - 受付停止:毎週火曜・水曜2時半~5時半、12/30(土)~1/5(金)はチケットシステムメンテナンスのため受付を停止します。

エンタメticketもCheck!

新着情報はコチラ▶▶▶  
<http://ticket.citylife-new.com/>



吉本を代表する人気芸人が箕面に一挙集結! 新喜劇で大人気の茂造いさんをはじめ、スーパーマラドーナやアキナなどの実力派から若手まで漫才芸人も多数登場し、豪華な舞台となる。箕面で人気者に会えるチャンス!「みんなで見に来たらどうや!」

CAST

[吉本新喜劇] 辻本茂雄、アキ、若井みどり ほか  
[漫才] テンダラー、スーパーマラドーナ、アキナ、学天即 ほか



辻本茂雄 アキ 若井みどり



テンダラー スーパーマラドーナ



アキナ 学天即

City Life 読者限定

対象公演 12月26日(火)  
金額 4,000円→**3,600円**(全席指定・税込)  
受付期間 11/20(月)10時~12/24(日)18時  
電話予約 **0570-02-9999**  
Pコード **599-079**

※お客様手数料0円  
※やむを得ず、出演者等が変更になる場合があります。

公演期間: 12月26日(火)  
①11時半開演(11時開場)  
②14時半開演(14時開場)  
料金: 前売り4,000円 当日4,500円  
会場: グリーンホール 箕面市市民会館  
(箕面市西小路4-6-1)  
阪急箕面線 牧落駅徒歩8分  
※5歳以上有料、4歳以下は膝上のみ無料。  
席が必要な場合は有料。

株式会社トーホー presents  
第九コンサート2017



県内の合唱団が多数参加し、オーケストラとともに「第九」を演奏する。[指揮] 飯守次次郎[管弦楽] 大阪フィルハーモニー交響楽団[曲目] ベートーヴェン: 序曲「レオノーレ」第3番、交響曲第9番二短調作品125「合唱つき」

City Life 読者限定

対象公演 12月23日(土祝) 開演16時  
神戸国際会館 こくさいホール  
(神戸市中央区御幸通8-1-6)各線三ノ宮駅より徒歩約5分  
※未就学児は入場不可  
金額 S席6,000円→**5,500円**(全席指定・税込)  
受付期間 10/20(金)10時~12/17(日)23時59分  
電話予約 **0570-02-9999**  
Pコード **599-011**  
※お客様手数料0円  
※やむを得ず、曲目等が変更になる場合があります。

チキン ガリック ステーキ  
クリスマスコンサート2017



日本のアカベラグループの先駆者として、1990年に神戸で結成された。今年も地元での恒例クリスマスコンサートの開催が決定! 卓越した重厚なハーモニーとオリジナルティあふれる「チキガリ」ならではのクリスマスを是非。

City Life 読者限定

対象公演 12月24日(日) 開演16時  
神戸国際会館 こくさいホール  
(神戸市中央区御幸通8-1-6)各線三ノ宮駅より徒歩約5分  
※未就学児は入場不可  
金額 **5,400円→4,400円**(全席指定・税込)  
受付期間 11/20(月)10時~12/17(日)23時59分  
電話予約 **0570-02-9999**  
Pコード **599-066**  
※お客様手数料0円  
※やむを得ず、出演者、曲目等が変更になる場合があります。

太鼓奏者 木村優一プロデュース  
神戸国際taiko音楽祭 ~100人の大地の奏で~



2017年に開港150年を迎えた神戸。日本の太鼓と世界の楽器による、神戸らしい異文化が交錯した音楽祭を作り上げる。

City Life 読者限定

対象公演 2018年1月14日(日) 開演15時  
神戸国際会館 こくさいホール  
(神戸市中央区御幸通8-1-6)各線三ノ宮駅より徒歩約5分  
※3歳以上有料、2歳以下は保護者1名につき1名膝上鑑賞可。座席が必要な場合は有料。  
金額 一般**3,600円→3,300円**(全席指定・税込)  
受付期間 11/20(月)10時~12/29(金)23時59分  
電話予約 **0570-02-9999**  
Pコード **599-067**  
※お客様手数料0円※やむを得ず、出演者、曲目等が変更になる場合があります。

Osaka Shion Wind Orchestra  
ドラゴンクエストコンサートin神戸



大好評につき、神戸で続編が開催決定。西日本初開催となるドラクエコンサートIV~Vシリーズ。  
[曲目]ドラクエを代表する「序曲」を始め、ドラクエIVより「勇者の仲間たち」ほか、ドラクエVより「結婚ワルツ」ほか、ドラクエVIより「エーゲ海に船出して」ほか

City Life 読者限定

対象公演 2月17日(土) 開演14時  
神戸国際会館 こくさいホール  
(神戸市中央区御幸通8-1-6)各線三ノ宮駅より徒歩約5分  
※未就学児は入場不可  
金額 S席4,500円→**4,000円**  
A席3,500円→**3,000円**(全席指定・税込)  
受付期間 9/25(月)10時~1/31(水)23時59分  
電話予約 **0570-02-9999**  
Pコード **599-459**  
※お客様手数料0円※やむを得ず、出演者、曲目等が変更になる場合があります。

ドリーミングブラスコンサート  
アンパンマンと音楽会



西日本初開催!アンパンマンと音楽会へようこそ!ドリーミングやアンパンマンの歌や踊りと一緒に本格的なオーケストラも楽しめる、必見プログラム!

City Life 読者限定

対象公演 2018年3月10日(土)  
①開演13時 ②開演15時半  
神戸国際会館 こくさいホール  
(神戸市中央区御幸通8-1-6)各線三ノ宮駅より徒歩約5分  
※3歳以上有料、2歳以下は保護者1名につき1名膝上鑑賞可。座席が必要な場合は有料。  
金額 **2,800円→2,500円**(全席指定・税込)  
受付期間 10/20(金)10時~2/28(水)23時59分  
電話予約 **0570-02-9999**  
Pコード **599-012**  
※お客様手数料0円※やむを得ず、曲目等が変更になる場合があります。

クリスマス オルガンコンサート2017 [追加公演]  
パッサ国際コンクール覇者 冨田一樹登場!!



昨年パッサ国際コンクールオルガン部門で、日本人初となる第1位を獲得した冨田一樹が登場。パイプオルガンの音色と心温まるクリスマスの調べを楽しもう。[曲目]パッサ「バスターレーBWV590」、シュベルト「アヴェ・マリア」ほか

City Life 読者限定

対象公演 12月21日(木) 開演19時  
ザ・シンフォニーホール(大阪市北区大淀南2-3-3)  
JR大阪環状線 福島駅 徒歩約7分  
※未就学児は入場不可  
金額 **2,000円→1,800円**(全席指定・税込)  
受付期間 11/20(月)10時~12/17(日)23時59分  
電話予約 **0570-02-9999**  
Pコード **599-071**  
※お客様手数料0円  
※やむを得ず、出演者、曲目等が変更になる場合があります。

ザ・シンフォニーホール  
カウントダウンコンサート  
2017-2018



はじける感動!プロジェクション・マッピングによる盛大な光と音楽に包まれる、大熱狂のカウントダウンコンサート。  
[曲目]ブッチーニ 歌劇「トゥーランドット」より「誰も寝てはならぬ」、マスカニ 歌劇「カヴァレリア・ルスティカーナ」より「間奏曲」ほか

City Life 読者限定

対象公演 12月31日(日) 開演22時  
ザ・シンフォニーホール(大阪市北区大淀南2-3-3)  
JR大阪環状線 福島駅 徒歩約7分  
※未就学児は入場不可 ※18歳未満の方は保護者の同伴が必要。  
金額 S席8,640円→**7,560円**(全席指定・税込)  
受付期間 11/20(月)10時~12/24(日)23時59分  
電話予約 **0570-02-9999**  
Pコード **599-070**  
※お客様手数料0円  
※やむを得ず、出演者、曲目等が変更になる場合があります。

ザ・シンフォニーホール  
ニューイヤーコンサート  
2018



音楽で世界の旅へ。世界中で愛されるオペラ・アリア、ウィンナ・ワルツ、心躍るミュージカル・ソング。歌、バレエ、オーケストラによる豪華絢爛のステージ。  
[曲目]J.シュトラウスII 喜歌劇「こもり」序曲、ビゼー 歌劇「カルメン」より ほか

City Life 読者限定

対象公演 2018年1月1日(月祝) 開演15時  
ザ・シンフォニーホール(大阪市北区大淀南2-3-3)  
JR大阪環状線 福島駅 徒歩約7分  
※未就学児は入場不可  
金額 S席8,640円→**7,560円**(全席指定・税込)  
受付期間 11/20(月)10時~12/24(日)23時59分  
電話予約 **0570-02-9999**  
Pコード **599-072**  
※お客様手数料0円  
※やむを得ず、出演者、曲目等が変更になる場合があります。

弦楽ニューイヤーコンサート  
~宮廷音楽の調べ~



関西主要4オーケストラでコンサートマスター、首席奏者を務めるメンバーを中心に結成された弦楽11重奏団×弦楽5重奏団×弦楽4重奏団が一堂に会するニューイヤーコンサート。  
[曲目]チャイコフスキー「弦楽セレナーデ」、J.シュトラウスII 喜歌劇「こもり」より序曲、ワルツ「春の声」ほか

City Life 読者限定

対象公演 2018年1月4日(木) 開演16時  
ザ・シンフォニーホール(大阪市北区大淀南2-3-3)  
JR大阪環状線 福島駅 徒歩約7分  
※未就学児は入場不可  
金額 A席4,320円→**3,780円**(全席指定・税込)  
受付期間 11/20(月)10時~12/24(日)23時59分  
電話予約 **0570-02-9999**  
Pコード **599-073**  
※お客様手数料0円  
※やむを得ず、出演者、曲目等が変更になる場合があります。

ミラノ大聖堂聖歌隊  
クリスマス・コンサート



天上から降りそそぐ中世ヨーロッパ1,000年の響き「グレゴリオ聖歌」をパイプオルガン、チェロ、そして聖なる歌声で織り成すクリスマスの調べを楽しもう。

City Life 読者限定

対象公演 12月5日(火) 開演19時  
ザ・シンフォニーホール(大阪市北区大淀南2-3-3)  
JR大阪環状線 福島駅 徒歩約7分  
※未就学児は入場不可  
金額 **4,000円→2,000円**(全席指定・税込)  
受付期間 11/20(月)10時~12/3(日)18時  
電話予約 **0570-02-9999**  
Pコード **599-076**  
※お客様手数料0円  
※やむを得ず、出演者、曲目等が変更になる場合があります。

シネマ情報

CityLifeシネマ担当(デコジュン&nanako)が選んだおすすめ作品と、近隣劇場の上映スケジュールをお届け。

否定と肯定

12月8日(金)公開 大阪ステーションシティシネマ他全国ロードショー



監督:ミック・ジャクソン  
出演:レイチェル・ワイズ、トム・ウィルキンソン

ユダヤ人の女性歴史学者が、イギリスのホロコースト否定論者の大量虐殺はなかったとの主張を看過できず、著書で真向から否定。しかし、彼女はそれにより名誉毀損で提訴される。2000年ロンドンで実際にあった前代未聞の法廷劇。息詰まる対決ドラマ。

新世紀 パリ・オペラ座

12月16日(土)公開 シネ・リーブル梅田



監督:ジャン=ステファヌ・ブロン  
出演:(オペラ座総裁)ステファン・リスナー、バレエ団芸術監督、音楽監督ほか

芸術の殿堂パリ・オペラ座。転換期を迎えつつある14年、ステファン・リスナーが新総裁に就任するが次々と難題が降りかかる。テロ、芸術と経営の両立、スト...それでも危機を乗り越え、成功を収めていく優れた劇場スタッフたち。華麗な組織の素顔が見えるドキュメンタリー。

※PG12...小学生には助言・指導が必要となっております。 ※R15+...15歳以上の方がご覧になれます。 ※R18+...18歳以上の方がご覧になれます。

OSシネマズ ミント神戸 <http://www.jollios.net/>  
神戸市中央区雲井通7-1-1 ミント神戸9階 ☎078-291-5330

- <上映中>
- ラストレシビ ~麒麟の舌の記憶~
  - マイティ・ソー バトルロイヤル
  - 氷菓 ●ザ・サークル ●ジグソウソウ・レジー
  - GODZILLA 怪獣惑星
  - ローガン・ラッキー ●泥棒役者
  - 火花 ●ジャスティス・リーグ
  - gifted キフテッド
- <今後の上映>
- 探偵はBARIにいる3(12/1~)
  - 鋼の錬金術師(12/1~)
  - オリエンタル急行殺人事件(12/8~)
  - DESTINY 鎌倉ものがたり(12/9~)
  - リュミエール(12/9~)

今月のオススメ 探偵はBARIにいる3



© 2017「探偵はBARIにいる3」製作委員会

OSシネマズ ミント神戸  
鑑賞券を5組プレゼント

■応募方法  
●はがきの場合:〒、住所、氏名、年齢、職業、性別、電話番号を記入し、〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23 CityLifeシネマ OSシネマズ ミント神戸鑑賞券招待券プレゼント係)まで  
●WEBからの場合: <http://present.citylife-new.com/>  
●締切:12月25日(はがきは必着) ※個人情報(弊社にて厳重に管理し、鑑賞券発送以外には使用いたしません) ※当選結果は発送をもって代えさせていただきます。



※全てのランチに自家製ポタージュと、パン、サラダ、生ハム、ドリンクのビュッフェ付き

**Menu**

- メインランチ4種……各1,080円
- ローストビーフのサラダ仕立て
- 香味野菜マリネのローストポーク200g
- 若鶏もも肉のグラタン風オープン焼き
- 黒メバルといろいろな魚介のトマト煮こみ等

**特典**

「シティライフを見た」で(12月未まで)

- ドリンク全品半額 500円→250円

### 海外リゾート風の空間でゆったりと コスパ抜群の選べるランチが好評

カリフォルニアの海をイメージした人気イタリアン。ランチでは、選べるメイン4種にサラダ・パン・生ハム・ドリンクのビュッフェが付き、豪華な内容にも関わらずリーズナブルなのがうれしい。普段使いはもちろん、ママ友会や昼宴会など、様々なシーンで活躍間違いなし!

Giardino L'INSIEME  
神戸市中央区八幡通1-1-14 IPSX  
South 2F 三ノ宮駅より徒歩9分  
営/11時半~16時(L.O.15時)  
水曜定休 近隣コインPあり  
全100席(貸切可)

☎078-587-5703  
http://www.project-linsieme.jp/menu-5

Go round the good gourmet

グルメの街で見つけた  
絶品メニュー

## 阪神間・神戸の おすすめグルメ

阪神間・神戸で注目を集めるグルメを紹介します。  
普段使いのランチやパーティーにもおすすめです。



### 2017クリスマス・忘年会 特別な日には至福の時間を

毎年恒例のクリスマスコースが登場。「国登録有形文化財」にも認定されたレトロモダンな空間で、シェフが腕をふるう「芦屋創作フレンチ」を堪能できる。特別な日にはラグジュアリーなひとときを過ごそう。

**Menu**

ランチコース(税込)  
2,500円・3,800円・5,000円  
※12/23(土)~25(月)は期間限定クリスマスランチ(5,000円)も実施。

2017 忘年会プラン(税込)

- ディナーコース(10名~)…5,000円~
- ディナービュッフェ(35名~)…3,500円~
- ドリンクプラン…1,500円~

**特典**

「シティライフを見た」で、ランチコース(3,800円)を利用の場合、**メインディッシュを牛フィレに無料で変更**(12月未まで、要予約)

芦屋モノリス  
芦屋市大樹町5-23  
営/ランチ:11時半~15時(L.O.14時)  
ディナー:18時~21時半(最終宴会開始19時半)

☎0797-38-3355  
忘年会プランの詳細メニュー内容はコチラ  
http://restaurant.novarese.jp/asm/topics/



### 名物「ロティサリーチキン」が人気 旧居留地で上質なランチタイムを

専用オープンで1羽丸ごと焼き上げる名物「ロティサリーチキン」をはじめとした多彩なランチメニューが揃っている。ランチにはドリンクビュッフェもセットなので、食後もゆっくりと楽しい時間を過ごせる。

**Menu**

- ランチコース(要予約)2,500円
- 黒トリュフ入りの自家製パスタ
- ルデュック・カルボナーラ、丸ごと一羽ロティサリーチキンなど全5皿
- メインランチ5種……各1,080円

**特典**

「シティライフを見た」で(12月未まで)

- ランチコース(要予約): ドルチェをデザート3種盛合せor 記念日ケーキに変更
- メインランチ: 食後にプチデザートプレゼント

ザ・ルーフトップカフェ  
THE ROOFTOP CAFE  
神戸市中央区栄町通1-2-1  
MRSXビル3F  
営/ランチ11時半~15時(L.O.15時)  
ディナー15時~22時半(L.O.21時半)  
無休 全100席(貸切可)  
近隣コインPあり

☎078-332-3295  
http://www.project-linsieme.jp/shop-2

From CityLife

## こども食堂を広げよう

10/7(土)ロハスフェスタ淡路島、  
11/5(日)・12(日)ロハスフェスタ万博にてこども食堂を開催

取材・文 編集部 木下

春のロハスフェスタ万博に初めて開催した「ロハスフェスタこども食堂」。この秋の「ロハスフェスタ淡路島」と「ロハスフェスタ万博」でも開催、両会場ともたくさんのお子もたちがやってきました。

「ロハスフェスタ淡路島」では10/7に開催。雨で足元の悪い中、整理券配布前から行列が。初めての開催で不安でしたが、こども食堂を心待ちにしてくれていたようです。メニューはエビピラフとコンスープ。海をバックにたくさんのお子もたちが一緒に食事を楽しんでくれました。

「ロハスフェスタ万博」は11/5・12の2回開催。こちらも整理券配布前から行列ができ、15分ほどで配布が終了。メニューはトロピカル甘口カレーとパン。「前回おいしかったから」とまた来てくれた子どもたちも。当日配布したチラシに掲載したこども食堂への問い合わせや質問を受けることが多く、前回よりこども食堂への関心や認知度が上がっているという印象を受けました。

今後も「シティライフ」では、こども食堂の取り組みをご紹介します。

ロハスフェスタ万博でのこども食堂の様子

国産ネタ、冬の天然魚を  
毎朝市場で厳選仕入!

人気回転寿司店「北海素材」は、毎朝その日に水揚げされた、鮮度抜群の魚介類を提供しています。イチオシの「本日の握りセット」はサイドメニュー3品からお好きな1品選べます。1日30食限定の「お得寿司セット」はなんと500円(税別)! お子様には、平日限定のドリンクサービスや電車の見えるキッズスペースも充実し、ママにも好評です。

北海素材 御影クラッセ店  
神戸市東灘区御影中町3-2-1 御影クラッセ3F  
営/11時~22時(L.O.21時) 無休  
キッズスペース・P完備

☎078-855-8503  
http://www.hokkaisozai.com

本日握りセット 980円  
(赤だし付) (税別)  
茶碗蒸し・サラダ・きつねうどんから一品チョイス!

お会計時に本券引換で  
次回使える 500円分  
金券プレゼント!  
(12月未まで・3,000円以上のご飲食の方・他券併用不可)

From CityLife

## CityLifeのホームページにも 地元情報が満載!!

www.citylife-new.com シティライフ 検索

- CityLifeの紙面情報をより詳しく、ご覧いただけます
- お店の情報を動画でチェック!
- スマートフォンからもご覧いただけます
- 地元のお店や読者のブログも掲載
- カテゴリーや地域分けて検索も簡単
- ブログの人気ランキングも表示
- 新着ブログも写真付きでわかりやすい

日本最大級のラーメン専門クチコミサイト

# ラーメンデータベース

知りたいお店を検索! 最近人気のお店は? 近くのお店を探したい 気になるお店をブックマーク

充実のラーメン店情報なる♪

近畿 5,519

北海道	2,501	中部	8,356
東北	4,740	中国・四国	3,015
関東	25,061	九州・沖縄	3,827

※2017年11月ラーメンデータベース登録店舗

株式会社スープレックス 共同運営 株式会社ラーメンデータベース

ラーメンデータベース公式アプリ ラーメンDB

Available on the iPhone App Store

Available on Google play

https://ramendb.supleks.jp/

パソコン・スマホから Web で検索 ラーメンデータベース 検索



生地を一枚一枚  
店内で手作り!

試しに一度冷まして食べてみて!  
そのモチモチ感にきっと驚くはず!



**Popeye (ポパイ)**  
20cm/399円、45cm/999円  
ほうれん草とフレッシュマッシュルーム  
だけのシンプルベジタブルピザ!大人  
女子の支持率絶大!

**King of Pizza!! Combo (コンビ)**  
20cm/499yen 45cm/1,299yen

アメリカンピザの王道!ピーマン、オニオン、フレッシュマッシュルーム、オリ  
ーブにペパロニ、イタリアンソーセージが入ったオールスターキャスト!

具材を変えれば、おいしさは無限に広がる  
のがピザの魅力。だからこそ大切なのが生  
地や焼き方。専門店の技を楽しんで!



普通サイズの約5倍  
直径45cmビッグサイズアメリカンピザ

本場の手作りアメリカンピザを999円から展開の同  
店。こだわりは厳選された小麦粉、ミネラルたっぷりの全  
粒粉とイースト菌、蒸留水を使い、熟練スタッフが、一枚  
一枚店内で丁寧に捏ねて作るオリジナル生地。一度も  
冷凍しないので、冷めても「ふわふわ・モチモチ」。ソース  
も店舗で手作りするなど、手間暇かけた手作りピザを、  
徹底した無駄なコストのカットにより低価格で提供。みな  
なでシェアして食べる本場のアメリカンピザはホームパ  
ーティにうってつけ!味もボリュームも大満足間違いなし!

出来立てアツアツを  
店内で食べよう

なんと今なら、専用Boxを使用しな  
い、お皿出しセルフカットは、平日  
100円オフ!!みんなでワイワイ好きに  
カットしながらシェアして楽しもう!

平日のみ 20cmピザ オール100円引き!  
(例)ペパロニ399円  
→299円(税別)



**Menu**

- Margherita (マルゲリータ)  
20cm...599円 / 45cm...1,499円
- Marble Cheese (マーブルチーズ)  
20cm...499円 / 45cm...1,299円
- Mexican (メキシカン)  
20cm...499円 / 45cm...1,299円

**特典** 「シティライフを見た」で  
トッピング具材1品無料(12月末まで)  
※店内飲食のみ

**西宮/甲南山手 DAI'S PIZZA**  
[ダイズピザ] <http://life.dais-pizzakitchen.com>

**ライフ浜甲子園店** 西宮市甲子園九番町11-62  
営/11時~21時 ☎0798-48-6558

**ライフ本山店** 神戸市東灘区本山町6-10-28  
営/11時~22時 ☎078-441-3355

※宅配の場合は時間が限定されているので要問合せ  
※12月23日(土曜日)、24日(日曜日)、25日(月曜日)のクリスマス期間は  
クリスマス限定メニューで、ピザは45cmのみの営業



400度の窯で焼く天然酵母のピザ

本格窯焼ピッツァと一緒にワインを楽し  
めるカジュアルイタリアン。400度の  
窯で焼くピザ生地は最高級国産小麦と  
天然酵母を使用し、ミミまでふわっと軽  
く、モチモチの味わい。季節に応じて  
具材が変わる季節のピッツァは、定番の  
マルゲリータと一緒にみんなでシェアし  
て食べるのが人気!

国内外から取り寄せた  
ワインが自慢。飲み疲れ  
しないナチュラルな口当  
たりのものをセレクト。ピ  
ザと一緒に楽しんで!

人気No.1 水牛モッツアレラの  
マルゲリータ 1,500yen

乳牛のものが使われることが多い中、同店はよりクリーミーな味  
わいの水牛モッツアレラチーズをふんだんに使用。

**far.pitte** [ファルピッテ]

神戸市中央区磯上通8-1-13 建信ビル1F  
営/【ランチ】11時半~14時半(L.O14時)  
【ディナー】17時~23時  
(食事L.O22時ドリンクL.O22時半)  
不定休  
☎078-252-7123  
<http://farpitte.kuchikomi-kobe.com/>



西宮 ナポリピッツァ職人協会認定のナポリピッツァ



本場で認められたピッツァオーロが作  
るピッツァ。北海道産小麦粉を使用し、  
添加物は一切使っていない。出来立て  
熱々の時から、冷めてもやわらかくもち  
りした食感が特徴。また同店はピッツァ  
と一緒に薪窯料理が楽しめるのもポイ  
ント!今おすすめは、鹿児島県産白美豚  
の薪焼き。是非食べてみて!

クワトロフォルマッジ  
(ハチミツがけ) 1,500yen

定番マルゲリータと同じぐらい人気のクワトロフォルマッジ。  
ハチミツほんのりした甘さがチーズと絶妙にマッチ!

厚切肉の旨味  
を引き出す薪  
焼き料理。あ  
ふれる肉汁に  
驚くはず!

**Pizzeria da Torachici**  
[ピッツェリア ダトラキチ]

西宮市甲子園引間2-27  
営/11時半~14時半L.O  
17時半~22時半L.O 火曜定休  
☎0798-46-1430  
<https://ja-jp.facebook.com/PizzeriaDaTorachici/>



**Menu**

- ピッツァランチ 980円~  
グリーンサラダ・ピッツァ・ドリンクのセット
- Torachiciランチ  
ピッツァ料金に+300円で、前菜・ピッツ  
ァ・デザート盛り合わせ・ドリンクのセット

**特典** 「シティライフを見た」とディナーを注文  
の方、カフェメニューをサービス  
(12月末まで)

**CROSS WORD**

応募方法/はがきもしくはFAXに  
解答と〒住所・氏名・年齢・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名様記念  
品をプレゼント。(毎月25日メ切)

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

●11月号の答え アカトンボ

漢字 足し算引き算

最初に下の漢字リストから選んで、縦方向の三  
文字熟語を完成させてください。  
同じようにリストから選んで、横方向の三文字  
熟語を完成させてください。  
リストの漢字は1回だけ使います。  
最後に例のように文字の部首を足し引きして  
漢字を作り、それら4文字でできる四文字熟語  
を答えてください。

(作・あさみ順子)

(例) 洞 + 夜 - 液 = 同

漢字リスト

院羽加課外官曲計後交  
人口合混皿時手酒習証  
上人水正切先倉添比百  
分放無用練路

相 居	蟬 設	八 内	
傘 屋	雨 図	長 泌	= □
開 最	小 二	太 雛	= □
弦 尾	餡 制	望 形	= □
虚 介	門 九	舌 大	= □
僧 人	漢 鳥	雀 段	= □
熟 双	引 淡	玉 剣	= □
工 線	符 島	箱 鯛	= □

解答 □ □ □ □

**出店 応援**  
PROJECT

**OPENING STORE SUPPORT PROJECT**

住宅・店舗の内装空間を手がける「Standard」とそのStandardが運営するライフスタイルセレクトショップ  
「Door」、そして北摂~阪神間・神戸に展開される情報紙「CityLife」が出店を考えられている個人オーナー様  
を全面サポート!地域で愛されるお店を、一緒につくりませんか?

株式会社シティライフNEW  
「出店応援プロジェクト」係  
お問合せ先/06-6338-0640

Standard × Door × CityLife

CHECK! 出店応援



## 県内中心の選り抜かれた 良品展開

農業不使用の野菜、低農薬の果物のほか、添加物などを使用しない兵庫県内外の調味料や食材を多数揃える。「安心してお客様にお薦めするには、誰がどんなものを、どんな考えで作っているのかを知ることが大事」とオーナーの福原さん。ほかではあまり見かけない商品も多いので、食卓で新たな会話が生まれるのも楽しい。



小さな子どもから高齢の方まで、安心して食べてもらえる商品ばかりなので、贈り物に最適です。



オーナー  
福原悟史さん

### GOOD LOCAL MARKET CA

(グッドローカルマーケット シーエー)

芦屋市大原町12-1-102  
営/11時~19時  
無休

☎0797-62-6570  
FB@goodlocalmarketca  
Instagram@goodlocalmarket



## 地元を贈ろう 手みやげ帖

素材にこだわった兵庫県の良品の数々。贈る相手の笑顔を思い浮かべて選びたい。

「Cレグルメ部」更新中

右から

- ◆「有機小麦 全粒粉 強力粉」「有機小麦 全粒粉 薄力粉」ナカツカサファーム各540円(500g) 豊岡市産。ふんわり粉の甘みを感じる。
- ◆「ごまと野菜のドレッシング」MONTO TABLE 740円 農業不使用の胡麻と人参と玉ねぎがたっぷり。
- ◆「純はちみつ」甲山ハニーガーデン 1,290円(140g) 農業や抗生剤など使わずに養蜂した非加熱はちみつ。
- ◆「葉唐辛子みそ」Farm of Frost 920円 在来種、農業不使用の葉唐辛子を使用。もろみ味噌のような深い味わい。

## 国内外の安心食材で 自家製デリや焼き菓子も

「田舎と町をつなごう」と、近隣の農家からの野菜や国内外の安心食材を揃える。オーナーの安藤さんは「顔が見える相手の商品を仕入れています」。仕入れた野菜で安藤さんが手作りするデリや焼き菓子、加工品も人気。店内カウンターでいただくこともできる。

体にも環境にもちょっとイイものを是非、贈り物に。



- ◆バナナブレッドキット 850円 卵・乳製品・白砂糖不使用。バナナとリンゴジュース(または豆乳)を用意するだけでお店と同じケーキが焼ける。

### NEIGHBOR FOOD

(ネイバーフード)

神戸市中央区元町通1-12-6  
営/11時~20時 日・祝~18時  
月曜・火曜定休

☎078-381-6727  
http://neighborfood-kobe.com/  
Instagram@nfkobe2014



オーナー  
安藤美保さん



右から

- ◆梅ジャム 1,300円(250g) 焼き菓子の中に入れても。
- ◆福耳味噌 650円 福耳という大きな唐辛子が入ったおかず味噌。
- ◆トマトケチャップ 600円 淡路島の農業不使用トマトと玉ねぎ使用。

## 兵庫県の職人を 応援する

兵庫県の地場産業や伝統工芸品を主に扱うお店。産地に足を運んで生産者と心を通わせて、そこからつながる縁で商品を仕入れる。兵庫県北播磨地域の播州織の布でプレゼント包装してくれるのも嬉しい(有料)。



神戸のソースが勢ぞろい。店頭には9社もの商品が並ぶ。



県内の生産者さんや職人さんのこだわりアイテムを是非この機会に。播州織の布はさまざまなバリエーションがあって、喜ばれます。

広報担当  
成田良平さん

### じばさんらんちき

神戸市中央区海岸通5-1-20  
営/13時~18時 土曜~19時  
第2・4火曜・毎水曜・木曜 定休

☎078-371-3939  
http://www.lantiki.com/e/  
Instagram@jibasan\_lantiki



- ◆淡路島 手延べ乾かし麺「そろそろ」 500円(税別) 小麦、油、塩全て兵庫県産。麺好きな社長がこだわった同店オリジナル商品。



右から(全て淡路島産)

- ◆島はちみつ 1,500円(税別) 濃厚な味。ホットケーキやヨーグルトに。
- ◆菜の花の恵み 無添加菜種油 600円(税別)
- ◆自凝零塩(おのころしずくしお) 700円(税別) 淡路島のきれいな海水を使用。ほのかな甘みも。



栄養価の高い  
新鮮なナッツを  
直接輸入

◆ 手前右が一番人気「ミックスナッツ」、手前左は新発売の「パンプキンショコラ」。定番12種類。480円(63g)、600円(100g)税別  
寒梅粉をコーティングしてから味付けすることで、サクサクの食感。



ナッツの良質な油で  
美肌・健康効果が期待できますよ。

オーナー夫妻  
中村誠一さん・絵美さん

店内は、奥様の大好きな北欧テイスト。ロゴイラストも奥様が手掛けた。

カシューナッツ専門店 豆仁  
(マメジン)

西宮市松生町12-21-102  
営/12時~19時  
日・月・火曜、毎月最終土曜 定休

☎0798-31-2034  
Instagram@mamezin



整体師として予防医学や食育に携わっていた店主が、「自然のサプリメント」とも呼ばれるナッツに着目。生産量世界一のベトナムから土壌の状態を見て仕入れる。体を冷やしにくい「甜菜糖」やミネラル分の多い塩、長期醸造の醤油など各味に使う材料にも、食養生の知識を盛り込む。



◆ (右)リアルゼリー(いちじく) 675円  
果物の雫を少量ずつ鍋鍋で煮上げる。  
◆ (左)森のいちごのフルーツバター 675円  
神戸の自然栽培「野いちご」の一種を使って中世欧州の伝統技法で製造。シルクのような舌ざわり。

◆ (右)野生梨シロップ 669円  
1年に一度しか収穫できない貴重な自生の梨を使用。  
◆ (左)森のいちごのハーブシロップティー 777円  
自然農法で栽培された苺とその葉を使ったシロップ。



よりこだわった  
素材での商品展開を  
お楽しみに!

樽正本店  
(タルマサホント)

神戸市灘区琵琶町3-2-1  
営/11時~16時  
日曜・月曜定休

☎0120-120-833  
http://tarumasa.jp/  
Instagram@tarumasahonten



顧問  
石川徹さん



国産の厳選素材を使用し、無添加のジャムやコンポートを製造、販売する。「多くのものを伝統技法で作っています。原材料もこだわり、より良いものを追求しています。ごまかしのきかないやり方です」と同社の石川さん。現在、果物栽培も手掛け、来年収穫の予定。

◆ スパイスオレンジコンポート 3,510円(税別)  
箱入り450g  
国産のオレンジ使用。  
◆ 丹波銀栗栗皮煮 4,968円(税別)  
箱入り430g  
丹波栗の中でも一級品のみを使用。

原材料や製法を吟味  
ジャムやコンポート



◆ アーモンド昆布 324円  
そのままでも、野菜と和えて一品完成。  
◆ マリモ 378円  
山椒が入った練り昆布。甘みもあるので子どものおやつにも。

右上から  
◆ ごま入り塩昆布432円、ふりこん432円(極細昆布にシソ胡麻をプラス)、匠の昆布 尾札部松茸864円、にしん昆布巻1,080円(小分けにカットされている)、卵かけごはん用ふりかけ昆布702円(胡麻、昆布、鰹節など)



◆ 昆布ドレッシング 1,080円  
汐昆布「まつば」を使用したドレッシング。そうめんなどにかけると美味。



昆布には体の中では作れないミネラルが豊富です。日々の食事やおやつに、そしてご進物用に是非。

店主 藤橋健太郎さん

苦楽園こんぶ処 永楽  
(クラクエン こんぶコロ エイラク)

西宮市南越木岩町3-1  
営/10時~18時  
日曜定休

☎0798-70-4780  
http://www.eiraku-konbu.co.jp/  
Facebook@苦楽園こんぶ処永楽



昆布を中心とした佃煮の老舗店。三代目店主で全商品を見直し、一切の添加物を除いた。「お客様が原材料を見て、何か分かるものだけを使用しています」。昆布の旨みを届けたい、と出張汁取り講座も行う。

昆布の旨みを生かす  
全商品完全無添加



◆ 国産ドライフルーツ各種 ブラッドオレンジ972円、巨峰・柿・いちじく各1,296円  
そのほかゆずやレモン、12月からいちごも。果物そのものが凝縮された旨みに驚く。



本店店長  
渡辺さん



取締役 藤本さん

Pave artisan ASHIYA  
(パヴェアルチザン)

芦屋市茶屋之町4-13-101  
営/9時半~18時  
火・水曜定休

☎0797-62-9410  
FB@paveartisan  
Instagram@paveartisan



「食とライフスタイルの提案を」と、この4月にオープンした紅茶と焼き菓子を中心に扱うお店。仏の紅茶TEODORやここでしか販売していない無農薬ほうじ茶など、誰かにプレゼントしたくなるアイテムばかり。米粉のオリジナル焼き菓子は、有名シェフやパティシエとのコラボ商品も展開している。

優雅な  
ティータイムを贈る

仏シェフ名店の味を  
家庭で再現

仏料理の名店「メゾン・ド・タカ」の料理長高山英紀さんが手掛けるデリ。「無添加、安心安全が一番大事。それでいて、簡単に美味しく、プロの味に近づける調味料やデリを揃えています」。贈り物にももちろん、自家用にも常備したい。



◆ 塩サブレ缶 4種 1,920円  
料理を連想して考案。シャンパンやワインのおともにも。トマト、セップ茸、山椒、スパイスなど8種ある。



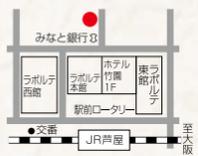
みんなが集まるときに  
持っていけば、ぱぱっと  
パーティメニューが  
完成しますよ。

オーナーシェフ  
高山英紀さん

たかやマルシェ

芦屋市船戸町5-26  
営/10時~18時  
月曜定休(祝日の場合は翌火曜)

☎0797-38-6750  
http://takayamarche.jp/  
Instagram@takayamarche



◆ (右)こぶみかんオイル 1,300円  
山椒とバジルの間のような、ふわっと香るアジアの味。  
◆ (左)ペペロンチーノの素 950円  
揚げたにんにくで香ばしく。  
◆ (下)万能ドレッシング 小 690円  
セロリの葉や山椒で風味豊か。蓮根に和えるだけでマリネに。

## 神戸港に2021年を目途に複合施設が開設

2021年を目途に、メリケンパークに近い新港突堤西地区の再開発エリアに、水族館と博物館などが一体となった複合施設がオープン予定。この場所は港湾関係の施設や倉庫が並ぶ、積み下ろしの拠点だった。その同地区を神戸港開港150年記念プロジェクトの一環として「海・港から生まれるニュー神戸ライフスタイル」をテーマに再開発を進めることが決まった。

目玉となるのは、直径8mの円筒型水槽と植物、アートを融合させた大人向けのアクアリウム。360度ぐらりと鑑賞できる水族館は日本初という。同じ棟には、ウエ



アクアリウムの外観イメージ。

ディングデザイナー桂由美氏のウエディングミュージアムやクラシックカーのミュージアムも併設する。他にも企業のオフィスやショールームが入る「業務・商業棟」、700戸を分譲するツインタワーの住宅棟や高級車のレンタカーサービスなどを含めた駐車場棟が配置される。総事業費は約460億円。神戸市みなと総局は「上質な生活文化の発信地にしたい」と、初年度は150万人の集客を見込んでいる。2018年秋までに着工し、2021年度の一部開業を目指している。



新港突堤西地区の事業エリアイメージ。

## 神戸市 政令市初 フレックスタイム制度を導入

神戸市では、11月1日からフレックスタイム制度を導入した。政令市では全国初の取り組みだ。今年度から市は「働き方改革」と銘打ち、職員が働きやすい職場にすることで、市民のためにより高いパフォーマンスが発揮できるとしている。

同制度では、午前10時から午後3時までは、指定の勤務時間とし、それ以外は始業時間や終業時間を規定の範囲内で職員別に設定できる。制度を活用できるのは、小学生以下の子どもがいる、もしくは2週間以上にわたる介護をしている

一般職の職員で、所属長が業務に支障がないと認めた場合に限られる。これは今後、育児や介護による時間的制約のある職員の増加が見込まれるためだ。

神戸市ではこのほか、定年の5年前から15分単位で休業を取得できる「高齢者部分休業制度」や、行財政局総務部の固定席を廃止する「オフィス内レイアウトの刷新」にも取り組んでいる。こういった働き方改革に率先して取り組むことで、地元企業の働き方改革をリードし、神戸市が「若者に選ばれるまち、誰もが活躍するまち」になることを目指す。

### 【フレックスタイム制度勤務時間のイメージ】



1週間あたり38時間45分となるように、勤務時間を柔軟に割り振る。

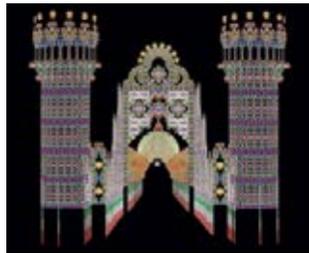
### 【オフィス内レイアウト刷新の様子】



## ルミナリエ 来場者増加目指す 募金で継続開催を

神戸の冬を彩る神戸ルミナリエが12月8日～17日に開催される。23回目となる今年のテーマは「未来への眼差し」。神戸開港150年、兵庫県政150年の節目にふさわしい記念作品も登場する。ルミナリエの来場者数は2004年の538万人から年々減少しており昨年は325万人。2年連続で330万人を

今年のデザインCG画像。©Kobe Luminarie O.C.



割り込んでいる。事業収支も昨年は200万円の赤字で累積額は2,600万円となった。今後の継続開催のためグッズ、宝くじなどの販売と併せて、来場者に「一人100円」の募金を呼びかけている。

## 西宮に能楽堂がオープン

日本伝統芸術文化財団(一般財団法人)が、西宮市鳴尾町に「平林会館 西宮能楽堂」を12月にオープンさせる。鉄筋コンクリート3階建てで、2階に客席100席を備えた、伝統的な屋根付き能舞台を設置する。鳴尾は能「高砂」に描かれたゆかりの地でもある。代表理事を務める西宮在住の能楽師 梅若基徳さんは「日本の様々な文化芸術

内観完成予想パース



の発信拠点にしたい」と、日本の伝統芸能を軸に幅広く公演していく。地域の小中学生を対象に、能の仕舞を学んでもらう伝統文化親子教室なども行う予定だ。1月の主催公演は完売、2月公演(2/3)を販売受付中(問合せ 090-3270-1198)。

## 西宮市卸売市場 再開発計画が始動

JR西宮駅南西地区にある卸売市場の市街地再開発事業への取り組みが進んでいる。老朽化が問題になっている公設の西宮市地方卸売市場と、民設の西宮東地方卸売市場が対象で、2階建ての卸売店舗や、低層階を店舗フロアとする37階建てのタワーマンションなど5棟に生まれ変わる計

完成イメージパース



画。現状の市場は買い物できる小売店もあり、「おろいち祭り」などのイベントも開催している。市場は一般にも開放しており、現状の市場のスタイルを踏襲した形での再生を模索中。西宮市担当課は「広くみなさんに親んでもらえるようなまちにしたい」と、2025年の開業を目指している。

## 老舗かまぼこ工場を ゲストハウスに

中華街・南京町に位置した創業40年のかまぼこ工場が廃業し、ゲストハウス「神戸なでしこ屋」に生まれ変わった。リフォームを手掛け、新たに運営するのは、ゲストハウスによる宿泊事業やシェアハウス事業を中心に営む株式会社神戸なでしこマネジメント(神戸市)。代表の古田佳奈美さんは、建物リノベ



7室・全45床あり、女性専用フロアも。1泊4,000円前後。

ションを専門とする建築デザイナーでもあり、神戸なでしこ屋のデザインも手掛けた。

同ゲストハウスでは、工場の製造ラインや厨房があった場所を客室に全面改装した。古田さんは「人と人が繋がりが集える場所」と今後海外客の利用を期待する。

## 安全で安心な年末年始を迎えよう

年末年始は、買い物や初詣などで外出する機会も多くなり、思いもよらないような事件・事故に遭遇するおそれがあるため、次の点について、特に注意が必要である。 協力:兵庫県警察

### 【外出前には…】

- 短い時間の外出でも、必ず戸締まりをする。
- 隣や近所に声を掛け、地域ぐるみで防犯を心がける。

### 【外出先では…】

- 金融機関で現金を引き出したときは、特に持ち物への防犯意識を高める。
- 自転車は前かごにひたたくり防止カバー、歩いているときは、ショルダーバックはたすき掛けにして持ち、手提げカバンは車道と反対側に持ってひたたくり防止対策に努める。
- 注意力が散漫になり犯罪被害や事故に遭いやすいため、歩きスマホは絶対にやめる。

### 【大切な財産を狙う犯人からの電話に注意】

- 「還付金がある」「キャッシュカードを預かる」という電話は詐欺!
- 電話でお金の話が出たら、必ず家族や友人、警察に相談を!

### 【初詣など人出が多いところへ出かけるときは…】

- 警察官や警備員の指示や誘導に従う。
- 幼い子どもやお年寄りを出掛けるときは、混雑する時間帯や場所を避ける。



# 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

特別編

## 知っておきたい 自分の住む町の手当て・助成金

各市町村には、市民が生活する上での負担を軽減するさまざまな助成制度がある。申請しなければ、助成金・給付金が受け取れないため、利用できる制度はぜひ知っておきたい。今月号は特別編として、各市の主な助成制度の内容や特徴的な取り組みについて紹介する。一部の助成金を紹介しており、条件等を省略しているため、詳細は各市に問い合わせを。



子どもから高齢者まで、多世代を対象に助成制度が設けられている神戸市。中でも、若い世代への細やかなサポートが特徴的だ。親子世帯の同居・近居の住み替え助成と合わせて、市内への人口流入を促進すると同時に、子育て世代と高齢者が安心して暮らすことができるまちづくりに取り組んでいる。

### 子育て

#### 〔妊婦健康診査の公費助成〕

兵庫県内の指定医療機関または助産所で妊婦健診を受ける際に使える補助券を交付し、費用を補助する。補助券は5千円の基本検診受診券や1万5千円の血液検査受診券など全部で29枚、助成上限額は合計12万円とする。

#### 〔子ども医療費助成〕

中学生以下の子どもの医療費を補助する。所得制限はなく、自己負担金は医療機関ごとに入院・通院別で1日400円(月2回まで、以降は無料)。

#### 〔私立幼稚園就園奨励助成金〕

私立幼稚園に在園する満3歳児～5歳児の保護者に、国の補助を受けて入園料・保育料の一部を助成する。助成額は所得が少ないほど多く、最大で1人あたり30万8千円。

#### 〔不妊に悩む方への特定治療費助成〕

不妊治療に要する費用の一部を助成する。所得制限はなく、国制度の助成上限額の半額を上限とする。妻の年齢が43歳未満の夫婦を対象に、40歳未満の場合は通算6回まで、40歳以上の場合は通算3回まで助成。

### 暮らし

#### 〔耐震改修設計・工事の補助〕

昭和56年5月以前に着工された住宅を対象に、無料の耐震診断を実施。診断の結果、評定が1.0未満と判定された住宅が耐震改修を行う場合は、設計費用に最大27万円、工事費用に最大130万円を補助する。このほか、シェルター型工事補助や防災ベッド等設置補助など、さまざまな補助制度を実施している。

#### 〔神戸市結婚新生活支援事業〕

神戸に移転する新婚世帯に対し、所得や住環境などの要件を満たす場合に、転居費用など最大30万円を補助する。

#### 〔神戸市親・子世帯の近居・同居住み替え助成事業〕

親世帯または子世帯が近居または同居するために転居した場合に、補助金を支給する。補助額は市内移転で10万円、市外から移転もしくは市街地西部地域外から地域内への移転で20万円。

#### 〔施設の食費・居住費にかかる利用者負担の軽減制度〕

介護施設入所中の利用者に、食費・居住費の一部を負担する。補助額は所得に応じ、食費は日額最大650円、居住費は日額最大1,310円。

#### 〔家族介護慰労金〕

要介護4以上の65歳以上の高齢者を家庭で介護している人に、年額12万円を支給する。所得制限などの要件あり。

#### 〔介護用品の支給〕

在宅で寝たきりの高齢者、または介護をしている家族に、紙おむつなどの介護用品を支給する。支給額は年額2万5千円～10万円分。

#### 〔私道の街灯助成制度〕

自治会等の地域団体が設置・管理している民間街灯の電気料金や、新設・取替にかかる経費の一部を助成する。助成金額は、維持管理費に年間2千円、灯具の新設・取替に最大1万1千円、支柱の新設・取替に最大2万円。



こどもの医療費について所得によっては中学生まで無料とするなど、子育てしやすいまちを目指している。また、高齢者や障がいのある人に対しても医療や介護、防災、交通など多方面から助成。幅広い世代に対する福祉サービスを充実させている。

### 子育て

#### 〔妊婦健康診査費用助成〕

西宮市の契約医療機関で妊婦健診を受ける際に使える受診助成券を交付し、費用を補助する。受診助成券は1万1千円券と5千円券合わせて14枚で、助成上限額は合計8万2千円とする。また、西宮市の契約医療機関以外の病院で受診した場合も助成(償還払い)可能。

#### 〔乳幼児等・子ども医療費助成制度〕

中学生以下の子どもの医療費を補助する。0歳は所得制限がなく、外来・入院ともに無料に。1歳から6歳までは、所得基準額に満たない場合は外来・入院ともに無料。所得基準額を超える場合は、外来は1日800円限度で月2回まで。入院は1割負担(月額3,200円限度)。小学生から中学生までは、所得基準額に満たない場合のみ、外来・入院ともに無料。

#### 〔私立幼稚園就園奨励助成補助金〕

対象となる私立幼稚園に在園する満3歳児～5歳児の保護者に、国の補助を受けて入園料・保育料の一部を助成する。所得制限はないが、助成額は所得などによって異なり、最大で1人あたり30万8千円。

### 暮らし

#### 〔住宅の耐震化への補助〕

昭和56年5月以前に着工された住宅(戸建住宅、共同住宅)を対象に耐震診断を実施。費用は木造戸建住宅が3,090円。また、住宅(戸建住宅、共同住宅)の耐震改修工事に対しても補助を行う。戸建住宅で設計費用に最大20万円、工事費用に最大130万円を補助する。このほか、戸建住宅については建替工事費補助、屋根軽量化工事費補助などがある。

#### 〔介護用品の支給〕

介護保険で要介護4または5の認定を受けていて、市民税非課税世帯に属している在宅の高齢者等を介護している家族に対して、要介護者が常に失禁状態でおむつの使用が適切と認められる場合は、紙おむつなどの介護用品を支給する。上限月額6,500円。

#### 〔高齢者交通助成割引購入証の交付〕

4月1日現在、満70歳以上で1年以上西宮市に住所を有している高齢者に対して、1人につき年1回、1枚1,000円分の5枚綴り(5,000円分)の電車・バス・タクシーの割引購入証を交付する。交通助成割引購入証は、各交通機関の乗車券等を購入する場合において2,000円ごとに1枚を使用することができる(半額助成)。購入証のみで運賃の支払いはできない。

#### 〔はりきゅう・マッサージ施術費補助券の交付〕

4月1日現在、満70歳以上の高齢者が、西宮市と契約しているはりきゅう・マッサージ指定施術所で保険適用外施術を受ける場合、1人につき年1回、1枚1,000円分の5枚綴り(5,000円分)の補助券を交付する。

#### 〔福祉タクシーの派遣〕

要介護4または5に認定された高齢者や身体障害者等、一般の交通機関の利用が困難な人に対して、福祉タクシーで移動した際のタクシー料金を助成する福祉タクシーチケット(年間最大48枚)を交付する。

#### 〔家族介護慰労金の支給〕

介護保険の要介護4または5に認定された市民税非課税世帯に属する在宅高齢者等であって、過去1年間介護保険のサービスを利用していない(年間7日以内のショートステイを除く)人を介護している家族に、年額12万円を支給する。



耐震改修工事費に最大150万円と、高額の補助金を支給。多大な被害を出した阪神大震災の経験を生かし、来たる大地震への対策を進めている。このほか、経済的な理由で大学等への入学が困難な人に対し入学支度金の給付が行われており、学生たちの学びの機会を広げている。

### 子育て

#### 〔妊婦健康診査費用助成〕

兵庫県内の指定医療機関または助産所で妊婦健診を受ける際に使える助成券を交付し、費用を補助する。受診1回あたり5千円を上限とする助成券14枚と、一度に何枚でも使える上限2千円の助成補助券8枚を交付。助成上限額は合計8万6千円とする。市内歯科医院において妊娠中1回歯科健診を無料で受けられる妊婦歯科健康診査受診券も発行。

#### 〔乳幼児等・子ども医療費助成〕

中学3年生までの子どもの医療費を補助する。入院・外来ともに無料(全額助成)。0歳は所得制限なし。1歳以降は所得制限基準額未満の場合に補助する。

#### 〔私立幼稚園就園奨励助成金〕

私立幼稚園に在園する満3歳児～5歳児の保護者に、国の補助を受けて入園料・保育料の一部を助成する。助成額は所得が少ないほど多く、最大で1人あたり30万8千円。

#### 〔芦屋市大学等入学支度金給付制度〕

市民だった故人からの寄附金をもとに設立された「芦屋市大学等入学支援基金」により、大学等に入学する人を対象に、経済的理由で入学が困難な場合に入学支度金として最大20万円を給付する。

### 暮らし

#### 〔耐震診断・耐震改修〕

昭和56年5月以前に着工された住宅を対象に、無料の簡易耐震診断を実施。診断の結果、評定が1.0未満と判定された住宅が耐震改修を行う場合は、設計費用に最大27万円、工事費用に最大150万円を補助する。このほか、簡易耐震改修工事費補助やシェルター型工事補助、屋根軽量化工事費補助など、さまざまな補助制度を実施している。

#### 〔高齢者バス運賃助成事業〕

70歳以上の方を対象に市内を運行する阪急バス路線において、乗車運賃の半額で乗車できる「高齢者バス運賃割引証(ICカード)」を発行する。利用範囲は阪急バスが芦屋市内において発着する運転系統の全区間。

#### 〔認知症高齢者見守り支援事業〕

おおむね65歳以上で要介護または要支援の認知を受けている認知症高齢者の居宅をヘルパーが訪問し、話し相手や見守り(身体介護および家事援助は除く)を行う。1回4時間まで、週2回まで利用可。利用者負担は1時間250円。

#### 〔家族介護用品支給事業〕

介護保険の要介護度が4または5に認定された高齢者を在宅で介護する家族に紙おむつやふきとりぬれタオルなどの介護用品を支給する。対象は市民税非課税世帯の家族介護者で、月額8,000円を上限とする。

#### 〔人間ドック検査料助成〕

国民健康保険に加入している35歳以上で、申込み時点において過去の国民保険料に未納がなく「特定健康診査」を受診していない人を対象に、芦屋病院の「人間ドック1日コース」の検査料を助成する。助成額は2万5千円。定員に達し次第終了。

#### 〔緑化に関する助成制度〕

生垣や壁面、屋上緑化などの緑化事業を実施する市民や事業者に対し、費用の一部を助成する。最大10万円を助成(対象事業の1/2)。先着順で、予定額に達し次第終了。

特別編



意外と知らない  
歯の健康知識

歯の神経を取ると歯がダメになる？

「歯の神経を取ると歯の寿命が短くなる」という話はよく聞きます。大きな虫歯になると歯医者さんで神経を抜かれる事も多いかと思いますが、神経を取ると本当に歯の寿命が短くなるのでしょうか？根の治療を専門的にされている富塚歯科医院の松井先生にお話を伺いました。



歯科医師  
松井 陽平先生  
神奈川歯科大学卒業。愛知学院大学付属病院にて臨床研修終了。以前、大手医療法人の分院長として勤務を経て、現在は富塚歯科医院にて勤務。

歯の神経と歯の寿命

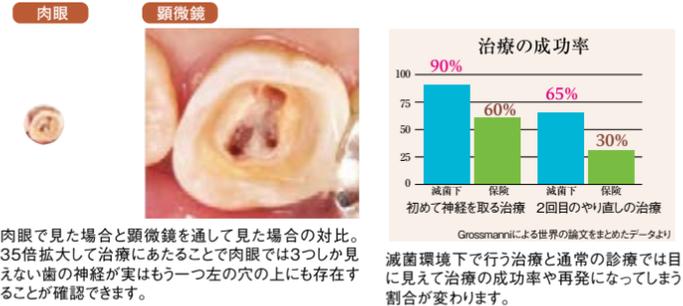
歯の神経をとってしまおうと歯がもろくなり割れてしまう。このような話を聞いたことはありませんか？実際は、「神経の生きている歯」と「神経が無い歯」の丈夫さは殆ど変わらないというデータがあります。ところが、神経が無い歯は神経のある歯に比べて抜歯になっていく確率が非常に高いです。歯の神経を取ると、歯の根の治療は根の中にある神経の管を滅菌する事です。しかし、口の中には唾やプラーク（歯垢）が多数あります。プラークは1mg中に10億個もばい菌が存在し、治療中に唾と一緒にだらだらと入ってくる状況下では感染をして治療がうまくいきません。まずは歯にゴム（ラバーダム）のシートをはかり、その歯だけを隔離し、唾が入らない状況で治療する必要があります。また1本の歯に

顕微鏡治療と無菌治療

神経の治療で絶対必要なのは、「無菌状態での治療」と「顕微鏡での治療」です。拡大した治療により、歯の根の治療は根の中にある神経の管を滅菌する事です。しかし、口の中には唾やプラーク（歯垢）が多数あります。プラークは1mg中に10億個もばい菌が存在し、治療中に唾と一緒にだらだらと入ってくる状況下では感染をして治療がうまくいきません。まずは歯にゴム（ラバーダム）のシートをはかり、その歯だけを隔離し、唾が入らない状況で治療する必要があります。また1本の歯に



高度な拡大鏡を使用し、治療にあたる様子。歯の神経は顕微鏡から見ても治療が難しい部分のため、肉眼ではやはり再診率があがってしまいます。



富塚歯科医院

神戸市東灘区森南町1-9-3-1F  
受/月~土 9時半~13時  
15時~19時  
木・日・祝日定休 提携Pあり  
完全予約制 12/31~1/3はお休み  
☎078-441-6480  
http://tomizuka-dental.com/



根の治療の正しい診断、治療法についてはホームページにて詳しく解説しています。  
富塚歯科 歯の神経 で検索

Pick up!

女性の起業塾

私の人生このままでいいの？  
そう思ったら、まず一歩



人生は一度きり。せっかく取った資格や趣味・特技を生かし、ネットを通して収入を得る仕組が学べる主婦向けのビジネススクール。ネットの知識ゼロからでも大丈夫。信頼と実績豊富な講師が起業までしっかりフォローしてくれる。これまで平凡に過ごしていた主婦が、やりがいと収入を手にしてどんどん輝きだそう。40代・50代からでも遅くない！自分の可能性を広げてもっと人生を楽しまなくては。私なんてと諦めないで、まずは一歩踏み出してみよう！

■特典  
シティライフを見た「体験講座」を予約の方は通常5,400円を無料(12月末まで)

主婦のビジネススクール  
M塾  
西宮市甲風園1-8-11 エピータの森2階  
☎090-4274-4588



塾生同志、互いに協力しながら学べるのが心強い！

■料金:年32,400円(月1回の計12回)  
※振替可能  
■曜日:第2木曜日  
■時間:10時~12時半  
〈体験講座〉  
■日程:12/11(月) 10時~12時半  
※要予約  
info@mamapit.com(予約受付)  
※日程が合わない人は要問合せ

Pick up!

健康体感セミナー

健康に暮らす「エコパラダイス工法」



健康に役立つ体感セミナーを開催。セミナーでは、酸化効果が高いと言われている「エコパラダイス溶液」を住空間に取り入れた事例を紹介。また、参加者はエコパラダイス工法で作られた「還元陶板浴」を体感することができる。健康な暮らしに関心がある人は、ぜひ参加してみてください。

■開催日:12/9(土) 15時~17時  
■場所:Studio SYLPHY (スタジオシルフィー) 芦屋市宮塚町12-21  
■定員:10組  
■参加費:無料  
■講師:エコパラダイス(株) 代表取締役 海野 貴史氏

Studio SYLPHY (スタジオシルフィー) (株式会社高翔)  
芦屋市宮塚町12-21 受/9時~18時 水曜定休  
☎0797-21-3313  
http://takasho.net/



ええなあ！丹波市

丹波で暮りそう

阪神間から約1時間半~2時間。  
自然とまちと人の距離感がちょうどいい。

分譲地販売中

補助制度

U・ターン住宅取得住まいる奨励金

- ①U・ターンする方が新築する場合:費用の5%、上限10万円
  - ②2世帯同居する方が新築する場合:費用の5%、上限20万円
- ※詳しくは下記までお問い合わせください。

丹波市 住まいるバンクも活用ください！

丹波市への移住定住希望者に役立つ市公認サイトです。市内の空き家情報を掲載しています。  
丹波移住 検索  
https://teiju.info

<応相寺宅地分譲地概要> 広告有効期限:平成30年1月31日  
●所在地:丹波市青垣町中佐治字応相寺 区画数:9区画(全21区画)  
●販売区画番号/A-2-3, B-5-9-10-11-12, C-14-15 ●宅地面積/347.48㎡  
●分譲価格/3,004,596円(月額賃料 6,000円/月) ●供給方法/譲渡又は貸付(50年間) ●申込/先着順 ●用途/無指定地域 ●上水道/丹波市 ●下水道/小型合併浄化槽(個別処理) ●電気/関西電力 ●ガス/プロパン(個別方式) ●交通/北近畿豊岡自動車道青垣ICから2.5km, JR福知山線 石生駅から約16.0km, 認定こども園あおがき 約2.0km, 丹波市立青垣小学校 約2.5km, 丹波市立青垣中学校 約2.5km

<優良田園住宅地(フォレスト・神楽)概要> 広告有効期限:平成30年1月31日  
●所在地:丹波市青垣町検査字カラス池 区画数:1区画(全10区画)  
●販売区画番号/8号地 ●宅地面積/422.91㎡ ●分譲価格/4,567,428円(月額賃料 10,000円/月) ●供給方法/譲渡又は貸付(50年間) ●申込/先着順 ●用途/無指定地域 ●上水道/丹波市 ●下水道/小型合併浄化槽(個別処理) ●電気/関西電力 ●ガス/プロパン(個別方式) ●交通/北近畿豊岡自動車道青垣ICから5.2km, JR福知山線 石生駅から約18.3km, 認定こども園あおがき 約4.0km, 丹波市立青垣小学校 約4.2km, 丹波市立青垣中学校 約2.9km

【お問い合わせ】丹波市建設部住まいるづくり課定住促進係 丹波市春日町黒井811  
TEL.0795-88-5039 http://www.city.tamba.lg.jp/soshiki/sumai/

芦屋にたたく、海辺のオアシス  
潮芦屋温泉  
SPA 水春 Shio ashiya SPA-Suisyun

天然温泉&炭酸泉&ミルキー風呂など13種類の豊富なお風呂とサウナが楽しめる  
天然温泉  
源泉掛け流し

露天岩風呂「潮彩の湯」  
加水・加熱無しの高温泉で身体芯から温まる癖になる温泉泉温49度(浴槽43度)、ナトリウム・塩化物泉(露天風呂、上段は源泉掛け流し)

平日 大人...1,200円 小人...600円  
土日祝 大人...1,400円 小人...700円  
※入浴とリクライナーの利用、レンタルタオル一式、館内着を含む  
※12歳以上の方の入湯税75円がかかります。(12歳未満は免除)  
※お得な21時プランもございます。(手ぶらでご来店頂けます)

岩盤浴料 平日 800円 土日祝 900円 ※全て税別

JR・阪急・阪神各路線より毎時間無料送迎バス運行中 詳しくは「SPA水春」で検索

潮芦屋温泉 SPA水春 芦屋市海洋町10-2  
営/9時~25時(最終受付24時) ☎0797-32-1126

心も体もぽかぽかに水春で「温活」  
年末、年始の初風呂は水春へ!  
12/30(土)~1/4(木)  
水春で始めるホットヨガ

5種の岩盤浴房で発汗デトックス

営業時間が朝9時からになりました♪

2018年1月末まで使える特典  
潮芦屋温泉SPA水春限定  
この記事持参で体験ホットヨガ 通常1回1,500円 500円(税別)

2018年1月末まで使える特典  
潮芦屋温泉SPA水春限定  
この記事持参で入浴+岩盤浴 平日2,000円 土日祝2,300円 1,800円 2,100円(税別)

他サービス併用不可、1枚で3名様まで有効※体験ホットヨガのご利用にはSPA水春入館料が別途必要です。  
他サービス併用不可、1枚で4名様まで有効、日曜・祝日は利用不可 阪神版