

無料

ママのためのファイナンシャルセミナー (特別ランチ付)

知って得するお金の話

お金の勉強会と美味しいランチが無料で楽しめるスペシャル企画

子どもの教育費を賢く貯めたい!

女性のライフプランに
お金の悩みは付きもの...

住宅ローンの返済計画の見直し方って?

無理なく生活費を切り詰めるには?

あなたはこんなお悩み
ございませんか?

老後の年金と賢いローン資金の貯め方は?

保険を見直したいけどどうすべきかわからない

学校では教えてくれないお金の話...
でも生活にお金の知識は欠かせません!

これらの悩みに
ファイナンシャルプランナーが
わかりやすくお伝えします。

将来の医療問題、
介護問題について
詳しく知りたい

各日先着 20名様

[開催日時]

10月3日(水)・10日(水)・17日(水)・25日(木)

10:00~12:30 [受付開始 9:45~]

[開催場所]

ジュメイラオアシス

茨木市真砂玉島台4-27
TEL.072-646-9881

[参加費]
無料

[対象年齢]
20歳~50歳まで

※30分以上の遅刻の場合、ご参加いただけませんので予めご了承ください
※途中退席、ランチのみのご参加はご遠慮ください
※定員に達した時点で締切とさせていただきます

特別ランチ

- ・ドライカレーorココナッツカレー
- ・ドリンク(コーヒーor紅茶orジュース)
- ・ケーキ・デザート



※写真はイメージです。内容は仕込により異なる。

▶セミナー参加申し込みはこちら下記URLの応募フォームより申し込みください。
<https://pro.form-mailer.jp/fms/87a7f976140843>

[申込期限] 開催前日の15時まで [問合せ] 06-6338-0640(シティライフNEW)



!! 人気グルメブログ プーさんの満腹日記の 旨いもんを喰らう!!

このコーナーは、美味しい店を知り尽くすグルメブロガー「プーさん」からの、おすすめグルメ情報を紹介していきます。ブログもチェックしてみてください。

ブログは「プーさんの満腹日記」で検索



北摂を中心として美味しい店を食べ歩いている人気の有名グルメブロガー。

vol.54 熟成上ハラミ 1,000円
特上厚切りタン元 950円



高槻駅前に美味しい焼肉屋がオープンしたので早速行ってきました。ではでは「熟成上ハラミ」ウルトラメチャ旨い! すごく柔らかくて、熟成させてるのでアミノ酸が出まくって肉の旨みが半端ないですね。次は「ハツ刺し」生姜醤油をつけて一口! ウルトラメチャ旨い! 全く臭みがなくコリコリした食感がいいですね。次に「特上厚切りタン元」。ウルトラメチャ旨い! 噛むほどに旨みが出て、こんなジューシーなタンはなかなかないですね。仕入れによって並ぶ特選メニュー、この日は黒毛和牛A5「極上シャトーブリアン」超ウルトラメチャ旨い! 他にミスジ等も入荷するそうです。この特選メニューは必見です!



黒毛和牛の希少部位イチボのレアステーキをユッケカットにして、特製ダレで味付けした「レアステーキユッケ」が大人気。



取材協力 焼肉 しがらき

高槻市高槻町14-4-2F
営/17時半~23時
(料理L.O22時半)
月曜定休
(祝日の場合は翌日火曜休み)
☎072-648-3335

MENU
●ハツ刺し.....700円
●限定品レアステーキユッケ 950円
●極上カルビ.....1,100円
●イチボコース.....950円
※価格は全て税別

特典
「シティライフを見た」とおひとり3,500円以上でアイスクリームをプレゼント ※利用は2名~ (10月末まで)



旬の食材を食べよう

食材【鯛】



鯛のエスカベッシュ (地中海風南蛮漬け)

食材 (4人前)
●鯛.....300g
●玉ねぎ.....1/2個
●パプリカ.....1/2個
●大葉.....お好みの量
●揚げ油

[漬け液]
●お酢.....大さじ2
●白ワイン.....大さじ2
●砂糖.....大さじ2
●塩.....小さじ1

vol. 4

step 01



鯛は他の魚や鶏肉でもOK!
玉ねぎを薄切りに、パプリカを細かくカットし、漬け液の材料と混ぜておく。鯛は食べやすい大きさにカットし、塩コショウして小麦粉をまぶす。

step 02



鯛を油で揚げ、漬け液に入れて冷蔵庫で冷やす。

完成



器に盛り付け、お好みで大葉を散らして完成!

10月は特別メニューとして焼肉丼を提供!



(ご飯は五穀米)
店内...1,000円(味噌汁付き)
持ち帰り...700円

LOHAS café (ロハスカフェ)
摂津市千里丘1-13-23 JR千里丘駅 徒歩5分
営/モーニング8時半~、ランチ11時半~、
営業は16時まで 日祝定休 ☎06-6155-6830



編集後記

9月4日に上陸した台風21号、各電鉄は計画運休を実施しました。京阪、南海電鉄は初めての実施で、乗客らに台風上陸の前日から計画的な行動を促しました。私も4日にあったアポイントの前日にはスケジュールを変更でき、おかげで当日無理な出勤をしなくて済みました。今後も今回のような災害時は計画運休を実施してほしいと思います。(コサオ)

今年の夏に海や釣りを楽しんだツケがやってきます。巻頭特集でも紹介がある通り、ダメージは忘れたころにやってくるのです。日々のお手入れはもちろんですが、自分ではどうにもならないと思ったときはその道のプロに頼りたいですね。第一印象が決まる「顔」なのです。疲れた顔ではなく元気な顔でいたいものです。(てい)

今回「ご飯のおとも」特集(P.27)で地元の商店街をいくつかまわりました。人情味あふれる人々やこだわりの品々など、幼少期からずっと住んでいる北摂の知らなかった魅力を再発見できました。さて、夜風も涼しくなってきてこれからが新米の季節! 皆さんも食欲の秋を美味しくご飯とお気に入りのおともで楽しんでください。(わっちゃん)

秋です!食欲の秋を楽しみましょう!西武高槻店の「ご当地味めぐり」(P.31~33)では、高槻・北摂の美味しいものが勢ぞろい。お馴染みの人気メニューからご当地のものまで。ランチに3時のおやつに、お土産も手に入れたい!イベントもあるので、家族みんなで出かけよう。(minori)

入場無料

ロハスピクニック

in中之島公園 芝生広場 produced by ロハスフェスタ

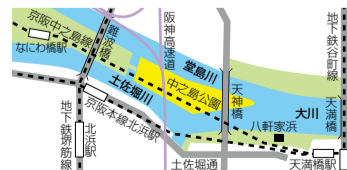
「オシャレにかわいくエコを実践しよう!」とはじまったロハスフェスタがプロデュースする「ロハスピクニック」が中之島公園芝生広場で開催します。想いのこもった手作り雑貨や、新鮮な青空野菜市をお楽しみください。

芝生広場で開催!

10/13sat・14sun 10時~17時

場所 大阪市 中之島公園 芝生広場

雨天決行(荒天により中止になる場合があります)



大阪市北区中之島1丁目1
大阪メトロ堺筋線・
京阪「北浜駅」より徒歩5分
※公園の駐車場はありません。



candra



SUGGY

ハーバリウム・ハーバリウムディフューザーワークショップ

木製家具雑貨の物販・木のカメラ「写ろ」ワークショップ

手づくり雑貨やぐりぐりマルシェが登場!



ぐりぐりマルシェ

ロハスフェスタでも人気の野菜販売ブースが登場!新鮮な秋の味覚を味わおう!

同時開催

全国から選りすぐりのハンバーガー10店舗が登場!!
水都大阪ハンバーガーフェスタ 2018
主催:西日本ハンバーガー協会

「ハンバーガールズ」、イーゼル藝術工房さんをはじめとする音楽ステージも盛りだくさん!

