

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

2月25日発行 無料  
シティライフは再生紙を使用し、植物性インキで印刷しています。



撮影:KAFKA photograph ディレクション:笠原美律

巻頭特集  
2-6 習い事・スクール特集  
学びが“人生の楽しさ”を  
教えてくれる  
大人の「学び直し」



イベント① 8-9 プロから学ぶ 生活向上セミナー  
お仕事情報 11 趣味や特技がビジネスに  
お家でできるプチ起業  
子育て 12-13 「暮らし」も「学び」も親子で楽しむ  
Kids & Mom  
イベント② 16-17 てくてくパンまつり  
特集① 20 神戸さんぽvol.40 乙仲通

ビューティ 21-23 実は見られてる!あのパーツ  
今こそパーツケア美人  
ヘアサロン 24-25 ここがキメ手  
第一印象アップしてくれるHAIR SALON  
イベント③ 26 兵庫県立尼崎の森中央緑地 森のマルシェ  
特集② 27 食卓向上委員会  
ニュース 30-31 City Life News 世界共通の目標  
「SDGs」と地元の取り組みetc.





学びが“人生の楽しさ”を教えてくれる

# 大人の「学び直し」

「人生100年時代」といわれ、文部科学省でも社会人の学び直しを推進する制度を設けるなど、「学び直し」に今、注目が集まっています。キャリアアップや再就職などに繋げていくことはもちろん、「教養を高めたい」「趣味を深めたい」など、人生を楽しむための再設計として学ぶ人が増えています。そこで、学ぶことで充実した時間を過ごす素敵な人たちをご紹介します。

## 花から教わるシンプルライフ



いけばな教室 悠月 庵では「引き算の美学」をコンセプトに、実践的な花の扱いなどを提案したレッスンを行っている。この「引き算の美学」を身につけると、余白から考えるシンプルな「想像力」が養われ、無駄な思考を回避し三歩先まで予測する「判断力」が磨かれるという。「本当に自分に必要なものがわかる」「決断力」を持てるようになり、これらの力は普段の暮らしや仕事など様々なところで活

きてきます」と、恵甫先生は話す。実際、恵甫先生もいけばなに合う前は仕事に追われる毎日だが、むしろに働き、無駄なこともしてきたという。しかし、いけばなを通して価値観が変わったそう。空間や心になれても美しくはなれないと、いけばながシンプルで丁寧に暮らすことの大切さを教えてくれたのだ。

「お花をいけるだけの教室ではなく、癒やしの場や毎日に張り



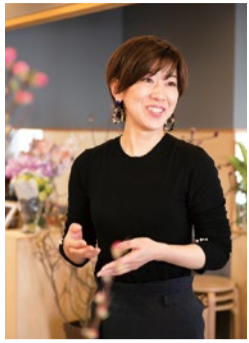
レッスン後にはティータイムも。先生や生徒同士の会話が弾み、和やかな空気感。

## 学ぶことで新しい楽しみが生まれる

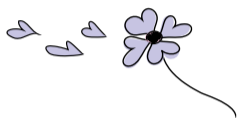
昨年6月から毎週通う生徒のなかには、現在割烹料理店に勤める。「和につながることをしたい」と先のことを考えて習い始めたという。「お教室はいろんなつながりができる場所です。私自身、お店や家でお花を生けるようになり、見方が変わってきました。先生みたいになりたいと、目標もでき、いずれお仕事にしたいと思っています」と、いきがいを感じている。好きなことを学び、それを仕事にする。そんな世界を広げられるのも学ぶ楽しさの一つのようだ。大阪市内から姉妹で体験に来ていた、姉・のぞみさんと妹・まなさんに話を聞くと、「今年1月に行われた書初めと花のコラボイベントに参加してみてもいいかな」と面白かった。いけばなの基本を知りたいと思いついた。来たばかりの生徒のエクストリートを着てしめ飾りを作るレッスンをしたことも。いずれも参加者の表情は楽しそう。いけばなと聞くだけで、先生は「ハートが高い」と感じている人も多いはず。しかし、この教室に通うのは20代後半〜40代の女性が多い。こういったイベントがきっかけになったり、先生の教えに共感する女性が多いのだから。いけばなに限らず、興味のある人は一度体験会に参加することで、これからは私にもできそうと、新しい楽しみを発見できるかもしれない。

## 取材を終えて

学びは充実した時間を生み出すなど、様々なことを得られると、この取材を通して感じた。人生を楽しくしてくれる、そんな自分に合った学びをぜひ見つけてほしい。



data  
悠月庵 恵甫 先生  
Yugetsuan Keiho  
未生真流  
「正教授」「総会司師範代」



なおかさん  
歴8か月

「最近では盆栽にも興味が出てきました」と興味の幅を広げている。



まなさん&のぞみさん  
体験

イベントでいけばなを体験したことをきっかけに「家にお花を飾る習慣ができました」。



先生が少し手直しするだけで見え方がガラッと変わる様子に感動するのぞみさん。



小さな色紙に今年の一字を想いを込めて書き、花で彩り写真に残す。「2018年の私」を書き花で表現する。2018年1月実施。

2017年10月に実施された「秋の夜長に伝統文化を楽しむ大人の時間」。自分で花を選ぶミニ生け花体験、三味線とハンドパンのライブ、酒心館スタッフによる日本酒ミニ講座で盛り上がった。



【取材協力】  
華道未生真流  
いけばな教室 悠月庵  
神戸市東灘区御影石町2-13-20  
御影サンハイム1F  
☎078-777-7507  
https://www.yugetsuan.com/



## 慢性的な痛み改善に特化したピラティス 痛みのない、健康で快適に動ける毎日を

肩、腰、膝など慢性的な痛みを本気で改善したい人のためのプライベートピラティススタジオ「パザバ」。

「運動をしているのに何度もぎっくり腰を繰り返す」「膝周りの筋力トレーニングをやっても改善しない」など間違えた動作によって、痛みが改善されないどころか痛みが増したり、他の部位に痛みが起きることも。また一時は良くなってもまた痛みを繰り返す人も少なくない。か。膝や腰に痛みがあると外出も億劫になり、ひきこりがちに。ピラティスは、すべての生活行動においての土台となるエクササイズ。もともと、リハビリテーションを目的として開発

されたため、様々な症状の機能改善に効果が。膝が痛い、肩が痛い、腰が痛いといった「痛み」は、骨や関節を安定化させ動きをコントロールする役割を持つインナーマッスルがうまく働かず、不安定でコントロールが利かない状態で無理に身体を動かすことに起因するそう。効果的、効率的に痛みを改善するには、インナーマッスルを働かせ（安定化・コントロール）、正しい動き、正しい運動をすることが最も大切。体の様々な痛みを改善し、健康で清々しい毎日を送りたい！そう願う人はまずは「正しい体の動かし方」を学んでみてはどうだろうか。



マシンピラティス

### マシンピラティス

冷えやむくみ、血行不良など様々な体の不調の原因は、姿勢に関係が？姿勢が悪いことによって心身のバランスが崩れ、不調をきたしていることも多いそう。「たかが姿勢、されど姿勢。」健康的な体はまず姿勢から。

### カウンセリング

レッスンでは、ゲストの「パーソナルカルテ」を作成し、そのつどコミュニケーションを図りながら最適なエクササイズが提供できるよう整備されている。

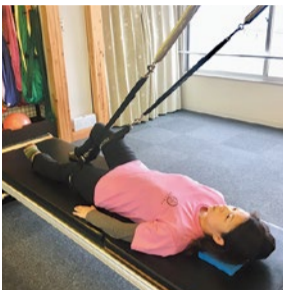


### 側弯症

女性に多い特発性側弯症。側弯症によって、脊柱の左右の筋バランスが崩れ、それに伴い、肩こり、腰痛、股関節痛など各箇所に痛みが出る場合が多いそう。

### 膝改善ピラティス

膝の痛みを改善するためには、正しい動きを知り、膝に負担をかけないこと。様々な方法で一時的に痛みを改善出来ても、正しい動きを知らないままだと、また間違えた動きをして膝に負担をかけてしまい、痛みを繰り返すことに。



### 生徒の声

運動不足で毎朝起床時は腰が痛かったのですが、毎週ピラティスに通ううちに腰痛がなくなり、肩こりも改善。姿勢も良くなりました。それなりの年齢からピラティスを始めましたが、何歳からでも体は変わると実感しています。筋力もつきますが、なんと言っても体の使い方が変わりました。これがスポーツジムと一番違うところだと思います。きっかけは腰痛改善でしたが、今では毎週のレッスンでより高いレベルのピラティスに挑戦することが楽しくなっています。

## ピラティススタジオ PAS A PAS (パザバ)

西宮市馬場町2-23  
ワークヒルズ401  
阪神西宮駅徒歩3分  
営/10時~21時 祝日定休  
☎0798-39-7085



### 特典

- 「シティライフを見た」と予約の方は
  - プライベートレッスン…通常1回7,500円→4,000円
  - 体験レッスン後、正式入会の方は、入会金通常8,000円→半額の4,000円
  - 「ピラティスプライベートレッスン」(通常1回7,500円) 16回分が84,000円
- ※30名限定(5月末まで・新規の方)

### スタジオ

広いスタジオの中にはたくさんさんのピラティスマシンが。今人気なのは、姿勢改善に特に効果が期待できるシルクスペンション。姿勢改善によりダイエット効果などの恩恵も。引き締まったバランスの良い体に。



## 歌う楽しさ、学ぶ面白さがここに 音楽家が教えてくれる「名曲コーラス」

楽しそうな歌声とピアノの音色が響く「名曲コーラス」クラス。講師の西側先生がわかりやすく笑顔で指導してくるので、初心者でも安心して参加できる。レッスン曲も「フニクリフニクラ」などよく知られた名曲ばかり。2声のパートに分かれて、ピアノの生演奏に合わせて、みんな声を重ねていく。先生の的確なアドバイスで歌の表現力が上がっていくのがわかる。この高揚感はないかなかなか他では味わえない。レッスン

の合間には笑いも漏れる楽しい雰囲気。通いやすい料金も魅力的だ。また発表会が大阪音大のコンサートホールで行われるのも魅力。音大付属と聞くと敷居が高く感じるが、同教室は誰もが音楽を楽しめる環境が整い、「まったく初めて」という人も多く通う。まずは体験レッスンに参加して、その楽しさにふれてみよう。

他にも声楽、ピアノ、ヴァイオリン、サクソフォンの「マンツーマンレッスン」も好評だ。

## 名曲コーラス 受講生募集

申込期間 2/12(火)~3/30(土)

- 【講座の流れ】
- 10時~ ウォーミングアップ(発声練習、早口言葉、腹式呼吸)
  - 10時40分~ さらっと2曲(レッスン曲を2曲程度、軽く歌います)(休憩10分)
  - 11時15分~ じっくり2曲(歌う時の注意、歌いやすい姿勢、2声でハモったりと、歌うことの楽しさを感じていただきます)
  - 11時50分~ おさらい(復習もかねてレッスン曲を全曲通して歌います)

対象：コーラスに興味のあるすべての方  
日程：4/3, 4/17, 5/15, 5/29, 6/5, 6/19, 7/3, 7/17, 7/31, 8/21, 9/4, 9/18  
回数：全12回 水曜日 10時~12時(2時間)  
受講料：全12回 30,000円(2,500円/回)  
講師：西側真理子(声楽家/ピアノ)



この日は間近に迫った発表会に向けて、レッスンにも熱が入っていた。



### 生徒の声

西側先生の教え方はわかりやすく丁寧で、最初はみんな声が出てくれないのですが、発声練習をきちんとしてから、レッスンを始めてくださるので、回を重ねるうちに上達して、どんどんおもしろくなってきました。また音響効果の良い空間で、ピアニストの演奏に合わせて歌うというのが良いですね。人前で歌うのは度胸がいるので発表会に向けて、頑張ってお習しておこうと思っています。立派なホールだと聞いているのでクラスのみんなでワクワクしています。

名曲コーラスクラス Tさん(60代)

## 大阪音楽大学付属音楽院 さくら夙川校

西宮市産所町14-5 日・水・祝日定休  
JR「さくら夙川駅」から徒歩約5分、  
阪神「西宮駅」から徒歩約8分  
☎0798-38-6630  
ongakuin-sakurasyukugawa@daion.ac.jp  
http://www.ongakuin.jp/sakurasyukugawa  
音楽院さくら夙川 で検索



### MENU

- マンツーマンレッスン(3歳(年少)~大人まで)
- 声楽・ピアノ・ヴァイオリン・フルート・サクソなど
- 月曜~土曜 10時~20時のなかで好きな時間
- 回数/分数を組合せ可 30分・45分・60分・90分 6,200円~

### 特典

「シティライフを見た」で会員登録料3,000円→無料(3月末まで)

1.自分のペースでじっくりと学べるマンツーマンレッスンも人気。月1,300円~で楽器もレンタルできる。

2.コーラスクラスに通ってさらに歌を学びたいと声楽のマンツーマンレッスンに通う人も。



## 温度38℃以上・湿度60%以上のスタジオで 体内毒素をデトックス

「運動不足を何とかしたい!」「引き締まった体を手に入れた!」「そんな人におすすめるのは、オクトワンのホットヨガ!1回毎の料金制なので、自分のペースで通えるのが大きな魅力。「定額制」なんだから行かなきゃ月会費がもったいない!」というストレスは皆無!更に嬉しいことに永久会員制なので出産や転職でしばらくお休みしてもいつでも再開OK!仕事や

家事・育児のストレスも、週に1回ホットヨガで1時間有酸素運動を行い、たっぷり汗をかき、深い呼吸をすることですっきりリフレッシュできる。「前屈・開脚」が出来ない私なんてヨガは無理!と諦めている人!体の使い方のコツさえ分かれば誰でも簡単に出来る!しかも自分の体が使えるようになるので、体が硬いと思っている人にこそ試してほしい。

### ステップアップレッスン

隔週金曜日に、甲子園スタジオでオクトワン代表北野先生によるステップアップレッスン開講中。オクトワンは「ハタ・ヨーガ」と呼ばれるゆったりとした動きで、体に負担をかけることなく健康で健全な肉体を作り出すホットヨガ。体力に自信の無い人も気軽に参加可能!沖縄と関西を行き来する多忙な北野先生のレッスンを受けられるチャンス!予約は早め!



阪神間・神戸で会員数20,000人を突破!オクトワンには長く続けられる秘訣がいっぱい何をやっても続けられなかった人こそトライしてほしい。

### 【オクトワンの魅力】

- レッスン1回毎の料金制
- ネット24時間予約OK
- 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 田中ビル303  
〈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



### 〈神戸本山スタジオ〉

神戸市東灘区田中町1-8-14  
クラブ本山 1F  
☎078-862-3567



### 〈甲子園スタジオ〉

西宮市甲子園二番町1-22  
たざビル3F  
☎0798-78-8085



### 〈西宮駅前スタジオ〉

西宮市馬場町6-20 東急エール・アルス  
西宮エスタシア202-3



### 特典

- 「シティライフを見た」で
- 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で…入会金3,150円→2,100円(3月末まで・要予約・新規の方のみ)



興味だけでなく「頑張る何かがある」というアナタ。オクトワンでは、ヨガパスポート(1,890円)購入でレッスンスタンプを集めると、世界で最も権威あるヨガ協会「全米ヨガアライアンス」認定のインストラクター資格取得が可能に!資格というカタチがある目標がハリのある日常に導いてくれるはず!





最近、Youtubeや雑誌の分解写真を真似て練習されている方をよく見かけますが、ビデオのスクリーン映像やスイングの分解

ただの真似ではなく動きへの理解が重要

写真そのまま真似ただけが映し出されているからです。実際には、映像に映っている動きは、スローや高速カメラによって、結果



interview  
RICOS SWING DESIGN COMPANY.  
ヘッドコーチ  
**升田 正二**  
MASUDA SHOJI  
日本プロゴルフ協会 ティーチングプロA級。「矯正ポイントや、習得したいポイントを明確化して取り組むことで、今までにないスピードで上達を実感していただき、整合性のあるスイング形成をお手伝いしています」

パーソナルゴルフスタジオ  
本気で目標を達成するパーソナルレッスン  
ロジカルな指導と充実の環境で确实上達  
いよいよ待ちに待ったゴルフシーズンが到来！  
今回はゴルフ上達の秘訣を「リコススイングデザインカンパニー」の升田さんに伺いました。

達したいのなら、まずはそのロジックをきちんと理解してからトレーニングに取り組み

トレーニングに取り組みますが、遠いようで一番の近道と言えます。

トレーニングは人により千差万別

トレーニングについても、体力や骨格、柔軟性などは一人ひとり違いますし、目指す目標がコンペ入賞なのか、シングルプレーヤーなのか、「100を切りたい」「コースデビューしたい」などによって取り組み方も変わってきます。自分に合った「スイングブレン」を構築できるように、自身のスイングを客観的に分析して進めましょう。当スタジオのレッスンでも、ただスイングの欠点を指摘するだけではなく、その欠点となる原因や動き、考え方をスイングのメカニズムとロジックに照らし合わせてしっかり理解していただくことからはじめます。本格的なシーズンを前に、理想のスイングをデザインしていきましょう！

check

よく指摘されるクセを「なぜそうなるか」を知ることがポイント

- フォロースルーで肘が引ける
- 頭を残せない
- タメができない
- カンでフィニッシュが取れない
- 思うように距離が飛ばない

生徒杉原さんの上達エピソード

スイング分析ソフトに保存されたデータより比較



before  
入会当時はフォローで左肘が引けて窮屈なスイングになっていた。



after  
体の回転と右手の使い方が分かったので左肘が引けなくなり飛距離が伸びた。



ご入会当初の杉原様は右手の動きと体の回転が同じ方向に動いていたので、手の動きと体の動きを説明させていただくと、手の動きがスムーズになりました。

同スタジオが提案する上達の最短ルート

1 感覚ではなく理論と実践を重視

「腰を使って打って」と言われてもよく分からず身につかなかったという人は多いはず。同スタジオでは、スイングのロジックやボールが飛ばぬメカニズムを理解できるよう指導してくれるので、同じ動きを再現できるように。調子を落とした時も原因を知っていれば深みにハマらないとか。

3 実践的なコースレッスン

傾斜地やラフの打ち方など、実際のコースでしか学べない実践的なことも指導してもらえますのでスコアアップに直結する。

2 インストラクター全員がチームでサポート

受講者のデータを共有し、全員で意見を出し合ってその人に合わせた指導方針を立てるのも特長。「インストラクターが変わるたびに言っていることが違う」ということがなく、信頼して練習に取り組める。ゴルフに必要な体づくりの指導も。

4 365日練習できる(岡本スタジオのみ24時間)

教わった後にもっと打ちたい時や、コース前の早朝ウォーミングアップなど、自分なりに自由に利用できる。

まずは4回体験からお試しを！



最新の機器を活用して弱点を徹底分析  
短期間で飛躍的なスコアアップを実現へ



芦屋スタジオでは独自のマシンを用いて、理想のスイングブレンを体験し、概念を理解できる。苦手な人が多い傾斜地でのショットも揺るぎのないものに。



スイングは筋肉が覚えているのではなく、脳が体の動きを記憶しているそう。スイング分析ソフトにより誤った思い込みを視覚からうたえ、理想のスイングと記憶を塗り替える。



高性能な弾道測定器を導入。打ち出し角度・スピニング量・サイドスピニング量を計測し、正確にボールの軌道を再現。大スクリーンに映し出される映像はまさにリアル練習場！

MENU 会員になれば3スタジオすべて利用可能! ※全て税別

- RICOS Member (正会員) 25,000円/月 マンツーマンレッスン50分、利用回数制限なし
- M4 Member...18,000円/月 マンツーマンレッスン50分、月4回
- M2 Member...10,000円/月 マンツーマンレッスン50分、月2回
- Self Member (セルフ会員) 5,000円/月  
週1回のセルフデーと9時~21時のセルフタイム内で自由に利用可  
※施設利用料4回無料。5回目~は別途500円
- Memberコースレッスン13,000円(1名の場合は18,000円)  
9ホールコースレッスン。上記価格はレッスンフィーおよびプレイフィーも含む。  
コースまでの送迎サービスあり。

特典

- 「シティライフを見た」で
- マンツーマン体験レッスン...4回で2,000円(税別)  
※2,000円は入会の場合、施設利用料などで返金
  - 入会金 .....10,000円→無料
  - 受講料.....初月半額  
(4月末まで、要予約、新規の方のみ)

RICOS SWING DESIGN COMPANY. (リコス スイングデザインカンパニー)

http://ricos-sdc.com/  
公式HP▶



NEW 六甲スタジオ

神戸市灘区篠原本町3-5-18 1F  
営/5時~24時  
専用P3台あり  
水曜セルフデー  
(5時~9時、21時~24時)  
☎078-802-3336



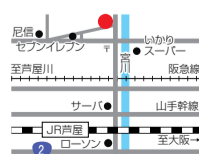
岡本スタジオ

神戸市東灘区西岡本3-13-2  
セゾンド岡本1F  
営/365日24時間オープン  
レッスン:水曜以外10時~21時  
水曜セルフデー 専用P4台あり  
☎078-451-0095



芦屋スタジオ

芦屋市東山町15-12  
ネスト芦屋B1F  
営/10時~21時  
木曜セルフデー  
専用P3台あり  
☎0797-61-6172







ピラティス



(上)専用マシンがここまで豊富にそろったスタジオは関西でも希少なか!

(左)体がたがひ人でもマシンによるサポートで柔軟性UP。しなやかな背骨をつくり若々しい身体を叶えられる。



リハビリから生まれたピラティス専用マシンを使えば、少ない負担にも関わらず高い運動効果を得られるので、はじめての人でも成長を実感できる。

本格的に学びたい人には  
**BESJマットピラティス資格取得コース**

- 未経験でもOK
- テキスト・資格証書込み

4/1(月)～毎週月曜(祝日除く) 11時～14時  
全11回 詳細はHPをチェック!

本格的に自分の身体と向き合える  
阪神間でも有数のピラティス専門スタジオ

地域の30～50代に  
で行うので、初心者や  
運動が苦手な人でも  
大丈夫。マンツーマンの  
パーソナルレッスンだか  
ら、自分のペースで集  
中して取り組めるのも  
ポイントだ。ピラティス  
はもろろん、体に関す  
る様々な研修を国内  
外で重ねている経験豊  
富なトレーナーと二人  
三脚で目標を達成し  
よう!本格的に学び  
たい人には資格を取得  
できるコースもオスス  
メだ。今回は、はじめて  
でも気軽に試せる特  
別な読者限定メニュー  
を実施。男性は基本  
的には紹介限定だが、  
夫婦一緒になら体  
験OK。ITLでし  
かできない体験  
をぜひ!

**sunny Lemonade**

(サニーレモネード)  
西宮市北口町19-6-1階  
営/平日9時～20時半 土日祝9時～17時半  
木曜定休 完全予約制

☎0798-64-2220

※レッスン中は留守電に入ると、  
後ほど折り返しあり  
【24時間受付メール予約】  
info@sunny-lemonade.com

【HP】http://www.sunny-lemonade.com  
【ブログ】http://ameblo.jp/sunnylemonade/  
【Instagram】@sunny\_lemonade



**特典**

- 「シティライフを見た」で  
●シティライフ読者限定メニュー  
おためし体験レッスン(約30分)  
+ 個々の身体や目標に合わせた  
カウンセリング・プラン説明(約20分)  
…計50分 **3,240円**  
●体験当日入会の場合、  
入会金10,800円 → **半額5,400円**  
(3月末まで、新規の方のみ、要予約)

本格的に学びたい人には  
**BESJマットピラティス資格取得コース**

- 未経験でもOK
  - テキスト・資格証書込み
- 4/1(月)～毎週月曜(祝日除く) 11時～14時  
全11回 詳細はHPをチェック!

当てはまる人には特にオススメ

- 今年こそ自分の心身や習慣を変えたい
- 家から近い阪神間で本格的なレッスンに打ち込みたい
- 運動が苦手、体がたがひけど体を動かしたい
- 集中してトレーニングできる自分時間が欲しい
- 姿勢を改善してカッコいいスタイルを手に入れたい
- 腰痛・肩こりを自力で改善したい



やりなおし英語

「大西メソッド」で  
英文法の徹底やりなおし  
TOEIC800以上も夢じゃない

同校代表は15年以上の高校英語教員歴  
を持ち、海外の大学でも教鞭をとる云わば英語教育のプロ。小学生をはじめ、医学部受験  
英語、企業研修にも対応。真の英語力をつけるには、本当の意味で「文法」を理解すること  
が最も大切と考え、塾長自身が生み出したのが「大西メソッド」。凝り固まった日本語脳を無理  
なく英語脳に変換するメソッドだそう。英語を理解したつもりで大人になったが、スコアが  
頭打ちしている人は、「大西メソッド」で中学英語からやりなおしてみては?

英語・中国語専科 ファン学院

【岡本校】4/1 NEW OPEN  
神戸市東灘区田中町1-15-7  
パールビル401号  
受/月～金曜  
隔週日曜14時～22時  
水・土曜定休  
☎078-862-5155

【西宮第1教室(本部)】  
西宮市甲風園1-1-14  
野村ビル205号  
受/月～金曜  
隔週日曜14時～22時  
水・土曜定休  
☎0798-66-7718

fungakuinoffice2@yahoo.co.jp ファン学院で検索

ここがポイント

大西メソッドによる英語の基礎を中学から徹底的  
にやり直し!個々のスキルに合わせたペースで英文法を  
中心に個別指導してくれる。日本の英語教育とカナダの  
英語教育の長所を融合させた大西メソッドが凝縮され  
た、大西代表による映像授業。英文法に穴がある人、必  
見!

特典

- 「シティライフを見た」とくやりなおし英語>受講の方は、  
●全8回:各1時間 通常50,000円..... **10,000円引き!**  
(※5月末まで ※紙面持参 ※テキスト別途)



英会話スクール

少人数制の90分レッスン  
「使える英語」を楽しく学ぼう

ネイティブのアメリカ人専任講師による実  
践的な英会話レッスンが好評。少人数制か  
つ90分と長いので、たくさん話せて「使える  
英語」がしっかりと身につく。クラスは、超初心  
者から上級者向けクラスまで100近くにわか  
れているので、自分と近いレベルの仲間達と  
無理なく学べる。4月の  
新学期に先がけて今  
はじめればお得な特典  
も。まずは気軽に無料  
体験へ参加して新たな  
一歩を踏み出そう!

アットホームな雰囲気なので、クラスの人とも打ち解けやすい。  
「間違えてもOK」だから緊張せず発言できて実力UP!アメリカ  
人の先生の熱心で親切な指導が好評。

新学期オープン受付日開催

- 4/1(月) 13時半～20時(予約不要)
- 参加費無料(お茶とお菓子付)・出入り自由

各クラスの説明、レベルチェック、  
レッスンの相談などを気軽に受けられる。

特典

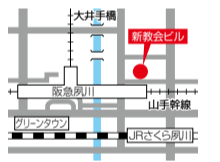
- 「シティライフを見た」で  
●今学期(3月分)の授業料を **1,500円OFF**  
●さらに、4月からの新学期授業料を **特別割引**  
(3月中に新規入会の方)

夙川クリスチャンセンター英会話

西宮市大井手町3-2  
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。  
【夙川クリスチャンセンター】で検索



休んでも電話一本で振替えて  
できる点も好評。この時期は進  
学先が決まった学生もはじめ  
やすいチャンス!



60分で縫える夢の洋裁教室!

●型紙500型 ●ニット生地600種以上



チュニックorトレーナー  
まずは体験!  
手ふらでOK!

日時: 2/27(水)～3/5(火)  
費用: 1,000円税別(材料費込)  
※入会金・月額は各6,000円税別

三ノ宮店 ※日・祝休み  
神戸市中央区三宮町1-3-21 Kビル 3F  
☎078-321-7818

住吉店 ※日・祝休み  
神戸市東灘区住吉本町1-4-4 ASビル2F 202号  
☎078-843-0808

佐藤貴美枝 ニットソーイングクラブ  
全国200店舗 ニットソーイングクラブは女性限定のクラブです。  
最新の情報をお届け!  
LINE@友だち追加はこちら  
LINE@はじめました!  
ID @iao6453n

日差しが強くなる春も  
インドアコートで快適テニス

一面プライベートコートで周りを気にせず集中レッスン  
少人数制でたくさん打てるから上達も早い!

新規ご入会  
キャンペーン!  
5月末まで  
体験当日のご入会で  
1ヵ月分受講料が**無料**  
一般クラス  
14,040円OFF  
ジュニアクラス  
8,640円OFF  
さらに今なら  
オリジナル  
スポーツタオル  
プレゼント!  
※初回月は入会金の5,400円のみで受講いただけます。  
※ご入会から3ヵ月間の在籍が条件となります。



手ぶらでも大丈夫!  
レンタルラケット・  
レンタルシューズ  
をご用意しております!  
全米オープンと同じ本格的なハードコート  
まずは体験レッスンから!  
レベルに合わせたクラスをお選びします。  
体験料 **1,080円** お一人様  
1回限り

SEA HORSE  
indoor tennis school  
TAKARAZUKA  
シーホース インドアテニススクール宝塚  
問合せ  
申込み **0797-81-1500**

宝塚市金井町1-18  
駐車場11台 月曜定休日  
営/平日9:00～21:00、  
土曜7:30～21:00、  
日曜7:30～17:00  
www.sea-horse.co.jp  
シーホース 宝塚 検索

シティライフ編集部がお届けする、  
LOHASの魅力体感Web。  
LOHASでオシャレなライフスタイルを愛する人のための、webサイト。  
PRODUCT・PEOPLE・PROJECT、3つのPを切り口に  
LOHASな情報をお届けします。





# 思い立ったら 習い事をはじめよう

〈 習い事・スクール特集 〉

P.2からの続き

## フラメンコで健康的にダンス 楽しく踊って美しいスタイルを

フラメンコ  
教室



躍動感あふれるステップが特徴のフラメンコ。「体力がないと踊れなさそう」「ダンスに興味はあるけど、フラメンコはちょっと…」など、上級者向けダンスと思っているのでは？

しかし今、フラメンコを健康目的で始める方も急増しているとのこと！例えば、ステップで脚やせしたり、腰をひねる動きでクビレがきたり、楽しみながら美しいスタイルを手に入れたい人にオススメです。現役ダンサーの下山先生が丁寧に指導してくれるので、初めてでも安心。まずは体験会に参加して、その魅力にふれてみよう！

### オープン記念の体験レッスンを開催！

フラメンコ初心者はもちろん、一度もダンスを踊ったことがない人も大歓迎！新しく広いスタジオで、基本的なステップを体験してみよう！体験日は希望に合わせて調整してくれるので、まずは問い合わせを！(事前予約制。電話またはメールにて)



### 下山明子フラメンコスタジオ

神戸市灘区友田町5-2-1  
グランド六甲2F  
阪神新在家駅徒歩3分  
JR六甲道駅徒歩5分  
グランド六甲駐車場3時間サービス  
akikoshimoyamaf@gmail.com  
080-4242-7173



### MENU

入会金.....5,000円  
月謝(60分×4回).....11,000円  
(65歳以上のシニア・学生は1,000円オフ)  
グループレッスンの他、個人レッスンも受付中。

### 特典

「シティライフを見た」で(3月末まで)  
●体験レッスン(45分).....通常1,000円→500円  
●体験レッスン後に入会すると入会金無料！

## 動物と触れ合うスポーツ 心と体の癒し効果抜群の 乗馬を始めよう

乗馬



三宮から車で20分の所にある「しあわせの村 馬事公苑」にある神戸乗馬倶楽部。運動が苦手、上手に乗れるか不安という人も経験豊富なインストラクターがマンツーマンでレッスンしてくれるので安心して楽しめる。乗馬は全身運動となるスポーツ。「健康促進」「ストレス解消」「運動不足解消」に効果的。さらに馬と触れ合うことで自然と心が安らぐ癒し効果も！屋外・屋内に馬場があり、天候に左右されず乗馬が楽しめるのも嬉しいポイント！ぜひ一度、心地の良い馬の背の揺れを楽しんでみよう。

### ここがポイント

馬からの眺めと肌で感じる爽やかな風は日頃のストレスを吹き飛ばしてくれる。「神戸乗馬倶楽部」はJR三宮駅から(しあわせの村行き66系統)バスで30分、車だと20分(駐車場有)で行ける絶好のロケーション！

### 公益社団法人 神戸乗馬倶楽部

〈コウベジウバクラブ〉  
神戸市北区しあわせの村1-4  
営/8時半~17時半 火曜定休  
078-743-1147  
http://www.kobe-rc.or.jp



## 古典フラから現代フラまで 誰でも美しく楽しく踊れるフラダンス

フラダンス  
教室



同教室はフラの家元、故アロハダレリイ(初代ミスアロハフラ)の認定を受け開講。現在、主宰を引き継いだクム、ケオラ・ダレリイ(1999年ミスアロハフラ)の指導の下、本場ハワイ直結のフラを学ぶ事が出来る。初心者から経験者まで習熟度に合わせたクラスがあり、コンテスト入賞経験のある指導者が基礎から丁寧にレッスン。スタンダード曲から、今ハワイで人気のホットなフラまで取り入れる。まずは気軽に体験してみよう。

### レッスンクラス紹介

- 月曜日13時半.....ステップアップ
  - 水曜日13時.....エンジョイ
  - 水曜日19時.....★エンジョイ(月3回)
  - 木曜日7時15分.....★早朝フラ(月3回)
  - 木曜日10時/14時.....ステップアップ
  - 金曜日9時.....★モーニングフラ(月3回)
- ※★印は新規開講クラス  
※神戸学園都市、芦屋、姫路でもレッスン可能



教室の扉を開けるとそこはオアシス。忙しい日常を忘れて、フラの音楽や踊りで心がほっこりするひと時を。

### MENU

●入会金.....5,000円  
●月会費.....5,500円~8,500円  
※クラスによって料金が異なるため、要問合せ  
※プライベートクラスも受付中

### 特典

「シティライフを見た」と  
無料体験後、正式入会の方は入会金 通常5,000円→  
半額2,500円に！  
(5月末まで)

### フラスタジオ イリケア

〈ハーラウ・ラニオケカウアナオカラー大阪〉  
西宮市甲斐園1-9-8 2階ビル4F  
(阪急西宮北口駅徒歩3分)  
受/10時~21時  
※レッスン中は電話に出られません。  
折り返しますので留守番電話に入れて下さい。

090-8142-2531  
http://www.kehaoukailiea.com



## 月謝6,800円で続けやすい 講師は優しいイギリス人

おとな  
英会話

イギリス人講師が優しく丁寧に指導してくれるので、「綺麗な発音で楽しく英語が学べる」と人気の英会話教室。初めて英会話を習う生徒がほとんどの中、継続率が高く、退会する人が極めて少ないという事に同校の人気の高さがうかがえる。クラスは朝9時から15時までと豊富。忙しい主婦でも都合に合わせて選べるのが嬉しい！また、趣味をもっと楽しみたい！と通うシニア世代も多い。興味のある人は、ぜひ一度気軽にチャレンジしてみよう。



イギリス出身。ロンドン・バプエル大学卒業後、様々な国で英会話を指導。フランス語、イタリア語、ノルウェー語も話せる外国語大好き先生。

### アイル英会話の魅力

- 月謝は続けやすい6,800円(1回50分/月4回)
- 教材費は0円
- イギリス人講師がキレイな発音で指導
- 曜日は自由に選択可能(火~土曜の豊富なクラス)
- 阪神西宮駅(エビスタ西宮)から徒歩1分
- 最大6人までの少人数制

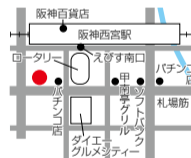
### MENU

●入会金...3,000円  
●月謝...6,800円 ※無料体験随時受付中

### アイル英会話学校 阪神西宮校

西宮市田中町5-10 NSビル2階  
受付/10時~21時  
日曜定休  
※受付は日本人スタッフが対応

0798-56-7272



## ひと“足”先の衣替え フーレで周りに差がつく春支度

スクール



フーレセラピーは足で全身を優しくなでたりさすったりすることで、短時間で体温を上昇させ、身体の芯から温まるのが特長。施術後の保温効果も長持ちするので、早めの衣替えも可能な身体に！代謝が上がり身体がポカポカ温まる感覚をぜひ！

### フーレセラピーアカデミー

大阪校

大阪市北区芝田1-4-8  
北阪急ビル2F  
電話受付/9時~18時  
日曜定休  
0120-3229-20

フーレで検索

資料請求・予約・  
問合せはコチラ！



### TAKE FREE

LIFE PLUS  
Homebuilding Magazine by CityLife

### 巻頭特集 「子どもの力を伸ばす家」

巻頭特集のテーマは「子どもの力を伸ばす家」。子どもたちに、自分で発見し、考え、創造する実践力を育んでらおうと活動されている方々(料理ユニットGomaのアラキミカさん、象設計集団)にお話を伺いました。

「LIFE PLUS(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500店舗で手に入ります。



vol.37  
2/15号



## 自分だけのパワーストーンブレスレットを作ってみよう Pick up カクレミノ家 神戸元町店

人の運気は気持ちの持ち様で上がったり、下がったり。そのため、人が持つオーラも常に変化します。運気を上げたり、願望実現にはまず自分が今どういう状態かを知る事が大切です。カクレミノ家ではお客様の叶えたい願いや、望みを丁寧にヒヤリングし、オーラリーディングでゲストにぴったりのパワーストーンブレスレットを制作いたします。今なら制作費が半額のお得な期間！一度作ってみてはいかがですか？



お客様の心と体の状態を丁寧にカウンセリングいたします。出来上がったブレスレットは一年間、浄化や紐替え無料です。



オーリングテストをしながらお客様に今必要と思われる石を選び、ブレスレットを制作いたします。ストーン同士の相性や、最適な量をアドバイスしますので一緒に作っていきましょう。

特典 「シティライフを見た」と予約の方は、  
オーラリーディング付オーダーブレスレット制作費  
通常4,000円→2,000円 ※ストーン代は別途必要(3月末まで)

神戸市中央区元町通3-8-8  
新創益ビル2階  
営/11時~19時 月曜定休  
※祝日の場合は営業 ※予約優先  
078-392-0010  
カクレミノ家 元町 で検索







河合塾では1つの授業で「英語4技能」を統合的に伸ばすことを重要視している。他の生徒との解答の共有やペアワークを行うことでより理解を深めていく。



CDから流れるネイティブの英文に真剣に耳を傾け、内容を把握した上で設問に答える。こういった実践的な学びを繰り返していくことで、試験のシステムに慣れ、志望校合格へとつながる英語力を育てていく。

「使える英語力」が問われる時代へ  
これまでの英語入試では「読む」「聞く」の2技能が評価され、英単語や文法などの知識が重視される傾向にありましたが、しかし、今回の大学入試改革で問われているのは、知識を基に大学での学びや実社会で活かせる、使える英語力。そこで、これまでのセンター試験になかった記述式問題の導入や4技能を評価する民間の資格・検定試験の活用が提示されている。

「2021年から実施される共通テストではリーディングとリスニングから出題されますが、従来の暗記重視の勉強法だけでは通用しない」と河合塾英語科講師の清水先生は指摘する。「最も違うのがリスニング。現在のセンター試験ではリーディング200点、リスニング50点ですが、共通テストでは1・1(200満点)の場合、100点・100点に拡大します。そして、単に聞き取るだけでなく、内容を理解し要点を把握したうえで設問に対する答えを導くことが必要。また、大学個別試験においても文章を読んで内容を理解し、要点を押さえたり、整理するといった読解力に加え、自分の意見を論理立てて述べる思考力や表現力も必要となってくるでしょう。」

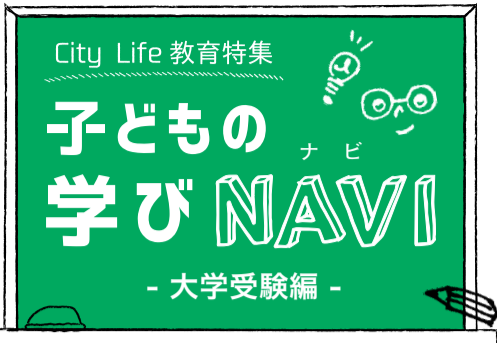
4技能を育む 実践的授業  
清水先生が受け持つ「トップ・ハイレベル英語」では、厳選した英文素材を使って長文読解問題に取り組み「思考力・判断力・表現力」を身につける前半パート

「Main Reading」と前半パートで学んだ内容を英語で聞き取ったり、英語で文章を書くなどリスニング・スピーキング・ライティングスキルを活用した柔軟な英語力を身につける後半パート「Extended Activity」で構成。4技能は互いに関連しているため、河合塾ではこういった統合的学習を研究し、授業に参加することで、これに必要な力が身につくようにしている。

2021年に大学受験を迎える高校1年生に対しては共通テストを想定したテキストを用意し、本番さながらの問題を解きながら実践力を磨き「読む・聞く・書く・話す」の4技能をバ

朗ス良く育んでいる。体験に臨んだ3人は授業で扱っているいくつかの問題に挑戦。約2分にも及ぶ長文の聞き取りや思考力や判断力が必要となる設問などに取り組み「思った以上に準備すべきことがたくさんある」と、さまざまな気づきがあったよう。

また、河合塾では上記のような学びをより効果的に支える「eサポート」を実施。インターネット上でテキストや演習問題が閲覧できる環境を用意し、授業内容を理解できる下地をつくる予習や学んだ内容の定着度を測る復習に役立つコンテンツで、学習効果を高めていく仕組みをつくりあげている。



大学入試改革で、英語が変わる  
「読む」「聞く」の2技能に「書く」「話す」を加えた4技能の評価へ  
2020年にセンター試験が廃止され、2021年より「大学入学共通テスト」がスタート。大学入試が激変するなか、特に大きく変化する科目が英語です。今回、2021年に受験を迎える現在高校1年生3人が、河合塾の「トップ・ハイレベル英語」の講座を体験。英語入試が具体的にどう変わり、どんな準備や勉強が必要になってくるのかを学びました。



各教科ごとにレベルに応じてスタンダード講座、トップ・ハイレベル講座、ONE WEX講座、医進講座などがある。

- 大学入学共通テスト英語に必要なポイント
- リスニング力のアップ
  - 自分の意見(思考力)を持ち、それを英語に置き換える力
  - 土台となる豊富な語彙力と文法力

Check 授業を受けた感想は?

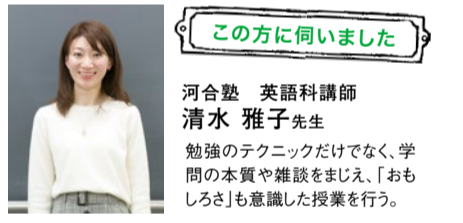
「共通テスト」では従来のような文法問題はなくなるそうですが、長文のリスニングを体験して感じたのは文法の理解や語彙力などの基本的な力がとても大切だということ。今まで以上に基礎的な力をしっかりと身に付けていきたいと、改めて実感しました。

聞き取る力はあっても、それが長文となると安心はできません。実際体験してみたら、一つ一つ分からない単語でつまずき、後半進みにつけなくなっていました。最後まで集中力を切らさず、分からない点があってもすぐ次の文章を追えるよう練習も大切ですね。

授業の中で清水先生から、設問に関連して私たちの普段の暮らしについて質問されたのですが、とっさに言葉が出ませんでした。普段何気なく過ごしていたら、いざというときに考えが浮かばないもの。日頃の学びに対する姿勢が学べました。

成長を見据えた 学びが真の実力に  
今回、講義を終えた3人が改めて痛感したのが「思考力を高めるために日頃から物事に関心を持ち、自分はどう思うのか、それはなぜなのかと、深く考えていくクセをつけておくことが大切」ということ。そうした努力の積み重ねは、こと英語力だけに限らず総合的な学力と人間力の向上につながるという。とても良いだろう。

激変する大学入試を乗り切るには、変更ポイントとも言えそう。良い学びへの大きなチャンスとも言えそう。



河合塾 英語科講師 清水 雅子先生  
勉強のテクニックだけでなく、学問の本質や雑談をまじえ、「おもしろさ」も意識した授業を行う。

河合塾で新入試対策をしよう!

春期講習 有料/要申込  
新高1生限定! 進学お祝いキャンペーン  
春期講習 通常1講座最大13,900円が 500円 で受けられる! 入会金4,000円も免除  
河合塾の春期講習とは?  
POINT1 1講座4日間で完結! 部活で忙しくても受講可能  
POINT2 先取り学習で高校生活が充実!  
河合の春 で検索

体験授業 無料/要申込 数学などの他教科や新高3生対象の体験授業などの詳細はwebで!

講座レベルの目安

講座名	志望大学・レベル
医進	医学部医学科
ONE WEX	東大・京大・医学部医学科
トップ・ハイレベル	阪大・神大など難関国公立大・難関私立大
スタンダード	国公立大・私立大・基礎力養成

大阪校・大阪校医進館

学年	講座名	実施日時
新高1	医進英語	3/19(火) 18:00~19:30
	ONE WEX英語	3/19(火) 18:00~19:30
	トップ・ハイレベル英語★	3/26(火) 18:00~19:30
新高2	医進英語	3/27(水) 18:00~19:30
	ONE WEX英語	3/14(木) 18:00~19:30
	トップ・ハイレベル英語	3/10(日) 16:00~17:30
	スタンダード英語	3/15(金) 18:10~19:40

神戸三宮校

学年	講座名	実施日時
新高1	ONE WEX英語★	4/8(月) 18:00~19:30
	トップ・ハイレベル英語	3/14(木) 18:00~19:30
	スタンダード英語	4/6(土) 14:00~15:30
新高2	ONE WEX英語	3/14(木) 19:50~21:20
	トップ・ハイレベル英語	3/26(火) 18:00~19:30
	スタンダード英語	3/14(木) 19:50~21:20

豊中教室

学年	講座名	実施日時
新高1	トップ・ハイレベル英語	4/5(金) 16:00~17:30
	スタンダード英語	4/3(水) 16:10~17:40
新高2	トップ・ハイレベル英語	3/30(土) 18:00~19:30
	スタンダード英語	4/5(金) 18:00~19:30

★は、上記の清水先生が担当する講座です。

取材協力 河合塾  
【体験授業申し込み方法】  
参加を希望する校舎へお電話  
インターネット  
河合塾 イベント で検索

神戸三宮校  
神戸市中央区琴ノ緒町5-7-1  
☎0120-070-526  
●JR三ノ宮駅から徒歩2分  
●阪急・阪神 神戸三宮駅から徒歩3分

大阪校  
大阪市北区豊崎3-13-1  
☎0120-070-471  
●地下鉄御堂筋線 中津駅から徒歩2分  
●阪急梅田駅から徒歩6分

大阪校医進館  
大阪市北区豊崎5-8-4  
☎0120-070-362  
●地下鉄御堂筋線 中津駅から徒歩1分  
●阪急梅田駅から徒歩6分

豊中教室  
豊中市本町2-2-5 グロウ豊中ビル2階  
☎0120-190-463  
●阪急豊中駅から徒歩3分  
※(学)河合塾主催。ただし豊中教室は(株)河合塾進学研究社主催の校舎です。



シティライフ主催

# 日々の生活が“もっと”豊かになる現代の寺子屋 プロから学ぶ「生活向上セミナー」

セミナー参加申し込みはこちら

**事前お申し込みが優先となります。**

下記の応募フォームもしくはお電話でお申し込みください。

※事前申し込みをキャンセルされる場合は必ず前日までにご連絡ください。  
※同業者の情報収集、勧誘を目的とした参加はお断りします。  
※各セミナーの空席状況によって、当日参加も可能です。

■応募フォーム

<http://seikatsukoujyou.citylife-new.com>

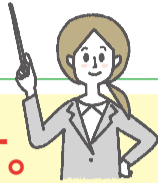
プロから学ぶ生活向上セミナー

検索

応募フォーム



■お問合せ TEL.06-6338-0640 ※平日10時～17時  
(生活向上セミナー担当係まで)



**3.25**月 **3.26**火

10:00～16:00

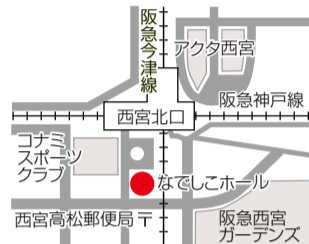
9:30～16:20

**複数受講可 / 参加無料**

会場

なでしこホール 8F  
(西宮市高松町5番39号)

阪急西宮北口駅(南西出口)から南へ徒歩1分



※会場に専用駐車場はありません。車でお越しの際は近隣の駐車場をご利用ください。

## 3/25(月) セミナー 一覧

セミナー室 A

セミナー室 B

**1 今知っておくべきお墓事情 永代供養の樹木葬が選ばれるわけ**

10:00 ~ 11:00

お墓の悩みはありませんか？ライフスタイルの変化によって、お墓の形態も徐々に変わりつつあります。セミナーでは最近のお墓事情や、注目度が高くなってきた「樹木葬」についてわかりやすく解説します。

講師 京都の樹木葬 近藤 亮

関連記事 P.10をチェック!!

葬送やお墓の専門家との人脈を多く持ち、「京都の樹木葬」運営事務局の案内人として日々活動中。

**2 知って得する中古住宅&リノベーションの正しい知識**

中古住宅を賢く活用すれば、家計やローンの無理をせず、希望に沿った住まいを手に入れることができます。そのために必要な物件選び、お金、耐震、インテリアのことなど、楽しい暮らしをつくる上での大切なポイントを実例もふまえながらお話しします。無理なく無駄なく、自分らしい住まいを一緒に考えましょう！

講師 OCTAVE(オクターブ)代表 濱野 哲夫

京都大学工学部卒、一級建築士・宅地建物取引士。中古住宅の販売・リノベーションを中心に「住まいに関するプロデュース全般を行っています。」

**3 白髪黒々！ツヤ髪の若返りホームカラー&ケア講座**

11:15 ~ 12:15

髪の薄毛や白髪はヘアカラーやシャンプーに起因します。私の研究は頭皮や髪の本質的な働きをベストな状態に戻すケア方法を自然の摂理に沿った方法で結果を出す事です。髪の謎を8年間研究した結果、抜け毛・薄毛・白髪の改善には、栄養分ではなく善玉菌が必要だと分かりました。老化だと諦めないで下さい。

講師 organic shop & salon Gajah オーナー 谷口史訓

関連記事 P.24をチェック!!

ヘアサロン Gajahを経営する傍ら、筑波大学の研究者と一緒に人間の肌や髪の謎に関する研究を続け、サロンオリジナルケア商品の開発を手掛ける。

**4 本当に必要な相続対策セミナー**

お子さまに迷惑をかけたくない親御さま必見！講師の数々の相続対策の実経験から、各ご家族に合った最適で、本当に必要な相続対策をご提案します。遺言、相続税対策、不動産、トータルで必要な対策をお伝えします。

講師 相続専門保険代理店所属 ファイナルシャルプランナー 中尾 剛

相続に対して遺言から相続税対策、もめない対策、不動産活用から、相続発生後の実務まで幅広い経験から総合的な提案を実施する相続のスペシャリスト。

**5 『より若く』髪活で髪にボリューム・艶・ハリコシを**

12:30 ~ 13:30

長年のニューヨークで培ったデザイン力とセンスで、より若く表現できるダイヤモンドシルエットの作り方、また、プロの育毛アドバイザーが髪に艶、ハリコシを取り戻し、増毛、育毛を実現する方法を伝授します。

講師 VIJIN オーナー 南田稔&(株)Tブレイス育毛アドバイザー 今井順平

南田:ヘアケアマイスター。米国NYで30年間サロンVIJINを運営。帰国した現在、夙川でサロンVIJIN Newyorkを構える。

今井:毛髪科学からの抜け毛の原因から蘇らせる根拠を詳しく説明する育毛のプロフェッショナル。

**6 その保険大丈夫？「数字で語る」保険のウラ側**

生命保険にいくら払っているかご存知ですか？その保険、どうなれば回収できるかご存知ですか？医療保険は必要？学資保険は損をする？年金保険は貯まらない？安い保険は実は高い？保険のウラ側を数字で具体的に暴露します！

講師 ファイナンシャルプランナー、相続診断士 井上和徳

「行列のできる収支改善」は抽象的な話は一切無し！数字で具体的に語り、わかりやすいと大好評！一世帯あたり500万円以上の収支改善を実現しています。

**7 資産を眠らせない！空家の利活用セミナー&個別相談会**

13:45 ~ 14:45

【第一部/資産を眠らせない！わが家の空家利活用セミナー】  
人口減少や少子高齢化などを背景に年々深刻化している空家問題。「売却したいが出来ない」「売却はしたくないが、どう活用したらよいか分からない」など、空家の利活用についてお悩み事・お困り事はございませんか？住居利用に限らず、その所在地に適した活用方法が様々あります！当日は空き家や相続に関する法令などの基本的な知識の他、活用事例をご紹介します。将来に備えて情報収集したい方も、ぜひお気軽にご参加ください。

【第二部/個別相談会】  
セミナー後、個別相談会を実施します。待ち時間なく、お一組様ずつご相談いただけます。セミナーでは聞くことのできななかった疑問や不動産について気になっていることなど、どんな些細なことでも結構です！ざっくばらんにご相談ください。

講師 株式会社フル・プラス 統括 湯浅 純一

不動産業に携わり30年。経験に基づく豊富なエピソードとネットワークの軽さが持ち味。「所有者様に安心と未来設計をお届けする」をモットーに、土地活用についてのご提案を行っています。

**8 将来のお金どうする？簡単・安全な資産運用方法**

「お金を増やしたいけどどうしたら良いかわからない...」「投資の勉強は難しい...」こんなお悩みありませんか？目的に合わせて今すぐ、気軽にできる安心な投資方法、商品の種類をお伝えします！

講師 ファイナンシャルプランナー、相続診断士 井上和徳

「投資は商品からでなく目的から」「投資は入口より出口が大切」をモットーにする資産運用のアドバイスはわかりやすいと大好評。

**9 アロマの力で内から輝くスキンケア**

15:00 ~ 16:00

アロマを上手に活用して、老けを食い止め、健康的に、身体の根本から美しくなりませんか？当日は、皮膚のメカニズムや、すぐにできるホームケアをお話しし、さらにアロマの力を引き出すためのヒントもお伝えします。お気軽にご参加ください！

講師 オハナトゥリー アロマセラピスト 飛田タカコ

関連記事 P.22をチェック!!

大手アロマスクール元講師。現在は総合病院や心療内科でアロマセラピストとして務めながら、サロンではアロマと「筋膜美療」をコラボした施術で皆様のお手伝いをしております。





## 誰でも気軽に参加できる プロから学ぶ「生活向上セミナー」とは

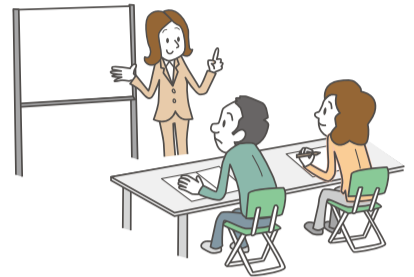
プロから学ぶ「生活向上セミナー」とは、あらゆるジャンルで活躍するプロから知識や技を学ぶことができる、予約制のセミナーのこと。西宮北口では2ヵ月に1回定期開催し、毎回たくさんの方がお気軽に参加されています。

### 1 気になるセミナーをチェックしよう

まずはセミナーの内容をチェックしてみましょう。「こんなことについて知りたかった」「前から気になっていた」など、興味のあるセミナーを見つけたら申し込みを。応募方法は右記をご確認ください。申し込み間違いのないように。不明な点や確認したいこともこの時点でまとめておけば、気持ちに余裕ができてより講座に専念できるでしょう。

### 2 学んだ知識を活かして日常をもっと豊かに

講師たちは“その道のプロ”として自分たちのもっている技術や知識を提供してくれます。セミナーで得た知識は、自分なりに「どんなことに役立てることができるのか」を考え、日常生活で実践してみましょう。毎日さらに豊かに楽しくなるはずですよ。



## 3/26 (火) セミナー 一覧

セミナー室 A

セミナー室 B

9:30  
～  
10:30

### 1 子どもの運動能力を育む「バルシューレ」を親子で体験

バルシューレとは、やわらかいボールを使って楽しむ幼児向けの運動遊びです。野球やサッカーなど専門的な運動を始める前の「スポーツの入口」とお考えください。会場では実際にバルシューレを体験していただきます。ぜひ親子でご参加ください！  
【2～5歳のお子さまとその保護者様、先着15組限定】

講師 バルシューレ クレセル関西 鈴木 暁  
クレセル・スポーツクラブが展開するバルシューレスクールの担当指導員。丁寧な指導とやさしい笑顔で、子どもたちに運動の楽しさを伝える。



### 2 美容×仕事でキレイと収入UPが叶う！

「子育てが一段落したら働きたい」「手に職をつけて仕事に活かしたい」そんな思いを持ったことはありませんか？家庭との両立ができて、自分自身もキレイになれて、収入までアップ！そんな欲張りを叶える方法を、実例をもとにお話しします。

講師 SR SALON美容アドバイザー 原田 美沙  
エステやメイクアップインストラクターとして、サロンコンサルティングから立ち上げのサポートを行っています。



10:40  
～  
11:40

### 3 ただの主婦が趣味や特技で夫の収入を抜く方法

「私の人生、このままでいいの？」と思った事は？老後をより豊かに過ごすには旦那様の収入に頼らない自分だけの収入は必要不可欠！40・50代からでも遅くない。ネットマーケティングの知識を習得し、得意なことでも収入を！

講師 株式会社ママビット 代表取締役 天谷 麻裕子  
結婚後、公認会計士の知識、WEBの知識を併せ持つ主婦起業コンサルタントとして起業。専門知識を生かし講師として行政や企業のセミナーでも活躍中。小学生2児の母親。



### 4 子育てママ必見！足りないかも！？教育資金の対応策

今の子育てママ世代に向けて、「知っている」と得をする」「知らないと損をする」正しい教育資金の考え方や貯め方をわかりやすくお伝えします。人生の三大資金も併せて聴ける全国でも大人気の必聴セミナーです。

講師 FPsマイルライフ ファイナンシャルプランナー 小林 晶秀・平澤 嘉朗  
税理士志望からファイナンシャルプランナーに転身し、働く女性・子育て世代のママ向けセミナーを年間100・個別相談年間1,070回の依頼を受ける人気のマネーセミナー講師です。



11:50  
～  
12:50

### 5 あなたも家族も助かる50歳からの介護・相続

事前の備えがとて大切な介護と相続、重要な対策は元気なうちにしか行えません。贈与・遺言・後見・税金など親がまだ元気という方にこそお聴きいただきたい内容です。参加者全員に講師の著書をプレゼント致します。

メイン講師 鈴木和宏税理士事務所 代表 鈴木 和宏  
「もっと上手に財産移転を！生前贈与の基礎知識」など著書多数。大手書籍販売サイト売れ筋ランキング1位獲得。セミナーを精力的に行い、面白くて分かりやすい解説が大好評。



### 6 今から始める“国に頼らない”安心の自分年金づくり

将来の年金がいくら貰えるかわからない今だからこそ重要な「自分年金」づくり。マイナス金利を利用し、「国に頼らない」生涯安心の自分年金づくりを学びましょう。当講座では30代から始めるお金を賢く貯める基礎をわかりやすくお伝えします。

講師 FPsマイルライフ ファイナンシャルプランナー 小林 晶秀・平澤 嘉朗  
税理士志望からファイナンシャルプランナーに転身し、働く女性・子育て世代のママ向けセミナーを年間100・個別相談年間1,070回の依頼を受ける人気のマネーセミナー講師です。



13:00  
～  
14:00

### 7 漢方で美髪！体質で考える女性の薄毛改善法

いつまでも輝きたい女性にとって髪は命であり最も大切な美の源。何をやってもボリュームが出ない！と諦めていませんか？この講座では漢方医学における薄毛や脱毛の原因、そして外からのケアだけでなく内側からの改善策を漢方の専門家が徹底解説します。

講師 彩り漢方薬局 代表 秋山貴敬  
東京薬科大学卒業。2006年から漢方の研修開始。上海中医药大学本校留学、廣州中医药大学大学院修士課程卒業。2016年に彩り漢方薬局を開業。薬剤師、国際中医専門員、不妊カウンセラー。



### 8 余裕を持って将来に備える！30～60代の資産形成

「無理せず教育資金を貯めたい」「このままでは老後のお金が不安」「今ある余裕資金を運用したい」という人は必聴！株・投資信託をしている、興味がある人にもオススメです。実際に運用で成果を出している講師が、その具体例をもとにズバリお悩みを晴らします！※定員20名

講師 ソニー生命保険(株) トップ・オブ・ザ・エグゼクティブ ライフプランナー 中嶋祥人  
ファイナンシャルプランナー。元不動産会社の全国トップ営業マン。我が子の医学部進学経験を活かして、家計や子育てについてもアドバイスいたします。



14:10  
～  
15:10

### 9 体の歪みと痛みの関係 「首コリ肩こり編」

体の歪みが原因の痛みやコリは、歪みを治せば症状は改善します。ひどくなると頭痛まで起きる肩こり首コリの原因とは？「姿勢が悪いのは癖だから」と、よく言われますが『癖』は自分で作ったものだから直せます。当日は正しい立ち姿勢・座り姿勢をレクチャー。さらに、簡単首こり改善ストレッチを初公開します！

講師 リセット整体 エスコート・芦屋サロン 院長 高岸眞智子  
リセット整体連人整体師・日本睡眠教育機構認定上級睡眠健康指導士を取得するなどトータル的に健康をプロデュース。



15:20  
～  
16:20

### 11 肩こりや頭痛の原因は“合わないまくら”かも

朝起きた時に肩がしんどい、寝ても疲れが取れない、睡眠中に目が覚めてしまうという方は、まくらが合わず「悪い寝姿勢」になってしまっているのかも。当日は、寝姿勢改善のポイントや、意外と知られていない快眠のコツをお話しします。

講師 西川株式会社 吉川 朋子  
睡眠環境・寝具指導士。寝具の接客を通して様々な方の眠りのお悩みに応えて参りました。ぐっすり眠れて健康的な生活を過ごせる睡眠環境をご提案いたします。



### 10 女性のための資産活用セミナー2019年版

預貯金をしていても金利が低く、個人年金保険でも増えず、どこへお金を置いておいたら良いのかわからない時代。手堅く、簡単にできる資産活用法を金融のプロがわかりやすくお伝えします。

今回は女性に知っておいてほしい情報が盛りだくさんです。ご自身とご家族にとっても、より良い選択ができるように最新の情報を取り入れてください。

【こんな方におすすめです】

- ・将来使えるお金を増やすために、今から始めるなら何が良いのか？
- ・資産活用で上手くいっている人の事例が知りたい
- ・投資で損をしたことのある方
- ・運用してみたいけど、何から始めたら良いかわからない方
- ・リスクの低い方法を知りたい

講師 株式会社ファミア ファイナンシャルプランナー 武田 拓也  
有料老人ホームの管理者を経てFP事務所を開設。22歳から株式投資を始め、債券、保険、投信、FX、不動産、海外投資など様々な資産運用を実践。高校、大学にて年数回の講座を受け持つ







◆ 建仁寺 両足院

シンボルの銀杏の巨木や、けやきがある。埋葬は杉苔の墓苑。



◆ 東福寺 正覚庵

今回伺った墓苑。樹木が多く、四季の移ろいを感じられる。



◆ 大徳寺 正受院

大名竹に囲まれ紅葉やしだれ桜があり、埋葬は杉苔の墓苑。



◆ 東福寺 莊嚴院

シンボル樹木として桜、紅葉を植え、埋葬は杉苔の墓苑。



◆ 東福寺 即宗院

木橋を渡り山門の先にある4千坪をこえる境内地。小クマザの墓苑。

■ 取材協力

「京都の樹木葬」運営事務局

京都市中京区寺町通夷川上ル久遠院前町669 サンアートビル4F (有)カン総合計画内 <http://www.jumokusou.jp/>

☎075-257-7977

京都の樹木葬 で検索

樹木葬の墓苑へ  
お墓の継承者がいない、子に負担をかけたくない…。自由な埋葬を求める現代人の受け皿となっている「樹木葬」。樹木や花を墓標として遺骨や杉コケなどに覆われた区画に埋葬する方法だ。阪急河原町駅から徒歩約10分、祇園の中心に「建仁寺 両足院」の樹木葬がある。力強く生き続ける1本の大きなけやきと青々と美しく育った常緑樹に囲まれ、四季あふれる大地で眠りにつける。通常の墓地と同じように墓参り

もでき、備え付けのベンチでゆっくり故人を偲ぶことができる。一般的な霊園とは雰囲気異なる、静かで趣があり、墓参者も訪れたくなる墓苑だ。同院の副住職 伊藤東凌さんは「自然に還り、皆がつながるということを理解いただければ、どんなでも」と禅宗の寺だが宗派は問わず檀家になる必要もないという。

契約者アンケート  
選んだ理由とは

樹木葬に関心を持つ国立歴史民族博物館の山田准教授らが「京都の樹木葬」の場

合で、墓苑が観光名所で歴史や伝統があるといた点は「京都の樹木葬」ならではの、全体的な樹木葬に当てるわけではない。樹木葬といっても様々な形があるので中身はしっかり確認を。

セミナー開催

【今】知っておくべき「お墓事情」  
永代供養の樹木葬が選ばれるわけ

参加無料

- ◆ 講師 近藤 亮さん
- ◆ 日時 3/25(月) 10時~11時
- ◆ 場所 なでしこホール8F 西宮市高松町5-39 ※阪急西宮北口から徒歩1分
- ◆ 申込 06-6338-0640 ※詳細は8ページ「生活向上セミナー」をご覧ください。

現地見学会  
3/30(土)、31(日)、4/4(木) 各10時~  
希望される方は直接「京都の樹木葬」へお問合せください。

「墓所が信頼できる」「永代供養」「墓参のしやすさ」が続く。なにより驚いたのは、満足度の高さ。「満足」と答えた人が7割以上を占め、不満足は0名だった(回答数389名)。ただし、この結果は前述した建仁寺を含め京都府内5つの塔頭寺院で樹木葬を運営する「京都の樹木葬」の場



建仁寺 副住職の伊藤 東凌さん

檀家にならない永代供養のお墓  
街中の墓苑「建仁寺の樹木葬」とは

新しいカタチのお墓として全国的に広がる樹木葬。歴史が浅いにもかかわらず、お墓の悩みを持つ多くの方に広がりを見せている。なぜ支持されているのか、その理由に迫った。

● 取材文 編集部 飯嶋 良太

コープこうべだよ

買い物上手な皆さんにはおなじみのコープこうべ。上質で新鮮な商品がどのように提供されているのか。様々な工夫を凝らし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

コープつかしん

尼崎市塚口本町4-8-1(ガンゼタウンセンターつかしん ひがしまち南館1階) ☎06-6428-6513 営/10時~21時 無休(元日を除く)

着任4か月にして店舗を明るく引っ張る エネルギッシュな店長

植田 拓浩さん  
コープつかしん店 店長

宅配や本部勤務を経て初の実店舗勤務です。店長就任当初からハプニングもありましたが、楽しみながら日々の仕事に取り組んでいます。組合員さんとはもちろん、職員同士のコミュニケーションも大切に「地域で一番優しい店舗」を目指しています。

つかしんオリジナル、名札下の「一言プレート」で「一言プレート」で組合員さんとの会話が広がります。

日本代表の試合に合わせて私が作った、サッカーコーナー。その時話題のタイムリーな売り場に変更して組合員さんに楽しんでもらっています。

コープミニ住吉台

神戸市東灘区住吉台3-1 ☎078-842-1150 営/9時~22時 無休(元日~1/3を除く)

中国語も話せる個性派店長 景色の良さとアットホーム感が自慢

益田 智美さん  
コープミニ住吉台店 店長

住吉川を望む高台に建つ見晴らしのよい場所にあります。近隣の組合員さんに利用されることが多いので、目新しさを考えた店舗づくりを目指しています。駄菓子やスイーツなど、職員が実際に食べて美味しかった商品も入荷したりと、買い物が楽しくなるような仕掛けが盛りだくさんです。

駄菓子コーナーはお子様はもちろん、大人の方にも人気です。

C(チャイニーズ)POP・K-POP好きな私が、3か国語のホワイトデーPOPを作成。手づくりPOPにも注目してください。

コープ塚口

尼崎市塚口町1-16-1 ☎06-6421-1503 営/9時半~21時 無休(元日を除く)

やわらかな笑顔で オールマイティに仕事をこなす

岡本 千代さん  
コープ塚口店 サービス担当

自分も組合員さんも笑顔になってもらうことがモットーに、レジやサービスコーナーを担当しています。しめ飾りはいつから出すか、おからパウダーの使い道など、どんな質問にもお答えします!分からないことは何でも聞いてくださいね。

レジ、サービスコーナーの他に発注も任されています。

丁寧な接客とマルチな仕事ぶりです。店長からもお墨付き。



### 気になるお金のほなし

起業するなら知っておきたい  
お金のまわりの豆知識。

#### その1

**領収書・レシートは取っておく**  
開業届を出してから、でなくてOK。起業を認識しはじめたときから、パソコン購入費など開業に関わった必要経費の領収書などは取っておきましょう。何年前のものでも計上できます(開業費にならないものもある)。

#### その2

**白色よりも青色を目指して**  
開業するなら、断然「青色申告」がおススメ。様々な税優遇が受けられます。かつ、複式簿記をつけられれば65万円の控除も。簡単に作業できる会計ソフトもあるのでぜひ手に入れて。

#### その3

**料金設定はターゲットを見極める**  
商品やサービスの料金設定も悩みどころ。どういったターゲットに売っていきたくかを考えます。自分のコンテンツに自信を持ち、価値を上げられれば、それに見合う顧客獲得につながります。

3/26(火) シティライフ主催  
西宮生活向上セミナーで  
天谷さんの講演が決定!  
詳しくはP.9をチェック!

よく「自分の何がビジネスになるかわからない」と言う方がいます。しかし、自分で気づいていないだけで、話を詳しく聞いてみると、誰もがビジネスチャンスを持っているもの。まずは「今まで何にお金をかけてきたか」「時間をかけても苦痛じゃないこと」を

「起業資金より自立心と行動力」  
起業資金が必要と思いがちですが、今の時代、パソコンさえあれば何とかあります。ホームページやブログも無料で作成でき、自治体の助成金を利用するのも一手。助成金の条件などに合わせて事業計画を

立てることも一つの方法です。資金がないからと二の足を踏む前に、事業者として自立できるだけの責任感を持つことが大切です。扶養内での稼ぎでいいの、社会保険に自ら入る覚悟で進めるのか。こういった心意気の違いが、事業を継続していくか、収益に差をもたらします。また、机上の空論だけではうまくいきません。思い立ったらまず、はじめてみることに！行動力のある人は強いのです。

2割スタートでOK  
起業時に完成しているビジネスはほとんどありません。私自身、起業時は今の自分を想像できてい

### この方へ向いました



主婦起業ビジネススクール「M塾」主宰  
株式会社ママビット代表取締役  
天谷 麻裕子さん

専業主婦から起業。ネットビジネスに強く、ママの起業相談からコンサルティングまで、一人ひとりに即した提案を行う。スポンサー企業とママのコラボ企画などプロデュースも多数。

「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



### 趣味や特技がビジネスに! お家でできるプチ起業

子育て中で会社勤めのできないママ、家事と仕事を両立させたい主婦、フリマアプリでお小遣い稼ぎをしているけれど、もっと本格的なビジネスにしたい人…。時間を有効活用しながら収益を上げられる「起業」も視野に入れて、働き方を探りましょう。

テーマに、これまでの経験を振り返ってみよう。ハンドメイドや資格など、趣味や特技を生かすもよし、情報やノウハウを発信して「成功のキーワード」は「人に喜ばれること、社会の役に立つこと」。ありがたみの対価としてお金を払ってもらえるかどうか、が鍵です。

### 学研教室の先生募集

各線三宮駅より徒歩3~5分

**育児経験が活かした働き方ができる「学研教室の先生」をはじめませんか?**

育児経験が活かせ、定年がなく自分のペースで長く働ける「学研教室の先生」をはじめませんか?週2回、1日3~4時間程度から開室できるので「子育てや趣味と両立したい」「自分に合った働き方を探している」という方にピッタリのお仕事です。未経験・無資格でも、学研のノウハウが詰まった「考える力を導く」オリジナル教材を活用できるので大丈夫!「これなら自信を持って教えられる」と開室を決めた先生もたくさんいらっしゃいます。実子の月謝優遇制度など、自分の子どもの学習に役立つ点も好評いただいています。指導方法や運営方法は、たくさんの教室を見てきた専任スタッフがしっかりサポートいたします。研修も充実しているのでご安心ください。おしごと説明会では、具体的な事例も交えてわかりやすくお伝えしますので、ぜひお気軽にご参加ください!

**学研教室 神戸事務局**  
神戸市中央区磯上通7-1-5  
三宮プラザEAST 3F  
受/月~金曜 9時~17時  
☎0120-889-100  
https://www.114154.com/

学研教室 先生 で検索

### 資格講座

各線三宮駅より徒歩3~5分

**ベネッセの介護職員初任者研修 10,000円OFFの「早割」も実施中 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。受講料はご検討いただきやすい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

各コース申込開講日の40日前までにお申込みで受講料から10,000円割引!講座では実際に介護技術の体験もいただけます。

**ベネッセ介護職員初任者研修**  
【5月/月水金コース】 5/8(水)~全15回 9時半~17時半  
早期申込締切日:3/29(金) ※5/24(金)のみ9時半~16時半  
【6月/土日コース】 6/8(土)~全15回 9時半~17時半  
早期申込締切日:4/29(月祝) ※6/30(日)のみ9時半~16時半

●神戸会場:神戸市東灘区 本山南町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:3/17(日):27(水)/4/16(火):28(日)/5/9(木):25(土)  
●時間:(午前の部)10時~11時、(午後の部)14時~15時

**新大阪でも開催中**  
【4月/月水金コース】【6月/月水金コース】  
●新大阪会場:大阪市淀川区西宮原2-1-3 SORA新大阪21 13階  
JR新大阪駅より5~8分

### 公文書写教室の先生になりませんか

25歳~60歳までの文字を指導すること、文字を学ぶことに関心のある女性の方のご参加をお待ちしております。  
※指導者を目指すための養成制度もございます。

**\*3月の教室開設説明会(10:00~12:00(2時間))**

地区	日	会場
尼崎	3/20(水)	尼崎市総合文化センター 7F 第1会議室 阪神「尼崎駅」より、立体歩道で徒歩約5分
明石	3/26(火)	あかし男女共同参画センター アスピア明石北館7F 学習室702 JR「山陽電鉄「明石駅」から徒歩3分
新大阪	3/26(火)	公文教育会館 8F 8C会議室 JR「新大阪駅」1F正面口より徒歩約5分、地下鉄明石線「新大阪駅」1F南改札より徒歩約5分
三宮	3/28(木)	神戸国際会館 7F 703号会議室 各線「三宮駅」下車 そごう神戸店隣
梅田	3/29(金)	阪急グランドビル 26F 11号室 JR「大塚駅」・阪急「梅田駅」より徒歩5分

●当日ご都合の悪い方は、お気軽にお問い合わせください。  
※教室を開設する方はフランチャイズ契約を結ぶこととなります。詳細はWEBサイト、または説明会にて。

**公文エルアイエル** 当社は公文グループで書写の教室を全国展開しています。  
☎0120-410-297 〒532-8511 大阪市淀川区 西中島5-6-6公文教育会館6F ●詳しくはWEBサイトまで 公文書写 検索

### 資格講座

各線三宮駅より徒歩6分

**研修を受講して地元で事務職正社員を目指そう 事務職経験がなくても、経験が浅くてもOK**

地元で事務職正社員として就労をお考えの方を対象に、当社ではビジネスマナーやOAスキルを身につける「Office Expert研修」を実施しています。期間は2週間。受講料は実質無料!ご自身だけでは気付かなかった点も含め、講師が細かくお伝えし、企業が求める理想の事務スキルを身につけることができます。研修後一定レベルに達すればWDBの正社員として採用され、大手企業に配属されます。当社の正社員として就業後、配属先の企業にて直接雇用になった実績もあります。安定した働き方を望むなら、ぜひ無料相談会・説明会へお気軽にお越しください!

**無料就職相談会・説明会開催**  
【日時】3/5(火)、12(火)、19(火)、25(月)  
各日13時半~18時  
【場所】WDB株式会社 神戸支店  
神戸市中央区磯上通8-3-10  
井門三宮ビル11F  
※右記TELまたはMailより事前にご予約下さい。  
※ご都合が合わない方は気軽に相談下さい。

事務職未経験や、経験が浅くても大丈夫!  
**WDB株式会社 神戸支店**  
神戸市中央区磯上通8-3-10  
井門三宮ビル11F  
☎0120-51-1127  
Mail:kobe@wdb.com  
https://www.wdb.com/oe

From CityLife

## 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。  
右記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



「暮らし」も「学び」も親子で楽しむ



# 「遊び」が育む、子どもの能力 最先端のボール遊び「バルシューレ」

「バルシューレ」は、ドイツで生まれたボール遊び教室。昨今、日本国内でも広がりを見せ、この春、関西初のバルシューレ教室が開校する。その魅力を指導者資格者の鈴木さんに伺った。



この方に聞きました

バルシューレ担当指導員 鈴木 暁さん

幼児・児童期に出会うことで  
生涯に渡っての運動能力が育まれる

**バ** ルシューレは、専用のやわらかいサイズのボールを使って、150種類を超える楽しいゲームに取り組みやすいボール遊び教室。「野球やサッカーといった専門性の高い動きを始める前に、導入部分である運動の基礎動作や感覚的な運動能力を育むのに適しているのがバルシューレです」と話すのはクレセルの鈴木さん。

**い** くつかの特徴があるバルシューレだが、そのひとつに「子どもに自発的に考えさせる」というものがある。「あくまで遊びなので、野球のような投げ方の指導はせず、子どもたちが実際にいるような動きをやっていく中で、自分

で考え、経験して身につけていきます。こういった就学前の遊びにおける熱中体験が後の「集中力」につながったというデータもある。学習面への好影響も期待できます」と鈴木さん。

なかボール遊びができず、外遊びも減っていることから、子どもたちの運動不足が問題になって

「なにか子どもにもスポーツはさせたいけれど、どれが向いているのかわからない」という保護者の方にもおすすめ。まずは、ワンコインで気軽に参加できる体験会でその魅力にふれてみよう。



(上) 大小のボールを使って、的に向かって投げたり、蹴ったり、打ったりする「的当て競争」は基本動作を高める。(下) 「スティックで風船上げ」も簡単な動作だが、①スティックを掴む②風船の落下点を予測する③落ちてきた風船を打つという3つのアクションを同時に感覚運動だ。

MENU		特典	
バルシューレ教室		「シティライフを見た」と言えば	入会費 <b>3,000円OFF</b>
●入会費	10,800円		(3月末まで)
●月額会費	6,480円		
●スポーツ保険代	800円		

■取材協力

バルシューレ  
クレセル関西  
体験会の予約・問合せは  
TELまたはWebから申し込みを。

☎078-583-1174

(電話受付：9時～20時)

Webは「バルシューレ 関西」で検索

体験会① 灘区摩耶 (参加費500円)	体験会② 東灘区岡本 (参加費500円)	体験会③ 西宮北口 (参加費500円)
場所: アスコ フットサルパークMAYA (神戸市灘区摩耶頭1番) 阪神西灘駅徒歩10分	場所: 岡本公会堂 (神戸市東灘区岡本8-8-16) 阪急岡本駅徒歩10分	場所: エビータの森 (西宮市甲陽園1-8-11) 阪急西宮北口駅徒歩5分
①3月11日(月) ②3月18日(月) ③3月25日(月)	①3月14日(木) ②3月21日(木祝) ③3月28日(木)	①3月15日(金) ②3月22日(金) ③3月29日(金)
16時～16時50分 3歳～年中(10名) 17時～17時50分 年長～小2(10名)	16時～16時50分 3歳～年中(10名) 17時～17時50分 年長～小2(10名)	16時～16時50分 3歳～年中(10名) 17時～17時50分 年長～小2(10名)

## 3歳からの 新体操クラブ

## 心身の成長を育む人気の新体操 楽しいレッスンで「やる気」アップ



「できた！」という笑顔  
を大切にしながら可能性を伸ばしていく。リボンやボールを使った演技では、集中力や忍耐力もアップ!

音楽に合わせて体全身を動かし、感情を表現することで感性や表現力を育む新体操。道具を使って投げる・キャッチするといった操作運動を音楽に合わせて楽しみながらレッスンできるのが魅力。立つ・歩く・走る・飛ぶなどの基礎的運動はもちろん柔軟性が身につく、姿勢も良くなると幼児期から始める人気の習い事。年に一度の発表会は仲間と一緒に目標に向かって練習を重ね、得られる達成感が貴重な経験になるそう。遊びの要素を取り入れたユニークな楽しいレッスンをぜひ体験してみてください。

【レッスンスケジュール】

- 4月 NEW OPEN 芦屋教室(芦屋市民センター) / 水曜日 ※3/20 体験会開催※
- 御影教室(御影公会堂・六甲リトルプラザズ他) / 月曜・土曜日
- 西宮教室(スタジオフェアレディ・西宮労働会館他) / 火曜・土曜日

※レッスン時間の詳細は要問合せ  
※小学生はクラスによってレッスン時間が異なるので要問合せ

特典 「シティライフを見た」で、  
●体験レッスン 1回1,000円 → **無料!**  
(3月末まで・要予約)

新体操クラブ Star R.G 89

☎078-201-9557

StarRG89で検索

[Email] starrg89@gmail.com



## 幼児～中学生 幼児能力開発

## 幼児・児童期に脳を鍛え 無理なく難関中高への合格を目指そう



就学時の学習の基本は、好奇心・興味・関心があること。就学前に「知ることの面白さ」を身につけた子は、小学校入学後も情動が安定し、意欲をもって学習に取り組めるようになるとか。

幼児オペラント知能発達検査方式®

### チャイルド脳伸学園 夙川校

西宮市羽衣町7-30 夙川KSビル1 3F

☎0798-36-7881

受/10時～19時(金・日・祝日除く)

脳伸幼児教室夙川.comで検索



子どもの発達は個人差が大きい。同校は入会時に幼児オペラント知能発達検査®で今の状態を徹底分析。幼児期は一人ひとりに合わせたマンツーマンレッスン。積み重ねが大切な幼児教育は『「脳を鍛える」訓練』と知識を入れる『器(脳)づくり』がかなめ! 子ども達の興味や関心事、能力、性格など特性を把握し、目標設定から達成まできめ細やかな指導を行う。脳が成長する前の10歳までに知識を入れるための必要な器(脳)づくりをはじめよう!

【春期講習受講生募集中】  
新学年に上がる前に苦手克服!  
開催期間: 3/25～(6日間)  
※時間は要問合せ  
対象: 幼児・小学・中学生



特典 「シティライフを見た」と  
●無料体験レッスン受講後に  
入会の方は入会金通常30,000円  
が**10,000円に!**  
(3月末まで)

## 〈総合住宅展示場〉西宮北口ハウジングギャラリー

3/3日 11:00～16:30  
**ラビットフェスティバル**

秋田県特産の大型白ウサギ「中仙ジャンボウサギ」もやってくる!

3月3日は耳の日!

3/9日 11:00～16:30 (最終受付16:00)  
**苔テラリウムをつくらう**

先着50組様

「苔テラリウム」とは、ガラスのボトルに土を入れ、苔やオーナメントで作る小さな植物園です。

世界に1つだけのオリジナル「苔テラリウム」をつくらう!

3/10日 ①11:00～②14:00～  
**観覧無料**

ショーの後に**撮影・握手会**があります

※カメラをお持ちください  
※撮影・握手会は雨天決行いたします。

3/16・17日 11:00～16:30  
**にしきたキッズランド**

ロックンローラーふわふわ  
ハンモック  
ダンボールランド(迷路・アスレチック)  
アニマルライド

【引換期間】3/2(土)～24(日)まで  
この記事を持参して、展示場内のインフォメーションハウスまでお越しください。アンケート回答で上記プレゼントと交換いたします。  
※お1家族様1回限り。※なくなり次第終了。※色選不可。  
※他のクーポン・DM等との同日の併用は不可。

〒663-8204 西宮市高松町2-29  
TEL.0798-31-6522  
開場時間/10:00～18:00 駐車台数/84台  
ここで紹介しきれないイベントはWEBをご覧ください。  
詳しくは、[家サイトにしきた](#) 検索

※イベント参加はインフォメーションハウスにてアンケートにご回答いただく必要があります(一部イベントは除く)。受付は10:00より開始します。アンケート回答はフェア期間中一組様一回限り。20歳未満の方のご回答はお断りさせていただきます。※雨天等の事情により、イベント内容が予告なく変更となる場合がございます。



## 英語力と自信を育むカリキュラム

### 活きた会話力+筆記力

ライティングとともにリーディングも重視。生徒同士で自主的に練習し、先生たちは随所で細かくフォローする。



### 英検合格を徹底サポート

同校は年間100名近くの英検合格実績が評価され、日本英語検定協会の「奨励賞」を受賞。プレテストや個別アドバイスなど先生によるサポート体制もバッチリ。



### スピーチコンテストで力試し

全国約2,000名が参加するスピーチコンテストにも積極的に挑戦。子どもたちの「学びたい気持ち」を引き出し、全国大会出場者も輩出している。



レッスンは2~8名の少人数制で、先生は全員小学校英語教員の有資格者が担当。独自のDVDやカードを用いて、楽しみながら英語への理解力を高められる。

英語力が進学・就職・昇進等で影響力を発揮する今、将来本当に使える英語教育を

高い指導力で将来使える英語を

## 小学生~高校生の英語専門校

実績に裏付けられた確かな指導力で将来頭角を現す「英語エリート」を養成

我が子にと考える保護者は注目を。同スクールは、40年以上のノウハウを結集したカリキュラムにより、学習効果が形に残る、質の高いレッスンが評判。先生と対面で学び「聞く・話す・読む・書く」の4技能+コミュニケーション能力をバランス良く指導すること、自分の意見を高い文章力で発信するプレゼン力、それを英語に変換できる英語力が身につく。

特に、すでに高校・大学入試では続々と優遇措置が導入されている英検には積極的にチャレンジする。直近1年間の英検合格者数は、中学校卒業程度の3級10名を含む計65名。名門大学の入試で英語が「200点満点扱い」となる準1級に合格する生徒(高3)も。生徒の募集は無理なく続けられるよう、レベル差を考慮して春秋の2回のみ、「公教育の英語授業だけでは不安」「しっかりとした英語力をつけてあげたい」という人はぜひ一度話を聞いてみて。

### 保護者の声

スピーチコンテストや英検にチャレンジすることで、着実に自信をつけてきたと思います。英検3級の二次面接会話では満点合格でき、褒めて伸ばしてくださった先生方に感謝しています。

小4のお母さん

### 在籍生の声

高3になった今でも、自分に一番自信が持てるのは英語です。英語に力を入れている今の学校で遅れを取らず、むしろ前を走り続けることができたこと、シリコンバレーへ公費で行かせてもらったこと、手が届きそうもなかった大学にあと少しの所まで来れたのも、小学校低学年から今までここで学んだからこそだと思います。

高3 在籍生

## (株)サクセス教育企画

### ステップワールド英語スクール

#### 【西宮大森教室】

西宮市大森町14-16

コープミニ大森前

#### 【甲子園駅前教室】

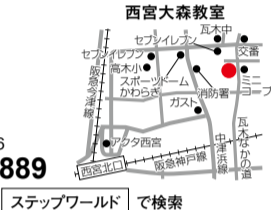
西宮市二見町1-23

#### 【甲東園駅前教室】

西宮市甲東園1丁目2-36

TEL 0120-815-889

http://step-w.com/



### 【姉妹校】

#### サクセス教室

中高生の英語専科教室。模試で偏差値70前後を誇り、大学入試でも志望校合格に導いてくれる。

#### 個別指導アーネスト

地域に根ざした個別指導塾。地元の定期テストや進路に詳しく、長期展望でしっかり指導してくれる。

### 特典「シティライフを見た」で

●小学生コース新規入会の方に、**レッスンバッグ&200頁の英語絵辞典プレゼント**

(3月末まで)

コース名	入会金	月謝(月1回)	年間諸費	運営費・教材費
小学生	10,800円	60分8,000円、90分11,000円	6,000円	8,100円~
実力検成	10,800円	90分11,000円、120分14,000円	10,000円	0円

### 説明会&体験レッスン随時受付中(要予約)

英語改革の詳しい解説を聞いて、時代に合った英語教育とは何か保護者も一緒に学べる機会に。楽しい体験レッスンは子どもたちに好評!まずは気軽に参加を。

■対象:小学生とその保護者(保護者のみでも可)  
■場所:西宮大森教室

## 1歳半~小学生の英語保育園

## 日常生活の中で英語のシャワーを思い切り楽しみながら学ぶ英語保育園



年間を通じて日本の文化も英語で学ぶイベントが盛りだくさん!



同校は難関中学校合格者続出の「浜学園」と業務提携。「はまキッズ」講師による導入授業スタート!

ネイティブの先生から英語のシャワーを浴びながら室内でもしっかり体を動かしていく。



子どもたちのこころ・頭・からだのバランスのとれた成長を応援する優れた遊具がいっぱい!

勉強だけでなく遊びも英語でコミュニケーションを。楽しみながら実践的な英語を身につけていく。

## 英語+保育 PERAPERASCHOOL

【ペラペラスクール】

西宮市今津巽町4-28

メゾンエトワール1階

駐車場完備

営/8時~20時

TEL 0798-22-7555

http://www.perapera-school.com/



ネイティブの先生と触れ合いながら日常生活の中で英語のシャワーを浴び、ストレスなく自然な形で英語力をぐんぐん伸ばす英語保育園。日常会話からカリキュラムまで全て英語が基本。子ども達は「遊ぶ」「学ぶ」「体を動かす」ことを楽しみながら自然に英語を身につけていく。また英語だけでなく、バイリンガルの日本人スタッフや保育士が小学校進学時に困らないよう、しつけやマナーなど幼児期に必要な教育もしっかり。更にダンス、体操、ヴァイオリン、そして日本語を使った右脳トレーニング、はまキッズ、お受験対策レッスンとオプションも充実。働く親にとって子どもの習い事の送迎は大きな悩みの一つ。でもここなら園の中で様々な体験を積むことができ、子どもの可能性を大きく広げることができ、子どもの可能性を大きく広げることができ、まずは体験会で同校の魅力に触れてみよう!

### 2019年度4月 新入生募集中!

	週3回	週4回	週5回
ショートコース 9:00~15:00	43,000円	51,000円	59,000円
ロングコース 9:00~18:00	55,000円	65,000円	75,000円
放課後コース 14:00~18:00	20,000円	24,000円	28,000円

※2歳~小学生を対象としたSaturdayコース有  
※その他、延長も対応しているので気軽に相談を。

### 特典「シティライフを見た」で

●体験会1回無料(3月末まで・要予約・新規の方のみ)

## 0歳~高校生のこども英語専門校

## 2020年の英語教育改革を先取り 春期4月スタート生を最終募集中



感覚的に英語を学べる体感型コンテンツ「Lesson」も話題。HPの動画も要チェック。

### 2018年 第3回英検 5級全合格 (西宮夙川校・西宮甲子園校)

アミティエ生の英検最年少合格			
1級	中学1年	準1級	小学4年
2級	小学1年	準2級	年中
3級	年中	4級	年少
5級	年少		

### こども英会話専門校アミティエ

営/11時~20時 日・月曜定休

http://www.amity.co.jp

西宮夙川校

西宮市神楽町9-5

エルエスト夙川ビル1F

Pあり

TEL 0798-38-8623



西宮甲子園校

西宮市甲子園浦風町8-20

メインステージ甲子園1F

Pあり(来校はP側より)

TEL 0798-42-6218



### おためしレッスン受付中(受講期間3/30まで)

※おためしレッスンには枠・人数ともに限りあり ※税別

●おためしレッスン.....1回1,500円(グループ)

●プレミアムおためしレッスン(40分).....1回3,600円(プライベート)

特典「シティライフを見た」で、(3/30まで)

●入学金・・・10,000円(税別)→0円

●入学者に**オリジナルスクールバッグをプレゼント**

●ペア入学で**1人3,000円の優待券プレゼント**

●来校者に**オリジナルノートパッドをプレゼント**

## 少人数制英会話教室

## 創業30年の実績で本物の英語力を只今1ヵ月無料体験キャンペーンを実施



(上)少人数制のアットホームな室内はいつも賑やか!イースターやハロウィン、クリスマスには楽しいイベントも実施される。  
(左)講師陣は全員、幼稚園・小学校・英会話教室などでの教員経験があり、子どもの特徴に合わせたレッスンに定評がある。

講師全員がネイティブスピーカーの教室。全員がたくさん英語に触れられるよう、1クラス平均5人の少人数制を採用している。楽しく歌を歌いながら読み書きも習得。小学校の英語学習に向け「聞く」「話す」「読む」「書く」すべてをできるように学ぶ。お得な1ヵ月間無料体験キャンペーンを実施するので、ぜひ問合せを!

MENU	月会費 9,000円~
●2歳~ナーサリークラス	水・木限定 4時間保育・20,800円/月 平日14時~土曜9時半~ 平日9時~土曜9時半~ 平日15時~土曜9時半~ 各50分・9,000円/月
●3歳~の幼稚園児クラス	
●2歳~の幼児クラス	
●小学生クラス	
●ホームワーククラブ(中高生)	平日18時~20時 土曜16時~18時 60分・5,000円/月

English school

### Peewee Academy

<ピーウィーアカデミー>

神戸市東灘区住吉本町2-13-10

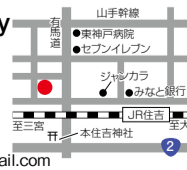
TEL 078-856-5377

受/平日13時~18時

土9時~13時 日祝定休

pee.wee.academy.english@gmail.com

http://pee-wee.net/



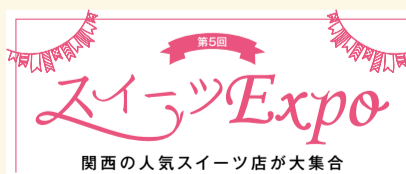
LINE@アカウントに登録すればレッスン予約などが簡単に確認できる。

3/31(日)に教室前の公園で「春のお祭り」を開催!(参加無料・要予約)

特典「シティライフを見た」で**1ヵ月間無料体験!**  
※申し込み日から1ヵ月間。(3月末まで)

## グルメプロガーが選ぶ、3大グルメイベント同時開催

### 第6回 カレ〜EXPO in 万博公園



関西の人気スイーツ店が大集合



PAN ぱん ぱんぱく

5/3(金)祝~6(月)祝 万博記念公園 東の広場

吹田市千里万博公園1-1

START 9:30 ~ CLOSE 17:00 (L.O.16:30) ※万博記念公園入園は16:30まで

主催 CityLife

4日間開催

入場無料





虫歯予防が一番大切! 歯科衛生士による歯みがき指導を徹底し、毎回、口腔内のチェックを行います。

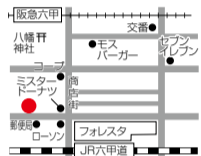
### 咬み合せチェックリスト

- 変な場所から歯が生えている
- 上の前歯が大きく前に出ている
- 下の前歯が上の前歯より前に出ている
- 歯と歯の間にすき間があいている
- 上の歯の真ん中と下の歯の真ん中が大きくズレている
- 噛んだときに左右で差を感じる
- 発音が悪い、聞き取れないと指摘される
- 歯ぎしりをする

### みき矯正歯科

ご予約受付中 TEL. 078-822-4187

神戸市灘区森後町3-1-7  
嶋田ビル201  
【診療時間】  
火・水・金 13時半～19時半、  
土・日(第2・4) 10時～12時、  
13時半～17時半  
【休診日】月・木・日(第1・3・5)・祝日



みき矯正歯科 で検査

矯正治療では見た目、美しい歯はもちろん、正しい咬み合わせに導くことが大切なポイントです。顎や顔面の歪みが発育に影響を及ぼすこともあるので、成長期にある子どもの中から治療を始めるのがオススメです。子どもの矯正では骨が成長する力を利用して治療ができるのも強みです。開始時期は、小学校2～3年生が多いですが、乳歯の段階で歯並びに不安を感じる場合は、永久歯へ生え変わる前でも治療が可能です。

大人になってからも遅くありません。大人になると口腔内に歯周病菌が増殖します。歯周病が悪化する歯を失うことも...。歯並びが整えば、みがき残しが減り、歯周病予防に繋がります。お子さまの通院をきっかけに治療を始められる親御さんも多くいらっしゃいますよ。

「歯を抜くのでは...」と不安に思われる方がいますが、当院は治療開始前に女性院長自らがカウンセリングを行い、なるべく歯を抜かない治療計画をご提案しています。矯正装置も、食事や歯みがきのときに取り外せるモノや、子どもの顎の成長をサポートするモノなど様々ですので、それぞれしっかりと説明します。気になる費用については、長期の分割払い(無金利)も可能です。まずは事前予約制の個別相談会にご参加ください。



装置を上顎に付け、顎が成長する力をサポート。自然と下顎も整い、顔全体のバランスが良くなる効果も!

治療は大人からでも親子の来院も多い

個室でのカウンセリング。様々な治療方法を提案

### 意外と知らない歯の健康知識

幼少期から始める矯正治療のすすめ  
個別カウンセリングで最適な治療計画を

成長期の子どものとって咬み合わせの良し悪しは、顔や身体の発育、健康状態に影響を及ぼす問題です。矯正治療について気になっていても、何から始めていいかわからないという人も多いのでは? ファミリーの来院も多いみき矯正歯科に話を伺いました。

### この歯科医院に聞きました



### みき矯正歯科

アットホームな雰囲気と落ち着いた治療環境が評判の矯正歯科。子どもから大人まで様々な世代から人気。

### 個別相談会開催

聞けば納得! 矯正治療の気になるあれこれ

どんな治療をするの? いつから始めるべき? 費用と期間は? 矯正治療に関する様々な疑問や不安に女性院長がすべてお答えします! お時間をご希望にあわせて調整しますので、お気軽にお問合せください。

【開催日時】  
3月、4月の毎週土曜または第2、第4日曜  
【時間】  
10時～12時、13時半～17時半のうち約1時間  
【参加】 無料 ※要予約  
【問合せ】 ☎078-822-4187



## 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名様に記念品をプレゼント。(毎月25日メット)

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

●2月号の答え クロッカス

### 漢字パズル

周りの4個の文字と組み合わせる正しい熟語ができるようにリストの中から漢字を選んでください。下の例題では真ん中に「人」が入るとそれぞれ「恋人」「聖人」「人格」「人間」になります。リストの漢字は1回だけ使います。全体の問題を終わって、最後に余った文字を組み合わせることができる熟語は何でしょうか? (作・あさみ順子)

女	切	桃	薄	対	面
方	分	黄	気	破	長
着	湖	観	残	氏	人
辺	虫	皿	磯	実	詞
花	寒	河	海	等	所
雨	干	土	酢	体	共

漢字リスト

解答

梅 桜 菊 彼 局 色 親 水 同 豚 名 岸

## 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」「シヨップ情報」などさまざま。どんどんご利用ください。

### 教えます

▶英語・フランス語(初)・ドイツ語(入) 教えます 元高校英語教師 芦屋・大西 ☎0797-78-6615

▶こども英語教室 甲子園口 学校授業の準備にも役立つ 米人講師による楽しいレッスン 4才～無料体験06-7501-6270 kokopellienglish.web.fc2.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

▶自信つくまで腹式発声・歌唱指導 出張・個人指導 石井072-623-6568

### 家庭教師

▶35年の実績・志望校合格阪大生とプロ教師のエクセル0120-315-257

### 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

▶急募! 受付事務(英会話教室) 平日2～3日位11～18時・電話対応 英訳、経費処理、PCなど委細面談 ME A英会話 ☎06-6875-6458

### 売ります・買います

▶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

### 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

▶阪神間で質の高い良縁紹介! マリッジ宝塚 ☎0797-88-3746

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

神戸～阪神間の人気ショップが集まったスペシャルイベント

# 神戸さんぽ × そごう神戸店



3.27(水)～4.9(火)

午前10時～午後8時

- 第1幕 3/27[水]～3/29[金]
- 第2幕 3/30[土]～4/2[火]
- 第3幕 4/3[水]～4/5[金]
- 第4幕 4/6[土]～4/9[火]

【場所】そごう神戸店

神戸市中央区小野柄通8-1-8  
本館地階～本館8階・新館6階の  
各階特設コーナーにて展開

【お問合せ】078-221-4181(大代表)





将来の貯蓄に不安を感じたら “余裕資金”を作り、見通せない将来のお金の悩みを解決へ



同社の中嶋さんは資産形成に悩む人のため、情報発信とセミナーを定期的で開催している。勉強と実践で得た自身の成果や、老後の資金を貯めつつ子どもがお金がかかる医学部に通わせている経験などから培われた具体的なアドバイスが豊富なうえ、ざっくばらんな語り口がわかりやすく「説得力がある」と好評。教育資金にも老後資金にも通ずる“余裕資金”の作り方を指南してくれ、「何をしたいのか全くわからない」という人から、「もう失敗したくない」という投資家まで、多くの人の駆け込み寺的存在となっている。この先どう備えるべきなのか不安に感じている人は一度相談してみては？



トップ・オブ・ザ・エグゼクティブ  
ライフプランナー(部長)  
中嶋 祥人(ひろひと)さん

ファイナンシャルプランナー、相続診断士、宅地建物取引士資格試験合格者。不動産会社の全国トップ営業マンから現職に転身し、ソニー生命最短で部長に昇格した経歴を持つ。子育てにも全力で取り組み、医学部5年と獣医学科4年の息子2人と、医学部を目指して勉強中の娘を育てている。あらゆる分野の知識に精通しているため、顧客からのよろず相談が絶えない。

ソニー生命保険株式会社  
神戸ライフプランナーセンター 神戸中央支社

丹波通信セミナー

- 3/28(木) 13時~14時半
- 3/30(土) 10時~11時半

場所: RICふれあい会館(予約不要)  
東灘区向洋町中2丁目8番(プラザホテル東)

シティライフ主催 生活向上セミナー  
「余裕を持って将来に備える!」  
30~60代の資産形成(要予約)

3/26(火) 13時~14時

詳しくはP.9の関連記事も要チェックを。

SL18-3200-0122

プロに任せて安心快適!



暮らしサポート

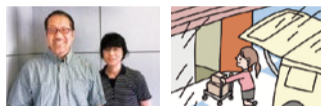


荷物が多すぎて保管に困ったら...

管理人常駐だから女性も安心  
上手な活用で快適さアップ



25年以上の実績がある山栄地所の運営。事務作業ができる書斎スペースやトイレも完備し、使い勝手のよさが利用者からも好評だ。



管理人夫妻が常駐して下タイプなので、天候を気にせず荷物の出し入れができる。

山栄地所 <さんえいじしよ>  
西宮市津門綾羽町8-20  
営/7時~23時 年中無休  
☎0798-33-7050  
<http://www.e-trunk.co.jp>

「荷物が増えて家が手狭になった」「仕事道具の保管場所がない」そんな時にぜひ活用したい「西宮トランクルームII」。広い駐車場や屋根付きの荷さばき場があるのが特長で、雨でも濡れずに荷物の出し入れができる。広さは2タイプから選べ、台車の無料貸し出しや荷受け代行など便利なサービスもあって使いやすい。管理人夫妻が常駐しているのも、女性や夜間の利用者も安心だ。営業時間は7時~23時。トランクルームの上手な活用で、暮らしやビジネスがぐんと快適に! まずは気軽に見学してみよう。



メニュー  
●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)  
3月末までお得なキャンペーンあり。  
詳しくはお問合せを。

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



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、フィギュアなど買取対象は様々で、高額査定なのも嬉しいポイント。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。



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。



ディズニー英語システムは15年前の教材でもOK! ワールドワイドキッズや七田教材、キュポロやクアドリ、WAKUブロック、スカーリン、ネフなどの木製玩具も買取。

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



▲おもちゃ用  
webはコチラ



▲教材用  
webはコチラ

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! (3月末まで)

不用品回収

分別不要・任せっきりでOK  
安心丁寧な不用品回収



- こんな方にオススメ!
- ①いろいろな断捨離したい
  - ②誰も住んでいない家がある
  - ③長年放置している倉庫がある
  - ④廃業した店を整理したい
  - ⑤引越しの機会に不用品処分する
  - ⑥家の売却や解体予定がある
  - ⑦家のかたづけ、遺品整理をする

中岩商事

受/8時~20時 年中無休  
一般廃棄物業者と提携

大阪エリア

☎06-6854-0520

兵庫エリア

☎072-744-2145

<http://www.amanesangyou.com> LINE

写真を撮って送るだけの簡単見積もり!



ベテランスタッフの迅速丁寧な対応が評判で、お客様同士の紹介多数! お得な積み放題メニューや、分別から回収まで丸投げできるプランもあるので時間の無い方にも人気。LINEで写真を送るだけで簡単に見積もりができるのも嬉しい。もちろん電話でお問合せもOK!

提携の引越業者と一括見積もり引越し&不用品回収の見積もりをまとめて行うので忙しい人もラク! 気軽に連絡を。

【一括見積もり専門ダイヤル】  
☎0120-998-467



ご近所の目が気にならないボックストラックで回収。

メニュー  
・軽トラック積み放題(1量分).....10,000円  
・2トントラック積み放題(3量分).....30,000円  
(全て税別、規定量を超えた場合追加料金有り、立地条件で変動有り)  
特典  
「シティライフを見た」と積み放題メニューをご利用の方、エアコン取り外し工事処分費何台でも無料!  
(3月末まで、特殊設置を除く)

au

Androidユーザーの皆さん!

ご家族にこちらをご利用の方がいらっしゃれば..



SHARP  
AQUOS



SONY  
XPERIA

他社からのお乗り換え  
auユーザーの方の機種変更

特価!!

かんたん  
ケータイ

シティライフ持参  
ご来店でもれなく  
ポテトチップス  
プレゼント



シティライフ  
ご持参のお客様

新規ご契約・機種変更で  
バッテリー or ワイヤレス充電器  
全員にプレゼント

au ショップ JR六甲道

神戸市灘区 備後町4-1-1 ウェルブ六甲道三番街1F

営業時間 10:00~19:00 定休日 第2火曜日

☎0800-700-1697



※おひとり様一つ限り。無くなり次第終了とさせていただきます。※別途契約にかかる費用は店頭にてご確認ください。※本広告の内容は2019年2月12日時点の情報です。※当店のみのキャンペーンになります。※詳しくは店頭スタッフまで。



# White Bread

食パン



10日 PM

## 食パン専門店 がじゅまる

ショクパンセンモンテン ガジュマル [西宮市]

厳選小麦、北海道の牛乳、バター、大山の生クリーム、木炭でろ過した軟水を使用して作る、もっちり食感の食パン。

9日・10日

## こだわりの焼きたて食パン 結-YUI-

初出店

コダワリノヤキタテショクパンユイ [神戸 灘区]

昨年11月にオープンした食パン専門店。乳脂肪分47%の生クリームを配合した北海道の国産小麦100%使用のプレミアムとスタンダードの2種を用意。



8日・9日・10日

## 食パン工房春日

ショクパンコウボウカスガ [吹田市]

フレッシュバターと乳脂肪の濃い高級生クリームを贅沢に使い、耳まで柔らかく、口どけの良いしっとりとした食感。



8日・9日

## Pâtisserie AKITO

パティスリー アキト [神戸 中央区]



神戸市在住のエディター&ライターで、パンやスイーツを中心に取材・執筆し、雑誌やwebなどのメディアで活躍する。数々の店舗取材してきたいなたさんが太鼓判を押す店舗が揃いました。



監修 いなだみほ

9日・10日

## 食パン専門店 bakery 点心

ショクパンセンモンテン ベーカーリー テンシン [尼崎市]

卵を使用せず、塩分も控えめ、ほんのり感じる甘みもありつつ、あっさりとした味わいが特徴。



8日・9日・10日

## 神戸御影 こだわり食パン専門店 麦麦

コウベミカゲ コダワリショクパンセンモンテン バクバク [神戸 東灘区]

定番食パンのほか厳選素材のレーズン、くるみなどバリエーション豊かな食パンを用意。イベント限定オリジナル食パンも登場!



限定

8日・9日・10日

## Boulangerie Miyanaga

ブーランジェリー ミヤナガ [西宮市]



8日・9日・10日

## Pane Ho Marettta

パネ ホ マレッタ [神戸 中央区]



9日

初出店

## lichette リシェット [宝塚市]

りんごやハーブ、ジュンベリー、ぶどうなど旬の素材を使い、自家製酵母でパンを焼き上げる。



3F

## Le Cordon Bleu

ル・コルドン・ブルー



### パリの名門料理学校「ル・コルドン・ブルー」が特別出店

世界に名高い料理学校「ル・コルドン・ブルー 神戸校」のフランス人シェフ講師が製作する本場フランスの味!定番のバゲット、クロワッサンをはじめ、フランスを代表するお菓子マカロンも登場。シェフのこだわりラインナップが前回に続き、今回も特別に登場します!

〈ル・コルドン・ブルー〉1895年、フランス・パリに創設。現在はパリ本校をはじめ、世界20カ国以上で展開し、世界で活躍する多くのシェフを生み出しています。日本には東京校・神戸校の2校。

フィリップ・キュルシェフ講師



4F

## mihó á la mode

ミホアラモード



〈取り扱いブランド〉  
amasora (甘空) / 菓子屋マツリカ (かしまつりか) / Cocona.and.jam (ココナアンドジャム) / cototoko patisserie (コトコパティスリー) 以上コンフィチュール / une petite maison (ユヌプチメゾン) コンフィチュールとスープ / BAKER (ベーカー) コンフィチュールとフレンチトースト / La Famille Morinaga (ラファミーユモリナガ) スープ他



神戸市中央区東川崎町1-2-2 TEL.078-366-2700

JR「神戸駅」南口出ですぐ / 阪急・阪神「高速神戸駅」徒歩4分

■開館時間10:00~19:00 ■水曜定休(水曜が祝日の場合は営業、翌日休館)



イベントブログ

http://hdc.citylife-new.com



ブログはこちら ▶

イベント情報をお届けしています! /

HDCホームページ http://www.hdc.jp.net/kobe

HPIはこちら ▶

HDC神戸 検索

※一部のショールーム・店舗は営業時間・営業日が異なります。※てくてくパンまつりのイベントは、商品がなくなり次第終了とさせていただきます。※イベントの内容は予告なく変更される場合がございます。※写真はいずれもイメージです。※イベントでの駐車サービスは行っておりません。※お車でご来場の方は、イベントでの飲酒をご遠慮ください。





9日 **プロヴァンス料理 Maldormé** 初出店

マルドルメ [神戸 東灘区]  
南フランスのレストランで経験を積んだシェフが作った惣菜を白神こだま酵母の自家製パンにはさんだサンドイッチをご用意。



10日 **TIMO BAGELS** 初出店

ティモ ベーグル [大阪市]  
ふんわり&もちもち、少し甘みのある生地が特徴のベーグル専門店。惣菜系・スイーツ系合わせて全30種が登場。



初出店

限定



8日・9日・10日 **Boulangerie Gourmand**

ブーランジュリー グルマン [神戸 東灘区]  
クーベルチュール、アプリコット、マカデミアナッツ、クランベリーを練りこんだ生地に、パトシヨコラを包み込んだイベント限定ショコラバゲットが今年も登場!



8日 **Parigino&atelier de maman** 初出店

パリジーノ&アトリエドゥママン [大阪市]  
富士山の溶岩を採用したオープンで焼く、じんわりと火入れされたお菓子やパンは、香ばしさや風味が格別!



3F  
teku-teku pan-matsuri

8日・9日・10日 **MAISON FLEURIR** 初出店

メゾン フルリール [和歌山県]  
地元の食材と13種類の小麦粉を使い分けただけに美味しいと思えるパンを追究。

8日 **Le Pain Sacré** 初出店

ルパン サクレ [奈良県]



10日 **かもめベーカリー** 初出店

カモメベーカリー [三田市]  
牛乳で仕込んだ石臼挽き粉に発酵バターを折り込んだサクサク食感のクロワッサンは必食!



オリジナルジャムやフレンチトーストは「mho a la mode」ブースでも販売。



8日・9日・10日 **信楽窯焼きアップルパイ**

シガラキカマキアップルパイ [滋賀県]



10日 AM **パン屋のgloire** 初出店

パンヤノグロワール [大阪市]  
創業59年目のパン屋さん。1番人気の食パンバンドグロワールシリーズ登場。



8日・9日・10日 **ブルージュ 洛北** 初出店

ブルージュラクホク [京都市]

1F  
entrance  
teku-teku pan-matsuri

10日 PM **ウステトパン** 初出店

ウステトパン [大阪市]  
ルックスがかわいい看板商品コアラパンや季節限定の桜あんぱんを販売。



9日 AM **BAKER** ベイカー [芦屋市] 初出店

天然酵母100%で作るカンパニーや食パン、減農薬・無農薬野菜を使った惣菜パン、焼き菓子などがラインナップ。



9日 PM **ameen's oven** アミーズ オーヴン [西宮市] 初出店

焼き上がってから味の熟成がじんわり楽しめるという評判。イベントでは冬〜春限定の酒種酵母で作るパンもご用意。



8日 **ル・パン 神戸北野本店** 初出店

ル・パンコウベキタノ ホンテン [神戸 中央区]

その他の参加店舗

3F:パンのお店 ito (パンノオミセ イト) [神戸 東灘区] 8日・9日、幸せのパン屋 Santé (シアワセノパンヤ サンテ [神戸 垂水区] 9日 / 2F:ハラダのパン (ハラダノパン) [神戸 長田区] 8日・9日・10日、LOVES BAGEL (ラブズ ベーグル) [京都] 8日・9日・10日 / 1F:RJ COFFEE ROASTERS (アールジェイ コーヒー ロースターズ) [大阪市] 8日・9日・10日 / B1F:coppee+ (コッペ・プリュス) [神戸 須磨区] 8日・9日・10日、Nick (ニック) [神戸 中央区] 8日・9日・10日

参加無料

INFORMATION

「宅配」で人気のコープ商品試食

宅配の商品カタログには、安心・鮮度にこだわったコープ商品や、宅配でしか購入できない人気商品が満載! 宅配なら、お留守でも大丈夫です。当日は、人気のコープ商品をご試食しながら、宅配のことを何でも聞いていただけるチャンス! ご加入の方には素敵なプレゼントもご用意しています。



HDCスタンプラリー 3/31(日)まで 時間 10:00~17:00 ※水曜日除く

期間中、館内のラリーポイントでスタンプを全て集められた方に「食パン風スポンジ3個入り」をプレゼント!  
ラリーシートお渡し場所: 1F インフォメーション  
※アンケートにご協力ください。※期間中、参加は1世帯1回まで ※ラリー内容は予告なく変更になる場合があります。 ※食品ではありません。お子様が誤って口にしないよう、ご注意ください。

お楽しみ抽選会 3/8(金)・9(土)・10(日) 当日10:00より、1Fでアンケートをご記入いただいた方に抽選券をお渡しします。

てくてくパンまつり開催期間中に使えるお買い物券が当たる!

A賞:2,000円分 5名様	B賞:1,000円分 30名様	C賞:500円分 100名様
-------------------	--------------------	-------------------

**参加券**  
シティライフ本紙を5F抽選会場で見せると、抽選会に参加できます。  
※本券の利用はおひとりにつき1枚まで。

**キンピバレッジ 「午後の紅茶おいしい無糖」 総勢3,000名様**  
茶葉を2つの異なる温度で抽出し、香り高さや豊かな余韻を引き出す「ツイン・ブルー製法」を採用。爽やかで心地よい飲み口と後ギシに加え、香り高さや余韻を楽しめる味わい。紅茶ポリフェノール含有で、すっきりとした飲み口を実現し、パンとの相性もびつかりの本格無糖紅茶です。  
●抽選券は1世帯1枚まで。●お買い物券はイベント期間中「てくてくパンまつり」の店舗でご利用いただけます。●抽選会は賞品が無くなり次第終了とさせていただきます。



てくてくパンまつりSNSキャンペーン 3/8(金)・9(土)・10(日) 時間 10:00~17:00

A、Bどちらかの画面をスタッフに見せると「キャラクターランチボックス3個セット」をプレゼント!

**A** or **B**  
Instagramでハッシュタグ「#HDC神戸」をつけて写真を投稿しよう!  
HDCのfacebookページに「いいね」をしよう!



※参加はお一人様1回まで。※内容は予告なく変更になる場合があります。





# 良質な眠りで健康になろう

人生の三分之一を占め、健康に欠かせない睡眠。今回は、その質を向上するためのヒントを、2周年を迎えるオーダーメイドまくら専門店「フィットラボ西宮阪急」を運営する西川株式会社の吉川さんに伺いました。

この方に伺いました

睡眠環境・寝具指導士。「寝具の接客を通して様々な方の眠りのお悩みに応えて参りました。ぐっすり眠れて健康的な生活を過ごせる睡眠環境をご提案いたします」



西川株式会社  
吉川 朋子さん

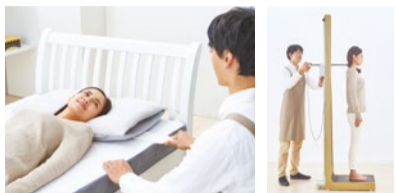
## ★「フィットラボ」でオーダーメイドまくらを無料体感(30分程度)

**測定当日に持ち帰りOK**  
その場で作ってもらえるので、待つことなくその日の晩からさっさと心地よい眠りを体感できる。

**10年のロングライフサポート**  
体型の変化やまぐらの使用状態によって最適なまくらの高さは変わるそう。同店では、購入したまくらを持参すると、何回でも中材を足して高さを調節してくれる。なんと10年間の無償サポート

### 利用者の声

- 寝起きの肩こりがなくなり、寝つきの頭の向きも自然に良くなりました。
- 不眠で悩んでいたところ、娘が父の日にプレゼントしてくれました。
- FITLABOの枕を使ってからイビキをかくことがなくなり、寝心地も良くなりました。



1 快眠マスターによる眠りのカウンセリング  
豊富な経験とノウハウをもつ眠りのプロ「快眠マスター」が睡眠の相談に乗ってくれる。

2 測定システムで寝姿勢診断  
西川株式会社が開発したオリジナルの立位測定器で背面と側面の2方向からの測定を行う。

3 その場でのフィッティングで微調整  
測定データから、自分にピッタリのオーダーメイドまくらが導き出される。さらに、快眠マスターがミリ単位で調整してくれる。

意識して姿勢を直す  
眠っているときには最適なまくらで寝姿勢をつくる

眠っているときには最適なまくらで寝姿勢をつくる

理想の寝姿勢とは  
人間が立ったときの姿勢は、脊椎が軽いS字を描いています。その状態が、最も身体に負担を与えないバランスのよい姿勢で、そのまま寝かせた状態が理想的な寝姿勢と言えます。きれいな寝姿勢で眠ると、肩こりや腰痛などの改善や眠りの質の向上につながることにもあります。また、气道が拡張して呼吸がラクになり、いびきの軽減にもつながります。

理想の寝姿勢とは  
「肩こりや頭痛の原因は「合わないまくら」かも」(要予約)詳しくはP9の関連記事もチェックを。

身体に負担をあたえない理想の「寝姿勢」をつくる

理想の寝姿勢とは  
「肩こりや頭痛の原因は「合わないまくら」かも」(要予約)詳しくはP9の関連記事もチェックを。

## 西宮北口 FIT LABO 西宮阪急 (フィットラボ)

西宮市高松町14-1 西宮阪急1階  
営/10時~20時  
※オーダーメイドまぐらの最終受付は19時  
☎0798-62-7417  
(直通)  
http://fit-labo-nishinomiya.jp/  
フィットラボ 西宮 で検索



特典 「シティライフを見た」で、  
◆無料計測を体感の場合、  
西川のタオルをプレゼント  
◆オーダーメイドまくら購入で、  
専用ピロケースをプレゼント  
(3月末まで)

### 3/26(火)開催の「生活向上セミナー」にも登場

「肩こりや頭痛の原因は「合わないまくら」かも」(要予約)詳しくはP9の関連記事もチェックを。



耳、肩、腰、ひざ、くるぶしが一直線に並んでいる姿勢が理想。



まくらが高すぎると、頸椎が前に曲がることで気道が狭くなり、いびきの悪化や低酸素状態を生じやすくなるそう。



まくらが低すぎると、頸椎が後ろに曲がることで関節に悪影響をおよぼし、寝つきが悪くなった、腕のしびれや痛みの原因に。

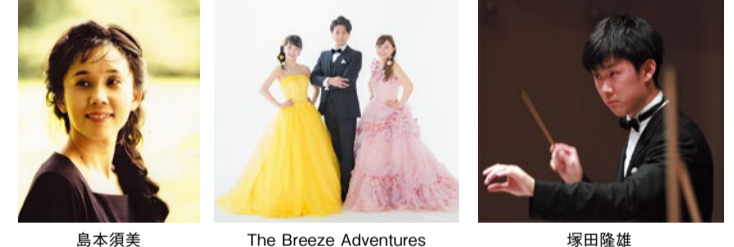


## 今月の スタッフのイ・チ・オ・シ! ジブリの思い出がいっぱい オーケストラによるドリームコンサート

子どもから大人まで、誰もが知っているジブリ作品から、心に響くジブリの名曲をオーケストラでお届けする。また、「風の谷のナウシカ」でナウシカ役を務めた島本須美さんが特別出演する。

CAST 【語り】島本須美  
【歌】The Breeze Adventures(いのり、はなみ、うっちーほか)  
【指揮】塚田隆雄 【管弦楽】ドリームチェンバーオーケストラ

PROGRAM 天空の城ラピュタより「君をのせて」、となりのトトロより「さんぽ」となりのトトロ、千と千尋の神隠しより「いつ何処でも」ほか



島本須美 The Breeze Adventures 塚田隆雄

## 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

- 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「発信者番号通知」を(公衆電話や非通知の場合は予約ができません)。
- ブックレットの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K、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、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/

**City Life 読者限定**

対象公演 4月13日(土)  
開演14時 開場13時半  
会場: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  
※2歳以下は保護者1名につき、1名以上鑑賞可。但し座席が必要な場合は有料。  
金額 中学生以上 4,000円~3,500円  
3歳~小学生2,500円~2,000円(ともに全席指定・税込)  
受付期間 12/20(木)10時~4/3(水)23時59分  
電話予約 0570-02-9999 Pコード 599-155  
※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。

**日本センチュリー交響楽団×ザ・シンフォニーホールvol.4  
ラフマニノフ&サン=サーンス 2つの第3番**

【出演】指揮:飯森範規、管弦楽:日本センチュリー交響楽団、ピアノ:上原彩子、オルガン:雷田一樹  
【曲目】ラフマニノフ:ピアノ協奏曲 第3番 二短調op.30、サン=サーンス:交響曲第3番 八短調「オルガン付き」op.78

**City Life 読者限定**

対象公演 3月21日(木・祝) 開演14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5,940円~5,600円(全席指定・税込)  
受付期間 1/24(木)10時~2/15(金)23時59分  
電話予約 0570-02-9999  
Pコード 599-268  
※お客様手数料0円  
※やむを得ず、出演者や曲目等が変更になる場合があります。

**思い出がいっぱい  
珠玉のシネマ名曲 SELECTION Vol.5  
荒庸子 チェロ・リサイタル2019**

【出演】チェロ:荒庸子、ピアノ:山田武彦  
【曲目】マンシーニ「ティファニーで朝食を」より「ムーンリバー」、チャップリン「ライムライト」より「エターナリー」、メンケン「美女と野獣」ほか

**City Life 読者限定**

対象公演 3月23日(土) 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 S席3,240円~2,800円(全席指定・税込)  
受付期間 1/24(木)10時~3/16(土)23時59分  
電話予約 0570-02-9999  
Pコード 599-269  
※お客様手数料0円  
※やむを得ず、出演者や曲目等が変更になる場合があります。

**神戸花月~春の神戸花月がやって来る~**

吉本を代表する、いま話題の人気芸人が一挙集結し、バラエティに富んだお笑いライブを開催する。春の特別版なので、家族みんなで出かけよう。  
【新喜劇】辻本茂雄、アキ(バラエティ)未定  
【ビデオ・カメラ、または携帯電話等での録音・録画・撮影・配信禁止】

**City Life 読者限定**

対象公演 4月13日(土)  
開演①11時 ②14時半 開場 各開演30分前  
神戸文化ホール 大ホール(神戸市中央区楠町4-2-2)  
神戸市営地下鉄 西神・山手線「大倉山」駅 徒歩1分  
※5歳以上有料。4歳以下は保護者の膝の上のみ無料。  
但し座席が必要な場合は有料。  
金額 4,700円~4,500円(全席指定・税込)  
受付期間 2/28(木)10時~4/11(木)18時  
電話予約 0570-02-9999 Pコード 599-454  
※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。

**祝祭大狂言会  
2019**

【出演/演目】越後祝言之式(えちごむこしゅうげんのしき):野村裕基ほか、髯槽(ひげやぐら)、横山節考:野村万作、野村萬斎 ほか

**City Life 読者限定**

対象公演 4月27日(土) 開演15時  
フェスティバルホール(大阪市北区中之島2-3-18)  
地下鉄四つ橋線「肥後橋」駅、京阪中之島線「渡辺橋」下車  
※未就学児は入場不可  
金額 S席8,000円~7,500円(全席指定・税込)  
受付期間 12/20(木)10時~4/18(木)23時59分  
電話予約 0570-02-9999  
Pコード 599-250  
※お客様手数料0円  
※やむを得ず、出演者や曲目等が変更になる場合があります。

**第57回大阪国際フェスティバル2019  
リハルト・シュトラウス  
「サロメ」演奏会形式 全一幕 原語上演・日本語字幕**

尾高と大阪フィルが描く、サロメの官能と狂気。  
【出演】指揮・音楽監督:尾高忠明、管弦楽:大阪フィルハーモニー交響楽団、サロメ:リカルダ・メルベート、ヘロデ:福井敬、ヘロディアス:加納悦子 ほか  
©Martin Richardson

**City Life 読者限定**

対象公演 6月8日(土) 開演15時  
フェスティバルホール(大阪市北区中之島2-3-18)  
地下鉄四つ橋線「肥後橋」駅、京阪中之島線「渡辺橋」下車  
※未就学児は入場不可  
金額 S席8,500円~8,000円(全席指定・税込)  
受付期間 1/24(木)10時~6/1(土)23時59分  
電話予約 0570-02-9999  
Pコード 599-265  
※お客様手数料0円  
※やむを得ず、出演者や曲目等が変更になる場合があります。

**熊川哲也  
Kバレエカンパニー  
Spring Tour 2019「シンデレラ」**

【出演】シンデレラ:中村祥子、王子:宮尾俊太郎、継母:ルーク・ヘイデン、仙女:山田蘭 ほかKバレエカンパニー  
【管弦楽】シアターオーケストラキョー

**City Life 読者限定**

対象公演 6月6日(木) 開演18時半  
フェスティバルホール(大阪市北区中之島2-3-18)  
地下鉄四つ橋線「肥後橋」駅、京阪中之島線「渡辺橋」下車  
※未就学児は入場不可  
金額 S席15,000円~14,000円(全席指定・税込)  
受付期間 2/26(火)10時~5/31(金)23時59分  
電話予約 0570-02-9999  
Pコード 599-457  
※お客様手数料0円  
※やむを得ず、出演者や曲目等が変更になる場合があります。



腰部椎間板ヘルニア・坐骨神経痛・五十肩・膝痛など

## 西宮北口の地で50年の実績 痛みの原因の神経から整える

遠方の人やトップアスリートも通う西宮北口の老舗接骨院。痛みの改善に自信を持つのは、痛みの原因である神経へ整体を施す技術があるから。身体を形作る骨や、骨を支える筋肉が痛む場合でも、筋肉を動かしている神経を整えなければ、根本的な改善には繋がらないとのこと。整体自体はソフトな施術なので、重度の痛みを抱える人も負担を感じることが少ないという。子どもから高齢者まで多くの人が通うのも納得だ。まずは読者限定の初回キャンペーンを活用し、長年抱えてきた痛みを相談してみたい。



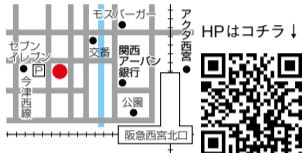
(上)「痛みの根本を改善するには、骨や筋肉よりも神経へのアプローチが重要」と山村院長。  
(右)明るく広い院内で落ち着いて施術が受けられる。

### 患者さんからのコメント

肘の痛み、腱鞘炎で悩んでいました。痛み止めの注射を打っても効果がなかったのですが、通院して2か月後には痛みが気にならなくなりました。(西宮市・40代)

### 宮川接骨院

西宮市南昭和町5-15  
営/9時~12時、16時~20時  
土曜9時~14時  
日・祝定休  
☎0798-67-7061



HPはコチラ↓  
特典 | 「シティライフを見た」とご予約で初回通常8,500円(初見料2,000円+施術料6,500円) → **3,000円** (3月末まで。先着15人限定)

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技による矯正

「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に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技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技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。まずは気軽に相談してみたい！



### LINEで無料相談

右のQRコードからLINE登録いつでも足のお悩み相談OK！24時間以内に返信してくれる。



### 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 プラネックス武庫之荘101号  
営/10時~14時  
・16時半~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/



特典 | 新規の方・初回限定「シティライフを見た」と予約で外反母趾矯正が**特別価格に!**  
●片足(40分).....9,800円→**7,000円**  
●両足(60分).....18,500円→**9,000円**  
詳しくはWEBでチェック! ※要予約 (3月末まで)

### 編集後記

今月号では、尼崎市にある「尼崎の森中央緑地」取材しました。環境創造のまちをテーマに100年かけての森づくりを進めている公園です。広い敷地には豊かな自然があり、子ども向けの環境学習なども行っています。3月にはイベントが開催されるので、ご家族で遊びに行ってみてはいかがでしょうか。(鉄)

和菓子の世界はなんと繊細で美しい。京都では船を仕入れる和菓子店も多いそう。今回珠玉の6選は、意図せず、自家炊きする店ばかり。某店主の言葉、「船はその店の命」を感じながらいただいた。和菓子の名前(菓銘)というも姿形にも、歴史や季節、作り手の「想い」が込められていて・・・なんと、ロマン。(minori)

いよいよ娘が小学校を卒業します。卒業式を思うと今更に泣きそうです。つい最近、スマホに撮り貯めていた娘の写真を見かえす機会があり、小学校4年生あたりからグッと顔つきや雰囲気が変わっていたことに気づきました。成長の証なので誇らしくありますが、やっぱり寂しさも。あんまり早く成長しないであってほしいが本音かもです。(さけ)

もうすぐ新しいシーズンが始まりますね。今月号は暮らしに変化を与えてくれる「カルチャー」特集。ピラティスやヨガ、音楽に英会話など、さまざまなジャンルのカルチャーを紹介いたします。この春は新しいことにチャレンジしてみませんか。僕はなにか体を動かすことをやってみたいです。(まえて)

# カラダの調子を整える

健康な暮らしを送ろう

待ちに待った春。散歩や行楽を楽しみにしていても、腰や膝の痛みで悩む人は多い。西宮北口の宮川接骨院・山村院長に痛みのもとについてお話を伺いました。

## あなたの膝はちゃんと伸びていますか？ 姿勢悪化の原因は曲がったままの膝かも

私たちは普段何気なく立って、歩いています。その中に、姿勢の良し悪しに関わる重要なポイントがあります。それは「ちゃんと膝が伸びているかどうか」です。普段はあまり意識していませんが、実は多くの人が膝を伸ばすことが出来ずに生活しています。膝が伸びていないということは、上半身を支える下半身の筋肉に力が入らないということ。すると、腰回りの筋肉が正常に働かず、上半身を支えることが出来なくなり、姿勢の悪化につながります。この様な形で悪循環に陥り、腰痛や膝痛の原因になることも。

膝が伸びていないからと言って無理に伸ばそうとすると、悪化の原因となります。改善に向け、少しずつ取り組みましょう。

膝を伸ばす事で腰が安定し、上半身を支えやすくなり、自然と姿勢が良くなっていくのです。また、足には、動かすことで体の循環を良くする働きがあります。足の筋肉が正常に働けば、体の痛み全般の改善に役立ちます。まずは、自分がちゃんと膝を伸ばせているかどうか、確認してみてください。



宮川接骨院 本院  
山村 宣延院長

## きっとすべての女性が ステキなママになれる。 わたしたちはそう信じています。

### 不妊治療専門のクリニック

各種治療、検査を行えることはもちろん、最先端の医療設備と技術を持つ不妊治療に特化した総合クリニックです。専門分野に長けたドクター20名以上が揃い、170名以上のスタッフ全員が日々患者様をサポートしております。



### それぞれの患者さまに応じた適切な医療を

不妊治療には様々な要因があり、その治療法にもいろいろアプローチの方法があります。当院では男性・女性、お身体の体質、心の要因など多岐にわたる要因をしっかりと究明した上でみなさまに最適な治療をご提供しています。患者さんと向き合い、まずはしっかりした検査を行い、納得いただけるような関係性を築くことを何よりも大切にしています。どうか一人で悩まず、あなたの声をお聞かせください。

## 英ウィメンズクリニック

不妊治療/体外受精/男性不妊  
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

☎078-392-8723 英ウィメンズクリニック 検索



### 西宮市

#### 中小企業施策説明会& ものづくり補助金対策セミナー

経済産業省の中小企業向け支援施策・各種助成金等について、説明会を開催いたします。併せて、今春より公募開始が始まる「ものづくり・商業・サービス経営力向上支援補助金(ものづくり補助金)」の事前対策セミナーと個別相談会も開催いたします。新分野への進出や生産性向上の取り組みをお考えの事業者の方は、ぜひご活用ください。

●日時:3月1日(金)13時半~16時半<第1部「中小企業施策説明会」13時半~14時半/第2部「ものづくり補助金対策セミナー」14時半~15時半/第3部「ものづくり補助金個別相談会」15時半~16時半(希望者のみ)> ●会場:西宮商工会館 別館3階中会議室(西宮市榑塚町2-20) ●参加費:無料 ●定員:30名 ●申込方法:西宮商工会議所ホームページ(https://n-cci.or.jp)またはTEL(0798-33-1257)にて。

【お問合せ】  
西宮商工会議所 経営支援課 TEL.0798-33-1257

### 芦屋市

#### 芦屋市商工会リニューアル ワーキングスペースが誕生

芦屋市商工会1Fに「ワーキングスペース」が開設しました。事務所代わりとして利用いただくことやビジネスパートナーとの出会い、起業するための準備として、ご活用ください。

※ワーキングスペースとは  
独立して働く個人が、机・椅子・ネットワーク設備などの実務環境を共有しながら仕事を行う場所。利用者同士の積極的な交流や共働といったコミュニティの形成を促し、互いのアイデアや情報を交換し、仕事の質を高める働き方ができる場所です。最近では、自営業や会社員、学生、子育て世代が仕事をしながら集まる場所にもなっています。

●場所:芦屋市商工会(芦屋市公光町4番28号)  
●料金:定期利用...5,000円(月額)/スポット利用...500円(1日) ※その他の費用は、お問合せください。

【お問合せ】  
芦屋市商工会 TEL.0797-23-2071

### 神戸市

#### 消費税率引き上げに伴う 実務対策セミナー

10月1日からの消費税率引上げとともに、新たに「軽減税率制度」が導入されます。本セミナーでは消費増税の概要をはじめ、軽減税率制度の留意点、変更が必要となる実務処理の対応について分かりやすく解説します。セミナー終了後には個別相談会も開催しますので、ぜひ、この機会にご参加ください。

●日時:3月25日(月)15時~17時(セミナー)/17時~17時半(個別相談会) ●会場:神戸商工会議所3階会議室(神戸市中央区港島中町6-1) ●参加費:無料 ●定員:80名(先着順) ●講師:税理士法人シーシーアイ 代表社員 税理士 豊見知雄氏 ●申込方法:神戸商工会議所ホームページ(https://www.kobe-cci.or.jp)にて。

【お問合せ】  
神戸商工会議所 中小企業振興部  
TEL.078-303-5810

## 商工会 商工会議所 通信

SYOUKOUKAI SYOUKOUKAIGISYO  
TSUSHIN

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



# 神戸さんぽ

乙仲通

vol.40

元町駅の南側に広がる乙仲通は、カフェや雑貨、ファッションなどが集まる人気のエリアです。オリジナリティあふれるコンセプトのショップが多く、見応えたっぷり。暮らしを彩ってくれる素敵なモノが見つかるはず。

イラスト/浅田めぐむ 取材/シティライフ編集部

コスメボックス 14,800円(税別)  
ガマガチ 各3,800円(税別)



アフリカンバティックで  
作られた雑貨がいっぱい

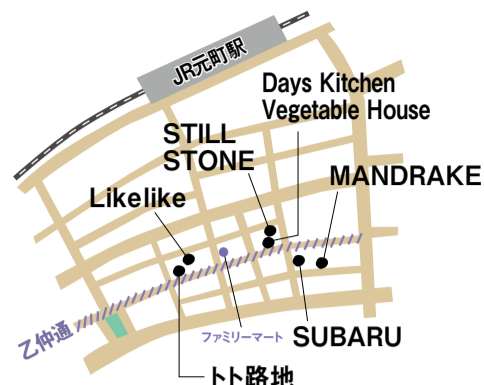
## MANDRAKE マンドレイク

カラフルな図柄が印象的なアフリカンバティック(布地)が棚一面に並ぶ様は圧巻で、1ヤード1,500円(税別)~から購入可能。そのバティックを使って作られたガマガチやコスメボックス、コート、傘なども人気。ほかにもヨーロッパで買い付けてきたアンティーク雑貨が揃う。

●神戸市中央区海岸通1-2-8 第3萬利ビル1F  
営/11時半~18時半 火曜定休  
TEL 078-321-7763  
facebook : mandrake-kobe



海外の蚤の市で  
買い付けてきたシ  
ュガーポットは、表  
情がユニーク。  
(6,800円・税別~)



## SUBARU スバル

バルト3国のひとつ、ラトビアに魅せられたオーナーが開いたお店。実際にラトビアで1年半ほど暮らし、伝統工芸も学んだという。自然を大事にする国民性で、素材を知り尽くした上で作られる質の良い雑貨が並ぶ。カゴ(4,320円~)や図柄がかわいいミトンなど魅力いっぱい。

●神戸市中央区海岸通1-2-14 中村ビル2F  
営/11時~17時 月に6回~8回ほど開店  
(スケジュールはwebサイトのカレンダーで確認願います)  
TEL 078-331-1884 <http://www.subaru-zakka.com/>

小衆かしいぬくもりを感じる  
ラトビアの雑貨たち



オーナーの溝口さんはラトビア雑貨の本も執筆し、旅行関連の講演にも呼ばれるほど。またラトビア音楽ユニットの「ウズマニブ」にも参加。クアクレというラトビアの伝統楽器を担当している。



## トト路地 トトロジ

minneやCreemaで活躍中の全国のハンドメイドデザイナーが作り出すアクセサリーや雑貨が集まったお店。土日には観光客で賑わい、神戸らしいアイテムも並ぶ。ピアス、イヤリングからパレット、ポーチまで、商品のほとんどが1,000円~3,000円のプチプライスなのうれしい。

●神戸市中央区栄町通3-1-7 栄町ビルディング302  
営/12時~19時  
火・水曜定休(その他不定休)  
TEL 050-7120-4752 <https://totoroji.com>

一っひとつ手にとって  
お気に入りを見つけよう



とくにピアスはデザイン  
のバリエーションが豊富。



がま口のかわいいメガネケース  
(左2,600円、右2,500円)。



神戸っぽいマリンな髪留め(920  
円)も人気。種類も豊富。

## Like like リケリケ

店内にはアメリカのユーズドのヴィンテージ雑貨やファッションがずらり。ハルボタリーのカップをはじめ、食器やカトラリーも豊富。またフックや把手などのDIYパーツも経年の味わいが深い。特にランプが人で、一度買ったらハマる人が多いそう。年に2回コンテナで入荷する家具も要チェック!

●神戸市中央区栄町通3-1-13 1F  
営/12時~19時 金曜・第3木曜定休  
TEL 078-321-1703



表情豊かなパーツで  
おうちをカッコよく



2006年のオープン当初からのお客さんがママになっているので子ども服も入荷。ラルフローレンやリーバイスといった定番モノが多い。



人生を楽しくマイテムが  
並ぶセレクトショップ



はちみつが結晶が入った紅茶やマヌカハニー、オーガニックマニキュアなど、体にやさしい商品もセレクト。

## STILL STONE

スティルストーン

昨年10月にオープンしたばかりのセレクトショップ。麻やコットン素材で着心地の良い服からアクティブなイメージの服まで、「スポーティー&ナチュラル」なファッションがラインナップ。「原石」という意味の店名どおり、まだまだこれから輝く大人の女性に着てほしい服ばかりだ。

●神戸市中央区栄町通2-1-2 日東ビル1F  
営/11時~19時 不定休  
TEL 078-321-1296 ブログ : <https://ameblo.jp/stillstone/>



## Days Kitchen Vegetable House

デイズキッチン ベジタブルハウス

地元の野菜をふんだんに使った料理で、身も心も健康になってほしい、との思いで作られたカフェ。「名物!10種野菜のピザ」や淡路製麺所の生パスタを使用した「フレッシュトマトを使ったポモドーロ」など野菜本来のおいしさをたっぷり楽しめるメニューが並ぶ。17時までランチOKなのうれしい。

夜はお酒と一緒に  
野菜&お肉料理を楽しんで



10食限定のランチプレート(1,200円)も野菜たっぷり一つひとつがおいしい。お昼でもワインと合わせたい。

●神戸市中央区栄町通2-1-3  
営/11時半~22時 不定休  
TEL 078-515-6668



**肌** *Skin* 自分より年上の女性で、くすみがなく透明感のあるキレイな肌を見ると、どんなケアをしているか聞きたくなります。自分も何かしなきゃ!と気がかされます。 20代 Mさん

**顔** *Face* あごまわりのたるみ肉が気になります。私も顔全体がたるんできたと実感するので、写真になるべく写らないよう、うまく隠しています。フェイスラインをスッキリ引き上げたいですね。 40代 Yさん

**胸** *Bust* 年齢を重ねると徐々に垂れて形が崩れてくるのは仕方がないのですが…。最近、自分のサイズに合ったブラをちゃんと着けることが大事と実感したこともあり、キレイな形のバストを維持している人を見るとどんなケアをしているのかすごく気になります。 40代 Sさん

**ウエスト** *Waist* 服を着てもわかるぐらいポッコリ出ているお腹を見ると、思わず見えてしまいます。そこまで太っているわけではないのに下腹が出ていたりする人も見かけるので、くびれがある人って本当にすごいと思います。 30代 Nさん

**背中** *Back* 自分の努力ではなかなか削られない脇肉や背中やハミ肉が気になります!自分も気にしている部分なので、余計に目がいってしまいます。肉がブラの上に乗らずに、服をスッキリ着こなしている人を見ると格好良く感じます。 40代 Mさん

**背中** *Back* 揉んで、絞って、脂肪を燃焼!即効性を追求した手技で、お腹のガンコな皮下脂肪、セルライトを撃退引き締めながらぽっこりお腹をベタンコに。

**ウエスト** *Waist* に自信がもてました! (30代 Kさん)  
2度の出産で15kg増となり、30代ですが実年齢より老けて見られる事が多くなりカプルへ。ウエスト周り何と5ヶ月で-25.9cm。体重も12.8kg減で若返った気分です。

**背中** *Back* に自信がもてました! (40代 Aさん)  
施術後は代謝がよくなり体がボカボカに。足はむくみが取れ、スッキリ軽くなりました。また気になっていたブラジャーからはみ出た背中のお肉、デニムの上に乗っていたお腹のお肉もすっきりタイトな服がカッコよく着こなせるようになりました。

**ウエスト** *Waist* に自信がもてました! (30代 Kさん)  
2度の出産で15kg増となり、30代ですが実年齢より老けて見られる事が多くなりカプルへ。ウエスト周り何と5ヶ月で-25.9cm。体重も12.8kg減で若返った気分です。

**背中** *Back* に自信がもてました! (40代 Aさん)  
施術後は代謝がよくなり体がボカボカに。足はむくみが取れ、スッキリ軽くなりました。また気になっていたブラジャーからはみ出た背中のお肉、デニムの上に乗っていたお腹のお肉もすっきりタイトな服がカッコよく着こなせるようになりました。

### お腹に溜まった老廃物をオールハンドで大量排出

「インドエステ」の元祖でもある同店はインドの医学理論「アーユルヴェーダ」を基に、日本人の体質に合わせた独自のダイエット方法を開発。特にぽっこりお腹に悩む40代以上の大人女性から絶大な支持が。人気の訳は、個人の筋肉や脂肪の付き方に応じた独自の手技と体質別スリムオイル。体質改善を基本にしているので、無理なく続けられリバウンドもしにくい。3ヵ月目安で-10kgに成功する人も多いため。薄着の季節はもう目の前!春に向けて知らない脂肪・ムダ肉をリセットしてしまおう!

### 脱・ぽっちゃり体型 痩身機器ハイパーナイフと骨盤矯正で即効痩せ

TVや雑誌で話題沸騰中の最新痩身機器「ハイパーナイフ」。関西で導入しているサロンはまだ少なく、御影ではもちろんココだけ!「ハイパーナイフを経験された方は、まるでナイフで脂肪を切り落としたみたい!と即効性のある効果に驚かれる方も多いため」とスタッフの辺見さん。またプロの矯正技術を持った整骨院KAIが監修する骨盤矯正で「痩せ体質」を作りリバウンドをしない体づくりが出来るのも同店ならではの。ハイパーナイフでぽっちゃり体型から卒業しよう!

**特典** 「シティライフを見た」で  
● お腹へたんこく+びれウエスト体験 60分コース 通常16,200円→**5,400円**  
● 全身スリムフルコース 120分 通常32,400円→**10,800円**  
さらに爽快ドライヘッドスパの無料オプション付  
● 上半身or下半身 90分コース 通常19,440円→**8,640円**  
(3月末まで・要予約・新規の方限定)

**Kabul 三宮店** (カプル)  
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>

**特典** 「シティライフを見た」と電話予約の方は、  
● ハイパーナイフ×骨盤矯正コース 通常9,500円→**2,980円**  
● 下腹スリムコース 通常9,500円→**2,980円**  
● 背中、脇スッキリコース 通常9,500円→**2,980円**  
● 美脚、美尻コース 通常9,500円→**2,980円**  
● 小顔矯正ハイパーナイフフェイシャル 通常10,500円→**2,980円**  
(3月末まで・初回の方限定)

**Body Make Salon Le ciel** 【整骨院KAI併設】(ル・シエル)  
神戸市東灘区御影中町1-10-8 柳ビル1階 提携駐車場有(要問合せ) 営/午前:8時45分~12時半 午後:15時半~20時 祝日定休 土日17時まで  
☎078-891-6557 ※営業時間外は電話不通

**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。

### 天国でまた会おう

3月1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

第一次大戦で死にかけて友情を育んだ、歳の離れた二人の兵士。パリに戻った彼らを待っていたのは、戦没者は称えるのに帰還兵には冷たい世間だった。何もかも奪った国を相手に並み外れた画才で一儲けしようと大胆な詐欺を企てる。だが、その裏に秘められた目的とは…。

監督:アルベール・デュポンテル  
出演:ナウエル・ペレス・ビスカヤート、アルベール・デュポンテル

### グリーンブック

3月1日(金)公開 TOHOシネマズ梅田他 全国ロードショー

人種差別真っ只中の60年代米で、孤高の黒人ピアニスト、ドクター・シャーリーは危険な南部へのコンサートツアーを目標。用心棒兼運転手に雇った伊系白人のトニーは粗野だが頼もしい。正反対の二人が、差別を目の当たりにしながら友情を育んでいく。実話が元々の粋な物語。

監督:ピーター・ダルリー  
出演:ヴィゴ・モーテンセン、マーシャ・アリ

### OSシネマズ ミント神戸

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＞  
● 七つの会議 ● メリー・ポピンズ リターンズ ● PRINCE OF LEGEND (3/21~)  
● 雪の華 ● アクアマン ● パンブルビー (3/22~)  
● ファースト・マン ● ダンボ (3/29~)

● 劇場版シティーハンター 新宿プライベート・アイズ ● キャプテン・マーベル (3/15~)  
● フォルトゥナの瞳 ● 女王陛下のお気に入り ● PRINCE OF LEGEND (3/21~)  
● 翔んで埼玉 ● アリータ:バトル・エンジェル ● パンブルビー (3/22~)  
● 映画ドラえもん のび太の月面探査記 (3/1~) ● 運び屋 (3/8~)  
● 九月の恋と出会うまで (3/1~) ● スパイダーマン:スパイダーバース (3/8~)  
● 移動都市/モータル・エンジン (3/1~) ● 君は月夜に光り輝く (3/15~)

＜今後の上映＞  
● 映画ドラえもん のび太の月面探査記 (3/1~)  
● 九月の恋と出会うまで (3/1~)  
● 移動都市/モータル・エンジン (3/1~)  
● グリーンブック (3/1~) ● 運び屋 (3/8~)  
● スパイダーマン:スパイダーバース (3/8~)  
● 君は月夜に光り輝く (3/15~)

● OSシネマズ ミント神戸  
鑑賞券をプレゼント

● 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 ミント神戸鑑賞招待券プレゼント係)まで  
● WEBからの場合: <http://present.citylife-new.com/>  
● 締切:3月25日(はがきは必着) ※個人情報保護法に基づき厳重に管理し、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。





**固くなった「筋膜」を徹底ケア  
体の内からスッキリキレイに**

皮膚の3mm下にあり、筋肉との間にピッタリ張り付く「筋膜」を専門的にケアするサロン。「筋膜」は加齢とともに凝り固まってしまふ人が多く、実は老け要因や体の不調の原因に。同店の「筋膜美療」では特殊な機器を用い、そのコリと深部の筋肉を「耕し」、リンパの流れを促すことで子どものようなやわらか肌を実現する。さらに美容効果が高まるアロマセラピーの特典もぜひ利用を!



筋膜ケアと相乗効果のあるほぐしメニューも整骨院ならではの。詳細は問合せを。

**顔 Face** に自信がもてました!

(50代 Mさん)  
顔から首にかけてのむくみが取れてフェイスラインがスッキリ、目もパッチリ大きくなりました!肌がやわらかくなって表情もつくりやすくなった気がします。辛口な家族にも「キレイになった」と言われるようになったのでうれしいです!

- 特典**
- 「シティライフを見た」で
  - 筋膜美療 アロマフェイシャルコース ..... 10,000円→**4,500円**
  - 筋膜美療 背中コース(デコルテ含む) ..... 3,000円→**2,500円**
  - 筋膜美療 脚コース(前後) ..... 4,000円→**3,500円**
  - 筋膜美療 全身コース ..... 8,000円→**5,500円**
- さらに、背中・脚・全身コースを受けた場合、**アロマセラピー10分プレゼント**  
(3月末まで、すべて税別、新規の方のみ、要予約)

**オハナトゥリー**

(あしやはま整骨院内アロマルーム)  
芦屋市高浜町6-1 アستمショッピングプラザ2F  
当 / 平日:11時~18時  
土曜:11時~17時  
水曜・日祝休み 駐車場あり  
☎0797-38-8606  
オハナトゥリー で検索



3/25(月)開催の「生活上セミナー」にも登壇

**「アロマのかで  
内から輝くスキンケア」**

(要予約)  
詳しくはP8の関連記事もチェックを。

**顔 Face** に自信がもてました!

完全個室で人目を気にせず、ゆったりした気分でお手入れをしてもらえました。たった1回でキュッとフェイスラインが上がり、数年悩んでいたしわやたるみがスッキリ気持ちまで若返りました。エステティシャンの方の気持ちよい接客サービスにも大満足です。(40代 Mさん)



**Gran More (グランモア)** 当 / 11時~20時 <http://www.granmore.co.jp> グランモア で検索

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



エッセンスプラス京都店  
☎0120-936-371  
京都市下京区四条通堺町  
西入立売中之町92  
Aoki Bldg 6F  
阪急京都線「烏丸」駅、  
地下鉄丸太線「四條」駅の  
15番出口から徒歩5分



田中有久子 考案  
「造顔マッサージ」の  
結果はこちらを  
チェック!

- 特典**
- 「シティライフを見た」で
  - 造顔マッサージ®体験 初回限定 30分コース  
... 5,400円→**3,240円**(シティライフ限定価格)
  - ※造顔マッサージ®とはオールハンドで行う「小顔トリートメント」のことです。(商標登録取得済)
  - ※カード支払可
  - (要予約・新規の方のみ・3月末まで)

W H I T E  
E S S E N C E

歯の黄ばみ、  
気になっていませんか?

歯のホワイトニング  
**8,000円**(税別)

1回の施術で平均3~4段階のトーンアップを目指します  
1回で「明るくなった」という実感を得られる方がほとんどです(個人差あり)  
人から「歯がキレイ」と言ってもらえる白さ 日本人の平均的な歯の色

**新規の方限定 3月のキャンペーン** (2019年2月25日~3月末日)  
マイルドホワイトニング  
をお受けいただくと... (通常8,000円/税別) 前歯12本の範囲(保険適用外)  
※なら ホワイトニング本数 **追加無料!!**  
何本でもOK 通常2,000円(税別)  
さらにデンタルケアグッズプレゼント!!

万が一白さに変化がなければ  
お支払い金額を**全額返金**いたします  
全額返金は過去にホワイトニングを経験されていない方で  
ホワイトエッセンス初回来院時に限ります。

**嶋歯科クリニック** ホワイトエッセンス 阪神西宮  
Tel.0798-36-8686  
兵庫県西宮市和上町1-5  
診療時間 \* 平日 / 9:00~13:00、15:00~20:00(木曜は19:00まで)  
土曜 / 8:00~14:00  
休 診 \* 日曜・祝日 ◎ご来院の際は、この誌面をご持参ください  
カウンセリング無料 完全個室型 予約優先 女性セラピスト

**Caution!** 油断大敵  
**実は見られてる!あのパーツ...**  
**今こそパーツケア美人**



**大きさやカタチに自信がない  
バストの悩みに光豊胸を提案**

バスト専門サロン「むねの谷子」では、バスト専用マシン「光豊胸機」を導入している。太陽の光にも含まれる「近赤外線」を使用し、メスを入れずに胸の内側から自然な豊胸を促す。大きさやカタチはもちろん、出産後に萎んだ胸や、年齢とともに垂れ下がってきた胸など、様々な悩みにアプローチ。一人ひとりの体質に合わせた施術プログラムを組み、最短での悩み改善を目指す。



(上) 多くの人のバストの悩みに応えてきた谷村オーナーが完全個室で一人ずつに施術。(左) バスト専用の「光豊胸機」を本格導入しているサロンは全国でも数少ないという。

**胸 Bust** に自信がもてました!

(30代 Tさん)  
鏡に映る胸が嫌いで、ずっと悩んできましたが、コチラに通い続けていくうちにハリが生まれキレイなラインに! プラジャーの付け方など、自分でできるケアを教えていただいたことも嬉しかったです。

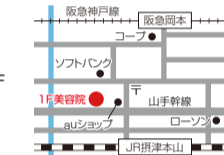


MRC(マイクロカレント)やEMSなどのバスト専用マシンも併用し、効果アップを図る。

**特典**

- 「シティライフを見た」で、
- 【美胸ケア】トリアルコース(カウンセリング、MRC&EMS、光施術、アフターカウンセリング)
- ..... 通常30,240円→**5,000円**
- (3月末まで、要予約、新規の方のみ)

**バスト専門サロン  
むねの谷子 神戸店**  
神戸市東灘区岡本1-4-3 坂井ビル3F  
当 / 平日・土曜9時半~23時  
日・祝10時~23時 不定休  
☎078-431-3221



**30分で老け顔改善、若返りへ**  
**「造顔マッサージ®」正規継承サロン**

人の第一印象を左右するのは、やはり顔の雰囲気。たるみ、むくみ、しわ、ほうれい線といった老け要因の悩みは、「造顔マッサージ®」を試して、世界的に著名な田中有久子先生が開発したこのお手入れは、熟練のエステティシャンが

オールハンドで筋肉にまで働きかけるもの。「イタ気持ちいい」圧を加えることで血行やリンパを促し、老廃物や脂肪をしっかりと押し流して、小顔や肌質改善まで叶える。絶大な支持を集め続ける「造顔」をぜひ体験を!

**特典**

- 「シティライフを見た」で
- 造顔マッサージ®体験 初回限定 30分コース  
... 5,400円→**3,240円**(シティライフ限定価格)
- ※造顔マッサージ®とはオールハンドで行う「小顔トリートメント」のことです。(商標登録取得済)
- ※カード支払可
- (要予約・新規の方のみ・3月末まで)

運動は大嫌い、  
食事は大好き。でも**痩せたい!**

みんなもうやっている!  
**40代以上から始める  
一生モノの「漢方」  
ダイエット!**

脂肪だけを狙い撃ち!!  
目指せ**10日**で**-3kg**!!

これが**-3kg**の脂肪

昭和22年創業 **漢方の桜井薬品**  
0120-200-089  
営業時間 / 10時~19時 定休日 / 日曜・祝日  
JR摂津本山駅南口から徒歩1分  
さくらいやくみん ロコミ まずはロコミチェック!!





**あまりの心地良さから  
一度やったら辞められない  
ひきあげ効果抜群の美容鍼灸**

美容鍼灸は、鍼の優しい刺激で肌を修復されるためのコラーゲンやエラスチンの産生を活性化させ、新陳代謝を促進。みずみずしく潤った弾力とハリのある肌に改善させてくれる。初めての人は「顔に鍼を刺すなんて怖い」と思う方もいるのでは?でも大丈夫!美容鍼で使用する鍼は、髪の毛よりも細いので鍼が刺さっているという感じはあっても、痛みは蚊に刺された程度だそう。それどころかリラックス効果でうとうと眠ってしまう人まで。1度の施術でシワたるみを劇的に改善してくれる。その即効性にきっと驚くはず!

同サロンの施術は全て国家資格保持の鍼灸師が行うので安心。鍼は顔用のディスポーザル(使い捨て)を使用するので衛生面も心配ない!

**肌** *Skin* **に自信がもてました!**  
(40代 Sさん)

眉間や目尻のシワ、くすんだ肌に悩んでいた時、美容雑誌で美容鍼灸の事を知りレボンさんへ。最初は少し怖かったけど、痛みはほとんどなく、心地よい刺激でした。何より1度の施術でフェイスラインがすっきりし、肌にハリと潤いが!化粧ノリもよくなり、シワも気にならなくなりました。



(左)高水準のレボン独自技術で骨を本来の正しい位置に整えていくオールハンドケアの小顔整顔。くすみが取れ、顔色も明るくなるので、華やかな印象に。(右)香り高いアロマオイルで全身のリンパの流れをよくするボディトリートメント。体内に溜まっている毒素を体外へ排出するデトックス効果が。

**特典** 「シティライフを見た」で

- 美容鍼灸 約120分13,500円 ……初回**6,750円**
- 小顔整顔(頭蓋骨/顔骨矯正)漢方美白パック付き 約60分3,900円 ……初回**2,500円**
- アロマンパトセラージュ(背面全体+デコルテ+ヘッド) 約60分 ……初回**5,500円**
- 温灸腸活約 約40分3,000円 ……初回**2,500円**  
(3月末まで・要予約・新規の方のみ)

**Rebon Kobe** (レボンコベ)  
神戸市灘区森後町2-1-10 2F  
営/11時~18時  
日・祝定休 完全予約制  
☎078-842-1189  
※施術中は留守番電話にて  
用件を受け付けます。  
<http://rebon-kobe.com>  
Rebon Kobe で検索



**敏感肌・子どもにも安心  
親子で通える脱毛サロンで  
コンプレックスを一掃**

小学生・中学生はとて多感な年ごろ。毛深い体毛にコンプレックスを持っている子どもも少なくなく、プールや体育の授業の時にからかわれて酷く傷ついてしまったという話も。子どもが傷つく前になんとかしたい!と思うのが親心。Dioneの『ハイパースキン脱毛』はそんなコンプレックスを持つ子ども達の為に開発された新発想の脱毛法。痛みもなく、肌に優しいので超敏感肌の子でも大丈夫。なんと日焼けもOKというから驚き!もうすぐ薄着の季節がやってくる。夏に向けて今から親子でツルツル肌を目指そう!

**肌** *Skin* **に自信がもてました!**  
(10代 Mさん)

水泳を習っていて水着姿になると体毛が目立ち、気になっていました。そんな時に母から一緒に行こうとすすめてくれてディオーネさんへ。思っていたより全然痛くなくてびっくりしました。脱毛した後は肌も綺麗になった気がして、とても嬉しいです。

(左)ハイパースキン脱毛はフォト美顔でも使用される光。脱毛しながらハリ艶のある肌へ薄く美肌効果が。さらに顔脱毛後は化粧ノリが抜群に良くなるそう。子どもと一緒にママは顔脱毛で通う親子も多数!(右)最近では卒入学祝いに親から子どもに脱毛コースをプレゼントするケースも多いそう。まさしく合理的なプレゼントかもしれない。

**特典** 「シティライフを見た」で

- 子ども全身脱毛(小3以下) ……**9,800円**
- 子ども全身脱毛(小4~) ……**12,000円**
- VIO付全身脱毛(高校生~) ……**15,000円**  
(ペアでコース契約の場合) ……**10%オフ**

さらに、子どもの全身脱毛契約のママには**顔脱毛1回無料サービス!**  
(※3月末まで ※新規限定 ※上記は全て税別)

**脱毛専門店 Dione 西宮北口店**  
(ディオーネ)  
西宮市甲風園1-9-8 陸ビル3F  
営/月~土10時半~20時  
日・祝10時半~19時  
火曜・第3水曜定休  
☎0798-78-3978  
**梅田店**  
大阪市北区芝田2-2-13 日生ビル東館7階  
☎06-6292-8824  
<http://www.dione-nishinomiya.com/>

**あさくら皮膚科クリニック**

**頭皮のフケはカビが原因!?**

頭皮のフケが増えたとき、脂漏性皮膚炎の可能性が考えられます。脂漏性皮膚炎は皮脂分泌が増える3ヶ月未満の乳幼児、思春期や40代以降に多い病気で、乳幼児では通常自然に治癒しますが、成人では慢性化することがよくあります。フケ(鱗屑)が皮膚に付着し、皮膚が赤くなり、痒みがでることもありますが、頭以外に顔、胸、背中、脇、股などの皮脂分泌の多い部位に好発します。原因には「マラセチア」という皮膚に常在するカビの関与が考えられています。マラセチアは皮脂を分解しその際に皮膚を刺激します。皮膚の状態により、炎症を起こして脂漏性皮膚炎を発症します。

治療にはステロイドの外用剤を使用しますが、症状が落ち着いた後も、カビに効果のある外用剤を使うことがあります。皮脂の分泌を抑えるため、ビタミンB2やB6を内服することもあります。市販のニコナゾール配合シャンプーも予防や軽症例では効果があります。生活では、皮膚を清潔に保ち、過労や睡眠不足に気をつけ、ビタミンB群を多く含む食事を心がけてください。脂漏性皮膚炎は慢性化することが多く自然には改善しにくい病気です。症状があれば皮膚科に受診されることをおすすめします。

院長 朝倉 麻紀子  
日本皮膚学会 認定皮膚科 専門医

☎0798-68-1211  
<https://asakura-hifuka.com>  
西宮市甲子園口2-4-10  
メディコート甲子園2階  
診療科目/皮膚科・美容皮膚科  
(炭酸ガスレーザー・Qスイッチレーザー・まつ毛脱毛症治療・イオン導入・ピーリング・多汗症など)  
診療/9時半~12時半 16時~19時  
(診療最終受付18時45分)  
休診日/水曜・土曜午後・日祝

予約専用電話 ☎050-5212-0666

**オールハンドの美顔術で  
目立つ老け要因を根本改善**

筋肉の深部まで到達する手技により、ほうれい線やたるみ、下がった口角、くすみなどの老け要因を根本改善へ。特に、目につきやすい割にケアしづらい眉間のシワにアプローチできるのは魅力だ。さらにコラーゲンパックにより素肌もモチモチに。1回でも効果が実感できるのでぜひ気軽にお試しを。晴れ晴れした印象の顔を手に入れて人と合う機会の多い春に備えよう!

**顔** *Face* **に自信がもてました!** (50代 Tさん)

化粧品で隠し切れなくなった眉間のシワが何度かお願いすると気にならないほどすくなりました!

つらい頭痛や目の疲れ、肩こりにも効くヘッドマッサージも施術に組み込まれている。

**Best Face** (ベストフェイス)  
西宮北口店(旧・ソレイユ鍼灸整骨院)  
☎0120-37-6633 ☎0798-64-6633  
西宮市田代町18-4 シャル西宮北口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)  
月・火定休 祝日不定休  
近隣コインP有 子ども連れ不可  
<http://www.kogao2014.com>  
西宮北口駅徒歩6分、西宮ガーデンズ徒歩8分

**私たちは美容医療でああなたの美しさを引き出し、心を豊かにします。**

— になりたいあなたを私たちに教えて下さい —

**肌の再生医療**  
細胞の力で、美しさが高まる素肌へ  
加齢によるあらゆる不調とあらゆる肌の悩みに根源から立ち向かう!!  
肌の老化の原因は肌細胞そのものにある。(細胞の劣化、数の減少など)肌の再生医療は最先端のバイオテクノロジーで細胞そのものを増やし、医療技術で若々しい肌に戻す特別なスキンケアです。

**美容外科/美容皮膚科**  
見た目の美しさを叶えることは心も豊かにすることができます!!  
大きな目、整った鼻、小顔などあなたの想う美しさを叶えることができたなら、次第に気持ちにもゆとりが生まれます。それはあなたの心が豊かになるサインです。私たちにあなたの想いをお聞かせ下さい。

美容外科・美容皮膚科・形成外科・再生医療外来  
**慶友形成クリニック神戸**  
■ 診療時間 10時~19時 ■ 年中無休 ■ 完全予約制

☎0570-00-3361  
当院の専門医は、日本美容外科学会認定専門医(JSAPS)、形成外科専門医の両資格を持つだけでなく、指導医として慶應義塾大学医学部形成外科教室で数多くの医師の指導・教育もおこなっています。

再生医療専門サイト <http://www.fibroblasts.jp>  
オフィシャルサイト <http://www.k-u.jp>

アクセス  
フラワーロード沿い、神戸市役所向かい側  
各線「三宮駅」より南へ徒歩約6分  
地下鉄海岸線「三宮・花時計前駅」より徒歩約3分



出会う季節 ここがキメ手  
**第一印象アップしてくれる**  
 HAIR SALON

ヘアスタイルで第一印象の7割が決まるといわれているほど、髪や髪型は大事な要素です。春は環境の変化で新しい出会いが多い季節。第一印象アップをサポートしてくれる、心強いヘアサロンを紹介します。



**第一印象アップ! ココがキメ手!!**

**ハリ・コシ・艶を蘇らせ立ち上がりのよい髪に**  
 オーナースタylist 影浦祐里さん

ストレス社会の今、早い人で30代から薄毛に悩む人も。定期的なケアで薄毛は改善するので諦めないで下さい。

**血流を促し毛根に活力を与えよう**

自分では気づきにくい後頭部のつむじ周り。意外に見られているって知ってた? 女性の場合は特に顔周りより、つむじ周りから薄毛が始まるケースが多いそう。後姿でプラス10歳なんてならないように定期的にケアしよう! すでに薄毛が始まっている人でも大丈夫。コンフォルトのスカルプケアならそんな悩みも一掃できる! ぜひ試してみてください。



(上)40代前半の女性。薄くなった分け目とバサついた髪により実年齢より老けて見られると悩んで来店。  
 (下)コンフォルトおすすめの薄毛改善に特化したスカルプケア商品。

**Private hair room Conforto**  
 (コンフォルト)

神戸市中央区中島通2-2-22  
 営/9時半~18時  
 月曜定休・第3日曜不定休  
 青谷バス停下車徒歩1分  
 ※完全予約制

☎078-219-1156  
<https://www.conforto.info/>



- Menu**
- カット(S・B込).....(一般)4,320円
  - パーマ(S込).....6,480円~
  - カラー(S込).....6,480円~
  - トリートメント.....3,240円~

**特典** 「シティライフを見た」で、  
**ヘッドスパが1,000円に!**  
**※3か月間何度受けてもOK**  
 (4月末まで ※新規の方のみ)



**第一印象アップ! ココがキメ手!!**

**立体感を与えるデザインカラー**

スタイリスト大川知美さん  
 お客様一人ひとりの個性にあったデザインカラーで、ワンランク上のお洒落を楽しみませんか?

**オーガニックで髪にやさしく  
 認証機関が認めたヘアカラー**

40代以上の大人女性から人気を集めるサロン。おすすめはオーガニック認証機関が認証した唯一の白髪染めヘアカラー「ヴィアロドラ」。成分の92%が天然由来。髪・頭皮にやさしく、毛染めを繰り返しても艶やかな髪を保つ。髪へのダメージを最小限に抑えて毛染めをしたいという人は試してみてください!

**特典** 「シティライフを見た」で、  
**●技術料50%OFF!**  
**●カット4,104円→2,052円**  
**●オーガニックカラー.....7,020円~→3,510円~**  
 その他、全メニューに対応!  
 ※縮毛矯正・ヘッドスパ・アップ・学割など一部対象外あり。(3月末まで、新規のみ、他券併用不可)



(上)オーガニックと言っても、明るめからしっかり深めな色まで幅広く毛染めができるので、好きな色を選んでみて!  
 (下)西宮北口駅直結の好立地。広々とした店内は、セット面が12席並ぶ。

**axt 西宮北口本店** (アクト)

西宮市高松町4-8プレラにのみや1F  
 営/10時~19時  
 土日祝9時~19時  
 (パーマ・カラーは18時まで)  
 月曜・第1,3,5火曜定休  
 ☎0798-63-5112



アクト西宮北口で検索



**第一印象アップ! ココがキメ手!!**

**デザインカラーで明るさをプラス**

スタイリスト尾形悦子さん  
 髪全体を明るくしなくても、デザインカラーをプラスすることで動きや明るさが表現できます。印象がグッと変わりますよ!

**キレイ、を続けてほしいから  
 お得なキャンペーンを実施中**

西宮北口の人気サロン「アクト」の門戸厄神店。「お客様にキレイを持続してほしい」という思いのもと、経験豊富なスタイリストがヘアスタイルやヘアケアを提案する。只今、技術料30%オフキャンペーンを実施中! ホームケアトリートメント(1,080円相当)も無料プレゼント!

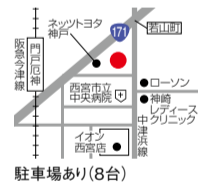
**特典** 「シティライフを見た」で、  
**●技術料30%OFF!**  
**●カット.....2,700円→1,890円**  
**●カラー.....4,860円→3,402円~**  
 その他、全メニューに対応!  
 ※セルフブローカラー、縮毛矯正など一部対象外あり。  
**●ホームケアトリートメント(1,080円)をプレゼント!**  
 (3月末まで、新規のみ、他券併用不可)



(上)40代以上の女性スタイリストが多く在籍。豊富な経験をもとにどんな髪の悩みにも応えてくれる。(左)171号線沿いにある便利な立地。キッズスペースがあるのでお子さまと一緒にでも安心!

**axt キューブ店**

(アクト キューブ)  
 西宮市林田町10-10  
 営/10時~19時  
 土日祝9時~19時  
 (パーマ・カラーは18時まで)  
 月曜・第1,3,5火曜定休  
 ☎0798-69-1990  
 アクトキューブで検索



**第一印象アップ! ココがキメ手!!**

**パーマ&カラーでツヤとボリュームを**

スタイリスト村上晃一さん  
 パーマと一緒にカラーをすれば、クセ毛でお悩みの方でも髪にツヤがでてボリュームもアップ! どんなスタイルにも合うシルエットになります。

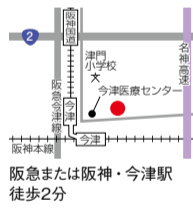
**パーマをかけるたび美しく  
 オゾンパーマで髪質改善へ**

「傷みが気になってパーマをかけることができない...」という人はぜひ同店へ! オゾンパーマはトリートメント効果でキューティクルを補修し、かけるたびツヤとボリューム感がアップ。ニオイも少なく、パーマのイメージがガラリと変わるはず!



**Kanon**

(カノン)  
 西宮市津門呉羽町1-24  
 営/9時~19時  
 最終受付/カット18時  
 パーマ・カラー17時  
 月曜・火曜定休  
 ☎0798-22-4872



- Menu** ※すべて税別
- カット(S別/B込).....3,600円
  - オゾンパーマ(S/C/B込).....9,000円~
  - オゾンカラー.....6,000円~

**特典**  
 「シティライフを見た」で、(3月末まで・新規の方のみ)  
**●良草カラー(オゾンカラー会員限定)1,500円→1回無料**  
**●オゾントリートメント.....1,000円→1回無料**  
 (パーマをかけた方のみ)



**白髪染めは  
 白髪や薄毛の原因!?**

人の体は脳を守るためにips細胞が肌や髪を作っています。幹細胞に脳からの電気信号が多く伝わると髪が元気になると言われています。その信号を伝える常在菌が私達の肌には存在しています。現代人の多くはヘアカラーや洗剤により、その大切な常在菌を95%以上消失してしまっているというデータもあります。これらが白髪や薄毛の主な要因の可能性があります。 オーナー 谷口さん

3/25(月)西宮生活向上セミナーで  
 オーナー 谷口さんの講演が決定!!  
 「自宅で簡単ホームカラー」について  
 詳しく伝授。詳しくはP.8~をチェック!!



- 商品購入のリピーターが後を絶たない  
**ガジャオリジナルホームケア商品!**
- マコモシャンプー(350ml).....3,834円
  - トリートメント(100ml).....1,700円
  - 頭皮ローション(200ml).....2,800円
  - 保湿クリーム(50ml).....1,500円
  - ※シャンプー&ローションのお試しセット3,670円もあります。

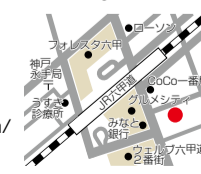
市販のカラー剤に混ぜ込んで使うガジャオリジナル白髪染めクリーム。1回のカラーでツヤ・コシ・ボリュームが出ます。  
 ●白髪染めクリーム.....1,500円

髪を育てる時代はもう終わり!? たった1回のカラー(又はスバ)で髪質が変わる! 細くてねこつ毛、ベタタンコになっ  
 てしまいう人は髪にコシが出てボリュームアップ。硬くてゴワゴワ(くせ毛)の人は髪が柔らかくボリュームダウンでツヤ相談を!

**PICK UP**  
 私を輝かせてくれる...  
 たった1回の超頭皮若返りカラー  
 頭皮細胞若返りカラーをモニター限定価格2,980円でお試しOK!  
 ②ガジャオリジナル2weeksお試しホームケアセットを無料でプレゼント!  
 さらに、初来店時の体験後、リピートの方には更なるお得なサービスもご用意!  
 (詳細は店舗に要確認)

**六甲道 organic shop & salon Gajah** (ガジャ)

神戸市灘区深田町3-2-18  
 六甲ハイット1F  
 営/9時半~19時  
 月曜、第3火曜定休  
 ☎078-856-3703  
<http://gajahpasih.com/>



ガジャパシィで検索  
 当日のご予約が取りにくくなっていきます。日程に余裕を持ってご予約下さい。

**Menu**

- カット(S・B込).....4,300円[頭皮細胞若返り大作戦]
  - 超・頭皮若返りカラー.....8,800円
  - 頭皮若返り泥ヘッドスパ(S・B込) or ホットオイルスバ(S・B込).....4,500円
- 特典**  
 「シティライフを見た」で  
**●超・頭皮若返りカラー.....8,800円→6,800円**  
**●頭皮若返り泥ヘッドスパ(S・B込) or ホットオイルスバ(S・B込).....4,500円→3,500円**  
 (3月末まで・要予約・初めての方のみ)

シティライフ読者限定  
**頭皮細胞若返り大作戦モニター募集**

薄毛・白髪改善を体感して頂けるモニターを募集しています。モニターにご応募頂ける方は  
 ①頭皮細胞若返りカラーをモニター限定価格2,980円でお試しOK!  
 ②ガジャオリジナル2weeksお試しホームケアセットを無料でプレゼント!  
 さらに、初来店時の体験後、リピートの方には更なるお得なサービスもご用意!  
 (詳細は店舗に要確認)







**第一印象アップ! ココがキメ手!!**  
**育毛中でも自然に見えるボリュームに**  
 スタ일리スト 木下 勉さん  
 当サロンでは育毛を促すとともに、スタイリングでのボリュームアップもご提案! 髪に自信が持てるよう幅広いサポートをします。

**薄毛・抜け毛でお悩みの方に  
 専門サロンが改善コースを提案**

「抜け毛が増えてきた」「前髪が分かれ始めて...」と薄毛・抜け毛でお悩みの方に、育毛専門美容室「marble」が頭皮環境の根本改善を提案! 神戸では数少ない育毛コンシェルジュの木下オーナーがじっくりとカウンセリングし、育毛ヘッドスパと専用資材で頭皮の汚れをクレンジング。まずはカウンセリングとヘッドスパがセットになったお得な体験コースに参加してみよう!



左がビフォー、右がアフター。このゲストはコースを始めて6か月後にはつむじが隠れるほどに。※個人差あり。

**育毛専門美容室**  
**(m) arble**  
 (マールブル)  
 神戸市東灘区岡本2-10-15  
 営/10時~20時  
 月曜定休、第2・3火曜不定休  
 ☎078-451-5881



**特典** 「シティライフを見た」で、(新規の方のみ・3月末まで)  
 ● カウンセリング&ヘッドスパ(90分)  
 ..... 通常15,120円→**2,160円**



**第一印象アップ! ココがキメ手!!**  
**背が高く小顔に見える「小顔補正立体カット」**  
 オーナースタイリスト 北川達哉さん  
 同カット技法で顔の印象やプロポーションもよく見えるようになるので若見え効果抜群です。

**乾かすだけでスタイリングが完成**

世界特許技術の「小顔補正立体カット」が受けられるサロンは西宮ではココだけ! 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カット技術。オーナーの北川さんは海外版書籍で日本のトップヘアデザイナーとして紹介されるほどの実力者。またスタッフの丹羽さんも昨年開催された同カット認定サロン主催コンテストで1位2位を独占するなど強者ぞろいの実力サロン! ぜひ行ってみたい!



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。

**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  
 ※完全予約制  
 ☎0798-38-1900  
 www.ao-sbc.jp



**Menu**  
 ● 丹羽指名 小顔補正立体カット..... 8,640円  
 ● 丹羽指名 小顔補正立体カット+フルボ酸カラー..... 15,120円  
 ● 丹羽指名 小顔補正立体カット+フルボ酸パーマ..... 16,200円  
 ● 丹羽指名 小顔補正立体カット+フルボ酸カラー+パーマ22,680円  
 ※北川指名の場合は上記メニューにプラス7,560円

**特典** 「シティライフを見た」予約の方は、**1,000円オフ**  
 (※北川指名は除く ※4/9まで ※初回限定)

地域  
 サークル

**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~

**NPO法人 都市災害に備える技術者の会**

(西宮市ほか)



昨年は大阪北部地震や記録的な暴風が吹き荒れた台風21号と、関西で自然災害が相次いだ。防災対策はできているだろうか。同会は、「阪神淡路大震災を語り継ぎ、専門性を活かして災害被害を減らしたい」と、元神戸市長の笹山幸俊氏を中心に結成。西宮を拠点に土木や建築などの専門家や行政出身者が集まり、専門知識や経験を活かして市民向けに相談窓口を設けるほか、全国の被災地や地域イベントで相談会を開いたり、災害の多い地域で現地調査や防災計画の勉強会などを実施。また出前授業といった市民向けの啓発活動や自らの技術向上のための勉強会なども行っている。「自然災害は防げませんが、被害は備えることで減らすことが可能です。自宅の地盤について確認したり、日ごろから地域で災害について話し合うなど、自然災害を自分ごとと考えて防災に取り組んでほしいです」と読者へメッセージをいただいた。



2月には、減災勉強会「関西なまずの会」で一緒に学んでいる、神戸学院大学教授で日本災害情報学会理事を務める安富信氏を講師に招いて「2018年 頻発した災害—災害報道の現状と課題—」を開催。大阪北部地震の際も現地へ出向いて住民の相談に乗ったり、擁壁や微震の調査を行った。

スタート/2004年 活動/不定期  
 問/078-907-3120  
<http://toshisaigai.net/>



**第一印象アップ! ココがキメ手!!**

**髪の毛のツヤ感をしっかりケアして-7歳**  
 スタ일리スト/オージュアソムリエ 増原 美和さん

トリートメントをしているか否かで7歳の差が出ると言われてます。しっかりと若見えケアをして周りに差をつけましょう!

**高い技術力で好印象をつくる**

悩みや理想を丁寧にくみ取り、高い技術力により愛されるヘアデザインをつくるサロン。低ダメージでツヤ感バツグンなカラーと、豊富なトリートメントメニューは個々の髪質に合ったものを提案してくれる。髪質改善にも力を入れているのでぜひ相談を!

**PRIMA**  
 <プリマ>  
 西宮市下大市西町2-17  
 永光ビル203  
 営/土日10時~18時  
 火水9時~17時  
 (カット18時)  
 木金10時~18時  
 (カット19時)  
 月曜、第2・3月火定休  
 ☎0798-54-0818

**si by PRIMA**  
 <シーバイプリマ>  
 西宮市門戸荘  
 13-19  
 営/土日祝10時~18時  
 火水9時~17時  
 (カット18時)  
 木金10時~18時  
 (カット19時)  
 月曜、第2・3月火定休  
 ☎0798-81-5272



公式HPも  
 チェック

<http://prima-design.jp/>



**特典** 「シティライフを見た」で、  
 ● [じっくり向き合う]頭皮クレンジング+カット+キューティクルトリートメント..... 6,480円→**4,320円**  
 ● [じっくり向き合う]頭皮クレンジング+カット+カラー+キューティクルトリートメント..... 11,880円→**7,560円**  
 ● [じっくり向き合う]頭皮クレンジング+カット+パーマ+キューティクルトリートメント..... 13,160円→**8,640円**  
 ● 頭皮デトックス付きツヤカラー+カット+ツヤ髪トリートメント..... 15,120円→**11,880円**  
 (3月末まで、要予約、新規の方のみ)

**王秀華バースディライブ**  
 in ストロベリーフィールド



▶ **3/14(木)**  
 18時開場 19時開演  
 二胡奏者、王秀華さんの誕生日にちなんでバースディライブを開催。

■ 淡路島カラー&カフェ ストロベリーフィールド(西宮市鳴尾町1-3-21-204) ■ 要予約 ■ 参加費:4,000円(ワンプレート・ドリンク付き)  
 ■ 問:TEL0798-31-1430

**ハーバーマーケット**



▶ **3/3(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。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。明るく耳をきかむけながらお気に入りの一点を見つけて。

■ ハーバーランド神戸ガス燈通り ■ 入場無料  
 ■ 問:TEL078-360-3639(神戸ハーバーランド株式会社・平日9時~17時半)

**幽玄の世界への誘い**  
 梅若六郎家所蔵の能面と能装束

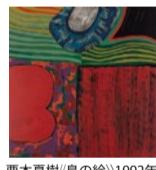


「逆髪」  
 大宮大和真盛  
 江戸時代前期  
 撮影 神田佳明

▶ **2/26(火)~5/6(月休)**  
 月曜休館※4/29、5/6は開館  
 10時~17時(入館は16時半まで)  
 シテ方能楽師の梅若六郎玄祥師が、2018年に曾祖父である初代実の名跡を継ぐ四世梅若実慶名を機に企画。600年を超える芸能の系譜を伝える名門梅若六郎家の貴重な面や装束、80点を紹介します。

■ 香雪美術館(神戸市東灘区御影郡家2-12-1) ■ 入館料:一般800円/大高生500円/中学生以下無料 ■ 問:TEL078-841-0652

**2017年度受贈 新収蔵品展**



栗本夏樹(島の絵)1992年

▶ **開催中~3/24(日)**  
 10時~17時(入館16時半まで)  
 水曜休館  
 2017年度に新たに収蔵した中馬泰文、栗本夏樹の作品を紹介。当館の版画コレクションを特集した「版画ことはじめ」も同時開催。

■ 西宮市大谷記念美術館(西宮市中浜町4-38) ■ 入館料:一般200円/小中高大生100円 ■ 問:TEL0798-33-0164

**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

掲載無料 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](mailto: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、編集部から連絡いたします。

**水車大工**  
 水力エネルギーをデザインする



本匠の水車修理(2018年、大分県佐伯市)

▶ **3/30(土)~5/12(日)**  
 9時半~16時半(入館16時まで)  
 月曜休館

水車や歯車を作る水車大工は、自然エネルギーを最高の効率で動力に変える、環境工学の技術者。建築とは異なる水車大工の技を、道具と共に紹介。

■ 竹中大工道具館(神戸市中央区区能内町7-5-1) ■ 入館料:一般500円/大高生300円/中学生以下無料 ■ 問:TEL078-242-0216

**第18回六甲アイランド**  
 チューリップ祭



▶ **3/24(日)~4/7(日)**

花壇やプランターに3万本の花が咲き誇り、神戸市の「こうべ花の名所」にも選出。会期中はスタンプラリーやオープンカフェ、ナイトなどさまざまなイベントを実施予定。

■ 六甲アイランド内(リバーモール付近5か所の花壇) ■ 入場無料 ■ 問:078-857-7375(チューリップ祭実行委員会/担当:米谷)

**chitose chitose 個展**



▶ **3/18(月)~23(土)**  
 12時~18時(最終日は17時まで)

2019年ポーロニャ国際絵本原画展に入选した、イラストレーターchitose chitoseの神戸で初めての個展を開催。

■ ギャラリーブチボワン(神戸市中央区北長狭通5-8-4) ■ 入場無料 ■ 問:TEL090-9111-6540

**KIITOアーティスト・イン・レジデンス2018**  
 椎原保展「旅するKIITO」



▶ **3/15(金)~4/7(日)**  
 11時~19時 月曜休館

約9か月にわたリリサーチ・制作を行ってきた椎原保の展覧会を開催。

■ デザイン・クリエイティブセンター神戸(神戸市中央区小野浜町1-4) ■ 入場無料 ■ 問:078-325-2235

**HARBOR YOGA**



▶ **3/14・28(木)**  
 18時半~19時半

一般的なヨガポーズや呼吸法、瞑想法などを取り入れ男女問わず参加できるヨガ教室。自分のペースで体を動かして、ココロとカラダを整えよう。初心者の方も気軽に参加してみよう。

■ 神戸ハーバーランドスペースシアター(場所が変更の可能性あり。公式HPをチェック) ■ 参加費:1,000円(ヨガマットレンタル200円) 先着15名様 ■ 問:TEL078-360-3335(神戸ハーバーランド株式会社・9時~17時半)



森と水と人が共生する環境創造のまち

兵庫県立

# 尼崎の森中央緑地



この地は明治以前、潮干狩りもできる美しい海でした。高度経済成長の昭和期、多くの工場が立ち並び工業地帯として発展し、役目を終え広大な広場になりました。かつて自然にあふれていた地域をみんなの力で取り戻そうと、平成14年から「森と水と人が共生する環境創造のまち」をテーマに「尼崎21世紀の森づくり」がはじまったのです。尼崎の森中央緑地は、その中心として100年かけて森づくりを進め、子どもたちと一緒に成長していく公園です。森を活かした環境学習や昆虫採集イベントなど、ここでしか体験できない催しも満載。家族でのお出かけにもピッタリです！

## 100年先を見据えた一大プロジェクト

自然豊かな森へ

尼崎の南に位置し、広大な広場や西日本最大級の複合スポーツ施設が備わる「尼崎の森中央緑地」は、みんなで育てる公園。16万本の苗木を植え、多様な生物がくらす森を100年かけて作っています。

### はじまりの森

みんなで育てる生物多様性の森

野山に育つ地域の植物からタネを集め、苗を育てて木を植え、100年かけて生き物いっぱいの森を育てています。14年目を迎えた現在、いろいろな生き物たちもやってきます。草原では、たくさんのバッタやカマキリなどの虫が見られ、森ではシジュウカラやキジバトが巣を作ります。



### 尼崎スポーツの森

西日本最大級の複合スポーツ施設

国際公認の本格的な50mプール・屋内25mプールが備わるスイミング&フィットネス施設や、フットサルコート、グラウンド・ゴルフ場などがあり、様々なスポーツが楽しめます。また、夏季にはウォーターパーク「アマラゴ」、冬季にはアイススケートリンクが登場。



### あなの花野

六甲山から瀬戸内海にかけて生育している四季折々の野草があるエリアです。山、海、野の3つのゾーンに分かれています。各ゾーンでは、万葉集に詠まれたような、日本に昔からある野草が楽しめます。 ※かつて伊丹から尼崎にかけての台地を「猪名野(いな)」と呼んでいたことから名付けました。



### 時間をかけて育てる森づくりの活動

種まきなど森づくり作業の体験や森の探検など、森の恵みを楽しむ様々なイベントも開催。ぜひ参加してください。

- 森づくり定例活動日(申込み不要)  
毎月第1日曜日、第3金曜日 9時45分～12時
- あまがさき森っこ活動日(要申込み)  
毎月第4日曜日 10時～11時半



イベント情報の詳細は ウェブマガジン「尼崎21世紀の森」で。<http://ama21mag.jp/>

子ども大人もみんなで楽しむ!

## わくわく体験ゾーン

### 乗馬体験会

緑の中で馬に乗ってみませんか?馬の上からの景色はすごく高く気持ちがいいですよ。大きなサラブレッドと小さなポニーが来ます。馬のぬくもりに触れて癒されてください!サラブレッドは親子での二人乗りも可能ですので、素敵な思い出をつくってみませんか。

サラブレッド500円  
ポニー300円  
※どちらも年齢制限なし



### クラシックカー ベンツ1号車の展示&乗車体験

1885年にベンツが生み出した世界初のガソリン自動車、パテント・モートルヴァーゲンを2015年に完全再現しました。CADの図面を基にした3Dモデリングを作成し、実際に人を乗せて走ることができます。第9回大阪モーターショーにも出展した車です。

料金:無料  
※随時受付



## 雑貨&ワークショップゾーンとステージゾーン

### SUGGY



- みのり幼稚園(お遊戯ほか)
- 風船使いたいむー(パレリアート)
- 尼崎のお手玉の会(お手玉演技)
- 西宮きらきら母交響楽団(アンサンブル)
- 人形劇団てんと虫(人形劇)
- コンプリオキッズシア(チアダンス)
- 横山あづさ(歌とパレリオンショー)
- サザナミグループ(バンド演奏)

その他楽しい  
ステージを  
実施!

そんな尼崎の森中央緑地でイベントを開催!

MORI NO MARCHÉ

第1回

# 森の MARCHE

モリ の マルシェ

3/16 sat・17 sun  
各日10:00~15:00 荒天中止

入場無料

ペット同伴 OK!

森で味わう絶品グルメ  
キッチンカーフェスティバル

キッチンカーが勢ぞろい!雑貨&ワークショップや体験ブースももりだくさん!

※イベントの内容は予告なく変更になる場合がございます。



### カレー

無農薬玄米カレーコブカフェ  
ロハスフェスタグルメアワード受賞、薬膳コーディネーターとスパイス香料アドバイザーの店主がブレンドしたこだわりのスパイスカレー。



### ピッツァ

PIZZA FREE  
イタリアの高級小麦粉を使い低温で長時間発酵したこだわり生地をオーダー後に1枚1枚丁寧に伸ばし石窯で一気に焼き上げる本格石窯焼きナポリピッツァ。



### フルーツジュース

プランカ食堂  
ごろっと果実フルーツジュースやお酢を使った健康ドリンクなど様々なドリンクや、5種のハーブをつけたんだジュシーカリフォルニアチキンとハーブソーセージ。



### イベリコ豚丼

BAR WISTERIA  
スペイン最高峰イベリコ豚を使用したイベリコ黒豚丼が登場。こだわりのイベリコ黒豚丼をぜひ味わってみて。



### オムライス

CHAPPI  
CHAPPIでは、1つ1つ丁寧にソースから手づくりしたふわとろオムライスを中心に絶品料理をお届け。



### ステーキ

FOOD TRUCK WALT  
上質なお肉を使ったメニューを多数ご用意!イチオシの熟成牛ハラミステーキは、肉の柔らかさ、味と間違いなし!是非ご賞味を!

### お問合せ 尼崎の森中央緑地パークセンター

〒660-0096 尼崎市扇町33-4  
TEL 06-6412-1900 FAX 06-6412-0500  
mail info\_amamori@hyogopark.com 尼崎の森 で検索

### アクセス シャトルバス(無料)

JR「立花」駅、阪神電鉄「武庫川」駅からご利用できます。  
尼崎の森中央緑地駐車場下車 発着時刻はコチラをチェック▶

### 電車・バスの場合(公共交通:有料)

阪神電鉄「出屋敷」駅から阪神バスに乗り  
尼崎スポーツの森にて下車し徒歩5分  
※バス時刻表(<http://ama21mag.jp/park/4877/>)

### お車の場合

阪神高速5号湾岸線 尼崎末広I.C.から西に約1km(無料駐車場あり)





みんなで作る食のページ

# 食卓向上委員会



日々の料理や食事が楽しくなる、そんなお店があればステキですね。食卓を豊かにしてくれる様々な食材やサービスをご紹介。さらに、お店の方からよりおいしく食べられるポイントも聞きました。

おいしい  
ONE POINT ADVISE

NO.1

## シンプルが一番おいしい 無添加調味料の楽しみ方

無添加調味料は素材本来のうまみが凝縮しているので、シンプルに楽しむのが一番!しょうゆはお豆腐に、味噌は味噌汁に…。いつも食べているメニューだから、その違いに気づくと思います。

オーガニック・ワン 御影クラッセ店  
スタッフ松本さん



NO.2

## 熱に弱い食物酵素は 生野菜で摂取を

健康を保つために必要な「酵素」。しかし、野菜などに多く含まれる食物酵素は熱に弱いという弱点が。安全な農業不使用の生野菜でできるだけ摂ることをオススメします。

さんらいふ スタッフ田中さん



NO.3

## モッツアレラチーズを もっと楽しむヒント

トマト以外にも、イチゴ・イチジク等のフルーツやジャム、わさび醤油やカツオ節&ダシ醤油も合います!本場イタリアでは蜂蜜もメジャーです。ぜひ「常温」で召し上がってください!

bottega di gusto ciao mami 嶋田さん



NO.4

## 温め方に一工夫加えて トーストをサクフワ食感に

トーストを美味しくいただくポイントはズバリ「厚切りで外サクッ!中ふわっ!」に仕上げることです。お皿を温めてからパンを一枚ずつ置くと、蒸気がパンに戻らず美味しくなり、華やかな香りが広がります。

麦麦 シェフ・ブーランジェ 上原さん



### NO.1 自然食品 オーガニックをもっと手軽に食卓へ



西日本最大級のオーガニック・自然食品の品揃えを誇る「オーガニック・ワン」。手軽に有機食品が買える専門店として、地元はもちろん、遠方からも多くの人を訪れる。生産者から直接届く鮮度バツグンの農産物も好評だが、普段の料理をワンランクアップする調味料もオススメ!さとうきびから作る「洗双糖」や伝統の揚浜式製塩で有名な「奥能登の塩」など、造り手の思いを感じるこだわりの逸品が並ぶ。気になる商品を見つけたときは、気軽にスタッフに尋ねてみて!

取扱品目は約4,000アイテム!食品だけではなく、化粧品や日用雑貨などもラインナップ。



生産者とのつながりを大切にしているからこそ、形が良いとはいえない規格外の野菜も取り扱う。

**特典**  
「シティライフ」持参で、**写真(上)の基本調味料5品がすべて店舗価格より10%OFF!**※先着50人  
●さ(砂糖)→洗双糖(ピオマーケット)  
●し(塩)→奥能登の塩(金沢大地)  
●す(お酢)→富士酢(飯尾醸造)  
●せ(醤油)→濃口醤油(未廣醤油)  
●そ(味噌)→有機合わせ味噌(マルカワ味噌)  
(3月末まで、お一人様一回限り、御影店のみ)

#### 作り手や生産者と繋がる オーガニックの輪

同店では、定期的に「オーガニックマルシェ」(直売会)を開催するなど、多くの有機農家・メーカーと取引をしている。そのため、店舗で販売するオーガニックや無添加商品の作り手、生産者を探することも。店舗にて随時商談を受け付けているので、興味のある生産者の方は問い合わせしてみてください。

### NO.2 食材宅配 安心・安全をとことん追求 確かな商品を食卓へ



創業37年、近畿一円で展開する「さんらいふ」。「安全な食べ物・体に良い物」にこだわり、有機肥料で栽培した味の濃い農作物から、無添加食品、生活雑貨まで幅広い商品を日々家庭に届けている。利用方法は、毎週無料で届く商品ガイドの中から選んで注文するだけ。留守でも保冷箱に入れて配達してくれる。必ず頼まないといけないメニューもなく、必要なものを必要な頻度で自由に頼める。入会金・年会費は一切不要。さらに休会や退会も電話1本でOKと、その気軽さに魅力を感じる利用者も多い。



#### 「4つの基準」で 一つひとつ商品を厳選

- ①化学肥料・農薬を乱用しない
- ②有害な化学合成の食品添加物を含まない
- ③不自然な精製加工をしない
- ④可能な限り遺伝子組換え食品の取扱いをしない

自社工場や店舗を持たない同社は、契約栽培農家や仕入れ先との信頼関係の中で、利用者の要望に応える商品を選びぬいて紹介。もし誤って化学肥料・農薬が少量使用されている場合には情報を公開するなど、徹底した情報の透明化に努めている。



同社では、全国津々浦々の心ある生産者に直接会いに行くのがモットー。「本当に大切なものは何か?」をお互いに確認し合い、納得できる商品を選んで届けてくれる。

**特典**  
「シティライフを見た」で、**さんらいふのお試しセット**  
●季節の野菜セット(8~10品目 内容おまかせ)  
●本物の平飼いの有精卵(6個パック)  
●木次乳業の低温殺菌牛乳(1L紙パック)  
※卵と牛乳不要の場合は野菜セットのみ可。  
通常2,040円→**お試し価格 1,500円**  
(3月末まで、新規の方のみ)

さんらいふ  
奈良県磯城郡田原本町千代19-1  
受/9時~17時(土日をはく)



0120-04-2625

otoiawase@sizen-sunlife.com

さんらいふ で検索

### NO.3 イタリア食材 厳選された本場の味を家庭で



阪神間の高級レストランでも使用される上質なイタリア食材を、家庭でも求めやすく提供する同店。目玉商品は、家族経営の牧場で手作りされている水牛のモッツアレラチーズだ。コクがあり、トロツとクリーミーな口当たりが絶品!ほか、生ハム・オリーブオイルなどもこだわりの品が並ぶ。店頭で試食できるので、ぜひその違いを味わってほしい。

イタリア好きを公言する店主の嶋田さんは元商社マン。30年間培った経験と、イタリアとの独自のパイプを活かしてこの度開店した。「ゆっくりに食事を楽しむスローフード文化も伝えていきたい」と語る。

#### 選りすぐられた安全食材

イタリア食材に精通した店主が実際に現地足を運び、認めた生産者から仕入れた「本当に食べてほしい」商品のみを扱う。妥協のない姿勢は信頼できる。

NEW OPEN

bottega di gusto  
ciao mami

(ボッテガディグスト チャオマミ)  
西宮市上甲子園3-6-11  
営/月火土日曜:11時~19時  
金曜:13時~19時 近隣コインPあり

0798-41-6370

https://www.facebook.com/ciaociaoamami/



Menu  
●ciao ciao mozza(チャオチャオモッツァ)  
.....5玉入(125g)1,300円  
.....10玉入(250g)2,300円

「シティライフを見た」で、モッツアレラチーズ購入の場合、相性バツグンの神戸産トマト「アマルフィの誘惑」1袋をプレゼント(3月末まで)

### NO.4 食パン専門店 くるみの香りがたまらないハードトースト風食パン



健康に良いと注目を集めるくるみ。「麦麦(バクバク)」は、食パン専門店ならではの技術で、くるみの味わいを最大限に引き出す生地を開発。ハードトースト風に焼き上げた「くるみサク食パン」を3月31日まで期間限定発売している。香ばしく、深みのある味を楽しんでみて!

#### 月イチで食パン製作体験会を開催

食パン専門店の職人と一緒に食パン作りが体験できるイベントを3月から月イチで開催。親子で参加する会や大人だけの会など、様々なパターンを予定!詳細は同店公式サイトに掲載予定なので要チェック!

【場所】麦麦神戸本店 ホームページは▶  
【日時】公式サイトにて後日発表! コチラ! ▶  
【参加費用】500円  
【お土産】自分で作った食パン&お店から塩パンをプレゼント  
【参加申込】公式サイトにて



(上)オメガ3脂肪酸やビタミン、ミネラルなど豊富に含まれる。そのくるみをふんだんに混ぜ込んだ自信作。  
(左)前回開催時は予約が殺到した体験会。

Menu  
●くるみサク食パン ..... 780円  
●こだわり食パン ..... 680円  
●わたしの食パン(オーダーメイド食パン)1,180円  
●おまたせレーズン食パン(販売は16時~) ..... 870円  
※すべて1.5斤、税込

麦麦(ばくばく)

神戸本店

神戸市東灘区御影2-34-20

営/10時~18時 無休

専用駐車場あり

078-858-8989

https://bakubaku.co.jp/





# 和菓子と銘菓

和菓子の街、金沢と京都で育ってきた  
あんこライターが太鼓判を押す、  
神戸阪神間のレベル高き和菓子たち。  
三寒四温のなか、お茶とともに春を愛でたい。

豆好きな店主がつくる

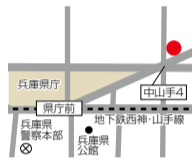
一息入れるのにぴったりな

親しみのある和のおやつ

店主のフェルシーシ亜希子さんは、お豆好きが高じてあんこを炊き始めた、根っからの粒餡派。信頼する乾物屋から仕入れた北海道産小豆をコトコトと店の奥で炊けば、たちまち小豆の香りで満たされる小さな店。洗双糖のあっさりとした甘さとコク、塩気が小豆の風味を引き立てる餡は、おはぎやどら焼きによく似合う。

## つばきや

神戸市中央区中山手通3-12-15  
営/12時~17時半  
月曜・日曜・祝日定休  
☎078-384-2871  
Instagram@tsubakiyaoyatsu



〈右〉粒餡派の亜希子さんが「これだけは渡し餡じゃないとね」と話すのが、目の細かい道明寺製の「さくら餅」。春だけのレアな渡し餡を楽しみにしているファンも多い。1個170円。〈左上〉「つぶあん」、「黒豆きな粉」、「くるみ白あん」をまとった、もち米100%のもちもちのおはぎ。150円から。そのほかに青のりや、つぶあん入りの雑穀米おはぎもお見えます。〈左下〉和歌山県産のぶどう山椒を石臼挽きにした山椒粉を生地に練りこんだ「山椒もち」は、特有の爽やかな香りや辛みの効いた通好みの一品。1パック380円。



季節に寄り添い

地域に寄り添う

春の芦屋を召し上げられ

親子2代揃って和菓子づくりに精を出す、地元で愛される店。予約の電話で「あしや最中さんですか?」と聞かれることもあるほど、同店の代名詞とも言えるのが北海道産大納言小豆の自家製餡がたっぷり詰まった最中。贈答用のついでに自らの生菓子を貰うお客さんが多いのも印象的。



ピンクはノーマル、白が白ごま、緑がよもぎ。蕾、花、葉桜と咲き進む桜のように、串一つで味の移り変わりが強く感じられる。誰かと一緒に食べたくなる、サプライズ感のある「花見だんご」。1本140円。



芦屋の地名の由来は諸説あり、葦葦(あしぶき)屋根の家が建っていたというのもその一つ。葦(あし)の屋をかたどった皮の中に入れて粒餡をたっぷり詰めた「あしや最中」140円。

## あおやま菓匠 芦屋店

芦屋市呉川町2-17  
営/8時~19時  
火曜定休(祝日・繁忙期は営業)  
☎0797-31-5767  
http://www.namagashi.com/



手作業でしか漉せないキメの細かさ

うす紫がかかった自家製餡は

しっとり、うっとり

桔梗堂といえば、4月から始まる冷たい「白珠知故(しらたましるこ)」が有名だが、いつ訪れても季節の上生菓子が6種作られていることにも感動する。しかも、薯蕷(じょうよ)と、きんとん、練り切り、こなし、いろいろ、錦玉(きんぎょ)という多彩な顔ぶれ。茶事に重用される店の矜持がうかがえる。



40年前から甲子園名物として愛される銘菓。自家製漉し餡と胡麻、刻んだ栗を求肥で包み、すり種で挟んだ「球宴」。春の選抜大会のお土産にも最適。178円。



左から。自家製白餡に求肥と国産山の芋をすりおろして、つなぎに加えた薯蕷(じょうよ)練り切り製「桜花(おうか)」。指先に触れた瞬間から類稀なるしっとり感が伝わってくる、備中産小豆の上品な漉し餡を包んだ黄身しぐれ「春時雨」。ふっくらと柔らかい粒餡を包んだ、きんとん製の「菜の花」。各285円。



## 桔梗堂(ききょうどう)

西宮市甲子園二番町1-16  
営/月~土曜8時~19時、日曜8時~17時  
不定休  
☎0798-48-1611  
Instagram@kikyoudou



## あんこライターがゆく!

### 神戸の和菓子に会いに行こう



金沢生まれ、京都暮らしを経て、数年前に私が移り住んだのはパンと洋菓子の宝庫、西宮の夙川。これまでとは異なる洋菓子文化圏を実感。あんこ恋しさに神戸〜西宮間の和菓子店を訪ねてみると...

#### かがたにのりこ

魅惑のあんこを求めて京阪神の和菓子店を巡り、月に2度は自宅で餡を炊くあんこ好きライター。

#### ◆ハイカラ文化と地元愛がいい!

意識して探せば始めると、実に素敵な店が揃っていることに驚かされる。餡にしても「わざわざ」行きたくなくなる個性を各店が備えているのだった。銘菓のモチーフも、甲子園の白球や灘の樽酒、甲山など、ぎゅっとポイントな地元愛がたまらない。ハイレベルな洋菓子に慣れ親しんできた地元っ子は甘さの質にも敏感だとか。クリームやバターを使わずとも珈琲や紅茶にも合う和菓子も多いと教えてくれた店主もいた。


百年以上続く和菓子店はそう多く残っていないが、「虎屋吉末」の樽形煎餅をはじめ、老舗のルーツを辿ると卵煎餅(瓦煎餅)に行き着くのも興味深い。明治のハイカラな神戸っ子も珈琲と一緒に楽しんだらいいのだろうか。




「虎屋吉末」の樽形煎餅。江戸の頃、樽廻船で神戸から運んだ灘の酒をモチーフに、初代店主が考案した。

若者の和菓子離れが危惧される一方、メディアでは「2019年のはあんこが来る!」と賑やかである。一体どっちなんだと思っていたら、神戸〜西宮間の和菓子業界では店舗数の減少が止まり、新規増加の傾向にあるという話を耳に挟んだ。こいつは春から縁起がいいや。



あんこライターかがたにさん  おすすめ!

シティライフグルメ Instagram更新中  citylife\_gourmet

# 春を知らせる



3月1日～4日限定販売のひな祭りの祝い菓子「引千切(ひうちぎり)」は、よもぎ入りの外部製。上には紅白のきんとんをあしらっている。各140円。



「この辺りは旧暦でお祝いする方も多いので」と練り切り製の「男雛(おびな)」と「女雛(めびな)」は3月いっぱいまでの販売。各324円。



子どもから慕われる  
下町商店街の  
愛され和菓子店

通りすがりに買いたくなる、目を惹きませるお菓子が揃う店。小さな子どもが祖父母との買い物中にせがむ姿も。もちろん見た目だけでなく、北海道産小豆を商品ごとに炊き分ける自家製餡や生の山の芋を使う薯蕷饅頭や練り切りなど、シンプルなおいしさも愛される理由。

## 美吉堂本舗

〈みよしどうほんぽ〉  
神戸市灘区水道筋3-2  
営/9時～18時半  
不定休  
☎078-861-5495  
Instagram@miyoshidou.honpo



## こはく

西宮市南越木岩町15-12  
営/10時～19時  
月曜定休(祝日の場合は営業)  
☎0798-71-5889



一見、地味。でも実は手間暇がかかった繊細な味わいでリピーターの多い「葛やき」。ぶにゅ、と菓子切りを押し返す弾力がありつつ、口の中に入れてやさしくとろける逸品。1個248円。



「キュートな大福から  
燻し銀のお茶菓子まで  
知るほどに好きになる」

丁寧な手仕事と素材の良さが感じられる苦楽園口の人気店。こちらのとっておきは「いちご大福」。洋菓子用の透明なケースに1個ずつ入って並んでいる様子もスノードームのような可愛さ。11月後半から5月中旬のロングシーズンの中でも、特に春の盛りは格別。近くの公園で桜を愛でながら、かぶりといきたい。



福岡県産あまおうDXとクセのない滑らかな自家製白餡を、卵白の入った雪平(せつぺい)というふわふわのお餅で包んでいる。断面を見ての通り、飲み物いらずのジューシーな果実感は唯一無二。1個453円。



創業当時から技法を変えずに作り続けている「天津知羊羹(てんしやうかん)」。甘さ控えめな餡を竹の皮で包み蒸した風味は、甘いものが苦手だった方がリピートするほど。一箱454円。



阿波和三盆糖を光琳菊と梅の花に模ったお菓子。「春忘」の菓銘は菅原道真の歌から。単色ではない意匠も珍しく、一度見たらまさに忘れられない春の愛らしさ。一箱756円。

## 虎屋吉末

〈とらやよしすえ〉  
神戸市東灘区御影本町4-1-1  
営/9時～18時  
日曜定休  
☎078-851-2444  
http://www.toraya1801.com/



江戸時代に廻船問屋を経て、灘みやげとなる和菓子店を1801年に創業。以来、六甲山の伏流水で炊く自家製餡にこだわった菓子づくりを続ける名店。伝統を守るだけでなく、時代のニーズに応えた新しい味にも挑戦する姿勢が、より良い素材との出会いを引き寄せている。



8代目の主人が惚れ込んだ神戸西区のおちおとめ使用のいちご餡を挟んだ「虎虎・莓あん」194円。ベースは白餡なのに、この色!いちごの量は推して知るべし。芳醇ないちご餡の風味が通り過ぎた後、締めにとろけの皮がふわりと香る時間差攻撃が絶妙。

## 神戸の製餡所おすすめ!

### 松原製餡所

神戸市中央区日暮通2-2-8  
営/8時～17時  
土日定休  
☎078-221-2707



ここでも買えます!

素材感を大切にパン店。無類の餡好きな店主は、「糖度が低めで、小豆の香りが引き立つ餡に感服した」と松原製餡所を採用。生地との合わせの違いを楽しんでほしいと、15種ほどを焼き上げる。

ブルーランジェリー レコルト  
ロンボウ  
神戸市中央区相生町1-1-16  
ブルーランジェリー レコルト本店  
神戸市兵庫区大開通7-5-16  
☎078-599-6436(本店)



桜餡は、しよっぱさがバターとなじむクッキーサンドに。酸味のある梅餡をあんこ玉にして、ビターチョコをかける、まるで梅酒ボンボン。



【桜餡・梅餡】  
洋菓子との合わせで広がる餡の可能性

【よもぎ餡・いちご餡】  
好相性の乳製品に餡の存在感あり



400種近い餡を製造販売する、昭和22年創業の松原製餡所。春の餡とそのアレンジを聞いた。

取締役  
松原佳子  
さん

洋菓子の町に生まれ育ったが、幼少から「断然あんこ派」。





## 税関前交差点の 歩道橋デザイン案 決定

**神** 戸市は、「渡りたくなる歩道橋」をテーマに募集していた税関前歩道橋の架け替えにかかる設計競技(コンペ)の審査を終え、最優秀作品を発表した。今年度中に設計を始め、2022年度末の完成を目指す。

場所は、JR三ノ宮駅や市役所前を南下するフラワーロードと、海側を東西に走る国道2号が交わる税関前交差点。海側ではウォーターフロントの再開発が進むが、国道2号によって歩行者動線が遮られることや、阪神高速の高架が視界を遮っていることなどが原因で、三宮周辺地区との分断感が課題となっていた。そのため、分断感を払拭する斬新なデザイン、かつ構



最優秀となったデザイン案。東遊園地の一部を使った緩やかなカーブなどの造形美や安心安全面の設計も評価された。

造面にも優れた案を採用した。

市では、港湾物流がポートアイランドなどの沖合に移転したあとの港湾地区と都心とのめざす姿である将来構想を策定している。今回の歩道橋架け替えで、都心からウォーターフロントへのスムーズな歩行者動線を確保し、街の回遊性向上につなげる。

市の担当者は「三宮から見たときに、海側に何かありそうと、期待して行きたくなるような歩道橋です。全国的にも珍しい自碇式(じていしき)吊橋という形式で、構造物としても見応えあり。橋マニアの方にも訪れていただければ」と話した。

## 神戸市 スマホなどで申請手続きが可能に

**神** 戸市は2019年度にデジタル申請システムの実証実験を開始する。兵庫区役所と北神区役所で、国民健康保険の加入申請などの業務を対象に実証実験を行い、3年後に新設される西区役所ではほぼすべての業務で利用できるようになる。システム導入後は、自宅でスマートフォンやタブレットで情報を選択しながら申請書の作成が可能に。住所、氏名などは複数書類で共有するため、同じ内容を記入する手間も省ける。入力後はQRコードが作成され、区役所の窓口でコードを読み込めば、記入済みの申請書が印刷され、印鑑を押すだけで申請が完了する。また、郵送申請ができる



手続きを順次拡大し、郵送での受け付けも進める。一方で、スマホ入力に不慣れた高齢者などを想定し、窓口にもタブレット端末を導入。職員の説明を受けながら作成もできる。

システム導入で、市民の利便性向上のほか、職員のデータ入力や窓口対応の時間が削減でき、大幅な業務効率化につながる。また、紙の紛失や転記ミスも防げるため、より安全な運用が期待できる。担当者は「窓口にも並ぶ時間や記入の手間を大きく減らせる。戸籍や国が管理する年金などの書類以外は、大半の申請書を置き換えたい」と話した。

## 振替輸送で乗車票不要に

**関** 西の鉄道事業者18社局は、3月16日より列車の運転見合わせ時に実施する振替輸送の利用方法を変更すると発表した。これまでは、特定の乗換駅の利用に限定されていたが、今後は振替乗車の対象となる乗車券の区間内であれば任意に選択できるようになり、振替乗車票の配布も省略される。



なお、現在は「改札入場後のICカード」も振替輸送の対象だが、煩雑な手続きを要しているため、今後は対象外となる。IC定期券は引き続き対象となる。例外など詳しくは利用する鉄道にて確認を。

## 西宮の料理人が選んだグルメ 期間限定で本を発売

**西** 宮市内の飲食店に詳しい料理人らが推薦する、「西宮の間違いないお店」だけを選んだグルメ本「西宮グルメマスターズ」が3月末までの期間限定で販売中だ。

本には、地元で飲食店を経営する料理人と、兵庫栄養調理製菓専門学校教授の計5人が選んだ39店を掲載。和食・洋食のほか、中華や焼肉・焼き鳥など、素材や味にこだわる店を独自取材してまとめた。発行元の実行委員会には、西宮各地で行われていた「街バル」の実行委員長らが集まった。お得感を打ち出すバルイベントとは全く違う視点で、食のプロがおいしいと思う店を紹介したいと、今回



1冊864円。市内のブックファーストほか、一部書店、商店、インターネットで販売。問い合わせは西宮グルメマスターズ実行委員会(050-3483-1377)まで。

のグルメ本出版を企画したという。編集担当者は、「クーポンなどのお得要素はありません。付度なしの内容で勝負するグルメ本です。地元も食も知り尽くした料理人が選んだのはどの店なのか、確かめてほしい」と話す。これまで一度も取材に応じたことのない店もあるという。選者のひとり、「るこらるっくら」のオーナーシェフ田中忠雄さんは、「特におすすめする西宮の店だけを厳選しました。保存版として家庭に1冊置いて、様々なシーンで活用してもらえれば」と語った。

## 神戸ビーフ&イノシシの革製品 パリでお披露目

**神** 戸市は1月、フランス・パリで「神戸ビーフ」の牛の皮を使った牛革製品と、市内で捕獲されるイノシシの皮を使った製品のブランド発表会を行った。知名度の高い神戸ビーフブランドを活かし、神戸の新たな地域資源として国内外の販売につなげる狙いだ。参加した欧州のデザイナーやファッション関係者からは、「世界ブランドになる可能性がある」との声も聞かれたという。

兵庫県で年間約5,000頭が認定される神戸ビーフだが、皮はこれまで他の牛と区別なく扱われていた。革小物を扱う市内の事業者から「もっと神戸ビーフブランドを活かせないか」と相談があり、市

パリの発表会の様子。会場のアトリエには、革靴やバッグなどの革小物や家具10点を展示し、約400名が来場した。



が商品開発を企画。事業者に参画を呼びかけ、神戸ビーフを扱う神戸市中央卸売市場西部市場や、家具店などの協力で実現した。海外展開を見据え、新ブランドのお披露目は最初から流行の発信地であるパリを考えていたという。市の担当者は、「財布や靴、ファッション以外にも広く活用できるはず。イノシシの皮も珍しい興味を持ってもらえた。今回の発信をきっかけに、幅広い事業者と協力してブランド化させたい」と話した。

## JR以外の電鉄でもICOCAを発売

**阪** 急電鉄、阪神電車、能勢電鉄、北大阪急行電鉄の各社におけるICOCAとICOCA定期券の発売が3月1日に開始する。各鉄道利用の利便性向上とICカードのさらなる利用促進を目指し、4社とJR西日本が昨年合意。スルッとKANSAI協議会とJR西日本が合意した「ICカード乗車券を活用した連携サービス」に基づくものとしてスタートした。



各種カードは、阪急電車・阪神電車・北大阪急行電鉄各駅に設置している券売機や定期券発売所などで購入できる。新規購入時にはデポジット500円が必要で、使用中の磁気定期券をICOCA定期券に変更することも可能。詳しくは利用する鉄道にて確認を。

## 子どもを犯罪被害から守ろう ～インターネットを通じた犯罪被害から子どもを守る～

協力:兵庫県警察

進学・進級や就職等を機に、子どもにスマートフォン等を持たせる保護者も多いだろう。

しかし、子どもたちがインターネットを通じて、親の目が届かないところで違法・有害な情報にアクセスしたり、SNS等を通じて知り合った人から性被害等に遭うといった事件が後を絶たない。

特に、SNS等で知り合った人にだまされたり脅されたりするなどし、衣服を着用していない体の写真等を送った結果、その写真が児童ポルノとしてインターネット上に出回ってしまう「自画撮り被害」が全国的な問題となっている。

保護者は、子どもたちが被害に遭わないために、スマートフォンやパソコン等をどのように使っているか把握した上で、

- SNS等に自分の個人情報を書き込まない。
- SNS等で知り合った人と直接会わない。
- 知らない人はもちろん、たとえ知人や交際相手、親しい友達であっても衣服を着用していない体の写真を絶対に送らない。

といったことを、子どもたちに徹底させよう。

### フィルタリングで有害情報をシャットアウト

子どもたちが使用するスマートフォンやパソコンには、必ずフィルタリングを利用しよう。

フィルタリングサービスは、有害サイトへのアクセスや使用時間等を制限することができ、インターネットを利用するゲーム機等でも設定が可能である。詳しい設定方法等は、各携帯電話会社等に問合せを。





# 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

## 世界共通の目標 「SDGs」と地元の取り組み



SDGs(エスディーゼーズ)は、Sustainable Development Goals(持続可能な開発目標)の略で、2015年に国連サミットで採択され、2016年~2030年の15年間で達成するために掲げられた国際目標のこと。貧困・飢餓・ジェンダー・気候変動など17のゴールと169のターゲットから構成され、先進国と途上国が一丸となり、民間主導で「地球上の誰一人として取り残さない」ことを目指している。日本SDGs協会の理事水上たかしさんは、「難しいことではなく、一人ひとりが日々の生活の中で意識することが大事」と話す。また、意識することで社会貢献への新しい視点が芽生え、新しいものや便利なものを生み出すイノベーションにつながると期待する。「社会貢献に経済活動が伴うからこそ、持続可能になります。企業にとっては新規事業にもなるし、社会的信用を高めるためにも、学生に就職先として選ばれるためにも、今後SDGsが重要になると思います」。

### 神戸発のバリアフリー ルートマップ

昨年12月、同協会の第一号認定事業として、バリアフリールートマップの製作活動が選ばれた。これは、車いすやベビーカー利用者、重い荷物を持つ観光客などのための地図アプリ。駅に貼られたポスターのQRコードをスマホなどで読み取ると、駅から目的地まで安全に通行できるルートが写真やコメント付きで表示される。

地図は、車椅子で生活する神戸市のIT企業経営、三木谷毅さんが中心となり2013年に製作が始まった。マップに掲載希望の店舗や企業から資金を募り、兵庫県立大学や郵便局員らの協力を得て実際に町を歩



関西大学の辻坂夕輝さん(左)と神戸大学の平田晃義さん(右)



西鈴蘭台駅周辺のバリアフリールートマップ

いてルートを作成。現在までに神戸市内の全140駅と高槻市内の全5駅のルートが完成し、加古川や東京にも広がりはつつある。今後は、企業から協賛金を募り、企業のホームページに駅からのバリアフリールートに掲載することで全国への拡大を目指している。

同協会の学生局では、企業や学生にSDGsのムーブメントを起こそうと、学生目線からSNSによる発信を行なっている。同局に在籍する辻坂夕輝さんと平田晃義さんらは、「学生の自分たちができることは、マップを広めること。まずは関西から広め、全国の駅に普及させたい」と話す。

### 阪大、研究機関を始動

大阪大学では昨年1月、様々な社会課題の発見と解決を進め、持続可能な共生社会を構想するシンクタンクとして「社会ソリューションイニシアティブ(SSI)」を始動させた。他分野の研究者や民間企業、社会のステークホルダーと協働。課題の発見や整理、解決に向けた研究を進め、「命を大切に、一人一人が輝く社会」を目指す。同時に、学生の参画によって、30年後、50年後の社会に貢献できる人材を育成する。セミナーやワークショップの開催のほか、シンポジウムやフォーラムも定期的に開催される。3月19日には、第一回シンポジウム「未来につなぐ命~SSIの理念と取組~」を開催予定だ。



一般申し込みも可能。先着250名。問い合わせ・申し込みは大阪大学社会ソリューションイニシアティブ(SSI)まで。  
<http://www.ssi.osaka-u.ac.jp/>

## 買い物難民を救え コープこうべ「移動店舗」

自宅から歩いていける距離に食料品や日用品を買える商店がなく、日常の買い物が困難な「買い物難民」が増えている。65歳以上を対象とした農林水産省の「食料品アクセス困難人口」推計によると、兵庫県では2015年時点で37万人に上り、10年前に比べ22.9%増加。75歳以上の対象者では22万人、40.9%の増加となった。全国的にも大都市圏での買い物難民増加が目立つ。背景には、都市部の高齢化のほか、郊外の大型商業施設の増加も一因としてみられる。特に駅前のスーパーや商店街の店舗が収益悪化で撤退すると、車を持たない住民が買い物に支障をきたすようになり、都市部に突如として買い物困難地域が出現する。郊外でも、人口の自然減による店舗の閉鎖、また車に乗れない高齢者も増えており、買い物難民問題はすでに地方の過疎地に限った話ではなくなっている。

### 厳しい移動店舗の運営

こうした状況を見て、コープこうべでは、2011年からトラックによる移動店舗を導入。拠点となる店舗から、曜日ごとに決まったルートの停留所を1日かけて巡回している。現在、大阪府では豊中市など、兵庫県では神戸市、丹波市、相生市などで計10台が稼働中だが、その運営は厳しいのが実情だという。コープこうべの平井寛さんは「そもそも採算が取れずスーパーが撤退したエリアなどを中心に、1カ所20分程度営業し、1日平均10カ所を回ります。地域的に多くの利用者を確保するのは難しいうえ、車両費や人件費などの運用コストも重くのしかかり、移動店舗単体での収



コープこうべ 店舗事業部 買い物支援担当 統括平井寛さん(右)



トラックに乗せる商品は店舗からピックアップし、値段も同じ。別途協賛金として購入金額の10%(上限150円)がかかる仕組み。野菜や生鮮食品などもそろそろ。

支は厳しい状況です。ただし、生協として重要な事業と考えており、継続して運行するためにも収支改善は急務です」と話す。

コープこうべでは、移動店舗に冷蔵庫付きの2トントラックを使うため初期投資や維持費が大きくなる。そのため、より低コストな軽自動車による移動店舗も昨年導入した。積める商品が減るなど、2トントラックに比べ不便はあるが、都市部では小回りがきき、停留所を柔軟に増やせる利点もある。また、最近では一部の店舗で、店から車で20分程度のエリアを運行する買物送迎を開始。こちらは移動店舗と比較すると、投資を低く抑えられるという。

### 事業モデルとして

総務省の実態調査では、全国で6割以上が赤字と言われる買い物難民対策事業。持続的な

サービス提供には何が必要なのか。「利用者が多く好調なのは、地域、行政とうまく連携できたエリアを回るルートです。運行開始時に、行政と地域自治会と三者で連携協定を締結できた地域では、定期的に関与者で会合を開き、利用者数の推移や停留所の改廃などを話し合います。こうした地域では、買い物困難者の問題は自分たちで対応しようという機運が盛り上がり、結果として、他の地域と比較し20%以上利用者が多い状況です」と平井さん。こうしたエリアでは、買い物を軸にコミュニティができ、地域の見守り機能も担っているという。行政、地域、企業が協力する買い物難民対策の1つのモデルとなりそうだ。



Pick up!

相続セミナー

「不動産資産」の相続と贈与の勉強会



家計資産の約7割は不動産資産と言われている。今回のセミナーでは、相続の基礎的なことから節税対策、不動産価値の分析方法や土地活用についてなど詳しく解説。個別相談も同時に受付しているのでぜひ参加してみよう。

- 3月の開催日:3日(日)・17日(日)・31日(日) ※セミナーはテーマを変え隔週で開催 日時:10時半~12時半 場所:Studio SYLPHY (スタジオ シルフィー) 芦屋市宮塚町12-21 参加費:無料 ※予約制 申込方法:TELまたはQRより TEL.0797-21-3313



Studio SYLPHY (スタジオ シルフィー) (株式会社日本バイセル) 芦屋市宮塚町12-21 受/9時~18時 水曜定休 http://takasho.net/

Pick up!

家づくり相談会

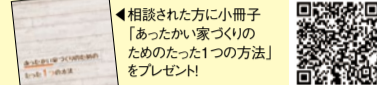
家づくり個別相談会開催



創業30年、300棟以上の実績がある同社で、家づくりを考えている家族に向けた個別相談会を開催。土地探しから設計、施工まですべて対応できるので、安心して家づくりの相談ができる。また地元密着ならではの情報も豊富で、芦屋・西宮・神戸で家づくりを考えている人はぜひ行ってみよう。

- 相談会:随時 場所:(株)高翔 芦屋市宮塚町12-21 予約方法:TELにて 0797-21-3313

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 https://takasho.net/



相談会に参加できない人はQRコードから資料請求を!

メガネ・コンタクト・手術以外の選択 視力回復トレーニング



家族で使える視力回復の強いミカタを発見!すぐにメガネ・コンタクトと諦める前にお試しを!視力・年齢・近視歴に関係なく家族で1台と経済的。まずは体験で回復見込みを確かめて。(要予約)

- ▶当てはまる方は 4/15 までの早めの対策を! 目薬治療したが効果なし 眼科でメガネと言われた レーシック手術後また低下 メガネを何度も作りかえている スマホ老眼で目の疲れが酷い

アイメディカル西宮 0798-63-3222 平日11時~19時(日祝17時)水曜定休 西宮市甲風園1-5-15ティアナビル2F

視力回復無料モニター券 先着10名様(自宅無料お試し) ※有効期限 2019/4/15 ※無料体験後、見込みのある方だけにお勧めします

初春の魚は今が旨い! 毎朝市場で大量仕入れ!

人気回転寿司店「北海素材」は、毎朝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。今のイチオシは、期間限定メニュー「春の味覚三味」。新鮮有頭甘海老、桜鯛、海老のせ、極上生海老を贅沢に盛り込んだ逸品です。他にも北海極上寿司や国産黒毛和牛を贅沢に使用した「極上黒毛和牛コース握り」(炙り)など、お一人様一皿限りのプレミアムネタが楽しめるフェアも開催中!ぜひご家族でご来店下さい。



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) 12/31/1/1は営業時間の変更あり 無休 キッズスペース・P完備 078-855-8503 http://www.hokkaisozai.com

お会計時に本券持参で 次回使える 500円分 金券プレゼント! (3月末まで・3,000円以上のご飲食の方・他券併用不可)



耳鼻咽喉科医が推薦する 唯一の腹筋ボイストレーニング

プロボーカリストとしてステージに立ち、長年の実践を通して培った実力と経験を活かして、わかりやすく指導いたします。類の無い「内臓のトレーニング」なので、簡単に高音域を地声で出せ、肺活量が増えて声に響きが出るようになります。ノドのイガイガ・エヘン虫がスッカリするのも特徴です!

- 生徒さんの声! ●先生がピアノ奏者でもあるので、音楽面でも安心してとても楽しく歌わせて頂いています。(西宮市 Y.Mさん 50代) ●体脂肪が蓄積しているダンスレッスンなら2ポイントの所、こちらのボイトレなら4ポイント落ちます。(神戸市 M.Iさん 40代) ●どんなに大声を出してもノドが全然痛くならないので不思議です。(神戸市 A.Kさん 60代)

5名の生バンドをバックに歌う、来年度のゴスペルライブ参加希望の方を募っています。まずは気軽なトレーニングから!

ボイストレーニング NAKA (ナカ) 西宮市甲子園口3-4-20 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も教室あり! [電話受付] 10時半~20時 金・日曜定休 TEL.0798-67-5700 http://music.geocities.jp/prtrp475/

個人レッスンorグループレッスン(60分) 3,000円~ 特典「シテイライフを見た」で、体験レッスン(90分)4,000円→2,000円 (3月末まで・新規の方のみ・要予約)

SPA 水春 Shio ashiya SPA-Suisyun 天然温泉&炭酸泉&ミルク風呂など13種類の豊富なお風呂とサウナが楽しめる 源泉掛け流し 天然温泉 露天岩風呂「潮彩の湯」 加温・加温無しの高温泉で身体の芯から温まる、癖になる温泉泉温49度(浴槽43度)、ナトリウム・塩化物泉(露天岩風呂、上段は源泉掛け流し) 平日 大人...1,400円 小人...800円 土日祝 大人...1,600円 小人...900円 入館料 ※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「入浴税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。 岩盤浴料 平日 800円 土日祝 900円 ※全て税別 JR・阪急・阪神各線徒歩10分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 営業時間:9時~25時(最終受付24時) 0797-32-1126

一日中楽しめる 滞在型スーパー銭湯 POINT 1 男性、女性共に充実したアメニティ!!(タオル、バスタオル、化粧水、乳液など) POINT 2 約100台のテレビ付リクライナーでTV・映画が見放題!! POINT 3 コミック、雑誌、小説が約10,000冊設置 営業時間が朝9時からになりました! 2019年 4月末まで使える特典 3月末まで使える特典 潮芦屋温泉SPA水春限定 潮芦屋温泉SPA水春限定 この記事持参で 平日と土曜日 も使える この記事持参で 平日と土曜日 も使える 入館料200円OFF! 大人様限定 入館料200円OFF! 大人様限定 他サービス併用不可、1枚で2名様まで有効、入浴税75円別途必要。日曜・祝日は利用不可 阪神版

公益社 KOEKISHA 公益社 甲子園口会館 年に一度の 終活フェア 参加無料 当日限定企画! 公益社個人会員制度 プレブクラブ入会キャンペーン ①通常入会金10,000円(税込)のところ... 半額!! 5,000円 ②さらに 素敵なプレゼント! ③抽選で1名様!「もらって嬉しい逸品」プレゼント! 詳細は当日、会館掲示物にてご確認ください。 気にはしているけれどなかなか聞けない「終活」のこと。イベントに参加して解決してみませんか? ぜひお気軽にご参加ください。 日時 3/10(日) 9:30~16:00 会場 公益社 甲子園口会館 西宮市中島町16-15 ※当日は、駐車場はご利用いただけません。ご来館は公共の交通機関をご利用ください。 終活のことがよくわかる!! 無料 事前予約制 定員/各回18名 セミナーにご参加いただいた方にもれなく公益社オリジナルエンディングノートプレゼント!! 9:45~10:45 はじめての家族葬 知っておきたい 家族葬のお話 12:30~13:30 楽しくはじめる あったかい 生前整理 14:30~15:30 はじめてみよう! エンディングノートの書き方 無料事前相談 信頼できる葬祭ディレクターがあなたの「気になること」をスッキリ解決いたします。 ※葬祭ディレクターとは、厚生労働省認定の「葬祭ディレクター技能審査制度」に合格した葬祭のプロフェッショナルです。 公益社 甲子園口会館 生協コープこうべ 甲子園口 甲子園口 JR神戸線「甲子園口駅」徒歩約12分、 阪急神戸線「西宮北口駅」徒歩約15分 8-1669 2019年2月現在 ※記載の内容は予告なく変更される場合があります。 お申込み・お問合せは 公益社 ご葬儀相談センター 0120-567-701 (9:00~17:00)