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

01
2020 JANUARY
vol.435
北摂EAST
高槻・茨木
摂津
12月25日発行　無料

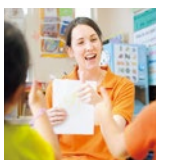
発行　株式会社シティライフNEW　http://citylife-new.com　E-mail info@citylife-new.com　〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23　TEL06-6338-0640　FAX06-6368-3505

表紙／撮影:白井孝明　ディレクション:前出安洋　撮影協力:魚庵すし若

巻頭特集
素敵な1年にするために
はじめたい こんなこと　P.2〜5
「一年の計は元旦にあり!」。2020年は新しいことにチャレンジしてみませんか。
習い事をはじめ、家計の見直しや終活など、
この1年を気持ちよく過ごすための「コト」を紹介します。

求人　P.6
パートや正社員など
働き方いろいろ
自分に合った仕事を
見つけよう
生活環境に合わせたい、スキルを活かしたい…働き方は人それぞれ。充実したライフスタイルを送りませんか?

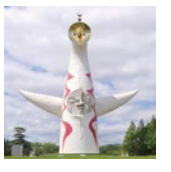
子育て　P.18〜19
「暮らし」も「学び」も
親子で楽しむKids&Mom
これからの時代に必要なチカラを身につけることができる習いごと、スクール情報をお届け。



グルメ　P.22〜23
“今”食べたい
北摂グルメGUIDE
ランチやスイーツ、ディナーまで様々なグルメ店をご紹介!“今”食べたいグルメが見つかるはず。

健康　P.8　健康な暮らしを送ろう
カラダの調子を整える
歯科　P.20　意外と知らない
歯の健康知識
ニュース　P.26〜27　City Life News
「西宮市・尼崎市・豊中市・
吹田市が連携する
「NATS」誕生」

P.9〜12　万博記念公園だより
えきすぽさんぽ　1月号



P.13〜16　EXPOCITY press vol.42

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。

着物を着てお出かけしたい

素敵な1年にするために はじめたい こんなこと

「一年の計は元旦にあり！」。2020年から新しいことにチャレンジしませんか？今月号では習い事をはじめ、家計の見直し、終活など、この一年を気持ちよく過ごすための様々な「コト」を紹介します。

P.5まで続く

いつの時代も綺麗に映える着物の着方を身につけよう

「子どもの卒入学の時に着物を着てみたい」「昔少しだけ通っていたからまた始めてみたい」など初めての方やブランクの方に優しい授業で評判なのが、結衣きもの着方教室。同教室は簡単な帯の結び方や、小紋から訪問着までいろんなシチュエーションに合わせて自分で着方をアレンジできるように全12回のレッスンを行う。クラスは5名前後の少人数で、経験豊富な講師が和やかな雰囲気の中、半襟の付け方や着物のたたみ方など基本から一人ひとりに丁寧に教えてくれる。また、苦手なところを復習する"おさらい"の時間を設けているので習った内容を忘れることがなく確実に技術が身に付く。手持ちの帯や着物、小物で始められる気軽さから20代から70代を中心に幅広い世代が在籍し、中には母娘で通う方も。12回のレッスンは5000円とリーズナブル。レッスン内容は和装の知識のほかコーディネートのコツや、京都にある西陣織作りの現場に出向いたりと充実の内容。多くのイベントを一緒に経験出来るので、友人もできやすいとか。流行に左右されることなく、どんな場面でも映える着物を着られるようになってみては。

講師の布山比呂子先生。「着物でお出かけできる楽しさを伝えたい。」と話す。

教室名	場　所	曜　日	開講日
高　槻	高槻教室	月火水木土	3/23・24・25・26・28
富　田	レンタルスペースきつつきの巣	火・水・土	3/24・25・28
茨木①	福祉文化会館	月火水木土	3/16・18・24・26・28
茨木②	カルチャープラス茨木	火・木	3/24・26
岸　辺	岸部市民センター	月・水	3/16・18
千里丘	千里丘市民センター	月・水	3/16・18

受講申し込み方法

電　話：0120-882-336（月曜～土曜は9時～17時45分）
電話での申し込み・問い合わせは1/6～
12/26～1/5の申し込みはwebで。HPは12/26～更新します。
ハガキ：〒569-0804 高槻市紺屋町7-13 浜屋高槻ビル4階「結衣きもの着方教室C係」
F A X：0120-552-251　http://yui-school.jp
【ハガキ・FAX記入事項】住所　氏名　電話番号　年齢　職業
第1希望（教室・曜日・午前or午後）　第2希望（教室・曜日・午前or午後）
※応募締め切りは各開講日の3日前。受講決定の方には案内状が送付されます。

結衣きもの着方教室
0120-882-336
結衣きもの着方教室 で検索

一生楽しめる生涯スポーツを始めたい

初めての方もすぐに楽しめる テニスの魅力を体験してみよう

豊かな緑に囲まれた開放的な空間に、屋外・屋内と多数のコートを有するテニスガーデン高槻。北摂地域でも有数の設備を持つ同スクールでは、プロコーチをはじめ親切丁寧なスタッフがあなたのテニスライフをサポートしてくれる。これからテニスを始めるという方は、3回1,100円のトライアル体験レッスンに参加してみよう。1回の体験では雰囲気をつかみにくいという方におすすめで、ラケットの握り方やフレームでボールを打つレッスンなどの基礎から、ちょっとしたコツまでしっかりレッスンしてくれる。自分のペースで気持ちよく汗を流せるテニスは、"生涯スポーツ"として長年楽しめるので、何か新しいことを始めたいという方は、ぜひ！

トライアル体験レッスン

1,100円で3回体験
1回の体験では決めかねるという方におすすめの3回体験レッスンを開催中。スクールの通常レッスンを受講できるこのチャンスを逃さないで！

ここがポイント

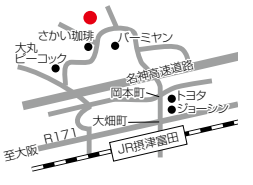
初心者でも充実のレッスン内容

テニスガーデン高槻では『はじめてクラス』の段階からダブルスのゲームが出来るようになるために、下記の4つの項目を毎回行っている。
①ストローク/球出し練習の後、コーチとラリー練習
②ボレー練習　③サーブ練習　④ゲーム練習

指導に定評ある、充実のコーチ陣

テニスガーデン高槻のコーチ陣はプレーヤーとして活躍している人も多い。「少しずつレベルアップして試合で勝つ面白さを実感していただきたいですね」。

テニスガーデン高槻
高槻市奈佐原2-5-1
営／平日：9時～22時
　　土曜：8時～22時
　　日曜：8時～17時
火曜定休　P50台有り（無料）
072-696-4145
http://www.tg-takatsuki.com/



特　典
「シティライフを見た」と、ご入会の方は
初月レッスン料が半額に！（1月末まで）
※3ヵ月間の継続が条件

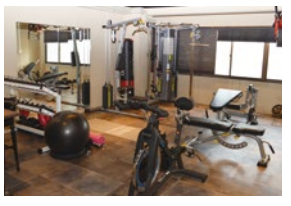
温活パーソナルジムで自分磨き

高槻唯一の温活×トレーニング

体づくりを熟知したトレーニング指導のプロがオーナーのマイカ。プライベート空間でのマンツーマン指導で、女性トレーナーも常駐しているので初心者の方でも安心して通える。「お尻を鍛えたい」「お腹を引き締めたい」などの希望を聞きながらプログラムを設定。トレーナー指導のもときちんとしたフォームで行うトレーニングは自己流の筋トレとは大違い！

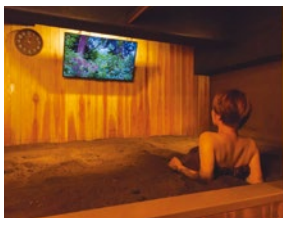
トレーニングの後は美活女子の間で話題、高槻唯一の米ぬか酵素浴で疲労回復＆デトックス。運動で体を内から温めた後の酵素浴は〝温活〟効果絶大。トレーニング、酵素浴のみの利用も可能。理想の自分への一歩を踏み出そう！

本格的なジム施設、なのに割安



短期で結果にコミットするジムが増える中、本気で体を変えたい・自分を変えたいという方と真剣に向き合って長くサポートしたいというオーナーのこだわりから、初期費用のかかる入会金は一切取らず、一回あたりのパーソナル指導料も4,000円～とかなり割安。（回数券利用時）

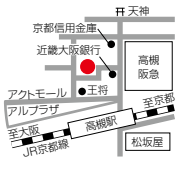
100％米ぬか使用の酵素風呂



電気やガスは使用せず、酵素のチカラだけで60℃以上に発酵した天然の酵素温浴。血行が良くなり、足のむくみ・疲れ・首肩こりが改善。肌表面から生きた酵素を取り入れて代謝と免疫力を向上、美しく健康な体づくりをサポートする。

パーソナルトレーニング
×
酵素温浴
maika〈マイカ〉

高槻市芥川町1-14-6
営／9時～21時
月曜定休
入会金なし
シャワー・メイクルーム完備
完全予約制、
見学（予約制）OK



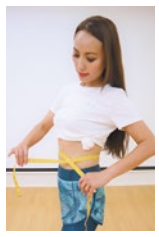
080-6109-6152
（指導中で繋がらない場合は折り返しお電話させていただきます。）

特　典
「シティライフを見た」と
お電話での新規予約で
- 体験パーソナルトレーニング40分
…1回7,000円→5,000円
- 手ぶらでOK!米ぬか酵素温浴
…30分3,980円→2,980円
（4月末まで）

シティライフ福袋特典
体験トレーニング+酵素温浴
…10,980円→ 7,000 円
（4月末まで）

憧れの美ボディを手に入れる

有名トレーナーと最速ダイエット



上）入念なストレッチで柔軟性を出す。
左）メディアの取材で有名人が訪れたことも。
右）スラっとした美しいカラダに。

ＯＰＥＮ一年余りで口コミが広がり話題となっているパーソナルジムスワン。同店のパーソナルトレーニングには医療国家資格を持ったトレーナーのボディコンディショニング（ストレッチ）がついている。トレーニングとボディコンディショニングを組み合わせる事で楽に体重が減り、身体が綺麗に引き締まるのだとか。多くのメディアから取材を受けたオーナーをはじめ、医療国家資格や合格率10％以下といわれるアスレティックトレーナーの資格を持ったトレーナー陣が、「楽しむ」ことを優先した個人別メニューを考えてくれるため気軽に始めやすい。年末年始で溜まった脂肪の撃退を早く始めて最速でダイエットの目標を達成してみては。

スワン高槻 パーソナルトレーニング

高槻市高槻町11-16 第一領家ビル4F
営／9時半～22時
休日／日曜、29日、30日、31日（月末5週目）
072-668-6774
スワン高槻 で検索

フレッツの横に入り口あり

Menu

- パーソナルトレーニング
  …30分4,000円/45分6,000円/60分8,000円
- シニア向け健康運動
  …… 月2回コース2,980円/月5回5,980円
- 最速ダイエット通い放題 ……9,980円

特　典

「シティライフを見た」で
- 45分パーソナルトレーニング
  …… 6,000円→**無料**
（1月末まで、20名先着）※価格は全て税別

シティライフ福袋特典
体験者全員に3,000円相当の
ダイエットサプリメントをプレゼント（1月末まで）

心と身体を整える

チケット制で気軽に始める本格ヨガ

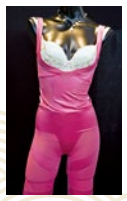
「身体が硬くて難しいと思っている方にこそやっていただきたい」と話すのはルーツワンの講師陣。体調が良くなった、身体が引き締まるなどヨガをすることで得られる効果は数多いとか。同教室は1回75分のレッスンで、その人の心地よい位置でポーズを取るなど初めての人にも無理のない指導で評判。どのレッスンも少人数制のため一人ひとりに目が行き届き確実に身につく。チケット制なので気軽に続けやすい。健康な一年に向けて始めてみては。

自分に合った下着でスタイルアップ

お得なウィンターセール開催

【ウィンターセール】（右）ブラ＆ショーツ4,950円→4,455円、
ショーツ（左上）1,296円→880円、
バックレースショーツ（左下）990円→880円

正しい下着をつければシルエットがぐんと変わり、着やせ効果大！ゲスト一人ひとりのカルテを作り、悩みを聞いてその人にピッタリ合う下着を選んでくれる同店。～1月末日まで毎年大好評のウィンターセールがスタート！国内メーカーの商品が5％～30％ＯＦＦ、ショーツは全品８８０円と、かなりリーズナブルに購入できる。加齢による体形崩れや授乳後の削げた胸もスタイルアップに導いてくれるので気軽に予約してみては。お気に入りの下着をつけて、気持ちのいい1年のスタートを。



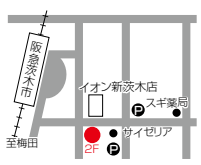
同店で定番人気のシェイパー 2,640円とガードル 2,310円

ここがポイント

ブライダル補正下着の接客経験もあるオーナーの佐藤さん。「高いものでなくてもいいから、色々試して自分に合う商品を見つけてください」。
平日・土曜ともに予約優先。当日予約もOK。

ランジェリーショップ Hikaru'16

〈ヒカル ジュウロク〉
茨木市園田町1-7　FORUM'87 2F
営／11時～17時
日、月、祝、その他不定休
（じっくり選びたい方は定休日や時間外も対応可。電話にて相談を）
12/29～1/6休み
072-646-9908



HPはこちらからチェック!

シティライフ福袋特典
この記事持参で
6,000円以上ご購入の方、
粗品プレゼント
（先着20名）

Menu

- ヨガ、ピラティス、ルーシーダットンなど20種類以上のクラス（75分）
  ……1回券 2,900円
  ……2回券 5,200円（@2,600円）
  ……4回券 7,900円（@1,975円）
  … 8回券 12,900円（@1,613円）
- フリーパスチケット…… 12,300円

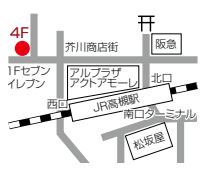
特　典

新規のWEB予約で
- 好きなクラスを2つ選んで
  2回体験レッスン2,600円
  ※初回に2,600円お支払い。

STUDIO ROOTS∞ONE

〈スタジオルーツ・ワン〉
高槻市芥川町2-13-33-4F
営／9時～18時　不定休
入会金なし
ヨガマット無料貸出OK
072-682-0522

予約はコチラから



シティライフ福袋特典
web新規予約のアンケート欄に「シティライフを見た」と記入で
入浴剤プレゼント
（先着30名）
※お一人一つ

理想の体型を手に入れる

非日常的な空間×パーソナルトレーニング

高槻にオープンしたばかりのプライベートサロン。「毎日家事や育児に追われている、仕事を頑張っている、何か新しいことに挑戦したい、そんな女性の味方でありたい」をモットーに、パーソナルトレーニングやエステまで幅広く資格を持つ女性オーナーが、美容やリラクゼーション、ボディメイキングで、気になる体型や運動不足の解消をサポート！まずは体験に参加してみよう。

ここがポイント

車やバイクでの来店可能。閑静な住宅地にあり、真っ白なサロンのような空間で個別トレーニングを受けられる。

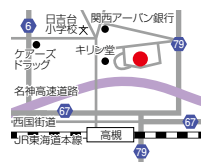
インスタ

HP

シティライフ福袋特典
次回予約時に
60分コース6,000円 ➡ **5,000円**
（2月末まで）

SALON.AtoZ.

〈サロンアズ.〉
高槻市宮が谷町49-10
営／9時～18時　月曜定休
072-628-7804
サロンアズ で検索



Menu

- トレーニング、ストレッチ、アロマトリートメント
  ［通常60分］…6,000円
  ［30分］…3,000円

特　典

「シティライフを見た」で
- 60分体験コース
  …4,000円→**3,000円**
  （2月末まで）

お気に入りで部屋や自分を彩りたい

待望のドライフラワーショップが高槻にOPEN

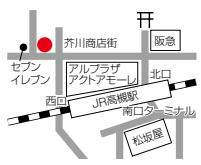
結婚式を彩るヘッドドレス・クラッチブーケ・ブートニアや、日常使いのアクセサリー……。独自の世界観がネットで広がり、全国から依頼が来るという作品たち。それらを購入できるアトリエが12月末ＯＰＥＮ。今までは不定期のネット販売かイベントでしか購入できなかった作品も、実際手にとって選べるように。お好きなお花を選んでオーダースワッグも可能。不定期ＯＰＥＮのため営業日はインスタグラムで確認を。

ここがポイント

大切な方へのプレゼントにもぴったり。「男女問わず、足を運んでもらいやすいお店にしていきたいです」と話すオーナーの寺谷さん。

botanical works

〈ボタニカルワークス〉
高槻市芥川町2-14-5 エイトビル4E
http://botanicalworks.jp
お問合せはメールで。
info@botanicalworks.jp



特　典

「シティライフを見た」で
3,000円以上ご購入の方
オリジナルプチプレゼントあり
（先着10名様限定）

素敵な1年にするために

はじめたいこんなこと

子どもに負担をかけない終活

カード式納骨堂（永代供養）

P.2からの続き

お墓の悩みを解決する「カード式納骨堂」

少子化により、「継承者が居ない」「管理する子どもへの負担を減らしたい」など、昨今のお墓事情は大きく変化している。その中で、注目を集めているのが永代供養の納骨堂だ。JR・阪急吹田駅から徒歩5分の場所にある常光円満寺の舎利殿には、従来の仏壇型やロッカー型のほかに、最新型のカード式納骨堂がある。交通至便で冷暖房完備、エレベーター完備のバリアフリーなので、快適にお参りすることができる。「お墓の掃除や草抜きも必要ないので、手ぶらで気軽にお参りいただけます。お子さんの負担にならないようにとカード式納骨堂を選ばれる方が増えています」と藤田副住職。

常光円満寺が責任を持って永代供養

さらに安心なのが永代供養してもらえること。「時が経ち、墓守りされる方がいなくなった際には、本堂前にある供養塔（吹田市文化財の宝筐印塔）か舎利殿のご本尊である釈迦涅槃像の下に納骨いただけます。とくに釈迦涅槃堂はパワースポットになっており、お参りされる方がとても多いお堂ですので、寂しくなく安心のお墓ともいえるでしょう」と藤田副住職。足利将軍の菩提寺として1300年の歴史を誇る常光円満寺こその安心感もある。宗旨・宗派を問わず、檀家や門徒になる必要もない開かれたお寺なので、興味のある方は一度見学を。

常光円満寺 永代納骨堂「舎利殿」

最新カード式納骨堂

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

1.舎利殿外観（4階建て） 2.厨子の正面は御影石で家紋を入れることができる
3.一般的な五寸壺で2つ収納小さくすれば何霊でも納骨可能 4.常光円満寺 本堂

年間成約数300件 人気のお墓

～常光円満寺が選ばれる理由～

※「常光円満寺　舎利殿」の場合

◎吹田駅すぐ ◎駐車場完備 ◎バリアフリー
◎お掃除不要 ◎すべて永代供養 ◎冷暖房完備

カード式納骨堂　72万円～

パワースポット 幸福の釈迦涅槃像

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

■取材協力

足利将軍の菩提寺
高野山真言宗 **常光円満寺**

吹田市元町28-13（JR・阪急吹田駅より徒歩5分） 無料駐車場25台
06-6381-0182 https://enmanji.com

毎日見学会開催中
（9時～17時）

シティライフ主催　終活セミナー開催
『自分のため、家族のために永代供養とこれからのお墓のカタチ』
日時：1月29日（水）15:20～16:20
場所：千里ライフサイエンスセンター
予約：06-6338-0640

この方に伺いました
常光円満寺
副住職　**藤田 晃秀さん**
「元気なうちにご自身で選ばれる方が多いですね。屋内なので雨の心配も無くお参りしていただけます」。

GODA名神茨木ビル『くらしの創造館』

太陽光 蓄電池 V2H エコリフォーム

来て 見て 体験!

新ショールーム くらしの創造館1F にて

卒FITセミナー開催 10:00～ / 14:00～

1月25(土)・26(日)
2月15(土)・16(日)
3月14(土)・15(日)

10年間の固定買取期間が終了されたお客様を対象に、太陽光発電システムを生かした、これからの電気の使い方をお教え致します!! 特別講師:シャープ

お待ちしております!

VR体験ブース 北摂唯一ゴウダだけ!!

VR リフォーム未来図 体験しませんか!?

VR体験しながら、プランの変更（フローリングの色やキッチンの棚の位置など）をするとリアルタイムでVRに反映！高さや空間の広がりを体感できます！

お家のことならなんでも相談

ゴウダ株式会社
茨木市五日市緑町2-28
ゴウダ名神茨木ビル
0120-1504-52
受付／10:00～17:00 土・日・祝も承ります

ゴウダのHPはこちらから▶

ぜひ一度チェックしてみてください ゴウダ株式会社 検索 いいね! お願いします!

自由設計の新築が 大規模リフォームを考えている人も必見!

995万円（税込）※

「シティライフを見た」で…
マイホームプラン 無料で作成!
2020年3月末まで

2階建て／延床面積92.59㎡の場合※

※当社規格内のプランとなります。詳しくはお問合せください。
※写真は当社施工例となります。

このような方は一度ご相談を！
- 家が古いので地震が心配。
- 子どもが独立して、部屋が余っている。
- 家が大きすぎてメンテナンスや維持費が大変。

life-flex co.,Ltd
株式会社ライフレックス
072-645-6668
茨木市宇野辺1丁目2-35
info@lifeflex.jp
https://www.life-flex.com/
宅建業免許
大阪府知事(2) 第55634号

解体、造成、新築、引越し、仮住まい、不動産売買まで全てワンストップで解決！

「子育てママも主役になれる！」ドリマムKIDS ワークショップワンダーランドを一緒に作りませんか？ DREAMAM

DREAMAM 9th ｜説明会開催｜

毎年春限定の人気のプロジェクト。ロハスフェスタのドリマムコーナーは子どもたちの想像力を高めるプロジェクト「ドリマムKIDSワークショップワンダーランド」としてバージョンUPいたします。一緒に初めて出店からその後の活動までしっかりフォローいたしますよ！一緒にコーナーを作ってくれるメンバー大募集です！

企画運営：㈱ディーラリエ
協　　力：シティライフ

出展メンバー説明会

日程 1/17(金)・1/20(月)10:30～11:30
1/22(水)13:30～15:00
＊大阪モノレール柴原口から徒歩10分 ＊お車の方はコインパーキングをご利用ください。

場所 ㈱ディーラリエ 会議室 豊中市桜の町4-2-12

問合先：㈱ディーラリエ　担当：播磨
電　話：06-6842-9911　MAIL: info@d-rallie.co.jp
申込み：右記のQRコードから応募フォームが開きます。

人前で上手に歌えるようになりたい
まずは30分の無料体験から始めてみよう

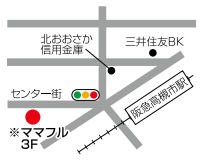
気さくな先生達が親切丁寧にレッスンをしてくれるUSボーカル教室。発声の基礎だけではなく、豊かな表現力など歌に自信が持てるようになるレッスンが人気だ。音痴を治したいという方から、プロ志望の方まで幅広い生徒さんが通い、好評を得ている。今年こそ新しいことにチャレンジしたい！と考えている方は30分の無料体験レッスンに参加してみよう！

ここがポイント

歌に自信がない方にこそオススメ！「カラオケで上手に歌いたいと思っていた」「音程のとり方がいまいち分からなくて」そんな方たちも、どんどん上達している。

USボーカル教室 高槻校
〈ユーエスボーカルキョウシツ〉

高槻市高槻町20-13
井上ビル3F
受／10時～20時　▲お申込みはコチラ
0120-169-288
USボーカル 高槻 で検索



Menu
- グループレッスン（2～3名）……月謝:8,800円（4回）
- 個人レッスン（1名）……月謝:11,000円（2回）

30分の無料体験を随時実施中。申込・詳細は左記ホームページより

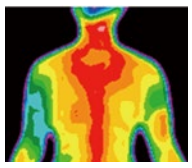
特　典

「シティライフを見た」で
- 初回限定**初月謝割引き**
  左記コース料金より割引
  （1/31（金）まで）

お気軽にお問い合わせを

体質改善＆代謝UPで健康美ボディ
虜にする癒し術　冷えや不調をリセット

足とは思えない気持ち良さで眠ってしまう人続出。

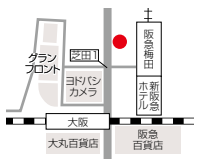


短時間で身体が温まる感覚を是非体験を！施術後の保温効果も長く続くので全身ぽかぽかに。

足を使って行う美容健康法「フーレセラピー」。足の広い面を使うので効率よく全身をほぐせるだけではなく、短時間での体温上昇効果も高い。血流を促して代謝を上げるのでむくみ、腰痛、肩こり等の改善も期待できる。痛みやもみ返しが無く翌日もスッキリ！身体の芯から温まるので冷え性などの体質改善を目指す人は、是非この新感覚の気持ち良さを体験してみよう！

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
資料請求・予約・問い合わせはコチラから！▲
0120-3229-20
フーレ で検索



フーレセラピー無料トライアル

【日程】1/18（土）・19（日）・20（月）・21（火）
2/17（月）・18（火）・19（水）・20（木）
【時間】10時～、13時～、16時～、19時～
（各2時間）※完全予約・定員制（先着順）
※スクールはいつでも入校可

品質そのままでお得な電気プランにしたい
今なら1年中、全日曜日が半額に

フロンティアは、安定した電気の供給と、地域密着を理念にきめ細やかな対応をしてくれる電力販売代理店。利便性も高く、今までの分かりにくい値引きからシンプルで分かりやすい値引きを実施中。

只今申し込みの方は、平日の電気量料金は地域電力会社と同じで、電気使用量が多くなりがちな日曜日24時間の電力量料金を半額にしてくれる。電気代の見直しを考えているなら、一度問合せを。

特　典

「シティライフを見た」で
- 電力の切り替えをした方に
  お米マイスターが選んだ
  米5キロプレゼント！（1月末まで）

3つのおすすめポイント

ポイント① ゆったり過ごす日曜日をお得に
休日ライフ応援プランが登場！地域電力会社の料金をベースに日曜日の電力量料金が半額に。

ポイント② 電気の品質はそのまま

ポイント③ 簡単な手続きで申込完了

株式会社フロンティア

大阪市福島区福島1-1-48
受付／平日10時～17時半
06-7508-3835

無料出張でまとめて買い取ってもらおう
使用済みや欠品も査定OK

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、キュボロやクアドリラ、WAKUブロック、スカリーノ、ネフなどの木製玩具も買取。

ここがポイント

昭和時代のボロボロおもちゃも買取中！塗装のはがれた超合金やウルトラマンのソフビ人形など、欠品商品も買取中！

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。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。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。

教材・絵本・玩具・ゲーム・フィギュア・エアガン買取
買取専門店 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！**
（1月末まで）

新春ハウジングフェア
1/4（土）～19（日）

家族で目指す、
金メダルの家づくり。

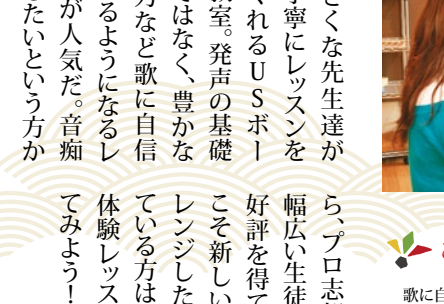
ご持参プレゼント

期間中、本紙をご持参の上、センターハウスでアンケートをご記入の方にプレゼント！

アンリ・シャルパンティエ フィナンシェ 5個入

先着40組様

※期間中、ひと家族様1回限り。※賞品が無くなり次第終了。



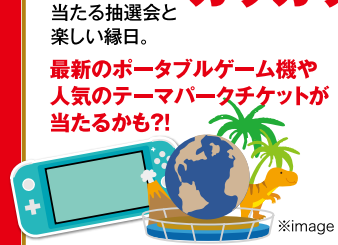
※image

1/4（土） 新年大緑日&ガラガラ抽選会 10:00～17:00

抽選会100組様　ハズレなし

おもちゃが当たる抽選会と楽しい緑日。

最新のポータブルゲーム機や人気のテーマパークチケットが当たるかも?!



※image

1/5（日） ①11:00～ ②14:00～ 仮面ライダージオウと遊ぼう! 観覧無料

握手&写真撮影会
※カメラをお持ちください。
※握手・写真撮影会は雨天決行。
※キャラクターショーではございません。

©2018 石森プロ・テレビ朝日・ADK EM・東映

キャラクターグッズが当たるクイズラリー抽選会
クイズに答えてグッズを当てよう!!
先着100名様

1/12（日） ①11:00～ ②14:00～ クレヨンしんちゃん 握手&写真撮影会

観覧無料

©臼井儀人／双葉社・シンエイ・テレビ朝日・ADK

キャラクターグッズの当たるスタンプラリー
会場内をまわって素敵なキャラクターグッズをもらおう!!
先着100名様

1/13（月祝） 10:00～17:00 チビッコ大集合! ドクターイエローがやってくる!&抽選会

あこがれのドクターイエローに乗ってみよう!

抽選会100組様

ハズレなし

「トミカのドクターイエロー」が当たる抽選会も実施。はずれた方にもポップコーンを先着でプレゼント。

※image

※アンケートにご記入の方にイベント参加チケットをお渡し致します。（一部イベントを除く）※各イベント参加券は10:00～配布致します。※主催者の都合、天候などにより、イベント・プレゼントは一部変更や中止となる場合があります。※イベント・サービス・プレゼントには限りがございますので、品切れの際はご了承ください。※アンケートはキャンペーン期間中1回のみご記入いただけます。

小さな規模が、大きな魅力!

イメージしやすい
等身大のモデルハウスが見学できる!

国道171号線沿い「万代 高槻富田丘店」すぐ

毎日ハウジング 高槻住宅展示場

〒569-1145 高槻市富田丘町12-3
072-695-8960
■開場時間/10:00～18:00　■無料駐車場完備
【主催】毎日新聞社・毎日放送

出展メーカー
一条工務店／住友林業の家／セキスイハイム／積水ハウス／ダイワハウス／HEBEL HAUS

「家サイト」なら モデルハウス見学の予約OK!
混み合う休日も待ち時間なしで スムーズ!

家サイト 高槻 検索

※モデルハウスは予約なしでもご見学いただけます。

パートや正社員など働き方いろいろ

自分に合った仕事を見つけよう

生活環境に合わせたい、スキルを活かしたい…働き方は人それぞれ。自分に合う仕事を見つけて、充実したライフスタイルを送りませんか。

POLA茨木店
溝江千絵さん

12年間の専業主婦期間を経て、再就職。病院受付からPOLA茨木店でビューティディレクターへ転職し充実した毎日を送る。3人の子どもがいる。

39歳でビューティーディレクターに再就職

このままで良いのかなという想いから一歩踏み出す

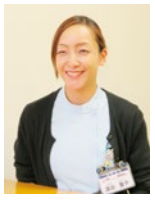
1番下の子どもが小学校に入学したタイミングで復職。変化のない毎日に疑問を抱いている時、20歳の頃からお客さんとして通っていたPOLAでお声掛けいただき、「やってみよう!」とビューティディレクターへの道を踏み出しました。

家族全員の応援を受けて、自分らしく働く

スタッフさんがみんな楽しそうでキラキラしているのを見てきました。私も成長したいという想いでの転職。家族みんなすごく応援してくれていて、家事も手伝ってくれたりと家族一人ひとりの成長を感じる今日この頃です。

マネージャーとして新しいミッションを

2020年からマネージャーとして働くことに。チームとしてそれぞれのスタッフを全力でサポートして共に頑張っていきたい。女性として人として、これからも成長し輝いていたいです!



藍野病院 看護補助
深田聖子さん

20歳の時に友人の紹介で藍野病院の看護補助に。18年間で複数の病棟を経験し、今では職場に欠かせない存在に。2児の母としても奮闘中。

20歳から続けて見つけたやりがい

プライベート優先の“ゆとり”ある職場

研修がしっかりしていて、先輩方が丁寧に指導してくれるので、未経験の方でも安心して働くことができます。フォロー体制が整っているので、子どもの急病時には休みをいただくことができ、子育てとの両立もできました。

深田さん(看護補助)の1日

5:00	起床・子どものお弁当づくり他
8:45	出勤　ミーティング・申し送り
10:00	オムツ交換、口腔ケア
12:00	患者さんの食事準備
13:00	お昼休み(ランチ)
15:00	シーツなどの片づけ
17:00	退　勤
21:00	就　寝

▶8時45分～ 申し送り

夜勤のスタッフと綿密に申し送りを行い、患者の状況を把握する。医師や看護師に状況の報告もしっかり行う。

▶14時～吸入器の水補給 等

痰がからむ患者さん用の吸入器の水入れを洗浄し、新たに補給。周辺の清掃を逐一行うのも、感染症対策の基本。

働く人にやさしい職場で自分の力を生かす

やりがいにあふれる仕事とプライベートも充実できる環境

「介護のプロ」を目指す人、キャリアを積みたい人、どちらも活躍できる職場

藍野病院　介護福祉士
岸本 麻裕子さん

「こちらの病院は、専用の保育園もあり、子育てをしながらでも働ける環境が整っています。産休や育休の制度があり、子どもが幼いうちは夜勤も免除されるので、キャリアを中断することなく、働き続けることができると思います」。

日勤のスケジュール

8:45	出勤・申し送り
9:00	水分補給の準備
11:00	配膳準備、食事介助
12:20	昼食・休憩
13:00	おやつの準備、介護用品の準備等
17:00	退勤

子育て中でも安心して働ける環境が整った総合病院でのお仕事

大学卒業後、ヘルパーの資格を取得して別の病院で勤務していた岸本さん。「身体的なサポートをあまり必要とされない患者さんが多いところだったので、総合病院に移って、キャリアの幅を広げたいと思っていました」。そこで見つけたのが、地元の藍野病院。ちょうど介護福祉士の資格を取得したタイミングだった。

経口摂取ができる患者さん用の水分補給の準備をする岸本さん。

「ほぼ同時期に結婚をしたので、働きやすい環境も魅力でした。すぐに一人目を妊娠。現在二人目を妊娠中ですが、いろいろと仕事の面でも配慮をしていただけるのでありがたいです」と岸本さん。

現在は慢性期を主とする病棟で勤務。7人の患者さんを担当し、日々の介護から一人ひとりのケアプランも立案している。「患者さんにとっては、病院の中が生活の場なので、生活の質(QOL＝クオリティ・オブ・ライフ)を保つための活動をいろいろと考えて実践しています。ケアプランを立てることで、より患者さんの状況を見極める力がついたと実感しています」と岸本さん。定期的に行われている院内の研修会もスキルアップに役立っているという。

「ここは先輩ママも多く、子どもが急に熱を出しても〝早く帰ってあげて〟と、優しく送り出してくれるのがありがたいです」と岸本さん。ゆとりを持って働ける環境が整った同院で、あなたのキャリアを生かしてみては?

妊娠中なので、オムツ替えなど負担のかかる仕事はせず、準備等を担当。

介護福祉士&看護補助さんの復職・就職体験セミナー 要予約

参加無料 昼食付 駐車場有

開催日：2020(令和2)年2月18日(火)
場所：藍野病院　本館5F　多目的室
参加資格：介護福祉士の有資格者および看護補助業務に興味のある方
定員：10名　持ち物：筆記用具、動きやすい服装、スニーカー

《体験内容》※看護補助は未経験からでもOK
【講義】　職場選びのポイント「医療と介護の総合推進」
【演習】　衛生的手洗い・シーツ交換・寝衣交換・車椅子移乗
【その他】　ランチミーティング・院内見学(希望者のみ)

《スケジュール》

9時30分～：受付	12時～：ランチミーティング
9時45分～：オリエンテーション	13時30分～：院内見学
10時～：講義	(希望者のみ)
10時30分～：演習	13時45分 解散

セミナー受講中、病院の保育所の一時預かりも利用可。(ただし生後3ヵ月～満6歳児)※保育は2/7(金)締切

医療法人 恒昭会　藍野病院
茨木市高田町11-18
セミナー参加希望の方は
✆072-627-9501まで
「セミナー受講希望」とご予約を。
(受付は平日9時～17時)
※セミナー締切は2/14(金)17時
https://www.koshokai.or.jp/aino/
JR「摂津富田」駅北口より無料送迎バスあり。車での来院も可。

求人特集特別編

中身を見てみるとよくわかる

キレイのお仕事体験へ行こう!

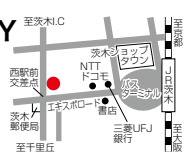
ビューティディレクター

未経験でもOK エステティシャン体験

AI分析による世界初のオーダーメイドコスメを体験。茨木店はスタッフのチームワークが抜群!

イキイキと輝く雰囲気に満ち溢れる茨木店では、スタッフがどんどん綺麗になっている!20～50代まで何歳からでもスタートでき、ライフスタイルに合わせた働き方が可能。無料でライセンスが取れ美容の勉強ができる、美容好きにはぴったりのお仕事。まずは気軽に“今年のお肌チェック”に足を運んで!

POLA THE BEAUTY
茨木店　〈ポーラ ザ ビューティー〉
茨木市西駅前町11-7　コスモ茨木102
営／10時～19時　日祝定休
✆072-622-5750



体験カフェ
今年のお肌チェック
～自分の肌を知りませんか?～
開催日：1/8(水)・14(火)・16(木)10時～12時
参加無料※要予約
(他の希望日程があればご相談ください。)

資格講座

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55,000円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。

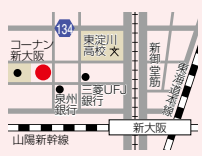
株式会社ベネッセスタイルケア
介護セミナー
受／平日9時～20時
土日祝9時～18時
✆ 0120-922-711
http://shikaku.benesse-style-care.co.jp/
ベネッセ初任者研修 で検索

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していただけます。

ベネッセ介護職員初任者研修

［2月／月水金コース］　2/7(金)～全15回 9時半～17時半
早期申込締切日:12/29(日)　通常申込締切日:2/2(日)

●新大阪会場:大阪市淀川区西宮原2-1-3 SORA新大阪21 13階
●受講料：55,000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:1/19(日)、1/28(火)
●時間:(午前の部)10時～11時、(午後の部)14時～15時

神戸でも開催中

［1月／月水金コース］
●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
JR摂津本山駅より徒歩8分、阪急岡本駅より徒歩12分

TAKE FREE
LIFE PLUS
Homebuilding Magazine by CityLife

巻頭特集
「暮らしやすさは女性がつくる」

another…
ニッチなテーマを勉強する
The Study
「優しく、美しい ガラス」

住まいづくりに役立つヒント
「光熱費を節約できる家計にやさしい家」

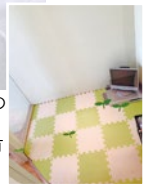
つちかわれる、モノ・暮らし
「コーヒースタンド」(黒田工房)

「LIFEPLUS(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店舗設置しております。
LIFE PLUS設置店リストはこちらへアクセス→

2020年を美しくHAPPYに

1年間通う 私にぴったりのヘアサロンを見つけよう

人の印象はヘアスタイルだけで大きく変わります。それだけに素敵にしてくれるスタイリストとの出会いは重要。
2020年を美しく、ハッピーに過ごすためにも、あなたにぴったりのヘアサロンを見つけましょう!



上)毛先だけのパーマで毎日のセットがうんと楽に!
右)完全個室のキッズルーム有

←予約はこちらから

クセやうねりの悩み改善 こども連れでいける アットホームなサロン

ゲストのクセやうねりを活かした「小顔カット」や、お出かけ前のセットが楽になる「内巻き」スタイルに定評のあるグラムヘア。冷えからくる髪の毛や頭皮のパサつき対策や、日常のちょっとしたケア方法を教えてくれるので、お気に入りの髪型を長く楽しめる。店内2階には完全個室のキッズスペースがあり、子連れでも気を使わずじっくり相談しながら髪型を変えられる。

Menu
- カット……3,850円
- カラー……4,400円～
- ポイント縮毛矯正……3,300円～
- ヘッドスパ……1,100円～

特 典
「シティライフを見た」で
新規予約で
- 全てのメニュー30%OFF

※オプションメニュー除く(1月末まで)

g hair 摂津富田店
〈グラムヘア〉
高槻市大畑町3-5
営／平日9時半～19時
土日9時～18時
月・第2・3火曜定休　予約優先
072-693-7717

子ども連れもOK!カラーの合間にはコーヒーのサービスもあり、ホッとできる3席のみのプライベートサロン。

阪急茨木市駅徒歩8分。夜は看板のネオンが目印。

大満足の 大人ショートカット 納得の仕上がりに 感激

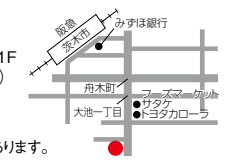
最初から最後までスタイリスト歴15年のオーナーが担当してくれることで評判のuni hair。ゲストの要望を聞きつつ後々のセットが楽になるように、前髪とサイドのカットは特に念入りに行う。カラーやトリートメントの種類が豊富で髪質に合うものを選んでくれるのでキレイが続く。平日は20時まで受付をしているので、仕事帰りに寄れるのが嬉しい。子連れOKのプライベートサロンで大人のショートスタイルに挑戦してみては。

北支
シティライフ福袋特典
1ヵ月半使える洗い流さないトリートメントプレゼント
(新規予約の方のみ・3月末まで)※おひとり1本まで。お会計時にお渡し。

特 典
「シティライフを見た」で
- カット……4,400円→3,800円
- カット+カラー(白髪染め同料金)……9,900円→7,700円
- カット+3種から選べるこだわりカラー……12,000円→9,000円
(イルミナカラーorアディクシーカラーorオーガニックカラー)
- カット+カラー+ハホニコトリートメント……16,000円→11,000円

※長さ一律料金(新規予約の方のみ、3月末まで)

Uni hair 〈ユニ ヘアー〉
茨木市稲葉町11-8 ローズビルウチダ1F
営／10時～20時(土日祝は19時まで)
月曜、第3火曜定休
072-657-8333
※施術中は電話に出られない場合があります。



梅花は愛なる女学校です

梅花中学校
【進学チャレンジコース】
【舞台芸術エレガンスコース】

梅花高等学校
【リベラルアーツコース】
総合進学専攻
国際教養専攻
こども保育専攻
調理・製菓専攻
舞台芸術専攻
【アドバンスコース】
特進S専攻
医療看護専攻

梅花中学校・梅花高等学校

劇団この花 Konohana 梅花歌劇団
梅花歌劇団「劇団この花」
5期生募集

チャレンジ&エレガンス
梅花女子大学

2020年 初売り 1月5日(日)

洋食のいろは(コロッケ・トンカツ)
榎本鮮魚店
おたふく(たこ焼き・目転焼・お好み焼き)
木屋青果店(新鮮野菜)
つづみ屋(肉)
ジュエリーアンリ(宝石)
八百伊食品(塩干・乾物)
北岡園(お茶)
鍛冶青果店(新鮮野菜)
ひらい果実店(くだもの)
ライブキッチン(総菜・弁当)
いきいきハウス(衣料専門)
安さ・新鮮・便利 センター街中央
タカツキ ICHIBA 高槻市高槻町18-1
☎072-685-1755
営／あさ10時～よる7時まで 毎水曜は定休

Food Net Mart
毎日フードネットマート安い!

高槻店	高槻市大蔵司3-14-4	☎072-698-4130
茨木店	茨木市元町8-1	☎072-665-4567
蛍池店	豊中市螢池中町2-4-17	☎06-6843-0589
桜の町店	豊中市桜の町3-5-8	☎06-6151-2224
山下店	川西市見野2-24-11	☎072-795-1552
石橋店	池田市豊島北2-4-6	☎072-761-7777
片山町サンゼリア店	吹田市片山町3-32-3	☎06-6380-6405

いま!シティライフをご覧のみなさま!
しわ・たるみ速攻ケア!950円(税込)から実感できます

江坂下肢静脈瘤クリニック 東京中央美容外科
院長 小野眞

人気NO.1 若返り注射 ヒアルロン酸 or ボトックス
4箇所から選べる 眉間 ほうれい線 目尻 えら
初回 各950円(税込) 1箇所あたり

人気NO.2 レーザータイトニング
切らずにリフトアップ
初回 2,950円(税込) 1回

東京中央美容外科のしわ・たるみ治療の5大特長
- 効果を実感:気になる部分のお肌の内部に直接注入するので効果を実感いただきやすいことが特長です。
- 効果が長期的に持続:注入して1年ほどかけて吸収していくので、長期的な効果と自然な若返りが期待出来ます。
- ダウンタイムが少ない:ダウンタイムがほぼなく、治療後すぐに洗顔やメイクも可能!次の日から普段通りの生活が出来ます!
- 美肌効果を発揮:特殊な光が肌深部まで届きコラーゲン生成を促進!リフトアップとともに美肌効果を発揮します!
- ほとんど痛みがない:最新機器を使用するため、痛みをほとんど感じない治療が可能です!

肌に悩む多くの女性が選んだクリニック!
東京中央美容外科がお客様に約束する3つの安心
安心1 経験豊富な先生が多数在籍しているから安心
安心2 低価格で高品質な治療をご提供、無理な勧誘もないから安心
安心3 治療後も充実のサポートが整っているから安心

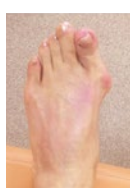
TCB 江坂下肢静脈瘤クリニック 東京中央美容外科
ご予約の際には「シティライフ見た」とお伝えください
0120-852-825
〒564-0063 大阪府吹田市江坂町1丁目21-17 ESAKA松尾ビル3F 【診療時間】10:00～19:00/不定休
※当院には専用駐車場がございません。お車でお越しの場合は、周辺のコインパーキングをご利用ください。
※自由診療となります。※表示されている価格は予告なく終了する場合がございます。※効果には個人差がございます。

WEB予約 24時間受付中!
医療ローン制度あり
会員制ポイントカードあり
駐車場料金サービスあり

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

「巻き爪」「外反母趾」は評判の"足指ソムリエ"が改善 19周年記念キャンペーン開催中

外反母趾や巻き爪などの足のトラブルに、自己流のケアは禁物。ムリやり矯正や爪を切るなどして悪化させる場合は多く、脚をかばって歩くことで"不格好なO脚"や、寝たきりといった深刻な事態に発展することも…。同院の木方先生は、TVでも活躍中の「足指ソムリエ」。外反母趾・巻き爪施術の講師として他院の院長先生にも指導するほどの木方さんを頼り、沖縄・広島・静岡からわざわざ通う人も。「足や爪の形がコンプレックス」「足が痛くておしゃれな靴を楽しめない」悩み、まずは気軽に相談してみて!



その優れた施術手法で、業界内でも広く知られているエキスパート。技術協会の代表として、他院の院長にも専門施術を指導しており、TVやラジオなどメディアにも多数出演している代表の木方さん。足のトラブルは放置せず、重症化する前に相談してみて!

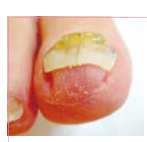
TV取材で外反母趾・巻き爪予備軍のお子さまに家でもできるゴルフボールエクササイズを指導している様子。

近畿圏初の矯正法 痛みの少ない手技療法

同院が行う手技による施術は、それぞれの症例に合わせた施術なので、痛みが少なく・施術効果が大きいのが特徴。72,000人もの施術経験をもとに、改善までをサポートしてくれる。

改善エピソード

外反母趾を長年治療せずに我慢しているうちに腰や背中にも違和感がでるように。足を調整していくようになって足の痛みや肩腰の痛みまで改善されました。(30代女性)



1度目の施術で痛みからの解放を感じる人がほとんど

大阪初「インベントプラス療法」は認定講師のみが行える特許施術。その特徴は矯正力が高く、重度な巻き爪も改善でき、再発しにくいこと。他の施術方法ではダメだった人も来院しており、遠くは大分から通う人もいるほど。

改善エピソード

歩けないほどの痛みでしたが、一回目の施術で指の痛みがなくなり、歩いて帰ることができました。数回通い変形爪も正常形へ戻り、今ではオシャレな靴も履けて、自分の足が好きになりました。(40代女性)

大阪外反母趾センター

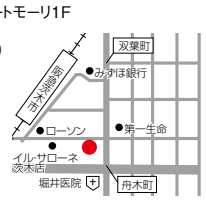
大阪巻き爪フットケア専門院

(ありがとう鍼灸整骨院内)

茨木市舟木町5-3　シャルマン・コートモーリ1F
営／11時～14時、17時～22時
(土曜　9時～12時、16時～19時)
日曜祝日 定休

072-638-5777

外反母趾専用HP　巻き爪専用HP



近隣無料駐車場あり

特　典

新規の方・初回限定「シティライフを見た」と予約で

①外反母趾矯正が19周年記念特別価格!
- 片足(30分)…… 8,600円→2,500円
- 両足(60分)…… 16,200円→2,500円

②巻き爪矯正が19周年記念特別価格!
- 1指…… 15,000円→4,500円
- 2指…… 26,000円→6,000円
- 初診料(①②)…… 1,100円→無料

詳しくはWEBでチェック!　※要予約(1月末まで)

健康な暮らしを送ろう

カラダの調子を整える

カラダの不調を感じたら、早めに対処、予防することが大切。
頼れる健康の専門家に任せてみませんか。

不眠症・疲れが取れない・体の不調など

「あなたにとって一番の応援団長」不眠症に本気で挑む専門治療院

自身の母親が不眠症と診断され、「薬に頼らせたくない」と不眠症について勉強したという院長。不眠症で苦しむ方が多くいることを知り、力になりたいと不眠症の専門院に。「睡眠が身体を作る一番の基礎です。不調は不眠から始まります」と院長。治療はカウンセリングから始まり、手技や鍼灸など症状に合わせたアプローチで「眠る力」を整える。治療以外にもLINEで悩みや身体の状態を確認するなど、患者さんを想う治療方針が人気で、京都などの県外から通う人もいるほど。不眠症で悩む人、慢性的に疲れている人は、気軽に一度相談してみて!

改善エピソード

睡眠障害や自律神経の乱れが改善した

いらいら、めまい、目や頭のぼやけがあり、内科で睡眠薬を処方してもらい5か月服用したり、枕を変えたりしてみましたが改善されず、以前にお灸で通ったことがあるこちらで治療を始めました。16回の治療を行い、今では睡眠薬の服用もなくなり、首の痛みや体調面での不安も改善され、普通の生活が送れるようになりました。先生には本当に感謝しています。(70代、女性)

睡眠マニアダイちゃんのyoutubeはこちら→

睡眠改善センター

(高槻宗八鍼灸整骨院内)

高槻市真上町1-1-20シティコーポ真上1F
営／9時～12時半(最終受付12時半)
15時半～20時(最終受付20時)
木午後、日祝定休

072-681-8008

JR高槻　宗八　で検索

特　典

「シティライフを見た」で
- 初回(カウンセリング・検査)……2,980円→無料
- 1回目の治療……12,000円→6,000円
(1月末まで)

不妊漢方アドバイザー・体調不良、免疫（免性細胞） など

健康長寿　認知症・ロコモ予防 寝たきり予防　脳・心血管血流改善

「人生100年時代」とは2007年生まれの2人に1人が100歳を超えて生きると予測され、今までとは異なった人生設計の必要性を説いている。その為、人生の最後まで自分の足で歩き、食事をし、認知症にならず介護を必要としない、病気になりにくく、病気になっても早く回復する免疫力の高い体質にすることが大切。健康長寿、寝たきり予防はもちろん不妊症、アトピー性皮膚炎、自律神経、神経痛、冷え症、血圧血管・血流改善、癌の食事療法、免疫など諦めないで一度相談してみては。

高槻薬店は大阪で唯一「あなたの町の国際中医師」に掲載された藤本先生。

茨木薬店は女性の漢方アドバイザー戸田先生が優しく親身に相談にのってくれる。

漢方瑞雲 高槻薬店

高槻市芥川町1-11-1(JR高槻徒歩3分)
水曜・講習会日休　相談/10時～18時
072-686-0090

国際漢方 茨木薬店

茨木市真砂1-11-35(平和堂1F)
無休　相談/10時～18時
072-638-9939

※各店、予約制の為相談前に一度連絡を

「こんなに声が変わるんだ!!」

30分ボーカル無料体験実施中

入会金不要

初回限定初月謝割引キャンペーン中!
例)個人(月2回) 11,000円→ 7,000円!

USボーカル教室 高槻校
高槻市高槻町20-13 井上ビル3F
0120-169-288

丹波大納言小豆

ぜんざいフェア

ぜんざいフェア

丹波市の名産「丹波大納言小豆」は、甘みが強く、風味が豊かで大粒。そんな丹波大納言小豆を使った「ぜんざいフェア」が今年も開催されます。丹波市内の飲食店30店舗で提供される自慢のぜんざいをぜひお楽しみください。

2019 11.3 SUN ≫ 2020 2.18 TUE

丹波大納言小豆 ぜんざいラリー

参加店舗で対象商品を食べてスタンプをゲット!スタンプの数に応じて「たんば共通商品券」が当たります。ラリーのパンフレットは参加店のほか、市役所、市内の観光案内所で配布。詳細はホームページをご覧ください。

- A賞　スタンプ6個　丹波市内で使える「たんば共通商品券」5,000円分　抽選で5名様
- B賞　スタンプ3個　丹波市内で使える「たんば共通商品券」1,000円分　抽選で30名様

▲パンフレット

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

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

出かけたくなる！エキスポエリアの旬な情報

めざせ！みんなの 1ban Park

えきすぽさんぽ

2020. 1 万博記念公園だより

令和元年12月20日発行通巻489号

大阪府広報担当副知事 もずやん

迎春

入園料｜大人260円、小中学生80円（自然文化園・日本庭園共通）
休園日｜水曜定休※12/25(水)、1/1(水・祝)は開園
時　間｜9:30～17:00（入園は16:30まで）イルミナイト万博開催日は9:30～21:00（入園は20:30まで）
問合せ｜万博記念公園コールセンター 0120-1970-89／06-6877-7387 E-mail：info@expo70-park.jp
H　P｜https://www.expo70-park.jp
制　作｜万博記念公園マネジメント・パートナーズ

新年あけましておめでとうございます。
2020年3月に大阪万博の開催から50周年の節目を迎えます。
万博記念公園は、太陽の塔などの博覧会のレガシーを残しつつ、
「緑に包まれた文化公園」として整備が進められ、多くの皆さまに愛されながら、発展してきました。
公園の魅力を大切にしながら、これからも新施設や既存施設のリニューアル、様々なイベントなど、
皆さまに楽しい情報や驚きの体験をいっぱいお届けします。本年もよろしくお願い申し上げます。

松の洲浜（MAP①/中世地区）

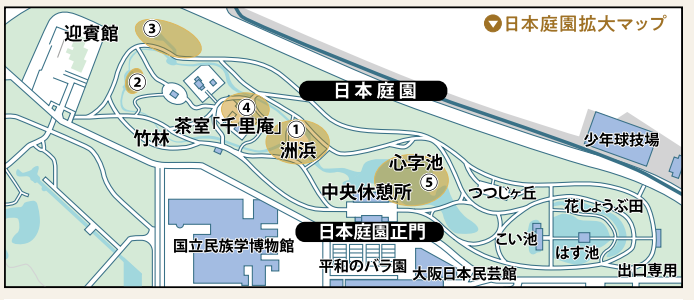
中世庭園地区（鎌倉・室町時代）にある白砂と松の木が美しい洲浜。こちらは、川が河口付近から海へと注ぐ姿を象ったものです。西端の「深山の泉」からの湧水が南北二つの流れに分かれ、ここで合流して心字池へ流れていきます。白い砂利のまわりにクロマツやハマボウなどの海岸に生える植物が植えられており、主任設計者である田治六郎は、ここに枯山水庭園の起源となる景観を再現した、と語っています。

新春の日本庭園を歩こう

日本庭園は1970年日本万国博覧会開催に合わせ、世界中から訪れた方々に日本の造園技術の粋を披露するために造られました。上代・中世・近世・現代の4つの時代の庭園様式を一堂に見ることができる「庭園博物館的な見どころ」を持ち合わせており、それぞれの時代の庭園様式を取り入れて作庭された庭を観賞しながら、ゆったりと散策をお楽しみいただけます。主任設計者の田治六郎の思いやアイデアを随所に感じることができ、見応えたっぷりです。

毎月第1・3土曜と第2・4日曜はボランティアガイドが解説をしながら、ご案内しています（1月から2月上旬はお休みとなります）。より深く日本庭園の魅力を知っていただけると思います。ぜひ、お気軽にご利用ください。

日本庭園ボランティアガイド 岸上さんがおすすめする 日本庭園八景の 見どころポイント



2・3月の日本庭園ボランティアガイド 約1時間でその日の見どころをご案内します。

日時｜2/15(土)、23(日・祝)、3/7(土)、8(日)、21(土)、22(日) 13:00～14:00 ※雨天中止
料金｜無料 ※別途日本庭園入園料が必要
受付｜日本庭園 中央休憩所前にて左記時間内随時受付 ※団体様(10名以上)も受け付けしています。

深山の泉（MAP②/上代地区）

平安時代は中国大陸の影響を大きく受けて、海をイメージした庭が発達しました。泉の中に立つ立石は島々を表し、手前の石敷きは洲浜をイメージしています。

立石が特徴的
泉の中にある立石は鳥取県佐治川の水蝕痕の鋭い佐治石。まるで切り立った島のように見えます。

木漏れ日の滝（MAP③/上代地区）

水の流れを岩で
勢いよく水が流れている4つの滝。石の組み方でこの見事な水の流れを造り出しています。

上代庭園（平安時代）にある滝も見どころの一つ。高さ3.5mの2段落ちの滝を中心に4つの滝があり、主瀑には岐阜県産のほか、徳島県産の17tの巨石が使われています。

千里庵の枯山水（MAP④/中世地区）

室町時代には、水を使わずに石や砂、草木などで自然風景の山と水を象徴化する「枯山水」の庭が発達し、禅僧はこの庭の前で悟りを開こうとして日々座禅に取り組んでいたといいます。

2月頃には梅も
枯山水の庭の向こうには梅林があり、2月頃には梅の花が見ごろを迎えます。梅と一緒に庭を愛でるのも一興です。

額縁効果の松
中央休憩所の階段を登ったところから見える福岡県久留米市産の銘木クロマツは、まるで額に入った絵のようです。

心字池（MAP⑤/近世地区）

真上から見ると「心」の文字を象った池で、周囲には数々の銘木が植えられており、築山とともに美しい風景を作りだしています。高さ3.3mの雪見灯篭は、愛知県岡崎市産で、笠の直径は3m、重量は13tあります。

同日開催

西日本最大級のラーメンイベント

第7回 ラーメンEXPO 2019 in万博公園

時間 | 11:00~21:00（ラストオーダーは20:30まで）

場所 | お祭り広場

北海道から沖縄まで、今年も全国から選りすぐりのラーメン店40店が集結!お祭り広場には暖房機を入れたあったかブースも用意されていますので、おいしいラーメンをゆっくり、たっぷり味わうことができます。また同日開催のイベントは、今年も充実したラインナップ。イルミナイト万博と一緒にお楽しみください。

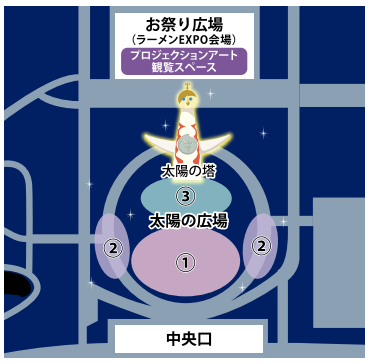
料　金 | 入場無料
※別途自然文化園入園料が必要

主　催 | ラーメンEXPO 2019実行委員会・シティライフ

問合せ | 06-6338-0641

同日開催
- 第3回ギョーザEXPO
- ロハスフェスタ蚤の市
- よしもとお笑いライブ!

※画像はイメージです。



12月

Wonder Experience

イルミナイト万博

日時 | 12/20（金）~22（日）、12/24（火）~29（日）

日没~21:00（入園は20:30まで）雨天決行、荒天中止

※16:30以降は中央口、日本庭園前ゲートからのみご入園いただけます。

※16:30以降は中央駐車場、日本庭園前駐車場をご利用ください。（入庫は20:30まで）

場所 | 太陽の広場、お祭り広場 ほか

100万枚に及ぶ色鮮やかなデジタル画像が毎秒変化するプロジェクションアート「デジタル掛け軸」とイルミネーションが幻想的な空間を演出します。プロジェクションアートの観賞はお祭り広場からご覧ください!

料　金 | 無料※別途自然文化園入園料が必要

太陽の塔が幻想的な光に包まれる

プロジェクションアートはお祭り広場側から太陽の塔に照射されますが、正面はイルミネーションで彩られ、幻想的で美しい光の世界をお楽しみいただけます。

①中央口を抜けると太陽の広場に敷かれた光の絨毯が目前に登場します。
②イルミネーションのトンネルが光の世界へ誘います。
③太陽の塔の前にはさまざまなデザインのイルミネーションが色彩を放ちます。

12月 & 1月

CAMP JAPAN COUNTDOWN in 万博記念公園

日時 | 12/31（火）~ 1/1（水・祝）19:00~翌14:30 ※1泊2日

場所 | お祭り広場

「CAMP　JAPAN」は、車中泊を楽しみながら様々なコンテンツが体験できるキャンピングカーイベントです。今回、万博記念公園で初となる新年を迎えるカウントダウンが行われます。太陽の塔の内覧会や独楽づくりのワークショップ、グルメブース、アーティストライブなど、お楽しみ企画も盛りだくさん。新年を万博記念公園で迎えませんか。

料　金 | 5m×5.5mまで:15,000円／1台（税別）~
※詳細・申込みはホームページをご覧ください。
※事前申込者のみ参加可能になります。

主　催 | CAMP JAPAN COUNTDOWN in 万博記念公園 実行委員会

問合せ | 03-5763-5050（9:00~19:00）

H　P | https://camp-japan.jp/2019_countdown/

12月 ▼ 4月

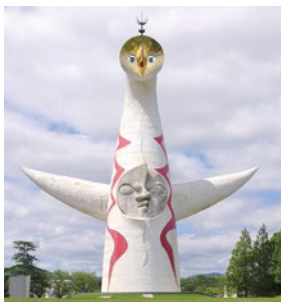
「知る、見る、遊ぶ太陽の塔」

日時 | 12/26（木）~4/12（日） ※3/2（月）~12（木）は休止

10:00~17:00（入館は16:30まで）

場所 | EXPO'70 パビリオン ホワイエ

1970年に開幕した大阪万博は、2020年で50周年を迎えます。本展では、その大阪万博で強烈な存在感を放ち、現在は万博記念公園のシンボルとなっている〝太陽の塔〟をピックアップします。今回は太陽の塔を「知る」、当時の模型を「見る」、パズルで「遊ぶ」、そんな「知る、見る、遊ぶ」をテーマとした展示となっております。ぜひこの機会に本展をお楽しみいただき、50周年目を迎える太陽の塔に会いに来てください。



料　金 | 高校生以上500円

［監修］橋爪紳也氏

1960年12月6日生まれ。大阪市中央区出身。大阪府立大学研究推進機構特別教授、大阪府立大学観光産業戦略研究所所長。京都大学工学部建築学科卒、同大学院修了。建築史・都市文化論専攻。工学博士。小学4年生の時に大阪万博を経験。計18回足を運び、すべてのパビリオンに入館。バッジ集めに熱中する日々を過ごす。2025年大阪・関西万国博の基本構想、会場計画立案に参画。大阪・関西万博具体化検討会委員

自然・学び・カルチャー

日本庭園

時間 9:30~17:00（入園は16:30まで）　休 水曜定休※12/25（水）、1/1（水・祝）は開園
料金 大人260円/小中学生80円（自然文化園と共通料金）

電話 0120-1970-89または06-6877-7387
（万博記念公園コールセンター）

「万博記念公園に咲く花の写真コンテスト」入賞作品展示

期間 開催中~3/17(火)　場所 中央休憩所

過去1年間を通じ万博記念公園内に咲く花（ハスを除く）や紅葉などを題材に募集した応募作品の中から入賞作品を展示します。

平成30年度推薦作品「秋空燃ゆ」森山和明氏

ボランティアガイド募集中! 連絡はコチラまで

日本庭園ガイドボランティアの会　090-2709-8090
（1月~2月上旬は冬休み中）

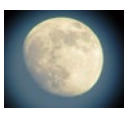
自然観察学習館

時間 10:00~16:00　休 水曜定休※12/25（水）は開館　料金 無料※別途自然文化園入園料が必要

電話 06-6877-6923　その他学習館イベントはHPにて!

事前予約イベント　※要事前申込、自然観察学習館まで電話受付（電話番号は上記）

冬の星座観望会



日時 2/8（土）16:30~20:30
（受付は16:00~水車茶屋）
料金 1名500円
（中学生以下要保護者同伴）
定員 先着50名
申込 1/11（土）~定員になり次第終了

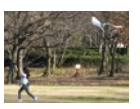
冬の野鳥観察講座

吹田野鳥の会の方々のガイドで、冬の鳥の姿や暮らしを観察します。
日時 2/9（日）10:00~12:00
（受付は9:45~森の教室）※荒天時は2/16（日）
料金 1名300円（小学生以下要保護者同伴）
定員 先着50名
申込 1/19（日）~定員になり次第終了

2020年2月末まで改修工事を行っています。現在は実習室の工事を行っており、展示物などは一部縮小となります。また、移転作業等により予告なく臨時休館とさせていただく場合がございます。日程などは随時ホームページでご案内します。ご不便をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いします。なお、観察会や工作などのイベントは通常通り開催します。

当日受付イベント　※小学生以下要保護者同伴　※雨天中止　※観察会・工作ともに森の教室で受付

たこを作ってあげよう



日時 1/11(土)13:30~15:00
（受付は13:00~）
※雨天決行（雨天時、水車茶屋）
料金 1作品300円　定員 先着50作品

越冬昆虫の観察会

万博記念公園内で越冬している昆虫を観察します。
日時 1/12（日）13:30~15:00
（受付は13:00~）
料金 1名100円　定員 先着30名

野鳥観察会

日時 1/18（土）10:20~11:50（受付は10:00~）
料金 1名100円　定員 先着30名

月替わり平日15分プログラム

1月「ミニゆきだるま」
無料で参加でき、作品はお持ち帰りいただけます。
日時 平日10:30~15:00（随時）
料金 無料
定員 材料がなくなり次第終了します。
団体での利用はご遠慮ください。

バーベキュー場

時間 10:00~16:30（受付は14:00まで）※12月は土・日のみ営業。1月、2月は休業。
※3月以降の予約は受付中。
料金 施設により異なります。ホームページにて詳細をご確認ください。
※別途自然文化園入園料が必要
HP https://b-base.jp/

手ぶらでもOK!! 快適BBQ!

利用 2時間30分制　申込 上記ホームページにて。電話では受け付けておりません。
※月はじめやシーズン中は予約の問合せが大変多くなるため、返信が遅れることがあります。

EXPO'70 パビリオン

時間 10:00~17:00（入館は16:30まで）　休 水曜定休※12/25（水）は開館
料金 高校生以上210円、中学生以下無料
※別途自然文化園入園料が必要
電話 06-6877-4737

1970年大阪万博の記念館。当時の貴重な資料や写真、映像など約80品目、約3,000点を一堂に公開!館内に入れば瞬時にして当時へタイムスリップ!!! 懐かしい人も、知らない人も1970年当時の熱を感じることができます。

Pick UP

neu.cafe（ノイ カフェ）

時間｜9:30~18:00
場所｜中央口前

北摂・箕面に本店を構える癒し系カフェが中央口前にオープンしています。パティシエが作る店舗限定のボールカステラが人気メニューです。焼きたては外カリ・中フワの食感を、常温になるとしっとりとした口触りが楽しめます。国産小麦、白みそ、ごま油を使用した素朴ながらもコクのある味わいは、自家焙煎コーヒーとの相性も抜群です。

▲「ボールカステラ」はお土産にぴったりなプチバッグ（500円）でもご用意可能。砂糖・きな粉・抹茶の3種類から選べる「くしカステラ」は「見た目がかわいい」と好評。

▲お得なサンドウィッチセットは昼過ぎには売り切れることもあるそう。箕面ビールとフランクフルトのセット（980円）も人気です。

▲明るくカジュアルで、大人から子どもまでくつろげるスペース。イートインもOK。

Menu

・ボールカステラ（S/M/L）	500円
・くしカステラ	350円
・スペシャリティコーヒー（Hot）	380円
・ロープライスコーヒー（Hot）	186円
・シングルオリジンラテ（Hot/Ice）	430円
・サンドウィッチ	単品280円~ セット550円

※表示価格は税抜価格です。

1月

AF FEST Japan

日時｜1/19（日）10:00~16:00
場所｜お祭り広場

アメリカサンディエゴのカーショップ AUTOFASHION USA が現地で開催しているカーミート af VIPFEST の日本版とも言えるAF FEST Japan。今年は万博記念公園での開催が決定しました。海外からのゲストをはじめ、クオリティの高いエントリー車両が登場します。新旧車を問わず、カスタムカーの魅力に触れてみてください。

料　金｜1,000円※別途自然文化園入園料が必要
主　催｜AUTO FASHION USA
問合せ｜0721-62-3472　メール｜info.jp@affestival.com

▲フードトラックや自動車用品ブース、アメリカンな雑貨販売ブースなどが登場します（予定）。

1月

西日本最大級の本数
11種約1万本のアイスチューリップ

開花期間｜1月初旬~下旬　場所｜太陽の広場

通常、春先に咲くチューリップの花を、真冬でも楽しむことができるアイスチューリップ。特殊な栽培管理技術で開花時期を調整し、冬は気温が低いため開花後も1ヶ月近くも長く楽しめることが特徴です。真冬に咲き誇るチューリップで一足早い春をお楽しみください。

料　金｜無料※別途自然文化園入園料が必要

マラソン大会 参加者募集情報

1/26（日）　第5回EXPOリレーマラソン日本選手権 IN 万博記念公園
申込締切｜定員になり次第締め切り
問合せ｜EXPOリレーマラソン 日本選手権実行委員会事務局　06-6699-5000

2/2（日）　第38回茨木市民駅伝競走大会
申込締切｜1/16（木）17:30~19:00　受付場所｜茨木市民体育館
問合せ｜天王中学校　072-632-5781

2/16（日）　第45回万博吹田カメの子マラソン大会
申込締切｜1/27（月）
問合せ｜吹田カメの子会　kamerun123@osaka.zaq.jp

2/29（土）　大阪 RUNRUNRUN2020 in 万博記念公園
申込締切｜1月24日（金）
問合せ｜RUNRUNRUN運営事務局　https://runrunrun2020.jp/osaka/faq/

受動喫煙防止について

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

凧揚げについて

東の広場やモノレール駅前広場での凧揚げは禁止しております。凧がモノレールの高架にかかる恐れがあり、大変危険です。その他の広場で、周囲のお客様にご配慮のうえお楽しみください。（お祭り広場などは、イベント等によりご利用いただけない場合がございます。）

カルチャー・遊び

万博おもしろ自転車広場

時間 9:30~17:00（受付は16:30まで）
休 水曜定休
※12/25（水）、1/1（水・祝）は営業
料金 1名（3歳以上）30分500円
※別途自然文化園入園料が必要
※小学生未満のお子様は保護者同伴（有料）でご利用ください。
電話 06-6875-7755（自転車センター万博事業所）

“びよん”と跳ねたり、“ゆらゆら”揺れたり、横向きに進んだり!?約40種類100台のユニークでおもしろい自転車が大集合！お子様はもちろん、ご家族やカップル、友達同士など大人もお楽しみいただけます。

巨大立体アスレチック迷路「迷宮の砦」

時間 9:30~17:00（受付は16:30まで）
休 水曜定休
※12/25（水）、1/1（水・祝）は営業
料金 「知力コース」「体力コース」各コース1名500円（3歳以上有料、体力コースは小学生から利用可）
※別途自然文化園入園料が必要
電話 ※小学生未満のお子様は保護者同伴（有料）でご利用ください。
06-6875-7755（自転車センター万博事業所）

高さ13m、5階層の巨大アスレチック迷路。スリル満点のアスレチックを進んでいくコースと隠されたスタンプを探していくコースがあります。
※サンダルでのご利用はできません。ご利用の際は運動靴を貸出します。

夢の池サイクルボート

時間 9:30~17:00（受付は16:40まで）
休 水曜定休
※12/25（水）、1/1（水・祝）は営業
料金 2人乗り20分1,000円、4人乗り20分1,300円
※別途自然文化園入園料が必要
※小学3年生までのお子様は保護者同船でご利用ください。
電話 06-6875-6643（自転車センター 万博事業所）

ご家族やカップルでお楽しみいただける2人乗り・4人乗りのボートがたくさん。人気のスワン型にはブラックも仲間入り！土日祝は午後から込み合いますので午前中のご利用をお勧めします。

大阪日本民芸館

時間 10:00~17:00（入館は16:30まで）　休 水曜定休※**2月下旬まで冬季休館**　料金 大人710円/高校・大学生450円/小・中学生100円（この入館料で、自然文化園・日本庭園にも入園できます。）
※大阪日本民芸館では「友の会」会員を随時募集しています。詳細はお問い合わせください。
HP http://www.mingeikan-osaka.or.jp/　電話 **06-6877-1971**

春季特別展「パビリオン・日本民藝館 万博50周年記念展」（仮）

期間 3/1（日）~7/12（日）（予定）
大阪日本民芸館は1970年の大阪万博で出展された、パビリオン「日本民藝館」の展示館を継承して開館しました。本展では、当館の前身であるパビリオン「日本民藝館」開館50周年を記念し、全館通しての大阪万博当時の再現展示を行うと共に、当館の代表的な収蔵品や現在活躍する作家の作品をご覧いただきます。大阪万博当時の熱気溢れる展示空間をこの機会にぜひお楽しみください。

濱田庄司
白釉黒流描大鉢

国立民族学博物館

時間 10:00~17:00（入館は16:30まで）　休 水曜定休、年末年始（12/28（土）~1/4（土））　料金 一般580円/大学生250円/高校生以下無料
公式 Facebook 、Twitterでみんぱくと交流しよう。
HP http://www.minpaku.ac.jp/　電話 **06-6876-2151**

コレクション展示
「朝枝利男の見たガラパゴス――1930年代の博物学調査と展示」

日時 1/16（木）~3/24（火）10:00~17:00（入館は16:30まで）
場所 企画展示場の一部
料金 本館展示観覧料でご覧いただけます。

アメリカの学芸員で写真家の朝枝利男が1930年代に撮影したガラパゴスの風景や動植物などを、彼の描いた美しい魚の水彩画とともに紹介します。

ガラパゴスでパイプをふかす朝枝利男

第499回みんぱくゼミナール
「イタリアにおける人と食のかかわり」

日時 1/18（土）13:30~15:00（開場13:00）
場所 セミナー室※メイン会場が満席の場合は中継会場をご案内します。
料金 無料
講師 宇田川妙子（本館教授）

ローマの青空市場（2017年）

食はどの社会でも文化の一部ですが、イタリアではその結びつきが強く、人びとは自分たちの食に高い関心とプライドを持ち、スローフード運動など、食に関する活動も活発です。そうしたイタリアにおける食の現状をさまざまな角度から紹介します。

みんぱくワークショップ
「飛び出す獅子舞 福ぬりえ つくってかざって厄ばらい!」

日時 1/11（土）、1/12（日）10:00~17:00（受付は16:30まで）
場所 エントランスホール
料金 無料（申込不要）
定員 各日150名

伊勢大神楽の獅子舞（ししまい）が、家々を厄ばらいに訪れる様子をえがいたぬりえを配布します！色を塗って組み立てると、飛び出すカードのできあがり。

年末年始の営業時間について

		12月 27(金)	28(土)	29(日)	30(月)	31(火)	1月 1(水・祝)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)
施設	自然文化園	9:30~21:00			9:30~17:00				通常営業		
	日本庭園	9:30~17:00									
	コールセンター	9:30~17:00									
	インフォメーション	9:30~17:00									
	太陽の塔	10:00~17:00	10:00~20:00		10:00~17:00						
	EXPO'70パビリオン	10:00~17:00	休業								
	自然観察学習館	休業									
	国立民族学博物館	10:00~17:00	休業								
	大阪日本民芸館	2月下旬まで冬季休館									
入園ゲート	中央口	9:30~20:30			9:30~16:30				通常営業		
	日本庭園前	9:30~20:30			9:30~16:30						
	日本庭園正門	9:30~16:30									
	東口	9:30~16:30	閉鎖								
	西口	9:30~16:30	閉鎖								
	北口	9:30~16:30	閉鎖								
駐車場	中央	9:00~22:00(20:30)							通常営業		
	日本庭園前	9:00~22:00(20:30)			9:00~17:30(16:30)						
	東	9:00~17:30(16:30)	閉鎖				9:00~17:30(16:30)				
	西	9:00~22:00(21:00)	閉鎖				9:00~22:00(21:00)				
	南	7:00~22:00(21:00)	閉鎖				7:00~22:00(21:00)				

※( )内は最終入庫時間

花の開花状況や
各種イベントの
詳細はホームページで！

万博記念公園　検索

万博記念公園 オフィシャルパークガイド
おすすめのアクティビティや開催中のイベント等、万博記念公園の今をお知らせする公式メディアです。スマートフォンでご利用ください。
https://www.expo70-parkguide.jp

ばんぱくええとこ 万博記念公園の魅力を伝える特派員を募集しています！

［タイトル］太陽の塔
［場　所］お祭り広場
［撮影者］ピーチ（ペンネーム）

投稿の流れ

1 あなたが撮影した万博記念公園の写真を「honbu1@expo70-park.jp」まで送信！
件名に「万博特派員応募」と明記し、名前（ペンネーム希望の場合はペンネームも併記※ペンネームがない場合は本名を本紙やホームページ、インスタグラムなどに記載することがあります）、連絡先（連絡の取りやすい電話番号とメールアドレス）、写真の説明、撮影日時、撮影場所を記入の上ご応募ください。※写真はなるべく高解像度のものをお送りください。

2 事務局で審査後、本紙に掲載させていただきます。
※掲載させていただく場合は、事務局よりご連絡させていただきます。
※画像加工アプリなどで写真を加工する場合、加工前の写真もなるべく手元に残しておいてください。
※写真撮影の際に、三脚で通路を占拠したり、花畑へ侵入することは周囲の方のご迷惑となりますので、ご遠慮ください。

公式インスタグラムをチェック！
アカウントは「EXPO70PARK」

太陽の塔内部公開入館予約受付中！

1970年大阪万博テーマ館の一部として、芸術家・岡本太郎のデザインにより設置された太陽の塔。塔内には、プロローグ空間に復元された「地底の太陽」や「生命の樹」など「生命のエネルギー」を感じられるアート作品があります。一度に入館できる人数に限りがあるため、事前予約をお願いします。

●写真撮影について
1階展示空間での写真撮影が可能です。
安全のためスタッフの誘導のもと、楽しくご撮影ください。

時間｜10:00~17:00（最終入館は16:30）
※12/21（土）、22（日）、24（火）、25（水）、28（土）、29（日）は開館時間を20:00（最終入館は19:30）まで延長します。
休｜水曜定休※12/25（水）、1/1（水・祝）は開館
料金｜大人720円、小中学生310円
※別途自然文化園入園料が必要
電話｜0120-1970-89
ＨＰ｜https://taiyounotou-expo70.jp

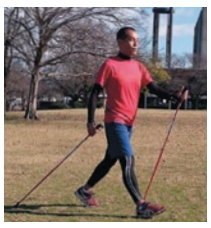
予約｜ご予約は「太陽の塔オフィシャルサイト」で受け付けています。

当日券販売のお知らせ
※予約に空きがある場合に限り、当日券の販売を実施しています。
※空き状況のお電話でのお問い合わせはご遠慮ください。
※予約に空きがない場合は当日券の販売を行いませんので、確実にご覧いただくためには、これまで通り前日までに事前予約をお願いします。
詳しくは太陽の塔のオフィシャルサイトをご確認ください。

太陽の塔オフィシャルサイト　検索

スポーツ・体験・施設

ノルディックウォーキング体験会



日時 ①1/18（土） ②2/16（日）
10:00~12:00
集合 自然文化園 中央休憩所1階
料金 1,000円
（レンタルポールをご希望の方は別途550円）
※別途自然文化園入園料が必要
対象 初めての方
電話 関西ノルディックウォーキング協会 体験会担当
090-1074-7853 ※要事前申込

JNFA公認インストラクターによる講習の後、約3kmを歩きます。

万博テニスガーデン

時間 9:00~22:00　休 無休　電話 06-6877-3449（予約・申込）

無料体験レッスン実施中!

体験レッスンを無料で1回受講して頂けます。
さらに体験後にご入会いただいた方は入校金（2,200円）が無料!
クラス（定員制・要予約）
一般クラス/中学生以上で初心~上級まで6段階設定
キッズ・ジュニアクラス/4歳~高校3年生まで8段階設定
※初心者大歓迎!ラケットレンタル無料!
※スケジュールなど詳細はお電話にてお問い合わせください。

万博フットサルクラブ

時間 9:00~22:00　休 無休　電話 06-6877-3356（予約・申込）

無料体験レッスン実施中!

スクール 月~金曜開講中（コースにより異なります）
幼児コース/低学年コース/高学年コース/エリートコース/
基礎技術特化コース/中学生コース/よしもとサッカーコース/
グローバル育成コース/シュートメソッド
個人フットサル トレーニング（中学生以上）/ ゲーム（高校生以上）
※対象年齢、コース内容など、詳細はお電話にてお問い合わせください。

パークゴルフ万博公園

時間 9:00~日没　休 無休　電話 06-6876-3400（予約・申込）

子どもからお年寄りまで楽しめます。

18ホールのコースが用意されています。道具のレンタルもあるので、手ぶらでお越しください（別途レンタル料が必要）。
施設使用料 平　日 大人（中学生以上）/310円、小学生/210円
土日祝 大人（中学生以上）/410円、小学生/310円
ラウンド料 大人・小学生共通/510円
貸しクラブ・ボール 大人・小学生共通/210円

1月月例会 開催
日時 1/15（水）9:30スタート　料金 1,600円

ホームページ

・レッスン（初級/中級）も開催しています。
・バーベキューコーナーもあり!プレイ後のお食事などにご利用いただけます。
※詳細はお電話にてお問い合わせください。

NPOセンター

問合せ 特定非営利活動法人 大阪府民循環型社会推進機構
電話・FAX 06-6877-6991（電話平日15:00~17:00）
E-mail office@junsha.jp　HP http://junsha.jp/
※年末年始休業 12/27（金）~1/7（火）

初級梅ガイドボランティア養成講座

日時 2/5（水）、19（水）、3/11（水）
10:00~15:00※雨天決行
※加えて3日間の実習あり
（2/6~3/10の火・木曜より選択、9:00~15:00）
料金 1名3,000円
※別途自然文化園入園料が必要
定員 先着5名
対象 1月下旬~6月中旬頃の平日（主に火・木曜）に月3回程度活動できる成人
申込 要事前申込
主催・問合せ 特定非営利活動法人 大阪府民循環型社会推進機構
電話・FAX 06-6877-6991（電話平日15:00~17:00）
E-mail office@junsha.jp　HP http://junsha.jp/
早咲きのウメや遅咲きのウメなど、いろんなウメの楽しみ方や魅力を伝えるための知識や技術を学びます。

おやこでサバイバル体験
~災害時に役立つ万博記念公園の自然~

日時 2/9（日）13:00~15:00※雨天決行
料金 1名500円※別途自然文化園入園料が必要
定員 25人（応募多数抽選）
対象 小学生~高校生
（小学生は保護者と一緒に参加）
申込 往復はがきに参加者全員の氏名（ふりがな）・年齢（学年）・保護者氏名・住所・連絡のつく電話番号を記入。
郵送先 〒565-0826 吹田市千里万博公園1-1
万博NPOセンター「おやこでサバイバル体験」係
1/24（金）必着。1通に1家族のみ
主催・問合せ 特定非営利活動法人 野と森の遊び文化協会
※年末年始休業12/27（金）~1/7（火）
電話・FAX 06-6877-6992（平日15:00~17:00）
E-mail office@notomori.jp　HP http:// notomori.jp/
子どもとその保護者のための減災・防災技術講座です。担架づくりと搬送法、火おこし、非常食（カートンドッグ）を体験します。

万博記念公園で健康寿命をのばす 当日受付
~ストレッチ・指ヨガ~

詳細

日時 1/10~31の金曜日
時間、料金、集合場所等は詳細ページをご覧ください。
http://www.junsha.jp/R1yoga2.pdf

自然環境セミナー
①環境に適応した野鳥の生態 ②野鳥の渡りと生息環境

日時 ①2/8（土） ②3/7（土）
各日9:30~13:00※雨天決行
料金 各回1名700円（高校・大学生500円）
※別途自然文化園入園料が必要
定員 各回先着30名　対象 高校生以上
申込 要事前申込
主催・問合せ 公益社団法人大阪自然環境保全協会
※年末年始休業12/28（土）~1/5（日）
電話 06-6242-8720（平日10:30~18:00）
FAX 06-6881-8103　E-mail office@nature.or.jp
専門家による野鳥についての室内講義と公園内での野鳥観察。

森の足湯　2/16（日）まで冬季休業中

EXPOCITY

時間 らら ぽーとEXPOCITY［物販・フードコート］10:00~21:00［外部飲食棟］11:00~22:00
（一部店舗・その他エンターテインメント施設は施設ごとに異なる）
電話 06-6170-5590（10:00~18:00）　HP https://www.expocity-mf.com/expo/

ららぽーとパーゲン開催　日時 12/26（木）~1/9（木） ※1/23（木）全館休業
冬のパーゲン開催。さらに12/27（金）~31（火）は全館ポイントアップデー。1/1（水・祝）~5（日）は三井ショッピングパークカード《セゾン》お支払いで通常100円（税抜）につき2ポイントのところ5ポイントにUP。冬物をセールでお得に手に入れるチャンス。お正月は福袋も登場。※年末年始は営業時間が変更になります。詳しくはHPをご確認ください。

迎賓館

時間 11:00~19:00（土・日曜・祝日は10:00~19:00）
休 水曜定休（祝日は開館） 12/26（木）~1/3（金）※12/25（水）は営業、1/28（火）臨時休業
電話 06-6877-3330　HP https://www.geihinkan.com/
迎賓館パーティープラン　広大なガーデン、美しい日本庭園に臨む個室や、開放感あふれるパーティー会場での会食などを承っております（土日祝を除く）。※食事を伴うご利用は10名以上で事前予約が必要。
料金 洋食フルコース（ランチ）6,720円~、（ディナー）8,960円~、洋食ビュッフェ5,600円~
（いずれも税別・サ込）その他、パーティーや各種展示会などのご利用も承っております。

ABCハウジング 千里住宅公園

時間 10:00~18:00　休 水曜定休（祝日は営業）12/25（水）~元旦は休業
電話 06-6876-1521

※写真はイメージです。

1/2（木）~31（金） ABCハウジング「1月マンスリーフェア」開催!
期間中、住宅公園受付で「住まいのアンケート」にお答えいただいた方に、「キャラクター2段ランチボックス&保冷温バッグ」をプレゼント!
イベントの日時など、詳しい情報は「ABCハウジング」で検索!

大阪モノレール

電話 大阪モノレール千里中央駅 06-6833-8951
HP http://www.osaka-monorail.co.jp/

モノレール沿線ぶらり1dayチケット　大阪モノレールでは、毎月第3土曜日にご利用いただけるお得な「モノレール沿線ぶらり1dayチケット」（前売りのみ）を発売しております。当チケット呈示で、万博記念公園自然文化園入園料の割引等お得な特典もあるので、ぜひご利用ください。
有効区間 モノレール全線乗り降り自由　有効日 1/18（土）　発売期間 1/11（土）~17（金）
料　金 大人600円、小児（6歳以上12歳未満）200円
（大人券1枚につき小児券2枚まで購入可能）

源気温泉万博おゆば

時間 10:00~25:00（受付24:00まで）　休 無休（メンテナンス休業日を除く）
料金 中学生以上/平日800円（750円）・土日祝900円（850円）、
4歳~小学生/平日400円・土日祝450円、3歳以下/100円
※（ ）は会員料金 ※万博オールパスをお持ちの方は割引あり。
電話 06-6816-2600　HP http://oyuba.com/banpaku/

ホテル阪急エキスポパーク
バイキングレストラン「ヴェルデ」

時間 ラ ン チ（平　日）11:00~15:00（L.O.14:00）
（土日祝）11:00~16:00（L.O.14:30）
ディナー 17:00~21:00（L.O.20:30）
※土日祝、12/21（土）~25（水）、1/1（水・祝）~3（金）のみ営業
電話 06-6878-3404（受付9:00~21:00）

※写真はイメージ

冬のよくばりバイキング
和×洋 Winter Collection<90分制>
期間 開催中~1/9（木）
料金 （大人）ラ ン チ 平　日 2,300円
土日祝 2,500円
ディナー 土日祝 3,600円
※12/21（土）~25（水）、1/1（水・祝）~3（金）は料理内容・料金が変わります。
※いずれも税込 ※サービス料はいただいておりません。
※6,000円以上ご利用でホテル駐車場5時間無料　※ソフトドリンク飲み放題付き
本紙持参で（大人）ランチ200円OFF、ディナー300円OFF　※各種割引併用不可

EXPOCITY press 1

2020 JANUARY Vol.42
エキスポシティプレス

お客様を招く側も招かれる側もこれで安心
年末年始を快適に迎える準備

2019年は皆さまにとってどんな年でしたか？悲喜こもごも、いろんなことがあったと思いますが、2020年も良い年にしていきましょう！

年末の大掃除をがんばって、さらに普段使いのアイテムを新調すれば、晴れやかな気分で新しい年が迎えられそうですよね。それも、お気に入りのこだわりアイテムにすれば、気分がグンと上がるはず！特に年末年始は親戚や友人をお家に招いたり招かれる機会が増えるので、そんな時にも活躍してくれるアイテムを揃えましょう。

そこで今回は年末年始に注目したい、ららぽーとEXPOCITYの大活躍アイテムをご紹介。準備をしっかりして、2020年も素敵な1年となりますように！

食卓を囲むのが楽しくなる調理器具

インジニオIHルビーエクセレンスセット9
（T-falストア通常価格18,480円）

使用頻度の高いフライパンをセットに。フライパン（22/26cm）、ソースパン（16/20cm）、パタフライガラスぶた（16/20cm）、シールリッド（16/20cm）、専用取っ手の計9点。取っ手をとればオーブン皿に早変わりし、できたてをそのままテーブルに。あたたかみのあるレッドカラーがテーブルを華やかにしてくれる。IH・ガス火を含む、いずれの熱源にも使用可。

ティファールストア

ららぽーとEXPOCITY1F　06-4864-2052

テーブルフォンデュ&フライピュア
（15,400円）

人気の「PRINCESS　魅せるインテリア家電Collection」のマルチに使えるコンパクトポットが登場。この1台でフォンデュやフライの他に、煮る、蒸す、焼く、炊くなどの様々な調理が可能に。ピュアホワイトと竹製台座のコントラストが美しい洗練されたデザインで、食卓に置いてもスペースをとらないコンパクトサイズ。

212 KITCHEN STORE
〈トゥーワントゥーキッチンストア〉

ららぽーとEXPOCITY 1F
06-4864-8118

今こそ新調したいタオル・マット

ダーラヘスト
バスタオル（2,860円）、フェイスタオル（1,760円）
※グレー、ベージュの2色展開
※その他ウォッシュタオル、タオルハンカチ等のサイズ展開あり

スウェーデンのシンボルでもあるダーラヘストの刺繍が入った、人気のバス・トイレタリーコレクション。洗っても大丈夫な馬の尻尾をイメージしたタッセル付きのタオルは、デザイン性のあるキレイな2色使いで、ふんわりしたボリューム感とやさしい肌触り。

アクタス

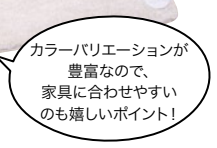
ららぽーとEXPOCITY 1F　06-4864-9211

moco mat〈45cm×120cm〉
無地（2,750円）、ボーダー（3,630円）
※その他45cm×65cm、45cm×180cmのサイズ展開あり

極細繊維のマイクロファイバーを使用し、軽くて柔らかく吸水性にも優れたマットで、キッチンやバスなど様々なシーンで活躍。色移り防止不織布で滑り止め付きなので安心して使える。

B-COMPANY〈ビーカンパニー〉

ららぽーとEXPOCITY 2F　06-4860-6595



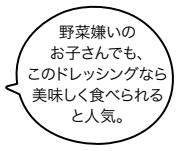
こだわりだし&調味料で美味しさをプラス

左から »
【季節限定】柚子がやさしく香る 鶏塩ちゃんこ鍋つゆ（518円）、生姜の香り華やぐ 鶏白湯鍋つゆ（518円）、山椒のしびれる辛みが後を引く 旨辛辣鍋つゆ（572円）、創業二〇〇余年の醤油蔵がつくる 醤油ちゃんこ鍋つゆ（518円）、【季節限定】味噌の風味が効いた ごま味噌豆乳鍋つゆ（572円）、上品な旨みとコク 国産焼きあご鍋つゆ（518円） ※すべて700g（3〜4人前）

久世福の「万能だし」や「毎日だし」を使用し、だしの風味を最大限に活かした人気の鍋つゆシリーズ。新しく鶏白湯、旨辛辣、焼きあごの3つの味が仲間入り！

久世福商店
〈クゼフクショウテン〉

ららぽーとEXPOCITY 1F
06-4860-6234



左 »京都ふしのだし（2,138円） ※10g×40パック

大正11年創業以来、和食割烹店、麺類店に永く愛用されている京都・福島鰹によるだし。うるめ節・さば節・宗田節・鰹節など、節のきいた本物の味で化学調味料・食塩不使用。おせち料理や鍋料理にぴったり。

右 »すりおろしにんじんドレッシング（645円） ※300ml

高知県の清流・仁淀川流域で収穫されたにんじんがたっぷり入った、"野菜を野菜で食べる"ドレッシング。サラダやパスタに！

KITANO ACE ONE〈キタノエースワン〉

ららぽーとEXPOCITY 1F　06-4860-6578

快適ルームウェア&アンダーウェア

左 »一気に着られる！ナイトブラ内蔵パジャマ（7,678円）

ナイトブラが内蔵された高機能パジャマです。これ1枚で女子力がグンとUP！身生地は柔らかなコットン混のワッフル生地で年中快適。

右 »スマートブラグランペタル（3,828円）、スマートパンティグランペタル（1,628円）

今最も話題の着けるだけで見た目体重を減らせる着痩せブラ！楽して着痩せをPJが実現！

PEACH JOHN THE STORE
〈ピーチジョン ザ ストア〉

ららぽーとEXPOCITY 2F　06-4860-6961

右 »【Joel Robuchon】【HOMME】カーディガン（9,900円）、
左 »【Joel Robuchon】【HOMME】ロングパンツ（8,800円）

シルクが入っているため、極上の滑らかな肌触り。モダンなデザインで、贈り物にもぴったり。レディースアイテムもあるので、カップルやご夫婦にもオススメです！

ジェラート ピケ

ららぽーとEXPOCITY 2F　06-4860-6405

宮城松島 表禅房 おりこ乃
大粒たっぷり100g!!
大粒いくら親子丼(1,848円)
大粒いくらをたっぷり100gかけた当店自慢の贅沢すぎる丼ぶりです！
※数量限定での販売

\贅沢すぎる!/

全国ご当地丼ぶり屋台
ららぽーとEXPOCITY 3F フードコート
06-4860-6484

辛すぎる焼きそばセット(950円)
寒い時期にはピッタリ!!激辛ソースがたまりません!!ぜひご賞味ください。

\辛すぎる!/

たこ焼き発祥のお店 大阪玉出 会津屋
ららぽーとEXPOCITY 3F フードコート
06-4860-6586

LaLaport EXPOCITY WINTER GOURMET
冬の●●すぎる!グルメ

\イチゴすぎる!/

ベリークロッカンブッシュ
単品(1,903円)
ドリンクセット(2,200円)
甘酸っぱいいちごとプチシューを"積みすぎた"クロッカンブッシュ。

\積みすぎる!/

Béchamel Café〈ベシャメルカフェ〉
ららぽーとEXPOCITY 1F
06-6836-7500

ストロベリーマウンテン(1,880円)
イチゴを約1パック使用し、コクのある発酵クリームと濃厚なバニラアイスでさっぱりと仕上げ、味わい深いパフェをご用意しました。

「TABLES KITCHEN」〈タブレスキッチン〉
ららぽーとEXPOCITY 2F 06-4860-6531

VS PARKに「ドタバタシーソー」新登場!

箱型のシーソーに乗り込み左右に移動することで画面上のキャラクターがゴールを目指し進むドタバタ系アクティビティがこの冬VS PARKに新登場!
冬季イベント「冬盛りフェス」は1/31(金)まで開催中。「Jump×Jump」や「Run&Run」などのVS PARK人気アクティビティが期間限定で冬仕様にバージョンチェンジ!

\これでスッキリキレイに/
便利お掃除グッズ

上» 3WAYワイパー(550円)
モップ、スクイージー、霧吹きが1つになった窓拭き掃除グッズ。霧吹きで窓に水を吹きかけ、モップ面で汚れを落とし、裏返してスクイージーで汚れと水滴を拭き取ろう。

下» モップスリッパカバータイプ(330円)※スリッパは別売り(23~25cmのスリッパに対応)
スリッパにはめて歩くだけでラクラクお掃除!洗濯OK。

これなら子どもたちも楽しんでお掃除のお手伝いをしてくれそう!

3COINS〈スリーコインズ〉
ららぽーとEXPOCITY 1F 06-6155-4565

かわいいグッズだと、子どもたちも楽しんでお掃除できちゃう!

上から »
ナマケモノキッチンクロス3Pセット(550円)
乾拭きでも水拭きでも使える便利なマイクロクロス。細い繊維で細かい汚れもしっかりキャッチ。

アクリルイチゴたわし(165円)
イチゴ型でお掃除が楽しくなるようなアクリルたわし。

星型スポンジ(275円)
こびりついた汚れに対応した層、洗剤をしっかりキープする真ん中の層、水切れ・泡立ちバツグンの層からなるカラフルなスポンジ。

ASOKO〈アソコ〉
ららぽーとEXPOCITY 1F 06-6170-7186

超電水クリーンシュシュ500ml(1,078円)
水を電気分解してつくられた、アルカリイオン水100%の除菌洗浄水。吹きかけて拭き取るだけで洗浄&除菌ができ、キッチン、リビング、窓ガラスのほか、赤ちゃんのおもちゃやペットまわりの衛生にも安心して使えます。

左から »
茂木和哉おふろのなまはげ 320ml(997円)
普段使いのバスクリーナーでは落とせない汚れ・水垢用の洗浄剤。皮脂汚れや軽度のカビにもお薦めです。

茂木和哉キッチンのなまはげ 320ml(997円)
焼肉屋のガンコなこびり付き汚れを落とすために開発された業務用洗浄剤を一般向けにカスタマイズした強力油汚れ洗剤。

茂木和哉(2,074円)
酸と研磨剤のハイブリッド洗浄でガンコな水垢をラクに落とす弱酸性タイプのクレンザー。

茂木和哉バスタブ用(2,074円)
高い洗浄成分、極小研磨剤のタブル効果で、ガンコな水垢や石鹸カス、サビにも強いです。

ロフト
ららぽーとEXPOCITY 1F 06-4864-6210

狭い場所や細かい掃除にピッタリ!

隙間掃除シリーズ
ヘラ(80円)、スポンジ(80円)、ポイントブラシ(90円)、ブラシ(90円)
ヘラはIH調理台や五徳にこびりついた焦げ付きをこそぎ取るのに。スポンジは先端に切れ目が入っているのでグリルのワイヤーや溝などに。ポイントブラシは届きにくい排水口掃除に。ブラシはタイル目地やサッシに。

ウェットシートケース(490円)
お掃除シートやおしりふき等を使いやすく取り出せる、人気のウェットシートケース。※中のシートは別売り

無印良品
ららぽーとEXPOCITY 1F 06-4864-8438

モノレールorバス ICカードを使ってご来館でおトク!

期間中、交通系ICカードを使って大阪モノレール・対象のバスでご来館のうえ、タッチ端末機にタッチすると、**ららぽーとEXPOCITYで5,000円(税込)以上のお会計毎に使える500円分のお買物券をプレゼント!**

期間 2019/12/26(木) ~2020/1/9(木)
タッチ端末機設置場所
ららぽーとEXPOCITY 1F オレンジサイド ロフト横、グリーンサイド 無印良品前、無印良品横
お買物券有効期限 2020/1/31(金)

全国うまいもの市

日時 2019/12/26(木)~2020/1/5(日)10:00~21:00
※最終日のみ19:00まで ※年末年始は施設の営業時間に準ずる
※三井ショッピングパークポイントは対象外となります。
場所 ららぽーとEXPOCITY 1F 光の広場

豪華賞品がいろいろ!

三井ショッピングパークカード会員様限定 EXPOCITY新春大抽選会

日時 2020/1/3(金)~5(日)11:00~20:30
詳しくはコチラ
抽選会場 ららぽーとEXPOCITY内 2F ケイト・スペードニューヨーク前、3F LUSH前
参加条件 三井ショッピングパークカード会員様限定
2020/1/3(金)~5(日)の期間中に、EXPOCITYでお買上げいただいたレシート合計5,000円(税込・当日のみ合算可)毎に1回抽選にご参加いただけます。
※お買上げ日の異なるレシートは合算不可となります。※エンタメ施設ご利用レシート・チケット等も対象となります。※最大抽選回数はお一人様5回(25,000円買上相当)までとさせていただきます。

さらに! **三井ショッピングパークカード《セゾン》でお支払いいただいた方または新規ご入会で抽選プラス1回**

いよいよおトクにお買い求めいただける時期が到来! 賢くショッピング!

詳しくはHPをチェック!

ららぽーとバーゲン
期間 2019/12/26(木) ~2020/1/9(木)

バーゲンでお買物をしておトクにポイントをいっぱいためよう!! ポイントアップデー
第1弾 期間 2019/12/27(金) ~31(火)
●クレジット機能付きポイントカードの場合、**クレジット払いで100円(税抜)につき3ポイント**
●クレジット機能なしポイントカードの場合、**100円(税抜)につき2ポイント**
さらにもっとおトクな店舗も!

第2弾 期間 2020/1/1(元日) ~5(日)
※1/1(元日)のみ水トクポイントアップデーは対象外となります。
●クレジット機能付きポイントカードの場合、**クレジット払いで100円(税抜)につき5ポイント**

三井ショッピングパークカード《セゾン》にて**クレジット払いの場合、さらにもっとおトクな店舗も!**

冬物売りつくしマーケット
人気の7つのブランドが大集合!あったかアイテムをスペシャルプライスでゲットしよう! **MAX70%OFF!**
日時 2020/1/10(金) ~13(月・祝) 10:00~21:00※最終日は20:00まで
場所 ららぽーとEXPOCITY 1F 光の広場
参加店舗 AVIREX、WELLWHOLE、オリヒカ、シップス、CECIL McBEE、VOLCOM STORE OSAKA、ノーリーズ&グッドマン

EXPOCITY
吹田市千里万博公園2-1

営業時間 ららぽーとEXPOCITY
10:00~21:00(物販・フードコート・サービス・その他)、11:00~22:00(EXPO KITCHEN)
※一部店舗、その他エンターテインメント施設は、施設ごとに異なる
問合せ先 06-6170-5590(代表/10:00~18:00)

年末年始の営業時間のお知らせ
● 2019/12/31(火)は19:00までの営業となります。※デイリーカナートイズミヤは19:30まで。
● 2020/1/1(元日)~1/3(金)は9:30より営業いたします。
フードコートは10:00~、Eggs 'n Thingsは9:00~、KFCは10:30~、EXPO KITCHENは11:00~の営業となります。
※エンターテインメント施設の営業時間につきましては各施設のHPをご確認ください。
● 2020/1/1(元日)~1/3(金)の駐車料金サービスは日曜・祝日料金となります。
● 2020/1/23(木)は休館日となります。

最新情報はHPをご覧ください
https://mitsui-shopping-park.com/lalaport/expocity/

EXPOCITY magazine
毎月火曜日3回配信中!
https://expocity.comepass.jp
● 1/ 7号「ホカホカごはんを引き立てる! 最強"ごはんのお供"」
● 1/14号「就活生必見!好印象を与えるリクルートスーツの正解」
● 1/28号「マンネリ解消に役立つ!大人の柄モノアイテム」
※タイトルは予告なく変更になる可能性がございます。

EXPOCITY Labでの 開催イベント

fun!fun! EXPO Workshop
アプリ会員様限定
Mitsui Shopping Park
火曜日開催!
1/ 7(火) 「ふんわりホワイトブーケ」
1/14(火) 「レザーのグローブホルダー」
1/21(火) 「カウベル ウィンターリース」
1/28(火) 「春を先取りリース」
詳細は近日公開予定

EXPO土曜Premium
土曜日開催!
手軽に作れて持ち帰りできる!
初めてのぬか漬け講座
1/18(土) ①11:00~②13:30~③15:30~
所要時間 60分
対象 成人男女(お一人・グループでも参加可)
参加費 1,500円(税込)
定員 各回12名
講師 祇園ばんや
受付方法 10:30より先着順ですべての回の整理券を配布いたします。
詳細はWEBにて

NIFREL にふれる

Vol.44

大人の感性も刺激する、生きているミュージアム「ニフレル」。色々な目線で見たニフレルを紹介します。
地域ニュースサイト CityLife NEWSからもご覧いただけます。

CityLife NEWS で検索

今回は春に行われる特別イベントと、開業当初よりニフレルが取り組んでいる「環境エンリッチメント」について詳しくご紹介します！

まずは『新年の開運祈願！生きものおみくじ』で運試し。ニフレルの生きものたちにちなみ、開運につながる行動が語られています。輪投げで入った棒の板に描かれた生きもののおみくじを引きます。2020年のあなたの運勢はいかに!?

『春の七草エンリッチメント』は、人と同じように無病息災を願ってカピバラやワオキツネザルに「春の七草」を与え、健康管理に役立てるイベント。キュレーターの解説とともに、生きものたちが普段とは違う七草のおやつをどのように食べるか見てみましょう！

そしてナイトツアー『夜にふれる』では、夜も活動するクラゲ、岩陰に隠れるチンアナゴなど生きものたちの夜の生態をキュレーターが解説。薄暗い夜のニフレルをキュレーターと一緒に懐中電灯を持ってめぐる、まさにニフレルならではの〝感性にふれる〟特別なツアーです。

2020年もワクワクどきどきが盛りだくさんのニフレルへ！

春の七草エンリッチメント

開催日 1月4日～7日
開催時間 15時～
※生きものが完食次第終了
場 所 2F うごきにふれる

新年の開運祈願！生きものおみくじ

開催日 1月1日～5日
開催時間 10時半～15時 ※4日と5日は11時～
最終受付14時半
場 所 2F ニフレルメイクス
参加費 100円

大人気!! ナイトツアー「夜にふれる」

開催日 1月18・24日、2月1・8・15・22日
※1月24日と2月8日はニフレルパス会員限定日
開催時間 20時～21時15分
場所 ニフレル全館
参加費 1,500円(生きものデザインのアイマスク付き)
※デザインは選べません ※入館料は別途
場所 1回15名 事前募集中! ※詳しくはHPにて

アイマスクで目隠しをして生きものたちの鳴き声を聞いたり、近くを動き回るカピバラやワオキツネザルの気配を感じます。

環境エンリッチメントって？

動物福祉の観点で、飼育動物の快適な暮らしを実現するための具体的な方策のこと。エサのあげ方の工夫や、おもちゃを与えたりすることなどで、日々の生活が単調にならないようにし、行動のバリエーションを増やすことが目的です。

ニフレルでは開業時より年間を通して積極的に取り組んでおり、ホワイトタイガーの網引きトレーニングや、エサをあえて隠して自分で探させたりなどの日常的なトレーニングはもちろん、春の七草や節分、七夕およびハロウィンなど季節の行事にちなんだエサを用意し、定期的に与え方を変えるなどして健康管理に役立てています。

NIFREL 〈ニフレル〉
吹田市千里万博公園2-1 EXPOCITY内
営／1/1～3 9時半～20時
1/4～31 10時～20時 休館日 1/23
入館料／大人(高校生／16歳以上) 2,000円
子ども(小・中学生)1,000円
幼児(3歳以上)600円

0570-022060
(ナビダイヤル)

2020/1/1(水)12:00より ガンバ大阪オンラインショップにて 「2020HAPPY NEW YEAR BAG」を販売

2019年版に続き、2020年版は商品内容の異なるブラックセット、ブルーセットの2種類をご用意。更にアウトドア系新商品が中心となった、アウトドアセットも用意し、3種類の販売を行います！運が良ければ選手のサイン入りスパイクや公式球が当たるお年玉企画も付いて充実の内容となっております。

販売期間 1/1(水)12:00～1/3(金)22:00
※無くなり次第終了となります。
販売場所 ガンバ大阪オンラインショップ
https://store.gamba-osaka.net/

数量限定なのでお早めに！

販売商品
①ブルーセット(13,200円)
②ブラックセット(11,000円)
③アウトドアセット(41,800円)
※全て税込価格

2020年版は3種類ご用意！

ホーム最終戦は4-1で快勝！試合後のセレモニーでは監督・選手・スタッフが場内を一周し、ファン・サポーターに挨拶。

GAMBA NEWS
北摂のJリーグクラブ ガンバ大阪を応援しよう！

ガンバ通信

取材協力／ガンバ大阪 取材・文／吉見梨恵

3連勝で2019シーズン終了 「ミスターガンバ・黄金の脚賞」は倉田 秋選手が受賞

ガンバは11月30日(土)、2019シーズンJ1リーグホーム最終戦を迎えた。対戦相手は残留をかけてモチベーション高く挑む松本山雅だが、ガンバはホーム最終戦を勝利で終わるためにもそれを上回るパフォーマンスで、パナスタに集結したファン・サポーターをしっかり盛り上げた。

試合終了後、セレモニーが行われ、年間を通じて活躍した選手に贈られる日刊スポーツ制定「ミスターガンバ・黄金の脚賞」の表彰式が行われ、2017シーズン以来2度目の受賞となるMF10・倉田 秋選手が選ばれた。キャプテンのDF5・三浦弦太選手は挨拶で、「1年間応援ありがとうございました。今年はなかなか僕らが目指していた順位であったりサッカーができず不甲斐ない悔しい試合を見せてしまうことが多かったと思いますが、そんな中でもサポーターのみなさんの熱い応援は僕らを後押ししてくれましたし、すごく力になっていました。最後の方は自分たちらしいガンバらしいサッカーを見せることが出来て勝つ試合も多くできたと思いますし、次の試合も勝って来季に繋げられるようにがんばっていきたいと思います」と、ファン・サポーターに感謝の気持ちを述べた。

そしてシーズン最終節となる12月7日(土)、アウェイでの浦和戦で途中出場したMF34・福田湧矢選手が、J1初ゴールを鮮やかに決めるなどして3-2で勝利。しっかり連勝で2019シーズンを締めくくった。

セレモニーで挨拶をするキャプテンの三浦選手

受賞者の名前が発表され、倉田選手を持ち上げたのは…!?

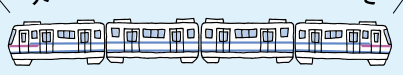
黄金の脚賞を受賞した倉田選手。

藤春選手でした～！

喜びながら倉田選手を持ち上げた、良い笑顔過ぎるDF4・藤春選手。セレモニー後この場面を振り返って、「アイツ、テンション上がり過ぎでしょ(笑)」と倉田選手は照れくさそうだったが嬉しそうな表情を浮かべていた。受賞者の予想について「康介(小野瀬選手)も今年良かったし、若手も出てきて、誰がもらうんかなという感じでした」と話してくれた。

セレモニーの最後は、全員でガンバクラップ！

大阪モノレールからのお知らせ



モノレール沿線ぶらり 1dayチケット

ファミリーでのお出かけにお得です!!

大阪モノレールでは、毎月第3土曜日にご利用いただけるお得な乗車券を発売します(前売りのみ)。

有効区間 モノレール全線乗り降り自由
発売金額 大人600円、小児200円
(大人券1枚につき小児券2枚まで購入可能)
発売場所 大阪モノレール各駅改札窓口
有効日 1月は 1/18(土)
発売期間 1/11(土)～17(金)

EXPOCITY、ニフレル等、提携施設での当チケット呈示でお得な特典もあります。
詳しくはHPから http://www.osaka-monorail.co.jp/

万博記念公園からのお知らせ

西日本最大級の本数 11種約1万本の アイスチューリップ

開花期間 1月初旬～下旬
場 所 万博記念公園 太陽の広場
料 金 無料 ※別途自然文化園入園料(大人260円、小中学生80円)が必要
※詳細はホームページをご確認ください https://www.expo70-park.jp

通常、春先に咲くチューリップの花を、真冬でも楽しむことができるアイスチューリップ。特殊な栽培管理技術で開花時期を調整し、冬は気温が低いため開花後も1ヶ月近くも長く楽しめることが特徴です。真冬に咲き誇るチューリップで一足早い春をお楽しみください。

ABC HOUSING

今年こそマイホーム！

住まいの新春祭

イベント開催 / 11:00～17:00

※イベント・先着プレゼントへの参加チケットは10:00～配布、1世帯1名様限りとなります。

グリコ お正月お菓子福袋 プレゼント

グリコのお菓子がたくさん入った福袋をプレゼント!

1/4(土)5(日)

各日200組様

小学生以下限定

※1組様ひとつ
※内容は異なる場合があります
※写真はイメージです

ABCハウジング オリジナル福袋プレゼント

1/12(日)

200組様

日頃の感謝を込めて、生活雑貨をプレゼントします!

※写真は一例です
※食材その他の備品は含みません

ねずみ年! 干支のふれあい動物園

1/5(日)

2020年の干支「ねずみ」の仲間たちがやってくる!

※動物の種類は変更になることがあります

※動物取扱業者登録:有限会社ふれあいの里動物村/大阪府茨木市泉原572-1/展示/大阪府登録第79-5号/2016.6.13～2021.6.12/斉藤勝

新春 書き初めパフォーマンス

書き初め体験
12:00～15:00
50組様
小学生以下限定

1/5(日) 11:00～

書と絵のパフォーマンスユニット「ひふみ」による書き初めステージです。

ペネロペたちと一緒にダンスや歌を楽しもう! ペネロペ ファミリーステージ

1/11(土) ①11:30～ ②14:30～

原作:アン・グットマン、ゲオルグ・ハレンスレーベン（絵本「ペネロペ」シリーズより）

Pénélope tête en l'air　©Gallimard Licensed by N.A.

かいじゅうステップ よみきかせ&パペットステージ

1/12(日) ①11:30～ ②14:30～

かわいいこどもかいじゅうの絵本のよみきかせとパペットステージを楽しもう。

※このイベントはキャラクターショーではありません※カメラはご持参ください※写真撮影会への参加多数の場合は、グループ撮影会になります

©TPC ©kSW

フォーミュラーカーがやってくる! & フェラーリペダルカー

レーシングスーツを着て記念撮影しよう! F-1ペダルカーで遊ぶコーナーもあるよ。

1/12(日)

※カメラはご持参ください
※乗車および撮影はお子さま対象

りさおねえさん スペシャルステージ

「おかあさんといっしょ」で「パント!」のおねえさんを務めた、上原りさによるすてきなショー!

1/13(月・祝) ①11:30～ ②14:30～

※当日は混雑が予想されますので、できる限り公共交通機関をご利用ください

みんなが大好きな「それいけ!アンパンマン」が登場!!

それいけ! アンパンマン ふわふわ

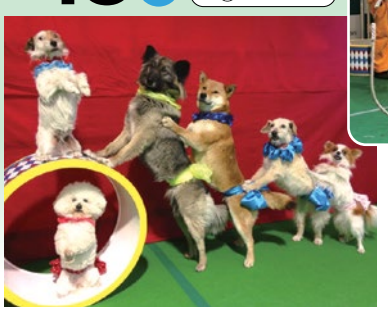
1/13(月・祝)

©やなせたかし／フレーベル館・TMS・NTV

わんわん大サーカス

わんちゃんの華麗な演技に目が離せない!

1/18(土) ①11:30～ ②14:30～



※犬種は変わる場合があります

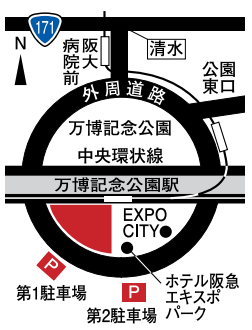
動物取扱業者登録:(有)内田芸能社/富士市大渕字追越1281-1/展示/静岡 第2258122007号/2012.7.11～2022.7.10/内田義廣

きかんしゃトーマス トレインツアー

1/19(日)

© 2019 Gullane (Thomas) Limited.

*「住まいのアンケート」はABCハウジング並びに当会場の出展住宅会社からお客様に対し、住宅購入・暮らしに関する情報等をご案内する目的で取得し利用します。1世帯1名様限り、期間中1回限りとさせていただきます。20歳未満の方はご遠慮ください。※催し物については一部、「住まいのアンケート」にご協力いただいた方が対象です。当日の状況により、内容の変更（または中止）や予定時間前に終了する場合もあります。詳しくは住宅公園受付までお問合せください。※各イベントへの参加は、1世帯1名様限り。なくなり次第終了させていただきます。※掲載写真はいずれもイメージです。



千里住宅公園

大阪モノレール「万博記念公園」駅からすぐ

車でお越しの方は
●万博記念公園外周道路沿い

電車でお越しの方は
●大阪モノレール「万博記念公園」駅下車すぐ

TEL 06-6876-1521

○専用駐車場有り　○開場時間／10:00～18:00
○住宅公園受付は毎週水曜日定休日（祝日は営業）
※水曜日営業のモデルホームもあります。各メーカーへ直接お尋ねください。

主催：朝日放送グループホールディングス　ABC開発　朝日新聞社

他にも楽しいイベントが盛りだくさん! イベント&キャンペーンの詳しい情報はホームページで ABCハウジング で検索!

ご来場プレゼント

1/2(木)→31(金) ※水曜日を除く

期間中、住宅公園受付で「住まいのアンケート*」にお答えください。モデルホームご見学後、ご覧の賞品をプレゼントします。

キャラクター 2段ランチボックス & 保冷温バッグ

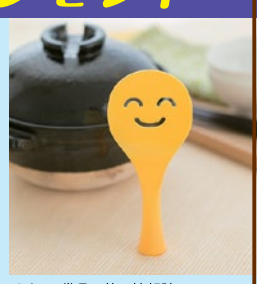
※どちらもいずれかひとつ ※デザイン・色は選べません
※食材その他の備品は含みません

この記事をご持参で! ～プレゼント～

1/2(木)→31(金) ※水曜日を除く

さらに、この記事をご持参のうえ「住まいのアンケート*」にお答えいただいた方にステキなプレゼントを差し上げます。

立つしゃもじ



※写真はイメージです。
※食材その他の備品は含みません。

※賞品は予告なく変更される場合があります。※賞品は他の情報誌の賞品と重複して受け取ることはできません。※千里住宅公園のみ有効。 CL

City Life

ハンドメイド・クラフト作品が大集合!

\ みんなの小さなエコを大きなコエに /

ロハスフェスタ® 南港 春開催!

2020年のロハスフェスタは3月、南港 インテックス大阪から始まります!
人にも地球にもやさしく、こだわりを持って心豊かに暮らすのが、
私たちの考える「LOHAS」。
今回のロハスフェスタ南港でも、ハンドメイドクラフトやグリーン、
アンティークなどこだわりの作品が多数出展します。
ぜひ、春のロハスフェスタ南港でクラフト三昧な時間をお楽しみください!

2020 3/7 sat. 8 sun.
10:00~17:00
最終日のみ16時、入場証販売は
終了時間30分前まで
会場 インテックス大阪6号館A

出展者募集中!
ご応募は公式webから

手作り雑貨、グリーン、
アンティークなど、素敵な出展者を
約"700"店、募集します!

ロハスフェスタ南港 2020Spring さらに'楽しい'理由!

POINT 1 早春の3月に開催、会場もさらに快適に

前回まで夏の開催でしたが、今回は3月に開催します。会場のレイアウトもより過ごしやすくなりました。照明も明るくなり休憩スペースも充実、一日快適に過ごせます。

POINT 2 ワークショップもさらに充実

前回同様、子どもたちが手作りに親しんでもらえるようワークショップも充実。未来の手作り作家がロハスフェスタの会場から誕生するかも?

POINT 3 ステージはフラダンスで華やかに

海に近い会場ということでフラダンスグループも参加します。ハワイのような雰囲気でステージを盛り上げてくれます!

● コスモスクエア駅より徒歩約9分(西ゲートまでの循環バスあり)
● トレードセンター前駅より徒歩約8分中ふ頭駅より徒歩約5分

COOL CHOICE smart move 公共交通機関をご利用ください

SDGsが達成された社会を目指すために、ロハスフェスタでは、さまざまな取り組みを行っています。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

場所 インテックス大阪6号館A[大阪市住之江区南港北1-5-102]

会費(入場証) 当日券900円[小学生以下無料] 前売券:700円(予定) 会費は障がい者手帳をお持ちの方ご本人と介助者1名無料。

主催:ロハスフェスタ実行委員会 問合せ:ロハスフェスタ事務局(シティライフNEW内) 〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23
Tel.06-6338-0641 Fax.06-6368-3505 mail lohas-office@citylife-new.com http://event.lohasfesta.jp

LOHASFESTA LOHAS_FESTA LINE@ ロハスフェスタ ロハスフェスタ 検索

◎お車でご来場の方はイベントでの飲酒はご遠慮ください。◎お支払いいただいた会費の払い戻しはいたしません。◎当日会場内で取材や記録用写真・動画などの撮影を行います。ロハスフェスタの紹介に使用される場合がありますので、ご了承ください。◎開催中は駐車場が満車となり、周辺道路が大変混雑するとともに駐車場の入出庫に数時間かかる場合があります。

やさしい温もり 手作りホットピロー

▶ **1/19(日)**
11時~13時

ホットピローとは、米ぬかベースに、玄米や天然塩、ハーブ、漢方パウダーを入れて作る温湿布。繰り返し使えるオリジナルのホットピローを手縫いで作ってみよう。

■巡りごはん いろは(茨木市駅前1-3-9 2F)
■受講料:4,600円(材料費込・ミニお粥セット付)■問:TEL072-648-5950

高槻市立展示館けやき展覧会

▶ **①1/10(金)~15(水)**
②1/17(金)~22(水)
③1/24(金)~29(水)

10時~19時(最終日は17時まで)
※木曜休館

①ゆうの会新春展(日本画・洋画・立体造形)②フォトグラフ「四季」写真展
③第55回カメラクラブ高槻写真展

■高槻市立展示館けやき(ミング・阪急高槻内)
■入場無料■問:TEL072-674-7700

茨木市立ギャラリー展覧会

▶ **①1/9(木)~21(火)**
②1/23(木)~28(火)
③1/30(木)~2/4(火)

10時~19時(最終日は17時まで)
※水曜休館(15日は閉館)

①現代美術-茨木・特集作家たちによるミニアチュール展24(絵画・彫刻、平面・立体作品)
②第9回クレーの会展(絵画・絵手紙)③大久保淳一展(洋画)

■茨木市立ギャラリー(茨木市永代町1-5阪急茨木市駅ロサヴィア2F)
■入場無料■問:TEL072-621-1850

第138回茨木マイホームサロンコンサート ニューイヤーコンサート

▶ **1/9(木)**
14時開演

出演は京都市交響楽団メンバーとその仲間たち。プログラムは「春の声」(J.シュトラウス2世)、「スプリングソナタ」(L.v.ベートーベン)、「春の海」(宮城道夫)ほか。

■茨木市福祉文化会館3F LIVE302(茨木市駅前4-7-55)■入場料:前売・当日一般1,500円/小中学生1,000円
■問:TEL&FAX072-635-8403(飯嶋)

EVENT 北摂イベント

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

※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。

第11回たかつきスクール JAZZコンテスト

▶ **1/19(日)**
10時半~17時(10時開場)

たかつきスクールJAZZコンテストは、近畿一円の中学校・高等学校のスクールバンドを対象に公募し、プロのジャズミュージシャンを審査員に迎えて開催するコンテスト。今回は高槻市立冠中学校など4校の中学、8校の高校が参加決定。

■高槻現代劇場大ホール(高槻市野見町2-33)■入場無料・先着順(全席自由)
■問:TEL072-671-9999(10時~17時)

中高年の膝の痛み 変形性膝関節症の予防と治療 ~100歳になっても歩けるように~

▶ **1/25(土)**
10時~11時半(9時半開場)

第一東和会病院の市民公開講座。講師は第一東和会病院、整形外科部長の森内宏充医師。

■高槻市立生涯学習センター多目的ホール(高槻市桃園町2-1)■会費無料■先着150名・当日受付■問:TEL072-671-1008

第69期大阪王将杯 王将戦七番勝負 第2局 前夜祭と大盤解説会

▶ **前夜祭** 1/24(金)18時~20時
大盤解説会 1/25(土)13時~封じ手まで
1/26(日)10時~終局まで

将棋の8大タイトル戦の一つで最高峰の棋戦ともいえる「王将戦」が高槻で開催される。王将戦は七番勝負で開催され、先に4局勝った棋士が勝者となる。王将戦の前日に開催される前夜祭も必見。対局会場の山水館への一般入場は不可。

<前夜祭>
■高槻現代劇場文化ホール3階会議室(レセプションルーム)■参加費:大人8,000円/高校生以下5,000円/未就学児以下無料■定員:100名(要予約)■申込締切:1/17(金)まで■申込:TEL072-675-0081/FAX072-675-0082(高槻市観光協会)※FAXの場合は住所、氏名(ひらがな)、生年月日、年齢(学年)、電話番号を記入の上送付を。

<大盤解説会>
■高槻現代劇場文化ホール3階会議室(レセプションルーム)■参加費:各2,000円■定員:先着各日150名(当日受付)■対象:小学生以上
■申込:TEL072-675-0081(高槻市観光協会)

劇団カッパ座公演 オズのまほうつかい

▶ **2/2(日)** 13時半開演(13時開場)

NHK総合・Eテレでもお馴染み、等身大ぬいぐるみ人形劇団「劇団カッパ座」が名作「オズのまほうつかい」を公演する。人を愛し、人にやさしい心をもつことの素晴らしさを子どもたちに!

■高槻現代劇場大ホール(高槻市野見町2-33)■前売券:おとな(中学生以上)2,500円(当日3,000円)こども(3歳~小学生)1,500円(当日2,000円)※全席自由席■問:TEL080-6085-1510(茨木カッパ友の会)

「暮らし」も「学び」も親子で楽しむ

Kids & Mom

「世界標準の子育て」の根幹となるのは「自信」「考える力」「コミュニケーション力」

子育てには「正解」がありません、と話すのはホノルル、ロサンゼルス、上海で英語学校を経営する船津徹さん。20年以上日本と海外の教育の現場を見てきた船津さんが勧める「世界標準の子育て」について伺いました。

この方に聞きました

profile

船津 徹さん

TLC for Kids 代表

1966年福岡県生まれ。明治大学経営学部卒業後、金融会社勤務を経て、幼児教育の会社で英語教材の制作などを行う。その後独立し、米国ハワイ州に移住。英語力、コミュニケーション力、論理思考力などを伸ばす独自の教育プログラムを考案し、2001年ホノルルにTLC for Kidsを設立。著書多数。

困難に出会った時、立ち向かう力を育てることが、子育ての「正解」

これまでに自身の英語学校で四千人以上の子どもたちを預かってきた船津さん。「彼らはのちにハーバードやイェール等の世界の難関大学に進学し、グローバル企業に就職して、世界を股にかけて活躍しています。しかし、皆が最初から優秀だったわけではなく、一度は競争の壁に阻まれ、挫折や自信喪失を経験しています。その時、支えになるのが困難に負けない強い力です。そこで必要なのが『自信』です。自信の源は『親から愛されている自信』と『成功体験の積み重ね』です。親子の信頼関係を築くことはもちろんですが、子どもが自分の意欲でものごとに取り組み、自分の力でできた！という成功体験を積み重ねられるように親はとことん応援してあげてください」と船津さん。

一つ目は『考える力』。「変化の激しい時代では、自分で考えて判断する力が強く求められます。情報を見極める力、常識を疑う力、未来を予測する力、多面的に考える力、自分の思考を検討する力などを身につけていくことが必要に。今、世界の学校教育の主流は『ソフトスキル』に移行しつつあります。答えのない問題にどう取り組むべきか、考える技術を教えることが、学校の役割だと考えられています」。

そして最後の三つ目が『コミュニケーション力』。船津さんは、AI時代を迎え、多様な人と人間関係を築ける力が益々必要になっていくと話す。「日本を訪れる外国人観光客はもちろん、日本で働く外国人も今後さらに増えていくでしょう。また日本人同士であっても異なる価値観を持つ人はたくさんいます。世界中の誰とでも意思疎通ができ、信頼関係を築くことができるコミュニケーション力があれば、人生の選択肢を広げていくことができます」。ぜひ子育ての参考にしてみては。

船津さんが考える「3つの力」の育て方

「自信」を育てるには…

乳幼児期にスキンシップを豊富に与え「親から愛されている自信」を育てましょう。またお手伝いを頼み、成功体験と人から感謝される喜びを積み重ねると自信は大きく育ちます。

「考える力」を育てるには…

洋服、本、文房具などの身のまわりの物を子どもに選ばせましょう。選ぶという行為は考える力を鍛えてくれます。また本の読み聞かせをして、内容について親子で話をしましょう。

「コミュニケーション力」を育てるには…

親が子どもの手本となって教えてあげましょう。『相手の目を見て笑顔であいさつする』『人の話を最後まで聞く』のほかに、親子で普段から雑談を多くするとコミュニケーション力が養われます。

Books

『世界標準の子育て』

著：船津 徹
定価 1,650円
出版：ダイヤモンド社
Amazon、楽天ブックスなどで購入可能

子どものメンタルタフネスを育てるためには？ 子どもが社交的、積極的な性格になる条件とは？ 何歳から勉強させるのが正解？など、気になる話が満載。

■ 取材協力
TLC for Kids
https://ameblo.jp/tlcforkids/
船津徹公式ブログはこちらから→

一斉+個別指導 学習塾

「小学6年生」と「小学5年生」のお母さんに耳より情報　一歩先行く学習をしよう

我が子が勉強のやり方をわかっていないと自覚している小学生の保護者はほとんどいないという。なぜなら学校のテストで悪い点数をとってこないから。「小学校時代には勉強のやり方を教わりません。そのままで中学生になって勉強で困っている生徒がたくさんいます。中学になって困る前に勉強のやり方を身に付けましょう」と長島先生。現在小学5年生の生徒に1年早く中学生の勉強と勉強のやり方を教える「飛び級準備講座」を、現在小学6年生の生徒には中学校の1学期の中間テストまでの勉強を先取りして、勉強でみんなより1歩先に進める「中学生準備講座」を開講する同塾に、ぜひ相談してみよう!

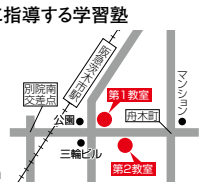
説明会は1/11(土)と1/18(土)各日12時45分～13時15分です。参加は無料です。電話にてご予約をください。

め塾 長島宏明 先生

現小5「飛び級講座」現小6「中学生準備講座」
飛び級の生徒たちの驚異的な点数はホームページをチェックしよう。
費用:どちらも5,500円
定員:現小5は9名　現小6は11名
定員に達した時点で募集終了

▲動画もチェック!

自分で勉強できるように指導する学習塾
め塾
茨木市舟木町2-1
シャトー黒田211
ビジョンメガネさん2F
営／14時～22時
072-632-7773
http://www.mejuku.com



学習机専門店

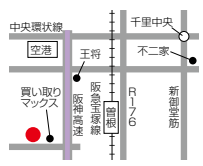
デスク新型・旧型100台以上がずらり 最も安く手に入るチャンス到来

デスクランドのお得ポイント
・デスク購入でコイズミ製回転イスプレゼント
※一部対象外あり
・無料学習イスが不要の場合、
7,000円または5,000円引き
・デスクマット無料
・設置送料無料
専門スタッフが組み立てまで責任を持って対応!

学習机をお得に賢く購入するなら今がチャンス!本を読んだり、絵を描いたり、整理整頓したり…と学習机は勉強以外の生活習慣を身につける役目があり、子どもの成長に欠かせないものだ。同店には、2020年度の有名メーカーの新型モデルが続々入荷中。驚くほどお値打ち価格で新旧合わせて100台以上からじっくり選べ、イス・デスクマット・カーペットまで付いてくるので嬉しい(椅子変更は差額で可)。丁寧な自社配送で安心して任せられる。長く使えるお気に入りを見つけよう!

キッズスペースもあるので、お子さん連れもゆっくり選べて嬉しい。

デスクランド
豊中市原田中1-9-1
営／10時～19時　Pあり
金曜定休、12/30～1/2休み
0120-49-1780
カーナビには下記の番号を入力
06-6852-1780



CROSS WORD

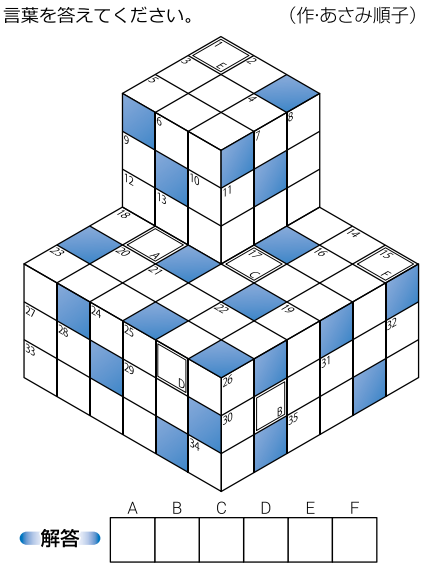
応募方法／はがきもしくはFAXに解答と〒・住所・氏名・年令・職業・電話番号を明記の上、編集部までお送りください。抽選で5名様に記念品をプレゼント。(毎月20日〆切)

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

●12月号の答え クリスマス

立体クロス

変形の立体クロスです。数字の向きに従ってタテ、ヨコのマスを埋め、二重枠のA～Fを並べてできる言葉を答えてください。　(作:あさみ順子)



タテのキー

1 「貼る」タイプと「貼らない」タイプがあります
2 太陽を相手に旅人の上着を脱がせる勝負をしたのは
4 「はとこ」とも言います
8 ハリー・ポッターもニュート・スキャマンダーも夢野サリーも
9 コインは貨幣、お札は
11 女性の多くがホットフラッシュなどさまざまな不調に見舞われる40～50代の期間
13 平野も川も鍋もあります
14 夜想曲はノクターン、追復曲は
15 タイマンで勝負!
17 大山鳴動してこれが一匹とはしょぼいですね
21 βの次、δの前
22 ムササビより小型でパッチリした目がかわいい
23 クリスマスはこの方の誕生日
25 値引きしてなくてプレミアもついてない価格
26 香川県といえばこの麺類
28 野原しんのすけの愛犬の名は
31 とてもおいしいものはここが落ちそうになる
32 磁石に付き、熱いうちに鍛えるべき金属

ヨコのキー

1 土手鍋に使う貝
3 和食調理人のこと
5 高速道路が渋滞するとここを走る不届き者が出ることも
6 消費○○は2019年10月から10%に
7 願い事を書いて神社に奉納
10 寝るときに「とる」もの
12 男子体操種目。女子は段違い
16 玄関のドアについているたたき金
18 上に3年もいれば腐るかも
19 全部売れてしまいました
20 裏白の上に大小の丸餅、その上にダイダイなどを飾る
23 サバンナの動物。ビールもあります
24 そそり立つスカイスクレイパー
27 たまには回転しないのも食べたいな
29 栗の実を包むトゲトゲの外皮
30 セルバンテスの小説名
33 夏は馬車になるロシアの三頭立ての馬ぞり
34 沈黙は金、雄弁は
35 ジャングル大帝

解答　A　B　C　D　E　F

From CityLife

こども食堂を広げよう
～茨木市・ハッピー食堂～

［取材］編集部 竹内

今回は、茨木市東奈良のシルバー人材センター建物内で開催している「ハッピー食堂」を取材した。

主催するのは茨木市シルバー人材センター。2018年4月のスタート時に、子どもたちとスタッフが一緒に名前を考えて「ハッピー食堂」に決定。同センターに登録している60歳以上の会員を中心にボランティアを募って月1回開催している。「ボランティアが宿題を見たり、コマやけん玉、トランプなどを一緒に遊ぶことで世代間交流をしています」とスタッフの渡邉さんは話す。今年4月の1周年では、いつもの食事だけでなくお菓子作りやゲーム大会などのイベントも企画。近隣の小学校でチラシを配ってアナウンスしたところ、50人以上が集まり盛り上がったという。

「子どもたちが飽きないように」と市内で活動している音楽家などを招くなど、試行錯誤しながら続けている。

開催は毎月第3金曜日の16時～20時で、子ども100円(小学生まで)、保護者300円で食事が可能。子ども先着20人の事前予約制で、できるだけ前日までにFAXか電話を。子どもたちが楽しめるおもちゃや食材の寄付を募集している。

【取材協力・問い合わせ】
茨木市シルバー人材センター　TEL:072-634-8990

英語の幼保園

2歳からのプリスクール園児募集中
3歳～小学生のサタデースクールも募集中

グローバルヴィレッジは園内が完全に英語環境の幼保園。日本の幼稚園のカリキュラムを含め、コンピュータ、音楽、ダンスなど多彩な内容をネイティブ講師が指導し、子どもたちは楽しく過ごしながら自然と英語を身に着けていく。同校のプリスクールは入園希望者が多いため、2歳から入園させるには1歳時の見学がおススメだ。また、普通の幼稚園、小学校に通いながら英語にふれられるサタデースクールを千里山田校と高槻茨木校で開校。ケンブリッジ国際児童英検認定校でもある同校では、子どもの英語能力を大きく伸ばしてくれる。

グローバルヴィレッジ
インターナショナルプリスクール
http://www.global-edu.jp 園の様子はブログで!
千里山田校 吹田市津雲台7-4 ☎06-6831-8996
千 里 丘 校 吹田市長野東3-15 ☎06-6878-6874
高槻茨木校 高槻市宮田町3-4-10 ☎072-694-6000

フォトスタジオ

まだまだ間に合うお得な成人式&卒業式撮影
ベビー&キッズフォトキャンペーンも実施中

六切2ポーズ 台紙サイズ30cm×30cm
2画像CDデータつき
(1000×1400ピクセル)

成人式の晴れ姿を記念に残すなら、バルーンがおすすめ!お支度済みでの撮影なら成人式当日も12,800円(税別)。当日撮影にはポーズ数分の手札写真焼増とCDデータプレゼント。2021年の振袖レンタル開始は1/15～。後写しは6ポーズ写真のサービス付で24,800円(ヘア・着付けつき・税別)。豪華A4見開き4ポーズ挿入で2,980円(税別)のベビー&キッズフォトキャンペーン(2月末迄の撮影)も見逃さないで!

成人式当日記念撮影
2ポーズ立、座姿 ..... 12,800円(税別)
手札サイズの焼増を台紙付でサービス
当日はお支度済みにてお越しください。

成人式当日以外の撮影
着物お持込み美容着付けつき
2ポーズ立、座姿 ..... 24,800円(税別)
男性羽織袴(衣裳・着付けつき)
..... 19,800円(税別)
振袖レンタル美容着付けつき
..... 29800円(税別)
当日は手ぶらでお越しください。
※価格は税別、表示価格のみ。当日以外の撮影は6ポーズ手札付き

2021年 振袖レンタルは 1/15～開始
成人式当日おでかけプラン59,800円(税別)～
振袖、小物一式、ヘア、着付け、写真2ポーズ

まだまだ間に合う!卒業式 着物袴フルセットプラン
写真1ポーズ+着物・袴+ヘア+着付+小物 25,000円(税別)～
お持ち込みプラン…15,800円(税別)
(ヘアー・着付・6ッ切写真・1ポーズ付)早朝7時～お支度可。翌日返却。

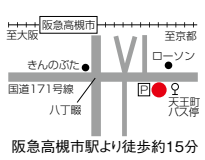
シティライフ福袋特典
高槻スタジオ限定企画 ベビー&キッズフォト
4ポーズ撮影 ➡ 2,980円(税別)
※8ヵ月お座り可～8歳くらいまでが対象
※撮影料など一切追加なし (撮影は2月末まで)
A4見開き2面・衣裳2点つき・デザインアルバム
早い者勝ち・2月末まで・高槻スタジオにて

フォトスタジオ **バルーン** www.studio-balloon.com ブログ http://balloon818.citylife-new.com
定休日／木曜定休・水曜不定休 ※12/28～1/3休業 バルーンの価格は表示価格のみ、撮影料等はありません

茨木スタジオ
茨木市園田町8-18 ピアリッツ茨木
営／10時～18時半
P有り
☎0120-753-317
☎072-638-6088

阪急茨木市駅下車12分
イオン新茨木店より東へ200m

高槻スタジオ
高槻市千代田町5-5
営／10時～18時半
P有り
☎0120-753-317
☎072-668-7456



阪急高槻市駅より徒歩約15分

英会話スクール

1歳半～英語耳を作る最高環境
自然と身につく発音の良さに驚き

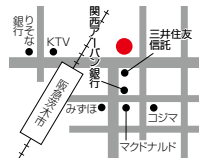
1歳半～始められ、担任制なので一人ひとりをしっかりフォローしてくれる。

英語力向上はもちろん、一人ひとりの子どもの成長を考えてくれるフォロー体制で保護者満足度が97%と非常に高い同スクール。人気のベビーコースは1歳半から展開。3歳以上のコースでは「聞く・話す・読む・書く」の英語4技能を総合的に伸ばすカリキュラムが特徴だ。英検®や資格取得コース、イベントも盛り沢山。月謝制・便利な振替レッスンだから無理なく続けられるのも嬉しい!まずは無料体験レッスンへ。

特 典「シティライフを見た」で(1月末まで)
1. 入会金→ 100%OFF
※即日入会以外は50%OFF
2. ペア割引(2名以上同時入会)
→教材費100%OFF
3. スクールバッグ(小学6年生まで)プレゼント
4. 入会セットプレゼント
5.体験レッスン初回無料
※サタデーインターナショナルコースは1、4のみ
※各特典利用は、レッスンを3ヵ月以上継続される方に限る

イングリッシュワールド
英検・英検Jr 受験準会場認定校
[姉妹校]
千里中央校、緑地公園校、
豊中校、塚口校、天王寺校
http://english-w.jp

●茨木校
茨木市末広町1-1
井原興産ビル5F
受付／11時～20時
(土曜日:10時～18時)
休/月・日・祝
☎072-632-5578



●高槻校
高槻市紺屋町6-5 イマホリビル2F
(駅前郵便局前)
受付／10時～21時
(土曜日:10時～18時) 休/月・日・祝
☎072-685-7212

「英検」個別指導塾 小学4年～高校生

英語を得意にして「英検」に合格
「英検」は令和入試の最強スキル

小規模精鋭塾「こうすれば英検に合格できる」
①英検のエキスパート(プロの専門講師)が本物の個別指導
②最も効率のよい方法で英単語をスピード蓄積(英検の合格は単語量で決まる)
③最も学習効果が高い教材でリーディング(文法、長文)、リスニングを完成
④唯一無二のライティング指導(合格者の平均点はほぼ満点)
⑤一人ひとりに万全のスピーキング対策(別時間に設定、在籍生は無料)二次試験もほとんど全員が合格

英語で未来を切り開く
英語専門短期集中塾イープラス
茨木市下穂積1-3-105 イオンモール茨木前
(イオン前北側信号筋向)
☎072-601-1230
イープラス英検 で検索

現在、多くの高校や大学では「外部検定利用入試」が拡大中。特に大阪府の高校入試は「英検」で驚くほど有利に。イープラスは英語を得意にして「英検」にも合格させる英語の専門塾。3級からスタートして、ほぼ100%の生徒が準2級に合格。さらに準2級に合格した90%以上の生徒が2級にも合格。しかも中学生の「2級合格者」が急増中。学年に関係なく同じカリキュラムを行うので早めの準備と対策を。

中学生の「2級合格者」が急増中
前回の検定(2019年度第2回/10月6日実施)で
英検2級(高校卒業レベル)に8名の中学生が合格
準2級(高校中級レベル)にも9名の中学生が合格
「外部検定利用入試」が拡大中
【高校入試】大阪府の公立高校ではC問題(最難解)でも2級で80%、準1級で100%の得点に換算(合格者の平均点は北野80%、茨木72%、豊中66%、春日丘60%、池田50%、三島43%)私立高校でも履正社は3級で80点、準2級で90点、2級で100点に、大阪薫英女学院は3級で70点、準2級で80点、2級で90点になるなど圧倒的に有利。大阪府だけでも40以上の私学上位校で優遇措置。【大学入試】推薦系入試300校以上、一般入試130校以上、関関同立をはじめ産近甲龍など京阪神のほとんどの大学で優遇措置。特に推薦入試、AO入試は英検で絶対的有利に。

編集後記

2020年は東京オリンピックの年。経済効果が全国で32兆円と言われておりますが、関西ではいかほどになるのか?関西万博もありますが、2020年も頑張りどきの年ですね。さて1月号から心機一転、表紙をプチリニューアルしました。写真付きの目次で中面の特集をわかりやすく記載しております。どんどんご活用ください(コサオ)

表紙をリニューアルしました。色味を押さえてスタイリッシュにしつつも、目次を目立たせてより読みやすいデザインに。 そして1月号ということで写真は寿司。正月らしさと新春の爽やかさを表現しました。ますます進化するCityLifeを今年もよろしくお願いします。(まえで)

休日はもっぱら定額制サービスでアニメを観るのですが、どの時代でも日本アニメのクオリティは素晴らしいですね。漫画が実写映画化されることが多いですが、原作の良さというのがありどちらも観るのが一番いいのだと最近感じます。年末年始のお休みに観てみては。(たろう)

1月号で海の幸を特集(P.24・25)。取材して実感したのが、店主の皆さんが、日本酒や焼酎にこだわっていることでした。その昔「肴」は「酒菜」と書かれていたそうですが、当時から日本人の酒の肴はもっぱら魚(うお)だったことから、「魚」も「さかな」と呼ぶようになったそうです。知らなかったぁ、そっちが先だったのかー。(まっつー)

From CityLife

CityLife ファミリーモデル募集中

シティライフ紙面にご登場いただけるファミリーを募集しています。

[応募方法] 下記URLかQRコードよりエントリーください。
https://goo.gl/WE7u31
※ご依頼の際は編集部より改めて連絡いたします。

DENTAL CARE

意外と知らない歯の健康知識

がんの原因が歯周病？死に至る病？「死食文化」

前回、前々回の記事で日本人の「がん」が増加していることについて紹介しました。その続きとして、今回はがんの原因とその対策について赤木先生に伺いました。

この先生に聞きました!

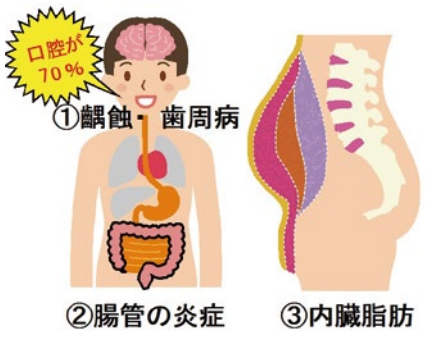
赤木歯科　赤木 誉院長

歯学博士。1984年赤木歯科開設。33年前からインプラント治療を行う。米インプラント学会アソシエイトフェロー、日本口腔インプラント学会認定専門医・指導医。歯科医師臨床研修指導医。再生医療認可施設。

がん、糖尿病は慢性炎症が原因

国際学会でリオルダンクリニックのトーマスレヴィ先生も発表されておられましたが、がん・糖尿病をはじめ多くの生活習慣病は「慢性炎症」が原因の一つとして考えられます。炎症は本来、体を守るためのメカニズムですが、コントロールがうまく機能しなくなると組織の破壊、臓器の機能低下や発がんにつながることがわかってきました。体は組織の異常（ウイルス感染やがん細胞）にたいして、免疫細胞を当該部位に集め、活性酸素を用いて異物を攻撃します。免疫細胞のコントロールに異常がでると慢性炎症が発生し、炎症のブレーキが効かなくなり、免疫細胞が活性酸素を出し続け周囲の組織を破壊。これにより臓器機能障害がもたらされます。

慢性炎症が起きやすい部位



歯周病と慢性炎症の関係

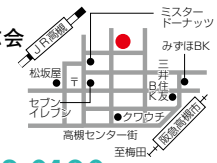
慢性炎症を発症する臓器の割合として、口腔内で起こるう蝕や歯周病が70％を占めています。そして、慢性炎症と最も関連するのは歯周病だと言われております。歯周病治療は、もはや口腔内のケアだけにとどまらず全身のケアにもつながるということです。

唾液の働き

日本の食文化は「死食文化」へ

がんや糖尿病、生活習慣病の予防で大切なことは食事です。農薬や食品添加物など、体に悪影響を及ぼすものが増えてきました。そして、柔らかい食べ物が増えたことで唾液があまり分泌されなくなってきました。食べ物を噛むこと（咀しゃく）も重要です。咀しゃくをすることで唾液が分泌され、唾液には抗がん作用や抗菌作用のある酵素などが含まれているからです。2つ目は日光を浴びることです。日に当たることで皮膚でビタミンDが生成されます。ビタミンD濃度が高い人は全がんリスクが22％低くなることが研究でわかったことを国立がん研究センターが発表しています。がんは2人に1人、歯周病は3人に2人と言われています。歯科の定期健診での口腔ケア、食生活など健全な日常生活を意識して健康に気をつけてください。

医療法人 貴志会
赤木歯科
再生医療認可施設
高槻市高槻町 7-25
☎072-682-0190
http://www.akagi-implant.com/



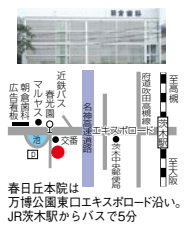
歯ピカ教室
咬合誘導

子どもの口腔機能を育てましょう ～健康な歯並びのために歯ピカ指導～

佐藤 典子 先生
朝倉歯科本院 副院長
マタニティ外来
小児歯科担当歯科医

将来、正しい歯並び、咬み合わせを獲得するには小児期の成長に左右されます。当院では健康な咬合育成の為、歯ピカ教室を始めました。口の周りの筋肉が弱くバランスが悪いと舌で前歯が押され、開咬や出っ歯などの不正咬合になります。口呼吸、口ポカン（開口癖）、指しゃぶり、舌癖も顎の発達や口腔周囲筋に影響を与えます。その為には混合歯列期での咬合誘導やＭＦＴ（筋機能訓練）で早期予防すれば正しい歯並びになります。健康な歯並びは乳歯の時期から正しい離乳食の食べ方や口唇ストレッチを教わることが大切です。詳しくはかかりつけの歯科医院にご相談ください。

朝倉歯科医院/本院
かかりつけ歯科医機能
強化型診療所
大阪大学歯学部臨床研修施設
TEL.072-625-2001
茨木市南春日丘1-1-19
朝倉デンタルビル　春日丘交番隣り
(医)朝倉クリニック歯科(分院)
一般 矯正 小児 障がい者歯科
TEL.072-626-2006
茨木市駅前4-3-26
朝倉メディカルビル　養精中隣り



春日丘本院は
万博公園東口エキスポロード沿い。
JR茨木駅からバスで5分

【歯科セカンドオピニオン外来】
噛み合わせ、歯周病、入れ歯、訪問診療、歯並び、矯正診療、インプラント、CT画像診断、ホワイトニング、金属アレルギー、審美歯科などはお気軽にご相談ください。
歯の悩み相談は春日丘本院で院長が行っております。
0120-468-321
HP:http://asakura-dental.com

伝言板

掲載お申込みの締切　毎月10日

教えます

■琴・三弦教室　菊志乃 史
☎072･624･4060 JR茨木駅東200m

■中国語･韓国語　会話
入門～上級 グループも個人も
阪急茨木市駅 ☎072･622･8322

■尺八･琴･三弦教室･西田･菊冨沙
曜日･時間相談可☎072･696･6750

■山村きもの着付教室 茶道教室
ブログ"綸子の会"ご覧ください
茨木市役所歩5分072･626･8443

■電動ろくろ体験2500円 陶芸教室
出張します072･699･0135味舌工房

■ダンス川柳･趣味の社交ダンス
茨木･ＪＭダンス 072･640･0072

■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

■箏･三絃教室 淀の会 長野雅子
090-3996-9514 JR千里丘駅
http://www.yodonokai.com

売ります・買います

■ピアノ納得価格で買取ります!
運賃・出張査定も無料で喜んで!
ピアノ プロ　0120-959-516

結　婚

■結婚情報＋お見合い＋パーティ
で、"幸せの創造"を。会費入会金不要
茨木ブライダル072･636･8122

申込方法

「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（初行のみ14字。英数字は2文字で1字扱。）2,750円「教えます」のみ1,650円。新規の場合は振込確認後の掲載となります。お申込みを頂いた際に郵便局の振込先をお知らせしますのでお手続き下さい。

〒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
問合せ／06･6338･0640

三市一町合同就職フェア

働く意欲がありながらも就労を実現できない方々のために、茨木市、高槻市、摂津市、島本町の三市一町で合同就職面接会を中心とした就労フェアを開催致します。

地元企業28社参加予定！

※参加企業については、1月上旬以降に各主催市町及びハローワーク茨木のホームページで公開します。

【日　時】令和2年1月24日（金）
13時00分～16時00分（面接受付 12時30分～15時00分）

【会　場】摂津市立コミュニティプラザ（摂津市南千里丘5-35）
阪急「摂津市駅」東改札口すぐ、JR「千里丘駅」から約700m

【対象者】求職中の方（新規学卒者･シニア･子育て世代含む）

【持ち物】面接を希望する企業数分の履歴書（写真付き）
ハローワークカード（登録されている方）、筆記用具

一時保育あり
12時30分～16時まで一時保育あります。（無料）
令和2年1月15日（水）までに要予約（先着順）※定員10名
対象年齢:1歳以上～就学前のお子様

同時開催

- 福祉のお仕事相談
- 中高年齢者雇用促進フェア
  - ･中高年齢者就労相談
  - ･シルバー人材センター相談
  - ･雇用保険･年金相談

セミナー開催！ ※要予約　※申込は電話又はインターネットから

①セブン-イレブン　シニア向けお仕事説明会（定員20名）
13時30分～14時30分
コンビニの仕事の説明や求人店舗の案内など。レジ打ち体験もできます。

②子育て世代の働き方を考える上で、知っておきたいお金の話（定員30名）
～「年収の壁」ってなあに?～
14時～15時

［主　催］摂津市･茨木市･高槻市･島本町･ハローワーク茨木
［共　催］摂津市商工会･茨木商工会議所･高槻商工会議所･島本町商工会

お問合せ先 ： お問合せ先（セミナー･一時保育申込先）
摂津市産業振興課　06-6383-1362
求人に関すること ： ハローワーク茨木　TEL.072-623-2551
（部門コード32#）

商工会 商工会議所 通信

SYOUKOUKAI SYOUKOUKAIGISYO TSUSHIN

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

後悔しないための 賢い家づくり勉強会

満足度 93%

- 第23回目 -

参加無料

- ☑ 建て方を間違えると凶器になる!
  命を守るために知っておきたい３つのポイント
- ☑ 住宅における2020年問題とは?
  知らなければ資産価値が激減する･･･。
- ☑ 誰も教えてくれない!!
  本当に良いハウスメーカー、工務店の見分け方
- ☑ 車はＰリウス、住宅は････?
  ハイブリットな燃費の良い家づくりを行うには?
- ☑ 知れば得する!!
  同じ仕様・性能の家でも1000万円の差が出る!
- ☑ 陥りやすい「見積書」のワナとは。
- ☑ エアコン１台で!?
  住み心地の良い快適な家を建てるには?
- ☑ １級建築士という肩書だけに惑わされない、
  使い勝手の悪い素人プランの見分け方 etc･･･

-講師紹介- 山田 健司 氏

㈱リクルート
現㈱リクルートホールディングス
(SUUMO 元・北摂版/京都滋賀版
京阪版/東大阪奈良版 版元長)

全国で大人気の講師

リクルートでの住宅・建築領域でのメディア運営等において１０年間以上、数々の現場を踏み実績を研究、業界を熟知する。この経験を活かし、現在はコンサルタントとして活躍。
住宅に特化した講演会を全国各地で行う。
「少し知っているだけで、住宅に対する見方が変わる、損せずに住宅が建てられる・・・
住宅を検討している方が、”後悔しない家づくり”を行うための重要ポイントや住宅選びのものさしとなる「知恵」をご紹介いたします
ぜひご参加下さい」

日時・会場

1月19日(日) 13:00－15:30 【12:45 開場】
勉強会終了後は個別相談も承ります。

北大阪ブロック 高槻市会場：
高槻商工会議所 3階会議室
高槻市大手町３－４６

先着20組限定
予 約 制
キッズルーム有
個別相談会有 ・いつ建てるべきなの?
・何から始めたらよいの?等々

参加特典

『トクする家づくり 損する家づくり』進呈

［予約・お問合せ先］
※電話または HPよりご予約ください。

R+house高槻
㈱タウンメイト
［営業所］
高槻市松が丘１-1-7

TEL.0120-919-954 WEB. rplus-townmate.jp

消費税軽減税率対策窓口相談等事業

消費税転嫁対策セミナー

摂津市商工会では、消費増税の影響による売上や利益の落ち込み、上がった消費税分を今からでも商品価格に転嫁できるよう、売上アップを目指したセミナーを実施します。

WEB活用入門セミナー（SNS等）

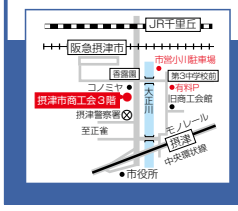
1/17［金］
13:30－15:30

SNSって集客に使えて、費用もかからない！！そう聞くけど、たくさんあって“どれを”“どういう風に”使えば良いかわからない。そういうSNS初心者のために各SNSの特徴をわかりやすく、簡単にご説明させていただきます。

PROFILE

［講師］橘 明日香氏
モバイルエール代表

現在2児の母親で、前職の経験などを活かし、ホームページ・印刷物デザイン制作会社としてモバイルエールを立ち上げる。現在2児の母親で、育児の傍ら個人・中小企業のホームページ制作や小さなお店のためのWEB活用サポートを活動中。昨今はSNS集客術が評判となり、商工会やミラサポ専門家登録を行い活動中。「初心者にもわかりやすい!」「とても気さくで相談しやすい」などの評価を得ており、今回のセミナー受講の方は、ミラサポ制度等を使い、後日個別相談も受け付けます。



タモリさんに学ぶ！仕事で使える雑談術

1/20［月］
14:00－16:00
お悩み相談15:30～16:30

数多く出版されたタモリさんに関する本の中で一番売れたのは「タモリさんに学ぶ話がとぎれない雑談の技術」でした。今回はその作者がお客様との「コミュニケーションを良好にする話術」や「営業前に必要な雑談」について解説いたします。「コミュニケーション力」と「トーク力」とを磨いて接客してみませんか?

PROFILE

［講師］難波 三郎氏
難波三郎中小企業診断士事務所代表

平成18年から中小企業診断士として活動する傍ら、執筆活動を行い、自身の経験のもとに書いた「売れっ子ホステスの育て方」は5万部を突破し、ビジネス書ランキングのベスト10入り。他にも話術のトレーニングに絞った「一流芸能人がやっているウケる会話術」もベスト10入り。計6冊の著書がある。ペンネームは難波義行

場所 摂津市産業支援ルーム
摂津市南千里丘4-35 摂津市商工会 3階

阪急摂津市駅徒歩7分・JR千里丘駅徒歩17分・モノレール摂津駅徒歩15分
1F駐車場は、100円／30分が必要です。
※満車の場合は、有料の市営小川駐車場または近隣の有料駐車場をご利用ください。

会費 無料
定員 各20名程度

会社名、氏名、住所、電話番号を記入の上、webでお申込下さい。 摂津市商工会 検索 お電話でのお申込・お問合せ TEL.06-6318-2800

コープこうべだより

暮らし上手な皆さんにはおなじみのコープこうべ。魅力あふれるコープこうべの商品から、スタッフさんがオススメを厳選。思わず誰かに教えたくなるその理由に注目です。

コープ茨木藤の里

茨木市藤の里1-10-2
072-643-3461
営/ 10時～20時 無休(元日を除く)

グロッサリー担当
中西 美津子さん

個人的に愛用している商品を活用方法とともにご紹介

「ただの炭酸水」でいつもカルピスを割って飲んでいます。また、ほっとしょうがを割ってジンジャーエールに、ほっとれもんでレモネードにと楽しみ方は色々。「ブロッコリースプラウト」や「ヤングいんげん」は添えたり和えたりと色んな料理で活躍します。コープティッシュはまとめ買いをして配達を利用される組合員さんがいるほどの人気商品です。

オススメ商品
ただの炭酸水
(500ml/102円)
天然水に炭酸を加えただけのシンプルな炭酸水。単純な配合だからこそ、原料に地元のおいしい水を使っている。

オススメ商品
ヤングいんげん
(200g/213円)
軽く湯通ししてから凍結したいんげん。生より単時間で火が通る上、使う分だけ解凍できてとても便利な食材。

オススメ商品
スプラウト ブロッコリー
(105円)
スプラウト(新芽)の栄養価は成熟ブロッコリーの約7倍。和え物やトッピングなどさまざまな料理に取り入れて。

オススメ商品
ティッシュ
(200組×5コ組/327円)
200組400枚とたっぷり入っているのに箱の大きさはスリム。環境に配慮した商品としてFSC認証を受けている。

神戸を中心とした兵庫全域と大阪北摂のエリアガイドが満載です！

コープこうべ発行の月刊生活情報誌。
ステーション co-op

2020年
1月号(12月10日発行) 好評発売中!

特集 懐石、割烹、焼き鳥、うなぎ、すし、天ぷら…。
おいしい和食の、名店へ!
毎月10日発行

特集 **今行きたい、道の駅10**
本体255円+税
(総108ページ)

暮らしに密着した、すぐに役立つ情報を満載。食べ歩き、お出かけ、旅、料理レシピ、地域の話題を掘り下げた情報、健康の話題などが人気を集め、2019年で創刊31年目。一家に一冊、ぜひどうぞ!

◆お求めはコープこうべの各店舗で◆

コープステーションの詳しくは
コープステーション 検索
くわしくは、こちらから→
ステーション1冊無料でお届けします。
※最新号ではございません。

Good taste

“今”食べたい

北摂グルメGUIDE

Good time

旬の猪肉を使用した「ぼたん鍋」

高槻市中心部から車で約20分
大自然の中で味わう絶品お鍋料理

新鮮な食材を使った料理が楽しめる知る人ぞ知る名店。これからの季節は、ぼたん鍋やすっぽん鍋がおすすめで、旬の猪肉を使用したぼたん鍋は、高タンパク・低脂肪な猪肉の旨みがぎゅっと凝縮され、とってもヘルシー!家族や友人と一緒に、ぜひ味わってみて。

新鮮で身のしまりも良い「すっぽん鍋」

／ Menu

- ぼたん鍋(1人前)……4,800円
- すっぽん鍋セット(3〜4人前)……17,500円〜

※鍋料理は3日前までに要予約、注文は2人前より

- 鯉のお刺身・洗い(一匹)……4,500円

／ 特　典

「シティライフを見た」と予約で

- お鍋料理を注文の方にもれなく人数分の

ワンドリンクサービス!(1月末まで)

原養魚場

高槻市原2912　※完全予約制
営／11時半〜20時(L.O18時)　木曜定休
※1/1〜1/3休み(お鍋料理は材料仕入れの関係上1/1〜1/6不可)
駐車場完備・送迎あり(要相談)
✆072-687-1550
http://www.hara-yougyojoh.com/

本格京料理をランチで気軽に
今なら宴会プランがお値打ち

京町屋ならではの趣あふれる雰囲気と、厳選食材で仕上げる本格京料理で定評のある同店。今なら、ランチのみの宴会プランがお得になる特典も!造りをはじめ、鱧や広島産カキなど旬の魚介も盛り込んだ充実ぶりで、飲み放題付き。この機会に“京の味”を堪能して。

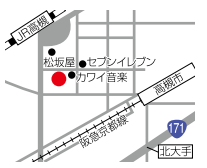
／ 特　典

「シティライフを見た」と前日までの予約で

- 昼宴会プラン2時間飲み放題付 4,000円→3,500円

【口取り盛合せ／お造り4種盛合せ／鱧の西京焼／広島産カキフライ燻製タルタル／手作り豆腐／鶏塩こうじ焼／炊き込みご飯／香の物／季節の甘味】※要予約(1月末まで)

京ごはんとろばたやき
京月　高槻店〈きょうげつ〉
高槻市紺屋町7-8
営／11時半〜14時半(L.O14時)
17時〜23時(L.O22時)
日曜日は22時まで(L.O21時半)
✆072-685-2929



ママ友のランチ新年会におすすめ
充実のランチコースが楽しめる

優雅なランチをお得な価格で楽しめる同店。昼宴会やママ友会にもピッタリのランチ向けのコースが大好評!全8品で前菜からデザートまでしっかり愉しめる!ゆったりした空間でリッチ感ある料理がおすすめ。新年会などの団体様にもピッタリ!全ランチメニューに+390円で焼きたてパン&新鮮サラダバーが食べ放題。

カジュアルコース全8品　2,480円
新年会や昼宴会、ママ友会などの団体様にもピッタリ!野菜が多めでお肉とのバランスが取れたデザート付のカジュアルコース。

／ Menu

【ランチメニュー】

- ローストビーフ〜彩り野菜ソースorペッパーグレービーソース〜(90g)…… 1,200円
- 小海老とかぼちゃのペンネグラタン…… 1,080円
- チーズ薫るボロネーゼ…… 980円
- パン&サラダバー…… +390円

※内容はWEBで確認ください、要予約、利用は2名様〜。

／ 特　典

この記事持参で
ソフトドリンクor小ビールor赤ワイングラスを1杯サービス!※本券持参で4名まで利用可(1月末まで)

じっくりと煮込んだ深みのあるシチューが絡むジューシーなハンバーグが絶品のビーフシチューハンバーグ1,480円

GARDEN TERRACE LION
立命館いばらきフューチャープラザ店
〈ガーデンテラスライオン〉

茨木市岩倉町2-150
立命館いばらきフューチャープラザ1階
営／11時半〜15時、17時〜22時
※提携駐車場あり　禁煙
✆072-645-5590

博多とりかわ長政の通販ショップ　https://hakatanotorikawa.com/
【製造元】(株)ワイズコーポレーション
✆092-403-0130
※年末年始もHPにてご注文承ります。
12/30 12:00以降、12/31、1/1、1/2のご注文は1/3以降の発送となります。

12/30(月)・31(火)　激安売り尽くし

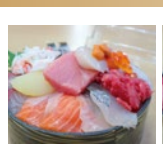
『卸市(オロイチ)』を開催!

令和元年最後の店頭販売売り尽くし!

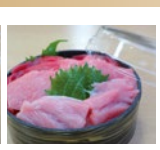
- salmonキャビアいくら500g……通常4,800円→3,800円
- 特選皮無数の子300g……通常1,980円→1,500円
- 特大天然赤カラス海老大盛り13匹……通常2,800円→1,800円
- 五郎藤うなぎ大1尾……通常1,980円→1,580円
- ズワイ蟹ポーション700g……通常3,800円→2,800円

※上記は一例です。他にも激安売り尽くし商品あります!

30日・31日限定 要予約の銀蔵お持ち帰り



特選海鮮丼　2,000円



特選生本マグロ丼　2,000円

特選サーモン丼　1,500円

紅白(本ズワイといくら)丼　2,000円

※内容は入荷により変更あり

他にも
- 銀蔵特選うなぎ棒寿司 2,380円
- うな重弁当 1,200円
- サバ棒寿司 1,000円

大阪府中央卸売市場 仲買直営

「海鮮ランチなら銀蔵でしょ!」

令和2年も『箕面 銀蔵』をよろしくお願い申し上げます。新年のスタートはやっぱり新鮮な「特選お造り定食」と「海鮮ランチなら銀蔵でしょ!」定食で!

特選お造り定食　1,800円

◀トロホッケ、お造り、ゲソ天と野菜天、あご落とし明太子がセットに。

▲淡路島産太刀魚ミニ天ぷらがセットに。

「海鮮ランチなら銀蔵でしょ」定食　1,980円

ご銀蔵からのご挨拶

ご報告ですがご贔屓にしていただいた「箕面駅前店」を年内に一度閉める運びとなりました。お客様やスタッフの皆さま、本当にいろいろありがとうございました!感謝です!一から修業しなおしてきます!またその時はよろしくお願い申し上げます!

銀蔵【小野原本店】

箕面市小野原東5-2-1 Pあり
✆080-1400-3527
営／昼 10時(箕面駅前店は11時)〜15時(LO14時半)・平日夜18時〜21時半(LO21時)・日祝夜17時〜21時半(LO21時)・土祝日前夜17時〜22時(LO21時半)

大阪府中央卸売市場
開場35周年記念

Pusan's full of happiness diary

人気グルメブログ プーさんの満腹日記の

旨いもんを喰らう!!

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

ブログは「プーさんの満腹日記」で検索

インスタグラム更新中!
@pu_san_manpuku
ブログ未記載のウルトラメチャ旨いお店も!

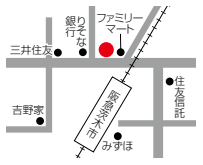
vol.66 おふくろの味カレイの煮付定食

今日はこれを「おふくろの味カレイの煮付定食」。今日のお味噌汁は豆乳が入ってるそうです。ではでは一口!ウルトラメチャ旨い!具がたっぷり入っていて美味しいですね〜。お味噌を3種ブレンドして作ってるそうで、すごく優しい甘みがあって美味しいです。ではではカレイの煮付を。いい感じの照り具合ですよね~。ではでは一口!ウルトラメチャ旨い!ちょっと濃い目の味付けをしてあって、完全なごはん泥棒になってます。あまりにもお味噌汁が美味しくて半熟卵トッピング(+80円)でお替りしました。黄身をつぶして混ぜ混ぜして一口!ウルトラメチャ旨い!お味噌汁に特化したお店で、間違いなく予約なしでは入れない予感がするので、早めに行かれる事をおススメします。

取材協力 **お味噌汁屋さん 杏**

茨木市永代町6-21
現代茨木市駅前ビル4F
(幸せの居酒屋 喜泉内)
営／11時半〜14時半(L.O.13時半)
不定休
✆080-6114-0157

ランチメニュー
- おみそ汁定食 …… 968円
- よくばりプレート …… 1,408円
- おふくろの魚 カレイの煮付 …… 1,078円



素材・鮮度にこだわった モリタ屋特製「豪華福巻」

2020年の恵方は「西南西」。生本まぐろが入った贅沢な「生本まぐろ巻」や、鮮度抜群の豪華10種の具を存分に入れた「魚屋の豪華福巻」等こだわりの特製福巻がたくさん!予約は各店サービスカウンターで受付中!

肉好きにはモリタ屋自慢のおいしいカルビを巻いた「お肉屋さんのカルビ巻」がおすすめ!

ミートモリタ屋
モリタ屋全店で予約受付中!
※サービスカウンターにてご予約ください
http://www.moritaya.com/

／ Menu
- 生本まぐろ入豪華福巻(1本) …… 1,280円
- 魚屋の豪華福巻(1本) …… 980円
- 開運七福巻(1本) …… 780円
- 豪華招福巻(1本) …… 680円
- 七福&招福巻ハーフ(2本) …… 780円
- 七福&招福巻&福巻ハーフ3本セット … 1,200円
- モリタ屋 極ハーフ3本セット …… 2,500円

※価格は全て税別

生クリームとソースをたっぷりつけるのがオススメ!温かいドリンクとぜひ。

やみつきになる食感のコントラスト フランス生まれのキュートなスイーツ

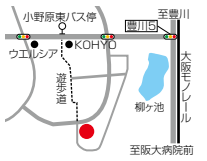
食感の違いが楽しめる「アリュメット」が限定登場!こんがりと焼かれたパイ生地に、ザクッとしたコーティングがたまらない。ラズベリーソースとの相性も抜群。また、サンドイッチメニューに新登場の「BLTCサンド」もおすすめ!

ボリュームたっぷりのBLTCサンド。ドリンク付き1,200円

／ Menu
- アリュメット(ケーキ)セット …… 1,000円(単品600円)
- ベイクドチーズケーキセット …… 1,000円(単品600円)
- トーストサンドセット …… 800円〜
- 自家製ミートソースパスタ …… 1,200円(ドリンク付き)
- お代わりブレンドコーヒー…200円

／特 典
「シティライフを見た」でセットメニューが …… 5%OFF
(1月末まで)

Bor Cafe〈ボルカフェ〉
箕面市小野原東6-29-1
営／9時〜17時(LO.16時半)
日曜定休 Pあり
※年末年始(12/28~1/5)は休み
✆072-768-8881
Instagram@borcafe



究極の軟らかさを追求した、しっとり絹どけの口当たりが魅力。食パンの耳まで赤ちゃんの肌のようにモチッとやさしい弾力があり、世代問わず食べやすいと評判!

HARE/PAN 茨木店に CityLife編集部が 突撃取材!

お店の奥にある焼き場ではスタッフが休む暇なく丁寧に素早く作業。予定の焼き上がり時刻に合わせて焼きたてを一つひとつ袋詰めしていた。

予約で焼きたてをゲット

取材日にも予約できることを知らず買えなかった方も多かった。予約は簡単で本数と時間まで指定できるので焼きたてをゲットできる。せっかくなら並ばずに焼きたてを持って帰ろう!

純生食パン工房 HARE/PAN 茨木店 [34号店]
住　所／茨木市別院町7-10ベスカード別院103
営業時間／AM11:00〜　※売切次第終了
定 休 日／年中無休(年末年始のぞく)
ご予約・お問合せ TEL.072-622-1116
(数に限りがございますのでWEB予約がおすすめです)
予約はコチラ
http://hare-pan.com/ 純正食パン工房ハレパン 検索

純生食パン工房 HARE/PAN
ふわっとした甘みと絹どけの食感 全国で人気の純生食パン大阪上陸
純生食パン工房 HARE/PAN 茨木店

全国で約40店舗を展開する純生食パン工房HARE/PANがついに大阪にお目見え。同店の純生食パンは、和食職人の中川透氏監修により生まれた日本の食卓に合う味が特徴で、オリジナルブレンドの小麦粉をはじめ、マーガリンやバターといった素材も徹底して吟味されている。口の中にふわっと広がるほんのりした甘みは、ハチミツが配合されているからトーストしなくても生のままいくらでも食べられるので、初めの一口はそのままちぎって、パン本来の味を楽しんでみて。卵の不使用なので、子どもをはじめアレルギーのある人でも安心!そのやさしい風味は女性や子どもに大好評で、早くもリピーターが多数。オープン初日の行列や最近の賑わいぶりからその人気は見てとれるほどで、毎日朝から一斤一斤、スタッフフル稼働で焼いているものの予約分だけで連日売切れとか。確実に手に入れるなら予約がオススメ!

スタッフに聞いた／
ハレパンの魅力

家では子どもがとても気に入っていて生のまま夢中で食べています。ほんのりした自然な甘さが特に女性や子どもに気に入られる理由だと思います。甘さを活かしてフレンチトーストや少し塩気を足してサンドイッチなどアレンジもいいですね。

大露天風呂 〜七変化の湯〜
緑に囲まれて、療養泉(治療目的を果たせる)にゆったりと。寝湯、半身浴など5つの深さをご用意しています。

源泉風呂 〜大地の湯〜
地下700メートルからの100%源泉かけ流しの濃厚なお湯。有名温泉と同じ鉄分が豊富なので、近場でたっぷりお楽しみいただけます。

年末の疲れを癒し、健やかな新年を
源泉100% 関西屈指の大露天風呂&岩盤浴!!

癒しと安らぎの湯場

高濃度炭酸泉
高濃度炭酸泉全身が泡に包み込まれるような炭酸泉は、高濃度。ぬるめでのぼせず、露天風呂で木々の香りを楽しみながらリラックスできます。炭酸ガスが血流を通常の7倍にするといわれ、血圧を下げて体に優しく、血管を丈夫にしていきます。

こんな方に是非!
血行不良・高血圧・肩こり・腰痛・筋肉痛・冷え性・肌荒れ・乾燥肌・糖尿病・免疫力の増強・神経痛・リウマチ

お食事処 鶴亀
忘年会・新年会にもオススメ
入浴料サービス!
プレミアム宴会
(宴会料理+90分飲み放題)
予約受付中

天然温泉 源氣温泉 万博おゆば
令和2年1月1日は朝7時オープン!

[入浴料金]
- 大人(中学生以上)平日 800円　土・日・祝 900円
- 小人(4才〜小学生)平日 400円　土・日・祝 450円
- 幼児(0才〜3才)100円　●岩盤浴(50分)700円

12/28(土)〜1/5(日)は特別料金
営／朝10時〜深夜1時まで(最終受付0時)
吹田市千里万博公園11-11
(万博公園西口第2駐車場)大駐車場完備
✆06-6816-2600

万博おゆば 1月入浴券	万博おゆば 1月入浴券	万博おゆば 2月入浴券	万博おゆば 2月入浴券	万博おゆば 岩盤浴(50分)&入浴券1・2月	万博おゆば 岩盤浴(50分)&入浴券1・2月
一般価格より 平日・土日祝・特別日 100円引き	一般価格より 平日・土日祝・特別日 100円引き	一般価格より 平日・土日祝・特別日 100円引き	一般価格より 平日・土日祝・特別日 100円引き	入浴+岩盤浴セット 1,300円	入浴+岩盤浴セット 1,300円
◎本券で1名様までご利用いただけます。※コピー不可 〈2020年1月6日(月)〜1月31日(金)まで有効〉	◎本券で1名様までご利用いただけます。※コピー不可 〈2020年1月6日(月)〜1月31日(金)まで有効〉	◎本券で1名様までご利用いただけます。※コピー不可 〈2020年2月1日(土)〜2月29日(土)まで有効〉	◎本券で1名様までご利用いただけます。※コピー不可 〈2020年2月1日(土)〜2月29日(土)まで有効〉	◎本券で1名様までご利用いただけます。※コピー不可 〈2020年1月6日(月)〜2月29日(土)まで有効〉	◎本券で1名様までご利用いただけます。※コピー不可 〈2020年1月6日(月)〜2月29日(土)まで有効〉

旨さ溢れる 海の幸

冬はふぐやカニ、クエをはじめ、魚がおいしい季節。そんな海の幸にこだわり、料理人の技で楽しませてくれるお店があります。新年は家族や友人と海鮮料理とおすすめのお酒で一献いかがですか。

◆シティライフグルメ
Instagram更新中
@citylife_gourmet

目利きのオーナーが選ぶ魚で熟練の職人が握る鮨

旨い鮨のために、伏流水を汲み上げ、地元茨木の上音羽・宿久庄の稲木掛けのお米を使い、魚は毎朝、中央市場で旬の天然魚をオーナー自らの目利きで選ぶ。そして職人の技で、魚の旨味を引き出し、ふわりとほどけるシャリで握る。昼なら豪華なコースがリーズナブルに楽しめるほか、持ち帰り用の棒ずしも鮮度と産地を吟味し、季節ごとにぐじ(甘鯛)、鯖などが揃う人気の一品。

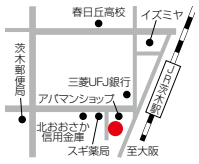
シャリにもこだわり、2種類あるお酢は3年熟成のものを使用。コースは鮨のほかに造り、天ぷら(又はあら炊き)、小鉢、赤だし、季節のフルーツがつく。新年を祝って贅沢な昼宴を。

天然鯛のあら炊きは、おかしらやカマを使い、ごぼう、豆腐をあしらい、針生姜、ふり柚子を効かせて。2月3日(月)には毎年恒例の節分の巻き寿司を販売(この日は営業)。

夜はカウンターで職人が握る鮨をつまみながら、日本酒を楽しみたい。2Fの宴会場もテーブル席になり、ゆったり食事が楽しめる。

魚庵すし若 〈ぎょあん すしわか〉

茨木市西駅前町6-22
営／11時半～14時、17時～22時
月曜定休と不定休1日
店内営業は年末は12/30まで、
年始は1/2から。 禁煙
✆072-622-1335
https://gyoan.com



MENU
- お造り定食(昼)……1,080円
- にぎり定食(昼)……1,650円 他
(すべて税別)

最高級国産とらふぐを様々な料理で味わう珠玉のコース

この時期のふぐは、冬の寒さと春の産卵に向けて栄養をたくわえるため、格別のおいしさ。ふぐ義では熊本県天草などで育てられた最高級国産とらふぐを、注文が入ってから捌くため、ふぐ本来のコクと歯ごたえが味わえる。てっさは1日寝かせて旨みを引き出すなど、ふぐを知り尽くした料理長が一番美味しい状態で提供してくれる。先代から引き継いだ、ふぐだけに合う自家製ポン酢でいただくふぐ鍋も絶品だ。

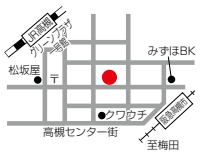
二代目
ふぐ義コース
5,980円
(税別)

煮凝り(コラーゲン)、湯引き(てっ皮)、てっさ(ふぐ刺し)、とらふぐ唐揚げ、活てっちり(ふぐ鍋)、〆の雑炊までついた人気のコース。

丁寧に焼き上げたひれを贅沢に使った、ひれ酒(730円)も人気。

高槻活けふぐ料理専門店 二代目 ふぐ義
〈にだいめ ふぐよし〉

高槻市高槻町11-21
営／16時～23時
(入店は21時まで)
昼12時～14時(前日迄要予約)
月曜定休(祝日の場合は営業)
✆072-681-9515



特 典
「シティライフを見た」で
お会計から… 昼 10%OFF 夜 5%OFF
※飲み放題には使用不可 ※価格はすべて税別
※他のサービスと併用不可 (1月末まで)

MENU
- 活てっちりコース
(てっちり、てっさ、湯びき、煮こごり、雑炊)…4,580円
- ふぐしゃぶコース(要予約)…7,980円
(てっちり、てっさ、湯びき、煮こごり、唐揚げ、ふぐしゃぶ、皮しゃぶ、雑炊、デザート)

(上)二代目の藤村料理長。(下)テーブル席や座敷のほか、2Fには宴会向けの大広間も。

牡蠣と鯖料理が自慢 おいしい海鮮とお酒が楽しめる店

店主が子どもの頃、毎年訪れていた福井県小浜市宇久が店名の由来。牡蠣と鯖が美味しかったことから、それらをメインにした海鮮料理を味わえる店に。大ぶりな生牡蠣は、ミルキィでぷりっぷり。他にも焼き牡蠣やカキフライ、グラタン、ガーリックソテー、リゾットなどが味わえる牡蠣コース(2500円)が人気。「牡蠣のための日本酒 IMA(グラス700円)」をはじめ、海鮮料理に合うお酒も取り揃えている。

牡蠣コース
(2,500円・税別)
で味わえる
牡蠣料理一例

蠣鯖人酒 宇久
〈かきさばじんしゅ うく〉

高槻市城北町2-14-11
営／18時～24時
日祝定休、12/30～1/5まで休み
✆072-661-1880
uku.owst.jp

MENU
- 牡蠣フライ(2個)……500円
- 貝柱焦がしバター……800円
- 本鮪希少部位造盛……800円
- アン肝ポンズ……600円
- 北海道真タラ白子料理…900円 他
(すべて税別)
※お席代(お通し)350円が別途必要

海苔・大葉・生姜・ゴマなどの薬味を巻き込み、肉厚の鯖をのせた鯖すしも人気。2貫600円(税別)。

かにみそしゃぶ
時価

ズワイガニを一匹まるごとしゃぶしゃぶに。カニみそ入りの出汁に通し、花が咲いたら食べ頃。最後は炭火薫るかにみそをスプーンで。

獲れたてのカニの真味を目にも鮮やかな日本料理で

目利きにこだわった旬の食材を、贅沢な懐石料理で堪能できる同店。要予約の「雄コース」は、日本海で獲れた新鮮なカニ料理をはじめ、お造りや焼き物など季節感あふれる8～9品を堪能できる。カウンター越しの熟練の技に魅せられながら、日本酒やワインと一緒にしっとりと。フグの旨味を愉しむコースも8、000円(税・サ別)から。

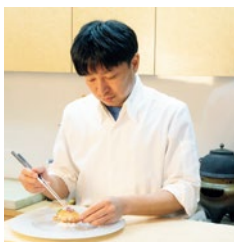
MENU
- ご昼食「楢柴」……3,500円
- ご夕食「律」……7,500円
- ご夕食「雄」……10,000円

※昼はサービス税5%、
夜はサービス税5%+
チャージ代300円が別途必要

京口町 てるい

高槻市京口町10-2
営／12時～15時(L.O.13時半)
18時～　不定休
12/31～1/4まで休み
完全禁煙
072-672-7023

日本料理にこだわり続けて25年。コース料理の最後には店主が点てた抹茶を提供している。



旨味の詰まったセコガニのほぐし身と内子、外子を、出汁のジュレでいただく。繊細で美しい盛り付けで、見た目にも季節感を味わえる。

鮮魚の造り七種盛り(2人前1,490円/写真は3人前2,280円)。店主の目利きで選ばれた大トロやたいらぎ貝、天然の鯛やヒラメのほか、天然ブリやさわらは藁焼きにしてくれることも。

MENU
- 藁焼き「トロサワラたたき」…890円
- 藁焼き「天然ブリたたき」…890円
- サワラ炙り造り……890円
- 富山白えび天ぷら……890円
- 若波(福岡県)純米酒 グラス…420円
- 早瀬浦(福井県)純米酒グラス…420円 他多数

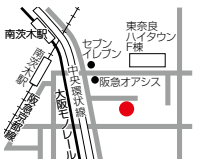
(すべて税別)

まぐろの
脳天あぶり(手前)
ホホ肉たたき
各890円
(税別)

海鮮料理と酒 いくひさ

〈かいせんりょうりとさけ　いくひさ〉

茨木市東奈良3-15-21 108
営／17時～23時半(L.O23時半)
月曜定休(他不定休あり)　禁煙
12/30～1/6まで休み
072-633-1555
facebook「海鮮料理と酒 いくひさ」で検索　※予約がおすすめ



藁焼きで感動的な旨さ 旬の魚と蔵元自慢の酒を

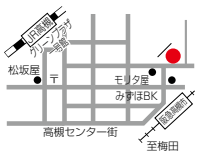
実家が鮨屋ゆえに、子どもの頃から市場で魚を目利きしていた店主が「初めて食べた時に感動した」ことから始めた旬魚の藁焼き。煙の薫香がつくことで瞬間的に燻製のような状態になり、より一層魚の旨味を引き出してくれる。まぐろの脳天あぶりとホホ肉のたたきをひと口食べればもう納得!!「料理と同じくらいお酒も大切」と各地の蔵元に赴き、店主自ら選び抜いた日本酒や焼酎と一緒に味わおう。

藁の火に包まれるホホ肉。火の入れで通し加減も絶妙で、焼かれた表面と身の食感に感動。必食!!

おさかなと地酒 凛太郎

〈りんたろう〉

高槻市北園町12-16
営／12時～22時
日曜定休
12/31～1/5まで休み
072-658-6415
http://www.rintaro88.com



カウンターでサッと立ち飲みできる。人気焼酎「魔王」がなんとグラス380円(税別)という驚きの価格。座敷はお席代としてドリンク類が以前と同じ価格になるが、料理は立ち飲み価格と同じというからうれしい。(座敷席は要予約)

二番出しだけでじっくりと煮込んだおでんはこれで500円!!(税別)。大根はきちんと面取りされ、素材の旨味がたっぷりしみわたっている。

クオリティはそのままに気軽な立ち飲みスタイルへ

7年前のオープン以来、鮮魚にこだわった料理と日本酒で人気を博してきた同店が、この10月より立ち飲みスタイルの店に。料理の値段を下げ、昼12時開店と、いつでも気軽に利用できる店へと生まれ変わった。といっても、料理のクオリティはそのまま。「鮮魚は漁師から直送もあれば、市場や築地(豊洲)からの仕入れも。刺身は熟成させて旨みを引き出し、だしも丁寧にとるなど、一切手は抜きません」と店主。その味と価格におもわず感動。

刺身盛合せ
6種
780円
(税別)

熟成させて、魚の旨味を存分に引き出した刺身盛合せは誰もが注文する人気メニュー。明石の生たこや、ヒラマサ、カンパチ、まぐろ、天然鯛など素材も一級品。

造りと鮨の
盛合せ
1,580円
(税別)

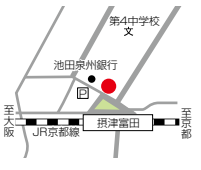
まぐろは2～3日寝かすなど、魚を知り尽くした店主が握るすしも楽しめる。焼酎や日本酒もめずらしい地酒が豊富に揃う。

この日はクエやイサキなどが届いた。「五島〆」は獲った魚の鮮度を保持するため暴れさせないように瞬殺。神経を抜いて、血管を切り、血抜きを丁寧にすることで生臭さを軽減。魚本来の旨さを堪能できる。

旬鮮 やました

〈しゅんせん やました〉

高槻市大畑町3-9
ジョイフルとんだ1階
営／17時～24時半(L.O24時)
水曜定休、12/31～1/3まで休み
072-694-3104
https://yamashita0930.owst.jp



「五島〆」の魚が名物 和食歴20年以上の店主の技が光る

毎週金曜に長崎県の五島列島近海で獲れた魚が届く「旬鮮やました」。地元漁師が「五島〆(ごとうじめ)」という独自の手法でしめる魚は究極の旨さと評判。しけの影響で、届く魚が少ない日もあるが、その美味しさに魅せられた人が足繁く通う。ほかにも潮の流れが早い海で養殖された鹿児島産のブリも絶品。質の良い脂がのったおいしさで、お酒との相性も抜群。

CULTURE
コラム
VOL.5

梅花から「令和」を込めて

「梅花の歌三十二首」が詠まれた十年後

令和は、『万葉集』巻五の「梅花(ばいか)の歌三十二首　并(あわ)せて序」(七九三～八四八)の中から見出されました。この大きな作品、実はこれだけに終わらないんです。直後には「員外(いんがい)故郷を思ふ歌両首」(八四七～八四八)と「後に追和(ついわ)する梅の歌四首」(八四九～八五二)が記されています。凛とした「三十二首」とは区別されながら、宴に参加できなかった者(員外)の作として、都人の郷愁が添えられています。その後に「三十二首」は詠み継がれたことが、「追和」の作に表現されています。大伴旅人(おおとものたびと)は、試みが一回の宴で終わるのではなく、未来に継承されることまでを願っていました。その志は、父から子どもたちへと受け継がれていきます。例えば『万葉集』巻十七には、十年後の天平十二年(七四〇)。旅人の子書持(ふみもち)が、「大宰の時の梅花に追和する新しき歌六首」と題した歌を詠んでいます。その一首目には、

み冬継(ふゆつ)ぎ春は来(きた)れと梅の花君にしあらねば招(を)く人もなし

民布由都藝　芳流波吉多礼登
烏梅能芳奈　君尓之安良祢婆
遠久人毛奈之　(三九〇一)

とあります。「冬に継いで春が来たよと梅の花、あなたでなければ招く人もいません」と。この歌は、「三十二首」の一首目の歌を応用しています。初句に注目すると、梅の花が咲く春は、それだけで存在しません。冬からの継続が示されています。歌が季節分類された巻八や巻十を開いても、冬の歌に雪と重ねられた梅の花を見つけられます。梅の花は冬にも詠まれ、新たな春の到来へと期待をつないで楽しまれました。私たちも、冬の梅に令和元年を振り返り、新たな春に良い年を期待したいですね。

梅花女子大学教授 **市瀬 雅之**

現代訳から原文までを用いて『万葉集』に文学を楽しむほか、『古事記』や『日本書紀』等に日本神話や説話、古代史をわかりやすく読み解く。中京大学大学院修了 博士(文学)。著書に『大伴家持論　文学と氏族伝統一』おうふう 1997年、『万葉集編纂論』おうふう 2007年、『北大阪に眠る古代天皇と貴族たち　記紀万葉の歴史と文学』梅花学園生涯学習センター公開講座ブックレット 2010年。ほか執筆・講演・講座多数

FM COCOLO × CITYLIFE
音楽のCOCOLO VOL.09

radiko なら、
パソコン・スマートフォンで
FM COCOLOが無料でクリアに聴ける!

FM COCOLOの人気DJが季節やテーマに合わせた音楽を紹介。

ワクワク、ドキドキ、おみくじのように楽しめる一枚

MONTHLY SELECT DJ

ユニ

10月5日生まれ。
韓国・東国大学の芸術大学演劇学部にて演技を専攻。在学中は、モデル、バイラルCM、演劇、映画など様々な活動を経て、現在は日本で韓流イベントのMCや通訳士として活動中。字幕翻訳や韓国語講座も行っている。字幕翻訳韓国語講座も行っている。趣味は舞台、映画鑑賞。
担当番組は「COCOLO Earth Colors-KOREA-」(月曜20:00-21:00)
番組Twitter @earth_colors_kr

ALBUM
RED PLANET

ARTIST
赤頬思春期

2020年へようこそ!これから何か物凄い未来が待っている予感がしませんか?でも何が起こるかなんて誰も分からないこと。"人生はチョコレートの箱、開けてみるまで分からない"。映画「フォレスト・ガンプ」の台詞を拝借。そう、アソートギフトは箱を開けて実際に食べてみないと、甘いかほろ苦いか分らないおみくじみたいなもの。2020 Boxを開封するあなたへ、このアルバムも一曲一曲おみくじを引く様な感覚で開封(拝聴)してみてください。韓国の人気デュオ・赤頬思春期。彼女たちの名を知らしめることとなったアルバム。あなたの移ろう日々に色んなエッセンスを吹き込んでくれます。韓国語が分からなくても、まずは歌声に聴き惚れることでしょう。でも実は彼女たち、日本デビューを果たしており、日本語を猛勉強中!一部楽曲は日本語版もリリースされていますので、聴き比べも楽しめますよ!皆様にとって味わい深い一年でありますように!

赤頬思春期 / 自らが作詞・作曲・演奏までを手掛ける韓国発2人組女性デュオ!そのクオリティの高さから「音源女王」の異名を持つ。2016年に韓国でデビューすると、その類い希な才能は瞬く間に開花。1st Album「REDPLANET」に収録されたリード曲「Galaxy(宇宙をあげる)」は韓国内の全ての音楽ランキングで1位を獲得。2019年6月5日には日本デビューも果たしている。

映画「真言アイロニー」 完成披露試写会

2020年1月18日(土)
開場13時/上映13時45分～
あましんアルカイックホール・オクト
尼崎市昭和通2-7-16
阪神電車「尼崎」駅から徒歩約5分

【シティライフ読者枠】
無料ご招待先着30名様
オフィシャルサイトの応募フォームより
お申し込み後、チケットが届きます。

企画・制作:AYULA ADVERTISEMENT/illi237
公式サイト https://singone-movie.com/

俳句
HAIKU
VOL.5

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

【 優秀賞 】

咳ける汽車のようなり子が通る　西宮市　岡田　昭弘
しわぶいている子どもが歩いています。その音が汽車の咳のように聞こえるということです。大きな咳だったのでしょう。ユーモラスな喩えですが、咳込む子どもを心配する作者の思いが浮かび上がってきます。

【 入選 】

作り方指導と貼りて菊花展　神埼郡　西　敬介
菊展に来て、面白い物を見つけました。この発見が詩になります。

口笛が吹き込まれゆく天高し　明石市　角谷　徳美
澄み渡った秋空へ心地よい口笛の音色が吸い込まれてゆきます。

柿たわわ空の青さを深めけり　神戸市　生和　幸子
たわわに実った柿の色は鮮やかなオレンジ。その色が青空をさらに深めます。

着ぶくれて商店街の人となり　豊中市　安藤　知明
俳句でしか表現できないです。商店街を歩く人はこの時期皆着膨れています。

車窓よりみるみる遠く彼岸花　松原市　石原　茉莉
彼岸花が線路伝いに咲いています。いつまでも鮮烈な赤は残っています。

【 佳作 】

どんぐりを拾い集めて見上げる樹　芦屋市　石井　直子
白鷺の降りてゆきたる紅葉かな　茨木市　つぎ　がい
秋深し無明の橋を渡り行く　西宮市　井上　未紅
春うらら いつも笑顔の薬剤師　芦屋市　田中　キミヨ
うなぎ食べ秋刀魚がいいと言っちゃった　高槻市　植場　啓人

【 つぶやき評 】

この俳句コーナーの投句者の年齢の幅は八十歳以上となっています。俳句は、年齢に関係なく誰でもできる文芸なのです。決まり事が少ないのも特徴です。格式ばることはありません。自由自在に言葉の世界を楽しんでください。

選者
山口 昭男
(やまぐち あきお)

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

【 俳句の応募方法 】

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

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

[応募フォーム]
https://pro.form-mailer.jp/fms/f413b102177160

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

安全なパスワードの設定を

協力:大阪府警察

パスワードを使い回すことで、「パスワードリスト攻撃」の被害に遭う危険性が高まる。「パスワードリスト攻撃」とは、犯罪者が入手したアカウントIDやパスワードのリストを用いて、不正アクセスを試みること。ネット利用者の大半が複数のサイトで同じパスワードを使い回す傾向だ。

どのサイトも同じIDやパスワードにしていると、他サイトも不正ログインされる可能性が高まる。

【 安全なパスワードの設定方法 】

- パスワードの文字列は長めに。(12文字以上を推奨)
- インターネットサービスで利用できる様々な文字種(大小英字・数字・記号)を組み合わせると、より強固に。
- 推測されやすい単語、生年月日、数字、キーボードの配列順などの単純な文字の並びやログインIDは避ける。
- 他サービスで使用しているパスワードは使用しない。

【 パスワードの適正な管理方法 】

- 紙にメモして、人目に触れない場所で保管。
- パスワード付きの電子ファイルでパソコン等の中に保管。
- パスワード管理ツールを使用。

【 インターネットサービスのセキュリティ機能を活用する 】

- ワンタイムパスワードなど二段階認証機能の活用
  通常のID・パスワードに加え、インターネットサービスが提供するワンタイムパスワード(ログイン時に一定時間だけ有効なパスワード)を活用することで、より強いセキュリティとなる。
- ログイン履歴機能、ログインアラート機能の活用
  ログインの履歴を確認することで、心当たりのない不正なアクセスに早期に気づくことができる。また、通常と異なる時間帯やアクセス元からログインされたら、メールが送信されるアラート機能を活用することで早期に発見できる。

City Life NEWS

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

シティライフNEWS で検索

西宮市・尼崎市・豊中市・吹田市が連携する「NATS」誕生

吹田市が2020年4月に中核市へと移行し、同時に全国でも初めて4つの中核市（ほか西宮市・尼崎市・豊中市）が隣り合うことになる。今回の移行を機に、吹田市は大阪府からの権限移譲を進め、市民サービスの向上を図ると共に、4市が府県の枠組みを越えて連携する新たな“都市間ネットワーク”「NATS（ナッツ）」の形成を目指す。

「NATS 0」ポスター

中核市とは、政令で指定する人口20万人以上の市で、事務権限を強化し住民の身近なところで行政を行うことができるようにした都市制度。吹田市は、多様化・複雑化する市民ニーズや超高齢社会の課題に柔軟に対応できるまちづくりのため、中核市移行を目指してきた。

主な市民サービスへの効果は①地域の保健衛生の推進②行政サービスの効率化・迅速化③特色あるまちづくりの推進の大きく3つ。中でも特に①に関して変化が大きいという。これまで市の保健衛生を担う機関は、健康相談や保健指導などを目的として保健師や看護師、栄養士などが配置される「保健センター」だった。そこに中核市などに設置される「保健所」が加わる。保健所には医師や獣医師、薬剤師などの専門家が新たに配置され、これら専門家の判断が必要な食中毒や感染症の恐れがあった場合、今後は市で一括して対応できるので、迅速な対応が可能となる。

今回、新たな取り組みとして注目されているのが、西宮市・尼崎市・豊中市・吹田市が連携する「NATS」だ。それぞれが「関西住みたいまちランキング」で上位に位置するまちであり、交通の利便性が良いという立地を生かした連携などが考えられる。その第一歩となるのが2020年1月のキックオフミーティング「NATS 0（ナッツゼロ）」。各市長が一堂に会し、新たな都市間のネットワーク形成の方法を探る。「NATSの方向性はまだ何も決まっておらず、今回のミーティングが本当のスタートです。行政の話だけではなく、市民の皆さんが身近に思ってもらえるような、文化・芸術やスポーツの繋がりも今後あるかもしれません。ぜひ関心を持っていただければ」と担当者は話している。

中核市連携シンポジウム
「NATS 0」（ナッツゼロ）
2020年1月25日　大阪学院大学2号館（吹田市岸部南2）
9時45分～12時　入場無料・申し込み不要
問い合わせ先
吹田市中核市移行準備室　06-6155-5782

2020年東京パラリンピックを目指す エアライフル選手 片山友子さん

大会に臨む片山さん。10メートル先の的に神経を集中させる。

「自分の活動を通じて、もっとライフルのことをたくさんの人に知ってもらえたらいいなと思います」と話す片山さん。

4.5ミリの弾で10メートル先にある約5センチの的の中心を撃ちぬく競技・エアライフル。茨木市在住の片山友子さんは、同競技で2020年東京パラリンピックを目指す。

片山さんは骨がもろく折れやすい先天性の疾患「骨形成不全症」で、中学生の頃に骨折して以来、車いす生活を余儀なくされた。射撃との出会いは大学生の時。「激しいスポーツができない身体なので、それまで自分がスポーツをするなんて考えられませんでしたが、私にもできるかなと思いました」と振り返る。

まずは競技用の光線銃を使う「ビームライフル」からスタート。2、3年もすると頭角を現し、全国大会で優勝するまでになった。次第に「もっと上を目指したい、と欲が出てきました」とパラリンピックの種目にあるエアライフルへの挑戦を決意。子育てが一段落した30代前半から本格的に練習を始めた。片山さんの種目は下肢に障害がある人のクラスの「10mエアライフル伏射」。車いすに取り付けたテーブルに肘をつき、座った状態で打つ。集中力はさることながら、平常心を保つ精神力も必要だ。片山さんの強さの秘密は「周囲の人の励まし」という。「マイナス思考に陥ると、どんどん点が取れなくなってしまうのですが、他の選手たちが『そんな時もあるよ』など声をかけてくれて、気持ちを切り替えられるようになりました」。

仕事の合間の練習で少しずつ結果が残せるようになり、2年前にはアスリート採用で別会社に転職し練習に集中できる環境も整った。昨年は逃した全日本強化選手にも今年は選出された。現在は週5日程度を練習に費やし、府内外を飛び回る日々だ。

現在は1月のマスターズ大会、そしてパラリンピック選考のラストチャンスとなる5月の国際大会に向けて調整中だ。「私はここまで来るのに、本当に人に恵まれてきました。その人たちに少しでもいい報告がしたいですね」。

City Life NEWS CULTURE
SPECIAL INTERVIEW

20歳の監督が撮った 映画「真言アイロニー」 尼崎で完成披露試写会を開催

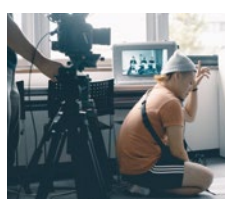
神戸市にある真言宗御室派 梵天山「宝珠寺」の第十七世住職：平井尊士（ひらいたかし・そんし）氏が急逝したのは2017年12月23日のこと。父親の仕事の関係で平井氏と懇意にしていた石原ひなたさん（当時19歳）はADHD（注意欠陥・多動性障がい）で生き方に悩むなか、平井氏と過ごした短い時間の中で『自分らしい生き方』『生かされている意義』を見出し始めていた。

「中学生の頃、父が仕事で結婚式の映像撮影を頼まれた際、〝サービスで写真撮影をしたいのだけれど、お前が撮ってみるか?〟と父に言われたのがこの仕事を始めるきっかけでした」とひなたさん。撮った写真を見て、新郎新婦が感動してくれたことで、初めて人に認めてもらう喜びを経験したと言う。「そうやって、父の仕事を手伝う中で、平井さんと出会いました。僧侶であり、大学の教授でもあった人ですが、いつも豪放磊落（らいらく）で、僕のADHDの特性にも困っていた様子はなかったです」。

生前、平井氏は〝ひなたくんが写真や映像の仕事で大きな賞を取ったら、おいしいステーキの店に連れて行ってあげる〟とよく言っていたそう。「それは賞が大事なんじゃなくて、賞をとって、いろんな人からの信頼を得て仕事ができるような環境を作りなさい、ということだったと思います」とひなたさん。

映画では、平井さんを中心にそれぞれの人のドラマが描かれている。「ストーリーは、配役のほとんどすべてにモデルとなる人物が存在する【ファクション】（faction）の群像劇になっています。この映画を作りたいと思った動機は、平井さんを二度死なせない（彼の生きた記憶を人々の脳裏から風化させない）という思いからでした」とひなたさん。映画製作のための多額の費用も自身で各方面に出向き、集めたという。

オフィシャルサイトでは、180秒の予告映像を見ることができる。北摂や阪神間の見慣れた風景が、ひなたさんの感性で物語の舞台となり、登場人物の想いが伝わってくる。全編を見たくなる作品だ。


※試写会情報、申し込み方法はP.26を参照

石原ひなた　DIRECTOR/CINEMATOGRAPHER
1998年11月20日生まれ。
iii237代表。現在、大阪芸術大学映像学科に在学中。

●本紙の記事や広告についてのご質問・ご意見など TEL06-6338-0640 info@citylife-new.com
●発行部数15万部
●無料で各戸に配布しています。必要のない方は、お手数ですがご一報ください。
問/株式会社シティライフNEW TEL06-6338-0640 〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23

資料請求は無料!

072-688-3620

金額やサービスなど、どんな疑問質問にも丁寧に答えてくれる。お気軽に「シティライフを見た」とお電話でお申し込みを。

新規ご案内の方、ご自宅まで完全送迎します。
(エリアはご相談ください)

妙力寺とはこんなところ

- JR高槻駅から車で10分の便利なアクセス
- 宗派不問、安心の永代供養
- 唯一高槻市正規登録、北摂最大規模の納骨堂
- 合祀供養墓5万円から 仏壇付墓所100万円まで選べる納骨方法
- エレベーター完備など、バリアフリー対応

家族と自分のために考える

My エンディングプラン

高槻市の名勝、摂津峡近くにある「妙力寺」。四季折々の自然に出合える環境と、きめ細やかな心遣いはご先祖様を供養するに相応しい場所です。その納骨堂は唯一高槻市正規登録で北摂最大規模、納骨方法の選択肢も多彩。「終活」で墓所を探す方や、お墓のお引越しをお考えの方におすすめです。

交通至便な「摂津峡 妙力寺」の魅力と永代供養についてご住職に聞きました

Q 永代供養って?

お墓参りをしてくれる人がいなくても、お寺が責任を持って永代にわたり供養と管理をすることです。無縁仏になる心配がないので、子どもに負担をかけたくないという方やなかなかお参りができない方など需要が増えています。

Q どんな供養をしますか?

毎日、朝晩の読経を欠かさず行い、月1回の永代法要と、お盆・春と秋のお彼岸の法要も行います。お参り後には仏壇部分を開閉するなどお寺ならではの暖かさを心がけており、「まるで自宅でご先祖様を供養するようにみてくれるので安心です。」と喜んでいただいています。

Q お墓を買う適齢期はありますか?

60代でお墓を購入される方が増えています。周りの環境やアクセスなどじっくり選びたいから、元気なうちに探しておきたいという方が多くなりました。妙力寺は早期に用意していても維持費はかからず、年会費や修繕費・寄付などもかかりません。また、宗派を問わず葬儀から法事、法要まで対応しているので万が一のときにもしっかりサポートいたします。

Q 田舎にあるお墓の引越し、どこに頼むの?

「お墓の移転」や「墓じまい」なども対応します。専任のスタッフが相談を受け付けていますので詳しくお話させていただきます。妙力寺は宗派も不問ですので、遠い故郷のご先祖様を永代供養墓にお引越しなさる方もいらっしゃいます。

Q 自然の美しさが魅力的だけど、周辺環境は変わりませんか?

妙力寺周辺は国定公園「摂津峡」に程近い緑豊かな美しい環境です。高槻市の緑地環境の保全及び緑化の推進に関する条例に基づき保護地区に指定されているので、周辺地域の美観風致が維持されています。

Q 設備や災害時の対応は?

JR高槻駅からバスで15分ほどの好アクセスで、駐車場も広めにご用意しています。エレベーター完備で足腰の不安な方やベビーカーもそのままでお参りいただけます。また、納骨堂は厳しい建築基準に適合し、災害にも強いので大事な祖霊をお守りいたします。詳しくは無料の資料にてご紹介しておりますのでお気軽にお問い合わせください。

摂津峡 妙力寺

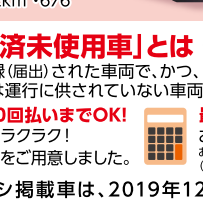
高槻市塚脇1-28-6
http://www.myorikiji.or.jp/
メール myorikiji@gmail.com

■電車・バスをご利用の場合
JR高槻駅北口市バス2番循環バス乗り場から「塚脇バス停」下車、徒歩約5分

■お車の場合 国道171号線「今城町」交差点より約10分

お仏壇のお引取り

2万円～(仏具1,000円～)
魂抜きを行ったあと、仏壇のお引き取りを承っています。
また、お墓の移転や、仏具、位牌、遺影などの供養・処分もいたします。
詳しくはお問い合わせください。



大切なご先祖様を心を込めて永代供養いたします

◆個別納骨段(永代冥加費含む)
…30万円～50万円

◆仏壇付墓所…120万円
※永代冥加費 30万円

この方にお伺いしました

妙力寺 河野(こうの) 楽寛(らっかん)さん

妙力寺は気さくに、長くお付き合いいただけるお寺です。生前予約はもちろん、お墓のお引越しなど何でもお気軽にお尋ねください。ご家族のお気持ちに添ったご供養、お墓のあり方をご一緒に考え、お手伝いいたします。

From CityLife

ライター・カメラマン・イラストレーター フリーランススタッフ募集

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

[取材エリア] 神戸市(中央区・灘区・東灘区) 阪神間(西宮・芦屋) 大阪北摂エリア(高槻・茨木・摂津・吹田・豊中・箕面)

[応募資格] 高卒以上20歳～40歳位まで。募集職種の経験が3年以上ある方(編集・ディレクター経験のある方歓迎)

[募集職種] ライター・カメラマン・編集(ディレクター)・イラストレーター

[応募方法] 下記URLかQRコードよりエントリーください。
http://company.citylife-new.com/c238.html

こんな人を求めています

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

※ご依頼の際は編集部より改めて連絡いたします。

軽を買うなら Liberty

関西最大級 販売実績 No.1 Liberty

届出済 未使用車専門店

軽リバティ高槻店

EVERY DAY LOW PRICE

最短3日 即納車

全車120回払 OK!!

関西最大級! オールメーカー 総在庫数 2000台!!

25日～31日まで年末休業

2020年(令和2年) 元旦より初売

シティライフをご持参ください!

ご成約でトリプルプレゼント

在庫車全てが対象です

TV付きカーナビ 取付工賃 38,500円(税込)

ETC 取付工賃 8,800円(税込)

バックカメラ 取付工賃 16,500円(税込)

※写真はイメージです。実際のものとは異なる場合があります。※ご成約プレゼントは取付工賃が別途必要です。※プレゼントのカーナビの機種は当社指定のものとなります。※ご購入いただいたお車への取付に限ります。詳しくはスタッフにお気軽におたずねください。

SUZUKI ALTO アルト L
届出済未使用車 31年式
アーバンブラウンパールメタリック
・CVT ・車検 R4年4月
・走行3km ・615
59,9万円(税込)

NISSAN デイズ デイズ J エマージェンシーブレーキ
届出済未使用車 30年式
ブラック
・CVT ・車検 R3年12月
・走行2km ・964
69,9万円(税込)

SUZUKI WAGONR ワゴンR FA
届出済未使用車 31年式
フィズブルーパールメタリック
・CVT ・車検 R4年3月
・走行4km ・292
79,9万円(税込)

mazda FLAIR フレアワゴン HYBRID XG
届出済未使用車 30年式
スペリアホワイト
・CVT ・車検 R3年12月
・走行5km ・142
79,9万円(税込)

MITSUBISHI eK SPACE eK スペース M
スライドドア
届出済未使用車 R1年式
ウォーターブルーメタリック
・CVT ・車検 R4年6月
・走行10km ・374
89,9万円(税込)

SUZUKI ALTO アルトラパン L
自動ブレーキ
届出済未使用車 R1年式
シフォンアイボリーメタリック
・CVT ・車検 R4年7月
・走行4km ・150
99,9万円(税込)

MITSUBISHI eK SPACE eK スペース M
スライドドア 自動ブレーキ
届出済未使用車 R1年式
ブラックマイカ
・CVT ・車検 R4年7月
・走行2km ・676
99,9万円(税込)

DAIHATSU TANTO タント L SA III
スライドドア 自動ブレーキ
届出済未使用車 30年式
プラムブラウンクリスタルマイカ
・CVT ・車検 R3年11月
・走行3km ・951
99,9万円(税込)

NISSAN DAYZ ROOX デイズルークス
スライドドア 自動ブレーキ
届出済未使用車 R1年式
アッシュブラウンメタリック
・CVT ・車検 R4年7月
・走行10km ・636
99,9万円(税込)

軽 届出済未使用車専門店 在庫台数300台

リバティ高槻店

住 高槻市大塚町5丁目3-3 営 10:00～19:00 休 水曜日

FreeDial 0120-04-3440(ヨッミショオ) 軽 リバティ

届出済未使用車の表示価格にはリサイクル料金・自賠責未経過相当額・取得税など登録に伴う諸費用は含まれておりません。■広告掲載車を含む当社展示車輌は、全車修復歴はありません。■全車保証・点検整備は付いておりません。保証をお付けする場合は別途37,800円でお申し受けいたします。それにより新車登録時より5年又は10万kmのメーカー保証が適応されます。※掲載車は令和元年12月5日現在の在庫です。当日迄に売り切れの場合はご容赦ください。●上記車輌購入には、レギュラーパック219,000円をお選びいただけます。レギュラーパック→サイドバイザー・フロアマット・ボディコーティング・初回車検検査費用(重量税・自賠責保険料・印紙代は別途申し受けます。)・次回車検までオイル交換無料・継続保証費用(含む納車点検整備費用)・登録届出費用・次回車検メンテナンス品・オイルエレメントチケット・タイヤ保証。●リサイクル料金・自賠責保険料未経過分(最大35,610円)・車庫証明費用・自動車取得税など車輌によって対象が異なるもの、およびお客様のご要望に基づく整備・オプションは、別途申し受けます。●レギュラーパックをご購入いただけない場合は、当社の定める登録届出費用・自賠責保険料未経過分(最大35,610円)は必要になります。●表示価格は消費税込みの価格です。●保険料・税金・登録に伴う費用などは、別途申し受け致します。※リバティでは売上金の一部を寄付させて頂きます。「あしなが育英会(交通遺児募金)」・「世界の子供にワクチンを日本委員会」

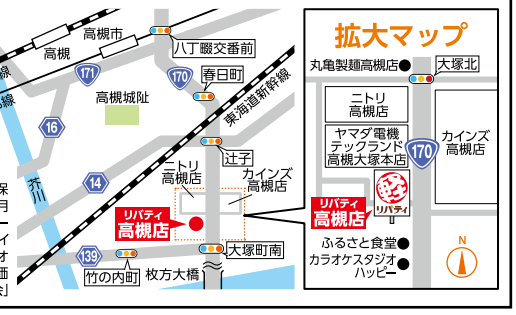
「届出済未使用車」とは

初度登録(届出)された車両で、かつ、使用又は運行に供されていない車両(中古車)です。

全車120回払いまでOK! お支払いラクラク! 月々払いをご用意しました。

最短3日でも納車! お急ぎの方は即納可能! お急ぎの方は住民票と認印をお持ち下さい (条件有り、一部地域除く)

●チラシ掲載車は、2019年12月5日時点の高槻店の一部商品です。



拡大マップ

CL のマークがついたお店ではCLポイントが使えます。 ◆QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。 ◆本紙に掲載している表示価格は、特記以外は税込み価格です。