

# City Life

We are Planet Sailors. since 1986

# 05

2021 MAY

vol.217

北摂WEST

吹田・豊中  
箕面・池田

4月25日発行 無料

シティライフは再生紙を使用し、  
植物性インキで印刷しています。

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

コロナに負けない!がんばろう!  
北摂ワンチーム

子育て

P.4~5

### 「自己効力感」を育てるために 必要な親からの言葉かけとは?

子どもの「失敗を恐れず、何事も  
前向きに挑戦するチカラ」を育て  
るために必要なことを専門家に聞き  
ました。



セミナー

P.6~7

### 日々の生活が“もっと”豊かになる プロから学ぶ生活向上セミナー

様々なジャンルで活躍するプロの  
方々から、技術や知識を学べるセミ  
ナーです。暮らしにおける不安を  
相談してみてください。



美容・エステ

P.10~11

### これで同世代と差がつく キレイな私にChange

紫外線による日焼けやマスク蒸れ  
が引き起こす肌荒れ、さらに顔や体  
のたるみなど…。今すぐケアして  
周りとの差をつけませんか。



グルメ

P.26~27

### “今”食べたい北摂グルメGUIDE

魚料理や天ぷら、バイキング、パン  
など美味しいグルメ店を紹介しま  
す。今の気分にぴったりのお気に  
入りグルメがきっと見つかるはず。



特集

P.20~21

万博記念公園だより えきすぽさんぽ

ニュース

P.29~31

City Life News

魅力的なまちづくりに欠かせない  
地域コミュニティの役割

P.16~19

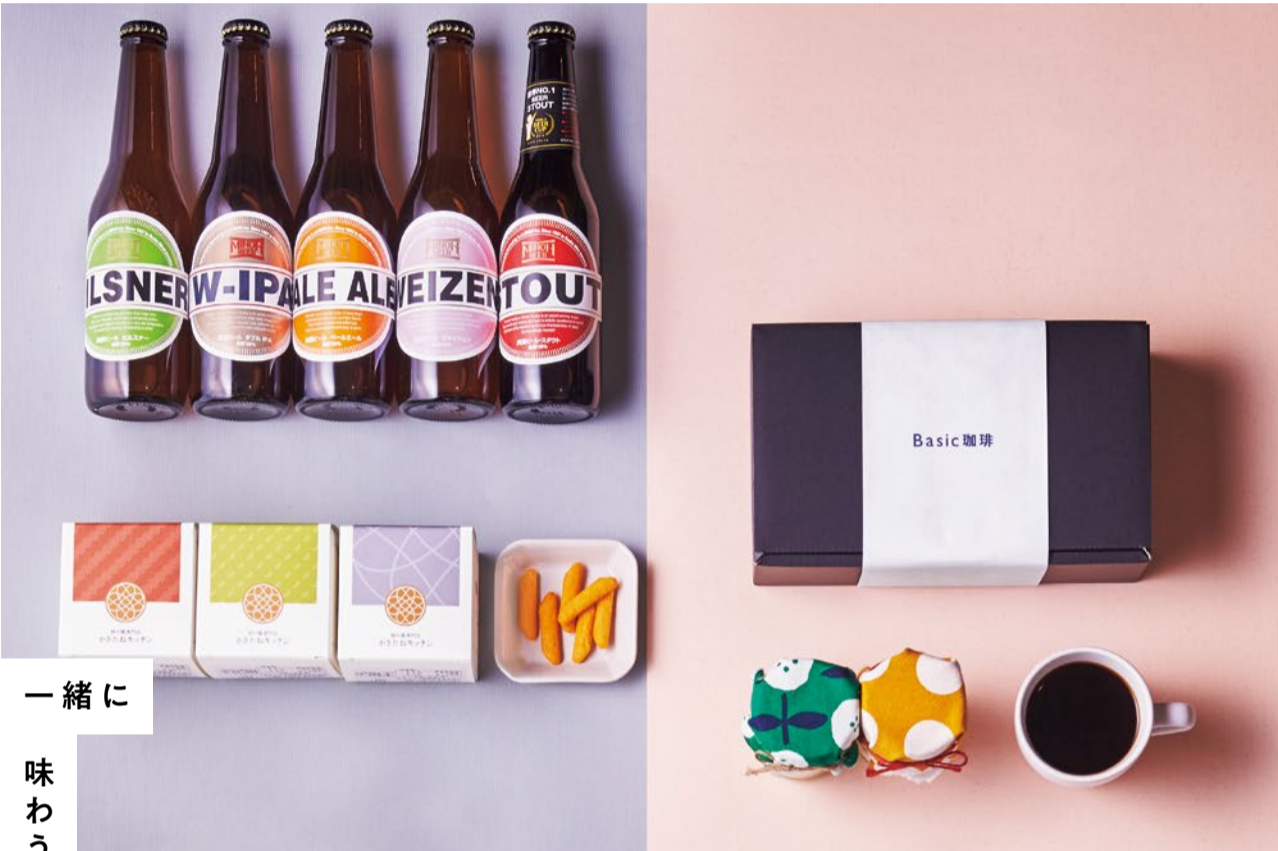
### EXPOCITY press vol.56



※消費税込みの総額表示の義務化により本紙で  
表示されている価格はすべて税込みとなります。



シティライフは  
今年で35周年を迎えます



一緒に  
味わう

## 北摂手みやげ

Hokusetsu Hospitality Gift



P.24~25  
に掲載

表紙/撮影:山口真一 ディレクション:和田拓也

巻頭特集

## 体調向上プロジェクト

P.2~3

～ニューノーマルな暮らしに潜む新現代病を知ろう～

手洗い消毒、マスクの着用、テレワークの導入など暮らしの変化に伴い、「新現代病」といわれる不調に悩まされている人が多いようです。その対応策や体調を整えるアドバイスを紹介します。





# 体調向上プロジェクト

— ニューノーマルな暮らしに潜む新現代病を知ろう —

私たちの暮らしが大きく変わるなか、今までにはあまり見られなかった新現代病と呼ばれる体の不調に悩まされている人が増えているようです。その対応策と体調を整えるアドバイスを医師の直原先生に聞きました。

## 栄養をしっかり摂り、規則正しい生活を ストレスを抱えない工夫も大切です

ウイルス感染予防のため、私たちの暮らしも手洗い消毒、マスク、テレワークがニューノーマルとなりました。そのため、マスクが原因の皮膚炎や消毒等を繰り返すことによる手荒れ、対面でのコミュニケーションが怖くなった：等、いわゆる新現代病が問題になっています。

訴えて診察に來られる方が増えています。改善策としては、夜はなるべくスマホを見ない、寝る時には枕元に置かず2m以上離して眠るなどの対策を講ずるようしてください。

感染症等への恐れからくるストレスも自律神経を崩す要因になっています。栄養をしっかりと摂り、散歩や入浴など、自分が心地良いと思う時間をつくって、幸せホルモンのセロトニンやオキシトシンを出すことがポイントです。

## シティライフ読者アンケート

2021年03月17日～2021年04月16日 回答数194名

- Q1** コロナ後の暮らしで不調を感じたことは?  
ある **146名** ない **48名**
- Q2** どのような不調ですか? (複数回答)
- |              |     |
|--------------|-----|
| 手洗い、消毒による手荒れ | 90名 |
| マスクによる肌の不調   | 74名 |
| 肩こりがひどくなった   | 54名 |
| 肘や首が痛くなった    | 28名 |
| 体内時計が乱れた     | 19名 |
- Q3** コロナ後の暮らしで変わったことは? (複数回答)
- |                     |      |
|---------------------|------|
| 手洗いに敏感になった          | 109名 |
| マスクがないと落ち着かない       | 94名  |
| 対面でのコミュニケーションが怖くなった | 64名  |
| スマホがないと落ち着かない       | 43名  |

## 注意すべき新現代病



**✓ 不眠・デジタル時差ボケ**

外出する機会が減ったことから、家でスマホを見ている時間が増えています。とくに深夜のスマホ操作によるブルーライトの影響は睡眠障害(不眠)の原因となっています。なるべく夜はスマホをさわらないように心がけ、朝起きたら、まずはカーテンを開けて太陽光を浴びるようにしましょう。



**✓ マスク皮膚炎**

使い捨ての不織布マスクは、綿やガーゼの布マスクと比べて摩擦が起こりやすく「接触皮膚炎」という、肌で生じるアレルギー反応が出てしまうことも。またマスクに付着した花粉やホコリなどもアレルギーの要因となります。肌が敏感な人は、綿素材の布マスクも併用して二重に使い、保湿を心がけましょう。



**✓ ふれあい拒否症候群**

現代のSNSやオンラインなどの発達により、人と直接ふれあうことが減っていることに加え、コロナ禍での接触恐怖が加わり、知らず知らずのうちにコミュニケーションをとることに抵抗を持ってしまう状態のこと。様々なストレスが要因でうつに近い状態の人も増えていると感じます。

- 夜、寝るときにはスマホを2m以上離すようにする
- 規則正しい生活を心がけ、朝は太陽光を浴びる
- 腹式呼吸やストレッチをしてリラックスしてから眠るようにする

- 不織布マスクよりも刺激の少ない布マスクとの二重マスクなどがおすすめ
- 細菌が繁殖しやすいので常に清潔なマスクをつける
- マスクを外したときに一気に乾燥するので化粧水等で保湿を

- あまり情報にふりまわされず自分の考えをしっかりと持つ
- 積極的なものの考え方をもち、気まづくなくても気にしないこと
- 家族や身近な人と楽しい時間を過ごすようにする

今回教わったのは...



直原ウィメンズクリニック 直原 廣明院長

大阪医科大学卒業。大阪大学医学部付属病院、米国オハイオ州シンシナチ小児病院等を経て、2004年に豊中市で産科・婦人科の直原ウィメンズクリニックを開業。

### ～ 直原先生からメッセージ ～

### 「スマホは毒？」報じられない身体への影響と注意点

新型コロナウイルス感染症により私たちの生活は変化してきました。テレワークや外出自粛の影響で在宅時間が増え、多くの家庭でネットの使用が増えたのではないのでしょうか。「ストレートネック」「ドケルバン病」など、長時間スマホを使用することが原因とされる症状を耳にする機会も増えました。日本眼科医会が「IT眼症」として子どものIT機器使用に警鐘を鳴らしたり、耳鼻科領域ではBluetoothイヤホンが普及し、装着時間が長くなったために外耳道炎が増えたと指摘する耳鼻科医もいます。

スマホの長時間利用による人体への悪影響はある程度認知されてきましたが、電磁波による健康被害についてはまだあまりメディアでも扱われていません。外来で診療していると、今年の春頃より体調が悪くなったと言われる方が多い印象を受けます。当院では「更年期障害かな」と受診された方が多くいらっしゃいましたが、やはりネットの使用は格段に増えたとされる方が多かったです。不眠で来られた女性に伺ってみると、日中はスマホをいつも携帯し、夜寝る前や深夜にもスマホを見ておられ、スマホの電源を切って寝るように伝えたと眠れるようになった方もおられました。米国カリフォルニア州公衆衛生局のガイドラインでは、スマホによる電磁波障害の可能性として、脳腫瘍や聴神経、顎下腺

腫瘍との関連、精子減少、記憶障害等の報告があることを指摘しています。とはいえ、電磁波による健康被害については影響がないとする反対意見も多く、今後も議論の必要がありそうです。

スマホやタブレットは今や私たちの生活に欠かせないものになっています。便利な部分は享受しつつ、上手な使用方法を模索していくことが今後の課題だと感じます。「なんとなく体調がすぐれない」「疲れているのに眠れない」など診断名が付きにくい症状でも、生活習慣や適切な栄養を補うことで改善される場合もあります。まずは専門知識をもった医師に診てもらうことが重要です。

### 電磁波障害を避けるために気を付けること

- 移動中やアンテナが少ない時は高レベルの電磁波が出ているので身体から離す
- スマートフォンを頭の近くに置いて寝ない
- 使用していないときはイヤホンを耳から外す
- できる限り夜間はwifiの電源を切る



出産、子育て、年齢を重ねた女性の悩みなど幅広い世代をサポート。身体に本来備わっている「治す力」を引き出すための治療を行っています。

### 医療法人 廣仁会 直原ウィメンズクリニック

豊中市新千里南町2-11-1  
診療時間/平日・土曜 9時～12時、17時～19時(水曜:16時～18時)  
木・土曜午後、日祝定休

☎06-6871-0314  
<http://www.jikihara.net>

じきはらこどもクリニック 認可保育園 つよばはいくえん併設





## 「立つ・歩く・転ばない」を目指す アシックスが手掛ける機能訓練特化型デイサービス

スポーツメーカーのアシックスが手掛ける機能訓練特化型デイサービス「Tryus(トライアス)」。要支援・要介護認定者向けに、スポーツ工学に基づく独自の運動プログラムを開発。「デュアルタスク」「マシントレーニング」「ポールトレーニング」の3つのプログラムで運動機能の向上をサポートしてくれる。施設長の小川さんは「友達と旅行したい、お孫さんと近所の公園へ出かけたい...など、になりたい自分の目標を最初にうかがいます。体力の維持・向上と目標を達成できるように私たちがしっかりサポートします」と話す。

同施設では、高精度な設備で歩行・注意遂行能力・関節可動域・体組成など7項目の身体測定を三カ月ごとに行い、結果をチャート化する。「なりたい自分」に近づいているかを可視化させ、その結果をもとに最適なプログラムを作成してくれる。「お風呂の時だけ介助が必要な方や階段の上り下りが難しい方など、介護度はそれぞれ違います。ケアマネージャーさんとも連携を取りながら最適なプログラムを作成しています」と小川さん。専門の機能訓練指導員や介護スタッフが付き添って指導してくれるので、安心してトレーニングに専念できる。利用者のご家族の施設見学はもちろん、要支援・要介護認定を受けられた方の無料体験も受付中。詳しくはお問合せを。

身体測定した結果をもとに、最適なプログラムを作成

**○1日の流れ**

9:00 / 13:30 送迎  
 9:25 / 13:55 バイタル確認  
 9:35 / 14:10 準備体操  
 9:55 / 14:30 各トレーニング開始  
 11:40 / 16:15 休憩&バイタル確認  
 12:20 / 16:50 お見送り

**○送迎エリア**

今回教わったのは...

トライアス箕面 施設長  
小川さん

従来のデイサービスのイメージとは違い、開放的なスポーツジムのような空間。取材中、明るく元気なスタッフさんのかけ声が印象に残った。



### アシックス独自の3つの運動プログラム



**頭と身体を同時に使うデュアルタスク(30分)**

「考え事しながら歩いていたら転倒してしまったという高齢者が多い」と話す小川さん。このプログラムは「足踏みをしながら国の名前をいう」といったウォーミングアップから始まり徐々に難易度を上げていく。「上手くできなくてもいい。考えようとするだけで脳が活性化されます」と小川さん。身体を動かしながら脳も動かすことで転倒予防に効果的。



**安全に筋力を高めるマシントレーニング(30分)**

発揮した筋力に応じて負荷が変わる電動式マシンを使ったトライアス独自のプログラム。各自の体力に合わせて、安全に効率よく、上半身・下半身・体幹を鍛えることができる。「もう少し早く動かしてみようか」など一人ひとりに合わせてスタッフの方が声かけをしてくれる。



**バランス感覚や柔軟性を高めるポールトレーニング(30分)**

ボールを使って関節の可動域を広げる。「椅子から立つ、浴槽をまたぐなどの日常生活に紐づいた動作のトレーニングをしています」と小川さん。ボールがあることで安定し、バランス感覚や柔軟性が鍛えられる。

### トライアス箕面

箕面市船場西1-14-16 ネーブルハウス1F 営/月~金:9時~18時  
 ※新型コロナウイルスの影響等により、営業時間は変更になる場合あり 送迎あり  
**☎0120-976-654** (担当/小川)  で検索  
 ※要介護認定が必要。申請は地域包括支援センターや市区町村の窓口へ。



### すこやかな、体がよるこぶ毎日へ

#### ひざまわりマッサージャー、ひざトレーナー、コアトレチェアなどの魅力を体感

日常生活をより快適に健康的に過ごしたい。そんな願いを叶えてくれる商品を見て触って体験できる場所が、JR大阪駅すぐ、グランフロント大阪南館パナソニックセンター大阪内にある。膝まわりを包んでほぐしてくれる「ひざまわりマッサージャー」膝周りの筋肉を鍛えるトレーニング機器「ひざトレーナー」、座りながら体幹を鍛えることができる「コアトレチェア」。生活を豊かに、より健やかに送る手助けとなる商品が並ぶ。自身の体のため、またご両親やご友人に贈り物をお考えの方も、まずは気軽に訪れて、体験してみてもいい。



姿勢チェックで自分の気づかない癖や歪みを可視化。さらに、コアトレを5分体験し、自分の姿勢の変化を目で見て感じることができる。

パナソニックセンター大阪

ひざまわりマッサージャー [EW-RJ50]

こんな方に.....  
 ○ひざ全体の疲労感やだるさを感じないとき  
 ひざまわりをもみほぐして疲れたひざをラクに。

ひざトレーナー [EU-JLM52S]

こんな方に.....  
 ○階段の上り下りがつらい  
 ○脚力の衰えを感じる  
 いつもの散歩×電気刺激で無理なく筋トレ。

### 商品を体感できる・健康体験開催中!

- 【ひざまわりマッサージャー】 11時15分~17時半(最終受付17時) ※10分程度
- 【ひざトレーナー】 11時15分~17時半(最終受付17時) ※30分程度
- 【コアトレチェア】 11時~19時15分(最終受付19時) ※5分程度

#### パナソニックセンター大阪内



- ひざまわりマッサージャー体験**  
ひざまわりを包んでほぐしてくれる「ひざまわりマッサージャー」。温感機能もあるのでほかほか温めながらのマッサーが気持ちいい。
- ひざトレーナー体験**  
太ももの筋肉に電気刺激で負荷をかけ、筋トレ効率を上げることで、効果的にひざ周りの筋力をアップさせる。
- コアトレチェア体験**  
座ってできる体幹トレーニング、「コアトレチェア」。インナーマッスルを鍛えることで若々しいスタイルを取り戻すことができる。

※ひざトレーナーはレンタルサービスもあるので気になる方はお問合せを。

**特典**  
 「シティライフを見た」でフリクションペンをプレゼント  
 (ご来場の方・6月末まで)

**パナソニックセンター大阪**  
 大阪市北区大深町4-20 グランフロント大阪南館2F~地下1F  
 営/11時~20時 ※時間変更の可能性がります  
 不定休 P3台  
**☎0800-170-3860** (フリーコール)



## HEALTHY LIFE TOYONAKA

### 家のソトでも美味しく「減塩」を 豊中市減塩協力店のご紹介

豊中市では、高血圧から引き起こされる脳卒中や心臓病などの予防をめざし、「減塩」に取り組んでいます。でも、「減塩って美味しくないのでは?」と思う人も多いことでしょう。家のソトでも美味しく「減塩」ができるよう、「減塩協力店」を「City Life News」の専用ページでご紹介しています。

減塩協力店の中には食塩相当量3g未満のメニューを提供するお店もあります。

※写真は一例

**豊中市保健所**

【問い合わせ】 TEL.06-6858-2879  
 kenkousenryaku@city.toyonaka.osaka.jp

減塩協力店の紹介はコチラ!

### 南国リゾート気分の プライベートサロンで癒される

コロナ禍の今、精神的に疲れている人や脳疲労の人が増えているそう。同店では、全メニューにドライヘッドスパがついており、疲れた頭をスッキリ癒してくれる。長年の経験で培った筋膜リリースとストレッチを組み合わせたマッサージでリンパの流れを促進させ、コリを根本から改善。揉み返しもなく快適な状態が長続きするそう。「身体が軽くなって夜も眠られるようになった」と喜びの声。今なら全メニュー半額でお得に受けられる!

**Menu**

- ボディケア&ドライヘッドスパ  
60分 3,900円/90分 5,800円/120分 7,600円
- ボディケア&ドライヘッドスパ&リフレクソロジー  
60分 4,200円/90分 6,100円/120分 7,900円  
その他メニューあり

**特典**  
 「シティライフを見た」と予約で全メニュー半額  
 (すべて税込・初回限定・6月末まで)

**リラクシーコンシェル K**  
 <ケイ>  
 豊中市春日町4-17-12  
 フォンテブロー-303  
 営/10時~21時  
 不定休 P3台  
 完全予約制  
**☎080-8156-1222**

南の島のリゾート地のような癒し空間。予約の間隔をあげ感染対策も徹底。



「自己効力感」がアップするポイント

性格的な強みにもっと目を向けよう

優柔不断→優しい おとなしい→思慮深い



親としては愛があるゆえに、子どものダメなところが見えてしまうものですが、弱みの裏には強みもあるので、「優柔不断」は「優しい」、「おとなしい」は「思慮深い」というように裏を表にひっくり返して、よい性格を認めてあげましょう。

Books

「子どもの自己効力感を育む本」

著/松村亜里 定価/1,650円  
出版: WAVE出版  
Amazon、楽天ブックスなどで購入可

「あなたは賢い」「天才だよ」。良かれと思ってかけてきた言葉が、実は自己効力感を下げているのではありませんか? 本書では、子どもたちの自己効力感を最大限に引き上げる声かけを30のシチュエーションでご紹介



取材協力

ニューヨークライフバランス研究所  
https://lifebalancenyc.org/

「より幸せに生きる方法」を科学的に研究しているポジティブ心理学やウェルビーイングの学問を、誰もが毎日の生活に取り入れやすい形で伝えている。

◎松村亜里の幸せが増えるメールマガジン(PC推奨)  
https://www.reservestock.jp/subscribe/97936

**子** 子どもの能力を伸ばしたい、チャレンジ精神を育みたいと思っているお母さん達に知っているべきなのが「自己効力感」です。これは結果を恐れずに挑戦していくことができる力のことで、自己効力感が高いというのは次のような意味を含みます。自分分は周囲の人や物事に影響を与えられる人

**自** 自己効力感「やればできる」というのだという「信念」。自分は課題を解決し、目標を達成できるという「自信」。そして、今はできなくても、努力すれば将来できるかもしれないという「希望」。この3つを子どもに持たせてあげることによって自己効力感が高まります。

**ま** 最初は普通の言葉かけの中に「賢い子」「あなたならでき

る」「やればできる子」などがあれば、今日から即やめましょう! 能力だけを褒めると、子どもたちは失敗を恐れるようになり、挑戦をしなくなり、挑戦に陥ることが研究でわかっています。何か良い結果を残した時には、「あきらめずに最後までやったらもんね」「ママ、○○ちゃんががんばっていたところを見ていたよ」と努力を褒めるようにしましょう。能力があるかどうかは関係ない、努力することが素晴らしいのだというメッセージを受け取った子は「次もがんばろう」と挑戦する気持ちになります。失敗を恐れず挑戦していく姿勢を親子で身につけていきましょう。

「やればできる」「より」「やってみよう」という気持ちを育てることが大切



profile

松村 亜里 さん

ニューヨークライフバランス 研究所代表

母子家庭で育ち、中卒で大検を取り、朝晩働いて貯金をしてニューヨーク市立大学入学。首席卒業後、コロンビア大学大学院修士課程(公衆衛生学)修了。秋田大学大学院医学系研究科博士課程(公衆衛生学)修了。医学博士/臨床心理士/認定応用ポジティブ心理学プラクティショナー。

「暮らし」も「学び」も親子で楽しむ



失敗を恐れず挑戦する「自己効力感」を育てる  
そのために必要な親からの言葉かけとは?  
「うちの子、無関心で頑張らないのはなぜ?」と悩んでいるお母さんに知ってほしいのが「自己効力感」です。なにがとも前向きに取り組んでいけるこのチカラを心理学の専門家である松村亜里さんに教えてもらいました。

1~3歳のプレスクール

「北摂地域で30年」卒業生の子どもも通う 将来を見据えた教育が好評のプレスクール



文武両道がかなう特殊カリキュラムで、楽しくかしこく!

各曜日1時間の習い事「エデュタイム」で子どもの可能性を引き出すプログラムが特徴

- 【知育】数・量・空間認知力・文字・身の回りの不思議を学び、語彙力、集中力、探求心を養う。
- 【リトミック】即時反応を高める動きで自分をコントロールする力を養う。
- 【体操・体育】這う、歩く、走る、跳ぶといった基本動作を強化し、複合連携させることで運動を楽しめるからだをつくる。
- 【絵画・造形】様々な素材・道具を使い色彩感覚や立体感を体験し、工夫する力・道具を使いこなす力と感性を育む。
- 【英語】歌、ダンス、カード、絵本で単語を楽しく学習。暗記に頼らないオリジナル反復練習で自然と英語と表現を身につける。

生活様式に大きな変化がみられる昨今。子どもと家の中で過ごす時間が増え、子どもをよそと比べて「これでいいのかな?大丈夫かな?」と気が付いたり、「相談したり、談笑する機会が無い」と感じている方も多いのではないだろうか。同スクールの浦部先生は「一見すればこの年齢の子どもたちの生活は特に今までと変わらずストレスも無いように思われがちですが、様々な点で将来に影響が考えられます。だからこそ、私たちはそこを理解して対応できるスクールでありたいと思います」と話す。同スクールでは、定期的に懇談を開催して家庭での様子と教室での姿を情報交換。「そろそろこんな事挑戦してみたら?」「そんな姿があるのですか?」と、涙あり笑いありの素敵な育児相談の機会がある。

ここが安心ポイント!

- ① 半日のお預かり教室で母子分離トレーニング
- ② 週1日~5日まで好きな曜日を選択可
- ③ 全日給食(アレルギー対応可)
- ④ 8時~19時の延長システム有り
- ⑤ 欠席振替システム有り
- ⑥ 少人数で安心の感染症予防対策を実施

スマイルキッズ  
リトルプレ・プレスクール  
箕面市船場東1-15-8-201  
☎06-6875-2366  
FAX: 06-6875-1617  
Mail: school@ukkhawaii.net  
UKK スマイルキッズ で検索



無償化対象園  
英語の幼児園/保育園

「グローバルヴィレッジほいくえん」千里丘に開園 1歳から入園可能、プリスクールとの連携も



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

英語に囲まれた保育環境で国際人を育てるグローバルヴィレッジ。北摂で英語幼児園3校が運営されているが、この春、新たに保育園が開園した。開園したのは同校千里丘校に隣接するマンション「ウエリス吹田千里丘」敷地内の「グローバルヴィレッジほいくえん」。マンション入居者以外の入園も可能。同校のプリスクール入園は2歳からだが、同保育園は1歳からの入園が可能。2歳からは千里丘校のプリスクールに通うという連携もできる。また、同保育園は同校が運営するだけあり英語の時間も用意されている。「プリスクールはハードルが高いけど、まずは英語にふれさせたい」という方には最適だ。

英会話スクール



バスもあって大助かり!  
対象年齢:年少~中学生  
(一部教室により異なる)  
※対象地域の詳細は、HPを要確認

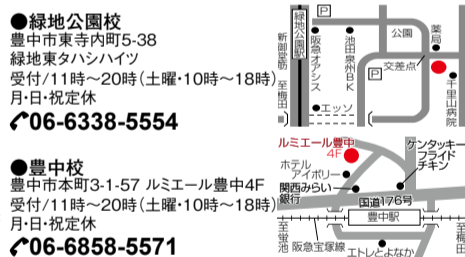
- イングリッシュワールド  
[姉妹校]高槻校、茨木校、塚口校、天王寺校  
http://english-w.jp  
英検®、英検®Jr.受験準備会場認定校
- 千里中央校  
豊中市新千里東町1-1-5  
大阪モルビル千里中央ビル6F  
受付/10時~21時  
(土曜:10時~18時) 月・日・祝定休  
英語学童:11時~20時  
(土曜:10時~18時) 日・祝定休  
☎06-6833-0507 (英会話)  
☎06-6832-0071 (英語学童)

年齢ごとにバランスよく英語力を伸ばし「世界で生きる力」を育む

合格実績多数の英検®対策クラスも人気!「いつの間にか英語力がすごく上がっていて」と目に見える変化に保護者満足度99%と非常に高いスクール。フォニックスや英文法も重視し、着実に4技能を伸ばしてくれる。ネイティブ講師の英会話コースは1歳半~年齢やレベルに応じたクラスがあり、便利なレッスン振替制度も嬉しい。感染拡大防止策も万全、安心して無料体験へ。

特典 「シティライフを見た」で(5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 ※体験レッスン予約時に申し出のあった方のみ適用
3. スクールパック (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  
※各特典利用は、レッスンを3か月以上継続される方に限る



「くもんの先生」募集説明会受付中

くもんの先生がはじめてやすくなりました!  
2年間一定の補助金を支給 2年間会場費を援助  
開設時の教室備品やPRの費用を援助  
説明会のご案内

応募要項) ●55歳迄の女性の参加をお待ちしております。  
●教室は週2回(午後の5時間程度)  
●教科は算数・数学、英語、国語  
●収入は生徒数により異なります。

仕事内容) ●55歳迄の女性の参加をお待ちしております。  
●教室は週2回(午後の5時間程度)  
●教科は算数・数学、英語、国語  
●収入は生徒数により異なります。

※感染予防のため、マスク着用にご協力をお願いいたします。

地区	日程	時間	会場
吹田市	5/12(水)	10:00~11:30	大阪シティアカデミー(吹田さんくす1番館 4F)
高槻市	5/14(金)	10:00~11:30	高槻市現代劇場 市民会館
豊中市	5/20(木)	10:00~11:30	すてっぷ(エトレとよなか 5F)
	6/9(水)	10:00~11:30	千里朝日阪急ビル 14F
箕面市	6/11(金)	10:00~12:00	公文式 箕面中小前教室 [指導者体験あり][WEBでの参加もできます]

WEB説明会 5/18(火) 5/27(木) 6/4(金) 10:00~11:00/13:00~14:00  
希望日時がございましたら、ご相談ください。  
※上記以外にも多数開催しております。詳細はWebサイトをご確認ください。説明会当日は、面接・採用テストは実施いたしません。KUMONのこころを知り、疑問・不安を解消していただく場ですので、お気軽にご参加ください。

説明会のお申し込み・資料請求・お問い合わせは Webサイトもしくはフリーダイヤルより ☎0120-834-414 受付/9:30~17:30 (土・日・祝除く) 公文教育研究会 大阪事務局 〒532-8511 大阪市淀川区西中島5-6-6 公文教育会館2F KUMON



先生からのメッセージ



カディラ先生  
Head Teacher

アイウィンで子ども達を教えることは、私にとって楽しく充実した日々です。それは自分の個性を表現することができ、その結果、子どもたちも前向きに個性を発揮することができているからです。子どもたちは興味を持ったフレーズに触れることで、英語に興味を持ち、日々、学ぶことで、ぐんぐん英語力を身につけています。

私が思うアイウィンのいちばんの魅力は、積極的に国際基準のプログラムを導入し、子ども達のグローバルマインドを育てていることです。これは社会を生き抜く上で最も大切なチカラです。また最新のテクノロジーを使用し、教育プロセスの支援をしながら、子どもたちが興味深く、探究できるように努めています。保護者様とはチームになって家庭学習の支援を行い、子ども達の成長を共に見守っています。

アイウィンで子どもたちは、英語で話すこと、自立すること、相手を尊重することを学んでいます。私たちはいつも新しいユニークなティーチングの技法やSTEAM教育を活用して子どもたちに働きかけています。そして子どもたちも新しい個性を毎日発揮してくれています。

園には大きな園庭があり、外で遊んで、体を鍛えたり、果物や野菜を育てることを楽しみ、探求心を育てる環境で過ごしています。体育、音楽では専門の講師から専門的な技術を使ったレッスンを受けながら子どもたちは表現することを楽しんでいます。



リックイ先生  
Kindy Homeroom Teacher



タブレットを使った授業にも楽しく取り組む。



アイウィンでは母国語も大切にしているため、国語の授業が毎日ある。

アイウィンでは母国語も大切にしているため、国語の授業が毎日ある。STEAMの教育プログラム、アート&クラフト(算数)を設置して様々な経験を通して、自分で考える力や問題を解決する力を身につけていきます。そして人と違うことはダメなことではない、自分

カナダの大学を卒業後、グローバル企業で働き、アメリカやヨーロッパなどで仕事をしていた岩本さん。今の子どもたちが大人になる頃には、A-Iで担える仕事をもっと多くなると言われています。だからこそ、私たちアイウィンが育てたいのはクリエイティブな考えとグローバルマインドを持った、コミュニケーション能力の高い子どもたちです。そのために私たちが日々実践しているのは、英語を教えることではなく、英語で教える、英語で学ぶこと。英語圏の文化を学ぶなかで、子ども達には日本人と

グローバルマインドを持ち、海外で活躍できるコミュニケーション能力を育む

そのためには幼少期から英語を学んでほしいと願っています。その子の持つ可能性の芽を膨らませる様々な体験をさせてあげることが重要だと話す岩本さん。「アイウィンでは、それを実現するカリキュラムとして、魅力的な学習センター(STEAM)の教育プログラム、アート&クラフト(算数)を設置して様々な経験を通して、自分で考える力や問題を解決する力を身につけていきます。そして人と違うことはダメなことではない、自分

インターナショナルスクール

『英語』で学び、考えながら成長できるインターナショナルスクール

三国校に続き、2020年9月に豊中に開校したアイウィンインターナショナルスクール。同スクール代表の岩本さんが自身の子育て時に、「こんなインターがあればいいの...」という理想を形にしたスクールだ。その魅力に迫った。

こちらに聞きました



岩本美智児 代表

アイウィンインターナショナルスクールを運営するAll For Kids, Ltd代表。父は大学教授、母は幼稚園経営者という教育が身近にある環境で育つ。幼少期の教育の大事さを理解し、信念を持って子どもたちの可能性を広げるカリキュラムを展開している。



社会のしくみも、実際に体験することでリアルに身につけていく。



英語の絵本を年下のお友達に読み聞かせてあげること。



園庭を使って、思い思いのアートを楽しむ子どもたち。みんな夢中!!



アウトプットの場として、サイエンスワークで自分たちの研究結果を発表。

幼児教育無償化対象園

AIWIN INTERNATIONAL SCHOOL

(アイウィン インターナショナル スクール)

豊中キャンパス  
豊中市東豊中町2-8-3  
☎06-6845-3010

三國キャンパス  
大阪市淀川区西三國1-36-21  
☎06-6397-3010

http://aiwininternationalschool.co.jp/



よりスクールのことや記事は右記をチェック▶

Instagramはこちら▶

東豊中町に完成した豊中校。眺めの良い高台に建ち、カラフルな遊具のある園庭をはじめ、教室も最新の設備が整っている。見学は随時受付中なので、気軽に問い合わせを。



バレエ教室

3才~大人まで・春の新規生徒募集  
表現力・協調性・忍耐力が身につくバレエ



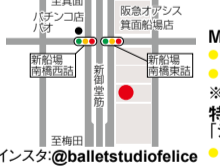
入会金無料/発表会は(毎年3月に)年に1回開催

春の無料体験会

・千里スタジオ  
4/30(金)、5/2(日)  
・江坂スタジオ  
5/8(土)、5/11(火)  
【持ち物】動きやすい服装、靴下、汗拭きタオル、飲み物

Ballet Studio Felice (フェリーチェ)

●千里スタジオ  
箕面市船場東3-3-11  
コムザシティ箕面 5F  
●江坂スタジオ  
吹田市江坂町1-18-8  
江坂パークサイドスクエア 7F  
☎080-8342-1466 担当:赤井  
miyuki.felice.0401@gmail.com



バレエの練習を通してできなかったことができるようになると達成感が味わえ、将来壁にぶつかった時に諦めずに乗り越えるための力に!同教室は「気軽にバレエを始められるように」との想いから、月謝とチケット制が選べ、振替も可能。発表会も自由参加だから「バレエはお金がかかりそう...」と不安な保護者も安心だ。少人数制のアットホームな雰囲気でお子様はもちろん、バレエ初心者の大人の方も大歓迎!3歳~60代、学生、OLさんが活躍中。まずは気軽に無料体験会へ!

RAD登録講師の赤井先生。「バレエはいつまでも挑戦し続けられるので、大人から始める方も多いです」。



MENU  
●ベビー/小1~3 .....月謝5,000円~  
●小4~大人 .....月謝6,000円~  
※チケット制あり ※すべて税込  
特典  
「シティライフを見た」と体験後、即日入会で「バレエシューズorタイツプレゼント」(5月末まで)

療育

脳科学に基づくカリキュラムで、子どもの持っている能力を底上げ



一人ひとりの子どもに合わせた、オーダーメイドカリキュラムを提供する。

これまでの療育とは異なる、脳科学に基づくカリキュラムを行う「KID ACADEMY」。発達や年齢等一人ひとりに合わせたオーダーメイドの支援内容を提供する。カリキュラムは楽しく学べるものを準備し、無理なく遊びを通して、脳が本来持っている力の底上げを目指す。社会性を育むことや自信に繋がる経験を積むことなど、安心・安全な環境下、スタッフが全力でサポートしてくれる。また、保護者はもちろん、通われている園などと連携し、子どもの成長をさまざまな角度から見守る。保護者には毎月、成果や状況のレポートを提出するほか、個別の面談や相談の場も設けており、子どもと保護者を全面的に支えてくれる。無料見学会は随時実施中なので足を運んでみよう。

特典  
「シティライフを見た」で無料体験・見学の参加時に「かわいいエコバックプレゼント」(5月末まで・数量に限りあり)

保護者の声

保護者からは「しゃべる言葉が増えて、落ち着きが出た」「子どもが楽しみにするので、通う日数を増やした」など子どもの変化を喜ぶ声が多く。親身になって取り組むスタッフへの感謝の声も多数。

KID ACADEMY

(キッドアカデミー)  
営・電話受付 / 11時~17時 日祝休校  
https://kosodate-care.com/lp/

【千里校】  
吹田市津雲台4-1-11  
津雲台近隣センター内  
☎06-6105-8118

【豊中刀根山校】  
豊中市刀根山  
3-1-30  
☎06-4865-5601

【吹田校】  
吹田市千里山西2-7-22  
ベルビュー千里山参事館1F  
☎06-6192-8622

【箕面校】  
箕面市西小路2-7-16  
箕面朝日ビル203  
☎072-720-7522

梅花は愛なる女学校です  
梅花中学校 梅花高等学校

【進学チャレンジコース】  
【舞台芸術エレガンスコース】  
梅花新体操スクール & 新体操部

オープンキャンパス  
5/22(土) 6/19(土) 6/12(土) 7/10(土)

梅花中学校・梅花高等学校

花と緑のキャンパスで開催!  
茨木ガーデンキャンパス

オープンキャンパス

事前申込制  
5/30(日) 6/13(日)

2022年  
情報メディア学科に誕生!  
デジタルデザインコース  
マスコミ・パフォーマンスコース

梅花女子大学

From CityLife

CityLife 読者モデル募集中

情報紙CityLifeでは、グルメ・美容・レジャーなど読者モデルとして実際に体験していただける方を募集しています。ご応募お待ちしております。

【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ご連絡いたします。





シティライフ主催

参加無料  
複数受講歓迎

グルメ券付き

日々の生活が“もっと”豊かになる

# プロから学ぶ「生活向上セミナー」

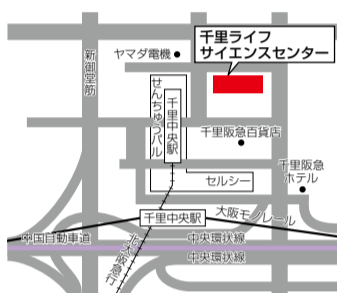
さまざまなジャンルで活躍するプロの方々から、  
技術や知識を学ぶことができるセミナーを開催します。

**5/20**木 9:00~17:00

千里ライフサイエンスセンター6F

(豊中市新千里東町1-4-2) 北大阪急行千里中央駅下車すぐ

【千里ライフサイエンスセンター駐車料金】  
最初の1時間 400円、以後30分毎200円 最大1,300円  
【周辺駐車場のご案内】  
タイムズLABI千里(10時~22時)  
1時間300円、以後30分150円、最大700円



セミナー参加申し込みはこちら

**事前申し込みが優先です。**

申し込みフォームもしくはお電話で申し込みください。  
セミナーの詳細は左ページをご覧ください。

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

プロから学ぶ生活向上セミナー

申し込みはこちら



■お問合せ

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

新型コロナウイルスの感染状況により、内容を変更または中止させていただく場合がございます。  
開催情報はシティライフホームページ (<https://citylife-new.com/>) をご確認ください。

## 事前予約して来場された方にグルメ券をプレゼント

事前にご予約いただき、当日セミナーを受講された方には右記の店舗で使用できるお食事券(1,000円分)をプレゼント。

各店舗先着20名までとなります。以降はセミナー受講のみとなります。

- 利用期間はセミナー翌日の5/21(金)~6/30(水)まで
- 希望の店舗はセミナー事前予約の際にお選びいただけます(当日の店舗変更等はできかねますのでご了承ください)
- 複数受講された場合でもお一人様一枚限りのお渡しとなります
- お釣りは発生しませんので予めご了承ください
- チケットは受付時にお渡しいたします

※新型コロナウイルスの感染状況などにより、セミナーが中止となった場合、グルメ券のプレゼントはいたしかねます。予めご了承ください。

### グルメチケットが使えるグルメ店



**Delicious Kitchen EMONDEL**  
(エモンデル)  
吹田市豊津町9-6  
新大阪江坂東急REIホテル2F



**Makers+cafe**  
(メーカーズプラスカフェ)  
豊中市東豊中町5-39-29



**スイーツパラダイス エキスシティ店**  
吹田市  
千里万博公園2-1  
ららぽーと EXPOCITY 1F



**銀蔵 小野原本店**  
箕面市小野原東5-2-1  
**サンクス箕面店**  
箕面市箕面6-4-24  
サンクスみのお1番館1F

写真はすべてイメージです。  
各グルメ店の詳しい情報はP.26をご覧ください

## 新型コロナウイルスによる感染症の拡大防止に向けた取り組み

- 会場内や備品(机・椅子など)の除菌
- 受付など各所で手指消毒剤の設置と消毒実施の呼びかけ
- 会場内の定期的な換気
- 席と席間の距離を広くとる

- 講師・スタッフのマスク着用と健康管理の徹底
- 混雑や密集を避けるように呼びかけ

当日は参加者の皆さまにおかれましても、「マスクの着用」「着席時に離れて座る」「発熱等の症状がある場合は参加を控える」等、ご協力をお願いいたします。

From CityLife 5/21~ 全国ロードショー『いのちの停車場』  
アンケート回答で鑑賞チケットをプレゼント

ペア  
340組



かけがえない人がいる、全ての方へ。“いのち”に正面から向き合い、生きる力を照らし出す、心を揺さぶる感動の物語。金沢の小さな診療所を舞台に、“いのち”に優しく寄り添う医師と、避けることのできない死を迎える患者とその家族が、病と向き合い、葛藤し、成長してゆく、感涙のヒューマン医療ドラマ。

©2021『いのちの停車場』製作委員会  
出演/吉永小百合、松坂桃李、広瀬すず、南野陽子、柳葉敏郎、小池栄子、みなみらんぼう、泉谷しげる、石田ゆり子、田中 涙、西田敏行  
監督/成島出 脚本/平松恵美子 原作/南杏子『いのちの停車場』(幻冬舎)  
公式サイト/teisha-ba.jp

抽選でペア340組にプレゼント  
右記QRコードよりご応募ください。



From CityLife イベントアルバイトスタッフ随時募集中

シティライフが主催・運営する「ロハスフェスタ」「チーズEXPO」「カレーEXPO」「ラーメンEXPO」などのお手伝いをいただける方を随時募集しております。

- 【業務内容】 会場設営・運営・受付・誘導など
- 【時間】 要相談
- 【時給】 1,000円(交通費別途支給・昼食付)
- 【勤務先】 イベントにより異なります
- 【申込方法】 右記QRコードよりご応募ください。応募後、改めてご連絡します。



株式会社シティライフNEW イベント事業部 摂津市千里丘1-13-23 TEL:06-6338-0640



セミナー室 A


セミナー室 B

**1 争わないために解決すべき相続の3つの課題**

9:00 ~ 10:00

不動産売買や生命保険など「売買」が関わると「相続」が「争続」になってしまいます。「どうしたら良いの?」がいっぱいある相続を分かりやすくお伝えします。3つの課題が解決できれば家族との仲も悪くならず済むかもしれません。実例と自身の経験を交えながらお話しさせていただきます。


講師 株式会社アイボス 代表取締役 森 拓哉さん  
相続コンサルタント、CFP 一級ファイナンシャルプランニング技能士、宅地建物取引士。自身の厳しく悔いの残る相続経験から「どうしようという気持ちを受け止め、相続全体の分かりやすいサポート」をモットーに活動し、相談者からの満足度も高い。



**2 初心者にお勧め!女性のためのマネー実践術**

『人生100年』といわれる時代!その人生の中で、ケガや病気だけでなく、長生きもリスクの1つだと言われています。マイナス金利のこの時代でも将来に向けてしっかりと準備する方法があります。まずは、この機会に一步を踏み出してください!お金の貯め方、増やし方について分かりやすく説明し、あなたに合った貯蓄方法をご案内します。

講師 ファイナンシャルプランナー 植田 ひとみさん  
営業事務・秘書・経理などの職業を経験。お金に関する豊富な知識はもちろん、様々な人との関わりで培われたコミュニケーション力で相談者の信頼を得ている人気の講師。




**3 円満な相続実現のために知っておきたい3つのポイント**

10:10 ~ 11:10

円満な相続になるか、争う争続になるかは、知識や情報だけの問題ではありません。円満な相続を実現するための考え方を学び、次の世代に何を遺していくかを考えることが大切です。気になった時が、円満な相続の始まりです。おさえるべきポイントと一緒に学びましょう。


講師 株式会社エフピーコンパス 代表取締役 平井 寛さん  
ファイナンシャル・プランナー (CFP®)、終活アドバイザー。千里NTに住んで50年。「家族の想いをつなぐ「円満な相続」を実現する」を信念に中立的な立場で活動。ライフプラン実現に向け、実務作業を税理士・司法書士等専門家と協力して行う。



**4 コロナ禍の今こそ未来の安心の仕組み作りを!**

こんなコロナ禍の時代が来るなんて想像出来ていましたか?未来には何が起きるかわかりません。未来の安心に向けて「一生お金に困らない仕組み作り」や「一億円を作るコツ」などをお伝えします。一歳でも若い間に仕組みを作って勝ち組に入りましょう。

講師 ファイナンシャルプランナー 確定拠出年金支援協会会員 小塚 美和さん  
証券会社に勤務していた経験や過去にお金に困った経験から「お金がないと残念!」とたくさんの方に経済的な安心を届けたいと「ママでもできる一生お金に困らない仕組みづくり」を伝えています。




**5 うまい話には裏がある?騙されないことが一番の運用!**

11:20 ~ 12:20

巷間、私たちの将来不安を煽り、投資をすすめる話が盛んです。その中には、詐欺や詐欺まがいのものも溢れています。「毎月〇万円を〇%で〇年間、複利運用したらこうなる」という積立投資話もうまい話の典型。今回「ポンジスキーム詐欺」と「積立投資複利運用話」の2つを例にあげ、「うまい話」とはどんな仕組みなのかをお伝えします。


講師 FPコンサルオフィス株式会社 宮崎 裕裕さん  
FP歴24年。人生で関わってはいけないのは「悪人」「悪徳業者」「悪質商法」だという想いのもと「それを気をつけるだけであなたの人生は大丈夫」を伝えている。



**6 幸せな人生を生きるためのマネープランを考える!**

皆さん、幸せな人生を生きるためには、何を考えたらよいのでしょうか?叶えたい夢や目標は人により様々ですが、避けて通れないのがお金の話です。今も未来も幸せに過ごすために、今考えておくべきこと、やるべき事を整理し、iDeCoやNISAなどの投資信託の基礎をわかりやすく、またその資金の作り方をお伝えします。

講師 ファイナンシャルプランナー 竹内 愛さん  
日々変動する様々な金融商品をチェックするのが日課という勉強熱心な性格。相談者に寄り添った具体的な提案やわかりやすく説明するセミナーが好評。




**7 お金との付き合い方、賢い貯め方を学ぶセミナー**

12:30 ~ 13:30

金利が上がらないにも関わらず消費税と物価は上がりまます!使えるお金の量が縮小し、お金の価値は下がっていく一方...iDeCoや積み立てNISAなどの投資信託、外貨積み立て、何が自分に合うのか、初歩から一緒に考えてみませんか?


講師 ファイナンシャルプランナー 豊福 勝彦さん・松尾 剛さん  
資産形成・ライフプランの提案に定評がある豊福さんと、生命・損害保険のプロとして最適なコンサルティングを行う松尾さん。2人合わせ約3,000世帯を担当してきた経験をもとに目からウロコのマネーセミナーを開催する。



**8 まず3つ!女性のための「資産運用」で大切なこと**

豊かな人生設計のために今からやっておかなければいけないことがあります。知識ゼロからでも大丈夫!株式投資を知る3つのノウハウや「あなたのゴール」をめざして、達成への稼ぎ方・守り方・攻め方を今回特別にお伝えいたします!

講師名 大塚 日出夫さん 東京海上日動あんしん生命保険  
・都市銀行勤務9年 東京海上日動あんしん生命18年  
・資格:AFP MDRT終身会員  
・27年間で5,000人以上の家計相談を解決してきたお金のプロ。




**9 大切な資産を眠らせないために!学ぼう空き家の活用方法**

13:40 ~ 14:40

近年深刻な社会問題となっている空き家。「どう管理・活用していけばよいか分からない」など、空き家に関するお悩み事はありますか?法令や活用方法など基礎知識の他、空き家の状態・エリアに合った活用事例をご紹介します!将来に備えて情報収集したい方も、ぜひお気軽にご参加ください。


講師 株式会社フル・プラス 湯淺 純一さん  
不動産一筋30年。経験に基づく豊富なエピソードとネットワークの軽さが持ち味。「所有者様に安心と未来設計をお届けする」をモットーに、土地活用についての提案を行う。



**10 お金が貯まるライフプランニング**

貯蓄は一応しているけど、我が家の将来は本当に大丈夫?教育資金はどれぐらい必要?いくら住宅を購入できる?老後は大丈夫?皆さんで楽しくライフプランニングを体験し、家計を見える化することで将来についての漠然としたお金の不安を解消してみませんか?

講師 ソニー生命保険(株)ライフプランナー/ファイナンシャルプランナー有資格者 上田 舞さん 武内 磨弥さん  
自身たちも子育て真っ最中のファイナンシャルプランナー。各地で女性向けセミナーを開催し、個別相談は年間100件以上。ママならではの目線で、将来のお金についてアドバイスしてくれるのが評判です。




**11 中古リノベ成功のカギは、物件選びとライフプランニングから**

14:50 ~ 15:50

中古住宅を購入してリノベーションをする際、まずはご家族のライフプランから全体予算を決め、そしてリノベのことまで考えて物件を選ぶことが大切です。そこで今回はライフプランナーの先生をゲストにお迎えし、リノベからマネーまで幅広くお話をさせていただきます。無理なく、楽しく、自分らしい住まいづくりと一緒に考えましょう!

講師 OCTAVE(オクターブ)代表 濱野 哲夫さん  
京都大学工学部卒、一級建築士・宅地建物取引士。物件探しから設計、リノベーション、そして住宅ローンのことまで「住まい」に関するプロデュース全般を行っている。




**12 【マネー×心理学】お金だけではなく心の豊かさを**

「選択理論心理学」をベースとした他では聞けないマネーセミナー。お金だけでなく心の豊かさも手に入れるためにはどうすればいいの?60歳までの女性対象に気になるiDeCo、つみたてNISA、その他資産形成、資産運用の為の金融商品も分かりやすく説明します。

セミナー前半では、「選択理論心理学」から学ぶ、全ての人が持つ「5つの基本的欲求」とは何か?また自分自身に合った貯蓄について、誰でも簡単にすぐ出来る方法を分かりやすくお伝えします。

後半では、「iDeCoやつみたてNISAって、よく聞けどどんなもの?インフレって何?」などの疑問について、初心者向けに分かりやすくお伝えします。

講師 ファイナンシャルプランナー 北野 美也子さん  
今年4月で保険業界30年を迎える、業界一筋の北野さん。プライベートでは2人の子どもを育て上げた母の顔を持つ。女性ならではの人生の悩みを始め、共感を呼ぶセミナーはわかりやすいと評判。




**13 スマホの費用削減に繋がる!総務省の施策を先取りした資格**

16:00 ~ 17:00



「スマホの料金を見直したい」と思っている自分でも自分で適切な見直しができる人は少ないはず。現在、総務省が通信料の見直しを進めていますが、その背景には、スマホにかかる料金についての知識を一人ひとりが身につけていないことにあります。セミナーでは、通信料の見直しの重要性やスマホ相談員の資格制度についてお話しします。

講師 一般社団法人日本電気通信媒介業協会 霧島 諒信さん  
スマホの適正料金・プラン・契約などについての知識が身につく資格「スマホマイスター検定」を認定する同協会が常任理事を務める。



**109シネマズ箕面** <http://www.109cinemas.net/minoh>  
【箕面市坊島4-1-24 みのおキーズモール内 音声案内 ☎0570-001-109】  
上映作品は諸事情により予告なく変更になる場合がございます。  
最新の作品情報は109シネマズ公式HPをご確認ください。

<5月の上映>  
●ヒノマルソウル 舞台裏の英雄たち(5/7~) ●美しき誘惑 現代の「画皮」(5/21~)  
●ジェントルメン [PG12] (5/7~) ●いのちの停車場(5/21~)  
●ゴジラVSコング(5/14~) ●地獄の花園(5/21~)  
●シネマ歌舞伎「野田版 研辰の討たれ」(5/14~) ●HOKUSAI(5/28~)  
●クワイエット・プレイス 破られた沈黙(5/28~)

<今月のオススメ>  
ゴジラvsコング  いのちの停車場 

©2020 Warner Bros. All Rights Reserved. ©2021「いのちの停車場」製作委員会

109シネマズ箕面 ■応募方法  
●はがきの場合:〒、住所、氏名、年齢、職業、性別、電話番号を記入し、〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23 CityLifeシネマ「109シネマズ箕面鑑賞招待券プレゼント」まで  
●WEBからの場合: <http://present.citylife-new.com/>  
●締切:5月25日(はがきは必着) ※個人情報保護法に基づき厳重に管理し、鑑賞券発送以外には使用いたしません。※当選結果は発送をもって代えさせていただきます。

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

**ファーザー** 5/14(金)より 全国ロードショー  
監督:フロリアン・ゼレール  
出演:アンソニー・ホプキンス、オリヴィア・コールマン、マーク・ゲイティス  
※PG12...小学生には助言・指導が必要となっております。 ※R15+...15歳以上の方がご覧になれます。 ※R18+...18歳以上の方がご覧になれます。

**ラブ・セカンド・サイト はじまりは初恋のおわりから** 5月7日(金)公開 大阪ステーションシティシネマほか  
監督:ユーゴ・ゼラン  
出演:フランソワ・シビル、ジョセフィーヌ・ジャビ  
人気作家のラファエルは、ある朝、見慣れない部屋で目覚める。しかも、なぜか、しがない中学校教師だ。一方ピアノ教師の妻はその世界では立場が逆転、人気ピアニストで、彼の存在すら知らない。元の世界に戻ろうと奮闘するが...親友役のバンジャマン・ラヴェルネのコメディアンぶりが光る。

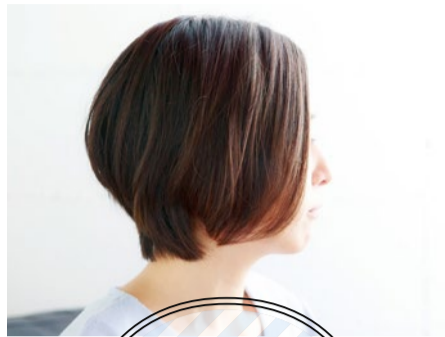
109シネマズ箕面 **平日鑑賞券をプレゼント ペア5組**



印象の8割は髪で決まる!?

THIS IS THE SOLUTION!  
HAIR TROUBLE SOLUTION MENU

# 大人女性の髪のお悩み解決 Menu はコレ



## 髪のバサつきなら トリートメント

年齢とともに髪の毛に栄養が行き届きにくくなることでバサつきが出てくる。また、シルエツが崩れる原因でもあるため、読者限定でトリートメントがついている。

## 特殊技巧による絶妙カット 全方位美しいシルエットを 求めるゲストが多数来店

髪の毛を傷ませない特殊なカット技法で作上げるシルエットに定評のあるSUCRE。全方位、特に横からのシルエットの美しさに、「写真と同じスタイルで」というゲストが多い。収まりが良くなるため自宅でのスタイリングも簡単になり、忙しい朝の時間に!オーナーがマンツーマンで施術なので、この時期でも安心。

オーナーの花野さんの技術に惚れ込み、遠方から訪れるゲストも多い。

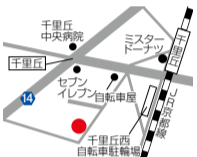
### 特典

「シティライフを見た」で読者の方限定トリートメント付き特別メニュー  
 ●カット+トリートメント ..... 3,900円→**3,400円**  
 ●カット+カラー+トリートメント ..... 8,700円→**7,300円**  
 ●カット+パーマ+トリートメント ..... 8,700円→**7,300円**  
 その他単品全メニュー**10%OFF**  
 ※長さの変動なし(新規の方、5月末まで) ※すべて税込み  
 ※トリートメントサービスは初回限定

### SUCRE (シュクレ)

摂津市千里丘2-10-3 1F  
 営/平日10時~20時  
 (日祝~19時)  
 毎週月曜、第3火曜定休  
**☎06-6339-6623**

シュクレ 千里丘 で検索



ヘッドスパ講師として全国・海外で2000軒のサロン教育を行ってきたオーナーがこだわり抜いた美容商材が揃う。

## 細髪、うねり、 ボリュームが出ないなら

### 育毛強髪コース

幹細胞培養液を頭皮に浸透させ、髪が生えるサイクルを短くすることで弱った毛根を活性化。頭皮をほぐして血行を良くし、強く健康な髪が生まれる環境を作ってくれる。リフトアップ効果も!

## 1日3名限定の貸切ヘッドスパ 究極の癒しと艶髪を叶える

NEW OPEN

“お客様からいただいた時間の中で最大限のパフォーマンスを”との想いから、同店のメニューは2時間の「プティカスパ」のみ。毛髪診断と丁寧なカウンセリングで、ヘアダメージの根本的な原因を探る。髪質改善・リラクゼーション・育毛コースの中から一人ひとりに必要な施術を組み合わせ、最短で理想の美髪に導いてくれる。頭部の筋肉を正常な位置に戻す頭皮マッサージは顔のたるみやシワにも効果的!技術・接客・空間どれをとっても最上級、専門店ならではの効果をぜひ体験してほしい。

オーナーの鈴木さん。インドネシア・バリ政府認定クリームスパ資格取得。

### Menu

●プティカスパ(美髪・髪質改善コース、マッサージメインのセラピックコース、育毛強髪コース)..... 22,000円

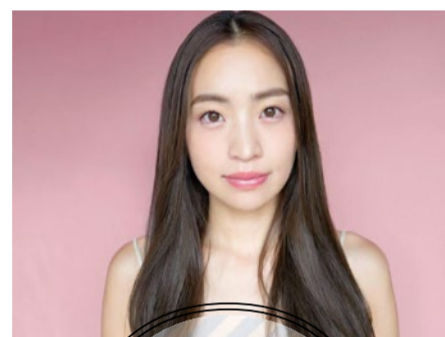
### 特典 「シティライフを見た」で

●2回受けられる方、通常44,000円→**22,000円**  
 1回あたり11,000円!  
 (先着20名、効果を出すため2回目の施術は1回目から1ヵ月以内、他券併用不可、すべて税込み)

### ヘッドスパ専門店

### PUTICA (プティカ)

箕面市白島1-7-25 チアミナビル201  
 営/10時~19時、木金15時~22時  
 不定休 P1台有  
**☎070-8958-3580**  
 インスタ: @putica.headspa



## 頑固なくせ毛なら

### 縮毛矯正ハーフ

縮毛矯正専門サロンだからその技術で、傷んでバサつくくせ毛が自然なストレートヘアへ。高温アイロンは使わずブローで優しくくせを取ってくれる。朝のヘアセットの時間も短縮!諦めていた艶髪を手に入れた。

## 専門サロンで叶える ノンアイロンブローの 自然な艶髪ストレートスタイル

縮毛矯正歴20年の一級毛髪診断士による施術で、くせ毛を改善してくれる縮毛矯正専門ヘアサロン。一度施術をすると半永久的にまっすぐになるので、伸びた部分だけ4~6ヵ月ごとのリタッチでOK! 同店で使用する水は全てn(パイ)ウォーター及び波動軟水を使用。施術時間も約2時間とスピーディーなもの嬉しい!

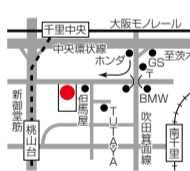
### 特典

「シティライフを見た」で  
 ●縮毛矯正ハーフ+カット(シャンプー・ブロー付)  
 ショート.....通常22,000円→**10,450円**  
 ロング .....通常27,500円→**12,650円**  
 ●縮毛矯正ハーフ+カット+カラー(シャンプー・ブロー付)  
 ショート.....通常28,600円→**16,500円**  
 ロング .....通常36,300円→**19,800円**  
 (要予約・新規の方・5月末 ※すべて税込み)

### 縮毛矯正専用ヘアサロン

### ヘアクリニックAPIS (アピス)

豊中市上新田3-10-10-103  
 サンパレス桃山台 2番館1F  
 営/9時半~18時  
 月曜、第2・3火曜日定休  
 要予約・P2台あり  
**☎06-6833-8720**  
<http://www.eapis.jp>



# 朝日ファミリー 子どものやる気と私学の魅力を発見しよう!

## 私立中学校・高等学校 進学フェア

開催日/2021年 **5/23** 日  
 第1部(定員100名様) 11:30~13:30  
 第2部(定員100名様) 14:00~16:00

会場 千里ライフサイエンスセンター6階  
 ●北大阪急行(千里中央)駅下車(北出口すぐ)

【ご来場予定の皆様へ】ご来場の際はマスクの着用をお願いします。アルコール消毒剤を会場入口に設置いたします。ご入場の前には検温実施にご協力をお願いします(37.5度以上ある方はご入場をお断りさせていただきます)。検温実施後、手指消毒液をご利用いただき入場となります。

### 教育セミナー 各部、事前申込の方からご来場先着60名様

講師:中島みちる氏

＜第1部＞11:30~12:10 「中学受験編」  
 中学受験、親の心得、子の心得、私学の魅力を再発見

＜第2部＞14:00~14:40 「高校受験編」  
 大学受験を見据えた高校選び、私学の魅力を再発見

### 個別相談ブース

参加各校の入試担当者が、個別に相談を受け付けます

### パンフレットコーナー

参加各校の入試用パンフレットなど無料配布します ※数に限りあり

### 参加校(順不同) ※4月14日現在

- アサンブション国際中学校・高等学校
- 清風中学校・高等学校
- 進手門学院中学校・高等学校
- 進手門学院大手前中学校・高等学校
- 帝塚山学院中学校・高等学校
- 同志社香里中学校・高等学校
- 真面目自由学園中学校・高等学校
- 瑞山学院中学校・高等学校
- 麗正社学園中学校・麗正社高等学校
- 早稲田摂陽高等学校
- 仁川学院中学校・高等学校
- 麗正社学園中学校・高等学校
- 麗正社学園中学校・高等学校
- 関西大学北陽高等学校・中学校
- 金蘭千里中学校
- 相愛中学校・高等学校
- 帝塚山学院中学校・高等学校
- 同志社香里中学校・高等学校
- 真面目自由学園中学校・高等学校
- 瑞山学院中学校・高等学校
- 麗正社学園中学校・麗正社高等学校
- 早稲田摂陽高等学校
- 仁川学院中学校・高等学校
- 麗正社学園中学校・高等学校
- 麗正社学園中学校・高等学校
- 洛南高等学校・洛南高等学校附属中学校

### 事前予約制 入場無料

※各部とも定員になり次第受付終了。変更の場合がありますので、最新の情報はこちらから確認してください。



主催/(株)アサヒ・ファミリー・ニュース社 ■お問い合わせ/大阪朝日広告社 ☎06-6205-8081 (10時~17時/土・日・祝除く)

# コープこうべ だよ!



創立100周年を迎えるコープこうべ。次の100年に向けてのプロジェクト「CO・OP NEXT100」の中で生まれたオススメの商品と、SDGsを意識した取り組みを紹介します。

## コープ吹田

吹田市五月が丘西1-1  
 06-6337-3651  
 営/10時~21時 無休(元日を除く)



田部 博美さん (店长)

## 沖縄のサンゴを守る支援と 兵庫の地産地消につながる 4月発売の新商品

太もぐシリーズは、産地である沖縄県恩納村に1パック1円を募金し、サンゴの植え付けに役立てることができるコープの人気商品(毎年期間限定で実施)。今年4月、コープこうべ創立100周年を記念して“淡路たまねぎ入り”が新たに仲間入り。沖縄県のサンゴ礁と生態系の保全に加えて、兵庫県淡路島の生産と消費をつなぐ地産地消の商品として発売されました。

## 太もぐ 淡路たまねぎ入り



(55g×3/213円)  
 沖縄県恩納村産のもぐず使用。まるやかな三杯酢に淡路島の炒め玉ねぎを加え、玉ねぎの旨味際立つ味わい。

### こんな取り組みをしています

環境問題を子どもに知ってもらう企画を実施しました。コープ発行の冊子片手に店舗で環境マークを探したり、リサイクルについて学んでもらいました。買い物ついでにイベントに参加して楽しんだり、困りごとが解消できるような取り組みを考えています。



## 使い方は簡単!

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

## コピカで便利に! おトクにお買い物

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

## 組合員証に ポイントが貯まる!

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

本体価格300円で  
**合計2ポイント**  
**組合員証に進呈!**

## カード発行手数料は無料!

ご使用前に、あらかじめカードに現金をチャージ



トレーニングの  
プロが教える

# “理想の体型を目指そう” 部位別・効果的ダイエット

体の部位ごとに、効果的に  
痩せられるポイントを教えて  
もらいました。

薄着の季節に映える二の腕にするには

## “トレーニングの事前準備肩甲骨を正しい位置に”

気をつけて立ち、片腕を耳の横まで上げる(手のひらは内側)。腕を真横に手のひらが上を向いたままおろし(指先までピンと)、45度くらいで3~5分静止し深呼吸を繰り返してリラックス。そうすると肩甲骨が元の位置に戻ります。肩甲骨を正しい位置に戻さずトレーニングをすると、余計に二の腕が太くなってしまいう可能性があるのをご注意ください。



GOSIN  
浅田 剛心さん

ぽっこりお腹を引き締めるなら

## “女性におすすめの省エネ筋トレ”

お腹の筋肉が弱い女性が効果的に腹筋を鍛えるには、上体を全て起こす一般的な上体起こしではなく、あお向けで両膝を90度に曲げ、おへそを覗き込むように上体を丸める方法がおすすめです。肩甲骨が床から離れるくらいでOK。エーステージでは20分程度の日替わりグループレッスンでくびれを復活させます!



女性専用スポーツジム  
Astage  
高木 涼葉さん

### 5周年、実績多数のパーソナルジムが4年ぶりの大規模募集



経験豊富な男女のトレーナーが数名在籍、個々のペースで無理せず、継続可能なトレーニングが特徴。完全個室で安心。窓多数ありで換気もばっちり!

今年6月で5周年を迎える、パーソナルジムでは老舗の同店。クチコミで人気を集め空きが少なかった中、この度スタッフ増員により4年ぶりの大規模募集!マンツーマンのダイエットトレーニングと3食キッチリ食べる食事指導で的確に理想の身体へ導いてくれる。「運動が苦手、ストイックにできない……など、初心者の方大歓迎です!」とは代表の浅田さん。まずは体験へ!

### “ここが Point”

30~50代の女性が多く通い、初心者の方も安心。減量だけでなく、狙った部位を引き締めるボディメイクにも効果抜群!整体やリラクゼーション施術も可能。



### 特典

「シティライフを見た」で  
●体験トレーニング料金...5,000円→**3,980円**  
(5月末まで・要予約・新規の方) ※すべて税込

GOSIN (ゴシン)  
摂津市千里丘1-11-5  
2-style2F  
営/10時~21時  
日曜定休・祝不定休  
完全予約制  
☎06-6170-7936  
http://gosin.net



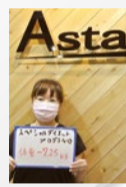
### 「コロナ太りから-7.25kg」成功者続出のダイエット近道ジム



代謝が落ちて痩せにくくなる40代~50代のダイエットを成功に導いてくれると評判の女性専用ジム。自分のペースで通える「マシン会員」、付けるだけで「腹筋4,000回相当の効果」といわれるEMSが使い放題の「EMS会員」、自己流ダイエットに失敗し続けている方は「パーソナルトレーニング」と目的に合わせてコースが選べるのが嬉しい。短期間で確実に痩せたいという方なら「スペシャルダイエットプログラム」がおすすめ!コロナ太りやとりあえず痩せたい方は無料体験へ!

### “ここが Point”

「スペシャルダイエットプログラム」はパーソナルトレーニング、EMS、食事指導、整体と盛り沢山の内容で、全20回2.5~3ヵ月で理想の身体へ導いてくれる。



体験者 Uさん (40代)  
体重: -7.25kg 体脂肪: -5.0%  
体内年齢: -7歳

### 女性専用スポーツジム Astage

(エーステージ)  
豊中市東豊中町  
5-30-28-301  
営/24時間  
(受付/月~金9時~21時、  
土9時~18時) 提携Pあり  
☎06-6210-6656



### Menu

- ①24時間会員コース
- 入会金...5,500円、登録費.....3,300円
- EMS会員.....月額11,000円(EMS+マシン24h利用可)
- マシン会員.....月額8,800円(トレーニングマシン24h利用可)
- パーソナルトレーニング 4回26,400円~(お得な回数割引あり)
- ②スペシャルダイエットプログラムコース
- 20回(2.5~3ヵ月).....220,000円

### 特典

「シティライフを見た」で  
①月会員コース:入会金5,500円+登録費3,300円.....**無料**  
②スペシャルダイエットプログラム.....220,000円→**165,000円**  
(5月末まで) ※すべて税込

From  
CityLife

## 関テレ×シティライフ 特別企画 「劇場版シグナル」公開記念 “やりなおシグナル” CityLife賞発表



「あの時〇〇していたら、××だったのに」というような皆さんの変えたい過去、「たられば」のエピソードに多数のご応募ありがとうございます。ご応募いただいたなかから、CityLife賞が決定いたしましたので発表させていただきます。

### CityLife賞 空飛ぶブランコ様

大学生の頃、好きだった女性と虫を見に夜のデートに誘った。しかし、結局勇気がなく、その夜も告白できず。女性からは、自分のそわそわ具合に「何か言いたいことあるんじゃないの?」とパスくれたのに、結局言えなかった。あの時告白していたら違う人生があったのになあ。

CityLife賞として東宝株式会社より、非売品のオリジナルTシャツが贈呈されます。

その他の入賞作は作品HPで紹介されています。

「劇場版シグナル 長期未解決事件捜査班」大ヒット上映中!

## スマホマイスター検定

～ 総務省への届出をサポート ～

総務省が1月5日に「スマホの相談員を資格制度に検討する」と発表しました。それに向けて当協会では、「スマホマイスター検定」を毎週開講します。同時にインストラクター、認定校も募集いたします。



- 講習会当日は教材費1,000円以外一切頂きません。当日名前入りの修了証を発行いたします。即日取れる資格を手にしてください。
- 講習費用 / 0円
- 通信取次権利取得費用 / 0円
- 総務省通信媒介業届出サポート費用 / 0円



一般社団法人日本電気通信媒介業協会 関西認定校

住所/ 尼崎市水堂町1丁目3-16 営業時間/ 10:00~17:00 お問合せ/ 080-7154-8204 (担当: 日高)

## この街の未来をひらく



この街の未来をひらく  
北おおさか信用金庫

北おおさか信用金庫 検索  
お取引のない方もお気軽にご相談ください!

5/20(木) お客様感謝デー  
5/30(日) お客様感謝デー

鮮度と品質にこだわる、生鮮品を中心とした食料品スーパーマーケットです。地域の皆様に食の安全と楽しさをお届けいたします。

SUPER MARKET KOHYO 山田店 吹田市山田西4丁目1-2-101 ☎06-4863-5040

●5/20(木) 感謝デー!!  
●5/30(日) 感謝デー!!  
●毎月15日 GG 感謝デー!!

※メンバーさん・アルバイトさん募集中です。水産部・レジ・その他のお仕事も募集中です。まずはお電話下さい。

SUPER MARKET KOHYO 阪急曾根店 ☎06-6842-5040  
豊中市曾根東町3丁目1-1 ティオ阪急曾根1F

### スタッフ大募集

〈種別〉パート・アルバイト  
〈作業〉惣菜・鮮魚・ベーカリー  
〈時間〉7:00~17:00 (週20時間以内)

パート・アルバイト 時給/1,000円~ 各部門 まずはお気軽にお電話ください。

シェフカワカミ 桜塚店  
豊中市南桜塚3丁目6-27 ☎06-6846-8001

月掛金は1,000円から  
家族みんなの コープ共済  
基本の保障 《たすけあい》

CO・OP《たすけあい》はその名のとおり、組合員同士の助け合いの気持ちが形になった共済です。生協だからこそできる、組合員のくらしにやさしい安心の保障です。

コープ東豊中  
豊中市東豊中町4丁目3番13号 ☎06-6848-2561

Food Net Mart  
毎日 フードネットマート 安い!

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

From CityLife CityLifeはココに設置しています

設置場所の情報はwebからご覧いただけます。右記QRコードかホームページからチェックすることができます。

CityLife で検索



# コレで同世代と差がつく キレイな私に *Change*



ぱっちり目ぶくり唇が叶うメタジェクト。「顔印象が変わるのが目に見えてわかる」と効果を実感する声が多数。

## 悩み別フェイシャル



シミ・しわ・たるみ・ニキビ跡などには、「悩み特化型光フェイシャル」。加齢に伴う肉落ちをぐぐっと上げる「小顔リフトアップフェイシャル」。肌状態を見て貴女にぴったりのメニューを提案してくれる。

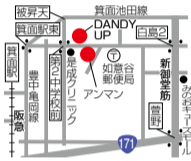
## トータルビューティサロン サロン・ド・アンマン

箕面市如意谷1-6-4  
営/10時~20時  
予約制 無休 Pあり

☎072-722-2411

ダンディアップ

☎072-725-3660



### 今始めるとココで差がつく

「本気で変わりたい」が叶う技術 攻めのメタジェクトで満足の結果を

オーナー 福田さん

「本気で変わる」攻めの技術を用意しています。メタジェクトはマシンで不可能だった唇・目の際までの施術が可能に。圧倒的な結果に導く細胞レベルのエイジングケアです。

## しみ・ほうれい線・目元老化STOP “実年齢×0.8歳”を叶える施術力

結果重視のハイレベルマシンのみを導入しているアンマン。「メタジェクト」は、1秒間に最大2,700個の微空洞を一時的に形成、自然治癒力でコラーゲン・エラスチンを生成しヒアルロン酸を直接導入、細胞レベルで若返る。シミは光フェイシャル1回の施術でほとんど取れるというから驚き!

### 特典

#### 【Facial】

- 悩み特化型光フェイシャル(シミ・ニキビ跡・しわ・たるみ etc).....3,300円
- 小顔リフトアップフェイシャル(顔全体のリフティングで上がる)が続く...3,300円
- 最上級美肌テクノロジーメタジェクト.....5,500円
- 肌枯れ速攻リセットフェイシャル(小顔リフトアップフェイシャル+光フェイシャル).....8,800円



しっかり代謝を上げながら「褐色脂肪細胞」を活性化させて、高い脂肪燃焼効果を発揮。

### 今始めるとココで差がつく

脂肪定着し取返しがつかなくなる前に プロの技で痩せボディへ導く

スタッフ 北居さん

コロナで生活習慣の変化により過去最高の体重になってしまい、来店される方が増えております。結果にこだわり続け徹底的に磨いた技術で理想ボディへ導きます。

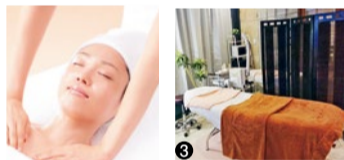
## 最強マシンとプロの手技で引き締め “自分史上最高BODY”をつくる

同サロンの究極痩身マシン“3MAX”は、キャビテーションで脂肪細胞を死滅させ数自体を減らし、リバウンドしない身体をつくってくれる。その上で硬くなった脂肪を深部から温め揉み出し、4種類のクラッシュ吸引でセルライトを効果的に撃退! 気になる箇所を重点的に施術してもらえる、2部位選べる贅沢コースが人気。

コロナ自粛でありえない体重を叩きだし、写真に写る自分の後ろ姿を見て衝撃を受け、アンマンへ駆け込みました。1回の施術でパンツがゆるくなり、数回で身体の分厚さがなくなってきました!  
(箕面市・40代・Fさん)

### 【Body】

- 攻め痩せお腹コース.....3,300円
- 冷え太り対策! スラット美脚美尻コース...3,300円
- 背中二の腕美人コース.....3,300円
- ①~③から2部位選べる贅沢コース(75分).....5,500円  
(5月末まで・要予約・新規の方のみ・すべて税込み)



- 1.丁寧にクレンジングした後、毛穴汚れや皮脂を吸引。
- 2.美肌マッサージはデコルテからまでフェイスラインもスッキリ!
- 3.リラックスできる店内で心身ともにリフレッシュ。

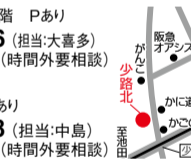
## メナードフェイシャルサロン

### ●少路北店

豊中市桜の町6-10-3 3階 Pあり  
☎06-6868-9466 (担当:大喜多)  
営/9時~21時 不定休(時間外要相談)

### ●緑丘店

豊中市緑丘1-28-8 Pあり  
☎06-6854-8638 (担当:中島)  
営/9時~19時 不定休(時間外要相談)



### 今始めるとココで差がつく

肌にとって過酷な強い紫外線 シミになる前に美白(※)ケアを

スタッフ 大喜多さん

紫外線、黄砂やマスク擦れなどで肌ダメージに悩む方が増えています。自宅ケアで改善しない場合、プロにお任せください。※メラニンの生成を抑え、シミ・ソバカスを防ぐ

## 濃密でていねいな贅沢時間を 50分2,200円で叶える感動肌

4月~5月は紫外線が盛んになる時期。日焼けやシワ、マスクの蒸れによる毛穴の開きなどが気になる方は早めの対策を。深田恭子さんのCMでもおなじみの同店。11ものステップで、セルフケアでは落とせない毛穴の汚れや黒ずみも改善し、潤いを与えてくれる驚きのプルプル肌へ!

### 特典

- 「シティライフを見た」で  
●スタンダードコース50分(イルネージュ使用) 6,600円 +
  - ホワイトパック(10分)1,100円.....
- 通常ビジター価格 7,700円 → 初回お試し 2,200円  
(5月末まで・完全予約制 ※すべて税込み)

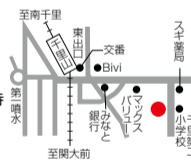


- 1.自力ダイエットを繰り返し失敗の連続...。ここに来て3か月で-8キロ、お腹周り-11.9cmのHさん(48歳・主婦)。「辛い思いを全くせずに不思議とどんどん痩せていきました!」
- 2.痩身カウンセラー、健康管理士、美腸セラピストの山本さんがサポート。

## Slim & Smile

(スリム&スマイル)

吹田市千里山東2-16-15  
ヴィラ千里山201  
営/10時~20時 土曜10時~17時  
日曜・祝日定休  
☎06-7162-0979



### 今始めるとココで差がつく

痩せない身体を諦めてしまう前に “痩せる習慣”を味方に理想体型へ

オーナー 山本さん

耳つぼで食欲を抑え、健康管理士による栄養学に基づく食事指導で3か月で-7~10kg実現。自力ダイエット失敗を繰り返す方も二人三脚でしっかりサポートしますのでご安心ください!

## 体型が隠せない薄着の季節本番に キツイ運動なしの本格派ダイエット

北摂で「痩せたい」を叶え続け、4月で11周年を迎えたダイエット専門サロン。耳つぼで食欲を抑え、栄養面を考えたプログラムで徹底サポート! お腹周りサイズダウン、シワ・たるみなく健康的に痩せていく。その他、腸もみセラピーや骨盤矯正もあり。リバウンド防止アフターフォローも充実!

### 特典

- 「シティライフを見た」で  
●ダイエットカウンセリング無料
- カウンセリング無料 +
- ①耳つぼ施術 ②天然はちみつ 全て込みで5,672円 → 1,900円  
(新規予約で7キロ以上痩せたい方限定・5月末まで)

## 気になるキレイのひみつ

今回のテーマ

# 肌にやさしい紫外線対策

爽やかな気候が続く季節。自宅で過ごす時間が増えたこともあり、油断しがちなのが紫外線対策だ。実は5月から真夏なみの強さで降り注ぐという。



梁井 結さん  
100%脱石油ビューティーアドバイザー  
大手化粧品ブランドでBAとして勤務。娘のアトピーをきっかけに化粧品成分を研究するように。2017年より豊中を中心に、セミナー講師など、石油由来成分不使用の「人と環境にやさしいナチュラルコスメ」を伝える活動をしている。

## 紫外線対策は保湿も重要

紫外線は室内にも届くため、まずは日焼け止めブロックするのが有効。日焼け止めには紫外線を防ぐ「紫外線吸収剤」と「紫外線散乱剤」が使われている(表)。梁井さんによると、吸収剤は人によっては「赤み」や「痒み」など肌トラブルの原因になることも。気になる場合は「紫外線吸収剤不使用」や「ノンケミカル」などの表示があるものを選ぶのがおすすめ。

さらに、紫外線ダメージを最小限にするためには「保湿」が重要になる。肌が乾燥すると紫外線の影響を大きく受け、シミやシワができやすくなるうえ、新陳代謝が乱れシミの原因

いつもキレイでいたいけど、仕事に家事に忙しい…。そんな思いに応えるため、美容にまつわる気になるトピックをCity Life編集部が専門家に取材。プロの力を借りながら、セルフケアも取り入れてキレイを目指しましょう。

日焼け止めの塗り方ポイントはコチラ



### 紫外線防止剤の種類とその特徴

紫外線吸収剤	
代表的な化合物 (表示名称)	メトキシケイヒ酸オクチル (あるいはメトキシケイヒ酸エチルヘキシル) ジメチルPABAオクチル ヘプチルメトキシジベンゾイルメタン など
特徴	●皮膚に塗ったときに白くみえない ●まれにかぶれる人がいる
紫外線散乱剤	
代表的な化合物 (表示名称)	酸化亜鉛 酸化チタン
特徴	●吸収剤に比べると、皮膚に塗ったときに白くみえる ●アレルギーをおこすことはほとんどない

「紫外線環境保健マニュアル2020」(環境省)  
(<http://www.env.go.jp/chemi/matsugaisen2020/matsugaisen2020.pdf>)をもとに作成





1.お腹周りだけでなく全身の脂肪をキレイに撃退してくれる。  
2.定期的に社内研修を行い、結果を追い求める同店だからできるきめ細かい施術が人気。

### 39年間の感謝を込めてお得なメニュー誕生 業界初の合わせ技で内側から蘇るキレイな身体

茨木の本店を中心に、高槻・吹田にもお店を構えるファニービーは今年で39年目を迎える。北摂のエステを牽引してきた同店は、10年以上全国大会で優勝、上位入賞を連続で受賞している名実ともにトップクラスだ。39年間支えていただいた北摂の女性に感謝を込めて、業界初の合わせ技が誕生。4つの痩身施術が受けられるを一気に受けられると人気の「痩身モンスター」に、業界最注目の最新「ハイフマシン」を組み合わせた。徹底的な脂肪細胞へのアプローチはもちろんの事、EMSとハイフマシンで筋膜・筋肉の層まで直接刺激を届けることができるので、脂肪細胞と凹凸セルライトを燃焼することができる。その結果は、服のサイズが13号から9号へととなるだけでなく、健康診断で異常値だった中性脂肪などの数値も大幅に改善してくれるとか。何をしても痩せないと悩む女性を痩せさせてきた同店のメニューは本気で痩せたい人にこそオススメ。

### 今始めるとココで差がつく 業界トップクラスのマシン2台と全国大会 上位常連の手技

スタッフ 田井さん  
常に最新のマシンを取り扱う当店が誇る最強マシン2台と全国大会で毎年賞を採る手技で、体内から脂肪を流し出します。一緒にあの頃の綺麗さを取り戻しましょう。

#### 5大施術

- ①【特殊超音波で溶かし出し】  
特殊な超音波で脂肪細胞を振動させて体内から流し出す。
- ②【ラジオ波で徹底燃焼】  
ラジオ波で奥深くの脂肪を振動。代謝が活発に。
- ③【ハイフで深部を刺激】  
最新のハイフで筋膜層まで刺激。脂肪燃焼効果の高い新細胞を生み出す。
- ④【吸引&EMS】  
脂肪を吸引しながら、微弱電流で引き締めるため、リバウンドが少ない。
- ⑤【マシン後の骨格矯正】  
骨格矯正ストレッチで歪んだ骨盤の位置を正していく。



医療機関提携サロン ファニービー <http://www.funny-bee.jp/>

■吹田店 ☎06-6386-0013  
吹田市片山町1-6-23 グランゼビル2F  
JR吹田駅東出口から徒歩1分  
営/月曜～金曜11時～20時 土曜・祝日10時～18時  
日曜定休 Pあり

■茨木本店 ☎072-645-1107



ゲストの喜びの声はHPに掲載!



特典 「シティライフを見た」で

【痩身】●スーパーモンスター(90分).....5,000円  
【脱毛】①ワキ脱毛(5分).....980円  
②3ヵ所脱毛(15分).....9,980円  
③全身脱毛(30分).....13,000円

※②、③は顔とI・O以外が対象 ※初回はカウンセリング時間含む(初めての方限定・5月末まで) ※すべて税込

ファニービーの  
脱毛のココが凄い!

- 全身最短30分 ●料金は都度払い
- 美肌脱毛 ●月1回の施術
- 痛みが全くない



ハーブエステ R&S  
(アールアンドエス)

吹田市上山手町-26-25  
営/10時～17時  
日祝定休  
P3台有り  
☎06-6310-2799

### 今始めるとココで差がつく 幹細胞へのアプローチで 細胞から若返り生まれ変わった肌へ

店長 杉本さん  
美容歴20年、心から惚れ込み体験していただきたいと思ったエステです。私自身も使っているのですが、肌悩み改善はもちろん顔印象まで変わります。実年齢が気にならなくなりますよ。

### 剥けないダウンタイムなしで艶肌に 次世代ハーブピーリング専門店

今話題の“REVI陶肌トリートメント”の専門サロンが3月にOPEN。酵素とハーブの力で皮膚幹細胞を刺激し活性化させ、再生力を高め肌が生まれ変わる。表皮のケアだけでなく、真皮の細胞へアプローチしていくので効果が段違いだという。しみ・しわ・タルミ改善、素肌美を手に入れた方、ぜひ体験を。

特典 「シティライフを見た」で

- 半顔施術体験が無料
- 剥けないハーブピーリング 陶肌トリートメント +オプション4,000円相当プレゼント
- .....15,400円(120分)→8,800円
- (要予約・新規の方・5月末まで・すべて税込)



タルミ・シワ専門サロン  
LU:STER(ラスター)  
豊中市末広町3-1-27  
レジデンスコート豊中末広町101  
営/10時～18時 不定休  
Pあり土曜日のみ男性専用  
☎080-4762-2071

### 今始めるとココで差がつく ほうれい線、目のタルミ、シワ 下がった顔をぐっと上げて若返る

オーナー 作野さん  
皮膚表面の施術ではなく、表情筋を独自の方法で引き上げます。深部に働きかけ、老化を改善しお肌の中からの若返り。プチ整形や高価な化粧品にも負けない結果が出ますよ。

### 医学的根拠に基づくタルミ・シワ改善 北摂初“ポワールリフティング”導入店

加齢に伴い増えるタルミ・シワは顔の『表情筋』の老化が原因。4月にOPENしたばかりの同店は、顔面麻痺の治療として医学的に考えられた方法を美容に取り入れた“ポワールリフティング”を、北摂で初めて導入しているサロンだ。即効性が高く、一度の施術で効果を実感する方が多いそうなので、気になる方はお試しを。

特典 「シティライフを見た」で

- 初回ポワールリフティングお試しコース(120分).....通常15,400円→5,500円
- 上記コース+お持ち帰り化粧品・FGF美容液セラム.....通常19,250円→16,500円

LINE問合せ↑(要予約・新規の方・5月末まで・すべて税込)

ほんの少しの勇気を持ってください。

5年持続プラン受付中!

# シワ取り注射

「ポリューマXC」注入 厚生労働省認可ヒアルロン酸

ほうれい線・眉間など深いシワの解消には、厚生労働省認可のヒアルロン酸「ポリューマXC」注入がオススメです。高いリフト効果もありこめかみ・頬の凹み解消もできます。5年持続プランで再注入は半額です。

- ポリューマXC注入 注射器1本(1cc)11万円(税込)
- 注射のみでバストアップ「アクアリフト豊胸」(1cc)3,300円(税込)
- ワキガ・多汗症治療 ミラドライ モニター価格 275,000円(税込)
- 100%完全完治手術 両ワキ 418,000円(税込)
- 切らない治療ミラドライ 両ワキ 363,000円(税込)
- 目の下のたるみ・クマ取り 両側33万円(税込)

ラジオ波による経結膜脂肪除去でダウンタイムがほぼなく治療できます。

総院長 小国 英樹  
おかげさまで32周年CM放送中!

あさひ美容外科 <公式> [www.asahi-biyou.or.jp](http://www.asahi-biyou.or.jp)

大阪梅田院 阪急梅田駅 東へ徒歩5分  
大阪市北区堂山町17-15 AXIS UMEJIAビル4F

高槻院 JR高槻駅 西へ100m  
高槻市上田辺町1-30 大阪住宅ビル6F

0120(889)480

今始めるとココで差がつく

### 「ファンデーションいらず」の シミに負けない素肌づくり

スタッフ 山田さん  
当店の「シミデトックス」は、シミのメラニンピンポイントで凝固させ、1週間前後でアカとなって自然にはがれ落ちます。エステとの相乗効果で美白&ツヤ肌に導きます。

「何やったん?」驚きのハリツヤ  
こっそり美容でシミゼロ肌に

「ここに通うようになって周りから肌のことを本当によく褒められる!」と驚異の美肌回復力が評判。マスク生活の今こそ、顔じゅうのシミをオフして強い素肌を目指しては。美容&健康オタクの山田さんが25年以上エステをしてきた腕前で、70代の方のお肌もまるで40代のように。一人ひとりの予約の間隔をゆったり取り、丁寧に施術してくれるのも嬉しい。

特典 「シティライフを見た」で (要予約・新規限定、5月末まで)

- シミデトックス10分あて放題.....4,950円※目安20箇所
- シミ1個(直径1~2ミリ)20分あて放題.....8,800円※目安40箇所
- さらに効果を高めたい方
- フォト美顔プラス3,850円
- デトックスドリンク1杯サービス ※すべて税込

私のサロン  
吹田市山田西4-16-5  
営/10時～19時  
4/29、5/3～5休み  
日・祝定休 カード利用可  
☎06-6875-1577



# 不妊治療の基礎知識

## 二人目不妊に悩むご夫婦にも活用してほしい 特定治療支援事業

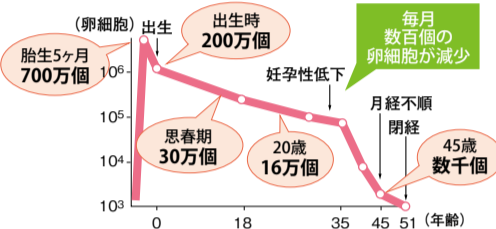
二人目不妊は、一人目の妊娠・出産時より年齢が上がっていることから、体外受精や顕微授精といった不妊治療を検討されている方もいるのではないのでしょうか？ 1月から支援制度が拡充され、より治療を受けやすくなっているため、一日も早いスタートを検討したいところです。

### 夫婦で話し合い、早めの治療スタートを

一人目は自然妊娠で出産したという方でも、二人目不妊に悩んでいる方がいます。二人目不妊の要因としては、第二子の妊娠・出産年齢が上がったことにより、第二子を希望する夫婦の年齢も上昇したことが挙げられます。母体の加齢は、卵子の減少・老化、子宮内膜症や卵管の癒着などのトラブルが起こりやすくなるほか、男性も加齢により造精機能の低下や精子の質の悪化（運動率の低下）が生じるのが原因です。ほかに第一子の育児や年齢的に仕事が多忙になることで、性交渉の回数が減少し、妊娠の機会が減少するということも起こっています。しかし、年齢のことを考えると、不妊治療は1日でも早くスタートしたいもの。そのことから拡充された体外受精および顕微授精が対象となっている「特定治療支援事業」です。助成額も1回15万円から30万円になり、助成回数も1子ごとになったので、第二子でこの制度を使った方でも利

用できるようになりました。男性不妊治療にも助成されるので、活用して前向きに治療を進めていきましょう。

加齢に伴う卵細胞数の変化 出典：一般社団法人 日本生殖医学会



卵子の元になる卵細胞は、胎生5ヵ月頃に最も多く、排卵が起こり始める思春期頃には30万個まで減少。卵細胞の数は増加することはない、37歳頃を過ぎると急速に減少するので、早めの治療が望まれます。

特定治療支援事業の概要	
○ 要旨	不妊治療の経済的負担の軽減を図るため、高額な医療費がかかる配偶者間の不妊治療に要する費用の一部を助成
○ 対象治療法	体外受精及び顕微授精(以下「特定不妊治療」という)
○ 対象者	特定不妊治療以外の治療法によっては妊娠の見込みがないか、又は極めて少ないと医師に診断された夫婦(治療期間の初日における妻の年齢が43歳未満である夫婦)
○ 給付の内容	①1回30万円 ※凍結胚移植(採卵を伴わないもの)及び採卵したが卵が得られない等のため中止したものについては1回10万円 通算回数は、初めて助成を受けた際の治療期間初日における妻の年齢が、40歳未満であるときは通算6回まで、40歳以上43歳未満であるときは通算3回まで助成(1子ごと) ②男性不妊治療を行った場合は30万円 ※精子を精巣又は精巣上体から採取するための手術 令和3年1月1日以降に終了した治療を対象(下記表1参照)
○ 拡充の適用	事業実施主体において医療機関を指定
○ 指定医療機関	都道府県、指定都市、中核市
○ 実施主体	1/2(負担割合：国1/2、都道府県・指定都市・中核市1/2)、安心子ども基金を活用
○ 補助率等	

**指定医療機関の確認を忘れずに!**  
医療機関の指定は各実施主体(都道府県、指定都市、中核市)が行っています。この支援制度が利用できるクリニックかどうかを必ず確認しましょう(一覧表は下記QR参照)。

以前の支援制度	支援拡充案
所得制限：730万円未満(夫婦合算の所得)	所得制限：撤廃
助成額：1回15万円(初回のみ30万円)	助成額：1回30万円
助成回数：生涯で通算6回まで(40歳以上43歳未満は3回)	助成回数：1子ごと6回まで(40歳以上43歳未満は3回)
対象年齢：妻の年齢が43歳未満	対象年齢：変更せず(妻の年齢が43歳未満)

厚生労働省 不妊に悩む方への特定治療支援事業 指定医療機関一覧  
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000047346.html>



薬剤師・国際中醫師の資格を持つ井上先生夫妻。完全予約制で他の人とかがぶつかることなく、子連れでの来店にも対応。



統合医療生殖学会学術理事の貴文先生。不妊治療の勉強会では講師を務める。「ここで妊娠生まれた赤ちゃんに会えるのがすごく嬉しいです」。

### 頑張りすぎない我慢すぎない妊活 40代の方、自然妊娠希望の方も

北摂でも数少ない、粉薬・煎じ薬の調合も行う漢方専門薬局。不妊漢方治療では有名で全国から相談に訪れる。多嚢胞や高FSH、筋腫、習慣性流産なども対応。妊娠した4人に1人が40代という。クリニックから卵の質改善で同店を紹介され、ここに来て自然妊娠された方も。細かく時期や体調を見ながら、「今」必要な漢方での体を整えていく。男性不妊の実績も多数で自然妊娠希望の方にも心強い。



数多くの妊娠実績あり。喜びの声など、詳しくはHPで。

#### 喜びの声

- 卵もあまり育たずFSHも20台と高く採卵中止になることもありました。卵の質を良くしたいと来局。卵の質を上げるために漢方を飲みながら体作りをすることに。半年が経ち、そろそろ採卵と思った矢先に自然妊娠。漢方を飲んで元気になったからかもしれません。(箕面市 39歳)
- 体外受精を含めると流産7回、年齢的に最後のチャンスと相談に。流産の原因は妊娠維持に体が耐えきれない可能性が大いとのこと。妊孕力を高めたり抗体予防の漢方を飲みながら頑張ると二人目を自然妊娠。その後も漢方の支えで無事安定期を迎えることができました。(吹田市 45歳)

### 漢方薬局 柚花香房

吹田市山田西3-57-20 ピアパレス王子101 当/平日9時~19時、水曜9時~13時、土曜9時~17時  
日・祝定休 P2台あり  
完全予約制  
☎06-6816-9677  
漢方相談は電話でご予約を  
<http://wu-xiang-dou.co.jp>  
柚花香房 で検索



この写真の雰囲気通り、やさしく相談しやすい人柄。国際中醫師専門士の資格を持ち、これまでの経験や豊富な知識から的確に体質改善へ導いてくれる。不妊症、アトピー、自律神経失調症など不調を感じたら相談してみよう。

### 春風漢方薬局

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



### 2人目不妊は焦らずじっくりと漢方で足りていない力を補う

「2人目不妊の主な原因としては、1人目の出産の消耗が回復していない、育児ストレス、加齢などの原因が挙げられます」と西口先生。同院では、2人目不妊の実績も多く、早ければ4ヵ月で妊娠に至るケースもあるという。「1人目ができたということは出産する力は備わっています。ただ、さまざまな状況で五臓の腎や肝がうまく機能できていない、血が巡っていないなど、妊娠力が足りないケースがあります」。漢方の治療では、カウンセリングで原因を見極め、身体のを補う手助けをし、妊娠へと導くという。まずは相談ベースからスタートなので、話を聞きに行ってみては。

#### 喜びの声

- 3年間不妊で、月経不順、月経時の血塊、月経前の頭痛、胸の張りなどの症状がありました。血と気が不足し巡りが悪いとのこと。それを補う漢方を服用。1ヶ月後には、月経不順以外の症状が無くなり、2ヶ月後には月経周期が安定し、基礎体温表もきれいになり、6ヶ月後に妊娠しました。相談に来て、本当に良かったです。(30代女性)

【不妊治療の保険適用について今後のスケジュール】  
出典：厚生労働省  
助成金拡充や保険適用など、不妊治療を受けやすい環境になりつつあるので、私たちと一歩踏み出してみませんか。

助成金	2020(R2)年度				2021(R3)年度				2022(R4)年度~
	12	1	2	3	4~6	7~9	10~12	1~3	
現行制度	現行制度				助成金拡充				
保険適用	12/14 工程提示				夏頃 学会ガイドライン完成(予定)				準備期間 保険適用決定
	※校正労働科学研究費により助成				※保険外併用の仕組みの手続き				保険適用(R4.4~)

**患者さまの声**  
7月10日に2975gの元気な男の子を無事に産みました。貴院では約1年間お世話になりました。何回も体外受精を行い、なかなか良い結果が出なかった時は心が折れそうになりましたが、先生方やクリニックの皆さまのおかげで治療を続けることができ、かわいい子どもを授かることができました。本当にありがとうございました。2人目の時もよろしくお願ひいたします。(大阪市・Y.Uさん)

### うめだファティリティークリニックは最先端の治療が受けられる

「当うめだファティリティークリニックは、どこよりも早く最先端の治療を患者様にお届けできるよう、私たち看護師をはじめ、医師、胚培養士が日々研鑽を重ねています。まずはお気軽にご相談ください」。



#### 【PRP療法・ERA検査】

2020年7月に厚生労働省「再生医療等委員会」より、多血小板血漿 (PRP) の施設認定を受けました。

#### 【着床前診断 (PGT)】

移植前に受精卵 (胚盤胞) の遺伝子・染色体を検査し、良好胚のみを移植するので、流産率の低下が期待できます。

#### 【男性不妊外来】

不妊専門の3名の泌尿器科医が在籍。男性専用フロアや待合室も設置。また無精子症の最新治療である「マイクロセ」も導入。オンライン診療も活用していただけます。

**不妊治療専門クリニック 医療法人聖誕会 うめだファティリティークリニック (旧宮崎レディースクリニック)**  
大阪市北区豊崎3-17-6  
診療時間/9時~12時、13時~15時半、17時半~19時半  
休診日：日曜、祝日、土曜の夜診  
地下鉄中津駅下車 3番出口より徒歩約1分  
阪急梅田駅茶屋町口下車 徒歩約5分  
☎06-6371-0363  
<https://umeda-fc.org/>  
※当クリニックは、特定不妊治療助成事業の「指定医療機関」です。

2020年12月に国会で可決・成立した生殖補助医療法案で、2022年4月から不妊治療の保険適用がスタートすることが決まりました。これまでは、卵管閉塞における卵管鏡下卵管形成術など、治療の有効性や安全性が確立しているものは保険適用になっていましたが、原因が必ずしも明らかでない場合に行われる体外受精や顕微授精については保険適用の対象外でした。来年4月にはこれらの不妊治療も対象になることから、これまで自由診療で使っていたタイムラプス胚培養などの最新機器についても保険適用として認定されること望まれています。そこで当クリニックでは患者様がより利用しやすい環境づくりをめざしています。来年から2フロアを利用した二診制にすることにより、待ち時間を短縮するほか、オンライン診療も拡充していきます。また男性外来は生殖医療専門の泌尿器科医が対応しています。助成金拡充もスタートしているため、ご夫婦揃って治療を始められたい方も大丈夫です。

### 不妊治療の保険適用に向けて患者様が利用しやすい環境に最先端治療で妊娠率向上 男女不妊治療の実績多数



うめだファティリティークリニック 山下 能教 院長  
大阪医科大学医学部卒業(医学博士)。日本産婦人科学会認定医、生殖医療専門医。大阪医科大学産婦人科学講師を経て、うめだファティリティークリニック副院長就任。平成29年4月に院長就任。



CLOSE UP 二人目以降の治療をサポートする「ファミリールームきりん」がオープン



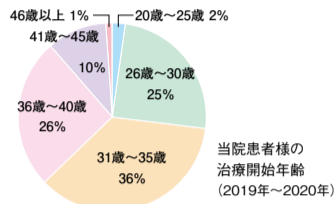
クリニックと同じビルの2階にオープンした、親子で過ごせる専用待合室です。診察時のみ、保育士がお子様のお世話をいたします。お子様が安全に楽しく過ごせるようサポートいたします。

- 木のぬくもりが感じられる森をイメージした内装。モニター画面で診察コールがかかるまで、お子さまと過ごすことができます。
- お子さまが楽しく過ごせるよう、絵本やテレビ、車のおもちゃなどを揃えています。80㎡ほどの広々とした空間。

※ファミリールームの利用は事前登録・予約が必要です。ご利用にあたり諸条件等がございますので、詳しくはお問合せください。

不妊治療を始める年齢はいつが良い？

妊娠率は年齢とともに低下します。妊娠を望むなら、年齢に関係なく1日でも早い治療開始を！まずはお気軽にご相談ください。



なかむらレディースクリニック

吹田市豊津町13-45 第三ビル  
 診療時間/月～金：8時～11時、16時～19時  
 ※木曜は8時～11時のみ  
 土日祝：8時～11時  
 ☎06-6378-7333  
<https://www.towako-nakamura.com/>  
 ※当クリニックは、特定不妊治療助成事業の「指定医療機関」です。



充実の体制・経験豊富なスタッフが最良の治療を

- 医師…女性5名、男性3名(うち生殖医療専門医5名)
- 培養士…8名(うち生殖補助医療胚培養士7名)
- 保育士…2名※増員予定



スタッフは頼りになるスペシャリスト揃い!

診察中は保育士に預けられるファミリールームを開設 二人目以降の治療もサポート

近年、いわゆる「二人目不妊」で受診される患者様が増えています。そこで、二人目以降のお子様を希望の方が、受診しやすい環境作りを考え、同ビル内にお子様と一緒に過ごせる専用待合室「ファミリールームきりん」を開設しました。今まで通り、様々な思いで通院されている患者様への配慮も大切に、場所をクリニックエリアとは完全に分離しております。「治療を受けたけれど、子どもの預け先がない」と受診をためらわれている方も、ご来院いただきやすくなりました。また、お仕事との両立で悩まれている患者様のニーズも高いため、お仕事の前後に受診していただきやすいよう、朝8時から夜7時まで診療を行うっております。年末年始以外は年中無休で土日祝も診療しているため、より正確に排卵時期を把握でき、妊娠につながる最適な治療が可能です。女性は、30歳以降は、35歳前後からは妊娠率の低下と流産率の増加が起こります。つまり、少しでも早い治療開始が、妊娠への一番の近道です。悩んでいる間にも、時間は過ぎていきます。当院には経験豊富な生殖医療の専門医、熟練した培養士が揃っています。負担のかかる無駄な検査は行わず、適切なタイミングでアップできる環境を整えております。オンラインでの不妊相談



なかむらレディースクリニック 中村 容子 先生  
 大阪医科大学医学部卒業、日本産科婦人科学会認定産婦人科専門医、日本生殖医学会生殖医療専門医、臨床遺伝専門医。

も行っており、ぜひお気軽にご相談ください。

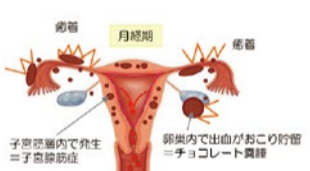


不妊症の25～50%は「子宮内膜症」が原因 状況を見極めた的確な治療方針が大切です

患者さんとの「心の距離の近さ」を大切にする園田桃代ARTクリニック。今回は不妊症の原因となることが多い「子宮内膜症」についてお話ししました。

不妊症と深い関係がある「子宮内膜症」。痛みと不妊が主な症状で、20～30代の女性で発症することが多く、35歳でピークを迎えます。近年の女性のライフスタイルや価値観の多様化により増加傾向にあり、不妊症の方の25～50%に子宮内膜症があるとされています。状態としては、本来子宮にしかない子宮内膜が子宮以外の場所で発生・発育、子宮以外のところで月経が起きてしまい血の逃げ場がなくなります。出血が溜まったり、出血部分をふさごうと癒着がおこることで、さまざまな痛みを引き起こす原因となります。卵巣で出血が起こった場合はチョコレート嚢胞と呼ばれ、状態

によっては手術で摘出する必要があります。一番の治療は月経を止めること。すなわち妊娠することが子宮内膜症の治療となります。子宮内膜症は悪化してしまうケースもあり、治療のスピードが求められます。早めのステップアップ、早期の体外受精が必要になることも。当院では、初回の検査はもちろん、常に状態をチェックし、治療方針を決めています。患者さまの状況を見極め、適切な治療を適切なスピードで進めていくことが何より大事です。



少人数セミナー開催

【場所】当クリニックにて  
 安心安全にセミナーを受けていただけるよう少人数で開催しています。定員となり次第、締切とさせていただきます。詳細はホームページをご覧ください。

体外受精セミナー  
 5/1(土)・5/15(土)  
 各日13時半受付開始、15時頃終了

妊活応援セミナー  
 プロから学ぶ妊活!  
 ～不妊治療を通じてわかる生命誕生までの軌跡～  
 5/29(土) 13時半～(約1時間)

園田桃代ARTクリニック

豊中市新千里東町1-5-3  
 千里朝日阪急ビル3F  
 診療時間/10時～13時、15時～18時  
 火・木・土曜日は午前のみ  
 日祝休診  
 ☎06-6155-1511  
<http://www.sonoda-art.com> LINE@始めました  
 ※当クリニックは、特定不妊治療助成金の「指定医療機関」です。

「オンライン診療」開始しました

受診歴がない方も診療が可能です。妊活相談やプレチェック相談など、何でもご相談ください。詳細はホームページをご覧ください。

【動画版】体外受精セミナー

webから動画で体外受精セミナーをご覧いただけるようになりました。視聴をご希望の方はホームページよりお申込みください。

5月より小柳医師の漢方外来が始まります

ご希望の方はお問合せ下さい。



箕面商工会議所

「たきのみち ゆずる」シリーズ 箕面ゆずパウダー

箕面市止々呂美産の実生ゆず100%使用しています。



- 「ゆずるのおすすめレシピ」
- ・焼き魚や天ぷらにふりかけてサッパリ
  - ・お塩に混ぜて香りのいい柚子塩に
  - ・シュークリームやアイスにも相性バッチリ
- 価格:561円(税込)

<問合せ>  
 箕面商工会議所  
 TEL 072-721-1300  
<https://www.minohcci.or.jp>



吹田商工会議所

第158回日商簿記検定試験日程について

1～3級の日商簿記検定にしまして、2021年6月13日(日)に関西大学にて施行予定です。吹田商工会議所ではネット申込を4/26(月)～5/17(月)まで申込を受けさせていただきます。以下のQRコードよりネット申込ができるようになります。会場の収容人数の都合上、定員に達し次第、申込みを打ち切らせていただく事もございますので、ご了承ください。



試験開始時間や受験上の注意など以下QRコードの検定HPに纏めておりますので、お申込の際に必ずご確認ください。

<当サイトの運営・問合せ>  
 吹田商工会議所  
 吹田市泉町2丁目17-4  
 TEL 06-6330-8001  
 メール:suitacci@suita.cci.or.jp



豊中商工会議所

今年の漢字・うどん県の仕掛人が伝授“あなたの会社の仕掛け方”

企業の広報セクションに必要な基礎知識と基礎技能を習得するための6日間の集中講座。自社の知名度向上、ブランド化、広報PR力の向上に向けてぜひご参加ください!

- 【日時】7月2、9、16、23、30日、8月6日(計6日)  
 【会場】一般社団法人地方PR機構 教室(大阪市中央区平野町4-7-7-8F)  
 【講師】(一社)地方PR機構 代表理事 殿村 美樹 氏、他計3名  
 【参加費】(各税抜き)  
 会場受講…15万円(当所会員は8万円)  
 オンライン…8万円(当所会員は6万円)  
 WEB配信…5万円(当所会員は3万円)

<申込み>  
 豊中商工会議所 中小企業相談所  
 TEL 06-6845-8004  
 <講座詳細>(一社)地方PR機構  
 TEL 06-6231-5400



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!



暮らしを豊かにしてくれる  
困り事はプロに頼って解決!!  
**プロフェッショナル**

**外壁塗装工事が評判  
1戸建て35坪以内59万8千円**

自社社員の施工なので、どこのお宅に対しても高い品質で施工。安心の3回塗りで、必要に応じてバイオ洗浄や高圧洗浄でカビや苔を根こそぎ排除する。外壁のトラブルは塗装して大体1~2年後にわかるのが怖いところ。同社なら地域密着で10年保証もしているので安心。それでいて、職人直請や材料直接仕入れなので35坪以内59万8千円(足場代込)という低価格を実現している。

**特典** 「シティライフを見た」で  
●6帖洋室1室の壁  
**クロス張り替え無料!**  
(外壁塗装された方、5月末まで)

プロ目線での気をつけるべきことを聞くと「なるほど」と納得。「実は」なことを取材した記事は右記QRコードからチェック



**無金利ローン実施中**  
※100万円、36回払いまで



**外壁塗装工事  
ならこの人**

代表取締役  
**原元 進さん**  
「ご縁のあったお客様とは一生のお付き合いをモットーに丁寧な仕事をお約束します」

**進和リフォーム株式会社**

(シンワリフォームカブシキガイシャ)  
吹田市南吹田5-2-5  
営/9時~20時 水曜定休  
**0120-46-7760**  
mail:info@shinwa-reform.co.jp

街の外壁塗装やさん 吹田店 で検索

**1つでも当てはまるなら、まずは屋根・外壁診断を**



- 前に塗り替えてから8年以上経過している
- 塗り替え時期、建物の状況を知りたい
- お値打ちに済ませる方法を提案してほしい
- 他社で見積もりしたが、妥当かどうか知りたい
- 「今すぐしたほうが良い」と言われたが本当?

日々の生活を豊かに  
お気に入り暮らしそう

じゅうたん売場  
**GaNZY**  
キャンジュー

**日本最大級の絨毯売り場で  
新作ギャッベが特別価格に**



ペルシャの遊牧民が一つひとつ丹精を込めて紡ぐペルシャギャッベ。自然のぬくもりを感じるデザイン、上質なウールの心地よさ、使いこめば味わい深く変化をみせることが大きな魅力。また、耐久性にも優れ、親から子、孫の代まで使い続けることができる。世界の手織り絨毯を輸入、直売を行う同店ならではのクオリティ、価格と品ぞろえに注目。日本最大級の売り場でぜひ実感してほしい。

これまで手の届かなかった上質な絨毯  
手に入れるチャンス!  
【特典】「シティライフを見た」で  
お買い上げ金額より**10%OFF**(5月末まで)



ペルシャギャッベ ※すべて税込み、写真は一例  
●約150cmX200cm...143,000円 ●約60cmX90cm...30,000円  
●約80cmX120cm...63,800円 ●約50cmX80cm...27,000円

ADDRESS  
箕面市船場西1-5-12  
バッグリペアサービスク2F  
営/10時~17時 P有り  
**072-749-3201**  
https://www.ganzy-carpet.jp/  
Instagram @ganzyteori



思い立ったら  
**習い事をはじめよう**  
暮らしを豊かに彩ってくれる、大人のための習い事を紹介します。



HOOK(フック)はハワイのグラミー賞と称される「ナ・ホク・ハノハ・アワード」受賞歴を持つウクレレ奏者。国外での豊富な経験を持つ。

**ハワイのグラミー賞受賞の  
ウクレレ奏者HOOKが  
吹田にウクレレ教室を開校**

コロナ禍でうち時間が増える中、楽器を始める人が急増!中でもウクレレは気軽に始められることからブームに!本場ハワイで受賞経験を持つウクレレ奏者・HOOK(フック)さんが、5月から吹田でウクレレ教室を開校!まずは「プレオープン2ヵ月コース」として入門者・初級者・中級者の3つの講座を開き、各レベルに合わせたレッスンを行う。好きな曲が弾けるようになれば、うち時間が楽しくなること間違いなし!

**プレオープン2ヵ月コース**  
無料ウクレレレンタル有(初回限定)  
日程 5/19・6/9・6/23・7/14(全て水曜)

- 「はじめてのウクレレ講座」  
10時40分~11時50分 or 14時40分~15時50分  
ウクレレの持ち方・楽譜の読み方からはじめ、簡単な曲を最低2曲弾けるようになる。
- 「ちょっと弾けるウクレレ講座」  
13時15分~14時25分  
メロディとコードに分かれてのアンサンブル。ソロウクレレに挑戦したい人向け。  
※新型コロナウイルス対策として定員の半分の人数で開催(定員に達し次第受付終了)

**特典**  
「シティライフを見た」で  
●プレオープン2ヵ月コースの料金が5,500円/月→**3,800円/月**

**HOOKのウクレレ教室 吹田校**

吹田市文化会館(マイシアター)  
吹田市泉町2-29-1

**090-1134-6323**

予約・問合せ・豊中校については電話またはQRから



(上)修了証は即日発行。総務省が今年1月に「スマホの相談員の資格制度を検討する」と発表したこともあり、人気の講習に。  
(左)講習は講義と実技を合わせて3時間。少人数のグループに分かれてインストラクターが丁寧に指導する。

**即日取得OK  
スマホに関するお金のことが  
身につく「スマホマイスター検定」**

いまや生活必需品となっているスマホ。月にかかる通信費はもちろん、機種変更など、けして安くはないお金に対し「仕方ない」と諦めている人も多いのでは?同協会では適正料金やプランの見直しなど、スマホの契約・条件・費用に関する知識が学べる「スマホマイスター検定」を実施している。たった3時間の講習で即日資格取得ができることから資格取得者が急増!今なら新規開講キャンペーンで講習費が0円(別途・教材費1,000円)に!時代に先駆けて資格取得を目指してみては?

**5月の講習開催スケジュール**

日時:5/2(日) 5/12(水) 5/22(土) 5/30(日)  
各日13時~16時まで  
場所:大阪市中央区西心斎橋1丁目6-33-6F  
問合せ:シティライフを見たとお電話ください。  
申込み:右記のQRから。  
※シティライフ主催「生活上向きセミナー」に登壇!詳しくは、P6~7にて。

一般社団法人  
**日本電気通信媒介業協会**

大阪市中央区西心斎橋1丁目6-33 事前申し込みが必要  
オカビル 6F ※エレベーター降りて右手  
(大阪外心斎橋駅徒歩2分)  
受/10時~18時 講習の申込みはこちらから→  
**080-7579-1396** 担当:霧島まで



**伝言板**

**教えます**

- **川上ギター教室(初心者より)**  
066380-8673千里丘6イズミヤすぐ
- **ピアノ・ボイストレーニング・フルート・ギター・バイオリン・サクソフーン・トランペット・ウクレレ体験有** ☎06-6876-1871松本楽器
- **発声歌唱指導します初心者歓迎**  
saengerchika@gmail.comチ力豊中
- **箏・三絃教室 淀の会 長野雅子**  
090-3996-9514 JR千里丘駅  
http://www.yodonokai.com
- **ウクレレ教室(無料体験有)**  
JOYウクレレ認定講師 竹久敬子  
090-1445-9432 豊中市

■ **腹式呼吸・発音・発声 歌唱指導**  
出張・個人指導 石井072-623-6568

■ **ジョージのこども英会話**  
春期生募集!ネイティブな英会話で小学校で差をつけよう幼稚園~中学生。5月末まで入会金免除 無料体験レッスンあり  
06-7713-1833吹田佐井寺郵便局2F  
http://www.g-english.net

■ **ボイストレーニング吹田市MU**  
個人・グループ指導します  
09056718134迄ショートメールで氏名とボイトレ希望ご連絡下さい

**レンタルスペース**

■ **シェアスペースを趣味や特技を**  
生かしてお店や教室に 吹田市  
山田南 090-8794-0021 村田  
jist.colores@gmail.com

**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



パーソナリティのCHIH0さん



ラジオドラマの収録風景。

**FMラジオの出演にチャレンジ  
新規カタリスト募集  
5月10日(月)まで**

地域に「豊かなくらし」と「安心・安全」を発信し続けているFM千里(コミュニティ放送)。そんな同局の人気企画「新規カタリスト」募集(年1回)がスタート。プロ講師による(月3回・3ヵ月・有料)研修(梅田近辺)もあるので、未経験の方も大歓迎!ラジオ番組をやってみて、朗読やラジオドラマなどに興味のある人はぜひ応募して「声デビュー」してみてください!

- コロナ時代に対応した安心・安全のレッスン
- 施設内の消毒・清掃の徹底
- スタッフ及び来客者の検温、消毒、手洗いの徹底
- 室内換気・空気清浄機・アクリル板の設置等

**応募方法**

- メール:catalyst837@senri-fm.jp(メールに返信されるのでドメイン指定受信をしている場合は「@senri-fm.jp」が受けられるように設定を)
- ハガキ  
〒531-0072大阪市北区豊崎1-11-9 FM千里カタリスト S係  
※応募後、2週間以内に事務局より連絡あり。
- FAX:06-6377-0122
- LINE:検索・電話番号(右下)入力

**FM千里  
カタリスト事務局**

HPIはこちら▶  
(千里ニュータウンFM放送株式会社)  
大阪市北区豊崎1-11-9 Alte Casa  
問合せ/11時~17時(平日)  
**06-4802-8771**  
https://fmsenri-catalyst.jp/







ストローマンインプラント「BLX」

インプラント治療とは、なんらかの原因で歯を失ってしまった時に人工の歯の根を埋め、上部に人工の被せ物をする治療方



片岡院長  
大阪大学大学院 歯学部  
大阪大学歯学部 准教授  
大阪大学歯学部 歯学

インプラント

### 最新技術により大きく進化した 新たなインプラント「BLX」

法です。きっちりとした治療法を守ったインプラントはしっかりとした食事をとることができ、人の口腔内を安定させることが可能であると証明されています。インプラント治療は進化を続け、最近でも新たなインプラント「BLX」が発表されました。従来のものより短く、精密なので高い固定性が発揮でき、インプラントを埋入した当日でも噛むことが可能です。ケースによ

ってもさまざまですが、治療期間の短縮にもつながります。さらに、通常のインプラント治療は骨があることが必須ですが、BLXは骨のない症例でもインプラント可能で、状態によって治療方針は変わります。まずはご相談ください。

カタオカ歯科医院  
06-6834-7778

豊中市上新田1-28  
千里中央パークヒルズK棟203号  
診 9時半~12時半  
15時半~20時半  
土曜午後13時半~16時半  
火曜日午後、日祝休診 P有  
http://www.miyu-dc.com/



## 意外と知らない歯の健康知識

歯は一生もの。だからこそ早めのケアを心がけましょう。

マタニティ歯科  
Babyプラス  
happy club小児歯科



佐藤 典子 先生 副院長  
朝倉歯科本院 院長  
マタニティ外来  
小児歯科担当 歯科医師

### マイナス2歳(妊娠準備期)からの口腔ケア 妊産婦の口腔管理で子どもの健康を守ろう

妊産婦への歯周病予防の啓発に向け、産婦人科学会と歯科医師会が協力し、2019年9月に具体的な取り組みが始まり、妊娠と出産に関する正しい情報提供を目的とした「Babyプラスアプリ」で「予防歯科ガイド」を検索して下さい。妊娠中は女性ホルモンの環境が変化

し、歯や歯肉のトラブルが発生します。母親にむし歯があると子どものむし歯が多く、歯周病の妊婦は早産や低体重児出産のリスクが増加します。当院のマタニティ歯科は妊娠中の治療も可能で、処方薬、麻酔など安全性を考慮してあります。妊娠準備期(マイナス2歳)からの歯周病と虫歯予防が胎児の成長と発達、母子の栄養・口腔管理に繋がります。詳しくはかかりつけの歯科医院にご相談下さい。

あさくら小児歯科HAPPY CLUB

歯みがき教室、フッ素塗布、母親教室  
080-1510-5546(直通)  
朝倉クリニック歯科/駅前分院  
茨木市駅前4-3-26 あさくらビル  
072-626-2006

朝倉歯科医院/春日丘本院  
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  
072-625-2001 (代表)

【あさくら小児歯科 HAPPY CLUB】

あさくら小児歯科ハッピークラブでは、0歳から15歳を対象に予防歯科を行なっております。小児歯科専門医師 さとう、はるやま

【歯科セカンドオピニオン外来】

ホワイトニング、口臭、歯周病、咬み合わせ、入れ歯、矯正治療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

## わが家のアイドル自慢

はるとくん  
リンゴ大好き!

初めのスイミングだよ〜

公園で遊びの楽しい〜

アイスを食べご機嫌

はよちゃん

1歳になりました

はよとくん&けんとくん

COOL

きおとくん

こはるちゃん

JOY

きよとくん

みさきちゃん

Smile

やんちゃ盛りです

初旅行で求めポーズ!

きょうやくん

LOVE

1歳のお誕生日おめでとう

今回はペットを大募集  
シティライフ読者のかわいいペットたちを紹介します。ワンちゃんやネコちゃん、鳥類・小動物など、かわいいペットの写真をお送りください。投稿いただいた写真は抽選のうえ、翌月号とWEB媒体CityLifeNewsでご紹介します。下記の応募方法を確認のうえ、QRコードよりご応募ください。

【対象】北摂地域在住の方のペット  
【締切】2021年5月13日(木)まで  
【掲載】CityLife 6月号・CityLife News Web  
(紙面はEAST版に載る場合もございます)  
※応募多数の場合は抽選。一度掲載されたペットは対象外となります。掲載可否に関する連絡は原則行いませんので、予めご了承ください。応募はこちらから▶



## CROSS WORD

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

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  
●4月号の答え ハナマツリ

### 漢字入りノーマルクロス

誰もが楽しめるノーマルクロス。解答欄にある漢字は、問題を解くときのヒントになるでしょう。マスのかなで全部埋めて、二重枠の文字をアルファベット順に並べて順で言える言葉は何でしょうか。(作・あさみ順子)

1	2	3	4	5			
6							
	8						
10							
14							
16							

【解答】

A	B	C	D	E	F	G	H

- ↓タテのキー
- 磨かざれば光なし
  - 石川啄木の歌集
  - パテント。東京〇〇〇〇許可局 なんて早口言葉も
  - 最下位。俗に
  - 晴れでも雨でも素晴らしい景色を表す熟語。晴好〇〇
  - ニヨキニヨキ出てくる
  - お客を通す部屋
  - ウォータークーラー、日本語で
  - 〇〇の一字でじっと我慢
  - ベッド、たんず、机、いすなど
  - ドラえもんは彼を助けるために未来からやってきた
  - 食糧、活動の原動力。芸術は心の〇〇だ
- ヨコのキー
- ハイジャンプ。犯人が速くに逃亡するという意味も
  - 弱い雨。小雨とも
  - 夏真っ盛り。〇〇〇の夜の夢
  - とても細かい雨。小めか雨とも
  - コンダクター
  - 季節を表す言葉。俳句には必要、川柳には不要
  - 〇〇〇絵、〇〇〇床、〇〇〇草紙
  - 広島県の市。「この世界の片隅に」の舞台
  - うそつきのこと
  - 〇〇〇〇開き、千手〇〇〇〇、百済〇〇〇〇
  - 必要なものが十分備わっている
  - ⇄抽象的
  - ショッピング。〇〇〇〇籠

TAKE FREE

# LIFE PLUS

Homebuilding Magazine by CityLife

- 創刊:2010年2月15日 ●発行:5万部
- 季刊誌 2/15号・5/15号・8/15号・11/15号

vol.46  
5/15号

巻頭特集 「設計力」

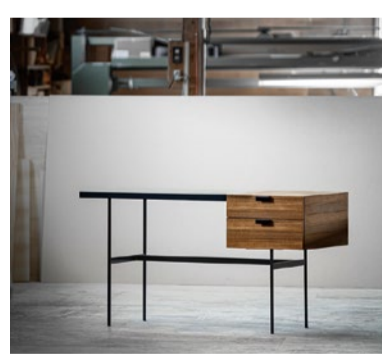
陸と海を結ぶ点「おひるねハウス」、地形とキューブが生み出す複雑な空間「透明な地形」。建築家 南川祐輝さんが手がけるのは、「土地の個性を引き出す建築。段差のある土地、変形敷地、狭小敷地など厳しい条件を設計力で、土地の持つ個性を生かした家をめぐった。

- つちかわれる、モノ・暮らし 「F031」(メトロポリタンギャラリー)
- 住まいづくりに役立つ 「住まいづくりに活用したいグリーン住宅ポイント制度」
- いろいろな間取りを見ることが出来る 誌上リフォーム

### つちかわれる、モノ・暮らし

## 「F031」(メトロポリタンギャラリー)

名家具は、それを生んだデザイナー亡き後も現代に力強く生き続ける。フランスを代表するデザイナー、ピエール・ボラン(1927-2009)が生んだデスクもその一つ。「F031」として日本で復刻され、今やロングセラー家具となっている。今回は、復刻までの背景やデスクの魅力を探った。



— 入手は設置店で! —

「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600店舗で手に入ります。

LIFE PLUS 設置店MAPはこちら▶

大阪/兵庫で新築・リフォームを考えている人のための住宅情報サイト

## LIFE PLUS [WEB]

あなたの住まいづくりに役立つ  
豊富な施工事例やイベント情報が随時更新!

LIFE PLUS WEB(ライフプラス ウェブ)は、フリーマガジンの情報をWEBでもご覧いただける住宅情報サイトです。

https://lifep.net/

スマホでも パソコンでも

フェイスブック ▶ Instagram ▶ Pinterest ▶





# EXPOCITYpress

2021 MAY Vol.56  
エキスポシティプレス

世界の料理60種以上を食べ放題  
豪華客船で旅している気分

## EXPOCITYでお腹も心も満たされる Buffet Plan

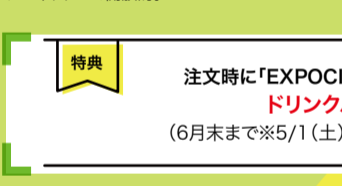
今月は、魅力的な料理やスイーツを心ゆくまで味わえる  
食べ放題プランをご紹介します。好きなものを好きなだけ。  
幸せに満たされる時間を家族や友人たちと過ごしてみませんか。

弊社の商業施設では、ご来館のお客様に安心してお買物・お食事をお楽しみいただくため、新型コロナウイルス感染症拡大防止に向けた様々な取り組みを実施しております。お客様にはご不便おかけいたしますが、お客様および従業員の健康と安全確保のため、ご配慮・ご協力をお願いいたします。  
また、政府および自治体の協力要請などにより、営業時間・駐車場利用時間・営業内容に変更が生ずる場合がございます。  
ご来館の際には、施設ウェブサイトをご確認のうえ、お越しください。何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

日本料理をはじめ、ベトナム、韓国といったアジア料理、フランス、ベルギー、スペイン、イタリアといった欧州料理など、世界の料理60種以上が並び、ディナー限定で寿司も登場。デザートにもこだわり、丹波産卵を使った自家製プリンや焼き立てを食べられるワッフルが人気。  
おすすめは、「赤ワインでじっくり煮込んだビーフシチュー」。やわらかビーフとたっぷりの野菜が入った濃厚な味わい。



- ランチ90分(11:00~17:00)  
大人1,758円、小学生988円、小学生未満548円、2歳以下無料
- ディナー2時間(17:00~)  
大人2,308円、小学生1,098円、小学生未満548円、2歳以下無料
- ドリンクバー  
大人328円、小学生218円



126席ある豪華客船をイメージした店内は、オープンキッチンで開放的。  
**特典** 注文時に「EXPOCITYpressを見た」で **ドリンクバー無料** (6月末まで※5/1(土)~5/5(水・祝)を除く)  
**BUFFET RESTAURANT Atlantic**  
(ビュッフェレストラン アトランティック)  
EXPO KITCHEN 2F ☎06-4864-8355



20種以上の串メニューを  
アツアツ自分で揚げる楽しさ

串メニューは、定番の牛、豚、海鮮、野菜類をはじめ、たこ焼きやたいやきといった変わり種まで20種以上。サイドメニューやデザートも充実。また、万博をイメージした7種の各国のおすすめソースはEXPOCITY店ならではの。味変を楽しみながら、趣向をこらした串揚げを楽しもう。

神楽揚処本串家(かぐらあげどころほんくしや)  
EXPO KITCHEN 1F ☎06-4864-2444



産地直送の常時10種のフルーツが並びフルーツビュッフェは、この春に新たに登場したばかり!  
各テーブルに設置されたフライヤーで自分で揚げる楽しさに、子どもたちもワクワク。

- ランチ平日90分/土日祝70分(11:00~16:00)  
平日: 大人1,650円、小学生910円、幼児520円  
土日祝: 大人1,870円、小学生1,020円、幼児520円
- ディナー90分制(16:00~20:00)  
平日: 大人2,750円、小学生1,240円、幼児528円、3歳以下無料  
土日祝: 大人2,860円、小学生1,353円、幼児528円、3歳以下無料

### 5/16(日)まで EXPOCITY FUN FUN OUTDOOR FESTA



**バイきんぐ西村の俺のキャンプを聞け!!**  
これからキャンプを始めるビギナーも必見!バイきんぐ西村さんにアウトドアの魅力を語っていただきます!西村さん監修の万能スパイス「バカまぶし」が当たる抽選会もお楽しみに!  
**日時** 5/15(土) 第一部15:00(整理券配布14:00~/入場14:30~/) 第二部17:00(整理券配布16:00~/入場16:30~/)  
**場所** 空の広場  
※トークショー中の撮影はご遠慮ください。※雨天決行、荒天中止となります。※イベントは予告なく中止・変更となる可能性があります。あらかじめご了承ください。



#### アウトドアグッズの展示会開催

人気ブランドのアウトドアグッズが光の広場に集結!最新アイテムをチェックしよう!  
**日程** 5/15(土)・5/16(日)  
**場所** ららぽーとEXPOCITY 1F 光の広場



#### LOGOS SHOPイベント情報

**日程** 5/15(土)・5/16(日) **場所** ららぽーとEXPOCITY 1F 光の広場  
**ロゴスオリジナルトートバッグを作ろう!** オリジナルロゴ入りトートバッグを自由にペイントして、世界に一つだけのトートバッグを作ろう。  
**マグカッププレゼント** 期間中、ロゴスショップで10,000円(税込)以上お買い上げの方に、先着でイベントロゴ入りマグカップをプレゼント。  
※事前予約制/ロゴスアプリよりご予約

#### インスタフォロー&投稿キャンペーン

イベントの様子を「#EXPOCITY」をつけて投稿しよう!先着でノベルティをプレゼント。  
※ららぽーとEXPOCITY公式Instagramのフォローも必要になります。 ※なくなり次第終了  
**日程** 5/15(土)・5/16(日) **場所** ららぽーとEXPOCITY 1F 光の広場

※掲載内容は予告なく変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。※ワークショップの参加数やキャンペーンのノベルティなど数に限りがございますので、あらかじめご了承ください。

### 小学館の図鑑NEO ワクワくららぽーと博物館



詳しくはこちらをチェック  
QRコード

美しい標本写真や細密なイラスト、最新情報が満載の「小学館の図鑑NEO」から飛び出した生き物たちが、ららぽーと館内をジャック!クイズが楽しめるデジタルスタンプラリーや、生き物たちと写真が撮れるフォトスポットがあり、「小学館の図鑑NEO」の世界を体験できます。図鑑展示スペースでは大人気シリーズが期間限定で紹介されるので、要チェックです。  
**期間** 4/24(土)~5/9(日)  
※フォトスポット、小学館の図鑑NEO展示コーナーは5/5(水・祝)まで  
**場所** 【デジタルスタンプラリー】2F TSUTAYA前、2F ユニクロ前、3F アカチャンホンポ前、3F フードコート内静屋前柱付近、1F 光の広場 カード受付ブース(ゴールポイント)  
【フォトスポット】/【小学館の図鑑NEO展示コーナー】 ららぽーとEXPOCITY 1F 光の広場





EXPOCITYでお腹も心も満たされる

# Sweets Buffet

人気のプリンロールやベリーケーキから、ゼリーや和菓子まで、総数30種以上のスイーツが並ぶスイーツビュッフェレストラン。スイーツだけでなく、7種のソースが揃うパスタやカレーなど、フードメニューも充実。オプションでサラダバーやポテト食べ放題など、プランを組み合わせることも可。

スイーツパラダイスファクトリー

EXPO KITCHEN 1F ☎06-4860-6453

期間:5/11(火)まで

## 「ブランドいちご食べくらべ」

「あまおう」や「さぬきひめ」といった国産いちごの食べ比べができる他、いちご大福、スペシャルショートケーキなども登場。5/12(水)からは、いちごとマンゴーの2種が味わえるフェアがスタート予定。

多彩なスイーツがズラリ

甘くて美味しい

- ブランドいちご食べくらべ 100分  
(国産いちご食べ放題&基本バイキング&ドリンクバー&ハーゲンダッツ・イルジェラート&ポテト食べ放題&サラダ)  
大人2,580円、4歳~小学生1,800円
- スタンダードバイキング 70分  
(基本バイキング&ドリンクバー)  
大人1,320円、4歳~小学生870円

132席の店内。今の季節はテラス席も人気。

### NEW OPEN SHOPに注目

**4/23 (金) OPEN**



**ラフィネ プリュス**

【リラクゼーション】 ららぽーとEXPOCITY 2F

ラフィネプリュスでは上質のオイルトリートメントのほか、リフレクソロジーやボディケア等のコースもあり、贅沢で至福のひとつをお過ごしいただけます。



**4/23 (金) OPEN**



**おやさい山 丹ノ菜 TERAO** (おやさいやまにのな テラオ)

【おやさいキッチン】 EXPO KITCHEN 1F

京丹波の育む濃厚で旨みの強い季節ごとの色採りどりの食材をたっぷり使った「おやさいキッチン」。新鮮でたっぷりの野菜で元気・健康・笑顔をお届けします。



**4/29 (木・祝) OPEN**

## 暮らしの雑貨店 LEAF

【レディス・生活雑貨】 ららぽーとEXPOCITY 1F

「日々の暮らしのエッセンス」をテーマに暮らしに寄り添うこだわりの雑貨と洋服ショップ。



### 2022年モデル ランドセル展示・お試しい会 開催

4日間限定で、ACTUS、Polo Ralph Lauren、アカチャンホンポ、BREEZE squareで発売開始した2022年モデルのランドセルを一同集積した展示会を開催いたします。会場では、実際に見て、触って、背負っていただくことができます。お子さまにぴったりのランドセル選びに、ぜひご来場くださいませ。

※新型コロナウイルスの影響により中止となる可能性がございます。あらかじめご了承ください。

**日時** 4/29(木・祝)~5/2(日) 各日10:00~18:00

**場所** ららぽーとEXPOCITY 1F 光の広場

**ご成約特典** イベント期間中、イベント出店店舗でランドセルをご成約(ご購入)いただいたお客様へ、EXPOCITY内対象店舗でご利用いただける**お買物券5,000円分をプレゼント!**


※イベント期間中に、ACTUS・Polo Ralph Lauren・アカチャンホンポ・BREEZE squareでランドセルをご成約いただいた方に限ります。※各店舗先着数に達し次第、プレゼント終了となります。あらかじめご了承ください。

### アーバンリサーチグループ スペシャルセール

アーバンリサーチグループのスペシャルセールを開催いたします。アーバンリサーチ、ドアーズ、ロツン、KBF、センス オブ プレイス、等アーバンリサーチグループのブランドを一同に集めた**スペシャルセール!**期間限定スペシャルセールで毎回大人気のサンプル品、B品も随時入荷予定。さらに期間限定のスペシャル価格商品も大量にご用意いたします。早くも**春、夏物が最大80%OFF**。お得なこの機会にぜひ、ご来場くださいませ。

**日時** 5/20(木)~5/24(月) 10:00~20:00 ※最終日は19:00まで

**場所** ららぽーとEXPOCITY 1F 光の広場




### GWは青空の下で エキスポ餃子市

9日間連続開催。味自慢のキッチンカー7台が大集合!!

**日時** 5/1(土)~5/9(日) 10:00~19:00

**場所** 空の広場周辺エリア



### EXPO fun!fun! Workshop

参加される方は新型コロナウイルス対策にご協力ください。詳細はwebにてご確認ください。

**5/11(火) 「春色のナチュラルスワッグ」**

**5/18(火) 「白を基調とした初夏のナチュラルリース」**

**5/25(火) 「ドライフラワーのミニトピアリー」**

Mitsui Shopping Park **火曜日開催!**

アプリ会員様限定

詳細は近日公開予定



## EXPOCITY

吹田市千里万博公園2-1

**営業時間** 新型コロナウイルス感染拡大防止対策に伴い、営業時間を変更させていただきます。最新の営業時間は施設ウェブサイトをご確認ください。

お客様の安心・安全のため混雑する時間帯を避けてのご来館にご協力ください。  
(13:00~16:00が混み合いやすい時間帯となっております)

混雑する時間帯の詳細はこちらからご確認ください。

※ご来館前に最新情報をご確認のうえ、ご来館いただくようお願いいたします。

**問合せ先** 06-6170-5590 (代表/10:00~18:00)

最新情報はHPをご覧ください

<https://mitsui-shopping-park.com/lalaport/expocity/>

### エキスポシティのインスタグラム公式アカウント

「遊ぶ、学ぶ、見つける」楽しさをひとつに!  
エキスポシティのおすすめアイテムやイベント、お得情報をお届けしています!

定期的に最新情報を更新しています。ぜひフォローください!

**Instagram**  
@expocity\_official

[https://www.instagram.com/expocity\\_official/](https://www.instagram.com/expocity_official/)

弊社の商業施設では、ご来館のお客様に安心してご購入・お食事をお楽しみいただくため、新型コロナウイルス感染症拡大防止に向けた様々な取り組みを実施しております。お客様にはご不便おかけいたしますが、お客様および従業員の健康と安全確保のため、ご配慮・ご協力をお願いいたします。また、政府および自治体の協力要請などにより、営業時間・駐車場利用時間・営業内容に変更が生ずる場合がございます。ご来館の際には、施設ウェブサイトをご確認のうえ、お越してください。何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。



# NIFREL にふれる

Vol.58

期間限定でキュレーターが和歌山まで実際に行き採集してきた「春の海辺の生きものたち」が見られます。出来る限り自然界の状況を再現した360度型のクリアな水槽で、生きものの姿をご覧いただけます。ぜひ海の春も感じまいにち奇跡。

期間限定でキュレーターが和歌山まで実際に行き採集してきた「春の海辺の生きものたち」が見られます。出来る限り自然界の状況を再現した360度型のクリアな水槽で、生きものの姿をご覧いただけます。ぜひ海の春も感じてみてください。その他にもファミリアやリアル謎解きゲームとのコラボなど、春のニフレル見逃せません。

シティライフ NEWS で検索

## 春を感じられる海辺の生きもの

港や防波堤、磯などに棲む「春の海辺の生きものたち」を5月中旬頃まで期間限定で展示中。壁面にはりつく「ウミウシ」や群れで泳ぐ「ハゼの稚魚」、息を潜めて隠れている「カニ」、縞模様綺麗な「カマキリ」など、愛らしい表情の「キヌバ」でも楽しい水槽です。

和歌山で港や磯を移動しながら採集しました。少し移動しただけで生きものや海の様子がガラッと変わることへの驚きと同時に、環境が生きものに与える影響の大きさを実感しました。この展示を通じて生きもの多様性やこの環境を守ることを考えるきっかけになれば嬉しいです。

byキュレーター



## ファミリアコラボレーション第2弾

### 4月22日より開催

子ども達が個性を認め合いながら暮らしていけるように、未来の可能性を広げる企画「みらいにふれる」が開催されています。生きもの多様性を伝えるニフレル館内のクイズや、テキスタイルデザイナー 鈴木マサル氏によるアート展示、限定アイテムの販売などを実施。詳細は以下のQRコードからご覧ください。

ナンヨウハギとクマと一緒に泳ぐ3wayのクリアバッグ。

吹田市千里万博公園2-1 EXPOCITY内 営/10時~18時(最終入館17時)※最新の営業状況は公式Webサイトでご確認下さい。  
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  
駐車場/約4,100台(¥200/30分) ニフレル入館で120分無料

0570-022060 (ナビダイヤル)

ニフレル で検索

1.動物取扱業の名称:株式会社海遊館 2.事業所の名称:NIFREL 3.事業所の所在地:吹田市千里万博公園2-1 EXPOCITY内 ニフレル 4.登録に係る第一種動物取扱業の種別:展示、登録番号:第2899-5号、登録の年月日:平成27年8月11日、有効期限の末日:令和7年8月10日 5.動物取扱責任者の氏名:小畑洋

## リアル謎解きゲーム 期間限定で開催中

「つながり」をテーマとしたニフレルオリジナルの体験型謎解きゲーム「現在(いま)と未来をつなぐ想い」を開催。水槽や展示室内に隠された手がかりを探し出し謎を解け!

開催期間 4月19日~2022年1月10日(予定)  
参加費 800円 ※別途入館料が必要  
受付場所 チケット窓口にて謎解きキットを購入



## GK加藤大智選手が新たに加入

GK加藤大智選手が愛媛FCからガンバ大阪に期限付き移籍にて加入することが3月24日(水)に発表され、翌25日(木)にオンライン会見が行われた。

この日、チームに合流し初練習を行った加藤選手。「やり方やまどいがありながらですが、個人目標について問われると、「過密日程に

## 活動再開のガンバ 代替試合開催日も決定

新型コロナウイルス感染症で、選手6名チームスタッフ2名が陽性判定を受け、3月9日(火)から3月22日(月)までトップチームの活動を休止していたガンバ大阪が、3月23日(火)から活動を再開した。

4月6日(火)には、中止となっていた6試合監督や、チーム総力戦

が、今日1回練習しただけでJ1のレベルの高さを感じることができましたし、自分も早くそのレベルに達して慣れたいかならないかと思いをいたしました。逆に自分にとってもっと成長できるチャンスを与えたいと思います」と力強く答えました。守備範囲を広く守ることも積極的にビルドアップに関わり、しっかり攻撃を動かしていくことが自身の強みだという。東口選手をはじめとするレベルの高いGK陣と共に、ガンバ大阪の鉄壁を築いてもらいたい。

の代替開催日の決定が発表され、中2日や3日で開催される試合もあり、想定されていた通りの過密日程となっている。活動再開にあたって実施されたオンライン会見で、「どんな日程を組まれても準備をしていく」と話した宮本監督や、「チーム総力戦で頑張る必要がある。全員が良い準備をしていければ」と意気込んだキャプテン・三浦選手。ここからは選手の層の厚さを活かして、どの選手が出場しても良いパフォーマンスが見られる、そんなガンバ大阪の強靱なパワーを爆発させて欲しい。

## 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

3/23(火)、活動再開にあたってオンライン会見を行った宮本監督とキャプテン・三浦太選手。

販売は5/5(水・祝)22:00まで!

## 5月のホームゲーム日程

＠ パナソニックスタジアム吹田

J1リーグ ▼

第13節 5/ 8(土) 18:00 vs 川崎フロンターレ  
第20節 5/12(水) 19:00 vs サンフレッチェ広島  
第14節 5/16(日) 17:00 vs 浦和レッズ  
第16節 5/27(木) 19:00 vs 徳島ヴォルティス  
第17節 5/30(日) 17:00 vs 横浜FC

最新情報はガンバ大阪公式サイトでチェック!  
<https://www.gamba-osaka.net/>

チケットの詳細・購入は [ガンバチケット](#) 検索

## クラブ創立30周年記念マッチ 特別ユニフォーム発表&販売

クラブ創立30周年記念マッチで着用する「30周年記念マッチ特別ユニフォーム」のデザインが完成しました!今回のデザインは、3月から行われていた過去のリーグ戦1stユニフォームの人気投票の結果、上位6つのユニフォームをベースとしたもの。デザインはもちろん、素材もチームを支える皆様からご協力いただいて作られた特別なユニフォームです。パートナー企業・サポーターの皆様が強く込められたこのユニフォームを、ガンバ大阪の選手たちが30周年記念マッチに纏って戦います。選手と同じユニフォームを着てスタジアムで共に戦いましょう!

ファン・サポーターの皆様にお買い求めいただけるよう、完全受注での販売となりますので是非この機会にご購入下さい。

販売日時 販売中~5/5(水・祝)22:00  
販売場所 ガンバ大阪オンラインショップ

詳しくはガンバ大阪オンラインショップ商品ページをチェック

<https://www2.gamba-osaka.net/gambaosaka30th/index.html>

投票で選出されたのは、2001~2002、2005~2006、2011~2012、2014、2016、2019の6シーズンのユニフォーム。

## 大阪モノレール 全12コース 大阪モノレール沿線の魅力発見! ウォーキングマップを配布しています

大阪モノレール沿線の魅力が詰まったウォーキングコースをまとめました。自分のペースで自然に触れながら散歩できるコースや、歴史を楽しめるコースなど、沿線6市(豊中市・吹田市・茨木市・摂津市・守口市・門真市)それぞれの「大阪モノレール沿線ウォーキングマップ」を全駅に設置しています。

設置場所 各駅専用ラック(無くなり次第、設置を終了します) ホームページからもダウンロードしていただけます。

参加費 無料

お問合せ 大阪モノレールサービス(株) お客さまサービス課 TEL.06-6319-9785(平日9時~17時45分) 詳しくはこちらから ▶

## 「モノレール沿線 ぶらり1dayチケット 2021年度版」発売中!

大阪モノレール沿線の魅力を1日丸ごと楽しめる「モノレール沿線ぶらり1dayチケット」を発売中です。沿線施設の特典つきで、お出かけにお得なチケットです。

発売価格 大人700円、小児300円  
発売場所 大阪モノレール各駅改札窓口  
発売日 5月は第3土曜日、6月以降は毎月土・日・祝 ※発売当日限り有効

お問合せ 大阪モノレール千里中央駅 TEL.06-6833-8951

※大人券1枚につき小児券2枚までご購入いただけます。小児券のみの発売は行いません。

詳しくは、大阪モノレールホームページをご覧ください。▶





新型コロナウイルス感染症拡大防止への取り組みとお客様へのお願い

感染拡大防止と安全・安心のための対策を行いながら営業してまいります。ご来場を予定されているお客様におかれましては、咳エチケットや手洗い、マスク着用など、感染症対策にご協力いただき、体調管理にご留意ください。当日の状況によりイベントを中止する場合がございます。ご理解とご協力のほど、お願い申し上げます。  
 ※感染症の今後の再拡大の状況によっては会場を休業とする場合がありますので、予めご了承ください。休業が決定した場合には、ABCハウジングホームページにてお知らせいたしますので、随時ご確認くださいませようお願いいたします。休業となった場合、プレゼントは中止させていただきます。

ステージショーについて

- イベント当日、整理券をお配りします。
- 感染予防、拡散防止のため運営方法を変更することがあります。
- 運営スタッフがマスク・手袋を着用させていただきます。

## ゴールデンフェア

イベント開催 11:00~17:00  
 ※イベントの参加チケット・先着プレゼントは10:00~配布、1世帯1名様限りとなります。

## きかんしゃトーマスとなかまたち わくわくトレインツアー 出発進行!

4/25日  
 ※当日、混雑の状況により早めに受付を終了させていただく場合があります。ご了承ください。

© 2021 Gullane (Thomas) Limited.  
 © 2021 HIT Entertainment Limited.

## きかんしゃトーマスとなかまたち わくわくトレインツアー 出発進行

4/25日  
 ※当日、混雑の状況により早めに受付を終了させていただく場合があります。ご了承ください。

© 2021 Gullane (Thomas) Limited.  
 © 2021 HIT Entertainment Limited.

## それいけ! アンパンマン

ふわふわ おそろのおさんぽ 5/1土

げんき100ばいで たのしくあそぼう!

©やなせたかし/フレーベル館・TMS・NTV

## はじめての スラックライン 体験会

REN Y 5/1土

ゆるゆらして楽しい ユニークなスポーツを体験してみよう!

※3歳以上のお子様対象※小さなお子さまは保護者同伴でご参加ください※感染対策のためお子さまの補助(手を添えるなど)は保護者の方に協力いただきます

## はなっぴ 花さけ、パッカーン! コラワーラリー

5/2日 300組様

スタンプポイント  
 サンバイザーとラリーシート  
 景品(花の種&フラワーポット)

©2010 あきやまだだし/はなっぴプロジェクト  
 ※安全対策を考慮した運営をしております

## はたらく車 大集合

5/3月祝

消防車  
 救急車  
 白バイ  
 バトカー

「はたらく車」が やってくる!

## パウ・パトロール あそぼう!

5/3月祝

①11:00~  
 ②13:00~  
 ③15:00~

パウ・パトロールと一緒にクイズやダンスであそべるバラエティーショー!

観覧無料

© Spin Master Ltd. "PAW PATROL and all related titles, logos, characters; and SPIN MASTER logo are trademarks of Spin Master Ltd. Used under license. Nickelodeon and all related titles and logos are trademarks of Viacom International Inc.

当日の10時からイベントブースにて観覧整理券を各回先着30組様へ配布いたします

## 機界戦隊ゼンカイジャー プレイランド

5/4火祝

ふわふわゼンカイジャー  
 ふわふわゼンカイザー  
 アカレンジャースライダー  
 バasketゴール  
 わなげ  
 ゼンカイジャー撮影会

©2021 テレビ朝日・東映AG・東映  
 ※このイベントはキャラクターショーではありません

参加無料

## みんなともだち! ジャッキーとおどろう!

人気絵本「くまのがっこう」からジャッキーが遊びに来たよ!

5/5水祝

①11:00~  
 ②13:00~  
 ③15:00~

参加無料  
 ※このイベントはキャラクターショーではありません

©BANDAI

当日の10時からイベントブースにて観覧整理券を各回先着48組様へ配布いたします

## 移動絵本屋さんが やってくる!

5/8土 9日

たくさんのリサイクル絵本に触れてお気に入りを見つけよう!

※絵本のプレゼントはありません

## ヒーリングっど♥プリキュア キュアグレースがやってくる!

5/9日

①11:00~  
 ②13:00~  
 ③15:00~

※このイベントはキャラクターショーではありません

参加無料

©ABC-A・東映アニメーション

当日の10時からイベントブースにて観覧整理券を各回先着48組様へ配布いたします

## 千里住宅公園

大阪モノレール「万博記念公園」駅から徒歩すぐ

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)  
 ※メーカーにより定休日異なります。水曜日営業のモデルホームもあります。各メーカー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&キャンペーンの詳細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

4/24土 → 5/31月 ※水曜日を除く、5/5(水・祝)は営業

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。

## LOGOS 保冷バッグ&マグカップ

ABCハウジング限定デザイン! ※賞品は予告なく変更される場合があります。



出かけたくなる! エキスポエリアの旬な情報



# えきすぽさんぽ



大阪府広報担当副知事  
もずやん



## ローズフェスタ

日時 | 5/8(土)~6/6(日) 9:30~17:00(入園は16:30まで)

場所 | 平和のバラ園

料金 | 無料 ※別途入園料が必要

1970年の大阪万博開催時、世界9カ国から平和を願って贈られたバラたちと、最新のバラを取り入れた“極上の癒し空間”として生まれ変わった「平和のバラ園」。優美なバラの姿はもちろん、豊かな香りもぜひお楽しみください。バラ苗販売、各種体験会、講習会も共催しています。

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 5/5(水・祝)までは無休  
※5/6(木)は振替休園  
時間 | 9:30~17:00(入園は16:30まで)  
問合せ | 万博記念公園コールセンター  
☎0120-1970-89 ☎06-6877-7387  
E-mail: info@expo70-park.jp  
HP | 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



### ローズフェスタ関連イベント

平和のバラ園内  
※全て別途入園料が必要

#### // フラダンスステージ //

5/8(土) 13:00~13:30 ※雨天の場合5/9(日)

バラの香りに包まれながら観るHula Kahelaによる本格フラダンスステージ。ステージ後はレイのメイキングワークショップも開催します。



● 無料

#### // ローズソムリエ 小山内 健氏による スペシャルガイドツアー //

5/22(土) 13:30~14:30

「NHK趣味の園芸」などでもおなじみ、ローズソムリエ 小山内 健氏によるバラ園内を散策するスペシャルガイドツアーです。



● 1人1,500円 定員 先着20名

#### // その他イベント盛りだくさん! //

5/8(土)	レイメイキングワークショップ (14:00~15:30) ● 1人1,500円~ 定員 20名	5/23(日)	バラのポプリボトル作りワークショップ (10:30~15:00) ● 1人300円~ 定員 先着30名 ※時間内随時受付
5/8(土)、9(日)、5/15(土)、16(日)、22(土)、23(日)、6/5(土)、6(日)	キッチンカー (9:30~16:00)	5/23(日)	自然素材のハンドメイド雑貨販売 (10:30~15:00) ※売次最終了
5/16(日)	"ローズアドバイザー 青木亨治氏による バラの育て方セミナー" (13:30~14:30) ● 1人1,500円 定員 先着20名	5/29(土)	京都川端商店バラの香り染めワークショップ & 販売 (①11:00~②14:00~)
5/16(日)	ローズガーデンヨガ (10:30~11:00) ● 1人1,000円 定員 20名	5/30(日)	● 1人1,000円~ 定員 各回15名
5/16(日)	"春を楽しむリアルボタニカルのアクセサリー作り ワークショップ (10:30~12:00、13:30~15:00) ※時間内随時受付 ● 1人500円~	期間中の土日	バラ苗・花苗販売ショップ (10:00~16:00) ● 日本庭園前ゲートすぐ

※参加申込方法等、詳しくはイベントホームページをご確認ください。

#### 花の丘一面に広がる約38万本 ポピーフェア

開催中~5/5(水・祝) 9:30~17:00(入園は16:30まで)

豊富な花色が特長で、同じ株でも違う色の花が咲くアイランドポピー。今年は約1万5千株のアネモネやネモフィラとの共演も楽しめます。春風に揺れる可憐な花畑を堪能してください。

● 自然文化園 花の丘 ● 無料 ※別途入園料が必要



#### 38品種、約9万5千本が咲く チューリップフェスタ

開催中~4/25(日) 9:30~17:00(入園は16:30まで)

赤、白、黄色、ピンク、紫と、色とりどりにきれいに咲き誇るチューリップの花園。珍しい品種を集めたゾーンも新設しています。ネモフィラとチューリップの共演もお楽しみください。

● 自然文化園  
チューリップの花園  
● 無料  
※別途入園料が必要



#### 日本の春咲えびね展

4/29(木・祝)~5/5(水・祝)  
9:30~17:00(入園は16:30まで)  
※最終日5/5は16:00まで

エビネは日本の野生ランの中でも一般的に広く栽培され、身近な山野草として人気があります。展示会では様々な品種のエビネを展示します。

● 日本庭園 ● 無料 ※別途入園料が必要



#### 日本庭園ボランティアガイド

5/1(土)、9(日)、15(土)、23(日)  
いずれも13時~14時30分

約1時間あまりで、その日の見どころをご案内します。

※ガイドボランティアについては、検温、マスクの着用を徹底し、密とならないようお客様同士の間隔を保ちながら行います。

● 日本庭園中央休憩所前にて上記期間内随時受付、随時出発  
● 無料 ※別途入園料が必要



#### 万博記念公園へは公共交通機関で!

イベントやガンバ大阪のホームゲームがある日は、駐車場が満車になり、公園外周道路が大変混雑します。さらに駐車場の入出庫に数時間かかる場合がありますので、公共交通機関での来園にご協力をお願いします。

※駐車場の状況はホームページで最新情報をご確認ください。https://www.expo70-park.jp/guide/parking



※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、変更・中止になる場合があります。

🕒 日時 📍 場所 💰 料金 🛋️ 休み 🏠 主催 📞 問合せ 🌐 ホームページ



# Pickup

※別途入園料(大人260円、小中学生80円)が必要です。  
 ※水曜定休[5/5(水・祝)まで無休 ※5/6(木)は振替休園]  
 ※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、変更・中止になる場合があります。  
 ※荒天中止 ※詳細はイベントの公式ホームページでご確認ください。

## EXPO'70 パビリオン



### プレイバック1970 ～大阪万博のあった時代～

開催中 10:00～17:00(入館は16:30まで) ※展示終了日は未定

日本中が大阪万博に熱狂した1970年。当時の大阪万博グッズやレトログッズを中心に、大阪万博があった時代を懐かしく感じていただける展示です。また大阪万博にまつわる記念館「EXPO'70/パビリオン」に収蔵されており、普段は一般公開されていない資料、模型、展示物なども一部特別に公開します。ぜひこの機会にお越しください。

- EXPO'70 パビリオン ホワイト
- ① 常設展チケット(210円)同時購入の場合 200円、単独券 300円 ※中学生以下無料
- ※詳細は万博記念公園公式ホームページをご覧ください。

## 球界のレジェンドが直接指導!

### 星野伸之野球アカデミー

5/6(木)～10/28(木)の毎週木曜日 17:15～18:45(90分間)

体が小さくても、球速が遅くても大丈夫!基礎練習や技術を磨けば君も輝ける!プロ野球で長年活躍した星野伸之指導の下、野球を楽しみながら学び、仲間と一緒に野球のレベルアップを目指し「野球がもっと好きになる」アカデミー。野球未経験のお子さまも大歓迎!基礎から丁寧に教えます!右のQRコード、または下記のお電話でお申し込みください。



- スポーツ広場No.1 対象 小学4年生～6年生 最大30名
- ① 6,600円(月4回) [初回のみ入校料 4,400円(スポーツ保険料含む)が別途必要]
- 万博記念公園マネジメント・パートナーズ 運営・制作 吉本興業株式会社 ☎ 06-6643-1122



## 関西最大級

### ガレージセール

5/5(水・祝)・5/16(日)・5/30(日)

9:30～16:30まで ※5/30(日)はリサイクルフェア 17:00まで

衣料、雑貨、アクセサリ...等、リユース品から新品まで掘り出し物を見つけよう!

- ① 大人(中学生以上)400円、小学生100円 幼稚園以下無料
- ② 日本ガレージセール協会
- ③ 06-6362-6322 (10時～16時:土日祝除く)



## 関西最大級のアウトドアイベント

### OUTDOOR PARK

5/15(土)・16(日) ▶ 開催延期 7/10(土)・11(日)

9:30～17:00(入場は16:30まで)

※詳細はOUTDOOR PARKのホームページをご確認ください。

アウトドアにまつわる国内外のブランドが大集結する、アウトドアグッズの展示および販売イベント。ワークショップ・アウトドア体験はもちろん、ステージプログラムや飲食ブースもあります。

- ① 東の広場
- ② 当日券450円
- ③ OUT DOOR PARK 実行委員会 / (株)キッスコーポレーション 06-6354-4634
- ④ (平日10:00～17:00)



## 2才から出場できる世界最年少レース

### ストライダーカップ

5/22(土)・5/23(日) 9:00～16:00

「こどものちから」をコンセプトに2010年に日本で開催されて以来、今では世界中で開催されているストライダーのオフィシャルレース。全国各地から2才～6才までのストライダーキッズが一同に集まるお祭りイベントです。

- お祭り広場
- ① 無料 レースは事前エントリーになります。その他コンテンツも事前申込(一部有料)となります。
- ② ストライダーカップ 実行委員会 https://www.strider.jp/cup



## 新店登場!

### 森のサンドイッチ「ハサムシアワセ」



万博記念公園の中央休憩所前にサンドイッチ店がオープンしました。新鮮な野菜をたっぷり挟んだカツサンド(550円)やたまごサンド(480円)から、季節の果実と上質な生クリームたっぷりのフルーツサンドなど、食材にもこだわったサンドイッチメニューが揃っています。また「1dayコーヒー」(650円)は、一度購入すると万博記念公園内にある系列店「ノースガーデン」で、コーヒーが自由にお替りできるうれしいメニューです(当日の開園時間内のみ)。万博記念公園のピクニックライフをサンドイッチと一緒に楽しんでください。



## 万博記念公園で使える

### お得な前売りチケットを発売予定!

ご購入方法などの詳細は公式ホームページにて近日公開予定。

- 1 万博記念公園(自然文化園とEXPO'70パビリオン) 大人(高校生以上).....通常価格 470円 → 割引価格 **380円**
- 2 万博BEAST(自然文化園と万博BEASTセット券) 大人(高校生以上).....通常価格 3,760円 → 割引価格 **3,360円** 中学生.....通常価格 3,580円 → 割引価格 **3,220円** 小学生.....通常価格 3,080円 → 割引価格 **2,870円**
- 3 お得に万博記念公園エンジョイパス(大阪モノレール全線1日乗り放題と自然文化園) 門真市駅からの場合往復通常価格 大人(高校生以上).....1,080円 → 割引価格 **850円** 中学生.....900円 → 割引価格 **700円** 小学生.....500円 → 割引価格 **360円** ※大阪モノレールは全線1日乗り放題

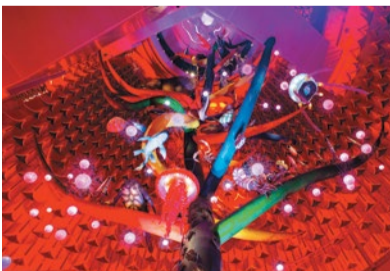
# Information

万博記念公園の関連施設の情報は、公式ホームページ内のリンクページからご確認ください。 >>



## 太陽の塔 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、楽しく撮影ください。
- 10:00～17:00(入館は16:30まで)
  - 水曜定休
  - ① 大人720円/小中学生310円 ※別途入園料が必要
  - ② 0120-1970-89
  - ③ https://taiyounotou-expo70.jp/
  - 太陽の塔オフィシャルサイト | 検索
- ご予約は「太陽の塔オフィシャルサイト」で受付けています。 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。

新型コロナウイルスの感染拡大防止に向け、

### ご来園者の皆さまへ 以下のご協力を お願いします。

- 1 「密閉・密集・密接」を避ける
- 2 マスクの着用
- 3 咳エチケットの徹底
- 4 手洗い・手指消毒の徹底
- 5 「大阪コロナ追跡システム」への登録

## 万博記念公園YouTubeチャンネル

「万博記念公園YouTubeチャンネル」では万博記念公園のさまざまな魅力をお伝えします。イベント紹介やレポートなどを発信していきますのでぜひご覧ください。 チャンネル登録、万博記念公園の各種 SNSもよろしくお願いたします。



## 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。

<https://www.expo70-park.jp/guide/smokingarea/>





# LOHAS

ロハスフェスタ 淡路島

# FESTA

2021.5/29 SAT・30 SUN

9:30~17:00

(入場券販売は16:30まで)

雨天決行

※荒天により中止になる場合があります

みんなの小さなエコを  
大きなコエに

2021年  
5/29(土)・30(日)  
両日  
約180ブース

# AWAJI SHIMA



ワンちゃんと一緒に楽しめる「ロハス♡Doggies」エリア登場

ペット同伴 OK!

※リードでつないでね

## 海がキレイな淡路島国営明石海峡公園で開催する ロハスフェスタ淡路島。

淡路花博20周年記念 花みどりフェアとの共催イベントとして開催されるロハスフェスタ淡路島2021。

会場にはハンドメイドクラフトやグリーン、アンティーク、カラダにやさしいグルメなどロハスなアイテムがいっぱい。ワンちゃんもいっしょに楽しめるエリアも登場します。ニューノーマルなライフスタイルが求められる中、世界とともに推進するSDGsの取組みにもご注目ください。また、コロナウイルス感染拡大に備え、皆さまが安心して過ごしていただけるよう、会場の準備を進めています。日本のハワイと称される淡路島でゆったりとした時間をお楽しみください。

## お気に入りとお会おう!

※出展者の一部紹介



**HONEY** 5/29(土)

安心・安全にこだわり作った可愛さ溢れるベビーグッズを是非覗きにきてください。



**sakue** 5/30(日)

コットンやリネンなどの天然素材を中心に大人の洋服を作っています。デザイン、パターン、縫製を全て一人でやっております。



**Rocca** 全日

使わなくなっても、付加価値や普遍的なデザイン性を備えたユーズド家具、ヴィンテージ家具やアンティークを取り扱っています。



**LeatherArtsJonney** 全日

厳選素材の革を使い、親子で楽しみながらコインケースを作成します。革を自分好みに染められるのは当店だけのワークショップです。



**Zukku** 全日

ミリタリーテイストをリメイクしたエプロンやbagを作っています。フェアトレード雑貨も取り扱っています。



**OVEL** 5/29(土)

今回初めての出店となります。アフリカ布の魅力が少しでもお届けできたらと思います。



**Jiji accessory** 5/30(日)

身につけるだけで、おしゃれになれる作品を一生懸命作ってみました!! 1人でも多くの方の元に届けばうれしいです。



**Hana de Coco** 全日

海を身近に感じて頂ける作品を揃えてお待ちしております。どこにも行けない今だからこそ自宅で海を感じて頂けると嬉しいです。



**Ede** 全日

草木染め布なぶぎんと肌着のお店です。自然豊かな鳥取県で薪を使ってひとつひとつ丁寧に染めた商品を全国発送しています。



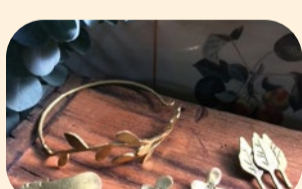
**ことのは園芸研究所** 全日

子どもさんにも大人気、大人の方でも熱中する作って楽しい、育て嬉しいモスペット。家族そろって楽しめる手づくり体験です。



**natsumade\_accessory**

5/30(日)  
デザイナーの経験を生かして作るどこにもないaccessory。軽いつけ心地&金属アレルギー対応の安心しておしゃれを楽しめます。



**hutte** 全日

かわいいけど甘すぎない真鍮アクセサリとフェルト小物のお店です。ぜひ遊びに来てください。



**embellir.t.m** 全日

ドライフラワーやプリザーブドフラワーを使用したフラワー雑貨、国内外のパーツを使用したアクセサリを制作・販売しております。



**TAKO BO-ZU** 全日

スーパーフードを使用した手作りパンで調理したオリジナルホットドックをご提供します。



**Patisserie Cinq** 全日

国産の発酵バター、フランスのチョコレートなどお菓子の特徴に合わせ、こだわりの材料を使い、毎日出来立てのお菓子をお届けしています。



**fukuokaworks.** 5/30(日)

造園屋がプロデュースする、自然素材を活かした木の幹や竹など素材にプラスワンした商品や、木の実を使ったオリジナルクラフトなど。



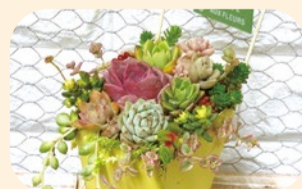
**Fil et Fil** 全日

春を楽しめるドライフラワーをたーくさんお持ちします。ぜひお来店お待ちしております。



**Ti Adoro KANON** 全日

柄やデザインにこだわって丈夫で長持ちするバッグを多く取り揃えています。



**Merry Bell** 全日

育てやすい多肉植物で、素敵なグリーンライフのお手伝いを! 可愛い移動販売車「メリーベル号」にいっぱい積み込んでいきますよ~!!



**赴くまに淡路島** 全日

淡路島の山で採れたおいしい蜂蜜です。蜜蜂1匹1匹が頑張って集めた蜂蜜を、ぜひお召し上がりください。



ロハスフェスタ 淡路島 2021



ワンちゃんと一緒に楽しめる  
「ロハス♡Doggies!」  
エリアにドッグラン登場

開催日：全日

おしゃれなお洋服やアクセサリーなど、ワンちゃんにも優しいLOHASな商品の販売や、ワンちゃん専用フォトスポットもご用意。是非ロハスフェスタで、愛犬とともに思い出に残る1日をお過ごしください。

※ドッグランを使用される方は1年以内のワクチン接種証明書(狂犬病、混合ワクチン)をご持参のうえご来場ください

ドッグラン監修  
ulu la'au dog salon

こだわりのハーネス、リードなどワンちゃん雑貨の販売の他、わんちゃんに癒しを提供する、ワンちゃんのマッサージやドッグアロマスプレーワークショップも実施します。また、ご希望の方には、犬の管理栄養士、ホリスティックケアカウンセラーの資格を持つオーナーによるカウンセラーも！愛するパートナー(愛犬)の食事・心・カラダを広い視点からケアし、サポートします。是非愛犬とともに、ulu la'au dog salonブースへお立ち寄りください。

ドギーズエリア、出展者の一部を紹介



meruco

全日

遠赤外線・アルファ波・マイナスイオンの機能が備わったドッグウェアとおくるみ



KATSU-YA

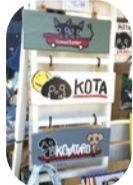
全日

オリジナルドッグタグ、ジュエリー、サプリメント、トリーツ、首輪、リード



手づくりたわし北山正積商店

ペット用たわしは、天然素材を使用することでペットがいやがる静電気が起こりにくく、たわしのほどよい刺激で血行を促進し、毛質をいためることなど毛艶がよくなります。



+garden & M.O.K.

全日

オリジナルでつくるインテリア雑貨やハンドペイントのワンちゃんBAGなど



八狗雲

全日

大型犬のかわいい、カッコいい、オリジナルの生地を使用しているワンちゃんの服。ハスキー犬の刺繍を施したマスク オリジナルワンちゃんフードボール。



chert-lab

全日

黒ウコン、アルギニン、コラーゲン、グルコサミン、ビタミン、五大要素の含有量を最大限に含んだ健康補助食品

テント布(ターポリン)で  
つくろう!  
世界にひとつだけの  
マイバック

開催日：全日  
参加費：500円～1,000円  
※大きさによって異なります。

ロハスフェスタなどのイベントで使用した看板用テント布でマイバックをつくりまします。柄は切り取る部分でさまざま。環境にやさしいリユース素材で、世界にひとつだけのマイバックをつくりまします!



小枝でつくろう!  
スプーン&フォーク

開催日：全日 参加費：300円/本

間伐材を利用したスプーン&フォークを作りまします。お子様でも簡単に作れます。自分だけのオリジナルスプーン&フォークで美味しいごはんを食べまします!



くまモン  
ロハスステージに  
登場!

開催日：5/29(土)  
時間：13:00～登場予定!

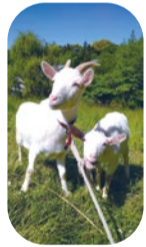


©2010 熊本県くまモン  
協力：熊本県大阪事務所  
※状況によっては出演中止の可能性がございます。

山羊のユキちゃん  
親子が参加!

開催日：全日

学生が取り組んでいるSDGs推進活動のお手伝いに山羊のユキちゃん親子がやってきました(5/29のみ)。ワークショップや、育苗キットのプレゼントもあります。(各日300個)



協力：兵庫県立淡路景観園芸学校



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。



リサイクル資源をお持ちください

ロハスフェスタでは右記資源を回収しています。使用済み天ぷら油はバイオディーゼル燃料に精製して発電機燃料に利用します。牛乳パックは再生トイレットペーパーとして使用します。



マイ食器・マイコトラリー・マイボトル・マイバックをお持ちいただきお越しください。

〈ロハスフェスタ 新型コロナウイルス感染拡大防止策〉  
まん延防止等重点措置のため入場制限する場合がございます。

入場について

- ◎3密対策のため、入場制限をします。  
※来場者をカウントし、規定内の人数に達した場合、入場規制を行います。
- ◎マスクの着用をお願いします。
- ◎入場時に兵庫県新型コロナ追跡システムの登録、アルコール消毒をお願いします。
- ◎会場入り口で検温を行い、37.5℃以上の発熱がある場合は入場をお断りします。
- ◎家を出る際に検温していただき、発熱、せきなどの症状がある場合は来場をお控えください。
- ◎家族や身近な知人に感染が疑われる方も入場をお断りします。
- ◎並び列は十分な間隔をとって並びください。
- ◎大声での会話は控えいただき、できるだけ人と人の距離を空けてください。

その他、新型コロナウイルス感染防止対策の追加事項については、ロハスフェスタ公式webにてご案内いたします。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、イベントは中止・変更する場合がございます。

消毒について

- ◎会場内を定期的にスタッフが巡回し、平常時以上の衛生、美化対策を行います。
- ◎会場内各所にアルコール製剤を設置します。手指消毒のご協力をお願いします。

会場について

- ◎通路は広く確保し、密集・密接を防止します。
- ◎店舗ブースは、飛沫感染防止策を徹底します。

場 所 淡路島国営明石海峡公園 芝生広場 [兵庫県淡路市夢舞台8-10]

会 費 500円[小学生以下無料] ※別途公園入場料必要 ※障がい者手帳をお持ちの方ご本人と介助者1名半額 ※各公園ゲートでロハスフェスタ入場券もご購入できます。 ※イベントの内容は予告なく変更する場合がございます。

詳しくは下記ホームページにて <https://lohasfesta.jp>

ロハスフェスタ 検索 LOHASFESTA LOHAS\_FESTA ロハスフェスタ ロハスフェスタは「COOL CHOICE(クール・チョイス)」に賛同しています

主 催：ロハスフェスタ実行委員会 共 催：淡路花博20周年記念事業実行委員会  
後 援：環境省/兵庫県/淡路市/洲本市/南あわじ市/淡路市商工会/一般社団法人淡路島観光協会/  
公益社団法人ゴルフ緑化促進会/一般社団法人日本ホビー協会/神戸新聞社  
問合せ：ロハスフェスタ大阪事務所(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



北摂発着  
ロハスフェスタ直行! 日帰りバスツアー  
5/29(土)・30日(日)  
JR高槻・JR茨木・千里中央駅

ロハスフェスタ淡路島に3時間半滞在したあとに、人気のイベント「AWAHAWA(慶野松原)」(1時間半)と「淡路ハイウェイオアシス」でのお買い物も楽しめる特別ツアー! 3つの駅まで送り迎えしてくれるので、マイカーの気疲れもなし! お酒が飲みたいパパもママも安心!!

大人・小人 6,990円  
(公園入場料・ロハス入場料・サービス料・諸税込)  
※最小催行人員各日18人  
主催：リグロース(あそびばす)

大人1名  
からでも  
お気軽に!  
※要予約



コース内容



コース内容や集合時間など詳細・予約は下記QRから。もしくはロハスフェスタ公式HPにて!





食で笑顔を繋ぐ  
地元の憩い場カフェ

濃厚ティラミス&霧島茶ティラミス(4個セット) 2,320円

厳選したマスカルポーネ、スポンジには国産有機小麦を使用。濃厚でありながらも甘すぎず、ずっと口の中で溶ける。



ほっぷっ

吹田市朝日町23-8 三樹屋ビル1F 中  
営/12時半~20時(LO.19時半)  
水曜・第3火曜定休

☎050-5361-1550

<https://hopp2015.net/>  
Instagram @hop\_since\_2015



「ほっぷっとして、ほっぷっ」と笑える癒しの空間」がコンセプトのカフェ。鹿児島県霧島市の有機野菜プレートやお肉屋さんのカツサンドなど、作り手の想いが伝わるメニューが人気。



軽すぎず重すぎない  
香り高き極上の珈琲

鮮度にこだわり、毎朝少量ずつ焙煎している珈琲店。香って、飲んで、2度驚く深煎り寄りの中深煎り珈琲が人気。店内に喫茶スペースを設けているほか、月曜午後には珈琲豆の宅配もおこなっている。



※ギフトボックスは箱代として+100円

ベーシックブレンド(豆) 100g 580円

配合や焙煎度合いの調整を繰り返して辿り着いた、コクと甘みを感じられるオリジナルブレンド。

ベーシックブレンド(ドリップパック) 5個 700円

「美味しさを香りごと届けたい」という想いから、外部委託や作り置きに頼らず一包一包丁寧に手詰め。

Basic珈琲 (ベーシックコーヒー)

豊中市西緑丘3-13-1 シンミ西緑丘ビル1F  
営/9時~18時  
※月曜午後は珈琲豆宅配のため9時~11時半  
木曜定休 1,000円以上の利用で  
駐車料金200円キャッシュバック

☎06-4867-3437

<http://basiccoffee-toyonaka.com/>  
Instagram @basiccoffee

with Coffee



# 手みやげ

どんな時代でも人との関わり合いが心を救ってくれるもの。家族やママ友など、大切な人たちと過ごす瞬間をさらに楽しく美味しく彩るとっておきの贈りものを北摂でチョイスしました。

黄色い壁が目印の焼菓子店。国産大豆のからや豆腐など、カラダ想いの原料・調味料を用いた手作りスイーツが評判。幅広い世代から支持が高く、イートインスペースもあり。



B きなごシフォンラスク 350円

黒須きな粉と体を温めてくれるピートグラニュー糖を使用した、口溶けの良いシフォンラスク。

A 豆乳シフォンケーキ(プレーン) 2,000円

黄身が濃く、卵の風味も強い山口県産の旨赤卵ときび糖を使って、ふんわりもちりに仕上げたシフォンケーキ。



cake farm (ケイクファーム)

吹田市山田西1-36-1 第5旭栄ビル201号室  
営/11時~17時 水曜定休 P1台あり(14番)

☎06-6155-6445

<https://okk2013.com/>  
Instagram @cakefarm.201

国産材料にこだわった  
カラダに優しいスイーツを

紅茶本来の香りと風味を  
気軽に存分に嗜む

スリランカやインドなど、主要産地の紅茶を1杯ずつ丁寧に淹れられる紅茶専門店。紅茶に合う自家製焼き菓子やサンドイッチなども揃えており、「ちょっとお茶しよ」気分にぴったり。



C テクテクティー(リーフ100g) 1,490円

スリランカにある香りの良い産地やコクのある産地の「いいところ取り」をして、ストレートはもちろん、ミルクとも好相性のオリジナルブレンドティー。

D テクテクティー(ティーバッグ) 3個入り300円/20個入り1,490円

忙しい時でも気軽に美味しく淹れられるティーバッグタイプ。



※フル包装150円、簡易包装20円~

テクテク紅茶や

(テクテクコウチャヤ)

箕面市白鳥3-1-14 アミーズ白鳥1F  
営/11時半~21時(LO.20時)  
木曜・朔日定休(土日祝は営業)  
P2台あり(10番・12番)

☎072-737-9288

<http://tekuteku-tea.jugem.jp/>

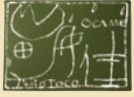


B



おかめ ひょっここ フルトップ  
小佳女と火男のP缶セット 2,268円

深みのある味わいの深むし煎茶「小佳女」と、上品な香り・甘みが特徴の浅火ほうじ茶「火男」。



蔵人珈琲 珈蔵 箕面店

〈くろうどこーひーから〉

箕面市石丸1-10-7  
営/9時~20時(フードL.O.19時,ドリンクL.O.19時半)  
定休日なし Pあり

☎072-727-5559

<https://www.uji-en.co.jp/>



テイクアウトでも好評の「モンテブランコ」をはじめ、日本茶を使ったスイーツなどを揃える和風喫茶。運営元である、1869年創業の老舗「宇治園」のお茶セットは、パッケージデザインと相まって一度飲むと忘れられない。

with Japanese Tea

琥珀糖 柚子・ぶどう各400円

外はシャリッと、中はゼリーのような食感。味はこのほか青リンゴ、紅茶、もも、季節限定も揃える。



定番から季節ものまで  
素材の味が活きた和スイーツ

「楽しみ喜ばれる菓子作り」をモットーに掲げる和菓子処。一日で2800個販売したこともある看板どら焼きや生菓子以外にも、予約で上用まんじゅう、上生菓子、赤飯、一生餅なども用意してくれる。

どら焼き  
粒あん180円/くるみ190円

しっとり生地にあっさりとしたあんこが相性抜群。「くるみ」は白あんにくるみペーストを混ぜ、さらにローストしたくるみが絶妙なアクセントに。



和菓子処 喜楽 〈きらく〉

豊中市西緑丘3-13-12  
営/10時~19時 火曜定休 Pあり

☎06-6335-4313

<https://wagashi-kiraku.com/>



塩の金平糖 756円

中心核に赤穂の塩を使用し、塩室と糖蜜を混ぜ合わせ、職人が長期間かけて後味さっぱり仕上げた金平糖。



明治時代から続く  
本物の日本茶の味わい

# 撰北の味に一緒に

箕面ビール&  
ビアグラスセット  
2,930円

フルーティーなものからキレのあるまで、飲み比べに最適な5種の定番ビールが入ったセットに、大人気のおさるグラスをあわせたギフト。

with Beer

A かきたねキューブ  
4個セット  
(あと辛・チーズ・塩だれ・わさび)  
1,728円

各フレーバーの柿の種にマッチしたナッツを選定し、組み合わせの比率にもこだわった人気セット。



100年以上にわたる製販一貫体制を続ける同店。デパ地下でも大人気の柿の種専門店「かきたねキッチン」の商品のほか、贈答用の米菓、自宅で楽しめる袋物など多数のあられやおかきが並ぶ。

米菓一筋で100年以上  
こだわり詰まった柿の種

箕面が誇る地ビールで  
至福のひと時に乾杯

MINOH BEER  
WAREHOUSE

〈みのおビール ウェアハウス〉  
箕面市牧落3-14-18  
営/10時~21時(PUB:11時~21時)  
木曜定休 Pあり

☎072-725-7234

<https://www.minoh-beer.jp/>



「ローカルビールをテイラービールに」すべく、無ろ過・非熱処理の製法にこだわる。酵母をろ過せず、に瓶詰めするため、豊かな味わいが心地よく喉を抜ける。中でも黒ビール「スタウト」は世界No.1にも輝いた逸品。

あられとよす 池田店

池田市栄町1-1 プランマルシェ2番館  
営/10時~21時  
(定休日はプランマルシェに準ずる)

☎072-753-9651

<https://www.toyosu.co.jp/kakitaneKitchen/>  
Instagram@kakitaneKitchen



B チーズinかきたね  
トリュフソルト味 540円

米粉のパフ生地にチーズ味のクリームがイン。シンプルに仕上げたオリジナル商品。





Good taste

“今”食べたい

# 北摂グルメGUIDE

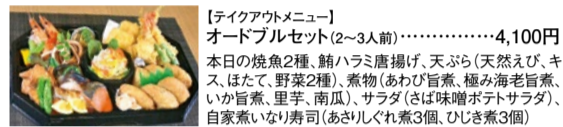
Good time

魚料理や天ぷら、バイキングなど、編集部おすすめの美味しいグルメ店を紹介します。

※表示価格は税込みです



「鮭ハラミデミカツ定食」鮭ハラミカツ、小鉢2種、ごはん、お椀、香の物



【テイクアウトメニュー】  
オードブルセット(2~3人前).....4,100円  
本日の焼魚2種、鮭ハラミ唐揚げ、天ぷら(天然えび、キス、ほたて、野菜2種)、煮物(あわび旨煮、極み海老旨煮、いか旨煮、里芋、南瓜)、サラダ(さば味噌ポテトサラダ)、自家煮いなり寿司(あざりしぐれ煮3個、ひじき煮3個)

## 魚食処 一豊 服部緑地公園店 (かずとよ はっとりよくちてん)

吹田市春日1-1-1 TATSUMI緑地公園101

営/昼11時~15時/LO14時45分  
夜17時(土日祝16時)~  
22時/LO21時45分

駐車場3台あり 禁煙(店外に灰皿)  
※状況により営業時間が変更になる場合あり

☎06-4798-5113

http://www.ichi-ho.co.jp



## 定食&テイクアウトが充実の魚処 新メニューも続々登場

旬魚や市場では中々出回らない珍しい魚がリーズナブルに食べられる一豊。この春は新登場の「鮭ハラミデミカツ定食」がイチ推し。希少価値の高いマグロのハラミを使ったジューシーでふわふわのカツとデミグラスソースの相性抜群!本日のおまかせ定食1,430円もおすすめ。テイクアウトメニューもさらに充実で単品や弁当などその数30種類以上!ぶり大根やさば味噌はおかずのプラス1品に、いつもより少し豪華にするならオードブル・手巻きセットがおすすめ。大人気の弁当シリーズはボリューム満点!プロの味がこの価格で食べられるのは一豊ならではの。注文は事前予約がスムーズ。

### Menu

- 鮭ハラミデミカツ定食 .....1,100円 [テイクアウト]
- 2種のほたてフライ定食 .....1,100円
- 極上かんぱち定食 .....1,760円
- 季節の旬魚コース(全8品)3,520円
- 本日の煮付弁当 .....1,080円
- 鮭ハラミデミカツmix弁当 .....1,080円
- ミックスフライ弁当 .....1,190円
- 金目鯛煮付弁当 .....1,730円

※すべて税込み ※詳しくはHPへ

## お家でも「かずとよ」の味を! 大満足のテイクアウトメニュー

みなみ鮭カマ煮付け弁当 1,410円

みなみ鮭カマ煮付、えびフライ、ほたてフライ、しぐれ煮、漬物



デラックスのり弁当 .....1,190円

本日の焼魚、有頭えびフライ、お魚メンチ、ほたてフライ、しぐれ煮、漬物+本日のおかず3種



6種の天ぷら弁当 .....1,080円

天然えび2本、キス、ほたて、煮穴子、野菜2種、しぐれ煮、漬物+本日のおかず2種



銀だら西京焼き弁当 .....1,410円

銀だら西京焼き、有頭えびフライ、ほたてフライ、しぐれ煮、漬物+本日のおかず3種



かずとよ弁当 .....1,080円

本日の焼魚、有頭えびフライ、ほたてフライ、しぐれ煮、漬物+本日のおかず3種



手巻きセット(3人前) .....3,680円

目録まぐろ、生サーモン、青森・北海道産ほたて貝柱、北海道醤油漬けいくら、店内ポイル海老、長崎剣いか、国内産うなぎ蒲焼き、自家製さば味噌ポテトサラダ、だし巻き玉子、キザミたくあん、全形のり10枚

※手巻きセット、オードブルセットは前日までに要予約 ※テイクアウトメニューは当日時間がかかる場合あり。事前予約がスムーズ



## のびのび遊べてほっと一息 親子でくつろげる芝カフェ

子育てママがほっと一息つける理想的なカフェが箕面桜井駅チカにオープン!店内の人工芝では靴を脱いで過ごすので、ハイハイや歩き始めたばかりの小さいお子さん連れも安心して過ごせる。こども用メニューはもちろん、離乳食もあり(持ち込みもOK)、ミルク作り用にウォーターサーバーも使えて大助かり。周りの目を気にせず、美味しいランチやコーヒーを愉しみながらくつろぎの一時を。家族やママ友と、大人同士も大歓迎!



(上)秘密基地のようなロフトの壁の1階は黒板、2階はホワイトボードになっており、お絵描き放題!  
(左)一番人気は9種のスパイスを使ったバターチキンカレー。お子さんも食べられるように辛さは控えめ。お子さん用に普通のカレーもあり。

- 自家製バターチキンカレー
- おとなセット(ミニサラダ+コーヒーor紅茶付き).....1,100円
- こどもセット(やさしいミニゼリー+ジュース付き).....700円
- 照り焼き丼
- おとなセット(味噌汁+コーヒーor紅茶付き).....1,100円
- こどもセット(やさしいミニゼリー+ジュース付き).....700円
- 米粉のマフィン.....おとなセット:650円/こどもセット:450円
- その他ドリンクメニュー等あり ※すべて税込み

特典  
「シティライフを見た」で (5月末日まで)  
● ランチ利用でもカフェ利用でも総額から10%OFF  
さらに!  
● 自家製ミニマフィンサービス

子供とくつろぐ芝のお店  
CAFE&BAR RECRE (レクレ)  
箕面市桜井2-2-24 TSビル2F  
営/平日11時~17時、土日祝9時~17時  
(LO16時半) 木曜定休  
☎072-768-8787  
recre.ishin-ts.com  
インスタ:cafebar\_recre



期間限定やぎパンバイキング。バイキングと他最低1品オーダーした方限定、11時~なくなり次第終了。



スパイスチキンとキーマカレー 両方が味わえる人気のあいがけカレーライス。親子でシェアする方も多そう。

特典  
「シティライフを見た」で  
飲食・テイクアウト5%OFF  
(5月末日まで)  
Menu  
● 期間限定やぎパンバイキング.....880円  
(他1点以上オーダーされた方限定・ドリンクでも可)  
● Makersバーガー(焼野菜付).....880円  
● スパイスチキンカレーライス.....990円  
● あいがけカレーライス(店内のみ).....1,430円  
● あぶり焼き牛プレート.....1,650円  
(上記全てイートインされた場合の価格・すべて税込み)

## 2周年記念“やぎパンバイキング”登場 つくり手の想いが詰まった“食”の宝庫

つくり手の想いが詰まった“食”を愉しめる同店が5月で2周年。記念に期間限定(5月2日~9日)やぎパンバイキングが登場。パン職人の絶品パンが食べ放題というから見逃せない。手作りスパイスカレー、ハンバーガー、スイーツなどこだわりの詰まったメニューが並び、テイクアウトメニューも充実。また、安心安全おいしいと三拍子そろった“野菜ソムリエの店”の野菜、豊能の山口納豆のお豆腐、エヌズキッチンなどの販売も。貴方の「これ食べてみたい!」を見つけて。

新鮮な旬のお野菜も続々入荷中。4月27日~5月5日まで“こだわり文房具展”も開催!UberEats提携店。

Makers+cafe  
豊中市東豊中町5丁目39-29  
営/11時~20時(L.O 19時)  
月曜定休  
☎06-6836-9100



## 好みのスイーツを食べ尽くそう 熱々パスタや限定メニューも好評

美味しく楽しいスイパラが創業当時の価格1,100円で営業中!定番のケーキから多彩な季節のスイーツが並ぶほか、アツアツのパスタやカレーなどのフードメニューも人気!

- ケーキをはじめとした多彩なスイーツが勢揃い!
- 大人(中学生以上、50分).....1,100円
- 大人(ドリンクバー付、70分).....1,320円
- 小人(4歳~小学生、ドリンクバー付).....870円
- 3歳以下.....無料
- ※すべて税込み

特典 この記事持参で  
● 大人ドリンクバー付ご利用の方は、ハーゲンダッツ・イルジェラート、またはサラダ合せの食べ放題をサービス(5月末日まで)

スイーツパラダイスファクトリー  
吹田市千里万博公園2-1  
ららぽーとEXPOCITY 1F  
営/11時~22時(LO21:30) 無休  
P4,100台 禁煙  
☎06-4860-6453



源泉100% 関西屈指の大露天風呂・岩盤浴!!  
空と緑と温泉三昧  
心と体に幸せな時間

療養泉認定、癒されながら免疫力を  
天然温泉 湯葉温泉 万葉ゆば

源泉風呂 ~大地の湯~  
100%源泉かけ流し。有名温泉と同じ豊富な鉄分の泉質が、北摂で楽しめます。血栓などの予防にも。

高濃度炭酸泉  
炭酸ガス量の自動調整で、常に高濃度をキープ。血流改善や症状緩和などにも効果的。

平日限定  
手ぶらで、おゆば  
~買い物やイベント帰りにも~  
入浴券持参の方、タオルセットレンタル250円を無料に!

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

営業時間  
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

5月入浴券  
一般価格より平日・土・祝日  
50円引き  
タオルセットレンタル(平日のみ)本券で1名様までご利用いただけます。※コピー不可(2021年5月31日(月)まで有効)

6月入浴券  
一般価格より平日・土・祝日  
50円引き  
タオルセットレンタル(平日のみ)本券で1名様までご利用いただけます。※コピー不可(2021年6月1日(火)~30日(水)まで有効)

岩盤浴(50分)&入浴券5・6月  
入浴+岩盤浴セット  
1,300円  
タオルセットレンタル(平日のみ)本券で1名様までご利用いただけます。※コピー不可(2021年6月30日(水)まで有効)

## 編集後記

昨年の5月号では、緊急事態宣言による取材活動の自粛で、創刊以来初めての休刊を経験しました。新型コロナの脅威は1年以上経っても、まだまだ私たちのすぐそばにあります。感染拡大抑制と経済活動の両立。答えの出ない戦いはまだ続きますが、この5月号を発行できた喜びと感謝を忘れずに進みます。(哲)

マスク皮膚炎やマスク依存症、手洗い強迫性障害、スマホ肘や急性内斜視など、コロナ禍の今、新現代病が広がっているようです。今回は巻頭特集の「体調向上計画」で新現代病についてご紹介していきます。今までになかったような症状ですので、情報を得ることで予防していきたいものです。(やまどり)

私事ですが、長男がこの春に小学校に入学しました。毎日、元気に登校する姿や学校の話をしてくれる顔を見ると、時の流れの早さを感じます。コロナの感染拡大により、先行きが見えない中、一日も早く平穏な日々に戻ってほしいと願わずにはいられません。(せば)

しばらく紙面の編集から離れており、今回久々に巻末のグルメ特集を担当しました!春を意識したパステルカラーの表紙、いかがでしょうか?未だに難儀なご時世ですが、北摂の素敵な手みやげを持ち寄って、おいしく前向きに過ごしましょう。(わっちゃん)





### 大阪府中央卸売市場仲買直営 小野原本店で8周年の創業祭

小野原本店の8周年を祝い、5月8日、9日におトクな創業祭を開催する。通常1,300円~1,680円のメニューが1,080円に!5月は1~5日もGW特価で提供!また、4月から「安心!旨い!消費税!」が全て込み。5月も「海鮮ランチなら銀蔵でしょ!」の思いを含め、おトクなメニューをお届けする。朝市「オロイチ」は5月22日がサンクス箕面店、小野原本店が29日に開催!

「銀蔵 特選お造り定食」(1,980円)天ぷら付き、小鉢、ご飯おかわり無料(ランチ時)。  
テイクアウトで人気の「銀蔵 特選海鮮丼」(2,180円)。イトインメニューの定食にすると、同料金のまま小鉢・あら汁付き。

- Menu テイクアウトおすすめランキング ※すべて税込
- 銀蔵 鯉弁当 .....1,300円
  - 仲卸の気まぐれ海鮮丼 .....1,680円
  - 銀蔵 特選海鮮丼 .....2,180円
  - エビフライマウンテン20尾入 .....1,500円

ボリューム満点のつまみ食いマウンテンシリーズ! 5月・6月限定ブラックタイガー使用「エビフライマウンテン20尾入」(1,500円。ハーフ780円)。店内飲食の定食は1,680円。

公式 Instagram はコチラ!

**銀蔵 小野原本店** (ギンゾウ)  
箕面市小野原東5-2-1  
営/昼 10時~15時(L014時半)  
平日夜 18時~21時半、日祝夜 17時半~21時半(L021時)  
土・祝日前夜 17時半~22時(L021時半)  
5月の休み:5/6(木)、7(金)、12(水)、19(水)、26(水)  
☎080-1400-3527

**銀蔵 サンクス箕面店** (ギンゾウ)  
箕面市箕面6-4-24 サンクスみのお1番館 1F  
営/昼 11時~15時(L014時半)  
平日夜 17時半~21時半、日祝夜 17時~21時半(L021時)  
土・祝日前夜 17時~22時(L021時半)  
5月の休み:5/6(木)、7(金)、13(木)、20(木)、27(木)  
☎080-3846-7899



### 昼も夜も楽しめるホテルbuffe 感染予防対策のレベルも高い

上質な料理と空間でぜひいたくなくひと時を過ごせる「EMONDEL」。5月8日から土日祝限定でディナーbuffeを再開する。US産牛ロースカットステーキやローストビーフなど、季節ごとに様々なメニュー30種以上が食べ放題。その他、平日限定のランチが人気で満席になる日も多く、メイン料理を選んで、サラダ、スープ、パンはbuffeで楽しむスタイル。メインは週替わりで8種から選べる。テーブル配置や消毒など、細やかな感染予防対策もホテルならではの。感染状況により営業内容など変更の可能性有り。



土日祝ディナーbuffe ※イメージ  
平日限定ランチ ※イメージ  
店内は落ちついた雰囲気

Delicious Kitchen EMONDEL (エモンデル)  
吹田市豊津町9-6  
新大阪江坂東急REIホテル2F  
営/平日11時半~14時半(L014時)、  
土日祝:17時半~20時半  
(最終入店19時)  
☎06-6338-4095  
EMONDEL で検索



### LOHAS café

### カラダとココロにやさしく おいしい時間をお届けします



おすすめは、オープンから続けている彩り豊かなお惣菜を少しずつ楽しめる日替りプレートランチ(1,000円)。毎朝、茨木の中央市場で選ぶ国産食材を使ったメイン料理に、具だくさんのみそ汁や新鮮野菜のサラダ、玄米ごはんがセットで食べ応えあり。プラス200円でコーヒーorデザートが付くので、ぜひゆったりとした時間をお



過ごしてください。  
またテイクアウトのお弁当(700円)もあるので、おうちでもロハスカフェの味をお楽しみいただけます。

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

LOHAScafeの LINE公式アカウント  
LINEだけのお得な情報を配信予定。  
「友だち追加→QRコード」で読み取り



### 5月で15周年を迎える天ぷらの山 季節限定「山の初夏定食」が登場

場があったものから提供される天ぷら専門店。おすすめは「山の初夏定食1,100円(写真左)」で海老2尾、イカ下足、レンコ鯛、サワラ、えび餅、レンコン、なす、新玉ねぎがついた内容だ。そばも人気で、通常サイズと小サイズを注文することができる(食券ではなく席についてからオーダー)。「天ぷら盛」「天井」「定食」など、お持ち帰りメニューも豊富。詳細はホームページから確認を。



Menu  
● 野菜定食(季節の野菜7種)690円  
● 海老定食 .....730円  
(海老・キス・イカ・野菜3種)  
● 山定食 .....930円  
(海老・キス・イカ・豚ロース・野菜3種)  
● 穴子定食 .....950円  
(穴子一本揚げ・キス・イカ・野菜3種)  
特典  
この記事持参で 蒸しプリンをサービス (平日のみ、箕面本店のみ、数量限定、5月末まで)  
※価格はすべて税込

天ぷらの山 <http://yama-yama.com/>  
【箕面本店】  
箕面市船場東3-9-2-1F  
営/10時~21時(L020時半頃)  
全62席  
(カウンター38席、テーブル4席)  
店舗前専用駐車場全11台、不定休  
☎072-730-2290

【吹田グリーンプレス店】  
吹田市片山町2-3-3  
営/11時~21時(L020時半頃)  
全45席  
(カウンター21席、テーブル4席)  
施設内駐車場 不定休  
☎06-6389-1190

### 参加無料! シティライフ主催 2会場で開催! 女性のためのマネーセミナー

### すぐに使える お金の貯め方と家計節約術



「毎月の収入が減った」「今後の生活設計が不安」など近い将来の収入減や子どもの進学などお金に関する心配事は絶えません。この低金利時代を賢く切り抜ける資産運用や将来の生活にゆとりが生まれる「プロが教える家計節約術」を学びませんか。  
月々の家計の見直し、資産運用、住宅ローン、教育資金、老後の備えなど、知って得するお金の基礎知識が学べるマネーセミナーを開催。全国で年間400本もの講演をしている大人気ファイナンシャルプランナー

の夏山豊起先生のお話を直接聞けるのは、めったにないチャンス!  
20代~50代の女性を先着で受付中! 女性ペア、ご夫婦での参加もOKです。

講師 夏山 豊起先生  
全国各地で年間400回の講演・面接を行う大人気のファイナンシャルプランナー。

- こんな方におススメ!
- 家計を少しでも節約したい
  - 低金利でも資産運用できる?
  - 教育費の準備に悩んでいる
  - 住宅ローンの賢い組み方を知りたい
  - iDeCo、NISAの使い方を知りたい

日時 5/26 (水) ①10時~12時 ②13時~15時  
セミナー会場 SENRITO よみうり2階 (豊中市新千里東町1-1-3)

お申込み (各回先着20名)  
20代~50代の女性限定 ※女性ペアやご夫婦もOKです。(但し、ランチ券は女性のみ)  
ご希望日のQRコードにてお申込ください。お電話の場合は氏名・年齢・職業・お住まいの市・携帯番号・ご希望の日時・同伴者の氏名・年齢・職業をお伝えください。  
TEL.06-6338-0640 (受付時間:平日10時~17時)

5/27 (木) ①10時~12時 ②13時~15時  
高槻市(クロスパル高槻)で開催  
[ランチ券対象店] ※6/30まで使用可  
隠れ家カフェダイニング プルメリアリゾート

新型コロナウイルス対策を完全に講じて実施します。  
※保険会社および保険代理店、銀行、証券会社にお勧めの方、その配偶者のご参加はご遠慮ください。※以前に夏山講師のセミナーを受講された方は受講できません。※学生および60才以上の方は受講できません。

From CityLife **Instagram @citylife\_gourmet**  
 素敵なグルメ情報やシティライフ主催の食イベントの情報も発信していきます!

From CityLife **Twitter @CityLife\_NEWS**  
 地域ニュースを続々配信!  
フォローは「シティライフNEWS」で検索  
もしくは右のQRコードからお願いいたします!



# LOHAS Festa 万博 2021 Springを延期、 あらためて6月に開催いたします。

4月29日(木・祝)から5月9日(日)の期間に開催を予定していたLOHASFESTA万博 2021 Springは、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から延期することにいたしました。楽しみにされていた皆さまには、誠に申し訳ございません。延期日は、6月11日(金)・12日(土)・13日(日)・18日(金)・19日(土)・20日(日)となり、あらためて「2021初夏」として開催いたします。手作り作品を中心としたロハスなアイテムを楽しみながら、世界が推進する「SDGs」もわかりやすく学んでいただけます。当日は、安心してご来場いただけるよう、感染拡大防止策を徹底してまいります。最新情報はロハスフェスタ公式Webをご確認ください。



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。



### リサイクル資源をお持ちください

ロハスフェスタでは右記資源を回収しています。使用済み天ぷら油はバイオディーゼル燃料に精製して発電機燃料に利用します。牛乳パックは再生トイレトーパーとして使用します。



マイ食器・マイコトラリー・マイボトル・マイバックをお持ちいただきお越しく下さい。

〈ロハスフェスタ新型コロナウイルス感染拡大防止策〉皆さまのご協力をよろしくお願い致します。入場制限する場合がございます。

### ！ 入場について

- ◎マスクの着用をお願いします。
- ◎並び列は十分な間隔をとってお並びください。
- ◎発熱、せきなどの症状がある方は入場できません。
- ◎大声での会話はお控えいただき、できるだけ人との距離を空けてください。

### ！ 消毒について

- ◎会場内を定期的にスタッフが巡回し、清掃・消毒等の衛生管理を徹底します。
- ◎入場ゲート、出展ブース、トイレなど会場内各所にアルコール製剤を設置します。手指消毒のご協力をお願いします。

### ！ 会場について

- ◎通路は通常より広く確保し、密集・密接を防止します。
- ◎店舗ブースは、飛沫感染防止策を徹底します。

その他、新型コロナウイルス感染防止対策の追加事項については、ロハスフェスタ公式Webにてご案内いたします。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、イベントは中止・変更する場合があります。

場所 万博記念公園・東の広場  
[大阪府吹田市千里万博公園1-1]

会費 500円[小学生以下無料] 雨天決行・荒天中止  
(入場券)

※別途公園入園料(大人260円・小中学生80円)が必要 ※障がい者手帳をお持ちの方ご本人と介助者1名様は半額 ※イベントの内容は予告なく変更になる場合がございます。※本会場はペットの入場は不可となります。

詳しくは下記公式ホームページにて <https://lohasfesta.jp>

ロハスフェスタ 検索 LOHASFESTA LOHAS\_FESTA ロハスフェスタ

主催:ロハスフェスタ実行委員会/シティライフ

問合せ:ロハスフェスタ大阪事務局(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

◎会場でのゴミは、各自でお持ち帰りください。◎ロハスフェスタの会場は禁煙です。◎出展ブースや商品の撮影はお店の方に了解を得た上で、お願いします。◎安全で楽しいフェスタにするため、運営スタッフの指示にご協力ください。◎ロハスフェスタの趣旨をご理解いただき、取組みにご協力ください。◎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。◎お支払いいただいた会費の払い戻しはいたしません。◎万博公園はペット同伴での入園が禁止されています。◎イベント内容、時間などが変更になる場合があります。◎お車で来場の方はイベントでの飲酒はご遠慮ください。◎会場内では安全管理のため大型テントやタープ、足つきテント、ベグなどの使用をご遠慮いただいております。



COOL CHOICE ロハスフェスタは「COOL CHOICE(クール チョイス)」に賛同しています





## 「ヘッドネーション」に “女性が働きやすい職場” SDGs先進国で刺激を受けて開始

北摂地域の企業の「SDGs」に対する取り組みを実際に取材してきました。

茨木・高槻でヘアサロン4店舗を営む「髪創(はっそう)」。社長の中村禎二さんと妻であり取締役のひとみさんは、2年前に人材育成の研修の一環でSDGs先進国のスウェーデンに行ったことをきっかけに、SDGsの重要性を感じ、帰国後すぐにできることから取り掛かったという。

研修旅行で訪れたスウェーデンはSDGs達成度1位。「保育園や小学校に行く子どもたちは、日本では考えられないくらい細かくゴミを分別していました」。当時の日本ではSDGsという単語を聞いても首をかしげる人の方が多かった時期、スウェーデンでは子どもたちまで浸透していることに驚いた。町を走るバスやタクシーはバイオ燃料が用いられ、人が多い場所では人の熱を集めて回す風車で発電していた。日本との差に驚いた2人は「小

さなことでも、何か始めなければ」と決めた。

帰国後まもなく、使い終わったカラー剤のチューブを回収し、車いすを購入する活動をしている美容院があることを知った。さっそく協賛を決め、機会があれば知り合いの同業者にも伝えている。また同時期にヘッドネーションも開始。カット料金のみで送料などは自己負担して実施する。最近では子どもの希望者が多いのだという。「学校でSDGsをしっかり学んでいるのですね」とSDGsの浸透を実感している。

いま力を入れているのは女性が活躍できる職場づくりだ。「子どもができるまで辞めてしまいう休眠美容師」の方に、働ける場を提供したい」とひとみさん。パートで週1回からでも働けるよう環境を整え、3、4年前には産休・育休明けや子育てを終えた女性のみのスタッフが働く「ママさんサロン」をスタート。早ければ17時半閉店、美容院が最も忙しいはずの日曜・祝日を休みにする、という思い切った決断をした。「女性ばかりなので



PROFILE  
中村 ひとみ さん  
「有限会社髪創」取締役。社長であり夫の禎二さんとともに高槻、茨木でヘアサロン4店舗を運営。人材育成の講習の一環として行ったスウェーデンでSDGsの重要性を認識。いまでは私生活や店づくりでもSDGsを意識するように。



「ジェンダー平等を実現しよう」  
育休・産休明けの女性が働きやすい職場「ママさんサロン」を運営。日曜・祝日休みで短時間でも働ける場を提供している。



「つくる責任つかう責任」  
使用済みのカラー剤をリサイクルするプロジェクトに参加。



人材教育では独自のカリキュラムをつくり、月1回の講習会で講義やワークショップ、プレゼンなどを組み込み、スタッフ自身の人間性を高めてほしいと考えている。

「安心できる」とか「同じ悩みを抱えているので話しやすい」という言葉もいただいています」と、女性ならではの雰囲気や「子育てサロン」のような場を求めてくる人もいます。 「私も子育てしながら働くのが大変だったので、少しでも働きたい人が活躍できる場所が作りたいですね」とひとみさんは話す。



(左)「スウェーデンのペットボトル回収機」を利用すると、植樹用に寄付をするカスターパーで使えるレシートのどちらかを選ぶ。子どもがレシートを持っていくとお菓子が買えるんですよ」とひとみさん。  
(右)使用済みのカラーチューブはキャップと分別。車椅子にリサイクルされて介護施設などに贈呈される。



小児がんなどで頭髪を失った子どものための医療ウィッグで使う髪を提供するボランティア「ヘッドネーション」。

SDGsとは「持続可能な開発目標」のこと。2015年の国連サミットで採択された、2030年までに持続可能でより良い世界を目指す国際目標だ。地球上で「誰一人取り残さない」社会を実現するため、17の目標と169のターゲットを設定している。

SOCIAL

## 大阪初 要約サイトと連携 茨木市立中央図書館が4月から導入

茨木市立中央図書館が4月1日、ビジネス書の要約サービス「flier(フライヤー)」を導入した。

flierは株式会社フライヤー(東京都)が提供するもので、1冊あたり4〜6時間かかるビジネス書などの書籍を、10分程度で読める長さに要約してウェブ上で提供している(有料または無料)。これまで個人・法人

向けに展開していたが、昨年末から新たに図書館向けのサービスを開始。茨木市立中央図書館では、若い人や働く世代の図書館利用のきっかけとして導入を決めた。図書館の導入事例として大阪では初めて。

希望者は先に館内のwi-fiに接続し、掲示しているQRコードを自身のスマホやタブレットで読み込めば、無料でサービスを利

館内で掲示されている要約サイトの利用方法。wi-fiの利用時間(1時間)内は読み放題、聴き放題となっている。



用できる。登録した約2,000冊の中から選ぶことができ、今後も1日1冊追加されていく予定だ。読み上げ機能もあり、館内では「読み放題」「聴き放題」となっている。同図書館での貸し出し登録をしていない人でも来館すれば利用可能だ。

図書館によると、開始初日からさっそく利用している来館者もいたという。担当者は「人気のビジネス書の要約も見ることができますので、どんどん利用してください。これをきっかけに図書館に足を運んでもらえたら」と話している。

女性にうれしいオシャレアイテムがいっぱい!

“ロハスフェスタ”のお買い物の楽しみを ON LINE で!

# LohasFesta Mall

<https://lohasfestamall.jp>

手作り雑貨、グリーン、アンティーク。

TOPIC 01

4/28(水)~5/9(日)

ロハスフェスタ万博Springの出展作家が登場!  
**おうちで楽しむロハスフェスタ特集**

4/28~5/20 左記特集で出品作品を購入・インスタ投稿の方より抽選で3名様に  
モールで使える **5,000pt**プレゼント!

TOPIC 02

編集者イチオシロハスで見つける感謝の贈り物  
**母の日ギフト 20選**



コラム / COLUMN

コロナ禍の先へ～挑戦者たち～

イラストレーター 水野 香菜さん

美大を卒業後、吹田市で歯科助手をしながらイラストレーターとして活動していた。毎夏、京都の古着屋の一角で個展を開催し、イラストや自らがデザインしたTシャツ、スマホケースなどを販売。祇園祭の時期と重なっていたこともあり、国内外の観光客が多く購入していった。

ある日、にっこり笑うウサギを描いた作品を見つめる男性がいた。声をかけると、「最近辛いことが重なって落ち込んでいた」という。「ウサちゃん、買って帰っていいですか」と問われ、「もちろんです」と答えると涙ぐんで礼を言い「これをきっかけにがんばりたい」と言った。曇っていた男性の表情がパッと明るくなり、目が輝きを取り戻したように見えたという。

昨夏、個展は6回目を迎えるはずだった。ところが、新型コロナウイルスの第2波が到来。政府による入国規制もあり、外国人観光客も見込めない。個展の開催はあきらめざるを得なかった。「お客さんとコミュニケーションがとれる個展は自分にとって必要な場所。シヨックは大きかった」と水野さんは振り返る。

イラストレーターによる収入は半分近くを占めたこともあったが、個展がなくなると徐々に減っていった。勤めていた歯科医院も感染を恐れた患者からのキャンセルもあり、収入は減少した。患者はマスクなしで



ハート型のキャンバスに白鳥を描いた作品を手にする水野さん。「Kana Mizuno (カナミズノ)」として活動する。

治療するため、感染リスクが高く、持病をもつ母親への感染も心配だった。このまま歯科助手を続けるか、イラストの仕事に絞るか。迷いが生まれた。

そんなとき、背中を押したのが個展で出会った男性の言葉だった。「私の絵が転機につながったのかな」。今度は自分が励まされた。

「今までは二足のわらじで保険をかけているような人生だった。でもコロナでその保険が壊れ未来は読めない。それなら私は自分の可能性にかけてみたい」。

歯科医院の退職を決意し、現在は、オーダーを中心に結婚式のウェルカムボードや、飲食店のロゴ、名刺の制作などを行っている。コロナを機に新たに仕事を始める人も多く、制作物の需要は高い。「90歳になっても現役のイラストレーターでいたい」。水野さんの挑戦は始まったばかりだ。

コラム / COLUMN

梅花から「令和」を込めて

努力を測る尺度

自身の努力を誰かに伝えようとする時、どのような例え話をしますか?『万葉集』巻十六には、次のような歌が残されています。

このころの我が恋力記し集め

功に申さば五位の冠

比来之 吾恋力 記集

功尔申者 五位万冠

(巻16・3858番歌)

「近頃の私の恋の努力を、(あれもした、これもしたと)書き集めて成果を報告申し上げるなら、五位の冠(に相当します)」と詠んでいます。「考課令」という法律には、一年毎の人事考課が義務づけられています。功績や過失、行動や能力を、本人に伝えることが求められていました。評価は九等。奈良の都に1万人の官人が働いていたら、五位以上は100人程度です。給与も待遇も、六位以下と大きく異なりました。とはいっても、現実には父親の官位が子の昇叙に影響を及ぼし、努力だけになれるのは稀なことでした。

同じ人が続けて詠んでいるのでしょうか。「近頃の私の恋の努力に見合う(評価を)くださらないでしたら、しかるべきところに外かけて訴えましよう」

このころの我が恋力賜はずは

京兆に出でて訴へむ

頃者之 吾恋力 不給者

京兆尔 出而將訴

(巻16・3859番歌)

「京兆」は、司法・行政・警察などを掌った官庁を指します。もちろん、恋の努力を判断してくれる所など、あろうはずがありません。

六位以下の官人が、五位以上への憧れと、恋への努力を重ねて詠んでいるようです。思う人に贈ったら、「よく頑張ったわね」と褒めてもらえたのでしょうか?仕事も恋もそれなりに成果が上がらないと、厳しいような気もします。それとも、仕事帰りに男同士で飲んで、恋愛話に「がんばってる、オレ...」と、くだをまいたのでしょうか。いずれにせよ、仕事に恋に抱く思いを、五七五七七の短歌で表現したところが芸であり、共感を得て書き残されたのだらうと思います。

TEXT

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 文学と氏族伝説』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

SELECT 1 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。

- 「つばやき評」 俳句の言葉は、前もってあるものではありません。ものやことを見たり触れたりした時に飛び込んでくるものです。そのために、瞬時の反応が不可欠です。ためらっている時間はありませんので、ぱっと書き留めてください。
- 「佳作」 もやもやの胸に女雛の伏目がち 池田市 山内瑠美子 深海の青見つけたり龍の玉 茨木市 山崎登代子 海底の貝の心地や春寝覚め 豊中市 小倉 佳子 風車窓辺の影に起こさるる 豊中市 佐々木 愛子 ふるさとの軒みな低し豆の花 吹田市 秋山 寛

俳句 / HAIKU

3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」 ロゼットの土を離るる日永かな 箕面市 高橋 真美
- 「入選」 大阪の小さき月や猫の恋 吹田市 秋山 寛 何色を落として描こう寒夕焼 吹田市 市場さと枝 飛び石のやうな舟置き春の海 豊中市 上杉千代子 菜の花の畑を歩く山頭火 豊中市 小倉 佳子 春屋や平なる川海に入る 西宮市 宮部志津枝

FM COCOLO X CITYLIFE / 音楽のCOCOLO Vol.23

FM COCOLOの人気DJが季節やテーマに合わせた音楽を紹介。

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

FM COCOLO WHOLE EARTH STATION

今日魂を元気にする お洒落をしよう!



ALBUM WE ARE ARTIST ジョン・パティステ

長引く自粛生活で失いつつあるもの...それは、「お洒落をする心」でしょうか。マスクで顔を覆っていることをいい事に口紅から遠ざかり、この1年に買った服は、ちょっとそこまで行ける家着くらい。今日もただ楽な服を選んでます。そんな中、テレビ画面に映ったのは、喜楽を全身から滲ませ上機嫌な様子でピアノを奏でるミュージシャン、ジョン・パティステ! ヒット中の楽曲「I need you」のハッピーヴァイブに劣らず、見る人を楽しくさせる彼は「だって生きてるんだもの! これ以上のギフトはないよ!」とまたピアノを奏でる。そして、グッチのスーツを着馴染ませた彼の一言で目が覚めました「お洒落は魂を表すもの」。お洒落が離れたのは自粛で魂が弱ったからかもしれない。コロナ明けの未来にとっておかず、今日魂を元気にするお洒落をしよう! 「現在」は英語で「プレゼント」。どんな状況でも、今を贈り物として大切に生きようと思わせてくれるアルバム「WE ARE」日常に活力を与えてくれる一枚です。

ジョン・パティステ / 1986年生まれ。8歳の時よりパーカッションをはじめ、11歳でピアノに転向。10代の頃からインターネット上で音楽をリリースしはじめ、弱冠17歳でインディーズから「Times in New Orleans」を発表する。その後、ジュリアード音楽院でピアノの学士号と修士号を取得し、デビュー作『ハリウッド・アフリカンス』がいきなり2019年のグラミー賞でノミネートされ、トップ・アーティストとしての地位を確立。米フォーブス誌の名物企画「世界を変える30歳未満の30人」に選出された経験も持ち、彼のファンは米音楽界にも多い。

八木 早希 SAKI YAGI



1978年アメリカ・ロサンゼルスで生まれ、大阪阿倍野で育つ。父の仕事の都合で小学校4年生から3年間韓国ソウル在住。高校2年生の1年間アメリカ・シアトルへ留学。同志社大学文学部英文学科卒業後、毎日放送入社。2011年退社、フリーへ転身。日本テレビ「NEWS ZERO」キャスターを3年間務める。毎日放送アナウンサー、NEWS ZEROキャスターを経て、ニュースを伝える他、大勢の政治家、著名人、ハリウッド俳優らへインタビュー、国内外の取材多数。コミュニケーション等に関する講演活動も行う。二児の母。担当番組は「Billboard PREMIUM Plus」(金曜 PM 10:00-11:00) 「Breeze on Sunday」(日曜 AM 9:00-10:00)



## City Life NEWS

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



シティライフNEWS  
で検索



## MONTHLY OF TOPICS

魅力的なまちづくりに欠かせない  
地域のコミュニティの役割とは

地域のコミュニティの役割とは何か、どうすればその活動で心豊かで魅力的なまちにできるのか——。都市計画や、まちづくりが専門の茨木市在住の久隆浩・近畿大総合社会学部教授は、それを長年研究してきた。そして昨年来のコロナ禍が、地域コミュニティの重要性を改めて浮き彫りにしたと考えている。

久さんによると、社会を動かす仕組みには、行政が担う「公」、主に経済分野の「私」、コミュニティが支える「共」の三つがある。平常時は自治会や市民活動団体などの「共」に頼らなくても、「公」と「私」でやっていける。「私」の部分でお金があれば多くが解決でき、それが難し

ければ「公」である行政に頼めば何とかなる。

コロナ禍で浮き彫りになった  
地域コミュニティの必要性

しかし、コロナ禍では経済が止まり、「私」が当てにならなくなった。行政は法や制度で動くため、機動的に必要な対策を進められない。結局、頼りになるのは「共」、地域の支え合いということになる。例えば茨木市では昨年、飲食店を支援しようと、市民や事業者が市限定の飲食宅配サービス「イーバーイーツ」を立ち上げた(宅配は3月末で終了)。震災など災害でも「共」が支えになるのは同じだ。久さ

んは「地域で自分が動くことでこそ、周りにも助けられる。そのことに多くの人が気付いてほしい」と思う。

日々の消費行動を見直すことが  
地域の活性化につながる

さらにもう一つ、考えてもらいたいことがある。地元のお店を大事にすることだ。行政の助成金をもらった市民活動団体の会計報告に、大規模ホームセンターの領収書があった。久さんは「地元の金物屋を使えませんか」と尋ねた。「高いし、品揃えも限られるし……」。車が使えるうちはいいが、高齢で乗れなくなったとき、近くのお店がなくなっていたら「必要な

品は取り寄せてもらえばいい。少々高くても身近な店で買い物することは、将来困らないための『保険』と考えて」。日々の消費行動も地域をつくる重要な要素だと強調する久さんは、外食もなるべく茨木の店を使う。

「北摂と一口に言っても、閑静な住宅街、多様な土地利用が複合した下町と、それぞれに地域性がある」と久さんは言う。「でも地域を愛する人がスクラムを組んで支え合っていくことで、地域の元気をつくり出していくことができるという点は、どこも共通すると思う。支え合いはコロナ禍を経てますます大切になっている」。

久 隆弘 教授

近畿大学総合社会学部 総合社会学科 環境・まちづくり系専攻 教授  
都市計画・まちづくりを研究。関西各地の現場に入り、まちづくりやNPO活動、市民活動、商業活性化、地域福祉、コミュニティ・ビジネスなど総合的に支援している。



久教授がファシリテーターを務める北千里地域交流研究会の様子。20年にわたって開催されている。

## SOCIAL

新型コロナで加速する「GIGAスクール構想」  
全児童生徒に1人1台タブレット端末等を貸与

新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、仕事、家庭、社会のあらゆる場面においてICT(情報通信技術)の活用が日常となっている。文部科学省が推進している教育におけるICTの活用「GIGA(ギガ)スクール構想」もより加速度を増した。子ども達の可能性を広げる場所である学校が時代に取り残されることがあっては

ならないと、児童生徒1人に1台タブレット端末等を配布し、また高速大容量の通信ネットワークの整備を一体的に行うことで、全児童生徒に対して質の高い学びを学校現場で実現させることを目的とした構想だ。北摂各市でもタブレット端末の貸与を実施し、取り組みが進められている。

## 【吹田市】

デジタル前提の社会で生きる子どもたちがICTの良き使い手となるための「適切で責任ある行動」がとれるように、デジタル・シティズンシップ教育を推進している。

## 【豊中市】

東京書籍株式会社とICTを活用した「学び」の実現に関する連携協定を締結した。同社の学習ドリルソフト「タブレットドリル」等を搭載した端末の配備を予定している。



## 【箕面市】

先駆的にICT教育の取り組みを進めており、平成26年度には全小中学校の全クラスに電子黒板を設置。タブレット端末の活用も順次開始している。

## SOCIAL

SUITA サスティナブル・スマートタウン  
2022年春に向けて進行中

パナソニックなど16企業・団体と吹田市によるプロジェクト「SUITA サスティナブル・スマートタウン」が進行中だ。パートナー企業、住民、自治体などと一体となって次世代エネルギーや安全、コミュニティの問題解決や活性化を促すまちづくりで、2022年春のまちびらきを目指している。

場所はJR岸辺駅前の健都に隣接した、吹田市岸辺中5付近のパナソニックの

工場跡地(約2.3ha)。多世代が居住し交流する街区として、ファミリーやシニア向け分譲マンションや単身者共同住宅など住宅総数362戸のほか、高齢者施設、塾に保育所、商業施設に交流公園などで構成される。

まちでは異業種が連携し、「エネルギー」「セキュリティ」「モビリティ」「ウェルネス」「コミュニティ」の5つの「スマートサービス」

で健康的な暮らしをサポートする。街区全体の消費電力を実質再生エネルギー100%でまかなうことを目標とし、住宅や電気自動車の蓄電池なども活用。このほか、画像認識技術などの導入とまちの見守り拠点を設置して、安心・安全を確保したり、教育や医療サービスを充実させるとともに認知症の早期発見・緩和などにも取り組む。健康と医療のまちづくりを展開中の「健都」と

Suita SSTの全景  
イメージ(資料:パナ  
ソニック)



の相互連携を図り、超高齢化社会向けの課題解決、またSDGsの達成への貢献も視野に入れる。

同社によるSSTプロジェクトは全国で3例目。2019(令和元)年度からプロジェクトを開始し、2020(令和2)年度春から建築物の着工を開始している。



未経験OK!ブランクありでも大丈夫!

# 保育スタッフ募集

新園開設による増員募集(正社員・パート)です。  
“お母さん”の経験が活かせるお仕事です!

担任制なし  
自立を促す保育って?  
園長先生  
インタビューは  
こちら!

有資格者歓迎! 朝・夕の短時間パート募集中!

保育士(①正社員・②パート)

仕事内容: 保育と保育に伴う業務。多彩なカリキュラム教育を行っているため、ピアノ、書道、体育、英語など特技を生かすことができます!

資格: ①②保育士資格免許保持者優遇

勤務時間: ①7時半~19時の間でシフト制  
②7時半~19時(1日2時間半~OK)  
※特に7時半~10時半、15時~18時、16時~19時で働ける方歓迎

給与: ①【保育士資格保有者】.....21万~25万円  
【資格なし】.....18万~22万円  
②【保育士資格保有者】.....1,200円~1,500円  
【資格なし】.....1,000円~1,200円

休日: 日曜・祝日他、シフト制、夏季・年末年始  
②の方は週1日~OK!

待遇: 特別手当・皆勤手当などあり

勤務地: ちびっこランド服部緑地園・江坂園・江坂北園  
吹田市江坂町に認可園・認可外園・企業主導型の3施設あり。その中で希望考慮します。

未経験、ブランクのある方も  
安心して働いていただける研修がございます!

お問合せ(株)ISKAR  
06-6388-4156 <http://chibikko-iskar.jp/index.html>  
吹田市江坂町5-9-6 メイト緑地公園1F

Pick up!

## 絨毯 インテリア

### 「ペルシャ絨毯・無垢材家具」の専門店 5月は木工作家の木製家具・雑貨を販売

高品質な絨毯や無垢材家具を取り扱う「TRIO STYLE」。イラン直輸入のペルシャ絨毯やギャッベは、リーズナブルな価格が魅力的。絨毯のことを熟知しているので、絨毯のクリーニングや修理依頼も可能だ。店内には国産家具、北欧家具、無垢材でつくるオーダーメイド家具まで幅広く取扱っている。5月1日(土)から期間限定で「生活の道具展」を開催。トレーやコートハンガー、スツールなど、木工職人が無垢材を活かして丁寧に作り上げた雑貨や家具を販売。この機会に長く使えるお気に入りのアイテムを見つけてみては。

ギャッベ 5,500円~  
イランの遊牧民が手織りで織った一点物の絨毯。草木染の上質なウールは驚くほどふわふわで滑らかな肌触り。調湿効果もあり一年中快適に使える。

木工職人による雑貨や家具。メープル材の美しいコートハンガーやスツール。コンパクトなスリッパラックなど。

【目玉商品】~2021年新入荷~  
ギャッベ 200×147cm  
398,475円~314,820円(税込)  
シルクとウールでつくられた手織り絨毯。

特典  
この記事持参で  
●絨毯...5~10%OFF  
●家具...5~10%OFF  
●展示家具現品 最大20%OFF  
※10,000円以下の商品は対象外  
(期間:4月29日~5月31日)

TRIO STYLE (トリオスタイル)  
豊中市東豊中町5-30-28 B-103(地下1F)  
営/11時~18時、(土日祝10時~19時)  
火曜・第3水曜定休  
※近隣にコインパーキングあり  
☎06-4867-4169

好評につき  
第2弾  
3日間限定  
※感染拡大防止のため、時間毎にご案内の人数を制限する「予約制」とさせていただきます。

10時~19時 予約制

5/27(木)、28(金)、29(土)

# 感謝祭 記念15周年

正絹着物 + 帯セット  
通常298,000円以上が  
**50,000円**  
通常470,000円以上→100,000円  
150~200点から選べます。

予約時に「シティライフ見た」で さらに **5,000円OFF**  
※今回の3日間のみ適用

開催場所  
豊中市立文化芸術センター 2F 和室  
豊中市首根東町3-7-2  
主催:きもの悉皆屋 株式会社絲ing(シーイング)  
☎06-6192-5298 受/10時~19時

# 庭木1本から承ります!

お客様とのお約束  
☆庭木1本より明瞭料金  
☆土日でもOKです  
☆トイレはお借りしません  
☆お茶はご遠慮します

シティライフをご覧の方へ  
生垣剪定幅1m(高さ2m)  
通常2,200円を **先着10名様 1,100円**  
(税込)

見積無料

1本からの  
お庭サービス **ガーデンエクスプレス**  
大阪支店/茨木市桑田町4-1 営業時間/9:00~17:00 ☎072-665-8371

30種類以上の小動物にふれあえる **animal cafe fuleca**  
あふれるカワイさど「キュン」がいっぱい!

動物たちは見てふれて  
お迎えができます  
※一部お迎えできない動物もいます

人懐っこい動物ばかり!一緒に写真も撮れるよ!

リスザル  
タイハクオウム  
ダマワラビーが  
新しく仲間入り!

入場料 1,540円/1時間  
+ワンオーダー制  
(延長 770円/30分)

0~3歳は入場無料  
4~12歳は880円/1時間  
(延長 440円/30分)  
ワンオーダー制のドリンク 550円~  
フード 660円~

animal cafe fuleca 小動物カフェフレカ  
大阪市福島区福島7-5-7 FUKUSHIMA StoRK BLD 2F  
営業時間/10:00~20:00(最終受付19:00)  
パーティタイム20:00~24:00  
※パーティタイムは動物とのふれあいはできません。  
※予約等ご来店時間のご相談はお電話ください。  
TEL/FAX.06-6454-5005  
【第一種動物取扱業表記】登録番号 展示/190093E 販売/190093A 【家畜商売許可】登録番号 第679号

耳鼻咽喉科医が推薦する  
**腹筋ボイストレーニング**  
“全身を使って鳴らす発声法”

新聞記事等の全国版で掲載された、信頼と実績のプロボカリストに抛る、初心者にも分かりやすく指導致します。類の無い「内臓のトレーニング」なので、簡単に高音域を地声で出せ、肺活量が増えて声に響きが出るようになります。ノドのイガイガ・エヘン虫がスッパリするのも特徴です!

生徒さんの声

- 腹筋発声法で喘息の私が声がよく歌いやすくなり、体調も良くなったとお医者さんからは「レントゲンの陰りも消え、熱のでない肺です」と言われました。血液中の酸素濃度もいい数値だそうです。こんなに変化できて感謝感激です! (西宮市 Mさん 70代)
- 喉頭炎で呼吸麻痺が出来なく手術が中断になった事もありましたが、今はボイトレで楽しく歌え、通いつめだった耳鼻咽喉科もご無沙汰になりました。 (宝塚市 K.Oさん 60代)
- 体脂肪が蓄っているダンスレッスンなら2ポイントの所、こちらのボイトレなら4ポイント落ちます。 (神戸市 M.Iさん 40代)

感染予防対策完備 駅前教室  
**ボイストレーニング NAKA (ナカ)**  
西宮市甲子園口3-4-20  
ヌーベル甲子園口B2-1  
阪急西宮北口駅前にも教室あり!  
営/10時半~20時 金・日曜定休  
☎0798-67-5700 (10時半~20時受付)  
<http://naka-naka.sakura.ne.jp/>

個人レッスンorグループレッスン  
(60分).....3,300円~  
特典  
「シティライフを見た」で、  
体験レッスン(90分)....4,400円→2,200円  
(5月末まで・新規の方のみ・要予約・すべて税込)