

# City Life

We are Planet Sailors. since 1986

# 6

2022 JUNE

vol.230

北摂WEST

吹田・豊中  
箕面・池田

5月31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



地元の  
スーパー  
マーケット

食べるをもっと楽しく

P 24-25に掲載

表紙/撮影：山口真一 ディレクション：前出安洋

## ビューティ P.4~5

### 美容のプロに頼る キレイの第一歩を応援します

ダイエットやネイルなど、美にまつわる悩みはプロに任せるのが一番。プロの力でキレイの第一歩を踏み出しませんか。



## ヘアサロン P.6

### 人気のスタイリストがお悩み解決 2022年初夏 最新ヘアカタログ

「理想の髪型を手に入れたい」「自分に合ったカットやカラーをみつきたい」そんな思いを叶える、プロの技をご紹介します。



## グルメ P.23

### 人気ベーカリーのオススメパン

食パンやカレーパンをはじめ、塩パンやベーグルなどイマドキの一品をご紹介します。お気に入りを見つけませんか。



## 特別企画 新連載 P.15

### 直木賞作家・今村翔吾さんのコラム 吾、翔ける

今月号から直木賞作家・今村翔吾さんのコラムがはじまります。第1回はコラムを始める理由や北摂に対する思いを語ってくれました。



**特集 P.20**  
北摂を歩こう！  
テクテクMAP 阪急箕面駅編

**ニュース P.26~27**  
City Life News  
都市型農園「豊中めぐり」  
シークワサーを使った  
クラフトビールづくりに挑戦

P.14  
**EXPOCITY**  
press Vol.68



## 巻頭特集

### なりたい自分になって健やかな毎日を

P.2~3

年齢を重ねてもキレイな女性は どうして素敵に見えるのでしょうか。キレイな女性には、ヘアスタイルやファッションなど「自分だけのスタイル」があるそうです。今月号では、年齢を重ねてもキレイであり続けるためのポイントを紹介します。「歳だから」を言い訳にせず、できることから始めてみませんか。





# なりたい自分になって 健やかな毎日を

年齢を重ねてもキレイな女性はどうして素敵に見えるのでしょうか。キレイな女性には、ヘアスタイルやファッションなど「自分だけのスタイル」があるそうです。今月号では、年齢を重ねてもキレイであり続けるためのポイントを紹介いたします。「歳だから」を言い訳にせず、できることから始めてみませんか。

Healthy Life

今回教わったのは...

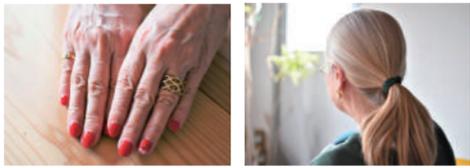


シニアインスタグラマー Keikoさん

昭和24年生まれ。3年前に始めたインスタグラムがきっかけで人気シニアインスタグラマーに。そのファッションセンスに注目が集まっている。@aiohuraで検索。



(右)コーディネートは2色使い、色数を制限することでビビッドカラーのアイテムも合わせやすくなる。  
(中)きれいに染めようとして、個性としてグラデーションを楽しむように。  
(左)「手がキレイに見える」とビビッドな赤を差し色で。



## こだわりたい部分だけを磨くことが長続きの秘訣

今年で72歳、シニアインスタグラマーとして活躍するKeikoさん。若く見せるのではなく、歳を重ねたからこそできる自然体のファッションを発信している。

Instagramを始めたのは3年前、娘さんの勧めがきっかけだった。「写真を撮るなかで人生を振り返る機会があり、歳を取るのには素敵だなんて改めて思ったんです。白髪やシミ、体型の変化は歳を重ねたからこそその貫禄。マイナスに捉えられがちですが、そんなに悪くないよってことを伝えたいですね」。あるとき、シニアアパレルブランドのYOUKAがKeikoさんのファッション性に注目。代表の添田さんからオファーがあり、今ではブランドのアドバイザー兼モデルとしても活躍している。「シニアになって初めて分かった体型や姿勢などのトラブルをお

伝えし、反映してもらっています。自分もまだまだ社会貢献していると感じます」。

Keikoさんのトレードマークのひとつがヘアスタイル。「白髪が目立ち始めた40代は金髪にしてごまかしていましたが、今では白髪とのグラデーションを楽しんでいます」と話す。こだわりは指先にもあり、「10年以上前から月一でネイルサロンに通い、爪を真っ赤に塗っています。こうすると手が美しく見えるように思います。全てをキレイに見せようとすると大変ですが、自分のこだわりたい部分だけをケアすることで長続きするんじゃないでしょうか」。

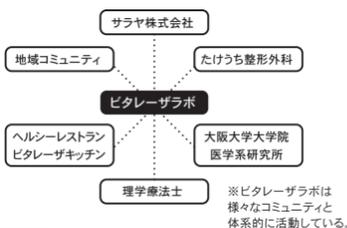
YOUKA公式オンラインストア  
https://youka.site/  
TEL.0120-93-2468  
(平日10時～12時/13時～15時)



## 医療・栄養の面からも運動をサポート 夏に向け3ヵ月集中ダイエットコースも開始

毎年この時期になると「夏が来る前にダイエットしなきゃ!」と気合いを入れる人が多い。急な運動や極端な食事制限を始めたことで体調不良になることも…。吹田市津雲台にある「ビタレーザラボ」は大阪大学大学院医学系研究科や医療機関と連携したフィットネス施設。専門のトレーナーがジム内での運動指導はもちろん、

医療や栄養の側面から一人ひとりに合ったカラダ作りをサポートする。常にトレーナーがいる環境で安心して運動できることから持病のある方や高齢の方も多く通う。幅広い目的に対応できるので、ダイエット目的以外の方も募集中。この機会にカラダの内側・外側を整え、理想のカラダ作りに取り組もう!



- Menu**
- 入会金.....7,700円
  - 事務手数料.....3,300円
  - 月会費.....9,900円～
  - ※月会費について詳しくはホームページにて。

- 特典** 「シティライフを見た」で
- 一日体験→**無料**
  - 入会金 & 事務手数料→**無料**
  - 入会で食器用洗剤「ヤシノミプレミアムパワー」をプレゼント!
  - (6月末まで)



### 3ヵ月集中ダイエットコースモニター募集中! 先着5名限定!99,000円→30,000円に

トレーナーが一人ひとりのカラダの状態や目標に合わせて3ヵ月集中ダイエットメニューを作成!「ビタレーザラボ」のホームページやSNSでの紹介、ダイエットのデータ集計などに協力するモニターに登録すれば通常99,000円→30,000円に!詳細は要問合せ。

- 内容**
- 運動指導 (45分×12回)
  - 食事指導 (管理栄養士監修)
  - 自宅トレーニングメニュー (ゴムチューブ付) ※定員5名

## VITALEZZA LABO

〈ビタレーザラボ〉

吹田市津雲台5-11-2 グローバルビレッジ津雲台 つくもスクエア2F  
営/平日9時半～22時 土祝9時半～17時半  
※最終チェックイン時間は利用可能時間の30分前まで 日曜定休  
ホームページはコチラ ▶

☎06-6834-2070



## パサつき・うねりのエイジング毛に ツヤ髪叶うスペシャルヘッドスパ

「美髪づくり」といえばプティカのヘッドスパ。縮毛矯正をあててもまとまらない、トリートメントしても長続きしない…そんな一筋縄ではいかない髪悩みにもしっかり効果を出してくれる。洗浄成分を含まず、クリームの油分のみで汚れをオフする特別な美容クリームを使ってマッサージするので、髪や頭皮への負担なし。有名美容メーカーに勤めていたオーナー厳選のトリートメントでしっかり髪に栄養を与え、今までにない艶髪に。乾かすだけでまとまり、朝のセット時間を大幅短縮!一度体験を。



(上)バリ政府認定クリームスパ資格取得のオーナー鈴木さん。ヘッドスパで講師として2,000軒をプロデュース。  
(下)9種類の精油から気分に合わせてアロマを調香。リラックス効果アップ!

### ヘッドスパ専門店 PUTICA

〈プティカ〉  
箕面市白鳥1-7-25  
チアミナミビル201  
営/10時～19時、木金:15時～22時  
不定休 P1台有  
☎070-8958-3580  
Instagram:@putica.headspa



- 特典** 「シティライフを見た」で
- 1時間体験コース .....**11,000円**
  - 2時間2回体験コース通常44,000円→**33,000円**  
(初回22,000円、2回目は半額**11,000円**)  
(新規限定先着10名、2回体験コースは効果を出すため1回目から1ヵ月以内)

## 医学的知識から理想のカラダに 運動が苦手な人が多く通うパーソナル

なかなか痩せられない、今までのように身体が動かない…とお悩みの方におすすめのパーソナルジム。医療国家資格と米国認定トレーナー資格を有する大田さんが、「身体の不調」「筋肉の動かし方のクセ」「痩せない原因」を医学的観点からも把握し、貴方だけのトレーニングプランを作成。"どこに効かせるか"を分かりやすく指導してくれ、効率よく目標達成に導いてくれる。ハードなトレーニングや食事制限は行わないのでリバウンド知らず!膝が痛いなど運動に不安のある方も安心して通える。



以前はリハビリテーション科に勤め、身体の仕組みを熟知している大田さん。自己流のもったいないトレーニングをしている人が多いと感じ、運動初心者や腰痛・膝痛持ちの方にこそ受けてほしいそう。

### SBC パーソナルトレーニングジム

箕面市箕面6-6-47 箕面桜コーポ1F  
営/9時～20時  
日・祝定休 提携駐車場有り  
☎072-723-1097

- 特典**
- 「シティライフを見た」で  
初回体験+カウンセリング**無料**  
(6月末まで)



## 女性トレーナーが専属サポートする 女性専用のスタジオ サラダ専門店と提携し、 無理なく続けて健康的に美しく

小野原で人気の女性専用パーソナルフィットネススタジオ「Elfin Terrace」。厳しい筋トレ・食事制限を伴う無理なダイエットではなく、健康的に美しくなることを目指す。経験豊富な女性トレーナーが丁寧なカウンセリングをもとに、身体の悩みやライフスタイルにも共感した上で、一緒に楽しくトレーニング!産後ママの体型戻しや健康維持のシニアまで幅広いニーズに対応してくれる。さらに、サラダ専門店「SYLPHY SALADE」と提携しており、サラダやプロテインスムージーで食事面をサポート。グリーンを敷き詰めた落ち着いたスタジオで、「美と健康」のノウハウを活かしたメニューを体験し、理想のボディを手に入れよう!



土井 ひかる さん(右)  
Lina さん(中)  
平田 真知子 さん(左)

「女性のボディメイク&心身の健康には、子宮がある骨盤周辺=ヒップを鍛えることが欠かせません!ぜひ私たちと一緒にキレイになりましょう!」

### 人気のまつげエクステ&パーマも

カラダだけではなく「まつげ」のケアも!豊富なデザインから選ぶことができるのがポイント。詳しくは問合せを。

- まつげエクステ.....9,000円  
※フラットラッシュつけ放題、カラーあり
- まつげパーマ.....6,000円  
※オーガニックトリートメント・保湿美容液コーティング仕上げ



まずは楽しい雰囲気でのカウンセリング。女性同士だから、身体の悩みやライフスタイルなども気軽に相談できる。



筋肉をより機能的に使えるよう、動きを見ながらトレーニングツールの使い方も丁寧にアドバイス。



姿勢  
Posture



サラダ付きのトレーニングプランも。その人に合わせて併設するサラダ専門店「SYLPHY SALADE」のサラダを提案。



グリーンが敷き詰められた落ち着いた空間。大きな鏡で姿勢をチェックしながらトレーニング。

### Elfin Terrace

〈エルフィンテラス〉  
箕面市小野原西4-10-40  
P12台

予約・問い合わせは  
公式LINEから→

☎070-1065-8169  
elfin\_terrace@icloud.com



### SYLPHY SALADE

〈シルフィーサラダ〉  
箕面市小野原西4-10-5  
営/8時半~18時半  
水曜 11時~14時

無休 予約・問い合わせは  
P10台 公式LINEから→

https://sylphysalade.wixsite.com/sylphy-salade



#### MENU (Elfin Terrace)

- ケアプラン(月4回まで).....35,800円~/月
- 集中プラン(月8回まで).....69,800円~/月
- フェイシャル.....13,800円~/月

#### MENU (SYLPHY SALADE)

- ハーブチキンサラダ.....1,250円
- メキシカンサラダ.....1,350円
- グリルサーモンサラダ.....1,450円

トレーニングの  
流れがわかる  
体験記事はこちら



## リンパの滞りを緩和する 看護師によるリンパドレナージ

海外の大学院で学び、長年看護師をしていたオーナーが全ての施術を行う同店。北摂でも珍しい「リンパドレナージ」は、リンパの滞りによるホルモンバランスの崩れ、婦人科系の症状緩和が期待できる。オイルやクリームなどを一切使わず、皮膚のみを動かす羽のようなタッチで深いリラクセスができる。手技だけで行うためオイルが苦手な方でも安心。自己免疫の向上も期待できるため、病気になりにくい身体に繋がる。



リンパ  
Lymph



(上)エステサロンの  
施術と違い、リンパ  
管や血管に過度の  
負担をかけない施術。  
(左)ホットストーンは  
遠赤外線を循環を  
改善する。

#### Menu

- ホットストーンセラピー(80分).....16,500円
- アロマボデイトリートメント(70分).....12,100円  
(100分).....15,400円
- リンパドレナージ(20分).....5,500円~/

#### 特典

「シティライフを見た」で  
アロマ除菌マスクスプレーをプレゼント  
(6月末まで)

### 看護師のアロマ・リンパケアサロン

uzume (ウズメ)

茨木市西河原2-6-26  
営/10時~18時  
(最終受付16時)

日曜定休  
三島中学横に専用駐車場あり  
☎070-8990-1962



お客様駐車場番号は17番

## 「ほぼ100%の人が眠る」 話題の施術で睡眠力アップ

「眠りが浅い」「寝つきが悪い」とお悩みの方に。同サロンはルセイアツ®という脳脊髄液をスムーズに流す施術で、自然と呼吸が深まり心身が整い睡眠の質を根本から改善。また、フランス式アロマを使用したデコルテから顔まで施術をしてくれる、オールハンドのオーダーメイドフェイシャルもオススメ。1日3名限定の完全予約制のプライベート空間、森の中をイメージした隠れ家サロンで上質な睡眠力を手に入れて。



睡眠  
Sleep

(上)「頭蓋リフレクソロジー®」で用いる反射区を優しい圧で刺激し脳脊髄液を整えていく。  
(右)オーナー佐藤さん自身がアトピーや敏感肌に悩んだ経験が。内側から根本改善へと導いてくれる。



#### 特典

- 「シティライフを見た」で  
●ルセイアツ®(45分)  
.....17,600円→10,000円
- オーダーメイドフェイシャル(55分)  
.....15,400円→9,000円  
(6月末まで・要予約・新規の方)

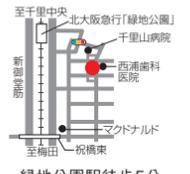
### 睡眠力向上サロン シュクル

豊中市東寺内町5-11  
スペースス緑地公園1B  
インターホン102呼出  
☎070-8902-1330  
(施術中で電話にでられない場合、翌日までに折り返します)

#### LINEはコチラ



#### インスタはコチラ



緑地公園駅徒歩5分

## 気になるキレイのひみつ

今回のテーマ

# 基礎化粧品の選びかた

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。

その他の  
ポイントはコチラ



洗顔料や日焼け止めクリームなど毎日使う基礎化粧品。肌に合うものを選びたいと思うものの、どう選べば良いかわからない人も多いのでは。「成分をヒントに選ぶと、肌トラブルも回避しやすくなりますよ」と梁井さん。今回は成分表示の見方を教えてもらった。



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6年間BAとして勤務。子どものアトピーをきっかけに化粧品成分を研究するようになった。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。

### 化粧品の成分から選ぶ習慣を

化粧品にはすべての成分を表示することが法律で義務づけられている。記載は配合量が多い順(1%以下の成分は順不同)で、パッケージや商品サイトなどで確認できる。「成分」「有効成分」などは一部しか記載されていないこともあるので、「全成分」という箇所をチェック。

化粧品が実際に肌に合うかどうかは、目立ったトラブルが起きなければ、肌の新陳代謝のサイクルに合わせて3ヶ月を目安に判断を。「毎日使うものが自分の肌を作ります。5年後、10年後の肌のために成分から選ぶ習慣をつけてみてください。」(梁井さん)

### ( 選び方の POINT )

#### 乾燥肌

保湿を意識が向きがちだが、まずは洗顔料の見直しを。人工的に作られた合成界面活性剤の中には洗浄力が強いものもあり、人によっては乾燥の原因にも。

気をつけたい成分  
一部の合成界面活性剤  
【表示名称】

ラウリル硫酸Na、ラウレス硫酸Naなど

#### 大人ニキビ

ターンオーバーが乱れ、繰り返してできる大人ニキビ。化粧品に含まれる「シリコン油」が原因の可能性も。ウォータープルーフの化粧品などに含まれることが多い。

気をつけたい成分  
シリコン油  
【表示名称】

ジメチコン、シクロメチコンなど



美容のプロに頼る

# キレイの第一歩応援します

美にまつわる悩みはプロにお任せ。理想のキレイを手に入れませんか。



Body

・キレイ応援 Menu・

**2部位選べる贅沢コース**  
5,500円(初回限定)

①腹②お尻・脚③二の腕・背中、①～③から2部位選べる人気コース。3MAXと手技の合わせ技で気になる箇所を重点的に施術し、メリハリボディをつくってくれる。



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。

**最強マシンとプロの手技で引き締め 夏までにハリのある"魅せる身体"へ**

アンマ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へ。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。

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1-7-41  
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



特典

- 【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
- 背中二の腕姿勢美人コース.....3,300円
- ①～③から2部位選べる贅沢コース(75分)...5,500円



Facial

・キレイ応援 Menu・

**最上級美肌テクノロジーメタジェクト**  
22,000円→5,500円(初回限定)

マシンで不可能だった唇・目の際までの施術が可能。目元老化、ほうれい線改善、ふっくら唇で可愛い印象へ!圧倒的な結果に導く細胞レベルのエイジングケア。



**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くっと上げる「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。

**"実年齢×0.8歳"リピート率ほぼ100% 「10年前よりも今の方が若い」ゲスト続出**

メタジェクトは痛み・ダウンタイムなしで「医療レベルの結果が出る!」と、虜になるゲストが続出。1秒間に最大2,700個の微空洞を一時的に形成し、自然治癒力でコラーゲン・エラスチンを生成。肌の奥までヒアルロン酸をまるごと1本導入し、「実年齢×0.8歳」を実現。キレイを諦めない方はぜひアンマンへ。

ゲストの声

今まで色々なサロンで施術を受けてきましたが、メタジェクトが1番効果を実感。過去最高のフェイシャルです。可愛らしい顔になって評判も良くて...出会えて嬉しいです!  
(50代Mさん)

- 【Facial】
- 悩み特化型・光フェイシャル(シミがポロッと落ちる感!).....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(6月末まで・要予約・新規の方のみ)



・キレイ応援 Menu・

**スタンダードコース**  
2,200円(初回限定)

①スキンケア②クレンジング③ウォーミング④美肌マッサージ⑤バイブレーション⑥キッキング⑦ふきとり⑧ローションパック⑨スプレー⑩クーリング⑪ローション・ミルクローションの工程で肌本来の美しさを引き出す。

**50分2,200円・11ステップで叶える感動肌**

意外にも紫外線がピークを迎えるのは、真夏ではなくこの時期。深田恭子さんのCMでおなじみ、熟練のプロによる本格的な施術で肌本来の美しさを引き出してくれる。11のステップでセルフケアで落ちない毛穴の汚れや黒ずみもスッキリ、潤いたっぷりのプルプル素肌を手に入れて。

**メナードフェイシャルサロン**

●少路北  
豊中市桜の町6-10-3 3階 Pあり  
☎06-6868-9466 (オーナー大喜多)  
営/9時~21時 不定休(時間外要相談)  
●豊中春日  
豊中市線丘1-28-8 Pあり  
☎06-6854-8638 (オーナー中島)  
営/9時~19時 不定休(時間外要相談)



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
- サンプルセットプレゼント
- 初回お試し2,200円(6月末まで・完全予約制・要予約)



デコルテから首・顔全体のケアで、フェイスラインがスッキリ。



400本増毛。30種類の人工毛から髪質に合わせて選べる。

**増毛エクステ専門店 プラスフォー**

三国店:大阪市淀川区西三国3-1-27 2F  
新大阪店:大阪市東淀川区東中島1-17-5-4F  
営/10時~19時 月曜定休  
☎0120-2323-79(予約制)  
http://upexte.com



・キレイ応援 Menu・

**髪にボリュームが欲しい方 増毛エクステ**

400本 初回限定 11,000円

女性増毛師が丁寧に施術。エクステ1本が非常に軽く、自毛への負担も少ない。自毛が抜けにくい限り、何度でも結び戻しができる。

**もう薄毛に悩まない**

**-5歳若返り増毛エクステ専門店**

日本製人工毛を使い、その日のうちに確実にボリュームアップ!自毛のような自然な仕上がりが大好評。痛みもなく接着剤不使用で自毛&頭皮にやさしいのも嬉しい。毛染めやパーマも普段通りできて

おしゃれの幅が広がる!

- 特典 「シティライフを見た」で
- ヘアケアアイテムプレゼント
- 前髪100本+カウンセリング.....2,750円
- つむじ100本+カウンセリング.....2,750円
- 800本120分コース.....22,000円(1目安の量、新規限定、6月末まで、要予約)



・キレイ応援 Menu・

**陶肌トリートメント(ハーブピーリング)**

150分 9,900円(初回限定)

半顔体験+クレンジング→洗顔→ゴマージュ→ハーブピーリング→鎮静パック→お仕上げ。8,800円相当のオプションとハイドロマシンのマッサージ付き。

**看護師歴23年 確かな施術力で理想の肌へ**

OPENから3ヵ月で早くもリピーター多数、看護師歴23年美容皮膚科で経験を積んだオーナーのエステサロン。6月は剥けない、ダウンタイムなしのREVI陶肌トリートメント(ハーブピーリング)がお得。SR光フェイシャルも人気。看護師監修の『再生美肌』をぜひ体験して。



**Youko nurse Beauty salon**

(ヨウコナースビューティサロン)  
高槻市高槻町19-10  
サンダーニア201号  
営/10時~19時(最終受付18時)  
水曜・祝定休 土日は隔週営業  
☎072-604-8348  
繋がらない時はLINEからお問合せ



特典

- 「シティライフを見た」で
- 陶肌トリートメント(ハーブピーリング)150分オプション(8,800円相当)と毛穴リンパマッサージ付き.....17,600円→9,900円(要予約・6月末まで・新規の方)



←LINEはこちら



・キレイ応援 Menu・

**ボディケア60分 + 骨盤調整**

特別価格 6,600円

全身のコリをほくし姿勢の歪みをしっかり整えてくれる。腰痛や頭痛の改善、お腹や太もものたるみもスッキリして、ヒップアップ効果も!

**整体×リンパマッサージで疲れをデトックス**

どのコースもまずツボを捉え、痛みや不調のもとをほくしてから始める藤崎さんの施術。そうすることで血流やリンパの流れが良くなり免疫力アップ!早く痛みや不調の原因が解消され、良い状態が長く続く身体に。施術後の身体が軽くなる感覚をぜひ味わって。



藤崎さんはアロマセラピーに整体・経絡・ロミロミの要素を加えた施術で健康な身体作りをサポート。

▲予約はこちら

**Tea tree.**

(ティートリー)  
豊中市東寺内町13-23  
ラ・メゾン305  
営/10時~20時  
不定休 P有り  
☎06-6170-8768



特典

- 「シティライフを見た」で (新規限定、6月末まで)
- コリ取りリンパトリートメント80分(背面~足裏)+美姿勢調整(30分) 14,300円→9,800円
- コリ取りリンパトリートメント100分(背中~足裏+首~デコルテ).....12,100円→6,600円
- 美容整体60分+リフレクソロジー.....9,900円→6,200円
- お腹HIFU+美容整体30分.....43,300円→12,800円

## 毎年1,300人以上のダイエットを実現 1ヵ月-3kg以上の結果重視サロン

創業40年を迎えたファニービーは、毎年1,300人以上の女性の大規模ダイエットを実現。ズボンに乗ったお腹のお肉、パンパンの太もも、垂れたお尻が気になる方にオススメなのが「高速セルライト撃退コース」だ。全国ダイエットコンテストでもグランプリに輝いた同メニューは、体型崩れ、むくみの原因であるセルライトを5つの施術で徹底的に破壊。深部に潜む「脂肪細胞」まで刺激を届け、健康的な細胞に生まれ変わらせるため、代謝が上がり長期的に痩せやすい身体に生まれ変わる。「2ヵ月で10kg以上も体重が減った」「血圧やBMI、中性脂肪の値が10年以上前の正常値に戻った」など確実な結果が出ている。夏前に1ヵ月-3~5kgのダイエットを今すぐ始めよう。



AFTER

2ヵ月で体重は-11kg、体脂肪は-8.7%も減少。ウエストは驚異の-15cm。

### 2021年全国ダイエットコンテスト グランプリ・準グランプリW受賞

全国3,000店以上のサロンがエントリーする全国ダイエットコンテストでグランプリ・準グランプリを受賞。受賞の常連店として全国でも一目置かれているサロンだ。



### 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 グランロゼビル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



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

創業40周年記念

- 6/15までの来店で高速セルライト撃退コース(90分).....**3,980円**(先着10名)
- 6/16以降ご来店の方は高速セルライト撃退コース(90分)**5,000円**
- 下垂バスト豊胸コース(90分).....**5,500円**

(6月末まで・新規の方限定)

### ・キレイ応援 Menu・

#### 下垂バスト豊胸コース 90分 5,500円

加齢や授乳により垂れてサイズダウンしてしまったバストにお悩みの方におすすめなのが、「下垂バスト豊胸コース」。体に傷をつけずに体内のコラーゲンを増加、細胞を活性化させる「ナノカレント」は、日米特許取得済みの安心のバストアップケア。血流も良くなるため、体調まで良くなるという方も。2サイズも夢じゃない安心のメニューで、ハリのあるバストを取り戻そう。



### ・キレイ応援 Menu・

#### フットネイル+ 保湿サービス(1,000円相当)

ヌードカラーからアートまで幅広いデザインを楽しむことができるフットネイルに足元保湿をプレゼント!ガサガサかかたがつるつる足元美人へ!

### クチコミ高評価サロンで大人のフットネイルへ

40代以上の大人女性に支持され、クチコミ評価も抜群の同サロン。ゲストの雰囲気を踏まえた上で、丁寧にカウンセリング、一人ひとりに似合うデザインを提案してくれるのでネイル初心者も安心。負担を最小限に抑えた最新技術でモチも良い。この夏はサンダルに合う、大人のフットネイルを楽しんでみては。



プライベート空間での施術。パラジェル取扱店。

#### Aila (アイラ ネイル)

箕面市牧落3-13-33 アクティブ箕面1階  
ヘアサロンAila内  
営/10時~20時(最終受付18時)  
月・日曜・祝日定休 P有り  
☎072-721-4811



←デザインは  
インスタでチェック!



#### 特典 「シティライフを見た」で

- 1カラー追加.....**無料**
- 【ジェルネイル】
- 1カラー.....6,500円→**5,500円**
- アート2本.....7,980円→**6,980円**
- アート4本.....8,970円→**7,980円**
- アート付け放題.....9,870円→**8,790円**
- 甘皮ケア.....2,000円→**1,500円**

(要予約・6月末まで・新規の方)



### ・キレイ応援 Menu・

#### 美眉スタイリング&まつ毛パーマ

10,450円→**8,360円**(新規来店、6月末まで)

美眉スタイリングはボサ眉や三角眉もワックスで整えて女優のような美眉に変身!目の形から黄金比を測り、毛が無い部分には流れを作るなど相談しながら理想の形へ。まつ毛パーマは潤い質感でくっつき上がりキープ。目が大きく見えてメイク時間がかなり時短になる。

### 女優眉とパッチリ目で印象が激変、若見え顔

マスク着用で視線が集中することもあり、かなり人気が出ているアイメニュー。まつ毛パーマはコスメ登録された肌や毛に優しいリフト剤を使用し、トリートメントコーティング仕上げつき。熟練の技を持つアイリストがサロン在籍しているので安心して任せられる。同じく人気なのがVIO脱毛。同店の脱毛は結果が早くお手入れが楽になると10代から60代の女性に好評。



**NEW OPEN**  
美Be Suite  
(ビブスイート)  
茨木市彩都あさぎ3-2-26  
営/10時~17時  
土日祝不定休 P3台有り  
☎072-665-6920  
※施術中は電話に出れません。



- Menu
- 美眉スタイリング 4,950円
  - まつ毛パーマ ... 5,500円

#### 特典 「シティライフを見た」で限定価格

- VIO脱毛 ..... 1回5,500円→**3,300円**
- 美顔HIFU(ハイフ) ..... 19,800円→**9,900円**

▲読者限定メニューの予約はこちらから



### ・キレイ応援 Menu・

#### 自己処理なしVIOダブル脱毛 約60分 9,900円(初回限定)

『ブラジリアンワックス(国産)×光脱毛』という最先端のVIOダブル脱毛。毛周期を見極めながら、適切な間隔で施術を行う。面倒な自己処理なしでそのまま来店OK!

### 将来を見据えた『VIO脱毛』で快適な毎日を

昨今40代以上の方が老後を考え、『介護脱毛』としてVIO脱毛をする人も増えているという。同サロンはVIO脱毛を得意としており、『ブラジリアンワックス×光脱毛』のダブル脱毛で確実に結果を出し、ゲスト満足度も非常に高い。自己処理不要で、白髪の人でも施術可能。実績多数の同サロンのVIOダブル脱毛で、清潔で快適な毎日を送ってみては。



10年以上の経験を持つオーナーが一人ひとりに適した施術スケジュールを提案してくれるので、初心者の方も安心。

#### サロンネム

吹田市春日1丁目1-1-405  
営/10時~19時  
日曜・祝日定休  
☎06-6318-7173  
<https://salon-nem.com>



LINEでのお問合せ↓



#### 特典

- 「シティライフを見た」で
- 【自己処理・ジョリジョリ感なし】VIOダブル脱毛(ワックス→光).....**特別価格9,900円**

(新規の方・要予約・6月末まで)



### ・キレイ応援 Menu・

#### 耳つぼ健康ダイエット

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。左写真が3か月で-8キロ、お腹周り-11.9cmのHさん(48歳)。「運動なしで無理なく、気づけばどんどん痩せていきました!」

### 夏目元・運動なし家でできる健康ダイエット

もう夏は目の前!「コロナ禍でライフスタイルが変わり太って戻らない」。そんな貴女には4月で12周年を迎えたダイエット専門サロンの同店がオススメ。3か月で-10kg、お腹周りのサイズダウンを実現、健康的に痩せる方が続出。繰り返す自カダイエット失敗をストップし、理想体型を手に入れて。



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二人三脚でサポート。

#### Slim & Smile

(スリムアンドスマイル)  
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  
<https://www.slim-smile.com>



#### 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キロ以上痩せた方・6月末まで)

美・応援  
特集

# ちょっとしたコツでぐっと垢抜ける! 人気のスタイリストがお悩み解決 2022年初夏 最新ヘアカタログ

Hair  
Catalog

「理想の髪形を手に入れたい」「自分に合うカットやカラーを見つけない」そんな思いを叶える、プロの技を紹介します。

## 白髪の色味を活かした 自然なカラー

後頭部のボリュームアップで美しい後ろ姿に



BOB CUT



BEFORE

「美容師立かせの髪質」のため長い間、ヘアサロンを転々としていました。花尾さんと出会い、人生が変わったと思えるほど髪型に自信が持てるように! かれこれ30年以上、安心してすべてお任せしています。 村岡さん

## 全国や海外からも訪れる、噂のしびれる美容師 ドライカット1万3,000円の価値

「いらっしゃいませ」から3秒のインスピレーションであなたにピッタリのヘアスタイルを提案する、完全予約制のプライベートサロン(1日3組限定)。国内だけではなく海外の女性からも絶大な支持を得ているのが花尾さんのドライカット(彫刻カット)。360度どこから見ても美しいカットラインを実現し「想像以上の仕上がりにには料金以上の価値がある」と話す常連ゲストも。「コンプレックスは魅力に変わる」(hanao語録)をモットーとする「しびれる美容師」の卓越した技術に全てをゆだねてみよう。



From Stylist

髪型もカラーの色味も十人十色! 髪質・色素・素材を活かした世界で貴女だけの「オンリーワンのスタイル創り」が楽しみです。

スタイリスト 花尾 末乃さん

### Salon de Coiffure Hanao

(サロン・ド・コフビュール ハナオ)

箕面市桜井1-2-30  
営/9時~16時 日・月曜定休  
P2台 完全予約制  
ビフォー・アフターなどが見られる  
Facebookもチェック!

☎072-725-4116  
http://hanao.sakura.ne.jp



Menu

- カット(S・B込).....13,000円
- パーマ(カット込).....21,000円
- カラー(カット込)※ヘナもあり...21,000円
- 育毛&ヘッドスパ(人気メニュー) 7,000円
- ※長さにより料金変動

特典

「シティライフを見た」で  
20%OFF (新規の方のみ・有効期限内)

施術の様子わかる  
WEB記事はこちら



公式Instagram  
はこちら



Hanaoオリジナル  
育毛剤はこちら



From Stylist

縮毛矯正サロンだからその技術、ブローでバサつくクセ毛を自然なストレートヘアに仕上げていきます。湿気が増えるこの時期、朝のヘアセットの時間も短縮されて髪の色も蘇りますよ。 店長 岩崎さん

## 専門サロンで叶える自然な艶髪 ノンアイロンブローでストレート

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。一度の施術で半永久的にまっすぐになるので、伸びた部分だけ4~6か月ごとのリタッチでOK! 同店で使用する水は全てπ(パイ)ウォーター及び波動軟水。



高温アイロンは使わずブローで優しくクセを取っていく。

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→**12,700円**  
ロング..... 通常27,500円→**14,500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→**17,500円**  
ロング..... 通常36,300円→**20,500円**  
(要予約・新規の方・7月末・現金でお支払いの方)

### 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3-10-10-3  
サンパレス桃山台 2番館1F  
営/9時半~18時  
月曜、第2・3火曜定休  
要予約・P2台あり

☎06-6833-8720  
http://www.eapis.jp



From Stylist

カットの仕方で見違えるほど若く見えることもあります。年齢とともに出てくるバサつきや癖などでお悩みがあれば諦めずに相談してください。 オーナースタイリスト 花野さん

## どこから見られても褒められる 特殊なカット技で美シルエット

ゲストの頭の形に沿うようにカットしてくびれを出し、全方位どこから見ても美しいシルエットを創るSUCRE。髪が傷みにくい特殊なカット技法なので収まりが良くなり、自宅でのスタイリングが簡単になるといいます。この技術に惚れ込み「花野さんでないと任せられない」と遠方から通う人も多。



特典

- 「シティライフを見た」で新規限定特別メニュー
- カット+トリートメント..... 3,900円→**3,500円**
  - カット+カラー+トリートメント..... 8,700円→**7,900円**
  - カット+パーマ+トリートメント..... 8,700円→**7,900円**
- その他単品全メニュー10%OFF  
※長さの変動なし(6月末まで)

### SUCRE (シュクレ)

摂津市千里丘2-10-3 1F  
営/平日10時~20時  
(日祝10時~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



From Stylist

美容育毛の他にも20年以上人気のヘナカラーは、独自配合で発色が良く、ハリやコシもしっかり出るのに施術時間が短いので、地肌と毛髪に優しいです。 スタイリスト 中小路さん

## ボリューム、ハリ、艶蘇る 大人気美容育毛

遠方から通うゲストがいるほど人気の同店の美容育毛コース。天然薬剤を使い、頭皮、毛髪に付いた不純物を取り除き、健康的な頭皮を取り戻すことができる同コースは、抜毛や薄毛、ボリュームに悩む女性の強い味方だ。独自開発のシャンプーは薄毛、抜毛の原因となる成分を使わず、潤いとハリを与える成分を配合。美容育毛サロンの本気を体感しよう。

特典

- 「シティライフを見た」で(美容育毛コース)
- 美容育毛+ヘナカラー 18,700円→**14,960円**~
  - 美容育毛コース+カラー15,950円→**12,760円**~
  - 美容育毛コース+パーマ16,280円→**13,024円**~ (通常コース)
  - ヘナカラー..... 13,200円→**11,880円**~
  - カラー..... 10,450円→**9,405円**~
  - パーマ..... 10,780円→**9,702円**~ (全てカット・シャンプー・ブロー代込み)
- (7月末まで・新規の方限定)

### Gather 千里中央店

豊中市新千里西町3-2-6  
新千里西町近隣センター内  
営/10時~19時  
毎週月曜・第2第3火曜定休  
センター内専用P有り  
※駐車場代は1時間無料  
技術料金1万円以上で2時間無料  
☎06-6155-2021



From Stylist

回数を重ねるごとに髪質が良くなるドクターカラーは髪悩みが出てくる40代からの女性にピッタリです。明るい色も選べるので白髪でお悩みの方にも大変好評です。スタッフはみんな女性なので気軽に相談してください。 スタイリスト 立野さん

## 内部から髪質改善の艶カラー

業界初、酢酸カラーはスタッフ絶賛「つや、潤い、弾力、ハリ」が叶うカラー剤。大人女性の悩みであるバサつきを修復してどんどんダメージを改善し、つやつやの美髪へ導いてくれるそう。今までのカラー剤とは見た目も手触りも違うので「ストレートをしたみたい!」と本人も驚くほど。また、繰り返す縮毛矯正で髪が傷んでいる人は髪質改善ストレートをぜひ同店で試して。



驚きの変身スタイルは  
インスタに多数掲載 ▶

特典「シティライフを見た」で新規の方

- つやつや潤いコース!カット+髪質改善ドクターカラー..... 12,650円→**10,780円**
  - カット+アイロン不使用髪質改善ストレートシルキーエステ..... 16,500円→**15,400円**
- さらに上記メニュー予約でトリートメント無料施術(6月末まで) ※ショートスタイルでカット+ストレート、パーマなど施術の方上記金額から**1,100円引き**

### CLUB HAIR OZ

(クラブヘアーオズ)  
吹田市五月丘北14-63 2F  
営/9時半~17時(LO16時)  
日曜月曜定休 P2台有り  
キャッシュレス決済のみ  
☎06-6310-0006  
クラブヘアーオズ 吹田 で検索



… 不調や病気の原因になるかも? …

# 本当は怖い、その習慣

体に悪いと思っていても、ついやってしまう習慣はありませんか? 読者アンケートをもとに4つの習慣をピックアップ! その習慣が不調に繋がる理由など、専門のドクターに解説していただきました。

吹田SST野中クリニック 野中 道仁 院長に答えてもらいました。

ひかりクリニック 謝 新 院長に答えてもらいました。

## 寝る前にスマホを見てしまう



ブルーライトは目の網膜に強い刺激を与え、脳を覚醒させます。ですので、寝る直前までスマホを見てしまうと脳が休めず体のリズムが崩れてしまいます。そうすると疲労感が溜まりやすくなり、体への負担が増えていきます。悪循環に繋がる可能性があるので気を付けましょう。

## つつい、お菓子を食べてしまう



お菓子を食べることは悪いことではありません。しかし、糖分や塩分、脂質に加え添加物も多く含まれています。夜中に食べてしまったり、運動頻度が少ないのに頻りに食べていると血圧の上昇や高脂血症に繋がります。食べたら運動。これを心がけましょう。

## 一日中、ゴロゴロしてしまう



病後や高齢になると体を動かすのが面倒、つらいという方も。特に高齢の方は、運動量の低下が認知機能の低下に繋がるデータがあり、適切に運動量を増やすことで認知症や生活習慣病の予防・改善の効果があるとされています。ラクな運動でもいいので毎日体を動かしましょう。

## 塩分の多いスープを飲み干す



糖尿病や高血圧などで、主治医から好きな食べ物(高カロリーや塩分の多いもの)を控えるよう勧められることが多いと思います。しかし、過剰な制限が栄養不良に繋がることも近年の研究でわかっています。主治医と相談し、スープを飲んで、飲み干すことはひかえましょう。



点滴などの際に使用するリクライニングシート。病院とは思えない空間づくりが細部にひかる。

### 内科・循環器内科・外科 吹田SST野中クリニック

吹田市岸部中5-1-1 オアシスタウン吹田SST2F  
診/午前診 月~土9時~13時  
午後診 月・火・木・金・土 16時~19時  
訪問診療・予約診療/月~土14時~16時、水曜16時~  
日祝休診

☎06-6388-8600  
https://nonaka-clinic.com

先生へのインタビュー記事はこちら



生活習慣病を引き起こす原因は、食生活や運動の習慣、さらにはストレスなどが関係しています。高血圧、糖尿病、高脂血症などの生活習慣病は、初期の状態では明らかな自覚症状がない場合も多く、見過ごされてしまいがちです。しかし、少しずつですが確実に体へのダメージを蓄積させていきます。「健康診断で引っ掛かった」ことがきっかけでも遅くはありません。日々の積み重ねで、自分への意識づけになります。その他にも「歩く時間



天井にはあっと驚く仕掛けが!

### 自覚症状がなくても油断大敵 健康診断をきっかけに

生活習慣病を引起こす原因は、食生活や運動の習慣、さらにはストレスなどが関係しています。高血圧、糖尿病、高脂血症などの生活習慣病は、初期の状態では明らかな自覚症状がない場合も多く、見過ごされてしまいがちです。しかし、少しずつですが確実に体へのダメージを蓄積させていきます。「健康診断で引っ掛かった」ことがきっかけでも遅くはありません。日々の積み重ねで、自分への意識づけになります。その他にも「歩く時間

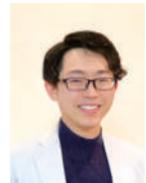
生活習慣病の改善は、「体重測定」と「しっかり歩く」習慣づくりから



このドクターに聞きました  
吹田SST野中クリニック 野中 道仁 院長

京都大学大学院 器官外科学心臓血管外科 博士課程修了。大阪赤十字病院 心臓結果外科医長など複数の病院で勤務。2022年4月に同院を開院。日本心臓血管外科学会 専門医。日本外科学会 専門医。日本循環器学会など多数の学会に所属。

### 心不全を招く高血圧 予防のためにも自宅での過ごし方がポイント



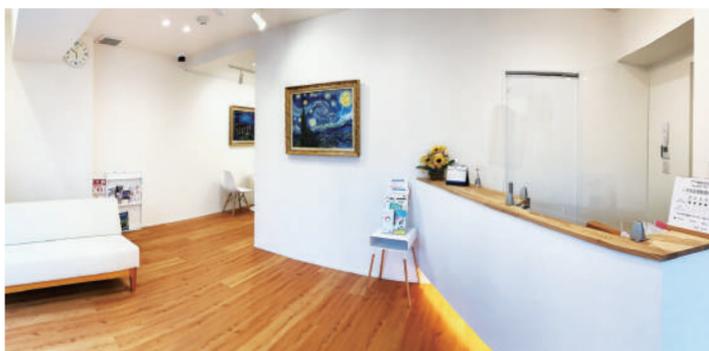
このドクターに聞きました  
ひかりクリニック 謝 新 院長  
鹿児島大学医学部卒業。国立循環器病研究センター心臓血管内科、日翔会病院在宅診療部などで勤務。在宅医療を充実させることが適切な治療・予防に繋がると感じ、2022年4月に同院を開院。

### 日本人の3人に1人が高血圧 身近なため放置する人も

生活習慣の乱れが引き起こす身近な病気の一つに高血圧があります。いまや日本人の3人に1人が高血圧という中、健康診断で指摘を受けても放置している人は多いのではないのでしょうか。心不全に限らず、病院での適切な治療を経て症状が良くなっても、自宅に戻ると悪化し、入院を繰り返すことは珍しくありません。

### 訪問診療で細かな変化に対応

生活習慣の乱れが引き起こす身近な病気の一つに高血圧があります。いまや日本人の3人に1人が高血圧という中、健康診断で指摘を受けても放置している人は多いのではないのでしょうか。心不全に限らず、病院での適切な治療を経て症状が良くなっても、自宅に戻ると悪化し、入院を繰り返すことは珍しくありません。



4月に開院したばかりの同院。くつろぎやすいよう、あたたかな色味を大切に。

### 循環器科 内科 訪問診療 ひかりクリニック

吹田市春日1-5-35 101  
診/平日午前診9時~12時  
午後診13時~17時  
土日祝休診  
※訪問診療は365日24時間受付

☎06-6170-5761  
https://hikari-heart.com/



訪問診療は希望に合わせて365日24時間対応。まずは電話で連絡を。

「暮らし」も「学び」も親子で楽しむ

# Kids & Mam

キッズ&ママフェスタ

「習いごとに通わせたいけど、どこに行けばいいかわからない」  
そんなお悩みを解決。  
今回は英会話やダンスなど、子どもが楽しんで通える教室をご紹介します。



## 英会話スクール

### 楽しみながら英語4技能を伸ばし小学生で英検®準2級合格へ



#### 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



英語力向上はもちろん、一人ひとりの成長を考えたフォロー体制が万全で保護者満足度が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「聞く・話す・読む・書く」の4技能を伸ばしてくれる。1歳半~年齢やレベルに応じたクラスがあり、合格実績多数の英検®対策講座も大人気!まずは無料

**特典** 「シティライフを見た」で(6月末まで)体験へ。  
1. 入会金→**50%OFF**  
2. **スクールバッグ**(小学6年生まで) **プレゼント**  
3. **入会セットプレゼント**  
4. **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

## 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  
<https://english-w.jp>  
英検®、英検®Jr.受験準会場認定校

●千里中央校  
豊中市新千里東町11-1-5  
大阪モノレール千里中央ビル6F  
受付/10時~21時(火曜:11時~21時、土曜:10時~18時)  
月・日・祝定休  
☎06-6833-0507  
【英語学童】  
受付/11時~20時(土曜:10時~18時)日・祝定休  
☎06-6832-0071



●緑地公園校  
豊中市東寺内町5-38  
緑地東タナハイン  
受付/11時~20時(土曜:10時~18時)  
月・日・祝定休  
☎06-6338-5554



●豊中校  
豊中市本町3-1-57 ルミエール豊中4F  
受付/11時~20時(土曜:10時~18時)  
月・日・祝定休  
☎06-6858-5571

## ダンスサークル

### 元USJのパフォーマーが教える本格的なテーマパークダンス



どんな音楽でも楽しく踊ることができるのがテーマパークダンス!ダンスはもちろん、表情を含めた表現力が身に付く。

「本格的なダンスがリーズナブルに学べる」と評判の同サークル。メインとなるのがテーマパークダンス!テーマパークのショーで踊られているようなエンターテイメント性のあるダンスで、様々なジャンルを取り入れている点がポイント!講師はUSJのパフォーマーとして活躍したRyokoさん。レッスンはチケット制なので自分のペースで学べるのも嬉しい。

#### 見学・無料体験会は随時受付中!

まずは無料の体験会に参加してサークルの雰囲気を感じてみよう!  
用意する物:スポーツができる服装、飲み物

## Dance Circle Hana

(ダンスサークル ハナ)  
連絡は電話・メール・公式LINEアカウントにて。  
電話が不在の場合、改めて折り返します。  
☎090-9880-1834  
mail:dancecirclehana@gmail.com



#### Menu

毎週土曜  
時間:13時15分~14時45分  
15時~16時半  
場所:吹田市公営体育館  
料金:チケット制  
5回・4,000円、10回・7,500円



# グローバルヴィレッジ

## インターナショナルサマースクール

サマースクールから引き続きサタデースクールに入会すると、9月の月謝が半額になります。

# サマースクール'22

SUMMER SCHOOL '22

PLAY EXPLORE CREATE

楽しみながら英語力を上げられるグローバルヴィレッジのサマースクールが今年も開催!サイエンス、テクノロジー、アートなど創造力を高められるアクティビティを通して、子どもたちの将来に必要な21世紀型スキルを育みます。

期間:8月15日(月)~20日(土)  
時間:9時~15時(8時から18時の間で延長可能 ※最終日を除く)  
費用:受講料42,000円 教材費5,000円(税込)  
対象年齢:満3歳から小学6年生  
申し込み方法は[www.global-edu.jp](http://www.global-edu.jp)をご覧ください

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

**千里山田校** TEL 06-6831-8996 大阪府吹田市津雲台7-4  
**高槻茨木校** TEL 072-694-6000 大阪府高槻市宮田町3-4-10

# 「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!

**あんしんサポート制度**

- 2年間一定の奨励金を支給
- 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

**応募要項**

- 55歳迄の女性の参加をお待ちしております。

**仕事内容**

- 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。

**説明会の案内**

地区	日程	時間	会場
高槻市	6/3(金)	10:00~11:30	高槻現代劇場 市民会館 [先生体験あり]
吹田市	6/10(金)	10:00~11:30	JEC日本研修センター江坂
豊中市	7/4(月)	10:00~11:30	千里朝日阪急ビル 14F

【先生体験あり】の説明会では現役の「くもんの先生」のお話を聞くことができます!説明会は予約制です。開催日の3日前までにお申込みください。※感染予防のため、マスク着用にご協力をお願いします。

※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の事を知り、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 (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

くもんの先生 検索

## 箕面商工会議所

### 小さなお店応援チケット 申込締切迫る!!

5,000円の応援で6,000円分のチケットが使えます。

【申込期限】6月9日(木)まで  
【対象者】箕面市在住のかた  
【チケット購入方法】購入には事前申し込みが必要です。

使えば使うほど箕面のお店の応援につながります!  
※小さなお店で利用するチケットなので大型店(大企業)では利用できません。

【問合せ】箕面商工会議所 商品券担当  
TEL 072-721-1300  
<https://www.yuzuyuzu.jp>

## 吹田商工会議所

### あなたの知らない吹田が見つかる! 第37回吹田産業フェア

吹田市内の事業所・団体と市民のふれあいの場である吹田産業フェアを3年ぶりに開催します。健康の関する講演会や体験会、子どもたちが楽しめるイベントもあります。是非ご来場ください!

【日時】6月4日(土)、5日(日)  
両日とも10時~16時  
【会場】吹田市文化会館(メインター)2F・3F  
メイシアター前いずみの園公園  
※阪急吹田駅下車すぐ

○お車でのご来場は不可。  
吹田市役所駐車場は駐輪場となります。  
★詳しい内容は…<https://suita.jp/> (ご注意)  
感染症対策を行った上での開催となります。会場内での飲食は不可とし、今回フードコートの出展はございません。  
【主催】吹田産業フェア推進協議会  
【共催】吹田市・吹田商工会議所

## 豊中商工会議所

### 個人事業主さんやフリーランスの方必見!

無料アプリを活用して、スケジュール管理からサイト運営までの必要なITが全て学べるセミナー

「ITが苦手」という方に、実際の業務ですぐに使える便利な無料から始められるアプリ(一部有料あり)や様々なツールをご紹介します。本来業務に集中できる環境を作りませんか?また、自社サイトの運営についてもお伝えいたします。

【日程】6月14、21、28日(全3日間)  
各日14:30~17:00  
【会場】豊中商工会議所 会議室(豊中市岡町北1-1-2)  
【講師】free-square 小林 聡彦 氏 (株)squarewall ノムラシンスケ 氏  
【参加費】(それぞれ税込) 会員…5,000円、一般10,000円  
【申込み】豊中商工会議所  
TEL06-6845-8004

# 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!

# “自立・働く”を支援する

障がいのある方の就労から職場定着までをサポート。



**NEW OPEN**  
就労移行支援

## 関東で60近い事業所あり 実績多数の就労移行支援が 千里中央に5月オープン

全国で61事業所、就職者数2,495人(2022年5月時点)、職場定着率88.2%[※6ヵ月定着率(2021年4月~2022年3月)]と確かな実績を誇るコッポポートが5月千里中央に正式オープン。550以上のプログラムから一人ひとりの状況や目標に合わせて、無理のないカリキュラムを組んでくれる。一人一台パソコンが使える環境にあり、e-learningでの個別訓練や、模擬就労で実践を積み自身の特性を知るための取り組みも。さらには定着支援に力を入れており、細やかなフォローが定着率の高さへとつながっている。ランチ応援制度や通所交通費助成(※条件あり)。興味のある方は一度お問合せを。



日光が差し込む気持ちの良い空間。

温かいスタッフがしっかりとした支援を。幅広い年代の方が通い、高3生や大学4回生の学生さんの受け入れも多いそう。

### 見学会・プログラム体験会 随時開催中

- 見学会[1時間程度]…就労移行や訓練内容について説明。個別相談も対応。
- プログラム体験会[2時間程度]…実際のプログラムを体験することができる。  
「PCプログラム」「模擬就労」など選択し体験が可能  
【参加無料】詳しくはお問合せを

株式会社 コッポポート  
大阪千里中央駅前Office

豊中市新千里東町1-4-1  
阪急千里中央ビル8F  
受付/9時~18時

☎06-6318-9931

<https://www.cocorport.co.jp>



### Interview

経験豊富なスタッフが揃っており、通所者の皆さんと伴走して参ります。一緒に悩んで考えて、「安心される存在」でありたいと思っています。困ったことは何でも相談してくださいね。



千里中央Office  
マネージャー  
弥永 千鶴さん

## わが家のアイドル自慢



次号もわが家のアイドルの写真を募集します。普段の何気ない仕草からお気に入りのポーズなど、お子さまやペットの可愛い写真とエピソードをお送りください。抽選で北摂まち本を5名にプレゼント。

応募方法  
【締切】2022年6月12日(日)まで  
【掲載】CityLife 7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となります。  
なお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。  
※プレゼントの当選は景品の発送をもって代えさせていただきます。

応募はこちら



## 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 ☎06-6876-1871松本楽器
- 箏・三絃教室 淀の会 長野雅子  
090-3996-9514 JR千里丘駅  
<http://www.yodonokai.com>

### 腹式呼吸・発音・発声 歌唱指導

出張・個人指導 石井072-623-6568

### 募集

- お掃除好きなお手伝いさん募集  
桃山台駅近く 090-2193-2612
- 売ります・買います
- レコードCD楽書書籍買取します  
「スノーレコード」←検索  
06-4862-4684 SnowRecords.jp

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  
Eメール [dengon@citylife-new.com](mailto:dengon@citylife-new.com)  
FAX 06-6368-3505  
問合せ/06-6338-0640

### エストニアに学ぶ

# ロハスな暮らし

Lohas Life Learned from Estonia

### 【今月のテーマ】ファッション

今回はエストニアの「衣」についてお話します。自然を愛するエストニアの人たちは、環境に優しい素材を選びつつ、シンプルで機能的な服を好みます。

エストニアの人たちが服を選ぶとき、素材へのこだわりには驚かされます。冬の寒さが厳しいエストニアではウールの服が人気ですが、どの牧場のどんな種類の羊か、誰がどんな工程で作っているのかまで、気にかけるのが当たり前です。食文化でも触れた素材の「透明性」を大切にする精神は、服選びからも見て取れます。

もう一つ大切にしているのが、「いいものを大事にし続ける」精神です。彼らは耐久性などの機能面もデザインの一部だと考えています。安価な大量生産品を短期間だけ着るのではなく、安心安全で上質な素材の服をできるだけ長く着続けるのがエストニア流です。

北欧バルト三国の中で最も北にあるエストニア。人との関係性や空間づくりを大切にする彼らの文化には、コロナ禍で自宅での時間が見直されている今だからこそ取り入れたいヒントがたくさんあります。そこで、エストニアの事情に詳しいkeyさんに、文化や暮らしについて紹介してもらいます。

### navigator

### keyさん

2018年、北欧エストニアで、当時大学生起業家だった熊谷安人とNext innovation OUを共同創業。エストニアと日本を、ヒト・モノ・コト・情報で繋ぐベンチャー商社として活動している。



そんな精神を象徴するブランドが、「Kelpman Textile (ケルプマン・テキスタイル)」。エストニアの巨匠Mare Kelpman(マレ・ケルプマン)氏が2012年に立ち上げたブランドで、シンプルながらも洗練されたデザインが魅力的です。コートやジャケットはもちろん、ストールやブランケットなども広く愛されています。日本でも、夏の冷房対策にブランケットを持ち歩く人は多いでしょうから、上手に取り入れていきたいですね。

近ごろは、世界的なデザイナーが手がけたエストニアの家具や小物を日本でも目にするようになりました。ミニマルでありながら、機能とデザインを両立させた匠の作品は、日本の住宅にもよく馴染みます。サステナビリティが根差したエストニアの衣類やインテリアを日常生活に取り入れると、きっと暮らしに豊かさが加わるでしょう。



(右)自然をモチーフにした、豊かな色使いも特徴的。  
(下)エストニアではウールの衣類が人気だが、どの牧場のどんな種類の羊か、さらに誰がどんな工程で作っているのかまで気にかけて選ばれるという。



### エストニアの商品に出会える NAGI LIVING



家具やインテリア、雑貨など暮らしにまつわるアイテムが揃う。北欧らしい心地よさを、和のくらしに調和するように取り入れたスタイルを目指す。エストニアのデザインエッセンスは日本とも共通する点があり、取り入れやすい。



Kelpman Textile  
クッションカバー  
(8,800円~)

鮮やかに繊細なテキスタイルが魅力。柔らかく素朴な手触りのウール生地は、化学物質を一切含まないオーガニック素材。



Kelpman Textile  
ストール  
(9,900円~)

丁寧に織られたウールの手触りが心地よいアイテム。さっと肩に羽織ったり、膝掛けとしてもちょうどいいサイズ感。夏の冷房対策にも。



TAMMA DESIGN  
Nork Rack  
(8,800円)

軽さと丈夫さを追求したロープフック。服や鞆などをかけて使えます。収納に1本足せばインテリアのアクセントに。



keyさんが教えてくれるエストニアの文化はCity Life News Webでさらに詳しく紹介しています

### NAGI LIVING

箕面市今宮3-26-28  
営/10時半~18時半  
火水曜定休

☎072-737-6166  
<https://nagiliving.com>



# 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。



着付教室

## 9月スタート全10回1,000円 着物専門店の着付教室

地域密着、リーズナブルな着物販売店で人気の「夢染染 吹田店」が、着付教室の生徒募集中。延べ1,000名以上の卒業生を輩出しており、有名着付教室でも指導を行う師範代が少人数でみっちり2時間教えてくれるので、着実に技術が身に着く。手持ちの着物がない方も、無料レンタルで一式借りられるので、気軽な気持ちで始めてみては。

眠っていた着物を活かしたいという方から、初心者の方まで。プロの講師が親切丁寧に教えてくれるので安心。



この時期、浴衣の新作が続々入荷中。今年は品揃えも多く、200着近くのラインナップ。

**特典**  
「シティライフを見た」で受講料(全10回) 5,000円→**1,000円**

●浴衣 **500円**(3,000円相当・対象商品の中から)(6月末まで)

**夢染染 吹田店**  
吹田市朝日町2-101  
イオン吹田店2階  
営/10時~21時  
☎06-6318-0529



### 開講情報

曜日:月・火・木・金・土・日  
時間:10時半~12時半・13時半~15時半  
15時45分~17時45分(金曜以外)  
(土曜のみ18時~20時の部あり)

定員:5名/各回  
※カリキュラム内容

- 1回目:持ち物点検、補整、長襦袢の着方、たたみ方講座
- 2回目~6回目:着物・長襦袢の着方、名古屋帯の結び方
- 7回目:着物を着てお出かけ(ランチ・喫茶)
- 8~10回目:袋帯(二重太鼓)・復習

# 子どもの**学びナビ** Kodomo no Manabi Navi

大学受験まで残り約半年。志望校合格と一緒に目指す、強い味方を紹介します。

大学受験専門個別予備校 **みのおキューズモールに新規開校**  
高1・2は「**通り放題**」夏期講習**16,500円**~



受験生に必要な「自学自習時間」は1週間に約50時間。その50時間の学習方法のコントロールはアクシブアカデミーの「パーソナルトレーナー」にお任せ。「学習時間の最大化」「学習計画の立案・進捗管理」「志望校合格までのルート伴走」までアクシブアカデミーならすべてが揃う。志望校に合わせ個人毎に作成された1年間の学習計画を9時~22時まで使える自習室を活用し実行。逆転合格へと導く。また、そろそろ受験のことが気になり始めた高1・高2生のために「毎日通える」夏期講習も募集開始!1か月の通り放題で難関大合格に通用する学習習慣を身に付けることが可能な講習だ。「毎週2回の1:1指導」「全教科質問対応」など本当に必要な学びができる。

**高1高2生のための夏期講習**  
[夏の入会キャンペーン]  
1か月通り放題 **16,500円**~  
・年度末までの年間カリキュラム作成  
・毎週の1:1個別授業  
・全科目質問対応  
・全科目映像授業が見放題  
・9時~22時まで使える自習室

**AXIV ACADEMY**  
(アクシブアカデミー)  
[みのおキューズモール校]  
箕面市西宿1-17-22  
みのおキューズモールEAST1-3階  
受/13時~22時(日・月除く)  
☎072-726-3759

**みのおキューズモール校**  
公式LINE

**豊中校**  
公式LINE

**【豊中校(豊中青藍塾内)】**  
豊中市東豊中町6-1-2 2階  
受/13時~22時(日・月除く)  
☎06-6842-2236

## 未経験でも全10回で着付けを習得 少人数制でアットホームな教室

着物の着方から帯の結び方、TPOなど、経験豊富な先生達が優しく丁寧に教えてくれる着付け教室。着こなしや所作、着崩れにくい着方などをレクチャーしてくれるので、一人でも問題なく着物を着てお出かけができるように。レッスンは少人数制でしっかり2時間。教室で着物の着方のレッスンをするだけでなく、実際に着物を着て講師とお出かけをする「お出かけ実践講座」もある。授業料は全10回で8,800円とお手頃価格。着物や帯の購入義務はないので、安心して通える。初心者向け「基本コース」から「レベルアップコース」も用意されているので、レベルに合わせたレッスンが可能だ。振替レッスン無料。まずは無料体験会へ。



「優しくてとにかく丁寧に教えてくれるので、楽しく通えます」と評判の先生。豊富な経験から教えてくれるポイントが的確。

**無料体験受付中**  
申込は随時受付。  
電話かQRコードから予約→

**MENU**  
●基本コース(10回).....8,800円  
●レベルアップコース(10回).....11,000円

**特典**  
「シティライフを見た」で**帯締めプレゼント**(6月末までにお申込みの方)

**千里きもの学院**  
摂津市千里丘6-5-8  
セントラル千里丘2F  
※岸辺駅より徒歩10分 P有  
営/10時~17時  
☎06-7896-8530  
<http://www.senrikitsuke.jp/>

# 「学研教室のせんせい」 お仕事説明会受付中

**先生ははじめました!**

**募集要項**  
【仕事内容】  
算数・国語の個別指導・教室運営全般 ※英語追加可  
【応募資格】  
未経験者歓迎 ※指導経験、資格の有無は問いません

**説明会のご案内**  
前日17時までにご予約下さい  
**6月9日[木] 10:00~11:30**  
学研教室大阪北事務局  
[最寄:江坂駅①出口すぐ]  
**6月15日[水] 10:00~11:30**  
学研スクエア千里中央駅前校  
[最寄:各線 千里中央駅]  
**6月24日[金] 10:00~11:30**  
高槻現代劇場 [最寄:阪急高槻市駅、JR高槻駅] Pあり

**参加無料**  
説明会参加お申込みはこちら

**オンライン説明会 6月3日[金]・6月27日[月]**  
所要時間1時間程度  
各日10:00~15:00でご都合の良い時間をご指定ください。

**学研の先生ってどんな仕事?**  
先輩先生のインタビューはこちらから!

**お子さんが小さくて外出しにくい方、日時の都合が合わない方もお気軽にお問合せ下さい。別途個別にご説明いたします。**  
お申し込み・お問合せは ☎0120-889-100  
受付時間 月曜~金曜日 9:00~17:00(祝休日を除く)  
学研教室 大阪北事務局 吹田市江坂町1-23-101 大同生命江坂ビル11F  
24時間のホームページよりお申込みいただけます 学研先生 検索

**探点アシスタントも同時募集!**

# 箕面公園いいね!プロジェクト

**昆虫館**

**企画展【1】**  
「バックヤードのひみつ」  
~展示の裏側お見せします~  
ふだん入ることのできないバックヤードの雰囲気を再現しました。  
飼育や展示の裏側をちょっとだけのぞいてみよう。  
タイミングがあえば、飼育スタッフが作業しているようも見られるよ!

**企画展【2】**  
「身近にせまる虫」  
~知って対策・学んで予防~  
わたしたちの暮らしの身近にせまる「害虫」とくに危険生物をとりあげ、対処法などを解説。  
野外でのアクティビティを楽しむ季節。ぜひお役立てください。

**会期(いずれも)**  
▶ 2022年5月11日(水)~9月5日(月)  
休館日 ▶ 火曜日

**入館料** ▶ 高校生以上280円 中学生以下:無料  
障害者手帳の提示で本人と介助者1名:無料  
※お子様には保護者(大人の方)の同伴が必要です

**新型コロナウイルス 感染拡大防止 感染予防のために**  
▶ 昆虫館の入館、見学時はマスクの着用をお願いします  
▶ 入館前の検温、手指の消毒にご協力ください。  
▶ 再入館はできません、館内一部コーナー利用制限あり

**ボウリング好き 小学生 集まれ!**

**第2回 Glico杯争奪 シティライフ ジュニアボウリング大会 参加者募集!!**

**8/21日 まで募集**

**申込 TEL.06-6387-2801 (フタバボウル)**

**開催日時** 2022年8月28日(日) 9:30~受付 10:00~スタート  
**場所** 関大前フタバボウル(吹田市千里山東1-7-18) 1,200円(2ゲーム+貸靴)  
※ハウスボール、ハウスシューズ限定です。※マイボウラーの方は出場できません

**参加資格** **小学生** 低学年の部 1年~3年生(48人まで) ※ノンガター  
高学年の部 4年~6年生(48人まで)

**表彰** 優勝・準優勝・3位(盾・メダル)・4位・5位・6位(メダル)  
**副賞** 江崎グリコのお菓子特大詰め合わせ  
**参加賞** 江崎グリコのお菓子詰め合わせ

JPBA50期生 水谷若菜プロ

参考者全員に当たる抽選会や、プロボウラーによるボウリングレッスンも!

PROFESSIONAL



外壁塗装のプロ



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

「シティライフを見た」で  
**特典** 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、6月末まで)

- 1つでも当てはまるなら外壁診断を**
- 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」と言われたのが本当?

外壁塗装工事が評判  
1戸建て35坪以内59万8千円(税込)

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、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(税込、足場代込)という低価格を実現している。

プロ目線の気をつけるべきことを聞くと「なるほど!」と納得。「実は」など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

**進和リフォーム株式会社**  
(シンワリフォーム)  
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

北摂エリア限定 大好評につき特別開催

クローゼットに  
入れっぱなしの衣類

**1,000円**で  
**必ず出張買取**  
**1袋分**

※返却不可、下着・極端に汚れている作業服は不可

先着  
**200名**

まずはお電話ください。  
「シティライフを見た」  
と伝えてください!

- ☑無料出張 ☑1世帯1回1袋限り
- ☑45ℓゴミ袋1袋分の衣類(5枚程度~OK)
- ☑リサイクルショップでは無理な物でも現金化!!

フリーダイヤル  
**0120-41-8739**  
(ヨイハナサク)

受付/10時~18時 kotobuki.kaitori@gmail.com

**リサイクル寿** 守口市西郷通4-16-4  
営/10時~18時 日曜定休

PROFESSIONAL

困り事はプロに頼って解決

暮らしのプロフェッショナル

リフォームやお掃除など、家をワンランクアップしてくれる匠の技をご紹介します。



リフォーム・リノベのプロ

このような方は一度見学にお越しください

- 自宅(一軒家・マンション)の築年数が古い
- 限られた予算でどんなことができるか知りたい
- 家の雰囲気や間取りを変えたい
- 自宅の収納に不満がある

特典

「シティライフを見た」とモデルルーム来場で  
**サンサンスポンジをプレゼント!**  
(6月末まで・初回のみ・1組につき1個)

株式会社 スペースR

吹田市山田南45番A-603  
営/9時~18時 不定休  
☎0120-611-268



NEW OPEN

他社でリフォーム  
した後も気になることがあれば  
点検に駆けつけてくれる。



お掃除のプロ

「目線を下げ、角度を変え、光を反射させ汚れに気づくようにしています」と話す鷲谷さん。



QRコードからお絵かきムービーを視聴できさらに特典あり! シティライフ特典と併用可!



おそうじ本舗  
豊中本町店  
豊中市本町3-6-5  
営/8時~20時 定休日なし  
☎0120-69-9029

Menu

- ハイクオリティエアコンクリーニング(通常分解).....12,100円
- プレミアムエアコンクリーニング(完全分解).....17,600円
- 室外機クリーニング(オプション).....5,500円
- 防カビチタンコーティング(オプション).....3,300円

特典

- 「シティライフを見た」で、(豊中本町店限定、6月末まで)
- ハイクオリティエアコンクリーニング.....12,100円→**11,000円**
  - プレミアムエアコンクリーニング.....17,600円→**14,300円**
- ※お掃除機能付きの場合は+8,800円  
さらに、シティライフ初掲載記念  
●先着100組限定防カビチタンコーティング(オプション)3,300円→**無料**

店舗数日本一、安心のおそうじ本舗  
エアコンクリーニングキャンペーン実施

エアコン内部の汚れはアレルギーや喘息の原因になったり、効きが悪くなり余計な電気代がかかることも。おそうじ本舗のエアコン掃除は業界でも珍しい「完全分解洗浄」。家庭ではできないエアコン内部の汚れまで徹底的にキレイにしてくれると評判だ。オーナーの鷲谷さんは「2020年3月開業一年未満部門全国一位」「2022年おそうじ本舗全国大会で1714店舗の中から特別賞受賞」とその技術は折り紙付き。お客様の紹介で豊中市内の小中学校の掃除まで任されている。今なら先着特典付きでお得にキレイにできる!

私達の願いはお客様の健康です。1人でも多くエアコンクリーニングを!! ※価格は全て税込です。

**従業員は抗原検査を実施! 安心です!!**

梅雨時期は窓を閉め切る事も多く、エアコンのカビや雑菌などが繁殖します。エアコン内部をプロの技術で徹底的に洗浄しませんか!!

**エアコン分解洗浄** 1台目 **6,500円** (税別) 2台目以降1台あたり **4,900円** (税別)

※標準価格(長さ90cm設置高さ2m以内の標準タイプ)一台 (7,150円税込) (5,390円税込)

注文の際、エアコンの種類(壁かけ、天井埋込み、天井吊りタイプ)設置状況(和室、洋室、エアコンの下の状況)設置位置(2mを超えているか)等をお聞きします。

★お掃除機能付(簡易分解) **3,300円** (税込) ★お掃除機能付(ユニット分解) **6,600円** (税込) ★室外機洗浄 **1,100円** (税込) ★エレベーターなし3階 **550円** (税込)

ウイルス対策に!! 抗菌・消臭コート  
**光触媒スーパールミチタン** **2,200円** (税込)

スタッフは毎日の健康管理、感染対策等を徹底しております。

予約期間**6月19日(日)まで**

株式会社 **アイコーポレーション** 大阪店 **TEL 06 6955-8797**

●不定休 ●受付時間9:00~18:00 ●ai-corporo.co.jp ●住所/大阪市旭区中宮4-15-22

売り出し期間中は電話が大変込み合います。時間を置いてお願いします。

**読者プレゼント**

CityLifeのアンケートにお答えいただいた方に抽選で下記の賞品が当たります。

「アメニティなし」のエコツーリズムプラン ペア宿泊券(朝食付) **1組**

提供: リーガロイヤルホテル京都

ブラックシュガー パーフェクトエッセンス スクラブ2X (2,600円相当) **5名**

提供: 株式会社フードコス

さくらサーカス A席 無料招待券 (2,600円相当) **10名**

提供: さくらサーカス 大阪市内公演 和泉公演 30分以内

クリーム わらびもちミックス 引換券 (1,700円相当) **5名**

※池田店でのみ引換え可能です。 提供: とろり天使のわらびもち

応募方法・賞品詳細は右記QRコードをチェック  
応募締め切り: **6/19(日)まで**

プレゼントの当選は発送をもって代えさせていただきます

アトピー・不妊症・生理痛・ひざ痛・腰痛・頭痛など

## アトピー、不妊症、自律神経失調症など 身体の内側にある原因にアプローチ

アトピーで悩み、漢方で完治した経験から「同じように不調で悩む人の力になりたい」と、この道を目指した西口先生。不妊症や自律神経失調症など幅広い症状で相談可能。これからの季節に出やすい「頭痛」や「めまい」「食欲不振」といった症状がある人も相談してみてください。

### 春風漢方薬局

豊中市寺内2-2-22 シャトーエデン109  
営/月～金9時～19時半 土曜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



### 喜びの声 (アトピー改善例)

生まれた頃からアトピーでしたが、中学生でひどくなり、全身の乾燥、かゆみがひどく、かきむしって血が出る状態でした。このままずっとステロイドを塗ることに抵抗があり、相談に訪れました。漢方薬を服用して1ヵ月で乾燥がましになり、その後も徐々に回復し、6ヵ月には赤みがなくなって皮膚がみずみずしくなりました。こんなこと生まれて初めてです。本当に先生には感謝です。(高校生 男性)

不妊症、更年期障害、PMS、うつ・パニック、腰痛、しびれなど

## 梅雨、湿度の高い季節 めまい、だるさ、身体の痛み要注意

煎じ薬、粉薬の調合も行う北摂でも数少ない漢方専門薬局。6月は梅雨による湿度や暑さで不調が出やすい時期。この時期起こりやすいめまい、だるさ、胃腸障害、気分の落ち込み他、緑内障、橋本病、バセドウ病など多様な症状に対応。原因を見つけ出し生活を見直し自分でコントロールする方法まで教えてくれる。「ここに来て本当に調子が良い」との声が多いのは、患者と向き合い本当に適したものを選んでくれるからこそ。不調にお悩みの方は一度ご相談を。

### 【吹田】漢方薬局 柚花香房

吹田市山田西3丁目57-20  
ピアパレス王子101  
営/平日9時～19時  
水曜9時～13時  
土曜9時～17時 日・祝日定休  
駐車場2台あり  
☎06-6816-9677  
http://wu-xiang-dou.co.jp  
漢方相談は電話でご予約を



### 喜びの声 [吹田市30代女性]

病院にも通いましたがしんどくなり自然に授かりたいと来局しました。生理周期が40～50日で生理の血も少なく、また小さい頃から体が弱く、冷え性、腰痛、疲れやすいなどの不調がありました。漢方を飲むと不思議と元気になり4ヵ月で自然妊娠できました。

### 喜びの声 [箕面市50代女性]

閉経後からほてり、多汗、坐骨神経痛が出てきました。ストレスがありイライラや頭痛もありました。ホルモン剤が合わなかったため、柚花さんと2種類の漢方を出してもらった1ヵ月で全ての不調が改善。その後は何かあるたびに相談に行っています。

子宝相談は同店の得意分野。クチコミで遠方から通う方も多く、妊娠した4人に1人が40代。井上先生は不妊治療の勉強会で講師を務めている。詳しくは、柚花香房 で検索



薬剤師、国際中醫師の資格を持つ井上先生夫妻。予約制のため落ち着いて相談できる。

健康な暮らしを送ろう

# カラダの調子を整える

今月のテーマは「梅雨のだるさ」について。  
楓庵の為沢先生にお話を聞きました。

**梅雨の時期に身体がだるくなったり、持病が悪化するのなぜですか？**

**A** もともと脾胃(消化器系)が弱い人は雨や湿気の影響を受けやすいからです。

東洋医学では五臓六腑の働きが体の営みの根本と考えており、雨や湿気の影響を受けやすい方は、脾胃(消化器系)が弱い人に多いです。過食で胃に負担がかかった時に眠い・だるいと感じるように、体に湿気を帯びると「重い」という症状が増えます。なので、梅雨時期は脾胃に負担をかける脂濃い食事や甘い物の摂り過ぎに注意が必要です。鍼灸では、経穴を刺激し内臓の代謝を助けることで全身の巡りを良くして不調を改善していきます。

片頭痛、リウマチ、アトピーなども内臓機能の低下により引き起こされます。



伝統鍼灸 楓庵(カエデアン) 為沢先生

鍼灸師歴16年。自身の疾患を鍼で克服した経験から、多くの方を救いたいと全てを鍼に昇華している。

アトピー、坐骨神経痛、潰瘍性大腸炎、更年期障害、PMSなど

## 片頭痛、突発性難聴、リウマチ、不妊症 難病も任せたい身体の特化スペシャリスト

取材して「とにかく説明が分かりやすい!」と感じた為沢先生のお話。馴染みのない東洋医学の専門的な話を、身近な例を用いて説明してくれ、理にかなった伝統鍼灸術が受けられる。他と違い少ない鍼の本数で施術するのは、的確に「要所」を捉える為沢先生の成せる技。家族や友人からの紹介で、「肩こり」「腰痛」「膝痛」、「病院に行ってもよくなる難病」などに悩む方が多く訪れる。「根本的改善と薬に頼らない自己治癒力を引き出すことに尽力しています。ここを卒業していただくことが目標です」と為沢先生。予防医学としても注目を集める鍼灸。健康診断の結果が良くなかった方、不調が続く方は一度訪れてみては。



はり師、きゅう師の為沢ご夫妻。遠方から通う方もいるほど信頼が厚い。



HPIはこちら→

**喜びの声 (高槻市M.I.さん)**  
【施術を受ける前の状態・症状】  
だるさ・吐き気・パニック障害・アレルギー性鼻炎など  
【施術を受けてからの変化・体調】  
薬を飲んで無理やり体調を整えることがかなり減りました。「できない」というストレスが減り、心も元気にまりました。先生の説明がとても分かりやすく、施術以外で心がけることが明確になりました。毎回の体調の変化がすごく楽しい!

伝統鍼灸 楓庵(カエデアン)  
吹田市片山町3-13-2  
営/10時～19時  
土・日:10時～15時  
完全予約制、水曜定休  
☎06-6170-1233

## 新型コロナ対策融資

### きたしん新型コロナ対策 「経営強化連携融資」

★日本政策金融公庫との協調商品です★

- 商品の特徴
  - ・事業計画書の策定から資金調達まで、お客さまのご希望に応じて北おおさか信用金庫と日本政策金融公庫が連携してお手伝いします。
  - ・各種相談業務、並びに公的支援施策の活用提案や、マッチング情報、セミナー情報等の本業支援に係るお手伝いもします。

※お申込みの際は、個別に審査をさせていただきます。結果によりましてはご希望に添えない場合もございます。  
※詳しくは当金庫の営業店窓口にお問合わせください。

この街の未来をひらく

## 北おおさか信用金庫

## 薬とは、草を食して楽しくなることに源あり

# ともに歩み、ともに育む

Walk together, Grow together

地域の方々の健康と幸せを支え続け、おかげさまで72年。  
これからも一人ひとりの暮らしに寄り添った地域薬局で在り続けます。

**訪問サービスを活用しませんか？**

医療・介護保険を利用して  
**薬剤師の訪問サービスが受けられます**

薬剤師がご自宅までお薬をお届けし、服薬支援を行います。

- 他院のお薬、一般薬との飲み合わせをチェック
- お薬を飲みやすくし、提供
- 残薬を確認し、医師と相談して残薬を整理
- 医師と連携をとり治療をサポート

【実施店】千里中央店、LC薬局、上新田店、萱野店、清和台店

ご質問・ご要望など  
お気軽にお尋ねください

**TEL.06-6832-2665**  
(担当: 秋山・瀧野)

HPIは  
こちらから

漢方・調剤・医薬品・化粧品 **笹川薬局**

【本店】豊中市新千里東町1丁目3番234号 せんちゅうばる専門店街2F [営業時間] 平日9:00～18:00(日祝休み)

**アプリ限定**

## おトクなクーポンを配信中

情報紙City Lifeが発信する地域密着のニュースアプリ

# City Life News

今すぐアプリをダウンロード!

**編集後記**

5月の連休前、「北摂いきいき活性化交流会」と称し、7市3町のシティプロモーション系の行政の担当者、商工会議所や公園の指定管理者、鉄道事業者などとの交流会が行われました。さまざまなジャンルでの情報を共有し、市域の枠を超えた連携事業や、効率的な取り組みがうまれるきっかけになればと思います。(コサオ)

友人に「これを楽しみに日々がんばっているものはある?」と聞かれました。友人は今年公開のジュラシックパークの新作を楽しみにしているそう。改めて聞いてきたわりにささやかだと感じたのですが、そんな楽しみを日頃から見つけられたら素敵ですね。いつも決まったお店でパンを買う方も、パン特集(P.23)を参考にしていつもとは違う楽しみを見つけてみては?(まゆう)

日々の買い物で利用するスーパーマーケット。実は北摂発のスーパーがたくさんあるってことをご存知でしょうか。地元で穫れた新鮮な野菜や、品質の高い精肉、ホスピタリティ溢れるサービスなど「地元のスーパー」の魅力に迫ります。また、お得情報研究家にも聞いた、スーパー選びのポイントなど、日々の買い物に役立つ情報も盛り込んでみました。(まえて)



# 意外と知らない歯科知識 いただきます 人生100年歯と共に 「わくわく親子フェスタ&徳治昭童画展」

6/4~6/10は歯と口の健康週間です。この啓蒙活動は歯科疾患の予防処置の徹底を図り、早期発見、早期治療を行う事により歯の寿命を延ばし、健康保持増進に寄与する事を目的として、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会が1958年から実施しています。朝倉歯科医院では歯と口の健康週間にならんで虫歯予防デーわくわく親子フェスタを開催いたします。

## 親子フェスタ&徳治昭童画展について

朝倉クリニック歯科では6月11日(土)10時~15時「わくわく親子フェスタ&童画展」を開催します。歯の健康習慣に向けて、正しい歯の知識を普及・啓発するイベントです。歯科疾患を予防する定期検診の定着と健康保持を推進する為に親子を対象に歯の大切さを学んで頂くことを目的としています。感染症対策を万全にしながらか、歯みがき指導、フッ素塗布、歯のお悩み相談、ワークシヨップを行います。お気軽に会場下さい。

## 女性歯科医師による小児歯科HAPPY CLUBで子どもの健康を守ります

むし歯や歯周病の原因は、お口の中に潜む細菌です。むし歯菌は歯を溶かす酸をつくり、歯周病菌は歯茎や骨を壊す毒素を放出します。乳幼

児期と学童期の歯科検診では、歯、歯ぐき、歯並び、噛み合わせの状態、粘膜の異常の有無などを診査して保護者の方へ説明、指導、相談を行います。歯質の強化を期待できるフッ素塗布やブラッシング、食生活の指導も併せて受けることができます。正しい知識を持つことで子どもの時から歯を大切にすることを身につけましょう。

同じ症状でも医師によって治療法や方針が異なります。患者さんに何が最適なのか、その判断への不安を解消するためにセカンドオピニオン外来はあります。他に治療方法(入れ歯、ブリッジ、インプラント、矯正、保存療法等)はないか?最善の選択肢はないか?という相談が多くあります。治療を始める前に患者さんが自らの病気を理解し安心して治療をうけられるように歯

## 歯のお悩み相談 セカンドオピニオン外来

今年イベントは徳治昭さんの童画展とともに、「ワークシヨップ」指でらいおんサンを描こう!」を行います。専用の絵の具を使って指でライオンを描きま

## この先生に聞きました!

朝倉歯科医院 春日丘本院 理事長 朝倉 勉

朝倉歯科医院 春日丘本院 副院長 佐藤 典子

(医)あさくら会 朝倉クリニック駅前分院 院長 永田 卓之

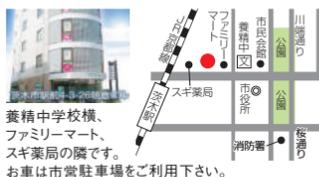


徳治昭さんは童画家・イラストレーター。宝くじイラストや絵本、キャラクターデザインなどで活躍。

## わくわくデンタルグッズ先着30名様にプレゼント

虫歯予防デーわくわく親子フェスタ+徳治昭童画展  
●[日時] 6月11日(土)10時~15時 無料  
童画展は4日(土)~12日(日)11時~18時  
●[場所] 茨木市駅前4-3-26 (医)朝倉クリニック歯科1F・2Fイベントホール

●フェスタの予約 ①10時~②11時~③12時~④13時~⑤14時~  
●ワークショップの予約 ①10時~②14時~(各先着8名)  
●歯のお悩み相談 ①10時~②13時~  
お申込みは 072-626-2006 朝倉クリニック 駅前分院  
072-623-5519 朝倉歯科医院 春日丘本院  
イベントについてのお問い合わせ 080-1510-5546  
(主催)朝倉歯科医院(春日丘本院)/ギャラリーあさくら



歯科セカンドオピニオン外来は春日丘本院で朝倉院長が相談に応じます。  
茨木市南春日丘1-1-19 TEL.072-625-2001

# コープこうべだより



よりよい「暮らし」の実現のために、組合員や地域の人たちとのつながりを大切にするコープこうべ。組合員の暮らしのお役立ちのために心がけていることや、職員ならではの目線でオススメ商品を紹介します。

## コープミニ伏見台

池田市伏見台3-4-1  
072-753-7631  
営/9時~20時  
無休(1/1~3を除く)



店長 松田 薫さん

## こうなったらいいなの声を大切に 地域に寄り添う存在に

近隣に店舗がなく、毎日来てくださる組合員が多いです。また、私が赴任した2020年は、コロナ禍だったので、特に近くで買い物を済ませたいと多くの方が来店される時期でした。「この商品を置いてほしい」との声になるべく応えようと、期間限定で取扱いのなかった焼き肉用のお肉やお供え用メロンなど置くように。他にも組合員や職員のアイデアで野菜のカット売りやラッピングサービスなどを行っています。

## 私のオススメ商品

### 爽美肌 メイク落とし 洗顔石けん (135g/1,870円)

メイクも毛穴汚れもこれ一つ、うるおいもキープできるのでオススメです。ネットで泡立てるとキメ細かいクリーム泡ができてあがりやすい。洗浄・保湿・美容成分を凝縮し、約60日間熟成しているのので溶け崩れにくいのも特長です。



### 生芋系こんにやく (180g/138円)

ダイエット食としてオススメです。乾燥した系こんにやくに、たっぷりの青ネギ・小粒納豆・わかめを乗せて、卵黄を落としぶん酢をかけて。低カロリーで美味しいので、ごはんの代わりにどうぞ。



## ターゲット2030

~コープのあるまち 協同のある暮らし~  
わたしたちは、みんなの知恵と想いを寄せ合い、2030年の「ありたいまち、暮らし」を表現したコープこうべビジョン「ターゲット2030」を策定しました。

ビジョン「ターゲット2030」がめざす「まち、暮らし」

- つながり: 人と人がやさしく、つながり助け合える「まち、暮らし」
- 健康: 健康でいきいきとした毎日を送れる「まち、暮らし」
- 環境: 自然環境と共に生きる「まち、暮らし」
- あんしん: みんなが笑顔で、安心できる「まち、暮らし」

『やさしさつむいで』  
作詞・作曲 日井真



# 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日め切)

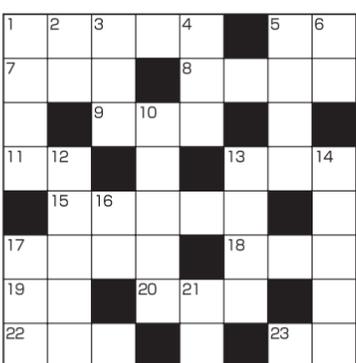
応募先 / FAX: 06-6368-3505 〒566-0001 摂津市千里丘1-13-23 シティライフ「クロスワード」係

●5月号の答え ユキヤナギ

## 横綱クロスワード

キーが \*\*\* の部分にはリストの横綱名が入りますが、二つだけ使わないものがありますので、それを答えてください。(作・あさみ順子)

- リスト タイホウ(大鵬)、タチャマ(太刀山)、ハクホウ(白鵬)、カクリユウ(鶴竜)、タカノハナ(貴乃花)、チヨノフジ(千代の富士)、テルノフジ(照ノ富士)、ハルマフジ(日馬富士)



### タテのキー

- \*\*\*
- 全員外出中の状態
- イエスを産んだ聖母
- 断ること。「謝礼を○○する」
- 「○○○○は三文の徳」なので眠いけど頑張ろう
- 足とは素足のこと
- 我こそは玉梓(たますず)が○○○○
- \*\*\*
- 朝の新聞は朝刊、夕方は
- \*\*\*
- 宝、あみだ、貧乏
- 働き過ぎて疲れること。疲労より重症
- 回転、自動、どこでも

### ヨコのキー

- \*\*\*
- より団子
- 病氣やけがを治すために飲んだり塗ったり
- \*\*\*
- 黄門様の印籠のマークは
- カラオケで楽しむもの
- 「学問のすゝめ」、慶応義塾大学といえば福澤○○
- \*\*\*
- 三人称単数女性。ボクの恋人
- ラスベガス名物
- ただ、無料、俗に言う
- 江戸噺(ばなし)の「時そば」、上方噺は「時○○」
- 「ひつまぶし」にする魚
- 地震雷○○親父

解答

6/20(月) お客様感謝デー  
6/30(木) お客様感謝デー

鮮度と品質にこだわら、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

●6/20(月) 感謝デー!!  
●6/30(木) 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

子どもの保障が、月掛金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!

片山町サンテリア店 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

Vol.68  
エキスポシティプレス

# EXPOCITYpress

6  
2022 June



カップに入った  
大容量サイズ。

### KITANO ACE ONE ヤマサキ珍味 焼めざし

国内産のかたくちいわしをまるごと香ばしく遠赤焙焼した、ふっくらと肉厚な焼めざし。着色料・保存料無添加で、おつまみやおやつにおすすめ! (135g/700円)



Happy!

かけやすい度なしの  
サングラスで、  
行楽シーズンにピッタリ!

### 03/

### JINS MUF-21S-102-97(写真右上)

ナチュラルで落ち着いた印象を与える細身のシェイプと、空気のような掛け心地を実現するスーパーエンジニアプラスチック素材PPSUを採用。軽くてメガネ感覚でかけられるサングラス。(5,500円)

### MUF-22S-011-100(写真中)

空気のようなかけ心地の最細・最軽量モデル。トレンドの透明感のあるカラーリングで、ファッションのアクセントにおすすめ。(5,500円)

### URF-21S-106-483(写真右下)

年代・性別を問わないベーシックデザインのサングラス。(3,300円)

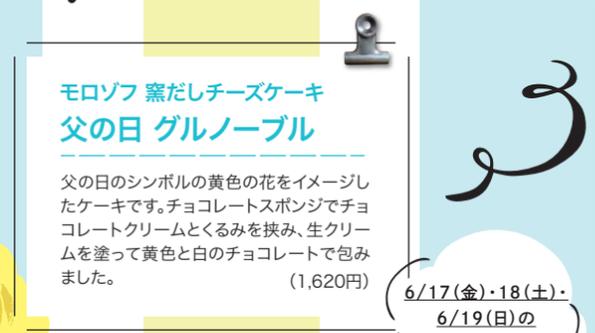


Love  
HAPPY  
Father's Day

### 父の日Gift

今年の父の日は6/19(日)。  
ららぽーとEXPOCITYで見つけるおすすめ  
の父の日ギフトをご紹介します。

普段はなかなか言えない「ありがとう」を込めて贈りませんか。



### モロゾフ 窯だしチーズケーキ 父の日 グルノーブル

父の日のシンボルの黄色の花をイメージしたケーキです。チョコレートスポンジでチョコレートクリームとくるみを挟み、生クリームを塗って黄色と白のチョコレートで包みました。(1,620円)

6/17(金)・18(土)・  
6/19(日)の  
限定販売



### 02/



これからの  
シーズンに  
ピッタリ!

Thank you!

### 04/

### ANTIQUATURE Hawaiian Shirts

アロハシャツで有名な「reyn spooner」。アロハシャツらしいハイビスカス柄や船の総柄とポップな柄。60年~70年代の色味がとても良いアロハシャツもおすすめ。(各6,490円)

### 05/



一つひとつ、  
職人が製作して  
お届け。

### 小さいふ。クアトロガッツ オリジナルレザーメガネケース

お子様の絵やあなたの作品が世界で一つだけの宝物に。デザインはフタを開けた時に見える仕様、普段は隠れているので表にはちょっと載せづらい感謝のメッセージを入れることも。ソフトタイプの革で優しくメガネや老眼鏡、サングラスを守ります。(8,580円)

### Shop List

- 01 KITANO ACE ONE (キタノエースワン) ららぽーとEXPOCITY 1F ☎06-4860-6578
- 02 モロゾフ 窯だしチーズケーキ (モロゾフ かまだしチーズケーキ) ららぽーとEXPOCITY 1F ☎06-4864-2003
- 03 JINS (ジンス) ららぽーとEXPOCITY 3F ☎06-4864-2041
- 04 ANTIQUATURE (アンティカルチャー) ららぽーとEXPOCITY 3F ☎050-3577-6012
- 05 小さいふ。クアトロガッツ (ちいさいふ。クアトロガッツ) ららぽーとEXPOCITY 2F ☎090-8537-4455

### Work Shop

### キッズクラブ 父の日にプレゼントを贈ろう! 紙にイラストを描いてはめ込むだけ! 手作りマグカップ

オリジナルイラスト入りのマグカップをプレゼントしていつも頑張っているお父さんに「ありがとう」を伝えよう!

開催日時 6/18(土) 10:30~17:30(10:00より受付)  
会場 ららぽーとEXPOCITY 3F ゲンキ・キッズ前  
参加費 無料 定員 先着56名 対象年齢 5~12歳  
参加資格 キッズクラブ会員 ※当日入会の新規会員も参加可

※ワークショップは先着順です。材料がなくなり次第終了いたします。  
※道具や材料はスタッフが用意いたします。キッズクラブ会員証(アプリ会員証)をご持参の上、参加ください。  
※イベント内容は予告なく変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

### Pick Up Event!

### 大阪大学共創DAY@EXPOCITY 2022 つながろう!SDGsアドベンチャー

3年ぶり開催!阪大の最先端と、冒険しよう!  
「光の広場」にて展開する体験イベント、ミニレクチャー、展示などを通じて、大阪大学のさまざまな研究成果や、社会の課題を発掘・解決する「共創」の姿、また、SDGs(持続可能な開発目標)の実現に向けた取り組みなどをご紹介します。子どもから大人まで多くの皆さまと、科学・研究・学術の魅力を楽しみながら学び合うイベントです。

開催日時 6/11(土) 11:00~17:00 場所 ららぽーとEXPOCITY 1F 光の広場

詳しくは  
こちら▼



## 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。

ららぽーとEXPOCITY 10:00~20:00(EXPO KITCHENは11:00~21:00、Eggs'n Thingsは10:00~)  
※土日祝は営業時間が異なります。※一部営業時間が異なる店舗がございます。  
※エンターテインメント施設については各施設ホームページをご確認ください。

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が混みやすい時間帯となっております)

※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。  
最新情報はHPをご覧ください

問合せ先 06-6170-5590(代表/10:00~18:00) <https://mitsui-shopping-park.com/lalaport/expocity/>

### エキスポシティのInstagram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!

@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。



マダガスカルオンラインツアーや、ミニカバ「テンテン」1才の誕生日など、気になるイベントが盛りだくさん!

**NIFREL** これまでのバックナンバーはCityLife Newsから ▶

吹田市千里万博公園2-1 EXPOCITY内 営/平日10時~18時 ※土日祝日の最新情報はHPでご確認ください。  
 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 で検索 (ナビダイヤル)

**参加募集** **自宅から大自然や生きものたちと繋がろう!**

インド洋西部に浮かぶマダガスカルは『多様性の宝庫』とも呼ばれる一方、実は、生息するキツネザルたち合計107種のうち、103種が絶滅の危機にあります。そこで今回、ニフレルとマダガスカルの自然公園からZoomでライブ中継する「WAO! マダガスカルオンラインツアー」を初開催! カメレオンやキツネザル、葉っぱのようなヤモリなど、マダガスカルでしか見ることができない、エキゾチックな野生動物を、日本語ガイドでリアルタイムで見ることが出来る。またとない機会です。もちろん、ニフレルのワオキツネザル10頭の個性や暮らしぶりも紹介します。動物が好き、動物を見ながら、旅行気分でのんびりした時間を過ごしたい、そんな方にぴったりのツアーです。「ワオキツネザルやマダガスカルの魅力を広く知っていただき、生態系や環境保全の理解につなげ、その豊かな自然を未来に引き継いでいきたいです」とキュレーターさん。

**2022 NIFREL FAMILY CLUB**

入会費を払うと期間中は何度でも毎回500円でニフレルを楽しめます。会員入館料は生きものたちのサポートに活用されます。

入会費 大人(16歳以上・高校生)5,000円 + 会員入館料 500円/1回  
 子ども(小・中学生)2,000円  
 幼児(3歳以上)500円

販売期間 2022年3月11日~2023年1月9日 有効期間 2023年3月31日まで

開催日 2022年6月11日(土) 16時~

応募締切 6月10日(金) 16時着信有効

申込方法・詳細 ニフレル公式HPから ▶

6/18はミニカバの誕生日! みんなでお祝いします!

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

**Profile**

1984年京都府生まれ。滋賀県在住。ダンスインストラクター、作曲家、守山市埋蔵文化財調査員を経て作家デビュー。'18年『童神』(刊行時『童の神』に改題)で第10回角川春樹小説賞を受賞、第160回直木賞候補となった。'20年『じんかん』(講談社)で第11回山田風太郎賞を受賞、第163回直木賞候補となった。'22年『塞王の橋』(集英社)で第166回直木賞受賞。講演会・テレビなどに出演するほか、'21年11月より箕面市の書店『きのしたブックセンター』の経営を行う。TBS報道番組(JNN系列)『Nスタ』レギュラーコメンテーター。

撮影/佐賀章広

# 吾、翔ける

直木賞作家、今村翔吾さんの連載エッセイ。  
暮らしの中で感じたことや、ふとした思いなど歴史小説家の日々を綴っていただきます。

皆様、はじめまして。今村翔吾と申します。主に歴史小説、時代小説を書く作家としております。今回から『シテイライフ』にエッセイを連載させて頂くことになりました。私の日々のこと、歴史の小話、また北摂地域についてなどを書き綴ってゆく所存です。

自慢のようになってしまいかもしませんが、私は現在、週刊誌、小説誌、新聞など八つの連載、他にシリーズ小説を二つ、漫画原作を二つ抱えており、ありがたいことに「今、日本で最も多忙な作家」などと言われることもあります。今ならばエッセイの依頼があっても、お断りするかと、数年待つて頂けるようにお願いするでしょう。が、このエッセイに関しては「やるよ」と、二つ返事で受けてしまいました(笑)。

それは何故か。少し大袈裟に言うと、北摂地域に恩返しをしたい。少しでも力になりたいという思いがあるのは嘘ではありません。

私は京都府木津川市の生まれ。現在は滋賀県大津市に住んでいます。これまで北摂地域とはあまり縁がありませんでした。しかし昨年、これが縁を頂くことになったのです。

箕面市に「きのしたブックセンター」という街の本屋さんがあります。六十年

「はじめまして、今村翔吾です」

皆様の雇用も全て引継ぎ、夏に改装工事を行い、11月1日に新装オープンを果たしました。この機会に「今村書店」や「今村堂」など本屋さんの名を変え、これも可能でしたが、あえて「きのしたブックセンター」のままとしました。地域に愛されてきた名を、思い出し受け継ぎたいと思つた次第です。

こうして北摂、箕面市に私は縁を頂き、私にとつては本場に大切な地になっています。再スタートしてまだ半年ですが、残してきてよかったというお声を多くのお客様から頂き、元は余所の私と事務所のスタッフを受け入れて下さっています。

そんな箕面を含む北摂地域の情報紙です。断れないでしょう(笑)。むしろ私でなければ喜んで書かせて頂きます。どうぞ末永くよろしくお願致します。

**最新刊**

今村翔吾著『幸村を討て』(中央公論新社)

亡き昌幸とその次男幸村——何年にもわたる真田父子の企みを読み、翻弄される諸將。戦国最後の戦い「大坂の陣」を通じて描く、親子、兄弟、そして「家」をめぐる、切なくも手に汗握る物語。

## エ・プロントモノウェル千里中央店にパーティープランが登場

お料理5品とフリードリンク(アルコール含む)付きで3,080円(税込)と、打ち上げや女子会等におすすめのお得なプランです。詳しくはHPをご覧ください。

ご予約のお客さまは店舗TELまで  
 ↓  
 06-6873-6873  
 ※3日前までに要予約



## 大阪モノレール お得なモバイルチケット発売中

スマホアプリから購入できるモバイルチケット2種類が発売中です。大阪モノレール沿線のおでかけに、お得で便利。利用方法など、詳しくはHPをご確認ください。

	価格(税込)	利用可能日時	利用可能区間
<b>休日満喫 1 DAY モバイルチケット</b>	大人 700円 小児 300円	4月29日以降の休日ダイヤ運行日	大阪モノレール全線 乗り降り自由
<b>オフピーク モバイルチケット</b>	600円 (大人のみ)	5月2日以降の平日ダイヤ運行日 10:00~16:00 (出場は16:45まで)	



住宅展示場で「住まいづくり」について、まるっと教えてくれる



# ABCハウジング おうちカウンター

「マイホームを建てたい」と思っても、そもそもどうやって家づくりを進めていったらいいのか、迷われている方も多いのではないのでしょうか？  
そんなときにおすすめなのが、昨年オープンしたばかりの「ABCハウジング おうちカウンター」。約50棟のモデルホームが建ち並ぶ千里住宅公園内にある、住まいの相談窓口です。専任スタッフが、中立的な立場から無料で相談に乗ってくれる「おうちカウンター」に、シティライフ編集部が体験取材してきました。



明るく開放的な「おうちカウンター」。営業や勧誘ではなく、安心して相談できます。

## 気になる資金・費用のこともしっかりと

おうちカウンターに何うと、笑顔の専任スタッフが迎えてくれます。落ちついてゆっくりと相談できそうです。住まいづくりって何から始めれば良いのでしょうか？「まずはご家族で相談していただきながら、ご希望の間取りや部屋数などをイメージしていただくことがスタートになります」とスタッフさん。なるほど、具体的なイメージが大切なんですね。「その後、好きなお家の雰囲気やデザインで、見学するモデルホームを選びましょう」。カウンターのモニターで各モデルホームのインテリア写真をチェックすることもできます。そして家を建てるとき、金銭面も気になります。かかる費用の内訳や住宅ローンの無理のない借入額なども説明していただき、自分でも家が建てられそうと、自信が湧いてきました！



住まいづくりの一から十まで相談できます。

### 教えてもらえるコト

- 住まいづくりの進め方とスケジュール  
・着手から完成までの期間目安
- 住まいづくりの資金と費用  
・掛かる費用の種類、借入額目安  
・固定金利と変動金利のメリットとデメリット
- 土地探しの方法  
・住みたいエリアの土地物件と価格相場
- 自分に合うモデルホームの選び方  
・見学する時のチェックポイント  
・住宅メーカーに希望条件を伝えるときのポイント

## 高機能な検索サービス「ランディ」を使った土地探し

土地探しも素人には高いハードル。「おうちカウンターでは『ランディ』という高機能な検索システムで土地探しをサポートしています」とのこと。早速検索してもらいました。まずは資金計画シミュレーションで、全体の資金計画や希望の建物に応じてふさわしい土地価格帯を算出、これにもとづいて検索を進めます。このシステムでは、様々なポータルサイト、大手仲介会社の情報、非公開物件情報まで、土地を網羅的に検索できるそう。MAP上で小学校区や

中学校区で調べることもでき（※一部地域では非表示対応）、好みや条件に合った理想の土地を探すことができます。

約1時間の相談で、住まいづくりのイメージがとても具体的に。例えて言うなら、「住まいづくりの羅針盤」が得られたような気分です。訪れた人からも「家づくりの流れがよくわかった」「予算のスケール感がつかめた」と好評だそう。読者の皆さまもぜひお気軽に！相談は予約が便利です。

ご利用は事前予約がスムーズ  
下記QRコードからぜひ！



相談者限定！  
住まいづくりに役立つツールが  
もらえます！



## 6月マンスリーフェア

イベント開催 11:00~17:00

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

### 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。

## ご来場プレゼント

6/2(木) → 30(木) ※水曜日を除く

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



カルピス 470ml & キャラクタータオル

※キャラクタータオルはいずれかひとつ。カラーは選べません。※写真はイメージです。※賞品は予告なく変更される場合があります。

### 学びながら傘づくり体験

## そら傘をつくらう

組み立ててシールを貼って、お気に入りの傘をつくってみよう！

6/4(土) 80組様

※写真はイメージです



## パパに贈る父の日タオル

6/11(土) 100組様

人気の今治タオルをワイシャツとネクタイにアレンジ。好きなデザインを選んでスペシャルなギフトセットをつくらう！



## シルバニアファミリー わくわくミニステージ

6/5(日) さつえいスタンド  
シルバニアファミリーの歴史パネル  
ミニジオラマ展示  
プレイコーナー



## ショコラウサギのフレア

いっしょにお写真を撮ろう！

11:00~  
13:00~  
15:00~

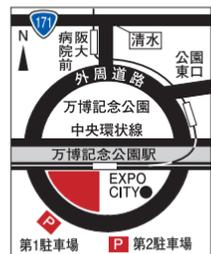


## ペネロペ おうちバッグをつくらう

自分だけのかわいいペネロペバッグをつくらう！

6/12(日) 100組様

Pénélope tête en l'air



## 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

www.abc-housing.co.jp/

○専用駐車場あり ○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

## はじめてのてんきえほんプレゼント

6/5(日) 大人気の「はじめてのシリーズ」の絵本をプレゼント。みんなで空のふしぎを学ぼう！  
発行元:PIE International 絵:てつかあけみ 文:村田弘子 監修:武田康男

120組様



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

モデルホームや住まいづくりに役立つ情報はホームページで ABCハウジング で検索!

ファミリー世代が気軽に利用できる

# 豊中のコミュニティスペース

多世代が交流できる場所として豊中市に誕生した「しあわせのいえ」。教室や行事を行える各種ホールが充実していて、季節毎のイベントも随時開催されている。



上)「居・食・充」をテーマにした本棚。学術書、絵本など幅広いジャンルの本が並ぶ。左下)清潔感ある広いホール。乳幼児への配慮が随所に感じられる。右下)千里園熊野田線沿い、782㎡の広い敷地に建つ。国立競技場の建築を手掛けたことで有名な建築家 隈研吾さんが設計した。

- 年会費  
【個人会員】13,200円(1,100円/月)※小学生以下は親同伴  
【講師会員】33,000円(2,750円/月)
- 使用料

	会員	非会員
入館料	なし	500円/1回
貸し部屋	3,300円(2時間)	6,600円(2時間)
貸しホール	5,500円(2時間)	11,000円(2時間)

一般財団法人しあわせのいえ

豊中市東豊中町6-17-10  
開館日:火曜～金曜 10時～17時半、土曜 10時～15時  
休館日:日曜、月曜、祝日、年末年始 無料駐車場あり

☎06-6854-7474  
http://www.shiawasenoie.or.jp/



**ファミリー層に おすすめ**  
建物を設計・監修したのは有名建築家の隈研吾さん。全体的にホッと落

ち着ける上質な空間で、ひとときわ目につく建物中央の「本の階段」は1、2階合わせて3千冊を超える本が並ぶ。2階にある多目的ホールはカーベット敷きで、乳幼児を持つお母さんが利用しやすいよう、個室授乳室、エレベーターも完備されている。屋上には日本庭園があり、天気の良い日は生駒や六甲山、箕面の山々を眺めることができる。

無料で見学会を随時受付  
細部にまでこだわりぬかれた最上の空間が使用でき、また上質なイベントに無料で参加することもできるので、会員登録(個人会員13,200円)をしての利用が断然おすすめ。子育てサークルや親子で利用したり、セミナー、ミニコンサート、ちよつとしたママ友同士の集まりなど使い方は人それぞれ。無料の施設見学会を随時受付して

るので、少しでも興味があれば電話で問い合わせをしてみよう。  
また、同施設では季節ごとの催しを開催中。こどもの日の催しでは、津軽三味線の演奏、裏千家家元直正教授によるお茶のお点前、キッズプラザ大阪プランナーの荒島智子先生による塗り絵体験が開かれた。6/17(金)には、さくらんぼ佐藤錦のお土産が付いたイベントが開かれるので参加してみたいかな。

## さくらんぼの会を開催!

今が旬、山形県のさくらんぼ佐藤錦のお土産が付いたイベント「さくらんぼの会」を開催。当日は西洋絵画の名匠などを扱う画廊「ギャラリーたけなご」協賛によるミニ絵画展示も実施。ぜひご参加を!  
さくらんぼ佐藤錦のお土産は、  
①10時～1家族15組まで、②13時～1家族15組まで  
※先着順  
※非会員:入館料500円(大人1名)が必要 会員:無料



詳細はお電話にてお問合せを ☎06-6854-7474

こどもの日イベントでは、多くの方が参加し、ぬり絵体験会などを楽しんだ。クレープ、色鉛筆など画材はサクラクレパスが提供した。



グランドピアノを備えた37.5畳の1Fホール。

コロナ禍の今だからこそお金の真実を知りたい! 向き合いたしましょう!

RK 株式会社RKコンサルティング

初心者向け

## 女性のためのやさしいマネーセミナー

初心者向けの分かりやすい内容で人気!

人生100年時代と言われる今。かしこくお金と付き合っ安心のセカンドライフを迎えられるように楽しく学んでみませんか?

- こんなことが学べます! / ①かしこい運用で10年後に差をつける
- ②無理のない家計節約術 ③話題の「NISA」「iDeCo」も解説
- ④人生3大支出の不安を安心にかえる貯蓄術 ⑤即効性のある保険節約術

二次元コードを読み取りフォーム入力、またはお電話にてお申込みください。

■ナレッジキャピタルカンファレンスルーム

大阪市北区大深町3-1 グランフロント大阪 北館内 (JR大阪駅 徒歩約3分)

6/11(土)・25(土) ……14:00～16:00

■クロス・ウェブ梅田 大阪市北区神山町1-12 (地下鉄 堺筋線 扇町駅 徒歩約5分)

6/12(日)・26(日) ……14:00～16:00

■アットビジネスセンター心斎橋駅前

大阪市中央区南船場4-4-21 TODA BUILDING 心斎橋6F (地下鉄 御堂筋線 心斎橋駅 徒歩1分)

6/12(日)・18(土) ……14:00～16:00

●各回先着20名様 ●お連れ様1名様まで可 (パートナーの場合、男性も可)

講師



<セミナー問い合わせ> 株式会社RKコンサルティング本社 / セミナー担当 (月～金曜10:00～18:00)

☎0120-367-377

※金融関係の方、同業他社の方、営業や情報収集を目的とした方のご参加はご遠慮いただいております。※応募者の個人情報は弊社からの案内発送やメール連絡、当日の受付に使用します。弊社の個人情報保護方針はHPをご覧ください。

参加費無料

入浴剤ギフトのお土産つき

かんたんフォーム申込み



https://tayori.com/kinki-seminar/

## 専門店だからできる高価買取!!

ゴールド ブランド品 プラチナ 宝石



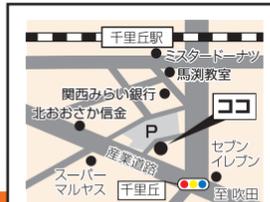
5/23(月)現在の金相場による買取価格 K18 → 6,140円

おかげさまで10周年! 買取&販売 ボスフル千里丘店

摂津市千里丘1-10-3 営 / 11時～18時30分(日祝～17時) 定休 / 毎週木曜日、第2・4水曜

☎06-6330-5011 www.bossfull.com

金券・テレカなども絶対買取中! 当店ではお客様の商品を目の前で一点一点、丁寧にスピード査定!



千里丘西口より徒歩約2分 入りやすい1階路面店 目の前にコインパーキング有り! (有料) ※1時間無料駐車場券お渡しします(ご成約の方に限り)

## 大人のための非日常空間が広がる

阪急箕面駅前サンプラザ2号館にあるシーシャカフェ&バー。純喫茶の様な雰囲気で大正ロマンをイメージした店内では、さまざまなフレーバーのシーシャ(水タバコ)をお楽しみいただけます。また、ケーキや紅茶などのメニューも充実しているので、カフェとしてもご利用ください。

MENU

- シーシャ …… ¥2,200～
- ドリンク …… ¥550～
- フード …… ¥330～

臥煙-朱音- ガエン アカネ

[TEL]072-724-1390 [営業時間]15時～24時(月～土)12時～21時(日・祝) [住所]箕面市箕面6-4-28サンクスみのお2番館 [URL]https://gaen.zusyu.co.jp

万博記念公園だより 6月号 令和4年5月20日発行 通巻505号

# BAMPAKU News

2022 06



「場所」自然文化園 あじさいの森  
「料金」無料 ※別途入園料が必要

# あじさい祭

6月4日(土) - 26日(日)

Ajisai Matsuri

梅雨の季節の花として知られるアジサイ。万博記念公園には、さまざまな色や花形の30品種、約4,000株ものアジサイが咲き競います。しっとりとした風情のなか、ゆつくりと趣のある花をお楽しみください。

## あじさいの俳句募集

募集期間 6/4(土)~12(日)

日本の梅雨を代表する花。ピンク、白、青紫と花種も多く、色が変わる品種もあることから、「七変化」と呼ぶこともあります。この万博記念公園に咲く「あじさい」を季語にした投句を募集します。入選句は6/18(土)~26(日)まで「あじさいの森」にて掲示いたします。

紫陽花や  
藪を小庭の  
別座敷  
芭蕉「別座鋪」

例句

## 投句方法

投句用紙(あじさいの森・自然文化園中央口・日本庭園前ゲート・西口・東口にて配布)に必要事項を記入のうえ、投句箱に投稿してください。※投句箱はあじさいの森に設置 ※1人3句まで



## 万博記念公園Instagram(インスタグラム)フォトコンテスト入賞作品ギャラリー公開

2021年12月20日(月)から2022年2月19日(土)までInstagram(インスタグラム)においてハッシュタグを利用して投稿を募集した当コンテストは、おかげさまで1200件を超える多数の投稿(応募)をいただき、そのうち20作品を最終審査にて入賞とさせていただきますので、下記の通り公園ホームページに公開させていただきます。投稿(応募)いただきました皆様には関係者一同心より御礼申し上げます。

入賞作品を  
複数回にわたって  
紹介していきます

下のQRコードから  
ご覧いただけます



最優秀 「hard\_drinking」さん



優秀 「syranthe3」さん



入選 「yu\_kitajima」さん



入選 「nanajimade」さん



入選 「sonal.jp」さん

## ローズフェスタ

Rose Festival

関連イベント

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。



開催中~6/5(日) 9:30~17:00(入園は16:30まで) [場所] 平和のバラ園 [料金] 無料  
春バラが満開の平和のバラ園。週末にはワークショップなどバラにまつわるイベントを開催します。 ※別途入園料が必要

### 春を楽しむリアルボタニカルアクセサリー作りワークショップ

5/22(日) ①10:30~12:00 ②13:30~15:00 ※時間内随時受付 ¥500円~

### ローズマイスター 青木亨治氏によるバラ園ガイドツアー

5/29(日)、6/5(日) 13:30~14:30 ¥500円 定員 20名

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 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 H P | https://www.expo70-park.jp 制作 | 万博記念公園マネジメント・パートナーズ

※新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。

🕒 時間 📍 場所 💰 料金 🛑 休み 🗳️ 主催 🗨️ 問合せ 🏠 ホームページ



## Pickup Event

※水曜定休 ※別途入園料が必要  
 ※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。  
 ※詳細はイベントの公式ホームページでご確認ください。

### 魚ジャパンフェス

5/27(金)~29(日) 9:30~17:00

累計86万人が来場した国内最大級の魚介料理の祭典がついに大阪に上陸! 海鮮丼や郷土料理、漁師めし、鍋料理、海鮮ラーメン、海鮮パエリアなど全国各地の魚介グルメが大集合します。

- 📍 お祭り広場
- 👤 SAKANA & JAPAN FESTIVAL 実行委員会
- 🎫 入場料300円
- 📧 info@jffes.com



### ストライダーカップ2022 たいようのステージ

6/4(土)・5(日) 9:30~17:00

世界中で開催されているストライダー(ペダルなし二輪車)の元祖世界最年少公式レースです。

- 📍 お祭り広場
- 👤 観覧無料 ※レースエントリーは終了しました。その他コンテンツの事前申し込み受付中。
- 👤 ストライダーカップ実行委員会
- ☎ TEL 0120-211-175 E-mail: cup@strider.jp 🌐 https://www.strider.jp/cup/osaka/



### 万博お祭り広場ガレージセール

6/12(日) 9:30~16:30 ※雨天中止

関西最大級のガレージセール。衣類や雑貨など、多数販売しています。ぜひ掘り出し物を探しにお越しください。

- 📍 お祭り広場
- 👤 日本ガレージセール協会
- 🎫 大人400円、小学生100円
- ☎ 06-6362-6322



### 早朝観蓮会

7/1(金)~3(日)、7/8(金)~10(日)

早朝に綺麗な花を咲かせ、午後には閉じてしまうハスやスイレン。神秘的で優美な花の観賞をお楽しみください。

- 📍 日本庭園 はす池
- 🎫 無料



## 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。 >>>



### NEW OPEN! 「吉たこproduce by たこ焼きブ!」2号店



左から、ねぎポン酢、ソースマヨ、塩こんぶマヨ

2020年の7月になんばランド花月1Fにオープンしたたこ焼き店「吉たこ Produce by たこ焼きブ!」が、今年4月10日に万博記念公園で2号店をオープンしました。提供するたこ焼きは、よしもと所属の「たこ焼き」を愛する芸人たちが構成された「たこ焼きブ!」がプロデュースし、調理やオペレーションまでも担当されます。「たこ焼きを焼くのも売るのも芸人、なのに美味しい!」をモットーに、たこ焼きも本格的。焼くときにしっかり空気を入れて仕上げるので、中はとろとろ、外はカリッとした食感が楽しめます。大玉でタコが大きめなのも特徴です。

- 📍 万博記念公園内中央口
- 🕒 平日:10:00~17:00、土日祝:9:30~17:00
- 📞 定休日は万博記念公園に準じます。



メニューは大玉6個入り

- ソースマヨ
- 塩こんぶマヨ
- しょうゆマヨ
- ねぎポン酢 各500円(税込)



ダブルアート・真べえ (宣伝&集客担当) メニュー考案も行う たこ焼きブの敏腕マネージャー。



ハリー (NSC33期) 現在のメンバーを引っ張っている頼りになるリーダー。

### さあ「太陽の塔」の中へ!...入館予約受付中

「太陽の塔」は1970年大阪万博テーマ館の一部として造られた芸術家・岡本太郎 最大の作品です。大阪万博以降、原則非公開であった太陽の塔...内部には40mを超える「生命の樹」があります。大地に根を張り真つぐに立つその姿は、未来に向かうエネルギーの象徴です。「生命の樹」の先にどんな未来があるのか...皆さん自身が「生命の樹」の一部となって、岡本太郎の世界をお楽しみください。入館人数に限りがありますので、事前予約をお願いします。



写真撮影について > 1階展示空間からのみ撮影可能です。安全のためスタッフの誘導のもと、楽しくご撮影ください。

### お得なセットチケット販売中!

入園料がお得になる「セットチケット」をご購入いただけます。 ※詳しくは「太陽の塔」公式サイトをご確認ください。



- 🕒 10:00~17:00(入園は16:30まで)
- 🎫 大人720円/小中学生310円 ※別途入園料が必要
- 📞 水曜定休
- ☎ 0120-1970-89
- 🌐 https://taiyounotou-expo70.jp/ 太陽の塔公式サイト 検索

### 夢の池サイクルボート

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

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



### 万博おもしろ自転車広場

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

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



万博記念公園で使える 2022年5/9(月)~2023年3/17(金)

### お得な前売りチケットを発売!

ご購入方法などの詳細は公式ホームページにて >>>



### 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

### 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

### 太陽の塔

(自然文化園と太陽の塔内部観覧セット券)

- 大人(高校生以上).....通常価格980円 → 割引価格930円
- 小中学生.....通常価格390円 → 割引価格380円
- ※太陽の塔公式サイトでの事前販売チケットのみ



### LINEお友達登録で最新情報をゲットしよう!

万博記念公園の情報をLINEでも配信します。友達追加は「万博記念公園」で検索、または下のQRコードからお願いします。

You TubeやInstagramなどのSNSもチェックしてください。万博記念公園公式サイトからご確認ください。



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

### 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。

### 万博記念公園へは公共交通機関で!

行楽シーズン・イベントや試合がある日は、周辺道路や駐車場が大変混雑し、駐車場の入庫に時間がかかる場合があります。※駐車場の状況は万博記念公園公式HPでご確認いただけます。

# 北摂を歩こう!

## 「テクテク」MAP

### [ 阪急箕面駅編 ]

阪急箕面駅周辺は豊かな自然が広がり、ハイキングコースとして人気のスポット。一方で、グルメやスイーツなどを楽しめるお店もたくさん。食べて、飲んで、お買い物をして箕面を満喫しよう。



**1 海鮮処 鱈 ぎょぎょぎょ**  
箕面市箕面6-1-32  
箕面レジデンス別館101  
営/11時~14時半(LO14時)  
17時~21時半(LO21時)  
水曜定休 P2台 禁煙  
☎070-1741-0804



定食は食べ方が選べるメインの魚料理とご飯・あら汁・小鉢付。珍しい魚が出ることも!

市場直送の新鮮な魚介類が定食や丼で楽しめる海鮮処「ぎょぎょぎょ」。季節ごとに旬の魚介類を仕入れ、刺身・焼き・天ぷらなど、様々な食べ方で提供する。ボリューム満点のメニューもあり、連日多くのお客で賑わう。店内はもちろん、テイクアウトもOK!

ぎょぎょぎょの新名物「うなぎMAX」!



**2 甘味処 鎌倉箕面店**  
(カンミドリコ カマクラミノオテン)  
箕面市箕面6-1-21  
営/10時-18時  
無休  
☎072-737-7782



「わらびもちドリンク」は、見た目の鮮やかさ&かわいさで大好評!



職人が手作りするこだわりのわらびもちが楽しめる専門店。希少な国産本わらび粉を使用し、秘伝の配合でもっちりとろける口溶けを実現。自家製の黒蜜(110円)をかけると、さらに風味が豊かに。自家用はもちろん、お土産にも喜ばれる一品。



**3 北摂 暮らしの相談室**  
(ホクセツ クラシノソウダンシツ)  
箕面市箕面6-5-2  
箕面マンションプラザ202  
AnotherRoom内  
営/10時~18時 不定休  
☎072-746-8542  
※事前予約制



住まいのお悩み解決キャンペーン中! 詳しくはコチラのQR(HP)をチェック!



住まいの悩みを気軽に相談できる「北摂 暮らしの相談室」。専門業者ではなく、得意分野が異なるフリーランスに繋がる窓口として様々な悩みに対応する。「家のことはアレもコレも気になるし、誰に相談していいのかわからない」...という人にピッタリ!



発起人の高橋さん(右)と西宮さん。それぞれの得意分野を活かして幅広いニーズに対応。



北摂在住女性のプロならではの視点でアドバイス!

**4 ジュエリーリフォーム&修理専門店 SHIYUKA** since2011 (シユカ)  
箕面市箕面6-1-34 箕面レジデンス101  
営/10時~11時(予約専用) 11時~17時(オープン)  
月曜定休  
☎090-8123-5977  
http://plus-luxe.com/  
Instagram:shiyuka\_jewelryworks

オンラインショップはこちら



修理、リフォームの相談もお気軽に。事前予約がおすすめ。

完全オーダーメイドでジュエリーの修理・リフォームを手掛けるSHIYUKA。店内には、毎日つけたくなるシンプルで洗練されたオリジナルジュエリーや、オーナーが惚れ込んだ一点物のキャンドル、アート作品など、心ときめく作品が揃う。



百貨店の催事でも、人気のオリジナルジュエリー。

**5 SBC パーソナルトレーニングジム**  
箕面市箕面6-6-47 箕面桜コーポ1F  
営/9時~20時  
日・祝定休 提携駐車場有り  
☎072-723-1097



50代女性向けのパーソナルジム。「運動音痴でも楽しくトレーニングできて結果も大満足」と口コミで火が付き人気に!本気で身体を変えたい方におすすめ。

ダイエット請負人の大田トレーナー。医療国家資格、ダイエット&ビューティースパチャリストなど資格多数。

**6 Derailleur Brew Works 山ノ麓 TAP ROOM**  
(ディレイラ ブリュワークス ヤマノフモトタップルーム)  
箕面市箕面1-1-45 箕面阪急ビル1F  
営/平日10時~20時(LO19時半)  
土祝 9時~20時(LO19時半)  
日 9時~18時(LO17時半)  
不定休 禁煙  
☎050-3134-5415



15時まで提供の麦芽トーストセット(写真はビールSセット 900円)。

今年3月にオープン。クラフトビールが最大11種類ならび、ハイキング帰りの一杯にぴったり。テラス席ではペットも同伴可。トマトやホタテの出汁を使った変わり種ビールも揃う。

**7 Vegan & Veggie Nikai Mart**  
(ヴィーガンアンドベジ ニカイマート)  
箕面市箕面6-10-25  
営/10時~18時半(日祝は9時半~17時)  
木・第1・3水曜定休  
定休日が祝日の場合は休み  
☎080-4370-3654



無農薬野菜と自然食品にこだわる。有機栽培の果物を使ったジュースや植物性タンパク質のみ使用のプロテインなど、珍しい食品も揃う。



毎週 金曜日の昼からは新鮮な朝どれ野菜が並ぶ。  
特典 「シティライフを見た」で540円(税込)以上購入で 5%OFF (6月末まで)

「家族に負担をかけない お墓えらび」

# 「終活」のススメ

## 『安心の永代供養納骨』

阪急箕面駅から徒歩5分、山の緑を背景に佇む臨済宗寒山寺では、合祀と個別の永代供養納骨を行なっている。時代のニーズに応えるこれからの新しいお墓のかたちや、お寺ならではの安心感について、17代目の瀧瀬尚純住職にお話を聞きました。

### 負担なくお参り できる宗旨宗派を 問わない永代供養

山門をくぐると、手入れの行き届いた美しい日本庭園が広がる寒山寺。本堂の横に広がる墓地の一角に、普明観音菩薩像が見守る永代供養万霊塔がある。「終活でお墓を決める際、子どもたちに負担のかからないようにと永代供養を希望される方が増えています。当寺では少ないご負担で納骨可能な合祀から、石碑に家名を彫刻できる個別納骨が「ございます」と瀧瀬住職。



普明観音が見守る万霊塔。塔の下が合祀納骨、石碑の下が個別納骨となっている。



ご本尊が祀られた本堂。法要等はここでいとなまれる。



個別納骨墓には家名が刻まれる。



庭園から見た本堂



山門

### ～寒山寺の永代供養(合祀・個別)～

- 永代供養付き合祀 1霊位 300,000円
- 永代供養付き個別納骨 500,000円～1,200,000円  
※こちらに納骨された方は、合祀されることはありません。
- 永代供養なので、無縁仏になる心配がありません。

臨済宗 妙心寺派 松雲峰 寒山寺

箕面市箕面8-1-3  
(阪急箕面駅より徒歩5分)  
駐車場3台あり

☎072-722-2832  
<https://www.minoh-kanzanji.com/>

公式HPは  
こちらから



とは違い、それぞれの石碑の下に個人または家族だけで埋葬される。「家名が刻まれているので、お墓と同じように感じながらお参りしていただくことができません。また年に一回、本堂で合祀の方も含め、すべての皆様の戒名を読経と共に読み上げる法要を行なっております」。

### 歴史あるお寺 アクセス抜群で バリアフリー対応

臨済宗の方式に法つて行われる。阪急箕面駅から徒歩5分。駐車場も完備し、アクセスは抜群。境内はバリアフリー化工事を行い、車椅子でも通行可能な石畳になつているので、足元の不安もなくお参りできる。広い本堂や書院では、法事等を行うこともできる。「読経をはじめ、石碑を告げる鐘でその時を告げる。昭和40年代に箕面へ移転し、50年間、臨済禅に基づき、教を説いている。

あつて当寺に入つていただくことは、まさに家族をお迎えする気持ちです。温かい雰囲気を感じながら、皆様に安心して任せたいだけよう努めてまいります。

永代に渡つてご供養させていただきます。ご縁

### ペット供養墓「浄光塔」

令和4年には、境内の一角にペット供養の永代納骨墓も設置。ペットたちの菩提を、丁寧に長く守るために作られた。



この方に聞きました

松雲峰 寒山寺  
住職 瀧瀬 尚純さん  
17代目である瀧瀬住職。穏やかな雰囲気の人柄に心とむ。「様々な事情に沿うよう、ご相談に応じてさせていただきます」。



# よしもと芸人が書く 好き勝手コラム

よしもと芸人さんが月替りで綴るコラム企画。

テーマは、日常で感じたことや趣味など様々。個性豊かな芸人さんの頭の中を覗いてみよう。

## 「吉本新喜劇 諸見里大介の シュポシュポコラム」

失礼しました。文字まで何言ってるかわからない感じになってました。僕は滑舌が悪く、特にサ行が苦手です。「LAWSON」と言おうとすると「ローション」と発音してしまう人間です。新喜劇の台本も僕のセリフの部分は「◎△% \$%@」という感じで書かれています。セリフ覚えは簡単です。日常生活では色々支障があります。例えばスタバのバックスに行った時は、「マンゴーパッションティーフラベチーノ」を注文して5分後に「カフェラテ」が出て来たり、携帯の音声認識機能で「サカナクシヨ」を調べると「さき鼻くそですか？」と聞き返されたりと散々です。

劇場近辺でもそうでした。ファンの方に声を掛けられても「応援すこく嬉しいです」と言うと言行が沢山入って聞き取れないかなと思って、返事を「どうも」だけにしていました。しかし、あいつは愛想が無いなと思われたのかもしれない(泣)。

皆様、もし僕があなたの働いている飲食店に来て「これ」と言っても、偉そうだと思わないで下さいね。心の中では「すこく美味しそう！」と思つていますから。そして街中で見かけたら



お店に行く度にこんな感じなので何か解決策はないかなと常に考えていて、ある日いい方法を思い付きました。メニュー表で欲しいものを指さして「これ」と言うんです。それから聞き返されたりもせずに嫌な思いもなくなり

### おすすめイベント RECOMMEND EVENT

#### セカンドシアター新喜劇

6/4【土】・6/5【日】  
①開演13:00～ ②開演16:00～  
※会場は30分前  
YES THEATER  
【出演】吉田裕 他

6/18【土】・6/19【日】  
①開演13:00～ ②開演16:00～  
※会場は30分前  
YES THEATER  
【出演】太田芳伸、清水啓之、  
鮫島幸恵 他



詳細はコチラ!



ラニーノーズ  
洲崎貴郁

Good taste

“今”食べたい

# 北摂グルメGUIDE

Good time

季節の天ぷらや新鮮な魚料理など、北摂の美味しいグルメ店をご紹介します。お気に入りのお店を見つけにこころ。



## 一品チョイスが楽しい 定食、単品、コース大満足の魚食処

30種類以上の定食が昼も夜も食べられる人気の一豊。中でも充実した、お造り、煮付け、天ぷら、寿司などの一品メニューが人気。「定食+一品」や家族連れなら「大人はコース、子どもは単品」などに組み合わせて色んな種類の魚料理が楽しめる!お酒好きにはこだわりの純米酒と合わせたちょい呑みもおすすめ!またコースバ抜群、旬の魚を使ったコース(全6種)も大人気!弁当・単品・オードブルなどテイクアウトもぜひ。



季節のはも入り旬魚コース:前菜3種、鱧の子しんじょう、活鰻湯引き+お造り4種、活鰻照り焼き、茶碗蒸し、はも天ぷら、お食事、デザート

- Menu
- 天ぷら ..... 130円~
  - 寿司 ..... 220円~
  - お造り ..... 660円~
  - 焼きもの ..... 660円~
  - 煮付け ..... 660円~
  - 季節のはも入り旬魚コース ..... 4,950円
- ※他定食、単品、コース、テイクアウトメニュー多数

**魚食処 一豊 服部緑地公園店** (かずとよ)  
吹田市春日1丁目1-1TATSUMI緑地公園101  
営/昼11時~15時(L.O14時45分)  
夜17時(土日祝16時)~  
22時(L.O21時45分)  
※状況により営業時間変更の場合あり  
駐車場3台あり 禁煙(店外に灰皿)

📞06-4798-5113  
https://www.ichi-ho.co.jp



## 1周年記念リニューアルオープン 上質な肉をよりリーズナブルに

OPENから1年、問屋直送で質・量ともに評価の高い牛楽がリニューアルオープン!「質は下げず、よりお得に美味しいお肉を提供したい」との想いを込めた企業努力で、値下げを実現。新メニューも続々登場、アルコールも全品319円というから驚き!ランクの高い黒毛和牛から、子どもが喜ぶメニューまで豊富なラインナップが並ぶ。広々と清潔感がある店内は、一席一席がゆとりある空間で、大人も子どもも美味しく楽しめること間違いなし!



肉屋のプロの目で直接仕入れた、鮮度抜群なお肉は旨味たっぷり。ランチは869円~、上質国産牛を愉しめるメニューまで。

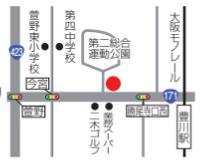
- Menu
- 熟成ハラミランチ並【100g】...869円
  - ロースランチ並 ..... 979円
  - ファミリーセット【430g】 ..... 2,739円
  - アルコール全品 ..... 319円
  - ハーゲンダッツ4種 ..... 各209円
- 特典
- シティライフ記事持参で
  - 平日ディナー限定飲食代 10%OFF (6月末まで)



## 焼肉牛楽 箕面店

箕面市外院1丁目2-9  
営/【平日】ランチ 11時~15時(L.O14時半)  
ディナー 16時半~22時半(L.O22時)  
【土日祝】:ランチ 11時~15時(L.O14時半)  
ディナー 15時~22時半(L.O22時)  
P有り 全150席  
※営業時間は行政の指導元変更する場合あり

📞072-736-8299  
https://gyuraku.net/



## おばんざいランチにリニューアル 最大5時間の宴会コースも人気

島根県産食材を中心に使った手作りのおばんざいが楽しめる「café dining かや」。完全予約制で2名から注文できる「おばんざいランチ」の提供がスタート!カラダにやさしい和洋おばんざいが日替わりで楽しめる。また、最大5時間の「宴会コース」も人気!飲み放題、フード8品付き、さらに持込みOKのコースが読者限定でなんと1人4,500円に!営業時間内ならいつでもOKで、定休日(日曜)でも対応してくれる。



(上)和洋のおばんざいを「少しづつ、だけどたっぷり!」と楽しめる色とりどりの日替わりランチ!  
(左)緑地公園駅すぐの好立地&落ち着いた店内。家族や友人で宴会を楽しんでみてはいかがだろうか?

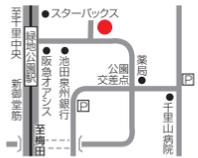
- Menu
- 名もなきおばんざいランチ ..... 1,280円
  - ※予約限定(2日前まで)。
  - 2名以上での来店のみ予約可。
  - 宴会コース
  - 2時間 ..... 4,000円
  - 3時間 ..... 4,300円
  - 4時間 ..... 4,500円
  - 5時間 ..... 4,800円
- ※3人以上15人まで。人数は要相談。
- 特典
- 「シティライフを見た」で
  - 宴会コース5時間・通常4,800円→4,500円に! (7月末まで)

ホームページはこちら



**café dining かや**  
(カフェダイニングかや)  
豊中市東寺内町13-23 ラメゾン2F  
営/11時半~13時半  
ダイニング18時~24時  
日曜定休 緑地公園駅徒歩1分

📞06-6338-1010



## 金目鯛、サワラ、えび餅などがついた「山の初夏定食」が人気

カウンター越しに揚げたての天ぷらが提供される「天ぷらの山」。おすすめは海老2尾、イカ下足、金目鯛、サワラ、えび餅、レンコン、ナス、新玉ねぎがついたボリューム満点の「山の初夏定食1,100円(左写真)」。



箕面本店 吹田グリーンプレイス店

**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(LO20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 禁煙

📞072-730-2290

- 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、6月末まで)

【吹田グリーンプレイス店】  
吹田市片山町2-3-3  
営/11時~21時(LO20時半頃)  
全45席  
(カウンター21席、テーブル4席)  
施設内駐車場有、不定休、禁煙

📞06-6389-1190



## セミナーランチ Seminar Lunch

- サラダ
- イタリアンオムレツ
- イカスミソットのライスコロッケ
- 黒アンガス牛カルビの煮込み
- トリュフとキノコのパッケリ(パスタ)
- ドリンク

開催場所

**PIZZERIA THE SANFELICE**  
(ピッツェリア ザ サンフェリーチェ)  
箕面市桜井2-10-18  
(阪急桜井駅から徒歩2分 駐車場10台)



ママのためのファイナンシャルセミナー

## 知って得する お金の話

お金の勉強会と美味しいランチが楽しめるスペシャル企画

6/7(火)・15(水)・18(土)・22(木)

10:00~12:30 (受付開始9:45~)

20~60歳の女性限定

※以前にこのセミナーを受講された方は受講できません。

セミナー参加申し込みは右記QRから!

申込期限 開催前日の15時まで

主催 (株)エーイーピー TEL.070-8427-9251

※お客様より預かりした個人情報は適切に管理し、セミナー受付時のみ利用させていただきます。また、主催者およびセミナー講師を除く第三者に個人情報の開示はいたしません。 ※セミナー会場へのアクセス、キャンセル等のお問合せは上記の電話番号にご連絡ください。

無料 (ランチ付) 各日 先着15名

こんな話をさせていただきます!

女性のライフプランにはいつもお金の悩みが。それなのに学校ではお金の話は教えてくれない。だから、ファイナンシャルプランナーがわかりやすくお伝えします。

- 5分で完了? 住宅ローン簡単削減方法
- 目からウロコ! 子どもの教育費を賢く貯める方法
- これ本当に必要? 生命保険のウラ話
- 年金問題どうする? 本当に必要な老後資金と準備の仕方
- 簡単!誰でもすぐにできる 生活費削減方法
- お金が働く? 預金を上手に活用する方法

人気ベーカリーの

# がすすめパン

パンの王道である食パンやカレーパンをはじめ、今流行りの塩パンやベーグルまで、様々なパンが揃いました。人気ベーカリーの味を、この機会に楽しみませんか。

思い出してまた食べたくなる高級食パン  
1日200個売れる塩パンシリーズもおすすめ

食パンブームの火つけ役である岸本拓也さんがプロデュースする食パン専門店の一つだが、実は店舗によって配合や製法が違い、同じ食パンは一つもない。同店は希少価値の高いジャージー牛から生まれた、濃厚な甘味とコクが特徴の生クリームと牛乳を使用。独自の製粉で耳まで柔らかく仕上げ、驚くほどしっとり滑らかなくちどけに仕上げた。人気すぎて午前中には売り切れることもある塩パンシリーズは手土産用に大量買いする人も多い。



▲上  
目覚めの朝(プレーン)  
[860円/2斤]

選び抜かれた小麦粉と国産バターの上品な香り。噛めば噛むほど甘味が増し、リッチな気分してくれる。まずはトーストせずそのまま食べてほしい。

塩チョコパン [160円]

焼いてもチョコの形がほんのり残っているフランス産パトンシヨコラを使用。

塩あんバターパン [130円]

塩パンシリーズで一番人気。京都老舗山梨製館の上品な甘さとたっぷりのバターが相性抜群!

塩キャラメルパン [130円]

もちっとしたパンの中からとろけるキャラメルが!少し温めて食べるのもおすすめ。

食パンを使った気軽にできるアレンジをインスタで更新中!



特典

「シティライフを見た」またはインスタ(@okitarapan) フォローで  
●スタンプカードのポイント**2倍プレゼント**(6月末まで)

高級食パン専門店  
朝起きたら君がいた

豊中市上新田4-7-10  
営/月~金:10時~19時  
土:日:9時~19時 不定休  
※パンがなくなり次第終了

☎06-6369-7009  
インスタ:@okitarapan

インスタ!



バニラアイス



あんバター



ラムレーズン



プレーン

レモンチーズケーキ



他にも自家製カスタード、ブルーベリーチーズクリーム、いちごジャム&バター、たまごサンド、メンチカツなどなど。

「ぶたパン」新発売

お好みの味がきつと見つかる

緑地公園駅徒歩4分、かわいいブタが目印のぶたぶたベーカリー。国産小麦100%使用のパンが約40種類並ぶ。百貨店の催事に参加するなど知る人ぞ知る名店だ。

この初夏、新商品としてぶたパンが登場!自家製カスタードやあんバターなどいろんな味が楽しめる。

特典

「シティライフを見た」でぶたパン**10%OFF**(9月末まで、ぶたパンのみ対象)

ぶたぶたベーカリー

豊中市東寺内町11-7  
営/9時~17時  
月曜、第一火曜定休  
☎06-6386-9339

「いつもありがとうございます」と店長のララさん



店長のララさん(年齢非公表)。パンは人間の職人がせっせと焼いている。なかにも広いイートインスペースがある。



毎月1度のアップルパイフェアと  
今だけ上半期ベスト10セール開催中



▲手作り食パン  
…238円→205円  
牛乳が使われていてコクとまろやかさを感じる。

アップルパイ…216円→205円  
「無袋栽培」「葉取らず栽培」で栄養がたっぷり吸収された濃厚なリンゴを使用した看板商品。  
ビーフカレーパン  
…173円→151円  
焼いてから揚げていますので油の吸収が少ないヘルシーカレーパン。



北摂で3店舗を構えるアンリで長年一番人気のアップルパイ。青森の契約農家から直送される「サンふじ」は蜜が霜降り状に入っていて甘味のバランスが絶妙。そのりんごがぎっしり入ったアップルパイがお得に買える「アップルパイフェア」に加え、6月は「上半期売上ベスト10セール」も開催。人気のパンがお得に買えるチャンス!

アップルパイフェア 月に1度 特別価格販売中!  
第1金曜日/桜井店 3個箱入り…583円  
第1土曜日/北千里店 5個箱入り…950円  
第1日曜日/牧落店 5個箱入り×2…1,814円

アンリ 牧落店  
箕面市西小路5-1-5  
営/9時~18時 定休日なし  
☎072-725-6700

桜井店  
箕面市桜井2-2-24 TSビルII  
営/8時~19時 定休日なし  
☎072-725-6705

北千里店  
吹田市古江台3-18-10  
営/9時半~17時 月曜定休  
☎06-6834-3584

※全店売切れ次第閉店 体に優しいパン工房アンリ 箕面 で検索

抹茶ホワイトチョコ…356円  
京都宇治抹茶を練り込んだほろ苦い生地にホワイトチョコのミルクレーンが甘さがぴったり。

チョコ&ナッツ…356円  
最高級ヴァローナカカオパウダーを生地に使用。中にはクーベルチョコ、ホワイトチョコ、くるみをふんだんにトッピング。



パストラミ…540円  
ブラックペッパーが効いたパストラミ、チェダーチーズ、レタスを挟んだ新登場の惣菜ベーグル。



毎週金曜はベーグルの日  
“もっちり、むぎゅっと”新食感

“カラダが喜ぶパン”をコンセプトに、生地に国産全粒粉と国産小麦ゆめちから、自家製天然酵母種を使い、素材にこだわっている。改良を重ねてやっと辿り着いたもっちりむぎゅむぎゅとした食感をぜひ味わってほしい。新商品のパストラミ、抹茶ホワイトチョコや人気No.1のチョコ&ナッツなど、全15種類で選ぶのも楽しい。

特典

「シティライフを見た」で1100円以上お買い上げの方、**50円引き**(6月末まで)

ベーグルの通販スタート! 注文はこちらから▶



コッペパン専門店 パンダッコ

豊中市北塚塚3-8-17  
営/10時~16時(売切れ次第終了)  
金曜は一部を除きベーグルのみ販売(詳細はお問合せ)  
月・火・水曜定休 Pあり  
☎06-6842-2780





食べるをもっと楽しく

# 地元の スーパーマーケット



日々の暮らしに欠かせないスーパーマーケット。実は北摂発祥のお店がたくさんあることをご存じでしょうか。新鮮な野菜や品質の高い精肉、お客に寄り添ったサービスなど、地域に根づいているからこそその強みを紹介します。

**CityLifeNewsWeb**  
アプリ限定クーポンを使ってお得に楽しもう

クーポン画面を表示させ、お店のスタッフに見せるだけの簡単操作。ぜひ活用してみてください。

参加店一覧から気になるお店を探してみよう。お店はMAPから探すこともできます。

**今すぐアプリをダウンロード!**

CityLifeNewsアプリはiPhoneの「App Store」や、Androidの「Google play」で無料ダウンロードできます。





オリジナル商品は“その商品を好きな人”が開発を手掛ける。だしパックやコーヒー、食パンなど約20種が揃う。



仕入れも担う、鮮魚部の藤原さん(左)と青果部の東さん(右)。早い日は朝3時に起きて仕入れへ。ほしい商品があれば相談してみよう。

惣菜の多くはファミリーサイズ /



豚しゃぶサラダ  
537円



自家製照り焼きチキンピザ  
1,058円

おにぎり(各種) 1個162円

店内で手作りしているおにぎりは、大きめで具がたっぷり。家庭的な味が楽しめる。

カラスガレイ西京漬け 1,058円

白みそベースで塩こうじをブレンドしたオリジナル味噌を使用。36時間も漬けた逸品。

**マンデークーポン**

satake通信には、毎週月曜日に使えるお得なクーポンを掲載。※チラシは無くなり次第終了



毎月月初めに店頭で配布するsatake通信。季節の野菜を使ったアレンジレシピやこだわり商品を掲載。

## 01 Foods Market satake

フーズマーケットサタケ

**「お客様が喜ぶことならなんでも」目指すは日本一楽しいスーパー**

1969年に青果店として創業以来、地域密着を掲げ、お客一人ひとりに寄り添ったサービスが特徴。各店舗には鮮魚・青果それぞれに仕入れ担当が在籍しており、毎朝市場へ仕入れに向かう。新鮮な商品が並ぶことはもちろん、お客さんから「こんな生鮮商品が欲しい」とリクエストがあれば、その方のた

めだけに商品を探して電話で結果を伝える。鮮魚コーナーでは、家庭で釣った魚を持ち込めば無料で捌くサービスも実施。「お客様のために、手の届くことは何でもやります」とビエラ千里丘店・店長の西園さん。お客とスタッフの会話が弾み活気あふれる店内は、創業時からの信念が浸透している証だ。

Super Market Data

| ここで話を聞きました |

**ビエラ千里丘店** (吹田市長野西9-6)

営/9時~21時半  
[その他の店舗] 朝日町本店・岸辺駅前店 他



詳しい店舗情報は  
こちら

## 02 Food Net Mart

フードネットマート



スタッフのインタビュー動画はコチラ

**独自の物流ルートで仕入れる ディスカウント商品と精肉への自信**

昭和3年に加工食品の間屋として創業。独自の物流ルートを持つことでコストカットを実現し、時には定価の半額近くになる商品も。「安い商品がさらに安くではなく、クオリティの高い商品がお得に買えるというのが強みです」とバイヤーの河合さん。もう一つの強みが、桜塚店・蛍池店・茨木店の精肉部

門にテナントとして入る、肉の光。「取り扱う牛肉はA4以上のみと品質にこだわっています。産地は絞らず、その時にいい肉を仕入れます」とマネージャーの松葉さん。精肉の他にも、自家製サイボシや脂カスなど珍しい逸品が並ぶ。オススメ商品は日替わりで、何かあるかはお店に行ってからのお楽しみ。

Super Market Data

| ここで話を聞きました |

**桜塚店** (豊中市中桜塚2-27-8)

営/9時~20時  
[その他の店舗] 茨木店・高槻店 他



詳しい店舗情報は  
こちら

特典

レジでアプリ画面を提示でお会計金額から**5%OFF** (6月末まで)  
※北摂の店舗のみで使用可

ジューシーなローストポークや酒の肴にぴったりりのさいばし。



オーツミルク 215円

もったいないの精神から、消費期限近の商品もあえて仕入れ、さらにお手頃価格で販売。

**肉フェス**

開催日: 5/27(金)~29(日)  
6/24(金)~26(日)

毎月4週目の週末に開催。多くの商品が半額近くになる。※桜塚店・蛍池店・茨木店のみで実施



精肉担当の谷さん。希少部位の調理方法も丁寧に教えてくれる。

良い商品がお買い得に /



かね七だしパック  
431円



かきやサーモンフレーク  
323円



メンチカツ  
1個 141円



チキン南蛮  
398円

パン粉を使わずに細かく刻んだキャベツで素材の旨味を引き出したメンチカツ。

自家製のタルタルソースは卵のkokと程よい酸味が特徴。やわらかい鶏肉との相性も抜群。

**お買い得情報**  
研究家が教える  
**スーパーの選び方**

How to choose a supermarket

一言でスーパーといっても、生鮮が強い、商品数が豊富ななど、店舗ごとに様々な特徴があるのをご存知でしょうか。お得情報を知り尽くしたプロの目線で、スーパーの選び方を教えてもらいました。

ビリオンログはこちらで確認



お得情報研究家 まめ 大阪府在住。関西のスーパーをはじめ様々な割引情報などを発信するWEB「ビリオンログ」を運営。月間100万PV以上あり、メディアへの出演経験も多数。

普段使いならココ

**地域密着型スーパー**

例) サタケ・フードネットマート・フードショップ青葉 など

- 生鮮食品はバイヤーが目利きしているので、新鮮で品質が良い。
- 珍しい野菜や魚が並ぶ日がある。
- 自家製総菜や弁当がリーズナブルに手に入る。
- 地域最安値を掲げ、低価格を武器にしていることが多い。

便利さを求める方に

**オススメ総合スーパー**

例) ライフ・KOHYO・イズミヤ など

- 品ぞろえやバリエーションが豊富。
- 時短ができる味付け料理や冷凍食品などが充実。
- 専門店を併設し、その他の買い物も楽しめる。
- ネットスーパーを展開している。

記念日や来客用に最適

**高級スーパー**

例) ミートモリタ屋・いかりスーパー など

- 素材・ブランドにこだわった食品が多く、和・洋・中そろう。
- 本格的な創作総菜やパンが多い。
- 海外の珍しい商品が並ぶ。
- 電子マネーが充実し、ポイントが貯まる店が多い。



「もちろん品質・品揃えにも自信があります」と、自ら仕入れも行う代表の後藤さん。



日替わりのお買い得商品はセット販売で超お得に。

青葉の会長が手作りする漬物。塩分控えめで、食べやすい少量パックで販売。



スイカなどの旬の果物もおどろきの価格で提供。



鮮魚と精肉もオススメ /



旬のお魚を中心に、新鮮かつ低価格なお寿司が並ぶ。大ぶりなネタにも注目。

上質な国産牛が揃う精肉部門。豚肉、鶏肉もジャンボパックでお買得。

お得情報 ※桜の町店のみ

毎週日曜 全品5%OFF  
毎週水曜 16時～青果物10%OFF

03

フードショップ青葉

フードショップアオバ



スタッフへのインタビューは動画で確認

思わず笑顔になる安さ 毎日変わるサプライズ商品を楽しむ

豊中を中心に展開し、創業52年目を迎える青葉。「利益は後からついてきます。安く良い物を提供してお客様に喜んでもらうことが一番です」と話すのは、代表の後藤さん。中でも青果物の価格には胸を張り、時にはイチゴが1箱(4パック)500円になることも。その理由は長年培った仕入

れ先との信頼関係が厚く、「青葉さんなら」と特別価格で仕入れることが出来るから。「安く仕入れた物はそのまま安く売って、お客様に還元します。日々サプライズがありますよ」と青果部の和田さん。時には、スタッフが驚く価格設定もあるんだとか。



取材日のサプライズはイチゴ。味と鮮度も抜群。



毎週土曜10時～開催の朝市。野菜や果物を特別価格で販売し、地元で大人気。「お客様とコミュニケーションが取れて楽しい」と担当の和田さん(青果部)。※桜の町店のみ実施

Super Market Data

| ここで話を聞きました |

桜の町店 (豊中市桜の町3-5-8)

営/10時～19時半

[その他の店舗] 夕日丘店・江坂店・東豊中店

特典

レジでアプリ画面を提示でパンが全品5%OFF (6月末まで・桜の町店のみ)

04

スーパーマーケット ライフ

4つのプライベートブランドで暮らしを応援

今や近畿圏(161店)のみならず、首都圏(128店)にも展開しているライフ。その1号店は昭和36年にオープンした豊中店だった。「地域の皆様に信頼される店をめざして、商品展開にも工夫を凝らしています」と話すのは岸部店の小橋副店長。オーガニック食品や健康にこだわった『BIO-RAL(ビオラル)』ほか、安全・安心な品質で求めやすい価格にこだわった『スマイルライフ』まで4つのブ

ライベートブランドが揃う。また鮮魚コーナーでは、神戸の中央市場から明石沖で獲れたお魚が並ぶほか、新鮮で厚みのあるネタが自慢の『うを鮭』も人気。「特に土曜日は鮮魚の数も多くておすすめです」と水産チーフの中澤さん。24時まで開いているので仕事で遅くなっても安心だ。ライフのクレジットカード「LC JCBカード」での決済なら、いつでもライフのポイントが2倍になる。



岸部店副店長の小橋さん。



お好み焼きも店内調理で出来立てが並ぶ。



おいしいと評判のローストビーフやオーストラリア産牛肉などの『金のまんぷく焼肉セット』も人気。

糖度8度以上のミニトマトもおすすめ。



(左)『ライフプレミアム』ブランドの生サーモンと本まぐろ。(下)『うを鮭』のにぎり。



刺身や寿司に使う魚は水産チーフの中澤さんが手際よくさばっていく。

※一部商品において取り扱いのない店舗あり ※価格は店舗によって異なる

Super Market Data

| ここで話を聞きました |

岸部店 (吹田市原町4-21-58) 営/9時30分～24時

[その他の店舗] 豊中店・岡町店・庄内店・服部店・三国橋店・桃山台店・吹田泉町店・豊津店・箕面桜ヶ丘店・箕面店



詳しい店舗情報はこちら

プライベートブランド(PB)も人気

『BIO-RAL(ビオラル)』のおすすめは、こめ油やオートミール。PBではめずらしいパンとグレープフルーツ100%ジュース(各127円)はコスパの高さにファンも多い。店内で焼き上げる『小麦の郷』のホテルブレッドや各種パンも人気。



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

①ボリュームたっぷりの鹿児島産黒毛和牛の乱切り焼肉。②飼料にお茶やさつまいもを使った茶美豚は旨みたっぷり。③④脂のつった金目鯛の刺身や炙り寿司など、魚に自信のあるKOHYOならではのラインナップ。⑤共働き家庭や単身者に人気のおだし亭の和惣菜。⑥担当バイヤーが厳選した果物で作るフルーツサンドやタルト。

05

SUPER MARKET KOHYO

スーパーマーケット コーヨー

質の高い生鮮食品 おだしの効いた和惣菜が人気

茨木に本社がある(株)光洋は、今年で50年目を迎える。鮮魚専門店からスタートしたこともあり魚には自信を持つ。「早朝4時より担当バイヤーが市場に行き、確かな目利きで仕入れていきます」と北島店長。近海産の連子鯛やめばる等が並ぶほか、刺身は塩やぼん酢が付いた新たな食べ方も提案している。お肉は鹿児島県経済連厳選の『茶

美豚』や、『黒毛和牛』がおすすめ。他にもうめやかつおのだしが効いた『おだし亭』の和惣菜やフルーツをつかったサンドやデザートが人気だ。公式アプリをダウンロードし、対象のカードやクレジットカードを登録すれば何回も使える3%クーポンがもらえるほか、購入した商品を110円(税込)で配達してくれる(エリア限定)サービスも好評。



茨木店の北島店長

Super Market Data

| ここで話を聞きました |

茨木店 (茨木市別院町3-28)

営/8時～22時

[豊中・箕面・吹田の店舗] SENRITO店・阪急曾根店・箕面店・小野原店・江坂店・山田店・南千里店のほかにも7店舗あり。



豊中、箕面、吹田の他店舗情報はこちらから確認



## 地域に根差すロハスフェスタ、SDGs達成に向けた今後を考える

世界共通の目標として推進されているSDGs(持続可能な開発目標)。毎年春と秋に開催している「ロハスフェスタ万博」でも、SDGsの目標達成につながる様々なプログラムを行っている。「誰ひとり取り残さない」未来を実現するために、今後どう取り組めばいいのか。日本に「ロハス」を紹介し、現在は同志社大学で教鞭を執る大和田順子さんに話を聞いた。

「ロハスフェスタ」の名称の元になっている「LOHAS」という言葉。元々は1990年代、アメリカで生まれた経済用語「lifestyles of health and sustainability(健康的で持続可能なライフスタイル)」の頭文字で、この言葉を2002年に初めて日本に紹介したのが大和田さんだ。ロハスフェスタの実行委員でもある大和田さんは、今回あらためてロハスフェスタへ視察に訪れた。

「2006年に万博で始まったロハスフェスタを初めて視察したときは、家族連れで1日楽しめるイベントという印象でした。その印象は現在も変わりませんが、ゴミを減らすためのリユース食器の持参や、各家庭で出た廃油などを持ち込む人がたくさんいるのを見ると、楽しみながらSDGsを学べるロハスフェスタが地域により定着してきたと感じます」と大和田さん。

### 農山漁村の取り組みから、SDGsを考える

現在、大和田さんは同志社大学で「SDGs時代のサステナブルな地域作り」という講義の中で、日本の農山漁村でどんな取り組みが行われているのかを講義している。「最近では高槻市と姉妹都市の三方町(現・福井県若狭町)を訪問し、同町の三方湖で400年以上続くと言われる伝統的な「たたき網漁」の現場を見学しました。その他にも、京都府向日市で竹林整備の活動に参加し、伐採した竹の食品や工芸品への活用、竹林を「地域住民が共有できる緑地スペース(=グリーン commons)」へと変える取り組みも進めている。

この講義の基盤となっているのは、

PROFILE

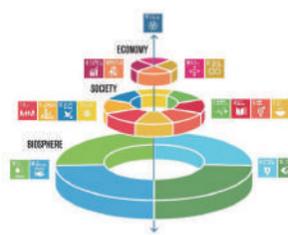
同志社大学 政策学部・総合政策科学研究科ソーシャル・イノベーションコース教授/地域力創造アドバイザー(総務省)

大和田 順子さん

百貨店、シンクタンク、英国化粧品ブランド等で20数年マーケティングの実務を経て独立。2002年、日本にLOHAS(ロハス)を紹介。2006年、一般社団法人ロハス・ビジネス・アライアンスを設立、共同代表。2022年総務省のふるさとづくり大賞で個人賞を受賞。



SDGsが目指す17個の達成目標を3つの階層に分けた「ウェディングケーキモデル(下図)」という考え方だ。スウェーデンの研究機関が提唱したもので、SDGsの17項目を「生物圏」「社会圏」「経済圏」の3層に分類している。一番下の「生物圏」は、気候や水の問題、陸と海の生態系で構成され、大和田さんは学生たちに「ソーシャルイノベーションの源泉は農山漁村にある」と教えている。



(Credit: Azote Images for Stockholm Resilience Centre)



大和田さんは、今年のロハスフェスタを視察して、「SDGsについて楽しみながらふれるコンテンツがさらに充実していました。何気ない体験から、気づきや関心が芽生え、自分に何ができるかを考える、意識の変化へとつながっていきます。ロハスフェスタはSDGsを広めるための重要な役割を担っているのではないのでしょうか。私の授業のフィールドワークにもロハスフェスタでの体験を取り入れてみたいですね」。

## FM COCOLO × CITYLIFE / 音楽のCOCOLO Vol.35

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

### ポップ・ミュージックの冒険者



ALBUM  
「IN OUTER SPACE」  
ARTIST  
SPARKS

ロンとラッセルのメイル兄弟により結成、他の追従を許さないオリジナリティー溢れる音楽活動は50年を超えるキャリアを持つスパークス。今年日本ではレオス・カラックス監督作品、ダーク・ファンタジー・ロック・オペラ「アネット」が公開され、この作品の原案と音楽を担当した他、彼らのドキュメンタリー映画「スパークス・ブラザーズ」(エドガー・ライト監督作)も公開となり注目を集めました。今回お薦めするのは83年のこのアルバム。80'sと真ん中のサウンドと、普遍的なメロディーの合体は理屈抜きでHappyな気分を運んでくれます。このアルバム収録曲のMVでお兄さんのロン(Key)にサビになるとパイが飛んで来て、彼だけクリームだらけになっちゃう、そんな映像など今観ても最高です。いつもどこかにユーモアと風刺が潜んでいる、そこも彼らの大きな魅力です。今年の夏はSUMMER SONIC 2022での来日も決定! 皆々様、お見逃しなく!!

SPARKS/スパークス。世界各地でカルト的人気を集めるポップ・デュオ。ロンとラッセルのメイル兄弟からなるこのデュオは、1971年のアルバム・デビュー以来、グラムからパワー・ポップ、エレクトロにダンス・ポップ、さらにはチェンバー・ポップまで、時代時代のポップ・ミュージックを取り込みながら、一貫してスパークスだと分かるような音世界を創り上げている。

### SELECT DJ



ちわき まゆみ  
MAYUMI CHIWAKI

2月2日生まれ A型。跡見学園女子大学在籍中にバンド活動を始め、テクノポップバンドのヴォーカリストを経て1985年東芝EMIよりソロデビュー。1999年には女性ロックバンド「MEAN MACHINE」(CHARA、YUKI、YUKARIE、AYUMI、CHIWAKI)を結成し話題を集めた。明るくキュートな性格と、音楽はもちろん、映画、ファッションなどあらゆるカルチャーに精通したキャラクターにも注目され、テレビやラジオの他、イベントのMCとしても多く起用されている。独自の感覚とネットワークを活かし、新しいアーティストの発掘にも余念がない。担当番組は「THE MAJESTIC SATURDAY NIGHT」(土曜21:00-23:00)

### 俳句 / HAIKU

4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いただきました。

#### 【優秀賞】

学僧のシャープペンシル春を押す

吹田市 高嶋 文範

シャープペンシルが春を押し出したという面白さ。そのシャープペンを持っていたのが学僧だったという驚き。この二つのことが重なって、春の喜びを伝えることが出来ています。

#### 【入選】

ポケットに残る半券夏木陰

吹田市 秋山 寛

ポケットをまさぐると、あっと思う。暑い夏の木陰での出来事です。

子規食す草餅もかくあらむかと

茨木市 山崎 登代子

健康な子規を思いながら、草餅をいただいています。俳人ならではのこころ。

目刺焼く「福翁自伝」今佳境

高槻市 宮本 正章

面白くてやめられない自伝。それでも目刺は煙をあげて焼けてゆく。

野地蔵のとりりと眠る春霞

吹田市 辻井 康祐

春眠の候。野辺のお地藏様も眠たい。「とりり」が秀逸です。

雑巾はまじり春の雲流る

和泉市 押見げげば

春の雲もまた真っ白。新しい雑巾と雲の白さに春を感じます。

#### 【佳作】

一病を抱へて老ゆや雪柳

茨木市 河本 要

揺れる時てんではびばら雪柳

茨木市 山崎 登代子

テルモスの胴響かせる麦茶かな

茨木市 暖井 むゆき

かたつぶり梵字のやうな跡描いて

高槻市 佐竹 美和子

風薫る埴輪にもある耳飾り

吹田市 小澤 桔梗

#### 【つぶやき評】

歳時記を毎日読む。そんな習慣がつけば素晴らしいです。何十年も俳句とかかわってきてもそのつど読む歳時記の自身は、新鮮です。新しい気づきも必ずあります。歳時記をよき友としてつきあってみてください。

### SELECT



選者  
山口 昭男  
やまくち あきお

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

#### 【俳句の応募方法】

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

#### 【宛先】

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

#### 【応募フォーム】

https://pro.form-mailer.jp/fms/f413b102177160



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

シティライフ取材「北摂の文化・歴史」を一冊の本に

## 北摂まち本

地域コミュニティをはじめ、意外と知られていない美術館・博物館、50年以上続く飲食店、歴史ある商店街など、224ページの大ボリュームでお届けします。



### 北摂の各書店で発売中!

定価: 990円  
ページ数: 224ページ  
発行: 株式会社シティライフNEW  
問い合わせ: 06-6338-0640

通販サイト「City Life Shop」で

送料無料で購入できます。



購入はこちら▶

## 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

都市型農園「豊中あぐり」  
シークワサーを使った  
クラフトビールづくりに挑戦

都市型農園「豊中あぐり」で、新たな名物「シークワサービール」が誕生した。豊中あぐりは、宅地を活用した農業を通じて、定年退職を迎えた男性たちが地域との関わりを持つコミュニティとして活動を続けており、これまで芋焼酎やあぐりコロッケなどの飲食品づくりに取り組んできた。なぜ沖縄名産の果物でビールづくりを始めたのか？豊中あぐりを立ち上げた豊中市社会福祉協議会で事務局長を務める勝部麗子さんに話を伺った。



豊中市社会福祉協議会の勝部麗子さんと  
豊中あぐりのメンバーの方々

豊中産の沖縄フルーツを  
ビールづくりに

豊中といえば住宅地が並ぶベッドタウン。シークワサーの栽培はおろかビールづくりとは縁遠い地域だった。そんな中で勝部さんは「隣の箕面や池田には有名なクラフトビールや日本酒がありま

すし、豊中でも名物になるおもしろいものを作れたら」と考えていたという。そこで、近ごろ人気が高まっているクラフトビールに注目し、シークワサービールの企画を始めた。

なぜ原材料に沖縄の果物であるシークワサーを選んだのだろうか。実は豊中市と沖縄市(旧コザ市)は兄弟都市の

関係にある。昭和30年代から交流が始まり、今では毎年8月に開催する豊中まつりで沖縄の物産品や伝統芸能が紹介されている。その縁もあり、豊中あぐりの果樹園で、シークワサーの栽培を始めた。南国の果実を大阪の住宅街で育てられるのか不安もあったそうだが、最初に植えた1本の木からは瑞々しい果実がなった。ビールに使うための果汁を絞る作業は、一つずつ手作業で豊中あぐりの会員たちが行い、大阪市内のブルワリーで500本のビールへと生まれ変わった。「華やかな香りと酸味の利いた味わいは、のどを潤す最初の一杯に最適です」。現在は会員向けに配布しているが、栽培するシークワサーの木は20本にまで増え、今後もビールづくりを続け

る方針だ。

今年は日本で初めて国産ビールの販売を行ってから150年の節目の年にあたる。その販売を行った実業家・渋谷庄三郎氏は、桜井谷村(現在の豊中市北部)の出身だ。豊中市のホームページなどで同氏の業績を紹介する予定で、市内で作られたシークワサービールもますます注目度が高まるはずだ。勝部さんは、「150年の節目に合わせてビールづくりを始めたわけではい、これをきっかけに、後からどんどんつながっていった」という。活動を通じて人の輪が広がっていく様子は、まさに豊中あぐりの活動理念を体現している。



PROFILE

豊中市社会福祉協議会 福祉推進室 事務局長

勝部 麗子さん

大阪府豊中市生まれ。1984年に豊中市社会福祉協議会に入職。2004年に全国で第一号のコミュニティソーシャルワーカーとして、地域住民の力を集めながら様々な取り組みを行っている。

SOCIAL 行先表示は「蒸37サウナ」  
日本初のサウナバスが運行中

「サ活(サウナを楽しむ活動)」「サ飯(サウナ後の食事)」「サ旅(サウナ施設を巡る旅)」—さまざまな用語が生まれサウナブームが再燃するなか、路線バスをサウナに改造した「サバス」が誕生した。企画担当者は「近くに来たらぜひ“ご蒸車”を」と呼びかけている。

## 廃車予定の路線バスをサウナに

サウナバス(通称:サバス)を企画したのは「リバース」(高槻市)の代表・松原安理佐さん。当時、兵庫県を拠点に運行する「神姫バス」で、新規事業の立ち上げに携わっていた。コロナ禍でバス利用者が減少し、予算が限られるなか廃車予定の路線バスを使った事業を模索していた。そんなとき偶然インターネットでフィンランドのサウナバスを知り、ピンときた。そこで日本最大級のサウナ検索サイトを運営する「サウナイキタイ」のメンバーに連絡。「『路線バスを使ったサウナってどう思いますか?』って聞いたんです。そしたら『実現できたらおもしろいですね!』と言ってもらえて、いけるのかなと思いました。」

## 出向起業へ

当初、サウナバスは社内の新規事業と

して企画していたが、会社に在籍しながら起業する「出向起業」なら国の補助金を受けられると知り、昨年5月「リバース」を設立。サウナに改造するアイデアには反対の声があったものの、「どうせやるならおもしろいものを作りたい」と実現に向けて走り出した。

## 手探りのスタート

「作っていく過程は大変でした。『これで良いサウナになるのか?』とか『出ていくお金これで大丈夫?』とか(笑)。「サウナイキタイ」のメンバーをはじめ、バスの整備士、設計士など誰も経験したことのない製作現場。互いのノウハウを共有し、手探りのスタートから約4か月後の今年1月、国内初の路線バスを使ったサウナが完成。「イメージ通り作ってもらえて、心が躍りましたね。」



サバスを企画した松原安理佐さん。ナンバープレートも「イイサウナ(1137)」



バス停をイメージした外気浴用のベンチもセット



サウナ室。最後部座席で寝サウナができる。オートロウリュウができる「蒸気降りますボタン」

## 「降車ボタン」で「オートロウリュウ」

サウナバスには多くの廃材が使用されている。サウナ室の温度計はつり革、休憩スペースの椅子はバスの座席を再利用。「降車ボタン」を押すと、熱したサウナストーンに水がかかり蒸気が発生する「ロウリュウ」が楽しめる仕掛けも。水を放出するノズルにはバスのウォッシャーノズルを使うこだわりようだ。

サウナ室は、バスの座席と同じレイアウトでベンチを配置するなど、バス空間をそのまま生かした構造になっている。

## 海外でも話題に

今年3月に体験会を実施すると、多数のメディアに取り上げられた。ドイツのテレビ局が取材に訪れるなど海外でも話題に。

現在は温浴施設やイベント会場にレンタルしている。「お客さんたちが写真をSNSにあげてくれて、『不思議な体験だった』『サウナ室のクオリティも高い』と言ってもらえると、やってよかったなって。」

今後は全国展開も視野にいれている。「いろんな施設を回っているの、近くに来たらぜひ“蒸車”しにきてください。」

# 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** (税込) **1,100円**

見積無料

1本からの庭サービス **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

ほんの少しの勇気を持つてください。



# シワ取り専門外来

長期持続型「ポリューマXC」注入

5年持続プラン 受付中!

- ほうれい線・眉間・額などの深いシワ解消
- 目元・口回り・カラスの足跡などの小じわ解消
- 目の上・下、こめかみの凹み、頬のこけのポリューマ改善

再注入半額!

厚生労働省認可ヒアルロン酸 ポリューマXC注入 注射器1本(1cc)11万円

## 3~4年の持続性 ヒアルロン酸バスタップ

- ヒアルロン酸フィランネ 1cc 3,300円
- シリコンバッグ抜去 33万円~

## まぶたのタルミ取り

- 目の上のたるみ取り 33万円~
- 目の下のたるみ取り 495,000円
- 眼瞼下垂治療 55万円

## ワキ汗・ワキの臭いを抑える

- ミラドライ(モニター顔出しなし)275,000円

## 口角をキュッと引上げ

- 口角リフト(口角挙上術) 33万円~

## しみ取り放題【期間限定】

- レーザー 1回 顔全体 11,000円

麻酔不要・施術代すべて込み※ホームケア用塗り薬別途

## ハイフ(超音波)でタルミ取り

- ウルセラ3D施術(両頬と額) 165,000円

## 目の下のクマ・たるみ解消 (腫れ、ダウンタイム最小限)

- ラジオ波照射による 経結膜脂肪除去治療 33万円



## あさひ美容外科

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 UMEIDA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  
【全国8院共通、携帯OK】  
☎0120(889)480 院長カウンセリング無料 <公式>www.asahi-biyou.or.jp ※全て税込表示

あさひ美容外科 33周年CM放送中!

# 学研

# 夏の3教科 無料体験学習受付中



夏の間に 苦手手を克服!! 脱ダラダラの夏!!



自分で分かった 嬉しいね! 勉強が好きになっちゃう!!

入会金 0円

通常5,500円→0円!

## キャンペーン実施中

5/16~8/1付まで入会の方が全員対象です。

幼児(年少・年中・年長)は期限なし  
お申し込み0円 キャンペーン中!

- 費用 無料  
対象 幼児(年少・年中・年長)、小学生、中学生  
教科 [幼児]さんすう・こくご・えいご 3教科  
[小学生]算数・国語・英語 3教科  
内容 学力診断テストと2回の教室学習&家庭学習  
●コンピュータ学力診断(年長~小学生)と個別学習相談あり(教育情報冊子つき)  
※中学生と英語については教室へお問い合わせください。

## 学研教室

お申し込みお問合せは

☎0120-889-100

学研先生 検索

受付時間 月曜~金曜日 9:00~17:00(祝休日を除く)  
学研教室 大阪北事務局 吹田市江坂町1-23-101 大同生命江坂ビル11F  
24時間のホームページよりお申込みいただけます

入場料1,000円

日本人初の快挙!  
モナコの王様よりサーカス界のアカデミー賞で最高金賞受賞!  
(44th Festival International du Cirque de Monte Carlo)



## 前売券販売中

- 当日券
- ★おとな(高校生以上)  
A席3,200円  
BOX席4,800円
  - ★子ども(3歳~中学生)  
A席1,800円  
BOX席2,800円
- 開始時刻
- 平日 2回公演  
●10:30~●13:30~
  - 土日祝 3回公演  
●10:30~●13:30~●16:30~
- 毎週水曜日休演日

## 信太山駅 8分



大好評につき 延長公演決定!  
2022.8/28 SUN

「シティライフ」をご持参の方  
※グループ全員に有効  
当公演 料金おちり 1,000円OFF (税込) 一人様

チケット購入・お問合せ さくらサーカス和泉公演事務局  
●受付/9:00~17:00 ●定休日/水曜日  
TEL.050-8880-6545



## ロハスカフェが「お芋カフェ」として、6/1(水)再OPEN!

シティライフが運営するロハスカフェは千里丘で2008年にオープン以来、体に優しい食事を提供してきました。コロナ禍で昨年8月よりやむなく休業となり、いつもご利用いただいている皆様にはご不便をおかけしました。この度ようやく再オープンする運びとなり、休業中に開発したお芋かりんとう饅頭や芋チーズケーキなどの新メニューもご用意しています。ご来店、お待ちしております。



摂津市千里丘1-13-23(JR千里丘駅より徒歩5分) 営/月~金曜の9時~15時