街と暮らしのトキメキをデザインする地域情報紙

City Life

We are Planet Sailors. since 1986

5
2023 MAY
vol.473
北摂EAST
高槻・茨木
摂津
4月30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　〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23　TEL06-6338-0640　FAX06-6368-3505



P.18―19掲載

グルメ　P.2〜3
新発見あり
イマドキの公園にいこう
レストランやカフェ、楽しい大型遊具のある公園から市民が活用できる広場まで、イマドキの公園と周辺のグルメをご紹介します。



ビューティ　P.7
コレで同世代と差がつく
キレイな私にChange！
ダイエットなど、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しょう。



セミナー　P.8
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、技術や知識が学べるセミナーです。暮らしにおける悩みを相談してみてください。



暮らし　P.9
暮らしを豊かにする
プロフェッショナル
庭の手入れや外壁塗装などは専門のプロにお任せ。この機会に快適な暮らしを手に入れましょう。



特別コラム　P.20
直木賞作家・今村翔吾さんのコラム
「吾、翔ける」

ニュース　P.22〜23
江坂公園が装い新たに開園
地元吹田の企業が込めた思いとは？

健康特集
自分と向き合う習慣をつけませんか
今こそカラダのいたわりどき　P.4〜5
「加齢とともに体の不調が目立ってきた」「家族の体調不良が心配」など、健康にまつわる悩みはありませんか？今回は目に見える症状から見えない症状まで、年代別に気にしておきたい事例を挙げながら、改善策や対処法をご紹介します。



P.14〜15
EXPOCITY press Vol.79



新発見あり

イマドキの公園にいこう

お出かけにぴったりの季節になりました。遠出をするのもいいけれど、地元にも魅力あふれる公園や広場があるので、この機会に楽しんでみませんか？周辺のグルメスポットもご紹介します。



GooD DAY!!

Ama site Park





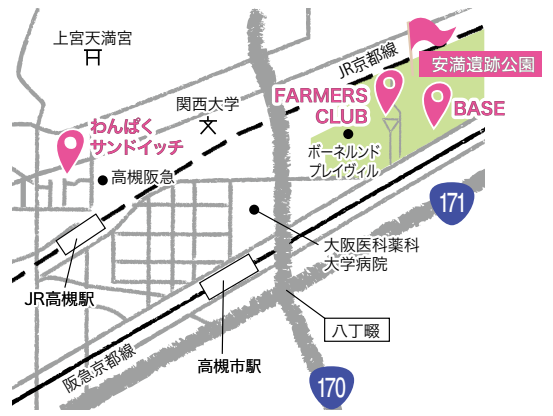
上）里山を眺めながら、「ふわふわドーム」で遊ぼう。
下）東エリアには大屋根のある「SAKURA広場」があり、日陰で心地よい風を受けながら、くつろぐことができる。

古代と現在が調和する広大な公園で遊ぼう

安満遺跡公園

大阪府高槻市八丁畷町12-3
JR高槻駅から徒歩約13分
阪急高槻市駅から約10分
https://www.takatsuki-kankou.org/ama-site-park/

国史跡に指定されている弥生時代の集落遺跡「安満遺跡」を整備した公園。まちの中心に甲子園球場5個分の広さを誇り、園内にはおしゃれなカフェやレストランが点在。東エリアには子どもたちに人気の膜状トランポリン「ふわふわドーム」があり、とんだり跳ねたりして楽しい時間が過ごせる。他にも環濠や古代米を栽培する水田もあり、歴史拠点展示館では弥生時代の暮らしを知ることができる。





週替わりランチの「鶏もも肉の香草パン粉焼き ジンジャーバーベキューソース」(1,400円)。



昼夜楽しめる4,300円の気軽なフルコース（2名様より。3日前まで要予約）もあり、贅沢な時間が過ごせる。

公園内にあるレストラン

RESTAURANT FARMERS CLUB
ファーマーズクラブ

高槻市八丁畷町12-1 安満遺跡公園歴史拠点 本館
営／11時～20時半（LO.）※ランチは14時半LO.
無休　TEL.072-691-0350　全席禁煙

旧京都大学附属農場の建物をリノベーションした、昭和レトロと新しさが融合したレストラン。かつてこの地が農場だったことから、野菜と肉が中心の大地の恵みたっぷりのメニューを提供。特に牛肉にはこだわりを持ち、淡路牛のハンバーガーをはじめ、肉の旨みを存分に楽しめるステーキまで揃う。高槻産野菜を使うなど地産地消にも取り組んでいる。



ジューシーな淡路牛を味わうハンバーガー

特典　アプリのクーポン画面表示の上、店内で2,000円以上ご飲食の方
100円OFF（6月末まで）

CityLifeNews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ましょう。お店はMAPから探すこともできます。

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。



駅前で買って公園へ行こう

わんぱくサンドウィッチストア

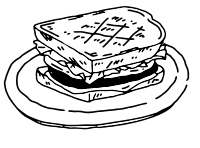
高槻市芥川町1-15-14-101
営／11時～17時（日曜は15時まで）　月曜・火曜定休
Instagram@wanpakusand66　全席禁煙

野菜や肉、卵などをサンドした、ボリュームたっぷりの「わんぱくサンド」は、えびアボカドや焼肉わんぱくなど種類も豊富。挟むパンは国産小麦を使用し、店内で焼いた自家製。定番人気の「サラダわんぱく」（680円）は、切り方にもこだわった新鮮野菜と店主がセレクトした「大山熟成ロースハム」がおいしさのヒミツ。フルーツ系も揃う。

特典　アプリのクーポン画面表示の上、フルーツサンドとセット（2個）のご購入で**50円OFF**
（6月末まで）



テイクアウトがメインだが、店内でコーヒー（300円）等と一緒にいただくこともできる。



ピクニックのおともに

Camp Gear & Cafe BASE
キャンプギアアンドカフェ　ベース

高槻市八丁畷町12-16 安満遺跡公園 東エリア
営／11時～18時（ランチは15時まで）　無休　全席禁煙
TEL.072-668-3711　Instagram@campgearandcafe_base

公園内でのデイキャンプ体験や焚き火体験をサポートする施設が運営するカフェ。ピクニック気分がアップするテイクアウトが人気で、野菜たっぷりの「タコライス」はクミンなどのスパイスを効かせたミンチ肉ととろけるチーズでごはんが進む。シロップ付のワッフルやからあげが入ったキッズBOXもあるので親子で楽しもう。

公園内で買えるからラクラク
SAKURA広場でゆっくり味わおう





遊んだ後にはソフトクリーム（400円）を。この時期はイチゴ味とのミックスがおすすめ。

特典　アプリのクーポン画面表示で
ドリンク全品
50円OFF（6月末まで）





芝生広場の東側にある「下の広場」と、隣接する「噴水広場」も、IBALAB@広場の一部。「下の広場」ではボール遊びもできる。

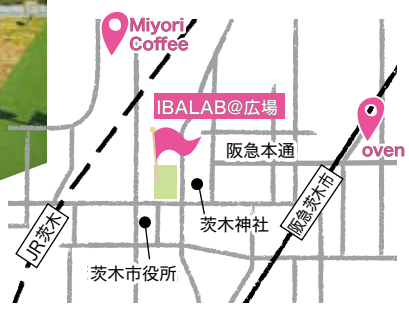
市民会館跡地エリアを
活用した『育てる広場』

GooD DAY!!

IBALAB@広場

いばらぼひろば

茨木市駅前4-4-8
阪急茨木市駅から徒歩8分、JR茨木駅から徒歩10分
Instagram@ibalab_hiroba



茨木市役所の向かい、市民会館の跡地を活用したイバラボ@広場。市民参加のコンセプト『育てる広場』のもと、市民を中心とした手作りマルシェやライブなどのイベントが年間200以上開催されている。広場では動かせるベンチで思い思いに過ごせるほか、その奥には日ごとに出店内容が変わるチャレンジカフェ「Co-Cafe（コカフェ）」もあり、来るたびに色々なお店に出会うことができる。



IBALAB @ Hiroba

テイクアウトでも
店内でも楽しめる

Miyori coffee

ミヨリコーヒー

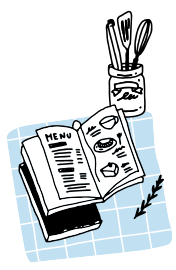
茨木市春日4-5-17 細川ビル1F
営／日～木曜6時～18時　金・土曜6時～21時半　火曜定休
TEL.070-8906-1340　Instagram@miyori0830　全席禁煙

ランチはもちろん、モーニングから利用できる同店は、低カロリーでタンパク質が豊富な馬肉料理が自慢。テイクアウトもできる「馬肉カツサンド」は、煮込んでから揚げているのでやわらかく、店主特製のシナモンソースとの相性も抜群。「馬肉チーズバーガー」は、包丁で刻んだ自家製ミンチの肉肉しい食感と目玉焼きのまろやかさが絶妙にマッチ。

特典
アプリのクーポン
画面表示の上、
1,000円以上の購入または
店内飲食で50円OFF



店内では、馬カツソースのっけご飯（660円）などのご飯メニューもいただける。サンドやバーガーのテイクアウトは簡易包装なので、公園等に持って出かけるならタッパーを持って行くのがおすすめ。









店内では16時まで「satonoごはん」（1,188円）がいただける。こちらはお味噌汁が付いている。



お弁当と一緒に買って帰りたいクッキー。チョコチップクッキー（320円）など種類も豊富。



岩倉公園の
目の前にある上

季節のごはんカフェ satono

サトノ

茨木市新中条町1-30 VIERRA茨木新中条1F
営／11時～17時（食事LO.16時）　年末年始のみ休み
TEL.072-627-8222　Instagram@satono.cafe　全席禁煙

「茨木の新鮮でおいしい食材を知ってほしい」と、地産地消の旬替わりランチを提供する。テイクアウトも充実しており「satono弁当」は店内メニューの「satonoごはん」と同じおかずがお弁当用にアレンジされている。「ロコモコ丼」は、店主が惚れ込んだ茨木市の「清水養鶏場」の赤玉子がトロトロに仕上げられていて、ハンバーグとからめて食べればマイルドなおいしさにうっとり。

特典　アプリのクーポン画面表示の上、テイクアウトを購入の方、
自家製お菓子プレゼント（6月末まで）



GooD DAY!!

Iwakura Park

複合遊具が人気
防災公園の顔も持つ

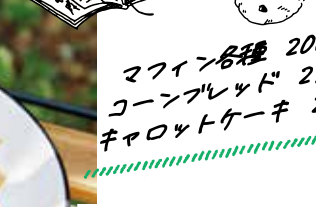
岩倉公園

茨木市岩倉町2-2
JR茨木駅から徒歩約5分



健康遊具もあり、さんぽの合間に利用する人が多い。

立命館大学大阪いばらきキャンパスに隣接する「岩倉公園」。ザイルクライミングやすべり台がある大型の複合遊具が子どもたちに人気。芝生広場もあるので、お弁当を持ってきて食べるのもおすすめだ。また同公園は、かまどベンチやテントが張れる四阿（あずまや）も備えた防災公園としても知られている。







マフィン6種 200円
コーンブレッド 250円
キャロットケーキ 250円



阪急茨木市駅から徒歩4分の線路沿いにある。

oven（小さな焼き菓子店）

オーブン

茨木市末広町9-1
営／金曜・土曜のみ9時～14時（売り切れ次第終了）
Instagram@oven_gojiro

金曜と土曜だけオープンする焼き菓子店。小さいお店ながら種類が豊富なのは常連さんのリクエストで商品が増えていったため。店主自慢の「キャロットケーキ」やオーブンで温めなおすとさらにおいしい「コーンブレッド」、季節の果物で楽しめる「マフィン」が揃う。「米粉のクッキー」や「パウンドケーキ」など日持ちのする商品はプレゼントにもおすすめ。

特典
アプリのクーポン画面表示と
1,000円以上の購入で
50円OFF
（6月末まで）

自分と向き合う習慣をつけませんか

今こそカラダのいたわりどき

ドクターに聞く

年代別 気をつけたい病気・症状

「加齢とともに体の不調が目立ってきた」「家族の体調不良が心配」など、健康にまつわる悩みはありませんか?今回は年代別に気にしておきたい事例を挙げながら、改善策や対処法をご紹介します。



30代 膀胱炎

突然の痛みが思わぬ事態になることも おろそかにしがちな自分の体にも配慮を

どんな病気?

- 下腹部、排尿時に痛みを感じる
- ストレスや疲労に蓄積が原因になりやすい
- 子育て中の方はトイレの我慢が原因になりやすい
- 放置をすると腎盂腎炎(じんうじんえん)にや繋がることも

伺ったのは 家来るドクター 統括部長 西村 新 さん

突然の腹痛の原因は様々ありますが、30代の子育て中の方ですと膀胱炎の可能性があります。ストレス・疲れがたまったり、トイレを我慢する回数が増えるとそのリスクは高くなります。自己判断で放置をしていると他の臓器の症状を引き起こすこともあります。子どもの発熱や肘内障などの怪我に対応しないといけない時に親が体調不良だときちんとした対応が難しくなってしまいますので、夜間・休日の診療、いつでも家族の体調相談ができる手段を確保しておきましょう。



40代 脂肪肝

沈黙の臓器「肝臓」は知らぬ間に悪化 生活習慣を見直し、定期健診で早期発見を

どんな病気?

- 悪くなっても自覚症状が乏しい
- 放置すると肝硬変に移行する危険性がある
- 定期的なケアで重篤な状態を防ぐことが大切

伺ったのは 天神田中内科クリニック 田中 基晴 院長

脂肪肝は肝臓に中性脂肪が蓄積している状態です。お酒が原因となるアルコール性と、食事内容や運動などの生活習慣が原因となる非アルコール性があります。悪玉コレステロールや中性脂肪など、脂質の数値が高い人や、閉経後の女性も脂質の数値が上がりやすくなるので要注意です。脂肪の蓄積により、肝臓に炎症が起こると、肝硬変や肝細胞癌になるリスクがありますが、自覚症状が出にくいため定期的な健診による早期発見が大切です。





シティライフ主催 生活向上セミナーに登壇します
5月22日(月) 11時45分〜12時45分 詳細はP.8へ

夜間や休日でも経験豊富な医師が自宅に 無料の体調相談も活用して不安の解消を

「家来るドクター」とは、夜間・休日でも電話1本で医師がご自宅まで伺い、診察・検査・薬の処方まで行うサービスです。ご自身やお子さんの急な体調悪化で困った経験はないでしょうか?近くに救急病院がない、家を空けられないなどのハードルに加え、夜間・休日医療と日中医療の技術格差に困る方が多いです。それらを解決するために始まったのが当サービスです。対応エリアは大阪市内と北摂のほぼ全域で、電話から最短30分でご自宅に伺います。内科・小児科・整形外科など、幅広い診療科目に対応した経験豊富な医師が診察しますのでご安心ください。診察費用には健康保険が適用され、診察に向かう交通費はかかりません。往診と聞くと身構えてしまう方も多いですが、救急車のように「最後の手段」にしてしまうと、処置が遅れて重症化につながる可能性もあります。フードデリバリーのような感覚で利用していただきたいです。医師と連携した体調相談は無料で利用でき、電話以外にLINEやメールでも受け付けています。「こんな症状で相談して大丈夫かな」と悩まず、気になることがあればまずはご連絡ください。



今回教わったのは…

家来るドクター
統括部長 西村 新 さん

2019年、愛知で「家来るドクター」を医師たちと立ち上げ、昨年10月から大阪でもサービス開始。大阪エリアには約2,000人のLINE登録者がおり、現在も拡大中。

西村さんが教える チェックポイント

夜間・休日に、
子どもや自分の体調が
悪化したら…

⇩

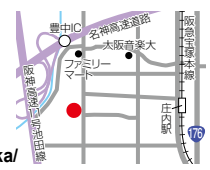
まずは相談を!放置は 重症化のリスクを高める

様々な情報が溢れているために自己判断をする方がいますが、危険です。どれだけ小さな悩みでも良いので相談してください。

家来るドクター
(大阪エリア:三愛クリニック)

豊中市庄内栄町2-4-8
相談開始時間/月〜土 15時〜24時
日・祝 9時〜24時
往診開始時間/月〜金 19時〜25時
土 18時〜25時
日・祝 10時〜25時
※往診は連携医療機関が対応します
050-8880-9898
https://iekuru-dr.com/erea-osaka/

体調相談のできるLINEはこちら





JR高槻駅北口から北へ徒歩3分ほど。

肝臓専門、消化器専門医が内科全般を診療 患者の声に耳を傾け最善の地域医療を目指す

脂肪肝は見過ごしてしまうことが多く、放置して糖尿病になったり、糖尿病から腎臓病を発症し、透析が必要になる重篤なケースもあります。健康診断で経過観察や異常を指摘されたら、まずは受診しましょう。当院では検査機器が揃い、主な血液検査の結果は30分ほどで判明します。肝疾患は大学病院と同レベルでの診療が可能で、肝炎助成についても当院で申請が可能です。また、近隣の病院と病診連携をしており、検査結果の説明や経過観察、退院後の通院など、専門医ならではの診療が可能です。慢性疾患の場合は継続して通院・治療をしないと効果が出ないので、通いやすくなるように寄り添う診察を心掛けています。問診中は患者さんと目線を合わせ、専門用語は使わずに説明し、納得して帰ってもらうようにしています。内科診療は幅が広いですが、最近では睡眠時無呼吸症候群の患者さんが増加傾向で、生活習慣病との関係が指摘されています。就寝中に検査ができる測定器のレンタルや鼻に装着するマスクを用いた治療を行っています。その他内科全般で心配事や気になることがあれば気軽にご相談ください。



今回教わったのは…

医療法人晴聖会
天神田中内科クリニック
田中 基晴 院長

大学病院の消化器内科、肝臓内科での勤務医を経て開業。日本消化器病学会認定専門医、日本肝臓学会認定専門医。訪問診療も行い、地域医療を支えている。

肝機能異常
(血液検査でAST・ALT・γGTP・ALP・LDH・ビリルビンの数値が高いなど)
と診断され、さらに次の項目に 1つでも当てはまるものが ある場合は早めに受診を。

- 家族にC型やB型などのウイルス性肝炎の人がいる
- 尿の色が濃くなった
- 油っこいものを食べられなくなった
- 年々体重が増えている(へそ周りが太くなる「内臓脂肪型肥満」の人は要注意)
- お酒を毎日のように飲んでいる

医療法人晴聖会
天神田中内科クリニック
(てんじんたなかないかクリニック)

高槻市芥川町1-15-23 ヨシタケビル2F
エレベーターはビル北側
(京都信用金庫側)の入り口の奥
診療時間/[午前診]9時〜13時
[午後診]17時〜20時
木曜午後・土曜日午後・日曜・祝日休診
(受付は診察終了の30分前まで)
072-690-7833

生活習慣病のサイトはこちら





倦怠感や睡眠障害、辛い痛みは実績多数、信頼できる女性院長のシルクタッチ整体で根本改善へ

ポキポキ、バキバキといった施術ではなく、優しく整えるシルクタッチ整体は熟練の技。

喜びの声 Nさん（HPに詳しい口コミ掲載あり）

自律神経失調症で、ゆっくり眠れない、私生活もまともにできない状態に・・・。1回目の施術で呼吸が楽になって体も楽になりました。不思議な感じの整体ですが、少しずつ猫背も良くなり、腰の辛さも楽に。また、呼吸がしやすくなって夜もぐっすり眠れるようになりました。仕事も目標にしていた７時間働けるようになって、こちらを選んで本当に良かったです。

睡眠障害、倦怠感、不安感を感じる人が増えている現代社会。これらは自律神経の乱れが原因の一つで、頭痛や肩こりなど体の様々な不調にもつながると言われている。同院は薬やその場だけの対処法ではなく、痛みのないソフトな「シルクタッチ整体」で全身の歪みを調整することが特徴。マッサージやストレッチでは緩まない深部までアプローチする施術で骨格バランスを整える。そして痛みの出ている箇所や緊張で固くなった首や肩の筋肉に独自の筋膜リリース（EMS ＋吸引マシン）で筋肉の間に溜まった老廃物を流し、自分では動かすことのできないインナーマッスル（深層筋）を刺激して痛みや緊張の緩和を目指すのだそう。「呼吸が楽になった」「薬を飲まなくても眠れる」という喜びの声や「心地よく寝ているだけで改善してくれる」「髙梨院長に話を聞いてもらって心の緊張も解れた」など口コミや紹介の予約が多い。

特 典 「シティライフを見た」で

●トータル改善整体コース（シルクタッチ整体＋EMS）初回90分（カウンセリングと検査・施術）＋2回目施術
…通常2回20,000円→2回**2,980円**
（5月末まで・新規予約の方）

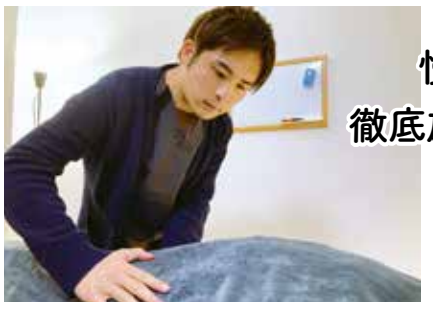
「ご自身を責めず一緒に改善しましょう」

amiga整体院

〈アミーガ〉
茨木市真砂1-5-18
営／9時～20時
土曜9時～13時
日・祝日 定休　駐車場あり
072-635-6868
アミーガ　茨木 で検索

健康な暮らしを送ろう

カラダの調子を整える



慢性腰痛改善の最後の砦 徹底施術で長年の痛みを改善



土曜・日曜限定で美容鍼灸もやっている。顔の浮腫みやシワ・たるみの改善にオススメ。

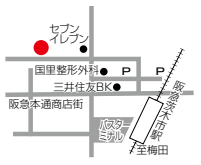
特 典 「シティライフを見た」で

●施術料金6,890円→**1,980円**
（5月末まで）

徹底的な原因解明と的確な施術が評判のHOPE整体院。慢性腰痛を定期的なマッサージのみで放置し、長年苦しんでいた方が「最後の砦」と呼ぶ院長の北川さんは、患者の生活、体の癖、筋肉の状態を見極め、独自手技で長年の痛みを改善する。全ての施術を最初から最後まで北川さんが担当してくれるので、段階に応じた施術を受けられる。家でできるセルフケア方法も教えてくれる。諦める前に一度治療を受けてみて。

整体院 HOPE

茨木市宮元町2-5
ウエストハピタシオン1F
営／10時～21時
火曜・木曜午後・祝日定休
072-665-9466
https://seitaiin--hope.jp/



予約はLINEからもOK!!　ホームページはこちら



1人目も2人目も、赤ちゃんが欲しい方は授かりやすい体質への改善を促す不妊漢方アドバイザーに相談を



（上）茨木薬店は女性の漢方アドバイザー（クラシエ薬品認定）戸田先生が優しく親身に相談にのってくれる。
（左）高槻薬店は大阪で唯一「あなたの町の国際中医師」に掲載された藤本先生。

特 典 「シティライフを見た」で各店

●カウンセリング相談（30分）2,000円→**無料に！**
●初回漢方8,000円以上購入の方に
BOXティッシュ5箱組をプレゼント！
（5月末まで）

国際漢方 茨木薬店

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

漢方瑞雲 高槻薬店

高槻市芥川町1-11-1（JR高槻徒歩3分）
無休　相談／10時～18時
072-686-0090
※各店予約制の為、相談前に一度連絡を

不妊治療に取り組んでいるが、なかなか良い結果が出ない方、かえって体調を崩し悩んでいる方、また自然妊娠を望んでいるという方は、不妊漢方アドバイザーがいる同薬店に相談してみてはいかがだろうか。一人ひとりの体質と症状に合った体に優しいオーダーメイドの対応で、妊娠力を高めるお手伝いをしてくれるという。「クリニックでの治療も大切ですが、自身のピュアなホルモン分泌を正常に整えて、良質な卵子を育むことから始めましょう」と話すのは不妊漢方アドバイザーの戸田先生。子宝相談はもちろん、アトピー性皮膚炎（アレルギー）、自律神経失調症（うつ）、潰瘍性大腸炎、身体の痛み、成人病、低体温、健康長寿、免疫力アップなども諦めないで一度相談を。



医療の先生が教える健康運動 肩こり腰痛改善で毎日充実



週22本のレッスンから好きなレッスンを選択できる。

Menu
●シニア向け健康運動
月2回4,378円／月5回8,228円／通い放題12,980円
●パーソナルトレーニング
30分4,400円／45分6,600円／60分8,800円

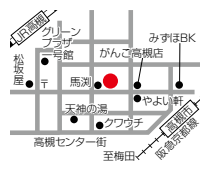
特 典 「シティライフを見た」で

●シニア運動個別レッスン 6,600円→**無料**
●入会金 11,000円→**無料**
（5月末まで）

スワン高槻 パーソナルトレーニング

高槻市高槻町11-16
第一領家ビル4F
営／9時半～22時
休／毎週日曜・29日・30日・31日
0120-947-068
スワン高槻 で検索

LINE登録で簡単予約



日々運動をしている人は、何歳になっても元気で若々しい。スワン高槻のシニア向け健康運動は、「楽しく動く」をテーマに元気に動ける体を作ることを目標に医療の国家資格を持つトレーナーが指導してくれる。激しくなく、無理もないメニューで筋力向上、関節機能の改善が期待できる。「長年悩まされた痛みが緩和し、運動が楽しくなった」「肩こりが無くなり、ストレスが減った」「階段が楽になった」など日常生活の変化を感じている生徒が多い。後悔しないうちに、いつまでも動ける体を作ろう!

わが家のアイドル自慢



web版はこちら



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らしい写真とエピソードをお送りください。

応募方法
〔締切〕2023年5月10日（水）まで
〔掲載〕CityLife 6月号・CityLife News Web
（紙面はWEST版に載る場合もございます）

応募はこちらから

※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。

「くもんの先生」募集説明会受付中

くもんの先生がはじめやすくなりました！

あんしんサポート制度
2年間**会場費の援助**がございます。
開設時、**教室備品やPRの費用の援助**がございます。

応募要項 ›› ●55歳迄の方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。



説明会のご案内

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。
【先生体験談あり】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！

地区	日程	時間	会場
豊中市	5/17（水）	10:00～11:30	千里朝日阪急ビル14F【先生体験談あり】
吹田市	5/24（水）	10:00～11:30	公文式 片山教室【先生体験談あり】
	5/26（金）	13:00～14:30	公文式 新芦屋教室【先生体験談あり】
	6/ 1（木）	10:00～11:30	千里市民センター8F【先生体験談あり】

※詳細はWebサイトをご確認ください。

WEB説明会
平日昼の部
5/12（金）・16（火）・25（木）・29（月）
4日程とも 10:00～11:00・13:00～14:00
平日夜の部
5/23（火）
19:00～20:00
土曜の部
5/13（土）
10:00～11:00・12:00～13:00
希望日時がございましたら、ご相談ください。

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（やってみよう よいしごと）
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
くもんの先生 検索
KUMON

DENTAL CARE

意外と知らない歯科知識

生命維持に大きな役割を果たす「咀しゃく」の知られざる機能とは

栄養を摂るためには食物が必要で、食物を食べるには咀しゃくが必要です。ただ、咀しゃくには栄養摂取と同じくらい大切な役割があるようです。赤木先生に話を聞きました。

この先生に聞きました!



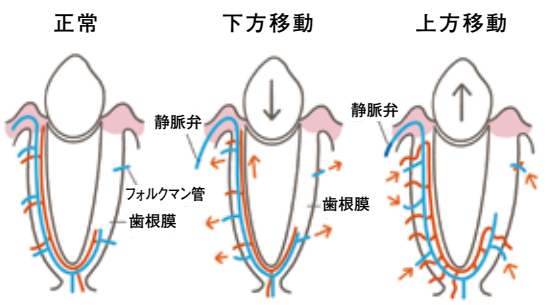
赤木歯科 赤木 誉院長
歯学博士。1984年赤木歯科開設。37年前からインプラント治療を行う。米インプラント学会アソシエイトフェロー、日本口腔インプラント学会認定専門医・指導医。歯科医師臨床研修指導医。再生医療認可施設。

咀しゃくと脳血流量の関係

前号、前々号と2号続けて東京都長寿医療センターから報告されている脳血流量に対する論文を引用し、咀しゃく機能と脳血流量の変化についてご紹介しました。この論文では、散歩といった軽い運動でも脳血流量の増加が確認されているが、〝脳血流量の増加が食べ物を咀しゃくする前から始まっている〟という事実は、研究者も予想していなかったことだと、興味深い結論を述べています。このことから、咀しゃく運動はただ単なる筋肉の運動ではなく、脳の機能をフル活動させる「生命維持活動に直結している」ということがわかります。では、なぜそのようなことが言えるのか、見ていきたいと思います。

歯周組織が持つ心臓と同じ機能

食べ物を咀しゃくすると、歯周組織（歯根と歯根を取り囲む網の目状のコラーゲン繊維である歯根膜、セメント質、それを支える骨である歯槽骨）を取り巻く静脈の弁が顎から血液を送り出すポンプの役割を果たし、脳血流量の調整を行います。（図参照）これは、心臓のポンプ作用と同じ機能を持っていることから、「末梢の心臓」と呼ばれます。それとは別に、咀しゃく時に下顎をあけたり咬んだりする「咀しゃく運動」によって、口の周りの血液が循環し、それにより脳血流量にも影響を与えます。指で手のひらを押すと白くなり、離すと元に戻りますよね。それ同じことが口の中で起こっています。咀しゃく運動は、脳幹部の血液循環に大きな影響を与える役目を担っているということです。この一連の流れにより、咀しゃく運動はただ単に栄養をとるだけではなく、人の生命維持に深く関わっていることが分かります。



まとめ

さまざまな要因から、現代人は昭和初期と比べ咀しゃく回数が半分になっているとも言われています。28本の歯が織りなす「末梢の心臓」と呼ばれるポンプに加え、さらに強力な咀しゃくポンプがかなり弱くなっているかもしれません。食べ物を噛むという咀しゃく運動は、食べるだけの役目という単一のものとして考えるのではなく、脳の血流量の維持にも深く影響を与えていることを忘れてはなりません。脳血流量が低下すると認知症のリスクが高まります。今一度、生涯を通じて健康の源である「歯の大切さ」を知ってください。

次回は下顎の咀しゃく運動についてご紹介します。

医療法人 貴志会
赤木歯科
再生医療認可施設
高槻市高槻町 7-25
※2022年12/1から2年間、仮診療所で診療しています。
仮診療所:高槻市高槻町2-11-3F
072-682-0190
https://www.akagi-implant.com/



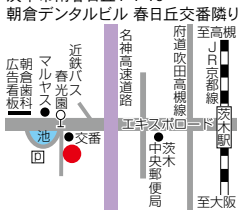
訪問歯科診療
多職種連携
地域包括ケア
口腔機能低下症

口腔機能の低下の予防は多職種連携で

～歯が痛い、口が乾く、入れ歯の不具合等はCMに相談を～



歯学博士 朝倉勉 院長
ケアマネージャー(CM)
大阪大学歯学部歯科医師
臨床研修指導医
日本糖尿病協会歯科医師登録医
朝倉歯科医院
MSA口腔ケアプランセンター
小児歯科Happy club
ホワイトニングサロンBLANCA
大阪大学歯学部臨床研修施設
072-625-2001(代表)
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



厚労省によると、要介護高齢者で歯科医療や口腔の健康管理の必要な方は全体の90％で、27％は治療されておりません。その為、医院と介護施設との連携強化が必要となっております。訪問診療の患者さんは脳血管障害、認知症、糖尿病等の疾患があり、かかりつけ医師やCMとの連携により栄養状態を改善し口から食べられる様に地域包括ケアシステムを活用して、口腔機能低下の改善、歯の治療、口腔ケア、口腔リハ、食支援を行うことができます。その為には、ケアマネージャー(CM)によるケアプラン作成を基に、口腔不潔、口腔乾燥、咬合力低下を改善し、オーラルフレイルの予防に努めましょう。当院では口腔ケアプランセンターを開設しておりケアプランの作成と歯科治療と口腔ケアを包括して対応しております。



0120-468-321
http://asakura-dental.com

【歯科セカンドオピニオン外来】
ケアプラン作成、訪問診療、入れ歯、咬み合わせ、インプラント、歯周病、口腔ケア、口臭、訪問診療、矯正、CT画像診断、ホワイトニング、審美歯科、金属アレルギー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。

伝言板

掲載お申込みの締切 毎月10日

教えます

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

■ピアノ・ボイストレーニング・フルート･ギター･バイオリン･サックス･トランペット･ウクレレ
体験有 ☎06･6876･1871松本楽器

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

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

■中高年のAEC英会話　入門～
高槻駅前＆阿武山070-4173-4891
米人講師個人レッスンも

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

■フルート教室♪ 小学生～ご年配の方までその方に合ったレッスンをいたします。阪急摂津市駅すぐ
https://yoshida-fl.com/
090-3266-7892 吉田

■まごころ書道教室　生徒募集
入会金0円、月謝1,500円 入会月を含む2ヶ月間、通常は4500円/3回
対象:子どもJR吹田駅から徒歩5分
詳細は080･3838･3552(岡部)まで

■川上ギター教室（初心者より）
066380･8673千里丘6イズミヤすぐ

■お琴教えます　出張可
☎06-6852-3395　今井

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
FAX 06･6368･3505
問合せ／06･6338･0640



IBJ 正規加盟店
会員数･成婚数 NO.1
約80,000人の会員数。必要書類を提出していただいた身元が確かな会員です。

最新システムでお相手探し
お持ちのPCやスマートフォンから、いつでもどこでもお相手を検索し、お見合いのお申し込みが可能です。

City Life が運営する結婚相談所「シティライフ婚活」

情報紙シティライフは「人と人、人と店、人とまちをつなぎ地域を元気にすること」をコンセプトに、1986年の創刊以来、地域生活者の役立つ情報を発信してまいりました。
この婚活事業を通して「人と人」をつなげ、この北摂地域の活性化に寄与したいと考えています。

料金
入会金 70,000円［税込 77,000円］
登録料 30,000円［税込 33,000円］
お見合い料 無料
月会費 15,000円［税込 16,500円］
※システム利用料を含む
成婚料 50,000円［税込 55,000円］

株式会社 シティライフNEW
「シティライフ婚活」事業部
TEL.06-6338-0640
（シティライフ婚活係まで）
〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23
https://konkatsu.citylife-new.com

ご相談・申し込みはホームページから

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。

※お申込みに際しては、個別に審査をさせて頂きます。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

コレで同世代と差がつく

キレイな私にChange!

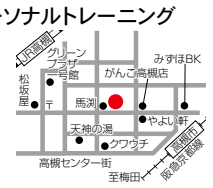




LINE登録で
←簡単予約

スワン高槻 パーソナルトレーニング

高槻市高槻町11-16
第一領家ビル4F
営／9時半～22時
日曜定休
0120-947-068
スワン高槻 で検索



今始めるとココで差がつく

ストレッチ効果で、しなやかボディに

トレーニングだけをしてしまうと体が固くなりがちですが、整体を組み合わせることで、姿勢改善をしながらボディメイクができます。　スタッフ 波多さん

美しい人はジムに通う ボディメイクで自信をつけよう

モデルのような体型になってみたい!と思っている方には同店のパーソナルトレーニング（ボディメイク）がオススメ。ダイエット効果だけでなく、整体を組み合わせることで、しなやかで美しいボディラインに。姿勢改善効果もあり周囲から褒められる事間違いなし。駅チカ、都度払いで安心のボディメイクを今すぐ始めよう!

Menu
●パーソナルトレーニング
…… 30分4,400円／45分6,600円／60分8,800円

特 典
「シティライフを見た」で
●パーソナルトレーニング（45分） 6,600円→**無料**
●入会金 …… 11,000円→**無料**
（限定10名、5月末まで）





【授乳後のしぼみ乳にはコレがおススメ!】
プロ技の電気穿孔法で最高級コラーゲン・ヒアルロン酸をバストにたっぷり!脇から胸にかけての不健康に感じる固さやつまりを改善し、流れた脂肪も胸に戻すようアプローチ。

今始めるとココで差がつく

年齢を重ねても不調知らずの「はつらつボディ」を維持しよう



じっくり温めながらパワーツリーで筋肉のねじれを正して、老廃物を流し出すので気持ちがいいと人気のPMKロングセラーメニューです。痩せたいだけでなく、肩凝り解消、姿勢も整えたい大人女性にお勧めです!
高槻店　店長

歪み太り、大人の疲労太り、隠れ冷え太りSTOP 深部から若返り痩せ体質に

「人生100年時代」に備えた痩身術が人気。「出産をきっかけに体形が戻らない!」「40代以降、疲れが残り、若い頃の太りかたじゃない‥」と感じるなら、同店で健康的に身体改造するべき!遠赤マットで温め発汗しながら、熟練技の筋膜リリースと深部補正のパワーツリーで"美姿勢+美シルエット"にボディ造形!

トータルエステティック
PMK 大阪高槻店

〈ビーエムケーオオサカタカツキテン〉
高槻市高槻町20-15YAOASA BLDG.2F
高槻センター商店街（阪急高槻駅寄り）
営／10時～21時
（土日祝は20時まで） 年中無休
072-690-7488
大阪梅田店、大阪難波店、京都四条烏丸店ほか



特 典
「シティライフを見た」で
●【全身衝撃痩せ】やみつき!大幅減量&温め発汗ボディ造形コース 75分19,000円→**4,800円**
90分24,000円→**7,200円**
●【ハリ/貧乳/下垂】針を使わず注入!デコルテふっくらコラーゲン豊胸 75分16,000円→**4,800円**
（新規予約、5月末まで）

リニューアルに伴い スタッフ募集中

職　種 調理補助・イベント出店時の販売業務
時　間 9時～17時の間、週1～3日のシフト制
勤務先 平日：ロハスカフェ　土日祝：各イベント会場
時　給 1,060円～
待　遇 交通費支給・昼食まかない付
応　募 下記電話番号にご連絡ください

LOHAS café〈ロハスカフェ〉
摂津市千里丘1-13-23　JR千里丘駅 徒歩5分　**06-6338-0640**（シティライフ内 木戸まで）

よしもと芸人が書く 好き勝手コラム



濱田 祐太郎

Instagramは
コチラ

1989年9月8日生まれ、兵庫県出身。2013年にデビューし、ピン芸人日本一を決めるR-1ぐらんぷり2018で優勝を果たした。先天性緑内障のため生まれつき左目が見えず、右目の視力も今は明るさを感じる程度。視覚障がい者の日常をユーモアを交えて語るネタが持ち味。

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。

これまでのコラムはコチラからチェック!

「濱田祐太郎のスタンドアップコメディーライフ」

みなさんこんにちは、盲目のピン芸人濱田祐太郎です。僕は生まれつき目が悪くて今はほとんど見えません。だからゴリラがウィッグをつけておしゃれを楽しんでいても気づきませんね。

みなさんは美味しいご飯を食べるのは好きですか？やっぱり好きですよね。

僕も美味しいものを食べるのが大好き、見たことがないからわかりませんが、多分ウィッグゴリラが自分の拳で胸をバンバン叩いてドラミングしているのを見るよりも美味しいものを食べる方が好きですね。

でも食べる時、目が見えないと結構困ることが多かったりします。そこで今日は目が見えないと食べにくい食事を3つ紹介したいと思います。



まず1つ目は回転寿司。回っているお皿が見えないからうまくとれないし、何が回っているかもわからない。お皿の上にお地蔵様が乗っていても気づかないですから、手にとって初めて「あれ?これお寿司じゃなくて地蔵じゃない?」ってなりますから回転寿司は食べにくいのです。

続いて2つ目が仕上げは自分でどうぞタイプのハンバーグ。鉄板に生焼けのハンバーグと焼け石が乗っていてお好みの焼き加減でどうぞってお店がたまにありますけど、見えないからどのぐらい焼けたかわからないし、ハンバーグをちゃんと焼け石に当てられているかもわからない。

焼け石だと思っていたけど、店長の頭皮に当てている可能性もある、「店長ハンバーグが焼けないんだけど」「それは私の頭です」ってなっちゃいますよ。



そして3つ目は流し素麺。流れてくる麺をお箸でキャッチする、これは見えてないとめちゃめちゃ食べにくい。

何が流れているか見えないから、もしも奇跡的にキャッチできたとしても素麺じゃなくてゴリラがつけていたウィッグをキャッチしてしまうかもしれません。

どうでしたか?、ちなみに目が見えなくても食べやすいのは焼き鳥やおにぎりなど手で食べられるものです。

美味しい食事も目が見えないと、なかなか大変なのですよ。美味しいものを不便なく食べられるのは本当に幸せ。さて今日は何を食べようかな。最後まで読んでいただき有り難うございました。

次回のコラムは



カベポスター
永見

おすすめイベント RECOMMEND EVENT



よしもと放課後クラブ in 万博記念公園
5/5［金・祝］・6［土］
みんなであそぼう!スマイルパーク 11:00～16:00
みんなの花火大会2023 GW 18:00入場／20:00 より打ち上げスタート!
万博記念公園（大阪府吹田市千里万博公園）
お祭り広場、上の広場、下の広場、EXPO'70パビリオン

▲詳細はコチラ!

シティライフ主催

グルメ券付き

日々の生活が“もっと”豊かになる

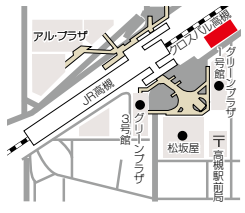
参加無料
複数受講歓迎

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。

5/22(月) 10:30 ～15:30

クロスパル高槻（高槻市紺屋町1-2）
JR高槻駅 徒歩2分



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（500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。



高槻活ふぐ料理専門店 ふぐ義
高槻市高槻町11-21



DELI goo
高槻市芥川町2-11-5 EYビル1F

- 利用期間はセミナー翌日の5/23（火）～6/23（金）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
- 店舗都合により休業もしくは営業時間が変更になる場合がございます。ご了承ください。
- グルメ券のお渡しは5回までとさせていただきます。

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。

各セミナー定員24名

申し込みフォームもしくはお電話で申し込みください。
セミナー開始時間から15分を過ぎての入室はお断りさせていただくことがございます。ご了承ください。

※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。

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。

4F 401会議室

10:30 ～ 11:30

1 大人もピカピカの一年生！「お金の小学校」で学ぼう

"とりあえず"で銀行貯金を選んでいませんか？お金の教育を受けてこなかった日本人は、資産運用が得意ではありません。物価上昇の今、お金の知識を味方に付けて、不安を解消！老後資金、相続対策、iDeco、新NISA、投資…誰にでも分かりやすく、まずは基礎編をお話します。

講師　マニュライフ・ファイナンシャル・アドバイザーズ株式会社
ファイナンシャルプランナー　前川 貴之さん

独立型FPのため、中立な立場で幅広い金融・保険・投資商品を紹介してくれる。子育て世代の女性に向けたマネーセミナーを定期的に開催し、受講生は1000人以上。2023年度MDRT成績資格会員。「お金の小学校」専任講師。



11:45 ～ 12:45

3 60代から考える「お金のつかい方・ふやし方」

これから年金生活になる方・年金を繰り下げ中の方・定年後もお仕事を続けている方へ。「シニア世代が知っておきたいお金の持ち方・運用の仕方」を、介護系ファイナンシャルプランナーが優しく解説！シニア世代の保険・運用・介護・相続を基礎から学べます。

インタビューはコチラ！ ▼

講師　株式会社また明日 代表取締役　川田 有美さん

訪問介護事業所「またあした」を経営。自身は介護・相続に強いファイナンシャルプランナーとして、企業とタイアップしたセミナーに多数登壇。シニア世代のお金・介護・相続問題を丁寧に整理・解決してくれる。



13:15 ～ 14:15

5 子育て世帯の「今とみらい」のお金のはなし

子育て世代の心配事は十人十色。中でも「お金」のお悩みは常に上位にあります。人生の三大支出「住宅費」「教育費」「老後資金」を見据え、将来に向けての資産運用計画を。公的年金制度や健康保険の仕組みを知って、無駄な支出を省くことも重要！セミナーではズバリ！「何から始めたら良いか」をお伝えします。

講師　東京海上日動あんしん生命　杉村浩さん

ファイナンシャルプランナー、子育て診断士、相続診断士等の資格を持ち、各地で「子育て講座」や「相続・終活講座」に登壇する人気の講師。セミナー参加者からは「わかりやすい」と定評。



14:30 ～ 15:30

7 知っているかどうかで大違い！貯蓄も保険も出口が9割

お亡くなりになると預金口座が凍結される事があるのはご存じの方も多いと思いますが、認知症になっても凍結される事があるのはご存じですか？貯蓄や保険などの商品を選ぶときは経済的優位性だけを見て選びがちですが、どうやって使うのかという出口を見失い、意味の無いものにしてしまわないための必見の講座です。

講師　ライフプランナー　ソニー生命保険株式会社　佐伯 忠史さん

豊富な経験をもとにした、的確なアドバイスが好評のファイナンシャルプランナー有資格者。自治体主催のライフプランセミナー等で講師も務めている。



SL2504-4730-0066

5F 視聴覚室

2 『人生100年』時代に役立つ女性のためのマネー実践術

物価は上がるのに金利は上がらず、今や「長生きすること」もリスクの1つになりそうな世の中…。将来に向けてお金を貯めたり殖やしたりする方法があります。積立NISAやiDeCoなどの投資信託や、外貨の活用など、あなたに合ったお金の殖やし方をアドバイスします。

インタビューはコチラ！ ▼

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。



4 電話一本でOK!? 夜間・休日の緊急時の強い味方

夜間や休日に家族が不調になった時どうしますか？家族全員を起こして、診療中の病院を探して、翌日にも通院なんてことが当たり前になっています。電話一本、LINEで簡単に病院に掛かれたり、症状を相談できたら安心ですよね。医療現場の現実、治療の新たな選択肢についてお話します。

講師　家来るドクターJAPAN株式会社　西村 新さん

夜間・休日医療の技術格差を無くすために始まったサービス「家来るドクター」の立ち上げメンバー。医師との連携で日本に新しい医療体制を広げている。



6 はじめての東洋医学～薬膳で心と身体を元気に～

東洋医学と聞くと、なんだか難しそうなイメージありませんか？漢方の生薬を実際に手に取って香りを楽しんだり、薬膳のお話もプラスして、体質別で季節にとりいれたい食材をお伝えします。「東洋医学って何？」「なんだか不調」「家族を食事で元気にしたい」・・・そんな方にぜひご参加いただきたいです。

講師　巡りごはん いろは　鍋谷みちこさん

薬膳サロン「巡りごはん いろは」運営。薬膳アドバイザーや食養生コーディネーターの資格を持つ。お店でセミナーやワークショップを開催し、身体と心のつながりの大切さを伝えている。



8 お金との付き合い方、賢い貯め方を学ぶセミナー

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

生命保険・資産形成のプロとして具体的なライフプランの提案に定評がある。これまで1,500世帯以上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。



読者プレゼント

CityLifeに関する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。

109シネマズ共通平日招待券（一部店舗を除く）5名

109シネマズ大阪エキスポシティ Pick UP



ザ・スーパーマリオブラザーズ・ムービー
4月28日（金）公開
(C)2022 Nintendo and Universal Studios. All Rights Reserved.



ガーディアンズ・オブ・ギャラクシー VOLUME 3
5月3日（水）公開
(C)2023 Marvel

【提供：109シネマズ大阪エキスポシティ】

高級ふりかけ口どけ（30g×2缶セット）（約10,000円相当）3名



【提供：思わず舌鼓】

フォションホテル京都 新緑アフタヌーンティー ペアご招待券（13,000円相当）ペア1組2名



【提供：フォションホテル京都】

カビ取り剤 華美技（かびわざ）エアロン ジャームライト 10名



【提供：株式会社 JMCP】

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：5/21（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



PROFESSIONAL 外壁塗装のプロ

塗装工事とリフォームの無料相談を開始

住まいのお悩みごとを「外壁診断士」と「リフォームアドバイザー」が電話とメールで応えてくれる。メールは365日・24時間受付。名前と連絡先を明記してお送りを。
まずはお気軽に!
【mail@kinkiliving.com】



困りごとも親身に相談にのってくれると評判

会社のことをもう少し知りたい方はこちら

近畿リビング株式会社
大阪市淀川区東三国4-10-2
営／9時～17時
不定休（年末年始、夏季）
✆06-6350-4111
mail@kinkiliving.com

創業34年、施工実績3,500件
外壁塗装・屋根塗装・防水工事
嬉しい無料相談をスタート

外壁の汚れが気になるけど、どこに頼めばいいか分からない…という方におすすめ!近畿エリアの外壁塗装・屋根塗装・防水工事を手掛ける、創業34年の近畿リビング株式会社。施工技術はもちろんのこと、現場での円滑なコミュニケーションや整理整頓等の細やかな気配りが好評で、紹介や継続顧客が絶えない。塗装前の段階では、高圧洗浄とひび割れ補修を行い、丁寧に下地を作っていく。その後、塗料の質や成分を熟知した専属の職人たちが、壁材に最適な塗料を、きめ細かに塗装。塗装後も仕上がりを入念にチェック。最後の最後まで手を抜かない、誠実で丁寧な対応が選ばれ続ける理由だ。お客様のご要望があれば、内装・リフォームまでも手掛けるとのこと。

特 典
「シティライフを見た」で
4つの塗装コースが、**塗装工事半額、4階までの足場代無料**
まずは、無料御見積を電話・メールで。
- シリコン塗料・塗装工事1㎡…… 6,800円→**3,400円**
- ラジカル制御塗料・塗装工事1㎡……7,800円→**3,900円**
- フッ素塗料・塗装工事1㎡…… 9,000円→**4,500円**
- シリコン塗料＋光触媒フッ素コーティング・塗装工事1㎡…9,200円→**4,600円**

※足場代無料は4階迄、塗装面積100㎡以上が対象で、屋根塗装工事のみの場合は対象外。（5月末まで、先着限定10棟）

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

お庭の木々やお花のお手入れ。実は、お手入れが必要になる時期には見極め時があります。見極めポイントについて、和み園芸の杉原さんに聞きました。

木々もお花も人間と同じです。なんだか元気がないなと思ったら、しっかりとお手入れしてあげてください。



教えてくれたのは
和み園芸
杉原 渉さん
園芸業界歴20数年。植栽、花壇工事の経験を活かした色彩溢れるお庭づくりを得意する。

1. 植木のお手入れポイントは「成長」と「広がり」に注意



お庭の木々を見渡した時、新しい葉が出ていなかったりした場合、成長が停止いしている可能性があります。そうなったら要注意。お手入れが必要です。逆に成長しすぎてしまうと上手く栄養が行き届かなくなるので、葉の広がりにも注意してください。

2. お花のお手入れは「土」を大切にしましょう



お花の健康と成長を維持するためには、「土」のお手入れをしっかりしてください。土の表面が乾いたら水やりのタイミングです。また、茂りすぎたり、枝が伸びすぎたら均一に日を当てるためにも形を整えましょう。虫が付きやすい花や、病気に弱い品種がありますので定期的に状態をチェックし、必要であれば防除してください。



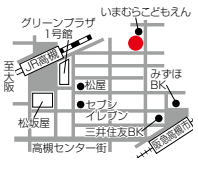
PROFESSIONAL 鑑定のプロ



宝石鑑定士（GIAG.G）の資格を持つ頼れる店主。日々金の相場が変動している今、お得に手放すタイミングはぜひ相談を。

LINE査定はこちら ▶

井上質店 高槻店
〈いのうえしちてん〉
高槻市高槻町6-12
営／9時～19時
日・祝・第3・4土曜定休
✆072-685-7078
井上質店高槻店 で検索



金の価値が最高値を更新している今
断捨離、相続の品を賢く整理

どこに頼るべきか迷う人にお勧めしたいのが、流通状況を熟知して、幅広い商品に対応してくれると評判の井上質店。創業73年の老舗だからこそ、他では出回らない情報や査定金額の相場に詳しく、親身になってアドバイスをくれるのだ。貴金属や宝石に限らず、使っていないブランドバッグなど、思いもよらぬ良い値段がつくこともある。査定は無料なので、一度相談してみては。



清潔感のある店内で女性も入りやすい。

4/19（水）現在の金相場による同店買取金額
※K24（1ｇ）8,970円、K18（1ｇ）6,770円での計算
- K24の指輪（5ｇ）44,800円
- K18のネックレス（20ｇ）135,400円

※付属品の欠品は減額になる場合有
（いずれも時計・ブランド品買取の場合）
※初めての来店は現住所記載の身分証明証を持参



PROFESSIONAL 玩具買取のプロ

動作不明品でも相談OK!
Switch、DS系、vita、PSP、PS系、NEO-GEO、セガサターン、ゲームキューブ、ゲームボーイ系、PCエンジン、レトロゲーム系や各ゲームソフトも買取してくれる!

お得で便利な出張買取
フィギュア、プラモ、超合金、戦隊ロボ、レトロ玩具など買取強化中

コレクション品から、子ども玩具などを出張買取してくれるトレジャー。ワンピース・ドラゴンボールをはじめ様々なアニメ・美少女フィギュア、超合金魂、DX超合金、ガンプラ、ミニ四駆など買取してくれる。その他取り扱いアイテムは多種多様なので気軽に問合せを。遺品の買取やトラックなどの大量案件も対応OK。



買取専門店トレジャー
関西買取センター
受／9時～20時
年中無休
古物許可No. 大阪府公安委員会
第622010１23619号
✆0120-977-719

詳細はWEBをチェック!

買取例
- 仮面ライダー・スーパー戦隊・ウルトラマン玩具・レゴ・フィギュアなど
- HOゲージ・Nゲージ、京商・オートアート・エブロ・トミカなど
- 昭和ソフビ（マルサン・ブルマァク）
- 昔の超合金（ポピー・タカトク・クローバー）など

特 典
「シティライフを見た」で
買取額25％UP（5月末まで）※他併用不可



PROFESSIONAL 庭木お手入れのプロ

お花の知識が豊富!
色彩溢れるお庭づくりもお任せ



お花の入れ替え、補植、メンテナンスなど、豊富なお花の知識と技術を活かした「フラワープラン」が和み園芸の特徴。あなたのお庭も、四季折々のお花が楽しめる憩いの場に早変わり!

草花を用いた色彩溢れるお庭づくりと
親切丁寧な対応が人気の"和み園芸"

「手入れはしたいけど忙しくて」「体を悪くして自分ではちょっと…」。そんなお悩みをお持ちなら、お庭づくりから管理までトータルにサポートしてくれる和み園芸に相談してみよう。豊富なプランが用意されていて、造園や剪定作業、花壇工事をはじめ、外構工事も相談OK。手入れが難しかったり忙しい方には、お庭の美しさを保つためのトータルメンテナンスプランも。長年にわたり北摂エリアで園芸店を営んできただけあって、造園や剪定作業などの技術はピカイチ。色彩豊かなお花を用いた寄せ植えでお庭を華やかに演出してくれたり、8mを超える高木の剪定も対応してくれる。コミュニケーションを大切にした丁寧な施工をしてくれる同店なら、きっとあなたの理想のお庭を実現することができるはず。



剪定はもちろん、肥料入れや消毒、芝草刈りなど、庭木の管理全般をお任せすることができる。

和み園芸
〈ナゴミエンゲイ〉
高槻市番田1-18-3
営／8時～18時　不定休
✆072-601-5111
和み園芸 で検索

Instagramはこちら!

Menu
- ガーデンプラン(庭木の管理)……77,000円(年間)
- フラワープラン(草花の管理)……16,500円(1回)
- 剪定(高さ3m未満)……3,300円(1本)
- 庭木消毒(3mまで)……1,100円(1本)
- その他、草シート張り作業、砂利敷き作業、伐採作業、伐根作業、カーポートなど要見積もり

特 典
「シティライフを見た」で
- 見積もり依頼をした方に **お花一苗プレゼント!**
- ご成約時、総額から **10％OFF!**（5月末まで）

妊活「授かる」「育む」をサポート
子宝漢法
～補陽丸～
これまで多数の子宝相談を受けてきた不妊漢方アドバイザーと国際中医師の共同開発により誕生した「授かる」「育む」をサポートする栄養補助食品。専門性の高い和漢ハーブを10種類配合。
ぜひ一度お試しください。
TVで放映されました! こちらをチェック!▶
ベストハッピーアワード2021受賞!!



TVで話題!
妊活中の方が注目!
栄養素サプリ

スマホで検索 → ストアーズ子宝 / BASE → #子宝 STORES → アプリ → 子宝漢法
オンライン注文はこちらから ▶

健康と美容にこだわり抜いた 24時間フィットネス 6/1 OPEN

24hジム・パーソナルトレーニング



高槻本通りに待望の24時間ジムがオープンする。手掛けているのは芥川町でパーソナルジムを構え、大手ジムトレーナーの講師や有名タレントのボディメイクも担当するAmanda body make studioだ。「身体は変えて当たり前、人生そのものを変えます!」とゲストに渾身の力で向き合う姿勢。アマンダフィットネスでもマシンやコンテンツサービスの他、トレーナーの指導力はもちろん、人間魅力度にもこだわる。POP UPイベントとしてモデルやタレントトークショーの予定もあるようなので今後も目が離せない!オープン前のお得な事前入会がおすすめ。



パーソナルトレーニングでは単なる筋トレだけではなく、ストレッチや手技でのコンディショニング、負荷の少ないトレーニングでコンディションを整え、動ける状態にしてくれる。不調が出やすい年配層こそ受けてほしい。

Instagramでお店の様子をチェック▸

LINEで健康と美容のコラムを随時配信▸

MENU

- 入会事務手数料　5,500円
- 利用料　8,140円/月

WEB入会はこちら▸

NEW OPEN

特　典

「シティライフを見た」と事前WEB入会で

- **6月7月の2か月無料＋8月からずっと月6,980円**

※半年以降継続の方（先着400名限定、6/1までの入会）

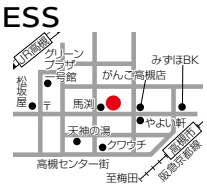
- 身体診断＋パーソナルトレーニング…6,500円～→**初回無料**

AMANDA FITNESS

〈アマンダフィットネス〉

高槻市高槻町11-16
JR高槻駅から徒歩5分
阪急高槻市駅から徒歩2分
24時間営業、年中無休
スタッフ常駐11時～21時

050-1031-1187





Vol.1

暮らしを豊かにする

趣味を見つけよう

キャンプ 編

Comment

自然の空気を吸って、健康的になれるキャンプを趣味にしようと考えています。まずは子どもと一緒に気軽に楽しめるデイキャンプから始めてみます！



編集スタッフ **鉄夫**

休日は9歳と5歳の子どもと一緒に、海に山に川に公園にとアウトドアライフを満喫中。

キャンプを始める時、絶対こだわりたいのが道具選び。テント、タープ、ウェアと必要なものは色々ありますが、まずは〝ソトメシ〟を充実させることから始めてみたいと思います。バーベキュー台や食事テーブルやイス、自分好みで使いやすいものを探しましたがなかなかお気に入りが見つからなくて。そんな時見つけたのが「ウティクラフト」のキャンプ用品。京都の職人さんが設計から製作までオリジナル、オーダーメイドで作ってくれます。すでに持っているアイテムのカスタムもしてくれるらしいので、キャンプ上級者の方にもオススメかも。



▲持ち運びやすくて、燃焼効率も良いメッシュ。フレームは様々な使い方ができるのでオシャレ便利。



◂折り畳み式木製天板

OUTIL CRAFTS

〈ウティクラフト〉

京都府京都市北区紫竹上緑町7-2
営／10時～17時

075-204-4343

オンラインショップから購入OK!

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。

短期集中ダイエットで美しく パーソナルお試し無料体験

パーソナルトレーニング



夏に向けて体重を落としたい方必見なのが、スワン高槻のパーソナルトレーニング無料体験キャンペーン!高槻駅前の好立地、続けやすい都度払い、医療の国家資格取得トレーナーの的確な指導が人気。紹介や口コミは増え続け、-10kg以上のダイエット成功者も続出している。パーソナルトレーニング以外にも通い放題の最速ダイエットレッスンもあるのが魅力。今から始めれば夏には自信を持った身体で過ごすことができる。3カ月で-10kgのダイエットを成功させよう!





ボクササイズ（最速ダイエット通い放題）

MENU

- パーソナルトレーニング
  …… 30分4,400円／45分6,600円／60分8,800円
- 最速ダイエット
  …… 月2回4,378円／月5回8,228円／通い放題12,980円

特　典

「シティライフを見た」で

- パーソナルトレーニング（45分）…… 6,600円→**無料**
- 入会金……11,000円→**無料**

（先着20名、5月末まで）

LINE登録で簡単予約▸

スワン高槻 パーソナルトレーニング

高槻市高槻町11-16
第一領家ビル4F
営／9時半～22時
日曜定休

0120-947-068

スワン高槻 で検索



編集後記

北摂エリアでも官民が連携して公共施設を管理したり運営をする「PFI事業」が増えてきました。4月には江坂公園や千里中央公園などの市の公園のPFI事業がはじまり、大阪府の服部緑地は事業者が変わりました。このPFI事業にはまだまだ課題はあるようですが、一北摂市民としてPFIによる活性化を楽しみにしています。（P.23参照 コサオ）

4月中旬、万博記念公園で開催したカレーEXPO2023は、多くの方々にご来場いただきました。賑わいと活気を見て、人と集うことの幸せを改めて感じる機会となりました。5月初旬は同じく万博記念公園でロハスフェスタを開催。ご家族でぜひ遊びに来てください。（鉄）

GWが始まり、どこへ出かけようかな?、と考えている方も多いのでは?近場の魅力あふれる公園や広場へテイクアウトでお弁当やサンドイッチ、焼き菓子を持って出かけるのもおすすめですよ。たまにはのんびりとした時間を過ごしてくださいね。（まっつー）

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

Food Net Mart 毎日 フードネットマート 安い!

高槻センター街店	高槻市高槻町18−5	☎072-668-6000
高槻店	高槻市大蔵司3-14-4	☎072-698-4130
茨木店	茨木市元町8-1	☎072-665-4567
蛍池店	豊中市蛍池中町2-4-17	☎06-6843-0589
石橋店	池田市豊島北2-4-6	☎072-761-7777
片山町サンゼリア店	吹田市片山町3-32-3	☎06-6380-6405

コープこうべだより

へえ～！そうなんだ！



コープこうべキャラクター コーピー

よりよい「くらし」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です。
職員だからこそ知っているコープこうべの新情報や耳より情報、オススメ商品を紹介します。

コープ茨木白川

茨木市白川2-2-10
072-630-0110
営業/9時～20時50分
店休日なし(1/1～2を除く)



（左から）
岩本 和子さん（グロッサリー担当）
二宮 かおりさん（店長）
岸本 幸栄さん（グロッサリー担当）

“コープクオリティ”の特設コーナーが好評!

原材料や産地にこだわり、100人規模のモニターの8割以上が美味しいと評価したものだけを商品化した“コープクオリティ”。その魅力を知ってもらえるよう、2月に特設コーナーを作りました。ナッツ入り塩バターサブレや国産素材にこだわったゼリーなど、新商品も加わったので、店舗中央の特設コーナーに是非お立寄り下さい。



店内の特設コーナー

〈 店長イチ推し 〉

CO・OP 末晒しキッチンペーパー
（150組300枚/217円）



意外な使い道を発見
スタッフにも大好評

2枚重ねで破れにくく、使いやすい大盤タイプです。キッチンだけでなく、洗顔後に水分を吸い取ったり、洗面台の拭き掃除にもオススメ。コロナ禍でタオル代わりに洗面所に置いたところ、抜群の給水力で重宝しています。

イベント情報



地域に役立つイベントを随時開催

6/3(土)に茨木市藍野病院から講師をお迎えし、1Fふれあいホールで「認知症ご家族の勉強会」を開催します。予約なしでどなたでも参加可能（定員30名）。他に健康相談や地元の学生によるスマホ教室など、地域をつなげる楽しいイベントも開催します。

5月のツキ推し! ツキ推し!

5/12(金)からスタート

イチオシのコープ商品を月替わりでオススメします!



CO・OP えびえび玄米せんべい
（2枚×12袋）





CO・OP ごまごま玄米せんべい
（2枚×12袋）



サクサク食感がクセになるせんべい

国産うるち米と玄米粉を使用。えび味はさっぱりした塩味とえびの風味がやみつきになる一枚です。ごま味はしょうゆベースのタレにたっぷりのゴマを混ぜ、豊かな香りが楽しめます。食物繊維やカルシウムが摂れるので、お子様にも人気のせんべいです。

※商品は変更になる可能性があります。

「暮らし」も「学び」も親子で楽しむ
Kids & Mam キッズ&マム

知らない言葉がある本が、語彙を増やし「知的発達」を促進してくれる

読解力の低下により、学力の二極化が進んでいると言われる昨今。幼少期からの読書が重要なことは広く知られていますが、どのようなことを意識して進めていけば良いのかを、心理学博士の榎本博明さんにお聞きました。



data

この方に聞きました

心理学博士
MP人間科学研究所　代表
榎本 博明さん



東京大学教育心理学科卒。東芝市場調査課勤務のあと、東京都立大学大学院心理学専攻博士課程中退。川村短期大学講師、カリフォルニア大学客員研究員、大阪大学大学院助教授を経て、現職。著書に『伸びる子どもは○○がすごい』『ほめると子どもはダメになる』他多数。

Check 読書はステップアップすることが大切

読書の基本は、興味を引くおもしろそうな本を読むことですが、幼児がお気に入りの絵本を繰り返し読んでいるように、小学生になっても自分がおもしろい、読みやすいと感じる本だけ読んでいては、言語能力の発達が思うように進まないということにもなりかねません。なぜなら同じ本を読むだけでは語彙が増えないからです。

知らない言葉と出会うことによって語彙は増えていき、また知っている言葉でも、別の本の中ではちょっと違う意味で用いられたりすることがあります。これは文脈によって意味が異なるためです。そこで言葉の多義性を学ぶと共に想像力が鍛えられます。

Check 発達水準を意識した働きかけを

だからといって、いきなり知らない言葉が多い本を与えられ、読むように言われても、楽しむことはできません。そこで大切なのは、少し頑張れば読みこなせそうな現状の能力を少しだけ超えるものを読む経験をもたせることです。

心理学者のヴィゴツキーは発達水準を2つに分けてとらえることを提唱しています。それが子どもが自力で課題を解決できる「現実の発達水準」と、親や教師、先輩などの年長者や能力の高い友だちなど、他人からヒントを得ることで課題を解決できる「潜在的な発達水準」です。この両者の間の領域を「発達の最近接領域」と言い、その差はおよそ2年分と言われています。自分よりも知的に発達している大人や友だちと一緒に考えたりすることで、「現実の発達水準」を上げていくことができます。

読書においても、子どもがひとりでは読めない絵本や本を親や兄姉が一緒に読んであげることで、新たな語彙を獲得し、文脈の中での言葉の意味を理解できるようになり、読解力を高めていきます。これを繰り返していくことで、やがてひとりでその本を読めるようになっていきます。わが子を本好きにしたいと考えている方は、この方法を試してみてください。

Books

読書をする子は○○がすごい



著/榎本 博明　定価/990円
出版：日経プレミアシリーズ
Amazon、楽天ブックスで購入可

テストの問題文が理解できない、意思疎通がうまくできない子どもたち。ディスカッション型の学習をしても、発言する内容はお寒いものばかり…。読書の効用は語彙力や読解力にとどまらない。子どもが豊かな人生を送るために、いま親としてできることとは何かを説く。

［取材協力］
MP人間科学研究所
http://mphuman.blog96.fc2.com/

プールイベント

大人気の大型遊具が登場 GWはプールアスレチックで遊ぼう





スイミングスクールを運営している施設なので安全面もバッチリ。

ゴミ焼却熱を利用したエコな施設、クリンピア前島でプールイベントが開催される。25メートルの屋内温水プールいっぱいに浮かぶ巨大なプールアスレチックが登場。子どもがワクワクすること間違いなし! 大きな駐車場完備で浴室やキッズルームの利用もできるので家族や友だちみんなで遊びに行こう。WEBの事前申し込みをお忘れなく。

プールアスレチック
［日時］5/3（水祝）・4（木祝）・5（金祝）
各日12時～13時半
［対象］幼児、小・中学生
（身長130cm 以下のお子さまは保護者同伴）
［定員］各日50名　［料金］500円＋入館料
［備考］事前WEB申込が必要

WEB申込はこちらから▼

高槻市立前島熱利用センター
クリンピア前島
高槻市前島4-18-1
営／10時～20時（日曜16時半迄）
水曜休館（祝日の場合営業）
P有（100円/1日）
072-669-3165
クリンピア前島 で検索



夏休み短期水泳教室や スイミングスクールの1日体験も実施中

英語教室

小学生からバランスよく4技能を鍛え 大学・社会で役立つ本物の英語力を



イギリスでリトミックを教え、教材作りも行ってきたカワノ先生。小学生のうちに英語の底力を付けてくれるので、中学校で飛躍的に成績が伸びる生徒が多い。

小学生の生徒大募集!
授業の体験は随時受付中。
お申し込みはコチラ→

※電話は出られない場合があるため、メールの方がスムーズ。中高生は空きなし

関東で人気のウザワシステムが北摂で唯一受けられる英語教室。駅チカで通いやすく、県外からやってくる生徒も。学年成績トップが多数在籍しており、「ここに通いだして他の教科の成績も上がった」と保護者の声。秘訣は毎日のCD聞き流し、英語の物語を丸暗記してしまうほど繰り返す音読など、英語の土台を築くために考え抜かれたシステムにある。大学受験までの質の高い教材が揃っており、各自のペースで進められる。文法は個別対応なので初めてのお子さんも安心!途中で塾に変える必要がなく、一貫して4技能をバランス良く身に付けられることが強みだ。小学生大募集中!まずは体験へ。

ブラウニー
イングリッシュアカデミー
吹田市岸部南2-19-14
070-6576-5259
mail:brownie_english@jcom.zaq.ne.jp
http://brownie-english.com



◀JR岸辺駅徒歩3分、
阪急正雀駅徒歩10分

特 典
「シティライフを見た」で5月末までにお問合せの方、
● 入会金8,250円→**無料**
● 授業体験→**2回無料**



予備校

関西大・立命館大への入学対策万全 塾生全員が偏差値UPを実現

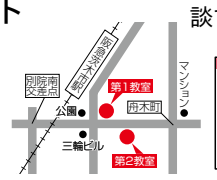




入校説明会を随時行っているので、気になる方は一度お問い合わせを。

全生徒が偏差値アップを実現し、3人に2人が第1志望校に合格しているという圧倒的な実績を誇る予備校フォーサイト。その秘密は、長年教育業界に携わることで培った、やる気やモチベーションを引き出しながら結果へと導く講師陣の指導法。高校3年生の1年間に大手学習塾に通った場合と比べ、同校に3年間通った方が授業料が安く、実績も伴うというので人気だ。教室は阪急茨木市駅近く。茨木、高槻からの通学者が多く、関西大、立命館大といった有名大入学のための対策に自信があり、多くの合格者を輩出中。親身に相談にのってくれるので、進路や受験について相談できる環境がほしいという方にもおすすめ。

予備校フォーサイト
茨木校
茨木市舟木町3-12
福寿ビル4F
営／14時～22時
072-697-8044
フォーサイト 茨木 で検索



【定員情報】茨高専門クラスは満員御礼
茨木高校や北野高校などの進学校受験に特化した小5対象、小6対象の専門クラスは定員のため募集終了。次年度以降の募集は詳細が決まり次第発表。

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。※トークショーおよびステージショーの観覧席は各回30分前から開場いたします。

こちらからCHECK!
そのほかにもイベントがいっぱい！

ABC HOUSING

WELL BE みのお

ずっと暮らしを楽しみたいすべての人に。

ステナブルな家族の幸せと、
ふれる「住まい」と「暮らし」のテーマパーク、
グ【ウェルビーみのお】が誕生しました。



ご来場プレゼント

4/29(土・祝)▶5/30(火)
※水曜日を除く、5/3(水・祝)は営業

WEB上で「住まいのアンケート*」にご回答の上、ご来場ください。マイページの二次元バーコードをご提示後、モデルホームご見学でご覧の賞品をプレゼントします。
※賞品のお渡しは期間中1世帯につき1回限り



電子レンジ・食洗機対応



MOTTERU 書いて消せるフードコンテナ 2個セット

WEBアンケート詳細はこちら▼
※プレゼントの受取、イベント参加など、来場特典のお受け取りにはアカウント登録が必須となります。

フタに書いて消せる！
エコで便利な保存容器をプレゼント。
食材やおかずの保管、小物入れとしても大活躍です♪

※写真はイメージです。※いずれか1セット。色は選べません。※食品その他備品は含みません。
※賞品は予告なく変更される場合があります。※他の広告の賞品と重複して受け取ることはできません。(一部除く)

世界を大冒険！ SDGsアドベンチャー

200組様

体験を通じて親子でSDGsについて楽しく学ぼう！

3つの島のゲームクリアでSDGs缶バッジをプレゼント！

4/30(日)







※画像はイメージです。

5/5(金・祝) シャカシャカ採掘体験

200組様

宝石や化石を探し出す、採掘体験を楽しもう！
遊びながら宝石や化石について学べます。





※画像はイメージです。

はたらくのりもの大大集合！

5/6(土)

●消防車
●パトカー
●青バイ



※カメラはご持参ください。
※車種は変わる場合があります。

●ぐるっとまわろうしんかんせんツアー



※JR東海承認済

●ショベルカー操縦体験



親子でたくさん体を動かそう！ mizuno親子de運動あそび

5/7(日)

プレイリーダーと一緒に親子で楽しめる運動あそびを実施します。さまざまな動きと遊びをとりいれた楽しい運動体験です！

①11:00～ ②13:00～
③14:00～ ④15:00～
⑤16:00～ (各回約50分)



※画像はイメージです。※他の運動あそびを実施する場合もございます。

ABCハウジング縁日大集合！

●スーパーボールすくい
●ヨーヨーつり
●射的 ●わなげ
●フランクフルト
●わたがし

5/7(日) 各100組様

※画像はイメージです。







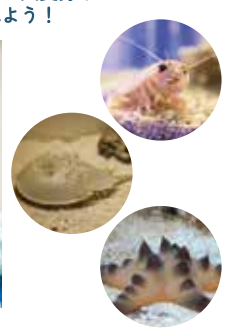


WEBアンケートにご回答で先着300組様に屋台で使える縁日チケットを2枚プレゼント！

変な生き物水族館！ 5/13(土)

ウェルビーベース室内が水族館に大変身！
たくさんの不思議な生き物を見よう！





※画像はイメージです。

ウルトラマンプレイランド

5/14(日) 参加無料

ウルトラマンと怪獣エレキングのいるふわふわで遊ぼう！



※画像はイメージです。

©円谷プロ

ウルトラヒーローズスタンプラリー

5/14(日) 200組様 参加無料

イベント会場に設置されたスタンプポイントを回ってウルトラヒーローのスタンプを集めるラリーイベントです♪



©円谷プロ

号

1【受付時間／10:00～18:00】

業のモデルホームもあります。各メーカーに直接お尋ねください。
ABC開発　朝日新聞社
wellbe/minoh

前」「今宮」停留所下車
下車
宮」「西宿」停留所下車
ご利用の上、ご来場ください。

詳細はこちら！

アクセスMAP



※車でのアクセスはこちらを参考にお越しください。

広域MAP



ABC HOUSING WELL Be みのお

2023.3.26 sun GRAND OPEN!

ウェルビーみのおでウキウキ＆ワクワク！
トーク＆ステージショーのほか、楽しいイベントが
盛りだくさん！家族そろって遊びに行こう！

出張図工室チョキペタス号がやってくる！

4/29 土・祝 chokipetasu

自由に使える様々な端材と文房具を乗せたワゴン「チョキペタス号」が登場！自由に創作を楽しんだり、ダンボールで作ったワクワク空間にアクリル絵の具でペイントをしたり、端材で自由にデコレーションするワークショップを開催♪





●ワークショップ開催時間
当日先着100組様
①11:00～ ②12:00～ ③14:00～
④15:00～ ⑤16:00～

※画像はイメージです。※汚れてもいい服装でお越しください。

井上咲楽 ライフスタイルトークショー

4/30 日

山の中にある実家での家族との生活や、一人暮らしを始めてからの生活や発酵食品、料理などのライフスタイルなど･･･
日々の生活で意識しているサステナビリティーなライフスタイルについてお話しいただきます。

① 11:00～ ② 14:00～



5/3 水・祝 みのおエフエム マルシェ＆公開録音



箕面の情報を発信している地元のラジオ局とのコラボレーション企画！みのおエフエムプロデュースのマルシェや、箕面J-POP大使 北川たつやのミニライブを開催します。ラジオの公開録音も！

●マルシェ 11:00～17:00 ●公開録音 13:00～14:00



WEBアンケートにご回答で先着200組様にマルシェで使える金券500円分をプレゼント！

※画像はイメージです。

5/4 木・祝 カブトムシジャングル

100組様

テントの中にいるかっこいいカブトムシを近くで観察したり、お気に入りの1匹を見つけてつかまえてみよう。

※画像はイメージです。※プレゼントはオスのみとなります。



捕獲したアトラスオオカブトは虫かごに入れてプレゼント！



あそぼう！カブクワパーク

●カブクワワークショップ
100組様
ダンボール素材でカブトムシやクワガタをつくろう！



●昆虫ふわふわ



●ヘラクレスオオカブトフォトスポット
かっこいいヘラクレスオオカブトにのって記念撮影ができます。
※カメラはご持参ください。



デリシャスパーティ♡ プリキュア プレイランド

5/5 金・祝 参加無料

●ハートキュアウォッチ ふわふわ
●コメコメのお部屋 ふわふわ
●プリキュアスライダー
●わなげ
●バスケットゴール

●キュアプレシャスとあそぼう！撮影会
① 11:00～
② 13:00～
③ 15:00～



※このイベントはキャラクターショーではありません。 ©ABC-A・東映アニメーション

5/6 土 本と人をつなぐ つなぐ書店



つなぐ書店のブース内でワークショップも同時開催！ニードルパンチで簡単刺繍をつくってみよう！（参加費500円）

役目を終えた本たちをこれから必要とされる方におつなぎする「つなぐ書店」がやってきます。



おしゃれなキッチンカーも登場！



※画像はイメージです。

えいごであそぼ with Orton ステージショー ～えいごの音で元気になろう！～

NHK Eテレで人気の「えいごであそぼ with Orton」から「あおやん」と「PEACHY」があなたの街にやってきます！

5/7 日 観覧無料

① 11:00～ ② 13:00～
③ 15:00～



※公演時間を短縮して実施します。 ©NHK

ウルトラマンデッカーショー

5/14 日 観覧無料

① 11:00～
② 14:00～



©円谷プロ©ウルトラマンデッカー製作委員会・テレビ東京



サ
健やかな毎日があ
ABCハウジング

〒562-0033 箕面市今宮1丁目1番1
TEL 072-737-690
○ 水曜日定休日（祝日は除く）
○ メーカーにより定休日が異なります。水曜日営業
主 催：朝日放送グループホールディングス
https://abc-housing.asahi.co.jp/kinki/

【 電車・路線バスでのアクセス 】
- 北大阪急行「千里中央」駅から阪急バス「萱野小学校
- 阪急「箕面」駅から阪急バス「萱野小学校前」停留所
- JR「茨木」駅・阪急「石橋阪大前」駅から阪急バス「今

駐車台数には限りがございます。公共の交通機関をご

※イベントについては一部、WEB上で「住まいのアンケート*」にご協力いただいた方が対象です。「住まいのアンケート」にご回答の上、会場受付にてマイページの二次元バーコードをご提示ください。※当日の状況により、内容が変更または中止される場合もあります。最新情報はABCハウジングホームページでご確認いただくか、または住宅公園受付までお問い合わせください。※イベントへの参加は、1世帯1名様限り（一部イベントを除く）。また、期間中1回限りとし、参加組数には制限があります。※掲載写真はいずれもイメージです。*「住まいのアンケート」はABCハウジング並びに当会場の出展住宅会社からお客様に対し、住宅購入・暮らしに関する情報等をご案内する目的で取得し利用します。18歳未満の方はご遠慮ください。

EXPOCITY press

Vol.79
エキスポシティプレス

5
2023 May



ゴールデンウィークはEXPOCITYで楽しもう

EXPOCITYにはショッピングやお食事、エンターテインメント施設でわくわくできる体験がいっぱい!
今年のGWは家族や友達、恋人と一緒に、大いに楽しもう!

三井ショッピングパークポイント会員限定 先着100名限定!ゾロ目が出たら大当たり! お買物券5,000円分プレゼント!

期間中、ららぽーとEXPOCITY内で**1,000円(税込)**以上お買上げの際は、付与される三井ショッピングパークポイントのレシートをチェック!記載番号の末尾4桁がゾロ目の場合、ららぽーとEXPOCITYで使える**5,000円分**のお買物券をプレゼント!



対象期間　5/7(日)まで　受付時間　11:00～19:00
賞品引換場所　ららぽーとEXPOCITY 1F カードデスク　詳しくはコチラ▶

アイスクリームフェスタ2023 大阪

5月9日(火)はアイスクリームの日。先着1,000名様にアイスクリームをプレゼント!エアー抽選機で、アイスチケットをGETしよう!アイスチケットはその場でアイスクリームと交換できるよ!数量限定でオリジナルQUOカードも当たる!



開催日時　5/9(火)13:00～ ※なくなり次第終了
開催場所　ららぽーとEXPOCITY 1F 光の広場

URBAN RESEARCH LIMITED OFF PRICE STORE

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、ロッソ、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した。
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。

開催日時　4/27(木)～5/1(月)
平日10:00-20:00、土日10:00-21:00
※最終日は10:00～19:00
開催場所　ららぽーとEXPOCITY 1F 光の広場

URBAN RESEARCH Co.,Ltd.

NEW OPEN

4/21 fri.
ほけんの窓口
【保険代理店】 ららぽーとEXPOCITY 3F



4/26 wed.
BYD AUTO
【カーディーラー】 ららぽーとEXPOCITY 1F





EXPOCITY

吹田市千里万博公園2-1

最新情報はHPをご覧ください▼

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【4/1(土)～5/31(水)】
●平日　物販・フードコート 10:00～20:00、EXPO KITCHEN 11:00～21:00(Eggs'n Things、マクドナルドは10:00～)
●土・日・祝、5/1(月)、5/2(火)
物販・フードコート　10:00～21:00、EXPO KITCHEN　11:00～22:00(Eggs'n Things、マクドナルドは10:00～)
※ 4/29(土・祝)～5/7(日)、5/20(土)の駐車サービスは日曜・祝日料金といたします。

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!
@expocity_official　https://www.instagram.com/expocity_official/

レゴ®アドベンチャーズ GW in ららぽーと 詳細はこちら

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あげます。

NIFREL にふれる

Vol.81

3月7日に誕生した「オウギバト」のヒナの姿を早速見られるように。ワンダーモーメンツもリニューアルされ、感性にふれる体験が盛りだくさん!

今までのバックナンバーは CityLife Newsから ▶

NIFREL

「オウギバト」のヒナが誕生!

世界最大のハトの仲間で、準絶滅危惧種でもある「オウギバト」のヒナ1羽が「うごきにふれる」ゾーンで生まれました。オウギバトは夫婦子育てをします。高さ約2.5mの柱の上に協力しあって巣をつくったり、交代でおなかの下で卵を温めたり。3月7日に無事にヒナが誕生し、その後もずっとおなかの下でヒナを守って子育てをしていました。3月下旬になると、ヒナが親鳥のお腹の下から可愛らしい顔をのぞかせるようになり、時々羽を動かして飛ぶ練習をしている様子も。4月にはついに巣から降りて、観覧通路を親鳥と一緒にちょこちょこと歩きだしています。今だけしか見られない愛らしい姿です。



ヒナの頭頂部には、早くも特徴である立派な扇状の冠羽が。

3月1日にバージョンアップ! 新ワンダーモーメンツ

新たに9シーンが追加され、映像作品は25種類に。次々と変化する映像体験は年齢問わず誰もが楽しめます。2階の新体験型エリア「ワンダーライト」は、"ヒカリ"を当てると色々な変化が生まれ、不思議な光の世界を体験できます。



ニフレル年間パスポート ＼＼販売中／／



料金

①カードパスポート
（発行手数料200円含む）
大人（高校生/16歳以上）.....9,000円
こども（小・中学生）.....4,600円
幼児（3歳以上）.....2,800円

②WEBパスポート
大人（高校生/16歳以上）.....8,800円
こども（小・中学生）.....4,400円
幼児（3歳以上）.....2,600円

有効期間　ご購入から1年間

詳細はこちらから ▶

吹田市千里万博公園2-1 EXPOCITY内
営／平日10時～18時、土日祝9時半～19時
4/29～5/7 9時～20時
入館料／大人（高校生／16歳以上）2,200円
こども（小・中学生）1,100円
幼児（3歳以上）650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.動物取扱業社の名称: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:村上翔輝

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

吹田市民応援デーに「モフレムデー」開催決定
モフレムが吹田市長を表敬訪問

ガンバ大阪の新マスコット「モフレム」の名前を冠した「モフレムデー」が5月20日（土）明治安田生命J1リーグ第14節横浜F・マリノス戦に開催される。この日は「吹田市民応援デー」でもあることから、4月6日（木）にモフレムが吹田市長を表敬訪問した。

「吹田市民応援デー」は、吹田市在住の小中高生をガンバ大阪のホームゲームに無料招待、大人も通常前売価格より30％OFFでお得に観戦できるという、ホームタウン活動の取り組みの一つだ。（チケットは先着順、なくなり次第終了）

後藤吹田市長は、「スタジアム・クラブがある吹田市は、ホームタウンの中でも本拠地として一番、応戦する責任があると思っています。本当のサポーター・ファンというのは、強くても弱くても応援する。特に困っている時、苦しい時に応援してくれるのは本当に嬉しいものです。そういった中で市民応援デーを開催してくれるのはすごく響きます」と、苦戦が続くガンバ大阪の状況を踏まえて、本拠地であるホームタウンとしての使命感を滲ませた。また「サッカーそのものの魅力ももちろんですが、スタジアムの魅力を感じてもらいたい」と、呼びかけた。

モフレムデーでは様々なイベントが予定されており、モフレムスティックバルーンの来場者プレゼントや、モフレムダンスパフォーマンスをハーフタイムに実施。モフレムの新グッズやグルメの販売も予定されている。さらにファミリーで楽しめるアトラクションも登場するなど、子どもから大人まで楽しめる一日となりそうだ。この機会に、ぜひ家族でパナスタへGO!



4/6（木）吹田市役所にて。写真左からモフレム、ガンバ大阪 小野社長、後藤圭二吹田市長、吹田市キャラクター・すいたん。





「モフレムダンス」を一緒に踊るモフレムとすいたん。来庁者にもしっかりPR!

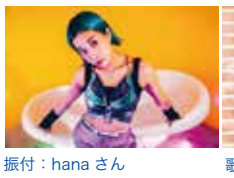
5/20（土）19:00 キックオフ





先着 20,000 名様にモフレムスティックバルーンプレゼント

モフレムダンスパフォーマンスをハーフタイムに開催!



振付：hana さん



歌：高岡陽子さん

ガンバ大阪ホームタウン市民応援デー

ガンバ大阪のホームタウンにお住いの皆さまがお得にガンバ大阪ホームゲームを観戦できるホームタウン市民応援デーを開催いたします。是非この機会にガンバ大阪ホームゲームにご来場ください！皆さまのご来場をお待ちしています！

■価格　小中高生：無料　大人：通常価格の 30%OFF
■席種　カテゴリー 4/5/6（下層）
■日程
・吹田市民応援デー 5/20（土）横浜 F・マリノス戦
・豊中市民応援デー 6/24（土）鹿島アントラーズ戦
・高槻市民応援デー 7/8（土）京都サンガ F.C. 戦
・箕面市民応援デー 7/16（日）柏レイソル戦

※摂津・池田市民応援デーは後半戦の日程が決まり次第お知らせします。
※日程が変更する可能性がございますのでご了承ください。
※吹田市、茨木市、高槻市、豊中市、摂津市、池田市、箕面市の 7 市が市民応援デーの対象市です。

■申込　事前に J リーグ ID に登録し、ガンバ大阪からのご案内メールに記載の URL にアクセス

ガンバ大阪ホームタウン市民応援デーの詳細はこちら

J リーグ ID の登録はこちら

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
5/3(水・祝)14:00 第11節 vs セレッソ大阪
5/20(土)19:00 第14節 vs 横浜F・マリノス

ルヴァン杯
5/24(水)19:00 GS第5節 vs 京都サンガF.C.

最新情報はガンバ大阪オフィシャルサイトでチェック!
https://www.gamba-osaka.net/

お得なモバイルチケット発売中

大阪モノレール

スマホアプリから購入できるモバイルチケット3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。

大阪モノレール モバイルチケット　検索

	価格（税込）	利用可能日時	利用可能区間
休日満喫 1 DAY モバイルチケット	大人 700円 小児 300円	休日ダイヤ運行日	大阪モノレール 全線乗り降り自由
オフピーク モバイルチケット	600円（大人のみ）	平日ダイヤ運行日 10:00～16:00（出場は16:45まで）	
ニフレル エンジョイパス	高校生以上 2,700円 中学生 1,600円 小学生 1,300円	お好きな1日（ニフレル入館券つき）	

万博記念公園だより 5月号 令和5年4月20日発行 通巻516号

BAMPAKU News 2023 05

1ban Park

大阪府広報担当副知事
もずやん



ローズフェスタ Rose Festival

5.6(土)~6.4(日)

5/7(日)まで無休、5/8(月)は振替休園、5/10(水)以降は毎週水曜定休

［時 間］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ヵ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「平和のバラ園」。4年前に大規模リニューアルしたバラ園のバラは、年々ボリュームアップしています。約250品種・約2400株の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。

今回の表紙画像は万博記念公園Instagramフォトコンテストの入賞作@pooh.saeさんの作品を使用しています。

ローズフェスタ 関連イベント

参加方法など、詳しくはHPでご確認ください

5/6(土) ローズソムリエ小山内健によるバラ園スペシャルガイドツアー

①11:00~12:00 ②13:30~14:30 雨天中止
¥500円 ［定員］20名

5/7(日) 母の日アート「指で描く パステルアート&こねこね粘土づくり」

10:00~15:00 時間内随時受付 雨天中止 ¥各500円~

5/13(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~ 雨天中止
¥ハンカチ染め1,000円／ストール染め3,000円 ［定員］各回20名

5/14(日) ブラスエキスポ2023「フラワーコンサート」

10:30~10:50 池田市立石橋小学校・豊中市立桜井谷小学校合同演奏
11:00~11:30 滝川第二高等学校吹奏楽部

5/20(土) 洋風つまみ細工アレンジ／花結びワークショップ&販売
①10:30~12:00 ②13:00~16:00 時間内随時受付 雨天中止
¥各500円

5/21(日) フラダンスステージ&レイメイキング ワークショップ
〈ステージ〉12:00~12:45 〈ワークショップ〉①13:00~ ②13:30~ ③14:00~
雨天中止 ¥〈ステージ〉観覧無料 〈ワークショップ〉500円 ［定員］〈ワークショップ〉各回15名

5/28(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
①10:30~12:00 ②13:30~15:00 時間内随時受付 雨天中止 ¥500円~

6/4(日) ローズマイスター青木亨治によるバラの育て方セミナー &バラ園ガイドツアー

13:30~14:30 雨天中止 ¥500円 ［定員］20名

6/4(日) バラ折りニスト®に教わる バラ折りアレンジワークショップ
①10:30~12:30 ②13:30~16:00 時間内随時受付 雨天中止 ¥1,000円~

5/6(土)・13(土)・14(日)・20(土)・27(土) 6/3(土)・4(日) 期間限定 バラ苗・花苗販売ショップ
10:00~16:00 雨天中止 日本庭園前ゲートすぐ

万博記念公園へは公共交通機関をご利用ください。

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、駐車場の入出庫に時間がかかる場合があります。来園には公共交通機関をご利用ください。
※駐車場の状況は万博記念公園公式ホームページに掲載しています。

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｜5/7（日）まで無休、5/8（月）は振替休園、5/10（水）以降は毎週水曜定休　※イベントは原則荒天中止。　※詳細はイベントの公式ホームページでご確認ください。
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その他により、変更・中止になる場合があります。

時間 場所 ¥料金 休休み 主催 問合せ HPホームページ

Pickup Event

※別途入園料が必要
※5/7(日)まで無休、5/8(月)は振替休園、5/10(水)以降は毎週水曜定休
※新型コロナウイルスの感染拡大状況その他により、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。

香り豊かな藤の花を楽しむ

4月上旬〜下旬 ※開花時期は前後する場合がございます



4月上旬から下旬頃にかけて、平和のバラ園内の藤棚が見ごろを迎えます。2019年の平和のバラ園リニューアル時に新設された、全長約80mの大規模な藤棚。4年が経過し藤も大きく育ちました。めずらしい八重咲きや、藤色以外にも豊富な花色の品種、大阪市福島区発祥とされている「ノダフジ」など、妖艶な花房と香りをお楽しみください。

自然文化園 平和のバラ園　¥ 無料

花の丘一面に広がる約32万本ポピーフェア

開催中〜5/7(日) 9:30〜17:00




豊富な花色が特長のアイスランドポピー。一面をオレンジ色に染めるカリフォルニアポピーの他、青色が美しい約5万本のヤグルマソウに約2万本のネモフィラ等、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

日本の春咲えびね展

4/26(水)〜30(日)
9:30〜17:00
※最終日4/30(日)は16:00まで



日本庭園園芸植物展示場
¥ 無料

日本庭園ボランティアガイド

5/6(土)、14(日)、20(土)、28(日) ※雨天中止
いずれも13:00〜14:30

今日の見所と日本庭園の成立ちをご案内します。

ボランティアガイド募集中

日本庭園中央休憩所にて上記期間内随時受付、随時出発
¥ 無料

よしもと放課後クラブin万博記念公園「みんなであそぼう！スマイルパーク」「みんなの花火大会2023 GW」

5/5(金・祝)〜6日(土) ※雨天中止

「よしもと放課後クラブ」が万博記念公園に登場！お笑い芸人も多数出演！漫才や吉本新喜劇、K-POPダンスが当日体験・発表できる「体験ステージ」や音ネタ芸人、パパ芸人など、芸人が得意な分野でステージを盛り上げます。遊びエリアでは、一直線に駆け抜ける三輪車レースや、誰でもできるマジック・バルーン教室など芸人と子どもたちが一緒に全力で遊びながら、ワクワクする体験ができます。グルメエリアでは、ポテトフライ、からあげ、フルーツバーなど、子どもも大好きなメニューを中心にしたキッチンカーがお祭り広場に集結します。夜は万博の夜空に打ち上がる10,000発の花火で思い出を刻もう！

ステージエリア	放課後クラブ発表ステージ(KPOP、漫才、新喜劇)、放送局コラボステージなど
遊びエリア	一直線に駆け抜ける三輪車レースや、誰でもできるマジック・バルーン教室など
グルメエリア	芸人が焼くたこ焼きや、ポテトフライ・アイスクリームなどを中心にキッチンカーが登場
花火	指定エリアにて自由に観覧出来る「パーク発」の花火大会

チケット販売や詳細は公式ホームページをご確認ください。
お祭り広場、上の広場、下の広場　吉本興業株式会社　HP https://minnanohanabitaikai.com



スマイルパーク
11:00〜16:00
¥ 入場無料



みんなの花火大会

18:00〜入場開始、20:00〜打ち上げ開始、20:45終了(予定)

花火の観覧席はゆったりフードやドリンクを楽しみながら、家族やグループで楽しむことができます。

¥ [S席]大人5,000円、子ども2,000円
[A席]大人3,800円、子ども1,000円

※花火は公園内でしか観覧ができません。
観覧ご希望の方は必ずチケットをご購入ください。

ロハスフェスタ万博 2023春

【1st】4/28(金)〜30(日)
【2nd】5/3(水・祝)〜5/7(日)
【3rd】5/13(土)〜14日(日)
9:30〜16:30



ハンドメイド雑貨やファッションアイテム、ガーデニング雑貨、インテリア、肌にやさしい服、健康的なグルメなど、約1000店が出店されます。ご家族、お友達で、素敵な時間を楽しんでください。

東の広場
¥ 入場料500円(小学生以下無料)
ロハスフェスタ実行委員会・シティライフ
06-6338-0641　HP https://lohasfesta.jp

ブラスエキスポ 2023

5/14(日) 9:30〜16:00



国内最大規模の吹奏楽イベント。近畿一円の小、中、高、大学生が集結します。10時30分から園内各所で演奏リハーサルを行い、12時15分からは園内一帯でパレードを実施します。14時からはお祭り広場で各府県単位の演奏と参加者全員で合同で演奏されます。

東大路、お祭り広場、平和のバラ園
¥ 無料
関西吹奏楽連盟事務局
06-6202-1231(平日13:30〜17:00)

OUTDOOR PARK(アウトドアパーク)

5/20(土)・21(日) 9:30〜17:00(入場は16:30まで)



関西最大級のアウトドアイベントOUTDOOR PARK。最新のアウトドアグッズの展示や販売だけでなく、大人も子どもも楽しめるワークショップやアウトドア体験、ステージプログラム、飲食ブースもあるので、ご家族やお友達と一緒に楽しんでください。

東の広場
¥ 入場料500円(小学生以下無料)
(株)キッスコーポレーション
HP https://outdoorpark.jp

ストライダーカップ2023 ワールドチャンピオンシップ

5/27(土)・28(日) 9:30〜16:00



世界中から子どもたちが参加するストライダー公式レースの世界選手権です。これまで年に一度アメリカの各地で開催されてきましたが、2023年日本初上陸での開催となります。当日は、レースにエントリーしないお子さまでも参加できるコンテンツが盛りだくさん！ストライダー試乗コーナーあり！

お祭り広場
ストライダーカップ実行委員会
HP https://www.strider.jp/cup/world/

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。≫

LINE友だち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。友だち追加は「万博記念公園」で検索、または上のQRコードからお願いします。



万博記念公園公式LINEページではお得なクーポンも配信しています。

YouTubeやInstagramなどのSNSもチェックしてください。詳細は万博記念公園公式サイトからご確認いただけます。

万博記念公園で使える お得な前売りチケットを発売！

5/22(月)から発売予定
ご購入方法などの詳細は公式ホームページにて

万博BEAST
(自然文化園と万博BEASTセット券)

小学生 …… 通常価格 1,580円 → 割引価格 1,470円
中学生 …… 通常価格 2,280円 → 割引価格 2,170円
高校生以上 …… 通常価格 3,260円 → 割引価格 3,110円

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

太陽の塔 (自然文化園と太陽の塔内部観覧セット券)

※太陽の塔オフィシャルサイトでの事前販売チケットのみ

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



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。

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。

❶「密閉・密集・密接」を避ける　❷ 咳エチケットの徹底　❸ 手洗い・手指消毒の徹底

※マスクの着用に関しては、政府ならびに大阪府の方針および別途掲載する公園ホームページにてご確認ください。

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。

動植物の採取につきまして

公園内での動植物採取(草花を摘んだり木の枝を折ったりする行為も含みます)は禁止しております。また、動植物採取の道具(釣り具 網類、水槽、虫かご、ショベル等)の持ち込みはご遠慮ください。

■QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。



Stylish

City Life

みんなの小さなエコを大きなコエに

ロハスフェスタ® 万博

2023 春

pArK

"1st 4/28fri・29sat・30sun

"2nd 5/3wed・4thu・5fri・6sat・7sun "3rd 5/13sat・14sun

9:30-16:30 入場料：500円[小学生以下無料] ※入場券販売は16:00まで

万博記念公園 東の広場 [雨天決行 ※荒天中止]

総出展店舗数 \ 約1000店 /

SPRING

会場内でのテント使用について

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、ペグなどの使用をご遠慮いただいております。

やっと日常が戻りつつある今年の春は、ロハスフェスタがおすすめです！
万博記念公園には、個性あふれるハンドメイドクラフトや、稀少なアンティーク、
体にやさしいグルメなどロハスな出会いがいっぱい。
SDGsを楽しく学びながら、青空の下、新緑に囲まれた会場で思い思いの時間をお過ごしください。



City Life

CityLifeアプリダウンロードで入場料が50円OFF

事前のダウンロードでスムーズに割引を受けられます。

下のQRコードからアプリをダウンロード

北摂のニュースやグルメ、イベントなどの情報をお届けするアプリです!

こだわりの雑貨やおいしいフードなど過去最大の約1000店舗以上が出展！



【ロハッチ®】ロハスフェスタの公式キャラクターのみつばちの男の子



AllS



chapter



Cedar Rose



Favorite-フェイバリット-



権兵衛みかんジュース



HARS.



qoo candle



Koalakko's fun



Lien...itotoito...



mosh



NOUnou



ラメリストア

ロハスステージ LOHAS STAGE

協力：ネッツトヨタニューリー北大阪

アーティストによる演奏やダンスはもちろん、FM大阪公開収録［5/4（木・祝）］、FM COCOLO公開生放送［5/6（土）］、ABCラジオ公開収録［5/14（日）］、ALOHASフラステージ［4/30（日）］なども予定しています。様々なパフォーマンスをロハスフェスタでお楽しみください。

FM大阪「hug+」公開収録

5/4（木・祝）13:30~

フェアトレードのお話やプレゼントが当たるクイズに加え、新曲『君に』がFM大阪4月のパワープレイに選ばれた新潟県出身のシンガーソングライター琴音によるライブステージを開催！

DJ：大塚由美　ライブゲスト：琴音



大塚由美



琴音

FM COCOLO「SATURDAY MAGNIFICENT CAMP」公開生放送

5/6（土）14:00~

FM COCOLOのラジオプログラム「SATURDAY MAGNIFICENT CAMP」の公開生放送を行います。ライブゲストをお迎えし、ミニライブもお届けします！

DJ：加美幸伸
ライブゲスト：植村花菜、わたなべゆう



加美幸伸



わたなべゆう



植村花菜

ABCラジオ「ABCミュージックパラダイス」トーク&ライブ

5/14（日）13:00~16:00（予定）

ABCラジオ深夜の音楽番組「ミューパラ」パーソナリティによるトークセッション、さらに番組に縁あるアーティストのスペシャルライブをお届け!

MC：田淵麻里奈、北村真平、増田紗織、下埜正太
ライブゲスト：ゆりめり、ベルマインツ



田淵麻里奈



北村真平



増田紗織



下埜正太



ゆりめり



ベルマインツ

親子の思い出づくりにぴったり

万博記念公園の豊かな緑に囲まれて、親子で楽しめるコンテンツも目白押し。
また「SDGs」について学べるクイズラリーやワークショップなどの企画も盛りだくさん。
親子の想い出づくりにもおすすめです。



ロハッチラリーでSDGsを学ぼう!

Vol.2が登場!



開催日▶全日
会場内に設置されたSDGsに関するクイズに答えて抽選会に参加しよう!
出展者さんからの素敵な景品も多数あります!(毎日先着大人500名、
子ども500名)お子さまにはロハッチの絵本のVol.2をもれなくプレゼント。

小枝でつくろう!スプーン＆フォーク



開催日▶2nd : 5/3(水・祝)～5(金・祝)　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ょう。大人はもちろん、
子ども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ょう!

テント布(ターポリン)でつくろう!マイバッグ



開催日▶1st : 4/28(金)・29(土)　参加費▶500円～
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
つくります。柄は切り取る部分でさまざま。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ょう!

「お金」でなく「想い」のやりとり xChange (エクスチェンジ)



開催日▶全日
モノが循環する豊かな社会作りを目指した、洋服の物々交換会です。
もう使わないけど「誰かが欲しいかも知れない」ファッションアイテムを持ち寄り、次に繋ぎましょう。

子ども食堂×BohNo Vol. 4 ※参加無料



開催日▶2nd : 5/7(日) 11:30～
テーマ▶「食と地球のミライ」
食べることを通して地球について学んで、話して、みんなで
考えてみませんか?お勉強の後はテーマにちなんだお料理の
提供もあるのでお楽しみに!
※事前予約は上記QRより

ロハス子ども食堂 ※参加無料



開催日▶1st : 4/30(日)、3rd : 5/14(日)
定員▶各日100名　対象▶小学生
開催当日 ブースにて10:00～整理券配布、11:00より提供開始
◎運営:ロハスカフェ

皆さんのお家にある「いらなくなった食品」をお持ちください。

開催日▶1st : 4/29(土)・30(日) ※上記日程以外は総合案内本部の出展者窓口で受付けます。
食の支援と食ロス削減にご協力ください。集まった食品は、育ち
盛りのお子さんをお持ちのひとり親家族へ届けられます。お受取
りできる食品、できない食品は公式Webにてご確認ください。
◎協力:NPO法人ハッピーマム

NPO法人 ハッピーマム

アウトドアライフを楽しもう!



開催日▶1st : 4/28(金)～4/30(日)
DAY OUTのテーマは「お出かけ」。若い世代だけでなくあらゆる世代
から人気のアウトドアスタイルをDAY OUTが作り出すフォトスポットで
感じてください。アウトドアやトラベル、お出かけに関する「あったらい
いな」を形にしたグッズの販売もあります。　◎協力:DAY OUT

GOOD NATURE STATIONがロハスフェスタに登場!

開催日▶1st : 4/29(土)・30(日)、2nd : 5/3(水)～7(日)、3rd : 5/13(土)・14(日)
京都河原町にある"GOOD NATURE"なモノ・コトが集まる「GOOD NATURE STATION」
がやってきます!青果や低添加・添加物未使用食材を使ったパンや加工品など、「信じられる
ものだけを、美味しく、楽しく、人も地球も元気にする」"GOOD NATURE"なモノを販売。
4/29・30には九条ネギの皮むき体験や、5/3・14はオーガニック椎茸収穫トラックも登場!収穫
体験ができるなど、毎日イベントを企画。(一部有料あり。なくなり次第終了)



NHKテレビ講師はたさんの生き物観察会

開催日▶2nd : 5/5(金・祝) 11:00～、13:00～、14:00～、15:00～
参加費▶無料　定員▶各10名［予約優先］
自然豊かな万博公園で、はたさんと一緒に「命」を見つける
探検に出かけませんか?はたさんの手づくり木製プランター
販売ブースもあります!
※ご参加には公式Webからの事前予約が必要です。



巣箱づくり

開催日▶1st : 4/28(金)～30(日)
自然の木や間伐材などを使い、自然に優しい木工作品の販売をしま
す。ていねいに楽しく教えてくれるワークショップもあります。
ぜひ、ブースまでお越しください。



SUNDAY FUNDAY MARKET

開催日▶1st : 4/28(金)～4/30(日)
人気のクリエイターチーム「SUNDAY FUNDAY
MARKET」(サンデーファンデーマーケット)が登
場します!大人もキッズも楽しめるハンドメイドワ
ークショップや、ハワイアン雑貨、アート作品等を
販売します。



根羽村森林組合

開催日▶3rd : 5/13(土)・14(日)
※チェーンソーアート実演は5/13(土)11:30～、14:30～
長野県下伊那郡にある根羽村から、森を守るプロフェッ
ショナルなメンバーが丸太を使ったワークショップを実
施します。また根羽村森林組合 小野隆治さんによる
チェーンソーアートの実演も。丸太を使ったダイナミック
なチェーンソーカービングをご覧ください。



SDGs 「誰ひとり取り残さない」ために、みんなができること

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ご家庭のリサイクル資源を回収しています。使用済天ぷら油はバイオディーゼル燃料に精製してロハスフェスタ会場の発電機燃料として活用しています。牛乳パックは再生トイレットペーパーとして会場内の仮設トイレで使用しています。また今回よりTシャツの回収も行います。ご自宅に眠っている新品なのに着ていないTシャツをぜひ、お持ちください!ロハスフェスタオリジナルデザインのリユースTシャツとして、会場内にて販売予定です。
※上記Tシャツの収益金は全額、SDGs達成に向け関連する団体に寄付いたします。

☐牛乳パック回収
☐使用済天ぷら油
☐古本　☐紙袋
☐Tシャツ(新品)



■マイ食器・カトラリー・マイボトル・エコバックをお持ちください。

お皿やお箸、水筒などをご持参いただくことでゴミの量が減り、CO2の排出量を抑えることができます。ご自宅から、お気に入りのものを持って、オシャレにロハスグルメをお楽しみください。また、お忘れの方にご購入いただいているリユース食器は、原油価格の高騰による影響を受け、「130円」にさせていただきました。

■レジ袋&ストロー廃止について

使い捨てビニール製レジ袋やプラスチック製ストローは、環境への影響を配慮して、会場での使用を差し控えております。エコバッグ・マイストローをご持参いただき、ロハスフェスタをお楽しみください。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

新型コロナウイルス感染拡大防止策に皆さまのご協力をよろしくお願いします。
新型コロナウイルス感染防止対策については、ロハスフェスタ公式Webにてご案内いたします。

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］
入場料　500円[小学生以下無料]　雨天決行・荒天中止

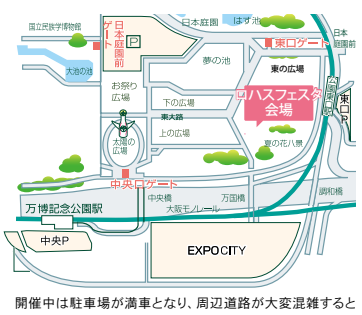
※別途公園入園料(大人260円・小中学生80円)が必要
※障がい者手帳をお持ちの方ご本人と介助者1名様は半額
※入場料について、割引の併用はできません。
※イベントは予告なく変更になる場合がございます。
※本会場はペットの入場は不可となります。

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

主　催：ロハスフェスタ実行委員会／シティライフ
後　援：環境省／大阪府／吹田市／公益社団法人国土緑化推進機構／公益財団法人 大阪観光局／公益社団法人ゴルフ緑化促進会／一般社団法人ホビー協会
問合せ：ロハスフェスタ事務局(シティライフNEW内)
〒566-0001　大阪府摂津市千里丘1-13-23　Tel.06-6338-0641　Fax.06-6368-3505

◎会場で出たゴミは、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入場料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。◎お車でご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、ペ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」に賛同しています (クール チョイス)



開催中は駐車場が満車となり、周辺道路が大変混雑するとともに駐車場の入出庫に数時間かかる場合があります。

直木賞作家・今村翔吾のエッセイ

吾、翔ける vol.12

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。



撮影／佐賀章広

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『塞王の楯』（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。

「何かを卒業した皆さんへの祝辞（前篇）」

昨年、『今村翔吾のまつり旅』で全国を回る中、大阪府高槻市のとある小学校を訪れた時だ。私の熱心な読者である小学生代表が皆の前で「是非、卒業式に来て欲しい」と言い、大きな拍手が起こった。なかなか断りにくい状況ではある。とはいえ、本当に行ってあげたいと思った。

予定が合うならば。そう約束して学校を後にし、その日のうちにスケジュールを調整した。

そして、先日その学校を訪れた。校長先生も乗り気でサプライズでの登場となり、私なぞに大きな歓声を上げてくれた。そこでお祝いのスピーチを行ったのだ。正直、初めての経験で何を話すかかなり迷った。その原稿をここに全文載せることにする。長いので2回に亘るだろう。この学校の卒業生だけでなく、今年、何かを卒業した全ての方々に送りたい。

高槻市立丸橋小学校令和四年度卒業生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。また、本日まで立派にご子息を育ててこられた保護者の皆様にも、心よりお祝いを申し上げます。

皆さんが生まれてすでに12年、もしくはもう少しで12年が経ったことになります。私は歴史作家ですので、12年前の歴史を振り返ってみました。

12年前の出来事として思い浮かぶのは一つ。あの東日本大震災です。私は当時、ダンスの先生をしており、車の中で一報を受けたのを覚えています。

それから2か月後、私は東北の地でボランティアをしていました。その年は特に何度も足を運びました。12月25日、クリスマスには施設に入らざるを得なくなった君たちくらいの年頃の子たちを集め、大きな体育館でコンサートをしていたのも覚えています。

それから毎年のように東北に足を運び、今でも多くの人たちと繋がるご縁を頂きました。そんな彼ら、彼女らが当時、口を揃えて言っていたことを、ふと思い出しました。

「私たちは負けない」「未来を生きる子どもたちに繋ぐために何度でも立ち上がる」と。その子どもたち、希望こそ君たちなのです。

歴史作家は過去しか見ない訳ではありません。ちゃんと時には未来も見つめます。

今から78年後を思い浮かべましょう。2101年、21世紀は終わり、22世紀となります。この時、君たちは90歳になるはず。もしかしたらドラえもんに会えるかもしれません。

私は117歳。多分、無理です。ドラえもんには逢えないままです。その22世紀の街角には私はいません。

ただ、君たちはその景色を見られるかもしれません。その街角に立っているかもしれません。

言い方を変えれば、君たちは21世紀を駆け抜ける世代ともいえます。さらに言えば21世紀は君たちの時代なのです。

（次号へ続く）

最新刊





今村翔吾著『茜唄』（角川春樹事務所）

これは、生命の唄。これは、家族の唄。これは、愛の唄。『平家物語』が如何にして生まれ、何を託されたか、平清盛最愛の子・知盛の生涯を通じて、その謎を感動的に描き切る。平清盛、木曽義仲、源頼朝、源義経……時代を創った綺羅星の如き者たち、善きも悪きもそのままに――そのすべて。

Back Number

これまでのエッセイはwebにて

CROSS WORD

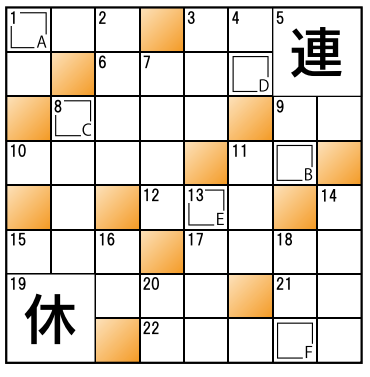
応募方法／はがきもしくはFAXに解答と〒・住所・氏名・年令・職業・電話番号を明記の上、編集部までお送りください。抽選で5名様に記念品をプレゼント。（毎月20日〆切）

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

●4月号の答え　カンブツエ（灌仏会）

ノーマルクロス

誰もが楽しめるノーマルクロス。マスにある漢字は、問題を解く時のヒントになるでしょう。マスを仮名で全部埋めて、二重枠の文字をアルファベット順に並べてできる言葉は何でしょうか。（作・あさみ順子）



解答

A	B	C	D	E	F

タテのキー

1 夏が来れば思い出す、ミズバショウの名所
2 勝ち気な人はこれが強い
3 「宇宙戦艦ヤマト」シリーズの主人公は○○○進
4 漢字の読み方は音と…
5 一台のピアノを二人で演奏
5 続けて打つこと
7 催し物、英語で
8 茶聖
11 夏。○○○タイム
13 中国茶を飲みながら点心を楽しむ
14 ジャーンと鳴らすクラッシュやライド
15 不眠○○○○
16 ガブリエル・シャネルの愛称
18 天皇の別称。昭和の赤坂にこの名のキャバレーも
20 水面で揺れて「当たり」を知らせる

ヨコのキー

1 歌舞伎で女性を演じる役者
3 事務総長はグテーレス
6 日本経済団体連合会、略して
8 薄っぺらい布団の例えにも使われる焼き菓子
9 わがままな子が「こねる」もの
10 国民と厚生の二階建て
11 「もののけ姫」のヒロインの名
12 中部地方の県。薬売り、ますのすしといえば
15 フーコーはこれで地球の自転を立証した
17 トーベ・ヤンソンが生んだかわいいトロール
19 作物栽培はお休み中
21 水辺の大型哺乳類
22 披露宴で新郎新婦が客のテーブルのろうそくに火をつける○○○○○サービス

ほんの少しの勇気を持ってください。
総院長 小国 英昭

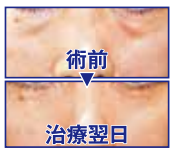
シワ取り専門
長期持続型「ボリューマXC」注入
再注入半額!
5年持続プラン受付中!

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、頬のコケのボリューム改善
施術の痛みを3重にカバー
・マジックニードル
・局所麻酔
・薬剤
厚生労働省認可ヒアルロン酸 ボリューマXC注入 注射器1本(1cc)11万円

豊胸手術とバッグの抜去・入替
●シリコンバッグ 両胸200cc(片胸100cc) 33万円
●豊胸バッグ抜去 33万円～

3～4年の持続性ヒアルロン酸バストアップ
●ヒアルロン酸ファビアンネ 1cc 3,300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 11万～33万円



ワキガ・多汗症治療
●ミラドライ（モニター願出しなし） 275,000円
●完全完治手術 418,000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 33万円

シミ・老斑・イボの除去
●レーザー治療 直径1ミリ 11,000円



※全て税込表示

あさひ美容外科
大阪梅田・高槻・布施・堺東・奈良・和歌山・西明石・姫路【全国8院共通、携帯OK】
はやくシワゼロ
0120(889)480
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 UMEDAII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
院長カウンセリング無料 <公式>www.asahi-biyou.or.jp
おかげさまで34周年 CM放送中!

HOKUSETSU BUNKA UNIVERSITY

主催 City Life

北摂文化大学 講演会

会場 吹田市文化会館 メイシアター 大ホール 吹田市泉町2-29-1

講演時間 各回14時～15時半（開場12時半～・13時25分からオープニングタイム）

2024年度 第二期生（2024年度生）の募集開始は決定次第公式ホームページにお知らせします
2024年5月開講予定！ 高槻会場 豊中会場

シティライフでは高齢化社会や国際情勢に伴う様々な問題を扱った「生涯学習の広場」として本年6月から「北摂文化大学」を開講します。この講座は政治、経済、社会、教育、健康、文化、国際関係、多様化社会など、専門の講師をお招きして皆さまにさらに幅広い知識を深めていただくことを目的としています。一般市民の方を対象に年8回、大学生気分を味わいながら見聞を広めることができる講座です。

第二期生（2024年度生）の募集開始は、決まり次第公式ホームページにてお知らせいたします。

6.11[日]	7.23[日]	8.19[土]	9.9[土]	9.23[土祝]	10.15[日]	11.4[土]	11.28[火]
辛坊 治郎氏 JIRO SHINBOU	戸田 奈津子氏 NATSUKO TODA	安藤 忠雄氏 TADAO ANDO	朝田 隆氏 TAKASHI ASADA	磯田 道史氏 MICHIFUMI ISODA	手嶋 龍一氏 RYUICHI TESHIMA	田中 優子氏 YUKO TANAKA	東儀 秀樹氏 HIDEKI TOUGI



第一期生（2023年6月～）は定員に達したため、募集を締め切りました。

※グルメ掲載店の特典に関してはお食事された方に限ります。

Good taste

＼“今”食べたい／

北摂グルメGUIDE

Good time



上吉コースの前菜。美しく飾られた料理に思わず歓声が上がり、女性にも好反響。

独自のだしが決め手の創作割烹

旬のものを取り入れ、素材を活かした調理で15年間常連を増やし続けている同店。改装後はより上質な空間で料理を愉しめるように。鰹節、鮪節、本枯節、荒節を素材に合わせて使い分ける拘りで、出汁が美味しいと評判。カウンター7席、個室9席で接待、特別な日にもお勧め。

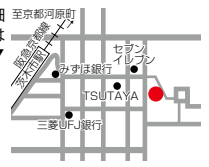


／Menu

- 昼・夜（約2時間半のコース）
  - 上吉コース …… 12,000円
  - 上吉愉(たのしみ)コース …… 15,000円～
- 昼（前日までに要予約）
  - 上吉御膳 （季節の魚と旬の野菜で彩る篭盛/揚げたて天ぷら/土鍋ご飯） …… 4,000円
  - 昼コース …… 8,000円

上吉〈うえきち〉
茨木市中津町16-4
営／昼11時半～（火曜休）
夜17時～21時半入店
月曜定休
072-633-3717

コースの詳細や料理写真はInstagramで▼





「全国うまいもん市」を開催 大型連休はお肉を楽しもう

ミートモリタ屋では、5月3日から各地の美味しい物が勢ぞろいする「全国うまいもん市」を開催する。行楽弁当や焼肉セットなど希望にあわせてオーダーできるように。これに合わせて系列の焼肉店である「一寸法師」「ぎんすい」「牛地蔵」でも京都食肉市場で厳選し一頭買いした黒毛和牛がお値打ち価格で食べられる。



ミートモリタ屋
※各店舗の情報はホームページへ
http://www.moritaya.com/



二代目ふぐ義コース（2人前）

／Menu

- 活てっちりコース……5,500円
（てっちり、てっさ、湯引き、煮こごり、雑炊）
- 人気!二代目ふぐ義コース……7,150円
（てっちり、てっさ、湯引き、煮こごり、唐揚げ、雑炊）
- 厚切りふぐしゃぶコース……9,350円
（てっちり、てっさ、湯引き、煮こごり、唐揚げ、ふぐしゃぶ、皮しゃぶ、雑炊）
- 海鮮ランチ……1,500円～

／特 典

「シティライフを見た」で
- お会計から**昼10%、夜5%OFF**（5月末まで）

※飲み放題には適用不可 ※その他特典併用不可
※コース料理にのみ適用

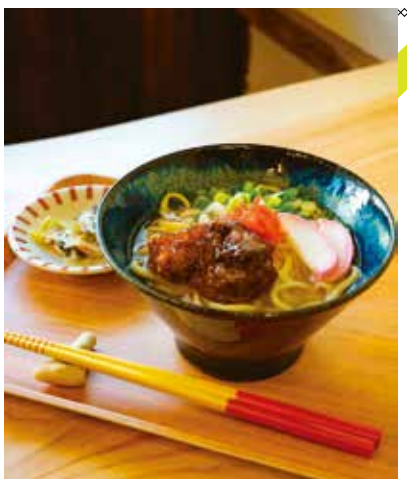
最高級国産とらふぐ絶品コース 豪華海鮮ランチも大好評

上質な旨味と脂ののった最高級国産とらふぐが愉しめる二代目ふぐ義。注文が入ってから生簀のふぐを捌くため、歯ごたえは格別だ。一晩熟成させたてっさやプリプリの湯引きは、「ふぐにだけ合う自家製ポン酢」で食べると風味とコクが口いっぱいに広がる。専門店だからできる外サクッ、中ジューシーなふぐ唐揚げは全世代に好評!新鮮な海鮮をふんだんに使った丼、天ぷら、日替わり一品、赤だしという豪華な内容の「海鮮ランチ」も人気。海鮮食べるならふぐ義へ。



高槻活ふぐ料理専門店
二代目 ふぐ義
高槻市高槻町11-21
営／ランチ12時～14時
（コース注文は要予約）
夜17時～23時（入店21時まで）
月曜日定休　禁煙
072-681-9515





茨木市役所近くにOPEN 沖縄の家庭の味が楽しめる

2023年1月にOPENした喜屋武さんの沖縄ごはん。沖縄にルーツをもつオーナーが、沖縄の家庭の味を届けたいとお店をスタート。人気の「軟骨ソーキそば」は、ちぢれ麺と沖縄から取り寄せた出汁と豚の煮汁などを合わせたスープが絶品。ポークおにぎりは、ポークの塩味とあぶら味噌の甘味でペロッと食べられる。他にも沖縄の家庭料理が揃う。食後のデザートには小ぶりのサーターアンダギーや、クレープ生地を焼いたような「ポーポー」がオススメ。



ポークおにぎりは9種類の中から好きなものを選べる。

／Menu

- 軟骨ソーキそば …… 770円
- 三枚肉そば …… 700円
- ポークおにぎり …… 330円～
- タコライス …… 880円
- 麩ちゃんぶる（お昼はご飯と小鉢付き）…… 660円

NEW OPEN

喜屋武さんの沖縄ごはん
茨木市下中条町4-15
営／8時半～10時（日・水・木）
12時～14時
17時半～21時半（木・金）
定休日に関しては店舗張り紙や公式サイトを要確認
080-7185-1681







生活に寄り添ったお店になりたいという想いから、値段はどれも安くなっている。

／Menu

- お肉のコロッケ …… 108円
- 手づくりメンチカツ …… 162円
- 春巻き …… 108円
- アジフライ …… 162円
- エビフライ …… 162円
- 肉団子甘酢あんかけ …… 324円
- お弁当 …… 637円
- オムライス …… 486円
- カツカレー …… 594円

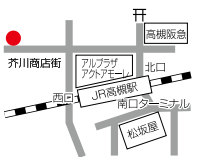
食卓の強い味方が勢ぞろい 夫婦が営むまちの惣菜店

昨年11月に芥川商店街にOPENした惣菜店「DELI goo」。地元高槻育ちの夫婦が営む同店は、フラっと立ち寄って気軽に買える惣菜が20種類ほど揃っている。揚げ物は108円～で、一番人気の手作りメンチカツは162円という安さ。唐揚げやエビカツ、肉団子など晩御飯の強い見方も充実。お昼ご飯にピッタリなオムライスはテレビでも紹介されたことがあるとか。献立に困ったら買いに行こう!



NEW OPEN

DELI goo
〈デリ グー〉
高槻市芥川2-11-5
EYビル1階
営／10時～18時
（なくなり次第終了）
木曜定休
072-658-7715



お母さんや奥さん、ご家族へ
日頃の感謝の気持ちを柚子香の特選ギフトで！

母の日限定セット

全国発送承ります

桜海老をお蕎麦に練り込んだ「京湯葉桜そば」と酢飯に赤酢を使用した「さくら鯖寿司」のセットに母の日定番のお花、カーネーションを添えて大切な方へお届けいたします。

5,800円
（消費税・送料込み）



ご購入はコチラから▼

料亭越えの味を自宅で楽しむ通販専門店
［高槻市、茨木市無料配達（一部地域を除く）］

純手打ちそば
鴨せいろ［2人前］2,800円

京都の最高級合鴨のブランド「京鴨」。その特徴は肉厚で適度な歯ごたえと、深い旨味にあります。 この「京鴨」と柚子香謹製「純・手打ち二八そば」「特製出汁」と「焼き白ネギ」「粉山椒」を お付けして二人前でお届けします。



黄金の鯖寿司（上）
［2～3人前］3,900円

宮城県石巻産の脂乗りバツグンの「肉厚特1番手金華鯖」ともっちり食感の「魚沼産コシヒカリ」を合わせた絶品。1日10本限定なので、早めの予約がおすすめ!



黄金の鯖寿司
白銀の手打ちそば
柚子香
高槻市大畑町5-4-101
受付／11:00～18:00
定休日／水曜・日曜
お電話でのご注文は
072-690-0123
インターネットからのご注文は▶
前日17時までのご注文で翌日配送可能

SOCIAL

ABCハウジングの新しい施設が箕面市に 住宅のテーマパークとしてグランドオープン

3月26日、北摂・箕面の地にグランドオープンした「ABCハウジング　ウェルビーみのお」。モデルホーム展示は、西日本最大級の42棟が軒を連ねる。同施設を主催するエー・ビー・シー開発で取締役を務める奥村佳史さんが、「誰もが心地よく、ここにいるとなぜか笑顔になって楽しくなる、末永く皆様に愛される施設を目指す」と語るように、窯焼きピッツァやテラス席でのバーベキューができる「カフェ&レストラン」や、生花や植物の販売やワークショップも行われる「ボタニカルショップ」、インクルーシブ遊具を導入した「ふわふわパーク」や、一面の芝生が広がるアスレチックフィールドなど、従来の住宅展示場の枠を超え、施設内にはさまざまなスポットが揃う。

3月29日に開催されたオープニングセレモニーでは、藤井隆さん・乙葉さん夫妻をゲストに招いたトークセッションが行われた。千里中央エリアで育った藤井さんは、これから住宅選びを検討する人に向けて「お家探しで迷われている時間は大変かと思いますが、実は一番楽しい時間だと思っています。ウェルビーみのおで住宅探しができるのはもちろんなんですけど、まずは遊びに、体験しにお越しいただけたら」とメッセージを送った。施設の魅力について聞かれた乙葉さんは、「ウェルビーみのおに来ると、家族みんなでワクワクできることがたくさん待っていると思うんです。人生や住宅について話す楽しい時間を過ごしてほしいなと思います」と語った。今後も、ウェルビーみのおではワークショップやマルシェなどのイベントが定期的に行われる予定だ。



オープニングセレモニーの様子。エー・ビー・シー開発（株）取締役の奥村佳史さんと藤井隆さん・乙葉さん夫妻。



一面の芝生が広がるアスレチックフィールド。ボルダリングや大型遊具で遊ぶことができる。

SOCIAL

摂津市のマンホールカード配布決定 4月28日（金）から上下水道部庁舎1階にて

下水道の広報活動の一つとして市民に楽しみながら下水道に興味を持ってもらうために、各地方公共団体が下水道広報プラットホーム（GKP）と共同で制作するマンホールカード。このたび摂津市のマンホールカードが完成し、配布されることになった。

今回カードに採用されたマンホール蓋は、市のマスコットキャラクターである「セッピィ」、市の花「ツツジ」、模式化した「新幹線」がデザインされたもので、このデザインは、摂津市と連携協定を結んでいる大阪成蹊大学の学生の作品から選定された。

全国には、その土地の歴史や観光名所、名物品、スポーツ、キャラクターなどがデザインされた様々なマンホール蓋があり、カードでは、それらのマンホール蓋を取り上げ、デザインの由来などを紹介している。

カードの表面にはマンホール蓋の写真と位置情報が記載されているので、設置場所にマンホール蓋を見に行くこともできる。配布（無料）は4月28日（金）から摂津市上下水道部庁舎1階（摂津市三島1-1-10）で午前8時45分～午後5時（土日祝含む）。



SOCIAL

茨木市　4月からヤングケアラーの相談窓口を開設

ヤングケアラーとは、本来大人が担うと想定される家事や家族の世話などを日常的に行っている子どものこととされている。厚生労働省の調査では、世話をしている家族が「いる」と回答したのは小学6年生で6.5%、中学2年生で5.7%、高校2年生で4.1%、大学3年生で6.2%となった。中学2年生は17人に1人が世話をしている家族が「いる」と回答したことになる（令和2年と令和3年に実施）。また「いる」と回答した人の半数近くが「ほぼ毎日」世話をしているという結果になった。「こども家庭庁」は学業や就職、友人関係への影響が出る可能性があるとし、児童相談所に専用窓口を開設している。電話番号「189」で住まいの地域の相談所につなげてくれる。茨木市は072-620-1625、高槻市は072-686-5431。

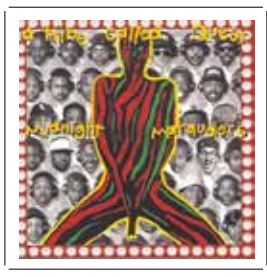
FM COCOLO × CITYLIFE ／ 音楽のCOCOLO Vol.45

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

HIPHOPというジャンルを ネクストレベルに引き上げた革新的な1枚



ALBUM
「Midnight Marauders」
–
ARTIST
A Tribe Called Quest

1993年にリリースされたNYCはクイーンズ出身のヒップホップグループによる3枚目のスタジオアルバムである本作は、JAZZ,SOUL,FUNK等のエッセンスをバランス良くセンス抜群に、サンプリングというヒップホップの手法を駆使して散りばめて作り上げた極上の1枚。冒頭はツアーガイドをイメージさせる女性のナレーションのスキットからスタート。そのままの流れで彼らの作り上げるまるで夢のような音の世界へと一気に連れ出してくれます。収録曲の中でも特に聴いていただきたいのが、浮遊感のあるエレピとファンキーなベースラインが心地よいM3の『Award Tour』、ニューヨークの街角に佇んでいるかのような気分にさせてくれるウッドベースがクールに響くM8の『Electric Relaxation』。リリースから現在に至るまで世界の音楽ファンを魅了し続けてきた珠玉の1枚。普段HIPHOPを聴かない方にこそぜひ手にとって欲しい作品です。

A Tribe Called Quest（ア・トライブ・コールド・クエスト）／1988年に結成。メンバーはQティップ、ファイフ・ドーグ、アリ・シャヒード・ムハマド、ジェロビ・ホワイトの4名。90年に1stアルバムを発表。以降、従来の概念に留まらない遊び心あふれる作風で"ニュー・スクール"と呼ばれる潮流を創出し、ヒップホップに革新をもたらす。98年に解散、2006年に再結成。2013年の再解散後は断続的に活動を展開。

SELECT DJ



西田　新
SHIN NISHIDA

4月16日生まれ A型。奈良県出身。中学生の頃からラジオと音楽にのめり込み、様々な仕事を経験した後、アメリカにブロードキャスティングを学ぶため留学。帰国後の1997年よりコミュニティーFMでDJとしてのキャリアをスタート。

2023.04 ～「BRAND-NEW SHINe」（日）6:00-10:00

摂津市商工会

赤い糸大作戦

摂津市商工会女性部では、"独身のみなさまへの出会いの場の提供"として、第１０回目となる「赤い糸大作戦」を実施します。
今回は特別企画として、貸切バスで和歌山県に行って、ＢＢＱや、たま電車に乗ってマッチングします。

【日時】6月11日（日）8:30～17:00（予定）
【集合】阪急摂津市駅前ロータリー 8:15
【締切】5月17日（水）必着
【申込】ＱＲコード等
【参加資格】45歳までの独身者で、男性・女性
各15名の迷惑行為等を行わない方
※応募多数の場合は抽選
【参加費】男性6,000円
女性5,000円（事前振込）

【詳細】摂津市商工会
TEL06-6318-2800
https://settsu-sci.jp/

茨木商工会議所

コマジックを使った 人心掌握テクニック、教えます

人とのコミュニケーションがどうも苦手、という事業者様は是非ご参加ください！

【日時】6月27日（火）15時~17時
【場所】茨木商工会議所　会議室
【講師】マジックアーティスト
SEIYA氏（茨木市在住）
【対象】会社経営者、管理職、店主、営業職、
会社員、創業希望者及び教育関係者他、
【費用】無料（定員40名様・先着順）
【申込方法】下のQRコードまたは、茨木商工会議所ホームページからエントリー

【主催】茨木商工会議所
茨木市岩倉町2-150
立命館いばらき
フューチャープラザ
TEL 072-622-6631

高槻商工会議所

「高槻」の魅力がぎっしり詰まった たかつき土産を贈ってみませんか



「高槻のおみやげを贈りたい」と思った時に皆さんは思い浮かぶものがありますか?
服部越瓜（しろうり）、高槻寒天、三箇牧トマト、鵜殿のヨシ、富田の酒など、高槻には多くの特産品があります。
そんな高槻の魅力を「お土産」で感じてもらえたら…と選ばれ、認定されたのが、この「たかつき土産」です。高槻商工会議所では、「たかつき土産」認定制度を2017年からスタートし、現在74品目を認定しています。その認定品は、下記ホームページに掲載していますので、是非ご覧ください。
http://omiyage.takatsukicci.net/
【問合せ】　高槻商工会議所
TEL 072-675-0484

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！

Area News Topics

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

江坂公園が装い新たに開園
地元吹田の企業が込めた思いとは？

4月8日、江坂公園がリニューアルオープンした。カフェやレストランなどの新設に加え、図書館や大型遊具、トイレ、休憩所も大幅に改装し様変わりを果たした。吹田市のPark-PFI事業(※)で指定管理者に選ばれ、公園の運営管理を行うグリーンホスピタルサプライ株式会社のWell-Being推進Groupで部長を務める白石敦司さんに、生まれ変わった江坂公園へ込めた思いを聞いた。

※ Park-PFI：国や地方自治体の公募を通じて、公園の管理者を民間事業者から選ぶ制度。選任された指定管理者は、公園の運営や整備のほか、飲食店など収益施設の設置を行うことも可能。実例として、大阪城公園の再整備などが有名。



グリーンホスピタルサプライ株式会社
Well-Being推進グループ 部長 白石敦司さん





大型遊具「バオバブツリー」は、わんぱく広場の大型遊具を完全リニューアル。都市部にありながら、自然と人が共生し文化を育む江坂公園の独自性を追求した。吹田市初の「インクルーシブデザイン設計」の大型遊具となる。

「地元への恩返し」ではじめた公園事業

リニューアルした江坂公園には、公園の緑に溶け込んだデザインが特徴のカフェやレストラン、公園のシンボルでもある大型遊具「バオバブツリー」などを新設。敷地内の江坂図書館には子どもの読み聞かせスペースや飲食可能エリアを設けたほか、屋外に電源コンセント付きのベンチを導入するなど、細部へのこだわりも見せる。江坂駅前のビル群に囲まれていながらも、緑の豊かさを感じながら多種多彩な方法で利用できる地域の拠点として、装いを新たにした。

江坂公園の指定管理者を務めるのは、吹田市春日に本社を構えるシップヘルスケアホールディングス（以下、SHIP）のグループ企業である、グリーンホスピタルサプライ（以下、GHS）だ。GHSは医療機器の供給や病院のコンサルティングをはじめとしたヘルスケア関連の事業を核としており、一見すると公園の運営とは無縁に見える。江坂公園の指定管理者に応募した理由について、白石さんはこう語る。「もともと桃山公園（吹田市桃山台、4月9日リニューアルオープン）の指定管理業務に手を挙げたのがはじまりでした。SHIPは吹田市春日で創業し、昨年30周年を迎えた企業です。節目の年を迎えて『地域への恩返し』ができないかと考えている中で、桃山公園と江坂公園の公募が相次いで開始され、どちらの事業も『われわれがやらねば、誰がやる』という気持ちで取り組みはじめました」。

にぎわいを生む地域のシンボルとして

公園という公共施設をリニューアルする上で大切にしたのは、「この地域には何が必要なのか」を現場目線で考えることだった。白石さんは「吹田市や地域のみなさんと膝を突き合わせ、とことん話し合いました」と振り返る。地域の声を反映させた例として、白石さんは一つの例を挙げた。「当初は、図書館前の広場を一面の芝生にする構想でした。ただ、地域の声を聞くと、『近所でボール遊びをできる場所がない』と。ボール遊び禁止の公園も多いですが、あえてそういうエリアを作って、遊びながら周りに配慮することを覚えてもらうのもいいのでは、と考えて、人工芝のエリアを縮小してボール遊びができるスペースを作りました」。

白石さんたちが連日連夜にわたって心血を注ぎ、ついにリニューアルオープンを果たしたという江坂公園。4月8日のオープン初日には、公園の敷地を埋め尽くす程の人が押し寄せた。大勢の子どもたちが歓声を上げながら遊具で楽しむ姿を見て、白石さんは「自然と涙が出ました。逃げずに取り組み続けてよかったです」と感慨深げに語った。

今後は公園内でのイベント開催も検討しているという。街のにぎわいを創り、地域のシンボルとして長く愛される公園を目指して、新たなスタートを切った。

民間企業のパワー官民連携で公共施設を活性化

官民連携で公共施設の活性化を図る、いわゆるPPPやPFI、指定管理者制度という手法を採用し、公園や会館などの活性化を図る施設が増えている。北摂では年度替わりの今年4月から、江坂公園をはじめ様々な施設で運営が始まった。

PFIとは、Private Finance Initiative（民間資金導入方式）の略称で、民間の資金とノウハウを活用して、公共施設の設計や建設、維持管理、運営を行う手法のことを指す。成り立ちは1990年代前半、財政状況が厳しいとされていたイギリスで、公共事業の民営化をはじめたことが始まりとされている。日本では1999年7月にPFI法が制定され、この法律に準拠したPFI事業が実施できるようになった。大阪の大規模な事例では、関西国際空港と大阪国際空港を運営する関西エアポート株式会社や、市立吹田サッカースタジアム（現パナソニックスタジアム吹田）を運営する株式会社ガンバ大阪が長期の指定管理者として運営を行っている。



服部緑地（大阪府）



箕面公園（大阪府）



安満遺跡公園（高槻市）



ダムパークいばきた（茨木市）



おにクル（茨木市）

俳句 ／ HAIKU

【つぶやき評】
俳句は言葉で作ります。その言葉には俳句らしいというものはありません。見てとった言葉、感じた言葉でよいのです。あれこれ言葉を探していると、詩情が逃げて行ってしまいます。瞬時の素直な言葉が詩を生みだします

【優秀賞】

飛ぶ時に天道虫の羽は横　熊本市　貴田　雄介

俳人としての眼がしっかりと感じられます。言葉に頼らないで、見たことを素直に描いているのがよい。飛び出すときの羽は斜めではなく横に真直ぐに開いているということを見つけることが詩としての俳句の原点です。

【入選】

苔に雨あをく染みゆく巣箱かな　枚方市　菅井　香永

「あをく」が眼目。巣箱の巣箱たる姿がすっきりと見えます。

春の風酒蔵の中抜けにけり　吹田市　秋山　寛

瞬時の把握。春風はあちらこちらに吹きますが、静かな酒蔵も似合います。

白梅や狛牛までの縄電車　和泉市　押見げばげば

なつかしい。今でも遊びとしてあるのでしょうか。社が遊び場だった頃です。

いち早く日射とらえし犬ふぐり　高槻市　片岡　政代

あの水色の犬ふぐりならと思います。「いち早く」と感じたことも手柄です。

春風に包んで声の届きそう　豊中市　山上　秋葵

どのような声でしょうか。そう考えると春風がまた気持ちよく感じられます。

【佳作】

花冷や屋台の隅に愚痴ひとつ　高槻市　葉月庵　郁斗

春光やほろと崩るる腹の石　茨木市　暖井　むゆき

図書館へバス停二つ花辛夷　吹田市　秋山　寛

自らも風となり風車回す　熊本市　貴田　雄介

浅春のにほふ御守り袋かな　和泉市　押見げばげば

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。

SELECT



選者
山口 昭男
やまぐち あきお

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

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

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

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

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

次号の巻頭特集は「歳を重ねてもキレイなあの人の理由 プロの技が光るキレイメニュー紹介します」です。お楽しみに

●本紙の記事や広告についてのご質問・ご意見などは、下記までお問い合わせ下さい。
●発行部数12万部　●本紙にはPR情報記事が含まれています。
●無料で各戸に配布しています。必要のない方は、お手数ですがご一報ください。
問/株式会社シティライフNEW　TEL06-6338-0640　〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23

『住みなれた街で働きたい』
そんなアナタを待ってます!

お仕事情報

子育てと両立しながら働ける 看護師・准看護師のお仕事

まもなく超高齢化社会を迎える日本において、医療業界では多くの働き手を求めている。茨木市にある医療法人恒昭会（藍野病院・藍野花園病院）の統括看護部長の信岡さんに医療現場での働き方についてお話を聞きました。



医療法人 恒昭会
統括看護部長
信岡研身さん

「藍野病院は休日の多い職場です。働く皆さんは“ユトリスト”として、ゆとりを持って仕事に取り組んでいただいています」。

超高齢化社会を迎える看護・介護業界の今

40代・50代になると親の介護を身近に感じている人も多いことだろう。「団塊の世代（約800万人）が後期高齢者（75歳以上）になる2025年問題が懸念されています。超高齢化社会を迎えるにあたり、病院に求められるニーズや役割は多様化し、増えていくと思います」と信岡さん。

高齢者医療が中心の藍野病院・藍野花園病院。「当院は看護師は看護、介護福祉士は介護の仕事に集中できるように、体制を整えています。急性期病院と比べると、じっくりと仕事に向き合えることも、働きやすさのひとつだとスタッフたちは話してくれます」。

ブランクがあっても大丈夫 働き方も選べて安心

以前は病院等で働いていたが、結婚や子育てを機に現場から離れている人でも、同院なら安心して復職することができる。「研修制度が整っており、ブランクのある方には様々な手技を再指導いたしますので安心してスタートしていただけます。また、資格取得支援制度も整備しているので、准看護師の方が看護師を、看護補助の方が介護福祉士や准看護師の資格取得を目指すことができます。このように働きながらスキルアップできるほか、子育て中の方は、パート（非常勤）から始めてもらい、子育てが落ち着いたら正職員になるなど、ライフスタイルに合わせて働き方を選ぶことも可能です」。

親の介護にも役立つ体験セミナーに参加を

また、地元に根ざした病院として、地域の方々のサポートも進めていきたいと信岡さんは話す。「たとえば、自宅で親御さんの介護をする際に車椅子移乗や寝衣交換などを行う機会もあるかと思います。7月と11月に予定している介護福祉士と看護補助（未経験可）の体験セミナーでは、そういった介護で役立つ知識や技術を知りたい方にも気軽にご参加いただければと思っています」。

藍野病院・藍野花園病院は有給休暇消化率も全国平均より高く、休日が多い働きやすい環境が人気。興味のある方は一度セミナーに参加してみよう。

看護師・准看護師の復職・就職体験セミナー

参加無料 駐車場有

要予約

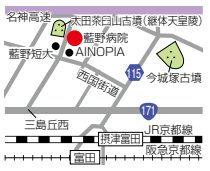
開催日：2023年5月17日（水）
場所：藍野病院　本館5F　多目的室
時間：9:30～12:15
参加資格：看護師または准看護師の有資格者
※保育所締め切りは5月8日（月）

《セミナー年間スケジュール》

7月19日（水）
介護福祉士・看護補助の復職・就職体験セミナー
9月20日（水）
看護師・准看護師の復職・就職体験セミナー
11月22日（水）
介護福祉士・看護補助の復職・就職体験セミナー

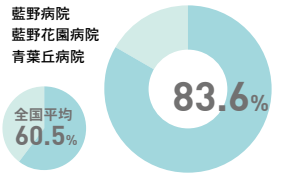
医療法人 恒昭会　藍野病院

茨木市高田町11-18
セミナー参加希望の方は
✆072-627-7611
管理部総務課までご予約を。
（受付は平日10時～16時半）
※セミナー締切は5月15日（月）16時半まで
https://www.koshokai.or.jp/aino/
JR「摂津富田」駅北口より無料送迎バスあり。車での来院も可。



看護部一人あたりの年間有給消化率

（2020年実績）



恒昭会 看護部サイト
「ユトリストになろう」
詳細はこちら

シティライフ配布エリア限定！送料無料!! 来て、見て、乗って、体験してください！

自転車館 大感謝祭

180台限定

試乗だけでも大歓迎!!



組立完成品
電動アシスト自転車
54,800円（税込）

20インチ bicycle-209assist
26インチ bicycle-211assist



【受取場所】高槻市須賀町57-4

平日毎日 AM 10:00～13:00
臨時OPEN 大試乗会開催
5/6(土)・13(土)・27(土) 10:00～14:00



ネット・電話からも注文可

Kite Santasan
日本タイガー電器株式会社
高槻市須賀町57-4
TEL.050-2018-2475

庭木1本から承ります！



庭木1本より明瞭料金！
トイレはお借りしません
お茶はご遠慮します
土日でもOKです



「中小企業から ニッポンを 元気にプロジェクト」公式アンバサダー 郷ひろみ

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

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

「学研教室のせんせい」

お仕事説明会受付中



直営教室の講師も同時募集しております!
直営教室講師 おしごと説明会
5月17日[水]10:00～ Gakkenスクエア千里中央駅前校（各線千里中央駅すぐ）
5月25日[木]10:00～ 学研教室大阪北事務局（江坂駅①出口すぐ）
千里中央教室で講師を募集中

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。

説明会参加お申込みはこちら

説明会のご案内 参加無料
前日の17時までにご予約下さい。
5月9日[火]10:00～ Gakkenスクエア千里中央駅前校 [各線千里中央駅すぐ]
5月12日[金]10:00～ 学研教室大阪北事務局 [江坂駅①出口すぐ]
5月18日[木]10:30～ 豊中レンタルマルチスペース [阪急豊中駅近く]
5月19日[金]10:00～ クロスパル高槻 701号室 [JR高槻駅すぐ]
5月22日[月]10:00～ 学研教室大阪北事務局 [江坂駅①出口すぐ]

読む力・考える力――伸びる学力
学研教室
幼児/算数・数学・国語/英語

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（ハヤク ヒャクテン）
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
採点アシスタントも同時募集!

◆QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。　◆本紙で表示されている価格はすべて税込みとなります。