街と暮らしのトキメキをデザインする地域情報紙

City Life 6

We are Planet Sailors. since 1986

JUNE 2024
vol.486
北摂EAST
高槻・茨木
摂津
5月31日発行　無料

Fun Fan

カラダがよろこぶ

ガーリック

P.20–21掲載

巻頭特集

心身ともに健康で美しく

キレイを持続できる自分へ

P.2–4掲載

撮影／森山まゆこ（カメラート）　撮影協力／Café & Bar FLAUTA

WELL BEING BEAUTY

心身ともに健康で美しく
キレイを持続できる自分へ

年齢を重ねると、体の不調に悩まされることが多くなってきます。肌の老化も気になりますよね。健康で美しくあるために、知っておきたいキーワードが「アルカライズ」。不調を改善する生活習慣を栄養コンサルタントのエリカ・アンギャルさんに聞きました。

日々の食を見直す

最近、疲れやすくて、不調を感じている人は、体の中が酸性化しているのかもしれません。基本的に私たちの体内は、弱アルカリ性に保たれています。ところが、食事の習慣や生活習慣、さらには肥満や腸内環境の乱れ、血糖値やコレステロール値が基準より高い人は体の酸性化が進みやすくなります。さらに加齢により代謝機能が低下することも要因のひとつです。

そんな酸性に傾きがちな体を本来の弱アルカリ性に戻す体質改善方法が「アルカライズ」です。フレッシュな野菜や果物、海藻（＝アルカリ性食品）をたっぷり摂り、精製された穀物や加工食品、お菓子やアルコール（＝酸性食品）をなるべく避けるという食事法です。緑黄色野菜などの色の濃い野菜はとくにおすすめです。

さらに40代、50代以上の女性はタンパク質を積極的に摂ることが重要です。筋肉をキープすることでBMIの数値も良くなるので、朝食から焼き魚や野菜のおひたしなどを摂りましょう。

良い睡眠で美肌に

アルカライズは食事面と同時に生活習慣も見直していく必要があります。睡眠不足、ストレス、運動不足による筋力低下などが体の酸性化につながります。

PCやスマホを長時間見続けることによるデジタルストレスは、無意識のうちに呼吸が浅くなり、本来なら息によって吐き出す酸が体の中に溜まってしまいます。また寝る前にスマホの光を見ると脳が覚醒状態になり、睡眠の質が低下するので、寝る1時間前には、スマホを閉じる習慣を。肌の奥にある真皮はpH7．3（※1）のアルカリ性状態のときに最も機能するので、美肌のためにも良い睡眠をとりましょう。

（※1）肌の表皮のpHバランスは4.5〜5.5の弱酸性。しかし「真皮」はアルカリ性。外側から化粧品でアプローチするのが難しいので内側からアルカリ化することが必要です。

ストレスを溜めない

アルカライズには免疫力をアップする力もあります。野菜をたくさん摂って体の内側が弱アルカリ性に保たれた時、免疫機能は正常に働き、病気にかかりにくい体質に変えていきます。

また日本人女性は献身的で自分のことは後回しにしがちな方も多く、ストレスが溜まりやすいので、瞑想やマッサージ、ストレッチなどリラックスする時間を作りましょう。エステやマッサージに通うのもおすすめです。プロの施術で美肌や代謝アップにつながるのはもちろん、人に触れてもらうことで、ストレスホルモンがグッと下がり、コラーゲンやエラスチンが増え、肌にハリが生まれます。美しく健康であるためにアルカライズを取り入れてみてください。

アルカリ性体質へ!
7日間で体リセット
不調を治す
アルカライズダイエット

さらにアルカライズを詳しく知りたい方におすすめの一冊。海外セレブも実践している美と健康の新常識を身につけて、イキイキとした毎日を過ごしましょう。
発行：小学館　定価：1,485円（税込）

エリカ・アンギャル
公式ホームページ
http://www.erica-angyal.com/

普段の食生活でも取り入れられる アイデア

オイルをアルカリ性に

料理に使うオイルをアルカリ性のオリーブオイルに変えるだけでも効果あり。

間食にはアーモンド

お菓子の代わりには、ナッツの中でもアルカリ性のアーモンドがおすすめ。

今回教わったのは…

栄養コンサルタント
Erica Angyal さん

エリカ・アンギャル／オーストラリア出身、シドニー工科大学卒業。健康科学学士。ミス・ユニバース・ジャパン公式栄養コンサルタントとして、「美しくなる食生活」を指南。栄養学、薬理学、生理学など予防医学における幅広い専門知識を駆使し、ハッピーな毎日のため、食とライフスタイルを発信している。

クレイソープや入浴剤など、多様なラインナップはWEBサイトからチェック。

（左）ハーブウォーターヤグルマソウ 4,070円
（右）クレームイリゼ　ローズ＆ラベンダー3,630円

シャンポエン ブリュット（シャンプーバー） 2,750円
爽やかな香りで脂性タイプ・普通タイプの頭皮や毛の方、頭皮が硬かったり、皮脂の匂いが気になる方におすすめ。

シャンポエン レジェ（シャンプーバー） 2,750円
リラックス効果のある香りで乾燥タイプの頭皮や毛の方、猫毛にハリやボリュームを与えたい方におすすめ。

レンサージュ プロヴァンス（コンディショナーバー）　2,750円
柑橘系の懐かしいプロヴァンスの香りですべてのタイプの頭皮や毛の方向け。

La Carriere de Aromafrance
〈ラ・カリエール・ドゥ・アロマフランス〉
高槻市古曽部町2-10-30
営／10時〜17時　土日祝定休
※スクール開講日等臨時休業あり。詳細はInstagramにて。
072-685-8931　クレイ高槻　で検索

オンラインショップはこちらから!

美容と健康を持続

この人にきましたー

オーナー 前原 ドミニックさん

10代の頃、ご自身が患った病気がきっかけとなりクレイテラピーに出会う。南仏で自然療法であるクレイテラピーと断食療法を学び、病気が完治したという。その魅力を、40年以上前に初めて日本に広めた。

自然の恵みを取り入れて、身体の内側から美しく健やかに

クレイ、ハーブ、アロマを中心としたフランス産のオーガニックアイテムを取り扱うアロマフランス。自身の病気をきっかけに自然療法と出会った創業者のドミニックさんが厳選したアイテムがそろう。クレイとは、地中に堆積して出来上がった粘土のことで、南フランスでは古くから美容や健康に重用されてきた。アロマフランスのクレイは、防腐剤などの化学物質を含まない100%天然素材。ドミニックさん自らが本場フランスの採掘場へ足を運び、品質を確かめている。そんなこだわりが詰まった同店から、新たに「クレイシャンプーバー」「コンディショナーバー」が登場。クレイが頭皮と毛髪を洗浄し、ホホバオイルやアルガンオイルが髪にうるおい・ツヤを与えてくれる。また髪の老化を抑制し、頭皮環境を整えて強い髪へと育てあげてくれる。よりなめらかな髪の毛へと導いてくれるコンディショナーバーとセットでの使用がおすすめ。自然の恵みたっぷりのクレイアイテムを取り入れて、身体の内側から美しく健やかに過ごそう。

Menu
- クレイ（全5種類）100g ……1,430円
- クレイソープ ヴェールナチュール1,650円
- ギフティングクレイバス ……2,200円

特典　「シティライフを見た」と来店購入の方に
入浴剤を1個プレゼント！
（6月末まで）

免疫力UPで健康＆美肌を持続

この人にききました

発酵温浴nifu 高槻店
店長 永松さん

発酵温浴は自律神経のバランスを整える効果があります。ヒノキの香りで、日常を忘れられる心身のリフレッシュをお楽しみください。

発酵温浴で心も体も健やかに 更年期症状に悩まない毎日を

発酵による自然の熱で全身を温め、冷え性や代謝不良、便秘などの根本的改善を目指す「発酵温浴nifu」。吉野産ヒノキのおがくずに、米ぬかと独自開発の種菌を混合したパウダーを使用し、体感温度は約40℃、ふわふわしっとりの心地よさに包まれ体の芯からぽかぽかに。自律神経を整える効果も期待できるので、不眠や更年期の悩みを持つ女性にもオススメ。

女性専用の同店はスタッフも全員女性。約15分の温浴中は常に担当者が熱さの調整など気を配ってくれるので安心。

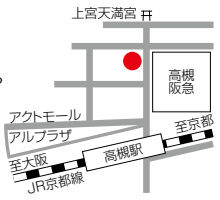
温浴後は休憩室でリラックス。体の内側からしっかり温まることで、しばらく汗が止まらない人もいるそう。

発酵温浴nifu 大阪高槻

〈ハッコウオンヨク ニフ〉

高槻市芥川町1-15-23
ヨシタケビル2階B号室
営／11時～19時半
（最終受付18時）
不定休
072-668-5770

CityLife 読者モデルの体験取材はこちら



特典 「シティライフを見た」と
新規来店予約の方1回限り
- 疲労解消入浴+選べるフェイスパック+お好きなドリンク…8,800円→**4,400円**
- ペア予約・来店でお一人様さらに**500円引き**

（7月末まで）

美しいスタイルを持続

この人にききました

スワン代表
インストラクター 西村さん

運動だけでなく、一人ひとりに適した整体を組み合わせることで短期間でダイエット成功へと導きます。

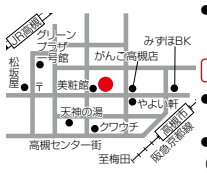
ダイエット成功で若々しい体 6周年キャンペーンでお得にスタート

2ヶ月で-8kgを実現できるという実力派パーソナルトレーニングのスワン高槻。医療の国家資格を持つ専属トレーナーによる「パーソナルトレーニング＋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を作り出してくれる。姿勢改善効果も高く、家族や友達から褒められたという声も多い。駅チカ、都度払い、Googleロコミ4.9の高評価のパーソナルトレーニングが6周年の今だけ特別価格!お得な今こそ始めてみよう。

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

LINE登録で簡単予約



Menu
- ダイエットコース ……月2回4,328円／月5回8,228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
- パーソナルトレーニング3回体験 3回26,400円→……**10名限定 6周年特別価格 6,600円！**
- 入会金 ……11,000円→**無料**

（6月末まで）

（上）麹のスープと麹を使ったおかず8品で大満足の 一汁八菜ランチ 1,500円。
（左）「発酵中」の棚には様々な麹が陳列。容器を持参すれば量り売りも可能。

この人にききました

Cozy Cafe & Bar beyond
店主 菊川 尊さん

食生活に麹を取り入れることで、腸を整え、免疫力の向上を含め、健康・美容に良い作用も見込めます。

腸活で健康美を持続

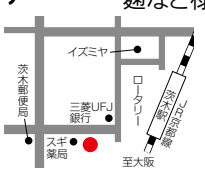
腸に良い食事で内側から健康に 体が喜ぶ「麹」のカフェ

「身体にいいものを気軽に取り入れて自己免疫力を高めてほしい」というオーナー菊川夫妻が添加物をなるべく控え、国産肉や無農薬・省農薬の野菜を中心に料理を考えている。塩麹はもちろん、醤油麹やたまねぎ麹・生姜麹・にんにく麹、カレー麹やトマト麹、コンソメ麹など様々な手づくり麹を料理に使用。

Cozy Cafe & Bar beyond

〈コージー カフェアンドバー ビヨンド〉

茨木市西駅前町6-23 2F
油そば（東京油組総本店）横上る
営／11時半～16時（LO 15時半）
17時～22時（LO 21時）
不定休 禁煙
072-665-9121



Menu
- 4種麹漬け国産鶏からあげプレート…1,100円
- 麹ジンジャーポークプレート……1,100円

特典 「シティライフを見た」とランチ利用で
ミニドリンクサービス（7月末まで）

自信が持てる自爪へ導く

自爪育成3ヵ月コース

3ヶ月で施術10回分、そして「美爪になる方法」徹底レクチャー、ホームケア用品のプレゼントも。一人ひとりに寄り添い、マンツーマンで美爪へと導く短期集中コース。

噛み爪・深爪・広がった爪が 3ヶ月で諦めていた縦長美爪に

「爪にコンプレックスがあり、人前に出すのが恥ずかしい」…そんな貴女に。同サロンは今年で3年目を迎え、1,000件以上の施術実績を誇る自爪育成サロンだ。個々の悩みに合わせた施術、ホームケアのレクチャーなど二人三脚で憧れの美爪へと導いてくれる。巻爪補正や角質ケアなどのフットケアも!お悩みの方は一度ご相談を。

丁寧で優しく確かな施術をしてくれるオーナー小林さん。「こんなに変わるなんて!」と喜びの声が多数届く。

自爪育成専門サロン Pause

〈ポーズ〉

摂津市千里丘東3-10-15 西村ビル301
営／10時～19時（最終受付16時）
火・木曜定休
JR千里丘駅東口 徒歩2分
072-600-0190
https://salonpause.com

予約は LINEから↓ HPはこちら↓

特典
「シティライフを見た」で
- 自爪育成お試し1回体験コース … 16,500円→**9,900円**

（要予約・新規の方・7月末まで）

俳優の野村将希さんおススメのシニア向け健康運動

健康で元気な体を持続

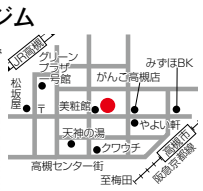
医療の先生が教えるシニア健康運動で 自立した動ける80代を目指そう

医療の国家資格を持つトレーナーが「楽しく年齢に負けない身体づくり」をテーマに指導してくれるスワン高槻。レッスンを続けていくと「姿勢が美しくなった」「肩こりが無くなった」「腰痛が改善された」など日常生活の変化を実感するそう。アクティブシニアを目指して今から始めよう!

スワン高槻 フィットネスジム

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

LINE登録で簡単予約



Menu
- シニア向け健康運動 ……月2回4,328円／月5回8,228円
- 整体・シニア運動個別レッスン ……30分4,400円／45分6,600円

特典 「シティライフを見た」で
- 整体・シニア運動個別レッスン6,600円→**無料**
- 入会金……11,000円→**無料**

（6月末まで・限定20名）

①お顔の美容鍼②頭皮への鍼③フットマッサージ④顔と首の光フェイシャル⑤コラーゲンパック⑥お顔のマッサージ⑦リンパを流す整体

この人にききました

acuness
鍼灸師 岡野 洋美さん

美容鍼は、肌の表面はもとより組織、細胞、毛細血管及び神経を刺激して体の内側に働きかけることができます。

内側から肌を整える

肌を底上げ、艶とハリ、透明感 相乗効果でいいことだらけ美容

肌本来がもつ「自己治療力」機能を活性化させ、年齢以上に若く見えるアンチエイジング効果に期待できる鍼。さらに根強い人気の IPL光のダブル施術で驚くほど肌悩みが改善。ざらついていた肌が翌日明るくツルツルに!顔のくすみ、ほうれい線、目の疲れ、まぶたが重いなど肌の悩みを穏やかに改善できる人気コースを実感して。

acuness

〈アキュネス〉

高槻市真上町1-1-20
シティーコーポ真上1号
営／10時～18時
水・日曜・祝日定休
共有Pあり

予約はこちら

特典 「シティライフを見た」と新規予約の方
- 美容鍼スタンダード（60分）……7,700円→**5,500円**
- 美容鍼＋光フェイシャル（90分）11,000円→**8,000円**

（6月末まで）

WELL BEING BEAUTY

心身ともに健康で美しく

キレイを持続できる自分へ

P.2の続き

痩せボディを持続

オイルで脂肪分解アーユルヴェーダ 42周年新メニュー登場のファニービー

今年もダイエットコンテストで優勝し、5連覇を遂げたファニービー。開業42周年を迎え、待望の新メニューが登場!「老廃物を排出してくれるデコルテ」「お尻、お腹などの分厚い脂肪」「セルライトが多い太もも」「むくみやすいふくらはぎ」各部位の脂肪に効果的な特殊なオイルを使用。みるみる脂肪を分解し毒素や老廃物を排出するので一気にサイズダウンが叶うとか。さらに今なら同店の実力派マシンでの施術がサービスとなっている!夏に向けて全身のボディラインを整えたいという方は今すぐファニービーへ。

ツヤ感、ハリ感、トーンアップを1回で効果実感
肌質改善ピーリング＋光フェイシャル

「シミが薄くなった、コラーゲンが増えてハリ感UP、トラブル肌が改善」と嬉しいことだらけの肌質改善ピーリング＋光フェイシャルは続けるたびにキレイに!

今年も受賞!全国ダイエットコンテストグランプリ5連覇

全国3,000店以上が出場する「全国ダイエットコンテスト2024」で5年連続グランプリという偉業を達成!さらに、全国の中で6店舗しかない認定講師にも選ばれている。

KIREI MENU

4種の秘伝アヴィヤンガオイルで 脂肪分解アーユルヴェーダ+吸引マシン

1 **身体の部位ごとにを4種のオイルを使い分けてリンパケア**
4部位にそれぞれ効果的なオイルを使用。脂肪を分解して代謝も上げていく。

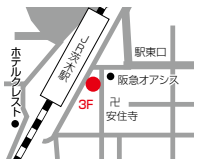
2 **ヒートマットで温めながらオイルを浸透**
遠赤外線セラミックシート内蔵の温熱器を使って発汗を促進。特殊セラミックの粉末を練り込んだシートが身体の芯からしっかり温める。

3 **ハンドマッサージ＋吸引マシンでボディラインを整える**
ファニービーがダイエットコンテストで痩身結果を出している吸引マシンで全身のボディラインを整える。

4 **温めて発汗**
再度ヒートマットで全身を温めながら、オイルを浸透させて排出を促す。

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

■茨木本店
茨木市西中条町1-1
ハタセViビル3F
営／月曜～金曜11時～20時
土曜・祝日10時～18時
日曜定休 Pあり
072-645-1107



■高槻店
高槻市高槻町13-24
VIVIDビル 2F
営／月曜～金曜11時～20時
土曜・祝日10時～18時
日曜定休 近隣コインPあり
072-681-5580

特典 【42周年特別価格】
- アーユルヴェーダ＋吸引マシン（90分）
  6月15日（土）までのご予約 …先着5名様 5,800円
  6月17日（月）以降のご予約 …… 9,800円
- 肌質改善ピーリング＋光フェイシャル（90分）
  6月15日（土）までのご予約 …先着5名様 3,000円
  6月17日（月）以降のご予約 …… 5,980円

（6月末まで・新規の方限定）

◀ゲストの喜びの声はHPに掲載!

クマ取りは俺にまかせろ!
総院長 小国 英昭（YouTube公開中）

シワ・たるみ取り専門

厚生労働省認可 ヒアルロン酸注入
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シワ解消
目の上・下、こめかみの凹み、頬のコケのボリューム改善
下垂した皮膚を深層から引き上げるリフト効果
5年持続プラン受付中! 再注入半額
※局所麻酔代込み
ボリューマXC≪2年後の残存率67%≫ 注射器1本1cc 11万円
レスチレン リド/リフトリド≪優れたリフト効果≫ 注射器1本1cc55,000円

目の下のクマ・たるみ取り（腫れ、ダウンタイム最小限）
傷が残らない、ラジオ波照射による経結膜脂肪除去治療。 11万～33万円

目元のたるみ取り
まぶたのたるみ取り 33万円～
目の下のたるみ取り 495,000円
眼瞼下垂治療 33万円

豊胸手術とバッグの抜去・入替
シリコンバッグ 両胸200cc33万円
※モティバのバッグはプラス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 ファビアンネ 1cc 3,300円

安心安全の脂肪吸引
お腹、お顔、太もも等 1ヵ所 33万円～

ワキガ・多汗症治療「ミラドライ」
両脇ダブル照射 44万円

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】 0120(889)480（はやくシワゼロ）
院長カウンセリング無料 <公式>www.asahi-biyou.or.jp
大阪梅田院 阪急梅田駅 東へ徒歩5分 大阪市北区堂山町17-15 AXIS 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
※全て税込表示

美髪を育てる強髪コース
分け目が目立つようになった…と悩む方に人気の強髪コース。美容成分たっぷりの贅沢クリームで頭皮をマッサージ。乾かすだけでツヤが蘇る!70代の方も効果を実感している。

頭皮を整える

髪がキレイな人は老けない 頭皮から始まる美髪作り

髪のコシやボリュームダウンが気になる方におすすめしたいプティカ。「習い事の友達に髪がキレイと褒められた!」と周りがその変化に気付くほど効果抜群。ヒト幹細胞培養液を頭皮に浸透させ、バリ式ヘッドスパで血流を良くして美しく健康な髪が生まれる頭皮作りから行う。専門店ならではの技術を体験して。

バリ政府認定クリームスパ資格取得の鈴木さん。ヘッドスパ講師として2000軒をプロデュース

ヘッドスパ専門店 PUTICA
〈プティカ〉
箕面市白島1-7-25チアミナミビル201
営／10時～19時、
木金:15時～22時
不定休 店舗裏に専用P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5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）

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。

ICEプレート付ハンディファン（ネックストラップ付）ベージュ/ライトグリーン 各色1名

【提供：株式会社Newseed】

『テンプレ英語 ネイティブが使う英文パターン98』著/塚本亮 3名

【提供：徳間書店】

真奈尚子35thコンサート～よみがえる摂津慕情～ ペア3組

P.18に情報あり

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

違国日記
6月7日（金）公開
(C)2024 ヤマシタトモコ・祥伝社／「違国日記」製作委員会

ディア・ファミリー
6月14日（金）公開
(C)2024「ディア・ファミリー」製作委員会

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：6/18（火）まで
当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます

WELL BEING BEAUTY

スタイリスト厳選

キレイになりたいを叶える HAIR MENU

KANAERU MENU

クセ・うねり改善カット

クセやうねりを抑え、乾かすだけでまとまりやすいヘアスタイルを作ります。クセを諦めていた方が自分の髪質が好きになる様な、クセを味方にするご提案をいたします。私も学生の頃からクセ毛に悩んできたので是非ご相談ください。

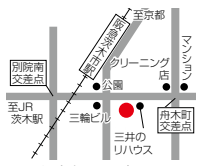
オーナースタイリスト 宮本さん

乾かすだけできまる クセ毛やうねりをカットで改善

天然のクセ毛やうねりは「何をしてもダメ、どうにもならない」と諦めがち。そんなくせ毛の毛流れを計算し、カットのみで改善できるオーナーの宮本さん。自身がクセ毛で悩んだ経験から本場ロンドン・サスーンのカット技法を基本に腕を磨き続け、乾かすだけでまとまるスタイルを実現。その技術の高さに遠方から来店するゲストも多い。また、同店のヘナカラーは葉肉のみの天然100％最高品質のヘナを使っており、市販のヘナでよくある匂いやきしみも少なく、自然な色合いに染め上がる。また、ハーブカラーと混ぜて染める事で、白髪を明るいブラウンに染めることもできる。白髪染めに悩んだら、相談してみよう。

Luxia 〈ラクシア〉

茨木市舟木町2-25
東急スポーツビル1F
※茨木市駅より南へ徒歩3分
営／9時半～17時受付終了
日曜定休
072-635-6921
Web予約不可。電話予約のみ。※お支払い現金のみ



特典

「シティライフを見た」で新規予約限定
- カット……4,950円→**3,850円**
- オーガニックカラー…8,250円～→**20%OFF**
- ヘナカラー ……8,250円～→**20%OFF**
- ハーブカラー ……8,250円～→**20%OFF**

（天然100％ヘナ、ハーブカラー、ダメージ無し）※ヘナカラー、ハーブカラーのみご希望の場合は別途シャンプー代1,100円が必要

KANAERU MENU

美容育毛＋カラー

オススメは美容育毛コースです。天然薬剤で毛穴に詰まった皮脂や残留不純物を取り除き、頭皮の血行不良を改善します。髪の根元の立ち上がり、ハリ・ツヤを取り戻します。

スタイリスト hitomiさん

薄毛・抜け毛を天然薬剤で改善　サンクレール店の美容育毛

実力派サロン「ギャザー」の姉妹店「サンクレール店」は、美容育毛サロンとして人気。生活習慣や市販のシャンプーが原因である現代の抜け毛・薄毛は年齢に関係がないので、早めの対策が大切。20年以上人気のヘナカラーもオススメ!

美容育毛サロンGather サンクレール店
〈ギャザー〉
茨木市下穂積4-4-13
さんくれーる茨木A-108b
営／9時～17時
毎週月曜・火曜定休
072-627-3447

ホームページ　美容育毛動画

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 ……
17,600円～→**14,080円～**
- 美容育毛コース＋カラー ……
13,750円～→**11,000円～**
- 美容育毛コース＋パーマ ……
14,300円～→**11,440円～**

（全てカット・シャンプー・ブロー代込み）
（6月末まで・新規限定）

（上）「白内障に限らず、年齢を重ねると目は様々な病気にかかりやすくなります。異変を感じた場合、放置しないことが大切です」（中坪先生）
（左）4月に開院したばかりの綺麗な院内。1階「大津耳鼻咽喉科・ボイスクリニック」の大津先生は、中坪先生のお兄さん。

教えて！ドクター Tell me doctor

知っておきたい医療のこと

誰でもなり得る「白内障」早期治療で明るい老後を

今回のテーマは、「白内障」。年齢とともに、ほとんどの人が発症するという白内障の症状や治療法について、なかつぼ眼科の中坪先生に伺った。

Q。気になる白内障の症状。手術を受けるタイミングは？

視力・進行状況・年齢を考慮して、医師と相談して決めましょう。進行しすぎると手術の難易度が上がることもあります。

目の水晶体のたんぱく質が変性して濁る病気、「白内障」。老化現象の一つで、特に60歳代前後から発症しやすく、70歳代では8割以上の方に進行がみられます。「視力が下がる」「目がかすむ」「まぶしく感じる」などの自覚症状があり、これらのサインがある方は要注意。症状は急激に悪化することはなく、徐々に進行します。片目だけ進行している場合は、変化に気づかない人も多いのです。左右の目で見え方に違いはないか、ご自身でも確認してみてください。

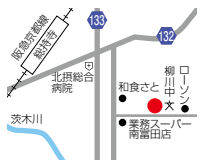
日常生活に支障がない初期段階では、点眼薬で進行を遅らせることも可能です。症状が進行すると、濁った水晶体を人工眼内レンズに交換する手術「水晶体再建術」を行います。手術時間は20～30分程度で、術中・術後に痛みを感じることはありません。当院では、手術日の前後に診察を行いながら、日帰りで手術します。目の手術ということで怖く感じる方もいますが、術後は、「それ程でもなかった」と話される方が多いです。不安感が強い方には、笑気ガス麻酔も採用しています。少しでも気になる方は、一度眼科を受診されることをお勧めします。

今回教えてくれたのは
なかつぼ眼科
中坪 弥生先生

眼科医。関西医科大学付属滝井病院眼科助教、JCHO星ヶ丘医療センター眼科部長などを経て、2024年4月「なかつぼ眼科」開院。

なかつぼ眼科
高槻市西町65-2 2階
午前診／9時～12時半、
午後診／16時～18時半
休診／木曜・日曜・祝日・土曜午後
072-669-7130

医院HPはこちら ▼



コープこうべだより

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。
各店舗の取り組みや職員だからこそ知っているオススメ商品を紹介します。

コープこうべ キャラクター コーピー

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(1/1～3を除く)

平田 志寿香さん（サービス担当）
本田 香苗さん（サービス担当）

コープこうべアプリから情報発信中!

コープ茨木白川では今年2月、コープこうべアプリの「地域のルーム」に、お役立ち情報を発信するルームを開設しました。店内でのイベントや、職員だからこそわかる商品のおすすめポイントなどを掲載しています。是非アプリをダウンロードして「タッチ」のメニューから「茨木白川発 地域をつなGO!」というルームを探してご覧ください。

アプリはコチラから

職員のおすすめアイテム

暑くなるこれからの季節に半凍りがおススメ

うれしいフルーツミックスゼリー・柑橘ミックスゼリー（185g/各127円）

冷凍庫に2時間ほど入れると、シャリシャリ食感が楽しめます。私は箱買いしています。

煮込み料理や食卓でお鍋のアクとりにも

とるとるシート（24cm×15枚入/261円）

のせるだけでアクや余分な脂を吸い取ってくれる優れもの。蒸気を逃がす切込み入りです。お鍋の時にも大活躍です。

絹ならではのしっとりとした食感が特長

しっとり絹あつあげ（3個入/170円）

絹ごしだから外の皮が薄く、中はしっとりなめらか。甘辛く煮て卵でとじれば食べ応え充分の丼になりますよ。

6月のツキ推し! ツキ推し!

6/7(金)からスタート

CO・OP にんじんドレッシング 300ml

クリーミーな乳化タイプ。国産にんじん本来の甘味が感じられます。りんごとレモンの果汁を使用し、フルーティーですっきりとした味わいです。野菜が苦手なお子さまにもぜひ!いろんなサラダとマッチします。

コープこうべオリジナル商品のロゴマークが新しくなりました!

Coop's → CO-OP KOBE
コープス　コープこうべ商品

空き家対策問題は専門家に相談 適正な維持管理・利活用で「負動産」を「富動産」へ

家が空き家状態になっている、管理が行き届いていない物件を所有している、未来の空き家に備える対策は、一人ひとりの事例に合わせてトータルサポートをしてくれるハウスリサイクルに相談してみよう!法律改正によって、空き家を放置しておくと「管理不全空き家」に指定される可能性が高くなり、固定資産税が最大6倍に増額される可能性も。「負動産」になる前に専門知識を持ったプロに相談し、適正な維持管理や利活用を始めてみては。

暮らしのヒント

自治体からの補助制度の活用を

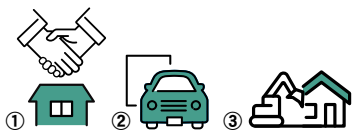
解体する場合、地域によっては工事費の一部を補助する「補助金制度」などがあります。そのような補助制度を受けることで、費用を節約することができます。まずはどんなお困りごとなのかをお聞かせください。

ハウスリサイクル代表
西山 名翼さん
工事施行技師
第22270070号

ハウスリサイクルが提案する未来の空き家に備える対策・解決策（一部）

①売却　②賃貸・駐車場に
③解体
④維持・管理

空き家対策に関する法律改正では、お家が建っていない更地でも「管理不全空き家」に指定される場合がある。駐車場として活用するなどすればこの対象になることは無いので対策方法として一般的。



これらはあくまで一例。トータル的に煩わしい面倒な手続きから一貫してサポートしてくれる。

ハウスリサイクル
高槻市成合537-1
072-672-2026

意外と奥が深いメガネ選びは相談できるプロにお任せ

約800点のフレームと、幅広い機能と価格のレンズが用意されている「高槻ロイド」。店主の大村さんは業界で約40年、経験を活かして一人ひとりに合わせたアドバイスをしてくれる頼れる存在だ。遠近両用だけでも30種類揃う豊富な品揃えで、「良いものを長く使ってほしい」と、HOYAのレンズはデパートなどより、はるかに安い良心的な価格に。メガネ選びはマニュアル通りにはいかず、その人に応じた臨機応変な対応が求められるようなので、経験豊富なプロに頼りって快適なメガネライフを。

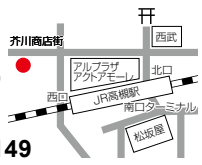
暮らしのヒント

時間とともに劣化していくレンズ 買い替えのタイミングを知っておこう

一般的には3〜5年に1回レンズを買い替えた方が良いといわれています。あまり見えづらいと感じていなくても、レンズ交換で視界がすっきりします。当店ではレンズのみの交換も受け付けています。

店主 大村さん

高槻ロイド
高槻市芥川町2-8-20
営／10時〜18時
木曜定休
072-682-0149



Menu
- HOYA薄型非球面設計（2枚）……4,400円
- HOYA超薄型非球面設計（2枚）……6,600円
- HOYA薄型遠近両用（2枚）……9,900円
- レンズフレーム込（薄型遠近両用）……13,800円〜
- その他HOYAレンズ全般取り扱い

特典 「シティライフを見た」でフレーム＆レンズセットを購入の方**1,000円OFF**（6月末まで）

PROFESSIONAL TIPS

プロフェッショナルに聞く
暮らしを豊かにするヒント

金相場がますます高騰 ブランド品や貴金属も賢く整理

金の相場が高騰して過去最高値を更新している今、売り時や相談する店に悩む人も多いのでは。大切な指輪なのに「重さを測る際に分解された」「言われるがままに売ってしまって後悔」といった話もあるのできちんと選びたい。井上質店は創業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。貴金属や宝石に限らず、ブランドバッグやブランドジュエリーなどにも精通。査定は無料なので気になるものがあれば相談してみよう。

暮らしのヒント

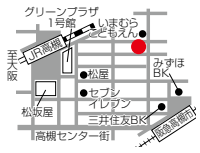
買取は複数店舗に査定を依頼

貴金属やブランドジュエリーを売るときは、複数の買取店に査定してもらうことをお勧めします。「傷があるから減額と言われて安く売ってしまった」という話はよく聞きますが、傷があってもブランドバリューで高くなることもありますよ。

井上質店 井上さん

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

LINE査定はこちら



5/23（木）現在の金相場による同店買取金額
※K24（1g）12,600円・K18（1g）9,520円での計算
- K24の指輪（5g）63,000円
- K18のネックレス（20g）190,400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

伝言板

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

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

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

売ります・買います

今昔きもの&骨董品 つくし堂
実店舗への持込歓迎◎出張買取可
▽茶道具/煎茶/鉄瓶/掛軸/書道具
中国土産/銀製品/古銭/贈答品他
総持寺駅東9分高槻市北柳川町2-2
☎072-694-2757 休み:日&臨時休

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

おかげさまで、北おおさか信用金庫は、2025年4月17日に創業100周年を迎えます。

これまで当金庫を支えていただいた地域の方々への感謝として、100周年記念商品を取り扱っています。

- きたしん100周年記念　懸賞品付き定期預金「大阪・関西万博　入場チケット」が抽選で当たる！
- きたしん100周年　アニバーサリー定期積金
- きたしん100周年記念　eカードローン

詳しくは、当金庫ホームページもしくはお近くの店舗まで！！

この街の未来をひらく
北おおさか信用金庫
100th ANNIVERSARY おかげさまで100周年

「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。

説明会は予約制です。開催日の3日前までにお申込みください。詳細はwebサイトをご確認ください。
★マーク付き説明会では現役の「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
茨木市	6/3（月）	10:00〜11:30	おにクル 7F
島本町	6/6（木）	14:00〜15:30	公文式 青葉教室
箕面市	6/10（月）★	10:00〜11:30	公文式 箕面船場駅前教室
豊中市	6/14（金）	18:30〜19:30	千里朝日阪急ビル14F
	6/24（月）★	10:00〜11:30	14日はお仕事帰りでも参加可能です
吹田市	6/18（火）	10:30〜12:00	夢つながり未来館（ゆいぴあ）
高槻市	6/18（火）	10:00〜11:30	公文式 古曽部教室
	7/19（金）	10:00〜11:30	クロスパル高槻

web説明会
平日昼の部
6/4（火）・12（水）・21（金）・24（月）
4日程とも 10:00〜11:00・12:00〜13:00
平日夜の部
6/20（木）・7/18（木）
19:00〜20:00
土曜の部
6/1（土）・7/6（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 大阪ブランチ1チームユニット
〒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

＼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。

気軽に着物を楽しめる着付教室 新規生徒募集中

着付教室

一人で着物が着られるようになりたい、素早く簡単に着てみたい、色々な帯の締め方を習得したい、娘や孫に振袖を着せられるようになりたい、そんな夢を叶えるなら一彩きもの着付教室がおすすめ!少人数制のためアットホームな雰囲気で個人個人のスピードや、目的に合わせて教えてもらえるので初めての方でも安心。月2回、参加費無料で開催される着物講座では、楽しみながら着物の文化を学ぶことができ、知識を高められる。着物が好きな人、興味がある人はこの機会にぜひ始めてみよう!

着物文化普及のため開催されている着付教室。個人の目的に合わせた丁寧な指導の下、楽しみながら着付を学べる。

きもの四方山(よもやま)話を開催中

〈ためになる着物講座とおもしろ雑談〉

毎月定期的に開催している無料の「着物講座」。気軽に楽しみながらお着物知識が高められる。

【6月の開催】
・6/2(日)12時～　・6/14(金)12時～
参加、お問合せはお電話にて

▲公式LINEはこちら

ご利用案内
- レッスン料:500円／1レッスン(1.5時間)※入会金不要
- 日時:応相談
- 持ち物:長襦袢、肌着、足袋、腰紐、帯枕、帯板など
詳細については要相談。※着物、帯のレンタル有。

特　典
「シティライフを見た」で
- 着付教室申込先着10名に**洗える着物プレゼント!**
(6月末まで)

一彩きもの着付教室
〈いっさい〉
高槻市高槻町15-19
センター街のんきビル3F
不定休
090-3718-2748
hiro-19-des@docomo.ne.jp

50代、60代がハマるバレエ 初心者歓迎"できなくても楽しい"

バレエ教室

大人になってからでも夢中になれる習い事として人気のバレエ。同教室に通う60代の方は「先生がたくさん褒めてくれて、自分の成長を感じられるのが嬉しい!」と喜びの声。講師の久保本さんは現役のバレエダンサー。物腰が柔らかで、丁寧な指導が魅力。クラスは朝10時～、一番遅いと21時まであり、50代以上の方や仕事帰りの方など幅広い世代が通う。「はじめてのバレエクラス」はストレッチの時間をたっぷりとり、初心者も安心!まずは体験へ。

3歳からバレエを始め、現在は関西を中心に舞台に出演。バレエ教師資格を所有し、教えるプロとしても活躍。

MENU
- はじめてのバレエ…… 7,000円～
- プライベートレッスン……15分／1,500円～
- キッズバレエ(幼稚園児)…… 6,000円～
- ジュニアB(小学校低学年)…… 7,000円～
- ジュニアA(小学校高学年)…… 8,000円～
- 入会金…… 10,000円

※その他大人はチケット制あり

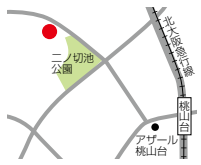
緑に囲まれ、空が見える開放的な教室。

はじめてのバレエクラス 生徒募集中
火曜日　11時～12時
土曜日　10時～11時
日曜日　11時～12時
※お申込みは下記電話かQRコードから

特　典
「シティライフを見た」で
- 入会金10,000円→**0円**　(6月末まで)

予約・詳細はこちら↓

BBバレエスタジオ
豊中市東豊中町5-39-8
PHOTOLABOビル3F
070-2294-0580
bb.balletstudio@gmail.com



～ 主婦の「働きたい！」を応援 ～

マチシゴト

Let's working

パ ア 着物が好きな方を積極募集中!

着物を通して、日本文化のすばらしさを感じることができる魅力的な仕事

［勤務地］好衣苑(こういえん)おざさ(高槻市高槻町15-19センター街のんきビル3F)
職 着物文化普及の広報活動、定期開催される展示会の案内・受付、商品整理や接客補助など 時 10時～16時※月5日～1日2h～6hでOK!※時間曜日は応相談 給 時給1,100円～ 待 交通費支給(1日1,000円迄) 資 年齢・経験不問 応 気になる方はお気軽に問合せを!
【申込はこちら】好衣苑(こういえん) おざさ
090-3718-2748　mail:hiro-19-des@docomo.ne.jp

月極駐輪場オープンしました!!

	1ヵ月	3ヵ月
利用料	3,100円	9,000円

※チャイルドシート付は+100円/月
- 屋内24時間オープン
- 防犯カメラ常設
- 阪急高槻市駅まで5分の好立地

高槻ICHIBA 月極駐輪場
高槻市高槻町18-1　高槻市場事務所
受付:水曜以外 午前10:00～17:00
072-685-1755

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	豊中市螢池中町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

見積、査定、出張料も無料 骨董品や贈答品 リサイクル品も出張買取

贈答用の品物や木箱に入っている壺など捨てるのはもったいないと思って長年放置しているなら同店の出張買取を頼んでみて。月に10回以上古物市場に出ている店主の城野さんは、骨董品やアンティーク食器などの相場に詳しく丁寧に説明してくれるので頼もしい。特に遺品整理を考えている人は、面倒でも買取を先に依頼して、正しい価格を出してもらうことを勧めているという。「これは買い取ってもらえる?」と思ったらまずは電話を。

暮らしのヒント

不用品回収と不用品買取の違い

【 不用品回収 】
回収業者が無料もしくは有料で不用品を引き取ってくれるサービスです。不用品を一括で引き取ってくれる便利なサービスですが、下取りに出せば売れそうな物まで引き取られるので、ちょっと損をしている場合もあります。

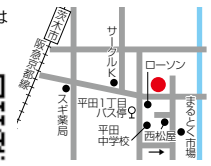
【 不用品買取 】
不用になったものに値段をつけ、代金を支払って品物を引き取るので、思ったより高くなることがあります。

「お客様の大切な思い出が詰まった品物をお預かりし、最大限の査定額を提示いたします」と安心して任せることができる城野さん。

茨木市に実店舗がある星見堂。市場に出ている日が多いので店舗に来店の際は事前に電話を。(毎月1・6・8・11・13・17・20・21・25・27は休業日)

買取専門店 茨木星見堂
〈イバラキホシミドウ〉
茨木市星見町17-027
フラワー星見ハイツ 1F
営／10時～17時
(電話受付～19時)
不定休
072-657-9288

詳しい案内はHPで▼



Menu ［ 買取価格 ］
- デジカメ(古くてもボロボロでも)……1台500円～
- 木箱入りギフト品(1家庭10個まで)　……300円～
- メッキアクセサリー……1g 10円～

特 典 「シティライフを見た」と
来店または出張買取で**粗品プレゼント**(6月末まで)

夏前にエアコンを クリーニング おトクなキャンペーン実施中

「暮らしの当たり前に全力」TVCMでおなじみ!エアコン丸洗いのクリピカは全国で50万台の実績!専門の技術を持ったスタッフがエアコンをその日のうちに洗浄し、洗浄後の汚水も持って帰って処分。夏前に早めの洗浄を!

暮らしのヒント

1～2ヵ月に1度の掃除でエアコンが長持ち

フィルターにホコリが溜まると空気の流れが悪くなり本体に負担がかかるので、1～2ヵ月に1度は掃除をしましょう。フィルターに限らずエアコンはすぐに汚れるので、モップや雑巾を使って本体の掃除もお忘れなく!

大阪支店スタッフ　武田さん

特 典 「シティライフを見た」で
- 家庭用壁掛けエアコンクリーニング
……通常13,200円→**9,900円**
- お掃除機能付壁掛けエアコンクリーニング
……通常19,800円→**13,200円**
- これからのシーズン旬な「抗菌コート」
……通常5,500円→**3,300円**
- 「しあわせメッセージ」投稿後、
抽選で**選べるeギフト 2,000円分をプレゼント!**
(6月末まで)

他社にはない手厚い1年保証＆メンテナンス
- **1年保証**
同社技術担当者の施工が原因と見られる機器の故障は施工完了日より1年間に限り無料保証。
- **部品の経年劣化メンテナンス**
試運転の際の動作・異音の診断に異常がある場合、メーカーからの部品供給が可能であれば有料で交換。

エアコン洗浄のクリピカライト
(株式会社工事センター大阪支店)
箕面市今宮3-2-24
営／9時～18時　年中無休
072-728-8565

ホームページ▼

取り外したパーツは洗浄槽で洗い流してタンクに集めるので、浴室やベランダを汚さない。

EXPO CITY press

スペシャルなキャンペーンやイベントがいっぱい「平日限定、楽しみいっぱい!HAPPY EXPO!」開催中

期間　6/28(金)までの平日限定

平日だからおトクになる、楽しめる、スペシャルなキャンペーンやイベントが盛りだくさん!対象店舗にて平日限定のおトクな特典や、EXPOCITY限定お買物券がもらえるデジタルスタンプラリーも開催。さらに、EXPOCITY駐車場の駐車料金サービスが平日限定で終日無料に。

詳しくは特設ウェブサイトをチェック!

EXPOCITY デジタルスタンプラリー

LINEで簡単登録!スタンプを集めるとEXPOCITY限定お買物券プレゼント!
※スタンプは1日1回のみ取得可能です。

EVENT
2024オール梅花2DAY Campus ルビーフェスタ
2028年に創立150周年を迎える梅花学園の中学校・高等学校・大学「オール梅花」がEXPOCITYに集結!
日時　6/1(土)・2(日) 11:00～17:00(ワークショップ16:30受付終了)
場所　ららぽーとEXPOCITY 1F　光の広場

EXPOCITY　吹田市千里万博公園2-1
営業時間　ららぽーとEXPOCITY 10:00～20:00
(EXPO KITCHENは11:00～21:00、Eggs'nThings、マクドナルドは10:00～)
※土日祝・特定日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。
問合せ先　06-6170-5590(代表/10:00～18:00)

DENTAL CARE

意外と知らない歯科知識①

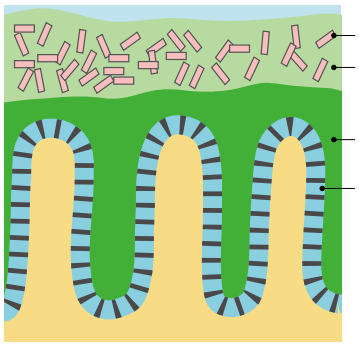
「口」「脳」「腸」の関係性

「腸活」という言葉を最近よく聞くようになったという方も多いのではないでしょうか。腸は体全体もそうですが、口とも深い関係があるようです。赤木先生に話を聞きました。

本来の意味で「腸活」を捉える

この数年、「腸に良い食べ物」「腸に良い生活」「腸に届く乳酸菌」と日々の生活のさまざまな場面で「腸活」に関することを耳にすることが多くなりました。しかし、言葉だけが先行してしまっており、本来の意味での「腸活」の基本が抜け落ちてしまっています。そもそも、「腸活」がここまで取り上げられるようになった背景には、近年「腸」にさまざまな働きがあることがクローズアップされるようになったことが関係しています。「美しくなる」「健康」「若さを保つ」といった効果とともに、体の多くの免疫機構が腸に存在することが一般的に知られるようになりました。さらに、脳と腸との相関関係（腸と脳が密接に関係していて脳が腸からの指令を受けていること）も明らかになっています。

健康な大腸の形



腸と体との関係 脳へも影響が

「鬱」などの症状も腸内環境が改善することによって軽減することも報告されるようになりました。このことは、便秘になった時に気分が憂鬱になったり頭が痛くなったりすることから、何となく想像がつきます。このことからも「腸」が食べ物の栄養を摂り、大便を作り排泄する機能だけでなく、脳の機能まで影響を与えているとても大切な臓器と位置付けられます。

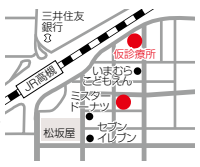
正しい「腸活」口との関係

「腸活」が大切なことは理解できましたが、いったい「腸活」とは何でしょうか？ビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌の多く入ったヨーグルトや飲み物またはサプリメントを毎日とれば「腸活」でしょうか？残念ですが、それだけではあまり効果があるとは思えません。ある日、来院された患者さんの舌が汚いことに気が付きました。定期的な検診には真面目に来られ、歯磨きは大変上手にされほぼ満点の方なのですが、舌の汚れがひどく、口臭もあり「頬」もあまり綺麗といえませんでした。このことは食生活の偏りが原因だと見て取れます。お話を伺うと、やはり野菜嫌いでした。そして慢性の便秘で悩んで乳酸菌入り、繊維入りの高価な「青汁」を飲まれているとの事でした。野菜をしっかり咬んで食べることをアドバイスさせていただくと、便秘、口臭がみるみるうちに改善し、口腔内の粘膜・舌や頬粘膜も健康な状態になりました。口と腸は繋がっています。次回詳しくお話します。

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。39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。

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 7-5
※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/



DENTAL CARE

意外と知らない歯科知識②

「歯をみせて笑える今を未来まで」健康習慣に向けて大人から子どもまで楽しめる GBT体験・ピロピロパーティー・童画展を開催

6月4日(火)～6月10日(月)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。

6月4日は6(む)4(し)から、むし歯予防デーです。6月10日(月)から18日(火)まで朝倉歯科医院にて大人の方はGBTによる歯のクリーニング、子どもはピロピロパーティー又、恒例の徳治昭童画展をギャラリーあさくらにて開催します。

歯にやさしいクリーニングGBT体験（大人の方）

歯のクリーニングはPMTC、SPTが一般的でしたが、歯の表面を器具で擦る為、唾液由来のタンパク質の薄い被膜（ペリクル）まで取り除き、目に見えない程の傷がつきます。傷が歯の表面に付く事で着色やプラークが付着します。GBTは細かい粒子の噴射であるエアーフロー、ペリオフロー、ピエゾン機能を用いた、バイオフィルム除去ソリューションです。歯と歯ぐきを痛めることなく優しいクリーニングが可能です。この期間中のGBT体験は5名様迄無料。（約30分）

口ポカンの子どもが増えています。ピロピロパーティーで遊んでチェック（子どもの方）

将来正しい咬み合わせに誘導するには、歯の検診が大切です。口腔閉鎖不全（ポカン口）は、無意識に口が開いている状態です。食べ方や舌の突出癖、指しゃぶり、口呼吸などが原因となります。ポカン口は口腔閉鎖力を測定し、MFTによって治療します。今回は吹き戻し（ピロピロ）を使ってゲームを楽しみながら、口腔機能向上を目指すゲーム「ピロピロパーティー」を開催します。（先着10名様）

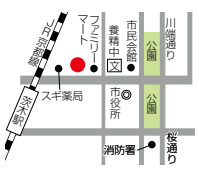
徳治昭童画展開催

お馴みのほっこりワールド！子どもから大人まで楽しめる、童画家徳治昭さんの童画展を開催します。お気軽にギャラリーあさくらにお越しください。（無料）

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

徳治昭童画展会場（入場無料）

6月10日（月）～6月18日（火）11時～18時
茨木市駅前4-3-26
あさくらメディカルビル1F
ギャラリーあさくら
072-626-2006
徳治昭情報

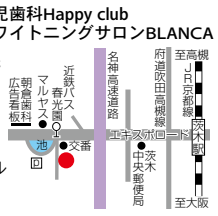


ホワイトニング半額券プレゼント

健康的な口元の美しさ、白い歯は好感をもたれ、笑顔に自信が生まれます。当院では医薬品である本物の薬剤を使用します。歯の内側から確実に白くなり、痛みなくブリーチシエードへと導きます。

GBT・ピロピロパーティーイベント会場

(医)朝倉歯科医院 / 小児歯科Happy club ホワイトニングサロンBLANCA
かかりつけ歯科医機能強化型診療所
大阪大学歯学部臨床研修施設
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JR茨木駅からバスで5分



イベント日時と申し込み先（6月10日～6月18日開催）

- ピロピロパーティー 先着10名様（子ども向けゲーム）
- GBT体験 5名様（期間中申し込みの方）
- ホワイトニング半額チケットプレゼント 先着5名様（期間中に申し込みの方）
- デンタルグッズプレゼント（子どものみ）

申し込み先 ※申込は電話又はメールにて。
0120-468-321 Mail:com21abc@gold.ocn.ne.jp

この先生に聞きました！

朝倉歯科医院
歯科医師
食育アドバイザー
出口 裕子

朝倉歯科医院
副院長 歯科医師
ホワイトニングコーディネーター
佐藤 典子

朝倉歯科医院
院長 歯学博士
朝倉 勉

ブランド品・貴金属・宝石・時計の専門店
高価買取実施中！
ただいま相場高騰中！
時計 ブランド品 宝石 貴金属
おかげさまで12周年！
買取&販売
Bossfull
ボスフル
SINCE 2011
摂津市千里丘1-12-18 ラヴィール千里丘1F
スーパーマルヤス駐車場ウラ
営／11時～18時半（日祝～17時）
休／毎週木曜日、第2・4水曜
06-6330-5011
ボスフル 検索

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。
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。
WEB版はこちら

応募方法 〔締切〕2024年6月10日（月）まで
〔掲載〕CityLife 7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。

健康な暮らしを送ろう カラダの調子を整える

不妊漢方アドバイザー・体調不良、免疫、自律神経 など

自律神経失調症やメンタル疾患、うつ更年期障害は、漢方で体質改善を

自律神経失調症は神経系のバランス(交感神経と副交感神経)が崩れることにより心身に症状が現れる状態のことである。その原因には、ストレスや不規則な生活、更年期によるホルモンバランスの乱れなどがあり「病院では抗不安薬、抗うつ薬、睡眠薬などが処方されますが、安全性や依存性、副作用、妊娠への影響などを危惧されている方も少なくありません。漢方では、自律神経の乱れは気の流れが悪くなって起こると考えています」と戸田先生は話す。同薬店ではストレスに負けない体質・体調へと改善するため、一人ひとりの体質と症状に合った漢方薬を選択してもらえる。体質改善を望む人は、一度相談してみては。

茨木薬店は女性の漢方アドバイザー戸田先生が優しく親身に相談にのってくれる。

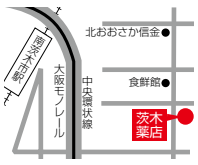
高槻薬店は大阪で唯一「あなたの町の国際中医師」に掲載された藤本先生。

特　典 |

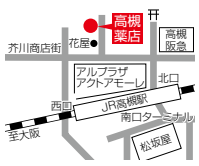
各店「シティライフを見た」で
- カウンセリング・相談(30分) 2,000円→**無料に!**(要予約)
- 初回漢方 8,000円以上購入の方に **BOXティッシュ5箱組プレゼント!**(6月末まで)

※各店予約制の為相談前に一度連絡を

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高槻駅から徒歩3分)
無休　相談／10時～18時
072-686-0090



筋肉疲労、肩こり、むくみ、スポーツ障害後のケア

いつまでも"好き"を楽しめるカラダに 6/8(土)～プレオープン特典あり

NEW OPEN

アスリートアロマはプロスポーツの現場で培われたメソッド。丁寧にカウンセリングを行い、約20種類の精油からお好きな香りをブレンド。気付いていなかった疲労まで回復され、心身ともに健康に。

"アクティブに好きを楽しむ女性を応援したい"との想いから6/24にB-Likeをオープンするセラピストの木下さん。ご自身もママさんバスケを長年続ける中で、運動後のケアの大切さを実感しているそう。「女性はつい自分のことを後回しにしがちですが、積み重なった疲労はケガや不調の原因になります」。同店は北摂では珍しいアスリートアロマコンディショニングが受けられる。独自のオイルマッサージで筋肉の緊張をほぐし、蓄積された疲労をリセット。精油の香りが自律神経に働きかけ、ストレス解消や良質な睡眠をサポートしてくれる。6/8(土)～プレオープン期間にモニター価格でお得に施術が受けられるキャンペーンを開催。オープン以降もお得な特典あり!

江坂でも!出張 B-Like
木曜・土曜(9時～18時)に施術中!
江坂を希望の方は予約時にお伝えを。
場所:吹田市江の木町2-32フレアコート江坂303(body studio Iberis 江坂本店内)

元大手スポーツトレーナー、アスリートアロマトレーナーの木下さん。

ボディメンテナンス B-Like
(ビーライク)
箕面市稲6丁目
※詳しい住所は予約時にお伝えします
営／9時～19時(予約制)
月曜水曜午前、金曜午後、火曜定休
小型専用P有り
080-4017-8018

▼予約はこちら

Menu |
- 半身(上半身or下半身)45分……6,050円
- デイリーメンテナンス(全身)70分……8,800円
- スペシャルメンテナンス(全身)90分… 10,450円
- 痛み改善コンディショニング 約45分……6,600円

※お得な回数券あり

特　典 |
「シティライフを見た」で
- 【プレオープン限定】スペシャルメンテナンス(全身)90分10,450円→**5,000円**(6月8日～6月23日まで、アンケートと撮影が条件)
- 【オープン記念】……**全メニュー30%OFF**(6月24日～6月末まで、初回限定)

股関節痛・ひざ痛・腰痛・脊柱管狭窄症・自律神経の乱れ

どこに行っても良くならない、と諦めた人に頼ってほしい「整体＋筋膜リリース」の技

起床時や階段を上がる度に痛む膝や腰や、歩行時に脚の付け根あたりに感じる違和感や痛み。通院しても効果が出ず、将来が不安になるという人も多いのでは。同院の痛みのないソフトな「シルクタッチ整体」はマッサージやストレッチでは緩まない深部までのアプローチで全身の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)を緩めて痛みを緩和するのだそう。「変形性膝関節症といわれ歩けず眠れず不安だったのが、今では階段も余裕に。気持ちも前向きになり、大好きなハイキングを楽しんでいます」という声も。本気で改善したいと思うなら頼ってみよう。

最新の筋膜リリース機器は気持ちのいい刺激で寝ている人もいるほど。施術後に楽になったと即実感する人が多い。

多数の悩みを改善した実績がある頼れる先生。

推薦者の声　脊柱管狭窄症で激痛と痺れがあり、整形外科と整骨院や整体院での治療をしていましたが改善しなかったので、医療機器の筋膜リリースがあり口コミの良いこちらを試してみようと思いました。約1ヶ月後には寝起きの激痛が和らいで、なかなか起き上がれなかったのがスッと起き上がれるようになり、杖無しでスッスッとウォーキングが出来るようになりました。amiga整体院に出会えて嬉しく感謝です。同じ痛みを抱える方にも「必ず良くなります!! 治っていきます」と伝えたいです。
(60代女性 S.Kさん)

amiga整体院
〈アミーガ〉
茨木市真砂1丁目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

HPで詳しい口コミ掲載あり▼

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＋筋膜リリース)
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回で**2,980円**
(新規予約の方、6月末まで)

開院10周年 10TH ANNIVERSARY 吹田徳洲会病院・徳洲苑

健康フェスタ

VIVA健康!! VIVA吹田!!
～地域とともに10周年！～

入場無料

日時 2024年7/7(日)(雨天決行) 10:00▼16:00

場所 吹田徳洲会病院
〒565-0814 大阪府吹田市千里丘西21-1

特別講演 女優・タレント 向井亜紀氏
命を輝かせるために 14:15～15:30

プロフィール
1964年 埼玉県生まれ。テレビ・ラジオ・講演会など幅広く活動。
1994年 格闘家の高田延彦(たかだのぶひこ)と結婚。
2000年 妊娠するも子宮頸がんにより16週の小さな命を失う。
2003年 米国での代理出産により双子の男子を授かる。
2012年 「プラチナ夫婦アワード」を受賞。夫の高田と開催している体育教室「高田道場ダイヤモンドキッズカレッジ」で延べ25,000人以上の子ども達に身体を動かす楽しさを伝えている。

展示・実績
- ロボット手術(ダヴィンチ手術)
- 救急車展示・撮影
- アンチエイジング【健康チェック】
- 眼科健康相談【緑内障・加齢黄斑変性等】
- 介護相談・福祉用具展示
- ER【救急外来】
- 災害医療
- キッズコーナー等

ステージイベント ※時間は全て予定
- 10:20～10:50 キッズ空手
- 11:00～11:30 ダブルダッチ
- 11:40～12:10 フラダンス
- 12:20～13:00 関西大学文化会落語大学
- 13:00～13:40 大阪府医師会フィルハーモニー有志 10周年スペシャルバンド「VI～VA!!」

注意事項
- 体調に不安のある方は入場をお控えください。
- マスク着用のご協力をお願い致します。
- 気象条件や感染症の状況によっては急遽中止となることがあります。

「つながる.ぬりえ」展 同時開催
「つながる.ぬりえ」は、「下絵」を小学校の子どもたちに描いてもらい、高齢者施設の入居者様に「色付け」をしていただくことで、面識のない二人が「つながる」イベントです。

携帯電話のご利用マナーにご協力ください。

お問合せ
医療法人徳洲会 吹田徳洲会病院
TEL.06-6878-1110(代表)

小、中学生も楽しめる企画もあります。SNSをチェック

CROSS WORD

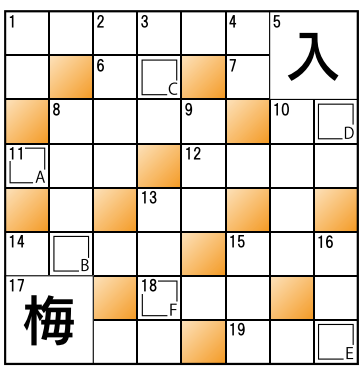
応募方法／はがきもしくはFAXに解答と〒・住所・氏名・年令・職業・電話番号を明記の上、編集部までお送りください。抽選で5名様に記念品をプレゼント。(毎月20日〆切)

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

●5月号の答え ゴールデンウィーク

漢字入りノーマルクロス

誰もが楽しめるノーマルクロス。マスにある漢字は問題を解くときのヒントになるでしょう。マス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なんでしょうか。(作・あさみ順子)



タテのキー
1 百薬の長、とはいえ飲み過ぎに注意
2 ⇔内釜
3 ○○○玉条
4 ⇔乾期
5 積乱雲の別名
5 一球…
8 中国四大奇書の一つ
9 カントの「純粋○○○批判」
13 1年の1/2
14 線、市、街道
15 ポルトガル語ではアズレージョ
16 聖火、メドレー、スウェーデン、クラス対抗

ヨコのキー
1 呼吸不全がおきたら
6 1000kgで1○○
7 書き込むこと
8 心配、懸念。明日の天気が○○○○だ
10 whenはいつ、whereは
11 百戦○○○
12 馬頭、暗黒、オリオン
13 魚の呼吸器官はえら、人間は
14 位の高い吉原の遊女
15 お笑いビッグ3はビートたけしと明石家さんまと…
17 おむすびの具でおなじみの酸っぱいもの
18 ラグビーでこれを決めると5点とコンバージョンキックの権利
19 日本語では擬餌針

解答

A	B	C	D	E	F

■SECOND LIFE

いくつになっても自分らしく

「人生100年時代」を迎え、長生きすることが珍しくなくなった現代。いつまでも元気で自分らしくいるために、安定して暮らせる住まいについて考えている人は多いはず。健康なうちに入居を考えているご本人とご家族に向け、有料老人ホーム「インテフィール」の東さんに話を聞いた。

【住宅型有料老人ホーム】

海を望む、関空近くの抜群のロケーション リゾートホテルのような暮らしを老人ホームで

洗練された空間とこだわりの食事

泉南郡田尻町にある「インテフィール」は、〝ワンランク上の暮らし〟を標榜する有料老人ホーム。スタイリッシュな外観や開放感のある施設内は、まるでリゾートホテルのよう。「海側の部屋の窓からはヨットハーバーや『日本の夕陽百選』に選ばれた夕日を望むことができます。ゆったりとした時間の流れを感じられると、入居者様からもご好評をいただいています」と東さん。また、経験豊富なシェフが提供する季節の食材を使った料理も人気。「毎日のお食事を楽しみにされている方が多いので、食べやすさや栄養はもちろんですが、味と彩りにはこだわりを持っています」

海側の部屋からは絶景が望める。

五感を刺激する毎日で美しく生き生きと

インテフィールでは様々な施設を併設しており、そのすべてが五感を刺激する場所となっている。敷地内には、プラントハンター西畠清順氏が監修した世界各地の珍しい植物に出会える「フィールガーデン」が広がる。併設するイタリアンレストラン「空音」は、遠方からも多くの人が通う人気店。ガラス貼りの店内やオープンテラスは開放感があり、料理の味はもちろん、非日常を味わえる空間も人気の秘訣。また、ギャラリー「101 WHITE SPACE」では、様々なアーティストの作品を展示しており、入居者や家族、地域住民が自由に観覧できる。「常に自然やアートに触れる機会があることで、入居者様に落ち着ける空間、ワクワクする気持ちを届けたいと考えています」

（上）シェフが手掛けるメニューの一例。
（右）施設内には大浴場や庭園などもあり、ワンランク上の暮らしを体感。

この方に聞きました
社会福祉法人犬鳴山
インテフィール 東さん
インテフィールの案内役として、多くの入居希望者やその家族をサポートしてきた実績を持つ。明るい人柄と細かな気配りで、見学時の説明もわかりやすいと評判。

送迎対応
最寄り駅のJR関西空港線「りんくうタウン」駅まで車で送迎。
※シティライフ読者のみ

まずは気軽に資料請求・見学から

詳細や資料請求は電話、または左記のQRコードから。見学には事前予約が必要。まずは問い合わせください。

見学に来られた方に見学当日、先着ペア10組限定で、**カフェ「空音」での特別ランチメニューを無料ご招待!**
（1週間前の要予約・火曜定休・8月末まで）

社会福祉法人 犬鳴山
インテフィール
大阪府泉南郡田尻町
りんくうポート北3-25
受付／9時～17時
072-466-2200

北摂文化大学通信

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」として北摂文化大学を毎年開講しています。政治、経済、社会など多岐にわたるテーマで各界から専門講師を招き、年8回の講座を実施しています。

5/12(日)、豊中文化芸術センターにて衆議院議員の石破茂氏に講演いただきました。

参加者の声

「気迫あふれる話し方、ユーモアをとり入れながら一生懸命お話して下さり、とても心に響きました。今日この講演を機に自分なりに学びを深めていきたいと思いました」

「政治の実情を知らない一市民、もっと興味をもたないといけないと思いました」

「熱い講演でした。エネルギッシュな石破さんに感動し、テレビとは違う姿に見直しましたよ!」

「1時間半があっという間でした。TVでは難しいお顔をされている方も直接お会いでき話が聞けると一気に距離が縮まり、政治や政治家の方が身近に感じます。ユーモアもあり本当に楽しく勉強になるお話しでした」

「私は昭和32年生まれで、石破さんとほぼ同い年なので、同じ時代を過ごしてきました。そのためお話しの内容が体感として理解できました。とてもおもしろかったです」

詳細・申込みはこちらから

【2024年度生募集中】年間8講演 25,000円[税込]
2024年度生、定員まで若干名の空きあり。随時、受講受付しております。
※開講途中から参加される場合も年間受講料は一律となります。※定員になり次第募集終了となります。

お問合せ／株式会社 シティライフNEW　TEL.06-6338-0640(平日10:00～17:00)

相続カフェ presents 50~60代の

ライフプラン相談会

シティライフ読者限定
参加費無料
(通常2,000円)

こんな方にオススメ

- ☑ 生命保険やNISA、金融機関に任せっきりになっている。
- ☑ 退職後の生活資金に不足がないか心配。
- ☑ 一人暮らしをする覚悟を決めている。
- ☑ 今後の人生で叶えたい夢がある。

(株)アイポスに金融商品の取り扱いはないため、金融商品の案内をすることはありません。プロと一緒に、ライフプランについて考えてみませんか?

開催日時
丁寧に対応したいので各回1組限定
他の日程も調整可能ですので、お問い合わせください。

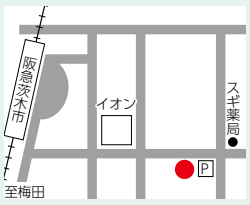
6/7(金)17(月)・7/2(火)
①18:00～19:00 ②19:15～20:15

6/8(土)30(日)・7/20(土)
①13:00～14:00 ②14:15～15:15

ご相談いただいた方に、「繋ぐノート」をプレゼント!
救急車に運ばれるとき、医療現場が必要とする情報をすぐに伝えることができるノートです。ご自身やご家族の「もしも」の時のため、ご活用ください。

相続コンサルタント
森 拓哉
●一級ファイナンシャルプランニング技能士
●CFP
●宅地建物取引士

[会場]
株式会社 アイポス
茨木市園田町6-1
フィールドアン2F
アイポス で検索



[申込み・問合せ]
TEL.072-634-3331
日程が合わない場合は個別に調整できます。
ご相談お待ちしております。
詳細はこちらから ▶▶▶

相続についての相談会「相続カフェ」も毎月開催中! 詳しくは上記のQRコードをチェック!

編集後記

能登半島地震についての情報が少なくなってきたと感じます。思い起こせば阪神大震災では震災後約2か月後に地下鉄サリン事件が起こり、その影響もあってか、当時のテレビでは震災に関する情報が少なくなったのを記憶しています。「困ったときはお互いさま」。できる限り情報発信を継続していきたいと思います。(コサオ)

地域密着のニュースサイト「City Life NEWS」は、紙面で紹介しきれなかった新規オープン店やイベント情報など北摂地域の気になるトピックスを日々アップしています。地元飲食店で使えるお得なクーポンもあるので、ぜひご活用ください!(鉄)

先日、自治会で月1回のマンション敷地内の公園掃除(階段ごとに持ち回り)があったのですが、枯葉などを集めたら26袋にもなりました。参加者は60代70代が中心で、年々高齢化が進んで、作業が大変になってきています。今後は市に戻す方向で考えているそうですが…。(いちばん動けていなかった。反省! 50代まっつー)

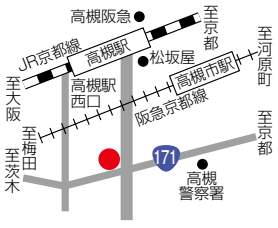
シティライフ主催

グルメ券付き

参加無料
複数受講歓迎

老後に備える
セカンドライフセミナー

いくつになっても自分らしく過ごすため、さまざまなジャンルのプロからセカンドライフに役立つ技術や知識を学ぶセミナーを開催します。



6/27(木)
10:00〜14:30

高槻市役所 3F 生涯学習センター
(高槻市桃園町2-1)
JR高槻駅・阪急高槻駅 徒歩10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、当日受講された方には右記の店舗で使えるグルメ券(500円分)をプレゼント。

先着24名までとなります。以降はセミナー受講のみとなります。

- 利用期間はセミナー翌日の6/28(金)〜7/31(水)まで
- お選びいただいた店舗は、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。
- 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。

グルメ券が使える店舗

※画像はイメージです

Cozy Cafe & Bar beyond
〈コージー カフェアンドバービヨンド〉
茨木市西駅前町6-23 2F

セミナー参加申し込みはこちら

各セミナー定員24名

事前申し込みが優先です。

申し込みフォームもしくはお電話で申し込みください。

セミナー開始時間から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

シティライフ主催セミナー　検索

■お問合せ TEL.06-6338-0640
(セカンドライフセミナー担当係まで)※平日10時〜17時

10:00〜11:00

1 大人のための「お金の小学校」〜老後の生活設計編〜

自分らしく暮らすために、50代、60代から生活設計の見直しを!今大注目の「新NISA」について、老後を見据えた活用方法をお伝えします。安心して老後を迎えるためのお金に関する基礎的なお話を分かりやすく解説します。

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。2024年MDRT成績資格会員。「お金の小学校」専任講師。

11:10〜12:10

2 50代からの住まいの見直し!夫婦、程よい距離で暮らすコツ

50代・60代と言えば、子どもが大きくなり、夫婦のみ、または両親と暮らす人が増えてくる世代です。昔と比べて「居心地が悪いな」と感じることはありませんか?例えば、夫婦それぞれの居場所・寝室などを見直すだけで大きく変わります。セミナーでは、今の年齢やライフスタイルに合った住まいの見直し方についてお伝えいたします。

講師　Harunohi　代表　リフォームプランナー　西宮 登喜子さん

大手建材メーカーなどでの経験を経て独立。両親の住まいの見直しをきっかけに、セカンドライフのサポートに定評。「年齢を重ねてもラクに楽しめる住空間」を提案する。

12:20〜13:20

3 老後の不安を徹底解消! 差がつく“老後資金形成術”

20年、30年と続くであろう「定年後」を豊かに生きがいを持って暮らすために、必要なお金の知識が分かります。「老後2,000万円問題」と聞くけれど、本当はいくら必要なのか?新NISA、iDeco、介護資金、年金など、お金を蓄える為の自分に合った方法をお伝えします。

講師　ユニバーサルライフ株式会社
ファイナンシャルプランナー　菅野 啓之さん

外資系金融機関を経て、ファイナンシャルプランナーに転身。セミナー講師として関西圏を中心に活動。年間約1,000世帯以上のお客様の資産運用・家計相談・教育資金・老後資金・生命保険等のお金にまつわる相談を承る。Court of the Table会員。

13:30〜14:30

4 シニア世代が選ぶべき、最適なお金の置き場所教えます

新NISAが始まってから、老若男女問わず資産運用に興味を持つ人が増えています。しかし一般的な資産運用のやり方とシニアライフプランに最適な資産運用のやり方には違いがあることをあなたはご存じでしょうか?資産運用を他人事ではなく自分事として捉え、興味を持ってスタートしていただく為の必見の講座です。

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。

SL2705-4730-2468

ハワイからの風 Vol.10

オーガニック食材&ベジタリアン食文化が普及しているハワイ

私はコロナ禍に息子とハワイの大学で勉強を始めて以来、それまで意識していなかったことに目を向けるようになりました。そのひとつが食の安全です。植物学の授業で農薬が人体に及ぼす悪影響(発がん性、脳や神経系、免疫、ホルモン)を学んで危機感を感じ、オーガニック野菜・果物を選ぶようになりました。「オーガニック」とは「農薬や化学肥料を使わず有機肥料で育てた」作物のことです。オーガニック野菜・果物は値段が高めですが、安全な上に美味しいので、ちょっと遠出してでもニジヤマーケット(アラモアナセンター店)、ダウントゥアース(カカアコ店)、ホールフーズマーケット(クイーン店)などへ買いに出かけています。

ニジヤはアラモアナセンター1階の海側にあり、オーガニック食材のほかにお弁当やお寿司、たこ焼きなども買えて、休憩スペースもあります。

ダウントゥアースは完全ベジタリアンの自然食品ストアで、量り売りのベジタリアンデリ(ビュッフェ)が美味しいです。ローストポテトやベジタリアンラザニアがわが家の定番です。ホールフーズはオーガニック野菜だけでなく自社ブランド「365 Everyday Value」のオーガニック商品が豊富でお手頃価格です。お土産にはホールフーズのロゴ入りショッピングバッグやハワイ産のソープ、リップクリームが喜ばれます。

今年4月には、ホールフーズ(クイーン店)近くにヴィーガンカフェ「プランテッド(Planted)」がオープンしました。ヴィーガンというのは動物由来の食材(肉、魚、卵、乳製品など)を使わない、完全菜食主義とも呼ばれるベジタリアンのスタイルです。

ダウントゥース　カカアコ店。ビュッフェはすべてベジタリアン。

カカアコ地区初出店のヴィーガンカフェ、「プランテッド」。

プランテッドはラ・トゥール(La Tour)という私がお気に入りのベトナムカフェの姉妹店で、今回カカアコ地区に初出店。代替肉を使ったハンバーガーやひよこ豆のファラフェルサンドイッチ、ビーガンマカロン、ベトナムアイスコーヒーがおススメです。

Navigator
モコ

名古屋市出身。2007年にハワイへ移住。ホノルル美術館、パールハーバー航空博物館で日本語ガイドを務める。コロナ禍の中、息子とハワイの大学へ入学し、ガイドの傍らオンラインでビジネスを勉強中。「販売休止中だった黒地のHoMA(ホノルル美術館のロゴ)トートバッグがミュージアムショップで復活しました!」。

万博記念公園だより 6月号　令和6年5月20日発行 通巻529号

BAMPAKU News 2024 06

1ban Park

大阪府広報担当副知事 もずやん

梅雨の時季をしっとりと彩ってくれるあじさい。万博記念公園には30品種、約4000株の花が咲きます。あじさいは夏の季語として俳句では昔から親しまれてきました。しっとりとした風情のなか、俳句を詠みながら趣のある花をお楽しみください。

あじさい祭

6.1(土)～23(日)

［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
あじさい祭開催期間中、あじさいの森最寄りの北口ゲートも臨時開門します。

あじさいの俳句募集

［募集期間］6/1(土)～9(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」を季語にした俳句を募集します。入選句は6/15(土)～23(日)まで「あじさいの森」にて掲示いたします。

例句

紫陽花や
壁のくづれを
しぶく雨
正岡子規

昨年の入選句の一部紹介

※公式ホームページに入選句を掲載しています。

せせらぎに
麹育てられ
七変花
岩田登世さん

恥ぢらひの
紅に始まり
額の花
小井川和子さん

平らかに
額紫陽花の
はなざかり
山本登恵さん

ゆらゆらと
廻れ衛星
額の花
原田妙子さん

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・北口に設置）に必要事項を記入のうえ、投句箱に投稿してください。
※1人3句まで

ローズフェスタ 関連イベント

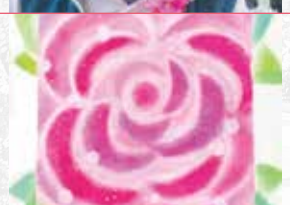
開催中～6/9(日)
［場所］自然文化園 平和のバラ園

別途入園料が必要
イベント詳細は
HPをご覧ください▶

5/25(土)・26(日)
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

6/1(土)・2(日)
洋風つまみ細工／花結び／マクラメ
ハンギング作りワークショップ＆雑貨販売

5/25(土)
ゆびまるこパステルアート



5/25(土)・26(日)　6/1(土)・8(土)
【期間限定】バラ苗・花苗販売ショップ
日本庭園前ゲート入ってすぐ

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｜通常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
※掲載内容は事前の予告なく変更・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

※別途入園料が必要（大阪日本民芸館を除く）
※水曜定休
※掲載内容は事前の予告なく変更・中止になる場合があります。
※詳細は各イベントの公式ホームページでご確認ください。

ドリカム花火2024 in万博公園

7/7（日）18:00開場 19:45〜20:45（予定） ※雨天中止

今年35周年を迎える DREAMS COME TRUE（ドリームズ カム トゥルー）。多くの縁がある「大阪」で「7月7日」「ドリカムの日」に「太陽の塔」のある「万博公園」での「花火」を、DREAMS COME TRUEの楽曲と一緒に楽しんでいただける、「ドリカム花火2024 in万博公園」を開催いたします。新たな夏の風物詩になりますように。
※DREAMS COME TRUE の出演、及び歌唱はありません。

- ドリカム花火2024 in万博公園 実行委員会（夢番地）
  ［共催］万博記念公園マネジメント・パートナーズ
- チケットなどの詳細は「ドリカム花火2024 in万博公園」公式サイト dreamscometrue-fireworks.jp

MOTOR CAMP EXPO2024

6/15（土）、16（日） 10:00〜17:00

キャンピングカーやSUVなどのアウトドアビークル約90台とアウトドアグッズが大集合する展示商談イベント。ソトアソビを楽しむためのクルマを一度に見て触れて体感できる絶好のチャンスです。他にも、アウトドアブランドのグッズ展示&即売会、子どもも楽しめるワークショップや、ご当地グルメバーガーも出店。

- お祭り広場
- ［入場料］高校生以上 当日/1000円、前売り/700円
  ※200円分金券付き
- MOTOR CAMP EXPO実行委員会（八重洲出版内）

万博お祭り広場 ガレージセール

6/9（日）、30（日）
9:30〜16:30

古着まつり開催！古着ヴィンテージブース数などが大集合。400ブースが出店予定。

- お祭り広場
- ［入場料］大人400円、小中学生200円
- 日本ガレージセール協会
- 06-6362-6322

第2回EXPO'70 万博記念公園トライアスロン大会

6/29（土）、30（日） 9:30〜16:30

ランからバイク、スイムまで全て公園内で行い、年齢や競技内容に分けて競技する本格的なトライアスロンの大会です。選手たちのエキサイティングなレースをお楽しみください。

- 東の広場、大地の池、場周道路
- 観覧無料 ※園内に一部規制が敷かれます。
- （公社）吹田市体育協会・吹田市トライアスロン連盟、万博記念公園トライアスロン実行委員会
- 問合せ、詳細はホームページをご確認ください。https://suita-triathlon.com/

EXPO'70パビリオン企画展 1970年大阪万博 ユニホーム・コレクション

5/24（金）〜2025年2/28（金） 10:00〜17:00（入館は16:30まで）

※休園日・年末年始・別イベントの開催などによる休止がございます。
詳しくは万博記念公園ホームページをご確認ください。

EXPO'70パビリオンに収蔵されているユニホームを中心に、関連資料・展示品を期間限定公開。普段は一般公開されていない模型、展示品、資料、映像などをご覧いただけます。

- EXPO'70パビリオン ホワイエ
- ［常設展セット］900円（企画展400円＋常設展500円）
  ［企画展単独］500円 ※いずれも中学生以下無料

大阪日本民芸館 2024年春季特別展 「そばちょこ―衣装持ちの器―」

開催中〜7/16（火）
10:00〜17:00
（入館は16:30まで）

- 一般710円、高校・大学生450円、小・中学生100円
- 06-6877-1971
- https://www.mingeikan-osaka.or.jp

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。≫

万博記念公園「instagramフォトコンテスト」入賞作品ギャラリー

最優秀　「mamabane_7」さん

入選　「sona_0226」さん

入選　「iamamaijam」さん

優秀　「minamnu_5959」さん

2024年1月22日〜2月19日に実施しました「instagramフォトコンテスト」。多数の投稿（応募）をいただき、本当にありがとうございました。応募総数584作品から厳正なる最終審査の結果、入賞20作品を決定いたしました。入賞作品は、本紙のほかに万博記念公園公式ホームページの「入賞作品ギャラリー」に掲載、また公式SNSに随時掲載していきますので楽しみにお待ちください。

下のQRコードから
ご覧いただけます

入選　「__ri__mom」さん

入選　「mt.masa_masa」さん

入選　「masophoto1」さん

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、または右のQRコードからお願いします。

万博記念公園で使える前売りチケット各種を販売中！

お得な割引前売り券

1. お得に万博記念公園エンジョイパス
2. 万博記念公園自然文化園と万博BEAST

券売機に並ばず入れる電子チケット前売り券

3. 自然文化園・日本庭園共通前売りチケット
4. EXPO'70パビリオン前売りチケット

ご購入方法
などの詳細は
公式ホームページにて

EXPO'70パビリオン

2023年8月に別館を増設し、黄金の顔や当時のチケット、記念メダルなど貴重な資料を展示中！

10:00〜17:00（入館は16:30まで）
［入館料］500円
※別途入園料が必要
※万博オールパスポートをお持ちの方は400円。
中学生以下無料

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

大阪府内の公園緑地情報がわかるOSAKAパークマップ

大阪府

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、駐車場の入出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。

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。

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。

■QRコードは（株）デンソーウェーブの登録商標です。

ABC HOUSING
WELL BE みのお

家族で楽しめる
野外シアターや
こどもみのフェスのほか、
楽しいイベントがいっぱい！

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。

ご来場プレゼント 6/1(土)▸30(日) ※水曜日を除く

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。

逆さを向いても
壊れにくい傘

※いずれかひとつ。色は選べません。 ※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。

マイページはこちら ▸
※ABCハウジングのアカウント登録には、アンケートへのご回答が必要です。

会場の最新情報やイベント情報は ウェルビーみのお で検索！

夜のウェルビーみのおを楽しもう！
野外シアター
in ABCハウジングウェルビーみのお

6/1(土) 観賞無料 予約不要

普段はなかなか見られない夜のモデルホームの雰囲気を感じながら、映画鑑賞を楽しもう！

上映時間 19:00〜20:40
上映作品 ザ・スーパーマリオブラザーズ・ムービー

© 2023 Nintendo and Universal Studios. All Rights Reserved.
※写真はイメージです ※レジャーシートをお持ちください
※ゴミはお持ち帰りください

▸同日開催！▸

てるてるぼうず大作戦！ 200組様

実施時間 11:00〜17:00
お顔や柄を描いて、自分だけのてるてるぼうずの完成！
ウェルビーベースに飾りつけします！
※写真はイメージです

ワンハンドフードフェス

実施時間 16:00〜20:30
サクサクのチュロス、手が止まらなくなるポップコーンなど、ワンハンドで楽しめる定番の人気フードが集合！
※写真はイメージです ※現金での購入も可能です
※種類はなくなり次第終了となります

アンケート回答で先着400組様にフードチケットを1枚プレゼント！

雨の日も楽しもう！ キッズ抽選会
6/1(土)2(日) 8(土)9(日)

各日100組様 小学生以下限定

雨の日でも楽しく過ごせる！傘やお風呂で遊べるグッズが貰える抽選会！もれなく賞としてキャンディをプレゼント！

A賞：5組様 キッズレインポンチョ

B賞：10組様 キッズアンブレラ

C賞：30組様 おふろでかけるん♪

もれなく賞：355組様 キャンディ

※写真はイメージです ※組数は4日間の合計となります ※各賞はなくなり次第終了となります

6月10日は時計の日！
木のとけいづくり
6/2(日)

丸、三角、四角から形を選んでデコレーション！
オリジナルの時計をつくろう！

150組様

※写真はイメージです ※いずれかおひとつ
※種類はなくなり次第終了となります

父の日キーリングをつくろう！
6/8(土)

お父さんの顔や、好きな物を思い浮かべてとっておきのキーリングを作ろう！

150組様

※写真はイメージです

あめのひ縁日
6/9(日)

雨の日をテーマにした縁日が登場！カエル飛ばしゲームと、青いわたがしのプレゼントで6月を楽しもう！
ゲームに成功すればかわいい景品をプレゼント！

各180組様

●カエル飛ばしゲーム

先着50組様

●青いわたがしプレゼント

※写真はイメージです
※景品はなくなり次第終了となります

こどもみのフェス
6/16(日)

200組様 小学生以下限定

“おしごと体験”で専用マネーを増やして、マルシェでのお買い物やミニゲームにチャレンジしよう！

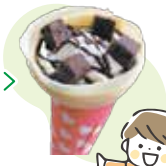
稼ぐ おしごと体験
各100組様（約15分）

パン屋さん

くすりやさん

やおやさん

クレープキッチンカー



※おしごと体験は1組様につき2種類までとなります

使う ミニゲーム 先着200組様

●ミニカーつり
●わなげ
●ジャストイレブン
●恐竜つかみとり
●ぶかぶかすくい
●コイン落とし

マルシェ 専用マネーを使ってみよう！

こどもが楽しめる、ワークショップを中心としたマルシェを実施！
※マルシェでのお買い物に年齢制限はありません

WEBアンケートご回答で300円分の専用マネーと参加証を先着200組様にプレゼント！

学ぼう！お金の大切さ こどもマネースクール

お金の歴史、経緯から、大切さや使い方など、お金の本質についてお教えします。
※こどもマネースクールの対象年齢は5歳〜小学生以下となります

※写真はイメージです

※イベントについては一部、ABCハウジングのアカウントにご登録いただいた方が対象です。登録後、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。※雨天の場合などは内容が変更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・先着プレゼントの受け取りは、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。

〒562-0033 箕面市今宮1丁目1番1号
TEL 072-737-6901
【 受付時間 ／ 10:00〜18:00 】
○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。
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
https://abc-housing.asahi.co.jp/kinki/wellbe/minoh

詳細はこちら！

【 電車・路線バスでのアクセス 】
■ 北大阪急行「箕面萱野」駅から徒歩8分
■ 阪急「箕面」駅から阪急バス「萱野小学校前」停留所下車
■ JR「茨木」駅・阪急「石橋阪大前」駅から阪急バス「今宮」「西宿」停留所下車

駐車台数には限りがございます。公共の交通機関をご利用の上、ご来場ください。

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

NIFREL にふれる

Vol.94

昨年、誕生をご紹介したパルマワラビーとアメリカビーバー、ミニカバの赤ちゃんが1才を迎えます。それぞれの現在の様子をご紹介します。

今までの ▲ バックナンバーはCityLife Newsから

＼この夏1才を迎える、すくすく成長中の／「ニフレルベイビーズ」

パルマワラビー「おはぎ♀」（5/31生まれ）

単独行動をすることの多いパルマワラビー。母親の「あん」から自立してぴょんぴょん自由にうごきまわっています。

ミニカバ「ネムネム♀」（8/17生まれ）

生まれた時は体重7.5kgでしたが、生後9か月で80kgを超えました。ニンジンやサツマイモなど、硬いものを食べられるように。

アメリカビーバーの双子「ソラ♀・マメ♂」（6/2生まれ）

両親と一緒に寝たり、お互いに毛づくろいをしたり、家族で仲良く暮らしています。もうすぐ両親の体重に追いつきそう!

インスタライブで1才になるニフレルベイビーズの今の様子をキュレーターが紹介！

時間は当日の朝、ニフレル公式インスタグラムで、お知らせします。見てね！ 6/1（土）午後

ニフレルにご来館の方全員に、パルマワラビー「おはぎ」とアメリカビーバー「ソラ・マメ」の可愛い写真入りオリジナルステッカーをプレゼント！

5/31（金）～6/2（日）

子育ての様子をデザインしたオリジナルグッズもおすすめ

巾着（S）..550円、（M）..660円
木製キーホルダー..680円
角マグネット..330円

吹田市千里万博公園2-1 EXPOCITY内
営業時間／平日：10時～18時、土日祝、9時半～19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円/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

ニフレル年間パスポート＼販売中／

年パス会員限定で、生きものを知り尽くしたキュレーターと一緒に生きものの普段とは違う行動を促すエンリッチメント体験をはじめ、開館前の館内を貸切でゆったり過ごすイベントなど、特別なイベントを季節ごとに開催しています。

料金

①カードパスポート
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
（発行手数料200円含む）

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
カード：ご購入から1年間
WEB：初回来館から1年間

詳細はこちらから ▶

NIFREL

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

6月ホームゲームインフォメーション

6/16（日）18:00 KICK OFF 柏レイソル戦「ガンバスマイルデー」

「コロコロチキチキペッパーズ」「紅しょうが」「サルゴリラ」の３組がパナスタにやってくる！

コロコロチキチキペッパーズ　紅しょうが　サルゴリラ

©YOSHIMOTO KOGYO CO.,LTD.

6/22（土）18:30 KICK OFF ヴィッセル神戸戦「サッカー × 音楽のイベント『GAMBA SONIC』」

小柳ゆきのライブパフォーマンス決定！
チケットはシャツ付きチケットとして販売。
※ビジター自由席を除く。

6/30（日）18:00 KICK OFF FC 町田ゼルビア戦「GAMBA OSAKA MEN'S DAY」

百獣の王 武井壮さん来場！

ホームゲーム日程 @ パナソニックスタジアム吹田

J1リーグ ▼
第18節 6/16(日)18:00 vs 柏レイソル
第19節 6/22(土)18:30 vs ヴィッセル神戸
第21節 6/30(日)18:00 vs FC町田ゼルビア

天皇杯 ▼
2回戦 6/12(水)19:00 vs 未定

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/

坂本選手が記憶に残っているゴールとして挙げた4/20 第９節 浦和レッズ戦。試合後、ファン・サポーターと一緒に、勝利の儀式“ガンバクラップ”を行い喜んだ（写真右上）。画像提供 / ガンバ大阪

今年１月に行われた「2024 キックオフイベント」にて、「FW なので、得点というかたちでチームの力になれるように頑張っていきたい」と、今季の目標を話していた坂本選手。

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

FW坂本一彩選手が「明治安田Ｊリーグ月間ヤングプレーヤー賞」４月度を受賞

５月14日、Ｊリーグは４月度の「明治安田Ｊリーグ月間ヤングプレーヤー賞」を発表。ガンバ大阪のＦＷ13坂本一彩選手が選出され、初受賞したもの。（坂本選手は２００３年８月26日生まれ）

坂本選手は今季、期限付き移籍先のファジアーノ岡山からガンバ大阪に復帰。４月14日第８節サガン鳥栖戦を皮切りに、第９節浦和レッズ戦、第10節鹿島アントラーズ戦と３試合連続ゴールを記録。選考委員からは「マークを外す動きや３人目の動き、先を見る力、ＤＦラインの裏への意識が高く、頭がいい選手。サッカーセンスがあり、先が読める選手。ワンタッチシュートも上手い」（山本昌邦委員）などと評価された。

坂本選手はＪリーグ、クラブをとおして、「４月の月間ヤングプレーヤー賞に選んでいただけて本当に嬉しく思っています。４月は多くの試合に出場することができ、特に浦和レッズ戦の埼玉スタジアムでのゴールが自分の記憶には残っています。浦和まで多くのサポーターが駆けつけてくれて、皆さんの前で決勝ゴールを決めることができたのは嬉しかったです。今回は自分だけの力ではなく応援してくれるサポーターの皆さんのおかげで受賞することができたと思っています。これからも応援よろしくお願いします。このような賞をいただけたことはすごく嬉しいことですが、これに満足せず、また次もこのような賞をいただけるよう頑張りたいです。」とコメントを発表。

坂本選手は「２０２４シーズンキックオフイベント」に登壇した際、ファジアーノ岡山に移籍して成長した部分として「試合に出場させてもらって試合勘が戻ってきました。昨年はＵ―20ワールドカップも出場させてもらって、世界のレベルを知った上で、フィジカルが足りないと感じて。すごくトレーニングをしたので、そこは成長したかなと思います」と話している。今後の坂本選手の活躍に注目です！

＼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4種類を発売中です。大阪モノレール全線が乗り降り自由です。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

大阪モノレール

	価格（税込）	利用可能日時
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
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）
お得に万博記念公園エンジョイパス	高校生以上 850円 中学生 700円 小学生 360円	お好きな1日 （万博記念公園［自然文化園・日本庭園］入園券つき）

「暮らし」も「学び」も親子で楽しむ

Kids & Mam キッズ&マム

頭が良くなる子、才能が育つ子の親がよく使う言葉を知って、実践してみよう

子どもの成長において、プラスになる言葉、マイナスになる言葉を知ってそれを意識するだけで、お子さんの学力や才能が伸びていくようになります。「見守る子育て」を提唱する教育家の小川大介さんにお話を聞きました。

Check 才能発揮と言葉の関係を知っておこう

子どもが才能発揮をするためには、自分を客観的に見ることができ、自分ならできると自信を持っていることが大切です。

未就学児や小学校低学年のお子さんは、自分を客観視（自己認識）することがまだまだ難しいです。ではどうやって自分を理解しているかというと、親や周囲の人たちから与えられた言葉によって自分を認識しているのです。

たとえばなわとびを練習して飛べるようになったお子さんに「○○ちゃんは毎日コツコツ練習を積み重ねたから飛べるようになったんだね」とその努力を認めてあげると、「私はがんばってやり遂げられる子なんだ」という自己認識をしていきます。自己認識というのはとても大事で、自分は努力できる子なんだと思えば、また努力を続けることができます。

なにかをやらせる以前に、どんな言葉を渡して、お子さんに自己認識をさせていってあげられるかが、頭が良くなり、才能を発揮できる方向に進めるかの重要なポイントになっていきます。

逆に、否定的な自己認識を与えられてしまうと、「自分はどうせ何をやってもダメなんだから」とあきらめてしまうことになります。

さらに「ふつう」「どうせ」「当たり前」「でも」といった減点法の口癖を使っていませんか？「ふつうそれぐらいできるでしょ」「そんなことできて当たり前だよ」、といった具合に。こういった減点法の口癖をやめるように意識するだけでも、お子さんへの声かけがポジティブなものに変わっていきます。

わが子の変化と努力を細かく見つけ出すように心がけて、「できてきたね」「○○がんばったね」といった言葉をかけることで、才能発揮できる子に育っていきます。

Check 減点法の口癖を使わないように意識しよう

親御さんが、わが子を誰よりも理解して、誰よりもその才能を引き出すのが上手くなれば、お子さんは自信を持ってグングンと伸びていきます。

---

data

この方に聞きました

教育家 /
見守る子育て研究所® 所長
小川 大介さん

1973年大阪出身・京大法卒。コーチング主体の中学受験専門個別塾を創設し、子ども個々の才能タイプに基づく独自の成績向上ノウハウを確立する。塾を後進に譲った後は教育家として講演、人材育成、文筆業、親向け講座と多方面で活動。"見守る子育て"を日本の常識にすべく奮闘している。

Books

『頭のいい子の親がやっている「見守る」子育て』

著/小川大介
定価/1,540円
出版：KADOKAWA
Amazon、楽天ブックスなどで購入可

公式YouTube
小川大介の見守る子育て研究所®

子育てに役立つ様々な情報を小川さん自らがわかりやすく教えてくれます。

［取材協力］
kodomoto
子どもは自分の才能を見つけてもらいたい
https://kodomoto.ne.jp/

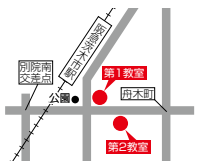
一斉+個別指導 学習塾

春日丘や茨木高校への合格者多数 "勉強のやり方"を見直す指導が人気

「頑張って勉強しているのに、思うように成績があがらない」「どうやって勉強すればいいの？」という悩みを抱えて転塾してきた生徒の実に97.3%が成績アップを実現、春日丘高校や茨木高校といった進学校へ進む生徒も多い学習塾「め塾」。その秘密は、長年教育業界に携わって培ったノウハウを最大限に活かした指導法にあるという。特に重要なのは、勉強そのものを教えるのではなく、"勉強のやり方"に焦点を当てているところ。「勉強が出来る子は決まって、勉強のやり方を知っています。まずはそれを真似すれば良いだけです」とは塾長の長島さん。やる気があっても勉強のやり方が間違っていれば成績はあがらないが、正しいやり方を知れば吸収も早く結果が出やすい。「考え方」や「やり方」を育み、それを成果に繋げる「め塾」なら、先を見据えた本物の実力が身につくだろう。

ここ数年の進学実績
2020年度　8人中６人が
2022年度　8人中4人が
2023年度　10人中7人が
春日丘高校以上に進学！
▲詳細はこちらから

自分で勉強できるように指導する学習塾
め塾
茨木市舟木町3-12
福寿ビル2F
営／14時～22時
072-632-7773
め塾 で検索



1歳～ プレスクール

「もっと早く知りたかった・・・」そうなってしまう前に、ぜひ行動を

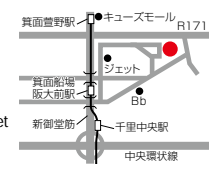
あそびが学びにつながる環境で、楽しみながら本当の意味で賢い子どもが育つ。

1歳～3歳は脳の80%を形成する時期。スマイルキッズプレスクールでは非認知能力と認知能力をバランスよく伸ばすアプローチをしている。子どもが生活の中で必要な「生きていく力の土台」を身につけることができると、長年北摂エリアの多くの保護者から支持を得ている。育脳知育、リトミック、絵画、英語、体幹体育の各専門知識を持った講師が実施する習い事時間が設定されていて、様々な習慣を身につけておくことが出来る。そして、その後の性格形成にもつながっていくため、卒業生の保護者からは「第一子のときに知っていれば、もっとこの時間を子どもに与えることが出来たのに」という声をよく聞くという。

小学校～高校生の受験対策で実績のある学習塾を母体としているからこそ生まれた「未来に繋がる大切な力」として考えられたカリキュラムは、どれもが教育社会情勢に敏感で今この時の社会で困らない力を育ててくれる。「子どもの成長を実感できる習い事時間(エデュタイム)と入園前に覚えさせておきたい生活の基本もしっかりと見てもらえるので、幼稚園生活や習い事も安心して始められました」という声も多い。説明会では、教室システムや活動風景の紹介があって、近年の教育実情のお話しや子育て相談も可能なので、ぜひ一度ご参加を。

7つの安心ポイント！
① 週1～週5まで回数・曜日を選択可
② 選べるエディタイム(習い事)
③ 全日給食（アレルギー対応可）
④ 8時～19時の最長託児有り
⑤ 欠席振替システム有り
⑥ 1クラス12名の少人数制
⑦ 育脳式知育・脳育モンテ導入

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



プレスクール説明会を開催
2024年度生を募集中
●日程:6/15(土)　午前10時～
※要予約、別日程で個別見学も受付中
●対象:1歳～3歳
※2024年度生 若干名空きあり
申込詳細はこちら

特 典
「シティライフを見た」で**入会金割引キャンペーン中**

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'24

楽しみながら英語力をつけ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。

SUMMER SCHOOL' 24

期 間　8月12日(月)～17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]45,000円(税込)
[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をご覧ください

PLAY
EXPLORE
CREATE

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。

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

From CityLife
インスタグラム @citylife_news
素敵なグルメ情報や
イベントの情報も発信しています！

City Life × ハンケイ500m

北摂の多様なおもしろい人

多様な人にフィーチャーする京都のフリーマガジン『ハンケイ500m』と北摂を元気にするタウン誌『City Life』とのコラボレーション

茨木は、今やっていることの元ネタ、自分のオリジナリティが醸成されたまちです

vol.1 現代美術作家 ヤノベ ケンジさん

社会へのメッセージが込められた、親しみやすい彫刻で知られる現代美術作家・ヤノベケンジさんは、大阪府茨木市の新興住宅地で育った。当時の自宅は1970年の大阪万博の会場から自転車で15分の場所。茨木市は自分を育て、アート活動の原点になったまちだと、ヤノベさんは話す。

宇宙船から無数の猫が飛び出す《BIG CAT BANG》、東日本大震災・福島第一原発事故後に制作した《サン・チャイルド》など、ヤノベさんの作品の根底にあるものは、幼少期の原風景にある。

八尾市で生まれたヤノベさんが、茨木市に転居したのは1971年。'70年大阪万博の翌年にあたる。6歳だったヤノベさんが万博会場跡地に行くと、パビリオンは壊され、「未来都市」は消えていた。「ここからなら、何でも作れるんじゃないか」と、創造力をかき立てられた。「茨木は、今やっていることの元ネタといったら変ですけど、自分のオリジナリティが醸成されたまちです」とヤノベさんは話す。

小学生の頃から漫画や映画が大好き。『天才バカボン』『ルパン三世』、中でも『宇宙戦艦ヤマト』には特に憧れ、テレビアニメを夢中で見た。コミック漫画を読み漁ったのは、当時JR茨木駅近くにあったオリオン堂という本屋。何を隠そうヤノベさんの祖母の家で、店から好きなコミックを選んでは奥の居間で読み、漫画喫茶のごとく楽しんだ。「茨木市には映画館もあり、自転車でよく出かけました」。当時、映画界はSF、戦闘ブームの真っ只中。大ブームになった『スター・ウォーズ』をはじめ、封切りと同時によく映画を観に行ったそう。

ヤノベさんは、漫画や映画が好きと同時に、絵と工作も得意な少年だった。「小学5年生の時、初めて自分で分厚い漫画雑誌を描いて作りました」。クラスの皆に読んでもらうと、これがとんでもなくうけた。中学校や高校の文化祭では、工作の技を駆使して、自分自身が仮面ライダーやバルタン星人になり、コスプレも披露した。こんな茨木での青年期に、ヤノベさんは、自分の作品を誰かに見てもらう喜びを知ったそう。

高校では、ヤノベさんに大きな影響を与える出会いもあった。美術教員の井上直久さん。茨木市をこころのまちと見立てて、《イバラード》というシリーズの作品を描き、後にスタジオジブリのアニメ映画『耳をすませば』の背景画も担当した画家だ。

「井上先生は、僕が初めて触れた美術作家です。経験や技術、制作の悩みや喜びまで、作家として話してくださいました。現在の僕の活動姿勢、現実と虚構を行き来するスタイルは、《イバラード》を描いた先生の影響が大きかったと思います」とヤノベさんは振り返る。

井上先生との出会いがあり、ヤノベさんは京都市立芸術大学に進学し、彫刻を専攻する。

1989年、世界でも名門の美術系大学院大学、ロンドンのロイヤル・カレッジ・オブ・アートとの交換留学生の1人に選抜される。現地でゴッホをはじめとした美術史にみるアーティストの作品に感動しながら、大勢の地元の小学生が鑑賞する姿を目の当たりにする。「これらの名作が生まれた土壌で、幼い頃から育まれた審美眼には到底追いつかない。例えばミロのヴィーナスの造形美に匹敵するものを、僕が創造し得るなら、それはなんだろう」。それはヤノベさんが茨木や万博跡地で見た風景。没頭したアニメや漫画など、サブカルチャーに見出されるものだった。自分の美意識の根源に気づき、それ以来、ヤノベさんはオリジナリティと希望にあふれるアート作品を世界に発信している。

1）井上直久《多層海麗日シリーズ》より　2）高校2年生のとき。仮面ライダーとバルタン星人のコスプレに挑戦。　3）2024年4月5日（金）～2025年秋にかけて、東京・GINZA SIX 2階の中央吹き抜けに展示中。ヤノベケンジ《BIG CAT BANG (2024)》

PROFILE

ヤノベケンジ／現代美術作家。京都芸術大学美術工芸学科教授。ウルトラファクトリーディレクター。1965年大阪生まれ。1991年京都市立芸術大学大学院美術研究科修了。1990年代初頭より、「現代社会におけるサヴァイヴァル」をテーマに機能性を持つ大型機械彫刻を制作。幼少期の遊び場だった大阪万博の会場跡地「未来の廃墟」を創作の原点とする、ユーモラスな形態に社会的メッセージを込めた作品群は国内外から評価が高い。1997年放射線感知服《アトムスーツ》を身にまといチェルノブイリを訪れる《アトムスーツ・プロジェクト》を敢行。21世紀の幕開けと共に、制作テーマを「リヴァイヴァル」へと移行。2011年、東日本大震災後、希望のモニュメント《サン・チャイルド》を制作し、国内外で巡回。2017年、「船乗り猫」をモチーフにした、旅の守り神《SHIP'S CAT》シリーズを制作開始。2022年に開館した大阪中之島美術館のシンボルとして《SHIP'S CAT（Muse）》が恒久設置される。　https://www.yanobe.com/

ハンケイ500mとは

京都市営地下鉄全駅をはじめ、商業施設、カフェ・飲食店など各所で配布している、人気フリーマガジン（奇数月10日頃発行）。毎号特集ページでは、1つのバス停を拠点に半径500mを歩いてまわり、編集部が見つけた多様な価値観の人たちを紹介しています。京都のユニークな情報やカルチャーコラムなど、内容充実。KBSラジオ「サウンド版ハンケイ500m」も好評放送中！
https://www.hankei500.com

直木賞作家・今村翔吾のエッセイ

吾、翔ける

vol.25

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。

「物価高」と「鼠小僧」

物価が高騰している。宝くじの一つでも当たらないかと思うことも多い。さらに言えば、何処かから金が降って来ないかと――。

そのようなことをしてくれる者が主人公の時代劇がある。ご存知の方も多いだろう。鼠小僧である。武家屋敷に忍び込んで金品を盗み、貧しい人々に配る義賊である。さて、この鼠小僧だが実はモデルとなった盗賊がいるのだ。

今から約二百年前の天保三年五月、江戸は浜松町にある松平家の屋敷で一人の泥棒が捕まった。名は次郎吉。齢三十七。彼こそが鼠小僧のモデルである。

この時に捕縛されるまで、次郎吉が盗みに入った大名屋敷は実に九十八家。総額一万二千両。現在の貨幣価値に換算すると六、七億円にもなる。もっとも次郎吉も全てを記憶していなかったようで、実際にはそれ以上の盗みを働いたと思われる。

次郎吉は如何なる生い立ちであったか。江戸の新和泉町に生まれ、父は歌舞伎の中村座の木戸番であったらしい。長じて建具職人になったものの、そこからどうした訳か町火消になる。その後、博打にのめり込んで身を持ち崩し、二十七歳で泥棒稼業に転じたということが判っている。

小柄で身軽なため、高い塀もするすると上る。そして、どうやら記録によればかなりの美男子だったらしい。ここまでは鼠小僧のモデルとしては完璧である。

が、時代劇とは一つ大きく異なることがある。しかも根本的なこと。この次郎吉、大名屋敷から盗んだ金を貧しい者に配っていない。自身の食、酒、女、そして博打に使ったと証言しているのだ。

武家屋敷を狙った理由も、不当な利益を貯め込んでいるからではなく、ただ単に、

――盗みやすかったから。

とのこと。この時代、むしろ商家のほうがセキュリティに金を注いでおり、武家屋敷のほうが脆弱だった。しかも武家の場合、盗まれたことを恥として、被害を訴え出ないケースも多かったという。故に次郎吉は大名屋敷をターゲットにした訳だ。

この次郎吉、盗みのリピートを行っている。同じ大名から何度も盗んでいるのだ。中でも最も盗まれたのが美濃大垣藩主戸田家。一、二年おきに計四度ほど。四百二十両、現在でいうと約二千五百万円を盗まれている。

何故、この次郎吉が鼠小僧のモデルとなったのか。理由として考えられるのは二つ。一つ目は盗みにおいて人を傷付けなかったから。これは結構大きい気がする。

そして二つ目、私欲のためとはいえ、実際に狙ったのが武家屋敷ばかりだったから。当時も今とさして変わらず、政治に不満を抱いている庶民は多かった。そのような中、武士に一泡吹かせる次郎吉の盗みは痛快に思えたのだろう。

この次郎吉に、さらに半世紀前の「稲葉小僧」という盗賊の様々な逸話を合わせ、安政四年に『鼠小僧実記』をもとにした歌舞伎「鼠小紋東君新形」が上演され、今日の鼠小僧のイメージが固まった。とはいえ、時代劇が全く放映されなくなった令和では、若い世代からすれば鼠小僧など「聞いたことあるかも」程度が関の山だろう。

暗いニュースが続く今だからこそ観たくもあるのだが。ちなみに「自分のために使った」というのは、あくまで次郎吉の証言。実際は――。そのようなことを夢想するのが物書きの性。それは江戸時代も、令和時代も、さして変わらぬものである。

最新刊

「戦国武将を推理する」
今村翔吾著（NHK出版）

三英傑（信長、秀吉、家康）から、小説『じんかん』の松永久秀、『八本目の槍』の石田三成まで、8人の英雄たちの素顔が浮かび上がる。彼らは何を賭け、何に突き動かされたのか――膨大な史料にもとづく歴史解釈と現代にも通じるテーマ設定、心理描写で圧倒的支持を得ている直木賞作家が大胆に徹底プロファイリング。歴史小説ファン、戦国史好き垂涎の書！

Back Number
これまでのエッセイはwebにて

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！

摂津市商工会

摂津を元気に!イベント情報サイト 遊んで・食べて・作って・学ぶ

摂津市イベントナビは、イベントの主催者と参加者を結ぶ「まちを元気にする」イベント情報サイトです。大きなイベントから身近なイベントまで、今まで見逃していたイベントも簡単検索できます!
■イベントを探したい
「近所でなにかやってる?」「週末イベントあるかな?」「面白そうなイベントを探したい!」など、エリア・カテゴリ・開催月ですぐ検索できます!
■イベントを載せたい
「摂津市を盛り上げたい!」「たくさんの人に来てほしい!」「イベントの告知をしたい!」など、イベント告知PRをお手伝い!無料で掲載可能。
Step1 団体登録
Step2 イベント掲載申請
Step3 イベント公開

運営：摂津市イベントナビ事務局

茨木商工会議所

1on1 いばらき異業種交流会 参加者募集

異業種交流会としては珍しいスタイルである、1対1トークを実施する異業種交流会です。
一方通行の売込みからは、ビジネスも人間関係も発展はありません。お互いを知り、人と人としてきちんと向き合うことから、きちんとした繋がりを構築していく。そんな交流会です!

【日時】6月28日（金）14:30～17:15
【場所】茨木商工会議所　会議室
【対象】経営者、事業主、創業者、
　　創業希望者・社員＆従業員
【参加費】無料
【申込み】 右の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

創業スタートアップセミナー 受講生募集

主婦、学生、会社員など創業に関心のある方なら、どなたでも参加可能です。

【日時】6月30日（日）14:00～16:00
【会場】高槻商工会議所 4階大ホール
【カリキュラム】
■講義（14:00～15:40）
・創業することとは　・創業に向けての心構え
・自己の棚卸し・創業者の適性診断
・創業に成功する人、失敗する人・創業までのスケジュール・ビジネスチャンスの発掘
■支援施策の紹介（15:40～16:00）
【定員】40名（申込み順）
【受講料】無料
【問合せ・申込み】
高槻商工会議所中小企業相談所
TEL 072-675-0484
http://www.takatsukicci.or.jp

CityLife おすすめ情報

35周年を記念して、7月に摂津市民文化ホールで

真奈尚子コンサート開催

※P.4にプレゼント情報あり

昭和歌謡界を代表する作曲家・吉田正氏に師事し、マヒナスターズ33代目ヴォーカリストとしても活躍した歌手・真奈尚子さんがデビュー35周年を記念してコンサートを開催。「新生ムード歌謡の女王」の透明な歌声に酔いしれるひとときを。ゲストに美樹克彦さんを迎え、ともに歌った「摂津慕情」も披露いたします。

［日時］令和6年7月15日（月・祝）13時半開場　14時開演
［会場］摂津市民文化ホール（くすのきホール）
［入場料］一般前売3,500円（当日4,000円）
　　摂津市民2,500円（当日3,000円）
［詳細・お申し込み］右記のQRからご確認ください。

妊活「授かる」「育む」をサポート

子宝漢法 ～補陽丸～

TVで話題！
妊活中の方が注目！
栄養素サプリ

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!!

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

※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／　Good time

北摂グルメGUIDE

（上）スイカをまるごと使った「はじめスイカかき氷」。暑くなってきた今の時期にピッタリ!
（左）他にも写真のパイナップルやメロンなどをラインナップ!どれもインパクト抜群!

おしゃれなアンティークが楽しめるカフェ 夏限定の果物まるごと使ったかき氷

オーナーが集めたオリジナル雑貨が目を引くアンティークショップ。カフェメニューで注目は、夏の期間限定メニュー「かき氷」。メロン、スイカ、パイナップル、宇治抹茶などを用意。フルーツを使った「かき氷」は、フルーツをまるごと使った贅沢な仕上がりになっている。雑貨がおトクになるイベントも予定しているので、ぜひ足を運んでみよう!

雑貨スペースをさらに買い物しやすくリニューアル!夏物も豊富に用意。

ホームページ　インスタグラム

雑貨＆カフェ はじめあゆむ

茨木市上郡2-13-14
ゴウダC&Eビル 1階
営／10時～19時（LO18時半）
土曜不定期21時（LO20時半）
日・第2月定休
P有り　禁煙
☎072-667-9739

／Menu
- はじめスイカかき氷 …… 2,200円
- はじめパイナップルかき氷 … 1,980円
- はじめめろんかき氷 …… 2,420円
- ねこ柄冷感アームカバー … 1,650円
- カトラリー＆食器 …… 440円～

／特 典
「シティライフを見た」とかき氷をご注文で
●お好きなドリンクを1杯サービス!
※一部対象外
● 雑貨商品全品20％OFF（6月末まで）

個室リニューアルで子連れランチがお勧め

子連れグループや団体でも周りを気にせずゆっくり過ごしてほしいという思いで個室をリニューアル!ランチは月替わりのパスタが好評だ。大人はカウンターで好みのカップを選んでゆったりとサイフォンコーヒーを味わえるカフェ利用がオススメ!

◀個室利用は予約が確実

cafe とまり木

茨木市泉原1212
営／11時～17時
木曜定休　P7台有り
禁煙
☎072-697-8089

／Menu
- Aランチ（前菜9種+パスタorピザ） …… 1,650円
- Bランチ（前菜9種+パスタ(ハーフ)+ピザ(ハーフ) …… 1,850円
- 煮込みハンバーグカレー（前菜3種） …… 1,650円

／特 典「シティライフを見た」でランチ利用の方
- 6月がお誕生月の方デザートサービス※要事前連絡　（6月末まで）

旬の天然 釣り鱧を堪能できる 全7品の豪華鱧なべコース

6月から始まる「鱧なべコース」は、徳島県産の天然釣り鱧を使用。丁寧に骨切りされた鱧を秘伝のダシで味わう鱧鍋や、鱧の唐揚げ、鱧おとしなど、余すところなく味わえる豪華なコースとなっている。事前予約で昼の営業も再開したので贅沢ランチ会にも最適!また、厳選した日本酒にふぐのひれを漬け込んだ「冷やしひれ酒」は暑い季節にオススメ。初物をいただくと縁起がいいと言われているので、今季初の鱧を堪能してみては。

ふぐ義オリジナルの「冷やしひれ酒」。芳醇な香りが口いっぱいに広がる。

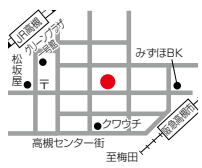
／Menu
- 天然鱧なべコース（1人前） ……7,150円
（鱧なべ、鱧の唐揚げ、鱧おとし、鱧の酢の物、鱧子のゼリー寄せ、冷麦、デザート）
- 活てっちりコース …… 5,500円
（てっちり、てっさ、湯引き、煮こごり、雑炊）
- 人気!二代目ふぐ義コース ……7,150円
（てっちり、てっさ、湯引き、煮こごり、唐揚げ、雑炊）
- 厚切りふぐしゃぶコース ……9,350円
（てっちり、てっさ、湯引き、煮こごり、唐揚げ、ふぐしゃぶ、皮しゃぶ、雑炊、デザート）

／特 典　「シティライフを見た」で
- 天然鱧なべコース　……7,150円→5,800円

※価格は1名様で税込※特典併用不可（6月末まで）

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／昼12時～14時
（コースのみ、前日迄に要予約）
夜17時～23時（入店21時まで）
月曜定休　禁煙
☎072-681-9515



完熟メロンのショートケーキ　594円

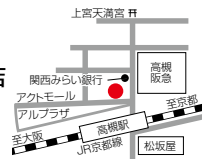
旬のメロンをぜいたくに使用した 完熟メロンのショートケーキ

JR高槻駅北側すぐにモリタ屋が展開しているスイーツブランド「COCONOMI」。コンセプトは、「心が実る、心身共に喜びを感じるスイーツ」。COCONOMIのケーキは良質な素材を選び抜き、添加物を抑えたものを提供している。今のおすすめは「完熟メロンのショートケーキ」。旬のメロンをぜいたくに使用し、豊潤なメロンの香りと生クリームの甘さが絶妙なバランス。

ケーキのほか焼き菓子やプリンなどの冷蔵商品も販売している。

COCONOMI 高槻駅前本店

高槻市芥川町1-7-7
営／10時～19時半　水曜定休
☎072-686-5503



本日のランチセット（11:30～）1,200円

ロハスカフェでゆったりランチ

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まいりました。人気のランチセットは、メインのおかずのほかに、サラダ、味噌汁、様々な小鉢が味わえます。ご友人やご家族とテーブル席でゆったりとお食事をお楽しみください。

LOHAS café〈ロハスカフェ〉

摂津市千里丘1-13-23
営／10時～15時（ランチ11時半～）
土日祝定休
☎06-6155-6830

LOHAScafe・「千里丘こども食堂くらぶ」LINE公式アカウント
LINEだけのお得な情報を配信予定。「友だち追加→QRコード」で読み取り

初夏の ヘレ・サーロインフェア

※三田屋箕面・豊中のみのメニューで他の三田屋では実施しておりません。

6/1［土］▼30［日］

この度、6月限定で三田屋自慢のヘレとサーロインのお得なメニューをご用意いたしました。本格的な夏を迎える前にお得にステーキを食べることで、パワーをつけていただけたら幸いです。美味しいステーキと人気のハム、ピアノの演奏……。ゆったりとした空間で、癒しの時間をお過ごしください。

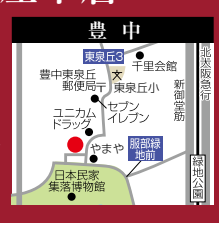
期間限定
初夏のプレミアムランチ
3740円～［11時半～16時］
ハムサラダ・スープ・ステーキ・ご飯・梅干・コーヒー又はシャーベット

プレミアムディナーコース［16時～］
ハムのオードブル・サラダ・ステーキ・ご飯・梅干・コーヒー又はシャーベット　4,510円～

ステーキ 三田屋本店 www.sandaya.com/

営／平日　11時半～21時（L.O20時）
土日祝11時半～22時（L.O21時）

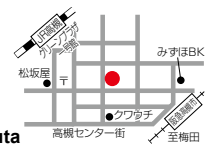
豊中市西泉丘3-8-12　P有
服部緑地北側
☎06-6867-6780



箕面市小野原東3-9-35
P有
☎072-728-7878

15時から本格的なスペイン料理とお酒が楽しめるお店。有頭海老を一尾ずつ剥き、マッシュルームと合わせたアヒージョは、たっぷりのにんにくとオリーブオイルで揚げ煮にした贅沢な一品。自家製パンのチャバタと一緒にいただくのがおすすめ。魚介のパエジャ（パエリア）は、自家製ソースと甲殻類の出汁でバレンシア米を一から炊きあげる。こちらも隠し味ににんにくがたっぷり使われている。滋味溢れる本場の味を楽しんで。

Café & Bar FLAUTA
〈カフェ & バル フラウタ〉
高槻市高槻町11-23 土屋第1ビル2F
営／15時～24時　日曜定休
禁煙（テラス席のみ喫煙可）
072-682-1005
Instagram@cafe.and.bar_flauta



スペイン料理に欠かせない！ にんにくたっぷりの2トップメニュー

魚介のパエジャ（S） 1,430円
自家製チャバタ 330円
エビとマッシュルームのアヒージョ 770円

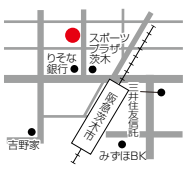
中国料理でにんにくを楽しむ 炒め料理ともちもちの水餃子

青菜にんにく炒め 968円
牛肉水餃子（4個入） 528円

中国語で食べておいしいは「ハオチー」、飲んでおいしいは「ハオフー」。その店名のとおり、お酒と点心が楽しめる。小松菜をたっぷりの生にんにくで炒めたシャキシャキの青菜炒めは、中国醤油で味付けしたリピート必至のおいしさ。自家製の皮で一つひとつ丁寧に手包みした牛肉水餃子は、具材は牛肉、タケノコ、青葱で、黒こしょうとにんにくでパンチを効かせている。ほかにも自家製焼豚と野菜を巻いて食べる春餅や麻婆豆腐などが人気。

特典
アプリのクーポン画面提示の上、
2,000円以上のご飲食で飲食代金を5%OFFに
（7月末まで）

中華点心 好吃好喝
〈ハオチーハオフー〉
茨木市永代町8-30 大槻ビル1F
営／月～金18時～23時（LO.22時半）
　土・祝17時半～23時（LO.22時半）
日曜定休　禁煙
072-604-8363
Instagram@haochi_haohe



カラダがよろこぶ

FUN FAN ガーリック

ピザやパスタ、ラーメンなど、これから旬を迎える
にんにくを使ったグルメを楽しみませんか。
また、にんにくが含む豊富な栄養や
気になる雑学もご紹介します。

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。

Column

この人に聞きました

坊垣 茜さん
フードコーディネーター・栄養士。書籍やウェブのレシピ制作、フードスタイリング、フードライティングなどを手掛ける。

POWER UP!

知ってるようで知らないかも にんにくの栄養

カリウム
体内に含まれている余分なナトリウム（塩分）を汗などとして体外に排出する作用があり、高血圧の予防やむくみ解消に役立ちます。塩分摂取過剰気味の日本人には特に欠かせないミネラルのひとつです。

アリシン
にんにく特有の香りのもととなる成分。にんにくを刻んだりして細胞が壊れることで、アリシンが発生します。油と一緒に摂るとより効果的です。生活習慣病予防やガン抑制などに効果があり、強い抗菌作用もあります。

ビタミンB1
人間の活動の源となる糖質のエネルギー代謝に欠かせないビタミン。脳や神経の働きを正常に保つ役割もあります。体内でアリシンと結合すると、疲労回復効果を持続させるとされています。

ビタミンB6
摂取したタンパク質はアミノ酸に分解されて体内に吸収されますが、そのアミノ酸代謝に欠かせない重要なビタミンです。健康な皮膚や粘膜などの生育に欠かせない栄養素で、免疫機能を正常に維持する働きもあります。

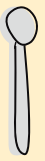
おいしいにんにく選び

手に持ってチェックしましょう
硬くて締まりがあり、ずっしりと重いものを選びましょう。また、粒が大きくて先端まで締まっているものが美味しいにんにくです。

にんにくの臭いの消し方

食事の後は…
お茶やりんごに含まれるポリフェノールには消臭・殺菌効果があるので、緑茶やジャスミン茶、りんごを摂取するのがおすすめ。

料理の後は…
ステンレス製のスプーンなどを手にこすりつけながら水で洗うと調理後の手についたにんにくの臭いを取ることができます。



刻み玉ねぎとにんにくがたっぷり 焦がしにんにく油で旨み倍増

にんにく ブラックラーメン
1,050円
（1日限定10杯）

担々麺の有名店が手がける、もうひとつのおすすめメニューがこちら。たっぷりの豚バラ肉とニラ、キャベツが入ったにんにくブラックラーメン（限定10杯）は、三種の醤油をブレンドして、魚介を足して作った"かえし"が決め手。食感を楽しめるようにと、刻んだにんにくと玉ねぎが入っていて、スープと具材が太麺に絡んで大満足の一杯。焦がしにんにく油もかかっているので、香りと旨みを満喫できる。

麺厨房　華燕
〈めんちゅうぼう かえん〉
高槻市牧田町7-54
（UR富田団地内）
営／11時～14時半
月曜・火曜定休　禁煙
072-693-8808

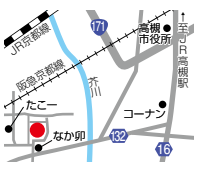
国産にんにく使用 プリプリえびのご褒美パスタ

イタリア・トスカーナ地方で修業したシェフによる、隠れ家イタリアン。国産にんにくを使った季節のペペロンチーノは、ランチパスタコースの人気メニュー。オリーブオイルに漬け込んだ国産にんにくのまろやかな味と香りで、食材の魅力を最大限に引き出す。今の季節は、プリプリのむきえびと旬の甘長とうがらしで楽しめる。麺のもちもち感はもちろん、一つひとつ手の込んだ前菜や自家製のドルチェまで、満足度の高いランチが楽しめる。

えびと甘長とうがらしのペペロンチーノ ランチパスタコース
2,100円
（ドリンク付　予約優先）

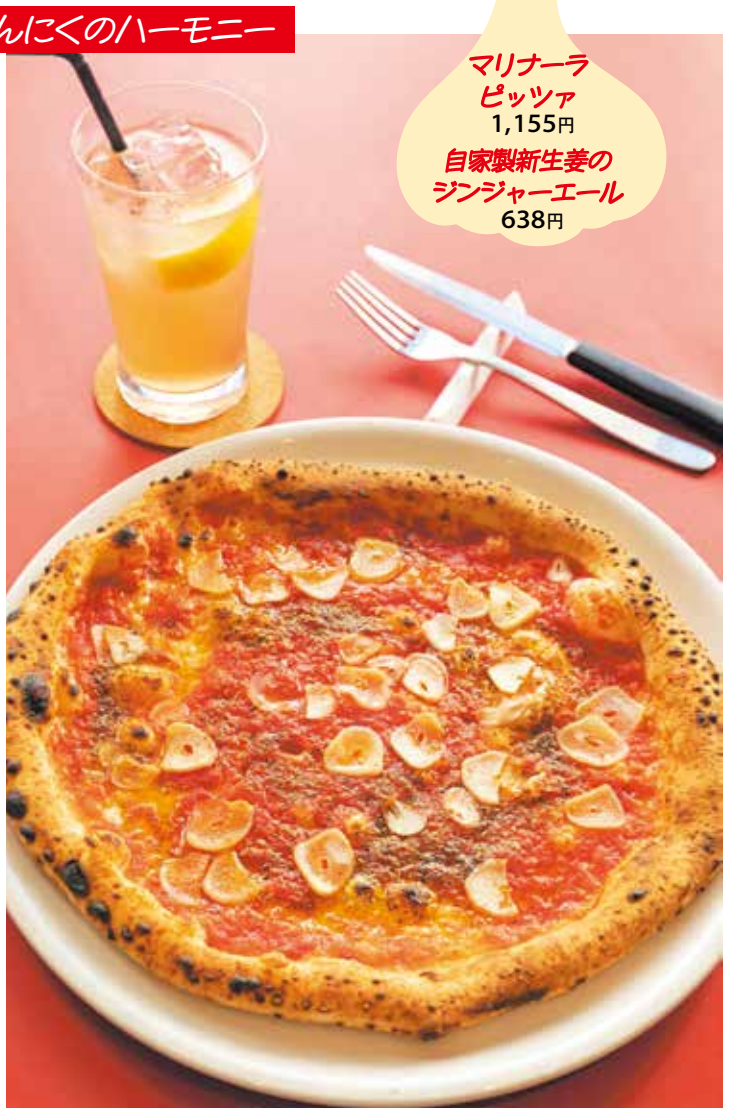
特典
アプリのクーポン画面提示の上、各コースご注文の方
自家製カヌレ1個プレゼント
（7月末まで）

LUCCA
〈ルッカ〉
高槻市津之江町1-39-16
営／11時半～14時（13時半LO）
17時～22時（20時LO）
月曜定休（不定休あり）
禁煙　※ランチは予約優先
072-628-7071
Instagram@trattorialucca722



生地を楽しむシンプルなピッツァ トマトソースと生にんにくのハーモニー

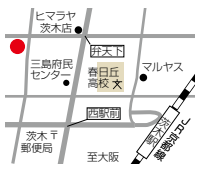
イタリア産の小麦粉を使い、1次発酵に半日かけた生地を薪窯で一気に焼き上げる本格ナポリピッツァ。トマトソース、生にんにく、オレガノのマリナーラはチーズを使わないシンプルな一枚。水分を飛ばしすぎないため、もっちりとした生地の食感とホクホクのにんにくが楽しめる。ドリンクは、シナモン・クローブ・カルダモン・鷹の爪で作った自家製新生姜のジンジャーエールが相性抜群。他にもランチセット5種（1,590円～）が人気。



マリナーラ ピッツァ
1,155円
自家製新生姜の ジンジャーエール
638円

特典
アプリクーポン画面提示の上、
ランチセットまたはマリナーラピッツァをご注文の方
ドルチェセット（550円）を50円OFF
（7月末まで）

Pizza&Dolce　Premo
〈ピッツァ＆ドルチェ プレモ〉
茨木市見付山1-5-15
営／ランチ11時半～14時（LO.）
カフェ14時～15時（ピッツァ提供無し）
ディナー17時半～21時（LO.20時）
月・火曜定休（インスタで確認を）　禁煙
072-609-5009
Instagram@premo_pizza.dolce



見た目もインパクト大 にんにくが効いた甘辛ダレが合う

大阪・天神橋で行列ができる豚丼店「豚小家」の高槻店。厚さ6ミリの豚バラをにんにく味噌が効いた蒲焼ダレに漬けながら、備長炭で二度焼きする。肉の甘みをじっくり引き出した後、コテでプレスすることで、サクッと香ばしい食感が実現する。ご飯は青森県産の「まっしぐら」を使用。豚肉はロースorバラで、ごはんの量も選べる。にんにく好きには、やみつき必至の丼だ。

炭火焼き にんにく味噌豚丼（バラ・中）
900円

特典
アプリのクーポン画面提示で
丼・定食ご注文の方
バニラアイス1個サービス
（6月末まで）

炭火焼き豚丼 豚小家
〈ブタゴヤ〉
高槻市高槻町12-13
明和ビル1階D号室
営／平日11時～15時（14時半LO）
17時～22時（21時半LO）
土日祝日11時～22時（21時半LO）
無休　禁煙
072-668-6855
Instagram@butagoya_takatsuki

SOCIAL

まちににぎわいを生み出す 島本センターの取り組み

島本センター理事長の綿島光一さん

阪急「水無瀬駅」直結の島本センター入口

阪急「水無瀬駅」に直結し改札を出たすぐ先にある商店街「島本センター」。2年前まではコロナ禍の影響もあり半分が空きテナントのシャッター街となっていたが、現在空きテナントはなく約30店舗が並ぶ。その仕掛人となったのは2022年より同センターの理事長を務める綿島光一さん。綿島さんと「島本センター」の出会いは、センター内に無人販売の「水無瀬餃子」をオープンしたことである。ラーメン店を開業する知人に「スペースが空いているので何かやらないか」と誘われ、出入口のすぐそばにも関わらずテナント料が安いことに興味を持った。オープン後、インスタグラムを中心としたSNSで呼びかけ集客を行うことで売上を確保したが、同センターを知らない世代の人も多く、自店舗のみのプロモーションだけではなく島本センターごと活性化したい、人を集めたいという思いで理事長に立候補した。理事長就任後は、今まで情報が届いていなかった客層にも情報発信するため、従来の折り込みチラシに加えてインスタグラムでの告知や、公式LINEを作成し友達追加によるクーポン配布など情報発信のデジタル化を行った。常連客にはデジタルに不慣れな高齢者も多いため、デジタルとアナログのハイブリッド対応で、イベントの来場者数は2022年の約900人から2023年は約1,600人と大きく増加した。

「島本は新しい人に対してあたたかいまち。人が良かったことが島本を選んだ理由です」と綿島さんは話す。役場や商工会、事業者などが参加し情報交換や共有がされる場「商店街サミット」が毎月1回開催され、島本町を盛り上げたいという熱量が高い人の多さも魅力という。「商店街を活性化するために試行錯誤のうえ見えてきたのは、1店舗ずつの集客力の重要性です」。集客力のある店が集まることで、にぎわいが生まれていく。同センターが継続して人の集まる場であるために、強みや需要のある店にする、集客力のある店を誘致していくなど今後も挑戦は続く。

SOCIAL

「こども誰でも通園制度」試行的事業が開始

国が2026年度から全国展開する方針の「こども誰でも通園制度」は、親が就労していなくても時間単位などで子どもを預けられるようにする新たな通園制度。

対象は0歳6ヵ月～3歳未満で、場所は保育所・認定こども園・幼稚園・地域子育て支援拠点、児童発達支援センターなどで、利用時間は1人あたり「月10時間」を上限としている。今年度から大阪府内の5市でも試行的事業が開始されることになった。高槻市では今年の3月に受託する事業者を募集し、4月に2事業者と契約を締結。制度の問い合わせは、高槻市保育幼稚園事業課（072-674-7692）まで。実施内容の詳細、利用申込や利用者負担の問い合わせは各実施園まで。

CULTURE

高槻城公園芸術文化劇場が「JIA優秀建築賞2023」を受賞

かつての高槻城を思わせる堀や塀が再現され、外壁には城下町の格子戸をイメージした縦格子の木材を張り巡らせるなど、歴史的な遺構が現代的にデザインされている。

高槻城公園芸術文化劇場（南館）が、公益財団法人日本建築家協会（JIA）が主催する「JIA優秀建築賞2023」を受賞した。

同賞は、JIAが日本国内における、その年度の優秀な建築作品を選定、記録し、その活動と業績を広く社会に伝えることにより、文化としての建築の価値を拡げることを目的としている。応募作品194作品から「JIA優秀建築選2023」として100作品がまず選定され、その中から現地審査対象作品の5作品が選定された。公開審査会でのプレゼンテーションを経て、大賞1作品、優秀建築賞3作品が決定。高槻城公園芸術文化劇場は優秀建築賞に選ばれた。

EVENT

パエリア世界大会予選が高槻で開催 能登半島地震のチャリティーも実施

6月1日（土）と2日（日）、「パエリア」づくりの世界大会の日本代表選考会「パエリアサミット」が安満遺跡公園で初めて開催される。今年で63回目を迎え、世界各国の予選を勝ち抜いた45チームが腕を競い合う、スペインで最も古い食のコンクールだ。この選考会には、日本各地から19チームが出場。選考会以外にも能登半島地震被災地を応援する企画「防災チャリティーパエリャ」も実施する。大鍋で約1000人分のパエリアを作り、1000円以上の募金に対して1人前を返礼品として提供する。ほかに、関西の有名スペイン料理店など約20店が出店し、プロのフラメンコショーなどが企画されている。

EVENT

摂津市 子育て支援の市民活動の交流「子どもの居場所あれこれ」開催

昨今、家や学校でもなく、子どもの第3の居場所の大切さが重要視されていることを背景に、子育て支援に関する市民活動が活発になってきている。北摂エリア全体で子ども食堂が増えているのもその一例と言える。

摂津市では、そういった活動をする団体や個人、これから活動を始める人を対象に、交流の場として「学びあいカフェ『子どもの居場所あれこれ』」を開催する。6月12日（水）10時から12時、場所は別府コミュニティセンター（摂津市別府2-10-21）。担当者は「課題や情報共有をする交流の場。気軽に参加してほしい」と話す。

俳句 ／ HAIKU

【つぶやき評】

もの俳句に挑戦してください。一か月あれば俳句になりそうなものに必ず出合うはずです。そのものの形や色、動きなどを描くことです。季語は見える季語を選んで、鋭い取り合わせの句に仕立ててください。

【優秀賞】

啓蟄やくるんと弾む指サック　和泉市　押見げばげば

紙めくりのために指にはめるゴムのサック。「くるんと弾む」というのは、指に付けた時の感触でしょうか。かなり距離のある季語との取り合わせで、景がぐんと広がりました。

【入選】

ひなげしは好きなところで咲いている　豊中市　麻殖生伸子

雛罌粟だから肯定できること。どの花も願っていることだとも思います。

石鹸玉二階の母のところまで　高槻市　葉月庵郁斗

少しきつめに吹いた石鹸玉。想定外のところへ。でもそれは嬉しいことです。

体重計下りて上って夏近し　高槻市　土井あくび

夏が近くなると、ついつい気になること。何度も確認しているのでしょうか。

薔薇の名は覚えぬままに一巡り　豊中市　安藤知明

薔薇の名前は片仮名が多い。そのため薔薇園を出でも覚えていないですね。

啄木忌腹這いて聞く波の声　大津市　近江菫花

畳の上で腹這になっていると聞こえてくる波音。啄木の詩に思いが及びます。

【佳作】

戦前のことは知らない辛夷咲く　豊中市　小倉佳子

春雨のふつと泡だつ水たまり　岐阜市　ばんかおり

日出づる国に生まれて朝寝せり　高槻市　土井あくび

花の雨テールランプにある孤独　大阪市　平川直子

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』『礫』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　※優秀賞、入選、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。

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。

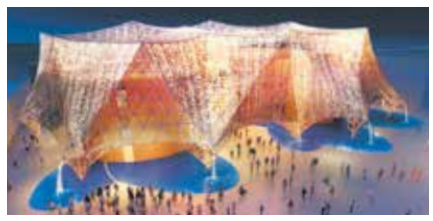
シティライフNEWS で検索

MONTHLY OF TOPICS

開催まで１年を切った大阪・関西万博

2025年4月13日～10月13日（184日間）の期間、大阪 夢洲（ゆめしま）で開催される大阪・関西万博のテーマは「いのち輝く未来社会のデザイン」。来場者数は約2,820万人を見込む。現時点での公式参加表明国・地域、国際機関は161か国・地域、9国際機関となっている。国内パビリオン、海外パビリオンの内容も続々と公式ホームページで発表されている。また、会場の四方が海で囲まれているため、水上交通利用の実現に向けて調整が進められている。

国内パビリオン-日本館（画像提供：経済産業省）
「日本館は、大阪・関西万博のテーマである「いのち輝く未来社会のデザイン」をホスト国としてプレゼンテーションする拠点であり、当該テーマの具現化や、日本の取り組みの発信等を行います。」



国内パビリオン-大阪ヘルスケアパビリオン（画像提供：（公社）大阪パビリオン）
「「REBORN」をテーマに、「いのち」や「健康」の観点から、子どもから大人までが楽しみながら、ミライの大阪の可能性を感じることができる展示体験を提供します。」

開幕券（開幕日から2週間以内に1回入場可能）			一日券（会期中に販売でいつでも1回入場可能）		
大人（満18歳以上）	中人（満12歳以上17歳以下）	小人（満4歳以上11歳以下）	大人（満18歳以上）	中人（満12歳以上17歳以下）	小人（満4歳以上11歳以下）
4,000円	2,200円	1,000円	7,500円	4,200円	1,800円
※ほかに前期券、超早割一日券、早割一日券などがある。			※ほかに平日券や夜間券などがある。		

入場チケットの種類も多く、割安な前売限定チケットが販売中となっている。また4月13日から電子チケットを手元に残すことができる記念チケットの購入受付けが開始した。記念チケットの販売は日本国内在住者限定となっている。

万博ボランティア

大阪府は国内外から万博会場や大阪・関西を訪れる人たちをおもてなしするボランティアの募集を実施した。ボランティアの活動内容は、万博会場での案内・歓迎、主要駅や空港等まちなかでの万博情報などの案内、大阪ヘルスケアパビリオンでの来館者サポート等となっている。およそ2万人の募集目標に対して、4月30日の受付終了時点で目標を上回る5万5,222名の応募があった。

大阪の子どもたちを万博会場へ招待

大阪府は府内在住・在学の大阪の子どもたちを万博に無料招待し、会場への来場機会を提供することを決定した。予算は約20億円。対象者は2025年4月1日時点で4歳から5歳の幼児、府外の小学校・中学校及び高等学校等に通学する児童及び生徒、高等学校等に在学しない15歳から17歳以下の者としている。大阪府は2回目以降の無料招待は市町村と検討していくとし、箕面市と池田市は府の招待に加えて子どもたちの無料招待を実施する。

万博のワクワク感を伝えたい 学生コミュニティ「関大万博部」とは

関西大学は理事長及び学長のもとに「2025大阪・関西万博に向けた協力・推進プロジェクトチーム」を設置し、万博に向けたさまざまな施策を実行している。その一つに、万博を盛り上げたい学生たちが集まりさまざまな取り組みにチャレンジする関西大学公認のコミュニティ「関大万博部」がある。集まった学生クリエーターたちがSDGs推進など日々の学びをベースとし、それぞれが輝くことができるユニークな企画作りを行っている。そんな中、大阪・関西万博を機に「新しい大阪土産」を考案すべく、関西の和洋菓子店10店舗と高校1校によって発足された共創プロジェクト「大阪ええYOKAN」と関大万博部がコラボして、20種類を超える色とりどりの「パビリオン」（大阪らしさを凝縮したキューブ型のひとくちようかん）が大丸梅田店にて期間限定で発売された。万博部の学生が考案したアイデアの中から「夢洲かん」「個性たのしもかん」「イシガキかん」の3種類が採用され、そのうち来場客の投票で選ばれた1種は、今後の定番商品として正式にパビリオンの仲間入りとなる予定だ。他にも絵文字だけを使ったコミュニケーションツールで言語の壁を乗り越える「エモジケーションプロジェクト」や、賞味期限が迫る非常食を活用したレシピで作るローリングストックを意識した「非常食小鉢弁当プロジェクト」、世界中で愛される飲み物で人を繋げる「関大クラフトコーラ&ビールプロジェクト」など数々の企画が生まれ、今後はキャンパス内をまるごと万博一色に染める「関大万博Weeks」にも挑戦予定。1970年開催の万博を知らない世代にも万博を知ってもらうために「万博のワクワク感を伝えたい！」という想いを持った学生たちの取組に注目したい。

「大阪ええYOKAN」プロジェクトでひとくちようかん「パビリオン」を販売する様子。

新しいプロジェクトが生まれる場「EXPO酒場」が吹田で開催

万博に興味がある人、参加したい、楽しみたい人々が集まり語らうイベント「EXPO酒場（大阪商工会議所、大阪府などが運営）」。万博関係者と分け隔てなく意見を交わす交流の場として全国で展開し、これまで約4,000人が参加した。「大阪万博・EXPO'70」が開催された吹田から万博を盛り上げたいと2023年12月に開催した「EXPO酒場　吹田店」。大阪のあたらしいお土産をつくるプロジェクト大阪ええYOKANもEXPO酒場がきっかけで生まれるなど、新しいプロジェクトを生み出す場にもなっている。第2回は、6月26日吹田市の江坂公園内で開催される。

水上航路検討状況

①②兵庫方面（神戸港・神戸空港・淡路島）から夢洲に向かう航路
③中之島等の市内中心部から夢洲に向かう航路
実現に向けて調整が進められている。

④夢洲に発着する周遊観光航路検討が進められている。

⑤⑥堺旧港からの航路、淀川を活用した航路
実現に向けて調整が進められている。

2023年11月時点の検討状況であり、今後変更の可能性あり。

FM COCOLO × CITYLIFE ／ 音楽のCOCOLO Vol.57

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

パリ・オリンピック開幕目前！ 洒落っ気たっぷりにパリ愛を奏でる名盤で気分を高めて

SICP.1369ソニーミュージックレーベルズ

ALBUM
アイ・ラヴ・パリ

ARTIST
ミシェル・ルグラン

100年ぶりにパリで開催される五輪では、セーヌ川や川に架かる橋、両岸に立ち並ぶモニュメントなど世界遺産を舞台にした開会式に、コンコルド広場やグラン・パレなど歴史的建造物や名所で繰り広げられる競技など、観戦に合わせ旅気分も味わえそうです。音楽でもパリを旅してみませんか？生粋のパリジャンであるフランス音楽界の巨匠ミシェル・ルグラン若き日の録音にして珠玉の名盤。

ストレートなタイトルがあまりにもしっくりくるのは、パリにちなんだ選曲の妙とParis, je t'aime♡パリへの愛。シャンソンの名曲だけでなくフランス由来のアメリカンスタンダードにもルグラン独特の華麗なるオーケストレーションが施され、いつしかその甘美な響宴に酔いしれてしまいます。アコーディオンが織りなす調べに乗れば、扇型のカーヴを描く石畳や、古書店やおもちゃ屋さんなどが並ぶパッサージュのモザイク模様のタイルの上を、ステップ踏んで歩き出すイメージが広がります。

Michel Legrand（ミシェル・ルグラン）／1932年パリ生まれ。映画音楽「過去を持つ愛情」（54年）など、本格的に映画音楽を書き始める。作編曲の才に長け、時にその歌唱をも披露する多彩な音楽性は、すぐさまレコード会社の目に留まり、やがてピアノ・トリオや楽団名義でのレコードを矢継ぎ早に発表、1958年には、マイルス・デイビスやビル・エヴァンスらを従えたリーダー作「Legrand Jazz」で、その名を全米に轟かせた。3度のアカデミー賞と5つのグラミー賞など、多くの受賞歴をもつ。

SELECT DJ

尾上さとこ
ONOE SATOKO

大学在学中よりキャンパスDJとして活動。2004年FM802DJオーディションに合格。同年10月「MIDNIGHT　STRUT」でFM802デビュー、出産を機にレギュラー番組から卒業。その後2017年4月、FM COCOLO「FRUITS O' SUNDAY」でDJ復帰。古き良き時代への興味や思い入れを、一人でも多くの方に伝えられたらと日々邁進中。50'S～70'Sのソウル、ソフトロック、ジャズなどレコード好きでも知られる。　※現在の担当番組「Hitsville 765」（金・土）6:00～10:00

発行/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 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。

外壁塗装を考えた時にまず読んで欲しい！

高耐久住宅塗装
アドバイザー
山川 弘純 さん

5年連続遮熱塗料シェア1位（株）アステックペイント 2023年秋のコンペにおいて塗料購入額 大阪府46社中1位を達成

大切なお家、高額な費用、聞きなれない塗装の分野…失敗したくないですよね。担当した案件は1,900件を超え、高い塗装品質と満足度の高い塗装工事に自信があります。この度、インターネット検索では出会えない住宅塗装のあれこれを分かりやすくガイドブックにまとめました。発行を記念して先着15名の方にこの冊子をプレゼントいたします。手抜き工事を回避したい方は是非ご覧下さい。

ノウハウが詰まったガイドブックを先着15名様にプレゼント！

お申込み お問合せ TEL.06-7502-9931（24時間録音音声案内）／携帯：090-1130-6208
Mail：yamakawahirozumi@gmail.com

新NISA・iDeCoなど資産形成セミナー

お金の健康診断で解決！

場所 高槻城公園芸術文化劇場南館
高槻市野見町6番8号

日時
6/13（木）10時-12時［小スタ6］
6/23（日）14時-16時［中スタ4］
6/30（日）14時-16時［中スタ4］
※教室は日程によって異なります。

参加無料 | 定員20名～30名
セミナー参加者にお菓子プレゼント

今後、資産運用は必須と言われる時代。
「何をどのように始めたら良いのかわからない」…
そんなあなたの第一歩となるようなセミナーです。
資産運用を検討する際のポイントとリスクの考え方、
お金に働いてもらう方法など
お金の基本的な知識と教養が身に付きます。

〈講師〉ユニバーサルライフ株式会社
菅野 啓之
外資系金融機関を経て、ファイナンシャルプランナーに転身。セミナー講師として関西圏を中心に活動。年間約1,000世帯以上のお客様から資産運用・家計相談等お金にまつわる相談を承る。Court of the Table会員。

右記QRコード、
または電話からお気軽に
お申込みください
070-2219-4330

山手幼稚園の園内探検会

6/22（土）9:00～11:30

事前登録制 当日受付もOK！

アンパンマンもやってくる！
超大型遊具"にじのおしろ"で遊ぼう！

学校法人岡辻学園 山手幼稚園
吹田市山手町1-15 TEL.06-6387-3001

詳細 お申込みは こちら

「学研教室のせんせい」お仕事説明会受付中

説明会参加 お申込みは こちら

先生 はじめました！
学研の先生って どんな仕事？
先輩先生の インタビュー記事は こちらから！

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

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。
6月3日［月］10:00～
学研教室大阪北事務局［江坂駅①出口すぐ］
6月11日［火］10:00～
クロスパル高槻 701号室［JR高槻駅すぐ］
6月14日［金］10:00～
Gakkenスクエア 千里中央駅前校［各線千里中央駅すぐ］
6月18日［火］10:00～
学研教室大阪北事務局［江坂駅①出口すぐ］

ご参加特典！ シティライフを見て説明会へご参加いただいた方全員にお菓子のお土産付き！

直営教室 講師・アシスタント説明会
採点アシスタントも同時募集！
直営教室では随時講師とアシスタントの登録をしております。
6月28日［金］10:00～ 吹田SST教室
［JR岸辺駅すぐ］※前日の17時までにご予約下さい

幼児教室の先生も同時募集！
［仕事内容］幼稚園・保育園にて2歳～小学校3年生を対象に「もじ・かず・ちえ」の指導
［資　格］保育士・教員免許保持者、経験者歓迎
［勤 務 地］豊中市、池田市など（大阪府内）
［時　間］週2回～、1日60分～OK　土日祝休み
※収入例　月収25,000円～76,000円
［お申込み先］株式会社学研エデュケーショナル 学研幼児教室 0120-594-870

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。
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
会場提供も募集中！

庭木1本から承ります

経験豊かな 安心の庭師 全国展開！

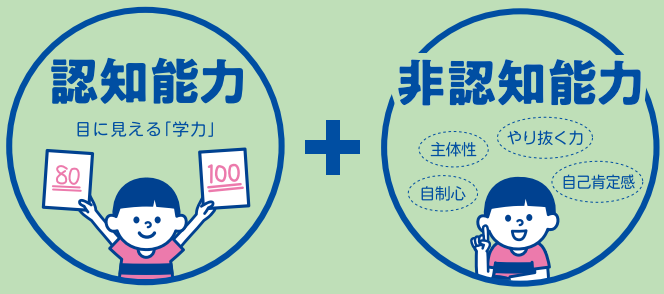
庭木1本より明瞭料金
トイレはお借りしません
土日でもOKです
お茶はご遠慮します

お見積り・お問い合わせはお電話もしくは2次元コードから
ガーデンエクスプレス
大阪支店 茨木市桑田町4-1 営 9:00～17:00
072-665-8371

シティライフをご覧の方へ
生垣の剪定 通常2,200円を 長さ1m 高さ2m
初回限定 先着10名様 1,100円（税込）

認知能力＋非認知能力＝生きる力

Gakken



この夏、2つの力を伸ばそう！

お子さまに合うか無料で試そう！ ＼幼児歓迎／

夏の無料体験学習

対象 幼児（年少・年中・年長）・小学生・中学生　教科 算数（数学）・国語・英語
内容 学力診断テスト／2回の教室学習と家庭学習
※英語、中学生については教室にお問い合わせください。※幼児のえいごは年長のみです。

夏休みの学習を充実させよう！
予約受付中 **夏の特別教室**
受講料 算数・国語 2教科セット 6,600円（税込み） 教材費不要
内容 学力診断テスト／6回の教室学習と家庭学習

6/1～8/16付 入会の方 全員対象
入会金 0円（通常 ~~5,500円~~（税込み））
キャンペーン実施中！

※夏の無料体験学習と夏の特別教室を、両方お申し込みいただくことはできません。どちらかをお選びください。

無料体験のお申し込み・お問い合わせは、こちらから最寄りの教室へ
学研教室 検索
フリーコール 0120-114-154（イイヨ イコーヨ）
祝休日を除く月～金9:00～17:00