

街と暮らしのトキメキをデザインする地域情報紙

City Life 7

We are Planet Sailors. since 1986

JULY 2025
vol.267

北摂WEST

吹田・豊中
箕面・池田

6月30日発行 無料

夏の

汗をかくほど
美味しくマイ!

シビ辛

グアルメ



おかげさまでシティライフは
40年目を迎えました

表紙/撮影:山口真一 協力:ASIAN DINING Lei can ting



汁なし担々麺
1,100円

特典 「シティライフを見た」で、
唐揚げ1個サービス
(7月末まで)

麵創 麵魂

(めんそう めんたま)

吹田市垂水町3-24-14
グリーンコーポ江坂第2-118
営/月曜～土曜:11時～15時(LO)
17時半～21時半(LO)
日曜:11時～21時半(LO)
木曜定休
全席禁煙

☎06-6330-5527
X @mentamaesaka



特製ラー油と2種類の山椒で 心地よい辛さを味わう

辛みが際立つオリジナルラー油に青山椒や花椒を効かせ、ピリ辛の挽き肉を味付け。角切りチャーシューやシャキシャキの玉ねぎ、カシューナッツなどを加えた、味と食感のバランスが抜群の1杯。辛さはレベル1(程よい辛さ)からレベル5(危険レベル)まで選べるので、辛党も満足できること間違いなし。

夏のシビ辛グルメ

汗をかくほど辛くてウマイ!

夏本番を迎え、食欲が落ちやすい季節にぴったりの「シビ辛グルメ」を紹介。山椒のしびれるような刺激と唐辛子の辛さが特徴の担々麺や麻婆豆腐は、暑さを乗り切るメニューとしておすすめです。ほどよい辛味と香りで食欲を促し、夏を乗り切ろう!

shibikara
Gourmet



麻婆オム丼
1,100円

これもウマイ!
黒ごま冷麺 1,210円

9月末までの限定メニュー。
やや甘めの黒ごまタレであえた麺の上に、さらに黒ごまタレを絡めたそぼろをたっぷり盛り付けた冷麺。

特典 「シティライフを見た」で
ワンドリンク(ソフトドリンクor生中) サービス
(7月末まで・1グループ2名まで)

中華上原

(ちゅうかうえはら)

豊中市服部西町2-2-21
営/11時半～14時(LO)
17時半～20時(LO)
水曜・日曜定休
全席禁煙

☎06-6864-3413
Instagram@h.c.uehara



旨辛麻婆 & ふんわり卵のハーモニー

自家製ラー油などで調味した麻婆豆腐は、マイルドな辛さの中に肉や具材の旨みを感じられる仕上がり。たっぷりとかける山椒は数種類をブレンドすることで、華やかな香りとシビレを際立たせている。ふんわりとした卵との相性もよく、幅広い世代に人気のメニューとなっている。



**四川風
冷やし中華**
1,100円

これもウマイ!
四川水煮肉片 (スライサー・ロウパン) 1,900円

唐辛子や花椒、スパイスなどで豚肉や野菜を煮込んだ四川料理のも定番の一品。

特典

「シティライフを見た」と、
「四川風冷やし中華」または「四川水煮肉片」を
単品注文で**ミニ杏仁1つサービス**(7月末まで)

本格四川料理 中村屋

(なかむらや)

箕面市桜井2-5-2
マリカファーストビル 1F
営/11時半～14時半(LO)
17時半～22時(LO21時)
火曜定休 全席禁煙

☎080-4012-1189
Instagram@nakamura_pandao



中国人シェフが手がける 本場・四川の味を堪能

中国人シェフが腕をふるう四川料理がラインナップ。夏季限定の「四川風冷やし中華」は人気メニューのよだれ鶏を組み合わせたもので、定番の冷やし中華にしっとりとしたゆで鶏をトッピング。その上に自家製ラー油や粉末にした花椒が入った辛めのタレがたっぷりとかかっており、本場のシビレが楽しめる1杯となっている。



野菜ピューレを練りこんだ網状の生地を揚げたかごの中に、食べ応えのある大きなエビが入っている。

特典 「シティライフを見た」で、
ゴマ団子1個サービス (7月末まで)

創作中国菜 桃花

〈トウカ〉

吹田市五月が丘東13-2
 営／11時半～13時45分(LO)
 17時半～21時半(LO)
 火曜定休
 全席禁煙

☎06-6876-3721
Instagram@to_ka.suita



ホテル仕込みの技が光る シェフ渾身の担々麺

ホテルでシェフを務めた店主が作る本格中華が人気。程よい辛さが魅力の「担々麺」は、粗挽き肉の食感と、仕上げに散らしたナッツの香ばしさが絶妙。練りごまのkokoroに、花椒の香りを効かせたラー油や豆板醤を合わせ、味と辛さのバランスにこだわった1杯だ。アラカルトからコース料理まで、多彩なラインナップを楽しもう。

裏どれ

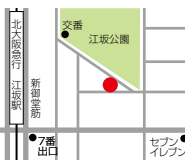
1,000円
※夜限定

5種類のしょうゆをブレンドした特製だれと魚介のスープが合わさり、甘みや旨みが広がる。背脂がコクと風味をプラスした、バランスのとれた1杯。

特典 「シティライフを見た」と、
ラーメン（「これこれ」「どれどれ」「それぞれ」のいずれか）を
注文で**トッピングの「粗びきミンチ」サービス**（7月末まで）

ラーメン これこれ

吹田市江坂町1-20-30
営／11時～15時
17時半～22時
※定休日はXで確認
全席禁煙
☎06-6339-0815
X@ramen_corecore



人気ラーメン店の シビレ系裏メニュー

「裏どれ」は定番メニューの「どれどれ」(米麹味噌をベースにスパイスなどをブレンドした濃厚な味わい)に山椒をたっぷり加えたもので、山椒の香りと痺れを十分に堪能できる1杯。レアチャーシューやトトロのソーキなどがのり、食べ応え十分。注文方法は食券を購入後、スタッフへ手渡す時に「裏で!」と伝えよう。



自家製の調味料を使った
間借り麻婆豆腐専門店

ヒッチハイクで日本を1周した旅好きのオーナーが、8月12日まで期間限定オープンさせた。10種類以上のスパイスを使ったラー油をはじめ、テンメンジャンやトーチジャンなど自家製の調味料にこだわり、香りとコクを際立たせた麻婆豆腐が楽しめる。ラー油や花椒の辛さと香りがふわつと広がる、濃厚な旨みを堪能しよう。



旅する麻婆屋 えんわ

吹田市末広町21-53 1F
(居酒屋じもと内)
営／11時半～14時
水曜～金曜定休
全席禁煙
Instagram@journey_mapo



牛バラ肉と豆腐の
ピリ辛爆発煮
～石焼 style ～ 1,980円

料理長こだわりの
四川麻婆豆腐 1,350円



強烈なシビレと辛さが特徴の京都産赤山椒は、1粒ずつ種を取り出して店内で粉末にするというこだわり。風味豊かな人気メニュー。

ASIAN DINING Lei can ting

〈アジアンダイニング リー・ツァン・ティン〉

箕面市船場東3-3-11
営／11時～15時(LO14時半)
17時～22時(LO21時)
水曜定休 全席禁煙

☎072-749-0037
<https://www.leicanting.jp/>



ジュワツと旨辛な
五感を刺激する爆発煮

柔らかく煮込んだ牛バラ肉や大きめにカットした豆腐を自家製ラー油や山椒油、マイルドで深みのある辛さの朝天唐辛子などで煮込んだ主役級の一品。食欲をそそる香りとクセになるピリ辛感はやみつきになること間違いなし。野菜やきのこがたっぷり入り、最後までアツアツのまま楽しむことができる。



夏休みは子どもが今まで体験したことのないことにチャレンジする良い機会。キャンプや虫探し、展覧会へ行くなど、実体験を大切に予定を立てて、ゲームや動画以外にも楽しいことはたくさんあることを伝えていこう。

充実した夏休みを過ごすために

ゲームや動画との上手なつきあい方

もうすぐ夏休み。子どもと一緒に楽しいお出かけの予定を立てているご家族も多いと思います。しかし、幼稚園や学校が長期の休みで、まとまった時間があることから、ゲームや動画視聴に時間を費やしてしまうのでは？という不安を抱く保護者もいらっしゃるでしょう。そこで、子どもの発達に詳しい臨床心理士の帆足暁子さんにお話を聞きました。

夏休み、ゲームや動画の見すぎによる子どもの発達へのデメリットを知らう

子どもにとっては楽しい夏休み。しかし時間にゆとりがあるため、ゲームや動画の見すぎを心配する声も。「スマホなどの小さな画面

を長時間見続けると、内斜視（右眼か左眼のどちらの視線が内側に向かっていている状態）になりやすいといま

す」と話すのは、臨床心理士の帆足暁子さん。

特に幼少期や児童期の視神経は、近距離と遠距離を交互に見ることで発達するそう

で、画面を見続けると、視点を近距離で固定してしま

うため、見る機能が発達しにくくなる恐れがあるという。

「また、ゲームに夢中になって楽しくなると『理性の脳』が『欲望の脳』に負けてしま

います。その結果、宿題をしなければいけないことは分か

っているのになかなかやらない、家族に止められるとイライラしたり、睡眠不足や運動不足などの問題も起きています」と帆足さん。

リアルな体験と何もしない時間

子どもの成長・発達には、実際の生活体験の中で学ぶことが大切。「自然や環境に興味を持

つて、自発的に関わり、五感を通して知識を獲得しながら世界を

広げていくことが重要です。例えば、葉っぱを見て『おもしろい形だ

な』と興味を持つと、そこから『筋（葉脈）がきれい』『緑色が濃

い』『こすると葉のほう

が硬い』『こすると世界を広げていきます』

また、人間が成熟していくためには『何もしない（刺激を受けない）時間』が重要だと言

う。「子どもがポーツとしていたら、しばらくそのま

まにしてあげてください。ぼんやりと自分の感情や考えを整理するこ

とで、意外な本心に気づいたり、自我を認識すること

で、自分をストレスから守る方法や人生を楽しむ方法

を獲得することにつながっていきます」と帆足さん。

実行可能なルールを決めよう

ゲームのルールを決める際、「1日30分まで」といった時間制限は、盛り上

っている最中に中断させることになり、かえって子

どもの不満を招きがちです。「このステージが

終わったら、など、子どもが納得できる

キリのいいところ」をゴールにするのがおす

めです。ほかにも使わない時間や、使っ

ていい時間・場所・課金額・サービスのルールも決めてお

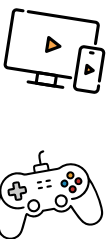
きましょう。すでに長時間やっている場合には、1週間の行動を記録し、どのくらい

の時間をゲームや動画視聴に費やしているかを可視化

します。その記録を見ながら親子で話し合

い、お互いが納得できるルールを見つけることで、子どもも主

動的に約束を守りやすくなります」。



夏休み前に親子でルールを話し合っておこう。

ゲームや動画視聴のメリット

➔ 「ゲームはシステムが決まってい

て、こうすればこうなる、と分かりやすいので、論理的思考や合理的思考が身につくと言われ

ます。動画はなかなか体験できない世界や未知の分野を知るきっかけにな

ります。学力や思考力へのプラスの影響は使い方次第といえ

ます」

この方に聞きました！

ほあし あきこ
帆足 暁子さん

一般社団法人

親と子どもの臨床支援センター代表理事

臨床心理士・公認心理師。保育士や幼稚園教諭の免許も持ち、長年子育て相談に携わる。現在は自身が主宰する「親と子の臨床支援センター」で、多くの親と子どもをサポート。理論と現場経験に基づいた的確なアドバイスが、多くの親から支持されている。



帆足さんに聞きました！

ゲームや動画視聴と上手につき合う方法



POINT
1

親がしっかりと管理を

ゲーム機やスマホは、子どもに「渡す」のではなく、「親のものを貸し出す」というスタンスを徹底しましょう。これにより、「使う時は親の許可を得る」というルールが生まれ、大人が主導権を握ることができます。夜間は必ず親が保管し、睡眠時間を確保することも重要です。クリスマスプレゼントなどであっても、管理は親が行うことを事前に約束することで、無秩序な使用を防ぎ、健全なつき合い方を親子で学んでいくことができます。



POINT
2

スマホに頼らない

ネットやスマホ、ゲームの使用開始年齢は、可能な限り遅らせることが効果的な予防策の一つです。また、家庭で決めたルールは、リビングなど目に見える場所に掲示し、家族全員で共有を。保護者の手が離せない移動中や待ち時間には、すぐにスマートフォンを与えるのではなく、本やお絵かき道具など、他の方法を準備しておきましょう。親もスマホの使用時間を減らす姿勢を示すことで良いお手本になるでしょう。



POINT
3

親子でリアルな体験を

ゲームや動画に夢中になるのは、裏を返せば「現実世界が充実していないから」かもしれません。夏休みは、家族でリアルな体験を共有する絶好の機会です。一緒にキャンプで汗を流したり、子どもの興味に合わせた展覧会に出かけたりと、パパやママが積極的に「デジタルから離れる時間」を作ってあげましょう。現実の自然や人間関係の中で得られる体験は、子どもの「生きる力」を豊かに育んでくれるはずです。

子どもの力を伸ばす 体験プロジェクト

夏休みを前に、子どもたちの可能性が広がる様々な体験会を紹介します。
英会話やプログラミングをはじめ、子どもの関心や適性に合った習い事を見つけるヒントにしてください。

【CLOVER保育園】

園の雰囲気分かる1日体験



子どもが過ごす環境を実際に見て、園児や先生の様子が分かる貴重な機会。体調不良時の対応や英語についていけるか…など、子育て経験豊富な園長先生に、不安な点や悩みを相談しては。まずは気軽に問い合わせを！

日時 月曜～土曜 7時半～18時(閉園19時)
場所 吹田市上山手町21-28
対象 2歳～6歳
申込 06-6368-3412
料金 無料

【TAKO STUDIO】

YouTubeラジオ収録&モデル撮影体験



実際のラジオ出演をシュミレーションできる①「YouTubeラジオ体験」と本格機材での②「モデル撮影体験」を実施！ラジオ収録後は、タコスタの公式YouTubeから限定配信、モデル体験では撮影後、補正等加えてデータでお渡し。人前で話すことが好きだったり、メディアに出てみたいと思っているおさんは、参加してみよう！

日時 随時開催
(申込〆切8月末)
年齢 吹田市豊津町1-18
エクラート江坂ビル7F
対象 5歳～15歳
(今年度中に対象年齢を迎える方)
申込 右記QRコードから
料金 無料



【KGC国際外語センター】

小学生クラス体験会(幼児・中高生も随時)



挨拶や身の回りの表現を学ぶ初級から、中学で英語を得意科目にする中学準備まで、レベル別の英会話クラスと、脳力開発の速読を組み合わせた120分のレッスンが体験できる。夏休みを楽しく英語漬け！のキッズサマープログラムにもぜひ参加を！

日時 7/2(水)～8/31(日)※休講日は除く
場所 吹田市豊津町9-44 ハートランド江坂7F
申込 06-6378-4411
料金 無料(キッズサマープログラムは有料)

【高英進学教室】

スマイルキッズ・パズル道場・速読体験



脳科学に基づき右脳と左脳をバランスよく育てる「育脳式幼児クラス スマイルキッズ」、図形に強くなる「パズル道場」、脳トレ要素満載で速読力を伸ばす「速読」クラスの体験授業を実施中！文字・数・知識を楽しみながら伸ばし、学びの基礎を築ける。この機会にぜひ参加を！

日時 8月末まで随時 ※日曜祝日は除く
場所 吹田市千里万博公園12-1 パークサイドビル202
対象 幼児・小学生
申込 06-6875-2366 [Mail] kouei-smile@ukkhawaii.net
料金 無料

【七田式江坂教室】

月齢ごとの体験レッスン

七田式幼児コースでは、「イメーজトレーニング」「記憶トレーニング」「計算力」など、人間が本来持っている能力を効果的に引き出す。平日は保護者1人の参加だが、毎月・日曜は2人までOKなのでパパ&ママと一緒に参加してみよう！



日時 8月末まで随時
9時半～18時(各60分)
場所 吹田市江坂町1-16-31
協同江坂ビル 6F
申込 06-6338-7444
料金 無料



【キッズ英会話 Eatbee】

無料体験レッスン(随時)



「中学校卒業時点で帰国子女について行くレベル」も、初めはみんなゼロからのスタート。「楽しいから伸びる！でも、楽しいだけでは伸びない！」Eatbeeがどのように子どもたちを導いているのか？がリアルに確認できる。

日時 随時日程調整
場所 吹田市五月が丘東13-13
(たこ焼き「あぼや」隣)
対象 年中児～小学3年生
料金 無料



【KINOCODE】

「AIの活用方法を学ぼう」夏の短期講座



AIを使ったプログラミングや画像生成、色々なデータの解析などが体験できる夏休み限定の短期講座。子どものうちから身につけておきたいAIの活用方法がイチから学べる！

日時 7/19・26・8/2・9・16・23
※すべて土曜日 10時～12時
場所 吹田市江坂町1-21-39 土泰第一ビル3F
対象 小学生以上(保護者の同伴は一人まで)
料金 4,000円/1回1人
※親子、兄弟、友達での参加は二人目以降2,000円



【学習塾 きずな ガリレオ教室】

「考える力を育てる」オリジナル教材で楽しく学ぶ体験会



お子さまが自ら進んで学ぶ力を育む、まったく新しい学びの場「ガリレオ教室」が7/23より開校する。夏期講習に先駆け、無料体験会を実施するので、まずは気軽に参加してみよう！

日時 随時受付中
場所 学習塾きずな江坂校・佐井寺校・阪急茨木市駅校・千里丘校 ※各校の住所はホームページにて確認
対象 小学生
申込 080-3877-0879(担当・中野)
[Mail] kizuna-inq@fsc-kizuna.com
料金 無料



【LaZo株式会社】

不登校・引きこもり児童向け訪問看護サービス説明会



不登校・引きこもり児童を対象とした児童専門の精神特化型訪問看護サービス。不登校や引きこもりの子どもを持つ保護者の方や、子どもの発達で悩む保護者に向け、訪問看護がどのようなサポートができるか、保護者向けの説明会を開催する。気になる方は一度お問合せを。

日時 随時受付中
場所 吹田市豊津町1-18 LaZo株式会社
対象 小学生の児童を持つ保護者
申込 右記QRコードから
料金 無料



精神特化型訪問看護サービス

「通えなくても大丈夫」
安心できる自宅で自立をサポート

北摂地域に発達支援施設を数多く展開するLaZo株式会社が不登校・引きこもり児童を対象とした児童専門の精神特化型訪問看護サービスを6月から新規開校!専門スタッフが自宅から外出することが難しい不登校や発達特性のある子どもと家族を支援する。まずは看護師やセラピストにより、子どもが外に出ることなく、自宅でできる支援をスタート。今後はフリースクールも開設し、「e-sports」や科学・テクノロジー・アートなどの探求学習をはじめ、興味を持つことから始まる体験を通じて、子どもたちが自分のペースで社会と繋がるサポートを行っていく。もちろん、子どもの不登校や発達の不安に悩む保護者へのサポートも欠かせない。一人で悩まず、まずは気軽に問い合わせてみよう。

こういったことで悩んでいませんか?

- ・部屋に引きこもってしまった
- ・発達に不安を感じる
- ・学校に行くのを嫌がる
- ・すぐに癇癇を起こす
- ・落ち着きがない
- ・親として子どもへの接し方がわからない
- ・ゲームやスマホから離れない
- ・学習面に遅れを感じる
- ・子育ての相談相手がいらない

Menu

- 対応エリア:吹田市、豊中市、箕面市、その他、要相談
- 料金:公費で賄える場合も多く一度問い合わせください。



LaZo株式会社

(ラノ)
吹田市豊津町1-18
受/10時～18時
土・日曜定休
☎06-6319-9559
※問合せは右記QRから

英会話/速読/英検®
こども英語/TOEIC開校27年目の本格英会話スクール
120分の英語 & 速読コースが人気

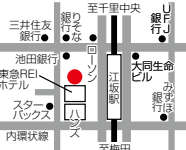
最新の学習システムと工夫満載の授業で、効果的に英語を習得。



速読・英語速読
及び英検®の
回数無制限
ネット学習も
充実!

KGC国際外語センター

吹田市豊津町9-44
ハートランド江坂7F
(江坂駅1分・東急ハンス北隣り)
☎06-6378-4411
https://www.kokusai-gaigo.com



Menu

- Toddler Box50分
- 幼児60分
- 小学生90分(基本120分)
- 中・高生120分
- 英検40分(ネット)
- 大人グループ英会話70分
- One-to-One(40分×20回特典付)

特典

- この記事持参で(8月末まで)
- 入会金3,000円OFF



「暮らし」も「学び」も親子で楽しむ

Kids & Mam

キッズ&ママ

P.4からの続き

幼児教育

脳と心を育む教育で65年以上の実績
子ども本来の力を最大限に引き出す

(上)テンポよく進むレッスンで、記憶力や自己肯定感を育てていく。
(左)幼児教育の経験豊富な講師陣がサポート。

七田式江坂教室

(しちだしえさかさきょうしつ)

吹田市江坂町1-16-31
協同江坂ビル6F
北大阪急行「江坂」駅
1番出口下車徒歩5分
受/9時半～18時
日・月曜定休
☎06-6338-7444



Menu

- 幼児コース(43回/年、50分/回)
- 0歳…愛情とスキンシップで脳を刺激
- 1～2歳…五感で学び手先や体の器用さを育て
- 3～4歳…思考力を育てアウトプットができるように。
- 5～6歳…表現力+カタカナや計算などで就学前に自信アップ!

特典

「シティライフを見た」と無料体験参加で
上手な子育てに役立つ
「心の子育てブック」をプレゼント!(8月末まで)

無償化対象保育園
英語幼児園インターと保育園のいいところ取り
今年度2歳になるお子さん募集中

異年齢保育で、年上の園児が年下の子の面倒を自然と見るようになるアットホームな雰囲気の魅力。



最後の田植え。
夏祭りや芋ほりなど
季節のイベント満載!

EnglishSchool
CLOVER保育園

吹田市上山手町21-28
メゾンティノ2F
営/月～土:7時半～19時
(第3土曜は休園) Pあり
☎06-6368-3412



保護者の声

英語だけでなく、子どもの心の成長を感じます。
ダメなことをダメと、愛情を持って叱ってくれる点が
今の時代に有難いと感じます。他のインターから
転園してきたのですが、ここまで子どものことを
考えてくれる先生は今までいなかったです。
(箕面市のパパさん)

応募するなら今がチャンス!
全員デビュー宣言・オーディション開催

はじめまして!TAKO STUDIO(通称:タコスタ)です。歌・演技・ダンスを学べる
キッズ専門スクールです。現役プロが楽しく本格指導いたします。現在オーディショ
ンの応募受付中!タコスタのスクール生は全員メディアに出演できます。
ご応募お待ちしております♪

- 参加費 無料 書類選考後、二次オーディションにご招待
- 対象年齢 3歳～15歳
- 応募締切 2025年8月31日まで ※定員に達し次第締切

今なら**入学金**(通常価格110,000円)**無料**
二次オーディション参加で…

全員にAmazonギフト券1,000円分プレゼント!

- 出演予定メディア キッズプラザ大阪テレビCM
地上波ラジオ番組 キッズ番組 などなど
たくさんの出演チャンスをご用意しています!



吹田市豊津町1-18
エクラート江坂ビル7階
御堂筋線江坂駅 徒歩1分

応募は
コチラ▶

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'25

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' 25/

- 期間 8月11日(月)～16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]50,000円
保険料・教材費すべて含む
- 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



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

学習塾

「教科書を読む力を育てます」
解けるようになると勉強が楽しい



「普段の学習で自ら創り上げた能力を発揮することで、子どもたちが自信を持てる場にしたい」と中野先生。

夏期講習・生徒募集中心!

対象:小学生

日程: 7/23(水)～8/30(土)

※宿題は生徒自身が決めます。

学習塾 きずな
吹田市江坂町2-2-20 名宏ビル2階
営／10時～22時
※佐井寺校、阪急茨木市駅校、千里丘校でも募集中!詳しくはQRをチェック!
☎080-3877-0879
kizuna-inq@fsc-kizuna.com



「教科書を読む力」は、学ぶすべての基盤。学習塾きずなでは、ただ答えを教えるのではなく、自分で考え、問題を解く力を育てていく。自分で問題を解けるようになると、勉強が楽しくなり、学ぶ意欲がどんどん湧いていくという。さらに、自分で決めた塾の宿題やテスト対策もスムーズに進んでいくことに。成績がアップするとともに、子どもたちが自信を持って学び、成長する学習を体験しよう!

宿題を塾が出すのではなく、自分で決めることでやる気を引き出す。

特典

「シティライフを見た」で

●入会金 22,000円→**無料!**

●7月・8月の授業料→**無料!** (7月末まで、一人一回限り)

キッズ英会話教室

0からスタート「中学卒業時点で帰国子女について行くレベル」



「子どもたちは楽しくレッスンに通う」だけ。確かなノウハウで自然に子どもたちを導きます」(笠井さん)

充実の進路相談

Eatbeeは、リーズナブルな年間留学の機会なども無料で紹介してくれる。国の方針などにも精通し、高校入試やその後のキャリア形成に向けた面白いアイデアをくれる面談も評判がいい。

キッズ英会話 Eatbee

(イトー・ビー)

吹田市五月が丘東13-13

(たこ焼き「あぼや」隣)

☎06-7897-8608

「英語は『道具』、早くに磨けば将来を切り拓く『武器』になる」と謳うキッズ英会話教室。「中学卒業時点で帰国子女について行くレベル」が標準成果という。「英語ゼロから入会した”ごく一般的なご家庭”のお子様たちが、高校生の年間留学を勝ち取っています。留学は究極のアクティブラーニングです!」と代表の笠井さん。22年1名、24年1名、25年3名の合計5名の実績。「小さいうちに英語を始めるなら4技能とも突き抜ける圧倒的英語力を身につけ、ワクワクの進路選択に活用しませんか?」(笠井さん)。Eatbeeは、小中学生たちの「次は自分の番」という雰囲気にあふれている。まずは無料体験レッスンを!

レッス動画はこちらをチェック→

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い写真とエピソードをお送りください。

応募方法

〔締切〕2025年7月9日(水)まで

〔掲載〕CityLife 2025年8月号(予定)・CityLife News Web

(紙面はEAST版に載る場合もございます)

応募はこちら→

※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。

進学教室
夏期講習

一歩先いく学びで確かな実績
夏期講習を開講



授業は学年別で、一人ひとりの理解度に合わせたきめ細やかな指導を行う。

夏期講習

日程:7/30(水)、7/31(木)、8/1(金)
8/6(水)、8/7(木)、8/8(金)

対象:小学1年生～小学6年生

幼児はお問い合わせください

・入会金不要・回数、日時は選択可

申込はこちらから

年齢や学年に応じたオリジナルカリキュラムを通して、基礎学力の定着はもちろん、思考力・表現力・学ぶ楽しさをバランスよく育む講習。

特典

「シティライフを見た」と、夏期講習に参加後の入会で

入会金が**5,000円引き!**

高英進学教室

(コウエイシンガクキョウシツ)

吹田市千里万博公園12-1

パークサイドビル202

間/土・日・祝日を除く10時～16時

☎06-6875-2366

UKK スマイルキッズ で検索

算数・国語の基礎力を確実に伸ばすだけでなく、論理的思考力や読解力の育成にも力を注いでいる「高英進学教室」。単なる暗記やパターン学習に頼らず、「考える力」と「自立心」を育てることを何より大切にしているので、子どもたちは自ら問題を分析し、答えを導き出す力が身につく。図形に強くなる「パズル道場」や文章が早く読める「速読」も行なっており、昨年は卒業生全員が北摂エリアの私立大系列中学校など、志望校に合格するなど実績も十分。

幼児期から早めに学習を始めることで、確かな基礎学力を築き、進学後の学習をスムーズに進められる点が保護者から高く評価されている。さらに勉強だけでなく習い事や遊びの時間も尊重し、子どものライフタイムバランスを大切にする姿勢も、信頼を集める理由のひとつ。子ども達が無理なく充実した日々を送れるようサポートしている。この夏、夏期講習に初めて参加するという方は、高英進学教室がおすすめ!

合格へ導く実力と実績

小学受験・中学受験に強く、難関中高、私学への合格実績多数。幼児期からの関わりで思考力・意欲・能力を伸ばすから、自ら勉強する子が育つ。

【過去2年の合格実績】

同志社中学校、関西大学第一中学校、関西大学北陽中学校、立命館中学校、金蘭千里中学校、関西学院千里国際中等部、箕面自由学園中学校など

プログラミング教室

プログラミングで育む自由な発想力
普及が進むAIの活用法も学べる



講師がマンツーマンで生徒の横に付き、一緒にパソコンを操作していく。

無料体験会随時実施中!

まずは無料の体験会(60分)に参加してみよう!

対象:年長～高校生まで

予約:電話またはホームページから。

KINOCODE

(キノコード)

吹田市江坂町1-21-39

土泰第一ビル3F

営/平日14時～20時

土日10時～20時

火曜・祝日定休

予約:29～31日休み

☎06-6155-9020

北摂エリアでいち早くプログラミング教室を開校した「キノコード」では、園児から高校生まで幅広い世代の生徒が学ぶ。「プログラミングではトライ&エラーが当たり前。プロであっても、試しては失敗と修正を繰り返しながら完成を目指します」と代表の朝倉先生。また、目覚ましい発展を続ける「AI」についても学習ができる。基礎知識から活用方法まで、幅広く身に付けることができるのも同教室ならではの!

「これはプリンターの仕組みに興味を持った生徒が実際に自作したプリンターです」と朝倉先生。プログラミングを用いれば、ロボットもゲームも自由な発想で作ることができるという。

Menu

●月8コマ(1コマ60分).....15,800円

●月4コマ(1コマ60分).....11,800円

●月2コマ(1コマ60分).....6,800円

特典

「シティライフを見た」で

●**月額料金1ヵ月分無料!**

(7月末までの入会限定、2ヵ月目の4コマ分料金)

タレント 小倉優子さん

※小倉優子さんはセミナーには来場しません。

前回の満足度 **98.7%!**

※前回参加者アンケートより

働く女性のための

資産運用と節税セミナー

収入は増えないのに物価上昇は止まらない...お金の悩みは増えていくばかり...。今回のセミナーでは、今話題のiDeCoやNISA、気になる税金対策など! お金の基本を学び、お金を“貯める”“増やす”“守る”コソについて幅広く知ることができ、お金に対するモヤモヤが解消できます! 人生100年時代、この機会にライフプランについて真剣に考えてみませんか?

日 時

7/19土

午前の部 10:00～12:00 (受付開始時間9:40～)

午後の部 14:00～16:00 (受付開始時間13:40～)

会 場

千里朝日阪急ビル Tower (高層) 棟14階 第5会議室

申込方法

QRコードからお申込みください。

※1組2名様まで申込み可。

ご夫婦・カップルでの参加歓迎。

申込締切

7月18日(金) 17:00まで

お申込みはこちらから!

講師

ファイナンシャルプランナー

三鍋 佳苗 先生

セミナー登壇
年間100回以上!

参加特典 ①

シュガー

バターサンドの木

1箱プレゼント

参加特典 ②

講師による

無料個別相談

※後日対応

(その他問い合わせ)

株式会社トライト マネーセミナー事務局

TEL: 06-6809-3262

シティライフ主催

お子様1人1回
ガチャガチャプレゼント

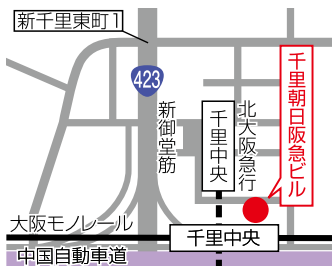
キッズ & ママ

日時

7.28[月]
10:00-14:45

場所

千里朝日阪急ビル14F
(豊中市新千里東町1-5-3)



キッズモデル体験や子育て講座など、ママとお子様向けのイベントを開催します。
新たな発見と学びの時間をお楽しみください。

参加無料

お子さま連れ歓迎
複数受講歓迎

事前予約して来場された方に
アンケート謝礼としてグルメ券をプレゼント

事前にご予約いただき、当日受講・体験された方には下記の店舗で使える
グルメ券(500円分/1組1枚限り)をプレゼント。
各店舗先着30組までとなります。以降は受講・体験のみとなります。

- 利用期間は7/29(火)～8/31(月)まで。
- 希望の店舗は事前申し込みの際にお選びいただけます。(当日の店舗変更等はできませんのでご了承ください)
- 複数申し込みされた場合でも一組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。
- グルメ券は受付時にお渡しいたします。
- 利用期間内で、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。

○ cafe SPOT25
箕面市稲6-14-26
(箕面船場阪大前駅
から徒歩約8分)



○ Pizzeria Caro
(ピッツェリア カーロ)
豊中市東寺内13-23
ラーメン102
(緑地公園駅から
徒歩約1分)

参加
申し込みは
こちら

事前申し込みが
優先です。

応募フォーム



右記の応募フォームもしくはお電話で
申し込みください。

※各回の申し込み状況によって、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。

■お問合せ TEL.06-6338-0640
(キッズアンドママフェア担当係まで)
平日10時～17時

7.28 [mon]

1

親子参加型 リトミック『いっしょにあそぼ』特別講座

丘の上にある箕面自由学園では、子育て応援企画として0・1・2
歳児の親子参加型のリトミック『いっしょにあそぼ』を行っています。
今回は、人気のリトミックの他に、マラカス作りを体験してい
ただきながら、楽しい時間を一緒に過ごしたいと思います。育児
に関するご質問にもおこたえしますよ!

講師 箕面自由学園 塩尻 真由美さん

幼稚園教諭・保育士経験があり、専門資格も活用しながら子どもと保護者の皆様
が笑顔になれるようなイベントを開催しています。



2

「勉強しなさい!」と言わなくても自ら動く子の育て方

0～6歳の子どもと関わる先生たちが学ぶ「声かけの仕方」をお
伝えます。乳幼児と一番コミュニケーションをとるのはママ。だ
から、ママ自身のコミュニケーションタイプを知ること、子ども
への声かけが変わり、反応も変わります。「勉強しなさい!」と言
わなくても、自ら学びたい子どもに育つヒントが見つかります。

講師 一般社団法人日本育脳協会 理事 浦部 順子さん

日本ベビーコーチング協会 代表/箕面FM『順子先生の育脳ラジオ』パーソナリティ。
コーチングや交流分析を専門に講演・コンサル・コーチ・カウンセリング等でも活躍中。



3

【4～15歳限定】歌レッスン・モデル撮影体験

プロ講師による歌の集団レッスンと本格的なモデル撮影が体験で
き、「学び」と「表現」をバランスよく組み合わせたプログラムです。お
子さまの表現力や自己肯定感を育みながら、親子の絆を深められる
絶好のチャンス!撮影した写真データ無料進呈も予定しています。

講師 TAKO STUDIO 武村まみ 先生

大阪音楽大学卒業・元小学校教員のラジオパーソナリティ。"かならず出演で
きるキッズタレントスクール"として話題のTAKO STUDIOで講師を務める。各種
TVCM 海遊館・キッズプラザ大阪・ひらかたパーク・山田養蜂場など実績多数。



4

不登校・引きこもり児童を対象とした保護者支援相談会

不登校や引きこもりのお子さまをもつ保護者さまや、発達特性に
ついて悩む保護者さま向けに、不登校専門の教育コンサルタントが
講義を行います。専門チーム(看護師、教育コンサルタント)と話せる
時間もありますので、ぜひお越しください。※画像はイメージです。

講師 ナチュラル笑顔の不登校コーチング 代表 廣田 誠さん

北摂地域に発達支援施設を数多く展開するLaZo株式会社。6月から不登校・引き
こもり児童を対象とした児童専門の精神特化型訪問看護サービスを新規開校。
今回、教育コンサルタントの廣田さんを招き、セミナー・相談会を開催。



箕面公園 いいね!プロジェクト 〈イベント案内〉

サマーフェスタ箕面公園2025

◎箕面大滝・ 滝道沿い ライトアップ



対 象 ▶ 7月12日(土)
～8月31日(日) 日没～21:00
気象警報発令時、河川増水時は中止

◎みのおキャンドルロード2025

箕面駅から大滝までの滝道沿いを
キャンドルがいろどります

日 時 ▶ 7月26日(土)
19:00～21:00
雨天中止



自然観察会

「夏の朝 早起き生きもの観察」

早起きして朝の森をめぐりながら
生きものを観察してみよう

参加者
募集

対 象 ▶ 未就学児～小学生とその保護者
日 時 ▶ 7月27日(日) 6:30～8:30 少雨決行
集 合 ▶ 阪急箕面駅前
定 員 ▶ 20名 (要事前申込み・先着順)
参加費 ▶ 100円/ひとり(山道を歩きます。
歩きやすい靴・服装でご参加ください
※ベビーカーの使用はできません)

申込み受付▶

電話072-721-3014
(箕面公園管理事務所
9:00～17:30)



昆虫館

企画展「繁殖戦略」

繁殖にまつわる昆虫の生態と戦略がテーマ

各昆虫たちの巧を凝らした生き残り術をお教えます

会 期 ▶ 2025年5月14日(水)～9月8日(月) 館内企画展示コーナー

休館日 ▶ 火曜日 入館料 ▶ 高校生以上 280 円 中学生以下：無料

障害者手帳の提示で本人と介助者 1 名：無料

※お子様には保護者(大人の方)の同伴が必要です



箕面公園昆虫館サイエンスラボ2025 第三回「昆虫の形態を知る(4)」

不完全変態昆虫と完全変態昆虫の
オス交尾器の解剖と観察

講 師 ▶ 昆虫館館長 中峰 空

対 象 ▶ 高校生以上

日 時 ▶ 7月19日(土) 10:00～12:00

会 場 ▶ 昆虫館研修室 受講料 ▶ 2,000円

定 員 ▶ 10名(要事前申込 先着順)

申込み ▶ 昆虫館ホームページのイベントページ内メールフォームより



【昆虫館からのお知らせ】

7月15日(火)～8月31日(日)は全日開館いたします。(定休の火曜日も開館)

6月 → 9月

SUMMER LESSON

「やってみたい」に会えるかな。この夏の体験がずっと大きな力になる。



Upサイエンスラボ

科学教室



詳細はこちら



実体験を通して活きた知識を育みます。また、オリジナルカリキュラムと丁寧な指導で、お子さまの好奇心・表現力・協働力を伸ばします。

スマートライアル

身の回りにあふれる不思議から高度な科学まで。ホンモノの科学実験を体験してみてください！



開催期間 7月→8月 開講校舎 千里中央校 対象 年中～中学生

受講料 年中～年長/4,000円(税込)・小1～2/5,000円(税込)・小3以上/6,000円(税込)

★★ 7～9月までのご入学で入学特典あり ★★

初月学費 半額
(指導関連費含む)

体験後1週間以内の入学手続きで
白衣・ゴーグル贈呈

☎ 0120-078-668 サイエンスラボ事務局

【千里中央校】豊中市新千里東町1-1-3 SENRITOよみうり 4F

UpSTEM Campus

レゴ教室



詳細はこちら



遊びの中で考える力を育む教室です。レゴエデュケーション教材を使い、豊かな発想力などお子さまの可能性を伸ばします。お子さまの発達段階に合わせたカリキュラムで、遊びを通して学び、自信を育んでいきます。

夏期体験レッスン

通常クラスでの体験レッスンに参加して、楽しいアクティビティを通じて新しい発見をしてみませんか？



開催期間 6月→8月 開講校舎 千里中央

対象 年少～小4 受講料 年少・年中/3,000円(税込)・年長以上/4,000円(税込)

★★ 6～9月までのご入学で入学特典あり ★★

体験後5日以内の入学手続きで

初月学費 半額 (指導関連費除く)

指定教材のブロック
本体価格から **2,200円(税込)** 割引

☎ 06-6833-3405

【千里中央】豊中市新千里東町1-1-3 SENRITOよみうり 4F

UpCUPS

こどもスポーツクラブ



詳細はこちら



トランポリンや英語×体操など様々な運動を通して、運動能力の向上、たくさんの「楽しい!」「できた!」を経験することでお子さまの成長の原動力となる「自信」を育てます。

夏の1日体験 SUMMER TRIAL

通常クラスでのレッスンに参加してみよう！初めての方でも楽しくご参加いただけます。



開催期間 6月→9月 開講校舎 千里中央

対象 年少～小4 受講料 1,000円(税込) ※夏期イベント限定価格

★★ 7～9月までのご入学で入学特典あり ★★

体験後1週間以内の入学手続きで 初月学費 割引

イベント
続々開催
お楽しみに!

☎ 0798-63-6100 (CUPS西宮北口につながります)

【千里中央】豊中市新千里東町1-1-3 SENRITOよみうり 4F

Up eCraze

英会話スクール



詳細はこちら



ヨーロッパ式のメソッド【好きなこと+English】を実践した、コミュニケーションに重きをおく英会話スクールです。開校7年目を迎え、実績十分の教室になってまいりました。

入学体験会Miniではクッキングを、My First AdventureではeCrazeの三大コンテンツ(アート、クッキング、ゲーム)を一度に体験いただける夏の特別企画です。

入学体験会 - Mini

開催期間 7月29日→8月1日

開講校舎 千里中央校 対象 満3歳～年長

受講料 無料

入学体験会 My First Adventure

開催日程 8月2日

開講校舎 千里中央校 対象 満3歳～小4

受講料 無料

★★ 8～9月までのご入学で入学特典あり ★★

8月入学で 初月レッスン費 無料

9月入学で 入学グッズプレゼント

☎ 06-6170-1455

【千里中央校】豊中市新千里東町1-1-3 SENRITOよみうり 4F

※特典の金額は通常価格からの割引・お値引額となります

アップ教育企画は、子どもたちの好奇心を刺激するカリキュラムで 想像力・表現力・協働力など、多くのチカラを伸ばしています。

Up アップ教育企画





夏期講習を上手に活用して 成績アップと受験対策を

塾ではそろそろ夏期講習が始まります。お子さんが通塾していない保護者は、この機会に参加させてみよう、と考えている方も多いのではないのでしょうか？学習アドバイザーの西村創さんに夏期講習を最大限に活用する方法を聞きました。

夏期講習にはぜひ参加しよう

夏期講習は1学期の復習をして、内容が難しくなる2学期への備えになるので、検討されている方は、参加をおすすめします。その理由は活用次第で、授業以外にも大きなメリットが得られるからです。

まずは、「自習室を使いながら、他の塾生の学習量を知ること」ができます。できれば教室が開く時間に教室へ行って、授業が始まるまでに勉強するのがおすすめです。同じように朝から自習室で勉強している生徒の様子を見ることが、同学年の塾生の勉強量を知ることができます。受験生は授業や宿題、復習などの自習時間を合わせれば、1日に10時間程度の学習時間はあたりまえです。夏期講習を通じて自分の今までの勉強量の少なさを実感し、勉強量が増えるというケースは多いです。

学ぶべきポイントを 知ることができる

次に授業中ですが、黒板に書かれた内容をノートに写すのは当然として、この時、かなり余白を作って写すことをおすすめします。その余白は講師が口に出して言ったけれど、黒板には書いていないことを、雑でもいいので走り書きするメモのスペースとして使います。授業内容はどうせ忘れてしまいます。だからノートは授業内容を忘れる前提でとりましょう。そして授業内容を講師がどんな言葉で説明したかを思い出せるようにそのメモを書き加えましょう。個別指導でプリント等で教えてもらう場合も、別にノートを持参して、講師が説明していることを書き留めておきましょう。そしてそのノートを見ながら復習をします。理想は、1時間の授業を受けたら2時間以上復習しましょう。

そのほかのメリット



「にしむら先生
受験指導専門家」
YouTubeで配信中



interview

学習アドバイザー
西村 創さん

国内外の大手学習塾で指導歴25年以上。出版している教育書、参考書はすべて重版をくり返し、累計15万部突破。全国の学校講演、「にしむら先生」としてYouTube配信中。



テストを復習して分からないところがあれば講師にどんどん質問しましょう。解き終わったテストは捨てずにファイルしておいて、冬までの間にくりかえし復習しておけばさらに力がつきます。

保護者は受験に関する情報収集を

そして保護者の皆さんは、夏期講習が終わるまでに、塾の先生にお子さんの現状の学力、課題点、志望校についての情報、おすすめめの併願校のほか、2学期以降の勉強の仕方、留意点など、勉強や受験に関する情報をできるだけ聞き出しましょう。

このように夏期講習を最大限に活用することで、今後の学習に役立てていくことができます。

90%以上の生徒が英検®「2級」に合格 中1、中2の「2級合格者」が急増中

英検は令和入試の最強スキル。特に大阪府の高校入試は英検で驚くほど有利に（左下参照）。さらに2級A（2級を82%以上の得点率で合格）や準1級を取得すれば、総合型選抜（専願）で関関同立、学校推薦型選抜（併願）で産近甲龍など多くの有名大学に「年内入試」で合格することができる。

こうすれば「英検」に合格できる！

- 英検のエキスパートが本物の個別指導（最も学習効果が高く早く進める教材を厳選）
- 英単語をスピード蓄積（単語、熟語をドンドン積み上げていける最も効率のよい「@暗記法」を伝授）
- 合格できる英文文がスラスラ書ける、唯一無二のライティング指導（合格者の平均点はほぼ満点）
- プロの専門講師にしかできないスピーキング対策（カードを見ただけで話さなければならない要点がすぐにわかる）

英語専門短期集中塾

茨木市下穂積1-3-105

（イオン前北側信号筋向）

☎072-601-1230

イープラス英検 で検索

イープラス

指導対象学年

小学4年～高校生

☎HPはこちら

英語個別指導塾 イオンモール茨木前



英検で絶対に有利！大阪府の高校入試

- （例1）大阪府の公立高校はC問題（北野、茨木、豊中、春日丘、千里、池田など）でも2級で80%、準1級で100%の得点が保証
（例2）関西大倉は2級で80点、準1級で100点に
（例3）追手門学院は準2級で70点、2級で85点、準1級で100点に
（例4）早稲田大阪（旧摂陵）は3級で65点、準2級で75点、2級で85点、準1級で100点に

イープラスは無学年「飛び級」塾

学年（小学4年～高校生）に関係なく同じカリキュラムを行うので、なるべく早く入会するのが絶対におすすめ。

個別指導 自立学習

豊中曽根で学習スタイルが選べる個別指導塾 今だけ新規開校キャンペーン実施中



20年以上にわたり、成績アップと志望校合格に導いてきた経験豊富な講師が揃う。

【新規開校記念】 今だけの特別キャンペーン！

- 入会金無料
- 中学生：通常22,000円 → **無料**
- 小学生：通常11,000円 → **無料**
- ・初月授業料無料（週1回分）
- 最大1か月分の授業料が無料。
- 先着30名限定、定員に達し次第終了なので、お早めに。

資料請求



同スクールは、小学生・中学生・高校生（高卒生含む）を対象とした、新しい形の個別指導塾。「解説&演習型個別指導」と「自立学習＋サポート型指導」の2スタイルを自由に選択・切り替え可能。一人ひとりの学習状況に合わせて、完全オーダーメイドのカリキュラムを組んでくれるから、「優先して伸ばしたい科目がある」「苦手科目を基礎からやりたい」という希望も叶う。自立心を育てつつ、必要なタイミングで丁寧な指導が受けられるので、効率よく成績アップ！志望校合格へ導いてくれる。新規開校キャンペーン中なので、まずはお問合せを。

豊中個別スクール

豊中市長興寺南1-3-5
ニューグリーンシャワー101A
営／15時～21時半
日曜・祝日定休
☎06-6152-6170



個別 自立型指導

学力の鍵は「数学（算数）」と「分析力」 『小学校低学年講座』が新開講



成績アップの実績
T.O.<くん 66点 **↑81点**
K.K.<くん **100点**
A.M.<くん **96点**
Y.K.<くん **95点**
S.T.<くん 46点 **↑73点**
S.K.<くん 36点 **↑63点**
Y.Y.<くん 81点 **↑95点**

夏期講習生募集

7/21（月）～8/30（土）まで
1,980円（90分/回）～
豊中14中、11中、箕面5中、少路小、野畑小、北緑丘小、中小の生徒が多く通う

【特典】「シティライフを見た」で

無料体験 2回分無料、
7月の通常受講料無料
夏期講習会10回分無料
※7月末日までに入塾を決めた方、先着10名

個別学習のセルモ

豊中緑丘教室
豊中市北緑丘2-1-22-107 P有
☎06-6842-7981



大学受験専門 個別予備校

365日利用できる高校生専用自習室完備 箕面萱野駅直結の1対1大学受験予備校



みのおキューズモール校の自習室。
9時～22時まで毎日高校生専用で解放している。

1ヵ月通い放題の夏期講習

【夏の入会キャンペーン ※8月末迄】

夏期講習受講料**25%OFF 33,750円～**

- ・1ヵ月間の学習計画を作成 ・全科目質問対応
- ・毎週2回の1:1個別授業
- ・9時～22時で使える高校生専用自習室
- さらに、夏期講習後に入塾した方には**入塾金半額（最大22,000円OFF）**

※この記事持参の方のみ適用

AXIV ACADEMY

（アクシブ アカデミー）

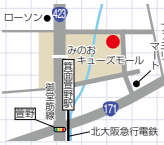
【みのおキューズモール校】

箕面市西宿1-17-22

みのおキューズモールEAST1-3階

受/13時～22時（日・月除く）

☎072-726-3759



受験生に必要な「自学自習時間」は1週間に約50時間。その50時間の学習方法のコントロールはアクシブアカデミーの「担任プロコーチ」にお任せ。「学習時間の最大化」「学習計画の立案・進捗管理」「志望校合格までのルート伴走」までアクシブアカデミーならすべてが揃う。志望校に合わせ個人ごとに作成された1年間の学習計画を週間・日々の計画に落とし込みプロコーチが志望校合格へと導く。また、そろそろ受験のことが気になり始めた高1・高2生のために「毎日通える」夏期講習生も募集中！1ヵ月の通い放題で難関大合格に通用する学習習慣を身に付けることが可能な講習だ。「毎週2回の1:1指導」「全教科質問対応」など本当に必要な学びができる。



みのおキューズモール校公式LINE

豊中校 公式LINE

【豊中校（豊中青藍塾内）】

豊中市東豊中町6-1-2 2階

受/13時～22時（日・月除く）

☎06-6842-2236



学校法人履正社
履正社高等学校
校長
篠岡 正和 先生
shinooka masakazu

今春より履正社高等学校の校長に就任。2年前から言語技術の授業を担当。「履正社高校では、放課後の多種多様な専攻ゼミや部活動、そして海外大学への進学もサポートする体制を整えています。自分の夢や希望進路に向かって充実した高校生活を送ってください」。



つくば言語技術教育研究所長の三森ゆりか先生。「言語技術は、多くの欧米言語圏の学校で母語教育として、実施されており、生徒は高い言語力を獲得しています。私が開発した、日本語による言語技術教育は、問題解決力と表現力、そして教養ある人材の育成を目指しています」。



「探究学習」に「言語技術教育」を取り入れる
日本語を論理的に扱うスキルを高める「言語技術教育」。履正社では、つくば言語技術教育研究所の監修を受けてカリキュラムを実践している。「履正社中学校では、2年前から導入しています。問答ゲーム、絵やテキストの分析、再話や描写を実践し、生徒たちは聞く・読む・話す・書く・考える力をつかり身につけています」と話すのは、言語技術の授業を担当している篠岡校長。

高校でも、1年前から競技コースの生徒たちが言語技術教育を学んでいる。「スポーツと言語技術は親和性が高く、1年前から競技コースの生徒たちが言語技術教育を学んでいる。スポーツと言語技術は親和性が高く、1年前から競技コースの生徒たちが言語技術教育を学んでいる。」

「総合探究」の時間に言語技術教育を取り入れた学びをスタートさせるという。「物事を深く追求してその本質を見極める探究活動を進めていく上で、言語技術は大きな土台になるはずなんです。情報を分析し、自分の考えを組み立ててわかりやすく表現するスキルは全ての活動で求められることだからです」。

高1からは学藝コースでも、「総合探究」の時間に言語技術教育を取り入れた学びをスタートさせるという。「物事を深く追求してその本質を見極める探究活動を進めていく上で、言語技術は大きな土台になるはずなんです。情報を分析し、自分の考えを組み立ててわかりやすく表現するスキルは全ての活動で求められることだからです」。

子どもと
進路を考える

RISEISHA
JUNIOR HIGH SCHOOL

履正社の「言語技術教育」が高校でもスタート 海外大学進学をサポートする「国際部」を設置

学園創立103年の歴史を誇る「履正社高等学校」。放課後には自分の希望に合わせて選べる専攻ゼミや豊富な部活動が揃っている。また、昨今注目を集める「言語技術教育」を学ぶことができるほか、卒業後の進路を国内大学、海外大学のどちらにも定められるよう、特色ある教育が行われている。履正社高等学校の篠岡校長と国際部の藤原さんに話を聞いた。

学校法人 履正社
広報企画局 国際部

藤原 涼 さん
fujiwara ryo

高校まではラグビーに打ち込み、全国大会に出場。IELTS Academic Overall 8.5、TOEIC L&R 990点満点などの英語資格を保有。「言語習得、海外大学、進路、旅など、さまざまなアドバイスができると思うのでぜひ相談してください」。



【海外大学進学プログラム】

- ①世界31大学への入学が保証される、「U.S.Dual Diploma Program (DDP)」。
- ②マレーシアの6大学との提携。各大学3名、計18名分の指定校推薦枠を用意。
- ③オーストラリアのトップ大学であるニューサウス・ウェールズ大学への近道となる「UNSW京都キャンパス」との提携。

海外大学進学をサポートする「国際部」を設置

履正社高校では、昨年4月に「学術基盤センター」を設置し、国際交流・海外大学進学のほか、世界31大学への入学が保証されるDDP（デュアル・ディプロマ・プログラム）を導入している。そして今春より、海外大学へ進学を希望する生徒をサポートする、「国際部」を新たに設置した。

担当職員の藤原さんは、国内の大学を卒業後、バックパッカーとして40カ国を旅したほか、アメリカではフルブライト奨学金を利用して働きながら学んだ経験の持ち主。その後、イギリスのエディンバラ大学大学院で言語教育学（修士課程）を学んだ。「現在は、海外大学

「言語技術教育」を学ぶ生徒にインタビュー

ミーティングでの発言が活発に

女子野球部でキャプテンを務める釋迦堂さん。高校2年になってから月1回2時間「言語技術教育」の授業を受けている。「それまでは話すのがあまり得意ではなかったのですが、要約や分析の手法を学んだことで、言葉でわかりやすく伝えることができるようになりました。チームメンバーも同様に学んでいて、ミーティングでの発言が活発になりました。練習方法も全員でどうすればいいかを考えて、みんなが意見を出し合い、話し合って決めるので、練習のレベルが上がったと実感しています」。

理解が深まり、チームが強くなった

監督からの指示をチーム全員がしっかり理解できるようになったのも大きいという。「理解が少し苦手だった子が、春の全国大会の決勝戦で活躍するような選手に成長しました。理由は監督から言われてきたことを整理し、目的を明確にすることができるようになったからだ」と聞き、言語技術を学んだ成果だと思いました。私も試合後、インタビューでスラスラと言葉が出てくるようになっていて、自分自身でも驚いています。夏の大会もみんなで力を合わせて、優勝できるように全力で取り組みたいと思います」。



女子野球部 キャプテン
釋迦堂 愛琴さん（3年）
shakadou mikoto

小学1年生から野球を始める。設備の整った環境で練習が行えることを魅力に感じて、履正社高校に進学。文武両道をモットーに日々勉学にも励む。

自分で選び、主体的に学ぶ 履正社高校の「充実した放課後」

専攻ゼミ

- 国公立進学ゼミ（週3日）
- スタンダード進学ゼミ（週3日）
- グローバル進学ゼミ（週3日）
- プログラミングゼミ（週3日）
- atama+ゼミ（週1日～）



組み合わせは自由で、専攻ゼミの2種受講もOK

部活動

- 軽音楽部（週3日）
- クイズ研究部（週3日～）
- チアリーディング部（週3日～）
- サッカー（フットサル）部（週3日）
- バスケットボール部（週3日）
- バドミントン部（週3日）
- 卓球部（週3日）
- バレーボール部（週3日）など

国公立進学ゼミ（週3日）

トップ国公立大学をめざす生徒に特化した進学ゼミ。先取り学習を行い、教科ごとに対策を実施する。

スタンダード進学ゼミ（週3日）

放課後もしっかり学校で学び、関関同立や地方国公立大学への現役合格を実現したい生徒におススメのゼミ。

グローバル進学ゼミ（週3日）

海外大学への入学が可能なレベルの英語力と国際的視野を身につけることを目標に、英語4技能を伸ばす。

プログラミングゼミ（週3日）

プログラミング言語「Python」の習得を目標とし、IT企業との協同プロジェクトにも取り組みます。

atama+ゼミ（週1日～）

全国の塾などで導入が進むAI学習教材を用いた学習支援のゼミ。いつでもどこでも学習が進められる。

※専攻ゼミと部活動の内容は予定であり、変更の可能性があります。※専攻ゼミ、部活動への参加は任意（選択制）となります。※学藝コースの部活動は競技コースの強化クラブとは異なります。

2025年度 履正社高等学校オープンスクール日程

- 【第1回】7月27日（日）9時半～・13時半～
- 【第2回】8月3日（日）9時半～（特別体験授業予定）
- 【第3回】8月24日（日）9時半～（特別体験授業予定）
- 【第4回】8月30日（土）9時半～（特別体験授業予定）
- 【第5回】9月6日（土）9時半～
- 【第6回】9月13日（土）13時半～（特別体験授業予定）
- 【第7回】10月4日（土）13時半～

- 【第8回】10月25日（土）9時半～（特別体験授業予定）
- 【第9回】11月8日（土）13時半～
- 【第10回】11月15日（土）9時半～（特別体験授業予定）
- 【第11回】11月22日（土）9時半～
- 【第12回】12月13日（土）13時半～
- 【第1回個別相談会】12月20日（土）13時半～
- 【第2回個別相談会】12月27日（土）13時半～

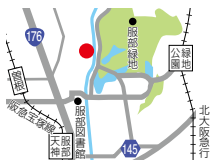
■取材協力

履正社高等学校

豊中市長興寺南4-3-19

☎06-6864-0456（代）

https://riseisha.ed.jp/ 阪急バス「履正社高校前」バス停すぐ



オープンスクールのお申し込みはこちらから



最新の入試情報、個別カウンセリングをご希望の方はLINEで

プール



ファミリープール「フォレ・リゾ！」
[プール営業日]
7/16(水)～8/31(日)・9/6(土)・
9/7(日)・9/13(土)～9/15(月祝)
[利用料金]
おとな800円、小学生500円
幼児(3歳以上～未就学児)300円
※センター入場料とは別にプールエリアへの入場で料金が必要
(フリーパスでプール利用OK)

サイクルコースター「モッズ」
緑の中を駆け抜ける、スリリングな自転車版ジェットコースター

サイクルパラシュート
ペダルをこいで上空30mへ。下りはパラシュートで降下!

河内長野市

関西サイクルスポーツセンター

(カンサイサイクルスポーツセンター)

家族みんなで満喫できる多彩なプール

一日たっぷり遊べる自転車テーマパーク

のびのび開放的な
プール「フォレ・リゾ！」

7月16日(水)オープンの「フォレ・リゾ！」は、森に囲まれた開放感たっぷりなファミリープール。楽しさがぎゅっと詰まった4種類のプールは、年齢問わず一日中遊べる魅力が満載。水深120cmと80cmのゾーンに分かれた広々メインプールでは、のびのび泳ぐのはもちろん、水中で体を動かせる「アクアジム」も楽しめる。頭上から水が降ってくる楽しい仕掛けがあるわんぱくプールや、つい何度か滑りたくなるスライダールール、小さな子どもと一緒に安心して遊べる波打ち際＆噴水のなごさプールなど、家族それぞれにお気に入りの時間が見つかるはず。センター

園内には、サイクリングコースや変わり種自転車、コースターやサイクルパラシュートなど、家族で体を動かして楽しめるアトラクションが充実。特に風を切って走る「サイクルコースター」はスリル満点で、小学生の子どもにも大人気!「サイクルパラシュート」は、親子で一緒にちよとした空の旅気分も味わえそう。昨年、登場した本物の運転士になったような体験ができる「トライ・トレイン」もおすす。この夏は、関西サイクルスポーツセンターで思い出に残る一日を過ごしてみては?

家族で楽しむ夏の思い出かけSPOT

今夏の予定は、もう決まりましたか? 元気いっぱいの子どもたちは、ワクワクするおでかけを待っています。この夏行きたい、とっておきのスポットを編集部がご紹介します!

家族みんなで満喫できる多彩なプール
一日たっぷり遊べる自転車テーマパーク

のびのび開放的な
プール「フォレ・リゾ！」

7月16日(水)オープンの「フォレ・リゾ！」は、森に囲まれた開放感たっぷりなファミリープール。楽しさがぎゅっと詰まった4種類のプールは、年齢問わず一日中遊べる魅力が満載。水深120cmと80cmのゾーンに分かれた広々メインプールでは、のびのび泳ぐのはもちろん、水中で体を動かせる「アクアジム」も楽しめる。頭上から水が降ってくる楽しい仕掛けがあるわんぱくプールや、つい何度か滑りたくなるスライダールール、小さな子どもと一緒に安心して遊べる波打ち際＆噴水のなごさプールなど、家族それぞれにお気に入りの時間が見つかるはず。センター

園内には、サイクリングコースや変わり種自転車、コースターやサイクルパラシュートなど、家族で体を動かして楽しめるアトラクションが充実。特に風を切って走る「サイクルコースター」はスリル満点で、小学生の子どもにも大人気!「サイクルパラシュート」は、親子で一緒にちよとした空の旅気分も味わえそう。昨年、登場した本物の運転士になったような体験ができる「トライ・トレイン」もおすす。この夏は、関西サイクルスポーツセンターで思い出に残る一日を過ごしてみては?

読者限定特典

この記事持参で読者限定特典
(2025年10月31日(金)まで有効)

関西サイクルスポーツセンター入場料が無料に!

※1枚につき5名まで有効 ※他割引との併用不可
※2歳以下の方は無料 ※コピー利用不可

[利用人数]

おとな(中学生以上)	子ども(3歳～小学生)
通常1,000円→0円	通常700円→0円
名様	名様

※来場者人数を記入の上、入場ゲートに提出ください [CL7]

イベント情報

夏休み期間、クイズラリーイベント開催!

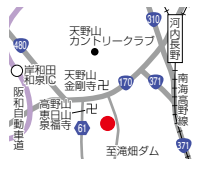
専用のラリーシートを手に、園内を巡って、かんたんなクイズに答えると、正解者の中から抽選で豪華賞品があったるラリーを開催。みんなで、レッツ!! テクテク!! エクササイズ!!

「カンサイサイクルクイズラリー」
7/16(水)～9/15(月祝) [賞品] 電動アシスト自転車など
抽選から漏れた方を対象にWチャンス賞品もあります!



河内長野市天野町1304
阪和道「岸和田和泉IC」から車で約20分
営/10時～17時(季節により変動あり)
火曜定休(夏休み期間無休)

☎0721-54-3101
<https://www.kcsc.or.jp>



宿泊も日帰りもOK! キャンプ場

フリーパスが1日料金でご宿泊2日間利用OK!
さらに入場料+駐車料金が無料!

キャンピングカーの方でも安心して利用できるキャンプ場。
食材持ち込みOKの日帰りBBQや宿泊キャンプが楽しめる。

- バンガロー 6名利用
- コテージ 8名利用
- ジャンボハウス ... 50名利用

ご予約はこちら ▶ 

完全 ホームページまたは電話にて予約を
予約制 ☎0721-54-3101



Club Mission

全ての在宅にデジタル担当を
ご家族に関わる全ての方に安心して豊かさを

今後の安全使用とご家族皆様の安心のため お急ぎ、Windows11へ移行の ご協力をお願いします。

吉澤 真弘
デジタルライフプランナー資格番号
Lic: 630361-24021701-2



2025年10月14日火

Windows10 サポート終了

2025年10月14日以降、Windows Updateを介したWindows10の無料ソフトウェア更新プログラム、テクニカルサポート、セキュリティ修正プログラムがMicrosoftから提供されなくなります。

☐ 使っているパソコンがWindows10かわからない

☐ セキュリティ対策をやりたい

☐ 新しいパソコンへデータを引越したい

☐ インターネット環境を再設定したい

相談無料!

修理・設定
累計実績 2万台!

SMART LIFE MC Members Club

Windows10相談
デジタル安全講習

ご予約受付中!!

PC DEPOT 箕面BASE

☎072-727-2255

箕面市今宮1-8-22 営/10時半～19時 水曜定休

地域創生 地域貢献 地域活性化

新しい仲間 大募集!

【正社員】募集要項

- 職種・ポジション
デジタルライフプランナー
- 勤務地
PC DEPOT 箕面Base
- 給与
年収:368万円～588万円
月給:243,000円～367,000円
(基本給※216,000～313,000円、
別途固定残業手当27,000円～/月
含む)※基本給は職能給と営業給ま
- 勤務時間
シフト制(実働8時間)/休憩60分/
時間外労働の有無:有 [10:00-19:00]
- 福利厚生
社会保険各種(健康保険、厚生年金

たは指導給で構成されます。
固定残業手当:固定残業代15時間相
当、超過分は別途支給、役職に応じて
職務手当支給/賞与:年2回支給(7
月・12月)/給与改定:年2回(4月・10月)

保険、雇用保険、労災保険)・家賃補
助制度・単身赴任制度・団体生命保
険・社員優待割引・確定拠出年金・メ
ンタルヘルス窓口・契約リソース(国
内20ヵ所以上)・各種報奨制度・出産
育児、介護などの休暇制度・健康診
断<定年65歳再雇用制度>

【希望要件】PCスキル 基本的な
office使用経験

●休日休暇
年間休日120日/完全週休二日制
(シフト制/月8～11日休)

アルバイト同時募集!!
<正社員への優先登用制度あり>
時給1170円～(研修期間中時給
1120円)※待遇詳細はお電話ください

詳しくはこちら ▶ 



From CityLife

LINE

CityLife公式LINE 配信中!

グルメやセミナー、イベント情報など、北摂のさまざまな情報を配信しています。
さらに、お得なクーポン情報も!友だち登録をお願いします!

登録はこちら ▶ 



配信画像を
タップして
情報ゲット!

週に1度、
北摂の情報を配信。



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



エアコン掃除のプロ

「一度プロに清掃してもらった後々のお手入れが格段に楽になります」(大阪店・小見山店長)

全国研修で磨かれた確かな技術

専門の技術研修で磨かれた技術の高さ、対応の良さにリピーターが続出している。最新のエアコンにも対応してくれる。

株式会社アイ・コーポレーション

大阪店
大阪市旭区中宮4-15-22
営／9時～18時
不定休
☎06-4981-7924



HPIはこちら



買取のプロ

「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。



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
フラワー星見ハイスト 1F
営／10時～17時
(電話受付～19時)
不定休 ※来店の際は電話確認を。
☎072-657-9288



エアコン本格始動前に手入れを
家中のエアコンをまとめて洗浄

今年も暑い夏が到来!「久しぶりにエアコンを稼働させるとイヤな匂いがした」という経験はないだろうか?清掃をしないままエアコンを稼働すると、空気中にカビや埃を散布することになるという。同社は経験豊富なスタッフが最新の道具や工具を使い、エアコンの奥底に溜まった汚れまで一掃してくれる。まだ清掃を済ませていないエアコンがあれば、おトクな読者特典を活用できるこの機会に依頼してみよう!

特典

「シティライフを見た」で
●エアコン内部分解洗浄
……………**8,250円**(2台目**7,150円**3台目以降**6,050円**)
●光触媒スーパーミチタン(抗菌コート)……………**2,200円**

<オプション>

●室外機洗浄……………各メニュー+2,200円
●お掃除機能付き(ユニット分解)……………各メニュー+6,600円
●エレベーターなし3階以上……………各メニュー+550円
●ドレンパン洗浄……………3,300円(7月末まで)

骨董品、贈答品も価値があるかも
査定無料、出張費無料で安心

遺品整理、生前整理、実家じまいで困ったときは同店の出張買取を頼んでみて。不用品回収を考えている人は、思わぬ価値があるかもしれないので、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のは店主の城野さん。歴15年以上の経験があり、月に10回以上古物市場に出ている。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と好評だ。「これは買い取ってもらえる?」と思ったらまずは電話を。

買取商品一例

骨董品・茶道具や華道具(鉄瓶など)・ブランド食器や贈答品・テレカや切手・楽器・釣具・万年筆・ライター・金貨や銀貨・貴金属・腕時計・ブランド品・カメラ・お酒・昭和レトロ品・ゲーム機ソフトなど

魅力を引き出してくれる 北摂おすすめ

HAIR SALON

ヘアサロン



1



2

1:抜け毛が気になる方や、頭皮のかゆみや赤みなどでお悩みの方にオススメの美容育毛シャンプー「COCORO」(22,000円/1ℓ)
2:ヘナカラーは、20年以上人気!
3:「読者限定価格の美容育毛コースは、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に導きます」(スタイリスト・YUUKAさん)

美容育毛サロン Gather

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



美容育毛シャンプー

「COCORO」好評につき
半年待ちの可能性も

薄毛・抜け毛改善のために遠方から来店するゲストも多い「ギャザー」。生活習慣や市販のシャンプーが原因である現代の薄毛・抜け毛は年齢に関係がないので、早めの対策が大切。また、オリジナルの美容育毛シャンプー「COCORO」は、「抜け毛の改善、ボリュームアップにつながる」とリピーターが多い。洗心地が軽く、髪の毛の根元からボリュームが生まれるとのこと。希望すれば、北摂エリアのみ配達してくれる!薄毛・抜け毛に悩んできた方は、ぜひ試してみてください!(在庫について要確認)



美容育毛シャンプー
COCORO動画



美容育毛動画



3

特典

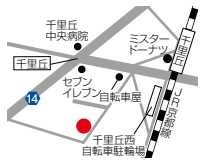
「シティライフを見た」で
●美容育毛+ヘナカラー……………18,700円→**14,960円**～
●美容育毛コース+カラー……………15,950円→**12,760円**～
●美容育毛コース+パーマ……………16,280円→**13,024円**～
(すべてカット・シャンプー・ブロー代込み)
●美容育毛コース……………8,800円→**5,500円**
(シャンプー・ブロー代込み)
(7月末まで・新規限定)

オーナーの絶妙カット技術で
暑い時期も全方位美しいシルエット

髪の毛を傷ませない特殊なカット技法で作り上げるシルエットに定評のあるSUCRE。全方位、特に横からのシルエットの美しさに、「写真と同じスタイルで」というゲストが多い。収まりが良くなるため自宅でのスタイリングも簡単になり、忙しい朝の時短に!

SUCRE (シュクレ)
摂津市千里丘2-10-3
営／10時～20時(日祝～19時)
毎週月曜・第3火曜定休
☎06-6339-6623

シュクレ 千里丘 で検索



オーナースタイリストの花野さんがゲストの頭の形を見極めて、いかに美しさを引き出せるかを考えてスタイルを創る。

特典

「シティライフを見た」で新規限定特別メニュー
●カット+トリートメント……………4,500円→**4,000円**
●カット+カラー+トリートメント 10,000円→**9,000円**
●カット+パーマ+トリートメント 10,000円→**9,000円**
●その他単品全メニュー……………**10%OFF**
(7月末まで)

始めたその日から 60分で縫える自分服



体験募集中

体験プログラムをご用意!/
チュニク or トレーナー

手ぶらで
OK!

日程: 7/3(木)～9(水)

費用: 2,200円 税込(材料費込)

入会金 月謝 は各7,700円 税込

グルメシティ庄内店 日・祝休み
豊中市庄内西町2-23-23 グルメシティ庄内2F



●QRでも!
●お電話でも! ご予約受付中!

☎06-6333-0870

QRコードは(株)デンソーウェアの登録商標です

編集後記

先日、大阪・関西万博にシャトルバスを利用して行ってきました。新大阪から出発し、新御堂筋から新しいICを抜けるルートです。約25分で会場に到着し、空いている西ゲートに到着するため、ストレスなく入場できました。シャトルバスの予約は少し手間ですが、おすすめルートです。(片道1500円もしますが、コソオ)

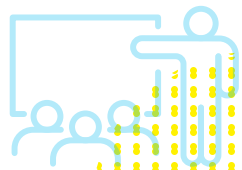
好きなお菓子が大幅値上げをしていて驚きました。お金に関するセミナーもよく目にするようになり、私も家計を見直した方がいいなと思うように。まずは余計な出費を抑えることから始めようと思います。それでも箱アイスに手が伸びる…。(まゆう)

今回の大阪・関西万博特集は世界のビールについてです。アフリカンダイニングホール PANAで飲んだ「エチオピア・コーヒー・ポーター」という黒ビールはコーヒーの風味が効いており、初めての味わいでした。アフリカ料理も揃っているので、気になる方はぜひ立ち寄ってみてください!(もりお)

出張説明、訪問説明も実施中! まずはご相談を

就労移行支援 **ハンズ蛭池**
TEL.06-4867-3539 (担当:泉谷)
豊中市蛭池中町2-3-1 ルシオール南館2F
E-mail/hotarugaike@hands.hyogo.jp





日々の生活が“もっと”豊かになる

プロから学ぶ

「生活向上セミナー」

参加無料
複数受講
歓迎

グルメ券
付き

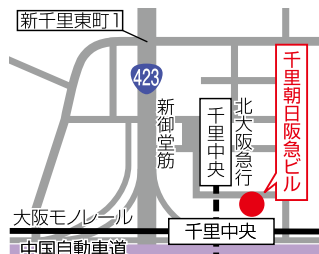
さまざまなジャンルで活躍するプロの方々から、技術や知識を学ぶセミナーを開催します。
投資や相続、健康な日々を送るための習慣など、プロの知識を取り入れて豊かな生活をおくりませんか。

日時 **7.29 火・30 水**
10:00～15:40 10:00～15:40

場所 千里朝日阪急ビル 14F (豊中市新千里東町1-5-3)

主催：シティライフ

大阪モノレール千里中央駅直結



セミナー参加予約はこちら

各セミナー
定員24名

事前予約制
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。

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



事前予約はこちら▶

プロから学ぶ生活向上セミナー

検索

事前予約して来場された方にアンケート謝礼として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下記の店舗で使えるグルメ券(500円分)をプレゼント。

各店舗先着30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7/31(木)～8/31(月)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ません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※グルメ券のお渡しは通算5回までとさせていただきます
- お釣りは発生しませんので予めご了承ください
- グルメ券は受付時にお渡しいたします
- 利用期間内、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

○ 野菜とつぶつぶ
アップサラカフェ
(LABI千里中央店)
豊中市新千里東町
1-2-20 LABI 4F



○ タータンナディ
豊中市向丘
3-11-45 1F



○ 萌茶KIZASHI
吹田市江坂町
1-23-101
大同生命ビル2F
(江坂駅直結)



7.29 火

セミナー室 A

1

介護・認知症を見据えた「老後のお金の正解」

年金収入が多い!資産形成をしている!だから老後は安泰!では、ありません。介護や認知症リスクがあるシニア世代は「増やし方」でなく「お金の置き方」が大事。投資や貯蓄ではなく、シニア世代が知っておくべき制度や税務の3つのポイントをお伝えします。

講師 株式会社また明日 代表取締役
一般社団法人介護とお金の相談窓口 代表理事 川田 有美さん

訪問介護事業所「またあした」を運営する介護・相続・家族問題の専門家。老々介護や孤独死といった社会問題の解決に向け、関西を中心に様々なセミナーを開催。金融業や土業を対象とした研修業でも活躍中。



3

医者から「運動しなさい」と言われた人が、知っておくべき運動法

健康のためにと、なんとなく散歩や筋トレをやっていませんか?その運動がひざ痛や腰痛の原因になることも。当ジムでは、80代の方が元氣よくウエイトマシーンを使ってトレーニングしています。運動をして「痛み」に繋がってしまう人と「健康」に繋がる人の違いは何か?「脂肪を落としたい」「腰痛を良くしたい」など、目的別のコツをお話します。

講師 ストレッチ&トレーニングトレ×トレ トレーナー 横山 佳明さん
阪急池田駅近くでパーソナルジム「ストレッチ&トレーニング トレ×トレ」を運営。老人ホーム内の運動施設やホテルフィットネスでの経験を活かし、個人に合った効果のある運動とストレッチ施術を提供。トレーナー歴10年。



5

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。



SL2705-4730-2468

2

実家・空き家問題を後回しにしない!失敗しない相続と終活

現在、全国で900万戸も発生している「空き家」。その過半数は「相続手続きの失敗」、または手続き自体していないという状況です。空き家問題の過去の失敗事例をもとに、相続前にできる「終活」のポイントをわかりやすく解説します。空き家を放置すると、維持管理や営繕管理などで大きな出費になる可能性も。対応策と一緒に考えましょう!

講師 行政書士 NPO法人空き家等終活支援センター 副理事長
田中 誠さん

吹田市でNPOの認定を受けたNPO法人空き家等終活支援センターの副理事長を務める。相続でも問題になる「空き家」の対策を事前に行うなど、社会貢献を行っている。



4

正しい相続対策のやり方～財産カウンセリングのススメ～

「素人判断で相続対策をすると取返しのつかないことになるかも!」相続対策には押さえるべき順序があります。人によって対策の方法も変わりますし、誰が相続するかで税金の金額も決まってきます。いまの対策が間違っていないか、何から始めればいいのか、「正しい相続対策のやり方」をご紹介します。

講師 税理士法人bestax 代表税理士 山中 朋文さん

年間200件を超える相続相談案件に対し、一人ひとりにあった最善の相続対策『財産カウンセリング』を提案している。より多くの人に相続に関する情報を発信するため、セミナー講師としても全国で活躍中。



From
CityLife

CityLifeはココに設置しています

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



CityLifeで検索

7.30水

セミナー室 A

1

明るい未来を自分で掴む 最新お金の積み立て講座

「少しずつでもお金を貯めたいけど、考える時間が無い」「新NISAなど資産形成に興味があるけど、選び方がわからない」という方のために、初心者向けでも効果の高い資産運用をわかりやすくレクチャー。新NISAは国が税制を優遇しているとはいえ、活用方法を間違えると大きなリスクになるケースも。明るい未来のための準備と一緒に考えましょう。



講師 株式会社INS ファイナンシャルアドバイザー 石原 誠さん

お笑い芸人からファイナンシャルアドバイザーに転身。20年の経験から培ったプロならではの的確なアドバイスと、相談しやすい気さくな人柄に定評あり。

3

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続けていきます!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、一人ひとりに合った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ナーセミナーを開催する。

5

40歳以上女性に多い「下肢静脈瘤」サイン逃さず受診を

足の血管の病気である下肢静脈瘤。「足がだるい」「足がむくむ」「つりやすくなる」といった症状により、生活の質に影響を及ぼします。本セミナーでは、「下肢静脈瘤とは何か」という所から、治療法や受診のタイミング、予防法などを解説します。足の変化や症状が気になる方はぜひご参加下さい。



講師 まにわクリニック 院長 馬庭 直樹さん

一般内科・循環器内科で総合内科専門医、循環器専門医として、国立循環器病研究センターや和歌山県立医科大学附属病院などに勤務。2023年6月、箕面市船場西に「まにわクリニック」を開業。

関連記事
P.22

2

10のテーマから、リアルをのぞき見る。暮らしを変える住まいの話

リノベーションを中心に、設計の工夫、現場の知恵、家具・照明の選び方、法的な注意点など、住まいづくりに関する10の多彩なテーマをご用意。気になる話題をその場で選べる、カジュアルな雰囲気トークセミナーです。プロの体験談や現場のリアルな裏話、インテリアの実例など、住まいづくりがもっと身近に感じられます。



講師 株式会社クララ 濱野 哲夫さん

物件探し、住宅ローン対応、リノベまで、コンシェルジュのようなサービス「ルセット」と北欧を感じる家具・インテリアのセレクトショップ「ナギリビング」をプロデュース。一級建築士・宅建士。

4

疲れにくい身体を作る「適切な食事」と「運動方法」

「筋肉を鍛えるのは若いときだけ」と思っていませんか? 「疲れ」や「だるさ」の解消、基礎代謝の向上、免疫力の強化、骨粗鬆症の予防など、筋肉を鍛えることには多くの効果があります。年齢を重ねてきた今だからこそ、運動を始めてみませんか?適切な食事や運動方法など、疲れにくい身体を作るポイントをお伝えいたします。



講師 WAHAHA fitness トレーナー 中村 友也さん

京都亀岡と緑地公園駅前でパーソナルトレーニングジム「WAHAHA fitness」を運営。健康美を競うボディビル大会「Best Body Japan」京都No.1の実績を持ち、テレビ出演も多い。年代に合わせて幅広いトレーニングを提案する人気トレーナー。

今回は「終活セミナー」
(8月開催)を予定しています。
セミナーの情報は8月号で掲載します。



コープこうべだよ!



「より良い暮らし」の実現のために、組合員や地域の人たちとのつながりを大切にするコープこうべ。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ご紹介します。

コープミニ城山

豊中市城山町2-5-12
06-6864-6711
営業/9時~21時
店休日なし(1/1~3を除く)

則定 純子さん
(店長)

組合員さんの声に より良い店舗に

組合員さん一人の要望にも、可能な限り応えるようにしています。お役に立てる喜びを感じますし、品揃えの充実につながることもあります。以前、組合員さんの声をきっかけに設けたベビーフードコーナーは今も好評!夏に向けて商品のリニューアルも計画しているので、是非お立ち寄りください。

肌に優しく
さりげない香り
お気に入り



CO-OP

液体ハンドソープ・
泡で出てくるハンドソープ(各250ml/206円)
ボディソープ(380ml/206円)

優しい洗いあがりと香りが特長。特に、香りが強く残ることがないのは、接客をする際にとても助かっています。

おすすめアイテム

さっぱりとしたタレで
暑い夏を乗り切ろう!



CO-OP

冷し中華 ゆずレモンだれ(2食入/289円)
ゆず&レモンの柑橘果汁の爽やかな酸味は、暑い夏におススメ。醤油派・ごまだれ派の方も是非一度お試しあれ!

7月のツキ推し!

7/4(金)からスタート

北海道産小豆の
ひとつくち
塩ようかん
14g×10本

国産の原料にこだわったひとつくちタイプの塩ようかん。北海道産の小豆と砂糖で練り上げたこしあんに、伊豆大島産の塩を加えた、程よい塩加減のようかんです。個包装なので持ち運びや保存にも便利。

コープこうべアプリで 便利&お得にお買い物



ダウンロードは
こちらから



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



おかげさまで14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)
定休/毎週木曜、第2・4水曜

☎06-6330-5011

ボスフル 検索



パート・アルバイト大募集

～ 自然と笑顔になれるおシゴトははじめませんか? ～

- ◆丁寧な研修があるので未経験の方も安心 ◆ライフスタイルに合わせて働けるシフト制!
- ◆お買い物割引制度など、待遇面も充実!

職種	食品スーパーのスタッフ	雇用形態	アルバイト/パート
仕事内容	レジ(接客対応・サービスカウンター業務等)・デリカ(商品製造や品出し) 農産スタッフ(品出し・商品加工)・畜産スタッフ(品出し・商品加工)・水産スタッフ(品出し・商品加工) 加工食品スタッフ(商品搬入作業や品出し)・早朝スタッフ(商品搬入作業や品出し)		
店舗	【KOHYO】豊中緑丘店・SENRITO店・阪急曽根店・箕面店・小野原店・江坂店・山田店・南千里店 【MaxValu】千里南町プラザ店・箕面外院店・吹田千里丘店・千里山店		
時給	2025年3月1日より時給84円UP! 店舗・部署によって異なります。QRコードから店舗情報をご確認いただくか、店舗スタッフへお問い合わせください。		

株式会社 光洋 <https://www.kohyo.co.jp/>



各店の
求人情報は
こちらから

Vol. 100
エキスポシティプレス

EXPOCITYpress

7
2025 July

SMTOWN LIVE 2025

LaLaport・LAZONA

6.20Fri — 7.6Sun

『SMTOWN LIVE 2025 in TOKYO』を記念した特別企画！
限定アイテムがもらえるプレゼントキャンペーンや
うれしいスペシャルイベントを全国のららぽーと・ラゾーナで開催！

詳しくはこちら



©SM Ent.



EVENT

オリヒカ期間限定催事開催！



限定大処分セール開催！最大70%OFFです。
この夏オススメのビジネスシャツ、ビズポロ、スラックス
など、種類豊富に取り揃えています。
ぜひ、この機会にお立ち寄りくださいませ。

期間 6/19(木)～7/21(月・祝) 場所 ららぽーとEXPOCITY 3F どんぐり共和国前



NEW OPEN

7/5
(土)
OPEN

ハウスオブローゼ
【コスメ】
ららぽーとEXPOCITY 1F



HOUSE OF ROSE

7/7
(月)
OPEN

三井住友銀行
〈みついすみともぎんこう〉
【銀行】
ららぽーとEXPOCITY 3F



三井住友銀行

7/19
(土)
OPEN

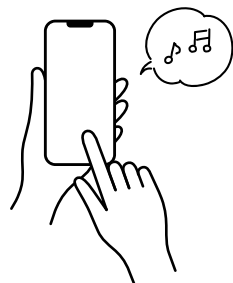
SLY
〈スライ〉
【レディス】
ららぽーとEXPOCITY 2F

SLY

CAMPAIGN

EXPOCITY限定
平日LINEクーポン配信中！

LINE公式アカウントにて、EXPOCITY館
内で平日限定で使えるスペシャルクーポン
配信中！
3ステップで簡単にゲットできちゃいます！
今すぐチェックしてみてくださいね。



▼クーポン獲得方法はこちら

- 1 三井ショッピングパークポイントLINE公式アカウントのお友だち登録
- 2 お気に入り施設に「ららぽーとEXPOCITY」を追加
- 3 トーク画面でキーワードを送信

7/7(月)～7/18(金)の
キーワードはこちら

お出かけ

LINEの
お友だち追加は

こちらから



INFORMATION

「忙しい毎日に！まるごとお助けレシピ」公開中

毎日の献立でお悩みのあなたへ、EXPOCITYにお任せください！
『旬の食材を取り入れて』、『パパッと時短で』、『家族でわいわい食べられる』
など、館内で夕食にぴったりのレシピをご提案。
お買物前にチェックすれば、約5日間分の献立が決まります！
ぜひお立ち寄りください。

場所 ららぽーとEXPOCITY 1F デイリーカナートイズミヤ前通路



豚肉とアボカドのカツ



※イメージ

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、Egg s'n Things、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) <https://mitsui-shopping-park.com/lalaport/expocity/>



ご来館前に最新情報をご確認のうえ、
ご来館いただくようお願いいたします。



エキスポシティの
Instagram公式アカウント

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

@expocity_official

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

万博記念公園だより 7月号 令和7年6月20日発行 通巻542号

BAMPAKU News

2025
07

早朝から開花が始まり、
午後には閉じてしまうことが多い花ハス。
少し早起きして、
26品種約1200株の花ハスト、
7品種約1000株のスイレンの、
神秘的で優美な姿をぜひご観覧ください。

早朝観蓮会

〔場所〕 日本庭園 はす池
〔時間〕 早朝6時30分から公開
〔料金〕 無料 ※別途入園料が必要

開催期間

6/27(金)・28(土)・29(日) 7/4(金)・5(土)・6(日)

早朝(6:30~9:30)の日本庭園はす池への入園方法

●中央口と日本庭園前ゲートのみ6:15から開門します。(東口方面からは日本庭園前ゲートをご利用ください。) ●ゲートにて入園手続き(入園券購入など)を行なったのち、日本庭園正門を経由してはす池へお進みください。 ●6:15~9:30は、上記ゲートから日本庭園はす池へのルートのみ通行可能です。 ●9:30までは、はす池への通行ルート以外の自然文化園・日本庭園の他エリアには入れません。(工事・管理作業等を行っており車両も通行していますので危険です。立ち入らないでください。) ●駐車場は、中央駐車場と日本庭園前駐車場のみを早朝6:00から開場いたします。(それ以外の駐車場は通常営業となりますのでご注意ください。)

お願い

カメラでの撮影につきまして

公園内を撮影される方は周囲の安全に十分ご配慮ください。撮影の際には、三脚等の固定器具を使用しての長時間の場所の占有や通路を塞ぐなど、他のお客様の迷惑・危険となるような行為等のないようお願いいたします。



早朝観蓮会 特別イベント 各種はす池周辺で開催します。

イベント詳細はコチラ▶



「Hula Kahela」によるフラステージ

7/5(土) ①7:30~、②8:30~(各回30分程度) ※小雨決行・荒天中止



自然への感謝と祈りの踊りであるハワイのフラ。ウクレレの生演奏と共にフラアウアナをお届けします。早朝のハスの花との融合をお楽しみください。

●観覧無料

モーニングヨガ 7/6(日) 7:30~(約1時間程度)



講師の仁下愛美(ヘルスクリエイター)さんと一緒に朝ヨガを楽しみませんか。仁下さんは大手ヨガスタジオで10万人に向けレッスンをを行い、お寺ヨガなどを全国各地で開催している人気のトレーナーです。

申し込みフォームへは公園HP早朝観蓮会イベント情報ページからお入りください

【募集人員】約50名程度 【参加費用】1,000円(1名)
※当日現地に現金お支払い 【申込方法】6/23(月)12:00~ webフォームにて受付開始 ※web事前受付先着順、規定人数になり次第締切。※電話受付は行ないません。詳しくは公園HPのイベント情報をご覧ください。

モーニングFOOD&CAFE 北摂の人気店が日替わりで出店!人気のフードと朝のコーヒーをお楽しみください。

Senri Maison Coffee

全日程



2024年吹田市上山手町に焙煎所 & カフェをOPEN! 今年も自家焙煎のコーヒーをハンドドリッップで淹

て販売します。●コーヒー(HOT・ICE)600円 ●カフェ・オ・レ(HOT・ICE)750円

うさぎ菓子店 6/27(金)、29(日)、7/4(金)、6(日)



吹田市市内本町で動物モチーフのかわいいケーキや焼菓子などを販売する人気菓子店初登場! ●プリン390円 ●スコーン300円 ●チョコスコーン320円 ●ベーコンチーズスコーン350円 ●クッキーケーキ1300円 など(焼菓子を中心に販売)

スコーン屋つむぎ

6/28(土)、7/5(土)



吹田市千里山東の人気スコーン店、なるべく有機・無農薬・減農薬のものを使用し、卵・バター不使用で作られる毎日食べてもらいたいスコーンたちを販売。●スコーン各種/プレーン 300円 ●塩麹とチョコチップ 360円 ●伊藤農園のオレンジ 370円 ●無農薬ローズマリーとレモン 350円

Rice hug.(ライスハグ)

6/29(日)



大阪を拠点に移動販売車でおにぎりを販売する同店。Rice hug.オリジナルのブレンド米を使用したおにぎりを販売します。●塩おにぎり200円 ●大葉のごま醤油づけ300円 ●しゃけの混ぜごはん300円 ●赤紫蘇ツナマヨ300円 ●うめこぶ茶300円

⌚ 早朝観蓮会開催日の6:30~9:30 ※商品完売次第終了 ※商品は数に限りがございます。完売の場合はご容赦ください。

四季を映す小宇宙 —盆栽展

6/27(金)・28(土)・29(日) 9:30~17:00

日本の伝統美を凝縮した芸術、盆栽。本展では、季節ごとの風情を宿す名品から、現代感覚を取り入れた作品まで、選りすぐりの盆栽を一堂に展示いたします。静謐な空間で、時を重ねて育まれた自然との対話をぜひお楽しみください。盆栽即売会も同時開催! ミニ盆栽を中心に少し大きめの物や植木鉢などの盆栽の即売会も実施いたします。

📍日本庭園 園芸植物展示場 【協力】日本盆栽協会大阪府支部連合、日本盆栽協会吹田支部



入園料 | 大人(高校生以上)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 ☎06-6877-7387
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 📧 メール





Pickup Event

※別途入園料が必要
※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。

第16回インターナショナルキャンプ in万博記念公園 参加申し込み受付中

7/29(火)～7/30(水)



世界の外国人留学生と一緒に楽しめる1泊2日のキャンプ! 太陽の塔が見える万博記念公園内の敷地を利用し、自然体験を通じて環境の大切さや自然の仕組みを学習します。また、カレー作りやハンターゲーム、外国人留学生のお国紹介等で留学生と英語でコミュニケーションをとることで、各国の歴史や文化に触れ、楽しむことができるプログラムが盛りだくさんです。



📍上の広場 📄19,000円 [対象年齢] 小学2年生～中学2年生、[定員] 120名(最少行人員20名) 📞万博記念公園マネジメント・パートナーズ [企画運営] LBF インターナショナルプログラム事務局 ☎06-6699-5200 申し込み・詳細はQRコードのホームページをご覧ください。

ひまわりフェスタ 7/19(土)～8/3(日)



一面に広がる約12,000本のヒマワリ畑。赤や白の珍しい品種や八重咲き品種など今年は全部で21品種。暑い夏にも負けずに咲き誇るヒマワリをお楽しみください。

📍自然文化園 チューリップの花園 📄無料

万博夏まつり2025

7/25(金)、27(日) ※7/26(土)はマンゲキ夏祭り2025
8/1(金)～3(日)、8(金)～12(火)、22(金)～24(日)、29(金)～31(日)
9/5(金)～7(日)、13(土)～15(月・祝) (計23日間)
各日17:00～22:00(最終入場21:30)



万博夏まつりが2025年も開催決定! イルミナイト万博をはじめ、グルメやビアガーデン、昨年の2倍に拡大した縁日、DJブースなど多彩なコンテンツが登場します。恒例の手持ち花火も楽しめ、今年も夏の夜を満喫できるイベントとなっています。

📍お祭り広場など
📄入場料(お祭り広場) 500円
※前売り券を販売予定
📞万博夏まつり実行委員会

EXPO'70パビリオン企画展

プレイバック1970 大阪万博と昭和レトロ

開催中～8/3(日) 10:00～17:00(入館は16:30まで)

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

1970年大阪万博のグッズに加え、1970年代のノスタルジーを感じさせる昭和家電・レトログッズが勢ぞろい。太陽の塔の竣工図・デザイン画や日本画家・福王寺法林の『万博夜景』も公開します。さらに、パビリオンホステス(スタッフ)のユニホーム、ユニホームのコンペ出品原画、閉幕後に各国から寄贈された展示物など、大阪万博の盛り上がり伝える貴重品が一堂に会します。

📍EXPO'70パビリオンホワイエ
📄800円(中学生以下無料)(当企画展のみの観覧料、EXPO'70パビリオン常設展観覧料は別)



通行規制(予定)のお知らせ

7/14～7/29の期間に、もみじ川芝生広場、お祭り広場、上の広場等において、大型イベントが複数開催されるため、広場および周辺園路の規制を予定しております。詳しくは公園ホームページのお知らせ、公園内の掲示物をご確認ください。

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。>>



2025年大阪・関西万博と間違えて来られたお客様も 感激された当時の遺産も是非!

太陽の塔

内部には原生生物から人類に至るまでの生命の進化の過程を表現した「生命の樹」(高さ約41メートル)があり、博覧会以降原則非公開だったものを復元・再生し、2018年(平成30年)3月より一般公開しています。

自然文化園と太陽の塔内部観覧セット券

📄〈高校生以上〉通常価格 980円
📄〈小中学生〉通常価格 390円
📄**割引価格 930円** 📄**割引価格 380円**

※太陽の塔オフィシャルサイトでの事前前売チケットでのセット料金



太陽の塔
オフィシャルサイト
(内部観覧予約)



EXPO'70パビリオン 10:00～17:00(入館は16:30まで)

1970年大阪万博開催時に太陽の塔の頂部に設置されていた直径10.6mの初代「黄金の顔」が目の前で見られ、記念撮影もできます。しかも予約不要です。いつでもお越しください!

(Anytime, please come! No reservation is needed!)

[常設展示入館料] 高校生以上 500円、中学生以下無料

※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。



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

- お得に万博記念公園エンジョイパス
- 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

- 自然文化園・日本庭園共通前売りチケット
- 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



📍 万博記念公園へは公共交通機関で!



動植物の採取は禁止です



大阪府内の公園緑地情報がわかるOSAKAパークマップ ▶



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。

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。



プロの技が光る

気になるエイジングサインにはこのメニュー

シミ・シワ・たるみ、さらに年齢とともに痩せにくくなった体の悩みなど、セルフケアだけでは限界があるのでは？美の悩みはシティライフがおすすめする美のプロに相談しよう。



Body

オーナー(60)もアンマンの施術で痩せてリバウンドなし!



立ち仕事などで足のむくみが気になるゲストが多いそう。「足の隙間ができた!」「これで水着も着れる」など喜びの声が届く。

トータルビューティサロン サロン・ド・アンマン

箕面市如意谷1-7-41
営/10時~20時 予約制
無休 Pあり
☎072-722-2411
ダンディアップ
☎072-725-3660



HPはこちら



ハミ肉 体型崩れ 代謝ダウン おばさん体型 には

2部位選べる贅沢コース

①腹②お尻・脚③二の腕・背中、①~③から2部位選べる人気コース。自力では困難な部分痩せを可能にするメニュー。3MAXと手技の合わせ技で、メリハリボディを作ってくれる。肩甲骨周りの施術で肩こりの改善や、血流が良くなることでむくみ改善にも!

部分痩せ実現・即効のシルエット変化に驚愕 “おばさん体型”を“魅せるBODY”へ

「二の腕が気になる」「脚痩せしたい」。そんなあなたにぴったりなのがアンマン。同サロンは施術中から、体に変化しているのを体感できる。施術後、「履いてきたズボンがブカブカ!」と驚く方が多いそう。その秘密はスタッフの技術力。硬い肉を柔らかくして絶妙な圧で溶かして流す、というボディメイキング術は感動レベル。加齢に伴いたるんで下がった身体を、“あか抜けBODY”へ変えてくれる。見た目年齢を引き下げたい方、ぜひ1度体験へ!



Facial

悩み別 フェイシャル

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



施術後ゆったり過ごせる空間はヨーロッパテイスト。完全個室での施術で心身ともに癒されて。

目元老化 たるみ シミ 肉落ち ほうれい線 には

最上級美肌テクノロジーメタジェクト

マシンで不可能だった唇・目の際までの施術が可能に。自カケアではたどり着けない、圧倒的な結果に導く細胞レベルのエイジングケア。効果に驚く声多数、リピート率ほぼ100%の大人気メニュー!

脱・たるみ下がった老け顔、黒ずんだくすみ肌 「こんなに変わるなんて」想像を超える変化を

加齢に伴い変わる顔印象、フェイスラインのもたつきが気になる貴女に。メタジェクトは1秒間に最大2,700個の微空洞を一時的に形成し、自然治癒力でコラーゲン・エラスチンを生成、肌を再生させる。そして、空洞から肌の奥までヒアルロン酸をまるごと1本導入することで、極上のハリを蘇らせていく。このWアプローチで、下がった頬が5mm上がるというから驚き。他にも厳選されたメニューが揃い、ベストの施術を提案してくれる。本気で変わりたい方はぜひアンマンへ!

ゲストの推薦口コミ

絶対消えないと思っていた顔全体にあったシミが、どんどん消えていきました。正直信用していない部分もあったんですが、もう認めざるを得ないほどの変化でビックリ!肌全体に艶が出てトーンアップして、自分の肌じゃないみたいです。
(50代・Mさん)



バリ政府認定クリスバ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。



9種類の精油から、今の気分や体調にピッタリなアロマを調香。

ヘッドスパ専門店 PUTICA

(プティカ)
箕面市白島1-7-25チアミナビル201
営/10時~19時、
木金:15時~22時
不定休 店舗裏に専用P有
☎070-8958-3580



薄毛 白髪 うねり クセ パサつき には

美髪を育てる 強髪コース

ヒト幹細胞培養液を頭皮に浸透させ、弱った毛根を活性化。洗浄成分を含まない贅沢美容クリームで、頭皮と髪に栄養を与えながら蓋をして潤いをキープするから、圧倒的にもちがいい!

美しい髪を育てるには頭皮づくりから 日常を忘れるスペシャルヘッドスパ

育毛や髪質改善に特化したヘッドスパが受けられる北摂で珍しい専門店。本場バリでは医療の一環として用いられる手技で頭の筋膜をほぐし、全身の代謝がアップ。季節の変わり目の疲れをリセットしながら、健やかな髪を育てるサポートをしてくれる。専門店ならではの効果を実感してほしい。



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)



たるみに特化したサロンをオープンし、今年で13周年を迎える。結果にこだわった施術で効果を実感できると話題。



PLUMERIA

(ブルメリア)
豊中市岡上の町4-1-7
パヴィオン602
営/10時~19時
(最終受付17時半)
不定休
☎06-6849-8786



目の下のふくらみ 瞼のたるみ 目元の深いしわ には

目の下のたるみ解消コース

目の周りの表情筋に働きかけ、独自メソッドで目の下にたまった脂肪へダイレクトにアプローチ。コラーゲン、ヒアルロン酸を真皮に届けて気になる目元の悩みを解決してくれる。

長年気になる「目の下のたるみ」 美容整形に行く前にまずは相談を

目の下のふくらみがあると、見た目の印象が老けてみられがち。今まで何をやってもだめだったと諦めかけている人はPLUMERIAに相談を。たるみの原因を的確に解決してくれると評判のサロン。

「フェイスたるみ解消コース」は、法令線やフェイスラインのたるみに悩む人におすすめ。1回で効果が実感できたとの声が多数。

長年悩んでいる人は1度相談してみては。

特典

「シティライフを見た」で (初回限定、7月末まで)
●目の下のたるみ解消コース…**トライアル2,000円**
●フェイスたるみ解消コース……………**初回2,980円**

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。

ミyakumiyaguzz
テンガロンハット
&
レインポンチョ
2名



ミyakumiyaguzz
ハンディファン
&
トイグラス
1名



場所:大阪中之島美術館(大阪市北区中之島4-3-1)
日時:8/31(日)まで
10時~17時(入場は16時半まで)

109シネマズ
招待券
(一部店舗を除く)
5名

大阪中之島美術館
「日本美術の鑑賞」展
未来の国宝を探せ!
ご招待券
ペア2組

109シネマズ大阪エキスポシティ Pick UP



スーパーマン
7月11日(金)
日米同時公開
© & TM DC © 2025 WBEI
IMAX® is a registered
trademark of IMAX
Corporation.

木の上の軍隊
7月25日(金)公開
©2025「木の上の軍隊」
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:7/16(水)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



今年の夏こそ理想の体型になるために まずは1ヵ月-3kg~-5kgを目指そう

「この夏中にどうにかして痩せたい!」という方に頼ってほしいのが開業43年を迎える同店。数々のダイエットコンテストで優勝し、グランプリ5連覇を遂げた圧巻の手技と、ラジオ波やキャビテーションなどのマシンを贅沢に組み合わせ、3ヵ月で平均10~15kgの減量を実現。代謝が落ちる40代以降のしつこい贅肉や、痩せにくいお腹や太ももや背中がみるみる綺麗にシェイプしていくそう。メリハリボディだけでなく体質改善も同時に叶うファニービーのプロ技ダイエットで、今年の夏こそ自信を取り戻そう。



【30代女性 Aさんの場合】

途中でこれ以上何をしてても無理かも…というダイエットの壁にぶち当たったときにスタッフさんの献身的なサポートで乗り越えることが出来ました。何故痩せないかを探究してあらゆる方法を実践してくれたところがまさにプロでした!



2ヵ月で
体重は-11kg
体脂肪は
-8.7%を記録
ウエストは
なんと-15cm!

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

■吹田店
吹田市片山町1-6-23
グランロゼビル2F
JR吹田駅東出口から徒歩1分
営/10時~19時
(土曜・祝日)~18時
日曜定休 Pあり
☎06-6386-0013



■茨木本店
茨木市西中条町1-1
ハタセビル3F
営/10時~19時
(土曜・祝日)~18時
☎072-645-1107



ゲストの喜びの
声はHPに掲載!

肥満 部分太り ポコポコのセルライト には

3ステップで効果抜群の「高速セルライト撃退コース」(90分)

セルライト、皮下脂肪、内臓脂肪、深部の脂肪細胞まで徹底燃焼させ、リンパに詰まった毒素まで独自の手技でゴッソリ排出!



1 セルライト、皮下脂肪、内臓脂肪を超音波で溶かして分解。



2 マシンの効果で体の奥深くから体温を5~7℃上昇させ、分解した脂肪を燃やす。基礎代謝も上がり、体質が変わる。



3 微量な電気刺激、吸引で筋肉を鍛えながら、表面の肌の凸凹をキレイに整える。

たるみ 毛穴 くすみ しみ ニキビ には

肌専門家によるカウンセリング+AI肌診断測定 その後、最適なメニューを施術

「どのメニューを選べばいいかわからない」という方に! たるみ、しみ、ニキビ、毛穴、皮脂、くすみなどのあらゆる悩みに一番効果を発揮してくれるメニューを選んで施術してくれる。



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。



メナードフェイシャルサロン

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



特典 「シティライフを見た」で
●アドバンスコース50分
(イルネージュ使用)
……ビジター価格8,800円
→初回お試し3,300円
+
サンプルセットプレゼント
(7月末まで・新規の方・要予約)

日焼け しわ シミ 毛穴 くすみ には

アドバンスコース(イルネージュ使用)

顔全体はもちろんヘッドからデコルテまでケアしてくれる充実のコース。セルフケアでは到達できない仕上がりに好評が集まっている。経験豊富なスタッフが、一人ひとりに合った化粧品や施術を提案してくれる。

紫外線の肌ダメージや加齢による肌悩み プロの施術で艶のある感動美肌へ

充実内容の『アドバンスコース』が、好評の同サロン。熟練のプロによる本格的な施術で肌本来の美しさを引き出してくれる。毛穴の汚れもスッカリ、潤いプルプル肌へ!「肌艶が違う」「鏡を見るのが楽しみ」など喜びの声多数。リーズナブルな価格で通いやすいのも魅力。

代謝ダウン リバウンド 脂肪 には

耳つぼ健康ダイエット

耳つぼで食欲を抑え、健康管理士による栄養学に基づく食事指導と補助食品を使用して3ヵ月・7~10kgを実現。一人ひとりに向き合い、全力サポートしてくれるので心強い。

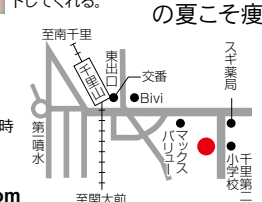


3ヵ月で-9.5キロ、お腹周り-12cmのYさん(57歳)。「自力で痩せるのが無理で、スリム&スマイルに来ました。運動なしで気づけばどんどん痩せて嬉しすぎます!」

人生逆転-20kgダイエット お腹痩せ実現・念願の理想体重へ



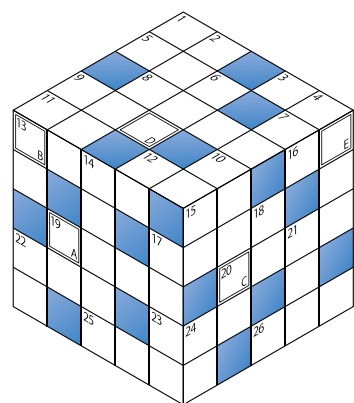
Slim & Smile
(スリム アンド スマイル)
吹田市千里山東2-16-15
ウィラ千里山201
営/10時~20時 土曜10時~17時
日曜・祝日定休
☎06-7162-0979
<https://www.slim-smile.com>



LINEでの予約はこちら↓
特典 「シティライフを見た」で
●ダイエットカウンセリング無料
●カウンセリング無料 +
①耳つぼ施術 ②天然はちみつ
全て込みで5,888円→1,980円
(新規予約で7キロ以上痩せたい方・7月末まで)

CROSS WORD

立体クロス



解答

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

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

↓タテのキー

- 7月の第3月曜日は〇〇の日、今年は7月21日
- ラプカ、チョウチンアンコウ、キンメダイなどは
- 耳が長いことから付いたロバの別名
- 湯もみで知られる群馬の名湯
- 手を挙げて止めて乗る自動車。最近では呼ぶアプリも
- ハエの幼虫はウジ、トンボの幼虫は
- 4月29日がある年
- 英語ではプリンセス
- 薬の美を包むトゲ
- 書店で買ったり図書館で借りたりする
- 太陽の周りを回るのは公転、自分で回るのは
- 米国の通貨
- 釣った魚を入れる器

→ヨコのキー

- ホルスタイン、ジャージーといえは
- 生産者→卸売り→?→消費者
- 代表的な果皮
- 九州の県。はなわがネタにしてプレーク
- 七夕の天の川に橋を架ける鳥
- バレエ、スポーツ、防寒などに使う
- 「あら胸ポケットが背中に!」
- 金づちで打ち込むもの
- 山はあっても〇〇〇〇県
- 昼の12時のこと
- ふなっしーはこの果物の妖精
- ショウガの甘酢漬けの薄切り。寿司に添える
- フェースパウダー、日本語では
- みそで生のうどんと野菜を煮込んだヨコ12の郷土料理
- 雑誌を英語で。週刊少年〇〇〇〇
- 門松やしめ縄などをたく小正月の行事
- イノシシ、シカなど野生の鳥獣の肉料理
- 販売員が「一口どうぞ」と勧める
- 白浜の4頭の〇〇〇は6月末に中国に返還される

北海道新篠津村の青年と交流しませんか?女性参加者募集!

婚活交流会を北海道で開催!

主 催/新篠津村青年交流実行委員会
企画・運営/(株)北海道毎日サービス

札幌から車で約50分、新千歳空港から車で約70分とほど近い場所にある農業のマチ・新篠津村。米どころとして有名ですが、野菜・花きなどの栽培も盛んです。新篠津村では地元の農業青年との婚活交流会を開催します。農業に興味のある方はぜひご応募を!

日程	2025.8.30(土)・31(日)
開催場所	新篠津村
宿泊	天然温泉「たっぶの湯」お部屋はシングルでのご利用となります
スケジュール	12:10 歓迎バーベキューパーティー 14:00 村内見学 1日目 (スマート農業、観光施設) 17:30 たっぶの湯到着(夕食・交流会) 2日目 9:00 野菜収穫・そば打ち体験等 12:00 交流会 13:00 終了
参加資格	25~40歳の独身女性で将来のパートナーを見つけたい人
締め切り	7月25日(金)必着
参加決定の方には事務局より詳細を別途お知らせします	
募集人数	5人程度(応募者多数の場合は選考あり)
参加費	無料 ※新千歳空港までの飛行機代等、3万円まで助成あり
応募方法	〒住所・氏名・年齢・職業・携帯電話番号・メールアドレス・参加動機を明記の上、Eメールで応募ください。 ※個人情報交流会にかかわる連絡業務以外には使用しません。

お問い合わせもEメールで oubo@maiserv.com
北海道札幌市中央区北4条西6丁目1 毎日札幌会館(平日11~17時)
(株)北海道毎日サービス交流会事務局 ☎011-221-3665

こちらからメール作成

温泉宿に1泊2日



新千歳空港または札幌市営地下鉄新さっぽろ駅前

現地まで送迎あり

※行程や内容などが変更となる場合があります。

カラダのサイン 病気・症状

変形性ひざ関節症

伺ったのは 吹田くわた内科・ペインクリニック 桑田 繁宗 院長

立ち上がりや歩き始めの痛み放置しないで早めの受診を

変形性ひざ関節症は加齢や過度の負荷によって、ひざの関節の軟骨がすり減り、ひざに痛みが出てくる病気。初期段階では、立ち上がりや歩き始め、階段の上り下りなどの時に痛みが現れます。また、「O脚やX脚がひどくなっている気がする」「ひざがガクッとなる」という方もいます。これらのサインを放っていると、徐々に悪化し、歩行が困難になることも。症状が気になる方は、医師にご相談を。

初期サイン

- 動作を始める時に膝が痛い
- 階段の上り下りで膝が痛む
- ひざが動かしにくい
- ひざがガクッとなる
- O脚やX脚が進行する



下肢静脈瘤

伺ったのは まにわクリニック 馬庭 直樹 院長

初期症状は、足の「むくみ」や「だるさ」 睡眠中のこむら返りも

足がむくむ、だるい、つりやすくなった、このような違和感は、下肢静脈瘤の初期症状の可能性も。下肢静脈瘤は、足の血管の病気。命に関わることはあまりないですが、自然に治ることはなく、放っておくと徐々に進行します。進行すると、足の血管がクモの巣状や網目状に透けて見える、ポコポコとコブ状に浮き上がるなど外見の症状も出現。サインに気付いたら、一度病院を受診してみましょう。

初期サイン

- 足の血管がコブ状に膨らんでいる
- 足に強いむくみやだるさを感じる
- 足がつりやすくなった
- 足の皮膚が変色している
- くも状の血管



吹田くわた内科・ペインクリニック

吹田市新芦屋下6-7
吹田新芦屋クリニックビル3F
休診／水曜・木曜午後・日曜・祝日
☎06-6878-0128



(上)「地域のホームドクターとして、生活習慣病や更年期障害、睡眠時無呼吸症候群など一般内科も診察しています」と話す、桑田先生。総合的な観点から診断・治療が行えるのは、ICUでの豊富な診療経験があるからこそ。
(左)JR千里丘駅徒歩9分のクリニックビル3階。ビル内にエレベーター・駐車場完備。

肩・肘・膝、関節の炎症に再生医療 自分の血液を使う「PRP（多血小板血漿）療法」

ペインクリニックでは、日常的に経験する全身の「痛み」や「痺れ」を診察します。患者さんの症状は、肩こり、腰痛などから、腹痛などの内科的な痛みまで様々。色々な病院を周り、「最後の砦」として来院される方がいると同時に、あらゆる痛みの「窓口」でもあります。治療は、痛みの原因や症状に合わせて、漢方を含む内服薬、リハビリ、痛みのある部位の神経付近に麻酔薬を注射して痛みを軽減する「ブロック注射」などを組み合わせて進めます。当院では、肩、肘、ひざなど、関節の慢性的な炎症に「PRP（多血小板血漿療法）」という再生医療も導入する予定です。患者さまご自身の血液から採取した血小板を濃縮し、損傷した組織に注射することで、自然治癒力を促進する再生医療の一種です。ご自身の血液がもつ修復力を利用するので、薬物や手術に比べ比較的副作用が少ないことが特徴です。従来の治療法で改善できない痛みへの新たな選択肢として期待できます。痛みに向き合い、一人ひとりの気持ちを尊重した治療方法をご提案しますので、体に痛みのある方はぜひ一度ご相談ください。



今回教わったのは…

吹田くわた内科・ペインクリニック
桑田 繁宗 院長

大阪市立大学医学部附属病院などで麻酔科医として勤務後、兵庫医科大学病院ICUで集中治療に携わる。2024年11月吹田市に同院を開院。日本麻酔科学会専門医、日本ペインクリニック学会所属。

桑田先生が教える セルフチェック

带状疱疹の初期症状は 皮膚のブツブツ？



発疹の前、体の片側に ピリピリ感が出ます

発疹と激しい痛みを伴う带状疱疹。体の片側にピリピリとした違和感が現れた後、しばらくして皮膚に発疹が出ます。治療は、発疹が出てから72時間以内に抗ウイルス薬を服用することが重要です。発症リスクの高い50歳以上の方は、予防接種を受けられます。



(上)「診察時は、“見落としている病気はないか”を考え、常に体全体を診るように心掛けています」と語る馬庭先生。
(左)下肢静脈瘤の一例。足の血管がコブ状に膨らんでいる状態。

内科 循環器内科 まにわクリニック

箕面市船場西2-3-9
箕面船場西メディカルセンター 2F
診／午前9時～12時(月～土)
午後9時～19時(月・火・木・金)
自由診13時15分～16時(月・火・木・金)
日曜休診
☎072-727-1000



HPIはこちら



経産婦の約半数に発症「下肢静脈瘤」 足にくも状血管やコブ、色素沈着

40歳以上の女性に多くみられる「下肢静脈瘤」。足の静脈の弁(静脈弁)が何らかの原因で壊れることで血液が逆流し、足の血管がコブのように膨らむ病気です。女性ホルモンの影響や立ち仕事、肥満、喫煙なども発症の原因と考えられています。良性疾患のため、ただちに治療が必要な病気ではありませんが、足に「むくみ」「くも状血管」「コブ」「色素沈着」「傷が治りにくい」「つりやすい」など、さまざまな症状が起り、生活の質(QOL)の低下につながることも。また、長年放置することによって重篤化し、皮膚に潰瘍が生じてしまうケースもあります。治療方法には、医療用弾性ストッキングの着用のほか、問題のある血管にカテーテルを挿入して静脈を焼き切るレーザー治療などがあります。当院では、下肢静脈瘤の専門外来を設けており、これらの手術を術後の待機時間も含め、2時間程度で受けていただくことができます。治療は、ご自身の暮らしにどの程度影響が出ているのかを踏まえた上で、医師と相談しながら進めましょう。

今回教わったのは…

まにわクリニック
馬庭 直樹 院長

一般内科・循環器内科をはじめとした総合内科専門医、循環器専門医として、国立循環器病研究センターや和歌山県立医科大学附属病院などで勤務。2023年6月にまにわクリニックを開業。

馬庭先生が教える 下肢静脈瘤の診察について

下肢静脈瘤の症状は どこで診察してもらえるの？



専門治療を行なう病院へ

下肢静脈瘤の症状で皮膚科や整形外科を受診される方が多くみられますが、下肢静脈瘤は血管の病気です。インターネットなどを利用して、近隣で「下肢静脈瘤」を専門的に診察している病院やクリニックを探して受診することをおすすめします。

カラダと向き合う ドクターに聞く 見逃したくない 気をつけたい

熱中症

伺ったのは ひかりクリニック 吉川 治輝 管理栄養士

水分だけではなく電解質の補給も忘れずに

汗とともに失われる電解質の補給も熱中症予防には重要です。特にカリウムは、体内の水分量を調整する働きがあり、きゅうりやナス、トマト、スイカ、バナナなどに多く含まれています。水分だけでなく、しっかりと食事を摂取して暑い夏を乗り切れる体をつくりましょう。ただし、腎臓や心臓に疾患がある方は、カリウムの摂取について主治医と相談してください。

初期サイン

- めまい・立ちくらみ
- 顔のほてり
- 大量の汗
- 集中力の低下・ぼんやりする



血便

伺ったのは うしじま内視鏡クリニック 牛嶋 北斗 院長

黒い便や便に赤いものが付着した場合疾患が隠れている可能性が

健康的で一般的な便の色は黄土色と言われています。これは胆汁という消化酵素が作り出した色。この胆汁を排泄する機能に問題がある場合や、便に何か混ざることによって他の色へと変化します。便の色が黒い場合は、食道、胃、十二指腸からの出血の可能性があり、胃炎や逆流性食道炎、胃潰瘍、十二指腸腸炎などの疾患が考えられます。また、便に赤いものが付着している場合は、肛門近くの大腸や肛門からの出血の可能性が。黒い便や赤い便が出た場合は、早めの受診をおすすめします。

初期サイン

- 便の色が黒い
- 便に赤いものが混ざっている
- 灰色の便が出た
- 便潜血検査でひっかかった



(上) 同院では医師、言語聴覚士、管理栄養士が“食支援チーム”を組みサポートを行う。
(左) 体成分分析装置で栄養状態を評価し、食事面をサポート。

循環器科 内科 精神科 訪問診療 ひかりクリニック

吹田市春日1-5-35 101
診／平日午前9時～12時
午後診13時～17時
土日祝休診
☎06-6170-5761



夏を元気に乗り切るために 賢い水分&栄養補給の方法

私たちの体の約60%は水分で構成されており、この水分は体温調節や老廃物の排出、栄養素の運搬など、生命維持に欠かせない重要な役割を果たしています。特に夏場には汗をかく量が増えるため、体内の水分が失われやすくなります。水分が不足すると体温調節がうまくいかなくなり、めまいや吐き気、頭痛などの熱中症の症状が現れることがあります。十分な水分補給が必要です。1日に必要な水分量は体重によって異なり、健康な成人の場合、体重1kgあたり25～35mlが目安とされています。食事からも水分は摂取できますが、私たちが教える「穏やかな在宅療養のコツ」は、住み慣れた環境で生き生きと活動的な毎日を送ることに繋がります。病気の予防にも繋がる「緊迫する訪問診療」という選択肢。自宅や施設に医師が訪問し、計画的に診療や治療を行うのが在宅医療です。普段の生活を医師が把握しやすく、365日24時間対応できることなど、多くのメリットがあります。通院・入院が困難な場合は、第三の選択肢として活用してください。

当院では医師、管理栄養士、言語聴覚士が食支援チームとして連携し、患者様の栄養状態の把握に努め、生活スタイルに合わせた個別の栄養指導や最適な運動メニューを提案しています。熱中症予防をはじめ、体調管理を万全にして夏を楽しみましょう。



今回教わったのは…

ひかりクリニック
謝 新 院長

鹿児島大学医学部卒業。国立循環器病研究センター心臓血管内科、日翔会病院在宅診療部などで勤務。在宅医療を充実させることが適切な治療・予防に繋がると感じ、2022年4月に同院を開院。

謝先生が教える 穏やかな在宅療養のコツ

住み慣れた環境で
生き生きと活動的な毎日を

病気の予防にも繋がる
緊迫する訪問診療という選択肢

自宅や施設に医師が訪問し、計画的に診療や治療を行うのが在宅医療です。普段の生活を医師が把握しやすく、365日24時間対応できることなど、多くのメリットがあります。通院・入院が困難な場合は、第三の選択肢として活用してください。

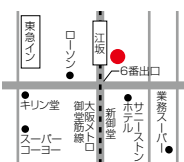
専門医による痛みのない内視鏡検査 不調は放置せず早めの受診で早期発見へ



(上)「消化器ガンで苦しむ人をゼロに」を目標に、早期発見・早期治療ができる環境を整えている。
(左)「当院では痔の日帰り手術、注射治療も可能です。長年肛門治療に従事してきた専門医ですのでご安心ください」とは牛嶋院長。

うしじま内視鏡クリニック

吹田市江坂町1-23-37 グウ江坂ビルF5
診／月・火・水・金・土(隔週)・日(隔週)
木曜・祝日休診
大阪メトロ御堂筋線 江坂駅から徒歩1分
☎06-6170-1087



今回教わったのは…

うしじま内視鏡クリニック
牛嶋 北斗 院長

大学卒業後、大病院で大病外科医として13年間勤務。患者さん一人ひとりと話をすることが好きで、最初から最後までしっかり診ることできるかかりつけ医になりたい、という思いで2024年1月うしじま内視鏡クリニックを開業。

牛嶋先生が教える 内視鏡カメラ検査のタイミング

排便時の出血、胃の不調
急激な体重の減少、貧血がある

40歳以上の方は異常がなくても
年1回の内視鏡検査を

40歳をこえたら異常の有無関係なく、年1回の内視鏡検査をおすすめします。年齢があがるにつれリスクが上昇しているため、検査で早期発見につなげることが大切です。内視鏡検査は異常を見つけるものではなく、異常がないことを確認するもの。ガン家系の方など、20代から検査に来られる方も増えています。

げつぷや胸やけ、吐き気など年齢を重ねるにつれて、慢性的な胃の不調を訴える方が増えてきます。吐き気とは「吐きそうなの気分」のこと、実際に吐くことがなくても腹部全体の不快感、胃のむかつき、食欲不振も含まれます。これらの症状が何か月も続く場合、逆流性食道炎や腸閉塞、胃・十二指腸潰瘍、食道がん、胃がん、ピロリ菌関連胃炎などの疾患が隠れていることもあるので、注意が必要です。早めに専門医の元で、胃カメラ検査を受けることをおすすめします。また、当院では大腸カメラと胃カメラの同日検査が可能です。スコープを肛門から挿入し、直腸から盲腸までの粘膜を直接観察、自覚症状がないポリプや初期の大腸がんを見つけることができます。大腸ポリプ切除も当日対応いたします。両検査ともに麻酔を使用し、検査を受けたたばは全員の方が「痛みもなく、眠っている間に終わっていた」とのお声をいただいております。初診当日の検査が可能です。土日も診療しておりますので、少しでも気になる方はお気軽にご相談ください。

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。

ウクレレ教室

4回のレッスンがなんと2,000円 初めてでも安心のウクレレ教室

上新田ウクレレ倶楽部では、全4回のレッスンが特別に2,000円で受けられる夏季体験会を開催!ウクレレは無料でレンタルでき、教材も無料で提供してくれるという。「楽器を弾いたことがない」「昔は弾いていたけどブランクがある」という方は「初心者コース」がピッタリ!また、「少しは弾けるけど一人は不安…」という方は「初級者コース」がオススメ!この夏、おトクに楽しくウクレレデビューをしてみよう。

(上)「レッスンは最大5名なので、みんなで和気あいあいと楽しんでいます」とのんさん。
(左)ウクレレが無料レンタルできるのも嬉しいポイント!

ホームページ 申し込みはこちら



上新田ウクレレ倶楽部

(練習場所)
豊中市上新田1-17-6 上新田会館1F
※日によって練習場所が異なる場合あり
☎080-3817-1156 (担当: のんさん)
※不在時は留守番電話から折返し



講師は音楽経験40年以上の「のんさん」。ウクレレ、ギター、ベースなど様々な楽器を奏でる。



MENU

- 夏季体験会(レッスン4回)…2,000円/1回60分
- 日程 7/20、8/3、8/17、8/24 ※すべて日曜
- 初心者コース(10～11時)
- 初級者コース(11時～12時) ※各コース5名まで

カラダの調子を整える

健康な暮らしを送ろう

今月のテーマは「アトピー」。春風漢方薬局の西口先生にお話をお伺いしました。

アトピーで悩んでいます。 どのような治療が有効ですか?

A アトピーは漢方でのアプローチが最適です。

アトピーで最も辛い症状は、皮膚表面のかゆみ、ジュクジュク、赤みといった急性症状です。ステロイドで一時的に抑えることはできますが、根本治療にはならず、どんどん強いステロイドに移行していくケースが多いです。原因の多くは余分な熱や水です。漢方ではまずその余分なものを取り除き、徐々に症状を緩和させていきます。あと、見直してほしいのが、生活習慣。冷たい物や生もの、脂っこいもの、甘いお菓子などは控えましょう。ステロイドで抑えが効かなくなった方でも改善したケースもあります。諦めずに頑張りましょう。

アトピーの体質は、漢方薬と食事で改善します。



春風漢方薬局 西口先生

薬剤師、国際中医専門員の資格をもつ。自身の疾患の経験から、苦しむ人を助けたいという思いは強い。

アトピー・不妊症・生理痛・頭痛・めまい・動悸など

アトピー、不妊症、自律神経失調症 漢方の力と的確な治療で改善へ

自身も漢方でアトピーを克服した西口先生。その経験から「不調で悩む人の力になりたい」とこの道へ。患者さん目線に立った親身な姿勢がととても相談しやすいと信頼度が高い。アトピーの改善実績はとても多く、それ以外にも動悸・めまいといった症状がでる自律神経失調症など、幅広い症状に対処した豊富な経験から、根本原因を断定し、改善へと導いていく。心強い存在だ。



春風漢方薬局

豊中市寺内2-2-22
営/月～金 9時～19時半
土9時～18時 日曜・祝日定休
予約制につき、電話でご予約を
☎06-6151-2491

春風漢方薬局 で検索



国際中医専門員でこの雰囲気を通り、やさしく相談しやすい西口先生。これまでの経験や豊富な知識から的確に体質改善へ導いてくれる。不調を感じたら相談してみてください。

患者さんの声

●幼稚園の頃に発症し、高校生からひどくなって、首の痒みと赤い湿疹がひどく、夜中も痒くて目が覚めてしまう状態でした。胃腸の冷えや血がうまく巡っていない体質だったようで、補う漢方を服用。3か月後には夜中に痒みで起きることがなくなり、8か月後には赤い湿疹がなくなり、1年後には全く痒みがなくなりました。(大学生 男性)

●20代の頃から片頭痛持ちで1か月に2～3回起きる、吐き気も伴い仕事どころではなくなることもしばしば。冷え性と胃腸も冷えているということで血を巡らせる漢方を服用し、2か月後には片頭痛が1度も起きなくなりました。胃腸の調子もよくなるなど、体調自体とてもよくなりました。(30代 女性)

肩こり・腰痛・五十肩・冷え症・むくみ など

茨木で開院17年の実績、喜びの声多数 本場の中国整体で、頑固な痛みを改善

茨木で開院してから17年を迎えた「楽楽堂」は、指や掌、肘を使った様々な手技を用いた施術を得意とする。普通の整体マッサージとは違って、全身のバランスを調整することに重きを置く本場中国仕込みの手技なので、肩・腰・関節の頑固な痛み改善はもちろん、人が持つ本来のパワーである免疫力を高めてアレルギーや感染症に強い体を養う効果もあるという。「病院に行っても治らなかったのに、ここに来て良くなった」という声も多数。保険治療対応もしているので、持病をお持ちの人や慢性的な不調を感じている人は、一度相談に訪れてみよう。



院長 李 占法 (リ センホウ)

中国で何度もメディアに取り上げられたことがある李先生は、この道30年のベテラン。東洋医学の経路とツボ治療に精通し、日本で「柔道整復師」の国家資格も取得している実力派。



足裏には内臓と同じ反射区があり、免疫力アップの効果もある。

Menu |

- 全身整体・足裏・ダイエット・吸玉・刮沙の各コース
- 40分……………4,600円 ●70分……………7,400円
- 60分……………6,300円 ●90分……………8,900円

※お得な回数券あり

「楽楽堂整骨院」にて各種保険取扱い

特典 |

- 「シティライフを見た」で
- 各コース(初回のみ) ……2,000円OFF! (7月未まで)

中国整体 楽楽堂

茨木市西駅前町5-36 高橋ビル6F
受/9時半～20時半
無休 予約優先
☎072-623-6789

JR茨木 楽楽堂 で検索



おかげさまで 北おおさか信用金庫は、 今年4月17日で創業100周年を迎えました。



この街の未来をひらく
北おおさか信用金庫



おかげさまで100周年



意外と知らない歯の健康知識

歯は一生もの。だからこそ早めのケアを心がけましょう。

#院内ラボ(院内技工)
#歯科技工士
#CAD/CAM
#口腔内スキャナー

噛み合わせが変わる、院内ラボの技工力
～最良の補綴治療は歯科技工士との信頼関係が重要～



池川 朋孝
技工士
朝倉歯科副院長
スーパーテクニシャン

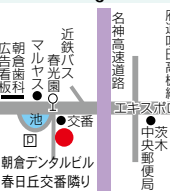
朝倉歯科医院

インプラント審美補綴研究所
大阪大学歯学部臨床研修施設
小児歯科Happy club
ホワイトニングサロンBLANCA
茨木市南春日丘1-1-19

☎072-625-2001

☎0120-468-321

com21adc@gold.ocn.ne.jp



歯を失う原因は虫歯や歯周病です。入れ歯や被せ物(補綴物)の咬み合わせが悪いと、咀嚼力の低下、頭痛、肩こり、舌の痛みなど全身に不調をきたします。適合精度を支えるのが歯科技工士の技術です。しかし、院内ラボがある医院はわずか2～3%です。院内技工は、仮歯や入れ歯の修理がその日のうちに完了し患者様の満足度もUPします。技工士と直接対話することで、色調や形状の細かな要望も実現できます。特に入れ歯治療の型採り、咬み合わせのチェックや前歯の色合わせなど技工士が立ち会い、医師と密に連携することで補綴物の精度や審美性は格段に向上し、保険制度でも「歯科技工士連携加算」として評価されました。又、CT、CAD/CAMなどでのデジタル化へのアプローチが3Dプリンター技術となりました。院内ラボがある医院は、患者さんとの信頼関係が生まれ、しっかり咬める、精密で質の高い治療を受けることができます。



セカンドオピニオン外来の相談は朝倉院長がお聞きします
審美歯科・ホワイトニング・インプラント、金属アレルギー・入れ歯・咬み合わせ・歯周病・矯正・訪問診療はお気軽にご相談ください。

インプラント



片岡院長

大阪大学大学院卒/
大阪歯学部招へい教員/
デンマークコペンハーゲン大学歯学部留学

**自分の歯のように違和感なく噛める
インプラントで快適な生活を**

インプラントは、人工股関節などと同様にチタン製の人工歯根を使用し、顎の骨に埋め込むことで、しっかりと固定される治療法です。人工歯根で使われるチタンは生体親和性が高く、骨と直接結合する「オッセオインテグレーション」という現象が起こるため、インプラントが骨にしっかりと結びつき、安定した支持力を得ることができます。これにより、自分の歯のように自然な噛み心地を得ることが可能になります。ただし、インプラントを長期間安定して使うためには、歯周病菌による感染(インプラント周囲炎)に注意を払うことが非常に重要です。歯周病が進行すると、せっかく骨と結合したインプラントが支えを失

い、脱落のリスクが高まります。そのため、毎日の丁寧な歯磨きや歯科医院での定期的なメンテナンスが欠かせません。適切なケアを行えば、インプラントは長期にわたり安定した噛み合わせを実現し、快適な食生活を支えてくれる頼もしい治療法となります。

カタオカ歯科医院

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

☎06-6834-7778

<http://www.miyoo-dc.com/>

箕面商工会議所

～お店の人が教えてくれる～
【第26回 箕面まちゼミ】開催!!

まちゼミとは、市内各店舗の店主が講師となり、プロならではの専門的な知識や情報、コツを無料で受講者(お客様)にお伝えする少人数制のゼミです。

●開催期間:
7月1日(火)～7月31日(木)
●要予約:申込は各店舗へ
※チラシは、箕面商工会議所、市役所関連施設、池田泉州銀行 設置

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



吹田商工会議所

令和7年度「創業塾」を
開講いたします!

創業に興味のある方、創業準備中の方、創業5年以内で基礎から学び直したい方、是非ご参加ください。

【日時】9月6日(土)・13日(土)・20日(土)
27日(土)・10月4日(土)
各日 9時30分～16時30分
【会場】吹田商工会議所3階
大会議室(吹田市泉町2-17-4)
【定員】40名
【申込】右記QRコードより、
詳細と申込方法をご確認下さい。
【料金】無料
【締切】8月31日(日)
※7月上旬募集開始予定
【問合せ】
吹田商工会議所
TEL 06-6330-8001



豊中商工会議所

豊中しゃべりバ!私にしかできない
ビジネスの作り方

合同会社かおりと代表の古山氏は、2012年にリラクゼーションサロン「アロマ&ホットストーンlähellä」を開業されました。しかし、使われていたアロマオイルにご自身が納得のいくものがなく、ついには自分自身で精油を作ることに!セラピストから精油の製造側に転身され、2023年には法人化、創業から現在までずっとお一人で経営されてきました。その歩みの中でのご経験やご苦労等は、今まさらお一人で事業されている方にとっては、これからの経営のモデルケースとして、学びが必ずあるはず!今後の経営に迷われている方は、是非ご参加ください!

【日時】7月30日(水) 14:00～16:00
【受験料】500円
【問合せ】豊中商工会議所
TEL 06-6845-8004
<https://www.ooaana.or.jp/>



**商工会
商工会議所
通信**

SHOUKOUKAI SHOUKOUKAIGISYO
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!



6.4[水] ロハスフェスタEXPO 2025(大阪・関西万博内)にて
**LOHAS Festa Award
授賞式を開催**



ロハスフェスタは「みんなの小さなエコを大きなコエに」をテーマに、手作り作品や稀少品が一堂に会するフェスタ。そんな作品を、サステナブルでウェルビーイングな視点からロハスフェスタ実行委員会が表彰する「ロハスフェスタアワード」を創設しました。6月4日、大阪・関西万博で開催したロハスフェスタEXPO2025の会場で第1回授賞式が行われました。

【授賞式の様子】 【受賞作品の詳細】



ロハスフェスタ実行委員
大和田順子さん



審査員
越智和子さん



審査員
味舌隆司さん



グランプリ/nuts
[受賞作品] ノアの方舟
藤村 絵理香さん



準グランプリ/Nhes.
[受賞作品]
「自然に還る歯ブラシ」turalist
村中 克さん



準グランプリ/維鶴木工
[受賞作品]
Do kit yourself「スツールキット」
藤川 拓馬さん



特別賞/イトウミシン
[受賞作品] Retired Climbing
Rope Belt
伊藤 紅子さん



特別賞/Acote
[受賞作品]
着物リメイクのアロハシャツ
川崎 優樹さん



特別賞/KORU_M&B
[受賞作品] 食品ロスから生まれた、
愛犬のためのおやつ
安田 智恵子さん

Prime
プライム

いくつになっても、
健康で豊かな暮らしを

充実したセカンドライフを送るためには、経済的な不安を減らし、安心して暮らせる土台をつくることが大切です。そのためには、収入・支出・資産のバランスを見直すことが欠かせません。お金の専門家であるファイナンシャルプランナーに話を聞きました。

60歳から考える、

安心して暮らすための「お金」の話

年齢に関わらず、お金の使い方は「投資」「消費」「浪費」の3つに分けられます。また、お金を増やすには「収入を増やす」「支出を減らす」「資産運用をする」という3つの方法があります。60歳を過ぎると収入を大きく増やすのは難しくなりますが、年金の受け取りを遅らせることで受給額が増え、老後の収入を補うことができます。また、できる範囲で働き続けることも安定した収入につながります。働くことは、健康維持や社会との関わりに繋がるといっても過言ではありません。

現在、持っているお金の価値が減らないよう守っていくことも大切です。例えば、少しずつ時間をかけて投資をしたり、物価が上がっても損をしにくい国の仕組みを使うことで、お金の力を保つことができます。その一方で、支出を見直すことも忘れずに。60歳以上になると毎月かかる固定費が変わっていき、保険を見直す必要があったりします。細かい所に目を通すだけで無理なく節約できます。高齢者向けの割引や制度も積極的に使いたしましょう。老後を安心して暮らすには、「収入が支出を上回る生活」を続けることが何よりの備えになります。

ファイナンシャルプランナー
北野 美也子 さん

こちらに聞きました

金融業界・保険業界で34年の経験・知識を持つ。「選択理論心理学」を活用し、60代以上の世代を始め、幅広い世代の悩みに対応してくれる。お金の悩みだけではなく、家族間の円滑な相続にも力を入れ、多くの方から信頼を得ている。



60歳以降のお金との向き合い方

収入アップは難しくなるが工夫は可能

【例】年金を65歳から受給開始せず70歳まで遅らせると、月々の年金額が42%増える（繰下げ受給の制度を活用）。

できる範囲で働き続け、収入確保+健康効果+社会参加を

【例】週3日のパート勤務や地域のシルバー人材センターでの仕事を通じて、月数万円の収入を得つつ生活にハリを持たせる。

固定費の変化に対応 (通信費・住居費・保険など)

【例】格安スマホに乗り換えて節約、今の家族人数に適した住居に引っ越し、使っていない保険の見直しなど。



ファイナンシャルプランナー
北野 美也子

個別相談はこちらから

☎090-3871-5330

※不在時は留守番電話にメッセージを残していただければ折返しいたします

うたたねできる安心感をお届け 24時間・365日対応の訪問看護

自宅で看護を受けたい方や家族だけの医療行為に不安を抱えている方に向け、自宅や外出先に看護師が訪問。病院への同行、入浴の補助など、24時間・365日、希望する時間に合わせて対応してくれる。気になる方は一度問い合わせを。

代表の松澤圭介さんは緩和ケア病棟などで15年の経験を持つ看護師。「私たちを活用いただけることで、ご家族の負担も軽減したい」と話す。



保険外看護サービス
うたたねの松の木
(うたたねのまつのき)

箕面市半町3-14-16

受/9時~18時 無休

☎080-7137-0053



Menu

- 基本料金…1時間 5,000円〜
- ※1時間から利用可能。
- ※1時間経過後は15分ごとに1,250円加算。
- ※その他、オプションあり。詳しくはQRから。

主なサポート内容

- ・病院同行
- ・外出&旅行の同行
- ※24時間の付き添いも可能。
- ※時間により要増員。
- ・自宅訪問
- ・入浴介助

特典

「シティライフを見た」で2時間以上ご利用で1時間分無料！
(7月末まで・新規の方・2時間以上ご利用の方のみ)

60代以上にも人気 腰痛や膝痛をトレーニングで予防

完全個室なので他の利用者と顔を合わせることなく、トレーナーとマンツーマンで運動やトレーニングに集中。腰やひざなど、体に痛みがあっても大丈夫！トレーナーの石脇さんが予防やケアに繋がるトレーニングメニューを考案してくれる。姿勢改善&筋力アップに取り組み、健康的に運動不足を解消しよう。まずは無料体験へ！

大阪パーソナルジム Aid
箕面店(エイト)

箕面市箕面6-5-7 箕面テラスビル 2F

営/平日8時~22時

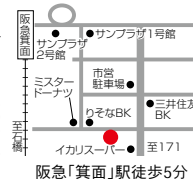
(最終受付21時)

土日祝10時~18時

(最終受付17時)

不定休

☎072-725-5188



ウェアやシューズなどはレンタルできるので手ぶらで通える。トレーニング後のプロテインも無料！

Menu

- 入会金と事務手数料 ……無料
- ウェアレンタル&トレーニング後のプロテイン 無料
- 月会費 ……9,200円
- マンスリーメンバー月会員+7,200円(60分)または10,700円(90分)
- ※その他、月会費不要の「都度払い」やおトクな「回数券」も詳細はホームページにて。

特典

- 「シティライフを見た」と無料体験からの入会で●Aidオリジナルプロテイン(1kg)……7,500円→無料！
(7月末まで・新規の方のみ)

ありがとう10周年。

記念イベント

日時 7月12日(土)10時~17時

場所 SENRITOよみうり 2階



10円でお楽しみ
ワーク
ショップ

10円以上の
レシート提示で
ガラガラ抽選会
1回参加
(館内当日分に限りです)

お天気予報士
蓬萊さんの
トークショー

蓬萊さんが
クイズを交えながら、
天気予報の知識を
楽しくご紹介！



蓬萊大介
(ほうらいだいすけ)
気象予報士・防災士

お花の
プレゼント
先着 200名様

ドローン
体験
1階にて開催



ミー太郎
&
シノビー
登場

©ytv

©2013 そにしけんじ/読売新聞社

SENRITO

SENRITOよみうり管理事務所
(大阪府豊中市新千里東町1-1-3)

TEL.06-6834-4300 受/9時~18時



シティライフの「北摂文化大学/堺文化大学」では、政治・経済・社会・医療など各界を代表する著名人による講演会を開催しています。前号からはじまった、登壇された講師の方々へのインタビュー。2回目は、脳科学者の中野信子さんです。

堺/北摂文化大学 INTERVIEW Vol.2

「幼いころから家族や周りの人たちに『おかしい』と言われ続けてきました」。中野さんは、なぜ「おかしい」のか、その理由を解き明かそうとしたことが、脳科学者の道を歩む原点となったと振り返ります。マルチな活躍を見せる中野さんのこれまでの歩みと、「自分を知る」大切さについて聞きました。

「おかしい」という違和感から脳科学の道へ

幼いころから、日常のコミュニケーションや常識的な振る舞いに周囲とのズレがあり、違和感を抱え続けていた中野さんは、中学2年生のときに決定的な経験をする。「私にとって学校のテストは、授業の内容をそのまま書くものでした。周りのみんなは何か理由があって満点を取っていないと思っていたんです」。周囲にぶつけた率直な疑問は、まるで理解されなかった。今となっては疑問を呈したこと自体を「恥ずかしい思い出」としつつも、この経験がきっかけとなり「脳の仕組みを解明したい」という思いが芽生えた。

当時はまだ「脳科学」という言葉が一般的でなく、研究環境も十分ではなかった時代。そんな中でも中野さんは東京大学工学部へと進み、卒業後に東京大学大学院へと入り直して脳神経医学を専攻し、研究に没頭していった。

脳への理解を深め、自らも徐々に変化

研究を続けた結果、人間には「社会性をつかさどる脳の機能」があり、その発達には人によって異なることを知る。いわゆる「繊細すぎる人」や「相手の気持ちを考えられない人」など、ある脳機能に特徴のある人が一定数いると知れたことは、違和感を抱えて生きてきた中野さんにとってある種の救いとなった。「AIのやり方と同じですが、こういう場面



脳科学者 中野信子氏



1998年東京大学工学部応用化学科卒業、2008年東京大学大学院医学系研究科脳神経医学専攻博士課程修了。2008年フランス国立研究所にて博士研究員として勤務し、2010年に帰国。2015年東日本国際大学教授に就任、2020年京都芸術大学客員教授に就任。脳や心理学をテーマに研究や執筆活動のほか、『大下容子ワイド!スクランブル』金曜コメンターなどメディアでも活躍中。

意外と知らない、自分のこと。 自己理解と新しい体験が 脳のしなやかさを生み出す

では周りの人はこう振る舞うんだな、と学習しながら対処してきました」と中野さん。

ただ、その適応過程は一朝一夕ではなく、長い時間を要した。「ある日を境に常識的に振る舞えるように、なんてことは決してありませんでした」と強調する。日常の中で徐々に芽生えていった変化を、中野さんは楽器の練習に例える。「今の自分に演奏できない曲でも、練習を続けていると徐々に弾けるようになりますよね」。中野さん自身が体感した変化は、着実な積み重ねの先に見えてきたものだった。

「日記」を通じて、過去と今の自分を知る

自分の成長や変化を知る方法として、中野さんは「日記をつけること」をすすめる。思いを言語化し、記

録する習慣は、自らの客観視につながる。「人に話せない内容も、日記にら書き留めやすいですよ」。さらに、つづった日記を定期的に読み返すことも大切だという。

「日記を振り返ると、1年前には困難だったことが、今はできるようになっている。そんな発見がよくあります。過去と現在の自分を比較して得られる成長の実感、結構な自信になるんです」。

「新しさ」を求める不思議な本能

人間には危険回避のために未知のものに不安を感じる特性がある。一方で、同じ場所にいと落ち着かなくなり、新たな挑戦をしたくなる「新奇探索性」との特性もあるのだという。この矛盾した特性もある意味では種の存続のための脳の仕組

みだ。この「新奇探索性」を利用し、行ったことのないお店に入ったり、普段話さない同僚と食事を共にしたりなど、暮らしの中で新しい体験をすることは、脳のリフレッシュにもつながる。ただし、強引にアクティブな生活へと変化させる必要はないという。

「意図的に行動を変えるのはストレスがたまるし、難しいものです。いつもと違う道を通ってみるとか、日常のちょっとした『背伸び』程度の頑張りでも変わってきますよ」。



苦悩の足跡が、 生き方の指針に

多忙な中でもスキューバダイビングや建築鑑賞といった多彩な趣味を楽しむ中野さんは、新しい体験や自己理解の重要性を語る一方で、「誰も自分自身のことはあまり知らない」とも強調する。「多くの人は自分のことを知っているつもりですが、実はそうではありません。身体の変異にすら気づかないことがあるのに、自分の内面や強みを正確に把握するのはもっと難しいんです」。

だからこそ、日記をつけたり、新しい体験をしたりといった中野さんのアドバイスは、自分をより深く知るための指針となる。「自分を知るということは、『運』の向上にもつながります。運は誰もが平等に与えられたもので、それに気づく『目』が大切です」。自分を知り、小さな変化に気づく力は、運を引き寄せ、人生をより豊かにしてくれるだろう。

中野信子氏の近著



脳脳(のうのう)と生きる
脳科学で答える人生相談
1,650円(文藝春秋)

なぜ苦しみや葛藤を抱えて生きるのか、悩みを根源から解明する。失敗が怖い、恋ができない、人間関係の拗れ、SNS疲れ……。ままならない悩みに、脳科学者・中野信子氏が科学的視点で回答。

北摂文化大学／堺文化大学とは



政治、経済、社会、医療など様々なテーマを扱った講演会。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ます。2023年からはじまり、2025年度は高槻市・豊中市・堺市の3会場で開催中。

詳しくは <https://hokusetsu-bundai.citylife-new.com>



次号は
作家 林 真理子氏
インタビューです

編集部がエスコート

大阪・関西万博ってこんなところ! Vol.3

気軽に「はしご酒」
世界のビール

日に日に盛り上がりを見せる「大阪・関西万博」。編集部ではこの機会に大阪をさらに盛り上げようと、さまざまな万博の楽しみ方を毎月特集していきます。今月は各国の多彩な味が集まる万博ならではの企画「ビールを通して世界を見る」です。事前予約がなくても楽しめる、各国のフードコーナーに突撃取材に行ってきました。
(6月11日[水]16時に入場)。



オーストラリア館のゲッサービルスナー 1,200円。柑橘系のフルーティーな味わい。

BEER

タップビールを楽しむなら

チェコ



ビールの王道
ピルスナーの元祖
ピルスナーウルケル
…1,250円

注ぎ方も選ぶことができる
元祖ピルスナーを堪能

テイクアウト用カウンターで購入できる「ピルナーウルケル」は1842年に誕生したピルスナーの元祖。3種類の注ぎ方があり、好きな泡の量を選ぶことができる。テイクアウトではビールの他、チェコの伝統的料理クネドリーキ各種(2,200円)や、チェコのホットドック(1,800円)やデザート(各種1,600円)、ソフトドリンクが購入できる。

ドイツ

白ビールとソーセージの
ゴールデンコンビ

ドイツ館はバビリオンに入らずにレストランだけの利用も可能だが、レストランは行列。レストランを横目に中まで進んでいくと、テイクアウトカウンターがあるので、そこでビールと軽食の注文ができる。ビールは1種類で「ホフブロイ白ビール」、軽食は「焼きソーセージ」の購入が可能だ。

ホフブロイ
白ビール…1,500円 ▶
焼きソーセージ
…1,300円



スペイン



スペイン産生ビール
「マオウ」…990円

マオウ・シンコ・
エストレージャス…600円

レストラン、バー、ショップと
気分に合わせてビールをチョイス

スペイン館はレストラン、パースペース、ショップに直接入ることができ、自分のスタイルでビールを楽しめる。パースペースには机と椅子があり、サングリアやジントニック、ソフトドリンクも用意されている。ショップでは瓶ビールや缶ビール、ワインやウイスキーの販売も。ビールは常温と冷蔵を選ぶので、お土産にもピッタリ。

アフリカダイニングホール
PANAF

エチオピア・コーヒー・ポーター…1,200円
マダガスカル・バニラ・エール …1,200円 ▶



隠れ家感ある店内で味わう特別な一杯

大屋根リングの外にある「リングサイドマーケットプレイス西」の2階にある「PANAF」。店内はアフリカ式のカジュアルレストラン形式になっており、奥にあるステージでは1日数回ライブが開催されている。ビールは2種類でバニラベースとコーヒーベースという変わり種。少し分かりにくい場所にあるので、万博の中でも穴場的スポット。

缶ビールも楽しめる

マルタの食とビールを満喫

バビリオン向かって右側に軽食販売のワゴンとレストランがある「マルタ」。レストランでは、マルタビール2種(Cisk LagerとCisk Exce)のほか、マルタ伝統のスパゲッティ2種などを味わうこともできる。レストラン手前にあるワゴンでは、ユネスコ無形文化遺産にも登録されたマルタの伝統食「フティーラ」も販売されている。



Cisk Excel…1,200円

▶ ベーコンと卵の
フティーラ…1,800円

コモンズB

冷えた
ローカルビールが充実

コモンズBにあるフィジスペースには冷蔵庫があり、ローカルビールが冷えている。取材時には、瓶ビールが2種、缶ビールが2種用意されており、常温の販売もあり。瓶ビールは「キングフィッシャー」「マハラジャ」、缶ビールは「ヒナタビール」「グースアイビーエー」。





バターチキンカレーランチセット(1,550円)。フワフワ食感に驚く自慢のナンは、ランチ時おかわり自由に!



(左)ディナーメニューで人気の「トムヤムクンスープ」1,595円。(右)ラグジュアリーな店内には落ち着いた雰囲気。

Menu

- 【ディナー】シェフコース(2人〜).....4,300円(1人)
- 【ディナー】インド風野菜のピリヤニ.....1,100円
- 【ランチ】タータンディナーランチ.....1,400円
- 【ランチ】お子様ランチ(ドリンク・デザート付).....780円

※2025年6月時点の価格

特典 「シティライフを見た」で

- ランチセットをご注文の方に**日替わりデザート**をサービス!
- ディナーご飲食代、**総額から10%オフ!**(7月末まで、お子様ランチは除く)

5つ星出身シェフが腕を振るう 本格アジア・エスニック料理

ロマンチック街道で愛され今年で25年を迎えるアジア・エスニック料理の名店。5つ星ホテルで腕を磨いたシェフたちが提供する料理は、日本人向けにアレンジされ、本格的ながら食べやすいと評判。ディナーでは少人数のパーティーや女子会におススメのコースをはじめ、辛味と酸味がクセになる、魚介の旨味たっぷりの「トムヤムクンスープ」などアラカルトも充実!ランチ時は、焼き立てナンがお代わり自由で嬉しい。テイクアウト・デリバリーもOK!

Tartan Nady
〈タータンナディ〉

豊中市向丘3-11-45 1F
営/11時半〜15時(LO14時半)
17時半〜21時半(LO21時)
定休なし 禁煙 近隣コインPあり

☎06-6852-0950
Instagram@tartannady

ランチ いろいろどリー

本まぐろ中とろ・いかめばちまぐろ・鯛・海老アボカド・炙りサーモン・焼穴子・アボカド巻・いくら軍艦・切玉子・サラダ・季節の茶わん蒸し・豆腐の赤だし・デザート

クーポン利用で
2,180円 → 税込 **1,880円**

※平日の11時〜15時(14時30分LO)まで販売いたします。土曜・日曜・祝日のお取り扱いはありません。

夏メニュー
7/8(水)〜8/4(日)までの販売

- 炙りはもレモン塩 税込 580円
- いさき梅しそ 税込 580円
- おまかせにぎり 税込 1,510円
本まぐろ中とろ漬け・紋甲いかにレモン塩・本まぐろ赤身・はも梅肉・いさき葱もみじ

Coupon 1

この記事持参で
店内飲食 10%OFF

※2025年7月末まで
※他クーポン併用不可
※吹田原町店・東豊中店・石丸店・箕面百楽荘店のみ対象

Coupon 2

この記事持参で
ランチ彩 300円OFF

※2025年7月末まで
※他クーポン併用不可
※1枚のご提示でお連れ様全員に適用
※吹田原町店・東豊中店・石丸店・箕面百楽荘店のみ対象

吹田原町店
吹田市原町2丁目32-1
TEL.06-6170-5801

東豊中店
豊中市熊野町4丁目1-1
TEL.06-6844-5002

石丸店
箕面市石丸3丁目4-27
TEL.072-728-7284

箕面百楽荘店
箕面市百楽荘4丁目5-16
TEL.072-720-5025

今食べたい 北摂グルメ Guide

ヘルシーなランチやアジアングルメが楽しめるお店をご紹介します。
お得な特典も利用して楽しいひとときを過ごしませんか。



日替わりアブサラ定食(ランチ1,300円/ディナー1,560円)地元野菜をたっぷり使い、スタッフみんなが持ち回りでメニューの考案から仕込みまで担当。

全席ゆったりとした店内で、心ゆくまで食事やお茶を楽しんで。

LABI千里で人気の 地元野菜を使った手作りカフェ

各線千里中央駅から徒歩すぐのLABI千里4階にある人気カフェ。落ち着いた雰囲気の広い店内で、地元野菜を使ったヘルシーな手作り料理が楽しめる。キッズスペースと座敷もあり、子ども連れでも安心。ゆったりできるソファもあり、お茶にもピッタリ!ディナーもおすすめ!

ケーキメニューで大人気の「りんごタルトケーキ」やヘルシーなドリンクも用意。

Menu

- カレー定食.....ランチ1,180円/ディナー1,440円
- 気まぐれ定食.....ランチ1,060円/ディナー1,320円
- ※ディナーは食前酢・プチデザート付き。
- キッズプレート.....500円〜
- ドリンク.....460円〜

特典 この記事持参でお食事の方に
ドリンクバー1杯分を無料!
または、おかわり自由ドリンクバー300円→**120円!**
(7月末まで、他券併用不可)

**野菜とつぶつぶ
アブサラカフェ**

豊中市新千里東町1-2-20
LABI千里 4F
営/11時〜21時(LO20時)
木曜定休 禁煙

☎06-6836-5980

毎日直送! クーポン持参で ランチ 全メニュー300円OFF!!

舞紋ランチ

クーポン利用で
2,980円▼
2,680円

あおりいか・本まぐろ中とろ・能登ふぐ・のどぐろ・太物・おすすめ白身・煮穴子・日替わり軍艦・玉子・茶碗蒸し・お味噌汁

スペシャルクーポン①

この記事持参で
ランチ全メニュー 300円割引

※2025年7月1日〜7月末まで
※吹田グリーンプレイス店のみ
※他券併用不可
※1会計6名様まで使用可
※お会計時に提示

スペシャルクーポン②

この記事持参で
ドリンク1杯無料
(ビール・ハイボール・サワー・ソフトドリンク)

※注文時に提示 ※1名様1杯まで
※2025年7月1日〜7月末まで
※他券併用不可
※1会計6名様まで使用可
※吹田グリーンプレイス店のみ

金沢れもん寿司 吹田グリーンプレイス店

吹田市片山町2-3-9
吹田グリーンプレイス
月〜金:11時〜15時(L.O.14時半)
17時〜21時半(L.O.21時)
土日祝:11時〜21時半(L.O.21時)
TEL 06-6386-1144
http://www.maimon-susi.com

三田屋 夏のプレミアムコース 7/1(火)〜8/31(日)

夏本番が訪れようとしている7月から8月にかけて、三田屋夏のプレミアムコースをご用意しました。夏バテに負けないように特製ステーキでスタミナをつけていただき、涼やかに冷製スープと特製デザートを楽しんでいただけます。ご家族やご友人、大切な方と、心身ともに満たされる時間をお過ごしください。

ランチ 3,850円〜・ディナー 5,390円〜
ハムのオードブル・彩り夏野菜とローストビーフサラダ
じゃがいもの冷製スープ・黒豆・ステーキ・ご飯・梅干
夏の涼風パフェ・コーヒー又は紅茶

四季を奏でるIN三田屋2025夏
7/19(土)箕面店限定
ピアノ 安見 栄里子 ベース 石川 栄
夏にちなんだ曲中心に演奏します
【演奏時間】17:30・18:45・20:00[各30分]

ステーキ 三田屋本店 www.sandaya.com/ 営/平日 11時半〜21時(L.O.20時) 土日祝11時半〜22時(L.O.21時)

豊中

東豊中店
豊中市熊野町4丁目1-1
TEL.06-6844-5002

石丸店
箕面市石丸3丁目4-27
TEL.072-728-7284

箕面百楽荘店
箕面市百楽荘4丁目5-16
TEL.072-720-5025

箕面小野原

小野原店
箕面市小野原3-9-35
P有
☎072-728-7878

Food Net Mart
毎日 フードネットマート 安い!

片山町サンゼリア店 吹田市片山町3-32-3 ☎06-6380-6405

栄池店 豊中市栄池町2-4-17 ☎06-6843-0589

桜塚店 豊中市桜塚2-27-8 ☎06-6152-8235

茨木店 茨木市元町8-1 ☎072-665-4567

石橋店 池田市豊島北2-4-6 ☎072-761-7777

高槻店 高槻市大蔵町3-14-4 ☎072-698-4130

From CityLife **CityLifeはココに設置しています**

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

吹田市とモラトワ市、43年の絆

万博で出会う友情の証

—— スリランカブースに込められた歴史

大阪・関西万博には、南アジアの島国スリランカも公式パビリオンのひとつとして出展している。紅茶やスパイス、アーユルヴェーダなど、同国ならではの文化・産業が紹介されるブースには、開幕以来多くの来場者が訪れている。そんな華やかな万博の舞台の背後には、実は大阪・吹田市との静かなつながりの歴史がある。

スリランカ第3の都市であるモラトワ市と吹田市は、1982年に「友好交流都市」として提携。以降、自治体・団体・市民のレベルで交流を積み重ねてきた。2025年の本年は、その提携から43年目という節目を迎える。

友好の始まりは1982年7月、モラトワ市

長夫妻の来日に端を発し、吹田市府役にて正式な提携調印式が行われた。同年秋には、吹田市長と市議団がスリランカを訪問し、両市の関係が本格化する。翌1983年には、スリランカ民族舞踊団が吹田まつりに特別参加するなど、文化交流が実現。民間団体である吹田西ロータリークラブも初代名誉領事との縁を得て、独自の交流と支援活動を開始した。

両市の絆は年を重ねるごとに深まり、1991年にはロータリークラブの支援によって、モラトワ市内に住宅82戸を整備した「ロータリー村」が完成。救急車の寄贈や職業訓練センターの建設など、地域社会に根ざした協力が続けられてい



1991年、「ロータリー村」住宅建設開村式のようす。(写真提供：吹田西ロータリークラブ)



30周年時にモラトワ市に訪問した際の、歓迎パレードのようす。(写真提供：在大阪スリランカ名誉総領事館)



2009年から在大阪スリランカ名誉総領事のD.W.アルッカマゲさん。日本に在留するスリランカ人のサポートに日々取り組む。



大阪関西万博に出展するコモンズA館にある「スリランカブース」。受付で取材に応じてくれたハスさん。



る。2013年には提携30周年を記念し、吹田市から17名の訪問団がモラトワ市を訪れ、市民による盛大な歓迎パレードが催された。近年では、吹田市内で開催される地域イベントにもスリランカ名誉領事館が積極的に参加しており、すいたEXPOや産業フェアでは香辛料や紅茶などの物産展示を通じて、異文化へ

の理解を深めている。大阪・関西万博のスリランカブースも、そうした民間交流の延長線上にあると言える。ブース内には、スパイスや紅茶の展示だけでなく、持続可能な農業や観光開発への取り組み紹介も含まれており、地場産業とSDGsの共存を目指す姿勢が打ち出されている。

SOCIAL 箕面市が中学3年生以下の子どもを対象に現金1万円を給付

箕面市では、物価高騰の影響を受けている子育て世帯を支援するため、国の地方創生臨時交付金を活用し、市独自の取組として、子ども1人につき1万円の「物価高騰支援給付金」を所得制限なく支給することを発表した。支給対象となるのは、2025年4月30日時点で、箕面市に住民登録のある子ども約22,900人を養育する保護者。箕面市から児童手当の支給認定



を受けている受給者は、申請不要。子どもと同一世帯である公務員などの世帯の保護者は要申請となる。6月中旬にお知らせが届き、7月中旬に順次支給する予定だ。

CULTURE 関西大学が全国の若者の小説創作を応援2025年度「織田作之助青春賞」募集

織田作之助青春賞は、大阪生まれの作家、織田作之助の生誕70年を記念して創設された文学賞。既刊の単行本を対象とする「織田作之助賞」と、24歳以下による未発表の作品を対象とする「青春賞」の2つの賞がある。今回で開催20回目を迎える青春賞は、大学生・高校生を中心とする若い書き手を応援する公募賞として年々関心が高まっており、2024年は全国から

2024年度の贈呈式の様子



255作品が寄せられた。募集期間は6月10日(火)～8月31日(日)で、受賞者には賞金30万円と記念品が贈られる。

SOCIAL 北摂の交通課題の改善に一步前進十三高槻線・正雀工区がついに開通

大阪府が整備を進めていた都市計画道路「十三高槻線」の一部である正雀工区(吹田市吹東町～南正雀)が、2025年6月8日に供用を開始した。阪急京都線を跨ぐ約500メートルの跨線橋は昨年の2月に完成していたが、摂津方面・正雀川地下道へとつながる区間で、浸水被害の軽減を目的とした下水道管の整備工事の影響で、当初の計画より約1年遅れての開通となった。十三高槻線は、大阪市淀川区の十三から高槻市までを南北に貫く約18.7kmの幹線道路として、1967年に都市計画に位置づけられた。しかし、市街地を通過し、鉄道を跨ぐ構造を含むことから、用地取得や設計調整に長年を要した。この正雀工区間が開通したことにより、大阪内



案内標識に、高槻・茨木の文字が見える。(吹東町)



跨線橋を含む正雀工区が6月8日に開通した。(南正雀)



環状線から、大阪中央環状線(中環)までが一本の道路でつながり、高槻方面へのアクセスが向上した。

十三高槻線は依然として全線開通には至っていないが、今回の正雀工区開通をきっかけに、並行する大阪京都線の渋滞緩和の期待が高まっている。北摂の交通課題の改善に一步前進となりそうだ。

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。

「佳作」
木工用ボンド透けゆく昼寝かな
豆飯のおかはり宵のビートルズ
点てる茶に泡の多きや愛鳥日
観音の腹の膨らみ苔の花
ピラティスの留まる角度水中花
5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。

花みずき犬ご機嫌にやってくる
犬はご機嫌、主はそれほど感じ。水木の花がそのことを暗示しています。

十葉や本屋に猫の通り道
本屋の飼っている猫。店の中を通過、十葉の野へと出てゆきます。

毛糸屋の扉くわらんとジキタリス
ほんわかとした毛糸屋の扉を出れば、ジキタリスの花。「くわらん」が必要です。

折り合ひをつけてくるりと日傘かな
ようやくついた折り合ひ。心も晴れ、日傘もすっきりと開きます。

茨木市 角島 健二

吹田市 堀井咲千子

和泉市 押見げげば

目黒区 椿 泰文

京都市 草夕 感じ

茨木市 にしの泊瀬

横浜市 沼野大統領

「入選」
母なるは寂しかりけり桐の花
母というものは寂しい。桐の花がその寂しさを助長しているようです。

毛糸屋の扉くわらんとジキタリス
ほんわかとした毛糸屋の扉を出れば、ジキタリスの花。「くわらん」が必要です。

折り合ひをつけてくるりと日傘かな
ようやくついた折り合ひ。心も晴れ、日傘もすっきりと開きます。

茨木市 角島 健二

吹田市 堀田恵美子

「優秀賞」
春愁や茶碗の沈むたらい水
盥に水を張って、茶碗や湯呑を洗っていた昭和。そんなことを思い出しながらも、憂い春を迎えています。盥の水は透き通っているでしょうが、それを見ている人の心持は少し曇っているようです。

俳句
/
HAIKU

「つぶやき評」
この俳句コーナーは「優秀賞」「入選」「佳作」という三つのグループに分かれています。入選や佳作は複数ありますが、順番に優劣はありません。同じだということです。優秀賞は一句ですが、決まっていることはありません。

豊中市 東村 美紀

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

山田地区の「権六おどり」が大阪・関西万博の舞台へ 1970年と2025年をつなぐ地域の踊り手たち

吹田市山田地区に江戸時代から伝わる「権六おどり」が、7月に大阪・関西万博で披露される。その晴れ舞台には、1970年万博で踊りを披露した経験者たちも立つ。地域の伝統を後世に伝え続けている「山田地区権六おどり保存会」の皆さんに話を聞いた。

腕利き大工の昔話から生まれた 地域の踊り

権六おどりの起源は江戸時代中期にさかのぼる。舞台は当時の円照寺（山田東）。昔々、寺の普請を担った権六という宮大工がいた。権六には想い人のお杉という村娘がいたが、当のお杉は円照寺の和尚さんに恋をしてしまう。その噂を耳にした権六は普請の手を止め、村の衆は困り果ててしまった。そこで庄屋の善兵衛は、お杉から託された和尚さんへの恋文を、権六に宛てた手紙だといって渡すことに。すると権六は再び普請に精を出すようになり、最終的に立派な寺を建てた。その出来栄えを喜んで踊りながら眺めた彼のひょうきんな動きを真似たのが、権六おどりのはじまりだと伝わっている。

保存会の会長を務める村上信彦さん

によると、かつては三島地域で広く踊られていたという。ところが、時代とともにハイテンポな河内音頭などに人気が集まるようになった。現在は山田に残るのみ。その理由を尋ねると、「やはり円照寺のお膝元だから、絶やしたくないんですよ」と語る。



山田地区権六おどり保存会の会長を務める村上信彦さん。

歴史をつなぐ踊りの輪、 より盛大に

大阪・関西万博の「大阪ウィーク」では、吹田市の出展イベントとして権六おどりを披露する機会が設けられた（7月28日開

催予定）。市民にも参加を募ったところ定員の60名を大きく超える応募があり、予定を上回る規模での開催も検討されている。

保存会の一員として参加する岡本和子さん（91）と辻本愛子さん（88）は、1970年の大阪万博でも踊った経験がある。「今回の出展が決まったときは、『これまで元気に踊っていたらいいかな』と不安でした」と口をそろえる。

実は1970年の大阪万博では吹田音頭などを踊り、権六おどりを披露することはなかったという。当時指導にあたっていた民謡の先生から「立派な踊りがあるのに、地元で踊らないのはもったいない」と勧められたのをきっかけに、万博の会期後に地域で練習を重ねていった。吹田まつりで披露したのを皮切りに地域イベントへの出演が増えていき、大阪花博や愛・地球博、ついには海を渡り上海万博の大舞台も



辻本愛子さん（88）と岡本和子さん（91）。権六おどりには「善兵衛」という庄屋が登場する。なんとこの人物、岡本さんのご先祖にあたるそう。

経験した。「先人から受け継いだ伝統を後世に伝えていけるように」と岡本さん。

愛されてきた踊りを、 次の時代に託すために

「田んぼと竹藪ばかりで水道もろくに通っていなかった」と辻本さんが回想する山田の原風景は、過去の万博とニュータウン開発で大きく変わった。新たな住民が増える一方、古くからの集落では少子化が進み、権六おどりに関わる人は減り続けているのが現状だという。現在は約40名規模で活動しており、世界中から集まった人たちの前で披露できる今回の舞台は、末永く受け継いでいくための重要な機会だ。とはいえ、誰でも気兼ねなく楽しめるのが権六おどりの原点。村上さんたちは「見物しているみなさんも、身振り手振りを真似して一緒に参加してもらえたら」と呼びかけた。

SOCIAL

戦後80年の節目に豊中空襲を伝える 企画展を開催 人権平和センターで 平和の大切さを見つめ直す機会に

2025年は、戦後80年の節目の年。豊中市では、開館5周年を迎える人権平和センターにおいて、戦争の記憶を次世代へと継承する企画展「豊中空襲」を開催する。展示では、戦争遺品や空襲体験者による証言パネルを通じて、豊中空襲の実態や戦時中の市民の暮らしを振り返る内容となっている。来場者が戦争の悲惨さを改

めて知り、平和の大切さについて考える機会とすることを目的としている。

また、豊中市立郷土資料館「とよみゆー」との連携事業として、同館が所蔵する歴史・文化財に関する資料もあわせて展示。地域に根ざした視点から、戦時中の豊中を多面的に捉える企画となっている。8月30日まで開催している。

SOCIAL

使用済み油で空を飛ぶ SUITA Fry to Fly Project

吹田市では「Fry（使用済み油で）to Fly（空を飛ぶ）!」を合言葉に、使用済み食用油の回収率を上げるプロジェクトを進めている。回収された油は、持続可能な航空燃料SAF（Sustainable Aviation Fuel）にリサイクルされる。SAFは、従来の航空燃料に比べてCO2の排出量をおよそ80%削減することができると言われている。市内に15か所ある回収拠点に使用済み



の油を持ち込み、掲示してあるQRコードから申し込むと、抽選で100名にすいたんグッズが当たる。プレゼントの応募期間は6月1日（日）～8月31日（日）。

FM COCOLO × CITYLIFE / 音楽のCOCOLO Vol.70

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!



私にとってのCryptids

ALBUM
Songs for
the Cryptids

ARTIST
Bialystocks



PCCA-06325
IRORI Records/PONY CANYON

南木元空と菊池剛というまるで異次元の世界からきたミュージシャンなのに、お話しさせていただくとただ「人」であるというギャップにいつもクラクラする。やわらかいと見せかけて、青い炎のような瞬間がある南木元さんの声。アルバムを聴き込んでツアーに行くと、CDで聴いた時の感情とは別の気持ちになるような菊池さんのアレンジ。「別のなにか」を持って帰れるライブというのは「会いたかったよ」「愛してるよ」というそこにアーティストが存在するんだという確認のようなMCもあるだろうが、Bialystocksはそういうものではない。アルバムを聴いて自分の中に構築されたなにかを、容易に本物に飲み込まれる感覚である。アルバムとライブを比較するものではないと思うが、私は彼らの曲が出るたびに、自分を思い知る。そしてライブに行くためにアルバムを聴く。その喜びを取り戻した感覚。お二人が私にとってのCryptids。

Bialystocks / 2019年結成。ボーカル南木元空のソウルフルで伸びやかな歌声で歌われるフォーキーで温かみのあるメロディーと、キーボード菊池剛によるジャズをベースに持ちながら自由にジャンルを横断する楽器陣の組み合わせは、普遍的であると同時に先鋭的と評される。

仁井 聡子
NII SATOKO



広島生まれ。1995年にFM802のDJオーディションに合格し、「FUNKY JAMS 802」でFM802デビューする。2002年3月、結婚、出産を機に大阪を離れ、その後は活動の場を東京へと移し、音楽系テレビCMナレーションやアーティストインタビュー番組のインタビュアー、映画舞台挨拶司会など多数出演。現在は関西に戻り、2025年4月よりFM COCOLOのDJとしてのキャリアをスタートさせた ※現在の担当番組「GOOD MO-NII」（月～木）7:00～11:00



福祉就職イベント2025

～ 北摂エリア ～

福祉のお仕事の魅力発見フェア

CHARM

-チャーム-

介護職、相談員、保育士、看護職、介護支援専門員、ホームヘルパー、
送迎ドライバーなど多数お仕事の相談ができます！
福祉ネイルのワークショップも開催！

このイベントに参加された方は雇用保険求職活動の実績になります。

入場
無料

2025.8/8 fri.

12時～15時30分 千里阪急ホテル 2階
《受付開始11時30分～》 《「千里中央駅」下車徒歩約5分》

履歴書不要 | 無資格・未経験OK

服装自由 | 入退場自由 | キッズスペースあり

主催：大阪府社会福祉協議会老人施設部会 共催：豊中市
後援：大阪府/大阪福祉人材支援センター/吹田市/池田市/箕面市/豊能町/能勢町
tel.06-6762-9001 (老人施設部会担当者) 《受付時間》平日9時～17時

詳細はこちら！



3ブース以上回ると

会場近くの店舗で使える
グルメ券を
全員にプレゼント

初心者の方におすすめ！

人生100年時代～明るく楽しいセカンドライフのために

60代までの初めての
終活セミナー

7/13日 10:00-12:00

千里朝日阪急ビル14階

第五会議室

豊中市新千里東町1-5-3

大阪モノレール・北大阪急行

「千里中央」駅すぐ

参加
無料

20代～

60代向け

定員

24名

人生100年時代、何事も早めの準備が大切！セカンドライフのデザインとして、「活き方」(夢・楽しみ・趣味など)→そのためにお金を殖やす方法、「生き方」(病気・介護など)→備えて守る方法、「逝き方」(相続・お墓など)→健康な間の準備…というように3つのパートに分け、楽しく優しくお伝えさせていただきます。

講師 株式会社ライフプラザパートナーズ 植田 ひとみ

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。

【取扱代理店】

株式会社ライフプラザパートナーズ 大阪FA第二営業部
大阪市北区堂山町3-3日本生命梅田ビル9F
承認番号 LPPOS2-25-06 [2027/6/30]
TEL.090-5128-3734 (植田)・06-6313-9985 (営業部)セミナー参加者全員に
お菓子のお土産付き
※画像はイメージです。セミナーではこんな話を
お伝えします

- セカンドライフに向けての資産運用
- 意外と知らない相続の話
- ご葬儀やお墓についてのお話

※同業者の情報集目的での参加は
ご遠慮いただきます。

【セミナーのお申し込み】

左記の二次元コードから
お名前・住所・電話番号を
明記の上、
お申し込みください。

新NISA・iDeCoなど資産形成セミナー

新NISA、iDeCoの解説、お金の貯め方・増やし方、保険の賢い選び方をはじめ、
教育資金・老後資金のつくり方や資金運用のノウハウなど、
初心者に分かりやすくお伝えします。

開催日時

7.23(水)

7.26(土)

7.27(日)

全日 10:00-12:00

開催場所

江坂ビストロLien
吹田市江の木町2-26 カンパニオ江坂2F
江坂駅徒歩4分

各回・抽選20名

参加無料

豪華フレンチ
ランチ
付き《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。QRコードまたは
電話からご応募ください。

TEL.070-2219-4330

※当選された方へ後日メールにてご案内いたします。



Gakken

夏の無料体験学習受付中

対象 幼児(年少・年中・年長)・
小学生・中学生教科 [幼児・小学生]
算数・国語・英語※中学生については教室へ
お問い合わせください内容 学力診断テストと、
2回の教室学習&
家庭学習

入会金 0円

通常5,500円→0円に！

キャンペーン
実施中～8/16日まで入会の方
が全員対象です。お近くの
教室は
こちらからお申し込み
お問合せは 0120-114-154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 学研教室 検索From
CityLife

Instagram @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！「学研教室のせんせい」
お仕事説明会受付中あなたのご希望に合わせた
働き方をご提案致します！

まずは、説明会へご参加下さい

説明会参加
お申込みは
こちら

急募

引き続き後継者募集！

千里丘エリア・高槻芥川エリア

アシスタント指導者募集！

豊中緑丘エリア・北千里エリア

この様な希望をお持ちの方、大歓迎です！

- ☑ 教員免許を活かすことができる仕事がしたい
- ☑ 講師経験を活かして中学生だけを指導したい
- ☑ 英語が得意なので英語だけを指導したい
- ☑ 副業を探している
- ☑ 自宅でできる仕事を探している

直営教室講師・アシスタント講師 登録会

直営教室で随時講師とアシスタントの登録をしております

7月14日[月] 10:00～

学研教室大阪北事務局 [江坂駅①出口すぐ]

7月18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]

前日の
17時までに
ご予約
くださいお申し込み
お問合せは 0120-889-100

受付時間/月曜～金曜日 9:00～17:00(祝休日を除く)

学研教室/大阪北事務局 吹田市江坂町1-23-101 大同生命江坂ビル11F [会場提供も募集中！]

幼児/算数/数学/国語/英語

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]

幼児教室の先生も同時募集！

庭木1本から承ります！



お見積り・お問い合わせは電話番号もしくは2次元コードから



1本からのお庭サービス

ガーデンエクスプレス

カタクラ(東証スタンダード上場会社)グループ

072-665-8371

大阪支店 茨木市桑田町4-1 9:00～17:00

シテイライフ
をご覧の方へ

生垣の剪定

通常2,200円を

初回限定
先着
10名様

1,100円!

※その他諸条件あり。詳細はお問合せください。

長さ1m

高さ2m

(税込)

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

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

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

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

庭木1本より明瞭料金