

街と暮らしのトキメキをデザインする地域情報紙

City Life 9

We are Planet Sailors. since 1986

SEPTEMBER 2025

vol.269

北摂WEST

吹田・豊中

箕面・池田

8月31日発行 無料

今日のスタートにご褒美を

ごちそうの朝
いただきます



Since 1986

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：MORGEN cafe and gallery +



倉地さんは日本茶インストラクターの資格ももっていて、レッスンの合間には日本茶が楽しめるというのポイント。

趣ある長屋で大人も子どもも夢中になれる手芸教室

夢中になれる手芸の時間

好きを紡ぐ

池田駅の近く、昔ながらの長屋をリノベーションした菁菁苑（せいせいえん）の一角にあるヨモヤマ舎。手芸用品や雑貨を扱うほか、大人や子ども向けの手芸教室も行っている。店主の倉地さんが教えるレッスンでは、大人も子どもも一から教えるというよりは、分からない部分だけをサポートしながら進めていく。「例えば、ミシンのトラブルの解消法や、パイピングの使い方といったちよつとしたテクニクだったり、人それぞれですね。主体は生徒さんなのであまり口出しせず、想像力をふくらませながら、自由に手芸を楽しんでもらっています」と、作りたいものを、教えてほしいことを毎回聞きながらレッスン内容を決める。

ヨモヤマ舎

（ヨモヤマシヤ）

池田市菅原町10-7

☎0727-47-3121



子ども裁縫研究室

【日程】毎週水曜
（参加人数によっては月・木・金も開催）
【時間】15時半～17時半
【料金】1,500円～（別途材料費）

大人（個別レッスン）

【日程】随時
【所要時間】3～4時間
【料金】5,500円～
【予約方法】Instagramのアカウント@yomoyamashaから

Lesson



重みのあるチェコのボタン、アメリカらしいカラーリングのボタンなど、豊富なデザインが揃う。330円～2,200円



ワークショップではコースターやチェアマットなど暮らしで使えるアイテムもつくれる。



豊中市春日町で、クロスステッチ専門の刺繍教室を営む。「フランス刺繍のひとつで、糸を交差させながら刺していくというシンプルながら手芸ですが、色の組み合わせ順や糸の後始末の方法など色んなテクニクが必要で、うした細かいテク

刺繍の奥深さを発信する クロスステッチ専門の教室

ニックを丁寧に教えてくれる。難易度に合わせて小さなヘアゴムからバッグ、洋服と選ぶこともできるので、初心者から経験者まで楽しめる。また、アトリエではチェコやアメリカなどのヴィンテージボタンも扱っており、今では手に入りにくいボタンも買うことができる。

Y*RT2 HANDMADE（ワイアルティーツーハンドメイド）

刺しゅうの会

【日程】随時受付
【所要時間】3時間
【料金】2,750円（別途材料費）
【予約方法】Instagramのアカウント@yumikanayaから
※教室の住所はメッセージでお知らせ

Lesson

端材や古布など羊毛を組み合わせ、手織りの楽しさを発信しているVin bottunの西さん。箕面市の栗生間谷で毎月第4火曜に、初心者、経験者問わず手織り教室を開催している。つくるものはコースターからストールまで、自由に選ぶことができる。

羊毛や端材を用いた 手織りのワークショップ

「分からない部分はサポートしますが、基本は皆さんのペーシングで楽しんでもらっています」。また、教室では古い着物の生地や端材も組み合わせて、オリジナルの生地や端材も組むことができるのもポイント。「手織りを通してアップサイクルの楽しさも知ってもらえたら嬉しいですね」。

Vin bottun（ヴィン ボタン）

手織りのワークショップ

【日程】毎月第4火曜日
【時間】10時～15時
【料金】500円～（コースター）
【予約方法】Instagramのアカウント@vin_buttonから
※教室の住所はメッセージでお知らせ
箕面市をはじめ豊中市などさまざまな場所でワークショップを開催中。

Lesson

今月号は、手づくりの楽しさにふれられる手芸特集。暮らしに役立つアイテム作りが学べる教室や、趣味に没頭できる刺しゅうなど、魅力的なワークショップや教室をピックアップ。さらに、ヴィンテージボタンや海外のテキスタイルといった、個性豊かな素材に出会えるショップも紹介。夢中になれる手芸の時間を見つけてください。

ヨモヤマ舎 倉地さんに聞きました

暮らしに活用できる 一からつくるはじめての手芸

手芸初心者や子どもでもカンタンにできるコースター、ヘアゴムの作り方を紹介。

CRAFTS

フリンジコースター

生地を2枚縫い合わせ、仕上げにほつれた部分をほぐすだけでできるコースター。端材でもできる。

【作り方】

- ①生地を2枚重ねて、縫いしろを7mmほど残してミシンで縫う。
- ②生地のまわりを手でほぐしてフリンジ状にする。

【材料】
少し厚めの生地
（10cm×10cm）2枚
※柄や素材はお好みで



ヴィンテージボタンのヘアゴム

デザイン性の高いボタンとゴムを組み合わせるだけでできる、オリジナルのヘアゴム。好きなボタンを買って、子どもと一緒にチャレンジしてみても面白いかも。

【作り方】

- ①ボタンの裏にヘアゴムを通す
- ②ヘアゴムを適度な部分で結ぶ

【材料】
お好みのボタン 1個
ヘアゴム（17cm程度）1本



A 国内外から仕入れた
こだわりの手芸道具

手芸教室と並行して、店内ではヨーロッパやアメリカの生地、ヴィンテージボタンなど、店主の倉地さんが集めた手芸道具も販売。

ヨモヤマ舎

〈ヨモヤマシャ〉
池田市菅原町10-7
営／10時～16時
水曜13時～17時半
火曜定休、その他不定休
☎0727-47-3121

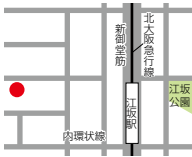


B 関西最大級の商品数を誇る
手芸用品のワンダーランド

生地だけで25,000点以上が揃う手芸用品店。布だけでなく、一からつくるのが難しいという人向けに、型紙やキット、レシピも販売している。趣味に人気のクロスステッチは、子どもから大人向けまで品ぞろえは豊富。

大塚屋 大阪 江坂店

吹田市豊津町13-38
営／10時～18時半
☎06-6369-1236
<https://otsukaya.co.jp/esaka/>



C 糸から染めまで手仕事でつくる
ラオスの手織り布

ラオスの農村で昔ながらの手法でつくられた生地や糸を販売。すべての工程を手仕事で行うため、独特のゆらぎや風合いなどアジが特徴。ラオスの天然綿100%の生地は夏は涼しく冬は暖かで機能的。使うたびに肌に馴染む長く愛用したくなる生地だ。

Shokuの店 〈シヨク〉

池田市菅原町10-7
営／10時半～17時半 火曜定休
☎072-703-4392
<https://shokunomise.jp>
Instagram@shokuoffer



D 思わぬ掘り出し物が廃番になった
日本製の手芸道具

岡町商店街にある創業から50年以上続くきぬや手芸店。クロバーなど日本製の手芸メーカーの商品を扱う。なかには廃番となり、今では希少性の高い商品もあり、思わぬ掘り出し物が見つかるかも。

きぬや手芸店

豊中市中桜塚2-278
桜塚ショッピングセンター 1F
営／10時～16時 木曜定休
現金のみ対応
☎06-6854-5936



E リネンやウールなど日本製に
こだわったオリジナル生地

リネンやウールなど様々な生地を手掛けるテキスタイルブランドの直営店。企画からデザイン、染めまでを国内で手掛け、肌触りがよく高品質な生地が並ぶ。30cm以上10cm単位の販売から、小さなカットクロスや詰め合わせも豊富。さらに、オリジナル生地を使った洋服や雑貨も販売している。

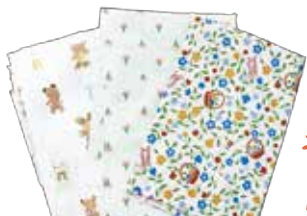
Ann-Lee 〈アンリー〉

豊中市曽根東町4-6-5 営／11時～18時
日月曜定休・その他不定休
☎06-6862-3266
Instagram@ann_lee_sone



C

織りの密度の差で風合いを生み出すウドムサイ県の生地と、希少価値の高いアジア綿を使用したノイ村の生地。
1,980円～/30cm幅1mにつき
3,080円～/70cm幅1mにつき



A

韓国から仕入れたレトロなデザインの生地。
1,500円～/1mにつき

ギリシャ
リボン



A

アクセサリやギフトのリボンなど幅広く活用できるギリシャリボン。
900円～/1mにつき



B

さまざまな糸を織り込み、華やかさと品の良さを兼ね備えたファンシーツイード。2階で販売。
各色4,400円/148cm巾1mにつき



B

クロスステッチのキットはバリエーションも豊富に揃うので、難易度に合わせて選んでみよう。5階で販売。
1,672円



B

人気のベビー用アイテムの型紙。ベビー向けの柔らかな生地も充実。1階で販売。
590円～

Wガーゼプリント
940円/
110cm巾1mにつき



B

ビビッドなカラーが映えるメッシュ生地。エコバッグづくりにぴったり。3階で販売。
480円/122cm巾1mにつき

エコバッグ



B

エコバッグのレシピも販売中（10円）

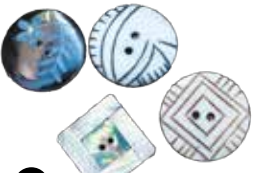


C

天然の染料で手染めしたやわらかな色あいの手つむぎ綿糸。
各110～165円/10g



こだわりたい
手芸道具
手芸キット
HANDMADE



C

柄や色合い、素材感に個性が光るインドネシアのボタン。
各55～550円

アジアな
ボタン



D

50年以上前の山道テープとチロリアンテープ。こちらも日本製で、中には廃番になった柄も揃う。
50円/1m 200円/1m

デットストック
ボタン

D

レトロで昭和なテイストが光る日本のメーカーのボタン。中には廃番になり価値の高いボタンも。
200円～

ミシン糸



D

毛羽が少なく、滑りがよく縫いやすい日本製のミシン糸
200円～250円



E

リネンやコットンリネンのカットクロス
880円～
（50cm×53cm）

カット生地



E

バイカラーの花柄がプリントされたリネン生地。
3,400円/105cm幅1mにつき

リネン生地
8洋服



花柄の生地で作ったシャツ
16,500円



E

手触りのよいリネンに刺しゅうが施された生地。
9,000円/
115cm幅1mにつき

刺しゅうのリネン生地で作った
ノースリーブブラウス 17,600円
バッグ5,500円

こんな専門店も



ネーム刺しゅう 880円～
入園・入学グッズ名入れ 200円～

名入れから似顔絵まで手がける刺しゅう専門店

グラフィックデザイナーの塩澤さんが手掛ける刺しゅう専門店。入園・入学グッズの名入れから、ユニフォームにロゴやイラストを入れたり、ペットの似顔絵まで刺しゅうで仕上げてくれる。お気に入りのアイテムを持ち込んで、好きな部分に刺しゅうを入れることも可能。



つばめ刺しゅう

池田市天神1-10-21
ニシキマンション103
営／10時～17時半
水日祝定休

☎080-4706-1231
<https://tsubame-emb.com/>
Instagram@tsubame.osk



新たな趣味が見つかる プレミアム体験会

スポーツクラブや音楽教室など、趣味や習い事を始めたいと思っても、なかなかきっかけが見つからない方も多いのではないのでしょうか。
今回の特集では、気軽に参加できる体験会をご紹介します。新しい世界に触れて、自分にぴったりの習い事を探してみませんか。

パーソナル
トレーニング

【大阪パーソナルジムAid〈エイド〉箕面店】

2

手ぶらで気軽に始められる無料体験

「全然、運動をしていない」「膝や腰が痛い」など様々な理由で運動ができずにいる人にこそオススメの無料体験!トレーナーがマンツーマンで丁寧に指導してくれるので安心して取り組める。ウェア&シューズもレンタルできるので手ぶらでOK!



日時 随時(要予約)

所要時間 約60分(カウンセリング込み)

料金 無料

場所 箕面市箕面6-5-7 箕面テラスビル2F

申込方法

TEL.072-725-5188にて

乗馬

【服部緑地乗馬センター】

1

初めてでも安心 健康乗馬コース

馬とふれあいながら乗り方から小走りまで、乗馬の基本操作が体験できるコース。インストラクターがマンツーマンで指導してくれるので、初めてでも安心して楽しめる。



日時 10月6日(月)まで

所要時間 約90分(内、騎乗時間は約30分)

料金 無料/予約先着50名様

※別途、馬具レンタル料・保険料として1,860円(税込)要

場所 豊中市服部緑地1-5

申込方法

TEL.06-6863-0616
またはQRコードからパーソナル
トレーニング

【WAHAHA fitness〈ワハハフィットネス〉】

4

パーソナルトレーニング体験レッスン

「当ジムの体験レッスンは、レッスンの雰囲気を体験するだけではありません」と中村さん。例えば、肩・腰・膝に痛みがある方は、さっそく改善に向けたトレーニングに取り組むなど、実践的なレッスンを体験できる点がポイント!



日時 月～土

6時～21時のうち50分程度

※要予約、担当トレーナーは曜日ごとに異なります。

料金 5,500円→3,000円

場所 豊中市東寺内町5-11 スペイシャス緑地公園1B

申込方法

TEL.090-2706-4128

またはQRコードから

パーソナル
トレーニング

【SBCパーソナルトレーニングジム(箕面SBC整骨院併設)】

3

40歳からの身体作り、ケア体験

身体の状態チェック+トレーニングor整体が体験できる。体の不調や体型の悩み、運動もしないと...そんな不安がある方におすすめ!



日時 9月末まで

料金 3,300円(先着10名限定)

場所 箕面市箕面6-6-47

箕面桜コーポ1F

申込方法

公式LINEから



音楽

【令和音楽院】

6

声楽orピアノorヴァイオリンetc.体験

声楽、ピアノ、フルート、二胡、クラリネットなど好きな楽器を選んで、現役活躍中のプロ講師レッスンを体験!楽器レンタル可能なので、手ぶらでOK。一人ひとりのレベルに合わせて対応してくれる。初心者も大歓迎!



日時 10月末まで随時開催(要予約)

料金 500円/30分

場所 豊中市寺内2-13-11 第2 マンション寺直 205号

申込方法

TEL.06-6599-9219にて

バレエ

【Ballet Studio Felice〈フェリーチェ〉】

5

クラシックバレエ90分体験レッスン

初めての方や久しぶりの方も安心して参加できる、フェリーチェのバレエ教室体験レッスン。子連れOKの初心者クラスや経験者向けクラスまで、自分に合ったスタイルで楽しめる。



日時 随時受付

料金 無料

場所 【江坂スタジオ】

吹田市江坂町1-18-8

江坂パークサイドスクエア 7F

【千里スタジオ】

箕面市船場東3-3-11 コムザシティ箕面 5F

申込方法

ホームページまたは
右記LINEから

2

初回60分が半額の5,000円 おトクにジムデビューを

阪急箕面駅近く「パーソナルジムAid箕面店」では、特別キャンペーンを実施中!無料体験に加え、初回都度払い1回が50%OFFで5,000円(60分)とおトクにスタートできる。完全個別指導でダイエットや筋力アップ、姿勢改善まで幅広く対応。清潔な空間と最新設備、食事指導も揃い、初心者から安心して通える環境が整っている。

シティライフ主催・生活向上セミナーに登壇!

【日時】9/24(水) 13時半～14時半

【場所】千里朝日阪急ビル14F

申し込み方法など、詳細はP.10～11をチェック!

Menu

- 入会金・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
- ※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
●初回都度払い10,200円→**5,000円**
(9月末まで・新規の方のみ)



馬に乗るだけで自然に腹筋・背筋などインナーマッスルが鍛えられ、気になる下半身もスリム!夏の暑さでバテ気味、夏太りの方にもおすすめ。秋からは「趣味は乗馬」と言える素敵なライフスタイルを。

40代～60代女性に人気 体幹・姿勢矯正に最適

「私には敷居が高いかも?」「体力が必要なのでは?」と思われることが多い乗馬。服部緑地乗馬センターは、誰でも気軽に乗馬ができる環境が整っていることから、主に40～60代女性から人気!姿勢が美しくなりダイエット効果も期待大!必要なものはレンタルできるので、手ぶらで参加できる点も嬉しい。

Menu

- 40歳以上の方限定「健康乗馬コース」(1組2名様まで)
- 所要時間90分
- (騎乗30分+厩舎見学+同クラブシステム説明)
- 体重90kgまでの方 ●70歳くらいまで

特典 「シティライフを見た」とご予約の方、

40歳以上の方限定「健康乗馬コース」

予約先着50名様 **無料ご招待**

※馬具レンタル料・保険料として1,860円(税込)要

[10/6(月)まで・新規の方・1回限り]

[動物取扱業者] 財団法人 服部緑地振興協会/事業者名: 服部緑地乗馬センター/所在地: 大阪府豊中市服部緑地1-5/種別: 展示/登録番号: 第595-5号/登録年月日: 2006年11月20日/登録有効期限: 2026年11月19日/取扱責任者: 城戸晶子



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!

大阪パーソナルジム Aid
箕面店〈エイド〉

箕面市箕面6-5-7 箕面テラスビル 2F

営/平日8時～22時

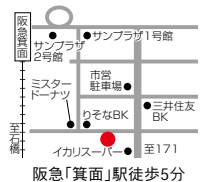
(最終受付21時)

土日祝10時～18時

(最終受付17時)

不定休

☎072-725-5188



服部緑地乗馬センター

豊中市服部緑地1-5

営/9時～18時

電話受付/平日9時半～17時

土日8時半～17時

火曜定休 要予約

有料Pあり

☎06-6863-0616

服部乗馬 で検索

HPはこちら





「カウンセリングをしっかり行い、その方の性格やライフスタイルを考慮した無理のないトレーニングメニューや、食事改善プランを作成いたします」(中村トレーナー)

4
40代から進む筋力低下
無理のないトレーニングでサポート

緑地公園で人気のパーソナルジム。トレーナーの中村友也さんは、「運動不足を実感している40代以上の人こそ、私たちを活用してください」と話す。その理由は、40代以上は筋肉量の低下が顕著で、いずれ「日常生活に影響を与えるから」と言う。「疲れやすさ」「体重増加」に加え、転倒や生活習慣病のリスクも上昇。基礎代謝や免疫力も低下し、回復も遅くなるそう。まずは体験レッスンに参加して、無理のない動きで、あなたにとって最適なトレーニングを体験してみよう！



肩・腰・膝に痛みを抱える方でも安心して取り組めるトレーニングを提案。



身体の問題点を把握し、トレーニングを指導してくれるから変化を実感できる。

3
健康で痛みのないカラダに
整体×パーソナルトレーニング

膝痛や五十肩など、身体に不調のある方にこそおすすめ!リハビリテーション科に勤めていた大田さんが、医学的視点から指導してくれる貴重なジム。「持病のある方がトレーニングをしても、悪化させる可能性があるので注意しないといけません」と大田さん。ただ痩せるだけのトレーニングをするのではなく、正しい筋肉の使い方をマスターすることで痛みのない健康な身体を目指す。40～50代からの体と健康について考えられる方が多く通い、通院を卒業できたという方も。まずは体験会へ！

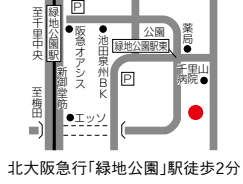


整体のために通う人も多く、腰痛や膝痛など体に不安がある方には、改善に向けた整体と組み合わせたメニューが人気！

シティライフ主催・生活向上セミナーに登壇！
パーソナルトレーナーの目線から、40代～シニア世代まで、簡単に始められるトレーニングを紹介!すぐに実践できる食事改善のコツも教えてくれる。
[日時] 9/25 (木) 13時半～14時半
[場所] 千里朝日阪急ビル14F
申し込み方法など、詳細はP.10～11をチェック！

WAHAHA fitness

(ワハハフィットネス)
豊中市東寺内町5-11
スペースス緑地公園1B
営/月～土 6時～21時※完全予約制
日曜定休
近隣コインPあり
☎090-2706-4128
t.nakamura37a@gmail.com

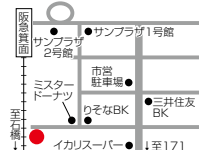


特 典

「シティライフを見た」で
●体験レッスン(1時間) ……5,500円→**3,000円**
●入会金 ……33,000円→**無料**
●食事指導1ヵ月分を ……22,000円→**無料**
(9月末まで)

SBC
パーソナルトレーニングジム
(箕面SBC整骨院併設)

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



特 典 「シティライフを見た」で

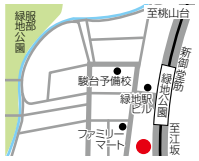
●トレーニングor整体
カウンセリング&体験…**3,300円**
●即日申し込みで
コース料金10%OFF
(先着3名限定)
●コース申し込みでDNA検査
……………通常22,000円→**半額**
(9月末まで)



鹿岡晃紀さんが代表を務める。吹田市出身、大阪音大音楽科卒。関西各地でテノールソリストとして活動しプロ合唱団である神戸市混声合唱団の団員。サントリー1万人の第九などの合唱指導者としても活躍中。

令和音楽院

(レイワオンガクイン)
豊中市寺内2-13-11
第2マンション寺直205
営/10時～21時
年中無休
☎06-6599-9219
contact@reiwaongakuin.com
https://www.reiwaongakuin.com



6
現役活躍中のプロから習える
子ども～大人まで充実の音楽体験を

4歳から80歳の方まで、幅広い世代が通っている“令和音楽院”。ピアノをはじめ、声楽、ヴァイオリン、フルートなど8つのコースが用意されており、現役活躍中のプロの音楽家に直接習うことができる。また、年1回のホールでの発表会や、サロン発表会に出演できるのも魅力。初心者歓迎なので気になる方はお問合せを。

講座開講 テノール歌手 鹿岡晃紀と歌うカンゾーネ
グループレッスン月2回
隔週木曜日 11時～ 1,500円/回 (60分)

Menu

※個人レッスンコース一例、詳しくはお問い合わせを
●入会金 ……8,000円 (グループレッスンの場合2,000円)
●月謝 (ピアノ初級コース 月3回 30分) ……9,000円
●月謝 (声楽標準コース 月2回 45分) ……10,000円

特 典 「シティライフを見た」で

●カンゾーネ講座体験 ……**初回無料**
●個人体験レッスン ……通常3,000円→**500円**
●初月月謝 ……**半額**
(9月末まで・要予約・新規の方)



(上)子どもの頃に憧れて、大人になってから始める方におすすめの初心者クラス。
(左)関西では貴重なRAD登録講師の赤井さん。



HPはこちら

Ballet Studio Felice

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

【江坂スタジオ】

Menu
●月4回 ……7,000円
●チケット6回 ……11,000円
●パーソナルトレーニングクラス (60分) 5,000円
特典 「シティライフを見た」で
●入会金 ……5,000円→**無料**
●Vaクラス ……**6回無料**
●パーソナルトレーニングお試し (30分) **2,000円**
(9月末まで)

Menu

●月4回 ……7,000円
●チケット6回 ……11,000円
●パーソナルトレーニングクラス (60分) 5,000円
特典 「シティライフを見た」で
●入会金 ……5,000円→**無料**
●Vaクラス ……**6回無料**
●パーソナルトレーニングお試し (30分) **2,000円**
(9月末まで)



摂津市
補助金事業

銘木団地の一角が歩行者天国に!

OSAKA
Meiboku
Festa

大阪 銘木フェスタ 2025

銘木の魅力をまるごと体感できるスペシャルデー

木には、ひとつひとつ違った表情があります。節や空、色合い、香り—それぞれが自然が育んだ、たったひとつの芸術品。私たちは、そんな“銘木”の魅力をもっと多くの人に知ってほしくて、このフェスタを開きます。木に初めてふれるお子さまにも、長年木に親しんできた方にも、心がふっとあたたかくなるような出会いがありますように。銘木の魅力に触れるワークショップやコンサート、緑日や出店などを用意させていただきました。様々な五感で木の素晴らしさを見て、聞いて、ふれて、お楽しみください。みなさまのお越しをお待ちしております。



和楽器演奏集団
「独楽」
①13:00～
②15:00～



SIBERIAN
NEWSPAPER
①14:00～
②16:00～

2025 10.5 [SUN] AM11:00～PM16:00
入場無料・雨天決行 (荒天の場合は中止)

同日開催 ▶ 鳥飼ナイトマーケット 16:00～

【問合せ】 072-654-5555 (大阪銘木青年会) 【会場】 大阪銘木市場 大阪府摂津市鳥飼銘木町20-40
(バスでのアクセス) 阪急摂津駅、JR吹田駅、JR千里丘駅より阪急バスに乗りください。

健康寿命を考える

いつまでも健康に歩き続けたい
歩行と健康寿命の関係性

人生100年時代。しかし実際は介護が必要になるなど、平均寿命と健康寿命には約10年の差があります。健康寿命を少しでも長くするためのキーワードである「歩行」について、歩行特化フィットネス「GOOD STEP」の向奥店長にお話を聞きました。



歩行改善トレーナー
GOOD STEP店長
向奥裕基さん
むかおく

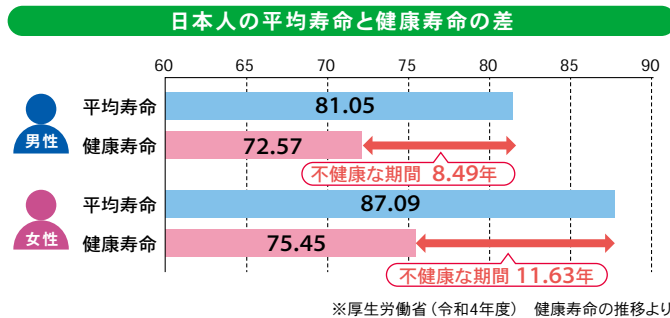
健康寿命を延ばすためには

自分の足で歩ける筋肉をつける

健康であり続けるためには、何より「自分の足で歩けること」が第一条件。しかし筋肉量は年間約1〜2%ずつ減少するため、歳を重ねるごとに歩行に不安を感じる方は多い。千里中央駅直結の歩行特化フィットネス「GOOD STEP」は、まさにその歩行と姿勢に特化したトレーニングができる注目の施設。「歩くことが辛くなる」と、社会参加の機会が減少し、趣味も楽しめないなど、一気にフレイル（健康と要介護の中間）状態におちいる方が多いのです」と向奥店長。同店ではひざが痛い、腰が痛い、姿勢が気になるなど一人ひとりの悩みに合わせたトレーニングで、必要な筋肉や柔軟性を鍛えてくれる。「正しい姿勢を維持して歩行するためには筋肉が必要で、当店では様々なマシンを揃えて、無理なく効果的に鍛えることができます」。

筋肉を鍛えれば、健康になり
見た目の若々しさにもつながる

店内にはバランス強化が出来るマシンや、関節に負担をかけず、歩行に必要な筋力を効率よく鍛えられるマシンが揃っている。「必ず歩行専門トレーナーが横についてアドバイスをしながらか進めていくのでより効果的なトレーニングができ、未経験の方も安心して取り組んでいただけます」と向奥店長。歩くのが辛いなど、今まさに痛みに悩んでいる方はもちろん、40代〜60代で運動不足や筋力低下を感じている方にも始めていただきたいという。「姿勢が悪い」と、見た目年齢が実年齢より老けて見えてしまうことも。トレーニングを続けることで「姿勢が良くなったと友人に褒められた」と笑顔になられるのもうれしいです」と向奥店長。筋肉は歩行だけでなく、健康維持や体を動かすために欠かせないもの。運動習慣をつけて、健康的な毎を送りたい。



向奥店長が教えてくれました！

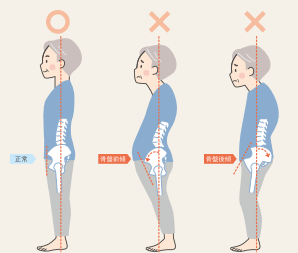
最近、こんなことを
感じていませんか？

✓ ひざが痛くて歩きにくい



ひざの痛みと筋肉には密接な関係があり、筋肉の衰えや柔軟性の低下が痛みを引き起こす原因の一つと言われています。ひざ関節を支える筋肉が弱ると、軟骨への負担が増加して、ひざの痛みが生じやすくなります。

✓ 姿勢が悪くなったと
言われる



姿勢が悪くなる原因の一つに、骨盤が前に傾いたり、後ろに傾く、骨盤前傾・後傾があります。これを改善するためには、弱くなった筋肉を鍛えることが重要です。

✓ ふらついたり、
つまづくことが多くなった



足を持ち上げる筋肉や、足首を安定させる筋肉が弱くなると、足を十分に上げられずすり足になったり、バランスを崩しやすくなったりします。

歩行専門トレーナーに聞きました！

Q. 全然運動していないのですが、何から始めたら良いですか？

歩行改善トレーナー 大西さん



A. 無理なく運動習慣をつけることが大切

まずはストレッチやラジオ体操など、できることから少しずつ始めましょう。GOOD STEPは1回あたり30分のトレーニング設定ですので、隙間時間に無理なく通っていただけます。週に1.2回〜無理のないペースで身体を動かしていただけるので、気づけば運動が習慣化されますよ。

A. 体のプロにチェックしてもらおうと安心です

姿勢の歪みや、体の動かし方の癖などをプロに見てもらうことをオススメします。自分の体を知り、より効率的に運動できるフォームへ改善することで、モチベーションも高まります。GOOD STEPは、トレーニング時歩行改善トレーナーがサポートいたしますので安心です。

Point 3 通いやすい場所と
料金



千里中央駅直結のせんちゅうパル3Fにあるので、通いやすい。料金も月4回で5,830円、通い放題で8,778円〜なのもうれしい。

Point 2 歩行専門
トレーナーが指導



歩行に特化した3つのマシンは、合計7種のトレーニングで歩行に必要な筋肉を鍛えることができる。トレーナーが横について、わかりやすく指導してくれるのも魅力。

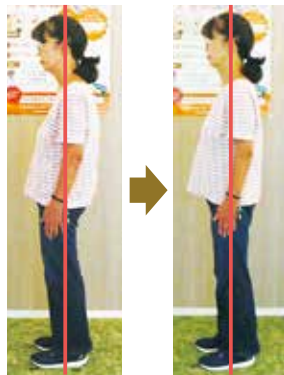
Point 1 乗るだけで効果アリ



5〜15分乗っているだけで、歩行の左右重心移動の訓練ができる。足首まわりの筋力がアップすることで、つまづき予防にも繋がるそう。

まずは無料体験で
姿勢をcheck!

K.Yさん 女性（70代）



無料体験前

無料体験後

膝の痛みや腰痛などの、体の痛みは、悪い姿勢が原因で起こり、放っておくとどんどん姿勢が悪くなり、痛みもひどくなるという。「GOOD STEP」の無料体験では、まず姿勢をチェックする。写真を見て「私って姿勢が悪かったんだ」と驚かれる方が多い。そして体験後には、変化をチェックし、トレーニングの効果を実感できる。

歩行に特化したトレーニングができる
「GOOD STEP」とは？

STEP 2 姿勢をCHECK



幸子さんは、頭が肩より少し前に出ているため、肩周りの筋肉が緊張しやすくなりそれが腰への負担になっている

まずは歩行や姿勢を知ることからスタート！現在の状態をチェックして、悩みや目標に合わせ、プランを提案してくれる。

清志さんは右足の靭帯断裂が原因で歩行に影響が出て、足をかばう歩き方によって骨盤が後傾ぎみになっている

STEP 1 ヒアリング



無料体験の最初はヒアリングから。日々の運動の頻度や歩行の状態をアンケートで答えると、それをもとに歩行トレーナーが日々のアドバイスや効果的なトレーニングを教えてくれる。

実際に読者モデルが体験してみました

歩行の不安や姿勢に悩みを持つ、60代～70代のご夫婦が、実際に「GOOD STEP」を体験。



清志さん（75歳） 幸子さん（69歳）

環境昆虫学の研究に長年携わられている清志さんは、今も海外をはじめ、トカラ列島や大東島などで昆虫観察をする際に、急峻な山道を歩くことが多いそう。奥様の幸子さんは週に1回、テニスクールに通うアクティブ派だが、時々、腰痛に悩まされている。

STEP 3 バランスマシンに感動



まずは、乗るだけでバランス強化が図れるマシンを体験。左右の足部分が自動で動くので、バランスを取りながら立っているだけで、簡単かつ楽にトレーニングができる。15分で約3,000歩の運動をしたことに！「体幹が鍛えられる感じがします」と幸子さん。



歩行と同じ動きを体験できる。膝に負担をかけない特許技術が使われているので、安心してトレーニングが可能。

STEP 7

実際に体験した感想

体に痛みがあってもできるトレーニング

右足の靭帯を損傷している私は、仕事で山を下る時が辛く、バランスが取りづらくて困っていました。こちらのトレーニングは痛みに配慮しながら、進めてくださるので無理なく太ももやふくらはぎの筋肉をつけることができそうです。ここに通えば山歩きもラクになるのでは、と期待しています。

清志さん



良い姿勢のためにも筋肉が必要、を実感

私は今のところ、そこまで歩行に不安は無いのですが、腰痛があり、なんとかしたいと思っていました。その原因が姿勢の悪さから来ることを教えていただき、納得しました。良い姿勢を維持するためにも筋肉が必要だと聞き、元気な今から鍛えて、年々減少していく筋肉量をキープしたいと思いました。

幸子さん



STEP 4 上半身の筋肉もマシンで鍛える



歩行に必要な筋肉は下半身だけでなく、上半身も重要。1つのマシンで3つの運動ができ、モニターに説明の映像が流れるので、フィットネス未経験の方でもわかりやすく効果的な運動ができる。トレーナーも必ず横についてアドバイスしてくれるので安心。

STEP 5 太ももの内側・外側の筋肉を鍛える



こちらは膝の曲げ伸ばしと、開脚することで内転筋や外側広筋を鍛えるマシン。「歩く時にバランスを崩すことがあるので、痛みもなく涼しい環境下で鍛えることが出来て、これで筋肉がつくのならありがたい」と清志さん。

STEP 6 ほぐす、伸ばす、動かす



終わった後は、トレーナーと一緒にストレッチで体をほぐして終了。店内には他にも自主トレで使えるマシンも充実！

景色を楽しみながらできる自主トレも！



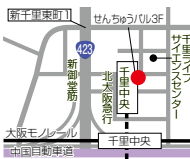
GOOD STEP
歩行特化フィットネス

せんちゅうパル3F

豊中市新千里東町 1-3
せんちゅうパル3F 北側 310区画
営／月曜～土曜 9時～12時・13時～17時半
日曜・祝日定休／お盆・年末年始休み
北大阪急行「千里中央駅」直結

☎080-4744-9596

HP



料金プラン

- 通い放題・月々プラン ……9,878円
- 通い放題・1年お得プラン ……8,778円
- 月4回プラン ……5,830円

※上記料金は1ヵ月分
※プラン詳細はHPにて

オススメ

特典

入会キャンペーン実施中 「シティライフを見たとお伝えください」

- 毎月先着30名限定
入会金 (11,000円) → **無料**
- **入会月 月会費無料 翌月半額**
※上記は体験当日に入会した場合のみ適用
- **体験レッスン (1H) 無料**
※キャンペーン内容は予告なく変更になることがあります
(9月末まで・要予約・新規の方)

継承がなく永代供養のお墓

“終活”のススメ

時代は一般墓から樹木葬へ

半数以上が樹木葬を選ぶ、その理由とは

近年、ライフスタイルの変化や少子高齢化に伴い、「お墓」のあり方も見直されつつあります。

従来のような家族単位の墓から、自然に寄り添った個人の想いを大切にする供養へ。

その象徴ともいえるのが「樹木葬」です。現代のお墓事情とともに、樹木葬の特徴を

京都の樹木葬の近藤さんに聞きました。

墓じまいが増加 お墓は現代の形へ

「うちはもう、継ぐ人がいないんです」

そんな声を、近年よく耳にするように

なりました。かつては

当たり前だった「家

のお墓を守る」とい

う考え方が、今、大

き変わろうとしてい

ます。高齢化や核家

族化が進み、お墓の

維持に不安を感じ

る人が増える中、

墓じまいを決断

する家庭も少なく

ありません。そうし

た流れのなかで、今

注目を集めているの

が「樹木葬」という

選択肢です。

樹木葬は、墓石の

代わりに樹木や草

花を墓標とし、自然

の中に遺骨を埋葬

する供養方法です。

多くは永代供養がセ

ットになっており、継

承者がいなくても契

約できる点が大きな

特徴です。「自分が

死んだあと、家族に

負担をかけたくな

い」「自然の中で静か

に眠りたい」そんな

思いを持つ人たちが、

生前からこの形式を

選ぶケースも多く、い

まや一般墓の購入者

を上回るほどになり

ました。

木葬は数十万円から

利用でき、維持費も

抑えられます。また、

管理の手間が少ない

ため、遠方に住む家

族の負担が軽減され

る点も魅力です。

「京都の樹木葬」のケ

ースでいうと、樹木葬墓地は春になると霊園内の木々や草花が色づき、夏には緑に囲まれるなど、一般墓地とは違った趣があります。このように、樹木葬は現代のお墓事情に適した選択肢であり、今後さらに需要が高まるのではないのでしょうか。

「京都の樹木葬」のケ

Profile

「京都の樹木葬」近藤 亮さん

「京都の樹木葬」運営事務局 総合ディレクター。葬送やお墓の専門家として、1,000人以上の悩みに応えてきたプロフェッショナル。



京都の樹木葬の墓苑



建仁寺 両足院

銀杏の巨木や大樺、山桜がシンボルツリーとして植わった墓苑。



大徳寺 正受院

大名竹に囲まれ紅葉やしだれ桜があり、凛とした佇まいの墓苑。



東福寺 正覚庵

秋の紅葉だけではなく、桜も植わった四季の移ろいを感じられる墓苑。

「京都の樹木葬」とは

建仁寺を含め、京都市内3つの塔頭寺院で樹木葬を管理・運営している。どこも緑に囲まれた墓苑で雰囲気の良いのが特徴。



「シティライフ主催」生活向上セミナー

「永代供養で継承なく現代に適したお墓『樹木葬』とは」

9/25(木)10時～12時10分

場所:千里朝日阪急ビル14F(豊中市新千里東町1-5-3)

※詳細は11ページから確認を

取材協力

「京都の樹木葬」運営事務局

京都市中京区寺町通夷川上ル久遠院前町669
サンアートビル4F
(株)カン総合計画内 <https://jumokusou.jp/>

☎075-257-7977

京都の樹木葬 で検索



資料請求や個別見学

資料請求や見学希望の方は直接「京都の樹木葬」へお問合せください。

Club Mission 全ての自宅にデジタル担当を
ご家族に関わる全ての方のくらしに安心と豊かさを吉澤 真弘
デジタルライフプランナー資格番号
Lic: 630361-24021701-2

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。



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

⚠️ 要注意

2020年以前に購入された
パソコンをお持ちの方

相談無料!

修理・設定

累計実績 2万台!



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 水曜定休持続可能な社会の実現に向け
生活者の「スマートライフ」を支援する人材2万人創出プロジェクト

"SDSL プロジェクト20K"は、SDSLの活動趣旨に合う人材の2万人創出を目的に、育成制度の提供・成長や挑戦の機会創出・経済的応援を通し、SDSL活動を地域に普及するものです。

本プロジェクトは、SDSL活動の発起人であり、「デジタル化する社会の生活者のスマートライフ実現」の提唱者である株式会社ピーシーデポコーポレーション(ならびにその創設者 野島隆久)が主宰しています。

同社が長年蓄積した人材育成や活動のノウハウをオープンプラットフォーム化し、SDSL活動に賛同する方々が、規模の大小に関わらず本活動に参加し、プロジェクトを立ち上げることなどを通し2万人の人材創出を推進するものです。



詳しくはこちらから

Club Vision デジタル化する社会における格差を解消する
信頼・つながりを通してデジタルを用いて関係する皆さまのくらしを豊かに



PROFESSIONAL

マネー活用のプロ

やり直しのできない退職後の準備
後悔しないために「シアワセのマネーレシビ」

参加無料・45歳以上～65歳以下の女性限定
各回先着25人(少人数制)・要予約

※お金について学ぶ講座が主旨のため販売や勧誘はなし

開催日	会場
8/30(土)・9/20(土) 10/11(土)・11/8(土)・12/4(木)	大阪梅田 ツイン タワーズ ノース
【時間】各日13時半～16時 ※12/4(木)は18時15分～ 20時15分	
9/6(土)・9/27(土)・10/18(土) 11/15(土)・12/13(土)	三宮 神戸国際 会館
【時間】各日14時～16時半	

【申込方法】下記フリーダイヤル or 24時間受付の
ホームページ・QRコードでお申込みを。
該当者には、後日案内状を送付。

ユニバーサル財務総研
くらしのマネーセミナー事務局

神戸市中央区二宮町1-4-7 5F
受付／9時半～17時半 土日祝定休

☎0120-26-9491 担当：堀内

マネレビ で検索して、Googleロコミもチェック!

普通預金に「預けっぱなし」の
50代以上女性向けマネーセミナー開催

50歳を過ぎても、貯蓄を普通預金や定期預金に預けっぱなしにしているという方は多いはず。なぜ預けっぱなしがよくないのか、知りたいという方は、女性限定マネーセミナー「しあわせのマネーレシビ」に参加してみても。講師はこれまで4,200人以上のマネープランを手がけてきた上級FPの今村浩二さん。2008年から続くロングランセミナーで、24年に及ぶ経験から、女性の実情を踏まえたマネープランの作成や将来も今も楽しむ為の資産運用をわかりやすく教えてくれる。資金を活かして豊かな人生を目指す実践的な内容で、希望者には後日無料相談もOK。「気にはなっていたが動けなかった」という人こそ、ぜひご参加を。

受講者の声

「お金のことはどこに相談してよいかも、ネットを見ても分からず、自力で解決できる知識もありませんでしたが、プロと知り合え、思ってもみなかった可能性が広がりがうれしく安心しました」(50代・西宮市)

「今村さんに会わなければ選択肢はなく、貯蓄を早くに取りくずしてしまっていたと思う。」(50代・神戸市)

講師は上級FP(日本FP協会所属
CFP認定者)の今村浩二さん

創業24年、女性専門FPオフィスとして貯蓄・資産運用や投資の相談を行う同社の代表FP。大手企業とのタイアップセミナー講師も努める。

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うと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

HPはこちら

掃除機能付エアコンも汚れる？
プロが内部まで徹底洗浄

40度を超える日も珍しくない今年の夏!すでにフル稼働のエアコンだけど「イヤな匂いがする」と感じたことはないだろうか?「掃除機能付きエアコン」だからと言って「掃除をしなくてもいい」わけではなく、機械の内部では汚れやカビが発生していることも。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も!気になる方は一度依頼してみよう!

特典

「シティライフを見た」で

- エアコン内部分解洗浄……………**6,490円**(2台目**5,390円** 3台目以降**4,290円**)
- エアコンお掃除機能付き(ユニット分解)洗浄……………**13,090円**(2台目**11,990円** 3台目以降**10,890円**)
- 光触媒スーパーボールミチタン(抗菌コート)……………**2,200円**

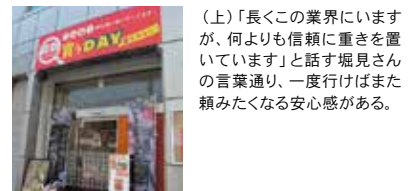
<オプション>

- 室外機洗浄……………各メニュー+2,200円
- エアコン完全分解洗浄……………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(9月末まで)



PROFESSIONAL

買取のプロ



買うDAY (かうでえ～)

豊中市岡上の町2-6-9 丹羽ビル1階
営／10時～19時
日曜・月曜定休 提携駐車場有り

☎06-6676-7451

大阪府公安委員会 第62206R064660号

早い・安心・高価買取の専門店
宝石、貴金属、ブランド品、時計など
経験豊富な鑑定士が出張買取もOK

今年5月にオープンし、「想像以上に高額で買い取ってくれる」と早くも評判の「買うDAY」。その理由は、一般的な買取店よりも国内・海外に多くの卸ルートを持っているから。業界歴10年以上の目利き鑑定士が在籍しており、その場でスピーディーに査定できるのも強みのひとつ。代表の堀見さんは「他店を回って、最後に来てください」と話すほど価格に自信あり。特に宝石は得意ジャンルなのだそう。出張買取もしてくれるから嬉しい!誠実・丁寧な対応なので、無料査定を頼んでみては。

特典

「シティライフを見た」と10,000円以上ご契約の方、

- QUOカード**500円プレゼント**
- 粗品**プレゼント**(先着100名、9月末まで)

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

COOP コープこうべだよ

「より良いくらし」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。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。

つどい場『咲くらのかけはし』

箕面市桜ヶ丘5-6-2
06-6849-0231(コープこうべ大阪北地区本部)
開館時間/10時～16時(当番のいる時間帯のみ)
※団体利用は、9時15分から～20時45分(1/1～3は使用不可)
休館日/日曜、祝日、年末年始

地域の交流をはぐくむ
『咲くらのかけはし』オープン!

地域の皆さんが気軽に立ち寄れる“つどい場”として、8月3日にオープンしました。場所はコープ箕面のお隣。池田市と箕面市の境目にあり、桜の名所でもあるこの地から、両市をつなぐ“架け橋”となることを願い名前が付けられました。組合員さんや地域の声から生まれた活動拠点で、どなたでもご利用いただけます。ぜひ一度お立ち寄りください。

1階は「つどいの場」として、どなたでも自由にご利用いただけます。Wi-Fiを完備しており、飲食物の持ち込みもOK。キッチンやトイレ、2階には授乳室も備えています。学生さんの自習スペース、ランチを楽しむ場所、またお子さまとの休憩にもぴったりです。月～土曜で当番がいる時間帯ならいつでもご利用可能。入口のにぼりが立っていたら、オープンの合図です。

団体登録をいただければ、定期開催・単発を問わず、講座やイベント、ワークショップなどの開催も可能。2階は靴を脱いでお使いいただけるスペースで、乳幼児向けのイベントやヨガ教室などにも最適です。現在はすでに抹茶カフェやいきいきサロン(ヨガ)など、12団体が登録済。やってみたい活動があれば、是非ご相談ください。 ※運営協力金あり

コープこうべキャラクター コービー

9月のツキ推し! (ツキ推し)

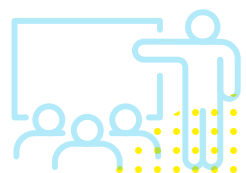
9/5(金)からスタート

co-op 素材にこだわった
小魚おかか 45g

国産小魚(かたくちいわし)、鹿児島県枕崎製造のかつお節、北海道産昆布を使用したご飯のお供です。砂糖、みりん、しょうゆをベースにした甘辛い味わいが、小魚・鰹節・昆布のおいしさを際立たせます。

咲くらのかけはし

メールアドレスはこちら→



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 **9.24** 水・**25** 木
10:00～14:30 10:00～14:30

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



セミナー参加申し込みはこちら

事前申し込みが
優先です

申し込みフォームもしくはお電話で
申し込みください。
セミナー開始時間から15分を過ぎでの入室は
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

申し込みはこちら

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右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**9/26(金)～10/31(金)**まで
- 希望の店舗はセミナー事前予約の際にお選びいただけます
(当日の店舗変更等はできかねますのでご了承ください)
- 複数受講された場合でもお一人様一枚限りのお渡しとなります
※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
アブサラカフェ
(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



○Red & red
吹田市元町6-12



9.24 水

セミナー室 A

セミナー室 B

1

いつまでも元気に歩くための歩行改善セミナー

歩行の専門家が、正しい歩き方や姿勢のポイントを分かりやすく解説。転倒予防や関節負担の低減に繋がる効果的な立ち方・座り方・歩き方を解説し、いつまでも自信を持って歩ける方法を伝授します。実際にイスを使って一緒に実践しながら、身体の動かし方のポイントをお教えしますので、気になる方はぜひご参加ください。



講師 姿勢First協会代表理事 J.アライさん

歩行・姿勢改善の専門家として、身体の痛み軽減や機能回復、介護予防に貢献。せんちゅうバル(千里中央駅直結)内にある歩行特化フィットネス"GOOD STEP"のトレーニングメニューを監修。これまで1万人以上の歩行改善をサポートしてきた経験をもとに、目からウロコの歩行セミナーを開催する。

10:00
11:00

関連記事
P.6・7

3

人生100年時代を豊かに生きる!老後資金の「仕組みづくり」

誰にでもやってくる老後に備えることは、何歳からでも大切です。「老後資金はいくら必要?」「老後のお金が不安だけど、何から始めればいいか分からない…」など、漠然としたお金の悩みに寄り添い、分かりやすくお話しします。老後も安心して暮らすために「使うお金・楽しむお金・安心するお金」のバランスを考え、より良いライフプランを一緒に考えましょう。



講師 ファイナンシャルプランナー 谷 仁美さん

生命保険・損害保険業界で30年の経験を積み、2020年にFPとして独立。SC相続カウンセラー、シニアカウンセラーの資格を持つ。

5

住宅専門FPが教える “家” と “お金” の黄金ルール

「いつかは住み替えたいけど、この価格高騰で本当に買えるの?」「相続した家売りたいけど、税金が心配…」「今の住宅ローン、将来も払えるのだろうか?」こうした疑問や不安はありませんか?このセミナーでは、住宅専門のファイナンシャルプランナーが、最新の市場動向を交えながら、わかりやすく解説します。「何をどう動けばいいか」がはっきり分かるようになるセミナーです。



講師 株式会社また明日 取締役 川田 晋資さん

大手保険代理店で責任者を務めるなど、業界歴20年の実績。これまで延べ3万世帯以上の相談を受け、住宅・保険・相続をワンストップでサポート!「難しい話を分かりやすく、心地よく伝える」セミナーに定評がある。4人の子どもの父として家事・育児にも全力投入!

7

腰痛・膝痛の予防&ケアに繋がる筋肉の付け方講座&体験会

「腰や膝が痛い」「体を動かすことが辛い」など、感じている人は多いのではないのでしょうか?トレーニングによって筋肉を付けたり、ほぐしたりすることが予防・ケアに繋がります。講座では、腰痛や膝痛に効果的なトレーニングを実際に体験していただきますので、ぜひご参加ください!



講師 大阪パーソナルジムAid 箕面店 トレーナー 石脇 智成さん

阪急「箕面」駅近くで大阪パーソナルジムAidを運営。一人ひとりに合わせたトレーニングメニューを考案し、無理をせずに楽しみながら運動をする喜びを伝える。自らもトレーニングの経験豊富で、的確なアドバイスに定評がある。

13:30
14:30

関連記事
P.4

2

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。

4

【入門】相続の基本がわかる!初めての方向けセミナー

「相続って何から始めればいいの?」「どうやって学べばいいの?」そんな疑問を解決するセミナーです。まずは基本から丁寧に解説し、事例を交えながら分かりやすくお伝えします。ご自身の状況を把握し、具体的な対策を立てるための第一歩を踏み出しましょう!ご本人はもちろん、ご家族の方もぜひご参加ください。



講師 相続診断士・ファイナンシャルプランナー 北野 美也子さん

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、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、多くの方から信頼と評価を得ている。

6

親の介護と自分の老後、同時に備える資産形成術

物価高で老後資金は2,000万円でも不足と言われる時代。さらに介護費用は平均500万円超。もし親の介護が明日始まって家計は大丈夫ですか?制度・保険・資産運用の活用方法をやさしく解説し、ご家庭に合った無理のない備え方を提案させていただきます。後日無料の個別相談にて、あなたに合った具体的なプランもご提供させていただきます。



講師 マニライフ・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 伊東 政宏さん

大手印刷会社・外資系金融機関を経て現職。証券・生保・損保を幅広く扱い、家計や老後の資産形成を総合的にサポートするファイナンシャルプランナー。

12:20
13:20

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

9.25 木

セミナー室 A

セミナー室 B

1

永代供養で継承なく、現代に適したお墓「樹木葬」とは

お墓の悩みはありませんか？ライフスタイルの変化によってお墓の形態も徐々に変わりつつあります。樹木葬は2020年には一般墓の契約を上回り、2023年にはお墓の購入者の中で樹木葬の契約数が50%を超えたというデータも出てきています。



セミナーでは最近のお墓事情や、今注目されている樹木葬について、お墓選びのコツや、購入前の注意点などを、これまでに実際にあった例を踏まえながらわかりやすく解説します。

質問やお悩みに対してお答えさせていただく時間を設けておりますので、気になることや聞きたいことがあれば、この機会にお聞きください。

※セミナーは約90分で終了、その後質疑応答の時間になります。

講師 京都の樹木葬 近藤 亮さん

「京都の樹木葬」運営事務局 総合ディレクター。葬送やお墓の専門家として、1,000人以上の悩みに応えてきたプロフェッショナル。



SL2705-4730-2468

4

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。

6

その疲れ、年齢のせいにはしていませんか？放置すると悪化の可能性も

40歳を過ぎると、筋肉量は何もしなければ減り続けます。筋肉が減ると「疲れやすくなる」「脂肪により体重が増える」だけでなく、転倒や生活習慣病のリスクも。基礎代謝や免疫力も低下し、回復も遅くなります。今の疲れやだるさは、将来の健康状態の"予告"かもしれません。セミナーでは、効率的な筋力アップ法と、日常に取り入れやすい食事改善のコツをお伝えします。



講師 WAHAHA fitness トレーナー 中村 友也さん

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。

2

お金の終活～老後生活費・医療介護費・相続まで～

たくさんの方が、お金の終活の方法に悩んでおられます。その共通点は、備えるべきことを「線で繋がられていない」ということ。生活費・医療介護費・相続をバラバラに考えているケースが非常に多いですが、「線で繋げる」ことにより、スッキリと、しっくりくる対策が可能になります。ご自身の想いを、遺される方々が安心できる形にプランニングしていきましょう。



LPPOS1-25-24
(使用期限2027/7/31)

講師 株式会社ライフプラザパートナーズ 大阪FA第一営業部
ファイナンシャルアドバイザー 竹下 佑さん

大阪大学卒業後、大手銀行にて法人・個人の担当を経験。子育て世代の資産形成から、終活・相続対策まで幅広いコンサルティングを得意とする。

3

これで安心！介護や認知症を見据えた老後資金計画

老後生活で切っても切り離せないのが、認知症や介護です。ご自身や家族に介護が必要となった場合、どれくらいのお金が必要になるのか。それに対してどのような準備方法があるのか。公的介護保険制度や、NISAやiDeCo、民間介護保険など、分かりやすく解説します。



講師 マニユライフ・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 高橋 佑樹さん

大学卒業後、大手ハウスメーカーで4年間勤務し、その後金融機関にてFPとして活躍。幅広い金融商品を取り扱うIFAとして、新聞社やラジオ局主催のマネーセミナーに講師として多数登壇。年間300世帯をコンサルティング。

5

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ネーセミナーを開催する。

今回は「生活向上セミナー」
(10月開催)を予定しています。
セミナーの情報は10月号で掲載します。

箕面商工会議所

第3回fresh+upマーケット in箕面市役所 開催決定！

fresh+up～気分がアがる～

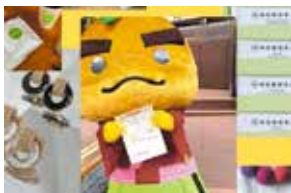
このマーケットは、沢山のfresh(新しいもの、新鮮なもの、できたてのもの、新しく生き生きした気持ち)が集まり、箕面市全域にそのfresh+upが広がっていくことを目指しています！

「箕面にこんな魅力的なお店があったんだ」そんなfresh+up(気分がアがる)を感じに、ぜひお越しください。

【日時】10月25日(土) 10時～16時(荒天中止)

【会場】箕面市役所西側「C駐車場」

参加店舗等詳細は、下記QRコードの公式インスタグラムをご覧ください。



吹田商工会議所

すぐに実践できる！～顧客の心を動かすマーケティングの方程式～

顧客はどういった情報が欲しいのか。まだまだ、理解出来ていない経営者がほとんどです！セミナーに参加して、『商品の売れる仕組みづくり』の方程式を学びませんか？

【日時】10月17日(金) 14時～16時半

【会場】吹田商工会議所(吹田市泉町2-17-4)

【講師】札立 幸一 氏

【内容】「マーケティングの方程式とは？」
「副業人材の活用もチャンス！」

【定員】20人(参加費無料)

【問合せ】吹田商工会議所

当セミナー担当 06-6330-8001

※内容や条件、

申込方法は右記QRコードを読み取りご確認ください。



豊中商工会議所

空の匠(たくみ)賞レース 応募商品募集します！



豊中市、池田市、箕面市、能勢町、豊能町、伊丹市、川西市の事業者が製品した銘品等を広くPRすること、および販路拡大を目的としたコンテストを開催します。
詳しくは、特設ページをご覧ください。

【募集期間】9月1日(月)～10月31日(金)

【受験料】無料

【問合せ】豊中商工会議所

TEL 06-6845-8004

https://www.oaana.or.jp/



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！

From
CityLife



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



LINE限定の
グルメクーポンも
配信中！

週に1度、
北摂の情報を配信。



すべての先生をまとめる主任の福水先生。子どもたちのことをしっかり見守っている。



先生の相談に乗る、副主任の杉下先生。「担任の先生方の力になれば」。



大型遊具にじのおしろ



預かり保育の副主任である森永先生。

一人ひとりに寄り添い 主体性を伸ばす

山手幼稚園の先生たち

子どもたちの意欲を引き出す保育

広い園庭を走り回る子どもたちは、のびのびと笑顔いっぱい。それを支えているのが山手幼稚園の先生たちだ。「子どものやってみたいや、なぜこうなるの?といった好奇心を育んだり、おうちではできない体験を園で楽しんでほしいと思います」と話すのは主任の福水先生。山手幼稚園では学年ごとのリーダーの先生をはじめ、5人の副

主任、そして主任の福水先生がメインで話し合いながら、園全体で『主体性のある保育』に取り組んでいる。「その一つが各クラスで行っているコーナー保育です。おままことや粘土制作など、子どもたちがやりたいことを自分たちで決めてやっています。これがやりたいから園に行きたい、という子が増えてきています」と福水先生。このような小さな意欲の積み重ねが、自ら考え、行動に移す力につながるという。

保育の質を高める先生達の取り組み

副主任の杉下先生は、22年の保育教諭の経験があり、昨年山手幼稚園に入職。1年間は担任を経験した。「野菜を育てて収穫する畑など、山手には子どもたちの好奇心に応えてくれる環境が整っていることを実感しました」と話す。同じく副主任の森



大型遊具は子どもたちの体幹を鍛えてくれる。

山手幼稚園で遊ぼう!体験入園会

令和7年9月6日(土)、9月13日(土)
9時~11時半
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
【対象】入園前のお子さんと保護者
※雨天実施。荒天時は中止となります。



申込はQRから

Pick Up



専門の講師による 体育指導

外部から専門の講師を呼んで、水泳や逆上がりなどの体育指導を行っている。



栄養バランスを考えた 自園調理の給食

作りたての温かい給食は、管理栄養士がバランスを考えた献立を自園調理している。

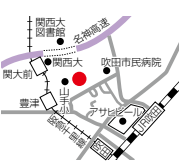
【取材協力】

学校法人 岡辻学園
山手幼稚園
吹田市山手町1-15

☎06-6387-3001
<http://www.okatsuji.ac.jp/yamate/>

見学随時受付中!

詳しくは上記までお問合せを。HPも内容充実。



英会話スクール

本物の英語力が自然と身に付く 確かな成長で保護者満足度99%

「世界で生きる力を子どもたちに」との想いで英会話スクールとして40年の歴史があるイングリッシュワールド。「オックスフォード・クオリティ・プログラム」認定校に選ばれるなど、質の高い英語教育に定評がある。英会話コースはベビー(1歳半)から大人まで対応し、担任制で信頼関係を築きながら楽しく学べる。フォニックスや文法も重視し、「聞く・話す・読む・書く」の4技能が総合的に身に付く。合格実績多数の英検®対策講座や、帰国子女クラスも大人気!まずは無料体験へ。

- 特典** 「シティライフを見た」で(9月末まで)
- 入会金→ **100%OFF** ※即日入会以外は**50%OFF**
 - 教材費→ **50%OFF**
 - ペア割引**(2名以上同時入会)
教材費 **100%OFF**
 - スクールバッグ**(小学6年生まで) **プレゼント**
 - 入会セットプレゼント**
 - 体験レッスン初回無料**
- ※各特典利用は、レッスンを3ヵ月以上継続される方に限る



バスもあって大助かり!

対象年齢:年少~中学生
(一部教室により異なる)
送迎エリア:吹田市、豊中市、箕面市、茨木市の当校指定地域
※対象地域の詳細については、HPを要確認



イングリッシュワールド

[姉妹校]高槻校、茨木校、塚口校、天王寺校
<http://english-w.jp>
英検®、英検® Jr. 受験準備会認定校

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



●緑地公園校
豊中市東寺内町5-38
緑地東タシハイツ1F
受付/11時~20時(土曜10時~18時)
月・日・祝定休
☎06-6338-5554



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



幼児教室

ミキハウスブランドの幼児教室 総合的学び&小学校受験対策も



年齢に応じた段階的カリキュラムで、子どもが自ら考える体験を積み重ねていく。子育てや学習の悩みを抱える保護者へのサポートも手厚い。

9/1(月)から秋の入会キャンペーンがスタート!



9/1(月)~9/30(火)までの入会でミキハウスのトートバッグ(写真)をプレゼント!
※対象外のコースあり。詳しくはお問合せを。

ミキハウスの幼児教室 キッズパルPLUS みのお船場教室

箕面市船場西3-1-7
ICCビル3階
受/10時~17時
日祝定休
☎0120-402-886



親子の「育ち」と「学び」をフルサポートするミキハウスの幼児教室「キッズパル みのお船場教室」。幼児期の表現力や思考力、協調性を育てる総合教育に加え、「小学校受験コース」を理英会と共同運営している。最新の入試傾向を分析したカリキュラムを採用し、子どもたちはもちろん、保護者に寄り添う指導が好評!9/28(日)には、参加無料の「小学校受験の入試分析会」を開催。専門の講師が公立と私立の違いや学校別の対策、受験に臨む心構えなどを教えてくれる。幼児教育や受験に興味のある方は参加してみよう!

小学校受験のことがイチからわかる! 参加無料の入試分析会を開催



小学校受験を考えている方も、興味がある方も大歓迎!受験の合格実績に信頼がある理英会講師が丁寧に説明します。
日にち:9/28(日)
時間:13時半~14時半
定員:10組
※お子さま同伴可能。

ホームページ



入試分析会の 参加予約はこちら



From
CityLife

地元の情報が満載のWEBサイト City Life NEWS

City Life NEWSとは?

北摂地域情報紙「City Life」の編集部が発信する地域に根ざすニュースサイトです。子育て、求人、話題の観光スポットや面白情報など地域のニッチでタイムリーな情報をいつでも見ることが出来ます。

地域の情報が分かるCity Life NEWSは
<http://citylife-new.com>

CityLife NEWS で検索



幼稚園 (満3歳児クラス～)



遊具やアスレチックがある広い園庭で子どもたちはのびのびと過ごしている。

預かり保育は、土曜・長期休暇も実施。季節の行事なども充実しており、課外教室への参加もOK!

箕面自由学園幼稚園

豊中市宮山町4-21-1

☎06-6852-8110

<https://mino-jiyu.ed.jp/ps/>

HPIはこちら



幼稚園バスは千里・北千里方面含め、6ルート運行中。

農業や異文化交流で子どもの視野を広げ
体験を通し“考える力”を伸ばす幼稚園生活を

「幼児期は、人間形成の土台を培う大切な時期。人や自然と触れ合って、人間関係を育む力や探求心を育てたいと考えています」と同園の園長北之防先生は話す。緑豊かな園内には農園もあり、一年を通じ土づくりから農業を体験する中で、自然の面白さと難しさを体感することができる。他にもアートや音楽体験など、五感で学ぶ体験活動を積極的に取り入れたカリ

キュラムが特徴だ。さらに、同園では、常駐のネイティブ英語講師が『Eタイム』の授業を担当。年少から毎日英語活動に取り組み、園児が生きた英語に触れる環境をついているという。また月～金曜日の14時から外部専門講師によるサッカー、体操、チアリーディング、ピアノ、造形など全12種類課外教室も充実している。気になる方は見学会へお申込みを。

自園炊飯による週5日の完全給食



箕面自由学園幼稚園では、給食室で調理した給食を週5日提供。毎日の給食を通した「食育」に取り組む。園内の農園で子どもたちが育てた野菜を給食で食べることも!

2026年度から満3歳児クラス新設



満3歳児は、誕生日翌日から幼稚園に入園でき、無償化の対象にも。満3歳児のみのクラスで、複数の教員が成長を見守る。少し早めの幼稚園生活を通じて、ゆっくと子どもの世界を広げながら4年かけて成長をサポートしてくれる。

2026年度募集人員

- 満3歳児 (最年少組) : 25名 (優先枠を含む)
※2023年4月2日～2024年4月1日生まれ対象
- 3年保育児 (年少組) : 50名 (優先枠を含む)
- 2年保育児 (年中組) : 若干名
- 1年保育児 (年長組) : 若干名
※優先枠はプレイルーム在籍児、在園児姉妹、在園生姉妹・子女、本学園同窓会子弟・子女

募集説明会

- 9月3日 (水) 6日 (土) 10日 (水) 10時～【要予約】

申込・詳細▶
はQRから



学童スクール

預かり時間内に宿題が完了
多彩な習い事もできる教育付き学童



プログラミング 無料体験会を開催!

日時: 9/7(日)・9/28(日) 各日10時～11時

マイクラフトを使ったプログラミングにより、遊ぶ感覚で論理的思考を育成。続けることで自分でゲームを作れる力が身につき、小・中・高と貫いて学べる本格的プログラミング教育です。

お申込は下記お電話にて



自分で勉強できるように指導する学習塾
め塾

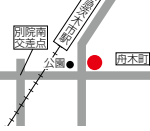
茨木市舟木町2-1

シャトー黒田211

営/14時～22時

☎072-632-7773

<http://www.mejuku.com>



いばこウキッズは、「学ぶ力を育てる」ことに重点を置いた、新しいスタイルの教育付き学童スクール。地元で信頼を集める学習塾が運営し、単なる預かりではなく、地頭を鍛え、学習習慣を自然に身につける環境を提供している。宿題や進学指導はもちろん、わからない部分もその場で丁寧にサポート。マイクラフトによるプログラミングをはじめ、速読、英検対策、算数脳トレ、読解力強化など、学びを楽しむ多彩なプログラムも魅力のひとつ。「学童に行かせている間に宿題が終わるのが本当に助かる!」という保護者の声に応える、新しい学びの選択肢。興味のある方は説明会に参加してみよう!

Menu

- 開校時間: 月曜～金曜 15時～19時 ※時間延長は別途相談にて
- 授業料: 週1回…9,900円、週3回…22,000円
週5回…33,000円、スポット受講1回…3,850円
- 入会金: 22,000円 ※教材費、設備費別途

特典

「シティライフを見た」で入会金22,000円→**半額に!**(9月末まで)

英語学童

英語学童2026年度生募集開始
新設の「英検®サクセスコース」受付中



安心して遊び、学べる「第二のおうち」として、子どもたちの可能性を広げる英語学童。



英語でロボットプログラミング



小学校から自宅まで送迎あり!
エリア小学校: 西丘、東丘、南丘、新田、桜井谷、桜井谷東、少路、野畑

英語教育の取り組みと品質が評価され、イギリス・オックスフォード大学出版局から「オックスフォード・クオリティ・プログラム」認定校に選ばれたイングリッシュワールド。千里中央校の英語学童が、10月から新規生徒募集を開始する。「英語を学ぶ」のではなく、「英語で学ぶ」放課後時間には、英語プログラミングや資格取得ができる日本習字、インド式そろばんなど多彩なプログラムを用意。ディスカッションやプレゼンを通して非認知能力を磨き、世界で活かせる実践的な英語力を育む。さらに新設の英検®コースでは、半年(全18回)で各級合格に必要な力を体系的に養成する。定員に限りがあるため、お申し込みはお早めに。



英語学童説明会開催

10月11日 (土) 16時
25日 (土) 10時・13時
11月1日 (土) 16時
15日 (土) 16時
22日 (土) 16時

※HPからも説明会申込可能
※9月1日申込開始、先着順で受付。



イングリッシュワールド 英語学童

[姉妹校] 豊中校、緑地公園校、高槻校、茨木校、塚岡校、天王寺校
英検®、英検®Jr. 受験準会場認定校

豊中市新千里東町1-1-5
大阪モノレール千里中央ビル6F
受付/11時～20時 (土曜: 10時～18時)
日・祝日定休

☎06-6832-0071

<https://english-w-gakudo.jp>



箕面公園 いいね! プロジェクト

昆虫館

企画展「繁殖戦略」 会 期▶2025年9月8日(月)まで

新企画展「拡大したら面白い」

身近な昆虫を拡大してみたら、どんなことがわかるかな

会 期▶2025年9月10日(水)～12月15日(月)
館内企画展示コーナー (主にパネル展示)

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

第五回「クモの観察」

大人の知的好奇心に本気で応える昆虫講座。今回は講師として茨城大学名誉教授 立花章先生をお迎えし、クモの分類、生態、形態について詳しく学びます。

講 師▶茨城大学名誉教授 立花 章

対 象▶高校生以上

日 時▶9月20日(土) 10:00～12:00

会 場▶昆虫館研修室

参加費▶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内イベントページのメールフォームより

参加者募集



わが家のアイドル自慢

web版はこちら▶

おやつ待ち～!

ちくちゃん / 吹田市

フル大好き!

Smile

ハチクロくん / 吹田市

散歩中に撮りました。眩しー

初めの夏、帽子デビュー!

Joy

れいかちゃん / 茨木市

COOL

ゆうひくん / 高槻市

とびっきりの笑顔でにー!

コンサート観に行っただの♪

しえんくん / 箕面市

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9月7日(日)まで
【掲載】CityLife 2025年10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。



おかげさまで創業38年
ニッカホームグループ
年商600億円突破!
工事は10年間保証付!
商品も10年保証制度あり!

おおどんや
大問屋
大阪ガス 簡易内管施工登録店 GSSガス機器設置スペシャリストの店



大問屋北摂店
箕面市桜井3-1-3
大問屋は地域
1番安を目指します!



今、リフォームで国から補助金が出ます! 国の補助金制度を賢く利用して快適な我が家へ!

住宅省エネ2025キャンペーン

●給湯省エネ2025事業 上限6万~20万円 ●賃貸集合給湯省エネ2025事業 上限5万~7万円
●先進的窓リノベ2025事業 上限200万円 ●子育てグリーン住宅支援事業 上限40万円

詳しくは公式サイトでご確認ください。

私たちに
お任せください!

 店長 銅島 【得意分野】 エコキュート・ エアコン 【趣味】 将棋 電気工事歴10年以上、北摂店責任者として プロの目線でベストなご提案をいたします。 どんなことでもお気軽にご相談ください!	 中村 【得意分野】 給湯器 【趣味】 釣り 急な水漏れやガスのトラブルにも即日対応。 二重三重の安全確認でしっかり工事します。 ご不明な点も納得いくまでご説明します。	 荒井 【得意分野】 ユニットバス・ キッチン・ 木工造作 【趣味】ミニ四駆 特にキッチンやユニットバス、造作には自 信があります。住宅設備業界に携わり20 年、丁寧な仕上がりを約束します!	 東尾 【得意分野】 給湯器・ 水回り 【趣味】 バーベキュー 現場では笑顔と気配りを忘れず、迅速かつ 丁寧な作業を心がけています。安心して お任せください。
--	---	---	---

エコキュート

補助金対象商品 給湯省エネ2025事業 100,000円 商品10年保証付き AIエコナビ搭載。 「ひとセンサー」と 「湯温学習制御」で、 ふろ保温時の 省エネを実現! Panasonic 370L フルオート 本体:HE-S37LQS リモコン:HE-TQWLW オープン価格 無線LAN対応リモコン 今なら補助金活用で! 261,091円 材工 (税込287,200円) 工事処分費込み! 通常販売価格(補助金なしの場合)387,200円(税込)/工事処分費込み	補助金対象商品 給湯省エネ2025事業 130,000円 商品10年保証付き NEW! MITSUBISHI ELECTRIC 370L フルオート 本体:SRT-S377 リモコン:RMCB-F7SE ※1,293,500円 (税込1,422,850円) 無線LAN対応リモコン 今なら補助金活用で! 290,518円 材工 (税込319,570円) 工事処分費込み! 通常販売価格(補助金なし):449,570円(税込)/工事処分費込み	補助金対象商品 給湯省エネ2025事業 100,000円 商品10年保証付き DAIKIN 370L フルオート 本体:EQN37YFV リモコン:BRC-083G1 ※1,181,600円 (税込1,299,760円) 無線LAN対応リモコン 今なら補助金活用で! 324,091円 材工 (税込356,500円) ※画像はEQN46YFV 工事処分費込み! 通常販売価格(補助金なし):456,500円(税込)/工事処分費込み
--	---	---

トイレのお取り替え

※写真は ウォシュレット セット TOTO ピュアレストQR 本体:CS232B+ タンク:SH233BA 便座:TC301 ※137,400円 (税込151,140円) 普通便座セット 10月 価格改訂 工事処分費込み! 目指せ 地域1番安!! 81,500円 材工 (税込89,650円)	LIXIL アメージュ(フチレス) YBC-Z30S+YDT-Z380 袖リモコンシャワー便座セット 排水芯:200mm シャワートイレ CW-KB31 ※222,400円 (税込244,640円) 工事処分費込み! 112,000円 材工 (税込123,200円)	Panasonic アラウーノ S160 タイプ1K フラットリモコン 自動開閉・オート洗浄機能付き XCH1601WSK 排水芯:200mm ※259,000円 (税込284,900円) 工事処分費込み! 164,500円 材工 (税込180,950円)
---	--	---

給湯器のお取り替え

Paloma 給湯専用給湯器 壁掛・PS設置 16号 本体 PH-1615AW (リモコンは別売りです) ※153,100円(税込168,410円) 給湯器本体 81% OFF 工事処分費込み! 59,800円 材工 (税込65,780円)	Paloma ECOジョー 省エネ給湯器 給湯+追焚きオートタイプ 壁掛・PS設置 20号 本体 FH-E2022SAWL リモコンセット MFC-250V 本体:※390,700円(税込429,770円) リモコン:※38,800円(税込42,680円) 給湯器本体 77% OFF 工事処分費込み! 159,900円 材工 (税込175,890円)
Paloma 給湯+追焚き付給湯器 給湯+追焚きオートタイプ 壁掛・PS設置 20号 本体 FH-2023SAWL リモコンセット MFC-250V 本体:※367,300円(税込404,030円) リモコン:※38,800円(税込42,680円) 給湯器本体 83% OFF 工事処分費込み! 128,000円 材工 (税込140,800円)	NORITZ マンション用暖房熱源機 給湯+追焚き フルオートタイプ 壁掛・24号 本体 GTH-2454SAW3H-T リモコンセット RC-J112E 定価合計:※508,300円 (税込559,130円) 給湯器本体 70% OFF 工事処分費込み! 218,182円 材工 (税込240,000円)

ガスコンロ

Paloma repla
ハイパーガラストップ
水無両面焼きグリル
PD-506WS-60CV
※154,600円
(税込170,060円)

工事処分費込み!

76,000円 材工
(税込83,600円)

システムキッチン LIXIL シエラS I型1800 開き扉プラン ※560,500円 (税込616,550円) ※写真はスライド収納プラン 全サイズ 62% OFF 21.2万円 材工 (税込233,200円)	ユニットバス 10月 価格改訂 TOTO サザナ HTシリーズ Nタイプ 1216 ※794,000円 (税込873,400円) 全サイズ 65% OFF 27.7万円 材工 (税込304,700円) 取替工事費は別途見積り	水栓 takagi キッチン水栓 JY396MN ※60,000円(税込66,000円) ウルトラファインバブル・ 浄水機能付き 工事処分費込み! 44,000円 材工 (税込48,400円)
---	---	---

レンジフード

WATANABE
WAS-60AK
オープン価格

幅60cm
シロッコファン

工事処分費込み!

59,800円 材工
(税込65,780円)

Paloma ※(株)渡辺製作所製
WNB5K607CDMSI L/R
※97,800円(税込107,580円)

幅60cm ノンフィルター
縦排気ファン シロッコファン
LED照明

工事処分費込み!

84,800円 材工
(税込93,280円)

コンロ&レンジフード セット割 5,000円 割引
(税込5,500円)

※写真はイメージです ※※はメーカー希望小売価格です ※価格は全て税込です



意外と知らない歯の健康知識

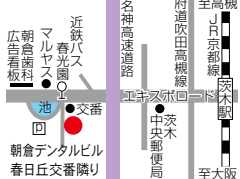
歯は一生もの。だからこそ早めのケアを心がけましょう。

#SAS
#睡眠時無呼吸
#生活習慣病
#肥満 #CPAP

歯科での閉塞性睡眠時無呼吸症候群(SAS)治療 ～いびき、窒息感の自覚、日中の居眠り等は要注意～

睡眠時無呼吸が注目されたしたのは、2003年の新幹線運転手の居眠りでした。SASは呼吸が止まっている、いびきがうるさいだけではなく、高血圧、心臓病、糖尿病等の疾患に繋がっています。通常睡眠時に呼吸は止まりませんが、舌の奥や喉の粘膜が垂れ下がって気道を塞いでしまい呼吸が止まるのです。SASになると取り込まれる酸素の量が低下し、疲れやすい、居眠りする、目が覚めるなどの症状がみられます。息が止まっていると診断されたら、まずは内科の専門外来を受診して検査を受けるのが一般的です。重度の方はCPAPという装置をつけて寝てもらいます。軽度中度の方は歯科医院でマウスピース(下顎前方牽引装置)治療を受けます。マウスピースは患者さんの歯と口に合わせて型取りして、下顎を前に出し上下一体型で作成します。又、ダイエットや生活習慣、睡眠習慣の改善の指導も行います。SASでの診断書があれば、歯科でのマウスピース治療が可能です。

歯学博士 朝倉勉 院長
日先研認定医指導医
大阪大学歯学部歯科医師
臨床研修指導医
日本糖尿病協会歯科医師登録医
朝倉歯科医院
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



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
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・口臭治療・SAS治療・審美歯科・訪問診療などはお気軽に相談ください。

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

歯を失った際の治療法として、近年もっとも注目されているのが「インプラント治療」です。従来の入れ歯やブリッジと比較した際の優位性はいくつも挙げられます。最大の長は、自分の歯に近い噛み心地を再現できることです。人工歯根を顎の骨に直接埋め込むため、しっかりと固定され、硬い食べ物でも安心して噛むことができます。また、見た目も自然で、周囲の歯との調和がとれるため審美性にも優れています。さらに、ブリッジのように隣接する健康な歯を削る必要がない点も大きな利点です。自分の歯を守りながら欠損部分だけを補えるため、口全体の健康維持につながります。入れ歯のように取り外す煩わしさや、装着時の違和感、発音の不明瞭さといった不快感が少ないことも患者様にとって大きなメリットです。加えて、インプラントは顎の骨に力を加えることで骨が痩せにくく、顔の輪郭を保ちやすい点も見逃せません。適切にケアすれば長期間の使用も可能であり、生活の質を高める治療法といえるでしょう。

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.miyu-dc.com/

スタイリストイチョシ

キレイになりたいを叶える hair menu



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」。オリジナルの美容育毛シャンプー「COCORO」(写真)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。洗い心地が軽く、髪の毛の根元からボリュームが生まれるとのこと。希望すれば配達してくれるので試してみよう! (在庫要確認)



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) (9月末まで・新規限定)

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



カラダの調子を整える

健康な暮らしを送ろう

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

自身もアトピーで悩み、漢方で完治した経験から「同じように不調で悩む人の力になりたい」と、この道を目指した西口先生。患者さん目線に立った親身な姿勢で信頼度が高い。アトピーの改善実績が多く、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。生活習慣のアドバイスもしてくれるので、改善までが早いのも特徴だ。



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の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

●幼稚園の頃にアトピーが発症し、高校生の頃からひどくなり、特に顔や首の強い痒みや赤い湿疹がひどく、鼻炎、下痢などの症状がありました。春風さんで胃腸の冷えと気血の巡り不足とされ、漢方薬と食事改善を行いました。3か月後に痒み軽減され、8か月で赤い湿疹がなくなり、1年後には痒くなるのが全くなくなりました。皮膚もつるつるになってビックリしています。(大学生)

●片頭痛で来店。月経前や疲労、睡眠不足時に頭痛が頻発し、不眠や動悸、息苦しさ、立ちくらみ、胃痛、喘息、皮膚の痒みもありました。血と気の不足、肝の気の乱れと診断し漢方を処方。2か月で睡眠改善、3か月で頭痛減少、8か月で喘息や動悸などもなくなりました。(30代女性)



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



編集後記

ニューページで紹介したDAOは、参加者全員で意思決定を行う自律分散型の組織です。今や地域通貨やイベント運営にも導入され、住民と外部の人が協働する新しい形として広がっています。WEB3を活用した、地域活性化の新しい仕組みだと思いました。(テクノロジーの進化に遅れたくないです。コサオ)

万博の取材でフィリピンの「ハロハロ(かき水)」というスイーツを初めて食べました。カラフルなトッピングを混ぜながら食べると一口ごとに異なる食感と甘さが広がり、これぞまさに感動レベル!さすが、万博は世界の味・文化が感じられる場面だと感じた瞬間でした。(もりお)

今月は手芸特集を担当。ミン教室をはじめ、クロスステッチや昔ながらの手織りが体験できるワークショップなど、個性的な教室から、ヴィンテージボタンや海外のテキスタイルといった素材に出会えるショップまで。先生とワイワイしながら楽しむのもよし、お気に入りの道具を見つけて黙々と楽しむのもよし!芸術の秋を楽しみましょう。(まえて)

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

From CityLife

ライター・カメラマン・イラストレーター フリーランススタッフ募集

CityLifeで活躍してくれるフリーランスのスタッフを募集します。

〔応募方法〕 右記QRコードよりエントリーください。

いつでもワクワク
楽しめる施設がいろいろ！

親子揃って遊びにきませんか？

ABC HOUSING

WELL Be
みのお

Kids Corner

Cafe & Restaurant 「NORTH GARDEN」

Book Corner

Immersive Studio

Flower & Green Shop 「bui.e」

ご来場プレゼント 9/1月～30火
※水曜日を除く

マイページの二次元コードをご提示後、モデルホーム
見学でご覧の賞品をプレゼントします。

**トライアングル
チェア** 収納
ポーチ
付き

アウトドアや
イベントに！
持ち運びしやすい
ミニタイプのチェアと
大容量のエコバッグを
セットでプレゼント！

**LOGOS
大きなエコバッグ**

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。

イベント開催 / 11:00～17:00 ※一部イベントを除く
※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。
※ステージショーの観覧席は各回30分前から開場いたします。

**いざという時に役立つ
防災なぞときにチャレンジ！** 9/13土

150組様 小学生以下限定

ハンドブックと場内4箇所に設置した
ヒントパネルを組み合わせて、親子で一緒に
答えを探してみよう！

ゴールすると
シールを
プレゼント！

「BOSAI
CLEAR」

「地震災害
からの脱出」

「ヒントパネル」

**SDGsアクション！
残布deハンドクラフトアートをつくろう！** 9/13土

各回15組様(合計90組様)
小学生以下限定

アパレル企業「ワールド」のSDGs推進室による
ワークショップを開催！自社工場で出た残布など、色とりどりで
様々な素材の端切れを使って、自由にものづくりを楽しもう。

①11:00～ ②12:00～ ③13:00～ ④14:00～ ⑤15:00～ ⑥16:00～

※10:00～予約開始

**笑顔とカラフルを会場にお届け♪
バルーンリュック工作&
キッズパレード** 9/14日

各回30組様(合計150組様)
小学生以下限定

約70cmのバルーン
リュックを親子で
協力してつくろう！
完成したリュックを
背負って会場内を
みんなでパレード♪

※10:00～予約開始
※写真はイメージです

秋の収穫体験
ほくほく！
サツマイモほり

150組様 小学生以下限定

親子で秋の味覚「サツマイモ」掘りを
楽しんで、おうちで一緒に美味しく食べよう！

※収穫個数には制限があります ※写真はイメージです

ウルトラマンオメガショー 9/15月祝

観覧無料
ウルトラマンオメガが登場！
①10:30～ ②14:00～

ショー終了後には
撮影会も実施します

©円谷プロ
©ウルトラマンオメガ製作委員会・テレビ東京

※カメラはご持参ください
※整理券の配布はありません

**ウルトラマン
モバイルミッション
クイズラリー** 200組様

会場内9箇所にて二次元コードを読み込み、
クイズに答えてゴールでステッカーを
もらおう！

「ウルトラマン
モバイルミッション
～クイズラリー～」

**親子でお店屋さん体験
なりたいナ！キッズタウン** 9/20土

100組様 小学生以下限定

ケーキ屋さん、パン屋さん、クリニックなど、
なりたい職業がたくさん並んだこどもの街。
ドレスを着たお姫様などの
なりきりコスチュームを着て、
親子でお店屋さんごっこを楽しもう！

※10:00～参加整理券を配布します ※1組2名様まで参加できます

**Mother garden
キッズ雑貨プレゼント抽選会** 9/20土

200組様 小学生以下限定

“親と子のふれあい”をテーマとする人気の
「Mother garden」の雑貨が当たる抽選会！

A賞 2組様 スウィート
カフェリボンブティ

B賞 4組様 木製
おままごとセット
《コスモセット》or
《ヘアアレンジセット》

C賞 5組様 水彩いちご柄
ステジオナリ
セット

※いずれかひとつ ほか

**まるで小さなアクアリウム
ウォータースティック
ライトをつくろう** 9/21日

150組様 小学生以下限定

カラフルなビーズやラメがキラキラと水の中を動く様子は
まるで水族館をのぞいている気分♪好きなビーズを選んで、
カラフルに飾り付けて完成させよう！

ABCハウジング ウェルビーみのお

〒562-0033 箕面市今宮1丁目1番1号
☎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

【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「箕面萱野駅」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。



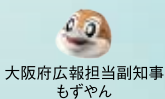
**カラフルふわふわ
キャンディハウス** 9/21日

キャンディのデザインが
かわいいふわふわの
おうちで遊ぼう！

※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、または会場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。

万博記念公園だより 9月号 令和7年8月20日発行 通巻544号

BAMPAKU News

2025
09大阪府広報担当副知事
もずやん

コスモス・コキアフェスタに向けて
花の丘で生育中のコキアの様子をご紹介します。
今年は約3600株。
緑色のもふもふな可愛い姿を
ぜひご覧ください。
※紅葉が始まる9月末頃までは、
今だけの緑色の愛らしい姿をお楽しみいただけます。
なお、コスモス・コキアフェスタは
10月4日(土)～11月3日(月・祝)に
花の丘にて開催予定です。



万博夏まつり

8/22(金)～24(日)、29(金)～31(日)、9/5(金)～7(日)、13(土)～15(月・祝)
各日17:00～22:00(入園は21:30まで)



記憶に残る夏。イルミネーションで幻想的に彩られた万博記念公園で、屋台、縁日、盆おどりからDJや様々なステージコンテンツまで楽しめる。今年3年目を迎える関西最大級の夏まつり。

イルミナイト万博

ライトアップされた太陽の塔が幻想的に灯る夜の万博記念公園にて来場者を出迎える光と音の特別演出は必見！手持ち花火ができる花火広場も設置。

万博夜市 with ビアガーデン

ビアガーデン、屋台メニュー、お酒好きのための居酒屋メニュー、スイーツ等の充実したフードエリアを中心に家族で楽しめる縁日コーナー、ステージなどで連夜夏の夜を盛り上げます。事前予約で安心して座席を確保出来るリザーブシートも準備しています。詳細・万博夜市withビアガーデン前売チケットについては、ホームページをご覧ください。



EXPO'70パビリオン企画展 河森正治 創作展 ～万博・合体・変形・未来～

9/6(土)～3/1(日) 10:00～17:00(最終入館16:30)



革新と想像力で世界を魅了し続けるクリエイター、河森正治。本展は、2025年大阪・関西万博のテーマ事業プロデューサーである河森氏の創作の軌跡をたどる、壮大な企画展です。会場では、貴重な立体展示や設定資料などを通して、彼の代表作から最新プロジェクトまでを一挙公開。なかでも、1970年大阪万博で河森少年が受けた衝撃と、2025年に繋がる創造の連鎖を、ジオラマや映像演出で再現。河森氏がプロデュースした2025年大阪・関西万博シグネチャーパビリオン「いのちめぐる冒険」の一部も、ここでしか見られない形で特別展示される予定です。さらに、「ピックアッププロジェクト」では、彼の代名詞である“合体・変形”の創作活動が息づく作品群を紹介。未来へと進化し続ける河森ワールドをご体感ください。期間中の土日祝には、会場限定のスペシャルイベントやトークセッションも開催予定。世代とジャンルを超えて響く、“創造の冒険”が、ここに始まります。

- EXPO'70パビリオンホワイエ
- 1,000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途必要
- 万博記念公園マネジメント・パートナーズ、[共催]株式会社Vector Vision

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) 万博夏まつり開催時は22:00(入園は21:30まで)

問合せ | 万博記念公園コールセンター ナビダイヤル0570-01-1970 / ☎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(一部のイベントを除く)
※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。

すいたフェスタ2025

9/20(土) 10:00~21:00



“吹田でいちばん熱い日を!”を合言葉にすいたフェスタを開催! 大人気企画のスプラッシュパーティーや多彩な出演者によるステージパフォーマンスに加え、シンガーソングライターの宮沢和史さんによるライブも!



- お祭り広場、上の広場、下の広場
- 吹田市民は無料
※吹田市外の人が入園料が必要です。
※吹田市民は、中央口・日本庭園前・西口付近で入園チケットを配布するため、そのチケットを見せていただければ入園料が無料になります。
- すいたフェスタ実行委員会
- HP <https://suitafesta.com/>

吹田クロス万博

9/21(日) 10:00~17:00



マーキー



meme



野村 雅夫

初開催の「吹田クロス万博」は、地元の食・文化・遊びがクロスする体験型イベント。キッチンカーやワークショップ、音楽ライブなど、多彩な催しが楽しめます。吹田市の魅力を再発見できるこの催しは、世代を問わず家族で楽しめる一日になりそう。市民が主役になって魅力を発信するイベント。家族みんなで楽しもう!

- 下の広場、上の広場
- 無料
- 吹田市



MOTOR CAMP EXPO 2025

9/27(土)、28(日) 10:00~17:00



アウトドアビークルとアウトドアギアが大集合する展示商談型イベントです。ソトアソビを楽しむのにぴったりなクルマやギアに見て・触れて・体感できる絶好のチャンス!

- お祭り広場
- 前売券700円、当日券1,000円
※各種障がい者手帳をご提示いただくとご本人様と付添人1名様まで無料でご入場いただけます。
- MOTOR CAMP EXPO実行委員会
- HP <https://www.motorcamp-expo.jp/>



国立民族学博物館 特別展

「舟と人類—アジア・オセアニアの海の暮らし—」

9/4(木)~12/9(火)
10:00~17:00(入館は16:30まで)



本特別展では人類史的な視点から、本館が所蔵してきたアジアやオセアニアの海域世界における多様な舟を紹介します。

- 国立民族学博物館 特別展示館
- 一般1200円、大学生600円、高校生以下無料
※本館展示もご覧になれます。



竹林保全活動ボランティア募集

9/7(日)、9/12(金)、9/22(月)、10/5(日)、
10/10(金)、10/20(月)、11/7(金)、11/9(日)、11/17(月)
9:45集合(初回希望日を選んで7日前までに申込要)

※雨天中止

間伐・下草刈りなど。技術や安全等の講習有り。活動は月・水・金の9:40~12:40。初心者歓迎。18歳以上、概ね1か月に2回以上活動できる方。土日の活動など詳細、申込、問合せは万博NPOセンターホームページ。



- 2,000円(保険料等、初回のみ)
- NPO法人野と森の遊び文化協会
- 06-6877-6992(平日15:00~17:00)



夢の池 大阪万博レガシー

「イサム・ノグチ作オブジェ噴水」



夢の池にあるオブジェは、「宇宙空間の夢」と題して1970年大阪万博会場に登場しました。作者は、世界的な彫刻家のイサム・ノグチです。夢の池のオブジェ噴水群は、現在は水は出ませんが、今はオブジェとしてお楽しみいただけます。ぜひサイクルボードを漕ぎながら、じっくり鑑賞なさってみてはいかがでしょうか?

夢の池サイクルポート

夢の池をゆっくりのんびりと水面を走りませんか?4人乗りと2人乗りがありますので、ご家族・カップルでお楽しみいただけます。詳しくは公園HPをご覧ください。

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。>>



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。



万博記念公園ではお得で便利な前売りWEBチケットを販売しています。

- ① 自然文化園
- ② EXPO'70パビリオン
- ③ 自然文化園と万博BEAST
- ④ 大阪モノレール1日乗り放題と自然文化園セット券
- ⑤ 万博公園エリアパス(自然文化園・ニフレル・大阪ホール・EXPOCITYお買物券のセット券)

詳細は、公園HPをご参照ください。



太陽の塔

内部には原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 | 割引価格 **930円**
〈小中学生〉通常価格 390円 | 割引価格 **380円**

※太陽の塔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。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。



いつまで引きずるその夏トラブル!

今こそすべき秋美活

肌や髪への紫外線ダメージや夏太り……夏に受けたダメージは早めのケアが重要。今回は、オススメの美サロンで今こそすべき秋美活をご紹介します。

今年も残り4ヵ月 食欲の季節が来る前に
まずは3kg～5kg減でダイエットスタート

開業43年を迎えるファニービーは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!その圧巻の手技と、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。体質改善もメリハリボディも同時に叶うファニービーのプロ技ダイエットで、夏の体重増加を元に戻そう。

ファニービーだから
ダイエットを成功できました!

途中でこれ以上何をしても無理かも…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!

(Aさん・茨木市・30代)



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
日曜定休 Pあり
☎072-645-1107



ゲストの喜びの
声はHPに掲載!



特典 【秋のダイエットキャンペーン】

- 高速セルライト撃退コース(90分)
[9月13日(土)までのご予約 先着5名様 **3,980円**
9月15日(月祝)以降のご予約で ……**5,000円**
- 年齢衰え肌改善コース(90分) ……**5,980円**
9月13日(土)までのご予約で
首or手の甲のフォト施術をサービス
さらに肌診断機でわかる最適な
高濃度美容液をサービス
(9月末まで・新規の方限定)

全国ダイエットコンテストグランプリ5連覇

全国3,000店以上が出席する「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。

エイジング毛が深刻化する前に
周りとの差がつく若返りヘッドスパ

髪は肌以上に年齢が出るといわれる。紫外線ダメージに加え、抜け毛が増える秋は、頭皮ケアを怠ると一気に老化が加速!育毛や髪質改善に特化したヘッドスパが受けられる同店では、洗浄成分不使用の美容クリームで頭皮を保湿し、ヒト幹細胞培養液を浸透。毛根を活性化させ、美しい髪が育つ土台を整える。また、毎日のシャンプーやブラッシングなどのケアも、髪と頭皮の健康に不可欠。正しく行ってこそ効果があるので、ホームケアで変化を感じない方はプロに相談してみてもいい。

Point

自己流が思わぬ落とし穴に
正しいホームケアで劇的改善

間違った頭皮の洗い方やタオルドライ、ドライヤーのかけ方をしている方が意外と多いです。少しの心がけや工夫で髪は美しく生まれ変わります。ぜひご相談ください。 オーナー 鈴木さん

ヘッドスパ専門店
PUTICA (プティカ)
箕面市白鳥1-7-25
チアミナビル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



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)

人生逆転ー20kgダイエット
本気で“健康的に痩せる”を実現

3ヵ月平均10kg・半年で20kgのダイエット成功者が続々誕生している、今年15周年を迎えたダイエット専門サロン。耳つぼで食欲を抑え、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。お腹周りのサイズダウンも実現し健康的に痩せる方が続出、「ここに来て良かった!」との声が多数届く。人生逆転ダイエットを実現して。

痩身カウンセラー、健康管理士、美腸セラピストの山本さんがサポート。



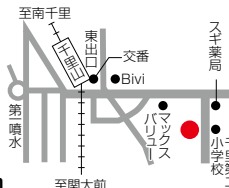
Point

3ヵ月で目標体重へと導く
二人三脚の全力サポート

上写真のHさん(48歳)は運動なしで3ヵ月でー8キロ、お腹周りー11.9cmを実現されました。目標達成を叶えるため二人三脚で最後までサポートします! オーナー山本さん

Slim & Smile

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

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・9月末まで)

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。



ミャクミャク
グッズ
ぬいぐるみ
2名

ミャクミャク
グッズ
笛入りぬいぐるみ
1名



「ヤシノミ洗剤
ポケモンデザイン」
(食器用・衣料用
洗剤4点セット)
3名



【提供: サラヤ株式会社】



【提供: 万博BEAST】

万博BEAST
無料利用券
ペア **3組**

109シネマズ大阪エキスポシティ Pick UP



映画キミとアイドルプリキュア♪
9月12日(金)公開
©2025 映画キミと
アイドルプリキュア♪
製作委員会



劇場版『チェンソーマン レゼ篇』
9月19日(金)公開
© 2025 MAPPA/チェンソーマン
プロジェクト・藤本タツキ/集英社

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: **9/16(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





Point

気になる部位を重点的に自分史上最高BODYへ

お腹周り、背中、二の腕、脚、お尻……。気になる箇所を重点的に、手技とマシンの合わせ技で自力では難しいボディメイキングを実現。理想のボディラインをつくります。(スタッフ 北居さん)

即効のシルエット変化に驚愕 脱“おばさん体型”、 “自信を持てる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プカプカ!」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!



(左)オーナー(60)もアンマンの施術で痩せてリバウンドなし!
(右)立ち仕事などで脚のむくみが気になるゲストが多いそう。「脚の隙間ができた!」「これで水着も着れる」など喜びの声が届く。



Point

驚きのBeforeAfterが多数 肌状態が飛躍的にアップ

効果を実感したものしか導入しないのですが、SKIPは「この施術が1番好き」というスタッフ多数で、自信を持ってオススメする新メニューです。変化が目に見えて実感でき、驚くほど若々しい印象になりますよ。(オーナー 稲田さん)

悩み別フェイシャル



シミ・しわ・たるみ・ニキビ跡などには、“悩み特化型光フェイシャル”。加齢に伴う肉落ちをぐっと上げる“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。

スタッフが惚れ込む“SKIP”新登場 毛穴・くすみ・乾燥ゼロの “つや玉水光透明肌へ”

実力派マシンが揃うアンマンに、たるみ、毛穴、くすみ、乾燥などの加齢による肌悩みに効果抜群の新メニュー“SKIP”が登場! 蓄熱式タイトニング超音波により肌内部で熱を発生させ、コラーゲンやエラスチンの生成を行い、一時的にできた空洞から肌内部へ5種類美容成分を導入していく。他メニューとの併用では相乗効果がさらにアップし、見違える変化を実現。毛穴レス・くすみゼロ・乾燥ゼロの「3つのゼロ」が叶い、“つや玉水光透明肌”へと導いてくれる、スタッフ絶賛アンマン渾身の新メニューSKIPをぜひ体感してみてください!



1回の施術でも効果を実感できるというSKIP。ヘキサペプチド、タイトコンプレックス、シンベプチドなど5種類美容成分を導入することで、ハリやコラーゲンを活性化させる。

トータルビューティサロン サロン・ド・アンマン

箕面市如意谷1-7-41

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



特典

【Body】

- ①スラット美脚美尻コース 3,300円
- ②攻め痩せお腹コース 3,300円
- ③背中二の腕姿美人コース 3,300円
- ①~③から2部位選べる贅沢コース(75分) 5,500円
- オールハンド育乳マッサージ(40分) 3,300円

【Facial】

- SKIP(1,000ショット) 5,500円
 - 最上級美肌テクノロジーメタジェクト 5,500円
 - 悩み特化型・光フェイシャル(シミがポロッと落ちる感激!) 3,300円
 - 小顔リフトアップフェイシャル(顔全体のリフトアップで“上がる”が続く) 3,300円
- (9月末まで・要予約・新規の方のみ)

ゲストの推薦口コミ

今までクリニックには通っていたのですが、結果に納得できていない部分がありました。そんな時にアンマンに出会って、1回目の施術で「これは!」と思ったんです。その後も通う度に、変化が目に見えて、嬉しい悲鳴です!(50代・Sさん)



Point

肩こり・不眠・頭痛・眼精疲労・食いしばりに悩む方へ

上記のつらい症状はスマホ、PC、ストレスによる「脳疲労」が原因かも!ドライヘッドスパは目・首・肩の疲れを改善するだけでなく、脳の疲れ=ストレスを軽減することが期待されます。オーナー 堂下さん

肩こり・不眠改善ドライヘッドスパサロン

ru*la*la*

(ルララ)

吹田市千里山西4-7-26

ラヴィール千里山201

営/10時~19時半

不定休・女性専用

☎070-1828-2828

※電話で予約の場合はメッセージを残してください

予約は

LINEから↓



特典

- 「シティライフを見た」で1周年特別メニュー
 - お試しドライヘッドスパ60分(カウンセリング+施術30分+ドリンク付) 3,900円
 - 脳疲労回復ドライヘッドスパ100分(カウンセリング+施術70分+ドリンク付) 7,700円
- (初回限定、9月末まで)

千里山駅近ヘッドスパサロン 1周年特別価格メニューが登場

江坂のアロマサロン・クルムの2号店としてオープンした「ルララ」が1周年を迎え、お得な特別メニューが受けられるチャンス! 同店では、癒し系ゴッドハンド母娘の2人が、ドライヘッドスパを中心にデコルテ・腕・脚ストレッチまで行い、血行不良や脳疲労からくる自律神経の乱れをオールハンドで整える。通う度に変化を実感し「ぐっすり眠れるようになった」「疲れにくくなった」と喜びの声多数。その場しのぎの癒しではなく、つらい症状の根本改善を目指す方はぜひこの機会に!



Point

ヘッド~デコルテまでのケア リフレッシュし潤い艶肌へ

ヘッド~デコルテまで丁寧にケアいたします。リンパの流れを促進し、艶肌へ。一人ひとりに適したエステ・化粧品を提案させていただきますのでご相談ください。オーナー 大喜多さん

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

(9月末まで・新規の方・要予約)

「姿勢が変われば未来が変わる」 歪みを整え、見た目年齢-5歳

猫背、巻き肩、スマホ首...姿勢に悩む方は姿勢改善サロンの同店へ。痛みのない独自メソッドで、歪んだパーツを元の正しい位置に戻すことで、見た目年齢マイナス5歳を実現。「ふと撮られた写真でスタイル変化を実感した!」「後ろ姿が綺麗になった」など喜びの声が届く。1回で効果実感できるそうなので、是非体感してみてください。



ドライヘッドスパも人気。不眠気味の方がぐっすり眠れるようになったとの声多数。



Point

スタイルアップで若見え 美姿勢で快適な毎日を

身体状態をまずはチェックし、歪みを確認した上で骨盤、そして姿勢を矯正していきます。腰痛・肩こり・猫背・むくみ・冷えなどまで改善。さらには若見え&スタイルアップ効果もあるので、ご相談ください。スタッフ ノ瀬さん

美姿勢シムトリーサロン Shine

(シャイン)

豊中市南桜塚1丁目22-7

ルオール曾根303

営/10時~19時

月曜定休・完全予約制

近隣コインパーキングあり

☎050-1720-8480



HPは

こちら↓



特典

- 「シティライフを見た」で
 - 美姿勢シムトリーセラピー(骨盤&姿勢矯正)60分 7,700円→6,600円
 - ドライヘッドスパ45分 6,600円→5,500円
 - 姿勢矯正&ドライヘッドスパセット100分 14,300円→12,000円
- (要予約・9月末・新規の方)

第2回

ティラノサウルス

レース

in チーズEXPO

2025 11.15 sat | 出場者募集中

開催場所 万博記念公園 東の広場

参加費 2,000円(子ども1,000円)

日時 11月15日(土) 9:30(受付) 10:00(開始)

内容 ティラノサウルスレース他、楽しいゲーム・アトラクションを予定しています。

主催 シティライフ 共催 日本ティラノサウルス保存会

詳細・申込みは

こちらから

時を越えての出逢い。

第4回

万博 蚤の市

VINTAGE MARKET

2025.10.24 fri 25 sat 26 sun

9:30～16:30 (当日券販売は16:00まで)

アンティーク・ヴィンテージ
古道具／古家具・古着が大集結

万博記念公園・東の広場で、
「古き良き」を愛する人々が集う壮大な蚤の市
「Vintage Market—万博蚤の市—」を今秋も開催。
国内外から集められた味わい深い逸品が、
150店舗並ぶさまは圧巻です。
経年によって深まる美しさや、モノに宿る物語を感じながら、
時を越えての出逢いが楽しめる
特別なひとときをお過ごしください。

@万博記念公園 東の広場

前売り券 ¥700 / 当日券 ¥1,000 (小学生以下無料)

別途公園入園料が必要

小雨実施 ※悪天候により中止になる場合があります。

主催：シティライフNEW
問い合わせ先：Vintage Market事務局
(シティライフNEW内)
〒566-0001
大阪府摂津市千里丘1-13-23
【TEL】06-6338-0641

※別途公園入園料(大人260円・小中学生80円)が必要
※イベントは予告なく変更になる場合がございます。 ※
障がい者手帳をお持ちの方ご本人と、介助者1名はお一
人あたり500円となります。(当日券のみ、前売り券は割
引対象外となります。) ※本会場へのペットの同伴は不
可となります。 ※その他会場での協力・ご注意いた
きたい点は公式WEBにてご確認ください。



web

出展者情報、前売り券など詳細は
公式WEB・instagramで
随時お知らせいたします。



Instagram

同時開催

RE-VINTAGE JAZZ
10/24 - 26

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。登壇された講師の方々へのインタビュー企画となる4回目は映画字幕翻訳者の戸田奈津子さんです。

北摂/堺文化大学 INTERVIEW

た『ミッション：インポッシブル』は、未完成のモノクロ映像をもとに翻訳が進められ、公開直前まで編集が続いた。「CGや特殊撮影が当たり前になり、映像はフィルムからデジタルへと移行しました。今は公開直前まで変更が発生するので、現場はまさに修羅場」と苦笑する。



AI翻訳の進歩も日々実感しているという。「将来的に翻訳や通訳の仕事はなくなるでしょう。でも、人間が考える力を失うのは、恐ろしいことです」と懸念を口にする。半世紀を通して、字幕翻訳は人間の感性が生きる仕事だと痛感してきた。「人が1秒間に読めるのは3文字程度。『I thought you were here』は『ここにいると思った』という意味ですが、2秒で訳すなら『まだいたの』。言葉の裏にある感情をいかに伝えるかが重要です」。単なる直訳ではなく、感情や文脈をくみ取った要約が求められる字幕翻訳の仕事は、AIには代えがたいという。

自分の好きなことを見つけるには

自分の好きな映画を軸にキャリアを築いてきた戸田さんにとって、この半世紀は、「素敵な出会いや学びに満ちた時間」だったという。『E.T.』の翻訳は、昨日のことう。好きな映画を仕事にできたのは、本当に幸運でした。人生を豊かにする秘訣は、好きなことに打ち込むことだという。「好き=楽しいということ。楽しいことを仕事にできれば、人生は豊かになります」。一方で、遅咲きだった戸田さんは、不遇の時代も経験してきた。「努力しても、夢が叶わないこともあるでしょう。大切なのは、叶わなかったときの覚悟ができているかどうか。最後の決断は、自分です。これがとても大事」。

映画に魅了され、半世紀にわたり数々の名作に字幕を吹き込んできた戸田さん。好きなことに向き合い続けるその姿勢には、幸せな人生を掴むためのヒントが詰まっている。

映画字幕翻訳者

戸田奈津子氏



映画字幕翻訳者。好きな映画と英語を生かせる職業を志すが門は狭く、短期間のOL生活やフリーの翻訳等を行う。その間も字幕翻訳への夢を捨てることはなく、1970年に『野性の少年』『小さな約束』などの字幕を担当。さらに下積みを経て、80年に話題作『地獄の黙示録』で本格的なプロとなり、以来1500本以上の作品を手がけている。

20年越しに掴んだ夢

映画とともに歩んだ

幸せな半世紀

会ったことをきっかけに、『地獄の黙示録』で念願の字幕翻訳者デビューを果たした。このとき戸田さんは40歳。デビューまでに20年かかったが、「一度も辞めようとは思ったことはありませんでした」と振り返る。

ハリウッド俳優から学ぶこと

本格的に字幕翻訳者としてのキャリアをスタートさせた戸田さんはその後、次々と名作の翻訳を手がけ、ハリウッド俳優との交流も深めていった。「個人的に親しくなったのは幸運でした。チャールトン・ヘストンやロバート・レッドフォードの時代です。一緒に食事や京都の散策を楽しんだのは、本当に貴重な体験」と話す。

ハリウッド俳優たちとの出会いから、多くのことを教わったという

戸田さん。彼らには、「並々ならぬ才能、人柄、リーダーシップ、そして人を惹きつける魅力」があるという。例えば、ハリソン・フォードは、「当時の若手俳優の多くは、お金を得るためポルノ映画に出演することが多かったのですが、彼は一切断っていました。下積み時代から信念を貫いて、大工をしながら夢を追いつけた職業倫理のある尊敬すべき人」。トム・クルーズは、「映画に対する情熱が群を抜いている人。現場で学び続け、スタッフを大切に作る姿勢は誰にも真似できない」と話す。華やかな映画の裏側で、トップスターになる俳優の人間性や努力を目のあたりにしてきた。

映画は時代の鏡

また、半世紀にわたり映画と向き合ってきた戸田さんは、「映画は時代の鏡」だと話す。5月に公開され

小学校の高学年で映画と出会い、映画字幕翻訳者になるために夢を追いつけてきた戸田奈津子さん。88歳となる現在も、現役で仕事を続けています。キャリアは約50年という戸田さんが、映画字幕翻訳者になるチャンスを掴んだのはなんと40歳になってから。夢を追いつけることの覚悟や心持ちをひも解いていきます

映画との出会いが幸運の始まり

映画字幕翻訳者の第一人者として、『E.T.』や『ミッション：インポッシブル』など、数々の名作を手がけてきた戸田さん。これまでに翻訳した映画はおよそ1500本にのぼるという。

映画との出会いは、戦後の焼け野原がまだ周囲に残っていた昭和25年頃。「ひどい時代でしたが、映画があったから救われました。心打たれる映画を思春期に観たことは、私にとっての宝物です」。特に、高校時代に観た『第三の男』には心を惹かれ、50回以上も鑑賞したという。「あの時代に素晴らしい映画に出会えたことは、本当にラッキーだったと思います」と目を細める。

戸田さんは、映画をきっかけに英語の勉強を始め、やがて字幕翻訳の仕事を目指すようになった。「映画では、素敵な男女が恋に落ちて、会話を交わしているでしょ。映画が大好きだから、すべてを理解したかったんです」。映画のことを知るために英語の勉強を続け、大学卒業後も字幕翻訳者になるチャンスを探していたという。しかし、当時の字幕翻訳者は全国で10人程度。極めて少数しかその職に就けない、狭き門だった。そんな中、30歳のときに通訳の仕事を頼まれたことが転機に。「いきなり記者会見に同席することになり、通訳デビューしました」。その後、通訳としてフランス・フォード・ Coppola監督と出



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年度を開講中。11月頃から来年度の受付予定。

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



次号は
医師・医療ジャーナリスト
森田 豊氏
インタビューです

みんなの小さなエコを大きなコエに

2025 Autumn

LOHAS FESTA

Bampaku

1st 10.31(金)～11.3(月・祝)

2nd 11.8(土)～9(日)

万博記念公園 東の広場

9:30～16:30〈入場券販売は16:00まで〉

秋深まる万博記念公園で、ここでしか出会えないお気に入りの作品を見つけませんか。作り手の想いが息づくハンドメイド作品、暮らしを彩るグリーン、健康で体に優しいグルメなど、あなたの毎日を豊かにする特別な品々が、ここに溢れています。ぜひ素敵な出会いをお楽しみください。



伝えたい想い「愛がみつかるロハスフェスタ」大募集

あなたのメッセージをロハスフェスタ会場に飾ります。あなたの大切な人に普段中々言えない想いをサプライズで伝えて下さい。

【募集期間】～10/12(日)

【応募方法】右記、応募フォームより受付中



ステージ出演アーティスト募集

弾き語り、ダンス、バンド演奏といった様々なジャンルのアーティスト、ダンサーを募集します。募集内容・応募方法など詳細は右記QRコードよりご確認ください。みなさまからのご応募お待ちしております。



ボランティア(ロハスメイト)スタッフ募集

ロハスフェスタの中で子ども食堂やワークショップなどのお手伝いをしてくれる方を募集しています。募集内容・応募方法など詳細はホームページにてご確認ください。ロハスフェスタと一緒に盛り上げて下さい。



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

SDGsが達成された社会を目指すために、ロハスフェスタでは、さまざまな取り組みを行っています

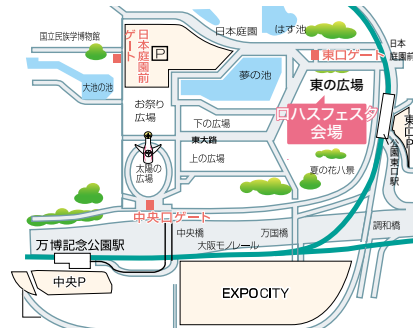
使い捨てにNO!

マイ食器・カトラリー・マイボトル・エコバックをお持ちください。



リサイクル資源をお持ちください

ロハスフェスタではご家庭で使用済みの天ぷら油や牛乳パックなどを有効活用しています。



ロハスフェスタは右記のアワードを受賞しました。



※ 環境省 第11回 グッドライフアワード・実行委員会特別賞 EXPO2025 いのち動の平衡賞



公共交通機関をご利用ください

出展者情報・企画などは公式WEB・Instagramにてご確認ください。



総出展者数
約600
店舗

● 入場料:500円〈小学生以下無料〉※別途公園入園料(大人260円・小中学生80円) ● 雨天実施〈悪天候の場合は中止となる場合がございます〉

〈主催〉ロハスフェスタ実行委員会／City Life 〈お問い合わせ〉ロハスフェスタ事務局(シティライフNEW内) 〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23 TEL.06-6338-0641
※障がい者手帳をお持ちの方ご本人と介助者1名様は半額。※イベントの内容は予告なく変更になる場合がございます。※開催中は駐車場が満車となり、周辺道路が大変混雑するとともに駐車場の入出庫に数時間かかる場合があります。



▲
まえで
食べたことのない海外の
スイーツを楽しみたい!

大阪・関西万博ってこんなところ! Vol.5

ひんやりスイーツと旨辛グルメ



▲
もりお
辛い食べ物で汗をかいて
夏を感じたい!

開幕から4ヶ月が経ち、多くの来場者が訪れている大阪・関西万博。編集部もこの一大イベントを盛り上げようと、さまざまな楽しみ方を毎月特集しています。今回の特集は、暑い季節に一層おいしい「ひんやりスイーツと旨辛グルメ」。冷たい甘さで癒されるスイーツや暑さを吹き飛ばす旨辛グルメの中には、万博ならではの海外テイストのアクセントも。この機会に新しい味わいを楽しんでみませんか。

甘くとろけるひんやりスイーツ

ブルンジ (コモンズA館)



▲
カヌレパフェ (抹茶&バニラ)
…1,728円

▲
コーヒーフロート (M)
…864円



アフリカの恵みを感じる とろける甘さのパフェ

コモンズA館内にカフェを構えるブルンジ。午前中と夕方以降に提供するパフェは、ブルンジ特産の濃厚な蜂蜜を使い、もちもちのカヌレやザクザクのおからグラノーラで、ヘルシーさと食感の楽しさを両立させている。香り高く飲みやすいコーヒーもおすすめの一杯だ。

フィリピン



▲
ハロハロ
…1,900円



▲
アイスクリーム・スcoop
…各650円

カラフルな南国スイーツで 甘いひとときを

フィリピンの国民的スイーツ「ハロハロ」は“混ぜこぜ”の意味を持つかき氷。甘く煮た豆やフルーツ、ゼリー、ナタデココ、ウベ(紅山芋)のアイスなどが層を重ね、暑い日にぴったりのスイーツだ。マンゴーやドリアン、ココナッツなど個性際立つ味のアイスクリームも楽しんで。

関西バビリオン 和歌山ブース



▲
Wakayamaの
森と恵みの
ペアリングセット
…6,000円

和歌山を丸ごと味わう 和のアフタヌーンティー

和歌山県内の老舗菓子店が手がけた和菓子や果樹園によるドリンクなど、県内の技術が詰まった特別なセット。ヒノキの香りが漂う水をかけて完成するおしぼりは、上質なひとときを演出してくれる。五感で癒しを味わう、特別な空間を体験してみよう。

CAFFÈ & GELATO ITALIA (イタリア館横)

ジェラート ダブル…880円



多彩なバリエーションが揃う 本場のジェラート

イタリア館横に構えるカフェ。ジェラートはシチリアレモンなどの定番からオリーブオイル塩など個性的なフレーバーが揃う。他にシャリシャリ食感のフローズドリンク「グラニータ」や、アイ스에エスプレッソをかけた「アッフォガート」など、ひんやりメニューが豊富にラインナップ。

関西ヘルスケアバビリオン ～ミライの食と文化～



▲
ピニャコラーダ
ミルチーカフェ
…1,300円
〈QBBこれもいいキッチン〉

▲
アサイスムージー
…1,000円
〈ほっかほっか〉

約10ブースの 未来の食文化を体験

未来の食文化を発信する10ブースが並ぶフードブース。チーズケーキのようなコク深いシェイクにチョコミント焼きドーナツがのる「ミルチーパフェ」や、ライスマルクとフルーツを合わせた「アサイスムージー」など、個性的なドリンクが揃う。

食欲をそそる旨辛グルメ

関西ヘルスケアバビリオン ～ミライの食と文化～



▲
ビビム麺…1,680円
〈韓国料理bibim'〉



▲
これもスパイシーカツ…990円
〈QBBこれもいいキッチン〉

まさに未来の ホット&ヘルシーグルメ

辛い物好きにオススメの「ビビム麺」は、コチュジャンベースのピリ辛ソースに弾力のある麺、シャキシャキ野菜が相性抜群。植物性素材だけを使ったメニューを提供する「QBBこれもいいキッチン」では、蒟蒻ミートのカツやカレー風味の野菜をサンドした「これもスパイシーカツ」に注目を。本物のカツを食べているかのような驚きの食体験を味わえる。

クンテープ 〈大阪のれんめぐり～食と祭EXPO～(内)〉



▲
パッタイ・カオマンガイセット…2,280円



▲
グリーン・マッサマン
カレーセット (ライス付)
…2,280円

タイ王国政府が認めた 本場の味を堪能

甘辛く炒めたタイ式焼きそば「パッタイ」やスパイシーで香り高いタイカレーなど、タイの定番メニューがラインナップ。タイ人シェフが本場の味を忠実に再現しながら辛さのみを日本風にアレンジしている。イートインでもテイクアウトでも、本格的なタイ料理を楽しもう。



▲
フライドポテト&これも
チリミートソース…700円
〈QBBこれもいいキッチン〉

フライドポテトにヴィーガンチリ
チーズミートがかかった食べ歩き
にぴったりの一品。



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ーニ.....1,100円
- 【ランチ】タータンナディランチ.....1,400円
- 【ランチ】アジアミックスランチ.....1,700円
- 【ランチ】お子様ランチ(ドリンク・デザート付)..... 780円

※2025年8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!

(9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

豊中市交差点 豊中市役所 大井十四中学校 千早川 太鼓寺 中国自動車道



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
- はじめメロンかき氷.....2,420円
- ピーズボーチ.....2,750円
- アンティーク雑貨各種.....2,200円

特典 「シティライフを見た」と

- オリジナルかき氷をご注文で
- 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**
(9月末まで)

アンティークに囲まれた隠れ家カフェ 果物まるごと"ビジュ強"かき氷が人気

オーナーが集めた珍しい雑貨が並ぶ茨木のアンティークショップ!併設するカフェでは、ドリンク&スイーツも楽しめる。特に、フルーツをまるごと使って"ビジュアル強め"に仕上げたかき氷が大人気!9月は、雑貨の割引券などが当たるハズレなしの抽選会も開催するので、足を運んでみよう!

ホームページ インスタグラム

📞072-667-9739

雑貨&カフェ
はじめあゆむ
茨木市上都2-13-14
ゴウダC&Eビル 1階
営/10時〜19時(LO18時半)
日・第2月定休 P有り 禁煙

📞072-667-9739

アルプラザ茨木 茨木川 茨木IC 茨木市役所

活魚廻転寿司 長次郎

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 3弾
9/16までの販売

炙り太刀魚葱もみじ 税込 490円

本まぐろ中とろ漬ねぎ塩 税込 790円

旬づくし 税込 1,020円
本まぐろ中とろ漬・紋甲いれレモン塩・まぐろたたき海苔巻き・炙り太刀魚葱もみじ

Coupon 1 この記事持参で **店内飲食 10%OFF**
※2025年9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9月末まで
※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

アプリ会員登録でお得な情報をゲット!
来店の度に貯まるスタンプカード機能付

今食べたい

北摂グルメGuide

カレーやカフェランチなど、今食べたいメニューが揃う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。

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

新千里東町11 422 新千里中央 千早川 太鼓寺 中国自動車道

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。

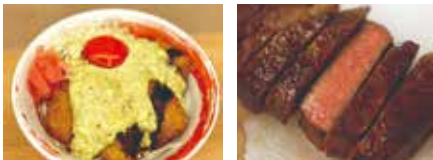
Menu

- 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!**
(9月末まで、他券併用不可)



天然生極上まぐろ御膳(2,800円 まぐろカツ、小鉢、スープ付き)



(左)天然まぐろソースカツ丼(1,200円 小鉢、スープ付き)。サクサクのカツは、まるでヒレカツのような食感。栄養豊富なスーパーフード・モリンガを含むタルタルソースにも注目

Red & red (レッドアンドレッド)
吹田市元町6-12
営/ランチ:11時半〜14時
ディナー:17時〜22時
日曜月曜定休、不定休あり 禁煙

📞070-8450-0369

Instagram

アサヒビル 吹田駅前 三豊UFJ銀行

赤身まぐろと赤身肉の二刀流 極上ランチ&ディナーを堪能

「Red & red」という店名の通り、主役は「赤」の食材。赤身まぐろと赤身肉が中心のメニューが並ぶ。紀州勝浦から翌日に届く鮮度抜群の赤身まぐろは、モチモチ食感と濃厚な旨みが際立つ味わい。赤身だけでなく、脳天やホホ肉といった希少部位も揃い、まさにまぐろを丸ごと堪能できる。もうひとつの柱の赤身肉は、ステーキとローストビーフ。しっとり柔らかな肉質が魅力だ。料理に寄り添う日本酒やワインも豊富に揃い、ペアリングも楽しもう。

Menu

- 天然まぐろカツ定食..... 1,000円
- 天然まぐろ漬け丼..... 1,300円
- ローストビーフ重..... 2,800円
- まぐろ赤身造り(ランチ)..... 1,280円
- 脳天たたき(ディナー)..... 1,280円
- ホホ肉たたき(ディナー)..... 1,280円

特典 「シティライフを見た」とランチ利用で **アイスコーヒー1杯サービス**(9月末まで)

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

8月号の答え: ナツヤスミ

ノーマルクロス

誰もが楽しめるノーマルクロス。二重枠の文字をアルファベット順に並べてできる言葉は何でしょうか。(作・あさき順子)

1	2	3	4	5	6
7		8		9	
10		11	12		
	13				
14		15	16	17	
18		19		20	21
22			23		
24			25		26

解答

A	B	C	D	E

タテのキー

- 1 田畑を守る働き者の人形
- 2 孫文が指導し中華民国が誕生した
- 3 粋じゃない
- 4 耳たぶに穴を開けて装着するアクセサリ
- 5 短気じゃない、のんびりしてる
- 6 「ウォシュレット」や「シャワートイレ」は〇〇〇〇洗浄便座
- 8 ガマの妖術を使う盗賊。「NARUTO」の登場人物にも
- 12 チョッキ、ジレとも
- 14 高原の木。明治〜大正の文芸雑誌
- 16 金太郎は坂田〇〇〇〇の幼名
- 17 国連安全保障〇〇〇〇
- 19 オペラ「夕鶴」を作曲したのは〇〇伊玖磨
- 21 署名、合図
- 23 「千と千尋の神隠し」で千尋の両親はこれになってしまった

ヨコのキー

- 1 一戸建ての賃貸住宅
- 4 ゼペットじいさんが作ったあやつり人形
- 7 東南アジアの国、首都はプノンペン
- 9 タンドールで焼くインドのパン
- 10 琵琶湖がある県
- 11 ネパールの大都市、ギャングルの都
- 13 昔の言い方で北東は良(うしろ)、北西は
- 14 鶴越(ひよどりごえ)で義経は「〇〇も四つ足、馬も四つ足」
- 15 ネギマ、ぼんじり、つくね、砂肝。塩もタレも美味
- 18 「砂漠の船」と言われる動物
- 20 海外旅行をすると〇〇ボケで眠いことも
- 22 マスカレード、日本語では
- 24 ×2
- 25 ナイアガラ、ビクトリア、華厳、白糸
- 26 ⇄アウト



秋の収穫祭

PROFOODS AUTUMN FAIR 2025
2025.8.28 Thu. ▶ 11.3 Mon.

手作り愉しむ
実りの季節

季節限定 プロフーズオリジナル手作りキット



ネコちゃん簡単マフィンキット

8個分 **980円**

お顔がプリントされたラッピング袋に入れたら、かわいい“ネコちゃん”マフィンの出来上がり！プレーンとココアの2種類の味わい。



ロイヤルミルクティーのシフォンケーキキット

直径約17cm 1台分 **750円**

シフォンの軽い口当たりの中に感じる、アールグレイロイヤルミルクティーの爽やかで深い味わい。紙型付きで初めてのシフォンケーキ作りにもおすすめ。



栗のパウンドケーキキット

約20cm 1台分 **1,100円**

ほっくりとした栗を甘く炊き上げた甘露煮をたっぷりと餡詰に使ったしっとり食感のパウンドケーキ。ボリューム感ありサイズも魅力。

Recipe

冷凍生地で作る 簡単！りんごのクラフティ

〈ベラミーズ〉パイシート
フレッシュバターを100%使用し、144層に折り込んだ冷凍パイ生地。
150g×2枚入 / 982円 ▶ **898円**

〈江別製粉〉100%HOKKAIDO菓子用粉(薄力粉)
北海道産小麦を使用し、軽い食感と口どけの良さが特徴の菓子用小麦粉。
1kg / 540円 ▶ **468円**



特集 2025 ごはんのおとも

gohan no otomo

特集 レシピ配布中

せいり 蒸籠で愉しむ 蒸しパン & 蒸し料理



PROFOODS

SPECIALTY SHOP FOR HEARTY COOKING

家庭で作るパン・和洋菓子の材料、世界と日本のこだわり食品の店

プロフーズアプリ
限定クーポン配信中



プロフーズ大阪箕面店

箕面市小野原西3-20-20
営/10時~19時 無休(正月を除く)
☎0120-41-2622 ☎072-728-0700
ネットショップ: www.profoods.co.jp



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 **2,680円**

あおりいか・本まぐろ中トロ・能登ふぐ・のどろ・太物・おすめ白身・煮穴子・日替わり車巻・玉子・茶碗蒸し・お味噌汁



限定三貫盛り

クーポン利用で **781円**

北陸産 あおりいか・能登ふぐ・ばい貝

旬のネタが続々登場！



蕁焼き かつおのたたき

1,100円 (税込)



金沢百万石握り

1,771円 (税込)

のど黒・甘えび・かに身・ばい貝・能登ふぐ

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【期間限定】9/1[月] — 11/30[日]

秋の味覚ランチコース

3,850円~ ▶ クーポン利用で **3,550円~**

まだまだ暑さが残る9月。本格ステーキ・名物ハムのオードブル・ピアノの生演奏……。ゆったりとした空間で夏の疲れを癒していただきたく、今回は“秋の味覚ランチコース”をご用意いたしました。こだわりのメニューで心とお腹が満たされる、幸せな時間をお過ごしください。

秋の味覚ランチコース内容

三田屋ハムのオードブル/サーモンのたたき/季節のサラダ/ビーフコンソメスープ/黒豆/ステーキ/ごはん、梅干/パフェ風 栗のジェラート/コーヒーまたは紅茶

お客様の声

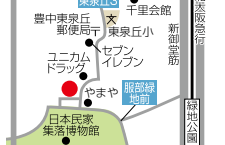
- 30年ほど通っていますが、ずっと変わらずおいしいです。ピアノの演奏と接客も抜群で素敵な時間を過ごせます。
- 記念日のケーキや写真などいつもお祝いで利用しています。癒しの非日常空間を提供してくれそうです。

ステーキ 三田屋本店 豊中店

豊中市西泉丘3-8-12 P有
服部緑地北側
営/平日 11時半~21時 (L.O.20時)
土日祝 11時半~22時 (L.O.21時)
☎06-6867-6780
www.sandaya.com/



詳しくはこちら



秋の味覚コースご注文の方 300円引き

※2025年9月末まで
※秋の味覚ランチ・ディナーコースのみ
※豊中店のみ対象
※他の割引との併用不可
※クーポン持参で

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確認いただくか、店舗スタッフへお問い合わせください。		



各店の求人情報はこちら

株式会社 光洋 <https://www.kohyo.co.jp/>

スタッフ大募集

〈種別〉パート・アルバイト 〈作業〉惣菜・鮮魚・ベーカリー 〈時間〉7:00~17:00 (週20時間以内)	パート・アルバイト 時給/1,120円~1,200円 まずはお気軽にお電話を。
--	---

シェフカワカミ 桜塚店

豊中市南桜塚3丁目6-27 ☎06-6846-8001

子どもの保障が、月掛金1,000円から

家族みんなの コープ共済 基本の保障 《たすけあい》

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

コープ東豊中

豊中市東豊中町4丁目3番13号 ☎06-6848-2561

Food Net Mart

毎日フードネットマート 安い！

片山町サンゼリア店	吹田市片山町3-32-3	☎06-6380-6405
桜 池 店	豊中市豊池町2-4-17	☎06-6843-0589
桜 塚 店	豊中市中桜塚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コードかホームページからチェックするこ

CityLife で検索





**YATT BREAKFAST
FRUIT & MAPLE**
1,040円+ドリンク代(モーニング時)
※モーニング以外は1,490円

自家製
セミドライ
トマト

ポテト

フルーツ

メープル
シロップ

コーン
スープ

ベーコン

トースト
目玉焼き2つ



8時間かけて1滴ずつ落としている「水出しiced coffee」(1cup 640円)はまろやかな苦みと豊かな風味が特徴。

特典
会計時にLINEのクーポン画面提示で
100円引き(9月末まで)

彩り豊かなモーニングと
大阪を一望できる景色を堪能

coffee&bakes YATT 箕面本店

〈コーヒーアンドベイクス ヤット〉

土日には開店時から行列ができることもあるという人気カフェの名物はバラエティ豊かなモーニング。香ばしく焼いたトーストにトロリとした目玉焼き、カリカリベーコン、旬のフルーツなどがワンプレートに。メープルシロップをたっぷりかけて、クセになる甘じょっぱい味わいを楽しもう。

スイーツはコレ



YATTクラシックプリン 530円
コクのある卵の風味と固め食感のプリンは懐かしい味わい。



箕面市如意谷1-12-19
営/8時半~20時半(LO19時半)
不定休 全席禁煙
☎072-737-9666
Instagram@cafe_yatt_minoh

今日のスタートにご褒美を

ごちそうの朝 いただきます

ドイツ式のモーニングや彩り豊かなプレートなど、趣向を凝らした朝食を楽しめるカフェが増えてきました。おしゃれな空間と栄養満点のメニューは心も体も満たしてくれるはず。普段と違う朝を過ごして、優雅な1日をスタートしよう。



CityLife LINE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。



MORGEN cafe and gallery +

〈モルゲンカフェアンドギャラリー プラス〉

ベルリン留学で現地のカフェ文化に魅了されたオーナーの岡田さんが2022年にオープン。ドイツの朝食を、時間を問わずに楽しむことができる。人気の「ミュンヘンプレート」は、名物の白ソーセージや、ドイツ定番のプレッツェルなどを盛り合わせた2人向けのセット。センスのよい家具が並ぶ店内の奥にはキッズスペースもあり。

ドイツ式モーニングで
優雅な1日をスタート

ミュンヘン
プレート
3,900円



食パン・クロワッサン・
雑穀パン・ライ麦パン・
季節のフルーツなど

グリーンサラダ・
ザワークラウト・
前菜盛り合わせ

ローストポテト・
プレッツェル・
白ソーセージ



ドリンクはコレ

ドイツ風
アイスコーヒー
900円
水出しコーヒー
の上にアイスク
リームやホイッ
プクリームをトッ
ピング。

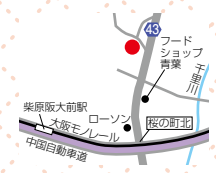


岡田さんとスタッフのまきさん。

特典
注文時にLINEのクーポン画面提示と
1,000円(税込)以上の利用で
プチデザートをサービス
(9月末まで)



(左)さまざまな地域や年代のアンティーク家具を集めた店内はオシャレな空間。
(右)おもちゃや絵本がある広めのキッズスペース、授乳室やおむつ替えスペースも完備。



豊中市柴原町3-11-23
営/8時半~17時半
日曜、祝日定休 全席禁煙
☎06-6152-6552
Instagram@morgen_plus

& aére Coffee Roasters

〈アンドエレコーヒー ロースターズ〉

自家製の食材にこだわったメニューが評判。モーニングのために開発した自家製ソーセージは噛むごとに旨みが広がり、ハーブの香りが心地よい一品。対照的に、しっとりとした自家製ハムはやさしい味わい。ドレッシングやケチャップまでも手作りというこだわりを味わってみよう。

自家焙煎のコーヒー
豆を使ったカフェラテ
(670円)。



スイーツはコレ

シャインマスカットのタルト 850円
シャインマスカットが贅沢にオン。中には紅茶風味のダイヤモンドが忍ばせてあり、フルーツとの相性が抜群。

オーナーの伊藤さんは良質な
コーヒー豆を自家焙煎している。



2階席は大きな窓から明るい日差しが差し込む、
落ち着いた空間。



豊中市上野東3-18-28
営/8時~20時(LO19時)
日曜8時~18時(LO17時) 不定休
☎070-9037-9007
Instagram@and_aere

自家製にこだわる
大満足のワンプレート

クラフトスペシャル
ブレックファースト
1,350円 ※8時~10時まで

サラダ

チリコンカン

自家製ハム

オムレツ

自家製ソーセージ

トースト



フレンチトーストセット
1,150円(ドリンク付き)
※7時～11時まで

心落ち着く空間で
至福の朝を迎えよう

スタイリッシュな
店内の奥には
キッズスペースも
完備。

店長のアンナさんとカフェ
クルーのミノルさん。

特典
会計時にLINEのクーポン画面提示で
会計金額から50円引き
(9月末まで)

スイーツはコレ

チョコクロワッサンドーナツ 600円
サクサクのクロワッサン生地を使った
ドーナツ。たっぷりのチョコレードでコー
ティングし、ミルク感が豊かな濃厚ソフ
トクリームをトッピング。

Standard
Café&Gallery
緑地公園店

〈スタンダードカフェ&ギャラリー〉

「居心地いい空間」がコン
セプトのリラックス空間が広
がるカフェ。試行錯誤を重ね
たフレンチトーストには塩気
のあるベーコンとコクのある
甘さのメープルシロップがか
かっており、ほどよい甘じょ
っぱさがやみつきに。自家焙煎
のフルーティーですっきりとし
たコーヒーも楽しんで。

豊中市寺内2-13-5
営/7時～20時
定休なし
全席禁煙
☎06-6151-5785
Instagram@standard_cafe_and_gallery

美味しい和定食で
健康な身体づくりを

COUCOU クッカー

〈クククッカー〉

自然食品や薬膳に詳しいオー
ナーの荻原さんが「食べることで
元気に過ごせるように」との願い
から店をオープン。人気の「紅鮭
定食」は、厚みのある紅鮭をルイ
ボスティエでふっくらと蒸した一品
がメイン。日替わり惣菜や季節のフ
ルーツには、能勢や池田産の無農
薬かつ新鮮な食材を使ったヘル
シーな定食を提供している。

店内の壁には化粧品から食品までバラ
エティに富んだアイテムが並ぶ。

家庭の負担に
ならないよう
リーズナブル
な提供を心が
けているとい
う、オーナー
の荻原さん。

追加メニュー
はコレ

平飼い卵 150円
信州、滋賀、和歌
山などから平飼
い卵や自然卵を
取り寄せている。

特典
注文時にLINEのクーポン画面提示と
1,000円(税込)以上の飲食で
プチデザートをサービス (9月末まで)

追加メニュー
はコレ

平飼い卵 150円
信州、滋賀、和歌
山などから平飼
い卵や自然卵を
取り寄せている。

特典
注文時にLINEのクーポン画面提示と
1,000円(税込)以上の飲食で
プチデザートをサービス (9月末まで)

紅鮭定食
1,100円

体がよろこぶ
オリジナルモーニング

Cafe Greenery
〈カフェ グリナリー〉

「緑に囲まれて過ごす極上の癒
し空間」がコンセプトの店内は天
井のグリーンと青空が目をはく。マ
フィンの上にムニエルにしたサー
モンやポーチドエッグをのせたも
のと、トーストにポテトサラダやト
マト、香ばしく焼いたベーコンを重ね
たものが並んだ「2種のエッグ
ベネディクト」はボリュームたっぷり
で食べ応え満点の一品だ。

生ゆずシロップパンケーキ
(スフレ生地) 1,580円
ふわふわの生地には甘さ控え
めのホイップクリームがたっ
ぷり。さっぱりとした甘酸っぱ
さがたまらない。

特典
注文時にLINEのクーポン画面提示と
フードご注文(ポテト単品以外)で
限定ドリンク
(コーヒーやジュースなど)
1杯サービス (9月末まで)

2種のエッグ
ベネディクト
1,280円
※9時～11時まで

サーモン
ポーチドエッグなど

ポテトサラダ
トマト・ベーコンなど

ホットドッグ
935円

肉汁溢れるホットドッグで
朝からパワーチャージ

B stand +
〈ビースタンドプラス〉

イチオシの「ホットドッグ」は、
世界金賞受賞の職人が作るソー
セージなどを取り扱う「メツ格拉
イ・イノウエ箕面店」とのコラボ商
品。ジューシーで肉の旨さをしっ
かり感じられる「本気のフランク
フルト」と噛み応えのあるパンが相
性抜群の仕上がりになっている。

特典
注文時にLINEのクーポン画面提示と
焼菓子またはワッフルご注文で
アイストッピング無料サービス
(9月末まで)

ヘルシーメニュー
ならコレ

アサイーボウル
(Sサイズ) 800円
自家製グラノーラや
バナナ、マンゴー、
ベリー類がたっぷり
楽しめる。

天井が高く、
広々とした開
放的な店内。

中杉さん(右)と
大河内さん
(左)。スタッフ
の明るい雰囲気
が魅力的。

CULTURE

ステンドグラス専門メーカー
戸夢窓屋(トムソーヤ)が
豊中つばさ公園「ma-zika」にアート作品を寄贈

8/7に一次オープンした豊中市の「豊中つばさ公園『ma-zika』」。展望スペースに、豊中市内のステンドグラス専門メーカー株式会社戸夢窓屋(トムソーヤ)がオリジナルステンドグラス作品を寄贈した。「ma-zika」は、大阪国際空港の南側に位置し、飛行機の離着陸をダイナミックに見ることができる全国屈指の撮影スポットだ。

戸夢窓屋は、豊中市にショールームと工房を備えた本社を構え、建築向けステンドグラスの製造・販売・施工を専門に行う企業。今回寄贈されたステンドグラスは、幅約3.0mの大型パネルで、大空を飛ぶ飛行機が描かれたデザイン。自然光とともに色彩が変化し、さらにその背後には本物の飛行機が降下する姿が映り込むという、仕掛けが特徴だ。

今回の取り組みは、ステンドグラス専門メーカーとして数々の作品を生み出してきた戸夢窓屋が、「より多くの人がアクセス

できる公共空間に、感動や彩りを届けたい」という想いから発案されたもの。2023年には、箕面市・勝尾寺に世界初のステンドグラス顔はめパネル「トムソーヤダルマ」を寄贈し、観光客に人気のフォトスポットとして話題となった。

そして2025年、創業45周年を迎える同社が「アートで社会に貢献する企業」として、公共施設への寄贈を通じて地域活性化・観光振興に寄与する形を目指し、豊中市と連携して今回の寄贈が実現された。



戸夢窓屋代表 和田さんと寄贈作品

SOCIAL

朝7時から小学校を開門
「朝の小1の壁」の解消を継続

豊中市では子育てしやすいまちを目指し、共働き世帯が直面する「朝の小1の壁」を解消するための独自の取り組みを進めている。保育園やこども園は朝7時から開所している一方、小学校の開門は8時前後であることが多く、この1時間の差が仕事と育児の両立を難しくする大きな要因だった。そこで豊中市では、2024年から小学校の校門を7時から開放し、校内で



朝の見守り体制を整えている。さらに、2025年から春・夏・冬休み期間中も7時から開門し、学童保育が始まるまでの1時間を見守り員がサポート。豊中市によると、2025年7月までの1日あたりの平均の利用者数は約160人と、昨年の平均と比べ2倍程度増えているという。

SOCIAL

豊中市のマンホール蓋に
有料広告を掲載

豊中市上下水道局は、新たな収入を確保するため、下水道マンホール蓋を広告媒体として活用する有料広告事業を7月から開始。広告代理店を介してマンホール蓋に有料広告を掲出するもので、全国初の取り組みとなる。対象となるマンホールは、庄内WESTショッピングストリート内(阪急宝塚線庄内駅西側)にある9か所。全国的にも増えているマンホール広告



は、老朽化した上下水道管の更新や補修工事費にあてられたり、地域の魅力を発信し、まちづくりに貢献する新しい取り組みとして注目されている。

SOCIAL

阪急箕面駅の再開発が進む
2027年春頃の竣工予定「(仮称)新みのおサンプラザ1号館」

阪急箕面駅前において、長年にわたり地域のランドマークとして親しまれてきた「みのおサンプラザ1号館」の再開発が進められている。1979年に全館オープン以来、駅前の顔として賑わいを創出してきたこの施設は、2015年の耐震診断で震度6強の地震に対し倒壊の危険性があると判明し、建替えが喫緊の課題となっていたが、2023年1月に建替えが正式に決定した。そして、2027年春頃の竣工を目指し、新たな「(仮称)新みのおサンプラザ1号館」が建設される。

新施設は、箕面駅前が抱える「気軽に立ち寄れる憩いの場所が少ない」「商業機能不足」「住民交流の場不足」といった

課題を解決し、「地域内外にひらかれたコミュニティステーション」となることを目指している。箕面市は、この新施設の1～3階部分を先行取得することを決定し、箕面市が市民や周辺住民の意見をパブリックコメント(2023年3/1～3/30)とアンケート調査(2023年9/26～11/16)で広く募集した。寄せられた声からは、スーパーやカフェなどの物販・飲食店のほか、飲食可能なフリースペース、子育て施設、イベントスペース、趣味の活動の場、観光客が休憩できる場所など、ニーズが明らかになった。

特に、1階は駅前の賑わいの核となる飲食・カフェなどの商業施設を誘致し、地域住民だけでなく観光客も集客する計画だ。必

須機能としてブランド力のある商業施設が配置されるほか、イベントスペースや箕面名産品を扱うスペースの設置も想定。多様な人々が気軽に立ち寄れる活気ある空間が期待される。2・3階には、従前施設でも利用者の多かった子育て施設が再整備される。具体的には、子育て交流広場、一時保育施設、子育て支援センターが必須機能として設けられ、子どもたちが自由に遊び、保護者同士が交流できる開放的でシームレスな空間となるよう計画されている。

さらに、文化・交流機能として、大人数に対応可能な大会議室や、防音対策が施された音楽スタジオ、多目的室も計画。これらはガラス張りの間仕切り壁を持ち、様々



な用途に利用可能で、ギャラリー機能も備える。施設全体で「賑わい」を創出するため、1・2階のシームレスな空間づくりや、屋外ステージ、自主管理公園を活用した一體的なイベント開催なども提案されている。

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』『機』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 ※いづれも一人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。

俳句
／
HAIKU

「つぶやき評」

五七五の俳句は短い。短いと知っていないながら、思いを伝えたいとついつい説明してしまう。その時点で散文になってしまいます。思いはものと季語を通して伝えてください。

「優秀賞」

草笛や兵士の墓はみな高し

吹田市 秋山 寛

「入選」

松園の女になりて梅雨に入る

吹田市 堀井咲千子

「松園の女」がよいです。梅雨入りの鬱陶しさも払いのけてくれそうです。

西日射す駅のホームの僕の影

大阪市 平川 直子

僕の影を見ている僕。その僕も西日にも様々な思いが込められています。

透明な野菜のスープ夜の秋

刈谷市 山本とりこ

動詞がない。ものと季語だけで澄みきった空気を描いています。

炎屋を十字に四条河原町

高槻市 土井あくび

四条河原町交差点を十字に横断。混み合っている暑さ極まる昼の情景です。

髪洗ふ心ほどほど許しけり

横浜市 岩橋 宣輔

髪洗う前は絶対許さないと思っていた決心が、今少しほどけてきています。

「佳作」

言訳は一切聞かぬクレマチス

大阪市 小倉 佳子

始まりは仙人掌の花枯れた時

茨木市 角島 健二

瓢箪や見てきたやうに嘘を言ひ

茨木市 にしの 泊瀬

詩を書けぬほどに幸せ金魚草

千歳市 村瀬ふみや

海暑かなたとへば小さきアジフライ

大阪市 平川 直子

7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。

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

NFTで描く地域活性化の未来 北摂スタンプラリーから始まる広がり

北摂の7市3町（吹田市・豊中市・箕面市・池田市・高槻市・茨木市・摂津市・島本町・豊能町・能勢町）は、地域回遊と魅力発信を目的に「北摂周遊デジタルスタンプラリー」を実施している。訪問地でNFTスタンプを集める仕組みは、観光振興に留まらず、新しい市民活動や地域のつながりを模索する取り組みとなっている。

7市3町の自治体が連携した「デジタル周遊」

近年、ブロックチェーン技術を背景に、仲介者を介さずデータや価値をやり取りできる仕組み「Web3」が注目されている。その応用のひとつであるNFT（非代替性トークン）は、デジタル上で唯一無二の価値を付与できる記録技術であり、これまではアートや投資で話題に上がることが多かった。しかし現在では、地方創生や観光振興など地域活性化への応用が広がつつある。その一例が北摂地域で展開される「北摂周遊デジタルスタンプラリー」である。北摂7市3町が連携し、各市町に2箇所ずつ設けられた計20スポットを巡ってNFTスタンプを集める仕組みを導入した。アプリ「EXPO2025デジタルウォレット」経由でスポットに掲示されたQRコードを読み

取することで、その場にちなんだオリジナルNFTを獲得できる。全スポットを制覇すると特別デザインのNFTが発行され、従来型とは異なる観光と回遊の体験が提供されるという仕組みだ。※10/13(月)まで

成功事例が示す 地域活性化の可能性

こうした仕組みの特徴は、単なる観光だけにとどまらない点にある。ブロックチェーン上に記録されるNFTは改ざんが困難であるため、参加者の活動履歴を安全に証明でき、その結果として地域貢献や消費行動の可視化が可能となる。たとえば商店街への訪問履歴やボランティア活動の記録など、評価につながるデータとしての活用も視野に入る。

他地域に目を向けると、NFT技術を活用した成功事例がいくつも存在する。山形

・ NFT化されたデジタルデータ



唯一性・所有の証明ができる

- ・改ざん、加工ができない
- ・コピーができない

・ 従来のデジタルデータ



唯一性・所有の証明ができない

- ・改ざん、加工ができる
- ・コピーができる

県西川町では、日本で初となる自治体発行のデジタル住民票NFTを販売し、これを提示して町の温泉を利用できる特典を付与する仕組みを導入した。デジタル村民の誘致に成功し、リアルな訪問者数を着実に増加させた。

また、新潟県長岡市山古志地域では、NFTを購入することで得られる「デジタル村民権」が地域外の人々も参加しやすい環境を整え、地方の課題解決やイベントへの参画を促進。実際にデジタル村民の数がリアル住民を上回るほど盛り上がりを見せている。

これらの事例から、NFTやWeb3技術は地域の活性化において新たな可能性を持



つツールであることがうかがえる。観光客や関係人口の創出、商業や市民活動の動機づけなど、その用途は多様だ。北摂スタンプラリーもまた、その流れの一端として、地域住民や来訪者にWeb3の仕組みを“体験させる機会”となっている。

普及に向けた課題と展望

一方で、高齢者を含む幅広い世代にとってNFTやデジタルウォレットはまだ馴染みの薄い概念であり、課題も残されている。そのため各自治体では、スマートフォンの操作体験会や説明会などを組み合わせることで、誰もが参加しやすい形での普及が求められている。

SOCIAL 受動喫煙への対応や環境美化を目指し 吹田市の各所で卒煙支援ブースを設置

吹田市では、受動喫煙への対応や環境美化、喫煙者への禁煙を促すことを目的として、JR岸辺駅北口、JR吹田駅北口、江坂公園、豊津公園に卒煙支援ブースを設置している。たばこの煙や、においが漏れにくい密閉型喫煙所で、周囲の人にとって安全な構造。ブース内では、禁煙を促す動画の放映やポスターの掲示により、喫煙者に対して直接禁煙を意識する

啓発も行っている。卒煙支援ブースの利用をきっかけに禁煙をはじめた人は32人、うち16人が卒煙までいたった（吹田市の調査/2025年6月までの結果）。

禁煙治療に係る 自己負担額の一部助成

また、吹田市では全国的にも珍しい、禁煙治療に係る自己負担額の一部（最大

10,000円）を公費助成する「禁煙チャレンジ」という制度がある。対象者は、①吹田市に住民登録がある。②公的医療保険を適用し、所定の治療過程を完了した。③過去にこの助成金の交付を受けたことがない。この3つを満たしている方が対象となる。

治療開始前に成人保健課へ禁煙チャレンジの申込みを。その後、申請から6か月以内に保険診療による禁煙治療を受け、所定の治療過程を終了させ、申請に必要な書類を提出すること。12週間の間に初



JR岸辺駅



豊津公園



江坂公園



JR吹田駅

回診療を含めて5回の診察を受けることが原則となる。詳しくは吹田市のホームページまで。

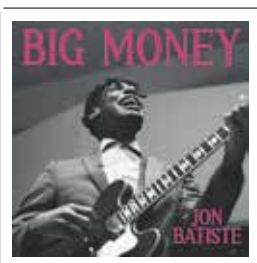
FM COCOLO × CITYLIFE / 音楽のCOCOLO Vol.72

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！



ジョン・パティステ流「ニューアメリカーナ」



ALBUM
BIG MONEY

ARTIST
Jon Batiste

UCCV-1213 ユニバーサルミュージック

ベートベンの名曲を独自の解釈で再構築した前作に続くジョン・パティステの最新作『BIG MONEY』はニューオーリンズにルーツを持つ彼が、ゴスペルやソウル、ブルース、レゲエなど多様な音楽を融合し、ジャンルを超えた“ニュー・アメリカーナ”を表現。技術は進化を続け、スピードと効率を追い求める昨今ですが、彼はまるでそれに逆行するかのように、純粹でぬくもりのある音を大切に。録音も生楽器の空気感や演奏者同士の息づかいを残し、歌も完璧さよりも感情の揺らぎを優先する。そして普遍的な愛や価値観、環境問題など本物の価値とは何かを語りかける。聴き進めるほど、音楽が持つ純粋な力を思い出させてくれる。一音一音に宿る温度と、歌声の奥にある真実を是非じっくりと味わってみてください。

シンガー・ソング・ライター、ピアニスト、バンド・リーダー、作曲家、音楽プロデューサー、俳優など様々な肩書を持ち、NYをベースにマルチに活躍。米フォーブス誌の名物企画「世界を変える30歳未満の30人」に選出された経験も持ち、彼のファンは音楽界にも多く、スティーヴィー・ワンダーなどとステージやツアーを共にしたことも知られている。また、映画監督のスパイク・リーとの親交も知られ、彼の映画にも出演している。

| SELECT DJ |

meme



神戸出身、神戸在住。大学卒業後、渡米。阪神淡路大震災を機に帰国。1996年4月、FM COCOLOでDJデビュー後、朝の帯番組やワイド番組を担当するなどラジオでの活動を本格化させ、現在はFM COCOLO DJ以外にイベントMCとしても活躍中。※現在の担当番組「M's Groove Friday」(金)7:00～11:00



Gakken

秋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

算数・国語・英語

※中学生については教室へ
お問合せください。

内容

学力診断テストと、2回の
教室学習&家庭学習入学準備
受付中!初めての塾は学研教室
にお任せください
「楽しい」
「もっと学習したい」という
気持ちを引きだしますお近くの
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時間ホームページよりお申込みいただけます

学研教室 検索

学研教室
幼児/算数・国語・英語OPEN SCHOOL
2026学校見学会
クラブ体験会
+個別相談9.20 sat・10.4 sat・11.8 sat
10:00 - 13:00入試説明会
+個別相談&学校見学11.16 sun・11.29 sat
12.7 sun・12.13 sat
10:00 - 13:00

大阪学院大学高等学校

吹田市岸部南2丁目6-1 TEL.06-6381-6661

[普通科] ●普通コース ●国際コース
[男女共学] ●特進コース ●スポーツ科学コース
www.ogu-h.ed.jp (大阪学院大学高等学校)詳細・申し込みは
こちら

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

9.21 (日)

9.24 (水)

9.27 (土)

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。年間延
べ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受ける。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。

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!

手取りを増やす/

働く女性の節税と蓄財セミナー
新NISA徹底解説!!

参加無料 定員20名

★講演内容★

源泉徴収票を読み解く!

新NISA / ふるさと納税

保険 / 不動産 / iDeCo

の中からあなたに合うもので節税!

場所 グランフロント大阪 北館 5階

日程 2025. 9月20日土

2025. 10月25日土

開場 13:15 開演 13:30~15:30

特典 スイーツ&ドリンク付き
抽選で高級食パン1本講師 山下 薫
FP1 級技能士
宅建士私が変わる。私を変える。
Happy Life Money Seminar

お申込み!

当日はFP1級の講師が分かりやすくお伝えします。主催:YYAssets株式会社
ご予約お問合せは... tel.06-6766-4143 e-mail:info@yyassets.co.jp「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

千里丘エリア・高槻芥川エリア
空いているお部屋・スペースの
ご提供も大歓迎です!

このよう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9月16日[火] 10:00~
学研教室大阪北事務局 [江坂駅①出口すぐ]前日の
17時までにご予約
ください

幼児教室の先生も同時募集!

説明会のご案内

前日の17時までにご予約下さい。

9月9日[火] 10:00~

クロスバール高槻701号室 [JR高槻駅すぐ]

9月11日[木] 10:00~

千里丘市民センター [JR千里丘駅近く]

9月12日[金] 10:00~

学研教室大阪北事務局 [江坂駅①出口すぐ]

9月17日[水] 10:00~

Gakkenスクエア 千里中央駅前校
[各線千里中央駅すぐ]

9月22日[月] 10:00~

学研教室大阪北事務局 [江坂駅①出口すぐ]

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。

学研教室
幼児/算数・国語・英語お申し込み
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11F24時間ホームページより
お申込みいただけます
[学研先生] 検索

できた!の喜びが「考える力」の土台をつくる

スズメの子幼児算数教室

数をかぞえる、形を見つける、パズルで遊ぶ——スズメの子算数教室では「楽しい算数」を通して、
お子さまの「思考力」「ひらめき」「集中力」を育てます。成功体験を積み重ねて、自己肯定感や
学習意欲を伸ばし、算数の先にある未来の可能性を広げます。

新規開校キャンペーン

9月
限定1ヵ月レッスン(4回)
通常7,980円
(1レッスン80分)

無料

HPはこちら



詳細・お申し込みはこちら 06-6170-5578

スズメの子幼児算数教室

摂津市千里丘5丁目12-3
土曜/16:10~17:30
日曜/10:00~11:20
対象年齢:3,4歳

IEC English Classroom内