

街と暮らしのトキメキをデザインする地域情報紙

City Life 3

We are Planet Sailors. since 1986

MARCH 2026
vol.507

北摂EAST

高槻・茨木
摂津

2月28日発行 無料

小麦の香りに誘われて

パンがある
おいしい
時間



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



グリーンのことについて
the Farm UNIVERSAL
店長 森口 一葉さん

北摂随一の植物を取り揃える「the Farm」の店長を務める。豊富な知識と気さくな人柄で相談しやすいと人気。



この人たちに聞きました/ 家の中に 花とグリーンが ある良さとは？



花のことについて
Blume_stein
武田さん

JR吹田駅にほど近いレトロな空間が目引く花屋さん。スタンド花の祝い花も得意とするお花のプロ。



花とグリーンのある暮らし

ひとまず

はじめてみるという選択

寒い冬も終わりを告げ、日ごとに暖かくなるこの季節に花やグリーンでお部屋を彩ってみませんか。自然の息吹を身近に感じることで、心身にもよい影響があるといえます。花とグリーンのプロにいろいろな教えてもらいました。



リラックス効果がある

観葉植物の緑色はストレスを和らげリラックスさせる効果があるほか、光合成の過程で二酸化炭素を吸収し、酸素を放出するため空気清浄効果もあります。(森口さん)

花を眺めたり香りを嗅いだりすることで、脳内にセロトニンなどの「幸せホルモン」が分泌されてストレスが軽減し、心身のバランスを整える効果もあります。(武田さん)

お手入れも癒しに

春ならチューリップ、初夏ならアジサイなど、部屋に花を飾ることで季節を感じることができます。水を替える際に話しかけてあげると気持ちが穏やかになります。(武田さん)

観葉植物も春～夏にかけては新芽が出て成長するなど季節を感じさせてくれます。また植物の手入れ(水をやる、枝を整える)をすることで生活のリズムも整います。(森口さん)

片づけ・整理がすすむ

部屋の中にグリーンを置くことで、植物のパワーを感じられるだけでなく、よりおしゃれな空間にしたという意識が働くため、インテリア性も高まります。(森口さん)

花を飾ることで、空間に華やぎが生まれ、周囲をキレイに保とうとする心理が働くので、片づけや整理がすすみ、結果として居心地の良い空間につながります。(武田さん)



暮らしへの上手な取り入れ方



生花編

Blume_steinの
武田さんに教えてもらいました

キッチンに飾ってみる

花も生きているので、人の集まる場所や日の光が差し込む明るいリビングなどに置いてあげるのがおすすめです。花瓶の水は朝晩変えてほしいので、キッチンに置くのも◎。家事の合間に目に入ることで癒されたり、手入れもしやすいです。



観葉植物編

the Farm UNIVERSALの
森口さんに教えてもらいました

初心者でも育てやすいアイテムを選ぶ

まずは好きなものを選ぶという選択肢もありますが、初めてグリーンを買うなら育てやすい「ガジュマル」や「パキラ」がおすすめです。ガジュマルは幹が個性的で縁起の良い植物として人気ですし、パキラは乾燥や半日陰に強いので、初心者におすすめです。



花と花瓶の基本

サイズの違う花瓶を3つほど用意しておくのがおすすめです。花束をいただいた時にはいちばん大きなものに飾り、日が経てば、元気な花を少しずつ小さなものに移し替えていきましょう。茎先を切って短くすることで花は長持ちします。



一気に3~5つを買ってみる

1つだけだと目立ちにくいですが、3~5つを部屋のあちこちに置くと統一感が生まれ、空間全体が洗練された雰囲気になります。また、複数の植物を近くに置くことで、それぞれの蒸散作用により、周囲の湿度が保たれるために育てやすくなります。

花を長持ちさせるコツ

写真のような枝分かれしているスプレー咲きの花の場合は、枝分かれしている「節」の部分で切ると水が上がらなくなるため、節の上や下で切って、まっすぐ水が上がるようにしてください。花から出るバクテリア(細菌)を抑えるためにも水はこまめに替えてあげると長持ちします。



乾燥と寒さから守るお手入れのコツ

日が差し込む明るくて、風通しの良い場所に置きましょう。水やりチェッカーを挿して水やりのサインを見極めたり、乾燥を嫌うため、マメに霧吹きで水をかけてあげるのもおすすめです。肥料はタブレットタイプを使うと水やりごとに土に溶けて便利です。





北摂の花 & グリーンSHOP



the Farm UNIVERSAL (ザ ファーム ユニバーサル)

フィカス
ベンガレンシス
6,600円(5号鉢)

ドラセナナビー
14,300円
(8号鉢)

アンタム
ミクロフィラム
825円(3号)



取扱い植物約2000種が並ぶ

彩都にほど近い広々とした敷地内には、いちご狩りができるファームやカフェ、ガーデンツールのショップが揃う。中でも温室の中に様々な観葉植物が並ぶ「かんようしょくぶつのもり」は、部屋の中に飾るグリーンを探している方におすすめ。気軽に置ける卓上サイズからリビングに置きたい大型まで揃っている。春を迎えるこれからの季節はアイテムも増えていくという。お手入れをサポートする肥料やグッズも一緒に見つけよう。

茨木市佐保193-2
営/10時~17時(土日祝~18時)
無休(不定休あり) P有り
☎072-649-5339
<https://the-farm.jp/>



étoile (エトワール)



ニュアンスカラーを巧みに取り入れたアレンジメントが評判。1本からでもラッピングしてくれる



その日のおまかせアレンジは「また来てくださるきっかけになれば」と破格の1,100円で販売。

店主の鳴尾さん。「現在は週末のみの営業ですが、ワークショップも時折開催していますのでインスタでご確認ください。」



季節感を大切にした花を1本から

大手フラワーショップで約10年間店長を務め、花と向き合ってきた鳴尾さんが独立。市場で直接花を仕入れるうえで、大切にしているのは「季節感」。バラやガーベラといったメジャーなものでも、旬でないとは入れないそう。その感性に響いた季節の花々が並ぶ店内は、幻想的で非日常感たっぷり。「自分用にも花のある生活を楽しんでほしい」と1本から購入可能。

高槻市宮田町1-5-8
営/金・土・日の12時~18時
※不定休や時間変更があるため、インスタで確認を
☎072-600-0349
Instagram@etoile_m_florist



Blume_stein (ブルームステイン)

シックな色合いで
センスが光る
花束が人気。



華やかな赤いダリアや紫色のチューリップなど珍しい色合いも揃う。



花を愛する店主のセンスが息づく

古びた洋館の趣きが漂うドアを開ければ、白を基調とした空間に色とりどりの花が並ぶ。店主の武田さんは花の知識が豊富なので、組み合わせの相性や長持ちさせるコツも丁寧に教えてくれる。「奥様の誕生日にプレゼントに迷ったら、お花を贈るのがおすすめです。昨今は男性へ花を贈る若い女性も増えているので、もっと気軽に花を贈ってほしいですね」。これからの季節はアセビやドウダンツツジにも注目だ。

吹田市昭和町8-18 1F
営/11時~19時
日曜・火曜定休
☎06-6155-4498
Instagram@blume_stein



自分でつくる楽しさでお花の世界が広がる フラワーアレンジメント教室



「シャビー&ナチュラル」 北摂で唯一の認定校

アーティフィシャルフラワーをメインに、ナチュラルでフレンチシックなアレンジを提案。北摂で開校している認定校はここだけで、講師・河端さんの自宅アトリエで「シャビー&ナチュラル」ならではの花束で届く花材は誰が作っても素敵に仕上がる。4月には水無瀬でワークショップも開催。

料金/1作品 9,800円~
コース/ベーシックコース10回、プロフェッショナルコース12回
ブラッシュアップコース多数
レッスン/毎月1回~2ヵ月1回のおのんびりレッスン



4/11(土) 阪急水無瀬駅近くの「cafeMUK」で春のミニリース(3,500円)のWSを開催。詳細はインスタで。



フローリスト 河端みえさん

Clair de lune (クレールドリュヌ)

高槻市日吉台(高槻インター近く)
開催日/要相談 10時~15時
※お問合せ、お申し込みはInstagramまたはLINEにて
Instagram@clair_de_lune.mie



▲LINE



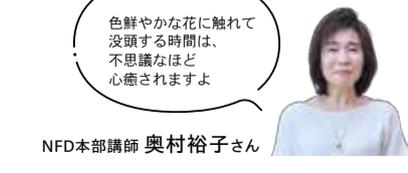
生徒一人ひとりに寄り添い しっかりとレクチャー

講師歴約30年の奥村さんから、生花を使ったアレンジメントを月1~3回好きな回数で受講できるフラワースクール。奥村さんは、歴史ある公益社団法人日本フラワーデザイナー協会の本部講師を務める実力派。生徒ごとの個性に合わせて的確に指導してくれるレッスンに定評がある。

料金/ベーシックコース月1回コース4,000円~
※別途入会金2,000円要
期間/特になし
持ち物/花ばさみ、持ち帰り用袋



明るく開放的な空間で、男女や年齢問わず、初心者からベテランまで、レベルに応じてレッスンしてくれる。



NFD本部講師 奥村裕子さん

お花の教室~花音~ (かのん)

茨木市美沢町1-16
開催日/第1・2・4金曜、第2・4土曜
金曜11時~12時半、13時半~15時
土曜11時~12時半

☎072-657-8407
<https://kanon-kanon.p-kit.com/>



お問合せ、申込はQRからでもOK

ひとまずはじめてみるという選択

習って変わった私の毎日

「何か始めてみたいけれど、何が自分に合うのかわからない」そんな気持ちはありませんか。学びや運動など、新たな習慣を取り入れたことで、毎日が前向きに変わった人たちがいます。まずは自分のペースで、一步を踏み出してみませんか。



各スクールに通う生徒さんの声



パソコン脳トレ教室
ホエール 南茨木校
に通う、かっぱさん

『パソコン知識が身につけて
苦手を自信に
毎日がもっと前向きに』

仕事で活用しやすい資料を作れるようになりたくて通い始めました。基礎知識を体系的にしっかり学べたことでMOSにも合格し、Excel・Word・PowerPointも自信を持って使えるように。私生活の書類も短時間できれいに作成できるようになって、パソコン関係への苦手意識が自信へと変わりました！



InviGo Artsに通う、
紗綾さん

『姿勢がきれいになるのが嬉しい』
自分の身体と向き合う
大切な時間』

バレエの上達のため、体幹をつける目的で通い始めました。頭から足先まで全身を使ったエクササイズはとても楽しく、毎回セッションの後は血流が良くポカポカで、体も軽く感じます。体の左右の歪みが直り、必要な筋力もつき、姿勢が綺麗になって、鏡を見るのが楽しくなりました。



ジャイロニックのグループ
クラスが新設。

世界トップクラスのボディケアを身近に 高槻で通えるジャイロニック

ジャイロニックとは専用のマシンを用いて行うエクササイズで、バレエダンサーや世界トップクラスのモデルが体のケアと身体能力の調整を行うメソッド。体本来の機能、しなやかさを導き出すことが出来、海外では年齢や競技レベルに関係なく取り入れている。特に、呼吸を意識するヨガの要素や、体幹を意識することを取得するのがジャイロニックのいいところ。元プロバレエダンサーの立石さんによる直接指導で、バレエの先生や乗馬の上達のために通う人も多い。この度マシンが増設されてグループクラスも始まるそう。体のために何か始めたいなら、ワンランク上の習い事を体験してみれば？

InviGo Arts

〈インヴィゴ アーツ〉
高槻市芥川町1-14-28
数村ビル2F
営/9時～21時
不定休
☎070-4459-4655

HPはこちら



Menu

●プライベートレッスン.....12,000円

●グループレッスン(85分).....3,800円

特典 「シティライフを見た」で

●体験2回.....14,000円

●入会金.....10,000円→体験後入会で5,000円
(4月末まで)

立石梨紗 プロフィール



ロンドンのバレエ学校卒業後、ドイツ・ドルトムント市立劇場バレエ団・ソリストとして入団。数々の著名作品や主要な役を踊り、プロのバレエ&モダンダンサーとして14年間のキャリアを積む。



ジャイロネシスはマットとイスを使用するエクササイズ。リズムカルで流れるような動きで、関節と筋肉をバランス良く整える。

クラシックバレエの体験レッスン受付中

●クラシックバレエ (大人・オープンクラス)

パーワークの充実したストレッチで美しい身体のラインを作り、センターワークでは、ステップを踏むことでしっかり汗をかいて「動いた!」と実感できる少人数制クラス。現役ダンサーや昔バレエを習っていた人はもちろん、バレエを習ってみたい初心者も安心してレッスンできる。



【場所】
スタジオブライト
高槻市高槻町2-11 (駅徒歩5分)
【開校曜日】
●月曜12:35~
●火曜17:55~ (Pointe Work)
●火曜19:15~ ●水曜13:05~
●木曜10:50~ ●土曜13:35~
【所要時間】90分
【料金】会員様チケット3,000円~
(体験2,100円)

まち健

まちかど健康フェス

参加無料

日時 3/11(水) → 3/15(日) 午前10時～午後5時

場所 「高槻阪急スクエア」1階・2階

いろいろな健康チェックをご用意!

実年齢と比較!
肌年齢を測定
肌年齢計

約30秒で手軽に
野菜の摂取度を測定
野菜摂取

顔の動画を撮影して
健康状態などを予測
Anura

血管年齢でも
健康状態をチェック
血管年齢計

ランダムに光るランプ、
何回タッチできる?
リアクション
REACTION

超音波式の骨波形測定で
骨健康度をチェック
骨ウェーブ

他にも日替わりで
色々なコラボコンテンツも
ご用意!
詳しくはホームページを
チェック!



「まち健」の健康チェックは、健康状態を確認する簡易測定です。
健康不安がある方は医療機関へご相談ください。(健康チェックは18才未満の方もご参加いただけます。)

主催：まち健事務局 (エイチ・ツー・オー リテイリング株式会社)

2026

3.26 [木]
10:00-20:00

茨木市文化・子育て複合施設
おにクル1F
きたしんホール・オープンギャラリー

中塚裕香 Piano Recital & Otoring Markt

オトリング・マルクト
ピアノリサイタル

ピアノリサイタルのみ有料チケットが必要。
ワークショップ、物販エリアは無料、申込不要。

【後援】茨木市、(公財)茨木市文化振興財団、
茨木市音楽芸術協会、
愛知県立芸術大学音楽学部同窓会、
同関西支部コン・アニメ、
一般社団法人 全日本ピアノ指導者協会(ピティナ)
【主催】Yuka・Vienna音楽教室
【お問い合わせ】E-mail:vienna.verein@gmail.com

詳しい紹介記事は
こちら



イベント紹介
YouTube





ダイエットコースで理想の体に1,980円の通い放題で新しい春を迎えよう

代謝が落ちて痩せにくい40代以降でも、的確な指導で結果が出ると好評なスワン高槻。初回は45分のパーソナルトレーニングが無料で、自分に合った方法やコツを教えてもらえる。ダイエットコースのレッスンを受けた結果、1か月で-8kg、2か月目で-13kgの成功実績もあり、「ダイエットジム高槻で検索1位、Googleの口コミ数も500件を超えていたので頼れそう」といった声も。キュッと引き締まって健康的に痩せたい人はスワンで新年度最初の一歩を踏み出してみよう。

「ダイエット個別トレーニング+整体」で効果UP

医療の国家資格を持つ専属トレーナーによる「パーソナルトレーニング+整体」がおすすめ!しなやかに美しいボディラインを作り出してくれる。



一番人気のダイエットレッスン。通い放題コースも。



スワン高槻 ダイエットジム

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



- Menu**
- ダイエットコース ……月2回4,378円/月5回8,228円
 - パーソナルトレーニング 30分4,400円/45分6,600円
- 特典** 「シティライフを見た」で
- ダイエットコース2か月通い放題 ……**月額1,980円**
 - 初期費用(入会金・手数料) ……11,000円→**無料**(3月末まで・限定20名)



脳もキャリアも若返る資格取得 シニアの脳活に最適なパソコン教室

阪急南茨木駅からすぐのパソコン教室ホエールでは、仕事に役立つ「MOS資格」取得コースが人気。ワード・エクセル・パワーポイントを基礎から学べて、考える・覚える・手を動かすという3つを同時に使うパソコン学習は脳の活性化にとっても効果的。70代以上の受講生も多数在籍し「脳トレ感覚で楽しい!」と好評だ。資格取得コースは合格まで追加料金なし、1日何時間でも通える時間無制限の学習スタイルも魅力的。同教室はMOS試験会場でもあり、慣れた環境で受験できる。新しい自分を切り開くパソコンスキルを身につけてみてはいかがだろうか。



「同じことを100回聞かれても、100回笑顔で答えます」を掲げる講師陣の丁寧な指導で初心者も安心。

タイピングコースも注目!

素早く正確なタイピング技術が習得できるコース。ホームポジションから、適切な指使いを習得すれば、みるみるうちに上達していく。



【受講料】7,700円(学生受講料 6,600円)
週1回(月4回)・45分授業
【教材費】4,000円(タイピングソフト代)

無料体験会

「どんな教室の雰囲気なんだろう?」「どういった教え方をしてくれるのかな」という方に向けた無料の体験会を実施中。友達と一緒にでも、もちろん一人でも大歓迎。まずは気軽に参加してみてください!

パソコン脳トレ教室 ホエール 南茨木校

茨木市東奈良 3-16-36 2F 営/10時~20時 日曜・月曜定休
☎072-638-6367



- Menu** MOS資格取得コース(学生受講料2割引)
- アソシエイトレベル対策コース(word・Excel・powerpoint それぞれ) ……受講料 33,000円・教材費 2,310円・教室維持費 1,100円
 - 基礎からアソシエイト合格コース(word・Excel・powerpoint それぞれ) ……受講料 66,000円・教材費 6,930円・教室維持費 1,100円
 - 3科目基礎からアソシエイト合格コース ……受講料 168,300円・教材費 21,010円・教室維持費 1,100円
- 特典** 3月末までの体験即入会で、入会金3,300円→**無料!**



2回のレッスンが1,000円 初めてでも安心して通えるウクレレ教室

上新田ウクレレ倶楽部では、全2回のレッスンが特別に1,000円で受けられる春季体験会を開催!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」という方にピッタリ!この春、おトクに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、みなさんと楽しくお話をしながら無理なく進めていきます」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!



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 ☎080-3817-1156(担当:のんさん) ※不在時は留守番電話にメッセージを入れていただければ折り返します。



- 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**
- 春季体験会(レッスン2回)
 - 初心者コース 12時~12時50分、または13時~13時50分 3/22(日)・29(日) 2回1,000円 ※原則5名まで、ウクレレ&教材のレンタル無料。



月額1,980円通い放題のシニア健康運動で痛みのない体に変えよう

シニア世代に特化したジム、スワン高槻のシニア向け健康運動教室。肩こり腰痛改善や体幹トレーニング、太極拳など週20本以上のクラスがあり、今なら2か月間、月1,980円で通い放題!医療の国家資格を持つトレーナーや、指導歴20年以上のトレーナーによる個別レッスンもあり、初回は整体と個別レッスンが無料で受けることができる。「80代でも元気な体でいたい」という人は今から運動習慣をつけて、健やかな体を手に入れよう。

体のプロによる全身の調整
個別レッスンでは、医療の国家資格を持つトレーナーが、体の歪みやねじれを元の状態に戻すコンディショニングを行う。運動前に行うことでより効果が上がるそう。



スワン高槻 フィットネスジム 高槻市高槻町11-16 第一領家ビル4F 営/9時半~22時 休/毎週日曜 ☎0120-947-068



賃貸?購入? 次の家で迷ったら

スーモカウンターの無料講座へ

「家賃がもったいない」「次も賃貸の契約を更新するか迷う」と悩んでいるなら、「同じ負担で買える家」について知識を深めてみませんか。

リクルートが運営する『スーモカウンター注文住宅』は、全国52万組以上(2025年3月末時点)に利用された実績とノウハウを生かし、理想の住まい

探しを無料でサポートしてくれます。スーモカウンターでは予算や価格の相場、家づくりの流れ、これから建てた場合の完成時期など、家づくりまでの全体像を教えてください。その後複数の建築会社の特徴を比較しながら紹介をしてくれます。アドバイザーがあなたの要望に合わ

せて、「できる」ではなく、「得意な」会社をピックアップ。第三者の立場だからこそ幅広い情報を得られます。

■充実のサポートで安心!
相談だけではなく、面倒な複数の建築会社との打ち合わせの設定から同席、そして断りの代行も対応してくれます。

さらに、お金のプロであるファイナンシャルプランナー講師による特別講座も無料で受講可能。住宅ローンの知識、予算の考え方や買い時など、分かりにくいお金のことを詳しく解説してくれます。

家づくりで分からないことや困っていることがあるなら『スーモカウンター』で相談してみませんか。

■人気の無料講座&個別相談会

- 何から始めていいかわからない人は **はじめての注文住宅講座**
家づくりのダンドリやお金のこと、第三者の立場からアドバイザーが初心者の方にもわかりやすく教えてくれます。
- 必要なお金の目安を知りたい人は **注文住宅価格まるわかり講座**
建物価格の相場やコストダウンのツボなど、予算内で納得度の高い家を作るために必要な知識を学べます。
- 建築会社の特徴を見極めたい人は **ハウスメーカー・工務店 選び方講座**
アフターサービスや契約時期など、見落としがちな比較ポイントを徹底解説。自分に合った会社選びのコツを学べます。
- 個別に疑問を解消したい人は **個別相談会**
予算の組み方、条件整理、建築会社の紹介など、個別に相談可能。家づくりに関する悩みをじっくり相談できます。

スーモカウンター注文住宅

イオンモール茨木店
茨木市松ヶ本町8-30 イオンモール茨木 3階

ららぽーとEXPOCITY店
吹田市千里万博公園2-1 ららぽーとEXPOCITY Ma棟 3階

くずはモール店
枚方市楠葉花園町15-1 くずはモール 本館/ナノモール 3階

全国245店舗 利用組数52万組以上

※カウンター拠点数/2025年5月末時点、利用組数/2025年3月末時点での集計結果

人気の無料講座・個別相談会

開催日時 2/21(土) - 3/15(日)

①10:30 ②13:30 ③15:30 (各回約90分)
※当日予約もOK。予約優先

無料講座・個別相談会のご予約は

0120-998-134

毎日受付 9:00-21:00 (フリーコール)

「シティライフを見て」
とお電話ください!

※臨時休業の場合あり。営業時間や定休日、電話またはHPにてご確認ください

SMIスコア (簡略更年期指数) チェックシート

※SMIスコアは、更年期症状の程度を評価するための指数です。

症状の程度に応じ、自分で○印をつけてから点数を入れ、その合計点をもとにチェックをします。どれか1つの症状でも強く出れば、強に○をして下さい。

まずは、SMIスコアで今の状態を確認してみましょう。

症状	強	中	弱	無	点数
1 顔がほてる	10	6	3	0	
2 汗をかきやすい	10	6	3	0	
3 腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0	
4 息切れ、動悸がする	12	8	4	0	
5 寝つきが悪い、または眠りが浅い	14	9	5	0	
6 怒りやすく、すぐイライラする	12	8	4	0	
7 くよくよしたり、憂うつになることがある	7	5	3	0	
8 頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0	
9 疲れやすい	7	4	2	0	
10 肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0	

※症状の程度に応じ、該当する点数を足して合計点を算出します。

【自己採点の評価法(判定基準)】

合計点	評価・対策
0~25点	上手に更年期を過ごしています。これまでの生活態度を続けていましょう。
26~50点	食事、運動などに注意を払い、生活様式などにも無理をしないようにしましょう。
51~65点	医師の診察を受け、生活指導、カウンセリング、薬物療法を受けた方がいいでしょう。
66~80点	長期間(半年以上)の計画的な治療が必要でしょう。
81~100点	各科の精密検査を受け、更年期障害のみである場合は、専門医での長期的な対応が必要でしょう。

出典:小山 更年期障害における漢方治療・簡略化した更年期指数による評価(1992.9.30 34 産婦人科漢方研究のあゆみ)

年齢とともに変化するカラダと向き合う

年齢を重ねる中で、体に不調を感じていても「年齢のせい」と見過ごしている女性は少なくありません。そこで編集部では、40代以降の女性の体の変化と向き合い方について調べてみました。

気づかないまま始まっているかも?

「プレ更年期」「更年期」という体の変化

近年、40歳前後から女性ホルモン(エストロゲン)の減少により、「更年期」が始まる前の「プレ更年期」と呼ばれる不調を感じる方が増えています。疲れやすさやイライラ、頭痛、冷えなど症状はさまざま、その数は40代で約3割、50代で約4割にのぼります。不調を感じながらも、「我慢できる」「受診するほどではない」と考え、医療機関を受診していない人が多いのが現状です。更年期のケアでは、減少していくホルモンと上手に付き合い、生活の質を保つことが大切です。まずは生活習慣の見直しなど無理のない対策から始め、必要に応じて婦人科に相談するなど、自分の体と向き合う意識を持ちましょう。

約4割にのぼります。不調を感じながらも、「我慢できる」「受診するほどではない」と考え、医療機関を受診していない人が多いのが現状です。更年期のケアでは、減少していくホルモンと上手に付き合い、生活の質を保つことが大切です。まずは生活習慣の見直しなど無理のない対策から始め、必要に応じて婦人科に相談するなど、自分の体と向き合う意識を持ちましょう。

監修していただいたのは...

吹田徳洲会病院
産婦人科 北田 文則 病院長
鳥取大学医学部卒業。婦人科悪性腫瘍と周産期救急を専門とし、済生会吹田病院を経て2014年より吹田徳洲会病院副院長、2026年1月から病院長に就任。地域婦人科・周産期医療の発展に尽力している。



今回教わったのは...

むねみつホームメディカルクリニック
宗光 俊博 院長

平成15年大阪医科大学医学部卒業。京都大学脳神経外科に入局後、脳血管内治療専門医として小倉記念病院や滋賀県立総合病院に勤務。2020年に同院開業。

通院が難しい方の自宅へ医師が訪問暮らしに寄り添う「訪問診療」



(上)「本人や家族が非常に無理をしながら通院を続けているケースがあります。そういった方々に訪問診療という選択肢を知っていただきたいです」(宗光先生)
(左)訪問エリアは高槻市と島本町の全域、茨木市・摂津市・枚方市の一部エリアにも対応。

医療法人利仁会 むねみつホームメディカルクリニック

高槻市野見町5-45 Diamante2020 3F
訪/火木:9時~12時 月~金:13時~17時
外來/月水金:9時~11時
※完全予約制
土日祝休診 ※24時間往診可能。
☎072-661-2100
※緊急電話は24時間365日対応可能です。 JR「高槻」駅、阪急「高槻市」駅徒歩10分

病気や高齢化などを背景に、「通院が困難だ」と感じている方が増えています。そうした方を支える医療の一つが「訪問診療」です。患者の要請に応じて臨時で医師が出向く「往診」とは異なり、訪問診療では、医師や看護師が患者の自宅や高齢者施設などを定期的に訪問し、診察や治療、薬の処方などを行います。医師が全身の状態を総合的に診ることができ、体調の変化に気づきやすい点も特徴です。また、診察の中で専門外の病気や症状が見つかった場合には、必要に応じて専門医への紹介状を作成するなど、適切な医療につなげていきます。

訪問診療は基本的に健康保険が適用されます。月2回の訪問診療を受けた場合、自己負担1割でおおよそ7000円程度が目安です。例えば、通院のためにタクシーを利用している方や、家族が仕事を休んで付き添っている場合などは、状況によっては訪問診療を利用した方が、結果的に費用や負担を抑えられるケースもあります。「自分は訪問診療を受けられるのか」「どのような支援が受けられるのか」など、気になることがあれば、まずはお気軽にご相談ください。

宗光先生も登壇!

シティライフ主催
「医師から学ぶ健康セミナー(仮)」
4/22[水]
クロスパル高槻で開催!

詳しくは次号
シティライフ4月号にて
セミナーでは、訪問診療の仕組みや往診との違い、対象となる方、費用の目安などを、実際の診療経験を交えながら、わかりやすく解説します。
※詳細な内容や申込みについては次号にて。



ニフレル生まれのミニカバ「ネムネム」(メス、2歳)が、2026年3月30日の閉館後に沖縄こどもの国へお引越します。誕生時7.5kgだった小さな体は、現在200kg超に成長。母親「フルフル」との距離も広がり、独立の時期を迎えました。

「ネムネム」、沖縄へ旅立ち

ネムネムは2023年8月17日にニフレルで3頭目に誕生したミニカバです。自然界では1歳を超えると立ち回る時期といわれており、世界的に貴重なミニカバの将来の繁殖をめざして、お引越しが決まりました。担当キュレーターは「無事に生まれて来てくれた日のことは今でも鮮明に覚えています。マイペースで慎重な性格が多くの人々を魅了してくれました」と振り返ります。約2年で200kg近くまで成長したネムネムとともに、キュレーター自身も大いに成長できたそうです。ミニカバは西アフリカの限られた地域にわずか2,000~2,500頭のみ生息する絶滅危惧種で、国内では6園のみが飼育されています。HPから



吹田市千里万博公園2-1 EXPOCITY内
営業時間/平日:10時~18時、土日祝:ホームページでご確認ください
入館料/大人(高校生/16歳以上)2,200円
子ども(小・中学生)1,100円 幼児(3歳以上)650円
駐車場/約4,100台(200円/30分)
平日は終日無料(繁忙期は除く)、ニフレル入館で120分無料
※事前にホームページをご確認ください

☎0570-022060 (ナビダイヤル)

ニフレルでも三井ショッピングパークポイントが貯まる・使える!

今までのバックナンバーは CityLife Newsから



ドクターに聞く 女性が気をつけたい病気・症状

認知症だと気が付かないこともある

乳がん

伺ったのは
むねみつホームメディカルクリニック 宗光 俊博 院長

認知症のために自覚がなく、
訪問診療で偶然見つかることも

認知症があると、痛みやしこりなどの変化に本人が気づきにくく、訪問診療で全身を診察した際に医師が偶然発見することもあります。認知症でなくても、高齢になると体調管理やセルフケアが行き届かない場合があるので、日頃の様子を見て、少しでも異変を感じた際は、早めに医師へ相談することが大切です。

訪問診療時に気づく
女性特有の病気・症状

- 乳がん
- 陰炎
- 骨粗しょう症
- 皮膚トラブル など



更年期になると起こりやすい

ドライアイ

伺ったのは
なかつぼ眼科 中坪 弥生 院長

エストロゲン減少により
涙の量と質が変化

「ドライアイ」は、目の乾燥や不快感、かすみなどを引き起こし、生活の質を下げます。エストロゲンの減少により涙の質や量が低下するため、更年期に発症しやすくなります。点眼薬による治療が基本ですが、加湿やまばたき、コンタクトレンズの見直しなど、日常生活での工夫も大切です。

初期サイン

- 目がよく乾く
- 目がゴロゴロする
- 目に不快感がある
- 目が赤くなりやすい など



(上)「緑内障に限らず、年齢を重ねると目は様々な病気にかかりやすくなります。異変を感じた場合、放置しないことが大切です」(中坪先生)
(左)自然光が差し込む開放的な待合室。

「緑内障」を放置すれば失明する可能性も見逃さないために年に一度は定期検診を

40歳以上の約20人に1人が発症するといわれている「緑内障」。眼圧の上昇などにより視神経が障害される病気で、遺伝的要因のほか、近視が強い方も発症しやすいとされています。初期にはほとんど自覚症状がなく、「見えにくくなってきた」「目が疲れやすくなった」といったきっかけで受診した時には、すでにかなり進行しているケースも少なくありません。緑内障では、一度傷んだ視神経は元に戻らないため、治療は進行を抑えることが目的となります。初期の段階では、眼圧を下げる点眼薬を使用し、状態を見ながら治療を継続していきます。症状の進行度によっては、レーザー治療や手術を行うこともあります。治療をせずに放置すると、最悪の場合、失明に至る可能性もあるため、早期発見と継続的な管理が非常に重要です。当院では、視力検査や眼圧検査、眼底検査に加え、網膜の断面を撮影できる「OCT検査」を行い、視神経や網膜のわずかな変化も詳しく確認しています。症状が出てからでは進行していることも多いため、40歳を過ぎたら自覚症状がなくても、1年に1回を目安に定期検診を受けることが大切です。



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

中坪先生も登壇!
シティライフ主催
「医師から学ぶ
健康セミナー(仮)」
4/22[水]
クロスパル高槻で開催!

↓
詳しくは次号
シティライフ4月号にて
セミナーでは、緑内障や白内障をはじめとした目の病気について、症状や検査・治療の流れ、早期発見のポイントなどをお伝えします。
※詳細な内容や申込みについては次号にて。

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



わが家のアイドル自慢

お手伝いをしてくれるようになりました!
最近笑うことを覚えました!
ハーフパステルを迎えたよ!
みんなでスーパーマンポーズ!
立つようになりました!
くっつくの大好きー!

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】2026年3月8日(日)まで
【掲載】CityLife 2026年4月号・CityLife News Web
(紙面はWEST版に載る場合もございます)

応募はこちらから

※応募多数の場合は抽選となります。なお掲載可否に関する連絡は原則行いませんので予めご了承ください。

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。

- 五島の牛で出汁をとったプレミアムな高級カレー (1,480円相当) 6名
- キットカット ハートフルベアー 3種詰め合わせ 2名
- ネモフィラ祭り 2026 ペアご招待券 5組 10名
- 109シネマス 招待券 (一部店舗を除く) 5名
- 109シネマス大阪エキスポシティ Pick UP

【提供: ごと株式会社】
【提供: ネスレ日本株式会社】

【期間】4/11(土)~5/10(日)
【場所】大阪市此花区北港緑地2丁目 大阪まいしまシーサイドパーク
【提供: 株式会社ピーエスエイコーポレーション】

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: 3/17(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

高槻市高槻町13-14
Vividビル 1F
営業時間/
10時半~18時半(LO18時)
不定休
TEL.072-682-4151

2025年7月、JR高槻駅と阪急高槻市駅の間構築する「アロマ珈琲1971 高槻本店」を作家・今村翔吾が事業承継しました。本格珈琲の香りに包まれながら楽しむ手作りスイーツ、そして焙煎したての珈琲豆もお持ち帰りいただけます。皆さまのご来店を、心よりお待ちしております。

作家・今村翔吾が事業承継した老舗の本格珈琲店

アロマ珈琲1971
高槻本店



おば見えヘアの悩み

360度どこから見ても美しい
若々しくなる絶妙カットで解決

髪の毛を傷ませない特殊なカット技法で、その人に似合うスタイルを作り上げるSUCRE。特に横からのシルエットを褒められることが多く、紹介してもらうゲストも多いそう。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、忙しい朝の時に!

落ち着いた店内でリラックス。オーナースタイリストによるマンツーマン施術なので安心できる。



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**
(3月末まで)

ショートカットが得意

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。他者が見たときによりシルエットが綺麗で「どこで切ったの?」と聞かれるそう。

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



金の売り時の悩み

老舗質店の無料査定で解決

いつまでも高騰が続き、売り時がわからない金。そんな時に相談したいのが創業74年の老舗井上質店。他では出回らない情報や、商材によって様々な販路があるため相場に詳しい。貴金属や宝石だけでなく、ブランドバッグやApple製品、ゲーム機など、取り扱い商品が幅広く、買取と質預かりの相談ができるので、手放そうか迷うものがあれば一度相談してみてください。

2/17(火) 現在の金相場による同店買取金額

- ※K24 (1g) 25,200円、K18 (1g) 19,000円での計算
- K24の指輪 (5g) 126,000円
- K18のネックレス (20g) 380,000円

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

店主の井上さんは宝石鑑定士(GIAG.G)の有資格者。お得に手放すタイミング等、親身になって相談に乗ってくれる。

LINE査定▶

井上質店 高槻店
高槻市高槻町6-12
営/9時~19時
日・祝・第3・4土曜定休
☎072-685-7078
井上質店高槻店 で検索

プロに聞く! 暮らしのお悩み相談室

今月のテーマは「コレステロールと中性脂肪」について、国際漢方 茨木薬店の戸田先生にお話を伺いました。



コレステロールと中性脂肪が高いと言われたのですが、新薬は少し気になります。何か良い方法はありますか?

日常生活習慣(食生活・運動・規則正しい生活など)を整えることで改善される人が多くいます。

お答えします!



国際漢方 茨木薬店 戸田先生

コレステロールと中性脂肪はどちらも大切な血中脂質ですが、あまり高くなると生活習慣病(動脈硬化・心筋梗塞・脳梗塞・急性膵炎など)を引き起こす原因になります。また肥満や高血圧・糖尿病・喫煙者などの方には、中性脂肪やLDLコレステロールが高いケースが多くみられます。規則正しい生活習慣を継続することが大切です。漢方では、中国の毛沢東が体質改善に服用した円参製剤や田七人参が多く使用され、良い結果が出ています。一度漢方のプロに相談してみてください。

くせ毛、うわりの悩み

乾かすだけでスタイルきまる
オーナー宮本さんのカットで解決

「何をしてもダメ、どうにもならない」と諦めがちなくせ毛をカットのみで改善できる宮本さんのもとへ、遠方から来店するゲストも多い。また、同店のヘナカラーは葉肉のみの天然100%最高品質のヘナを使っており、市販のヘナでよくある匂いやきしみも少なく、自然な色合いに染め上がる。ハーブカラーと混ぜて染める事で、白髪を明るいブラウンに染めることもできる。白髪染めに悩んだら、一度Luxialに相談してみよう。



くせ毛に悩んだ経験から 磨き上げたカット技術

自身がくせ毛で悩み、研究を重ねた宮本さんは、腕も知識も確かだ。
※くせ毛改善カットはオーナー宮本さん指名を

Luxial (ラクシア)
茨木市舟木町2-25
東急スポーツビル1F
営/9時半~17時受付終了
日曜、祝日定休
☎072-635-6921
※WEB予約不可。電話予約のみ
※お支払い現金のみ

「シティライフを見た」で新規予約限定(平日のみ)

- カット 4,950円 → **3,850円**
- オーガニックカラー 8,250円 → **20%OFF**
- ヘナカラー 8,250円 → **20%OFF**
- ハーブカラー 8,250円 → **20%OFF**

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

体質改善の悩み

子宝・アトピー性皮膚炎・自律神経頭痛・冷え症・免疫力は漢方で改善

全国漢方学術大会3位受賞、アトピー性皮膚炎(中国火神派理論を修得)、そして不妊漢方アドバイザーの資格を有する同店は、他の漢方店や漢方クリニックなどでは改善されない症状の方も、高度な漢方理論と豊富な経験・知識によるオーダーメイドの漢方処方で、数多くの方が体質改善され大変喜ばれているという。「漢方で免疫力を高め、病気に負けない元気な心と身体へ導きましょう」と戸田先生。子宝相談、婦人病、アトピー性皮膚炎、血圧、血流、頭痛、めまい、耳鳴り、身体痛、免疫、健康長寿、寝たきり予防、癌の食事療法など諦めないで一度相談してみてください。

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

特典 ※各店予約制の為相談前に一度連絡を各店「シティライフを見た」で

- カウンセリング・相談(30分) 2,000円 → **無料!** (要予約)
- 初回漢方 8,000円以上購入の方に **BOXティッシュ5箱組プレゼント!** (3月末まで)

国際漢方 茨木薬店
茨木市真砂1-11-35(平和堂1F)
無休 相談/10時~18時
☎072-638-9939

漢方瑞雲 高槻薬店
高槻市芥川町1-11-1
(JR高槻駅から徒歩3分)
水曜・第2火曜定休
相談/10時~18時
☎072-686-0090

見え方の悩み

快適さと安心を叶える
地域密着の頼れるメガネ店

約800点のフレームと多様なレンズが揃う「高槻ロイド」。持ち込みフレームのレンズ交換も可能だ。「メガネ選びに正解はない」と話すのは、30年以上の経験を持つ大村さん。見え方の悩みや顔立ち、ライフスタイルに合わせて最適な一本を提案してくれる。遠近両用をはじめ30種類以上の多彩なレンズと確かな技術で、安心して相談できる頼れるプロフェッショナルだ。



店主の大村さん

Menu

- HOYA薄型非球面設計(2枚) 4,400円
- HOYA超薄型非球面設計(2枚) 6,600円
- HOYA薄型遠近両用(2枚) 9,900円
- レンズフレーム込(薄型遠近両用) 13,800円~

その他HOYAレンズ全般取り扱い

特典 「シティライフを見た」でフレーム&レンズセットを購入の方 **1,000円OFF** (3月末まで)

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

光で変わる快適レンズ

紫外線や可視光線に反応してレンズの色が変わる。人気のHOYAのSENSIVITYシリーズを取り扱い。屋外では眩しさを抑え、屋内ではクリアに戻る優れたもの。一本で二役をこなす快適なメガネライフを実現してくれる。

コック・トンカツ 洋食のいろは
新鮮野菜 木屋青果店
惣菜・乾物 八百伊食品
くだもの ひらい果実店

たこ焼き・回転焼・お好み焼き おたふく
宝 宝ジュリエアンリ
新鮮野菜 石 鍛冶青果店

安心・新鮮・便利 センター街中央
☎072-685-1755
営/あさ10時~よる7時まで 毎水曜は定休

Food Net Mart
毎日フードネットマート 安い!

茨木店 茨木市元町8-1 ☎072-665-4567
高槻店 高槻市大蔵司3-14-4 ☎072-698-4130
片山町サンゼリア店 吹田市片山町3-32-3 ☎06-6380-6405
亥の子谷店 吹田市山田西1-31 ☎06-6836-8739
蛭池店 豊中市蛭池町2-4-17 ☎06-6843-0589
桜塚店 豊中市中桜塚2-27-8 ☎06-6152-8235



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、技術や知識を学ぶ生活向上セミナー。
資産運用や相続、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送りませんか。

日時 **3.31** 火 10:00~16:50

場所 茨木市文化・子育て複合施設
おにクル7階 2号会議室
(茨木市駅前3-9-45)
JR茨木駅・阪急茨木市駅から徒歩約10分

主催：シティライフ



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

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場合がございます。
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4/1(水)~4/30(木)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

● matka
(マトカ)
茨木市大手町2-6



● たたらば珈琲
茨木市大池
1-14-40



1

50代のみなさま必見! 今から「できる」安心な老後のためのマネー設計

「NISAと保険どっち?」「老後資金はいくら必要?」「どうやって貯める?」こんなお金の疑問ありませんか? 1000名以上のお客さまに寄り添ってきた経験と知識で分かりやすくお伝えします。自分に合った貯蓄法、不安を安心へ変える方法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 大木 由加里さん

テレビやラジオ協賛のセミナーにも多数登壇している人気講師。金融業界25年での多くの相談実績もあり、2人の子育て経験とやわらかい雰囲気でお金相談ができると評判

10:00
11:00

2

「争族」を回避するためには、まずは現状把握から円満な相続を実現するための準備

「何から始めれば良いのかわからない」と悩む方が多い相続対策。まずは現状把握からスタートです。円満な相続を可能にするための基盤を整えていきましょう。そのためのポイントを誰にでもわかりやすく、そして、事例を交えながら解説する終活・相続セミナーです。ご家族も一緒に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 美世子さん

金融業界・保険業界で35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。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。

11:10
12:10

3

いつまでも自分の脚で歩くために必要なカラダ作り

足腰に不安を感じている方は多いのではないのでしょうか? 国家資格を持つ身体の専門家が「整えてから鍛える」正しい作り方の方法を分かりやすくお伝えします。関節への負担を抑えながら、効率よく筋力を高める方法を実践形式で体験。腰や膝に不安がある方でも安心してご参加いただけます。将来の不安を「自信」に変える一歩を、一緒に踏み出しましょう。



講師 Goodness 整体院×パーソナルジム 院長 中村 哲也さん

鍼灸師、柔道整復師の国家資格を持ち、治療家兼パーソナルトレーナーとして、整体と運動の両面から、「不調のないカラダ作り」をサポート。コンテストでは大阪大会総合グランプリ、全日本6位の実績。

12:20
13:20

関連記事
P.17

4

60代から増え始める「終活」についての悩み 「住まいとお金の不安」をスッキリ整理

定年後の生活、後回しにしがちな終活について考えてみませんか?住宅ローンの残り・固定資産税・住み替えリスク・実家の扱い・相続税の不安など、「住まい」を中心とした「終活にかかるお金の問題」は避けて通れません。本セミナーでは、「よくあるのに誰も教えてくれない老後のお金の落とし穴」を、不動産専門のファイナンシャルプランナーがやさしく整理して解説します。



講師 株式会社また明日 取締役 川田 晋資さん

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!

13:30
14:30

5

投資や積み立てなど、初めての方でも安心 お金の付き合い方、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。

14:40
15:40

6

備えが未来を変える!がん治療と保障の最前線を知るセミナー

がん治療は医療技術の進歩により、治療期間や費用、アプローチ方法が大きく変化しています。本セミナーでは、数多くのがんサバイバーへのインタビューから分かってきた、治療の現状と今求められる保障の考え方を解説します。突然の告知に備え、家計や生活を守るための「本当に必要ながん保障」を考える貴重な機会にしてみませんか。



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。

SL2810-4730-1922

15:50
16:50

旅育メソッドとは?

旅を通じて子どもの生きる力、「自己肯定力」、「コミュニケーション力」、「知恵を育む力」を育みます。

旅は「多様性」や世界を知るチャンス

旅での一番の学びは、多くの価値観に触れ、「多様性」を肌で感じられることです。特に海外では、外見、言葉、宗教・マナーや習慣など子どもにもわかりやすい違いがあります。国内でも方言や世代の違いなど、「自分にとっての当たり前が通じない世界があること」を実感するチャンスです。



旅行中も役割を分担する

計画時だけでなく、旅行中も子どもに「地図係」「カメラ係」「リーダー」などの役割を分担してもらいましょう。「これどうしたらいいかな?」と子どもに相談し、「頼りにしてるよ」と任せることで、子どもの自尊心と責任感が育まれます。



Books

家族旅行で子どもの心と脳がぐんぐん育つ「旅育BOOK」

著/村田和子 定価/1,540円
 出版: 日本実業出版社
 Amazon・楽天ブックスなどで購入可
 旅は子どもの脳にとって最高の刺激体験。帰省やバカンス、日帰りレジャーまで、子どものお出掛けで知性と自立心を伸ばす25のヒントとテクニックが書かれた一冊。



■取材協力 家族deたびいく
<https://www.instagram.com/tabiiiku.jp/>

家族deたびいく
 代表 村田和子さん

旅行ジャーナリスト。「旅で人・地域・社会を元気にする」をモットーに活動。親子で47都道府県を踏破し、旅で育った息子は京都大学在学。旅育メソッドを提唱し、媒体への寄稿やテレビ出演多数。次世代へ旅育を継承すべく、講演やワークショップなどの企画・監修も手掛ける。著書に『旅育BOOK』。



この方に聞きました

『旅の作戦会議』を開いて「どこに行きたい?」「なぜ、そう思う?」と話し合うだけで立派な計画になります。

自分の希望を言葉にし、他者(親)の意見と調整するプロセスは、交渉力や判断力を磨きます。小学校低学年くらいまでなら、「○○で海水浴をする」「A案と、△△で動物と触れ合う」「B案を用意し、どちらがいいか検討します。その際、意見と一緒に選んだ理由を、子どもから引き出しましょう。」

小学校高学年なら条件をあらかじめ決めて、家族で案を持ち寄るのもいいでしょう。そのための情報収集も重要なミッションになります。ここで大切なのは「親

記憶を定着させる旅のファイルづくり

旅から帰った後は、撮った写真や観光施設のチケット等をファイルリングしたり、自由研究に旅の記録を作品にするのもおすすめです。形に残すことで記憶が定着し、達成感を味わい、次につながる力になります。

Kids & Mam

「暮らし」も「学び」も親子で楽しむ

子育てに役立つ情報をお届けしているキッズ&ママ。今月のテーマは「旅育」。「旅は多様性や世界の広さを知るチャンス」と話すのは、旅行ジャーナリストの村田和子さん。親子での楽しい「旅」を学びの機会にする「旅育メソッド」を教えてもらいました。春休みやGW、夏休みに向けて取り組んでみてください。

「旅育」を始めよう

計画段階から子どもと一緒に準備するのがコツ
 自己肯定力や、知恵を育む力が育まれる

スタンスは「旅仲間」 計画段階から参加

子どもにとって楽しい「旅」を学びの機会にするのが「旅育」です。

まずは旅の計画や準備は子どもと一緒にすることから始めましょう。親に連れて行かれるよりも、子ども自身が計画に関わった旅のほうが、旅先でのモチベーションも上がり、学びも大きくなります。

「旅の作戦会議」を開いて「どこに行きたい?」「なぜ、そう思う?」と話し合うだけで立派な計画になります。

英語個別指導塾 イオンモール茨木前

高校、大学受験が楽になる 英語を特技にできる子に

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)。イープラスは英検に特化した英語の専門塾。3級からスタートして、ほぼ100%の生徒が準2級に合格。さらに準2級に合格した90%以上の生徒が2級にも合格。しかも中学1、2年生の「2級合格者」が急増中。

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)進門学院は準2級で70点、2級で85点、準1級で100点
 (例4)早稲田大阪(旧摂津)は3級で65点、準2級で75点、2級で85点、準1級で100点

こうすれば「英検」に合格できる!
 ①英検のエキ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)
 ②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)
 ③合格できる英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)
 ④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ぬ要点がすぐにわかる)

無学年「飛び級」塾
 イープラスでは学年(年齢)に関係なく同じカリキュラムを行うので、なるべく早く(小学生時)に指導を開始することが絶対におすすめ。

英語専門短期集中塾 イープラス
 茨木市下穂積1-3-105 (イオン前北側信号筋向)
072-601-1230
 指導対象学年 小学4年~高校生
 検索
 HPIはこちら

一斉+個別学習塾

小5・小6の頑張りが未来を変える 今こそ始める、確かな基礎づくり



“勉強のやり方”から根本的に変える。茨木の学習塾・め塾では、表面的な知識の詰め込みではなく、本当の意味で頭の良い子を育てる指導法を実践している。「成績の差は才能ではありません。正しい“やり方”を知っているかどうかです。努力の方向性が間違っていれば、どれだけ頑張っても成果は出ない。逆に、できる子の学習法を実践すれば、誰でも結果は変わります」と塾長の長島さんが断言するように、同塾では、トップ層が習慣化している学習メソッドの伝授に加え、生徒の意識そのものを変革し、内側からやる気を引き出す指導を徹底している。注目すべきは、中学入学後ではなく小5・小6という早期段階を成長の分岐点と位置づけている点。この時期からの指導で茨木高校・春日丘高校など進学校への合格実績を着実に積み上げている。興味を持たれた方は、ぜひ一度問い合わせを。

現小5対象「茨高準備クラス」月謝:19,800円
 現小6対象「茨高専門クラス」月謝:30,800円
 茨高専門クラス出身者は、春日丘高校以上の学校へ55.1%が進学している。クラスの半数以上が上位校へ進学するという、驚異的な実績を誇る人気のクラス。
 ▲詳細・申込はこちら

自分で勉強できるように指導する学習塾 **め塾**
 茨木市舟木町3-12 福寿ビル2F 営/14時~22時
072-632-7773
<http://www.mejuku.com>

化学専門塾

大阪大学二次試験で満点を獲得 考える力を鍛えて合格を目指す専門塾



化学を専門に指導する「花塾」の授業は、知識を暗記するのではなく、思考を通じて理解を深めるスタイル。入試で真に問われる“考える解く力”を養成する独自テキストが、着実な成果へと結びついている。映像授業や参考書だけでは得られない、“脳が動く”学びが体験できると、生徒から高い評価を得ている。特に難関大学・医学部を志望する高校生から厚い支持を集めている背景には、確かな実績がある。「入試で花塾の内容が9割出題された」との声に加え、大阪大学の入試本番で満点を獲得した生徒や、学校成績で学年1位を維持する受講生も在籍しており、その指導力の高さを実証している。東京の系列塾では東大・京大・医学部への合格者を多数輩出しており、実績と信頼は盤石。本気で受験結果を追求するのであれば、花塾の授業でその違いを実感してみたいかがだろうか。

“考える力”を組み立てるオリジナル教材
 「これをやったら難関大の入試が定期テストみたいに思える!」すべてはこの中から出る」と生徒が言う秘伝のオリジナル教材を使用

化学専門塾 花塾
 House of Bricks茨木校
 茨木市舟木町3-12 福寿ビル2F 営/14時~22時
072-866-0119
 検索

三木楽器 since 1825
YAMAHA MUSIC SCHOOL
 ヤマハ音楽教室
春の入会受付中!
 のびのび育む、楽しく弾ける!ヤマハの音楽レッスンコース
 2026年5月31日までのご入会で
2 プレゼント!
 レッスンバッグ + ぶっふるメッシュバッグ
 ※お選びいただいたコースによっていずれか1つのバッグとなります
 コース一覧
 ■ドレミらんど【2歳児】 ■ぶらいまりー【年少】 ■ぶらいまりー【年中・年長】 ■プレジュニア【小学1年~3年生】
 ■ピアノ・エレクトーン個人レッスン【3歳児から大人】 ■うたの会【大人】 ■歌って踊れる青春ポップス【大人】
 南茨木センター 駅前 阪急京都線「南茨木駅」 大阪モノレール「南茨木駅」 TEL.072-635-1338
 桃山台センター 駐車場無料 北大阪急行「桃山台駅」 阪急北千里線「南千里駅」 TEL.06-6155-0730
 吹田山手センター 阪急北千里線「豊津駅」 TEL.06-6337-1291
 千里丘センター 駅前 JR京都線「千里丘駅」 TEL.072-645-5339
 高槻南センター 阪急京都線「富田駅」 TEL.072-692-0982

食べ物でカラダは

できている。

だからこそ、ちゃんと

選んであげたい。



シティライフ読者様限定

手間をかけずに安心を選ぶ

食材宅配



はじめての
お試しセット
税込 **2,000円**

食材10品と資料を
お届けします。

利用していて助かることは？

安心な食材ばかりで子どものごはんに迷いがなくなりました。
冷凍食品も充実していて共働きの我が家では本当に助かっています。



お試しセットや宅配に関して、詳しくはQRコードよりご覧ください

お問合せ先

0120-55-1379 受付時間：月～土/9時～17時
株式会社 秋川牧園 (山口県山口市仁保下郷 10317)



英会話スクール

楽しみながら伸びる最高の環境 英検®合格者多数の実力校



Instagram



イングリッシュワールドを運営する
興学社学園の英検®実績

英検®合格者………2,523名
1級・準1級・2級・準2級プラス・準2級合格者
………618名
※2024年第2回～2025年第1回の合格者総数
(興学社学園合計)

イングリッシュワールド

英検®・英検®Jr.、受験準備会場認定校
【姉妹校】千里中央校、緑地公園校、
豊中校、塚岡校、天王寺校

https://english-w.jp

●茨木校
茨木市末広町1-1
井原興産ビル5F
受付/11時～20時
(土曜日9時～18時)
月・日・祝定休
☎072-632-5578

HP



●高槻校
高槻市紺屋町6-5 イマホビル2F
(駅前郵便局前)
受付/10時～21時
(土曜日10時～18時) 月・日・祝定休
☎072-685-7212



特典 「シティライフを見た」で

●入会金→100%OFF

※即日入会以外は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か月以上継続される方に限る
(3月末まで)



Profile

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

撮影/佐賀草広

直木賞作家・今村翔吾のエッセイ

吾、翔ける

vol.36

昨年の12月号から連載を再開した今村さんのエッセイ。暮らしの中で感じたことや、ふとした思いなど歴史小説家の日々を綴っていただきます。

「食事の」と

「作家さんっていいもの食べ
てるんでしょ？」
百回は大袈裟にしても、数
十回は訊かれたことがある。
作家あるあるに加えてもいい
のではないかと質問だ。

出版社からの接待や、何か
しらの打ち上げなどで、確か
に美味しいものを食べさせて
貰ってきた。とはいえ、私は作
家の中では、編集者との会食
は少ないほうだと思う。ご馳
走になってしまえば、次作の
話になってしまいうから。出版
社からすれば、まあ、当然で
ある。その為、今では極力避
けているほどである。

余談であるが、文芸編集者
は美味しい店、珍しい店をよ
く知っている。勿論、程度の差
はあるのだが。ある編集者な
どは駆け出しの時、飲食店の
リストを作れと先輩に言われ
たとか。

彼らが選んでくれる店は美
味しい。高級な店も沢山あ
る。作家の中には育ちのよい
お公家様のような方もいる
が、それに比べれば私などは
野武士のようなもの。その
上、関西人であるので、
「うえ、めっちゃ高い。ファミ
レスで30回は飯食べるやん」
などと思うだけでなく、口
に出してしまうこともしば
しば。

間違いなく美味しいのは確
かである。が、元来が庶民な
のだ。ラーメンや牛丼が一番
好きだったりする。そもそも
私が子どもの頃に比べ、すべ
ての食材が美味しくなってい
かないか。
最近、それを思ったのは、

スーパーでバナマイエビを
買って食べた時だ。私の子ど
もの頃といえば、ブラックタ
イガーばかりだったはず。パ
ナマイエビ……今までさして
気にならなかったが、こいつ
はいつからいるのか。

気になれば調べるのが作家
の性分である。ネットで検索
して幾つかの記事を読んでみ
た。1990年代から世界中
で養殖が盛んとなり、200
0年以降にブラックタイガー
の生産高を上回ったのだとい
う。私は1984年生まれなの
で、当時から流通もしてい
たのだから、ブラックタイ
ガーが主流だったのは本當ら
しい。

2013年に全国のホテ
ル、レストランでこのバナメ
イエビを、「シバエビ」とメ
ニューに掲載していたことが
発覚した。この事件は記憶に
残っていたので、そこでようや
く、

「お前やったのか……」
と、繋がった。これが露見
したのは、世間で食品偽装が
多数発覚した頃だ。ホテルな
どが自主的に申告したのだっ
たはず。

気づいていた人はいるだろ
うか。ホテルやレストランが
発表するまで問題になってい
なかった。気にならない程度
には、バナマイエビのクオリ
ティーが高かったということ
だろう。実際、私がこうして
書いているのは、美味しいと
思ったからである。スーパーで
の良心的な価格からすれば、
個人的には美味し過ぎると
さえ思っている。

最新刊

「イクサガミ 神」今村翔吾著 (講談社)

戦え。もう一度生きるために。最終決戦、開幕。東京は瞬間に地獄絵
図に染まった。血と慟哭にまみれる都心の一角で双葉は京八流の仇
敵、幻刀斎に出くわしてしまった。一方の愁二郎は当代最強の剣士と
相まみえることに――。戦う者の矜持を懸けた「壺毒」がとうとう終わ
る。八人の化物と、少女一人。生き残るのは誰だ。運命の最終巻!

Netflixにて配信

岡田准一が主演・プロデューサー・アクションプランナーの三役を務めた
Netflixシリーズが世界11の国と地域で週間TOP10で1位を獲得!



Back Number



これまでの
エッセイは
webにて

現在、対象商品をお飲みでない方限定

3週間お試しキャンペーン

「Yakult(ヤクルト)1000」、「Yakult(ヤクルト)1000 糖質オフ」、「ヤクルト400W」を
3週間限定の特別価格でお届け!

通常よりも1週間あたり1本分おトクに3週間続けてお試しいただけます。

キャンペーン期間
 2月24日[火]
 ▼
 3月31日[火]

Yakult 1000 に比べて
カロリー 32% OFF 糖類 44% OFF



Yakult 1000
 糖質オフ

機能性表示食品(成分評価)

【届出表示】本品には乳酸菌シロタ株(L. カゼイYIT 9029)が含まれます。乳酸菌シロタ株(L. カゼイYIT9029)には一時的な精神的ストレスがかかる状況でのストレスをやわらげる機能や睡眠の質(眠りの深さ、すっきりとした目覚め)を高める機能があることが報告されています。さらに、腸内環境を改善する機能があることが報告されています。●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。●本品は機能性表示食品です。特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。●本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。

1パック 980円[税込]×3週間通常価格 2,940円[税込]
 1パック **840円**[税込]×3週間
 キャンペーン特別価格 **2,520円**[税込]

一時的な精神的ストレスがかかる状況下での
ストレス緩和・睡眠の質向上



Yakult 1000

機能性表示食品(製品・成分評価)

【届出表示】本品には乳酸菌シロタ株(L. カゼイYIT 9029)が含まれるので、一時的な精神的ストレスがかかる状況でのストレスをやわらげ、また、睡眠の質(眠りの深さ、すっきりとした目覚め)を高める機能があります。さらに、乳酸菌シロタ株(L. カゼイYIT 9029)には、腸内環境を改善する機能があることが報告されています。●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。●本品は機能性表示食品です。特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。●本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。

1パック 980円[税込]×3週間通常価格 2,940円[税込]
 1パック **840円**[税込]×3週間
 キャンペーン特別価格 **2,520円**[税込]

腸内環境改善・お通じ改善



ヤクルト 400W
 ダブル

機能性表示食品(成分評価)

【届出表示】本品には生きたまま腸内に到達する乳酸菌 シロタ株(L.カゼイ YIT 9029)とガラクトオリゴ糖が含まれます。乳酸菌 シロタ株(L.カゼイ YIT 9029)とガラクトオリゴ糖には、良い菌(乳酸菌、ビフィズス菌)を増やして腸内環境を改善し、お通じを改善する機能があることが報告されています。●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。●本品は機能性表示食品です。特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。●本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。

1パック 756円[税込]×3週間通常価格 2,268円[税込]
 1パック **648円**[税込]×3週間
 キャンペーン特別価格 **1,944円**[税込]

[1日当たりの摂取目安量] 1日1本を目安にお召し上がりください。

近畿中央ヤクルト販売株式会社 TEL.0120-84-8960

9:00~16:00/
 土・日・祝・GW/夏季休暇・年末年始を除く

申し込みはこちら▶



COOP 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。



コープこうべ
 キャラクター
 コービー

コープ新光風台

豊能郡豊能町新光風台2-18-5
 072-738-5901
 営業/10時~20時
 店休日なし(1/1~3を除く)



旬と笑顔を感じる
 アットホームな店

自然豊かな新光風台にあり、とてもアットホームな雰囲気です。常連の組合員さんも多いので、常に新鮮に感じられる店舗づくりを心掛けています。入口を入ってすぐの場所には、ひと目で季節感や旬を感じてもらえるコーナーを設置。取材日はバレンタイン前だったので、折り紙のディスプレイで可愛らしく仕上げました。



おすすめアイテム

きのこ好きにはたまらない!
 風味の濃さが魅力



国産きのこを味わう
 クリーミーポタージュ
 (200g/343円)
 牛乳を加えて温めるだけで出来あがる本格ポタージュ。国産舞茸の香りと国産エリンギの食感が存分に楽しめます。

子どもたちも
 バクバク食べられる
 優しい味わい



国産野菜のお漬物
 福神漬
 (110g/118円)
 着色料不使用で自然な色合いの福神漬。塩味も優しく漬物としてそのまま食べられます。7種の国産素材入り。

なすがたっぷり!
 和洋中どれにもハマる
 生姜スープ



揚げなすと
 生姜のスープ
 (5食入/343円)
 フリーズドライなので、揚げなすにスープがよくしみみます。大豆ミート入りで、お肉を食べない店長もお気に入り。

3月のツキ推し!
 3/6(金)からスタート

カリッと!いわしくん 65g



いわしのすり身に黒ごま、でんぷんを練り込み油で揚げ、塩のみで味付けしたおさかなのスナック。1袋にカルシウムが580mg含まれています。子どもにも大人にもおすすめです。

妊娠からはじまる
 こどもの100か月を応援

くわしくはこちらから



美の悩みには この **サロン** ・この **メニュー**

髪や肌、体の悩みはプロに頼って解決。理想の美を叶えるサロンとメニューをご紹介します。



本気で痩せたい女性の駆け込みサロン 「春までにアーユルヴェーダで-10kg」

創業28年アーユルヴェーダ痩身サロンSAMSARAは、天然ハーブオイルをたっぷり浸透させ、溜まった脂肪をじっくり絞り出す。歴20年以上の熟練技術者が、リンパを流し全身くまなくマッサージ。コリをほぐして脂肪を絞り出し、全身のツボを刺激。自律神経や血流から整える事で「リバウンド知らず」へ体質改善。体の内側から改善する事で、痩身+若返りを実感するとか。自己流ダイエットには限界が…。同サロンでは1ヵ月4.5kg減や、2ヵ月10kg減の成功例も!

**どこに行っても満足できなかった
大人女性が最後に辿り着くサロン**

「思うように痩せなかった方に!」お腹の詰まりをとってツボを刺激、脂肪をムギュッと絞り出し、大量の汗と一緒に老廃物を体内から排出します! (SAMSARA 店長)



**アーユルヴェーダ痩身サロン
SAMSARA** (サムサラ)
茨木市宮元町1-1 ハイムフロイデ 2F
(1Fセブンイレブン) 阪急茨木市駅徒歩2分
営/11時~17時(受付) 日・祝定休 不定休あり
完全予約制 女性専用
☎072-631-3630



特典【春の痩身キャンペーン】

- 通常コースを**40%OFF!**
- 「シティライフを見た」で
- 【人気No.1】痩身マシン+アヴィヤンガ180分 ……**体験10,450円**
- アヴィヤンガ(全身)150分 ……**体験9,350円**
- フェイス&アヴィヤンガ(全身)180分 ……**体験22,000円**

(初来店の方限定・3月末まで)
※初回はカウンセリング有。時間に余裕を持ってお越し下さい。

痩身・肩こりで悩む人に 【人気No.1】痩身マシン+アヴィヤンガ180分コース



1 キャビ×ラジオ波×レーザー×LED
「その場しのぎでは終わらせない!」大人女性の落ちにくい脂肪を内側から分解!効果抜群の痩身マシンは「ウエスト6cm減の実力!」



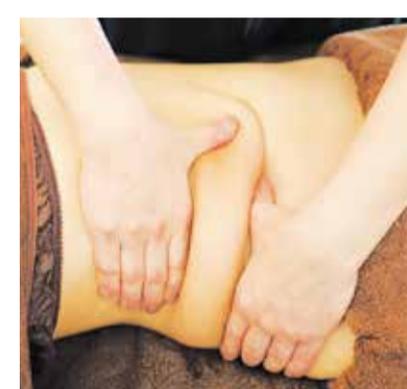
2 落ちにくい下半身を、この春こそ撃退
自分では落とせない下半身こそアーユルヴェーダ! 太もも・お尻に溜まった老廃物を揉み込んで絞って流して排出。「つい見せなくなる美脚へ」



3 薄着の春は背中中のシルエットが大切!
背中や肩甲骨の脂肪をほぐし、厚みが気になる背中中のコリと贅肉をしっかりケア。バックショットが綺麗な見返り美人に!

**「何をしても痩せられなかったのに、
1回で体重1.3kg減に感動!」**

以前のお店では結果が出なかったのに、1回でウエストが4.8cm落ちて「これなら痩せられる!」と思ったのが決め手でした!(Kさん・茨木市・40代)



寝たまま60分の健康美容痩身術で 40代からの頑固脂肪を落とす

「ファニービーのダイエットはラインが綺麗!」とプロのお墨付き。開業44年を迎え、毎年約1,000名以上をダイエット成功に導くファニービーは、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!その圧巻の手法と、ラジオ波やキャビテーションなどの高性能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。運動では落ちない中年以降のセルライトや、深部の脂肪細胞まで徹底燃焼!スタッフが親身にサポートしながら体質改善もメリハリボディも同時に叶えてくれる。マシンもハンドも高レベルのダイエットで見た目年齢に差をつけよう。

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。

**「ファニービーだから
成功できました!」**

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!**

Before >> After

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

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

■高槻店
高槻市高槻町13-24
VIVIDビル 2F
営/10時~19時
(土曜・祝日)~18時
日曜定休 近隣コインPあり
☎072-681-5580

中年太りで悩む人に Body 高速セルライト撃退コース

ハイクオリティマシンを採用しているので、深部の脂肪細胞を燃焼する効果が断然違う! さらに磨き抜かれた手法で、脂肪も毒素もごっそり排出してくれる。

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、表面の肌の凸凹を整える。女性の筋肉や骨格を熟知しているから仕上がりが綺麗。

Facial 脱・冬の乾燥肌&ほうれい線まわりのハリにおすすめ! 【本気で肌改善】酵素洗顔+フォト+エイジングパック

フェイシャル部門受賞歴多数のファニービーおすすめ!本気の肌改善プログラム。

1 酵素ディープ洗浄で毛穴の汚れや古い角質をしっかり取り除く。肌本来の潤いを残しながら、さっぱりとした洗い心地で、お肌をスベスベに。

2 「シミが薄くなった」「コラーゲンが増えてハリ感UP」「トラブル肌改善」「トーンアップで明るい肌」など続けるたびにキレイになる人気のフォト。

3 パックで美容成分を肌の深層部まで入れて肌の修復と再生を促進。施術後すぐにうるツヤ肌を実感!

特典

- 高速セルライト撃退コース(90分)
3月14日(土)までのご予約……先着5名様 **3,980円**
3月16日(月)以降のご予約で……………**5,000円**
- 【本気で肌改善】酵素洗顔+フォト+エイジングパック
3月14日(土)までの特別価格…先着5名様 **2,980円**
(3月末まで・新規の方限定)

いいモノ見つかる 全国大陶器市

桜の万博記念公園に全国のやきものが三年ぶりに勢ぞろい!

50万点を展示 | 大型テントで雨でも濡れずにお買物 | 各種クレジットカードOK | 業務用も多数展示

3/27(金)~4/5(日) 10:00~17:00 毎日開催 期間中無休

会場 **万博記念公園 自然文化園** 東の広場西側園路

※万博記念公園自然文化園への入園料は
●8年3月31日まで 大人(高校生以上)260円、小人80円
●8年4月1日より 大人(高校生以上)450円、小人無料

※やきもの産地及び写真の商品は急遽変更になる場合がありますのでご了承ください。

■有田焼 ■伊万里焼
■三川内焼 ■小石原焼
■波佐見焼 ■備前焼
■磁部焼 ■小鹿田焼
■萬古焼 ■美濃焼 ■清水焼
■九谷焼 ■瀬戸焼 ■信楽焼
■織部 ■萩焼 ■常滑焼急須
■やちむん ■笠間焼
■益子焼 ■小代焼

●カーナビ参考 / 大阪府吹田市千里万博記念公園
詳しくは **全国大陶器市** 検索

雨天も開催

大駐車場あり(有料)

検索

※やきもの産地及び写真の商品は急遽変更になる場合がありますのでご了承ください。

万博記念公園だより 3月号 令和8年2月20日発行 通巻550号

BAMPAKU News

2026
03

1ban Park

大阪府広報担当副知事
もずやん

SAKURA EXPO 2026 3.20^金/_祝 - 4.5^日

〔時間〕9:30～17:00（入園は16:30まで） 〔場所〕自然文化園の東大路を中心とした公園内各所 〔料金〕無料

※ 東大路の桜並木ライトアップについてはホームページでお知らせします。 ※「東大路の桜並木ライトアップ」に関しては対象エリアを別途設定。 ※一部イベントは有料 ※別途入園料が必要

日本さくら名所100選の地にも選ばれている万博記念公園の桜。園内全体で12品種約5,500本が咲き誇ります。

「SAKURA EXPO」と題し、桜に関連したイベントを開催します。

全長約200メートルにおよぶ約100本の東大路の桜並木を中心として、園内各所に広がる美しい桜をご堪能ください。

また期間中、お祭り広場では、入場無料で「SAKURAフードコート」[3/26(木)～4/5(日)予定]を開催します。

約20～40店の選りすぐりの飲食店がお花見に華を添えます。

東大路の桜並木ライトアップは開花状況をふまえて開催日を決定します。会期が近づきましたら、改めてお知らせいたします。詳しくは万博記念公園の公式ホームページをご確認ください。

梅まつり 開催中-3.8日

BAMPAKU Ume Festival

他にもイベントが盛りたくさん。詳しくは右のQRコードから ▶



〔時間〕9:30～17:00(入園は16:30まで) 〔定休〕水曜 〔場所〕自然文化園梅林・日本庭園梅林ほか 〔料金〕無料 ※別途入園料が必要

梅干し種飛ばし選手権

3/1(日) ※雨天中止

当日のスケジュールはHPをご確認ください。



種の飛距離を競う「梅干し種飛ばし選手権」を開催。上位入賞者にはCHOYA製品など素敵な賞品も。子どもから大人までご参加お待ちしております。

◎ 平和のバラ園 特設ステージ
◎ 参加無料 ※当日受付、先着順
【対象】小学生以下(定員15名)、中学生以上(定員15名)

伝統芸能「早春落語」

3/7(土) ①13:00～13:30 ②14:30～15:00

古典・新作落語に加え、人形を使ったパペット落語や紙切り芸も得意。2025年5月、笑いの殿堂「なんばグランド花月」の本出演デビューを果たし、同年「NHK新人落語大賞」本選出場、「繁昌亭大賞新人賞」を受賞。現在は関西と東京の二拠点で活動し、上方落語の魅力を発信し続ける異彩を放つ異才。今後の活躍が期待される笑福亭笑利による伝統和芸を、ぜひご堪能ください。

◎ 日本庭園 中央休憩所 ◎ 観覧無料



〔出演〕笑福亭笑利 (しょうふくていしやうり)

「伊藤園」“Enjoy Matcha!” ～手軽な抹茶の楽しみ方～

3/7(土) 10:00～16:00 ※雨天中止



今、世界的なブームを迎えている「抹茶 Matcha」。ちょっとカジュアルな抹茶の楽しみ方をご紹介します。お子さまも気軽に参加ください。

◎ 自然文化園 水車茶屋前
◎ 抹茶体験無料、物販は商品により異なります。

【重要】4月1日から入園料(自然文化園・日本庭園共通)が変わります。

万博記念公園では、将来にわたり豊かな自然や施設を維持・保存するため、2026年4月1日(水)より入園料を改定いたします。あわせて、次世代を担う子どもたちの来園を促すため、小人料金を無料化いたします。

【新料金】●大人(高校生以上)260円▶450円 ●小人80円▶無料

今後もサービスの向上と魅力ある公園づくりに努めてまいります。何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

詳細は公園ホームページの
お知らせをご参照ください。

<https://www.expo70-park.jp/info/74225/>



入園料 | 大人260円、小中学生80円(自然文化園・日本庭園共通) 休園日 | 水曜定休 ※4月は無休 時 間 | 9:30～17:00(入園は16:30まで)

問合せ | 万博記念公園コールセンター 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
※水曜定休 ※4月～5月6日(水・祝)は無休
※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。

つばき祭

開催中～3/8(日)
9:30～17:00(入園は16:30まで)



「出雲安寿」「桃割れ」など約100品種・約260本が次々に咲き始めるツバキ。サザンカやスイセンとの共演もお楽しみください。

● つばきの森 ● 無料

テレビ大阪EXPO (CYCLE MODE RIDE OSAKA/アウトドアフェス/サイクル∞キッチン)

3/7(土)、8(日) 9:30～17:00



テレビ大阪がお届けする、グルメ、アウトドア、スポーツ自転車の祭典! 人気のキッチンカーや絶品グルメが30店以上出店。さらに最新のアウトドアギアの体験コーナー、ロードバイクやMTBなどのスポーツ自転車の試乗が出来ます。ファミリーでのお出かけにピッタリ!

- 東の広場、お祭り広場、EXPO'70パビリオン
- 無料※サイクルモードライドのみ有料
- テレビ大阪エクスプロ 06-6947-0284 ※平日9:00～17:00

イベントの詳細は下のQRコードから



SAKANA&JAPAN FESTIVAL2026 in 万博記念公園

3/19(木)～22(日) 9:30～17:00



全国各地の魚介グルメが味わえる魚ジャパンフェスで、旬で新鮮な素材の海鮮丼や全国各地に伝わる漁師飯、郷土料理などの魚介グルメを楽しんで、日本の「魚食」を盛り上げましょう。

- お祭り広場
- 入場料500円
- SAKANA & JAPAN FESTIVAL実行委員会
- <https://37sakana.jp/sjfososaka/index.html>

1970年大阪万博ビフォー・アフター展 ～あのパビリオンはいまどこに?～

3/14(土)～2027年2/28(日) 10:00～17:00(入館は16:30まで)
※別イベント開催のため、2026年8/3(月)～8/28(金)休止 ※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をご確認ください。

大阪万博閉幕後、パビリオンの多くが各地へ移設されました。本展は、万博後に居場所を変えたパビリオン・展示物・モニュメントの「その後」をたどる企画展です。1970年大阪万博や2025年大阪・関西万博の「その後」にまつわる写真展示に加え、ブリティッシュコロニア館館長から岡本太郎に寄贈されたトーテムポールなど蔵出しの品も初公開します。そのほか、1970年大阪万博と2025大阪・関西万博のグッズ・ユニフォームの展示や貴重な映像コンテンツなども盛りだくさんの内容です。



- EXPO'70パビリオン
- [企画展+常設展セット券]1,500円(中学生以下無料)
- [企画展のみ]1,200円(中学生以下無料) ※現金のみ取り扱い可

皆様のご要望にお応えして3年ぶりに復活! 全国大陶器市

3/27(金)～4/5(日) 10:00～17:00



波佐見焼や有田焼など全国有名産地のやきもの50万点を展示販売、良質で廉価な品をご提供いたします。

- 東の広場 西側園路
- 無料
- 全国大陶器市振興組合
- 080-8549-6805



国立民族学博物館 特別展 「シルクロードの商人(あきんど)語り —サマルカンドの遺跡とユーラシア交流—」

3/19(木)～6/2(火)
10:00～17:00
(入館は16:30まで)

サマルカンド市周辺の古代の遺跡から出土した考古遺物など、シルクロードを行き交った文物を「商人(あきんど)」の活動に焦点を当てて紹介します。

- 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。



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。>>>



ミヤクミヤクモニュメント移設!

2025年大阪・関西万博で多くの来場者を迎え、閉幕後に会場を旅立ったミヤクミヤクのモニュメント「いらっしゃい」と「ワクワク」が、万博記念公園に移設! 「いらっしゃい」は太陽の広場前、「ワクワク」は平和のバラ園前に移設されました。新しいスタートをお祝いしましょう!

● 太陽の広場前、平和のバラ園前 ● 無料(別途入園料が必要)



提供: 2025年日本国際博覧会協会

令和7年度(第14回)みどりのまちづくり賞 大阪府知事賞受賞!

令和7年度(第14回)みどりのまちづくり賞において、日本庭園の植栽等管理をしている阪神造園建設業協同組合がランドスケープマネジメント(管理運営・活動)部門の大阪府知事賞を受賞しました。日頃の管理運営や活動が評価されたもので、今後も魅力ある公園づくりを進めていきます。



太陽の塔内部観覧



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。

太陽の塔
公式サイト
(内部観覧予約)



- 太陽の塔内部観覧は前日までの事前予約優先
 - 予約方法詳細は太陽の塔公式サイトにてご確認ください
- なお、予約に空きがある場合のみ当日券を太陽の塔内部の受付カウンターにて販売いたします。

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ので、いつでもお越しください!

[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 写真コンテスト」 入賞作品展示

開催中～3/24(火)
9:30～17:00(入園は16:30まで)

今年度は従来と趣向を変えて、万博記念公園の自然や施設などを題材に、公園の魅力を表した作品を募集しました。当写真コンテストの応募作品の中から入賞作品を展示します。



令和7年度推薦作品
「大阪の空で35年ぶりのコロボ」

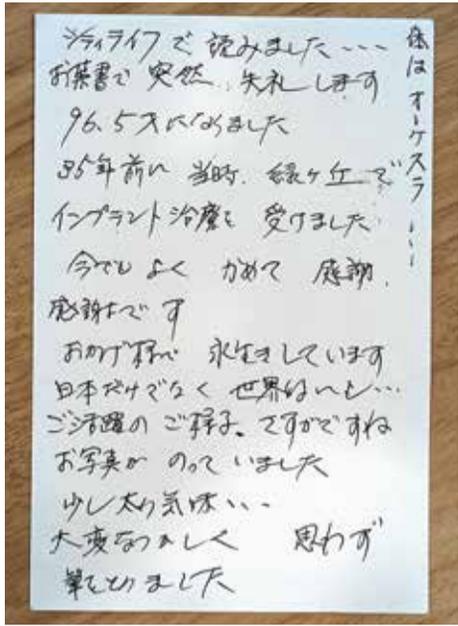
- 日本庭園 中央休憩所
- 無料 ※別途入園料が必要
- 万博記念公園自然文化園・日本庭園に準じる

↑ 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。



患者さんから実際に届いたお便り



先月号を読まれた読者の方から、はがきをいただきました。現在の診療所に移転する前に通ってくださった患者様からのお便りで、96歳になった今も、35年前に受けたインプラント治療のおかげで食事が問題なく食べられ、お元気に過ごされているとのことでした。患者様のご健勝を知ることが、歯科医師として、この上ない幸せです。このお便りは、歯科医療が皆さまの健康に

医療法人 貴志会 赤木歯科 再生医療認可施設 高槻市高槻町 7-5 ☎072-682-0190 https://www.akagi-implant.com/



果たず役割の大きさを改めて教えてくれませう。健康な生活を送るうえで大切なのは「快食・快眠・快便」です。これらはいずれも自律神経の副交感神経が関与し、からだのバランスを整えています。その出発点となるのが「快食」です。命を保つうえで、食生活がいかに重要か、いくら強調してもしすぎることはありません。バランスの取れた食事が体をづくり、快眠を促し、睡眠中に腸が

近年、咀嚼時の唾液には、これまで考えられていた以上の大きな働きがあることがわかってきました。食べ物をつまみ砕き、十分な唾液と混ぜ合わせた状態で胃腸へ送り出すことが、栄養を体に取り込むための重要な過程です。歯を失い満足に食事ができない高齢者は食欲

が低下し、栄養状態に陥りやすくなります。その結果、筋力・免疫力・認知機能の低下を招き、フレイルから寝たきり、そして死亡リスクの上昇へ

とつながっていきます。しっかりと噛んで十分に食事ができることは、生活の質を守ることであり、命を守ることであり、命を守ることでもありません。私の医院でも、20年・30年前にお作りした入れ歯で最後まで食事を続けられた患者様のお話を、ご家族からうかがうことがあります。インプラントであれ入れ歯であれ、それは体の一部として命を支え続けるものです。現代の歯科治療はまさに「生命歯科医学治療」と呼べるでしょう。どうかもう一度、「健口」の大切さを見つめ直していただければと思います。

「96歳の今も、35年前の治療で美味しく食べられています」そんな一枚のはがきが、赤木歯科のもとに届きました。噛むことと命の深い関係を、赤木先生のエピソードともにお伝えします。

命を守ることは、噛むこととは、

命を守ることは、噛むこととは、

命を守ることは、噛むこととは、

意外と知らない歯科知識

噛む力がこそが、生きる力

35年前のインプラント治療がつなぐ、今日の笑顔

この先生に聞きました!

赤木 善治 院長
歯学博士。1984年赤木歯科開設。40年前からインプラント治療を行う。米インプラント学会アソシエイトフェロー、日本口腔インプラント学会認定専門医・指導医。歯科医師臨床研修指導医。再生医療認可施設。

#MFT#QOL #ナラティブBased medicine #セカンドオピニオン外来

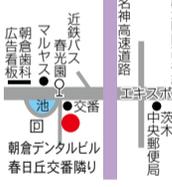


佐藤 典子 先生
(医)朝倉歯科医院 副院長
大阪大学歯学部臨床研修指導医
小児歯科医・トリートメント & Whiteningコーディネーター
朝倉歯科医院
インプラント審美補綴研究所
大阪大学歯学部臨床研修施設
小児歯科Happy club
ホワイトニングサロンBLANCA
茨木市南春日丘1-1-19
☎072-625-2001
com21adc@gold.ocn.ne.jp

エビデンス(科学的根拠)からナラティブBased medicineへ

最新医療はエビデンス(科学的根拠)を重視する一方で、患者の語り(ナラティブ)、生活背景や価値観を尊重する「ナラティブBased medicine」の視点へと変化しています。口腔機能低下症、口腔機能発達不全を改善するMFT(筋機能療法)は、舌・唇・頬など口腔周囲筋を整え、正しい筋力とバランスを回復させるトレーニング法で、「噛む・飲み込む・話す・呼吸する」といった基本機能の土台をつくります。トレーニングは特別な器具でなく、カラオケ、ウォーキング、魚釣りなど日常生活で楽しんで姿勢や口腔周囲筋や顎の位置を改善するセラピーです。小児の指しゃぶりや口ぽかんなどの悪習は成長段階に応じたナラティブなアプローチが必要です。ナラティブに耳を傾け、悩みを対話を通して解決し治療方針を決める為にはセカンドオピニオン外来を受けることをお勧めします。

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
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ご相談ください。



編集後記

地域経済を潤すプレミアム商品券。2~3割お得な一方、紙の券は購入や管理の手間、それに伴う経費が課題とされています。利便性を求めデジタル化が4割ほどまで進むものの、依然として6割ほどが紙の商品券を併用しています。デジタル格差を埋め、利便性と公平性をどう両立させるか。これもまちづくりの課題の一つですね。(コサオ)

寒さのなかにも春の気配が感じられるこの季節。新しいことを始めるには、まさにこのタイミングということ。今号は習い事特集をお届けします。大人の学び直しが注目される今、年齢にとらわれず挑戦を続ける皆さんの姿に、大きな刺激をもらいました。(鉄)

ずっと形にしたかったパン特集。同じクロワッサンでも折りこみの数や製法で驚くほど表情が変わる。パンづくりの奥深さを知りました。色んなお店を巡って、自分好みを見つける楽しさは格別です。隅々まで味わってください。(まえて)

大阪モノレール

2026年3月14日(土)初発からダイヤ変更を実施します

大阪モノレールでは、お客さまのご利用状況を踏まえ、ダイヤ変更を実施します。

【平日】
昼間時間帯の列車を増発します。(本線・彩都線)
門真市方面の一部区間において始発列車を繰り上げます。

【休日】
昼間時間帯の列車を増発します。(本線・彩都線)
夕方時間帯に列車を増発します。(本線)

詳しくはホームページをご覧ください。

SAKANA & JAPAN FESTIVAL 2026

魚ジャパンプェス in 万博記念公園

全国各地の魚介が万博記念公園に大集合!

2026 3.19(木) | 20(金祝) | 21(土) | 22(日)

開催時間 9:30~17:00 (予定) ※雨天決行・荒天中止

入場料 当日500円 ※小学生以下無料 ※万博記念公園入場料、飲食代は別途

会場 万博記念公園 お祭り広場 [大阪府吹田市]

アクセス 下記路線・駅のそれぞれから大阪モノレールのりかえ、「万博記念公園駅」または「公園東口駅」下車すぐ
■阪急線「南茨木駅」、「山田駅」、「蛍池駅」 ■北大阪急行線「千里中央駅」 ■大阪メトロ谷町線「大日駅」 ■京阪本線「門真市駅」

メニュー・写真などはイメージです ● 出店店舗、メニューは変更になる場合があります ● 会場内の表示価格は税込表記です ● 本イベントで提供する飲食料金は原則、軽減税率の対象外となります ● 水揚げ状況等によっては産地や食材が変わる場合があります

主催: SAKANA&JAPAN FESTIVAL 2026 in 万博記念公園 実行委員会



いくつになっても、健康で豊かな暮らしを

50代から60代にかけて筋肉量は徐々に減少し、特に太ももやお尻、体幹などが弱くなりやすいとされています。しかし、筋肉の変化は年齢だけで決まるものではありません。日々の体の使い方や姿勢によって大きく左右されることを存じでしょうか。

正しく体を動かして、筋肉を保とう

筋肉を守るために大切なのは、特別な運動ではなく「日常の中で正しく体を使うこと」です。ただし、猫背や反り腰など姿勢が崩れたままでは、本来使うべき太ももやお尻の筋肉が十分に働きません。実際に「歩いているのに足が弱っている」という方も多く見られます。椅子から立ち上がる時に背筋を伸ばさず、かかとに体重を乗せるなど「整った姿勢で動く」ことが筋肉を守る

この方に聞きました



Goodness 整体院×パーソナルジム 院長 中村 哲也 さん
鍼灸師、柔道整復師の国家資格を持ち、治療家兼パーソナルトレーナーとして、整体と運動の両面から、「不調のないカラダ作り」をサポート。コンテストでは大阪大会総合グランプリ、全日本6位の実績。

筋肉を伸ばす。同時に食事でも重要なポイントです。筋肉の材料となるたんぱく質を毎食意識して取り入れることで、筋肉量の低下を防ぎやすくなります。肉や魚、卵、大豆製品、乳製品などをバランスよく組み合わせましょう。また、筋肉は硬くなると関節の動きが小さくなり、疲れやすさや痛みにつながる可能性があります。起床時や入浴後など、体が温まると、筋肉は柔らかくなるので、正しく使えば保てるもの「です。」「年齢のせい」と諦めず、無理のない範囲で体を正しく動かしていきましょう。

筋肉を保つ3つのポイント

①こまめに動く

テレビを見ながらのかかと上げ、歯磨き中のスクワットなど、ながら運動を習慣に。

②たんぱく質を毎食

手のひらサイズの肉・魚・豆腐を目安に。

③ストレッチ

起床時や入浴後など5分間、太ももと背中を伸ばして柔軟性キープ。



[シティライフ主催] 生活向上セミナー登場!
3/31 (火) 12:20~13:20 [場所] 茨木市 おにクルフP
詳細はP.9をチェック!

■取材協力
Goodness
整体院×パーソナルジム
(グッドネス)
茨木市別院町7-5
三友ビル402
営/10時~20時
日・祝定休
☎072-604-0738



CROSS WORD

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

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

2月号の答え: ジンチョウゲ (沈丁花)

漢字 足し算引き算

最初に下の漢字リストから選んで、縦方向の三文字熟語を完成させてください。同じようにリストから選んで、横方向の三文字熟語を完成させてください。リストの漢字は1回だけ使います。最後に例のように文字を足し引きして漢字を作り、それら4文字を使ってできる熟語を答えてください。(作・あさみ順子)

(例) 洞 + 夜 - 液 = 同

漢字リスト

青 明 雨 戦 員 演 会 貝 奏 神
気 口 後 工 号 粉 士 写 社 白
精 全 空 平 大 力 蝶 粒 天 突
中 日 博 真 宮 破

出	開	陽	善	低	梅
者	式	学	策	庄	空
+		-		=	
安	花	映	猿	視	魅
靴	症	機	似	経	的
+		-		=	
金	三	賭	番	蛋	胡
糖	祭	罪	札	質	蘭
+		-		=	
序	切	竜	右	食	不
急	上	城	臣	毒	勝
+		-		=	

解答: [] [] [] []

介護保険対応外
生活サポート

病院の付き添いや買い物「あなたの想い」を叶えてくれるリーフ

介護福祉士・ケアマネージャーに従事した「介護のエキスパート」の中山さん(写真右)。介護保険制度だけでは対応しきれない日常の困りごとの多さを実感し、同社を立ち上げた。「制度を上手く活用できていない方は少なくありません。そうした方にも分かりやすく説明し、制度と組み合わせた最適な支援を提案しています」と話す。病院への付き添いや買い物、趣味やお墓参りなどの外出をサポートしてくれる他、子どもの見守りやペットの散歩など、暮らしに寄り添った柔軟な対応が心強い。まずは電話で現状を話すことから始めては。



要望に沿って介護福祉士・保育士・掃除や収納の達人など様々な経験を積んだスタッフが対応。

サポート例

- ・買い物や病院の付き添い
- ・庭のお手入れ
- ・身の回りのお世話
- ・家事全般
- ・子どもの送迎
- ・ペットのお世話
- その他



無料電話相談・随時受付

介護・子育てに関するお悩みなど、何でも気軽に相談を。「何から始めたらいいかわからない」という方でも、現状を話すだけでも大丈夫! フリーダイヤル: 0120-964-011

株式会社 Kishida
Leaf (リーフ)
吹田市寿町2-15-12
受付 / 9時~18時
日曜・祝日定休
☎ 0120-964-011
info@leaf-service.com

詳細はコチラから↓



事業承継は

「きたしん」
にお任せ!

事業承継マッチング支援のご案内

★日本政策金融公庫と連携スキームです★

●連携概要

後継者がいないことなどを理由に事業を譲り渡したいとお考えの方と、創業や事業拡大等に向けて、事業を譲り受けたいとお考えの方をつなぐ、マッチングサービスです。

※ 日本政策金融公庫の「事業承継マッチング支援」を利用しています。
※ 詳しくは当金庫の代表電話 (072-623-4981) で業務推進部 地域支援担当者までお問い合わせください。

この街の未来をひらく
北おおさか信用金庫



きたしんくん

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



古物商許可番号: 第622352303922号 (大阪府公安委員会)

初開催

万博 TABLEWARE Market

2026 Spring

万博 Tableware Marketは、日々の暮らしや食卓に寄り添う器を中心とした、「テーブルウェア」に特化したマーケットです。

朝のコーヒーや休日のランチ、大切な人を迎える日のテーブル。そんな日常の情景を思い浮かべながら、素材や技、背景にある想いを、作り手の言葉とともに感じていただける特別な場所。太陽の塔を望み、春の光と風に包まれる万博記念公園で、器を手に取り、選ぶひとときが、心をふっと解きほぐす、そんな、ときめきに出逢う時間を体験してみてください。

2026.4.11 sat. - 12 sun.

9:30 - 16:30 (当日券販売は16:00まで)

万博記念公園 東の広場 大阪府吹田市
千里万博公園1-1
雨天実施 ※悪天候により中止になる場合があります。

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

主催：City Life



出店者一部紹介



AtelierToshindo <愛知県>



cocochi <大阪府>



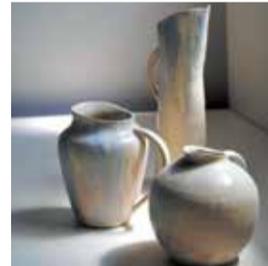
FRANK暮らしの道具 <岡山県>



futabacco <滋賀県>



Ivy Pottery <静岡県>



令佳 | haruka <岐阜県>



mossom <奈良県>



NU woodworks <群馬県>



pottery木[k]i <愛知県>



SMALL FOREST <岐阜県>



tayū*tau <京都府>



アトリ工翡翠 <大阪府>



ハレノキ <大阪府>



廻窯舎 <京都府>



古谷製陶所 <滋賀県>



山下透 <京都府>



陶芸工房八鳥 見野大介 <奈良県>



不殺窯 <三重県>

問い合わせ先：Tableware 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。 ※その他会場でのご協力・ご注意いただきたい点は公式WEBにてご確認ください。



web

出店者情報、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



ABC HOUSING WILL BE MINOH HAPPY ANNIVERSARY
3周年!

おかげさまで3周年。ありがとうの気持ちをこめたスペシャルなイベントを開催します!

3rd.ANNIVERSARY
SDGsイベント 3/20 全休
参加型チョークアート体験

参加型巨大チョークアート 小学生以下限定

100組様(1組1名様)
100組様(約200名様)

※10:00～予約開始 ※画像はイメージです

こども古本店
移動絵本屋さん がやってくる

ウェルビーミーのお3周年記念!
先着100組様にリサイクル絵本を最大3冊プレゼント!(小学生以下限定)

3/21 土

「ふわはね」
絵本読み聞かせワークショップ

①11:00～
②13:00～
③15:00～

イチゴ狩り体験

摘んだイチゴはお持ち帰りいただけます。

3/22 日
200組様
小学生以下限定

※その場では食べられません ※持ち帰り数には制限があります ※写真はイメージです

みんなながよし 3/28 土
たべっ子どろぼう 150組様
抽選会 小学生以下限定

特賞 たべっ子どろぼうバター味6パック 6組様

1等 9組様 たべっ子どろぼうバター味5連

2等 15組様 たべっ子どろぼうバター味箱入り

3等 120組様 たべっ子どろぼうバター味ミニパック

ロード 3/28 土
トレインから
会場見学も楽しもう



ハリウッドサコシショウ
お笑いLive 3/29 日

人気お笑い番組で活躍後、2016年に「R-1グランプリ」優勝!おなじみのモクマネを中心としたネタで盛り上げます。芸人のSAKURAIも登場!

①11:30～
②14:00～

観覧無料

各回抽選で5名様にプレゼントも!

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。※早期受付終了するイベントもあります。

※イベントについては一部、ABCハウジングのアカウントにご登録いただいた方が対象です。登録後、会場受付にてマイページの二次元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、参加回数には制限があります。※掲載写真はイメージです。

ABCハウジング ウェルビーミーのお

〒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。

アクセスMAP



※車でのアクセスはこちらを参考にお越しください。

会場の最新情報やイベント情報は **ウェルビーミーのお** で検索!

ご来場プレゼント 3/1日～31日 ※水曜日は除く

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。

キャブス リバーシブル撥水バッグ

お会計後の作業が省けて時短になる

レジカゴにセットできる

マイページはこちら

※写真はイメージです ※バッグ以外の演出物はプレゼントに含まれません ※いずれかひとつの色は選べません ※賞品は予告なく変更される場合があります ※他の広告の賞品と重複して受け取ることはできません(一部除く) ※賞品のお渡しは期間中1世帯につき1回限り

※ABCハウジングのアカウント登録には、アンケートへの回答が必要です。

カレーEXPO あのカレーEXPOがもっと楽しく!

in イオンモール橿原

1st 3.20 FRI ▶ 22 SUN

2nd 3.28 SAT ▶ 29 SUN

3rd 4.4 SAT ▶ 5 SUN

[START/CLOSE] 10:00-17:00 (L.O.16:30)
[場所] ウエスト・ビレッジ バスロータリー横特設会場
奈良県橿原市曲川町7-20-1

●入場無料 ●小雨実施(荒天中止)※売り切れ次第終了
[主催] City Life

万博記念公園は
4.11(SAT)・12(SUN)・18(SAT)・19(SUN) 開催





みんなの小さなエコを大きなコエに

LOHAS Festa

Bampaku 2026 Spring

1st 4.24 FRI. ~ 26 SUN. · 4.29 WED.
2nd 5.2 SAT. ~ 6 WED.

あたたかな陽射しに包まれる万博記念公園で、この春、今年で20周年を迎えるロハスフェスタを開催します。暮らしを彩るハンドメイド雑貨やグリーン&フラワー、子育ての経験から生まれた機能的でかわいい子ども服など実用性とデザイン性を兼ね備えたアイテムたちが並びます。作り手との会話や作品の背景にある想いに触れられるのも、ロハスフェスタならではの。春風が心地よい芝生広場で、豊かな毎日につながる出会いを見つけてみませんか。

万博記念公園 東の広場

大阪府吹田市千里万博公園1-1

9:30-16:30 (入場券販売は16:00まで)

入場料: 500円 (小学生以下無料)

雨天実施 (悪天候の場合は中止となる場合がございます)

総出展者数
約700
店舗

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] ~4/5(日)
[応募方法] 右記、応募フォームより受付中



ステージ及び、ストリートライブ出演者募集

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。



ステージ



ストリートライブ

ボランティア(ロハスメイト)スタッフ募集

ロハスフェスタの会場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。



GOOD DESIGN



11th GOOD LIFE AWARD



Well-being Award 2023



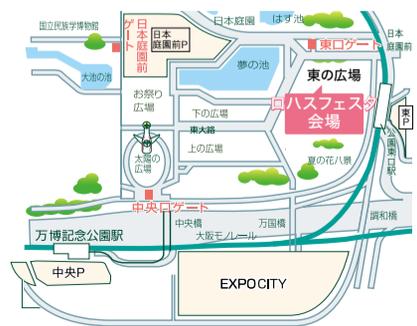
デコ活 暮らしの中のエコろけ

出展者情報・企画などは公式HP・Instagramにてご確認ください。

公式HP



Instagram



● 入場料: 500円(小学生以下無料) ※別途公園入園料 ● 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出入庫に数時間かかる場合があります。



シティライフの「堺文化大学/北摂文化大学」では、政治・文化・社会・医療などのテーマで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から今回は、教育評論家の尾木直樹さんにインタビューしました。

「尾木ママ」の愛称で親しまれ、テレビや新聞などでもおなじみの教育評論家・尾木直樹さん。中学や高校、大学と44年にわたって教壇に立ち、教育現場を見つめ続けてきた。いじめ問題に関する調査委員や包括的性教育研究協議会の代表としても活動し、今もなお子どもたちに寄り添い続けている尾木ママに、教員を志したきっかけやこれからの教育のあり方を聞きました。

先生嫌いだった少年が教師の道へ

「ももとは教師が大嫌いだったんです」。子どものころから体罰や暴力教師に苦手意識を持っていたと尾木ママは笑う。高校1年生のとき、体育の先生が友達を蹴り飛ばすのを目撃した。「彼は真面目に跳び箱を飛び越えようと頑張っていたのに、上手にできなかったんです。バーンと蹴ったのを見て、僕は思わず『やめてください!法律違反です!』って叫びました」。先生から「授業が嫌なら受けるな」と言われ、そこから授業に出なくなったという。その後、父親の転勤で別の高校の編入試験を受けることになったが、前籍校での保健体育の単位が足りず、不合格となった。「受験資格がないことを、合格発表の際に知らされたんです。そんなことが重なって、教師には不信感を持っていました」。

その後、もう一度、高校1年生からやり直し、早稲田大学へ進学した。就職について考え始めたころ、小学校教師だった母親から予想外の言葉をかけられた。「『あなたは学校ですごく嫌な思いをしてきたから、生徒の気持ちがよく分かるいい教師になれる』」と言われたんです。教師に対して嫌な思いが残っていたから、だったら自分は子どもの気持ちがわかる先生になろうと思ひ、教員採用試験を受けました。

大人が変われば、子どもも変わる

教師になった尾木ママは、生徒とのコミュニケーションや信頼関係の構築を何よりも大切にしていた。その象徴が、生徒との「交換ノート」だ。ルールは、家で読み書きすることと、生徒が書いた分量と同じだけの返事を書くこと。「地域の中学校でたらい回しにされ、『もう面倒を見きれない』と転校してきた女子生徒がいました。

教育評論家

尾木直樹氏



教育評論家、法政大学名誉教授。早稲田大学卒業後、中高の国語教師として22年間、子どもを主役とした創造的な教育実践を展開。その後22年間、大学教育に携わる。「尾木ママ」の愛称で人気を博し、『newsおかえり』、『真相報道バンキシャ!』など、テレビをはじめ多数のメディアで活躍中。「旭川市いじめ問題再調査委員会」では委員長を務め、全国各地での講演活動にも精力的に取り組んでいる。

子どもが主役の新時代へ 尾木ママが語るこれからの教育

ある日、彼女から14ページにもわたってびっしり綴られたノートを渡されたんです。僕は約束通り、14ページの返事を書きました。最後に『夜中の4時半までかかったよ』と一言添えて。きっと、僕を試していたんでしょうね。

その後、彼女は劇的な変化を遂げ、クラスの中心的存在になったという。「最初から不良の子なんて一人もいないんです。『どの子も伸びる』というのは綺麗事ではありません」。

教師時代、尾木ママは「子どもから教えられること」が多々あったと振り返る。今でいう発達障害(ASDやADHD)の特性を持ち、児童養護施設から通っていた生徒がいた。学力的に厳しい状況にありながら、その生徒は「高校へ行きたい」という強い意欲を口にした。尾木ママは、生徒の熱意を受けて、受験先の私立高校の教員へ相談を持ちかけた。点数だけでは測れない生徒の人柄や長所を丁寧に伝え、理解を求めたのだ。その熱意が通じたのか、生徒は見事

合格を勝ち取った。

驚いたのはその後だ。ある課題で提出された作文は、それまでの乱暴な筆跡とは打って変わり、見事な文章で綴られていた。「コピーを取って、すぐに校長先生に見せに行きました」。その作文は職員会議でも紹介され、教師たちの間に衝撃が走った。

「それまでは『頑張ったから成果が出る』のが当たり前だと思っていました。でも、自信を得てから、急激に才能が開花する子もいる。実は、僕たち大人が子どもから教わることの方がずっと多いんですよ」。

「わからない」を大切に授業

担当する授業では、時には常識を覆すような方法も取り入れた。「競争や序列主義は学校になじまない。授業中はわかる子ではなく、わからない子にも手を挙げてもらうんです」。一人では手を挙げるににくい場合、グループに分かれて相談してもらった

という。「わからない」と堂々と言える全員参加型の授業で、子どもたちは積極的に学ぶようになり、尾木ママが担当するクラスだけ成績が向上したという。「他の先生たちが参考にしようと思学にきたけれど、誰も真似しなかったんです。『あんなふうに表示させたら、教室がめっちゃくちゃになる』って。あれは、信頼関係があるからこそ成立する授業なんです」。



これからの時代は子どもが主役

今、尾木ママが危惧しているのは、デジタル社会での子どものリスクだ。「いまや誰もがスマートフォンを持つ時代。盗撮などの犯罪やSNSを使ったいじめなど、子どもも被害者や加害者になっている状況です」。だからこそ、インターネットやSNSとどう向き合うかを学ぶ「デジタル・シティズンシップ教育」が必要だと訴える。「世界ではすでに、デジタルを活用した教育が始まっています。日本では遅れているんです」。

さらに、子どもたちを取り巻く環境が激しく変化してしまった中で、大人の役割が問われていると語る。「2023年4月に『こども基本法』が成立しました。子どもに関わる政策や決まりごとは、子どもの意見を聞かなければならないと明記されています。制服のデザインや学校方針を大人だけで決めるなんてことは、もうありえない時代なんです」。尾木ママが教師時代に体現してきた教育の姿勢は、まさに時代を先取りしてきたといっても過言ではない。「子どもが自分の考えを持ち、大人と対等に議論する。これからは子どもが主役になる新時代をつくっていかねばならないと思います」。

尾木直樹氏の最新刊



尾木ママ流
生きるヒント
伸ばしたい9つの力
1,760円(きずな出版)

「人生力」とは、「人生に何があっても、それを逆に生かしながら乗り越えてしまう力」のこと。尾木ママが考える人生力は「楽しむ力」、「信じる力」、「リセットする力」、「言葉の力」、「聴く力」、「失敗する力」、「寄り添う力」、「感謝する力」、「認める力」の9つ。尾木ママ自身の経験をもとに、楽しくわかりやすく紹介する!

堺文化大学/北摂文化大学とは



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、2026年度は2月から開講中。詳しくは <https://bundai.citylife-new.com>



今回は
テノール歌手
秋川 雅史氏
インタビューです

時を越えての出会い

関西最大級のアンティーク・ヴィンテージ・古物・古着の祭典

第5回

万博 蚤の市

VINTAGE MARKET

RE-VINTAGE JAZZ

会場内ステージで同時開催

総勢9組が出演

洗練された感性を今に取り入れる新しいJAZZステージをお楽しみに。

2026.4.17 fri 18 sat 19 sun 9:30~16:30 (当日券販売は16:00まで)

@万博記念公園 東の広場 大阪府吹田市千里万博公園1-1

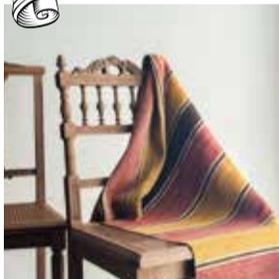
前売り券 ¥700 / 当日券 ¥1,000 (小学生以下無料)

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: City Life

心おどる宝物探し、時代を超えた逸品と一期一会の出会いを。
全国から約200店舗が緑豊かな万博記念公園に軒を連ねる、壮大な蚤の市。

出店者一部紹介



ワトナリ [栃木県]



ヨーロッパヴィンテージ 緑園 [東京都]



セヌフォ堂 [大阪府]



カレコレ堂 [滋賀県]



yup [愛知県]



Sunadish [福井県]



ohal vintage&remake [京都府]



eight [京都府]



Float Gallery Antiques [愛知県]



森THE TINY SHOP [京都府]



古豊豆 [大阪府]



Junk henachoko [宮城県]



goopee [大阪府]



Petrichor [長野県]



Vintage Shop 8 [愛知県]



nibbles [福岡県]



Coachella Head Storage [大阪府]



COCORAJI [奈良県]

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。 ※その他会場でのご協力・ご注意いただきたい点は公式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



写真は1番人気の二代目ふぐ鍋コース。
丁寧に焼き上げたひれを贅沢に使っているひれ酒(935円)。

春到来、今が旬の絶品国産ふぐ鍋 極上の旨みがつまった豪華コース

春の産卵が近づき上質な旨味と脂が詰まった最高級国産とらふぐが愉しめる同店。注文が入ってからふぐを捌くため、新鮮そのもの。一晩熟成させたてっさやプリプリな湯引きは、先代から受け継いだ「ふぐの為に作られた自家製ポン酢」で食べると風味とコクが口いっぱい広がる。唐揚げは専門店ならではの一品で、大人はもちろん子どもにも人気だ。締めは旨みが凝縮された雑炊で最後の最後まで大満足!

Menu

- 活てっさりコース 6,600円 (てっさり、てっさ、湯引き、煮ごこり、雑炊)
- 人気二代目ふぐ鍋コース 8,250円 (てっさり、てっさ、湯引き、煮ごこり、唐揚げ、雑炊)
- 厚切りふぐしゃぶコース 10,450円 (てっさり、てっさ、湯引き、煮ごこり、唐揚げ、ふぐしゃぶ、皮しゃぶ、雑炊、デザート)
- てっさ付きお持ち帰りセット [2人前] 12,000円 ※価格は1名様ですべて税込

高槻活ふぐ料理専門店 二代目 ぶく義
高槻市高槻町11-21
営/昼12時~14時
(コースのみ、前日迄に要予約)
夜16時~23時(入店21時まで)
月曜定休 禁煙
☎072-681-9515



前菜3種・カルパッチョのサラダ仕立て・日替わりスープ・日替わり生パスタ・自家製パン・日替わりメイン・ミニデザート・コーヒーor紅茶と計8品の贅沢ランチセット

優雅に愉しむ春の豪華ランチ

自然を感じる非日常空間でゆっくりと過ごせるとまり木。リニューアルした「シェフのおすすめランチセット」は生パスタが自慢の贅沢セット。優雅な大人ランチはもちろん、子連れなら個室利用や団体予約も可能。

Menu

- Aランチ(前菜9種+パスタorピザ) 1,980円
- Bランチ(前菜9種+パスタ(ハーフ)+ピザ(ハーフ) 2,180円
- シェフのおすすめランチセット 3,500円

特典

「シティライフを見た」でランチ利用の方
●お誕生日の方デザートサービス ※要事前連絡 (3月末まで)

cafe とまり木
茨木市泉原1212
営/11時~17時
木曜定休 P10台有り
禁煙
☎072-697-8089



今食べたい 北摂グルメ Guide

お鍋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。



(上)こんがりした焼き目が食欲をそそるアツアツの「はじめホットサンド」(660円)。(左)季節に合わせてフレーバーが楽しめる「はじめシフォンケーキ」(セット1,210円、単品990円)。

アンティーク好きが通う茨木の穴場カフェ 新メニューにアツアツ美味のホットサンド

一目ぼれするかわいい雑貨から掘り出し物のアンティークまで並ぶ雑貨&カフェ。喫茶の新メニューではホットサンドが登場!カフェ利用か雑貨購入でケーキ・ドリンクの次回無料券がつくとお得な特典も嬉しい。雑貨を眺めながら、のんびりカフェ時間を楽しんでみて!



かわいい猫雑貨をはじめ、新生活にピッタリなインテリアや家具などラインナップ!

雑貨&カフェはじめあゆむ

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

- Menu**
- はじめホットサンド 660円
 - はじめシフォンケーキ セット価格1,210円、単品990円 ※一部ドリンクを除く
 - 猫型フラワーポット 3,740円
 - 猫型ミニライトオブジェ 2,750円 20%OFF (3月末まで)
- 特典** 「シティライフを見た」と
●カフェ・雑貨2,000円以上利用で「**ケーキorドリンクの次回無料券をプレゼント!**」



上ちらし寿司 1,059円

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

3月3日は手作りの「ちらし寿司」と限定スイーツを販売

お米、お酢、具材など、厳選したこだわり食材を使用し、各店の店内で手作りしている「ちらし寿司」。鮮度にこだわった生ネタたっぷりの「上ちらし寿司」や生ネタなしの「彩りちらし寿司」、黒毛和牛を使った「和牛ローストビーフちらし寿司」などが登場!2月の肉の日は28日(土)に開催。京都食肉市場で厳選した黒毛和牛をお買い得に購入できる。

春のお祝いは 三田屋で

3月1日(日)~4月12日(日)

本格派ステーキ、名物ハムのオードブル、ピアノの生演奏……。出会いと別れの季節に、春の期間限定お祝いコースをご用意しました。とっておきの空間で、心もお腹も満たされる。幸せな時間をお過ごしください。

春のお祝いコース
3,850円~(ランチタイム)
5,390円~(ディナータイム)

ハムのオードブル・季節のサラダ・桜鯛のカルパッチョ・スープ・黒豆・ステーキ・ご飯、梅干・苺のパフェ仕立て・コーヒー又は紅茶

前日までのお祝い予約で(ディナー時限定)ケーキサービスあり ※ランチメニューは別途880円

ステーキ 三田屋本店 www.sandaya.com/ 営/平日 11時半~21時(L.O20時) 土日祝11時半~22時(L.O21時)

箕面小野原
箕面市小野原東3-9-35 P有
☎072-728-7878

四季を奏でる in 三田屋2026春
3月28日(日)箕面店限定
17:30~18:45・20:00 [各30分]
ピアノ: 安見 栄里子
ソプラノサックス: 岡田 弘太
ウッドベース: 山下 聡彦
春にちなんだ曲を中心に演奏します

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

※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。

クーポン利用で
2,180円 → 税込 1,880円

ひな祭り

お渡し日 3/1[月]・2[月]・3[火]

お持ち帰り限定 ご予約承り中

ひな二段ちらし 税込 1,980円

ひなロール 税込 1,250円

春メニュー 1弾
2/17(水)~3/23(日)までの販売

- 春かつお葱もみじ 税込 390円
- 美咲牛桜花塩 税込 580円
- 桜鯛寄り合い 税込 880円

2026 BEAUTY EXPO '26 FES

3/7(土) 3/8(日)

1F 光の広場 | 10:00~18:00

人気ショップが集結!コスメ、スキンケア、リラックス体験が一度に楽しめる特別イベントを開催! AIパーソナルカラー診断や、コスメサンプルがもらえる コスメ自販機も登場!

AIがあなたのパーソナルカラーを診断し、おすすめの色を提案。診断結果をもとに、何が出るかわくわくする「コスメガチャ」を楽しめます!!

会場にて、ららぽーとEXPOCITY公式Instagramフォロー画面をご提示で毎日先着300名様にバックプレゼント!!

詳しくは特設サイトをCHECK

2026年3月31日(日)まで

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

EXPOCITY

吹田市千里万博公園2-1
営業時間 ららぽーとEXPOCITY 10:00~20:00 (EXPO KITCHENは11:00~21:00、Eggs'nThings、マクドナルドは10:00~) ※土日祝・特定日は営業時間が異なります。※一部営業時間が異なる店舗がございます。 ※エンターテインメント施設については各施設ホームページをご確認ください。 問合せ先 06-6170-5590 (代表/10:00~18:00) <https://mitsui-shopping-park.com/lalaport/expocity/>

<p>高槻富田店 高槻市富田町5丁目24-8 TEL.072-668-1996</p>	<p>高槻宮が谷店 高槻市宮が谷町48-9 TEL.072-668-2500</p>	<p>茨木真砂店 茨木市真砂2丁目2-15 TEL.072-646-5985</p>	<p>Coupon 1 この記事持参で 店内飲食 10%OFF ※2026年3月末まで ※他クーポン併用不可 ※高槻富田店・高槻宮が谷店・茨木真砂店・茨木インター店のみ対象</p>	<p>Coupon 2 この記事持参で ランチ彩 300円OFF ※2026年3月末まで ※他クーポン併用不可 ※「枚数」提示でお連れ様全員に適用 ※高槻富田店・高槻宮が谷店・茨木真砂店・茨木インター店のみ対象</p>
--	---	---	---	--

茨木インター店
茨木市上穂積4丁目7-50
TEL.072-645-6566

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

うめ明太

大葉やベシャメルソースを合わせた明太パスタのような仕上がりが(345円)



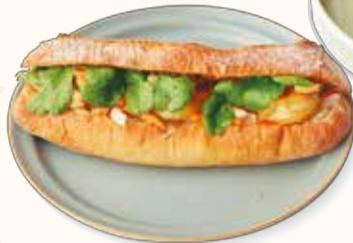
サバのトラパネーゼ

青魚の旨みと香ばしさが重なる(518円)



丹青の
バインミー

リニューアルした人気のパン(702円)



店主の船井さん。ハード系から独創的な総菜パンまで約60種類がスタンバイ。



ピストロ系と称される総菜パンを中心に、オープン前から行列が絶えない人気店。前身の「ROUTE271」時代から粉の配合や発酵の温度・時間を見直すことで、生地のおろけや風味をブラッシュアップ。酸味の強い梅肉を使ったうめ明太や、スパイシーなバインミー、シチリア風の濃厚な仕上がりのサバのトラパネーゼなど、店主・船井さんの独創的な感性が光るパンがずらり。

小麦の香りに誘われて



パンがあるおいしい時間

食卓を彩る華やかな総菜パン、バター香るサクッとした食感のクロワッサンやデニッシュ、噛み締めるほどに粉の旨み溢れるバゲットや食パン…職人の手しごとから生まれるパンは、いつもの食卓を豊かにしてくれます。新店から実力派までバラエティ溢れるパンをお楽しみください。

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して、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。



丹青 (たんせい)

高槻市上田辺町18-5
営/10時~15時
(売り切れ次第閉店)
不定休

☎072-600-2233
Instagram@route_271



店名はフランス語で「おもちゃ箱」という意味。柔軟なアイデアからさまざまなパンが毎日並ぶ。

おもちゃ箱から飛び出す
色とりどりの総菜パン

DELIA



バラエティあふれる
惣菜パン



パンと具材の相性を追求した
庄巻のラインナップ

色とりどりの総菜パンをはじめ、約60種類がずらりと並ぶ。和と洋の組み合わせが面白い九条ネギのシラスサンドや、酸味が効いた手づくりソースのイタリアンチキンカツサンド、ヘルシーな鶏ハムサンドなど、無添加にこだわり、イタリアンを彷彿とさせる組み合わせが特徴的。ランチはもちろん、ワインとも相性抜群だ。

特典

LINEのクーポン提示と、パンお買い上げで
プチパン(3個入り)
プレゼント
(1日10袋限定)



イタリアン
チキンカツ

トマトの酸味がアクセント(432円)

九条ネギの
シラスサンド

オリーブオイルの風味が効いている(432円)



鶏ハムサンド

ヘルシーな鶏ハムと野菜たっぷり(432円)



「選ぶ楽しさを感じてほしい」と店主の村上さんが話すよう、毎日約100種類のパンを焼き上げる。

約100種類も個性豊かなパンがそろそろ中、力を入れているのが40種類ほどあるサンド系。人気商品のもっちりとした生地に揚げたエビが入ったエビマヨサンドをはじめ、きゅうりやパプリカ、紫玉ねぎに炒めたエビが入ったエビとサラダのエスニックサンドや、全粒粉のパンにベーコン、目玉焼き、トマトを挟んだボリューム満点なBELTサンドと、多彩な組み合わせで選ぶ楽しさも格別。

BELT
サンド

ボリューム満点(410円)



エビマヨ
サンド

プリプリのエビがたっぷり(410円)



エビと
コブサラダの
エスニック
サンド

パンにスモークチーズを練りこんだ(345円)



JouEt Bolte (ジュエボワット)

高槻市大手町3-6
営/9時~売り切れ次第閉店 日曜定休

☎072-661-6588
Instagram@jouetboite

Boulangerie Tsumugi 永代町店 (ツムギ)

茨木市永代町8-16
営/7時~売り切れ次第閉店 火曜定休、その他不定休

☎072-665-8288
Instagram@boulangerietsumugi



トルネードカレー
あまじょっぱさがクセになる (360円)

バゲット
シンプルな食材から生まれる (320円)

リュスティック
レモンピールとホワイトチョコが入ったロングセラーの一品 (360円)

いはんのように毎日食べたい

店名が意味するのは「日々の糧」。毎日食べても飽きないパンを目指し、国産の麹酵母を用いて日本人の口に馴染みやすいパンづくりを追求。はちみつとカレー麴で焼き上げたトルネードカレーや、レモンピールの酸味とホワイトチョコの甘みのバランスが秀逸なリュスティック、噛みしめるほどに旨みが広がるバゲットと、小麦の甘みと麴の奥深い旨みが響き合うパンが揃う。



バグール
粉、塩、イースト、水だけで仕込んだフランスパン (302円)

湯だれ食パン
耳はしっかり、中はもちもち食感 (1斤399円)

セーグルフリユイ
ドライフルーツたっぷりのライ麦パン (426円)

素材の味わいを感じる
無添加でシンプルなパン



職人歴約20年経った今でも、毎日安定したパンを作れるように日々奮闘中。

麦のかほり

高槻市東五百住町3-6-26
営/10時~19時 日月曜定休

☎072-693-2503

Instagram@muginokaori_pain

『できるだけシンプルな材料で、小麦本来の味を楽しんでほしい』と無添加生地を使い自分が食べて美味しいものだけを追求。一番人気の食パンは、もちもち食感だけど耳はしっかりと。バグールはシンプルに仕上げた店主・山尾さんこだわりの一品。山尾さんが好きというセーグルフリユイは、ドライフルーツのさまざまな甘みを感じられる。噛み締めるほどに溢れる、素材の旨みを楽しんで。

素材の旨味を感じる
ハード系・食パン

HARD

La Nourriture (ラ ヌリチュール)
茨木市春日1-16-7 ステーションコーポ109
営/9時半~売り切れ次第閉店
日曜定休、その他不定休
Instagram@lanourriture_plusquatresaisons



店主の藤元さん(右中)を中心に、「ごはんの代わり」となるような日々のパンを提供。

茨木の春日商店街に店を構える実力派。食パン、ハード系から惣菜パンまで幅広くそろうなか、国産の発酵バターを使った芳醇な香りが楽しめるクロワッサンや、カカオ44%のバトンショコラをつかったパン・オ・ショコラがシェフの一押し。カカオ54%のダークチョコレートと生クリームを合わせた、期間限定のガナッシュショコラも見逃せない。



店主の本城さんご夫妻。オープンから14年の実力派。



クロワッサン
外はサクッと中は芳醇なバター香る (302円)

ガナッシュショコラ
キルシュ香る大人な一品 (486円)

パン・オ・ショコラ
クロワッサンとは異なるザクザク感 (346円)

普段使いのパンを大切にしながら
一つひとつに技と情熱が宿る

ブーランジェリー ル・ペトラン

茨木市春日1-12-1 ルミナーレ春日
営/10時半~18時半 日月曜、祝日定休

☎072-623-9222

Instagram@le_petrin

特典

LINEのクーポン画面提示で
1,000円以上お買い上げで
100円引き (3月末まで)



マカダミアナッツのダイヤモンド
マロンクリームとマカダミアナッツをブレンド (399円/数量限定)

クロワッサン
バターの風味をダイレクトに (270円)

苺のダイヤモンド
酸味と甘みが程よいバランス (399円/数量限定)

時間がたってもおいしい
笑顔がひろがるパン



垣内さん夫妻が店頭を切り盛り。「独自のブレンド生地を長時間発酵させ、水分を多めに保つことで、帰宅後もおいしく食べられます」。

bonheur (ボヌール)

茨木市玉櫛2-28-14
営/8時~18時 水曜定休

Instagram@bonheur_kakiuchi

食べた人が笑顔になれるパンづくりを目指して、多彩なラインナップを揃える。なかでも、オープン前から構想を練り上げたというクロワッサンは不動の一品。あえて折込み層を18層と少なめにすることで、バターの芳醇な風味をよりダイレクトに感じられる仕上がりに。春は苺のダイヤモンドやマロンとマカダミアナッツのダイヤモンドと数量限定のデニッシュにも注目したい。



グリオットチェリーとピスタチオのデニッシュ
世界大会に出品した技を日々のパンにアレンジ (580円)

クロワッサン
フランス産発酵バターを丁寧に折り込んでいる (320円)

ショコラフランボワーズ
濃厚な甘みと酸味のコントラスト (420円)

世界大会準優勝のパン職人が
基本を大切に焼き上げる



世界大会のヴィエノワズリー部門で日本代表を務めた津田さんが、2025年5月に自身の店をオープン。

フランス語で「基本」を表す店名の通り、基本を大切に、奇をてらわず丁寧なパンづくりを貫く。看板商品のクロワッサンは、早朝からバターを生地で包み込み、幾重にも層を重ねる手間暇を惜しまない一品だ。グリオットチェリーとピスタチオのデニッシュや、甘酸っぱいアクセントが効いたショコラフランボワーズなど、世界大会の日本代表も務めた店主・津田さんの繊細な技が光る。

Basique (バジック)

茨木市真砂2-9-6 グリーンフジ 102
営/10時~17時 日月曜定休

☎072-665-5177

Instagram@basique_boulangerie

特典

LINEのクーポン画面提示で
クロワッサンを10%OFF
(3月末まで)

ザクザク食感の
クロワッサン・デニッシュ

FRENCH

読者の皆さんから寄せられた気になる情報を調査

4月からスタートする 自転車「青切符」制度について教えて

Yさんからの投稿



フォンの「ながら運転」は、画面を注視したことによる事故が多発しており、非常に危険な行為として12,000円と高く設定されています。また、急な雨の日の傘差し運転や、イヤホンで音楽を聴きながらの運転も取り締まりの対象となるので知らなかったということが無いようにしておきたいですね。

4月1日より、自転車の交通違反に対して交通反則通告制度(青切符)が導入され、自転車のルールが大きく変わろうとしています。16歳以上の運転者を対象に、悪質・危険な違反に対して行政処分として反則金が科されることとなります。ではどのような行為が反則金の対象となるのか編集部で調べてみました。

車道の右側を通行する逆走行為や信号無視、「普通自転車歩道通行可」の標識のない指定外の歩道通行、過度なスピードや、ベルを過剰に鳴らすなど歩行者妨害に対する反則金は6,000円。スマート

〈主な違反行為と反則金〉

違反行為の名称	具体的な違反状況の例	想定される反則金額
携帯電話使用等(保持)	自転車運転中のスマートフォン操作、画面の注視	12,000円
信号無視	赤信号での交差点進入、歩行者用信号の無視	6,000円
車道の右側通行	車道の右側を通行する逆走行為	6,000円
歩道通行・通行区分違反	指定外の歩道通行、歩道での歩行者妨害	6,000円
無灯火	夜間、ライトを点灯せずに運転する行為	5,000円
制動装置不良	ブレーキがきかない、または装備されていない状態	5,000円

読者の皆様の“気になる”を募集中

今回の自転車のルールについてのよう、毎日の暮らしのなかで気になっているコト、ウワサを大募集! **採用された方には5,000円分のギフト券をプレゼント!**

※ご応募いただいた情報については編集部で確認のうえ、採用の場合のみご連絡します。予めご了承ください。
※採用された情報が重複した場合、先着を優先します。

右記QRコードから
ご応募ください▶



SOCIAL シビックプライド調査

高槻市が総合3位・若年層1位

読売広告社都市生活研究所は、住民が自分の街に対して持つ意識を調査した「シビックプライドランキング2025」の結果を発表した。シビックプライドとは、都市に対する誇りや愛着に加え、街をより良くするために自分自身が関わっているという当事者意識に基づく自負心を指す言葉である。

高槻市は、総合ランキングにおいて全国3位、関西エリアでは1位という快挙を成し遂げた。特筆すべきは「20〜30代」の若年層部門で全国1位を獲得した点だ。さらに性別・年代を問わずあらゆる属性でトップ10入りを果たしており、歴史資産の活用や生活利便性の向上が奏功した形だ。

次いで各部門で上位に入ったのは吹田市である。「男性」部門で全国6位、

「50〜60代」で7位と高く評価されたほか、「女性」11位、「20〜30代」

19位と、主要な属性別ランキングすべてで上位20位以内に入り、安定した支持の広がりを見せた。

また、総合ランキングの31位以下にも北摂各市が名を連ねた。豊中市は総合41位にランクインし、部門別では「女性」23位、「50〜60代」25位と健闘した。続いて箕面市が総合59位、池田市が総合66位、茨木市が総合89位に入っており、北摂7市のうち6市が全国トップ90以内に入る結果となった。



シビックプライド ランキング
調査対象:
全国の住民人口10万人以上の自治体(278自治体)
20歳〜64歳男女 居住者
※シビックプライド/CivicPrideは、株式会社読売広告社の登録商標。

CULTURE 名人戦高槻対局開催記念

対局者向けのランチ&スイーツを募集

高槻市と高槻市観光協会は、今年5月に開催される将棋の第84期名人戦高槻対局に向け、対局者に提供する「勝負ランチ」と「勝負スイーツ」の募集を開始した。募集期間は2月6日から3月5日までで、自薦他薦を問わず広く受け付ける。

本企画は「将棋のまち高槻」を盛り上げるべく実施され、選考を経て各部門10品程度が決定される。メニューは独自性や



話題性などが審査され、選出メニューはメニューブック化して広くPRされる予定だ。応募は市公式Xや市の指定フォームから投稿が可能。詳しくは高槻市のホームページで確認できる。

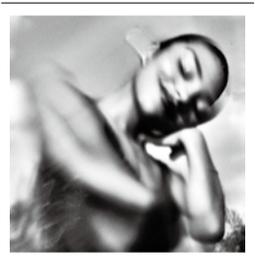
FM COCOLO × CITYLIFE 音楽のCOCOLO Vol.78

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!



意識の中の子どもと出会う秘密の円盤



ALBUM
The Art of Loving

ARTIST
Olivia Dean

UICW-1003 ユニバーサルミュージック

英国の女性シンガーにはどこことなく脆い可憐さがあるような気がします。そう言ってしまうと、他の国の歌姫たちに怒られそうですが…。そして今まさに旬を迎えている英国のシンガーソングライターがオリヴィア・ディーンという人。先日のグラミー賞では英国人でありながら新人賞を受賞した彼女です。その落ち着いた魅力的な声と、誰もを虜にする優美なルックス。作り上げる音はその声を最大限に使った世代を超えて愛されるセンス溢れる曲たち。昨年リリースの最新アルバムは、ファーストの流れを汲みつつ、全てを終えて家に帰ってきた瞬間に流れていて欲しい、そんな作品。彼女のモデルネームがローリンなのは勿論のこと、お母さんがジル・スコットを聴かせていたというのも私が彼女に魅力を感じるところなのかもしれません。

Olivia Dean/ネオ・ソウル、R&B、ジャズを融合させた独特のサウンドで知られるオリヴィア・ディーンは、時代を超えたジャンルと現代的なセンスを融合させた独自のサウンドを作り上げ、業界やファンから広く称賛されている。2026年開催の<第68回グラミー賞>では最優秀新人賞に輝いた。

SELECT DJ

山添 まり
MARI YAMAZOE



学生時代、放送部アナウンスの経験を生かし「ラジオ関東」(現ラジオ日本)のレポーターオーディションに合格。その後、外資系メーカー人事部を経て89年FM802第1回DJオーディションに合格。以後2018年3月までFM802にて番組を担当。趣味は料理、欧州旅行、美術館巡り、電気街巡り、ブルース・リー談義、卓球、ボウリング、バトントワリングなど。現在の担当番組は「Sunday Music Passage」(日)16:00~19:00

摂津市商工会

小さなビジネスが地域を救う! 交流会セミナー

- 1部 "娘のアトピーや睡眠"の問題をきっかけに肌のやさしさを!"吉野葛の掘り手の高齢化や森林環境の保全等"の問題を!様々な課題を解決しつつ、自社のヒット商品を開発!"小規模事業者持続化補助金"を活用しながらの商品開発秘話をお話いただきます。
- 2部 グループ交流会&名刺交換会
【日時】3月3日(火) 14時~16時
ゲストスピーカー:
㈱CONNY HALF代表 相田 陽太郎 氏
コーディネーター:中小企業診断士 黒野 秀樹 氏
【場所】摂津市商工会
摂津市南千里丘4-35 3階
【問合せ】摂津市商工会 06-6318-2800
摂津市商工会HPより申込も可能
- 摂津市×島本町地域活性化交流会&ぶっちゃけトーク会

茨木商工会議所

マッチング交流会 参加者募集

- 第8回マッチング交流会参加者募集中!
【クリエイター×事業所】・【クリエイター×クリエイター】・【事業所×事業所】三者三様・持続可能な連携を目指す交流会です。「ランチを一緒に食べようの会」・「グループディスカッション」・「フリー交流」など充実した企画内容を大好評です。
- 【開催日】3月13日(金)14時~17時15分
【開催場所】茨木商工会議所 会議室
【対象】企業・お店・個人事業主・従業員など経済活動に携わっている方
【参加費】無料
【申込み】右記のQRコードまたは、茨木商工会議所HPイベント情報から申込
【主催】茨木商工会議所
茨木市若倉町2-150
立命館いばらき
フューチャープラザ1F
TEL 072-622-6631



高槻商工会議所

2026年度新入社員ビジネス基礎講座

- 【日時】4月9日(木)・10日(金)
各日とも10時~16時(計10時間)
【会場】高槻商工会議所4階 大ホール
(高槻市大手町3-46)
【対象】2026年度新入社員・第二新卒・中途採用の若手社員
※業種・職種問わず ※原則40歳未満の方
【内容】1日目:社会人の心構えとビジネスマナー
2日目:仕事の進め方と情報の重要性、2日間のまとめ
【定員】30名(先着順)
【受講料】1名あたり(当会議所会員)12,100円(一般)24,200円 ※税込、テキスト代含む
詳しい内容は下記のQRコードをご覧ください、受講の際は高槻商工会議所のホームページよりネット申込みください。
【主催・問合せ】高槻商工会議所
中小企業相談所
TEL 072-675-0484
https://www.takatsukicci.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!

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

地域経済の活性化と 家計支援の両立へ 北摂各市で進む物価高騰対策の現状

現在、全国の自治体では物価高騰への対応として、地域の消費を喚起するための様々な支援策が広く展開されている。北摂エリアの東側に位置する三島地域(高槻市、茨木市、摂津市、島本町)では、高い還元率の設定や、手続きの負担を軽減した全世帯への配布など、特色ある施策が実施されている。

高槻市 デジタル化推進による 最大175%の還元と利用枠の拡大

高槻市では、7月頃からの利用開始を目指し、「第8弾」となるプレミアム付商品券の発行を計画している。今回の事業では、家計支援とともに行政のデジタル化を推進することを目的としており、プレミアム率に差を設けているのが特徴だ。具体的には、1口2,000円で購入できる商品券について、紙媒体は5,000円分(還元率150%)、デジタル版は1口当たり500円分(最大1,000円分)を上乗せする(還元率175%)としている。また、より多くの世帯に支援を届けるため、購入限度を従来の1世帯2口から3口へと拡大し、デジタル版を選択した場合には1世帯あたり最大10,500円分の還元を受けられる設計としている。

茨木市 高齢世帯へ配慮した 100%プレミアムの設計と 販売スケジュール

茨木市においては、4月下旬から8月

末までの期間を想定した商品券の販売を予定している。1冊5,000円分の商品券を半額の2,500円で販売する「100%プレミアム」の形態をとり、家計の負担を直接的に軽減する狙いがある。購入の手順については、2月1日時点で住民票がある全世帯に対し、3月下旬～4月上旬ごろに「購入引換券」が郵送されるスケジュールとなっている。利用者はこの引換券を市内の郵便局などの販売店に持参して商品券を購入する形となり、販売期間は4月21日から8月28日までとしている。特に高齢者のみの世帯には購入上限を1冊増やすなど、重点的な支援を行うとしている。

摂津市・島本町 事務負担を軽減する 商品券・割引券の全戸配布

摂津市と島本町では、利用者が事前に購入手続きを行う必要がない「配布型」の支援が選択されている。摂津市の「セッピー割引チケット」は、1,000円(税込)の買い物ごとに1枚(500円分)利用

各市の主な物価高騰による支援施策

自治体	施策の名称	補助内容・プレミアム率	受取・購入の方法	申込期間	販売・開始・利用時期
高槻市	プレミアム付商品券(第8弾)	最大175%	アプリ申込または引換券購入	準備中	利用開始: 7月頃(予定)
茨木市	プレミアム付商品券	1冊2,500円で5,000円分(100%)	引換券持参による窓口購入	—	販売期間: 4/21～8/28
摂津市	セッピー割引チケット	500円割引券×13枚(6,500円分)	全世帯へ世帯員分を郵送配布	申込不要	利用:3/20～6/30
島本町	物価高騰対策商品券(第2弾)	1人あたり6,000円分	全世帯へ世帯員分を郵送配布	申込不要	配布:5月末まで 利用:4/1～8/31
豊中市	プレミアム付デジタル商品券	1口5,000円で7,000円分(40%)	アプリによる申込・チャージ	1/7～1/21	購入:1/29～2/6 利用:1/29～5/31
吹田市	プレミアム付デジタル商品券	1口5,000円で7,000円分(40%)	アプリによる申込・購入	3/26～4/15(予定)	利用:4/30～8/31(予定)
箕面市	食料品高騰対策給付金	住民1人につき5,000円(現金)	自動振込	原則不要	支給時期: 2月上旬
池田市	物価高対応子育て応援手当	子ども1人につき2万円(現金)	児童手当口座等への自動振込	原則不要	支給時期: 2月末ごろから順次
豊能町	物価高対応子育て支援併当	子ども1人につき2万円(現金)	児童手当口座等への自動振込	原則不要	支給時期:順次
能勢町	いきいき商品券	1人あたり18,000円分を交付	特定記録郵便等による配布	申込不要	利用:4/15～7/15

※予算の成立状況や準備状況により変更される場合がある。最新の情報は、各市町の公式サイトや広報紙で確認できる。

できる割引券を、全世帯へ直接郵送する仕組みだ。利用期間は3月20日から6月30日までと設定されており、全13枚のうち5枚を小規模店限定とすることで、地域の商店街での消費を促す構造としている。島本町でも、4月1日から8月31日までを利用期間とする商品券の無償配布を行う。1人あたり6,000円分の商品券が5月末までに各世帯へ届けられる予定で、1月下旬から2月中旬にかけて取扱店

舗の募集を行うなど、着実な準備が進められている。

なお、豊中市や吹田市でデジタル基盤を活用した40%還元の事業が展開されており、箕面市や池田市では現金給付による素早い支援が実施されている。北摂全域で、各自治体がそれぞれの行政判断に基づき、物価高騰に対する生活支援と経済対策の両立を目指した取り組みを継続している。

SELECT



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。

選者
山口 昭男
やまぐち あきお

【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。

1月25日締切りでご投稿いただいた中から、山口昭男先生に入選作品を選んでいただきました。

〔佳作〕
大根干す飛行機雲は老いざりき
雲居よりぷりっと落ちる冬日かな
茶柱の立ちし湯呑みや冬霞
一月の空也もなかの軽さかな
ねざりとするアボガドの種暖炉燃ゆ

和泉市 押見げげば
日野市 平井 都々
高槻市 黒田 豊子
名古屋市 四條たんし
岡山市 沼野大統領
京都市 草夕 感じ
和泉市 押見げげば

表彰状は丸まろうとします。そこに万両という花の存在が面白いです。

〔入選〕
大寒や熱湯に鳴るステンレス
あの音は皆知っているでしょう。大寒だからさらに音が響くのです。
音拾ふやうに露の芽割れてをり
露の芽の割れ様をこのように描くと、春が来たことが更に伝わってきます。
朧月マーマレードのほろ苦し
マーマレードは甘いのですが、どこか苦い。朧月が心持を表しています。
眼鏡のレンズの指紋冬晴るる
眼鏡を拭くとレンズの端の方に指紋が残ることがあります。冬晴が鮮やか。
万両や丸まってくる表彰状
和泉市 押見げげば

日野市 平井 都々
岡山市 沼野大統領
茨木市 藤井 晶子

俳句
/
HAIKU

〔つぶやき評〕
このシティライフの俳句コーナーの投句数はひとり五句までです。五句を出すために何句作っているのでしょうか。捨てられた句の数が多く、納得のゆく句が残ります。五句の中に冒険の一句をと期待しています。

〔優秀賞〕
寂寞といふほどでなく帰り花
大阪府 小倉 佳子
帰り花を見て静けさを感じるの、わかることです。ところが掲句はそうではないと否定している。この断定が帰り花というものの新しい側面を見せてくれました。



保育所完備 **駐車場あり**

現職の介護福祉士から学ぶ 介護勉強会

現在介護をされている方、
今後のために
介護の勉強をしたい方を
応援します。

要予約
参加無料

参加者全員に
粗品を
プレゼント!

日時 2026年3月18日(水) 10:00~12:00(受付9:30~)

会場 藍野病院 本館5階 多目的室(茨木市高田町11-18)

主催 医療法人恒昭会 藍野病院・藍野花園病院

参加資格

- 現在介護をされている方
- 介護技術を学びたい方
- 介護福祉士資格取得に興味をお持ちの方

セミナー内容

- 講義 「学ぼう!その食べさせ方危険では?」
[担当: 藍野病院 看護部 (日本摂食嚥下リハビリテーション学会認定士)]
- 演習 「手指消毒」と「食事介助のポイント」
[担当: 藍野病院 看護部 介護福祉科、栄養管理科]
- 座談会 ※介護の個別相談も受け付けます

お申込み・問い合わせは
電話もしくはWEBで▶

072-627-7611 [申込締切] 3月13日(金)
※保育締切は3月9日(月)まで

カワイ音楽教室

新学期に向けて先取り!
**無料体験
レッスン
受付中**

音楽「を」学ぶのではなく、
音楽「で」学ぶ

子どもの習い事を何にするか悩んでいました
実際に入会してみてもいいかな? *
先生からたくさん褒めていただくので自信に
繋がります、喜んで家でも練習をしています。

**今なら
入会金
50%OFF**
※通常入会金5,500~
11,000円(税込)
[3月末入会まで対象]

募集教室

- 千里丘東 [JR千里丘駅・阪急摂津市駅すぐ]
- 茨木センター [阪急茨木市駅すぐ]
- 高槻センター [JR高槻駅すぐ] その他教室でも募集中

詳細・お申込みはQRコードよりお近くの教室検索から▶

お問い合わせ カワイ音楽教室大阪北事務所
TEL: 072-635-8866 受付時間/火~土(祝日除く) 10:00~17:00

新NISA・iDeCoなど資産形成セミナー

~ゼロから分かる、これからのお金の増やし方~

各回・抽選
24名

3.14(土) 3.15(日) 3.18(水)
10:00-12:00 10:00-12:00 10:00-12:00

3.28(土) 3.29(日)
14:00-16:00 14:00-16:00

参加無料

茨木市文化・子育て複合施設
おにクル7F会議室3
茨木市駅前3丁目9-45
当選された方へ後日メールにてご案内いたします。

〈主催〉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。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承る。Top of the table会員。TEL.070-2219-4330

申し込みはQRコードから

参加特典

TV番組で紹介される超人気店 /
“パティスリーラヴィルリエ”の
ケーキ(ドリンク付き)を
セミナー後にご提供!

「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

説明会のご案内
前日の17時までにご予約下さい。

3月3日[火] 10:00~
クロスパル高槻701号室 [JR高槻駅すぐ]

3月10日[火] 10:00~
学研教室大阪北事務局 [江坂駅①出口すぐ]

3月12日[木] 10:00~
Gakkenスクエア 千里中央駅前校
[各線千里中央駅すぐ]

3月18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]

3月30日[月] 10:00~
学研教室大阪北事務局 [江坂駅①出口すぐ]

直営教室講師・アシスタント登録会

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

3月26日[月] 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

お子さんが小さくて外出しにくい方、日時の都合が合わない方もお気軽にお問合せ下さい。別途個別にご説明いたします。

お申し込み
お問合せは **0120-889-100**
受付時間/月曜~金曜日 9:00~17:00(祝日を除く)
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!]

Gakken

春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

入会金0円
通常5,500円→0円に
**キャンペーン
実施中**
4/16まで入会の方が
全員対象です。

月謝は、算国2教科
9,680円[税込]

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

老後資金と相続の相談会

「自分の老後資金」「預けっぱなしのお金」「認知症の不安」
だれに聞けばいいかわからないお金のことを、専門家に相談できます!

申込はQRコード
または電話から
090-6768-7050

3/12(木) 高槻市立生涯学習センター第三会議室
(高槻市桃園町2-1)

3/21(土) 高槻城公園芸術文化劇場 小5スタジオ
(高槻市野見町6-8)

3/25(水) 高槻クロスパル403
(高槻市紺屋町1-2)

3/30(月) 高槻クロスパル403
(高槻市紺屋町1-2)

個別相談予約枠
9時~9時半~
10時~10時半~
11時~11時半~

講師
MFA(株)
ファイナンシャルプランナー
前川 貴之
「お金の小学校」専任講師。セミ
ナーの受講生は1,000人を超
える。2025年度COT成績資格会員。