

街と暮らしのトキメキをデザインする地域情報紙

# City Life 4

We are Planet Sailors. since 1986

APRIL 2026  
vol.508

北摂EAST

高槻・茨木  
摂津

3月31日発行 無料



おかげさまでシティライフは  
40年目を迎えました

刺激か

# スパイス カレー

VS

本能か

# カツカレー

第13回  
カレ〜EXPO  
in 万博公園

4/11〜開催 詳細はP.28

表紙/撮影: 森山まゆこ(カメラート) 協力: タシモリカレー

料理教室主宰の森かおるさんに聞きました

## 日々の食卓を彩ってくれる うつわ使いのポイント



Relish (レリッシュ) 代表  
森かおるさん

大山崎で料理教室やオーガニック食堂、雑貨店「Relish」を営む。

# 暮らしをもっと愉しく 料理とうつわの良い関係

忙しい毎日のなかで、食の時間は大切にしたいもの。今回は、「食卓を整えることで生まれる心のゆとりや、初心者でも失敗しない「うつわ選びと盛り付け」の基本を紐解き、お気に入りの一皿から始まる素敵な暮らしをご紹介します。

### 今ある食器に加えて、新たに揃えたい 3アイテムで、食卓が表情豊かに

テーブルウェアを整える最大のメリツトは、日常に「余白」が生まれること。「忙しくて料理が作れない日でも買ってきた惣菜をお気に入りの皿に移し替えるだけで、食卓にゆとりが生まれます。このひと手間が結果として食事をよりおいしく感じることに繋がります。またお気に入りのうつわが一つあるだけで、次は何を盛り付けようかと料理への意欲や想像力も膨らみます」と森さん。

うつわの選び方についても「食器棚の奥にあるものを手前に入れ替えるだけで、まるで新しい食器を迎え入れた気分になります。盛り付けは

お皿の面積に対して料理を7割、余白を3割にするとお店のよう仕上げになります。」

そして新たにテーブルウェアを厳選するなら「万能な一枚」、「表情豊かな皿」、「木製カトラリー」の3点がおすすすと話す。「朝食から夕食まで使える21×24センチ程度のプレートがあれば便利で、横長のオーバル皿も活用度が高い。豆皿は差し色にもなりまじ、形も色々あるのが表情豊かな演出になります。またスプーンを木製にするだけで温もりを添えてくれます。料理との盛り付けも参考にしてみよう。

## 春の陽気に誘われて、友人を招く日のちらし寿司

今回は、伝統的な和食器をモダンに使いこなし、「春の庭」を切り取ったような食卓を目指します。

### 【色】

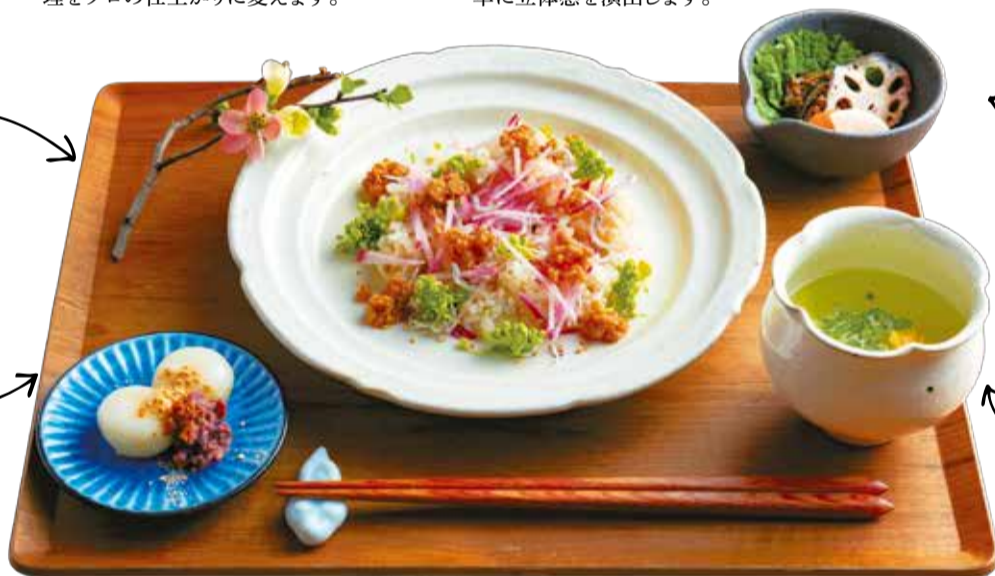
春の色彩を主役にする皿はあえて主張の少ない色を選び、ちらし寿司の『赤・黄・緑』を際立たせる背景として考えます。

### 【形】

リズムを生む「余白」の取り方  
大皿に盛り付ける際は、縁(ふち)から3cmの余白を。この「空き」が、家庭料理をプロの仕上がりに変えます。

### 【高さ】

視線を動かす「高低差」  
メインが平面的な場合、小鉢やカップで高低差をつけることで、食卓に立体感を演出します。



#### ランチョンマット等を活用

テーブルに直接、食器やカトラリーを置くと細かな傷や擦れがつきやすくなるので、トレイやランチョンマットを敷くのがおすすめ。料理やうつわをより引き立てます。

#### 使い勝手のよい豆皿

漬物を置いたり、醤油皿としても使える豆皿は、フルーツや菓子をのせれば、デザート皿に。価格も手頃なものが多く、いろいろ揃えてみるのも楽しいです。

#### 遊び心のある小鉢づかい

メイン皿が白い場合、小鉢や豆皿は深めの色を持ってくると締まります。料理にかけるソースを入れる片口のうつわをアレンジで小鉢として使います。

#### 椀もアイデア次第

お吸い物や味噌汁は木の椀の代わりに陶器のうつわを使うのもおすすめ。口縁(こうえん)が花の形になっているものを選べば、より春らしい雰囲気になります。

### こんな使い方も

#### 普段のおやつも 「長皿」で贅沢な一皿に

和食で焼魚などを盛り付ける隅(すみ)切りの長皿は、お菓子をのせて使うのもおすすめ。トレイや茶托の代わりにして、小さい湯呑みを添えれば、ちょっぴり贅沢な甘味処の雰囲気になります。



#### 「オーバルプレート」を使えば ワンプレートランチも素敵に

長円形、楕円形のオーバルプレートは料理の盛り付けがしやすい形です。ごはんをおにぎりしておかずと一緒に盛り付ければ、カフェでよく見る「ワンプレートランチ」の完成。小鉢をのせれば立体的に見えてさらにお洒落に仕上がります。

#### 小さくてかわいい 「豆皿」を主役にする

さまざまな色や形が楽しい「豆皿」は、うつわづかいのアクセントになり重宝します。そんな豆皿たちを主役にしてみると、華やかな雰囲気になり晩酌の肴の盛り付けにもぴったり。トレイなどにのせて、まとまりをつけるのがおすすめです。



### 取材協力: Relish食堂&Grocery store

京都府乙訓郡大山崎町大山崎藤井畑16-2  
営/11時~16時(ランチLO14時)  
グロスラーは10時半~17時まで  
月曜定休(祝日の場合は翌日休み)  
※近くに暮らしの雑貨店Relishもあり  
☎075-203-4830  
Instagram@relish.shokudo

JR山崎駅近くにある食堂とグロスラー。古民家を利用した食堂では、オーガニックにこだわったランチが楽しめる。グロスラーでは、食堂で使っている調味料や地元の野菜や果物を販売。



森かおるさんの本  
素材別レンビ&  
定番おかず  
「たのしいエプロン」  
(1,760円)



# シーンごとに使い分けたい。北摂のうつわ店が提案する 7つの器

ホームパーティでも活躍! 日々づかいに万能な **7つの器**

## カモシカ雑貨店 本店

沖縄のやちむんも取り扱う  
「普段づかい」にこだわったうつわ店

全国の作家が手がける手仕事の器(やちむんや小鹿田焼など)を中心に販売する人気の雑貨店。瀬戸焼m.m.d.の中鉢は深さがあるので、煮物鉢やサラダボウルに使い、六角皿はケーキ皿にもなる。翔光窯のプレートや小鹿田焼の深皿は大皿料理をのせるのにぴったり。色と柄が楽しいやちむんの角皿は餃子をのせたり、パン皿としても人気のサイズ。

高槻市富田丘町6-14  
営/11時~18時 水曜定休  
※高槻店(高槻市天神町1-5-21 2階)もあり  
☎072-695-8900  
Instagram@kamoshikazakka



【上段左から】  
瀬戸焼m.m.d.(愛知)/六角中鉢2,200円  
瀬戸焼m.m.d./六角皿1,760円  
【中央段左から】  
翔光窯(京都)/楕円鉢カラー皿3,740円  
翔光窯/8寸皿6,600円  
小鹿田焼(大分)/6,600円  
【下段左から】  
一翠窯(沖縄) 高畑伸也/やちむん角皿(中)4,620円  
翔光窯/白の角皿3,630円  
下)日々の暮らしに役立つ「普段づかい」にこだわる器が並ぶ店内。楕円鉢から、角皿、長皿、大皿まで、アイデア次第で使い方が無限に広がるのが魅力。



夫婦でゆったりと語らいの時間を過ごす **7つの器**



【上段左から】  
フランスのアンティークグラス7,700円  
丹窓窯 角皿 ※在庫なし  
【中央段左から】  
yoshida pottery/Horizon plate (リバーシブル)※取り寄せ可能  
美濃焼/鉢1,980円  
yoshida pottery/玉脚コーヒーカップ各6,050円  
【下段左から】  
丸十窯/小皿1,320円  
古谷製陶所/楕円リム皿(大)3,960円  
下)大人の2人暮らしに似合う7つのアイテムをセレクト。人気の品は売り切れの場合があるが、随時、新しい商品が並ぶので気軽にのぞいてみたい。



## 暮らしの雑貨店 Relish

森かおるさんのセンスが息づく  
日々の暮らしに役立つ雑貨店

料理教室で使う調理道具やRelish食堂でも使っている食器が並ぶ雑貨店。テーマは「子育てを終えた夫婦2人暮らしにおすすめのうつわ」。アンティークのグラスはワインを注いだり、カルパッチョ風のサラダを入れても様になる。台皿は前菜のほか、フルーツのコンポートなどデザートのをのせてもOK。横長のオーバル皿で休日のワンプレートランチを。

京都府乙訓郡大山崎町  
大山崎電光49  
営/10時半~17時  
月曜定休(祝日の場合は翌日休)  
☎075-953-1292  
<https://www.relish-style.com/>



## co so a do. zakka

店内装飾のプロがセレクトした  
使いやすくて絵になる食器が並ぶ

店舗の設計(空間デザイン)に携わっていた店主ゆえに、うつわを道具としてだけでなく、「空間やインテリアの一部」と捉えている。今回のテーマは春の料理に合う7つの器。花型の白皿は鯛のカルパッチョなど彩りある料理を美しく見せる。リム(縁)のあしらいが草花のオーバル皿は菜の花などの春野菜を使ったパスタやワンプレートランチで大活躍。

吹田市長野東13-8 ブルースカイ千里105  
営/11時~18時  
水曜・日曜・祝日定休  
☎06-6877-3500  
Instagram@cosoado.zakka



【上段左から】  
松岡 賢司/輪花小鉢1,980円  
高橋 つぐみ/茶杯(縦)2,750円  
片田 学/栗 お茶皿3,850円  
【中央段左から】  
石黒 剛一郎/楕円輪花鉢3,080円  
古谷 浩一/輪花皿(中)3,300円  
シイナ ナナエ/4寸皿1,760円  
【下段】  
河合 美月/プレート皿17cm 3,080円  
松岡 賢司/いちもんオーバル皿(L) 3,520円  
下)やさしい色合いのアイテムは新生活の1人暮らしにもぴったり。使い勝手の良いこの7アイテムがあれば、見た目の可愛らしさも相まって暮らしが華やかはず。店内にはほかにも様々なうつわが並ぶ。

春を感じさせてくれる、やさしい雰囲気の **7つの器**



### お悩み解決

#### 収納場所が足りない時は

食器棚に「入らない」「取り出しにくい」という悩みには、シーズンごとによく使う食器だけを選んで並べる『模様替え』がおすすめ。使っていない食器は思い切って手放しましょう。



## テーブルウェアを「もっと使いやすく」「おしゃれに見せる」方法

#### おしゃれに見せるコツは

うつわだけではなく、「ランチョンマット」や「箸置き」の活用を。テーブルとうつわの間を仕切れば一皿一皿が額縁に入った絵ようになります。色や素材で季節感も表せます。



#### 割れにくい食器はある?

幼い子どもには「割れるから大事に扱う」ということを教えつつ、割れにくい強化磁器や強化ガラスを選ぶ方法も。木や竹のうつわなど、本物の質感で「食育」を進めましょう。



応援企画

しを  
する  
識

いや身の回りを整える絶好のチャンス  
役立つ豆知識を教えてください  
するためのヒントにしてください。

くせ毛の朝のヘアセットの豆知識



Luxia  
オーナー 宮本さん

くせ毛はコントロールできる

朝は寝汗の湿気でくせが強く出がち。まずはシャワーを浴びるくらいしっかり濡らしてリセットし、後ろから前へ乾かしましょう。くせ毛は湿度の影響を受けやすいので、アウトバスやスタイリング時の保湿剤はNG。代わりに洗い流すトリートメントはこだわったものを。カットで改善できる方法もあるので、上手くコントロールして湿度が高くなる季節に備えましょう。

買取額が上がる豆知識



井上質店 高槻店  
井上 篤哉さん

家にあるもので簡単洗浄  
ひと手間で買取額がUP

化粧品や皮脂で汚れた宝石は、中性洗剤と柔らかい歯ブラシで磨くと輝きを取り戻します。金製品は素材に適した専用クロスで優しく拭いてください。そして買取は、同じ日に何店舗か行って買取額を確認し、納得の価格で決めるようにしてください。

スエード靴の汚れを落とす豆知識



靴専科 高槻店  
釜洞 健さん

文具用プラスチック消しゴムで  
日常の汚れが簡単に落ちる

まずはブラッシングで表面のホコリを払い落としましょう。次に、文具用のプラスチック消しゴムで優しくこすります。消しカスが汚れなくなったらそれ以上は消しゴムでは落とせません。落ちない汚れはプロに任せましょう。

外壁塗装の塗り替えの豆知識



(株)ストラリフォーム  
代表 白河さん

外壁を触って白い粉が出たら要注意  
「塗膜の防水力が弱っているサイン」

外壁に出る白い粉は「チョーキング」と呼ばれる現象で、塗膜の防水力が弱っているサインです。色あせよりも分かりやすい塗り替えの目安で、放置すると外壁材の傷みにつながることも。ご自宅の外壁を一度触って確認してみてください。



外壁塗装のプロ

1つでも該当したら診断を  
外壁診断無料、調査無料  
□築10年・前回塗装から10年以上  
□塗り替え時期、状況を知りたい  
□他社の見積りが妥当か知りたい  
□雨だれや黒ずみが目立つ



(写真上)施工後の写真  
(写真下)施工前の写真

自宅の壁を触ってみて、このように白くなったら要注意。多くの場合、塗り替えのサイン。

(株)ストラリフォーム  
豊中市豊南町東2-5-11  
営/9時~19時 日曜定休  
☎06-6398-7508  
https://strareform.com/

特典 「シティライフを見た」で  
ケルヒヤー  
モバイル高圧洗浄機  
プレゼント  
(外壁塗装された方、4月末まで)

「また白河さんに」  
その言葉に支えられて20年

外壁塗装を中心に、住まいのリフォームに約20年携わってきた白河さん。外壁塗装はただ塗料を塗るだけの作業ではなく、湿度や気温、外壁の素材や劣化状況を見極めた判断が欠かせない難しい工事だという。同社は熟練の技術と豊富な知識を持つベテラン職人による施工が強み。丁寧な仕事ぶりで口コミでの評価も高く、紹介による依頼も多い。実際、写真の家は2度目の依頼で、信頼の証といえるだろう。一軒一軒、家の状態に合わせた最適な施工を提案してくれる。外壁の劣化が気になったら、まずは無料診断から相談してみたいか。確かな技術で、住まいの美しさと耐久性を守ってくれる。

地域密着で最長10年保証

塗装の耐久性を左右するのは下地処理だという。3回塗りに加え、状況に応じて高圧洗浄でカビや苔を根こそぎ排除する。施工後は足場設置時と撤去後の二度にわたり検査を実施。見落としのない仕上がりを確認したうえで、工事完了報告書の受け渡しをしてくれるので安心。最長10年保証も信頼できるポイントだ。



靴・靴クリーニングのプロ

【UGGの雨染み修理の例】  
(右)Before、(上)After:  
均一に濡らして汚れを取り除き、色素をなじませる。革の栄養となる油分を入れて型崩れがないように乾かすと見えるほど綺麗に。素人にはできない熟練のプロの技だ。

- Menu ●革靴ショート 4,400円  
●革靴ハーフ 5,500円  
●スエード靴 4,840円  
●スエード靴ハーフ 6,600円

特典 「シティライフを見た」で  
靴クリーニング 15%OFF  
(4/4~4/29まで)

技術がわかる  
詳しい取材記  
事はこちら▼



靴専科 高槻店

〈くつせんか〉  
高槻市高槻町10-15  
営/10時~19時  
火曜定休  
連携駐車場あり  
☎072-668-6026  
靴専科 高槻 で検索



シミ、カビは放置すると落とせない  
今年の汚れは今年の内に

靴のシミは、雨などの水分が染料に反応して色素が動く事によって起こるそう。「長期間放置するとその場所で完全に染まってしまう、シミを落とせなくなってしまいます。またカビも同様に長期間放置すると菌が革に根を生やすので、表面を除去しても粒上のシミが残ってしまいます。」と店主の釜洞さん。また、自分でアルコール入りのウエットティッシュやマニキュアの除光液で処理し、染料や顔料まで落としてしまうケースも多々あるので、自己判断をせずに、靴クリーニングのプロに任せるのがオススメ!



スニーカークリーニングの例。ナノバブルでたたき洗いをすることで、生地を傷めず汚れを洗い落とすことができる。

クリーニングは一つひとつ店内で手作業

靴やかばんはもちろん、財布やスニーカーまで幅広く修理・クリーニングに対応してくれると評判の靴専科 高槻店。預かった商品は、自社工房で職人が手作業で取り掛かる。作業をする職人に直接預けられるのは安心ポイントだ。



鑑定と買取のプロ

豊富な知識で親身に無料査定  
物価高騰で質店預かりが増加

金の相場が高騰する今、どこに相談するべきか悩む。「重さを測る際に分解された」「言われるがままに売ってしまって後悔」といった話もあるのできちんと選びたい。井上質店は創業76年の老舗だからこそ、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のだ。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、思いもよらず高い値段がつく商品もあるそう。買取だけでなく、質預かりの相談も増えているので一度相談してみたい。

3/17(火)現在の金相場による同店買取金額

- ※K24 (1g)26,400円、K18 (1g)19,900円での計算
- K24の指輪 (5g) 132,000円
  - K18のネックレス (20g) 398,000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



LINE 査定  
はこちら▶



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



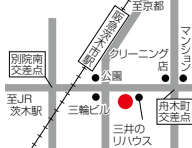
くせ毛改善カットのプロ



※くせ毛改善カットはオーナー宮本さん指名を

Luxia (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



くせ毛、うねりをカットだけで改善  
くせ毛を研究し尽くしたカット技術

オーナー宮本さんは毛流れを計算し、カットのみで天然のくせ毛やうねりを改善。自身がくせ毛で悩んだ経験から本場ロンドン・サースンのカット技法を基本に腕を磨き続け、乾かすだけでまとまるスタイルを実現。その技術の高さに遠方から来店するゲストも多い。また、同店のヘナカラーは葉肉のみの天然100%最高品質のヘナを使っており、市販のヘナでよくある匂いやきしみも少なく、自然な色合いに染め上がる。さらに、ハーブカラーと混ぜる事で、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Luxiaに相談してみよう。

特典 「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

## 新しい出会いの場で印象を良くする豆知識



教えてくれたのは  
スワン高槻  
ダイエットジム  
波多トレーナー

### 背筋を伸ばして正しい姿勢を保つと 若々しくポジティブな第一印象に

経営者やビジネスキーマンはジムに通っていることが多いですが、日頃から体を鍛えていると、疲れにくくなることはもちろん、姿勢が良くなって第一印象UPに繋がります。運動を取り入れて日常のパフォーマンスを上げていきましょう。

## 遺品整理、生前整理の豆知識



教えてくれたのは  
星見堂  
城野 岳雄さん

### 不用品回収を依頼する前に 買取専門業者で査定をして

遺品整理、生前整理、不用品買取と一緒にできますと言う業者もありますが、遺品整理業者は物を処分するプロで、買取のプロではありません。価値のあるものまで処分されてしまうことがあります。手間でも買取と処分を分けることで、買取金額が倍になることもありますよ。

## 遺品整理の豆知識



教えてくれたのは  
中岩商事

### 早い段階でまず査定！ 後悔のない遺品整理を

まずブランドバッグや骨董品、古いゲーム機など価値のあるものを仕分けましょう。箱や付属品で査定額が大きく変わります。小物はまとめて査定依頼すると手間も費用も節約できます。ワンポイントは季節家電や流行品は需要の高い時期に出すと高額査定に繋がります。

## 不動産活用の豆知識



教えてくれたのは  
ハウスリサイクル  
代表 西山 名賢さん

### 放置はリスク増大 思い切った解体が活用の近道

空き家は放置すると傷みが進み、売却や活用が難しくなることも。相続してから考えるのではなく、相続前に方向性を決めておくことが大切です。解体して更地にする土地として活用しやすく、住宅地では駐車場として活用される例も多く、収入につながる可能性もあります。

## 新しい暮らし

# 暮らし 豊かに 豆知

新生活が始まるこの季節、住ます。暮らしを支えるプロに、今すぐ。快適で心地よい毎日を過ごす。



### 空家対策のプロ



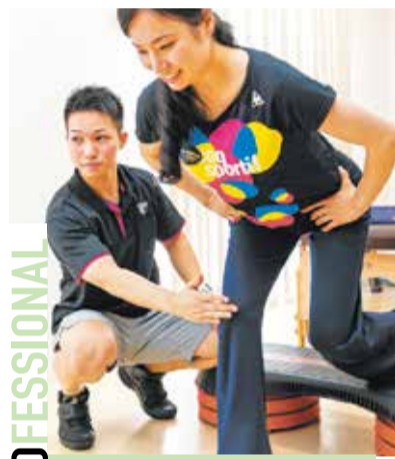
老朽化した空家は「管理不全空家」のリスクも。駐車場などへの活用も有効的。※写真はイメージ

### 空き家を相続する前に 負債産を富動産へ変えるという選択

もし今、空き家になっている家をそのままにしているなら、一度立ち止まって考えてみてほしい。その家は将来、大切な家族への「財産」になるのか「負担」になってしまうのか。2024年の法改正により、管理が行き届いていない空き家は「管理不全空家」に指定される可能性があり、固定資産税が最大6倍になるケースもあるという。空き家の相談では「売れるか分からない」「解体費用が不安」「荷物の整理ができない」「何から手を付ければいいのか分からない」といった声が多く、つい放置してしまい、相続の際にそのまま引き継げば思わぬ重荷を背負わせてしまうことも。

高槻市で長年空き家問題に取り組むハウスリサイクルは、売却・賃貸・駐車場としての土地活用など、お家と土地活用のプロが幅広くサポート。解体工事や遺品整理なども含めて一括で相談でき、状況に応じた最適な解決策を提案。空き家を価値ある財産へと転換する手助けをしてくれる。放置する前に、一度専門家に相談してみたいかだろうか。

ハウスリサイクル  
高槻市成合537-1  
☎072-672-2026 ☎090-7096-7110  
<https://lit.link/houserecycle>



### 運動ダイエットのプロ



「BODYCOMBAT」は、一番人気のダイエットレッスン。通い放題コースもあるので思う存分参加できる。

- 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  
● パーソナルトレーニング (60分) 3回  
通常26,400円…**4,400円**  
● 初期費用 (入金金・手数料) ……11,000円→**無料**  
(4月末まで)

### 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  
[スワン高槻] で検索



### 成功実績多数のダイエットジム 代謝低下で痩せにくい40代以降でも 2ヶ月で-13kgを目指せる

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。初回はダイエットや筋力アップなどのカウンセリングが無料で、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、1ヵ月で-8kg、2ヵ月目で-13kgの成功実績もあり、「ダイエットジム高槻で検索1位、Googleのロコミ数も500件を超えていたので頼れそう」といった声も。この春、パーソナルトレーニング60分×3回が4,400円で体験出来るのでかなりお得! 薄着になるまでにスワン高槻でダイエットを成功させよう。



LINE登録でかんたん予約▼



### 「ダイエット個別トレーニング+整体」 で効果UP! 短期間で効率よく痩せる

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。



### 買取のプロ



市場に出ていることが多いので来店する際は事前に電話で確認を。

買取専門店 茨木星見堂  
(イバラキホシミドウ)  
茨木市星見町17-027  
フラワー星見ハイイツ1F  
営/10時~17時  
不定休 ※来店の際は電話確認を。  
☎072-657-9288



### 実家じまいも遺品整理も 信頼できる地元の出張買取

遺品整理、生前整理、実家じまいで出張買取を探しているなら同店へ。不用品一括回収は高価なものまで安値で処分されることもあるそうなので、安心できる買取業者を先に依頼して、買い取ってもらうことを勧めているという。店主の城野さんは歴15年以上で、月に10回以上古物市場に出ている。茶道具やおもちゃ、骨董品やカメラなどの相場に詳しく、丁寧に説明してくれると好評だ。「これは価値があるの?」と思ったらまずは電話を。

### 買取商品一例

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



### 遺品整理 不用品回収のプロ



関西全域 (大阪・兵庫・滋賀・奈良・和歌山・京都) の広範囲を対応してくれる。

### 中岩商事

(ナカイワショウジ)  
受/8時~20時 年中無休  
古物商許可No.大阪府公安委員会  
第621120162063号  
☎0120-405-936 (大阪本社)  
<https://www.fuyouhin1.com/>

写真を送るだけ  
簡単見積もり↓

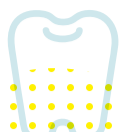


### お得に不用品処分 遺品整理、買取もお任せ 積み放題メニューを活用しよう

ベテランスタッフの迅速丁寧な仕事ぶりが評判で、お客様同士の紹介多数。引っ越しシーズンが落ち着き始めるこの時期は、遺品整理や断捨離する絶好のタイミング! 格安で不用品処分してもらえ、さらに買取まで。自社工場で分別するので事前にゴミを仕分ける手間が省けて嬉しい。関西全域を対応。まずは無料見積もりを。

- Menu ● 軽トラック積み放題 (1量分) …… 13,000円  
● 2トントラック積み放題 (3量分) …… 33,000円  
(規定量を超えた場合追加料金あり)

特典 「シティライフを見た」と積み放題メニューをご利用の方、  
● エアコン取り外し工事処分費…**何台でも無料**  
(2026年12月末まで)



# 医師から学ぶ 「健康セミナー」



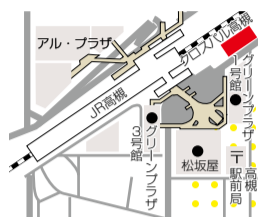
参加無料  
複数受講  
歓迎

グルメ券  
付き

健康や体のことに関心のある方にむけ、歯科・ペインクリニック・眼科・訪問診療の現役医師がそれぞれの専門知識をわかりやすく解説します。すぐに実践できる学びで、健康意識を高めてみませんか？

日時 **4.22** 水 10:30~15:45

場所 **クロスパル高槻 4F**  
(高槻市紺屋町1-2) JR高槻駅 徒歩すぐ



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いております。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**

(健康セミナー担当係まで)  
※平日10時~17時



事前予約はこちら

医師から学ぶ健康セミナー

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4/23(木)~5/31(日)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

- LUCU CAFE  
(ルチュカフェ)  
高槻市芥川町3-2-17
- Patisserie Yushin  
(パティスリー遊心)  
高槻市上田辺町3-9



1

### 症状が出てからでは遅い? 全身疾患にも関わる「歯周病予防」の重要性

歯周病は、目立った症状が表れないまま進行する自覚しにくい疾患です。一方で、糖尿病や動脈硬化など、全身疾患にも影響を与える怖い疾患でもあります。本セミナーでは、「歯周病とは何か?」「全身疾患との関わり」「予防の重要性」「歯科医院への受診のタイミング」などを詳しく解説します。歯の健康が気になる方はぜひご参加を。



講師 **しげとオーリーブ歯科 院長 谷口 重俊さん**  
福岡県出身。長崎大学歯学部を卒業後、滋賀県の医療法人で10年間勤務。2024年2月に地域の人のために「住みやすい街」と感じた高槻で同院を開業した。

10:30  
11:30

2

### ご存知ですか? 「痛みの窓口」ペインクリニック

ペインクリニックは、身体が発する痛みや痺れを和らげることを専門とするクリニックです。带状疱疹後神経痛や腰痛、膝痛、頭痛など、あらゆる痛みに対応します。本セミナーでは、「ペインクリニックって何?」「どんな治療があるの?」「どんな時に頼ればいいのか?」など、気になる話題を詳しく解説します。慢性的な痛みで悩まされている方はぜひご参加を。



講師 **吹田くわた内科・ペインクリニック 院長 桑田 繁宗さん**  
大阪市立大学医学部附属病院などで麻酔科医として勤務後、兵庫医科大学病院ICUで集中治療に携わる。2024年11月に吹田市で吹田くわた内科・ペインクリニックを開院。日本麻酔科学会専門医、日本ペインクリニック学会所属。

11:45  
12:45

3

### 「緑内障」や「白内障」など、早めに知っておきたい目の病気

目のかすみや視野の狭まりなど、気になる症状があっても「年齢のせいかも…」と放置していませんか? 緑内障、白内障は、誰もがかかる可能性があり、どちらも自覚症状が出にくく、進行してから気づきやすい疾患です。本セミナーでは、それぞれの疾患の特徴や、受診・治療のベストなタイミングについて詳しく解説します。ぜひお気軽にご参加ください。



講師 **なかつほ眼科 院長 中坪 弥生さん**  
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「なかつほ眼科」開院。

13:30  
14:30

4

### 通院が難しい方の自宅に医師が訪問。注目を集める「訪問診療」とは?

近年、高齢化の進展にともない、訪問診療への関心が高まっています。「往診とどう違うの?」「どんな方が対象なの?」「費用はどのくらい?」など、気になる疑問をお持ちの方も多いのではないのでしょうか。本セミナーでは、訪問診療専門クリニックとして培ってきた実際の診療経験をもとに、仕組みや対象・費用まで、わかりやすくご説明します。



講師 **むねみつホームメディカルクリニック 院長 宗光 俊博さん**  
2003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関連病院に勤務。2020年に高槻で訪問診療クリニックを開業。

14:45  
15:45

**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** ポスフル 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)

この春、万博記念公園駅の駅ナカで **大阪モノレール** 「Musicマルシェ」を開催します!

この春、万博記念公園駅の駅ナカで、音楽とグルメを楽しむことができる「Musicマルシェ」を開催します! 今回のMusicマルシェは、春を感じてもらえるステージをお楽しみいただけます! さらに、花咲く季節にピッタリの彩り豊かなグルメも多数登場します! 温かい音色に包まれながら、グルメとともに春の気分を楽しみませんか?

日時: 3/28(土)、29(日)、4/5(日)、12(日)、5/3(日・祝)、4(月・祝)、5(火・祝)、6(水・振休)  
各日: 11:00~17:00 場所: 万博記念公園駅コンコース  
参加料: 無料 ※現地までの交通費や飲食等についてはご負担ください。  
お問合せ: 大阪モノレールサービス(株) イベント推進係 TEL 06-6319-9785(平日9:30~17:30)

詳しくはこちら

Rosavia

Hankyu Hanshin Toho Group

ここから始まる

Bright New Life!

# Rosavia RENEWAL 2026 4.9 THU OPEN!

阪急茨木市駅直結のロサヴィアが4月9日リニューアルオープンします。暮らしに寄り添うスーパー「KOHYO」ほか新店舗が加わり、毎日の買い物や食事がさらに楽しく便利になりました。生まれ変わった新しいロサヴィアをご紹介します。

××

NEW

## supermarket KOHYO [ノルテ1階]

毎日の食卓を支える地域密着型のスーパーマーケットがNEW OPEN! 新鮮な生鮮食品から惣菜、こだわり商品まで、安心・品質・便利さを大切にしたい品揃えが魅力です。



「駅下すぐにおいしさ発見!」をキーワードに、地域にお住まいの方、駅をご利用のお客さまに、毎日の食卓が楽しくなる品揃え、店舗づくりを目指します。幼少期から25年間過ごした地元茨木に貢献したいと思っています。

KOHYOロサヴィア茨木店  
店長 山本 浩之 さん



※画像はイメージです

## デリコーナー Pick up

デリコーナーでは、お弁当やお寿司、お惣菜に加え、店内で焼き上げたパンやピザ、手作りサラダ・ミートオードブルを販売しています。また旬のフルーツやお魚を手軽に楽しめるような商品販売を進めています。

### 店長オススメのデリをご紹介します



ベビーリーフのグリーンサラダ  
…………… 298円(税別)  
シャキシャキとした食感のレタス、色鮮やかなサニーレタス、柔らかくほのかな苦みがアクセントとなるベビーリーフをブレンド。



自社製ローストビーフサラダ  
…………… 298円(税別)  
スパイスを効かせた旨味のある自社製のローストビーフを手軽に味わえるサラダ。



やわらかとろける煮六子重  
…………… 598円(税別)  
身が厚く、とろける口当たりの煮六子を使用。



ドッグ(各種) …… 298円(税別)  
ウイナードッグ… 350円(税別)  
1個でお腹一杯になるように具材をたっぷり挟んだドッグは全6種。

××

NEW

## Rosavia Norte NEW SHOP [ノルテ2階]

各店舗オープン記念キャンペーンあり! 詳しくはHPをご覧ください。



働くことも、愛されることも、美しく、賢く、軽やかに、かわいいものが好きな、エイジレスな女性へ。「忙しい日々の中でも、余裕を感じさせる自分でありたい」を叶える。オフィスにもデイリーにも、着回しの利くアイテムを、多数取り揃えています。

index <インデックス>



「Enjoy! your socks & inner style!!」毎日をおしゃれに楽しく装うためのファッション感度の高いソックス、インナー、ウェアをシーズンごとタイムリーに揃えています。

tutu anna <チュチュアンナ>



「高感度・高品質・リーズナブルプライス」をコンセプトに、ベーシックからトレンドまでをカバーする3ブランドで展開。洋服だけではなく雑貨や小物も取り揃え、ファッションをトータルで提案しています。

Honeys <ハニーズ>



ワクワクするライフスタイルが見つかる100円ショップです。暮らしをハッピーにするデザインと品質、流行を取り入れたアイテムや、思わず笑顔になるユニークな商品など、見て・選んで・使って楽しいグッズで、豊かな毎日をお届けします。

Seria <セリア>



医薬品、コンタクト用品、健康食品、化粧品、日用品を揃え、セルフメディケーションを応援! マツキヨコカラ公式アプリ会員募集中!! ポイントやクーポンがもらえてお得に買い物ができます! 皆様のお越しを、スタッフ一同、心よりお待ちしております。

マツモトキヨシ

## RENEWAL FAIR 4/9(木)~5/10(日)

場所: 茨木市駅コンコース1階

500個限定

リニューアルオープン記念

### オリジナル・トートバッグプレゼント

日時: 4/9(木) 10:00~

ロサヴィア ノルテエリアの新規オープン店舗のうち、当日異なる2店舗で2,000円(税込・合算可)以上お買い上げレシートをご提示いただくと、「オリジナルトートバッグ」を先着500名様にプレゼントします。



※お1人様につき1点限り、配布予定数になりしだい終了とさせていただきます。※対象店舗: KOHYO、マツモトキヨシ、Seria、チュチュアンナ、index、Honeysの計6店舗です。

Sポイント200Pをプレゼント!  
阪急阪神おでかけアプリ  
入会キャンペーン

日程: 4/17(金)~4/18(土)  
10:00~21:00

イベント当日、阪急阪神おでかけアプリに新規でご入会いただいた方も既にご入会済みの方もイベント会場にてSポイント200ポイントをプレゼント!



参加者全員にバラをプレゼント!  
ロサヴィアご利用券が当たる!  
バラみくじ

日程: 4/17(金)~4/18(土) 10:00~  
※購買対象期間: 4/10(金)~4/18(土)

購買対象期間中のご利用レシート3,000円(税込・合算可)以上のお買い上げで、バラみくじにご参加いただけます! さらにバラみくじにご参加いただいた方、全員にバラを一輪プレゼント!  
※各日500名様。  
なくなり次第終了  
※お1人様1回限り



Sポイント  
5倍ポイントアップ  
キャンペーン

日程: 4/24(金)~4/27(月)  
Sポイント対象カード・アプリをご提示で通常110円(税込)で1ポイントのところ5ポイント進呈いたします!



ステキな賞品が当たる!  
MOTHER'S DAY 抽選会

日程: 5/8(金)~5/10(日)  
10:00~21:00  
※購買対象期間: 4/28(火)~5/10(日)  
購買対象期間中のご利用レシート3,000円(税込・合算可)のご利用毎に1回、ステキな景品が当たる抽選会にご参加いただけます!

1等: 旅行カタログギフト  
EXETIME SILVER 他



Rosavia

〒567-0816  
大阪府茨木市永代町1番5号

☎072-621-0125



【お願い】リニューアルオープン後のご来館について

リニューアルオープンに際しまして、周辺の駐輪場・駐車場の混雑が予想されます。大変恐縮ではございますが、混雑緩和のため、電車やバスなどの公共交通機関、または徒歩でのご来館にご協力いただけますと幸いです。お客様のご来館を心よりお待ちしております。



目元のお悩みに"まつエク"  
自然で華やかな印象の目元へ

「まつ毛の本数が減ってきた」「細くなりボリュームが出にくい」など、年齢とともに気になる目元のお悩みには、まつエクがおすすめ。20年の実績と丁寧な技術で人気の同店では、一人ひとりの目元に合わせた長さやデザインで、自然で華やかな目元を実現してくれる。さらにアイシャンプー&トリートメントで、花粉や汚れをやさしく洗い流して、自まつ毛をいたわりながら美しい仕上がりに!



押しPoint

自まつ毛が細く短いのでまつエクができるか不安でしたが、まつ毛の状態を見ながら丁寧にカウンセリングしていただき、私に合うデザインを提案してもらえて安心しました。自分のまつ毛が増えたような自然な仕上がりで、大満足です。(50代 Nさん)

mooi beloep 高槻店

(モーイブルップ)  
高槻市上田辺町6-24  
ザ・プレミアムコート507  
営/10時~20時半 不定休  
JR高槻駅徒歩4分  
阪急高槻市駅徒歩7分  
☎072-691-6396



特典

「シティライフを見た」&新規予約で  
●まつ毛エクステ 100本+  
アイシャンプー&トリートメント  
13,310円→**6,370円**  
※3回目まで上記の価格でのご案内、他店オフ無料  
(5月末まで)

私の 押しサロンを紹介します

通っているからこそわかる、居心地のよさや確かな技術。  
リアルな声とともに、"私の押しサロン"をご紹介します。

BEAUTY ADVICE

出会いの春に効く好印象の作り方



新たな出会いが増える季節。第一印象は3~5秒で決まるといわれています。その一瞬で好印象を左右するのが、目元と顔全体の明るさ。明るく華やかな目元と透明感のある肌で、元気でポジティブな印象を目指しましょう。



グランプリ6連覇、プロが認める  
寝たまま60分の健康美容痩身術

開業44年、毎年約1,000名以上のダイエット成功者を輩出するファニービーは、今年のダイエットコンテストでも優勝し、グランプリ6連覇を達成。圧巻のハンド技術に加え、ラジオ波やキャビテーションなど高性能マシンを組み合わせ、3ヵ月で平均10~15kgの減量を目指す。運動だけでは落ちにくい中年以降のセルライトや深部の脂肪細胞まで徹底アプローチ。スタッフが寄り添いながらサポートし、体質改善とメリハリのあるボディを同時に実現。マシンとハンドの高レベルダイエットで夏までに脂肪を脱ぎ捨て、同世代に自慢できる体になろう!

「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!



全国ダイエットコンテストグランプリ6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2026」で6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。



医療機関提携サロン ファニービー

<https://www.funny-bee.jp/>

■茨木本店  
茨木市西中条町1-1  
ハタセViビル3F  
営/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



ゲストの喜びの  
声はHPに掲載!



押しPoint

エステ店の中でも効果が出やすい優秀なマシンを使っていると聞いてネットで調べたら、受賞歴が多かったので選びました。みんなにおすすめしたい!ファニービーに行ったら本当に良かったです。(Mさん)

Body 高速セルライト撃退コース



セルライト、皮下脂肪、内臓脂肪を超音波で溶かして分解。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!

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。

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 [本気で肌改善] 酵素洗顔+フォト+エイジングパック



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。

「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に」など続けるたびにキレイになる人気のフォト。

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)  
4月18日(土)までのご予約...先着5名様 **3,980円**  
4月20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  
4月18日(土)までの特別価格...先着5名様 **2,980円**  
(4月末まで・新規の方限定)



「変わりたい」を叶える大人女性のための  
実力派エイジングサロンが移転リニューアルオープン

23年実績を積み重ねてきた実力派サロン、エターナルビューティーが移転リニューアルオープン。一軒家サロンの完全プライベート空間で、じっくり施術を受けることができる。「たるみ、しみ、しわ、くすみ、毛穴の開き」は、リンパの詰まりや表情筋のゆるみからだけでなく、頭皮のコリも大きな原因のひとつだそう。同サロンのリンパケアは「ハンドテクニックが別格!」と人気を集め、遠方から通う方や10年以上通うファンもいるほど。肌本来の再生力を引き出す最新マシン・リブセラの施術を組み合わせることで、相乗効果も期待。あなたの肌が変わる瞬間、自分至上最高の肌を目指してみよう。

「静かに自分だけの空間でゆっくりと施術を受けていただけます」とはオーナー吉田さん。日常から離れてとっておきのキレイを手に入れて。



【移転リニューアルOPEN】

Eternal Beauty

(エターナル ビューティー)  
茨木市耳原3(詳しい住所は予約時にお伝えします)  
営/10時~18時 不定休  
その他の時間も相談可能 Pあり  
☎070-5341-5398



特典

「シティライフを見た」で  
●オールハンド+リブセラ(プラズマ)贅沢エイジングケアコース  
移転リニューアル記念【限定5名】..... **5,000円**  
●リブセラ(プラズマ)コース..... **6,000円**  
●オールハンドリンパ+毛穴ケア..... **4,000円**  
(4月末まで・新規の方・要予約)

押しPoint

「ハンドマッサージで顔印象が変わる  
移転してより居心地が良くなりました」

ハンドマッサージの虜でもうずっと通っています。移転してから数回来ましたが、もっと心地よさが増えました。自分だけの空間で日常から離れている感じが、心身共に癒されます。(Hさん・茨木市・50代)

オールハンドリンパケア+エイジングケアコース

常連ゲストが絶賛する約40分スペシャルリンパケア。「フェイスラインがスッキリした」「肌艶が良くなった!」など、オールハンド技術の虜になるゲスト続出のコースに、肌本来の再生力を引き出す最新マシン・リブセラ(プラズマ)ケアで加齢による肌悩みにダイレクトにアプローチしていくスペシャルケア。



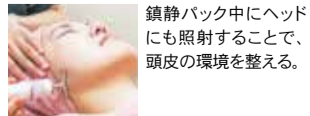
頭皮のタルミは顔のタルミ  
約40分リンパケア

オールハンドでデコルテ、肩、首、顔、頭、耳までしっかりとケア。老廃物の排出を促し、リンパの詰まりを流してくれる。

リブセラ(プラズマ)ケア



生プラズマの照射で皮脂汚れ、余分な角質を除去。専用美容液を塗布しプラズマを3種類のプローブであてていく。



鎮静バック中にヘッドにも照射することで、頭皮の環境を整える。



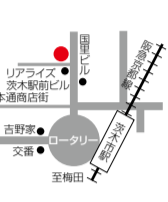
「本気で痩せたい女性の駆け込みサロン」  
薄着の春に、アーユルヴェーダで10kg減

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!

「思うように痩せなくなった  
本気で痩せたい大人女性の為に」  
お腹の詰まりをとって老廃物を流し、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】
- 「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**
  - 痩身マシン+アヴィヤンガ(半身)120分 ……体験**8,800円**
  - 通常コースを**40%OFF!**  
(初来店の方限定・4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。

押しPoint

「何をしても痩せられなかった私が、最後に辿り着いたアーユルヴェーダ」  
1回で体重1.4kg減、お腹も7cm落ちて、イタ気持ちいいマッサージがクセになります。もっと早く来ればよかった、と今では思っています! (Yさん・茨木市・50代)

強力オイルリンパが「貴方の痩せるを実現」

- 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。「つい見せたくなる美脚へ」
- 3 薄着の春は背中シルエットが大切!**  
背中や肩甲骨の脂肪をほぐし、厚みが気になる背中のコリと贅肉をしっかりとケア。バックショットが綺麗な見返り美人に!



「すっぴんでも自信が持てた」  
毎日をもっと自分らしく  
アートメイクで自然な眉へ

1月より医療アートメイクを導入した同院。医師によるカウンセリングのあと、専門技術を持つ看護師が丁寧に施術を行う。アートメイクは、毎朝のメイク時間を短縮できるうえ、汗や水でも落ちない持続性が魅力!女性だけではなく、男性も増えているとのこと。気になる方は一度問い合わせを。

「眉毛がめっちゃキレイになりました!仕上がりが自然で、すっぴんでも自信を持って外出できるようになりました。毎朝メイクにかけていた時間も短くなって、とても満足しています。  
(30代 Fさん)

まつい血管内科・静脈瘤クリニック  
高槻市芥川町1-11-2  
OSAKAYAビル3F  
営/月火木金土 9時~12時  
月木 17時半~19時  
水日祝休診  
近隣コインPあり  
☎072-686-6000

- Instagram ホームページ
- Menu
- 眉アートメイク 通常1回……45,000円
  - リップアートメイク 通常1回……45,000円
  - アイラインアートメイク 通常1回……40,000円
- 特典
- 「シティライフを見た」で
- 全メニュー1回…**30,000円**  
(5月末まで、新規のみ、他割引は併用不可)  
※色素の定着には2~3回の施術をおすすめしています。

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。

この街の未来をひらく  
北おおさか信用金庫

※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。

第288回 | 50歳以上女性のマネープランづくり特化したセミナー (参加無料)

50代を過ぎて資産運用や投資も気になるけど、普通預金にそのままの方へ

参加してよかった! 満足度 **98.6%**  
セミナー参加者数 **6,000名** 以上  
開催開始より **17年** ロングセミナー

このまま物価高が続けば「老後資金が足りなくなるのでは」と不安を感じている方も多いのではないでしょうか。投資や資産運用でカバーしようと思っても、ネットの情報に触れただけでは何から始めればよいのか分からず、そのままになっている方も少なくありません。女性のためのマネーセミナー「シアワセのマネーレシビ」は、50代から60代の方に特化したセミナーなので、違う世代のライフステージの話や聞く必要がないだけでなく、後日利用できる個別相談会(無料)でも、50代、60代に役立つノウハウが豊富なため、参加者の要望に応える「引き出しの多さ」に満足の声が多く寄せられている点も注目ポイントです。今年18年目で6,600名を超える実績のロングランのマネーセミナーで、講師の今村浩二はIFA(独立系ファイナンシャルアドバイザー)として、独立した中立的な立場から助言を行うことができるファイナンシャルプランナー(CFP・国際ライセンス)です。

担当講師 **今村 浩二**  
上級ファイナンシャルプランナー (日本FP協会所属・CFP認定者)

こんな人が参加しています

- 資産運用や投資をしたいが、どうしたらいいかわからない
- シングルまたはシングルになる予定のため、老後も楽しみながら自立して生活したい
- 退職金や相続した資金を、どのように預けたらよいか考えている
- 金融機関からオファーはあるが自分では決められない

セミナー参加者の声

- 今村さんに会わなければ選択肢はなく、貯蓄も早く使ってしまったと思う。(60代前半)
- 自力では当に必要な情報にたどりつけないと実感 (50代前半)
- もっと早く聞いておけばとも思ったが、今から前向きに行動し、将来や老後を楽しみに変えたいと思った。(50代後半)

女性限定 45歳以上 65歳以下 対象  
参加費 無料  
各日先着 25名

大阪梅田ツインタワーズ・ノース [土曜] 13:30~16:00 [火曜・水曜・木曜] 18:15~20:15  
4/4(土)・4/23(水)・5/30(土)・6/17(水)・6/27(土)・7/11(土)・8/1(土)・8/25(火)  
神戸国際会館(三宮) [各日] 14:00~16:30  
4/18(土)・5/16(土)・6/13(土)・7/18(土)・8/22(土)  
キャンセル待ち 定員満近

フリーダイヤル、WEB、二次元コードよりお申込ください (該当者には、後日案内状を送付)

女性専門FPオフィス ユニバーサル財務総研 ぐ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 (担当/堀内)

マネレビ で検索して、Google口コミもチェック! TEL.0120-26-9491

「人と人」をつなぎ 幸せな結婚を

City Life が運営する結婚相談所 「シティライフ婚活」

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

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

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

料金

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

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

ご相談・申し込みはホームページから

# 正しく目薬をさすために 気をつけたいこと

**POINT 1** 「あっかんべー」をして  
下まぶたにさす

目薬をさす前は、手をよく洗きましょう。手に細菌が付着した状態では、容器や目を汚染する原因になります。顔を真上に向け、軽く引いた下まぶたにさすことができれば、上まぶたを閉じたままでもできます。



**POINT 2** さした後は  
目をパチパチしない

目薬をさした後に目をパチパチすると、薬液が流れ落ち、効果が得られにくくなります。軽く目を閉じ、目頭を軽く押さえて薬液が行きわたるのを待ちましょう。



**POINT 3** 用量を守り、洗い流す  
目的で使わない

目薬は用量を守りましょう。たっぷりさしても効果は上がりません。目を洗いたい場合は、点眼タイプの洗眼薬を使用しましょう。



辻川 薫 先生

箕面市船場で開院している辻川眼科。近隣の小中学校で学校医を勤め、親子や三代で受診する患者も多い。日本眼科学会、日本小児眼科学会所属。



この方に  
伺いました



## 親子でまもろう「目の健康」 早めの対応が肝心 年々増えている 子どもの近視

近年、学童期の近視は増加傾向にあり、早めに対応することが重要となっています。春の学校検診は、親が異変に気づく大切な機会です。子どもの目や視力について、辻川眼科の辻川先生に聞きました。

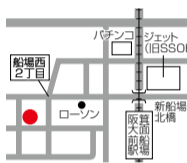
視力検査でB判定（0.7〜0.9）以下だった場合は、近視・遠視・乱視などの原因を調べるため、眼科の受診を推奨します。子どもの近視は数カ月で急激に悪化することもあるため、「顔を近づけていないか」「目を細めていないか」など、日頃の仕草に注意してみてください。視力の低下や左右差には眼鏡の使用が有効ですが、近視の進行抑制を目的とする「低濃度アトロピン点眼薬」という選択肢もあります。昨年、日本初となる国産の点眼薬が登場しました。そのため、これまで「結膜炎」です。ウィルス性やアレルギー性（花粉・ハウスダストなど）といった種類が

では個人輸入や自家調剤、調剤薬局との取り決めなど、入手に手間や時間がかかっていたが、スムーズにご提供できるようになりました。国産品のため当院でもすくにご提供できるようになりました。さらには、近視抑制治療の診察・検査費用が公的医療保険の対象となる予定で、より治療を受けやすい環境が整います。他にも、検診で見つかる代表的な病気の一つが「結膜炎」です。ウィルス性やアレルギー性（花粉・ハウスダストなど）といった種類が

あり、それぞれに適した治療が必要です。最近ではまぶたに塗るタイプのアレルギー性結膜炎治療薬も登場しましたので、目薬が苦手なお子さまにはそちらもお勧めしています。

### 辻川眼科

(ツジカワガンカ)  
箕面市船場西2-8-13  
診療時間 / [午前診] 月・火・水・木・金 9時～12時  
[午後診] 月・火・水・木・金 16時～19時  
木曜・日曜・祝日・第4土曜休診  
(受付は診察終了の30分前まで)  
☎072-735-7272



### 奉納 泣き相撲

## 由緒ある神社で行われる 子どもの健康を祈願する神事



地元高槻の野見神社で、子どもの成長祈願をしてみよう。

4/29(水・祝)、高槻市にある野見神社にて開催される「奉納泣き相撲」。子どもを授かったことに感謝し、ご神前で大きな声で泣くことにより、子どもの健康と成長を祈願する神事として、古来より日本各地で行われてきた。只今、この「泣き相撲」への参加者を随時募集中。当日は、本殿での御祈禱(約15分)の後、泣き相撲を開始。取り組み終了までは約1時間ほど。赤ちゃんは上半身裸で腹掛けとはまき姿(体調などにより肌着の着用も可)で取り組みを行う。保護者の方は平服でもOKだ。当日は、四股名(しこな)で取り組みを行うので、〇〇富士や〇〇姫など、好きな名前を考えて、参加してみよう!



詳細・お申込はこちらから



### 野見神社 奉納 泣き相撲

- 日程: 4/29(水・祝) 10時～17時 (参加は1時間程度)
- 対象年齢: 生後6ヶ月～2歳程度
- 参加料: 10,000円/1名(予約時にお納めください)
- 申込期限: 4/24(金)
- ※お申し込みはホームページにて

### 野見神社

高槻市野見町6-6  
※当日神社の駐車場は利用できない為  
近隣コインパーキング等の利用を。  
☎072-675-1316  
https://www.nomijinja.jp/



### ピアノレッスン

## 音楽「を」学ぶのではなく、音楽「で」学ぶ カワイ音楽教室、春の体験受付中



カワイのオリジナルテキスト「サウンドツリー」グラフィック楽譜は、ピアノを初めて習うお子さまに効果的。

70年以上の豊富な実績をもつカワイ音楽教室では、オリジナルテキストを使用したピアノレッスンを行っている。そのメソッドは、演奏技術の習得だけでなく、「個の表現」「より豊かな人格の形成」を促す。「4歳からのピアノコース」は、オリジナルテキストを用いた安心の個人レッスン。1回の無料体験の他、おためし3回レッスン「ピアノチャレンジ」から始められる。3歳からレッスンを始めたい方には「3歳ソルフェージュ」がおすすめ。ピアノを弾くための基礎的な要素を楽しく学び、表現意欲を高める。ただいま「新学期キャンペーンを開催中」。ぜひ、参加してみよう。

カワイ音楽教室  
茨木センター  
茨木市双葉町8-1 奥村ビル5F  
☎072-635-8866

高槻センター  
高槻市紺屋町7-9  
☎072-681-2731

千里丘東教室  
摂津市千里丘東2-8-3  
【2025年11月オープン】  
好評につき、火・金曜で  
レッスン追加募集中



お問合せ時間/  
火～土(日・月・祝除く)10時～17時  
※摂津市駅前、宮の川原、  
藤の里町、総持寺駅前にも教室あり  
http://music.kawai.jp/



カワイ音楽教室 で検索

新学期キャンペーン  
"初心者限定"おためし3回レッスン  
「ピアノチャレンジ」  
おためし3回レッスン…8,250円/月→半額!  
おためし期間は入会金・運営管理費・教材費 無料!  
※3回おためし終了後に正規入会で入会金半額!  
(4/30まで)

### 特典

- 「シティライフを見た」で入会金50%OFF!
- 3歳ソルフェージュ
- 4歳からのピアノコース
- 小学生からのピアノコース (4/30まで)

# わが家のアイドル自慢

パパママ大好き!

このすけくん / 茨木市

我が家のホスベイベーです!

しょうすけくん / 茨木市

とっても仲良し姉弟

りあちゃん、ときくん / 高槻市

ゆきあそび

さんくん / 豊中市

苦勞の末に授かった僕です! 良く寝るよ!

いっさくん / 高槻市

お味噌汁おいしいな

そうまくん / 高槻市

応募方法 [締切] 2026年4月8日(水)まで [掲載] CityLife 2026年5月号・CityLife News Web (紙面はWEST版に載る場合もございます) ※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。応募はこちらから ▶



一斉+個別  
学習塾

## 小学生から勉強のやり方を変えることで 55.1%が北野・茨木・春日丘高校へ進学

小学生のうちに正しい勉強との向き合い方を身につけているかどうかは、その後の高校受験や大学受験にも大きく影響する。茨木の学習塾「め塾」が大切にしているのは、まさにこの「勉強のやり方」で、知識を詰め込むだけの指導ではなく、成果につながる学習法そのものを教えている。「勉強のできる子とそうでない子の違いは、才能ではなく、やり方を知っているかどうか。できる子の学び方を実践すれば結果は変わります」と話すのは塾長の長島さん。中学に上がってから本腰を入れるのではなく、小学生のうちからしっかりと学習の土台を築くことが大切だという。同塾の「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。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に興味を持たれた方は、一度問い合わせを。

### 茨高専門クラス

小学5年生 月謝:19,800円  
小学6年生 月謝:30,800円

茨木高校や春日丘高校などの進学校受験に特化した専門クラス。毎年定員になる人気クラスなので、応募はお早めに。



詳細・申込はこちら

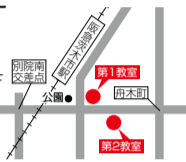
自分で勉強できるように指導する学習塾

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



英会話/速読/英検®  
こども英語/TOEIC

## 開校28年目の本格英会話スクール 120分の英語&速読コースが人気

入園前の親子コースは、外国人講師と親子で英語のキャッチボール。児童コース(幼・小・中・高)は外国人講師と日本人講師のチーム指導。独自のSV式メソッドで英語脳を育て、英語を得意科目に!様々なテーマのイベントで楽しみながら進歩を実感。小学生基本コースは能力開発の速読をプラスした充実の120分。中・高生基本コースは120分のレッスン+英語速読で文法も会話も。ネットを活用する英検®コースも有り。大人はOne-to-One(20回・個人)や月謝制(グループ・個人)を目標に合わせて選択可。入学金のシニア割引を実施中。



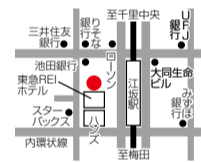
最新の学習システムと工夫満載の授業で、効果的に英語を習得。



シニアにお勧め  
トラベル英会話  
コース開講!

### KGC国際外語センター

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



- Menu**
- Toddler Box50分
  - 幼児60分
  - 小学生90分(基本120分)
  - 中・高生120分
  - 英検40分(ネット)
  - 大人グループ英会話70分
  - One-to-One(40分×20回特典付)
- 特典**
- この記事持参で(4月末まで)  
●入会金3,000円OFF

### 英会話スクール



### 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 <https://english-w.jp>  
【姉妹校】千里中央校、緑地公園校、豊中校、塚口校、天王寺校

●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

●高槻校 高槻市紺屋町6-5 イマホビル2F  
受付/10時~21時(土曜日10時~18時) 月・日・祝定休

☎072-685-7212

## 世界でいきる本物の英語力 保護者満足度99%の確かな実績

英語教育プログラムが認められ、「オックスフォード・クオリティ・プログラム」認定校に選ばれた同スクール。ネイティブ講師の英会話コースは1歳半~年齢やレベルに応じた幅広いクラスがある。日本人講師は文法クラスを担当。フォニックス、英文法の定着を重視し、バランスよく4技能を伸ばしてくれる。英検®合格実績も多数!

- 特典** 「シティライフを見たで」(4月末まで)
- 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ヵ月以上継続される方に限る

### 小1~小6対象 インターナショナルスクール



算数はシンガポールマスを導入し、答えを出す「過程」や「思考のプロセス」を重視。

## 江坂でバイリンガル教育を実践する インターナショナルスクール 4月より校名を変更し新スタート

吹田・江坂にあるAIC国際学院大阪初等部は、4月より校名を『AIC]インターナショナルスクール大阪』へと変更する。同校は小学1年~6年生を対象とした国際バカロレア(IB)初等教育プログラム(PYP)認定校であり、グローバル社会で活躍するための探究心や国際感覚を養う教育を実践している。授業の約8割を英語で行うバイリンガル教育が特徴だが、母語である日本語や日本文化も重視。自らのアイデンティティを育みつつ、高いコミュニケーション能力の獲得を目指す。実体験を通じた探究を重視しており、世界へ羽ばたくための「考える力」を小学生から段階的に育てている。気になる方はオープンスクールで「学び」を体感してみてください。



ダンスは週2回プロ講師が教えるにきてくれる。楽しみながら体を動かし、生徒たちにも人気!



板書での画一的な授業ではなく、生徒同士でコミュニケーションを取りながら、一人ひとりが自主的に授業に参加している。

### 保護者の声

変化の激しい時代を生き抜く「自ら考え構築し、伝える力」を育む場を求め、本校のバカロレア教育に出会いました。入学後、学校での学びが家庭生活と繋がり、日常の中で探究が深まる様子を実感しています。特に「多様性の尊重」を、知識ではなく体験を通じて感覚的に理解し、言葉を紡ぎ出していく過程に、概念でこうして作られていくのだなと子どもから学んでいます。(Hさん)

### オープンスクール情報

【日時】5月23日(土)  
10時~10時45分(年長)  
11時~11時45分(年中)

【申込方法】下記のQRコードからお申し込みください。

本校で日常的に行われているIB認定校ならではの「探求授業」を凝縮してお届けします。カリキュラムをご体感ください。  
【対象】年中・年長の児童  
【申込方法】上記QRコードからお申し込みを

### [4月より校名変更] AIC]インターナショナルスクール大阪

吹田市垂水町3-15-27 受付/8時~18時

☎06-6192-4491

大阪メトロ御堂筋線江坂駅 徒歩10分  
阪急千里線豊津駅 徒歩10分



## 私立中学・高校進学を希望する小中学生と保護者を対象に参加校の最新進学情報を提供します

# 私立中学校・高等学校 進学フェア



日時  
2026年 **4.26** 日

12:30~15:30

会場 **立命館いばらき  
フューチャープラザ  
1Fイベントホール**

JR「茨木」駅より徒歩約5分、大阪モノレール「宇野辺」駅より徒歩7分、阪急「南茨木」駅より徒歩10分

〒567-8570 大阪府茨木市岩倉町2-150



入場無料 事前予約制

お申し込み、参加校などの最新情報はこちら

- 参加予定校
- 追手門学院中学校・高等学校
  - 大阪青凌中学校・高等学校
  - 大阪薫英女学院中学校・高等学校
  - 大阪立命館中学校・高等学校
  - 開明中学校・高等学校
  - 関西大倉中学校・高等学校
  - 関西大学第一中学校・高等学校
  - 金光大阪中学校・高等学校
  - 星翔高等学校
  - 宣真高等学校
  - 履正社中学校・高等学校
  - 早稲田大阪高等学校
  - 雲雀丘学園中学校・高等学校
  - 平安女学院中学校・高等学校
  - 立命館守山中学校・高等学校

私立中学・高校へ行く 検索

- 主催/一般社団法人 朝日教育支援機構
- 後援/茨木市教育委員会

### 個別相談ブース

参加各校の入試担当者が、個別に相談を受け付けます。

### パンフレットコーナー

各校のパンフレットなど無料配布します。



ご予約された方からご来場各先着50名様に進呈!

2026年度(旧年度)版進学ガイドブック  
●私立中学へ行く(中学受験用)  
●私立高校へ行く(高校受験用)  
(定価各1,500円(税別))



- 星翔高等学校
  - 宣真高等学校
  - 履正社中学校・高等学校
  - 早稲田大阪高等学校
  - 雲雀丘学園中学校・高等学校
  - 平安女学院中学校・高等学校
  - 立命館守山中学校・高等学校
- \*詳細は2次元コードよりご確認ください。

●主催/私立中・高入試相談会事務局 ●お問い合わせは(株)大阪朝日広告社 ☎06-6867-9407(10時~17時/土・日・祝除く)



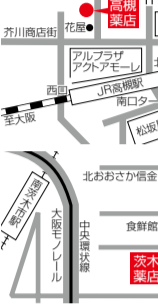


(上)高槻薬店は大阪で唯一「あなたの町の国際中醫師」に掲載された藤本先生。(右)茨木薬店は女性の漢方アドバイザー戸田先生が優しく親身に相談のつてくれる。

**特典** 各店「シティライフを見た」で  
 ●カウンセリング相談(30分) 2,000円→**無料!**(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!**(4月末まで)  
 ※各店予約制の為相談前に一度連絡を

**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**

**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**



## 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

大阪で唯一「あなたの町の国際中醫師」に掲載され、アトピー性皮膚炎(中国火神派理論を修得)また、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、数多くの方が体質を改善され大変喜ばれているという。「一人ひとりの体質と症状に合った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」と藤本先生。子宝、婦人病、アトピー性皮膚炎、血圧、コレステロール、頭痛、めまい、耳鳴り、身体痛、免疫、健康長寿、寝たきり予防、うつ等諦めないで一度相談してみてもいい。

# プロに聞く！カラダのお悩み相談室

今月のテーマは「歩行時の痛み」について、スワン高槻の和田トレーナーにお話を伺いました。



歩くと膝が痛くなるので運動が億劫になります。運動をしたほうがいいことはわかっているのですが、どうすればいいのでしょうか。



スワン高槻 和田トレーナー

筋力が足りていない、または動かし方に問題がある可能性もあります。

整形外科で問題がないと言われたのに、膝や股関節、腰など、歩くとどこかが痛むという人は案外いらっしゃいます。歩き方や姿勢に長年の癖があり、どこかに負担がかかって痛みが出ていることが多いです。自分がどのような姿勢をしているかを知り、歩き方のプロに正しい歩き方を教わりましょう。

## 体の痛みや不調の悩み

月額1,980円通い放題選べる内容のシニア健康運動で痛みも不調も改善

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。肩こり腰痛改善体操や体幹トレーニング、太極拳、姿勢と歩き方教室など週20本以上のクラスがあり、今なら2ヵ月間、月額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。今から運動習慣をつけて、老後も健やかな体になろう。



### プロが体を整えてくれる

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あがるそう。



**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**  
 スワン高槻 で検索



**Menu**  
 ●シニア向け健康運動… 月2回4,378円/月5回8,228円  
 ●整体・シニア運動個別レッスン30分4,400円/45分6,600円  
**特典** 「シティライフを見た」で  
 ●シニア健康運動2ヵ月通い放題… 月額**1,980円**  
 ●初期費用(入会金・手数料)…11,000円→**無料**  
 (4月末まで・先着20名)

## 肩こり・腰痛・五十肩の悩み

茨木で開院18年の実績、喜びの声多数 本場の中国整体で、頑固な痛みを改善



(上)院長 李 占法 (リ センホウ) 中国で何度もメディアに取り上げられたことがある李先生は、この道30年のベテラン。東洋医学の経路とツボ治療に精通し、日本で「柔道整復師」の国家資格も取得している実力派。  
 (右)足裏には内臓と同じ反射区があり、免疫力アップの効果もある。



**Menu** 全身整体・足裏・ダイエット・吸玉・刮痧の各コース  
 ●40分……4,600円 ●70分……7,400円  
 ●60分……6,300円 ●90分……8,900円  
 ※お得な回数券あり  
**「楽楽堂整体院」にて各種保険取扱**

**特典** 「シティライフを見た」で各コース(初回のみ)……**2,000円OFF!**(4月末まで)

**中国整体 楽楽堂**  
 茨木市西駅前町5-36 高橋ビル6F  
 受/9時半~20時半  
 無休 予約優先  
**072-623-6789**  
 JR茨木 楽楽堂 で検索



茨木で開院してから18年を迎えた「楽楽堂」は、指や掌、肘を使った様々な手技を用いた施術を得意とする。普通の整体マッサージとは違って、全身のバランスを調整することに重きを置く本場中国仕込みの手技なので、肩・腰・関節の頑固な痛み改善はもちろん、人が持つ本来のパワーである免疫力を高めてアレルギーや感染症に強い体を養う効果もあるという。「病院に行っても治らなかったのに、ここに来て良くなった」という声も多数。保険治療対応もしているので、持病をお持ちの人や慢性的な不調を感じている人は、一度相談に訪れてみよう。

## 自律神経の乱れの悩み

耳鳴り・不眠・アレルギー症状、繰り返す持病には伝統鍼灸術

身体の巡りとバランスを見極め、的確に要所を捉える、この道20年の鍼灸師・為沢さん。「当てる」程度に鍼を施すため、刺激が苦手な方やお子さんも安心して受けられる。滋賀・京都・神戸など遠方からも通う人がいるほど信頼が厚い。春は寒暖差や環境の変化で自律神経が乱れ、耳鳴り・不眠・ほてり・イライラ・のぼせ・無気力感・アレルギー症状など、不調が出やすい時期。薬で一時的に抑えるだけでやり過ごしている方も多だろう。為沢さんの施術は、全身のバランスを整え根本から症状の改善を目指し、より快適で健康な状態へ導いてくれる。薬が苦手で使いたくない方、薬の効果を感じていない方にこそ、訪れてほしい。

### 自律神経失調症・HSP

朝起きて目覚めが抜けず、頭が重く一日中だるい状態。肩から肩甲骨にかけて常に緊張があり気分も沈みがちでした。初回で体がほかほかと温まり、首や後頭部がスッキリ。通う度冷え性がよくなり、朝も自然に目覚められる日が増えました。  
 吹田市 S.Sさん



為沢さん自身もアトピー性皮膚炎や喘息を経験し、そこから多くを学び、自らの鍼で克服したそう。今も鍼灸術の腕を磨き続ける勉強家。

### 【喜びの声】

#### パニック障がい・胃腸の不調

パニック障がいによる不安感や胃腸の不調が数カ月続き、何をしても「できるかな」と不安がつきまわっていました。漢方で少し改善するも根本的ではなく悩んでいましたが、初回の施術で上半身がほぐれ姿勢も改善。不思議と不安感が軽減していき、制限していたことに少しずつ挑戦できるようになり、前向きな気持ちを取り戻せて嬉しです。  
 東淀川区 Y.Iさん

**伝統鍼灸 楓庵 (カエデアン)**  
 吹田市片山町3-13-2  
 営/平日:10時~19時 土・日曜:10時~15時  
 完全予約制、水曜定休  
**06-6170-1233**



HPIはこちら↓



## 薄髪・抜け毛の悩み

育毛剤の効果がなく、薄髪に悩む方はご相談を

「育毛剤を半年以上使っても効果を全く感じないと悩んでいませんか?頭皮環境を整えれば、今ない髪でも4ヶ月後には育ちます」と話すのは、60代女性の自信を取り戻すサポートを行う髪育専門士®の貴野オーナー。「皮脂が詰まると毛穴が正しく呼吸できず、髪が痩せ細り抜けてしまいます。でもご安心ください。正しいケアを始めれば、60代女性の方も抜け毛は止まり、新しい髪が作られます。まずは無料頭皮診断へ。予約はLINEから。公式サイト↓



髪育専門士®貴野オーナー

詳しくはスマホカメラで読み取りを。予約はLINEから↓



**Lian hair&facial (リアン)**  
 茨木市新庄町1-2白雲ビル202号  
 営/10時~18時  
 日曜・月曜定休 駐輪場あり  
**072-697-9333**  
 ※施術中は電話に出られないため留守電に名前と電話番号を。



**特典** 「シティライフを見た」と予約で●**3名限定無料頭皮診断**(4月末まで)



●●● 抽選ですてきな賞品が当たる! ●●●

重ねて咲かせよう!

**桜スタンプラリー**

2026/ 3/20 (金祝) ▶ 4/12 (日)

スタンプラリー用紙&スタンプ設置場所  
A~Dは好きな順番で集めてEでゴールしよう!

重ねてスタンプを押すと1枚のイラストが完成するよ!

### 1 万博記念公園

場所 A 自然文化園 中央口 園内無料エリア  
B EXPO'70パビリオン ホワイエ 園内無料エリア

時間 9:30~17:00

※入園は開園時刻の30分前までです。 ※3/25(水)休園日/4月は無休  
※別途入園料がかかります。

### 2 ニフレル

場所 C 出口カウンター 有料エリア  
or  
D エントランス付近 無料エリア

時間 平日 10:00~18:00

土日祝 9:30~19:00

※状況により変更する場合があります。 ※入館は閉館時刻の1時間前までです。

### 3 ららぽーとEXPOCITY

場所 E 1F 光の広場 総合案内所横 無料エリア  
E 2F BEAMS前 案内板横

時間 平日 10:00~20:00

土日祝 10:00~21:00

※営業時間は急遽変更となる場合がございます。

さらに!

各スポットにある**キーワードを5つ集めると抽選ですてきな賞品が当たる**プレゼントキャンペーンに応募できます!  
スタンプラリー用紙にキーワードを記入して  
ららぽーとEXPOCITY 2F BEAMS前の案内板横にあるプレゼントキャンペーン応募BOXへ**応募用紙を入れよう!**

※各施設のスタンプラリー用紙がなくなり次第、終了いたします。  
※本キャンペーンのご応募はコースに関わらず、お一人様につき期間中1回までとなります。

ニフレル 有料エリア 出口カウンターでスタンプしたら



太陽の塔 1/300 フィギュア、サガラ刺繍 ポーチ、おねむクッションXL、クリアペンポーチ、ららぽーとEXPOCITY専用 お買物・お食事券 10,000円分 (500円分×20枚)

クッション・ポーチ・ペンポーチの種類はどれが当たるかお楽しみ!

ニフレル 無料エリア エントランス付近でスタンプしたら



クッションの種類はどれが当たるかお楽しみ!

ららぽーとEXPOCITY専用 お買物・お食事券3,000円分(500円分×6枚)、おねむクッションM、万博記念公園 グッズ 詰め合わせ 3,000円相当

10名様

30,000円相当の詰め合わせ

30名様

10,000円相当の詰め合わせ

※お買物・お食事券の有効期限は2026/9/30(水)までです。※お買物・お食事券は一部にご利用いただけない店舗がございます。※万博記念公園でのスタンプ押印には入園料がかかります。(～2026/3/31(火):大人260円/小中学生80円 2026/4/1(水)～:大人450円/小中学生無料)  
※天候により、予告なく施設の営業時間や開館状況が変更となる場合がございます。※当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。※賞品の発送は5月下旬頃を予定しております。 ※ご記入いただきましたお客様の個人情報につきましては、賞品の発送のみに利用し、お客様の同意なしに業務委託先以外の第三者に開示・提供することはありません。(法令などにより開示を求められた場合を除く) ※本キャンペーン応募で取得したお客様情報は、三井不動産商業マネジメント株式会社が責任をもって管理し、マーケティングの目的のために個人を特定しない統計的情報の形で利用させていただきます

## 春の EGG SWEETS マルシェ

日時 4/16(木)~4/19(日) 10:00~18:00 場所 1F 光の広場

バラエティEGGマルシェ

全国から集まった人気プリンや卵スイーツが大集結!



Instagramフォローで

たまごスイーツプレゼント! /

ららぽーとEXPOCITY公式Instagramフォローで、各日先着100名様に会場でプレゼントも!! お楽しみに♪

※画像はイメージです



満開の桜が空の広場を彩ります。  
桜が織りなす華やかな映像をお楽しみください。

開催日 3/30(月)~4/26(日)

放映時間 昼の桜 10:00~18:00  
夜の桜 18:00~22:00

場所 空の広場

#expocityをつけて  
SNSに投稿して  
シェアしよう





毒は「個性」だった。新感覚の体験型ゾーンが誕生

3月18日に新ゾーン「どくにふれる」がオープンしました。テーマは「毒の多様性」。「こわい」「危険」というイメージを払拭し、毒を生きものたちが進化の中で身につけた「個性」として捉え直す、ニフレルならではの視点が新鮮です。

約350㎡の展示空間には、魚類・爬虫類・両生類など33種・230点が登場。獲物を捕る「こうげき」、身を守る「ぼうぎょ」、敵を欺く「もほう」、毒に耐性がある「むこうか」という4つのスキルで生きものを分類し、それぞれの個性を間近で観察できます。2台の大型水槽では、様々な魚の中から毒を持たない魚を「探す」ことで、じっくり観察するうちに、視点がガラリと変わる面白さが体験できます。キュレーターが解説するコーナーでは、折るとハート型になる「バタバタドクドクカード」など遊び心ある仕掛けも充実。カフェではふくを使ったメニューも新登場します。家族みんなで楽しめるドクドクする体験、ぜひ足を運んでみて。

"毒"を怖がるだけではもったいない。新ゾーン「どくにふれる」で、生きものたちが命をつなぐために磨いてきた驚きのスキルを体感しよう。閉館後の期間限定特別イベント「夜にふれる」では、暗闇に浮かぶ水槽と毒生物の夜限定解説も見逃せない。



クマノミのおうちドッグ 900円  
ふしぎなクラゲ ミルクティー 800円  
ふく&チップス 950円

夜にふれる

3月20日(金・祝)~29日(日)の閉館後は、期間限定特別イベント「夜にふれる」に変身。照明を落とした静寂な館内で、UVライトに反応して光るチャグロサンリなど毒生物を夜限定解説。沖縄へ旅立つミニカバ「ネムネム」の夜の姿が見られるのも、このイベントが最後です。



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下さい  
入館料/大人(高校生/16歳以上)2,400円  
子ども(小・中学生)1,200円  
幼児(3歳以上)600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 で検索

1.動物取扱業社の名称:株式会社海遊館 2.事業所の名称:NIFREL 3.事業所の所在地:吹田市千里万博公園2-1 EXPOCITY内 ニフレル 4.登録に係る第一種動物取扱業の種別:展示、登録番号:第2899-5号、登録の年月日:平成27年8月11日、有効期限の末日:令和12年8月10日 5.動物取扱責任者の氏名:村上翔輝



Profile

1984年京都府生まれ。滋賀県在住。ダンスインストラクター、作曲家、守山市埋蔵文化財調査員を経て作家デビュー。'18年「童神」(刊行時『童の神』に改題)で第10回角川春樹小説賞を受賞、第160回直木賞候補となった。'20年『じんかん』(講談社)で第11回山田風太郎賞を受賞、第163回直木賞候補となった。'22年『塞王の橋』(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/佐賀章広

直木賞作家・今村翔吾のエッセイ

吾、翔ける vol.37

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。

「記録が更新された話」

現在、私の小説『火喰鳥 羽州ぼろ鷲組』アニメ版がテレビで放映されており、このエッセイが掲載される頃には、いよいよ最終回直前といったところだ。

このアニメのキャンペーンとして、地方系列局を番組宣伝で回っている。現在、13局を巡って、残すところは広島県だけである。原作者自らが番宣に回るのは極めて珍しいが、私が日頃からコメントーターの仕事もしているからであろう。情報番組に10分くらいの特集として出演することもあるが、一時間出さずばりでコメントーターを頼まれることも。中には二時間半フル出演をした局もある。なかなか楽しくもあり、大変でもあり……。

しかも番宣だけではない。TV出演は大抵夕方となるため、それまでの日中には二か所ほど現地でサイン会を行う。四年前に全国を巡った時に来てくれた読者が、再び訪れてくれたりもする。作家をしていて最も嬉しいことの二つかもしれない。

ここ数年、10代、20代の若い読者がサイン会に来てくれるようになってきた。この一年でさらに増えた実感がある。中には高校生や中学生、小学生の読者もいて驚きもする。今まで私が把握して

いる限り、最も若い読者は10歳の男の子であった。が、この記録が更新された。仙台の会場に訪れた時、小さな女の子と、お母さんが二人で待っていてくれた。お母さんが読者で、女の子は連れられてきたのだろう。そう思っていたところ、お母さんが「本物だよ!」

と、女の子に興奮味に言う。女の子は円らな瞳で、何処か現実味がないうように私を見つめている。この女の子が読者だったのである。

なんと8歳の小学三年生。しかも昨年、7歳の時から読みだしたというので吃驚した。最初に読んだのは、『火喰鳥』であったと。女の子が最初に読んで、他の作品も続けて読んで。さらには両親と兄に勧めて、今では家族で読んでくれているというのだ。

「何で読んでくれたの?」私の問いに対して、女の子は小さな声で答えた。

「ラジオドラマを聴いて……」

「7歳がラジオって。洪いな」

私は思わず苦笑してしまった。サインをしている時、背伸びをしながら覗き込んでいるのが実に可愛らしかった。最後に写

真を一緒に撮って、また仙台でサイン会を行う時には来ると約束してくれました。

この気持ちを何と表せばよいのだろうか。上手く言葉に出来ない。本の力の凄さ、人の一生の面白さ、やっていてよかったという感慨、様々なものが入り混じって胸に込み上げた。



「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、幻刀齋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「毒蟲」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にて配信中  
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!



これまでのエッセイはwebにて

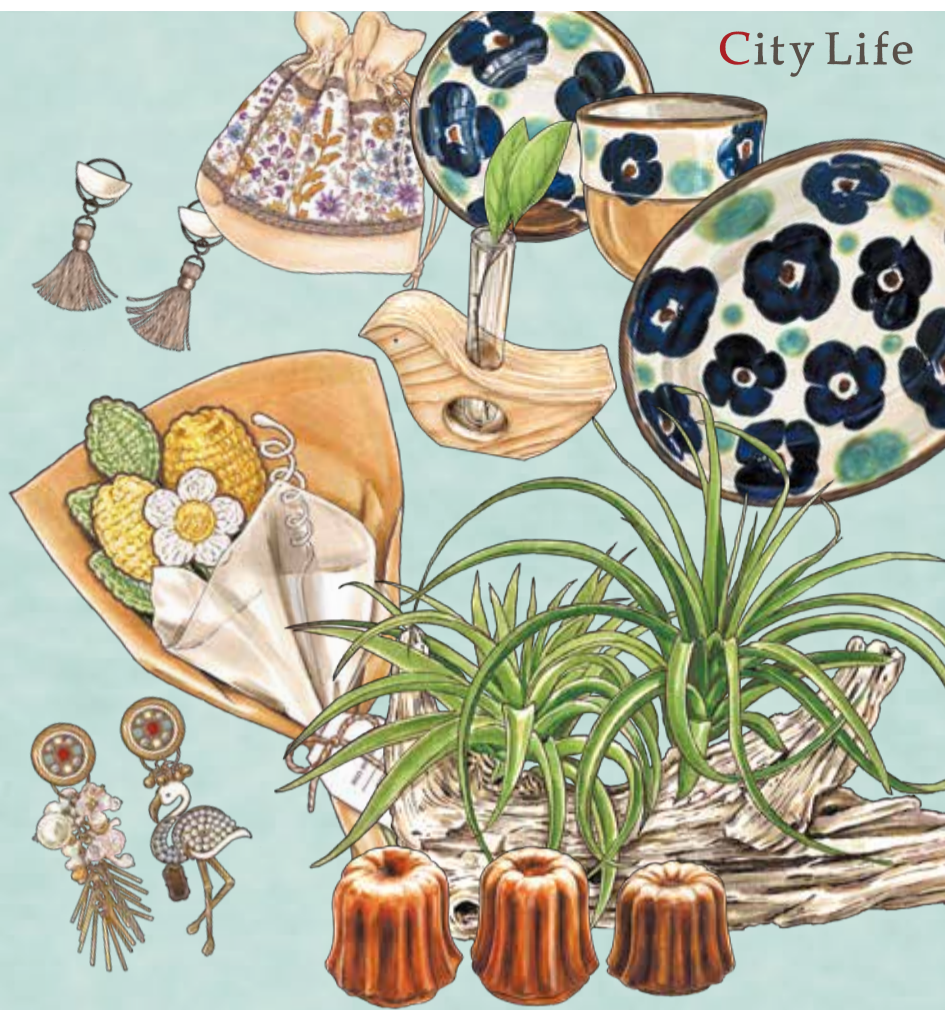
From CityLife イベントアルバイトスタッフ随時募集中

シティライフが主催・運営する「ロハスフェスタ」「カレーEXPO」「チーズEXPO」「ラーメンEXPO」などのお手伝いをいただける方を随時募集しております。

【業務内容】会場設営・運営・受付・誘導など  
【時間】要相談  
【時給】1,180円(交通費別途支給・昼食付)  
【勤務先】イベントにより異なります。  
【申込方法】右記QRコードよりご応募ください。応募後、改めてご連絡します。



City Life



1ST  
4.24 FRI. ~ 26 SUN. · 4.29 WED.

2ND  
5.2 SAT. ~ 6 WED. 雨天実施  
(悪天候の場合は中止となる  
場合がございます)

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。

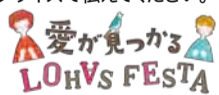


万博記念公園の豊かな緑に囲まれて、親子で楽しめるコンテンツも目白押し。  
下記以外にもたくさんのコンテンツがございます。

愛が見つかるロハスフェスタ 伝えたい想いを大募集!

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なかなか言えない想いをサプライズで伝えてください。

【募集期間】 ~4/5(日)  
【応募方法】 公式WEBより受付中



誰もが自由に演奏できるストリートピアノが  
ロハスフェスタ会場に登場

ロハスフェスタに来場された方々にサプライズであなたが大切に温めてきた素敵一曲をご披露ください。  
(協力: 藤田ピアノ工房)



絵の具であそぼう!  
inロハスフェスタ

手足や全身を使い、絵の具の感触を楽しみながら自由に絵を描いて遊ぼう。



【実施日時】 4/25(土) 11:00~、14:00~  
【参加対象】 2歳から小学6年生まで  
【参加費】 おひとり2,500円  
【定員】 各回100名  
【参加方法】 公式WEBより予約受付中  
※お子さまも保護者も、1人ずつ参加費が必要。事前の申込と決済が必要。  
※各回100名に達し次第、締め切ります。なお、キャンセル等が発生した場合、先着順にて当日受付を行う場合があります。

子ども食堂xBohNo vol.10

現代の食習慣で増えている「孤独」。心や体への影響を知り、栄養と食の大切さを楽しく学びましょう!最後にはお食事の提供があります。



【実施日時】 4/26(日) 11:30~、5/4(月・祝)11:30~  
【参加対象】 小学生 【参加費】 無料  
【定員】 先着12名(親子参加可・お料理の提供は子どものみ)  
【参加方法】 公式WEBより予約受付中  
【運営】 学生団体BohNo

ロハスフェスタSDGs見学ツアー

「ロハスフェスタ」には環境保全やSDGsの取り組みがたくさんあります。そのSDGsの輪をもっと広げていきたいと、「ロハスフェスタSDGs見学ツアー」を実施いたします。



【実施日時】 4/26(日)13:30~(予約優先)  
【参加対象】 自治体、企業、教育機関、商店街、自治会、NPO、学生、学生団体など  
【参加方法】 公式WEBより予約受付中  
※空きがあれば、当日参加いただけます。総合案内本までおたずねください。

LOHAS STAGE

ステージの内容を一部紹介。ラジオの公開収録をはじめ、音楽やフラダンスなど多彩なパフォーマンスで会場を盛り上げます。

4.25 SAT. 11:00~16:30

FM COCOLO  
MOVE ON  
SATURDAY  
公開生放送  
DJ: 光永 亮太



5.2 SAT. 13:30~

FM大阪  
「hug+」公開収録  
in ロハスフェスタ万博  
2026春  
MC: 大塚由美 (FM大阪DJ)



5/2(土)ロハスフェスタの特設会場にて「hug+」の公開収録が決定しました!ゲストは大阪在住のアーティスト「お風呂と街灯」!ライブも披露してくれます!ぜひ楽しみにしてください!



ゲスト: お風呂と街灯



総出展者数  
約700  
店舗

みんなの小さなエコを大きなコエに

# LOHAS Festa

Bampaku  
2026 Spring

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)  
※別途公園入園料が必要

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 いのち動的平衡賞



詳細は  
公式WEBにて  
ご確認ください



デコ活は「地球に優しい生活を楽しみながら暮らしをより豊かにする活動」公共交通機関利用で地球を守りましょう。



〈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庫に数時間かかる場合があります。

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



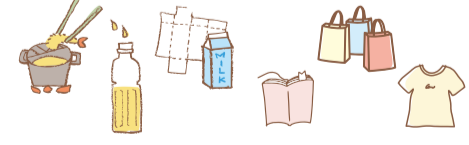
使い捨てにNO!

マイ食器・カトラリー・マイボトル・エコパ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。



おうちで使い終わったてんぷら油をロハスフェスタに持ってきて!

ロハスフェスタでは、みなさまが会場にお持ちいただいた廃油を集め、その後精製し、バイオディーゼル燃料として再利用する取り組みを行っています。会場内で使用している発電機は、この燃料を活用しています。これまで続けてきた活動ですが、現在は回収量が減少しており、発電機の燃料が不足しております。資源を無駄なく循環させることが求められる今、身近な取り組みのひとつとして、ぜひ廃油回収にご協力ください。



## キッチンカーde 4/5 日 こども店長



先着80組様  
小学生以下限定

キッチンカーの店長に  
教わりながら料理をつ  
くってみよう!つくった  
料理は、家族みんなで  
食べよう!

※5歳以上のお子さまから参加可能です

## アニバーサリービッグガチャ抽選会

豪華賞品が当たる抽選会を開催!身長と同じくらい大きいビッグガチャでの抽選会!

4/4 日  
5 日

A賞 1組様  
Nintendo Switch  
(有機ELモデル) ホワイト



※Nintendo Switchのロゴ・  
Nintendo Switchは任天堂の商標です

B賞 2組様  
Nintendo Switch  
ソフト3本セット



© Nintendo © 2020 Nintendo

C賞 4組様  
とびだせ!  
きゅーびっつ

TM & © Spin Master  
Ltd. All rights reserved.



D賞 5組様  
番犬ガオガオ



400組様  
小学生以下  
限定

もれなく賞  
388組様  
おもちゃ

## ランドセルを見つけよう 受注展示会

こだわりのランドセルが  
ウェルビーみのおに勢揃い!実際に見て、  
背負って、感じて、自分に合ったランドセルを  
見つけに来ませんか?

4/4 日  
5 日

CHIKYU

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



KOKUHO  
コクホーのランドセル

お客様の「ずっと好き」が見つけら  
れるように、コクホーは願いをこめ  
てランドセルを作り続けています。  
実際に見て、背負って、とっておきを見  
つけてみませんか?

## はたらくくるま ワールドDX



※カメラをご持参ください  
※スーパーデッキは途中で  
休憩時間を挟ませていただきます

4/11 日

小学生以下  
限定

## こども免許証を つくろう

300組様

お子さまの写真を入れて、世界に  
ひとつだけの特別な運転免許証  
をつくろう!



※画像はイメージです

## ふわ 4/12 日

参加無料  
小学生以下対象

おなまえホルダーづくり 100組様  
じぶんだけのオリジナルおなまえホルダーが  
つくれる!(全2種)



※いずれかひとつ ※種類はなくなり次第終了となります

## シール パイキングラリー



たくさんの  
シールの中から  
お気に入りの選んで  
オリジナルの  
シール帳を  
完成させよう!

300組様  
小学生以下  
限定

※ボンボンドロップシールはありません

## 923形 ドクターイエロー ふわふわ2連結



JR東海承認済

4/19 日  
小学生以下  
限定

こちらからCHECK!  
そのほかにも  
イベントが  
いっぱい!



## 24 日

※水曜日を除く

.....  
.....  
.....

写真はイメージです ※食材その他の演出物は賞品に  
みません ※どちらかひとつ、種類は選べません ※賞品  
予告なく変更される場合があります ※他の広告の賞品  
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

ジはこちら

アカウント登録には、  
回答が必要です。



昨年大好評だったフマキラーの園芸ブランド「カダン」の親子で楽しむガーデニング  
イベントが今年も開催!テーマパークのように楽しめるワークショップブースを多数  
ご用意しています!花や緑に囲まれて、ワクワクいっぱいの1日を過ごそう!

おいしい  
グルメコーナー

楽しく学べる  
ワークショップ

植物マルシェ

ステージイベント

スキンベープ  
先着 500名様  
ミストイカリジン プレミアム  
ヘアプラス100mlプレゼント!  
※なくなり次第終了となります



4/25 日  
26 日

人気園芸YouTuberをはじめ、ABCラジオの番組公開収録、さらには人気キャラクターも登場予定!

※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。

## 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  
TEL 072-737-6901  
【受付時間 / 10:00~18:00】

○水曜日定休日(祝日は除く)  
○メーカーにより定休日異なります。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

※2026年4月1日をもって、エー・ビー・シー開発(株)は  
グループ会社2社と合併し、「ABCライフィズ株式会  
社」として新たにスタートいたします。



詳細はこちら!

## 最新モデルホームが続々完成!

住友林業  
New OPEN!



My Forest

SEKISUI HOUSE  
New OPEN!



シャーウッド

SENBOKU HOME  
4/25日土OPEN予定



※モデルホームのバースを掲載  
フル装備の家+Cerno7G



3周年!  
 おかげさまで3周年。  
 4/4にはくらしを彩るアイテムが見つかる  
 新スポット「HDC BOX」も  
 オープンし、ますます賑やかに!  
 ありがたい気持ちをこめて、  
 スペシャルなイベントを開催します!

### みのお雑貨村

箕面市で活動する作家や店舗が集まるマルシェを開催!ここでしか出会えない一点ものや、作り手の想いに直接触れられます。ご家族やお友だちと、ぜひお気軽にお立ち寄りください。

4/4(土)

アンケート  
 お答えいただいた  
 200組様にマル  
 使える500円  
 金券をプレゼント

### わたしにピッタリなランドセル

NASAの  
 収素材「  
 載した地  
 期間中は  
 けます。

4/4(土)  
 Open!



くらしに **Only one** を。

「心はずむ住まい方」を提案する  
 HDC(ハウジング・デザイン・センター)がプロデュースする「HDC BOX」がオープン。

### HDC BOXとは?

洗練されたデザインのキッチン・水回りから、空間を演出する家具・照明・家電、そしてエクステリアまで。あなたのくらしをアップデートする「住まいのアイテム」を厳選して展示しています。注文住宅を検討中の方も、そうでない方も気軽に体感しにお越しください。



### EXHIBITOR 出展社一覧

- |   |  |
|---|--|
| <p><b>EICHHOLTZ</b><br/>                 (アイホールツ)<br/>                 家具・インテリア</p> <p>環境芝 <b>D-REY turf</b><br/>                 人工芝</p> <p>ダイキン工業<br/>                 エアコン・空気清浄機</p> <p>DMS Bathroom Solutions<br/>                 水まわり商品</p> | <p><b>nobilia</b><br/>                 輸入キッチン</p> <p><b>BRILL</b>(ブリエウ)<br/>                 外付ブラインド</p> <p>ミラタップ<br/>                 キッチン・バス・洗面化粧台・内外装建材</p> <p>ルイスポールセン<br/>                 屋内・屋外照明器具</p> <p>and more...</p> |
|---|--|
- 

### 星のカービィ ふわ

© Nintendo / HAL Laboratory, Inc.  
 ※安全対策を考慮した運営をしております。

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1名様限りとなります。 ※トーク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。

### オープンを記念した トークショーを開催!

4/4(土)  
 13:30~  
 観覧無料



住まいは、もっと  
 楽しめる。  
**森 泉**  
 ~暮らしのスペシャル  
 トークショー~

住まいとの向き合い方を、森泉さんが自身の暮らしを通して紹介。住まいがもっと楽しくなるヒントをお届けします!

暮らしが整うと、住まいが変わる。  
**ひでまる**  
 ~暮らしと収納の考え方トーク~



4/5(日)  
 13:30~  
 観覧無料

ひでまる ルームスタイリスト/  
 整理収納アドバイザー

### オープン記念 来場プレゼント

4/4(土)~5/31(日)  
 HDC BOXのWEBアンケートに回答いただいた方に、記念パッケージのプリンブルズをプレゼント!  
 ※画像はイメージです ※無くなり次第終了  
 ※WEBアンケートの回答にはWEB会員登録が必要です  
 ※プレゼントは、期間中お一人様1回までです

### ご来場 プレゼント

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

..... sumuu .....  
**シリコンスプーン or  
 シリコンフライ返し**



万博記念公園だより 4月号 令和8年3月23日発行 通巻551号

# BAMPAKU News

2026  
04

1ban Park

大阪府広報担当副知事  
もずやん

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5500本が咲き誇ります。  
イベントを楽しみながら  
美しい桜を堪能してください。

いつもと  
違う春へ

# SAKURA EXPO 2026 開催!

3.20 金祝 - 4.5 日

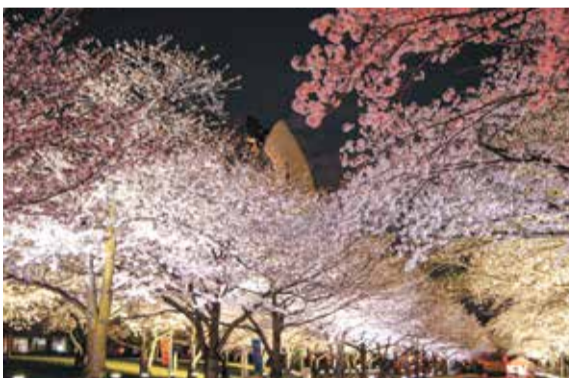
会期中は開園時間を延長!  
9:30-18:00 (入園は17:30まで)

[場所] 自然文化園の東大路を中心とした公園内各所  
※「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  
[料金] 無料 ※一部イベントは有料 ※別途入園料が必要

## 東大路の桜並木ライトアップ

開花状況を踏まえて開催日を決定します。

※万博記念公園のホームページをご確認ください



桜の開花から見ごろにあわせて全長約200mを超える東大路の桜並木をライトアップします。

- ① 対象エリアは21:00まで開園(16:30以降は、中央口ゲート・日本庭園前ゲート・東口ゲートのみ開門。入園は20:30まで) ※対象エリア外は17:00閉園(入園は16:30まで)、SAKURA EXPO開催期間中は上記の通り
- ② 自然文化園 東大路を中心とした対象エリア ③ 無料 ※[その他]ライトアップ実施時は、太陽の塔の内部観覧も19時まで閉館延長(予約優先)

## 日本庭園茶室

### 「汎庵・万里庵」特別公開

期間中の土・日・祝 10:00~16:00

SAKURA EXPO開催期間中の土曜・日曜・祝日には、茶室「汎庵・万里庵」を含む茶庭を特別公開します。武家住宅様式の書院造をイメージして作られた汎庵と、檜皮葺の小さな建物の草庵をイメージして作られた万里庵が互いに添景となるように建てられています。

### 茶室「汎庵」呈茶

期間中の土・日・祝 10:00~16:00(受付は15:30まで)

「汎庵・万里庵」の特別公開とともに呈茶を行います。本格的な茶室「汎庵」で美味しい和菓子とお抹茶をお楽しみください。



- ① 日本庭園
- ② 季節の和菓子と抹茶セット700円  
※割引入園券付抹茶券も入園ゲートにて販売(呈茶開催日のみ)  
大人890円、小中学生760円  
4/1(水)以降 大人(高校生以上)1,030円、小人700円

## SAKURA フードコート

3/26(木)~4/5(日) 9:30~18:00(L.O 17:30)

※ライトアップ開催日は21:00まで(L.O 20:30)

※ライトアップ開催期間に合わせて、日程を延長する場合があります。



映えるキッチンカーや露店などが多数登場します。1日では食べつくせない魅力溢れるフードが盛りだくさん!会場では縁日や、大道芸(開催期間中の土・日出演)、アカベラ<3/28(日)出演>、阿波踊り<4/5(日)出演>など、楽しいパフォーマンスも開催します!ご家族やご友人と一緒に、にぎやかなひとときをお楽しみください。

- ① お祭り広場 ② 入場無料

## 重ねて咲かせよう!桜スタンプラリー 3/20(金・祝)~4/12(日)

万博記念公園、ニフレル、ららぽーとEXPOCITYの3施設で季節の移ろいを感じながら楽しめるスタンプラリー企画「重ねて咲かせよう!桜スタンプラリー」を開催します。施設をめぐり、合計5か所のスタンプを「重ね塗り(かさねぬり)」していくと、ひとつの桜の絵柄が浮かび上がります。どんな絵が完成するかは実際に捺していただくまでのお楽しみです!ニフレルの有料エリアを含むコースでは、総額約30,000円相当の豪華な詰め合わせセットを抽選で10名様にプレゼント!無料エリアのコースでも、総額約10,000円相当の豪華な詰め合わせセットを抽選で30名様にプレゼント!各施設の魅力が凝縮された賞品とともに、ここでしか味わえない体験をお楽しみください。春色に染まる万博記念公園、ニフレル、ららぽーとEXPOCITYで、スタンプとともに思い出を重ねてみませんか。

詳しくは、ららぽーとEXPOCITYのキャンペーンページをご覧ください。



# 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。

## 春の花を楽しむ

### チューリップフェスタ

3/28(土)～4/8(水) 9:30～17:00



春の到来を告げる約7万本のチューリップ。31品種が色とりどりに花園一面に咲き誇ります。他にも、菜の花やネモフィラ、ムスカリにヤグルマギクなど、春爛漫の風景をお楽しみください。

◎ 自然文化園 チューリップの花園 ¥ 無料

### ポピー・ネモフィラフェスタ

3/28(土)～4/29(水・祝) 9:30～17:00



春色が可愛い約20万本のポピーに加えて、今年も約36,000株のネモフィラが一面に咲き誇ります。サクラとの共演や、5月に楽しめるルピナスなど、春満開の花の丘へお越しください。

◎ 自然文化園 花の丘 ¥ 無料

### 藤まつり

4/18(土)～4/26(日) 9:30～17:00



大阪「のだぶじ」の意思を引き継ぎ2019年に新設された約80mにも及ぶ藤棚。白、紫、ピンクが混ざり合う藤の花のグラデーションは、まさに幻想的。藤にまつわる関連イベントもお楽しみください。

◎ 平和のバラ園 藤棚 ほか ¥ 無料

### 春の山野草展

4/5(日)～4/12(日) 9:30～17:00

※最終日は16:00まで ◎ 日本庭園園芸植物展示場 ¥ 無料

春の万博記念公園は花いっぱい！ 開花情報やイベント情報の詳細は、公園ホームページや公園公式SNS等でご確認ください。

## ワクワクいきものワールド

4/11(土)、12(日) 10:00～17:00

カピバラ、ウサギなどのかわいい小動物から、イグアナ、カメレオンなどの爬虫類、子どもに大人気のヘラクレスオオカブトなどの昆虫が大集合します。近い距離感でエサやりもできる大人気イベントです。



◎ 下の広場 ¥ 入場料700円(2歳以上)  
◎ (株)ブルーワールド ☎ 073-463-5751  
HP <http://blwi.jp>

## 大阪・関西万博 開幕一周年イベント「EXPO2025 Futures Festival」

4/12(日) 10:00～20:00頃(予定)

大阪・関西万博のレガシーについて考えるステージプログラム、VR映像やパビリオンの展示等による万博の追体験のほか、「One World, One Planet.」のドローンショーが一夜限りで復活するなど、万博を振り返り未来をともに考える特別イベントです。



◎ もみじ川芝生広場 ¥ 無料 ※入場は事前抽選制(飲食・物販など一部自由入場)。実施内容は変更する場合があります。詳細は大阪・関西万博公式Webサイトをご確認ください。 ◎ 公益社団法人2025日本国際博覧会協会 共催・経済産業省

## 万博 Tableware Market

4/11(土)、12(日) 9:30～16:30

※当日入場券販売は16:00まで

万博記念公園にて「暮らしを愉しく、美しく」をテーマにした「万博 Tableware Market」を開催。暮らしに馴染む多様な器が一堂に会します。日々の風景を彩る、あなただけの特別な器との出会いをお楽しみください。



◎ 東の広場  
◎ 前売り券 700円、当日券 1,000円(小学生以下無料)  
※前売り券は公式ホームページをご確認ください。  
◎ シティライフ



## Vintage Market -万博蚤の市-

4/17(金)～19(日) 9:30～16:30

(当日入場券販売は16:00まで)

関西最大級のアンティーク&ヴィンテージのイベントです。約200店が集結し、全国から届く選りすぐりのアンティークや家具、古着が並びます。時を超えて受け継がれてきた品々を手にとる体験をお楽しみください。



◎ 東の広場  
◎ 前売り券 700円、当日券 1,000円(小学生以下無料)  
※前売り券は公式ホームページをご確認ください。  
◎ シティライフ



## 第13回 カレーEXPO in 万博公園

4/11(土)、12(日)、18(土)、19(日)

10:00～17:00(L.O.16:30)

大阪発祥の「スパイスカレー」をはじめ、インド、欧風、スープカレーなどさまざまなジャンルのカレーが一堂に味わえる、西日本最大級のカレーのイベントです。



◎ お祭り広場 ¥ 入場無料  
◎ シティライフ  
詳しくは公式ホームページをご覧ください。



## 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。>>>



【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。

【新料金】●大人(高校生以上)260円▶450円 ●小人80円▶無料

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。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/>

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・日本庭園共通入園券前売りチケット
- ② EXPO'70パビリオン常設展示入館料前売りチケット
- ③ 万博記念公園自然文化園とファンタズマ
- ④ お得に万博記念公園エンジョイパス
- ⑤ 万博公園エリアバス(自然文化園・ニフレル・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。予約不要です。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。

### 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?～

開催中～2027年2/28(日)

10:00～17:00(入館は16:30まで)

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



◎ 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)  
※現金のみ取り扱います

↑ 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。



初開催



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



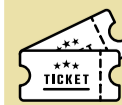
暮らしを愉しく美しく

万博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・ご注意いただきたい点は公式WEBに  
てご確認下さい。

Instagram [tablewaremarket\\_bampaku](https://www.instagram.com/tablewaremarket_bampaku)

公式 Instagram



4/11(土)21:00まで  
お得な前売り券発売中  
「公式WEB」にてご確認ください。



暮らしのワンシーンにときめきを。85店のとっておきを一部ご紹介。

マグカップ / グラス ..... 毎日使いたくなる、飲みものの器



Mug & Glass

mossom. <奈良県>



Remza <香川県>



tete <愛知県>



圭秀窯 <福岡県>



山下透 <京都府>



十二月窯 <大阪府>



伸光窯 ~SINKOUGAMA~ <岐阜県>



的場美幸 <京都府>



陶器 あ⇒ん <兵庫県>

食卓で大活躍! 小さな皿 ..... 豆皿 / 取り皿



tayu\*tau <京都府>



YU\*ZU\*KI kakera <福岡県>



阿部恵里 <愛知県>



古谷製陶所 <滋賀県>



工房LUCO <兵庫県>



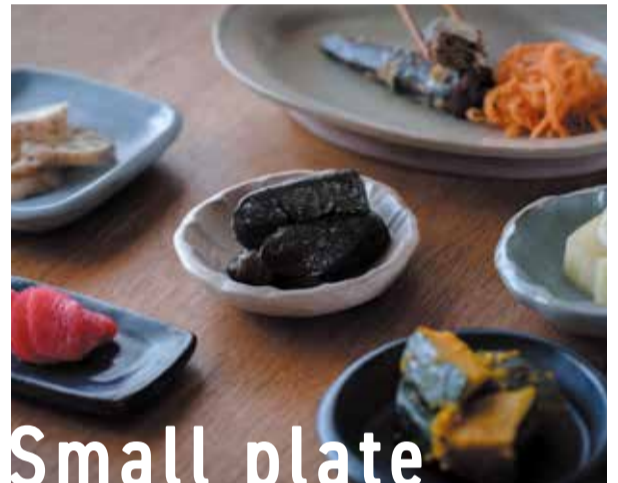
信楽焼 暮らしのうつわの味がま <滋賀県>



陶工房 陶希窯 <滋賀県>



文鳥舎 <島根県>



Small plate

うつわ京野桂 <三重県>

カレー・パスタ皿 ..... これ一枚、盛るだけで決まる



Curry & Pasta

Awabi ware <兵庫県>



BLOEM MOOI <滋賀県>



Ivy Pottery <静岡県>



マルヤマウエア <岡山県>



masamura craft <岐阜県>



pottery木[ki] <愛知県>



ハレノキ <大阪府>



kobayashi pottery studio <群馬県>



不穀窯 <三重県>

小さいけれど、なくてはならない存在。 ..... カトラリー・箸豆



AtelierToshindo <愛知県>



Kamani <岐阜県>



MILLEFY Pottery <滋賀県>



ubdy <大阪府>



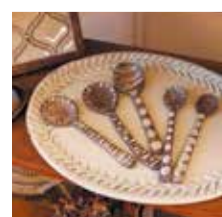
アトリエ モノ・ラー <山口県>



古道具donguri <大阪府>



綿摘み陶房 <徳島県>



mossom. <奈良県>



Cutlery

NU woodworks <群馬県>



# いくつになっても、健康で豊かな暮らしを

「終活」があるなら、「始活」があってもいい。人生の締めくくりを考える前に、まだやっていないことを始めてみませんか。『オープニングノート』に夢や欲を書き出すだけで、明日が少し楽しみになります。



## 終活の次は「始活」!?

### 明日を使い切る『オープニングノート』のすすめ

「終活」と聞くと、身の回りの整理や葬儀の準備など、人生の店じまいのような寂しさを感ずる方も多いかもしれません。もちろん準備は大切ですが、整理の本筋の目的は、これからの時間を身軽に、最大限に楽しむためではなく、そこで提案したいのが、エンディングノートならぬ『オープニングノート』です。これは、後回しにしていた「やりたいこと」や「小さな欲」を書き出し、今日からの人生を力強く「開き直る」ための作戦図。書いた瞬間から毎日の景色がワクワクするものになり始めます。



作り方は簡単です。まずは予算や体力を一旦無視して、死ぬまでやりたいことを10個書き出してみましょう。ポイント。「家族のため」ではなく、「自分のため」の欲であること。「あの高級ホテルのラウンジでコーヒーを飲む」「ずっと欲しかった万年筆を買う」「疎遠になっていた友人に「筆書く」。誰に遠慮することもない、自分の心が「ニヤリ」とする項目でノートを埋めてください。文字にすることで、それは「ぼんやりした願望」から「具体的な予定」へと姿を変えます。

リストができたら、その中から一番簡単に叶えられそうなもの一つを選び、「最初の一步」を今日中に予約してしましましょう。「旅行に行きたい」ならパンフレットをもらいに行く、「あの料理を食べ



介護保険対応外  
生活サポート

## 介護・暮らしの困りごとはその道のプロに相談を

介護保険だけでは対応できない「ちょっとした困りごと」「日常の手助け」。そんな悩みを気軽に相談できるのがLeaf! 元ケアマネジャーのLeaf代表の中山さんは「介護保険サービスの使える範囲をよく知らない人も多い」と話す。Leafでは、制度のしくみを分かりやすく説明し、保険内・外のサービスを組み合わせ、あなたに合ったサポートを提案する。見守り、掃除、料理など、日常生活の幅広いサポートが可能。利用者から「こんなサービスを探していた!」と喜びの声が届く。高齢者の方から子育て世代の方まで、どんな小さな悩みでもOK! まずは電話を。



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
- ・家事全般
- ・ペットのお世話
- その他
- ・身の回りのお世話
- ・子どもの送迎

#### 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  
サービス提供時間:24時間365日対応  
受付時間(予約・お問合せ):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↓

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

## シンガーソングライター BOROさんインタビュー 「魂は歳をとらない」

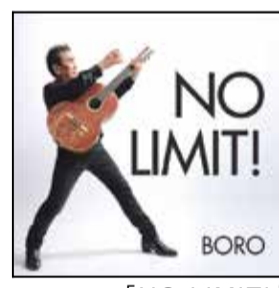
3月11日に3年ぶりのオリジナルアルバム『NO LIMIT!』をリリースしたBOROさん。書き下ろしに加え、1983年にリリースされ、スマッシュヒットとなった「ネグレスコホテル(作曲:井上大輔)」を新たに録音した渾身の1枚になっている。

### 「魂は歳をとらない」。止まらない情熱が生んだニューアルバム

1曲目を聞いた瞬間にそのパワフルで伸びやかな歌声に驚いた。確実に前作よりもパワーアップしているのだ。「数年前に大病を患ったことで、自分の体を大切にすゝ節制。を覚えました。無理をせず自分を労わるようになったことで、結果として声帯の状態も良くなり、全盛期よりもさらに2音高い声が出るようになりました(笑)」。

その1曲目の『BOSTON BAG』でBOROさんは『ボストンバッグの中は悲しい思い出ばかり』『手探りゴソゴソすれば邪魔なガラクタ多すぎる』『ズボンのポケットにオレの人生を詰め込んで 事は足りると気がついた』と、人生に必要なものはそう多くはない、と心の断捨離を歌っている。「僕らの年齢になると、人生で溜め込んできた余計な荷物(こだわりや過去)を捨て、身軽になったほうが、心が穏やかになれるんです」。

そして9曲目の『RIVER』は自身が現在住んでいる町から近い三田の穏やかな川の流れにたとえて人生を歌っている。『RIVER 恋人たちの笑顔も 小鳥の歌声も 涙の別れも見てきた 貴婦人のようにそびえる榎の木』。「体力づくりを兼ねて、散歩をしているなかで、日常の風



現在、72歳のBOROさん。アルバム曲は1曲ずつダウンロードすることもできる。

25th Album「NO LIMIT!」  
[税込価格] 3,300円(2026.3.11発売)

01. BOSTON BAG	07. 真夏の逆転ホームラン
02. 過去を変えた男	08. ジョーカーは誰の手に
03. Joke & Joke	09. RIVER Acoustic Version
04. Lonely Cat	10. MY STORY
05. 心の警報機	11. RIVER
06. 子猫のうわさ	12. ネグレスコホテル

景の美しさに気づいて。人々の営みをそっと見守ってきた榎の木の優しい存在感を歌にしたかったんです」とBOROさん。

### アルバムタイトルは『NO LIMIT!』

今作のレコーディングに入った時、プロデューサーが歌声を聞いて「BOROに限界はないね」と言ってくれたという。「体力は衰えても、精神(魂)は衰えず、むしろ若くなっていくと思います。自分で歳をとった、と決めてしまうのではなく、魂は常に自由であり、好きな年齢に戻って謳歌できる。同世代のみなさんに、俺たちまだまだこれからだぜ、とエールを送りたいですね」。

From CityLife

## CityLifeはココに設置しています

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

CityLife で検索



「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。

# 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

**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 ハナノモール 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  
**3/26(木) - 4/12(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。営業時間や定休日は、電話またはHPにてご確認ください



**■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**  
1. 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。

2. 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建てるために必要な知識を学べます。

3. 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。

4. 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。

大人の学ぶ“楽しさ”再発見

# くるくる環境スクール

## 9期生募集!

ごみ処理施設見学、環境フォーラム、バスツアーなど、環境問題について学べる市民研究員養成講座です。修了後(5回以上受講)には市民研究所長より修了書を授与します。

**募集期間** 令和8年4月4日(土)~ ※定員になり次第締め切り

**定員** 25名

**受講料** 3,000円(全8回講座分)

**電話での申込み** 06-6877-5300

**FAXでの申込み**

①氏名(ふりがな) ②生年月日 ③住所  
④電話番号 ⑤FAX番号  
⑥メールアドレスを記入して  
FAX:06-6876-0530へお送りください。  
※本申込に記載された個人情報は、本講座実施などに関わるご連絡及び(公財)千里リサイクルプラザからのご案内のみに使用いたします。



WEBから  
申し込み  
はこちら

**講座内容一例**

6/20[土] 開校式・施設見学・破砕選別工場と市民工房の見学

9/17[木] バス見学ツアー  
「食品容器トレーのリサイクル工場」  
「ATCグリーンエコプラザ」

10/18[日] もったいないバザール

11/29[日] エコクッキング体験  
など、全8回(予定は変更になる場合があります。)

公益財団法人 千里リサイクルプラザ・市民研究所  
吹田市千里万博公園4番3号 資源リサイクルセンターA棟 5階

# CROSS WORD

## 朝ドラのタイトル ノーマルクロス

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日必着)

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

3月号の答え: 立春大吉

朝ドラのタイトルが入ったノーマルクロスを解いた後、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。キーの「\*朝ドラ・タイトル\*」の部分にはリストのタイトルが入ります。(作・あさみ順子)

**朝ドラ(NHK連続テレビ小説)リスト**

おしん / 1983年度、さくら / 2002年度、たびじ(旅路) / 1967年度  
つばさ / 2009年度、てんか(天花) / 2004年度、ひらり / 1992年度  
わかば / 2004年度、おひさま / 2011年度、おむすび / 2024年度  
はげばけ / 2025年度、りんりん(と) / 1990年度

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

解答

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

**タテのキー**

1 \*朝ドラ・タイトル\* 12 手術などの縫合糸を抜くこと  
2 \*朝ドラ・タイトル\* 14 \*朝ドラ・タイトル\*  
3 正月の門に立てる針葉樹 16 \*朝ドラ・タイトル\*  
4 \*朝ドラ・タイトル\* 17 冬と夏の間  
5 所得〇〇、消費〇〇、相続〇〇 18 アルファベットの15番目  
6 スパリゾートハワイアンズがある福島の市 19 \*朝ドラ・タイトル\*  
7 昔の言い方で12月は師走、1月は 21 \*朝ドラ・タイトル\*  
8 22 食器、かっぱの頭や膝にもある  
23 日本酒をこすときに残るもの

**ヨコのキー**

1 \*朝ドラ・タイトル\* 15 太公望とはこれをしている人のこと  
4 「残酷な天使の〇〇〇」はアニメ「新世紀エヴァンゲリオン」のテーマ曲 17 妊娠初期のつわりではないがひどくて食事がとれない人も  
6 地方公共団体の一つ。町より小さい 18 \*朝ドラ・タイトル\*  
7 双子、ベッドが2つのホテルの部屋 19 恩返しといえはこの鳥  
8 20 乳製品。乾酪はチーズ、牛酪は22 ムンクの代表作  
9 ほつそりしている 23 アルミもスチールもきれいに洗ってリサイクル  
11 \*朝ドラ・タイトル\* 24 \*朝ドラ・タイトル\*  
13 早春の花。種からとれる油は整髪料などに 25 ぴったり。〇〇〇〇・フィット



# 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紹介いたします。

**COLERU桜塚**

豊中市南桜塚2-1-2 06-6849-7331  
営業 / 10時~17時  
(窓口受付・フリースペース: 9時半~16時半)  
定休日: 日曜、年末年始(1/1~3)

高橋 由希さん (大阪北地区本部 マネージャー)

瀬古 香代子さん

13の教室を始め、茶話会やeスポーツなど活用いろいろ!

誰でも利用できるレンタルルームとして2年前にオープンしました。定期的に活動している書道やヨガ、オカリナなどの教室のほか、単発での利用も増えています。部屋は3つあり、いずれも飲食OK。キッチンや電子ピアノを備えた部屋、靴を脱いで利用できる部屋などがあり、使い方はアイデア次第!ぜひ、コレル桜塚を自由に活用してください。





コープこうべ  
キャラクター  
コーヒー

素敵な歌声を響かせる  
月2回の「シャンソン教室」



撮影日はちょうど「シャンソン教室」の練習日。昨年は吹田のメイシアターでも歌声を披露したそうです。伸びやかな歌声が教室いっばいに響き、和やかな雰囲気の中で練習が行われていました。

土曜・祝日は  
フリースペースとして開放



1階の2部屋を土曜・祝日の空いている日に誰でも利用できるフリースペースとして開放しています。おしゃべりや勉強、ゲームなどでの利用もOK。開放日はHPやコレル入り口付近に掲示してお知らせします。

**4月のツキ押し!**  
4/3(金)からスタート

3種の粗挽き  
ナツドレッシング  
300ml



ローストして香ばしさを引き出したアーモンド、ココと甘みのあるカシューナッツ、バターのような味わいのマカダミアナッツをクリミーなドレッシングと合わせました。すっきりとした甘さで、子どもにも好まれるおいしさに仕上げています。

**ふれあい広場 コレル桜塚**  
詳しくはHPをご覧ください



# 時を超えての出会い

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

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

Vintage Market -万博蚤の市-は、時代を旅してきた品々と、その物語に惹かれる人々が交わる特別な場所。

手にした瞬間に胸が高鳴る、そんな出逢いがあなたを待っています。

古さの中にも、今の暮らしに馴染む美しさ、そこには長く愛されてきた確かなものが。

会場を巡るほどに深まり、探すほどに広がる、時を超えた品々の圧倒的な魅力。

この春、あなたの感性の赴くまま特別な時間を過ごしてみませんか。

@万博記念公園 東の広場 大阪府吹田市千里万博公園1-1

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

## 出店者一部紹介



古道具ひさご [大阪]



MOKUME VINTAGE WATCH [兵庫]



AXCIS CLASSIC [岡山]



BUFF STOCK YARD [大阪]



歩く鳥 [京都]



でんでん堂 [大阪]



sunrise ☀ sunset [大阪]



Kirsikka [長野]



Atelier momo [大阪]



25ris [愛知]



BLOEM MOOI [兵庫]



TOKYO DANCE. [神奈川]



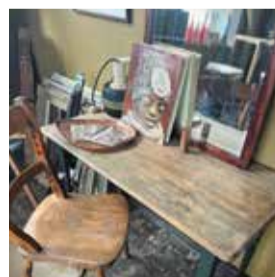
F.45+Y字 [愛知]



theBONDDay [滋賀]



LUMEN KRISTALLI [大阪]



capanna di CIPOLLA [山口]



自家焙煎コーヒーマウンテン [大阪]



CASPITAntique [滋賀]



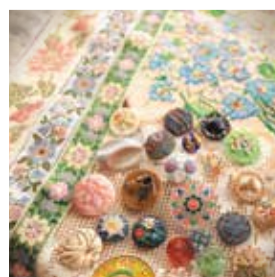
Remza [香川]



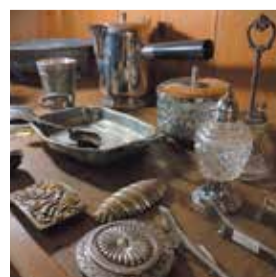
Brick Lane Antique [奈良]



elephant.paw [三重]



tekuteku東欧雑貨店 [長野]



3lab antique [三重]



k-tools [三重]

出店者一部紹介



neuf. ヌフポワン [長野]



旅する雑貨店 matka [茨城]



Not Too Shabby [兵庫]



古道具donguri [大阪]



Robin's Patch [愛知]



アンティークドボタンキコ [奈良]



Coachella Head Storage [大阪]



円ら with valo [奈良]



Vintage Shop 8 [愛知]



セヌフォ堂 [大阪]



CAFE2008 [埼玉]



mumokuteki antique&repair [京都]



SUGAR DUMPLING [愛知]



継具-tsugu- [愛知]



Keys [大阪]



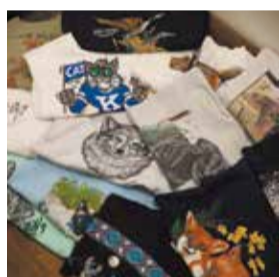
HOMEWARD [兵庫]



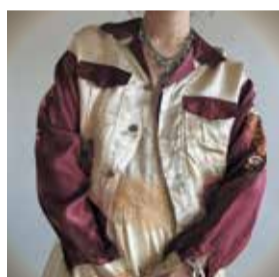
n° form [埼玉]



Float Gallery Antiques [愛知]



FLOW. [長野]



森/THE TINY SHOP [京都]



poeasy vintage [大阪]



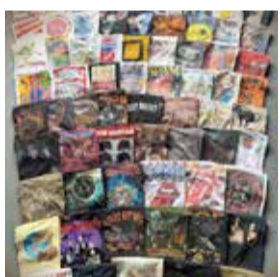
朽古 [大阪]



タナゴコロータス [東京]



Flancesca [鳥取]



古着屋mills [大阪]



Petrichor [長野]



MOTHER LIP [東京]



WONDRES [東京]



CONTAINER LODGE [東京]



GOOD RETRO [兵庫]

同時開催



Re-Vintage(リ・ヴィンテージ)とは、古き良きモノやコトを大切にしつつも、センス良く現代に取り入れるスタイルを指す新しい言葉です。ジャズの自由な精神が、世界各国のトラッド音楽をも包み込み、新たな音楽の風を生み出します。ぜひ、音楽も一緒にお楽しみください。

企画・協力:Harmony Fields

3日間で12バンド出演 〈場所〉VINTAGE MARKET ステージ

ステージ詳細・アーティスト紹介は▶



	10:20	11:00	11:30	12:10	12:40	13:20	13:50	14:30	15:00	15:40
<b>4.17 fri</b>	BlueBirdBase		K-106		北牧チカ & 小林沙桜里		SGQ - Sho Gypsy Quartet-			K-106
<b>4.18 sat</b>	宮下ママレード & har		Heartful★Funks		溝口恵美子 & 永田有香		Osaka FantadeSka			Heartful★Funks
<b>4.19 sun</b>	コムルジタン		Big Mouth Brass Band		Satoshi Gogo		Ryohei Kishimoto swingtet			Big Mouth Brass Band



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。

VM\_bampaku  
vintagemarket\_bampaku  
公式 Instagram



4/18(土)21:00まで  
お得な前売り券発売中  
[公式WEB]にてご確認ください。



第13回  
**カレー EXPO**  
 in 万博公園

西日本最大級のカレーの祭典



**入場  
無料**

※別途公園入園料必要

**1st 4.11 SAT ▶ 12 SUN**    **2nd 4.18 SAT ▶ 19 SUN**

[START/CLOSE] 10:00-17:00 (L.O.16:30) [場所] 万博記念公園 お祭り広場(大阪府吹田市)

● 小雨実施(荒天中止) [主催] CityLife



**グランプリ  
決定戦開催**

カレーEXPOでは今回もグランプリ決定戦を開催致します。当日皆様からの投票でグランプリを決定します。



**スタンプラリーで  
プレゼントをゲットしよう!**



# 24店出店! 参加店の一部を紹介

キッズも安心。甘口カレーもあるよ!

①種類 | ②出店日

ほどけるやわらか黒毛和牛  
クサカビーフカレー



**クサカカレー**  
①欧風 | ②全日  
厳選した黒毛和牛A5ランク使用。上質な旨み広がる一皿。

炭火焙煎スリランカ  
ローストチキンカレー



**スパイスカレーまるせ**  
①スリランカ | ②1st  
ローストスパイスの深いコクに炭の香りを重ねた濃厚キチンカレー。

炙りチャーシュー  
大阪和風だしカレー



**ジバングカレーカフェby和風カレーHiGEBozZ**  
①和風 | ②全日  
トロトロの炙りチャーシューを召し上がれ。大阪和風だしカレー。お子様にも召し上がって頂けます。

旨さ爆破72時間  
煮込んだ究極のチキンカレー



**旨さ爆破72時間煮込んだ究極のチキンカレー(泡パル)**  
①スパイスカレー | ②全日  
大阪 新大阪 名物 72時間かけてじっくり煮込んで作った究極のチキンカレー。

まんねん  
とんこつカレー



**まんねんカレー**  
①欧風 | ②全日  
まろやかでコクと甘みの後に、程良いスパイス感が味わえるオリジナルカレー。

モッツアレラ  
バターチキンカレー



**AMMY**  
①北インド | ②全日  
とろーりモッツアレラチーズがバターチキンカレーにたっぷり!

国産黒毛牛スジ  
豚骨カレー



**豚骨黒カレー-MECHA**  
①欧風 | ②1st  
ラーメン屋が作る豚骨スープに黒毛牛スジをトッピングした絶品カレーです。

まるでタコス!?  
とろけるカルニタスポークカレー



**スパイスカレーポマイェ**  
①スパイスカレー | ②全日  
背徳カルニタスカレー。一口目で脳が溶けます。

有名グルメブロガー太鼓判!!  
極絶品ケバブカレー



**カレー&ナン Tandoor**  
①北インド | ②全日  
スパイスカレー×ジュシーケバブの絶品コラボ!!

濃厚!!ジュシー  
粗挽き肉の蓮根チャナキーマカレー



**天竺咖喱 AKASHA**  
①スパイスカレー | ②全日  
創業12年。店主がインド修行で辿り着いた、五感を刺激する至高の一杯!

札幌名物!!  
濃厚海老出汁のスーパークレー



**札幌スープカレー-JACK**  
①スーパークレー | ②全日  
海老の旨みを凝縮! JACKの大人気濃厚エビ出汁のスーパークレー。

幻の豚TOKYO X & 大阪なにわ黒牛  
究極のスパイスキーマカレー



**SPICECURRY FANFARE**  
①スパイスカレー | ②全日  
大阪と東京の肉の最高峰! 格の違いを極める!

カレーEXPOのみチケット制です

お得な **カレーセット券 ▶ 1,450円**

(単品合計1,550円)

カレールー(ハーフサイズ)2杯 + ライス(250g)1皿



※カレーセット

カレールー・ハーフサイズ単品 ▶ 600円  
ライス単品 ▶ 350円

- カレーEXPOで提供するカレーは、左の写真の盛り付けと異なります。
- カレーEXPOではカレールーは全てハーフサイズとなり専用容器で提供いたします。
- トッピングは別途有料で、各店ブースにて現金でお支払いください。
- 売り切れ次第終了となります。

有名ブロガーやカレー通が推薦!

- うまから手帖/K1郎さん ●大阪人ロックの旨いもんを喰らう!!/大阪人ロックさん ●Mのランチ/M三郎さん
- かれおた★curry maniacx/TAKさん ●美食磁石/さいちゃん ●大阪の駆け出しデザイナー92の日常/駆け出しデザイナー92さん ●curry\_og\_summer/カレーの王子様さん ●猫師/お屋はいつも外食男のグルメ情報♪

他の参加店はホームページをご覧ください。   <https://curryexpo.com>

スイーツ店も登場! ※スイーツコーナーは現金制となります。



① レトルトカレー・スパイス販売  
厳選された美味しいレトルトカレーが大集合!

② 逆バンジーで空高くジャンプ!!  
5~7mの高さまでジャンプでき、なんとも言えない無重力感を味わうことができます。※3歳~60kgの成人の方まで利用可(飲酒されている方、妊娠中の方、健康に不安のある方のご利用はご遠慮いただいております)

音楽ライブ!



and more!

【問合せ】カレーEXPO事務局(株式会社シティライフNEW内)  
【email】curry@citylife-new.com  
【後援】在大阪スリランカ名誉総領事館  
【協力】ネットヨタニューリー北大阪  
【主催】City Life

詳細は公式Webへ



シティライフ主催の文化大学では、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へのインタビュー企画として今回は、テノール歌手の秋川雅史さんに話を伺いました。

取材・文/和田 翔

日本を代表するテノール歌手、秋川雅史さん。実は、幼少期は大の練習嫌いだったといいます。なぜ声楽の道を選んだのか。ときに歌手生命を脅かされる事態に遭いながら、それでも進み続けたのはなぜか。決して満足することなく理想を追い求める情熱の源泉とは。

## 練習嫌いの少年が見つけた、歌う喜び

愛媛県の西条市に生まれた秋川さんは、声楽家の父・暢宏さんの影響で4歳からピアノとヴァイオリンを習い始めた。しかし、当の本人は大の練習嫌い。「レッスンの日まで全く楽器を触らないほどでした」と振り返る。母親に「練習しなさい」と言われても適当にかわし、外へ遊びに出てカエルやカブトムシを捕まえるのに夢中だった。

そんな秋川さんに転機が訪れたのは、中学3年生のとき。赴任してきた音楽教師が、女子だけの合唱部を混声の合唱部に変えたのだ。当時バレーボール部だった秋川さんは、声楽家の息子というだけで大きな期待を寄せられ、半ば強引に勧誘されて入部することに。そのころすでにピアノとヴァイオリンから離れていたが、直感的に「歌ならやれるのでは」と感じたという。そして、その予感は的中する。かつてない楽しさを感じ、「自分の声が合唱を引っ張っている」と、大きな自信を得た。

高校では、音楽大学へ進むという新たな目標のため、どの部活にも入らず父から歌の特訓を受ける毎日を通り越した。並行して、かつては避けてきたピアノの練習にも身を入れるように。「目標が定まったことで、音楽を心から楽しめるようになりました」。

## イタリア留学、そして訪れた苦難

東京の国立(くにたち)音楽大学に入学した秋川さんは、ほどなくしてオペラの本場イタリアに渡るのを夢見るようになる。大学院の修了後、その夢は現実のものとなり、晴れてイタリアへ。ところが驚くことに、渡航前にイタリア語の勉強をほぼしなかったという。そればかりか、住居も大学さえも決めずに海を渡った。「生きた言葉や文化を体験しなかったのが、あえて勉強しませんでした。今思えば無謀でしたが、お



## テノール歌手 秋川雅史氏

国立音楽大学・同大学院を経てイタリア修行後、ソリストとして活躍。1998年にカンツォーネコンクール1位、日本クラシック音楽コンクール最高位受賞。『千の風になって』で紅白歌合戦初出場。同シングルは130万枚もの売り上げとなり2007年の年間オリコンチャート1位、日本レコード大賞特別賞受賞。21年「二科展」彫刻部門初入選から5年連続入選。歌手と彫刻家の二刀流で活躍中。

## 大人気テノール歌手が語る “生”の素晴らしさ。 感情も空気も1つの芸術に。

「で本当のイタリアを学べた気がします」と語る。

そんな刺激に満ちた異国暮らしで本場の音楽を吸収している最中、思わぬ苦難に見舞われる。扁桃腺の炎症を境に、最大の武器である声に異変が起きたのだ。「声にガリガリした雑音が入って、とてもテノールの歌声とは言えませんでした」という状態になり、やむなく日本に帰国して手術を決断。しかし一度の治療で異変は収まらず、最終的に2年間で3度の手術を受けることになった。

「もう歌えなくなるかもしれない」。そんな不安がよぎることもあったが、歌手以外の道は全く考えられなかった。「昔からプラス思考ですから、再びステージに立つ姿をイメージし続けました」と、秋川さんは当時を振り返る。

## 『千の風になって』との出会い

見事に復活を果たした秋川さん

は、30歳のころに権威あるコンクールで立て続けに最高位を受賞し、プロ歌手としての地位を確かなものとした。その後、一般的な進路とされるオペラ団体ではなく芸能プロダクションに所属し、自身の知名度を高めることを選択。「みんなと同じスタイルで活動することに抵抗があった」と語る秋川さんは、歌謡曲や流行歌をクラシックの手法で歌い上げるなど、独自のスタイルを磨いていった。

大ヒット曲『千の風になって』と出会ったのは、そんな活動を続けていたころだった。もともとこの曲は、アメリカ発祥の詞に新井満(まん)さんが和訳と曲をつけたのが始まり。自身のコンサートで歌う楽曲のリクエストを募る過程で偶然知ったという。秋川さんによるカバーの反響も重なり世間に広まっていき、2006年の紅白歌合戦への出場をはじめとした輝かしい功績へとつながる。

『千の風になって』のヒットは、



自分のおかげだとは決して思っていない。曲が持つ力に、私が引っ張られていったような感覚です」。

## 生命力に満ちた音楽を永遠に

名曲を歌い続けて約20年。「今の方が上手に歌える」と認めつつも、あえて音源を再録することはないという。それよりも重点を置くのが、生で伝える音楽の良さだ。会場ごとに違う声の響き方、毎回異なる観客、日々変わり続ける自身のメンタル、それら全てが合わさり、その瞬間だけに生まれる芸術となる。

「やっぱり音楽って生きている。血が流れているし、呼吸もする、そういうものなんです。歌い終わって起こる拍手まで含めて、1つの芸術だと考えています」。その芸術を表現するための近道はない。ただ理想に向かう飽くなき探究心が、秋川さんの足を前に進めている。

「上達すればするほど、理想のイメージも高まって、遠のいていく。終わりはないんですよ」。

今後の目標は2つある。1つは、ピアニストを目指す息子を一人前の音楽家に育てること。そしてもう1つは、自分自身が生涯現役で歌い続けることだ。「現役を続けるということは、常に成長しているということ。それが自分にとっての理想」だと語る秋川さん。より高みを目指してひた走るその姿からは、まぶしいばかりの生命力が満ちあふれている。

シティライフ主催の文化大学とは

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年度開講中。詳しくは <https://bundai.citylife-new.com>



今回は  
清水寺貫主  
森 清範師の  
インタビューです



### 今が旬の絶品国産ふぐ鍋 春のお祝いや食事は豪華コースで

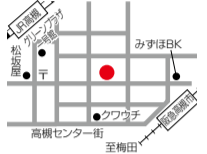
春の産卵で上質な旨味と脂が詰まった最高級国産とらふぐが愉しめるふぐ専門店。注文が入ってからふぐを捌くため、新鮮そのもの。一晩熟成させたてっさやプリプリな湯引きは、先代から受け継いだ「ふぐの為に作られた自家製ポン酢」で食べると風味とコクが口いっぱいに広がる。唐揚げは専門店ならではの一品で、大人はもちろん子どもにも人気だ。締めは旨みが凝縮された雑炊で最後の最後まで大満足!

#### Menu

- 活てっちりコース ..... 6,600円  
(てっちり、てっさ、湯引き、煮こごり、雑炊)
- 人気!二代目ふぐ義コース ..... 8,250円  
(てっちり、てっさ、湯引き、煮こごり、唐揚げ、雑炊)
- 厚切りふぐしゃぶコース ..... 10,450円  
(てっちり、てっさ、湯引き、煮こごり、唐揚げ、ふぐしゃぶ、皮しゃぶ、雑炊、デザート)
- 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

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

高槻活ふぐ料理専門店  
二代目 ぶぐ義  
高槻市高槻町11-21  
営/昼12時~14時  
(コースのみ、前日迄に要予約)  
夜17時~23時(入店21時まで)  
月曜・木曜定休  
☎072-681-9515



### ミートモリタ屋直営の焼肉店 希少部位などもリーズナブル

高槻を中心にスーパーを展開するミートモリタ屋グループの一寸法師。精肉バイヤーが京都食肉市場にて目利きした特選和牛を提供してくれる。希少部位やホルモンなど一頭買いだからこぞできる品揃え。和牛の品質にこだわった焼肉店で歓迎会や友人との集まりに利用してみよう。

#### Menu

- ランチ 1,408円~
- 宴会コース 5,500円~

特典 「シティライフを見た」で  
ワンドリンクサービス  
(4月20日まで)

おまかせ焼肉コース(全9品)5,500円  
※写真は2人前  
京都肉・炭火烧 一寸法師  
高槻市北園町14-7 ミートモリタ屋北園本店2F  
営/11時半~15時(LO14時半)  
17時~22時(LO21時)  
☎072-683-8929  
https://www.moritaya.com/issunboushi/



### 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26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歓迎会におススメのコースをはじめ、甘みと酸味のバランスがライスヌードルに合う「タイ風やきそば」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。持ち帰り・デリバリーもOK!

#### Menu

- 【ディナー】シェフコース(2人~) ..... 4,400円(1人)
- 【ディナー】春雨のピリ辛サラダ ..... 960円
- 【ディナー】タイ風やきそば ..... 1,190円
- 【ランチ】タータンナディランチ ..... 1,500円
- 【ランチ】アジアエスニックランチ ..... 1,800円
- 【ランチ】お子様ランチ(ドリンク・デザート付) ..... 800円

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!  
(4月未まで、お子様ランチは除く)

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  
近隣コインPあり  
☎06-6852-0950  
Instagram@tartannady



### 今が旬の絶品国産ふぐ鍋 春のお祝いや食事は豪華コースで

春の産卵で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ふぐ専門店。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に広がる。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

- 活てっちりコース ..... 6,600円  
(てっちり、てっさ、湯引き、煮こごり、雑炊)
- 人気!二代目ふぐ義コース ..... 8,250円  
(てっちり、てっさ、湯引き、煮こごり、唐揚げ、雑炊)
- 厚切りふぐしゃぶコース ..... 10,450円  
(てっちり、てっさ、湯引き、煮こごり、唐揚げ、ふぐしゃぶ、皮しゃぶ、雑炊、デザート)
- 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

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

高槻活ふぐ料理専門店  
二代目 ぶぐ義  
高槻市高槻町11-21  
営/昼12時~14時  
(コースのみ、前日迄に要予約)  
夜17時~23時(入店21時まで)  
月曜・木曜定休  
☎072-681-9515

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  
蛍池店 豊中市螢池中町2-4-17 ☎06-6843-0589  
桜塚店 豊中市中桜塚2-27-8 ☎06-6152-8235

編集後記  
今月号で紹介した吹田出身の直木賞作家の伊与原新氏をはじめ、同じく吹田市出身で芥川賞作家の砂川文次氏、さらに今春、茨木在住の畠山丑雄氏が芥川賞を受賞するなど、北摂出身作家の躍進が続いています。箕面で書店を営む直木賞作家の今村翔吾氏の活動も相まって、北摂は今や「文学の聖地」と言っても過言ではないと思います。すごいです。(コサオ)

最近グンと暖かくなり、過ごしやすい気候になり嬉しいですね。ただ、暖かくなると同時に、この季節は毎年花粉症に苦しんでいます…。今年は鼻・目・喉・肌荒れなどあらゆる症状が出てしまい散々でした…。来年は油断せずに早めの花粉症対策をしようと思います。(りー)

## 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。



### アンティーク好きが通う穴場カフェ オープン3周年記念のイベントも開催

豊富な猫雑貨をはじめ、春の新作雑貨やコスメ、小物が続々入荷する4月!雑貨店に併設するカフェスペースでは、オリジナルのハンバーガーやパンケーキなどが楽しめる。オープン3周年を記念したおトクなイベントも実施予定なので、足を運んでみよう!



(上)大きき口を開けた猫がインパクト抜群の「はじめにゃんカレー」(1,100円)。魚と耳にはチーズ!  
(左)かわいい猫の形をした「はじめにゃんパンケーキ」(990円)。

雑貨では、新生活にピッタリなインテリアや家具などをラインナップ!20%オフの読者特典を利用してお気に入りを手に入れよう。

ホームページ インスタグラム  
☎072-667-9739

Menu  
●はじめにゃんカレー ..... 1,100円  
●はじめにゃんパンケーキ ..... 990円  
●猫柄靴下 ..... 385円~  
●猫型タオル ..... 2,750円

特典 「シティライフを見た」と  
カフェ・雑貨1,500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!  
※一部ドリンクを除く  
●雑貨商品全品(クッキー除く)  
20%OFF(4月末まで)



### 素材にこだわった、しっとりなめらか食感のマフィン

関大前にある人気店「スコーン屋つむぎ」で修業を積んだ店主が、2月に茨木でマフィンとクッキーの店をオープン。素材にこだわり、よつ葉バターと国産小麦を使ったマフィンはしっとりとなめらかな食感。沖縄のきび砂糖をつかったやさしい甘さにも定評がある。クッキーは食感や味わいの異なる7~8種を販売。3~4枚が小袋に入っているのので、好きなものを選んでおうちでティータイムを楽しんだり、友人にプレゼントするのもおすすめ。



4月のマフィンは桜の塩漬けをつかったさくらマフィン(420円)と風味豊かなビーカンナツマフィン(400円)が登場する。

クッキーは「スコーン屋つむぎ」にも委託販売している。4月のクッキーは桜をイメージしているので、入学式のお祝にもぴったり。

ilo cookie (イロクッキー)  
茨木市竹橋町2-2  
営/基本金曜・土曜 11時半~16時  
※祝日やイベント出展で変更する場合がありますのでインスタで確認を  
Instagram@ilo\_cookie

Menu  
●マフィン各種 ..... プレーン 360円~  
●バターサブレ(1袋) ..... 320円  
●いちごのブルドネージュ ..... 360円 他  
●クッキー缶(限定販売) ..... 3,000円~  
特典 「シティライフを見た」で  
2,000円以上ご購入の方  
クッキープレゼント(4月末まで)



高槻再上陸  
ほぼ原価のお酒と本格チーズ料理  
原価ビストロチーズプラス  
飲み放題半額!  
地元の声にお応えて、2年ぶりに3月高槻にOPENすることになりました。アイデア溢れるチーズ料理とほぼ原価のお酒をお楽しみください。

原価ビストロチーズプラス 高槻店  
住所 高槻市高槻町14-19 ソレイユビル1F  
営業時間 月~金 17時~23時  
土・日・祝日 12時~14時半 16時~23時/  
TEL.072-691-5733

OPENING CAMPAIGN  
飲み放題 50%OFF  
1,280円→640円  
※2時間制・お一人様2品以上  
お料理のご注文をお願いします

COUPON 1  
この記事持参で  
飲み放題  
50%OFF  
※2026年4月末まで  
※他クーポン併用不可

COUPON 2  
この記事持参で  
お会計  
10%OFF  
※2026年4月末まで  
※他クーポン併用不可

特典

LINEのクーポン画面提示で  
手仕込みカツカレー990円を  
935円に! (4月末まで)



高槻市芥川町1-7-7  
営/11時~23時  
無休(年始のみ休みあり)  
☎072-683-2000

長時間煮込んだ豚骨スープから作るカレーは、鶏油でスパイスの香りを引き出したのち玉ねぎをじっくり炒め、トマトなどを加えて仕上げる。コクのあるルーと相性抜群なのが、やわらかな豚ロースを使用した「手仕込みカツカレー」。サクッと軽めのカツは女性にも人気で、ルーは通常でも240ccと多め。鉄板で焼き上げるチキンステーキのカレーは数種が揃う。

たっぷりルーは辛さや量も自分好みになれる

通常でも240ccある  
明めのルーで満足度高し!

ロジャーズカレー  
Roger's CURRY  
手仕込みカツカレー  
990円※辛さ調節可能



カツタシで無限に広がる  
カレーの世界

濃厚なキーマカレーが  
いい仕事してます。



スパイスカレー専門 タシモリカレー  
プレミアム野菜カレー  
(カツタシ)1,750円

特典

注文時にLINEのクーポン画面提示で  
各種カレーご注文の上、  
カツタシトッピングの方  
ミニラッシー1杯サービス (4月末まで)

茨木のスパイスカレー店として人気を誇る同店。メニューの基本は14種類のスパイスづかいが光るプレーンカレーとキーマカレーの2種類があり、その両方を味わえるのがこのプレミアムシリーズだ。6種類の野菜は茹でる、蒸し煮、揚げ焼きなどそれぞれに調理法を変えておいしさを引き出している。トッピングをいちばん人気のカツタシにすれば、すべてカツカレーにできる。



茨木市西駅前町4  
茨木ショッピングタウン B1F  
営/11時半~15時(LO.14時半)  
木曜のみ18時~20時半も営業  
火曜・水曜定休  
☎072-626-0220  
Instagram@tashimoricurry

ポリウムたっぷりの  
山形豚カツがドンッ

ごはん屋むっく  
山形豚のカツカレー  
1,580円(サラダ・福神漬付き)



脂と赤身のバランスが  
旨みのヒミツ。

清流の地で生まれた独特な歯応えと噛むほどに旨みがあふれる「山形豚」。同店名物のとんかつ定食をカレーでも楽しんでほしいと誕生した。カレーにはネックに近い肩ロースを包丁で叩いてカラリと揚げ、その大きさはごはんが見えないほど。ベースとなる「おうちのカレー(980円)」は、店主ならではのスパイスづかいで香り高く仕上げた特製ルーにファンも多い。



茨木市東福井2-2-17  
営/11時半~15時(14時45分LO)  
17時~20時(19時45分LO)  
土日祝は11時半~20時  
金曜定休 Pあり  
☎072-604-9662  
Instagram@gohanya\_mukku

V.S

本能が

香り豊かなスパイスカレーか、サクッと揚がったカツカレーか。その日の気分で選ぶ楽しさもカレーの魅力。刺激に惹かれる日も、がっつり満たされたい日も、心もお腹も満たしてくれる一皿をご紹介します。

こう見えて辛さMAX  
自信のある人、集合

ミネラル水や無農薬の  
水耕栽培の野菜を使うなど  
健康志向



カフェ シス  
Sith の  
スリランカカレー  
(サラダ・ヨーグルト付き) 1,200円

15年来の友人であるスリランカ人のお家のスリランカカレーに惚れ込んで、家へ行くたびに鍋に入れて持ち帰っていたという店主。レシピを直伝してもらって「お店を開きたい」という夢を叶えた。炒めた玉ねぎにトマト、ニンニク、専用のスパイスを加えて煮込み、小麦粉を一切使わないグルテンフリーのカレーはかなりの激辛。辛さに自信の無い方は控えめなスパイスカレーがおすすめ。

特典

注文時にLINEのクーポン画面提示で  
カレーご注文の上、  
ミニ酵素ドリンクサービス  
(4月末まで)



摂津市鳥飼銘木町1-37  
営/11時半~17時(LO.16時半)  
日曜定休  
☎080-7690-1669  
Instagram@sith\_cafe

# スパイスカレー



カレー食堂 やまさきの  
カツカレー  
1,000円

高槻市北園町1-3  
営/11時~19時 木曜定休  
☎072-682-0099  
Instagram@currysyokudouyamasaki



フルーティー&スパイスな  
あっさりカツカレー

胃もたれしないカレーを  
追究して辿り着いた味

野菜と果物をたっぷり使うカレーは、一般的な欧風カレーよりも小麦粉や油を極力抑えた独自のレシピ。玉ねぎやにんじん、りんごなどをペースト状にして煮込むため、とろみはあるがあっさりとした味わい深く、スパイスも感じる胃に残らないまろやかなカレーになっている。菜種や大豆が原料の白絞油(しらしめゆ)であっさりとしたやわらかい豚ロースカツとの相性も抜群だ。

特典 LINEのクーポン画面提示で各種カレーご注文で  
ピクルスをサービス(4月末まで)

Re:spice curry (リスパイスカレー)の  
あいがけカレー  
(卵のアチャール付き) 1,400円  
(アイスバインカレーと国産牛すじカレー)



付け合わせに出る  
自家製福神漬けは  
大人気。

ドイツ料理のアイスバインが  
上質なスパイスカレーに

豚のすね肉を香辛料やハーブと共に塩漬けにして煮込んだアイスバイン。店主が海外で出会ったこの料理のおいしさに惚れ込み10種類以上のスパイスと果物を合わせたカレーは、ゼラチン質が豊富でコラーゲンもたっぷり。和牛のすじ肉を時間をかけて煮込んだ牛すじカレーは、和風だしを効かせた甘口。自家製の福神漬けと合わせて、2つには2つのルーを混ぜて食べるのがおすすめ。



高槻市辻子2-3-19 大和ビル103  
営/11時半~14時半(LO.14時15分)  
17時半~21時(LO.20時50分)  
日曜はお昼のみの営業  
11時半~15時(LO.14時半)  
毎週火曜、第1・3水曜定休  
Instagram@re.spicecurry

特典 注文時にLINEのクーポン画面提示で  
各種カレーをご注文の方、  
100円OFF(4月末まで)

しゅんかどう  
スパイスカレー 旬香唐の  
4月限定 大阪出汁ブラック  
1,500円(1日20食限定)

天然の魚のみを扱う熟成魚と酒の居酒屋「春夏秋冬」が土曜の昼だけスパイスカレーの店「旬香唐」に。4月限定で提供されるのはムール貝や甘エビ、渡りガニなどの甲殻類から取った出汁をベースに、煙が出るまでじっくり焙煎したスパイスを使った「大阪出汁ブラック」。具材も豊富でカレーと魚介の相性の良さに驚く。仕入れ次第で登場するトッピング(追加料金要)は前日にインスタでチェックしよう。



魚や甲殻類から取る  
出汁が旨さの決め手

さらにトッピングで  
パリエーション豊かに!

追加スパイス付きなので、  
辛さも自由自在。

スパイスカレーと  
紅茶の融合が楽しめる



ウオッカ ロッカ  
Wocca Rocca 高槻店の  
3種あいがけカレー 1,430円  
(3種のまろやか豆・ほうれん草のキーマ・薬膳トマトチキン)

紅茶を持つ「健康」や「心の癒し」と合致することから始めたスパイスカレー。スリランカカレーをベースに日本人向けにアレンジを加え、さらっと胃もたれしにくいグルテンフリー。ヴィーガン対応の豆カレー、ほうれん草のキーマ、薬膳トマトチキンの3種があり、それらをひと皿で楽しめるあいがけがおすすめ。ムレスナティーフリーセット(660円)と合わせて楽しもう。

特典 注文時にLINEの  
クーポン画面提示で  
各種カレーをご注文の方、  
ミニアイス  
ミルクティーサービス  
(4月末まで)



高槻市上田辺町6-24  
エシユロンティーハウス高槻内  
営/11時半~19時(18時LO)  
※カレーが無くなり次第終了  
不定休  
☎072-681-8477

茨木市中総持寺町10-10 ノアビル1F  
営/土曜のみ11時45分~14時  
(テイクアウトもOK)  
※整理券優先 整理券は10:00から配布  
店内にお声掛け下さい(詳細はインスタ参照)  
☎072-609-0369  
Instagram@shunkato69

## CULTURE 各地で地域の個性を活かした恒例の桜の催しが開催される

今年の3月24日から、北摂エリアに桜の開花が告げられた。気象予測によれば、4月1日頃に満開を迎える見通しである。この春の訪れとともに、各地では地域の個性を活かした恒例の桜行事が一斉に幕を開ける。

高槻市の「摂津峡さくら祭り」は、3月28日から4月12日まで開催される。約3,000本の桜が峡谷の自然美を際立たせ、期間中の金・土・日曜日には18時から21時までライトアップも実施される。幽玄な夜桜を楽しめる貴重な機会だが、公園周辺は極めて激しい混雑が予想される。路上駐車は厳禁であり、市バスやタクシーといった公共交通機関の利用が強く推奨される。

茨木市では、3月25日から「市民さくらまつり」が始まる。メイン会場となる元茨木川緑地では、3月27日～29日、および4月3日～5日の週末に「茨木歓迎祭」を開催する。キッチンカーやマルシェが軒を連ね、活気に包まれる。市役所周辺は混雑必至のため、徒歩での来場が望ましい。



摂津市では、市制施行60周年を祝う「健都さくら祭り2026」が4月4日に明和池公園で開催される。過去最大規模となる70以上のブースが出店し、賑やかな屋台村が形成される。駐車スペースには限りがあるため、環境負荷の低減と混雑緩和のため、市は自転車や徒歩での来場を呼びかけている。

島本町では、水無瀬川沿いの桜堤が見頃を迎える。隣接する八幡市の「背割堤さくらまつり」(3/28～4/5)とも相まって、淀川沿いは広大なピンクの帯に包まれるパノラマエリアとなる。散策には絶好のルートであり、川面を渡る春風を感じながらの「花見歩き」が推奨される。

市町	イベント名	会場	期間・日時	備考
高槻市	摂津峡さくら祭り	摂津峡公園	3/28(土)～4/12(日)	金土日は21時までライトアップ
茨木市	市民さくらまつり	元茨木川緑地	3/25(水)～4/8(水)	週末にマルシェ・キッチンカー出店
摂津市	健都さくら祭り	明和池公園	4/4(土) 10:00～	市制60周年記念・70ブース超
島本町	水無瀬川の桜	水無瀬川堤防	3月下旬～4月上旬	散策自由、背割堤も近い

## 読者の皆さんから寄せられた気になる情報を調査

### <前号の続き>間違いやすい自転車の交通違反について

Yさんからの投稿

4月1日より、自転車の交通違反に対して反則金を科す「青切符(反則金制度)」の運用が本格的に開始されます。16歳以上を対象に、信号無視や一時不停止、右側通行(逆走)などの違反が取り締まりの重点項目となります。これまでは注意で済んでいた軽微な違反も、今後は数千円から1万円程度の反則金が課せられることになり、ルール遵守がこれまで以上に切実な問題となっています。

特に利用者が迷いやすいのが、走行すべき「通行路」の判別です。自転車は法律上「軽車両」であり、原則として「車道の左端」を通行しなければなりません。見極めの大きな目印となるのが、路面に描かれた青い矢印状の「矢羽根型路面表示」や、青く塗られた「自転車専用通行帯」です。これ



自転車走行レーン

この標識がある歩道は、自転車も通行できる

らがある場合は、車道を走行するのが正しいルールです。

一方、歩道を通行できるのは、青い円形に「人と自転車」が描かれた標識がある場合に限られます。ただし、歩道はあくまで歩行者が優先であり、自転車は車道寄りを「徐行(すぐに止まれる速度)」することが義務づけられています。ベルを鳴らして歩行者に道を譲らせる行為や、歩行者の妨げになるようなスピード走行は「通行方法

状況	正解(○)	不正解(×)
通行場所の基本	車道の左端(青い矢印・レーンがある所)	車道の右側逆走(※右側を通ると即アウト!)
歩道を通る時	車道寄り、すぐ止まれる速度で徐行	歩道の中央や右側をスイスイ走行
歩行者が前にいる時	歩行者の後ろをゆっくり進むか、一時停止	ベルを鳴らして道を譲らせる(※警笛鳴らせ以外は違反)
信号・交差点	車と同じ信号を守る、一時停止で必ず足を出す	「自分は歩行者寄りだから」と信号無視・徐行のみで通過

違反」として取り締まりの対象になり得るため、十分な注意が必要です。

自分自身の安全と家計を守るためにも、普段通る道の標識や路面表示を改めて確認してみたいかがでしょうか。

### 読者の皆様の“気になる”を募集中

右記QRコードからご応募ください▶



今回の自転車のルールについてのように、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。

## SOCIAL 大山崎山荘美術館30周年記念展 河井・濱田の民藝約200点とモネ全8点を公開

京都府大山崎町のアサヒグループ大山崎山荘美術館は、今年3月20日より開館30周年記念展を開催している。

本展「共鳴 河井寛次郎×濱田庄司 一山本爲三郎コレクションより」では、民藝運動の中心的人物であった河井寛次郎と濱田庄司の作品を、前後期あわせて約200点紹介する。同館の所蔵品の主要な部分を占める山本爲三郎コレクションより、京都市陶磁器試験場とともに研鑽を積んだ両作家の作陶を通じた魅力と、生涯にわたる深い親交の軌跡を辿る内容となっている。

また、安藤忠雄氏設計の地中館「地中の宝石箱」では、「没後100年 クロード・モネ展」を同時開催している。「睡蓮」5点や「日本風太鼓橋」など、同館が所蔵するモネ



の作品全8点をすべて陳列するのは実に10年ぶりとなる。

「共鳴」展の会期中は地中館に6点のモネ作品が並び、その後の一部展示替えを経て、30周年の1年間を通して全8点が公開される。築100年を超える本館「大山崎山荘」のレトロな建築美と、周囲の自然と調和する半地下構造の現代建築の分館、そして天王山麓の約5500坪の庭園が織りなす四季折々の風景のなかで、珠玉の名品を心ゆくまで鑑賞できる構成だ。

## SOCIAL 高槻市市議会定例会で水道料金の基本料金の無償化(6か月分)等が決定

令和8年3月23日(月)、高槻市市議会定例会で、令和8年度当初予算案(一般会計1511億8996万1千円)が可決された。

令和8年度当初予算の主な内容としては、北摂初となる特定教育・保育施設等における2歳児クラスの保育料無償化、本市西部の都市拠点である富田地区でのまちづくりの推進(新公共施設、歴史文化施設の整備、富田支所等の建て替えに向けた設計等)、JR高槻駅北駅前広場への将棋をモチーフにしたモニュメントベンチ設置のほか、物価高騰対策として、水道料金の基本料金6か月分(令和8年4月～9月検針分)を無償化としている。

また災害対策の中核拠点として「危機管理センター」を4月に開設。こちらのセン

ターは平常時は防災啓発・研修の拠点として活用される。

さらに北摂初の試みとして、給食費無償化の対象外となっている私立小中学校等に通学している児童生徒の給食費相当額の支援と、幼児二人同乗用自転車の購入費を補助するなど、子育て・教育の面でのサポートを充実させる。

他にも「健康医療先進都市たかつき」の推進として、医歯薬連携による地域医療体制「たかつきモデル」の構築や、すい臓がん早期診断プロジェクトの支援、若年がん患者の在宅介護サービス利用料の助成などが新規事業として進められる。



## FM COCOLO × CITYLIFE 音楽のCOCOLO Vol.79

FM COCOLOの人気DJが季節やテーマに合わせた音楽を紹介。

radiko なら、パソコン・スマートフォンでFM COCOLOが無料でクリアに聴ける!

FM COCOLO Lifetime Music Station

### 春、躊躇う背中を押してくれる歌



ALBUM  
EXTREME  
BEAUTY

ARTIST  
吉田 美奈子

UPCY-801 ユニバーサルミュージック

新しい場所・未知の場所に向かう時、期待と共に不安も尽きないもの。今の自分は通用するのかと自信も揺らぐ...1995年4月、憧れのラジオ局<FM802>で番組が始まる時の私のことです。

道を照らす眩しすぎる春の光に目を覆いたくなくなった時、「大丈夫。その指の間からそっと覗いてごらん。大切なことがフォーカスされるから」と背中を押してくれたのが先行シングル「BEAUTY」。街を俯瞰する神様が、空から降りてくるような慈愛に満ちた声、気持ちを擡ぎ上げて空に放ってくれる澄んだ高音。

吉田美奈子さんの素晴らしき歌を改めて堪能できるアルバムで、喜びに満ちた歌声が「大切なのはきちんと自分を見つめて、楽しむこと」と教えてくれます。番組は30周年を迎え、今年記念ライブを開催します。フェスティバルホールで、美奈子さんの歌の体温を感じてください。

吉田 美奈子/1969年に交流を持った細野晴臣や松本隆等に影響を受け、楽曲制作を始め、間もなくシンガー・ソングライターとしてライブ中心の音楽活動を開始。1973年、アルバム「扉の冬」でデビュー。ジャンルを取り扱った自由自在な音楽活動は、クオリティを保ちながらも個性を発揮する稀有なミュージシャンとして多方面から共演を熱望され、そのパフォーマンスは常に高い評価を得ている。

SELECT DJ

加藤 美樹  
MIKI KATO



1994年にFM802のDJオーディションに合格し、1995年4月から邦楽専門番組「SUPER J-HITS RADIO」を担当。その後2016年にFM COCOLOにお引越しい現在に至る。番組が30周年を迎えたこの機に、自身でコンサートをオーガナイズ。「音礼・綴(おんれい・つづり)」と銘打たれたこのコンサートは、これまで番組に登場したアーティスト/ミュージシャンで構成するスペシャルなショー!4月27日(月)と28日(火)の2日間、会場は大阪・フェスティバルホールで開催されます。

## 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

直木賞作家・伊与原新が語る  
北摂の記憶と変わるまちへの思い

2010年に作家としてデビューし、2025年には『藍を継ぐ海』で直木賞を受賞した伊与原新さんは、実は生まれてからの20数年間を北摂の地で過ごした。当時を振り返りながら、自身の原点や変わりゆく地元への愛着を聞いた。

よく遊びよく読んだ、  
千里丘の思い出

1972年に生まれ、23歳まで千里丘で暮らした伊与原さんは、当時をこう振り返る。

「子どものころは、まだ至るところに空き地があって、友だちや年の近い兄弟と空き地の雑草をかき分けながら、野球やサッカー、秘密基地づくりをして遊んでいました」。自由に遊び回った一方で、読書にも強い興味を示していた。児童会館や移動図書館を利用しながら、江戸川乱歩の『明智小五郎』シリーズやE・W・ヒルディックの『マーカー少年探偵団』といったミステリ小説を愛読した。

また、技術職の父親が科学雑誌『Newton』を1980年の創刊から買い揃えており、幼い伊与原さんもいつしか興味を持つように。「本当に内容を理解していたのかわかりませんが」と苦笑するが、科学を題材にした作品を多く執筆する伊与原さんの関心は、このころから確かに芽生えていた。

読書習慣は、天王寺の中高一貫校へ進学した後も続き、JR千里丘駅前の田村書店(2024年閉店)にも足繁く通っていた。

通学カバンには常に本を入れ、アガサ・クリスティやエラリー・クイーンといった海外の古典ミステリのほか、SF作品も読み込んだ。

「そのころは作家になるなんて、思ってもいませんでした」と振り返るが、少年時代に読みふけた作品の影響は色濃い。実はデビュー作『お台場アイランドベイビー』は、2010年に横溝正史ミステリ大賞を受賞している。「なにかしらの謎があって、最後に明らかになる。今でもそういうミステリ的な手法で物語を書くことが多いですね」と語るように、北摂時代の読書体験は作家としての土台になっている。

まちの変化に感じる  
寂しさと楽しさ

作家として多忙な現在も、定期的に実家へ帰省する伊与原さん。「通学に利用していたこともあって、JR京都線で新大阪から千里丘へ進んでいくにつれて『地元』に帰ってきたな」と感じます」と語るように、故郷への愛着は健在だ。当時通っていた店が営業を続けている様子を見ると、明るい気持ちになるという。

老舗のCDショップ「C-STATION」はその一つ。中学生のころ兄の影響で洋楽を聞き始め、スターシップなどの80年代



伊与原新さん

1972年生まれ。神戸大学理学部卒業後、東京大学大学院理学系研究科で地球惑星科学を専攻し、博士課程修了。2010年、『お台場アイランドベイビー』で横溝正史ミステリ大賞を受賞。2025年、『藍を継ぐ海』で第172回直木三十五賞を受賞。

USロックに夢中だった伊与原さんにとって思い入れのある場所だ。当時はレンタルCD専門だったこの店で借りたCDを父のオーディオでカセットテープに録音し、ウォークマンで繰り返し聴いたという。

伊与原さんの母が馴染みにしている洋菓子店「Frou-Frou(フルフル)」。「母からマロンパイを渡されると、帰ってきたなと感じます」と、目を細めながら語る。

愛着があるだけに、現在駅前を進む再開発などで変わり続けるまちの姿には一言で表現しにくい思いがにじむ。新たなマンションが立ち並ぶ様子を見て「僕の知らない千里丘になっているのが寂しくもありますが、若い家族がたくさんやって来てまちが若返ることは、きっといいことなんだと思います」。郷愁と期待が入り混じる思いを抱えながら、伊与原さんの視線は変わりゆく千里丘のまちの姿を見つめている。



NHKドラマにもなり話題を呼んだ『宙(そら)わたる教室』の続編、『コズミック・ガール 宙わたる教室』(文藝春秋)が4月22日(水)に発売。そのほか近著に『翠雨の人』(新潮社)や第172回直木賞を受賞した『藍を継ぐ海』(新潮社)などがある。

俳句  
/ HAIKU

## 「優秀賞」

鉛筆に森の香りや新入生

高槻市 土井あくび

鉛筆の芯ではなくて全体からでしょう。木の匂いではなく森の匂いを感じました。そこに季語「新入生」。新しく学校に入学した子供。きっと新入生。鉛筆の香りを感じながら、新しい学校生活が始まります。

## 「入選」

初春の風もまるやか酒もまた

高槻市 黒田 豊子

初春の風のまるやかさを感じながらの一献。何とも言えない春のはじめです。

閉ぢ切らぬ嬰の拳や犬ふぐり

岡山市 沼野大統領

眠っている赤ちゃんの拳。そう言えば少し開いています。犬ふぐりも。

思わずに冬満月に語りかけ

大阪市 小倉 佳子

凜々しく地を照らす冬満月。その月に語りかけてしまった。よくわかります。

建国日しんぞうひとつ持ち歩く

千歳市 村瀬ふみや

人間はいつも一つの心臓を持ち歩いています。意識したのが建国日。納得。

あやとりのやうな橋より春めける

日野市 平井 都々

かわいい橋でしょうか。その橋から春らしさを感じた。さあ、春です。

## 「佳作」

泣くは誰耳に鋭き虎落笛

吹田市 堀井咲千子

小春日にたしなみほどの眉を引く

高槻市 竹久カズエ

春の日やフオークに沈むかすていら

千歳市 村瀬ふみや

露の臺そばゆく人の顔に似て

茨木市 角島 健二

コンパスの針の垂直春立ちぬ

京都市 草夕 感じ

2月25日締切りでご応募いただいた中から、山口昭男先生に入選作品を選んいただきました。

## SELECT

選者  
山口 昭男  
やまくち 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』『磔』がある。2018年句集『木簡』で読売文学賞受賞。日本文藝家協会会員。

## 【俳句の応募方法】

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

## 【宛先】

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

## 【応募フォーム】

<https://pro.form-mailer.jp/fms/f413b102177160>



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



## 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・守り方～



**開催日時**  
**4.12(日)** 14:00-16:00  
**4.25(土)** 14:00-16:00  
(参加特典)  
 セミナー後にケーキ&ドリンク

**4.23(木)** 10:00-12:00  
**4.24(金)** 10:00-12:00  
**4.26(日)** 10:00-12:00  
(参加特典)  
 セミナー後に洋食&ピストロランチ

**開催場所**  
 安海遺跡公園・ポーネルド Park Center  
 高槻市八丁畷町12-3

各回・抽選30名 | 参加無料

申し込みはQRコードから  
当選された方へ後日メールにてご案内いたします。

※写真はイメージです。※メニューは主催者側のセレクトです。

〈講師〉ユニバーサルライフ株式会社 菅野 啓之  
 外資系金融機関を経て、ファイナンシャルプランナーに転身。年間延べ1,000世帯以上のお客様から資産運用・家計相談等にお金にまつわる相談を承る。Top of the table会員。  
 TEL.070-2219-4330

## 「学研教室のせんせい」

### お仕事説明会受付中

一步踏み出す人から未来は変わる!  
 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。

**4月2日[木]** 10:00～  
 クロスパル高槻701号室 [JR高槻駅すぐ]

**4月6日[月]** 10:00～  
 学研教室大阪北事務局 [江坂駅①出口すぐ]

**4月7日[火]** 10:00～  
 おにクル 会議室4  
 [JR茨木駅・阪急茨木市駅徒歩10分]

**4月7日[火]** 10:00～  
 島本町ふれあいセンター(カシュカシュクワ)  
 [JR島本駅徒歩3分]

**4月15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]

**4月28日[火]** 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  
**4月23日[木]** 10:00～  
 学研教室大阪北事務局 [江坂駅①出口すぐ]

オンライン説明会  
**4月28日[火]** 10:00～16:00  
 までのご都合の良い時間(1時間程度)

会場提供も同時募集! 教室用に貸していただける場所を探しています!  
 保育園・幼稚園・学童・書道教室等の教室内で空き教室を有効活用しませんか?

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!  
**キャンペーン実施中**  
 4/16付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]

## 50代・60代からでも間に合う!

### 親の“相続・認知症”

## 自分の老後に備えるお金の話

相続、介護、老後資金…50代・60代の女性がいま直面しやすい“お金の悩み”をわかりやすくお話しします。最新のNISA・iDeCo制度や、認知症と相続にまつわる注意点もやさしく解説!

**4/10(金)・17(金)・27(月)・29(水) 祝**  
 13時～14時半 | 19時～20時半 | 10時～11時半 | 10時～11時半

場所 **クロスパル高槻**  
 高槻市紺屋町1-2 (JR高槻駅徒歩2分)

講師 **前川 貴之**  
 MFA(株)ファイナンシャルプランナー  
 ライフプランニングを軸に幅広い金融商品を取り扱う中立的なFPとして活動。年間500名のお客様の相談を受け、マネーセミナーの開催は100回を超える。妻が亡くなった際の資産の効率活用と、家族を守る相続対策を伝授。

参加費 **無料**

各5組限定  
 カカオティエゴカンのお菓子プレゼント

申込はQRコードまたは電話から **090-6768-7050**

## 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

場所 **グランフロント大阪 北館 5階**

日程 **2026.4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

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

## 人生100年時代「明るく楽しいセカンドライフを手にする方法」

### 今からはじめようあなたのための

## ライフデザインセミナー

**4/18(土)・26(日) 10:00-12:00**

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3-9-45  
 JR「茨木」駅 阪急「茨木市」駅から徒歩約10分

参加 **無料** 20代～60代向け 定員 **20名**

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

講師 **植田 ひとみ**  
 株式会社ライフプラザパートナーズ 植田 ひとみ  
 営業事務・秘書・経理などの職業を経験。お金に関する豊富な知識はもちろん、様々な人との関わりで培われたコミュニケーション力で相談者の信頼を得ている人気の講師。

【取扱代理店】  
 株式会社ライフプラザパートナーズ 大阪FA第二営業部  
 大阪市北区堂山町3-3日本生命梅田ビル9F  
 承認番号 LPP02-26-02 [2028/3/31]  
 TEL.090-5128-3734 (植田)・06-6313-9985 (営業部)

セミナー参加者全員にお菓子の土産付き  
※画像はイメージです。

セミナーではこんな話をお伝えします  
 ●セカンドライフに向けての資産運用  
 ●意外と知らない相続の話  
 ●ご葬儀やお墓についてのお話  
※同業者の情報集目的での参加はご遠慮いただきます。

【セミナーのお申し込み】  
 左記の二次元コードからお名前・住所・電話番号を明記の上、お申し込みください。

## アロマ珈琲1971 高槻本店

作家・今村翔吾が事業承継した老舗の本格珈琲店

2025年7月、JR高槻駅と阪急高槻市駅の間に構える「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。

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