

街と暮らしのトキメキをデザインする地域情報紙

City Life 5

We are Planet Sailors. since 1986

MAY 2026
vol.509

北摂EAST

高槻・茨木
摂津

4月30日発行 無料



新しい出会いが待っている

ロハス フェスタを 楽しもう

P.22-23掲載



おかげさまでシティライフは
40年目を迎えました



心やすらぐ日本茶時間

急須の一杯で、日常にひと息を

コンビニで手軽に買った、ティーバッグで淹れたり、おもてなしの場でも登場するお茶は、日常で当たり前にある存在だ。日本茶インストラクターの石崎さんに聞くと、「急須で淹れたお茶で一息つく時間があると、心にゆとりが生まれます。茶葉に含まれるテアニンにはリラックス効果があり、お茶のカフェインは穏やかに作用するので、コーヒーが苦手な方にもおすすめです」。例えば朝は、カフェインをしっかり含む煎茶や玉露で目覚めをすっきりと。夜はカフェイン控えめのほうじ茶でリラックスするなどシーンに合わせて飲み分けがおすすすめだという。

茶葉ごとに味わいはもちろん、適した淹れ方も異なるが、「難しく考えず、お好みの味を見つけてほしい」と話す。新茶は茶葉の中でも特に栄養が豊富で、香りや旨みを十分に楽しめる。この季節ならではの一杯を、暮らしに取り入れてみてはいかがだろうか。

教えてくれたのは



日本茶インストラクター 石崎きぬよさん

服部天神駅近くにある日本茶カフェ「茶ら咲」のオーナー。お茶の淹れ方を教えるワークショップなど、日本茶の楽しみ方を伝える活動を行っている。



日本茶の種類



【煎茶】

最も普及している定番の緑茶。甘味・旨み・渋味のバランスが取れた味わい。

【玉露】

小さめの湯呑みで少量を飲むのが一般的。濃厚な旨みとコク、甘味が特徴。

【抹茶】

茶筌で点でて飲むお茶。心地よい苦味とまろやかな甘みが楽しめる。

【ほうじ茶】

緑茶を焙煎したもので、カフェインが少なくすっきりした味わい。

【玄米茶】

緑茶に炒った玄米を混ぜ合わせており、香ばしさとさっぱりした味わい。

【和紅茶】

日本国内で作られた紅茶。海外産の紅茶と比べると、渋みが少なめで香りも穏やか。

Check 正しい日本茶の淹れ方

【煎茶】 70~80℃

1 やかんに湯を沸かす(やかんのフタを少しずらして5分ほど沸騰させる)。湯が冷めないように保温ポットなどに移す。

point 電気ケトルは沸騰時間が早いので、やかんでじっくり沸かすことが望ましい

2 茶葉(1人分:3g)を急須に入れる。

3 湯冷ましに湯を適量(90~100ml)入れ、湯のみに移す(湯を移し入れることによって湯温を冷ます)。

point 湯を冷ますのに「湯冷まし」という道具を使うが、マグカップでも代用可。湯は別の器に移すたびに5~10℃ほど下がる。

4 ③の湯を急須に移し、蓋をして1分抽出。

5 数回に分けて湯のみにお茶を淹れる(最後の一滴までしっかり淹れること)。

point 2煎目:ポット→湯冷まし→急須の順で湯を入れ、すぐに湯のみに茶を淹れる
3煎目:ポット→急須の順に湯を入れ、30秒ほど抽出して湯のみに茶を淹れる

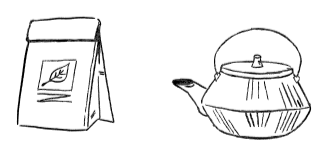
【ほうじ茶】 90℃以上

- 1 茶葉(1人分:3g)を急須に入れる。
- 2 沸騰した湯を急須に注ぎ、約30秒抽出して淹れる。

【玉露】 50~60℃

- 1 沸騰した湯を湯冷ましなどに移し替えて、50~60℃くらいまで温度を下げる。
- 2 茶葉(1人分:3g)を急須に入れる。
- 3 湯を40cc程度を急須に入れ、1~2分ほど抽出して淹れる。

point 甘味・旨みを楽しむ玉露などは湯温低めでじっくりと、香りを楽しむほうじ茶などは高温でサッと淹れるのがコツ。



新茶が出回る5月、日本茶がおいしい季節になりました。急須でお茶を淹れる習慣が薄れつつある今、あらためて基本からおさらいしてみませんか。日本茶の種類や淹れ方から余った茶殻の活用法まで、日常に取り入れたい楽しみ方を紹介します。



お茶に関するワークショップも定期的開催



全国から選り抜かれた日本茶を楽しむことができる茶ら咲。急須で淹れる本格的な一杯から、ティーラテなどバラエティ豊富なメニューが揃う。茶葉や急須などの販売も行っている。



日本茶カフェ&ショップ
茶ら咲 sa-la-sa
(サラサ)
豊中市服部南町1-5-4 サザンハイツ1F
営/13時~19時(L.O.18:30)
月曜・火曜定休

飲んだことある？ 珍しい日本茶

【京番茶(京都)】



葉を蒸して天日乾燥させ、薪で燻して作られる。燻す際のスモーキーな香りと味わいが特徴で、カフェイン少なめ。京都では馴染み深いお茶として親しまれている。

【美作番茶(岡山)】



釜で茶葉を煮て天日干しし、乾燥したら煮汁をかける工程を繰り返す手間ひまかけた製法が特徴。煮出しているためカフェインが少なく、すっきりした飲み口。
出典：一般社団法人みまさか観光局

【碁石茶(高知)】



茶葉を蒸し、カビ付けて発酵させる製法で、甘酸っぱい香りと独特の風味が特徴。桶から切り出して天日干した茶葉が碁石のような見た目だったことからその名が付いたとされる。
出典：農林水産省「にっぽん伝統食図鑑」



お茶時間を彩る和菓子

お茶のおともに欠かせない和菓子。ほっとする甘さとともに楽しんで。

センスあふれる和菓子が並ぶ



いちご大福 380円 (5月10日頃まで)

30代店主が手がける、和三盆糖をつかったアイデアあふれる和菓子が並ぶ。あまおうがのったいちご大福は、北海道産小豆を和三盆糖で炊いたこしあん自家製のカスタードクリームが絶妙のハーモニー。ほかにも季節ごとのフルーツ大福が登場する。店主の出身地である和歌山県新宮市ゆかりの天台烏薬の茶葉を入れた「天台最中」も人気。



包みわらび餅 220円

涼しげな和菓子とお茶でくつろごう

1976年創業。北海道産小豆を100%使用するなど、安心安全な素材にこだわる和菓子店。こしあんを包んだ「包みわらび餅」は、同店自慢の本わらび餅のぷるんぷるんの食感が魅力。これからの季節限定の「葛まんじゅう」は、笹でくるんだビジュアル&つるりとした食感にファンも多い。



葛まんじゅう 220円

茨木智菓庵 つたや (いばらきともかあん つたや)
茨木市見付山1-6-15
営/10時~18時 火曜定休
☎072-621-6701
https://www.tsutaya1977.jp/
Instagram@tsutaya_ibaraki



天台最中 210円

創作和菓子 SENSE (センス)

茨木市玉櫛2-28-14
営/9時~18時
月曜・火曜定休(祝日は営業)
☎072-609-6236
https://sosaku-wagashi-sense.com/



塩豆大福 190円(1個)

佐賀のひよくもちで搗いたお餅に、じっくり炊きあげた北海道産小豆のこしあんを包み、同じく北海道の赤えんどうを淡路島の藻塩と合わせた塩豆大福。ほんのりしょっぱい豆がアクセントとなり甘みを引き立てているので、日本茶に合う。

素材の良さを引き出した塩豆大福

御菓子司 栗屋本舗 (くりやほんぼ)
摂津市千里丘2-3-16
千里丘ことぶき商店街内
営/9時~18時半
水曜定休
☎06-6389-5285

混ぜるだけ! 茶がらの簡単レシピ

2~3煎のお茶を楽しんだ後の茶がらは、苦味がほとんどなく食べることができる。「食物繊維を豊富に含むので、野菜感覚で楽しめます」と石崎さん。

ポテトサラダや白和えに混ぜると、一層彩りが良くなるのでおすすめ。

茶がらのおひたし

手間いらずで、そのままおかずとしても楽しめる一品に。



[材料] 茶がら(1杯分)、かつお節(適量) ポン酢(適量)
① 急須から茶がらを取り出して、皿に盛り付ける。
② かつお節とポン酢をかけて完成。



茶がらのハンバーグ

茶がらは臭み消しの作用があり、さっぱりとした味わいのハンバーグに。



[材料] (2人分) 茶がら(2杯分) 合い挽き肉(200g)、玉ねぎ(1/2個) パン粉(10g)、牛乳(大さじ2)、卵(1/2個)、塩こしょう、サラダ油
① 茶がらは水分を絞っておく。
② 玉ねぎをみじん切りに。フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎが透き通るまで炒め、粗熱を取る。
③ 牛乳にパン粉を浸す。
④ ボウルに合い挽き肉、塩、こしょう、①~③を入れてよくこねる。さらに溶き卵を加えてこねて、小判型に成型する。
⑤ フライパンにサラダ油を敷いて中火で熱し、④を焼く。焼き色がついたらひっくり返し、蓋をして中まで火を通して完成。





自分だけのヒミツにしたいカフェ



木・金限定 KUU JOY! DELI PLATE 1,580円
米粉パンの上に発酵クリームチーズ×甘酒キャラットラベト、なんちゃってたまごがのったオープンサンドや野菜たっぷりのデリプレート。月・火にはミニサイズのプレート(980円)が登場。

くつろぎを
楽しむ

癒しの 隠れ家カフェ

街の喧騒を少し離れた先に、そっと佇む隠れ家カフェ。扉の向こうには、心ほどこける空間とこだわりの一杯が待っています。今回は知る人ぞ知る、とっておきの一軒をご紹介します。



目の前はのどかな
田園風景が広がる



店名にもなっているようにカゴが大好きな店主。こちらの商品は販売も行っている。コーヒーは友人であるOYAYUBI COFFEEさんの豆を使っている。

高槻の安満新町にある築100年の古民家を利用したカフェ。米粉、発酵食品、野菜たっぷりのグルテンフリー＆動物性不使用のプラントベースの料理が楽しめる。スイーツにも豆乳、甘酒、塩麹、メープルシロップが使われるなど、心とカラダにやさしいメニューが並び、路地を進んで入るワクワク感と、時を経た建物、窓から見える田園風景など、こころしく味わえない雰囲気も一緒に楽しみたい。

KUU JOY! BASKET
(クージョイ バスケット)
高槻市安満新町5-2 おそのさん
営/月・火曜 9時半~16時
木・金曜 11時~16時
水曜・土曜・日曜・祝日定休
Instagram@kuujoybasket

CityLife LINE限定クーポンを使って
お得に楽しもう
クーポン画面を表示して、お店のスタッフに見せるだけの簡単操作。ぜひ活用してみてください。



ナンシチャンプル 1,700円
インドネシアの代表的な食事が楽しめる。(15時半までの提供)



連棟長屋の一角にある可愛いカフェ



坂を登った
細い路地にある
一軒家カフェ



看板犬のどんべえちゃん。が賑やかに出迎えてくれるが、中に入れば驚くほど大人しくなるのが可愛い。

「町の自由な山小屋」がテーマの喫茶室



住宅街の舗装されていない路地に佇む一軒家カフェ。1kg用の手回し焙煎機を使い、店主自らが少量ずつ自家焙煎したコーヒー豆を、一杯ずつ丁寧にハンドドリップで淹れてくれる。自家製のチーズケーキは甜菜糖や黒蜜、メープルシロップを合わせたやさしい甘さ。添えられた、よつ葉乳業製の生クリームにブラックペッパーが絶妙なアクセントに。ゆったりとしたひとときを楽しくみに出かけたい。コーヒー豆はテイクアウトもできる。



本当に山小屋のような雰囲気が漂う。
コーヒー 600円、チーズケーキ550円
雑味のないコーヒーは、焙煎前に生豆を丁寧にハンドピックしている。



バリの雰囲気を満喫できるカフェ

プールインジン 800円
バリ島のローカル食。黒もち米のココナツミルクがけで、デザートとしても楽しめる。



姉妹と愛犬もちゃんで営む古民家カフェは、バリを含むインドネシアの料理やデザートが楽しめる。看板メニューのナンシチャンプルは、豚肉の串焼き(サテ・パビ)や伝統的な発酵食品テンペ、自家製スパイスのサンバル・マタを使った蒸し鶏などのおかずを、ジャスミンライスと混ぜていただく。揚げバナナのアイス添えなどデザートメニューにも注目。

特典
LINEのクーポン画面提示の上、ナンシチャンプルをご注文の方セットドリンク(+350円)を無料に!(5月末まで)

LUCU CAFE
(ルチュカフェ)
高槻市芥川町3-2-17
営/11時半~19時(食事は15時半まで)
木曜定休+不定休(インスタで確認を)
☎090-6204-4226
Instagram@lucucafe

本当に山小屋のような雰囲気が漂う。

OYAYUBI COFFEE & the day
(オヤユビコーヒーアンドザデイ)
高槻市真上町2-18-23
営/不定期営業(平日11時~17時、土曜日12時~17時)
営業日・時間はインスタで確認を
Instagram@oyayubicoffee_and_theday
特典
LINEのクーポン画面提示の上、コーヒーとチーズケーキorパンメニューをご注文で50%OFF(5月末まで)





春日商店街から
すぐの路地に佇む



路地裏にこんな素敵なカフェがあるとは



おはぎ(金時、小豆、きなこ)各 300円
ゴリラ〜ズブレンド(シングルカップ) 550円
コーヒーは一杯ずつ丁寧にハンドドリップで淹れる。
おはぎが自当ての人は早めの来店がおすすめ。

ゴリラ〜ズ珈琲

(ゴリラ〜ズコーヒー)
茨木市春日1-8-2 西側路地入る
営/月・木・日)10時~17時
(水・土 おはぎの日)12時~18時
火曜・金曜定休、その他不定休あり
詳細はHPで確認を
※基本はワンオペでの営業に
なるため、ご提供までに時間がかかる
場合があります。ご了承ください。
☎090-5049-9784
<https://www.goricafe.info/>



北海道の十勝産特選小豆とご主人の地元である熊本産のもち米を使って一つずつ手作りするおはぎ。懐かしいおいしさだ。



コーヒーへの深い探究心から自ら焙煎技術を学んだ店主。マンデリン、ケニア、コロンビア、コスタリカ、イエメン、エチオピアなど豆の種類も豊富で、豆に合わせて中煎り・中深煎り・深煎りと焙煎している。水曜と土曜には、子ども時代に祖母から教えてもらったという自家製のおはぎが登場。やさしい甘さはコーヒーとの相性も抜群。他にも熊本産のトマトをふんだんに使ったオープンサンドやあんバタートーストなどが揃う。



アンティークの
ドアが目印



癒しの空間とコーヒーで、心を整える



店主の田淵さんは、日本で初めてイタリアの「パスタマエストロ」の称号を得た横山千尋さんから直接指導を受けている。その確かな技術で心安らぐ一杯を提供してくれる。

特典
LINEのクーポン画面提示の方、
コーヒーメニューを**100円OFF**
(5月末まで)

教宗寺の境内の一角にあり副住職が店主を勤めるロースタリー。カフェを始めた背景にはお寺をもっと「町に近い存在」にしたいという想いがあり、その時々で気分に合わせてブレンドを用意することで、一人ひとりに寄り添ってくれる。イタリア製のマシンで抽出したエスプレッソとキャラメルシロップをシェーカーで振って、ミルクと合わせたシケラートラテと、隠し味に少量の塩を入れた自家製バスクチーズケーキがおすすめ。



シケラートラテ(冷) 650円
自家製バスクチーズケーキ 500円
これからの暑くなる季節に
コーヒーの深い香りと、
とろっとしたチーズケーキで
癒しのひとときを過ごそう。



SLIGHT COFFEE ROASTERY

(スライトコーヒーロースタリー)
高槻市芥川町4-6-26
営/12時~17時
月曜・火曜定休(不定休あり)
Instagram@slight.coffee.roastery



駅から少し離れた
場所においしい店が!



たまごサンド 500円
ちょっと小腹が空いた時にうれしい
たまごサンドもこのプライス。



料理がおいしいカフェは1日楽しめる

鉄板ナポリタン(スープ・ミニサラダ付き) 900円 カフェラテ(H/L) 520円
11時~14時までのランチタイムなら、好きなドリンクが100円OFFでセットにできる。

カフェ&レストラン BonPetit

(ボナプチ)
茨木市春日4-5-4
営/9時~14時、15時半~21時
土日祝定休
☎090-7373-5960
Instagram@cafe_bonpetit

特典
LINEのクーポン画面提示の上、
食事メニュー(鉄板ナポリタンを
含む全5種)を
50円OFF(5月末まで)

子どもの体操教室を営むオーナーが作った、親子で気軽に来れるカフェ&レストラン。11時までは4種類のモーニングが揃い、ランチタイムにはアツアツの鉄板で提供されるナポリタンや唐揚げ定食が人気。食事メニューは19時までオーダーできるので、晚ごはんにも利用できる人も。平日だけではない、朝から晩まで、様々なシーンで活用できるので、おいしい時間を過ごそう。

40〜60歳代が知っておきたい 親と自分の変化と向き合い方

大切なのは、「困ってから」ではなく、「元気なうち」に少しずつ考えておくこと。親に見られる日々の変化の中には、将来の介護リスクにつながるサインが隠れていることもあります。今回は、そうした変化に気づくためのチェックをはじめ、いざという時に慌てないための準備や、暮らしを支える選択肢について紹介します。すでにご存じの内容もあるかもしれませんが、この機会にあらためて見直してみたいかがでしょうか。

親と自分 暮らしにひそむ フレイルのサイン

一見元気に見えても、将来の介護リスクにつながる「フレイル(虚弱)」のサインは、日々の生活の中に少しずつ現れます。こうした変化を早めに捉えるために活用されているのが、厚生労働省の「基本チェックリスト」などの指標です。ここではその考え方をもとに、親と自分のこれからの気づくヒントとしてチェック項目をご紹介します。

生活把握

- バスや電車で1人で外出していますか
- 預貯金の出し入れをしていますか
- 日用品の買物をしていますか
- 昨年と比べて外出の回数が減っていますか

コミュニケーション

- 友人の家を訪ねていますか
- 家族や友人の相談にのっていますか

運動

- 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか
- 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか
- 15分位続けて歩いていますか
- この1年間に転んだことがありますか

健康

- 6か月間で2〜3kg以上の体重減少がありましたか
- 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか
- お茶や汁物等でむせることがありますか
- 口の渇きが気になりますか

最近(ここ2週間)の様子

- これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする



出典:厚生労働省の「介護予防のための生活機能評価に関するマニュアル(改訂版)」に記載する「基本チェックリスト」

チェックが多く当てはまる場合は、今後に向けた見直しのサインかもしれません。状況の確認や家族での話し合いを始めてみましょう。



気づいたタイミングが、これからを考えるきっかけになります。できることや選択肢を知っておくことで、いざという時の判断にもつながります。ここからは、「**いますぐやっておきたいこと**」から「**将来の選択肢**」、そして「**自分や家族それぞれに合った頼れるサービス**」、「**親の健康**」について、幅広く紹介します。暮らしを支え、いざという時に頼りになる地域のサービスにも、目を向けてみてください。

いますぐやっておきたいこと



ファイナンシャルプランナー
赤川 元秀

個別相談はこちらから
☎090-4035-0738

ファイナンシャルプランナー歴20年。これまで2,500件以上を担当した豊富な実績から一人ひとりに合った的確なアドバイスを行う。「ズバリと話すリアルなお話が実生活に役立った!」との声も。

今こそ老後について考えどき プロと一緒に具体的な準備を

老後のお金が気になりながらも「難しそう」と感じ、何もしない人は多いのでは?ファイナンシャルプランナーの赤川さんは「年齢に関係なく、お金のことを考え始めるかどうかで、将来大きな差がつかます」と話す。将来が漠然としていて考えられない場合は、誰にでも訪れる「老後」や「人生の終わり」を中心に据え、かかる費用を整理することが大切だ。

「お金を増やすことだけではなく、認知症などによって資産が凍結し、使えなくなるリスクにも目を向けないといけません」と赤川さん。どのようなことが起こり得るのか、その可能性について専門家と一緒に整理することで、具体的な準備ができるという。まずは専門家に相談することから始めてみよう。

プロから学ぶ生活向上セミナーに登壇

60代でも間に合う「資産運用」と「投資」について、一つずつ丁寧に解説!

[日時] 5/27(水) 11時10分〜12時10分
[場所] 茨木おにクル 7F
申し込み方法など、詳細はP.10をチェック!



休日は愛犬とともに過ごすことが多いという。相談の合間にワンちゃんの話になることもしばしば。

セミナーは「お金に対する先入観を捨て、頭の柔らかい状態で聞くことが理解を深めるポイント」とのこと。

いますぐやっておきたいこと



老朽化した空き家は「管理不全空き家」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

いざという時に慌てない空き家対策
負債を今のうちに富資産へ変えよう

もし実家や所有物件が空き家状態か、そうなる可能性があるなら早めの対策が必要。放置すると老朽化による管理負担増加や資産価値低下に加え、法改正により固定資産税が最大6倍になる可能性も。急に慌てないため、今から家族で活用法を話し合っておきたい。高槻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・土地活用を幅広くサポート。解体や遺品整理も一括相談でき、空き家を価値ある財産へと転換してくれる。

空き家の相談窓口
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>



プロから学ぶ生活向上セミナーに登壇

「人生100年時代を賢く生きる。家族の未来を守る相続・終活対策」

【日時】5/27(水) 13時半～14時半

【場所】茨木市文化・子育て複合施設

「おにクル」7階 2号会議室

首藤芳悠税理士事務所

(しゅとうよしひさせいりしじむしよ)

京都府向日市寺戸町初田19-3

K&Cプラザ601

営/月～金 9時～17時

問い合わせは
下記QRより



「その時」ではなく、「今」動く
負担を残さないための相続準備を

自分と大切な家族を守るために、相続や終活に関する正しい知識は欠かせない。「まだ先のこと」と思いがちだが、早めに備えておくことは決して無駄にはならず、準備の有無によって残される家族の負担やその後の生活は大きく変わるもの。相続税の基本的な仕組みや遺言書の作成、生前贈与の活用などを理解しておくことは、安心につながる重要なポイントだ。専門の税理士に相談すれば、生前対策から円滑な資産承継まで幅広く支援を受けることができ、将来への不安軽減にもつながる。いざという時に慌てないためにも、今から正しい知識を身につけてみては。

ハウスリサイクルが提案する
空き家に備える対策・解決策(一部)

①売却

様々な条件が必要になるが、早めに解決しておくことで可能性が広がることも。

②賃貸・駐車場に

賃貸や月極駐車場、コインパーキングとして活用する方法は安定収入につながることも。

③解体

空き家は傷みやすく資産価値が下がることも。状況によっては解体も一つの選択肢。

上記はあくまで一例。面倒な手続きから遺品整理、解体工事、土地活用までまとめて相談可能。

自分や家族に合った頼れるサービス



「ゆとり」をテーマとした移動空間
ワンランク上の新しいお出かけの形

移動にも「ゆとり」をテーマにこれまではなかったワンランク上の移動サービス「ケアハイヤー」。フットレストや移動シートを備え、快適な移動を実現してくれる。通院の送迎はもちろん、旅行業のノウハウを活かした日帰り旅行など、気軽に出かけるのが難しいという方も、家族や友人とのお出かけ時間を安心して楽しめるプランを提案してくれる。「こんなお願いもできる?」といった相談も、まずは気軽に問合せを。



広々とした車内は、車いす1台の積み込みにも対応している。

ケアハイヤーせかんど
株式会社リグロース

高槻市城西町10-35

営/平日9時～18時

※運転中の方は折り返し連絡します

☎070-2822-4961

info@re-growth.co.jp

国土交通省 運輸許可 近自二第1064号

問合せ
フォーム



【利用料金】

- 初乗り運賃30分まで
- ……4,300円(加算運賃10分 1,430円)
- 貸切運賃 別途お見積り



毎日の食卓に、見守りと栄養を
健康寿命を育む配食サービス

高齢者や持病をお持ちの方に、毎日の安心とおいしさを届ける配食サービス「ライフデリ」。食材の8割以上を国産にこだわり、糖尿病や腎臓病、嚥下困難な方にも対応した特別食を用意している。700種類以上のおかずを組み合わせた日替わり献立で飽きることなく、塩分・カロリー控えめの普通食から、症状に合わせた食事まで幅広く対応。配達時には見守りも兼ねており、異変時は連絡するため、本人はもちろん家族やケアマネージャーからも「頼んでよかった」と喜ばれている。

(上)生活習慣が気になる若年層の方にもおすすめ。
(左)噛む力が弱くなった方におすすめの「やわらか食」。

ライフデリ 茨木店

茨木市春日1-13-18

☎072-646-6440

【配達エリア】茨木市(一部除く)

<https://lifedeli.jp/ibaraki.html>

Menu

- 普通食…おかずのみ580円、ご飯セット650円
- やわらか食…おかずのみ750円、ご飯セット830円
- 糖尿病(予備軍)の方におすすめ:カロリー調整食…おかずのみ780円、ご飯セット860円
- 腎臓病の方におすすめ:透析食…おかずのみ870円、ご飯セット950円
- 腎臓病の方におすすめ:腎臓食…おかずのみ860円、ご飯セット940円



歩く力へ、30分の新習慣
1歩を変えるフィットネス

歩行と姿勢に特化したトレーニングができる『GOOD STEP』。いつまでも自分の足で歩き続けるために、必要な筋力を効率的に鍛えることが可能。40～90代まで幅広い年代が通う。運動が苦手でも、歩行専門トレーナーが横についてわかりやすく指導してくれるので安心。両親や自身の未来をより豊かなものにするために、まずは一度『GOOD STEP』を体験してみては。



5～10分バランスを取りながら立っているだけで、歩行の左右重心移動のトレーニングができる。

歩行特化フィットネス
GOOD STEP

(グッドステップ)

豊中市新千里東町1-3

せんちゅうバル3F 北側 310区画

営/月曜～土曜 9時～12時・

13時～17時半

日曜・祝日定休

北大阪急行「千里中央駅」直結

☎080-4744-9596



HPIはこちら



特典 5月のキャンペーン(5/31まで)
5月まるごと無料でお得!

- 入会金0円
- 5月会費0円
- 「シティライフを見た」で
- トレーニングですぐ使える
- オリジナル靴下プレゼント
- (体験された方・5月末まで)



「何から始めたらいいかわからない」
漠然とした介護の不安はプロに相談を

介護保険だけでは対応できない「ちょっとした困りごと」をサポートしてくれるLeaf。病院への付き添いや買い物、お墓参りなどの外出のほか、掃除、料理、ペットの散歩まで幅広く対応する。代表の中山さんは、身近な人の介護や子育てを経験する中で、制度だけでは埋めきれない日常の困りごとに応えたいと社を立ち上げた。「介護保険の使える範囲を十分に知らず、制度を活用できていない方も多いです。そうした方にも分かりやすく説明し、保険内・外のサービスを組み合わせたサポートをご提案しています」と話す。どんな小さな悩みでも相談できるので、まずは電話相談を。

サポート例

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



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
こちらから



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!

☎0120-964-011

介護リスクにつながる「フレイル(虚弱)」のサインをチェック

40～60歳代が知っておきたい親と自分の変化と向き合い方

P.6からの続き

将来の選択肢



元気うちに考えておきたいこれからの暮らし万が一のときも安心のサポート体制

満70歳以上で、入居時は自立されている方が対象の介護付有料老人ホーム「サンシティ高槻」。今は自由に暮らしたいけれど、将来の介護に不安を感じている方に、新たな住まいとして選ばれている。館内は大浴場やティーラウンジ、ライブラリーなど共有施設が充実し、まるでリゾートホテルのような上質な空間が広がる。居室にはキッチンや浴室などを完備し、プライベートも大切にしながら、自立した快適な生活を送ることができる。また、館内には診療所を併設し、看護・介護スタッフが24時間体制で常駐。万一、入居後に介護が必要になった場合も、介護居室での一時的な静養から常時介護まで、状態に応じた適切なケア体制が整っており、安心だ。個別見学会も実施しているので、気になる方は気軽に問合せを。



経験豊富なシェフが手がける、季節の食材を取り入れた食事の魅力のひとつ、専属の栄養士と連携し、健康に配慮されたメニューが提供されている。(事前に予約をすれば家族や友人を招いての食事も可能)



モデルルーム
(家具等の備え付けはなし)



ティーラウンジ

個別見学会開催

要事前
予約
参加
無料



5/2(土)～5/31(日)
[各日]
11:00～(ランチ付)または14:00～
[集合]
サンシティ高槻現地

ランチ(※イメージ)
※ご予約の際に来館方法のご希望を承ります。
※見学会当日の契約は受け付けておりません。

見学会の
申込はこちら▶



介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護) サンシティ高槻 (サンシティタカツキ)

《事業主体・運営管理》株式会社ハーフ・センチュリー・モア
高槻市芝谷町53-3 受付/9時～17時(土日祝も受付中)

☎0120-73-8830

<https://hcm-suncity.co.jp/>

サンシティ高槻 で検索

資料請求は
こちらから



【施設概要】●所在地/大阪府高槻市芝谷町53-3●敷地面積/18,577㎡●建築面積/6,125㎡●延床面積/17,248㎡●構造規模/R/C造(一部S造)、地上3階、地下1階●居室数/159室(28.6㎡～76.91㎡)、介護居室(一時介護室含む)27室27床(19.70㎡～33.05㎡)●開設/平成13年10月●土地・建物の権利形態/事業主体非所有●返還金制度/あり【高槻市有料老人ホーム設置運営指導指針による表示事項】●施設類型/介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護)●居住の権利形態/利用方式●利用料の支払い方式/全額前払い方式●入居時の要件/入居時自立、満70歳以上の方●介護居室区分/個室●介護に関わる職員体制/1.5:1以上●介護保険/高槻市指定介護保険特定施設(一般型特定施設・介護予防特定施設) 広告有効期限/令和8年5月31日

摂津市商工会

第50回摂津まつりご協賛のお願い

「摂津まつり」は、市民、団体、事業所の熱い想いによる協力体制により、本年度で記念すべき第50回を迎えます。また、市制60周年という節目の年ということもあり、「記念特別プログラム」での実施を予定しております。例年より一層充実した内容とするため、誠に恐縮ではございますが、事業所の皆様にご協賛を賜りたく、ここにお願ひ申し上げる次第でございます。なお、ご協賛いただきました事業所様につきましては、チラシや会場入口看板にて、ご紹介させていただきます。

【協賛金】1口1万円単位(何口でも結構です)
【日時】8月1日(土)・2日(日)共に17時～21時
【場所】摂津市青少年運動広場(摂津市鶴野3-1)
【実施・詳細】
摂津まつり振興会(摂津市役所自治振興課)
TEL 06-6383-1357



茨木商工会議所

マッチング交流会 参加者募集

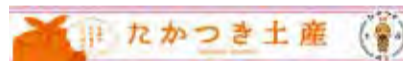
7月10日(金)14時～17時15分
第9回 マッチング交流会参加者募集中!
【事業所×クリエイター】
課題を起点に対話し、その場で提案や気づきを得られる実践型の交流会です。「発注体験」・「対話型交流」・「フリー交流」を通じて、次の一手や新たなビジネスの可能性、継続的なつながりを生み出す機会を創出します。

【開催場所】茨木商工会議所 会議室
【対象】企業・お店・個人事業主・従業員など経済活動に携わっている方
【参加費】無料
【申込み】右記のQRコードまたは、茨木商工会議所HPイベント情報から申込
【主催】茨木商工会議所
茨木市若倉町2-150
立命館いばらき
フューチャープラザ
TEL 072-622-6631



高槻商工会議所

「高槻」の魅力がぎゅーっと詰まった「たかつき土産」を贈ってみませんか



「高槻のおみやげを贈りたい」と思った時に皆さんは思い浮かぶものがありますか? 服部越瓜(しろうり)、高槻寒天、三箇牧トマト、鶴殿のヨシ、富田の酒など、高槻には多くの特産品があります。そんな高槻の魅力を「お土産」で感じてもらえたら…と選ばれ、認定されたのが、この「たかつき土産」です。高槻商工会議所では、「たかつき土産」認定制度を2017年からスタートし、現在83品目を認定しています。その認定品は、下記ホームページに掲載していますので、是非ご覧ください。
<http://omiyage.takatsukicci.net/>

【問合せ】高槻商工会議所
TEL 072-675-0484



商工会 商工会議所 通信

SHOUKOUKAI SHOUKOUKAIGISYO
TSUSHIN

商工会・商工会議所は地域企業の振興や地域の活性化に日夜努力しています。でも具体的にどんな活動をしているのか知らないという人も少なくないのでは? そんな商工会・商工会議所の活動を今月も紹介します!

読者プレゼント

CityLifeに関するアンケートにお答えいただいた方に抽選で下記の賞品が当たります。



at DAISY
「スキンケア
3点セット」
(9,900円相当)
1名

【提供:株式会社コパ・コーポレーション】



備前汁なし
担担麺 虎ぼろた
「汁なし担担麺」
2食セット
5名

【提供:備前汁なし担担麺 虎ぼろた】



【提供:ファンタズーマ】

109シネマズ
招待券
(一部店舗を除く)
5名

ファンタズーマ
(旧万博BEAST)
無料利用券
ペア 3組

109シネマズ大阪エキスポシティ Pick UP



ブラダを着た悪魔2
5月1日(金)公開
©2025 20th Century Studios.
All Rights Reserved.



スター・ウォーズ/
マンダロリアン・アンド・グローグー
5月22日(金)公開 © 2025 Lucasfilm Ltd.

応募方法・賞品詳細は右記QRコードをチェック
応募締め切り:5/18(月)まで
※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます



親の健康について考える

ドクターに聞く 知っておきたい 病気・症状

高齢になると、体や脳の老化により、以前のような活動ができなくなります。どのような症状が出てくるのかを知っておき、専門医に診てもらうことで早期対策をしていきましょう。

認知症

意欲の低下「めんどくさい」が増えてきたら要注意

伺ったのは そのだクリニック 園田 薫 院長

「新しいことが覚えにくい(短期記憶障害)」「日付を間違う(見当識障害)」などはよく知られた認知症の症状で側頭葉の海馬が関係しますが、その前の段階では前頭葉の働きが落ちて、意欲の低下がみられることがあります。前頭葉はいわば脳の司令塔。やる気を生み出す、注意力・判断力の維持、感情のコントロールと関係します。身近な人の様子がそういえば前と違うなと感じた場合や、気になることが見られた場合は、医師に相談してみましょう。



フレイル

誰にでも起こりうるフレイル早期発見・早期対応で改善を

伺ったのは 高槻病院 総合内科 主任部長 筒泉 貴彦 医師

フレイルとは、英語で「脆弱な」という意味で、加齢によって心身の活力が低下した状態を指します。健康な状態と要介護状態の中間段階で、一見元気に見えても、風邪などちょっとした病気をきっかけに一気に体調が崩れやすくなります。筋力や体力、認知機能などの「予備能力」が低下しているため、些細なことで寝たきりになるリスクが高まります。しかし、この段階で適切な対策を取れば、改善や回復が可能です。放置すると要介護状態へ進行してしまうため、早期発見・早期対応が重要とされています。



フレイル予防で健康寿命を延ばそう 各疾病と専門科をつなぐ総合内科で継続的介入を

フレイルは加齢に伴う心身の機能低下による「健康と要介護状態の間」にある虚弱な状態です。40代以降で予備能力が緩やかに低下し、65歳以降で加速します。不調を放置してギリギリで日常生活を保っていた人が、風邪をきっかけに一気に寝たきりになることも少なくありません。しかし適切な介入で改善や回復も見られます。家族が気づくべきサインは、体重減少、食事量の低下などいくつかあります。予防には適切な栄養管理と1日6000〜7000歩の運動、社会的交流が欠かせません。「年のせい」と片付けず、なぜ外出しなくなったのか、原因を探ることが大切です。2017年開設の高槻病院総合内科は、他科と連携しながら患者さんを包括的に診療します。複数の病院で処方された薬の整理、栄養士やリハビリなど多職種との連携、在宅療養までの道筋など、患者さんの人生を含めた継続的サポートを提供。医師の監督のもと診療を担う診療看護士と連携し、きめ細かなチーム医療は、患者さんからの評価にもつながっています。日本人の健康寿命と平均寿命の差は約10年。健康寿命を延ばすためにも、気になることがあれば早めにご相談ください。元気なおじいちゃん、おばあちゃんにいていただくことが私たちの願いです。



高槻病院 総合内科 主任部長 筒泉 貴彦 医師

日本内科学会認定内科医。日本内科学会認定総合内科医。臨床研修指導医。ハワイ大学内科レジデンスプログラムを受け、米国内科専門医を取得。ハワイで3年間の実務を経験し、帰国後は国内病院の総合内科開設立ち上げに従事。高槻病院では2017年から勤務。

筒泉先生が教える セルフチェック

フレイルに気づくサイン (家族の視点)

- あいさつをしない、笑顔の減少
- 体重低下、食事量の減少
- 運動量・歩行数の低下
- 今言ったことを覚えられない
- 社会活動からの引きこもり



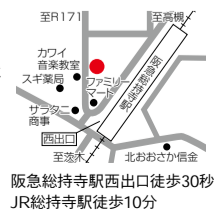
詳しくは WEBで
社会医療法人 愛仁会
高槻病院
高槻市古曽部町1-3-13
JR高槻駅から徒歩9分
☎072-681-3801



クリニックの裏には古民家診察室とザクロの樹の中庭。懐かしい雰囲気なかで、認知症カフェや勉強会を開催している。「医師や公認心理師による『認知症の出前講座』も行っています。受診するか迷われたら、家族相談や受診前相談も受け付けておりますので、まずはお気軽にお問い合わせください。(園田院長)

もの忘れ・認知症 そのだクリニック

茨木市総持寺駅前町6-6
診/9時半〜13時、16時〜17時半
水曜・金曜・土曜午後・日曜・祝日休診
Pあり
☎080-7382-6381
※予約専用電話



専門医による認知症診断・治療 早めの受診で自分らしい生活の継続を

認知症に対して、どのようなイメージをお持ちですか？誰もがなり得る可能性のある病気ですが「認知症になったら終わり」などの先入観から、受診することをためらわれていく方も多くいらっしゃいます。認知症とは、もの忘れなど認知機能の低下があり「日常生活に支障をきたした状態」のことです。早め原因を調べることで改善可能なものや、早期に治療することで症状の進行を遅らせることができる場合もあります。認知機能の低下はあっても「日常生活に大きな支障をきたしていない状態」を軽度認知障害(MCI)といいます。MCIと診断されたうち1年に約1割の人が認知症に移行するといわれています。その人が認知症に移行するといわれていますが、人との交流、知的な活動や運動習慣、生活習慣病の治療などで、認知症の発症を遅らせる可能性があると報告されています。また、MCIに対する新薬も保険適応となり、認知専門医による診察・介入が重要になっていきます。当院では認知症専門医である院長が変えることなく継続的に、一人ひとりの状態に合わせて最適な治療を考えていきます。もの忘れが気になったらお気軽にご相談ください。



そのだクリニック 園田 薫 院長

佐賀医科大学卒業。福岡大学病院精神神経科勤務。監野病院老年心身医療センター長を経て、2024年4月そのだクリニック開院。

園田先生が教える もの忘れ専門 クリニックでの検査 どんな検査をするの？

- ①ご本人、ご家族への詳しい診察・問診
 - ②公認心理師による認知機能検査
 - ③血液検査
 - ④CT・MRIなどの画像検査
- 多面的な評価により、現在の状態と原因を明らかにし、その人にあった治療を考えます。
改善可能な認知症の原因を見逃さないために早期にしっかりと検査をしましょう



日々の生活が「もっと」豊かになる

プロから学ぶ

「生活向上セミナー」

参加無料
複数受講
歓迎

グルメ券
付き

さまざまなジャンルのプロから、知識を学ぶ生活向上セミナー。資産運用や相続、終活対策など、日々の疑問を解消する専門知識を提供。実践的な学びで、あなたの生活設計を応援します。

日時 **5.27** 水 10:00~16:50

場所 茨木市文化・子育て複合施設
おにクル7階 2号会議室

(茨木市駅前3-9-45)

JR茨木駅・阪急茨木市駅から徒歩約10分

主催：シティライフ



セミナー参加予約はこちら

各セミナー
定員24名

事前予約制

申し込みフォームもしくはお電話で申し込みください。

セミナー開始時間から15分を過ぎての入室はお断りさせていただくことがございます。ご了承ください。

※各セミナーの状況によって、当日参加も可能です。
※事前申し込みをキャンセルされる場合は必ず前日までにご連絡ください。
※同業者の情報収集、勧誘を目的とした参加はお断りします。

お問合せ

TEL.06-6338-0640

(生活向上セミナー担当係まで)
※平日10時~17時



事前予約はこちら▶

プロから学ぶ生活向上セミナー

検索

事前予約して来場された方にアンケート謝礼としてグルメ券をプレゼント

事前にご予約いただき、当日受講された方には下記の店舗で使えるグルメ券(500円分)をプレゼント。
各店舗先着30名までとなります。以降はセミナー受講のみとなります。

- 利用期間は5/28(木)~6/30(火)まで
- 希望の店舗はセミナー事前予約の際にお選びいただけます(当日の店舗変更等はできかねますのでご了承ください)
- 複数受講された場合でもお一人様一枚限りのお渡しとなります※グルメ券のお渡しは通算5回までとさせていただきます
- お釣りは発生しませんので予めご了承ください
- グルメ券は受付時にお渡しいたします
- 利用期間内で、店舗都合により休業もしくは営業時間が変更になる場合がございます。ご了承ください

● ゴリラ〜ズ珈琲
(ゴリラズコーヒー)
茨木市春日1-8-2
P.5参照



● iBASQUE
(イバスク)
茨木市元町1-17



1

普通の家でも起こりうる！ 家族を守る「相続の基本」セミナー

相続トラブルの多くは、実は「普通の家」で起きています。知っているだけで万一の時の結果が違ってきます。「まだ先」と思うほど、早めの準備が安心の鍵。本セミナーでは難しい法律の話ではなく、実生活に役立つ「相続の基本」をお金のプロが分かりやすく伝授します。ご家族の笑顔を守るために、ぜひお気軽にご参加ください。

講師 ファイナンシャルプランナー 大木 由加里さん

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



2

60代でも間に合う!「資産運用」&「投資」 あなただけのマネープランの作り方

感覚や好き嫌いで金融商品を選んでいませんか?誤った選択をしないために「『資産運用』とは何?」「投資』とは何?」をわかりやすくお話しします。但し、運用がゴールではありません。お金が必要な時にお金を使えない運用では意味がありません。重要な【出口】(お金を使う時)や取崩し運用についてもお話しします。お答え合わせをしたい方も大歓迎です。

講師 株式会社ノーダス 赤川 元秀さん

ファイナンシャルプランナー歴20年。これまで2,500件以上を担当した豊富な実績から一人ひとりに合った的確なアドバイスを行う。「ズバリと話すリアルなお話が実生活に役立った!」との声も。



3

投資や積み立てなど、初めての方でも安心 お金の付き合い方、賢い貯め方を学ぶセミナー

金利が上がらないにも関わらず、消費税と物価は上がり続けていきます!使えるお金の量が縮小し、お金の価値は下がっていく一方…。iDeCoや積み立てNISAなどの投資信託、外貨積み立て、「何が自分に合うのか」初歩から一緒に考えてみませんか?

講師 ファイナンシャルプランナー 豊福 勝彦さん

生命保険・資産形成のプロとして、一人ひとりに合った具体的なライフプランの提案に定評がある。これまで1,500世帯以上を担当してきた経験をもとに目からウロコのマネーセミナーを開催する。



4

人生100年時代を賢く生きる。家族の未来を守る相続・終活対策

「相続」や「終活」の正しい知識は、あなたと家族の未来を守るために重要です。何も準備せずに相続をむかえるのと、しっかり準備できているのでは残される家族の人生が大きく変わります。相続に関する基本知識から終活の必要性、よくあるお悩みまで、相続専門の税理士が分かりやすく解説します。大切な家族を守るために、今こそ必要な知識を身につけましょう。

講師 税理士 首藤 芳悠さん

相続専門の税理士。相続発生後の申告はもちろん、生前対策や円滑な資産承継の手続きまで幅広く支援し、最適な解決策を提案してくれる心強い存在。



5

知っているかどうかで大違い!貯蓄も保険も出口が9割

お亡くなりになると預金口座が凍結される事があるのはご存じの方も多いと思いますが、認知症になっても凍結される事があるのはご存じですか?貯蓄や保険などの商品を選ぶときは経済的優位性だけを見て選びがちですが、どうやって使うのかという出口を見失い、意味の無いものにしてしまわないための必見の講座です。

講師 ライフプランナー ソニー生命保険株式会社 佐伯 忠史さん

豊富な経験をもとにした、的確なアドバイスが好評のファイナンシャルプランナー有資格者。自治体主催のライフプランセミナー等で講師も務めている。



SL2705-4730-2468

6

遺言・エンディングノート・認知症対策の実践講座 ～理想の終活と現実のギャップを埋めるために～

もしもの時に家族を困らせない!「遺言書」と「エンディングノート」の違いや活用方法、認知症に備える「成年後見制度」の仕組みなどを行政書士が詳しく解説します。

講師 杉本行政書士事務所 代表 行政書士 杉本 正宏さん
提携FP 日本生命グループ:株式会社ライフプラザパートナーズ
大阪FA第一営業部 ファイナンシャルプランナー 井上 誠一さん

自身が相続を数年間のうちに経験し、その時に感じた手続きのややこしさ、困ったことをもとにわかりやすいセミナーを展開。お金のプロである井上さんとタッグを組み、多くの相続問題に対応している。



親自身の変容も必要!? 「アンラーニング」と「育ち合い」

古い価値観を捨てる「アンラーニング」

これからの時代、親は「教える側」という固定的な役割を捨て、子どもと共に変化し続ける必要があります。親自身がこれまでの成功体験や古い価値観を捨て去る(アンラーニング)ことは子どもよりも大人の方が難しい挑戦です。



親が学ぶ姿を見せる「育ち合い」

親自身が共に学び手として試行錯誤する姿を見せることが、子どもにとって大きな刺激となり、自ら能動的に動くきっかけになります。なにか課題があった時、共に考えて意見を出し合う「育ち合い」を意識してみましょう。



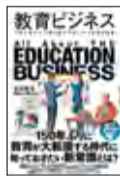
Books

「教育ビジネス」

子育て世代から専門家まで楽しめる教育の教養

著/宮田純也 定価1,848円
出版:クロスメディア・パブリッシング
Amazon、楽天ブックスなどで購入可

150年ぶりの教育の大転換が進行中!
「生涯学び続ける時代」に求められる教育とは?



取材協力

一般社団法人未来の先生フォーラム
<https://mirai-sensei.org/>



横浜市立大学 特任准教授
宮田 純也 さん

みやた なおや / 一般社団法人未来の先生フォーラム 代表理事、学校法人宇都宮海星学園理事。早稲田大学大学院教育学研究科修了(教育学修士)。大手広告会社などを経て独立後、日本最大級の教育イベント「未来の先生フォーラム」と「株式会社未来の学校教育」を創設。教育に関する企画や新規事業を実施。



こちらに聞きました

Kids & Mam

「暮らし」も「学び」も親子で楽しむ

学力は高いが、学びへの意欲が低い日本の子どもたち
自ら課題解決できる力が身につく

「活用する力」の育み方

子育てに役立つ情報をお届けしているキッズ&ママ。今月のテーマは「学びへの意欲の育み方」。横浜市立大学 特任准教授である宮田純也さんに、日本の子どもたちの現状とこれからの教育が目指すべき方向性、家庭で意識して取り組める実践方法についてお話を聞きました。

学力は高いのに 自信がない子ども達

国際的な学力調査

「PISA」の最近の調査(2022年)では、

日本は「科学的リテラシー」が2位、「読解力」が3位、「数学的リテラシー」が5位と、3分野すべてにおいて世界トップレベルの順位を獲得。しかし「自律学習(学習者が自ら目標を定め、学習の進捗や成果を主体的に管理・評価しながら学びを進めること)」と「自己効力感(自分がある状況で目標を実現できると

いう能力への自信)」の指標では、調査対象37か国中34位という低い結果が出ています。

「学から活用力へ 求められる力の違い

これまでの教育は、知識の習得(コンテンツベース)に重点を置き、学歴や資格を得ることが価値とされてきました。しかし、社会が高度化する現代では、「その知識を使って何が出来るか」という実践的な能力(コンピテンスベース)が問われるようになっていきます。

学校は、多様な特性

を持つ子どもたちが共同的な学びを行う場です。昨今では外部のリソース(専門家)などを取り入れて、プロジェクト型学習(PBL)課題解決型学習に力を注いでいます。

家庭でも、情報端末による「頭でっかちな理解」ではなく、五感を使った実体験を充実させることが大切です。自然に触れたり、何かと一緒に作ったりする体験が、好奇心の土台となる「原体験」になります。連休が始まるこの時期にぜひ親子で取り組んでみてください。

「活用する力」の育み方

「学から活用力へ 求められる力の違い

これまでの教育は、知識の習得(コンテンツベース)に重点を置き、学歴や資格を得ることが価値とされてきました。しかし、社会が高度化する現代では、「その知識を使って何が出来るか」という実践的な能力(コンピテンスベース)が問われるようになっていきます。

学校は、多様な特性

を持つ子どもたちが共同的な学びを行う場です。昨今では外部のリソース(専門家)などを取り入れて、プロジェクト型学習(PBL)課題解決型学習に力を注いでいます。

家庭でも、情報端末による「頭でっかちな理解」ではなく、五感を使った実体験を充実させることが大切です。自然に触れたり、何かと一緒に作ったりする体験が、好奇心の土台となる「原体験」になります。連休が始まるこの時期にぜひ親子で取り組んでみてください。

学校は、多様な特性

を持つ子どもたちが共同的な学びを行う場です。昨今では外部のリソース(専門家)などを取り入れて、プロジェクト型学習(PBL)課題解決型学習に力を注いでいます。

家庭でも、情報端末による「頭でっかちな理解」ではなく、五感を使った実体験を充実させることが大切です。自然に触れたり、何かと一緒に作ったりする体験が、好奇心の土台となる「原体験」になります。連休が始まるこの時期にぜひ親子で取り組んでみてください。

学校は、多様な特性

を持つ子どもたちが共同的な学びを行う場です。昨今では外部のリソース(専門家)などを取り入れて、プロジェクト型学習(PBL)課題解決型学習に力を注いでいます。

家庭でも、情報端末による「頭でっかちな理解」ではなく、五感を使った実体験を充実させることが大切です。自然に触れたり、何かと一緒に作ったりする体験が、好奇心の土台となる「原体験」になります。連休が始まるこの時期にぜひ親子で取り組んでみてください。

学校は、多様な特性

を持つ子どもたちが共同的な学びを行う場です。昨今では外部のリソース(専門家)などを取り入れて、プロジェクト型学習(PBL)課題解決型学習に力を注いでいます。

家庭でも、情報端末による「頭でっかちな理解」ではなく、五感を使った実体験を充実させることが大切です。自然に触れたり、何かと一緒に作ったりする体験が、好奇心の土台となる「原体験」になります。連休が始まるこの時期にぜひ親子で取り組んでみてください。

学校は、多様な特性

を持つ子どもたちが共同的な学びを行う場です。昨今では外部のリソース(専門家)などを取り入れて、プロジェクト型学習(PBL)課題解決型学習に力を注いでいます。

わが家のアイドル自慢

初めておそろコーデおてかり♡

ひよっこ♡

毎日元気いっぱい♡

ほくもお兄ちゃんと風捕り♡

2歳の指の練習中♡

ありちゃん / 高槻市

あみちゃん、しょうくん / 高槻市

わかちゃん / 高槻市

もとくん / 島本町

ゆうじんくん / 島本町

web版はこちら▲

次号もわが家のアイドルの写真を募集します。普段の何気ない仕草からお気に入りのポーズなど、お子さまやペットの可愛い写真とエピソードをお送りください。

応募方法
【締切】2026年5月12日(火)まで
【掲載】CityLife 2026年6月号・CityLife News Web (紙面はWEST版に載る場合もございます)

応募はこちらから ▶

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

放課後学習スクール

語彙力アップが未来の学力を変える 読解力と表現力を育む放課後スクール

いばこうキッズは、学びの要素を重視した放課後スクール。地元で実績のある学習塾が運営し、宿題対応や進学指導に加え、国語や英語、プログラミングなど多彩な習い事を選択できる点が魅力だ。その中でも今回特に注目したいのが「ことばの学校」。特長の一つ目は、圧倒的な読書量により語彙力を大きく伸ばす点。「3年で100冊読破」を目標に、最終的に約30,000語の語彙を獲得。二つ目は、音声と文字を組み合わせた学習法。朗読を聞きながら読むことで、言葉の意味を正確に理解できる。三つ目は、語彙力と多読を土台に速読力を養う点。長文にも対応できる力が身につく。段階的に語彙を増やしながら読解力を育てる独自のプログラムを通じて、子どもたちの思考力の基盤を築いていく。これからの時代に必要とされる「考える力」を育む取り組みとして、保護者にとっても見逃せない内容となっている。

おすすめの習い事ピックアップ!
ことばの学校(月謝:5,280円)

語彙力の向上を軸に、文章読解力を高めるプログラム。読解のスピードも向上し、学習全体の効率アップにもつながる。

※習い事は、その他(プログラミング、さんこくキッズ、天声子ども語、EQJ&M速読、算数脳トレ道場、英検対策)も選択可

いばこうキッズ
茨木市舟木町21 シャトー黒田211
営/14時~22時
☎072-632-7773
<http://www.mejuku.com>

のびていく君と一緒に。

くもんの先生、はじめませんか?

各地で説明会開催中! お気軽にご参加ください!

キャンペーン期間中(5/18~6/30)のくもんの先生説明会にご参加いただいた方全員に Amazonギフトカード 1,000円分をプレゼント!

株式会社公文教育研究会主催キャンペーンです ※Amazon、Amazon.co.jpおよびそれらのロゴはAmazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です

お問い合わせはフリーダイヤル **0120-834-414** 受付時間9:30~17:30(土・日・祝日を除きます)
公文教育研究会 大阪ランチ1チームユニット

くもんの先生説明会

★印は「くもんの先生」の体験談を聞くことができる説明会です。2営業日前までにご予約ください。お子さまと一緒にご参加いただけます。

| 地域 | 日程 | 時間 | 会場 |
|-----|------------------|-------------|----------------------|
| 島本町 | 5/19(火) | 10:00~11:30 | 島本町ふれあいセンター |
| 高槻市 | 5/20(水) | 10:00~11:30 | クロスパル高槻 |
| | 6/17(水)★ | 10:00~11:30 | 公文式 大蔵司教室 |
| 豊中市 | 5/21(木)★・6/16(火) | 10:00~11:30 | 千里朝日阪急ビル 14F |
| | 5/26(火) | 10:00~11:30 | 曾根会館 |
| 茨木市 | 5/27(水) | 10:00~11:30 | おにくる 7F |
| | 6/26(金)★ | 10:30~12:00 | 公文式 JR茨木駅前教室 |
| 箕面市 | 5/28(木)★ | 10:30~12:00 | 公文式 粟生外院教室 |
| 池田市 | 6/1(月) | 10:00~11:30 | 池田商工会議所 |
| | 6/3(水)★ | 10:30~12:00 | 公文式 豊津西中学校前教室 |
| 吹田市 | 6/17(水) | 10:00~11:30 | ディオス北千里1番館 |
| | 6/30(火) | 10:30~12:00 | ゆいびあ |
| 摂津市 | 6/22(月) | 10:30~12:00 | 摂津市第35集会所 |
| 淀川区 | 5/20(水)・5/25(月) | 10:30~12:00 | 公文教育会館※6月にも実施がございます。 |

web説明会(所要時間70分) 【平日】(終日開催)5/19(火)・29(金)・6/2(火)・12(金)・18(木)・24(水)・29(月) 【土曜】(10:00、12:00開催)5/30(土)・6/13(土)

説明会日程 随時更新中!

各会場での説明会の最新情報・ご予約はこちらの二次元コードよりアクセスしてください。上記日程以外での開催をご希望の方は申込フォーマットにあるご希望内容の記入はご希望のボタンのよりリクエストをお願いいたします。

まずはホームページをチェック! くもんの先生 検索 KUMON



(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
「楽楽堂整骨院」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!** (5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



店主の大村さん

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

特典 「シティライフを見た」でフレーム&レンズセットを購入の方**1,000円OFF** (5月末まで)

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



買取り商品一例

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

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
 フラワー星見ハイソ 1F
 営/10時~17時
 不定休
 ※市場に出ている日が多いので来店の際は電話確認を。
☎072-657-9288



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

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。

眼鏡の悩み

メガネ歴40年のプロが、あなたの「見たい」に答える

「メガネ選びに正解はない」と話すのは、メガネ一筋40数年のベテラン店主の大村さん。一人のお客様に最初から最後までつきっきりで対応し、デザインや掛け心地、レンズの種類などトータルでアドバイスしてくれる。遠近両用をはじめ30種類以上のレンズは高品質なHOYA製で、見え方の悩みや顔立ち、ライフスタイルに合わせた一本を提案してくれる。

光で変わる快適レンズ

光に反応してレンズの色が自動で変わるHOYAの調光レンズ「SENSITYシリーズ」を取り扱い。屋外ではサングラスのように発色し、屋内ではクリアに戻る。紫外線もほぼ100%カットする、メガネとサングラスを1本で兼ねるレンズ。

家じまい・終活の悩み

北摂地域密着の出張買取で解決

家じまいや遺品整理、生前整理を考えているなら同店の出張買取を頼んでみて。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ので、安心できる買取業者を先に依頼して、価値のあるものは正しい価格で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15年以上の実績があり、月に10回以上古物市場に出ている。茶道具やおもちゃ、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。「これは価値があるの?」と思っただけでは電話を。

親身になってくれると好評の店主、城野さん本人が訪問するので安心。



プロに聞く! 暮らしのお悩み相談室

今月のテーマは「めまい」について、
 国際漢方 茨木薬店の戸田先生にお話を伺いました。



49歳女性です。最近めまいがして病院の新薬を服用していますが、量が増えて気になります。何か良い方法はありますか?

めまいは脳に障害がなければ、ストレス、疲労、生活リズムの改善で起きにくくなります。

お答えします!



国際漢方 茨木薬店 戸田先生

めまいの主な原因は三半規管の中のリンパ液の流れを感知する感覚毛がむくむくことによって異常刺激がおき、うまく働かなくなるのでめまいが起こると言われています。その他、更年期、低血圧症、起立性調整障害、脱水、貧血などが原因の場合もあります。対症療法の化学薬品が気になる方は、一度漢方のプロに相談してみてください。



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、体の痛みや不調を改善するコンディショニングを行う。運動前に行うことでより効果が上がります。

体の痛みや不調の悩み

好きなクラスが通い放題月額1,980円
 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。今から運動習慣を身につけ、いつまでも元気に動けるカラダを目指そう。

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

▼LINE登録でかんたん予約



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**
 (5月末まで・先着20名)



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

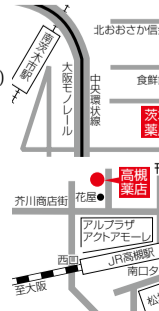
特典 ※各店予約制の為相談前に一度連絡を各店「シティライフを見た」で
 ●カウンセリング・相談(30分) 2,000円→**無料!**(要予約)
 ●初回漢方 8,000円以上購入の方に**BOXティッシュ5箱組プレゼント!**(5月末まで)

国際漢方 茨木薬店

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

漢方瑞雲 高槻薬店

高槻市芥川町11-11-1
 (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



体質改善の悩み

漢方の根本療法と新薬の対症療法
 健康は、免疫力を高めることから

「免疫力は遺伝的要因と環境的要因が関与していることが近年判明しています。アトピー性皮膚炎、アレルギー、自己免疫疾患、めまい、関節痛、血圧、血流、自律神経(うつ)、むくみ、生活習慣病(糖尿など)など、生まれつき病気になりやすい体質であっても体質改善、健康管理(食事、運動、ストレス、睡眠など)をすることで免疫力を向上することができます。また対症療法(化学薬品など)の長期連用はかえって免疫力低下につながり危惧されています」と戸田先生。人生100年時代、心身の不調など諦めないで、漢方学術大会3位の漢方のプロに一度相談をしては。

編集後記

万博記念公園に登場したミヤクミヤク像が絶大な人気を博しています。設置以来、入園者数は大幅に増加しているようです。1970年と2025年、新旧の万博が交差する光景は北摂ならではの魅力です。太陽の塔と並ぶ少レシュールな姿が見られるのは5月末まで。散策ついで目に焼き付けたいと思います。(コサオ)

P.4・5は癒しの隠れ家カフェ特集です。隠れ家カフェっていいですね。お店に辿り行くまでの細い小道や、お店に入る瞬間のちょっとした冒険感。店内装飾や椅子、照明、什器まで観察しながらオーダーを待つ時間も好きです。みなさんも楽しみながら、お気に入りの隠れ家カフェを見つけてください。(でーこ)

道路交通法改正により、自転車のルールが変わり、傘差し運転も青切符の対象になりました。4月1日はいきなり雨だったのですが、みなさんきちんとレインコートを着て走り回っていました。私は歩いて帰りました。(早くいに行かねば。まっつー)



意外と知らない歯科知識 天下人・秀吉を倒したのは、 歯周病？

豊臣秀吉の「奥歯」が、現代の私たちに警告を發しています。天下を制した英雄でさえ歯周病には勝てなかつた——そのおそろしい内容を、赤木先生に聞きました。

この先生に聞きました!



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

秀吉の歯が明かす 壮絶な晩年

先日、仕事を終えて帰宅後にテレビをつけると、豊臣秀吉の「奥歯」が紹介されていた。本物が現存することに、思わず驚かされました。京都の豊国神社に「豊公御歯」として所蔵されているその歯は、歯周病により自然に抜け落ちた上顎左側の奥歯だそうです。晩年の50〜60代にかけて多くの歯を次々と失ったと推測されており、歯には多量の歯石が付着していたことも確認されています。なお血液型はO型であったことも、この歯の分



豊臣秀吉の歯は、京都市東山区の豊国神社（とよくにじんじや）の宝物館にあります。金銅製の宝塔に収められた、晩年に抜けた左上臼歯と推定されています。

析によって確定されています。家臣に贈られたのも伝わるこの一本の歯は、贈られた家臣にとつてはまさに家宝であったことでしょう。しかしそれほど宝が、同時に壮絶な病の証でもあったのです。たった一本の歯が、これほど多くの歴史を語りかけてくることに、改めて深い感慨を覚えま

奥歯まで自然に抜け落ちた状態を、ぜひ想像してみてください。歯ぐきはもはや歯を支えることができず、常に膿が出て口の中は血膿と悪臭に満ちています。食べるたびに激痛が走り、満足に食事もとれず、みるみるやせ

細つていく。その結果、免疫力が著しく低下し、余病を次々と併発して寝たきりの状態となる。秀吉の肖像画に描かれた細くやつれた顔が、まさにその壮絶な日々を物語っています。天下を統一した英雄が、晩年にこれほどの苦しみを抱えていたのではないかと想像するだけで胸が痛くなります。秀吉は61歳で病死しています。

歯周病は、 世界一多い感染症

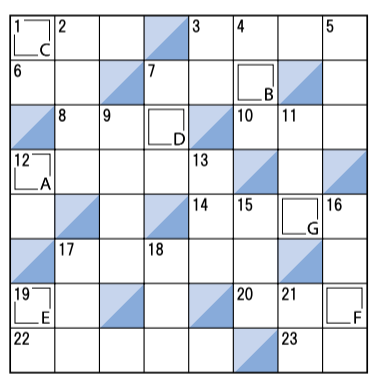
歯周病菌が引き起こす代表的な疾患が糖尿病です。糖尿病はあらゆる合併症を招き、動脈硬化・腎機能障害・肝機能障害・脳機能障害など、命に直結する深刻な病気に発展します。秀吉の直接的な死因は今も不明ですが、重症の歯周病に罹っていたことは紛れもない事実です。もし歯周病を防ぐことができ

たならば、あの天下人もつと長く、天寿を全うできたかもしれません。歯の健康が、人の命と人生をここまで左右するということを、秀吉の奥歯はあらためて私たちに教えてくれています。

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

CROSS WORD

ノーマルクロス



解答 A B C D E F G

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

応募先 / FAX: 06-6368-3505
〒566-0001 摂津市千里丘1-13-23
シティライフ「クロスワード」係

4月号の答え: かせかおる

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

- タテのキー**
- 1 「トムとジェリー」ジェリーはネズミ、トムは
 - 2 自家用車、和製英語で
 - 3 横歩さする甲殻類
 - 4 牛の脂はヘット、豚は
 - 5 まだ納めていない
 - 7 将棋の歩、チェスでは
 - 9 コーヒーの専門家。ラテアートもお手のもの
 - 11 サッカーチームはイレブン、野球は
 - 12 万年生きると言われる縁起のいい爬虫(はちゅう)類
 - 13 重さの単位
 - 15 販売員、別の言い方で
 - 16 2匹目を狙ってもいつも柳の下にいたとは限らない
 - 17 「わざと」は故意、「まちがって」は
 - 18 日本で野生のヤマネコが生息するのは西表島と…
 - 19 海外でも人気の日本犬、〇〇犬。「拒否」や「不動」の様子も愛らしい
 - 21 キリストには12人。エヴァンゲリオンも戦った
- ヨコのキー**
- 1 パジャマ、ネグリジェ、スエット上下を使う人も
 - 3 ポラの卵巣が原料の高級調味
 - 6 手をたたたくと寄ってくる池のペット
 - 7 小型の馬を総称して
 - 8 覆い。枕〇〇〇
 - 10 美しく青き大河
 - 12 氷上のチェスと言われるスポーツ
 - 14 野球の回はイニング、ボクシングやレスリングは
 - 17 別名でんでんむし
 - 19 身中の虫に悩んだり子落としたり
 - 20 古い本
 - 22 ゴッサム・シティのヒーロー
 - 23 管制、多宝、エッフェル

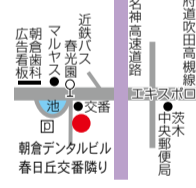
知ってますか？舌の正しい位置と舌圧

～誤嚥は免疫力、咳反射、嚥下反射などの口腔機能低下から…～



歯学博士 朝倉 勉 院長
日新研認定医指導医
大阪大学歯学部歯科医師
臨床研修指導医
日本糖尿病学会歯科医師登録医
朝倉 歯科 医院
インプラント審美補綴研究所
大阪大学歯学部臨床研修施設
小児歯科Happy club
ホワイトニングサロンBLANCA
茨木市南春丘1-1-19
☎072-625-2001
☎0120-468-321
com21adc@gold.ocn.ne.jp

65歳以上の人口は増加傾向で、2025年の統計では3,600万人(29.4%)です。豊かに高齢期を過ごすには、食べる、話す、呼吸をする口腔機能の維持が大切です。高齢者の死亡原因のトップが誤嚥性肺炎と誤嚥性肺臓炎であり、その違いを理解しておくことも大切です。誤嚥性肺臓炎は、胃液や逆流した内容物の誤嚥による科学的、物理的的刺激で起こり、乾いた咳や血痰、気管支の痙攣が起こります。誤嚥性肺炎は口腔内や咽頭の細菌感染により、嚥下反射が遅れ不顕性誤嚥により発症し、発熱、咳、息切れなど、一般的な肺炎症状です。誤嚥の予防は日頃から専門的口腔ケアで細菌を減らすこと、食べる姿勢、呼吸を意識した食事、口や喉の周りの筋力強化が必要です。むせが繰り返す場合は、口腔機能低下症の疑いがあるので舌圧の検査をお勧めします。舌の位置(上顎のスポット)がどこにあるのか?舌圧(食べ物をつすには30pka以上)を維持することが大切です。



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

事業承継は「きたしん」にお任せ!

事業承継マッチング支援のご案内
★日本政策金融公庫と連携スキームです★



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

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

この街の未来をひらく
北おおさか信用金庫

ピクニック気分を楽しむ 小さなロハスフェスタ

第7回
ロハスピクニック
produced by
ロハスフェスタ
2026 5/23 sat.-5/24 sun.
10:00-16:00
@ 尼崎の森中央緑地 大芝生広場
入場無料(小雨決行・雨天中止)

キッチンカーが勢揃い
ハンドメイド雑貨や体に優しいグルメが大集合!!
※予告なくイベント内容を変更する場合がございます。

【主催】ロハスフェスタ実行委員会【共催】尼崎の森中央緑地パークセンター【後援】環境省・兵庫県・尼崎市・尼崎市教育委員会・阪神南東センター・芦屋市・芦屋市教育委員会・公益社団法人国土緑化推進機構・公益社団法人ゴルフ緑化促進会・一般社団法人日本ホビー協会【協賛】オープンハウス・グリーンコーディネーションズ・サラヤ・DREAMBEER・PREMIUM WATER・無料お子様手形アート・よつ葉ホームデリバリー【協力】カンボウプラス・熊本県・シティライフNEW【企画・運営】エムズプランニングオフィス【問合せ】0797-21-0868【森永】

兵庫県立 尼崎の森中央緑地(尼崎市扇町33-4)
06-6412-1900 尼崎の森中央緑地パークセンター
【収容台数】1000台程度
【利用料金】無料 ※湾岸線高架下駐車場
【利用時間】(9時~17時)
無料シャトルバスあり
(JR立花駅南口~尼崎の森中央緑地)運行時刻表▶

こちらからCHECK!
そのほかにも
イベントがいっぱい!



トレインに乗って 学を楽しもう



家族と一緒にロードトレイン
からの景色を楽しもう。



なりきりポリス体験 パトカー&白バイ展示

5/3 日・祝

警察官気分を体験!
白バイやパトカーに
乗ってカッコよく
写真を撮ろう。



※カメラはご持参ください

巨大千本引きチャレンジ 5/4 月・祝

大きな千本引きに
チャレンジ!
引いた景品を
持って帰ろう。

各200組様

小学生以下限定



おもちゃ金魚すくい& スーパーボール すくい

水にぶかぶか
浮かぶおもちゃを
ゲットしよう!



親子で楽しむ メロン狩り抽選会

5/6 水・休 小学生以下限定

会場にメロン畑が出現!抽選で当たった
30組様がメロン狩りに参加できるよ。
おいしそうなメロンを選んで収穫しよう!



はずれた方には
いちご1パックを
プレゼント!(120組様)

※1組様1個限り
※写真はイメージです
※その場では食べられません

おやつ時間が楽しくなる! キッチングッズ抽選会

5/9 土 200組様

おうちで楽しくスイーツがつくれる
キッチングッズを抽選でプレゼント!

A賞 10組様

ベビーカステラ
メーカー



B賞 10組様

屋台スイーツ
メーカー



C賞 20組様

ひんやり
フローズンデリカ



※いずれかひとつ ※写真はイメージです

5/16 土 17 日

10:00~18:00

10:00~17:00

ABCハウジングのアカウントに
ご登録いただいた各日200組様にマルシェで
使える500円分の金券をプレゼント!

詳細は
Instagramを
チェック!



自然栽培
オーガニックマルシェ

自然栽培
プチセミナー

同時
開催

箕面EXPO
COMMONS M
大阪・関西万博2025
参加国の特設ブースも出展!



第3回「大阪箕面 自然栽培フェア 春の栽培祭」

おけいこフェス 5/24 日

音楽・表現・からだを動かすことなど、
子どもたちがさまざまな「おけいこ」と出会えます。
緑日・グルメ・抽選会も楽しめる1日に!



開催詳細は
【おけいこフェスInstagram】
にてご案内!



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、または総合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

続々完成!

SENBOKU HOME
4/25(土)OPEN予定



※モデルホームのバースを掲載
フル装備の家+Cermo 7G

NEW Open!



くらしに **Only one** を。

「HDC BOX」で暮らしのアイテムを見て、触って、感じて。
新たな「楽しい」や「シアワセ」を見つけませんか?



HDC BOXとは?

- 1 見たことのなかった独創的な
暮らしのアイテムと出会えます
- 2 専任スタッフが中立の立場から
メーカーの商品をご案内します

くわしくは
こちらから
CHECK!



オープン記念 来場プレゼント

5/31(日)まで

ご来場いただき
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 ※HDCのWEB
アンケートの回答には、WEB会員登録が必要です。

ABC HOUSING
WELL BE
みのお



アスレチックや砂場など、
思い切り体を動かして遊べる遊具がいっぱい！
新緑がまぶしいウェルビーみのおに
家族そろって遊びにきませんか？

ご来場プレゼント

5/31日まで

※水曜日を除く、4/29・5/6は営業

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

晴雨兼用
遮光断熱
折り畳み傘



遮光率・
UVカット率
99%以上

遮熱
効果あり

親骨
55cm



マイページはこちら▶

※ABCハウジングのアカウント登録には、アンケートへのご回答が必要です。

※写真はイメージです ※いずれかひとつ、色は選べません ※賞品は予告なく変更される場合があります ※他の広告の賞品と重複して受け取ることはできません(一部除く) ※賞品のお渡しは期間中1世帯につき1回限り

イベント開催 / 11:00~17:00

※一部イベントを除く

※イベント・先着プレゼントへの参加チケットは10:00~配布、1世帯1名様限りとなります。

※早期受付終了するイベントもあります。

スタンプラリーで かわいいシールをプレゼント

5/2^土

150組様

小学生以下限定

場内2箇所スタンプを
集めてゴールすると、
かわいいシールの中から
好きな2枚をプレゼント！
シール帳に貼ってね♪



レトロ 会場見

5/3^{日祝}



西松屋ギフトカードが当たる！ 5/5^{火祝} ベビーグッズ抽選会

小学生以下

西松屋のギフトカードや、育児に役立つ
ベビーグッズが当たる抽選会を実施！



B賞
5組様

キッズ
タオルケット



ベビー食器(スプーンorフォーク)

A賞
5組様

西松屋ギフトカード
(5,000円分)

C賞
7組様

※B賞とC賞はいずれかひとつ ※写真はイメージです

5/10^{日祝}

200組様

小学生以下限定

クルマが大好きな
お子さま必見！
知育・アート・
アクティビティが
一度に楽しめる
特別企画
「トミカキッズラボ」を
初開催。

参加者には
非売品トミカを
最大3個
プレゼント！



©TOMY 「トミカ」は株式会社タカラトミーの登録商標です。

※イベントについては一部、ABCハウジングのアカウントにご登録いただいた方が対象です。登録後、総合受付にてマイページの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】



詳細はこちら！

○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ライフィズ 朝日新聞社

※2026年4月1日をもって、エー・ピー・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した。

https://abc-housing.asahi.co.jp/kinki/wellbe/minoh

【電車・路線バスでのアクセス】

- 北大阪急行「箕面萱野」駅から
徒歩(8分)またはオレンジゆずバス「白鳥一丁目(ウェルビーみのお北)」停留所下車
- 阪急「箕面」駅から阪急バス「箕面萱野駅」停留所下車
- JR「茨木」駅・阪急「石橋阪大前」駅から阪急バス「今宮」「西宿」停留所下車



駐車台数には限りがございます。公共の交通機関をご利用の上、ご来場ください。

※車でのアクセスはこちらを参考にお越しください。

最新モデルホームが

住友林業
New OPEN!



My Forest

SEKISUI HOUSE
New OPEN!



シャージュッド

コレで同世代と差がつく

自信が持てる私に **CHANGE!**

美容の悩みを改善してくれるプロをご紹介します。
自信を持てる自分にチェンジしましょう。

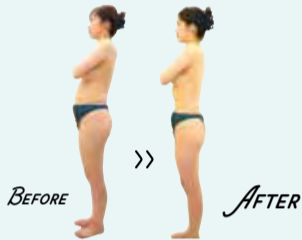


グランプリ6連覇の健康美容痩身術で 夏までにおなかも背中もすっきりスリム

今年のダイエットコンテストでも優勝し、グランプリ6連覇を達成したファニービー。開業44年、年間約1,000名以上のダイエット成功者を輩出している実力サロンだ。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。マシンとハンドのすご技ダイエットで夏までに脂肪を脱ぎ捨て、堂々と薄着になれる体を目指そう!

「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!



今始めるとココで差がつく

ダイエットを熟知しているスタッフがサポート

素早く効果が出やすい優秀なマシンなので今から始めたら夏までに間に合うダイエットができます!不安なことがあれば相談してくださいね。
マネージャー 理絵さん

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、表面の肌の凹凸を整える。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と取り除く。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」などに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 【グランプリ6連覇達成記念! 特別価格】

- 高速セルライト撃退コース (90分)
 - 5月16日(土)までのご予約...先着5名様 **2,980円**
 - 5月18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
 - 5月16日(土)までの特別価格...先着5名様 **2,980円**
 - (5月末まで・新規の方限定)



結果重視の熟練技術で「痩せる春の本気痩身」 「絞り込み×スリムバンテージ」でくびれ&美脚

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-5kgや、2ヵ月-10kgの成功例も!

「本気で痩せたい女性の駆け込みサロン」

1回で体重が-1.2kg、お腹-6cmと毎回しっかり痩せられて、肩こりも楽になって体質改善効果もバッチリ! イタ気持ち良いがクセになります。

(1さん・高槻市・50代)



特典 【春の本気痩身キャンペーン】

- 「シティライフを見た」で
- 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8,250円**
- フェイス&アヴィヤンガ(全身)180分 **体験22,000円**
- 通常コースを **キャンペーン価格**で!
- (初来店の方限定・5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。

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 変則定休日あり
完全予約制 女性専用
☎072-631-3630



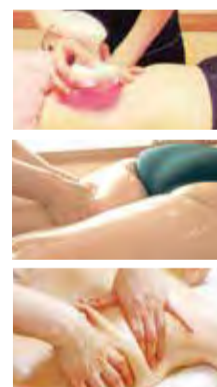
今始めるとココで差がつく

「どこに行っても満足できなかった 大人女性が最後に辿り着くサロン」

28年の「経験と実績」で **太る原因から改善しながら一人ひとりの理想を実現**。他サロンで結果が出なかった方も、初めてで不安な方も是非体験して下さい! SAMSARA 店長



サイズダウンを目指す人に [人気No.1] アーユルヴェーダ×痩身マシン180分体験10,450円



- 1 キャビ×ラジオ波×レーザー×LED**
効果抜群の痩身マシンで、落ちにくい脂肪を内側から分解。お腹-8cm、太もも-3cm、背中やヒップもしっかりサイズダウン!
- 2 太ももを、ひたすら丁寧に絞り出す!**
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・お尻に溜まった脂肪を揉み込んで絞り出し、大量の汗と一緒に排出。
- 3 肩甲骨が見える美しい背中へ!**
背中や肩甲骨のコリと脂肪をほぐし、さらに厚みが気になる背中の贅肉をしっかりケア。体重を落としながら見た目の変化も実感!

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

ブランド品・貴金属・宝石・時計の専門店 高価買取実施中!

ただいま
相場高騰中



おかげさまで14周年!
買取&販売
Bossfull
ボスフル
SINCE 2011

摂津市千里丘1-12-18 ラヴィール千里丘1F
スーパーマルヤス駐車場ウラ
営/11時~18時半(日祝~17時)
定休/毎週木曜、第2・4水曜 GW休みあり
☎06-6330-5011

古物商許可番号:
第622352303922号
(大阪府公安委員会)

第一印象をアップしてくれる HAIR SALON

好印象や清潔感を叶え、第一印象をアップさせてくれるおすすめのヘアサロンをご紹介します。

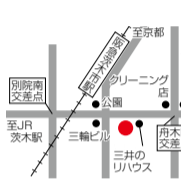


※くせ毛改善カットはオーナー宮本さん指名を

Pick Up Menu
オーナー宮本さんのカット
 初回 **3,850円**

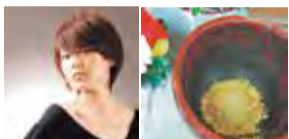
オーナー宮本さんは毛流れを計算し、カットのみで天然のくせ毛やうねりを改善。自身がくせ毛で悩んだ経験から本場ロンドン・ササンのカット技法を基本に腕を磨き続け、乾かすだけでまとまるスタイルを実現。

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、うねりをカットで改善

くせ毛やうねりが改善して、乾かすだけでまとまるスタイルを実現できる技術の高さに、遠方から来店するゲストも多い同店。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



Pick Up Menu
美シルエットカット
 初回 **4,000円**

頭の形や首の長さなど、人それぞれボリュームを出すポイントが違うので、しっかりと見極めてカットをする。

どこから見ても美しいシルエット

シルエットが綺麗で「どこで切ったの?」と聞かれるスタイルは、オーナースタイリストの花野さんがゲストの頭の形を見極めて、いかに美しさを引き出せるかを考えて削っている。髪の毛を傷ませない特殊なカット技法なので、収まりが良くなって、自宅でのスタイリングも簡単になるそう。忙しい朝が助かるといった嬉しい声も。年齢を重ねて「どんな髪型がいいかわからなくなった」と悩んだら相談してみて。

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



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



特典
 「シティライフを見た」で新規限定特別メニュー

- カット+トリートメント.....4,500円→**4,000円**
- カット+カラー+トリートメント 10,000円→**9,000円**
- カット+パーマ+トリートメント 10,000円→**9,000円**
- その他単品全メニュー.....**10%OFF**

(5月末まで)



撮影/佐賀章広

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

「好きな戦国武将」は誰ですか?と聞かれた質問である。私はいつもこれに対しては、「二人に絞るのは難しいです」と返してしまおう。嘘ではない。実際に難しい。私は3歳の頃から大河ドラマを観始めて、11歳から歴史小説を読み始めた。挙句は専門書まで読み漁った。その中で好きになった武将を挙げればきりが無い。雑談ならまだしも、インタビュー取材の場合は、「教えて一人に絞るなら?」「ランキング形式でも構いません」と、インタビューは食いつかる。まあ、先方にとっては、それが仕事なのだから仕方がない。

敢えて……敢えて、好きな戦国武将を一人挙げるとするならば、私はやはり真田信之である。信濃の領主真田家の一人だ。講談などで有名な真田幸村(信繁)の兄であり、徳川家の大軍を二度に亘って翻弄した真田昌幸の長男である。父や弟はとも華々しい活躍が伝わっているが、私は真田の家を守り抜いた信之のほうが好きである。私が初めて読んだ歴史小説が、池波正太郎の『真田太平記』だった影響はかなり大きいだろう。真田信之について語ろうとすれば、この紙面に与えられた量では足りない。ランキングという訳ではないが、他に数人挙げていこうと思う。まずは石田三成、松永久秀あたりか。この二人に関しては、私は自身の小説に主人公として取り上げている。とはいえ、私は「好きな武将」だから小説を書くこととした訳ではない。好きであることと、主人公に据えることは全く別である。いざ書こうとなつた時、かねてから好きなので特に史料に詳しいという利点はある。が、それが書く理由には当たらない。

最新刊

「戦国武将伝 東日本編」
 「戦国武将伝 西日本編」今村翔吾著 (PHP文芸文庫)

桶狭間へと向かう今川義元が林の先に見たもの、城で百匹の犬を飼う太田資正の真意、秀吉から四杯目の茶を所望された石田三成の決断、剣豪として知られる北畠具教の最期の闘い、立花宗茂と家臣たちの絆……。各都道府県で戦国武将を一人取り上げ、史料の一文から掌編を紡ぎ出す「驚天動地」の衝撃作。

吾、翔ける

直木賞作家・今村翔吾のエッセイ vol.38

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。

「好きな戦国武将」

「今村さんの一番好きな戦国武将は誰ですか?」作家になつてから幾度となくされた質問である。私はいつもこれに対しては、「二人に絞るのは難しいです」と返してしまおう。嘘ではない。実際に難しい。私は3歳の頃から大河ドラマを観始めて、11歳から歴史小説を読み始めた。挙句は専門書まで読み漁った。その中で好きになった武将を挙げればきりが無い。雑談ならまだしも、インタビュー取材の場合は、「教えて一人に絞るなら?」「ランキング形式でも構いません」と、インタビューは食いつかる。まあ、先方にとっては、それが仕事なのだから仕方がない。

敢えて……敢えて、好きな戦国武将を一人挙げるとするならば、私はやはり真田信之である。信濃の領主真田家の一人だ。講談などで有名な真田幸村(信繁)の兄であり、徳川家の大軍を二度に亘って翻弄した真田昌幸の長男である。父や弟はとも華々しい活躍が伝わっているが、私は真田の家を守り抜いた信之のほうが好きである。私が初めて読んだ歴史小説が、池波正太郎の『真田太平記』だった影響はかなり大きいだろう。真田信之について語ろうとすれば、この紙面に与えられた量では足りない。ランキングという訳ではないが、他に数人挙げていこうと思う。まずは石田三成、松永久秀あたりか。この二人に関しては、私は自身の小説に主人公として取り上げている。とはいえ、私は「好きな武将」だから小説を書くこととした訳ではない。好きであることと、主人公に据えることは全く別である。いざ書こうとなつた時、かねてから好きなので特に史料に詳しいという利点はある。が、それが書く理由には当たらない。

Back Number

これまでのエッセイはwebにて

コロッケ・トンカツ 洋食のいろは
 新鮮野菜店 木屋青果店
 福干・乾物 八百伊食品
 ひらい果実店

複合鮮魚店 肉つつみ屋
 お茶の園 北岡園

たこ焼き・回転焼・お好み焼き おたふく
 宝ジュエリーアンリ
 新鮮野菜 新築青果店
 鍛冶青果店

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

Food Net Mart
 毎日フードネットマート安い!

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

From CityLife **CityLife公式LINE 配信中!**

グルメやセミナー、イベント情報など、北摂のさまざまな情報を配信しています。今月から友だちクーポン配信!チェックしてみてください。

登録はこちら

LEGO Editions

EVERYONE
WANTSA PIECE
みんなで大舞台の1ピースにレゴサッカー
イベント

in ららぽーと・ラゾーナ

4.25日 - 5.10日

レゴ®サッカーがおもいきり楽しめるここだけの体験や
豪華プレゼントキャンペーンが勢ぞろい!©2025 The LEGO Group. FIFA™. The images and names of Cristiano Ronaldo, Kylian Mbappé, Lionel Messi and Vinicius Junior are used with permission.

ららぽーとEXPOCITYの体験イベントは、5/2(土)~5/6(水・休)に開催!

EVENT

Mother's Day Flower Gift Market

今年の母の日は、日々の『ありがとう』をお花に込めてみませんか。柔らかな色合いのカーネーションや表情豊かなアジサイ、華やかなバラなど、母の日にぴったりな花々が期間限定で揃っています。季節のフラワーブーケもあり、贈る相手に合わせて選べます。ギフトはもちろん、自分へのご褒美にもおすすめ。配送にも対応しているので、遠方への贈り物にも。ふらりとのぞいてみてください。

期間 4/29(水・祝)~5/10(日)

場所 1F ロフト前



岡田謹製 あんバタ屋催事

和と洋の垣根を軽やかに超える「岡田謹製 あんバタ屋」が、EXPOCITYに期間限定で登場します。こだわりの餡子と芳醇な発酵バターが織りなす唯一無二の味わいを、ぜひこの機会にお楽しみください。

期間 5/15(金)~5/24(日)

場所 1F 光の広場



左) あんバタフィナンシェ (6個入/1,620円)

バターの香りと餡子の風味が絡み合う、和洋折衷のフィナンシェ。

右) あんバタガレット宇治抹茶(催事限定) (5個入/2,160円)
宇治抹茶の粋な薫りが、餡子と発酵バターの風味を引き立てる催事限定ガレット。

※画像はイメージです。※表示価格はすべて税込価格です。

CAMPAIGN

NEW SHOP ぞくぞくオープン!スペシャル抽選会

この春、NEW SHOPが続々OPEN! OPENを記念してスペシャル抽選会を開催。詳しくは施設ウェブサイトをチェック!

期間 5/23(土)~5/24(日)

時間 10:30~21:00

※賞品がなくなり次第終了。

場所 2F フルラ前

NEW SHOP OPEN情報は
こちらから!

5/12(火)~

ららぽーとEXPOCITYに登場!

PLUS MIRROR

by Innovation Studio

| 設置場所 2F KEEN GARAGE前 |

診断
無料
予約不要PLUS MIRROR
by Innovation Studio
とは?AIカメラでお顔の写真を撮影するだけで
フェイスタイプとパーソナルカラーを診断

あなたに合ったファッションスタイルをご提案します!

所要時間
約2分最新AIによる
多彩な診断!充実の診断結果は
WEBページにて!パーソナルカラー別
オススメスタイルを展示!あなたの
パーソナルカラーに合ったアイテムを
見つけてみよう!

※画像はイメージです。実際に体験していただく機種とは異なります。※所要時間は目安です。通信状況などにより前後する場合がございます。

※掲載内容は予告なく変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

EXPOCITY 〒565-0826
吹田市千里万博公園2-1営業時間 ららぽーとEXPOCITY 10:00~20:00
(EXPO KITCHENは11:00~21:00、Egg's'n Things、マクドナルドは10:00~)
※土日祝・特定日は営業時間が異なります。※一部営業時間が異なる店舗がございます。
※エンターテインメント施設については各施設ホームページをご確認ください。問合せ先 06-6170-5590(代表/10:00~18:00) <https://mitsui-shopping-park.com/lalaport/expocity/>事前に最新情報をご確認
のうえ、ご来館いただ
くようお願いいたします。EXPOCITYの
Instagram公式アカウント「遊ぶ、学ぶ、見つける」楽しさをひとつに!
EXPOCITYのおすすめアイテムやイベント、
お得情報をお届けしています!
@expocity_officialFOLLOW
ME!

大人が輝く習いごとをはじめよう

人生をもっと豊かに、もっと輝かせたいと思ったら、それが始めどき。大人のための習い事を紹介します。

花火大会や夏まつりへ ゆかたを、自分で着られるって嬉しい

ゆかたで広がる、新しい世界
 ゆかた姿で花火大会へ、夏まつりへ。自分でゆかたが着られるようになると、いつもの夏が特別なものになるはず。鏡の前に立つたび、背筋がすっと伸びて、いつもとちよつと違う自分に出会えるのも、またうれしい。そんなゆかたの着付けを丁寧に教



えてくれるのが、民族衣裳文化普及協会。「きもの・ゆかた」を通じて日本の伝統文化の魅力を国内外に発信し続けてきた、信頼と実績のある団体。初めての方も安心して一步を踏み出せると、各地で多くの女性から支持を集めている。和の装いを楽しめる自分になりたい。そんな気持ちに、寄り添ってくれる存在だ。

3回で身につく、ゆかた講座
 たった3回で、ゆかたを一人で美しく着られるようになると聞いて、驚いた方がいるかもしれない。同協会の講座なら、はじめての方も、不器用だと思っている方も、心配なし。一人ひとりに寄り添いながら、丁寧に教えてくれるからとても安心。ゆかた&帯付きのプランが用意されているので、手ぶらで参加OK。仲のいい友達や親子など、ペア受講も大歓迎のこと。一緒に学ぶ時間は、それだけで楽しい思い出になりそう。今年夏は、自分で着付けたいゆかたで、おでかけしてみよう!

安心して参加できる、3つの理由
 ① たった3回で一人で着られるように
 1回90分・全3回完結。着崩れないコツから帯結びまで、プロが少人数制で丁寧に指導してくれる。
 ② ゆかた&帯付きだから、手ぶらでOK
 新品のゆかた&帯が教材に含まれているので、手ぶらで気軽にはじめられる。
 ③ 技術・知識に卓越した講師陣が揃う
 伝統文化の伝承を目的とする財団法人だけあって、講師陣の質は折り紙付き。営利目的でないからこそ、真摯で信頼できる学びの場だ。

ゆかたアワード2026、開催決定!

8/2(日) 難波御堂筋ホール

自分で着付けたゆかた姿を、もっと大きな舞台上で披露してみたい。そんな方にぜひ注目してほしいのが、同協会が主催するゆかたアワード2026。大阪大会は8/2(日)難波御堂筋ホールにて、全国大会は8/30(日)ホテル椿山荘東京にて開催。詳しくはHPをチェック!



3回で身につくゆかた講座

ゆかた&帯付き

【受講料】
 着付けレッスン(全3回/各90分) 5,500円

【梅田教室開講日程】

- ① 6/3[水] 14時~(以降第1・3水曜日)
- ② 6/5[金] 11時~(以降第1・3金曜日)
- ③ 6/6[土] 14時半~(以降第1・3土曜日)
- ④ 6/12[金] 19時~(以降第2・4金曜日)
- ⑤ 6/27[土] 17時半~(以降第2・4土曜日)

※2回目以降、ご都合が悪い場合は他日程で振替も可能。お気軽に相談を。

●持ち物
 裾よけ・肌襦袢(またはタンクトップ、レギンスなどで代用可)
 フェイスタオル3枚、あれば、腰ひも3本(読者プレゼントあり!)、前板、伊達締め

●セット内容
 『ゆかた』または『ようこそニッポンゆかた(綿紅梅)』、『ゆかた帯』

※ゆかたはフリーサイズ(身長165cm程度まで)

特典&申込

右記QRコードから応募した読者はうれしい特典あり
「腰ひも3本セット」を受講後にプレゼント! 応募フォーム

※シテイライフ、産経新聞、リビング新聞との特別共同企画。募集枠が埋まり次第終了となりますので、早めの申込みがおすすめ!
 ※対象は梅田教室のみ

一般財団法人 民族衣裳文化普及協会
 (みんぞくいししょうぶんかふきゆうきょうかい)

梅田教室:大阪市北区芝田1-10-10 芝田グランドビル2F
 間/10時~17時(平日)
0120-029-276
<https://www.wagokoro.com>

鶴見区、池田市、枚方市、富田林市、京都市、神戸市、芦屋市の各会場でも開講。詳細は問合せを。

「毒を持つ生きものの秘密が、ここにある」

それぞれの毒を「こげき」「ぼうぎよ」「もほう」「むこうか」という4つのスキルに分類し、生きものたちが持つ毒の驚くべき能力を紹介しています。また、目には見えない「毒」の役割をキュレーターが道具を使ってわかりやすく解説するコーナーも必見です!

無効化や防御など、毒をもつ理由にも複数あることがわかって良かった。

普段は近い距離で見られない生物の鮮やかな色や形をみるのは、子どもはもちろんな、大人も怖いもの見たさで楽しめました。

他の水族館より近くで見れて良かった。

印象に残った生きものランキング

- 1 ヤドクガエル
- 2 フグの仲間
- 3 チャグロサソリ

※入館者アンケート調べ

ニフレル年間パスポート \\ 販売中 \\

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

| 料金 | 有効期間 |
|---|--|
| ①カードパスポート 大人(高校生/16歳以上) ...9,800円 子ども(小・中学生) ...5,000円 幼児(3歳以上) ...3,000円 (発行手数料200円含む) | ②WEBパスポート 大人(高校生/16歳以上) ...9,600円 子ども(小・中学生) ...4,800円 幼児(3歳以上) ...2,800円 |

有効期間
 カード:ご購入から1年間
 WEB:初回来館から1年間
 詳細はこちら ▶

NIFREL にふれろ

vol.117

「怖い!」というイメージを覆す、毒を持つ生きもの世界を、普段ではありえないほどの近さで体感できるニフレルの展示が大好評です。ぜひ訪れてみてください。

今までのバックナンバーはCityLife Newsから

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

リアル謎解きゲームイベント 「ナゾもののレール ~願いが叶う 空中列車~」開催中!

大阪モノレールでは、リアル謎解きゲームイベント「ナゾもののレール ~願いが叶う 空中列車~」を、2026年12月25日(金)まで開催中です。本イベントは、「ナゾもののレール 1日乗車券」をスルッとQRtoでご購入いただき、指定の引換場所で「謎解きキット」を受け取ってご参加いただくものです。参加者は大阪モノレールに乗り、キットに記載された指示に従って各駅を巡り、駅周辺の情報を手がかりに謎を解きながら物語を進めます。この機会に是非お買い求めください。詳しくはHPで!

大阪モノレール

イベントの詳細はこちら

作家・今村翔吾が事業承継した老舗の本格珈琲店 アロマ珈琲 1971

今年3月、箕面のきのしたブックセンター内に2店舗目がオープンしました。本格珈琲の香りに包まれながら手作りスイーツをお楽しみください。皆さまのご来店を心よりお待ちしております。

Aroma Coffee 1971

高槻本店
 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

箕面店
 箕面市箕面6-4-28 サンクスみのお1F
 きのしたブックセンター店内
 [営業時間]9時~17時(LO16時半)
 TEL.072-722-1915

Coupon
 今月のシテイライフ持参で珈琲生豆 100gにつき **100円の割引**

万博記念公園だより 5月号 令和8年4月20日発行 通巻552号

BAMPAKU News

2026
05

1ban Park

大阪府広報担当副知事
もずやん

1970年の大阪万博開催時、世界9カ国から平和を願って贈られたバラたちと、最新のバラを取り入れた「平和のバラ園」。2019年に大規模リニューアルしたバラ園のバラは、年々ポリウムアップしています。約250品種・約2400株の優美なバラの姿はもちろん、豊かな香りもぜひお楽しみください。



ローズフェスタ

R O S E F E S T A

5.9sat ~ 6.7sun

[時間]9:30~17:00 (入園は16:30まで)

[場所]平和のバラ園 [料金] 無料(一部有料イベントあり)

5/16(土)

フラダンスステージ&
レイメイキングワークショップ

バラの香りと春の日差しに包まれながら楽しむHula Kahelaによる本格フラダンスステージ。

[フラステージ]観覧無料
[ワークショップ]1作品500円

5/17(日)

ハーブの植え付け
ワークショップ

ハーブを育て始めるにはぴったりなこの季節に楽しむワークショップ。ハーブ苗、ハーブティーなどの販売も。

[料金]1,500円~

5/23(土)

プロフォトグラファーによる
写真撮影会 in 平和のバラ園

咲き誇る春バラの中で、プロのフォトグラファーが写真撮影を行います。

※HPより要事前予約
[料金]1組2,500円~

他にもバラにまつわるイベント盛りだくさん!



藤まつり 開催中~4/26(日)

平和のバラ園を横断する約80mにも及ぶ藤棚。甘い香りに包まれる幻想的な藤のカーテンは必見です。期間中は藤棚をめぐる藤クイズラリーや季節のワークショップなども開催。詳しくはHPでご確認ください。

◎ 平和のバラ園 藤棚、日本庭園 藤棚



万博お茶摘みの日

5/2(土)、3(日・祝) ※雨天中止



夏も近づく八十八夜~。15,000株のお茶の木が新芽をのぼす万博記念公園の茶畑で、大阪になじみの深い日本茶の文化に親しもう。

◎ 自然文化園 茶つみの里、水車茶屋 ♫ 無料

開催時間や詳細は万博記念公園の公式ホームページをご覧ください。

花しょうぶ

5月中旬~6月中旬



5月中旬~6月中旬にかけて、花しょうぶが見ごろを迎えます。日本庭園花しょうぶ田では、約90品種、約12,000株の花しょうぶが咲き誇ります。優美な花姿としっかりとした風情をお楽しみください。

◎ 日本庭園 花しょうぶ田

ポピー・ネモフィラフェスタ

開催中~4/29(水・祝)



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。ヤグルマギクや深紅のクリムゾンクローバーなど春の花満開の花の丘へお越しください。

◎ 自然文化園 花の丘 ♫ 無料

日本庭園盆栽展

5/1(金)~3(日・祝) 9:30~17:00



日本の伝統美を凝縮した芸術、盆栽。本展では、季節ごとの風情を宿す名品から、現代感覚を取り入れた作品まで、選りすぐりの盆栽を一堂に展示いたします。静謐な空間で、時を重ねて育まれた自然との対話をぜひお楽しみください。

◎ 日本庭園 園芸植物展示場

◎ 日本盆栽協会 大阪府支部連合会 ♫ 無料

入園料 | 大人(高校生以上)450円、小人(中学生以下)無料(自然文化園・日本庭園共通) 休園日 | 水曜定休 ※4月は無休 ※5/6(水・振休)は開園、5/7(木)は振替休園

時間 | 通常9:30~17:00(入園は16:30まで) 問合せ | 万博記念公園コールセンター ナビダイヤル0570-01-1970 / ☎06-6877-7387 H P | <https://www.expo70-park.jp>

制作 | 万博記念公園マネジメント・パートナーズ ※掲載内容は事前の予告なく変更・中止になる場合があります。

🕒 時間 📍 場所 💰 料金 🛋 休み 🏠 主催 📞 問合せ 🌐 ホームページ 📧 メール



Pickup Event

※別途入園料が必要
※水曜定休 ※4月は無休 ※5/6(水・振休)は開園、5/7(木)は振替休園
※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。

麦食音祭2026 ～アフターEXPO～

5/1(金)～6(水・振休)9:30～17:00



万博の理念を継承した国際交流イベント「麦食音祭」。世界各国のフードや雑貨、ビールと音楽が集結。3月開催は連日多くの来場者で賑わい大盛況。好評につきGWにお祭り広場で開催決定！

- 📍お祭り広場 🆓無料 🗳️麦食音祭実行委員会
- ☎️070-2801-7618 (9:30～17:00)
- ✉️※問合せは電話またはインスタグラムのDMから
- 🌐https://www.instagram.com/bakushoku_afterexpo/

ワクワクいきものワールド

5/9(土)、10(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 🎫700円(2歳以上)
- 🗳️株式会社ブルーワールド ☎️073-463-5751 🌐http://blwi.jp/

万博お祭り広場ガレージセール

5/9(土)、10(日)、17(日)、23(土)、24(日) 9:30～16:30 ※少雨決行



古着、手作りアクセサリー、ヴィンテージ雑貨、ハンドメイド品など様々な商品が並びます。お気に入りのアイテムを見つけに、遊びに来てね！

- 📍お祭り広場 🎫大人500円、小中学生200円
- 🗳️日本ガレージセール協会
- ☎️06-6362-6322 [受付]10:30～15:30(土日祝除く)

ロハスフェスタ万博 2026春

[1st]4/24(金)～26(日)、29(水・祝) 4日間
[2nd]5/2(土)～6(水・振休) 5日間



会場には手作り雑貨やアンティーク、体に優しいグルメが並びます。マイ食器持参などのゴミ削減活動を推進しており、家族でピクニックを楽しみながら地球に優しい暮らしを体感できるのが魅力。心地よい日常のヒントが見つかる人気フェスです。

- 📍東の広場 🎫入場料500円(小学生以下無料)
- 🗳️ロハスフェスタ実行委員会 🌐https://lohasfesta.jp

OUTDOOR PARK

5/30(土)、31(日) 9:30～17:00(入場は16:30まで)



関西最大級ソトアソビイベントです。キャンプ、フィッシングやサイクリング、ドライブなどソトアソビをまるっと集めました。ワークショップやアウトドア体験、ライブステージ、フード＆ドリンクのブースもあってみなさんと丸1日楽しんでいただけます。

- 📍東の広場 🎫中学生以上800円(税込)、小学生以下無料
- 🗳️株式会社キッスコーポレーション
- ☎️06-6354-4634 (平日11:00～17:00および イベント当日9:00～19:00)
- [共催] 万博記念公園マネジメント・パートナーズ

EXPO'70スタンプラリー & EFE Global Learning Project in 万博記念公園

万博記念公園の豊かな四季を巡るパインガルなスタンプラリーが登場！季節ごとに変わるスタンプポイント、1970年大阪万博の歴史を紐解くクイズや園内の植物と共に、広大な自然を冒険しませんか？

4/22(水) イベントスタート

詳しくはホームページをご覧ください！



- 🌐https://class-earth.com/stamp-passport/

通行規制のお知らせ

5/18(月)～5/31(日)の期間もみじ川芝生広場にて大型イベントが複数開催されるため、広場および周辺園路の規制を予定しております。詳しくは公園ホームページのお知らせ、公園内の掲示物をご確認ください。

Information

万博記念公園の関連施設の情報は、公式ホームページ内のリンクページからご確認ください。>>>



【重要】4月1日から入園料(自然文化園・日本庭園共通)が変わっています。
【新料金】●大人(高校生以上)260円▶450円 ●小人(中学生以下)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)より入園料を改定しました。あわせて、次世代を担う子どもたちの来園を促すため、小人料金を無料にしました。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パビリオン常設展入館料前売りチケット
- ③ お得に万博記念公園エンジョイパス
- ④ 万博公園エリアパス(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オフィシャルサイトにてご確認ください

太陽の塔オフィシャルサイト(内部観覧予約)



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。予約不要ですので、いつでもお越しください！

- [常設展示入館料]
高校生以上 500円、中学生以下無料
- ※別途入園料が必要
- ※万博オールパスポートをお持ちの方は400円。

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)
- ※現金のみ取り扱可



「ミャクミャク」に会える！園内2カ所で期間限定公開中

5/31(日)まで(予定)

万博記念公園では、2月の再会セレモニーで登場した2体の「ミャクミャクモニュメント」を5/31(日)まで設置(予定)しています。太陽の広場の「いらっしやい」と平和のバラ園の「ワクワク」で、皆様をお待ちしています。新緑の美しい季節、今だけの貴重な姿を、ぜひこの機会にご覧ください。

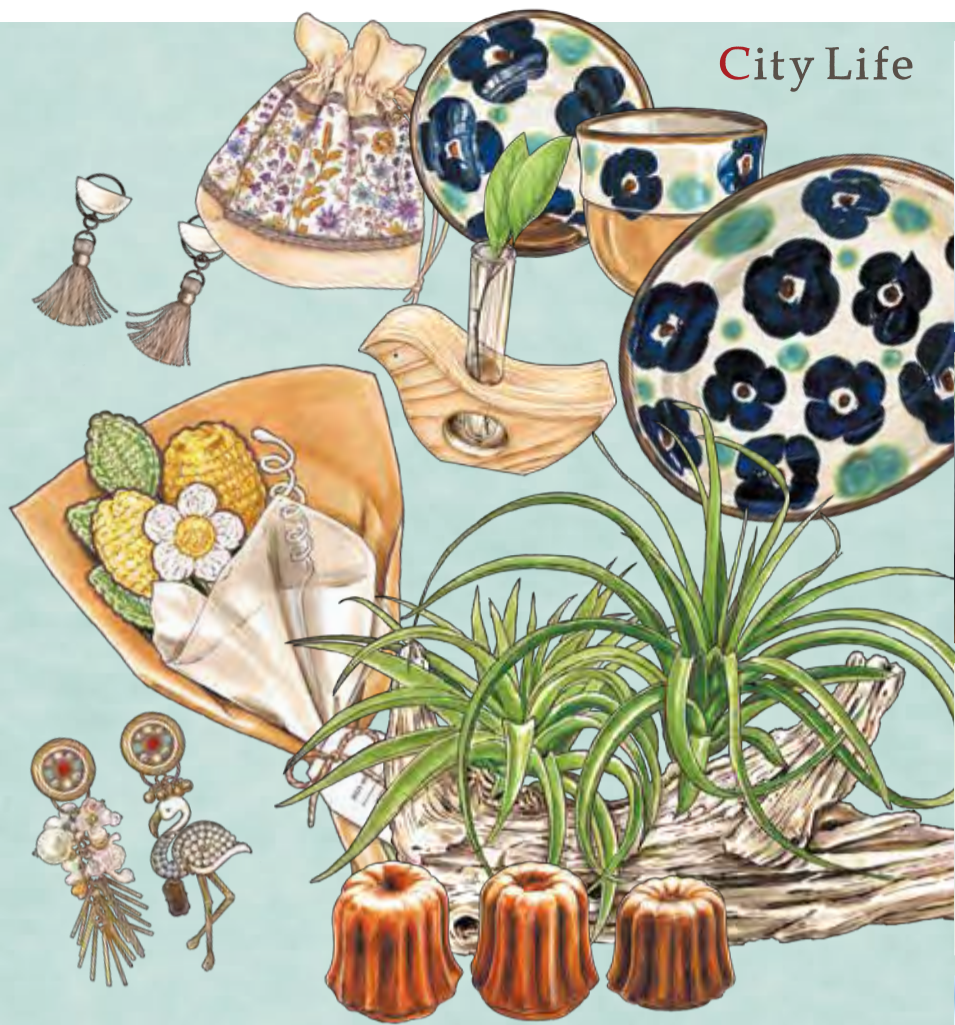


- 📍 自然文化園 太陽の広場、平和のバラ園 🆓無料(自然文化園・日本庭園共通入園料が必要)

- 📍 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。



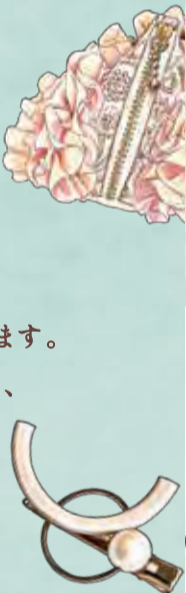
City Life



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企画がございます。

自然大好き！はたあきひろさんの生き物観察会

植物から昆虫や野鳥の話まで「命」をみつめる冒険にでかけませんか？

[実施日時] 5/6(水・振休) 11:30~、13:00~、15:00~(予約優先)
[参加費] 無料 [定員] 各回10名
[参加方法] 公式WEBより予約が必要
※空きがあれば、当日参加いただけます。総合案内本部までおたずねください



SDGsやエコについて学べるキッズエコツアー

身近に取り組むことのできる環境に優しいヒントがいっぱい。

[実施日時] 5/2(土) 13:30~(予約優先)
[参加費] 無料
[参加対象] 小学生のお子さま [定員] 10名
[参加方法] 公式WEBより予約が必要
※空きがあれば、当日参加いただけます。総合案内本部までおたずねください



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だけに温めてきた素敵なお曲をご披露ください。
(協力:藤田ピアノ工房)



テント布を活用したあなただけのレジャーシート

イベントで使用するいろいろな絵柄のテント布から生まれるあなただけのレジャーシート！

[実施日時] 5/2(土)~5/5(火・祝)
[参加費] 500円 [参加方法] 当日、会場内のブースまでお越しください。
※テント布がなくなり次第終了となります。



「お金」ではなく「想い」のやりとり「xChange」ブースが今回も開催

モノが循環する豊かな社会作りを目指した、物々交換会です。日本人は1年間に10kgの服を買い、9kg捨てていると言われています。もう使わないけど「誰かが欲しいかも知れない」アイテムを持ち寄り、次に繋ぎましょう。



「愛が見つかる」大切な人へ伝えたいあなたの想い！

「いつもありがとう」「大好きだよ」普段なかなか口にできない大切な気持ちを言葉と写真で届けてもらいました。会場内に展示しておりますので想いのシェアをしてください。



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様なパフォーマンスで会場を盛り上げます。

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)



ゲスト: お風呂と街灯

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！



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



WELLBEING AWARDS 2026 FINALIST

ロハスフェスタは「ウェルビーイングアワード 2026」FINALISTを受賞しました。

ウェルビーイングアワードは、「人々が自分らしく、健康に、幸福に生きる社会づくり」に光を当て、ウェルビーイングな社会を推進するアワードです。朝日新聞社を中心に構成されるウェルビーイングアクション実行委員会が主催する取り組みです。

他に右記のアワードも受賞しました。
※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



Instagram



公式WEB



詳細は公式WEBにてご確認ください



デコ活
くらしの中のエコがけ
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。

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



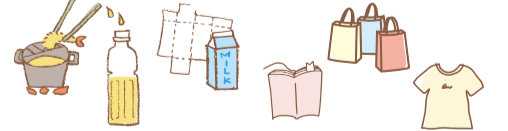
使い捨てにNO!

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。これまで継続してきた活動ですが、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。



〈主催〉ロハスフェスタ実行委員会 / City Life
〈お問い合わせ〉ロハスフェスタ事務局 (シティライフNEW内)
〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23 TEL.06-6338-0641

※障がい者手帳をお持ちの方ご本人と介助者1名様は半額。※イベントの内容は予告なく変更になる場合がございます。※開催中は駐車場が満車となり、周辺道路が大変混雑するとともに駐車場の出入庫に数時間かかる場合があります。



アンティーク好きが通う穴場カフェ 季節に合わせたフードや夏物雑貨も

暑さを感じる5月!夏の準備を進める方も多いのでは?雑貨スペースには、夏物の小物、コスメなどが続々入荷!カフェでは、季節のシフォンケーキをはじめ、定番の喫茶メニューやスイーツが楽しめる。カフェ利用や雑貨購入でケーキ・ドリンクの次回無料券が付く特典も嬉しい!



ホームページ インスタグラム

アンティーク調のブリキの時計やオブジェなどのインテリアを多数ラインナップ。プレゼントにもオススメ!20%オフの読者特典を利用して手に入れよう。

雑貨&カフェ はじめあゆむ

茨木市上郡2-13-14
ゴウダC&Eビル1階
営/10時~19時(LO18時半)
土曜不定期21時(LO20時半)
日・第2月定休 ※5/1~5/6休
P有り
☎072-667-9739



- Menu**
- はじめシフォンケーキ(季節限定) ……セット価格1,210円、単品990円
 - かき氷 ……440円
 - ミックスジュース ……660円
 - アンティーク調ブリキ置時計 ……5,500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** (5月末まで)

今食べたい 北摂グルメ Guide

cafe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。



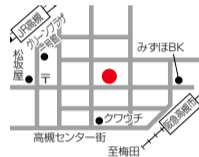
写真は1番人気の二代目ふぐ義コース。

丁寧に焼き上げたひれを贅沢に使っているひれ酒(935円)。

GW連休の友人や親戚の食事は最高級国産ふぐ鍋豪華コース

幅広い世代にファンが多いふぐ料理専門店のふぐ義。春の産卵期で上質な旨味と脂が乗った最高級国産とらふぐを注文が入ってから捌くため新鮮!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「ふぐにだけ合う自家製ポン酢」で食べると風味とコクが口いっぱい広がる。唐揚げは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!連休の食事はみんなで旬の美食を楽しもう。

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



高槻活ふぐ料理専門店
二代目 ぶく義
高槻市高槻町111-21
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



パスタはすべてもちもち生パスタを使用。小鉢に入った9種の前菜は見た目にも美しく、存分に愉しめる。

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



GWドライブで優雅なランチを

自然を感じる非日常空間でゆっくりと過ごせるとまり木。好評の生パスタをすべてのパスタに使用し、より好みのメニューを選べるようメニューを一新。GW期間も通常営業で、優雅な大人ランチはもちろん、子連れなら個室利用や団体予約も可能。



- Menu**
- ピザセット(前菜9種付き) ……1,980円
 - パスタセット(前菜9種付き) ……2,280円
 - ハーフセット(前菜9種付き) ……2,680円
 - 今月のおすすめ(前菜9種付き) ……2,450円
 - シェフのおすすめランチ(計8品の豪華セット) ……3,500円

GWはモリタ屋の厳選黒毛和牛 5千円以上で特製タレを1本進呈

ゴールデンウィークの焼肉ならミートモリタ屋。5月1日から6日まで、対面コーナーで焼肉用肉を5000円以上購入すると、オリジナル焼肉のタレ150ml(カルビ・ロースのいずれか)が1本進呈される。事前予約もできるので、連休は厳選された黒毛和牛を堪能してみてもいい。詳細は各店精肉対面コーナーへ問い合わせを。



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



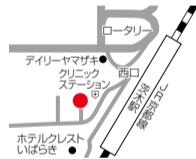
堀江や梅田のグラングリーン大阪にも店舗がある人気店。もちもち食感の生パスタは約10種のメニューが揃う。デザートには「ひとくちマフィン(1個130円)」と自家焙煎豆を使ったコーヒ(500円)を。



手作り感あふれる空間。広々と座れるソファ席は小さなお子さん連れでもゆったりできると人気。

stand 茨木

(スタンドイバラキ)
茨木市西駅前町8-8-4
営/月~木 11時~21時(LO.20時半)
金土日祝 11時~22時(LO.21時半)
不定休 ※予約はインスタのDMで
Instagram@stand.ibaraki



古民家をDIYで改装した もちもちの生パスタ専門店

JR茨木駅西口スグの場所にある生パスタ専門店。元旅館の古民家をDIYでリフォームした空間は、カウンター風のテーブル席とゆったり広めのソファ席がある。いちばん人気の「3種のチーズとベーコンのカルボナーラ」は平麺のタリアッテを使用。削り立てチーズは+100円でさらに増やすこともできる。ほかにも「エビのトマトクリームパスタ」や「アサリとイカのボンゴレピアンコ」など、食材を生かしたおいしさを堪能できる。

- Menu**
- 生パスタ各種(ランチ) ……1,100円~1,600円
 - ランチセット…パスタに+800円で前菜、バゲット、食前&食後ドリンク、デザート付き
 - セットドリンク ……パスタに+200円 他多数
- 特典**
- 「シティライフを見た」と言ってパスタメニューをご注文の方にひとくちマフィン1個サービス (5月末まで)

COOP コープこうべだよ!

「より良い暮らし」の実現のために、組合員や地域の人たちとのつながりを大切にするコープこうべ。各店舗の取り組みや職員だからこそ知っているオススメ商品をご紹介します。

コープこうべ
キャラクター
コービー



コープミニ伏見台

池田市伏見台3-4-1
072-753-7631
営業/9時~20時
店休日なし
(1/1~3を除く)

加納早苗さん
(マネージャー)



挨拶をきっかけに 生まれる交流を大切に

地域の組合員さんにとって頼れる店舗となれるよう、日頃からコミュニケーションを大切にしています。まずは挨拶から、心を通わせる接客を心掛けています。また5月は店舗前の「夢の広場」で開催される、恒例の地域イベントに参加する予定です。地域の方が何かと集える場所になれたらと考えています!

麻澤久美子さん
(日配担当)

おすすめアイテム



COOP スライスロースハム
(5枚入×2/375円)
豚肉の薬材を活かした味付けが特長。目玉焼きと一緒に焼くのですが、塩コショウが要らないほどの味わいです。



COOP きらず揚げ
(160g/321円)
国産小麦と国産大豆のおからを使ったお菓子です。固い歯ごたえ、クセになる甘じょっぱさをもっと広めたい!



COOP ひじきドライパック
(100g/321円)
COOP 大豆ドライパック
(140g/192円)
缶の裏面に「大豆とひじきの煮物」のレシピが掲載されています。忠実に作ると本当においしいので、是非お試しください。

5月のツキ押し! 5/8(金)からスタート



兵庫県産味のり卓上
(10切100枚)・
詰め替え用
(10切80枚)



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、清水寺貫主の森 清範師に話を伺いました。

取材・文/和田 翔

年の瀬の恒例行事「今年の漢字」。清水寺の舞台上で大筆をふるう森清範師が、全国からの公募で最多票の漢字を知るのは本番2時間前のこと。「稽古はしません。本番は一発勝負」。同師の筆力を支えるのは、70年にわたる日々の積み重ねです。「今この瞬間」を生き抜くことの大切さを伺いました。

「今年の漢字」を書き上げる大役

1年を象徴する漢字を力強く書き記す「今年の漢字」は、年の瀬の風物詩として定着している。その始まりは1995年のこと。阪神大震災をはじめ、地下鉄サリン事件などの社会を揺るがす事件が相次いだことから「震」の字が選ばれた。この選択からわかるように、必ずしも祝賀めいた字が選ばれているのではない。2024年に「金」が選ばれた際は、パリ五輪のメダルラッシュだけでなく、政治家の裏金問題や闇バイトの横行という負の側面も人々は意識していたのだろう。

漢検協会が漢字の普及を目指して始めたこの取り組み。実は、選ばれた字を森師が知るの、当日の昼のこと。協会の理事長から厳重に封をした書面を受け取る。本番までの猶予は、わずか2時間ほどしかない。「よく聞かれるのですが、事前に稽古はいたしません。書体辞典をひいたり、心を落ち着けて自分が書いている姿をイメージしたり、そんな風に過ごしています」。

修行に明け暮れて身につけたもの

森師が仏門に入ったのは、15歳のとき。当時の清水寺貫主・大西良慶和上に師事してからの修行生活は、決して楽ではなかった。日も昇らないうちに起床し、朝のお勤めを済ませてから登校。学校から帰ってからは夕方の勤行を済ませ、翌日の準備をする。365日、休みなく続けた。しかし不思議と「つらい」や「辞めたい」という感情は湧いてこなかった。というのも、森師が修行をはじめたのは1955年のこと。終戦から10年経過していたものの、いまだ食糧事情が良くないころ



清水寺貫主 森 清範師

15歳で清水寺貫主・大西良慶和上のもと得度、入寺。その後、花園大学で学び、1963年真福寺住職。1988年、清水寺貫主、北法相宗管長就任。2012年より宝性院住職。全国清水寺ネットワーク会議代表、希望郷いわて文化大使等も務めている。毎年12月「今年の漢字」を清水寺の舞台上で揮毫していることでも知られている。2018年、(一社)全国日本学士会アカデミア賞受賞。

一発勝負の「今年の漢字」に込められた、今この瞬間を生きる大切さ

だった。衣食住が満たされた暮らしを送れたことが何よりありがたかったという。

大学を卒業した後は、臨済宗の寺でさらなる修行を積んだ。座禅を中心に、托鉢なども行う厳しい修行の日々。中でも印象深かったのが、老師との問答だった。座禅を組んで心を整え、老師から禅問答を受ける。それについて自分なりの答えを出し、老師のもとへ参禅に行く。「それでよし」と合格を出されるときもあれば、「それではだめ」と厳しく指導されることもあった。答えがあるようでない禅問答を自分の頭で考え続けながら、仏の道を自分なりに会得していった。

2年あまりの修行を終え、森師は清水寺へ戻ることに。座禅中心の生活から、本を読み、手習いをする日々となり、環境は大きく変わった。もともと絵を描くことが好きだった森師は、このころから本格的

に書を学び始めた。墨をすり、師匠が書いている姿を間近で見て、後片付けをする。そうした日常のすべてが書の修行だった。書とは、単に文字を美しく書くことではない。一筆一筆に心を込め、その時々思いを形にすることに他ならない。森師は「書は、経を読んで理解するのと同じように、僧侶にとって必須の教養」だと語る。この時期の経験が、後々にもつながっていく。

毎年12月、全国から注目を集める「今年の漢字」の揮毫。しかし、その直後から森師のもとには電話が鳴り続けるという。「書き順が違う」「はねていない」「点が足りない」など、さまざまな指摘が寄せられる。しかし、楷書と行書、草書では筆順が異なることもあれば、異体字もある。森師は多数の指摘を受け止めながらも、自分が最も良いと思う一字を、全身全霊で書き上げる。



一つひとつの積み重ねが未来を創る

森師が大切にしている師匠からの教えがある。「一文字稽古をしたら、一文字分だけ手に入る。二文字稽古したら、二文字分だけ手に入る」という言葉だ。日々の小さな積み重ねの大切さを説くこの言葉を、森師は今も実践し続けている。

また、森師は、仏教でいう過去・現在・未来の「三世」を、昨日・今日・明日と読み替え、講話の中で以下のように説いている。「昨日の思いが今日の希望になる。そしてそれが、明日の現実になるんです」。修行時代からの一日一日。墨をすり、筆を持ち、師の教えを胸に刻んできた日々。それらの積み重ねが、今の自分自身を築き上げてきた。今日という日は、二度と戻ってこない。だからこそ、「今この瞬間をどう生きるか」が大切だという。

その言葉通り、森師は今も毎朝欠かさず筆を持つ。「うまく書けた日も、思うようにいかない日も、どちらも同じ一日です。大事なものは、一日も筆を手放さないこと」。80歳を超えた今なお、その手は衰えを見せない。長年の積み重ねとは、結果ではなく習慣そのものなのだ、森師の姿が静かに物語っている。

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
雅楽師
東儀秀樹氏の
インタビューです

SOCIAL 高槻市 義務教育9年間の給食費恒久的無償化を実現

高槻市の全市立小中学校において4月10日、令和8年度の給食が開始された。国は今年4月から公立小学校を対象とした給食費の抜本的な負担軽減(給食無償化)を実施するが、同市ではこれに先行して市独自の支援策を展開してきた。

子育て世帯の家計負担軽減や生活支援を目的とし、同市は令和4年度から市立中学校、令和5年度からは市立小学校の給食費の恒久的無償化に踏み切った。義務教育9年間における給食費の恒久的無償化を実現させたのは、北摂地域で初の事例である。

市独自の施策として無償化が継続される中学校においては、生徒1人あたり年間7万560円の負担軽減となる(令和8年4



月時点の市立中学生徒数は7786人)。

春休みを挟んで久しぶりの給食となった4月10日のメニューでは、パンや牛乳、豚肉とマカロニのトマト煮、コロコロソーダが提供された。市立第一中学校の教室では、給食の時間になると生徒たちが手際よく配膳を完了させ、「いただきます」と元気よく挨拶をして、笑顔で給食を楽しんでいた。

SOCIAL 「将棋のまち高槻」マンホールふたデザインを公募中

高槻市は、「将棋のまち高槻」の普及につながる魅力的なマンホールふたのデザインを、5月20日まで公募している。

本企画は、商業の活性化や若手クリエイターの育成などを目的に平成13年から開催されている参加型アートイベント「たかつきアート博」の25周年記念として実施されるものである。募集は中学生、高校生、一般の3部門で行われ、中高生は市内在住または在学者が対象で、一般の部は市に愛着を持つ、4月9日現在で18歳以上の人(高校生を除く)が対象となる。

応募は1人1作品とし、グループでの応募は不可である。手描き、電子データのどちらでも可能であり、市の産業振興



課へ郵送、持参、またはメールで提出するとしている。

応募作品の中から中高生の部で各1点、一般の部で3点の計5点が選定され、選定されたデザインをもとに新調されるマンホールふたは、JR高槻駅と阪急高槻市駅を結び、1日平均1万4000人が通行する市中心部の「高槻センター街」内に、今年の冬頃設置される予定。

SOCIAL 豊中市が「小1の壁」対策ベスト育児制度賞を受賞

豊中市が実施する「午前7時からの小学校見守り事業」が、一般社団法人日本子育て制度機構が主催する「2025年度ベスト育児制度賞(少子化対策部門賞)」を受賞した。同事業は、保育園より預ける時間が短くなる「小1の壁」を解消するため、令和6年度から全市立小学校で開始された。教員に負担をかけず見守り員が午前7時から児童を受け入れることで、早朝出勤



する保護者の仕事と育児の両立を支援する。今回の選考では、子育て世代の負担が増す中、多様な家庭にとって有用である点や、少子化対策としての効果が期待される点が高く評価された。

読者の皆さんから寄せられた気になる情報を調査

北摂エリアで一番の「本好き」な街はどこ

Mさんからの投稿

「北摂って文化的なイメージがあるよね」。そんな会話をよく耳にしますが、実はそれを裏付けるような「面白いデータ」があるのをご存知でしょうか。今回は、北摂エリアの図書館で「1人あたり年間何冊の本が借りられているか」を調べてみました。

日本の公共図書館における全国平均は、1人あたり年間で「約5冊」と言われています。データを見ると、北摂エリアのほとんどの市町が平均を上回っており、読書文化がしっかりと根付いていることがわかりますね。箕面市にいたっては全国平均の約2倍という驚きの数字!また、茨木市も新施設「おにくる」がオープンしたことで、今後はさらに貸出数が伸びていくと予想されます。

そして実は、北摂エリアには「図書館の広域利用」という便利なシステムがあるのをご存知でしょうか。北摂にお住まいの方なら、自分の住む街だけでなく、他の市町の図書館でも自由に本が借りられるんです。通勤・通学途中の駅近にある図書館を「マイ図書館」として活用することもできますよ。

「最近、本読んでないな」という方も、この機会に図書館をのぞいてみませんか?

北摂7市3町 1人あたり年間貸出冊数

| | | |
|-----|---|--------|
| 箕面市 | … | 10.4 冊 |
| 島本町 | … | 9.7 冊 |
| 吹田市 | … | 9.0 冊 |
| 豊中市 | … | 8.2 冊 |
| 高槻市 | … | 8.1 冊 |
| 茨木市 | … | 8.0 冊 |
| 池田市 | … | 7.5 冊 |
| 豊能町 | … | 5.2 冊 |
| 摂津市 | … | 5.1 冊 |
| 能勢町 | … | 4.4 冊 |

※データ出典:大阪府立中央図書館「大阪府内の公共図書館 調査結果(令和5年度/2023年度分)」等の報告ベースに基づく概算



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▶



今回の図書館の貸出冊数のように、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 寄付の鯉のぼり300匹以上 日本一のつり橋を群泳

茨木市の「ダムパークいばきた」内にある「GRAVITATE OSAKA」にて、現在「GODA BRIDGE 鯉のぼりパレード〜思いをつなぐ日本一の架け橋〜」が開催中である。期間は5月6日(水)までとなる。本イベントは、地域住民から家庭で使われなくなった屋外用鯉のぼりの寄付を募って実現したもので、300以上の鯉のぼりが集まった。これらは、安威川ダムにかかる全長420メートルの日本最長の歩行者専用つり橋「GODA BRIDGE」の上空に掲揚されている。

ゴールデンウィーク期間中となる4月29日(水)から5月6日(水)までは、橋を往復した小学生以下の子ども(先着2000名)に「日本一のつり橋 制覇記念



シール」を贈呈する企画も実施されている。さらに、施設内の店舗では地元茨木産の苺を使った限定メニューが販売されるほか、5月4日(月)から6日(水)には特設ステージで無料の音楽ライブも予定されている。

FM COCOLO × CITYLIFE / 音楽のCOCOLO Vol.80

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

11年ぶりの来日公演にココロオドル♪



ALBUM
Thank You

ARTIST
Diana Ross

UCCL-122 ユニバーサルミュージック

2021年、その変わらない愛らしい歌声と、幸せな気持ちになるポップな新曲に多くの音楽ファンやラジオリスナーを驚かせた、22年という時を隔ててリリースされたオリジナルアルバム「Thank You」。力強さの隣にエレガントさが寄り添うような歌声と、今が旬とも言えるような製作陣を招いてのアルバムは現役感に溢れている。【往年の歌姫】などと言う形容をしたくない13曲が並んだアルバム。

アルバムタイトルは全世界のファンへの感謝の気持ちを込めた贈り物なのだそう。来日公演で直接「Thank You」と歌ってくれるのが待ち遠しい。幸運にもチケットを取る事ができたアナタ!コンサート前にこのアルバムを聴いておくと感動が倍増すること請け合い!ファッションアイコンとしてのステージコスチュームも楽しみ。

Diana Ross/シューブリームスとして世界的に大ブレイクを果たしたダイアナ・ロスは、数多くのヒットで史上最も成功したガールズ・グループのリーダーとしてモータウン黄金期を築き上げた。ソロ・アーティストとしても、「Ain't No Mountain High Enough」「Upside Down」「I'm Coming Out」といった不朽の名曲で、常に新たなサウンドへ挑戦し続けている。彼女の芸術的エッセンスは音楽の域を超え、ファッション、舞台、映画、テレビなど、様々な分野に深く影響を与え続けている。

| SELECT DJ |

池田 なみ子
NAMIKO IKEDA



大阪生まれ大阪育ち、天秤座のB型。FM802、Fmyokohamaなど全国のミュージック・ステーションで活躍した経歴を持ち、2010年からFM COCOLOでDJを務め、週末の朝の顔としても活躍中。好きなものは、ライブ、芝居、ミュージカルなど、舞台芸術全般、着物、歌舞伎、茶道、器、しきたりなど日本の美しいもの。担当番組は『ローソンチケット 演劇宣言 The Show Begins!』(金曜21:00~22:00)、『Wonder Garden』(日曜7:00~11:00)

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

「教室の目立たない存在」から 万博公園の音楽フェスへ ムツムロ アキラさんが語る地元への恩返し

吹田市出身のムツムロ アキラさん率いるロックバンド「ハンブレッターズ」が、5月24日に音楽フェス「GALAXY PARK in EXPO」を万博記念公園で開催する。「スクールカーストの最底辺から青春を歌いに来ました」と発するムツムロさんが音楽と出会い、地元で恩返しを果たすまでの軌跡を追った。

逃避の果てのロックバンド それでも感じた進むべき道

ムツムロさんが初めてバンドを組んだのは、高校1年の学園祭。それがハンブレッターズの始まりでもあった。そう聞くと、クラスの人気者が立つキラキラしたステージを想像するかもしれない。だがムツムロさんは、「自分も他のメンバーも、教室の隅にいる存在」だったと振り返る。しかも急遽枠が空いたという理由で学園祭前日に出演が決まったそうで「好きな曲のコピーをしましたが、他のどのバンドよりも下手くそでした」と苦笑するが、この経験が自身とバンドの原点になっている。

それまでの少年時代は、本人の言葉を借りれば「逃避の連続」だった。小学生時代は周囲となじめず、地元の千里山から片道1時間半かかる中学を受験。合格を果たすも、入部した剣道部の厳しい練習から逃げ出すため、父親にクラシックギターをねだった。「親がギター・マンドリンをやっていて、音楽を口実にしたらやめられるなと思って」。しかし音楽的な興味から入ったわけではないため練習が身に入らず、中2から入ったため、またしてもコミュニティ

に馴染めなかった。「練習に行く」と嘘をついて関大前の古本屋で漫画を読み耽ったり、阪急千里線に乗りながら手当たり次第にレンタルした音楽を聴き続けたりもした。「音楽を選んだのも逃避の一つで、全て自分なりの生存戦略」と語るムツムロさんが、逃げて逃げた果てでつかんだのが、学園祭で得た直感だった。「当時の僕たちと同じような、教室で居場所のなかった友だちが、演奏を見に来てくれたんですよ。その姿を見て『音楽やったらできるかもしれへん』と感じました」。

下積み時代に過ごした 孤独な時間も糧に

大学を卒業後、ムツムロさんは学生時代から働いていた豊津駅前のコンビニでアルバイトを並行しながら、バンド活動を続けた。「当時の店長が本当によくしてくれて、柔軟にシフトを組んでくれました」と感謝を口にする。バイト仲間がライブを見に来ることもあり、ムツムロさんにとって大切なつながりだった。一方で、音楽活動としては「何の結果も残せていなかった」と明かす。「濃い霧の中をさまよっているような日々でした。特に夜勤の日は考える時間

ムツムロ アキラさん

大阪出身の4人組ロックバンド・ハンブレッターズのVo&Gt。ライブシーンを中心に頭角を現し、若い世代を中心に老若男女幅広くファンを拡大中。2020年にメジャーデビューを果たし、今年1月にニューアルバム「GALAXY DRIVE」をリリース。2月からは初の全国ホールワンマンツアーを開催した。



ハンブレッターズの4人



万博記念公園のお祭り広場で遊ぶ幼い頃のムツムロさん。万博公園は幼少期からの思い出の場所。



思い出深い場所で ロックバンド流の恩返し

そしてハンブレッターズが今年5月24日に、音楽フェス「GALAXY PARK in EXPO」を開催する。昨年10月の大阪城ホールでの開催に続き、今回は屋外での開催となる。会場は、ムツムロさんが家族とよく訪れた万博記念公園だ。「学園祭には、できるだけ関わりたくなかった」少年たちが時を経て、思い入れのある地元で今の等身大の姿を披露する。

「生まれ育った街と、自分を夢中にさせてくれた音楽への恩返しです。とにかくみんなに楽しんでもらいたい。僕たちにとっても、人生で一番大事な日になると思います」

GALAXY PARK in EXPO

チケット好評発売中

【日程】2026年5月24日(日)
【場所】万博記念公園 もみじ川芝生広場
【出演】ハンブレッターズ、KANA-BOON、時速36km ほか

SELECT

1955年 神戸市生まれ。1980年「青」に入会。波多野爽波に師事。2000年「ゆう」入会。田中裕明に師事。編集担当。2010年俳句「秋草」を創刊し主宰する。毎月発行。句集に『書信』『讀本』『木簡』『磯』がある。2018年句集『木簡』で読売文学賞受賞。日本文藝家協会会員。

選者
山口 昭男
やまぐち あきお

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

【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。

3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。

【佳作】
ワツフルの四角く焦げて鳥の恋
黒き猫去りて六年春田打
風花や地蔵に小さき屋根のあり
雪解や石へと還る石仏
海峡をさ迷ふやうに蝶生る

【入選】
ホチキスの芯のこの字や地虫出づ
ホチキスの針の形を見れば土から出てくる虫のようでもあります。
石鱈玉吹かれて誰の物でなく
出てくれば鱈玉は、空に広がるばかり。誰のものはわからなくなります。
飛車をうつ音の高きや冴返る
将棋盤に駒を打つ音。飛車です。力が籠る。季語からも伝わりませう。
竹踏みのお百を数へて春を待つ
毎日欠かさずしている竹踏み。外の日差しを感じながら続いています。
剥き出しの鉱石ラジオ鳥雲に
鉱石ラジオとは懐かしい。電波の先へ鳥たちは帰ってゆきます。

| | |
|-----|-------|
| 和泉市 | 押見げげげ |
| 箕面市 | 島崎 裕子 |
| 吹田市 | 秋山 寛 |
| 大阪市 | 近江 蓮花 |
| 豊中市 | 山上 秋葵 |
| 岡山市 | 岩橋のり輔 |
| 京都市 | 草夕 感じ |
| 吹田市 | 秋山 寛 |
| 日野市 | 平井 都々 |
| 高槻市 | 葉月庵郁斗 |
| 茨木市 | 角島 健二 |

俳句 / HAIKU

【つぶやき評】
俳句は詩ですから、理屈や説明を嫌がります。ただ私たちは大方は理屈や説明の中で生活していますので、その世界から逃れることはかなり難しいのです。では、どうするか。季語を思いきって離してみることです。

【優秀賞】
雨粒のつとつとつとつとつ柳の芽
ひらがなの「つ」を二つと四つ並べて雨の降り様と柳の芽吹を的確に表すことが出来ました。ただこれだけで読み手に季節の感じと景を伝えることが出来るのですから、俳句の素晴らしさを思います。

庭木1本から承ります!



経験豊かな
庭師
安心の
全国展開!

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

お見積り・お問い合わせはお電話もしくは2次元コードから

1本からの庭サービス
ガーデンエクサプレス
カタクラ(東証スタンダード上場会社)グループ
072-665-8371
大阪支店 茨木市桑田町4-1 9:00~17:00

生垣の剪定 長さ1m 高さ2m
通常2,200円を(税込)
1,100円!
※その他諸条件あり。詳細はお問合せください。

NISA&iDeCoも学べる!

30代~60代の はじめてのマネーセミナー

無料

5月7日(木)・9日(土)・14日(木)

時間 10時~12時
場所 クロスパル高槻 302会議室
(高槻市紺屋町1-2)



物価の高騰が続き、「今までと同じようにお金が貯まらない…」こんな状況の方が多いのでは? NISAやiDeCoはもちろん、投資は不安という方でもすぐに実践できる投資術や固定費の抑え方を、わかりやすくご説明させていただきます!



【講師】
MFA(株)ファイナンシャルプランナー
高橋 佑樹
幅広い金融商品を取り扱うIFAとして、新聞社やラジオ局主催のマネーセミナーに講師として多数登壇。年間300世帯をコンサルティング。

参加者特典 講師による無料個別相談



TEL.080-4233-6588 (担当/高橋)

第290回 | 50歳以上女性のマネープランづくりに特化したセミナー(参加無料)

参加してよかった! 満足度 98.6%
セミナー参加者数 6,500名以上
開催開始より 18年連続セミナー

老後資金を普通預金に預けている 50歳以上の女性はいませんか?

「金利が低く、物価高もあり老後資金が将来足りるか心配」「資産運用も気になるけど、給料や相続した資金はとてあえず普通預金に」という方は多いのでは。そんな方のために、創業25年の女性専門FPオフィス ユニバーサル財務総研では、女性のためのマネーセミナーを開催。老後も安心して好きなことができる生活を送りたい方のための結果、にこだわった実践型セミナーで、50~65歳の女性に必要な情報に限定した内容。4,400組以上のマネープランを担当してきた、講師で上級FPの今村浩二がレクチャーします。「何かした方がいいと思いつながら、自分で調べてもよくわからず、結局動けずに不安を感じている方は多いです。セミナーでは、これまでの実際の相談事例なども交えてお話しします」と今村さん。女性限定・少人数制のセミナーで、紹介でのお申し込みも多数。担当者が変わらず継続的にアドバイスが受けられる無料相談では、一人ひとりに合わせたマネープラン(マネレビ)が手に入ります。
※販売・勧誘は一切ありません。

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、具体的にどうしたらいいかわからない
- シングルのため、老後も楽しみながら自立して生活していきたい
- 退職金や相続した大切な資金を、どのように預けたらいいか考えている
- 早期退職や退職前後の方
- 金融機関からのオファーはあるが自分では判断できない

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、貯蓄も早くに使ってしまったと思う。(60代前半)
- 自分ではとどろけず情報を探していた。(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] 18:15~20:15
5/30(土)・6/17(水)・6/27(土)・7/11(土)・8/1(土)・8/25(火)・9/12(土) キャンセル待ち
神戸国際会館(三宮) [各日] 14:00~16:30
5/16(土)・6/13(土)・7/18(土)・8/22(土)・9/5(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 (担当/堀内)
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
マネレビ ロコミ で検索して、Googleロコミもチェック! TEL.0120-26-9491

「学研教室のせんせい」 お仕事説明会受付中

一歩踏み出す人から
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。

5月1日[金] 10:00~
クロスパル高槻701号室 [JR高槻駅すぐ]

5月11日[月] 10:00~
Gakkenスクエア 千里中央駅前校
[各線千里中央駅すぐ]

5月12日[火] 10:00~
学研教室大阪北事務局 [江坂駅①出口すぐ]

5月19日[火] 10:30~
島本町ふれあいセンター(カシカシクワ)
[JR島本駅徒歩3分]

5月27日[水] 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
5月21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
5月12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。

学研教室 0120-889-100
お申し込みお問合せは 0120-889-100
受付時間/月曜~金曜日 9:00~17:00(祝休日を除く)
学研教室/大阪北事務局 吹田市江坂町1-23-101 大同生命江坂ビル11F [会場提供も募集!]

Gakken 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



4月~
新コース誕生!
新聞活用
探究コース
※実施に関しては各教室にお問合せください。

月謝は、算国2教科
9,680円[税込]

お近くの教室はこちら

お申し込みお問合せは 0120-114-154
受付時間/月曜~金曜日 9:00~17:00(祝休日を除く)
学研教室 大阪北事務局/吹田市江坂町1-23-101 大同生命江坂ビル11F
24時間のホームページよりお申込みいただけます [学研教室] [検索]

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
5.10(日) 14:00-16:00
5.23(土) 14:00-16:00
6.13(土) 14:00-16:00
(参加特典) セミナー後にケーキ&ドリンク
5.21(木) 10:00-12:00
(参加特典) セミナー後に洋食&ビストロランチ
開催場所
安満遺跡公園・ポーネルト Park Center
高槻市八丁畷町12-3
各回・抽選30名 | 参加無料

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受ける。Top of the table会員。
TEL.070-2219-4330

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。