

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.277

北摂WEST  
吹田・豊中  
箕面・池田  
4月30日発行 無料



Plants



Furniture



P.26-27掲載

# ロハスフェスタ

を楽しもう

新しい出会いが待っている

Food





# 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ツリーで淹れたり、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と含む煎茶や玉

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】

茶筌で点てて飲むお茶。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°C

- 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°C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°C以上

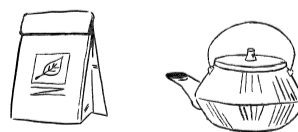
- 1 茶葉(1人分:3g)を急須に入れる。
- 2 沸騰した湯を急須に注ぎ、約30秒抽出して淹れる。

### 【玉露】

50~60°C

- 1 沸騰した湯を湯冷ましなどに移し替えて、50~60°C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、カビ付けし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「につぼん伝統食図鑑」

素材で味わう やさしいおはぎ

おはぎ 600円(3個入り)  
※左から全粒きなこ・つぶあんこ・黒ごま



北海道産の無農薬小豆とミネラル豊富なたんぱく質で仕上げたあんこを使うおはぎが看板商品。北海道産のブランド米を使用し、米の粒感がほどよく残った食感とやさしい甘さが魅力だ。2個入りと3個入りがあり、好みのおはぎを選べる。

あんことおはぎのお店 くりこ  
吹田市千里山東3-11-6 みのりハイム1F  
営/11時~売り切れまで 木曜~土曜のみ営業  
☎050-3698-0706  
Instagram@ankokurico



草餅 280円(つぶあん)

手土産にも最適 老舗の和菓子

1966年創業の和菓子店。爽やかな香りのよもぎとあんこが相性抜群の「草餅」は、目当てに足を運ぶ人も多い人気商品だ。豊中が高校野球発祥の地であることにちなみ、野球ボール風の紅白まんじゅうや、グローブとスパイクの形をしたもなかのセットも好評。

御菓子司 福寿堂  
豊中市春日町3-9-12  
営/10時~17時半 月曜・第3火曜定休  
☎06-6855-7326  
Instagram@kusamochi1966



野球箱 1,080円  
※ネット注文もしくは電話で要予約

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。



旬を味わう モチモチのフルーツ大福



いちご大福 300円(5個入り)  
※GW明け頃まで提供予定

フルーツ大福は果実を丸ごと使っており、口いっぱい果汁と餡の甘みが広がる。昔ながらの無添加製法とモチっとした生地は子どもから大人まで楽しめる味わいだ。これからの季節は、ぶどうやマスカットなども登場予定。

箕面薩喜庵  
箕面市粟生外院2-17-1  
営/9時~19時 不定休  
☎0120-28-3955  
Instagram@minoh.satsukian

みかん大福 280円

きなこわらび餅 600円(5個入り)

厳選素材の本わらび粉を使い、やわらかさとモチっとした弾力が魅力。大きめにカットされており、食べ応えも抜群だ。暑い日には冷やして味わうのもおすすめ。心地よい苦味と甘みが広がる「抹茶わらび餅」も楽しみたい。

もっちり弾む 本わらびの旨み



華小町 本店  
吹田市朝日町15-4  
営/10時半~18時半 定休日なし  
☎06-6170-2265  
Instagram@87komachi\_warabi

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。



古民家で出会う自然とやさしい時間

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。



住宅街の奥に佇む、  
ひっそり系

彩りサラダとバジル香る  
ガバオライス (ドリンク付) 1,600円



たてとよこの  
バスクチーズケーキ 600円  
滑らかな食感が魅力でオープン  
時から高い人気を誇る。



特典

LINEのクーポン画面提示と  
1,100円以上の店内飲食で  
50円引き (5月末まで)

**TATE TO YOKO**  
-cafe + zakka-  
(たてとよこ)

池田市石橋2-11-5  
営/平日11時半~18時、  
土日祝日9時~18時  
月曜定休  
(祝日の場合は営業、翌日代休)  
Instagram@tatetoyoko0115

築90年の古民家を店主自ら  
DIYで改装した、温もり  
あふれる空間が広がる。  
端材を再利用した壁やヴィン  
テージ風の家具など、ど  
こを切り取っても絵になる  
雰囲気だ。天気の良い日はテ  
ラス席で開放的なひととき  
を楽しむ。農薬・化学肥料  
不使用の福井県産米を使っ  
たガバオライスは、これから  
の季節にぴったり。自家焙  
煎のフルーティーな香りが印  
象的なスペシャルティコー  
ヒーとセットで楽しんで。

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。



住宅街に佇む、  
家と間違える系



住宅の一角に構える  
入り口気づかない系



閑静な住宅街に漂うコーヒーの香りに誘われて



一見、住宅のような外観  
だが、趣のある扉の先には  
大きな一枚板のカウンター  
と、ふわりと広がるコーヒ  
ーの香り。自家焙煎のコー  
ヒー(写真は糸桜スタン  
ダード 深煎り 550円)  
は、酸味を抑えたコクのある  
深煎りが中心で、丁寧に  
淹れられた一杯は「大倉陶  
園」の美しいカップに注がれ  
て完成する。コーヒー豆の  
販売も行っているため、お気  
に入りの味を自宅で楽しむ  
こともできる。

特典 LINEのクーポン画面提示とコーヒー豆購入で  
コーヒー豆10%増量 (5月末まで) ※他の割引、クーポンとの併用不可



「大倉陶園」の美しい  
カップ&ソーサー。

**廣屋珈琲店**  
(ひろやコーヒーてん)

箕面市桜井2-17-3  
営/10時~18時(LO17時半)  
火曜・水曜定休  
☎072-720-7055  
Instagram@kaffeehiroya



チーズケーキ 450円  
※ドリンクとセットで50円引き  
チーズケーキなど手作りスイ  
ーツも人気。深煎りコーヒーに合  
うように甘めに作っているそう。

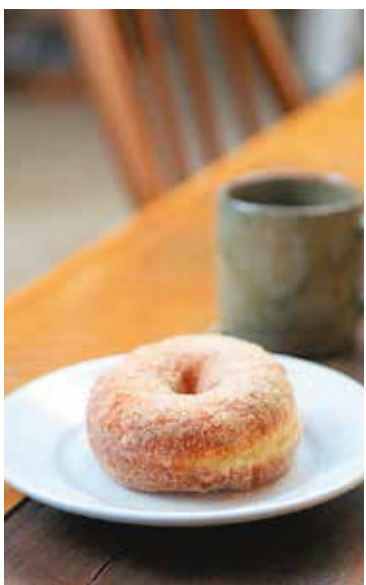
北欧の空気をまとったモダンカフェ

特典 LINEのクーポン画面提示と  
飲食代金1,000円以上で  
100円引き (5月末まで)

**kahvila kiitos**  
(カフヴィラキートス)

吹田市津雲台6-17 D26-6  
営/11時半~17時  
月曜~水曜定休  
☎06-7503-4507  
Instagram@kiitos\_since2021

集合住宅の一角に佇むカ  
フェ。年代を感じさせる外  
観とは対照的に、店内は白  
を基調としたシンプル空間  
が広がり、フィンランド製  
のテーブルや椅子をはじめ  
北欧雑貨で統一されている。  
滑らかなココのある濃厚な  
自家製プリン(500円)  
や、ふわっとした食感のス  
コーンセットが人気。香り高  
いコーヒー(550円)とと  
もにぜひ味わいたい。



ドーナツ 550円  
こめ油100%で揚げているのでふわっと軽い味わい。  
中浅煎り(コーヒー) カップ803円



焼きプリンとミルクアイス 902円  
洋食店時代から提供していた焼きプリンはピター  
なカラメルと濃厚な卵のkokが絶妙な一品。

ビルの2階にある、  
入り口がわからない系



**merci 喫茶店**

(メルシーきっさてん)

池田市上池田2-4-11-2F  
営/11時~17時半(LO17時)  
金曜定休  
※ドリンクオーダー必須  
※10歳以下のお子様は入店不可  
Instagram@merci\_kissaten

目立つような看板もなく  
ビルの2階に構える、見過  
ごしてしまいそうなカフェ。  
洋食店を営んでいたご夫婦  
が心機一転、2024年に  
池田にオープンした。白を  
基調としたシンプルでスタ  
イリッシュな店内には大き  
な窓があり、そこから差し  
込む柔らかな日差しが落ち  
着きのある空間を演出す  
る。京都の有名店から仕入  
れたコーヒー豆を一杯ずつ  
丁寧に淹れるコーヒーとと  
もに、ゆったりとしたひと  
きを過ごしたい。



知る人だけが辿り着く静かなご褒美時間



市場の一角に構える  
見つけにくい系



メロングリーン  
800円  
クリームソーダは  
定番のグリーン  
をはじめ、赤や黄  
色など全6種のカ  
ラフルなライン  
ナップ。

**特典** LINEのクーポン画面提示で  
ツナポトナポリタンを  
200円引き(5月末まで)

**ネオ喫茶 ホログラフ**

箕面市桜井2-10-5 桜井市場内  
営/昼頃~21時(LO20時)  
不定休 ※詳細はインスタを確認  
Instagram@pop.tune



70年の歴史ある市場に新しい喫茶の扉

70年以上の歴史がある箕  
面の桜井市場は、箕面市民  
でも知る人ぞ知るディープ  
スポット。その市場の一角に  
「ネオ喫茶 ホログラフ」は  
ある。ノスタルジックな市場  
の雰囲気にマッチした店内  
には、レトロな家具や雑貨  
が並び、非日常の空気が漂  
う。ネオ喫茶の名の通り、伝  
統的な喫茶メニューを現代  
風にアレンジしたメニューが  
中心で、個性豊かなフード  
やドリンクが揃う。

ツナポトナポリタン  
(サラダ、スープ付き)  
1,150円  
細切りにしたじゃがいも  
が入り、食べ応え満点の  
ナポリタン。



街の少し外れにある  
ひっそり系



**特典** LINEのクーポン画面提示で  
JAS認定オーガニックティー「English Tea Shop」の  
ティーバッグ1つプレゼント(5月末まで)

**珈琲とおやつ ペコーラパーラ**

豊中市今在家町20-6  
営/11時~17時  
(フードLO15時、スイーツ・ドリンクLO16時半)  
不定休  
☎06-7509-4804  
Instagram@pecora\_para

工場が建ち並ぶエリアに  
ひっそりと佇む。築70年以  
上の古民家ならではの低い  
天井をそのままに、床材を  
天井に再利用するなどアイ  
デアと工夫が随所に光る。  
ランチメニューはもちろん、  
紅茶風味の生地の中にレー  
ズンなどが入った濃厚な味  
わいのスイーツ、トワイプ  
ディング(550円)もオス  
スメ。



工場地帯の中にあるハイセンスなおしゃれカフェ



## 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に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

- バスや電車ですら一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カ月間で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



出典元: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**」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  
北野 美也子

個別相談はこちらから  
☎090-3871-5330

※不在時は留守番電話にメッセージを残していただければ折返しいたします

北野さんは、金融業界・保険業界で35年の経験・知識を持つ。60代以上を始め、幅広い世代のライフプランニングや相続相談にも対応している。

### これからの人生、主役はわたし お金のプロと延ばす「資産の寿命」

「家族との関わり方や健康面など、60代以降の人生は、これまでの生活から大きく変わる可能性があります」とファイナンシャルプランナーの北野さんは話す。日本人の平均寿命は男性約81歳、女性約87歳で、60代からでも20年以上の生活が続く可能性がある。そのため「資産の寿命」も延ばす視点が必要だという。「60代からは自分の幸せを中心に考えても良いのではないのでしょうか。仕事を続けたい、旅行や趣味を楽しみたいなど、これからの生きがいを思い浮かべながら、改めてライフプランを見直す時期と言えます」と北野さん。お金のプロに個別に相談することで、表面化している課題や隠れている課題の発見になることも。気になることがあれば、一度相談をしてみよう。

### プロから学ぶ生活向上セミナーに登壇

お金のプロの視点から相続や認知症、介護のポイント事例を交えて紹介!今後について考えるヒントになると人気のセミナー。

【日時】5/26(火) 10時～11時  
【場所】千里朝日阪急ビル14F  
申し込み方法など、詳細はP.11をチェック!

### 60歳以降のお金との向き合い方

収入アップは難しくなるが工夫は可能

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

できる範囲で働き続け、収入確保+健康効果+社会参加を

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

固定費の変化に対応(通信費・住居費・保険など)

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

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

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

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「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うか。

## 将来の選択肢



### 充実のサポートで不安なく快適な毎日を愛するペットと最期まで暮らせる住環境

ペピイ・ハッピープレイスTAMATSUKURIは、駅至近で利便性抜群な住宅型有料老人ホームだ。100年企業の新日本カレンダーが運営する安心感に加え、全室キッチン・浴室完備で自立した快適な生活を送ることができる。介護の専門スタッフや動物看護師が常駐し、外部医療機関とも連携。ペットとの生活も全室可能で、人もペットも最期まで安心して暮らせる独自のフォロー体制が大きな魅力だ。最長3ヶ月の体験入居、見学も随時受け付け中なので、気になる方はお問合せを。



玉造駅へ徒歩4分で利便性は抜群。梅田・なんばへ外出もラクラク。周辺にはスーパーや飲食店も多く、都市型マンションのような洗練された外観が特徴だ。

#### ペットと「共に暮らす」環境が整う



動物診察室や夜間救急センターが併設されているので、万一の病気やケガも安心。ドッグランやペットと利用できるカフェやガーデンなど、ペットとの暮らしを彩る施設も充実している。



露天風呂付大浴場などもあり設備も充実。心地よい毎日を送ることができる。



ケアスタッフが24時間常駐しているので、身のまわりのことを安心して相談可能。また、介護の相談は経験豊富なケアマネージャーが対応。



猫専用居室は見晴らしの良いテラスやキャットウォークを用意。入居してからホームの猫と暮らせる部屋も構想中。

#### ペット共生型(住宅型)有料老人ホーム ペピイ・ハッピープレイス TAMATSUKURI (タマツクリ)

大阪市東成区中道3-8-21  
大阪メトロ・JR玉造駅から徒歩4分  
体験入居&見学申込み・お問合せは  
☎0120-011-179 (受付/9時~17時)

HPIはこちら



LINEはこちら



#### Menu

- 入居一時金(非課税) [例:入居時85才・お一人様・犬一頭・305号室(30.85㎡)]…843.6万円
- 入居後の月次費用
  - 管理費:148,500円 ※食料・電気代・ガス代は実費必要
  - ペットオールサービス費…33,000円



庭園やカフェが併設されたワンランク上の暮らしを提供。



新しいコンセプトを掲げ2階フロアをグランドオープン。



夕日百選にも選ばれた絶景を望めるロケーション。

### 海と空を望むロケーション 関空近くで叶う上質な暮らし

関西国際空港近くに位置し、海を望む開放的なロケーションが魅力の有料老人ホーム「インテフィール」。ヨットハーバーや夕景を日常的に楽しめる住環境は、北摂エリアでは得がたい特長のひとつ。敷地内には多彩な植物が広がり、アートに触れられる空間も備えるなど、感性を満たす環境が整っている。見学は予約制で、最寄り駅からの送迎にも対応。本人はもちろん家族での来訪も歓迎している。

#### 社会福祉法人 犬鳴山 インテフィール

大阪府泉南郡田尻町  
りんくうポート北3-25  
受付/9時~17時  
☎072-466-2200



詳細や資料請求は電話、または左記のQRコードから。見学には事前予約が必要。まずは問い合わせください。  
**ご来場いただいた方には、泉州タオルをプレゼント!**  
(要予約・7月末まで)  
※読者限定、最寄り駅のJR関西空港線「りんくうタウン」駅まで車で送迎。



運営するのは、介護サービスや介護施設運営を手掛けるウェルネスサービス株式会社。訪問歯科、訪問看護、鍼灸・マッサージなどのサービスも。

### 医療連携で支える安心の住まい 新設ホームで穏やかな毎日を

2026年5月にオープン予定の住宅型有料老人ホーム「アスター吹田きしべ北」。JR京都線「岸辺」駅から徒歩圏に位置し、医療機関との連携により健康管理や往診、緊急時にも迅速に対応できる体制が整う。スタッフが24時間体制で見守る安心の環境も特長。全58室は完全個室でオールバリアフリー設計を採用。気になる方は、まずは資料請求から。

#### アスター 吹田きしべ北

(運営:ウェルネスサービス株式会社)  
吹田市岸部北3-35-6  
受/9時~17時  
☎072-331-6060



満40歳以上で要介護認定を受けられている方、伝染病の疾患のない方、共同生活が営める方であれば入居可能です。

※Aタイプ(15.5㎡)、Bタイプ(13.0㎡)のお部屋をご用意。

## 自分や家族に合った頼れるサービス



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  
※運転中の場合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



### 「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」。フィ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。

#### 【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 別途見積り

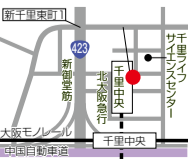
## いますぐやっておきたいこと



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  
せんちゅうパル3F 北側 310区画  
営/月曜~土曜 9時~12時・13時~17時半  
日曜・祝日定休  
北大阪急行「千里中央駅」直結  
☎080-4744-9596



### 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』を体験してみてもいい。

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)



# カラダと向き合う

ドクターに  
聞く

# 生活に取り入れたい健康習慣

普段の生活に取り入れたい、病気・症状を予防するための健康習慣を専門のドクターに伺いました。この機会に自分のカラダと向き合ってみましょう。

## 骨粗鬆症を予防するために

伺ったのは アサコ整形外科・リウマチクリニック 朝子 晃憲 院長

### 骨の材料となる食材をしっかり採って適度な筋トレを

骨を丈夫に保つには、食事と運動が大切です。カルシウムはもちろん、納豆や野菜からビタミンK（骨の形成を助ける）を意識して摂りましょう。ビタミンD（カルシウムの吸収を助ける）は食事だけでは十分にとれないので、朝や昼に日光を浴びるのがおすすめです。運動はスクワットなどの筋トレが効果的ですが、いきなり激しくせず、ゆるく続けられる範囲で行うことがポイントです。



## 生活習慣病を予防するために

伺ったのは ひかりクリニック 謝新 院長

### 食物繊維で始める生活習慣病予防

生活習慣病予防で注目したいのが「食物繊維」です。食物繊維には、糖質の吸収をゆるやかにしたり、コレステロールの排出を促したりする働きがあります。複数の研究で食物繊維の摂取量が多い人ほど、心血管疾患や2型糖尿病などのリスクが低い傾向が示され、目安としては、1日25～29g以上の摂取が一つの基準とされています。日々の食事の中で無理なく摂取しましょう。



(上)リハビリ室には最新の医療機器を揃え、骨粗鬆症の専門スタッフが連携し、チームでサポートします。  
(左)介護保険での通所リハビリテーションや訪問リハビリテーションも行っています。

### 医療法人 アサコクリニック アサコ整形外科・リウマチクリニック

豊中市少路1-7-16 MEDICALGATE2F  
診療時間/月火木金9時～12時/  
16時半～19時半  
水土:9時～12時  
(完全予約制、13時～14時 乳児二次健診)  
日祝休診  
☎06-6845-3320



## 寝たきりになるリスクがある骨粗鬆症 40歳から症状がなくても検査を

骨粗鬆症は自覚症状がないまま進行する病気です。身長が縮んできた、背中や腰の痛みが続くといった変化はサインの一つです。また、立っている状態でも骨折したり、転んで手をついただけで骨折した場合も疑われます。骨折は高齢者の場合、寝たきりにつながり、生活の質の低下や死亡リスクが高まることもあります。豊中市では40歳から5年ごとに無料で検査が受けられるため、早めに骨の状態を把握することが大切です。当院ではDXA法による骨密度測定に加え、血液・尿検査を組み合わせ、総合的に評価します。自覚症状が少なくないため治療に不安を感じる方もいますが、丁寧に説明し納得いただいたうえで進めます。筋肉量が分かるInBodyを導入し、結果をもとに一人ひとりに合わせた食事や運動のアドバイスをを行います。継続的に数値を確認することで、変化を実感しながら取り組めるのも特徴です。医師・理学療法士・薬局が連携して、チームで早期発見から生活改善まで一貫して支え、骨折を防ぐための予防に力を入れています。



今回教わったのは…

アサコ整形外科・リウマチクリニック  
朝子 晃憲 院長

整形外科・リウマチ専門医。総合病院勤務を経て、関節疾患や骨粗鬆症の診療に豊富な経験を持つ。

### 朝子先生から アドバイス

「まだ若いから」と油断しないで

↓  
実は

**女性は50～55歳頃から骨密度が低下しやすい**

閉経前後の時期から骨密度が低下します。痩せ型の方は注意が必要です。体格が良い方でも要注意。自覚症状がなくても検査をおすすめします。

## 不調が続いたら「腸活」を始めよう 腸内環境を整えて健やかな毎日へ



(上)同院では医師、管理栄養士、言語聴覚士が食事支援チームを組み、食べる楽しみをサポートする。  
(左)喉の専門家である言語聴覚士が食べる機能の評価や訓練など、在宅リハビリサービスを提供。

### 循環器科 内科 精神科 訪問診療 ひかりクリニック

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



「最近、便秘気味」「体の調子がゆるぎやすい」といった悩みは意外と多いものです。原因は一つではありませんが、食生活の偏りや不規則な生活リズムなどで腸内環境が乱れると、お腹や体調の変化を感じやすくなる場合があります。そこでおすすめしたいのが「腸活」です。腸活とは、腸内環境を整えるために、食事・運動・睡眠などの生活習慣を見直すこと。特に、ヨーグルト・納豆・味噌などの「発酵食品」や、野菜・海藻・きのこ・豆類・全粒穀物などの「食物繊維」を意識して摂取することが大切です。腸活を続けるコツは、「がんばりすぎず」「ちょい足し」で始めること。例えば、発酵食品を1日1品、野菜の小鉢を1つ追加、白米を麦ごはんに置き換えるなど、できることから十分です。食物繊維は急に増やすとお腹が張ることがあるため、少しずつ増やしていきましょう。当院では医師、管理栄養士、言語聴覚士が食事支援チームとして連携し、患者様の栄養状態の把握に努めるとともに、生活スタイルに合わせた個別の栄養指導や最適な運動メニューを提案しています。腸のリズムを整えることは、毎日のコンディションづくりにもつながります。早めの腸活を始めましょう。



今回教わったのは…

ひかりクリニック  
謝新 院長

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

### 謝先生が教える 穏やかな在宅療養のコツ

住み慣れた環境で生き生きと活動的な毎日を

↓

**生活習慣病をはじめとした病気の予防にも繋がる**

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



国際中医専門医の西口先生。患者さんと同じ目線で優しくもしっかりとアドバイスしてくれる頼れる存在。

## アトピー・不妊症の悩み

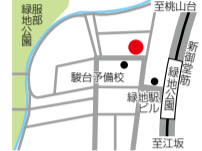
体質から整える漢方で、アトピーも不妊も克服へ

自身アトピー克服体験を原点に漢方の道へ進んだ西口先生。同じ苦しみを知るからこそ、患者一人ひとりにしっかりと向き合ってくれる。国際中医専門員として、アトピー・皮膚炎・不妊症を得意とし、体質や生活習慣まで丁寧に見極めた処方方で、根本からの回復へと導く。



### 春風漢方薬局

豊中市寺内2-2-22  
 営/月～金9時～19時  
 土曜9時～18時  
 日曜・祝日定休、  
 予約制につき、電話でご予約を  
**☎06-6151-2491**  
 春風漢方薬局 で検索



### 喜びの声

- 小さい頃からアトピーで3才の時に治まり、高校生で再発。皮膚がガサガサで痒みのせいで寝つきが悪い状態でした。漢方薬を飲んで2ヶ月後には痒みがほぼなくなり、10ヶ月後には痒みも赤みも全くなくなりました。真っ赤でガサガサだった皮膚もつるつるになりとてもうれしいです。(10代女性)
- 病院で多嚢胞と高プロラクチンと言われ、タイミング法もダメで不安でした。冷えや便秘、月経痛もありましたが、漢方を始めて少しずつ体調が整い、3ヶ月後に妊娠できました。食事と和食に見直したのが良かったのかも。今は安定期に入りました。漢方薬を試して本当に良かったと思っています。(30代女性)



(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。東洋医学の経絡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、免疫アップの効果もある。

**Menu** 全身整体・足裏・ダイエット・吸玉・刮沙の各コース  
 ●40分……4,600円 ●70分……7,400円  
 ●60分……6,300円 ●90分……8,900円  
 ※お得な回数券あり  
 「楽楽堂整体院」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!**(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



## 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。

## 年間5,000人以上が参加! / 20代～50代に人気のマネーセミナー

### 学ぶ・知る・実践するで見つかる 十人十色の資産形成セミナー

老後の資金不足やインフレ、物価高などお金の不安は多いけれど、SNSの情報だけではよく分からない……そんな時こそ「グライブ」で一緒に学んでみませんか? 経験豊富なファイナンシャルプランナーが丁寧に教えます

**参加無料** オリジナル「マネーチェックシート」プレゼント

**無料** コンサルティング(120分) ※後日予約制

**スタバドリンク** チケット コーヒー&焼き菓子付き

**会場 豊中市立文化芸術センター**  
**5月24日** ⑩ 10:30～12:30 ¥  
**6月14日** ⑩ 10:30～12:30 ¥

**会場 高槻・枚方・京田辺でも開催!**  
**会場 高槻城公園芸術文化劇場**  
**5月9日** ⑩ 13:30～15:30 ¥

**会場 京田辺市商工会館**  
**5月31日** ⑩ 10:00～12:00 ¥

**会場 ビーゴ枚方本店**  
**6月20日** ⑩ 10:30～12:30 ¥  
 13:30～15:30 ¥

**こんなことが学べます**

- お金の基礎知識
- 上手なお金の貯め方・殖やし方
- 老後生活にいくらか必要なのか
- 必要資金を考慮するライフプラン
- iDeCo/新NISAのこと

**参加者の声**

- 講師の先生の話がとてもわかりやすく知識も豊富! まさにプロという感じでした! 30代会社員
- 身近な例を用いての説明でわかりやすく、楽しくお金のことを学びました! 50代会社員
- 親しみやすい人柄と知識、やっとな信頼できる先生に出会えました 40代パート

**Glive 株式会社 グライブ** ☎0120-337-194  
 受付時間 10時～19時(土日OK)

**大阪オフィス** 大阪府大阪市北区中津1-2-20 新清風中津ビル3F B

**完全予約制** 右記QRコードより申し込みを **マネーセミナーのグライブ** 検索

※ご受講はおひとり様1回限り、70歳未満の社会人の方に限ります。お子様連れでの参加はお控えください。※お預かりした個人情報はお申込みいただいたセミナー開催に付随するご案内・ご連絡のためのみ利用いたします。※各回ともに定員になり次第、申込フォームをクローズいたしますので、お早目にお申込みください。※営業目的や参加特典目的での参加など、その他運営が不適切だと判断した場合、参加をご遠慮いただく場合がございます。

## プロに聞く! 暮らしの悩み相談室

自分で解決できない困りごとや悩みは専門家に相談して解決のヒントを探しましょう。



「一度、プロに清掃してもらおうと後々のお手入れが格段にラクになります」(大阪店・小見山店長)

### 全国研修で磨かれた確かな技術

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

- 特典**
- 「シティライフを見た」で
  - エアコン内部分解洗浄 ……**7,590円**(2台目**6,490円** 3台目以降**5,390円**)
  - 光触媒スーパーマルチタン(抗菌コート) ……**2,200円**

- <オプション>**
- お掃除機能付き(ユニット分解) ……各メニュー+6,600円
  - ドレンパン分解洗浄 ……各メニュー+4,400円
  - 室外機洗浄 ……各メニュー+1,100円
  - エレベーターなし3階以上 ……各メニュー+550円(5月15日まで)

## エアコンの悩み

梅雨前のエアコン清掃でカビ対策 複数台をまとめて依頼でおトクに

梅雨のジメジメが始まる前に、エアコンのクリーニングを済ませよう! 清掃をせずに使用すると、内部にたまったカビやホコリを空気中に拡散してしまう恐れもあるという。同社では経験豊富なスタッフが専用の機材を使い、エアコン内部の奥まで徹底洗浄。ニオイや汚れの原因をしっかりと取り除いてくれる。複数台まとめての依頼にも対応しており、家中まとめてすっきりできるのもうれしい!

**株式会社アイ・コーポレーション**  
**大阪店**  
 大阪市旭区中宮4-15-22  
 営/9時～18時  
 不定休  
**☎06-4981-7924**



## CROSS WORD

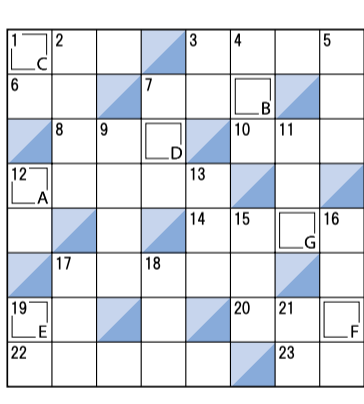
応募方法 / はがきもしくはFAXに解答と〒・住所・氏名・年令・職業・電話番号を明記の上、編集部までお送りください。抽選で5名様に記念品をプレゼント。(毎月20日〆切)

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

4月号の答え: かぜかおる

## ノーマルクロス

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



解答 A B C D E F G

- タテのキー**
- 「トムとジェリー」ジェリーはネズミ、トムは
  - 自家用車、和製英語で横歩きする甲殻類
  - 牛の脂はヘット、豚はまだ納めていない
  - 将棋の歩、チェスでは
  - コーヒーの専門家。ラテアートもお手のもの
  - サッカーチームはイレブン、野球は
  - 万年生きると言われる縁起のいい爬虫(はちゅう)類
  - 重さの単位
  - 販売員、別の言い方で
  - 2匹目を狙ってもいつも柳の下にいるとは限らない
  - 「わざと」は故意、「まちがって」は
  - 日本で野生のヤマネコが生息するのは西表島と…
  - 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
  - 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**
- パジャマ、ネグリジェ、スエット上下を使う人も
  - ボラの卵巣が原料の高級調味料
  - 手をたたくと寄ってくる池のペット
  - 小型の馬を総称して
  - 覆い。枕〇〇〇
  - 美しく青き大河
  - 氷上のチェスと言われるスポーツ
  - 野球の回はイニング、ボクシングやレスリングは
  - 別名でんでんむし
  - 身中の虫に悩んだり子落としたり
  - 古い本
  - ゴッサム・シティのヒーロー
  - 管制、多宝、エッフェル

北摂エリアのお客様から多数お問合せいただいております

## 不用品・空き家買取はカウカウ

**遺品整理、生前整理、不用品買取**(家具、家電、衣類、ゲーム機)、**不動産買取**(共有持分、再建築不可、雨漏り、シロアリ、心的瑕疵など)、資格を持った司法、税務関係に詳しいスタッフがオールサポート。先ずはご相談ください。

**申込の流れ**

- お問合せ** お電話で日時・詳細ご予約
- 査定・見積り** 一点から査定します
- お支払い** 現金でお支払い・振込もOK

**カウカウ KAUKAU** 出張査定 完全守秘 即日対応可

**06-4309-5212**

東大阪市若江東町5丁目6-21 営業時間: 月～土曜日 9:30～19:00  
 大阪府公安委員会第62221R065329号 大阪府知事(1)第066671号

# 子どもと進路を考える

RISEISHA HIGH SCHOOL

## 全員必修の留学と超実践英語教育で学べる 履正社高校の「国際教養コース」がスタート

学園創立104年の歴史を誇る「履正社高等学校」。昨年には法人に「国際部」を設置し、国際交流・海外大学進学をめざす生徒たちのサポートを行ってきた。そして2027年度には、国際化が進む社会のニーズにこたえるべく「国際教養コース」を新設。国際教育に精通した専門スタッフ陣、全員必修の留学プログラムなど、様々な取り組みに期待が集まっている。

### 全員必修のカナダ留学を軸に、海外大学や国内難関大学進学と国際的に通用する力を育む

単なる言語習得のみならず、日本国外でも自立して生きていける力を養うべく設立される「国際教養コース」。ネイティブの英語教師として授業を担当するのが、CILEE（内容言語統合型学習）の専門家であるシヨウ ブライアン先生だ。「1年次より英語を重点科目とし、段階的かつ体系的に指導を行います。十分な授業時間と演習量を確保するので、現時点で英語力に自信がないという生徒でも英語に興味さえあれば、教師陣が全力で底上げします。また2年次には、全員必修のカナダ留学があります。異文化の中で生活

学校法人履正社 履正社高等学校

### シヨウ ブライアン 先生

Brian Shaw

コロンビア大学にて工学の修士号を取得。卒業後、ウォール街やシリコンバレー勤務を経て来日。CLIL（クリル）の専門家として、理数系の英語指導や教材執筆、教員研修を全国で展開。高度な専門知識で世界トップ大学への進学を指導。



2年次の長期留学は、カナダ東海岸地域のニューブランズウィック州、ノバスコシア州の現地高校に1年間通う。最大34単位まで認定されるため、2年生をすべてカナダで過ごし、履正社高校を3年間で卒業が可能。



しながら学ぶ実践を通して、英語による実践力を高めるとともに、国際社会で主体的に行動できる力を育成します。留学はカナダ西海岸地域への短期留学（1ヵ月）か、カナダ東海岸地域への長期留学（1年間）のどちらかを選択できる。留学を終えた3年次には、大学進学後を見据え、アカデミックな内容も英語で学ぶ内容言語統合型学習を行い、高度な学修に対応する基盤を築くという。「3年次には英語で書かれた教科書を使って、人文科学系の授業を行い、「英語で学ぶ」を実践します」とシヨウ先生。

### 豊富な経験をもとに海外大学進学をサポート



学校法人 履正社 広報企画局 国際部

藤原 涼 さん Ryo Fujiwara

米国政府フルブライトの奨学生として米国の大学に勤務し、エディンバラ大学で言語教育学修士号を取得。世界各地を巡った知見とIELTS 8.5の専門性を活かし、試験対策から海外進学までをサポートしている。



### 履正社高校「国際教養コース」の5つの特色

#### 1. 全員必修の留学プログラム

●1カ月の短期留学（カナダ西海岸地域）、1年間の長期留学（カナダ東海岸地域）のどちらかを選択することができます。

#### 2. 国際教育に精通した専門スタッフ陣

●海外留学・国際交流・海外大学進学・国内英語特化型大学進学に関する知識と実績を持つ教員・スタッフが指導にあたります。

#### 3. 徹底した英語重点カリキュラム

●1年次：英語を重点科目とし、十分な授業時間と演習量を確保し、「読む・書く・聞く・話す」の4技能を総合的に強化。

●2年次：留学を軸に英語の実践力と運用力を高める。

●3年次：大学進学後を見据え、アカデミックな内容も英語で学び、高度な学修に対応する基盤を築く。

●4年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●5年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●6年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●7年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●8年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●9年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●10年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●11年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●12年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●13年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●14年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●15年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●16年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●17年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●18年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●19年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●20年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●21年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●22年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●23年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●24年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●25年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●26年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●27年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●28年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●29年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●30年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●31年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●32年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●33年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●34年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●35年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●36年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●37年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●38年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●39年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●40年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●41年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●42年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●43年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●44年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●45年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●46年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●47年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●48年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●49年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●50年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●51年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●52年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●53年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●54年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●55年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●56年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●57年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●58年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●59年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●60年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●61年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●62年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●63年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●64年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●65年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●66年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●67年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●68年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●69年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●70年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●71年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●72年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●73年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●74年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●75年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●76年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●77年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●78年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●79年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●80年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●81年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●82年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●83年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●84年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

●85年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

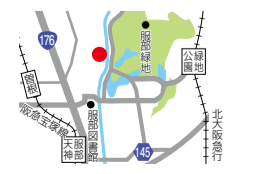
●86年次：海外大学進学を支援し、国際社会で活躍できる力を育む。

### 取材協力 履正社高等学校

豊中市市長興寺南4-3-19

☎06-6864-0456 (代)

https://riseisha.ed.jp/



阪急バス「履正社高校前」バス停すぐ

### 2026年度 履正社高等学校 来校イベント日程 ※クラブ体験会は随時開催

- 7月26日(日)9時半～ 第1回学校説明会
- 8月1日(土)9時半～ 第2回学校説明会+体験授業
- 8月8日(土)9時半～ 第3回学校説明会
- 8月22日(土)9時半～ 第4回学校説明会+体験授業
- 9月12日(土)9時半～ 第5回学校説明会
- 9月26日(土)9時半～ 第6回学校説明会
- 10月10日(土)9時半～ 第7回学校説明会+体験授業
- 10月24日(土)9時半～ 第8回学校説明会
- 10月31日(土)9時半～ 第9回学校説明会
- 11月7日(土)13時半～ 第10回学校説明会
- 11月28日(土)9時半～ 第11回学校説明会+体験授業
- 12月5日(土)13時半～ 第1回個別相談会
- 12月12日(土)9時半～ 第12回学校説明会
- 12月19日(土)13時半～ 第2回個別相談会

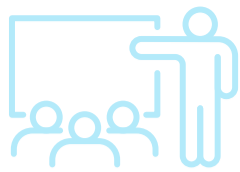


来校イベントのお申し込みはこちら



最新の入試情報、個別カウンセリングをご希望の方はLINEで

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



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

さまざまなプロが教えてくれる生活向上セミナー。健康・運動・資産運用・相続・老後資金など、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 **5.26** 火  
10:00~15:40

場所 **千里朝日阪急ビル 14F**  
(豊中市新千里東町1-5-3)



主催：シティライフ 大阪モノレール千里中央駅直結

## 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5/27(水)~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、店舗都合により休業もしくは営業時間が変更になる場合がございます。ご了承ください

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



● 家族亭  
(千里中央店)  
豊中市新千里東町  
1-5-3  
千里朝日阪急ビル2F



● kahvila kiitos  
(カフヴィラキートス)  
吹田市津雲台  
6-17 D26-6



※画像はイメージ

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分を過ぎでの入室はお断りさせていただくことがございます。ご了承ください。

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

お問合せ

TEL.06-6338-0640

(生活向上セミナー担当係まで)  
※平日10時~17時



事前予約はこちら▶

プロから学ぶ生活向上セミナー

検索

1

### 今から備える!相続と認知症・介護について 自分も家族も円満な相続を実現するために

「何から始めたらいいのかわからない」悩んでいる方に向け、相続の基本やトラブルを防ぐ情報、さらに、認知症・介護の予防に関するポイントを事例を交えながらお伝えします。今からできる準備をして安心の未来を目指しましょう!ご家族の皆様も、ぜひ一緒に参加ください。



講師 相続診断士・ファイナンシャルプランナー 北野 美也子さん  
金融業界・保険業界で35年の経験・知識を持つ。「選択理論心理学」を活用し、幅広い世代の悩みに対応。家族間の円滑な相続にも力を入れ、多くの方から信頼と評価を得ている。

10:00  
11:00

関連記事  
P.6

2

### 赤ちゃんの頭の形を整える「赤ちゃん整体」

赤ちゃんの頭の形でお悩みの方に向けたセミナーです。ヘルメット療法ではなく、自宅でできるセルフケアの方法をお伝えします。「後頭部の絶壁が気になる」「いつも同じ向きで寝ている」という方はぜひ参加してください。お子様と一緒に乗り越えただければ、その場でアドバイスします。実践しながら整えましょう。(0~3歳児対象)



講師 質面SBC整骨院 大田 茂さん  
柔道整復師。整形外科でリハビリを経験し、パーソナルトレーニングと合わせて多くの女性の体のサポートを行う。その中で赤ちゃんの頭の形の相談を多く受け、頭の形を整える手技を習得。自身も9歳になる女の子の子育て真っ最中。赤ちゃんの成長をサポートしている。

11:10  
12:10

3

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

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



講師 株式会社また明日 取締役 川田 晋資さん  
これまで延べ3万世帯以上の相談を受け、住宅・保険・相続をワンストップでサポート!「難しい話を分かりやすく伝える」セミナーに定評がある。4人の子どもの父として家事・育児にも全力投入!

12:20  
13:20

4

### 誰でもなり得る「排尿障害」。早期検査のススメ

「夜に何度もトイレに行く」「常に残尿感がある」「尿が漏れてしまう」こういったことでお悩みではありませんか?「排尿障害」は、生活の質の低下に繋がるだけではなく、背後には糖尿病・膀胱がんといった重大な病気が隠れている可能性も!本セミナーでは、「排尿障害」の仕組みから、受診のタイミング、検査、治療法などを専門医が詳しく解説します。気になる方はぜひご参加ください。



講師 よしながクリニック 院長 吉永 光宏さん  
泌尿器科専門医、泌尿器腹腔鏡技術認定医。市立豊中病院、箕面市立病院を経て、2024年11月「よしながクリニック」開院。

13:30  
14:30

5

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

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



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

14:40  
15:40

次回は「生活向上セミナー」  
(2026年6月開催)を予定しています。  
セミナーの情報は6月号で掲載します。

# 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、子どもにとっても大きな刺激となり、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。

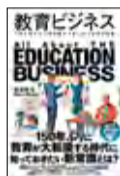


### Books 「教育ビジネス」

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 なのや / 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。



この方に聞きました

# 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「PIISA」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

### 学力から活用力へ 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できるか」という実践的な能力(コンピテンンスベース)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実体験が、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」を持つ子どもたちが共通の学びを行う場です。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。

### 英会話スクール

## 楽しみながら英語4技能を伸ばそう 春の入会キャンペーン実施中

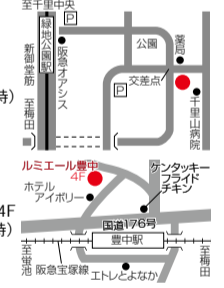


Instagram ↓  
バスもあって大助かり!  
対象年齢:年少~中学生  
(一部教室により異なる)

イングリッシュワールド  
【姉妹校】高槻校、茨木校、塚口校、天王寺校  
<http://english-w.jp>  
英検®、英検® Jr. 受験準備会認定校  
●千里中央校  
豊中市新千里東町1-1-5  
大阪モノレール千里中央ビル6F  
受付/10時~21時  
(土曜:10時~18時)  
月・日・祝定休  
☎06-6833-0507  
【英語学童】  
受付/11時~20時  
(土曜:10時~18時) 日・祝定休  
☎06-6832-0071

合格実績多数の英検®対策クラスが人気!「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。フォニックスや英文法も重視し、着実に4技能を伸ばしてくれる。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クラスがある。まず **特典** 「シティライフを見た」で(5月未まで)は無料体験へ!  
●入会金→ **50%OFF**  
●ペア割引(2名以上同時入会)→教材費**100%OFF**  
●スクールバッグ(小学6年生まで) **プレゼント**  
●入会セット**プレゼント**  
●体験レッスン**初回無料**  
※各特典利用は、レッスンを3か月以上継続される方に限る

●緑地公園校  
豊中市東寺内町5-38  
緑地東タシハイツ1F  
受付/11時~20時(土曜10時~18時)  
月・日・祝定休  
☎06-6338-5554  
●豊中校  
豊中市本町3-1-57 ルミエール豊中4F  
受付/12時~20時(土曜10時~18時)  
月・日・祝定休  
☎06-6858-5571



### 子ども向け整体

## 気になる赤ちゃんの頭の歪みに 0歳~3歳対象「赤ちゃん整体」



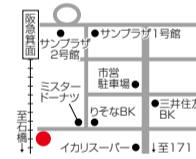
整形外科でリハビリを経験し、パーソナルトレーニングと合わせて多くの女性の体のサポートを行う。その中で赤ちゃんの頭の形の相談を多く受け、頭の形を整える手技を習得。

赤ちゃんの頭の形のゆがみは、寝る向きへの偏りや同じ場所への圧、吸引分娩、日々の育児習慣など、さまざまな要因で起こるといふ。自然に整う場合もあれば、程度によっては難しいことも。SBCでは、ゆがみの状態に合わせて、手でやさしく調整を行っている。リハビリ科勤務経験を持つ柔道整復師の大田さん曰く、6か月頃までが特におすすめのこと。ただし、1~2歳頃や3歳でも改善例があるので、気になる方は一度相談してみてもいい。

**特典** 【シティライフ読者限定】  
●頭の形を整える赤ちゃん整体...11,000円→**初回3,300円**  
(5月未まで)

5/26(火)生活向上セミナーに登壇!  
赤ちゃんの頭の形を整える「赤ちゃん整体」  
日程:5月26日(火)11時10分~12時10分  
場所:千里朝日阪急ビル14F  
(豊中市新千里東町1丁目5-3)  
【参加無料】お申込、詳細はp.11へ

筑面SBC整骨院  
筑面市筑面6-6-47  
筑面桜コーポ1F  
営/9時~20時  
日・祝日定休 連携駐車場有り  
☎072-723-1097



# スーモカウンターの無料講座へ



「家賃がもったいない」「次も賃貸の契約を更新するか迷う」と悩んでいるなら、「同じ負担で買える家」について知識を深めてみませんか。  
リクルートが運営する『スーモカウンター注文住宅』は、全国52万組以上(2025年3月末時点)に利用された実績とノウハウを生かし、理想の住まい

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

せて、「できる」ではなく、「得意な」会社をピックアップ。第三者の立場だからこそ幅広い情報を得られます。  
■充実のサポートで安心!  
相談だけではなく、面倒な複数の建築会社との打ち合わせの設定から同席、そして断りの代行も対応してくれます。さらに、お金のプロであるファイナンシャルプランナー講師による特別講座も無料で受講可能。住宅ローンの知識、予算の考え方や買い時など、分かりにくいお金のことを詳しく解説してくれます。家づくりで分からないことや困っていることがあるなら『スーモカウンター』で相談してみませんか。

### 人気の無料講座&個別相談会

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

### スーモカウンター注文住宅

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  
千里中央SENRITO店  
豊中市新千里東町1-1-3 SENRITOよみうり1階  
みのおキューズモール店  
箕面市西宮1-17-22 みのおキューズモール EAST-2 2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 **4/25(土)~5/17(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

# 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、いつもとちよっ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

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。今年の夏は、自分で着付けたいゆかたで、お出かけしてみよう！



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

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】

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

※シティライフ、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

(みんぞくいしよぶんかふきゆうきょうかい)

梅田教室:大阪府北区芝田1-10-10 芝田グランドビル2F  
問/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。

## 初心者の方におすすめ!

～人生100年時代 明るく楽しいセカンドライフを手にする方法～

# 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

5/16(土)・24(日) 10:00-12:00

日本生命梅田ビル11F  
大阪市北区堂山町3-3

参加 無料 20代～ 60代向け 定員 20名

セミナー参加者全員に お菓子の お土産付き  
※画像はイメージです。

セミナーではこんな話をお伝えします

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

※同業者の情報集目的での参加はご遠慮いただきます。

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

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

【取扱代理店】  
株式会社ライフプラザパートナーズ 大阪FA第二営業部  
大阪市北区堂山町3-3日本生命梅田ビル9F  
承認番号 LPPOS2-26-03 [2028/04/30]  
TEL.090-5128-3734 (植田)・06-6313-9985 (営業部)

## 「絵本好き」から絵本作家へ

### 初心者大歓迎、まずは体験を

「いつか自分の絵本を作りたい」そんな夢を形にしてくれる絵本教室ペコラ。趣味で楽しみたい方からプロを目指す方まで幅広い層が通う。好きな曜日・時間に学べ、振替もOKなので忙しい人でも無理なく続けやすい。個別カウンセリングで一人ひとりに合ったカリキュラムを組んでくれ、絵の基礎からゆくりりスタート。水彩、色鉛筆、パステル、アクリル、コラージュ、デジタルなど多彩な技法に触れながら、ゼロから絵本づくりが学べる。世界に一つの絵本づくりを始めてみては。

MENU

- 月2回コース半年間(計12回) 月謝15,000円
- 月2回コース1年間(計24回) 月謝14,700円

※他に月3回コース、月4回コースあり

特典

- 「シティライフを見た」と体験後、即時入会で
- 入会金20,000円…8,000円(6月末まで)

国際絵本展入選・海外出版の実績を持つ講師が指導。毎年大阪のギャラリーで絵本展も開催!

絵本教室ペコラ (エホンキョウシツ ペコラ)  
吹田市岸部南1-17-7  
ロード並木201  
営/13時～20時  
月・火定休  
(日曜日は第1、第3のみ開講)  
5/3～6は休み  
☎06-6170-8474  
絵本教室ペコラ で検索

## 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QRtto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!

イベントの詳細はこちら

## 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  
最新システムでお相手探し

株式会社 シティライフNEW  
「シティライフ婚活」事業部  
https://konkatsu.citylife-new.com  
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

ご相談・申し込みはこちら

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。



**Facial**

メタジェクトはマシンで不可能だった 唇・目の際までの施術が可能に。



### 悩み別フェイシャル

シミ・しわ・たるみ・ニキビ跡などには、「悩み特化型光フェイシャル」。1回で顔印象がガラリと変わるたるみ特化型マシン「Skip」。肌状態を見て貴女にぴったりのメニューを提案してくれる。

### トータルビューティサロン

サロン・ド・アンマン

箕面市如意谷1-7-41

営/10時~20時 予約制 無休 Pあり

☎072-722-2411

ダンディアップ

☎072-725-3660



今始めるとココで差がつく

**繊維芽細胞へのアプローチで 老化STOP年齢不詳の美肌へ**

繊維芽細胞へアプローチする「本気で変わる」技術を用意しております。ゲスト様は通い始めた時点から年を取らないばかり。本気で結果を出したい方お待ちしております。

オーナー 稲田さん

### 20年以上の実績・“実年齢×0.8歳”実現 中顔面短縮で“間延び老け顔”改善

たるみ・ほうれい線・肉落ち……加齢に伴い間延びする顔を中顔面を短縮することで若返りを実現。メタジェクトは1秒間に最大2,700個の微空洞を一時的に形成し、自然治癒力でコラーゲン・エラスチンを生成し肌再生。そして、空洞から肌の奥までヒアルロン酸をまるごと1本導入し、ハリ蘇り頬が5mm上がるという。肌状態を見て今ベストの施術を提案してくれる。

特典

【Facial】

- 最上級美肌テクノロジーメタジェクト ..... 5,500円
- 1回で顔印象を変える“SKIP” (1,000ショット) ..... 5,500円
- 悩み特化型・光フェイシャル (シミがポロッと落ちる感激!) ..... 3,300円
- 小顔リフトアップフェイシャル (顔全体のリフティングで“上がる”が続く) ..... 3,300円

(5月末まで・要予約・新規の方のみ)



**Body**



オーナー (60)もアンマンの施術で痩せてリバウンドなし!

今始めるとココで差がつく

**下がった肉をあるべき場所へ戻す 圧巻のボディメイキング**

マシン×ハンドの合わせ技、両方の良さを詰め合わせた施術で、下がった肉にハリを蘇らせ元の位置へ戻していきます。なりたい身体へ導きますのでお任せください。

チーフ 北居さん

### 1回の施術でパンツがぶかぶかに 即効のシルエット変化に感動

「薄着の季節がこわい」「完全におばさん体型…」諦めかけている貴女へ。自力ダイエットでは難しいボディメイキングを叶えてくれるのがマシン×手技の痩身メニュー。マシン3MAX・4種のクラッシュ吸引で硬い肉を柔らかくして、絶妙な圧で溶かして流す技術力は感動レベル。施術中から、体に変化しているのを感じることができるから驚き。“あか抜けBODY”に生まれ変わりたい方はアンマンへ!

【Body】

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

喜びの声

美容医療に行ってる友達もちらほらいるので、アンマンではなく1回クリニックにも行きました。けど、やっぱりアンマンの施術の方が自然な仕上がりで良いなと感じたので、私はここで周りに差をつけて美を磨きたいと思います。(40代・Kさん)



↑ホームケアでは難しいこのような首のシミも、顔とまとめてきれいに見える!



### しみそばかす専門サロン

Energy (エナジー)

豊中市玉井町1-8-23-102

営/月~土9時~17時

日曜・祝日定休、その他不定休

☎090-1072-7994

しみ エナジー で検索



今始めるとココで差がつく

**顔のシミ・首や腕のシミをきれいにしませんか?**

肌の露出が増える夏前がおすすめです。しみそばかす取り放題 + EGF肌再生パックの相乗効果でシミのない美肌を手に入れましょう。化粧品では効果を感じない方はぜひ!

オーナー

### 顔やカラダのシミをまとめて取り放題

顔だけでなく、なんと顔とカラダのシミそばかすを同時に施術できるという貴重なサロン。ほとんどのお客さんが顔と一緒に首や腕やお腹のシミも希望されるそうで、開業10年と人気なのも納得。「1回で満足される方も多く通わなくて大丈夫」とのオーナーの言葉も嬉しい。テープ不要で施術後のメイクOK! 阪急豊中駅徒歩1分と

特典 【10周年特別】

- 3,000円OFFまたは5,000円OFF

クーポンをLINEで配布中!  
(初回限定、6月末まで)



パリ政府認定クリームバス資格取得の鈴木さん。ヘッドスパ講師として2,000軒をプロデュース。

今始めるとココで差がつく

**髪質 & 生活習慣から あなたの髪悩みを解決へ**

髪質はもちろん、体質や生活スタイルによって合うシャンプーやトリートメントは違います。丁寧なカウンセリングであなたに効果的なメニューを組み立てて施術します。さらに、ご自宅でのケア方法もお伝えしています。

オーナー 鈴木さん

### 見た目年齢に差が出る「褒められツヤ髪」に

ホームケアでは効果を感じないという方へ。白髪・うねり・ボリュームダウンなど、大人の髪悩みはプロに任せるのが正解! 同店はサロン専売の再生医療にも使われる「ヒト幹細胞培養液」を頭皮に浸透させ、弱った毛根を活性化。パリ式ヘッドスパで固まった頭の筋膜をほぐし、血流を良くして強く美しい髪が生まれる頭皮作りから行う。専門店ならではの効果を体感しては。

特典 「シティライフを見た」で

- 1時間体験コース ..... 11,000円
- 2時間2回体験コース...通常44,000円 → 33,000円

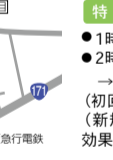
(初回22,000円、2回目は半額11,000円)  
(新規限定先着5名、2回体験コースは効果を出すため1回目から1ヵ月以内)

ヘッドスパ専門店 PUTICA (プティカ)

箕面市白島1-7-25チアミナビル201

営/10時~19時、  
木金:15時~22時  
不定休 店舗裏に専用P有

☎070-8958-3580



今始めるとココで差がつく

**肌にとって過酷な紫外線 シミになる前にケア**

5月は紫外線、黄砂などで肌ダメージに悩む方が多くなっていく時期。自宅ケアに限界を感じている方は、ぜひお早めにプロにお任せください。一人ひとりに合った化粧品や施術を提案させていただきます。オーナー大喜多さん

### 「鏡を見るのが楽しみ」プロの施術で感動美肌へ

デコルテやヘッドケアが充実した『アドバンスコース』が、好評を集める同サロン。熟練のプロによる本格的な施術で肌本来の美しさを引き出してくれる。毛穴の汚れを吸引し、潤いたっぷりプルプル肌へ! 「肌艶が違う」「化粧のりが良い!」など喜びの声が多数届いている。リーズナブルな価格で通いやすいのも魅力。

### メナードフェイシャルサロン

●少路北

豊中市桜の町6-10-3 3階 Pあり

☎06-6868-9466 (オーナー大喜多)

営/9時~19時半 不定休 (時間外要相談)

●緑丘

豊中市緑丘1-28-8 Pあり

☎06-6854-8638 (オーナー中島)

営/9時~19時 不定休 (時間外要相談)



特典 「シティライフを見た」で

- アドバンスコース50分 (イルネージュ使用) ..... ビジター価格8,800円

→初回お試し3,300円 + サンプルセットプレゼント (5月末まで・新規の方・要予約)



耳つぼで食欲を抑え、健康管理士による栄養学に基づく食事指導と補助食品などを使いながら、3ヵ月で7~10kgを実現。

今始めるとココで差がつく

**“痩せない”を諦めないで “痩せる習慣”で理想体重へ**

耳つぼで食欲を抑え、健康管理士による栄養学に基づく食事指導と補助食品を使用し、3ヵ月で7~10kg実現。二人三脚でしっかりサポートしますのでご安心ください!

オーナー山本さん

### 1,000名以上の実績・人生逆転 - 20kgダイエット

3ヵ月平均10kg・半年で20kgのダイエット成功者が続々誕生、4月で16周年を迎えたダイエット専門サロン。30~70代まで幅広い年代が通い、お腹周りのサイズダウンも実現。健康に痩せる方が続出、「来て良かった!」と喜びの声が溢れている。薄着の季節が目前の今、人生逆転ダイエットに一步踏み出してみてください。

### Slim & Smile

(スリム アンド スマイル)

吹田市千里山東2-16-15

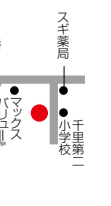
ヴィラ千里山201

営/10時~20時 土曜10時~17時

日曜・祝日定休

☎06-7162-0979

https://www.slim-smile.com



LINEでの予約はこちら↓

特典 「シティライフを見た」で

- ダイエットカウンセリング無料
- カウンセリング無料 + 耳つぼ施術 ..... 3,080円 → 1,000円

(新規予約で7キロ以上痩せた方・5月末まで)



## 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/>

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



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



ゲストの喜びの声はHPに掲載!  
QRコード

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

1 セルライト、皮下脂肪、内臓脂肪を超音波で溶かして分解。ハイクオリティマシンを採用しているため、深部の脂肪細胞を燃焼する効果が断然違う!

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

3 微量な電気刺激、吸引で筋肉を鍛えながら、表面の肌の凸凹を整える。女性の筋肉や骨格を熟知しているから仕上がりが綺麗。

### FACIAL [本気で肌改善] 酵素洗顔+フォト+エイジングパック

1 酵素ディープ洗浄で毛穴の汚れや古い角質をしっかりと取り除く。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。

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

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

特典 [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)

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)

## 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を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、貯蓄も早く使ってしまったと思う。(60代前半)
- 自分ではたどりつけないプランや情報を聞けた。(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 から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 口コミ で検索して、Google口コミもチェック! TEL.0120-26-9491

スタイリストイチョシ

## キレイになりたいを叶える hair menu

将来も健康な髪質でいたい方、頭皮が敏感な方へ

品質と安心・安全を追求し、全国でも蛭池のサロンドベルだけの、自社農園で育てた無農薬沖縄産の「育艶ヘナ」。仕上がりの手触りや発色、艶の違いは、分かる人にはその差を実感できるはず。国内外のヘア技術者に技術講習を行うほど、高いカット技術力と丁寧な髪のケアで評判を集めている。髪の悩みのある方は相談を。きっと解決できるはず。

特典 「シティライフを見た」で

- 育艶ヘナ+カット+プチヘッドスパ 18,700円→**17,600円**
- 育艶ヘナ+カット+天然アロマヘッドスパ 22,000円→**19,800円**
- 髪質改善ストレート+カット 29,700円→**27,500円** (新規限定、5月末まで)

髪質改善専門サロン  
Salon de Belle (サロンドベル)  
豊中市蛭池東町1-2-2  
営/平日:9時半~18時  
土曜・日曜・祝日:9時~18時  
月曜定休 (火曜は月ごとに変更あり)  
☎06-6854-1677

特典 [シティライフを見た]で

豊中市南桜塚3丁目6-27 ☎06-6846-8001

## 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 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)

## スタッフ大募集

〈種別〉パート・アルバイト  
〈作業〉惣菜・鮮魚・ベーカリー  
〈時間〉7:00~17:00 (週20時間以内)

パート・アルバイト 時給/1,180円~1,300円  
まずはお気軽にお電話を。

シェフカワカミ 桜塚店  
豊中市南桜塚3丁目6-27 ☎06-6846-8001

子どもの保障が、月掛金1,000円から

## 家族みんなの コープ共済 基本の保障 《たすけあい》

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

コープ東豊中  
豊中市東豊中町4丁目3番13号 ☎06-6848-2561

Food Net Mart 毎日フードネットマート 安い!

片山町サンゼリア店 吹田市片山町3-32-3 ☎06-6380-6405  
蛭池店 豊中市蛭池中町2-4-17 ☎06-6843-0589  
桜塚店 豊中市桜塚2-27-8 ☎06-6152-8235  
亥の子谷店 吹田市山田西1-31 ☎06-6836-8739  
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

From CityLife CityLifeはココに設置しています

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

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!



200組様  
小学生以下限定

**親子で楽しむ  
メロン狩り抽選会**

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

5/6 水休 小学生以下限定

**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作れる  
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!

自然栽培  
オーガニックマルシェ

自然栽培  
プチセミナー

第3回「大阪箕面  
自然栽培フェア  
春の栽培祭」

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!

詳細は  
Instagramを  
チェック!




**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+Ceremo 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?**

- 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
- 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  
プリンクルズを  
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。





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



※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

マイページはこちら▶

※ABCハウジングのアカウント登録には、  
アンケートへのご回答が必要です。



## イベント開催 / 11:00~17:00

※一部イベントを除く  
※イベント・先着プレゼントへの参加チケットは10:00~配布、1世帯1名様限りとなります。  
※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箇所ですたンプを  
集めてゴールすると、  
かわいいシールの中から  
お好きな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

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



A賞  
5組様

西松屋ギフトカード  
(5,000円分)

C賞  
7組様



ベビー食器(スプーンorフォーク)

※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、モー・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るバス「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

### アクセス MAP



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!



シャーウッド

Vol. 106  
エキスポシティプレスEXPOCITY *press*5  
2026 May

LEGO Editions

EVERYONE WANTS  
A 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 Vincent 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!



「怖い!」というイメージを覆す、毒を持つ生きものの世界を、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



「毒を持つ生きものの秘密が、ここにある」

それぞれの毒を「こらげき」「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。鮮やかな黄色やブルーの警告色で身を守るカエルや、毒を持つと思われがちなフグの「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。

他の水族館より近くで見れて良かった。

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

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。

①カードパスポート	②WEBパスポート	有効期間
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)	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	カード:ご購入から1年間 WEB:初回来館から1年間 詳細はこちらから ▶



吹田市千里万博公園2-1 EXPOCITY内  
営業時間/平日:10時~18時、  
土日祝:ホームページでご確認下さい  
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)700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)

Facebook, Instagram, YouTube, Twitter, NIFREL 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類: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.38

直木賞作家・今村翔吾のエッセイ

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?」作家になっ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、「敢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。信濃国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。父や弟はとて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。たとえば、伊達政宗や立花宗茂なども好きだ。しかし、いずれも作中に脇役として描いたことはあるが、いまだに主人公とした小説は書いていないし、現段階ではその構想もない。一方、戦国武将ではないが伊予の御家人である河野通有や、今秋に発売する小説の主人公である駒井重勝などは、特段好きだという訳ではなかった。書く理由、書く意味、書けるという確信があったからこそ、主人公になったのである。とはいえ、書き終えると愛着を感じるのも確かである。では、私は何で書くことを決めているのか。これは一も二もなくテーマである。それ以外にはない。テーマを先に決めて、それを最も表現出来る時代、人物を選び出して、物語を紡いでいく手法を取っている。それがたまたま好きな武将のこともあれば、そうでない武将の場合もあるというところ。私が据えるテ

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島具教の最期の闘い、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。

Back Number

これまでのエッセイはwebにて

マは、戦争、差別、人権、家族といった大きなものであることが多い。そして、今後も変わらないう。旅先、講演先などで、「〇〇を主人公にした小説を書いて下さい」と言われるのも、歴史小説家であるかもしれない。が、このようなわけで、人に言われて書くということは絶対にない。自分が「好きな武将」さえも、狙って主人公に出来ないのだから、この点に関してはご容赦いただきたいと思っている。

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

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  
今月のシティライフ持参で  
珈琲生豆 100gにつき  
**100円の割引**



# 意外と知らない歯の健康知識

歯は一生もの。だからこそ早めのケアを心がけましょう。

## インプラントのメンテナンスと再治療 長く噛み続ける、ケアの大切さ

インプラントは一度入れたら一生もの、というイメージをお持ちの方も多いですが、実際には経年劣化やお口の環境の変化によって、再治療が必要になるケースが少なくありません。よくある原因としては、インプラント周囲炎という歯周病に似た炎症や、上部の被せ物(上部構造)の破損・劣化、噛み合わせのズレなどが挙げられます。再治療の内容はケースによってさまざま、クリーニングや炎症の治療だけで改善できる場合もあれば、一度インプラントを除去して骨の回復を待ち、再埋入が必要になる場合もあります。骨の状態によっては、骨造成という処置が別途必要になることもあります。最も大切なのは、問題を早期に発見することです。違和感・痛み・歯茎の腫れなどのサインを放置すると、骨へのダメージが広がり、治療がよりいっそう大がかりで複雑なものになってしまいます。定期的なメンテナンスを欠かさず行い、気になる症状が出たらぜひ早めにご相談いただくことが、インプラントを長く健康に保つ一番の近道です。

インプラント治療



片岡院長

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

### カタオカ歯科医院

豊中市上新田1-28  
千里中央パークヒルズK棟203号  
診/9時半~12時半  
15時半~20時半  
土曜日午後13時半~16時半  
火曜日午後、日祝休診 P有  
☎06-6834-7778  
http://www.miyo-dc.com/

## 池田駅徒歩2分に開院。高度治療で できるだけ自分の歯を残せる歯科

「入れ歯が合わない」「歯が数本しかなく噛めない」、あるいは「他院で神経を抜くと言われた」という方も、諦める前にご相談ください。当院は、マイクロスコープを用いて歯の神経を残す「歯髄温存療法」から、インプラントや入れ歯で歯の欠損を補う治療まで幅広く対応しています。グループ内に歯科技工所を備えており、事前のシミュレーションに基づいた精密な治療が可能のため、残りの歯が少ないことで噛み合わせが分かりにくいといった、複雑なお悩みにも対応できます。また、オールオン4などの高度治療を得意とする法人内の専門医とも連携し、保険から自費まで治療の選択肢が豊富です。

入れ歯、インプラント  
矯正、マウスピース



内藤 洋介 院長

徳島大学歯学部卒業後、一般歯科や大病院で研鑽を積み、2026年に池田カツベ歯科・矯正歯科の院長に就任。日本顎咬合学会、日本臨床歯科学会所属



◀予約はHPから

### 池田カツベ歯科・矯正歯科

池田市栄町2-1  
ジオ池田グランプレイス2F  
診療時間/月~金曜:9時半~13時半、14時半~18時  
休診日/木曜、日曜、祝日  
☎072-739-8020



#### 選択肢の多さが魅力の「矯正治療」

マウスピース矯正、ワイヤー矯正、両方のメリットデメリットをお伝えし、ご希望に沿った最適な方法をご提案します。お気軽にご相談ください。

予約受付:072-739-8020

#口腔機能低下症  
#舌圧検査 舌スポット  
#誤嚥性肺炎  
#誤嚥性肺臓炎



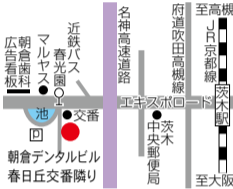
歯学博士 朝倉勉 院長

日先研認定医指導医  
大阪大学歯学部歯科医師  
臨床研修指導医

### 朝倉歯科医院

インプラント審美補綴研究所  
大阪大学歯学部臨床研修施設  
小児歯科Happy club  
ホワイトニングサロンBLANCA  
茨木市南春日丘1-1-19  
☎072-625-2001

☎0120-468-321  
com21adc@gold.ocn.ne.jp



## 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...~

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、物理的の刺激で起こり、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(食べ物を潰すには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



## 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	おにクル 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入れはここのボタン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



**Park**

**コケテラリウム & 花の販売**  
 テーブルに飾れるコケテラリウムづくりと季節の花苗の販売。

**5/23 (土) のみ**  
**あまもりコーヒー**  
 【料金】500円～(売り切れ次第終了)  
 ※パークセンター内で販売

**いきものLabo**  
 【開催時間】13:30～14:30  
 【募集方法】当日申込制【募集人数】先着20名

**5/24 (日) のみ**  
**カメさんふれあいコーナー**  
 【紙芝居】13:30～14:00

**草木染(ヨモギ)**  
 「巾着にもようをつけて染めてみよう!」  
 【時間】①13:30～②14:30～(各回先着10名) 【参加費】800円

**Loves Doggies!**

**ワンちゃん! フォトコンテスト**

**5/23 (土) のみ**  
**ワンちゃん アウトレットマーケット**

**5/24 (日) のみ**  
**ワンちゃんのしつけ相談会開催!!**

ピクニック気分で楽しむ 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)**

10:00-16:00  
**ハンドメイド雑貨や体に優しいグルメが大集合!!**

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  
 ※予告なくイベント内容を変更する場合がございます。

【駐車場】●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)

ロハスピクニック 検索  
<https://www.hyogo-park.or.jp/amagasaki/>

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

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▶

その他のアクセス、詳細はこちら▶

【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・阪神南県民センター・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・シヨンプ・サラヤ・DREAMBEER・PREMIUM WATER・無料お手形アート・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】

**グリーンコーディネーションズ**

モデルハウスや撮影などで使用したグリーンやプランターのリユース販売します。元気のなくなったグリーンを和歌山県紀美野町の緑豊かな里山ハウスで植替え、剪定し、新たに芽吹き直し再生したものです。

**アップサイクルワークショップ**  
 工場で生産した時に残った端材のテント生地をアップサイクルしてバックを作ります。ロハスフェスタで大人気のワークショップです。

【協力】カンボウプラス 【定員】各回10名(先着順)  
 【時間】各日11:00～13:00～ 【参加費】500円

**コーディネーターが集めた宝物蚤の市**

ハウスメーカーなどの展示場を彩った雑貨やアンティーク小物などが並ぶ小さな蚤の市。心ときめくお気に入りを見つけたい。

**5/23 (土) のみ**  
**くまモンがやってくる!**  
 12:30 登場予定!  
 ©2010 熊本県くまモン 協力 熊本県大隈事務所

**よつ葉ホームデリバリー**  
 大人気の天然酵母パンや無添加調味料を販売。作る人の想いやおいしさをぜひ体験してください。

**読者プレゼント**

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

- at DAISY 「スキンケア3点セット」(9,900円相当) **1名**
- 備前汁なし担担麺 虎ぼるた「汁なし担担麺」2食セット **5名**
- ファンタズーマ(旧万博BEAST) 無料利用券 ペア **3組**
- 109シネマズ招待券(一部店舗を除く) **5名**

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

**参加無料**

**NISA iDeCo**

などの積み立て投資も学べる女性のための **はじめてのお金の講座**

話題の「NISA」や「iDeCo」をはじめ、教育資金・老後資金・資産運用など、お金の不安や疑問を90分でスッキリ解決! 「よくわからない...」をそのままにいませんか? これから始めたい方も、すでに始めている方も大歓迎! お金の基本から積立投資の活用法まで、ずっと役立つ知識をわかりやすくお伝えします。この機会に、お金の不安や疑問を一緒に解決しませんか?

貯める: 将来の目標設定を学ぶ  
 殖やす: 方法・仕組みを学ぶ  
 守る: 対策とポイントを学ぶ

**日時** **5.29 金 5.30 土** 10:30-12:30 14:00-16:00  
 ※各回20分前より開場

**会場** 千里朝日阪急ビル 第1会議室  
 豊中市新千里東町1丁目5番3号【参加者駐車場無料】  
 北大阪急行(地下鉄御堂筋線)千里中央駅南改札口より徒歩3分

**参加費無料** **事前予約** **夫婦・親子参加可**

大人気! 福砂屋のオランダケーキ0.6号1本(10切れ)プレゼント! ※特典画像はイメージです。

**予約はコチラ**  
 ①二次元コードを読み込  
 ②必要事項を入力し、申込完了! >>>>>>

主催: お金の講座運営事務局 (問合せ先: info@stories-inc.co.jp) ■協力: 株式会社ライフプラザパートナーズ ※20～60代女性1,326名を対象に実施したマネーセミナーに関するイメージ調査 (2025年12月/株式会社セレス調べ) ※【定員各20名】定員になり次第受付終了いたします。※本イベントに関する問合せは二次元コードよりお願いします。お電話での問合せは受け付けておりません。※講演時間(約90分)は講師により多少変動しますが、セミナー全体は2時間枠です。(問合せ先はこちら 株式会社STORIES (03-5324-2839) 東京都中央区銀座8丁目17番5号) / LPP市-25-129 [20260331]



不妊治療の基礎知識／妊活インタビュー

# 妊活で大切なことは

## 自分に合ったクリニック選び

箕面自由学園小学校に通っていたという、北摂にもゆかりのあるタレントの浜口順子さん。2016年に31歳で結婚、35歳を前に妊活をスタートし、3度の転院を経験したのち、38歳で第1子となる女児を出産。ご自身の妊活を振り返っていただきました。

### 3年間の不妊治療で、3度の転院を経験。やっと出会えたクリニックで、痛みが無い治療を進めて38歳で妊娠、出産。

31歳で3歳年上のご主人と結婚された浜口さん。「当初は仕事優先で、結婚から4年が経った35歳の時、夫からそろそろ子どものことを考えたと言われました。でも母が37歳で私を出産していたこともあり、当初は『まだ大丈夫だろう』と楽観的に捉えていました」。

まず、浜口さんは産婦人科の診察を受けて、タイミング法から妊活をスタート。1年間トライしたが授かることはできなかつたため、不妊治療専門のクリニックに転院。そこで人工授精を経験しました。さらに転院をして、次のクリニックでは体外受精に取り組みました。ここは『自然周期(低刺激周期)』での採卵を無麻酔で行うクリニックで、採卵時の激しい痛みにも耐えながら、2回の体外受精にトライしましたが、妊娠には至らず、完全に心が折れてしまいました。

心底つらくなくなった浜口さんは、しばらく妊活から離れたいとご主人に相談。「夫は気持ち尊重してくれて、『一度お休みしよう』と言ってくれました。住環境も変えたいと思っていたので、三重県に移住。ちょうど夏だったので海へ行ったり、おいしい海鮮を食べたり、リフレッシュできました」。

2023年になり、再び不妊治療に取り組みことに。「車で通いやすさと、東京での仕事の帰りに立ち寄れる名古屋のクリニックを選びました。以前の経験から『痛いのは絶対にイヤなんです』と伝えたら、『麻酔をして痛くないようにします』と安心してくださいます。改めまして、高すぎたAMH値も正常に戻り、自己注射と服薬で卵巣を刺激して、一回目の体外受精で授かることができました。その後、無事に産んだ娘さんは現在2歳に。辛い時には逃げることも大切です。自分を大事に、信頼できるクリニックと出会ってくださいね」。

#### INTERVIEW



**浜口順子さん**  
1985年、大阪府生まれ。2001年、ホリプロタレントスカウトキャラバンでグラブリーを受賞し、芸能界入り。バラエティ番組を中心に活躍。現在はタレントとしての活動に加え、ライターや放送作家、ライブコマーサーとしても幅広く活動。  
Instagram@hamaguchijunko

#### 浜口さんの妊活history



- 【2016年】**  
●6月 31歳の誕生日に結婚
- 【2020年】**  
●5月 妊活スタート  
当時住んでいた東京の産婦人科で、タイミング法での治療をスタート
- 【2021年】**  
●9月 不妊治療クリニックへ転院人工授精にトライ
- 【2022年】**  
●2月 2度目の転院  
体外受精にステップアップし体外受精を2回行う  
●8月 いったん治療をお休みこのタイミングで三重県へ移住
- 【2023年】**  
●2月 3度目の転院  
名古屋のクリニックに転院自己注射と服薬で体外受精を行い1回目の体外受精で妊娠  
●12月 出産  
第1子となる女の子を出産

### 刺さない鍼と高周波トリートメント 実績多数の鍼灸院が新大阪院をOPEN

「やっと私に合う治療法に出会えた」と喜びの声が続々と寄せられている辻野夢鍼灸院が、2月新大阪にOPEN。体外受精でも授からない…と悩む女性にも評判で、N.O.E(高周波治療器)で体内深部の細胞を活性化させ女性が本来もつ「赤ちゃんを授かる力」を高め、さらに鍼灸(無痛療法)で体本来の力を取り戻しベストな状態へと導く。プライベート空間で温かく迎えてくれるので、一度ご相談を。

「妊活に関する悩み、何でもお気軽にご相談ください。不妊カウンセラーが広い視野で、一人ひとりに寄り添うカウンセリングをしてくれる。」



落ち着く空間でほっとできる新大阪院。

**不妊治療専門 辻野夢鍼灸院 新大阪院**  
NEW OPEN  
大阪市淀川区西中島7-1-3  
チサンマンション第8新大阪ビル 1109号室  
営/火・木・土10時～22時(20時最終受付)  
☎070-6507-4158(院直通)  
大阪メトロ・御堂筋線「新大阪駅」から徒歩4分  
大阪メトロ・御堂筋線「西中島南方駅」から徒歩5分

- Menu**
- 妊活カウンセリング.....(60分)2,200円
  - 子宮トリートメントコース.....(40分)8,800円
  - 妊活コース.....(約120分)13,000円
  - 3回体験コース.....(120分×3)30,000円



薬剤師・国際中医師の資格を持つ井上先生夫妻。完全予約制のためお子様連れも可能で二人目希望で来られる方も多い。

### 妊娠最高年齢46歳 500名が授かった街の漢方薬局

西洋医学との大きな違いは卵の質を上げることができることと貴文先生。番号のついた一般的な漢方薬ではなく、腎を強くし妊孕力上げる特別な漢方を使用。それぞれの体質・状態にあった漢方を調合してくれる。他府県からの来局も多く、男性の精子の相談にも乗ってくれるので自然妊娠希望の方にも心強い。



お店のInstagramはこちら  
@YUZHANAKOBO\_KAMPO



数多くの妊娠実績あり。喜びの声など、詳しくはHPで。

#### 漢方薬局 柚花香房

(ユズハナコボウ)  
吹田市山田西3-57-20 ピアパレス王子101  
営/平日9時～19時、水曜9時～13時 土曜9時～17時  
日・祝休 休P2台あり  
☎06-6816-9677(漢方相談は電話でご予約を)  
http://wu-xiang-dou.co.jp(完全予約制)



統合医療生殖学会学術理事の貴文先生。不妊治療の勉強会では講師を務める。CL選びの相談にも乗ってくれる。

### 検査から先進医療まで、一貫してサポート 一人ひとりに、最適な選択肢を

プレコンセプションケア、不妊治療の第一歩から高度生殖医療まで、一貫して対応できる園田桃代ARTクリニック。検査や治療だけでなく、漢方・栄養・心のケアまで。「その人らしい選択」を大切にしている園田先生に、話を聞きました。

園田桃代ARTクリニック  
日本生殖医学会認定 生殖医療専門医・指導医 院長 園田 桃代さん

「赤ちゃんを望むすべての方に、安心して通えるクリニックでありたい」——そんな想いを胸に、一人ひとりと真剣に向き合っています。「なかなか授からない」「どこに相談すればいいの?」そんな不安を抱えたまま、一人で悩み続けてほしくないです。ぜひ一緒に考えていきましょう。プレコンセプションケアから体外受精・顕微授精まで、その方の状態に応じて一貫したサポートを行います。先進医療では、受精卵を24時間観察する「タイムラプス培養」や、良質な精子を選別する「ザイモート」など一通りの治療に対応可能です。

ザイモートについては、当院スタッフが学会で有効性を発表しており、その確かな効果が評価されています。そのほか、小柳医師による漢方外来・管理栄養士・公認心理師によるカウンセリングもあり、全身の状態から食事やメンタル面まで総合的に寄り添います。院長をはじめ、医師は全員女性のため、話しづらくも安心してご相談いただけます。千里中央駅直結・18時30分まで診療と、通いやすい環境も整えています。患者様の体質・年齢・価値観に寄り添いながら、最適な選択肢を共に見つけていきましょう。

#### 少人数セミナー開催 [場所] 当クリニックにて

- 体外受精セミナー**  
5/16(土)・7/18(土) 14時～15時15分  
※奇数月の第3土曜日 14時に開催
- 妊活応援セミナー**  
6/20(土) 14時～(約30分)  
※偶数月の第3土曜日 14時に開催

通院前の個別相談を受付しています。※「シティライフを見た」とお伝えください

- 【漢方外来】** 初診：月曜・水曜・金曜 11時半  
再診：月～土(火曜以外)の午前診  
月曜・水曜・金曜の16時
- 【男性外来】** 男性泌尿器科医師による診察を実施しています。  
診察日：第2・第4土曜日

- 【プレコンセプションケア】**
    - 管理栄養士による栄養カウンセリング
    - 公認心理師による心理カウンセリング
    - プレコンセプション検査
- ※申込・詳細はHPをご参照ください。

#### 園田桃代ARTクリニック

豊中市新千里東町11-5-3  
千里朝日阪急ビル3F  
診療時間/【午前】10時～14時  
(土曜は15時まで)  
【午後】15時～18時半  
火・木・土曜日は午前のみ 日祝休診  
☎06-6155-1511  
http://www.sonoda-art.com  
【不妊治療の指定医療機関】



当クリニックは、「先進医療」\*実施施設です。  
\*タイムラプス、SEET法、二段階胚移植、子宮内膜検査等





## 共働き夫婦でも不妊治療に通いやすい 夜診やプレコンセプションケアが充実

うめだファティリティークリニック 山下 能毅 院長

大阪医科大学医学部卒業(医学博士)。日本産婦人科学会認定医、生殖医療専門医。  
大阪医科大学産婦人科学講師を経て、宮崎レディースクリニック副院長に就任。  
平成29年4月にうめだファティリティークリニック院長就任。

将来の妊娠のために、ご自身の体の状態を早めに知っておくことはとても重要です。当クリニックでは女性、男性ともに受けていただける「プレコンセプションチェック」があります。女性の基本検査(32,000円)は現在の卵巣の予備能力を調べる「AMH(抗ミュラー管ホルモン)」や「腔内フローラ検査」など12の項目、男性の基本検査(10,000円)はB型肝炎などの感染症検査や精液検査などの4つの項目があります。昨今では新婚カップルの受診も多く、AMHの低さや精子の問題に早期に気づくことができ、不妊治療へのスムーズな移行につながります。

仕事と両立しながら不妊治療を進めていただけるよう、平日はすべて夜診(17時半～19時半)があり、土曜診療も行っています。またキャリアを重ねながら、将来の妊娠・出産のために卵子を凍結して保存しておく「卵子凍結」も実施。妊娠率を維持するためには38歳までの凍結を推奨しています。胚や卵子・精子の凍結技術が進歩し、融解後の卵子生存率が90%以上に上昇しており、出産例も多く報告されています。

不妊治療の保険適用(卵子凍結等は除く)で治療も始めやすくなっていますので、気になる方は一度、受診にお越しください。



診療部長  
井川 佳世恵 医師

大阪医科大学医学部卒業

### 5名の女性医師が在籍

当クリニックでは、5名の女性医師が在籍しています。どの医師も患者様一人ひとりのご要望にお応えし、結果を出せるようお手伝いしています。私自身も不妊治療で2人の子どもを授かりました。お気持ちに配慮した治療を大切にしています。

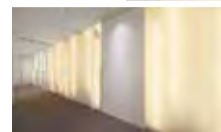
### プレコンセプションチェック

妊娠を計画している方はもちろん、妊娠可能年齢のすべての方にとって大切な検査です。

- ホルモン検査
- 卵巣の予備能力を調べるAMHなど全12の検査



2階待合室



安静室



※当クリニックは、先進医療が行える、要件を満たした不妊治療の「指定医療機関」であり、PGT-A認証施設です。

### ■1人出産するために必要な卵子数

年齢	必要卵子数(個数)
30歳～32歳	7.7
33歳～34歳	8.4
35歳～37歳	9.4
38歳～39歳	12.5
40歳～41歳	15.8
42歳～43歳	21.1
44歳～45歳	42.2

### 不妊治療専門クリニック 医療法人聖誕会 うめだファティリティークリニック

大阪市北区豊崎3-17-6  
診療時間/9時～12時、13時～15時半、17時半～19時半  
休診日:日曜、祝日、土曜の夜診  
地下鉄中津駅下車 4番出口より徒歩約1分  
阪急梅田駅茶屋町下車 徒歩約5分  
☎06-6371-0363 <https://umeda-fc.org/>

# 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

麻澤久美子さん  
(日配担当)

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ばと考えています!

### おすすめアイテム



COOP スライスロースハム  
(5枚入×2/375円)

豚肉の素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。



CO-OP 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!



CO-OP ひじきドライパック  
(100g/321円)  
CO-OP 大豆ドライパック  
(140g/192円)

缶の裏面には「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月のツキ推し!

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)

国内有数の海苔の名産地、兵庫県産の味のり。美味しさのヒミツはこだわりの「パリフワ製法」。板海苔に繊細な穴を開けて口どけを良くし、風味をより引き出すことができます。あったかいごはんによく合います。

妊婦から赤ちゃん  
こどもの100か月を応援

くわしくはこちらから

## 箕面公園 いいね!プロジェクト <イベント案内>

### ●「箕面公園 青もみじライトアップ」

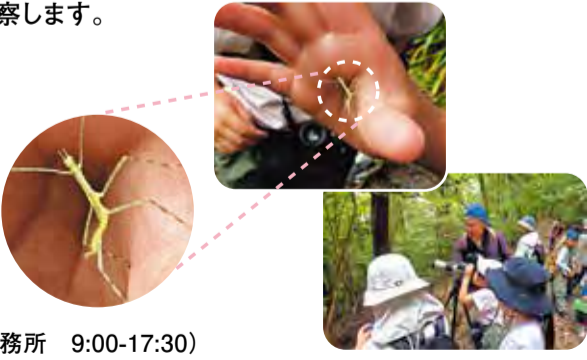
場所▶ 滝道沿い(箕面公園昆虫館前)  
期間▶ 2026年4月25日(土)～5月6日(水・祝) ※箕面大滝のライトアップは行っておりませんので、ご注意ください。  
時間▶ 日没～21:00(午後9時)



### ● みのおこうえん自然観察会 「新緑の森で生きもの観察」 参加者募集

新緑の滝道や森の中で生きものや植物を観察します。鮮やかな青色のオオルリに出会えるかな?

対象▶ 未就学児～小学生とその保護者  
日時▶ 5月10日(日) 10:00～12:00 雨天中止  
集合▶ 箕面公園昆虫館前  
定員▶ 20名 (要事前申込 先着順)  
参加費▶ 100円(ひとり)  
申込み受付▶ 電話072-721-3014 (箕面公園管理事務所 9:00-17:30)



昆虫館

● 企画展 「Re:Re:Re:八重山」

会 期▶ 2026年 4月8日(水)～7月13日(月)

年間を通じ気温の安定している亜熱帯の気候の八重山諸島。国内のほとんどの地域の人たちが寒さにふるえている真冬にあたる時期でも春のような陽気の中で木々は青々と茂り、チョウたちが飛び交っています。そんな亜熱帯の島々にすむ虫たちを、箕面公園昆虫館でお楽しみください。

【館内企画 展示コーナー】

休館日▶ 火曜日、年末年始  
入館料▶ 高校生以上280円 中学生以下:無料  
障害者手帳の提示で本人と介助者1名:無料  
※お子様には保護者(大人の方)の同伴が必要です

昆虫館 4月28日(火) 定休館  
ゴールデンウィーク 4月29日(水・祝)～5月6日(水・祝) 連日開館  
期間中の休館について 5月7日(木) 振替え休館

From CityLife **Instagram @citylife\_news**

素敵なグルメ情報や  
イベントの情報も発信しています!

From CityLife **CityLife公式LINE 配信中!**

登録はこちら

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。

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/](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)
- ※現金のみ取り扱い可



### 「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。

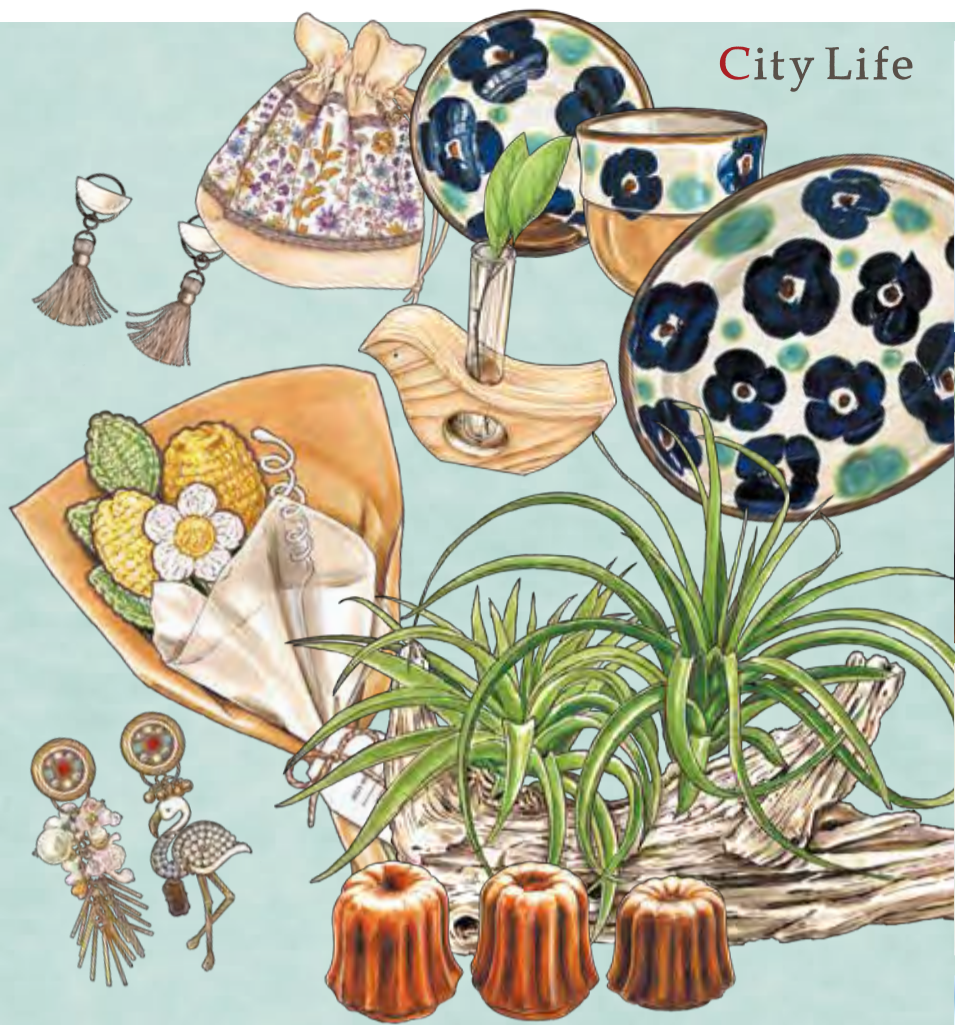


- 📍 自然文化園 太陽の広場、平和のバラ園 🆓 無料(自然文化園・日本庭園共通入園料が必要)

- 📍 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。



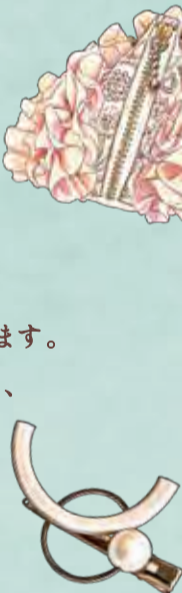
City Life



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」を見つけ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一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



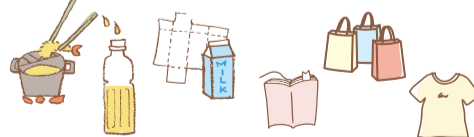
使い捨てにNO!

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。

# 今食べたい 北摂グルメ Guide

居酒屋ランチなど、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。

**NEW OPEN**

## 人気の居酒屋がランチスタート ゆったり寛げる穴場スポット

今年1月にオープンし、常連客で賑わう同店。ランチの一押し「チキン南蛮定食」は中央市場から仕入れる朝びき鶏を使用。肉厚なのに箸で切れるほど柔らかくジューシー。自家製の甘酢とタルタルソースがたっぷりかかり、大満足の定食だ。色々なおかずを楽しみたい人には、旬の食材を使った「9連御膳」がおすすめ。お酒にもこだわり、特に生の果実とオリジナルシロップを使ったチューハイはお酒好きが唸る美味しさ。ランチはママ友と、夜は家族でゆったり過ごせる。



チキン南蛮定食(ごはん・汁物付)…1,200円



日替わり9連御膳(ごはん・汁物付)…1,800円。数量限定要予約



夜の宴会おまかせコースが新登場!店内はバリアフリーで車いすの方も歓迎。

**居酒屋 花雫** (カナン)  
吹田市五月が丘南28-26 1stビル1F  
営/11時~14時、  
17時~23時 (L.O.22時半)  
火曜定休 近隣有料P有り  
☎06-6310-0557



**特典** 「シティライフを見た」とランチを予約の方  
●チキン南蛮定食…1,200円→**1,000円**  
または  
●元パティシエが作る! **本日のデザート&ドリンク(通常500円)サービス**  
(上記どちらか1つ、他券併用不可、5月末まで)

## 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。



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



**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~  
●ハーブセット(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

## 編集後記

万博記念公園に登場したミャクミャ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。太陽の塔と並ぶ少しシュールな姿が見られるのは5月末まで。散策ついでに目に焼き付けたいと思います。(コサオ)

気づけは40ウン歳。お酒を飲むことを楽しみに生きていますが、それだけどいつまでもぼっちゃりのままだと気づきました。私、10年ぶりにフットサルを始めます。怪我せずに楽しく運動してイケオジになることをここに誓います(スィヴァ)

今回のグルメ特集は「隠れ家カフェ」です。大通りや街中から少し離れ、静かに佇むカフェで過ごす時間は、まさに癒やしのひととき。日常の合間に、ふと足を運びたくなる場所です。美味しいランチやコーヒーを味わいながら、ゆっくりと思いを巡らせる時間の大切さを改めて感じました。(もりお)

## LABI千里で人気の地元野菜を使った手作りカフェ

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

ケーキメニューで大人気の「りんごタルトケーキ」やヘルシーなドリンクも用意。

### Menu

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

### 特典

この記事持参でお食事の方に  
**ドリンクバー1杯分を無料!**  
または、おかわり自由ドリンクバー300円→**120円!**  
(5月末まで、他券併用不可)



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



**野菜とつぶつぶアブサラカフェ**  
豊中市新千里東町1-2-20  
LABI千里4F  
営/月~水11時~17時 (LO16時)  
金~日11時~21時 (LO20時)  
木曜定休  
☎06-6836-5980



**毎日直送!**  
**クーポン持参で10%OFF!!**

北陸から厳選された魚が毎日直送! 特別な日にお寿司のお持ち帰りはいかがでしょうか。

**極み握り** 42貫+玉 13,900円 (3~4人前)  
**おもてなし** 61貫+玉 19,400円 (5~6人前)

本まぐろ大とろ、本まぐろ赤み、のど黒、かに身、甘えび、ほたて、やうりか、数の子、白身、かんばち、穴子、かにみそ、いくら、ねぎとろ、サーモン、蒸しえび、玉子 ※写真はイメージです。

**上握り 梅鉢** 3人前 10,500円  
5人前 17,500円 2人前 7,000円  
4人前 14,000円 1人前 3,500円  
大トロ、のどくろ、赤身、かんばち、甘海老、穴子、数の子、カニ身、えんがわ、いくら ※写真はイメージです。

**城下町セット** 3人前 5,250円  
5人前 8,750円 2人前 3,500円  
4人前 7,000円 1人前 1,750円  
本まぐろ赤身、やうりか、サーモン、赤えび、かんばち、いなり、玉子、サラダ軍艦、細巻(おまかせ) ※写真はイメージです。

**スペシャルクーポン**  
この記事持参で5,000円以上お買い上げで **テイクアウトセットメニュー10%OFF**  
※2026年5月1日~5月末まで ※他券併用不可 ※1会計6名様まで使用可 ※吹田グリーンプレイス店のみ

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

●主催/一般社団法人 朝日教育支援機構 ●後援/豊中市教育委員会

子どものやる気と私学の魅力を **発見** しよう!

# 私立中学校・高等学校 進学フェア

**in 千里 せんり**

日時 2026年 **5.23 土** 12:00~16:00

会場 **千里ライフサイエンスセンター5階** ●北大阪急行「千里中央」駅下車(北出口すぐ) 〒560-0082豊中市新千里東町1-4-2

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  
「私立中学へ行くこう(中学受験用)」または「私立高校へ行くこう(高校受験用)」

**入場無料**  
**事前予約制**  
予約・詳細はこちら▶

**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。

参加予定校(順不同)

- アサンブション国際中学校・高等学校
- 追手門学院中学校・高等学校
- 大阪学院大学高等学校
- 大阪薫英女学院中学校・高等学校
- 大阪桐蔭中学校・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
- 関西大学中等部・高等部
- 関西大学北陽高等学校・中学校
- 金蘭千里中学校
- 金光大阪中学校・高等学校
- 清風中学校・高等学校
- 相愛中学校・高等学校
- 同志社香里中学校・高等学校
- 箕面自由学園中学校・高等学校
- 桃山学院中学校・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

※参加校は変更となる場合がございます。最新情報は2次元コードよりご確認ください。

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

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

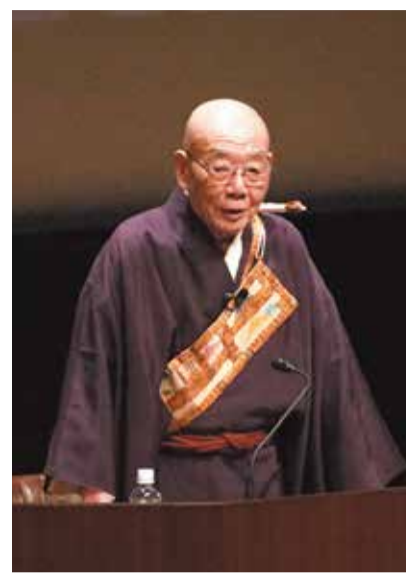
だった。衣食住が満たされた暮らしを送れたことが何よりありがたかったという。

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、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** 豊中市乗合タクシー「みなのもって」  
北部地域に拡大、新2ルート運行へ

豊中市が運行する予約式の乗合タクシー（愛称:Mina Notte／みなのもって）の運行エリアが拡大される。これまで運行してきた市西部および南部地域に加えて、新たに北部地域でも今年4月1日より実証運行を開始した。

今回新設されるのは、「宮山・永楽荘ルート」と「刀根山・蛭池ルート」の2路線で、それぞれの地域内には7か所の停留所が設けられる。運行本数は両ルートともに平日6便、休日4便となる。

同サービスは、駅やバス停から距離がある地域や、道路の勾配などにより移動が困難な地域における買い物や通院といった、日常的な移動手段として提供されている。運賃は路線バスと同水準であり、1回の乗



車につき大人250円、子ども130円である。市内外を問わず誰でも利用できる。

利用には乗車便ごとに事前の予約が必要となり、従来の電話予約に加えて、新たに24時間対応のオンライン予約も導入されている。各種予約は、乗車日の1週間前から受け付けている。詳しくは豊中市のホームページから確認できる。

**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「おにクル」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。

**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!



**11年ぶりの来日公演にココロオドル♪**



UCCL-122 ユニバーサルミュージック

ALBUM  
**Thank You**  
  
ARTIST  
**Diana Ross**

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/シュプ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『ローソクチケット 演劇宣言 The Show Begins!』(金曜21:00~22:00)、『Wonder Garden』(日曜7:00~11:00)

**箕面商工会議所**

**第173回日商簿記検定試験(3・2級)  
申込受付中!!**

簿記はお金の流れを理解する基本知識で、実務や就職に役立つ資格です。この機会にぜひ挑戦してみてください。

【日時】6月14日(日)3級・2級  
【会場】箕面商工会議所  
【受験料】3級 3,300円、2級 5,500円  
【申込期間】4月27日(月)~5月18日(月)  
【申込方法】箕面商工会議所ホームページよりネット申込み  
※ネット受付事務手数料:600円別途要  
【問合せ】箕面商工会議所  
TEL 072-721-1300



**吹田商工会議所**

**第41回吹田産業フェア  
開催のご案内**

当フェアが今年も開催されます。イベントでは、吉本新喜劇、ヤクルトオンライン工場見学、吹田JAZZなど。また、出展ブースでは各企業ブースやフードコート、子ども向けのイベントも多数がございます。是非、ご家族でお越しください!

【日時】5月23日(土)・24日(日)  
【場所】メインアター、いずみの園公園  
【主催】吹田産業フェア推進協議会  
※詳細はQRコードよりご確認ください。  
【問合せ】吹田産業フェア事務局  
TEL 06-6330-8001



**豊中商工会議所**

**ネットショップ塾  
準備編**

ネットショップを始めたいが何からやればいいのかわからない、ネットショップを作ったけど売れない、商品写真が綺麗に撮れない、実店舗と併用でEC運用できるか不安...こんなお悩みありませんか?本講座は、3日間の連続講座で「EC全体設計とプラットフォーム選定」、「売れる商品ページづくり」、「運営設計と集客導線」についてお伝えします。ぜひご参加ください。

【日時】5月21・28日、6月4日(全て木)  
各日14時~17時  
【受講料】(一人あたり)  
会員5,000円、一般10,000円  
【会場】豊中商工会議所  
【問合せ・申込み】豊中商工会議所  
TEL 06-6845-8001



**商工会  
商工会議所  
通信**

SHOUKOKUAI SHOUKOKUAI GISYO  
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!





Pick up!

買取

## そのキズや不具合、あきらめないで ワケアリ品大歓迎の買取フェア開催中



帰省や連休をきっかけに、クローゼットや引き出しを見直すことが増えるこの時期。中には「壊れているから…」とそのままだにしているブランド品もあるのでは?キングラム豊中店では「ワケアリ品フェア」を開催中!同社指定ブランドであれば、ダメージのあるバッグ・時計を対象に1点・2,000円で買取保証!一見難しそうな状態でも査定対象になるとのこと。「処分を検討する前に、まずはご相談ください」と担当者。思いがけない価格がつく可能性もあるので、気になるアイテムがあれば問い合わせてみよう!

### キングラム豊中店

豊中市本町1-9-30  
 営/10時~19時 無休  
 ☎0120-667-866  
 古物許可証番号 第452520016812号  
 ※買取時には身分証明書の提示が必要となります。

### キングラム箕面店

箕面市西小路3-17-7 ☎072-721-6551  
 古物許可証番号 第622021504095号  
 ※買取時には身分証明書の提示が必要となります。



「こんな状態のブランド品、お持ちではありませんか?」  
**同社指定ブランド限定(プラダ・コーチ・セイコー等)で  
 買取金額2,000円以上を保証します!**



バッグのハンドルがぎざぎざにかけ。



バッグの生地が破れている。



時計のガラスが割れている。



時計のリューズが破損している。

※その他、様々な破損の状態でも買取可能!  
 ※同社指定ブランドについては、幅広い取り扱いがあるため、まずは問い合わせを。

ワケアリ品のみではなく、ブランド品、貴金属も取り扱い中!ロレックス、ルイ・ヴィトン、金、プラチナなど、いつでも相談を。

- 特典 「シティライフを見た」で
- ルイ・ヴィトンのワケアリバッグであれば、買取金額・最低**10,000円保証!**
- 駐車証明書持参で**駐車場代をサービス!**  
 (5月末まで・他クーポンとの併用不可・掲載店舗のみ有効)

## 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~

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



Lunch  
**豪華中華ランチ付き**

- 開催日時
- 5.23 (土) 10:30-12:30
  - 5.24 (日) 10:30-12:30
  - 5.28 (木) 10:30-12:30

〈開催場所〉  
 ASIAN DINING Lei can ting  
 箕面市船場東3丁目3-11

各回・抽選16名 | 参加無料

※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・家計相談等お金にまつわる相談を承る。Top of the table会員。 TEL.070-2219-4330

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



## 「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

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]

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~  
 クロスバール高槻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(カシュカシュクウ) [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]

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い合わせ下さい。別途個別にご説明いたします。

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

## 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

お近くの教室はこちら

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(祝休日を除く)  
 学研教室 大阪北事務局/吹田市江坂町1-23-101大同生命江坂ビル11F  
 24時間のホームページよりお申込みいただけます [学研教室] 検索

From CityLife  
**ライター・カメラマン・イラストレーター  
 フリーランススタッフ募集**

CityLifeで活躍してくれるフリーランスのスタッフを募集します。  
 [応募方法] 右記QRコードよりエントリーください。

## 庭木1本から承ります!



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

経験豊かな庭師 全国展開!  
 庭木1本より明瞭料金  
 トイレはお借りしません  
 土日でもOKです  
 お茶はご遠慮します

生垣の剪定 長さ1m 高さ2m  
 通常2,200円を(税込)  
**1,100円!**  
 初回限定 先着10名様  
 ※その他諸条件あり。詳細はお問合せください。