

街と暮らしのトキメキをデザインする地域情報紙

# City Life 6

We are Planet Sailors. since 1986

JUNE 2026  
vol.510

北摂EAST

高槻・茨木  
摂津

5月31日発行 無料

幸せの  
黄色い  
オムライス

Omelet Rice



おかげさまでシティライフは  
40周年を迎えました

表紙／撮影：森山まゆこ(カメラート) 協力：#KOKUBAN

発酵

カラダの内側からキレイを育む

発酵と薬膳

紫外線が気になり始める6月。夏本番を前に、体の内側からもメンテナンスを始めませんか。そのヒントとなる、「発酵」と「薬膳」の知恵。日常の食事で簡単に取り入れられるポイントを、料理教室を主宰するnao先生に教えてもらいました。日々のメンテナンスと合わせて、内側からもキレイを目指してみましよう。

消化を助け、肌の修復力を高める

発酵食品のメリットは、食材の分解が事前に進んでいることにある。例えば肉に塩麹を揉み込むと、調理の段階でタンパク質やデンプンが分解される。そのため、食べたときに素早く消化されるといえる。「体内の分解酵素を使わずに消化してくれるため、節約された酵素を肌の修復などに回せませ」とnaoさん。また、発酵の過程で生まれるオリゴ糖は腸内の善玉菌の餌となり、腸活にもつながるそう。

「継続して取り入れることで、肌のターンオーバー促進、シミ予防、肌荒れ防止に期待できます。手作りの甘酒は生きた酵素が豊富で、美肌改善や免疫力アップにもつながります。ヨーグルトメーカーがあれば手軽に作れますが、炊飯器で代用もできます」。そのまま飲むのはもちろん、スムージーにしたり、ソースにしたりとアレンジの幅が広いのもポイント。

日常への取り入れ方は、今の習慣に少し足すくらいの気持ちで始めるとよいそうだ。「みそ汁はアミノ酸が豊富で、シミ予防や乾燥肌の改善につながるほか疲労回復にも効果的です。塩分が気になる方は、朝・晩どちらか一杯を習慣にするだ

けでも十分です」。ヨーグルトは朝食のイメージが強いが、夜に食べると寝ている間に腸内で働いてくれるためより効果的だという。さまざまな発酵食品があるなか、naoさんがおすすめするのは、ビタミンB群や乳酸菌、腸内環境を整える成分が豊富な「甘酒」だ。「継続して取り入れることで、肌のターンオーバー促進、シミ予防、肌荒れ防止に期待できます。手作りの甘酒は生きた酵素が豊富で、美肌改善や免疫力アップにもつながります。ヨーグルトメーカーがあれば手軽に作れますが、炊飯器で代用もできます」。そのまま飲むのはもちろん、スムージーにしたり、ソースにしたりとアレンジの幅が広いのもポイント。

発酵レシピ

無理なく続ける「美腸活」で、紫外線に負けない肌と髪に



ヨーグルトメーカーでつくる甘酒

米麹の酵素が米のデンプンを分解し、濃厚な甘みを引き出すのが特徴。さらに、手作り甘酒は、火入れをしないので酵素が生きたまま活性しているのがポイント。完成後は冷蔵庫保存で7日ほどを目安に使い切ろう。

材料 ・生米麹…100g ・炊きたてのご飯…360g ・水…135cc



作り方

- ① すべての材料を容器に入れて混ぜ合わせる。
- ② ヨーグルトメーカーで55℃・8時間でセットする。
- ③ 8時間後、全体を混ぜる。その後常温で2～3時間ほど放置して追い発酵させるとさらに甘みが増す。

※炊飯器で作る場合は、保温モードにして釜にふきんなどをかぶせてフタを少し開けておくことで60度くらいが保てる。炊飯器によって保温の温度が異なるので温度計で図りながら、フタの開け具合などで温度調整を。

教えてくれたのは

émouvoir plus 薬膳 nao先生

中国政府認定国際中医薬膳師、発酵食エキスパート。コルドンブルーにてフレンチを学び、ワインエキスパートやベジフルビューティマイスターの資格も保持。

料理教室の問い合わせは Instagram@emouvoir\_kitchen



アレンジレシピ

甘酒ディップ

野菜をつけたり、ソテーしたお肉や魚のソースにも。いろいろ使える万能ソース。



材料

- ・甘酒 ……………20g
- ・豆乳 …………… 大さじ3
- ・酢 ……………15g
- ・塩……………小さじ1/2
- ・オリーブオイル…100cc

作り方

すべての材料をブレンダーで混ぜる。

アレンジレシピ

いちごスムージー

甘酒が苦手なお子さんにもおすすめ!



材料

- ・甘酒……………大さじ1と1/2
- ・いちご……………3個
- ・牛乳…………… 50g
- ・ヨーグルト…………… 50g

作り方

すべての材料をブレンダーで混ぜる。

気軽に取り入れてみよう ランチで愉しむ発酵と薬膳

麴を巧みに取り入れて免疫機能を高める



麴の自家製発酵調味料を料理に取り入れた一汁八菜ランチ(1,800円)が人気。4種の麴に漬け込んだやわらかい唐揚げと塩麴に漬け込んだ焼き鮭をメインに、金時人参のカレー麴マリネ、皮付きフライドポテトの麴チーズソースのせなどが味わえる。自家製甘酒(400円)と一緒に楽しもう。

Cozy Cafe & Bar beyond

〈コージー カフェアンドバー ビヨンド〉  
茨木市西駅前町6-23 2F  
営/月・木・日 11時半～16時  
水・金・土 11時半～16時、17時～22時  
火曜定休+不定休日あり

☎072-665-9121  
Instagram@\_cozy.beyond

食生活に麴を取り入れることで、腸を整え、免疫機能向上や美容効果が期待できる。自家製の麴は瓶を持ってくれば購入できるので、自宅でも活用したい。



発酵食品の味噌で腸内環境を整える



糠漬けをはじめ、発酵食品をたっぷり使ったおぼんざいランチは、味噌汁が米味噌、麦味噌、豆味噌など常時3種類から選べる。昆布と鰹節からとった出汁に、オーダーが入ってから味噌を溶くので、香りとおいしさが堪能できる。みそソムリエから学べる手前味噌作りワークショップも人気。

食のセレクトショップ&カフェ テマヒマ

高槻市芥川町3-10-3  
営/ランチ11時半～、カフェ14時～16時半  
ショップ11時～18時  
火曜・水曜定休

☎072-655-3259  
Instagram@temahima.jp

「お味噌汁を選べるテーマヒマおぼんざいセット(1,920円)」で選べるお味噌。味噌汁以外にも味噌を使った料理が多数あり、家庭でも取り入れたい。



## 美容のお悩み別 おすすめ食材

### 美白・シミ対策

鶏肉、なつめ、クコの実

「気(エネルギー)」と「血(血液)」の巡りを促し、肌のターンオーバーをサポートする食材を取り入れるのが効果的。



### くすみ・血色改善

黒ごま、黒豆、黒キクラゲ

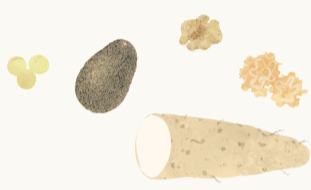
血の巡りを良くして、若々しい肌へと導く働きが期待される。



### 潤い・乾燥対策

豆乳、アボカド、クルミ、白キクラゲ、山芋

山芋は薬膳の言葉で「山薬」ともよばれることから、非常に栄養価の高い食材といわれている。気を補い、体の隅々まで栄養を届けるので更年期や虚弱体質にも。



### デトックス・むくみ

とうもろこし、ハトムギ、冬瓜、緑豆

余分な水分を排出しつつ、必要な水分は残してくれる。とうもろこしはひげも可。



### 白髪

黒ごま・黒豆、黒キクラゲ、ひじき・昆布、クルミ、玉ねぎ、ピーズ

東洋医学では、白髪対策として「腎(じん)を補い」「血(けつ)を増やし」「巡らせる」という3つのアプローチが大切。



### ストレスや生理前のニキビ

ミント、ジャスミン茶、ローズヒップティー、なつめ茶

ストレスやホルモンバランスの乱れで悪化する大人ニキビには、香りでリラックス効果がある食材が良いとされる。



## 薬膳

### 旬の食材を意識して取り入れる

「体の状態に合わせて食材を選び、不足を補い、過剰を整える」というのが薬膳の考え方。「難しく思いがちですが、スーパーで買えるなじみの食材を、体調や季節に合わせて意識的に取り入れるだけで十分に実践できます」とnaoさんはいう。

「体が強くなる6月に向けては、体が熱がこもりやすくなるため、余分な熱を冷ましてくれる冬瓜や豆腐、また余分な水分を排出するハトムギやとうもろこしが活躍します」。

「一方で注意したいのは、体を温める食材(生姜・葱・唐辛子)をたくさん摂ること。夏場には汗をかいた方がいいというイメージから摂りがちですが、逆に体に熱がこもりすぎて不調の原因となることもあります。また、サラダばかり食べると体を冷やしすぎてしまうことも」。食材の特性を知った上で取り入れることが、薬膳の肝。「冷え性の方はトマトを生で食べるより、オリーブオイルと一緒に加熱すると美肌効果が期待できるリコピンの吸収率が上がり、体も冷えない(石二鳥の調理法になりま

す)。食材の効能や性質に目を向け、自分に必要なものを選ぶことを意識して、健康と美しさを手に入れよう。

### 薬膳レシピ

## 季節の変わり目や疲れたタイミングに

### 鶏手羽先の薬膳スープ

コラーゲンを豊富に含む鶏手羽先に、体を内側から整える薬膳食材を合わせた滋養たっぷりのスープ。紫外線が気になるこの時期や、疲れた体をやさしくいたわりたい時にもおすすめ。

#### 材料 (4人分)

- ・水……………1L
- ・鶏手羽先……………4-5本
- ・干し椎茸……………2個
- ・干し貝柱……………2個
- ・塩……………小さじ1/2
- ・白きくらげ(乾燥)……………2-3個
- ・ナツメ……………(乾燥)4個
- ・クコの実……………適宜
- ・生姜スライス……………1~2枚
- ・野菜くず(玉ねぎの皮ニンジンの皮)……………少量
- ・ハトムギ……………大きじ2

#### 作り方

- ① 干し椎茸・干し貝柱は分量内の水で戻しておく。白きくらげ・ナツメ・クコの実も水で戻しておく。
- ② 生姜と野菜くずをお茶パックに入れる。
- ③ はと麦、白きくらげ、クコの実以外の材料を鍋に入れ1時間煮込む。
- ④ 残り30分になったらはと麦・白きくらげを加える。
- ⑤ 盛り付けしてから水で戻したクコの実をちらす。



## 国際中医薬膳師監修の本格薬膳コース



その時期の旬の食材を使用し、「美味しく学べる」をテーマに、月替わりで本格薬膳コースを提供。国際中医薬膳師監修のもと、食前の薬膳ドリンクからスイーツまで、全5種類の本格的な薬膳コース料理となっている。薬膳の効能を学びながら味わえると人気。

※画像は5月の薬膳コース



紫蘇、陳皮、山椒を使用した季節の薬膳ドリンク。気を巡らせ、気分のリフレッシュや食欲増進、胃腸の働きを助ける薬膳食材を使用。

### 桃谷楼 高槻阪急スクエア店 (トウコクロウ)

高槻市白梅町4-1 高槻阪急スクエア6階 営/11時~22時(LO21時)

☎072-682-9233

## 手づくりの塩糍や玉ねぎ糍でおいしさもアップ



すべての料理に、生の米糍で作った4種の自家製調味料(塩糍、醤油糍、しょうが糍、玉ねぎ糍)を使った豚ロースみそ焼き・塩こうじ唐揚げ・チキン南蛮などの定食(各1,200円)が楽しめる。糍に漬けることで肉がやわらかくなるだけでなく、腸内環境を整えたり、代謝アップも期待できる。

### 糍あまざけcafe ひとつ

(こうじあまざけカフェ ひとつ)

茨木市東奈良3-14-28-103 営/11時~14時、16時45分~20:00 (食材が無くなり次第、営業終了) 火曜定休

☎072-655-3362 Instagram@hitoto0123

米と水と糍だけで作ったアルコール0%、砂糖不使用の自家製あまざけ(410円)や23雑穀米食べるあまざけ(432円)も食欲が落ちるこれからの季節におすすめ。



# 大人女性のキレイを アップデートしてくれる美Salon



加齢に伴い変化する肌や体を、プロの技で再び輝かせる美サロンを厳選。  
今こそ自分を労わりキレイをアップデートし、ワンランク上の美しさと自信を手に入れませんか？



上)お腹の詰まりをとって老廃物を流し、脂肪をムギュッと絞り込むと、ウエストにみるみるくびれが!  
下)足ツボを刺激してふくらはぎの脂肪をむくみから改善。ゴリゴリと痛いツボから働きかけ美脚美人に!

## 夏までに痩せる本気の痩身「10kg減」 「絞り込み×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」

自分では痩せられなかったのに、1回で体重が-1.7kg、お腹-8cm、太もも-3cmと来る度に痩せられて、肩や背中へのマッサージも気持ちよくて最高です!



(Tさん・茨木市・50代)

## 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



### 特典【夏直前! 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)150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・6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。

### [ 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

28年の経験と実績で、太る原因から改善!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!

ガチガチに固まった脂肪を揉み解す!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、老廃物を大量の汗と一緒に排出!



#### 3 肩甲骨が見える美しい背中へ!

「振り向きたくなる引き締まったボディラインへ」背中や肩甲骨のコリをほぐし、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!

### 「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。じっくりと向き合い、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



## グランプリ8連覇の健康美容痩身術 今年の夏は自慢できる引き締めボディへ

ダイエットコンテストでグランプリ8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今年の夏こそ脂肪を脱ぎ捨てて、自慢できる体を目指そう!

### 「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!



### 審査員から褒められる結果で今年も優勝

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8年連続グランプリ獲得!3ヵ月で21kg痩せたビフォー・アフターはHPでチェック!

HPはこちら▶



### Body 高速セルライト撃退コース …… 初回 **2,980円**



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!



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 …… 初回 **2,980円**



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。



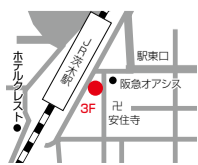
「シミが薄くなった」「コラーゲンが増えてハリ感UP」「トラブル肌改善」「トーンアップで明るい肌」など続けるたびにキレイになる人気のフォト。



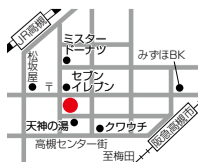
パックで美容成分を肌の深層部まで入れて肌の修復と再生を促進。施術後すぐにうるツヤ肌を実感!

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 近隣コインあり  
☎072-681-5580



### 特典 [ グランプリ8連覇達成記念 特別価格! ]

●高速セルライト撃退コース(90分)  
初回……………先着5名様 **2,980円**  
(6月末まで・新規の方限定)

●【フェイシャル部門 近畿中四国沖縄エリアグランプリ獲得の本気で肌改善】  
酵素洗顔+フォト+エイジングパック  
初回……………先着5名様 **2,980円** 12回コース(6か月以内)……………**39,800円**



「数年前の私だ!目が大きくなって、顔全体がリフトアップしてる!」

たるみが気になった時に職場の先輩(60代)から「ミューさんのハンドはどこよりも上手い!」と聞き、シルクde美骨顔筋マッサージを受けるように。どんどん若返って今では友人から「どこに通っているの?」と聞かれて私が紹介する側になってます。(40代半ば Fさん)

salon de μ (サロンドミュー)

茨木市竹橋町6-13  
ハイソウオーキータ竹橋ビル202  
営/平日10時~20時 土日10時~18時  
火曜定休 Pあり  
☎072-624-8687  
接客中は電話に出られない場合があります。



たるみ撃退で数年前の顔に巻き返し  
プロにお任せリフトアップ美容

「ほうれい線とマリオネットラインが繋がった?!」「食いしばりで顔が四角くなってきた、頬が下がり小鼻が広がって顔がのっぺりしてきた…」と感じたら開業17年の実績を誇る同店の「シルクde美骨顔筋マッサージ」がおすすめ。しわが定着したおでこやブルドッグのような頬、ガチガチに凝固まった首から頭まで溜まった老廃物を徹底的に流し、鍼灸師の資格を保持するセラピストが熟練の手技で肌に負担をかけず効果的にリフトアップ!施術後に目元パッチリ、フェイスラインくっきり、くすみが無い艶肌の若々しい顔に驚く!大満足の施術内容で耳介筋膜リリースを足しても月1回9,900円で通えるのはお得!数年後にやって良かったと思うはずなので試してみてください。

特典 「シティライフを見た」で

- シルクde美骨顔筋マッサージ(70分) ……13,200円→**5,500円**
- 全身ミオセラピー(70分) ……15,400円→**5,500円**
- 上記メニュー、2回目以降は1ヶ月以内の予約で通常価格から半額!
- +耳介筋膜リリース(30分) ……3,300円→**2,200円**
- 介護脱毛VIO体験 ……**1,650円**
- (6月末まで・新規予約の方)※すべて都度払い、チケット販売や勧誘一切なし。

Kirei Menu  
Facial シルクde美骨顔筋マッサージ 初回 5,500円



ハンドとマシンを組み合わせた贅沢コース

- ①顔の歪みチェック②クレンジング③耳つぼマッサージ④美骨顔筋マッサージ⑤シルクパック⑥ポレーション⑦仕上げ

Body 全身ミオセラピー …… 初回 5,500円



脚~腰~背中~腕~お腹~デコルテまで、オールハンドで全身まるごとコリと毒素と脂肪を排出して全身まるごとスッキリ!

【Option】+耳介筋膜リリース

耳周り~肩~頭の老廃物を流し、凝りや疲労も排出。フェイシャル、ボディどちらにでも追加できて、より効果を出せるオプションメニュー。



施術後のアフターティーは美容に効果がある漢方ハーブティーを提供。腸内環境の改善に良いと言われている岸野さんお手製の発酵フルーツも好評で、健康と美容の話や食事のアドバイスももらえる。

50代の老化肌が褒められ美肌に  
肌質改善、たるみ改善で自信が満ちる

閉経や更年期、親の介護疲れ、長い闘病生活など、大人女性に立ちはだかる壁。ふと気付いた時に「いつの間にこんなに老けてしまったんだろう…」と気を落とす人が同店に訪れることも多いそう。そんなゲストの気持ちがわかるオーナー岸野さんが何人もの女性を綺麗にしている。すべてのメニューにおいて「肌と体の浄化と活カアップ」を目的に、オールハンドでゲストの肌質に合わせて丁寧に施術。その中でも40代50代の老化が進みやすい肌に効果抜群なのがミネラル核酸DNA顔筋トレーニングだ。通ううちに嬉しい変化が見えて、5年前の顔より今の方が若い!と実感できるゲストが多い。年齢で諦めず、綺麗になって自信を取り戻そう。

ゲストのリアルボイス

自分への学びとご褒美を兼ねてお伺いさせて頂いております。50歳になりたるみや毛穴の開き、フェイスラインが気になってきましたが、順子先生のゴッドハンドにかかると施術後にはリフトアップに感動!  
(50代女性 Googleのロコミから抜粋)

特典

- 「シティライフを見た」と新規予約で
- ミネラル核酸DNA肌再生顔筋トレーニング…100分 19,800円→**18,700円**
- 核酸DNA肌再生 ……16,500円→**14,300円**
- すっきり浄化ボディ全身 ……16,500円→**14,300円**
- (6月末まで)

Kirei Menu

ミネラル核酸DNA  
肌再生顔筋トレーニング  
…………… 100分 19,800円 →  
**18,700円 (初回限定)**

核酸セル活性で内側からモチモチ肌に。そして世界最小ミネラル酵素で毛穴の奥の汚れを掃除して、栄養補給と引き締めクレイパックでリフトアップ!さらに顔や頭の筋肉をほぐし、鍛える表情筋トリートメント+首肩背中デコルテのマッサージで老廃物を流し出す。40代50代女性に効果を実感してもらえ1番人気のメニュー。



歴35年で現役エステティシャン向けの  
講師を務める美容のプロ

オーナー岸野 順子さん  
元化粧品会社勤務。その後エステ業界で経験を積み、高水準の国際資格CIDESCO インターナショナルエステティシャンのライセンスと、日本エステティック協会認定講師の資格を取得。

エステ処 麗らか

(エステドコロ ウララカ)  
高槻市芥川町1-13-12  
グリーンピア芥川2F  
営/10時~19時(土曜は17時) 予約はLINEで  
日曜・祝日定休  
1日3名限定予約制  
☎072-655-3818  
高槻 エステうららか で検索



Kirei Menu  
Posture60分&Move30分コース  
4,725円(初回限定・評価付き)

筋肉や身体のねじれを整えてインナーマッスルを活性化させるボディケアと、正しい身体の動かし方や支え方のトレーニング。セットでの体験で、美しい姿勢としなやかな動きへ!

正しく身体を動かして、健康的で美しい芯のある身体へ

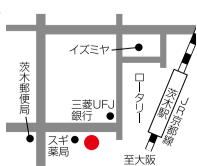
「自分では気付けない、身体の正しい動かし方や使い方を知れた!」と評判の同サロンでは、今ある筋肉を正しい位置で正しく使うことで姿勢改善へと導く。不調が出やすいポイントも教えてもらえるので、自分の身体との付き合い方も分かる。正しい身体の動かし方を知って、不調の出ない健康的で美しい身体づくりを始めよう!

LINEで簡単予約



POSTURE HEALTH&BEAUTY

(ポストチャーヘルスアンドビューティー)  
茨木市西駅前町6-23 5F  
営/10時~19時(月・火・木・金)  
9時~17時(土)  
水・日曜・祝日定休 完全予約制  
JR茨木駅西口徒歩1分  
予約はLINEまたは下記のメールから  
mail:contact@la-posture.jp



Menu

- Postureコース(ボディケア+筋力)60分…4,500円
- Moveコース(トレーニング)60分…4,500円
- Postureコース60分&Moveコース30分…7,250円
- ※別途、評価1,100円必要

特典 「シティライフを見た」で

- 全てのメニュー **50%OFF** ※評価1,100円は対象外(新規予約の方限定・2026/7/31まで)



Kirei Menu  
美髪を育てる強髪コース  
…22,000円

美容成分たっぷりの贅沢クリームで頭皮をマッサージし、髪内部から補修。サロン専売のヒト幹細胞培養液を頭皮に浸透させ、弱った毛根にアプローチ。ハリ・コシのあるふんわり髪へ。

今始めれば後悔しない、本気のエイジング髪ケア

髪のパサつき・うねり・薄毛などのエイジング毛に悩む方にお勧めしたい同店。その効果は「いつも行く美容師さんに、髪質が良くなっていると褒められた」と周りが気づくほど。固まった頭の筋膜をほぐし、血流を良くする本格バリ式ヘッドスパで、強く美しい髪が育つ頭皮作りから行う。オーダーメイドであなたに必要なメニューを組んでくれるから、変化を実感しやすい。



バ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。

ヘッドスパ専門店 PUTICA

(プティカ)  
箕面市白鳥1-7-25チアミナビル201  
営/10時~19時、  
木金:15時~22時  
不定休 店舗裏に専用P有  
☎070-8958-3580



特典 「シティライフを見た」で

- 1時間体験コース…………… **11,000円**
- 2時間2回体験コース……………通常44,000円 →**33,000円**
- (初回22,000円、2回目は半額11,000円)
- (新規限定先着5名、2回体験コースは効果を出すため1回目から1ヶ月以内)



# 大人女性のアップデート Hair Menu



梅雨の湿気や夏に向けて強くなる紫外線など、この時期は髪の悩みが増える人は多いのではないのでしょうか。今回は、そんな気になる髪のトラブルを解決してくれるスタイリストに様々な疑問を聞きました。



## ボリュームアップする乾かし方はある？

お風呂上りはタオルドライで根元からしっかり水分を取ります。ドライヤーは指で頭皮をこすように動かし、根元から乾かすのがポイントです。根元が乾いたら毛先を乾かし、乾ききったら最後にブラシで整えます。こうすることでボリュームが出やすく、寝ぐせもつきにくくなります。



SUCRE  
オーナー 花野さん



## 梅雨のクセ毛対策はどうしたらいいですか？

梅雨に入るとセルフケアでは限界があるので、クセ毛悩みに対応できる髪のプロに相談してベストな方法を見つけましょう。カットで改善できる方法もあるので、上手くコントロールして湿度が高い梅雨を乗り越えましょう。



Luxia  
オーナー 宮本さん



**Hair Menu**  
**美シルエットカット＋トリートメント** 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べきポイントが違うので、しっかりと見極めてカットしてくれる。横から見たときにカットラインが綺麗と褒められることが多いそう。

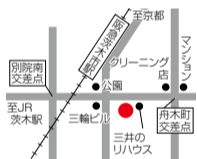
### 360度どこからみられても美しいシルエットに

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創っている。髪の毛を傷め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ください。



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**

(6月末まで)



**Hair Menu**  
**宮本さんのカット** 初回3,850円

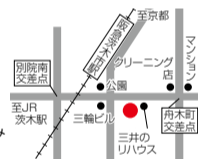
宮本さん自身がクセ毛で悩んだ経験から、本場ロンドン・ササンのカット技法を基本に腕を磨き続け、毛流れを計算するカットでクセやうねりを抑え、乾かすだけでまとまりやすいヘアスタイルを実現。自分の髪質が好きになる様な、クセを味方にする提案してくれる。クセ毛改善カット希望の方は予約時にオーナー宮本さん指名を。

### 乾かすだけでできる クセうねりをカットで改善

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



**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



**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

## 摂津市商工会

### せつ創業アカデミー第1期生募集!

創業して間もない方・これから創業や副業を考えている方・特定創業支援事業を希望される方を対象とした経営の基礎知識(経営/販路開拓/雇用/税務会計)を楽しく学ぶ全4回の創業セミナーです。在職中の方や主婦、学生などお店をはじめたい!という方はもちろん、興味はあるけどまだ具体的には決まっていない...という方もご参加いただけます。同じ地域で挑戦する仲間と出会うことでモチベーションアップにもつながります。

【日時】第1回:7月11(土)、第2回:18日(土)、第3回:25(土)、第4回:8月8日(土) 各14時～16時  
【場所】摂津市商工会  
【対象】創業して間もない方、創業・副業に興味のある方  
【参加費】無料 【定員】30名  
【申込み】右記QRコードにて、6月1日(月)から受付  
【問合せ】摂津市商工会  
TEL 06-6318-2800



## 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

### 初めの一步を踏み出そう!

### 創業スタートアップセミナー 受講生募集

創業に関心のある方なら、どなたでも参加可能です。  
【日時】7月26日(日) 10時～12時  
【会場】高槻商工会議所 4階大ホール  
【参加費】無料 【定員】40名(申込順)  
【カリキュラム】  
■講義(10時～11時40分)  
・創業することとは・創業に向けての心構え  
・自己の棚卸し・創業者の適性診断  
・創業に成功する人、失敗する人  
・創業までのスケジュール  
・ビジネスチャンスの発掘  
■支援施策の紹介(11時40分～12時)  
【問合せ】高槻商工会議所  
中小企業相談所  
TEL 072-675-0484  
HP <https://www.takatsukicci.or.jp>



## 商工会 商工会議所 通信

SYOUKOKUAI SYOUKOKU KAIGISYO  
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!



## CityLife公式LINE 配信中!

グルメやセミナー、イベント情報など、北摂のさまざまな情報を配信しています。さらに、お得なクーポン情報も!友だち登録をお願いします!

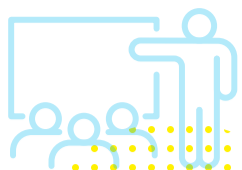


登録はこちら



配信画像をタップして情報ゲット!

週に1度、北摂の情報を配信。



日々の生活が「もっと」豊かになる



参加無料  
複数受講  
歓迎

プロから学ぶ

# 「生活向上セミナー」

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 **6.23** 火 10:00~16:50

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

主催：シティライフ



セミナー参加予約はこちら

各セミナー  
定員24名

**事前予約制**

申し込みフォームもしくはお電話で申し込みください。

セミナー開始時間から15分を過ぎての入室はお断りさせていただくことがございます。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6/24(水)~7/31(金)まで
- 希望の店舗はセミナー事前予約の際にお選びいただけます(当日の店舗変更等はできかねますのでご了承ください)
- 複数受講された場合でもお一人様一枚限りのお渡しとなります※グルメ券のお渡しは通算5回までとさせていただきます
- お釣りは発生しませんので予めご了承ください
- グルメ券は受付時にお渡しいたします
- 利用期間内で、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

- Cozy Cafe & Bar beyond (コージーカフェアンドバービヨンド) 茨木市西駅前町 6-23 2F
- 茨木智菓庵 つかや 茨木市見付山 1-6-15



1

### 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!



10:00  
11:00

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。大切なお金の置き場所やそのお金を使う時期、また、取崩し運用についてもお話しいたします。

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つ!」との声も。



11:10  
12:10

3

### 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ネーセミナーを開催する。



12:20  
13:20

4

### 「いざ」という時のために知っておくべき! 現役行政書士の相続入門セミナー

知っていますか?相続は「持ち家と少額預貯金」だけというパターンが一番揉めるんです。「いつ起きるかかわからない」からこそ事前準備が必要!本セミナーでは現役の行政書士が事例を元に、知っておくべき相続の基礎知識、事前に知っておくと役立つ相続対策をわかりやすく解説します!

講師 グリーングループ所属 行政書士 森本 陽紀さん

相続や相続対策の相談を年5,000件以上手がけるグリーン司法書士・行政書士法人において、「一意専心」をモットーに、確かな知識とスキルでお客様に貢献する行政書士。(東京都行政書士会所属 登録番号 24084024号)



13:30  
14:30

5

### 40代から考える「お金の終活」必ずチェックするべき5つのポイント

たくさんの方が、お金の終活の方法に悩んでおられます。その共通点は、備えるべきことを「線で繋がられていない」ということ。生活費・医療介護費・相続をバラバラに考えてしまっているケースが非常に多いですが、5つのポイントを押さえるだけで、お悩みの解決に近づきます!ご自身の想いを、遺される方々が安心できる形にしていきたいと思います。

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

大阪大学卒業後、大手銀行にて法人・個人の担当を経験。子育て世代から終活・相続まで幅広いコンサルティングを得意とする。CFP®、JAPAN MENSA会員。



14:40  
15:40

6

### 想いをきちんと未来へつなぐために 生前贈与と相続の基本を学ぶセミナー

ご自身の財産を「誰に・何を・どう渡すか」具体的に考えたことはありますか?生前贈与とは、贈与税だけでなく相続税とも深く関わります。ルールを知らないと、大切な財産やご家族への想いがしっかり届かないことも。この機会に、生前贈与の基本と注意点を学び、確かな備えを始めませんか?

講師 ライフプランナー ソニー生命保険株式会社 佐伯 忠史さん

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



15:50  
16:50

お菓子



# 夢中になれる 習い事を はじめよう

日々の忙しさから離れ、好きな事と向き合う時間は、心を豊かにしてくれます。新しい自分に出会えるきっかけとなる習い事を紹介します。



好きを見つけて心も豊かに！日常がアップデートするお菓子教室

## 自分の時間を楽しみ暮らしを彩る

『Atelier annee』のコンセプトは「おうちで作れるおみせのようなおいし



いおかし」。自身も菓子教室に通ったことがきっかけでこの道に進んだあんど先生が、少人数制で丁寧に教えてくれる。何より魅力的なのは、生徒の

目線に徹底的に寄り添ったレッスン。本やネットのレシピでは分からない失敗しないコツを学びながら、材料はスプーンで手に入る身近なものを使用。自宅のオーブンで焼く際のアドバイスや、専用の用具がなくても可愛く仕上げる方法など、おうちで気軽に再現できる工夫が満載。エプロンと筆記用具だけ持って気軽に参加できる。

講師



『Atelier annee』あんど みえこさん

2011年に自宅でお菓子教室を開講。カフェでの調理実務経験を積みながらフードフォトも学び、その後はカフェへのスイーツレシピ提供や企業案件も手がけるプロ講師へ、「作る楽しさ」と「魅せる技術」の両方を知る先生ならではの、実践的で丁寧なレッスンが人気を集めている。

### 6月シーズンレッスン『サントノレ』

フランスの伝統的なお菓子をマンゴーやパッションフルーツで夏向けにアレンジ。パイやカスタード、コロンと可愛いプチシューの作り方が一度で学べるレッスン。



### 6月リクエストレッスン『クッキー道場』

「クッキーづくりをマスターしたい」という声に応え、3種類のクッキーを丁寧に学ぶ。型抜き、絞り出し、アイスボックスなど、それぞれの製法や焼き方の違いを理解しながら進めていく。



上手く作れたときの成功体験が大切、とあんど先生。「家族が喜ぶ顔を見たくて続けています」という声も多く、7年以上通う生徒もいるほど居心地のよい空間だ。「好きなものと同じ仲間」とテーブルを囲み、甘い香りに包まれて手を動かす時間は、大人の最高のリフレッシュ。生徒同士の繋がりも生まれる温かいこの場所で、日常を少しだけ豊かにアップデートしてみてください。

Atelier annee (アトリエアンヌ)

茨木市太田  
※詳しい住所は申込時にお伝えします  
Instagram@atelieranne\_cakes



アロマ

## 自然の恵みで私を磨くクレイとハーブのある暮らし

### 日常に癒やしを

忙しい毎日のなかで、ふと自然に触れる時間を持つことは、心と体を整えるきっかけになるもの。そんな「自然を暮らしに取り入れる習慣」として注目したいのが、高槻にあるアロマフランスコレッジのクレイやハーブの講座。クレイとは地中深くで育まれた粘土のこと。欧州では古くから健康や美容のために活用されてきた自然素材だ。同校では、南仏出身の前原ドミニク先生のもと、クレイやハーブの基礎知識から、暮らしに役立つ実践法まで学ぶこ

### 季節の植物が学べるベチパー蒸留会

植物の香りが立ちのぼる蒸留会では、銅製のアランビックを使いながら、植物の歴史や成分、香りが生まれる仕組みを学ぶことができる。目の前で抽出されたばかりのハーブウォーターに触れる時間は、自然の恵みを五感で感じるひととき。新しい学びと癒やしを求めて、一度参加してみたいいかがだろうか。



季節にあわせた植物の香りが体験できる蒸留会



幅広い活用がある「クレイ」の魅力を体験してみよう

### クレイセラピー講座 (オンライン)



1995年開講の実績ある講座。クレイの基礎と美容への活用法を学ぶ。個人もサロン導入にも最適な内容

【講座回数】3回(全12時間)月1回/各4時間  
【開講日】6/10(水)・7/1(水)・7/8(水)  
【時間】10時～14時半(途中30分の休憩あり)  
【受講料】61,875円  
各講座で使用するテキストと教材、5種類のクレイセット、ガラスボール、竹スパチュラ、クレイポンジをそれぞれお送り。  
【場所】オンライン (Zoom)  
【定員】10名(先着順)

### 季節の植物を学ぶ蒸留会 (高槻本校)



植物を蒸留しながら歴史や成分を学び、銅製蒸留器で体験。作りたてのハーブウォーター付きの初心者歓迎講座

【開講日】6/3(水)  
【時間】10時～14時頃(蒸留時間によって前後します)  
【受講料】6,000円  
当日蒸留したベチパーのハーブウォーターと美容液のお土産付き  
【場所】AromaFrac Collège  
アロマフランス コレッジ  
【定員】15名(先着順)

### La Carriere de Aromafrance

(ラ・カリエール・ドゥ・アロマフランス)  
高槻市古曾部町2-10-30  
受/10時～17時  
土日祝定休  
☎072-685-8931  
クレイ高槻 で検索



オンラインショップはこちらから!



### 高品質クレイアイテム

化粧品や石鹸、歯みがき粉など多彩な高品質クレイアイテムやハーブウォーター、精油、キャリアオイルの販売もしている。オンラインSHOPをチェックしてみよう。



# 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

### コープミニ井口堂

池田市井口堂2-7-18  
072-762-9141  
営業/9時～22時  
店休日なし(1/1～3を除く)

### 「組合員ならおトク」商品をチェック!

当店は、日頃から地域の皆さんがお買い物しやすい店づくりを心掛けています。組合員にお得な商品が一目でわかるよう入口すぐのところ、今週の「組合員ならおトク」商品を取り揃えています。コープにご加入でない方も、いつでもレジでお申し込みいただけます。



湯浅 加珠美さん (日配担当)

### おすすめアイテム

冷凍でもジューシー! 子どもも大人も大好物



CO-OP 国産若鶏の子キンナゲット (240g/375円)  
国産むね肉を主原料とした、粗挽きタイプのチキンナゲット。トースターで温めるだけで、サクッとジューシーな食感が楽しめます。

このサイズ感がちょうどいい! 手軽に野菜を



CO-OP ミックスキャロット (125ml/95円)  
国産にんじんの自然な甘みとフルーツ果汁をブレンドした、砂糖や香料不使用の野菜飲料。便利な飲みきりサイズです。

さかな嫌いの子もたちもこれなら食べられる!



CO-OP ぱりぱりいわし うましお味 (36g/375円)  
いわしを骨ごと食べられるノンフライのおやつ。子どもたちはおやつに、大人はマヨ七味のアレンジでおつまみにもぴったりです。

### 6月のツキ推し! 6/5(金)からスタート



ねばねばオクラとモロヘイヤのスープ 5食入り  
オクラ・モロヘイヤ・めかぶのねばねば具材とたまご、わかめを加えた具だくさんの和風スープ。オクラのシャキシャキ食感も楽しめます。フリーズドライタイプで、お湯を注ぐだけで手軽に食べられます。

妊婦からはじまる 子どもの100か月を応援

くわしくはこちらから

着付

花火大会や夏まつりへ ゆかたを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。自分でゆかたを着られるようになると、いつもの夏が特別なものになる。鏡の前に立つたび、背筋がすっと伸びて、いつもとちょ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、一歩を踏み出せると、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。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ながらも、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、とっても安心。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、自分で着けたゆかたで、おでかけしてみよう！

### 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～
- ② 6/5 [金] 11時～
- ③ 6/6 [土] 14時半～
- ④ 6/12 [金] 19時～
- ⑤ 6/17 [水] 14時～
- ⑥ 6/19 [金] 11時～
- ⑦ 6/20 [土] 14時半～
- ⑧ 6/26 [金] 19時～
- ⑨ 6/27 [土] 17時半～

●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)

### 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。着崩れし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。

一般財団法人  
民族衣裳文化普及協会  
(みんぞくいしょうぶんかふきゅうきょうかい)  
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、芦屋市の各会場で開講。詳細は問合せを。

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

ゆかたアワード2026、開催決定!  
8/2(日) 難波御堂筋ホール

協会が主催するゆかたアワード2026の大阪大会は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!

ゆかたアワード

### 草木の彩り、手仕事の時間糸から紡ぐ、私だけの作品づくり

高槻市のJR線路沿いに建つ、黄色い建物が目印の「アトリエ北国」は、手織り・草木染め・洋裁を教えてくれる創作教室。草木や藍で糸や布を染め、機織り機で織り上げ、さらに仕立てやリメイクへとつなげるものづくりの楽しさを一貫して学べるのが魅力。経験豊富なご夫婦が丁寧に教えてくれるので、初心者でも基礎からじっくり取り組め、世界にひとつだけの作品を形にする喜びを味わえる。忙しい日常をひと休みし、暮らしを彩る手仕事の奥深さに触れ、足を運んでみてはいかがだろうか。

手織り 草木染

手織り講座 (教室の高機を使用)  
初めはテーブルセンターを制作し、2作目からはそれぞれの希望に沿った作品づくりに取り組む。平織や綾織、裂織をはじめ、さまざまな織り方を学びながら、個性とオリジナリティあふれる暮らしの品を織り上げていく。

Shin 草木染講座 (草木染、藍染、化学染料染)  
織糸や編糸、お手持ちの布地や洋服、着物、袋物などを、草木や藍などの染料で魅力的な色に染める。絞りやろうけつ染め、型染めなどの技法で、モダンな柄に染めたり、染め替えたりしていく。

洋裁  
ご自身で織り上げた布地や染めた布地、お手持ちの布地を生かした仕立てに加え、洋服や着物のリメイクにも取り組む。製図の基礎から丁寧に学び、裁断や縫製の工程を重ねながら、世界にひとつだけの作品へと仕上げていく。

アトリエ北国 (アトリエキタグニ)  
高槻市明町1-22  
開講時間/10時~12時、13時~15時、19時~21時 ※事前予約制  
※日祝日夜講座は17時~19時 原則金曜休講  
☎072-685-0052  
☎090-3354-5784

MENU  
●入会金:3,000円  
●受講料(1講座2時間につき):手織 1,500円、染色 2,000円、洋裁 2,000円  
●材料費:実費負担(手持ち材料持込可)  
●※体験あり 気軽にお問合せ

特典  
「シテイライフを見た」と入会の方は  
●糸代(100g=2,000円)…10%OFF (6月末まで)

### 平日お昼の大人のためのピアノ教室 3ヵ月6回おためしコースで1曲マスターしよう

カワイ音楽教室の「大人のピアノコース」では、6月30日(火)までの入会者限定の特別企画として、初心者向けの「ピアノスタート特別プラン」を実施中。1回30分の個人レッスンを3ヵ月で全6回受講し、1曲をマスターできるよう丁寧にレッスンしてくれる。「楽譜が読めるか不安」「今から始めても遅くない?」と悩んでいる方向けの、「ゆっくりやさしい」大人のためのピアノレッスン。初めての方や、昔習っていた久しぶりに始めたい方にもおすすめ。

受講者全員に「おとなのピアノスタートガイド」をプレゼント!

カワイ音楽教室  
間/火~土(日曜・月曜・祝日除く)10時~17時  
https://music.kawai.jp/  
カワイ音楽教室 で検索

[ 茨木センター ] 茨木市双葉町8-1 奥村ビル5F ☎072-635-8866

[ 高槻センター ] 高槻市紺屋町7-9 ☎072-681-2731

[ 千里丘東教室 ] 摂津市千里丘東2-8-3

### 自分のペースでしっかり身につく 仕事に活かせるパソコン資格

ワード、エクセル、パワーポイントといったパソコンスキルの証明となる「MOS資格」。南茨木にあるパソコン教室ホエールでは、実用度が高く、転職・就職にも有利になる同資格取得を目指すコースの受講生を募集している。合格するまで延長料金なし、1日何時間でもOKの時間無制限通い放題だから、初心者の方でも安心して資格取得が目指せる。同教室はMOS試験会場でもあり、慣れた環境で受験できる。仕事に趣味に活かせるパソコンスキルを身につけて自分をアップデートしよう!

無料体験会を開催中  
「教室ってどんな雰囲気?」「授業についていけるかな?」そんな不安をお持ちの方は、無料体験会に参加してみよう。友達との参加はもちろん、お一人での参加も大歓迎。まずは気軽に教室の雰囲気をのぞいてみては。

パソコン脳トレ教室ホエール  
南茨木校  
茨木市東奈良3-16-36 2F  
☎072-638-6367  
ホエール 南茨木 で検索

MENU  
MOS資格取得コース  
●アソシエイトレベル対策コース (word・Excel・powerpoint) 受講料 33,000円・教材費 2,310円・教室維持費 1,100円  
●基礎からアソシエイト合格コース (word・Excel・powerpoint) 受講料 66,000円・教材費 6,930円・教室維持費 1,100円  
●3科目基礎からアソシエイト合格コース 受講料 168,300円・教材費 21,010円・教室維持費 1,100円

特典  
●6月末までの体験即入会で、入会金3,300円→無料!

### 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  
☎11時~18時半(日祝~17時)  
定休/毎週木曜、第2・4水曜  
☎06-6330-5011

古物商許可番号: 第622352303922号 (大阪府公安委員会)

# 専門クリニック

## 女性内科

伺ったのは ゆりfemina内科クリニック 平松 ゆり 院長

### 女性内科医ならではの視点で体調変化や不調を診察

女性内科は、思春期から更年期、その先まで女性のライフステージに伴う体調の変化や不調を総合的に診る診療科です。ホルモンバランスによる不調や更年期症状、骨粗しょう症、妊娠中、妊娠、授乳中の体調管理など、幅広い悩みに対応します。「何科へ行けばいいかわからない」と迷う体調の悩みについても気軽に相談できる診療科です。



## 訪問診療

伺ったのは むねみつホームメディカルクリニック 宗光 俊博 院長

### 病気や高齢化、認知症などで通院が難しい方の自宅へ医師が訪問

訪問診療とは、通院が難しい方の自宅や施設へ医師・看護師が定期的に訪問し、診察や治療、薬の処方などを行う医療です。臨時対応の「往診」とは異なり、継続的に健康状態を確認できることが特徴です。体調の変化や生活環境を把握しながら、病気の早期発見・重症化の予防、必要に応じて専門医療へつなぐ役割も担います。



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

### 医療法人利仁会 むねみつホームメディカルクリニック

高槻市野見町5-45 Diamante2020 3F  
訪/火木:9時~12時  
月~金:13時~17時  
外来/月水金:9時~11時  
※完全予約制  
土日祝休診 ※24時間往診可能。  
☎072-661-2100

HPIはこちら



(上)「からだのことで、どこに相談していいかわからない、または、どこにも相談できないと悩む女性は、ぜひ一度お越しください」と平松先生。  
(左)キッズスペースや授乳室を完備。靴の履き替え不要で、子どもと一緒に安心な院内。

### ゆりfemina 内科クリニック

高槻市北園町1-27  
リヴィザス高槻 2F  
診療時間/9時~16時  
休診/火曜・土曜・日曜・祝日  
☎072-682-8808



## 医療につながる最初の一步として 地域を支える訪問診療

「訪問診療」とは、通院が困難な方のご自宅へ医師が定期的に訪問し、計画的な医療を提供する仕組みです。対象は身体が不自由な方だけではなく、認知症で病気の自覚がなく受診を拒んでしまう方や、独居で身寄りがなく社会から孤立し、必要な医療を受けられない方も増えていきます。そういった方々に、訪問診療は適切な医療へつながるきっかけになります。

私たちは、定期的な診察やお薬の処方だけでなく、ご本人が気づいていない病気のサインを見つけてくれることも大切な役割です。実際に地域や行政からの相談をきっかけに独居高齢者のお宅を訪問し、専門病院での治療につなごうとしたケースもあります。ご自宅という生活の場だからこそ、病気の診察室では気づきにくい変化が見えてくることも少なくありません。

私たちは「病院」と「在宅」、「行政」と「医療」をつなぐ橋渡し役でもあります。もし周囲に「最近、少し様子がおかしい」と感じられる方がいれば、地域包括支援センターなどの専門窓口へ相談してみてください。小さな気づきながら、必要な支援につながるきっかけになるかもしれません。

今回教わったのは…

むねみつホームメディカルクリニック  
宗光 俊博 院長

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

### 宗光先生が教える 気づきのヒント このような方は ご近所にいませんか？

- 最近、姿を見かけない
  - 郵便物や新聞が溜まっている
  - 庭や玄関まわりの手入れがされていない
  - 表情の変化や会話が少なくなった
  - 「何か困ってそう」と感じることもある
- 医療が必要な方かもしれません。地域包括支援センターなどの専門窓口へご相談ください。小さな気づきが大切なきっかけになることがあります。

今回教わったのは…

ゆりfemina内科クリニック  
平松 ゆり 院長

関西医科大学医学部卒業。大阪医科大学(現・大阪医科大学)内科学IV教室へ入局後、リウマチ・膠原病診療や母性内科に長年従事。女性ヘルスケア専門医・リウマチ専門医として研鑽を積み、2026年に同院を開業。

## ライフステージに伴うからだの変化に寄り添う 女性のためのかかりつけ内科

「ゆりfemina内科クリニック」は、思春期や妊娠・出産、更年期、その先の世代まで、女性のライフステージ全体を支える「女性のかかりつけ内科」として、JR高槻駅前新設開院しました。女性医師が診療を行い、看護師を含めスタッフも全員女性のため、安心して相談しやすい環境を整えています。

女性の体は、ホルモンバランスの変化によって年代ごとにさまざまな不調が現れますが、「どこに相談したらいいかわからない」と悩む方も少なくありません。倦怠感のような身近な症状でも、その背後に貧血や甲状腺の病気が、リウマチなど内科的な要因が隠れていることもあります。

また、私の専門であるリウマチ診療や骨粗しょう症の予防・治療にも力を入れています。女性ホルモンには骨を守る働きがありますが、閉経後は減少しやすいため、早めの予防や対策が大切です。必要に応じて専門施設との連携も行っていきます。女性の人生に寄り添う地域医療を目指していますので、更年期だけでなく、身体と心の変化に戸惑いや、思春期や妊娠・授乳期の不調を抱える方も、気軽に相談していただけたらと思います。

### 平松先生が教える セルフチェック 骨がもろくなる病気 『骨粗しょう症』 予防のポイント

- 適度な運動で骨に刺激を与え、骨を丈夫に。
  - 紫外線を浴びることで、骨の形成に必要なビタミンDを生成。
- まずは骨密度検査を受けましょう。骨粗しょう症は自覚症状が少なく、気づかぬうちに進行することもあります。まずは骨密度を測定し、自分の骨の状態を知ることが予防の第一歩です。

# さまざまな医療の選択肢 知っておきたい

## 泌尿器科

伺ったのは 南茨木グリーンクリニック 松田 博人 院長

### 「尿」に関する症状やお悩みは 気軽に相談を

泌尿器科は、腎臓、尿管、膀胱など尿路に関わる臓器を主な対象とする診療科です。また前立腺や陰茎、陰嚢など男性特有の生殖器も診療範囲に入ります。「泌尿器科＝男性が受診する科」という印象をお持ちの方もおられるかと思いますが、腎臓、尿管、膀胱は男女共通の臓器なので、頻尿、血尿、排尿時の痛み、尿漏れなど、「尿」に関する症状やお悩みがあれば、性別や年齢を問わず相談してください。



## 糖尿病内科

伺ったのは おおしま糖尿病・甲状腺クリニック 大島 衣里子 院長

### 一人ひとりの生活習慣や体質に合った 最適な治療と、生活指導

糖尿病内科とは、糖尿病と主にその合併症(神経障害や目の障害、腎臓の障害など)について診断や検査、治療を行う診療科です。糖尿病には「1型糖尿病」や「2型糖尿病」などいくつかの種類があり、それぞれで治療方法や自己管理の方法が異なります。早期発見・早期治療が何よりも大切ですので、健康診断で糖尿病に関する注意を受けた場合や、家族歴などで不安なこと、気になる症状があれば相談しましょう。



併設する王副院長の泌尿器科や、1階にある整形外科と連携をしながら総合的な医療を提供。また、日本糖尿病療養指導士の資格を持った管理栄養士も常駐しており、栄養指導や食事療法も行っている。

## 糖尿病は早期発見・治療が大切 日頃からの定期的な健診や検査を

糖尿病とは、血液中の血糖値が高い状態が続く病気です。なかでも中高年に多くみられる「2型糖尿病」は、遺伝的な体質に加え、食生活の乱れや運動不足、肥満などの生活習慣が深く関係していると考えられています。体にとって重要なエネルギー源である、糖を細胞に取り込む役割を担っているのがインスリンです。しかし、膵臓の機能低下によってインスリンの分泌が不足したり、肥満や運動不足などが原因でインスリンがうまく働かなくなること、血糖値が慢性的に高い状態が続きます。この状態が続くと、さまざまな合併症を引き起こし、寿命にも影響を及ぼす可能性があります。そのため、血糖値を適切な範囲に保ち、合併症の予防や進行を防ぐことが重要です。

当院では、糖尿病専門医である院長のもと、一人ひとりのライフスタイルや病状に合わせた治療を行い、継続的にサポートします。過去1〜2カ月の平均的な血糖値の状態を測定する「HbA1c検査」は、当日中に結果が分かるため、通院の負担も軽減していただけます。早期発見・早期治療が何より大切ですので、気になる症状や不安なことがあればお気軽にご相談ください。

今回教わったのは…



おおしま糖尿病・甲状腺クリニック 大島 衣里子 院長

日本糖尿病学会・糖尿病専門医。日本内科学会・総合内科専門医。大阪医科大学第一内科に入局後、藍野病院、高松内科クリニック、北摂総合病院を経て2025年4月に「おおしま糖尿病・甲状腺クリニック」を開院。

### 糖尿病教室

【日時】  
6/29(月)14時～  
(45分程度を予定)

【場所】  
おおしま糖尿病・甲状腺クリニック

【参加費】 無料

食事指導や療養上の注意点など、分かりやすくお話しします。ご本人はもちろん、ご家族の方や当院に通院されていない方もお気軽にご参加ください。参加をご希望の方は、事前にお問合せください。

## おおしま糖尿病・甲状腺クリニック

茨木市庄2-19-14 3F  
診療時間/9時～14時  
日曜・祝日休診  
※土曜は「内科」「泌尿器科」の2診体制。平日に泌尿器科を受診される場合は、必ず事前に電話問合せを。  
阪急「総持寺駅」徒歩1分  
☎072-646-6816



「最新のCT機器やAI診断システムなどを導入し、精度の高い検査を提供します。また、女性専用待合室、女性専用トイレを設け、女性の方にも通っていただきやすいような環境を整えています。私以外のスタッフは全員女性ですので、安心してお越しください。」(松田院長)



## 南茨木グリーンクリニック

茨木市沢良宜西1-13-15  
診/9時～13時  
16時～18時半  
水曜午後・土曜午後・日曜・祝日休診  
モノレール・阪急「南茨木駅」徒歩5分  
モノレール「沢良宜駅」徒歩10分  
☎072-697-8301



## 40代から増える「頻尿」の悩み 年齢のせいと決めつけず、専門医へ相談を

「トイレが近い」と感じる頻尿は、男女問わず40代以降に多くみられるお悩みのひとつです。一般的には、朝起きてから就寝するまでに8回以上の排尿がある場合を「頻尿」といいます。また日中だけでなく、夜間に2回以上トイレに行く「夜間頻尿」は、睡眠の質を低下させる原因にもなります。こうした症状は「過活動膀胱」を患っている場合が多く、膀胱が過敏になり、少し尿が溜まっただけですぐに強い尿意を感じてしまう状態を指します。原因は年齢だけでなく、高血圧などの生活習慣病によるものも自己判断せず、些細なことでもお気軽にご相談ください。

「トイレが近い」と感じる頻尿は、男女問わず40代以降に多くみられるお悩みのひとつです。一般的には、朝起きてから就寝するまでに8回以上の排尿がある場合を「頻尿」といいます。また日中だけでなく、夜間に2回以上トイレに行く「夜間頻尿」は、睡眠の質を低下させる原因にもなります。こうした症状は「過活動膀胱」を患っている場合が多く、膀胱が過敏になり、少し尿が溜まっただけですぐに強い尿意を感じてしまう状態を指します。原因は年齢だけでなく、高血圧などの生活習慣病によるものも自己判断せず、些細なことでもお気軽にご相談ください。

今回教わったのは…



南茨木グリーンクリニック 松田 博人 院長

川崎医科大学卒業後、大阪公立大学病院や大阪市立総合医療センターなどで泌尿器科医として研鑽を積み、2025年茨木市にて「南茨木グリーンクリニック」を開院。

### 松田先生が教える セルフチェック

#### 夜間頻尿のサイン

- 夜間に2回以上トイレへ行く
- 尿の回数が多い自覚がある
- 足のむくみが気になる
- 排尿時、痛みがある

また、玉露入りの緑茶やほうじ茶、コーヒー、紅茶、アルコールには利尿作用があるため、こうした飲料を好まれる方も頻尿になりやすいです。

## 東大生は「抽象度」が高い?

「一を聞いて十を知る」ことができる



考える力を持っている人の最大の特徴に「抽象度が高い」ことが挙げられます。「抽象度」が高い人とは、物事のポイントをすぐにつかむことができる人です。

「抽象」とは簡単に言えば『ざっくり言うと、こういう感じ』というもので、「具体」とは『例がはっきりしていてわかりやすいもの』というイメージです。

この「抽象度」を上げるおすすめのマジックワードが「要するに?」です。人は「要するに、どういうこと?」と問われると枝葉をそぎ落として、幹だけを選択するようになります。つまり「まとめる」という作業を自動的に行うようになります。東大生の多くも抽象度が高いため、勉強のポイントをつかむのが上手く、効率的に学ぶことができているのです。

### Books

「同じ勉強をしていて、なぜ差がつくのか?」

「自分の頭で考える子」になる10のマジックワード

著/石田勝紀 定価1,650円  
出版: ディスカヴァー・トゥエンティワン  
Amazon、楽天ブックスなどで購入可

できる子はつねに学んでいるという事実。その習慣を身につける方法として、どんな親でも簡単にできる「10のマジックワード」を紹介しています。小学生のお子さんのいる方にオススメの一冊です。



### ■取材協力

石田勝紀公式サイト  
<http://www.ishida.online/index.html>



教育デザインラボ代表理事  
石田 勝紀さん

教育評論家。教育デザインラボ代表理事。2016年からカフェスタイルの勉強会「Mama Cafe」を展開。全国で年間130回以上、累計1.8万人以上のママたちが参加。近著『子どもを育てる7つの原則』(大和書房)、『のびる子はやっている最大効果を出す〜小学生の勉強法』(新興出版社)ほか著書多数。



この方に聞きました



「暮らし」も「学び」も親子で楽しむ

同じ勉強をしていても、なぜ差がつくのか?  
頭脳のOSをバージョンアップさせるための「考える力」をつける方法

子育てに役立つ情報をお届けしているキッズ&ママ。今月のテーマは子どもたちの「考える力」の高めかた。頭脳のOSをバージョンアップさせる方法を教育評論家の石田勝紀さんに聞きました。また家庭でも取り組める効果的な声かけの「マジックワード」についても教えていただきました。

### 成績上位者は常に「学んで」いる

同じ授業を受けていても差がついてしまう理由は、「できる子は、勉強時間以外も学んでいる」からです。「学び」のタイプには大きく分けて3つあり、授業を受けているだけで学んでいない人、授業だけが学びの人、そして寝ているとき以外日常すべてが学びの人、の3つです。

### 「考える」習慣を身につけるためには

私は「日常すべてが学びの人」というのは、わかりやすくと「考える」と、「頭脳のOSのバージョンアップ」が「考える」の目的意識を持つことで、思考が始まります。「考える」が習慣になることで、頭脳のOSのスペックが上がっていきます。

「考える力」です。これに「考える力」をつけていくために、お子さんとの会話で「なぜだろう?」「どう思う?」「どうしたらいい?」など、疑問を持たせる問いかけを習慣にしてみてください。特に「どう思う?」は、自分の意見を述べることになるので、自然に「考える」習慣が身につきます。合わせて「何のために?」「効果的なマジックワードの1つです。この目的意識を持つことで、思考が始まります。「考える」が習慣になることで、頭脳のOSのスペックが上がっていきます。

### 英語個別指導塾 イオンモール茨木前

### 英検は令和入試の最強スキル 高校、大学入試で絶対に有利

イープラスは英語を得意にして「英検」にも合格できる英語の専門塾。3級からスタートして、ほぼ100%の生徒が準2級に合格。さらに準2級に合格した90%以上の生徒が2級にも合格。しかも中学1、2年生の「2級合格者が急増中。無学年(飛び級)塾なので、なるべく早く指導を開始するのがおすすめ。

#### こうすれば「英検」に合格できる!

- ①英検のエキスパートが本物の個別指導(英文法を完成:学習効果が高く、早く進める教材を厳選)
- ②英単語をスピード蓄積(単語、熟語をドンドン積み上げていける最も効率のよい「@暗記法」を伝授)
- ③合格できる英作文がスラスラ書ける、唯一無二のライティング指導(合格者の平均点はほぼ満点)
- ④プロの専門講師にしかできないスピーキング対策(カードを見ただけで話さなければならぬ要点がすぐにわかる)

#### 英語専門短期集中塾 イープラス

茨木市下穂積1-3-105  
(イオン前北側信号筋向)

☎072-601-1230

イープラス英検 で検索



指導対象学年  
小学4年～高校生  
☎HPはこちら

### 一斉+個別指導 学習塾

### 国語力を磨けば、成績はもっと伸びる 真の学力を、小学5年生から育てる



子どもの将来を考えたとき、受験対策は早めに始めるほど安心。近年の入試では、すべての教科で「読む力」と「書く力」が重要になっており、その土台となる国語力を小さいうちから育てることが大切だといわれている。その為、賢明な保護者ほど、小学5年生など早い段階から学びの基礎づくりを意識し始めている。

茨木専門クラス  
小学5年生 月謝:19,800円  
小学6年生 月謝:30,800円  
茨木高校や春日丘高校などの進学校受験に特化した専門クラス。毎年定員になる人気クラスなので、応募はお早めに



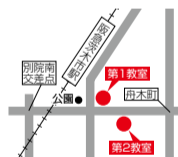
#### 自分で勉強できるように指導する学習塾 め塾

茨木市舟木町3-12  
福寿ビル2F

営/14時～22時

☎072-632-7773

め塾 で検索



茨木の学習塾「め塾」が多くの人に選ばれているのは、知識を詰め込むだけでなく、「どうやって勉強するか」というところから丁寧にサポートしている点。豊富な読書経験と独自の多読プログラムを通じて語彙力・読解力をしっかり育て、正しい学習習慣も自然と身につく。春日丘高校・茨木高校といった難関校への合格実績も多数。小学生のうちに「学ぶ力」をしっかりと育てておくことが、可能性を広げる一番の近道。子どものペースを大切にしながら、一緒に未来への一歩を踏み出してみよう。

### ファミリーコンサート

### 前回満員御礼 ひろみちお兄さん 出演のファミリーコンサート開催

茨木市で大好評の「はみがきうさぎのカムカムファミリーコンサート」が、今年は「カムカムキッズフェスタ」と名前を変更し、過去最大級のイベント規模にパワーアップされることが決定した!全国各地をとびまわって、子ども達に歯みがきの重要性、食事や嘔吐ことの大切さを伝えているはみがきうさぎが、ダンサーと一緒にかわいく楽しくステージを盛り上げてくれる。さらに今年もファミリーコンサートには、NHKおかあさんとつよつよ第10代体操のお兄さん"ひろみちお兄さん"こと佐藤弘道さんがゲスト出演!参加型のショーなので親子で笑って楽しめること間違いなし!

#### ファミリーコンサート

7/20(月祝) おにクル ゴウダホール  
1回目 13時開演(12時15分入場受付開始)約45分  
2回目 15時半開演(14時45分入場受付開始)約45分  
全席自由席

#### [料金]

6月30日までのお申込…700円  
7月1日～7月17日まで…900円  
7月18日～7月20日まで…1,300円



コンサートチケットのお申込はこちら

### はみがきうさぎのカムカムキッズフェスタ

[日時]7/20(月祝) 11時～17時(入場無料)  
[会場]茨木市文化・子育て複合施設 おにクル  
(茨木市駅前3-9-45)

[問合せ先]

NP0法人おくちのけんこう

☎072-600-0337

<http://okuchi.or.jp>

遊びも学びも、すべて英語。“できた”の積み重ねが、自信へと変わる夏。

## サマースクール'26

8.10 [MON] → 15 [SAT] の全6日間 9:00-15:00 (8:00-9:00と15:00-18:00の延長あり) ※但し最終日の午後延長はありません。延長は要事前予約。



A Summer Beyond Borders.

飛行機に乗らない、もうひとつの留学。その一歩は、日本からでいい。

〈開催校〉千里山田校 TEL 06-6831-8996 大阪府吹田市津雲台7-4 〈費用〉50,000円

対象年齢 満3歳(トイレットトレーニングが完了し、オムツが取れている方)～小学6年生まで

昼食について 各自持参(午後延長の場合はスナックをご持参ください) 詳細・お申込はこちら▶

サマースクールから引き続きサタデースクールに入会すると、9月の月謝が半額になります。

### グローバルヴィレッジ インターナショナル プリスクール





撮影/佐賀草広

### 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。

# 吾、翔ける

直木賞作家・今村翔吾のエッセイ

vol.39

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。

## 「混雑について」

GW初日にこれを書いている。社員は休みではないが、私は当然ながら仕事に明け暮れねばならない。当初の予定では2025年くらいには長期の休みを取るつもりだったのだが……その夢はいつのまにか露と消えていた。

さて、とはいえ近頃くらくらには出かけることもあろう。が、外を見渡せば車、車、車。どここの施設も人、人、人。といった状態だ。私の住んでいる滋賀県は、この季節になると、これでもかというほど他府県からB・B・Qをしに来る人が殺到する。近畿中のB・B・Q好きが集結しているのではないかと思うほど。しかも、折角、滋賀県でB・B・Qをするならば、琵琶湖の近くでと考えるのしょう。私の事務所は琵琶湖の近くの道、琵琶湖沿いの道、いわゆる湖岸道路の混み方は尋常ではないので、外に出掛ける気持ちが悪えて、「もう家で大人しく仕事してよう」と、なってしまうのである。とはいえ、結局はやらねばならぬ仕事があるのだが。

まあ、GWのこの有様は、何も滋賀県に限ったことではないだろう。何処も、彼処も、やはり混んでいる。ホテルや旅館の値段も跳ね上がる。昨今ではインバウンドの影響もあり、「嘘やろ」

と、思わず漏らしてしまっただけではないだろうか。いい加減、もうGWをずらしませんか。A、B、Cの3チームくらいに分けて、3週間に散らすのです。こうすればGWがかき入れ時の飲食業、宿泊業に携わる方々でさえも、休暇を取れるかもしれない。売上は下がらないでしょう。何たって理論上は訪れる人の総量は変わらないのだから。先述したような人が出なければ、むしろ総量は増えるかもしれない。イベントなどは分散されると苦労しそうだが、日本国民の大半が恩恵を受けようである。

よし、試しにチーム分けをしてみよう。都道府県別はどうか。人口が均等になるようにするのだ。いや、そうすると働いている県と、働いていない県が生じて、約3週間は仕事のやり取りに困るのか。

では、個人単位にしてはどうか。こうなったらマイナンバーカードを使うしかないか。下一桁で分けるならば3チームに分けるのは難しいため、こうなったら偶数と奇数の2チームにする。駄目だ。家族の中で偶数と奇数がいるはず。お父さんだけ奇数で旅行に置いて行かれる光景が見えた。

ええい、こうなれば車のナンバーで分けるのはどうか。下一桁奇数が走って良

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。

Back Number

これまでのエッセイはwebにて

私はこのような愚にも付かないことを書齋で考えて、GWの混雑回避に少しは貢献している。

い日、偶数のみ許される日に分けて、せめて道路だけでもすかせるのだ。これもいけない。トラックなどの物流が止まってしまふ。うーん。難しそうだ。海外のようにロングバケーションの文化が根付くほうがましかもしれない。

## わが家のアイドル自慢

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らしい写真とエピソードをお送りください。

元気いっばい!

初節句! お父さん手作りの兜かぶってニッコ

お名前よばれて「はー!!」

口を尖らせるようになったよ

Love

セクシーポーズ

すくすく大きくなってね

あきとくん/茨木市

めいちゃん/吹田市

さくくん/島本町

あおくん/高槻市

むっちゃん、めぐちゃん/吹田市

応募方法 [締切]2026年6月10日(水)まで [掲載]CityLife 2026年7月号・CityLife News Web(紙面はWEST版に載る場合もございます) ※応募多数の場合は抽選となります。なお掲載可否に関する連絡は原則行いませんので予めご了承ください。応募はこちらから

## フォトスタジオバルーン 753前写し 6月キャンペーン

しっかり笑顔のスタジオ写真

泣く子も笑うバルーンの撮影、笑顔一杯のスタジオです

台紙付き写真、デザインアルバム、どのプランも表示価格のみ

1枚1枚のご注文よりお得なすべてセットのプランからお好みをお選びください

秋に神社にお出かけプラン料金 + 5,000円

各セットプランに + 5,000円で秋または別日に神社にお出かけ出来ます(衣装、着付け付き)

※ 女児ヘアセットはお出かけ時のみ有料となります(2,200円)

七五三セットA

30cmx30cm2面台紙

B5-デザインアルバム

30cmx30cm2面台紙

B5-6ページ

15cmx15cm6面台紙

15cmx15cm6面台紙

お着付け・衣装

すべておまかせ

税込価格 24,800円

七五三 3ポーズプラン

30cmx30cm2面台紙

15cmx15cm6面台紙

美容・着付け・衣装

すべておまかせ

税込価格 16,800円

シュシュ4ポーズプラン

着物・ドレスタキシード・オリジナルデザイン4ポーズ

美容・着付け・衣装

すべて込み価格

14,800円

15cmx15cm4面台紙

31x31cm 2面デザインアルバム

可愛く豪華なバルーンのオリジナルデザインアルバム

シュシュ6ポーズ

お名前・年号も入る2面デザインアルバム

31x31cm 2面

美容・着付け・衣装

すべて込み価格

17,800円

15cmx15cm6面台紙

サービスデスクが大大大大大(2000x1400ピクセル) 6ページ付 税込価格

七五三やお宮参り お母様もお着物で

撮影時のお母様の訪問着レンタルが無料

ヘアセット着付料金 2,750円のみ

※写真撮影時のご利用ください。お着付けは不可となります。

フォトスタジオバルーン

高槻市千代田町5-5

営業/10時~18時

水曜日定休、水曜日不定休

072-668-7456

0120-753-317

阪急高槻市駅より徒歩約15分

お着付けの価格は表示価格のみ、撮影料等はあります

6月はブライダルもキャンペーン中! ホームページをチェック

familyブライダルなら19,800円

写真2ポーズ衣装美容着付けつき

万博記念公園だより 6月号 令和8年5月20日発行 通巻553号

# BAMPAKU

## News

2026  
06

1ban Park

大阪府広報担当副知事  
もすやん

梅雨の时序を彩るあじさい。  
昨年からは新たな品種も加わり  
約50品種のあじさいの花が彩ります。  
生まれ変わりゆくあじさいの森で  
梅雨のひとときをお楽しみください。

# あじさい祭

## 6.6(土)~28(日)

9:30~17:00(入園は16:30まで)

[場所]自然文化園 あじさいの森 [料金]無料 ※自然文化園・日本庭園共通入園料が必要

あじさい祭関連イベント

### 俳句でハイク ~あじさいの森 吟行句会~

6/21(日) ※少雨決行・荒天中止

①10:30~12:00 [受付 9:30~] ②13:30~15:00 [受付 13:00~] 90分程度

あじさいの森に咲くあじさいの花を題材としてリアルタイムの俳句を詠む「吟行句会」。  
俳句に馴染みのない方でも、講師の助言を受けながらリアルタイムで俳句を詠むことができる体験型イベントで、  
当日は芸人さんもゲストで参加、軽快なトークで句会を盛り上げます。  
初心者・親子・カップル・その他俳句に興味のある方ならどなたでも参加いただけます。

【料金】一人500円

【定員】各回15名程度、先着順

【参加】年齢制限なし(小学生以下は保護者同伴)

【受付】当日受付、あじさいの森 特設テントにて

【講師】吹田俳句連盟 山田夏子先生

【ゲスト】チャイルドプリンス(吉本興業)



ほかにも期間中あじさいの森近隣のエリアでは、「森の舞台」を彩る空間演出のフォトスポットや、メッセージを描いたステッカーをボードに貼ってアートを完成させる「落書きストリート」などの家族で楽しめる企画を予定しています。詳しくは公園HPをご確認ください。

### ローズフェスタ

開催中~6/7(日) 9:30~17:00



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、年々ボリュームアップしています。約250品種・約2,400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。

○ 平和のバラ園 ● 無料(一部有料イベントあり)

### 花しょうぶ

5月中旬~6月中旬



5月中旬から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。優美な花姿としっと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 ● 無料

### 早朝観蓮会

6/26(金)~28(日)、7/3(金)~5(日) 早朝6:30~



早朝から開花が始まり、午後には閉じてしまうことが多い花ハス。少し早起きして、26品種約1,200株の花ハスと、7品種約1,000株のスイレンの、神秘的で優美な姿をぜひご観賞ください。関連イベントにつきましては別途7月号ならびに公園ホームページにてお知らせいたします。

○ 日本庭園 はす池 ● 無料

### 日本庭園

#### 「銘木クロマツ緑摘み」見学会

5/26(火) 11:00~12:00 ※10:50までに現地集合



日本庭園内の銘木「クロマツ」。毎年新芽の伸びるこの時期には樹形を整えるための「緑摘み」という剪定作業を行います。銘松を担当する職人(講師=阪神造園建設協同組合員)による、季節の作業風景の公開見学会です。

○ 日本庭園中央休憩所前 ※雨天中止

● 無料 [募集人数]先着25名

※事前予約される場合は下記のメールにご連絡ください。

☎ 阪神造園建設業協同組合万博日本庭園事務所  
hanzokyo@hanshin-zoenkumiai.or.jp

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 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  
 ※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。

## STRIDER CUP2026

5/30(土)、31(日) 9:30~16:00



太陽の塔が見守る会場に、全国からストライダーキッズが集結。子どもたち一人ひとりの「こどものちから」があふれる、様々なコンテンツが盛りだくさんの2日間です。



お祭り広場 観覧無料 ストライダーカップ実行委員会

## 第25回 スルッとKANSAIバスまつり

6/7(日) 10:00~16:00



万博記念公園で2年ぶりにバスまつりを開催!バス・鉄道40社が参加し、多彩なイベントを実施します!!

お祭り広場、下の広場  
 入場無料 スルッとKANSAI協議会  
<https://www.surutto.com/bus/>



## 梅の実の販売

5/26(火)、28(木)、6/2(火)、4(木)、6(土)、9(火)、11(木)、13(土) [予約分引換え] 11:00~12:00

予約分の引換え後、当日分が残っている場合12:00~販売

自然文化園の梅林で採れた梅の実を販売いたします。毎年始めは収穫量が少なく、後半になるにつれ増えていきます。お急ぎでない方は後半でのご予約・ご来館がおすすめです。

※各日なくなり次第終了  
 ※当日の梅の実の収穫状況により、購入上限を設ける場合がございます。

自然観察学習館moricara 1袋(1kg) 1,000円

今年も「万博産で梅しごと 梅シロップづくり」を6/20(土)、7/4(土)に開催します。自然観察学習館まで電話もしくは来館にて事前受付。  
 ※受付開始は5/24(日)10:00から  
 ※1セット2,000円 ※定員になり次第終了



## MOTOR CAMP EXPO 2026

6/13(土)、14(日)



アウトドアビークルとギアが集まる展示商談型イベント。今年はフリマエリアも登場!ソトアソビを楽しむのにぴったりなクルマやギアに見て・触れて・体感できるチャンス!

お祭り広場  
 前売券500円、当日券800円  
 ※各種障がい者手帳をご提示いただくとご本人様と付添人1名様まで無料でご入場いただけます。  
 MOTOR CAMP EXPO実行委員会  
<https://www.motorcamp-expo.jp/contact/>  
<https://www.motorcamp-expo.jp/>

## 器と暮らし市 in 万博記念公園 vol.4

6/13(土)、14(日) 10:00~16:00



食卓を彩り、心が豊かになるようなステキな器を集めたマルシェイベント。丁寧な暮らしに導いてくれる道具や焼菓子、フードトラックが登場するほか、ワークショップの開催も。

上の広場、下の広場 無料 器と暮らし市プロジェクト  
 052-243-3513 器と暮らし市プロジェクト(株式会社ゲイン)  
<https://utsuwatokurashi.jp/osaka/>  
 contact@utsuwatokurashi.jp

## 万博お祭り広場ガレージセール

6/20(土)、21(日) 9:30~16:30 ※少雨決行

関西最大級のガレージセール。ヴィンテージの衣類や雑貨など多数販売しています。ぜひ、掘り出し物を探しにお越しください。



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

### 通行規制のお知らせ

5/18(月)から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、広場および周辺道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。 >>



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

1970年大阪万博のパビリオン跡地を巡り、歴史とクイズで世界を旅するスタンプラリーを開催中!「万博の歴史を学ぶ『パビリオンストーリー』」、「各スタンプポイントで『英語クイズ』に挑戦!」「間伐材のスタンプ台など自然に触れる『ネイチャー体験』」。3つのテーマで万博記念公園の豊かな四季を巡り、歩きながら巡り学ぶ、新しい学習体験を提供します!

HP <https://class-earth.com/stamp-passport/>



詳しくはホームページをご覧ください!



## 万博記念公園ではお得で便利な前売りWEBチケットを販売しています。

- ① 自然文化園・日本庭園共通入園券前売りチケット
- ② EXPO'70パビリオン常設展示入館料前売りチケット
- ③ 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

太陽の塔内部観覧は前日までの事前予約優先  
 予約方法詳細は太陽の塔公式サイトにてご確認ください



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)



[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。

## パークゴルフ万博公園

万博記念公園の西側にある「パークゴルフ万博公園」は、自然の中でパークゴルフを楽しみながらリフレッシュできるスポットです。併設のバーベキューコーナーでは手ぶらで食事が楽しめる上、利用者はパークゴルフの施設利用料・ハーフラウンド(9ホール)が無料になる特典付き!美味しいお肉の後は、そのままお得にプレーを満喫できます。食べて遊んで、充実した休日をご過ごしてみませんか?

※バーベキューは予約必要 ※料金等詳しくはQRコードのリンク先をご参照ください。



## 1970年大阪万博ビフォー・アフター展 ~あのパビリオンはいまどこに?~

開催中~2027年2/28(日)

10:00~17:00(入館は16:30まで)

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

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



## 「ミヤクミヤク」に会える! 園内2カ所で期間限定公開中

6月初めまで(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「ミヤクミヤクモニュメント」を6月初めまで設置(予定)しています。詳細は、移設時期が決まり次第、万博記念公園の公式ホームページに掲載します。太陽の広場の「いらっしゃい」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。



Vol. 107

エキスポシティプレス

EXPOCITYpress

6

2026 June

Lalaport &amp; LAZONA

5/29<sup>FRI</sup>  
~6/7<sup>SUN</sup>

LAZONA × NIZIU

## 「オリジナルステッカー」プレゼントキャンペーン

期間中当日、対象店舗で2,000円(税込・合算不可)お買上げごとに、「オリジナルステッカー」を全9種類からランダムで1枚プレゼント。

引換場所 3Fグリーンサイド&mallデスク

引換時間 10:00~18:30(14:00~15:00を除く)

※お一人様最大10枚までのお渡しとなります。※なくなり次第終了となります。

※お買上げ対象外店舗は施設ウェブサイトをご確認ください。

## 館内装飾

NiziUのメンバーが館内をデコレーション! 3F Food PaviLIONではフードコートジャックも実施。NiziUと一緒に買い物やお食事を楽しもう!

## ヒストリーハイライト

過去のライブ写真を通じて、NiziUの情熱の軌跡を辿るヒストリーハイライト。懐かしい写真とともに、思い出を振り返ろう!

場所 3F EXPOMARKET

## スペシャルメッセージ・楽曲やムービー放送!

館内でメンバーからのスペシャルメッセージやムービーを放送!さらに、館内放送ではNiziUの楽曲もオンエア。11時・13時・15時・17時・19時にはロングムービーを放映!

**EXPO 和菓子めぐり**

日本各地の銘菓、約250種が勢ぞろい!

2026/6/12(金)~14(日) 1F 光の広場 10:00~19:00

レシートで和菓子くじに挑戦&Instagramフォローで日本茶プレゼント!

## NEW OPEN

6/26(金) NIKE 【スポーツ】  
OPEN ららぽーとEXPOCITY 1F

6/26(金) クラシカルエルフ 【レディス】  
OPEN ららぽーとEXPOCITY 3F

**NIKE EXPOCITY**

「NIKE EXPOCITY」では、あらゆる年齢層(メンズ、ウイメンズ、キッズ)を対象に、ナイキとジョーダンの最新のスポーツパフォーマンス フットウェアとアパレル、そしてライフスタイル プロダクトを取り揃えています。

Classical Elf



「大人のファッションに遊び心を!!」をコンセプトにカジュアルからキレイめまでデザイン性の高いアイテムを手頃なプライスで取り揃えます。EC・SNSを中心に展開し、豊富なサイズとカラーバリエーションから沢山のお客様にご支持いただいているClassical Elf(クラシカルエルフ)がオープンいたします!

## CAMPAIGN

## 平日限定 レシートご提示で! 翌月に使えるお買物券プレゼントキャンペーン

三井ショッピングパーク ららぽーとEXPOCITYにて当日3,000円(税込)以上のお買上げレシートを異なる2店舗分ご用意いただき、引換場所にてご提示いただくと、翌月に使えるEXPOCITY限定三井ショッピングパークカード《セゾン》クレジット支払い専用お買物・お食事券500円分プレゼント!

引換期間 5/11(月)~7/31(金)

引換場所 2F THE NORTH FACE / HELLY HANSEN前 引換ブース

引換時間 11:00-19:00 ※各日なくなり次第終了



※お一人様1日1回限りです。※一部対象外店舗がございます。※お買物券ご利用時は1円以上の三井ショッピングパークカード《セゾン》でのクレジット支払いが必要です。(一会計500円(税込)未満の場合はご利用いただけません。)※お買物券の有効期間は引換日の翌月1か月間となります。※お買物券は一部ご利用いただけない店舗がございます。詳しくは券面をご確認ください。※レシート上に施設名、購入日の記載がない場合は対象外です。※ポイントレシート、クレジット伝票控えは対象外です。

※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。※画像はイメージです。

**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\_official

FOLLOW ME!



いつでも、何度でもニフレルを楽しめる「年間パスポート」限定

貸切のニフレルで、特別な朝を

毎月第3土曜日、日曜日、開館前のニフレルを貸し切りで巡るイベント「あささる」を開催しています。5月は、オーストラリアガマガチヨタカの朝ごはんの様子をご覧いただけます。夜行性のため日中は好評でした。

通うほど、発見が増えていく。そんなニフレルとの付き合い方を叶える「年パス」をご紹介します。



入館4回分の料金で1年間通い放題の「年パス」は、生きものの成長を見守ったり、カフェでゆったり過ごしたり、限定イベントに参加したりと、大人も子どもも楽しみ方はさまざま。夏休みに開催される夜間特別営業「夜にふれる」へのご入館も可能です。開

催日など詳しくは、HPのお知らせをお待ちください。

さらに「年パス」のご入館時には、エキスポシティ駐車場が土日祝2時間無料に。周辺施設をお得に楽しめます。



吹田市千里万博公園2-1 EXPOCITY内  
営業時間/平日: 10時~18時、  
土日祝: ホームページでご確認ください  
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)  
三フレル で検索

万博公園エリアパス /

~ニフレルと万博記念公園(自然文化園・日本庭園)の2施設に入場できるお得な1日券~  
万博公園エリアの人気スポットをお得な価格で周れて、EXPOCITYで3,000円以上のお会計時に使える「500円分のお買い物券」をプレゼント。さらに!パス券面提示で、万博記念公園内、「EXPO'70ハビリオン常設展」の入場料が100円引き。

発売 & 有効期間 2026年4月18日(土)~8月31日(月) ※期間中の1日限り有効です。

発売価格 大人券: 2,700円(650円お得) 小中学生券: 1,650円(50円お得)  
※万博記念公園は、原則、水曜日が休園日です。  
※ご購入はオンラインチケットと全国のコンビニ(JTB取扱い)でお求めください。

コンビニでのご購入はセブンイレブン、ファミリーマート、ローソン、ミニストップの端末から、下記の商品番号を入力しお買い求めください。  
<JTBレジャーチケット> 商品番号 0267904

詳しくはコチラ

今までのバックナンバーは CityLife Newsから

NIFREL

1.動物取扱業者の名称: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

IMMERSIVE STUDIO イマージブスタジオ

雨の多い6月は、室内で見て、遊んで、楽しめる、イマージブスタジオAで楽しみませんか?

ミーノと体験! ABCテレビスタジオ見学ツアー

ミーノの未来ホームアドベンチャー

タッチであそぼう エビシー花火

最大5面のプロジェクションマッピングで3つの映像アトラクションを上映中! ここだけでしか味わえないイマージブな映像体験を親子揃ってご体感ください!

くわしくはこちら Let's go!

会場の最新情報やイベント情報は ウェルビーみのお で検索!

2026 キッズフェスタ ~ウェルビーみのお~

かえっこパズル 6/13(土) 11:00~16:00

ワークショップ 有料

キッチンカー2台 有料

ふわふわ遊具 有料

かえっこオークション 13:00~15:00 ※カエルポイントが必要です

あそび 有料

たきのみちゆるダンス 12:00

紙芝居 14:00~

移動図書館

アンケートに回答いただいた先着200組様にキッズフェスタで使える500円分の金券をプレゼント!

アカちゃんホンポ ハハハレーズ 6/14(日)

各回先着15組様

事前予約制

オリジナルフォトスポットもあるよ!

①11:00~ ②13:00~ ③14:00~ ④15:00~

ハイハイができる未歩行のお子さま対象(ずりばいでもOK) ※当日受付も可能です(各回先着3組様)

ベビーグッズプレゼント抽選会 A賞2組様 B賞1組様 C賞1組様

150組様

ベビーギフトカード

妊婦の方、未就学児のお子さま連れの方限定

まるで小さなアクアリウム ウォータースティックライトをつくろう 6/20(土)

150組様 小学生以下限定

ボトルの中に好きなパーツを入れて完成!魔法のようにキラキラ光る!

ふわふわくまのみ 6/20(土) 21(日)

ふわふわで元氣よくあそぼう!

季節を感じる 和菓子づくり体験 6/21(日)

各回12組様 小学生以下限定

本物の素材を使って和菓子づくりを体験! 出来上がったならみんなで食べよう!

①11:00~ ②11:45~ ③12:30~ ④14:00~ ⑤14:45~ ⑥15:30~ ⑦16:15~

※10:00~予約開始 ※持ち帰りはできません

梅雨を楽しく過ごそう! キッズレイングッズ抽選会 6/21(日)

150組様 小学生以下限定

A賞 8組様 キッズ雨傘 B賞 12組様 レインハット C賞 20組様 ランドセルカバー

※いづれかひとつ

ご来場プレゼント 6/1(月)~30(日) ※水曜日は除く

LINEの友だち登録後、モデルホーム見学でご覧の賞品をプレゼントします。

日焼け止め 2本セット

NIVEA UV ミルクマスト お出かけ先でもサッと直せるミストタイプ

Biore UV アクアリッチクリーム うるおい続くクリームタイプ

友だち登録

マイページ

※LINEで配信されるクーポンとマイページの二次コードのご提示が必要です ※すでに友だち登録済みの方でもクーポンをご利用いただけます ※ABCハウジングのアカウント登録には、アンケートへの回答が必要です ※写真はイメージです ※賞品は予告なく変更される場合があります ※他の広告の賞品と重複して受け取ることはできません(一部除く) ※賞品のお渡しは期間中1世帯につき1回限り

ABC HOUSING WELLBE みのお

〒562-0033 箕面市今宮1丁目1番1号

☎072-737-6901 [受付時間/10:00~18:00]

○水曜日定休日(祝日は除く)

○メーカーにより定休日異なります。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、ユー・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。

7月20日(月・祝)まで 「大阪モノレールフォトコンテスト2026」を開催中!

大阪モノレールフォトコンテスト2026を開催中です。この週末もぜひモノレール沿線を撮影してみてください。参加は簡単!大阪モノレール公式アカウントフォロー+指定ハッシュタグ+撮影した日時と場所を本文に入れて投稿するだけ。皆様のご応募お待ちしております! 応募方法など詳しくは大阪モノレール公式HPでご確認ください。

OSAKA MONORAIL Photo Contest

5.20~7.20

詳しくはこちら

From CityLife 地元の情報が満載のWEBサイト City Life NEWS

City Life NEWSとは?

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

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

CityLife NEWS で検索



# 意外と知らない歯科知識①

## 歯が命を左右する — 戦国武将に学ぶ健康の真実

鯛の天ぷらで逝った家康、複合疾患に倒れた秀吉。二人の死にはあまりにも対照的だ。その差を分けた鍵は、じつは「お口の健康」にあったのかも。歯周病と全身疾患の深いつながりを、赤木先生に聞きました。



赤木先生に聞きました!  
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。

### 家康と秀吉、明暗を分けたもの

75歳で天寿を全うした徳川家康の死因は、京の豪商・茶屋四郎次郎から献上された鯛の天ぷらを食へすぎたことによる急変とも伝えられています。実際には胃がんが有力な説です。家康はいわば現代でいう「健康オタク」で、薬草の知識もたいへん豊富でした。皮肉なことに、食中毒と誤診

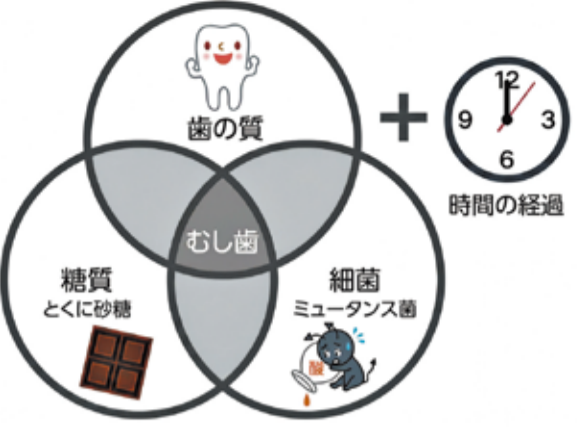
して自ら処方した薬草が命取りになったという説もあります。それでも当時の平均寿命をはるかに超えて生き抜いたことは、日々の養生が実を結んだ証ではないでしょうか。一方、豊臣秀吉の晩年は悲惨なものでした。うわ言のように意味不明なことを叫び、失禁・下痢・むくみが続いたと記録されています。認知機能の低下や脳症は腎機能障害を疑わせ、有馬温泉の湯治では自力で浴

### 口腔ケアが全身を守る

前号でもお伝えしましたが、秀吉は晩年ほぼすべての歯が抜け落ちて、満足に噛むことができなくなっていました。歯を失えば栄養障害に直結します。これは自明の理といえるでしょう。もし最後まで歯が残っていたら、歯周病を防いでいたなら、あれほどの複合疾患は避けられたかもしれません。歯周病や虫歯を引き起こす口腔内の細菌は、口の中だけでなく、心臓・腎臓・脳といった全身の疾患の引き金にもなりえます。「口腔内

### カイスの輪

むし歯の原因となる歯質・糖質・細菌の3要素の重なりを示す図



病」は「口腔外病」へとつながっているのです。しかし、複合疾患は予防できます。難しいことは何もありません。虫歯予防の三つの輪(歯・細菌・糖分)のどれか一つが欠ければ虫歯にはなりません。歯周病も同じ理屈です。正しいブラッシングを習慣にしていたただけでいいのです。美味しいものをたらふく食べて、天寿を全うする——それこそが、思い残すことのない幸せな人生ではないでしょうか。毎日の歯磨きは、その幸せへの、もっとも手軽な投資だと私は考えています。

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/



# 意外と知らない歯科知識②

## 歯を失った方へのアドバイス 被せ物、入れ歯治療の上手な選び方

6月4日(木)～6月10日(水)は「歯と口の健康週間」です。むし歯や歯周病の予防と早期発見・早期治療、そして正しい知識の普及を目的とした取り組みで「6(む)4(し)」の語呂合わせに由来しています。厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会が1958年から実施しており、健康寿命の延伸に向けてセルフケアの重要性や定期健診の受診が呼びかけられています。

### 保険治療 & 自費診療 歯の治療の選択肢は?

歯の治療には「保険診療」と「自費診療」があり、保険診療は公的医療保険が適用され、自己負担は1〜3割で病名に合った治療しかできず、使用できる材料・治療方法は全国一律で定められています。一方、自費診療は全額自己負担となり、条件や制限が少なく、一人ひとりの希望や症状に合わせた最良の治療法を選択できます。インプラントやセラミック治療、金属床義歯、ホワイトニングや口臭治療などの選択肢もあり、見た目や咀嚼能力、耐久性にこだわりたい方に適しています。歯の健康週間を機会に、自分に最適な治療を見直すことが大切です。

**この先生に聞きました!**  
歯科人間ドックキャンペーン  
6月4日(木)～6月10日(水) 10時～18時  
茨木市南春日丘1-1-19 朝倉デンタルビル  
キャンペーン期間中にお申込みの方は通常35,000円(税別)が25,000円(税別)で受診できます。  
お申込み・お問合せは072-625-2001(代表)まで  
【歯科人間ドックの主な内容】  
・唾液検査・細菌検査・舌圧検査  
・咀嚼機能検査・口腔乾燥検査 他  
基本的な歯磨き指導と歯のクリーニングもあり

自費診療のメリットは、治療の選択肢が広がる点です。予防処置や精密な口腔の検査、審美性を重視した治療等、保険治療では難しい治療にも対応できます。又、セラミックやジルコニア等の素材を使うことで自然な見た目や耐久性を実現できる白い歯が魅力です。歯を多数失った方は入れ歯になります。耐久性があり、しっかり噛めるメタルフリームデンチャーは自費診療になります。又、精密な型取りや適合性の高い接着剤の使用により、機能性の向上や再発リスクの軽減も期待できます。費用が全額自己負担となり、歯科医院ごとに料金や治療内容にも差があります。

**この先生に聞きました!**  
朝倉 朋孝  
朝倉 典子  
朝倉 勉

### 健康な口元で食べる 自費診療の利点と注意点

自費診療は使用する素材や治療方法の自由度が高く、自分の希望のライフスタイルに合わせた最適な治療を受けられます。又、補綴物の作製も最近ではデジタル化され、AIによって歯科治療も進化しました。CAD/CAMで補綴物を作成し、入れ歯の設計も可能となりました。又、被せ物(補綴物)は技工士が作製する為、院内ラボがあり、歯科医師・歯科技工士との十分な連携があることも医院を選ぶ際の選択肢であり、納得のいく治療方法を選ぶことで食生活を楽しむことに繋がります。

**セカンドオピニオン外来**  
納得できる治療選びのポイントは、  
自費診療は使用する素材や治療方法の自由度が高く、自分の希望のライフスタイルに合わせた最適な治療を受けられます。又、補綴物の作製も最近ではデジタル化され、AIによって歯科治療も進化しました。CAD/CAMで補綴物を作成し、入れ歯の設計も可能となりました。又、被せ物(補綴物)は技工士が作製する為、院内ラボがあり、歯科医師・歯科技工士との十分な連携があることも医院を選ぶ際の選択肢であり、納得のいく治療方法を選ぶことで食生活を楽しむことに繋がります。

# 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下記の賞品が当たります。

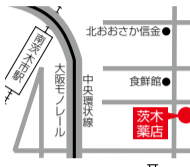
- PHセンシティブクリーム (3,000円相当) 5名
- 「教養としての眼鏡」著/伊藤次郎 5名
- ファンタズマ(旧万博BEAST) 無料利用券 ペア 3組
- 109シネマズ 招待券 (一部店舗を除く) 5名
- Michael マイケル 6月12日(金)公開
- おそ松さん 人類クズ化計画!!!! 6月12日(金)公開

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: 6/17(火)まで  
当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます



(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。

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



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



### 体質改善の悩み

赤ちゃんが欲しい、身体の不調  
精神の不調、アトピー体質を改善

本当の健康は免疫力を整えることからをモットーに「漢方全国学術大会第3位」の実力を持つ同店は、風邪・頭痛から慢性病・難治性の疾患まで幅広く対応。病院や他の漢方クリニックで改善されない症状の方も、高度な漢方理論と豊富な経験と知識による漢方処方で「長年の病気が治り体調が良くなった」「赤ちゃんを授かった」など、ここに来て本当に良かったという喜びの声が多数届いている。赤ちゃんが欲しい方、子宝漢方はもちろん、心身の不調など、まずは漢方のプロに一度相談をしてみてください。

プロに聞く！

### お悩み

### 相談室

今月のテーマは「夏バテ防止」について。  
スワン高槻の和田トレーナーにお話をお伺いしました。



夏バテ予防のために、  
運動をした方がいいですか？

本格的な夏が来る前に  
運動を習慣化しておきましょう。



スワン高槻  
和田トレーナー

運動を行い、汗をかくことで夏バテを予防できる体になります。発汗機能は使わなければ筋肉と同様弱まってしまいますので、日頃から汗をかくことが大切です。暑い日は室内でできる軽い筋トレや有酸素運動を行い、本格的な夏が来ていざ外出した時に、汗をかいて体温調節ができるように対策していきましょう。

### 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?」と思ったらまずは電話を。

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。

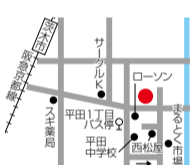


### 買取商品一例

骨董品・茶道具や華道用具(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

(イバラキホジミドウ)  
茨木市星見町17-027  
フラワー星見ハイスト 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



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

### 井上質店 高槻店

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



### 『お宝売れる?』の悩み

処分したいものでも一度相談を

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

**5/19(火)現在の金相場による同店買取金額**  
※K24 (1g) 23,900円、  
K18 (1g) 18,100円での計算

- K24の指輪 (5g) 119,500円
- K18のネックレス (20g) 362,000円
- ※付属品の欠品は減額になる場合有 (いずれも時計・ブランド品買取の場合)
- ※初めての来店は現住所記載の身分証明証を持参



### 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あがるそう。



### スワン高槻

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

▼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カ月通い放題...月額1,980円  
●初期費用(入会金・手数料).....11,000円→無料  
(6月末まで・先着20名)

## CROSS WORD

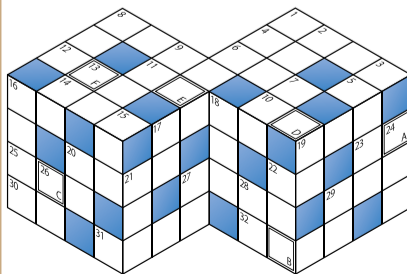
応募方法/はがきもしくはFAXに解答と〒・住所・氏名・年齢・職業・電話番号を明記の上、編集部までお送りください。抽選で5名様に記念品をプレゼント。(毎月20日A切)

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

5月号の答え:カーネーション

### 立体クロス

変形の立体クロスです。数字の向きに従ってタテ、ヨコのマス埋め、二重枠のA~Fを並べてできる言葉を答えてください。(作・あさみ順子)



解答

A	B	C	D	E	F

### タテのキー

- 飛び込むこと。スカイ○○○○○
- オールでこぐのはボート、パドルでこぐのは
- 花咲かじいさんの歌で裏の畑で鳴く犬は
- 怪盗紳士アルセーヌ・○○○
- 「乾杯!」の時にカチと合わせるもの
- 法隆寺の国宝、○○○○の厨子
- 預金や借金はこれがついて増える
- 英語のノー、ドイツ語では
- 16ローマ神話の酒の神
- 17頭の上に広がる青い...
- 18「オンブ」や「トノサマ」がいる昆虫
- 20 英語ではマップ
- 21 乳製品。ゴーダ、カッテージ、ブルーといえば
- 22 反田恭平、辻井伸行、角野隼斗、清塚信也、楽器は
- 24 ×キジコ原産、世界最小の犬種
- 26 猛禽(もうさん)。おじさんの一人称
- 27 開いて干すと「あたりめ」になる
- 28 現役引退を発表した三浦○○選手と木原龍一選手
- 29 ♪外

### ヨコのキー

- 「初めから繰り返して演奏せよ」略号は D.C.
- も歩けば棒に当たる
- こちらを行った方が早く着く
- 生、ドラフト、ラガーといえば
- オープンで焼いた熱々のマカロニ○○○○
- ジャンツァイ、コリアンダーとも
- 11 クロ、ミナミ、キハダ、メバチといえば
- 12 ダイエット不要な体形
- 14 「つまらないものですが」と渡すもの。霜降り明星のツッコミ担当
- 16 人の悪夢を食べるといわれる幻獣
- 17 願いまはしては〜で計算スタート
- 19 火事が消えて鎮まること
- 20 ふわふわしたネズミ、ウサギやネコの品種にも
- 22 アルファベットの 16 番目
- 23 全てローマに通じているらしい
- 25 古池や○○○飛び込む水の音
- 27 地中海に突き出した長靴形の国
- 29 あおいで風をおこす道具
- 30 たまには回らないのが食べたい
- 31 駿河湾に面した県
- 32 女性の忍者のこと

### 編集後記

まもなく迎える梅雨や台風のシーズン。今回は北摂各市町が力を入れる最新の防災対策に注目しました。デジタルを駆使した避難所の可視化システムから、雨水タンクといった家庭での具体的な備えまで、安心のインフラは日々進化しています。行政の支援を賢く活用し、万全の備えで本格的な夏を迎えたいと思います。関連記事P.26(コサオ)

まだ6月だというのに、早くも真夏のような暑さに少し気が抜けてしまえそう。そんな時期こそ、だから過ごさず何か新しい一歩を踏み出してみませんか。今月の大人の習い事特集は、どの教室も魅力たっぷり。心弾む時間が、暑さに負けない元気をくれそうです。(鉄)

今月の特集は、発酵と薬膳の知恵。普段の食事にすぐ取り入れられるプロの知恵とレシピを紹介しています。取材中にいただいた薬膳カレーは、一口食べ進むごとに体の芯から軽くなったような感じ。その日の仕事はとでも捗りました。毎日の食事が明日の体をつくるという、大切な基本を改めて教えてくれました。(まへで)



# いくつになっても、健康で豊かな暮らしを

「いくつになっても、新しいことを学ぶワクワクを味わいたい。」  
 そんな想いに応えてくれる学びの場が茨木市にあります。  
 「コミュニティ作りや新しい出番へ」とつながる「いこいこ未来塾」の  
 魅力についてお話をうかがいました。

この方にお聞きしました



NPO法人 茨木シニアカレッジ  
 副理事長 西脇 正泰さん  
 理事長 藤田 和彦さん

「いこいこ未来塾」を含む4つの事業からなる「茨木シニアカレッジ」を運営し、シニア世代が輝ける場所作りをサポート。お二人とも同塾の卒業生。

## 「セカンドライフを豊かに」新しい居場所と出番を創出

### 5つのコースから選ぶ 自由な学びの場

「いこいこ未来塾」は、2008年に茨木市の支援を受けてスタートした、60歳以上の茨木市民のための生涯学習の場です。受講生は、歴史・文化を知るコース、現代社会を学ぶコース、スマホを活用するコースなど、5つのコースから好きなコースを選び、毎年、4月から2月まで、年間19回の講座を受講します。今年の受講生の平均年齢は74歳で、女性が6割。みなさん、どの講座も積極的に学ばれています。

### 「私たちも卒業生」OBにも活躍の出番

「いこいこ未来塾」の面白さは、講座はもちろ

ろん、「その後」にもあります。受講をきっかけに新しい仲間ができて、「自分も何かやってみよう！」と活躍の場を広げる方が本場に多いんです。修了後に運営スタッフに加わって活動に関わったり、地域でシニア向け体操教室を開くNPO法人を立ち上げたり。実は、私たちがこの塾の卒業生なので、学びの場として始まったものがいつの間にか自分の新しい「居場所」と「出番」に繋がっています。この活動の醍醐味のひとつだと思っています。

「ここに来れば知っている人がいる」、「気軽に話せる相手がいる」、そんな場所があるだけで、安心感が違います。趣味の合う仲間同士で集まったり、ご飯に出かけたりされる方も少なくありません。まずは「茨木にこんな楽しい場所があるんだ」ということだけでも、ぜひ知っていただけたらと思います。



(上)「シニアライフの楽しみが増える」とあって人気のスマホコース。  
 (左)各コース月2回程度、年間19回の講座で1万円!通いやしやすい受講料も魅力。



歴史や文化を学ぶコースでは、古墳や史跡を巡ることも。

■取材協力  
 NPO法人  
**茨木シニアカレッジ事務局**  
 (高齢者活動支援センター・シニアプラザいばらき内)  
 茨木市桑田町24-21  
 受/10時~16時(火~金曜)  
 ☎072-657-8814



## 弁護士とFPが“法律”と“お金”の悩みをサポート!

# 相続カフェ

シティライフ読者限定 **参加費2,000円** (通常5,000円)

第67回 2026.6/7日・10水 ①13:00~13:55 ②14:00~14:55

第68回 2026.7/8水・12日 ①13:00~13:55 ②14:00~14:55

※毎月、第2水曜・日曜に開催中(他の日程で開催する場合があります)

相続コンサルタント  
**森 拓哉**  
 一級FP技能士 CFP

弁護士  
**黒根 祥行**  
 弁護士事務所 代表代行

【会場】  
**ふくおか洋一法律事務所**  
 茨木市永代町5  
 阪急駅前茨木ビル(ソシオ1)  
 3階311

【申込み・問合せ】  
**TEL.072-634-3331**  
 日程が合わない場合は個別に調整できます。ご相談お待ちしております。

【主催】  
**人生100年時代を考える 一級ファイナンシャル・プランニング事務所 株式会社アイポス**  
 茨木市園田町6-1 フィールドア2F アイポス | Q | で検索

## 介護保険対応外 生活サポート

### 抱え込まず、介護・育児・家事は賢くプロを頼って

「実は介護保険の使える範囲を十分に知らず、上手く活用できていない方が多いです。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、ケアマネジャー・介護福祉士の中山さん。自身が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の想いから同社を立ち上げた。買い物や通院、お墓参りの付き添いだけでなく、子どもの見守りやペットの散歩、掃除、料理などにも柔軟に対応。「こういうサービスを探していた!」と利用者から喜びの声が届く。まずは気軽に電話相談を。

株式会社 Kishida Leaf (リーフ)  
 吹田市寿町2-15-12  
 サービス提供時間:24時間365日対応  
 受付時間(予約・お問合せ):9時~18時  
 日曜・祝日定休  
 ☎0120-964-011  
 info@leaf-service.com

詳細はコチラから↓

#### サポート例

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

#### 第3回Leafマルシェ

日時:5/31(日)10時~15時  
 場所:吹田市南吹田5丁目7-14  
 ゲーム・グルメ・フリマなど、色々なお店が出店。ペット同伴OKなので、家族で楽しめる!

#### 50~60代向け ライフプラン相談会も開催

「金融商品を勧めない」がモットーです。定年退職後のライフプランニングについてもお気軽にご相談ください。

#### 6月17日(水)・18日(木)は連休いたします!

コロッケ・トンカツ 洋食のいろは	新鮮野菜 木屋青果店	たこ焼き・回転焼・お好み焼き おたふく
榎本鮮魚店	肉づみ屋	ジュエリーアソビ
塩干・乾物 八百伊食品	お北 菜園	新鮮野菜 鍛冶青果店
くだもの店 くらい果実店	タカツキ ICHIBA	高槻市高槻町18-1

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	高槻市大蔵町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	吹田市山西1-31	☎06-6836-8739
蛸池店	豊中市蛸池中町2-4-17	☎06-6843-0589
桜塚店	豊中市中桜塚2-27-8	☎06-6152-8235

北摂の移り変わりとともに

# City Life 創業40周年 感謝を込めて これからも このまちと

北摂の地で誕生したシティライフは、皆さまの温かいご支援をいただき、お陰様で6月に創業40周年を迎えることができました。1986年の創刊号から今日まで、私たちは「街をもっと元気に」をモットーに地域情報を発信してまいりました。その発信は紙面や出版にとどまらず、2006年には万博記念公園にて環境イベント「ロハスフェスタ」をスタート。以降、「ラーメンEXPO」や「カレーEXPO」、「ヴィンテージマーケット」など、地域の賑わいを創出する屋外イベントを数多く手掛けています。さらに2023年からは、知識をさらに深める生涯学習の場として「北摂文化大学」を開校いたしました。そして40周年の節目の記念事業として、この度「City Life Award」および「北摂まち本 Vol.2」を企画、出版いたします。「街と暮らしのトキメキをデザインする」というコンセプトをさらに進化させ、これからも、北摂にこだわった様々な情報を発信し続けてまいります。



## 記念事業 1

### City Life Award

北摂のまちを元気にするアクションプラン大賞

「北摂のまちを元気にしたい!」という想いのもと、北摂にこだわった取り組みや事業など新しい挑戦を応援する「シティライフアワード」を実施します。40年前、シティライフの創業もまた、北摂で生まれた一つの小さな起業でした。本アワードが光をあてるのは、完成された実績よりも、これから育っていく「新しい芽」です。北摂地域の課題に向き合うアイデア、暮らしを豊かにする活動、街にあらたなつながりを生む事業——。業種・形態は問いません。北摂7市3町を舞台とする、独自性を備えた新しい取り組み・事業を募集します。

受賞者には、シティライフが取り組みをサポート!

#### 大賞

- シティライフに特集記事を掲載
- シティライフニュース(Web)に記事を掲載
- 当社主催イベントへの出店支援
- 事業や取り組みへの継続的な伴走支援

#### 優秀賞 (成長事業賞)

- シティライフの紙面に掲載
- シティライフニュース(Web)で紹介

#### 特別賞 (チャレンジ事業賞)

- シティライフの紙面に掲載
- シティライフニュース(Web)で紹介

#### 応募資格

以下のいずれかの市町を中心に行う事業・活動  
(豊中市・吹田市・高槻市・茨木市・箕面市・池田市・摂津市・島本町・豊能町・能勢町)  
※応募者の居住地・所在地は問いません。

個人、または従業員50人以下の小・中規模事業者・団体・法人  
スタートして3年以内の事業 ※応募団体の設立年月日に制限はありません。

#### スケジュール

〈エントリー期間〉2026年6月5日(金)~10月31日(土)  
〈一次審査結果通知〉2026年12月下旬  
〈最終審査プレゼンテーション〉2027年1月中旬~2月中旬  
〈結果発表・授賞〉2027年3月

#### 問い合わせ先

株式会社シティライフNEW・シティライフアワード事務局  
TEL.06-6338-0640 (平日10:00~17:00)

6月5日(金)  
募集開始!

応募について  
詳細はこちら



## 記念事業 2

### 北摂の魅力を一冊に 北摂まち本 vol.2

創刊35周年を記念して2021年に発行した「北摂まち本」に続く、第2弾「北摂まち本 Vol.2」を発行します。地元出身の著名人が語る思い出の北摂スポットをはじめ、商店街や寺社・御朱印めぐりなど、北摂の魅力をさまざまな角度から紹介します。さらに、約30ページにわたるグルメ特集では、カフェやパン屋、カレー店、駅近酒場など、多彩なジャンルの人気店を深掘り。知っているようでまだ知らない、「北摂の魅力」をたっぷり詰め込んだ一冊です。ぜひ、書店にてお買い求めください。

#### 思い出とともにめぐる北摂

北摂ゆかりの著名人が語る記憶や風景、懐かしい味をたどりながら、北摂の魅力を紹介します。

#### 掲載予定

- 真矢ミキ さん
- 大谷亮平 さん
- 菅生新樹 さん
- 平岩紙 さん
- 尾上寛之 さん
- ほか



#### 北摂のおいしい店

こだわりの食材に居心地の良い空間。カフェやパン屋、スイーツ、カレーなど、北摂らしさあふれる、さまざまなグルメ店を紹介します。

2026年 6月30日(火)  
北摂、大阪市内の書店にて発売!

販売価格:1,320円(160ページ)  
発行/販売:株式会社シティライフNEW

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。登壇された方々へのインタビュー企画、今回ご登場いただくのは雅楽師の東儀秀樹さんです。

取材・文/大洞 静枝

奈良時代から続く代々雅楽を伝える家系に生まれながら、幼少期は海外で過ごし、青春時代にはロックに熱中。雅楽とは一見かけ離れた道を歩んできた東儀さん。多くの雅楽師が幼少期から手ほどきを受け、19歳から筆箒<sup>ひちりき</sup>を習い始め、ジャンルの枠を越えた音楽活動に挑み続けるなど、雅楽という伝統の世界に新たな風を吹き込んできた。そんな東儀さんに、音楽と雅楽への思い、そして息子の典親<sup>のりちか</sup>さんとの関わりや子育てについて話を伺った。

## 特殊な音楽の才能に気づいた子ども時代

「雅楽師になろうとは、まったく思っていませんでした」と当時を振り返る東儀さん。母方は約1300年、雅楽を世襲してきた由緒ある楽家（がっけ）だ。「スポーツが得意でプロゴルファーや水泳選手に憧れた時期もありましたし、絵を描くのが好きで漫画家になりたいと思っていました。ただ、不思議と楽器を目の前にすると自己流で弾けるんです。幼稚園の時にハーモニカを手にして、父が聴いていたベートーヴェンの『第九』のメロディーを吹き、親は目を丸くしていたようです」。本人にとっては自然に手が動いただけのことだったが、気づけば周りを驚かせることも少なくなかったようだ。「絶対音感というより、音と音の相対的な関係がわかる感覚なんです」と振り返る。

## 親からのひと言がきっかけで雅楽の道へ

父親は商社勤務だったことから、幼少期は海外で過ごし、雅楽とは縁遠い生活を送っていた。高校生になると洋楽に夢中になり、「ロックミュージシャンを目指していた」という。そんな東儀さんが雅楽の道を意識するようになったきっかけは、「そんなに音楽が好きなら、雅楽もやってみたら」という両親からの言葉だった。海外生活が長かったこともあり、「外国人が日本の文化を誤解している場面に出会うたびに、正しい気持ちが強くなった」と振り返る。

東儀家は、奈良時代から1300年間、雅楽を世襲してきた楽家。幼少期を海外で過ごし、ロック、クラシック、ジャズ等あらゆるジャンルの音楽を吸収。宮内庁楽部在籍中は、筆箒を主に、琵琶、太鼓類、歌、舞、チェロを担当。宮中儀式や皇居において行われる雅楽演奏会や海外での公演にも参加。現在は他ジャンルの音楽家とのコラボでツアーコンサートも開催。



雅楽師

東儀  
秀樹氏



# 雅楽に生きる、 ロックな人生

海外で生活していたからこそ、日本の文化を背負うことへの意義を意識するようになったという。「雅楽を知りもしないまま否定するのは違うなと思ったんです。だったら一度、本気でやってみようと思いました」。

## 雅楽という音楽の中に見出したもの

雅楽師になるためには幼少期から練習を重ね、中学卒業と同時に宮内庁楽部に入るのが一般的なルートだという。しかし、東儀さんが雅楽の世界に足を踏み入れたのは高校卒業後、19歳の時。「祖父の影響で筆箒という楽器の存在を知っていた程度でした」。ジャンルこそ異なるものの、長く音楽に親しんできた東儀さんにとって、雅楽は特別なものではなく、数ある音楽の内の一つだった。雅楽の稽古を重ねるうちに音楽への興味が深まり、創作活動に

精を出すようになった。「稽古後は自主練習の時間なのですが、気づくと筆箒でビートルズの『イエスタデイ』を吹いていたり、ピアノで伴奏を録音して合わせて遊んでいたり。決められた練習より、そういう音合わせの方に夢中になってしまっただけ」。型にはまった練習より、自分の好奇心の向くまま音を探ることが、東儀さんにとっての自然な学び方だったようだ。

## 雅楽をベースに重ねる様々な音楽

宮内庁楽部での7年間の修行を終えた後、10年間宮内庁の楽師を務めた。そして1996年に同庁を退職。同年にアルバム『東儀秀樹』をリリースし、ソロ活動の道へと進んだ。以降はジャンルを越えて独自の音楽表現を続けている。ロックをはじめ

め様々な音楽に親しんできたからこそ、雅楽の可能性を広げる視点が生まれたのかもしれない。「純粋な古典を正しく演奏した上で、何を重ねれば新しい音楽になるのかを考えているんです。でも僕には、筆箒でなければ表現できないものがある」。雅楽以外の音楽を知っているからこそ、その枠にとらわれない自由さも生まれる。「雅楽だから、ここから出ちゃいけないっていう感覚がないんです。ロックから雅楽にすぐに切り替えることもできるし、その中間の音楽もできる」。その自由な音楽観が、結果として多くの人を雅楽へと引き寄せてきた。

## 東儀流の子育ては「楽しむこと」

そんな東儀さんが一人のミュージシャンとして認めているのが、19歳の息子、典親さんだ。現在は音楽家としても活動している。東儀さんの子育ての流儀はシンプルで、「楽しむこと」を何より大切にしてきたという。「心配なことも、この子の個性なんだと認めてあげると、親の気持ちも楽になる。『普通はこうでしょう?』じゃなくて、『なんでそうやりたかったの?』って、面白がってあげる」。音楽についても同じだ。「楽しんで上達するのが、一番。僕がロックもできる雅楽師だから、彼は雅楽もできるロッカーになるんじゃないかな」と笑う。まるで呼吸をするように音楽と生きる。そのスタイルは脈々と受け継がれている。

シティライフ主催の文化大学とは

政治、文化、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  
評論家  
宮崎 哲弥氏の  
インタビューです



## とれとれぴちぴち、かに道楽 6月22日はワクワク「かにの日」

1960年創業、かに料理一筋の老舗専門店「かに道楽」。新鮮なかにを多彩な調理法で味わえる店として、幅広い世代に親しまれている。6月22日は同店が制定した「かにの日」!今年で35回目を迎え、当日は来店者全員が参加できるハズレなしのスピードくじを実施する。次回利用できるお料理券など、嬉しい景品が当たるとあって毎年好評だという。かにを味わいながら、この日ならではの楽しみを満喫してみよう

**特典** 「シティライフを見た」で  
下記の店舗限定で**ワンドリンクをサービス!**  
※グラスのドリンクであればアルコール類を含めた全ドリンクOK!  
(1組最大4名まで、7月末まで、他券併用不可)

おいしさの理由は、  
見えないこだわりがあり!  
・味や身入りを見極めたかにを厳選。  
・船上冷凍で鮮度を閉じ込めるので、いつでも新鮮。  
・長年培った技で調理し、かにに本来の旨みを引き出す。



**かに道楽**  
茨木店 十三店 豊中店 江坂店  
茨木市南耳原2-1-3 大阪市淀川区十三本町1-11-14 豊中市少路1-1-5 吹田市江坂町1-22-1  
☎072-622-0369 ☎06-6302-3281 ☎06-6854-0808 ☎06-6388-0288



## 四季を愛でて味わえる、 フラワーおはぎ専門店

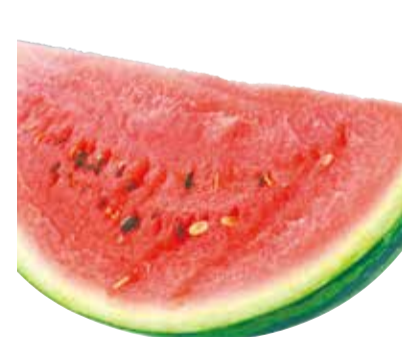
その季節に開花するお花をイメージしたおはぎや、旬の食材を取り入れたおはぎが月替わりで登場するoh! huggy!!。芦屋の老舗和菓子店「杵屋豊光」が特別に製造した餡を使用し、もち米は飛騨地域産の最高級もち米を使って、深い甘みと粘りのある食感を実現している。店内にはイトインスペースもあり、抹茶などのドリンクとおはぎを楽しむことができる。ほかにも「わらび餅ドリンク」などメニューも豊富に揃う。

**Menu**  
●フラワーおはぎ(各種).....1個 380円~  
●7個入りギフトBOX(風呂敷ラッピング).....2,850円~  
●フラワーおはぎ4個セット.....1,750円~  
●とろけるわらび餅(テイクアウト200g~).....780円~  
**特典** 「シティライフを見た」と言って1,000円以上ご購入の方に**深煎りきな粉のわらび餅100gをプレゼント**  
(6月14日(日曜)まで)



6月は、紫陽花、薔薇、くちなし、ガーベラ、新緑、きなこ、こしあん・つぶあん、フラワー団子が登場。阪急高槻市駅から高槻城公園芸術文化劇場へ向かう野見町にある。

**oh!huggy!!高槻店**  
(オーハギー たかつきてん)  
高槻市野見町2-22中川ビル1階  
営/11時~18時(イトインLO.17時)  
月曜定休(テイクアウトの予約は前日まで)  
☎072-668-3405  
Instagram@oh\_huggy\_takatsuki



## 年に2回のお楽しみ 鳥取フェアを6月23日~26日に開催

ミートモリタ屋は鳥取県と「食パラダイス協定」を締結し、年2回、鳥取フェアを開催している。フェアではご当地グルメやお取り寄せ限定品をはじめ、鳥取県産の新鮮な野菜や銘菓など多彩な食材が一堂に揃う。生産者自らが店頭で試食販売を行うなど、毎回大いに賑わいを見せている。鳥取ならではの「食」の魅力をぜひ店頭でお確かめいただきたい。

**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/>



## 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。

**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**

# 今食べたい 北摂グルメ Guide

今食べたいメニューが揃うお店をご紹介します。  
お得な特典も利用して楽しいひとときを過ごしませんか。



## アンティーク好きが通う穴場カフェ オススメは新作ブリュレと限定かき氷

いよいよ夏が始まる!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、夏の名物、期間限定の「かき氷」が発売開始!新作のブリュレをはじめ、定番の喫茶メニューやスイーツもオススメ。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!



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用意。プレゼントにもピッタリ!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



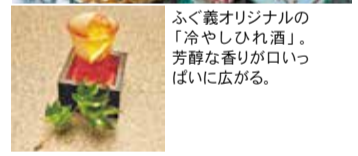
(上)バリバリ食感ととろろのクリームが楽しめる新作の「ブリュレ」(セット1,100円、単品880円)。  
(左)メロンをまるごと使った期間限定の「はじめメロンかき氷」!  
今の時期にピッタリ!

**Menu**  
●はじめブリュレ  
.....セット1,100円、単品880円  
※持ち帰りもOK  
●かき氷 ..... 440円~  
●ピンテージ調ペンダントランプ  
..... 3,410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** (6月末まで)



## 父の日の食事は旬の天然釣り鰻 全9品の豪華鰻なベコースでお祝いを

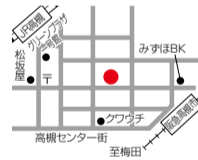
6月から始まる「鰻なベコース」。徳島県産の天然釣り鰻を丁寧に骨切りして、秘伝のダシで味わう鰻鍋や、鰻の焼き霜造り、鰻の唐揚げ、鰻おとし、鰻寿司など、余すところなく味わえる豪華なコースとなっている。事前予約で贅沢ランチ会にも最適!また、厳選した日本酒にふぐのひれを漬け込んだ「冷やしひれ酒」は暑い季節にオススメ。初物をいただくと縁起がいいと言われているので、今季初の鰻をみんなで堪能してみたい。



ふぐ義オリジナルの「冷やしひれ酒」。芳醇な香りが口いっぱいに広がる。

**Menu**  
●天然鰻なベコース(1人前) ..... 8,250円  
(鰻なべ、鰻の焼き霜造り、鰻の唐揚げ、鰻おとし、鰻の酢の物、鰻寿司、鰻子のゼリー寄せ、冷麦、デザート)  
●活てっちりコース ..... 6,600円  
(てっちり、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  
(てっちり、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  
(てっちり、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)  
※価格は1名様で税込※特典併用不可(6月末まで)

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



## 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。



きたしんくん

※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**





アボカドの  
緑が美しい

1年半ぶりの人気メニューは  
並んでも食べた

炙りチーズと  
エビのアボカド  
クリームオムライス  
(M) 1,150円

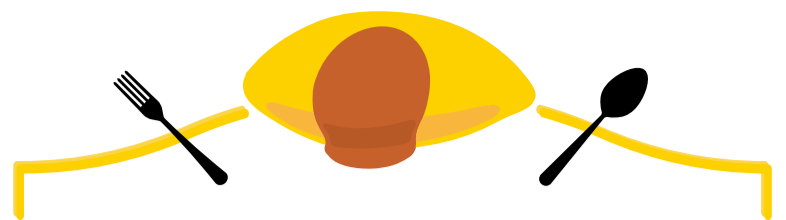
※6月末頃までの期間限定メニュー

ごはんは水分量をギリギリまで抑えて固めに炊き上げ、バターを吸わせることでパラパラとした軽めの食感を実現。卵液には生クリームを加え、濾してなめらかに仕上げ、ふんわりと巻くスタイル。エビをバターで炒め、アボカドペーストをクリームソースと合わせ、最後にチーズをのせて炙ることで旨みを閉じ込める。必食のひと皿だ。

### オムココワ

高槻市北園町16-18 2F  
営/11時~14時(予約不可)  
※超狭小店舗のためスムーズな食事に協力を  
※売り切れ次第終了 水曜定休

☎070-4078-6570  
Instagram@omucocowa



# 幸せの黄色い オムライス

王道の包み系からふわトロ系、個性あふれる一皿まで、卵色が美しいオムライスが勢ぞろい。ひと口食べれば、どこか懐かしく幸せな気持ちに包まれます。お気に入りの味を、ぜひ見つけてみてください。

## Omelet Rice



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。

えびとほうれん草の  
トマトチーズ  
オムライス  
1,090円

## 個性あふれる オリジナル系



エビが  
たっぷり♪

仕込みに時間をかける  
オムライス専門店の味わい

最大のこだわりは、ソースをゼロから手作りしていること。トマトソースを作る際も、みじん切りとスライスという2種類の切り方の玉ねぎを使用している。仕上げにチーズをかけることで、ソースの粘度を高めるとともに、トマトの酸味や甘みに塩味を加えて深みを出し、卵はトロトロの食感でエビやほうれん草の具材とのバランスも絶妙。

### #KOKUBAN (こくばん)

高槻市天神町1-8-13  
営/11時~15時(14時半LO)  
18時~22時半(夜はアラカルトメニューもあり)  
日曜定休、月2回月曜休みあり  
☎050-8884-8968  
Instagram@kokuban\_tenjin

ドリンクは  
ティーソーダが  
おすすめ!

デミグラス&トマトクリーム  
2種類のソースを一皿で



あいがけ  
オムライス  
(ドリンク付) 1,300円

看板メニュー「飲めるオムライス」に  
肉汁たっぷりのハンバーグをON

洋食とクレープが楽しめるこちらでは、ハンバーグやカレーのほかに、卵の火入れを一瞬で留めて作る、スープ状のトロトロ食感の「飲めるオムライス」が味わえる。中は玉ねぎ、キノコ、鶏肉を入れたシンプルなバターライスで、毎日、店で手仕込みするハンバーグをのせ、自家製デミグラスソースをたっぷりかけた満足度の高い一皿だ。

特典 LINEのクーポン画面提示の上、オムライスご注文で  
ミニクレーププレゼント  
(6月末まで)

### 洋食とクレープのお店 JANZEN (ジャンゼン)

茨木市鮎川1-7-32  
営/11時~21時 不定休  
※クレープやオムライスのテイクアウトも可  
☎070-9292-3131  
Instagram@janzen\_222

合挽肉の旨みも  
good!



手ゴネハンバーグ  
オムライス  
(スープ、サラダ付)  
1,580円

千里丘駅近くの線路沿いにある老舗カフェ。あいがけのオムライスは、お客さんの「どちらも食べたい」という要望が多いことから実現。ペッパーが効いたややスパイシーなケチャップライスにとろとろの半熟卵をのせ、王道のデミグラスとさわやかな酸味のトマトクリームの2種類のソースがたっぷり。さらに仕上げの生クリームがコクをプラス。ランチタイムはドリンク付で、夜は単品1,150円で食べられる。

### Santa caFe HASH (サンタカフェハッシュ)

摂津市千里丘東3-10-10  
営/11時~16時(15時LO)  
18時~21時(20時半LO)  
※夜の部は金・土曜のみ  
木曜定休、火・日曜はテイクアウトのみ  
☎072-625-2662  
Instagram@santacafehash

**欧風Curry MONZU**

(おうふうカレー モンズ)

高槻市上牧町2-2-22  
ステップ上牧A棟201号  
営/11時半~15時(14時半LO)  
火曜・水曜定休

☎072-648-4536  
Instagram@monzu\_curry



**ふわとろ  
オムライス**

950円



ケチャップも  
独自の  
ブレンド

シェフの凄技がSNSで話題  
カレー店のふわとろオムライス

フレンチ出身シェフが作る半熟オムレツのふわとろオムライス。玉ねぎ、バター、プイヨンで味付けて炊き上げたピラフの上に、鉄板でグリルした香ばしいチキンがたっぷり。美しい黄金色のオムレツにナイフを入れると、とろとろの卵が溢れ出す。シェフがオムレツを包む華麗な技はSNSでも話題に。希望の方は、自分でオムレツを切る体験も。

**ドレスオムライス**

1,200円

※ミニサラダ、ドリンク付き。  
あいがけは+150円



写真映え  
No.1

週1回登場するランチメニュー  
2種のソースはどちらも絶品

パスタや黒カレーなどの日替わりランチの中で週1で登場するのが、半熟の薄焼き卵がドレスのドレープのようなオムライス。白米ともち麦のライスに、卵液に生クリームを加え、バターで焼きあげるふわふわ卵と、玉ねぎとベーコンを餡色になるまで炒めて作るホワイトソースは旨みが凝縮。カレーを感じさせるスパイスを使ったデミグラスソースとのあいがけがおすすめ。

**特典**

LINEのクーポン画面提示の上、  
ランチメニューご注文で  
**セツトドリンクをサイズアップ**  
(6月末まで)

**Cafe Nounours**

(カフェヌヌース)

茨木市蔵垣内2-16-9 プレアール蔵垣内II1A  
営/月~木 9時~18時、金・土 9時~22時  
日曜14時~18時 ※月2~3回店休日あり  
※日曜に今週のランチの日程を発表。  
詳細はインスタで。

☎050-8892-7026  
Instagram@cafe.nounours

洋食の料理人が作るオムライスは、時間をかけてじっくりと煮込む自家製デミグラスソースが決め手。深いコクと旨みがありながら、あっさりとしているので子どもにも大人気。玉ねぎと鶏肉を炒めたバターライスに、ほどよく火が入ったトロトロの卵がデミグラスと相性抜群。トッピングの海老は有頭のブラックタイガーでプリプリのおいしさ。

**洋食dining Kiyo**

(ようしょくダイニング キヨ)

茨木市園田町6-3  
営/12時~14時、18時~22時  
金曜定休

☎072-636-0733  
Instagram@yangshidining

料理人のトロトロオムライスに  
エビフライを合わせよう



時間が経っても  
トロトロ

**オムライスランチ**

(エビフライトッピング) 1,300円

※スープ、サラダ、ドリンク付き。  
トッピング無しは950円

**特典**

LINEのクーポン画面提示で  
オムライスメニューご注文で  
**エビフライトッピング(350円)を50円OFF**  
(6月末まで)

**昔ながらのクラシック系**

アドバンスド・コーヒーマイスターのバリスタが営む「珈琲屋ほっぺ」。昨年新たに自家製ベーコンを使ったオムライスがメニューに仲間入り。砂糖と塩、ローズマリーだけを使用してお店で丁寧に焼製した無添加ベーコンがケチャップライスの中からごろごろ。バリスタが淹れる香り豊かなコーヒーと一緒に、ゆっくりと味わいたい。

**特典**

注文時にLINEのクーポン画面提示の上、  
フード+ドリンクをご注文の方に  
**ひとロデザートサービス**  
(6月末まで)

**珈琲屋ほっぺ**

高槻市野見町3-4 井上ビル2F  
営/9時~17時(16時半LO)  
日曜・祝日10時~17時(16時半LO)  
月曜、第2・4火曜定休、不定休あり  
詳細はインスタグラム参照

☎072-648-3750  
Instagram@coffeeyahoppe



コーヒーと  
味わいたい

**自家製ベーコンの  
ケチャップオムライス**

980円  
カフェラテ 600円(セット価格)

パリスタが丁寧に焼製した  
無添加ベーコンがごろごろ

自家製  
ベーコンin

**SOCIAL** 高槻市が保育士等の奨学金返済の支援を  
令和12年度までに限り、支給期間を10年間に拡充

高槻市は、保育の担い手確保と就学前教育・保育の従事者への支援策として、資格取得のために借り入れた奨学金を返済しながら就学前教育・保育に従事する保育士等に対して、その返済金の一部を補助する制度として「高槻市保育士等奨学金返済支援事業」を実施している。

支給対象は、①高槻市内の認定こども園、認可保育所、幼稚園（新制度移行）等に勤務していること（公務員を除く）※高槻市外在住の方も対象、②常勤（1日6時間かつ月に20日以上）として勤務している者、③保育教諭、保育士、幼稚園教諭として勤務している者、④市の定める奨学金を返済している者（日本学生支援機構等）、⑤勤務開始後10年以内であること※平

成29年4月1日以降に採用、のすべてを条件を満たす方が対象となっている。



支給金額は、奨学金の返済のために実際に支払った額の範囲内で支給し、月賦返済の場合1か月当たり2万円、月賦返済及び半年賦返済の併用の場合1年度当たり24万円を限度としている。支給期間は令和12年度までに限り、最大120か月。支援金の交付申請を行う場合は、雇用開始日からできるだけ速やかに必要書類を勤務先の施設を通じ、高槻市保育幼稚園総務課まで提出が必要となる。

**SOCIAL** 茨木市が中小企業等賃金引上げ奨励金の申請・交付をスタート

茨木市は、労働力不足や物価高騰の影響を受けている市内の中小企業等に、「茨木市賃金引上げ奨励金」を交付することを発表した。これは持続的な賃金の引き上げを支援し、人材確保や経済の好循環につなげていくことを目的として実施される。なおこの事業は、国の物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金/重点支援地方交付金を活用して実施される茨

木市の物価高騰対策支援事業である。窓口及び問合せ先として、5月25日（月）より茨木市中小企業等賃金引上げ奨励金事務局（茨木市役所本館8階）を開設しているほか、6月11日（木）には茨木市立男女共生センターローズWAMで、制度活用を検討中している事業者向けに制度説明会も開催する。詳細は市のホームページを参照。

**読者の皆さんから寄せられた気になる情報を調査**

**豪雨や台風などの防災について、北摂で新しい取り組みがあれば教えてください。**

Oさんからの投稿

まもなく本格的な梅雨や台風のシーズンが到来します。近年の気候変動に伴うゲリラ豪雨や河川の氾濫リスクに対し、北摂の各自自治体ではテクノロジーを駆使した「防災DX（デジタルトランスフォーメーション）」の導入や、住民の自発的な備えを後押しする独自の支援制度が進んでいるようです。行政主導によるデジタル活用の代表例が、避難所の「リアルタイム混雑可視化システム」です。各市町では民間企業と連携して避難所の空き状況をスマートフォン等から地図上で一目で確認できるシステムを導入しています。これにより、災害時の「避難所に向かったものの満員で入れない」といったミスマッチを防ぎ、分散避難を円滑に促す仕組みが整えられています。また、住民一人ひとりが災害時の行動を時系列で整理する「マイタイムライン」をデジタル上で手軽に作成できる環境を整備しています。より主体的な避難行動をサポートする役割です。



※このイメージ画像はAIで生成しています。

一方、家庭でできる浸水・大雨対策への「補助金制度」もあり、ゲリラ豪雨時に下水道へ雨水が一気に流れ込むのを抑制するため、住宅用の「雨水貯留タンク」の設置費用を一部補助する制度を実施しています。貯めた雨水は日頃の菜園の水やりなどにも活用でき、環境配慮と防災を兼ね備えた施策として定着しているようです。さらに吹田市では、建物の出入口からの浸水を防ぐ「止水板」の設置費用に対しても補助を設けており、都市型の水害リスクに応じたハード面の支援が行われています。

**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▶



今回の防災の取り組みのように、毎日の暮らしのなかで気になっているコト、ウサを大募集！**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.81

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！



**新しい聴こえ方、さすが「NEWME」やな！**



VICL-66070 ピクチャー・エンタテインメント

ALBUM  
NEWME

ARTIST  
UA

「秒でNEWME」一次の瞬間、新しい自分になれますよーこれぞUAらしい強力なワードセンス。アルバム全体的なサウンドが気持ちよくて、そこから段々と現実的なものとスピリチュアルなものが良い感じで混ざり合う歌詞の世界に入っていける。退屈屋のオレが「もう終わり？」って感じて、ずっと全11曲聴けてしまう。まさに音のプロフェッショナル！このメロディにこの歌詞は絶対に乗せられへんって感じるし、瞬間の捉え方がカメラマン的であり、画家的で、常に曖昧。その曖昧の連続が「1秒前のことも懐かしい」と思わせる。UAの周りには面白い奴もいっぱいいる。大阪出身のラッパーから日本を代表する音楽家までアルバムに参加している。同じ「種族」の匂いがするUAとは、最近は娘より娘みたいな感じ。オレの勝手な印象やけど。またTシャツ送ったるわ。

UA/大阪府出身、母方の故郷は奄美大島。UAとは、スワヒリ語で「花」という意味を持つ言葉。1995年デビュー、「情熱」「悲しみジョニー」「ミルクティー」等のヒット曲を持ち、AJICOやUA×菊地成孔でも活動。2003年にNHK Eテレで放送された「ドレミノテレビ」では、うたのおねえさんとしてレギュラー出演。2023年には、UAが歌ったJR東海CM「会いにいこう」が話題になり、20年ぶりに新たに東海道新幹線のチャイムに使われる。ボーカリストとして様々なアーティストの楽曲にも参加している。

SELECT DJ

マーキー  
MARK'E



1952年8月29日大阪府堺市生まれ。ラジオDJとしてFM802で長年活動、2010年からはFM COCOLOの番組を担当。常に流行の最先端を行くそのセンスと「人生現場主義」をモットーとする生き様が世代を超えた支持を獲得。50歳、60歳、70歳の各バースデーには日本のロックシーンを代表するアーティストたちが集結して祝うロックイベントが開催されるなど、音楽シーンからも絶大な信頼を集める。現在の担当番組は、FM COCOLO「MARK'E MUSIC MODE」(月～木15:00～18:00)

俳句  
/  
HAIKU

「つぶやき評」  
俳句上達のひとつの道に、多作があります。考えを入れずに  
どどん作ってゆくと、ある時はとっさ自分の句に出合  
います。多作の功用です。多作をすれば多捨てです。思い切った  
選をして捨っていくことも大事です。

「優秀賞」  
ソクラテスみたいな顔の子猫かな  
和泉市 押見げげば  
子猫の顔がギリシヤ人のソクラテスに似ているということ。なるほどと思いま  
す。いろいろなことを覚えながら哲学者の顔となつてゆく子猫。ところで、例  
えば「下五」恋の猫」と置くとどうでしょう。

「入選」  
たしかなる画板の硬さ風は春  
千歳市 村瀬ふみや  
画板の硬さを再確認させられました。春風の中で気持ちのよい戸外制作です。  
葉桜や少しいじわるしたくなる  
大阪市 小倉 佳子  
だれもが持っているこの気持ち。葉桜の時期になると思いが強くなります。

龍天に登り近江屋の刀跡  
京都市 草夕 感じ  
「龍天に登る」は春の時候の季語。龍馬と慎太郎には龍が似合いそう。  
石楠花のうすく動くや吉備は雨  
岡山市 岩橋のり輔  
「吉備の雨」が響く。石楠花は吉備という地名にしっかりと馴染みます。

守宮来る子にも言い分あるものを  
茨木市 山崎登代子  
家に来ている守宮を見ながら親子の会話。子の言い分も確かに聞いています。

「佳作」  
跳び箱をきれいに跳べた春の午後  
高槻市 葉月庵郁斗  
野蒜摘むお地蔵さんの前のめり  
茨木市 にしの泊瀬  
雲雀野や見知らぬ人に会釈して  
豊中市 山上 秋葵  
香水のかすかに匂う置手紙  
高槻市 吉井 山水  
春の雨福耳をもつ人と聴く  
吹田市 原 小蘭  
4月25日締切りでご投稿いただいた中から、山口昭男先生に入選作品を選んでいただきました。



選者  
山口 昭男  
やまぐち あきお

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

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

【宛先】  
〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23  
株式会社シテライフ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。

## 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 TOPICS

健都が切り拓く吹田の未来  
市の格を上げるまちづくり

吹田操車場跡地を中心とした岸辺駅周辺エリアは、現在、劇的な変貌を遂げている。かつての「操車場のまち」は「北大阪健康医療都市(健都)」として生まれ変わり、市民や企業、研究機関等の様々な主体が連携した「健康・医療」の新たな拠点となった。吹田市の後藤圭二市長へのインタビューをもとに、同エリアの開発の経緯と未来への展望をひも解いていく。



インタビューに応える後藤市長

## かつての岸辺駅と跡地利用

かつての岸辺駅周辺は、吹田操車場や鉄道関連施設が広がる、まさに「操車場のまち」を象徴する地域であった。大阪駅から電車でわずか数十分という近距離にありながら、長らく広大な操車場の跡地が残るその様は、巨大なポテンシャルを秘めていた。都心部にこれほど広大な開発可能な土地が残されることは極めて稀であり、この空間をどう活用するかが吹田市にとって大きな課題となった。

後藤市長は当時の状況をこう振り返る。「都心部にこれほど広大な土地が残っていることは、普通はあり得ません。品川や川崎の駅前も元は貨物駅であり、現在は商業・オフィス開発の象徴的なエリアとなっています。この場所も同様に、どういったエリアにするかという課題に直面したのです。市は土地を直接所有していませんでしたが、土地区画整理事業を通じてまちづくりの方向性を示す立場にはありました」。こうして市が明確に掲げたのが、商業開発ではなく「健康・医療・教育・文化」の一大拠点を目指すという方針である。この方針のもとに事業者が集い、現在の健都へとつながる基盤が着実に築かれていった。



昭和45年頃の岸辺駅周辺。(提供:吹田市)



吹田操車場【撮影年不明】(提供:吹田市)

## 税収より「市の格」を重視

通常、地方自治体がこれほど大規模な跡地開発を行う場合、人口増や税収増を第一の目的に掲げ、商業施設や高層マンションなどを誘致して華やかな開発を行うのが一般的である。しかし、当時の吹田市は「人口増と税収増を一義的には求めない」という異例の決断を下した。

後藤市長はこの決断について、「公共施設や医療機関は固定資産税が非課税であり、直接的な税収や人口の増加にはつながりません。しかし『市の格を上げるエリアにしよう』と決断しました。他都市から『さすが吹田市だ』と評価されるような、機能と波及効果を備えたまちを目指したのです」。年々進む高齢化社会と急速に進歩する医療技術を見据え、ナショナルセンターを核とした医療のまちづくりに舵を切った選択は、市の将来を深く見通したものであった。国立循環器病研究センターや市立吹田市民病院、緑豊かな公園が駅前に集積することで、直接的な税収には直結しなくとも、都市としての本質的な価値と品格が高まる—そうした長期的な視野がこの判断の根底にあった。

## 周辺へにじみ出す良い影響

健都のまちづくりにおいて吹田市が強く意識したのが、「ゲートッドシティ(閉ざされた街)」にしないことである。一部の人が安全と恩恵を享受し、外部と隔離された空間をつくるのではなく、高度な医療・健康機能がまち全体へ波及していくことを目指した。後藤市長はその理念をこう表現する。「拠点を創ることで、良い影響が周囲に連続性を持って『にじみ出す』ような都市計画を意識しました」。

実際、医療機関の集積に伴い、関連企業が自然発生的に集まるクラスターが形成されつつある。市が積極的に企業を呼び込むのではなく、健都の理念に共感した企業が自発的に進出している点がこのまちの特徴だ。中には市民と直接交流できる空間を設け、来訪者のバイタルデータをもとに健康的な食事を提供するなど、食と健康の研究開発を行う企業も現れて



2019年ごろの岸辺駅周辺(提供:吹田市)

いる。企業活動が市民の暮らしに還元され、まち全体の魅力が相乗的に高まる好循環が生まれている。

## 民間主導の南側エリア開発

岸辺駅の北側で健都という一大プロジェクトが進む一方、駅の南側エリアでも劇的な変化が起きている。かつて南側の駅前には巨大な工場が存在していたが、移転に伴い広大な土地が空き、約20年間にわたり定期借地として商業施設が運営されてきた。現在ではその期間を満了し、大規模マンションをはじめとする大規模な住宅開発が着工している。注目すべきは、この南側の再開発に吹田市がほとんど直接関与していないという点だ。後藤市長は「市はほとんど関与していません。交通利便性の高さや、健都の発展による地域価値の向上が相まって、民間主導で開発が進んでいくのが吹田市らしいところです」と説明する。交通利便性に加え、北側の健都開発が地域全体の価値を底上げした結果、民間の活力を中心とした開発が自然と動き出している。周辺には大型スーパーマーケットが相次いで出店し、地域住民の生活利便性も高まっている。



開発が進んでいる南側エリア

## 15分都市と未来の吹田市

後藤市長が描く理想のまちの姿の一つに「15分都市」という概念がある。これは、自宅から自転車を含めた15分圏

内に、生活に必要なあらゆる機能が揃っている状態を指す。「岸辺駅周辺は機能が揃っているだけでなく、さらに複数の選択肢から『選べる』ほどの充実度を誇っています」と市長は語る。

日本全体が人口減少局面にある中、吹田市は交通利便性と良好な住環境が高く評価され、他都市からの流入によって人口増を維持している。市長はこう言葉を続ける。「10年後、20年後の市民にとって何が必要かを見据えたまちづくりは、短期的な市場原理には乗りません。将来を見据えて都市の基盤を整えることこそが、行政本来の仕事です」。目の前の利益にとらわれることなく、未来の市民が当たり前のように享受できる「宝物」となるまちをつくること——健都を契機とした岸辺駅周辺のまちづくりは、吹田市がこれからの時代も選ばれ続けるための、確かな礎となっている。

## 〈岸辺駅周辺エリア 開発年表〉

大正12年	吹田操車場 操業開始 東洋一の規模を誇る物流拠点に
昭和59年	操車場の機能を廃止。信号場となる
昭和62年	旧国鉄分割・民営化、国鉄清算事業団発足
平成21年	「東部拠点のまちづくり計画」策定 国立循環器病研究センターに吹田操車場跡地での事業展開について検討を依頼
平成24年	JR岸辺駅北交通広場・南北自由通路供用開始 市立吹田市民病院の吹田操車場跡地への移転建替を決定
平成25年	吹田貨物ターミナル駅開業 国立循環器病研究センターの吹田操車場跡地への移転が決定
平成27年	跡地エリアの名称を「北大阪健康医療都市」、愛称を「健都」に決定
平成28年	健都の一部である摂津市域(千里丘新町)がまちびらき
平成30年	健都レールサイド公園・健康増進広場の供用開始 JR岸辺駅前の駅前複合施設(VIERRA岸辺健都)が開業
令和元年	市立吹田市民病院が北大阪健康医療都市へ移転開院
令和元年	国立循環器病研究センターが北大阪健康医療都市へ移転
令和2年	健都ライブラリーが開館
令和5年	国立健康・栄養研究所が東京より移転開業



# 介護勉強会

現職の介護福祉士から学ぶ

- 保育所完備
- 駐車場あり



現在介護をされている方、今後のために介護の勉強をしたい方を応援します。

日時 2026年6月17日(水) 10:00~12:00 (受付9:30~)

会場 藍野病院 本館5階 多目的室(茨木市高田町11-18)

主催 医療法人恒昭会 藍野病院・藍野花園病院

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

要予約

参加無料

- セミナー内容
- 講義 「力まかせは卒業 らくちん介助の基本」
  - 演習 「腰痛の原因、腰痛予防体操、ベッド上の移動介助」
- 講演者：藍野病院 介護福祉科・藍野花園病院 介護福祉士  
座談会 ※介護の個別相談も受け付けます

参加者全員に粗品をプレゼント!

お申込み・問い合わせは電話もしくはWEBで▶



072-627-7611 [申込締切] 6月12日(金) ※保育締切は6月8日(月)まで

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

6/20(土)・27(土) 10:00~12:00

高槻城公園芸術文化劇場 1F中スタジオ4  
高槻市野見町6-8  
阪急「高槻市」駅から徒歩約8分  
JR「高槻」駅から徒歩約13分

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

※同業者の情報収集目的での参加はご遠慮いただきます。

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

講師 株式会社ライフプラザパートナーズ 植田 ひとみ

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

【取扱代理店】株式会社ライフプラザパートナーズ 大阪FA第二営業部 大阪市北区堂山町3-3日本生命梅田ビル9F 承認番号 LPPOS2-26-09 [2028/4/30] TEL.090-5128-3734 (植田)・06-6313-9985 (営業部)



【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。



# 「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

(前日の17時までにご予約下さい。)

説明会参加お申込みはこちら



講師急募! 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

アシスタント急募! 北千里古江台エリアで募集中!

6月4日[木] 10:00~ 学研教室大阪北事務局 [江坂駅①出口すぐ]

6月17日[水] 10:00~ 南茨木キャンパス教室 [阪急南茨木駅徒歩4分]

Cafe&Talk会

6月12日[金] 10:00~ 江坂のカフェ  
ドリンク・お菓子付き  
現役の先生からお話を聞くことができる特別なイベントです。

説明会のご案内

6月2日[火] 10:00~ おにクル 会議室4 [JR茨木駅・阪急茨木市駅徒歩10分]

6月5日[金] 10:00~ 学研教室大阪北事務局 [江坂駅①出口すぐ]

6月11日[木] 10:00~ Gakkenスクエア 千里中央駅前校 [各線千里中央駅すぐ]

オンライン説明会▶10:00~16:00までのご都合の良い時間(1時間程度)

6月17日[水] 10:00~ 学研教室大阪北事務局 [江坂駅①出口すぐ]

6月22日[月] 10:00~ 学研教室大阪北事務局 [江坂駅①出口すぐ]

6月24日[水] 10:00~ 島本町ふれあいセンター(カシュカシュクワ) [JR島本駅徒歩3分]

6月30日[火] 10:00~ 学研教室大阪北事務局 [江坂駅①出口すぐ]

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

学研教室 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 [会場提供も募集中!]

# 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
- 6.13(土) 10:00-12:00
  - 6.21(日) 10:00-12:00
  - 6.25(木) 10:00-12:00
  - 6.28(日) 10:00-12:00
- (参加特典) セミナー後に洋食&ビストロランチ
- 6.27(土) 14:00-16:00
- (参加特典) セミナー後にケーキ&ドリンク
- 開催場所
- 安満遺跡公園 レストラン ファーマーズクラブ 高槻市八丁畷町12-1
- 各回・抽選20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。



# Gakken 無料体験学習受付中

入会金 0円 (通常5,500円→0円!)  
キャンペーン実施中  
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

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

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

# 庭木1本から承ります!



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  
お見積り・お問い合わせはお電話もしくは二次元コードから  
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