

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.278

北摂WEST

吹田・豊中
箕面・池田

5月31日発行 無料

幸せの

黄色い オムライス



Omelet Rice

WE ARE PLANET SAILORS
40
Since 1986

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：阪下ケンジ 協力：シェフ自慢の創作料理 Dining IKINA

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。

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」。そのまま飲むのももちろん、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。

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



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。



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

花を活かした創作料理で美味しく健康に



イタリアンを中心に約20年、料理の腕を磨いた店主の創作料理が人気。こだわりの花を各メニューに取り入れているのが特徴だ。ランチは惣菜6種に土鍋ご飯などがついたプレートランチ(1,700円)が好評。わさび花など珍しいメニューも揃い、ディナーではお酒とのペアリングも楽しめる。

こうじ食堂

池田市城南2-2-1 ハイツ木下104 営/11時～14時(LO.13時半)・17時半～23時(フードLO.22時・ドリンクLO.22時半) 日曜定休・不定休 ※月曜は夜の部のみ、火曜はランチBOX販売日、土曜は昼夜ともに夜メニュー ※営業日についての詳細はInstagram、公式LINEで確認

☎080-4233-1185 Instagram@koji_shokudou

塩麹でマリネしたレモネードなど、オリジナルドリンクも人気(750円) ※ランチ時は特別価格で700円。



美味しく楽しく和と洋の発酵食を堪能



「発酵」をテーマにしたレストランやカフェ、セレクトショップが入る複合施設。「発酵料理 孚(ふう)」では、自家製の塩麹や醤油麹と旬の食材を使った御膳(2,500円)が名物だ。メイン料理は素材の味が引き立つように作られた肉または魚からセレクトでき、ヘルシーな副菜が彩りを添える。

JOZU+ (ジョズプラス)

豊能郡豊能町余野10-1 営/11時～17時 月曜・火曜定休(祝日の場合は営業)

☎072-743-9131 Instagram@joku_plus



2階のカフェでは花を取り入れたスキレットランチ(2,200円)を提供。

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

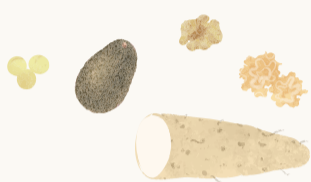
「気(エネルギー)」と「血(血液)」の巡りを促し、肌のターンオーバーをサポートする食材を取り入れるのが効果的。



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。



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。



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。



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。



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、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、オー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……………1 L
- ・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。



お茶と食事をゆるりと楽しむ台湾の茶藝館



八宝美人粥セットは(1,700円)は、中国や台湾で親しまれている八宝粥をベースに、黒米や蓮の実、ハトムギなどを煮込んだ一品。ほんのり海の香りと塩のみで仕上げたあっさりとした味わい。旬野菜の小鉢や、仙草ゼリー、凍頂烏龍茶も付く一膳。

時光舎 (ジコウシャ)

池田市茶町3-13
営/11時~17時L.O.
ディナーは予約制(当日14時まで受付)
水木曜定休

☎072-751-9200
Instagram@jikousha

築100年の古民家の扉を開ければ台湾の茶藝館のような趣。



古民家でいただく本格薬膳カレー



築90年の古民家を改装。看板の薬膳カレーセット(1,650円)は、ナツメ・高麗人参・乾燥生姜をじっくり煮込んだ一品。ウコン入りターメリックライス、クコや松の実、グリーンレーズンを使い、身体の芯から温めてくれる。さらに春キャベツの豆乳スープ、なつめクルミサンド、豆乳プリンなど月替りの副菜も充実。

薬膳カフェ MANA HOUSE

(マナハウス)

池田市室町1-24
営/10時~16時(L.O.15時半)、ランチ11時~14時
日月火曜定休

☎070-1819-7077
Instagram@manahouse_ikeda

店内には薬膳茶葉をはじめ食材の販売も。



大人女性のキレイを アップデートしてくれる美Salon

Kirei Menu
用意して
もらいました

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？

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か月で平均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！

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13か月で21kg痩せたビフォー・アフターはHPでチェック！

HPIはこちら▶



「ファニービーだから
成功できました！」

2か月で体重は-11kg体脂肪は-8.7%を記録
ウエストはなんと-15cm!



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



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**

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。基礎代謝もあがり、体質が変わる。



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

Facial [本気で肌改善]

酵素洗顔+フォト+エイジングパック 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！



Kirei Menu

アドバンスコース..... 3,300円(初回限定)

顔全体はもちろんヘッドからデコルテまでケアしてくれる充実のコース。セルフケアでは到達できない、潤い艶肌に導いてくれる施術に好評が集まっている。一人ひとりに合った化粧品や施術を提案してくれるので、肌悩みを相談してみてください。

「鏡を見るのが楽しみ」プロの施術で感動美肌へ

紫外線による肌ダメージやくすみ気になるこの時期は、同サロンのデコルテ・ヘッドケアが充実した『アドバンスコース』がオススメ。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。毛穴の汚れもスッキリ、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。自分のお手入れでは味わえないプロの施術を体感して。

ゆったりリラックスできる店内で心もリフレッシュ。

癒しの時間を過ごすことができる。施術後はメイクをしてくれるサービスも。

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)
.....ピンター価格8,800円
→初回お試し**3,300円**
+
サンプルセットプレゼント
(6月末まで・新規の方・要予約)



3か月で-8キロ、お腹周り-11.9cmのHさん(48歳)。「運動なしで辛い思いを全くせずに、不思議とどんどん痩せていきました！」

Kirei Menu

耳つぼ健康ダイエット

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か月で-7~10kg実現。一人では頑張れない、続けられないダイエットを、山本さんが最後まで二人三脚で産後までサポートしてくれるので安心だ。リバウンド防止のアフターフォローも充実！

1,000名以上の実績・人生逆転-20kgダイエット

3か月平均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。運動なし、3食しっかり食べて健康に痩せる方が続出、「ここに来て良かった!」「痩せることができ、人生が好転した」など喜びの声が溢れている。「薄着の季節が目前に痩せたい貴女、まだ間に合います!」と山本さん。1,000名以上の卒業生がいる実績多数の同サロンで、人生逆転ダイエットに一步踏み出してみよう。

まずは自分の体を知ることからスタート。体組成計で体脂肪率や筋肉量、内臓脂肪などを測定。「どうなりたいか」目標を設定する。一人ひとりに合わせたダイエットプランを提案してくれる。



痩身カウンセラー、健康管理士、美腸セラピストの山本さんがサポート。



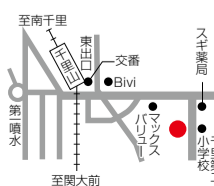
特典

「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キロ以上痩せたい方・6月末まで)

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↓





Facial

Kirei Menu

“圧倒的BeforeAfter”
SKIP…………… 5,500円

最近、再注目されている特殊な進化型超音波×5種類美容成分が入ったプレミアなジェルで、老けないふっくらハリのある小顔をつくる最新メニュー。たるみが引き上げられ、10年前の顔印象を取り戻すような結果に、感動するゲストが続出。



Body

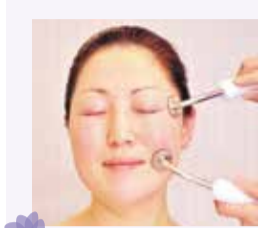
Kirei Menu

2部位選べる贅沢コース
…………… 5,500円

①腹②お尻・脚③二の腕・背中、①～③から2部位選べる人気コース。自力ダイエットでは困難な部分痩せを可能にするメニュー。3MAXと手技の合わせ技で、段違いの効果、メリハリボディを作ってくれる。

特殊な進化型超音波×プレミアジェル
「ゲストがみんなキレイ」SKIPで叶える“10年前の私”

20年以上結果を出し続け「ゲストがキレイすぎる」と噂の、知る人ぞ知る実力派サロン・アンマン。新メニュー“SKIP”は、げっそりする小顔ではなく、ふっくら可愛い小顔に導いてくれる。驚くほどのBeforeAfterに「こんなに変わるなんて」とリピーターが増え続けているそう。他にも老化を食い止めるメニューが揃い、一人ひとりの肌状態に合わせてオーダーメイドで施術を提案。本気で変わりたい人に応える圧倒的な技術力で、肌を根本から立て直してくれる。自力ではどうにもできない肌老化をどうにかしたい方は効果を体感して。



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」。加齢に伴う肉落ちをぐっと上げる「小顔リフトアップフェイシャル」。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。

マシンで不可能だった唇・目の際までの施術が可能に。圧倒的な結果に導く細胞レベルのエイジングケアメニュー、「メタジェクト」

「気になる箇所からどんどん変わる」
若い頃の自分に負けない
自信を持てるメリハリBODYへ

「薄着の季節までに痩せたい」「後ろ姿が完全におばさん」「二の腕・脚痩せしたい」、そんな貴女に。同サロンは施術中から、体に変化しているのを体感できる。施術後、「履いてきたズボンがブカブカ!」と驚く方が多いそう。その秘密はスタッフの技術力。硬い肉を柔らかくして絶妙な圧で溶かして流す、というボディメイキング術は感動レベル。部分痩せを叶えて、他の箇所を追加するリピーターも多数いるそう。薄着の季節までに痩せたい、どうにかしたい方は、ぜひ1度体験へ!



(上)オーナー稲田さん(60)もアンマンの施術で痩せてリバウンドなし!
(下)立ち仕事などで足のむくみが気になるゲストが多いそう。「脚の隙間ができた!」「パンツのバンドがスルッとはけるようになった」など喜びの声が届く。

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



特典

【Facial】

- “圧倒的BeforeAfter”SKIP (1,000ショット) …………… 5,500円
 - 最上級美肌テクノロジーメタジェクト …………… 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 (顔全体のリフトアップで“上”が“続く”) …………… 3,300円
- (6月末まで・要予約・新規の方のみ)

【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

アンマンに通いだしてから、あまりに変化に「何かした?」と聞かれることがすこい増えました。自分だけの秘密にしていたのですが、あまりに聞かれるので最近1人に教えた。早速アンマンに通い、その効果に驚いてました。(50代・Hさん)



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か月以内)



Kirei Menu

毛を剃らずに来店できる
『VIOおまかせ脱毛』9,900円

『ブラジリアンワックス(国産)×光脱毛』という、最先端のVIOダブル脱毛。毛周期を見極めながら、適切な間隔で施術を行う。面倒な事前の自己処理が毎回なしで、そのまま来店OK!

「VIOを整えるとこんなに快適」脱毛のプロにお任せ

VIO脱毛を得意としており、人気の美容本でも話題の『ブラジリアンワックス×光脱毛』ダブル脱毛で確実に結果を出し、ゲスト満足度も非常に高い同サロン。事前の自己処理の難しさなどで他店で諦めた方も、何もせずそのまま来店OKなので心配無用。今の快適さはもちろん、老後を見据えてVIO脱毛をする50代以上の方も増えているそう。蒸れないデザインも提案してくれるので、何でも相談して。



10年以上の経験を持つオーナーが最適な施術を提案。VIOは専門家に任せるのがベスト!

サロンネム

吹田市春日1丁目1-1-405
営/10時～19時
日曜・祝日定休
☎06-6318-7173
https://salon-nem.com



←HPはこちら
←LINEでのお問合せ

特典

- 「シティライフを見た」で
- カウンセリング無料
 - 【自己処理、ジョリジョリ感なしそのまま来店OK】
 - VIOダブル脱毛(ワックス→光) …………… 特別価格9,900円
- (新規の方・要予約・7月末まで)



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!

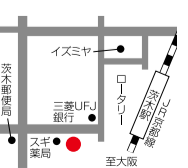
正しく身体を動かして、健康的で美しい芯のある身体へ

「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!



POSTURE HEALTH&BEAUTY

(ポストチャーヘルスアンドビューティ)
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

ワイコ・W水光ピール+ドライヘッドスパ計60分…初回9,900円

美容クリニックで人気の「マッサージピール」と同等の効果が得られるようサロン向けに開発された、痛みが少なく、皮がむけにくい浸透型ピーリング。施術後すぐメイクOKなのも嬉しい。

梅雨時の自律神経の乱れにドライヘッドスパを

千里山駅近くでオールハンドの極上施術が人気のルララ。ドライヘッドスパを中心に、デコルテ・腕・脚ストレッチなどトータルケアで肩こりや頭痛の根本改善を目指す。今回、隠れ人気メニュー「WiQo®・W水光ピール」がお得に受けられるチャンス!肌にハリ・ツヤを与え、シワ、たるみなど大人の肌悩みにアプローチ。癒しのヘッドスパと組み合わせた60分コースでお顔も気持ちもリフトアップ!



ワイコピーリングとヘッドスパの相乗効果でお顔もキュッとリフトアップ!

肩こり・不眠改善ドライヘッドスパサロン

ru*la*la* (ルララ) 予約はLINEから↓
吹田市千里山西4-7-26
ラヴィール千里山201
営/10時～19時
不定休・女性専用
☎070-1828-2828
※電話で予約の場合はメッセージを残してください



特典

- 「シティライフを見た」で
- 快眠ドライヘッドスパ60分(ヘッド+首・肩・デコルテ) …… 9,900円 → 初回7,700円
 - WiQo®・W水光ピール+ドライヘッドスパ60分(ヘッド+デコルテ) …………… 15,400円 → 初回9,900円
- (初回限定、6月末まで)

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、この時期は髪の毛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毛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。



朝しっかり巻いたはずの前髪やトップが、昼にはペタンコになるのが悩みです。

湿気で細い髪の毛のハリコシが失われ、重みで潰れるのが原因かもしれません。朝は根元を濡らし、毛流れと逆方向からドライヤーの風を当てて立ち上がりを記憶させるのがおすすめです。また、スタイルをキープするにはハードスプレーも必須です。あまり知られていませんが、微粒子タイプなど粒子の細かいものを選ぶと自然に仕上がりがやすいですよ。



ギャザー千里中央店
スタイリスト
YUUKAさん



市販の白髪染めとサロンの白髪染めは何が違うのですか？

市販品は誰でも染まりやすいように作られているため、人によっては色味やダメージが気になることもあります。サロンでは髪質や白髪の量に合わせて調整できるので、自然な仕上がりが髪への負担を考えた提案がしやすいのが特徴です。



KANON
スタイリスト
内田さん



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最適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



「この時期の抜け毛は超危険」

爆発的人気・読者限定の美容育毛コースがオススメ

薄毛・抜け毛改善を求め、来店が絶えない美容育毛サロン「ギャザー」。生活習慣や市販のシャンプーが原因である現代の薄毛・抜け毛に年齢は関係ナシ！特に「梅雨や夏を迎えるこの時期の抜け毛は超危険！」とのこと。天然薬剤を使った読者限定「美容育毛＋ヘナカラー」を活用しよう！

美容育毛サロン Gather千里中央店 (ギャザー)
豊中市新千里西町3-2-6
新千里西町近隣センター内
営/10時～19時
毎週月曜・第2第3火曜定休
センター内専用P有り
※駐車場代は1時間無料
技術料1万円以上で2時間無料
☎06-6155-2021



Hair Menu
美容育毛＋ヘナカラー
(カット・シャンプー・ブロー代込み)
…………… 14,960円～
読者限定価格の美容育毛とヘナカラーを合わせたコース。天然薬剤で毛穴に詰まった皮脂や残留不純物を取り除き、頭皮の血行不良を改善に導きます。
スタイリスト YUUKAさん



20年以上人気のヘナカラーもオススメ!

美容育毛
シャンプー
COCOROの
動画はこちら



- 特典 「シティライフを見た」で
- 美容育毛＋ヘナカラー18,700円～→**14,960円～**
 - 美容育毛コース＋カラー15,950円～→**12,760円～**
 - 美容育毛コース＋パーマ16,280円～→**13,024円～**
(すべてカット・シャンプー・ブロー代込み)
 - 美容育毛コース 8,800円→**5,500円**
(シャンプー・ブロー代込み)
(6月末まで・新規限定)



経験豊富な女性スタッフのみ在籍 白髪染めが得意なカラー専門店

カラー専門サロンとして桃山台の人気サロン「KANON」。イルミナ、スロウ、エドル、N.カラーなど、髪への負担が少ない高品質なカラー剤を導入し、おしゃれ染めはもちろん、白髪染めに自信あり！メニューに「カット」もあるので、カラーと併せて利用してみよう！リーズナブルなもの嬉しい！

KANON (カノン)
豊中市新千里南町2-6-12
営/9時～17時
日曜定休 近隣コインP
(駐車サービス有)
☎06-6832-3303



Hair Menu
根元染め …… 2,920円～
経験豊富な女性スタッフが一人ひとりのゲストの髪質やライフスタイルに合ったカラー、染め方を提案いたします。カラー専門店ですがメニューに「カット」もあるので、カラーと併せて利用してください。
スタイリスト 内田さん



併設のアイラッシュ&ネイルサロンは、ベテランスタッフによる施術で好評!

- 特典 「シティライフを見た」で
- 根元染め……………3,220円～→**2,920円～**
 - パリジェンヌラッシュリフト(トリートメント付)……………4,900円→**4,600円**
 - ハンドワンカラー(オフ込)……………5,580円～→**5,280円～**
(6月末まで、新規のみ、他券併用不可)

From CityLife

CityLife 読者モデル募集中

シティライフでは、グルメ・スポーツ・美容・レジャーなど、読者モデルとして実際に体験をしていただける方を募集しています。親子でのご応募も歓迎です。ご応募をお待ちしております!

モデル体験で
思い出づくり!



[応募方法] 下記URLかQRコードよりエントリーください。
<https://goo.gl/WE7u31>
※ご依頼の際は編集部より改めてご連絡いたします。



From CityLife

インスタグラム @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!



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



自分に最適な方法で / 夏本番までに瘦せたい!

トレーナーさんに聞きました。

お家でできるちょっとエクササイズ!

おしり

お尻と太ももの境目がぼやけていませんか? キュッと引き締まったお尻で-5歳若見え

長時間椅子に座り続けていると、お肉がなだれ落ちた「垂れ尻」を作ってしまう。垂れたお尻はそれだけで老け見えの原因に!自宅で簡単にできるお尻歩きで、お尻周りや体幹を鍛えましょう。①床に脚を伸ばして座る。②背筋を軽く伸ばす。③お尻だけで前へ進む。④次は後ろへ戻る。前後10歩ずつを3セット繰り返します。40代からの女性にこそおすすめです。



SBC パーソナルトレーニングジム オーナー/トレーナー 大田さん

お腹

ぽっこりお腹を改善へピラティスの呼吸「ブリージング」

呼吸で腹横筋、横隔膜、骨盤底筋を鍛え、薄いお腹を目指しましょう!①脚を腰幅に開き、膝を立ててあおむけに寝る。②肋骨に手を置き、肋骨が動かない範囲で骨盤を前後に揺らし、中間の位置で動きを止める。③すぼめた口で細く長く息を吐く。肺の中の空気を空っぽに。④鼻からふわっと肺を膨らますように空気を吸う。吐く息でお腹が薄くなるを感じながら呼吸を続けてください。



B-PILATES 千里中央店 インストラクター Chicoさん

パーソナルジム

SBCパーソナルトレーニングジム (箕面SBC整骨院併設)



医療国家資格と米国認定トレーナーの資格を有する大田さん。身体の問題点を把握し、トレーニングを指導してくれるから、変化を実感できる。

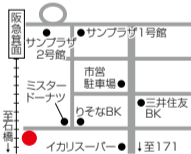


↑HP



←予約はLINEから

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



40代以降のカラダ作りは 追い込むより正しく"整える"

40代からのカラダの悩みは"太った"だけではないはず。「疲れやすい」「肩こり」「腰痛」「代謝低下」「不眠」...これらは"身体の歪み"と"筋力低下"が関係している場合があるのだそう。SBCが目指すのは、ただ鍛えるのではなく、整体で整え、必要な筋肉で支えるカラダ作り。柔道整復師の資格を持つトレーナーが、医学的観点から丁寧に指導するので、膝痛や五十肩など、身体に不調のある方でも安心して任せられる。激しい筋トレはしていないのに、引き締まった理想のカラダに!まずは体験へ。

- 特典** 「シティライフを見た」で
- トレーニング体験..... 3,300円
 - 即日入会の方、**コース料金10%OFF** (初回限定、6月末まで)

ピラティスジム

B-PILATES 千里中央店 (ビーピラティス)



ケガや病気からのリハビリとして考案されたピラティス。膝痛や腰痛もちの方にもおすすめ。

+1,100円でプールやサウナも!

B-fitスポーツクラブ内に併設しているので、プラス1,100円で施設内のレッスンスタジオやプール、フィットネス、サウナが利用できる。

豊中市新千里東町1-4-2
千里ライフサイエンスセンタービル3F
営/平日9時~23時、土曜10時~21時、
日曜10時~19時
水曜定休 有料P有
☎06-6873-3330



運動初心者こそピラティスを 怪我なく効果を最大化できる

「整える」マシンピラティスと、「鍛える」ジムトレーニングを融合したB-PILATES。正しい姿勢や関節の使い方を身につけたうえで身体を鍛えることで、怪我を防ぎながら効果的なトレーニングができる。スタジオにはピラティス専用マシンをフルラインナップで導入し、インストラクター全員が国際資格STOTT PILATES®を取得。治療の再発予防の方からアスリートまで幅広く通う。

Menu

- パーソナルレッスン60分
B-fit千里中央店会員.....6,600円
非会員.....8,800円
- グループレッスン45分
B-fit千里中央店会員.....1,650円
非会員.....3,300円

特典 「シティライフを見た」で

- 疲労回復効果が期待できる**イミダペプチドドリンク1本プレゼント**
- ピラティス受講同日のジム利用
通常ビジター料金3,300円→**無料**
(6月末まで、初回限定)

箕面公園いいね!プロジェクト <イベント案内>

● みのおこうえん自然観察会「梅雨時の生きもの観察」

参加者募集

雨が多くじめじめとした梅雨だけど、こんな時こそ出会える生きものがいるよ!カタツムリや昆虫を観察しよう

対象▶ 未就学児~小学生とその保護者
日時▶ 6月7日(日) 10:00~12:00 雨天中止
集合▶ 箕面公園昆虫館前
定員▶ 20名(要事前申込み・先着順)
参加費▶ 100円/ひとり

(一部山道を歩きます。歩きやすい靴・服装でご参加ください。
※ベビーカーの使用はできません)

申込み受付▶ 電話072-721-3014 (箕面公園管理事務所 9:00-17:30)まで



【工事等による遊歩道：通行規制のお知らせ】

現在、箕面大滝への遊歩道(滝道)で、災害復旧工事や昨年11月下旬に発生した滝前の店舗火災の影響により一部区間で通行止めがあります。

詳しくは箕面公園ホームページをご確認ください。
<https://www.mino-park.jp/article/1278/>
※迂回路はありますが、未舗装の山道です。

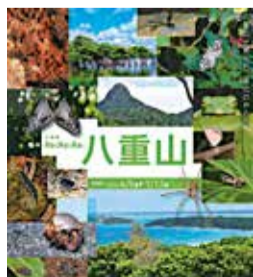
昆虫館

● 企画展「Re:Re:Re:八重山」

会期▶
2026年 4月8日(水)~7月13日(月)
館内企画展示コーナー

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。

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

Q. ポロボロになったブランドバッグは、そのまま捨てても大丈夫ですか？

A ブランド品は、汚れや傷みがあるからといって安易にそのままゴミに出すのはおすすめできません。ゴミの中身から「この家にはブランド品がある」「高価な物を持っている」と判断され、空き巣などの被害につながる可能性もあります。状態が悪くても買取できる場合がありますので、まずは買取店へ相談してみましょう。



キングラム豊中店
田中店長

Q. 毛虫などが庭の木に発生しています。これからオススメの剪定時期を教えてください。

A 真夏に成長している木を剪定すると、木に大きな負担をかけ枯れてしまう可能性があります。剪定をするなら、本格的な夏が来る前の今の時期がオススメ。庭をすっきり整え風通しを良くすることで、害虫やこれからの時期は蚊などの発生も防ぐことができます。



クイック・ガーデニング
渡辺さん

Q. 梅雨の時期特有のエアコンの使い方で気をつけるポイントはありますか？

A エアコン内部はカビ菌が繁殖しやすくなりますので、使用後は送風運転で乾燥させましょう。一般的なお掃除機能付きは内部に付着したカビや油は落とせないで、プロのクリーニングが必要です。



アイコーポレーション大阪店
小見山店長

困り事はプロに頼って解決

暮らしの プロフェッショナル

日常生活で気になることや改善したいことを様々なプロに伺いました。季節の変わり目、梅雨時期に快適な暮らしを送るヒントにしてみてください。

Q. 最近ニュースでも話題の「ナフサショック」とは住宅や塗装工事にも関係あるのでしょうか？

A はい、大きく関係しています。ナフサは塗料や樹脂の主原料となる石油製品で、中東情勢の影響による価格高騰や供給不足が深刻です。外壁塗装や防水材などの建築資材も値上がりや納期遅延が始まっており、今後さらに工事費が上昇する可能性があります。早めの点検や計画的な検討がおすすめです。



ホクセツペイント
増田代表

Q. 不用品回収でついでに時計や金を売ると損をする？

A 遺品整理、生前整理、不用品買取を一緒にできますと言う業者もありますが、遺品整理業者は物を処分するプロで、買取のプロではありません。価値のあるものまで処分されてしまうことがあります。手間でも買取と処分を分けることで、買取額が倍になることもありますよ。



星見堂
城野 岳雄さん



エアコン掃除のプロ

「一度プロに清掃してもらった後のお手入れが格段に楽になります」(大阪店・小見山店長)

梅雨や夏に向け
プロのエアコン洗浄で
内部の奥の汚れまで徹底洗浄

ジメジメして蒸し暑い梅雨がやってくる! エアコンを稼働したいときのために、清掃を済ませ準備しておくことが大切! 清掃をしないままエアコンを稼働すると、空気中にカビや埃を散布することになるという。同社は経験豊富なスタッフが最新の道具や工具を使い、エアコンの奥底に溜まった汚れまで一掃してくれる。おトクな読者特典も用意しているので気になる方は一度、依頼してみよう!

- 特典**
- 「シティライフを見た」で
●エアコン内部分解洗浄
…8,690円(2台目7,590円 3台目以降6,490円)
 - 光触媒スーパールミチタン(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(6月15日まで)

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している。最新のエアコンにも対応してくれる。

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~17時
不定休
☎06-4981-7924



HPIはこちら



外壁塗装のプロ

直接受注だから実現可能
高品質・低価格の塗替えを
エアコン・換気扇洗浄特典付き

経験豊富なプロ塗装職人直営店なので、高品質・低価格での提案が可能。今話題のナフサショックにも、早めの材料確保と適正な現状価格での対応を徹底している。厳選塗料を使用し、標準が4回塗りなので、仕上がりのキレイさ・もちの良さが圧倒的。施工実績は1,000件以上で紹介・リピーターが多いというのが満足度の高さの証明となっている。後悔のない塗替えをしたい方、ぜひお問合せを!



摂津市塗装専門店No.1
ショールームもあり、施工前にカラーシミュレーションが可能。暑さ寒さに強い断熱セラミックGAINA提携施工店。

屋根・外壁塗装専門店
株式会社
ホクセツペイント
摂津市庄屋1-15-13 1F
営/9時~19時
☎0120-62-4116
<https://www.hokusetsu-paint.jp/>



特典

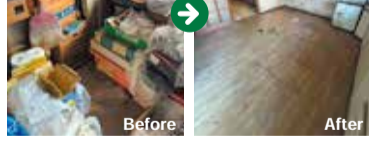
「シティライフを見た」で外壁塗装をご契約いただいた方へ

- ルームエアコン1台分解洗浄
- 換気扇(レンジフード)分解洗浄 2点サービス!

※お掃除機能付きエアコンは対象外(6月末まで)

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。まずはご相談ください。

対応エリア：大阪・京都・兵庫・奈良 他

- 申込の流れ
- ① お問合せ
お電話で日時・詳細ご予約
 - ② 査定・見積り
一点から査定します
 - ③ お支払い
現金でお支払い・振込もOK

出張査定 完全守秘 即日対応可

カウカウ KAUKAU
0120-088-506

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

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

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

〒595-0202 大阪府東淀川区千里丘1-12-18
山田第二小
マルヤス
千里丘 開発エリア
JR千里線

古物商許可番号: 第622352303922号 (大阪府公安委員会)

From CityLife CityLife公式LINE 配信中!

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

登録はこちら



PROFESSIONAL

買取のプロ

そのヴィトン、捨てる前に「ちょっと待った」
傷や汚れも対象の2万円保証実施中

6月は、クローゼットの整理や衣替えを進める時期。古くなったヴィトンのバッグを「さすがにこれは売れないかも…」と、処分しようとしている人に「ちょっと待った!」。キングラム豊中店では、モノグラム・ダミエ柄のヴィトンバッグを対象に買取強化中!かなりのダメージや汚れがある品でも、対象なら最低2万円の買取保証とのこと。「ご自分で判断が難しい場合は、ご来店前にはまずはお電話でご相談ください」と田中店長。捨てようと思っていたバッグが2万円に変わるかもしれないので、気になる人は一度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 HP
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。



ワケアリの品のみではなく、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。



「こんな状態のバッグ、お持ちではありませんか?」
ルイ・ヴィトンのバッグ限定(モノグラムまたはダミエ)で
買取金額2万円以上を保証します!



内側やポケットなどがベタベタ。



生地が破れている。



ショルダーやハンドルがちぎれている。



買取対象の柄。上がモノグラム、下がダミエ。

※その他、様々な破損の状態でも買取可能! ※1組3点まで、以降は通常査定。

特典 「シティライフを見た」で

- その他商品の査定額 **10%UP!** ※金券など一部対象外有。
- 駐車証明書持参で **駐車場代をサービス!** (6月末まで・他クーポンとの併用不可・掲載店舗のみ有効)



PROFESSIONAL

お庭手入れのプロ

“植木屋業界の革命児”
1本ずつの明朗会計

「植木1本だけでも喜んで」

お庭のお手入れにお悩みの方必見。関東で大盛況を博した植木屋革命クイック・ガーデニングがついに大阪へ進出。お隣りへはみ出た木だけ、駐車場の植え込みだけ、玄関脇のシンボルツリーだけ、草取りだけなど、「植木屋さんと呼ばぶほどじゃないし……」という方にこそオススメ。同社はそんな「見放されたお庭」を笑顔にするため設立された会社だ。相談、お見積りは無料!まずはお電話を!

Menu

- 庭木のお手入れは、木の高さで価格が決まっている。
- (例)~3m未満 1本4,070円~
- ※剪定ゴミ代は別途お見積り。伐採、消毒、生垣、植え込み、除草、芝刈り、植木鉢の植え替え、お墓のお掃除まで対応

株式会社クイック・ガーデニング

吹田市江の木町16-34
オリエンタル江坂ビル702
営/9時~18時
☎0120-073-919
https://www.919g.co.jp



カットデザイナーと呼ばれる植木職人は、合宿研修センターでの厳しい訓練に合格した者のみ、現場デビューを果たすことができる。



PROFESSIONAL

買取のプロ

「お客様の大切な思い出が詰まった品物をお預かりし、最大限の査定額を提示いたします」と安心して任せられることができる城野さん。



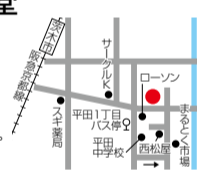
実家じまいや遺品整理も
地域密着で安心お任せ

丁寧な対応と好評の出張買取店

遺品整理、生前整理、実家じまいで困ったときは同店の出張買取を頼んでみて。不用品回収は高価なものまで安値で処分されることもあるそうなので、安心できる買取業者に依頼して、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年以上の経験があり、月に10回以上古物市場に出ている。骨董品やアンティーク食器などの相場に詳しく丁寧に説明してくれると好評だ。「これは価値があるの?」と思ったらまずは電話を。

買取専門店 茨木星見堂

(イバラキホジモドウ)
茨木星見町17-027
フラワー星見ハイツ1F
営/10時~17時
(電話受付~19時)
不定休 ※来店の際は電話確認を。
☎072-657-9288



買取商品一例

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

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。皆さん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。



詳しくはこちら



事業縮小の為、特別価格販売!!

社長高齢・後継者不在の為、在庫削減!!
今回特別価格販売の為、現金のみのお取り扱いになります。
代金引換配送も承ります!!
買い替え、いい物をお探しの方は、**今回がチャンスです!!**
是非、この機会をお見逃しなく!!



期間 **2026年6月30日(火)まで**

「シティライフを見た」で特別価格にて販売致します。

ペルシャ・パキスタン・中国織通など手織り絨毯取り扱い専門店

手織りじゅうたん売場 **ガンジー**

箕面船場本店 ■TEL.072-749-3201

箕面市船場西1-5-12
バッグリペアサービスビル2F
営/10時~17時(年中無休)



ガンジー 検索

www.ganzy-carpet.jp/



スタッフ大募集

〈種別〉パート・アルバイト
〈作業〉惣菜・鮮魚・ペーカリー
〈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》はその名の通り、組合員同士の助け合いの気持ちが形になった共済です。生協だからこその、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
蛸池店 豊中市蛸池町2-4-17 ☎06-6843-0589
桜塚店 豊中市中桜塚2-27-8 ☎06-6152-8235
夜の子谷店 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こ

CityLife で検索

ペルシャ・パキスタン・中国織通など手織り絨毯取り扱い専門店

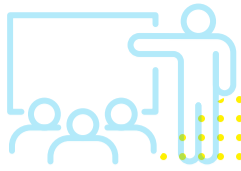
手織りじゅうたん売場 ガンジー

箕面船場本店 ■TEL.072-749-3201

箕面市船場西1-5-12
バッグリペアサービスビル2F
営/10時~17時(年中無休)

ガンジー 検索

www.ganzy-carpet.jp/



日々の生活が“もっと”豊かになる



参加無料
複数受講
歓迎

グルメ券
付き

プロから学ぶ 「生活向上セミナー」

さまざまなプロが教えてくれる生活向上セミナー。資産運用・相続・健康・AIの活用など、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

6.24水・25木
10:00~16:50 10:00~16:50

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



セミナー参加予約はこちら

各セミナー
定員24名

事前予約制

申し込みフォームもしくはお電話で
申し込みください。

セミナー開始時間から15分を過ぎての入室は
お断りさせていただいております。
ご了承ください。

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

お問合せ

TEL.06-6338-0640

(生活向上セミナー担当係まで)
※平日10時~17時



事前予約はこちら▶

プロから学ぶ生活向上セミナー

検索

事前予約して来場された方にアンケート謝礼としてグルメ券をプレゼント

事前にご予約いただき、当日受講された方には右記の店舗で
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6/26(金)~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

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



- タータンナディ
豊中市向丘
3-11-45 1F



- 萌茶KIZASHI
吹田市江坂町
1-23-101
大同生命ビル2F
(江坂駅直結)



6.24水

1

「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 荻野 洋年さん

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、
「一歩ずつ着実に」というモットーで、お客様一人ひとりに丁寧に寄り添う行政書士。
(大阪府行政書士会所属 登録番号 21261445号)



10:00
11:00

2

顔のたるみは口から始まる!? 若さを保つカギは“噛む力” 簡単トレーニングでお口から健康に

「最近、顔のたるみやほうれい線、口臭、食べにくさが気
になる…」そんな変化は、お口の衰えが関係しているかもしれ
ません。本講座では、歯科医師が“お口の健康”と“見た目の若
さ”のつながりをわかりやすく解説します。今日からできる簡単
なお口のトレーニングもご紹介!その他、気になるお口のお悩
みも、この機会に気軽に相談ください。

講師 北千里カツベおとこども歯科・矯正歯科 院長 堀江 宙史さん

日本歯周病学会認定医。予防から審美・口腔機能まで幅広く研鑽を積み、お口から健康寿命を延
ばす診療に取り組んでいる。



11:10
12:10

3

最新AIで暮らしを豊かに!毎日がもっと便利になる活用講座

「AIって何ができるの?」そんな疑問をPCデボが解決しま
す!スマホやPCで使える便利なAIの基本から、日々の献立・旅
行プランの作成まで、実際の画面を見ながら分かりやすく解
説。「AIは若い人が使うもの」と思っていないですか?初心者
の方も大歓迎です!地域のデジタルライフプランナーとして、皆
様の毎日の暮らしがもっと豊かになるよう伴走いたします。

講師 PCデボスマートライフ箕面BASE
デジタルライフプランナー 坊ノ下 友美さん

AIを「暮らしの便利な道具」として、誰にでも分かりやすく丁寧に伝えてくれる。「皆様の生活に
寄り添い、最適なデジタル活用を提案します」。



12:20
13:20

4

今日から始める、今からわかる。相続と遺言スタート講座 行政書士がやさしく解説します

今日から、今から、少し調べ出そうかな…という方のための
相続・遺言に関する講座です。相続が発生すると何が起きる
のか?その対処法、遺言書の書き方やかかる費用、遺言書で
できる事できない事、遺言書が必要な場合、必要でない場合
など、相続と遺言に関する基礎のお話を分かりやすくお伝え
します。

講師 江坂みらい法務事務所 行政書士 信本 一樹さん

自身の親族が相続問題で苦労した経緯から、行政書士を志し現在17年目。
相続や遺言書などの公正証書・私署証書作成の専門家として業務を行っている。



13:30
14:30

5

突然の相続で困らないために今からできること 司法書士が伝える相続手続きと備えのコツ

相続は、突然直面することが多く、「何から始めればよいのか
分からない」と戸惑われる方も少なくありません。本セミナーで
は、相続発生後の基本的な流れや必要書類、相続登記・遺言・生
前対策のポイントについて、司法書士が解説します。将来に備
え、ご家族の安心につながる知識を身につけていただけます。

講師 司法書士法人カナリヤ 司法書士 上内 紀裕さん

大手司法書士グループで数々の案件を経験した相続の専門家。100件近いセミナーを開催し、
地域住民の悩みに寄り添ってきた。根気強く話を聞く姿勢と、複雑な問題をも解決へ導く実力か
ら、提携先・顧客双方の厚い信頼を集めている。



14:40
15:40

6

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

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

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

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



15:50
16:50

6.25木

1

これからの人生を安心して過ごすために「相続」「認知症」「介護」の備えについて学びませんか？

相続で起こりやすいトラブルや対策の方法をわかりやすく事例を交えてお話しします。また、相続と関わり深い「認知症」や「介護」に備えるための考え方もお伝えします。今から準備することで、ご自身もご家族も安心できる未来につながりますので、ぜひお気軽にご参加ください。

10:00
11:00



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。

3

今から整える未来につながるお金の話 ぶやすため、のこすために、今できること

物価上昇や将来への不安がある今、「お金を増やす」だけでなく「守りながら活かす」考え方も大切です。老後が気になりました40～50代からNISAや資産運用、これからの時代に合ったお金の向き合い方を、初心者の方にもわかりやすくお伝えします。お気軽にご参加ください。

12:20
13:20



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

5

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

日用品、食料品などの値上がりが続く、今後の生活が心配なあなた。貯金がいくらあれば老後は安泰？その保険本当に必要？など、疑問を解決します。まずはムダな出費を把握し、損をしないように、自分に合ったお金の貯め方を知りましょう！

14:40
15:40



講師 ユニバーサルライフ株式会社 ファイナンシャルプランナー 坂本 壮一朗さん
自動車・医薬品など様々な営業職を経て、ファイナンシャルプランナーに転身。関西圏を中心に活動。資産運用・家計相談・教育資金・老後資金・生命保険等のお金にまつわる内容を親身になってサポートしてくれる。

2

「肩がラクになる姿勢」で歩き方が変わる！～座ったままできる・歩行力アップセミナー～

肩まわりの「重だるさ」気になっていませんか？実は、肩や首まわりの緊張は歩くときの姿勢に大きく関係しています。「肩まわりをほぐし、歩きやすい体をつくるコツ」を歩行専門トレーナーがレクチャーします。椅子に座ったままできる軽い体操なので、運動が苦手な方、体力に自信がない方も安心してご参加ください。

11:10
12:10



講師 歩行特化フィットネス GOODSTEPトレーナー 堀戸智博さん
歩行特化フィットネスGOOD STEP所属トレーナー。大阪市内でもパーソナルトレーナーとして活動中。筋力トレーニング、ピラティス、徒手療法を用いた包括的なアプローチで姿勢や痛みの改善。所有資格: NSCA-CPT、プロジム卒業認定証

4

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？

13:30
14:30



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 SL2905-4730-6125
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。

6

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？

15:50
16:50



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。

箕面商工会議所

みのおゼロイチ応援プロジェクト 参加者募集!

「箕面市で創業したい!」そんな方を応援する、創業者向け補助金制度がスタートします。補助金のご案内に加え、創業の基礎知識やアイデア整理などを学べるセミナーを開催。まずはお気軽にご参加ください!

【セミナー情報】※定員は各30名

①6月12日(金)18時半～20時半

場所: 船場生涯学習センター5F

②6月17日(水)14時～16時

場所: 箕面商工会議所 3F研修室

【補助金の対象者】

・箕面市内で事業を行う方で以下に該当する方

・令和8年12月末日までに創業する予定の方

・創業後5年未満の小規模事業者等

セミナー・補助金の詳細はHPをご確認ください!

【問合せ】

箕面商工会議所

TEL 072-721-1300



吹田商工会議所

WEBマーケティング プロ人材活用セミナー

今、多くの中小企業様がこの「WEBと人手不足」の壁に直面しています。トレンドの移り変わりが激しいWEB業界で、すべてのノウハウを自社だけで抱え込むのは至難の業。社内育成には膨大な時間とコストがかかります。そこで今、賢い経営者が注目しているのが都市部の「副業プロ人材」です。第一線で活躍するマーケターを、必要な時に、必要な分だけ自社のチームに迎え入れる。そんな「新しい経営のカタチ」を学んでみませんか？

【日時】6月24日(水) 15時～17時

【場所】吹田商工会議所 大会議室(3F)

吹田市泉町2丁目17-4

【定員】先着20名(事前予約制)

【申込み】右記QRコードから

【問合せ】

吹田商工会議所 担当者まで

TEL 06-6330-8001



豊中商工会議所

選ばれる求人票へ! 2日間講座開催します

労働力人口が減少する「超・人手不足時代」。なかなか応募がない一方、求人媒体・求人手法は増えており、まず求職者の目に留まること自体が難しくなっています。本講座では、人手不足の状況と求人市場の現状について豊富なデータをわかりやすく解析してご説明するとともに、求人・採用での生成AI活用や「欲しい人材から選ばれる」求人票の作成ノウハウについて、ワークも交えながら学んでいただきます。経営者や幹部の方の他、採用担当の方もぜひご参加ください。

【日時】7月10日・24日(金) 各日14時～16時

【受講料】無料

【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

SYOUKOUKAI SYOUKOUKAIGISYO TSUSHIN

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

読者プレゼント

CityLifeに関するアンケートにお答えいただいた方に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



109シネマズ大阪エキスポシティ Pick UP
Michael マイケル 6月12日(金)公開

©Kevin Mazur for Lionsgate



おそ松さん 人類クズ化計画!!!!!!? 6月12日(金)公開

©映画「おそ松さん」製作委員会 2026

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



【提供: 株式会社サムシックコスメティックスジャパン】

【提供: 遊藝舎】

【提供: ファンタズマ】

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」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

石田勝紀オフィシャルサイト
<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。



こちらに聞きました



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、そして寝ていて学び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、わかりやすくとえると、「頭脳のOSのバージョンが高い人」だと思っています。それゆえに様々なソフト(科目)をスムーズにインストールすることができるといえます。OSは言い換えれば

「考える力」です。これに身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、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。

「考える力」を持つ習慣を持つには、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、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。

英語個別指導塾 イオンモール茨木前



英検で絶対に有利! 大阪の高校入試

- (例1) 大阪府の公立高校はC問題(北野、茨木、豊中、春日丘、千里、池田など)でも2級で80%、準1級で100%の得点が保証
- (例2) 関西大倉は2級で80点、準1級で100点に
- (例3) 追手門学院は準2級で65点、2級で80点、準1級で95点に
- (例4) 早稲田大阪は3級で60点、準2級で70点、2級で80点、準1級で100点に

英検でもっと有利! 関西の大学入試

総合型選抜で関関同立、学校推薦型選抜(併願可)で産近甲龍など多くの有名大学に「年内入試」で合格することができる。また、英語1科目入試(英検利用可)の有名大学も多数あり。

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良い「@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



指導対象学年
小学4年~高校生

イープラス英検 で検索

◀HPIはこちら

プログラミングスクール

ゲームで遊んでいるだけの時間が「一生役立つ学び」に変わる



プログラミング教室検索某サイトにて吹田市でオススメのスクール第1位に輝き、人気を集めている(2026年5月時点)。

無料体験レッスン随時開催中

大人気のマイクラでプログラミング体験が1時間無料で受けられる。枠が埋まる前に右記QRコードから、早めのお申込みを!



ゲームラボ

吹田市江坂町1-23-33
第7マイダビル4F
江坂駅徒歩1分
受/月~金曜 10時~19時
☎06-6195-4216



ゲームラボ で検索

吹田市No.1評価!(プログラミング教室検索某サイトにて)。「すぐ飽きる子が、自分で目標を決めてやり抜くようになった」と保護者も驚くプログラミング教室『ゲームラボ』。大好きなマイクラと、ゲーム会社ならではのノウハウで、遊びの時間を「集中力」と「自ら考える力」を育てる時間へと変えるレッスンが好評!



最大5人までの超少人数制授業1人ひとり見てもらえて安心と、保護者にも大好評の授業形態。

特典

「シティライフを見た」で無料のプログラミング体験授業予約+来校で
●プロの目線でお子さまの才能を解説した「オリジナル才能診断書」をプレゼント!
(各回先着2名限定・6月末まで)

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



コンサート以外にもスタンブレイヤーやキッチンカー、緑日イベント、ゲームコーナーなど盛りだくさんの内容(おにクル各所にて)。

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、食事や噛む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おかあさんといっしょ第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日までの申込み...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みはこちら

アフタースクール

ネイティブ講師が全面サポート 英語を「聴く」「読む」近道へ



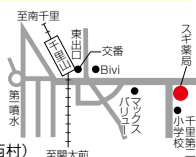
サイエンスや工学など、海外大学へ留学し、専門分野を学んだ講師陣がレッスンを担当する。

6月無料体験会のご案内

日程:6月の木曜日(4、11、18、25)
時間:17時~ 内容:ロボットプログラミング
定員:各日2名 ※土曜日開催も可能なため問合せを。
7月下旬、8月初旬にサマーワークショップ・スクールを予定。
申込み、問合せは、ホームページ、公式LINEより。

GLOBAL Bridge

(グローバルブリッジ)
吹田市千里山松が丘 26-12
メソリテ千里山103
営/月~金 14時~19時
土10時~17時 日祝定休
☎070-5045-6249 (担当:西村)



特典

(6月末まで)
「シティライフを見た」と体験キャンペーンから入会で
●入会金22,000円→半額
※6月体験の場合、当月の授業料は体験した回数分のみ。



日本人講師の西村先生。

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>

プロに聞く

カラダのお悩み相談室



カラダに関する悩みや困りごとはありませんか。そんな時は専門家に相談して解決のヒントを探しましょう。



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

特典 ※各店予約制の為相談前に一度連絡を各店「シティライフを見た」で
 ●カウンセリング・相談(30分) 2,000円→**無料!**(要予約)
 ●初回漢方 8,000円以上購入の方に**BOXティッシュ5箱組プレゼント!**(6月末まで)

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

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



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す「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もいい。



国際中医学専門家の西口先生。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。

喜びの声

- 中学生の頃にアトピーが発症し、大学生になってから全身に広がりました。ひどい痒みとジュクジュクに長年悩んでいましたが、漢方薬を服用。3カ月後には鼻炎や頭痛、月経痛も改善し、1年後には湿疹もなくなりました。朝食をご飯とお味噌汁に変えたことも体質改善に繋がりました。(20代 女性)
- 幼稚園の頃に発症し、高校生から顔と首の痒みと湿疹がひどく、夜中も痒みで目が覚める状態でした。漢方薬を服用し3カ月後には夜中に目が覚めることがなくなり、1年後に痒みも乾燥も改善。アドバイス通り、菓子パンやお菓子をやめ朝食にご飯と味噌汁を取り入れたことも効果的でした。(大学生 男性)

アトピーの悩み

漢方に加え、生活習慣の見直しもアトピーの改善実績も豊富

アトピー性皮膚炎を得意とする春風漢方薬局。薬剤師自身のアトピー克服経験をもとに、漢方処方に加えて食事や睡眠など生活習慣の見直しを含めたトータルなアドバイスをしてくれる。もちろん、アトピー以外にも自律神経の乱れや不妊なども豊富な経験から改善へ導いてくれる。

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



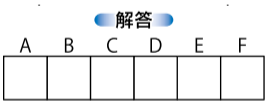
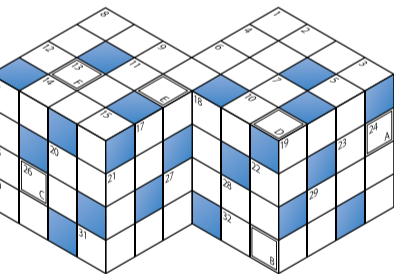
CROSS WORD

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

応募先 / FAX: 06-6368-3505
 〒566-0001 摂津市千里丘1-13-23 シティライフ「クロスワード」係
 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、ヨコのマスを含め、二重枠のA~Fを並べてできる言葉を教えてください。(作・あさみ順子)



- タテのキー**
- 飛び込むこと。スカイ○○○○○
 - オールでこくのはボート、パドルでこくのは
 - 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」の時にカチリと合わせるもの
 - 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
 - ローマ神話の酒の神
 - 頭の上に広がる青い...
 - 「オンブ」や「ノサマ」がいる昆虫
 - 英語ではマップ
 - 乳製品。ゴダ、カッテージ、ブルーといえは
 - 反田恭平、辻井伸行、角野申斗、清塚信也、楽器は
 - メキシコ原産、世界最小の犬種
 - 猛禽(もうきん)。おじさんの一人称
 - 7開いて干すと「あたりめ」になる
 - 現役引退を発表した三浦○○選手と木原龍一選手
 - ⇔外
 - 16人の悪夢を食べるといわれる幻獣
 - 願いまはしては〜で計算スタート
 - 火事が消えて鎖まること
 - ふわふわしたネズミ、ウサギやネコの品種にも
 - アルファベットの16番目
 - 3全でローマに通じているらしい
 - 25古油や○○○飛び込む水の音
 - 27地中海に突き出た長靴形の国
 - 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
- 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、ラガーといえは
 - 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
 - クロ、ミナミ、キハダ、メバチといえは
 - ダイエット不要な体形
 - 「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

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い写真とエピソードをお送りください。

応募方法 [締切]2026年6月10日(水)まで
 [掲載]CityLife 2026年7月号・CityLife News Web
 (紙面はEAST版に載る場合もございます)

応募はこちら ▶

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

ボウリング好き小学生 集まれ!

ジュニアボウリング大会

参加者募集!!

7/31(金)まで募集中
 ※定員に達し次第、受付終了します。

申込 TEL.06-6387-2801 (フタバボウル)

開催日時 2026年8月2日(日) 9:00~受付 9:30~スタート
 場所 関大前フタバボウル(吹田市千里山東1-7-18)
 1,200円(2ゲーム+貸靴)
 ※ハウスボール、ハウスシューズ限定です。※マイボウラーの方は出場できません

参加資格 **小学生** 低学年の部 1年~3年生(24人まで) ※ノンガター
 高学年の部 4年~6年生(24人まで)

表彰 優勝・準優勝・3位(盾・メダル)・4位・5位・6位(メダル)
 副賞 江崎グリコのお菓子特大詰め合わせ
 参加賞 江崎グリコのお菓子詰め合わせ

JPBA50期生 水谷若菜プロ

参加者全員に当たる抽選会や、プロボウラーによるボウリングレッスンも!

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

Vol. 107
エキスポシティプレス

EXPOCITYpress

6
2026 JuneLalaport
& LAZONA5/29^{FRI}
~6/7^{SUN}

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 1F6/26(金) クラシカルエルフ 【レディス】
OPEN ららぽーとEXPOCITY 3FNIKE
EXPOCITY

Classical Elf



「NIKE EXPOCITY」では、あらゆる年齢層(メンズ、ウィメンズ、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。

「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!

※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。

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。

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!



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。

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 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。



ご参加の方には、シーズンごとにデザインが変わる「生きもの」の限定缶バッジをプレゼント。

通うほど、発見が増えていく

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」への入館も可能です。開

「年パス」の詳細はコチラ



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パビリオン常設展」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



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 小中学生(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) 03で検索

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

直木賞作家・今村翔吾のエッセイ

吾、翔ける

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る。社員は休みではあるが、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、とはいえ近場くらい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BBQをしに来る人が殺到する。近畿中のBBQ好きが結集しているのではないかと思うほど。しかも、折角、滋賀県でBBQをするならば、琵琶湖の近くでと考えるのでしよう。私の事務所は琵琶湖の近くの道、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。昨今ではインパ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。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ですが、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、そうな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



撮影/佐賀章広

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

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。



これまでのエッセイはwebにて



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。

Coupon
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(L018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(L016時半) TEL.072-722-1915
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**

From CityLife CityLife創業40周年記念事業 「City Life Award」募集開始
「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。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、まち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組み・事業を募集します(P.18に詳細情報あり)。
[応募方法] 6月5日(金)募集開始。応募資格等についての詳細は右記のQRコードからご確認ください。



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 | 水曜日定休 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。



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



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

「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

「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

仲間がいる安心感 地域で育む心の健康

「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す。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」に繋がっていく。この活動の醍醐味の

一つだと感じています。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)
HPはこちら
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
ふくおか洋一法律事務所 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
丁寧に相談したいので各回1組限定

【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。

【会場地図】
市役所、市民会館、市営駐輪場、市営バス、市営駐輪場、阪急本通商店街、市別院、茨木別院、市営駐輪場、市営バス、市営駐輪場

【参加者の声】
弁護士の先生が法律の面を、ファイナンシャルプランナーの先生がお金の面をサポートしてくれました。不安だった相続対策も、一度の相談で進めるべきことが明確になり、安心することができました。(茨木市在住 60代夫婦)

【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。

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
- ・身のお手入れ
- ・家の掃除
- ・ペットのお世話
- ・子どもの送迎
- ・子どもの送迎
- 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!

今回はオムライス特集を担当しました。包み方や火の入れ加減、ご飯の味付けまで、各店に譲れないこだわりがあり、シンプルな料理ながらも、その奥深さに改めて驚かされました。ふわたろ系は家でも再現できるテクニックを紹介しているので、ぜひお試しください(もりお)



意外と知らない歯科知識 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。

健康な口で食べる 自費診療の利点と注意

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。また、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、しっかりと噛めるメタルフリュ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。

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

この先生に聞きました!

朝倉歯科医院
副院長 技工士
スーパー
テクニシャン
池川 朋孝

朝倉歯科医院
副院長 歯科医師
大阪大学臨床研修
指導医
佐藤 典子

朝倉歯科医院
院長 歯学博士
大阪大学臨床研修
指導医
朝倉 勉

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・入れ歯・咬み合わせ・歯周病・矯正・審美歯科・ホワイトニングはお気軽に相談ください。

(医)朝倉歯科医院
小児歯科Happy club/ホワイトニングサロンBLANCA
かかりつけ歯科医機能強化型診療所
大阪大学歯学部臨床研修施設
☎072-625-2001(代表)
茨木市南春日丘1-1-19 朝倉デンタルビル
JR茨木駅から近鉄バスで5分 春光園(朝倉歯科医院前)

IMMERSIVE STUDIO

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で楽しませんか?

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!

ABC見学ツアー
タッチであそぼう エビシー花火
ミーノの未来ホーム アドベンチャー

イベント開催/11:00～17:00 ※一部イベントを除く

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

友だち登録

マイページ

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!

キッズフェスタ

かえっこパズル 6/13 11:00～16:00

ワークショップ 有料
キッチンカー2台 有料
ふわふわ玩具 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

たきのみちゆるダンス 12:00～

紙芝居 14:00～

移動図書館

アカチャホンポ

6/14

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(ずりはいでも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

150組様

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

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 21

ふわふわで元氣よくあそぼう!

季節を感じる

こども和菓子づくり体験

6/21 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

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

ご来場プレゼント

6/1月～30 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

友だち登録

マイページ

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、エー・ピー・シー開発(株)はグループ会社2社と合併し、「ABCライフィズ株式会社」として新たにスタートいたしました。

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^{ひちりき}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^{のりちか}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



今食べたい 北摂 グルメ Guide



旬の素材を贅沢に味わえるランチなど、北摂で気になるグルメをご紹介します。お気に入りの一店を見つけて、特別な時間を楽しもう。



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)

ホームページ

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、かに本来の旨みを引き出す。



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



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徒歩すぐの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!

日替わりアブサラ定食(ランチ1,300円/ディナー1,560円)。この日は運種の挟み焼き!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11-2-20 LABI千里 4F
営/月~水11時~17時(LO16時) 金~日11時~21時(LO20時) 木曜日定休
☎06-6836-5980



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!**
(6月末まで、他券併用不可)



5つ星出身シェフが腕を振るう 本格アジア・エスニック料理

ロマンチック街道で愛され26年を迎えるアジア・エスニック料理の名店。5つ星ホテルで腕を磨いたシェフたちが提供する料理は、日本人向けにアレンジされ、本格的ながら食べやすいと評判。ディナーでは少人数のパーティーや食事会におススメのコースをはじめ、甘みと酸味のバランスがライスヌードルに合う「タイ風やきそば」など、アラカルトも充実!ランチ時は、焼き立てナンがお代わり自由で嬉しい。持ち帰り・デリバリーもOK!

Tartan Nady
(タータンナディ)
豊中市向丘3-11-45 1F
営/11時半~15時(LO14時半) 17時半~21時半(LO21時) 定休なし
近隣コインPあり
☎06-6852-0950
Instagram@tartannady



(上)バターチキンカレーランチセット(1,600円)。フワフワ食感に驚く自慢のナンは、ランチ時おかわり自由!
(左)ディナーの「シェフコース2名~」(写真は2名分)は、人気メニューをコースで楽しめるのでオススメ!

Menu
●【ディナー】シェフコース(2名~).....4,400円(1人)
●【ディナー】春雨のピリ辛サラダ.....960円
●【ディナー】タイ風やきそば.....1,190円
●【ランチ】タータンナディランチ.....1,500円
●【ランチ】アジアニックミックスランチ.....1,800円
●【ランチ】お子様ランチ(ドリンク・デザート付).....800円
特典 「シティライフを見た」で
●ランチセットをご注文の方に**日替わりデザート**をサービス!
(6月末まで、お子様ランチは除く)



五感で愉しむ大人の鉄板焼 千里中央にニューオープン

せんちゅうパル4階にニューオープンした「鉄板焼 和牛 焔 ~HOMURA~ 千里中央」。選び抜かれたA5ランク和牛や海鮮など、五感を刺激するダイナミックなパフォーマンスとともに堪能できる。ライブ感溢れるカウンター席をはじめ、個室やカップルシートも配置。特別なひとときを演出してくれる大人の隠れ家。

A5ランク和牛をはじめ厳選された素材をじっくり味わえる様々なコースを用意。



カウンター席では、目の前で鉄板焼パフォーマンスを楽しみながら食事を堪能できる。個室や、3~6名のテーブル席も用意。
鉄板焼 和牛 焔 ~HOMURA~
千里中央
豊中市新千里東町11-3-せんちゅうパル4F
営/11時半~14時半(LO14時) 17時~23時(LO22時) 不定休
☎080-3915-5037



Menu
●【ランチ】(袖tsumugi) 自家製和牛ハンバーグ、国産牛厳選部位、デザート等全7品.....3,500円
●月~金限定(卓月~satuki~) A4黒毛和牛リブロース、旬魚、季節の前菜など全7品.....7,700円
※その他、ランチ・ディナーともに多彩なコースを用意。
特典 「シティライフを見た」で
●**ワンドリンクをサービス!**
(6月末まで、他券併用不可)

家族亭 千里中央店
おかげさまで、リニューアル1周年
千里中央店限定
海老天1尾
サービスクーポン
※ご注文時に従業員までご提示をお願いいたします。 ※店内でお食事をされたお客様へのサービスです。 ※他のサービスクーポンとの併用不可。
※千里中央店限定 ※有効期限 2026年6月30日まで

家族亭 シティライフ
読者限定クーポン
店内飲食1,000円以上
ご注文で **100円引き**
会計時に従業員へご提示ください。
※飲食代金が1人様税込1,000円以上で100円引きさせていただきます。 ※他の値引きとの併用不可。 ※現金との引き換え不可。 ※テイクアウト商品には利用できません。 ※1枚で4名様までご利用できます。
※クーポン利用可能店舗、関西2府4県の家族亭店舗
※有効期限 2026年6月30日まで

家族亭 信州からのおくりもの信州フェア開催中
6月2日(火)から販売開始
信州野菜のサラダそば **1,391円**
(税込1,530円)

家族亭 真穴子フェア開催中
真穴子フェア
真穴子と海老の天ざるそば **1,446円**
(税込1,590円)

家族亭 は北摂西エリアに6店舗!ぜひ近くのお店へ
千里中央店 阪急山田店 池田店 南千里店 江坂店 川西能勢口店
千里朝日阪急ビル2F デュー阪急山田2F マルシェ池田2番館2F トナリエ南千里2F カリーノ江坂B1F ベルフロラかわにしイースト2階
(モノレール千里中央駅すぐ) (阪急山田駅直結) (阪急池田駅直結) (阪急南千里駅直結) (東急ハンス下) (東急ハンス下)
家族亭HPはこちら

10周年記念盛り合わせ



のどぐろ、本まぐろ大トロ、能登ふぐ、ばい貝、北陸産あおりいか、がすえび、いくら軍艦、生うに軍艦、日替わりネタ2種

3,800円

※6/1～6/15までの期間限定販売 ※吹田グリーンプレイス店のみ ※仕入れ状況により内容が異なる場合があります。

友禅

本まぐろ、かにみそ、サーモン、赤えび、煮穴子、自家製かんぴょう握り、日替わり旬魚、玉子、味噌汁

2,200円



華 1,600円

日替わり丼、まぐろ、やりいか、えび、サーモン、日替わりネタ、玉子、味噌汁



スペシャルクーポン

この記事持参で
ランチ300円引き

※2026年6月1日～6月末まで
※平日11時～14時半のみ
※華ランチ・友禅ランチ・舞紋ランチ・おまかせ特上握りのみ
※他券併用不可 ※1会計6名様まで
※吹田グリーンプレイス店のみ

金沢おいどん寿司

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>



豊中店限定

“特選ハラミコース”が登場 3,960円～

今や高級部位になっており、人気も高い“ハラミ”。お客様の声にお応えして、ディナーでも味わっていただけるようコースをご用意いたしました。この機会にぜひお楽しみください。



特選ハラミコースメニュー内容

三田屋ハムのオードブル・サラダ・ビーフコンソメスープ・黒豆・特選ハラミステーキ・ご飯・梅干・デザート・コーヒー又は紅茶 [ディナー]16時～

豊中店・平日ランチ限定

Weekday Lunchコース 2,640円～

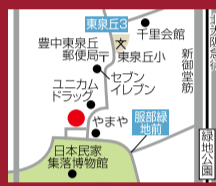
お得なランチメニュー! ハムサラダ、ビーフコンソメスープ、ステーキ、ご飯、梅干、コーヒーまたはシャーベットの

ステーキ

三田屋本店 豊中店

豊中市西泉丘3-8-12 P有 服部緑地北側
営/平日 11時半～21時 (L.O20時)
土日祝11時半～22時 (L.O21時)

☎06-6867-6780
www.sandaya.com/



事業承継は

「きたしん」

にお任せ!

事業承継マッチング支援のご案内

★日本政策金融公庫と連携スキームです★

●連携概要

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

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



この街の未来をひらく

北おおさか信用金庫



きたしんくん



「人與人」をつなぎ
幸せな結婚を

IBJ 正規加盟店

会員数
成婚数 **No.1**

約80,000人の会員数。必要書類を提出していただいた身元が確かな会員です。

最新システムで お相手探し

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

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。

料金	入会金	70,000円 [税込 77,000円]	株式会社 シティライフNEW 「シティライフ婚活」事業部 TEL.06-6338-0640 (シティライフ婚活係まで) 〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23 https://konkatsu.citylife-new.com	ご相談・申し込みは ホームページから
	登録料	30,000円 [税込 33,000円]		
	お見合い料	無料		
	月会費	15,000円 [税込 16,500円] <small>※システム利用料を含む</small>		
	成婚料	50,000円 [税込 55,000円]		



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
コーヒー



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。

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!



COOP 国産若鶏のチキンナゲット (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



COOP 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!



COOP 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
こどもの100か月を応援

100か月
CO-OP

くわしくはこちらから

オムライス
1,000円

創業60年を超える老舗洋食店の看板メニュー。玉ねぎとハムの旨みを含んだケチャップライスをかきめ細やかな薄皮の玉子で包み、特製デミグラスソースをかけた計算し尽くされた一皿だ。店内はベビーカーのまま入れ、絵本・赤ちゃん用ソファも完備。子連れでも安心して食事を楽しめるのが嬉しい。

昭和洋食 パインズハート

吹田市垂水町1-40-5 マンションアルブル 営/11時半~14時(LO)、17時半~21時(LO) 日曜定休
☎06-6387-3965
Instagram@tomohiro_ohshita



風格漂うオムライスは
長年愛される味

特典 LINEのクーポン画面提示で
テイクアウト用自家製ドレッシング(650円)を
500円で販売(6月末まで)



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。

トッピングが楽しめる
豪華版も **王道の包み系**

1

**オムライス&
ハンバーグ**
(コーンスープ付き)
1,600円

ふんわり
ハンバーグの黄金タッグ



出会えたらラッキーな
日替りオム

**昔ながらの
オムライス**
(白身魚のフライ付き)
※日替りランチ1,050円



3

3つの
贅沢が
オムライスにオン



豊中プリンス
(サラダ付き) ※限定5食
1,500円

1 自家製デミグラスソースがたっぷりかかったオムライスは、一見シンプルながら中はふわっとした食感で、そのギャップに思わず驚く。大きめにカットした鶏肉と玉ねぎのケチャップライスとの組み合わせも絶妙だ。上にどっしりとのる自家製ハンバーグは赤身肉を多めに使用した、ふんわりとした食感が魅力。

特典 LINEのクーポン画面提示と「オムライス&ハンバーグ」を注文で
カニクリームコロッケのトッピング(300円)をサービス
(6月末まで) ※提示は注文時のみ

洋食堂 MU (ヨウショクドウムウ)
池田市畑2-1-11シャノン呉羽の里1F
営/11時~15時(LO14時)、17時~21時(LO20時)
不定休 ※詳細はインスタにて確認
☎072-741-1782
Instagram@yoshokudomu

2 日替りランチの中でも根強い人気を誇るクラシック系オムライス。名物「煮込みハンバーグ」の特製ソースとケチャップを合わせたオリジナルソースをたっぷりかけた一皿は昔ながらの懐かしい味わい。毎週日曜日にインスタで1週間分の日替りランチのメニューが公開されるので、事前にチェックしてから訪れよう。

特典 LINEのクーポン画面提示とランチ注文で
ランチドリンクから1杯サービス
※他サービスとの併用不可(6月末まで)

ごはんやぐう
豊中市庄内幸町2-15-13
営/モーニング:9時~11時(LO10時半)、ランチ:11時~16時(LO15時)
日曜・祝日定休
☎06-6335-7250
Instagram@gohanyagoo

3 半熟系やふわふわ系など様々なオムライスが揃う店で、ひととき目を引く豪華版。玉子3個を贅沢に使ったオムライスの上に、手ごねハンバーグ・自家製チーズクリームコロッケ・大エビフライをトッピング。あっさりとしたトマトソースと豊かな風味の牛スジシチューソースの2種類のソースで仕上げた、大満足の一皿だ。

洋食屋 CO.ZARA
(コザラ)
豊中市本町1-3-19 長尾第一ビル1F
営/11時半~14時半(LO14時)
日曜定休
☎080-3103-9802
Instagram@co.zara_toyonaka

美しいビジュアルが目を引く、いわゆるドレス・ド・オムライス。6月限定で、大きくカットしたやわらかい牛タンと濃厚な特製デミグラスソースを惜しげもなくかけた贅沢な一皿が登場する。丹波篠山産の旨み強い米を使ったバターライスと、24時間かけてじっくり煮込んだタンシチュー、デミグラスソースの組み合わせも絶妙だ。

シェフ自慢の創作料理 Dining IKINA

(ダイニングイキナ)

豊中市西緑丘3-13-1 シンミ西緑丘ビルB1
 営/11時半~14時(ドレス・ド・オムライスセットLO13時)
 ※コースによってLOが異なるので事前に要確認)、
 17時~22時(フードLO21時、ドリンクLO21時半)
 月曜・火曜定休(祝日の場合はディナーのみ営業)
 ランチは水曜・木曜・土曜・日曜のみ営業

☎06-6845-1213

Instagram@dining_ikina

特典

LINEのクーポン画面提示で
 タンシチューオムライスを

100円引き

(6月末まで)

**タンシチュー
オムライス**

2,690円



美しいドレスを纏った黄色く輝く一皿

プロに聞いた! / **HOW to ドレス・ド・オムライス**

お茶碗1杯のご飯に対して玉子は2個、テフロン加工のフライパンだと玉子が引っ付きにくい。

- 1 ご飯をドーム状に盛り付ける。玉子のひび割れを防ぐために、ごはんの表面は滑らかに。
- 2 弱~中火でフライパンにバターを熱し、パチパチと音が消えたらよく溶いた玉子を流し入れる。
- 3 フライパン中央に菜箸を立て、箸の間隔は3cmほどあける。菜箸は動かさずにフライパンを回す。
- 4 ヒダができたなら火を止め、1の上にかけて完成。

コツを掴めば簡単に作れるのでぜひ試してみてください!

Dining IKINA
 オーナー 岸良さん

表面は半熟、裏面が固まった時にフライパンを回しはじめよう

トロトロ系



オムライス
(サラダ付き) 1,250円

ふわとろ食感がクセになる一皿

「気軽に楽しめる本格洋食」がコンセプト。「口の中でほどけるような食感に仕上げた」というシェフのこだわりが詰まった一皿は、たっぷりの玉子を使ったふわふわとろとろの食感が魅力だ。王道のケチャップライスと、牛すじや野菜を5日間かけてじっくり煮込んだデミグラスソースとの相性も抜群。

スプーンを入れると中からふわとろの玉子が溢れ出す。オニオンスープをベースにケチャップとバターを加えたケチャップバターライスはマイルドな味わいで、ふわとろの玉子と相性がいい。大きくカットした鶏肉ときのこ入りのクリーミーなホワイトソースとともに、濃厚な味わいを楽しみたい。

特典 LINEのクーポン画面提示で
 ランチタイムのみお会計より100円引き
 (6月末まで)

KOZMIC 長屋バー

(コスミックナガヤバー)

豊中市本町1-11-24 2F
 営/11時半~14時半(LO14時)、18時~翌2時(LO翌1時)
 昼:月曜・火曜定休、夜:日曜・月曜定休

☎06-6398-7000

Instagram@nagayabar



バーで味わうクリーミーなふわとろ系

きのこチキン・クリーム

1,200円

洋食 felice

(フェリーチェ)

箕面市箕面6-1-32 1F
 営/11時半~15時(LO14時半)、17時半~20時(LO19時半)
 水曜定休

☎072-720-3031

Instagram@felice_2004

ふわわりと旨辛麻婆のハーモニー



麻婆オム丼

1,100円

個性際立つアレンジ系

鉄板ケチャップオムライス

990円



鉄板焼きのシメに熱々のオムライスを

ふわわりとした玉子と、山椒や自家製ラー油で調味した麻婆豆腐を合わせた中華版オムライス。マイルドな辛さの中に肉や具材の旨みを感じられ、中の白ごはんが進む。幅広い世代に愛されている人気メニューだ。

中華上原

豊中市服部西町2-2-21
 営/11時半~14時(LO)
 17時半~20時半(LO)
 水曜・日曜定休

☎080-3991-7188

Instagram@h.c.uehara

1972年の創業から親しまれている、お好み焼き店の隠れ人気メニュー。ベーコン・玉ねぎ・きのこ入りのケチャップライスを、薄焼き玉子で包むオムライスか、とろとろ半熟玉子をのせたオムライスかで選べる。鉄板焼き店らしく、熱々の鉄板にのせて提供される。

特典

LINEのクーポン画面提示と
 飲食代金3,000円以上で
 300円引き(6月末まで)

創作鉄板焼き とん平 本店

豊中市本町3-4-1
 営/18時~翌3時(LO翌2時) 不定休

☎06-6857-2025

Instagram@tonpeihonten

SOCIAL 若者の挑戦に最大30万円補助
豊中市がまちづくり企画募集

豊中市は、若者が「やってみたい」と思うまちづくり企画を募集し、その実践を後押しする事業「ユースモ!#若者チャレンジらぼ!」の参加者を募集している。若者の主体的な市政参加を促し、その柔軟な発想や意見を市政に生かすことが目的だ。

対象は、主たるメンバーに同市在住・在学・在勤者を含む18歳から30歳まで(高校生除く)の個人や団体。若者の視点から地域の課題を見出し、独自のアイデアや手法で解決に取り組むチャレンジ企画を募る。プレゼンテーション審査を経て採択された企画には、最大30万円の補助金が交付されるほか、企画立案から実践まで、個別相談や地域との橋渡し、市民への情報発信など、市による全面的なサ



ポートを受けられる。

応募締切は8月16日。これに先立ち、6月15日、20日、22日には参加無料の交流&説明イベントをオンラインやリアル会場で計3回開催する。自分の想いをカタチにする方法や仲間づくりのノウハウをプロから学ぶ機会となる。関心のある人は、市のホームページなどから詳細を確認できる。

SOCIAL AI教材で英語力を強化
箕面市が小中学校で実証開始

箕面市教育委員会は、独自の英語教育ノウハウと最新技術を掛け合わせた新たな教育モデル「箕面メソッド」の推進に向け、全小中学校・小中一貫校でAI英語学習教材を活用した実証事業を開始した。対象は小学6年生と中学2・3年生で、期間は令和9年3月まで。英語の授業時間や家庭学習などに加え、15分間のモジュール学習「グローバルタイム」などで幅広



※このイメージ画像はAIで生成しています。

く活用する。教材には、AI相手の英会話練習や、発音の誤りをその場で修正できる音読、文法チェックを行うライティングなどの豊富な機能を搭載。児童生徒の理解度に応じた個別最適化の学びを実現し、世界で活躍できる高い英語力の育成を目指す。

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、新しい自分になれるよーこれぞ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、最近で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。常に流行の最先端に行くそのセンスと「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)

SELECT



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。

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
どんどん作ってゆくと、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。思い切った自
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
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ってゆく子猫。ところで、例
えば「下」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
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
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
「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
「吉備は雨」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
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

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」の一大拠点を狙うという方針である。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」というコンセプトがある。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
	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

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。

開催日時

- 6.14(日) 10:30-12:30
- 6.20(土) 10:30-12:30
- 6.23(火) 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

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。

〈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

豪華中華ランチ付き

あなたの街の植木屋さん

お見積0円 (出張料金も0円)

CityLifeを見た!で
剪定作業
先着10名様
10%割引
基本価格
3m未満
3,300円～

7つの安心

- ✓1本からでもOK!
- ✓お茶・食事の気遣い無用!
- ✓トイレは借りません!
- ✓土日祝も作業OK!
- ✓近隣店舗からプロの植木職人が見積!
- ✓お客様のご要望に対して丁寧に!
- ✓お見積による1本ずつの明朗会計!

まずはご相談ください

ハロー いい に わ
Hello garden.com
ハローガーデン ☎0120-86-1128

茨木店 茨木市山手台 4-4-177 受付時間: 月～金 9:00～17:00 運営: 株式会社First Line

EcoRing 出張買取なら エコリング

買取専門店 エコリング

出張費・査定費 完全無料!

ブランド品 ギフト食器 他にも幅広買取中

デジタルカメラ 毛皮

自宅でも安心! 即日対応!

LINEでのお問合せはこちら

0120-400-850 受付/10:00～17:30 [通話料・相談料無料(水曜定休)]
株式会社エコリングソート 兵庫県公安委員会許可 第631332200047号

出張買取の流れ

- 1 訪問日の設定
お電話でお申込みください。
- 2 ご自宅にお伺い
弊社のスタッフがご自宅にお伺いします。
※玄関先でもOK! 社用車は店名など入っておりません。
- 3 お品物を査定
熟練のスタッフが1点1点丁寧に査定させていただきます。
- 4 お支払い
査定金額にご納得いただけましたらその場で現金にてお支払いさせていただきます
※高額の場合は振込とさせていただきます場合があります。

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

対象 幼児(年少・年中・年長)・小学生・中学生
教科 算数・国語・英語
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]

お申し込みお問合せは 0120-114-154

受付時間/月曜～金曜日 9:00～17:00 (祝日を除く)
学研教室 大阪北事務局/吹田市江坂町1-23-101 大同生命江坂ビル11F
24時間のホームページよりお申込みいただけます

「学研教室のせんせい」お仕事説明会受付中

一歩踏み出す人から未来は変わる!
まずは、説明会へご参加下さい
(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
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]
- 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(カシカシクワ) [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]

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

情報紙City Lifeが発信する地域に根ざすニュースサイトです。子育て、観光スポット、面白情報など地域のタイムリーな情報をお届けします。

情報紙City Lifeが発信する地域に根ざすニュースサイトです。子育て、観光スポット、面白情報など地域のタイムリーな情報をお届けします。

0120-889-100

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

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。

0120-889-100

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