

街と暮らしのトキメキをデザインする地域情報紙

City Life 7

We are Planet Sailors since 1986

JULY 2026
vol.279

北摂WEST

吹田・豊中
箕面・池田

6月30日発行 無料

香りを味わう

スパイス& ハーブ

Spice

Herb



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：山口真一 協力：Tea terrace CHAPPA

教えてくれたのは



サロン&スクール「アロマミール」
NARD認定アロマ・トレーナー
JAMHA認定ハーバルプラクティショナー
田行 千香さん

約20年のキャリアを持つ専門家。
アロマセラピーの資格取得後、ハーブの
知識も加え、現在は高槻市富田町でス
クールを主宰。
<https://aromamille.com/>

現代の生活はスマホの普及もあり、常に情報に囲まれ、アクセル踏みっぱなしの毎日。「脳過労」や「自律神経の乱れ」は社会問題として注目されている。「文字や映像(視覚・聴覚)でのリラックスは、疲れた脳にとって新たな情報処理の負担になつてしまいます。一方、嗅覚だけは『考える脳』をスキップし、感情や記憶を司る脳へダイレクトにアプローチできます」と田行さん。だからこそ、アロマなどの「香り」は、理屈抜きで

脳に強制ブレーキをかけるられる唯一無二の方法なのだという。「いい香りだなんて感じていられるだけで、肩の力がふつと抜けることとてありますよね。それがまさに香りの効果なんです。時間もかからないし、難しいこともない。知識として持っておくと、一生使える心強い味方になってくれます」。忙しい日常の中でも、ほんの少し香りを取り入れるだけで気分が切り替わり、暮らしに小さなゆとりが生まれると、心にも余裕が生まれる。

心と体をやさしく整えてくれる香り。五感で唯一、脳に直接働きかける「嗅覚」に注目し、アロマとハーブを暮らしに上手に取り入れるコツを、専門家の田行さんに聞きました。

小さな余白で楽しむ私時間
香りで身体を整える

アロマの香りで心と空間を満たす ～暮らしの芳香浴～

アロマは鎮静効果から覚醒作用まで、味方につければ心身の「オン」「オフ」の切り替えをスムーズにしてくれる存在。音楽が気分を変えるように、場面に合った精油を選ぶ習慣で、毎日の暮らしを少しずつ整えてみよう。

アロマ活用法 1

夏のセルフケア

◎夏のジメジメ・どんより

おすすめの精油

・ペパーミント・ユーカリ

じめじめとした夏の空気には、スーッと清涼感のある香りが心地よい。ペパーミントは爽やかな香りで頭をクリアしてくれる定番の精油だ。ただし、目を覚ます作用が強いので就寝前には不向き。

おすすめの使い方

朝の目覚めのスイッチにもぴったり。無水エタノールと精製水で手作りルームスプレーにすると、シュッと一吹きでリフレッシュ

ルームスプレー(50mlのスプレーボトルの場合):無水エタノール約30mlに精油10滴を混ぜてから精製水約20mlを混ぜる。ペパーミントやユーカリなどお好みの精油でOK。グレープフルーツ、ベルガモットなど柑橘系とブレンドすれば香りのアレンジも楽しめる。



◎暑さと寝苦しさ

おすすめの精油

・ラベンダー・マンダリン
・マジョラム

寝苦しい夜には、入眠作用のある精油をアロマストーンやティッシュに垂らして枕元へ。ラベンダーは実際に眠りを促す科学的根拠があり、フランスでは医療的にも使われるほどの定番。マンダリンはみかんに近い柑橘の香りで、穏やかな鎮静作用がある。

おすすめの使い方

寝る直前がおすすめ。ディフューザーがなくてもアロマストーンやティッシュペーパーに1滴垂らして布団に入るだけ。手軽に取り入れられる。



アロマ活用法 2

ストレスケア

◎イライラさんの場合

おすすめの精油

・レモングラス・イランイラン

怒りや緊張が高まった時には鎮静作用のある精油。レモングラスはすっきりとしたレモンに似た香り、イランイランはやや甘くエキゾチックな香りで、どちらもイライラした感情を落ち着かせてくれる。

おすすめの使い方

精油の瓶を開けてそのまま嗅ぐだけでも効果がある。急にイライラが込み上げてきた時のために、ハンカチに1滴垂らして深呼吸するだけでもOK。ロールオンボトルに入れておけば、さりげなく使うことも。

ロールオンボトル:ホバオイルなどのキャリアオイル10mlに対して精油を2滴程度。希釈して使う。



◎クヨクヨさんの場合

おすすめの精油

・レモン・ジュニパー
・ヒノキなどウッド系

気分が沈みがちな時には、強引に元気づけるのではなく、後ろ向きの気持ちをそっとリセットするようなウッド系の香りが寄り添ってくれる。ジュニパーやヒノキなど樹木系の精油には心身のバランスを整える作用があり、心を落ち着いた状態に導いてくれる。

おすすめの使い方

無理やり元気にするのではなく、うじうじした気分をリセットするイメージ。夜、落ち込みやすい人に特にウッド系はGOOD。ディフューザーで焚いて、静かな空間でゆっくり過ごす効果的。



ディフューザーは10分で切るのがおすすめ。鼻が慣れてしまったり、人によっては体への負担になることもあります。

アロマの豆知識

1 精油の保存方法

直射日光・高温多湿を避けて冷暗所へ。開封後は約1年を目安に使い切るのが理想。柑橘系は特に酸化が早い。

2 精油の量は「少ないほど良い」

濃ければ効くというわけではなく、香りが強すぎると逆に気分が悪くなることも。1~2滴から試すのが鉄則。

3 好きな香りを選ぶことが大事

どんなに効能が高くても、嫌いな香りは脳にとってストレス。特に風呂では無防備な状態になるので、好きな香りであることが最優先。

4 精油と香料(フレグランスオイル)は別物

雑貨店などで売っている「アロマオイル」の多くは合成香料で、天然精油とは成分が異なる。効果を期待するなら「精油」「エッセンシャルオイル」と表記されているものを選んで。

ハーブを体の内側に取り入れる ～ハーブティー活用法～

ハーブが持つ有効成分は、飲むことで体の内側から自律神経にアプローチし、心身のバランスを整える力を持つという。約6時間で代謝されるため体への影響が残りやすく、日常に取り入れやすいのが魅力。

◎夏バテに効く

ハイビスカスとローズヒップのブレンドティー

ハイビスカスに含まれる有機酸が代謝を促し、疲労回復をサポートする。酸味が強いのでまろやかなローズヒップとブレンドするのが定番。

アレンジ

オレンジジュースを先に注ぎ、濃いめのハーブティーを氷に当てて注ぐと2層になって見た目も味も楽しめる。



◎リラックス効果

リンデンティー

穏やかな鎮静作用を持つリンデン(西洋菩提樹の花)は、緊張をほぐしたい夜にぴったり。ティーポットでシンプルに淹れるだけで、ほんのり甘い香りとともにリラックスできる。



◎健康・消化ケア

カモミールティー

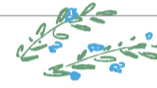
胃が疲れているときや食欲がないとき、食前に飲めば胃をコーティングするようにガードし、食後に飲めば消化をサポートしてくれる。

ポイント

食前食後どちらでも良いが、胃が荒れていると感じたら空腹のうちに先に飲んでおくとGOOD。



暮らしに取り入れたいハーブの小ネタ



① クローブで虫よけ

茶パックにクローブ(丁子)を入れて折り紙で包み、流しの下やゴキブリが出やすい場所へ置くだけ。スパイスコーナーに売っているものでOK。精油と違い揮発しにくいので、香りによる忌避効果が長持ちする。

スプレーにすると揮発してしまうので、グッズそのものを置いておく方が効果も長く続いて楽ちんです。何個か作って忍ばせておくといいですよ

② パスタケースにローリエ

虫よけとして古くから使われてきた定番の方法。パスタなら香りも移っても気にならないのでおすすめ。米びつへの使用は香り移りが気になる場合もあるため様子を見ながら試してみてください。



③ カモミールティーでうがい

カモミールティーは抗炎症作用に優れており、口内炎などのケアにぴったり。一方、口内を清潔に保ちたい時にはペパーミントティーがおすすめ。



香りのある暮らし、はじめの一步



海外直輸入の本物の香りで、毎日の肌と心を整える



「アロマをもっと身近に」そんな想いから、海外直輸入で香りと価格に納得できた精油だけを厳選。続けることに意味があるからこそ、手軽に参加できるワークショップを開催。肌質や悩みに合わせた丁寧なブレンドで、自分だけのアロマアイテムが作れる。完全予約制のため、HPお問合せより希望のワークショップを明記のうえご連絡を。エッセンシャルオイルの購入も可能。

Work Shop

- 虫よけ・化粧水・ルームミストなど
.....約30分(60ml) 1,500円(税別)
- 香水づくり.....約60分(30ml) 9,000円(税別)

アロマファクトリー

箕面市桜ヶ丘
4-19-30
営/10時~17時
土日祝定休



☎072-721-0072
<https://aromafactory.jp/>



アロマワックスサシェのワークショップなども開催中。

135種類から選んで作る自分だけの香水



産地・生産者・抽出方法が明確な精油のみを仕入れ、最大135種類のラインナップから自分だけの香りを作る調香体験が楽しめる。香水やロールオンコロンなどを作ることができ、体験時間は45~90分。前日までの要予約で、月~日曜に対応。アロマトリートメントメニューも充実しており、香りと癒しを一度に体験できる。

Work Shop

- 調香体験 (55種類) 5,500円
※蒸留香水(30ml) or ロールオンコロン(10ml)
- リードディフューザー調香体験(100ml) 5,500円
※20種類の香りから選べる

MoonLeaf ikeda

(ムーンリーフいけだ)
池田市栄本町7-1

☎072-737-7774
<https://moon-leaf.com/>



精油だけの購入も可(予約制)

自然の恵みを感じるハーブで体にやさしい一杯を



メディカルハーブを用いたブレンドティーと陶器のお店。体に良いものを日常に取り入れてほしいという思いから、できる限り無添加・無農薬のオーガニックハーブを厳選したハーブティーを販売している。リラックスや安眠など目的や体調に合わせて9種類のブレンドから選べる。ティーバッグのフィルターには植物のデンプンを原料としたものを使うこだわりも。器の販売や陶芸体験も開催している。

Menu

ブレンドハーブティ

- 茶葉(10g)1,000円
- ティーバッグ(10g)1,200円
- お試し1回分(2g)400円

※リラックス・美肌・免疫力・バランス調整・安眠・抗酸化・めぐり・胃腸ケア・咳喉ケアから選べる

TOU-器と薬草茶-(トウ)

池田市畑3-8-7
営/月木土 10時半~16時半
※祝休み、不定休あり

<https://shop.touherb.com/> 陶芸教室は1回4,000円





ハーブティーの個性を いかしたティーコース

ハーブティーや紅茶など世界中から厳選したお茶が並び、カフェスペースも備える。スタッフセレクトのお茶7種類とスイーツが楽しめる「CHAPPAティーコース」は季節ごとにテーマを設けており、今夏は「夏のハーブガーデン」。水出し煎茶レモングラスに始まり、モヒート仕立てのハーブティーやカモミールハニーラテなどバラエティ豊かな内容だ。りんご紅茶とピスタチオのスコーン、ハーブティーを使ったジェラートといったスイーツと共に楽しんで。

Tea terrace CHAPPA (チャッパ)

箕面市小野原西4-10-5
 営/平日:9時~16時、土曜:9時~18時
 日祝:13時~18時
 定休なし
 Instagram@chappa_osaka

事前予約は
LINEから



(左)たっぷりのミントが爽やかなモヒートミントティソーダ。
 (右)華やかな香りのローズヒップハイビスカス・パッションフルーツ。
 ※どちらもティーコースに含む



CHAPPAティーコース
 「夏のハーブガーデン」
 3,980円※2時間制、要予約
 開始時間は曜日によって異なる。

味わう & ハーブ

持ちをゆるめるハーブの香り。味わう
 慌ただしい毎日に小さな余白をつくと一杯をご紹介します。

台湾茶のプロが淹れる 至福の一杯を堪能

良質な台湾茶が揃う、カウンターのみ落ち着いたカフェ。東方美人茶など約10種類に加え、奥出雲産の無農薬薔薇を使ったハーブティーとブレンドした「薔薇の時間」はゴージャスな香りと台湾茶ならではの深い味わいが絶妙な一杯。台湾茶藝師の資格を持つオーナーが目の前で丁寧に入れてくれる優雅な所作も見どころだ。日替わりのお茶請けには台湾でおなじみのピーナッツのお菓子なども登場する。

FORMOSA TEA

(フォルモサティー)
 吹田市片山町3-33-14
 営/11時半~16時、18時~22時 月曜定休
 ☎090-8983-5553
 Instagram@formosa_tea_

薔薇の時間 1,650円



特典 LINEのクーポン画面提示で「DAYLILY」のプロテイン1包プレゼント



台湾発の漢方ライフスタイルブランド「DAYLILY」の商品も取り扱う。



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。



アイスハーブティー& ジンジャーソーダ 各680円 青:パタフライピー・マンゴー 黄:マンゴー・ファイト



アジアの香り高い ハーブティーでほっと一息

今年5月にオープン。アジア各国から厳選したハーブティーとコーヒー豆を扱う。カンボジアでは地域活性のためにハーブの栽培に力を入れているそうで、そのハーブをブレンドしたハーブティーを7種類取り揃える。夏限定のアイスハーブティー&ジンジャーソーダ(全2種類)はどちらも涼やかなカラーで暑い夏にぴったり。ハーブティー好きのみならず、プレゼントとして買い求める人も多いそう。

特典

LINEのクーポン画面提示とハーブティーの注文(または購入)で50円OFF

Asian Coffee&Tea

(アジアンコーヒーアンドティー)
 池田市菅原町11-1 ガーデン叶103
 営/11時~19時
 木曜・金曜・日曜定休
 ☎080-4486-8376
 Instagram@asian_coffee_and_tea





メキシコのピルや希少なテキーラなど、お酒も充実のラインナップ。

スパイス香る 本場のメキシコ料理

数種類のスパイスで丸鶏をマリネし、じっくり焼き上げたジュシーなチキンが自慢。鶏半身分と野菜、トルティーヤ、数種類のソースがセットになっており、好みの具材を挟んで楽しめる。ランチビュッフェ(90分制・1,780円)やタコスパーティープランなど様々なプランもチェック。

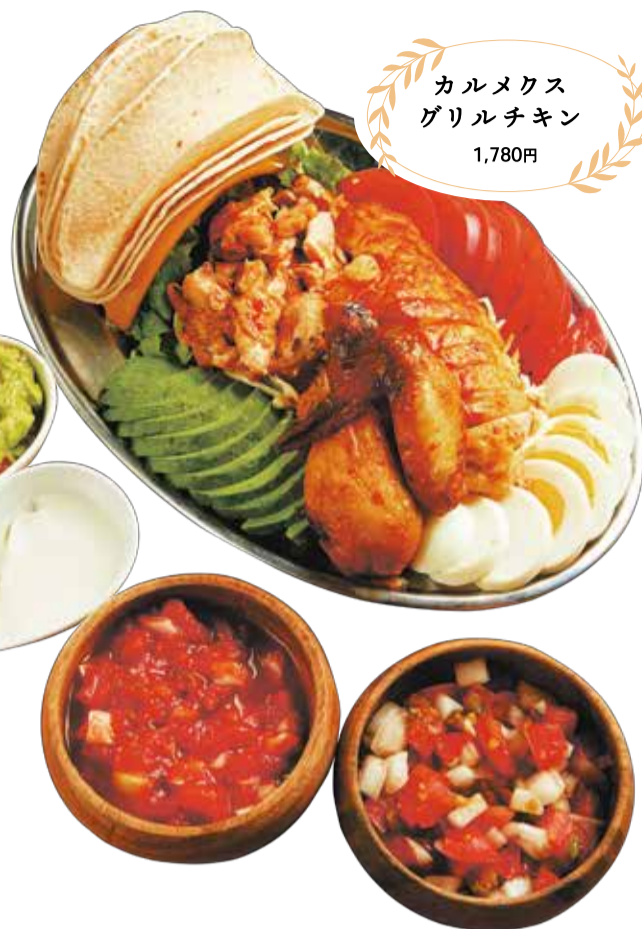
CALMEX 豊中店 (カルメクス)

豊中市本町1-10-5 B1
 営/平日・日曜:11時~22時半(LO22時)
 金曜・土曜:11時~23時(LO22時半)
 ※各日ランチタイムは11時~15時(LO14時半) 不定休

☎06-7652-7607
 Instagram@calmex_toyonaka_official

シーフードブリトー(580円)。スモークサーモンに自家製のアボカドソースやサワークリームソース、たっぷりのフレッシュ野菜が入る。

特典 LINEのクーポン画面提示でランチはビュッフェ利用で**50円OFF**
 デイナーはタコスパーティープラン利用で**100円OFF**



カルメクス
 グリルチキン
 1,780円

人気のビリヤニはスパイスが味の決め手

ビリヤニは10種類以上のスパイスとバスマティライス、鶏肉を層にして蒸し煮にする現地と同じ作り方なので本格的な味わい。プレーンヨーグルトを途中でビリヤニとよく混ぜて食べるとまろやかになり、また違った味わいを楽しむことができる。

特典 LINEのクーポン画面提示で**セットドリンク(330円)をサービス**
 ※山田東本店(吹田)でも利用可

カレー&ナン Tandoor 南桜塚店 (タンドール)

豊中市南桜塚1-22-5 GARE南桜塚1F
 営/平日:10時~15時(LO14時半)
 17時~22時(LO21時半)
 土日:10時~22時(LO21時半) 定休なし

☎06-7410-3405
 Instagram@tandoor_____



チャイ(ホット/アイス 各550円)。インドの紅茶をベースにカルダモンやシナモンの香りが広がる一杯。



チキンビリヤニ
 1,540円

パクチーレモンサワー(770円)。たっぷりのパクチーを潰しながら飲むのがツウの楽しみ方。

香りを

スパイス

食欲をそそるスパイスの香り。ほっと気だけでなく、香りも楽しむひときは、てくれます。そんな、暮らしを彩る一皿

ガパオタレー
 1,300円※ランチ価格



トムヤムクン(1,750円)。鶏ガラスープをベースに海老のうま味やライムのフレッシュな爽やかさがプラスされたスープ。

本格的なタイの味を豊中で味わう幸せ

豊中駅前で人気を集めた「タイキック」が庄内駅前に移転。ホーリーバジルとオイスターソースで仕上げた「ガパオタレー」は、具だくさんのシーフードとジャスミンライスにスパイスの香りが食欲をそそる一皿だ。7月からはタイ風のお粥(ジョーク)など朝食メニューも登場予定。

テンモーバン(590円)。タイでよく飲まれているスイカのスムージー。スパイス料理との相性よし。

特典 LINEのクーポン画面提示で**ランチスープを100円でミニヤムクンに変更**もしくは**ミニソムタムを500円で提供**

THAI KICK (タイキック)

豊中市庄内東町1-8-6
 営/11時~14時半(LO14時)、17時~22時(LO21時)
 ※弁当販売は平日9時半~11時、モーニングは8時~(予定) 定休なし

☎06-6335-7484
 Instagram@thaikicktoyonaka

スパイシーながらもコクのある美味しさ

幅広いジャンルの本格中華が揃う。グツグツと音を立てながら提供される「土鍋麻婆豆腐」は、熟成豆板醤や中国山椒で刺激的な辛さをプラスしつつ甘辛く炒めたひき肉のコクもあるため、辛いものが苦手な人にも好評。季節ごとに変わるおすすめメニューも楽しんで。

特典 LINEのクーポン画面提示で**ワンドリンク(ホワイトホースハイボール・各種チューハイ・ソフトドリンク)サービス**(ディナー時のみ)

華や緑地公園店 (ハナヤ)

豊中市寺内2-2-26
 営/11時半~14時半、17時半~22時(LO21時半)
 定休なし

☎06-4867-4020
 Instagram@chinese.restaurant.hanaya

チャイニーズ
 スープカレー(1,500円)。ほろほろのスペアリブやたっぷりの夏野菜などが入る中華版スープカレー。

土鍋麻婆豆腐
 1,210円



豆乳冷やし担々麺(1,150円・夏限定)。豆乳と練りごまペーストをベースに特製スパイスや香り豊かなラー油などで仕上げ。



このように走っている途中で、笛や手を叩く合図で、急に止まり、逆方向に走り出すなどの動きで「変換能力」を鍛えることができる。

数年前のコロナ禍での活動制限が子ども達の発達に与えた影響は大きく、子どもたちの体力低下が危惧されている。「昔は原っぱで野球をしたり、デコボコした砂利道を走ったり、生活の中で多様な動きをする機会がありました。幼いうちから1つの競技に絞って取り組むよりも、様々な動きに触れておくことが、結果としてその競技での能力を

「暮らし」も「学び」も親子で楽しむ
Kids & Mam

10代前半までに鍛えておきたい動作コーディネーション能力

10代前半までに鍛えなければどんな競技に進んでも高いパフォーマンスが発揮できないとされる神経系の能力があるという。それが一生の運動センスを左右する「動作コーディネーション能力」。バランス能力をはじめとする7つの能力で、スポーツタレント発掘・育成の場でも重要視されつつある。その研究を続ける立命館大学の上田憲嗣先生にお話を聞きました。

幼少期に様々な動きを経験すると将来の競技にも大きな力になる

神経の発達は12歳までがピーク。この時期に「コーディネーション能力」を高めることが重要

伸ばすことにもつながります」と上田先生。野球の大谷翔平選手も小学生の頃、バドミントンの国体選手であった母親の影響でバドミントンに取り組んでいたという。「シャトルを強く打つための体幹部分をねじる動きなど、しなやかな体の使い方や肩関節の可動域が、野球における圧倒的なパフォーマンスを支えている」と考えられています。

さらに様々な動きを勤める理由として、「神経系の発達は12歳頃（小学校卒業）までに大人と同じ100%に到達します。それだけに幼少期に多様な動きを経験し、コーディネーション能力を高めることは、単なる運動能力の向上にとどまらず、脳や心の成長に多大な好影響を及ぼします」と上田先生。

最新の研究により、コーディネーション運動は脳の認知機能に非常に良い影響を与えることが検証結果で報告されています。情報を一時的に保持し、処理する能力（ワーキングメモリ）が向上するほか、衝動を抑えたり、適切な行動を選択したりする力が養われます。

座って人同士で手をつないだり、左右に違う重さのペットボトルを持つたりするなどの動作を行います。球技をする時に利き手以外の手を使ってみるのも効果的です。また豊中市では学童向けに「マルチスポーツ体験教室」を実施するなど（今年度は受付終了）、自治体も取り組みを始めています。左記を参考にぜひ親子で楽しんでみてください。

奥田先生は立命館大学スポーツ健康科学部准教授を務める。2015年より立命館大学スポーツ健康科学部の准教授となり、2024年4月より同教授に就任。専門分野はスポーツ教育、発達障害、身体教育。研究テーマは子どもの動作コーディネーション（coordination）能力の向上、コーディネーショントレーニング。

立命館大学
スポーツ健康科学部
UETA KENJI
教授 上田 憲嗣 さん

この方に聞きました



博士（スポーツ健康科学）
鳴門教育大学大学院および同大学での助手を経て、吉備国際大学で准教授を務める。2015年より立命館大学スポーツ健康科学部の准教授となり、2024年4月より同教授に就任。専門分野はスポーツ教育、発達障害、身体教育。研究テーマは子どもの動作コーディネーション（coordination）能力の向上、コーディネーショントレーニング。

<https://www.ritsumei.ac.jp/shs2022/why/interview03.html/>

動作コーディネーション能力 7つの下位能力とその運動例

① バランス能力

動作の中で体のバランスを保つ能力（平均台の上を歩く、片足立ちなど）

② 定位能力（空間的定義能力）

自分の周囲のものや人の位置を把握する能力（落下してくるボールをつかむ、鬼ごっこなど）

③ リズム化能力

リズムに合わせて体を動かす能力（縄跳び、ステップ・ダンス、ドリブルなど）

④ 分化能力

力を加減する能力（ボールを投げる強さを加減する、走るスピードに緩急をつける）

⑤ 反応能力

外界の刺激に対して反応する能力（笛の合図でスタートダッシュをするなど）

⑥ 結合能力

走りながらボールを投げるなど、別々の動きをつなげる能力（スキップしながらのキャッチボールなど）

⑦ 変換能力

走り幅跳びのような、ある運動から別の運動に変換する能力（前に進みながら合図で急に後ろや横に走る、またはジグザグに走る）

無償化対象保育園 英語幼保園

おうちのように安心できる環境 親子で大好きになるクローバー



夏は夏祭り、秋は芋ほりなど季節のイベントや、日本文化を学ぶ機会も。少人数制で一ひとりをしっかり見てくれる。

10園以上見学に行って、やっと出会えた!



見学の際に感じた園の雰囲気や園長の先生の人柄に惹かれて入園を決めました。園長先生との距離が近く、どの先生にも気軽に相談できるので安心です。未っ子の娘も、縦割り保育の中で年下の子のお世話をできるようになり、人見知りもしなくなりました。

見学に行くと元気いっぱいの園の雰囲気や園長の先生の人柄に惹かれて入園を決めました。園長先生との距離が近く、どの先生にも気軽に相談できるので安心です。未っ子の娘も、縦割り保育の中で年下の子のお世話をできるようになり、人見知りもしなくなりました。

園児たちから大人気のジョン先生



先生歴15年以上。一人ひとりの個性を見極め、その子らしさを伸ばしてくれる頼れる先生。「今日はジョン先生から何を教わったか、楽しそうに話してくれるんです」と保護者からの信頼も厚い。

個人ピアノ教室

「楽しみながらピアノが好きになる」 現役ピアニストが教えるピアノ教室



優しい雰囲気の中森さん。Andanteは歩くくらいの速さという意味。一人ひとりのペースに合わせたレッスンを心掛けている。



中森さんは現役のピアニストで、自身の演奏活動も行う。コンクールの審査員を務めるなど活躍の場を広げている。

兄弟姉妹で通っている子もいるそう。曜日や時間帯も柔軟に相談に応じてくれる。



今年2月岡岡に現役ピアニスト中森瑞貴さんがオープンしたピアノ教室Andante。4歳～年配の方まで幅広い年代に対応、クラシックやPOPなどジャンルも問わず、テキスト内容も希望に合わせて用意してくれるという。プライベート空間でリラックスした雰囲気やマンツーマンレッスンを受けることができる。「初めてピアノに触れるお子さまや、楽譜が読めない方も大歓迎。個人のペースに合わせて丁寧に指導しますので、自由に楽しみながらピアノを好きになってもらえたら」とは中森さん。ピアノを弾くだけでなく、生徒さんとの対話を大切に、「次回も楽しみ」と思えるレッスンを心掛けているそう。月謝制で月1回～のレッスンもOK。まずは体験へ!

保護者の声

いつも穏やかで、あたたかいお人柄の先生です。子どもへの言葉遣いも丁寧なので、安心してレッスンに送り出す事ができます。様々なコンクールや演奏会を経験されている先生に出会えてからは、親子でピアノが楽しくなりました。

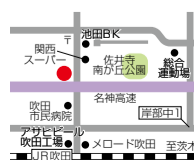
ピアノ教室Andante

（アンダンテ）
豊中市岡岡4-10
ユニバーサル岡岡105号室
営/10時～20時 水・日曜・祝日定休
阪急岡岡駅徒歩6分・豊中駅徒歩10分
阪急バス「光明小学校前」徒歩すぐ
☎080-2453-9302



体験申込フォームはこちら
Menu
●1レッスン(30分)2,500円～
特典
「シティライフを見た」で
●入会金(1万円)→半額
・体験レッスン1,000円(30分)
(新規の方・要予約・7月未だ)

EnglishSchool
CLOVER保育園
吹田市上山町21-28
メゾンティノ2F
営/月～土:7時半～19時
(第3土曜は休園) Pあり
☎06-6368-3412



小1~小6対象
インターナショナルスクール

「世界に通用する人材」を育む
江坂でバイリンガル教育を実践する
インターナショナルスクール



算数はシンガポールマスを導入し、答えを出す「過程」や「思考のプロセス」を重視。体育や音楽・アートなど感性を磨くカリキュラムも。

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

保護者の声

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

オープンスクール情報

【日時】7月18日(土)・8月30日(日)
10時~10時45分(年長)
11時~11時45分(年中)

【申込方法】
下記のQRコードから
お申し込みください。

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



校外に出たフィールド活動や季節ごとのイベントなども盛りだくさん。楽しみながら学ぶ仕掛けが満載!

【4月より校名変更】
AICJインターナショナルスクール大阪
吹田市垂水町3-15-27 受付/8時~18時 HPはこちら インスタはこちら
大阪メトロ御堂筋線江坂駅 徒歩10分
阪急千里線豊津駅 徒歩10分

子ども向け
総合スポーツ教室
小さなころから運動神経を伸ばす
WBCトレーナー監修のスポーツ教室



「運動が楽しい」と感じるプログラムが満載!

まずは、参加無料の体験会へ
「うちの子に合うかな?」と思ったら、まずは普段のレッスンを体験できる無料体験会へ!申込は、右記QRコードからLINEで希望日時を入力してください。

- Menu**
- 各コース月謝(月4回)
平日コース...7,150円、土曜コース...8,250円
リトミック...2,000円、アドバンス...9,350円
 - 入会金・年会費0円
(スポーツ保険料800円(税込/年)が必要)
 - 振替無料、完全屋内の冷暖房完備

CASTスポーツ教室
茨木市大手町11-19
ジュネス大手1階北
営/火~金 15時~21時、土9時~17時
☎050-1724-9451
CASTスポーツ教室 で検索

コロナ禍以降、子どもの運動量低下は深刻な問題に。スクリーンタイムの増加や、安全に遊べる公園環境も減って、自由に体を動かす機会が失われているのが現状だ。体操やスイミングなどの習い事の需要は高まっているものの、その多くは体育の成績向上や特定競技の技術習得が目的になりがち。「運動神経を伸ばすこと」や「運動習慣を身につけること」に特化した教室は、まだ多くはない。そんな中、茨木市に昨年4月開校したCASTスポーツ教室では、WBCキューバ代表トレーナーを務めた理学療法士が監修するプログラムを導入。0歳~小6を対象に、特定競技の技術習得よりも、運動神経の向上と運動習慣の定着を目指した指導を行っている。冷暖房完備の快適な屋内環境を備え、ジュニアアスリートの育成にも注力。プロの確かな知識と経験のもと、子どもたちの「できた!」を増やしなが、可能性を大きく広げられる教室だ。

クラス	対象年齢
未就学児	満3歳~年長
小学生	小1~6年生
アスリート	スポーツをしている小1~6年生
アドバンス	スポーツに本気の小5~中3生
リトミック	0~3歳

幼児教育
脳と心を育む教育で65年以上の実績
子ども本来の力を最大限に引き出す



幼児期は生涯でもっとも学習の吸収力が高い時期! 幼児教育65年以上の実績を誇る七田式では、基礎学力の定着はもちろん、数値では計ることのできない「やる気」「忍耐力」「主体性」「協調性」などの「非認知能力」を月齢別に育てている。さらに、保護者と共に取り組む教育を重視。レッスン中や家庭での取り組み、子どもへの接し方など、親へのアドバイスが手厚いことも嬉しい。

(左)幼児教育の経験豊富な講師陣がサポート。テンポよく進むレッスンで、記憶力や自己肯定感を育てていく。

七田式江坂教室
(しちだしきえさかきょうしつ)
吹田市江坂町1-16-31
協同江坂ビル6F
北大阪急行「江坂」駅
1番出口下車徒歩5分
受/9時半~18時
日・月曜定休
☎06-6338-7444

- Menu**
- 日本語幼児コース (43回/年、50分/回)
 - 0歳...愛情とスキンシップで脳を刺激
 - 1-2歳...五感で学び手先や体の器用さを育む
 - 3-4歳...思考力を育てアウトプットができるように。
 - 5-6歳...表現力+カタカナや計算などで就学前に自信アップ!
 - 英語幼児コース (43回/年、50分/回)
 - 0-3歳...英語で学ぶ(うた、ダンス、日常会話)
 - 4-6歳...楽しみながら英語力up!ジュニア英検にチャレンジ!
 - 7-9歳...英検5級から英検4級を目指して楽しく学ぶ
 - 10-12歳...英検3級合格にチャレンジ!
- 特典**
「シティライフを見た」と無料体験参加で
「心の子育てブック」をプレゼント! (7月末まで)

フリースクール
「子どもの気持ち」を全面サポート
親子に寄り添う新しい学びの場所



不登校やまだら登校の子どもたちが安心して学べる場所として、今年3月に開校したフリースクール「学び場ポルト」。学習は完全個別対応で、「出席扱い」の実績がある教材を使用する。また、教科に関わらず、子どもたちが興味を持っている学習を積極的に進めることも可能。「登校せずとも学習したい意欲を大切にし、やりたいことを支えられるような、伴走型のスクールです」と藤本先生。気になる方は電話や問い合わせメールでの無料相談から始めてみよう。

対象は小学3年生~中学3年生だが、できるだけ多くの子どもたちを支えたい思いから、その他の学年でも相談可能。

保護者へのサポート体制も充実
我が子が不登校になったとき、戸惑ってしまうのは誰も当然のこと。「学び場ポルト」では、保護者向けの相談窓口を設け、ワークショップや説明会を通じたメンタルケアもしている。学校や行政機関とのやり取りもサポートし、親子に寄り添いながら伴走してくれる。

学び場ポルト
豊中市岡上の町4-4-2
タナカ産業ビル2号館 205
受/月~金 10時~17時
土日定休 ※駐車場あり
☎06-6152-7344

ホームページ
特典
「シティライフを見た」で
●親子で受診できる「学習スタイル診断セルフポートレート」含む入会金22,000円→**無料**
(7月末まで)

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

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。

アフタースクール

レッスンはすべて英語
少人数制なので初めてでも安心



サイエンスや工学など、海外大学で専門分野を学んだネイティブ講師陣がレッスンを担当する。

ネイティブ講師陣を中心に、授業はすべて英語で行う。最大6人までの少人数制で、一人ひとりの個性に寄り添った丁寧なレッスンが好評。レッスンは、カードを使うものや、ロボットプログラミングなど、楽しみながら学べる内容ばかり!子どもたちは、英語を大量にインプットするだけでなく、発表などのアウトプットもできるので、大きな自信に繋がっているという。アフタースクール選びに悩んでいる方は、ぜひ問い合わせを!



経験豊富な日本人講師も在籍。

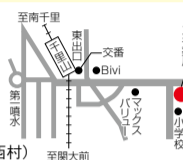
特典 (7月末まで)
「シティライフを見た」と入会で
●入会金22,000円→**半額**
※7月体験の場合、当月の授業料は体験した回数分のみ。

サマースクール&ワークショップのご案内

日程:7/29(水)、30(木)、8/5(水)、6(木)、7(金)
時間:9時~15時 定員:各日2名~
※詳細な内容・スケジュールは、お問い合わせの際にご案内します。申込み、問合せは、電話・ホームページ・公式LINEから。

GLOBAL Bridge

(グローバルブリッジ)
吹田市千里山松が丘 26-12
メゾンリラ千里山103
営/月~金 14時~19時
土10時~17時 日祝定休
☎070-5045-6249 (担当:西村)



「暮らし」も「学び」も親子で楽しむ
Kids & Mam

P.6からの続き

幼児・小学生
学習教室

自然と勉強が好きになっていく
「自ら学ぶ力」が身につく教室



答えを教えるのではなく、自ら考える力を伸ばしてくれる

「自ら学び、考える力」を育むことを大切にしている学研教室。各教科のオリジナル教材は、一人ひとりの理解度に合わせて無理なく学習が進められるよう工夫されていて、理解から定着までを段階的に学び、自分の力で考えながら学習を進める力を養成してくれる。北摂エリアでは約100教室を展開しているので、通いやすさも魅力の一つ。学力向上はもちろん、将来に役立つ「学ぶ姿勢」が育まれる学研教室。この夏は無料体験学習に参加して、新しい学びの一步を踏み出してみよう!

入会金0円キャンペーン実施中!

今だけの特別キャンペーン!8/16付まで入会の方全員を対象に、通常5,500円(税込)の入会金が0円に。学ぶ楽しさと自信を育む学研教室を、お得にスタートできるチャンス。

学研教室 大阪北事務局

(がっけんきょうしつ)
吹田市江坂町1-23-101
大同生命江坂ビル11F
受付/月~金 9時~17時(祝日を除く)

☎0120-114-154

学研教室 で検索



▲24時間webから申込OK

夏の無料体験学習受付中!

対象:幼児(3歳~)、小学生、中学生
教科:算数・国語・英語 3教科
※中学生、英語は教室へ問合せを
内容:学力診断テストと
2回の教室学習&家庭学習

特典

「シティライフを見た」と無料体験学習に参加の方へ
お菓子モチーフの**学研オリジナル文具をプレゼント!**(7月末まで)

プログラミング教室

プログラミングで育む自由な発想力
普及が進むAIの活用法も学べる



講師がマンツーマンで生徒の横につき、一緒にパソコンを操作していく。

北摂エリアでいち早くプログラミング教室を開校した「キノコード」では、園児から高校生まで幅広い世代の生徒が学ぶ。「プログラミングではトライ&エラーが当たり前。プロであっても、試しては失敗と修正を繰り返しながら完成を目指します」と代表の朝倉先生。また、目覚ましい発展を続ける「AI」についても学習ができる。基礎知識から活用方法まで、幅広く身に付けることができるのも同教室ならでは!

無料体験会随時実施中!

まずは無料の体験会(60分)に参加してみよう!
対象:年長~高校生まで
予約:電話またはホームページから。

KINOCODE

(キノコード)
吹田市江坂町1-21-39
土泰第一ビル3F
営/平日14時~20時
土日10時~20時
火曜・祝日定休
毎月29~31日休み
☎06-6155-9020



Menu
●月8コマ(1コマ60分).....15,800円
●月4コマ(1コマ60分).....11,800円
●月2コマ(1コマ60分).....6,800円

特典 「シティライフを見た」で
●**月額料金1ヵ月分無料!**
(7月末までの入会限定、2ヵ月目の4コマ分料金)

わが家のアイドル自慢



web版はこちら▲

お気に入りのパナナ
せなちゃん/箕面市
初登園日。新生活楽しみだね
くくん/箕面市
元気にすくすく育ってね!
アイス大好きー!
ちはやくん/高槻市
大好き♡
笑顔が最高!
れいちゃん/吹田市
Joy
GOOL

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。

【締切】2026年7月10日(金)まで
【掲載】CityLife 2026年8月号(予定)・
CityLife News Web
(紙面はEAST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 ▶



賃貸?購入?
次の家で迷ったら

スーモカウンターの
無料講座へ

スーモカウンター



「家賃がもったいない」「次も賃貸の契約を更新するか迷う」と悩んでいるなら、「同じ負担で買える家」について知識を深めてみませんか。

リクルートが運営する『スーモカウンター注文住宅』は、全国57万組以上(2026年3月末時点)に利用された実績とノウハウを生かし、理想の住まい

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

せて、「できる」ではなく、「得意な」会社をピックアップ。第三者の立場だからこそ幅広い情報を得られます。

■充実のサポートで安心!

相談だけではなく、面倒な複数の建築会社との打ち合わせの設定から同席、そして断りの代行も対応してくれます。

さらに、お金のプロであるファイナンシャルプランナー講師による特別講座も無料で受講可能。住宅ローンの知識、予算の考え方や買い時など、分かりにくいお金のことを詳しく解説してくれます。

家づくりで分からないことや困っていることがあるなら『スーモカウンター』で相談してみませんか。

■人気の無料講座&個別相談会

1. 何から始めていいかわからない人は
はじめての注文住宅講座
家づくりのダンドリやお金のこと、第三者の立場からアドバイザーが初心者の方にもわかりやすく教えてくれます。

2. 必要なお金の目安を知りたい人は
注文住宅価格まるわかり講座
建物価格の相場やコストダウンのツボなど、予算内で納得度の高い家を作るために必要な知識を学べます。

3. 建築会社の特徴を見極めたい人は
ハウスメーカー・工務店 選び方講座
アフターサービスや契約時期など、見落としがちな比較ポイントを徹底解説。自分に合った会社選びのコツを学べます。

4. 個別に疑問を解消したい人は
個別相談会
予算の組み方、条件整理、建築会社の紹介など、個別に相談可能。家づくりに関する悩みをじっくり相談できます。

スーモカウンター注文住宅

ららぽーとEXPOCITY店
吹田市千里万博公園2-1 ららぽーとEXPOCITY Ma棟 3階

千里中央SENRITO店
豊中市新千里東町1-1-3 SENRITOよみうり1階

みのおキューズモール店
箕面市西宿1-17-22 みのおキューズモール EAST-2 2階

全国252店舗 利用組数57万組以上
※カウンター拠点数/2026年5月末時点、利用組数/2026年3月末時点での集計結果

人気の無料講座・個別相談会

開催日時
6/25(木) - 7/12(日)
①10:30 ②13:30 ③15:30 (各回約90分)
※当日予約もOK。予約優先

無料講座・個別相談会のご予約は

☎0120-998-134 毎日受付 9:00-21:00 (フリーコール)

「シティライフを見て」
とお電話ください

※臨時休業の場合あり。営業時間や定休日は、電話またはHPにてご確認ください



この夏は、色々な体験で できたを応援



習い事フェスティバル in summer

7/20月祝 ▶ 8/19水

こどもカレッジに
お通いではない方

無料

対象

年少～小学6年生

夏休みはたくさんの「できた!」に出会うチャンス。

科学実験で「なぜ?」を探したり、LEGOでアイデアを形にしたり…。

習い事フェスティバルではたくさんの体験プログラムをご用意しました。

多彩な体験でお子さまの得意や興味を広げましょう!

さらに「シティライフを見た」
でシールプレゼント!

詳細・お申し込み
はこちら



こどもカレッジオリジナル「パスポート&シール」をプレゼント!



ワクワクいっぱいの体験プログラム

科学実験

驚きと発見を通して「考える力」を育てます

小1 小2 **1台2役!せんぷうき&
フライングコプター**

ハンディ扇風機&フライングコプターを作ろう!暑いときは扇風機でひんやり!切り替えスイッチで風の向きを変えると、プロペラが飛ぶフライングコプターに変身!電気で風をあやつて、自分だけの作品をつくりましょう!



レゴ教室

作る楽しさから論理力や問題解決能力を伸ばします

年少 年中 **作ろう!遊ぼう!
楽しもう!夏の遊園地**

滑り台から落ちたボールは2つに分かれたチューブのどっちに転がるかな?走っている電車の中に入ったら、どこに運んでくれるかはやってみてのお楽しみ!ワクワクする夏の遊園地を作って、お友達と一緒に遊ぼう!



トランポリン

楽しく跳んで体幹とバランス感覚を育てます

年少～小6 **どンドン跳ぼう!**

まっすぐジャンプや抱え跳び、腰おちなど基本の技を中心にお子さまのレベルに合わせて、丁寧に指導します。連続技や発展技にもチャレンジ!



体操

基礎運動で自信とチャレンジ精神を育てます

年少～小6 **学校体育
チャレンジ**

跳び箱、鉄棒を中心に、学校体育で取り組む種目の技術向上を目指します。得意な方も苦手意識のある方もチャレンジする夏にしよう!



◆◆ まだまだあります! 掲載以外のプログラムはWebでチェック! ◆◆

夏のキャンペーン
習い事はじめを応援

入学金無料

入学金最大
22,000円(税込)が
無料

対象

平常体験・イベントに参加後、
6月～9月にご入学の方





夏期講習を利用して 繰り返し学習を实践

まもなく夏休み。「規則正しい毎日を送ってほしい」、「苦手科目の克服を目指したい」とわが子の塾通いを検討し始める方も多いかと思えます。「塾を上手に利用しよう」著者の三田村さんに、学力向上のポイントについて教えてもらいました。

夏期講習をきっかけに塾に通い始める方へ

塾講師である私が、成績の悪かった生徒に、いつも確認をするのが「テストが終わった直後、今回はできたと思っただけ」ということです。思ったとおりの点数を取れなかった子は大概の場合、うっかりミスをしているだけです。ですから、どんなミスの仕方をしているのかをチェックして、一緒に原因を考えます。そして自分がケアレスミスをしやすいのを自覚し、いつも注意しなさい、と伝えていきます。

ケアレスミスを防ぐためには、限られた時間の中で時間配分を考え、集中して問題を解くだけでは訓練できないことがあります。ですから私の塾では中学三年・高校三年の夏休み明けからは、8〜9割の時間を、テストを解いてもらう実践形式の学習にあてています。実践



形式で経験値を培えば余裕が生まれ、うっかりミスが減る子どもさんはたくさんいます。塾の夏期講習に通うメリットは、家庭だけではなかなか学習習慣がつかない子も指導のノウハウがわかりやすく教えてくれる、勉強や受験の相談ができる、プリントがもらえる、自習室を利用できるなど、たくさんあります。何よりそういった勉強に集中できる環境が整っていること、多くの問題(テスト)を解く機会が得られるということが大きいのと思います。

先生を上手に利用するということは、教えてもらうという受け身な姿勢ではなく、先生にどんな質問する必要があるのかという意識づけが必要になってきます。私が指導している塾でも、わからない問題が出た時に、解答をあきらめて白紙で出す生徒がいます。そういった場合、邪道ではありませんが、解説を本人に渡すようにしていただきます。すぐ教えるのではなく、まずは自分で読んで考えてもらって、それでもわからない場合は質問してもらいます。こうすることで、どこでわからなくなっているのかが見えてくるので、本人の理解も深まります。

学力向上のためには繰り返し学習が重要

志望校合格をめざすには、学力アップが必要不可欠です。塾に通うだけでは、夏休みには自分で目標設定や学習計画を立てて、自宅での学習習慣を身につけることが何より大切です。その中で私がおすすめする勉強法は「繰り返し」です。10冊の教材を広く浅く解くよりも、1冊を10回解くほうが効果的です。塾で教えてもらった時は「なるほど、わかった」と理解するのですが、時間が経つと基本的には忘れてしまいます。か？塾でもらったプリントも答えを消して、何回でも繰り返し解き直し学習をしましょう。1回では覚えられないことも、2回、3回と解いていくうちに理解度が深まり、より自分の中に落とし込む(定着させる)ことができます。自宅での学習時は、集中力を高める訓練として、時間を測って勉強することをおすすめします。まずは20分を目標に始めてみましょう。

interview

株式会社泰成パートナーズ 代表 三田村 泰希さん

大学在学中に家庭教師や塾講師をしながら子どもの教育について考え始める。システムエンジニアとして活躍後、データ分析・管理と教育指導や精神的ケアを融合した独自の「個別対応」指導を実践する泰成ゼミナール(徳島県)を開講。

おすすめの一冊

著 / 三田村 泰希
定価/1,320円
発行/2019年9月
出版 /Book Trip
Amazon, honto, 楽天ブックスで購入可

成績アップの実績

T.O.くん	39点	↑65点
Y.I.くん	92点	↑77点
K.K.くん	97点	↑53点
M.T.さん	86点	↑92点
Y.T.くん	62点	↑77点
H.N.くん	26点	↑53点
Y.I.くん	43点	↑92点

個別 自立型指導

つまづきを“見える化”して伸ばす個別 伸びる子は「学習方法」が違う



小学生・中学生を対象に、セルモ豊中緑丘教室では「勉強しているのになかなか成果につながらない原因」を、努力不足ではなく、「つまづき」「学習方法」にあると考えている。性格や学力を丁寧に見立て、お子さんに合った学習の進め方を整理しながら、つまづきのポイントを見える化。「今、何から取り組めばよいか」を明確にし、習い事や部活とも無理なく両立できる学習ペースを提案する。特に数学(算数)で分析力を身につけ、どこで理解が曖昧になったのかを見つけ、戻り学習と反復でしっかり定着へ導く。この考え方を全教科に応用し、勉強のやり方そのものを整えていく。さらに宿題への取り組み方まで具体的にサポート。まずは無料相談・体験で、お子さんの「つまづき」を見える化してみれば、1学期の答案を持って相談・体験へ。

夏期講習生募集

7/20(月)~8/29(土)まで
1,980円(90分/回)~
豊中14中、11中、箕面1中、5中、少路小、野畑小、北緑丘小、中小の生徒が多く通う

個別学習のセルモ 豊中緑丘教室

豊中市北緑丘2-1-22-107 P有
☎06-6842-7981

個別指導 自立学習

豊中曽根で学習スタイルが選べる個別指導塾 ただ今、夏期講習キャンペーン実施中



【夏期講習限定】
今だけの特別キャンペーン!

- ・入会金無料
- ・初月授業料無料(週1回分)
- ・最大1か月分の授業料が無料。

先着30名限定、定員に達次第終了なので、お早めに。

同スクールは、小学生・中学生・高校生(高卒生含む)を対象とした、新しい形の個別指導塾。「解説&演習型個別指導」と「自立学習&講師サポート型個別指導」の2スタイルを自由に選択・切り替え可能。一人ひとりの学習状況に合わせて、完全オーダーメイドのカリキュラムを組んでくれるから、「優先して伸ばしたい科目がある」「苦手科目を基礎からやりたい」という希望も叶う。自立心を育てつつ、必要なタイミングで丁寧な指導が受けられるので、効率よく成績アップ!志望校合格へ導いてくれる。ただ今、夏期講習キャンペーン中なので、まずはお問合せを。

豊中個別スクール

豊中市長興寺南1-3-5
ニューグリーンコート101A
営業/15時~21時半
日曜・祝日定休
☎06-6152-6170

独身女性のための おひとりさまマネーセミナー

「資産運用って難しそう…」「始めたばかりで不安…」そんな独身女性のためのセミナーです。お金の基本からiDeCo・NISA・税金対策まで、幅広く学べます。人生100年時代、この機会にライフプランを見直してみませんか?

日時 7/26日

午前部 ▶ 10:00~12:00 (受付開始時間9:40)
午後部 ▶ 14:00~16:00 (受付開始時間13:40)

会場 梅田スカイビル22階 E-2会議室 (大阪市北区大淀中1-1-88)

申込方法 二次元コードからお申込みください。
※1名様での参加のみ申込み可。

申込締切 7月25日(土) 17:00まで

参加特典 ① 有名コーヒーチェーン店 ドリンクチケット1枚プレゼント
② 講師による 無料個別相談 ※後日対応

講師 ファイナンシャルプランナー 三鍋 佳苗 先生

TEL: 06-6809-3262

英語個別指導塾 イオンモール茨木前



英検で絶対有利!大阪府の高校入試

(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
(例5)大阪薫英女学院は3級で70点、準2級で80点、2級で90点に。加えて2級で10万円の奨学金も。

英検でもっと有利!関西の大学入試

推薦入試で関関同立、産近甲龍(併願可)など多くの難関大学に「年内合格」することができる。英語1科目入試(英検利用可)の有名大学も多数あり。国公立大学でも英検利用入試が拡大中。

英検は令和入試の最強スキル 高校、大学入試で驚くほど有利に

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(学習効果が高く早く進める教材を厳選→各級の英文法を必ず完成)
- 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(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ない要点がすぐにわかる)

英語専門塾 イープラス
茨木市下穂積1-3-105(イオン前北側信号角向)
☎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

プール



ファミリープール「フロレ・リゾ」
 [プール営業日]
 7/10(金)～7/13(月)・7/15(水)～
 8/31(月)・9/5(土)・9/6(日)・
 9/12(土)・9/13(日)
 [利用料金]
 おとな800円、小学生500円
 幼児(3歳以上～未就学児)300円
 ※センター入場料とは別にプールエリアへの入場で料金が必要
 (フリーパスでプール利用OK)

サイクルコースター「モッズ」
 緑の中を駆け抜ける、スリリングな自転車版ジェットコースター

サイクルパラシュート
 ペダルをこいで上空30mへ。下りはパラシュートで降下!

テーマパーク 関西サイクルスポーツセンター
 (カンサイサイクルスポーツセンター)

7月10日(金)オープンの「フロレ・リゾ」は、森に囲まれた開放感たっぷりなファミリープール。楽しさがぎゅっと詰まった4種類のプールは、年齢問わず一日中遊べる魅力が満載。水深120cmと80cmのゾーンに分かれた広々マインプールでは、のびのび泳ぐのももちろん、水中で体を動かせる「アクアジム」も楽しめる。子どもに大人気の楽しいエアライドがあるわんぱくプールや、つい何度も滑りたくなるスライダープール、小さな子どもと一緒に安心して遊べる波打ち際&噴水のなぎさプールなど、家族それぞれにお気に入りの時間が見つかるはず。センター内の乗り物

今夏の予定は、もう決まりましたか？元気いっぱいの子どもたちが待ち遠しい夏休み。この季節ならではのおでかけ情報を紹介。家族みんなで夏を満喫しましょう！

家族みんなで満喫できる多彩なプール
一日たっぷり遊べる自転車テーマパーク

のびのび開放的なプール「フロレ・リゾ」
 やアトラクション、プールも楽しめるフリーパスで、思いきり満喫しよう！

自転車テーマパーク
アトラクションが満載
 園内には、サイクリングコースや変わり種自転車、コースターやサイクルパラスユートなど、家族で体を動かして楽しめるアトラクションが充実。特に風を切って走る「サイクルコースター」はスリル満点で、小学生の子どもにも大人気！「サイクルパラシュート」は、親子で一緒にちよつとした空の旅気分も味わえそう。関西では、ここでしか体験できないソリ型のアトラクション「サイクルリユニージュ」もおすすめ。この夏は、関西サイクルスポーツセンターで思い出に残る一日を過ごしてみては？

読者限定特典 この記事持参で読者限定特典(2026年9月13日(日)まで有効)

関西サイクルスポーツセンター入場料が半額!
 ※1枚につき5名まで有効 ※他割引との併用不可
 ※2歳以下の方は無料 ※コピー利用不可

【利用人数】

おとな(中学生以上)	子ども(3歳～小学生)
通常1,000円→ 500円	通常700円→ 350円
名様	名様

※来場者人数を記入の上、入場ゲートに提出ください
 ※プール料金・施設利用料金は別途必要です。 [CL7]

イベント情報

初心者でも手軽に楽しめる キャンプ場!

河内長野市天野町1304
 阪和道「岸和田和泉IC」から車で約20分
 営/10時～17時(季節により変動あり)
 火曜定休(夏休み期間無休)
☎0721-54-3101
<https://www.kcsc.or.jp>

宿泊も日帰りもOK!!

詳しくはホームページで



コテージ [定員:~8名] バンガロー [定員:~6名] ジャンボハウス [定員:~50名] BBQ会場 [1卓:~6名]

完全予約制 ホームページまたは電話にて予約を。 ☎0721-54-3101 予約はこちら

BBQは食材持込OK!
 食材の注文も3日前までなら可能!
 無料で備品の貸し出しがあるので手ぶらでBBQが楽しめる。

箕面公園いいね!プロジェクト
サマーフェスタ箕面公園2026

◎箕面大滝ライトアップ
 期間▶ 7月26日(日)～8月31日(月)
 日没～21:00
 ※気象警報発令時、河川増水時は中止

◎まちやまライブ
 日時▶ 7月25日(土) 19:00～21:00
 雨天中止
 会場▶ 箕面公園昆虫館前 観覧無料

【箕面公園からのお知らせ】
 滝までの遊歩道(滝道)では工事他に伴う一部通行止めがあります。詳しくは箕面公園のホームページでご確認ください。
<https://www.mino-park.jp/article/1278/>

昆虫館

企画展
「アゴとツノとトゲ」
 かつこよくて面白い、昆虫のアゴとツノとトゲの世界機能と多様性がつまった面白い形を楽しもう!

会期▶ 2026年7月15日(水)～10月5日(月) 館内企画展示コーナー
 休館日▶ 火曜日
 入館料▶ 高校生以上280円 中学生以下:無料
 障害者手帳の提示で本人と介助者1名:無料
 ※お子様には保護者(大人の方)の同伴が必要です

【昆虫館からのお知らせ】
 7月21日(火)～8月31日(月)は全日開館いたします。(定休の火曜日も開館)

公園 水遊びイベント
家族で楽しむ水の楽園
夏の思い出は安満遺跡公園で

高槻市の中心部に位置し、豊かな緑と広々とした芝生広場を備える安満遺跡公園では、今夏も小学生以下向け水遊びイベント「ぼよじゃぶウォーターパーク2026」が開催される。期間は7/18(土)～8/23(日)、会場はサンスター広場・人工芝エリア。4年目を迎える人気企画で、今年はメインアトラクションであるビッグスライダーに加え、屋根付きドームプールをリニューアル。要WEB予約・定員制。家族で夏の思い出づくりに出かけてみては。

イベント詳細

ぼよじゃぶウォーターパーク
 【開催期間】7/18(土)～8/23(日)
 ※7/27(月)、8/17(月)は休み
 ※雨天決行・荒天、天災による警報が発令された場合は中止
 【対象年齢】小学生以下(小学校6年生まで)
 【利用料金】(平 日) 子ども1名+保護者1名:2,200円
 子ども2名+保護者1名:3,600円
 (土日祝) 子ども1名+保護者1名:2,700円
 子ども2名+保護者1名:4,600円

※平日限定回数券あり
 ※保護者1名追加の場合は800円(全日程共通)

WEBにて事前予約定員制

事前予約および開催時間詳細などはこちらから

問合せ **トライト株式会社** その他の安満遺跡公園でのイベント情報はこちら

☎06-7777-8760 (ぼよじゃぶ専用)

暑さもへっちゃら、屋根付きドームプールも!

成基の個別教育 ゴールフリー

夏期講習会
7.13(月)-8.31(月)

対象 小1～高3 時間 1コマ80分

※8/10～8/15と日曜日は休校日です。
 教室によって他に休校日を設けている場合がございます。

詳しくはこちら

夏の入会特典
 \ 7/31(金)までにご入会の方 /

1 入会金 14,300円(税込) 無料!

2 授業4回分クーポン 進呈!
 [1:2 80分×4コマ] [※小1～小3は40分×4コマ]

※使用期限2026/11/28(土)

早期申込割引

1 7.4(土)までのお申し込みで **5,500円** 割引

2 7.11(土)までのお申し込みで **3,300円** 割引

※80分×5コマ以上申込の一般生対象

お申し込み・お問い合わせ **0120-578380** 受付時間 10:30～20:00 (日・祝除く)

千千里山教室 阪急「千千里山」駅徒歩2分
 山田教室 阪急「山田」駅徒歩1分
 千千里中央教室 北大阪急行「千千里中央」駅前
 箕面教室 阪急「牧落」駅徒歩5分
 五月が丘教室 阪急バス「亥子谷」徒歩1分

子ども
進路を考える

RISEISHA
JUNIOR
HIGH SCHOOL

履正社スポーツアカデミーで夢にチャレンジ&
部活動にしっかり取り組める中学校生活

学園創立104年の歴史を誇る「履正社中学校・高等学校」。昨今の少子化に伴い、大阪府でも部活動の地域展開が進んでいるなか、野球部やサッカー部が全国的にも強豪校として知られる同校。その部活動で培ったノウハウを活かし、レベルの高い指導が受けられる「履正社スポーツアカデミー」がスタートしている。どんな取り組みが行われているのかお話を聞いた。

元日本代表を育てた指導者から学べるU-15
豊中市の部活動の地域展開にも貢献

2025年から学校法人履正社が運営をスタートさせた「スポーツアカデミー」は、サッカー・ラグビー・バレーボールで、日本を代表し、世界へ羽ばたく選手の育成を目指している。

学校法人履正社
履正社中学校高等学校
中高クラブ指導部長/保健体育科
高校サッカー部 監督

平野 直樹先生
Naoki Hirano

1965年、三重県生まれ。四日市中央工業高校、順天堂大学を経て松下電器(現ガンパ大阪)でプレー。引退後はガンパ大阪コース、ペガルタ仙台コース、星稜高校などで指導。2003年から履正社高校サッカー部の監督に。



U-15やエリートおよびNEXTエリートの練習は、茨木市東福井にある専用のグラウンドで行われる。Jリーグクラブの練習グラウンドにも導入されている国内最高級の人工芝グラウンドだ。



履正社スポーツアカデミーがいよいよ本格始動!

ラグビーとバレーボールもアカデミーが誕生

履正社ラグビーアカデミーは、平日の放課後に、個人のスキルアップに特化したプログラムを通じて、主体性・リーダーシップ・フォロワーシップなど、これからの時代に必要な力を育てる場を目指している。履正社バレーボールアカデミーは、技術の習得に加え、バレーボールを通して人間力を育てることが目標。リーグワンプレイヤーや元Vリーガーなどトップレベルのコーチ陣が「楽しむ」と「本気で取り組む」を両立し、夢中になり、挑戦し続けられる環境を提供する。どちらも小・中学生が対象。



地域展開「豊中チャレンジ」もサポート

豊中市が進める公立中学校の部活動の地域展開。履正社では中高の部活で培った指導法を地域にも広めるべく、「豊中ユナイテッド」という地域クラブを設立する構想がある。学校のグラウンドや体育館を「地域の財産」として活用する予定だ。



文化系と運動系クラブの掛け持ちが可能
日々の小さな成長を通じて学ぶ楽しさを実感

履正社中学校では、部活動にも力を入れており、最大の特徴は、文化部と運動部の「掛け持ち」ができることだ。文化部は45分間の昼休みに活動することで、生徒たちが放課後に運動部や専攻ゼミを自由に選択できるようにしている。



履正社中学校
学芸コース 教頭
平賀 英児 先生
Eiji Hiraga
理科教諭・教頭。神戸大学天文研究会OB。在校生の約半数が部員として活動している理科部の顧問で、2010年からは関西最大規模の天体観測会「スターウォッチング」の企画運営も担当している。



自分で選び、主体的に学ぶ 履正社中学校の「充実した放課後」

部活動(火・金・土曜)

【文化系クラブ】主に昼休みに活動

- ✓ 理科部(週1日)
- ✓ 読書部(週1日)
- ✓ かるた部(週1日)
- ✓ 鉄道研究部(随時)
- ✓ 合唱部(週1日)※現在休部中

【運動系クラブ】主に放課後に活動

- ✓ サッカー部(週2~3日)
- ✓ 陸上競技部(週2日)
- ✓ 男女バスケットボール部(週2日)
- ✓ 女子バレーボール部(週2日)
- ✓ 軟式野球部(週2~3日)
- ✓ 硬式テニス部(週2日)
- ✓ 卓球部(週2日)
- ✓ 空手部(週2日)



組み合わせは自由

専攻ゼミ(月・水・木曜)

- ✓ 国公立進学ゼミ(週3日)
- ✓ グローバル進学ゼミ(90分)
- ✓ スタンダード進学ゼミ(週3日)
- ✓ プログラミングゼミ(90分)

国公立/医学部
進学ゼミ(週3日)

東京大学、京都大学をはじめとした国公立大学や国立医学部への入学を希望する生徒に特化したゼミ。

スタンダード
進学ゼミ(週3日)

放課後もしっかり学校で学び、関関同立や地方国公立大学への現役合格を実現したい生徒にオススメ。

グローバル
進学ゼミ(週3日)

中学卒業時に英検2級相当以上の、高校卒業時には海外大学への入学を可能にするレベルの英語力を育むゼミ。

プログラミング
ゼミ(週3日)

論理的思考力を伸ばすことを目的に、基礎的なブロックプログラミングやロボットの自動制御などを楽しく学ぶ。

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

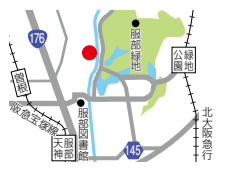
取材協力

履正社中学校・高等学校

豊中市長興寺南4-3-19

☎06-6864-0456(代)

https://riseisha.ed.jp/



阪急バス「履正社高校前」バス停すぐ

2027年度
履正社中学校
学校説明会
日程

- 【第5回】7月25日(土)9時~
- 【第6回】8月23日(日)9時半~
- 【第7回】9月5日(土)9時半~
- 【第8回】10月3日(土)9時~
- 【第9回】11月7日(土)9時~
- 【第10回】12月6日(日)9時~

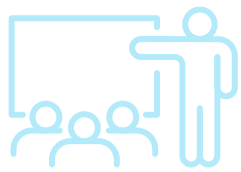
- 夏休み特別体験授業を実施
- 夏休み特別体験授業を実施
- 言語技術体験授業を実施
- プレテスト同時開催
- プレテスト同時開催
- プレテスト同時開催



来校イベントのお申し込みはこちら



最新の入試情報、個別カウンセリングをご希望の方はLINEで



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

さまざまなプロが教えてくれる生活向上セミナー。健康・運動・資産運用・相続・老後資金など、日々の疑問を解消する専門知識を提供。実践的な学びで、あなたの生活設計を応援します。

日時 **7.29** 水
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くことがございます。ご了承ください。

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

お問合せ

TEL.06-6338-0640

(生活向上セミナー担当係まで)
※平日10時～17時



事前予約はこちら▶

プロから学ぶ生活向上セミナー

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7/30(木)～8/31(月)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
アブサラカフェ
(LABI千里中央店)
豊中市新千里東町
1-2-20 LABI 4F



● 肉料理ARITA
豊中ロマン店
(アリタ)
豊中市西緑丘3-13-3



1

1 家族の安心を守るために「認知症・介護・相続」の基礎知識と備え

認知症や介護は、ご本人だけでなくご家族の生活にも大きな影響を与えます。また、「まだ大丈夫」と思って相続対策を後回しにすると、思わぬトラブルにつながることもあります。本セミナーでは、「認知症」「介護」「相続」の基本的な考え方と具体的な備えについて、わかりやすくお伝えします。今から準備することで、安心できる未来につなげましょう。

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。



2

2 葬儀社だからこそ伝えられる「おひとりさまの終活」～もしもの時、誰があなたを支えますか?～

高齢化や核家族化が進み、「頼れる家族が近くにいない」「将来のことを相談する相手がいない」と感じる方が増えています。本セミナーでは葬儀社の経験をもとに、身元保証・成年後見・認知症対策・相続・供養など、人生の終盤に起こり得る課題と対策についてお話します。

講師 **株式会社せれもに 代表取締役 藤井 俊平さん**

葬祭業界20年以上、2,000件超の葬儀・終活相談に携わる。税理士事務所・行政書士事務所での実務経験を活かし、相続・遺言・死後事務などの相談にも対応。丁寧な傾聴を大切に、生前から式後まで寄り添う終活支援を行う。



3

3 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き、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!

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。



4

4 50代からでも間に合う「老後資金の準備」 必要性和解決策を最後までお伝えします

「このまま物価が上がり続けたら将来が不安!」「今からでも老後資金の準備なんて間に合うの?」そういった悩みがあっても、そもそも何をすればいいのかわからない...わからないところさえわからない!そんなお金に関する、目に見えない不安をわかりやすく説明し、50代以上でも間に合う対策をお伝えします。

講師 **ファイナンシャルプランナー 村上 隆さん**

保険業界13年。これまで600名の相談に応じ、現在は保険代理店の代表として、個別相談やセミナーでの登壇を行っている。やわらかい物腰でありながら、具体的な数字を交えて説明するため「わかりやすい」と評判。



5

5 40歳以上女性に多い「下肢静脈瘤」サイン逃さず受診を

足の血管の病気である下肢静脈瘤。「足がだるい」「足がむくむ」「つりやすくなる」といった症状により、生活の質に影響を及ぼします。本セミナーでは、「下肢静脈瘤とは何か」という所から、治療法や受診のタイミング、予防法などを解説します。足の変化や症状が気になる方はぜひご参加下さい。

講師 **まにわクリニック 院長 馬庭 直樹さん**

一般内科・循環器内科で総合内科専門医、循環器専門医として、国立循環器病研究センターや和歌山県立医科大学附属病院などに勤務。2023年6月、箕面市船場西に「まにわクリニック」を開業。



6

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?

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。



見るべき POINT



- ☑先輩たちは楽しそうか？
- ☑自分と波長が合いそうか？
- ☑毎日の通学に無理はないか？
- ☑使用したい設備は充実しているか？
- ☑学びたいことが学べそうか？

親の役割

高校生に対しては、主体性を尊重しながら、良い聞き手・ガイドとなることが求められます。お子さんがオープンキャンパスから帰ってきたら、「どこが印象深かった?」「直感的なイメージはどうだった?」と、感想を引き出す問いかけをしてあげてください。中学生なら「遊びに行こうか」という軽い感覚で学園祭を訪れてみるのもおすすめです。



学習アドバイザー
西村 創さん

国内外の大手学習塾で指導歴25年以上。出版している教育書、参考書はすべて重版をくり返し、累計15万部突破。全国の学校講演、「にしむら先生」としてYouTube配信中心。



志望校を定めると
学習に取り組む意欲がアップする

多くの高校では、文理選択の希望調査が高校1年生の秋から冬にかけて行われます。その前に気になる大学や専門学校オープンキャンパスに行ってみることをおすすめします。早期に進路を思い描くことは学習戦略とモチベーションの両面に大きなメリットがあります。例えば数学は国公立を目指すのか、文系・理系どちらに進むのかによって、これらにどれくらい力を入れて勉強すべきかという「力の入れ具合」が大きく変わります。

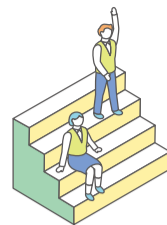
また、実際にキャンパスを訪れて雰囲気を見たり、そこで過ごす自分をリアルに実感できるかも重要なポイントです。保護者世代が大学生の頃とは違い、現代では学部が500以上に細分化されており、名称だけでは内容が予想できないものも多いため、早期に実態を知ることが、入学後のミスマッチを防ぐことができます。

そしてオープンキャンパスではパンフレットやWebサイトでは分からない「解像度」を上げるのが重要です。

「自分のための勉強」に変わります。百聞は一見に如かず。ぜひ、訪れてみてください。

大学全体だけでなく、志望する学部の設備、施設、カリキュラム、実際の講義や研究内容まで確認すると、より具体的なイメージが持てます。理系の大学での実験を体験し、「こんなに本格的なことが学べるんだ」と知ったことで、勉強への意欲が飛躍的に高まった生徒の例もあります。「ここで学びたい」という強い思いが芽生えたと、やがて「自分のための勉強」に変わります。

早めの動機づけが
合格への近道



オープン
キャンパスのススメ

未来の自分に会いに行こう！

早い時期からオープンキャンパスに足を運び、志望校を定めることが、合格への確かな道の一助になります。学習アドバイザーの西村創さんにお話を聞きました。



英語・中国語・韓国語など得意な言語を生かして外国人旅行者を案内する関西空港ボランティア。実践経験を生かし航空・ホテル業界へ就職する人も。



地域の食材を使った食品の開発から販売までのプロセスを学ぶプロジェクト。

※大学の2025年度

大学生活を「体験」で埋め尽くす
挑戦が自信になる4年間

「大学生活の中で『これは頑張った』と自信を持って言えるものを見つけてほしい」と話す、大阪国際大学入試・広報部の野村さん。同大学では、その思いのもと全学部で「体験型の学び」を実践している。企業連携や地域活動、海外研修、ボランティアなど、社会とつながる学びの機会を数多く設け、実践の中で自ら考え行動する力を育てている。なかでも関西空港を利用する外国人旅行者をサポートするボランティアも、卒業生のコミュニケーション能力の高さが特に評価されているという。

また、低年次から個別のキャリアカウンセリングを行い、目標や適性に合わせた進路選択をサポートする。こうした学びと手厚い支援が就職率99%※という高い実績につながっている。都心近接で北摂からも通いやすいので、まずは大学の雰囲気を感じるオープンキャンパスに参加を。

大阪国際大学・
大阪国際大学短期大学部
経営経済学部／人間科学部／
国際教養学部／短期大学部
守口市藤田町6-21-57
☎0120-585-160



オープンキャンパス情報

7/5(日)・19(日)・8/1(土)・2(日)・22(土)・23(日)
[4つのポイント]①在学生が案内するキャンパスツアー②奨学金などの個別相談実施③入試ガイダンス参加でAOの入学検定料免除(3万円)④学食・キッチンカーのランチ無料

要予約

教えてくれたのは



大阪国際大学・
大阪国際大学短期大学部
入試・広報部 野村昌弘さん
学生の成長を支えるキャリア支援と入試・広報に長年携わる。

関西学院大学 14学部の研究・学問の魅力を経験しよう



アメリカ出身の建築家ウィリアム・メレル・ヴォーリズが全体設計を手掛けた西宮上ヶ原キャンパス。

スクールモットー「Mastery for Service (奉仕のための練達)」のもと、世界と社会に貢献できる人材を育成する関西学院大学。14学部を擁し、文理の枠を超えた学びや充実した国際教育、多彩な留学制度、キャリア支援など、一人ひとりの可能性を広げる環境が整う。学びの先にある未来を具体的に描けるのも同大学の魅力。まずはオープンキャンパスで、キャンパスの雰囲気や学びの特色を体感してほしい。

オープンキャンパス情報

“学部紹介や模擬講義、学生によるトークセッションも”
[来場型] 西宮上ヶ原・西宮聖和キャンパス
8月1日(土)・2日(日) 10時～16時
(8/1の西宮聖和キャンパスは午後より開催)
神戸三田キャンパス:8月8日(土) 9時15分～15時
[WEB型] 8月1日(土)～9日(日)※期間中いつでも視聴可

要予約



関西学院大学
(かんせいがくいんだいがく)
西宮上ヶ原キャンパス
西宮市上ヶ原一番町1-155
西宮聖和キャンパス
西宮市岡田山7-54
神戸三田キャンパス
三田市学園上ヶ原1番
☎0798-54-6135

研究を深め、将来の選択肢を広げる6年間を過ごそう



昨年のオープンキャンパスでの様子。京都駅から1駅、大阪駅からJR新快速、乗り換えなしで35分とアクセスも良好。大阪からも多数の学生が通学している。

創立142年の歴史を持つ京都薬科大学の魅力の一つは、3年次後期という早い段階から研究室に配属され、本格的な研究に打ち込めること。早期からの研究活動を通じて、思考力や問題解決能力を育み、研究に興味がある学生はもちろん、じっくり学びたい学生にも適した環境が整っている。また、企業への就職率も高く、卒業後の進路の選択肢が豊富な点も同大学の特徴。薬剤師国家試験のストレート合格率は7割以上と全国私立薬学部でも上位実績を誇り、充実した教育体制は保護者にとっても安心だ。

オープンキャンパス情報

“薬学の「ワクワク」に出会える2日間”
8月1日(土)・2日(日)
白衣を着て行う体験実習や研究室見学ツアーなど、多彩なプログラムを通して薬学の学びを体感。自分の興味や将来の可能性を見つけよう!

要予約



京都薬科大学
(きょうとやっかだいがく)

京都市山科区御陵中内町5
地下鉄・JR、京阪「山科駅」から徒歩10分
☎075-595-4678(入試課直通)

医療とスポーツの
最前線を体験しよう



交通費サポートもあり、友人同士、保護者の方の同伴も大歓迎。「卒業生の主な進路は病院、治療院、トレーナー職、スポーツ関連企業、大学編入など。医療とスポーツの分野を中心に、多様な進路先を実現しています」(桃井さん)。



「本校では医療、スポーツ、トレーナー、英語分野の体験授業を複数受講することができ、また「話すのは、広報部の桃井さん。」

理学療法士、柔道整復師、鍼灸師、アスレティックトレーナー、パーソナルトレーナーなど、目指せる職業は多岐にわたる。体験授業では実際に仕事で使う技術を体感しながら、資格や職業について詳しく知ることができる。またトレーナー資格の最高峰、「日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー」の合格者数は7年連続関西ナンバー1。医療やスポーツ現場で長く活躍してきた教員が多数在籍しているのも特徴で、中にはトレーナーとして、オリンピック選手や日本代表チームを支えた経験を持つ人も。

「在校生とも話せます。どうやって自分の進路を決め、今、どんな風に学校生活を送っているのか。気軽に質問してみてください。」

**履正社
国際医療スポーツ専門学校**
(リセイシャコクサイリョウスポーツセンモンガッコウ)
大阪府大阪市淀川区十三東1-21-23
☎0120-8404-21
<https://www.riseisha.ac.jp/>



オープンキャンパス情報

「履正社DAY」(十三キャンパス新館開催)

10時受付/10時半開始。7/5(日)・7/12(日)・7/19(日)・7/26(日)・8/2(日)・8/9(日)・8/12(水)・8/16(日)・8/23(日)・8/30(日)ほか。詳細はホームページから。

要予約



阪急各線「十三駅」東口から徒歩約2分の好アクセス。

教えてくれたのは



履正社
国際医療スポーツ
専門学校
広報部 桃井 俊明さん
「関西圏だけでなく、遠方からも多くの方が参加します。」

専門性を磨く学びで、9割超の高い就職実績へ



座学に留まらず、社会に飛び出して実践的に学ぶ機会が豊富。「自ら学ぶ姿勢が身につく」と話す学生が多い。

甲子園大学は、兵庫県宝塚市にキャンパスを構え、「栄養」と「心理」の2学部から、地域・産学連携の実践的な学びを通じてスペシャリストを育成する大学である。両学部とも90%を超える高い就職率を誇り、低学年からのキャリア教育や3年次からの個別面談など、手厚いサポート体制が就職の強さを支えている。学んだ専門性をそのまま仕事につなげられる安心感が、同大学を選ぶ理由の一つとなっている。

甲子園大学
(こうしえんだいがく)
宝塚市紅葉ヶ丘10-1
☎0797-87-2493

HPIはこちら



オープンキャンパス情報

7・8月のオープンキャンパス
7月12日(日)・25日(土)・
8月9日(日)・22日(土)

体験授業、体験イベント、学食体験、キャンパスツアーなど実施。

要予約

申込はこちら



150年の歴史と伝統の学びで未来を切り拓く



神戸女学院大学は、「リベラルアーツ×国際性×少人数教育」を柱に、一人ひとりの可能性を丁寧に育む総合大学。多角的な視点と深く探究する力を養う学びを通して、社会をしなやかに生き抜く人材を輩出する。重要文化財の校舎が佇む西宮の豊かな環境のもと、学生に寄り添った教育を実践している。



ヴォーリス建築の美しいキャンパス。



オープン
キャンパスの
申込はこちら

神戸女学院大学
(こうべじょがくいんだいがく)
兵庫県西宮市岡田山4-1
☎0798-51-8543

オープンキャンパス情報

7月25日(土)・26日(日) 各日10時半～15時半

各学部の講義・実験・個人レッスンなどで体験できる他、航空業界をはじめとする卒業生の特別講演を実施。大学生活や奨学金、キャリアサポート、入試相談コーナーあり。少人数ならではのきめ細やかなサポートを実感しよう。 ※阪急西宮北口駅から無料シャトルバス運行。

予約
優先



この夏開催 オープンキャンパス



● 藍野大学

7月12日(日)・25日(土)・8月1日(土)・2日(日)・23日(日) 茨木市東太田4-5-4

大学・学科紹介、学科体験、入試説明会、キャンパスツアーなど開催。 ※予約なしでも参加可能

要予約

● 大阪青山大学

7月12日(日)・18日(土)・8月2日(日)・16日(日)・22日(土) 箕面市新稲2-11-1

教員によるミニ講義・体験授業で、大学での学びを体験できる。全日程予約特典あり。 ※7/18(土)は別プログラム・夕方開催

要予約

● 大阪学院大学

7月25日(土)・26日(日)・8月22日(土) 吹田市岸部南2-36-1

10時～15時(受付9時半～)・入退場自由 事前申し込みでスピード入場が可能・9月も開催予定あり。

● 大阪経済大学

7月18日(土)・19日(日)・8月8日(土)・9日(日) 大阪市東淀川区大隅2-2-8

キャンパスツアー、入試説明、模擬授業、個別相談など実施。

要予約

● 関西大学 千里山キャンパス

8月1日(土)・2日(日) 吹田市山手町3-3-35

高槻・高槻ミュージズ・堺・吹田みらいキャンパスでも7月～9月にかけて開催。

● 近畿大学 東大阪キャンパス

7月26日(日)・8月22日(土)・8月23日(日) 東大阪市小若江3-4-1

11時～16時。キャンパスツアーやミニ講義の他、近大ならではの多様なプログラムが実施される。

● 千里金蘭大学

7月12日(日)・26日(日)・8月9日(日)・30日(日) 吹田市藤白台5-25-1

学生との交流・個別相談・授業体験・キャンパスツアー実施。

要予約

● 同志社大学 今出川校地

8月1日(土)・2日(日) 京都市上京区今出川通烏丸東入

京田辺校地は7月25日(土)、26日(日)に開催。両校地ともに入試説明、キャンパスツアー、学生talk、卒業生talkなど実施。

要予約

● 梅花女子大学

7月19日(日)・8月9日(日)・23日(日) 茨木市宿久庄2-19-5

※AOエントリー可能 学科ワークショップ・キャンパスツアー・個別相談など実施。

要予約

● 大和大学

7月20日(月祝)・8月8日(土)・9日(日) 吹田市片山町2-5-1

最新設備が整う大学内を見学できるキャンパスツアーを開催。参加特典もあるので詳しくはHPへ。

要予約

● 立命館大学 大阪いばらきキャンパス

8月1日(土)・2日(日) 茨木市岩倉町2-150

模擬授業・研究室公開・大学・学部紹介・入試説明・キャンパスツアーなど(詳細は7月上旬公開予定)。他キャンパスでも同時開催!

一部
要予約



詳しい情報は
各大学のHPをチェック!

Vol. 108
エキスポシティプレス

EXPOCITYpress

7
2026 July

ららぽーと BARGAIN

7/3 fri → 7/20 mon

おトクなプライス&特典が盛りだくさん!

※一部店舗では実施期間が異なる場合がございます。※商品の数には限りがございます。在庫状況などは各店舗へお問い合わせください。※一部対象外商品がございます。詳しくはショップスタッフへお問い合わせください。※他のサービス・特典との併用はできません。※掲載内容は予告なく変更となる場合がございます。ご了承ください。

三井ショッピングパークポイント

ポイントアップデー

7/3 金 ▶▶▶ 7/12 日

クレジット機能付き
ポイントカード・
アプリde支払い用QR

5

クレジット払いで
100円(税抜)につき
ポイント

クレジット機能なし
ポイントカード・
ポイント用QR

2

100円(税抜)につき
ポイント



7/1 (水)~7/14 (火)

「ブルーロックで ニッポンを青く染める！」 開催!

期間中は、POP UP SHOPや縁日企画、
元日本代表OBトークイベントなど
豪華企画が盛りだくさん!

詳しくはこちら!



POP UP SHOP

FILA/OP

(フィラ/オーシャンパシフィック)

期間限定でFILA/OP ビーチリゾートショップを開催!トレンド感満載の水着やUVパーカーなどのビーチウェア、水遊びに活躍するライフジャケットなど、海やプールで大活躍するアイテムを豊富に展開!サンダルやマリンスーツなどの雑貨も大充実!今年の夏は、海やプールにお出かけしよう!

開催期間 7/8 (水)~8/30 (日) 場所 3F どんぶり共和国前

※営業時間は施設に準ずる。※最終日は19:00まで。

RENEWAL OPEN & NEW OPEN

7/3 (金)
RENEWAL
OPEN

千里バンパクロフト
【インテリア・生活雑貨/ライフスタイル雑貨】
ららぽーとEXPOCITY 1F

リニューアルオープン記念「ロフトオリジナルトートバッグ」プレゼント。7/3 (金)から7/7 (火)まで、千里バンパクロフトで3,000円(税込・合算可)以上お買上げのお客様各日先着200名様(合計1,000名様)に、デザイン・ユニット「COCHAE (コチャエ)」イラストデザインの「ロフトオリジナルトートバッグ」を1点プレゼント。

7/15 (水)
OPEN

unico 【家庭用品】
ららぽーとEXPOCITY 1F

unico

"unico (ウニコ)"とは「たったひとつの」「大切な」などの意味を持つ言葉。「自分らしくいられる心地よい空間づくり」をコンセプトにした、オリジナルの家具やラグ、カーテン、ファブリック、国内外のセレクト雑貨を幅広くラインアップするライフスタイルショップです。トレンドやニーズを取り入れた商品、リアルなお部屋をイメージしたスタイリング、季節ごとに変わるディスプレイをお楽しみいただけます。

※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。

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!



絶滅危惧種5頭の父として知られるオスのミニカバ「モトモト」が、5月25日に3年ぶりにニフレルへ帰ってきました。繁殖を目的に恩賜上野動物園へ移っていたモトモトですが、ニフレルで生まれた3頭の子どもに加え、神戸どうぶつ王国に移った子ども「タムタム」も繁殖に成功。いまやおじいちゃんでもありません。そんなモトモトの性格はおっとり型でマイペース。担当キュレーターによる触診が気持ちよすぎて、そのまま寝てしまうこともあるとか。7月9日の13歳の誕生日には、モトモトの好物を使ったスイカや野菜・果物の特製お祝いメニューをキュレーターからプレゼント。7月の週末など計8日間は、入館者全員にオリジナルステッカーがプレゼントされます。

3年ぶりに帰ってきた「ミニカバ」
「モトモト」の誕生日をお祝いしよう



人気者のミニカバ「モトモト」が3年ぶりにニフレルへ帰還。7月9日の誕生日にあわせてお祝いイベントも開催されます。

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

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

ABC HOUSING
WELLBE みのお

センターハウスには、暑い夏でも涼しく楽しめるキッズスペース&図書コーナーが充実!

ぜひ、家族みなでお越しください!

WAKU WAKU

FUMU FUMU

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!

ecoなHANABI プレゼント 7/11土

200組様 小学生以下限定

プラスチックフリーの新しいカタチ。取り出し簡単でゴミも少ないエコなミニ火花をプレゼント!

※写真はイメージです

ハンドクラフト アイスクリームBOX 7/12日

100組様 小学生以下限定

夏らしいかわいデザインのカスタマイズBOXをつくる。小物入れやギフトボックスとしても活躍!

※いずれかひとつ

夏の収穫体験! とうもろこし狩り 7/18土

100組様 小学生以下限定

畑に行かなくても作物を収穫する喜びを体験できる大人気の出張農園。夏野菜の王様「とうもろこし」を収穫してみよう!

※持ち帰り数には限りがあります

スナッグ ゴルフパーク 7/19日

3歳以上小学生以下限定

スナッグゴルフを体験してみよう! はじめてのお子さまでも遊び感覚で楽しくプレーできます。

※実施時間 11:00~13:00/14:00~16:00

TRY! FOOT DARTS チャレンジ 7/20月

3歳以上小学生以下限定

イギリス生まれのサッカーとダーツが一緒になった新スポーツにチャレンジしてみよう。

高得点者にはオモチャのサッカーボールもプレゼント!

先着150組様の参加者にはプレゼントも!

イベント開催/11:00~17:00 ※一部イベントを除く
※イベント・先着プレゼントへの参加チケットは10:00~配布、1世帯1名様限りとなります
※早期受付終了するイベントもあります。

シティライフ プレゼント引換券

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

キャンパス 保冷温 ペットボトルホルダー 7/2木~31金 ※水曜日を除く

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

マイページはこちら

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が異なります。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

É PRONTO(エプロント) モノウェル千里中央店 季節限定のおすすめメニューをご紹介します

1 生ドーナッツ【ごろごろ白桃】 385円(税込)
ジューシーな白桃果肉がごろっと入ったクリームとホイップクリームが良く合います。

2 たこ焼き気分の生ドーナッツ 440円(税込)
生ドーナッツでたこ焼き気分! 不思議な美味しいウケになる味です。

場所: 大阪モノレール千里中央駅改札内 ※改札外からも入店可能
TEL.06-6873-6873
営業時間: [月~金]7:00~22:00 [土・日・祝]8:00~21:00
※モーニングは11:00まで。ラストオーダーは営業終了30分前

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-news.com
CityLife NEWS で検索

万博記念公園だより 7月号 令和8年6月22日発行 通巻554号

BAMPAKU News

2026 07



大阪府広報担当副知事
もすやん

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1200株の花ハスと、
7品種約1000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。

早朝観蓮会

[場所] 日本庭園 はず池
[時間] 早朝6時30分から公開
[料金] 無料 ※別途入園料が必要

開催期間

6/26(金)・27(土)・28(日) 7/3(金)・4(土)・5(日)

早朝(6:30~9:30)の日本庭園はず池への入園方法

●中央口と日本庭園前ゲートのみ6:15から開門します。(東口方面からは日本庭園前ゲートをご利用ください。)
●ゲートにて入園手続き(入園券購入など)を行ったのち、日本庭園正門を経由してはず池へお進みください。
●6:15~9:30は、上記ゲートから日本庭園はず池へのルートのみ通行可能です。
●9:30までは、はず池への通行ルート以外の自然文化園・日本庭園の他エリアには入れません。(工事・管理作業等を行っており、車両も通行していますので危険です。立ち入らないでください。)
●駐車場は、中央駐車場と日本庭園前駐車場のみを早朝6:00から開場いたします。(それ以外の駐車場は通常営業となりますのでご注意ください。)

お願い カメラでの撮影につきまして

公園内を撮影される方は周囲の安全に十分ご配慮ください。撮影の際には、三脚等の固定器具を使用しての長時間の場所の占有や通路を塞ぐなど、他のお客様の迷惑・危険となるような行為等のないよう、お願いいたします。柵内への立入りもご遠慮ください。



早朝観蓮会 特別イベント

イベント詳細はこちら ▶



モーニングヨガ

7/4(土)7:30~ [経験者クラス] ※対象:中学生以上



普段からヨガを実践されている方におすすめのクラスですが、初心者の方も無理なくご参加いただける内容です。[講師] 仁下愛美(ヘルスクリエイター) RYT200・500指導者養成講座トレーナーとしてオンラインや対面講座を実施。

今年で3回目となる人気の早朝ヨガイベントを開催。普段は入れない早朝の日本庭園を舞台に、2日間限定の特別体験。爽やかな朝の空気の中で、心と身体を整えるひとときをお楽しみください。

7/5(日)7:30~ [初心者クラス] ※対象:小学生以上



はじめてのヨガ体験にもおすすめのクラスです。おひとりでの参加はもちろん、親子での参加も歓迎しています。[講師] 金谷真由美(国家資格キャリアコンサルタント/ヨガインストラクター) RYT200修了。IHTAヨガインストラクター2級・1級取得。

●はず池周辺(参加者には別途お知らせします)
●1,000円※当日現地にて現金でお支払い
[募集人数] 各日約50名程度 [受付場所] 日本庭園はず池前テント
要事前申込 詳しくはホームページをご覧ください。

ハワイ伝統舞踊ステージ

7/4(土)①7:30~、②8:30~ (各回30分程度)



自然への感謝や祈りを表現する、ハワイの伝統舞踊「フラ」。打楽器と歌だけで紡がれる古典フラ「カヒコ」を、早朝の幻想的なハスの花とともにお届けします。静かな朝に響く特別なひとときを、どうぞお楽しみください。

●はず池・旋律の鯉池横 ●無料

モーニングFOOD&CAFE

6:30~9:30 ※商品が完売次第終了
イベント期間中、
日替わりで出店店舗が異なります。

北摂の人気店による「モーニング FOOD & CAFE」を今年も開催。今年は場所を変えて、日本庭園の中央休憩所周辺に、こだわりのフードやドリンクが並びます。ハスの花が彩る朝の日本庭園で、ゆったりと心地よい朝の時間をお楽しみください。

●昨年から変更 日本庭園 中央休憩所周辺

[出店予定店舗]

- | | |
|---|---------------------------------|
| Senri Maison Coffee(センリメゾンコーヒー)
[全日程] 6/26(金)・27(土)・28(日)・7/3(金)・4(土)・5(日) | うさぎ菓子店
6/28(日)・7/5(日) |
| Rice hug.(ライスハグ)
6/26(金)・7/5(日) | MAISON NAKAKO(メゾンナカコ)
7/3(金) |
| 藁ざんまい。
6/26(金) | Balon(バロン)
7/3(金) |
| スコーン屋つむぎ
6/27(土)・7/4(土) | オオニシサントコ
7/4(土) |
| ミルク・ヴィラージュ
6/27(土)・28(日) | |



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。

ひまわりフェスタ

7/18(土)～8/2(日)



毎年恒例のひまわりフェスタ。今年は例年の開催会場「チューリップの花園」が改修工事のため、会場をEXPO'70パビリオン近隣の「世界の森」と「夏の花八景」に分散して開催します。今年は少しコンパクトですが、ちょっと目新しいコンテンツをご用意してお待ちしています。

○世界の森・夏の花八景 ▼無料(関連イベントにより有料の場合あり)

第17回インターナショナルキャンプ in 万博記念公園 参加申し込み受付中

8/4(火)～5(水)

世界の外国人留学生と一緒に楽しめる1泊2日のキャンプ!太陽の塔が見える万博記念公園内の自然を利用し、自然体験を通じて冒険の楽しさや仲間との協力の大切さを学びます。また、カレー作りやナイトウォーク、外国人留学生との交流を通して日本とは違う価値観や文化に触れ、英語の壁を感じず自然にコミュニケーションを楽しめるプログラムが盛りだくさんです。

- 上の広場
 - ▼19,000円 [対象年齢] 小学1年生～中学3年生 [定員] 120名(最少行人員20名)
 - ③ [企画運営] LBF インターナショナルプログラム事務局
 - ④ 06-6699-5200
- 申し込み・詳細はQRコードのホームページをご覧ください。



万博夏まつり2026 令和の夏、昭和な夏

7/24(金)～26(日)、31(金)～8/2(日)、
 7(金)～10(月)、21(金)～23(日)、28(金)～30(日)、
 9/4(金)～6(日)、11(金)～13(日)、19(土)～23(水・祝)
 計27日間 各日17:00～22:00



万博夏まつりが今年も開催決定!イルミナイト万博をはじめ、グルメやビアガーデン、縁日、DJブースなど多彩なコンテンツが登場します。恒例の手持ち花火も楽しめ、今年も夏の夜を満喫できるイベントとなっています。

- お祭り広場など
- ▼ [お祭り広場] 500円 ※前売り券を販売予定
- ③ 万博夏まつり実行委員会

万博お祭り広場ガレージセール

7/4(土) 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。出店者も大募集!古着・雑貨・ハンドメイド大歓迎。

- お祭り広場
- ▼ 大人500円、小中学生200円
- ③ 日本ガレージセール協会
- ④ 06-6362-6322 (受付10:30～15:30 ※土日祝除く)

SUMMER SONIC 2026 OSAKA

8/14(金)～16(日)
 [開場] 10:00 [開演] 11:00

サマーソニック2026は25周年を迎え、3日間開催。これまでにないスケールで世界レベルのアーティストが集結し、熱狂に包まれる夏がやってきます!

- 自然文化園・日本庭園全域
- ③ サマーソニック事務局
- ④ チケットなどの詳細はホームページをご確認ください。
<https://www.summersonic.com/>



8/14(金)～16(日)の万博記念公園への入園は「SUMMER SONIC 2026」のチケットをお持ちの方のみとなります。ご注意ください。詳細は公式ホームページをご確認ください。

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

「春ステージ」は7月9日まで!7月10日から「夏ステージ」が始まります。瑞々しい青葉や木陰の涼しさを感じながら、夏休みの自由研究や思い出作りはいかがでしょう。夏色の万博記念公園で、今だけの特別な“学びの旅”へ出かけてみませんか?

④ <https://class-earth.com/stamp-passport/>
 ※帽子や日傘、こまめな水分・塩分補給や休憩など 熱中症対策を心掛けてお楽しみください。

<夏ステージ>
 スタンプ例



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

内部には原生生物から人類に至るまでの生命の進化の過程を表現した「生命の樹」(高さ約41メートル)があり、博覧会以降原則非公開だったものを復元・再生し、2018年(平成30年)3月より一般公開しています。

- 太陽の塔内部観覧は前日までの事前予約優先
 - 予約方法詳細は太陽の塔公式サイトにてご確認ください
- なお、予約に空きがある場合のみ当日券を太陽の塔内部の受付カウンターにて販売いたします。

太陽の塔
 オフィシャルサイト
 (内部観覧予約)



EXPO'70パビリオン

10:00～17:00(入館は16:30まで)

半世紀の時を超え、あの初代黄金の顔が目の前に!遥か見上げる上空にある太陽の塔の「黄金の顔」、その初代実物が展示されているのはEXPO'70パビリオンだけ!半世紀を超える歴史を刻んだ本物の輝きを体感しよう!

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

1970年大阪万博ビフォー・アフター展 ～あのパビリオンはいまどこに?～



開催中～2027年2/28(日)
 10:00～17:00
 (入館は16:30まで)

- EXPO'70パビリオン
- ▼ [企画展+常設展セット券] 1,500円(中学生以下無料) [企画展のみ] 1,200円(中学生以下無料)

※現金のみ取り扱可
 ※別イベント開催のため、2026年8月3日(月)～8月28日(金)休止
 ※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。

↑ 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。



プロの技が光る

気になるエイジングサインにはこのMenu

加齢による肌悩みや、痩せにくくなった体の悩みなど、セルフケアだけでは立ち行かなくなった貴女。美の悩みは美容のプロに任せてみて!

脂肪を排出して体質改善も目指す グランプリ8 連覇の健康美容痩身術

今年のダイエットコンテストでも優勝し、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長年の脂肪を脱ぎ捨て、健康的に痩せよう!



「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!



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▶



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



中年太り 3段階 むくんだ象のような脚 リバウンドによる再肥満には
Body 高速セルライト撃退コース(90分) ……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。

シミ しわ たるみ くすみ 乾燥肌 には

Facial 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!

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
(7月末まで・新規の方限定)

●[フェイシャル部門グランプリ獲得(近畿中四国沖縄エリア)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



白髪 抜け毛 薄毛 パサつき には

美髪を育てる 強髪コース

サロン専売のヒト幹細胞培養液を頭皮に浸透させ、弱った毛根を活性化。洗浄成分を含まない贅沢美容クリームで、頭皮と髪に栄養を与えながら潤いをキープする。紫外線によるダメージを受けた頭皮にも効果的!



9種類の精油から、今の気分や体調にピッタリなアロマを調香。癒されながら施術が受けられる。

カチコチ頭皮をふかふかに

加齢による髪悩みに、ヘッドスパという新習慣

育毛や髪質改善に特化したヘッドスパが受けられる北摂で珍しい専門店。本場バリでは医療の一環として用いられる手技で頭の筋膜をほぐし、強く美しい髪が生える頭皮作りから行う。全身の血流が良くなり、むくみもスッキリするので、肩こりや眼精疲労、顔のたるみが気になる方にもおすすめしたい。施術・接客・空間どれも最上級の同店へ!

ヘッドスパ専門店 PUTICA

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



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)



日焼け しわ シミ 毛穴 くすみ には

アドバンスコース(イルネージュ使用)

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仕上がりに好評が集まっている。経験豊富なスタッフが、一人ひとりに合った化粧品や施術を提案してくれる。

紫外線ダメージや肌悩み

プロの施術で「鏡を見るのが楽しみ」な肌へ

充実内容の『アドバンスコース』が、好評の同サロン。熟練のプロによる本格的な施術で肌本来の美しさを引き出してくれる。毛穴の汚れもスッキリ、潤いプルプル肌へ! 「肌艶が違う」「鏡を見るのが楽しみ」など喜びの声多数。リーズナブルな価格で通いやすいのも魅力。

メナードフェイシャルサロン

●少路北
豊中市桜の町6-10-3 3階 Pあり
☎06-6868-9466 (オーナー大喜多)
営/9時~19時半 不定休(時間外要相談)
●緑丘
豊中市緑丘1-28-8 Pあり
☎06-6854-8638 (オーナー中島)
営/9時~19時 不定休(時間外要相談)



特典 「シティライフを見た」で
●アドバンスコース50分
(イルネージュ使用)
……………ビジネス価格8,800円
→初回お試し3,300円
+
サンプルセットプレゼント
(7月末まで・新規の方・要予約)



明るく気さくなオーナーが的確なアドバイスしてくれるのも嬉しい。ゆったりリラックスできる店内で心もリフレッシュ。

ブランド品・貴金属・宝石・時計の専門店 高価買取実施中!

ただいま
相場高騰中



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

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



City Life が運営する結婚相談所 「シティライフ 婚活」

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

IBJ 正規加盟店
会員数・成婚数
NO.1

最新
システムで
お相手探し

株式会社 シティライフNEW
「シティライフ婚活」事業部

<https://konkatsu.citylife-new.com>
TEL.06-6338-0640 (シティライフ婚活係まで)
〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23

ご相談・申し込みは
ホームページから





Facial
新メニュー「SKIP」は、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特殊なジェルで、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。

ほうれい線 ゴルゴライン
肉落ち たるみ には

切らないフェイスリフト「SKIP」

蓄熱式タイトニング超音波で熱拡散とクールダウンを繰り返すことで、コラーゲンやエラスチンを生成し肌を修復。さらに、5種類美容成分が入ったプレミアムジェルを導入。肌質改善とリフトアップが同時に手に入るスタッフ押しメニュー!



Body

ハミ肉 おばさん体型
代謝ダウン 体型崩れ には

2部位選べる贅沢コース

①腹②お尻③腕・脚④二の腕・背中、①～③から2部位選べる人気コース。自力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、メリハリボディを作ってくれる。肩甲骨周りへの施術で肩こりの改善や、血流が良くなることでむくみ改善にも!

**「顔が二回りも小さくなって驚き」
老化肉落ちがハリを持ち本来の位置へ
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40代以上の大人女性のための「切らないフェイスリフト」。驚きの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。



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
「おばさん体型」を「魅せるBODY」へ**

「二の腕が気になる」「脚痩せしたい」。そんなあなたにぴったりなのがアンマン。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。加齢に伴いたるんで下がった身体を、「あか抜けBODY」へ変えてくれる。見た目年齢を引き下げたい方、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)立ち仕事などで脚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」「バツバツのパンツ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】

- 切らないフェイスリフト(「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(顔全体のリファインで「上がる」が続く).....3,300円
- (7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

妹が美容家なのですが、私はずっと無頓着で肌は老化しっぱなし。変わりたいとアンマンに通い始めて、妹が私のあまりの変化に驚き、私もアンマンに行くと言っています。先日街で歩いていたら「肌キレイですね」と声をかけられたんですよ。(50代・Mさん)



たるみ しわ 二十顎 カラダの歪み には

再生美容フェイシャル×小顔矯正

ヒト幹細胞培養液と美容成分を微弱電流で肌の奥まで届け、肌細胞を活性化。小顔矯正と柔道整復師として培った手技を組み合わせ、肌と骨格の両面からリフトアップを目指す。

**肌年齢を「巻き戻す」新メニュー
美容・整体・トレーニングを一カ所で叶える**

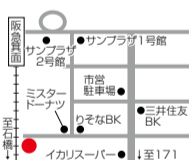
数々のダイエットを成功に導いてきたSBCから、「再生美容フェイシャル×小顔矯正」が新登場!肌細胞の修復と活性化を促すことで、老化を遅らせるのではなく「若い状態に戻す」ことを目指す。美肌だけでなく、整体とトレーニングで姿勢改善やダイエットまでトータルサポートも可能。たるみや姿勢、肌に悩む40代以降の女性にこそおすすめ!



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。身体のクセを把握し、指導してくれるから変化を実感できる。

SBCパーソナルトレーニングジム

(箕面SBC整骨院併設)
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



特典

- 「シティライフを見た」で
 - 再生美容フェイシャル×小顔矯正.....初回5,980円
- (7月末まで)



3ヶ月で-8キロ、お腹周り-11.9cmのHさん(48歳)。「運動なしで不思議とどんどん痩せていきました!」

代謝ダウン リバウンド 脂肪 には

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て3ヵ月-7~10kgを実現。一人ひとりに向き合い、全力サポートしてくれるので心強い。リバウンド防止のアフターフォローも充実!

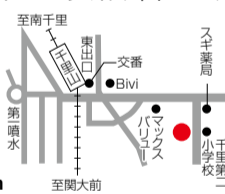
1,000名以上の成功実績

薄着の季節本番・人生逆転-20kgダイエット

3ヵ月平均10kg・半年で20kgのダイエット成功者が続々誕生する、4月で16周年を迎えたダイエット専門サロン。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。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てください。

Slim & Smile

(スリムアンドスマイル)
吹田市千里山東2-16-15
ヴィラ千里山201
営/10時~20時 土曜10時~17時
日曜・祝日定休
☎06-7162-0979
https://www.slim-smile.com



LINEでの予約はこちら↓



特典

- 「シティライフを見た」で
 - ダイエットカウンセリング無料
 - カウンセリング無料+耳つぼ施術.....3,080円→1,000円
- (新規予約で7キロ以上痩せたい方・7月末まで)



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明るく二人三脚でサポートしてくれる。

箕面商工会議所

**～お店の魅力に出会える～
【第28回箕面まちゼミ】開催!!**

「まちゼミ」とは、お店の店主が講師となり、プロならではの知識やコツ、暮らしに役立つ情報を無料でお伝えする少人数制のゼミです。お店の魅力や人柄に触れながら、楽しく学び、新しい発見ができる機会として毎回大好評いただいています。ぜひこの機会に、気になるお店や講座へご参加ください!

【開催期間】
7月1日(水)~7月31日(金)
【申込方法】
気になるお店へ直接申込(要予約)
※チラシは、箕面商工会議所、市役所関連施設、池田泉州銀行 設置
※まちゼミHPでもご確認いただけます。
【問合せ】箕面商工会議所
TEL 072-721-1300



吹田商工会議所

**令和8年度「創業塾」を
開講いたします!**

創業に興味のある方、創業準備中の方、創業5年以内で基礎から学び直したい方、是非ご参加下さい。

【日時】9月5日(土)・12日(土)・19日(土)・26日(土)・10月3日(土)
各日9時30分~16時30分
【会場】吹田商工会議所 3階大会議室(吹田市泉町2-17-4)
【定員】40名
【申込】右記QRコードより、詳細と申込方法をご確認下さい。
【料金】無料
【締切】8月31日(月)
※7月上旬募集開始予定
【問合せ】吹田商工会議所
TEL 06-6330-8001



豊中商工会議所

**豊中商工会議所
複業創業セミナー**

豊中商工会議所は、複業キャリア開発やAI活用等に多くの実績のある、株式会社オモシゴの村中督史氏を講師に招き、創業セミナーを開催します。エフェクチュエーションの理論とAIを活用し、低リスクで今あるものを活かした「複業からの創業」ステップを解説。創業前・直後の不安を解消し、実践的に支援します。起業に高いハードルを感じている方は、この機会にぜひご参加ください。

【日時】8月29日(土) 13時~15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**

SHYOKUKAI SHYOKUKAIGISYO
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!

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

自分で解決できない悩みや困り事はありませんか。そんな時に頼もしい、生活を豊かにしてくれるプロをご紹介します。



買取りのプロ

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

クローゼットの整理や衣替えで見つけた、古くなったヴィトンのバッグ。「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。



ウ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!** (7月末まで・他クーポンとの併用不可・掲載店舗のみ有効)



エアコン掃除のプロ

猛暑の夏を快適に過ごすために 家中のエアコンをまとめて徹底洗浄

今年も暑すぎる夏が到来! エアコンを本格稼働させる前に、しっかり清掃を済ませて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、この機会に家中のエアコンをまとめて洗浄してみよう!

「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)

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。

特典

- 「シティライフを見た」で
- エアコン内部分解洗浄 ……**7,150円** (2台目**6,050円** 3台目以降**4,950円**)
 - 光触媒スーパーミチタン (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 (7月15日まで)

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



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、「植木屋さんを呼ぶほどじゃないし……」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。



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



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

遺品整理・生前整理・ 空き家買取はカウカウ



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

家具や家財そのまま片づけ不要!
丸ごと買い取り!

空き家、古家、買い取ります!



対応エリア: 大阪・京都・兵庫・奈良 他



カウカウ KAWAKAWA
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

出張査定

完全守秘

即日対応可



「女性のボディメイク&心身の健康には、子宮がある骨盤周辺=ヒップを鍛えることは欠かせません」とトレーナーの土井さん。



提携しているサラダ専門店「SYLPHY SALADE」のサラダ付きプランも人気! 広々とした貸切空間で人目を気にせず、トレーニングができる。

Elfin Terrace
(エルフィンテラス)
箕面市小野原西4-10-40 P12台
☎070-1065-8169
elfin_terrace@icloud.com



- Menu**
- 体験トレーニング.....5,500円
 - ケアプラン(月4回).....37,800円~1月
 - 集中プラン(月8回).....69,800円~1月

姿勢・体力の悩み

40代からの身体の変化に 経験豊富な女性トレーナーが マンツーマンでサポート

小野原で人気の女性専用パーソナルスタジオ。「最近疲れやすい」「体力が落ちた」「姿勢が気になる」...そんな40代以降の女性の悩みに応える。厳しい筋トレや食事制限はせず、一人ひとりに合った健康的に美しくなるメニューを提案。経験豊富な女性トレーナーが専属でつき、些細な変化にも気づいて丁寧に寄り添ってくれる。

熱がこもって身体が だるい悩み

アトピー、不眠、自律神経の乱れ 自己治癒力を引き出す伝統鍼灸

夏は身体に熱がこもりやすく、寝苦しさやだるさ、かゆみなどさまざまな不調が現れやすい。薬で一時的に抑えるのではなく、身体全体を整えながら根本原因にアプローチするのが鍼灸師・為沢さん。この道20年の経験を持ち、滋賀や京都、神戸など遠方からも多くの方が訪れる。自身もアトピー性皮膚炎や喘息を経験し、その克服を通して東洋医学を学び続けている。施術は当てる程度のやさしい刺激のため、鍼が初めての方やお子さんも安心。更年期症状、脂漏性皮膚炎、乾癬ほか、難病にも対応しているので相談。

【喜びの声】 全身性エリテマトーデス

全身性エリテマトーデス(SLE)による蝶形紅斑で、両頬が熱を帯びて真っ赤な状態でした。先生を信じて施術を受けるうちに顔のむくみや赤みが徐々に落ち着き、体の中の大火事が鎮まっていくような感覚でした。以前アトピーでもお世話になっており、今回も安心してお任せできました。

HPIはこちら↓



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



意外と知らない歯の健康知識

歯は一生もの。だからこそ早めのケアを心がけましょう。

- #歯科ドック
- #生活習慣病
- #口腔機能低下症
- #セカンドオピニオン外来

「命の入口心の出口」健康の秘訣はお口から ~歯科ドックで生活習慣病のリスクも分かる~



歯科ドックとは、いわば「人間ドックのお口版」です。お口の健康状態を定期的に調べることで、歯周病から糖尿病、口腔ガン、金属アレルギー、口腔機能低下症等の疾患も早期に発見できます。口腔の状態は個人差があり、メンテナンスの頻度や健康維持のアドバイスも受けられます。又、良好なお口の環境を守ると、誤嚥性肺炎や低栄養の予防ができます。特に高齢期になると、咀嚼機能が良好であると健康寿命を延伸し、医療費も抑制できます。歯科ドックでは、唾液の検査、顕微鏡による細菌の検査、CT撮影、血糖値、咬合力と噛むバランス、嚥下機能や口腔周囲筋の機能検査等を調べ、お口の状態だけでなく、生活習慣病のリスクを早期に把握できます。歯は、一度悪化すると元の健康な状態に戻りません。「痛くなってから」「食べにくくなってから」では手遅れです。症状が出る前の早期発見が大切です。口腔状態に不安がある方は先ず歯科ドックを受診してみませんか。



「お口の願いを叶える セタオールドックキャンペーン」
7/1(水)~7/11(土)まで。キャンペーン期間にお申込の方は通常35,000円(税別)が**25,000円(税別)**で受診できます。

プロに聞く

カラダの悩み相談室

カラダの不調や悩みは専門家に相談して解決のヒントを探しましょう。



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

喜びの声

- 子どもの頃からのアトピーが、引越越しや仕事のストレスで全身に悪化し、掻きむしって血が出る状態でした。胃腸と腎の陽気が不足し、気血の巡りも悪いと診ていただき漢方を服用。3ヵ月で痒みが和らぎ、6ヵ月後には湿疹も冷えもむくみも改善し、ステロイドなしで過ごせるようになりました。(40代女性)
- 3年前から全身に赤い湿疹と痒みが出て、夏は特にひどく、ステロイドなしでは夜中に掻きむしって血が出る状態でした。胃腸と腎を温め、肝の気の巡りを整える漢方を服用。2ヵ月で夜中目が覚めなくなり、4ヵ月で湿疹がほぼ消え、1年後には痒みも赤みも完全になくなりました。(40代女性)

アトピーの悩み

同じ痛みを知る先生が、 根本から寄り添ってくれる

「また繰り返してしまった」と諦めかけているあなたへ。春風漢方薬局では、かゆみや肌荒れの奥にある体質の乱れを丁寧に読み解き、漢方で内側から整えていく。同じ苦しみを乗り越えた先生だからこそ、わかることも多くしっかり寄り添ってくれる。一緒に、諦めない一歩を踏み出そう。

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



動きはくっ体の悩み

いつまでも若々しく元気に動ける体に 中高年向けトレーニングコース登場

4月で1周年を迎え、リピーター多数のストレッチ専門店。姿勢や筋肉の状態を確認しながら、一人ひとりに合わせた"オーダーメイドストレッチ"で身体を整え、動きやすい状態へ導いてくれる。新たにトレーニングコースを導入し、40代以上の運動初心者を対象に、無理のない運動とストレッチで元気に動ける体づくりをサポート。もちろん、ストレッチだけでもOK!プロトレーナーが寄り添ってくれるので、安心して一歩を踏み出してみよう。



トレーニングコースでは、ストレッチとトレーニングを組み合わせ実施。身体を整えてから運動することで、無理なく体カづくりをサポート。「運動したいけれど不安、何から始めればよいかわからない」という方にこそオススメ!

ストレッチ専門店
ストレッチクス 緑地公園店

豊中市寺内2-3-15
リアライズ緑地北302
火曜定休
緑地公園駅から徒歩4分
営/平日 11時~20時
土日 10時~19時
【予約はお電話で】
☎06-7221-0135



- 特典**「シティライフを見た」で
"はじめての"オーダーメイド・ストレッチ
- 50分コース.....7,800円→**1,100円**
 - 70分コース.....9,800円→**2,200円**
- ※施術、可動域測定、カウンセリング含む
●上記ストレッチ+40歳から始める
体作りトレーニングコース体験(30分) ...**1,500円**
(要予約・新規の方・7月末まで)

噛むたびに、体の内側から元気になる 正しい歯並びが、毎日を支える力に

矯正治療



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

「小児期(6~12歳頃)」は、顎の成長を利用できるため、骨格的な問題にもアプローチしやすい時期です。顎の拡大や成長コントロールが可能で、将来的な抜歯を回避できるケースもあります。早期治療により永久歯のスペース確保や噛み合わせの改善が期待できます。「成人(18~40歳頃)」は、骨の成長が完了しているため、歯の移動のみで対応します。治療の動機が明確で協力度が高い反面、骨格的な問題には外科手術が必要になる場合もあります。審美性を重視したマウスピース矯正(インビザラインなど)の需要も高い時期です。「高齢者(60歳以上)」は歯周病や骨粗しょう症の影響で歯の移動が慎重に進められます。

治療期間が長くなる傾向がありますが、噛み合わせの改善による食事・発音の向上が生活の質に大きく貢献します。全身疾患や服薬状況の確認が不可欠です。どの年齢においても、矯正治療は口腔機能の改善と審美性の向上を目的とし、歯科医師との綿密な連携が重要です。

カタオカ歯科医院

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

ヘアサロン

魅力を引き出してくれる 北摂おすすめ HAIR SALON

大人女性の「もっときれいになりたい」に応じてくれる、頼れるヘアサロンをご紹介します。



1:繰り返すたび髪が強化されるといふヘナ。「トリートメントがいらなくなった」「髪質が変わってドライヤーの時間が短くなった」と喜びの声。
2:元ヘナメーカー勤務の中辻さん。豊富な知識と経験を持ち、提案力の高さは店長も太鼓判を押すほど。「来店頻度や髪のお悩みは人それぞれ。ライフスタイルに合わせた染め方をご提案します」

ヘナが初めての方はマイフへ 大阪屈指の実力派・専門店

ヘナデビューにおすすめの、大阪府下では珍しいヘナ専門店。一度体験すれば長く通う方が多いというのも納得!その理由は、約40分かけて行う丁寧なカウンセリングにある。髪や頭皮の悩みとその原因を探り、同店のヘナでどう解決できるか、一人ひとりに合ったプランを提案してくれる。白髪・ボリュームダウン・頭皮トラブルなどで悩む人にこそ訪れてほしい。

- 特典** 「シティライフを見た」で
- ヘナデビューコース (3回集中的に染めるコース、カット別)……………26,400円→**25,400円**
 - オリジナルヘナ(ヘッドマッサージ・オリジナルヘナ・ハーブシャンプー)……………11,300円→**各長さ1,000円OFF** (初回限定、7月末まで)



ヘナ専門店 Maif
(マイフ)
吹田市千里山西4-9-27 2F
営/10時~20時
不定休
☎06-6338-0881



絶妙カットで前、横、後ろ 全方位美しいシルエット

髪の毛を傷ませない特殊なカット技法で作上げるシルエットに定評がある同店。全方位、特に横からのシルエットの美しさに、「写真と同じスタイルで」と来店するゲストが多い。収まりが良く、朝のスタイリングも簡単に!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。



1: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スタイルを創る。
2:千里丘駅から徒歩4分、ことぶき商店街にあるSUCRE。店内は落ち着いた雰囲気。
3:歴が長く、幅広い年代を施術しているため、スタイルやメンテナンスについても相談しやすい。

- 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** (7月末まで)

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



読者プレゼント

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

飛ばない帽子
キャップ
CATERPP
1名

【提供:株式会社大喜商会】

109シネマズ招待券
(一部店舗を除く)
5名

「キングダム 魂の決戦」
7月17日(金)公開
©2026映画「キングダム」製作委員会

鏡面かかと磨きスピカ
3名

【提供:株式会社コパ・コーポレーション】

109シネマズ大阪エキスポシティ Pick UP

「ミニオンズ&モンスターズ」
8月7日(金)公開
© Universal Studios

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:**7/16(木)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

「夏の抜け毛は超危険」 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!

「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がおすすめです!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)

美容育毛動画
COCORO動画

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・フロー代込み)
- 美容育毛コース……………8,800円→**5,500円** (シャンプー・フロー代込み) (7月末まで・新規限定)

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

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日〆切)

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

6月号の答え:チノワグリ(茅の輪くぐり)

星座がいっぱい ノーマルクロス

「星座がいっぱいノーマルクロス」を解いた後、二重枠の文字をアルファベット順に並べてできる言葉は何でしょうか。キーの[*星座*]の部分にはリストの星座名が入ります。(作・あさみ順子)

1		2	3		4
		5			6
7	8		9		
			10		11
13				14	
15		16	17		
18	19		20		21
		22		23	

解答

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

タテのキー

- *星座*
- *星座*
- おにぎりの具に、お茶漬けに。酸っぱい食べ物
- 漢字のパーツ、右側はつくり、左側は
- 万の上、兆の下
- *星座*
- *星座*
- フロアリングは洋室、畳敷きは
- 夫婦が他人に戻ること
- *星座*
- *星座*
- 英語ではギャラリー
- 〇〇も積もれば山となる
- えびず様が抱える魚

ヨコのキー

- 霊長類。豊臣秀吉が呼ばれていたという...
- 山梨県の県庁所在地
- *星座*
- 〇〇は人の上に人を造らず、人の下に人を造らず
- 詩聖は杜甫、詩仙は
- 花の兄は梅、花の王は
- *星座*
- 最下位を俗に
- 師匠の家に住み込んで教えを受ける
- オカメ、コンゴウ、ワカケホンセイ
- 〇〇を校するはちりを払うがごとし
- 海峽、半島、じよんから節
- 寝椅子。〇〇ポテト族
- 道の両脇の部分。渋滞しているからってここを通ってはダメ
- *星座*
- *星座*
- *星座*

スタッフ大募集

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

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

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

子どもの保障が、月掛金1,000円から

家族みんなの コープ共済 基本の保障 《たすけあい》

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

コープ東豊中
豊中市東豊中町4丁目3番13号 ☎06-6848-2561

Food Net Mart

毎日 フードネットマート 安い!

片山町サンゼリア店 吹田市片山町3-32-3 ☎06-6380-6405
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
亥の子谷店 吹田市山田西1-31 ☎06-6836-8739
茨木店 茨木市元町8-1 ☎072-665-4567
高槻店 高槻市大蔵司3-14-4 ☎072-698-4130

From CityLife

CityLifeはココに設置しています

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

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



2 趣味があれば外出や会話の楽しみが増える



趣味は「長生きのため」という話ではありません。大切なのは趣味そのものが人生に変化をもたらすことです。園芸好きは植物の成長を楽しみに庭へ出て、スポーツ観戦好きは試合の日を心待ちにし、写真好きは季節の風景を探しに出かけます。趣味があれば外出や会話が増え、毎日に小さな楽しみが生まれます。



1 趣味の数が多い人ほど死亡リスクが低い



「趣味は何ですか?」と聞かれ、考え込む人もいるはず。趣味は暇つぶしではなく人生を豊かにする要素です。日本老年学的評価研究(JAGES)が65歳以上約4万8千人を6年間追跡したところ、趣味の数が多い人ほど死亡リスクが低く、5つ以上持つ人は特に低い傾向が見られました。



4 あなたの趣味はいくつありますか?



さて、あなたの趣味はいくつありますか?ひとつでもあれば素晴らしいことです。もし興味のあることがあるなら、新しく始めてみるのもいいかもしれません。人生100年時代、これからの日々を支えてくれるのは、もしかすると「好き」の数なのかもしれません。



3 人生後半は「好き」に時間を使える時期



若い頃は仕事や家事、子育てに追われていた人も多し。しかし人生後半は、本当に好きなことに時間を使える貴重な時期です。旅行、ウォーキング、読書、家庭菜園、観劇、写真、手芸、パン屋めぐり。上手である必要はなく、夢中になれることがあれば十分です。

趣味がある人は長生き? 研究から見えた「好き」の力

人生を豊かにするのは、特別な目標ではなく「好き」と思える時間かもしれません。趣味と健康の関係をひもときながら、毎日を楽しむヒントを探ります。

いくつになっても、健康で豊かな暮らしを

直木賞作家・今村翔吾のエッセイ

吾、翔ける

vol.40

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。



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。

「よく驚かれること」

この六月で齢四十二となる。私としてはもう四十二歳かという思いだが、「え? まだ四十二歳なの?」と、驚かれることのほうが圧倒的に多い。私が元来の老け顔のせいもあるだろう。

中学校の修学旅行で実行委員長を務めた際、他の生徒よりも早くホテルのロビーに行ったところ、従業員の方から、「先生も大変ですね。頑張ってください」と、コーヒを頂いたほどだ。少なくとも二十三歳以上には思われていたという事なので、この頃から歳よりも上に見られる方だったのは間違いない。

「デビューから、二十年は経っているでしょう」と、などと、言われることも多い。現在、私はデビューから九年と三か月。まだ十年も経っていないのだが、これは著作の多さと露出に関係しているのかもしれない。

加えて、歴史小説家即ち年配、というイメージを持つている方もどうやら多いらしい。確かにその印象は間違っているとも言えない。小説家全体と歴史小説家とでデビュー時の平均年齢を比べたことはいが、体感として最低でも十歳は離れているように思う。これは昭和の頃よりも、平成、令和になるにつれて顕著な気がする。

小説家として四十代半ばのデビューは普通のことだが、こと歴史小説家に関して言えば、確実に若いと言われる。五十代でも平均。六十代でのデビューもざらにいる。この数年だけでも、六十代の後輩を何人も見てきた。

歴史小説家として、三十二歳でデビューとなった私は相当若い部類に入らるだろう。何故、このようなことが起きているのか。理由は判らない。昭和の頃も、六十代で歴史小説家になる方は皆無ではなかった。が、ざつと調べてみると、やはり三十代からという方が大半であった。

デビューまでのハードルが上がっているのだろうか。出版不況などと言われていることもあって、若くして目指す人が減っているのだろうか。どちらもありそうではあるが、それならば小説家全体のデビューの年齢も上がっていないと辻褄が合わない。歴史小説、あるいは時代小説が顕著なのである。

歴史に興味を持つ人が減ったのだろうか。いや、若い世代で城、寺社仏閣に足を運ぶ人も増えているし、母数は減っても熱烈的な歴史小説ファンは増えている印象もある。

歴史小説ってめちゃくちゃ調べなければいけないでしょ?友人によく言われることだ。取材記者に聞かれる

ことも多い。何となくこれが理由ではないかと思えた。昔に比べれば調べものは格段にしやすくなっている。調べたことの間、自身のフィクションを混ぜ込むのが歴史小説というものだ。これが時に「そんなもの有り得ない」と批判を受ける。その為、ハードルがさらに上がるのではないか。

私は、歴史小説家志望の方は気にし過ぎないほうがよいと思う。もつと気軽に始めればよいと思う。

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



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**

この人に
FOCUS
特別編

第2回 ロハスフェスタアワードグランプリ
阿比留大貴さん [AHORA]

『モノづくりは 海洋ゴミと向きあう手段』



第2回
グランプリ
海洋プラスチック製
掛け時計

思い出の海に漂着した 無数のプラスチック

大阪で生まれ育った阿比留さんは、幼いころから父の故郷である対馬に何度も訪れていた。「そのころの海は、ただただきれいな場所でした」と振り返る。社会人になってからもWebエンジニアとして働かたわら、ライフワークのダイビングで世界中を巡り、海に親しむ暮らしを送っていた。

転機が訪れたのは3年前に対馬を訪れた時。目の当たりにしたのは、海岸を埋め尽くすほどのゴミの山だった。漁具のカゴやブイ、ポリタンク。海流の通り道にあたる対馬にはさまざまな漂着物が流れ着く。「自分のルーツでこんなことが起きているなんて、これは黙ってられないなと。すぐに島への移住を決意しました」。しかし、ボランティアとしてただゴミを拾うだけでは、集めたゴミが最終的に島のクリーンセンターに運ばれ、結果的に処理施設の負担を増やしてしまうという限界に気づく。大がかりな設備を持たない個人でも、この厄介者をどうにかできないか――。

そして阿比留さんは、自然には還らない漂着物を「ゴミ」と扱うのではなく「資源」として活用できないか考えはじめた。そのヒントとなったのが、たまたま参加した海洋プラスチックをアップサイクルするペン作りのワークショップだった。個人の手でもゴミを価値あるモノに変えられると知った阿比留さんは、自らも「ものづくり」の道へと踏み出した。



対馬に流れ着いたゴミの山

素材の色が訴えかける物語

「昔から自分でいろいろ作るのは得意でした」と振り返る阿比留さん。ペン作りの体験は、Webエンジニアとして働いていた彼に、小学生の時のような創作意欲を呼び覚ました。そうしてまずは、資源を活用したものづくりに着手。最初に作ろうと試みたのは、建築資材になる板材だった。だが思うようにいかず苦戦が続き、考え方を改めてみることに。「海洋ゴミの問題を幅広く知ってもらうために、いろんな人に興味を持ってもらえるものにしようと考えました。そこで、時計やアクセサリがいいんじゃないかと」。そしてたどり着いたのが、現在AHORAのブランドで提供している作品だ。

阿比留さんが何よりこだわっているのは、彩りの豊かさ。素材のプラスチックに追加の着色は一切しない。漁業用のブイの赤、カゴの白、ポリタンクの青といったように、元の素材を生かし、狙った色合いをつくり出していく。「例えば、木製の製品と比べたとき、プラスチック素材の魅力って『色』だなと思ったんです。赤で彩るなら、燃え盛るような強さやエネルギー。色にはそんなメッセージも

込めているという。それでいて同じ模様は二つとなく、「受け取った人が思い思いに解釈してほしいですね」と阿比留さんは語る。

その唯一無二の色は、海を越えても人を惹きつける。昨年11月にはニューヨークで共同個展に参加し、現地で代理販売の話まで持ちかけられた。「最初は色彩にひきつけられて足を止めてくれて、素材や背景にある課題を説明するとより強い興味を示してくれる方が多いですね」。もとは海洋ゴミだったというバックストーリーが、作品の奥行きをさらに深めている。

美しい海を取り戻すために

阿比留さんにとって、「ものづくりはあくまで手段」だという。作品を通じて海洋ゴミの現状を伝えることを大きな目的に据えている。そのために大切にしているのが、国境を越えたつながりだ。アメリカでの個展に加え、昨年は韓国アーティストを対馬に招き、共同制作を行うアートイベントを開いた。

「海ゴミ問題の解決は、人の輪が広がらないと難しいと考えています。自分の活動が、一人ひとりの行動を少しずつ変えていくことにつながれば」。海岸に流れ着いた厄介者は、阿比留さんの手でアートへと姿を変え、人から人へのつながりを広げていく。その先に見えるのは、子どものころに見たあの美しい海の風景だ。



👑 下記の方が受賞されました

準グランプリ



(右から)
松下知賀子さん・衣川聖規さん

M.vege

まるで宝石の様な玉葱ピクルスソース

地元京都府福知山の農家が育てた玉葱を使用し、素材本来の甘みと旨みを活かした万能ピクルスソース。規格外で市場に出せない玉葱を積極的に活用し、フードロス削減にも貢献している。



(右から)
山田繁道さん・奥さん

Woodwork Shige

Wood reincarnation

日本の山林で手入れされず放置された樹木や、剪定されて不要になった丸太を活用し、日常使いしやすい器やランプシェードへと再生させた木工作品。木の乾燥過程で生じる自然な「歪み」をあえて活かし、その木が生きた歴史や個性を引き出している。

特別賞



full moon

「簡易金継ぎブローチ」

望月 愛さん



Brillante by Kiyoka Endo

「那須染め」

遠藤聖香さん



ランドセルリメイクrural

「ランドセルリメイク」

平田 薫さん

シティライフ
取材による
第2弾

「北摂の暮らし」にフォーカスした一冊

北摂まち本 vol.2

6.30(火) 発売



価 格：本体 1,320円
発 行：株式会社シティライフNEW
問い合わせ：06-6338-0640

時代が変わっても、紙をめくるときに感じる温もりは特別なもの。そんな想いを大切に、シティライフは北摂の街の情報を発信し続けてまいりました。おかげさまで創刊40周年、この特別な節目に、『北摂まち本』の第2弾を皆さまにお届けします！地元ゆかりの方々と巡る思い出のスポットや、思わず足を運びたくなるカフェ・パンといったグルメ特集など、北摂の魅力を全164ページにギュッと詰め込みました。今の北摂を再発見してもらえらる渾身の一冊です。ぜひ書店で手にとって、ご覧ください。

思い出とともにめぐる北摂

北摂ゆかりの著名人が7名登場。懐かしい記憶や思い出の味を教えてくださいました。



真矢ミキ



大谷亮平

おいしい北摂を訪ねて

カフェ、パン、カレー、スイーツなど多彩なジャンルのグルメ店を紹介。



時を越えて長く愛されるモノ

レトロ喫茶やアンティーク品、古着など、個性あふれる逸品が並ぶお店を巡ります。



駅近酒場探訪記

駅前に広がる"呑めるまち"で、様々なはしご酒コースをご提案します。



マチオト - 街音 -

北摂で育った若きアーティストに青春の記憶や地元への想いを聞きました。

ムツムロ アキラ
[ハンプレッダース]



ぶらり商店街を歩く

懐かしさと新しさが交差する地元商店街を深掘りしました。



その他コンテンツが盛りだくさん

- 花とグリーンのある暮らし
- 料理とうつわの良い関係
- 北摂の書店巡り
- FM COCOLO DJのこのまちの"イトコロ"
- 癒しのショートトリップ(能勢・豊能・大山崎・水無瀬・亀岡)
- 寺社と御朱印めぐり
- 城からひも解く北摂の歴史

購入は
こちら

北摂エリアの書店にて販売中
(一部取り扱いのない店舗がございます)
シティライフのホームページからも
ご購入いただけます[送料無料]



全ページ数 164P



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。



地元野菜をたっぷり使った 手作りメニューが人気のカフェ

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



- ケーキメニューで大人気の「りんごタルトケーキ」やヘルシーなドリンクも用意。
- 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!**
(7月末まで、他券併用不可)

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



近場で少し贅沢なランチタイム

街から少し離れた自然を感じる非日常空間でゆっくり過ごせるとまり木。パスタはこだわりの生麺を使用し、好みのメニューを選べる。サイフォンコーヒーやこだわりスイーツも好評。子連れなら個室利用や団体予約も可能。

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

cafe とまり木

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



うまい寿司で今日をちょっと特別に

北陸の新鮮な魚介を中心に、旬の味覚を気軽に楽しめる金沢まいもん寿司。職人が一貫一貫丁寧に握る寿司と心を込めたおもてなしで、特別な日も普段のお食事も彩ります。



新店长 就任
店长 三木
好きなネタ:あじ
これまでの経験を活かし、より一層美味しいお寿司と心こもったおもてなしをお届けできるようスタッフ一同努めてまいります。今度とどうぞよろしくお願ひします。

新登場! 新ネタ3種のご紹介



水なす握り 308円



はも 770円



初かつお 495円

※価格はすべて税込みです。

スペシャルクーポン
この記事持参で
ドリンク1杯無料
(ビール・ハイボール・サワー・ソフトドリンク)
※注文時に提示 ※1名様1杯まで
※2026年7月1日～7月末まで
※他券併用不可
※1会計6名様まで使用可
※吹田グリーンプレイス店のみ

金沢まいもん寿司 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-sushi.com



ランチ人気No.1「黒毛和牛ハンバーグ&焼肉セット」1,980円



左)誕生日特典「肉ケーキ」の無料サービス(約5,000円相当)
右)個室・半個室を備え、家族連れから宴会まで幅広く利用できる。

肉料理ARITA 豊中ロマン店

(アリタ)
豊中市西緑丘3-13-3
営/11時半～14時半(LO14時)
17時～22時(LO21時)
月・火曜定休 近隣コインPあり
☎06-6855-1177



「極上のお肉」を気軽に楽しむ 1,000円台からのご褒美ランチ

A5・A4ランクの厳選黒毛和牛を堪能できる肉料理ARITA。乳酸菌で育てられた「プロテサン黒毛和牛」は、和牛本来の濃厚な旨味が広がりながらも良質な脂がずっと溶けて、後味は驚くほどあっさり。「美味しいお肉を食べたいけれど、重いのは苦手」という方にこそぜひ食べてほしい。ランチメニューは気軽に楽しめてリピーター多数の、食べ応え満点「黒毛和牛ハンバーグ&焼肉セット」がおすすめ。

- Menu** [ランチメニュー]デザート&ドリンク付
- 黒毛和牛ハンバーグ&焼肉セット1,980円
 - 黒毛和牛ハンバーグセット...1,500円
 - 黒毛和牛カルビセット...1,850円

特典 「シティライフ」を持参でお食事の方に
全てのランチメニューが**500円OFF!**
(7月末まで・他特典併用不可)

北摂のまちを元気にするアクションプラン大賞

City Life Award

シティライフ アワード



「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。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組み・事業を募集します。

※エントリー費や審査費など、ご応募・受賞にかかる費用はありません。

応募資格

- 以下のいずれかの市町を中心に行う事業・活動*1
(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)
- 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*2

※1.応募者の居住地・所在地は問いません。 ※2.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10月31日(土)まで
- 〈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)

応募について
詳細はこちら



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)

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

編集後記

豊かな自然が残る北摂ですが、最近相次ぐマの出没ニュースには緊張が走ります。行政による監視や対策が強化される中、人ごとと捉えず、正しい知識を持って警戒を高めることが重要だと思っています。安全を守るために今何ができるのか、一人ひとりの防災意識と日頃の備えの重要性を改めて実感しています。(コサオ)

サッカーW杯で盛り上がる夏。日本代表はもちろん、各国の名手たちにも心を奪われています。フランスのオリセ、スペインのペドリ、イングランドのライス...そして摂津が生んだスター、本田さんの解説!みなさんはどこが優勝すると思いますか?(スイヴァ)

創業40周年を迎えた弊社。自分が生まれた時(1989年)には既にシティライフが配布されていたと思うと、月日が経つ早さに驚きます。そんな私も36歳。この先どんな生になるのかと思いつながら、笑いジワが増える時間を過ごしたいと思います(北摂まち vol.2 ぜび読んでください! もりお)。



サクサク生地にバターのコク 人気の焼きたてクロワッサン

豊島体育館前にリニューアルオープンした焼きたてパンが楽しめるベーカリー。看板は、フランス産発酵バターを使った「クロワッサン」。サクサク生地に香ばしいバターの香りとコクがたまらない。種類が豊富に揃う人気ナンバー2の惣菜パンは、7/25(土)、26(日)の2日間限定で半額に!



クロワッサンは、写真(上)のプレーンをはじめ、紅茶、チョコなど、味のラインナップも豊富!カラフルでかわいいドーナツ(左)もオススメ!



NEW OPEN

焼きたてクロワッサンと惣菜パンのお店

YUI(ユイ)
豊中市服部西町4-2-2
営/9時~17時 無休
☎06-6862-8078



Menu

- クロワッサン.....319円~
- 惣菜パン.....418円
- ドーナツ.....352円~
- YUIの湯種角食パン...548円

特典

「シティライフを見た」と1,500円以上購入で
自家製ラスクプレゼント!
(7月末まで、他券併用不可)

イトインもOK!ドリンクと一緒に頼んで、ゆっくり楽しもう。



ごまの風味と辛さが一体に 実力派中華の汁なし担々麺

JR吹田駅近く、今年5月にオープンした「中華 虎視たんたん」。ランチでは、汁なし担々麺のみを提供。明治創業ごま専門店「大村屋」から仕入れたごまと厳選したスパイスの香り、そこに痺れと辛みが重なって箸が止まらない!独創的な中華コースが楽しめる予約制のディナーもぜひ!



写真は、夏季限定の「花椒香る蒸し鶏の冷やし豆乳担々麺」。ホテルで長年経験を積んだ店主のこだわりの一杯を味わってほしい。



NEW OPEN

中華 虎視たんたん

吹田市片山町1-4-1 片山ビルB1F
営/ランチ 11時~16時
ディナー 18時~22時
日・祝定休
※水曜はランチのみ営業
☎080-4194-5454

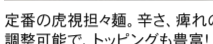


Menu

- 【ランチ】
- 虎視担々麺.....900円
 - 海老蒸し餃子と虎視担々麺のセット.....1,200円
 - 夏季限定・花椒香る蒸し鶏の冷やし豆乳担々麺...1,300円

特典

「シティライフを見た」とランチ注文でアイスジャスミン茶を**一人一杯サービス!**
(7月末まで、一人一回限り、他券併用不可)



定番の虎視担々麺。辛さ、痺れの調整可能で、トッピングも豊富!

コープこうべだより

「より良くらし」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。

コープ箕面

箕面市桜ヶ丘5-6-6
072-721-2025
営業/9時~21時
店休日なし(1/1~3を除く)

常友 薫さん
(店長)

仕事帰りでも商品充実! 地域特性に合わせた品揃え

子育て支援策の充実もあって、働き盛りのファミリー世帯が増えている箕面エリア。仕事帰りに立ち寄る方も多いため、夕方に商品を補充し、まさに「再開店」しています。卵・牛乳・野菜・お惣菜など暮らしに欠かせない日用品を中心に、夕方の品揃えも万全。肉類は国産商品の割合も増やして、みなさまのご来店をお待ちしています!

おすすめアイテム

夏はうなぎ!并にして
パワーチャージしよう



※価格は
時期により
変動します

CO-OP
鹿児島大隅産
うなぎ蒲焼

綺麗な地下水で育った大隅産のうなぎ。皮はパリパリ、身はふっくらと焼き上げています。ネギや海苔と一緒に丼で!

土づくりにこだわるから
茎がシャキッと旨い



CO-OP
フードプラ
小松菜

有機質肥料を中心に土づくりにこだわって栽培。程よい苦みと茎のシャキッが違います。

粗挽きナッツの
粒感がたまらない
不動の人気商品



CO-OP
3種の
粗挽きナッツ
ドレッシング
(300ml/419円)

アーモンド・マカダミアナッツ・カシューナッツが粗挽きに。我が家ではサラダの他、冷しゃぶでも登場します。

7月のツキ推し! 7/3(金)からスタート

CO-OP

沖縄県産黒糖を使った
ひとくち
わらびもち
14g×10本



国産の原料にこだわった、ひとくちスティックタイプのわらびもちです。沖縄県産黒糖と国産砂糖を使用し、つるんとした食感をお楽しみいただけます。冷やして食べてもおいしいですよ。

妊婦からはじまる
こどもの100か月を応援



くわしくはこちらから



SENRITOよみうりホールのご案内

マルチユースに対応する上質感あふれるホール
質感にこだわった空間をご提供します。

会議・展示会・講演会・発表会
幅広くご利用いただいております

控室
完備!

Wi-Fi完備!

-貸出し備品:机・椅子・マイク・演台・ホワイトボード等-

【仕様】

面積:約100㎡/天井高:約5m/収容人数~130名

お気軽にお問い合わせください。

SENRITO よみうり

お問合せ先/大阪府豊中市新千里東町1-1-3 (SENRITOよみうり管理事務所)
TEL.06-6834-4300 受/9時~18時



http://senrito.jp/

From
CityLife

CityLifeはココに設置しています

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

CityLife で検索



SOCIAL

北摂地域でクマの出没相次ぐ 府が監視カメラを100台へ倍増

イメージをAIで生成

豊能町や能勢町などで、ツキノワグマの目撃情報が相次いでいる。大阪府が公開している令和8年度の出没情報によると、6月12日時点で5件の通報が寄せられており、6月10日には豊能町内でクマの姿がはっきりと確認された。

これを受け、大阪府は北摂エリアを中心としたクマ対策の強化を打ち出した。吉村洋文知事は、野生動物の動向を把握するためのセンサーカメラの設置台数を、従来の2倍となる「100台」へ大幅に増設する方針を発表。今後の対応について「基本は檻による捕獲」としつつも、市街地へ出没した場合などを想定し、緊急銃猟を行う可能性についても言及した。



北部地域では平成26年度以降、毎年クマの出没情報が寄せられており、大阪府は今月末に関係市町や警察、専門機関を集めた「北部地域ツキノワグマ対策会議」を開催して緊密な連携を図る。府や自治体は住民に対し、遭遇しても決して近づかないことや、山林に入る際は音の出るものを携帯するなど、十分な警戒を呼びかけている。

SOCIAL

豊中市 こどもデータ連携 AIで虐待リスクを早期発見

豊中市と両備システムズは、同市が実施した「令和7年度こどもデータ連携実証事業」の成果を報告した。本事業では同社の「こどもの杜」を活用し、教育委員会の出欠状況や税、福祉、母子保健など分野横断的なデータを連携させた。過去データに基づくAIのリスク判定・しきい値の抽出により、職員の条件設定における業務負荷は

大幅に軽減された。さらに、システムによる高リスク者の抽出と、専門職の合同ケース会議での多角的な検討を組み合わせることで、潜在的な虐待リスクや心身の不調を抱える子どもを早期発見し、実際の個別支援へ繋げるプロセスが確立した。今後はデータ項目等を見直すとともに、職員が直接的な支援へより注力していく方針である。

CULTURE

豊中市 景観を未来に伝える 都市デザイン賞等を募集

豊中市は市制施行90周年事業として、「第10回豊中市都市デザイン賞」と「第3回豊中まちなみ市民賞」を開催する。これらは景観を大切にする意識を市民や事業者と共有し、次世代へ継承することを目的とした表彰制度である。都市デザイン賞はデザイン性に優れた建物などを、まちなみ市民賞は「未来に伝えたい」とよなかの風景」をテーマとした写真とコメントを募集す



第2回受賞:夕焼けに向かって(千里川土手)

る。後者の受賞作品は令和9年の景観フォトカレンダーに使用される予定だ。募集期間はともに7月26日までとなっている。

読者の皆さんから寄せられた気になる情報を調査

北摂で海外の文化にふれられる場所ってありますか。

Aさんからの投稿

箕面市立多文化交流センター内にある「comm cafe(コム・カフェ)」は、外国人市民の悩みをきっかけに生まれた多文化共生のカフェです。「肌の色も言語も関係ない、たまたま出会った日本でそれぞれの文化を大事に繋がる場所」というコンセプトのもと、2013年にオープン。今では地域に住む人々との交流の場となっています。

スタッフの多くは箕面市に住む外国籍の市民。さまざまな言語を話せるスタッフが集まっていて、勉強として気負わず、会話のなかで異文化を肌で感じられます。国籍も言葉も違う人たちが、同じテーブルを囲んで笑い合える、そんな日常がここには根付いています。

料理は世界各地のシェフによる家庭料理を提供。本場の味にこだわって作られているのが特徴です。食べながら「これ、なんていう料理?」と聞くだけで自然と会話が生まれ、その国の文化や暮らしぶりも身近に感じられます。

2023年3月には北大阪急行・箕面船場阪大前駅に2号店・チカノバカフェがオ



2号店のメニュー。イランのホレシュテ・キャラフス(チキンとセロリの煮込み)(850円)とマンゴージュース(350円)。

ープンしました。タイのガイヤーンやガバオライス、イランのホレシュテ・キャラフスなど、週替わりで世界の家庭料理が楽しめます。近くには大阪大学外国語学部もあり、学生と連携したイベントが開催されることも。駅前という立地で、アクセスの良さも魅力です。食を入口に、世界の文化や言葉にふれてみるのも面白いかもしれません。

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▶



今回の海外の文化にふれられるカフェのように、毎日の暮らしのなかで気になっているコト、ウワサを大募集! **採用された方には5,000円分のギフト券をプレゼント!**

※ご応募いただいた情報については編集部で確認のうえ、採用の場合のみご連絡します。予めご了承ください。※採用された情報が重複した場合、先着を優先します。

SOCIAL

豊中・箕面市の全小中学校に ウォーターサーバー設置へ



本格的な夏の到来を前に、豊中市と箕面市のすべての市立小中学校および小中一貫校で、水道直結の浄水型ウォーターサーバー(マイボトル用給水機)が設置された。これは、近年厳しさを増す夏の熱中症を予防するための取り組みで、子どもたちが持参した水筒のお茶を飲みきってしまった場合でも、校内でいつでも冷たくておいしい水を補給できる環境を整えるため

としている。また、大容量の重い水筒を持ち運ぶ必要がなくなるため、登下校時の荷物の負担軽減にもつながるとしている。

箕面市では6月22日から順次利用が開始される予定で、豊中市でも各校で4台ずつ設置がはじまっている。子どもたちの安全で快適な学校生活を支える、新たな熱中症対策として期待が寄せられている。

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』『隙』がある。2018年句集『木簡』で読売文学賞受賞。日本文藝家協会会員。

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

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

【応募フォーム】
<https://pro.form-mailer.jp/fms/f413b102177160>

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

俳句 / HAIKU

「つばやき評」
みなさんの俳句作品を見せていただいて、こう直せばさらによくなるのになあと呟くことがあります。俳句の言葉は短いので一字違えばがらりと変わります。提出時にさらなる見直しを願っています。

【優秀賞】
ものがたり始まるような間に藤
大阪市 小倉 佳子

【入選】
茄子の花そのむらさきを容とす
茨木市 角島 健二
茄子の花は紫色。その色を容とすと言いきったところに詩が生まれました。
三丁目から菜の花の中にをり
射水市 河原 仁志
一丁目、二丁目と歩いて来たことがわかります。菜の花がたいへんよいです。
ちちははに言はぬ秘密や罌粟の花
高槻市 葉月庵郁斗
誰でもこの経験はあるでしょう。秘密の中身は罌粟が教えてくれています。
受け流すことにも馴れて心太
吹田市 秋山 寛
受け流さなければ溜ってゆくばかり。すっきり流すと心太がおいしい。
駄菓子屋の奥よりラジオ花菜風
和泉市 押見げげば
昭和です。駄菓子屋の主がそのラジオの音楽を聞いていたことも懐かしい。

【佳作】
ふつくらと煮込む煮豆や春灯し
高槻市 黒田 豊子
懐に甘納豆の花見かな
茨木市 婆 婆 羅
薫風も談笑の輪に加はりぬ
日野市 平井 都々
割印の崩れし円や走り梅雨
岡山市 岩橋のり輔
裏切りはハイビスカスの明るさに
大阪市 小倉 佳子

5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。

City Life NEWS

全国で注目される施策や課題は、地域で暮らす私たちにどう影響するのか?身近に起きた出来事やトレンドなど、幅広い分野のニュースを紹介していきます。ネットでもさまざまなニュースを紹介しています。



シティライフNEWS
で検索

MONTHLY OF TOPICS

箕面の「たきのみち音頭」がパンクに
少年ナイフの元ベーシストが制作

90年代に世界的ブレイクを果たした3ピースガールズバンド「少年ナイフ」の2代目ベーシスト・Litsukoさん。現在はバンドを脱退し、箕面市を拠点に新たな音楽活動を行っている。地元ラジオ局の依頼で「たきのみち音頭」のパンクバージョンを制作するなど、地域に根ざした第二の音楽人生を歩んでいる。

憧れの少年ナイフの
メンバーになるまで

大学の軽音楽部で最初にコピーしたのが「少年ナイフ」というほどの熱烈なファンだったLitsukoさん。卒業後はレコード会社で作曲の基礎を学び、2002年に京都の女子高生と「京阪ガール」を結成する。順調にキャリアを積みメジャーデビューの話もあがったが、相方の高校卒業を機に2004年に解散した。同年、大学生の従姉妹と「電気キャンディ」を結成し、キャリアを重ねていった。

少年ナイフとの縁が繋がったのは、京阪ガール在籍時だった。ファンレターを添えて対バンオーディションに応募したところ共演が実現。解散ライブにも少年ナイフをゲストとして招き関係性を築いていった。電気キャンディでの活動中のタイミングで少年ナイフからベースのサポートメンバーとしてオファーを受け、相方の大学卒業・就職の時期と重なったこともあり、Litsukoさんは少年ナイフへの加入を決断した。

当時のLitsukoさんはギターボーカルでありベースは未経験だったが、「ギターが弾けたらベースも弾ける」という言葉を信じて快諾。「憧れのバンドに入れる嬉しさと、若さゆえの勢いでした」と笑う。加入後3回目のライブがフジロックフェスティバルの前夜祭であるレッドマーキーステージと、いきなりの大舞台。影では特訓を重ね、指の痛みや爪が剥がれる痛みにも耐えなが

ら、ステージに立ち続けた。そして2008年に正式にメンバー入りを果たした。

世界を駆け抜けた日々

ニルヴァーナのカート・コバーンが熱烈なファンと公言し、ブレイク直前のニルヴァーナとツアーを共にした少年ナイフ。Litsukoさんが加入して最初の海外はバンドにとって13年ぶりのイギリス・ヨーロッパツアーだった。アンコールでラモーンズのカバーを演奏した際には激しいモッシュが発生し、倒れてきたマイクが激突して歯が欠けるというハプニングも「今では大切な思い出です」と笑い飛ばす。北極圏のノルウェー・トロムソでは街中の人が集まったかのような大盛況となり、北米・オーストラリア・インドなど、自分では訪れなかったであろう国々でもステージに立った。

「国内だとフジロックが印象的です」。超満員の会場でコール&レスポンスをした瞬間、前方から遥か後方まで全員が拳を突き上げる光景が広がった。「あんなに盛り上がったライブは他にない。あの前夜祭の熱気は今も脳裏に焼き付いています」。2008年の正式加入から2021年までの間に国内外300本を超えるライブをこなし、「世界中の音楽ファンと奇跡のような時間を共有できた、感謝してもしきれない経験です」と目を輝かせた。

ゼロになった葛藤

2015年、出産を機に第一線を退くと、子育ての日々に大きなギャップが待ってい



Litsukoさん
ミュージシャン、ベーシスト、シンガーソングライター。2009年、2代目ベーシストとして「少年ナイフ」に加入。少年ナイフは1981年に大阪で結成された3ピースガールズバンド。Litsukoさんは2009年～2021年の在籍期間中、国内外300本超のライブに出演。現在は箕面市を拠点に独自の活動を展開している。

た。海外で活躍していたにも関わらず自分を知る人は誰もおらず、「ママ友にもミュージシャンだったことを話さなくて。これまでの歩みがゼロになってしまったみたいで」と当時の疎外感を明かす。ソロライブの誘いを受けたものの、blankで声も感覚も鈍り「もう音楽は諦めた方がいいのかなとまで思いました」。それでも音楽への思いを捨てられず、作曲家事務所に所属してコンペ用の楽曲制作を続けたという。

音楽でもう一花咲かせたい

コロナ禍のSNS企画「うたつなぎ」をきっかけに、元「ルーマニア・モンテビデオ」の三好誠氏と意気投合し、新バンド「モーフィングピープル」を結成。宣伝のため出演した箕面FMで、京阪ガール時代に制作したさだまさし「関白宣言」のパンクカバーをオンエアしたところ、パーソナリティの和氣貴志さんが気に入り「僕の作ったたきのみち音頭もパンクにカバーしてよ」と声をかけてくれた。「フォークや音頭のBPMを倍速にするとパンクになるんです」という経験則を活かし、2026年4月に正式リリース。今ではLitsukoさん自身も箕面FMで番組を持ち、「箕面と私を結ぶとても大切な曲になりました」と目を細める。

かつては世界を飛び回る一方、地元のムーブメントにはなかなか関われずにい

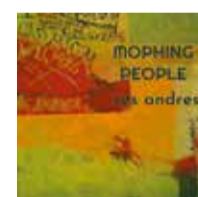
た。「どこにも所属してこなかったことへの後悔と憧れがあって。これからは『箕面のアーティストといえばLitsuko』と言ってもらえるような足場を作りたい」。そして今はまだ母の過去を信じない子どもたちへ、「いつかお母さんってすごいバンドマンだったんだと伝えたい」と目を細める。子どもたちに誇れる姿を見せながら、「楽曲提供やバンドでもう一花咲かせたい」と新たな夢を語ってくれた。



茨木市のジャックライオンでのライブ風景



2026年4月にリリースした「たきのみち音頭」のパンクロックverのジャケット。



2026年10月にバンド「モーフィングピープル」でドイツのレーベルからリリース予定のアルバム「res andres」。

FM COCOLO × CITYLIFE / 音楽のCOCOLO Vol.82

FM COCOLOの人気DJが
季節やテーマに合わせた音楽を紹介。

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

FM COCOLO
Lifetime Music Station

暑い日々にR&Bでクールダウン



ALBUM
「ケラーニ」

ARTIST
Kehlani

僕は昔からR&Bが大好きだ。とりわけ1990年代から2000年代のR&Bにはメロウなメロディがあって、直線ではなく曲線の妖艶さがあった。しかし2000年代後半になって、めっきりR&Bを聴かなくなった。なぜならR&Bからメロディが消えてしまったからだ。いつしかR&Bとは疎遠になっていた。そこでKehlaniの登場である。デビュー5枚目にしてセルフタイトルをつけたのにはKehlaniの覚悟と自信が伺える。中身も恐らく彼女が聞いて育った1990年代から2000年代初頭の色香が漂い、先人たちへのリスペクトが詰め込まれている。憂いを帯びた歌声はどこか涼やかで、夏の暑さをクールダウンさせてくれるのにはもってこいのアルバムだと僕は思う。時代を超えて再構築された新世代の「メロウR&B」。その甘美さにぜひ触れてほしい。

Kehlani/ケラーニことKehlani Ashely Parrishは1995年、カリフォルニア州オークランドに生まれる。2015年にAtlantic Recordsとメジャー契約を結んだ彼女は、1stアルバム『スウィートセクシーサヴェージ』を2017年春リリース。全身タトゥーのビジュアルに代表される強烈な個性、それと相反するクールなヴォーカルとキュートな美貌というアンビバレントな魅力を合わせ持つ彼女は、間違いなく新時代のR&Bを代表するニュー・スターとして大きな注目を集めている。

光永 亮太
RYOTA MITSUNAGA



東京都出身、幼少期はシカゴで育つ。ラジオDJ、シンガーソングライター、作詞作曲家。アーティストとして2002年4月「Changes」でインディーズデビュー。各地FM局や出演したイベント等で高い評価を得る。2003年「Always」でメジャーデビュー。日本ゴールドディスク大賞「ニューアーティスト・オブ・ザ・イヤー」を獲得するなどアーティストとして活躍。現在は、ラジオDJとの2人流で活動中。スポーツも堪能で学生時代に陸上、サッカー、現在はサーフィン、ゴルフを趣味として楽しんでいる。
※現在の担当番組「FRIDAY SOUND JUNCTION」(金)16:00～18:00 / 「MOVE ON SATURDAY」(土)11:00～16:30

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

7/11(土)・26(日) 10:00-12:00

千里朝日阪急ビル14階
第五会議室
豊中市新千里東町1-5-3
大阪モノレール・北大阪急行
「千里中央」駅すぐ

参加 **無料** 20代～
60代向け 定員 **20名**

セミナー参加者全員に
**お菓子の
お土産付き**
※画像はイメージです。

セミナーではこんな話をお伝えします

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

※同業者の情報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 LPPOS2-26-10 [2028/06/30]
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



説明会のご案内

7/3(金) 学研教室大阪北事務局
10:00～ [江坂駅①出口すぐ]

7/15(水) 南茨木キャンパス
【直営教室 講師・アシスタント説明会】
10:00～ [阪急南茨木駅徒歩4分]

7/7(火) Gakkenスクエア 千里中央駅前校
10:00～ [各線千里中央駅すぐ]

7/17(金) 学研教室大阪北事務局
10:00～ [江坂駅①出口すぐ]

7/13(月) クロスバル高槻701号室
10:00～ [JR高槻駅すぐ]

7/22(水) 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)

7/14(火) 学研教室大阪北事務局
10:00～ [江坂駅①出口すぐ]

7/30(木) 学研教室大阪北事務局
10:00～ [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!]

24時間ホームページより
お申込みいただけます
[学研先生] 検索

庭木1本から承ります!



経験豊かな
庭師
安心の
全国展開!

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

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

生垣の剪定 長さ1m 高さ2m
通常2,200円を
初回限定 **1,100円!**
先着10名様

Gakken 夏の無料体験学習受付中



入会金 **0円**
通常5,500円→0円に!
キャンペーン
実施中
6/1～8/16日まで入会
の方が全員対象です。

「シティライフを見た」と
夏の無料体験学習
参加の方へ
学研オリジナル
文具プレゼント!

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

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～

- ✓ 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に!
- ✓ お客様のご要望に対して丁寧!
- ✓ お見積による1本ずつの明瞭会計!

Hello garden.com **0120-86-1128**
まずはご相談ください ハロー いい に わ
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

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!