

街と暮らしのトキメキをデザインする地域情報紙

City Life 9

We are Planet Sailors since 1986

SEPTEMBER 2026
vol.281

北摂WEST

吹田・豊中
箕面・池田

8月31日発行 無料

懐しいが新しい

古き良き

レトロめぐり



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：宇津木健司 協力：DOC HOLLIDAY

Enjoy Retro

昭和レトロはこう見るとオモシロイ

裏側にある
物語を追うのも
楽しいですよ。

撮影：佐藤 桃

日本モダンガール協会代表
浅井 カヨさん

大正末期から昭和初期のモダンガールを研究し、ファッションから生活様式まで当時のスタイルを自ら実践している。著書に『モダンガールのス・メ』など。

大正から昭和初期の暮らしを実際に取り入れて研究している日本モダンガール協会代表・浅井さん。当時の文化やモノに惹かれるのは「手間暇」にあるという。「当時は人の手がかかったものが多くありまして、だからこそ手の込んだつくりや素材に、温もりを感じますし、時を経ても色あせないのです」。SNSで見かけた一枚の写真、子どもの頃に通った商店街。「これは何だろう」と少し立ち止まってよくみると、そこに新しい発見があるかもしれません」。

懐かしいが新しい 古き良きレトロめぐり

最近はSNSをきっかけに「大正ロマンな建物」「昭和レトロな雑貨」など、昔懐かしいモノが注目されています。若い世代には目新しいデザインや文化として映り、当時青春を過ごした世代には懐かしさとともに心をくすぐる存在です。
今回は、時代を超えて愛される懐かしいスポットやアイテムをご紹介します。



身も心も満たしてくれる

元祖スーパー銭湯



富士山を眺めながら
入る露天風呂は
格別♪

夢の公衆浴場 五色

東京五輪が開催された1964年に創業。「日本一の銭湯を作りたい」という先代の想いから、24時間・年中無休で営業を続ける。当時の面影が残る浴室にはサウナを含めて11種類の風呂があり、炭酸や檜など好みの湯を選んで楽しめるのが魅力だ。名物のカレーうどんを目当てに訪れる客も多いのだとか。

豊中市庄内栄町3-24-10
24時間営業 ※月曜6時～11時は点検のためクローズ
料金／大人(高校生以上)600円、中学生400円、小学生200円、5歳以下100円

☎06-6331-4126
Instagram@goshiki_onsen

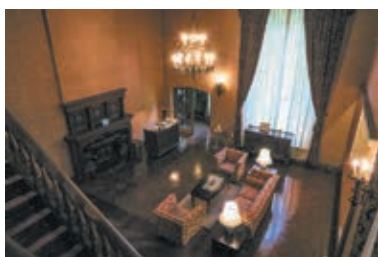
ほどよいトロミとスパイシーさが人気のカレーうどん(600円)。天かすとブラックペパーをあわせるのが五色流。

小林一三記念館

阪急電鉄などを生み出した実業家・小林一三の旧邸「雅俗山荘」を中心に、その実績を紹介する記念館。邸宅は居住時の姿に復元され、当時の暮らしを垣間見ることができる。ダイニングルームを改装したレストランや趣ある茶室もあり、食事や茶の湯を楽しむながら、往時の空気に触れられるのも魅力だ。

池田市建石町7-17
営／10時～17時(入館受付は16時半まで)月曜休館
一般・学生：300円(中学生以下：無料)
※レストランは要予約 詳細はHPを確認

☎072-751-3865
<https://www.hankyu-bunka.or.jp/kinenkan/>



池田に佇む
小林一三が愛した空間



和の雰囲気落ち着いた茶室「即庵」。

旧新田小学校校舎

明治33年、1900年に建造された、府内で現存する最古の木造平屋建て校舎。1973年まで使用されており、当時の教室や教員室などを見学できる。児童用机は天板が開閉できるスタイルなど、今との違いを楽しむのも一興だ。毎年秋に一般公開され、今年は11月中旬の予定。詳細は豊中市のHPで確認を。

豊中市上新田3-3-1
今年の公開は11月中旬を予定
＜問い合わせ＞
豊中市教育委員会事務局
社会教育課 文化財保護係
☎06-6858-2581

テスト用紙や遠足のしおりなどの印刷時に使用されていた謄写版。

木の香りただようノスタルジックな学舎



明治時代に製作されたオルガン。





昭和中期に作られたとされる揺れる木馬(9,000円)と小引き出し(8,000円)。



Sparrow House

懐かしいデザインの食器やアナログラジオなど「昭和の家にあったもの」を中心にレトロな雑貨が並ぶ。一見使い方がわからない物でも店主が教えてくれるので、時代背景も知ることができる。併設するカフェでは手作りかき氷も提供。涼をとりながら昭和の空気感を楽しんでみよう。

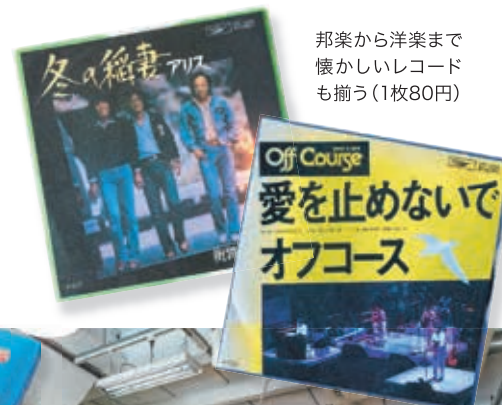
池田市大和町 6-9
営/11時～18時
木曜定休
☎072-747-3224
Instagram@
sparrowhouse_cafe

昭和の生活をのぞいてみる



これぞ昭和レトロという、懐かしいデザインの鍋やブリキ缶。価格は数百円～3,000円ほどが多い。

邦楽から洋楽まで懐かしいレコードも揃う(1枚80円)



昭和30年台に流行ったセルロイド筆箱(各種1,000円)。

桜花園

「飾るだけでなく、今の生活に取り入れてほしい」という店主の思いのもと、弥生式土器や江戸時代の古道具、昭和の食器まで、さまざまな生活雑器が並ぶ。デザインの良さや機能美から、昔ながらの手仕事の確かさが伝わってくる。当時の暮らしに思いを巡らせながら眺めるのも、面白い。

豊能郡能勢町山田723-1
営/12時半～17時半、日曜(第3日曜以外)、月1回水曜営業
営業日はインスタをチェック
Instagram@oukaen_osaka

古きものを今日の暮らしへ

インテリアで飾る人も意外と多いという昭和中期の葉袋(500円～)。



山積みの本の中に
好みの一冊が
見つかるかも

店前に置かれている「こうかんぶんこ」。読み終えた本を持ってきて、気になる本との交換ができる。

Library Think

昭和の風情が残る桜井市場で11年前にオープン。元々本屋を営んでいたオーナーが「開かれた書齋を作りたい」と、壁一面に様々な本を並べている。中には持ち帰りOKな本も。飲食物の持ち込みは自由で、コーヒーも提供(1杯200円)。本好きなら、時間を忘れて過ごせそうだ。

箕面市桜井2-10-5 桜井市場内
営/12時～19時
土曜～月曜営業
☎090-3949-8556



オーナーの李さん

ゆるい時間が流れる私設図書館

あの日の駄菓子屋の風景がここに

樽五郎

池田で昭和初期に砂糖の間屋として始まった樽五郎。時代が経つにつれ業態が変わり、今では子どもたちが集まる場として地元で親しまれている。お小遣いを握りしめた子どもたちが1円単位でお菓子を選ぶ姿は、昔懐かしくもホッとする風景だ。

池田市畑4-6-10
営/7時～20時
不定休
※日曜は月2日休み

☎072-751-3188



①ヤッターメン(13円)。②サッカースクラッチ(13円)。③ココアシガレット(40円)。④どうぶつマシュマロスティック(200円)



店主の北林さんは優しい雰囲気子どもたちから人気。



創業から50年不動の人気を誇る
名物そば

いなり寿司(5個) 600円

良青そば 980円

いなり寿司は
持ち帰りも
できます



2代目店主の早川さん
(左)。そばは細麺を使用。
つるつとしたのと
越しの良さが魅力だ。



越後そば 良青

新潟出身の先代が1974年に大阪で店を構えたのがスタート。創業当時の人気メニュー「良青そば」は、鶏肉や干椎茸、おぼろ昆布などがのった滋味深い一杯だ。丁寧にとっただしにそれぞれの食材から出る旨みが混ざり合い、そばとの相性は抜群。甘辛い出汁が染みた、いなり寿司と共に味わって。

豊中市東豊中町4-11-4
営/11時～19時
月曜・火曜定休 禁煙 Pあり
☎06-6852-6159

時代を超えて愛される / お腹を満たす 老舗めぐり

時代が変わっても、変わらない味があります。
そこにあるのは代々受け継がれてきた技と、変わらぬ想い。
今回は半世紀以上にわたって愛され続ける、
老舗の味をご紹介します。

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。



幕末から続く
老舗うどん店の一杯

ささめうどん
850円



吾妻

1864年創業、大阪で最も古いうどん店と言われている。名物の「ささめうどん」は、代々受け継がれてきた製法で仕立てる一杯で、昆布や数種類の削り節を合わせた出汁は、やさしく奥深い味わい。つるりとした細麺にあんかけだしが絡み、体にじんわり染みわたる。添えられたおろし生姜や塩昆布などで味の変化も楽しもう。

池田市西本町6-17
営/10時半～16時(L.O15時半)
火曜定休(祝日の場合は翌日定休)・不定休あり
禁煙 Pあり
☎072-751-3644



6代目店主の
巽さん(左上)。
だしの香りが
抜けにくいよう
に作られた特
注の徳利も、
伝統の味を支
える秘訣。



ここや

店内中央には1969年の創業以来使い込まれてきた鉄板があり、そこで豪快に焼き上げるとん平焼きが名物。その鉄板を囲むようにカウンター席が並び、さまざまな楽しみ方で過ごす客の姿が印象的だ。うどんやそばなどメニューも豊富で、ケースに並ぶ一品料理(350円)をアテに、気軽に一杯楽しむのもいい。

豊中市庄内西町3-5-10
営/11時～20時(LO19時半)
木曜定休 禁煙
☎06-6633-1321
Instagram@kokoya_1969



分厚い豚肉と
オリジナルソースは
ご飯が進む



鉄板と人情が
織りなす
街の食堂



ここや定食
900円(一品、ライス、漬物、味噌汁付き)



老舗洋食店の
愛されランチ

ランチの女王
1,250円(ライス・味噌汁つき)



RESTAURANT SOUTH WOOD

1968年創業。ふっくらと焼き上げたハンバーグの評判が広がり、人気洋食店に。「ランチの女王」はそんなハンバーグと大きな海老フライがセットになった人気メニューだ。クリームコロッケなどをトッピング(200円)して、カスタマイズできるのも人気の秘密。

豊中市岡町南3-5-7
営/モーニング:10時~11時、
ランチ:10時半~15時半(LO15時)、
ディナー(木曜~土曜):18時~21時(LO20時半)
日曜・祝日定休 禁煙 Pあり
☎06-6841-7956
Instagram@southwood_1968

LINEのクーポン画面提示で食後のドリンク(コーヒー、紅茶、オレンジ又はリンゴジュース)をサービス

濃厚な味わいとカラメルのはろ苦さがマッチ。サウスなめらかプリン(350円)

DOC HOLLIDAY

50年前の創業時から変わらない店内は、マスターの父親が大工だったこともあり、親子2人で作り上げたという。昔ながらの喫茶メニューが揃い、中でも人気の、チキンライスに卵をのせた「オムライス」。懐かしい味わいと落ち着く空間で、地元の癒しスポットとなっている。

吹田市千里山西1-39-15
営/10時~16時(LO15時半)
日曜・祝日定休 喫煙可
☎06-6338-5105

ソーダ
フロート
700円

山小屋のような 空間が広がるカフェ



内装は創業時に流行していたログハウスのような空間。

オムライス
870円



アップルパイ
(アイスクリームつき)
1,000円
※ドリンクはコーヒーか紅茶から選択

桜塚四丁目

元々は母親が営んでいたスナック喫茶を、息子さん夫婦が受け継いで喫茶店として営業。棚に並ぶコーヒーカップやソーサーは奥さんの趣味で、客の雰囲気に合わせて選ぶという心遣いが嬉しい。分厚くカットしたりんごがたっぷり入る、食べ応えのあるアップルパイとともに楽しみたい。

豊中市北桜塚4-5-38 豊中パークハイ
営/9時~17時
日曜定休 禁煙
☎06-6854-0393

大人な雰囲気ただよう
純喫茶



バナナを使わず、バニラアイスが味の決め手。ミックスジュース(700円)

タローパン

1929年に創業の老舗ベーカリー。コンセプトは「毎日通いたくなるパン屋」で、全5種類の食パンをはじめ、惣菜系やおやつ系まで約80種のパンが並ぶ。昔ながらの素朴な味わいのパンも多く、懐かしい味を求めて連日多くの客が訪れている。

池田市石橋1-12-4
営/8時半~19時15分、
土曜は~19時、祝日は~18時45分、
カフェ:8時半~19時、土曜は~18時45分、
祝日は~18時半
日曜定休
☎072-761-8480
Instagram@taro_pan.ishibashi



フランスパンとベーコンが
食べ応え抜群。

ベーコンエピ
240円



もちもち優しい味わいでカ
レーやシチューと一緒に。

天然酵母食パン
354円

生地の甘味とハムチーズの塩味
が相性良し。

ハムチーズデニッシュ
180円

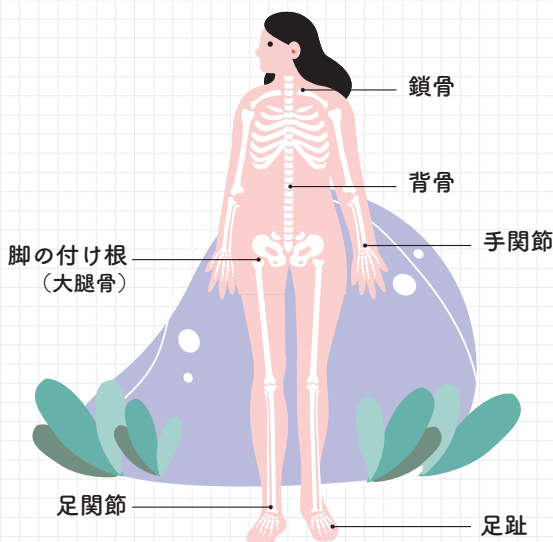
90年以上続く 地元で愛されるベーカリー



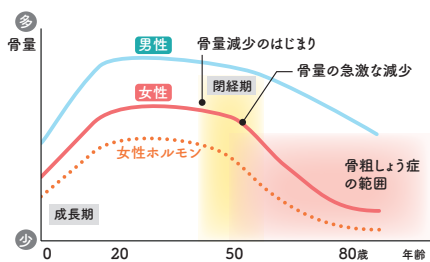
「祖父、父と受け継いできたパンの味を守り続けます」と話す、3代目店主の堤さん。



骨折しやすいのはこんな所



年齢と骨量・ホルモンの変化



〔出典〕公益財団法人骨粗鬆症財団ホームページ

骨折リスクチェック

- ☑ 身長が若い頃より3~4cm以上縮んだ
- ☑ 転んだだけで骨折したことがある
- ☑ やせ型である
- ☑ 運動習慣がない
- ☑ 閉経後である
- ☑ 家族に骨粗しょう症の人がいる
- ☑ カルシウム不足が気になる
- ☑ 両親のどちらかの大腿骨頸部骨折
- ☑ タバコを吸う
- ☑ アルコール多飲
- ☑ ステロイド使用

1つでも当てはまる人は、一度、骨密度検査を受けましょう！



〔取材協力〕

医療法人 アサコクリニック

アサコ整形外科・リウマチクリニック

豊中市少路1-7-16 MEDICALGATE2F
診療時間／月火木金:9時~12時／
16時半~19時半

水土:9時~12時
(完全予約制、13時~14時 乳児二次健診)
日祝休診

☎06-6845-3320



更年期を迎えると、エストロゲンという女性ホルモンが減少し、骨や筋肉に大きな影響を及ぼします。エストロゲンには骨を壊す「破骨細胞」の働きを抑える役割があります。が、ホルモンが減少するとその働きが弱まり、骨をつくる速度よりも壊す速度が上回るようになり、骨の代謝バランスが崩れます。その結果、骨の代謝バランスが崩れ、骨密度が低下していき、骨折のリスクが高まります。

女性ホルモンの低下と骨折リスク

更年期以降、急激に低下する骨密度。知らずに放置すると、骨折が連鎖する危険性もある。いつまでも自分の足で歩くために今できる対策とは。アサコ整形外科・リウマチクリニックの朝子晃憲院長に、その仕組みと「骨活・筋活」のポイントを伺いました。

更年期以降に「ドミノ骨折」に気を付けたい。特に注意したいのが「ドミノ骨折」です。立っている高さから転んだだけで手関節を折ってしまう「お知らせ骨折」は、骨が弱くなっている最初のサインです。放置すると、次は背骨の圧迫骨折を起こし、さらには「ドミノ骨折」に繋がります。さらに厄介なのは、骨粗鬆症は自覚症状がほとんどないまま進行する点です。骨折して初めて気づくことが多く、気づいたときには骨がかなり弱くなっているというケースも少なくありません。

しやすくなります。背骨は多くの骨が連なっているため、一つが潰れると体重のかかり方が変わり、周囲の骨にも負担がかかります。さらに安静期間が続くと筋力が低下し、骨密度検査で現在の状態を知り、食事を見直し、適切な運動を続けること。そうすれば半年~1年で骨密度が改善するケースもあります。骨と筋肉を守る習慣を今日から始め、いつまでも自分の足で元気に歩ける身体を目指しましょう。

リウマチクリニックの朝子晃憲院長に、その仕組みと「骨活・筋活」のポイントを伺いました。

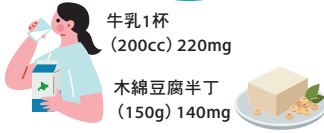
「運動」「食事」の3つの柱で早めの対策を行いましょう。まずは骨密度検査で現在の状態を知り、食事を見直し、適切な運動を続けること。そうすれば半年~1年で骨密度が改善するケースもあります。骨と筋肉を守る習慣を今日から始め、いつまでも自分の足で元気に歩ける身体を目指しましょう。

食事のできる骨貯金

骨を作る栄養素(カルシウム)だけでなく、骨を強くする栄養素(ビタミンD・ビタミンK)もバランスよく摂ることで、効率的に丈夫な骨をつくれます。

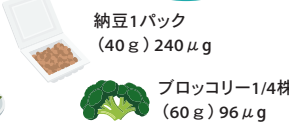
カルシウム

1日の目標量
800mg以上



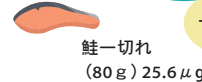
ビタミンK

1日の目標量
150μg以上



ビタミンD

1日の目標量
9.0μg以上



ビタミンDは日光を浴びることで体内でも作られます。



筋活

理学療法士が教える 今日から始める「筋活」

骨を守る筋肉を育てよう！

① スクワット(下半身の後ろ側)



足を肩幅に開き、椅子に座るようにゆっくり腰を下ろします。つま先と膝の向きをそろえ、膝がつま先より前に出ないように曲げましょう。

回数の目安
10~20回×2セット

ポイント
●腰を反らさず、やや体を丸める意識で。
●つま先が浮かないように注意。

② フロントランジ(下半身の前側)



足を1.5~2歩分前に踏み出し、前後の膝をゆっくり曲げます。膝が内側に入らないように意識しましょう。

回数の目安
左右10~20回×2セット

ポイント
●裸足や靴下で滑りやすい場合は、壁などで支えながら行う。

③ 座って足踏み(腹部)



椅子に浅く腰掛け、背筋を伸ばして左右交互に足を上げ下げします。お腹に力を入れ、足を高く持ち上げましょう。

回数の目安
10~20回×2セット

ポイント
●身体が横にぶれたり、後ろに倒れたりしないように。



一緒にがんばりましょう！

アサコ整形外科・リウマチクリニック 理学療法士 十河さん

ムリせず続けられる範囲で

テレビを見ながら、電子レンジの待ち時間など、「ながら運動」で無理なく習慣化を目指しましょう！

筋活

プロのサポートでケガなく筋力アップ



「カウンセリングをしっかり行い、その方の性格やライフスタイルを考慮した無理のないトレーニングメニューや、食事改善プランを作成いたします」(中村トレーナー)

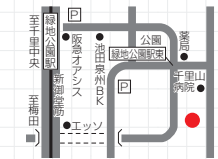
「筋肉は人生を変える。」セミナーを開催！

「WAHAHA fitness」が主催する少人数制セミナー。同店トレーナーが運動未経験の方に向け、様々なテーマで運動について講演。

【日時】9/12(土)・15(火)・17(木)・19(土)
 各回 13時～14時
 【定員】3名まで
 【場所】WAHAHA fitness



HPはこちら



特典 「シティライフを見た」で

- 体験レッスン(1時間) 5,500円→**3,000円**
- 入会金 33,000円→**無料**
- 食事指導1ヵ月分 22,000円→**無料**

北大阪急行「緑地公園」駅徒歩2分 (9月末まで)

筋活

疲れにくい・動かしやすい身体を取り戻す



40歳から始める体作りトレーニング

ストレッチとトレーニングの両方を実施するメニューが新登場。柔軟性、筋力やバランス力を効率的に高める効果が期待できるそう。

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**
- (9月末まで・要予約・新規の方)

“オーダーメイドストレッチ”で いつまでも若々しく元気に動ける体に

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。同店は、一人ひとりに合わせた“パーソナルストレッチ”で、柔軟性を高めて動かしやすい身体へ導いてくれる。筋肉状態や姿勢をチェックし、個々に最適な筋膜リリースで身体をほぐし、筋肉を伸ばしていく。しなやかに動く、理想のカラダを手に入れたい方は足を運んでみて！

筋活

無理なくスキマ時間で運動習慣をつける



予約制なので待ち時間なし。少人数制でゆったり落ち着いて運動できる。



夫婦、友達と一緒に通う方も。空き時間に無理なく通えるのが魅力。

こんな方にこそオススメ

- 正しい歩き方や姿勢がわからない
- 日頃から運動できておらず、体力低下を感じる
- ジムはハードルが高くて通える気がしない

GOOD STEP

(グッドステップ)

豊中市新千里東町1-3
 せんちゅうバール3F 北側 310区画
 営／月曜～土曜 9時～13時半
 14時半～17時半
 日曜・祝日定休
 北大阪急行「千里中央駅」直結
☎080-4744-9596



特典 【2周年キャンペーン】

【9月ご入金2大特典】
2つの無料

- 入会金**0円**+9月会費**0円**
- 2つのプレゼント**
- 「シティライフを見た」で
- オリジナル靴下とおうちトレーニンググッズプレゼント**
- (体験された方・9月末まで)



運動が苦手な方でもトレーナーが楽しく会話をしながらストレッチまで教えてくれる。

EXPOCITY^{press} |

実りの季節の FRUIT MARKET

フレッシュもスイーツも！
 フルーツまみれの
 ぜいたくな3日間。



期 間 9/21(月・祝)～9/23(水・祝) 10:00～19:00

場 所 ららぽーとEXPOCITY 1F 光の広場

フルーツサンドや、フルーツ大福、ジェラートなど
 約10店舗が勢ぞろい！

詳細は施設ウェブサイトにて近日公開予定！

EXPOCITY 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/>

2026大阪大学共創DAY@EXPOCITY 『知が交わる ミライが動く』

最先端の研究を見て、さわって、体験できる特別な一日。あなたも動き出すミライを感じてみませんか？子どもから大人まで楽しめる参加型のイベントです。ぜひご来場ください。

期 間 9/26(土) 11:00～17:00

場 所 1F 光の広場
 3F EXPOCITY Lab
 EXPOMARKET

入 場 無料

詳しくはこちら！



RECRUIT

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 **8/25(火)～9/13(日)**
 ①10:30 ②13:30 ③15:30 (各回約90分)
 ※当日予約もOK。予約優先

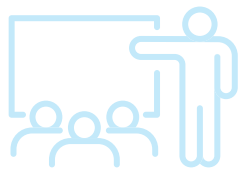
無料講座・個別相談会のご予約は

☎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、電話またはHPにてご確認を





日々の生活が “もっと” 豊かになる



プロから学ぶ

「生活向上セミナー」

参加無料
複数受講
歓迎

グルメ券
付き

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

日時 **9.29** 火
9:30～16:20

場所 **箕面市立船場生涯学習センター 5F**
(箕面市船場東3-10-1)
北大阪急行箕面船場阪大前駅 徒歩3分

主催：シティライフ



セミナー参加予約はこちら

各セミナー
定員24名

事前予約制

申し込みフォームもしくはお電話で
申し込みください。

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

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

お問合せ

TEL.06-6338-0640

(生活向上セミナー担当係まで)
※平日10時～17時

事前予約はこちら▶



プロから学ぶ生活向上セミナー

検索

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**9/30(水)～10/31(土)**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



● cafe SPOT25
箕面市稲6-14-26



1

9:30
10:30

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

まだ自分には早いと考えていても、「早すぎることはない」
のが相続の準備!家族の将来のために、一緒に考えてみませ
んか?本セミナーでは、「相続で後悔しないために準備すること」や、「認知症・介護への早めの備え」について、実例を交え
ながら分かりやすくご紹介します。ご自身はもちろん、ご家族と
一緒に考える機会としてぜひご参加ください。

講師 相続診断士・ファイナンシャルプランナー **北野 美也子さん**

金融・保険業界で35年の経験・知識を持ち、家族間の円滑な相続にも力を注ぐ。人間の行動メカニズムを分かりやすく紐解いた「選択理論心理学」を活用して、幅広い世代の相談に応えている。



2

10:40
11:40

終活で大切なことは、 "お金"ではなく"安心"を準備すること

「終活が気になるけれど、何から始めればいいのか?」「子どもに
迷惑をかけず、これからのお金や暮らしを整理したい」終活は、
これからの人生を自分らしく、安心して過ごすための準備です。
本セミナーでは、お金・住まい・介護・相続・家族への思いの伝え
方など、60代から知っておきたいことを、やさしくわかりやすくお
伝えします。お一人でも、ご夫婦でも安心してご参加ください。

講師 株式会社まため日 取締役 **川田 晋資さん**

これまで多くの相続に悩む方に向け、住宅・保険・相続をワンストップでサポート。4人の子どもの父として、家族を思う気持ちを大切にしながら「難しい話をわかりやすく伝えること」を心掛けている。



3

11:50
12:50

物価上昇に負けない将来のお金 ふやすため、のこすために、今できる3つのこと

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。老後が気になりだ
した50～60代でも間に合う資産運用、自分に合ったお金の
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。

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で安心してマネー相談ができると評判



4

13:00
14:00

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」と思っていないませんか?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」。



5

14:10
15:10

50代・60代でもまだ間に合う 「NISAの取扱い説明書」

「NISAを始めてみたけれど、これで合っているのかわから
ない」「ファンドを選んだけど、この先どうすれば?」そんな疑
問を抱えていませんか?NISAは身近になった一方で、選択肢
が多く、自分に合うか迷う方も増えています。そこで、NISAの
仕組みやファンド選びのコツをわかりやすく解説!50代・60代か
らでも、自分に合う活用法を考えるきっかけをお届けします。

講師 株式会社ノーダス **赤川 元秀さん**

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



6

15:20
16:20

「こんなことで困った終活、ありませんか?」 行政書士による基本の対策講座

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、理想の終活と現実のギャップを埋
めるために必要な情報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。





ABC HOUSING
WELL BE
みのお

**2026年9月
スタート!**



ABCテレビで放送中の
「おはよう朝日です」(毎週月曜～金曜)で大人気!
運動「脳」力が鍛えられる体操コーナー
「おきトレ」が、体験型の
映像アトラクションになって登場!

体験料金

330円(税込)/人*

※お支払い方法等の詳細は、HPをご確認ください。





制作協力: 朝日放送テレビ/監修: LOCOK *画像はイメージです。

IMMERSIVE STUDIO
イマーシブ
スタジオA

ほかにも、無料で楽しめる、
3つの人気アトラクションを上映中!
ぜひ、親子でご来場ください!



アトラクション
& スケジュール
などの詳細は
こちらから!

防災

チャレンジャーズ

9月は防災月間です。楽しくチャレンジして防災意識を高めよう!

9/12

土

小学生以下限定

★消防車・
救急車がやってくる



★なりきり撮影会

※カメラはご持参ください

★放水体験

①11:00～
③15:00～

②13:00～
(各回20組様)



★防災安全
キーホルダー
づくり (100組様)



消防コーナーへ来場のお子さまに、

防災を楽しく学べる
すごろくシートをプレゼント!

(100組様)



知育玩具が
当たる

サウンドトイ プレゼントラリー

音感を鍛えたりリズム感を養うことができる音の出る
知育玩具を、ラリー参加者に抽選でプレゼント！

B賞
2組様

光る
鍵盤ピアノ

A賞
2組様

タップ＆
ツイストドラム



9/19 土

150組様

小学生以下限定

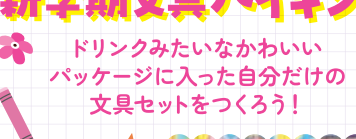
新学期文具バイキング

ドリンクみたいなかawaii
パッケージに入った自分だけの
文具セットをつくろう!

9/21 月・祝

100組様

小学生以下限定



★ オリジナルチャームづくり ★

ふわもこモンスター

モールを自由自在に曲げてひねって、
ふわふわもここの自分だけの
バッグチャームづくりにTRY!

9/22 火・休

100組様

小学生以下限定

※いづれかひとつ



※イベントについては一部、ABCウージングのアカウントにて登録いただいた方が対象です。登録後、総合受付にてマイページの二次元コードをご提示ください。※雨天の場合などは内容が変更される場合もあります。最新情報はABCハウジングホームページでご確認いただくか、または総合受付までお問い合わせください。※イベントへの参加・先着プレゼントの受け取りは、1世帯1名様限り（一部イベントを除く）です。また、期間中に



シテイライフ

プレゼント引換券

9/1^火~29^火

※水曜日を除く(9/23は営業)

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。

HARIO
ストレートマグ

2個
セット



電子レンジ・
食洗機
使用OK

アイスでもホットでも！
シーンを選ばず毎日使えて
便利な耐熱ガラスの
マグカップ。

※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
※食材その他の演出物は賞品に含みません ※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) ※ウェルビーミーのおのみ有効

マイページはこちら▶

※ABCハウジングのアカウント登録には、
アンケートへのご回答が必要です。



イベント開催 / 11:00～17:00 ※一部イベントを除く

※イベント・先着プレゼントへの参加チケットは10:00～配布、1世帯1名様限りとなります。
※ステージショーの観覧席は各回30分前から開場いたします。※早期受付終了するイベントもあります。

秋の
収穫体験

さつまいも掘り

畑に行かなくても作物を収穫する喜びを
体験できる人気のおでかけ農園。9月は秋の味覚、
さつまいも掘りをお楽しみください。

9/13

150組様

小学生以下限定

※持ち帰り数には限りがあります

9/20

日

100組様

小学生以下限定

どちらかひとつを
選んでつくろう！

敬老の日や
アニバーサリーの
ギフトにもオススメ！

大切な人に贈る手づくりギフト

ハンドメイドワークショップ

フェルトの花束

わっばの似顔絵ボックス

運動会のヒーローになろう！ かけっこ教室

スポーツの基礎は“かけっこ”。腕の振り方やスタートの姿勢など、速く走る「コツ」を知って「できる!」を実感しよう。



9/23

水祝

各回20名様

年長〜小学生限定

①11:00〜

②12:00〜

③13:30〜

④14:30〜

⑤15:30〜




※10:00〜予約受付 ※動きやすい服装でご参加ください





ABC HOUSING

WELLBe みのお

詳細はこちら！



アクセス MAP



〒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فز 朝日新聞社

【電車・路線バスでのアクセス】

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

※ 駐車台数には限りがございます。公共の交通機関をご利用の上、ご来場ください。

※車でのアクセスはこちらを参考にお越しく下さい。

バランストレーニング **はじめてのスラックライン**

ベルト状のラインの上を綱渡りのように歩くスラックライン。遊び感覚でバランス能力や集中力を高められます！

9/23 **水・祝**

※実施時間 11:00～13:00 /
14:00～17:00

バレエ教室

一生ものの姿勢・体幹が身につく「バレエ大好き」な笑顔溢れる教室

NEW OPEN

イギリス・ドイツなど海外でのバレエ経験、バレエ講師経験も豊富な田中さんが、6月箕面萱野にバレエ教室をOPEN。3歳〜70代まで幅広い年代が通い、一人ひとりに丁寧に寄り添うレッスンが特徴だ。「発表会を目標にするだけではなく、日常の身体の使い方や、身体への理解まで含めて、幅広い年代の方々が長くバレエを楽しめるレッスンを大切にしています」と田中さん。気になる方は体験へ！

キッズ無料体験会開催

●日時:9月20日(日)
・10時〜:未就学児(3歳〜)
・11時〜:小学1年生〜3年生【各回45分ずつ】
事前にLINEもしくはHP予約フォームより要予約

Élan studio

(エラン スタジオ)

箕面市西宿1丁目1-17
富士ホームビル3F東
営/9時〜21時
箕面萱野駅南出口より
徒歩2分

レッスン料

HPはこちら↓

LINEはこちら↓

特典

「シティライフを見た」で
●体験レッスン……**500円OFF**
●当日入会した場合入会金(10,000円)……**半額**
(要予約・新規の方・9月末まで)

英語学童

英語学童2027年度生募集開始

話題の「英検®サクセスコース」受付中

英語教育への取り組みと品質が評価され、イギリス・オックスフォード大学出版局の「オックスフォード・クオリティ・プログラム」認定校に選ばれたイングリッシュワールド。国際基準の独自プログラムにより、世界で通用する英語力を育てている。「英語学童コース」は英会話・英検®対策・ロボットプログラミング・探究型学習の4種類に加え、いしど式そろばんや習字といった資格が取得できる習い事も充実。放課後時間で「目標に向かって努力する力」や「挑戦する心と自信」を育ててくれる。さらに土曜日開講の「英検®サクセスコース」では、半年・全18回で二次試験対策まで徹底サポート。「サタデーインターナショナルコース」も募集中!定員に限りがあるのでお申込はお早めに。

失敗しても大丈夫という安心感のもと、様々なことに挑戦できる環境が整っている。

英語でロボットプログラミング

小学校から自宅まで送迎あり!
エリア小学校:西丘、東丘、南丘、新田、桜井谷、桜井谷東、少路、野畑

「くもんの先生」募集説明会受付中

くもんの先生、はじめませんか?

8・9月の説明会参加者全員にAmazonギフトカード1,000円分を進呈!

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

開催3日前までに要予約。詳細はwebサイトをご確認ください。
★マークの説明会は現役の「くもんの先生」の体験談付きです。

地区	日程	時間	会場
茨木市	8/31(月)	10:00~11:30	おにクル
	9/ 8 (火)	10:00~11:30	葦原コミュニティセンター
	9/ 2 (水)	10:30~12:00	ゆいびあ
吹田市	9/15(火)	10:00~11:30	ディオス北千里1番館
	9/18(金)	13:30~15:00	千里山コミュニティセンター★
淀川区	9/ 3 (木)	10:30~12:00	公文教育会館※他日程あり
豊中市	9/14(月)	11:00~12:30	公文式春日町教室★
高槻市	9/18(金)	10:00~11:30	千里朝日阪急ビル 14F
豊能町	9/16(水)	10:00~11:30	クロスバール高槻
	9/28(月)	10:00~11:30	公文式 東とさわ台教室★

web説明会は8/29(土)・9/1(火)9/7(月)・9/16(水)など、多数の日程で実施いたします!詳しくはHPをご確認ください!

応募要項 >>> ●55歳迄の方の参加をお待ちしております。

仕事内容 >>> ●教室は週2回〜(午後の5時間程度)
●教科は算数・数学、英語、国語
●収入は生徒数により異なります。

申込フォーム↓

英検®

英語学童説明会開催

10月3日、17日、24日
11月7日、21日、28日

※HPからも説明会申込可能
※9月1日8時申込開始、先着順で受付。

https://english-w-gakudo.jp

企業主導型保育園

ゆとりある人員配置・温かな環境で愛情たっぷり安心保育に高い保護者満足度

園長の子どもが待機児童だったことから、「我が子を預けたいと思える保育園にしたい」とスタートし、今年で9周年。リーズナブルで保護者満足度も高くクチコミで広がっている。保育士の数も充実、きめ細やかで温かい雰囲気の園内。自園調理の給食が提供され、認可園基準をクリアした施設・保育を受けることができる。小規模園では珍しく、砂場付き園庭もあるのが嬉しい!園写真がInstagramにアップされ確認できるというのも安心。令和9年度申し込み受付中!見学も随時OK。

お電話 0120-834-414

受付 9:30~17:30(土・日・祝除く)

公文教育研究会 大阪ランチ1チームユニット

KUMON

編集後記

総務省の高齢者白書によると、趣味や食事とともにする人ほど生きがいを感じる割合が高いとされています。今回の自習室のように、学びを通じて自然な交流が生まれる地域の場合は、生涯学習を無理なく続ける支えになりそうですね。今月号のニュースページでは生涯学習に関するアンケートを実施しております。ぜひ協力をお願いいたします。(P.27参照 コサオ)

骨活・筋活について取材しました。豊中市民は無料で骨密度測定が受けられるなど、行政の制度も活用しながら健康を維持したいものです。テレビで活躍されている93歳の黒柳徹子さんは毎日スクワットを50回されているそう。私も「トイレに行ったら7回」と決めて筋活に励んでいます。(まゆう)

今回は巻頭特集を担当しました。明治モダン、大正ロマン、昭和レトロ、平成ポップ。いつの間にか、時代ごとに呼び名が生まれています。では令和は何と呼ばれるのでしょうか。令和ネオ?令和エーアイ?いつか令和を振り返る時、今はどんな時代に見えるのでしょうか。(もりお)

自転車エクササイズ×ごほうびスイーツ

ひんやりスイーツEXPO

in 関西サイクルスポーツセンター

9.20日・21月・祝・22火・祝

各日9:30-17:30(雨天決行)

企画・運営:株式会社シティライフNEW

関西サイクルスポーツセンター

家族みんなで楽しめる自転車のテーマパーク

関西サイクルスポーツセンター

営業時間【平日・土】10:00~17:00
【日祝】9:30~17:30(季節により変動あり)

大阪府河内長野市天野町1304 TEL.0721-54-3101

関西サイクルスポーツセンター入場料半額クーポン

●来場者人数を記入の上、入場ゲートに提出ください。
●2026年9月30日(水)まで有効

おとな(中学生以上)通常1,000円▶**500円**

子ども(3歳~小学生)通常700円▶**350円**

利用人数名様

利用人数名様

※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 ※シニア(65歳以上)料金は割引対象外

日焼け

いつまで引きずるその夏トラブル!

今こそすべき秋美活

エアコンによる乾燥

夏太り

肌や髪への紫外線ダメージや夏太り……夏に受けたダメージは早めのケアが重要。今回は、オススメの美サロンで今こそすべき秋美活をご紹介します。

ダイエットを熟知している
スタッフがサポート

効果が出やすい優秀マシンが自慢です。お客様の要望をお聞きしながら全面的にサポートします。健康面や食事の相談もお任せください。 マネージャー 理絵さん

「健康診断の再検査結果が改善」の声
ダイエットグランプリ8連覇の実力

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。結果を出す技術と人柄でファンが多い。この夏ゲストからの多くの声で登場したのが「部分痩せ特化メニュー」だ。高性能マシンとダイエットグランプリ獲得のハンド技術で、気になる部位に集中アプローチ! 中年以降のセルライトや深部の脂肪細胞まで徹底的に排出。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。長年の脂肪を脱ぎ捨てて、健康と美貌を手に入れよう!

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! 3ヵ月で21kg痩せたビフォー・アフターはHPでチェック!

HPはこちら



Body 短期部分痩せ!セルライトバスター……初回 4,980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ので、深部の脂肪細胞を燃焼する効果が断然違う!



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



ファニービーが誇る熟練エステティシヤンの手技で、脂肪を絞り出しながらメイキング。気になる部位NO.1のお腹や、お尻、ふくらはぎなどはもちろん、部位は選べるので相談を。

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に」など続けるたびにキレイになる人気のフォト。



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

医療機関提携サロン ファニービー <https://www.funny-bee.jp/>

■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!]

- 短期部分痩せ!セルライトバスター ……通常15,000円→**4,980円**
- 高速セルライト撃退コース(90分) ……初回先着5名様 **2,980円**
- 【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**

(9月末まで・新規の方限定)

「ファニービーだから
成功できました!」

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

Before After

ヘッド~デコルテまでのケア
リフレッシュし潤い艶肌へ

お顔はもちろん、ヘッド・デコルテまで丁寧にケアいたします。リンパの流れを促進し、艶肌へ導きます。一人ひとりに適したエステ化粧品を提案させていただきますのでご相談ください オーナー大喜多さん

紫外線ダメージや加齢の肌悩み
プロの施術で褒められ美肌へ

デコルテやヘッドケアが充実した施術『アドバンスコース』が好評の同サロン。セルフケアでは落とせない毛穴の汚れや黒ずみを吸引し、潤いたっぷりプルプル感動肌へ。リーズナブルな価格で、続けて通いやすいのも魅力。紫外線ダメージは放っておかず、早めのケアで、自信の持てる肌を手に入れて。

ゆったりリラックスできる
店内で心もリフレッシュ。
気さくなオーナーの的確なアドバイスも嬉しい。



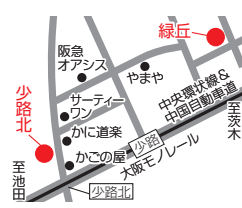
特典

- 「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)
……ビジナー価格8,800円
→初回お試し**3,300円**

サンプルセットプレゼント
(9月末まで・新規の方・要予約)

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)

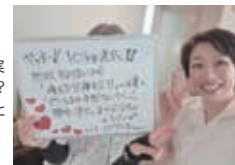
3ヵ月で目標体重へと導く
二人三脚の全力サポート

耳つぼで食欲を抑え、栄養学に基づく食事指導と補助食品を使用し、3ヵ月・7~10kgを実現します。健康で明るい毎日を送っていただけるよう、二人三脚で最後までサポートします! オーナー山本さん

運動なしで驚くほどスルスル痩せる
人生変わる・健康耳つぼダイエット

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、今年16周年を迎えたダイエット専門サロン。特に痩せにくくなる40~70代の方が多く通い、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。痩せることで動きやすくなり、毎日が前向きに楽しく過ごせるようになる。自力で痩せられない方、1度ご相談を!

61歳のTさんは-10キロを実現。「知り合いから『痩せた!』『シワ・たるみ全然ないやん!』と言われました!」と大満足!



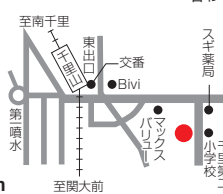
特典

- 「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・9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↓

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。

繰り返し使える
ジェルカイロ 2点セット
・アームウォーマー
・レッグウォーマー
2名



※色はアイボリー、モカからお選びいただけます
【提供: ライフオンプロダクツ株式会社】



紅富士リゼット(赤)
ニジマスリゼット(白)
【提供: 株式会社エトータリンク】

静岡発クラフト缶詰
「しずおかん」
3缶セット
(ショッパー付)
5名



チョコブラウニー

ファンタズマ
(旧万博BEAST)
無料利用券
ペア 3組



【提供: ファンタズマ】

109シネマズ大阪エキスポシティ Pick UP



オデッセイア
9月11日(金)公開
©2025
UNIVERSAL STUDIOS

109シネマズ
招待券
(一部店舗を除く)
5名



踊る大捜査線 N.E.W.
メトロポリスを駆け抜ける!
9月18日(金)公開
©2026フジテレビジョン BSフジ ビー・エー・シー

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: **9/16(水)**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





稲田オーナー(62)もダイエット成功させて10年以上リバンドなし。「喜びの声をいただく度にもっと結果を出したい」という気持ちになりますし、ゲストのみなさんの期待に応えたいという気持ちが強くなっています」。



肌状態を見て貴女にベストの施術を!

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



通い出した時から老化STOP・進化する"美" 年齢不詳のゲスト多数、その秘密はアンマンに

20年以上結果を出し続け、「ゲストがキレイすぎる」と噂のアンマン。1度通うとその結果に驚き、リピーターになる方が続出。その上、そのゲストを見て、「何してるん?」とクチコミで来店する方が後を絶たない。「数年前に着ていた服が似合わなくなった」と感じたら要注意!40代以降一気に加速する老化。顔の筋肉が緩んでフェイスラインがもたついてきたり、まぶたも下がって目が小さくなる。同じだけ食べているはずなのに太るいっぽう、お腹はもちろん背中や肩にも脂肪がつき始める。そんな大人世代に、多数のメニューからその人に合うものを選び抜いてくれる。「老化をSTOPさせるのは大前提、そこからさらに"美"を進化させるので、ご自身はもちろん周囲からも驚かれていますよ」とオーナーの稲田さん。老化を諦めないで、同世代に圧倒的な差をつけたい方はアンマンへ!

特典

- 【Facial】
- 切らないフェイ斯拉フト"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(顔全体のリフティングで"上がる"が続く) **3,300円**

【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**
- (9月末まで・要予約・新規の方のみ)

Body

気になる部位を重点的に 自分史上最高BODYへ

お腹周り、背中、二の腕、脚、お尻……。気になる箇所を重点的に、手技とマシンの合わせ技で硬くなった脂肪を柔らかくし、自力では難しいボディメイキングを実現。理想のボディラインをつくります。 スタッフ 北居さん



脂肪を燃焼させる働きを持つ「褐色脂肪細胞」に熱を加えて活性化させ、奥深い脂肪にも高い効果を発揮。セルライトを柔らかくして老廃物と一緒に流すので確実にサイズダウンが叶う。



スマホを毎日使うことで背中や肩、首まで太くなってしまいうので、若いのに体型が老けてしまっている人も多いそう。無駄な贅肉や、滞りによるセルライト太りを脂肪溶解!自己流でどうにもならないぽっこりお腹と背中から肩のラインもお任せ。

Facial

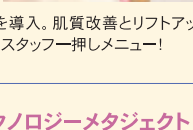
驚きのBeforeAfterが多数 肌状態が飛躍的にアップ

効果を実感したもののしか導入しないのですが、SKIPは「この施術が1番好き」というスタッフ多数の新メニュー。ほうれい線・ゴルゴラインなどが消え、たるみが引き締まり、ハリのある小顔になるので、皆様喜ばれています。オーナー 稲田さん

厳選して導入したメニューから びったりの施術を提案!

切らないフェイ斯拉フト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!



最上級美肌テクノロジーメタジェクト

1秒間に最大2,700個の微空洞を一時的に形成し、自然治癒力でコラーゲン・エラスチンを生成し肌再生。そして、空洞から肌の奥までヒアルロン酸をまるごと1本導入し、ハリ蘇り頬が5mm上がるという。マシンで不可能だった唇・目の際までの施術が可能!



あの頃のツヤ髪を取り戻す 正しいホームケアが近道

実は、頭皮の洗いやタオルドライ、ドライヤーのかけ方を間違えている人が意外と多いです。毎日の何気ないお手入れだからこそ、少しの工夫で髪は美しく生まれ変わります!ぜひご相談ください。
オーナー鈴木さん

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ヵ月以内)



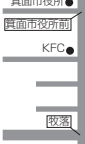
顔・VIO・脇・腕・指... 気になる箇所のムダ毛なし

「1回の施術で毛が減った!」と感じてくださる方が多いです。美肌効果があるマシンを使用するので、肌自体がツルツル艶肌になりますよ。 スタッフ ミホさん

月香館 大阪店

(ゲッコウカン)

箕面市牧落3丁目6-8
マノワール三番館206号
営/10時～18時
(最終受付17時)
月曜定休・P2台有り
施術中は電話対応不可
☎070-9094-7567



特典

- 「シティライフを見た」で
- 全身丸ごと脱毛・最新LED脱毛(顔、VIO込み) **9,900円**
 - 顔脱毛・最先端LED脱毛でツルスベ肌に..... **5,900円**
 - VIO脱毛・最先端LED脱毛で不快感をスッキリ... **5,900円**
(9月末まで・要予約・新規の方)

最先端LED脱毛でツルスベ肌に 1回で減りを実感・親子で脱毛も

最新LED脱毛が人気で中学生～70代の方まで幅広い年代が通う同サロン。毛周期が関係ないマシンなので、最短2週間前後での照射が可能で、濃くて太い毛にも、細い産毛にも効果抜群!1回でも減ったという感覚を得る方が多く、1年前後でツルスベ肌に。全身脱毛が何度でも毎回9,900円で、都度払いで無理な勧誘なしなので安心!



プライベート空間で
温かいスタッフさん
が迎えてくれる。

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



夏の暑さやエアコンで身体 が重だるい・眠りが浅い方

身体がだるい、疲れが抜けない、夜もぐっすり眠れない……。そんな時こそ、ドライヘッドスパで頭からじっくりほぐして夏の疲れをリセット!気温差や気圧の変化にも負けない身体に。 オーナー 堂下さん

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2周年特別メニュー
- 基本ドライヘッドスパ(カウンセリング+施術60分+ドリンク付) 通常9,900円→ **6,600円**
 - 背中オイルリンパ付ドライヘッドスパ(カウンセリング+施術90分+ドリンク付) 通常14,300円→ **11,000円**
(初回限定、9月末まで)

万博記念公園だより 9月号 令和8年8月20日発行 通巻556号

BAMPAKU

News

2026
09

EXPO'70パビリオンの常設展示を
ご覧いただいたお客様の
95%が満足と評価！
2024年・2025年お客様アンケートより

遙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
のは世界でここだけ！よみが
える当時の熱気、黄金の顔を
間近に見る特別な体験を！



EXPO'70パビリオン

半世紀の時を超え、あの初代黄金の顔が目の前に！

1970年日本万国博覧会（大阪万博）当時の出展施設であった鉄鋼館を利用し、大阪万博の記念館として、2010年3月13日にオープンしました。2023年には別館を増設し、これまでの常設展示に加え、大阪万博開催時に太陽の塔の頂部に設置されていた「黄金の顔」の展示や、映像で当手を体感できるゾーン等を新たに設置し、2023年8月11日より一般公開しています。

【時間】10:00～17:00（入館は16:30まで）【常設展観覧料】高校生以上 500円、中学生以下 保護者同伴にて無料

※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年の記憶を未来へ。園内5施設が国登録有形文化財に！



EXPO'70パビリオン
（旧鉄鋼館）



大阪日本民芸館



万博記念公園
平和の鐘



万博記念公園
夢の池



万博記念公園
大屋根モニュメント

この度、「EXPO'70パビリオン（旧鉄鋼館）」「大阪日本民芸館」「平和の鐘」「夢の池」「大屋根モニュメント」の5施設が、国の登録有形文化財（建造物）に登録するよう文化審議会より答申されました。いずれも日本万国博覧会当時の面影を色濃く残す、歴史的にも大変意義深い建造物です。当時の熱気を今に伝えるこれらの遺産。秋風が心地よいこの季節に、万博の記憶をたどる園内散策はいかがでしょうか。

EXPO'70パビリオン企画展

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？～ 2026

2026年8/29（土）～2027年2/28（日）
10:00～17:00（入館は16:30まで）

1970年大阪万博の「その後」をたどる企画展。万博閉幕後、国内外へ移設されたパビリオン・展示物の行方を大追跡。その行方を集約した全国マップは必見。さらに今回、移設の経緯や裏話をまとめた関連書籍『1970年大阪万博 パビリオン巡礼の旅』の販売も行います（右を参照）。「2025年大阪・関西万博」の無料展示もごさいます。ぜひEXPO'70パビリオンへお越しください。

- 📍 EXPO'70パビリオン ホワイエ
- 🎫 [企画展+常設展セット券] 1,500円 [企画展のみ] 1,200円
※中学生以下無料 ※現金のみ取り扱い可
※別途自然文化園・日本庭園共通入園料が必要
- 🤝 万博記念公園マネジメント・パートナーズ



1970年大阪万博 パビリオン巡礼の旅
（2,700円+税）

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

夏ステージ開催中～9/20（日）

大好評のスタンプラリーは、ただいま「夏ステージ」が絶賛開催中！夏色に染まる万博記念公園で、瑞々しい青葉や木陰の涼しさを感じながら、歴史とクイズで世界を巡る“学びの旅”へ出かけてみませんか？

📍 <https://www.expo70-park.jp/event/75663/>

＜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！



帽子や日傘、こまめな水分・塩分補給や木陰での休憩など、熱中症対策を心掛けて無理のないペースでお楽しみください。

あの感動が万博記念公園で復活！ 「超時空シアター」巡回展 第一弾 8/29（土）より開催！



📍 EXPO'70パビリオン 📍 https://class-earth.com/theater_reuse/

「2025年大阪・関西万博」で多くの来場者に感動を与えたシグネチャーパビリオン「いのちめぐる冒険」。メインコンテンツの「超時空シアター復活プロジェクト」巡回展第一弾が決定！現実と仮想空間が融合する物語をぜひ体感してください！

2026年8月29日（土）～
2027年2月28日（日）
※一部休止期間あり

詳細は
公式特設ページを
ご確認ください。





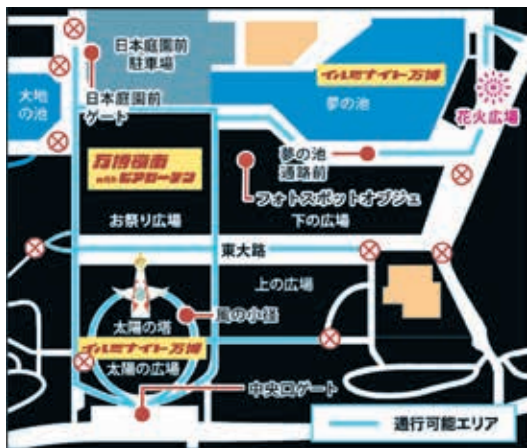
Pickup Event

※別途入園料が必要(国立民族学博物館を除く)
※水曜定休 ※9/23(水・祝)は祝日のため開園、9/24(木)は振替休園。
※掲載内容は事前の予告なく変更・中止になる場合があります。
※詳細は各イベントの公式ホームページでご確認ください。



万博夏まつり 2026 イルミナイト万博& 万博夜市withビアガーデン

8/21(金)～23(日)、28(金)～30(日)
9/4(金)～6(日)、11(金)～13(日)、19(土)～23(水・祝)
各日17:00～22:00(入園は21:30まで)



前売券・詳細は(右のQRコード)公式ホームページをご覧ください▶



9/13(日)



お祭り広場は
マンゲキ夏祭り
2026

イルミナイト万博の後半を彩る2つの新コンテンツが登場！

NEW 太陽の塔プロジェクションマッピング(約5分の映像作品)



8/21(金)からの
万博夏まつり開催日・開催時間中

重要文化財・太陽の塔の圧倒的な存在感と「過去・現在・未来」を光と音で表現します。あらゆる世代がその価値を未来へつなく、特別な体験です。

📍 太陽の広場 🎫 観覧無料

NEW 下の広場フォトスポットオブジェ

8/21(金)～9/23(水・祝)開園時間中

色鮮やかなカラーテープで構成された巨大な円錐形オブジェ(直径約15m・高さ約4m)が登場!内外どちらからでも撮影可能なフォトスポットです。※夏まつり開催日の17:00～22:00はライトアップします。 📍 下の広場 🎫 無料



万博夜市withビアガーデン

関西最大級の縁日やお祭り屋台が勢ぞろい。迫力ある本格だんじり曳行や盆踊りなどの多彩なステージイベントを開催します。過ごしやすくなるこれからの季節は、夏の思い出づくりにぴったりです。ぜひ最後まで万博夏まつりをお楽しみください。

📍 お祭り広場 🎫 500円(前売り450円)※小学生以下無料



※画像はイメージです。

コキア生育中

「コスモス・コキアフェスタ」10月開催予定



花の丘では、10月開催予定のコスモス・コキアフェスタに向けて約3,600株のコキアが生育中です。緑色のもふもふな可愛い姿をぜひご覧ください。紅葉が始まる9月末頃までは、今だけの緑色の愛らしい姿をお楽しみいただけます。

📍 花の丘

箕面ビール感謝祭2026

9/20(日)、21(月・祝) 11:00～17:00
受付10:00 ラストオーダー16:30



箕面ビール約40種類が楽しめる年に一度の感謝祭。限定ビールや感謝祭限定醸造のほか、フード、ライブ、ダンス、ワークショップなど盛りだくさんです。



📍 万博記念公園 上の広場 🎫 無料 📍 株式会社 箕面ビール
📍 (株)箕面ビール 072-725-7234 📧 info@minoh-beer.jp

万博ガレージセール 「東の広場」「お祭り広場」

9/20(日)、27(日) 9:30～16:30 ※少雨決行



関西最大級のガレージセール。9月はお祭り広場と東の広場で開催!古着祭りも同時開催。古着やヴィンテージの衣類や雑貨など多数販売しています。

📍 東の広場(9/20)、お祭り広場(9/27)
🎫 大人500円、小中学生200円 📍 日本ガレージセール協会
📞 06-6362-6322(受付10:30～15:30 土日祝除く)

竹林保全活動のボランティア募集

9/7(月)、9/13(日)、9/25(金)、10/9(金)、10/18(日)、10/21(水) 9:45集合
(初回希望日を選んで7日前までに申込要) ※雨天中止

間伐・下草刈りなどを実施します。技術や安全等の講習が有り、月・水・金の9:50～12:50、土日祝の9:50～15:00の活動です(初心者大歓迎)。募集は18歳以上、概ね1か月に2回以上活動できる方。詳細、申込、問合せは万博NPOセンターのホームページをご覧ください。



🎫 2,000円(保険料等、初回のみ) 📍 NPO法人野と森の遊び文化協会
📞 06-6877-6992(平日15:00～17:00)



国立民族学博物館 特別展 令和8年度 アイヌ工芸品展 「沙流川に生きる——サルンクルの近代」

9/25(金)～12/15(火) 10:00～17:00(入館は16:30まで)

日高山脈に源を発し太平洋に注ぐ沙流川の流域では、古くから多くのアイヌ民族が暮らし、現在まで歴史を刻んできました。本展では、この流域で集められた工芸品のなかから、作り手・使い手が明らかなものを写真・文書・子孫の言葉とともに紹介します。

📍 国立民族学博物館 特別展示館
🎫 一般1,200円、大学生600円、高校生以下無料 ※本館展示もご覧になれます。



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。>>



太陽の塔内部観覧 万博夏まつり開催日は19:00まで

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オフィシャル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)



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バ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。



📍 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。





大人が輝く習いごとをはじめよう

人生を彩るのは、いつも新しい発見と好奇心。新しいことを始めるのに、遅すぎることはありません。人生をさらに輝かせる、大人のための習いごとを紹介しします。



4回のレッスンで着付けをマスターして、秋のお出かけを楽しもう

“きものでお出かけ” という新しい選択肢

食事会や観劇、小旅行、紅葉狩りなど、お出かけの機会が増えるこれからの季節。きものでお出かけ“という新しい楽しみを、日常に取り入れてみては。いつものお出かけも、きものを身にまとうだけで少し特別な時間に変わるもの。自分できものを着こなせるようになれば、おしゃれの楽しみが

4回完結の着付け講座

そんな「自分できものを着て出かけた」という思いを叶えてくれるのが、民族衣裳文化普及協会が10月から開講する「4回で身につく着付け

講座」。きものを着てみたけれど難しそう、きもめにくい…そんな人にもおすすめ。初心者向け講座。きもの着方から基本の帯結び、応用まで、経験豊富なプロ講師が親切・丁寧に指導。受講料は9,800円と始めやすい価格も魅力的。4回で身につく着付け講座なら、着付けが初めての方から、習い直しの方まで、あなたの「着たい」を叶えてくれる。きものでランチや街歩き、季節のイベントなど、お出かけの楽しみがぐんと広がります。毎日、もつと豊かに彩られるはず。きもの着もつと身近な存在になるこの機会に、憧れのきものライフを始めてみよう！



講座」。

受講者の声

着物の知識が全くない状態で受講しましたが、初めて自分の着物をいただいた時はテンションが上がりました。今では着姿を褒められることも増え、映画や食事、神社巡りなど、着物でのお出かけを楽しんでいます。



山下慶子さん 58歳

「きものが好き」を、未来につながるチカラにしっかり学んでライセンスまで取得できる「KIMONO総合インストラクター養成講座」説明会開催

きものミニショーも楽しめる！
11/23(月・祝)14時～ 梅田教室にて

4回で身につく着付け講座 きもの&帯付き

【受講料】

着付けレッスン(全4回/各120分)+
講座終了後も楽しめるきもの一式……9,800円

【梅田教室開講日程】

- ①10/16[金] 11時～(以降第1・3金曜日)
- ②10/17[土] 14時半～(以降第1・3土曜日)
- ③10/23[金] 18時半～(以降第2・4金曜日)
- ④10/29[木] 14時半～(以降第2・4木曜日)

初回日を選んでお申し込みください。

※初回は掲載日程以降からも選択可。

原則、同じ曜日・時間帯で4回受講ください。

都合が合わない場合は相談を。

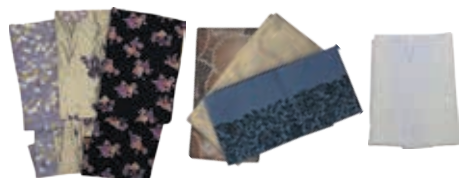
●持ち物

裾よけ、肌襦袢(タンクトップ、レギンスなどで代用可)、フェイスタオル3枚、腰ひも4本、伊達締め、帯板、和装用のスリッパなど、足袋

※下着類以外は、お持ちでない方には教室での貸し出しも可能。

●セット内容

きものオールインバック付き
『洗えるきもの』『半幅帯』『長襦袢』



特典&申込

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

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



応募フォーム



一般財団法人 民族衣裳文化普及協会

(みんぞくいしょうぶんかふきゅうきょうかい)

梅田教室：大阪市北区芝田1-10-10 芝田グランドビル2F
間／10時～17時(平日)

☎0120-029-276

<https://www.wagokoro.com>

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

初心者も安心！

プロがやさしく教えてくれる
美しく着こなす4つのステップ

- 【1回目】下着類の付け方、長襦袢、きもの着方
- 【2回目】きものの着方／基本の帯結び
- 【3回目】きものの着方／帯結び(応用)
- 【4回目】おさらい／お出かけ時のマナー

4回のレッスンで着付けをマスターして、
“きものでお出かけ”
を楽しもう！



イルミナイト万博&万博夜市withピアガーデンが楽しめる

万博夏まつり

BAMPAKU SUMMER FESTIVAL

8月
AUGUST

28(金)～30(日)

9月
SEPTEMBER

4(金)～6(日)・11(金)～13(日)

19(土)～23(水・祝)



イルミナイト万博

太陽の塔プロジェクション
マッピング(約5分の映像作品)

【場所】太陽の広場・夢の池前通路



〈開催期間〉8/21(金)からの
万博夏まつり開催日・開催時間中

重要文化財・太陽の塔の圧倒的な存在感と「過去・現在・未来」を光と音で表現します。あらゆる世代がその価値を未来へつなぐ、特別な体験です。

万博夜市 with ピアガーデン

コンテンツの一部を紹介

【場所】お祭り広場

こだわりの屋台メニュー



タイ風焼きそばや
魯肉飯、小籠包などの
アジアメニュー
をはじめ、富士宮焼
きそば、たこ焼きなど
定番の屋台メ
ニューが約30店そ
ろいます。スイーツ
も充実しています。

縁日コーナー



定番の射的の他に
台湾大わなげの出
店など昨年さら
にパワーアップ。
お祭り縁日を満喫
しよう！

盆おどりやDJナイトなど
日替わりで楽しむステージ



昭和平成の懐かしい曲を中心としたDJナイト
や、パブルショーなど多彩なステージ！

9/13(日)



お祭り広場は
マングキ夏祭り
2026

料金

- 自然文化園・日本庭園共通入園料 大人(高校生以上)450円、小人(中学生以下)無料
※7/19(日)～8/31(月)は高校生250円
- イルミナイト万博〈観覧無料〉／花火広場〈利用無料〉
- 万博夜市withピアガーデン〈前売〉450円〈当日〉500円(小学生以下無料)

各日17:00—22:00(入園は21:30まで)

【場所】お祭り広場・太陽の塔周辺・夢の池ほか
前売券・詳細は(右のQRコード)公式ホームページをご覧ください▶



いくつになっても、
健康で**豊**かな**暮**らしを

介護保険対応外
生活サポート



介護のことから日常の 困りごとまですべてお任せ

病院への付き添いや買い物、趣味やお墓参りなどの外出をサポートしてくれるLeaf。代表の中山さんは、身近な人の介護や子育てを経験する中で、介護保険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。「実は介護保険の使える範囲を十分に知らず、制度を活用できていない方が多いです。そういった方にも分かりやすく説明し、制度と併せて利用できるサポートをご提案しています」と話す。子どもの見守りやペットの散歩、日々の困りごとにも幅広く対応してくれるので、まずは電話相談を。

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↓




要望に沿って介護福祉士・保育士・掃除や収納の達人など様々な経験を積んだスタッフが対応。

参加無料『健康フェスタ』

日時:9月13日(日)14時～17時
 場所:メイシアター レセプションホール3F
 (吹田市泉町2-29-1)
 見て・体験して・楽しめる「健康フェスタ」を開催。どなたでも大歓迎!気軽に参加を。



サポート例

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

プロに聞く/
暮らしの

お悩み相談室

カラダの不調や悩み、暮らしの困りごとは専門家に相談してヒントを探しましょう。



一度、プロに清掃してもらおうと後々のお手入れが格段にラクにこの機会に依頼してみよう。

エアコンの悩み

掃除機能付エアコンも汚れる プロが内部まで徹底洗浄

まだまだ暑い日が続く9月!エアコンの「イヤなおい」をそのままにして使っていないだろうか?掃除機能付エアコンだからと言って掃除しなくていいわけではなく、内部では汚れやカビが発生していることも!同社では経験豊富なスタッフが専用の機材を使い、エアコン内部の奥まで徹底洗浄。ニオイや汚れの原因をしっかりと取り除いてくれる。複数台まとめての依頼にも対応しており、家中まとめてすっきりできるのもうれしい!

株式会社アイ・コーポレーション

大阪店
 大阪市旭区中宮4-15-22
 営/9時～18時 不定休
☎06-4981-7924



HPIはこちら



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

アトピーの悩み

痒みが繰り返すのには理由がある 皮膚の外ではなく内から変えていく

「治ったと思えば、また悪化する」——そんなアトピーに長年悩む方へ。春風漢方薬局は皮膚だけでなく胃腸・冷え・睡眠・生活習慣まで体全体を丁寧に読み解き、体質の根本から整える漢方を処方する。自らアトピーを克服した西口先生が、一人ひとりに寄り添いながら改善へと伴走してくれる。

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





保育・パート募集

“お母さん”の経験が活かせるお仕事です!

未経験OK!ブランクありでも大丈夫!

週2回2時間～OK!

朝・夕の短時間パート歓迎します

保育士

仕事内容:保育と保育に伴う業務。
資格:保育士または看護師・準看護師資格
勤務時間:7時～19時の間で応相談
 ※特に朝・夕働ける方便遇します。
給与:時給1,350円～(朝・夕優遇)
 ※処遇改善手当あり[月/5,000円]
休日:日曜・祝日他、シフト制・夏季・年末年始

勤務地:のびっこ江坂北園
 (吹田市江坂町5丁目14-14 エレガンス緑地)
 ちびっこランド江坂園
 (吹田市江坂町2丁目17-19)
 吹田市江坂町に認可園・認可外園・企業主導型の3施設あり。

正社員も同時募集中!
 お気軽にお問い合わせください

担任制なし
自立を促す保育って?

 園長先生
 インタビューは
 こちら!



お問合せ (株)ISKAR TEL.06-6388-4156
<http://chibikko-iskar.jp/index.html>
 吹田市江坂町5-9-6 メイト緑地公園1F

Design Renovation Open House

戸建てのデザインリノベ実例見学会

#デザイン#断熱#耐震

開催 9月10月

見て触れて納得! Refitが提案・施工した住まいづくりを体感!



木の温もりに包まれる
三角開口のあるリビング



天窓から光が差し込む
心地よいダイニング



デザインと性能を体感

費用がわかりやすい
 リノベで叶える新生活

WEB版よりも施工アイデアを
 豊富に載せたパンフレット
プレゼント!!

WEBカタログ
 ダウンロードはコチラ

完全予約制
 ◀HPからのご予約・お問合せはコチラ▶
 ご予約頂いた方に、詳しくご案内をさせていただきます

場所/大阪市都島区内代1丁目10-5
 交通:大阪メトロ谷町線「野江内代」駅から徒歩4分

リフィット天王寺店 ご予約・お問合せはHPか電話で インスタもチェック

Refit

Design Renovation

TEL **0120-69-6609**
 大阪府大阪市阿倍野区旭町1丁目2-7 あべのメディックス3F
 営業時間/9:00～19:00(火・水曜定休) 運営会社/和光ホームズ株式会社





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。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『墓王の櫛』(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『ま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。

直木賞作家・今村翔吾のエッセイ

吾・翔ける

vol.42

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。

「祖父の話」

私のルーツは京都府相楽郡和束町中村である。祖父は人生の大半をこの地で過ごした。が、一時期だけ別の場所に住んでいたことがある。それが現在の滋賀県東近江市沖野で、滋賀県では八日市と言われる地域である。何故、そこにいたのか。端的に言えば、軍にいたのである。

かつてそこには大日本
帝国陸軍の軍用飛行場、
八日市飛行場があつた。祖
父はそこで飛行機乗りと
して訓練を受けていた。

祖父はよく私にその頃の話をした。夜の哨戒に当たっている時、物音がしたならば「誰か」と問う。二度、呼びかけて返事が無け

れば、発砲しなければならなかつたとか。しかし、祖父はどうしても撃ちたくなく、三度、四度、五度と呼びかけたところ、若い娘さんが茂みから震えながら姿を現した。差し入れだったか、逢引きだったか、理由はちよつと覚えていないが、撃たなくて良かったと心底思ったという。

ある時、かき餅を隠れて持ち込んだ。音を立ててしまつと上官にばれて大目玉を食らう。その為、口に含んでふやかしてから、飲み込むようにしたらしい。同室の者に分けて共犯にすることも拔かりない。そのようにして食べていたからか、戦後にもかき餅は口内でふやかす癖がついてしまったと苦笑していた。

終戦間際、八日市飛行場は米軍の空爆を受けた。その時に対空の機関銃で応戦することになった。だが弾道が低過ぎる。米軍機が速過ぎる。祖父は「こんなもん当たるか」と腹の内で叫ぶと共に、この瞬間にはつきりと敗戦を意識したと言っていた。

また、当時の八日市飛行場には、何とあの三船敏郎がいたらしい。当時から「えらい男前やなあ」とは思っていたが、まさか後に銀幕スターになって、それは心底驚いたとか。

そして、同僚が、一人、また一人と移動するのを見送った話もしてくれた。祖父たちは特攻の要員だったのだ。

祖父が戦争のことを語りたがるのは、戦争の時代がたまたま青春だったから。飛行場の同期たちは、友であったのと同僚であり、だろ。祖父は八日市飛行場で終戦を迎えた。二週間後に特攻の為に移動することが決まっていた。祖父はこの話をした後、決まって西の空を見上げてい

た。自分が飛ぶかもしれないな
 かった空を、友が飛び立つ
 た空を、じつと無言で見つ
 めていたのだ。

作家になる以前、私は仕事で東近江市に移住することになった。時間も無かった為、何も考えずに急いでアパートを借りたのだが、そこが件の飛行場の跡地であると知った。ちよつとした縁を感じたものである。

祖父は2005年10月

12日に他界した。私にもつとも本を買い与えてくれた人でもある。他のものはいちだも買いたないが、本を買いにいくとなれば、使いたまれた革財布から一万円を出して、「翔吾の好きなもんを買ったらええ」と、選ばせてくれた。私が

歴史小説を買い漁れたのはそのおかげだ。祖父がいなければ、作家にならなかった。いや、なれなかったと言つても過言ではない。

八月になると、そんな祖父のことを決まつて思い出す。焼けたように赤く染まる西の空、じつと見つめる皺の刻まれた横顔を。

最新刊



「乱読御免」
今村翔吾著（毎日新聞出版）

今、もっとも新作が待たれる作家・今村翔吾が描く読書エッセイ145編。毎日新聞紙上で2022年から3年8月間にわたって人気を博したエッセイがついに単行本で登場です。創作・発想の原点となる作品、忘れたい記憶と結びつく物語、生きる力を与えてくれた一作を、彩り豊かなエッセイとともに一挙公開します。読書好きにはもちろん、最近本が読めていない人にもぜひおすすめしたい一冊です。



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下さい
入館料／大人（高校生／16歳以上）2,400円
こども（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)

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 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

📍 **NIFREL**

🕒 15:00

「ふわー」

おひるね。
ちょっとひと休み。

🐅 (ホワイトタイガー)



🕒 13:30

「キョロキョロ」

そろそろ、
おやつが気になる時間です。

🦊 (ワオキツネザル)



🕒 10:00

「ムムム?」

お掃除中。
今日も一日がはじまります。

🐰 (アメリカビバー)



🎫 **ニフレ年間パスポート** /

いつでも、何度でもお得に楽しめる
「ニフレ年間パスポート」が大好き!

入館料4回分で、1年間通い放題!

詳しくは
コチラ▶



今までの
バックナンバーは
CityLife Newsから



🔍

📄

 **NIFREL**

今日はどんな姿に出会える?

朝のおそうじ、昼のおやつ、午後はのんびりお昼寝。生きものたちは、それぞれの時間を過ごしています。

陽の光が差し込む朝は、にぎやかな足音や鳴き声が館内に響く時間。昼を過ぎると、おや

つ
の
気
配
を
感
じ
と
つ
て
そ
わ
そ
わ
す
る
様
子
も
見
ら
れ
ま
す。

同
じ
生
き
も
の
で
も、
訪
れ
る
時
間
に
よ
っ
て
見
え
る
表
情
は
さ
ま
ざ
ま
で
す。
何
度
来
て
も
新
し
い
発
見
に
出
会
え
る
ニ
フ
レ
ル
へ
で
か
け
よ
う
!



生きものたちは、朝、昼、夕方であ
ったく違う表情を見せてくれます。
ふとした瞬間にしか出会えない
その姿を求めて、今日もニフレ
ルの扉を開けてみませんか。

スタッフ大募集

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

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

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

子どもの保障が、月掛金1,000円から

家族みんなの コープ共済
基本の保障 《たすけあい》

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

コープ東豊中
豊中市東豊中町4丁目3番13号 ☎06-6848-2561

Food Net Mart
毎日 フードネットマート 安い!

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

「大阪モノレール&北大阪急行
エキタグスタンプラリー～謎解きへの招待状～」を
開催します！

大阪モノレールと北大阪急行電鉄で
は、駅スタンプアプリ「エキタグ」を
使ったコラボスタンプラリー「大阪モノ
レール&北大阪急行エキタグスタンプ
ラリー～謎解きへの招待状～」を開催
中です。対象駅をめぐるスタンプを
集めるほか、両社の謎解きイベントと
あわせてお楽しみいただけます。
詳しくはHPをご覧ください



詳しくはこちら ▶ 



シティライフ
取材による
第2弾

北摂の魅力を詰め込んだ全164ページの保存版！

北摂まち本 vol.2 発売中

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。創刊40周年の節目で制作した「北摂まち本」第2弾は、足を運びたいくなるグルメ店や古き良き逸品が並ぶアンティーク店、地元の商店街特集など、北摂の魅力を全164ページに詰め込んだ一冊です。ぜひご覧ください。

北摂エリアの書店にて販売中

定価：1,320円

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



能勢・豊能・水無瀬・亀岡

癒やしの ショートトリップ

絶景を望むカフェや、緑に囲まれた癒しスポットへ。地元を少し離れて、心ほどける時間を過ごしませんか。



ランチやはしご酒の参考に／

まちで見つけた おいしい北摂

多彩なジャンルの
グルメ店を約40ページにわたってご紹介。
食べたい味が見つかるはずです。



他にも特集が盛りだくさん

- 思い出とともにめぐる北摂(真矢ミキさん、大谷亮平さん ほか)
- ぶらり商店街を歩く
- 城からひとく北摂の歴史
- 料理とうつわの良い関係
- 寺社と御朱印めぐり
- 花とグリーンのある暮らし
- インテリアと古着

阪南市の大規模プロジェクト

ディアプレミアム 阪南市尾崎

全193区画の
ビッグスケール

海も山も
近い！

小学校・中学校
徒歩
約5分

双伸の家

長期優良住宅

土地+建物セット
価格 2,850万円(税込)～

平均敷地
50坪

3つの区画内公園あります！

難波まで
約40分
通勤や通学に
便利！

今すぐもらえる！
特選プラン集

わんぱく
芝生の丘

無料



物件概要●名称/ディアプレミアム阪南市尾崎～ゆとりと緑と広い空～●所在地/阪南市黒田193他●交通/南海線「尾崎」駅徒歩約11分～約16分・南海線「鳥取ノ荘」駅徒歩約9分～約13分●開発総面積/46611.46㎡●開発許可番号/大阪府指令建審第601-32号(令和6年3月15日)●敷地面積/150.91㎡(約45.65坪)～230.81㎡(約69.82坪)●私道負担/なし●前面道路幅/6m●用途地域/市街地調整区域●地目/宅地●建ぺい率/50%●容積率/100%●総区画数/193区画●販売区画数/71区画(第1期)●建物面積/92.56㎡(約28.00坪/3LDK～4LDK)～●建物価格/1,800万円～(消費税込・外構費別途要)●土地価格/1,050万円～1,990万円●販売価格(土地+建物)/2,850万円～3,790万円(消費税込・外構費別途要)●構造/木造軸組剛床パネル工法●引渡し/完成後随時●設備/関西電力(オール電化可)・都市ガス・公営上水道・公共下水道●事業主(売主)/双伸商事株式会社

(社)全国宅地建物取引業保証協会会員
(社)大阪府宅地建物取引業協会会員
(社)近畿地区不動産公正取引協議会加盟
宅建免許番号/大阪府知事(3)第56230号
建設業許可番号/大阪府知事(般-4)第147368号



双伸商事(株)



0120-344-355

〒598-0005 大阪府泉佐野市市場東2丁目11番21号 双伸ビル TEL 072-458-0202

来場予約
受付中



自社物件 / 17分譲地

全450区画から
お気に入りを探そう

総出展者数
約600
店舗

みんなの小さなエコを大きなコエに

LOHAS Festa

Bampaku 2026 Autumn

1st 10.9 FRI. · 10.10 SAT. · 11.11 SUN. · 12.12 MON.
2ND 10.16 FRI. · 17. SAT. · 18. SUN.

心地よい秋空の下、作り手の想いにふれる特別なひとときをお届けします。

20周年を迎えるロハスフェスタが大切にしてきたことは、モノを通して人や想いがつながり、日々を丁寧に楽しむ“暮らし方”。

今回も全国各地から、一つひとつの作品に想いを込めて活動する作家やショップが集います。

作品が生まれた背景や作り手との会話も楽しみながら、新しい暮らしの価値を見つけるひとときをお楽しみください。

万博記念公園 東の広場

大阪府吹田市千里万博公園1-1

9:30-16:30〈入場券販売は16:00まで〉

入場料:500円〈小学生以下無料〉※別途、公園入園料要

※雨天実施／悪天候により中止になる場合があります。



伝えたい想い「愛がみつかるロハスフェスタ」大募集

あなたのメッセージをロハスフェスタ会場に飾ります。あなたの大切な人に普段中々言えない想いをサプライズで伝えて下さい。

【募集期間】～9/20(日)

【応募方法】右記、応募フォームより受付中



ステージ出演者募集

弾き語り、ダンス、バンド演奏といった様々なジャンルのアーティスト、ダンサーを募集します。募集内容・応募方法など詳細は右記QRコードよりご確認ください。みなさまからのご応募お待ちしております。



ボランティア(ロハスメイト)スタッフ募集

ロハスフェスタの会場で子ども食堂やワークショップなどのお手伝いをしてくれる方を募集しています。募集内容・応募方法など詳細はホームページにてご確認ください。ロハスフェスタと一緒に盛り上げて下さい。



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

SDGsが達成された社会を目指すために、ロハスフェスタでは、さまざまな取り組みを行っています

ロハスフェスタでは右記資源を回収しています。使用済天ぷら油は、バイオディーゼル燃料に精製し、ロハスフェスタ会場で使用する発電機の燃料に。牛乳パックはトイレトーパーに再生され、会場内のトイレで使用しています。また紙袋はエコバッグをお忘れの方へ活用いただき、レジ袋削減に役立っています。Tシャツ(新品)は、オリジナルデザインのリユースTシャツとして、会場内にて販売予定です。※上記Tシャツの収益金の一部を、SDGs達成に向け関連する団体に寄付いたします。



◎牛乳パック ◎使用済み天ぷら油
◎古本 ◎紙袋 ◎Tシャツ(新品)

マイ食器・マイカトラリー・マイボトル・マイバッグをお持ちください
お皿やお箸、水筒などをご持参いただくことでゴミの量が格段に減り、CO2の排出量を抑えることができます。ご自宅から、お気に入りのものを持って、オシャレにロハスグルメをお楽しみください。

使わなくなった衣服・食器をお持ちください

モノが循環する豊かな社会づくりを目指した、物々交換ブース「xChange」(エクステンジ)。もう使わないけど、「誰かが欲しいかもしれない」アイテムを持ち寄り、想い・モノを繋げていきましょう。



シティライフ文化大学 INTERVIEW

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として、今回は橋下徹さんにお話を聞きました。

取材・文/和田 翔

型破りなスタイルの弁護士として、2000年代前半からテレビを中心に人気を集めた橋下さん。広く知られているように、2008年の政界転身後は38歳の若さで大阪府知事に当選し、のちに大阪市長も務めた。2015年に政界を退いた後も、テレビ出演をはじめ、講演や執筆など精力的に活動が続けている。少年時代の思い出を振り返りながら、そのバイタリティの源を探った。

転校初日に受けた洗礼

橋下さんが大阪の地を踏んだのは、小学5年生のとき。母と妹の3人で、渋谷から千里山へと移り住んだ。千里山の学校では「みんな受け入れてくれて、すぐに友達ができた」のだが、翌年に引っ越した東淀川の学校では、「まるで学園ドラマみたいな話で、自己紹介をして席に座ろうとしたら、クラスメイトにわざと足を引っ掛けられて…。僕もそこでやり返して、いきなり殴り合いの喧嘩が始まりました」。

当時すでに身長が170センチ近くあった橋下さんは、非常に目立つ存在だった。転校初日のこのエピソードも相まって、本人いわく「面倒くさい学校生活」が幕を開ける。隣のクラス、柔道経験者、やがて年上と、次々と挑まれては応戦する毎日を過ごした。この体験は、現在の自身の考え方にも影響を及ぼしているという。「世の中には話し合いだけでは解決できないこともありますよ。向こうから殴ってきたとき、それに対応できる力は持っておかないといけない。力もないのに口ばかり勇ましいのは最悪ですけどね」。

「身を守る」ためのラグビーに没頭

中学に進んだあとも、早速先輩たちから目を付けられることに。思案の末、変形学生服をまといリーゼントの生徒たちがひしめくラグビー部に入部。「いっそ一番面倒なグループに飛び込んだ方が、外からの攻撃は避けられる」という考えだったが、ラグビーそのものの面白さに気づき、のめり込んでいく。球技だけでなく、格闘技や武道の要素をあわせ持つと感じ、有り余るエネルギーを存分



早稲田大学政治経済学部卒業。1998年橋下綜合法律事務所を開設。2008年、38歳で大阪府知事に就任。その後、大阪市長、国政政党代表などを歴任。2015年12月に政界引退し、現在はTV番組出演や講演、執筆活動等、多方面で活動中。近著に『決断力～誰もが納得する結論の導き方～』『政権変容論』がある。

元大阪府知事・元大阪市長
橋下徹氏

ルールを知るほど、人は自由になれる 闘い、学び、辿り着いた哲学

にぶつけた。中学3年でキャプテンを務め、大阪府選抜にも選ばれた。

そして北野高校へ進学。入部したラグビー部には、各中学のキャプテン・副キャプテンを務めた面識のある少年たちが集まり、全員で「浪人覚悟で、花園を目指そう」と誓いあった。その思いは実現し、1987年度大会で全国の舞台に。一方で勉学の方も言葉通りの結果となり、多くのチームメイトが浪人を経験した。それでも最終的にはそのほとんどが志望校へ進み、橋下さん自身も早稲田大学への入学を果たした。

ルールを理解して広がる自由

ラグビーに打ち込んでいた高校当時の橋下さんは、教師たちが強いてくる理不尽なルールに対して反発を

抱くようになる。当時、土曜日は午前授業があり、日曜はラグビーの試合。週の休みがゼロになる日もしばしばあったが、代休を取ることは認められなかった。そんな忙しさの中で、橋下さんは月曜の1時間目を自主的に休んだり、校則を隅々まで調べて教師に対抗したりするようになった。理不尽な指導から自分の身を守るために行き着いたのが、「ルールを知らないから萎縮する。逆にルールを熟知すれば、自由な領域は広げられる」という考え方だ。法律の世界への関心も、そこが出发点となった。

そして大学時代の猛勉強を経て、司法試験に合格。大阪市内の法律事務所に勤めたが、ほどなく独立し、現在も続く「橋下綜合法律事務所」を設立した。2000年代に入るときにはテレビ出演の機会が増え、歯に衣着せぬ発言ぶりで人気を博していっ



た。そのころの橋下さんといえば、茶髪にサングラス、ノーネクタイの型破りな装いでも注目された。「当時は少年事件の担当が多かったんです。最初はスーツを着ていたんですが、『先生』と呼ばれて、距離を置かれてしまうんですよ。それで普段着で出向いてみると、呼ばれ方が『兄ちゃん』と変わり、心を開いてくれました」。型破りな装いは、目立つためではなく、少年たちに心を開いてもらうための工夫から生まれたものだった。

コメンテーターでは何も変わらない

テレビ番組で大阪府市の公金の使い道を批判するうち、橋下さんはある思いを抱く。「コメンテーターとしてあれこれ言ったところで、何も変わらない。だったら自分で一度やってみよう」とはいえ当時の暮らしを全てリセットする葛藤は相当なものだったが、小学生のころに感じていた「口ばかり勇ましいのは最悪」という思いが、頭をよぎった。出馬した2008年の大阪府知事選では、当時の史上最多得票で当選。「その記録は吉村さんに抜かされましたけどね」と笑うが、当時の熱狂ぶりを今なお記憶している人も多いだろう。その後、大阪市長も務め、2015年に政界を引退した。

自由に走り続ける喜び

政界引退後は、弁護士事務所の代表も務めながら、テレビ出演や各地での講演、執筆活動と精力的に続けている。一見すると多忙だが、本人にその意識はない。

取っ組み合いの喧嘩、ラグビー、仕事と、形を変えながらも闘い、学び続けてきた橋下さんのバイタリティの源は、次の一言に集約されている。「意味のないルールに縛られていないので、苦痛は感じません。自分がやりたいこと、意味があると思えることに自分のエネルギーを割ける。だから楽しいし、やりがいがあるんです」。ルールを知れば、自由になれる——高校時代の経験から生まれた原理が今も橋下さんの生き方を支え続けている。

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
小説家・医師 久坂部 羊氏の
インタビューです






時を超えての出会い

アンティーク、ヴィンテージに特化し、世界各国で買い付けられた器や家具、雑貨、古着など、
選りすぐりの品々が一堂に集う「Vintage Market - 万博蚤の市 - 」。

日本全国から名店が集い、店主それぞれの審美眼によって選び抜かれた品々には、時代や国を越えて今なお愛され続ける理由があります。
万博記念公園の豊かな自然に包まれた会場で、風や光とともに出逢う一品は、きっとまた違った表情を見せてくれるはず。
流行を追うのではなく、時を重ねたものの価値を愉しむ3日間。心を動かす出逢いを、ぜひ会場でお愉しみください。

関西最大級のアンティーク・ヴィンテージ・古物・古着の祭典

第6回

万博 蚤の市

VINTAGE MARKET

2026.10.23 fri 24 sat 25 sun

9:30～16:30
(当日券販売は16:00まで)

@万博記念公園 東の広場

大阪府吹田市
千里万博公園1-1

前売り券 ¥700 / 当日券 ¥1,000 (小学生以下無料) 別途公園入園料が必要

小雨実施 ※悪天候により中止になる場合があります。

主催：City Life

RE-VINTAGE JAZZ

会場内ステージで同時開催

総勢12組が出演

洗練された感性を今に取り入れる新しいJAZZステージをお楽しみに。




心おどる宝物探し、時代を超えた逸品と一期一会の出逢いを。
全国から約170店舗以上が自然豊かな万博記念公園に軒を連ねる、壮大な蚤の市。

出店者一部紹介



3lab antique [三重県]



ANCHOR ANTIQUES [奈良県]



Atelier momo [大阪府]



BUFF STOCK YARD [大阪府]



COCORAJI [奈良県]



FLOW. [長野県]



French Brocante [福岡県]



French Flow [愛知県]



FUJI STORE [京都府]



goen_brocante [滋賀県]



JANKS SHOE REPAIR [大阪府]



KANKO RECORD [兵庫県]



Kirsikka [長野県]



MAIN TENT [東京都]



Not Too Shabby [兵庫県]



sunrise ✨ sunset [大阪府]



アンティークドボタンキコ [奈良県]



ドットジィ [大阪府]

Vintage Market事務局
(シティライフNEW内)
〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23
【TEL】 06-6338-0641

※別途公園入園料が必要 ※イベントは予告なく変更になる場合がございます。 ※障がい者手帳をお持ちの方ご本人と、介助者1名はお一人あたり500円となります。(当日券のみ、前売り券は割引対象外となります。) ※本会場へのペットの同伴は不可となります。 ※その他会場でのご協力・ご注意いただきたい点は公式WEBにてご確認ください。



web

出展者情報、前売り券など詳細は
公式WEB・instagramで
随時お知らせいたします。



Instagram



日替わりアブサラ定食 (ランチ1,390円/ディナー1,670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

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!

Menu

- カレー定食.....ランチ1,260円/ディナー1,540円
- 気まぐれ定食.....ランチ1,120円/ディナー1,400円
- ※ディナーは食前酢・プチデザート付き。
- キッズプレート.....560円
- ドリンク.....510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340円→**140円!**
(9月末まで、他券併用不可)

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。



名物串焼き135円、つくね135円、他多数

名物串焼きの丸焼きは前日までに要予約。

やみつきローストチキンの
テイクアウト専門店

全国から選び抜いた天然塩を独自にブレンドし、マイルドで深みのある味わいに。専用の回転ロースターでじっくり焼き上げ、余分な脂を落としつつ、その脂を下の肉が受けることで旨味を凝縮。ヘルシーながら美味しさが口の中に広がる。人気No.1は「名物串焼」、手作り「つくね」も大人気。新作の「ガーリックもも串」「ジューシーもも串」もぜひ!

鳥周 (トリシュウ)

【豊中店】
豊中市本町1-13-32
営/11時〜20時
☎070-2175-8837

【石橋阪大前店】
池田市石橋1-11-17
営/11時〜21時45分
☎070-7421-7888

【三国店】
大阪市淀川区西三国2-2-32
営/11時半〜20時
☎070-4306-4054

【岡町店】
豊中市中桜塚2-27-3
営/11時〜20時
☎070-3523-0592

【庄内店】
豊中市豊南町南3-8-9
営/土日11時〜18時 平日定休
☎06-6676-7210

特典

LINEの友だち登録で
●名物串焼1本サービス
(10月末まで)

LINEの登録はこちらから↓

毎日直送!
クーポン持参で

ランチ

全メニュー300円OFF!!

プレミアム特上ランチ
舞紋

のど黒、本まぐろ、能登ふぐ、かに身、
日替わりの旬魚と地魚入、穴きゅう手巻、
味噌汁

3,200円

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

日替わり丼、まぐろ、
いか、えび、サーモン、
日替わりネタ、玉子、
味噌汁

1,600円

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9月1日〜9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
※吹田グリーンブレイス店のみ

金沢おれもん寿司 吹田グリーンブレイス店

吹田市片山町2-3-9 吹田グリーンブレイス
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

CROSSWORD

秋の七草
ノーマルクロス

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

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

8月号の答え:アルテミス

秋の七草 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「*秋の七草*」の部分には秋の七草の名前が入ります。
(作・あさみ順子)

秋の七草
ノーマルクロス

秋の七草

ハギ ススキ クズ ナデシコ
オミナエシ フジバカマ キキョウ

解答

A B C D E

タテのキー

ヨコのキー

世界の旅

45年かけて
世界197カ国を
巡った旅行記

増補改訂版

山内久生 著 (吹田市在住)

思い出の写真や旅先で収集したお気に入りのアートなど多数掲載!
86歳の現在も旅を続ける著者による、世界紀行。
お買い求めは各書店、アマゾンなどにて。

発行/文藝春秋企画出版部 発売/文藝春秋 定価 2,500円 (本体2,273円+税)

ブランド品・貴金属・宝石・時計の専門店

高価買取実施中!

ただいま
相場高騰中

時計

ブランド品

宝石

貴金属

おかげさまで14周年!
買取&販売
Bossfull
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

古物商許可番号:
第622352303922号
(大阪府公安委員会)

育てる。届ける。
類農園

作り手の顔が見える、有機野菜を食卓へ

生産者の顔が見えるからこそ感じられる安心感。
有機野菜など、こだわりの農産物がそろう
類農園直売所 千里中央店を訪ねました。

奈良・三重・和歌山を中心とした600名の生産者と、自社農場から届く新鮮な野菜が並ぶ「類農園直売所」。独自の流通網を活かし、生産者と食卓をつなぐ直売所として、千里中央店は昨年12月にオープンした。スーパーでは規格外となる形や大きさの野菜も、おいしさはそのままに販売。店頭には、生産者の人柄や、野菜づくりへのこだわりが分かる手書きPOPも。化学農薬・化学肥料を使わずに育てた有機野菜など、栽培方法にこだわった農産物も充実している。



朝採れ野菜

毎日12時半～13時ごろ入荷



当日の朝に収穫した野菜が毎日店頭へ並ぶ。鮮度が高く、日持ちの良さも好評。採れたてならではのみずみずしさを味わって！



種類豊富な卵は、それぞれのおすすめの食べ方をPOPでチェックして選んでみよう！



和歌山県産のみかんを食べて育った臭みの少ない鶏肉。肉や卵、加工品なども充実している。

今月の
おすすめ



自社農場の特別栽培米 通常 会員価格
三重県産 ミルキークイーン ￥980内税 ▶ ￥680内税
玄米1kgあたり・精米無料

本州で一番早く収穫ができるお米。(農薬・化学肥料5割減) お米の美味しさを科学的に数値化したおいしさの指標「食味値」は、75点以上！※全国平均は65点

＼ お得がいっぱいな /
類農園直売所会員カードも！

店頭で発行 入会料 100円 年会費無料



類農園直売所 千里中央店

豊中市新千里北町3-1-4 Senri LOOP1階
TEL.06-6369-7681
〔営業時間〕10:30～19:00 [定休日]1/1～1/3



誕生祝い 長寿祝い 結婚記念日 敬老の日のプレゼント

大切な人と過ごす秋のおもてなし 三田屋豊中店
夏の疲れを癒し、
五感で味わう贅沢な時間を。

心地よいピアノの音色に包まれながら、
極上のお肉を味わう、日常から離れた特別なひととき。
ご家族、ご夫婦、大切な方と夏の疲れを癒して。
9月は敬老の日もあるので、おじいちゃん、おばあちゃんへ
「いつもありがとう」の気持ちを込めて、
記憶に残る秋の一夜を三田屋で過ごしてみませんか。

季節便り

秋の味覚コース
ランチ 3,960円～
ディナー ... 5,500円～
季節ご飯
9月 きのことご飯
10月 栗ご飯



生演奏のピアノが奏でる、癒しのひと時

【ピアノ演奏時間】ランチ:12:00 / 13:00 / 14:00 [各30分]
土日ディナー:17:30 / 18:45 / 20:00 [各30分]

サプライズケーキ or デザートプレートサービス (前日までの要予約)

ランチタイム:880円 ディナータイム:無料



ステーキ 三田屋本店 豊中店

www.sandaya.com/

営／平日 11時半～21時 (L.O20時)
土日祝 11時半～22時 (L.O21時)

豊中市西泉丘3-8-12 P有 服部緑地北側 ☎06-6867-6780



9月のツキ推し! (ツキ推し)
9/4(金)からスタート

3種のナッツ
塩バターサブレ
8枚入



アーモンド、マカダミアナッツ、ピスタチオの3種類のナッツをほのかな塩味を加えたサクほろ生地にふんだんに練りこんだ、贅沢なナッツサブレです。おすそわけにも便利な個包装です。

経緯からはじまる
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



コープこうべだより

「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紹介します。

コープ吹田

吹田市五月が丘西1-1
06-6337-3651
営業/10時～21時
店休日なし(1/1～3を除く)

三栗 直也さん
(店長)

お子さま連れでの来店が
楽しくなる仕掛けを

子育て世帯の来店が比較的多いため、お子さま連れで買い物を楽しめるよう、さまざまな仕掛けを用意しています。レジ横にはぬりえシートを常設し、色を塗っていただいた作品は店内に展示。期間限定で、コーすけ・コーピーのシールやヨーヨーのプレゼントも用意しています。お楽しみに！



おすすめアイテム

とにかく長もち!
防災用ストックにも良し!



めっちゃ長い
トイレトーパー・シングル
(250m×4個入/635円)

長さは通常の4倍以上だから取り替えの手間も4分の1。我が家では防災ストックとしても常備しています。



北海道の帆立を味わう
クリーミーチャウダー
(200g/429円)

北海道産帆立の旨味に、小麦粉を焙焼するひと手間も加わったご馳走スープ。グラタンにアレンジしても楽しめます。



太もずく・糸もずく
(三杯酢仕立て)
(各60g×3コ入/213円)

沖縄産の食べ応えある太もずくが、お気に入り!暑くてさっぱりと食べたい日には糸もずくを使い分けています。



コープこうべ
キャラクター
コービー

SOCIAL 北摂各市で利用できる住宅耐震補助金

7月28日に発生した熊本県での地震を契機に、改めて「住まいの安全性」が注目されている。そこで、北摂の各自治体で利用できる耐震補助金制度をまとめてみた。

吹田市と箕面市では今年度から補助限度額の大幅な増額が行われている。吹田市は「1981年5月以前の木造住宅」を対象に、耐震改修工事の基本補助上限が70万円から80万円へと引き上げられた。箕面市でも同様に「1981年5月以前の木造住宅」を対象とし、基本補助上限が40万円から50万円に増額されている。

一方、豊中市では「1981年5月以前の木造住宅」を対象に、所得等に応じて最大107.5万円の補助が受けられる。また、池田市でも「1981年5月以前の木造住宅」を対象に上限50万円の改修工事補助が用意されている。

制度利用の基本ステップとして、まずは各市ともに別途上限5万円程度の補助が用意されている「耐震診断」を活用したい。専門家による診断で建物の耐震評点が基



準（一般的に1.0未満）を満たさないと判定された場合、評点を1.0以上に引き上げるための耐震設計および改修工事が補助の対象となる仕組みだ。

補助の申請にあたっては、対象となる住宅に居住する所有者であることや、市税の滞納がないことなどが共通の基本条件となる。また、世帯の年間所得に応じた補助額の加算も設定されている。最大の注意点は、いずれの市も必ず「施工業者との契約や着工の前」に市へ事前申請し、交付決定を受ける必要があることだ。また、市の年度ごとの予算枠に達し次第受付終了となるので注意が必要だ。住宅面積や対象条件の詳細は細かく異なるため、詳しくは各市の担当窓口またはホームページにて確認を。

<比較表>

	対象の建築時期	耐震改修の補助上限
吹田市	1981年5/31以前の木造建築	80～105万円
豊中市	1981年5/31以前の木造建築	107.5万円
箕面市	1981年5/31以前の木造建築	50～75万円
池田市	1981年5/31以前の木造建築	50万円
高槻市	2000年5/31以前の木造建築	70万円
茨木市	2000年5/31以前の木造建築	80～105万円
摂津市	1981年5/31以前の木造建築	40万円

読者の皆さんから寄せられた気になる情報を調査

「高槻市民は他の市よりも引越さない説」の真偽とは？

Bさんからの投稿

高槻市在住のBさんから「高槻市民は他市の人より引越さないという説は本当なのか？」という投稿があり、編集部が北摂7市（吹田、豊中、箕面、池田、高槻、茨木、摂津）の定住意向を調べてみました。

まず高槻市は令和7年度の市民意識調査で、「今後も住み続けたい（77.2%）」と「現在の住まいは移りたいが、高槻市内に住みたい（7.4%）」を合わせた84.6%の人が定住意向を示していました。

豊中市では令和7年度の市民意識調査によると、「豊中市に住み続けたい」と思う市民の割合は87.1%となっており、9割近い数値を記録しています。

また、吹田市も令和6年度の市政モニタリング調査によると、「今住んでいるところが気に入っているので、住み続けようと思っている」と回答した人が62.1%にのぼり、平成26年の57.8%から上昇を見えています。

箕面市や池田市は、住宅環境や教育水準の高さから持ち家率が高くなっていることから、一度住むと離れない傾向が



※このイメージ画像はAIで生成しています

顕著になっています。

民間のある調査によると定住意向の全国平均は67.5%という数字になっているため、北摂エリアの数値は平均より上回っているといえます。

大阪市内は単身世帯や賃貸の比率が高く、ライフステージの変化による人口流動が激しい傾向にありますが、これに対して北摂エリアは、結婚・子育て・住宅購入といったライフステージの変化（30代以降）を迎える世帯が、エリアの良好な環境を評価して根を下ろすケースが多いようです。実際に茨木市では年齢が上がるにつれて定住意向が高まる傾向があり、摂津市でも「借家から持ち家」へ移行するファミリー層の新規定着が進んでいます。高槻市だけではなく、北摂エリアは他の地域よりも定住意向が高いと言えそうです。

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。

FM COCOLO × CITYLIFE 音楽のCOCOLO Vol.84

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！



歌声にのせた、11通のラブレター



PCCA-6456 LOA MUSIC / PONY CANYON

ALBUM
Letters

ARTIST
Furui Riho

北海道出身のシンガーソングライター・Furui Rihoの3rdアルバム『Letters』。ここに収められた11曲は、まさに彼女が歌声で紡いだ11通のラブレターです。恋愛という枠を超え、聴く人一人ひとりの人生や心にそっと寄り添う、あたたかなメッセージが込められています。彼女の最大の魅力は、伸びやかで芯のある歌声と溢れ出すポジティブなエネルギー。ラストを飾る表題曲「Letters」を聴き終える頃には、きっと大切な誰かの声を聴きたくなくなるはず。機会があればぜひライブへ。彼女の圧倒的なヴォーカルと会場を満たす多幸感を全身で浴びれば、明日へと駆け出すパワーをもらえるはず。自分宛てに届いた手紙の封を切るような気持ちで耳を傾けてほしい一枚です。

Furui Riho／幼少期からゴスペルクワイアで培った音楽的ルーツをもとに、作詞・作曲のみならず、ときには編曲にも携わるシンガーソングライター。2019年に初の配信シングル『Rebirth』をリリース、2022年には1stアルバム『Green Light』を発表した。今年3月には3rdアルバム『Letters』をリリース、Billboard Live TAIPEI公演を含む自身初の海外公演にも踏み出し、表現力とスケールをさらに拡張している。



meme
メメ

神戸出身、神戸在住。大学卒業後、渡米。阪神淡路大震災を機に帰国。1996年4月、FM COCOLOでDJデビュー後、朝の帯番組やワイド番組を担当するなどラジオでの活動を本格化させ、現在はFM COCOLO DJ以外にイベントMCとしても活躍中。※現在の担当番組「M's Groove Friday」(金)7:00～11:00

俳句
／
HAIKU

「つぶやき評」
俳句は季語の詩ですから、季語をうんと信じて季語に多くのことを伝えさせることです。そうすると、その他の言葉は極力少なくなってきました。言葉を惜しみながら俳句作りを進めてください。

「優秀賞」

クローバー満開すべて話そうか

大阪市 小倉 佳子

クローバーの満開は壮快なもの。その景に臨めば、胸に秘めたことも話したくなるもの。今まで、話せなかったことも今なら話せようということ。その後は、とんとん拍子に物事は進んでゆくことなのでしょう。

「入選」

落蟬の短く長いものがたり

吹田市 中嶋 恭子

蟬の一生は不思議。地中生活は長く、地上は短い。そこに物語があります。

漬したる蠅に先祖の在りしこと

熊本市 貴田 雄介

蠅叩で漬してしまったことの後悔でしょうか。生き物にはみな先祖がある。

クーパーのなかの空洞屋寝覚

和泉市 押見げげば

空洞の発見が昼寝覚のぼんやり感につながりました。発見が詩を生みます。

サンダルや乾いた踵ついてくる

吹田市 原 小蘭

ついてくるのは当たり前ですがこう言われると、サンダルの音も聞こえます。

理性にもいろんな形生ビール

高槻市 土井あくび

上十二は普通のこと。そんなこの季語が置かれると、画然面白くなります。

「佳作」

向日葵の種はフィボナッチの螺旋

茨木市 山崎登代子

ロリーエのふつと香りし夕焼空

豊中市 山上 秋葵

約束は破られるもの石榴爆す

大阪市 小倉 佳子

海の日の空とスプンのひかり合ふ

岡山市 岩橋のり輔

カステラのざらめに嘔せるはたた神

岡山市 岩橋のり輔

7月25日締切りでご投句いただいた中から、山口昭男先生に入選作品を選んでいただきました。

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

選者
山口 昭男
やまぐち あきお

【俳句の応募方法】

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

【宛先】

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

【応募フォーム】

<https://pro.form-mailer.jp/fms/f413b102177160>



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

City Life NEWS

MONTHLY TOPICS

生涯学習で人生豊かに彩る 塾のノウハウを地域へ還元

人生100年時代、大人の学び直しへの関心が高まる一方、費用や継続の不安が挑戦を阻んでいる。この課題に対し、北摂の英語専門塾「イープラス（茨木市下穂積1-3）」が指導ノウハウを活かした「参考書シェア型学習スペース」を開設した。自習の効率化と成果の可視化により、大人が安心して継続できる新たな地域インフラとして期待が集まる。

近年、人生100年時代を迎える中で、「大人の学び直し」や「生涯学習」への社会的関心が高まっている。キャリアアップから、豊かなセカンドライフを送るための自己実現まで、世代を問わず「学び」の価値が再認識されている。

高齢期の学びや社会参加は、幸福度や孤立防止に直結する。内閣府の『高齢者白書』によると、近所の人と「趣味をともにする」と回答した高齢者のうち、生きがいを「十分感じている」割合は33.2%にのぼる。また「お茶や食事を一緒にする」と答えた層も30.4%と高く、共通の関心事を通じた日常的な他者とのつながりが、主観的幸福度の向上に大きく寄与していることが分かる。

国も後押しする生涯学習の新潮流

国も生涯学習の環境整備を進める中、特に人気を集めている分野が「語学（英語など）」である。民間の意識調査においても、大人の学び直しで「挑戦したい分野」の第1位には常に「語学」が選ばれており、若手社員からシニア層まで、語学は知的好奇心を刺激する魅力的な分野とされる。

語学への挑戦を阻む二つの高い壁

しかし、強い意欲がありながらも、実際の行動に移せないギャップが存在する。その背景には、大人の学びを阻む「経済的・心理的ハードル」という二つの大きな壁がある。第一に、受講料が高額で、家計への負担が小さくない「経済的な壁」。第二に、挫折への不安という「心理的な壁」である。「教材を揃えても継続できるか不安」「自分に合う学習法が分からず、長続きしないのが怖い」といった不安が第一歩を阻むのである。さらに、気軽に立ち寄れる安価な学習インフラの不足や、地域における世代間交流の減少も、孤独問題やコミュニティの衰退につながる現代的な課題となっている。

塾の知恵が活きるシェア型学習室

一方で現在の教育業界に目を向けると、深刻な少子化や大学の「全入時代」の到来など、厳しい波が押し寄せている。こうした中、培ったプロの指導・学習ノウハウを地域に役立てようという画期的なアプローチが北摂で生まれた。

英語専門塾「イープラス」が、大人の学

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

シティライフアンケート

「学び直し」についてのアンケートにご協力ください。

アンケートにお答えいただいた方には、抽選でアマゾンギフト券または商品券を進呈いたします。詳しくはホームページ（QRコード）をご確認ください。



画像はイメージ ※AIで生成した画像です

〈 60歳以上の生涯学習に関する現状と意欲 〉

※令和2年版高齢社会白書

※「生涯学習」とは生涯に行うあらゆる学習、学校教育、家庭教育、社会教育、文化活動、スポーツ活動、レクリエーション活動、ボランティア活動、企業内教育、趣味など様々な場や機会において行う学習の意味で用いられている。

■ 過去1年間に学習をした割合

60代：  (55.0%)

70歳以上：  (42.5%)

■ 今後学習したい割合（潜在ニーズ）

60代：  (81.4%)

70歳以上：  (62.6%)

び直し支援と地域課題解決のために開設した「参考書シェア型学習スペース（英語に特化した自習室）」である。この自習スペースの最大の特徴は、一般的な「場所貸し」の自習室とは異なり、英語専門塾として蓄積してきた「効率的に成果を出すための学習法」が組み込まれている点だ。自己管理や勉強法の選択が難しい独学の挫折リスクを抑え、やみくもな学習を防ぐ設計となっている。そこでイープラスでは、プロの受験指導の知見を活かし、最適な参考書をシェアできる環境を整え、さらに自習であっても、進捗や成果がTOEICなどで「点数として見える化」される仕組みを導入した。

この点数の見える化により、学習者は自分の成長を実感しやすくなり、「もっと学びたい」という意欲が刺激されて次の学習サイクルを能動的に回せるようになる。学習法を最適化することで、挫折への不安を和らげ、効率のよい継続的な学びを可能にする。

塾の専門知識を地域に開放し、大人の学び直しを支えるこの取り組みは、社会的価値の創造モデルの好事例である。世代を超えた市民が学びの場に集う「第3の居場所」として、地域コミュニティの活性化にも寄与するこの新たな自習スペースに、高い期待が寄せられている。

箕面商工会議所

【01cafe（ゼロイチカフェ）】 参加者募集!!

「始めたい、広げたい人のためのシェア交流会」を開催します!ゼロからイチへ、一歩踏み出した先輩事業者が、創業のきっかけや準備、現在の事業、創業後に感じた不安など、自身のリアルな経験談をお話します。「創業に向けて何から始めた?」「実際に始めてみてどうだった?」「先輩事業者の経験を聞いてみたい」そんな方はぜひご参加ください!ランチ会も開催するので気軽に交流できますよ!

【日時】9月15日(火)10時～
【会場】箕面商工会議所 3階研修室
【対象】創業予定者など
【参加費】会員無料／非会員初回無料
※非会員2回目以降500円
※お弁当代は実費

【主催】箕面商工会議所
TEL.072-721-1300



吹田商工会議所

クリエイターマッチング交流会 開催のご案内

自社の広報物やHP、SNSの制作を得意とするクリエイターとのマッチング交流会を開催いたします!本イベントは、地元・吹田のクリエイターの強みを知り、自社の販促や広報を通じた「事業拡大」へと繋げるためのマッチングの場です。同時に、クリエイター同士の横の繋がりを広げる交流の場としてもご活用いただけます。

【第1回】チラシ・パンフレット制作を得意とするクリエイター交流会
【日時】9月25日(金)14時～16時
【場所】吹田商工会議所 3階大会議室
【内容】名刺交換会⇒PRタイム⇒懇親会
【定員】先着30名(予約制)
【費用】無料
【申込】
右記QRコードをご確認下さい。
【第2回(予定)】
SNSやHPを得意とするクリエイター交流会
10月23日(金)14時～16時



豊中商工会議所

AIを活かして 事業の独自性を生み出す思考法

AIが当たり前になった今、本当に必要なのは「独自性」です!生成AIを使えば、誰でも事業アイデアが作れる時代になりました。しかしAIに頼るほど、アイデアは似通い、価格競争に巻き込まれやすくなります。本セミナーでは、「とろさば」という新たな価値を世の中に生み出し、クラウドファンディング累計1.1億円を達成した講師が、AIを「思考の相棒」として活用し、あなた自身の経験・強み・想いを、唯一無二の事業へ帰る方法を、実演を交えてお伝えします!

【日時】10月2日(金)15時～17時
【受講料】会員5,000円(税込)
一般10,000円(税込)
【会場】豊中商工会議所
【問合せ・申込】
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!



Pick up!

買取

オープン1周年の感謝をこめて
成約の方にお米をプレゼント

キングラム豊中店

豊中市本町1-9-30

営/10時～19時 無休

☎0120-667-866

古物許可証番号 第452520016812号

※買取時には身分証明書の提示が必要となります。

キングラム箕面店

箕面市西小路3-17-7 ☎072-721-6551

古物許可証番号 第622021504095号

※買取時には身分証明書の提示が必要となります。



オープンから1周年を迎えたキングラム豊中店。これまでの感謝を込めて5,000円以上の成約の方にお米(300g)をプレゼントするキャンペーンを実施!「みなさまのおかげで1周年を迎えました。各種、買取も強化中ですのでお気軽にお越しください」と田中店長。引き続き、キングラム豊中店では、資産価値として注目を集める金の買取キャンペーンも行っている。さらに「メッキアクセサリー10点1,000円買取キャンペーン」も!不要なアクセサリーを持ち込めば、ちょっと贅沢な夕食が楽しめるかも?ぜひ足を運んでみてほしい。

「金を使っているものも、そうでないものも
ドンとお持ち込みください」
メッキアクセサリー10点・1,000円以上で買取します!

金のネックレスやブレスレットなどはもちろん、どんなメッキアクセサリーもOK! ※レザー、紐製、ハンドメイドはのぞく。



ペン先に金が使われている万年筆なら1本3,000円保証!



取れた金歯をお持ちの方もぜひ!「この歯は5万円で買取りました」(田中店長)。※歯が付いた状態でOK。

ブランド品や他の貴金属も取り扱い中! ロレックス、ルイ・ヴィトン、プラチナなど、いつでも相談を。

■特典 「シティライフを見た」で

- その他商品の査定額**20%UP!**※金券など一部対象外有。
- 5,000円以上の成約の方にお米(300g)をプレゼント! ※豊中店のみ。
- 駐車証明書持参で**駐車場代をサービス!**(9月末まで・他クーポンとの併用不可・掲載店舗のみ有効)

新NISA・iDeCoなど資産形成セミナー
～ゼロから分かる、これからのお金の増やし方・守り方～
新NISA、iDeCoの解説、お金の貯め方・増やし方、保険の賢い選び方をはじめ、
教育資金・老後資金のつくり方や資金運用のノウハウなど、
初心者に分かりやすくお伝えします。

豪華イタリアンランチ付き

発酵とイタリアンを融合させた、素材の旨味を楽しめるおしゃれな創作イタリアン。※写真はイメージです。※メニューは主催者側のセレクトです。

開催日時

9.13(日) 10:30-12:30

9.28(月) 10:30-12:30

10.3(土) 10:30-12:30

〈開催場所〉
発酵イタリアンHIROSE
箕面市船場東3丁目3-11 2階

各回・抽選16名 | 参加無料



〈講師〉ユニバーサルライフ株式会社 菅野 啓之
外資系金融機関を経て、ファイナンシャルプランナーに転身。年間延べ1,000世帯以上のお客様から資産運用・家計相談等お金にまつわる相談を承る。Top of the table会員。 TEL.070-2219-4330

申し込みは
QRコードから

※当選された方へ後日メールにてご案内いたします。



「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



説明会のご案内

9/1(火) 学研教室大阪北事務局
10:00～ [江坂駅①出口すぐ]

9/8(火) クロスパル高槻701号室
10:00～ [JR高槻駅すぐ]

9/11(金) オンライン説明会
10:00～18:00までお仕事帰りでも参加可能!(1時間程度)

9/15(火) 南茨木キャンパス
10:00～ [直営教室 講師・アシスタント説明会]
[各線南茨木駅徒歩4分]

9/18(金) 学研教室大阪北事務局
10:00～ [江坂駅①出口すぐ]

9/24(木) Gakkenスクエア 千里中央駅前校
10:00～ [各線千里中央駅すぐ]

9/25(金) オンライン説明会
10:00～18:00までお仕事帰りでも参加可能!(1時間程度)

9/28(月) 学研教室大阪北事務局
10:00～ [江坂駅①出口すぐ]

9/29(火) 教育情報付きお仕事説明会
10:00～ @学研教室大阪北事務局
お茶・お菓子&プレゼント付き!

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。

熱心な先生が、一歩一歩学ばせよう
学研教室
幼児・算数・数学・国語・英語

お申し込み
お問合せは ☎0120-889-100

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]

受付時間/月曜～金曜日 9:00～17:00(祝休日を除く) [会場提供も募集中!]
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

学研教室の先生の魅力などを
発信しています

フォローを
お願いします
@GE_OSAKAKITA

Gakken
秋の無料体験学習受付中

入学準備受付中!

初めての塾は
学研教室に
お任せください
「楽しい」「もっと学習したい」
という気持ちを引きだします



©学研教室

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]

※幼児は週1回コースもあります

お近くの教室は
こちらから



お申し込み
お問合せは

☎0120-114-154

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

熱心な先生が、一歩一歩学ばせよう
学研教室
幼児・算数・数学・国語・英語

From
CityLife

Instagram @citylife_news



素敵なグルメ情報や
イベントの情報も発信しています!



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

9/12(土)・23(水・祝) 10:00-12:00

日本生命梅田ビル11F

大阪市北区堂山町3-3

JR「大阪」駅から徒歩約9分

大坂メトロ「東梅田」駅から
徒歩約4分参加
無料20代～
60代向け定員
20名

セミナー参加者全員に
お菓子
のお土産付き
※画像はイメージです。

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 LPPOS2-26-12【2028/8/31】

TEL.090-5128-3734 (植田)・06-6313-9985 (営業部)



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。



【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。