

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.513

北摂EAST

高槻・茨木
摂津

8月31日発行 無料

懐しいが新しい

昭和レトロ めぐり



おかげさまでシティライフは
40周年を迎えました

Showa 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『モダンガールのスゝメ』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
昭和レトロめぐり

SNSをきっかけに近年、注目されている昭和レトロ。若い世代には、当時のデザインや文化が目新しく見える一方で、当時青春を過ごした世代にとっては、懐かしさを感じる存在でもあります。今回は、屋上遊園地や銭湯など、北摂に点在する昭和の面影を感じる場所を紹介します。

読者モデルの
咲良ちゃんと琳子ちゃん松坂屋高機店
屋上遊園スカイランド

関西で唯一、全国でも5か所しか残っていない屋上遊園地。ゴーカートやレール汽車、屋内ゲームセンターなど、当時の面影が色濃く残っている。「昨今のレトロブームが追い風になっている」と担当者が話すよう、今も家族連れに親しまれる憩いの場だ。

高槻市紺屋町2-1 R階
営/10時～日没
元旦、1/2定休(雨天時は休止)
入場無料(乗り物は1回100円・200円)

1979年創業、関西で唯一の

屋上遊園地



①



②

昭和の名機♪



③

①ゴーカートも健在。②レトロブームで再ブレイクの兆しをみせる「ワニワニパニック」。③小ぶりで可愛いカラーリングのメリーゴーランド。

阿武山地震観測所

1930年に京都帝大理学部の志田 順(しだ とし)教授が創設。ドイツの研究所を倣ったとされるモダニズム建築で、リソイド塗りやスクラッチタイルといった当時の建築技法が今も残る。現在はサイエンスミュージアムとして開放中で、セミナーや見学ツアーを通して当時のロマンに触れることができる。

高槻市奈佐原944
P6台
イベント・セミナー開催日はWEBをチェック
<https://www.npo-abuyama.org/>



2007年には大阪府の「注目すべき近代文化遺産」に登録。

ドラマや映画の
ロケ地としても活躍♪

大阪医科薬科大学
歴史資料館

1930年に建てられた旧大阪高等医学専門学校の別館で、国の登録有形文化財に指定された名建築だ。アーチやアラベスクなどイスラム様式の建築は優しく温かみのある設計が特徴。現在も大学の講義や研修で使われる一方、歴史資料館として、貴重な医療器具や当時の様子を伝える資料を見学できる。

高槻市大学町2-7
営/9時半～16時(入館は15時半まで)
土・日・祝(大阪医科薬科大学の休業期間)
☎072-683-1221 ※見学は要予約
<https://www.omp.ac.jp/trad/>



当時、最高のスペックを誇った5000倍まで拡大できる顕微鏡。見学では実際に見ることができる。

名建築家ヴォーリス
が設計した建築物

昭和初期の姿を復元した階段講堂。臨床実習の様子を上から見えるよう角度のあるつくり。

知的好奇心を満たす
美しきサイエンスミュージアム



昭和の最先端が今も現役

風呂上がりは
やっぱりコレ！



銭湯に欠かせないコーヒー牛乳
とフルーツオレ(各150円)

ヘルシーバス千里丘

1966年に創業した、摂津市に
現存する唯一の銭湯。玄関から男
女が分かれる昔ながらのスタイル
で、電気風呂や露天風呂など多
彩な湯船が日々の疲れを癒やし
てくれる。1986年の改装時に導
入された「人間乾燥機」や、開放
感あふれる高い天井など、当時の
最先端が残る空間を満喫したい。

摂津市香露園27-2
営／15時～22時
水曜定休
☎072-633-9278
入湯料：大人600円、子ども200円、小学生未満100円



今では珍しい番台。



銭湯マニアの間で人
気の「人間乾燥機」。温風で
身体を乾かしてくれる。

名曲
「クリスマス・イブ」
収録。



山下達郎による1983年発表の
名盤「Melodies」(2,800円)。

「赤いスイートピー」など
ユーミン提供の
名曲集。



松田聖子の企画盤「Seiko
-Train」(1,000円)。

LA録音の
シティポップの
名盤。



1980年に発表された岩崎
宏美の「Wish」(1,600円)。

日本のポップス史を変えた
歴史的な名盤！



1973年発表、荒井由実の
デビュー作「ひこうき雲」
(参考商品)。

フランク雑貨

中学時代から50年以上レコー
ドを愛する店主の浦田真一さん
が、「アナログ文化を次世代へ」と
2020年に自宅を改装してオー
プン。ブルースやソウルから、馴染
み深い昭和歌謡、70年代ロックまで
多彩なジャンルが揃う。浦田さん
と音楽談議に花を咲かせながら、
自分だけの一枚を発掘できる。

名盤に出会える
隠れ家レコード店



レコードは
すべて視聴
できます♪

高槻市高見台10-5
営／13時～18時(木～日のみ営業)
☎080-5307-1899
※来店は要予約 P1台

ハイキングコース
や山林の入り口
に設置されてい
た、山火事防止の
看板(4,000円)



独特の配色とフォ
ントが目を引き、
60～70年代ごろ
のイカリソースの
看板(6,500円)



60～70年代ごろの小学校で使われ
ていた各教科のノート(各300円)



小学校で使われていた
教育時計(各1,800円)

No.15

1960～80年代ごろの家具や食
器など、昭和の香り漂うアイテムを
扱う雑貨店。サイケデリックな色使
いのグラスや企業のレトロ看板、ど
こか気の抜けた愛らしい人形など、
「ユニークなデザインが逆に新し
い」と20代をはじめ昭和を知らない
世代からも人気を集めている。

高槻市水室町2-6-6
営／13時～17時(火木土のみ営業)
instagram@handmade_
shop_no.15

「これぞ昭和」なデザイン
や色使いが逆に新しい



80年代ごろ、ケース買いをす
るとおまけで貰えた「タッチ」
のガラスコップ(2,000円)

大人世代の胸を打つ品揃え

富田団地の宝島



75～76年に放送され
た勇者ライディーンの
プラモデル(参考商品)

文具とプラモの店 タギミ

富田団地で創業して50年
以上。地域の文具店として始
まり、今では商品の半分をプ
ラモデルが占める。最新の
キャラクターモデル系からウ
ルトラマン、タイムボカンシ
リーズなど昭和の懐かしキャ
ラクターまで、世代を超えて
ワクワクする幅広いライン
ナップが魅力だ。

高槻市牧田町7-55-105
営／10時～19時半
月・火曜定休
☎072-695-6304
https://www.tagimi.net/

①バックトゥザフューチャー3の車で押し
出されるシーンのデロリアン。(6,540円)
②滝の裏のゲートから発進するウルトラセ
ブンのウルトラホーク3(4,620円)

83歳の二代目が腕をふるう

一番人気のオムライス

オムライス
700円

玉ねぎの甘みと香ばしい鶏肉のチキンライスを薄焼き卵で巻いたシンプルイズベスト!

デンスケ食堂

昭和28年に千里丘駅前で創業し平成10年に現在の場所に移転。店名の「デンスケ」は当時の新聞で連載されていた横山隆一の漫画が由来だそう。うどんや丼ものに使う出汁はウルメ、カツオ、サバ節でイチから丁寧に取るほか、鶏もも肉、玉ねぎを鉄フライパンでごはんと同強火で炒めるオムライスはリピーターも多い。

摂津市千里丘2-2-10
営/10時半～19時
木曜・日曜定休 喫煙可
☎06-6388-1586

昭和生まれの
2人でがんばって
います!



初代が道具屋筋で
購入したおしながきは、
時代を感じさせる。



時代を超えて愛される お腹を満たす 昭和めぐり

昭和時代から続くお店が、今も味を守り、
地域の人々に愛され続けています。

そして昭和レトロを満喫できる純喫茶や
BARではタイムスリップした気分になります。
“懐かしいが新しい”を味わいに出かけてみませんか。

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。



昔ながらの大衆食堂で心

温まる家庭料理を

編集部もりお&まっつーが
選んでみました!

がつつりに
食べたい

もりおチョイス
合計 1,078円

三元豚とんかつ(385円)、マカロニサラダ(132円)、カボチャ田楽(165円)、ご飯小(253円)、味噌汁(143円)



まっつーチョイス
合計 1,210円

鯖の煮付け(550円)、コールスロー(132円)、かぼちゃの煮物(132円)、ご飯小(253円)、味噌汁(143円)



地元で愛され続ける昭和

32年創業老舗食堂



玉ーの
一番人気!

カツ丼
850円(漬物付き)

玉ー食堂

地元の常連客に長年愛される、高槻を代表する老舗食堂。初代夫婦から店を引き継いだ息子夫婦が今も二人三脚で切り盛りする。柔らかな豚カツから鯉、煮干し、昆布をブレンドした店自慢の出汁がジュワッと溢れ出すカツ丼は、お腹も心も満たされる逸品。店内の一角には、日替わりのおかずや小鉢が並ぶショーケースも。

高槻市川西町1-20-16 玉ービル
営/10時～13時半(LO)、17時～19時半(LO)
土曜は昼営業のみ
日曜・祝日定休 P2台あり 喫煙可
☎072-685-0166

ショーケース内の
単品おかず

ほうれん草お浸し(200円)、だし巻き卵(300円)、豚カツ(350円)、煮物(300円)



国道171号線沿いの
外観を見たことが
ある人も居るのでは?

大衆食堂ニュー富士

昭和47年創業、初代女将と二代目夫婦が二世世代で営む大衆食堂。料理のベースである出汁は、初代から変わらぬ味を守り続けている。懐かしい雰囲気店内にはショーケースがあり、かぼちゃの煮付け、からあげ、ひじきなどの惣菜がずらりと並ぶ。近隣の市場で仕入れる国産の野菜や旬の魚を使った絶品家庭料理をお手頃価格で。

茨木市目垣2-24-24
営/10時～15時(14時半LO)、テイクアウト(予約制)は19時まで
※9月は諸事情により変則営業のためInstagram又は電話で確認を
日曜・祝日定休 P14台あり 全席禁煙

☎072-634-9383

Instagram@masae_mnmn

特典

注文時にLINEのクーポン画面提示で
お会計から**10%OFF**(9月末まで)





クリームソーダ
各800円



1980年代カルチャーと純喫茶でつなぐ物語

純喫茶 STORY

純喫茶めぐりが趣味だったオーナーの愛が詰まった空間。昭和のテーブルゲームや銅板テーブルは惜しまれつつも閉店した喫茶店から譲り受けたもの。実際にゲームは遊ぶことができ、ラジカセやレコードプレーヤーも現役！メニューは3色から選べるクリームソーダ、ドリア、オムカレー、ピザトーストなどが揃う。

摂津市千里丘東1-11-21
営／平日9時～16時、日曜11時～17時
土曜・祝日定休 全席禁煙
☎072-663-8555
Instagram@coffee.cafestory



立喰うどん・そば
たつみや

昭和46年から茨木で愛され続ける店。なめらかでつるっとした食感のうどんは、少し平たくした特注麺。昆布と混合節でとった出汁にファンが多く、鳴門産のわかめと相性抜群。持ち帰り（容器代別途要）も人気。

出汁の旨さで人気のうどんを味わう

茨木市別院町1-4
営／11時～17時半（持ち帰りは10時～18時半）
水曜定休 全席禁煙
☎072-624-0360



きざみうどん
350円（わかめトッピング+50円）

昭和BAR 大阪レトロ

「大人もワクワクできる場所を」という想いでオープンした昭和がテーマのショットバー。店内に一步入ると、昭和30～50年代の看板やポスター、雑貨が並び懐かしい気分になれる。カウンターのほか昭和のお茶の間風の小上がり席も用意。チャージ代500円で5つの好きな駄菓子をを選んで飲むスタイルだ。

高槻市高槻町9-20 ブルーピア第一ビル地下1F
営／21時～翌1時（店内の状況で前後する場合あり）
不定休（詳細はインスタで確認を） 喫煙可
Instagram@bar_osaka_retro

特典 注文時にLINEのクーポン画面提示でチャージにつき駄菓子5個→7個に（9月末まで）



アラレちゃん！



店内には、ホーロー看板や公衆電話、銭湯の入浴料表など、昔懐かしの物がいっぱい。小上がり席のテレビでは、昭和時代のCMが流れている。

店主おすすめランキング

昭和生まれにはまさに宝島!!

No.1



スクイズ当て 1回100円
握ると「ぷにぷに」「もちもち」した感触の癒し系おもちゃが当たるくじ。令和も当てくじは子どもたちに大人気!

No.2 くじ付き!



ヤッター!めん
10円

No.3 レアな1品



うまい棒 やきとり味・納豆味
15円

No.4 食べるとひんやり



アイスラムネ
40円

No.5 やさしい甘さ



人参(ボン菓子)
各50円

豊富な品揃えは圧巻
駄菓子と玩具の博物館



昭和52年創業、高槻の住宅街にある駄菓子と玩具の店。店主が全国のメーカーから仕入れる駄菓子が壁を埋めつくす店内は圧巻! 親子連れて訪れる人が多く、子どもたちが楽しそうに駄菓子を選んだり、当てくじを楽しむ姿が微笑ましい。玩具コーナーはレトロな「数字パズル」をはじめとする、40～50代が懐かしい掘り出し物を見つけられるラインナップで、大人も思わず童心に帰る。

高槻市春日町32-9
営／金・土・日及び祝日の11時～18時半（詳細はインスタで確認を）
☎072-672-8859
Instagram@takarajima_1977



更年期以降の骨活&筋活

HONEKATSU

KINKATSU



更年期以降は、女性ホルモンの変化によって骨量が低下しやすく、身体にはさまざまな変化が現れます。更年期以降の骨の健康や、いつまでも元気に動ける身体を保つために日常生活で心掛けたいことについて、なごみ整形外科リウマチクリニックの中谷院長にお話を聞きました。

女性ホルモンの低下と骨量の関係

古くなった骨を壊す「破骨細胞」と、新しい骨をつくる「骨芽細胞」が働くことで、骨は日々生まれ変わっています。これを「リモデリング」といいます。ところが女性には、50歳前後の閉経に伴ってバランスが崩れやすくなります。女性ホルモンの一つであるエストロゲンには、破骨細胞の働きを抑える役割がありますが、エストロゲンが減少すると、骨を壊す働きが骨をつくる

更年期以降に気をつけたい骨粗しょう症

骨粗しょう症とは、骨量の減少などによって骨の強度が低下し、骨折しやすくなる病気です。骨がもろくなることで、わずかな衝撃が加わるだけでも骨折するリスクが高まります。さら

に、骨粗しょう症の人が一度骨折すると、その後、別の部位を連鎖的に骨折するリスクも高まります。これが「ドミノ骨折」です。また、骨折をきっかけに体を動かす機会が減ると、筋力や身体機能が低下し、転倒しやすくなることもあります。特に「椎体骨折（背骨）」や「大腿骨近位部骨折（脚の付け根）」は、日常生活の自立度を大きく低下させるだけでなく、生命予後にも関わることがあります。そのため、骨粗しょう症では骨折を予防することが何よりも大切です。まずは自分の骨の状態を知っておくことが、骨折予防につながります。当院では、腰椎・大腿骨近位部の骨密度を測定するDXA法での検査を行っています。特に50歳以上の女性には、骨折する前に骨密度検査を受けていただきたいです。

毎日の習慣で骨を丈夫に

骨量は20代でピークを迎え、その後は加齢とともに少しずつ減少して

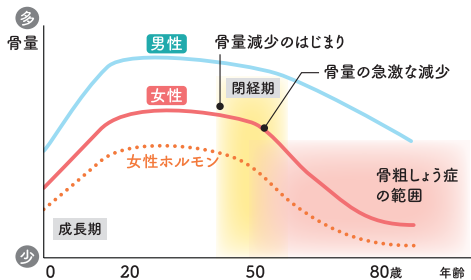
いきます。ピーク時にできるだけ高い骨量を保ち、年齢を重ねてからはその骨量の減少を抑えることが大切です。日頃から適度な運動や、バランスの良い食事を心掛けましょう。運動には骨と筋肉、それぞれに適したものがあ

この方に聞きました



なごみ整形外科リウマチクリニック
中谷 宏幸院長
日本整形外科学会専門医、日本リウマチ学会専門医、骨粗鬆症学会認定医。患者さんの健康と美しさをサポートする診療を行っている。

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

骨折ハイリスクのサイン

- ☑ 閉経後である
- ☑ 早期閉経(卵巣・子宮の手術歴を含む)
- ☑ ステロイド薬の内服中
- ☑ ホルモン療法の実施中
- ☑ 関節リウマチを代表とする膠原病の既往のある方
- ☑ 両親に大腿骨近位部骨折歴のある方
- ☑ 極端な痩せ、または肥満である
- ☑ 若年期からの過度な食事制限によるダイエット経験のある方
- ☑ 糖尿病、慢性腎不全、慢性呼吸器疾患のある方
- ☑ 喫煙者
- ☑ 嗜好品(過度のアルコール・カフェインなど)を大量に飲まれる方

高齢ではないからと安心せず、1つでも当てはまる方は、一度、骨密度検査を受けましょう！



【取材協力】

医療法人
なごみ整形外科リウマチクリニック

茨木市総持寺1-3-2 総持寺クリニックビル3F
診／平日 9時～12時、16時～19時
土曜 9時～13時
水曜午後・土曜午後・日曜・祝日休診

☎072-622-4020



毎日の食事で骨貯金

骨に必要な栄養素をとることは、自分でできる骨貯金。骨をつくり、丈夫に保つために必要な栄養素と、とり方のポイントをご紹介します。

中谷院長監修



骨の主要成分 カルシウム

1日の目標量
800mg以上

カルシウムは骨の主要成分で、「リモデリング」に不可欠な栄養素。コップ1杯の牛乳で約220mgのカルシウムを補えます。牛乳やチーズなどの乳製品、小魚、大豆製品などを毎日の食事に取り入れ、こまめにとることを意識しましょう。



プロセスチーズ
1切れ
(25g) 158mg



牛乳1杯
(200cc) 220mg

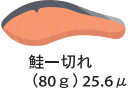


煮干し
(10g) 220mg

カルシウムの吸収を助ける ビタミンD

1日の目安量
8.5μg

カルシウムの吸収を助け、骨を丈夫に保つビタミンD。特に鮭に豊富で、鮭1切れで約25.6μgを補えます。また、ビタミンDは日光を浴びることで活性化され、骨に利用されます。適度に日光を浴びることも大切です。



鮭一切れ
(80g) 25.6μg



干しいたけ2個
(6g) 0.8μg



+日光浴

丈夫な骨をつくる たんぱく質

1日の推奨量
50～60g

カルシウムだけでなく、たんぱく質も骨の重要な構成成分。骨の土台となるコラーゲンや筋肉の材料にもなります。肉や魚、卵など1日3食の食事の中で、いろいろな食材を選んで摂取しましょう。



卵1個
(50g) 6.3g



牛肉・豚肉・鶏肉
(各100g)
20g前後



サバ
(100g) 20.6g

丈夫な骨の維持に重要な栄養素 ビタミンK

1日の目安量
150μg

骨にカルシウムを取り込む働きがあり、丈夫な骨を保つために重要な栄養素。ビタミンKを多く含む食品の代表が納豆で、1パックで約240μgを補えます。ブロッコリーやほうれん草などの緑黄色野菜、わかめにも豊富に含まれています。



納豆1パック
(40g) 240μg



ブロッコリー1/4株
(60g) 96μg



乾燥わかめ
(5g) 33μg

※μg=マイクログラム



(上)呼吸と連動させながら背骨や関節を円を描くように動かし、関節に負担をかけずに可動域を広げていく。
(右)ジャイロトニックのグループクラスが新設。



InviGo Arts

(インヴィゴ アーツ)
高槻市芥川町1-14-28 数村ビル2F
営/9時～21時 不定休
☎070-4459-4655



HPIはこちら



ジャイロトニックで骨粗しょう症予防

ジャイロトニックとは専用の木製マシンを用いて行うエクササイズで、バレエダンサーや世界トップクラスのモデルが体のケアと身体能力の調整のために行う。体本来の機能、しなやかさを導き出すことが出来、昨今では年齢や競技レベルに関係なく、一般の方やシニア層にも需要が高まっている。高負荷の筋トレとは異なり、骨格や背骨を本来の位置へ整える効果や、関節周りの柔軟性・安定性を高める優れたコンディショニング効果

が期待できるので、体に痛みや不調がある人にも最適だそう。「腰痛と股関節の痛みが改善した」という声もあるので、運動が苦手な方も一度体験してみては？

ジャイロはこんな人におすすめ

- 姿勢を改善したい
- 将来の転倒・怪我を防ぎたい
- 運動が苦手だけどケアしたい
- スポーツの上達を目指したい



InviGo Arts
講師
立石 梨紗さん

ロンドンのバレエ学校卒業後、ドイツ・ドルトムント市立劇場バレエ団・ソリストとして入団。数々の著名作品や主要な役を踊り、プロのバレエ&モダンダンサーとして14年間のキャリアを積む。

ジャイロキネシスはマシンではなく、マットとイスを使用するエクササイズ。リズミカルで流れるような動きで、関節と筋肉をバランス良く整える。



ピラティスで健康な心身と美しさを育てる



インストラクターの指導&コミュニケーションスキルの高さも同店の魅力。「人柄が素敵な方ばかり」とお客さんからの信頼が厚い。

Menu	●月4回	11,000円
	●月6回	14,300円
	●デイ通い放題(平日12時～17時)	16,500円
	●通い放題	18,700円

特典 「シティライフを見た」で
●体験レッスン……………3,000円→**無料**
体験後に即日入会で
●入会金(16,500円)+事務手数料(5,500円)**無料**
●全コース対象……………**初月会費半額**
(11月末までに契約の方)

anella (アネラ)
旧Pilates studio
hanare



〔高槻スタジオ〕
高槻市古曽部町1-1-8 NAVI1 1F
営/9時～21時 不定休



女性専用・マシンピラティス 少人数制だからはじめてでも安心

年齢とともに感じる姿勢や体力の変化は、一度の運動で劇的に変わるものではない。だからこそ大切なのは、無理なく続けられること。駅近で質の高いレッスンが受けられると評判の同店では、少人数制を採用し、一人ひとりを丁寧にサポート。平日12時～17時の通い放題プランを新設するなど、ライフスタイルに合わせて長く続けられる工夫が充実している。通う度に姿勢の変化を実感し、心が整う感覚にハマる人続出!まずは今だけの無料体験へ。



関西・関東の全11スタジオが、9月1日よりanella(アネラ)へ。※写真は系列スタジオ



インナーマッスルを鍛えて姿勢改善



プロが体を整えてくれる



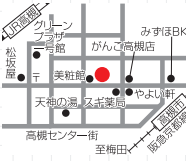
個別レッスンでは、医療の国家資格を持つトレーナーが、体の痛みや不調を改善するコンディショニングを行う。

スワン高槻 フィットネスジム

高槻市高槻町11-16 第一領家ビル4F
営/9時半～22時
日曜定休

☎0120-947-068

スワン高槻 で検索



老後の安心にはシニア健康運動 初心者でも続けやすく 月額1,980円で始めよう

体幹を正しく使って姿勢を保てるようになると、歩き方が綺麗になるだけでなく転倒予防にもなるそう。スワン高槻では、姿勢と歩き方教室や、肩こり腰痛改善体操など多彩なプログラムが週20本以上ある。初回は整体と個別レッスンが無料で受けることができ、2ヵ月間は月1,980円で通い放題!

Menu	●シニア向け健康運動……………月2回4,378円/月5回8,228円
	●整体・シニア運動個別レッスン……………30分4,400円/45分6,600円

特典 「シティライフを見た」で
●シニア健康運動2ヵ月通い放題……………**月額1,980円**
●マンツーマン個別レッスン……………6,600円→**無料**
●初期費用(入会金+手数料)……………11,000円→**無料**
(9月末まで・先着20名)



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 ストレッチックス 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



“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!

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)



筋トレで骨と筋肉を強くする



トレーナーは両者とも柔道整復師・トレーナー歴が10年以上の頼れる存在。運動初心者や40～60代女性の指導実績多数。

パーソナルトレーニングAt first (カラダケア整体院併設)

〈アットファースト〉
茨木市稲葉町11-17
営/9時～12時20分、13時～20時40分 最終受付20時
(日曜9時～16時 最終受付15時20分)
火曜定休・祝日不定休
☎072-652-7627

パーソナルジム × 整体で 更年期からの筋トレに有効

良心的な金額と無理のない指導で人気の「At first」。完全オーダーメイドのため、体に不調がある人でも痛みを出さずに運動でき、日常生活が楽になると評判。筋トレでストレス発散をして更年期症状が楽になったり、いびきがなくなったとの声も。まずは体験してみよう。

Menu	●パーソナルトレーニング1回(40分)……………4,950円
	●5回……………23,500円(1回あたり4,700円)
	●10回……………45,000円(1回あたり4,500円)

特典 「シティライフを見た」で

●体験トレーニング……………**3,300円**
●体験後、同日入会で、……………入会金20,000円→**5,000円**
●入会時限定回数券3回分……………**10,000円**
(9月末まで・新規の方限定)



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

紫外線による肌ダメージや夏太り……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。



残暑太りに「駆け込み本気痩身」10kg減 「絞り込み×バンテージ」でくびれ&美脚

創業28年アーユルヴェーダ痩身サロンSAMSARAは、天然ハーブオイルをたっぷり浸透させ、溜まった脂肪をじっくり絞り出す。歴20年以上の熟練技術者が、リンパを流し全身くまなくマッサージ。コリをほぐして脂肪を絞り出し、全身のツボを刺激。自律神経や血流から整える事で「リバウンド知らず」へ体質改善。体の内側から改善する事で、痩身+若返りを実感するとか。自己流ダイエットには限界が…。同サロンでは1ヵ月-5kgや、2ヵ月-10kgの成功例も!

「本気で痩せたい女性の駆け込みサロン」

自分では痩せられなかったのに、1回で体重が-1.7kg、お腹-8cm、太もも-3cmと来る度に目に見えて痩せられます! (Tさん・茨木市・50代)



アーユルヴェーダ痩身サロン SAMSARA (サムサラ)

茨木市宮元町1-1 ハイムフロイデ 2F
(1Fセブンイレブン) 阪急茨木市駅徒歩2分
営/11時~17時(受付) 日・祝定休 要則定休日あり
完全予約制 女性専用
☎072-631-3630



特典 【残暑太り! 痩身キャンペーン】

「シティライフを見た」で
●アヴィヤンガ (全身) 150分 ……体験**9,350円**
●痩身マシン+アヴィヤンガ (半身) 150分 ……体験**8,250円**
●フェイス&アヴィヤンガ (全身) 180分 ……体験**22,000円**
●通常コースを**キャンペーン価格**で!
(初来店の方限定・9月末まで)
※初回はカウンセリング有。時間に余裕を持ってお越し下さい。

「どこに行っても満足できなかった 大人女性が最後に辿り着くサロン」

28年の「経験と実績」で太る原因から改善し、一人ひとりとじっくり向き合い、理想を実現。他サロンで結果が出なかった方も、初めてで不安な方も是非ご来店下さい!

SAMSARA 店長



【人気No.1】

アーユルヴェーダ×痩身マシン180分 体験10,450円



1 キャビ×ラジオ波×レーザー×LED
効果抜群の痩身マシンで、落ちにくい脂肪を内側から分解。お腹-8cm、太もも-3cm、背中やヒップもしっかりサイズダウン!



2 太ももを、ひたすら丁寧に絞り出す!
自分では落とせない下半身こそアーユルヴェーダ! 太もも・お尻に溜まった脂肪を揉み込んで絞り出し、老廃物を大量の汗と一緒に排出!



3 肩甲骨が見える美しい背中へ!
背中や肩甲骨のコリと脂肪をほぐし、さらに厚みが気になる背中の贅肉をしっかりケア。体重を落としながら見た目の変化も実感!



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アンの手技で、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。



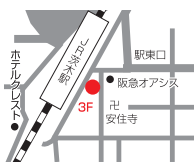
「シミが薄くなった」「コラーゲンが増えてハリ感UP」「トラブル肌改善」「トーンアップで明るい肌」など続けるたびにキレイになる人気のフォト。



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

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

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



■高槻店
高槻市高槻町13-24
VIVIDビル 2F
営/10時~19時
(土曜・祝日)~18時
日曜定休 近隣コインPあり
☎072-681-5580



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

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】



紅富士リセット (赤)
【提供: 株式会社E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



ニジマスリセット (白) チョコブラウニー



【提供: ファンタズマ】

ファンタズマ
(旧万博BEAST)
無料利用券
ペア **3組**

109シネマズ大阪エキスポシティ Pick UP



オデュッセイア
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



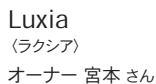
踊る大捜査線 N.E.W.
メトロポリスを駆け抜ける!
9月18日(金)公開
©2026フジテレビジョン BSフジ ピー・イー・シー

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

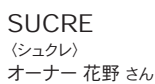


Q 汗で頭皮がベタつくのに、
なぜか“かさつき”も気になります。

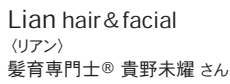
夏の紫外線ダメージや乾燥で、頭皮の状態が悪いまま放置すると、「抜け毛が増えた」「かゆみがある」と悩みが増えるので、まずは頭皮をほぐすケアで改善を。「耳の横から上へ円を描くようにほぐして、頭頂部のツボを3秒ほど押す」を毎日朝晩してみましょ。それでも改善が見られない場合、美容室で育毛剤の相談をしてみるといいですね。



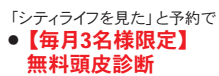
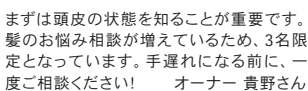
紫外線でダメージを受けた髪はゴワつきを感じます。特に毛先は傷んでいるのでカットで整えましょう。根元のボリューム対策はドライヤーにコツがあります。指先で根元を立ち上げるように乾かし、そのあとに毛先を乾かします。乾ききったら最後にブラシで整えることでボリュームが出やすく、寝ぐせもつきにくくなりますよ。



汗や皮脂による表面的なベタつきと、頭皮のうるおい状態は別ものです。まずはマイクロスコープで頭皮の状態を確認し、知ることが大切です。ホームケアは必要以上に洗いすぎず、38℃前後のぬるま湯で頭皮を揉み出すように、やさしく洗うことから始めましょう。



「育毛剤を使っているのに、変化を感じにくい…そんなお悩みはありませんか？頭皮環境を整えれば、今ない髪でも3ヵ月ほどで変化を実感される方もいらっしゃいます」と話すのは、60代女性の自信を取り戻すサポートを行う髪育専門士®の貴野さん。「皮脂が詰まると毛穴が正しく呼吸できず、髪が痩せ細り抜けてしまいます。正しいケアを始めれば、60代女性の方も抜け毛は止まり、新しい髪が作られます」まずは無料頭皮診断へ。



1	⇨手前	14	屋根から地面へ、雨水の通り道
3	*秋の七草*	15	ホトギス。正岡〇〇
7	ボール・モーリア「恋は〇〇 〇〇」、八神純子「〇〇〇〇 の雨」	16	砂漠の水場。イギリスのロッ クバンドも
9	*秋の七草*	18	これを勝ち抜いて決勝へ
10	エンジンが止まっちゃった	21	家、英語で
12	拙出物。漢字では「越幾斯」	22	光源氏の義母で初恋の人
		23	*秋の七草*



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ご紹介します。



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

“きものでおでかけ” 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。きものでおでかけ、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

広がり、季節の行事や大切な人とのひとときをより華やかに演出できる。きものは特別な日のためだけではなく、暮らしに彩りを添えてくれる身近な和の楽しみでもある。

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



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、毎日をもっと豊かに彩られるはず。きものをもっ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！

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。

※初回日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

〈みんなぞく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

問／10時～17時(平日)

☎0120-029-276

<https://www.wagokoro.com>

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

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

エントリー受付中

「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



Design Renovation Open House

戸建ての

#デザイン#断熱#耐震

デザインリノベ

開催

実例見学会

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

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



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

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!!

特別
ご来場
特典

WEBカタログ
ダウンロードはコチラ



インスタもチェック

Refit
Design Renovation

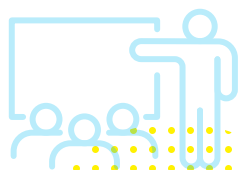
リフィット天王寺店 ご予約・お問合せはHPか電話で

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





日々の生活が “もっと” 豊かになる



参加無料
複数受講
歓迎

グルメ券
付き

プロから学べる 「生活向上セミナー」

さまざまなジャンルのプロから、知識を学ぶ生活向上セミナー。資産運用や終活対策、“聴こえ”の対策など、日々の疑問を解消する専門知識を提供。実践的な学びで、あなたの生活設計を応援します。

日時 **9.17 木** 10:00～15:40

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

主催：シティライフ



セミナー参加予約はこちら

各セミナー
定員24名

事前予約制

申し込みフォームもしくはお電話で
申し込みください。

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

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

お問合せ

TEL.06-6338-0640

(生活向上セミナー担当係まで)
※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**9/18(金)～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ません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

● うな紀
阪急茨木市駅前本店
(うなぎ)
茨木市永代町4-119



● 菓匠 石州
(せきしゅう)
茨木市元町2-20
心斎橋商店街



1

10:00
～
11:00

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 株式会社また明日 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

12:20
～
13:20

人生100年時代を賢く生きる。 家族の未来を守る相続・終活対策

「相続」や「終活」の正しい知識は、あなたと家族の未来を守るために重要です。何も準備せずに相続をむかえるのと、しっかり準備できているのでは残される家族の人生が大きく変わります。相続に関する基本知識から終活の必要性、よくあるお悩みまで、相続専門の税理士が分かりやすく解説します。大切な家族を守るために、今こそ必要な知識を身につけましょう。

講師 税理士 首藤 芳悠さん

相続専門の税理士。相続発生後の申告はもちろん、生前対策や円滑な資産承継の手続きまで幅広く支援し、最適な解決策を提案してくれる心強い存在。



5

14:40
～
15:40

「もしかし難聴かも?」 耳の専門医が教える“聴こえ”の対策

周囲の音が聴こえにくくなる「難聴」。「他人との会話中によく聴き返す」「後ろからの声かけに気づかない」「言葉をよく聴き間違える」などにより、日常生活や仕事に大きな影響を及ぼします。本セミナーでは、「難聴」の原因や治療法、受診のタイミング、補聴器の正しい選び方などを解説します。耳の聴こえが少しでも気になる方はぜひご参加下さい。

講師 大津耳鼻咽喉科・ボイスクリニック 院長 大津 和弥さん

耳鼻咽喉科医。三重大学附属病院、医療法人協仁会小松病院勤務を経て、市立ひらかた病院音声外科センター長就任。2024年同院を開院。



2

11:10
～
12:10

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。



4

13:30
～
14:30

想いをきちんと未来へつなぐために 生前贈与と相続の基本を学ぶセミナー

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

講師 ライフプランナー ソニー生命保険株式会社 佐伯 忠史さん

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



SL2905-4730-6125

次回の「生活向上セミナー」は
(2026年10月開催)を予定しています。
セミナーの情報は10月号で掲載します。

今日からできる読書習慣づくり

- ☒ 漫画は読書の入り口としてOK。
学習まんがなら知識の定着にも効果的
- ☒ 子どもの興味がある分野の本を揃えておくと、
自然と手が伸びやすい
- ☒ 好きな本ばかり読むときは「1時間はこの本、
30分は好きな本」と話し合いルールを決める
- ☒ 紙の本は電子書籍より記憶に残りやすいので、
寝る前などは紙の本がおすすめ
- ☒ 電子書籍を使うなら、
通知や広告が出ない
設定にして集中を守る



Books

いまの科学でいちばん正しい
子どもの読書
読み方 ハマらせ方

著/堀田 秀吾 定価/1,650円
出版 / 株式会社Gakken
Amazon、楽天ブックスなどで購入可

最新研究でも、読書の効果は、「語彙」や「学力」だけでなく、「創造力」「共感性」「メンタルヘルス」にも影響することがわかってきた。本書では、年間数千本の論文を読む「科学論文オタク」の言語学者が、「いまの科学でいちばん正しい、最高の読書法」を教える。



明治大学 教授 堀田 秀吾 先生

ほった しゅうご/ 言語学者(法言語学、心理言語学)。1999年、シカゴ大学言語学部博士課程修了後、立命館大学法学部助教授、ヨーク大学オズグッドホール・ロースクール修士課程修了、博士課程単位取得退学を経て、現職。司法分野におけるコミュニケーションに関して、社会言語学、心理言語学、脳科学などの様々な学術分野の知見を融合した研究を行っている。



この方に
聞きました



子どもの読書習慣づくり

研究結果が導き出した正しい方法で行う

子育てに役立つ情報をお届けしているキッズ&ママ。今月のテーマは「子どもを読書好きにする方法」。言語学者であり、明治大学教授の堀田秀吾先生に様々な研究結果に基づいた「子どもの読書のハマらせ方」を聞いてみました。

読書は「共感性」を育てる鍵

読書はお子さんの文章理解力や批判的思考力を高め、学力全般の向上にもつながります。毎日30分以上、本を読む子どもは国語や数学のテストで約10〜20%高い得点を取ることが多いという研究結果があります。中でもフィクションを読むと「人の心を読む力」、つまり共感性が育つことが研究で分かっています。人と繋がるために欠かせない

「読みなさい」より環境づくりを

子どもに「読みなさい」と命令するのは逆効果です。人は自由を制限されると反発し、力になるからです。それよりも家に小さな本棚をいので読書コーナーを

作る、旅行にはゲームでなく本だけを持っていくなど、自然と読みたくなる環境を整えましょう。読んだ後に親子で語り合うなど、読書を楽しめる経験と結びつけてあげることが大切です。読み聞かせも有効性が実証されており、子どもの目を見て感情豊かに読み、読んだ後は「どんなお話だった?」と聞いてあげると、理解も記憶も深まります。1日何ページ読むかを決め、進捗を記録するのもおすすめです。

英会話スクール

アクティブラーニングで学ぶ英会話
9月10月からの新入生募集中



月謝制で便利な振替制度があるので無理なく続けられるのが嬉しい!



英語のシャワーを浴びてきれいな発音に。フォニックスで初めての単語もスムーズに読める。

イングリッシュワールド

英検®・英検®Jr.、受験準備会認定校
〔姉妹校〕千里中央校、緑地公園校、
豊中校、塚口校、天王寺校
https://english-w.jp

●茨木校
茨木市末広町1-1
井原興産ビル5F
受付/平日:11時~20時
土曜:10時~18時
月・日・祝定休
☎072-632-5578



HP



特典 「シティライフを見た」で

- 入会金→**100%OFF**
- ※即日入会以外は**50%OFF**
- 教材費→**50%OFF**
- ペア割引** (2名以上同時入会)
- 教材費**100%OFF**
- スクールバッグ** (小学6年生まで) **プレゼント**
- 入会セットプレゼント**
- 体験レッスン初回無料**
- ※各特典利用は、レッスンを3ヵ月以上継続される方に限る (9月末まで)



●高槻校
高槻市紺屋町6-5 イマホビル2F
(駅前郵便局前)
受付/火・水・金曜:10時~21時
木曜:11時半~21時
土曜:10時~18時 月・日・祝定休
☎072-685-7212



一斉+個別指導
学習塾



「茨高専門クラス」
小学5年生 月謝:19,800円
小学6年生 月謝:30,800円

茨木高校や春日丘高校などの進学校受験に特化した専門クラス。
毎年定員になる人気クラスなので、
応募はお早めに



▲詳細はこちら

自分で勉強できるように指導する学習塾
め塾

茨木市舟木町3-12
福寿ビル2F
営/14時~22時

☎072-632-7773
http://www.mejuku.com



中学生になって「ちゃんと勉強しているのに、なかなか成績が上がらない」その原因は”勉強のやり方”にあるのかもしれない。学習塾「め塾」では、知識を詰め込むだけでなく、成果につながる正しい学習法を身につける指導を行っている。特に大切にしているのが、小4~小6の時期。この期間に土台を築き、勉強のやり方を身につけておかなければ、中学校に入ってから「勉強しているのに分からない」と困ることになる。また、すべての学習の基礎となる国語力にも注力。読解力や語彙力を伸ばし、「説明を理解する力」を養うことを大切にしている。実際に、茨高専門クラスでは春日丘高校以上への進学者が55.1%を占め、北野・茨木・春日丘高校などへの合格者も多数輩出。小5から始まる専門クラスへスムーズに移行できるよう、現小4からのスタート也大歓迎。早めの準備で、希望の進路を目指すための確かな力を身につけよう!

「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★
	9/18(金)	10:00~11:30	千里朝日阪急ビル 14F
高槻市	9/16(水)	10:00~11:30	クロスバール高槻
豊能町	9/28(月)	10:00~11:30	公文式 東とぎわ台教室★



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。

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、趣味や食事を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。ぜひご協力をお願いいたします。(P.27参照 コサオ)

今年の9月は5連休もあり、おでかけには絶好の季節です。今号も、家族で楽しめるイベントや地域の情報をたっぷりご紹介しています。気になるイベントやスポットを見つけたら、ぜひ足を運んで、家族や友人と秋のひとときを楽しんでみてください。素敵な思い出が生まれますように!(哲)

昭和レトロ特集で訪れたレコード店。70年代ロック語で熱くなり、アナログならではの深い音色に感動!気づけばプレーヤーもないのに、ボリスの名盤をゲット。不便さや手間がかかるからこそ愛おしい。そんな昭和の魅力にハマってしまいそうです。(まえて)



わが家のアイドル自慢

WEB版はこちら▶



次号もわが家のアイドルの写真を募集します。普段の何気ない仕草からお気に入りのポーズなど、お子さまやペットの可愛い写真とエピソードをお送りください。

はやくいっしょに遊びたいなあー

おやすみなさい!

はやくいっしょに遊びたいなあー



かいいくん／吹田市



はなちゃん／吹田市



すみれちゃん／吹田市



あさきちゃん／豊中市



おとちゃん・まかちゃん(犬)／箕面市



なおちゃん、はるくん／豊中市

応募方法

【締切】2026年9月8日(火)まで

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





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:株式会社ンティライフ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)	こども(3歳～小学生)
通常1,000円▶500円	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



万博夏まつり

BAMPAKU SUMMER FESTIVAL

イルミナイト万博&万博夜市withビアガーデンが楽しめる

8月 28(金)～30(日)

9月 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 ビアガーデン

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から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



お祭り広場はマンゲキ夏祭り 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ビアガーデン〈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▶



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、映像で当時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。





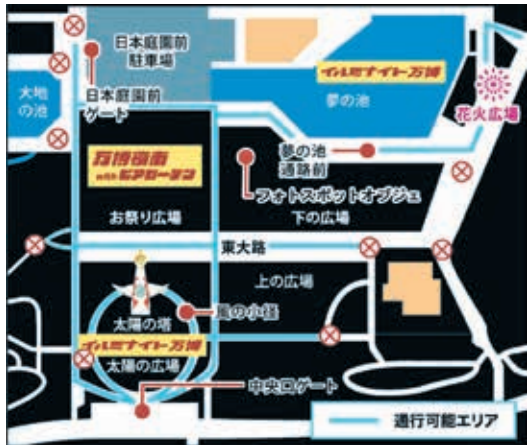
Pickup Event

※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ぐ、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。



プロに聞く／暮らしのお悩み相談室



茨木薬店は女性の漢方アドバイザー戸田先生が優しく親身に相談にのってくれる。

特典 各店「シティライフを見た」で
●カウンセリング・相談(30分) 2,000円→**無料に!**(要予約)
●初回漢方 8,000円以上購入の方に
BOXティッシュ5箱組プレゼント!(9月末まで)
※各店予約制の為相談前に一度連絡を

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

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



体質改善の悩み

赤ちゃんが欲しい方、アトピー体質
精神や身体の不調、免疫力アップ

「漢方全国学会大会第3位」の実力を持つ
同店は、本当の健康は免疫力を整えること
からをモットーに、風邪・肩こり・頭痛から慢
性病・難治性の疾患まで幅広く対応。病院や
他の漢方クリニックで改善されない症状の
方も、高度な漢方理論と豊富な経験と知識
による漢方処方で「長年の病気が治り体調
が良くなった」「元氣な赤ちゃんを授かった」
など、喜びの声が多数届いている。体質改
善や健康長寿など、まずは一度漢方のプロ
に相談してみては。

高槻薬店は大阪で唯一
「あなたの町の国際中医師」に
掲載された藤本先生。



買取り商品一例

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

買取専門店 茨木星見堂

(イバラキホシドウ)
茨木市星見町17-027
フラワー星見ハイツ 1F
営/10時～17時
不定休
※市場に出ている日が多いので
来店の際は電話確認を。
☎072-657-9288



家じまい・生前整理の悩み

「信頼できる人で良かった」の声
北摂地域密着の安心出張買取

家じまいや遺品整理でよくある不用品一
括回収は、高価なものまで安値で処分され
ることもあるそう。「ひと手間ですが、安心
できる買取業者を先に依頼して、価値のあ
るものは正しい価格で買い取ってもらいま
しょう」というのは店主の城野さん。15年以
上の実績があり、月に10回以上古物市場
に出ている。茶道具やおもちゃ、カメラなど
の相場に詳しく丁寧に説明してくれると好
評。「これは価値がある
の?」と思ったらまずは電
話で相談を。

親身になってくれると好評の店主、
城野さん本人が訪問するので安心。



眼鏡の悩み

「なんとなく見える」で妥協しない
メガネ一筋40年の確かな目

「フレームは似合うのに、なぜか疲れる」そ
んな悩みを抱える方は少なくない。メガネは、
デザインや価格だけで決めると失敗しやすい。
「メガネ選びは、知識と経験がすべて」そう語
るのは、この道40数年の大村さん。フレーム
や掛け心地、レンズまで経験に裏打ちされた
アドバイスで最適な一本を提案する。取り扱
いレンズは世界トップクラスのHOYA製を揃
える。『高槻プレミアム商品券』対象店。

光で変わる快適レンズ

光に反応してレンズの色が自動で変わるHOYAの調光レ
ンズ「SENSITYシリーズ」を取り扱い。屋外ではサングラス
のように発色し、屋内ではクリアに戻る。紫外線もほぼ
100%カットする。メガネとサングラスを1本で兼ねるレンズ。



店主の大村さん

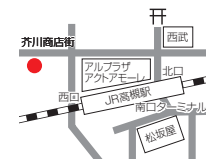
Menu

- HOYA薄型非球面設計(2枚)..... 4,400円～
- HOYA超薄型非球面設計(2枚)..... 6,600円～
- HOYA薄型遠近両用(2枚)..... 12,000円～
- HOYA超薄型遠近両用(2枚)..... 15,000円～
- その他HOYAレンズ全般取り扱い

特典

「シティライフを見た」で
フレーム&レンズセットを購入の方**1,000円 OFF**
(9月末まで)

高槻ロイド
高槻市芥川町2-8-20
営/10時～18時
木曜定休
☎072-682-0149



老後資金
新NISA
iDeCo

未来のお金を育てる
資産形成セミナー

参加
無料

物価の値上がりが続く、今後の生活が心配な方へ。
新NISAやiDeCoの基礎知識など、資産を守り、
増やす方法を初心者の方にも分かりやすくお話しします。

開催場所

安満遺跡公園
ボーネルンド Park Center
高槻市八丁畷町12-3
〔最寄り駅〕
阪急京都線「高槻駅」から徒歩10分
JR京都線「高槻駅」から徒歩13分
申込はQRから
スマートフォンで読み取るか、
QRコードをタップして
お申込み

講師

ファイナンシャルプランナー
坂本 壮一朗氏
関西圏を中心に活動。資産運
用や家計、教育・老後資金、生
命保険など、お金にまつわる相
談を親身にサポートしてくれる。

開催日時

9/30[水]・10/2[金]・10/4[日]
各回 AM 10:00～12:30

講師

ファイナンシャルプランナー
坂本 多香子氏
両親のがんを機に銀行から介護
業界へ転身。介護現場の経験と
金融知識を生かし、現在はFP・
終活ガイドとして支援している。

開催日時

9/21[月・祝]・9/25[金]・10/6[火]
各回 AM 10:00～12:30

ご注意事項/セミナーは事前申込制です。内容は予告なく変更となる場合がございます。

〔主催〕ユニバーサルライフ株式会社 高槻支社 TEL.080-6167-5016

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)

ボスフル 検索

事業承継は
「きたしん」
にお任せ!

事業承継マッチング支援のご案内

★日本政策金融公庫と連携スキームです★

●連携概要

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

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

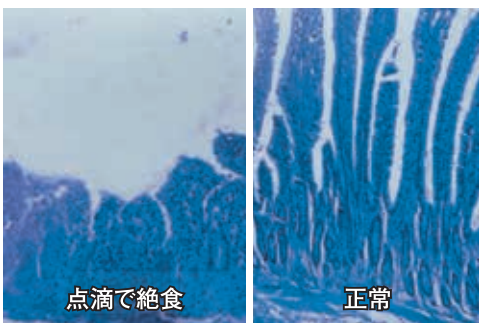
この街の未来をひらく
北おおさか信用金庫

きたしんくん



高槻市の医療機関で無料で配布されている「血圧みまもりノート」

正常な腸と点滴で絶食状態だった腸との比較



【出典】月刊保国連

医療法人 貴志会
赤木歯科
再生医療認可施設
高槻市高槻町 7-5
☎072-682-0190
<https://www.akagi-implant.com/>



高槻市では歯科検診の案内や血圧ノートの無料配布などで、健康づくりが進められています。高血圧症のリスクはよく知られていますが、実はお口の健康と全身の健康は深くつながっています。歯周病が進むと、歯周病菌が血管に付着して動脈硬化を進行させ、血圧や心臓に影響を及ぼすことがあります。歯科医院は「治療に行く場所」というイメージが強いかもしれませんが、本当にお伝えたいのは治療しないために通っていただきたい」ということ。良いお口の状態を保つことが、高血圧症の予防にもつながります。

栄養をしっかりと摂ることは体力、免疫力の維持に欠かせません。腸には免疫の働きの多くが集まっており、よく噛んで食べることで腸内環境が整いやすくなります。乳酸菌を摂っても腸内環境が悪いと効果がありません。野菜をしっかりと摂って食物繊維をしっかりとること、で良い状態を保てます。しっかりと噛む習慣が免疫にも脳の活性化にも役立ちます。また、むせやすい、食べこぼしが増える、口が渇くといったお口の機能の衰え「オーラルフレイル」が進むと、心身機能の低下につながります。噛む力を保つことは、心身の健康を守ることに直結しているのです。

歯を残す本当の意味

「8020運動」をご存知の方も多いでしょう。以前は「歯を残すこと」自体が目標とされていましたが、本当の目的は歯を残すことによって健康を維持し、守ることにあります。歯を失って噛めなくなると食事の幅が狭まり、低栄養から骨密度の低下、転倒・骨折のリスクにつながります。実際、

残存歯数が20本以上の方と比べ、19本以下で入れ歯を使用していない方は転倒リスクが2.5倍。入れ歯を使用すればそのリスクは1.36倍まで抑えられます。歯を失った場合も入れ歯やブリッジ、インプラントで噛める状態に戻すことでリスクを減らせま

この先生に聞きました!



赤木歯科 赤木 誓院長
歯学博士。1984年赤木歯科開設。40年前からインプラント治療を行う。米インプラント学会アソシエイトフェロー、日本口腔インプラント学会認定専門医・指導医。歯科医師臨床研修指導医。再生医療認可施設。



DENTAL CARE

意外と知らない歯科知識

その一噛みが、あなたの未来を守ります

未経験OK!ブランクありでも大丈夫!

保育・パート募集

“お母さん”の経験が活かせるお仕事です!

週2回2時間~OK!
朝・夕の短時間パート歓迎します
保育士

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!

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・准看護師資格
勤務時間: 7時~19時の間で応相談
※特に朝・夕働ける方優遇します。
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

正社員も同時募集中!
お気軽にお問い合わせください

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。

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

#歯科ドック#唾液検査
#健康寿命
#口腔機能低下症
#機能訓練(MFT)

佐藤 典子 先生
(医)朝倉歯科医院 副院長
大阪大学歯学部臨床研修指導医
小児歯科医・トリートメント&Whiteningコーディネーター

朝倉歯科医院

インプラント審美補綴研究所
大阪大学歯学部臨床研修施設
小児歯科Happy club
ホワイトニングサロンBLANCA
茨木市南春日丘1-1-19
☎072-625-2001
com21adc@gold.ocn.ne.jp

「食べる力」を守ることが健康寿命を伸ばす第一歩
~歯科ドックでお口の健康度を知ってフレイル対策を~

「歯があるのに食べにくい」「最近むせやすい」「滑舌が悪くなった」そんな症状は、口腔周囲の筋力の衰えが原因の口腔機能低下症です。この病名は2018年より正式な病名となり、口腔乾燥、口腔衛生状態不良、低舌圧、咬合力低下、舌、口唇運動機能、嚥下機能、咀嚼機能低下等の7項目を検査し、3項目以上チェックがあると口腔機能低下症と診断されます。口の機能低下は全身のフレイル(虚弱)や低栄養にも繋がる為、自分の口で食べられることが健康寿命を延ばす大切なポイントであり、オーラルフレイルは年齢に関係なく筋機能訓練(MFT)で改善できます。当院の歯科ドックでは舌圧、咀嚼機能、唾液、咀嚼力、咬み合わせ等の検査で総合的に診断しています。連日の酷暑で食欲も落ちる時節ですが、口腔機能の低下は「年のせい」で片付けてはいけません。早期に発見して歯科での管理と自宅トレーニングを継続することで機能回復できます。

セカンドオピニオン外来の相談は朝倉院長がお聞きします
インプラント、金属アレルギー・入れ歯・咬み合わせ・歯周病・矯正・口臭治療・SAS治療・審美歯科・訪問診療などはお気軽にご相談ください。

摂津市
補助金事業

銘木団地の一角が歩行者天国に!

Meiboku Festa

大阪 銘木フェスタ 2026

銘木の魅力をまるごと体感できるスペシャルデイ

木には、ひとつひとつ違った表情があります。節や杣、色合い、香り—それぞれが自然が育んだ、たったひとつの芸術品。私たちは、そんな「銘木」の魅力をもっと多くの人に知ってほしくて、このフェスタを開きます。木に初めてふれるお子さまにも、長年木に親しんできた方にも、心がふっとあたたかなような出会いがありますように。銘木の魅力に触れるワークショップやコンサート、緑日や出店などを用意させていただきました。様々な五感で木の素晴らしさを見て、聞いて、ふれて、お楽しみください。みなさまのお越しをお待ちしております。

コンサート
Concert

和楽器演奏集団
「独楽」
①13:00~
②15:00~

SIBERIAN
NEWSPAPER
①14:00~
②16:00~

2026 10.4

[SUN] AM11:00~PM16:00
入場無料・雨天決行(荒天の場合は中止)

【問合せ】072-654-5555(大阪銘木青年会) 【会場】大阪銘木市場 大阪府摂津市鳥飼銘木町20-40
(バスでのアクセス) 阪急摂津市駅、JR吹田駅、JR千里丘駅より阪急バスに乗りください。



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。

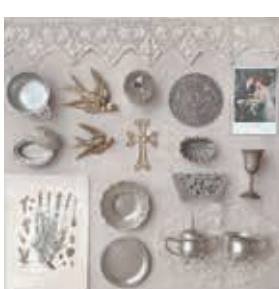
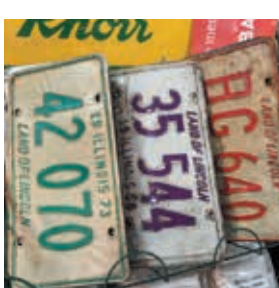
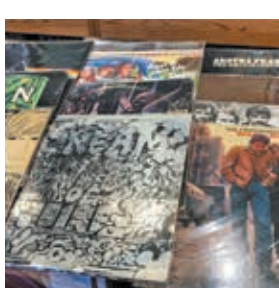
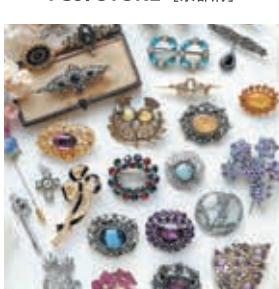
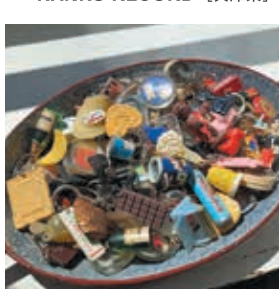
主催：City Life

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あります。 ※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。

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。

web

Instagram

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。

ABC

おはよう
朝日です

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ほかに、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 光る
2組様 鍵盤ピアノA賞 タップ&
2組様 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わいい
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



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

ABC HOUSING
WELL BE 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

【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。

詳細はこちら!

アクセス
MAP

※車でのアクセスはこちらを参考にお越しください。

シティライフ 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まれません ※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日

150組様

小学生以下限定

※持ち帰り数には限りがあります

シナぷしゅ
ショー

ぷしゅぷしゅとおどろう!

9/19土

観覧無料

①10:30～

②14:00～

“ぷしゅぷしゅ”と“にゅう”が
やってくる!
一緒にダンスを楽しもう!

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!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敬老の日や
アニバーサリーの
ギフトにもオススメ!

フェルトの花束



わっぱの似顔絵ボックス

運動会のヒーローになろう!
かけっこ教室

9/23水・祝

各回20名様
年長～小学生限定スポーツの基礎は“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。

①11:00～ ④14:30～

②12:00～ ⑤15:30～

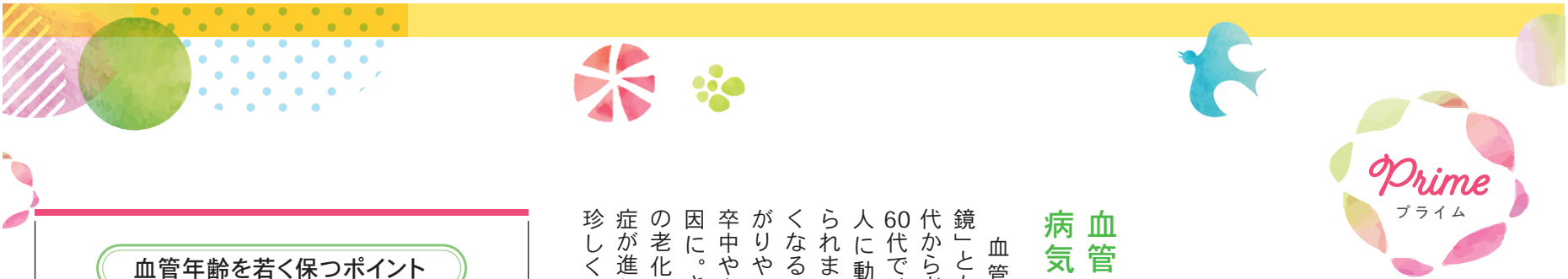
③13:30～

※10:00～予約受付 ※動きやすい服装でご参加ください

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



いくつになっても、健康で豊かな暮らしを

いつまでも健康な毎日を送るためには、血管年齢を若く保つことが重要となります。血管が老化することでどのようなことが起こるのか？血管を若返らせるコツは何か？専門家に聞きました。

血管年齢を若返らせ、病気を知らずのセカンドライフをおくろう

血管は「年齢の鏡」とも言われ、40代から老化が始まり、60代では9割近くの人に動脈硬化が見られます。血管が硬くなると、血圧が上がりがりやすくなり、脳卒中や心筋梗塞の原因に。さらに、血管の老化により、認知症が進行することも珍しくありません。

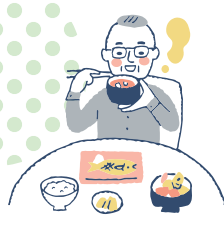
動脈硬化は静かに進むため、気づいた時には重症化していることも。血管の老化は、生活習慣次第で進行を遅らせることができますので、年齢のせいにはせず、血管をいたわる生活を始めましょう。

血管年齢が若いと、脳卒中や心筋梗塞などの大病になりにくいと言われています。実際、50歳の時点で血管が健康な人は、そうでない人に比べて、心臓や脳の病気がなく過ごせる期間が平均で10年以上長いと報告されている研究もあります。さらに認知症の予防や健康寿命の延長にもつながることが分かっています。生活習慣を整えれば、70代でも20代並みの血管を保っている人もいます。血管年齢を若返らせることは、「病気になるはず長生きする」一番の近道なのです。血管年齢検査を行っているクリニックもありますので、気になる方は一度受診してみましよう。

血管年齢を若く保つポイント

食事

魚を週2回以上食べる人は心筋梗塞のリスクが約半分になるという日本の研究があります。さらに、野菜や果物をしっかりと摂り、塩分を1日6g未満に抑えることが動脈硬化の予防につながります。

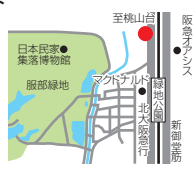


運動

週150分（例えば1日30分の速歩きを週5日）行くと血管の弾力が改善し、血圧も安定してきます。年齢に関係なく効果はあり、何歳から始めても遅くありません。



■取材協力
循環器科 内科 精神科 訪問診療
ひかりクリニック
吹田市春日1-5-35 101
診／平日午前9時～12時
午後診13時～17時
土日祝休診
☎06-6170-5761



ひかりクリニック
謝 新 院長
鹿児島大学医学部卒業。国立循環器病研究センター心臓血管内科、日翔会病院在宅診療部などで勤務。一般内科・循環器内科の診療に加え、予防医療、栄養・食事指導にも積極的に取り組む方針のもと、2022年4月に同院を開院。

摂津市商工会

せつつ創業交流会2026

各日2部制 気になる日だけの参加でOK
【1部】毎回ゲストが変わる創業の先輩によるトークセッション(内容は下記のとおり)
リアルなマル秘創業ストーリーやビジネスのヒントを聞くことができます！
【2部】仲間づくりができる交流会
同じ志を持つ創業者同士による交流会を行います。創業同期の仲間との出会いは、今後の事業継続の貴重な財産となります！
①9月19日(土) ワクワクをつなぎ未来を創造する
②10月24日(土) ママパワーで地域を動かす
③11月21日(土) ものづくりの力で人生を豊かに
④12月19日(土) 関西一のキカクガイ！
⑤1月23日(土) もの造りからものがたり造りへ
各日:10時～12時
【場所】摂津市商工会
摂津市南千里丘4-35-3F
詳しくは摂津市商工会へ
TEL.06-6318-2800
<https://settsu-sci.jp/>



茨木商工会議所

北摂地域最大規模！ 第1回 マッチング大交流会 開催

地域企業・事業者が一堂に会する大型ビジネスマッチングイベントを開催します。約100社が参加予定で、ガンバ大阪による特別講演や自社PRブース、交流会など、新たな取引先や協業先との出会いにつながる企画をご用意しています。

【日時】11月12日(木)
13時～18時
【開催場所】
茨木市文化・子育て複合施設
おにクル きたしんホール
【対象】企業・個人事業主・店舗経営者など
【定員】200名(先着順)※1社2名まで
【申込】
下記専用ホームページまたは、
茨木商工会議所HP
イベント情報から申込



高槻商工会議所

若手人材採用・ 定着に関するセミナーのご案内

【日時】10月7日(水)13時半～16時
■若手人材採用と助成金セミナー
～応募者が集まるコツと活用できる助成金を紹介～

【日時】10月23日(金)13時半～16時
■若手が育ち定着する人事の基本
～今を働く人達の価値観に触れながら、経営の視点から人事に求められる役割を整理します～
【会場】高槻商工会議所 4階大ホール
【参加費】無料
【定員】30名(1事業所2名以内)
【対象】中小企業経営者、管理職、総務・人事担当者、個人事業主
【申込】高槻商工会議所HPよりネット申込
※詳しい内容は右記よりご確認ください
【主催】高槻商工会議所 中小企業相談所
【問合せ】TEL.072-675-0484
【協力】大阪府(OSAKA)ごとフィールド



商工会 商工会議所 通信

SYOUKOKUAI SYOUKOKU KAIGISYO TSUSHIN

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



City Life が運営する結婚相談所 「シティライフ 婚活」

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

料 金	入会金	70,000円	〔税込 77,000円〕
	登録料	30,000円	〔税込 33,000円〕
	お見合い料	無料	
	月会費	15,000円	〔税込 16,500円〕
	成婚料	50,000円	〔税込 55,000円〕

※システム利用料を含む

IBJ 正規加盟店
会員数・成婚数
NO.1
約80,000人の会員数。必要書類を提出していただいた身元が確かな会員です。

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

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



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

シティライフ文化大学 INTERVIEW

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、そこが出発点となった。

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

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 SAT. · 11 SUN. · 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
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



＼ 毎日がちょっと楽しくなる ＼

暮らしを彩る
グリーンやうつわ



花やグリーンを一輪飾るだけで、いつもの部屋がふっと表情を変える。食卓に並ぶうつわも同じで、季節を感じる一枚を選べば、いつもの食事がちょっと特別に。花屋さんが選ぶ旬の花々、暮らしに寄り添う雑貨、料理教室の先生に教わるうつわ使いのコツまで。日々にちょっとした彩りを添えてくれる、花とうつわのある暮らしをおくってみよう。

＼ 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

古民家を改装したカフェでは、風情あふれる空間とともに自家製ケーキを。行列ができるベーカリーには、迷う時間さえ楽しい焼きたてパンがずらり。目にも鮮やかなスパイスカレーや、石窯で焼き上げるピッツァ、仕事帰りに立ち寄って、はしご酒を楽しめる店も。ページをめくれば、通いたくなる一軒が見つかるはず。



Sweets



＼ モノの裏側にあるストーリーが面白い ＼

インテリアと古着

誰かが大切に使い込んだ家具、遠い時代を生きた食器、誰かの記憶が染み込んだ古着。新品にはない味わいや個性は、そんな“裏側のストーリー”から生まれるもの。作り手の想いや、大切にされてきた時間に触れると、選ぶひとときも愛おしく感じられる。逸品の背景に思いを巡らせながら、心惹かれるモノとの出会いを楽しもう。



Antique

＼ 能勢・豊能・水無瀬・亀岡 ＼

ちょっと足をのばして
癒やしのショートトリップ



緑豊かな癒やしスポット

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
- 城からひもとく北摂の歴史
- マチオト-街音-
- 寺社と御朱印めぐり
- 北摂の書店めぐり
- FM COCOLO DJのこのまちの"イトコロ"



レトロデザインも
なつかしい



高槻活ふぐ料理専門店
二代目 ぶぐ義

高槻市高槻町11-21
営／昼12時～14時(前日迄に要予約)
夜17時～23時(入店21時まで)
月曜・木曜定休

☎072-681-9515

敬老の日のお食事は鰻で元気に
豪華天然鰻なベコースは9/23まで

徳島県産の天然釣り鰻を使った夏期限定の「鰻なベコース」は9月23日(水曜祝)まで。丁寧に骨切りされた鰻を秘伝のダシで味わう鰻鍋や、鰻の唐揚げ、梅肉でさっぱり食べれる鰻おとしなど、余すところなく天然鰻を味わえる全9品のコースだ。同店オリジナルの人気「冷やしひれ酒」は残暑にぴったり。事前予約でお昼も利用できるの、敬老の日や家族の集まりで豪華コースを愉しんで。

Menu	
●天然鰻なベコース(1人前)	8,250円
(鰻なべ、鰻の焼き霜造り、鰻の唐揚げ、鰻おとし、鰻の酢の物、鰻寿司、鰻子のゼリー寄せ、冷麦、デザート)	
●活てっちりコース	6,600円
(てっちり、てっさ、湯引き、煮こごり、雑炊)	
●人気!二代目ぶぐ義コース	8,250円
(てっちり、てっさ、湯引き、煮こごり、唐揚げ、雑炊)	
●厚切りふぐしゃぶコース	10,450円
(てっちり、てっさ、湯引き、煮こごり、唐揚げ、ふぐしゃぶ、皮しやぶ、雑炊、デザート)	
※価格は1名様で税込	



※写真はイメージ

ミートモリタ屋

※各店舗の情報はホームページへ
<http://www.moritaya.com/>

旬の梨など中国地方の食が揃う
「中国地方フェア」を開催

梨の季節がいよいよ本格到来。ミートモリタ屋では9月1日より「中国地方フェア」を開催する。主役はもちろん梨。協定を結んでいる鳥取県より、バイヤーが厳選した「20世紀梨」や「新甘泉」など、とれたての梨が続々入荷する。みずみずしい甘さをぜひ堪能してほしい。そのほかにも、秋の味覚を存分に楽しめる食材が豊富に揃う。ぜひこの機会に行ってみて。



Aroma Coffee
1971

高槻本店
高槻市高槻町13-14 Vividビル 1F
〔営業時間〕10時半～18時半(LO18時)
不定休
TEL.072-682-4151

作家・今村翔吾が
事業承継した老舗の本格珈琲店
アロマ珈琲 1971

今年3月、箕面のきのしたブックセンター内に2店舗目がオープンしました。本格珈琲の香りに包まれながら手作りスイーツをお楽しみください。皆さまのご来店を心よりお待ちしております。

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

今食べたい 北摂グルメGuide

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。



(上)夏が終わってもまだ食べたい!「はじめすいかかき氷」。
(左)バリバリ食感ととろろのクリームが楽しめる「はじめブリュレ」(セット1,100円、単品880円)。

Menu	特典
●かき氷	「シティライフを見た」と「フルーツかき氷」注文で
●はじめブリュレ	好きなドリンクかケーキをサービス!
※セット1,100円、単品880円	●雑貨商品全品 ※クッキー除く
※持ち帰りもOK	30%OFF! (9月末まで)
●鳥のガラスコップ	
●ウサギミラー	

アンティーク好きが通う雑貨カフェ
果物丸ごと使用かき氷で夏をシメよう

9月もまだ暑い!「夏が終わる前に、もう一度かき氷!」そんな時はフルーツを丸ごと使ったはじめあゆむの「フルーツかき氷」を!「フルーツかき氷」を頼むと、お好きなドリンクかケーキをサービス。併設の雑貨スペースには、秋先取りのアイテムも入荷しているので、ぜひ立ち寄ってみて!

ホームページ インスタグラム

雑貨&カフェ はじめあゆむ

茨木市上郡2-13-14
ゴウダC&Eビル 1階
営／10時～19時(LO18時半)
土曜不定期21時(LO20時半)
日・第2月定休
P有り

☎072-667-9739



すべて手づくりのおにぎり定食(1,650円)は1日15食限定。※お得なセットメニューもあり。

Menu
●もこもこシフォン(写真右)
●ホットコーヒー
●昔ながらの絶品プリン

クチュとモコ

茨木市大同町2-27(ローソン前)
●新茨木
営／11時～17時 月曜定休
※9月から金・土は夜も営業(18時～)
※詳細はInstagramを参照

☎070-8466-0319
Instagram@cwtchtomoko

1人でもふらりと立ち寄れるカフェ
和の「おにぎり定食」は人気上昇中

「誰もが寛げるサードプレイスを」という想いで誕生したカフェ。店のロゴになっているイラストは絵本作家の谷口智則さんが描いた。観葉植物の緑が映える店内には、多数の書籍や絵本が並び、自由に読むことができる。自家精米おにぎりにやがりから手作りする豆腐、せいろの蒸し野菜が楽しめるおにぎり定食(要予約)のほか、素材にこだわったスイーツと挽き立ての豆で淹れるコーヒーなど、もてなしの心が息づく。

特典 「シティライフを見た」で
おにぎり定食をご注文の方、セットドリンク330円～を
220円～に! (10月末まで)

COOP

コープこうべだよ!

「より良い暮らし」の実現のために、組合員や地域の人たちとのつながりを大切にするコープこうべ。各店舗の取り組みや職員だからこそ知っているオススメ商品をご紹介します。

コープ吹田

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

めっちゃ長い
トイレトーパー・シングル
(250m×4個入/635円)

北海道の帆立を味わう
クリーム・チャウダー
(200g/429円)

太もずく・糸もずく
(三杯酢仕立て)
(各60g×3コ入/213円)

とにかく長もち!
防災用ストックにもよし!

帆立の旨味が凝縮
牛乳でお好みのテイストに

沖繩の海の恵みを
三杯酢でさっぱりと

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。

経緯から始まる
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

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。

高槻市は、4月から制度が拡大され「1981年5月以前の旧耐震基準」から「2000年5月以前の基準で建てられた木造住宅」までが対象となった。耐震改修工事には上限70万円が補助される。茨木市は「2000年5月以前に建てられた木造住宅」を対象に、80～105万円の耐震改修工事費に補助が出る。一方、摂津市では「1981年5月以前の木造住宅」を対象とし、上限40万円の補助が受けられる。

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。

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



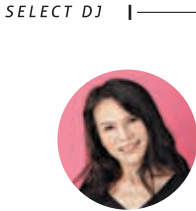
PCCA-6456 LOA MUSIC / PONY CANYON

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



選者
山口 昭男
やまぐち あきお

1955年 神戸市生まれ。1980年「青」に入会。波多野爽波に師事。2000年「ゆう」入会。田中裕明に師事。編集担当。2010年俳誌「秋草」を創刊し主宰する。毎月発行。句集に『書信』『讀本』『木簡』『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。

【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

摂津に息づく古民家 コーヒーがつなぐ新たなコミュニティ

7月24日、摂津市に「FUKUNISHI ARTISAN CO.」（千里丘東4-5-5）がオープンした。オーストラリアやイタリアでバリスタ経験を積んだ福西さん夫妻が、メルボルン仕込みのスペシャルティコーヒーと自家製クロワッサンを提供する。築100年の古民家を改装した空間には、コーヒーを通じて人と人がつながる場になってほしいという願いが込められている。

イタリアでの経験が コーヒーの道につながる

FUKUNISHI ARTISAN CO.は、妻の恵理さんがディレクターを、夫のスティーブさんが焙煎を担当している。2人の出発点は、それぞれの海外経験にある。恵理さんは二十歳の頃、アルバイト先のイタリアンには、イタリアに行ったことのあるシェフが何人もいて、話を聞くうちにワクワクが止まらなくなったという。そして大学を休学し、イタリアで料理修行することを決意。イタリアで料理を学ぼうと、エスプレッソに興味をもったことが、コーヒーへの関心の始まりだった。修行を終えると、今度はコーヒーを学ぶため本場といわれるオーストラリア・メルボルンへ単身渡る。現地でバリスタとして働くうち、同じくバリスタとして修業を積んでいたスティーブさんと出会い、二人はやがて結婚する。

その後もイタリアに戻ってバリスタを続けた時期もあったが、コロナ禍を機に帰国

した二人は、次第に自分たちの店を持つ構想を固めていった。「自分の好きなことをする生き方を、娘に背中で見せたい」。一歳を過ぎた娘の存在も、独立を後押しした一因だという。

わざわざ行きたいと思える場所に

物件を探すなかで出会ったのが、10年ほど空き家だったという築100年の古民家だった。摂津に縁があるわけではなかったが、見た瞬間に一目惚れして即決したという。「立地の良い場所は他にもありましたが、わざわざ行きたいと思ってもらえる場所をつくりたかった」。メルボルンで通っていたコーヒー店の多くも、街の中心から離れた場所にあった。そんな経験があったからこそ、わざわざ足を延ばしたくなる場所をつくりたいという思いにつながっている。

浅煎りへのこだわりとクロワッサン

コンセプトはシンプルに、コーヒーとクロワッサンを味わってもらうこと。豆は、コロン



古民家の良さは残しつつオープンな空間



生産者の思いなどコーヒーの裏側にあるストーリーも教えてくれる。



ディレクターの福西恵理さんと、バリスタのスティーブさん

ビアの「ピンクブルボン」をはじめ、コーヒーの原種に近いとされる「イエメンの在来種」など、世界各地から厳選した希少な品種を扱う。焙煎を手がけるスティーブさんは「豆そのままの味を一番感じられるのは浅煎りだ」と考え、浅煎りのみを扱う。豆の外側と内側、そして周囲からの熱、さらに豆を回転させる速度という4つをコントロールしながら、「豆が自分自身で焼かれる力をサポートしてあげる」感覚で、なるべく温度を上下させず自然に仕上げることを心がけているという。

クロワッサンはフランス産の発酵バターと国産小麦を使い、折り込みの回数や水分量を何百通りも試作した。「メルボルンではコーヒーにクロワッサンは欠かせません。日本でもこの文化を楽しんでほしいですね」。



6種類のクロワッサンを販売

会話が楽しめる空間設計

テーブルや椅子はあえて一続きにし、自然に会話が生まれるよう設計している。オープンから間もないが、近隣住民と遠方から訪れる人が会話を楽しんでいる様子がみられる。「普段は喫茶店で深煎りのコーヒーを飲んでいらっしゃる年配の方も立ち寄ってくれるようになりました」と福西さんは語る。今後はアート展示やワークショップも予定しており、コーヒーを軸にした交流の場をさらに広げていく考えだ。

SOCIAL 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、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。

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、大人の学びを阻む二つの壁がある。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

〈 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%)



画像はイメージ
※AIで生成した画像です

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。



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。



50代・60代からでも間に合う!

秋期
特別企画

親の“相続・認知症”

自分の老後に備えるお金の話

相続、介護、老後資金…50代・60代の女性がいま直面しやすい“お金の悩み”をわかりやすくお話しします。最新のNISA・iDeCo制度や、認知症と相続にまつわる注意点もやさしく解説!

9/4(金)・12(土)・15(火)・30(水)

10時～11時半 13時～14時半 10時～11時半 10時～11時半

参加
無料

場 所 クロスパル高槻 高槻市紺屋町1-2(JR高槻駅徒歩2分)

各5組限定



講師

前川FP総合研究所
ファイナンシャルプランナー
前川 貴之

ライフプランニングを軸に幅広い金融商品を取り扱う中立的なFPとして活動。年間500名のお客様の相談を受け、マネーセミナーの開催は100回を超える。寝かせた資金の効率活用と、家族を守る相続対策を伝授。

申込はQRコード
または電話から
090-6768-7050

「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。

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

あなたの街の植木屋さん お見積0円
(出張料金も0円)ホームページは
こちらCityLifeを
見た!で

剪定作業

先着10名様

10%割引

基本価格
3m未満
3,300円～

- 7つの安心
- ✓1本からでもOK!
- ✓近隣店舗からプロの植木職人が見積に!
- ✓お茶・食事の気遣い無用!
- ✓お客様の要望に対して丁寧に!
- ✓トイレは借りません!
- ✓お見積による1本ずつの明朗会計!
- ✓土日祝も作業OK!

Hello garden.com

まずはご相談ください

ハロー いい に わ

ハローガーデン 0120-86-1128

茨木店 茨木市山手台 4-4-177

受付時間: 月～金 9:00～17:00 運営: 株式会社First Line

Gakken

秋の無料体験学習受付中



©学研教室

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

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～Lunch
本格ビストロ
ランチ付き

開催日時

9.12(土) 10:30-12:30

9.29(火) 10:30-12:30

10.4(日) 10:30-12:30

(参加特典)
セミナー後に本格ビストロ料理
をお楽しみください

開催場所

安満遺跡公園
レストラン ファーマーズクラブ
高槻市八丁畷町12-1

各回・抽選10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・家計相談等に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。

茨木市シルバー
人材センター
主催イベントをご紹介します!各イベントは
申込
先着順です9月
開催

参加無料 要事前申込 市外の方も参加可

9.26(土) シルバー人材センター説明会と能楽鑑賞会

(1部) シルバー説明会
(2部) 能「土蜘蛛」、体験「蜘蛛の糸投げ」1部と2部は
セットでの参加

[開場]13:00～ [開演]13:30～

[対象]50歳以上 [定員]400名 [申込み]9/18(金)まで

会場/茨木市市民総合センター クリエイトセンター(茨木市駅前4-6-16)



9.16(水)

いつまでも元気で動ける
身体ケアを!
からだ資本講座[午前の部]10:30～ [午後の部]13:30～
[定員]各回40名 [対象]55歳以上〈講師〉
河本 光宏

その他イベントがたくさん!

9.4(金) ヤクルト健康講座

9.11(金) 血管年齢測定会

9.29(火) ダムパークいばきた
体験バスツアー ※有料シルバー人材センターで働く会員募集中!
茨木市内に在住の60歳以上、健康で働く意欲のある方

日程	入会説明会・研修会	面談
A	9/10(木)13:30～	9/17(木)13:30～
B	9/18(金)13:30～	9/25(金)13:30～

申込み・問合せ TEL.072-634-8990 駐車場なし(近隣コインPをご利用ください)/駐輪場あり

(会場)
茨木市
シルバー人材
センター
茨木市東奈良1-4-1