街と暮らしのトキメキをデザインする地域情報紙

City Life 10

We are Planet Sailors since 1986

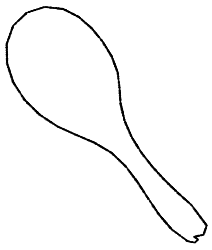
OCTOBER 2026
vol.514
北摂EAST
高槻・茨木
摂津
9月30日発行　無料

今年も

新米の季節がやってきた

表紙／撮影：山元裕人

おかげさまでシティライフは
40周年を迎えました



今年も新米の時期がきた

おいしい米を食べたい



新米のおいしい季節がやってきました。今回は、読者のみなさんが教えてくれた自分だけのごはんのおともをはじめ、米のプロに聞いたおいしい炊き方のコツ、食卓を彩るこだわりのうつわ、そして米から広がるグルメまで、"ごはん"を主役にした特集をお届けします。

これがワタシの食べ方 ごはんのおともレシピ

読者のみなさんに聞きました

読者のみなさんから、自分だけの〝ごはんのおとも〟の組み合わせを教えていただきました。寄せられた回答は100人以上にのぼり、定番から意外な取り合わせまで、実にさまざまな食べ方がありました。回答の中から、編集部が特に気になった3品をピックアップし、実際に食べてみました。意外な組み合わせがおいしかったり、新しい発見も!?気になる組み合わせがあったら、試してみてください。



トマト & 塩昆布 with 大葉・オリーブオイル

トマトの酸味と大葉の爽やかさに、塩昆布の塩気、オリーブオイルのまろやかさが、バツグンの組み合わせ。おしゃれなイタリアン風に。さっぱり系が食べたいときにおすすめ。(Hさん／50代女性)



編集部 まっつー

冷やごはんで食べると爽やかさがさらにUP♪

オリーブオイルがポイント



めんつゆでワンランクアップ!

明太子 & ネギ・かつおぶし・いりごま with めんつゆマヨネーズ

明太子とマヨネーズという王道の組み合わせだけど、めんつゆの旨みが効いていて、ワンランク上のおいしさに。かつおぶしの香りと、ネギやごまの食感がアクセントに。(Sさん／50代女性)



編集部 もりお

めんつゆがほんとに効いてて何杯でもイケる!!

ほかにもいろんなおともが集まりました!

- 納豆クリームチーズ
- 梅とキムチのクリームチーズ和え
- ツナとたくあんの粉チーズラー油マヨ

納豆の旨みが引き立つクリームチーズや、たくあんに粉チーズラー油マヨが合うのかと意外な組み合わせも楽しめたし、梅とキムチの酸味と辛さの掛け合いも美味しかった。(編集部もりお)







ごちそうさまでした

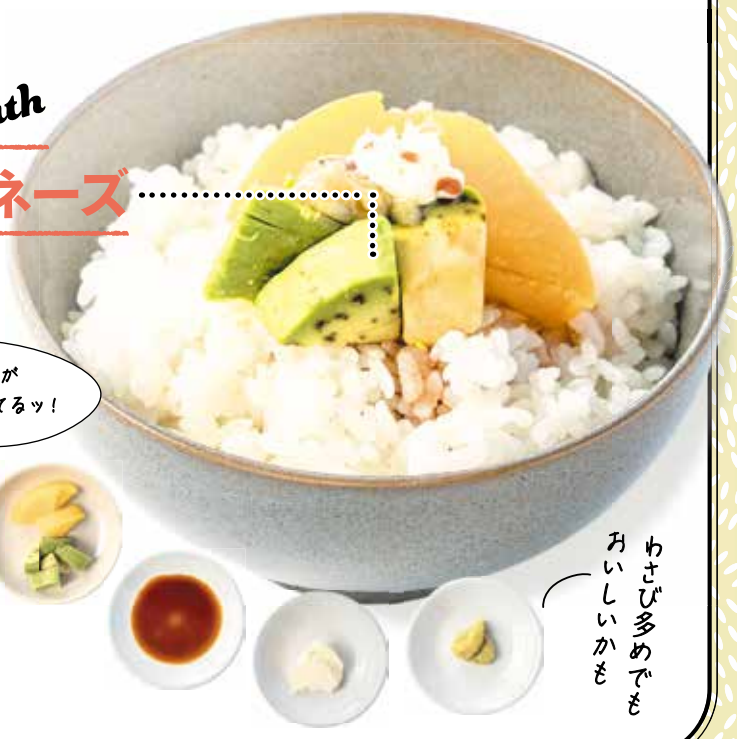
たくあん & アボカド with わさび・しょうゆ・マヨネーズ

たくあんの塩気、アボカドとバターのまろやかさに、わさびのツンとくる辛さと爽やかさが好相性。和と洋の意外な組み合わせが新鮮。たくあんの食感がアクセントで、単調にならず食べられる。(Cさん／40代男性)



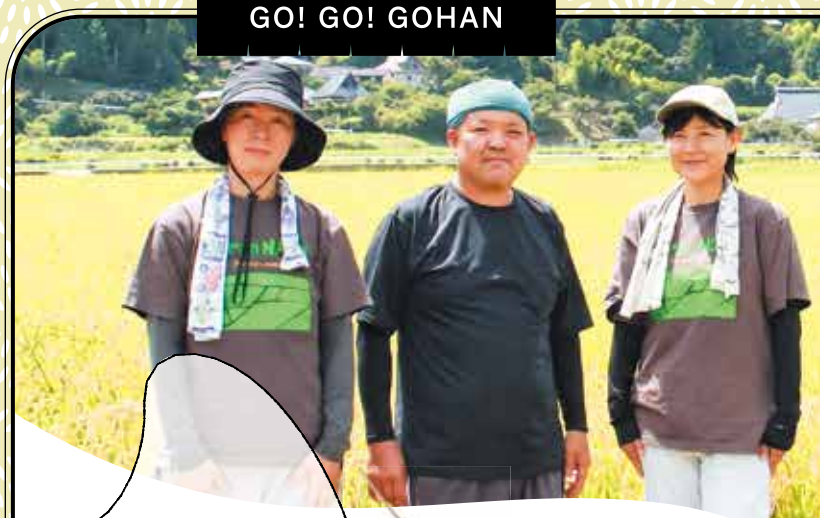
編集部 まえで

わさびがイイ仕事してるッ!



わさび多めでもおいしいかも

GO! GO! GOHAN



新米を最大限に味わう
食卓を格上げするヒント

毎日食べるからこそ、よりおいしく食べたい。
米のプロにおいしく食べるためのアレコレを聞きました。

米のおいしさを能勢から発信

豊かな里山の風景が広がる能勢。ここ数年、耕作放棄地の増加が課題となっている。代々能勢で兼業農家を営んできた福田敬司さんは、「里山の風景を守りたい」と、2017年に妻の式子さんと「農園のら」を立ち上げ、25年に能勢の仲間たちとともに法人化した。担い手がいなくなった田んぼを引き継ぎ、農薬を極力使わない循環農法で「キヌヒカリ」などを育てている。式子さんは池田出身で、敬司さんとの結婚を機に能勢へ。「夫の田んぼで採れた米をはじめて食べたとき、あまりのおいしさに何杯もおかわりしました。米本来のおいしさをもっと知ってもらいたいですね」。

農園のら
福田敬司さん(中)
福田式子さん(左)
関原マキさん(右)
米づくりだけでなく、田植えや収穫といった農業体験も不定期で開催。
https://farm-nora.com/



WEBで買える

きぬひかり
(6,720円／10kg)
新米の時期は年内まで。炊き立ての白米だけで、新米ならではのおいしさも味わってみよう。

TIPS



3食米を食べたい福田さん直伝
自宅でできる格上げPOINT

POINT 1 炊飯の際に氷を3~4粒入れる

氷を入れることで沸騰するまでの時間が長くなり、甘みや旨みが引き出される。特に水温が上がりやすい夏場や、風味が落ちてきた古米を炊くときにおすすめ。また、9-10月に収穫された新米は、通常より水分を含んだ状態だそう。「一合につき大さじ1杯分くらい少なめに調整してみるとよいでしょう」。



POINT 2 炊飯器に余った米はすぐに冷凍庫へ

通常は冷ましてから冷凍することが多いが、温かいうちにラップや密閉容器に移し、そのまま冷凍庫へ。「急速に冷やすことで水分やうまみが閉じ込められ、炊きたてのような味わいがいつでも楽しめますよ。アツアツの状態で冷凍庫に入れるので、他の食材が溶けないようスペースを空けておきましょう」。



TIPS



“里山のおこめ愛”あふれる関原さんが教える
鍋別のおいしい炊き方

※鍋の大きさや形状によって所要時間は異なるので注意したい



• アルミの片手鍋

1合だけを炊飯器で炊くのは少し大げさに感じるときや、こまめに炊きたいときにおすすめ。

手順 ※白米1合の場合
1. 沸騰するまで中火で
2. 沸騰したら弱火で15分
3. 火を止めてさらに15分蒸らす



• 圧力鍋

玄米は栄養価が高い一方、工程が複雑と思われがちだが、関原さん流なら意外と簡単。

手順 ※玄米3合の場合
1. 拝み洗いした玄米をざるにあげ、30分ほど水を切る
2. 塩をひとつまみ入れて火にかける
3. 沸騰してきたら弱火で約30分炊く
4. 火を消して、鍋敷の上で15分蒸らす



• 土鍋

火加減さえ管理できれば意外と簡単だという土鍋。粒立ちと香りがよく、新米のおいしさをさらに引き出してくれる。

手順 ※白米3合の場合
1. 夏場は30分、冬場は1時間ほど浸水させておく
2. グツグツと音がするまで中火で
3. 音がしたら弱火にして約15分
4. 火を止めて蓋を開けずに10分ほど蒸らす
5. 底からすくうように混ぜる

食べ方目線で選んでみた
ごはんのうつわ

せっかくのごはんなら、うつわにもこだわりたい。
普段使いしやすく、それでいて食卓を格上げしてくれる一碗を紹介します。



汁ものやたっぷり食べたいときに
翔光窯
(2,970円)
立体感のあるデザイン。深さがあり、たくさん食べたい人におすすめ。お茶漬けや雑煮といった汁ものにも使いやすい。



スタンダードな大きさ
翔光窯
(2,640円)
京都府の窯元から、シンプルでアジのあるカラーリング。適度な大きさで普段使いしやすい一碗だ。



小ぶりで女性にぴったり
小鹿田焼
(2,640円)
大分県日田市で約300年伝わる。鉋(かんな)で削るリズミカルな幾何学模様が特徴。浅く小ぶりなサイズ感。



TKGや納豆ごはんに
坂西康俊
(3,740円)
兵庫県尼崎市で作陶。タテヨコ交互に配したデザイン。厚さ、深さもあって卵かけごはんや、納豆ごはんでも食べやすい。

カモシカ雑貨店 高槻市富田丘町6-14 山文ビル1階 TEL072-695-8900 営／11時～18時 水曜定休 https://kamoshikazakka.com/

リア・スイーツまで! いしさ最前線

ヤニ。同じお米でも、味わいはこんなに違います。
今回はお米の魅力を存分に味わえるメニューをご紹介します。

一度食べたら抜けられない 沼にハマるTKG



究極の卵
520円

濃厚な味がごはんに合う究極の卵

類農園直売所 彩都店

生産者の顔が見える有機野菜や果物、卵などを販売する。たまごかけごはんには奈良の竹村養鶏場の「究極の卵」がイチオシ。吉野川の地下水と魚粉たっぷりの飼料で育った鶏の卵は、濃厚な黄身の旨みが堪能できる。

茨木市彩都やまぶき2-1-10
営／9時～18時
無休（年始3日間のみ休み）
✆072-646-6332
https://ruinouen.rui.ne.jp/

高槻産米を土鍋でふっくら炊いた おにぎり



おにぎりランチ（味噌汁付き）
700円

Conte Cafe（コンテカフェ）

地元高槻市で栽培されたヒノヒカリを土鍋でふっくらと炊き上げ、ふんわりと優しく握っておにぎりに。福岡産明太子や自家製ちりめん山椒など、具は常時約10種類。銀しゃけや肉バルJajaja極特製の肉味噌がおすすめ。

高槻市津之江町2-22-3
営／9時半～19時（LO）
月・火曜定休　P2台（1台軽）あり
✆070-5503-9533
Instagram@contecafe2023



たっぷり具材が自慢のおにぎり

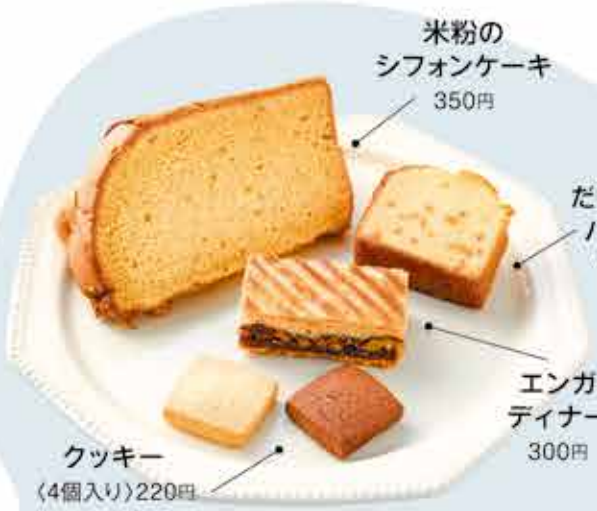
彩りホーム おにぎり屋さん

不動産業を営む若き店主が「もっと地域の方と関わりたい」という想いでオープン。米は山形県産の「つや姫」、有明産の海苔、天然塩を使い、手作りの豚キムチやおかかなど、はみ出るほどのたっぷりの具材がうれしい。

高槻市東五百住町3-6-20
営／水曜～土曜 9時～14時
日・月・火曜定休
✆072-600-0417
Instagram@irodorihome.takatsuki

LINEのクーポン画面提示で500円以上ご注文の方に、おにぎり1個プレゼント（10月末まで）

体にやさしく罪悪感もゼロ? 米粉スイーツ



グルテンフリーの米粉スイーツ

毎日、おやつU（ユー）

高槻産の米粉「清水っ粉」を使い、水分量やバターなどの配合を細かく調整したスイーツが人気。全卵、卵白、卵黄の使い分けで、ふわふわのシフォンケーキやほろほろのクッキーなど、食感にもこだわったおいしさを届けてくれる。

茨木市本町1-12　2階奥
営／水曜～土曜 11時～17時
日・月・火曜定休
Instagram@mainichi_oyatsu_u

会計時にLINEのクーポン画面提示で1,000円以上ご購入の方、50円OFF（10月末まで）

米粉スイーツがさらに身近に

米粉タルトとキッシュ ma-ru（マール）

タルトが人気のお店に、ロールケーキとカヌレが登場。熊本県産米粉のミズホチカラは、スポンジ系の生地もしっかりと膨らみ、2種類の生クリームでミルキー&あっさりを実現。スパイスで炊いたいちじくのタルトもおいしい。

高槻市高槻町15-13
営／10時～21時　第1・第3水曜定休
✆072-668-1133
Instagram@ma___ru2024



高菜 240円 / しゃけ 280円 / ちりめん山椒 350円



お米のおいしさが際立つおむすび

おむすび専門店 むすび 結

丹波篠山産のコシヒカリ、国産の焼海苔、伊豆大島産の塩など、素材にとことんこだわったおむすび専門店。おかかや高菜、しゃけ、ちりめん山椒など13種が揃う。から揚げ等が入ったおむすび弁当（900円～）も人気。

茨木市別院町3-21
営／水木金11時～13時、土日祝11時～14時
月曜・火曜定休
Instagram@omusubino.musubi

LINEのクーポン画面提示で1,000円以上ご購入の方に280円までのお好きなおむすび1個プレゼント（10月末まで）

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。

※グルメ掲載店の特典に関しては店舗を利用された方に限ります。

GO! GO! GOHAN



チキンビリヤニ
950円

今、話題のビリヤニが4種も揃う

タージマハルエベレスト 茨木店

バスマティライスにハイデラバディビリヤニマサラ、クミン、コリアンダー、ミントなどのスパイスを合わせて炒めたドライカレー。中にはチキンティッカがたっぷり入っていて食べ応え抜群。マトンやシーフードも揃う。

茨木市駅前3-10-23
営／11時～14時半(LO)、17時～22時半(LO)
不定休
✆072-621-1114

本場台湾の人気ルーロー飯を再現

matka（マトカ）

旅好きの店主が営む古民家カフェ。台湾各地を食べ歩いて研究を重ねたルーロー飯は、本場さながらの味わい。中華香辛料の五香粉を効かせた甘辛たれで、とろとろになるまで煮込んだ豚バラ肉が白いご飯にたっぷり。

茨木市大手町2-6
営／11時半～18時(LO17時半)
火曜・水曜定休、不定休あり(詳細はインスタで確認を)
Instagram@matka.22

注文時にLINEのクーポン画面提示でルーロー飯ランチをご注文の方50円OFF(10月末まで)

ワールドワイドに広がる
米の新たな魅力



ルーロー飯ランチ
(コーヒー付)
1,300円

卵の達人がセレクトした逸品揃い

土岐鶏卵（ときけいらん）

京都産の高級卵1個42円～購入できる専門店。中でも京丹波産ブランドの赤採卵は動物性たんぱく質やパプリカ等を配合した独自の配合飼料でコクと旨味のある、濃厚な卵に。オレンジ色の黄身の弾力と、味の濃さにびっくり。

茨木市元町6-36
営／10時～19時(祝日は～16時)　日曜定休
✆072-622-6126



京丹波産 金鶏の赤彩卵
〈M・L寸〉500円



たまごかけごはんしょうゆ
320円

日本代表の魚介の旨み凝縮パエリア

spanish bar & cafe NEUTRAL
（スパニッシュ バルアンドカフェ ニュートラル）

スペインの国際パエリアコンクールに日本代表として出場した名店。オマール海老や鯛のアラを煮込んだ濃厚魚介出汁のパエリアは必食。米や野菜はなるべく地元産を使用、米一粒一粒に出汁の旨みを閉じ込めて炊き上げる。

高槻市城北町1-9-6
営／ランチは水・木曜12時入店の予約制のみ、
火曜～木曜18時～22時(LO20時半)、
金曜・土曜17時～23時(LO21時半)
日曜・月曜定休
✆072-655-6529
Instagram@cafe_neutral



ガリシア産
ムール貝と
赤海老のパエリア
4,000円(2人前)
※パエリアは2人前から注文可

おにぎり・TKG・パエ
広がる米のお

ふっくら握ったおにぎりに、本場仕込みのビリ
さらに、ごはんが進むおともから話題の米粉スイーツまで、

コレでごはんがさらにおいしくなる
白米を彩る名脇役



ふりかけ
〈①ちりめん昆布・②ひとふり昆布・③かつお昆布〉
各1,706円

週1日だけ購入できる味付けのり

大阪千林のりや 茨木店

毎週木曜日限定でオープンする味付けのり専門店。オーナーの祖母が作っていたレシピを元に、一枚一枚丁寧に手作業で味付けする。パリパリの食感と香ばしい香り、独自に調合された濃いめの味付けがごはんに合う。

茨木市大住町4-15
営／11時半～17時半
木曜営業(予約販売のみ)
✆090-9872-5199
(電話予約は、水木金の10時半～17時半)
Instagram@umanoriya



旨のり
〈①とうがらし・②うめかつお・③しそわさび〉各750円
〈④しおおかか〉700円

サクザクの新食感がごはんと合う

昆布と鰹節職人 山崎屋

料理の基本となるお出汁にこだわる専門店。有明海産の海苔を使ったオイル漬けはザクザクとした食感が新たなごはんのお供として注目。昆布やとろろが入ったふりかけは、温かいごはんにはもちろん、お茶漬けにもおすすめ。

茨木市元町8-17
営／10時～17時半　日祝定休
✆072-624-1407
https://yamazakiyakonbu.stores.jp/

LINEのクーポン画面提示で1,000円以上購入の方、10%OFF(10月末まで)



ザクザクのり
〈①ラー油・②カレーオイル・③バターオイル〉
各843円
〈④オリーブオイル〉
864円

リフォーム？
住み替え？

年齢を重ねた今だからこそ 住まいの見直し、始めどき

いつまでも自分らしく、安心して暮らすためには、今の住まいがこれからの暮らしに合っているかを考えることが大切です。住まいを見直すタイミングや、具体的な選択肢について専門家に伺いました。

「家をどうする？」より先に、「どう暮らしたい？」を考える

いつか訪れる住まいの選択

「階段の上り下りが少し大変になってきた」だけでなく、「子どもが独立して部屋が余っている」など、家族構成やライフスタイルの変化から、住まいを見直すタイミングがいつか訪れます。そんなときに考えたいのが、リフォームや住み替えです。今の地域に愛着があり、暮らしやすさに不満がなければ、家族の人数や暮らし方に合わせて間取りを見直すリフォームが現実的です。一方、ライフスタイルが大きく変わってきた、家の維持管理が負担になってきたという方には、住み替えも選択肢になります。

どう暮らしたいかまずお金の計画を

その上で欠かせないのが、お金の計画です。リフォームはまとまった初期費用、住み替えは月々の費用がかかるなど、選択によってお金の流れも変わります。他にも生活費や医療・介護への備えなど、暮らし全体を見渡した資金計画が安心につながります。大切なのは、「家をどうするか」より先に、「これから、どんな暮らしをしていきたいか」を考えること。思い描く暮らしを整理したうえで、住まい選びを考えていきましょう。

当社は、豊富なシニア世代からの相談実績を持ち、介護・相続・お金の専門家が連携してワンストップでサポートいたします。これからの暮らし、住まい選びなど、「どこに相談すればいいか分からない」という方は、お気軽にお問い合わせください。



この方に聞きました

株式会社また明日
取締役 川田 晋資さん

50～70代の世代に向け、住宅・保険・相続をワンストップでサポートしてきた豊富な実績を持つ。セミナーにも数多く登壇し、事例をもとにしたわかりやすい内容に定評がある。

住まいを見直す3つのポイント

これからの暮らしをイメージ

- ☐ 5年後・10年後の暮らしを具体的にイメージしている
- ☐ 家族構成やライフスタイルの変化を考えている
- ☐ 今の家が、これからの自分たちの暮らしに合っていると思う

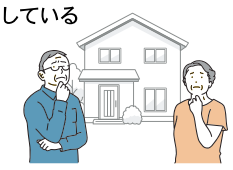
一人暮らし、夫婦2人、親との同居など、将来の暮らし方から住まいを考えてみましょう。



今の住まいをチェック

- ☐ 今の家で「不便だな」と感じるところがある
- ☐ 修繕やリフォームが必要な箇所を把握している
- ☐ この先、今の家に住み続けるために必要なお金を考えたことがある

「今の家に住み続ける」ために、何が必要なのかを整理してみましょう。



選択肢を並べて比較検討

- ☐ 「住み続ける」以外の選択肢も考えたことがある
- ☐ リフォーム・住み替え・売却・賃貸などを比較したことがある
- ☐ 費用だけでなく、便利さや安心感も含めて検討している

「一番安い方法」ではなく、これからの暮らしに合う方法を選ぶことが大切です。



■取材協力
株式会社また明日
吹田市豊津町1-18
エクラート江坂ビル3-5F
営／ 9時～18時　土日定休
✆090-6025-5781



住まいの選択肢、実際の相談事例から考えてみましょう。

住まいを見直すきっかけは、家族構成やライフスタイルの変化、将来への不安など、人それぞれです。実際に設計事務所には、暮らしの変化に伴ってさまざまな相談が寄せられています。ここでは、実際の相談事例をもとに、これからの暮らしに合った住まいの選択肢を考えてみましょう。



この方に聞きました

株式会社クララ
一級建築士 濱野 哲夫さん

京都大学工学部卒、一級建築士・宅地建物取引士。物件選びから同行し、購入の仲介、リノベ、住宅ローン取りまとめまで、コンシェルジュのようなサービス「ルセット」をプロデュースしている。

Case 1

今住んでいるマンションにひとりで住み続ける ［70代 女性］

長年暮らしてきたこのマンションを離れず、これからも住み慣れた場所で安心して暮らしたい。主人を亡くして気持ちが沈んでいましたが、近くに娘家族がいる安心感もあり、リフォームをきっかけに気持ちを新たにできる住まいにしたいです。

整える

和室とリビングをつなげ、テラスの植物を眺めながらくつろげる開放的な空間を提案。仏壇やご主人の思い出の品をまとめた部屋を設け、背の低い方にも使いやすいオリジナル食器棚を造作しました。



Case 2

子どもが巣立って、夫婦ふたりでの暮らし ［60代］

子育て中心だった家を、これからは夫婦それぞれが好きなことを楽しめる家にしたいと思っています。料理や仕事、趣味を思いきり楽しみながら、子どもたちが帰省したときにも心地よく過ごせる、そんな住まいが理想です。

愉しむ

間取りは活かしながら、薪ストーブや無垢材の造作家具を取り入れ、好きなものに囲まれて暮らせる空間に。料理教室にも使えるアイランドキッチンや、夫婦それぞれの寝室・書斎を設け、今もこれからも愉しく暮らせる住まいを目指しました。



Case 3

子世帯が実家に同居、それぞれの暮らし ［80代 女性・50代 娘夫婦］

親子三世代で一緒に暮らしながら、それぞれが趣味や仕事も楽しめる家にできますか。茶道教室や金継ぎサロン、日本酒バーも自宅で行うので、家族と来客が気兼ねなく行き来できる動線づくりが一番大切にしたいところです。

分ける

家族それぞれの「やりたいこと」に合わせて空間をゾーニングして機能もアップ。茶室に前室を設け、居室を土足であがれる日本酒バーへ変更。2階は娘さんの寝室兼サロンとして拡張し、増えた荷物を整理できる収納を確保するのもポイントでした。



Case 4

今の住まいを売却してマンションに住みたい ［50代 女性］

一人暮らしには広すぎる実家を売却し、仕事を続けながら便利に暮らせるマンションへ住み替えたいです。将来のパートナーとの暮らしも思い描きながら、資産価値や老後の資金計画まで考えて、長く安心して暮らせる住まいを選びたいです。

選ぶ

終の棲家として納得できる住まいを選べるよう、まずマンション選びに半年以上かかりました。立地、利便性、管理状況、予算まで一つひとつ確認。内見にも同行してリフォームの可能性や費用面のアドバイスもしました。リフォームは間取りを整理して、料理を楽しめる開放的なリビングへと整えました。



■取材協力
株式会社クララ
箕面市今宮3-26-28
✆072-737-7765
mail:info@klala.jp

住まいを見直すことは、これからの人生や暮らし方そのものに向き合う大切な一歩です。「今の家に住み続ける」「リフォームする」「住み替える」など、選択肢はひとつではありません。大切なのは費用や条件だけでなく、ご自身やご家族がこの先どんな暮らしを送りたいか。今回紹介した事例をヒントに、ぜひご家族で将来の住まいについて話し合い、自分たちにとって一番納得のいく快適な暮らし方を見つけてみてください。

「また明日」の川田さんと「クララ」の濱野さんによるコラボセミナー開催！

さらに詳しいお話を聞きたい方はシティライフ主催、生活向上セミナー（千里中央会場）に参加を！

「10年後、どんな暮らしをしたい？ 実例から紐解く、住まいの見直し始めどきセミナー」

［日時］10/27（火）10時～12時10分　［場所］千里朝日阪急ビル14F

詳細・申込は こちらをチェック

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」

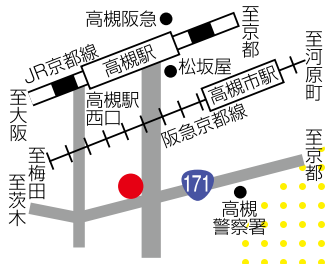
参加無料 複数受講歓迎

グルメ券付き

さまざまなジャンルで活躍するプロの方々から、知識を学ぶ生活向上セミナー。
資産運用や終活対策、健康な日々を送るために気をつけたい病気・症状など、
専門知識を取り入れて豊かな生活を送りませんか。

日時 10.22(木) 10:00～16:50

場所 高槻市役所 生涯学習センター 3F
（高槻市桃園町2-1）
JR高槻駅・阪急高槻駅 徒歩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10/23（金）～11/30（月）まで
- 希望の店舗はセミナー事前予約の際にお選びいただけます（当日の店舗変更等はできかねますのでご了承ください）
- 複数受講された場合でもお一人様一枚限りのお渡しとなります
  ※グルメ券のお渡しは通算5回までとさせていただきます
- お釣りは発生しませんので予めご了承ください
- グルメ券は受付時にお渡しいたします
- 利用期間内で、店舗都合により休業もしくは営業時間が変更になる場合がございます。ご了承ください

○ 米粉タルトとキッシュ ma-ru
〈マール〉
高槻市高槻町15-13



○ カレー食堂 やまさき
高槻市北園町1-3



1 10:00～11:00

お金の置き場所で大きくかわる！長生き時代の「お金の整理術」をお伝えします



「終活」と切っても切れないのがお金の問題。認知症による資産凍結対策、介護への備え、相続対策（3つの基本）についてお伝えします。もしもの時に備えるお金や、ご自身・ご家族のために使うお金を、この機会に整理してみませんか。これからの人生を見据えた「お金の置き場所」はとても重要です。自分らしく有意義に過ごすために、一緒に考えてみましょう。

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。

2 11:10～12:10

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



物価上昇で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、銀行・保険・NISAなど…何が自分に合うのか、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安心してマネー相談ができると評判

3 12:20～13:20

「緑内障」や「白内障」など 早めに知っておきたい目の病気



目のかすみや視野の狭まりなど、気になる症状があっても「年齢のせいかも…」と放置していませんか?緑内障、白内障は、誰もがかかる可能性があり、どちらも自覚症状が出にくく、進行してから気づきやすい疾患です。本セミナーでは、それぞれの疾患の特徴や、受診・治療のベストなタイミングについて詳しく解説します。ぜひお気軽にご参加ください。

講師　なかつぼ眼科　院長　中坪 弥生さん

眼科医。関西医科大学付属滝井病院眼科助教。JCHO星ヶ丘医療センター眼科部長などを経て、2024年4月「なかつぼ眼科」開院。

4 13:30～14:30

家族が気づく認知症のサイン 訪問診療医が教える早期発見と在宅支援



認知症は、本人よりも家族が先に気づくことが多い病気です。しかし、どんなサインに注意すればいいのか、気づいた後にどう動けばいいのか、迷う方も多いのではないでしょうか。本セミナーでは、訪問診療を通じて認知症の診断・支援に携わる医師が、見逃しやすい初期サインから、在宅での生活を支える仕組みまでをわかりやすく解説します。

講師　むねみつホームメディカルクリニック　院長　宗光 俊博さん

2003年大阪医科大学医学部卒業。京都大学脳神経外科に入局後、脳血管内治療専門医として関連病院に勤務。2020年に高槻で訪問診療クリニックを開業。

5 14:40～15:40

健康な肌は体の内側から ～皮膚は内臓（栄養）の鏡～



「皮膚は内臓の鏡」と言われるように、肌の状態は体の栄養状態とも関係しています。アトピー、湿疹、かゆみ、乾燥肌、ニキビなど、治療しても繰り返す皮膚トラブルはありませんか?本講演では、皮膚と栄養の関係をはじめ、食事やサプリメントで栄養素を補い、"体の内側から皮膚の健康を支える「オーソモレキュラー（分子栄養学）」"について、お話します。

講師　甲子園栗木皮膚科クリニック　院長　栗木 安弘さん

皮膚科専門医。市立伊丹病院皮膚科、兵庫医科大学皮膚科、医療法人明和病院皮膚科を経て、２０１０年に同院を開院。

6 15:50～16:50

投資や積み立てなど、初めての方でも安心 お金との付き合い方、賢い貯め方を学ぶセミナー



金利が上がらないにも関わらず、消費税と物価は上がり続けていきます!使えるお金の量が縮小し、お金の価値は下がっていく一方…。iDeCoや積み立てNISAなどの投資信託、外貨積み立て、「何が自分に合うのか」初歩から一緒に考えてみませんか?

講師　ファイナンシャルプランナー　豊福 勝彦さん

生命保険・資産形成のプロとして、一人ひとりに合った具体的なライフプランの提案に定評がある。これまで1,500世帯以上を担当してきた経験をもとに目からウロコのマネーセミナーを開催する。

気をつけたい病気・症状

「見逃したくないカラダのサイン」をテーマに病気・症状の初期段階に現れる気になるサインについて、専門のドクターに伺いました。この機会に自分のカラダと向き合ってみましょう。

変形性膝関節症

気になるサイン

- 立ち上がりや動き始めに膝が痛む
- 階段の昇り降りが辛い
- 正座や屈む動作が難しい
- 歩く速度が落ちた
- 長距離歩行が難しい

伺ったのは
高槻整形外科再生医療クリニック
平田 寛明 院長

「年のせい」と諦めず、治療の選択で早期対策を

変形性膝関節症とは、年齢とともに増える代表的な膝の疾患で、軟骨のすり減りや関節の炎症・変形によって痛みや動かしにくさが生じます。症状や膝の状態によっては、手術の前にできる治療が増えています。薬や注射以外に、理学療法士による運動器リハビリテーション・ラジオ波治療・再生医療など、幅広い選択肢から一人ひとりに合った治療を検討しましょう。



乳がん

気になるサイン

- しこり、部分的なかたさ
- 乳首からの赤っぽい液や血性の分泌物
- 乳頭の陥没（生まれつきを除く）
- 皮膚のくぼみ（内側から引っ張られるような感覚）などの違和感

伺ったのは
あや乳腺外科クリニック
山口 絢音 院長

乳がんは早期発見が大切 セルフチェックと検診を習慣に

乳がんの罹患率は30代後半から上昇し始め、40代後半にピークを迎え、その後も70代、80代まで高いリスクが続きます。若い年代でも乳がんが見つかることもあるため、年齢にかかわらず、気になる症状があれば乳腺外科を受診してください。また、検診で良性のしこりが見つかった場合も、自己判断でそのままにせず、大きさの変化などを定期的に確認し、経過を見ることが重要です。



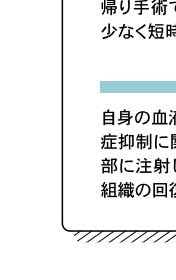


生理周期による胸の状態など、女性同士だからこそ相談しやすいという声を患者さんからいただくことも多いです。医師や技師をはじめ、スタッフ全員が女性ですので、検診が初めての方もご安心ください。

何も症状がなくても、定期的な検診を "10月18日(日)は、J.M.S 日曜乳がん検診"

乳がんは女性の9人に1人がかかると言われており、とても身近な病気です。乳腺外科医である私自身も、出産をきっかけに、自分の健康は家族にとっても大切なことだとあらためて感じ、40歳を過ぎてからは定期的に検診を受けています。女性なら誰にでもかかる可能性がある乳がんですが、早期に発見することで、体への負担を減らしながら治療がしやすくなります。そのためには「何か症状が出てから検査を受ける」よりも「何も症状がなくても検査を受ける」ことが大切です。

自治体が実施する乳がん検診も、ぜひ活用してください。当院では、高槻市・島本町の市民検診として乳がん検診を受けていただけます。対象年齢や費用、受診間隔などは自治体によって異なりますので、詳しくは各自治体のHPをご確認ください。また10月18日(日)には、J.M.S（ジャパン・マンモグラフィ・サンデー）の取り組みとして、「日曜乳がん検診」を実施します。仕事や家事、子育てなどで忙しく、検診を受けたいと思いながらも、自分のことはつい後回しにしてしまう方にも、検診を受けるきっかけになればと思っています。平日の受診が難しい方も、ぜひこの機会に検診にお越しください。



今回教わったのは…
あや乳腺外科クリニック
山口 絢音 院長

京都大学卒。二児の母。大学病院で乳がん診療・研究に携わった後、2025年7月に高槻に女性専門の乳腺外科「あや乳腺外科クリニック」を開院。

10月18日(日)
J.M.S 日曜乳がん検診

［場所］あや乳腺外科クリニック
［対象］高槻市民・島本町民の方（市民検診）
［時間］9時～12時半（最終受付）
［検査内容］マンモグラフィのみ
※超音波検査の追加はできません。
［予約方法］WEBまたはお電話にて
※ 事前予約優先

対象年齢・費用などは、各自治体のHPをご確認ください。

あや乳腺外科クリニック

高槻市北園町15-16
アンフィニ高槻7F
診／9時～12時
14時～17時
水曜午後・土曜・
日曜・祝日休診
阪急高槻市駅から1分
HPはこちら
✆072-648-3864







無重力に近い状態で運動を行えるリハビリ機器「レッドコード」を設置。筋緊張や防御姿勢を解きほぐし、安全かつ効果的に関節可動域や筋力をトレーニングすることが可能。

高槻整形外科・再生医療クリニック

NEW OPEN

高槻市城北町2-2-3
リュドール高槻4F
診／9時～12時
16時～19時
（木・土は午後休診）
日曜、祝日休診
2026年5月に開院
✆072-691-6870



今の治療でよくならない膝痛に 新たな選択肢で改善を

身体の痛みの多くは、加齢に伴う「変形性関節症」が原因で起こります。湿布や薬などの"受け身の保存加療"だけでは、改善しない方も少なくありません。当院では、運動器リハビリテーションや超音波（エコー）を用いてインターベンションを組み合わせる、積極的保存加療を重視しています。国家資格を持つ理学療法士が痛みが出ている場所だけではなく、生活背景や日常動作まで評価して原因を追求し、根本的な改善を目指します。さらに、膝関節に関しては従来の治療と手術の間の新たな選択肢として、公的保険が適用されるようになった「末梢神経ラジオ波焼灼療法」や、ご自身の血液や細胞を活用する「再生医療」といった先進的な治療も導入しています。痛みを和らげる治療と運動器リハビリテーションを組み合わせることで、治療効果を最大限に高めて動ける身体作りを目指します。現在、膝に痛みを自覚し始めた方や、手術を勧められて迷っている方もご相談ください。一人ひとりが「本来戻りたい生活」を取り戻せるように、最適な治療を一緒に考えていきます。



今回教わったのは…
高槻整形外科・再生医療クリニック
平田 寛明 院長

日本整形外科学会専門医、日本再生医療学会認定医、医学博士。関西ではまだ少ない末梢神経ラジオ波焼灼療法の資格を持つ。

高槻整形外科・再生医療クリニックの最新治療

末梢神経ラジオ波焼灼療法

膝の痛みを伝える神経に高周波のエネルギーを加えて、神経の働きを抑えることで痛みを軽減。日帰り手術であり、低侵襲で痛みが少なく短時間での治療が可能。

再生医療

自身の血液から組織修復因子や炎症抑制に関わる成分を濃縮して患部に注射し、自己治癒力を高めて組織の回復を促す治療。※自由診療

見逃したくないカラダのサイン ドクターに聞く

白内障

気になるサイン

- 視力が低下した
- 物がかすんで見える
- 光がまぶしく感じる
- 物が二重に見えるなど

伺ったのは
なかつぼ眼科
中坪 弥生 院長

水晶体が濁ることで視力低下やかすみが起こる

白内障は60代で約80％、80代ではほぼ100％と、誰もがかかり得る病気です。ゆっくり進行するため「年齢のせいで視力が落ちた」と思い、放置してしまうケースも少なくありません。目のかすみや見えにくさを感じたら、眼科を受診しましょう。



認知症

気になるサイン

- 同じことを何度も聞く
- お風呂に入らなくなった
- 料理の味が変わった
- 身だしなみを気にしなくなった
- 暴言や暴力が増えた

伺ったのは
むねみつホームメディカルクリニック
宗光 俊博 院長

物忘れだけじゃない生活の中に現れるサイン

将来的には、65歳以上の約5人に1人がなると言われている認知症。進行すれば、ご本人の生活が困難になるだけでなく、介護するご家族にも大きな負担がかかります。「物忘れ」や「徘徊」だけがサインではないので、日頃からご家族とコミュニケーションをとり、些細な変化を見逃さないようにしましょう。







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

少しでも「様子がおかしい」と感じたら訪問診療を頼って総合的なサポートを

「認知症＝物忘れ」と思われがちですが、「これまでの習慣が変わること」もポイントになります。例えば、「お風呂に入らなくなった」「身だしなみを気にしなくなった」「料理の味が変わった」など、生活の中でさまざまな変化が起こり始めます。こうした変化は、必ずしもご家族が気づけるとは限りません。

独居・高齢者世帯の方や病院を受診したがらない方は、必要な医療につながらず、認知症が進行してしまうケースも少なくありません。そこで活用してほしいのが訪問診療です。ご自宅で診察するからこそ、生活環境も含めてご本人の様子を把握でき、ご家族が気づいていなかった変化を発見し、診断や介護保険の申請、適切な支援へとつなげることができます。

私たちの役割は、診察をして終わりではありません。介護サービスの調整やご家族との対話、今後の生活の見通しを立てるマネジメントまで、その方に合った道筋を一緒に考えることが大切だと思っています。「最近、様子がおかしい」と感じたら、一人で抱え込まず、まずは訪問診療にご相談ください。ご本人とご家族が安心して生活できるよう、一緒に考えていきたいと思っています。



今回教わったのは…

むねみつホームメディカルクリニック
宗光 俊博 院長

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

宗光先生も登壇

シティライフ主催
「プロから学ぶ生活向上セミナー」
10/22（木）高槻市生涯学習センターで開催！

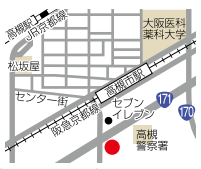
テーマは「家族が気づく認知症のサイン」。セミナーでは、訪問診療医の宗光先生が「認知症」について、実際の経験を交えながらわかりやすく解説します。

※詳しくは、P.7をチェック!

医療法人利仁会
むねみつホームメディカルクリニック

高槻市野見町5-45 Diamante2020 3F
訪／火木：9時～12時
　月～金：13時～17時
外来／月水金：9時～11時
※完全予約制
土日祝休診 ※24時間往診可能。
072-661-2100
※緊急電話は24時間365日対応可能です。 JR「高槻」駅、阪急「高槻市」駅徒歩10分

HPはこちら







（上）「白内障に限らず、年齢を重ねると目は様々な病気にかかりやすくなります。異変を感じた場合、放置しないことが大切です」（中坪先生）
（左）自然光が差し込む開放的な待合室。

誰にでも起こり得る目の変化白内障を知って早めの受診を

白内障は、年齢を重ねれば誰にでも起こり得る身近な目の病気です。目のレンズの役割をする水晶体が濁ることで、視力低下やかすみ、まぶしさといった症状が現れます。主な原因は加齢ですが、40～50代でも発症することも。糖尿病やアトピー、眼内の炎症、過去の目の手術などが発症を早める要因になることもあります。

水晶体の濁りが原因のため、眼鏡をかけても視力は回復しません。症状が軽い場合は経過観察や点眼で様子を見ますが、根本的な治療には手術が必要です。手術で濁った水晶体を取り除けば完治できる病気ですが、放置すると水晶体が硬くなり、手術がより難しくなる場合もあります。「見えにくいのは年齢のせい」と思い込まず、早めに検査を受けることが大切です。

当院では日帰り手術に対応しており、手術時間は15～20分程度。局所麻酔に加え、不安が強い方には笑気麻酔を用いることもできます。両眼の場合は片眼ずつ約1週間空けて行い、術後翌日からガーゼははずすことができ、徐々に普段の日常生活に戻ることができます。見えにくさや目のかすみが気になる方は、まず一度検査を受けてみてください。



今回教わったのは…

なかつぼ眼科
中坪 弥生 院長

眼科医。関西医科大学付属滝井病院眼科助教、JCHO星ヶ丘医療センター眼科部長などを経て、2024年4月「なかつぼ眼科」開院。

中坪先生も登壇

シティライフ主催
「プロから学ぶ生活向上セミナー」
10/22（木）高槻市生涯学習センターで開催！

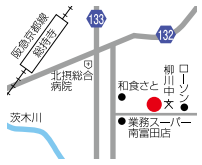
テーマは「早めに知っておきたい目の病気」。セミナーでは、眼科医である中坪先生が「緑内障や白内障などの目の病気」について、それぞれの疾患の特徴や治療方法などをわかりやすく解説します。

※詳しくは、P.7をチェック!

なかつぼ眼科

高槻市西町65-2 2階
午前診／9時～12時半、
午後診／16時～18時半
休診／木曜・日曜・祝日・土曜午後
072-669-7130

医院HPはこちら



「暮らし」も「学び」も親子で楽しむ
Kids & Mam（キッズ&マム）

ヒントは〝ワクワクすること〟
子どもの長所の見つけ方

子育てに役立つ情報をお届けしているキッズ&マム。今月のテーマは「子どもの長所の見つけ方」。4500人の生徒を直接指導してきた教育家の石田勝紀さんに「子どもの長所の見つけ方」を教えてもらいました。



この方に聞きました

石田 勝紀 さん

横浜市生まれ。20歳で学習塾を創業。これまで4500人以上の生徒を直接指導する傍ら、セミナーなどを通じて、のべ5万人以上の子どもたちを教えてきた。34歳で都内私立中高一貫校の常務理事に就き、経営、教育改革を敢行。全国各地でママさん対象のカフェスタイル勉強会「Mama Cafe」や講演会を開催。

「親が望むこと」が長所ではない

長所と短所は、いわばその子の「個性」です。親御さんが「長所がなかなか見つからない」と思ってしまうのは、親の望む長所が「勉強ができる」「整理整頓ができる」「読書が好き」「身の回りのことを自分でできる」といった抜きん出た学力や優れた資質に結びつけようとしているからではないでしょうか。

私が考える長所の定義はもっとハードルが低いものです。お子さんが「心が上向きな状態であること」、「ワクワクすること」を視点に探してみましょう。サッカーが好きで何時間でも練習できる、お絵描きが得意でよく似顔絵を描いてくれるなど、夢中になれるものに長所は潜んでいます。

好きなことに夢中になれる環境を

子どもの興味は移ろいやすく、熱しやすく、冷めやすい。ですから、興味が湧いたことがあればどんどんやらせてみてください。途中で飽きたって問題ありません。継続できなくても「いい経験だった」と割り切り、どんな経験だろうと、必ず何かにつながります。

そして、子どもが夢中で取り組んでいるものを見つけてあげて、その時間を大切にしてあげてください。大好きなこと、ワクワクすることに夢中になるうち、いつのまにか、それがお子さんの愛すべき個性に育ち、長所と呼べるものになっているのではないでしょうか。

夢中になる理由は様々

たとえば『ブロック遊び』に夢中になっている子を見て、親は「この子はブロック遊びが好きらしい」という表面だけを見てしまいますが、子どもとしては、

- つくることに喜びを感じる
- 完成させることに喜びを見出す
- 完成した作品を飾っておくのが好き

という具合に、感じる面白さやツボはさまざまです。その理由が長所になりうる可能性があるという視点で探してみましょう。





Books

『子どもの長所を伸ばす5つの習慣』
著/石田勝紀
定価/1,540円
（電子書籍は1,109円）
出版社/集英社
Amazon、楽天ブックス
などで購入可



インターナショナル サタデースクール

英語を学ぶから、「英語で学ぶ」へ 土曜は英語で過ごす特別な一日



各クラスでは、バイリンガル学生スタッフも生徒をサポート。カウンセラーや看護師も常駐しているから、保護者も安心。



音楽や体育など、身体を使いながら「英語で」学ぶ

「世界があなたに近づく」という理念のもと、毎週土曜日9時～15時は、まるで海外留学をしているような一日に!大学のキャンパスを活用した贅沢な環境で、英語4技能（読む・書く・話す・聞く）に加え、音楽・体育・IT・図書など、多彩な教科をすべて英語で学ぶ。教科ごとに専門講師から学べる点も魅力だ。クラスは7段階に分かれ、初心者から帰国子女まで幅広く対応。様々な国籍の講師や学生スタッフが集まる国際的なコミュニティーで、多様な文化や価値観も経験できる。「毎日ここに通えたら楽しいのに!」という生徒の声からも、英語で学ぶことが世界を知る楽しさにつながっていることが伝わる。

安心して英語を使える環境で、世界に目を向け、英語で自分を表現する力を養う。2027年度新規募集説明会の詳細は、同校HPで近日公開予定!

特典 この記事持参で
- 年間テキスト代…3,300円→**無料**
- **オリジナルグッズプレゼント**

（2027年度春学期入学の方に限る）

Kinran International Saturday School
吹田市藤白台5-25-1　千里金蘭大学3号館6F
事務局受付／火・木・金:9時～17時
✆**06-6872-7182**
info@special-programs.net



安心のバス送迎
［運行エリア］
西宮北口、川西池田、JR茨木、阪急茨木、山田、桃山台、箕面、緑丘、上野、千里中央

【HPはコチラ】

ピアノ個人レッスン

音楽を通して、子どもの集中力・表現力・想像力・自己肯定感を育てる





カワイのオリジナルテキスト「サウンドツリー」
グラフィック楽譜は、ピアノを初めて習うお子さまに効果的。

1956年に誕生したカワイ音楽教室は、現在ではグローバルで10万人を超える生徒が教室に通っている。カワイの教育理念は、音楽「を」学ぶのではなく、音楽「で」学ぶこと。ただ単に技術を習得して「うまく」なることだけを目的とせず、各コースの表現活動を通して個性を育み、より豊かな人格形成を目指す。人気の習い事として注目されるピアノ。今なら、秋のおためしプランを実施中!3歳からレッスンを始めたい方は「3歳ソルフェージュ」、4歳からピアノを始めたい方は「ピアノコース」の無料体験からスタートしてみては?

カワイ音楽教室

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

高槻センター
高槻市紺屋町7-9
✆**072-681-2731**

千里丘東教室
摂津市千里丘東2-8-3
【11月でオープン1周年】
ご好評につき、
月～土曜でレッスン開講中



お問合せ時間/
火～土(日・月・祝除く)10時～17時
※摂津市駅前、宮之川原、
藤の里町、総持寺駅前にも教室あり

http://music.kawai.jp/

カワイ音楽教室 で検索

秋のおためしプラン
無料体験レッスン実施中

〈コース〉
・3歳ソルフェージュ
・4歳からのピアノコース
・小学生からのピアノコース
〈申込方法〉下記QRコードより、お近くの教室を検索しお申込みください。

特典
入会時、アプリインストールで
入会金(通常5,500円～11,000円)が50％OFF!
- 3歳ソルフェージュ
- 4歳からのピアノコース
- 小学生からのピアノコース

(10/31まで)

英会話スクール

自然とネイティブ並みの発音に 英検®実績多数の実力派スクール



「オックスフォード・クオリティ・プログラム」認定校に指定された同教室。ネイティブ講師の英会話コースは1歳半～年齢やレベルに応じた幅広いクラスで振替制度あり。日本人講師は文法クラスを担当。フォニックス、英文法の定着を重視し、バランスよく4技能を伸ばす。まずは無料体験へ!

イングリッシュワールド

●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**

●高槻校
高槻市紺屋町6-5イマホリビル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**

特典 「シティライフを見た」で（10月末まで）
- 入会金→**100％OFF**※即日入会以外は**50％OFF**
- 2026年度教材費**50％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**
- **ペア割引**（2名以上同時入会で）教材費**100％OFF**

※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。

一斉+個別指導 学習塾

小学生の今こそ「学ぶ力」が育つ 茨高専門クラスで未来の伸びが変わる

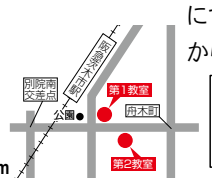


「昨日の晩ごはん、何食べた?」と聞かれて「マクド!」と答える。それは何を聞かれているか分かっていない、国語力不足のサインかもしれない。国語はすべての教科の土台。文章を読み、問いを理解し、自分の考えを正しく伝える力は、英語や数学、理科、社会にも繋がっていく。学習塾「め塾」では、知識を詰め込むだけでなく、勉強のやり方から丁寧に指導。読書や独自の多読プログラムで語彙力・読解力を育てながら、正しい学習習慣が身につく。春日丘・茨木高校等への合格実績も多数。小学校高学年向けの「茨高専門クラス」は驚異の実績を出しているという。10月からは、小6対象の「中学校準備講座」もスタート。中学入学前に勉強の進め方や基礎を身につけ、中学校での学習をスムーズに。小学生の今から、「学ぶ力」を育ててみてはいかがだろうか。

「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

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



小学6年生対象「中学生準備講座」
特に英語をあらかじめやっておくと中学生になってからの出来が全然違うとのこと。勉強のやり方を少しでも習っておくと加速度が段違い!

編集後記

大河ドラマでの中川清秀の描写を巡り、自治体がNHKへ申し入れを行う動きがありました。演出としてのエンタメ性と史実への忠実さのバランスは常に難しいテーマですが、地域の歴史や先人への思いの深さを再認識する契機に。双方の視点から、歴史の伝え方について考えさせられる出来事でした。（コサオ）

今回、乳腺外科クリニックを取材しました。健康診断はもちろん、年齢に応じて必要な検診を受けることや、何かいつもと違うなと思ったら受診することの大切さを実感しました。自治体の制度なども活用しながら定期的に検診を受けて、何歳になっても元気に過ごしたいですね。（りー）

新米の季節がやってきました。巻頭から「ごはん」をテーマに、読者おすすめの食べ方や米農家さんにおいしい炊き方を教えてもらったり、おにぎりやごはんのお供、卵、米粉スイーツ、世界の米料理まで特集しています。どれもおいしいですよ!（まっつー）

＼思い立ったら／

習い事をはじめよう

人生をもっと楽しむために、一歩踏み出してみませんか。

ウクレレ初心者でも安心して通える 2ヵ月間5,500円→3,800円に

ウクレレ教室

ウクレレ教室「Happy Field茨木校」では、12月開講の「入門者ウクレレクラス」を特別価格で案内中!ウクレレの持ち方、楽譜の読み方から始め、2ヵ月で簡単な曲を最低でも2曲弾けるように指導する。「実績あるプロの指導者から、大手教室よりリーズナブルに学べる」という点が人気の理由!



教室主催の大型演奏会「ハピフェス」。



講師の松本友樹先生



ハワイ音楽最高峰の賞「ナ・ホク・ハノハノ・アワード」を受賞したHOOKさんがプロデュース!

初心者大歓迎!「入門者ウクレレクラス」

2ヵ月間・通常月謝5,500円が3,800円に!

[場所]茨木市文化・子育て複合施設おにクル
茨木市駅前3-9-45
[日程]12/1、15　※すべて火曜日
27年1月火曜日で月2回(調整中)
[入門者ウクレレクラス]12時30分～13時30分
[経験者クラス]10時10分～11時10分
11時20分～12時20分
※見学は随時受付中!詳細はQRにて。
※ウクレレ無料レンタルあり(2ヵ月間限定)

特　典
「シティライフを見た」で
●入門者ウクレレクラス(2ヵ月間)
5,500円/月→**3,800円/月**(11月末まで)

ウクレレ教室 Happy Field
〈ウクレレきょうしつ ハッピーフィールド〉
070-8441-3639(電話受付は10時～20時まで)
※コースの詳細・予約・問合せについては電話またはQRから。

シニア健康運動で痛みのない体へ 初心者でも続けやすく月額1980円

シニア健康運動

医療の国家資格を持つトレーナーが在籍しており、新規会員数も1,000名越えのスワン。「運動が苦手な私でも楽しく続く」とシニア世代に人気だ。肩こり腰痛改善体操や、体幹トレーニング、太極拳、姿勢と歩き方教室など週55本のクラスがあり、2ヵ月間は月1,980円で通い放題!個別レッスンもあり、初回は整体と個別レッスンが無料で受けることができる。今から痛みのない身体に改善して、老後を元気に過ごそう。



LINE登録でかんたん予約 ▸

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

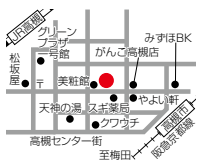
特　典
「シティライフを見た」で
- シニア健康運動2ヵ月通い放題 …… 月額**1,980円**
- マンツーマン個別レッスン …… 6,600円→**無料**
- 初期費用(入会金・手数料) …… 11,000円→**無料**
(10月末まで・先着20名)

痛みがあっても安心 プロが体を整えてくれる

個別レッスンでは、医療の国家資格を持つトレーナーが、体の痛みや不調を改善するコンディショニングを行う。運動前に行うことでより効果が上がるそう。



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



自分のための、学び時間

学ぶことで、人生をもっと豊かに。新しいことに出会う時間を、はじめてみませんか?

イオンモール茨木前 英語特化型自習室

英語専門塾が直営する勉強カフェ TOEICスコアで未来を変える



最新の高速・大容量Wi-Fiで、AI学習環境を実現
英検教材も完璧(オリジナルの教材も多数あり)

学習空間イープラスは高校生の受験勉強からシニア層の学び直しまで誰もが心地よく過ごせる有料自習室。特に英語の資格は大学生の就職、社会人の昇進や転職には必須のスキル。「TOEIC」を攻略する最大のポイントは自分に適した教材を選ぶこと。学習空間イープラスには「金の本棚」(厳選した英語教材をパート別に並べた書架)があり、最短ルートで「TOEIC」のスコアを上げていくことができる。

●初心者歓迎!英検2級まで合格サポート
履歴書には「英検2級」「TOEIC600点」から記入が可能。併設の英語専門塾が「英検2級」の合格方法を細かくアドバイス。まず、「英検2級」(TOEIC 換算550点)の合格を目指す。それから、「金の本棚」でイープラスが厳選した最新教材を順序通りに攻略すれば「TOEICスコア」を600点→730点→860点とどんどんレベルアップすることができる。

●取りたい資格+TOEICでWスキル
英語以外の資格をめざしている人も資格勉強の合間(気分転換)に英語を勉強して「日商簿記+TOEIC」や「宅建+TOEIC」など複数技能で2倍のキャリアアップをめざそう。

特　典 「シティライフを見た」で
入会金　22,000円→**半額に!**
(10月末まで)

学習空間　イープラス
茨木市下穂積1-3-105
(イオン前北側信号筋向)
072-601-1230
学習空間イープラス で検索
HPはこちら

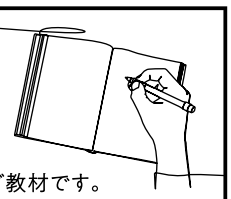
童話づくりを ライクワークに



※パソコン不要

rilledoのリモート教材は“紙媒体+郵送”形式です。
PartI・PartII 各1,500円
(評価コメント料・税・送料込、返金保証)
シティライフ読者限定
初心者向けリモート教材を先着20名様にプレゼント!

初心者向けリモート教材
「童話のスイッチ」



3行の童話に、自分で4行目を加えて完成させる「4行童話」のトレーニング教材です。
教材を返送すると、評価コメントが届きます。
童話づくりを、気軽に始めてみませんか?

こんなふうに取り組みます
- 帽子屋の裏に捨てられた箱をカラスが持ち帰った。
- カラスは箱に恋をして、毎日くちばしで蓋を開けた。
- 箱はいつも、からっぽだった。
- あなたなら、4行目にどんな言葉を入れますか?

rile do(りれど) riledo童話・児童文学研究室
茨木市新堂1-15-10-307
TEL.090-8384-1953[水・木・金を除く] FAX.072-665-6544

第301回 | 50代からの女性に特化したマネーセミナー

参加してよかった!満足度98.6% / セミナー参加者数6,500名以上 / 開催開始より18年ロングセミナー

50歳を過ぎて、普通預金に預けたままがNGな理由を学んで



50歳を過ぎたら、退職後のお金について具体的に考えようという方が多いのでは?「預金したままのお金をどうにかしたい」とネットで情報を集めても、何を選べばよいのかわからないという方も多いはず。そんな女性におすすめなのが、創業25周年の女性専門FPオフィス・ユニバーサル財務総研が開催する「しあわせのマネーレシピ」です。4,400組以上のマネープランを担当してきた今村さんが、50代・60代の女性に向けて分かりやすく解説します。女性限定・少人数制で、参加者の多くが利用する後日開催の個別相談会(無料)では、一人ひとりに合わせたマネープランが手に入ります。

担当講師 **今村 浩二**
上級ファイナンシャルプランナー
(日本FP協会所属・CFP認定者)

こんな人が参加しています
- 資産運用や投資の必要性を感じるが、具体的に動けていない
- シングルのため、老後も楽しみながら自立して生活していきたい
- 退職金や相続した資金を、どのように預けたらいいか考えている
- 早期退職・退職前後の人

セミナー参加者の声
- 自分なりに考えていたが正解がわからず不安だった。今村さんに相談し将来を進んでいけるきっかけになった。(50代後半)
- 自分ではたどりつけないプランや情報を聞けた。(50代前半)

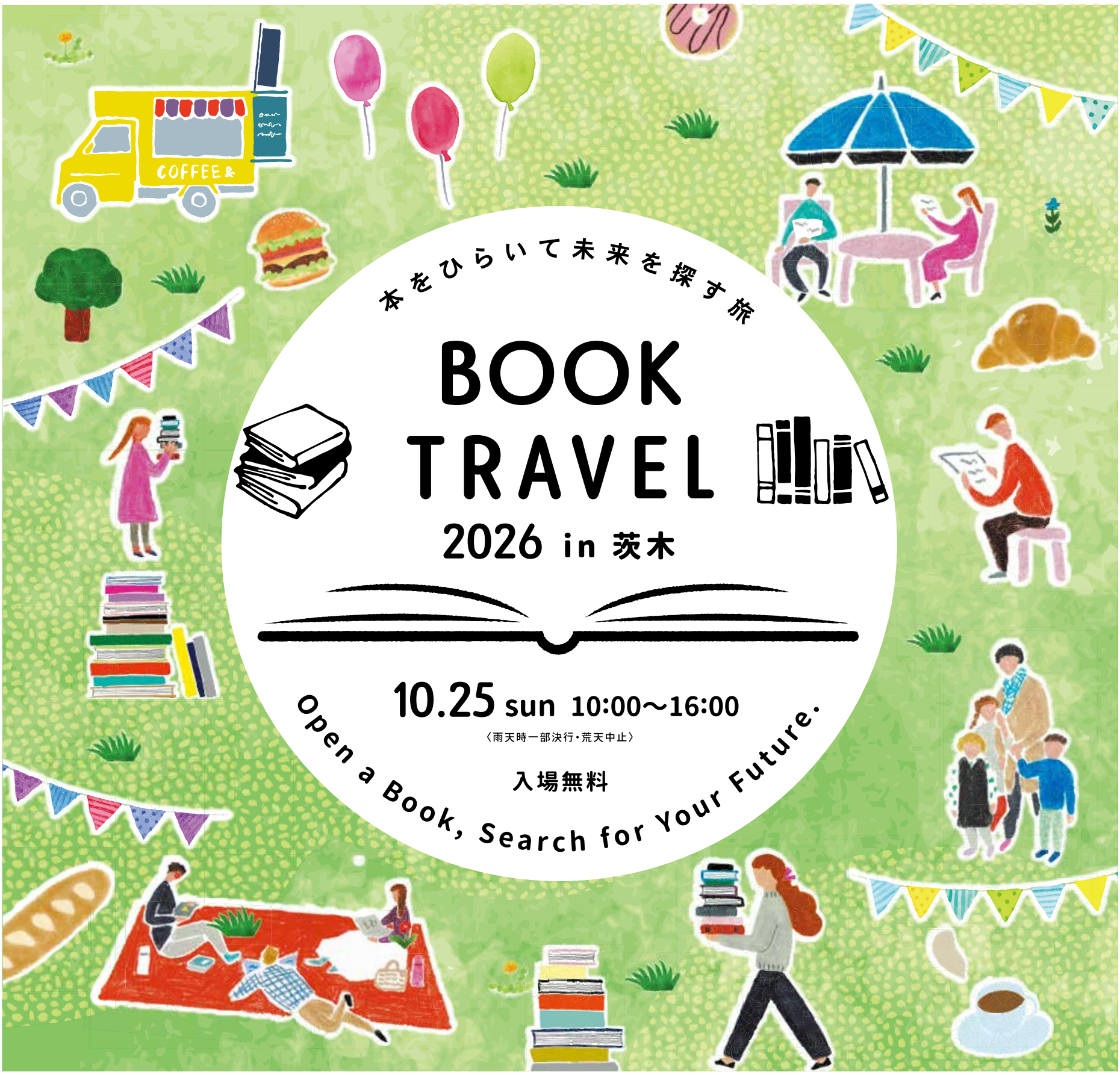
女性限定 45歳以上65歳以下対象 / 参加費無料 / 各日先着25名



セミナー日程
大阪梅田ツインタワーズ・ノース [土曜]13:30～16:00 [火曜・水曜]18:15～20:15
10/17(土)・10/28(水)・11/7(土)・12/5(土)・12/15(火)・2027年1/23(土)
神戸国際会館(三宮) [各日]14:00～16:30
10/3(土)・10/31(土)・11/28(土)・12/19(土)・2027年1/16(土)

フリーダイヤル、WEB、二次元コードよりお申込ください(該当者には、後日案内状を送付)
女性専門FPオフィス ユニバーサル財務総研 くらしのマネーセミナー事務局
神戸市中央区二宮町1-4-7 5F　受付／9時半～17時半　土日祝定休　(担当/堀内)
マネレピ　口コミ で検索して、Google口コミもチェック! TEL.0120-26-9491





SHIORI RALLY

ともしび号のペーパークラフトをプレゼント！
茨木市内をめぐるしおりラリー

＼先着1,000名／

施設内に置かれたチラシについているA・B・C３種類のしおりをすべて集めて、当日会場内でDのしおりを集めたら、全４種コンプリート。インフォメーションでともしび号のペーパークラフトをプレゼント!
運が良ければ、下記で使えるグルメ券や招待券が当たるかも!

A タリーズコーヒー アルファリンク茨木店
茨木市南目垣3-2-1
カフェやコワーキングスペースなどを備えるスポット。ワークショップなどイベントも定期的に開催。



A グラビテート大阪 420STORE
茨木市生保53-1
日本最長の吊り橋「GODA BRIDGE」と 様々なアクティビティ、地元食材を使うカフェ、ストアを楽しもう。



A いばらきスカイパレット
JR茨木駅東口からすぐ
駅前イベントにBOOK TRAVELが出張出展！
9/24(木)16時〜
茨木ヨアソビ・ヨ市
10/10(土) 15時〜
IBARAKIえきまえマルシェ



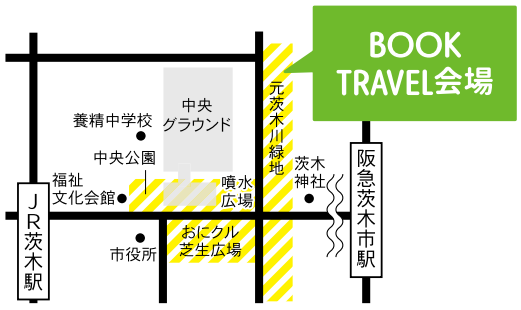
B おにクルぶっくぱーく 茨木市駅前3-9-45（5Fに設置）

C 中央図書館 畑田町1-51
穂積図書館 松ケ本町8-30 イオンモール茨木内
水尾図書館 水尾3-3-18
庄栄図書館 庄2-26-12

BOOK TRAVEL会場内でも使える
オリジナルレジャーシート
（横60cm×縦60cm）

イベント当日、会場内で本を読んだり、ゆっくり過ごしていただく方に向けて、オリジナルレジャーシートをご用意しています。配布場所など詳細は決まり次第、HPにて公開します。

※なくなり次第終了　※お一人様1枚限り



次なる茨木へ。 SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
茨木市は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

主催 茨木市教育委員会　企画運営 シティライフ
問合せ 茨木市立中央図書館 tel.072-627-4129

最新情報はwebをチェック
https://booktravel-ibaraki.com

MARCHE & WORKSHOP

手づくりの布小物からブックカバー、豆本まで。
本にまつわるアイテムの販売とワークショップで、お気に入りの一品を見つけよう。



小さな雑貨屋minko
〈手刺繍のブックカバーなど布小物の販売〉



四季をめぐる
〈ブックカバー作り、しおり作り・販売〉



こころあそび
〈豆ノート作り、豆本販売〉



図鑑館
〈豆本サイズの図鑑作り、本に関する雑貨販売〉

BOOK CONTENT

ミニ絵本作りや文学クイズ、個性あふれる古本が集まる古本市を実施。
お気に入りの一冊、心に残る一文との出会いを楽しもう。



古本市

懐かしさを感じる雑誌やオシャレな古書などこだわりの古本が一堂に会します。



ミニ絵本作り「秋のおはなし」

※先着150人
（なくなり次第終了）

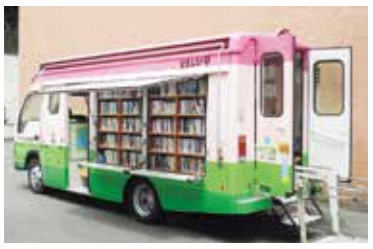
手のひらサイズの小さな飛び出し絵本を自分で作るワークショップ。好きな飾り付けをして世界に一つだけの自作絵本を作ろう!



いばらき文学クイズ

茨木にまつわる文学クイズを行います。いくつ答えられるかな? 回答者には先着でオリジナル缶バッジをプレゼント!

茨木市立図書館



移動図書館
ともしび号で
本をかりられるよ!

移動図書館
ともしび号



地元書店による出張本屋さん

虎谷誠々堂書店、堀廣旭堂による出張本屋! 話題の書籍から厳選されたテーマごとの書籍が揃います。



心に残る! 本のワンフレーズ散歩

本の中のたった一つの言葉がそっと寄り添ってくれたり、人生の羅針盤になることがあるかもしれません。そんなワンフレーズを元茨木川緑地沿いにパネルで紹介。

FOOD

本を片手に楽しめるフードやドリンクが大集合!



自然派キッチンカーむすびSUN
〈握りたておむすび、焼きおむすび など〉



娘と父の自然卵のクレープ
〈季節のクレープ、チョコバナナ など〉

STAGE

お子さまから大人まで楽しめる本に関するステージ企画を実施!

読み聞かせ



梅花女子大学 心理こども学部 こども教育学科
11:00〜、11:30〜
手遊び、大型絵本の読み聞かせ

茨木市立図書館
13:00〜、13:40〜
紙芝居、絵本の読み聞かせ

ビブリオバトル 14:30〜15:30



テーマ「未来」

昨年に続き、茨木ビブリオバトルサポーターズの協力のもと、参加者が持ち寄った本から「一番読みたくなった本」をみんなの投票で決定します。

MUSIC

会場内を心地よいアコーディオン演奏で練り歩き♪
どこで出会えるかはお楽しみに。



森 健太郎〈アコーディオン〉

フランス・リール音楽院にてクラリネットを学ぶ。パリ・レオポルド・ベラン国際音楽コンクール第1位。在仏中にアコーディオンに魅了され、現在はミュゼット、シャンソンなどフランスゆかりの音楽を中心に活動。



EVENT

思い出の本を交換したり、青空の下で遊んだり。
思い思いのひとときを過ごそう。



本の交換会 10:00〜15:30

テーマ「未来を感じさせる本」(1人2冊まで)

大切にしていた本、思いを込めた本にメッセージをつけて、同じように思いが詰まった本と交換しませんか?



ちびっこひろば

小さなお子さま向けのおもちゃを設置するフリースペース。青空のもと、親子でゆったり過ごしましょう。

※画像はイメージです。実際とは異なる場合があります。



(上)店舗でのMoveトレーニングの様子。
(下)10/18(日)・21(水)・11/11(水)には、おにクル1F エントランス広場にて無料健康チェックを実施。

女性のための姿勢改善サロン 3タイプ診断で身体を知ろう

女性専用サロンの同店では、身体を3つのタイプ(ガチガチ・疲れやすい・慢性コリ)に分け、最適なプログラムを提案してくれる。自分では気付けない身体の正しい動かし方を知ることで、不調のない健康的で美しい身体を目指せる。おにクルでも無料の健康チェックなどを不定期開催。最新情報や詳細はおにクルのイベントカレンダーや公式Instagramをチェック!



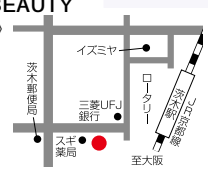
LINEで簡単予約 ▼　Instagramはこちら ▼

POSTUREのコース解剖

01 「マンツーマンの丁寧な指導」身体タイプに合わせて、硬くなった体をほぐす「ボディケア」と、正しい動きを身につける「マンツーマン運動指導」を提案してくれる。

02 「根本から姿勢・不調を改善」自分に合う方法で体を動かすことで、体をコントロールできるようになる。

POSTURE HEALTH&BEAUTY
〈ポスチュア ヘルスアンドビューティー〉
茨木市西駅前町6-23　5F
営／10時～19時(月・火・木・金)
　9時～17時(土)
水・日曜・祝日定休　完全予約制
JR茨木駅西口徒歩1分
予約は上記のLINEから



Menu　オータムキャンペーン開催中 **50%OFF**
(新規予約の方限定・2026/11/30まで)
● 身体をほぐして整えるPostureコース
(ボディケア+筋リハ)60分…4,500円→**2,250円**
● 正しく身体を動かすMoveコース
(マンツーマントレーニング)60分…4,500円→**2,250円**
※別途、評価1,100円必要

キレイの一歩を踏み出そう

人気美容メニュー大解剖

自力ケアに限界を感じている貴女に
美容サロンの人気メニューをご紹介します。
プロの技で、もっと輝く自分に出会ってみませんか。

Beauty Advice



「体重」と「姿勢」実は関係している?

体重とボディライン、そして姿勢。実は、それぞれが関わり合っているようです。体重が増えることで身体の重心が変化し、姿勢に影響することがある一方、姿勢の崩れによって身体のラインが変わって見えることも。「姿勢が悪いから太る」と単純には言い切れませんが、体重の数字だけでなく、普段の立ち姿や身体のラインにも目を向けてみると、自分の身体を見つめ直すきっかけになるかもしれません。

(編集部調べ)



「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の同店は、結果を出す技術と人柄でファンが多い。ゲストからの多くの声で登場した「部分痩せ特化メニュー」が人気急上昇中。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する。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。痩せて健康も手に入れよう!

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 ▼

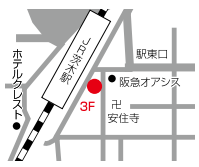


「ファニービーだから成功できました!」
2ヵ月で体重は-11kg
体脂肪は-8.7%を記録
ウエストはなんと-15cm!

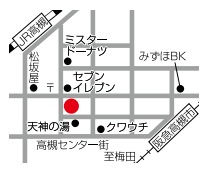


医療機関提携サロン ファニービー　https://www.funny-bee.jp/

■茨木本店
茨木市西中条町1-1 ハタセVi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]
毛穴洗浄＋フォト＋エイジングパック ……初回先着5名様 **2,980円**
……6回コース（3か月以内）**29,800円**
（10月末まで・新規の方限定）

Body 短期部分痩せ!セルライトバスターのメニュー解剖



01 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!

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

03 ファニービーが誇る熟練エステティシャンの手技で、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 毛穴洗浄＋フォト＋エイジングパックコースのメニュー解剖



01 スクライバーで夏から蓄積している毛穴の皮脂汚れと古い角質を徹底除去。スクライバー後のつるつる触感に感動!

02 「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。

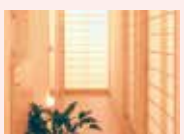
03 パックで美容成分を肌の深層部まで入れて肌の修復と再生を促進。施術後すぐにうるツヤ肌を実感!



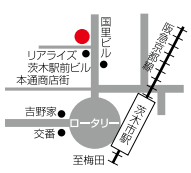
"食欲の秋こそ、痩身のチャンス"「絞り込み×バンテージ」でくびれ&美脚に効果抜群

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」
1回で体重が-1.2kg、お腹-6cmと毎回しっかり痩せられて、肩こりも楽になって体質改善もバッチリ!イタ気持ち良いがクセになります。（Iさん・高槻市・50代）



アーユルヴェーダ痩身サロン SAMSARA〈サムサラ〉
茨木市宮元町1-1 ハイムフロイデ２Ｆ
（1Fセブンイレブン）阪急茨木市駅徒歩2分
営／11時～17時（受付）　日・祝定休　変則定休日あり
完全予約制 女性専用
✆072-631-3630



特 典 【28周年痩身キャンペーン!】
「シティライフを見た」で
● アーユルヴェーダ×痩身マシン180分 ……体験**10,450円**
● 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**
● 通常コースを**28周年キャンペーン価格で!**
（初来店の方限定・10月末まで）
※初回はカウンセリング有。時間に余裕を持ってお越し下さい。

「人気No.1アーユルヴェーダ×痩身マシン」のメニュー解剖

01 **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!



02 **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!



03 **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!



「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、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



プロに聞く 暮らしのお悩み相談室

カラダの不調や髪の悩み、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。

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



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。

大阪で唯一「あなたの町の国際中医師」に掲載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・頭痛・めまいから、慢性病・難治病の疾患・健康長寿まで幅広く対応している。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による漢方処方で「長年の疾病が治り体調が良くなった」「赤ちゃんを授かった」など喜びの声が多数届いている。心身の不調、痛みなど、まずは一度漢方のプロに相談してみては。

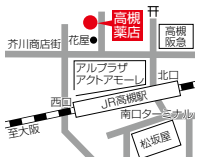


茨木薬店は女性の漢方アドバイザー戸田先生が優しく親身に相談にのってくれる。

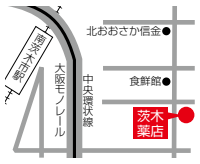
特典 各店「シティライフを見た」で
- カウンセリング・相談(30分) 2,000円→**無料に!**(要予約)
- 初回漢方 8 ,000円以上購入の方に **BOXティッシュ5箱組プレゼント!**(10月末まで)

※各店予約制の為相談前に一度連絡を

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



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



クセ毛・うねりの悩み

乾かすだけでスタイルきまる オーナー宮本さんのカットで解決



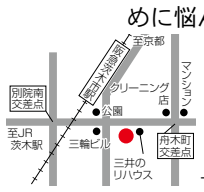


オーナー自身がクセに悩み、研究をして、カットでクセ毛を改善できる方法を考案。くせ毛改善カットは予約時にオーナー宮本さんを指名して。新規来店受付は平日のみ。

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



Luxia〈ラクシア〉
茨木市舟木町2-25
東急スポーツビル1F
営／9時半～17時受付終了
日曜、祝日定休
✆072-635-6921
※WEB予約不可。電話予約のみ
※お支払い現金のみ



「シティライフを見た」で新規予約限定（平日のみ）
- カット……4,950円→**3,850円**
- オーガニックカラー…8,250円～→**20%OFF**
- ヘナカラー ……8,250円～→**20%OFF**
- ハーブカラー ……8,250円～→**20%OFF**

（天然100％ヘナ、ハーブカラー、ダメージ無し）※ヘナカラー、ハーブカラーのみご希望の場合は別途シャンプー代1,100円が必要

髪の変化の悩み

髪のことを気にし始めた今が、これからの髪を考えるタイミング





髪育専門士®貴野オーナー

詳細・予約は
こちらから↓

シャンプーのたびに抜け毛が気になる、分け目やトップのボリュームが目立ってきた気がする…そんな変化を感じたら、まず気にするべきは今ある髪ではなく、"髪が育つ頭皮の環境"。「育毛剤を使っているけれど、思ったような変化を感じない方にこそ、一度ご自身の頭皮を見ていただきたいです」と話すのは、髪育専門士®の貴野さん。「頭皮の状態を一緒に確認し、これからの髪のために何ができるのかをお伝えします」。髪のプロに診断してもらえるこの機会にぜひ。

Lian hair＆facial〈リアン〉
茨木市新庄町1-2白雲ビル202号
営／10時～18時
日曜・月曜定休　駐輪場あり
✆072-697-9333
※施術中は電話に出られないため留守電に名前と電話番号を。



公式サイト↓

特典
「シティライフを見た」と予約で
- **3名限定無料頭皮診断**
（10月末まで）

売るかどうするかの悩み

高く売れる時期はいつでも相談を







店主の井上さんは宝石鑑定士(GIAG.G)の有資格者。

LINE査定▸

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



高騰が続き、売り時がわからない金。「壊れていたら?」「宝石はどうなの?」そんな時に頼れるのが創業74年の老舗井上質店。他では出回らない情報や、商材によって様々な販路があるため相場に詳しい。貴金属や宝石だけでなく、ブランドバッグや腕時計、楽器など、取り扱い商品が幅広く、買取と質預かりの相談ができるので、手放そうか迷うものがあれば一度相談してみて。

9/16（水）現在の金相場による同店買取金額
※K24（1ｇ）21,700円、
K18（1ｇ）16,400円での計算
- K24の指輪（5ｇ）108,500円
- K18のネックレス（20ｇ）328,000円

※付属品の欠品は減額になる場合有
（いずれも時計・ブランド品買取の場合）
※初めての来店は現住所記載の身分証明証を持参

ヘアスタイル迷子の悩み

360度どこから見ても美しい 若々しくなる絶妙カットで解決



髪の毛を傷ませない特殊なカット技法で、その人に似合うスタイルを作り上げるSUCRE。特に横からのシルエットを褒められることが多く、紹介してもらうゲストも多いそう。収まりが良くなるため自宅でのスタイリングも簡単になり、忙しい朝の時短に!



落ち着いた店内でリラックス。オーナースタイリストによるマンツーマン施術なので安心できる。

特典
「シティライフを見た」で新規限定特別メニュー
- カット＋トリートメント ……4,500円→ **4,000円**
- カット＋カラー＋トリートメント 10,000円～ → **9,000円**
- カット＋パーマ＋トリートメント 10,000円～ → **9,000円**
- その他単品全メニュー …… **10%OFF**

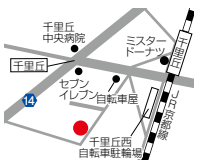
（10月末まで）

ショートカットが得意



オーナースタイリストの花野さんがゲストの頭の形を見極めて、いかに美しさを引き出せるかを考えてスタイルを創る。他者が見たときによりシルエットが綺麗で「どこで切ったの?」と聞かれるそう。

SUCRE〈シュクレ〉
摂津市千里丘2-10-3
営／10時～20時
（日祝～19時）
毎週月曜、第3火曜定休
✆06-6339-6623
シュクレ　千里丘 で検索



老後資金 新NISA iDeCo

未来のお金を育てる 資産形成セミナー

物価の値上がりが続き、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。

参加無料

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「高槻市駅」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



各回抽選 30名
【参加特典】セミナー後に 回転寿司喜楽のお寿司ランチ



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
10/26[月]・11/5[木]・11/15[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
10/29[木]・11/9[月]・11/10[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

OUSING

LL Be
の お

や掘り出し物に出会える、
の市」を今年も開催！
さらにパワーアップし、
、探して、選んで楽しむ、
市へ、ぜひお越しください！



10/24(土) 25(日)

上質な暮らしを彩るアンティーク・
テリア雑貨・アクセサリーなどの店舗や、
っりのフード＆キッチンカーなどが集結！








EBアンケートご回答の**各日先着200組様**に、
みのお蚤の市の店舗で使える
500円分の金券をプレゼント！





イベント開催 ／ 11:00〜17:00 ※一部イベントを除く

※イベント・先着プレゼントへの参加チケットは10:00〜配布、1世帯1名様限りとなります。
※早期受付終了するイベントもあります。

こちらから CHECK！
そのほかにもイベントがいっぱい！

※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ハウジング ウェルビーみのお

〒562-0033 箕面市今宮1丁目1番1号
TEL 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

詳細はこちら！

【 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「白島一丁目（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」「西宮」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。

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。

みんなでビー玉あそび SlowPひろば

スケール感溢れる長〜いビー玉転がし＜SlowP＞で思いっきりあそぼう！

10/10(土)

小学生以下限定

Have Some Fun!





みんなのかよし たべっ子どうぶつ抽選会

10/10(土)

150組様

小学生以下限定

たべっ子どうぶつのお菓子を抽選でプレゼント！

特賞 6組様



たべっ子どうぶつ バター味 6パック

1等/9組様

たべっ子どうぶつ バター味 5連





2等/15組様

たべっ子どうぶつ バター味 箱入り



3等/120組様

たべっ子どうぶつ バター味 ミニパック

ホワイトプラレール ワークショップ



10/11(日)

100組様

小学生以下限定

ホワイトプラレール カラーリング体験

完成後は大型プラレールジオラマで走行体験ができます。オリジナルプラレールはそのままプレゼント！

ジオラマコーナー

※ペンの色・車両デザイン・レールレイアウトは変更となる場合があります

のりものランチプレートが当たる スタンプラリー

10/11(日)

150組様

小学生以下限定

A賞 2組様 のりものランチプレート E5系はやぶさ



B賞 2組様 お子様ランチプレート しんかんせん N700系



ハズレても参加賞をプレゼント！

親子で楽しむ 秋のブドウ狩り

10/12(月・祝)

100組様

小学生以下限定

作物を収穫する喜びを体験できる人気の出張農園。10月はブドウ狩りを楽しもう！



※持ち帰り数には限りがあります
※品種は変更になる場合があります

Gakken クイズラリー抽選会

10/12(月・祝)

150組様

小学生以下限定



A賞 4組様 学研の科学 恐竜化石発掘キット





B賞 8組様 学研の図鑑LIVE エクストリーム ティラノサウルス

C賞 138組様 学研の図鑑LIVE 恐竜メモ帳（A7サイズ・非売品）

シティライフ プレゼント引換券

10/1(木)〜31(土) ※水曜日を除く

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。

BRUNO LEDライト付スパイスミル





ボタンひとつの簡単操作で、調理中でも片手でスパイスが挽ける！電動式の光るスパイスミル！

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

マイページはこちら▶
※ABC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。



各店舗の詳しい情報はこちらからCHECK！▶

DENTAL CARE

意外と知らない歯科知識

歯を1本失うだけで広がる、全身への意外な影響

日本人は欧米諸国に比べて、歯の定期健診を受ける人が少ないと指摘されています。歯を1本失うと、体にどんな変化が起こるのでしょうか。赤木先生に詳しくお話をうかがいました。

噛む力と健康のつながり

歯を1本失うと、まず衰えるのが「噛む力」です。食べ物を細かく砕き、飲み込みやすい形にする「咀しゃく」と「消化」がスムーズに行えることが、健康を保つ土台になります。奥歯まで28本すべて揃い、かみ合わせが良好であれば問題ありませんが、たった1本欠けるだけで、この土台は大きく崩れます。口腔内のバランスも乱れていきます。

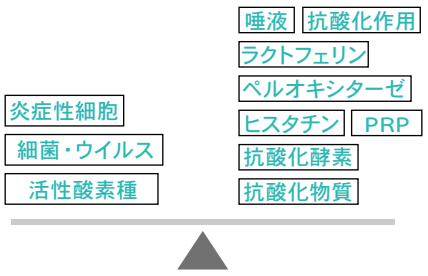
噛む力と脳の関係

咀しゃくで見落とされがちなのが「舌の動きも脳と連動している」という点です。噛む動作だけでなく、脳と舌はつねに連動し合っています。つまり、噛む力の低下は脳の働きを鈍らせるきっかけにもなり得るのです。脳の機能低下が表面化する前段階として、かみ合わせがうまくいかなくなることが挙げられ、脳と口の働きは切り離せない関係にあります。歯を失うことは、無歯顎や脳機能といった総合的な働きだけでなく、交感神経・副交感神経といった自律神経にも影響します。たった1本の歯の喪失が、やがて寝たきりへとつながる可能性も否定できません。

口腔機能が衰えるフレイルとは

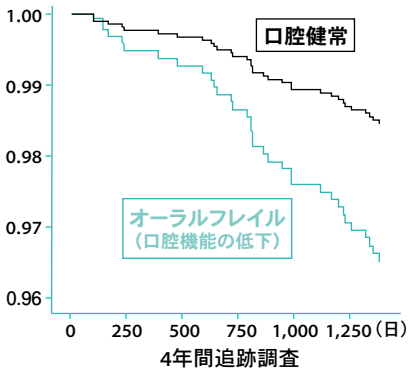
口腔機能とは、単に「噛む」ことだけを指すのではありません。話す、飲み込む、味わうなどの働きも含まれます。歯を失えば、それに伴って自然と咀しゃく能力も低下していきます。こうした小さな衰えの積み重ねが「フレイル（心身の虚弱）」を招くきっかけになると考えられています。特に高齢期は、この変化に気づきにくいものです。快適で健やかな毎日を送るためには、日頃から口腔機能を良い状態に保つことが欠かせません。たった1本の歯を失うだけでも、ドミノ倒しのように全身の健康を損ねてしまう可能性があります。日頃のケアと定期的な歯科受診が、将来の健康を守る第一歩と言えるでしょう。

口腔内ROSと唾液の抗酸化作用



健康・若年者の口腔内は唾液により活性酸素による酸化ストレスと抗酸化システムのバランスが取れている。

オーラルフレイルと生存率の関係



この先生に聞きました!



赤木歯科 赤木 誉院長
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。

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/



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

10/18（日） ●10:00–12:00 ●13:30–15:30

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

参加無料 / 20代～60代向け / 定員20名



セミナー参加者全員に お菓子のお土産付き
※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。

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。

講師 ㈱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 LPPOS2-26-17【2028/9/30】
TEL.090-5128-3734（植田）・06-6313-9985（営業部）

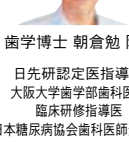
【セミナーのお申し込み】
左記の二次元コードからお名前・住所・電話番号を明記の上、お申し込みください。

#低位舌#ウェッジプレート
#口腔機能低下症
#口腔機能発達不全症
#口腔筋機能療法(MFT)

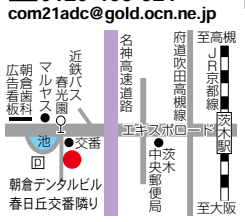
舌が下に落ちている、低位舌には要注意

～お口ぽかん、歯並び、嚥下障害は舌の位置が原因かも～

普段、何気なくしている舌の位置。実は、舌がどこにあるのかは身体の健康と深く関わっていることをご存じでしょうか?リラックス状態では、舌の先が上の前歯の少し後ろにあるスポットに触れ、舌全体が上顎に収まっています。一方、舌が下顎に落ちた低位舌では、口呼吸やお口ぽかん、舌で前歯を押す悪習癖に繋がり、歯並びや咬み合わせに影響します。又、口呼吸している、起床時に口が乾いている、いびきをかく等の症状は、舌の位置やお口周りの筋肉の機能低下が疑われますので普段の舌の位置のチェックが大切です。低位舌の改善はMFTが有効で、お口周りの筋肉を正しく使うトレーニングを行い、舌を正しい位置に保つことや、正しい飲み込み方(嚥下)に修正します。当院では、舌が本来あるべき位置を意識する為のウェッジプレートとMFTの組み合わせで改善します。又、舌圧や口唇閉鎖力検査などの口腔機能検査を受けることが大切です。



歯学博士 朝倉勉 院長
日先研認定医指導医
大阪大学歯学部歯科医師臨床研修指導医
日本糖尿病協会歯科医師登録医
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
0120-468-321
com21adc@gold.ocn.ne.jp



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。

CROSS WORD

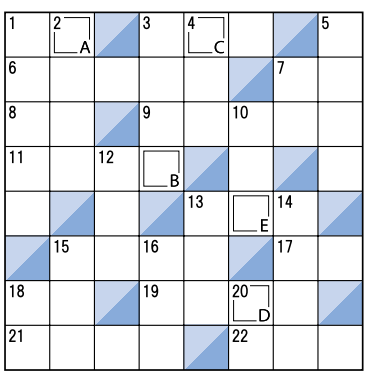
応募方法／はがきもしくはFAXに解答と〒・住所・氏名・年令・職業・電話番号を明記の上、編集部までお送りください。抽選で5名様に記念品をプレゼント。（毎月20日〆切）

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

9月号の答え：アカトンボ

ノーマルクロス

誰もが楽しめるノーマルクロス。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。（作・あさみ順子）



解答

A	B	C	D	E

タテのキー

1 10月31日、子どもたちが仮装して「トリック・オア・トリート」
2 南アジアの国、国民総幸福量で知られる
3 42.195キロ走
4 アダムとイブの長子。嫉妬のあまり弟アベルを殺してしまった
5 原子番号3、充電式バッテリーなどに使われる
7 人の悪夢を食べるという幻獣
10 トップシークレット、日本語では
12 ラスベガスはこれで有名
13 神様や怨霊を怒らせるとこれが怖い
14 ピンポーン、とかキーンコーンカーンコーンとか
15 オーストラリアのかわいい有袋類
16 ソムリエといえばこれの専門家
18 東京、昔の名前は
20 貸したら母屋を取られちゃった、なんてことにならないように

ヨコのキー

1 沖縄や奄美にいる毒蛇。棋士の善治さんも
3 中国の特別行政区、漢字では澳門
6 ライン川の妖精。歌声で人を惑わす
7 太鼓をたたく棒
8 カラオケとはこのパートを抜いた演奏
9 三蔵法師と天竺に向かった石猿
11 書類にペタンと押したもの。最近は省略可の場合も増えました
13 ゴーギャンが愛した南太平洋の島
15 ナマコの卵巣の塩辛はコノコ、腸の塩辛は
17 トンボの幼虫
18 空気、空中。○○ポケット
19 アメリカの州。州都はスプリングフィールド
21 5月で発売40周年を迎えた人気ゲーム○○○○クエスト
22 朝鮮半島の漬物。ピリ辛で日本でも人気

Pick up!

真奈尚子さんが12月におにクルで開催 「あなたとTango vol.2」

茨木在住の歌手・真奈尚子（まな しょうこ）さんは、昭和歌謡界を代表する作曲家・吉田正氏に師事し、ムード歌謡のマヒナスターズ33代目のヴォーカリストとしても活躍。2024年にはデビュー35周年を迎え、記念のコンサートも大阪市や摂津市で開催した。

2025年には3月に北新地でスプリングライブ、12月には初の試みとして、茨木のおにクルで、タンゴアンサンブルのアストロリコのメンバーと、『あなたとTango ～アルゼンチンタンゴの日を祝って～』を開催した。「日本を代表するバンドネオンの名演奏家・門奈紀生さんを中心にコントラバス、バイオリン、ピアノの生演奏に合わせて、時には情熱的に、時にはクールにタンゴを歌い上げたいと思っています。」と真奈さん。



チケットは LINE QRから

昨年の好評を受けて、今年も12月11日（金）におにクルのきたしんホールで開催が決定。詳細・チケット購入は上記のQRを参照。冬の1日、大人の音楽を愉しむひとときを過ごしてみては。

直木賞作家・今村翔吾のエッセイ

吾、翔ける

vol.43

暮らしの中で感じたことや、ふとした思いなど歴史小説家の日々を綴っていただきます。



撮影／佐賀章広

Profile

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

「長州藩のこと」

先日、山口県萩市を訪ねた。これで二度目となる。前回は２００６年８月末なので、ちょうど二十年前のことだ。今回は小説の取材に加えて、松陰神社に参拝したいと考えて向かった。

ご存じの通り、萩は長州藩の本拠地である。幕末には多くの志士を輩出して、明治維新の回天に大きく関わった。

私はあの時代の長州人が好きだ。議論好きなどと言われるが、諸々を見るに、本来は大人しい性質であろう。しかし、ひとたび激情に駆られたならば、他藩とは比べ物にならぬほど行動的に変貌する。そのような人物は他藩でも見掛けるが、長州ほど情熱が伝播する藩は無かったように思う。それが明治維新という一種の革命の原動力になったのは間違いない。長州人の情熱が国を変えたと言っても過言ではなかろう。

それが僅か百五十年ほど前の話なのだ。私の祖父のそのまた曾祖父が、子どもの頃に明治の元勲と呼ばれる人たちに会っていてもおかしくない。今回は出来るだけ多くの萩の方に、そのような話は聞いていないかと尋ねるようにした。いくつか面白い話は聞けたが、その中で最もまざまざと光景が浮かんだ話がある。

聞けたのは六十歳ほどの女性である。その方が祖母から聞いた話であった。祖母の叔母、その女性から見たら大叔母ということになる。かなりの器量よしであったらしい。

その方の幼馴染といえるような間柄に、あの伊藤博文がいたという。伊藤博文はよく揶揄（からか）ってきたのだが、その方も勝気な性格だったようで、負けずに言い返していたらしい。

お互いの縄で躰を木に縛って、どちらが早く抜けられるか競うようなこともしたとか。何故、そのようなことをしたのかは判らないが、考えてみれば我々も理解不能の遊びに興じたりもするので、逆に有り得そうだと納得してしまった。

ある日、その方は伊藤博文から求婚されたという。どの時期かは判らない。話の筋から察するに、明治維新より前だと思われる。伊藤が本気で言ったのか、それとも冗談なのかも判らない。とはいえ、その方は袖にしたらしい。

後に伊藤博文が初代総理大臣になったのは周知の事実。私が話を聞いた女性は、「宰相の奥さんになれたのに。もったいないことをした」と、笑っておられた。現在でも宰相という言葉が自然に出るあたり、この女性も実に長州人らしい。

ちなみに伊藤博文を袖にしたという大叔母も、後年に周囲からもったいないことをしたと散々言われたらしいが、

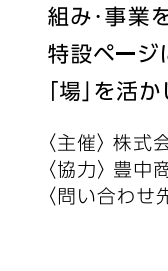
「あんなやつ。皆に求婚しているから」

と、懐かしそうに笑っておられたとか。

他にも木戸孝允が、高杉晋作が、久坂玄瑞が、周布政之助がと、萩にはこのような話が溢れている。今に繋がる国を創り上げた人々も、私たちとさほど変わらない青春を送っていたと感じられる町である。

私は日本には夏の似合う町が幾つかあると思っている。萩もその一つだ。今も残る城下町の白塀の向こうに、鮮やかなれども深い緑の蜜柑の実、抜けるような蒼天に悠然と流れる白雲。実に夏らしい風景である。木戸孝允や高杉晋作も、これを見ていたのだろうと思いを馳せずにはいられないのだ。

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45編。毎日新聞紙上で2022年から3年8カ月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、忘れが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。

Back Number

これまでのエッセイはwebにて

あなたのアクションプランで
北摂を元気に！

City Life Award

シティライフ アワード

WE ARE PLANET SAILORS 40 Since 1986
シティライフ40周年記念事業

エントリー締切
2026年
10/31（土）

募集対象
•北摂での取り組み
•従業員50人以下
•3年以内の新規事業

応募について詳細はこちら



あなたの一歩が、北摂の未来になる——。

北摂の情報紙「シティライフ」を発行する（株）シティライフNEWでは、「北摂のまちを元気にしたい！」という想いのもと、北摂にこだわった取り組みや事業など新しい挑戦を応援する「シティライフアワード」を実施します。40年前、シティライフの創刊も北摂で生まれた一つの小さな事業でした。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、まちに新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、独自性を備えた新規の取り組み・事業を募集します。大賞受賞者には、情報紙シティライフ紙面での取り組み紹介や、Web特設ページによる情報発信、当社主催イベントへの出店支援など、創刊以来培ってきた「情報」と「場」を活かした伴走型のサポートで支援します。皆さまのご応募をお待ちしております。

受賞者支援（大賞）

情報紙 シティライフ 紙面特集 ＋ シティライフ ニュース（Web） 記事掲載 ＋ 当社主催 イベントへの 出店支援

「優秀賞（成長事業賞）」、「特別賞（チャレンジ事業賞）」にも、シティライフ紙面紹介や、ニュースWebでの紹介あり。

〈主催〉株式会社シティライフNEW
〈協力〉豊中商工会議所／吹田商工会議所／高槻商工会議所／茨木商工会議所／箕面商工会議所／池田商工会議所／摂津市商工会／島本町商工会／豊能町商工会／能勢町商工会
〈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）

万博記念公園だより 10月号 令和8年9月18日発行 通巻557号

BAMPAKU News 2026 10

1ban Park



大阪府広報担当副知事
もずやん



秋を染めるピンク色の
絶景をお楽しみください。



Cosmos & Kochia festival

コスモス・コキアフェスタ

今年も花の丘が秋の草花に彩られます。
約15万本の色とりどりのコスモス、
約3600株の真っ赤なコキアに
丘一面の幻想的なミューレンベルギア。

10.3(土)－30(金)

期間中無休

[時間] 9:30～17:00 入園は16:30まで
[場所] 花の丘 ほか

コスモス・コキア関連イベント

吉本ふれあいモルック

10/3(土)、4(日) 小雨決行、大雨中止



コスモスとコキアが彩る芝生の丘で、人気のモルックを体験！ルールは簡単、初めてでも楽しめます。芸人さんと一緒に、投げて笑って盛り上がろう！

10:30～15:00 ¥ 参加無料

森のコンサート at 西大路広場

10/18(日) 小雨決行、大雨中止



花の丘から徒歩約5分の西大路広場で、吹奏楽団による「森のコンサート」を開催！秋の風を感じながら、心地よい音楽を楽しみませんか。
[出演] 平野吹奏楽団

西大路広場 ①11:00～ ②14:00～ ¥ 観覧無料

秋のおいしいプチマルシェ

10/3(土)、11(日)、17(土)、25(日)
雨天中止



期間限定で開催！「秋のおいしいプチマルシェ」。北摂の人気店を中心に、焼き菓子やパンなどおいしいものが並びます。

11:00～15:00 ※完売次第終了
¥ 商品により異なる

よりみちキッチンガーデン

コスモス・コキアフェスタ期間中の一部日程
雨天中止



お花を楽しんだ後は「よりみちキッチンガーデン」へ。週末を中心に、こだわりのグルメやドリンクをお楽しみください。

10:00～16:00 ※完売次第終了
¥ 商品により異なる

プロフォトグラファーによる写真撮影会 10/10(土)、11(日)、17(土)



秋の草花が見ごろを迎える花の丘でフォトグラファーによる撮影会を開催！家族と恋人と友だちと、プロの撮影が体験できます。撮影データは3カットプレゼント。

10:00～12:45、13:30～15:30 ¥ 2,500円～［定員］各日18組、事前予約制 ※空きがあれば当日受付可。予約はHPより。9/24(木) 12:00受付開始

ワークショップ 他

10/12(月・祝)
野の花nonoka『妖精のブーケブローチを作りましょう』

10/18(日)
herva『秋のハーブティーづくり』ワークショップ

10/24(土)、25(日)
みんなでしゃぼん玉あそび

10/25(日)
ゆびまるこのパステルアート『色とりどりのコスモスとコキアを描こう』

秋の草花が見ごろを迎える花の丘で、さまざまなワークショップを開催。秋の景色とともに、ゆったりとした時間をお過ごしください。 ※申込方法など詳細はHPをご確認ください。

花の丘へ続くアート“(むしくい)の園路”

コスモス・コキアフェスタ期間中



花の丘へ向かう道を、あおむしの物語で彩るアート作品。コスモスに出会えるまでの園路もお楽しみください。

上津道～花の丘園路

その他イベントが盛りだくさん！

詳細はHPを
ご確認ください。

https://www.expo70-park.jp/event/77306/





花の丘へは、森のトレイン、パークタクシーが便利です。詳細は公式ホームページをご確認ください。

10/31(土)～11/1(日)は、「KAMIGATA EXPO PARK FES 2026」を開催することとなりました。それに伴い、公園施設の利用方法が通常と異なりますので、右記をご参照ください。

万博記念公園 自然文化園・日本庭園について

「KAMIGATA EXPO PARK FES 2026」の専用チケットをお持ちの方のみ入園頂けます。万博オールパスポート・回数券・その他公園入園のための前売券なども当日はご利用頂けません。予めご了承ください。

入園料 | 大人(高校生以上)450円、小人(中学生以下)無料(自然文化園・日本庭園共通) 休園日 | 水曜定休 ※10月・11月は無休 時 間 | 9:30～17:00(入園は16:30まで)
問合せ | 万博記念公園コールセンター ナビダイヤル0570-01-1970 ／ 06-6877-7387 H P | https://www.expo70-park.jp 制 作 | 万博記念公園マネジメント・パートナーズ
※掲載内容は事前の予告なく変更・中止になる場合があります。

時間 場所 料金 休み 主催 問合せ ホームページ メール

Pickup Event

※別途入園料が必要（国立民族学博物館・運動施設・万博夜空がアートになる日を除く）
※水曜定休（自然文化園・日本庭園は10月・11月無休）
※掲載内容は事前の予告なく変更・中止になる場合があります。
※詳細は各イベントの公式ホームページでご確認ください。

すいたフェスタ2026

10/12（月・祝）10:00～20:00



人気の盆踊りなど定番企画に加え、秋開催ならではの企画も盛りだくさん。マイメロディ＆クロミによるハロウィーンミニステージや、ものまねLIVEは必見！

お祭り広場・上の広場・下の広場
¥ 無料（吹田市民は中央口・日本庭園前・西口付近で配布する入園チケットご提示で入園料が無料になります。）
すいたフェスタ実行委員会
すいたフェスタ実行委員会事務局 06-6384-2145

秋の山野草展

10/18（日）～25（日）
9:30～17:00 ※最終日は16:00まで



200点を超える山野草の作品展示を予定しています。苗の販売、栽培相談コーナーも併設しています。

日本庭園 園芸植物展示場　¥ 無料

SAKANA&JAPAN FESTIVAL2026 in 万博記念公園 【同時開催】魅力いっぱい！ふくしまフェスティバル

10/2（金）～4（日）9:30～17:00（予定）





全国各地の絶品海鮮グルメが集結する日本最大級の魚介の祭典！ふくしまフェスは「常磐もの」の海鮮丼や限定スイーツも楽しめます。

お祭り広場　¥ 入場料500円※小学生以下無料
SAKANA&JAPAN FESTIVAL実行委員会　HP https://37sakana.jp/sjfesosaka/index.html

FM802 FUNKY MARKET

10/25（日）9:30～17:00



FM802がお届けするエコロジカルイベント。フリーマーケットはもちろん、アーティストによるLIVE、グルメに加えてワークショップなどDJと一緒に楽しめるコンテンツも登場します。

お祭り広場　¥ 無料　FM802

第5回 万博夜空がアートになる日 2026

11/21（土）
開場12:00 開演19:00



関西最大級の15,000発の花火×ドローン×音楽が織りなす新感覚の芸術花火を今年も開催。夜空に広がるアートを指定席でゆっくりお楽しみください。

東の広場
¥ 全席指定席。チケットの申込みは公式ホームページをご覧ください。
※売り切れ次第終了となります。
万博花火プロジェクト実行委員会
［共催］万博記念公園マネジメント・パートナーズ

第8回万博スポーツフェスタ

10/18（日）9:00～17:00

テニスを中心に子どもから大人まで楽しめるイベントが盛りだくさん！

万博テニスガーデン・万博フットサルクラブ
HP 万博テニススクールで検索

弓道1日体験会

11/3（火・祝）［午前の部］10:00～12:00［午後の部］13:00～16:00

万博記念公園 弓道場
¥ 無料［申込方法］電話による事前予約制（定員になり次第受付終了）
大阪府弓道連盟　06-6877-3355（水曜定休）万博弓道場

OSAKA MUSIC & CULTURE WEEKEND　10/24（土）



万博記念公園の豊かな自然の中で音楽をはじめとする文化芸術をゆったり楽しめる野外イベントを開催します。多彩で豊かなコンテンツを通じて、大阪の文化芸術の魅力を国内外に発信します。

もみじ川芝生広場、現代美術の森 ほか
¥ 入場無料
（一部、有料のプログラムがあります。詳しくは関連HPをご確認ください。）
大阪府・大阪市・大阪文化芸術事業実行委員会
06-7177-6938（平日10:00～17:00）
HP https://osaka-ca-fes.jp/project/event/omcw2026/

現代美術の森

現代美術の森の音楽会
大阪を拠点に活躍する大阪交響楽団による金管五重奏を現代美術の森で開催！
①11:00～11:20 ②14:00～14:20　［出演］大阪交響楽団 アンサンブル

ストリートパフォーマンス
大阪で活躍するストリートパフォーマーが登場！アコーディオンの演奏と様々なパフォーマンスを披露！
①13:00～13:30 ②15:00～15:30　［出演］〈演奏〉かんのとしこ 〈パフォーマンス〉とんぺてぃーず・たかしろ、木下弱

もみじ川芝生広場他

ライブペインティング
大阪で活躍する現代美術アーティストがもみじ川芝生広場までの沿道でライブペインティングを開催！
11:00～16:00　［出演］ミズグチグッチ（グッチ先生）、silsil

ワークショップ（1回300円）
大人から子どもまで楽しむことができるワークショップを開催！　①11:30～12:00 ②13:00～13:30 ③14:00～14:30 ④15:00～15:30
［講師］〈レゴワークショップ〉まっこん 〈バルーンアートワークショップ〉夫婦円満 ※定員に到達次第、受付を終了します。※受付は各回30分前から

共催イベント

Chillin' Vibes 2026　［開場］10:00、［開演］11:00、［終演］18:00（予定）
芝生広場の上でシートを広げてゆったりと音楽を楽しんでいただくピクニックスタイルのミュージックフェスを開催！
阿部真央/大橋トリオ/かりゆし58/GLIM SPANKY/杉本ララ/高橋優 他〈Welcome Act：Kono〉
もみじ川芝生広場　¥ 7,000円～　Chillin' Vibes 実行委員会　06-6341-3525（平日12:00~17:00）

詳細はこちら ▶

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。

65歳以上の方限定　**シルバーウィーク［9/19（土）～23（水・祝）］の入園料を通常450円→250円に割引します！**
※入園ゲート窓口で年齢がわかる「身分証」をご提示ください。※他の入園料金サービスとの併用はできません。

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

秋ステージ開幕！ 9/21（月・祝）～12/10（木）

大好評のスタンプラリーは、9月21日より『秋ステージ』が開催！スタンプは全部で9種類！秋色に染まる万博記念公園で、色鮮やかな紅葉や心地よい秋風を感じながら、歴史とクイズで世界を巡る"学びの旅"へ出かけよう！

HP https://www.expo70-park.jp/event/75663/

園内を広く巡りますので、歩きやすい靴や服装でご参加ください。また、秋は朝夕の気温差が大きくなりますので、体温調節のしやすい服装を心掛け、無理のないペースでお楽しみください。

〈夏ステージ〉スタンプ例



詳しくはホームページをご覧ください！

万博記念公園ではお得で便利な前売りWEBチケットを販売しています。

詳細は、公園HPをご参照ください。

❶ 自然文化園・日本庭園共通入園券前売りチケット
❷ EXPO'70パビリオン常設展示入館料前売りチケット
❸ お得に万博記念公園エンジョイパス
❹ 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）

太陽の塔内部観覧

●太陽の塔内部観覧は前日までの事前予約優先
●予約方法詳細は太陽の塔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）

EXPO'70パビリオン

【常設展】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」の展示などを設置。
【企画展】1970年大阪万博ビフォー・アフター展 ～あのパビリオンは今どこに？ 2027年2/28（日）まで
【巡回展】あの感動が万博記念公園で復活「超時空シアター」2027年2/28（日）まで
詳細は公式ホームページをご確認ください。

万博記念公園へは公共交通機関で！
動植物の採取は禁止です
大阪府内の公園緑地情報がわかるOSAKAパークマップ ▶
万博記念公園では受動喫煙防止のため、指定された場所以外での喫煙(加熱式たばこ等を含む)を禁止しています。
特に、子ども、妊婦、健康上の問題を抱えている方への配慮のため、ご協力ください。

■QRコードは（株）デンソーウェーブの登録商標です。



時を超えての出逢い

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発見する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





170店以上が出店





2026/10/23fri 24sat 25sun 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

出店者一部紹介

日本全国から170店以上が集結。時代や国を越えて選び抜かれてきた品々が一堂に会する三日間。

KNICK KNACK
FURNITURE
TABLEWARE

全96店舗

雑貨・家具・食器 →



ALEXANDER-PLATZ［神奈川県］



AXCIS CLASSIC／
Axcis Vintage Depot［岡山県］



BLOEM MOOI［兵庫県］



BRINDLE［福岡県］



Coachella Head［大阪府］



Duca［埼玉県］



F.45 + Y字［愛知県］



Finland selectshop vaasä［北海道］



Float Gallery Antiques［愛知県］



HOMEWARD［兵庫県］



Lotti［香川県］



Mickey［愛知県］



Not Too Shabby［兵庫県］



Remza［香川県］



semicolon［長野県］



sunrise ☀ sunset［大阪府］



tekuteku東欧雑貨店［長野県］



THE OLD JACK［和歌山県］



Vintage Shop 8［愛知県］



VINTIQUES［福岡県］



womb brocante［岡山県］



アンティークドボタンキコ［奈良県］



アンティーク家具と
喫茶キャバレー［大阪府］

出店者一部紹介


でんでん堂［大阪府］


はま太郎［大阪府］


ヨーロッパヴィンテージ 緑園［東京都］


ワンオアエイト［広島県］


円ら with valo［奈良県］


旧式古雑貨『パルデラマンとベンジャミンミンズ』［愛媛県］


古道具 LET 'EM IN［東京都］


古物店meme［大阪府］


物と事と［大阪府］


北欧雑貨と暮らしの道具lotta［兵庫県］


旅する古物商-hito.to-［長野県］


旅する雑貨店 matka［茨城県］

OLD BOOK RECORD

全9店舗

古書・レコード


KANKO RECORD［兵庫県］


MAIN TENT［東京都］


Roundish Music Store［兵庫県］



SUS
～くらしと本のみせ スウス～［大阪府］


しばのき文庫［京都府］


CONTAINER LODGE［東京都］


FLOW.［長野県］


GOOD RETRO［兵庫県］


WONDRES［東京都］


カタワラ古着店［岡山県］

SECONDHAND CLOTHING

全26店舗

古着

FOOD DRINKS

全42店舗

フード・ドリンク


Bake rocca rocca
ヴィンテージ家具屋の焼菓子店［大阪府］


cafe siesta［愛知県］


COWCOW GRILL［岐阜県］


ハラペコラボ［福岡県］


ピースオブケイク！［広島県］

同時開催



Re-Vintage(リ・ヴィンテージ)とは、古き良きモノやコトを大切にしつつも、センス良く現代に取り入れるスタイルを指す新しい言葉です。ジャズの自由な精神が、世界各国のトラッド音楽をも包み込み、新たな音楽の風を生み出します。ぜひ、音楽も一緒にお楽しみください。

企画・協力：Harmony Fields

3日間で15バンド出演　〈場所〉VINTAGE MARKET ステージ

ステージ詳細・アーティスト紹介は ▶

	10:20	11:00	11:30	12:10	12:40	13:20	13:50	14:30	15:00	15:40
10.23 fri	国宝バンド		SOA		男前トリオ		辻本美博		NILO	
10.24 sat	Ukulele Swing Trio		遠藤真理子×生田さち子×池田安友子		小柳淳子TRIO		Mon Dieu		ミスターサンチャゴ	
10.25 sun	Linkstone Band		みしまりよ		King Columbia		The Police Comin'		稲葉和裕＆Whiskey Deaf	


国宝バンド


辻本美博


Mon Dieu


ミスターサンチャゴ


Linkstone Band


King Columbia

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。）※本会場へのベ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にてご確認下さい。

VM_bampaku
vintagemarket_bampaku
公式 Instagram

10/24（土）21:00まで
お得な前売り券発売中
「公式WEB」にてご確認ください。

高槻市内約60の企業・団体が出展！

たかつきの産業をまるっと体験しよう！

高槻市 Takatsuki City

高槻商工会議所 The Takatsuki Chamber of Commerce and Industry

2026 たかつき 産業フェスタ

雨天決行

2026年11月14日(土)

11:00-16:00

入場無料 一部有料の体験会あり

安満遺跡公園（高槻市八丁畷町12-3）

原っぱ南側
サンスター広場
ボーネルンド ParkCenter

来場プレゼント 屋外

ご来場いただいた方
先着300名様に
はにたんオリジナル
箱ティッシュをプレゼント！
※お一人様1個限り



時間 11:00～
場所 ボーネルンド ParkCenter前 屋根付き広場

オープニングセレモニー 屋外



高槻市長 濱田剛史



高槻商工会議所 会頭 桑内義和

時間 10:40～
場所 ボーネルンド ParkCenter前 屋根付き広場

展示・体験テント | 屋外 原っぱ南側

- 愛仁会高槻病院
- 愛仁会リハビリテーション病院
- アルインコ(株)
- NEVラボ(株)
- NPO法人 求工会&(株)イワイ
- 大阪紙器工業(株)
- (株)ガハハ
- 北おおさか信用金庫 高槻支店
- 空気の洗車屋さん 大阪高槻店
- (株)ケアーズ
- (有)楠本書院
- サンユレック(株)
- サンスター(株)
- JA全農青果センター(株) 大阪センター
- JT生命誌研究館
- (有)シンメ
- (株)Starlight healthcare
- 第一東和会病院
- 高槻珠算協会
- (株)ニチレイフーズ 関西工場
- 日新化成工業(株)
- (株)樋口電子
- ファヴォリ(同)
- 丸大食品(株)
- (株)宮田運輸
- 矢崎化工(株)
- (公社)高槻市観光協会・高槻市 観光シティセールス課
- 高槻商工会議所

車両展示・体験テント | 屋外 サンスター広場

- 高槻市 交通部
- 高槻市 消防本部
- 高槻市 水道部
- 高槻市上下水道工事業協同組合
- 高槻市 清掃業務課
- 高槻市立消費生活センター
- 高槻警察署
- 日本郵便(株) 高槻郵便局



展示・体験会 | 屋内 ボーネルンドParkCenter 多目的室・多目的スタジオ

- 関西大学 総合情報学部
- コニカミノルタ(株)
- (株)高槻ガラス店
- (株)bitset

体験セミナー | 屋内 ボーネルンドParkCenter 工作・調理室

漢方教室
葛根湯を作ってみよう！

提供：クラシエ㈱ 高槻工場



漢方薬って何?そんな素朴な疑問に答えながら、実際に葛根湯（かっこんとう）を作っていただきます！ 参加者には漢方絵本をプレゼント。

時間 11:00～12:00　定員 28名

乳牛のお話とアイスのふたを使ったコマづくり

提供：㈱明治 関西支社



〈前半〉乳牛についてのお話や酪農家さんのお仕事についてのお話。
〈後半〉「エッセルスーパーカップ」のふたを利用して世界に一つだけのコマを作ろう！
※コマづくりのキット付き
※カラー油性ペン（又は色鉛筆）をお持ちください。

時間 13:00～14:00　定員 小学生以上30名

申込方法 10/1(木)10:00から申込開始

［往復はがき］ 氏名・住所・年齢・電話番号・「希望セミナー」を明記のうえ、ご応募ください。
送り先：〒569-0078　高槻市大手町3-46
高槻商工会議所「たかつき産業フェスタ 担当」宛

締切 ［専用申込フォーム］10/22(木)12:00
［往復はがき］10/22(木)必着

※応募多数の場合は抽選。
当選者の方のみメール返信、ハガキの返送にて発表を行います。(10月末ごろ発送予定)

お申し込みはコチラから ▶

キャラクター大集合 | 屋外 芝生広場

高槻市ゆかりのキャラクターが大集合！キャラクターたちとの撮影会もあるよ！



イタメくん［㈱ニチレイフーズ 関西工場］



ざっくぅ［J:COM］



ぽすくま［郵便局のキャラクター］



たかつき ばすお［高槻市 交通部］



きたしんくん［北おおさか信用金庫］



はにたん 高槻市マスコットキャラクター

フードテント 屋外

- 高槻うどんギョーザの会 ［高槻うどんギョーザ］
- 米粉伝道師TAKAYA ［高槻産米粉清水っ粉 みたらし団子］
- BEER BASE 高槻 ［クラフトビール］
- さつきあん ［わらび餅、みたらし団子］
- 珈琲屋ほっぺ ［コーヒー、サンドウィッチ］
- のりまきのすけ ［韓国風のりまき］
- (株)高槻酒文化研究所&(株)西田本店 ［どぶろく酒樫田・地元のお酒］
- キッチンさくら ［オムライス、おいもチップス］
- カトマンドゥカリーPUJA ［カリー&ナン、カリーパン］
- 居酒屋むかし昔 ［ラーメン］
- 薩摩の牛太 ［ハラミ丼・トマトアメ］

キッチンカー 屋外

- 1100Cafe ［高槻産米粉のクレープ］
- 深夜うどん 一龍 ［かすうどん］
- 高崎流居酒屋道場 高槻店 ［金賞唐揚げ・チキン南蛮フライ］
- あかし玉子焼ひろめ隊 ［あかし玉子焼(明石焼)］
- T's ★ Diner ［高槻バーガー］

■主催 ： 高槻市・高槻商工会議所
■後援 ： 高槻市教育委員会・(公社)高槻市観光協会

お問合せ先
高槻商工会議所　たかつき産業フェスタ担当　tel.072-675-0484
高槻市産業振興課　たかつき産業フェスタ担当　tel.072-674-7411

詳細はコチラへ
たかつき産業フェスタ 検索
イベント内容は予告なく変更される場合がございます。あらかじめご了承ください。

阪急高槻市駅から徒歩約10分・JR高槻駅から徒歩約13分

大阪方面からのアクセス
● JR大阪駅から新快速で15分 ● 阪急大阪梅田駅から特急で約20分
京都方面からのアクセス
● JR京都駅から新快速で12分 ● 阪急京都河原町駅から特急で約20分
高槻市営バス「JR高槻駅南」および「阪急高槻駅」5番のりばから安満遺跡公園東行き・前島行き乗車、「安満遺跡公園」下車すぐ



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、今回は久坂部 羊(くさかべ よう)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

小説家・医師

久坂部 羊 氏



1955年大阪生まれ。1981年大阪大学医学部卒業。大阪府立成人病センターで麻酔科、神戸掖済会病院で一般外科、在外公館で医務官として勤務。帰国後、高齢者医療、在宅医療に従事。同人誌『VIKING』での活動を経て、2003年小説『廃用身』でデビュー。2014年小説『悪医』で第3回日本医療小説大賞を受賞。近著に『命の横どり』『老いて楽になる人、老いて苦しくなる人』などがある。





現役医師が小説で医療の「不都合な真実」を伝える理由

「回復の見込めない老人の手足を切除する」、2003年のデビュー作で本年映画化もされた『廃用身』。そんな衝撃的なテーマと向き合ったのが、作家であり医師でもある久坂部 羊さん。医療の現実や矛盾と向き合うその姿勢は、ときに「不都合な真実」を私たちに突きつけます。なぜ、批判を覚悟で書き続けられるのか。少年時代の読書体験や海外での経験を振り返りながら、その理由をお聞きしました。

ある夜に訪れた作家への目覚め

意外なことに、少年時代はほとんど本を読まなかったという久坂部さん。転機は高校2年生のとき、友人からドストエフスキーをはじめとしたロシア文学を勧められ、すっかり夢中になった。ある夜、試験勉強の最中に、小説の登場人物たちが目の前で動き出すかのように、具体的な物語のイメージが次々と頭に浮かんできたという。「不思議な出来事でしたが、これをきっかけに『作家になりたい』という意志が固まりました」と振り返る。

麻酔科医だった父にその想いを打ち明けると、「まずは医者を目指したらどうか。小説を書きたいなら、医者になったあと時間が取れるようになってから書けばいい」と我が子の夢を頭ごなしに否定することなく、現実的な道筋を示してくれた。父のこの一言が、作家と医師を両立する道につながった。

異国の経験で見えた「書くべきもの」

医師としての道を歩みはじめた久坂部さんは、外科医・麻酔科医を経て、外務省の医務官として海外赴任の道を選んだ。赴任先で触れた日本とは異なる死生観は、のちに久坂部さんの「書くべきテーマ」へとつながっていく。

サウジアラビアでは、末期がん患者への対応に悩む久坂部さんに、現地の医師は「死を恐れることはない、アッラーが永遠の魂を授けてくれると伝えればいい」と述べたそうだ。またオーストリアでは、本人へのがんの告知に消極的だった当時の日本の慣行を話すと、医師たちに驚かれたという。事実を直視する欧米の姿勢に、久坂部さんは考えさせられた。中でも印象に残っているのが、パプアニューギニアでの体験だ。呪術医療が盛んな地域では、マラリアは風邪のように受け止められ、やがて訪れる死もまた、淡々と受け入れられていた。「現地の人は、病気や死をありのままに受け入れ、穏やかに暮らしているように見えました。それに対して日本人は、医療技術が進歩したがためにかえって苦しんでいるように思えたんです。医療は人々を安心させるために発展してきたはずですが、大きな矛盾を感じました」。

ハッピーエンドを書けない理由

研鑽を重ねて作家デビューを果たした久坂部さん。20年以上の作家活動の中で数々のヒット作を世に送り出した一方、「医療は決して万能ではない」、「医療に期待しすぎると失望する」との警鐘を鳴らす。例えば、テレビの情報番組では、がんや認知症、生活習慣病などの新たな治療法・予防法などがたびたび取り上げられる。しかし前向きな情報ばかりを報じる論調には、注意すべきだという。「それらが実際にどれほどの人を救えるのかといった情報は詳しく伝えられません。受け手である私たちもまた、嫌な話には耳を塞ぎがちです。そうなると、メディアはますます『いい話』しか放送しなくなるんです」。

こうした状況下では、現実と向き合う医療リテラシーは育たない。とはいえ、この現実を現場の医師からは口にしづらく、「患者を見捨てるのか」といった批判にさらされるリスクがあるからだ。実際に医療の現場では、無駄だとわかっていても、アリバイづくりの治療をせざるを得ない場面すらあるという。

この悪循環を断ち切る一手として、「小説」を通じて世に問う大切さを強調する。「やっぱり、説教だと誰も耳を貸しませんから、面白いドラマとして届けた方が伝わるんです」。フィクションという形で、医療の現実を伝える。それが、作家を志してから見出した答えだ。

しかし「不都合な真実」を描き続けることは、医師からも患者からも批判されるリスクを伴い、読者が求める「ハッピーエンド」からは遠ざかりがちだ。それでも書き続ける理由を、久坂部さんはこう語る。「医師として、理不尽な状況で患者さんが亡くなる姿を何度も目の当たりにしてきました。その現実を知っていながら『名医が奇跡的に治す』みたいな大団円を書いてしまっては、亡くなっていった人たちに申し訳が立ちません」。

夕暮れの公園を走りながら

昨年70歳になった久坂部さんは、医師としての仕事を退くことに決め、執筆活動に勤しんでいる。小説を書く上で欠かせない日課になっているのが、夕方の公園でのランニングだ。小説のアイデアの多くは、このランニングの道中に生まれるそうだ。アイデアが浮かびだすと、階段を登ったり、橋を渡ったりした記憶すら残らないほど、物語の世界に没入する。「足が地面から浮いているような感覚がして、全く疲れないんですよ」。

次回作のアイデアも、すでに温めている。「医療の不正を追うジャーナリストを主人公にした物語を通じて、報道が抱える正義と悪の両面を描きたい」と話す。目の前に立ちはだかる医療の現実と向き合いながら、今もそのアイデアを磨き上げている。

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



次回は
脳科学者 茂木 健一郎氏のインタビューです

©Itaru Hirama 2021

City Life

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過ごしください。

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〉

※雨天実施／悪天候により中止になる場合があります※別途、公園入園料が必要 ※イベント内容は予告なく変更になる場合があります。。



楽しくエコやSDGsを学べる、ウェルビーイングなコンテンツもたくさんあります！

予約が必要なコンテンツもあります。右記、二次元コードから各コンテンツのページで詳細を確認してね。▶

自然大好き！ はたあきひろさんの生き物観察会

[実施日] 10/17(土) 11:30〜、13:30〜、15:00〜(各回40分程度)
[定　員] 各回10名(予約制)
[参加費] 無料



人気の『はたあきひろさんの生き物観察会』を今回も開催。自然豊かな万博記念公園で、はたさんと一緒に「命」を見つける探検に出かけよう！

テント布でつくろう！マイバッグ

[実施日] 10/9(金)、10(土)
[定　員] 各日限定30組
[参加費] 1,000円〜(サイズによって異なります。)



イベント看板などさまざまな用途で使われるテント布でマイバッグをつくります。
環境にやさしいリユース素材で、世界にひとつだけのマイバッグをつくりましょう！

"災害時の食べ物"がテーマ。「子ども食堂×BohNo」

[実施日] 10/10(土)、17(土) 11:30〜
[定　員] 各日先着12名
[参加費] 無料

企画運営：立命館大学　学生団体BohNo



今回は、「災害時の食べ物」がテーマ。
非常事態にどんな物を食べるのかなどについて私たちと一緒に考えましょう！

暮らしの中に木のぬくもりを。ヤマ・サト・マチをつなぐプロジェクトブースが登場。

[実施日] 10/10(土)、11(日)



木の温もりを感じられるフードスタンド「木愛(もくあい)」や「一輪挿し」など、暮らしのなかで木を身近に感じられる商品販売。また、木の端材を使った「スマホスタンド型キーホルダーづくり」のワークショップも開催予定です。ぜひお気軽にお立ち寄りください！

企画運営：関西大学社会学部・大門ゼミ〈ヤマサトマチをつなぐプロジェクト〉

LOHAS STAGE

10/10 SAT. 11:00~16:30

FM COCOLO
MOVE ON SATURDAY
公開生放送

DJ：光永 亮太



10/17 SAT. 13:30~

八尾トーヨー住器そぷら presents
FM大阪「hug+」公開収録
in ロハスフェスタ万博2026秋

ゲスト：こたに　DJ：大塚由美





総出展者数 約600店舗

出展者一部紹介

全出展者リストは コチラから ▶


chimachima & pompon


NR(nanairo-komono)


kotobuki


aiai+botanical works


noriko factory


AHORA


COCONOA


Koco sia Chouette


7eme ciel . izatoki イトウミシン


cunm･babybreath


nanode


古池木材研究所


古木良器


Dans les bois


M.I.S -jesmonite- HISTORY GARDEN


hanauta


kuusi


丸岡奈々恵&mocco mocco


ししゅうと私


Tykka


ze-key


doodlabart


棕櫚たわしと箒　A's Works


＊ petit pas ＊


twill


qugu


AWA LAB


からんこえ（花と雑貨からんこえ）


Lien(リアン)


NanAtsu


chim candle


cran


anokono flower


maruko_A0235


PLUS GARDEN_Z3726


sopo！


たたらば珈琲


京都メープルワールド


cafe sigasiga


チャボさんのお茶

M.vege

ドーナツハウスLOOP

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

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

＼ ロハスフェスタに持ってきてね ／

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ットペーパーに再生され、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、レジ袋削減に役立てています。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）

■リサイクル資源をお持ちください
ロハスフェスタではご家庭で捨てる天ぷら油や牛乳パックなどを有効活用しています。

■使い捨てにNO！
マイ食器・カトラリー・マイボトル・エコバッグをお持ちください。

ゴミゼロチャレンジ

20th LOHAS Festa

主　催｜ロハスフェスタ実行委員会／City Life
企画協力｜エムズプランニングオフィス
後　援｜環境省／大阪府／大阪府教育委員会／吹田市／公益財団法人大阪観光局／公益社団法人国土緑化推進機構／公益社団法人ゴルフ緑化促進会／一般社団法人日本ホビー協会
問合せ｜ロハスフェスタ事務局（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

公式WEB
出展者情報・企画などは公式WEB・Instagramにてご確認ください。
Instagram

デコ活 くらしの中のエコろがけ
公共交通機関をご利用ください

NIFREL にふれる vol.122

「ワオキツネザルのゆかりの島・マダガスカルにふれる」

9/19（土）〜11/1（日）

10/30の「世界キツネザルの日」に合わせてワオキツネザルのふるさと・マダガスカルの自然や文化を紹介する特別企画を開催。



大阪大学とのコラボ「行動観察」



日時　10/24（土）、25（日）10時半〜17時

場所　2F「うごきにふれる」ゾーンにて

研究の視点にふれながら、ワオキツネザルの行動をじっくり観察する参加型企画。

マダガスカルの音にふれる演奏



日時　10/3（土）、4（日）、11/1（日）1回目11時〜、2回目14時〜

場所　2F「みずべにふれる」ゾーンにて

伝統楽器"ヴァリ"の音を通して現地の文化にふれる特別な時間を楽しめます。

マダガスカルの香りにふれる



期間中は、巨大アート空間「ワンダーモーメンツ」でマダガスカルをイメージした香りを展開。バニラやイランイラン、オレンジなどを組み合わせ、自然の奥行きをアロマで表現します。

マダガスカルを旅しよう

地図、街並み、大自然、食べもの、多様な生きものなどを写真と解説で紹介します。ワオキツネザルを通して、マダガスカルの自然と人々の暮らしを旅するようにたどります。

場所　2F「ニフレルメイクス」

バニラと通じて自然と暮らしにふれる

バニラの製造過程の写真パネルや実物展示、香りの体験を通じて、マダガスカルの産業と自然とのつながりを紹介します。

場所　2F「ニフレルメイクス」

カフェで販売中

マダガスカルバニラのアイスクリーム…650円（税込）



トークイベント「マダガスカルにふれる」

日　時　10/31（土）、11/1（日）　9時〜

参加費　1,000円　　定員　各回20名

ワオキツネザルの朝ごはん見学とマダガスカルの自然・文化紹介を組み合わせたイベントを開催。
10/1（木）よりニフレルHPで募集開始。

NIFREL
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）、ニフレル入館で120分無料
※事前にホームページをご確認ください
0570-022060（ナビダイヤル）　ニフレル　で検索

今までのバックナンバーはCityLife Newsから

1.動物取扱業者の名称：株式会社海遊館　2.事業所の名称：NIFREL　3.事業所の所在地：吹田市千里万博公園2-1 EXPOCITY内 ニフレル　4.登録に係る第一種動物取扱業の種別：展示、登録番号：第2899-5号、登録の年月日：平成27年8月11日、有効期限の末日：令和12年8月10日　5.動物取扱責任者の氏名：村上翔輝

EXPOCITY press

アウターコレクション

EXPOCITYでお気に入りのアウターをおトクにゲット！

期　間　2026/10/23（金）〜11/8（日）

三井ショッピングパーク ららぽーとEXPOCITYの対象店舗にて、アウターの購入金額に応じて10,000円（税込）ごとに、1,000円分のEXPOCITY限定お買物・お食事券をプレゼント!

※お一人様一会計最大5枚まで　※なくなり次第終了
※3,000円（税込）ごとに1枚使用できるお買物券です。



対象店舗（一部抜粋）
THE NORTH FACE　HELLY HANSEN　FREAK'S STORE　SHIPS　B shop　Arnold Palmer　and more

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'nThings、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/

詳しくはこちら！

「万博鉄道まつり2026 with 観光EXPO」大阪モノレール開催します！ ～日本最大級の屋外鉄道イベント～

今年も鉄道、観光の魅力がここに集結します。『鉄道がつなぐ観光の未来』をテーマに物販、PR、ステージなど、子どもから大人まで楽しめる催しが盛りだくさんです。



日程：2026年 11/28（土）・11/29（日）
時間：9:30〜16:00（予定）
場所：万博記念公園「東の広場」ほか
入場料：無料 ※別途、万博記念公園入園料 大人（高校生以上）450円が必要
テーマ：鉄道がつなぐ観光の未来
主催：大阪モノレール株式会社、大阪モノレールサービス株式会社、大阪府、吹田市
内容：日本各地の鉄道会社や自治体等による物販・PRなど
交通・観光連携ゾーン（物販・PR）／旅情くつろぎゾーン（観光列車展・折り鶴休憩所）ステージゾーン／子ども・ファミリーゾーン／グルメゾーン／遊具（有料）ゾーン 等。　※内容は変更になる場合があります。

Pick up!

学生団体ガクロハが長年の活動費を大阪府と立命館大学BohNO!へ寄付

「ロハスフェスタ」への参加をきっかけに、関西の大学生が集まり結成された学生団体「ガクロハ（GREEN×LOHAS　FESTA実行委員会）」。『人にも環境にも優しい暮らし』というLOHAS（ロハス）の考え方に共感し、「学生である私たちの間でも広めていきたい」と2009年から本格的に活動を開始。地域で開催される環境イベントへの参加のほか、自ら主催する「GREEN×LOHAS　FESTA」の開催を通して、学生目線でロハスの魅力を発信してきた。

長年活動を続けてきたガクロハだが、コロナ禍以降は活動を休止中。そこで、これまでの活動の中で積み立ててきた資金を、大阪府環境保全基金と立命館大学の学生団体「BohNo!」へ寄付をした。

立命館大学の「BohNo!」は、『食を通して、若者の視野を拡げる』をモットーに、食育や食品ロス削減に取り組む学生団体。活動の一環で、ロハスフェスタ万博の会場で、子ども食堂や「食」とSDGsに関する食育ワークショップを展開している。



ロハスフェスタ会場での贈呈式の様子。左から3人目がガクロハ代表の山田さん。4人目がBohNo!代表の山本さん。

ガクロハ代表の山田さんは、贈呈式で「BohNo!の皆さんには、これからも未来を担う子どもたちの食や環境に向き合い、新しい形でロハスを実践していってほしい」とエールを送った。ガクロハが大切にしてきた「人や環境を想い、楽しく発信する」温かい志は、BohNo!の活動へとバトンはしっかりと受け継がれた。ロハスやSDGsに共感し、学生たちが考え、活動してきた想いはこれからも続いていく。

CO・OP

コープこうべだより

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



コープこうべ キャラクター コーピー

コープ蛍池

豊中市蛍池中町3-2-1
06-6842-3711
営業/10時〜22時
店休日なし
（1/1〜3を除く）



櫻田 康太さん（店長）

駅直結の好立地 夕方ラッシュも万全に

阪急蛍池駅直結なので、駅利用のついでに立ち寄る方など、たくさんの方にご来店いただいています。特に夕方は来店のピーク。商品の補充や陳列、棚の掃除まで気を配り、気持ちよくお買い物いただけるよう心がけています。人気のお惣菜はしっかりと商品をご用意して、皆さまのご来店をお待ちしております。

おすすめアイテム

ナッツがいいアクセント! おもてなしにもピッタリ



3種のナッツが入った塩バターサブレ
（8枚入/321円）
アーモンド、マカダミアナッツ、ピスタチオが、サクほろ食感のサブレとベストマッチ。贅沢なお茶菓子です。

生乳をぎゅっと凝縮した濃厚な風味で大人気



生乳でつくったヨーグルト
（80g×4個入/289円）
主原料は生乳と砂糖。牛乳をしっかりと感じられるところがおすすめポイントです。L-55乳酸菌使用。

店長もお気に入り、旨みが濃〜いおだし



八つの旨みの極みだし
（8g×10パック入/645円）
5種類の魚をはじめ、昆布や椎茸など8種の旨みを凝縮。是非これだけで大根を煮てみてください!

10月のツキ推し! ツキ推し!

10/2（金）からスタート

日本のかぼちゃスープ 230g（2〜3人前）



北海道産のかぼちゃを使用し、かぼちゃならではの自然な甘みを引き出しました。生クリームと玉ねぎも国産にこだわっています。牛乳を加えて温めるだけの簡単調理。常温で1年間保存が可能です。

妊娠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

※特典は店舗を利用された方のみとなります。受動喫煙防止対策への対応は各店舗へ直接ご確認ください。



写真は1番人気の二代目ふぐ義コース。
【てっさ付き・お持ち帰りセット】2人前は12,000円。
新メニュー「焼きふぐコース」好評。詳しくはHPで。

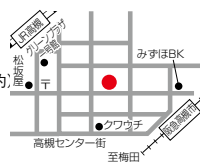
ふぐの美味しい季節が到来
最高級国産とらふぐを堪能しよう

熊本県天草で育てられた最高級国産とらふぐを余すことなく味わえる老舗ふぐ専門店のふぐ義。注文が入ってから捌いたふぐのコクと、プリプリな歯ごたえを味わいに多くの美食家ファンが訪れる。一晩熟成させたてっさと自家製ポン酢の相性は別格!そして専門店ならではのふぐ唐揚げは子どもにも大人気。事前予約でお昼も利用できるので、友人や家族の集まりで豪華コースを愉しんで。



丁寧に焼き上げられたひれを贅沢に使っている人気のひれ酒（850円）。

高槻活ふぐ料理専門店
二代目 ふぐ義
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



Menu
- 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!二代目ふぐ義コース …… 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、皮しゃぶ、雑炊、デザート）

※価格は1名様で税込

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。



※写真はイメージ

さぬきうどん、骨付鳥など食が揃う
「四国フェア」を開催

実りの秋がいよいよ本格到来。ミートモリタ屋では10月20日より23日まで「四国フェア」を開催する。主役は愛媛県西条市から届く新米。試食販売を行うほか、とれたての野菜も店頭に並ぶ。お惣菜コーナーには、香川県を代表するさぬきうどんや骨付鳥といったご当地グルメが登場。バイヤーが厳選した四国ならではの味覚を、ぜひこの機会に堪能してほしい。

ミートモリタ屋
※各店舗の情報はホームページへ
http://www.moritaya.com/



作家・今村翔吾が
事業承継した老舗の本格珈琲店
アロマ珈琲 1971

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

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

箕面店
箕面市箕面6-4-28 サンクスみのお1F きのしたブックセンター店内
［営業時間］9時～17時（LO16時半）
TEL.072-722-1915

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

読者プレゼント

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

Tケトル プラス ホワイト（16,500円相当） 1名



【提供：株式会社大石アンドアソシエイツ】

109シネマズ招待券（一部店舗を除く） 5名

109シネマズ大阪エキスポシティ Pick UP



「DIGGER ディガー」
10月9日（金）公開
©2026 WBEI and Legendary



「うるわしの宵の月」
10月23日（金）公開
©2026映画『うるわしの宵の月』制作委員会

秘密のバラ風呂 3本詰め合わせ 3名



【提供：株式会社コパ・コーポレーション】

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：10/19（月）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

ブランド品・貴金属・宝石・時計の専門店
高価買取実施中!
ただいま相場高騰中



おかげさまで15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
ボスフル 検索
古物商許可番号：第622352303922号（大阪府公安委員会）



コロッケ・トンカツ 洋食のいろは
新鮮野菜 木屋青果店
たこ焼き・回転焼・お好み焼き おたふく
榎本鮮魚店
肉 つづみ屋
宝石 ジュエリーアンリ
塩干・乾物 八百伊食品
お茶の 北岡園
新鮮野菜 鍛冶青果店
くだもの ひらい果実店
安さ・新鮮・便利 センター街中央
タカツキ ICHIBA 高槻市高槻町18-1
☎072-685-1755
営／あさ10時～よる7時まで 毎水曜は定休

Food Net Mart
毎日 フードネットマート 安い!

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



全国各地の魚介グルメが万博記念公園に大集合!

魚の国 宝の国 SAKANA&JAPAN PROJECT

SAKANA & JAPAN FESTIVAL 2026
魚ジャパンフェス in 万博記念公園

同時開催

魅力いっぱい! ふくしまフェスティバル



2026 10.2金 | 3土 | 4日
開催時間 9:30～17:00（予定）
入場料 当日500円
※雨天決行・荒天中止
※小学生以下無料
※万博記念公園入場料、飲食代は別途

会場 **万博記念公園 お祭り広場［大阪府吹田市］**

アクセス
下記路線・駅のそれぞれから大阪モノレールのりかえ、「万博記念公園駅」または「公園東口駅」下車
■阪急線「南茨木駅」、「山田駅」、「蛍池駅」■北大阪急行線「千里中央駅」■大阪メトロ谷町線「大日駅」■京阪本線「門真市駅」

●メニュー・写真などはイメージです ●出店店舗、メニューは変更になる場合があります ●会場内の表示価格は税込表記です ●本イベントで提供する飲食料品は原則、軽減税率の対象外となります ●水揚げ状況等によっては産地や食材が変わる場合があります

https://37sakana.jp/sjfesosaka/ 魚ジャパンフェス

主催：SAKANA&JAPAN FESTIVAL実行委員会 後援：水産庁
主催：魅力いっぱい!ふくしまフェスティバル実行委員会 後援：福島県

協賛：キョクヨー SoftBank 電気事業連合会 umios

SOCIAL

摂津ブランド認定７事業者 優れた商品と技術を発信

摂津市と摂津市商工会が推進する「中小企業応援プロジェクト!摂津ブランド認定事業」において、新たな認定商品および認定技術が発表された。同事業は、市内の事業所が生み出した一定の基準を満たす優れた商品や製造技術を、摂津ブランド「摂津優品（せっつすぐれもん）」および「摂津優技（せっつすぐれわざ）」として認定する制度である。認定品の情報発信を通じて市内中小企業の躍進や産業振興、地域活性化に繋げることを目的としている。

平成29年度（第1回）の認定開始から10年を迎えた本事業では、ブランド確立に向けた広報費補助や展示会出展支援、専門家によるコンサルティングなど多角的な支援メニューが整えられている。

今回認定を受けたのは、商品部門と技術部門を合わせた計7事業者である。商品部門「摂津優品」には3事業者が選ばれた。伝統的な蒔絵を現代の印刷技術で表現した「蒔絵もんシリーズ」を展開するヒサクラ印刷株式会社、地場産大豆を用いた手作り納豆キット「お豆育成学園　なっとう小学校」を手掛ける合同会社Lily、湿潤療法に基づく創傷用被覆・保護材「プラスモイスト®」を開発した株式会社瑞光メディカルである。



9月17日に行われた摂津ブランド認定式での記念撮影。嶋野摂津市長らと受章した7事業者。

技術部門「摂津優技」には4事業者が認定された。高精度なプラスチック射出成形用多数個取り金型製作技術を有する東洋金型工業株式会社、ステンレス無酸化切断法による加工技術「ブリリアントカット」を強みとする上野鉄工株式会社、反りを抑えて高い剛性を両立する独自の特殊熱加工技術を確立した第一大宮株式会社、複雑形状部品の精密加工技術を追及する株式会社ハヤシ精工である。市と商工会は今後も、認定事業者の積極的な情報発信と販路拡大を支援していく方針である。



読者の皆さんから寄せられた気になる情報を調査

長年有料だった鳥飼仁和寺大橋が2027年に無料になるってホント？

Fさんからの投稿

淀川を渡って摂津市と寝屋川市を結ぶ「鳥飼仁和寺大橋（通称:100円橋）」が無料化されるという投稿があり、編集部でリサーチしてみました。

そもそもこの橋がなぜ今まで有料だったのでしょうか。大阪府道路公社の発表によると、橋の建設に多額の費用（借入金）がかかっており、その返済や維持管理費を賄うために、通行料を徴収する有料道路として運営されてきたからだそうです。

実はこの橋、当初は開通から30年目の2017年に無料化される予定でした。しかし、想定よりも交通量が少なく借金の返済が遅れたため、料金徴収期間が10年間延長されたという歴史があります。ちなみに、歩行者や自転車については2020年に一足早く無料化されていました。

では、なぜ2027年2月から無償化となるのでしょうか。それは、あらかじめ定められていた「最長40年」という料金徴収期間がいよいよ終了するためです。2027年2月27日をもって期間満了となり、通常の無料道路（一般府道）へと変わります。現在、大阪府道路公社では料金所施設を撤去するための工事手続きなどを着々と進めているようです。



無料化によって毎日の移動が便利になる一方、交通量の増加による渋滞を心配する声も出ているようです。摂津市など周辺の自治体では、無料化に伴う交通量の変化を見据え、通学路の安全確保や周辺道路の渋滞対策などの検討が進められているそうです。長年親しまれた“100円橋”の無料化まであと少し。より安全で快適な道路になることを期待したいですね。

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「鳥飼大橋」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。

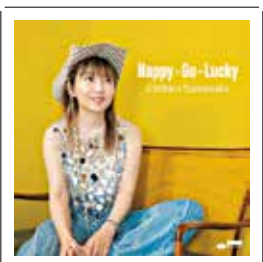
FM COCOLO × CITYLIFE ／ 音楽のCOCOLO Vol.85

FM COCOLOの人気DJが季節やテーマに合わせた音楽を紹介。

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

FM COCOLO Lifetime Music Station

ジャズ・ピアニスト山中千尋のサウンドが凝縮した最新作



ALBUM
Happy-Go-Lucky

ARTIST
山中 千尋

UCCJ-2264　ユニバーサルミュージック

今年の高槻ジャズストリート FM COCOLO ステージにも出演した、日本を代表するジャズ・ピアニスト山中千尋から新作が届きました。ニューヨークを拠点に世界で活躍している彼女は今年、音楽キャリア25周年という大きな節目を迎えています。今まで様々なテーマでアルバム制作をして来ましたが、今回は本人が「今こそ皆様にお届けしたい」というレパートリーを集めた作品。キース・ジャレット、ビル・エヴァンスなどの名曲に、定番の『サマータイム』や『ジングル・ベル』まで、各スタイルの楽曲を自身の独特な感性で演奏。オリジナル曲ももちろん収録されていて、ジャズ初心者でも充分に楽しめる一枚です。また、レコーディングにも参加した長年にわたる共演者との来日ツアーも予定。大阪公演は10月17日（土）ジャズの老舗ロイヤルホースで開催!

山中 千尋／ニューヨークを拠点に世界で活躍する、日本が誇る女性ジャズ・ピアニスト。リリースされたアルバムは、すべて国内のあらゆるJAZZチャートで1位を獲得。米メジャー・レーベルのデッカ・レコードとも契約を果たし、全米デビューも飾った。ダイナミズムと超絶技巧、ジャズの伝統と斬新なアレンジを併せ持つ、今まさに活動の絶頂期を迎えているピアニスト。

SELECT DJ

クリス
Chris



アメリカ・ニューヨーク育ち。22歳で来日し、以来日本在住。FM COCOLOでのDJのほか、ナレーター、イベントの司会やプロデュース、翻訳など多方面で活躍。ジャンルにこだわらない音楽好きで、ジャズはもちろんのこと、クラシックやポップス、ロックにも造詣が深い。美術鑑賞、野球、ゴルフを趣味にしている。【現在の担当番組】FM COCOLO「COCOLO Earth Colors-ENGLISH-」（水 19:00～20:00）、「World Jazz Warehouse」（日 23:00～24:00）

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！

摂津市商工会

補助金等を活用した事業成長・承継戦略の実践セミナー

補助金を上手に活用して、新規事業への一歩を踏み出す2時間!

小規模事業者持続化補助金、ものづくり補助金、デジタル化・AI導入補助金、事業承継・M&A補助金などを上手く活用し、事業成長戦略を目指しましょう。補助金活用のメリット・デメリットもお話します。興味のある方は、どなたでもご参加いただけます。

【日時】10月6日(火)14時～16時
【会場】摂津市商工会(摂津市南千里丘4-35-3F)＋WEB配信
【講師】(株)パール　安田 勝也 氏
【参加費】無料
【主催】摂津市商工会
TEL.06-6318-2800
【共催】摂津市、日本政策金融公庫吹田支店

茨木商工会議所

元タカラジェンヌ 絵莉千晶 トーク&コンサート　開催

茨木市出身・元宝塚歌劇団花組の絵莉千晶さんをお迎えし、宝塚の名曲と生ピアノ演奏、宝塚時代のエピソードを交えたトークをお届けします。特別な秋のひとときをぜひお楽しみください。



【日時】11月5日(木)
18時～19時半(開場 17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
【入場料】1,000円/人(先着順)
【申込】右記のQRコードまたは、
茨木商工会議所HPイベント情報から申込

高槻商工会議所

経営者・管理職・人事担当者のための コミュニケーション力向上・組織活性化セミナー

【日時】①11月18日(水)13時半～16時半
②11月25日(水)13時半～16時半
【会場】高槻商工会議所　4階大ホール
【内容】単なる表面上の「仲良しグループ作り」ではなく、若手が本来持つ強みを引き出し、指示待ちから「自ら考えて動く社員」へと変革させるための実践的なコミュニケーション手法を伝授します。
【講師】天野社会保険労務士事務所
代表　特定社会保険労務士　天野 勉 氏
【受講料】無料
【定員】各30名(1事業所2名以内)
【問合せ】高槻商工会議所中小企業相談所
TEL.072-675-0484

チラシ　ネット申込み

Area News Topics

City Life NEWS

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

シティライフNEWSで検索

MONTHLY TOPICS

茨木城主 中川清秀のテーマ展開催
激動の生涯と足跡

茨木市立文化財資料館において、テーマ展「茨木城主中川清秀」が開催されている。摂津の在地土豪から織豊期大名へと飛躍し、賤ヶ岳合戦で果てた清秀の生涯と歴史的位置づけを、客観的な史料や伝承とともに辿る。



茨木市立文化財資料館
第42回テーマ展「茨木城主中川清秀」は9月19日～12月14日開催。9:00～17:00（休館日は毎週火曜日、祝日の翌日）。



展示の開幕と摂津土豪の出自

茨木市立文化財資料館（茨木市東奈良三丁目）において、テーマ展「茨木城主中川清秀」が開催されている。本展示は、茨木城主として知られる中川清秀の生きた時代や足跡を、ゆかりの史料や伝承を通して紹介するものである。

中川清秀は、天文11年（1542年）、摂津国島下郡中河原村（現在の茨木市中河原町）で誕生したといわれる。清秀は当初、摂津国の有力国人である池田城主・池田勝正に仕えたが、元亀元年（1570年）、荒木村重らとともに勝正を追放したことが史料上の初見である。

茨木城主までの道

清秀が軍事的に頭角を現したのが、元亀2年（1571年）の郡山合戦（白井河原合戦）である。荒木村重とともに高槻城主の和田惟政や茨木城主・茨木佐渡守を破り、清秀は自ら和田惟政を討ち取る大功を挙げた。その後、茨木城主となり、天正6年（1578年）には、荒木村重の織田信長への離反に際して当初同調したものの、妹婿・古田重然らの説得や孤立した戦況を受け、同年11月に信長に降伏・臣従した。

秀吉への忠節と賤ヶ岳の最期

信長への臣従後、清秀は羽柴秀吉（豊臣秀吉）との親密な連携を深め、天正8年（1580年）には秀吉と義兄弟の契りを交わすなど、秀吉の忠臣としての立場を固めていった。天正10年（1582年）の本能寺の変後、秀吉からの書状に応じて秀吉陣営へ参入した。直後の山崎合戦では先鋒として最前線中央に布陣し、明智方の猛攻を正面から防ぎ止めて秀吉軍の勝利に貢献した。

天正11年（1583年）、秀吉と柴田勝家が対決した賤ヶ岳合戦においても、清秀は秀吉方の忠臣として参戦し、要衝・大岩山砦の守備を担った。柴田方の佐久間盛政による急襲を受けた際、周囲からの撤退勧告を拒んで徹底抗戦を選択し、激戦の末に討死した（享年42）。

清秀の討死後、茨木城下の菩提寺・梅林寺の住職が遺髪を持ち帰って葬ったという。また、次男・中川秀成が豊後国岡（大分県竹田市）に転封となり明治まで存続した縁から、平成25年（2013年）に茨木市と竹田市の間で歴史文化姉妹都市提携が締結された。

現在開催中のテーマ展「茨木城主中川清秀」では、同時代史料や伝記、絵画史料、市内の足跡や伝承に関する資料が展示されている。会期は12月14日まで。

SOCIAL

JR千里丘駅前再開発事業全体の
ランドスケープ ゾーニングプランが発表
コンセプトは「千里の丘 森の記憶」





上：シンボルロード「渓谷の風景」ゾーニングプラン
左：駅前パースイメージ （提供：摂津市）

摂津市が進める「千里丘駅西地区第一種市街地再開発事業」において、新たに整備される自由通路や美装化工事が行われる駅舎橋上通路のデザイン決定に伴い、公共空間を一体的に捉えたランドスケープデザイン（植栽計画）が公表された。

ランドスケープのコンセプトは「千里の丘　森の記憶」。かつて千里丘陵に広がっていた森を思い起こすような原風景に見立てた環境を創出することをめざし、屋上庭園は『高原の風景』、シンボルロードは『渓谷の風景』、駅前緑地は『里山の風景』、駅前広場は『水辺の風景』をテーマに整備が進められる。

また、周辺市街地からの入口となる場所には、森と市街地の架け橋となるカエデ広場やクスノキ広場を整備。シンボルツリーに、イロハモミジや市の木であるクスノキを配置し、ベンチの設置も行い、賑わいの中心となる広場を計画している。

同地区の景観形成における基本方針は、「賑わいや緑が感じられるとともに、周辺環境や地域特性に配慮した質の高い景観」を掲げている。新たな街並みへと変化を遂げる千里丘駅西地区の今後の動向に注目が集まる。

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す。言葉を惜しみながら俳句作りを進めてください。

【優秀賞】

花札の月は白なり秋立ちぬ　京都市　草夕　感じ
そう言えば、花札に描かれている満月は白い。言われてみれば、あの白さは印象鮮明。その白さに秋の到来を感じるのも日本人ならではのもの。秋と白はつながっているようです。

【入選】

恐竜の長き名前や熱帯夜　大阪市　小倉　佳子
恐竜の長い名前には辟易します。その名前に熱帯夜とはさらに寝苦しい。

うなだれてこきこきこきと扇風機　吹田市　秋山　寛
扇風機も使い古すとこうなってきます。よく働いてくれた感謝の気持ちです。

靴紐の疲れをほどき萩の寺　吹田市　中嶋　恭子
疲れてるのは靴を履いている人も。よくぞ萩の寺まで歩いたということ。

貨物車の赤褐色の秋暑かな　吹田市　田村由紀子
あの貨物車の色を見ると、さらに暑さが感じられます。夏が終わっても暑い。

ただひとり池のほとりを歩く秋　高槻市　中原美香子
一人で歩いているとしみじみと秋を感じるでしょう。池のほとりがよいです。

【佳作】

花束のやうにアイスで打って出る　熊本市　貴田　雄介
石ひとつ名も無き墓や苔の花　吹田市　秋山　寛
地球儀の太平洋の涼しさよ　京都市　草夕　感じ
はつきりと物言ふ医者や葉鶏頭　茨木市　角島　健二
折り目なき原稿用紙秋に入る　日野市　平井　都々

8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。

SELECT



選者
山口 昭男
やまぐち　あきお

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

発行/株式会社シティライフNEW　TEL06-6338-0640　〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23
●発行部数12万部　●シティライフは再生紙を使用し、植物性インキで印刷しています。　●本紙にはPR情報記事が含まれています。
●QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。　●無料で各戸に配布しています。必要のない方は、お手数ですがご一報ください。
設置店はこちらから

庭木1本から承ります！



経験豊かな庭師 安心の全国展開！

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

お見積り・お問い合わせはお電話もしくは2次元コードから

1本からのお庭サービス
ガーデンエクスプレス
カタクラ(東証スタンダード上場会社)グループ
072-665-8371
大阪支店 茨木市桑田町4-1 営 9:00~17:00

シティライフをご覧の方へ
生垣の剪定 長さ1m 高さ2m
通常2,200円を 初回限定 先着10名様 1,100円(税込)!
※その他諸条件あり。詳細はお問合せください。

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

※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
10.17(土) 10:30-12:30
10.23(金) 10:30-12:30
10.25(日) 10:30-12:30
11.7(土) 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。

\手取りを増やす/
参加無料　定員20名
働く女性の節税と蓄財セミナー
新NISA徹底解説!!

★講演内容★
●源泉徴収票を読み解く!
●新NISA・iDeCo
●ふるさと納税・保険・不動産

場所 グランフロント大阪 北館 5階
日程 2026.10月31日(土)
開場 13:15
開演 13:30~15:30
特典 スイーツ＆ドリンク付き 抽選で高級食パン１本






講師 山下 薫
FP1 級技能士
宅建士

私が変わる。私を変える。
Happy Life Money Seminer

お申込み↓
当日はFP1級の講師が分かりやすくお伝えします。主催:YYAssets株式会社
ご予約お問合せは…tel.06-6766-4143　e-mail:info@yyassets.co.jp

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

Hello garden.com
ハローガーデン
まずはご相談ください
ハロー いいにわ
☎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
入学準備受付中！





©学研教室

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

幼児さん 入会金0円 キャンペーン中!
10/1～12/16付まで 入会の方が対象です

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

幼児・小学生 ※幼児は週1回コースもあります
月謝は、算国 2教科 9,680円[税込]
算国英 3教科 14,520円[税込]

お近くの教室はこちらから

お申し込みお問合せは フリーコール 0120-114-154
学研教室
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

茨木市シルバー人材センター 主催イベントをご紹介!
各イベントは申込先着順です
10月開催
参加無料 要事前申込 市外の方も参加可



10.17(土) これからの人生をもっと楽しむヒントを聞きに来ませんか？ 桧山進次郎 講演会
1部 シルバー説明会
2部 桧山進次郎 講演会&ディスカッション
1部と2部はセットでの参加
[開場]13:00～ [開演]13:30～
[定員]839名 [申込み]10/13(火)まで〈右記QRコード・電話から〉
[会場]おにクル4F ゴウダホール(茨木市駅前3-9-45)



©桧舞台

10.27(火)
今日からできる血圧対策!!
切れる前に聴く高血圧予防講座
[時間]14:00～16:00
[対象]60歳以上
[定員]245名
[会場]おにクル1F きたしんホール
〈講師〉宮脇 大



10.10(土)・24(土)
手打ちそば処「茨木」で特別夜間営業を実施!
家族・友人とぜひお越しください!
[時間]17:00～20:00
[店舗]茨木市玉櫛1-6-1
[電話番号]072-646-8832

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	10/8(木)13:30～	10/15(木)13:30～
	B	10/16(金)13:30～	10/23(金)13:30～



〈会場〉茨木市シルバー人材センター
茨木市東奈良1-4-1

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