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.282
北摂WEST
吹田・豊中
箕面・池田
9月30日発行　無料

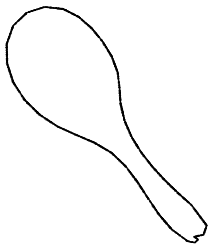


今年も

## 新米の季節がやってきた！

表紙／撮影：山元裕人

WE ARE PLANET SAILORS 40 Since 1986
おかげさまでシティライフは
40周年を迎えました



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

### 明太子 & ネギ・かつおぶし・いりごま with めんつゆマヨネーズ



めんつゆでワンランクアップ!

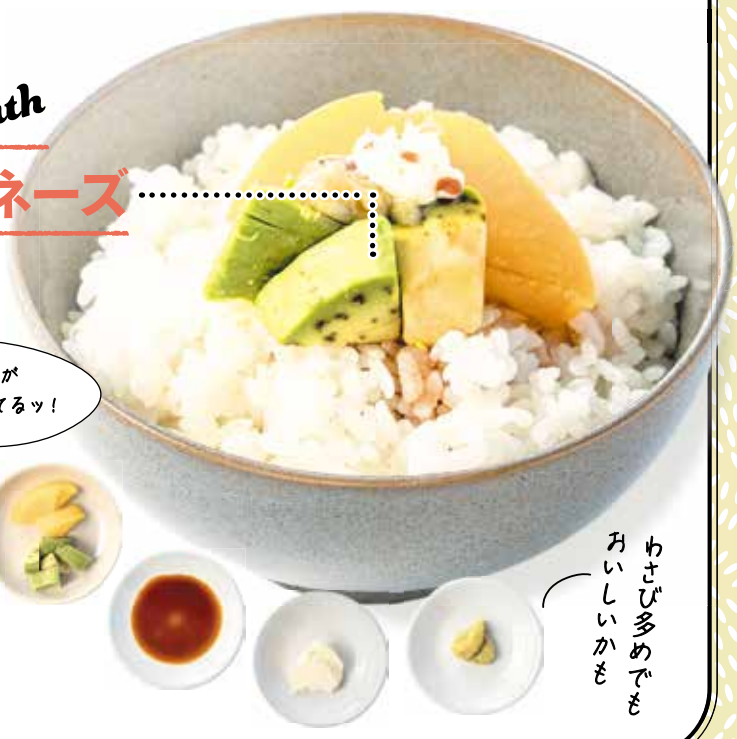
めんつゆがほんとに効いてて何杯でもイケる!!



編集部 もりお

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)

### たくあん & アボカド with わさび・しょうゆ・マヨネーズ



わさびがイイ仕事してるッ!



編集部 まえで

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)

わさび多めでもおいしいかも

### ほかにもいろんなおともが集まりました!





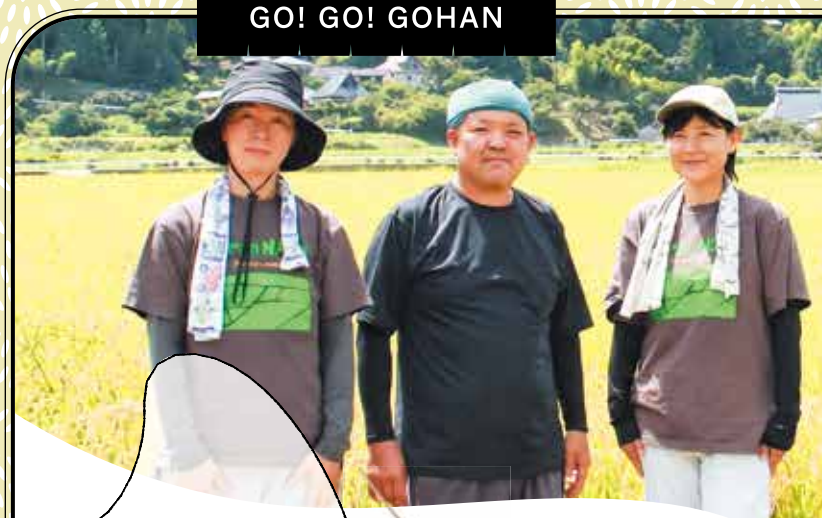
- 納豆クリームチーズ
- 梅とキムチのクリームチーズ和え
- ツナとたくあんの粉チーズラー油マヨ

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



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

オシャレで個性がありながらも電子レンジや食洗機にも対応した一碗を紹介します。



**お茶漬けや汁ものに**
鈴木正彦
(3,520円)
滋賀県信楽で作陶。マットな白の下に墨色が見え隠れする小どんぶりとしても使えるサイズ感。



**スタンダードな大きさ**
原田晴子
(3,300円)
優しい色合いにモダンな絵柄ですべて一点モノ。適度な大きさで普段使いしやすい一碗だ。



**TKGや納豆ごはんに**
吉岡俊治
(2,530円)
栃木県益子で作陶。水彩画ような柔らかい色合い。深みがあって卵かけごはんや、納豆ごはんに。



**小ぶりで女性にぴったり**
今西敬之
(2,750円)
尼崎の陶芸作家。軽さとカラーバリエーションの特徴。浅く小ぶりなサイズ感。

うつわギャラリー陶和　豊中市向丘2-10-10 リ・ライフビル1F　営／11時～17時 水木定休　https://gallery-towa.com/

## こだわりの塩と米が織りなす旨さ

### 恵みのまんま

丹波篠山産コシヒカリと熊本・天草の天然塩を使用。まろやかな塩気が米の甘みを引き立て、パリッとした海苔の旨みが口いっぱいに広がる。一番人気は大きめにほぐした鮭。濃厚な卵黄だし醤油漬けや自家製梅干しなど豊富なラインナップが揃う。

池田市井口堂1-10-18　セントラルマンション1F
営／11時～14時(LO13時半)、金曜・土曜のみ18時～22時(LO21時半)　月曜・火曜定休
**080-2140-1584**
**Instagram@omusubi_mamma**

LINEのクーポン画面提示で月桃茶・黒豆茶・月桃ハイ・黒豆ハイのいずれか1杯サービス(ランチタイムのみ)



**ごちそうおむすびセット** 600円+おむすび代
写真は鮭450円、卵黄だし醤油漬け500円で計1,550円 ※おばんざい・お味噌汁・小鉢・お漬物 付




## 野菜たっぷりの創作おにぎり

### おにぎりタイガー

芸人・土肥ポン太さんの八百屋が営む、おにぎり&弁当店。野菜を使ったメニューが並び、大根の醤油漬けの食感が心地よい「ツナマヨ大根」や、風味豊かな「さば大葉ゆかり」など、具材の味わいが調和するひと工夫を楽しもう。

豊中市中桜塚1-2-38
営／8時～18時(LO17時半)
※土曜は9時～18時(LO17時半)
**Instagram@onigiri_tiger_**

米の旨みをシンプルに味わえる おにぎり

# ヤニ・カヌレまで! 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。




ごはんの美味しさを際立たせる名脇役 おとも




**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 千里中央店

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。

豊中市新千里北町3-1-4 Senri LOOP1階
営／10時半～19時
無休(年始3日間のみ休み)
**06-6369-7681**
**https://ruinouen.rui.ne.jp/**

## ちょっと特別なおいしいもの

### 縁市-KOMINKA-

体に優しい・おいしい・可愛い」食品が並ぶ。よーいごはんは主に北海道産食材を使う混ぜごはんの素で、キャンプ飯としても人気。鰹味噌は鹿児島の麦味噌と鰹フレークを合わせ、ガーリック風味でごはんが進む一品だ。

池田市菅原町9-10
営／10時～18時　火曜定休
**072-737-7388**
**Instagram@enichi_kominka**



**おかず もろみ味噌**
360円(200g)





**山猫鰹味噌**
648円





**よーいごはん**
北海道産サケ&羅臼こんぶ
720円



**いか塩辛**
800円

## 食卓を彩る逸品揃いの青果店

### FARMAN KITCHEN MARKET

島根県産の有機野菜を中心に様々な食材が並ぶ。おかずもろみ味噌は人参や茄子などの野菜入りで、ゆずの風味がアクセント。塩辛は絶妙な塩加減でスルメイカの食感が心地よい。どちらもご飯のおともや酒のアテにも試してみて。

吹田市津雲台7-5-16　営／10時～18時　水曜定休
**06-6155-7798**
**Instagram@kugane.osaka**

## 毎日食べたい優しい味わい

### おむすび 米心

ミシュランシェフから学んだ技法でにぎるおむすびが評判。炊飯時は天候によって水分量を変えるこだわりだ。鮭や明太子などの定番から「肉巻き」や、白身フライがボリューム満点の「おにぎらず」などオリジナルメニューまで幅広く味わえる。

吹田市内本町1-23-10
営／9時～15時(LO14時半)　水曜定休
**06-7176-6274**
**Instagram**
**@omusubi_komegokoro**

**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



韓国で話題のアツアツ釜炊きご飯

## 韓国料理 具家ね（くがね）

キムチチゲ定食 1,980円

名物は、韓国で今注目の釜飯「ソッパプ」。圧力IH釜で炊き上げることで、米がツヤツヤに仕上がる。特製キムチチゲ付きの定食は女性に人気で、「プルコギソッパプ」「サーモンソッパプ」など多彩なメニューも見逃せない。

箕面市小野原西6-3-36
営／11時半～14時半、17時～22時（LO21時半）
月曜定休
✆072-737-7758
Instagram@kugane.osaka

LINEのクーポン画面提示で飲食代金から100円引き

多様な味付けでワールドワイドな味わい
**世界の米料理**



## ハイデラバード ムルグ（チキンビリヤニ）

2,178円（Sサイズ）～

※ナスとココナッツとピーナッツのカレー、野菜サラダ、マンゴーの漬物、ヨーグルトのサラダ付
※写真はLサイズ（5,280円）

本場仕込みの絶品ビリヤニ

## 純インド料理 チャトパタ

インド人シェフが腕をふるう、南北のインド料理が味わえる一軒。人気のビリヤニはパンで蓋をして蒸し焼きにする伝統製法で、バスマティライスに旨みと香りを封じ込めている。スパイスの香りがクセになるお粥「ライスキチャリ」もオススメ。

吹田市広芝町22-15
営／11時～15時（LO14時半）、15時～17時（アフタヌーンティーセットのみ提供）、17時～22時（LO21時半）
定休なし
✆06-6339-0049
Instagram@chatpata.japan

LINEのクーポン画面提示でビリヤニまたはキチャリ注文でプレーンラッシー（605円）を1杯サービス



ライスキチャリ（野菜）
1,848円
※パパダム（インド風せんべい）、オニオンピクルス付

## 緑ennバターサンド

①プレーン
②ほうじ茶
③フランボワーズ
④黒ごま
各350円～



## irohaカヌレ

⑤いちご ⑥プレーン ⑦ピスタチオ
各450円～

おにぎり・ビリ
# 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、

素敵カフェで楽しむ異国の味

## RANDC（ランドシー）

バラエティ豊かなメニューが評判のカフェ。ドライカレー風にアレンジした「ジャンバラヤ」は鶏唐揚げをのせてボリューム満点。スパイスに漬け込んだ鶏もも肉とターメリックライス、新鮮野菜を添えた「チキンオーバーライス」は、スイートチリソースが味の決め手だ。

箕面市西宿2-20-6
営／10時～22時（LO21時半）、月曜のみ10時～20時（LO19時半）
定休なし
✆072-734-7805
Instagram
@randc_minoh_cafe

LINEのクーポン画面提示でお会計から100円引き



ジャンバラヤ
1,400円



チキンオーバーライス
1,400円

心もカラダも喜ぶ焼き菓子

## くらし商店 USAGI

旬の果物を使う無添加米粉スイーツが揃う。今のオススメは、大粒ぶどうを贅沢に使ったタルト。サクサク生地が魅力で、ぜひ冷やして食べてほしい一品だ。ベルギー産クーベルチュールチョコのミルクとダークが中にもたっぷり入ったマフィンも楽しんで。

豊中市北桜塚2-14-9 1F
営／11時～18時
※土曜祝日は11時～17時
日曜～火曜定休
✆080-2367-2907

旬のぶどう クランブルタルト
723円

濃厚 ショコラマフィン
594円



和の食材を活かした洋菓子

## 颯～SATSUKI～（グルテンフリー専門店）

無添加グルテンフリーの洋菓子店。カヌレは本場フランスの味を追求したカリモチ食感が魅力。バターサンドは濃厚ながらも、甘さ控えめのすっきりとした味わいだ。豊富なラインナップから、お気に入りの一品を探してみよう。

吹田市垂水町1-55-2
営／12時～21時　月曜定休・不定休
✆06-6170-1510
Instagram
@satsuki_glutenfree

進化を続けるカラダに優しい洋菓子
**米粉スイーツ**

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

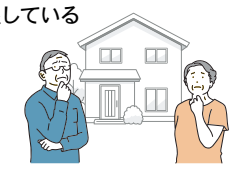
一人暮らし、夫婦2人、親との同居など、将来の暮らし方から住まいを考えてみましょう。



### 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 詳細は左ページをチェック

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」

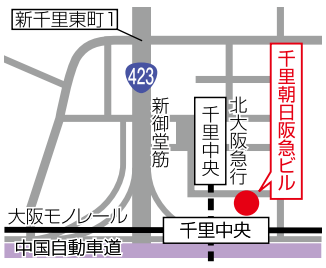
参加無料
複数受講歓迎

グルメ券付き

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

**日時** 10.27（火）
10:00～16:50

**場所** 千里朝日阪急ビル 14F
（豊中市新千里東町1-5-3）




主催：シティライフ　大阪モノレール千里中央駅直結

## 事前予約して来場された方にアンケート謝礼としてグルメ券をプレゼント

事前にご予約いただき、当日受講された方には右記の店舗で使えるグルメ券（500円分）をプレゼント。**各店舗先着30名までとなります。以降はセミナー受講のみとなります。**

- 利用期間は10/28（水）～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

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



**タータンナディ**
豊中市向丘3-11-45 1F



**颯～SATSUKI～（グルテンフリー専門店）**
吹田市垂水町1-55-2



## 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

## 1 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

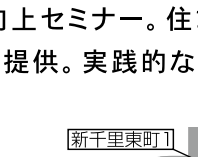
10:00～12:10

関連記事 P.6

これからの暮らしを考えるとき、大切なのは「10年後、どんな暮らしをしたいか」を具体的にイメージすることから。セミナー前半は、ファイナンシャルプランナーが、これからの暮らしの想いを形にするために必要な資金計画や、住まいにかけられるお金の考え方についてお話しします。

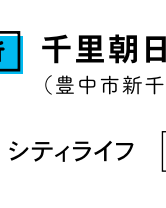
後半は、実際の4つの相談事例をもとに、どのようなきっかけで住まいを見直し、どんな選択をしてリノベに至ったのか、その背景を一級建築士が紹介。さらに、二人によるトークセッションで、実例からさまざまな選択肢を深掘りします。「家をどうするか」より先に「これからどう暮らしたいか」を一緒に考え、納得できる住まいの見直しにつなげましょう。





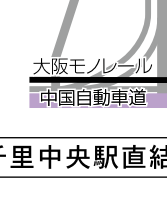
※途中で休憩タイムもあります。リラックスしてご参加ください。

**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。

**講師　株式会社クララ**
**濱野 哲夫さん**



物件探し、住宅ローン対応、リノベーションまで、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。京都大学工学部卒、一級建築士・宅地建物取引士。

## 2 最新AIで暮らしを豊かに！毎日がもっと便利になる活用講座

12:20～13:20

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



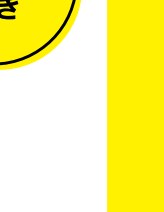
**講師　PCデポスマートライフ箕面BASE**
**デジタルライフプランナー　坊ノ下 友美さん**

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

## 3 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

13:30～14:30

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。

## 4 自己流トレーニングは怪我のリスクも!? 効率的な筋力UPの方法をお伝えします

14:40～15:40

40歳を過ぎると、何もしなければ筋肉量は減り続けます。疲れやすさや体重増加、転倒や生活習慣病のリスクを防ぐためにも、筋肉をつけることが大切です。ただ、自己流のトレーニングは腰や膝を痛めることも･･･。セミナーでは、すぐに実践できる安全で効率的な筋力アップ法をお伝えします。



**講師　WAHAHA fitness　トレーナー　中村 友也さん**

緑地公園駅前でパーソナルトレーニングジム「WAHAHA fitness」を運営。健康美を競うボディビル大会「Best Body Japan」京都No.1の実績を持ち、テレビ出演も多い。年代に合わせて幅広いトレーニングを提案する人気トレーナー。

## 5 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

15:50～16:50

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



**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

# 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。

## サルコペニア

**気になるサイン**

- 髪や爪が弱くなった
- 以前より疲れが抜けにくい
- 風邪が長引きやすい

**伺ったのは**
ひかりクリニック
謝 新 院長

### 閉経後に進みやすい筋肉量の低下に注意

サルコペニアは、男女ともに起こる筋力低下の状態です。女性の場合は、閉経後に女性ホルモン（エストロゲン）が急激に減少することで筋肉量が落ちやすくなると考えられています。さらに、もともとの筋肉量が男性より少ない傾向もあり、サルコペニアになりやすい側面があります。食事の見直しや適度な運動を心掛けることが予防の第一歩です。



## 起立性調節障害

**気になるサイン**

- 朝、なかなか起きられない
- 午前中に体調が悪くなる
- 立ちくらみやめまいがある
- 頭痛や腹痛がある

**伺ったのは**
こひつじキッズクリニック
森田 崇 院長

### 「朝、起きられない」は体調不良のサインかも

起立性調節障害は、思春期の子どもに多くみられる自律神経の不調で、朝起きられない、立ちくらみがするなどの症状が起こる病気です。「朝が苦手なだけ」と思われがちですが、学校生活に影響することも。気になる症状が続く場合は、医療機関に相談しましょう。







（上）同院では医師、管理栄養士、言語聴覚士が食支援チームを組み、食べる楽しみをサポートする。
（左）喉の専門家である言語聴覚士が食べる機能の評価や訓練など、在宅リハビリサービスを提供。

## 食欲の秋こそ筋肉を守る食事を たんぱく質を取って「サルコペニア」予防へ

暑さがやわらぎ、過ごしやすい秋。「夏の疲れがなかなか抜けない」「以前より筋力が落ちた気がする」「少し歩くだけで疲れる」といった変化を感じていませんか。だるさと思っていても、筋肉量や筋力の低下が隠れていることがあります。特に注意したいのが「サルコペニア」。加齢などに伴い筋肉量や筋力が低下していく状態で、進行すると歩く速度が遅くなったり、転倒しやすくなったりします。さらに、心身の活力が低下する「フレイル」につながることもあります。

筋肉を維持するために欠かせないのが、食事です。なかでもたんぱく質は、筋肉をはじめ血管や皮膚、内臓、ホルモンなどをつくる重要な材料。不足すると体力や回復力の低下を招く要因にもなります。ご飯やパン、麺類など炭水化物中心の食事に偏らないよう、肉や魚、卵、大豆製品、乳製品などを毎食に取り入れましょう。また、筋肉を守るには適度な運動も大切です。散歩や軽い体操・筋力トレーニングなどを無理なく続けましょう。寒さが増すと活動量も落ちがち。冬を迎える前の今こそ、「しっかり食べて、しっかり動く」習慣を整え、すこやかな冬に備えましょう。



今回教わったのは…

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。

**謝先生が教える**
**穏やかな在宅療養のコツ**

**住み慣れた環境で**
**生き生きと活動的な毎日を**

⇩

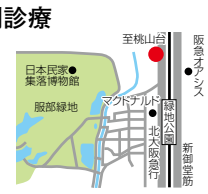
**サルコペニアをはじめとした**
**病気の予防にも繋がる**

自宅や施設に医師が訪問し、計画的に診察や治療を行うのが在宅医療です。普段の生活を医師が把握しやすく、365日24時間対応できることなど、多くのメリットがあります。通院・入院が困難な場合は、第三の選択肢として活用してください。

**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／平日午前診9時～12時
午後診13時～17時
土日祝休診
✆06-6170-5761

HP








（上）診察時の子どもへの優しい笑顔はもちろん、保護者の気持ちに寄り添った丁寧な対応が評判の森田先生。
（左）院内は、かわいらしいイラストが描かれている壁をはじめ、子どもが楽しめる工夫がたくさん。

## 「落ち着きがない」や「朝、起きられない」など子どもの“ちょっと気になる”を専門的に診療

子どもの成長を見守る中で、「こだわりが強い」「落ち着きがない」など、発達について気になることはありませんか。こうした様子には、一人ひとり異なる背景があり、一概に「これが原因」とは言えません。「病院に相談するほどかな？」と思われる保護者の方も多いのですが、気になることをそのままにせず、子どもの発達を専門的な視点から相談することが大切です。早めに相談することで、子どもの特性を理解し、その子に合った関わり方や必要な支援を考えるきっかけになります。

また、「朝、起きられない」「午前中は調子が悪い」といったサインも、思春期の子どもに多い不調です。その背景には、起立性調節障害が関係していることがあります。症状だけでは判断しにくいため、必要に応じて検査を行います。当院では、小児科専門医・認定指導医である院長が、小児神経や発達障害などの幅広い経験を生かし、一般小児科だけではなく、発達相談や起立性調節障害に対応しています。お子さまのことで少しでも気になることがあれば、気軽にご相談ください。



今回教わったのは…

こひつじキッズクリニック
森田 崇 院長

1980年福岡県北九州市生まれ。九州大学医学部卒業後、淀川キリスト教病院にて小児科全般、小児救急、小児神経、発達障害など幅広く経験。同院小児科副部長を経て、2024年に開業。

**「おねしょが続く」**
**「お腹が痛い」**

⇩

**子どもエコー外来**

「おねしょが続く」「便秘がち」「お腹が痛い」など、子どもの気になる症状を超音波（エコー）で確認。お腹に機器を当てて、腎臓や膀胱などの状態を画像で確認することができます。放射線を使わず、身体への負担が少ない検査なので、子どもにも受けてもらいやすいのが特徴。症状や状態を確認しながら、診断や治療につなげます。

**こひつじキッズクリニック**

箕面市今宮1-8-19
午前診：9時～12時
午後診：15時～17時半
※13時半～15時は予防接種、乳幼児健診、発達相談
休診／水曜・日曜・祝日・土曜午後
✆072-737-5124

HPはこちら



# 見逃したくないカラダのサイン ドクターに聞く

## 血便

何ったのは うしじま内視鏡クリニック 牛嶋 北斗 院長

### 黒い便や便に赤いものが付着した場合疾患が隠れている可能性が

**気になるサイン**

- 便の色が黒い
- 便に赤いものが混ざっている
- 灰色の便が出た
- 便潜血検査でひっかかった

健康的で一般的な便の色は黄土色と言われています。これは胆汁という消化酵素が作り出した色。この胆汁を排泄する機能に問題がある場合や、便に何か混ざることで他の色へと変化します。便の色が黒い場合は、食道、胃、十二指腸からの出血の可能性があり、胃炎や逆流性食道炎、胃潰瘍、十二指腸腸炎などの疾患が考えられます。また、便に赤いものが付着している場合は、肛門近くの大腸や肛門からの出血の可能性が。黒い便や赤い便が出た場合は、早めの受診をおすすめします。



## 子宮頸がん

何ったのは 緑地公園あさいウィメンズウェルネスクリニック 浅井 淑子 院長

### 初期は無症状なことが多い子宮頸がん少量の不正出血も見逃さずに受診を

**気になるサイン**

- 生理期間外に不正出血がある
- おりものの量や色、においに変化がある
- 性交時に少し出血することがある
- 子宮頸がん検診を2年以上受けていない

初期の子宮頸がんは無症状で経過することが多く、定期的な検診が予防に重要です。不正出血や性交時の出血、おりものの異常などは病気のサインの可能性があります。「少しの出血だから」と放置せず、早めにご相談ください。また小学6年～高校1年までは、公費でワクチン接種が推奨されていますので忘れずに接種を。20歳以上の方は、少なくとも2年に1回は子宮頸がん検診を受けるようにしてください。





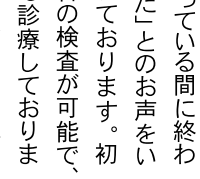


（上）「消化器ガンで苦しむ人をゼロに」を目標に、早期発見・早期治療ができる環境を整えている。
（左）「当院では痔の日帰り手術、注射治療も可能です。長年肛門治療に従事してきた専門医ですのでご安心ください」とは牛嶋院長。

## 専門医による痛みのない内視鏡検査 不調は放置せず早めの受診で早期発見へ

げっぷや胸やけ、吐き気など年齢を重ねるにつれて、慢性的な胃の不調を訴える方が増えてきます。吐き気とは"吐きそうな気分"のことで、実際に吐くことがなくても腹部全体の不快感、胃のむかつき、食欲不振も含まれます。これらの症状が何か月も続く場合、逆流性食道炎や腸閉塞、胃・十二指腸潰瘍、食道がん、胃がん、ピロリ菌関連胃炎などの疾患が隠れていることもあるので、注意が必要です。早めに専門医の元で、胃カメラ検査を受けることをおすすめします。

また、当院では大腸カメラと胃カメラの同日検査が可能です。スコープを肛門から挿入し、直腸から盲腸までの粘膜を直接観察、自覚症状がないポリープや初期の大腸がんを見つけることができます。大腸ポリープ切除も当日対応いたします。両検査ともに麻酔を使用し、検査を受けたほぼ全員の方が「痛みもなく、眠っている間に終わっていた」とのお声をいただいております。初診当日の検査が可能で、土日も診療しておりますので、少しでも気になる方はお気軽にご相談ください。




**うしじま内視鏡クリニック**

吹田市江坂町1-23-37 グウ江坂ビル7F
診／月・火・水・金・土（隔週）・日（隔週）
木曜・祝日休診
大阪メトロ御堂筋線 江坂駅から徒歩1分
✆06-6170-1087

今回教わったのは…



うしじま内視鏡クリニック
牛嶋 北斗 院長

大学卒業後、大学病院で大腸外科医として13年間勤務。患者さん一人ひとりと話をするのが好きで、最初から最後までしっかり診ることできるかかりつけ医になりたい、という思いで2024年1月うしじま内視鏡クリニックを開業。

**牛嶋先生が教える**
**内視鏡カメラ検査のタイミング**

排便時の出血、胃の不調
急激な体重の減少、貧血がある
⇩
40歳以上の方は異常がなくても
**年1回の内視鏡検査を**

40歳をこえたら異常の有無関係なく、年1回の内視鏡検査をおすすめします。年齢があがるにつれリスクが上昇しているので、検査で早期発見につなげることが大切です。内視鏡検査は異常を見つけるものではなく、異常がないことを確認するもの。ガン家系の方など、20代から検査に来られる方も増えています。

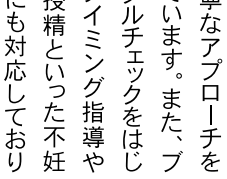




（上）女性医師と女性スタッフのみで診療を行い、内診への不安に配慮し対話や腹部診察からも対応します。
（左）9月1日にオープンしたばかりのきれいで清潔感のある院内。

## 初経から閉経まで約40年付き合う生理 「いつもと違う」と感じたら早めにご相談を

女性にとって生理は初経から閉経までの約40年間、長く付き合っていく大切な存在です。しかし、ライフステージや環境の変化によって生理の悩みは様々現れます。思春期にはハードな運動やダイエット、ストレスからくる生理不順や月経困難など、人知れず悩みを抱える方が少なくありません。働き世代では仕事の負荷やホルモンバランスの乱れから不正出血を招くこともあります。また、40代以降の更年期を迎えると、生理周期の乱れや経血量の急激な変化、ほてりや倦怠感などの不調が増えてきます。こうした普段と違うサインを放置すると、背景にある子宮内膜症や筋腫、がんなどの疾患を見逃すおそれがあるため、早めの受診が大切です。当院では低用量ピルやホルモン剤の処方のほか、体質に合わせた漢方薬の活用や生活習慣のアドバイスなど、一人ひとりのご希望に寄り添った丁寧なアプローチを行っています。また、ブライダルチェックをはじめ、タイミング指導や人工授精といった不妊治療にも対応しております。気になる症状や不安があれば、どうぞ気軽にご相談ください。




**緑地公園あさいウィメンズウェルネスクリニック**

豊中市寺内2-4-1緑地駅ビル2F
診／月～土　完全予約制
　土曜は第1・2・3・5のみ午前診療
　第1・3は14時45分～17時も診療
日曜・祝日休診
✆06-6318-8420
https://asai-womens.com

今回教わったのは…



緑地公園あさいウィメンズウェルネスクリニック
浅井 淑子 院長

大阪大学医学部産婦人科、和歌山県や大阪市内の総合病院において産婦人科診療に携わる。その後、不妊治療専門クリニックを経て、2026年9月緑地公園あさいウィメンズウェルネスクリニックを開院。

**浅井先生が教える**
**セルフチェック**

**生理の不調・受診のタイミング**
⇩
生理不順・生理痛がひどい・
出血量が多いなど
普段とは違うと感じたら
**早めの受診を**

「少しでも気になった時」が受診のタイミングです。生理の不調はストレスやダイエット、思春期・更年期のホルモンバランスの乱れのほか、子宮筋腫や子宮内膜症などの疾患が原因の場合もあります。不安があれば早めに医療機関にご相談ください。

Prime プライム

# いくつになっても、健康で豊かな暮らしを

日常生活に必要不可欠な「歩行」。歩くことが出来なくなると、要介護や認知症につながる可能性が高まります。歩行に特化したフィットネス「GOOD STEP」副店長の布施さんにお話を聞きました。



歩行改善トレーナー
GOOD STEP副店長
布施真絵さん

## いつまでも自分の足で歩くために必要なこととは？
## 歩行専門トレーナーと始める健康な身体づくり

60代・70代になり、「歩く速さが落ちた」「階段で手すりを使う」と感じることはないだろうか。「そんなとき『もっと歩かなければ』と思いがちですが、大切なのは歩く量を増やす前に、歩くための筋力とバランスを整えること。たくさん歩くことよりも、〝歩ける身体をつくる〟ことが大切です」と話すのは千里中央駅直結の歩行特化フィットネス【GOOD STEP】の布施副店長。また運動習慣が無い中で悪い姿勢が続くと、筋肉や関節がその姿勢に順応し、正しい姿勢に戻すのが難しくなる。最悪の場合は骨が曲がってしまうという。「当店は、まず姿勢・歩行のチェックで自分の身体を知った上で行う、いつまでも歩ける身体づくりのための1回30分のフィットネスです。変化を実感し、『歩くのがラクになった』、『姿勢がよいと言われ、気持ちまで若返った』といった喜びの声をいただいています」。運動が苦手な方もまずは一度、無料体験で実感してほしい。



予約制なので待ち時間なし。少人数制でゆったり落ち着いて運動できる。



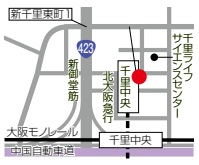
5～15分バランスを取りながら立っているだけで、歩行の左右重心移動のトレーニングができる。

### GOOD STEPが選ばれる5つの理由

1. **歩行・姿勢に特化**
   お悩みや体調に合わせたトレーニングで必要な筋力や柔軟性を鍛える。
2. **専門トレーナーの寄り添い指導**
   運動が苦手でも大丈夫。トレーナーが寄り添い無理なくサポート。
3. **少人数・予約制** 待ち時間なし。自分のペースでゆったり。
4. **続くから、変わる**
   駅直結で通いやすいので、無理なく運動習慣が付く。
5. **たった30分**
   お買い物のついでに立ち寄れ、運動の後、アクティブに過ごすことができる。

■取材協力
**歩行特化フィットネス GOOD STEP**
〈グッドステップ〉
豊中市新千里東町 1-3
せんちゅうパル3F 北側 310区画
営／月曜～土曜 9時～12時・13時～17時半
日曜・祝日定休
北大阪急行「千里中央駅」直結
✆080-4744-9596

HPはこちら




特 典
10月のキャンペーン（10/31まで）
**10月まるごと無料でお得！**
- **入会金0円**
- **10月会費0円**

「シティライフを見た」で
- トレーニングですぐ使える **オリジナル靴下プレゼント**
（体験された方・10月末まで）

# 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

**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】



「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

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

乗馬スクール

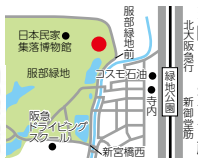
## 50代～60代女性に人気
## 体幹・姿勢矯正に最適

「私には敷居が高いかも?」「体力が必要なのでは?」と思われることが多い乗馬。服部緑地乗馬センターは、誰でも気軽に乗馬ができる環境が整っていることから、主に50~60代女性に人気!姿勢が美しくなりダイエット効果も期待大!必要なものはレンタルできるので、手ぶらで参加できる点も嬉しい。



馬に乗るだけで自然に腹筋・背筋などインナーマッスルが鍛えられ、気になる下半身もスッキリ!

**服部緑地乗馬センター**
豊中市服部緑地1-5
営/9時~18時
電話受付/平日9時半~17時
土日8時半~17時
火曜定休　要予約
有料Pあり
✆06-6863-0616
服部乗馬 で検索




Menu
- 55歳以上の方限定「健康乗馬コース」（1組2名様まで）
・所要時間90分
（騎乗30分+厩舎見学+同クラブシステム説明）
・体重90kgまでの方　75歳ぐらいまで

特 典 「シティライフを見た」とご予約の方、55歳以上の方限定「健康乗馬コース」予約先着50名様 **無料ご招待**
※馬具レンタル料・保険料として1,860円(税込)要
【11/20(金)まで・新規の方・1回限り】

【動物取扱業者】財団法人 服部緑地振興協会/事業者名:服部緑地乗馬センター/所在地:大阪府豊中市服部 ☒地1.5/種別:展示/登録番号:第595-5号/登録年月日:2006年11月20日/登録有効期限:2026年11月19日/取扱責任者:遠藤彰

## 箕面商工会議所

### 第174回日商簿記検定試験(3・2級)申込受付中!!

簿記は、仕事や暮らしに役立つ「お金の知識」を身につける第一歩です。経理・会計の実務はもちろん、就職やキャリアアップにも活かせます。この機会に、簿記検定にチャレンジしてみませんか?



【日時】11月15日(日)3級・2級
【会場】箕面商工会議所
【受験料】3級 3,300円、2級 5,500円
【申込期間】9月28日(月)～10月19日(月)
【申込方法】箕面商工会議所ホームページよりネット申込み
※ネット受付事務手数料:600円別途要

【問合せ】箕面商工会議所
TEL.072-721-1300

## 吹田商工会議所

### 第174回日商簿記検定が実施されます!

第174回日商簿記検定の日程が確定いたしましたので、お知らせいたします。受験をご希望される方は、お申込み受付期間をご確認ください。詳細につきましては、下記QRコードをご参照ください。



【日時】11月15日(日)
【実施級】1～3級
【会場】関西大学 千里山キャンパス
【受験料】1級　8,800円
2級　5,500円
3級　3,300円
【ネット申込期間】9月28日(月)～10月19日(月)
【郵便払込申込期間】9月28日(月)～10月9日(金)
【問合せ】吹田商工会議所
TEL.06-6330-8001

## 豊中商工会議所

### 豊中銘品コンテスト エントリー受付中!

「豊中市の魅力を体現するお土産品や贈答品となり得る優れた商品」の発掘を目的に、「豊中銘品コンテスト」を開催します。
今回の募集商品は「食品(冷凍・冷蔵も可)」。表彰対象となった商品には、年明け2月・3月にポップアップイベントに無料出店、販売とPRの場をご提供します。※イベント内容は変更することがあります。詳細は受賞商品決定後、別途調整させていただきます。
あなたのお店の自慢の一品で、ぜひご応募ください!
まずは、QRコードから詳細をご確認ください。

【応募期限】10月30日(金)17時まで
【問合せ・申込】
豊中商工会議所
TEL.06-6845-8001

## 商工会 商工会議所 通信

SYOUKOUKAI SYOUKOUKAIGISYO TSUSHIN

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

# ＼プロに聞く／ 暮らしのお悩み相談室

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



「一度、プロに清掃してもらうと後々のお手入れが格段にラクになりますよ」（大阪店・松浦店長）

## エアコンの悩み

### 夏に酷使したエアコンの汚れ 冬まで放置せずに早目の洗浄を

夏に酷使し汚れをため込んだエアコンを今のうちに早めにクリーニングをしよう!「掃除機能付エアコン」だからと言って掃除しなくていいわけではなく、内部では汚れやカビが!同社では経験豊富なスタッフが専用の機材を使い、エアコン内部の奥まで徹底洗浄。ニオイや汚れの原因をしっかり取り除いてくれる。複数台まとめての依頼にも対応しており、家中まとめてすっきりできるのもうれしい!

**全国研修で磨かれた確かな技術**

専門の技術研修で磨かれた技術の高さ、対応の良さにリピーターが続出!最新のエアコンにも対応してくれる。

特 典
「シティライフを見た」で
●エアコン内部分解洗浄……**5,390円**（2台目以降**4,290円**）
●光触媒スーパールミチタン（抗菌コート）……**2,200円**
＜オプション＞
●お掃除機能付き（ユニット分解）……各メニュー＋6,600円
●ドレンパン分解洗浄……各メニュー＋4,400円
●室外機洗浄……各メニュー+1,100円
●エレベーターなし3階以上……各メニュー＋550円

●換気扇分解　洗浄…… 9,900円
（10月15日まで）

**株式会社アイ・コーポレーション**
**大阪店**
大阪市旭区中宮4-15-22
営／9時～18時　不定休
**06-4981-7924**
HPはこちら



## 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。

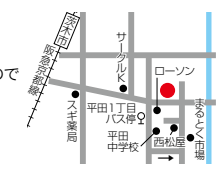
Google のクチコミ4.7の高評価。親身になってくれる店主、城野さん本人が訪問するので安心。



**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**
〈イバラキホシミドウ〉
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**
星見堂　茨木　で検索






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

**喜びの声**

●幼い頃からアトピーがあり、3歳で一度治まったものの、高校生の時に再発。肌はガサガサで、痒みのために寝つきも悪い日々が続いていました。漢方薬を飲み始めて2ヵ月ほどで痒みがほぼ気にならなくなり、10ヵ月後には痒みも赤みも完全になくなりました。真っ赤でガサガサだった肌がつるつるになり、本当に嬉しいです。　（10代女性）

●顔は真っ赤に乾燥し、皮膚がボロボロ剥がれるほどの重度のアトピーでした。ステロイドの外用薬も内服薬も、大学病院の免疫抑制剤も効かず、治験を勧められて不安になり相談しました。体質に合う漢方薬を服用し、3週間後には赤みと乾燥が和らぎ、1ヶ月半後には皮膚の剥がれも落ち着き、7ヶ月後には痒み・赤み・乾燥が消えました。食事と睡眠も見直したことで順調に改善しました。
（20代女性）

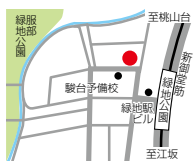
## アトピーの悩み

### 痒みの原因、実は皮膚だけじゃない 体質を変えれば、アトピーは変わる

「季節の変わり目に、なぜだか肌が荒れる」そんな体質には理由がある。春風漢方薬局は皮膚の状態だけでなく胃腸・冷え・睡眠・生活習慣まで丁寧に読み解き、体質の根本から整える漢方を処方する。自身も長年アトピーに苦しんだ経験を持つ西口先生が、一人ひとりに寄り添いながら改善へ。

インスタグラム→

**春風漢方薬局**
豊中市寺内2-2-22
営／月～金9時～19時
土曜9時～18時
日曜・祝日定休、
予約制につき、電話でご予約を
**06-6151-2491**
春風漢方薬局　で検索




# 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スコアで将来を切り拓く



最新の高速・大容量Wi-Fiで、AI学習環境を実現

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

# 認知症講演会

## 「若年性認知症を理解する ―知ることからはじまる気づきと支援―」

●**12月20日（日）** 午後2時～午後4時30分　開演　先着300名　参加費無料
●千里ライフサイエンスセンター5階ライフホール

座長　若年性認知症の正しい理解
大阪府立病院機構 大阪精神医療センター
脳とこころの未来医療センター長、大阪大学名誉教授 **池田 学 氏**

講演1　知っておきたい症状と気づきのポイント
大阪大学大学院連合小児発達学研究科行動神経学・神経精神医学 寄附講座准教授 **鈴木 麻希 氏**

講演2　本人と家族の暮らし・仕事を支えるために
公益財団法人浅香山病院
大阪府若年性認知症支援コーディネーター **中牟田 なおみ 氏**

**参加お申込み方法**
ハガキ・FAX・ホームページから
※電話での受付はありません
ハガキ、FAXの場合は「講演会申込」、参加者全員の郵便番号・住所・氏名・電話番号を記載の上、お送りください。いずれも
締切日 **11月30日（月）必着**

**主催・申込先**
公益財団法人
**大阪認知症研究会**
〒560-0082　豊中市新千里東町1-4-1
阪急千里中央ビル8F
FAX **06-6833-6599**
申込先二次元コード
こちらのサイトからも参加申込できます

# 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**

楽しく学んで、しっかり身につく Kids English キッズイングリッシュ

# 専門家に聞く！
# 子どもの英語Q&A

子どもの英語教育、気になることは尽きません。
今回は現場の先生たちに、素朴な疑問を聞きました。

## Q 英語教室とサタデースクールの違いはなんですか？



一般的な英語教室では英語を学ぶことが中心ですが、サタデースクールでは英語を使ってさまざまな教科を学び、一日を過ごします。多様な文化や言語背景を持つ、教科ごとの専任の先生たちと過ごすことで、教科書だけでは学べない生きた英語力を身につけます。

Kinran International Saturday School
ルイサ 先生

## Q 英語中心の保育園だと、日本語力の遅れが心配です



英語を学ぶことと、日本語の力を育てることは両立できます。大切なのは、日常の中で日本語にも十分触れること。当園では、芋ほりや餅つき、わらべ歌など、日本文化に親しむ時間も大切にしながら、英語と日本語を通して自分の思いを伝え、相手と関わる力を育んでいます。

English School
クローバー保育園
ジョン 先生

## Q 英会話と英語学童は何が違いますか？

英会話教室はレッスン中心、英語学童は生活の中で英語に触れるのが特徴です。併設しているイングリッシュワールドでは、お子さまの成長やご家庭の状況に合わせて編入、移行が可能です。「始めやすく、続けやすい」環境で英語力を育めます。



イングリッシュワールド
英語学童
マイク 先生

## Q 家で英語学習をする場合、続けるコツはありますか？

おうち英語を続けるコツは、お風呂や着替えの時など場面を限定し、欲張らず少しずつ取り入れることです。親子で日常的に反復することで、無理なくインプットアウトプットでき、英語学習を継続できますよ。また、保護者が押し付けるのではなく、親後さんも一緒に楽しんで学ぶ姿を見せることも大切ですね。



AICJインターナショナルスクール大阪
副校長 西山 哲郎 先生

## Q 速読は英語の学習に役立ちますか？

英語はもちろん、他の学力も向上します。認知力・記憶力・行動力につながる脳内回路を、ゲーム感覚で楽しく磨きます。生徒さんの視野が拡大し、脳の処理能力が高まり、英語では、ネイティブのように流れるように聴きとり、理解することが可能になるのです。



KGC国際外語センター
代表 佐藤 先生

---

英会話/速読/英検®
こども英語/TOEIC

## 開校28年目の本格英会話スクール 120分の英語＆速読コースが人気



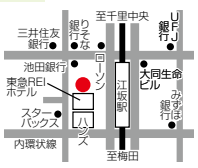
最新の学習システムと工夫満載の授業で、効果的に英語を習得。



大人コースも充実。ホームページをチェック!

入園前の親子コースは、外国人講師と親子で英語のキャッチボール。児童コース（幼・小・中・高）は外国人講師と日本人講師のチーム指導。独自のSV式メソッドで英語脳を育て、英語を得意科目に!様々なテーマのイベントで楽しみながら進歩を実感。小学生基本コースは能力開発の速読をプラスした充実の120分。中・高生基本コースは120分のレッスン＋英語速読で文法も会話も。ネットを活用する英検®コースも有り。大人はOne-to-One（20回・個人）や月謝制（グループ・個人）を目標に合わせて選択可。入学金のシニア割引を実施中。

**KGC国際外語センター**
吹田市豊津町9-44
ハートランド江坂7F
（江坂駅1分・東急ハンズ北隣り）
✆06-6378-4411
https://www.kokusai-gaigo.com




Menu
- Toddler Box50分
- 幼児60分
- 小学生90分（基本120分）
- 中・高生120分
- 英検40分(ネット)
- 大人グループ英会話70分
- One-to-One（40分×20回特典付）

特典 この記事持参で（10月末まで）
- 入会金3,000円OFF

---

英語学童

## 放課後が可能性を広げる時間に 英語学童2027年度生を募集



「英検®サクセスコース」では、半年・全18回で二次試験対策まで徹底サポート。



安心のバス送迎あり
【送迎エリア】小学校：西丘、東丘、南丘、新田、桜井谷、桜井谷東、少路、野畑

英語教育プログラムの取り組みと品質が認められ、イギリスのオックスフォード大学出版局から「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イングリッシュワールド。10月から英語学童（千里中央校）が2027年度生徒募集をスタート!英会話・英検®対策・ロボットプログラミング・探究型学習をはじめ、いしど式そろばんや習字など多彩なプログラムを通して、英語力だけでなく、やる気や探究心などの非認知能力も育む。説明会は先着順のため、申し込みはお早めに。「サタデーインターナショナルコース」も募集中。

**イングリッシュワールド 英語学童**
豊中市新千里東町1-1-5
大阪モノレール千里中央ビル6F
受付/11時～20時（土曜：10時～18時）
日・祝日定休
✆06-6832-0071
https://english-w-gakudo.jp




**英語学童説明会開催**
10月3日、17日、24日
11月7日、21日、28日
※HPからも説明会申込可能

申込フォーム↓

---

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）
RHC THE NORTH FACE HH 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。



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】

英会話スクール

## 1歳半～楽しく英語力が身に付く 振替や送迎バスで通いやすい



質の高い英語教育プログラムが認められ、「オックスフォード・クオリティ・プログラム」認定校に選ばれている。

**バスもあって大助かり!**
対象年齢:年少～中学生
（一部教室により異なる）

HP

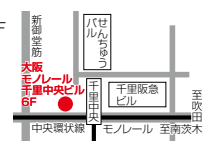
一人ひとりの子どもの成長を考えてくれるフォロー体制で保護者満足度99％!1歳半～年齢やレベルに応じたクラスがあり、アクティビティや歌を通して楽しく会話力を育む。フォニックスや英文法も重視して4技能を総合的に伸ばしてくれる。合格実績多数の英検®対策講座が人気!

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

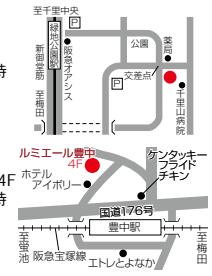
**イングリッシュワールド**
[姉妹校]高槻校、茨木校、塚口校、天王寺校
**http://english-w.jp**
英検®、英検®Jr.受験準会場認定校

**●千里中央校**
豊中市新千里東町1-1-5
大阪モノレール千里中央ビル6F
受付/10時～21時、
土曜10時～18時
（時間は曜日によって変更あり）
月・日・祝定休
**06-6833-0507**




**●緑地公園校**
豊中市東寺内町5-38
緑地東タハシハイツ1F
受付/11時～20時、土曜10時～18時
（時間は曜日によって変更あり）
月・日・祝定休
**06-6338-5554**

**●豊中校**
豊中市本町3-1-57 ルミエール豊中4F
受付/11時～20時、土曜10時～18時
（時間は曜日によって変更あり）
月・日・祝定休
**06-6858-5571**




無償化対象保育園
英語の幼保園

## 2027年度0歳、1歳、2歳児募集中 インターと保育園のいいとこ取り



イベントが充実しているのもクローバーの魅力。



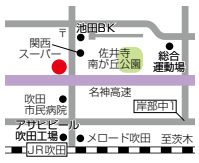
ピアノや書道などの習い事が園でできる!送迎の負担がないから、忙しい保護者もうれしい。

◀HP

「英語はもちろん、目を見て話しを聞いたり挨拶がきちんとできるように。やり遂げる力が付いたと思います」と保護者の声。卒園までに、ほとんどの園児が英検®Jr.ゴールドを取得。リトミック、徳育、知育などを通して、心・身体・頭脳をバランスよく育み、一人ひとりの可能性を広げてくれる。少人数制で、ネイティブの先生と日本人のベテラン保育士が行う細やかな保育は、保護者から絶大な信頼がある。0歳児から予約受付、2歳のお誕生日月から入園OK!年少児も若干名募集中。まずは体験へ。

**親子でクローバーが大好き!**
英語だけでなく、子どもの心の成長を感じます。ダメなことをダメと、愛情を持って叱ってくれる点が今の時代に有難いと感じます。他のインターから転園してきたのですが、ここまで子どものことを考えてくれる先生は今までいなかったです。（箕面市の方から）

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




小1～小6対象
インターナショナルスクール

## バイリンガル・探求教育を実践 "世界に通用する人材"を育む



算数はシンガポールマスを導入し、答えを出す「過程」や「思考のプロセス」を重視。

小学1～6年生を対象としたIB初等教育プログラム（PYP）認定校である同校。授業の約8割を英語で行うバイリンガル教育に加え、日本語や日本文化も大切にし、自らのアイデンティティを育む教育を実践。実体験を通じた探究を重視し、「なぜ?」を深く考え、学びを自ら広げる力を育てている。考える力、伝える力、世界とつながる力を段階的に養い、グローバル社会で活躍するための確かな土台を築く、希少な学びの環境だ。気になる方は、授業見学・個別説明会も随時開催中なので、お問合せを!

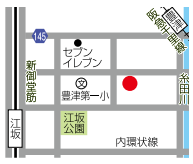
**オープンスクール情報**
［日時］12月12日（土）
10時～10時45分（年長）
11時～11時45分（年中）
［対象］年中・年長の児童
［申込方法］右上QRコードからお申込みを



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

**AICJインターナショナルスクール大阪**
吹田市垂水町3-15-27
受付／8時～18時
大阪メトロ御堂筋線
江坂駅 徒歩10分
阪急千里線豊津駅 徒歩10分
土日定休
**06-6192-4491**

HPはこちら↓　インスタはこちら↓




From CityLife

## CityLifeはココに設置しています

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

CityLife で検索

■主催／一般社団法人 朝日教育支援機構 ■後援／豊中市教育委員会

入退場自由・参加費無料・保護者様のみの参加も歓迎

# 通信制高校・サポート校 進路相談会 千里会場

**不登校からの進路選択** ～お子さまに合った「学びのカタチ」を一緒に見つけませんか?～

日時 2026.11.1［日］
12:30～16:00 ※各相談コーナーは13:00～

会場 千里ライフサイエンスセンター6階
●北大阪急行「千里中央」駅下車（北出口すぐ）

対象 中学生・不登校生・転編入希望の高校生・保護者・教員など

ご来場先着50名様限り
リビングセレクション2027 -不登校・中退生の進路- 保護者のための学校選びプレゼント!



ご予約はこちら▶ 要予約



3校以上のブース相談で先着30名様にCafe（カフェ）ギフトカード500円分プレゼント!! ※広告主提供

**教育セミナー** 12:30～13:00 ご来場先着50名様



**通信制高校・サポート校の仕組み**
～初めての方でもわかりやすくご紹介!～
公認心理師 **尾鼻克之**氏

**相談コーナー** 13:00～16:00(常設)



**学校別相談コーナー** ※以下参加予定校参照
（パンフレットコーナー常設）
**総合相談コーナー**（公認心理師 尾鼻克之氏）
**起立性調節障害相談コーナー**
（NPO起立性調節障害ピアネットAlice）

参加予定校 【通信制高校】飛鳥未来高等学校大阪キャンパス、飛鳥未来きぼう高等学校大阪なんばキャンパス・堺キャンパス／英風高等学校／N高等学校・S高等学校・R高等学校／大阪薫英女学院高等学校／大阪つくば開成高等学校／科学技術学園高等学校／神村学園高等部 大阪梅田学習センター／滋慶学園高等学校／駿台i高等学院／長尾谷高等学校／屋久島おおぞら高等学校／八洲学園高等学校 【通信制サポート校】おおぞら高等学院／トライ式高等学院／ナビ高等学院／バンタン高等部

●お問い合わせ／大阪朝日広告社 TEL.06-6867-9407（10時～17時／土・日・祝除く） 通信制高校へ行こう

キレイの一歩を踏み出そう

# 人気美容メニュー大解剖 Beauty Salon

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。





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



フェイシャルは6種類の多彩な実力派マシンを用意。肌状態を見て貴女にベストの施術を!

## トータルビューティサロン サロン・ド・アンマン

箕面市如意谷1-7-41
営／10時～20時　予約制
無休　Pあり
✆072-722-2411

## ダンディアップ
✆072-725-3660




## 「本当に同世代?」年齢不詳なゲスト多数 美容医療に頼らない"自然な美しさ"実現

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

### 特典

【Facial】
- 切らないフェイスリフト"SKIP"（1,000ショット）……5,500円
- 最上級美肌テクノロジーメタジェクト……5,500円
- 悩み特化型・光フェイシャル（シミがポロッと落ちる感激!）……3,300円
- 小顔リフトアップフェイシャル（顔全体のリフティングで"上がる"が続く）……3,300円

【Body】
- ①スラット美脚美尻コース……3,300円
- ②攻め痩せお腹コース……3,300円
- ③背中二の腕姿美人コース……3,300円
- ①～③から2部位選べる贅沢コース（75分）……5,500円
- オールハンド育乳マッサージ（40分）……3,300円

（10月末まで・要予約・新規の方のみ）

## 2部位選べる贅沢コース解剖

01 痩身マシン3MAXのクラッシュ吸引は表面層→中間層→深部層へとセルライトを効果的に吸引し、老廃物を排出。

02 2部位を選んでたっぷり施術を受けることができる。究極の痩身マシンと手技の合わせ技でメリハリボディへ。



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



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

## 切らないフェイスリフト"SKIP"解剖

01 蓄熱式タイトニング超音波により肌内部で熱を発生させ、コラーゲンやエラスチンの生成を行う。

02 一時的にできた空洞から肌内部に、ヘキサペプチドやタイトコンプレックスシンペプチドなど5種類の美容成分を導入することで、ハリ蘇り肌力UP!



**6種類の実力派メニューからぴったりの施術を提案!**
加齢に伴う、たるみ・しわに圧倒的な結果を出すマシンを用意。表皮・真皮・皮下脂肪・筋肉、全ての層にアプローチするメニューを網羅しベストを提案してくれる。SKIPは4つ全ての層にアプローチ可能で、「1回の施術で顔印象が変わる」と驚きのメニュー!

## 最上級美肌テクノロジーメタジェクト



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

## 喜びの声

35歳の娘と旅行したのですが、その先の居酒屋で居合わせた方に、娘と私が会社の同僚さんですか?って聞かれたんです!同世代に見えたみたいで、まだ通って5回くらいなんですけど、驚くほど顔印象が変わっていて驚きです。（Mさん・60代）



テラピックで頭の筋膜が正常な位置に戻ると、フェイスラインが引き締まり、たるみもすっきり。



ヘッドスパ講師として全国・海外で2000軒のサロン教育を行ってきた鈴木さん。

## 抜け毛・うす毛・ぺたんこ分け目 大人の悩みは頭皮ケアから

北摂では珍しい育毛・髪質改善特化のヘッドスパ専門店。バリの伝統療法として用いられる"テラピック"という手技で、凝り固まった頭の筋膜をほぐし、ふかふか頭皮に!強く美しい髪が育つ土台から整えるから、変化を実感しやすい。技術・接客・空間、どれも最上級の心地よさをぜひ体験して。

## 育毛促進・強髪コース解剖

01 美容成分たっぷりの贅沢クリームでマッサージ。畑を耕すように、頭皮に栄養を補う。

02 サロン専売のヒト幹細胞培養液で毛根を活性化。細くなった髪を根本から強化・安定させる

## ヘッドスパ専門店 PUTICA
〈プティカ〉

箕面市白島1-7-25チアミナミビル201
営／10時～19時、
木金:15時～22時
不定休　店舗裏に専用P有
✆070-8958-3580




### 特典
「シティライフを見た」で
- 1時間体験コース……11,000円
- 2時間2回体験コース……通常44,000円 →33,000円

（初回22,000円、2回目は半額11,000円）
（新規限定先着5名、2回体験コースは効果を出すため1回目から1ヵ月以内）


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6223523039222号（大阪府公安委員会）






箕面駅前ギャラリー「縁の自由空間」

Cotani

# 着物リメイク展示・販売会を開催

入場無料

10/21（水）10:00～16:00・22（木）10:00～15:00



セットアップも用意

## 着物を新しい容（カタチ）へ

着物リメイクの専門ブランド「Cotani」がリメイク商品の展示・販売会を開催します。想いのある着物を処分してしまう前に…あらたな容（かたち）へ。



着物をリメイクした鮮やかなベストをラインナップ



着物リメイクベスト（オーダーメイド）

韓国の伝統的な布「ポジャギ」作家とコラボしたベスト

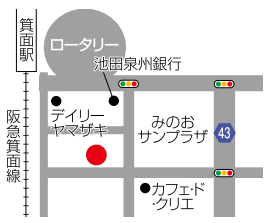
## 今年のテーマは「ザ・ベスト展」

ポシャギ作家の展示販売も同時開催!

着物の持ち込み無料相談も実施!

当日、着物をお持ちいただければ、状態を確認させていただき、どのようなリメイクができるのかお伝えさせていただきます。

会場
縁の自由空間
Salunpowaku
［サルンポック］
箕面市箕面6-2-18




Cotani HP

［問い合わせ先］
※不在の場合は、こちらから折り返しいたします。
TEL.090-1142-6000（Cotani・小野）

## ハレの日にピッタリな留袖ドレスの試着・販売も

会場では、ハレの日にピッタリの「留袖ドレス」を展示・販売します。試着もできますのでお気軽にお声がけください。





## 「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!




## 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。



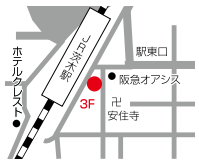
03 パックで美容成分を肌の深層部まで入れて肌の修復と再生を促進。施術後すぐにうるツヤ肌を実感!

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

■吹田店
吹田市片山町1-6-23 グランロゼビル2F
JR吹田駅東出口から徒歩1分
営／10時～19時（土曜・祝日）～18時
日曜定休 Pあり
✆06-6386-0013




■茨木本店
茨木市西中条町1-1 ハタセ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




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）



毛穴につまった皮脂や汚れをスッキリ吸引してくれる。

## 50分3,300円の濃密施術で「鏡を見るのが楽しみ」な艶肌へ

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



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

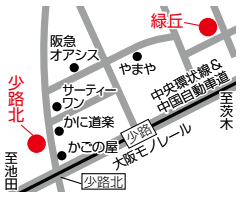
### アドバンスコース解剖

01 丁寧にクレンジングした後、毛穴の汚れや皮脂を吸引。リンパの流れも促進しむくみもスッキリ。

02 顔全体だけでなく、デコルテ、ヘッドまでケアしてくれるのが嬉しい。ローションパックで潤い補給も。

### メナードフェイシャルサロン

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




特典
「シティライフを見た」で
●アドバンスコース50分（イルネージュ使用）
……ビジター価格8,800円
→初回お試し3,300円
＋
サンプルセットプレゼント
（10月末まで・新規の方・要予約）



「身体が軽すぎる」「動くのが楽しくなる」「私こんなに顔小さくなるんだ」と喜びの声が続出の筋膜リリース。

## 驚きのビフォー・アフター コリ改善・頑固な脂肪におさらば

9月で1周年を迎えた大阪店。1周年を記念して、1番人気・筋膜リリースを特別価格で受けることができる。「"神の手マシン"でコリも疲れも脂肪も一掃します」とはスタッフさん。身体の土台から整え、慢性的なコリを徹底ケア。コリをほぐすことで巡りも整い、むくみや痩せにくさにもアプローチ!「手技の5倍ほぐせる」結果重視の本格施術をこの機会に体感して!



プライベート空間で温かいスタッフさんが迎えてくれる。

### 筋膜リリース解剖

01 筋肉の動きを阻害し、全身のめぐりを滞らせる筋膜の「癒着」へアプローチ。

02 温めと吸引の同時施術で、ほぐれた脂肪へ効率的にアプローチすることで驚きの結果が。

### 月香館 大阪店

〈ゲッコウカン〉
箕面市牧落3丁目6-8
マノワール三番館206号
営／10時~18時
(最終受付17時)
月曜定休・P2台有り
施術中は電話対応不可
予約はこちらから↓
✆070-9094-7567




特典
「シティライフを見た」で
● 1周年記念特別価格・筋膜リリース（顔込み全身90分）
……14,800円→12,800円
● 筋膜リリース（首肩集中ケア30分）
…… 5,900円→ 3,900円
（10月末まで・新規の方・要予約）

## 箕面公園いいね!プロジェクト

### みのおこうえん自然観察会「秋の生きもの観察」

秋のいきものたちをさがしてみよう
渡りをする蝶「アサギマダラ」にはあえるかな?





対 象▶ 未就学児～小学生とその保護者
日 時▶ 10月4日(日) 10:00～12:00 雨天中止
集 合▶ 箕面公園昆虫館前
定 員▶ 15名 (要事前申込み・先着順)
参加費▶ 100円／ひとり
(一部山道を歩きます。歩きやすい靴・服装でご参加ください。※ベビーカーの使用はできません)
申込み受付:電話072-721-3014(箕面公園管理事務所 9:00-17:30)まで

### 昆虫館

新企画展
**「じゅえき太郎のすべて」**
じゅえき太郎さんの特別企画展

会 期▶ 10月7日(水)～2027年1月11日(月・祝)
休館日▶ 火曜日
入館料▶ 高校生以上280円 中学生以下:無料
障害者手帳の提示で本人と介助者1名:無料
※お子様には保護者(大人の方)の同伴が必要です

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




会 期▶ 2026年 10月5日(月)
館内企画展示コーナー

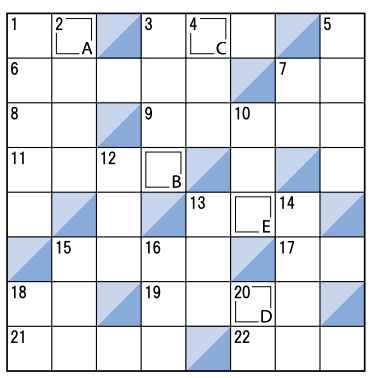
## CROSS WORD ノーマルクロス

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

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

9月号の答え:アカトンボ

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

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！



0/24(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。

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!





## みんななかよし 10/10(土) たべっ子どうぶつ抽選会

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 10/11(日) スタンプラリー

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。

ABC H

WEL
み

心踊る素敵なアイテムや
恒例の「みのお蚤の
6回目となる今回は、
40店舗が大集合！見て
ワクワクいっぱいの蚤の市



蚤の市 みのお 第6回













各店舗の詳しい情報はこちらからCHECK！▶

WE

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。

ゴワ ゴワ ○○ ○○

＼この悩みならここにお任せ！／

# 髪のお悩み 解決メニュー

パサ パサ



くせ毛、パサつき、ボリューム不足など、髪に関する悩みはありませんか。そんな悩みを解決してくれる、プロの技をご紹介します。



## 白髪染めによる頭皮ダメージ 長持ちしないトリートメント すべて天然ヘナカラーで解決

髪のボリュームダウンやハリ・コシ不足、トリートメントをしてもまとまらない…そんな大人の髪悩みに応える、千里山のヘナ専門店。化学染料を使わない天然100％ヘナにこだわり、白髪染めで頭皮への負担や刺激が気になっていた人に選ばれている。年齢によるうねりや広がりを抑え、扱いやすいサラサラのツヤ髪へ。毎日の手入れを楽にしたい人、5年・10年後も健康的な髪を保ちたい人にこそ訪れてほしい。

YouTube→

ハリ、コシ、ボリュームの悩みなら

**ヘナデビューコース（計3回、カット別）**

26,400円→**25,400円**

ヘナ初心者のためのお得なコース。100%天然のヘナは回数を重ねるほど髪本来のハリとツヤが蘇るのが魅力。ヘッドマッサージやハーブシャンプーで髪＆頭皮ケアも同時に叶う。

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

HP↓




特典 「シティライフを見た」で
- ヘナデビューコース… 26,400円→**25,400円**
- オリジナルヘナ(ヘッドマッサージ・ヘナ塗布・ハーブシャンプー)……11,300円～

→**各長さ1,000円OFF**
（初回限定、10月末まで）



薄毛・抜け毛でお悩みなら

**美容育毛コース**

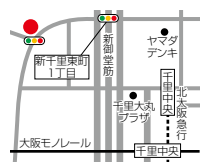
8,800円→**5,500円**

天然薬剤で毛穴に詰まった皮脂や残留不純物を取り除き、頭皮の血行不良を改善に導くという。同店自慢のオリジナルコースを読者限定でおトクに！

美容育毛動画

美容育毛シャンプー COCORO動画

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




## 10月、11月のケアが大事 40～60代女性に選ばれる 専門サロンの美容育毛コース

「最近、抜け毛が増えた」「髪のボリュームが気になる」そんな40～60代女性へ。10月・11月は、夏の紫外線や汗でダメージを受けた頭皮をケアする大切な時期。ギャザーの美容育毛コースは、遠方からも多くのゲストが通うほど、喜びの声続出のオススメメニュー！今なら新規限定で通常8,800円が5,500円に。髪の変化が気になる今こそ、ギャザーで頭皮ケアを始めてみよう。





（上）20年以上人気のヘナカラーもオススメ!
（左）「経験豊富なスタイリストがカウンセリングをもとに、育毛メニューをご提案します」（スタイリストYUUKAさん）

特典
「シティライフを見た」で
- 美容育毛＋ヘナカラー……18,700円～→**14,960円～**
- 美容育毛コース＋カラー……15,950円～→**12,760円～**
- 美容育毛コース＋パーマ……16,280円～→**13,024円～**

（すべてカット・シャンプー・ブロー代込み）
- 美容育毛コース…… 8,800円→**5,500円**

（シャンプー・ブロー代込み）
（10月末まで・新規限定）

家族ができることを共に考える機会になれば幸いです。

なんでも相談してください。

一般社団法人 マノ・ア・マノ

# おとなのひきこもり家族会

ひきこもり家族経験者の代表村上が、2020年から支援活動をスタートしました。一番近くにいる支援者である「家族のあり方」の大切さを実感しているからこそ、家族にとって本当に意味のある家族会を定期的に開催しています。

後援／大阪市社会福祉協議会　※この事業は大阪市ボランティア活動振興基金にて実施

**家族会「ひとりよりふたり」開催** | 参加費無料 TELにて要予約［TEL.06-7777-0150］

**10/25(日)**
**12/20(日)**
13時～16時（出入り自由）
國民会館 内会議室（12階）
［大阪市中央区大手前2-1-2］
大阪メトロ・京阪天満橋駅徒歩5分

理屈やなぐさめ合いではなく、『具体的な将来不安』へ備える交流会



生活保護　就労支援
住居支援　心理不安

教員免許や社会福祉主事、ひきこもり支援で活動しています。相談士などの資格を持つ代表村上と支援スタッフが相談にのります。

一般社団法人 マノ・ア・マノ
大阪市淀川区十三元今里2-11-7 ツインズウエスト305
**06-7777-0150**
**https://mano-a-mano.fun/**

第28回 きたしん ビジネスマッチングフェア 2026with うまいもん市

Big 出会いのチャンス

入場無料
一般入場者大歓迎！




未来を拓く元気な企業・団体集結！

オープニングセレモニー 9:40～

日時 2026年**11月4日(水)**・**5日(木)** 10:00～17:00 / 9:30～16:00

場所 マイドームおおさか 2階展示場

同時開催
- 参加大学による産学連携相談コーナー設置
  大阪産業大学・大阪商業大学・関西大学・摂南大学・立命館大学
- きたしん「うまいもん市」人気投票開催

きたしんビジネスマッチング2026 開催セミナー情報など詳細はHPを！

主催：北おおさか信用金庫　共催：株式会社 きたしん総合研究所／池田商工会議所／茨木商工会議所／吹田商工会議所／高槻商工会議所／豊中商工会議所／箕面商工会議所／守口門真商工会議所／島本町商工会／摂津市商工会／豊能町商工会／能勢町商工会
後援：近畿経済産業局／大阪府／中小企業基盤整備機構 近畿本部／(公財)大阪産業局／池田市／茨木市／島本町／吹田市／摂津市／高槻市／豊中市／箕面市　産学連携協力大学：大阪産業大学／大阪商業大学／関西大学／摂南大学／立命館大学

同時開催
第39回 東大阪産業展
テクノメッセ東大阪2026
主催：東大阪商工会議所 産業展実行委員会

お問い合わせ 北おおさか信用金庫 業務推進部 内 きたしんビジネスマッチングフェア事務局 TEL.072-621-9367 FAX.072-621-9368
https://www.kitaosaka-shinkin.co.jp/ Eメール：area-support02@kitaosaka-shinkin.co.jp



帯ときもの 京都西陣 伊兵衛

# 10・11月開講クラス 受講生募集中

全7回で受講料5,000円［税込］
安心の少人数制度
名古屋帯または袋帯を選べます

「着物を着てみたい」その気持ちに寄り添う、一人ひとりのペースを大切にするきもの教室です。経験豊富な講師による少人数制で、初めての方には基礎から丁寧にサポート。経験者の方には、実践的なレッスンで更なる上達をお手伝いいたします。アットホームな雰囲気の中で、私たちと一緒にきものを楽しみませんか?無料体験も随時受付中です。

申し込み方法 Webで簡単お申し込み！
こちらのQRコードを読み込み、ご希望の教室・受講開始日・時間をお選びください。

＜基本が身につく全7回のカリキュラム＞
①開講案内と次回の準備　②半衿付けと補整方法　③長襦袢の着方ときものの着方　④帯の結び方ときものの着方1　⑤帯の結び方ときものの着方2　⑥課外授業～きものの知識～　⑦総復習
［開講時間］午前クラス 10時～12時　午後クラス 13時～15時半

| 教室 | 場所 | 受講開始日 |
|---|---|---|
| 牧落 | グリーンホール（箕面市立市民会館） | 10/15（木）・19（月）・11/14（土）・17（火） |
| 曽根 | 豊中市立文化芸術センター | 10/14（水）・24（土）・11/12（木）・28（土） |
| 緑地公園 | 駅ビル文化センター | 10/13（火）・14（水）・11/11（水）・14（土） |
| 千里山 | 千里山コミュニティーセンター | 10/5（月）・7（水）・17（土）・11/10（火）・12（木） |
| 北千里 | 千里北センタービルディオス北千里1番館 | 10/13（火）・15（木）・11/16（月）・18（水）・21（土） |

【伊兵衛のなりたち】京都西陣の百年企業「とみや織物」をルーツに、2011年より「結衣きもの着方教室」を運営。2025年7月、『京都西陣 伊兵衛』として新たにスタートしました。きものや帯の販売だけでなく、着る・遊ぶ・知るを通して、きもので楽しめるお店を目指しています。

お申込み・お問い合わせ
帯ときもの 京都西陣 伊兵衛
**0120-882-336**（月曜～土曜 10:00～17:00）
高槻市紺屋町7-13 浜屋高槻ビル4F
［JR高槻駅から徒歩3分］
高槻 伊兵衛 で検索

## 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）

10月になり、さすがに涼しくなってきましたね。季節の変わり目は体調を崩しがち。「なんだか咳が続くな」「熱はないけどだるいな」といった不調もセルフ診断をせずに早めに病院を頼りましょう。P.8～9のクリニック特集では気になる症状の初期サインも掲載しています。ぜひチェックを!（スィヴァ）

皆様から教えてもらったオリジナル「ご飯のおとも」、美味しいものばかりでした。ちなみに、私のおすすめはバター醤油です。熱いご飯でバターが溶けて、とろっとした塩味に醤油が混ざり、ご飯が無限に進みます。背徳感の塊です。ぜひお試しください。（もりお　食べ過ぎ注意!）

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、

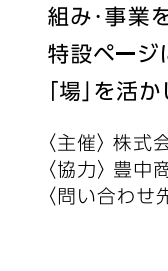
「あんなやつ。皆に求婚しているから」

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）



# 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。

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

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

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。

DENTAL CARE

## 意外と知らない歯の健康知識

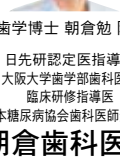
歯は一生もの。
だからこそ早めのケアを心がけましょう。

#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

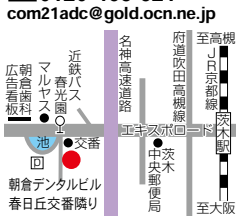
〜お口ぽかん、歯並び、嚥下障害は舌の位置が原因かも〜

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。




[開催場所] 万博記念公園 東の広場
[参 加 費] 2,500円(子ども1,000円)
Tシャツ付5,000円(子ども3,000円)
[日　　時] 11月14日(土) 受付時間10:00 開始時間11:00
[内　　容] ティラノサウルスレース他、楽しいミニゲームを予定しています。
[主　　催] シティライフ　[共催] 日本ティラノサウルス保存会

詳細・申込みはこちらから
※先着順で受付。定員になり次第、締切ります
11月1日[日]23:30まで

北摂エリアのお客様から多数お問合せいただいております

## 遺品整理・生前整理・空き家買取はカウカウ




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

家具や家財そのままで片づけ不要！
丸ごと買い取り！
空き家、古家、買い取ります！



対応エリア：大阪・京都・兵庫・奈良 他

カウカウ KAUKAU
0120-088-506
東大阪市若江東町5丁目6-21　営業時間：月〜土曜日・9：30〜19:00
大阪府公安委員会第62221R065329号　大阪府知事（1）第066671号

出張査定
完全守秘
即日対応可

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

# 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。



バターチキンカレーランチセット（1,600円）。フワフワ食感に驚く自慢のナンは、ランチ時おかわり自由に!





（左）大きなチキンをガブリ!タンドリーチキンセットランチ（2,200円）
（右）ホテルのようなラグジュアリーな店内は落ち着いた雰囲気。

## 5つ星出身シェフが腕を振るう 本格アジア・エスニック料理

ロマンチック街道で愛され26年を迎えるアジア・エスニック料理の名店。5つ星ホテルで腕を磨いたシェフたちが提供する料理は、日本人向けにアレンジされ、本格的ながら食べやすいと評判。ランチは一番人気の「バターチキンカレーランチセット」と「タンドリーチキンセットランチ」がおすすめ。食べ応えバツグンでパワーみなぎること間違いなし!タンドリーチキン、週替わりカレー2種、ナン、厳選サラダ、トムヤムスープ、ラッシー付。テイクアウト・デリバリーもOK!

Menu　※2026年9月時点の価格

- 【ディナー】シェフコース（2人～）……4,400円（1人）
- 【ディナー】春雨のピリ辛サラダ……960円
- 【ディナー】トムヤムクン……1,650円
- 【ランチ】タータンナディランチ……1,500円
- 【ランチ】アジアンミックスランチ……1,800円
- 【ランチ】お子様ランチ（ドリンク・デザート付）……800円

特典　「シティライフを見た」で
●ランチセットをご注文の方に**日替わりデザートをサービス!**
（10月末まで、お子様ランチは除く）

### Tartan Nady
〈タータンナディ〉

豊中市向丘3-11-45 1F
営/11時半～15時（LO14時半）
17時半～21時半(LO21時)
定休なし 禁煙　近隣Pあり
☎06-6852-0950
Instagram@tartannady








日替わりアプサラ定食（ランチ1,390円/ディナー1,670円）。地元野菜をたっぷり使い、スタッフみんなが持ち回りでメニューの考案から仕込みまで担当。

### 野菜とつぶつぶ アプサラカフェ

豊中市新千里東町1-2-20
LABI千里４F
営／月～水11時～17時（LO16時）
金～日11時～21時（LO20時）
木曜定休
☎06-6836-5980




## 地元野菜をたっぷり使った 手作りメニューが人気のカフェ

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



ケーキメニューで大人気の「りんごタルトケーキ」やヘルシーなドリンクも用意。

Menu

- カレー定食……ランチ1,260円／ディナー1,540円
- 気まぐれ定食……ランチ1,120円／ディナー1,400円

※ディナーは食前酢・プチデザート付き。

- キッズプレート……560円
- ドリンク……510円～

特典　この記事持参でお食事の方に
**ドリンクバー1杯分を無料!**
または、おかわり自由ドリンクバー340円→**140円!**
（10月末まで、他券併用不可）



名物串焼き135円、つくね135円、他多数





ローストチキンの丸焼きは前日までに要予約。

## 改札出てすぐ テイクアウト専門 ローストチキンのお店

阪急石橋阪大前駅の西改札口を出たらすぐ目につく、「鳥周 石橋阪大前店」。お土産に最適!と大人気なのも納得の美味しさ。専用の回転ロースターでじっくり焼き上げ、余分な脂を落としつつ、その脂を下の肉が受けることで旨味を凝縮。ヘルシーながら美味しさが口の中に広がる。人気No.1は「名物串焼」、手作り「つくね」も大人気。新作の「ガーリックもも串」「ジューシーもも串」もぜひ!

### 鳥周 〈トリシュウ〉

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

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

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

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

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

特典　LINEの友だち登録で
●**名物串焼1本サービス**
（11月末まで）

LINEの登録はこちらから↓

毎日直送！クーポン持参で
ランチ 全メニュー300円OFF!!
季節のネタが続々登場！



プレミアム特上ランチ
舞紋
のど黒、本まぐろ、能登ふぐ、かに身、
日替わりの旬魚と地魚入り、穴きゅう手巻、
味噌汁
3,200円







スペシャルクーポン
この記事持参で
ランチ300円引き
※2026年10月1日～10月末まで
※平日11時～14時半のみ
※華ランチ・友禅ランチ・舞妓ランチ・おまかせ特上握りのみ
※他券併用不可　※1会計6名様まで
※吹田グリーンプレイス店のみ

金沢まいもん寿司 吹田グリーンプレイス店
吹田市片山町2-3-9 吹田グリーンプレイス
月～金：11時～15時（L.O.14時半）・
17時～21時半（L.O.21時）
土日祝：11時～21時半（L.O.21時）
TEL 06-6386-1144
http://www.maimon-susi.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

スタッフ大募集
〈種別〉パート・アルバイト
〈作業〉惣菜・鮮魚・ベーカリー
〈時間〉7:00～17:00
（週20時間以内）
パート・アルバイト
時給／
1,180円～1,210円
まずはお気軽にお電話を。
シェフカワカミ 桜塚店
豊中市南桜塚3丁目6-27 ☎06-6846-8001

子どもの保障が、月掛金1,000円から
家族みんなの基本の保障 コープ共済《たすけあい》
CO・OP《たすけあい》はその名のとおり、組合員同士の助け合いの気持ちが形になった共済です。生協だからこそできる、組合員のくらしにやさしい安心の保障です。
コープ東豊中
豊中市東豊中町4丁目3番13号 ☎06-6848-2561

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

Food Net Mart
毎日フードネットマート安い!
片山町サンゼリア店　吹田市片山町3-32-3　☎06-6380-6405
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
亥の子谷店　吹田市山田西1-31　☎06-6836-8739
茨 木 店　茨木市元町8-1　☎072-665-4567
高 槻 店　高槻市大蔵司3-14-4　☎072-698-4130

From CityLife
CityLifeはココに設置しています
設置場所の情報はwebからご覧いただけます。右記QRコードかホームページからチェックすることができます。
CityLife で検索




## 簡単！焼成済みタルトで作る キャラメルナッツタルト

焼成済みタルトに、クリームとナッツをのせて焼くだけ！



クッキータルト 5号
1個/287円
▶258円



バニラビーンズペースト
50g/1,360円
▶1,318円



フレッシュクリーム（純生クリーム）36%
200ml/440円
▶418円

## クッキータルトで作る かんたんモンブラン

クッキータルトにマロンクリームを絞って手軽にお店みたいな仕上がりに



マロンペースト
240g/1,210円
▶1,050円



PLクッキータルト（小）ポーションパック
12個入/490円
▶448円



モンブラン口金（中）
1個/968円
▶898円




レシピはこちら

## 材料が揃っているから、すぐに作れる！

PROFOODS ORIGINAL HOMEMADE KIT



黒猫マフィンキット
（ラッピング付き）
8個分 980円



アールグレイマカロンキット 直径約3cm 15個分
1,180円



栗のパウンドケーキキット 約20cm 1台分
1,100円



10/1 販売開始

シュトーレンキット
約20cm 1本分
1,380円

2026 ごはんのおとも gohan no otomo

一部商品をご紹介！



発酵の恵み スパイスカリー
130g/540円
▶498円



うまくて生姜ねぇ!!
240g/846円
▶798円



食べる和山椒麻辣醤
110g/687円
▶618円



淡路島産生のり佃煮
160g/745円
▶698円

PROFOODS
SPECIALTY SHOP FOR HEARTY COOKING
家庭で作るパン・和洋菓子の材料、世界と日本のこだわり食品の店

プロフーズアプリ限定クーポン配信中

**プロフーズ大阪箕面店**
箕面市小野原西3-20-20
営／10時～19時　無休（正月を除く）
☎0120-41-2622 ✆072-728-0700
ネットショップ：www.profoods.co.jp




感謝の気持ちいっぱいです！ プロフーズの誕生祭
お祝いSALE開催！たのしい5日間
10.9(金曜日)–10.13(火曜日)
期間中ポイント 5 倍！

# 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！

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



SOCIAL

## 吹田市最大級のスポーツ・地域交流拠点「中の島公園・スポーツグラウンド」がリニューアル

吹田市南部地域の中核的な公園として、1956年より長年にわたり地域に親しまれてきた中の島公園（吹田市中の島町6）。供用開始から約60年が経過したスポーツグラウンドを一体的に整備し、スポーツ・交流・憩いの機能を備えた新たな地域交流拠点として9月に全面リニューアルした。

同公園は、阪急千里線の吹田駅・下新庄駅から程近い神崎川沿いに位置する、総面積約64,000㎡の公園で、園内の多くをスポーツ施設が占めているが、老朽化への対応と、公園のさらなる魅力向上を図るため、Park-PFI（公募設置管理制度）事業者並びに指定管理者である、「すいた中の島SMILEパークパートナーズ」が、2025年7月から、リニューアルを進めてきた。




メイングラウンドは、野球、サッカー、フットサル、グラウンドゴルフなど多種目のスポーツに対応できる美津濃株式会社製の人工芝を敷設。ほかにも管理棟・駐車場・公園トイレの更新、エントランスを含む公園広場の再整備に加え、ドッグラン・バーベキュースペースを併設した「ParkCafe SMILE」が新設され、近隣の人々の憩いの場にもなっている。

SOCIAL

## とよなかアンバサダー始動 豊中出身の2組が市の魅力を発信

豊中市は、市にゆかりのある著名人や団体が地域の魅力を広く発信する「とよなかアンバサダー」制度を立ち上げた。

第一弾として、同市出身のお笑いコンビ「ココリコ」（遠藤章造さん・田中直樹さん）と、俳優の木南晴夏さんの2組が就任した。就任にあたり、それぞれが豊中での思い出や今後の魅力発信に対する意気込みを語った。今後は各種イベントへの出演やPR事業を通じ、ゆかりある著名人の発信力を生かして市内外へ市の魅力をアピールし、地域活性化や認知度向上を目指す。




*読者の皆さんから寄せられた気になる情報を調査*

## 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。

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」

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。





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）

## 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。

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

## 400年の歴史と未来を神輿（みこし）でつなぐ「千里祭り こどもみこしプロジェクト」

**2022年に始まった「千里祭り」は、今年で5年目を迎える。「このまちと、学ぼう!遊ぼう‼」をコンセプトに、地域住民と地元事業者、大学、市民団体が連携し、仕事体験やワークショップを千里エリア各地で展開する地域共創イベントだ。今年は千里ニュータウン開発以前からこの地にあった「新田村」が400年の節目を迎えることから、上新田天神社の秋祭りと連携した「こどもみこしプロジェクト」を実施する。発起人の野村仁志さんに話を聞いた。**



野村仁志さん。百貨店に勤める傍ら大阪公立大学の客員研究員として地域コミュニティや地域プラットフォームの研究を続けている。



レゴ®ブロックで作られたこどもみこし。全高70cm、内部には子どもたちの願い事とご神体を納める。土台は豊中市の新木工房が製作した。





左）8月1日、2日にせんちゅうパルで開かれたワークショップ。千里クイズ、おみこしづくり、ゆめ・ねがいごとの記入という流れで、約170人が願い事を寄せた。

右）家庭で使わなくなったレゴ®ブロックの回収ボックス。上新田天神社や千里中央のプログラボや類塾プラスなどにも設置された。

### 交流の場を失った時代に生まれた「千里祭り」

千里祭りが誕生したのは、コロナ禍で人と人との交流の場が失われていた2022年。千里ニュータウンが還暦を迎えた年である。特徴は、一カ月にわたる開催期間と、一つの会場に人を集めるのではなく、地域の事業者の店舗を会場に学びと体験を届ける「街ゼミ」形式にある。参加・協力団体は年々増え、今年も100を超える。今年の本番は11月14日、15日の2日間。千里中央にあるせんちゅうパルと千里文化センター「コラボ」を舞台に、子ども向けのワークショップや大人向けの癒しや学びのプログラムが並ぶ。「イベント開催が目的ではなく、地域の活性化が目的。コロナも落ち着き、様々なイベントが開催される中で、千里祭りの意味を考え直した時期があった」と野村さんは振り返る。

### 事業者にも子育てママにも広がるコミュニティ

その問い直しを経て、2024年度から千里祭りは「地域の人がチャレンジできる場所」へとコンセプトを転換した。個人事業主がテストマーケティングを行い、学生が活動を発表する。ここでの出会いをきっかけに、事業を拡大する事業者も複数生まれた。その中核を担うのが、千里祭りから派生した「せんプラCafe」だ。月に1回、地域のママたちが集まり、子育ての悩みだけでなく「やりたいこと」を共有する場として、活動開始から2年が経つ。「子育てしながら事業者として活動する方も多く、仕事を始めた理由を聞くと、多くの方が子育ての孤独感から自分を見つめ直し、やりたいことを見つけている。ニュータウンは元気がないと言われた時期もあったが、自分で何かをしたいと思っている人は、特に子育て世代の間で確実に増えている」と野村さんは話す。千里祭りは、ママたちのやりたいことを実現する場にもなっている。

### 地域を動かす「活動人口」という視点

野村さんは大学の客員研究員として、地域のイベントをきっかけに、コミュニティや活動が生まれている状況を調査している。千里ニュータウンのイベント関係者16人へのインタビューでは、共通するプロセスが浮かび上がった。運営参加をきっかけに、地域を知ることで愛着が湧き、自分の役割に気づき、自ら動き始める――。「好きになるかどうか、愛着が湧くかどうかは、地域にどれだけ関わったかで決まる」。子どもたちに行ったアンケートでも、イベント中に地域の人と話したり関わったりした子どもほど、地域にポジティブなイメージを持つ割合が高いという結果が出た。第1回の千里祭りで竹林の活用を考えるワークショップに参加した小学生の女の子が、終了後に「今までは普通の竹林だったけど、私の竹林になりました」と話した言葉が忘れられないという。その先にあるのが「活動人口」という考え方だ。「交流人口や関係人口など、外側からの活性化も大切だが、中にいる住民が地域に対して意識を持って活動し始めることがより重要。地域のために頑張った結果が、自分たちにも返ってくる流れを作りたい」。地域イベントはエンターテイメント性があり、期間限定であるため、若い世代が地域に関わる入口としてハードルが低い点も強みだと分析する。

### レゴ®ブロックで作る、みんなのこどもみこし

こどもみこしプロジェクトの出発点は、上新田天神社の中村宮司との会話だった。上新田は千里ニュータウンの中央に位置しながら、集落があったため開発から除外された地域である。400年をむかえる節目に千里地域をつなぐ「こどもみこし」のアイデアが浮かんだ。子どもたち自身が製作と巡行に関わることで地域への愛着を育てたい――そう考えた野村さんが選んだ素材は、レゴ®ブロックだった。家庭で使わなくなったブロックを千里文化センター「コラボ」などで募集し、せんちゅうパルで行ったワークショップでは、子どもたちの手で組み上げた。台座と担ぎ棒は豊中市の家具事業者が製作した。募集から製作、巡行まで地域住民や事業者が関わる「メイド・イン・千里」の神輿である。全高70cm、担ぎ棒は2m。屋根は「日の出」に見立て、千里から子どもたちが未来へ駆け上がる姿を表した。内部は空洞で、子どもたちの願い事とご神体を納める。当初は千里祭りの企画として構想されたが、協議の結果、上新田天神社秋祭りの正式行事として、子どもたちが上新田天神社から千里中央まで約1.5kmを巡行することが決まった。

「まさかレゴ®ブロックのみこしに神様が乗るとは」と野村さんは感慨深げに話す。400年の歴史を刻む上新田と、新しく生まれ変わろうとする千里中央。二つのまちをつなぐのは、子どもたちの肩に担がれた小さいが地域の想いが詰まった神輿である。千里祭り2026は11月に開催。各種イベントやこどもみこしの詳細は千里祭りのホームページ等で順次発信される。

---

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



UCCJ-2264　ユニバーサルミュージック

*ALBUM*
**Happy-Go-Lucky**

*ARTIST*
**山中 千尋**

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）

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15万部　●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

Pick up!

買　取

# オープン1周年の感謝を込めて 平成レトロアイテムを買取強化



今、空前の「平成レトロ」ブームに乗り、昔懐かしい平成のアイテムが再び注目を集めている。当時を懐かしむ世代だけでなく、若い世代でも商品を探している人が多く、「G-SHOCK」「デジタルカメラ」「ウォークマン」「ゲーム機」 などの価値が上昇中だという。キングラム豊中店では、オープン1周年を記念し、平成レトロアイテムの買取を強化。現在、対象品を1点1,000円以上で買取するキャンペーンを実施中!「もう使わないけれど、捨てるのはもったいない」という品が眠っているのなら、まずは相談してみよう。






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

## キングラム豊中店

豊中市本町1-9-30
営／10時～19時　無休
☎0120-667-866
古物許可証番号 第452520016812号
※買取時には身分証明書の提示が必要となります。




## キングラム箕面店

箕面市西小路3-17-7　☎072-721-6551
古物許可証番号 第622021504095号
※買取時には身分証明書の提示が必要となります。

HP

「動いているもの、高性能のものはさらに高値で買取」

**下記の平成レトロアイテム 1点1,000円以上で買取します!**



G-SHOCK



デジタルカメラ



ウォークマン

※その他、ゲーム機やポケベルなども対象。
気になるアイテムがあれば問い合わせを。

■ 特典　「シティライフを見た」で
●その他商品の査定額10%UP!※金券など一部対象外有。
●駐車証明書持参で駐車場代をサービス!
(10月末まで・他クーポンとの併用不可・掲載店舗のみ有効)

---

福祉就職イベント2026
～ 北摂エリア ～

福祉のお仕事の魅力発見フェア

CHARM

-チャーム-

介護職、相談員、保育士、看護職、介護支援専門員、ホームヘルパー、送迎ドライバーなど多数お仕事の相談ができます!
福祉ネイルなど複数のワークショップも開催!

このイベントに参加された方は雇用保険求職活動の実績になります。

入場無料　2026.11/19 thu.　12時～15時30分《受付開始11時30分～》

千里ライフサイエンスセンター 5階 山村雄一記念ライフホール
豊中市新千里東町1-4-2《「千里中央駅」下車徒歩約5分》

オンライン参加もOK
詳細はこちらから!

履歴書不要 | 無資格・未経験OK | 服装自由
入退場自由 | 事前予約推奨(予約なしでも参加可能)

3ブース以上回ると 先着100名様にQUOカードをプレゼント!

主催：大阪府社会福祉協議会老人施設部会　共催：豊中市　協力：(株)メディカ出版
後援：大阪府/大阪福祉人材支援センター/吹田市/池田市/箕面市/豊能町/能勢町
TEL.06-6762-9001（老人施設部会事務局）〈受付時間〉平日9時～17時

---

# 庭木1本から承ります!



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

経験豊かな庭師 安心の全国展開!

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

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

---

# 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

---

# 新NISA・iDeCoなど資産形成セミナー
～ゼロから分かる、これからのお金の増やし方・守り方～

新NISA、iDeCoの解説、お金の貯め方・増やし方、保険の賢い選び方をはじめ、教育資金・老後資金のつくり方や資金運用のノウハウなど、初心者に分かりやすくお伝えします。




※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
10.29(木) 10:30-12:30
10.31(土) 10:30-12:30
11.1(日) 10:30-12:30
11.3(祝・火) 10:30-12:30

〈開催場所〉
ASIAN DINING Lei can ting
箕面市船場東3丁目3-11

各回・抽選16名 | 参加無料



〈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。

---

From CityLife

## 地元の情報が満載のWEBサイト City Life NEWS

City Life NEWSとは?
北摂地域情報紙「City Life」の編集部が発信する地域に根ざすニュースサイトです。子育て、求人、話題の観光スポットや面白情報など地域のニッチでタイムリーな情報をいつでも見ることが出来ます。

QRコードもしくは CityLife NEWS で検索

