街と暮らしのトキメキをデザインする地域情報紙

City Life 11

We are Planet Sailors　since 1986

NOVEMBER 2026
vol.515
北摂EAST
高槻・茨木
摂津
10月31日発行　無料

紅葉も芋栗スイーツも

彩りと実りの秋を楽しもう

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

秋色めぐり

週末は少し足をのばして

紅葉が見ごろを迎える11月。高槻の神峯山寺や茨木の大門寺など、今年の紅葉は地元で親しまれる名所をめぐってみませんか。あわせて、地場の食材を使った古民家カフェや、そば打ち体験など、景色を楽しんだあとのプランまで。おでかけの参考にしてみてください。



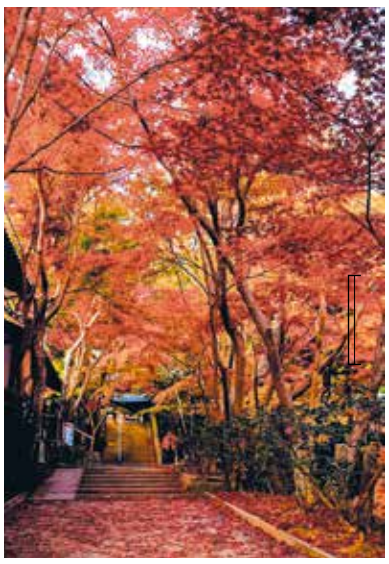
紅葉シーズン限定

古刹の紅葉と里山で過ごす一日

飛鳥時代に開かれ、1300年以上の歴史を持つ古刹。紅葉の名所としても知られ、参道から境内にかけてカエデやイチョウなど約20種300本の木が並ぶ。木の種類や場所によって色づく時期が違うため、11月上旬から少しずつ色づき、12月上旬ごろまで長く紅葉が楽しめるのが特徴だ。参道を歩いて山門をくぐり、本堂へ向かう道のりで、色づきの異なる木々を見比べられる。

周辺には、地元の食と自然に触れられるスポットも点在する。築70年の古民家の「かごや」では、地元・原の米をかまどで炊いたごはんと自家製野菜を楽しんで。近くを流れる芥川ではマス釣りも体験できる。制限時間はなく、釣りと並行してバーベキューもできるため、セットを持ち込んで1日過ごす人も。帰り道には「自家焙煎珈琲豆増」へ。豊かな香りとまろやかなコクが持ち味のオリジナルブレンドが疲れた体を癒してくれる。





神峯山寺

11月1日～12月6日は「神峯山寺 紅葉狩り」を開催。5つのお堂を巡るスタンプラリーのほか、限定御朱印「役行者」(500円)や紅葉のお守り(800円)も授与。

高槻市原3301-1
9時～16時(紅葉狩り期間中)
環境保全費:大人400円、
小学生100円(11月1日～12月6日)
072-688-0788
https://kabusan.or.jp/



築70年の日本家屋で季節ごとの料理を楽しむ
薪で炊くごはんの店 かごや

薪のかまどで炊くごはんは、つやつやで甘みたっぷり。「おまかせ膳(1,800円)」でいただける主菜・副菜にも自ら育てた野菜を使い、季節のおいしさを届けてくれる。

高槻市原1458
営／土曜・日曜のみ 8時～16時
月～金曜定休 P2台あり
072-687-3422



70年以上現役のかまど。



神峯山寺周辺エリア
KABUSANJI AREA





ブレンドコーヒー(470円)、ベーグルサンド(350円)

ドリップコーヒーとベーグルサンドでひと息
自家焙煎珈琲 豆増
まめぞう

自家焙煎豆を、雑味なくクリアな味わいになるコーノ式ドリッパーで1杯ずつ丁寧に。自家製ベーグルのサンドと合わせて楽しみたい。

高槻市松が丘2-4-28
営／11時～17時
日祝・月曜定休
P1台あり
072-628-2748
Instagram@mamezoucoffee



秋の芥川でマス釣り
芥川漁業協同組合

11月から5月初旬まで、芥川でマス釣りができる。釣った魚は数の制限なく持ち帰れるほか、制限時間もないので初心者でもゆっくりと楽しめる。

高槻市大字原2154-2
営／8時～17時
開催期間／11月1日～5月5日
料金／1日券 大人4,500円、
小人3,000円(中学生以下)
072-688-0224



大門寺周辺 エリア

DAIMONJI AREA





ダム湖を望む公園

ダムパークいばきた

湖畔ゾーンや風の丘ゾーンに加え、吊り橋を中心とした有料エリア「GRAVITATE OSAKA」があり、吊り橋から周囲の紅葉を見渡せる。

茨木市大字生保53-1　営／9時～17時半（GRAVITATE OSAKAは季節により変動）
https://dampark-ibakita.com/
https://gravitateosaka.jp/



神峯山 大門寺

11月2日～19日は秘仏公開。国の重要文化財に指定されている本尊・如意輪観音坐像を間近で拝観できる。

茨木市大門寺97
9時～16時（秘仏開帳期間中）
拝観料／1,000円（中学生以下無料）
072-649-2027
https://kabusan-daimonji.org/

秘仏の寺の紅葉とダム湖の眺め

春は梅、秋は紅葉の名所と知られる奈良時代から続く大門寺。本堂までの道のりには手入れの行き届いた広い庭園があり、色づく紅葉が楽しめるほか、境内からは阿武山が一望できる。昼食は「おそばやｍａｒｕ」へ。茨城県産の常陸（ひたち）秋そばを石臼で細かく挽いた十割そばで、さらりとした口当たりが特徴。店主の西原さんの地元・長野では定番のくるみのだしも登場。食後は周囲を山に囲まれ、木々が色づく「ダムパークいばきた」へ。ダムの放流を眺める風の丘ゾーン、高さ約50ｍの吊り橋がある湖畔ゾーンと、秋の一日をのんびり過ごせる。

石臼挽きの十割そば

おそばやmaru

11月ごろからは新そばに切り替わり、より香りが立つ。そば粉のガレット（1,600円）はテイクアウトもでき、ラグやモルックなど、ダムパークいばきたで遊べる道具を貸し出している。

茨木市生保53-5
営／11時～15時、17時～21時（木金土日）、
11時～15時（祝日／不定期）　月火水定休
Instagram@ sobamaruco



ガレットは前日まで予約推奨。



もり蕎麦（1,100円）カツオとクルミ2種のお出汁付き。

摂津峡周辺 エリア

SETTSUKYO AREA



渓谷美に紅葉が映える景勝地

芥川の中上流域に広がる摂津峡は、「夫婦岩」や「八畳岩」などの奇岩と清流を眺めることができる。桜の木の紅葉が楽しめる「桜広場」は「下の口」から歩くと、山道を登る必要がないため、気軽に訪れることができる。脚力に自信のある方は、そこから片道10分ほどの「もみじ谷」をめざそう。山道を登ると、分岐の案内板が現れ、「もみじ谷」方面へ進むと、頭上を紅葉が覆う谷に到着する。歩き疲れた帰路には、森の中に佇むレストラン「キッチン・スヌーグ」でイタリアンのランチを楽しんだり、山小屋風の津の田ミートでハンバーグ＆ステーキでパワーをチャージしよう。



摂津峡公園

春は桜、夏は新緑、そして秋には山の木々の紅葉とともに渓谷美が楽しめる景勝地。芥川の中上流域に広がり、約2ｋｍにわたって奇岩、断崖、滝などが続く。

高槻市大字原地内ほか
【問合せ】公益社団法人 高槻市観光協会
072-675-0081
https://www.takatsuki-kankou.org/settsukyo



山小屋風の空間でいただく

津の田ミート ロッジ高槻摂津峡店

A4･A5等級のみの黒毛和牛を自社の工房で毎日精肉。看板メニューの和牛ハンバーグはオーダーごとに手作りでナイフを入れると肉汁が溢れ出す。山小屋のような店内&ドッグラン併設も魅力。

高槻市南平台5-70-16
営／11時～14時20分LO、17時～20時45分LO
土日祝はランチ15時LO、ディナー21時LO
火曜・水曜定休　Pあり
072-697-1189
https://tsunoda-meat.com/



津の田セット 2,838円
（ライス・サラダ・スープ付き）



パスタコース 2,980円

本格イタリアンを楽しむ

キッチンスヌーグ

1500坪の森の中にあるレストラン。地元高槻の野菜や旬の食材を使った月替わりのパスタコースが人気。他にサウナやバーベキューの予約も受付けているので詳細はインスタを参照。

高槻市塚脇5-2-1
営／ランチ11時半～15時半（13時45分LO）
ディナー（金土日のみ）17時半～22時
完全予約制　月曜定休　Pあり
072-688-0502
Instagram@kitchen.snug

Delicious Autumn Treats

芋栗

Sweet potato & Marron

さつま芋&栗スイーツ

甘い秋を味わう

ねっとり甘いさつま芋に、香り豊かな栗。実りの秋がくれる恵みは、ひと口ごとに心をふっとほどいてくれます。洋菓子から和菓子まで、お店ごとに趣の異なる秋の味わいをご紹介します。

季節ごとにお芋を厳選
素材本来のおいしさを届ける

氷とお芋の専門店 らんらん

芋

シルクスイートや紅はるかなど、時期ごとにおいしいさつまいもを厳選。看板メニューの「蜜ぽてと」は低温からゆっくり加熱し表面は米油でカラッと仕上げて、秘伝の蜜をたっぷりと。他にも四つ葉バターを使ったスイートポテト、お芋の焼きタルトが揃う。

茨木市真砂1-7-25　営／10時～17時　水曜定休
✆072-638-0473
https://www.ranran-oimo.com/

蜜ぽてと
(小／210g)850円
(中／350g)1,300円



お芋の焼きタルト
600円



スイートポテト
381円



ふっくらドーナツに
ラム酒香る鳴門金時あん

LUCKY DONUTS
ラッキードーナツ

芋

外はサクサク、中はふっくらと揚げた香ばしいドーナツに、鳴門金時の芋あんをサンド。バターとラム酒を混ぜて練り上げたあんは、フルーティーでやさしい甘さ。弾力のあるドーナツ生地に、ほっこりとした芋あんが相性抜群。

茨木市東中条町1-14 赤松ビル1F
営／10時～19時半
（商品がなくなり次第終了）
無休
✆072-622-1300
Instagram@lukey_donuts_ibaraki

LINEのクーポン画面提示で**1,000円以上ご購入の方、50円OFF**（11月末まで）

お芋あんドーナツ
380円





日本の秋を感じる
職人の丁寧な手仕事

御菓子司 栗屋本舗
おんかしつかさ くりやほんぽ

栗

蒸し栗とみずみずしいこしあんを求肥で包んだ「栗餅」は、大粒の茨城県産栗を一つひとつ丁寧に剥き、毎朝せいろでほっこりと蒸し上げた逸品。白あんとこしあんを合わせた蒸し羊かんに渋皮栗をのせた「栗蒸し羊かん」もおすすめ。

摂津市千里丘2-3-16
営／9時～18時半　水曜定休（不定休あり）
✆06-6389-5285
Instagram@kuriyahonpo1965

LINEのクーポン画面提示で**1,000円以上ご購入の方、100円OFF**（11月末まで）

① **栗餅**
200円

② **栗蒸し羊かん**
270円

※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。

安納芋&キャラメルと渋皮栗
しっとり食感の秋色マフィン

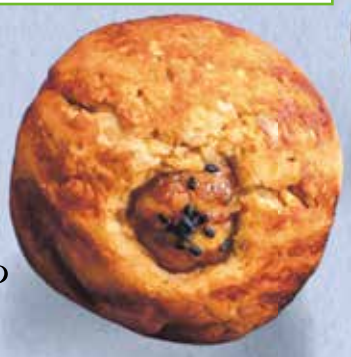
ilo cookie
イロクッキー

芋 栗

焼き菓子専門店の秋の新作は、キャラメル生地にねっとり甘い九州産安納芋、きな粉生地に自家製の栗の渋皮煮を合わせて焼き上げた2種のマフィン。北海道産小麦粉と種子島産サトウキビを使った生地は、しっとり優しい味わい。

茨木市竹橋町2-2 王子ビル1F
営／水・金・土曜の11時半～16時
不定休あり（詳細はインスタで確認を）
Instagram@ilo_cookie

LINEのクーポン画面提示で**2,000円以上ご購入の方、クッキープレゼント**（11月末まで）



お芋とキャラメルのマフィン
420円



栗ときなこのマフィン
430円



かりんとう饅頭
400円

カリッカリ&しっとりの
新食感が人気

LOHAS cafe
ロハスカフェ

芋

大分産の紅はるかを使用したかりんとう饅頭は、注文が入ってから揚げるので、外はカリッカリで中はねっとりした紅はるかのおいしさが詰まっている。饅頭の皮には黒糖が入っているので香ばしさも人気で、ちょっとした手土産にもおすすめ。

摂津市千里丘1-13-23　営／11時30分～15時　土日祝定休
※揚げる時間は10分ほどかかります。お急ぎの方はご予約を。
06-6155-6830

LINEのクーポン画面提示で**1,000円以上お買い上げの方、店内でのコーヒーサービス**（11月末まで）



モンブラン大福
480円

おにクリモンブラン
520円

濃厚な和栗クリームの
新感覚モンブラン

創作和菓子 SENSE
そうさくわがし センス

栗

創作和菓子店の和のモンブランは、クリームに愛媛県産の和栗を使用。栗本来の味を生かした、奥深く濃厚な味わい。どら焼きには粒あん、大福には白あんが使われ、どちらも中に自然な甘さの渋皮栗が入っている。

茨木市玉櫛2-28-14
営／9時～18時（売り切れ次第閉店の場合あり）
月・火曜定休（祝日は営業）　P2台あり
072-609-6236
Instagram@sosaku_wagashi_sense

LINEのクーポン画面提示で**1,000円以上お買い上げの方、50円OFF**（11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。

和栗と洋栗を合わせた
上品でコクのあるモンブラン

HALO,
アロ

栗

築180年の古民家を改装したパティスリー。可憐な見た目の「モンブランジャポネ」は、ナッツが香るザクザク食感のメレンゲ生地の土台に、愛媛県産和栗とフランス産栗を合わせた、和洋折衷の上品なモンブランクリームがたっぷり。

高槻市郡家新町19-5
営／11時～18時（11時～14時はweb事前予約制）
月曜定休、隔週日曜休、不定休あり
（詳細はインスタで確認を）
P4台あり
072-604-7007
Instagram@halo_patisserie



モンブランジャポネ
1,050円



マロンパイ
580円

栗の魅力を味わい尽くす
サクサクのマロンパイ

Pâtisserie CanneLier
パティスリー カヌリエ

栗

パティシエ夫婦が営む人気フランス菓子店。発酵バターが香るパイ生地は、驚くほどサクサク。中にはスペイン産栗のシロップ漬けの周りに、フランス産マロンペーストとアーモンドクリームがギッシリで、栗の様々な魅力が楽しめる。

高槻市天神町1-5-5
営／11時～19時（売り切れ次第閉店）
火・水曜定休、不定休あり（詳細はインスタで確認を）　P1台あり
072-668-4820
Instagram@patisseriecannelier

秋美活をはじめよう

プロに頼って叶える〝褒められ美容〟

夏のダメージ残りや本格的に始まる乾燥で、肌にとっては過酷な秋。今のうちに立て直しをするには何をすればいい？そんな悩みを解消すべく、秋のお手入れ方法や注意したいポイントについて、あまいろ皮ふ科の清原恵理子 院長に話を伺いました。

秋肌の現状と肌老化を防ぐ正しいケア

夏に浴びた紫外線や冷房による隠れ乾燥、汗・皮脂の詰まりといった「夏の蓄積ダメージ」は、秋になるとシミやゴワつき、毛穴トラブルとして表面化しやすくなります。また、抜け毛・痒みといった頭皮の相談も増える時期です。これらを放置すると冬の深刻な乾燥や肌荒れにつながるため、秋のうちの早めのケアが大切です。

スキンケアの基本は「擦らない洗顔」と「適切な保湿」です。ゴシゴシ洗いは避け、泡で優しく包むように洗いましょう。シミ・くすみが気になる方は「トラネキサム酸」、毛穴や皮脂トラブルには「アゼライン酸」や「ビタミンC」、シワ対策には「レチノール」など、悩みに合わせた美容成分を取り入れるのも効果的です。ただし自己判断は禁物。本当に必要な成分を正しく取り入れましょう。焦って過度な重ね塗りをしたり、強い刺激を与えたりするのは逆効果です。肌の生まれ変わりは約1ヶ月、髪のサイクルは約3ヶ月かかるため焦りは禁物。まずは優しく汚れを落とし、ご自身に必要な成分から一つひとつ順番に整えていきましょう。

自分の肌を知って冬の乾燥予防を

空気が乾燥し始める秋は、「肌のバリア機能強化」を始める絶好のタイミングです。冬の本格的な乾燥を迎える前に、さらっとした乳液からしっとりとした質感のクリームへ切り替えたり、水分を保持する「セラミド」配合のアイテムを取り入れて保湿力を高めましょう。シャンプーや洗顔料は洗浄力の強すぎないものを選び、優しく保湿ケアを行うことがトラブル予防につながります。熱すぎない40℃前後の入浴やお風呂上がりの素早い保湿、加湿器の活用など日常の工夫も効果的です。

偏りのない食事や十分な睡眠に加えて、健やかな肌や髪を育む「鉄」や「亜鉛」を意識して補うインナーケアも大切です。情報があふれる現代だからこそ流行に惑わされず「自分の肌に今何が必要か」を正しく知ることが重要です。セルフケアに迷った際やトラブルが長引く場合は一人で抱え込まず、早めに専門医やエステなどの美容のプロに相談し、自分の肌質に合ったアドバイスを受けると安心です。美肌への一番の近道は、自分のお肌と丁寧に向き合う毎日の習慣です。日々の積み重ねで肌は変わります。焦らず一歩ずつ、理想の肌を育てていきましょう。

この方に聞きました



あまいろ皮ふ科
清原恵理子 院長

2025年7月に開院。一般皮膚科と小児皮膚科、美容皮膚科の診療を行う。年齢や症状を問わず皮膚や髪、爪に関する相談にも親身に応える。

＼美肌を目指す／毎日のお手入れアドバイス



クレンジングと洗顔

何を使うかよりも、こすらないケアに意識を向けましょう。洗顔はたっぷりの泡を動かすようにするといいですね。



スキンケア

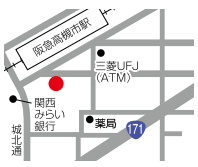
化粧水はコットンではなく、手で優しく押さえるように入れます。クリーム必須と思いがちですが、乳液で十分なことも。肌状態を見ながらアイテムを選びましょう。

清原先生がお勧めする 大人肌に足しておきたい「レチノール」

レチノールはビタミンAの一種で、肌のターンオーバー（新陳代謝）を整え、コラーゲンの生成を促すことでシワ改善や毛穴ケアに高い効果を発揮する美容成分です。成分が合わない人や皮膚疾患の改善を優先すべき人、妊娠中、授乳中など注意が必要な場合もあるので、医師に相談して使用しましょう。

［取材協力］
医療法人清心会
あまいろ皮ふ科
高槻市城北町2-2-3
リュドール高槻 3F
✆072-672-1222

11/19開催
高槻Wellness &Beauty Fairに出展
（P.9）







上）お腹の詰まりをとって老廃物を流し、脂肪をムギュッと絞り込むと、ウエストにみるみるくびれが!
下）足ツボを刺激して、ふくらはぎの脂肪をむくみから改善。ゴリゴリと痛いツボに働きかけブーツの似合う美脚美人に!

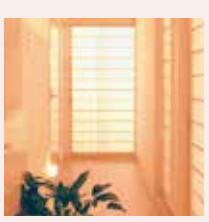
"太る秋こそ、痩身チャンス"「絞り込み×バンテージ」でくびれ&美脚に効果抜群

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、太もも-3cmと毎回しっかり痩せられて、首や肩こりも楽になって、体質改善効果もバッチリ!イタ気持ち良いがクセになります。

（Iさん・高槻市・50代）



Pick Up Menu

［人気No.1］アーユルヴェーダ×痩身マシン 180分 体験10,450円



1 キャビ×ラジオ波×レーザー×LED

28年の経験と実績で、太る原因から改善!効果抜群の痩身マシンで、落ちにくい脂肪を内側から分解。お腹-8cm、太もも-3cm、背中やヒップもしっかりサイズダウン!



2 太ももを、ひたすら丁寧に絞り出す!

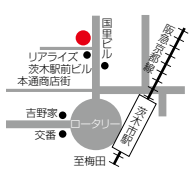
ガチガチに固まった脂肪を揉み解す!自分では落とせない下半身こそアーユルヴェーダ。太もも・お尻に溜まった脂肪を揉み込んで絞り出し、老廃物を大量の汗と一緒に排出!



3 肩甲骨が見える美しい背中へ!

「振り向きたくなる引き締まったボディラインへ」背中や肩甲骨のコリをほぐし、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!

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
- アヴィヤンガ（全身）150分 …… 体験9,350円
- 痩身マシン+アヴィヤンガ（半身）150分 …… 体験8,250円
- フェイス&アヴィヤンガ（全身）180分 …… 体験22,000円
- 通常コースを28周年キャンペーン価格で!

（初来店の方限定・11月末まで）
※初回はカウンセリング有。時間に余裕を持ってお越し下さい。

「どこに行っても満足できなかった大人女性が最後に辿り着くサロン」

28年の「経験と実績」で太る原因から改善、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









「静かに自分だけの空間でゆっくりと施術を受けていただけます」とはオーナー吉田さん。日常から離れてとっておきのキレイを手に入れて。

「変わりたい」を叶える大人女性のための実力派エイジングサロンで自分史上最高の肌へ

23年実績を積み重ねてきた実力派サロン、エターナルビューティー。移転リニューアルから半年が経ち、一軒家サロンの完全プライベート空間で、じっくり施術を受けることができると好評だ。「たるみ、しみ、しわ、くすみ、毛穴の開き」は、リンパの詰まりや表情筋のゆるみからだけでなく、頭皮のコリも大きな原因のひとつだそう。同サロンのリンパケアは「ハンドテクニックが別格!」と人気を集め、遠方から通う方や10年以上通うファンもいるほど。肌本来の再生力を引き出す最新マシン・リブセラの施術を組み合わせることで、相乗効果も期待。あなたの肌が変わる瞬間、自分至上最高の肌を目指してみて。

Pick Up Menu

オールハンドリンパケア+エイジングケアコース 4,900円

常連ゲストが絶賛する"約40分スペシャルリンパケア。「フェイスラインがスッキリした」「肌艶が良くなった!」など、オールハンド技術の虜になるゲスト続出のコースに、肌本来の再生力を引き出す最新マシン・リブセラ(プラズマ)ケアで加齢による肌悩みにダイレクトにアプローチしていくスペシャルケア。





頭皮のタルミは顔のタルミ 約40分リンパケア

オールハンドでデコルテ、肩、首、顔、頭、耳までしっかりとケア。老廃物の排出を促し、リンパの詰まりを流してくれる。

＋

リブセラ(プラズマ)ケア



生プラズマの照射で皮脂汚れ、余分な角質を除去。専用美容液を塗布しプラズマを3種類のプローブであてていく。



鎮静パック中にヘッドにも照射することで、頭皮の環境を整える。

喜びの声

身体、肌の調子を維持する為に毎月定期的に通っていてここ数年はトラブルがかなり減りました。肩、デコルテ、首、頭へのハンドケアで、カチコチになっていた身体がスッキリして軽くなります!ごわつきが気になっていた肌も通う度に毛穴が締まり、艶が出て柔らかく肌質が変わるのが実感できるので、嬉しすぎます。 (50代・Kさん)

Eternal Beauty
〈エターナル ビューティー〉

茨木市耳原3
(詳しい住所は予約時にお伝えします)
営／10時～18時　不定休
その他の時間も相談可能　Pあり
✆070-5341-5398

インスタQRは
こちら
▼



特 典 「シティライフを見た」で
- オールハンド+リブセラ(プラズマ)贅沢エイジングケアコース ……4,900円
- リブセラ(プラズマ)コース ……5,900円
- オールハンドリンパ+毛穴ケア ……3,900円

(11月末まで・新規の方・要予約)



Pick Up Menu

美容鍼プラチナコース【美容鍼+光フェイシャル】
90分 11,000円

リフトアップ・くま・くすみ・ニキビ改善、ハリ・眼精疲労・肌質改善が期待できるW施術のコースで、全世代から人気No.1 メニュー。続けるうちにどんどんキレイになるのを実感できるとの声が多数!

鍼+フォトのW施術で大人の肌悩み、スッキリ

朝晩の寒暖差や乾燥で肌がゆらぎやすい秋。そこでおすすめしたいのが、細胞や神経を刺激して肌本来の美しさを引き出す美容鍼だ。同店では美容鍼施術とさらに人気の光フェイシャルを組み合わせることで、翌朝にはもっちり満たされた素肌を実感できると話題。20代から70代まで幅広い世代が「肌管理」に通う、親身で温かい雰囲気が魅力のサロン。



身体の不調、疲れが取れないなどのお悩みは全身鍼灸施術がおすすめ。

acuness 〈アキュネス〉
高槻市真上町1丁目1-20
シティーコーポ真上1号
営／10時～18時
不定休　店舗前共有Pあり
アキュネス　高槻 で検索



▼予約はこちら

特 典
「シティライフを見た」と新規予約で
●美容鍼灸フルコース
【美容鍼+光フェイシャル+全身鍼灸施術】
17,000円 → 12,000円 (11月末まで)



3カ月でウエスト－13.8㎝、体重－9.8キロ達成のKさん。6カ月経過でウエスト－19.6㎝で半年前のパンツがブカブカに!

Pick Up Menu

耳つぼ健康ダイエット

耳つぼで食欲を抑え、食事指導と補助食品を使い目標体重に導く。激しい運動はなし、無理な食事制限なしで、するすると痩せていくそう。二人三脚の細やかなサポートも特徴で、最後まで寄り添ってくれるのも頼もしい。食事面はオススメレシピのレクチャーもしてくれるので安心。

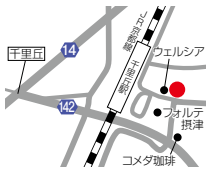
「痩せ習慣が身につく」3ヶ月で－10kgを実現

今年で9年目を迎え、3ヶ月で－10kg、半年で－20kgの成功者が続出しているダイエット専門サロン。耳つぼで食欲を抑え、食事指導と補助食品を使い目標体重に導く。オーナー主原さんがマンツーマンで寄り添ってくれるので安心。「自信がつき笑顔が増えた」「着たかった服が着れた!」「食生活が改善した」など喜びの声が多数届いている。諦めないで一歩踏み出してみては。



オーナーの主原さん自身も耳つぼダイエット経験者で、もう10年以上リバウンドもないそう。アフターフォローも万全。

le trefle 千里丘 〈ルトレフル〉
摂津市千里丘東1丁目9-3
池上ビル 501号
営／月～金:10時～19時
土:10時～13時
日・祝定休
✆072-647-6208
https://letrefle2017.com



LINEでの
予約は
こちら↓

特 典
「シティライフを見た」で
●ダイエットカウンセリング+
耳つぼ施術…3,080円→1,000円
●ダイエットカウンセリング+
①耳つぼ施術　②天然はちみつ
全て込みで5,888円→2,000円
(新規予約で7キロ以上痩せたい方・11月末まで)



ダイエットグランプリ8連覇の実力「健康診断の再検査結果が改善」の声

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 Pick Up Menu

短期部分痩せ!セルライトバスター 初回 4,980円



1 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!



2 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。



3 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 Pick Up Menu

毛穴洗浄+フォト+エイジングパックコース 初回 2,980円



1 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!



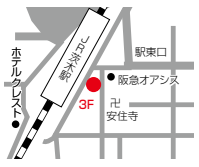
2 「シミが薄くなった」「コラーゲンが増えてハリ感UP」「トラブル肌改善」「トーンアップで明るい肌に」など続けるたびにキレイになる人気のフォト。



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

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

■茨木本店
茨木市西中条町1-1 ハタセ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



Menu [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

(11月末まで・新規の方限定)

秋美活をはじめよう

プロに頼って叶える〝褒められ美容〟

ヘアサロン編

P.6 からの続き



Pick Up Menu

3名限定無料頭皮診断

年齢的に仕方ないのかな…と思っている方も、諦める前に一度ご自身の頭皮状態の確認を。「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」と髪育専門士®の貴野さん。

気になり始めた今が、未来の髪を考えるとき



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。髪のプロに診断してもらえるこの機会にぜひ。

詳細・予約はこちらから↓

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**
（11月末まで）



Pick Up Menu

オーナー宮本さんのカット
新規価格 3,850円

自身がクセ毛で悩んだ経験から本場ロンドン・サスーンのカット技法を基本に腕を磨き続け、乾かすだけでまとまるスタイルを実現。
※くせ毛改善カットはオーナー宮本さん指名を

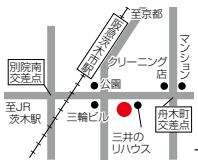
くせ毛、うねりをカットだけで改善





オーナー宮本さんは毛流れを計算し、カットのみで天然のクセ毛やうねりを改善。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。さらに、ハーブカラーと混ぜる事で、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Luxiaに相談してみよう。

Luxia 〈ラクシア〉
茨木市舟木町2-25
営／9時半～17時受付終了
日曜、祝日定休　※予約は電話のみ　※お支払い現金のみ
072-635-6921



特典　「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…8,800円～→**20%OFF**
- ヘナカラー……8,800円～→**20%OFF**
- ハーブカラー……8,800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

シティライフ取材による第2弾

北摂の魅力を詰め込んだ全164ページの保存版！



北摂まち本 vol.2 発売中

時代が変わっても、紙をめくるときに感じる温もりは特別なもの。そんな想いを大切に、シティライフは北摂の街の情報を発信し続けてまいりました。創刊40周年の節目で制作した「北摂まち本」第2弾は、足を運びたくなるグルメ店や古き良き逸品が並ぶアンティーク店、地元の商店街特集など、北摂の魅力を全164ページに詰め込んだ一冊です。ぜひご覧ください。

北摂エリアの書店にて販売中
定価：1,320円
一部取り扱いのない店舗がございます
シティライフのホームページからもご購入いただけます
送料無料

＼まち歩きを楽しもう／
ぶらり商店街を歩く

懐かしさと新しさが交差する地元商店街を深掘り。ぶらっと歩けば、思わぬ発見が見つかるかも。











＼編集部イチオシの名店ぞろい／
まちで見つけたおいしい北摂

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









他にも特集が盛りだくさん
- 思い出とともにめぐる北摂（真矢ミキさん、大谷亮平さん ほか）
- 癒やしのショートトリップ
- 寺社と御朱印めぐり
- 城からひもとく北摂の歴史
- 花とグリーンのある暮らし
- 料理とうつわの良い関係
- インテリアと古着

見て、知って、体験する。地域の“健康イベント”

高槻 Wellness & Beauty Fair

入場無料

当日参加可

健康・予防医療・癒やし・美容をテーマに、北摂の専門家がブースを出展！見て、知って、体験できる健康イベントを開催します。
健康チェックや相談、さまざまな体験を通して、毎日の健康づくりを楽しく考えてみませんか？

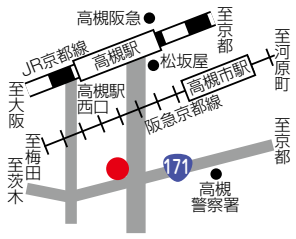
詳細はWEBページをご覧下さい

［主催］
シティライフ

日時 11月19日［木］
10時～15時

［お問合せ］TEL.06-6338-0640
※平日10時～17時（健康イベント担当係まで）
※イベント内容は予告なく変更となる場合があります。

会場 高槻市生涯学習センター 展示ホール
（高槻市役所 総合センター1階）
高槻市桃園町２－１
JR高槻駅、阪急高槻市駅からどちらも徒歩約10分
バス停「市役所前」下車すぐ



来場予約特典

予約なしでも当日ご参加いただけますが、事前に来場予約をしていただくと お弁当 or おやつセットのどちらかをお渡しします。

※数量限定のため、お早めにお申し込みください。
※受付にてお名前をお伝えいただき、プレゼントをお渡しします。※お一人様1回限りのお渡しとなります。



モリタ屋の
健康弁当
※写真はイメージです。



毎日、おやつUの
体にやさしい米粉のおやつ
※3つセット、味はランダムです。

事前予約方法
申込フォームから
お申込みください。

当日、ブース体験に参加すると、抽選でプレゼントが当たります！

※商品がなくなり次第終了となります。


うめきた温泉蓮
Wellbeing Park ペア招待券 3名


レイコップ
ふとん
クリーナー
PRO3 1名


使い捨てないカイロ 各1名


at DAISY
スキンケア
3点セット 1名



ヴァーチェ
マルラオイル（18mL） 3名


マペペ
ミトンラップ
タオル 5名


鉄分補給
ドリンク
『Morning Beets』
1ケース
（12本入り） 2名

※商品詳細はWEBで紹介しています。

蓮子堂漢方薬局（れんしどうかんぽうやっきょく）

気軽に東洋医学体質診断＋ミニ相談会 体質別漢方茶の試飲つき

予約優先



タブレットで簡単な体質診断後、漢方薬剤師によるお悩み相談を実施します。体質別漢方茶を試飲していただき、改善方法がわかる解説カードをプレゼント。希望者には金粒の耳つぼ体験もご用意しています。※費用無料、お一人様20分。予約は**072-621-9560**へ

愛仁会 高槻病院

乳がん検診を受けよう Breast Awareness（ブレスト・アウェアネス）



Breast Awarenessとは「乳房を意識する生活習慣」という意味です。乳がんは早期発見・早期治療が大切です。検診の重要性や乳房セルフチェックについて看護師がわかりやすくご紹介します。会場では市民検診予約も受け付けております。ご相談ください。

脳トレ体験ブース

ゲームを使った脳トレにチャレンジ！



自分の脳年齢を知ることから、健康づくりを始めてみませんか？いつまでも自分らしく、いきいきと過ごすためには、体や脳の健康に加え、将来のお金への備えも大切です。老後の生活資金や保険の見直しなどファイナンシャルプランナーによる相談会もあります。さらに、後日個別相談をされた方にはステキなプレゼントあり！

足立農醸（あだちのうじょう）

「美味しく腸活」酒造こだわりの無添加発酵調味料と麹スムージー

売り切れ次第終了



高槻市の富田団地内にある日本初の団地酒蔵「足立農醸」です。普段は「クラフトサケ」の製造がメインですが、会場では高槻産のお米を使った無添加の発酵調味料と、腸活にピッタリの麹スムージーを販売します。お酒を飲まない方やお子さんも楽しめるのでぜひご賞味ください！

近畿中央ヤクルト販売株式会社

身体とお肌の健康チェック！ヤクルト１本をプレゼント！



「骨健康度測定」と「お肌チェック」を実施しています！簡単な測定でご自身の健康状態を確認してみませんか？ブースにお越しいただいた方にはヤクルトを1本プレゼント！ヤクルトスタッフのお仕事紹介なども行っておりますので、ぜひお気軽にお立ち寄りください。

アロマフランス

フランスのハーブで自分だけのブレンドティーを



香りを確かめながら、フランス産のハーブを選んで袋に詰める、自分だけのブレンドティー作り。試飲もご用意していますので、味わいを確かめながらゆっくりお選びください。高槻のクレイテラピースクールがお届けします。

あまいろ皮ふ科

ドクターズコスメお試し会＆皮膚科医師による個別「肌相談会」

肌相談先着4名



ドクターズコスメは医師や医療機関が開発・監修し、医療機関で取り扱う化粧品です。会場でお試しいただけますので、ぜひお気軽にご参加ください。午後２時からはドクターによる個別の肌相談会を実施します。※費用:500円、お一人様15分※当日1時受付開始※普段使用している基礎化粧品を持参

ミートモリタ屋 北園本店

健康づくりを応援「健康弁当」販売

売り切れ次第終了

モリタ屋 MEAT MORITAYA

高槻市を中心に展開する地域密着型のスーパーマーケットです。会場では管理栄養士が献立メニューを監修した、健康弁当（健康かるた付き）を販売します。「健康を意識したいけど、おいしく食べたい」そんな方にお勧めです。ぜひお立ち寄りください。

POSTURE HEALTH&BEAUTY（ポスチュア）

3タイプ診断で自分の身体を知ろう！プロが教える正しい姿勢と歩き方



POSTUREは、茨木市にある女性のための姿勢改善サロンです。簡易アンケートをもとに身体を3つのタイプに分類し、一人ひとりの身体の状態や悩みをヒアリング。姿勢や歩き方を見直すポイントや、ケアや運動のコツをプロのアドバイスを受けながら実際に体験できます。

C'BON

無料肌チェック体験



シーボンは、1966年の創業以来約60年に渡り、研究・開発、製造、販売までを一貫して行う日本の化粧品メーカーです。全国95店舗のサロンを通して、化粧品販売とアフターサービスを提供しています。ブースでは高性能カメラを使用した肌チェックを無料でご体験いただけます。化粧品サンプルもお渡ししていますので是非お立ち寄りください。

愛仁会リハビリテーション病院

InBody 測定で自分のカラダを知ろう 理学療法士による個別アドバイス付き



自分のカラダ、どれくらい知っていますか？筋肉量や体脂肪量などを測定し、普段は見えないカラダの状態をチェック。理学療法士が結果をわかりやすくお伝えし、これからの食事や運動、健康づくりをアドバイスします。※混雑時は整理券を配布します

まつい血管内科・静脈瘤クリニック

初めてでも安心！医療アートメイク説明会



アートメイクは、眉などの色や形を整え、毎日のメイクを楽にする施術です。JR高槻駅近くのまつい血管内科では、医師の診察後に施術を行い、カウンセリングから施術まで同じ看護師が担当！一人ひとりの希望に合わせた施術を大切にしています。20～80代まで、性別を問わず幅広い方が受けていますので、気になっている方は、ぜひブースへ！担当看護師に直接、疑問や不安を相談できます。

教えてドクター
専門医が答える 健康・医療のQ&A

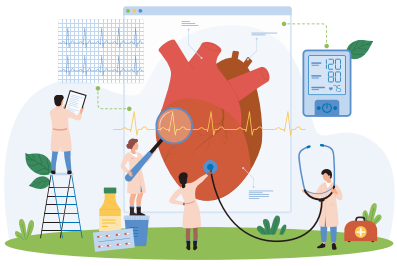
気づかないうちに進行してしまうこともある病気。気になる症状は放置せず、早めに専門医に相談しましょう。

Q 胸が痛くなくても、狭心症の可能性はありますか？

答えてくれたのは

おかだ内科・循環器内科クリニック **岡田 達治** 院長

狭心症の典型的な症状は、運動したときの胸を抑えつけられるような痛みですが、歯や背中、肩、みぞおちなどに痛みや不快感が出る場合もあります。例えば、以前は平気だった駅の階段の上り下りが、最近は途中で苦しくなるなど、体を動かしたときの症状に変化が現れることもあります。こうした症状が現れたり、悪化したりする場合は、早めに医療機関に相談することが大切です。



Q 内視鏡でがんの治療ができるって本当ですか？

答えてくれたのは

高槻病院 消化器内科 主任部長 内視鏡センター長 **澤井 寛明** 医師

はい、本当です。早期の胃がん・食道がん・大腸がんの一部は、内視鏡（カメラ）で粘膜だけ切除して治療できます。内視鏡治療では外科手術と違い胃や大腸などを大きく切除する必要がなく、身体への負担を抑えられることが大きなメリットです。早期がんは自覚症状がほとんどありません。定期的な検診で早期発見することで、治療の選択肢が広がる可能性があります。





高槻病院では、胃がん・大腸がん検診から精密検査、内視鏡治療まで対応しています。検診で異常を指摘された方の受診も受け付けています。

胃がん・大腸がんは早期発見が鍵
内視鏡で身体への負担が少ない治療を



今回教わったのは…

高槻病院 消化器内科 主任部長
内視鏡センター長
澤井 寛明 医師

日本消化器病学会専門医、日本消化器内視鏡学会専門医。数多くの内視鏡治療を行い、患者さん一人ひとりに寄り添った丁寧な説明を心がけている。

消化器内科では、食道・胃・大腸から肝臓・膵臓まで幅広い臓器を診療しています。胃がんや大腸がん、食道がんは、早期に発見できれば、内視鏡（カメラ）で治療できる場合があります。内視鏡治療の対象となるのは早期がんの一部で、がんの大きさや深さなどからリンパ節転移のリスクを検討して治療の適応を判断します。大きなメリットは、胃や大腸を温存できること。外科手術に比べて身体への負担が少なく、術後の食事量や体重の減少など、食生活への影響も抑えられます。当院の胃がん内視鏡治療では、入院期間は約1週間、術後約2日目から食事を再開できます。

胃がんの主な原因の一つはピロリ菌の感染です。除菌治療によって胃がんのリスクを下げることができますが、除菌後も定期的な内視鏡検査は欠かせません。また大腸の良性ポリープの一部はがん化することが報告されているので、良性ポリープをできるだけ内視鏡で切除することによって、大腸がんの予防にもつながります。

胃がんも大腸がんも早期には自覚症状がほとんどありません。バランスの良い食事や適度な運動に加え、「定期的な検診による早期発見」が何よりも大切です。自治体や職場の大腸がん検診、胃がん検診で異常が見つかった場合は必ず精密検査を受けてください。

澤井先生が教える
内視鏡検査を受けるべきサイン

- □ ピロリ菌感染を指摘されたことがある（もしくはチェックしたことがない）
- □ 胃もたれなど気になる症状が続いている
- □ 便の異常（黒い便や血便、細長い便など）がみられる
- □ 胃カメラ・大腸カメラを2年以上受けていない

社会医療法人
愛仁会
高槻病院
高槻市古曽部町1-3-13
JR高槻駅から徒歩9分
072-681-3801
詳しく記事はWEBで



内科診療はもちろん、動脈硬化の早期発見や合併症の総合的な評価を行うため、充実した検査機器と診療環境が整う。

初期の段階ではほとんど自覚症状がない動脈硬化
健康診断の異常は放置せず、早めの相談を



今回教わったのは…

おかだ内科・
循環器内科クリニック
岡田 達治 院長

日本心臓血管外科専門医。京都大学医学部を卒業後、静岡市立静岡病院、兵庫県立尼崎総合医療センター、近大奈良病院、小倉記念病院、大阪赤十字病院など地域の中核医療を担う病院で研鑽を積み、2025年10月に同院を開院。

動脈硬化とは、血管の壁が傷つき、厚く硬くなったり、血管の内側が狭くなったりする状態のことです。血管に負担をかける生活習慣が大きく影響しており、特に注意したいのが「高血圧」「糖尿病」「コレステロール」「喫煙」の4つです。初期には自覚症状がほとんどないため、健康診断で血圧や血糖値、コレステロール値の異常を指摘されても、そのままにしてしまう人は少なくありません。血管は全身を巡っているため、動脈硬化が進行すると、体のさまざまな場所で病気を引き起こす原因となります。心臓の血管に影響が及ぶと「心筋梗塞」、その一歩手前の「狭心症」や、脳の血管に影響が及ぶと「脳梗塞」などにつながります。

こうした病気を防ぐためには、減塩や適度な運動など、毎日の生活習慣を見直すことが大切です。当院では、一人ひとりの生活に合わせて、無理なく続けられる方法を一緒に考え、診療します。また治療が必要な場合は、連携する専門病院の紹介を行います。血圧やコレステロールなどの数値を管理するのは、それ自体が目的ではありません。将来、心筋梗塞や脳梗塞といった重大な病気を防ぎ、長く健康に生活していただくためです。健康診断で異常を指摘されたら、自覚症状がなくても放置せず、早めに相談してほしいと思います。

岡田先生が教える
超音波検査（心エコー）とは

超音波検査（心エコー）は、体の表面からそっとプローブをあてるだけで、心臓の動きや、血管の状態、血液の流れをリアルタイムで観察できます。心臓はもちろん、頸動脈、胸腹部大動脈、腹部大動脈、手足の血管まで、鮮明な画像で詳細な評価を行っています。心臓の大きさ、心臓の筋肉の厚みや動きをダイナミックにとらえ、心不全や心筋梗塞、狭心症の兆候の早期発見につながります。

おかだ内科・
循環器内科クリニック
高槻市緑町3-8
高槻グリーンプレイス2F　HPはこちら
診／9時～12時半
14時半～18時半
水曜午後・土曜午後・
日曜・祝日休診
072-668-5101

健やかに自分らしく

カラダの調子を整える

今月は各分野の専門の先生に、
カラダの不調や健康のことを
お伺いしました。

Q. 冷えや不眠、体の不調が続くのに、検査では異常がない？

A. 体の不調には、検査の数値に表れにくいものもあるためです。

答えてくれたのは
蓮子堂漢方薬局
百海先生

東洋医学では、検査の数値とは異なる視点で体の状態を捉えます。「気・血・水」の不足や巡りの偏りなどが不調として表れると考えます。自覚症状や体からのサインを手がかりに普段の食事や生活習慣を見直し、必要に応じて漢方薬を活用することで、その不調が良くなる方も多くいらっしゃいます。



Q. 五十肩の予防は肩回しがいいですか？

A. 肩を回すだけでなく、全身をバランスよく動かしておく必要があります。

答えてくれたのは
スワン高槻
和田トレーナー

腕を上げるなど肩の関節を動かす際に関連する筋肉は主な筋肉だけでも７個あり、その周辺の筋肉を合わせるともっとあります。腕を上げる際は肩だけでなく、肩甲骨周りや背中の筋肉も連動しています。40代以降で肩が痛い原因の多くはこれらの筋肉の機能低下です。日常から正しい動かし方を意識し、予防しておきましょう。



Q. 足裏マッサージはどんな効果がありますか？

A. 足は「第二の心臓」と言われ、全て経路によって体内の器官と繋がっているので、全身に効果を実感できます。

答えてくれたのは
中国整体 楽楽堂
李 占法院長

足には心臓や肝臓、内臓をはじめ、全身の器官に対応する反射区が63ヶ所ほどあります。足は心臓から最も遠く、血行が悪くなりやすいうえ、体の一番下にあるため、老廃物もたまりやすい部位。高い技術で足に刺激を与え流れを良くして温めることで、体中の新陳代謝を促して老廃物を排出、各器官が正常な働きを取り戻します。



Q. 体質改善には何日ぐらいかかりますか？

A. 症状や生活習慣などによって多少違いがありますが、一般的には3〜4ヵ月が1つの目安です。

答えてくれたのは
漢方瑞雲 高槻薬店
藤本先生

細胞が新しく入れ替わるのに3ヵ月、血液は4ヵ月と言われています。頭痛、めまい、自律神経（うつ・更年期など）、免疫力の低下など、さまざまな不調につながる体質から改善を行うことができれば、新薬（対症療法）に頼ることを減らし、あなた自身の本来の免疫力を高め、元気な身体へと導くことができます。



☑更年期・月経の悩み ☑冷え症・疲れやすい ☑皮膚疾患
☑眠りの悩み ☑胃腸の不調 ☑産前産後の悩み など

「異常なし」でも続く不調に体と心に寄り添う漢方相談

蓮子堂は、漢方薬剤師の百海典子さんが一人ひとりの悩みに寄り添い、体質や予算に応じたオーダーメイドの漢方薬・自然薬を提案。丁寧なカウンセリングで体質を見極め、女性特有の悩みや起立性調節障害・チック症など子どもの不調にも対応。食事などのセルフケアを伝え、服用中も公式LINEでサポート。丁寧な相談とフォローが好評で、遠方から訪れる方も多い。



初回相談は約60分。飲めるか心配な方は、1週間のお試し分も相談可能。



鍼灸整体院を併設。初回は施術の体験が可能。痛み、しびれ、産前産後の悩みにも対応。漢方併用で割引あり。（鍼灸整体院は10時〜20時 不定休）

まずは電話・HPで予約▸

11/19（木） 高槻 Wellness & Beauty Fair に出展

蓮子堂漢方薬局
（れんしどう）
茨木市総持寺駅前町4-13
営／10時〜18時　日月祝定休
予約優先制、阪急総持寺駅徒歩3分
✆072-621-9560



Menu
●漢方相談……無料(購入を前提の方)
●漢方薬（1日目安）……440〜880円

特 典
「シティライフを見た」と初来店の方に
体質別の漢方茶をプレゼント
（11月末まで）

☑肩こり腰痛 ☑関節痛 ☑冷え性 ☑運動不足
☑筋力低下 など

シニア健康運動で元気な体へ 初心者でも続けやすく月1980円

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。

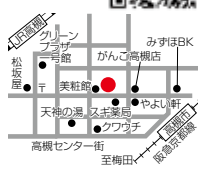




個別レッスンでは、医療の国家資格を持つトレーナーが、体の痛みや不調を改善するコンディショニングを行う。運動前に行うことでより効果が上がるそう。

LINE登録でかんたん予約 ▸

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



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**
（11月末まで・先着20名）

☑肩こり ☑腰痛 ☑五十肩 ☑冷え症 ☑むくみ など

茨木で開院19年の実績。本場の中国整体で、頑固な痛みを改善

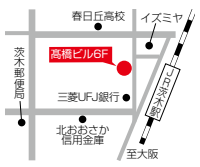
茨木で開院してから19年を迎えた「楽楽堂」は、指や掌、肘を使った様々な手技を用いた施術を得意とする。普通の整体マッサージとは違って、全身のバランスを調整することに重きを置く本場中国仕込みの手技なので、肩・腰・関節の頑固な痛み改善はもちろん、人が持つ本来のパワーである免疫力を高めてアレルギーや感染症に強い体を養う効果もあるという。「病院に行っても治らなかったのに、ここに来て良くなった」という喜びの声も多数。保険治療対応もしているので、持病をお持ちの人や慢性的な不調を感じている人は、一度相談に訪れてみよう。





(上)院長 李 占法（リ センホウ）中国で何度もメディアに取り上げられたことがある李先生は、この道30年のベテラン。東洋医学の経路とツボ治療に精通し、日本で「柔道整復師」の国家資格も取得している実力派。
(左)足裏には内臓と同じ反射区があり、免疫力アップの効果もある。

中国整体 楽楽堂
茨木市西駅前町5-36 高橋ビル6F
受／9時半〜20時半
無休　予約優先
✆072-623-6789
JR茨木 楽楽堂 で検索



Menu 全身整体・足裏・ダイエット・吸玉・刮沙の各コース
●40分……4,600円　●70分……7,400円
●60分……6,300円　●90分……8,900円
※お得な回数券あり
「楽楽堂整骨院」にて各種保険取扱

特 典 「シティライフを見た」で　（11月末まで）
各コース(初回のみ) ……**2,000円OFF!**

☑不妊漢方アドバイザー ☑体調不良、免疫、自律神経 など

不妊・頭痛・皮膚炎・自律神経などやっぱり体質改善から始めよう

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・難治性の疾患・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「赤ちゃんを授かった」「長年の疾病が治り体調が良くなった」など喜びの声が多数届いている。心身の不調、痛み、免疫力のアップ、赤ちゃんが欲しい方など、まずは漢方のプロに一度相談してみては。

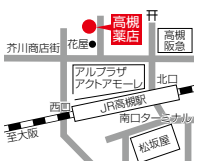




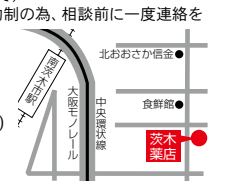
(上)高槻薬店は大阪で唯一「あなたの町の国際中医師」に掲載された藤本先生。
(左)茨木薬店は女性の漢方アドバイザー戸田先生が優しく親身に相談にのってくれる。

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!
（11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



DENTAL CARE

意外と知らない歯科知識

食欲の秋、一口30回、噛ミング30を目指してよく噛んで健康に

「硬いものが食べにくい」「むせることが増えた」など、お口の変化はありませんか？こうした変化（口腔機能低下症）を感じている方も多いようです。11月8日はいい歯の日です。口元の歯・口の健康の維持増進を図る為に様々な啓発運動を行っています。口腔機能を維持する大切さについてお話を伺いました。

旬の味覚を健康なお口で楽しもう

朝晩が涼しくなり、秋の訪れを感じる季節になりました。この時期は「食欲の秋」と呼ばれ、秋刀魚、栗、さつまいも等おいしい食べ物がたくさん登場します。食事を楽しむために欠かせないのが、健康なお口です。食べ物を噛み砕く歯はもちろん、舌や頬、唇など、お口の様々な機能が連携して食べ物を味わい、飲み込むことができます。「硬いものが食べにくくなった」「食事中にむせることが増えた」「以前より食べるのに時間がかかる」など、お口の変化を感じている場合は注意が必要です。

口腔機能低下症と維持・改善について

年齢とともに噛む力や舌の動き、飲み込む力などが低下する「口腔機能低下症」は、低栄養や誤嚥性肺炎、認知症、全身の虚弱化に繋がります。65歳以上で①口腔衛生不良②口腔乾燥③咬合力低下④舌口唇運動機能低下⑤低舌圧⑥咀嚼機能低下⑦嚥下機能低下のうち、3つ以上あれば口腔機能低下症で、歯科医院ではこの7つの機能検査をします。口腔機能の維持改善は舌まわしやパタカラ体操、唾液腺マッサージなど、状態に合ったトレーニング（ＭＦＴ）で機能の維持・改善を目指します。

口は命の入り口 心の出口です

私たちの身体は、口から取り入れた食べ物によって出来ています。口は命の入り口、心の出口で、命を支える栄養の入り口であると同時に、会話や笑顔を通して気持ちを伝える大切な場所でもあります。しっかり噛んで食べることは、食事の楽しみを支えるだけでなく、身体の元気と健康の源です。歯を失ったり、噛む力が弱くなったりすると、食べられるものが限られ、必要な栄養が不足し、低栄養となります。又、食事や会話がしづらくなることで、人との交流が減り社会的に孤立します。さまざまな食材を味わい、よく噛んで食べる習慣を育むことは、健康な身体づくりの基盤となります。毎日の歯みがきや定期的な歯科検診で、お口の健康を維持していきましょう。

歯科ドック キャンペーンを開催

只今、歯科ドックキャンペーンを開催。歯科ドックで現在の口腔の状況と将来のリスクを知ることができ、全身の健康維持に繋がります。通常3万5千円がキャンペーン期間中（11月1日～14日）2万5千円で受診できます。

この先生に聞きました！



朝倉歯科医院
チーフハイジニスト
歯科衛生士
千田 和枝



朝倉歯科医院
副院長 歯科医師
大阪大学臨床研修指導医
佐藤 典子



朝倉歯科医院
院長 歯学博士
大阪大学臨床研修指導医
朝倉 勉

歯科ドックキャンペーン

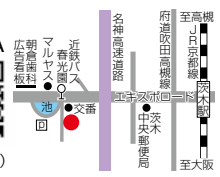
11月1日（日）～11月14日（土） 10時～18時

キャンペーン期間中に予約お申込みの方は通常35,000円（税別）が**25,000円（税別）**で受診できます。
先着10名様限定、申し込み順となります。

【歯科ドックの主な内容】
・唾液・細菌・舌圧・咀嚼機能・口腔乾燥検査 他
基本的な歯磨き指導と歯のクリーニングもあり
シティライフを見てとお申込ください
キャンペーン期間中に受診の方は**プレゼント進呈**

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・入れ歯・咬み合わせ・歯周病・矯正・審美歯科・ホワイトニングはお気軽にご相談ください。

(医)朝倉歯科医院
小児歯科Happy club/ホワイトニングサロンBLANCA
かかりつけ歯科医機能強化型診療所
大阪大学歯学部臨床研修施設
✆**072-625-2001**（代表）
茨木市南春日丘1-1-19 朝倉デンタルビル
JR茨木駅から近鉄バスで5分 春光園（朝倉歯科医院前）



Implant

インプラント治療

インプラント治療のツボ

～治療後の生活とは～

入れ歯の不便さを抱えていた80代の男性が、インプラントで取り戻した日常とは。赤木院長が、「健康資産」の視点で20年間の経過を振り返ります。

case 01
age 80代
男性
T・Sさん

私がインプラントに興味を持ったきっかけは、妻の友人がインプラントをして良かったと話していたことです。そこで聞いた赤木歯科さんに行ってみようと思いました。60歳の時に赤木先生のところで最初のインプラントを入れ、上が4、5本、下は1、2本、差し歯が取れるたびに追加して、80歳の今でちょうど20年になります。それまでは入れ歯で、よく外れるし硬い物を食べるのも怖く、昔から歯が弱くてずっと苦労していました。インプラントを入れる時は、自分のものではない異物が体に入ることへの不安がありましたが、入れ歯の不便さの方が勝って決心しました。インプラントにしてからは気持ちがすごく前向きになりました。それまではりましたらどうしようという不安で海外旅行も避けていましたが、今では安心して行けるようになり、6、7回は海外に足を運んでいます。ゴルフも打つ時に歯にぐっと力が入るので、入れ歯の頃は不安がありましたが、今は何の心配もなくプレーできています。入れ歯のままだったら、ゴルフの回数が減っていたか、もしかしたらやめていたかもしれません。20年間、毎月から今は1ヶ月半に一度のペースで定期検診に通っていますが、トラブルは一度もありませんでした。一番良かったのはやはり食事の面で、美味しく何でも気にせず食べられることです。あの時思い切ってインプラントにして、本当に良かったと思っています。

インプラントの構造

あごの骨に歯根になる「フィスクチャー」（①）を埋め込み、骨としっかり結合したら歯肉を切り開いて義歯の土台となる「アバットメント」（②）をネジで固定。最後に「上部構造」（③）を取り付けます。



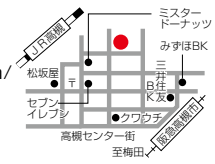
赤木歯科 赤木 誉院長
歯学博士。1984年赤木歯科開設。長きにわたりインプラント治療を行う。米インプラント学会アソシエイトフェロー、日本口腔インプラント学会認定専門医。歯科医師臨床研修指導医。再生医療認可施設。

人の命は、母の体内で受精した瞬間から始まります。そうして始まった人生には、すべての人に最期の時が与えられています。受精から最期までの間、なくてはならないものの一つが健康です。肉体的にも精神的にも、一生を全うするうえで健康を切り離すことはできません。

今回インタビューさせていただいたTさんも、両親の愛情のなかで育まれた幼少期から現在までの社会生活を通じて培われた、「健康資産」をお持ちでした。しかし、当院に来院された時点では、残念ながらその資産は減っていました。

そこで、残高（現在どれだけ持っているか）、減少率（どれだけの速さで減っているか）、投資効果（介入によって何が戻ったか）という観点から振り返ると、今回の治療は、健康資産をかなり回復させたと考えています。

再生医療認可施設
医療法人 貴志会 赤木歯科
http://www.akagi-implant.com/
高槻市高槻町 7-25
✆**072-682-0190**





読者プレゼント

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

骨盤整隊 カシャーン Mサイズ・Lサイズ（約8,000円相当） 各1名



【提供：株式会社コパ・コーポレーション】

プラレール博 in OSAKA 無料入場券 ペア4組



【提供：プラレール博 in OSAKA事務局】

© TOMY 「プラレール」は株式会社タカラトミーの登録商標です。

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



「ゴジラ-0.0」
11月3日（火・祝）公開
© 2026 TOHO



「クリスマス・キャロル」
11月13日（金）公開
© 2026 Paramount Pictures. All Rights Reserved.

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：**11/18（水）**まで
当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます

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」

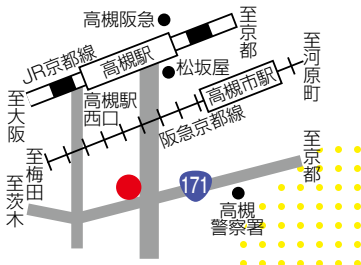
参加無料
複数受講歓迎

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。
NISAや相続・終活対策、投資まで、これからの人生を豊かにする
専門知識を学べる機会を、活用してみませんか。

日時 11.17（火） 10:00～15:40

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11/18（水）～12/31（木）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

○ **COCONOMI 高槻駅前本店**
高槻市芥川町1-7-7 駅前駐輪ビル 1F



○ **808Curry& Vegetable**
〈ハチマルハチカレーアンドベジタブル〉
高槻市芥川町2-14-3 島津ビル 1F



1 10:00～11:00

50代・60代でもまだ間に合う「NISAの取扱い説明書」



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

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

2 11:10～12:10

人生100年時代を賢く生きる。家族の未来を守る相続・終活対策



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

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

3 12:20～13:20

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。

4 13:30～14:30

ライフステージに合わせた「女性のためのやさしいマネーセミナー」



インフレ、お金の価値が低くなってゆく将来、"お金に働いてもらわないといけない時代"となりました。今回は、お金の基礎に加えて、iDeCoやNISA、その他の運用方法など、運用の基礎もお伝えします。これからの時代、どのような対策が必要なのか?今のうちに知ることで、未来も幸せに暮らすことができる、そんなハッピーライフを送りましょう!

講師　ファイナンシャルプランナー　間口 史子さん
26年にわたる金融機関での経験を活かし、年間250名以上のマネー相談を受ける。ライフプランに合わせた資産形成を得意とし、資産運用・住宅ローン・保険・家計の見直し・教育資金・老後資金といった様々な分野に対応。

5 14:40～15:40

想いをきちんと未来へつなぐために 生前贈与と相続の基本を学ぶセミナー



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

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

SL2905-4730-6125

次回の「生活向上セミナー」は
（12月開催）を予定しています。
セミナーの情報は12月号で掲載します。

Vol.110
エキスポシティプレス

EXPOCITY press

11
2026 November

Outer Collection 2026

2026 10/23 Fri. – 11/8 Sun.

EXPOCITY Outer Collection

数量限定　EXPOCITYの対象店舗でアウターを買うと

対象店舗で対象アウター商品
10,000円(税込・一店舗内での合算可)以上
ご購入ごとに次のお会計から使える
1,000円分のお買物券をプレゼント!
(お一人様一会計最大5枚まで)



※対象アウターは店舗により異なります。詳しくは店舗までお問い合わせください。
※お買物券は、三井ショッピングパーク ららぽーとEXPOCITYで3,000円(税込)ごとに1枚ご利用いただけます。(一部対象外店舗あり)
※お買物券は、各店数量限定のため、なくなり次第終了いたします。
※お買物券有効期限:2027年1月31日(日)

EXPOCITY公式Instagramで各SHOPのおすすめアウターをご紹介

BLACK 出会え!買っちゃえ! FRIDAY

11/13fri → 11/29sun 開催!

期間限定のアイテム・メニューやうれしい特典が盛りだくさん!

詳しくはコチラ!

UR URBAN RESEARCH / ah / ABC-MART / Charlotte / EDWIN / ORBIS / LOVOT / Calbee / 久世福商店 / GODIVA / Manneken / après les cours / ORIHICA / Classical Elf / coen / COLONY 2139 / THE NORTH FACE HH / SUNSELECT / SUPER SPORTS XEBIO / DISCOAT / NIKE EXPOCITY / NANO universe / NOLLEY'S good man / branshes / FREAK'S STORE / LOWRYS FARM / LOGOS / RODEO CROWNS WIDE BOWL / AMPHI / CANAL4℃ / Genki-Kids / JINS / Zoff / tutu-anna / REGAL / RED / ACTUS / ANKER / cos:mura / CosmeKitchen / 島村楽器 / T-fal / TEMPUR / peach club / Francfranc / BRUNO / yogibo / TABLES KITCHEN / TULLY'S COFFEE / ムラサキパーク RIDE LIFE / and more…

その他のおトクなショップ情報は特設ウェブサイトをチェック!



豪華賞品が当たる!ビッグカプセル抽選会

ららぽーとEXPOCITY内にて5,000円(税込・合算不可)以上ご購入の当日レシートをご提示で1回チャレンジ!
当たりに応じて豪華賞品プレゼント!
※1レシートにつき1回、お一人様1日1回までご参加いただけます。

開催期間　11/21(土)～11/23(月・祝) 10:30～21:00
開催場所　2F フルラ前、BEAMS前

- 特賞 各日2名様　ソニー ワイヤレスノイズキャンセリングステレオヘッドセット『LinkBuds S』ブラック
- A賞 各日8名様　Panasonic ナノイー発生機 F-GMU01-K
- B賞 各日20名様　黒毛和牛カタログギフト
- C賞 各日45名様　Anker モバイルバッテリー『Power Bank』ブラック
- D賞 各日24名様　サーティワンアイスクリーム 商品券500円分
- E賞 各日300名様　ENTERTAINMENTFIELD エキスポシティ店 クレーンゲーム1回無料券
- 参加賞　キャンディ

※レシートに施設、店舗名、購入日の記載がない場合は対象外となります。※一部対象外店舗がございます。※賞品がなくなり次第、終了いたします。※掲載内容は予告なく変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください。※レシートに済印を押印させていただきます。※クレジット伝票控え、ポイントレシートは対象外です。※レシートは他施策との併用はできません。

アーバンリサーチ リミテッド オフプライスストア

最大90%OFF!大人気のサンプル品、B品のほかスペシャル価格商品も大量にご用意!

開催期間
11/18(水)～11/23(月・祝)
施設営業時間に準ずる
※11/23(月・祝)のみ19:00まで

開催場所　1F 光の広場

URBAN RESEARCH

SOW the Farm UNIVERSAL Christmas Market

クリスマスを華やかに彩ってくれるリースや雑貨を取り揃えております。

開催期間
11/7(土)～11/16(月)
施設営業時間に準ずる

開催場所　1F ロフト前

SOW the Farm



エキスポ文化祭2026

「KANSAI COLLECTION」初コラボのキッズファッションショーやプロスポーツチームの共創ステージなど、様々な体験ができる参加型ステージやワークショップを展開!

開催期間　11/14(土)
10:00～17:30
開催場所　1F 光の広場



※掲載内容は予告なく変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください。※画像はイメージです。

EXPOCITY

〒565-0826
吹田市千里万博公園2-1

営業時間　ららぽーとEXPOCITY 10:00～20:00
(EXPO KITCHENは11:00～21:00、Egg s 'n Things、マクドナルドは10:00～)
※土日祝・特定日は営業時間が異なります。※一部営業時間が異なる店舗がございます。
※エンターテインメント施設については各施設ホームページをご確認ください。

問合せ先　06-6170-5590(代表/10:00～18:00)　https://mitsui-shopping-park.com/lalaport/expocity/

事前に最新情報をご確認のうえ、ご来館いただくようお願いいたします。

EXPOCITYの Instagram公式アカウント
「遊ぶ、学ぶ、見つける」楽しさをひとつに!
EXPOCITYのおすすめアイテムやイベント、お得情報をお届けしています!
@expocity_official

FOLLOW ME!



ファインダー越しに見つけたニフレル

生きものたちの何気ない仕草や光の揺らぎ、ふとした表情。写真を通して出会う、ニフレルの新しい魅力をご紹介します。

NIFREL にふれる Vol.123

今までのバックナンバーは CityLife Newsから ▶

カメラマンが見つけたニフレルの魅力

それは、「生きものとの距離の近さ」と「そこにある空間の美しさ」。

のびのびと過ごす姿はもちろん、光や植栽の演出、展示の仕方までどれも写真に撮りたくなるシーンばかりです。何度来ても、違う表情を見せてくれるからつい通いたくなりますね。今回はすべてiPhoneで撮影しています。ぜひ参考にしてあなただけのニフレルを探してみてください。









Photographer

山元　裕人

生きものが好きで撮り始めたら止まらないフリーカメラマン



カメラマン直伝　スマホで撮影するコツ

1. **水槽に引っ付けて撮影** カメラを水槽に当てることで、反射せずにキレイに撮れます。
2. **広角モードで撮る** ダイナミックな写真になります。下目から撮るとさらにGOOD!
3. **低い目線で撮る** 生きものの目線の高さにちかづくとより表情をしっかり撮れます。
4. **一部分に寄って撮る** 皮膚や羽根、ウロコの質感などをより際立たせることができます。

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

0570-022060（ナビダイヤル）

ニフレル で検索

※事前にホームページをご確認ください

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



空のクリエイティブ集団「レッドクリフ」による、ドローンショーが「万博夜空がアートになる日」で今年も開催！



レッドクリフによるドローンショー（イメージ）　©レッドクリフ

5周年特別企画

- FM802とのスペシャルコラボレーション
- 「太陽の塔」がドローンアートで初めて登場

北摂文化祭 北摂の魅力が集まる日

北摂のゆるキャラも大集合！地域の魅力を集めた1日限りのイベントをお楽しみに！

ANNIVERSARY 5th 2022-2026

万博夜空がアートになる日

ART NIGHT IN THE SKY AT EXPO '70 PARK

万博記念公園近隣の皆様

本イベントは定められたルールを守り、安全面には十分に配慮の上実施いたしますが、風向き等の気象条件により騒音などでご迷惑をお掛けする場合がございます。ご理解ご了承賜りますよう何卒お願い申し上げます。

2026 11.21 [SAT]

OPEN 12:00 | START 19:00　主催｜万博花火プロジェクト実行委員会

@万博記念公園　万博記念公園駅周辺での観覧は安全面の観点でご遠慮いただききますようお願いします。

詳細・問合せは公式WEBからチェック！　万博夜空

後援｜高槻市、茨木市、吹田市、豊中市、池田市、箕面市、摂津市、能勢町、豊能町、島本町 公益社団法人 関西経済連合会、公益財団法人 大阪観光局、公益社団法人 吹田青年会議所

「万博鉄道まつり2026 with 観光EXPO」を開催します！ ～日本最大級の屋外鉄道イベント～

大阪モノレール

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）／観光EXPOホール／ステージゾーン
GREEN×EXPO2027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。



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

「暮らし」も「学び」も親子で楽しむ
Kids & Mam キッズ&マム

海外で活躍するサッカー選手の英語力とは
「英語で考える習慣」で英語力アップ

今では多くのサッカー選手が海外のリーグで活躍しています。違う国の選手同士がコミュニケーションを取るために、英語力は必要不可欠です。ポーランドやベルギーで活躍した森岡亮太さんが現役時代、どのように英語力を身につけたのか、お話を聞きました。



この方に聞きました

元プロサッカー選手　森岡 亮太 さん

京都府出身。18歳でヴィッセル神戸に入団。2014年には日本代表に初選出。2016年からは、ポーランドおよびベルギーでプレー。2025年3月に現役を引退。現役引退後は、日本とヨーロッパでの経験を活かし、それぞれの地で法人を設立。アスリート向けの食事サポート事業をはじめ、講演活動や育成年代への取り組みなど、多角的に取り組み、オンラインのミーティングもすべて英語でこなす。

外国語を英語で学ぶ勉強法が功を奏す

ヴィッセル神戸で活躍後、ポーランドやベルギーリーグで8年半プレーした森岡さん。海外移籍した際、英語は文法や単語は高校卒業レベルで理解していたが、会話は難しかったと言う。「ヨーロッパでは日本語が話せる先生のレッスンやオンラインで英語学習を重ねつつ、ポーランド語やフランス語の授業を〝英語で受ける〟という勉強法を実践していました。日本語に頼らず英語の単語や概念をイメージとして身体に染み込ませる感覚を習得したことで、日本語で学ぶより文法の理解が進みました」。

ベルギーの名門アンデルレヒト移籍後は、各国の選手が在籍していることから、チームの共通言語が英語になり、会話量が一気に急増したという。「試合中は一瞬で状況を共有しないといけないので、頭で日本語に訳していると間に合わない。この経験を繰り返したことで〝英語のまま考える英語脳〟が完成したと思います」。

子どもの言語吸収力に驚かされた

ベルギー時代に結婚をして、2児のパパになった森岡さん。現在小学生の長男は3歳頃から現地のインターナショナルスクールに通い、友達と英語で会話をしていたという。「子どもは単語の意味を完全に理解していなくてもコミュニケーションができて、会話のスピードも速くて驚かされました。帰国後もしばらくはインターナショナルスクールに通い、今も英語のアプリで学習を続けています」。上達のポイントは、英語のインプットを増やす環境を整えて、英語で考える習慣をつけること。意識して取り組むことで英語脳は育まれていくという。

「英語で考える」ためのステップ

- 英語で直接考えるためには、英語のインプットを増やすことが重要。海外のアニメを見たり、オーディオブックを英語で聴くことでリスニング力を鍛える。
- 簡単な単語やフレーズを頭に思い浮かべて、少しずつ英語で考える習慣をつけていく。親子で話し合って、まずはスケジュールやTODOリストを英語で書くなど、楽しくルールを決めて取り組むのもおすすめ。

■取材協力
RYOTA MORIOKA OFFICIAL
子どもたちの〝気づきと成長〟を育む、スペシャルトレーニングの「ハダシ部」の活動も行っている。

英語個別指導塾
イオンモール茨木前

英検は令和入試の最強スキル
英検で未来を変える英語塾



イープラスは英語を得意にして「英検」にも合格できる英語の専門塾。3級からスタートして、ほぼ100%の生徒が準2級に合格。さらに準2級に合格した90%以上の生徒が2級にも合格。しかも中学1、2年生の「2級合格者」が急増中。無学年（飛び級）塾なので、なるべく早く指導を開始するのが絶対におすすめ。

英検でこんなに有利！大阪の高校入試
（例1）大阪府の公立高校はC問題（北野、茨木、豊中、春日丘、千里、池田など）でも2級で80%、準1級で100%の得点が保証
（例2）関西大倉は2級で80点、準1級で100点に
（例3）追手門学院は準2級で65点、2級で80点、準1級で95点に
（例4）早稲田大阪は3級で60点、準2級で70点、2級で80点、準1級で100点に
（例5）大阪薫英女学院は3級で70点、準2級で80点、2級で90点に。

英検でもっと有利！関西の大学入試
2級や2級Aで産近甲龍(併願可)、準1級で関関同立など関西の難関大学に「年内入試」で合格することができる。英語1科目入試(英検利用可)の有名大学も多数あり。国公立大学でも英検利用入試が拡大中。

こうすれば「英検」に合格できる！
①英検のエキスパートが本物の個別指導
(学習効果が最も高くて早く進める教材を厳選→各級の英文法を完成させてから英検を受験)
②英単語をスピード蓄積(単語、熟語をドンドン積み上げていける最も効率のよい「秘暗記法」を伝授)
③合格できる英作文がスラスラ書ける、唯一無二のライティング指導(合格者の平均点はほぼ満点)
④プロの専門講師にしかできないスピーキング対策(カードを見ただけで話さなければならない要点がすぐにわかる)

英語専門塾　イープラス
茨木市下穂積1-3-105
（イオン前北側信号筋向）
072-601-1230
イープラス英検 で検索
入会説明、無料体験受付中
小学4年～高校生

一斉+個別指導
学習塾

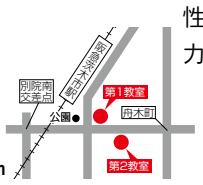
茨木、春日丘への進学率55％以上
早めの準備で成果を生む専門クラス



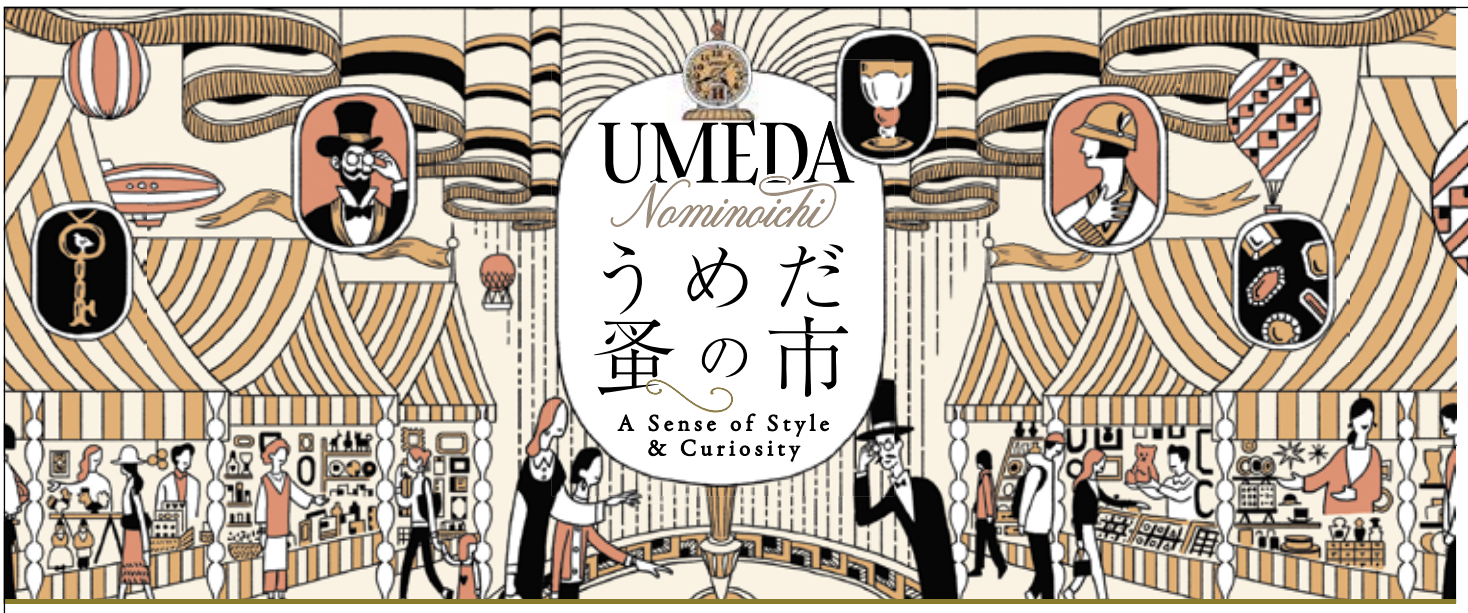
茨木高校や春日丘高校といった進学校を目指すなら、早いうちからの準備が必須。難関校への合格には、知識を詰め込むだけでなく、自分で考え、文章を読み解き、計画的に学習を進める力が欠かせない。学習塾「め塾」は、目先の成績アップだけでなく、勉強のやり方から丁寧に指導。独自のプログラムで正しい学習習慣を身につけながら、学力の土台を築いていく。小学校高学年向けの「茨高専門クラス」では、早い段階から高校受験を見据えた学びを実践していて、春日丘以上の高校へ55.1％が進学という驚異的な実績を誇る。進学校への合格を目指すなら、中学生になってからではなく、小4など早い時期からの準備が重要。将来の可能性を広げるために、今から「合格につながる学ぶ力」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！



11月11日(水)－16日(月)　阪急うめだ本店　9階催場・祝祭広場
※催し最終日は午後５時終了

Hankyu
阪急うめだ本店
〒530-8350
大阪市北区角田町8番7号
電話（06）6361-1381

営業時間 午前10時→午後8時（阪急メンズ大阪、レストランなど一部売場を除く）

英語の保育園

2027年度3、4歳児クラスを募集中
本物の英語にふれる毎日を過ごそう



ネイティブの先生が常駐しているので、常に英語にふれられる環境が整っている。

開園16年目を迎える、充実した早期教育プログラムが魅力の保育園「Fab. Kids」。ネイティブの先生とバイリンガルの日本人スタッフのチームティーチングによる本物の英語教育に加え、リトミックや体操は外部の専門講師から学べる。幼児期に身につけておくべき日本人としてのお行儀やマナー、ルールをしっかり教えることにもこだわっているので安心。「子どもの教育を一番に考えたいけど、仕事とのバランスで実現できていない」そんな教育熱心な保護者に代わって子どもを預かってくれる（延長保育は20時まで対応）。卒園後は併設している学童施設へ優先的に入学できるため、卒園後も継続して子どもの成長を見守ってもらえる。

高槻市外の方の入園も歓迎。質問、見学の予約は電話またはメールにて受付中。気になる方は、まずは見学会へ。

無料見学会を開催!

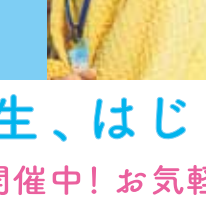
英語、音楽、クイズ、手遊び、読み聞かせなど、「Fab. Kids」で過ごす1日の様子が分かる見学会。
参加して、実際の様子を覗いてみよう!



【日程】
11/4(水)・6(金)・9(月)・11(水)・16(月)・18(水)
【問合せ】
電話またはメールにて
※詳細はその際にお伝えします。

Fab.Kids
〈ファブ キッズ〉
高槻市城西町5-17
第2ハイツ富士1階
問合せ／11時～17時
☎0120-79-1300
㈱エフ.ケイ
mail:info@fkids.jp

関連施設はこちらから ▼



特 典
「シティライフを見た」で
● 入園金が**半額に!**（11月末まで）

ピアノ個人レッスン

「千里丘東教室」オープン1周年
無料体験レッスンを受付中



JR千里丘駅、阪急摂津市駅から徒歩4分の「カワイ音楽教室 千里丘東教室」が11月にオープン1周年を迎える。現在、1回の無料体験レッスンの予約を受付中。まずは無料でピアノの楽しさを体験できる。じっくりと検討したい方は、おためし3回レッスン「ピアノチャレンジ(有料)」がオススメ。その他、3歳向けの「3歳ソルフェージュ」や、月3,300円から通える大人初心者対象のピアノスタート特別プランも受付中。人気の時間帯はすぐに埋まってしまうので、気になる方は早めの申込みを。今が憧れのピアノを始めるチャンス。ぜひ参加してみよう。



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。

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
☎072-635-8866
【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

オータムキャンペーン
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
(11/30まで)





くもんの先生、はじめませんか？

＼各地で説明会開催中！お気軽にご参加ください！／

キャンペーン期間中(11/16~12/31)の
くもんの先生説明会にご参加いただいた方全員に
Amazonギフトカード 1,000円分をプレゼント！

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

くもんの先生説明会

★印は「くもんの先生」の体験談を聞くことができる説明会です。
2営業日前までにご予約ください。 お子さまと一緒にご参加いただけます。

地域	日程	時間	会場
淀川区	11/18(水)・12/ 9 (水)・12/11(金)	10:30～12:00/13:00～14:30	公文教育会館 ※同会場では他多数開催あり
茨木市	11/17(火)・12/15(火)	10:00～11:30	おにクル
豊中市	11/19(木)★	10:00～11:30	公文式 Ueno East教室
	11/25(水)★	10:30～12:00	公文式 庄内駅前教室
	11/30(月)・12/23(水)	10:00～11:30	千里朝日阪急ビル
	12/ 8 (火)★	10:30～12:00	公文式 曽根駅前教室
箕面市	11/19(木)★	10:30～12:00	公文式 粟生外院教室
	11/30(月)	10:00～11:30	みのお市民活動センター
島本町	11/26(木)	10:00～11:30	島本町ふれあいセンター
	12/ 3 (木)★	10:00～11:30	公文式 水無瀬駅前教室
高槻市	11/27(金)★・12/22(火)	10:00～11:30	クロスパル高槻
吹田市	11/27(金)★	10:30～12:00	公文式 江坂East教室
	12/ 1 (火)	10:00～11:30	ディオス北千里1番館
	12/ 8 (火)	10:00～11:30	千里山コミュニティセンター
	12/14(月)	10:30～12:00	子育て青少年拠点 夢つながり未来館(ゆいぴあ)
池田市	12/ 2 (水)	10:00～11:30	池田商工会議所
	12/22(火)★	10:00～11:30	公文式 神田教室

web説明会（所要時間70分） 【平日】（終日開催）11/18(水)・24(火)・25(水)・26(木)・27(金) ※12月も多数開催あり
【土曜】（10:00、12:00開催）11/28(土)、12/5(土)

説明会日程随時更新中!
各会場での説明会の最新情報・ご予約はこちらの二次元コードよりアクセスしてください。
上記日程以外での開催をご希望の方は申込フォーマットにある
ご希望内容の入力はこちら のボタンよりリクエストをお願いいたします。

お問い合わせはフリーダイヤル 0120-834-414 受付時間9:30～17:30(土・日・祝日を除きます)
公文教育研究会 大阪ブランチ1チームユニット

まずはホームページをチェック！ くもんの先生 検索

KUMON

SING

Be
お

LOOP)」を体感できる
もしもの時に役立つ知識が
わりのイベントがいっぱい！
んでみませんか？





、動画の総再生回数は1億回！ピアノの全国大会で
んな表現がふさわしい情熱的な演奏が魅力。

28土 29日 10:00〜17:00

ら選りすぐりの作家さんが大集合！
りの犬服、こだわりのおやつ、首輪やリード
素敵なお買い物をお楽しみいただけます。

フォトスポットやプレイパーク、
豪華賞品が当たる抽選会
なども！



詳しくはこちらから

ウェルビーみのお
× 箕面市消防本部

遊んで学べる体験型防災イベント！

あそぼ〜さい！
−たのしく学ぶ、もしものチカラ−

11/14土 参加無料 11:00〜16:00

もしもの時に役立つ知識を
家族みんなで楽しく学ぼう！

箕面消防署 萱野分署エリア

迫力の救助訓練見学
①11:00〜 ②12:00〜



みんなで挑戦！消防車と綱引き
①11:30〜 ②14:00〜





キッズ防火服着用体験

ミニ消防車展示＆撮影





煙体験

共催：箕面消防署
萱野分署

ウェルビーみのおエリア



水消火器射的

防災ポシェットづくり





VR防災体験

消防車ふわふわ遊具





目隠し通路体験



防災ゲーム（輪投げ・釣り・防災的あてゲーム）

防火・防災セミナー ①13:00〜 ②15:00〜

防災ラリー / 防災カードづくり / 防災紙芝居

シティライフ プレゼント引換券

11/1日〜30月 ※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。

LEDランタンライト

明るさは自由に調節OK♪

キャンプグッズや防災用としても大活躍！
おしゃれなデザインのランタンライト





※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有効

マイページはこちら▶
※ABCハウジングのアカウント登録には、アンケートへのご回答が必要です。

※イベントについては一部、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。

詳細はこちら！

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

アクセスMAP



【 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。

※車でのアクセスはこちらを参考にお越しください。

GOOD LOOP MARKET

ふれて、たべて、つながる暮らし

環境や人にやさしい
「こだわり」が詰まったブースが勢ぞろい。
ブースをめぐり（LOOP）ながら、
リサイクルやフードロス削減など、
「循環（LOOP）」を楽しく体感できます！

11/21(土)・22(日)・23(月・祝)

10:30～17:30

おいしくお得にフードロス削減
ロスゼロ



LOSSZERO

もったいない食品をお得に
買える販売コーナーで、
食品ロス削減に貢献しよう！

サステナブル野菜市
森川ファーム



MORI KAWA FARM

※写真はイメージです。
実際に販売する商品とは異なる場合があります。

ウィメンズアパレル
Eim Online

eim

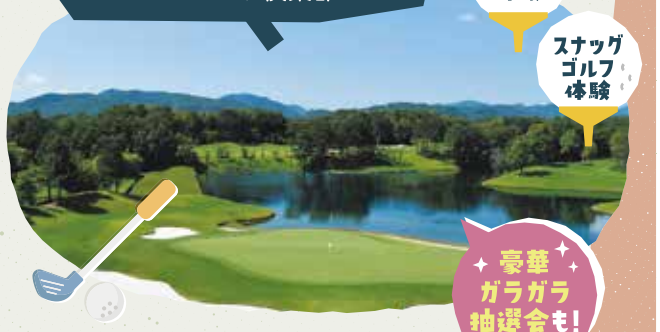


ABCテレビ人気通販番組のオリジナル商品
ABCファンライフ





親子でゴルフ体験
ABCゴルフ倶楽部



ABCゴルフ倶楽部

クイズラリー

全問正解で
『食品ロス予備軍』の
お菓子プレゼント！

詳しくはこちら！

キッチンカーフェス！
同時開催！



各日300組様にキッチンカーで使える500円金券をプレゼント！

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！

ABC HOU

WELL
みの

リサイクルなどの「循環（L
GOOD LOOP MARKETや、も
学べるあそぼ～さい！など、こだ
家族みんなで楽しん

ストリートピア

11/7(土)～26(木)

開放時間 10:00～17:30
※水曜日を除く

グランドピアノが期間限定で登場！期間中は
どなたでも自由にお弾きいただけます♪

スミワタル ピアノコン

ピアノ系YouTuberとして人気の「スミワタル」がやってくる！

11/8(日)
①11:00～
②14:00～
（各回20分）

プロフィール
大阪府出身のピアニスト。YouTubeで登録者16万人超え
過去3度日本一になった経験を持つ、実力派。“音が踊る”そ

わんちゃんとオーナー様のための特別なマルシェ

11/
全国か
手づくり
など、素



PROFESSIONAL

年末に焦らない！
困り事は
プロに頼って解決

暮らしのプロフェッショナル

12月のバタバタを回避するために、今のうちから家を整えませんか?様々なプロに伺いました。快適なこの時期、日常生活で気になる暮らしを送るヒントにしてみてください。

Q. 不用品回収でついでに時計や金を売ると損をする？

A 遺品整理、生前整理、不用品買取を一緒にできますと言う業者もありますが、遺品整理業者は物を処分するプロで、買取のプロではありません。価値のあるものまで処分されてしまうことがあります。手間でも買取と処分を分けることで、買取り金額が倍になることもありますよ。

教えてくれたのは



星見堂
城野 岳雄 代表

Q. 現物資産で高値がつくものは時代が変わっても同じ？

A 金のように、時代が変わっても価値を持ち続ける現物資産はありますが、時代とともに価値が激変する「流動的資産」もあります。近年で言うと、ダイヤモンドなどの宝石は、テクノロジーの進化（人工宝石）によって価値が下がりやすくなっています。しかし、世界的なハイブランドのジュエリーなど価値が下がらない場合もあります。

教えてくれたのは



井上質店
井上 篤哉 店長

Q. ヴィトンのヌメ革に付いた黒いシミは取れますか？

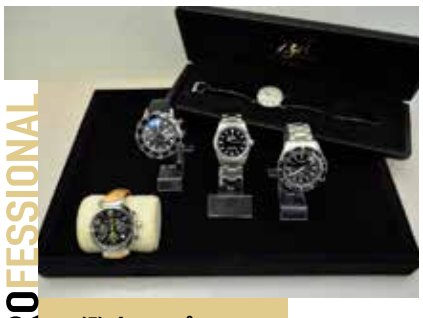
A 残念ながらヌメ革に一度付いたシミを消す事はできません。塗装で隠す事は出来ますが、ヌメ革特有の透明感や風合いが無くなってしまいますので、気になる場合にはパーツ交換をお勧めします。当店ではデザインやステッチも全く同じ様に仕上げ、ヌメ革の焼け具合に応じた色の革を用意しているので1箇所のみのパーツ交換でも目立つ事なく修理ができます。

教えてくれたのは



靴専科 高槻店
釜洞 健 店長

PROFESSIONAL 鑑定のプロ



豊富な知識で親身に無料査定
物価高騰で質店預かりが身近に

金の相場が高騰する今、どこに相談するべきか悩む。「重さを測る際に分解された」「言われるがままに売ってしまって後悔」といった話もあるのできちんと選びたい。井上質店は創業75年の老舗だからこそ、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。貴金属やロレックス、ジュエリー、ブランドバッグ、ハイブランド以外でも高い値段がつく商品もあるそう。買取だけでなく、質預かりの相談も増えているので一度相談してみては。





◂LINE査定はこちら

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



10/21（水）現在の金相場による同店買取金額
※K24（1ｇ）21,400円、K18（1ｇ）16,100円での計算

- K24の指輪（5ｇ）107,000円
- K18のネックレス（20ｇ）322,000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

PROFESSIONAL 靴・鞄修理＆クリーニングのプロ



ルイヴィトンの「レザーパーツ全交換」
安心でお得な定額新メニュー登場

正規店の販売価格が高騰し、傷んだヴィトンのバッグを直して使い続けたいという声が増えている。そんな中、靴専科高槻店が新メニュー「ルイヴィトンオーバーホールプログラム」を始めた。従来のパーツごとに料金を足していく方式ではなく、明快な単一価格を採用。品によっては、積み上げ式より1万円から4万円お得になるという。ブランドの特性に詳しい店主が、修理内容やデメリットまで丁寧に説明し、職人が一点ずつ手作業で仕上げる。「いくらかかるか分からない」という不安を払拭して、思い出の一品をよみがえらせてみては。

上）After
右）Before



Menu
- ハンドバッグ（アルマ・ネバーフルなど）**一律99,000円**
- ショルダーバッグ（アマゾン・ナイルなど）**一律77,000円**

靴専科 高槻店 〈くつせんか〉
高槻市高槻町10-15
営／10時～19時
火曜定休
連携駐車場あり
✆072-668-6026
靴専科 高槻 で検索



定額ではなく従来のパーツ修理もOK!日焼けや乾燥でひび割れた部分だけ、他の部分と馴染むように革の色を選んでパーツ交換することもできる。



PROFESSIONAL 買取のプロ



相談しやすく、説明してくれる
北摂地域密着、安心の出張買取店

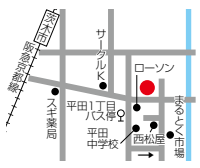
家じまいや遺品整理でよくある不用品一括回収は、高価なものまで安値で処分されることもあるそう。「ひと手間ですが、安心できる買取業者を先に依頼して、価値のあるものは正しい価格で買い取ってもらいましょう」というのは店主の城野さん。15年以上の実績があり、月に10回以上古物市場に出ている。茶道具やおもちゃ、カメラなどの相場に詳しく丁寧に説明してくれると好評。「これは価値があるの?」と思ったらまずは電話で相談を。

Google のクチコミ4.7の高評価。「お客様の大切な思い出が詰まった品物をお預かりし、最大限の査定額を提示いたします」と親身になってくれる城野さん本人が訪問するので安心。





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　※来店の際は電話確認を。
✆072-657-9288



買取商品一例
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

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 ▼

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　各回抽選30名

開催場所
安満遺跡公園 ボーネルンド Park Center 工作調理室A
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



【参加特典】セミナー後に高槻の有名寿司屋さんの特別ランチ



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
11/30［月］・12/3［木］・12/4［金］
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
11/23［月・祝］・12/1［火］・12/14［月］
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

直木賞作家・今村翔吾のエッセイ

吾、翔ける

vol.44

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。

「織田信長のこと」

九月の末、『未だ本能寺にあり』という小説を出版した。地方新聞20紙で連載していたものである。

歴史にうといという人も、「本能寺の変」は知っているのではないか。それほど有名な事件だ。いや、事変と言ったほうがよいかもしれない。日本史最大とは言い過ぎかもしれないが、戦国最大のミステリーと言っても過言ではない。

何故、明智光秀は謀反を企てたのか。その謎に注目されがちである。事実、様々な学者が動機を史料から推察し、実に多くの関連書が溢れている。そこも気にならないと言えば嘘になるが、私はかねてからそれ以上に、もう一つの謎の方が不思議であった。

本能寺から織田信長の遺体が見つかっていないのだ。それは本能寺の変から４４４年経った今も変わらない。当日、本能寺が炎上したのは確かなので、「炎で焼き尽くされたのだろう」

と、言う人もいる。しかし、それは有り得ないと科学的に証明されている。端的に言えば、火力が足りないのである。本能寺が燃えた時の温度、時間に鑑みれば、遺体が骨だけになることは無い。肉すらも焼き切れないし、衣服の一部が残ってもおかしくはない程度なのだ。

本能寺の構造上、風が入りやすいなどの理由で高温が発生したとしよう。そうであったとしても骨は残る。しかし、明智光秀が信長の屍を探すように命じたのは史料にも残っているので、本能寺には「無い」と判断したのは確か。これが重要で、「この骨を信長ということにしよう」ですらないのである。ここから骨も残っていなかったのではないかと推察出来る。明智光秀は諸大名を味方に引き入れる為、信長を討ち取ったという証拠が欲しかった。捏造してでも欲しかったはずなのに。そうなると、骨すら残っていなかったのだろう。当時の宣教師が残した記録にも、「骨さえも残らなかった」という一文がある。

では、信長の遺体はどこへいったのか。そもそも本当に本能寺で死んだのか。脱出して何処かで静かに暮らしていたということはないのか。その証左に、織田信長の墓は一つではない。全国に数カ所、しかも近畿以外の場所にも残っている。どれかが本物で、どれかが偽物。あるいはすべて偽物ということも――。

これらは少年時代より、私がずっと疑問に思っていたことだ。作家になった今、それを小説として書くことにしたのである。

織田信長は凄い。

「戦国武将を一人挙げて」

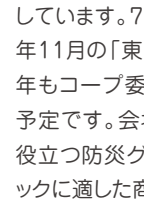
そう訊かれたならば、実に多くの人が彼の名を挙げるはず。五割は確実に超えて、場合によっては八割に到達するかもしれない。その後、天下を統一した豊臣秀吉、数百年の泰平の礎を築いた徳川家康と比べても、織田信長の名を挙げる人は多いだろう。まさにキングオブ・戦国武将と言えよう。

何故だろうかと首を捻る。歴史の教科書でも信長にさかれたページが特筆して多い訳でもないのに。改めて考えてみれば、本当に不思議なことなのだ。

しかし、この小説を書いている中で、朧気ながら解かったような気がした。やはり本能寺の変の影響が大きい。信長がもし天寿をまっとうしていたならば、一体どのようなことをしていたのか、戦国時代はどのように終わったのか、ひいては日本はどのように変わったのか――。そこに浪漫があり、夢がある。そう考えたならば、織田信長という存在は、本能寺の変で真に完成したといって良いのかもしれない。

最新刊

「未だ本能寺にあり」 今村翔吾著（幻冬舎）



天正十年、本能寺の変が勃発。天下の主を失った日ノ本は混沌に陥った。そんな中、羽柴家家臣・駒井八右衛門は、秀吉からある密命を授かる。上様を探せ――。一度見聞きした物事は忘れない異能を武器に、八右衛門は消えた天下人の行方を追う。織田方、明智方、そして影の目撃者……。関係者たちが語る「あの日」の真実とは？

Back Number

これまでのエッセイはwebにて

わが家のアイドル自慢

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

WEB版はこちら ▶

応募方法 〔締切〕2026年11月9日（月）まで
〔掲載〕CityLife 2026年12月号・CityLife News Web
（紙面はWEST版に載る場合もございます）

※応募多数の場合は抽選となります。なお掲載可否に関する連絡は原則行いませんので予めご了承ください。

応募はこちらから ▶

ほにゃほにゃ笑顔☆癒し担当次男くん！



まなとくん／高槻市

とうもろこし大好きー！



ちぃくん／高槻市

Joy



ちゃっぴーくん／高槻市

病気の為チャッピーがハゲッピーに…

机の下であそぶのが大好き！



ななちゃん、えいとくん／高槻市

Smile　Look　Love

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

コープ東豊中

豊中市東豊中町4-3-13
06-6848-2561
営業／1階：9時～21時、2階：9時半～20時
店休日なし（1/1～3を除く）



郡山 公一さん（店長）

買い物はもちろん、地域とのつながりを大切に

イベントなどを通じて、地域の皆さんとの交流を大切にしています。7月末にはお子様向けの学習会を開催。毎年11月の「東豊台フェスティバル」にも参加しており、今年もコープ委員さんと一緒に出展予定です。会場では、備えておくと役立つ防災グッズやローリングストックに適した商品をご紹介します。



おすすめアイテム

耳までやわらかく風味よくリニューアル！



熟成ロイヤル
（4枚切/224円）
朝はガッツリ4枚切り派！もっちり食感と小麦本来の甘みが引き立つ、トースト&マーガリンがお気に入りです。

チョコが恋しくなるこの季節にぴったり



ハイシャレル
（8枚入/429円）
サクッとしたクッキーに、クラッシュアーモンド。そしてチョココーティング…。甘いもの好きにオススメです。

炊き込みご飯以外のアレンジレシピにも注目！



きんぴら風ごぼう飯の素
（3合用・230g/375円）
国産のごぼうとにんじんを使用。炊き込みご飯はもちろん、オムレツや春巻き、ナムルなどに応用できます。

11月のツキ推し！

11/6（金）からスタート

きらず揚げ（おからかりんとう）160g



小麦粉（国産小麦使用）とおから（国産大豆使用）に、砂糖と塩だけで味付けしたほんのり甘いお菓子です。チャックシールが付いているため、保存や持ち運びに便利です。

フードプラン誕生35周年

コープこうべフードプランについてくわしくはこちら→

主催 / City Life

北摂文化大学は、政治、経済、社会、科学、医療、文化などさまざまな分野における専門の講師をお招きし、受講者の皆さまの知識をさらに深めていただくことを目的として、2023年から開校しています。この講演会は一般の方を対象にしており、年間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。知識が豊富になれば人生がより豊かになります。2027年も各界でご活躍の講師を迎えることができました。この機会にぜひご参加いただき、新たな知と感動にふれるひとときをお楽しみください。

[定員になり次第締め切りとさせていただきます]

受講資格：10歳以上。お住まいの地域は問いません



北摂文化大学
高槻校 学長
芝井 敬司
関西大学 理事長

京都大学文学部卒業。同大学院を経て、1984年より関西大学に着任し、文学部長、副学長、学長を歴任。2020年10月から学校法人関西大学理事長に就任。



4.18 [日]
鴻上 尚史氏

作家・演出家

早稲田大学法学部卒業。1981年に劇団「第三舞台」を結成。以降、多数の作品の作・演出を手がける。紀伊國屋演劇賞、岸田國士戯曲賞、読売文学賞等を受賞。エッセイスト、小説家、テレビ番組司会、ラジオ・パーソナリティ、映画監督等、幅広く活動。近著には『「空気」を読んでも従わない』『親の期待に応えなくていい』『君はどう生きるか』など多数。AERA DIGITALでは『鴻上尚史のほがらか人生相談』を連載中。



7.10 [土]
加藤 登紀子氏

シンガーソングライター

1943年ハルビン市生まれ。1965年東京大学在学中にデビュー。『知床旅情』『百万本のバラ』等の多くのヒット曲があり、『居酒屋兆治』で高倉健の妻役、ジブリ映画『紅の豚』マダム・ジーナ役等俳優・声優としても活躍。2000年にUNEP国連環境計画親善大使に就任。近年はウクライナ人道支援アルバム『果てなき大地の上に』を発表し、社会貢献にも尽力。2025年に歌手活動60周年を迎えた。

[受講者の声] 2026年度講演に参加いただいた方々の感想です。

- 講演会に通うようになって、今まで読んだことのなかった本を読む機会が増えました。面白い内容に心躍ることも度々ありました。（70代 女性）
- 気になっていたことが分かったり、気づきを与えていただける機会となりました。ハンカチを片手に涙してしまうこともあり、帰りはとてもすがすがしく、明日への活力となっています。（50代 女性）
- 大学で授業を受けてみたかったという思いがありましたが、念願が叶い学生気分を味わうことができました。様々な分野の講師のお話を聞き、知的好奇心を刺激されました。認知症予防も兼ねて、今後もお話を聞いていきたいと思います。（70代 女性）
- テレビなどでお見かけする方々のお話を会場で直接聞くと、画面越しよりも臨場感があり、言葉に説得力を感じました。改めてライブの良さを実感しました。（60代 女性）
- 著名な方々の講演を地元で手頃な価格で聞くことができ、とてもうれしく思っています。学ぶことが多く、言葉に重みがあります。（50代 女性）
- 話の内容はとても高度でありながら身近に感じられる話題ばかりで、引き込まれて楽しく聞くことができました。この年になっても「学ぶ」楽しさを味わいました。（80代 女性）
- 豪華な講師の方々で、毎回ワクワクしながら参加していました。8回の講演があっという間で、来年が待ち遠しいです。（60代 男性）

年間受講料

講演8回分
1会場1名様分
25,000円 [税込]

実質講演1回あたり3,125円

上記金額にて高槻校の講演8回分すべて受講できます
ご本人が出席されない場合、ご家族や友人の代理出席OK

ホームページから
お申し込みで
500円OFF！
(24,500円)

申込・問合せ
TEL.06-6170-7660（平日10時～17時）
北摂/堺/神戸文化大学事務局（株式会社 シティライフNEW内）
北摂文化大学 検索

高槻城公園芸術文化劇場 南館
トリシマホール

高槻市野見町6-8
（阪急京都線 高槻市駅から徒歩約10分）
（JR京都線 高槻駅から徒歩約15分）

各日13時20分～15時半（開場12時半）

開場時間より前にお越しいただいた方には、入場整理券をお配りしております。講演前の13時20分頃から音楽などのオープニングタイムがございます。講演会は14時～15時半です。



北摂文化大学 豊中校の受講生も募集中

豊中市立文化芸術センター 大ホール
豊中市曽根東町3-7-2

時 間
各日13時20分～15時半
（開場12時半）

年間受講料
25,000円（税込）

詳細は
ホームページを
ご確認ください。



2.11 [木・祝]
おおたわ 史絵氏
総合内科専門医・
法務省矯正局医師

3.24 [水]
舛添 要一氏
国際政治学者

4.23 [金]
茂木 健一郎氏
脳科学者

5.5 [水・祝]
岩下 哲典氏
東洋大学文学部教授



5.22 [土]
竹田 恒泰氏
作家

6.8 [火]
山口 真由氏
信州大学特任教授

7.19 [月・祝]
エミン・ユルマズ氏
エコノミスト・グローバルストラテジスト
レディーバードキャピタル代表

8.7 [土]
東儀 秀樹氏
雅楽師

TAKATSUKI BUNKA UNIVERSITY

8講演が全て受講できます

北摂文化大学 高槻校

2027年 受講生募集中



HIDEKI WADA

1.23[土]

和田 秀樹氏

精神科医

1985年東京大学医学部卒業。川崎幸病院精神科顧問、一橋大学非常勤講師、立命館大学生命科学部特任教授、和田秀樹こころと体のクリニック院長などを務める。1987年の著書『受験は要領』がベストセラーに。代表を務める通信添削『緑鐵受験指導ゼミナール』は毎年無名校から東大合格者を輩出し話題となっている。『80歳の壁』『70歳が老化の分かれ道』など著書多数。



TAIZO SUGIMURA

3.2[火]

杉村 太蔵氏

元衆議院議員

1979年北海道生まれ。2005年衆議院議員総選挙で最年少当選を果たし、厚生労働委員会、決算行政監視委員会に所属。労働問題を専門に、特にニート・フリーター問題など若年者雇用の環境改善に尽力。現在は、新規創業支援を通じたまちづくりを提唱し、2024年から旭川平和通商店街振興組合理事長に就任。『サンデー・ジャポン』『大下容子 ワイド！スクランブル』などメディアでも活躍。近著に『杉村太蔵の推し株「骨太」投資術』がある。



YOSHIKO SAKURAI

3.20[土]

櫻井 よしこ氏

ジャーナリスト

公益財団法人国家基本問題研究所理事長。クリスチャンサイエンスモニター紙東京支局の助手としてジャーナリズムの仕事を始め、アジア新聞財団DEPTH NEWS記者、東京支局長、NTVニュースキャスターを経て、現在に至る。2007年にシンクタンク、国家基本問題研究所を設立し、国防、外交、憲法、教育、経済など幅広いテーマに関して日本の長期戦略の構築に挑んでいる。インターネット放送、言論テレビを主宰。



NAOKI OGI

5.9[日]

尾木 直樹氏

教育評論家

教育評論家、法政大学名誉教授。早稲田大学卒業後、中高の教師として22年間、子どもを主役とした創造的な教育を展開、その後22年間大学教育に携わる。『ホンマでっか!?TV』への出演をきっかけに「尾木ママ」の愛称で人気を博し、NHK Eテレ『ウワサの保護者会』のMCとしても長年活躍。現在も多数のメディアに出演しており、全国各地での講演活動にも精力的に取り組んでいる。



HIDEKI YASHIRO

5.29[土]

八代 英輝氏

弁護士・武蔵野大学客員教授

慶應義塾大学法学部卒業後、司法試験に合格し裁判官に任官。札幌、大阪の裁判所を歴任した後に退官し、弁護士登録。米国コロンビア大学ロースクール修了後、ニューヨーク州の司法試験に合格。Hughes Hubbard & Reed法律事務所のニューヨークオフィス、パリオフィスでの勤務を経て、2005年に「八代国際法律事務所」を開設。現在は弁護士としての活動に加え、TBS系『ひるおび』MCレギュラーとしても活躍中。



YU KOIZUMI

6.20[日]

小泉 悠氏

東京大学先端科学技術研究センター准教授

早稲田大学大学院修士課程を修了。2009年、未来工学研究所に入所。2017年に特別研究員となり、2019年2月まで勤務。2019年3月、東京大学先端科学技術研究センター特任助教に就任し、2022年1月より同専任講師。2023年12月より現職。専門は安全保障論、国際関係論、ロシア・旧ソ連諸国の軍事・安全保障政策。

参加方法

1. **ホームページまたは電話でお申し込みください。**
   ホームページからのお申込みは500円OFFとなります！
   ※年間受講料の支払いはクレジット決済または指定の口座へお振込みください。
   お申し込み・お問い合わせはTEL.06-6170-7660まで

詳細・申込はコチラから
https://bundai.citylife-new.com/

お振り込み口座番号

PayPay銀行 すずめ支店 ［普通］4390934 ［口座名］カ）シテイライフニュー

ゆうちょ銀行 ［口座名］シテイライフ

ゆうちょ銀行からの振込の方｜〈記号〉00930-5 〈番号〉9542

その他金融機関からの振込の方｜〈金融機関名〉ゆうちょ銀行 099店（ゼロキュウキュウ店） 〈当座〉0009542

※申し込み者本人の口座以外からの入金の場合、必ず申し込み者のお名前を通信欄にご記入ください。
※振込手数料はご負担ください。※受講申し込み完了後にご入金をお願いします。

2. **随時会員証（学生証）を発送いたします。**
   ※会員証を紛失・破損等された場合は、再発行手数料（500円）がかかりますので、取り扱いにご注意ください。

3. **会員証（学生証）をご持参の上、各講演日に会場へお越しください。**

確認事項

- 年間受講料は一括・前納のみとなります。分割払いは受け付けておりません。
- 開講後の欠席や途中解約の場合の払い戻しはしておりません。
- 2027年1月4日までに年間受講の申し込みをキャンセルされる場合は全額返金させていただきます。ご返金は銀行振込となります。振込手数料はご負担いただきます。
- 初回講座を過ぎてからも、定員を超過していない場合はお申込みいただけます。開講途中から参加される場合も年間受講料は一律となります。
- ご本人が出席できない場合は、会員証（学生証）をご家族やお友達に貸与しての代理出席が可能です。
- 会員証（学生証）をお持ちの方は、席に余裕がある場合にのみ、単発で他地域（豊中校・堺文化大学・神戸文化大学）の講演を聴講いただける場合がございます（1聴講費4,000円）。ただし受付枠には限りがあり、先着順受付となります。先着受付開始日は、各開講日の2週間前をめどに、ホームページにてお知らせします。
- 9歳以下の方の入場はお断りさせていただきます。
- 日程・講師はやむを得ない事情により変更になる場合があります。また、災害や公共交通機関の運休などにより、オンラインでの講座に変更する場合がありますのでご了承ください。
- 主催事務局の判断により講演が中止となった場合は、対象一講演分の返金対応をいたします（お支払いいただいた金額の$\frac{1}{8}$）。

万博記念公園だより 11月号 令和8年10月20日発行 通巻558号

BAMPAKU News 2026 11

1ban Park



大阪府広報担当副知事
もずやん



紅葉まつり

11.7sat →11.29sun ｜期間中無休｜

[時間] 9:30～17:00（入園は16:30まで） [場所] 日本庭園、自然文化園 紅葉渓 ほか

秋の深まりとともに、イロハモミジやヤマモミジなどが美しく色づき、公園全体が季節の彩りに包まれる万博記念公園。日本庭園では、茶室「汎庵・万里庵」の特別公開のほか、中央休憩所を中心に、紅葉を五感で楽しむイベントを開催。美しい秋の景色とともに、日本の秋をお楽しみください。

Event 紅葉まつり関連イベント

日本庭園 茶室「汎庵・万里庵」特別公開 11/7（土）～29（日）10:00～16:00

¥ 無料

日本庭園 茶室「汎庵」呈茶

11/7（土）～29（日） 10:00～16:00（最終受付15:30）

本格的な茶室「汎庵」で庭を眺めながら和菓子とお抹茶をお楽しみください。

¥ 季節の和菓子と抹茶のセット900円 ※割引入園券付抹茶券も各入園ゲート窓口で販売（開園から15時まで）高校生以上1,230円（中学生以下は入園無料のため抹茶セット券900円のみ）



日本庭園周遊パークタクシーツアー

11/7（土）～29（日） 9:30～最終受付16:30 随時出発（雨天運休）

運転手による案内を聞きながら日本庭園を1周します。（所要時間約30分）

日本庭園 中央休憩所前 臨時停留所

¥ お一人1,000円（3歳以上、3歳未満でも座席を使用する場合は有料）



日本庭園 秋の盆栽展

11/28（土）、29（日） 9:30～17:00

選りすぐりの盆栽を一堂に展示いたします。

日本庭園 園芸植物展示場 ¥ 無料 〈協力〉日本盆栽協会大阪府支部連合会



モーニングヨガ ―秋色の公園で、特別な朝時間

11/29（日） 8:30～9:30（開場7:45～） ※事前予約の方のみ入園可

爽やかな朝の空気の中で、心と身体を整えるひとときをお楽しみください。

自然文化園 チューリップの花園西側 芝生広場 ¥ 1,500円、要事前予約［定員］100名

〈講師〉仁下愛美、金谷真由美 ※予約方法ほか詳細は公園ホームページをご参照ください。



今日は、紅葉日和 by 吹田日和

限定カフェや厳選グルメ、着物・人力車体験、写真撮影会、アート企画など、秋の庭園を存分に味わう特別なコンテンツを吹田日和がプロデュース。

※詳細は、公園ホームページをご覧ください。

吹田日和

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/77753/

Spot 主な紅葉見どころスポット

日本庭園 紅葉スポット

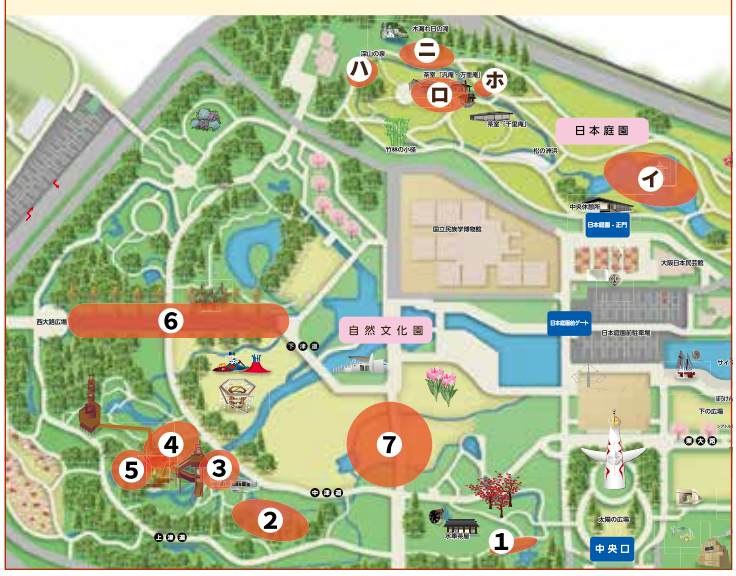
心字池を彩る紅葉や、美しくひっそりと色づく茶室「汎庵・万里庵」の庭園、木漏れ日の滝と銘木モミジのコントラストなど、庭園を巡りながら移りゆく景色をお楽しみください。

- イ 心字池
- ロ 茶室「汎庵・万里庵」
- ハ 深山の泉
- ニ 木漏れ日の滝・その周辺
- ホ 梅林北側

自然文化園 紅葉スポット

ケヤキやプラタナス、イチョウ、フウ、モミジなど、色鮮やかな紅葉に包まれる自然文化園。西大路のプラタナス並木道や、カラフルに彩られる紅葉渓など、秋ならではの景観が随所に広がります。

- ① にれの池周辺
- ② もみの池周辺
- ③ 自然観察学習館周辺
- ④ 紅葉渓
- ⑤ もみじの滝
- ⑥ 西大路
- ⑦ けやきの丘周辺



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 HP｜https://www.expo70-park.jp 発行｜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 休休み 主催 問合せ HPホームページ メール

Pickup Event

※別途入園料が必要
※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。

秋のローズフェスタ
ROSE FESTA

10.24(土)～11.23(月・祝)
〈10/31(土)、11/1(日)を除く〉

［時間］9:30～17:00
（入園は16:30まで）
¥ 入場無料



1970年の日本万国博覧会開催時に世界9か国から平和を願って贈られたバラと、香り豊かな最新の品種のバラによる、"極上の癒し空間"として、約250品種、約2,400株の様々なバラをお楽しみいただけます。

ローズフェスタ関連イベント



マーチングパレード 11/3(火・祝) 13:30～14:15 ※雨天中止 ［場所］お祭り広場
全日本マーチングコンテストで5年連続金賞を受賞した京都橘高等学校吹奏楽部が今年も登場します！さらに、2026年の京都府吹奏楽コンクールで金賞を受賞した京都橘中学校吹奏楽部による演奏も開催します。

パン天国 ～2026秋～ 11/3(火・祝)、7(土)、8(日) 9:30～16:00 ［場所］日本庭園前ゲート入ってすぐ
関西で人気のパンフェス"パン天国"が万博で初開催！こだわりの絶品パンが一堂に集結します。



ローズソムリエ小山内健によるバラ園ガイドツアー
10/24(土)、11/15(日)　①11:00～12:00 ②13:30～14:30 ※雨天中止 料金500円

バラ苗・花苗販売ショップ
期間中の土日祝〈10/31(土)、11/1(日)を除く〉10:00～16:00 ［場所］日本庭園前ゲート入ってすぐ ※雨天中止

コスモス・コキアフェスタ
開催中～10/30(金) 9:30～17:00
入園は16:30まで



約15万本の色とりどりのコスモス、約3,600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など、秋を染めるピンク色の絶景をお楽しみください。

花の丘ほか ¥ 入場無料
詳細はホームページをご確認ください。

ABCラジオまつり2026
11/8(日) 9:30～16:00(予定)

ABCラジオのパーソナリティが大集合！楽しいステージや来場者参加型企画、個性豊かなブースを構えて、皆さんをお待ちしています。

お祭り広場、下の広場、上の広場
¥ 入場無料
株式会社朝日放送ラジオ
06-6458-5321

おは朝パーク2026
11/14(土)、15(日) 9:30～16:00(予定)

おは朝出演者が勢ぞろいして「元気」を届ける年1回の大イベント！ライブ・グルメなど楽しいコンテンツが盛りだくさん！「おは朝」を見たことが無い人も存分に楽しめます！

お祭り広場、上の広場、下の広場
¥ 入場無料
朝日放送テレビ株式会社
HP https://ohaasa-evt.abcid.asahi.co.jp/event/17293

OUTDOOR PARK
11/7(土)、8(日) 9:30～17:00
入場は16:30まで



関西最大級アウトドアイベント。キャンプ、フィッシング、ドライブなどアウトドアがまるっと大集合。ワークショップ、アウトドア体験、ライブステージ、美味しい食事も！みなさん一緒にまる1日楽しんでいただけます。

東の広場
¥ 800円(小学生以下無料)
株式会社キッスコーポレーション
06-6354-4634
（平日11:00～17:00、イベント当日9:00～19:00）

たくろう万博 in 万博記念公園もみじ川芝生広場
11/7(土)、8(日) 11:00～18:45(予定)



M-1チャンピオンたくろう主宰の『たくろう万博』がついに実現！アインシュタイン、見取り図など人気芸人の漫才ステージや万博盆踊り、世界グルメも堪能いただけます！

もみじ川芝生広場
¥ 有料（詳しくはHPをご確認ください）
吉本興業株式会社
HP https://takuro-expo.com/

イルミナイト万博～2026WINTER～
［同時開催］プロジェクションマッピング「I'm 万博　We are 万博」
11/22(日)から週末を中心に
12/30(水)まで開催 計20日間



今年も冬のイルミナイトを開催します。太陽の塔では、1970年大阪万博と2025年大阪・関西万博を再体験できるようなプロジェクションマッピングを展開！EXPO'70パビリオンでは大阪・関西万博で実施し、好評を博した「Back to EXPO'70」が復活！お祭り広場ではラーメンEXPOも開催。
※詳細は万博記念公園の公式ホームページをご確認ください。※画像はイメージです。

万博鉄道まつり2026 with観光EXPO
11/28(土)、29(日)



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。

東の広場、上の広場、下の広場　¥ 入場無料
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
大阪モノレールサービス株式会社イベント推進係
06-6319-9785（月～金 9:30～17:00）

第57回 全国スイーツマラソン in 万博記念公園
［募集期間］募集中～11/30(月)
［開催日］12/20(日) 9:35～16:15



スイーツマラソンが「万博記念公園」に登場します。午前はマラソンにチャレンジ、午後は給スイーツ所でスイーツ食べ放題！走るのが好きな人もスイーツ好きな人も存分に楽しめます。

東の広場
¥ 各種目参加料が必要
スイーツマラソン実行委員会

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。≫

万博記念公園写真コンテスト 作品募集
［応募期間］10/20(火)～11/23(月・祝) ※当日消印有効
［募集テーマ］万博記念公園の魅力を表現した作品

万博記念公園の魅力を表現した写真作品を募集する「万博記念公園写真コンテスト」を今年も開催します。詳細につきましては公園ホームページまたは応募チラシをご確認ください。



令和7年度推薦作品「大阪の空で35年ぶりのコラボ」

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」などを展示。

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。

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、下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。

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。

Prime プライム

いくつになっても、健康で豊かな暮らしを

大掃除や新年の準備が始まる前に、暮らしを整えてみませんか。片付けは物を減らすだけではなく、収納や家事の動線を見直すこと。日々の負担を減らすヒントをご紹介します。

物を減らすだけじゃない、片付けの新習慣

1 片付けても散らかる？戻しやすさを考えよう



片付けても散らかるのは、収納が暮らしに合っていないのかもしれません。使った物を戻すまでに手間がかかると、後回しになりがちです。よく使う物ほど出し入れしやすい場所に置き、戻しやすい収納に見直してみましょう。

2 「いつか」は必要？残す基準を今の暮らしに



「いつか使うかも」という物は、なかなか手放しにくいものです。そんなときは、最後に使ったのはいつか、今の生活に必要かを考えてみましょう。物の価値を否定せず、今の自分に必要かを確かめることが大切です。

3 家事の「ひと手間」探し小さな不便がヒント



掃除道具を取りに別の部屋へ行く、よく使う調味料が棚の奥にあるなど、家事には小さな手間が潜んでいます。使う場所の近くに置く、取り出しやすい高さに収納するなど、動線に合わせて配置を変えれば負担が減ります。

4 収納に「余白」を詰め込まない、工夫もある



収納スペースがいっぱいだと、物を取り出すたびにほかの物を動かす必要があり、片付けも面倒になります。棚や引き出しに少し余裕を持たせれば、出し入れがしやすくなり、新しく物が増えても慌てずに対応できます。

介護保険対応外 生活サポート

介護・暮らしの困りごとはその道のプロに相談を

介護保険だけでは対応できない「日常の困りごと」。そんな悩みを気軽に相談できるのがLeafだ。元ケアマネージャーの代表の中山さんは「介護保険サービスの使える範囲をよく知らない人も多い」と話す。Leafでは、制度の仕組みを分かりやすく説明し、保険内・外のサービスを組み合わせて、あなたに合ったサポートを提案する。お墓参りの同行、掃除、料理など、日常生活の幅広いサポートや子どもの見守りなども対応。利用者から「こんなサービスを探していた!」と喜びの声が届く。現在スタッフを募集中。1日2時間～、時給1,500円（登録制）詳細は問合せを。



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

サポート例

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



無料電話相談・随時受付

介護・子育てに関するお悩みなど、何でも気軽に相談を。「何から始めたらいいか分からない」という方でも、現状を話すだけでも大丈夫!
フリーダイヤル:0120-964-011

株式会社 Kishida Leaf〈リーフ〉
吹田市寿町2-15-12
サービス提供時間:24時間365日対応
受付時間（予約・お問合せ）:9時～18時
日曜・祝日定休
0120-964-011
info@leaf-service.com
詳細はコチラから↓

あなたは夢中になれる事ありますか?



体験募集中 体験プログラムをご用意 チュニック or トレーナー
手ぶらでOK!
日程 11/5（木）-11/11（水）
費用 2,200円（税込/材料費込）
入会金・月謝 各8,800円（税込）
佐藤貴美枝 ニットソーイングクラブ 新規会員募集中!
全国に店舗を展開 ●型紙500型 ●ニット生地600種以上
イオン高槻店（日曜休み）
お電話でもご予約受付中 072-669-0880
Webからのご予約はこちら

From CityLife 地元の情報が満載のWEBサイト
City Life NEWS
情報紙City Lifeが発信する地域に根ざすニュースサイトです。子育て、観光スポット、面白情報など地域のタイムリーな情報をお届けします。



◀コチラから確認

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）



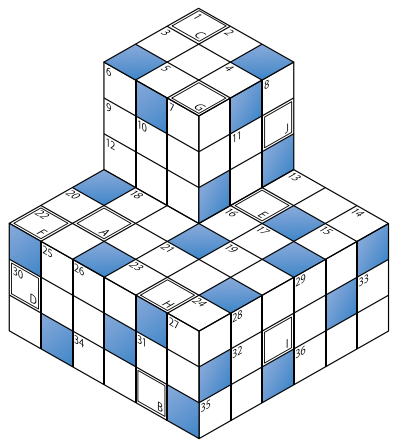
CROSS WORD 立体クロス

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

10月号の答え:ぶんかのひ

変形の立体クロスです。数字の向きに従って、タテ、ヨコのマスを埋め、二重枠のA～Jを並べてできる言葉を答えてください。（作・あさみ順子）



解答
A B C D E F G H I J

タテのキー

1 秋の味覚。炊き込みやきんとんやモンブランに
2 七輪で焼いてスダチを搾って食べたいけど、このところ不漁で悲しい
4 言葉で表せないほどひどく論外なこと
6 強い風と雪が激しく吹くこと
8 走り高跳びや棒高跳びはこれを落としたら失敗
10 客室まで飲食物を届けてもらう
11 北海道名物の鶏の唐揚げ
13 俗にツクシはこれの子だと言われる
14 素人はアマチュア、玄人は
17 口を閉じ「ン・ン～♪」と歌う
20 〇〇さびとは、つつましく質素なものの中に趣を見出す日本の美意識
21 親指をはんこに
24 クリーム、スケート、ドライ
26 変身するとハイド氏になる
28 「三ない運動」の主な標的
29 四十七士の故郷
30 ベルトコンベヤーで回転する食べ物の元祖
31 〇〇安ドル高
33 エビで〇〇を釣る

ヨコのキー

1 ヨモギの香りがおいしい〇〇団子
3 冬の果物。むつ、紅玉といえば
5 熱帯果実。宮崎県の「太陽のタマゴ」は高級品
7 ⇔午前
9 田中角栄が例えられたこともある土木機械
12 ウクライナの首都
13 コーン、コンソメ、ポタージュなどなど
15 ⇔ハイ
16 沖縄県の県庁所在地
18 役に立たないことやもの。〇〇な努力
19 多くの人の利き腕。信頼する有力な部下の意味も
20 和菓子に使われる上質な砂糖
22 アルファベットの2番目
23 中南米の大型のトカゲ
25 月下〇〇〇、八方〇〇〇
27 トリノ五輪で金。荒川静香といえば〇〇〇〇〇〇
30 秋の七草のひとつ。お月見に欠かせない
31 大きいサイズはL、小さいのは
32 少額投資非課税制度はNISA、個人型確定拠出年金は
34 アルセーヌも三世も大泥棒
35 〇〇を食らわば皿まで
36 外から帰ったらこれと手洗いを忘れずに

大阪北摂地域の商工会・商工会議所のイチオシ店舗が集結！

第16回 北摂 地ヂカラフェスタ in チーズEXPO

Discover 北摂

11/14(土) 15(日) [9:30~17:00]

地域の力を掘り起こす!「地ヂカラフェスタ」を今年も開催します。「北摂」(三島地域4市1町+豊能地域3市2町＝7市3町)の地域力、魅力を発信するため、各商工会・商工会議所の指導員が選りすぐりの商品やサービスを選定し出展します。このフェスタをぐるりと一回りすれば、北摂地域の「おいしい」ところを満喫できる内容になっています。うまいものあり、癒しあり、体験コーナーありの44店舗が出展します。ぜひ、お越しください。

能勢町商工会・豊能町商工会・島本町商工会・摂津市商工会・高槻商工会議所・吹田商工会議所・豊中商工会議所・池田商工会議所・茨木商工会議所・箕面商工会議所(主管)

開催場所

万博記念公園 東の広場
(チーズEXPO内特設エリア)

※チーズEXPO詳細はP.28・29をチェック!

出展店舗は44店
詳細はホームページを
ご覧ください。
https://cheese1expo.com/chidikara/

＼出展店舗 一部紹介／



島本町
Smile village ハルカフェ
100種類以上あるレパートリーから厳選!手づくりスコーン18種類!一度食べたらやみつきになる燻製ナッツもご一緒にぜひ!



箕面市
陶芸&紅茶 Pottery ぽたりぃ
箕面駅前の紅茶カフェです。手作り陶器雑貨、北海道小麦の焼菓子やオリジナル紅茶葉の販売です。



池田市
お肌のごちそうスタンド ～もっちり泡立て体験! ふそう化粧品～
お肌にもごちそうを。「はちみつ洗顔」&「能勢の天然水スキンケア」。チーズの後は、感動のモコモコ泡体験を楽しもう!



高槻市
NEVラボ株式会社
乗る楽しさと実用性を両立!3人乗り電動トゥクトゥクで、通勤・買い物・送迎をもっと便利に、もっと自由に。※11/15(日)のみ



茨木市
erii mama
国産ツイードや韓国生地など、こだわりの生地でかわいくて実用的に仕立てました。お気に入りを見つけに来てください!



豊中市
一般社団法人ハンドメイドキャンドル協会
色々な果物を盛り付けて、世界に1つ!スイーツアロマキャンドルを作成します。
※2歳～体験可、20～30分で完成



茨木市
ソラオトミサキコーヒー
茨木市竹橋町のソラオトミサキコーヒーです。ソラオトミサキコーヒーのドリンク片手にチーズEXPOを楽しんでいきましょう!



吹田市
itsuki+
吹田で生まれた個性豊かなアートやハンドメイド作品が集合!お気に入りを見つけに、ぜひお立ち寄りください!



豊能町
山口納豆
豊能町にてこだわりの国産大豆で納豆を手作りしています。できたての美味しさを皆様に味わっていただきたいです。



高槻市
Lily ULU
ひとつひとつ心を込めて手描きした、世界にひとつの作品たち。それぞれの表情を、ぜひ店頭でお楽しみください。



豊中市
アジサイの庭
飲みやすく続けやすい、いろいろなハーブティー。自然の恵みから生まれた、お好みの一杯をぜひ見つけてください!



池田市
humming bird
オリジナル買い付けにより集めた約18カ国分の商品は一点ものばかり。貴方だけの宝物を見つけて下さい。



能勢町
ミドリトコケ
大阪府能勢町にて40年あまり植物を生産販売しております。苔玉、ウサギゴケ、山野草などコンパクトな育てやすい植物を集めました。



吹田市
POLA SALON 優美
毎日頑張るお手元に、ご褒美ケアを。温感ケアと石膏パックで、うるおいあふれるワンランク上のハンドケアをご体験ください!



摂津市
御菓子司 栗屋本舗
JR千里丘駅近くで60年和菓子屋をやっています。洋菓子経験もある二代目が店の味を引き継ぎながらも新たな味に挑戦中!

City Life



第8回

西日本最大級 チーズの祭典

チーズEXPO

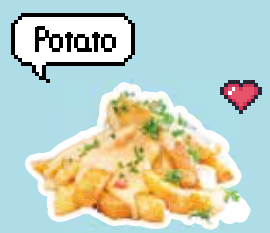
in 万博公園











チーズをテーマにした日本最大規模のフードイベント「チーズEXPO」が今年も始まります。
チーズにこだわった数々の店舗がチーズへの探究心を満たしてくれます。
各地から厳選した35種類以上のチーズはここでしか出会えないとチージスト達にも大好評。
スイーツやハンバーガー、そして話題の「おいもEXPO」も併催。
第3回目の企画「ティラノサウルスレース」もぜひお楽しみください。

2026 11/14 SAT. 15 SUN 万博記念公園 東の広場

9:30〜17:00（入場券販売は16:30まで）

入場料500円（小学生以下無料） **小雨実施**（荒天の際、中止になる場合がございます）

※別途公園入園料が必要 ※悪天候により中止になる場合があります。
※イベントの内容は予告なく変更になる場合がございます。※各店売り切れ次第終了となります。

チーズを使ったフード&スイーツメニュー

22店 出店店舗の一部を紹介します。



FIGBERRY TERRACE
レアチーズケーキクレープ

苺いちじく農家ならではの新鮮な苺やいちじくを使った期間限定のチーズケーキクレープです。



自然派キッチンカー むすびSUN
熱々!トロ〜り炙り明太子チーズ焼きおむすび

化学肥料・農薬不使用のお米と黒糖、無添加の天然醸造醤油を使用。香ばしく焼き上げた、むすびSUN自慢の焼きおむすびです。



HANA HANA
金剛サンド（ホットドッグ）

大阪産名品のベーコン、ウインナーを使った拘りのホットドッグをご賞味ください。



SOLANA SURF CAMP
スペイン産生ハムフレッシュトマトピザ

スペイン産生ハムの濃厚な旨みと、フレッシュトマトの爽やかな酸味が絶妙！とろ〜りチーズと焼きたての香ばしい生地で味わう、贅沢な本格NYスタイルピザです。



からあげ鶏太
炙りチーズからあげ

ひがよど花火大会全国からあげNo.1決定戦で1位に選ばれました。チーズEXPO限定のたっぷりチーズをバーナーでとろりと炙った特別からあげを提供致します。



吾輩はスパイスである
みんなでわいわいシェタコス！焼きチーズプルドポークタコス

熱々のタコスに、とろーりとろける焼きチーズ！表面は香ばしくパリッ、中は濃厚。ほろほろのプルドポークにチーズが絡み、一口ごとに濃厚な旨味が広がります。



インド料理AMMY
モッツァレラバターチキンカレー

当店1番人気の濃厚バターチキンカレーにタンドールで焼いたタンドリーチキンとモッツァレラチーズを入れた無添加インドカレーです。



Spice6
チーズパラタ

チャパティと言う薄い生地にとろけるチーズをたっぷりのせて半分に折りたたみ両面をこんがり焼きあげました。ほんのり甘くサクサクとした食感の生地の中からたっぷりのチーズがとろり。



KEBAB ARAPSUN
チーズケバブ

本場のスパイスで丁寧に仕込んだこだわりのドネルケバブ。じっくり回転させながら香ばしく焼き上げたケバブとたっぷりチーズが最高の組み合わせです。温かいチーズトマトスープもおすすめです。



縁蛸
濃厚Wチーズ炙り明太マヨたこ焼き

６種類の厳選だしを使用しており、口の中で旨み広がるたこ焼きを提供しています。今回はチーズEXPO用に特別なメニューを開発しました。Wチーズの濃厚な絶品たこ焼きをぜひ。



博多八助
博多ひとくちチーズ餃子

博多で創業60年の餃子専門店が作るジューシーで旨みたっぷりのひとくち餃子に香ばしくあぶったチーズをトッピング。餃子の旨みとチーズが絶妙にマッチした新感覚の美味しさ！



ロハスカフェ
カマンベールチーズフライ

外がサクサク、中はトロ〜りな濃厚カマンベールチーズフライに、甘酸っぱいイチゴソースをトッピング！しょっぱい？甘い？どこかクセになる味わいをお試しあれ。

チーズバーガーEXPO

11店 出店店舗の一部を紹介します。



牛タンバーガー普及の会
プレミアムチーズバーガー

牛タンのパティに黒毛和牛をトッピングして、更に相性抜群の濃厚チェダーチーズを贅沢にトッピングした絶品バーガーです。



TOMS BURGER
ベーコンチーズバーガー

肉汁溢れる手仕込みパティーに自家製ソース！こだわりぬいたチーズの相性がたまらなく最高なハンバーガー！一度食べたらやみつきになります！



Jessy Juicy
チーズバーガー

ジューシーな和牛100%パティに、こだわりの自家製ソース、ふかふかのオリジナルバンズを合わせた、食べ応え抜群のビッグサイズバーガー！肉の旨みをガツンと味わえる、満足感たっぷりの一品です。



GLAD BuRger
ダブルチーズバーガー

つなぎなしの黒毛和牛100%パティを贅沢に2枚。濃厚なチェダーチーズをたっぷり重ね、香ばしく焼き上げました。肉の旨みとチーズのコクを、パティに合わせた特注バンズで楽しむ、食べ応え抜群の一品です。



The Masterpiece（※14日のみ）
CHEDDARLAND チェダーランド

チェダーチーズ×モッツァレラチーズの3枚重ね。肉の旨みと絡み合うアメリカンスタイルのチーズバーガー。一口食べれば、そこはCHEDDAR LAND。



ラッキーバーガー（※15日のみ）
まっつぁかバーガースペシャル

松阪牛100%のミートソースや手作りチーズなどオールハンドメイドに拘って作ってます。



第3回 ティラノサウルスレース

参加者募集中

事前申込はコチラから

2026 11/14（土）開催

11月 1日（日）23:30まで受付中

※雨天順延、前日早朝の天気予報をもとに決定いたします。［予備日：11月15日（日）］

チーズ博覧会



Ventura CoffeeStand

スペシャルティコーヒー

チーズとのペアリングを楽しむ、VenturaCoffee Standの特別な自家焙煎オリジナルブレンド。



ナチュラルワイン専門店 北摂ワインズ

ナチュラルワイン

洗練されたナチュラルワインの世界をお楽しみください。



Caseificio San Francesco

イタリア人職人のフレッシュ・ブッラータ

イタリア人の職人技。南イタリア伝統製法×岐阜県産の新鮮な生乳使用の生ブッラータは格別な美味しさです。



チェスコ

世界のチーズ

世界各国から輸入したナチュラルチーズをお届けいたします。

国産チーズ工房応援ブース

日本全国の選りすぐりのチーズが全14工房集結。お見逃しなく。ジャパンチーズアワードに入賞されたチーズも多数。

チーズEXPO アンバサダー



CPA認定 チーズ プロフェッショナル

チーズのAYU



チーズ工房 那須の森（栃木県）

ブリー・ド・那須



ダイワファーム（宮崎県）

ロピダイワ



molq CHEESE MOLDING FAQTORY（山梨県）

ブルーチーズ「藍」



Cream Cheese Laboratory MATSUOKA（滋賀県）

淡海クリームチーズ



IL FIORETTO［イルフィオレット］（大阪府）

白花



バウアーファーム（北海道）

ブラウンチーズホエイキューブ



長坂牧場チーズ工房（北海道）

こしょう



冨田ファーム（北海道）

おこっぺ山のチーズ



養沢ヤギ牧場（東京都）

養沢ヤギチーズ



秩父やまなみチーズ工房（埼玉県）

山椒





第6回 おいもの祭典

おいもEXPO

in 万博公園

12店 出店店舗を紹介します。



おいもさん

秋の味覚・さつまいもグルメが万博記念公園に集結！
焼きいもからスイーツまで、多彩なおいもの魅力を楽しめる特別な2日間。
秋のごちそうをぜひご堪能ください。



THE IMOMITSU

飲むスイートポテト

芳醇なさつまいもと濃厚なミルクが絶妙に絡み合う、まるで飲むデザート。一口飲めば、焼き芋のような香ばしさと優しい甘さが口いっぱいに広がります。



oimodo

oimodoカップ

こだわりの焼き芋とミルクジェラートが絶妙なバランスを生み出すプレミアムスイーツです。



カンロ堂

さつまチップス

厳選された国内産のサツマイモを使用。パリッと心地よい音を立てて割れるチップスは、素朴な味でありながら噛む度ふわりと芋の甘さが広がります。



お芋処えんむすび

しあわせの焼き芋 蜜郎

幻のさつまいも「蜜郎」使用。予約1年待ちの極甘焼き芋は、蜜が滴りとろける濃厚な味わい。贅沢な至福のひと口をぜひ！



Luka・Twinkle

PATRINA

厳選した熟成さつまいもを、なめらかなクリームと濃厚ショコラで包み込んだ「パトリーナ」。黄金の断面に金箔がきらめき、上品な甘みと余韻が広がる極上のスイーツです。



尾張芋屋 芋吉

焼き芋

全国やきいもグランプリ2026でチャンピオンを獲得した焼き芋専門店のこだわりの焼き芋と焼き芋を使ったスイーツを販売いたします。



焼き芋スイーツ ほっこり芋

金蜜芋のバスクチーズケーキ

クリームチーズとお芋の滑らかな口たりとクッキー生地がアクセントになり3層仕立ての贅沢ケーキです。



焼芋屋 のら

紅はるか焼き芋のモンブランプリン

熟成紅はるかを4時間かけて焼き上げ、当店独自の限界を超えた芋の甘みをペーストに。ブランド卵「やまぶき」のプリンと重ねた欲張りな一品。



浪漫焼き芋 芋の巣

塩バターブリュレ

とろっとした焼き芋にパリパリのブリュレ、その上にじゅわっとバター、そして岩塩がかかったまさに4味一体の商品です。



café imone

もみもみ天使のはみだしポテト

揚げたては外はカリカリ、中はモチモチの食感。冷めても、生かりんとうのような美味しさが楽しめる！新感覚のさつまいもスナックです。



王さんの小籠まん

小籠まん

お芋をたっぷり使用した「小籠まん」でこれまでの中華まんに対する印象を一新させる。



LOHAS CAFE

おいもが入ったチーズケーキ

チーズのコクとさつまいもの甘みが相性抜群！蜜がたっぷりの紅はるかがゴロッと入っています。

問合せ：チーズEXPO事務局（シティライフ内）〈Email〉cheese@citylife-new.com　詳しくはチーズEXPOホームページで https://cheeseexpo.com/
後援：チーズ普及協議会／NPO法人チーズプロフェッショナル協会　協力：チェスコ株式会社／ネッツトヨタニューリー北大阪　主催：City Life

全国のご当地ラーメンが集結

西日本最大級のラーメンイベント

ご当地餃子が同時開催 ギョーザEXPO 今年も万博記念公園に集結!

入場無料



第12回 ラーメンEXPO 2026 in 万博公園

20日間 開催 各幕約10店×6幕

会　場　万博記念公園お祭り広場

開催時間　11:00〜21:00（ラストオーダー20:30）

主　催　ラーメンEXPO 実行委員会

[別途公園入園料] 大人（高校生以上）450円、小人（中学生以下）無料

1幕 11/21（土）〜 23（月・祝）
2幕 11/27（金）〜 29（日）
3幕 12/4（金）〜 6（日）
4幕 12/11（金）〜 13（日）
5幕 12/18（金）〜 20（日）
6幕 12/26（土）〜 30（水）

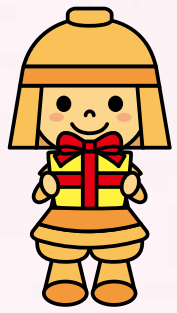
詳しくはラーメンEXPO公式HPをご覧ください

※[チケット制] ラーメン1杯1,000円、2杯セット券1,900円、3杯セット券2,850円（変更の可能性がございます） ※11/21(土)のみ万博花火イベントのため16:00終了。16:00以降は花火主催者による貸切営業のため、花火チケットをお持ちの方のみ入場可。※小雨決行（雨天の際、中止になる場合がございます） ※イルミナイト万博が同日開催（11月21日（土）除く） ※万博記念公園の入園は20:30まで。

高槻の魅力がぎっしり詰まった

たかつき土産 贈ってみませんか

高槻には、服部越瓜（しろうり）、高槻寒天、高槻産しいたけ、鵜殿のヨシなど、多くの特産品があります。また、「北摂三銘酒」と謳われる富田の酒づくり、高槻城跡や今城塚古墳、安満遺跡など、歴史を感じるスポットも。そんな高槻の魅力をお土産品として感じてもらえたら…と誕生した「たかつき土産」。数ある中から、今回はシティライフ編集部が5つ選んでご紹介します。大切なあの人へ、心を込めて贈ってみませんか？



「たかつき土産」HPはこちら ▼





いろいろな味が揃う はにたんどら焼き

高槻市内で開催された将棋のタイトル戦において「勝負スイーツ」として選ばれた、はにたんどら焼き。粒あんやカスタードクリーム、チョコレートなどバラエティ豊かな味が揃い、いろいろな味を楽しめる。高槻市のマスコットキャラクター「はにたん」の焼印がかわいい。

はにたんどら焼き
216円（1個）
※賞味期限 30日

問合せ先
菓匠 花菓蔵（株式会社福助）
高槻市芥川町1-2-B102
072-681-2282

販売店
- **松坂屋高槻店**
  高槻市紺屋町2-1
- **高槻阪急スクエア**
  高槻市白梅町4-1
- **菓匠 花菓蔵 アクトアモーレ店**
  高槻市芥川町1-2 アルプラザ1F

原木栽培乾椎茸
500円～
※賞味期限 約12ヵ月



問合せ先
高槻しいたけセンター
高槻市田能的谷2番地
072-688-9359

販売店
高槻しいたけセンター

原木しいたけの旨味をぎゅっと凝縮

国産の原木を使用し、無農薬・無化学肥料で栽培する高槻しいたけセンター。菌床しいたけとは違う、原木しいたけならではの旨味が詰まっている。乾しいたけは使用する前に1時間ほど天日に当てることで、ビタミンDが増え、旨味もさらに引き立つそう。乾物なので保存性にも優れ、常備にもおすすめ。

はにたん文具
鉛筆&消しゴムセット 990円
（鉛筆6本、消しゴム1個）
下じき 660円（A4サイズ）



はにたんがデザインされた 遊び心たっぷりの文具

「はにたん」と将棋の戦法を組み合わせた、ユニークな鉛筆＆消しゴムセット。下じきは表面に「はにたん」、裏面には将棋盤の半分がデザインされており、将棋好きはもちろん、学校や普段使いにも、持っているだけで気分が上がる文具だ。どちらも2種類展開なので、好みのカラーやデザインを選ぼう。

問合せ先
株式会社フジワーク
高槻市高槻町11-2
072-682-3875

販売店
- **ふれ愛たかつき**
  高槻市城北町2-1-18 エミル高槻内2F
- **クワウチ**
  高槻市高槻町15-24
- **ワークホテルアネックス 高槻天然温泉 天神の湯**
  高槻市高槻町16-5

どぶろく樫田
1,300円（300ml）、2,550円（720ml）
※保存期間約1年（要冷蔵）



樫田の米と清らかな樫田の水から 生まれた伝統的な濁り酒

高槻市の樫田地区で育てられたきぬひかり米と、芥川源流の樫田の水のみを使用し醸造された「どぶろく樫田」。大阪唯一のどぶろく特区である樫田ならではの一品で、きぬひかり米の深い甘みと、濁酒ならではの爽やかな酸味が楽しめる。他府県からの問い合わせも多く、どぶろく酒が好きな人からも好評を集めている。

問合せ先
株式会社西田本店
高槻市芥川町3-9-14
072-685-0200

販売店
- **西田本店**
- **ミートモリタ屋（高槻市内6店舗）**
  高槻市北園町14-7（北園本店）

清水っ粉
800円（1袋/500g）
※賞味期限 製造日より1年間
（直射日光や高温多湿を避けて保存）



品質の高い高槻清水地域産の 玄米から製粉した米粉

良質なお米の産地である高槻市清水地域のブランド米粉「清水っ粉」。地元農家と提携し、清水っ粉を通じて清水地域の水田を守りたいという想いから、清水で育った玄米を使って誕生した。パンや焼き菓子はもちろん、お好み焼きや天ぷらなど、幅広いメニューに使用できる。

問合せ先
株式会社高谷（タカヤベーカリー）
高槻市宮之川原5-20-1
072-687-1771

販売店
アローム清水店

［ たかつき土産 ］ 主催：高槻商工会議所 ／ 後援：高槻市、（公社）高槻市観光協会

高槻阪急スクエア地下1階「銘菓銘品コーナー」にて、6事業所の“たかつき土産認定品”が販売されています。
高槻ならではの味や品を一度に楽しめる機会です。お買い物の際には、ぜひ立ち寄ってみてください。

大人の上質時間を愉しむ

少し足を延ばして日常を離れて、いつもよりゆっくりと贅沢な時間を過ごしてみませんか。美しい景色を眺め、旬の味覚を味わい、温泉でのんびり。時間を気にせず過ごせる今だからこそ楽しみたい、心満たされる大人の上質時間を紹介します。



京の奥座敷で、何もしない贅沢を







旬の食材を一品一品丁寧に仕立てた翠泉流会席。落ち着いたプライベートな空間で、秋の味覚をゆっくりと愉しめる。

亀岡の静かな山あい、豊かな自然に囲まれた湯の花温泉に佇む「京 YUNOHANA RESORT 翠泉」。高槻市から車で40分足らず、大阪市街からも約60分という距離にありながら、日常とは少し違う穏やかな時間が流れている。わずか13室の宿は、落ち着いた雰囲気に包まれ、ゆったりと過ごしたい大人にぴったり。季節の移ろいを感じながら温泉に浸かり、旬の食材を使った料理を味わい、何気ない会話を楽しむ。観光地を慌ただしく巡るのではなく、宿で過ごす時間そのものを楽しむのも、大人の時間の過ごし方。日頃の忙しさを少し忘れて、自然や温泉、食事を楽しみながら、心身ともにゆっくりと過ごせる…そんな上質なひとときを求めて、少し足を延ばしてみてはいかがだろうか。

四季の恵みを、一皿ずつ

食事は、旬の食材を生かした繊細な翠泉流会席。季節ごとの滋味を、料理人の技と美しい盛り付けで楽しめる。食事処で味わう料理もまた、翠泉で過ごす時間の楽しみのひとつ。2026年3月には食事処もリニューアルされ、より心地よい食事の時間を提供している。



湯に身をゆだね、心までほどく

全国から湯治客が訪れるという湯の花温泉。四季折々の自然を眺めながら、静かな山あいで湯に浸かる時間は、日常を離れて心身をゆっくりと整えるひととき。大浴場に加え、貸切露天風呂も用意されている。自然に囲まれた岩の露天風呂で、ゆったりと湯に身をゆだねてみてほしい。

湯の花温泉
京YUNOHANA RESORT 翠泉
〈すいせん〉

亀岡市ひえ田野町
芦ノ山イノシリ6-3
✆0771-22-7575
（電話受付：9時～18時）

宿泊プランなど詳細はこちら

※秋シーズンは予約が集中し、キャンセル待ちとなる場合あり。あらかじめご了承を。

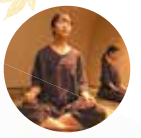




（上）うめきた公園を一望できる屋外温水インフィニティプール。絶景テントサウナも実施中。
（左）天然温泉源泉風呂で、日々の疲れをゆったりと癒やすひとときを。



発酵料理を提供する「水蓮」や、おでんと握りたての鮨を愉しむライブ割烹の「万蓮」など、食を通じて健康と美容を支える食事処。



うめきた温泉 蓮とウェルネス体験でリフレッシュ
心身ともにうめきたで話題の健康施設

うめきた温泉 蓮 Wellbeing Parkは、2025年に梅田のグランフロント大阪南館にできた関西最大級の健康増進施設で、厚生労働省より「指定運動療法施設」に指定されている。天然温泉の大浴場をはじめ、うめきた公園を一望する屋外温水インフィニティプールや本格的なジムなど、温浴・運動・食事・精神・美容の5つのテーマで心身を整える体験が揃う。サウナはオートトロウリュ・セルフロウリュ・オートアウフグースを楽しめるWロウリュサウナや、流れる足湯付きのアロマモイスチャーサウナなど個性派ぞろい。ヴェスヴィオ溶岩などの岩盤浴も人気で、御食事処では美味しさと健康を両立した食事を味わえる。

各種入館プランで12時間滞在でき、タオルや館内着、アメニティも利用可能。シューズやウェアのレンタル品も充実しているので、手ぶらでいくことができるのも嬉しいポイント。忙しい日常から離れ、自分自身と向き合い、身体と心のバランスを取り戻す時間を過ごしてみよう。

うめきた温泉 蓮 Wellbeing Park
〈うめきたおんせん れん ウェルビーイングパーク〉

大阪市北区大深町5-54 グラングリーン大阪 南館3F・4F
営／24時間（施設により営業時間が異なる）　年中無休
※12歳以上限定（18歳未満は18歳以上の同伴が必要）
※刺青・タトゥーのある方は入館不可
（カバーシールで覆える場合は利用可）
✆06-6377-7777

Menu
ベーシックプラン
- 一般 平日 3,190円/土日祝 3,740円
- RENアプリ会員（登録無料）平日 2,970円/土日祝 3,520円
（大浴場・サウナ、ジム・スタジオ、屋内プール、休憩・飲食エリア、ウェルカムドリンク、タオル・館内着・アメニティ付き）

※岩盤浴・溶岩浴や屋外温水インフィニティプールは別途セットプラン・オプション料金
※年末年始・GW・お盆などは土日祝料金

特 典
入館時にフロントで「シティライフを見た」とお申し出の方に
オリジナル入浴剤をお1人様1袋プレゼント
（12月末まで）





充実のスタジオプログラムはアプリで予約可能。



素材本来のおいしさを生かした多彩なメニューが楽しめる
週末ランチ限定のビュッフェレストラン

ヤンマー本社ビルの社員食堂で、週末のランチ限定で楽しめるビュッフェレストラン「SEA & FARM by YANMAR MARCHÉ」。創業以来、食料生産に深く携わってきたヤンマーグループならではのこだわりが詰まったメニューが揃う。生産者の顔が見える新鮮な野菜を揃えたサラダバーをはじめ、こだわりのお米を使った料理や、季節の食材を取り入れた彩り豊かなデリ、出来立てのデザートまで、大地と海の恵みを存分に楽しめる。子どもから大人まで、好みに合わせて楽しめる多彩なメニューで、家族や友人とのさまざまなシーンを彩ってくれる。さらに、人気ベーカリー「TruffleBAKERY」とコラボした同店限定のおこめパンは、米粉ともち麦で前種を作っているため、もっちり、むっちりとした食感で、ここでしか味わえない特別な一品だ。大阪・梅田の中心にありながら、ゆったりとくつろぎながら食事を楽しめる落ち着いた空間で、いつもの週末を少し特別に過ごしてみては。





［ビュッフェメニュー］
サラダバー（約10種類のサラダ）、デリバー（約12種類の料理）、お米料理（約3種類）、デザート（約5種類）、スープ、オリジナルパン（2種類）、ドリンクバー（約10種類）
※仕入れ状況によって、提供メニューが変更になる可能性あり。



（右上）「TruffleBAKERY」とのコラボパン。

（右下）鉄板で焼き上げるフレンチトーストをはじめ、お好みのトッピングでアレンジを楽しめるデザートもたくさん。

SEA & FARM
by YANMAR MARCHÉ
〈シー アンド ファーム バイ ヤンマーマルシェ〉

大阪市北区茶屋町1-32
ヤンマー本社ビル「YANMAR FLYING-Y BUILDING」12F
営／毎週土曜・日曜11時～14時45分（90分・4部制）
※予約制　※キャッシュレス決済のみの対応
✆06-7634-7962

予約はHPから

Menu
ランチビュッフェ&フリードリンク［90分制］
- 大人 ……2,700円
- 12歳以下 ……1,200円
- 6歳以下 ……600円
- 2歳以下 ……無料

※アルコール（ビール） ……700円～



ゆったりとくつろげる開放感のある店内。阪急 大阪梅田駅前のヤンマー本社ビル（FLYING-Y BUILDING）の正面玄関が店舗の入り口。

※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。



11月22日限定の「夫婦の日会席」(22,000円)。



大きなかに看板が目印!

かに専門店といえば「かに道楽」!ハレの日や家族の食事では、おなじみのかに看板を目指してみて。

「いい夫婦の日」はかに道楽へ 予約限定・特別コースが楽しめる

「と〜れとれ ぴ〜ちぴち かに料理〜」でおなじみ!1960年創業、かに料理一筋の老舗専門店「かに道楽」。下記の四店舗では11月22日「いい夫婦の日」に、予約限定の特別コースを用意!「背子かに姿盛」「厳選ずわいかに」「背子かに外子天ぷら」など、贅沢な7品が楽しめる。日頃の感謝を伝える素敵な時間に、ちょっと豪華なかに料理を味わいにいこう!年末年始の予約も受付中なので、気になる方はお早めに!

特典 「シティライフを見た」で
下記の店舗限定で**ワンドリンクをサービス!**
※グラスのドリンクであればアルコール類含めた全ドリンクOK!
(1組最大4名まで、11月末まで、他券併用不可)

かに道楽

ホームページ

茨木店	十三店	豊中店	江坂店
茨木市南耳原2-1-3	大阪市淀川区十三本町1-11-14	豊中市少路1-1-5	吹田市江坂町1-22-1
✆072-622-0369	✆06-6302-3281	✆06-6854-0808	✆06-6388-0288



特選おせち一段(雅) 17,280円。おせちは数種類あり。

厳選素材で仕上げたおせちで 新年の食卓を華やかに彩ろう

ミートモリタ屋では、毎年好評のオリジナルおせち料理を今年も用意している。厳選した素材を使い、一品一品丁寧に仕上げたおせちは、家族や親しい人とのお正月を華やかに彩る逸品。12月15日までに1万円以上のおせちを予約すると1000円引きに!数量限定のため、申込はお早めに。サービスカウンターまで。

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/

コロッケ・トンカツ 洋食のいろは
榎本鮮魚店
とりさし梅松
くだもの ひらい果実店
新鮮野菜 木屋青果店
肉のつづみ屋
お茶の北岡園
たこ焼き・目転焼・お好み焼き おたふく
宝石 ジュエリーアンリ
新鮮野菜 鍛冶青果店
タカツキ ICHIBA 高槻市高槻町18-1
安さ・新鮮・便利 センター街中央
✆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

編集後記

連日ニュースで報じられる野生鳥獣の被害ですが、山と住宅街が隣接する北摂にとっても決して他人事ではありません。「市街地に近いから大丈夫」と油断せず、山林へ入る際の音出しや遭遇時の対処など、正しい知識と備えを持っておくことが大切です。自然豊かなこのまちで安心して暮らすためにも、日頃から意識を高めておきたいですね。(コサオ)

朝晩の冷え込みに、秋の深まりを感じる季節になりました。色づく木々や旬の味覚など、この時季ならではの楽しみも増えてきます。日々の暮らしの中で、季節の移ろいを感じながら、心豊かな時間を過ごしたいものですね。今月号も、皆さまの暮らしに役立つ情報をお届けします。(鉄)

取材で訪れた茨木市の大門寺。本堂へ向かう道沿いの庭園は、凛とした空気と木々の彩りが重なり、ホッと一息つける場所でした。遠出をしなくても、地元にも名所はたくさんあります。自然豊かな北摂ならではの見どころをみつけてみてください。(まえで)

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。

忘年会は旬のふぐで大満足 最高級の国産とらふぐを堪能

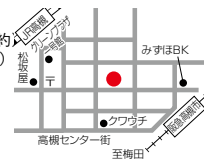
忘年会は全世代が好むふぐ鍋を!専門店のふぐ義は熊本県天草で育てられた最高級国産とらふぐを余すことなく味わえると人気。注文が入ってから捌いたふぐの旨みとプリプリな歯ごたえは別格。一晩熟成させたてっさや湯引きは、先代から受け継いだ「ふぐに合う自家製ポン酢」で食べると風味とコクが口いっぱいに広がる。ふぐ唐揚げは専門店だからできる外サクッ、中ジューシーな食感が好評だ。



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(935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16時〜23時(入店21時まで)
月曜定休(祝日と12月は営業。)
12/31、1/1は休み
新年は2日から営業
✆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



シャープな角を感じるざるそばに、鴨の甘みと長ねぎの食感が楽しめる「鴨つけ汁そば(温)」は並950円、大盛1,100円。ごはんの代わりにそばを詰め込んだ「そば稲荷(100円)」は、アイデアあふれる一品で、そばとセットで注文できる(単品注文不可)。





これからの寒い季節にうれしい、温かいそばも多数揃っている。

常陸秋そば粉を使用した 手打ちのおいしさを満喫

今年4月に駅前から玉櫛へ移転した「手打ちそば処 茨木」。茨木市シルバー人材センターの事業として運営しており、そば粉は、香り豊かで上品なそばに仕上がる滋賀県産「常陸秋そば」を使用。そば打ち経験のあるスタッフが営業日の朝に2階のそば打ち室で打った、完全手打ちのおいしい二八そばを提供する。また、手打ちそば体験(要予約・3,000円〜)も随時受付中で、親子連れや外国人に好評。12月の年越しそばには、テイクアウトの生そば(700円/2人前)がおすすめ。

手打ちそば処 茨木

茨木市玉櫛1-6-1
営/日曜〜水曜 11時〜15時
木曜・金曜・土曜定休
✆072-646-8832



Menu
- きつねそば(温) ……並800円、大盛950円
- もり・ざるそば(冷) ……並700円、大盛850円
- かけそば(天かす入り/温)…並700円、大盛850円
- 肉そば(温) ……並850円、大盛1,000円 他

丹波大納言小豆

ぜんざいフェア

ぜんざいフェア

丹波市の名産「丹波大納言小豆」は、甘みが強く、風味が豊かで大粒。そんな丹波大納言小豆を使った「ぜんざいフェア」が今年も開催されます。丹波市内の飲食店33店舗で提供される自慢のぜんざいをぜひお楽しみください。

2026 11.1 〉〉 2027 2.18



丹波大納言小豆 ぜんざいラリー

参加店舗で対象商品を食べてスタンプをゲット!スタンプの数に応じて「たんば共通商品券」が当たります。ラリーのパンフレットは参加店のほか、市役所、市内の観光案内所で配布。詳細はホームページをご覧ください。

A賞	スタンプ6個	丹波市内で使える「たんば共通商品券」 5,000円分 + 丹波市産 大納言小豆 粒あん	抽選で10名様
B賞	スタンプ3個	丹波市内で使える「たんば共通商品券」 1,000円分	抽選で30名様



▲パンフレット

[主催]丹波大納言小豆ブランド戦略会議 丹波市/丹波ひかみ農業協同組合/丹波市商工会/丹波市観光協会/丹波大納言小豆生産振興会/兵庫県丹波県民局

お問合せ:丹波大納言小豆ぜんざいフェア事務局 (株)シティライフNEW
MAIL: info@tamba-zenzai.com
TEL 06-6338-0640
(受付は平日の10時〜18時)

■公式サイト
https://tamba-zenzai.com

読者の皆さんから寄せられた気になる情報を調査

「北摂でも熊は出没するのでしょうか？」鳥獣出没状況と対処法を調査

Mさんからの投稿

山に囲まれた自然豊かな北摂地域だからこそ、野生動物の存在は気になるところです。そこで編集部が北摂各市町の公式発表や出没情報を調査しました。結論から言うと、北摂地域では例年ツキノワグマやクマらしき大型動物やアライグマやハクビシンなど、目撃情報が多数寄せられており、決して他人事ではありません。

クマの出没状況と具体的な場所

大阪府域には本来クマは生息していないとされてきましたが、近年は北摂の山間部や住宅地近隣で目撃されています。特にえさを求めて活発になる毎年6月～11月（夏から秋）にかけて報告が集中しており、直近の令和8年（2026年）も各地で相次いで目撃されています。

- **高槻市**：令和8年8月の樫田出灰地区をはじめ、大字杉生、大字原（本山寺北側登山道）、原採石場バス停付近、大字中畑などで目撃や爪痕などの痕跡が確認されています。
- **豊能町**：直近（令和8年夏～秋）も新光風台やときわ台、牧などで子クマ等の目撃が相次いでいるほか、高山地区や希望ヶ丘など町内全域でここ数年継続して報告されています。
- **能勢町**：令和8年6月～9月を中心に、天王（国道173号付近）、宿野、山辺、野間中などの山間部や峠付近で目撃されています。
- **茨木市**：忍頂寺（柿の木の爪痕）のほか、彩都やまぶき、大字泉原、耳原、清溪小学校グラウンド内など、山間部から住宅地近くまで近年広範囲で報告があります。
- **島本町**：釈迦岳～ポンポン山周辺の登山道のほか、若山台、東大寺、椎尾神社・若山神社付近などでここ数年（令和5～8年）継続して目撃や鳴き声が報告されています。
- **箕面市**：直近の市内出没はありませんが、市境近く（豊能町高山地区など）



での目撃を受け、市域内でも継続して警戒が呼びかけられています。

北摂エリアは豊かな自然と隣り合っているからこそ、野生動物との遭遇リスクが存在します。ハイキングや山沿いの散歩の際は十分な注意を払い、見かけた際は自治体や警察へ連絡しましょう。

● 野生動物に出くわした時の対処法

クマ	鈴などで存在を知らせて予防。遭遇時は大声を上げず走らず、背を向けずにゆっくり後退。襲われたら頭部をガードし、子クマには絶対近づかない。
サル	目を合わせず、大声を出さず、近寄らない。エサを見せず与えず、戸締まりを徹底。
アライグマ	見た目に反して凶暴なため触らず追い詰めず、屋外の生ごみやペットフードを除去。

読者の皆様の“気になる”を募集中

今回の「鳥獣出没状況」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。

右記QRコードからご応募ください▶

SOCIAL

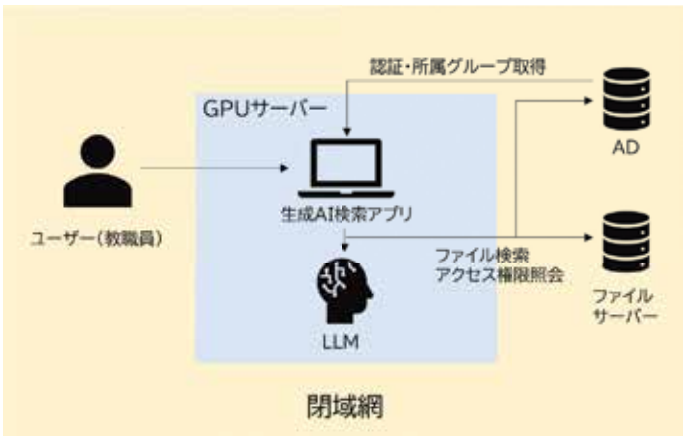
全国初 純国産LLMで校務効率化 茨木市とNTT西日本

茨木市とNTT西日本は、市立小中学校において純国産大規模言語モデル（LLM）※を活用した校務AIの実証実験を今年10月13日に開始した。小中学校の現場で純国産のプライベートLLMを活用した校務AI実証を行うのは全国初の取り組みとなる。

本実証の最大の目的は、教職員の業務負担を大幅に軽減し、児童や生徒と直接向き合う時間を十分に確保することだ。現在、学校現場では必要な情報がサーバー上の複数ファイルに分散しており、情報の検索や確認、各種文書の作成に多大な時間と手間がかかっている。さらに、児童生徒の個人情報など機密性の高いデータを扱う教育現場では、高い安全性と利便性を両立させたAI活用環境の構築が強く求められていた。

こうした課題に対応するため、本事業ではNTTの純国産LLM「tsuzumi 2」の最新モデルを活用した教育分野特化型の生成AIアプリケーションを導入する。情報の漏洩を防ぐローカル環境での運用やアクセス制御を行い、安全性を担保した上でチャット形式での問い合わせ対応や校務文書の検索・要約、文章作成支援などを実施する。低コストなGPUサーバーで動作させ、実用性や導入の容易さも評価する。

実施期間は令和9年3月31日までで、市立の一部小中学校を対象に教職員へのアンケートやヒアリングを行う。情報検索や文書作成にかかる時間の削減効果、回答の有用性を検証し、得られた知見をもとに教育現場の働き方改革を進めていく。



※LLM＝Large Language Model（大規模言語モデル）。大量の言語データを学習し、文章の理解や適切な生成・要約などに優れた能力を持つAI技術。

外部のインターネットにデータを送信せず、学校・教育委員会内の独立したネットワーク（ローカル環境）でAIを運用する仕組み。児童・生徒の個人情報など機密データの漏洩を防ぎ、安全性を確保している。

CULTURE

ダムパークいばきたに 体験型グランピングがオープン





関西でグランピング事業などを手がける「アウトドアクラブNuts」が、10月31日（土）、茨木市北部の「ダムパークいばきた」風の丘ゾーンに体験型グランピング施設「ナッツベリーリゾート大阪」を開業する。コンセプトは「泊まれるテーマパーク」。直径約5メートルのコットンテント全9棟とコンテナレストランを備え、宿泊・食事・ドリンク・アクティビティを組み合わせたオールインクルーシブ型で提供する。宝探しゲームやスライムづくりなど子ども向け、バレルサウナなど10種類以上の体験ができる。

SOCIAL

近畿最多のマンホールふた広告数



高槻市は、使用料収入の減少や施設の老朽化等により、下水道事業を取り巻く経営環境が厳しくなっている状況を踏まえ、2024年度から新たな自主財源確保を目指すために、民間事業者等の宣伝広告等をマンホールふたに有料で掲載し、その広告料収入を下水道施設の維持管理費用等に充当する取り組みを行っている。2026年9月末時点で9事業者24カ所と近畿地方で最多となる。今年度は新たに6事業者13種類のデザインを採択し、計36カ所に拡大する。

FM COCOLO × CITYLIFE ／ 音楽のCOCOLO Vol.86

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

今年のアメリカの音楽シーンを代表するであろう1枚



SAWGOD RECORDS / Columbia

ALBUM
Dandelion

ARTIST
Ella Langley

アメリカはアラバマ州ホープハル出身の女性カントリーシンガー Ella Langleyのセカンドアルバム「Dandelion」。今年のアメリカの音楽シーンを代表する1枚と言えるこの作品には、彼女の名を一躍有名にしたシングル「Choosin' Texas」が収録されています。この曲は昨年11月1日付の全米ビルボード・シングルチャートに39位で初登場。その後、今年9月22日付の同チャートで遂に通算23週No.1を記録し、それまでの歴代王者として君臨していたMariah Careyの「All I Want For Christmas Is You」を抜くという快挙を成し遂げました。その理由は明白で、多くの人の共感を呼ぶ切ない歌詞と美しいメロディー、そして彼女の美しくも刹那的な歌声。他にも全米TOP10入りを果たした「Be Her」やカントリー界のスター Morgan Wallenを迎えた「I Can't Love You Anymore」など珠玉のナンバーが収録されています。是非一度お聴き頂ければ幸いです。

Ella Langley／1999年、アメリカ合衆国アラバマ州生まれのカントリー系シンガーソングライター。2024年にリリースされたデビューアルバム「Hungover」からはブレイクのきっかけとなるヒット曲が生まれ、いずれもカントリー・エアプレイ・チャートで1位を記録した。今年リリースになった2作目のアルバム「Dandelion」はBillboard 200で初登場1位を記録した。

SELECT DJ



西田 新
SHIN NISHIDA

奈良県出身。洋邦問わず様々な音楽を愛するが、特にHIP HOP、R&B、REGGAEに独自のこだわりを持つ。これまでFABOLOUS、USHER、NE-YO、BLACK EYED PEAS、FLO-RIDA、STEVIE WONDER等海外アーティストのインタビューも数多く経験。また国内ではKICK THE CAN CREW、MINMI、ケツメイシ、Creepy Nuts、SKY-HI等のアーティストにいち早く注目するなど、常に次代を担う新しい音と才能をラジオを通して伝える事に熱意を注ぐ。 ※現在の担当番組「DAYBREAK」（水～金）5:00～7:00、「LAND AERONAUTICS presents Radio beyond Borders」（木）21:00～22:00

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

身近に潜む戦争の痕跡 北摂の空襲史と不発弾への備え

箕面市で発見された1トン不発弾は、終戦から80年余りを経た今も戦争の爪痕が足元に潜む現実を物語る。かつて軍需工場や物流拠点を擁した北摂7市3町は、空襲や機銃掃射、学童疎開など多様な戦災を経験した。地域の戦禍を語り継ぐとともに、現代の暮らしと隣り合わせにある不発弾リスクへの正しい備えを再確認する。



9月27日に行われた不発弾処理の様子。
写真提供：箕面市

箕面で1トン爆弾を発見 身近に広がる不発弾リスク

7月17日、箕面市内の住宅建設現場において、太平洋戦争時の米国製1トン不発弾が発見された。9月27日には陸上自衛隊の不発弾処理隊による安全処理作業が実施され、周辺地域の避難指示や阪急箕面線の運転休止といった厳戒態勢が敷かれた。幸いにも無事処理は完了したが、静かな住宅街の地下から巨大な爆弾が現れたというニュースは、北摂エリアの住民に大きな衝撃を与えた。太平洋戦争の終結から80年以上が経過した現在においても、戦争の爪痕は私たちの足元に確実に潜んでいる。今回の事案は、かつての戦災が決して遠い過去の出来事ではなく、現代の暮らしと隣り合わせに存在するリアルなリスクであることを改めて浮き彫りにした。

年間千件以上を処理 地中に眠る膨大な不発弾の現実

防衛省や陸上自衛隊の統計によると、日本全国で処理される不発弾等は年間約1,000件から1,600件におよび、年間数十トン規模の爆発物が回収されている。専門家や公的機関の推計によれば、終戦時に全国へ投下された爆弾のうち、未だに数千トン規模の不発弾が地中に埋没したまま残されているとされる。沖縄県などの激戦地をはじめ、大規模な爆撃を受けた主要都市部やその周辺地域には膨大な量が残存しており、すべての不発弾を完全に取り除くまでには今後数十年から70年以上を要すると試算されている。北摂地域も例外ではなく、戦時中の激しい空襲によって投下された未破裂弾が、今なお開発工事等に伴って姿を現す可能性があるのだ。

北摂エリアを襲った空襲 語り継ぐべき地域の戦災史

北摂地域は、神崎川沿いの軍需工場群をはじめ、西日本最大級の物流拠点であった吹田操車場、大阪飛行場（現・伊丹空港）、陸軍施設などが集積していたため、米軍による空襲の標的となった。B-29による大規模爆撃や戦闘機による機銃掃射により、多くの尊い人命が失われ、地域社会は甚大な被害を受けた。北摂7市3町における空襲や戦災の主な歴史情報は以下の通りである。

万が一発見した際の対応 触れずに即時通報が鉄則

建設工事や畑仕事、あるいは土砂崩れの後などで、錆びた金属塊や不審な物体を発見した場合は、細心の注意が必要である。長年地中に埋もれていた不発弾は信管が劣化しており、わずかな振動や衝撃、摩擦でも爆発する恐れがある。発見時の基本原則は以下の通りだ。第一に「絶対に触らない・動かさない・叩かない」こと。第二に「直ちにその場から離れて安全な距離を確保する」こと。第三に「速やかに110番（警察）または119番（消防）へ通報する」ことである。通報を受けた警察は現場周辺を警戒区域として封鎖し、陸上自衛隊の不発弾処理隊へ処理を要請する。正しい知識を持ち、冷静に対応することが地域の安全を守る第一歩となる。

■戦災・空襲の主な概要と歴史的背景

島本町	東海道本線や阪急電車といった交通・物流の要衝であったため、太平洋戦争末期に列車や駅構内、線路施設を狙った機銃掃射が多発した。
高槻市	陸軍施設や富田地区の工場、高槻駅周辺が狙われた。B-29による爆撃に加え、P-51戦闘機等による駅構内や運行中の列車への機銃掃射が頻発した。
茨木市	1945年6月26日に真砂地区へ1トン爆弾等が投下され死者32人の最大被害が発生。7月には茨木駅周辺や校舎、住宅街への機銃掃射も相次いだ。
摂津市	当時は味舌村など。隣接する吹田操車場や正雀工場への爆撃の影響を強く受け、安威川・神崎川沿いを中心に爆弾の着弾や機銃掃射の被害を被った。
吹田市	巨大物流拠点の吹田操車場や阪急正雀工場、軍需工場が標的となり通算10回襲撃された。6月7日の大空襲を中心に爆弾が投下され、計34人が犠牲となった。
豊中市	1945年6月7日の大空襲をはじめ計6回被災。神崎川沿いの軍需工場群や住宅地が激しく爆撃され、死者575人・負傷者895人と北摂エリアで最も深刻な被害を出した。
箕面市	箕面駅周辺や阪急沿線、住宅街への機銃掃射が行われたほか、山麓部や山林への爆弾投下（落弾）が記録された。大規模な絨毯爆撃は免れたものの空襲被害を被った。
池田市	大阪飛行場（現・伊丹空港）や周辺市街地が標的となり全9回被災。ダイハツ池田工場の直接被害は軽微であったが、周辺住宅地等へ着弾・不発弾被害が発生した。
豊能町	山間部のため直接の爆撃目標ではなかったが、爆撃機が帰路に余剰爆弾を投下する山林への落弾が発生したほか、生活資材の統制を受けた。
能勢町	大阪市内からの学童疎開を多数受け入れた。また、山頂等に米軍機を監視する防空監視所が設置され、地域の防空拠点の役割を果たした。

俳句 ／ HAIKU

【つぶやき評】

取り合わせの俳句では、季語とものやこととの距離感がよくわからなくなって困ってしまうことがあります。法則やきまりはないので、体得していくしかないと思います。まず、思い切って季語を離してみることです。

【優秀賞】

チョコレート色の電車で来る秋気　茨木市　森　千恵子

チョコレート色の電車から秋の澄みきった気配を感じる幸せを思います。京阪神に住んでいることのよろしさをこのように感じることもまた、俳句の恩寵でしょうか。

【入選】

秋の蝶我の高さを越えずをり　稲敷郡　杉山　滿

夏の蝶であればすんなりと越えてゆくでしょうが、秋蝶ならばこうなのです。

もう会えぬ人の数ほど秋の星　目黒区　椿　泰文

どれほどの星の数なのでしょうか。秋の夜空を見て、思いを馳せています。

ワッフルの分厚き格子夏の山　岡山市　岩橋のり輔

緑みなぎる夏の山。そこにあのワッフル。分厚き格子の発見が眼目です。

石鹸の牛のよこがほ水澄めり　和泉市　押見げばげば

石鹸の箱に描かれている牛。そう言えば横顔。季語との距離感もよいです。

ううつうつと夜明けを待ちて虫時雨　吹田市　山崎　恭子

何かのために夜明けを待っている。そこへ虫の声。ドラマが展開しそうです。

【佳作】

別々の時間を生きて月夜かな　吹田市　原　小繭

稲妻の白き閃光子の寝息　吹田市　秋山　寛

繰り返す母の話よ桐一葉　高槻市　土井あくび

小望月同じ話の母が好き　豊中市　山上　秋葵

さよならのただしいメロディきりぎりす　熊本市　夏風かをる

9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

Pick up!
英語特化型自習室
イオンモール茨木前

英語専門塾が作った究極の勉強カフェ TOEICのスコアアップで未来を変える



最新の高速・大容量Wi-Fiで、AI学習環境を実現
英検教材も充実（オリジナル教材が多数あり）

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。

入会説明、無料体験も受付中（要予約）

■特　典
「シティライフを見た」で
入会金22,000円→**半額に！**（11月末まで）

●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。

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
HPはこちら

介護勉強会

現職の介護福祉士から学ぶ

保育所完備
駐車場あり



現在介護をされている方、今後のために介護の勉強をしたい方を応援します。

日　時　2026年11月18日（水）10:00～12:00（受付9:30～）
会　場　藍野病院　本館5階　多目的室（茨木市高田町11-18）
主　催　医療法人恒昭会　藍野病院・藍野花園病院
参加資格　●現在介護をされている方　●介護技術を学びたい方
●介護福祉士資格取得に興味をお持ちの方

要予約
参加無料

セミナー内容
講　義　「ゆっくり話してね。優しく話してね。」～安心できる声掛けと接し方～
講演者：藍野病院　介護福祉科・藍野花園病院　介護福祉士
演　習　「コミュニケーション演習」
座談会　※介護の個別相談も受け付けます

参加者全員に粗品をプレゼント!

お申込み・問い合わせは電話もしくはWEBで▶　072-627-7611　［申込締切］11月13日（金）
※保育締切は11月9日（月）まで

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

シティライフをご覧の方へ
生垣の剪定　通常2,200円を　長さ1m 高さ2m
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。

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

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
11.23（月・祝）10:30-12:30
11.25（水）10:30-12:30
11.28（土）10:30-12:30
12.12（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。

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
11月・12月開催

参加無料　要事前申込　市外の方も参加可



11.10（火）
ほうせんか病院健康講座［講演］14:00～［定員］48名

食べてフレイル予防
～食が進まないときや一人暮らし方の食事選び～
〈講師〉西寅 静亜（栄養科・管理栄養士）

冬に向けて、元気を保つ暮らしの工夫
※口腔体操などの内容が含まれています。
〈講師〉永田 真優（リハビリテーション科・作業療法士・公認心理士）

12.9（水）
第3回 落語会
師走にしやす！！ド・ド・ドーン
げんしょう・のりまき・べりぃーが講座で奏でる！
三人の会
［開場］13:30～　［定員］45名
［開演］14:00～　［申込み］12/4（金）まで



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	11/12(木)13:30～	11/19(木)13:30～
	B	11/20(金)13:30～	11/27(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

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