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.283
北摂WEST
吹田・豊中
箕面・池田
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

朝晩の空気がひんやりとしてきたら、紅葉の季節。北摂の山あいでは、古刹や山道の木々が少しずつ色づいていきます。秋の景色を楽しんだら、地元で愛される店にも寄り道を。人気のベーカリーや酒店、カフェなどにも立ち寄りながら、ゆったりと一日を過ごしてみませんか。



ライトアップまで楽しむ 箕面の紅葉

「勝運の寺」として親しまれ、境内のあちこちで小さなダルマが出迎えてくれる。約8万坪の敷地は11月中旬ごろから紅葉が見頃に。山門から多宝塔へ続くモミジのトンネルは圧巻だ。11月の土日祝には夜間ライトアップも実施。光に照らされた紅葉が、昼とはまた違う幻想的な景色をつくり出す。勝尾寺に向かう前、朝のうちに訪れたいのが農産物直売所「彩菜みまさか」。岡山県美作市の道の駅「彩菜茶屋」の2号店で、1日2便で産地直送される野菜や果物は午前中に売り切れることも。続いて「omusubi さんかく堂」で道中のおともを。定番の塩むすびのほか、季節の素材を使った一品がそろい、手に取りやすいサイズも嬉しい。ひと息つくなら、住宅街にたたずむ「風。輪」へ。心地よい風が通るテラスで箕面山を眺めながら、ケーキと自家焙煎コーヒーでライトアップまでの時間をのんびり過ごすのもいい。箕面の滝道やドライブルートにも紅葉は点在するので、お気に入りの景色を探してみよう。





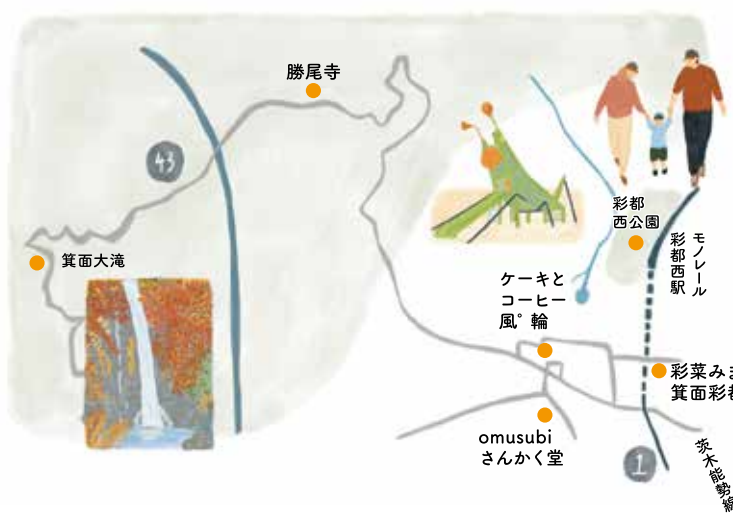


勝尾寺

西国三十三所の第23番札所。山門をくぐると弁天池に架かる橋が延び、その先には赤や黄に色づく木々が山の緑に映える。本堂や弁財天社の周りにも見事な紅葉が広がる。

箕面市勝尾寺
平日8時～17時（最終受付16時半）
土曜8時～18時（最終受付17時半）
日曜・祝日8時～17時（最終受付16時半）
✆072-721-7010
Instagram@katsuoji.temple

勝尾寺・彩都 KATSUOJI SAITO AREA エリア





生姜豆腐
290円

※入荷内容は日によって異なります

産地直送で届く秋の味覚
彩菜みまさか 箕面彩都店

岡山県美作市とその周辺地域で採れた野菜や果物が並ぶ。秋のおすすめはサツマイモや里芋、枝豆、柿など。豆腐や和菓子などの加工品も豊富で、10時頃から店頭に出る鯖寿司やおこわなどにも注目。

箕面市彩都粟生南1-16-18
営／8時～17時　定休なし
✆072-729-3131
Instagram@3131mimasaka_minoh



玄米おむすび（200円）。子どもも食べやすい厚さが特徴♪



旅のおともに三角おむすび
omusubi さんかく堂

新潟県産コシヒカリで握るおむすびが人気。玄米のおむすびや、大きなサツマイモが入ったオリジナルのおむすびは、食べやすいサイズながら満足感のある一品だ。

箕面市粟生間谷西3-5-4
営／10時～16時
※売り切れ次第終了
月曜火曜定休、不定休あり
✆072-737-8520
Instagram@omusubi_sankakudo



びっくりわらび
750円



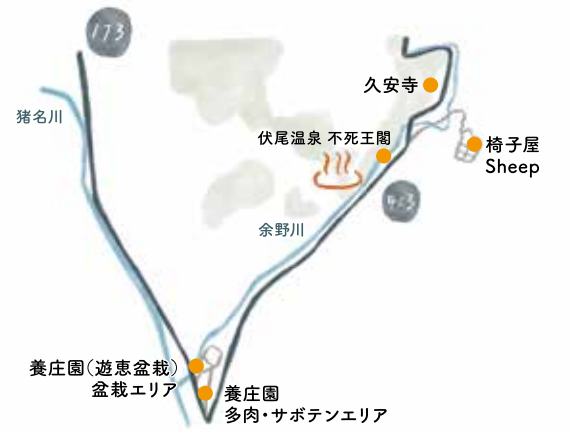
コーヒー
550円～



夫婦で営む街の洋菓子店
ケーキとコーヒー 風゜輪 ぷりん

夫婦で営む洋菓子店。おすすめは、ご主人が手作りするわらび餅をのせたケーキ。黒糖のほどよい甘さと栗のうまみが口に広がり、わらび餅とケーキという組み合わせも新鮮だ。

箕面市粟生間谷東5-4-24
営／平日9時半～18時半
土日祝8時半～19時半
木曜・第2・4水曜定休
✆072-714-3546
Instagram@cake_coffee_purin



伏尾町・木部町（池田）エリア

FUSHIOCHO KIBECHO AREA





kakumoko
35,800円～

暮らしに合う一脚に出会う

椅子屋Sheep

開放的な店内に、椅子やソファが並ぶ。おすすめは脚や座面を外せるスツール「kakumoko」。椅子の張り替えやソファのオーダーメイドにも対応し、部屋に合わせた一脚を頼んでみよう。

池田市伏尾町72-96　営／10時～18時
※完全予約制。HPから予約可能日を確認の上、前日18時までに予約を。
✆072-703-2370
Instagram@sheep_chair



久安寺

豊臣秀吉が月見を楽しんだと伝わる寺。秋の紅葉をはじめ、春のボタンや初夏のアジサイなど、四季折々の花も楽しめる。11月17日～30日は秘仏ご開帳・文化財特別拝観を、11月23日には「もみじまつり」を開催。

池田市伏尾町６９７　拝観／9時～16時
✆072-752-1857
Instagram@kyuanji

植木のまちで盆栽探し

養庄園

堂々とした松をはじめ、さまざまな盆栽が園内に並ぶ。多肉植物やサボテンのコーナーもあり、暮らしに緑を取り入れたい時や贈り物探しにもぴったり。

池田市木部町347-1
［盆栽エリア］営／9時～17時
［サボテン・多肉／観葉／庭木エリア］
営／10時～17時　年中無休
✆072-751-3813
Instagram@nittimosattimo





見た目も可愛い
個性的な鉢

喧騒を離れて池田の山あいへ

豊かな自然に囲まれた久安寺は、７２５年に行基が開いたと伝わる「関西花の寺」の一つ。国の重要文化財の楼門をくぐると、参道や境内のモミジとイチョウが色づく。本堂の北に広がる庭園「虚空園」も見ておきたい。寺の近くには、夫婦で営む椅子の工房兼ショールーム「椅子屋Ｓｈｅｅｐ」が。ご主人が手がけるオリジナルの椅子やリメイクチェアが並び、張り替えの相談もできる。帰り道は、植木の産地・細河にある「養庄園」へ。広々とした園内に盆栽が並び、さまざまな観葉植物も豊富。初心者から愛好家まで訪れる店で、家に迎える一鉢を探してみよう。



能勢エリア

NOSE AREA

妙見山からの眺めと能勢の里で過ごす一日

標高６６０ｍの妙見山は、山頂からの景色はもちろん、ふもとの妙見口駅から延びるハイキングコースの眺めも魅力。色づく木々の間から、北摂の山並みを見渡しながら歩ける。山へ向かう前に寄りたいのが「薪パン日々」。国産小麦と自家製酵母を使い、薪窯で焼き上げるパンは昼前に売り切れることも。店のそばには、国の天然記念物「野間の大けやき」がそびえる。帰りは、かつての酒造場を生かした「嶋田酒店」へ。築１５０年の古民家の軒先には杉玉が下がり、店内には日本酒好きにはたまらない品がそろう。

能勢妙見山



北極星の神様を祀り、妙見山の山頂に構える寺院「能勢妙見山」。

野間の大けやき



高さ約27m、樹齢1000年以上とされる「野間の大けやき」。



地酒で楽しむ能勢の味

嶋田酒店

主に週末だけオープンする酒店。米のうまみが楽しめる地酒「秋鹿」をはじめとした様々な日本酒が並ぶ。店主に好みを伝えて、一本を選んでもらうのもいい。

豊能郡能勢町地黄905
営／10時～16時
金～日・祝日営業　※12月は木曜も営業
✆072-737-0205
Instagram@nose_shimada_saketen







薪窯で焼く香ばしいパン

薪パン日々

国産小麦と自家製酵母を使うパンが人気。秋のおすすめは、自家栽培の栗を使う「能勢銀寄せ 渋皮栗のカンパーニュ（720円、写真下）」や、ほろ苦く大人な味わいの「オーガニックチョコレートと伊予柑のフランスパン（430円、写真上）」。

豊能郡能勢町野間稲地105
営／11時～16時　※売り切れ次第終了
月曜～水曜定休
✆072-703-1714
Instagram@makipanhibi

Delicious Autumn Treats

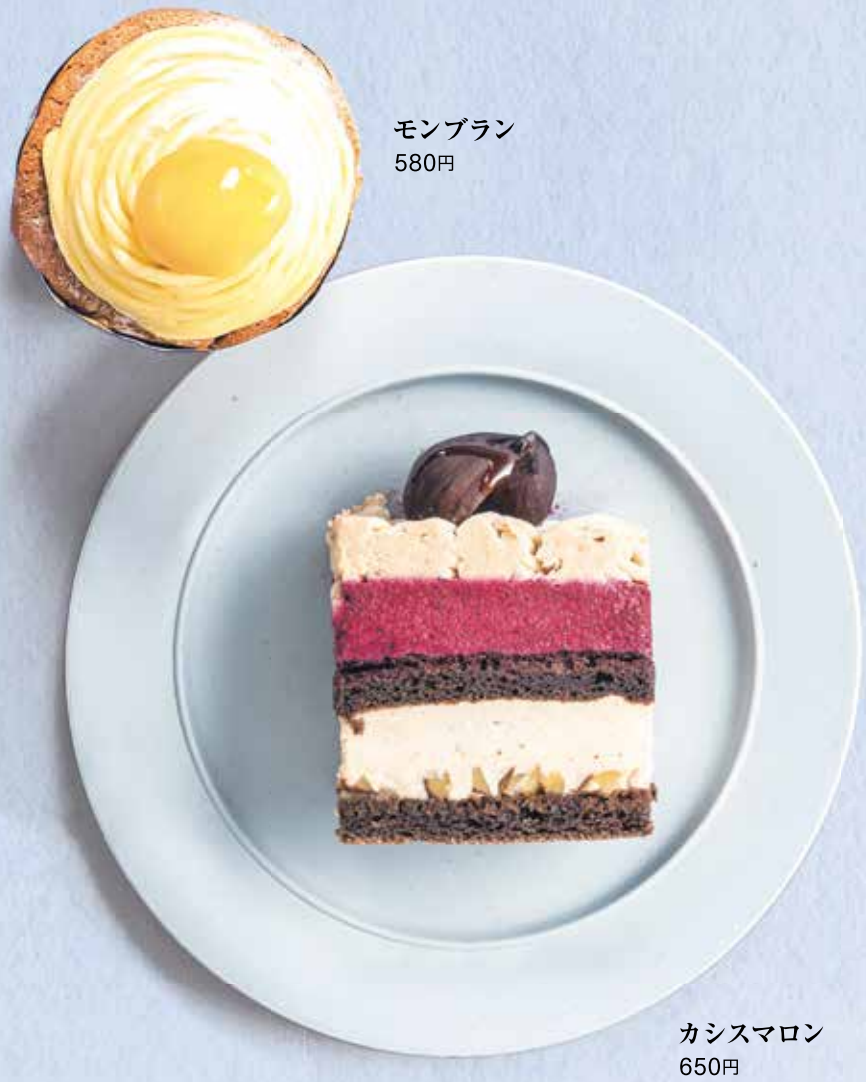
芋 栗

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。



モンブラン
580円

カシスマロン
650円

王道と限定、ふたつの栗ケーキ

ハートフル 西宿本店

栗

昔ながらの黄色いフォルムの「モンブラン」は、シフォン生地に生クリームと栗ペーストを重ねた通年の人気スイーツ。季節限定の「カシスマロン」はブランデー香る大人の味わいで、渋皮入りのマロンムースとカシスの酸味が絶妙な取り合わせだ。

箕面市西宿3-16-1
営／10時～20時（イートイン：11時～LO18時）
月曜定休
✆072-727-0810
Instagram@heartful_honten

専門店が引き出す自然な甘さ

芋ショップ とむ

芋

さつまいも本来の味が楽しめる自家製のさつまいもチップスは、約10種類のフレーバーが揃う。「しあわせバター」や「のどぐろだし塩味」が特に人気。濃厚な甘さの熟成紅はるかを使ったスイーツが充実し、中でも「服部天神ポテト」がおすすめ。

豊中市服部豊町1-2-2
営／10時～18時頃
木曜定休
✆06-6151-5563
Instagram@imoshoptom

LINEのクーポン画面提示で「服部天神ポテト」を10%引き

さつまいもマフィン
370円



さつまいもタルト
400円

シルクスイートを
贅沢に焼き込んで

akkord
アコルト

芋

秋限定メニューから人気を集めてレギュラー入りしたマフィンは、アーモンドクリームを忍ばせたコク深い生地とシルクスイートの上品な甘さが好相性。サクッと軽やかなタルト生地に、大ぶりのさつま芋をゴロゴロ詰めたタルトも根強い人気だ。

豊中市寺内2-3-9
グリーンエクセル102
営／11時半～18時
※イートインは12時半～17時
不定休
✆070-8493-4112
Instagram@akkord3

さつまいもチップス
（しあわせバター）
550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。



タルトモンブラン
600円

30年愛される、
秋だけの懐かしい味

箕面オンフルール

栗

地元で30年以上愛されるケーキ店。秋限定の「タルトモンブラン」は、サクサクのタルトにあっさりとしたプリンと白あん入りのマロンペーストを重ねた懐かしい味わい。手書きのポップや動物形の焼き菓子が並ぶ、温もりある店内も魅力だ。

箕面市石丸2-6-34
営／11時～21時
月曜・第3火曜定休(祝日の場合は営業)
✆072-729-7302

欧州の伝統技法が光る栗菓子

LE SUCRE SUCRE

栗

ル シュクル シュクル

「フィナンシェ・マロン」は、マロンが香る生地に渋皮付きのマロンをゴロッと閉じ込めた、愛らしいフォルムが特徴。「テリーヌ・マロン」には3日間かけてじっくり炊き込んだマロンがふんだんに入り、チョコが味のアクセントに。

池田市神田1-22-12
営／10時～18時
月曜・火曜定休(祝日の場合は営業)
✆072-768-8766
Instagram@le__sucresucre



テリーヌ・マロン
680円



フィナンシェ・マロン
313円

栗ぷりん
1,200円



くりもち
310円

栗好き店主が届ける秋の味

御菓子司 津村屋

栗

栗好きが高じて、能勢で栗の栽培まで手がける店主の角村さん。その栗を使った「くりもち」は、ふんわりとした餅でなめらかな栗きんとんをたっぷり包む。蒸し栗をのせた「栗ぷりん」は、底に栗きんとんをしのばせた贅沢な一品。

吹田市昭和町14-16
営／8時～20時
木曜定休
✆06-6381-5485
Instagram@tsumuraya.wagashi



塩けんぴ
500円



タルト
500円

熟成芋の深い甘みを堪能

oimodo osaka

芋

オイモドウ オオサカ

静岡に本店を構える人気店が豊中に初出店。甘みが最も高まるまで熟成させたさつま芋を使い、塩だけで味付けした塩けんぴは、おやつやおつまみにぴったり。サクサクの生地に自慢の焼き芋をトッピングしたタルトにも注目だ。

豊中市岡町北3-5-5
営／10時～18時
月曜定休(祝日の場合は翌休)
✆06-7506-7722
Instagram@oimodo_osaka.cafe

LINEのクーポン画面提示で「大学芋カップ」(1,000円)を100円引き

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。

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。今のうちに立て直す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、千里中央りょうこスキンクリニックの西林 涼子院長に話を伺いました。

秋の肌老化を招く夏からの蓄積ダメージ

秋は夏の蓄積ダメージが一気に表面化しやすい季節です。夏に浴びた紫外線はすぐには出ず、肌のターンオーバーのタイムラグを経て秋にシミやくすみとなって現れます。日焼け直後に赤みが引いても細胞は傷ついており、メラノサイトで作られたメラニンが、30代で約1か月半、50代で約2か月かけて肌の表面へ押し上げられてくるためです。さらに「夏はベタついていたから大丈夫」と油断していると、エアコンや汗による隠れ乾燥が進み、急なごわつきや小じわを招きます。秋は四季の中で最も肌老化が進みやすい時期ですから、肌が発する不調のサインに早く気づいてあげることが大切です。

こすらず潤す引き算ケアで肌を守る

肌の不調を感じるとアイテムを焦って足したくなりますが、大切なのは「引き算」のケア。良かれと思ったゴシゴシ洗顔や過度な重ね塗りは摩擦を生み、くすみの原因になってしまいます。乾燥対策も冬にカサカサしてから慌てるより、秋のうちからバリア機能を整えておく方がずっと楽です。スキンケアを秋仕様に切り替えるポイントは、暦に合わせて買い替えるのではなく「自分の肌の声」を聞くこと。少しつっぱりを感じたら乾燥する部分だけにクリームを足すなど、「その日の自分の肌」に合わせて調整してあげましょう。また睡眠不足や偏った食事、過度なダイエットは肌に影響します。タンパク質、野菜、良質な脂質などを含めてバランスの良い食事を心がけてください。

プロを頼って目指す秋の褒められ肌

一言でシミと言っても老人性色素斑や肝斑、炎症後色素沈着など原因は様々で、自己判断のケアを続けても有効成分が届かず、時間とお金を浪費してしまうことも少なくありません。まずは原因を知る正しい診断が重要で、毎日のセルフケアは健やかな肌の「土台づくり」、セルフケアで届かない深い層のお悩みは専門医に相談するのが美肌への近道です。リラクゼーションや日常のお手入れはエステなどの美容のプロに頼ってみるのも良いですね。私が考える美しい肌とは、シミが一つもない完璧な肌ではなく、乾燥や炎症がなく触れたときに心地よい肌。健やかで美しい秋の褒められ肌を一緒に目指していきましょう。



自分でできる秋美活



紫外線ケア

下地だけに頼らず、1年中日焼け止めは使用しましょう。秋冬はSPF30、PA2＋程度の刺激が少ないもので大丈夫です。



洗顔

摩擦を徹底的に避けるため、手と肌が直接触れないようにして、洗顔料はしっかり泡立てて肌の上で滑らせるように優しく洗うのが大切です。



保湿

砂漠状態の肌に油分の蓋をするのは禁物。まずは成分にセラミドが入っている化粧水で肌内部を潤いで満たし、油分で蓋をして擦らずハンドプレスで優しく閉じ込めましょう。

［取材協力］
医療法人 優桜会
千里中央りょうこスキンクリニック 美容・形成外科
豊中市新千里東町1-1-3 SENRITOよみうり3F クリニックモール内
北大阪急行・大阪モノレール「千里中央」駅直結
予約優先制
休診日／日・祝日　※不定休
✆06-6873-6888

この方に聞きました

千里中央りょうこスキンクリニック
西林 涼子 院長



関西医科大学卒業後、大阪大学形成外科入局。総合病院等で研鑽を積む。形成外科・抗加齢医学専門医。美容外科やレーザー治療の分野においても豊富な臨床経験を持つ。北摂出身、2児の母。「一人ひとりに寄り添い、健やかな素肌を育てる伴走者」をモットーに、幅広い肌悩みに応えている。

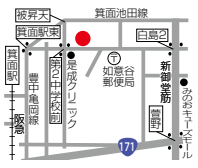


稲田オーナー（62）もダイエット成功させて10年以上リバウンドなし。「喜びの声をいただく度にもっと結果を出したいという気持ちになりますし、ゲストのみなさんの期待に応えたいという気持ちが強くなっています」。



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

トータルビューティサロン
サロン・ド・アンマン
箕面市如意谷1-7-41
営／10時～20時　予約制
無休　Pあり
✆072-722-2411
ダンディアップ
✆072-725-3660



10年前の私を超える“自然な美しさ”実現「本当に同世代？」年齢不詳なゲスト多数

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

特 典

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

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

（11月末まで・要予約・新規の方のみ）

Body Pick Up Menu

2部位選べる贅沢コース
75分 5,500円

①腹②お尻・脚③二の腕・背中、①～③から2部位選べる人気コース。自力では困難な部分痩せを可能にするメニュー。3MAXと手技の合わせ技で、メリハリボディを作ってくれる。



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



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

Facial Pick Up Menu

切らないフェイスリフト"SKIP"
1,000ショット 5,500円

蓄熱式タイトニング超音波で熱拡散とクールダウンを繰り返すことで、コラーゲンやエラスチンを生成し肌を修復。さらに、5種類の美容成分が入ったプレミアジェルを導入。肌質改善とリフトアップを叶えてくれる。



6種類の実力派メニューからぴったりの施術を提案！
加齢に伴う、たるみ・しわに圧倒的な結果を出すマシン6種類を用意。表皮・真皮・皮下脂肪・筋肉、全ての層にアプローチするメニューを網羅しベストを提案。組み合わせることで、肌をより高いレベルに導いてくれる。

最上級美肌テクノロジーメタジェクト



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

喜びの声
ベッドの横に鏡を設置しているのですが、毎朝すっぴんの自分を見て、ほうれい線がない!と嬉しい気持ちで目が覚めます。稲田さんにもう全幅の信頼を寄せているので、お任せで私にとってベストの施術をお願いしてます。ほんとアンマンがあって良かったです。（Hさん・70代）

Pick Up Menu

アドバンスコース
50分 **3,300円**

全体はもちろんヘッドからデコルテまでケアしてくれる充実のコース。セルフケアでは到達できない仕上がりに好評が集まっている。一人ひとりに合った化粧品や施術を提案してくれる。

50分3,300円の濃密施術で「鏡を見るのが楽しみ」な感動肌へ


毛穴につまった皮脂や汚れをスッキリ吸引。

デコルテやヘッドケアが充実した『アドバンスコース』が、好評を集める同サロン。熟練のプロによる本格的な施術で肌本来の美しさを引き出してくれる。毛穴の汚れもスッキリ、潤いたっぷりプルプル肌へ!「肌艶が違う」「化粧のりが良い!」など喜びの声が多数届く。リーズナブルな価格で通いやすいのも魅力。「肌艶が良くなって、自分の肌に自信が持てるようになった」「何の化粧品使ってるの?と聞かれる」など、信頼を寄せる声が多数届く。プロの施術を体感して。



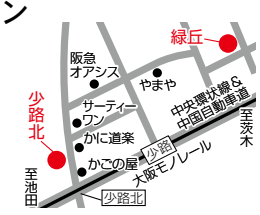
右)ゆったりリラックスできるプライベート空間。自分だけの時間に心もリフレッシュ。

左)**気さくなオーナーの的確なアドバイスも嬉しい。肌悩み、なんでも相談してみて。**

メナードフェイシャルサロン

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

●緑丘
豊中市緑丘1-28-8　Pあり
06-6854-8638 (オーナー中島)
営／9時~19時　不定休（時間外要相談）



特 典
「シティライフを見た」で
●アドバンスコース50分（イルネージュ使用）
……ビジター価格8,800円
→初回お試し**3,300円**
＋
サンプルセットプレゼント
（11月末まで・新規の方・要予約）

Pick Up Menu

筋膜リリース
90分 **12,800円**

説筋肉の動きを阻害し、全身のめぐりを滞らせる筋膜の「癒着」へアプローチ。温めと吸引の同時施術で、ほぐれた脂肪へ効率的にアプローチすることで驚きの結果が。「1回の施術でこんなに変わるなんて」と感激の声が多く届く人気メニュー!


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

驚きのビフォー・アフター コリ改善・頑固な脂肪におさらば

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



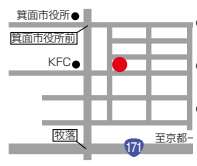
右)1回で毛の減りを実感できる最先端LED脱毛も人気!毛周期が関係ないマシンなので、最短2週間前後での照射が可能で、濃くて太い毛にも、細い産毛にも効果抜群!

左)プライベート空間で温かいスタッフさんが迎えてくれる。

月香館 大阪店

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

予約は
こちらから↓



特 典
「シティライフを見た」で
●1周年記念特別価格・筋膜リリース（顔込み全身90分）
……14,800円→**12,800円**
●筋膜リリース（首肩集中ケア30分）
…… 5,900円→ **3,900円**
●全身丸ごと脱毛・最新LED脱毛（顔、VIO込み）
……**9,900円**
（11月末まで・要予約・新規の方）

Pick Up Menu

毛を剃らずに来店できる『VIOおまかせ脱毛』 9,900円

ブラジリアンワックス（国産）×光脱毛』という、最先端のVIOダブル脱毛。毛周期を見極めながら、適切な間隔で施術を行う。面倒な事前の自己処理が毎回なしで、そのまま来店OK!

「VIOを整えてすごい快適」脱毛のプロにお任せ

VIO脱毛を得意としており、人気の美容本でも話題の『ブラジリアンワックス×光脱毛』ダブル脱毛で確実に結果を出し、ゲスト満足度も非常に高い同サロン。事前の自己処理の難しさなどで他店で諦めた方も、何もせずそのまま来店OKなので心配無用。今の快適さはもちろん、老後を見据えてVIO脱毛をする50代以上の方も増えているそう。蒸れないデザインも提案してくれるので、何でも相談して。


10年以上の経験を持つオーナーが最適な施術を提案。VIOは専門家に任せるのがベスト!

サロンネム

吹田市春日1丁目1-1-405
営／10時~19時
日曜・祝日定休
06-6318-7173
https://salon-nem.com



←HPはこちら

←LINEでのお問合せ

特 典「シティライフを見た」で
●**カウンセリング無料**
●【自己処理、ジョリジョリ感なしそのまま来店OK】
VIOダブル脱毛（ワックス→光）
11,000円→**特別価格9,900円**
※2回目以降お得な回数券あり
（新規の方・要予約・11月末まで）



Pick Up Menu

トリートメント付きまつ毛パーマ
11月限定 **3,900円**

美容液成分とトリートメントでまつ毛への負担を抑え、健やかな状態を保ちながら美しいカールに。リニューアル記念で11月中のみ、通常6,000円が3,900円とお得!

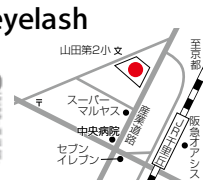
11月2日リニューアルのネイル＆アイラッシュ

肌と爪を守るケア特化サロンに、アイラッシュメニューが加わりリニューアルオープン。全メニュートリートメント付きで、目元をいたわりながら美しく仕上げてくれる。ネイルは爪の健康を第一に考え、自爪を削らないパラジェルや無料でフィルイン（ベース残し）を導入。新規限定で爪周りの角質をケアする1,650円の「爪エステ」が無料に!


自爪育成や巻き爪ケアにも対応。

atelier classic of nail＆eyelash

〈アトリエクラシック〉
摂津市千里丘1-13-23
サニーブラザ千里丘1F
営／9時~18時
日曜・祝日定休
06-4860-6883



特 典「シティライフを見た」と予約で
●トリートメント付きまつ毛パーマ
…… 6,000円→**3,900円**
●ハンドネイルOFF……**無料**
●**キューティクルオイルプレゼント**
（初回限定、11月末まで）

Pick Up Menu

免疫力アップのテラピックコース
120分 **22,000円**

頭の筋肉を正常な位置に戻すことで、顔のリフトアップや血流・代謝の向上が期待できるテラピック。施術後は「頭だけでなく、カラダも軽くなった!」と感じる方も。手先足先がポカポカと温まり、全身が整う。

疲れ・ストレスをほぐす、リカバリーヘッドスパ

疲れが取れない、なんとなく不調が続いている…という方におすすめのヘッドスパ専門店。北摂では珍しい「テラピック」という手技で頭部の筋肉を丁寧にほぐし、全身の巡りを促す。眼精疲労や肩こりなどの慢性的な疲れ、冷えが気になる人も効果を実感している。プロの力を借りて自律神経を整え、カラダと心をゆったりほぐすひと時を過ごしては。


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

ヘッドスパ専門店 PUTICA

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



特 典「シティライフを見た」で
●1時間体験コース…… **11,000円**
●2時間2回体験コース…… 通常44,000円
→33,000円
（初回22,000円、2回目は半額11,000円）
（新規限定先着5名、2回体験コースは効果を出すため1回目から1ヵ月以内）



Pick Up Menu

耳つぼ健康ダイエット

耳つぼで食欲を抑え、健康管理士による栄養学に基づく食事指導と補助食品を使用し、3か月で－7~10kg実現。左写真は3ヵ月で－8キロ、お腹周り－11．9cmのHさん（48歳）。「運動なしで辛い思いを全くせずに、不思議とどんどん痩せていきました!諦めないで良かったです」

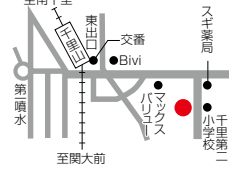
"脱おばさん体型"人生逆転－20kgダイエット

3ヵ月平均10kg・半年で20kgのダイエット成功者が続々誕生している、今年16周年を迎えたダイエット専門サロン。お腹周りのサイズダウンも実現し健康的に痩せる方が続出、「一歩踏み出して良かった!」など、喜びの声が多数届いている。諦めないで、同世代に差をつける"人生逆転ダイエット"を実現してみては。


痩身カウンセラー、健康管理士、美腸セラピストの山本さんがサポート。

Slim ＆ Smile

〈スリム アンド スマイル〉
吹田市千里山東2-16-15
ヴィラ千里山201
営／10時~20時 土曜10時~17時
日曜・祝日定休
06-7162-0979
https://www.slim-smile.com



LINEでの予約はこちら↓

特 典
「シティライフを見た」で
●ダイエットカウンセリング**無料**
●カウンセリング無料　＋
①耳つぼ施術　②天然はちみつ
全て込みで5,888円→**1,980円**
（新規予約で7キロ以上痩せたい方・11月末まで）

秋美活をはじめよう

プロに頼って叶える〝褒められ美容〟

P.6 からの続き



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



セルライト、皮下脂肪、内臓脂肪を超音波で溶かして分解。ハイクオリティマシンを採用しているので、深部の脂肪細胞を燃焼する効果が断然違う!



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



ファニービーが誇る熟練エステティシャンの手技で、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



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!



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



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

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

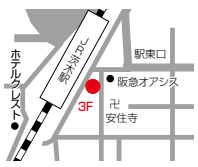
（11月末まで・新規の方限定）

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

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



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



SOMPO

SOMPOケア

〈 住宅型有料老人ホーム 〉

自立 ～ 要介護5 の方にご入居いただけます。



事前案内会開催

12/12（土）・12/13（日）・12/19（土）・12/20（日）

全日程（2部制）

時間 午前の部 10:30～ / 午後の部 14:00～

場所：SENRITOよみうりホール
〒560-0082 大阪府豊中市新千里東町1-1-3

最寄駅 ● 北大阪急行「千里中央駅」直結 ● 大阪モノレール「千里中央駅」直結





介護相談会 12/26（土） 時間：10:00～16:30
場所：YOMIURI PLAZA 〒560-0082 大阪府豊中市新千里東町1-1-3

お問い合わせ・入居のご相談はお電話で
SOMPOケア 介護なんでも相談室

フリーコール 0120-37-1865（ミナイイワロウゴ）

受付時間：午前9時～午後6時（土・日・祝日も受付）年末年始は除く

ホームの詳細はこちら

〈事業主体〉SOMPOケア株式会社 東京都品川区東品川4-12-8

SOMPOケアラヴィーレレジデンス箕面船場●類型/住宅型有料老人ホーム●介護保険/在宅サービス可●入居時の条件/原則60歳以上の方で、自立または介護保険受給認定を受けている方●居住の権利形態/利用権方式●利用料の支払い方式/選択方式（月払い方式・前払い方式）●介護居室区分/全室個室●土地・建物権利関係/事業主体非所有●共用施設・設備/リビングラウンジ（2~5階）、カフェラウンジ、コミュニティルーム、ガーデニングテラス、ファミリーダイニング、ダイニング、理美容室、屋上共用テラス、冷暖房完備、エレベーター、トイレ、特殊浴室、緊急呼出装置、インターホン、オートロックほか●居室設備/緊急通報装置、人感センサー、洗面（温水）、温水洗浄機能付トイレ、冷暖房設備、テレビ回線、ミニキッチン、浴室、洗濯機スペース、冷蔵庫置き場、インターネット回線完備、（フリーWi-Fi）ほか広告有効期限2026年11月末日※一部写真はイメージです。

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

From CityLife
インスタグラム @citylife_news
素敵なグルメ情報や
イベントの情報も発信しています!

Pick Up Menu

美容育毛コース
8,800円→ **5,500円**

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



「抜け毛がすごい」と悩む方へ 40〜60代女性に選ばれる 専門サロンの美容育毛コース

「抜け毛が増えた」「髪のボリュームが気になる」そんな40〜60代女性へ。11月は、夏の紫外線や汗でダメージを受けた頭皮をケアする大切な時期。美容育毛コースは、遠方からも多くのゲストが通うほど、喜びの声続出のオススメメニュー!今なら新規限定で通常8,800円が5,500円に。リピーター続出の同店オリジナル・美容育毛シャンプーもぜひ試してみて!



「経験豊富なスタイリストがカウンセリングをもとに、育毛メニューをご提案します」
(スタイリスト YUUKAさん)

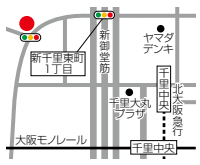
美容育毛動画

美容育毛シャンプー COCORO動画



20年以上人気のヘナカラーもオススメ!

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



特 典
「シティライフを見た」で
●美容育毛＋ヘナカラー……18,700円〜→**14,960円〜**
●美容育毛コース＋カラー……15,950円〜→**12,760円〜**
●美容育毛コース＋パーマ……16,280円〜→**13,024円〜**
(すべてカット・シャンプー・ブロー代込み)
●美容育毛コース…… 8,800円→**5,500円**
(シャンプー・ブロー代込み)
(11月末まで・新規限定)

プロに頼って叶える〝褒められ美容〟

ヘアサロン編



Pick Up Menu

美シルエットカット & トリートメント
4,000円(新規価格)

頭の形や首の長さなど、人それぞれボリュームを出すべきポイントが違うので、しっかりと見極めてカットをしてくれる。横から見たときにカットラインが綺麗と褒められることが多いそう。

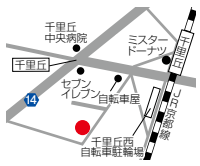
絶妙カットで前、横、後ろ、全方位美しいシルエット

髪の毛を傷ませない特殊なカット技法で作り上げるシルエットに定評がある同店。全方位、特に横からのシルエットの美しさに、「写真と同じスタイルで」と来店するゲストが多い。収まりが良く、朝のスタイリングも簡単に!年齢を重ねて「どんな髪型がいいかわからなくなった」と悩んだら相談してみて。



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

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



特 典
「シティライフを見た」で新規限定特別メニュー
● カット＋トリートメント……4,500円→ **4,000円**
● カット＋カラー＋トリートメント 10,000円〜 → **9,000円**
● カット＋パーマ＋トリートメント 10,000円〜 → **9,000円**
● その他単品全メニュー……**10%OFF**
(11月末まで)

読者プレゼント

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

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】

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.

プラレール博 in OSAKA 無料入場券 ペア4組



© TOMY 「プラレール」は株式会社タカラトミーの登録商標です。
【提供：プラレール博 in OSAKA事務局】

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



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。



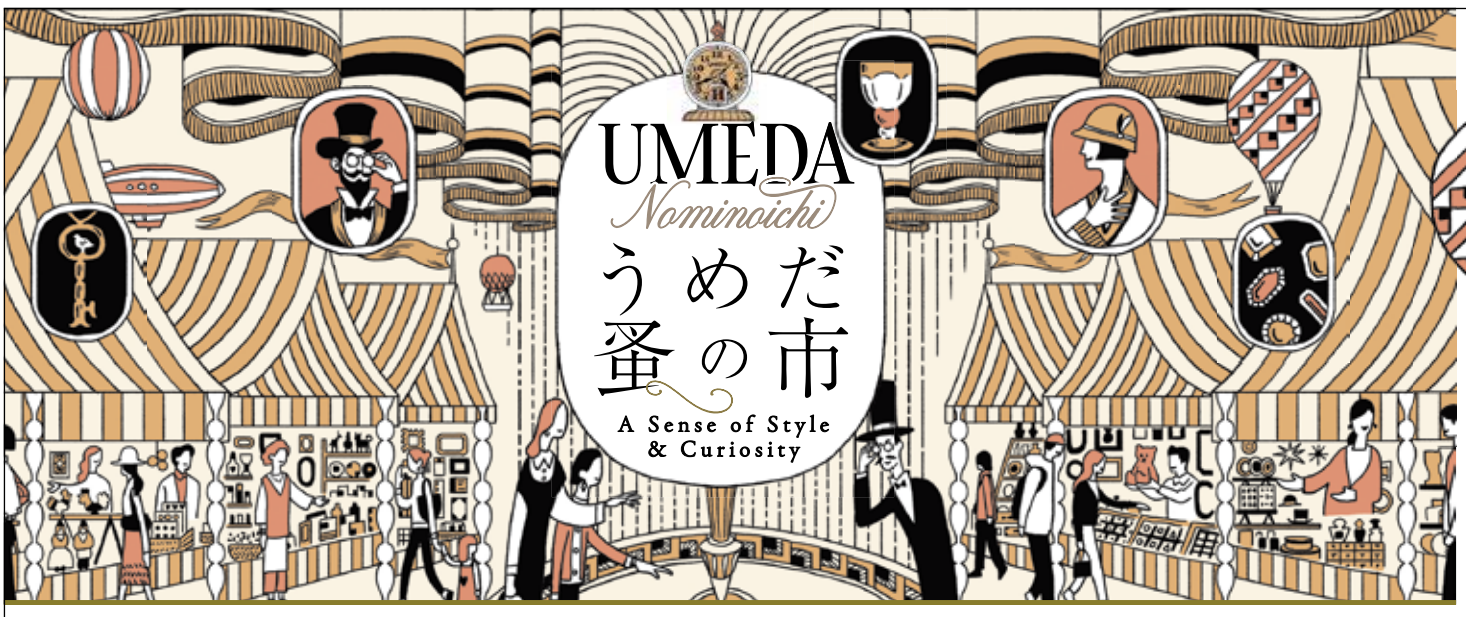
詳細・予約はこちらから↓

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)



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)

事はプロに頼って解決

しのッショナル

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、みてください。

Q. 大雨が続いたけど、外壁をチェックしてもらったほうが良い？

A 大雨や長雨のあとには、屋根や外壁、雨どいなどに異常がないか確認しておくと安心です。天井のシミや外壁のひび割れ雨どいの詰まりなどは、雨漏りや水の浸入につながることも。早めに見つかれば補修が簡単で、費用も安くすみやすいです。気になる方はお早めにご相談を。



（株）ストラリフォーム
白河 代表

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。



星見堂
城野 岳雄 代表

Q. 年末のエアコン掃除はなぜ必要でしょうか？

A 夏に冷房でフル稼働したエアコン内部には、ホコリやカビなどの汚れが蓄積していることがあります。そのまま暖房を使い始めると、気になるにおいやカビの原因になることも。冬はお家で過ごす時間も長くなるため、快適な空気環境を保つためにも、暖房シーズン前にプロの洗浄で内部の汚れをしっかり落としておくのがおすすめです。



アイコーポレーション大阪店
松浦 店長



PROFESSIONAL 買取のプロ

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。

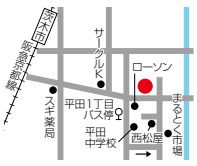




相談しやすく、説明してくれる北摂地域密着、安心の出張買取店

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。

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



PROFESSIONAL 外壁塗装のプロ



（写真上）施工後の写真
（写真下）施工前の写真

1つでも該当したら診断を
外壁診断無料、調査無料
□築10年・前回塗装から10年以上
□塗り替え時期、状況を知りたい
□他社の見積りが妥当か知りたい
□雨だれや黒ずみが目立つ

特 典
「シティライフを見た」で
ケルヒャー モバイル高圧洗浄機 プレゼント
（外壁塗装を申し込まれた方、12月末まで）

㈱ストラリフォーム
豊中市豊南町東2-5-11
営／9時～19時　日曜定休
✆06-6398-7508
https://strareform.com/

「やっぱり頼むなら白河さん」その声が、20年の励みに

外壁塗装を軸に、住まいのリフォームを約20年手がけてきた白河さん。外壁塗装は単に塗料を塗れば終わりではなく、湿度や気温、外壁材の種類や傷み具合を見極めて判断する必要がある、奥の深い工事だという。同社の強みは、確かな技術と幅広い知識を備えたベテラン職人による施工。仕事ぶりが丁寧で口コミ評価も高く、ご紹介でのご依頼も多い。事実、写真のお宅は2度目のご依頼とのこと。まずは診断から気軽にどうぞ。

地域密着で最長10年保証
塗装の持ちを大きく左右するのは下地処理とのこと。3回塗りに加え、必要に応じて高圧洗浄を行い、カビや苔を根こそぎ取り除く。施工後は足場の撤去前と撤去後の2回検査を行い、見落としのない仕上がりを確認したうえで工事完了報告書を手渡してくれるので安心だ。最長10年保証も、信頼できるポイントのひとつ。



PROFESSIONAL エアコン掃除のプロ

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

年末忙しくなる前に水回りを綺麗に！
プロの手を借りて汚れを徹底的に除去！
・換気扇洗浄 ……9,900円
・水回り3点セット（浴室・トイレ・洗面台）…28,380円
・水回り6点セット（キッチンシンク・換気扇・浴室・トイレ・洗面台・洗面台ガラスコート） … 38,280円

株式会社アイ・コーポレーション
大阪店
大阪市旭区中宮4-15-22
営／9時～17時
不定休
✆06-4981-7924
HPはこちら

エアコンの汚れ、今こそプロにお任せ冬が来る前にプロによる洗浄を

ようやく残暑が過ぎ、エアコンをつける回数が減る秋。そのまま冬まで放置をせず、できるだけ早めに清掃をしよう!「掃除機能付きエアコン」だからと言って「掃除をしなくてもいい」わけではなく、機械の内部では汚れやカビが発生していることも…。

また、「年末に大掃除をするから」と放置しがちな水回り洗浄も同社におまかせ!油汚れやカビは時間が経つほど落ちにくくなるので、早めにプロに依頼してみよう!

特 典
「シティライフを見た」で
●エアコン内部分解洗浄
……**7,040円**（2台目**6,490円**、3台目以降**5,940円**）
●光触媒スーパールミチタン（抗菌コート）……**2,200円**
＜オプション＞
●お掃除機能付き（ユニット分解）
……各メニュー＋6,600円
●ドレンパン分解洗浄……各メニュー＋4,400円
●室外機洗浄……各メニュー+1,100円
●エレベーターなし3階以上……各メニュー＋550円

●換気扇分解　洗浄…… 9,900円
（11月15日まで）

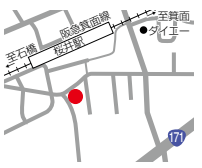


PROFESSIONAL 犬のお預かり・トリミングのプロ

Menu
●ホテル預かり
小型犬1DAY……7,800円～
一時預かり ……30分400円～
●トリミング（シャンプーカットコース）
チワワ（ロング）……5,940円～
※デイタイム、終生お預かりあり

HP

Dog care house Fun Fun
〈ファンファン〉
箕面市桜井2-5-36
営／9時～19時
駐車場3台あり
送迎対応あり
✆072-768-8989
保管（大阪府登録番号第3300-2号）
有効期間 令和9年7月18日



愛犬をトータルでサポート安心のペットホテル＆トリミング

24時間スタッフ常駐で安心して愛犬を預けられるペットホテル。「安心と安全」を第一に考え、犬の介護の資格保持者など、経験豊富なスタッフが、一頭一頭の個性に配慮して預かってくれる。室内・屋外のフリースペースを完備し、ケージに入れず楽しく過ごせる。30分から預かり可能で、1DAY預かりなら1日2回のお散歩付き（変更有り）。年齢制限なしで、投薬・目薬にも追加料金なしで対応。お迎え時には日記と写真を渡してくれる手厚さも魅力。トリミングでは、経験豊富なトリマーが体調や健康状態を確認しながら、過ごしやすく可愛いスタイルに仕上げてくれる。

特 典
「シティライフを見た」で
●トリミング、ホテル預かり
…… **10%OFF**
（初回限定、令和9年2月末まで）

Instagram

年末に焦らない！困り

暮らプロフェ

12月のバタバタを回避するために、今のうちから
日常生活で気になる暮らしを送るヒントにして

Q. 他の犬を見ると吠えてしまいます。どうしたらいいですか？

A 怖くて吠える、遊びたくて興奮するなど、吠える理由はさまざまです。吠えずにいられる距離を保ちながら、飼い主さんを見る、おやつを食べる、落ち着いて通り過ぎる、といった練習から始めます。「吠えなくても大丈夫」という経験を少しずつ増やしてあげることが改善への近道です。



犬の幼稚園 ワンツウクラブ
永田 園長

Q. 年末が近づくこの時期に外壁をキレイにするのはオススメですか？

A はい、おすすめです！秋は気温や湿度が比較的安定しており、外壁塗装に適した季節です。年末が近づくと何かと忙しくなるため、今のうちに住まいの点検やメンテナンスを済ませておくと安心です。外壁の汚れやひび割れが気になる方は、まずは無料診断などご相談ください。



ホクセツペイント
増田 代表

Q. 正月家族で集まるのですが耳が遠く心配です。補聴器使用でスムーズに会話ができますか？

A 補聴器のご使用で、ご家族の声は聞こえやすくなります。「コミュニケーションがスムーズになった」「テレビの音量を下げることができた」など喜びの声が多く寄せられています。お正月の集まりに補聴器を使用されることで、ご家族で楽しい時間を過ごしていただければと思います。



千里山補聴器
中本 明男 店長



外壁塗装のプロ

直接受注だから実現可能 高品質・低価格の塗替えを エアコン・換気扇洗浄特典付き

経験豊富なプロ塗装職人直営店なので、高品質・低価格での提案が可能。今話題のナフサショックにも、早めの材料確保と適正な現状価格での対応を徹底している。厳選塗料を使用し、標準が4回塗りなので、仕上がりのキレイさ・もちの良さが圧倒的。施工実績は1,000件以上で紹介・リピーターが多いというのが満足度の高さの証明となっている。後悔のない塗替えをしたい方、ぜひお問合せを!

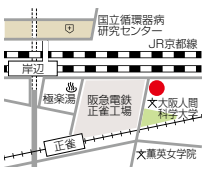


摂津市塗装専門店No.1ショールームもあり、施工前にカラーシミュレーションが可能。暑さ寒さに強い断熱セラミックGAINA提携施工店。

屋根・外壁塗装専門店
株式会社 ホクセツペイント
摂津市庄屋1-15-13 1F
営／9時～19時
0120-62-4116
https://www.hokusetsu-paint.jp/

↓HPはこちら

YouTube はこちら↓



特 典
「シティライフを見た」で
外壁塗装をご契約いただいた方
●ご契約金額から5%OFF
（11月末まで）



補聴器のプロ

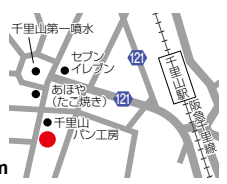
業界歴29年の豊富な経験から 最適な補聴器を提案 クリアな"聞こえ"のAI補聴器も

補聴器業界での経験が29年、年間1万人弱の対応実績を持ち、認定補聴器技能者の中本さんが丁寧に対応してくれる同店。10種類以上の補聴器メーカーを取り扱い、一人ひとりの聞こえや生活環境などを踏まえた上で、最適なものを提案。無料貸出体験も可能。「購入いただいてからがスタートです」との中本さんの言葉通り、購入後の調整やメンテナンスに力を入れている。AIが言葉と雑音を分離し、より良い"聞こえ"を実現したAI補聴器も登場。気になる方はご相談を。

特 典
「シティライフを見た」で
●カウンセリング無料
●充電式補聴器購入の方
充電器（1万円～相当）プレゼント
（要予約・11月末まで）

HPはこちら↓

千里山補聴器
〈センリヤマホチョウキ〉
吹田市千里山西１丁目41-24
マスダビル１階
営／10時～18時　日祝定休
阪急千里山駅西口より徒歩2分
06-6310-0311
https://senriyama-ha.com





耳の形に合った補聴器をオーダーメイドで作成し、1ヵ月無料でお試しすることもできる。返品も可能なので納得の上購入ができる。

出張費ゼロ　小さいものから大きいものまで　ノーブランド品も！



不要な衣類
ゴミ袋・1袋(45ℓ)1,000円で
買い取ります！（一家族一袋限定）
まずはお気軽にお問合せください

カウカウ KAUKAU
東大阪市若江東町5丁目6-21　営業時間：月～土曜日・9：30～19:00
大阪府公安委員会第62221R065329号　大阪府知事（1）第066671号
0120-088-506
出張査定　完全守秘　即日対応可



ペット預かり、しつけのプロ

特 典
「シティライフを見た」で
●1日体験5,000円→3,000円
（11月末まで・初回限定、交通費は別途必要）

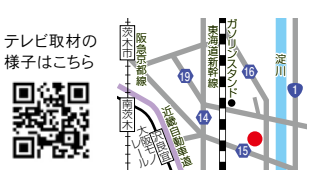
HP

遊んで・学んで・心地よく過ごす一日 ご自宅まで送迎あり、園児募集中

元警察犬訓練士で、ドッグトレーナーの専門学校講師を務める園長と、専門学校卒業生の女性スタッフが愛情たっぷりに預かってくれる。広い公園で運動やトレーニングを行い、園内では他のワンちゃんとの交流もあり。お昼寝やおやつタイムを楽しむなど、一頭一頭の様子に合わせて過ごせる。引っ張りや噛み癖・吠え癖のトレーニングはもちろん、フリスビーを使用したドッグスポーツ「ディスクドッグ」も行っている。1日体験に参加してみては。

犬の幼稚園 ワンツウクラブ
摂津市鳥飼中1-3-11-202
営／9時～17時　日曜定休
送迎は8時～9時、15時～17時半
（その他の時間は要相談）
080-6320-9075（古谷）
070-5047-5566（永田）
yosh3594@gmail.com
訓練（大阪府登録第番号 3043-4号）
有効期限の末日:2031年4月11日

テレビ取材の様子はこちら



犬とのふれあいを通じた「引きこもり支援」
犬と過ごす時間が、人や外との つながりのきっかけに。本人や家族からの相談も、まずは電話で受付中。

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）

ようやく涼しくなってきました。夏でガンガン浴びた紫外線から来る肌ダメージ、一気に老けを感じる時期でもあります。待ったなしの迫りくる老いに、ちょっとでも抗いたい!と感じる今日この頃。6～8ページの"褒められ美容"特集を読んで、美意識を高めようと思います。（さいと）

暑い夏が過ぎ、おでかけが楽しい季節になりました。ちなみに我が家では、車で片道1時間以内の外出を「こ（小）でかけ」、それ以上を「お（大）でかけ」と呼んでいます。この秋は、北摂の山や公園で紅葉を愛でる「こでかけ」を楽しみましょう!（もりお）

「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。

英会話/速読/英検®
こども英語/TOEIC

開校28年目の本格英会話スクール
120分の英語＆速読コースが人気



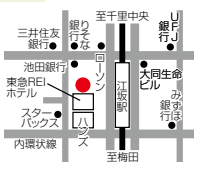
最新の学習システムと工夫満載の授業で、効果的に英語を習得。



大人コースも充実。ホームページをチェック!

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

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



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

特典　この記事持参で（11月末まで）
- 入会金3,000円OFF



バスもあって大助かり!
対象年齢：年少～中学生
（一部教室により異なる）

HP

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

●千里中央校
豊中市新千里東町1-1-5
大阪モノレール千里中央ビル6F
受付/10時～21時、
土曜：10時～18時
（時間は曜日によって変更あり）
月・日・祝定休
06-6833-0507
【英語学童】
受付/11時～20時、土曜：10時～18時　日・祝定休
06-6832-0071

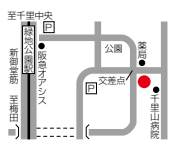


質の高い英語教育プログラムが認められ、「オックスフォード・クオリティ・プログラム」認定校に選ばれた同スクール。ネイティブ講師の英会話コースは1歳半～年齢やレベルに応じた幅広いクラスで、日本人講師は文法クラスを担当。フォニックスや英文法も重視してバランスよく4技能を伸ばす。まずは無料体験へ!

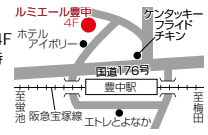
特典「シティライフを見た」で（11月末まで）
- 入会金→ 50%OFF
- 2026年度教材費50%OFF
- スクールバッグ(小学6年生まで)プレゼント
- 入会セットプレゼント
- 体験レッスン初回無料
- ペア割引(2名以上同時入会で)教材費100%OFF

※各特典利用は、レッスンを3ヵ月以上継続される方に限る

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



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





のびていく、君と一緒に。

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

プロに聞く

暮らしのお悩み相談室

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



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

アトピーの悩み

冬の乾燥が来る前に、体の内側から整えておこう

空気が乾燥する冬は、アトピーの症状が悪化しやすい季節。春風漢方薬局では、皮膚の状態だけでなく胃腸・冷え・睡眠・生活習慣まで体の状態を丁寧に読み解き、体質の根本から整える漢方を処方する。季節に振り回されない体をつくりたい方へ、西口先生が一人ひとりに寄り添いながら改善へと導く。

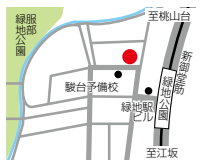
インスタグラム→

喜びの声

●子どもの頃からのアトピーが、引っ越しや仕事のストレスで全身に悪化し、掻きむしって血が出る状態でした。胃腸と腎の陽気が不足し、気血の巡りも悪いと診ていただき漢方を服用。3ヵ月で痒みが和らぎ、6ヵ月後には湿疹も冷えもむくみも改善し、ステロイドなしで過ごせるようになりました。
（40代 女性）

●3年前から全身に赤い湿疹と痒みが出て、夏は特にひどく、ステロイドなしでは夜中に掻きむしって血が出る状態でした。胃腸と腎を温め、肝の気の巡りを整える漢方を服用。2ヵ月で夜中目が覚めなくなり、4ヵ月で湿疹がほぼ消え、1年後には痒みも赤みも完全になくなりました。
(40代女性)

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



大人が輝く

習いごとをはじめよう

学ぶ喜びで、毎日をもっと豊かに。今日から一歩、新たな挑戦をはじめませんか。





（上）気さくで優しい先生が、できるようになるまでしっかり教えてくれるので安心!
（左）個々のペースに合わせ、初心者の方にもしっかり寄り添ってくれる。

「卒業、入学式に着物で参加したい」初心者安心1回500円の着付け教室

開校から10年以上、多くの着物好きが通ってきた典雅きもの学院。経験豊富な先生が一人ひとりのレベルに合わせて組んでくれる、少人数制のオーダーメイドレッスンが人気を集めている。1回あたり500円で通えるお手ごろさも魅力。気になる方は是非体験へ!

講師による式当日着付けサポートあり
当日一人の着付けが不安な方には、講師による着付けサポートあり!（レッスンを受講した方限定）要望があれば、ヘアアレンジの案内もできるそう。無料体験受付中、着付講師も募集中!（他流派歓迎）

典雅きもの学院〈テンガキモノガクイン〉
営／9時半～18時半　祝日定休・その他不定休あり
✆06-6155-8162
【吹田校】
吹田市昭和町13-5 まるやまビル1F
Pあり
【豊中外教室】
【箕面外教室】もあり
詳細はお問合せを

HPはこちら　Instagramはこちら

Menu
- ふれあいコース……6,000円／全12回6,000円／全12回……（500円／1回あたり）
- 個人レッスン……4,400円／1回

特典「シティライフを見た」で
- **着付体験無料**
- 入会で**和装小物セットプレゼント**
- **当日着付けサポートサービス**（レッスン受講の方）

（11月末まで・新規の方・要予約）

事業承継は
「きたしん」
にお任せ！



事業承継マッチング支援のご案内

★日本政策金融公庫と連携スキームです★

●連携概要

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

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

この街の未来をひらく
北おおさか信用金庫

CROSS WORD

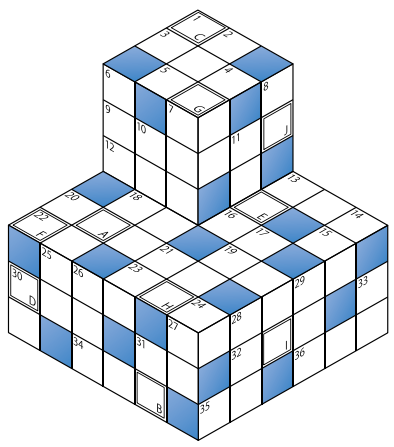
応募方法／はがきもしくはFAXに解答と〒・住所・氏名・年令・職業・電話番号を明記の上、編集部までお送りください。抽選で5名様に記念品をプレゼント。（毎月20日〆切）

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

10月号の答え：ぶんかのひ

立体クロス

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 ○○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 ○○安ドル高
33 エビで○○を釣る

ヨコのキー

1 ヨモギの香りがおいしい○○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。○○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○○○、八方○○○
27 トリノ五輪で金。荒川静香といえば○○○○○○
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 ○○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

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。


▲パンフレット

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

［ 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

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

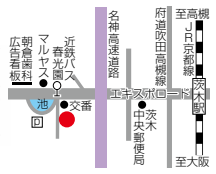
私たちの身体は、口から取り入れた食べ物によって出来ています。口は命の入り口、心の出口で、命を支える栄養の入り口であると同時に、会話や笑顔を通して気持ちを伝える大切な場所でもあります。しっかり噛んで食べることは、食事の楽しみを支えるだけでなく、身体の元気と健康の源です。歯を失ったり、噛む力が弱くなったりすると、食べられるものが限られ、必要な栄養が不足し、低栄養となります。又、食事や会話がしづらくなることで、人との交流が減り社会的に孤立します。さまざまな食材を味わい、よく噛んで食べる習慣を育むことは、健康な身体づくりの基盤となります。毎日の歯みがきや定期的な歯科検診で、お口の健康を維持していきまし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

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。

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）



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

矯正

歯並びの悩み、まずは相談から JR吹田駅近くに新規開院


松川 智世 院長

大阪大学歯学部卒業。滋賀医科大学医学部附属病院歯科口腔外科にて研修後、大阪府・兵庫県の複数の歯科医院に勤務。一般歯科医院や矯正専門医院で、小さなお子さまからご高齢の方まで幅広い世代の診療に携わる。

矯正治療では、歯並びを整えることだけでなく、お口の状態をきちんと把握し、本当に治療が必要かを見極めることも大切です。当院では、まず患者さんのお悩みや希望をじっくり伺い、口腔内を確認したうえで、一人ひとりに合った治療方針をご提案しています。必ずしもすぐに治療を始めるのではなく、経過を見守る選択肢も含めて、費用や期間、治療方法について丁寧に説明します。小児矯正から成人矯正まで対応していますので、気になることがあればご相談ください。納得できる選択ができるよう、一緒に考えていきましょう。


同院ではワイヤー矯正の際の矯正装置の装着方法として、「インダイレクトボンディング」を導入。装置を付ける位置を事前に計画し、専用のトレーを使用して歯に装着することで、精度の高い矯正治療を行う。

NEW OPEN

まつかわ歯科矯正歯科
吹田市昭和町13-24-1F
診療時間／
月・火・水・金曜 9時～13時、14時半～18時
土曜 9時～14時
休診日／木曜、日曜、祝日
✆06-6170-6000



補綴治療

入れ歯もブリッジもインプラントも あなたに合った選択を


片岡院長

大阪大学大学院卒/
大阪歯学部招へい教員/
デンマークコペンハーゲン大学歯学部留学

歯を失ったとき、歯を補う治療には大きく三つの選択肢があります。まず義歯(入れ歯)は、取り外し式の人工歯です。部分入れ歯と総入れ歯があります。外科処置が不要で費用を抑えやすく、調整もしやすい反面、違和感や噛む力の低下を感じる方もいます。次にブリッジは、失った歯の両隣の歯を削り、連結した人工歯を固定する方法です。固定式で違和感が少ないものの、健康な歯を削る必要があり、支えの歯に負担がかかります。そして近年、多くの方に選ばれているのがインプラントです。顎の骨に人工の歯根を埋め込むため、周囲の歯を傷つけません。自分の歯に近い噛み心地で、見た目も自然、長く使い続けやすいのも魅力です。しっかり噛めることは、食事の楽しみや全身の健康にもつながります。外科手術や費用が不安な方も、まずはお気軽にご相談ください。ただし、最適な治療法はお口の状態やご希望で異なります。どの治療でも、治療後のお手入れと定期検診も大切です。迷ったら、遠慮なくご相談を。

カタオカ歯科医院
豊中市上新田1-28
千里中央パークヒルズK棟203号
診／9時半～12時半
15時半～20時半
土曜日午後13時半～16時半
火曜日午後、日祝休診　P有
✆06-6834-7778
http://www.miyo-dc.com/

RECRUIT

賃貸？購入？
次の家で迷ったら

スーモカウンターの無料講座へ



「家賃がもったいない」「次も賃貸の契約を更新するか迷う」と悩んでいるなら、“同じ負担で買える家”について知識を深めてみませんか。

リクルートが運営する『スーモカウンター注文住宅』は、全国57万組以上（2026年3月末時点）に利用された実績とノウハウを生かし、理想の住まい探しを無料でサポートしてくれます。

スーモカウンターでは予算や価格の相場、家づくりの流れ、これから建てた場合の完成時期など、家づくりまでの全体像を教えてもらえ、その後複数の建築会社の特徴を比較しながら紹介をしてくれます。

アドバイザーがあなたの要望に合わせて、“できる”ではなく、“得意な”会社をピックアップ。第三者の立場だからこそ幅広い情報を得られます。

■充実のサポートで安心！
相談だけではなく、面倒な複数の建築会社との打ち合わせの設定から同席、そして断りの代行も対応してくれます。

さらに、お金のプロであるファイナンシャルプランナー講師による特別講座も無料で受講可能。住宅ローンの知識、予算の考え方や買い時など、分かりにくいお金のことを詳しく解説してくれます。

家づくりで分からないことや困っていることがあるなら『スーモカウンター』で相談してみませんか。

■人気の無料講座&個別相談会

1. 何から始めていいかわからない人は
はじめての注文住宅講座
家づくりのダンドリやお金のこと、第三者の立場からアドバイザーが初心者の方にもわかりやすく教えてくれます。

2. 必要なお金の目安を知りたい人は
注文住宅価格まるわかり講座
建物価格の相場やコストダウンのツボなど、予算内で納得度の高い家を建てるために必要な知識を学べます。

3. 建築会社の特徴を見極めたい人は
ハウスメーカー・工務店 選び方講座
アフターサービスや契約時期など、見落としがちな比較ポイントを徹底解説。自分に合った会社選びのコツを学べます。

4. 個別に疑問を解消したい人は
個別相談会
予算の組み方、条件整理、建築会社の紹介など、個別に相談可能。家づくりに関する悩みをじっくり相談できます。

スーモカウンター注文住宅

ららぽーとEXPOCITY店
吹田市千里万博公園2-1 ららぽーとEXPOCITY Ma棟 3階

千里中央SENRITO店
豊中市新千里東町1-1-3 SENRITOよみうり1階

みのおキューズモール店
箕面市西宿1-17-22 みのおキューズモール EAST-2 2階

全国252店舗 利用組数57万組以上
※カウンター拠点数/2026年5月末時点、利用組数/2026年3月末時点での集計結果

人気の無料講座・個別相談会
開催日時 10/26（月）－11/15（日）
①10:30 ②13:30 ③15:30（各回約90分）
※当日予約もOK。予約優先

無料講座・個別相談会のご予約は
0120-998-134 毎日受付 9:00-21:00（フリーコール）

「シティライフを見て」とお電話ください♪
※臨時休業の場合あり。営業時間や定休日は、電話またはHPにてご確認を

日々の生活が“もっと”豊かになる

プロから学ぶ「生活向上セミナー」

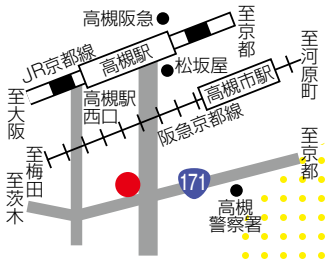
参加無料
複数受講歓迎

グルメ券付き

さまざまな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

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



セミナー参加予約はこちら

各セミナー定員24名

事前予約制

申し込みフォームもしくはお電話で申し込みください。

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

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

お問合せ

TEL.06-6338-0640
（生活向上セミナー担当係まで）
※平日10時〜17時

事前予約はこちら▸

プロから学ぶ生活向上セミナー　検索

1 10:00〜11:00

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。

妊活のススメ

プレコンセプションケアを活用して、将来の妊娠に備えよう

35歳から緩やかに、37・38歳でさらに低下する妊娠率。1日でも若い卵子を将来の妊娠・出産のためにと、卵子凍結を検討する人が増えてきています。卵巣の中にあるどのくらい卵子が残っているのかを調べることができるAMH（抗ミュラー管ホルモン）検査。大阪府では、プレコンセプションケア事業の一環として、AMH検査の助成を行っています。

申請期限は、令和9年3月31日まで。

AMH検査助成を受けたい方は、早めの受講・登録・申請を



大阪府がAMH検査助成を実施

大阪府では、男女ともに将来の妊娠を考えながら、自分のライフプランに適した心身の健康管理を行うことを支援する「プレコンセプションケア」の取り組みを推進しています。その一環として、卵巣の予備能（残りの卵子の目安）を測るAMH（抗ミュラー管ホルモン）検査費用の助成を実施しています。

助成額は、上限1万円（千円未満切り捨て・自己負担実費分）。助成回数は1人につき1回限りとなっています。

対象となる方は、以下のすべての条件を満たす必要があります。①申請日および採血日時点で大阪府内に住民票がある女性、②採血日時点で満18歳～39歳の方、③大阪府が実施するオンライン「プレコン講座」を受講し、アンケート回答（受講修了）を終えていること、の3つが条件となっています。

検査の結果次第では卵子凍結の助成も

そして、AMH検査等の結果、AMH値が1.0ng／mL以下（卵巣予備能の低下）などの理由で、医師から卵子凍結の推奨（主治医意見書の発行）を受けている方には、「卵子凍結保存」および「保管維持」にかかる費用助成も行っています。

これも「AMH検査助成」と同じく、プレコンセプションケア事業の一環として実施されており、対象となる方は上記の①～③に加え、未婚の女性であることが条件となっています。

女性の社会進出がめざましい昨今、いずれは結婚・妊娠を考えているが、現在は仕事でのキャリアを優先したい、という方も、検査を検討してはいかがでしょうか。

AMH検査助成申請までの流れ

①「大阪府行政オンラインシステム」から府主催のオンラインプレコン講座に申し込み受講。受講後にアンケート（確認テスト）へ回答すると受講修了。

②その後、大阪府の登録医療機関（事業に対応した婦人科・レディースクリニック等）を検索し、検査予約を取る。（※受検前には、同オンラインシステムで受診予約情報の事前登録を行う必要あり）。

③予約した医療機関で採血検査を受ける。窓口で一度、検査費用（初診料・検査料等）を全額支払った後、領収書と診療明細書を必ず受け取り保管。

④助成金の電子申請「大阪府行政オンラインシステム」から助成金の交付申請を行う（領収書・明細書等の画像を添付）。審査後、指定口座に助成金が振り込まれる。

詳しくはこちらを参照

令和8年度
AMH検査助成申請 ▶

◀ プレコン講座 申込受付



妊娠を考えたその日から、未来のあなたと赤ちゃんのために

妊娠を考え始めたら、まずは自分の体と心を見つめることから。将来の妊娠・出産に向けた「プレコンセプションケア」について、取り組みやサポート内容について園田先生に話を聞きました。

園田桃代ARTクリニック
日本生殖医学会認定 生殖医療専門医・指導医 院長 園田 桃代さん

「プレコンセプションケア」とは、妊娠前に体と心の状態を整え、将来の赤ちゃんの健康を守るための準備です。不妊を予防し、将来の選択肢を広げるために、できるだけ早く始めていただくことをおすすめしています。当院では、管理栄養士が水曜日の午後に栄養カウンセリングを行い、普段の食事を一緒に振り返りながら、おひとりおひとりに合ったアドバイスをしています。11月からは栄養セミナーも始まります。また、助産師の資格を持つ看護師も在籍しており、妊娠するまではもちろん、当院を卒業するまでの妊娠後も栄養のアドバイスや体調の変化など、気になることはいつでもご相談いただけます。妊娠や検査への不安には、公認心理師が心に寄り添い、漢方外来では身体を整えるお手伝いをします。当院は大阪府のAMH助成指定医療機関でもあります。「こんなこと聞いてもいいのかな」と思うことも、遠慮なくお話しください。栄養面、生活習慣など日々の体調管理にも目を向け、赤ちゃんを迎える準備をしていきましょう。私たちが、あなたの妊活に最後まで寄り添います。

少人数セミナー開催 〔 場所 〕当クリニックにて

体外受精セミナー
11/21（土）
14時～15時15分
※奇数月の第3土曜日 14時に開催

妊活応援セミナー
12/5（土）
14時～（約30分）

栄養セミナー
11/4（水）・12/2（水）
15時～15時45分
※毎月第1水曜日に開催

通院前の個別相談を受付しています。※「シティライフを見た」とお伝えください

〔 漢方外来 〕初診：月曜・水曜・金曜 11時半
再診：月～土（火曜以外）の午前診
月曜・水曜・金曜の16時

〔 男性外来 〕男性泌尿器科医師による診察を実施しています。
診察日：第2・第4土曜日

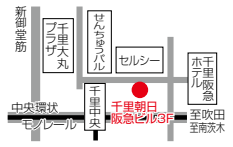
〔 プレコンセプションケア 〕
- 管理栄養士による栄養カウンセリング
- 公認心理師による心理カウンセリング
- プレコンセプション検査

※申込・詳細はHPをご参照ください。

園田桃代ARTクリニック

豊中市新千里東町1-5-3
千里朝日阪急ビル3F
診療時間／［午前］10時～14時
（土曜は15時まで）
［午後］15時～18時半
火・木・土曜日は午前のみ　日祝休診
✆06-6155-1511
http://www.sonoda-art.com
【不妊治療の指定医療機関】

不妊治療ブログ はコチラ
公式LINE 始めました
Instagram 始めました



当クリニックは、「先進医療※」実施施設です。
※タイムラプス、SEET法、二段階胚移植、子宮内膜検査等



将来の妊娠・出産に向けて自分の体を知る「プレコンセプションチェック」の受診を

うめだファティリティークリニック　山下 能毅 院長

大阪医科大学医学部卒業（医学博士）。日本産婦人科学会認定医、生殖医療専門医。
大阪医科大学産婦人科学講師を経て、宮崎レディースクリニック副院長に就任。
平成29年4月にうめだファティリティークリニック院長就任。

大阪府の助成対象であるAMH（抗ミュラー管ホルモン）検査は、卵巣の中に残っている卵子の数の目安を示すものであり、妊娠率や卵子の質とは直接的な関係はありません。あくまで体外受精を行う際に卵巣をどのように刺激するかという治療方針を決めるための目安の一つで、AMH値が低いからといって妊娠できない、というわけではありません。

しかし将来の妊娠のために、ご自身の体の状態を早めに知っておくことはとても重要です。当クリニックでは女性、男性ともに受けていただける「プレコンセプションチェック」があります。女性の基本検査（35,000円）は「AMH検査」や「膣内フローラ検査」など12の項目、男性の基本検査（10,000円）はB型肝炎などの感染症検査や精液検査などの4つの項目があります。昨今では新婚カップルや未婚の女性の受診も多く、原因が早期にわかり、妊娠しやすい体へ導く「プレコンセプションケア」や不妊治療へのスムーズな移行につながります。最近は「リプロダクティブ・ライツ」という産む・産まない、いつ・何人子どもを持つかなど、生殖に関することを自分で決める権利が尊重されています。キャリアを重ねながら、将来の妊娠・出産のために「卵子凍結」を検討されている方もぜひご相談ください。



5名の女性医師が在籍

診療部長 井川 佳世恵 医師
大阪医科大学医学部卒業

どの医師も患者様一人ひとりのご要望にお応えし、お気持ちに配慮した治療を大切にしています。

不妊治療で遠回りしないためのチェックリスト

- □ 年齢に合った治療スピードになっているか
- □ AMHや卵胞数など、卵巣予備能を確認しているか
- □ 卵管の検査を受けているか
- □ 精液検査を定期的に確認しているか
- □ 人工授精を何回まで行うか、あらかじめ目安を決めているか
- □ 体外受精や顕微授精に進むタイミングを相談しているか
- □ 妊娠だけでなく、出産までを見据えた治療計画になっているか

プレコンセプションチェック

妊娠を計画している方はもちろん、妊娠可能年齢のすべての方にとって大切な検査です。

- ホルモン検査
- 卵巣の予備能力を調べるAMHなど全12の検査

2階待合室



安静室







不妊治療専門クリニック 医療法人聖誕会
うめだファティリティークリニック

大阪市北区豊崎3-17-6
診療時間／9時～12時、13時～15時半、17時半～19時半
休診日：日曜、祝日、土曜の夜診
地下鉄中津駅下車 4番出口より徒歩約1分
阪急梅田駅茶屋町口下車 徒歩約5分
✆06-6371-0363　https://umeda-fc.org/

※当クリニックは、先進医療が行える、要件を満たした不妊治療の「指定医療機関」であり、PGT-A認証施設です。

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↓

ウクレレ教室

2回レッスンが1,000円 初めてでも安心の教室

上新田ウクレレ倶楽部では、全2回のレッスンが特別に1,000円で受けられる秋季体験会を開催!ウクレレは無料でレンタルでき、教材も無料で提供してくれるという。「楽器を弾いたことがない」「昔は弾いていたけどブランクがある」という方にピッタリ!





「レッスンは最大5名なので、楽しくお話をしながら無理なく進めていきます」と講師ののんさん（写真）。ウクレレは無料でレンタルOK!!



上新田ウクレレ倶楽部
（練習場所）
豊中市上新田1-17-6 上新田会館１Ｆ
無料駐車場・駐輪場あり、近隣コインPあり
080-3817-1156（担当:のんさん）
※不在時は留守番電話にメッセージを入れていただければ折り返します。



ホームページ　申し込みはこちら

Menu
秋季体験会（レッスン2回）
初心者コース　2回1,000円
日程は下記①～③の中からいずれか一つ選択
①11/8（日）・15（日）14時～14時50分
②11/8（日）・15（日）15時～15時50分
③11/29（日）14時～14時50分と15時～16時50分
※原則5名まで、ウクレレ＆教材のレンタル無料。

認知症講演会

「若年性認知症を理解する ―知ることからはじまる気づきと支援―」

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

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

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

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

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

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

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



おかげさまで15周年!
買取&販売
Bossfull
ボスフル
SINCE 2011
摂津市千里丘1-12-18 ラヴィール千里丘1F
スーパーマルヤス駐車場ウラ
営／11時～18時半（日祝～17時）
定休／毎週木曜、第2・4水曜
06-6330-5011
ボスフル 検索
古物商許可番号:第622352303922号（大阪府公安委員会）



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



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！

LOSSZERO

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

高速グリーン体験
スナッグゴルフ体験



豪華ガラガラ抽選会も！

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



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 / 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

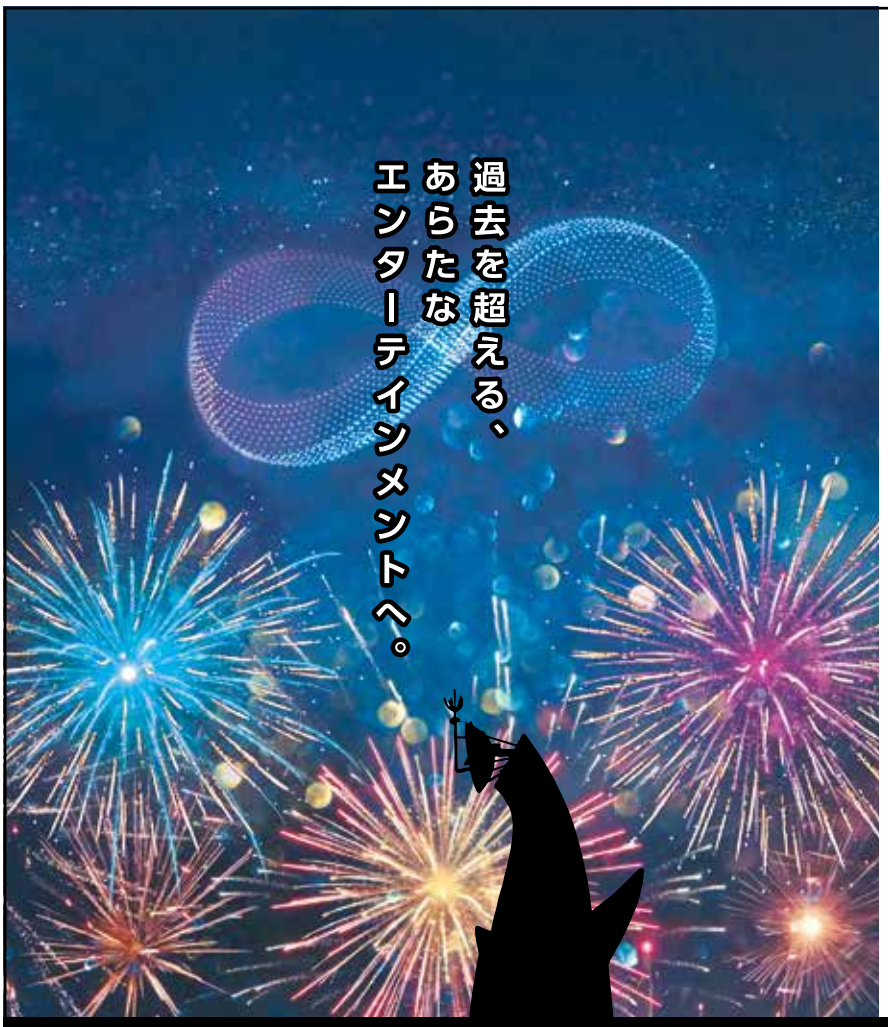
営業時間／平日：10時～18時、土日祝：ホームページでご確認下さい
入館料／大人（高校生／16歳以上）2,400円、こども（小・中学生）1,200円、幼児（3歳以上）700円
駐車場／約4,100台（200円/30分）平日は終日無料（繁忙期は除く）、ニフレル入館で120分無料

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

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
豊中校 学長
市瀬 雅之
梅花女子大学
日本文化学科教授

万葉集や古事記・日本書紀を開いて、歌や日本神話、文化や歴史を研究。PCを利用した教育の研究では、Web出版社を作り電子書籍や動画などの作品を公開する取り組みをしている。



5.5 [水・祝]
岩下 哲典氏
東洋大学文学部教授

1962年長野県生まれ。国立歴史民俗博物館客員助教授等を経て、現在、東洋大学人間科学総合研究所長、大学院文学研究科史学専攻教授（博士論文指導担当）・文学部史学科教授。『幕末の老中 松平忠固』『江戸無血開城の史料学』など著書多数。『英雄たちの選択』『三か月でマスターする江戸時代』などメディアでも活躍。2027年1月放送開始の大河ドラマ『逆賊の幕臣』では時代考証を担当。



8.7 [土]
東儀 秀樹氏
雅楽師

雅楽師。東儀家は、奈良時代から代々雅楽を受け継いできた楽家。幼少期を海外で過ごし、あらゆるジャンルの音楽を吸収。宮内庁楽部では篳篥を主に宮中儀式や海外公演に参加。96年デビュー後、古典はもとよりロック、ジャズ、オーケストラとのコラボレーションと、雅楽器の持ち味を生かした唯一無二の表現で雅楽の可能性を切り開き、24年度文化庁長官特別表彰。

[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

上記金額にて豊中校の講演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

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
（阪急宝塚線 曽根駅から徒歩約5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 高槻校の受講生も募集中

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

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。



1.23 [土] 和田 秀樹氏 精神科医
3.2 [火] 杉村 太蔵氏 元衆議院議員
3.20 [土] 櫻井 よしこ氏 ジャーナリスト
4.18 [日] 鴻上 尚史氏 作家・演出家



5.9 [日] 尾木 直樹氏 教育評論家
5.29 [土] 八代 英輝氏 弁護士・武蔵野大学客員教授
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
7.10 [土] 加藤 登紀子氏 シンガーソングライター

8講演が全て受講できます

北摂文化大学 豊中校

2027年 受講生募集中



FUMIE OTAWA

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

筑波大学附属高等学校、東京女子医科大学卒業。内科医師の難関、総合内科専門医の資格を持ち、多くの患者の診療にあたる。通常の診療はもとより、北アルプスでの夏山診療、特別支援学校の校医、そして近年では刑務所や少年院での矯正医療にも携わる数少ない日本のプリズンドクターである。幅広い診療経験に基づく発言は、テレビメディアでの評価も高く、「信頼できる女性コメンテーター第1位」に選出されている。



YOICHI MASUZOE

3.24［水］

舛添 要一氏

国際政治学者

パリ大学現代国際関係史研究所客員研究員、ジュネーブ高等国際政治研究所客員研究員などを務め、東京大学教養学部政治学助教授に就任。2001年参議院議員初当選。参議院自由民主党政策審議会長、厚生労働大臣、新党改革代表、東京都知事などを歴任。現在はコメンテーターや執筆などで活動中。近著に『中国の逆襲 習近平の戦略』『イスラエルの正体』がある。



KENICHIRO MOGI

© Itaru Hirama 2021

4.23［金］

茂木 健一郎氏

脳科学者

1962年生まれ。ソニーコンピュータサイエンス研究所上級研究員、屋久島おおぞら高校校長、東京大学大学院特任教授、東京大学大学院客員教授。2005年、『脳と仮想』で第4回小林秀雄賞を受賞。2009年、『今、ここからすべての場所へ』で第12回桑原武夫学芸賞を受賞。2017年に英語で執筆した著書『IKIGAI（生きがい）』が世界57カ国で翻訳・出版され、ドイツでは43週連続1位の大ベストセラーになっている。



TSUNEYASU TAKEDA

5.22［土］

竹田 恒泰氏

作家

作家。1975年、旧皇族・竹田家に生まれる。明治天皇の玄孫。慶應義塾大学法学部卒業。2006年『語られなかった皇族たちの真実』で山本七平賞、21年に正論新風賞を受賞。全国16箇所で「竹田研究会」を開催。著書に『日本はなぜ世界でいちばん人気があるのか』『天皇の国史』『国史教科書 市販版』など多数。執筆した中学国史教科書が検定合格・学校採用されたことも話題に。



MAYU YAMAGUCHI

6.8［火］

山口 真由氏

信州大学特任教授

東京大学法学部卒。2006年財務省入省。2009年法律事務所入所。2016年、ハーバード・ロー・スクール修了。2017年、ニューヨーク州弁護士登録。2020年、東京大学大学院法学政治学研究科博士課程修了。専門分野は家族法、英米法。主な著書に『アメリカにおける第二の親の決定』、『世界一やさしいフェミニズム入門 早わかり200年史』、『「ふつうの家族」にさようなら』など多数。



EMIN YURUMAZU

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

トルコ、イスタンブール出身。1997年に日本へ留学し東京大学工学部卒業、同大学院にて生命工学修士を取得。野村證券で機関投資家営業などを経て、2024年にレディーバードキャピタルを設立。『日経ニュースプラス9』『ウェークアップ』等のメディアに出演し、SNSでも積極的に情報発信を行う。著書に『エミン流「会社四季報」最強の読み方』『大インフレ時代！日本株が強い』など多数。

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21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（高槻校・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$\frac{1}{8}$）。

箕面公園いいね！プロジェクト 〈イベント案内〉

「みのお山とみどりのフェスティバル」

箕面の山と街のみどり みんなで守り、育て、活かす PR＆体験フェア



自然工作や緑化相談など各団体の特色を生かしたブースが出展

日　時▸11月3日（火・祝）10:30～15:30　雨天中止
会　場▸瀧安寺前広場（箕面公園内）・阪急箕面駅前ステージ 入場無料
※体験等はブースにより有料の場合あり
主　催▸箕面市・NPO法人みのお山麓保全委員会

「明治の森箕面国定公園 もみじまつり」



期間中、箕面大滝や滝道沿い、周辺の寺社仏閣の秋の特別ライトアップのほか森林ヨガ、オープンハイキングなども。くわしくは観光協会ホームページ「Touch Minoh」をごらんください。

期　間▸11月14日（土）～12月6日（日）
ライトアップは日没～21:30

※箕面市に気象警報が発令された時や、河川が激しく増水した場合は中止です。

楽しむ、近くの低山ハイク

「紅葉・黄葉トレッキングinみのお」

参加者募集

晩秋の箕面の山をいろんな樹々の紅葉・黄葉をたずねてトレッキング



コース：箕面公園から箕面ビジターセンター方面（解散は瀧安寺前）約8～9km
対　象▸アップダウンのある山道を4時間以上歩ける、高校生以上の方
日　時▸11月29日（日）10:00～15:00 少雨決行
集　合▸箕面公園昆虫館前　9時50分
参加費▸200円
定　員▸15名　（要事前申込み・先着順）
ＴＥＬ▸072-721-3014（公園管理事務所9:00～17:00）
または公園ホームページのメールフォームから

＜公園からのお願い・お知らせ＞
・11月～12月初旬の紅葉シーズン中特に土日祝は周辺道路および駐車場で渋滞や混雑が予想されます。平日のご来園、公共交通のご利用をおすすめします。
・箕面ドライブウェイ（府道43号線）では11月14日～12月6日の土日祝一方通行規制がおこなわれます。
・滝までの園路（滝道）は一般車両（バイク・自転車含む）の乗入れはできません（許可車・指定車除く）。公園内は歩いて散策ください。

昆虫館

企画展「じゅえき太郎のすべて」

イラストレーター・作家・漫画家のじゅえき太郎さんの特別企画展



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



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

北摂の街の情報を発信し続けて40年。その節目に贈る「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。ぜひお手に取って、ご覧ください。

＼ 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。



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



他にも特集が盛りだくさん

- 思い出とともにめぐる北摂（真矢ミキさん、大谷亮平さん ほか）
- ぶらり商店街を歩く
- 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

CO・OP

コープこうべだより

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



コープこうべ キャラクター コーピー

コープ東豊中

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!



CO・OP
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!



CO・OP
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！ ツキ推し！

11/6（金）からスタート

CO・OP
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→

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」

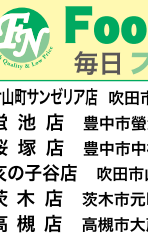
そう訊かれたならば、実に多くの人が彼の名を挙げるはず。五割は確実に超えて、場合によっては八割に到達するかもしれない。その後、天下を統一した豊臣秀吉、数百年の泰平の礎を築いた徳川家康と比べても、織田信長の名を挙げる人は多いだろう。まさにキングオブ・戦国武将と言えよう。

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

北大阪急行
大阪モノレール
「千里中央駅」
徒歩1分

SENRITOよみうり

SENRITOよみうりホールのご案内

マルチユースに対応する上質感あふれるホール

質感にこだわった空間をご提供します。







会議・展示会・講演会・発表会
幅広くご利用いただいております
控室完備！

Wi-Fi完備！
-貸出し備品：机・椅子・マイク・演台・ホワイトボード等 -

【 仕様 】
面積：約100㎡/天井高：約5m/収容人数～130名

お気軽にお問い合わせください。

SENRITOよみうり
お問合せ先／大阪府豊中市新千里東町1-1-3（SENRITOよみうり管理事務所）
TEL.06-6834-4300 受／9時～18時
http://senrito.jp/

スタッフ大募集
〈種別〉パート・アルバイト
〈作業〉惣菜・鮮魚・ベーカリー
〈時間〉7:00～17:00
（週20時間以内）
パート・アルバイト
時給／
1,240円～1,300円
まずはお気軽にお電話を。
シェフカワカミ 桜塚店
豊中市南桜塚3丁目6-27 06-6846-8001

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

Food Net Mart
毎日 フードネットマート 安い!

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

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

わが家のアイドル自慢
LOVE
ほにゃほにゃ笑顔☆癒し担当次男くん！

まなとくん／高槻市
Smile
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EAST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

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

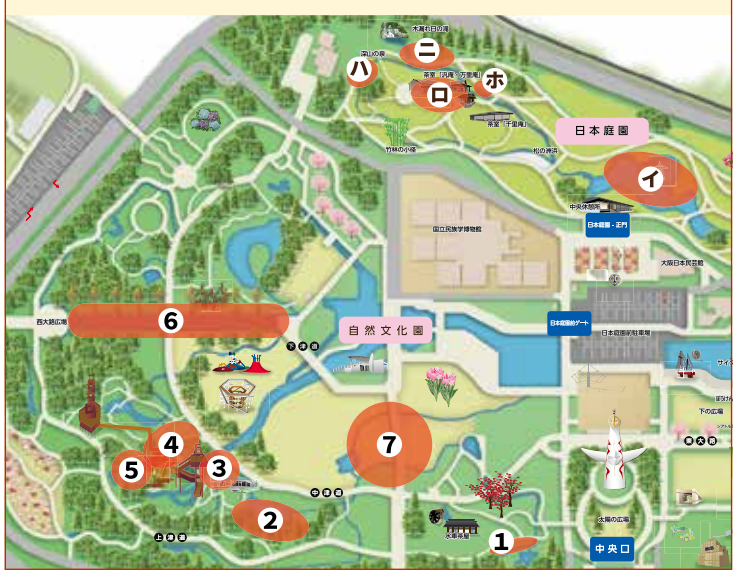
心字池を彩る紅葉や、美しくひっそりと色づく茶室「汎庵・万里庵」の庭園、木漏れ日の滝と銘木モミジのコントラストなど、庭園を巡りながら移りゆく景色をお楽しみください。

- 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　休み　主催　問合せ　ホームページ　メール

Pickup Event

※別途入園料が必要
※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。

City Life



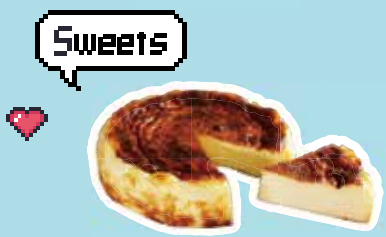
第8回

西日本最大級 チーズの祭典

チーズEXPO

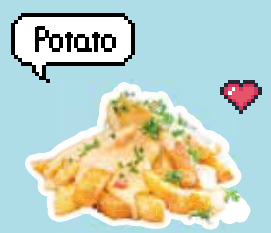
in 万博公園











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

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



11.14（土）出演
インポッシブル



11.14（土）出演
チェリー大作戦

よしもと
お笑いライブ in チーズEXPO

観覧無料

11月14日（土）・15日（日）両日13時～

©YOSHIMOTO KOGYO, All Rights Reserved.



11.15（日）出演
大西ライオン



11.15（日）出演
オーサカクレオパトラ



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

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 Discover 北摂 in チーズEXPO

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!

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

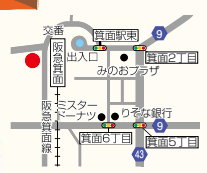
1幕 11/21（土）〜 23（月・祝）
2幕 11/27（金）〜 29（日）
3幕 12/4（金）〜 6（日）
4幕 12/11（金）〜 13（日）
5幕 12/18（金）〜 20（日）
6幕 12/26（土）〜 30（水）

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。



Bakery Grin
ベーカリー グリン



箕面市箕面1-2-6-101
営／10時～17時　火・水定休
✆072-734-8229
（電話予約可）

シンプルだからこそ奥深い 職人の探求心が光る

箕面駅からすぐの、常連客が多く立ち寄る同店。素材や製法にこだわり、飽きのこないシンプルな味わいを追求する。催事で出会ったパリのシェフに直談判し、パンスイスのレシピを教わるなど、探求心がおいしさに表れている。



特典
「シティライフを見た」と
1,000円以上お買い上げで
10%OFF（11月末まで）

1 パンスイス〈チョコクリーム〉…420円
美しい縞模様が目を引く。リベイクすると生地はザクザク、中のチョコレートがとろりと溶けてさらに美味しい。

2 クリームパン…250円
水の代わりに牛乳・卵・バターを使ったリッチなブリオッシュ生地に、自家製カスタードクリームを包んだ人気No.1商品。

3 パンドミ…1斤360円～
湯種製法で丁寧に仕上げた、もちもち食感が楽しめる飽きのこない食パン。

4 シュトーレン…2,800円
いよかんや柚子など4種の柑橘系フルーツに、2種のナッツ、選りすぐりの5種のスパイスで風味豊かに仕上げた。



1 トマティーナ…216円
トマトカレーを包んだ、老若男女に愛されるカレーパン。輪切りのトマトとチーズをのせ焼き上げた。

2 岡町あんパン…259円
口コミで人気が広がり、リピーター多数!ふわふわ米粉生地に、箕面地下天然水を使った箕面製餡所の上粒餡がたっぷり。

3 シナモンロール…216円
デニッシュ生地でシナモン風味のペーストを巻き込んだ、平成レトロな定番の美味しさ。

4 米粉の三色あんパン…450円
箕面製餡所の上粒餡、八女抹茶餡、栗餡を米粉の生地で包んだ秋の新作。

Boulangerie Terre Roche
ブーランジェリー テール ロッシュ

豊中市中桜塚2-31-13
営／7時～18時
月曜定休
✆06-7777-6511
（電話予約可）



米粉パンも充実 毎朝通いたくなる味わい

今年8月にオープンした、黄色い外観が目印のテールロッシュ。小麦粉のパンはもちろん、米粉を使ったパンも種類豊富に揃う。朝7時から営業しているので、朝食用に焼きたてのパンを買いに訪れては。

この秋 食べたい パン



実りの秋、旬の味覚が楽しめる
お気に入りのパンを探しにでかけよう

クローバーベーカリー

吹田市長野東3-20-103
営／火曜～金曜 9時半～18時半
　土曜 9時～18時
（サンドイッチの販売は10時頃～）
日・月定休　P2台あり
✆06-6875-8828
（電話予約可）
Instagram@clover_bakery_



秋のお出かけのお供に 幸せ見つかるベーカリー

キッズスペースを備え、親子連れにも人気。食べ応えのある総菜系から甘いスイーツ系まで、幅広いラインアップが魅力だ。クロワッサンに求肥をサンドした今話題の「クロもっち」は、ぜひ食べてほしい新作。





安納芋やいちじくなど 秋の味覚を使った新作登場

具材を惜しみなく使うヨシヒロイケダのパンは、一つ一つの満足度が高い。「安納芋といちじく」は、どこを切っても安納芋が顔を出す、芋好きにはたまらない一品。ハード系パンが好きな人は秋限定なので食べ逃しなく。

Le Boulanger YOSHIHIRO IKEDA
ヨシヒロ イケダ

豊中市本町6-7-9　ツインワダ103
営／7時半～19時半
　土日祝～15時、木～18時
金曜定休　P有り
✆06-6151-2729
（電話予約可）



1 安納芋のダマンド…486円
バター香るクロワッサン生地にアーモンドクリームを塗り、安納芋を贅沢にサンドした秋限定の新商品。

2 ブルーベリー…345円
牛乳・練乳・生クリームのみで仕上げた、ミルキーな甘さの生地に、ほどよい酸味のブルーベリーを合わせた。

3 安納芋といちじく…756円
ライ麦とくるみの生地に、ごろっと大きな安納芋とラム酒で炊いたイチジクを包んだ。ケシの実がアクセントに。

4 チョコといちじく…756円
ライ麦生地にたっぷりのいちじくとミルクチョコが好相性で、くるみの食感も楽しい。





1 かき揚げバーガー…400円
もっちり食感のバンズにサクサクの極厚かき揚げと大葉、ゴママヨネーズがいいアクセントに。

2 クロもっち…各340円
サクサクのクロワッサンにもちもちの求肥をあわせた新食感スイーツ。
（左）きなこ：あんこ・きなこクリーム・求肥
（中央）チョコ：フランス産バトンショコラ・チョコカスタード・求肥

3 アップルシナモンフォカッチャ…320円
もっちもちのフォカッチャに、シナモンシュガーとリンゴのバターソテーをたっぷりと。



ローストチキンの丸焼きは前日までに要予約。





名物串焼き135円、つくね135円、他多数

やみつきローストチキンのテイクアウト専門店

全国から選び抜いた天然塩を独自にブレンドし、マイルドで深みのある味わいに。専用の回転ロースターでじっくり焼き上げ、余分な脂を落としつつ、その脂を下の肉が受けることで旨味を凝縮。ヘルシーながら美味しさが口の中に広がる。人気No.1は「名物串焼」、手作り「つくね」も大人気。クリスマスシーズンには丸焼きが大人気。前日までに予約必須!

鳥周〈トリシュウ〉

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

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

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

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

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

LINEの登録はこちらから↓

特典 LINEの友だち登録で
●名物串焼1本サービス
（11月末まで）

毎日直送！

年末年始はテイクアウトがお得に

北陸から厳選された魚が毎日直送！
特別な日にお寿司の
お持ち帰りはいかがでしょうか。



極み握り おもてなし

42貫+玉 3～4人前 10%OFF
14,760円 ▶ 13,284円

61貫+玉 5～6人前 10%OFF
20,850円 ▶ 18,765円

本まぐろ大とろ・本まぐろ赤み・のど黒・かに身・甘えび・ほたて・やりいか・数の子・白身・かんぱち・穴子・かにみそ・いくら・ねぎとろ・サーモン・蒸しえび・玉子



梅鉢 10%OFF
3,740円（1人前）▶ 3,366円



珠姫 10%OFF
2,250円（1人前）▶ 2,025円

スペシャルクーポン
この記事持参で、下記商品が10%OFFに
●おもてなし（3～4人前）……14,760円 → 13,284円
●おもてなし（5～6人前）……20,850円 → 18,765円
●梅　　鉢（1人前）……3,740円 → 3,366円
●珠　　姫（1人前）……2,250円 → 2,025円
※吹田グリーンプレイス店限定　※会計時に提示
※年末年始（12/28～1/2）期間のテイクアウトのみ対象
※11/1～11/30までに注文、11/1～12/10までにお支払いをお願いします。
※12/31は17時までのお渡し、1/1は休み
※12/28～1/2は単品のテイクアウトをお断りしております。

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



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。



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

豊中店
豊中市少路1-1-5
✆06-6854-0808

江坂店
吹田市江坂町1-22-1
✆06-6388-0288

茨木店
茨木市南耳原2-1-3
✆072-622-0369

十三店
大阪市淀川区十三本町1-11-14
✆06-6302-3281





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

野菜とつぶつぶ アプサラカフェ
豊中市新千里東町1-2-20
LABI千里４F
営／月～水11時～17時（LO16時）
金～日11時～21時（LO20時）
木曜定休
✆06-6836-5980



地元野菜をたっぷり使った手作りメニューが人気のカフェ

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



ケーキメニューで大人気の「りんごタルトケーキ」やヘルシーなドリンクも用意。

Menu
● カレー定食……ランチ1,260円／ディナー1,540円
● 気まぐれ定食……ランチ1,120円／ディナー1,400円
※ディナーは食前酢・プチデザート付き。
● キッズプレート……560円
● ドリンク……510円～

特典 この記事持参でお食事の方に
ドリンクバー1杯分を無料!
または、おかわり自由ドリンクバー340円→140円!
（11月末まで、他券併用不可）

育てる。届ける。類農園

農家直送の採れたて野菜が、今日の食卓へ!

毎日の食卓に欠かせない野菜や果物。普段何気なく手に取るものも、作り手のこだわりや人柄を知れば、もっと身近に感じられるはず。今回は、生産者とこだわりの農産物を紹介します。



「これ旨い!」と思える野菜を届けたい

類農園（奈良県宇陀市）

地元・宇陀のお米のぬかと、吉野の老舗「宮瀧醤油」の醤油粕を合わせた、オリジナルの有機肥料を100%使用。美味しい野菜を届けるため、肥料づくりから工夫を重ね、雑草を生えさせない土壌づくりにもこだわっている。



一番おいしいタイミングを見極めて収穫

松本 智行さん（和歌山県）

品種の特性を熟知したまっちゃんが、有機肥料100%で育てた温州みかんを、一番おいしいと見極めたタイミングで収穫。甘みと酸味のバランスが抜群で、どこか懐かしい味わいが魅力。「濃くて甘い!」とお店でも大人気。

今月のおすすめ 類農園の有機野菜



有機さつまいも
じっくり加熱することで、まるでスイーツのようにねっとり甘い蜜芋に!



有機ほうれん草
寒さで甘みが増し、アクやえぐみが少ない!ほうれん草本来の濃い旨味が楽しめる。

＼お得がいっぱいな／
類農園直売所会員カードも!

店頭で発行 | 入会料100円 | 年会費無料 | ポイントが貯まる





類農園直売所 千里中央店
豊中市新千里北町3-1-4 Senri LOOP1階
TEL.06-6369-7681
［営業時間］10:30～19:00［定休日］1/1～1/3

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

箕面市の新市立病院、完成イメージが明らかに

箕面市が移転建て替えを進める新市立病院の基本設計がまとまり、完成イメージが公開された。新病院の建設予定地は、北大阪急行「箕面船場阪大前駅」3番出口から徒歩約4分の船場東1丁目。現在の市立病院は施設の老朽化が進み、建物の構造上、最新の医療への対応にも制約があることから、移転して機能を充実させる。開院は2031年度中を目指している。

新病院は地上9階建てで、病床数は390床、診療科目は30科を予定。現在の市立病院は317床で、73床の増床となる。これは、吹田市で医療法人協和会が運営する協和会病院との再編統合によるもので、地域で必要とされる医療を持続的に提供する体制を整える計画だ。診療科も拡充し、感染症内科や呼吸器・免疫内科などを新設する。建物には地震の揺れを抑える免震構造を採用し、災害時にも医療機能を維持できるよう防災性能を高める。

公開された完成イメージでは、外観のほか、総合受付や病棟、個室などの内装も確認できる。新病院では病室を全室個室とし、そのうち約7割を無料とする計画だ。患者のプライバシーに配慮するとともに、感染対策にも対応しやすい療養環境を整える。また、自然光や緑を取り入れ、患者だけでなく医療スタッフにとっても働きやすい空間づくりを進める。病院棟の延べ床面積は約3万8,900平方メートルで、敷地内には立体駐車場も整備する計画である。





写真提供：箕面市

市立病院は、急な病気やけがへの対応から専門的な治療まで、地域の安心を支える重要な拠点である。新病院の整備は、建物を新しくするだけでなく、診療体制や入院環境を見直し、地域医療を将来にわたって支える取り組みでもある。今後は実施設計などを進め、開院に向けて準備が進む。駅からのアクセスや災害への備えも含め、地域の暮らしを支える新たな医療拠点として、今後の整備の進展が注目される。

SOCIAL

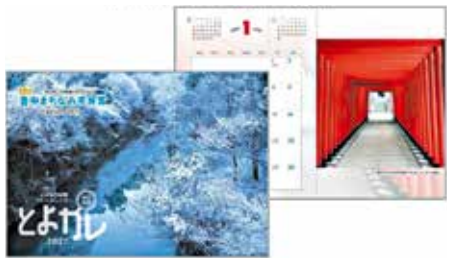
豊中市が「営業・広報専門官」公募 財源確保を推進

豊中市は、市の魅力発信と財源確保の強化に向け、部長級職員「営業・広報専門官」1人を公募している。同専門官は令和9年4月に新設予定の全庁横断プロジェクトチームを統括。「豊中市ならではの地域資源を発掘して魅力を高め、共感と財源につながる価値へ育てる」ことをミッションとし、ふるさと納税やクラウドファンディング、企業版ふるさと納税などの企画・戦略立案を担う。募集はエン株式会社の「ソーシャルインパクト採用プロジェクト」特設ページで10月19日から11月15日まで受け付けており、採用予定日は令和9年4月1日だ。事業企画等でプロジェクトを動かした経験のある人材を対象とし、市政運営の基本理念「創る改革の“シンカ”」のもと、さらなる発展と新たな価値創出を目指している。

CULTURE

豊中まちなみ市民賞が決定 景観フォト14作品選出

豊中市は、市制施行90周年記念事業「第3回豊中まちなみ市民賞（第3回とよなか景観フォトコンテスト）」の受賞14作品を決定した。「未来に伝えたいとよなかの風景」をテーマに集まった308点から市民投票等を経て優秀賞2点と入賞12点を選出。受賞作は11月10日発売の景観フォトカレンダー「とよカレ2027」（税込500円）に掲載される。市役所第二庁舎や市立文化芸術センターで作品展示も順次開催される予定だ。



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。

ううう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15万部　●シティライフは再生紙を使用し、植物性インキで印刷しています。　●本紙にはPR情報記事が含まれています。
●QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。　●無料で各戸に配布しています。必要のない方は、お手数ですがご一報ください。
設置店はこちらから

Pick up!

買　取

商品券を額面通りに現金化 おトクな買取キャンペーンを実施中



年末の大掃除前に、まずは引き出しや財布の中を"小掃除"!使う機会がなく、しまったままの商品券はないだろうか?一般的に商品券は、買取店などでは額面を下回る金額で買い取られることが多い。そんな中、キングラム豊中店では期間限定で、百貨店の商品券やVISA・JCBのギフトカードなど、指定券種を額面通りに買い取るキャンペーンを実施中!例えば、1,000円券なら1,000円の現金で買い取る。1回10枚までが対象で、11枚目以降は別途査定となる。出費が増える年末年始に向け、使い道のない商品券を現金化してみては?

「以下の指定の金券・商品券5種を額面通りの金額で買取」

1回10枚、額面合計10,000円まで!
気になる券があればお問合せください!



- 全国百貨店共通商品券
- 三井住友VJAギフトカード
- JTBナイスギフトカード
- JCBギフトカード
- UFJニコスギフトカード

※その他、各種クーポン券(ビール券、お米券、図書券、QUOカードなど)も買い取り可能。ただし、一部買い取りできないものもあり。
気になる方は問い合わせを。
※1回10枚まで。11枚目以降は別途査定。　※著しい汚れ、破損は対象外。

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

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

HP







今、話題の平成レトロアイテムも1点1,000円以上で買取中!

■ 特典　「シティライフを見た」で
●その他商品の査定額20%UP!※金券など一部対象外有。
●駐車証明書持参で駐車場代をサービス!
(11月末まで・他クーポンとの併用不可・掲載店舗のみ有効)

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

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



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

開催日時
11.21(土) 10:30-12:30
11.29(日) 10:30-12:30
12.6(日) 10:30-12:30

〈開催場所〉
発酵イタリアンHIROSE
箕面市船場東3丁目3-11 2階

各回・抽選16名｜参加無料



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

申し込みはQRコードから
※当選された方へ後日メールにてご案内いたします。

福祉就職イベント2026
～ 北摂エリア ～

福祉のお仕事の魅力発見フェア
CHARM
- チャーム -

介護職、相談員、保育士、看護職、介護支援専門員、ホームヘルパー、送迎ドライバーなど多数お仕事の相談ができます!
福祉ネイルなど複数のワークショップも開催!
このイベントに参加された方は雇用保険求職活動の実績になります。

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

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

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

オンライン参加もOK
詳細はこちらから!

3ブース以上回ると 先着100名様にQUOカードをプレゼント!

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

Gakken

秋の無料体験学習受付中

入学準備受付中!





©学研教室

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



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

対象 幼児(年少・年中・年長)・小学生・中学生
教科 算数・国語・英語※中学生については教室へお問合せください。
内容 学力診断テストと、2回の教室学習&家庭学習



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

お近くの教室はこちらから

お申し込みお問合せは フリーコール 0120-114-154
受付時間／月曜～金曜日 9:00～17:00(祝休日を除く)
学研教室 大阪北事務局／吹田市江坂町1-23-101大同生命江坂ビル11F
24時間ホームページよりお申込みいただけます　学研教室　検索

学研教室 幼児/算数・数学/国語/英語

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

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▼