

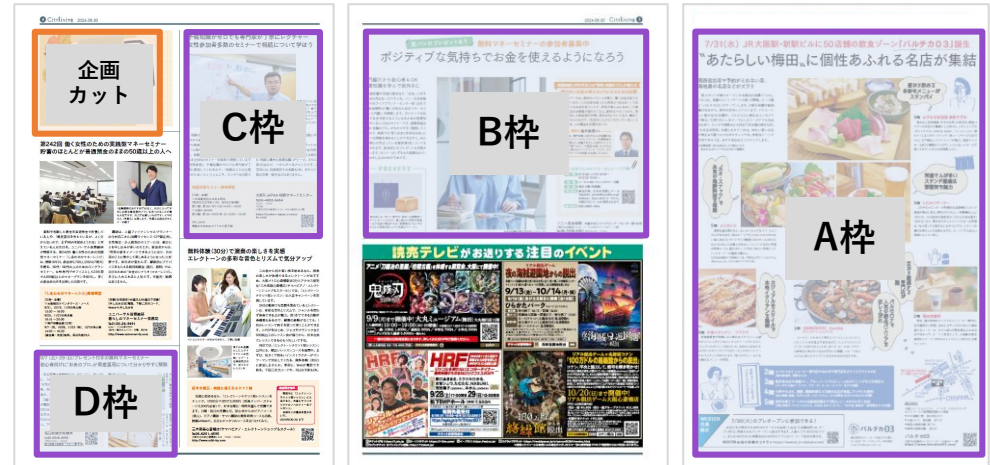
# Cityliving シティリビング大阪 8/28号 「ジブン・アップデート企画」

暑さがやわらぎ、日常に少し余白が生まれる“秋のはじまり”は、自分を見つめ直し、新しい一歩を踏み出すのに最適なタイミング。シティリビング読者の多くが「スキルアップ」や「新しい学び」への関心を持ち、「今の自分を少しアップデートしたい」と感じています。資格取得や習い事、自己投資など、その関心は年々広がりを見せています。そんな前向きな気持ちに寄り添い、「秋からのチャレンジ」を後押しする情報を、シティリビングで発信してみませんか。

## <実施概要>

- 媒体：シティリビング大阪
- 配布部数：5,855オフィス 70,261部
- 実施号：8月28日号
- 配布日：8月26日（水）～28日（金）
- 企画体裁：ペイドパブリシティ（記事型広告）
- 申込締切：7月31日（金）
- 校了締切：8月14日（金）

## <掲載イメージ>



※体裁・割付は変更になる場合があります。

## <実施費用>

広告枠（サイズ）	今回実施料金（税別）
A枠：1ページ+WEB掲載 （タテ356mm×ヨコ239mm）	<b>900,000円</b> （正価：1,785,000円）
B枠：1/2ページ+WEB掲載 （タテ173mm×ヨコ239mm）	<b>480,000円</b> （正価：1,005,000円）
C枠：1/4ページ縦 （タテ173mm×ヨコ113mm）	<b>240,000円</b> （正価：410,000円）
D枠：1/8ページ横 （タテ81.5mm×ヨコ113mm）	<b>150,000円</b> （正価：215,000円）

※ディスプレイ広告での実施も可能ですが、枠に限りがございますので、営業担当にお問い合わせください。

## ご出稿特典

<対象> A枠：1ページ、B枠：1/2ページ

制作した記事をWeb用にリライトし  
シティリビングWeb大阪へ無料掲載します！  
（掲載期間：2週間、想定PV2,000～3,000）

さらに、タイアップ記事への誘導促進施策もセットに！

- ・Web会員にメールマガジン配信：43,100通 ※2026年4月現在
  - ・SNS（Instagram/Facebook）への広告配信
- 上記施策合計185,000円～200,000円相当



A 枠

あの日崎グリコから新提案。健康習慣は「根拠」で選ぶ時代  
**今日からちょっとずつ変わる  
 私のための健康な生活習慣づくり**

仕事も家事も毎日全力で、私の「調子」は悪化しになり。健康について検索すると情報過多で私にぴったりの方法を探すのも一苦労です。日崎グリコでは科学的なアプローチとデータ活用によって、「一人ひとりの生活の中で楽しく健康習慣をサポートする取り組み(GOOD LIFE CIRCLE)を実践しています。昨年12月には体験イベントとオンラインプログラムで心と体の調子を整える「グリコ コンディショニングプログラム」を開催。シティリビングが体験して気づいた変化を伝えました。

担当者に聞きました

**「GOOD LIFE CIRCLE」は、どんなプロジェクト？**



「GOOD LIFE CIRCLE」は、2024年に開始した健康な生活習慣づくりをサポートするプロジェクトです。昨年開催したイベント「グリコ コンディショニングプログラム」では、参加者の皆さまにご好評いただきました。2025年内容はさらにアップデートし、体験も健康習慣を身につけていただけるよう、自宅で取り組むことができるオンラインプログラムも追加。心と体の状態を記録し、コンディションを整えていくことができるようになりました。こうした「グリコ」の科学的アプローチは実際に発表され、2025年にはスポーツ・アスリート「アスリートプログラム」から、トレーニングを始める方「アスリート」、運動と仕事の間を悩まされる方「ワークライフプログラム」といったターゲットが追加されています。

「あんなに楽しいという日崎グリコのイメージに加え、実際に貢献する企業であることまで」(知)ていただければ幸いです。



**「グリコ コンディショニングプログラム」は何をやるの？**

オンラインプログラム「アスリートプログラム」を体験。参加者のコンディションを把握し、心と体の状態を整える。また、ワークライフプログラム「ワークライフプログラム」を体験。参加者のコンディションを把握し、心と体の状態を整える。

**日崎グリコの「お菓子」の延長線上には**

**健康価値を見据えたプロジェクトがあったー**

**1** 専任Webアプリからコースを選択  
 専任Webアプリで、健康や心身の健康を管理。毎日の様子とともなる「アクティビティ」の記録もできる。自分のコンディションの傾向を把握して予約。

**2** 会場で運動やプログラムを体験  
 会場で運動やプログラムを体験し、専用アプリで記録。自分のコンディションを把握し、自分のコンディションの傾向を把握して予約。

**3** オンラインプログラムを自宅で実践  
 体験したコンディションを元に、自宅で実践するプログラムを体験。自分のコンディションを把握し、自分のコンディションの傾向を把握して予約。

**自分の状態が**  
 数値化されてわかりやすい！  
 「アクティビティ」の数値化によって、自分のコンディションを把握し、自分のコンディションの傾向を把握して予約。

**自分の状態が**  
 数値化されてわかりやすい！  
 「アクティビティ」の数値化によって、自分のコンディションを把握し、自分のコンディションの傾向を把握して予約。

**自分の状態が**  
 数値化されてわかりやすい！  
 「アクティビティ」の数値化によって、自分のコンディションを把握し、自分のコンディションの傾向を把握して予約。

**健康に向き合う企業の姿勢を知りました**  
 健康や心身の健康を管理。毎日の様子とともなる「アクティビティ」の記録もできる。自分のコンディションの傾向を把握して予約。

**健康に向き合う企業の姿勢を知りました**  
 健康や心身の健康を管理。毎日の様子とともなる「アクティビティ」の記録もできる。自分のコンディションの傾向を把握して予約。

**健康に向き合う企業の姿勢を知りました**  
 健康や心身の健康を管理。毎日の様子とともなる「アクティビティ」の記録もできる。自分のコンディションの傾向を把握して予約。

「グリコ コンディショニングプログラム」に  
 関する問い合わせ  
 glico-goodlifecircle@cpfm.jp  
 0120-334-558



**AFTER VOICE**  
 心と体の調子が変化に気づいた3人  
 体験したコンディションを元に、自宅で実践するプログラムを体験。自分のコンディションを把握し、自分のコンディションの傾向を把握して予約。

B 枠

**「教える夢、弾きたい夢、を叶える「ヤマハ講師資格取得コース」と「エレクトーンはじめてレッスン」  
 好きなことを仕事や趣味にできる特別なレッスンと出合えます**

新たな年を迎えた今こそ、音楽を始めませんか？ 音楽家としての「好き」や「やりたい」という気持ちを叶える。ヤマハエレクトーンショップのレッスンは、音楽を仕事や趣味にできる特別なレッスンと出合えます。その中でも、「ヤマハ講師資格取得コース」と「エレクトーンはじめてレッスン」をご紹介します。



**教える夢をかなえる「ヤマハ講師資格取得コース」**

豊かなライフスタイルを追求するために、まだ新しい自分を見つけたい。音楽や趣味で音楽を教える人が活躍している。子どもから大人まで、音楽や趣味で音楽を教える人が活躍している。子どもから大人まで、音楽や趣味で音楽を教える人が活躍している。子どもから大人まで、音楽や趣味で音楽を教える人が活躍している。

**弾けるワクワクを実現できる「エレクトーンはじめてレッスン」**

ピアノやエレクトーンを弾くことが、楽しい。心を開いて、エレクトーンはじめてレッスン。弾けるワクワクを実現できる。弾けるワクワクを実現できる。弾けるワクワクを実現できる。弾けるワクワクを実現できる。

**講師資格取得コース、エレクトーンはじめてレッスンで無料体験を実施**

入会すると、オリジナルアルバムをプレゼント。講師資格取得コース、エレクトーンはじめてレッスンで無料体験を実施。入会すると、オリジナルアルバムをプレゼント。講師資格取得コース、エレクトーンはじめてレッスンで無料体験を実施。

C 枠

**働きながら通いやすい立地  
 伝統あるスクールでメイク・ヘアのスキルアップを**



1977年設立の日本メークアップアーティスト学校は、熟練した講師による少人数制の丁寧な授業と、最新の美容機器が揃った立地。伝統あるスクールでメイク・ヘアのスキルアップを。

1977年設立の日本メークアップアーティスト学校は、熟練した講師による少人数制の丁寧な授業と、最新の美容機器が揃った立地。伝統あるスクールでメイク・ヘアのスキルアップを。

**スマホで学べる通信講座「パスル」で  
 簿記、FP、社労士、宅建士などの資格取得を実現**



「仕事や子育てで忙しい、資格を取りたい」という人におすすめの通信講座「パスル」。簿記、FP、社労士、宅建士などの資格取得を実現。

「仕事や子育てで忙しい、資格を取りたい」という人におすすめの通信講座「パスル」。簿記、FP、社労士、宅建士などの資格取得を実現。

D 枠

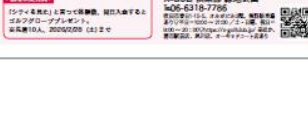
**9/7(土)29(日)プレゼント付きの無料マネーセミナー  
 初心者向けにお金のプロが資産運用について分かりやすく解説**



9/7(土)29(日)プレゼント付きの無料マネーセミナー。初心者向けにお金のプロが資産運用について分かりやすく解説。

9/7(土)29(日)プレゼント付きの無料マネーセミナー。初心者向けにお金のプロが資産運用について分かりやすく解説。

**女性限定ゴルフデビュー応援プランで気軽にスタート  
 初心者でも短期間で上達できるインドアゴルフスクールへ**



女性限定ゴルフデビュー応援プランで気軽にスタート。初心者でも短期間で上達できるインドアゴルフスクールへ。

## 本企画は「学びたい人」ではなく “迷って止まっている人”を動かすための企画です

### ■シティリビング読者＝約6割が、デジタルスキル、コミュニケーション能力等の向上意向

<その一方で抱えている課題>

費用が高い：62.1%／モチベーション維持が難しい：57.9%／時間がない：52.5%／何から始めるべきかわからない：45.0%

→スキルアップ意欲は高いが、行動に踏み切れていない層

### ■本企画で提供する価値＝単なる学び機会ではなく“意思決定を後押しする情報”を提供

自分に合った選択肢が分かる／忙しくても続けられる／費用対効果に納得できる

→「迷っている人を動かす」企画設計

### ■8/28号で実施する理由

秋は「新しいことを始める」意欲が高まる季節

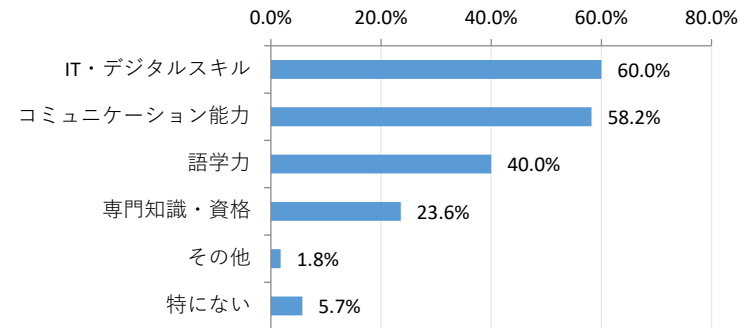
情報収集はお盆明け～9月に本格化

9～11月は行動が活発化するタイミング

→“検討開始の瞬間”にリーチできる最適時期

## Q. あなたは、現在（またはこれから）の仕事で必要だと感じるスキルは何ですか？（MA）

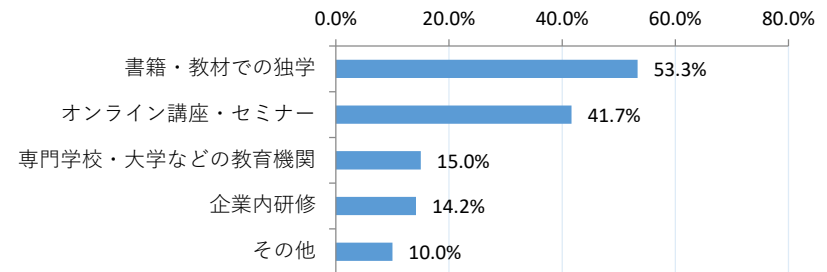
No.	カテゴリー名	n	%
1	IT・デジタルスキル	168	60.0%
2	コミュニケーション能力	163	58.2%
3	語学力	112	40.0%
4	専門知識・資格	66	23.6%
5	その他	5	1.8%
6	特になし	16	5.7%



## Q. どのような方法でリスキングを行いましたか？（MA）

※リスキング経験ありの方対象

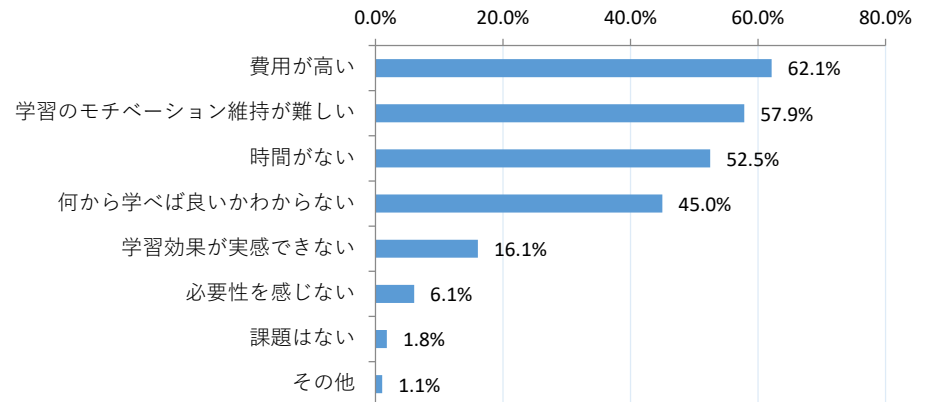
No.	カテゴリー名	n	%
1	書籍・教材での独学	64	53.3%
2	オンライン講座・セミナー	50	41.7%
3	専門学校・大学などの教育機関	18	15.0%
4	企業内研修	17	14.2%
5	その他	12	10.0%



## Q. リスキングを行う上で、どのようなことに課題を感じますか？（MA）

※リスキング経験ありの方対象

No.	カテゴリー名	n	%
1	費用が高い	174	62.1%
2	学習のモチベーション維持が難しい	162	57.9%
3	時間がない	147	52.5%
4	何から学べば良いかわからない	126	45.0%
5	学習効果が実感できない	45	16.1%
6	必要性を感じない	17	6.1%
7	課題はない	5	1.8%
8	その他	3	1.1%

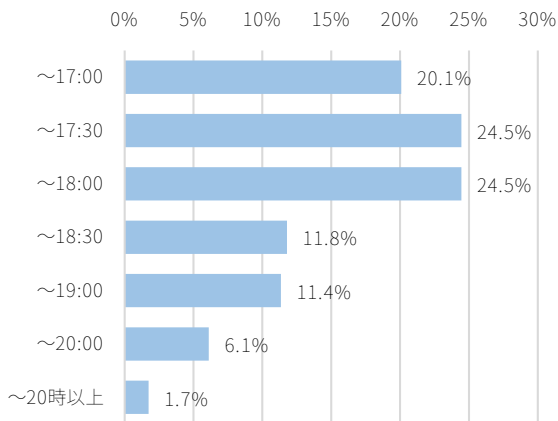


# Cityliving <参考資料> シティリビング読者調査より

期間：2025/12/17（水）～2/10（火）  
 対象：シティリビング読者（紙面で告知）  
 n数：230

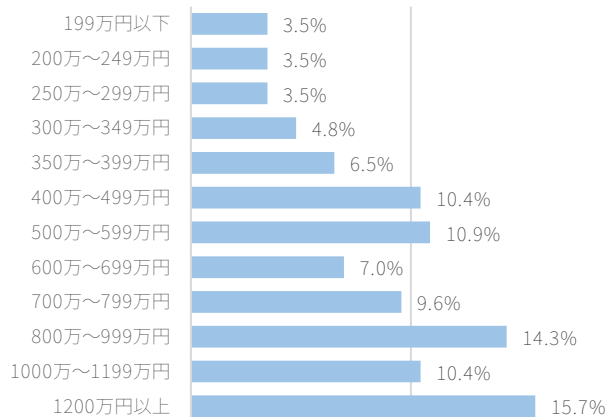
## ●平均退社時間

平均 18：20



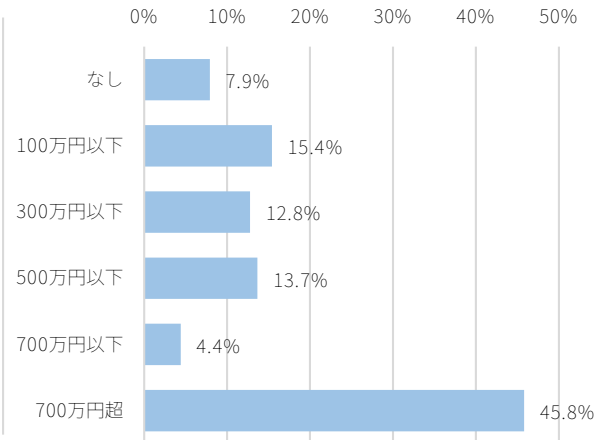
## ●世帯の年収(税込)

平均 734.6万円

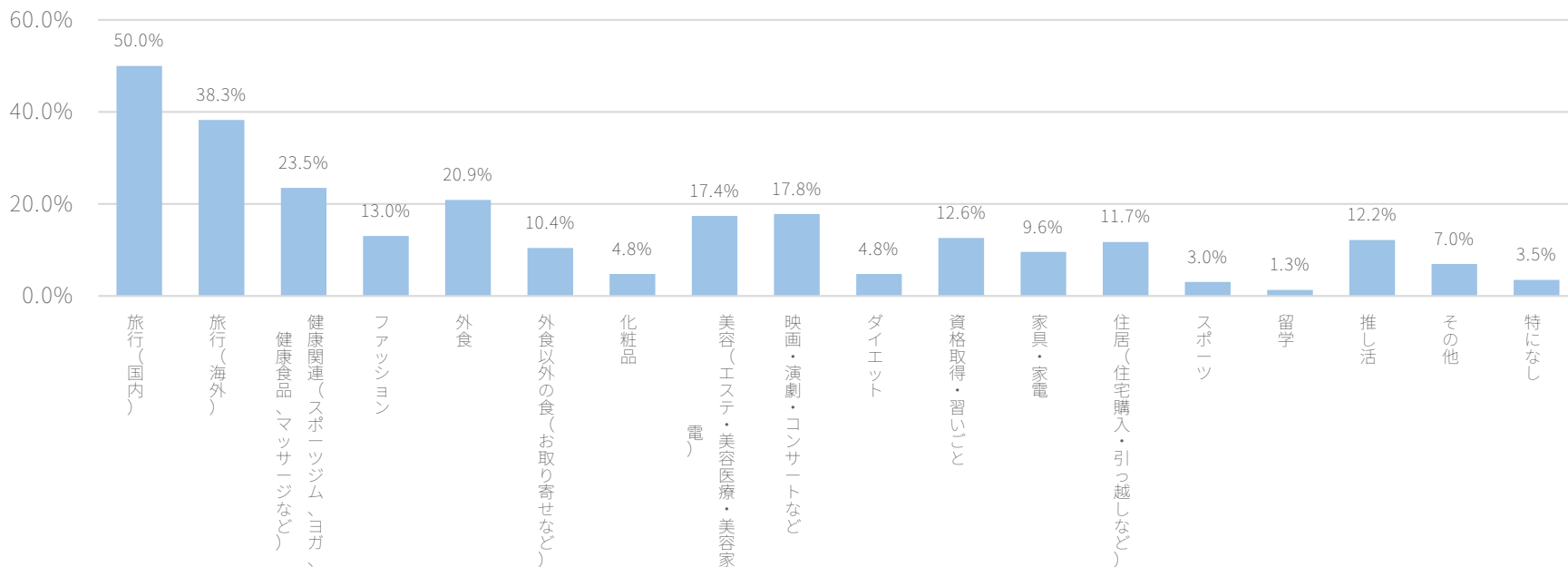


## ●世帯の貯蓄額（預貯金）

平均 1,252.4万円



## ●今お金をかけたいと思うもの（上位3つ）



# Cityliving オフィスで働く女性のためのメディア シティリビング・シティリビングWeb

シティリビングは、“共感”が集まり、つながる 働く女性にとことん特化したフリーペーパーです。



## シティリビング

オフィスに直接届く働く女性のためのメディア

ターゲット	20～40代のオフィスで働く女性
エリア部数	大阪版 70,261部、5,855オフィス ※全国主要都市5エリア発行 (314,246部、21,578オフィス)
配布方法	許可を得たオフィスへの配布
紙面体裁	タブロイド版オールカラー
配布日	金曜日付、水・木・金曜日配布

エリア名	配布オフィス数	配布部数
東京	5,647	110,696
横浜	2,219	46,530
大阪	5,855	70,261
京都	3,458	38,450
名古屋	4,399	48,309



## シティリビングWeb

オン・オフに役立つ「身近でリアルな情報」を発信



月間PV	約335万PV
月間UU数	約164万UU
登録会員数	約63万人
メールマガジン配信数	約16万通
スマホアクセス比率	91.0%

※全国8エリア切替。各数値は全国まとめ

## Point

✓登録オフィスに無料でお届け。昼休みや休憩時にオフィスで、持って帰って自宅で読まれるメディア

配布登録していただいているオフィスに無料でお届けするフリーペーパー。オフィスごとに、「担当が女性従業員に1部ずつ配布」「社員食堂や休憩室などにまとめ置き」など、それぞれの方法で働く女性に読まれています。

✓全国5都市で発行、各地に編集部を持ち、地域に密着した情報を発信

告知として5エリアすべてに掲載することも、イベント集客やテストマーケティングとして特定エリアに掲載することも可能です。

✓全国11,000人超の読者モニター会員をプロモーションに活用

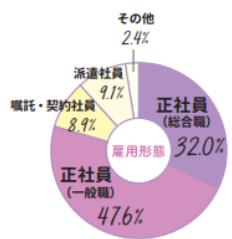
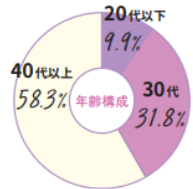
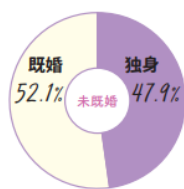
オフィスで周りの同僚にサンプルを配布する、オフィスの給湯室・更衣室に商品を設置する、特定の条件にあう読者を座談会にアサインする、イベントに参加してブログやSNSで発信する、など広告主の課題にあわせて、読者組織を活用することが可能です。

✓広告効果の検証が可能

読者モニターによる毎号の評価調査を行っています。また広告出稿後の広告評価アンケートやサンプリング後の追跡調査など事後検証も可能です。

## 読者はこんな女性

企業で働き、“自分の意志”で時間とお金を自由に使う女性



シティリビング読者の働き方・暮らし方 ※平均数値

○年収	429.7万円	○退社時間	18:07
○貯蓄額	689万円	○出社ルール	「原則出社」79.0%
○1カ月に自由に使えるお金	6.26万円	「テレワーク併用」10.4%	
		○副業している	12.8%

※2023年読者Webアンケートより(2,075サンプル)

