

ココから PLUS から

vol.44
WINTER
2024

「ココ+から(PLUS)」は、あなたの「ココロ」と「カラダ」に元気をプラスします。

「ひとあるき、まちさんぽ」第44回 JR 阪和線 南田辺駅・ 美章園駅編



大阪産(もん)を使ったヘルシーレシピ
「泉州きくなのケーキ・サレ」

ココロ&からだに読むサプリ5
「ヒートショックを防いで
安全なバスタイムを」

セラピストじゅづつなぎ③
「自宅で続けるデイリーセルフケア」

いいこと・いいもの・インフォメーション



ココから PLUS から Vol.44

2024年12月1日発行(季刊) 企画・発行/学校法人 森ノ宮医療学園 ここから編集委員会 (〒537-0022 大阪市東成区中本4-1-8 TEL.06-6976-6889)

0円

想いのすべてを、医療の力に。
森ノ宮医療大学



森ノ宮医療大学は、
大阪ヘルスケアパビリオンの
協力企業及び協賛企業として
協力しています!

大阪ヘルスケアパビリオンは、2025年に開催される大阪・関西万博の開催目的を踏まえ、オール大阪の知恵とアイデアを結集させ、訪れた人々が「いのち」や「健康」、近未来の暮らしを感じられる展示を実現するとともに、大阪という都市の活力・魅力を世界のより多くの人々に伝えていく場です。誰もがわくわくしながら、驚きや新たな発見に満ちた感動が味わえるとともに、参加型のパビリオンとして、体験や共創を通じて、深く心に記憶され、新たな行動につながるようなパビリオンをめざしています。



出展参加のテーマ「REBORN」

大阪ヘルスケアパビリオン 参加イベントのご紹介

- 1 大阪ヘルスケアパビリオン内の「展示・出展ゾーン」に、森ノ宮医療大学インクルーシブ医科学研究所所長の工藤慎太郎教授が携わっている研究が展示されます!
●「展示・出展ゾーン」の企画・運営: 中小・スタートアップ出展企画推進委員会 (公益財団法人大阪産業局・大阪商工会議所共同設置)
●出展企業名: Walk Care
●展示期間: 2025年6月17日(火)~23日(月) [7日間]
※この期間は公益財団法人 大阪産業局が事業企画を行い、「みんなで考える未来の街プロジェクト」と題して、REBORN・その他(スマートシティ)に取り組む企業12社が出展します。
- 2 「健康長寿社会を歩む! 森ノ宮医療大学"発" Walkcare研究の最前線」特別出展
●催時日時: 2025年8月20日(水)

「臨床」の森ノ宮
森ノ宮医療学園専門学校

- 鍼灸学科
- 柔道整復学科

森ノ宮医療学園専門学校は、JR大阪環状線「森ノ宮」駅が最寄り駅。創立50年以上の歴史を持ち、今までに6,500名以上の卒業生を輩出しています。その卒業生の「技術力の高さ」が評価され、いっしょに、鍼灸界・柔道整復界から「臨床の森ノ宮」と呼ばれるようになりました。高校生だけでなく、社会人に選ばれている理由も、その臨床教育にあります。

オープンキャンパス
2025年 1/12日 2/9日
いずれも10:00~12:30(受付9:30~)
森ノ宮医療学園専門学校 検索



PRESENT
ココロとカラダに元気をプラスする「ココ+から(PLUS)」、いかがでしたでしょうか?
アンケートにお答えいただいた方の中から抽選で2名さまに「劇映画 孤独のグルメ」オリジナル
空腹のスプーン(非売品)をプレゼントします。(提供:東宝)

キーワード: 孤独のグルメ
締切: 2025年2月28日(金)
※当選の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

★プレゼントの
応募は、こちらから。



バックナンバーは
こちらから

編集後記
阪和線を集めてから丸2年。いよいよ最後の駅、南田辺駅・美章園駅編が発行されます。特に印象深かったのは、2014年に「天王寺〜阿野野橋編」で取材させていただいたお店に再会できたこと。創刊2年目で取材慣れしていなかった私たち撮影クルーのことをしっかり覚えていてくれて、昔話に花が咲きました。長く続けてきていると新しい出会いだけでなく、うれしい再会にも恵まれるものだ。とつくづく思いました。お店の歴史をお伺いしてからいただくお料理は格別。阪和線特集が最後ということで寂寥とした気持ちになりますが、次号以降はまたまた新しい沿線特集が始まります。阪和線最終章、渾身の「ひとあるき・まちさんぽ」をお楽しみください。(理)

*アンケートは、今後「ココ+から(PLUS)」の誌面作りの参考にさせていただきます。氏名・住所・連絡先は、プレゼントの発送以外の目的には使用しません。

南田辺

みなみたなべ

美章園

びしょうえん

JR阪和線 駅長おすすめ観光スポット⑥

聖徳太子の伝説も残る桃ヶ池公園

南田辺駅から北へ徒歩約5分の桃ヶ池公園は桃や桜が咲く季節には多くの人が訪れる水や緑に囲まれた公園です。周辺には弥生時代から中世にかけての歴史がある大阪市指定の「桃ヶ池遺跡」があります。この池には聖徳太子の大蛇退治の伝説が残っています。推古天皇の時代、この地に立ち寄った聖徳太子によって池に住む大蛇が退治され、池の浮島に埋められました。その後大蛇の祟りを恐れた村びとたちにより塚が築かれ「おろち塚」として霊を鎮めたと言われています。この塚は昭和初期まで残されていたと伝わっています。



◎情報・写真提供:JR西日本

レトロな空気が満ちているまちで、
こころまで豊かな気分になりました。

飛鳥時代に辺りを治めていた一族の名に由来する南田辺。
大正年間に当地で創業された会社になんで名付けられた美章園。
昔ながらの風情が残っているまちを歩いて、ゆったり贅沢な時間を楽しみました。

※部品の価格は、特に表示のあるものを除き、消費税込み価格です。



カレーに海苔！
意外に合いますよ！

あいかけカレー
(チキンカレー+スペシャルカレー) 1,300円
スパイス味玉 110円 海苔 50円

1 まいにちでも食べられる、
あまり辛い、やさしいカレー。

①JR南田辺駅を出て南へ、あびこ筋と南港通が交わる西田辺交差点のすぐ東に、女性でも入りやすいかわいいうち屋さんを見つけました。あかつきカレーの店主、内田暁子さんは元システムエンジニア。でもカレー好きが高じたのと、お客さまと直接ふれあう仕事がたくて、2023年2月にこの店をオープンしました。モットーとしているのは「スパイスカレーを食べたいけど、辛いのは苦手…」という方でもおすすめできる、丁寧に作られた塩味控えめの辛いカレー。「チキンカレーは鶏ガラを4~5時間煮込んでヴィヨンを取っています。和風出汁に梅干しをきかせたうめカレーも、もうひとつの看板メニューです。同じ頃にオープンした飲食店さんとイベントもしているの、今後も地域を盛り上げていきたいですね」と内田さん。夜はナチュラルワインとそれに合うスパイス料理も推しとのこと、ぜひもう一度、訪ねてみたいと思います。



タイのエビペーストとツナ、クリームチーズ(バゲット付き) 440円
ナチュラルワイン 990円から

①あかつきカレー
大阪府大阪市阿倍野区長池町21-10
TEL.06-6115-8606
昼/11:30~14:00 夜/17:30~21:00
日休・不定休

4 創業80年の技術とアイデアで、
今のニーズに応じたメニューを。

④JR美章園駅を出てまっすぐ西へ。和カフェKITAKATSU(きたかつ)は、1950年(昭和25年)創業のもなか専門店「きたかつ」に併設されています。3代目社長の喜多隆博さんと姉の住吉美幸さんに話を聞きました。「うちは元々もなかの皮の製造・卸をやっていた、50年ほど前から自家製もなかを販売するようになりました。アイスもなかも販売していて、お客さまから食べるところがあったらいいのという声もあって、和カフェをやることにしました」と喜多社長。お餅やあんこ、千鳥と呼ばれるあらねなど、カフェメニューの材料はだいたい自家製で揃うので、アンテナショップ的に2023年10月にスタート。姉の住吉さんがSNSにメニューの映え写真をアップすると、これまでは違った層のお客さまも来店するようになりました。「あえてフルーツを使わず、自家製素材にこだわっています」とのこと、新メニューが楽しみになりました。



もなかはパリッとした皮と甘さ控えめのあんこが絶妙!



アイスもなかセット
(ミニデザート付き) 700円
(+250円で好きなドリンク付き)
※アイスは6種類から
好きな2種が選べます。



ぜんざい(ミニデザート+塩昆布付き) 900円
(+250円で好きなドリンク付き)

④和カフェ KITAKATSU(きたかつ)
大阪府大阪市阿倍野区文の里1-2-1 TEL.06-6621-3960
月~金/11:00~18:00(L.O.17:30) 土/11:00~17:00(L.O.16:30)
※店舗での販売は10:00から 日祝休

2 テーマは「街のキッチン」。
自分の家と同じ感覚で、ふらっとうどぞ。

②JR南田辺駅から南東へ、山阪神社の境内を抜けたところにある商店街の少し南寄りにキッチンマルがあります。オープンした2023年12月。メーカーで営業職に携わっていた店主のマルちゃんが、自分の中での転機を考え、家族と一緒に仕事をしたいの思いから開店しました。「メニューやレシピなどは以前飲食店をやっていた祖母から受け継ぎました。できる限り手作りすることで、他店と差別化しています。漬物は祖母のぬか床を使っているんですよ」とのこと、安心・安全な家庭料理が楽しめます。「このあたりはちょっと外食したいと思って気軽にいれるお店が少ないので、誰もがふらっと立ち寄りやすいお店をめざしました」とマルちゃん。店内の内装はナチュラルテイストを生かしたシンプルモダン。それでいて温かみも伝わってくるのは、家族で切り盛りしているからだと感じました。

②キッチンマル
大阪府大阪市東住吉区南田辺1-4-41 TEL.06-7777-5168
昼/11:30~14:30(L.O.14:00) 夜/17:00~22:00(L.O.21:30) 不定休



曜日替わりランチ1,000円
※月曜日:和食/火曜日:洋食/
水曜日:揚げ物/木曜日:炒め物/
金曜日:カレー

アジフライ 330円
おでん/大根220円/たまご160円
ごぼ天 220円



店名は祖母のお店に由来。気軽に「マルちゃん」と呼んでください!



メインはお肉系とお魚系、2種を定番で!

コース仕立ての贅沢発酵ランチ
(前菜、スープ、メイン、副菜、白ご飯または雑穀ご飯) 1,650円

5 名前は残しつつ、新業態で
新たに地域の憩いの場に。

⑤JR美章園駅を出て左へ、通りから少し入ったところ不思議な店を見つけました。スポーツ店なのにカフェ?気になったので店主の野村良枝さんに話を伺いました。たまやスポーツ店カフェ部は、元々は野村さんの義母家族が営んでいたスポーツ店。閉店される際に、その名前を残したい、変わらずにご近所の方が集まる憩いの場にしたいの思いで2022年11月にオープンしました。「店内はスポーツ店の営業をしながら主に夫がDIYで仕上げました。私はナチュラルフードコーディネーターの資格を取得して、今のメニューを考えました」とのこと、富田林の契約農家直送の野菜をメインに使ったランチをコース仕立てで提供しています。「調味料も自家製の麹を発酵させて作ったものを使い、見た目のおいしさにもこだわっています。今後は建物全体を使ったマルシェなどのイベントもやって、地域貢献していきたいですね」と笑顔で語りました。



⑤たまやスポーツ店カフェ部
大阪府大阪市阿倍野区美章園2-26-8
TEL.06-6713-0764
11:30~16:00 木日休・不定休



濃厚ガトーショコラ 440円



3 おいしいのは大前提、
そしてからだにやさしいものを。

③JR南田辺駅の北側、ピース通りと呼ばれる通りには、昭和初期に建てられた長屋を改装したショップがいくつか並びます。その中の1軒、cotocotokitchen(コトコキッチン)の店長・市田啓子さんから声を掛けられてお邪魔しました。木のぬくもりを生かした店内は広々としていて、ゆったりとした時間が流れています。「2018年4月、いろいろご縁が繋がってオープンしました。友人2人(田中直美さん・井原朋美さん)と営んでいます」と市田さん。わざわざ足を運んでもらったのがっかりさせたくないの思いで、ここだけでしか食べられない料理を心がけています。特筆すべきは大和当帰というハーブを使っていること。サラダのアクセントに使ったり、ハーブソルトにしたりしています。「先日、石垣島でモリンガというスーパーフードを仕入れたので、今後はそれを使ったメニューにも期待してくださいね」と楽しそうに話されました。



季節のフルーツパフェ2,000円
※フルーツ・価格は季節により変わります

③cotocoto kitchen(コトコキッチン)
大阪府大阪市阿倍野区桃ヶ池町2-11-20
TEL.090-2068-3018
カフェ/11:30~17:00(土日は17:30まで)
ランチ/11:30~※売り切れ次第終了
夜/18:00~22:00(1組限定・完全予約制)
月火全休

6 30年の時を経て心機一転。
わざわざ来てくださる店をめざして。

⑥JR美章園駅から阪和線の高架沿いに北へ、東側の路地で懐かしい店名を発見しました。遠東 FAREASTは、2014年のvol.5「天王寺~阿部野橋編」に登場した店。驚いて入ってみると、オーナーシェフの薫粥俊紀さんが10年前と変わらない笑顔で迎えてくれました。元々は阿倍野で30年続いたエスニック料理の草分け的存在。しかしコロナ禍を契機に移転を考え、現在の場所2023年9月に再スタートしました。「人気のある店は都心から離れていてもお客さまがわざわざ来てくださるので、自分もそんなお店のように新たに地域密着をめざしていきたいですね。以前の常連さんも変わらず来てくださいますし、最近では新規のお客さまも増えてきました。阿倍野時代に培ったノウハウで、お客さまのニーズに応えていきたいですね」と薫粥さん。カウンター席でお客さまとの距離も近くなったので、ますますフレンドリーな雰囲気が高まりそうです。

⑥遠東 FAREAST
大阪府大阪市阿倍野区美章園2-28-3 TEL.06-6710-4724
昼/11:30~15:00(L.O.14:30) 夜/18:00~23:00(L.O.22:30)
月休/月祝の場合は火休



お得なセット(ナシゴレン+バツタイ+フォー+センミー+ナムのいづれか1品とおすすめおかず3種盛り) 1,300円(税別)



日替わりおかずのワンプレートランチ(スープ+デザート付き)
1種盛り1,000円 2種盛り1,200円 3種盛り1,600円
※写真は2種盛り ※いずれも税別

～外村 昌子が贈る～

ココロ♥&からだYに 読むサプリ Part 5

入浴は全身の血流を改善し、疲れを癒しストレス解消できるリラックスタイムです。しかし寒さが厳しい冬の季節では、入浴中の死亡者数は年間19,000人程と報告されています。その原因のひとつが「ヒートショック」と呼ばれる急激な血圧変動です。毎日のバスタイムが安全な時間となるよう対策をしましょう。

ヒートショックは気温差が激しい場所の移動などにより、急激に血圧が上下して心臓や血管の病気を発症します。冬場に寒い脱衣所から熱い浴槽につかった時だけでなく、暖かい室内から寒いトイレに移動した時などにも起こります。気温差に影響される血圧の変化は、高齢者だけでなく若い人にも起こり、ヒートショックになる可能性があります。「自分は元気だから大丈夫」ではなく、「自分にも起きるかもしれない」の意識が大切です。ヒートショックは突然死の原因で、11月～4月と寒い時期に多いため、対策し予防しましょう。

ヒートショックのリスクは高齢者や持病のある方だけでなく、若い人にもあります。特に注意が必要なのが入浴時です。リビングなど暖まった部屋から寒い脱衣所で衣服を脱ぎ、浴室に入ると血管が縮み、血圧が急上昇、逆に熱いお湯に浸かることで血管が広がり、血圧が低下します。この血圧の乱高下が心臓に大きな負担をかけることになるのです。若い人でも特に気をつけたい時は、疲れがひどい、睡眠不足、飲酒後、長時間のサウナ・熱い湯につかる、湯上りに冷水シャワーを浴びるなどです。右の項目に注意して、バスタイムを安全なリラックスタイムにしましょう。

ヒートショックを防いで 安全なバスタイムを

【入浴前後の注意点】

- ・入浴前後には水分を摂る。
- ・入浴前に脱衣所や浴室を暖める。
- ・湯温は41℃以下、湯に浸かる時間は10分までを目安にする。
- ・浴槽から急に立ち上がらない。
- ・食後すぐの入浴や、飲酒後・医薬品服用後の入浴は避ける。
- ・入浴する前に同居者に一声掛けておき、気にかけてもらう。

●政府広報ホームページも参考にご覧ください。

交通事故死の約2倍?!
冬の入浴中の事故に要注意!



外村 昌子

森ノ宮医療大学 看護学部 看護学科
老年看護学 教授



もっと身近に アロマセラピー

Winter

マージョラム精油～ 自律神経の乱れからくるあらゆる症状に

マージョラムは煮込み料理にも使われるハーブで、温かみのあるスパイシーな香りが特徴です。主成分であるテルピネン-4-オールは副交感神経を優位にするため、血管拡張作用や鎮静・鎮痛作用などが期待できます。交感神経亢進による不眠や高血圧、胃腸の不調、神経過敏などのトラブル、冷えが気になる手足のケアにもおすすめ。気持ちを落ち着かせ、ゆったりモードにシフトしてくれます。アロマバスやトリートメントとして取り入れてみましょう。



【使用方法】

◆トリートメント◆
精油合計8滴を植物油(スイートアーモンドオイル、ホホバオイルなど)20mlに入れ良く混ぜたら出来上がり。適量のオイルを手に取り、お腹や足など気になる部分にすり込むようにトリートメントを行いましょう。

◆アロマバス◆
天然塩(大さじ2杯)に精油5滴を混ぜ、お風呂に入れます。

※痒みや発疹などお肌のトラブルが出た場合は使用を中止しましょう。
※病気治療中の方や妊娠中の方は医師や専門家に相談の上、使用してください。



PRESENT

森美侑紀先生の著書「もっと身近にアロマセラピー メディカルから日常まで 改訂増補版」(森ノ宮医療学園出版部刊)を抽選で5名の方にプレゼントいたします。ご希望の方は、右記の二次元バーコードからお申し込みください。
※当選の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

キーワード:アロマ本 ◆締切:2025年2月28日(金)



JAA
日本アロマコーディネーター協会認定

アロマコーディネーター資格取得講座 【2025年度 春期講座】

1滴の精油がココロとカラダに働きかける作用はとてとてもパワフルです。
アロマがもたらす「心地よい変化」、体感してみませんか?

【春 期】2025年4月19日(土)～6月14日(土)
【開催日時】毎週土曜日/15:00～19:00 8週連続開講(計32時間)(5/3休講)
※開講日時は変更する場合があります。
【開催場所】森ノ宮医療学園専門学校
【講師】森 美侑紀(医学博士)
【定 員】1クラス20名(申込み受付順)
【受講料】12万円 *認定受験料11,000円込み(教育ローンも使用できます)
【申込み締切り】2025年3月23日(日)
【講座の特徴】アロマセラピー全般の基礎知識、精油の特徴、解剖生理学、クラフト作成などを学び、資格取得を目指します。プロ選手のアロマケアも行う講師から、日常生活での活用法だけでなく、医療やスポーツ現場で役立つ実践例も学べるお得な講座です。

◎詳細・お申し込みはこちらから →

■電話 0120-98-1192
■eメール aroma@morinomiya.ac.jp



男性の受講も
歓迎です



森 美侑紀(医学博士)

森ノ宮医療大学 看護学部 看護学科 教授
森ノ宮医療大学大学院 保健医療学研究科 教授
森ノ宮医療学園専門学校 薬道整復学科 教員
元・大阪エヴェッサ メディカルアロマトレーナー
著書「もっと身近にアロマセラピー メディカルから日常まで 改訂増補版」



大阪産(もん)とコラボ
大阪産の農産物を使ったヘルシーレシピ

大阪の農林水産物をブランド化した「大阪産(もん)」とコラボしたレシピをご紹介します。

お祝いの食卓にもぴったり、塩味の甘くないケーキ。

泉州きくなのケーキ・サレ

フランス語で「塩味ケーキ」を意味する「ケーキ・サレ」。薄口しょうゆが絡んだ泉州きくなのをたっぷり入れて、風味豊かに仕上げました

- 材料(6個分)
- ・きくな…1袋(180g)
 - ・薄口しょうゆ…大さじ1
 - ・片栗粉…大さじ2
 - ・牛乳…100ml
 - ・卵…1個
 - ・とろけるチーズ…3枚
 - ・パプリカ…1/2個(60g)

- 粉類
- ・おからパウダー…大さじ4
 - ・ベーキングパウダー…小さじ1
- ポイント
- パプリカを入れてもいれなくても、どちらでもおいしくできます。クリスマスの食卓に出す際は、赤パプリカにすると彩りがきれいになります。
- 作り方
- 1 きくなは根元に十字の切り込みを入れ、たっぷりの水の中に浸して、ゆすりながらたまっている土を取り出す。流水でしっかり洗い、たっぷりの熱湯で20秒茹でて水にさらす。冷えたら、しっかり絞って1cm幅に切る。
 - 2 容器に茹でたきくなを入れ、薄口しょうゆであえる。さらにしっかり絞り、ボウルに入れ片栗粉を合わせる。
 - 3 ボウルに牛乳、卵、粉類を入れて良く混ぜ、2のきくなと片栗粉も加え、さらによく混ぜる。
 - 4 型(またはカップ)に6等分に流し入れ、ちぎったとろけるチーズと乱切りにしたパプリカをトッピングして、200℃のオーブンで20分焼いたらできあがり。

レシピ提供: なにわの料理教室 osakafoodstyle
大畑ちづる先生
大畑先生の料理教室はこちら
<https://www.osakafoodstyle.com/>



ちょっと、もの知り!

「きくな(春菊)」が 身体にいい理由

独特な香りが特徴のきくな(春菊)。この香りは胃腸の調子を整え、食欲増進や消化促進効果があると言われてます。またビタミンやミネラルを豊富に含んでいる緑黄色野菜でもあり、βカロテンは体内で必要に応じてビタミンAに変換され、夜間の視力の維持や皮膚及び粘膜の健康を保つ効果が期待されます。他にも美肌づくりに役立つビタミンCや正常な血液凝固の機能を維持するビタミンK、骨粗しょう症の予防に活躍するカルシウムなども豊富なので、体調管理が難しくなるこれからの季節には最適な野菜と言えます。



今回の素材を ご提供いただいた 泉州きくなの産地、大阪府岸和田市へ行ってきました!

お鍋の具材として、また最近ではサラダとして好まれているきくな(春菊)。その栽培の歴史は古く、室町時代には日本に伝わっていたとされており、江戸時代には大阪をはじめ各地で栽培されていたことが記録に残っています。一般的には春に花が咲く菊という意味で「春菊」と呼ばれていますが、関西地方では菊の葉に似ていることから「菊菜(きくな)」と呼ばれています。そんなきくなの産地、大阪府岸和田市のJAいずみのを訪ねました。



ビニールハウスで栽培

きくなの出荷量は、令和元年から5年までの5年間、大阪府が日本一を誇ります。令和5年農林水産省作況調査によると、大阪府の出荷量は3,040トン。その多くは泉州地域で栽培されていて「泉州きくな」の名称で流通しています。きくなは傷みやすく長距離輸送が難しかったため、都市近郊の泉州地域での栽培が広がり、また特産品である泉州水なすの裏作としても栽培がしやすかったことも、この地域で広がった理由のひとつです。「大阪で栽培されるきくなの多くは、茎が立ち上がり横に株が張る『株張り型』品種が主に栽培されており、根から株ごと収穫します。一方、全国的には茎が立ち上がり葉を摘み取る『摘み取り型』が主流です。

株張り型は全体的に柔らかいので、お鍋はもちろんです。サラダなどもおすすめです。と戦鳥の方。ビタミンB1やB2、ビタミンCは水溶性なので、生食の方がこれらの栄養素を効率的に摂取できるそうです。大阪府では、出荷量日本一を誇るきくなのさらなる消費拡大を図る「泉州きくなプロジェクト」を実施中。よりきくなの魅力を知ってもらうための「き」っと「く」せに「な」る泉州きくなフェア2024を12月まで開催しています。さまざまな店舗で泉州きくなの販売や泉州きくなを使った料理を提供したりプレゼントキャンペーンも実施しているため、ぜひホームページをチェックしてみてください。



こうやって収穫します

【協賛】JAいずみの/JA全農大阪/一般社団法人大阪府野菜生産出荷安定資金協会
泉州きくなプロジェクト 検索



●泉州きくななど大阪産(もん)のお問い合わせは...
大阪府 環境農林水産部 流通対策室
06-6210-9605 (月～金 9:00～18:00、土・日・祝日・年末年始を除く)

PRESENT

今回は「大阪産(もん)ストラップ」を抽選で10名の方にプレゼントいたします。ご希望の方は、下記の二次元バーコードからお申し込みください。

キーワード:きくな

※当選の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

締切:2025年2月28日(金)



いいこと! いいもの! インフォメーション

TRAVEL

冬のお出かけが便利で楽しくなるデジタルパス

冬の凛とした空気の中のお出かけは、背筋が伸びるような気がして、また趣を感じます。そんな時にぴったりなデジタルパスをご紹介します。
「(ICOCAでGO) 京都・伊賀 お茶と忍びの里タイムトラベルパス」は、JR線自由周遊区間のご利用とお茶の京都・伊賀エリアの魅力的な施設入場券やお買物券がセットになったおトクな周遊パス。お茶処として有名なJR奈良線・関西本線エリアや忍者の里として人気の伊賀エリアをぐるっと回る旅が気軽に楽しめます。この機会にひと足延ばして、日本の歴史に触れる特別な1日を過ごしてみませんか。

「(ICOCAでGO) 京都・伊賀 お茶と忍びの里タイムトラベルパス」

●発売期間:2025年1月31日(金)まで ●利用期間:2025年1月31日(金)までの指定した1日のみ有効
※ご利用日の1ヶ月前の10時から利用開始日当日12時まで発売(発売期間内に限る)

●料金:3,800円 ※複数枚同時購入不可 ※「こども」用の設定はありません。

●セット内容
福寿園 茶問屋ストリート(上柏駅) 玉露の淹れ方体験
伊賀流忍者博物館(伊賀鉄道上野市駅) 入場券+手裏剣打ち体験(6枚)
道の駅お茶の京都みなみやましろ村(月ヶ瀬駅) お土産券(500円分)+お土産(ティーバッグ)
伊賀鉄道 伊賀上野⇄上野市(往復乗車券)

●「KANSAI Maas」アプリで発売

●きっぷの発売条件やご利用条件など詳しくは [京都・伊賀 お茶と忍びの里タイムトラベルパス](#) [検索](#) をご確認ください。

★デジタルパスの発売に合わせてデジタルスタンプラリーも実施!
「WESTER」アプリをダウンロードして、おトクにGO!からエントリーしてください!



RUNNING

「楽しく走る」がモットーのランニング教室。

ならどっとFMや奈良テレビの番組でもおなじみの奈良住みます芸人・十手。実は2人ともフルマラソンで3時間を切って走れるサブスリーのマラソン芸人です。そんな2人が、「いつか十手マラソン大会を開催したい」との思いから、大会準備の一環として、一緒に楽しく走る仲間を募るためのマラソン教室を開催しています。モットーは「ガチでなく、楽しく走る」。ただ走るだけではなく、走るための動きづくりやからだの使い方などを、笑いを交えてわかりやすくレクチャーしてくれます。編集部も参加しましたが、その後は見違えるようなフォームで走れるようになりました。初心者から上級者まで、どなたでも参加OK。ウォーキングのコースもあります。奈良県橿原市と大阪城公園の2ヶ所で実施していますので、マラソンに挑戦してみたい、運動がしたい、健康でいたいなどと思う方は、ぜひチャレンジしてみてください。



十手マラソン大会への道~練習会~

●料金:1回1,500円 ●お申込みはクラウドファンディングからどうぞ
※各会場月1回程度開催。日程等はクラウドファンディングでご確認ください。



MOVIE

劇映画 孤独のグルメ



ドラマ放送12年にわたる感謝の集大成!この劇映画、腹が鳴るー

2012年から2022年の10年間にSeason10までオンエアされ、また多くのスペシャルも放送された人気のテレビドラマ「孤独のグルメ」シリーズ。深夜に井之頭五郎さんがおいしそうに食事をする姿を見て、思わず夜食を食べたくなった方も多いのでは?2024年10月からは特別編として「それぞれの孤独のグルメ」も放送されていますが、ついに2025年1月に「劇映画」として公開されることが決定。しかも今作では主役の松重豊さんが脚本や監督も務めます。これまでは東京を中心にグルメを楽しんできましたが、今回はなんとパリや韓国まで舞台が広がり、究極のスープ探しの旅に出たはずなのに最大の危機を迎えます。果たして、求めるスープに出会って、空腹を満たすことはできるのか?ぜひお腹を空かせて、劇場におでかけください。

(テレビ東京開局60周年記念)『劇映画 孤独のグルメ』

- 主演・監督:松重豊
- 脚本:松重豊・田口佳宏
- 出演:内田有紀 磯村勇斗 村田雄浩 ユ・ジェミョン(特別出演) 塩見三省/杏 オダギリジョー
- 2025年1月10日(金)より TOHOシネマス梅田ほか全国東宝系劇場にて公開

©2025「劇映画 孤独のグルメ」製作委員会

セラピスト じゅずつなぎ ③

DAILY SELF CARE

自宅で続ける

デイリーセルフケア

今回紹介していただく鍼灸院は

米山鍼灸院

大阪府吹田市市内本町1-1-6
TEL.06-6155-4710

診療時間

9:00~12:30/15:00~18:30

●日曜・祝日も休みなく施術しています。
(火・日の午後は休診)

●患者さん向けの「ストレッチ教室」開催中

●鍼灸師向けの「小児はり講座」

「刺鍼練習会」など開催中



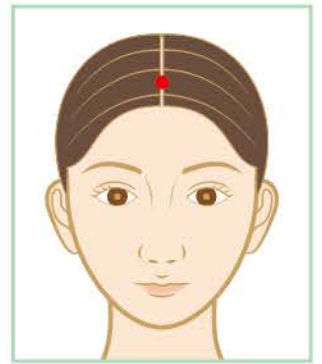
花粉症・アレルギー性鼻炎に効果的なツボ

春や秋は花粉症に悩む方は多いと思います。また、1年通じて鼻づまりなど鼻炎症状をお持ちの方も多いでしょう。今回はそんな「鼻の症状」に効果的なツボをご紹介します。

頭にあるツボで「上星(じょうせい)」は、鼻の症状をはじめ、喉の痛みや咳などにも効果的です。鍼灸院では置鍼(ちしん)といって鍼をこのツボに刺したまま10分ほど休んでいただきます。ご自宅ではボールペンのペン先を出さずに、上星に押し当てます。「少し痛いけど気持ちいい」くらいの刺激が良いです。1分程度で結構です。軽症の場合はその場で鼻水、鼻づまりが軽減します。花粉症歴何十年というベテランの場合に

は改善に時間がかかる場合も多いですが、ご自宅で毎日刺激すると効果的です。座った姿勢で行うよりも、仰向けの姿勢で刺激する方がより効果的です。

花粉症など鼻の症状は、鼻だけの問題ではありません。身体のどこかに歪みや疲れがたまっている症状です。首や肩のコリ、便秘や下痢、冷え、疲れやすいなどが原因になることが多いです。また天候(特に雨天)や急激な気温変化など、自然環境にも影響を受けます。全身の体調を鍼灸施術で調整しながら上星への刺激を毎日行うと最も効果的です。



【上星(じょうせい)】
顔の中心、髪の毛の生え際から2cmほど上があったところに取ってください。

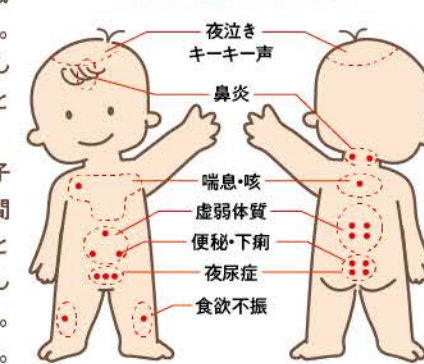
子どもにも「はり」するよ!

鍼灸院では赤ちゃんなど子どもにも施術します。「小児鍼(はり)」と言います。もちろん子どもには「はり」を刺しません。特別な「刺さないはり」(写真1)を使って皮膚のツボを刺激します。日本では鍼灸施術の対象者は0歳時から高齢者までとても幅広いのです。

0歳から5歳くらいまでは「夜泣き」といって、熟睡している子どもが突然ギャン泣きして目覚め、長い時には何をしても1時間くらい泣き止まないことがあります。これには保護者の方がとても疲弊してしまいます。小学生になると塾や習い事など忙しくなります。「肩こったあー」などと大人と同じ症状を訴えます。中学生になるとクラブ活動などで心身ともに疲労を訴えます。

子どもの成長は大人よりはるかにスピードが速く、心身をコントロールする「自律神経」が制御できなくなっているいろいろな症状が表れます。子どもには皮膚のツボを刺激することで、自律神経の正常な活動を促して諸症状を改善します。小児はりを施術することで、夜泣きだけでなく風邪や喘息などの呼吸器症状、便秘・腹痛などの消化器症状など、様々な症状を楽にしてくれます。(写真2、写真3)

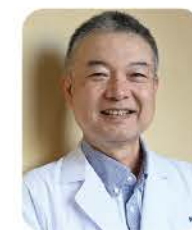
〈症状と治療部位〉



※日本小児はり学会刊「小児はりリーフレット」より転載



【写真1】
米山鍼灸院で使用している「小児はり」。プラスチック製で使い捨てです。



米山鍼灸院 三代目院長
鈴木 信先生

森ノ宮医療学園専門学校 講師
森ノ宮医療大学 医療技術学部
鍼灸学科 講師

日本小児はり学会 理事
日本刺絡学会 監事



【写真2】
小児はりの様子(頭に施術)



【写真3】
小児はりの様子(背中中に施術)