

ここから PLUS から

vol. 48
2026

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

シリーズ「ひとあるき、まちさんぽ」第48回 JR東西線 大阪城北詰駅・ 京橋駅編



大阪産(もん)を使ったヘルシーレシピ
「大阪たけのこの和風メンマ」

こころ&からだに読むサプリ5
「身近な喫煙者へ、
肺の低線量CT検査の
ススメ」

セラピストじゅずつなぎ⑦
「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



ここから

Vol.48

2026年3月1日発行(年3回発行) 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

～忙しい日常にひとときの休息を～ Webメディア『セラピア』のご紹介

こころとからだのケアや、健康についてのお役立ちコラムサイト『セラピア』をご存知ですか？
「セラピア」とは、西日本最大級の医療系総合大学である森ノ宮医療大学がプロデュースするWebメディアです。私たちの健康と日々の生活を支えている医療を、もっと身近に感じ、ご自身の健康について考えるきっかけになればと、医療の魅力や楽しさ、ちょっと得する健康情報をお伝えしています。この機会に、ぜひチェックしてみてください。

詳しくはこちら



セラピア 森ノ宮医療大学



初めての「美容鍼」体験。
効果も痛みも正直レビュー！

誰もが一度は考える顔の悩み。肌の美しさは取り戻したい。でも自然治療にこだわりたいし、それほどお金はかけられない。そんな方におすすめなのが、さまざまな魅力が隠されている「美容鍼」です。医療技術学部 鍼灸学科の講師・堀川奈央先生に実際に施術していただいた内容のレポートです。



花粉症と鼻毛の話

多くの人が悩まされている花粉症。マスクや薬などで対策をしている方も多いと思いますが、意外と見落としがちなのが「鼻毛の処理」です。鼻毛は空気中のホコリや花粉をキャッチする役割を持っていますが、処理すると花粉症が悪化するとの噂も…。医療技術学部 学部長の前川佳敬教授が、鼻毛と花粉症の関係などを語ります。



紫外線から肌を守る！
紫外線リスクとケア

これからの季節に気を付けたい「紫外線」。多くの方が日焼け止めや日傘で対策していますが、紫外線にはどんな影響があるのでしょうか？日焼け止めをしているからといって、紫外線対策ができていないわけではありません。紫外線が肌に与える影響とその対策について、医療技術学部 診療放射線学科の松崎伸介教授に話を聞きました。

学校紹介

森ノ宮医療学園専門学校



鍼灸師・柔道整復師をめざす
—「専門実践教育訓練講座」指定校—

とことん、現場「手技」。「臨床の森ノ宮」

「現場重視」「実技重視」、だから社会人に選ばれる、それが「臨床の森ノ宮」。在学生のうち、6割以上が社会人や再進学者です。キャリアチェンジ、キャリアアップをめざし、多くの社会人が鍼灸師・柔道整復師をめざしています。「手に職をつけるため、しっかりと技術を身に付けたい」「卒業後最短で独立開業をめざしている」、そんな社会人から選ばれています。

詳しくは
こちら



PRESENT

ココロとカラダに元気をプラスする「ここから(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3名さまに山伏芸人・楽明さん(エナジー西手さん)のオリジナル御朱印帳『楽明帳』をプレゼントします。

※デザインは変更になる場合がございます。

キーワード: 楽明帳

締切: 2026年6月30日(火)

※当選の発表は商品の発送をもって
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。



編集後記

今年の冬は暖かい～。と言われていたお正月が明けて、さあ今日からロケハン開始!という朝に最強寒波到来。気温がぐっと低くなり、北風もビュービュー。大阪城北詰駅から京橋駅エリアの約1.5kmを何往復も。芯から冷えてはお店で温まり、また歩いて芯まで冷えて、お店でほっこり。撮影最終日も極寒で、さすがに体調崩すかもと心配だったけど、お店それぞれに熱く魂のこもったインタビューを聞いていると不思議と元気がわいてきた。それに加えて藤田邸跡公園の散策で、昭和の時代に戻ったような懐かしさを覚え、初めて行った場所なのに田舎のおばあちゃん家へ行ったような感覚。知らない間に回想脳トレにもなっていて、大充実のロケハン・撮影だった。改めて、多くの名門企業の前身を築いた、藤田傳三郎さんはすごいと思った。(理)

※アンケートは、今後「ここから(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。

バックナンバーは
こちら▼▼▼▼▼



ここから

太閤さんにゆかりのある街で、歴史の重みと新しい風を感じました。

大阪城の北の玄関口で、周囲には旧・片町駅の面影も残る大阪城北詰駅。
江戸時代は街道の起点であり、現在でも交通の要衝となっている京橋駅。
歴史が行き交うこの街には、守ろうとする人、始める人、多くの営みがありました。

※誌面の価格は、特に表示のあるものを除き、消費税込み価格です。

大阪城北詰

おおさかじょうきたづめ

京橋

きょうばし

大阪城北詰駅・京橋駅周辺



1 まちと美術をつなぐ、現代の茶屋。

①JR大阪城北詰駅3号出口を出ると、印象的な建物が目に飛び込んできます。2022年4月にリニューアルオープンした藤田美術館、そのエントランスの土間にある**あみじま茶屋**は、先行して2021年4月に誕生した「現代の茶屋」です。「美術やアートは、今のわたしたちの生活から距離が遠くなっています。だから、もっと身近に感じてほしい、きっかけにしてほしい、さらにこの網島地区の交流の場になってほしいと思い、この茶屋を作りました」と運営会社である株式会社あみまの藤田義人さん。茶器やお盆には現代の作家作品が使用されているので、いただくだけでも茶文化や美術に触れることができます。「近所のお子さんたちも気軽に来てくれるので、ここを入り口として、さらに世界が広がってくれればと願っています」とのこと。お茶も、だんごも、醤油も、あんこも、老舗の協力を得て、いい材料を使って、ひと手間かけて、「本物」を提供されているので、ぜひ訪ねてみてください。

美術館では落語や能などのイベントも開催しています！

①あみじま茶屋
大阪市都島区網島町10-32
藤田美術館内
TEL.090-9282-1520
10:00～※だんごが売り切れ次第終了 12/29～1/5休

4 受け継がれてきた味に、新たに自分らしさを加えて。

④片町交差点の南側で「寿し」ののれんが風に揺れていました。すし・御料理 **うを市**の大将・宮田慶子さんに店の歴史を聞いてびっくり！なんと創業は約120年前とのこと。開業時は寿司屋ではなく魚屋だったそうですが、今もかわらず同じ場所で営業しています。5代目の宮田雄弘さんは、他店で修業をしていましたが、4代目である父の急逝により25歳の若さで店を継ぐことに。以来、代々受け継がれてきた味を守り続けています。「ネタは中央卸売市場の信頼できる卸から仕入れていきます。シャリも長い付き合いのある米屋でオリジナルブレンド米を作ってもらい、ネタの味が生きるようにほどよい味の酢飯に仕上げています」と女将の桃子さん。まだまだ修行中と謙遜する雄弘さんですが、「伝統は守りながらも、新しい知識や技術を取り入れ、素材の良さを引き立て、自分だけの寿司をめざしていきたいですね」と意欲的に語りました。



鱈紅白重
(上、鱈3/4尾)2,700円



④すし・御料理 うを市
大阪市都島区片町1-2-17 TEL.06-6351-4039 木休・不定休
平日 昼/11:30～14:00 夜/17:30～21:00
土日祝 昼/11:30～14:00 夜/予約のみ営業(金曜日まで予約)

2 大阪の名門ホテルで学んだ、伝統的な味を守り続けて。

②JR大阪城北詰駅2号出口から土佐堀通を西へ。ピルの谷間から大阪城が大きく見えるところで隠れ家的な店を見つけました。**ビストロみうら**は、長年リーガロイヤルホテルで総料理長を務めた三浦潔シェフが2017年にオープン。2022年7月に現在の橋本吉弘シェフと妻の小百合さんが受け継いだフレンチレストランです。「以前は夜のコースだけでしたが、私の代になってから、ホテルの味を気軽に楽しんでほしいと思い、ランチ営業もはじめました。いちばん気を遣っていることは、三浦シェフに学んだ、「ヌーベル・キュイジーヌ」というスタイルを守り続けていることです」と橋本シェフ。その料理は、素材の味とバターや生クリームを使ったソースが絶妙に調和していて、また繊細な盛り付けもおいしさを引き立てています。「三浦シェフの教えは守りつつも、そろそろ自分らしさも試してみたいですね」とのこと、今後の進化が楽しみになりました。



①Aコース ショルダーポーク
(粒マスタードソース) 1,400円
②Aコース チキンのパネ
(レフォール(西洋わさび)ソース)
1,400円
※いずれもスープ・ミニサラダ・
パンデザート付き



②ビストロみうら
大阪市都島区片町1-7-25
リノ天橋1F
TEL.06-4801-8341
昼/11:30～14:00 (L.O.13:30)
夜/17:30～(要予約) 月休



大阪城を見ながら
食事をお楽しみ
いただけます！



①オオサカ 199円 ②くりあんぱん(全粒粉) 250円
③あんまいカスタードクリームパン 230円
④おつまみオリーブ(全粒粉)各190円 ⑤クロワッサンver.4 290円

5 なるべく自家製で、お客さまの健康に役立つパンを。

⑤JR京橋駅南口から東西線沿いに歩き、踏切を越えたところかわいいうんぱん屋さんを見つけました。**パンをつまみ屋**は、土井公平さん・理恵さん夫婦が3年前に開店。「パンの種類は50～60種類くらいあります。売り切れてお客さまを悲しませないように、朝から夕方まで、できる限り焼いています」と公平さん。1日にだいたい400～500個のパンを焼いているそうです。「お酒のおつまみにパンをつまんでほしい、との思いでこの店名にしました」とのこと。2人で相談して新しいパンのアイデアを出し合っているそうですが、なかでもお店を代表するパンが、マヨネーズを詰めたちくわを甘めの生地で包んだ「オオサカ」。「大阪という地名を聞いて、うちのパンを思い出してもらえたらいいねという願いを込めました」と理恵さん。パン好きの2人ならまだまだ新しいアイデアがどんどん出てきそうで、これからも同うのが楽しみです。



⑤パンをつまみ屋
大阪市城東区新喜多1-4-68
TEL.06-6786-4600
10:00～19:30 ※売り切れ次第終了
月休・第2・4火休・不定休

3 本場のレシピにアレンジを加えて、自分だけの特別なカレーを。

③土佐堀通を歩いていると、なんともいえないスパイスのいい香りが。**天竺咖喱 AKASHA(アカジャ)**京橋本店のオーナーシェフ・中山将志さんは、若い頃、母親の店を借りて友人たちに手造りカレーを振る舞っていました。やがて独立することを決意。その前に一度カレーの本場であるインドを訪ねておこうと、少し軽い気持ちで旅立ちました。しかし実際に現地地で食べたカレーに衝撃を受け、即座に北インドの市場「INA Market」の中にある「AKASH RESTAURANT」で修業させてもらえるよう懇願。しばらくその店でカレーソースのレシピを学び、帰国後それまで独自のレシピで作っていたカレーを改良し、2014年2月にオープンしました。ライスにもひと工夫。バスマティライスを日本米をブレンドし、すりおろした人参をまぜて炊いたキャロットライスは、刺激的な辛さのカレーと相性抜群。次から次へとスプーンが進みました。



③天竺咖喱 AKASHA(アカジャ)
京橋本店
大阪市都島区
片町1-9-16 101
11:30～15:00 (L.O.)
※売り切れ次第終了
日祝休

気まぐれカレー 1,100円
※内容は店内の黒板またはInstagramでご確認ください。

6 森をイメージした空間で、目にもおいしいスイーツを。

⑥JR京橋駅のすぐ東側に建っているタワーマンションの1階、木々の向こうに素敵空間が広がっていました。**BOSCO Kyobashi(ボスコ京橋)**は、ゆったりしたフロアでくつろぎの時間が過ぎるカフェです。店長の村竹太輝さんに話を聞きました。「オープンは2023年1月です。「BOSCO」はイタリア語で「森」を意味する言葉なので、文字通り森の雰囲気の中で、格別な時間を過ごしていただけたらと思っています」とのこと。カフェメニューはシュークリームやティラミスなどのケーキが人気。中でもケーキは植木鉢型の容器に入っているのが、掘って食べるという楽しさも演出しています。「フルーツは旬のものにこだわり、クリームは甘さ控えめなので男性ファンも多いですよ」と村竹さん。17時からのナイトタイムは、グループパーティーにぴったりなメニューも充実。ぜひ友人たちと集って、おいしく、にぎやかな時間を過ごしたいと思いました。



⑥BOSCO Kyobashi(ボスコ京橋)
大阪市城東区新喜多1-2-7 TEL.06-4255-5599
11:30～17:00 (L.O.16:00) 17:00～23:00 (L.O.22:00)
無休



2種あいかけカレー
(チキン+キーマ)1,350円
トッピング(半熟フライドエッグ)150円

ここから

◎画像・情報提供:JR西日本

～山口 功が贈る～

こころ♥&からだに 読むサプリ Part 5

肺がんは、初期には症状が出にくいことが多いです。咳も続かへんし、息切れもない。せやから、つい「今は平気やろ」と後回しになりがちです。最近の統計でも、肺がんで亡くなる方は毎年7万人台おられて、肺がんと診断される方も年に10万人台います。自覚症状が出てから受診したときには、思ったより進んで見つかることもあります。せやから、「元気なうち」の確認が大事なんです。

もし身近にタバコを吸う人がいるなら、健康の話題が出たときに、ひと言だけ声をかけてみませんか。「最近、肺のCT検診があるって聞いたで」「一回、相談してみたら?」と。それくらいの軽いきっかけで十分です。

低線量CT検診は、短い時間で終わります。寝台に横になって、数秒息を止めるだけです。放射線の量も、ふだんのCTより少なめになるよう工夫されています。必要なところはちゃんと診ながら、身体への負担をできるだけ小さくする考え方の検査です。

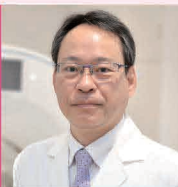
「元氣やから大丈夫」の前に。 身近な喫煙者へ、 肺の低線量CT検診のススメ

CT検診を考えるとときは、まずはかかりつけ医に相談してみてください。喫煙歴や体調、これまでの検査歴をふまえて、いま自分に必要かどうか、受けるならどんな時期が合うかを一緒に考えてくれます。もちろん、検診は万能ではありません。結果によっては、追加の検査が必要になったり、しばらく様子を見たりすることもあります。でも、「何もなかった」と確認できるのも大事な安心材料です。

そして、いちばんの予防は禁煙です。責める言い方やうて、「一緒に考えよ」と寄り添って背中を押す。その一言が、大切な人の健康を守るきっかけになります。咳が出る前に、低線量CTを上手に使う。そんな選び方も、いまはあります。

森ノ宮医療大学 医療技術学部
診療放射線学科 学科長 教授
大学院 保健医療学研究科
保健医療学専攻 教授

山口 功



もっと身近に アロマセラピー

ティーツリー精油 ～感染症には欠かせない精油～

新しい環境への不安や緊張、さらに寒暖差も加わり体調を崩しがちなこの季節。清涼感あふれるティーツリー精油はいかがでしょうか。抗菌・抗ウイルス作用のあるモノテルペン炭化水素類、モノテルペンアルコール類、オキシサイド類が多く含まれており、特に呼吸器感染症の予防や症状緩和に用いられる精油です。また気持ちをリフレッシュさせ活気を取り戻してくれるテルピネン4オールも多く含まれているので、心のケアにもおすすめです。

【使用方法】

◆芳香浴◆

アロマディフューザーで精油3滴程度を入れて拡散させます。(レモン3滴やペパーミント1滴とのブレンドがおすすめです)

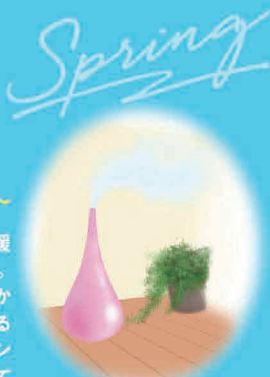
◆うがい◆

200ml程度の水に1滴たらしてうがいをします。

◆マウスウォッシュ◆

無水エタノール2ml、精製水18mlをスプレー容器(20ml)に入れ、精油を3～4滴滴下し良く混ぜます。喉にスプレーします。

※アロマディフューザーが無い場合、マグカップや洗面器にお湯を入れ精油を落として蒸気を吸入するか、またはティッシュペーパーに精油を落として香りを吸入しましょう。
※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。
※病気の治療中の方や妊娠中の方、乳幼児の方は医師や専門家に相談のうえ使用してください。



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 【2026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つもなくパワフルです。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】2026年4月18日(土)～6月13日(土)
【開 講 日 時】毎週土曜日/15:00～19:00 8週連続開講(計32時間)(5/2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】2026年3月19日(木)

【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、クラブ作成などを学び、資格取得をめざします。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

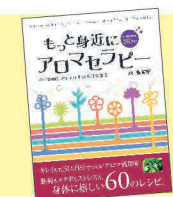


森 美侑紀(医学博士)

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 柔道整復学科 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」

キーワード:アロマ本

◆締切:2026年6月30日(火)



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。

大阪産(もん)とコラボ
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。

シャキシャキとした
食感で
おいしさアップ!

大阪たけこのこの和風メンマ

ちょっと、もの知り

大阪らしい昆布だしの旨みをまとった和風メンマ。
ご飯のお供に、麺料理の具に、またお弁当のおかずにも使える万能な一品です。

材料(作りやすい分量)

- ・生たけこのこ…400g(小さめ1節分)
- ・米ぬか…1カップ
※なければ米の研ぎ汁で代用
- ・赤唐辛子…1本
- ・ごま油…大さじ1
- ・七味唐辛子…少々
- 【A】
 - ・薄口しょうゆ・みりん…各大さじ1
 - ・昆布だし…100cc

作り方

- 生たけこのこは外側の皮を3枚むき、穂先部分(全体の丈の1/4程度)を切り落とし、縦に对称になるように深さ1cm程度の切り込みを2本入れる。
- 鍋にたけこのこ、かぶるぐらいの水、米ぬか、赤唐辛子を加えて火にかけ、弱火で40分～1時間茹でる。たけこのこが柔らかくなったらか火を止め、一晩置く。
- 皮をむき、米ぬかを洗い落とししたたけこのこを縦半分に切り、薄めのし切りにした後、たっぷりの熱湯に5分以上浸しておく。
- フライパンにごま油を熱し、水気を切った③のタケノコを入れ、中火で2分焼く。
【A】を加え、水分がなくなるまで10分ほど煮込む。
- 火を消し、七味唐辛子を振って全体を混ぜ合わせたらできあがり。

ポイント

生のたけこのこが手に入らない場合は、たけこの水煮(200g)をお使いください。

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/>



「たけのこ」が 身体にいい理由

春先に季節を告げる食材として好まれるたけのこ。実は野菜の仲間でありながらタンパク質を多く含んでいて、しかもカロリーが非常に低いの、ダイエット向けの食材と言われています。食物繊維も豊富に含んでいるので、便通改善にも効果的です。さらにカリウムを多く含んでいるので、むくみが気になる方や血圧を下げたい方にはおすすめの食材です。また、茹でたけのこに付いている白い粉の正体は、ドーパミンやアミノ酸などの材料となるアミノ酸の一種「チロシン」という栄養素なので、ぜひ洗い流さずそのまま食べましょう。



今回の素材を
ご提供いただいた

大阪たけこのこ産地、大阪府高槻市へ行ってきました!

春から初夏には季節を感じさせてくれる食材は数多くありますが、中でも掘りたてのたけのこは、煮ても焼いてもおいしく、また天ぷらに、たけのご飯にと、さまざまな料理で活躍します。近畿圏では京都府産が有名ですが、実は大阪府でも作られていることをご存知ですか。今回は、新鮮でおいしいたけのこを求めて、大阪府高槻市を訪ねました。



地面から顔を出したたけのこ

大阪府北東部に位置する高槻市の五領地区や島本町は、昔から農業が盛んな土地で、平地では米や野菜を、山間部ではたけのこを主に栽培しています。地元の生産者の方に話をうかがうと、「この地域のたけのこは身が柔らかく、甘みがあって、シャキシャキとした歯ごたえが特徴です」とのこと。掘りたてのたけのこを現地ですぐに食べると、独特のえぐ味がほとんどなく、ほのかな甘みもあるそうです。



白くてきれいなたけのこです

「たけのこづくりで大切なのは土壌をつくること。夏に古い竹を伐採し、秋に稲わらを敷き、冬にはその上に土をかぶせてふかふかにして、年明けごろに何度か整地します。また土壌づくりも大変ですが、何より苦労するのは専用の器具を

使ったたけのこを傷つけないように掘り出すこと。これがいちばん大変ですね」と生産者さん。高槻市は大阪市内にも近いので鮮度は抜群。ぜひ直売所などでお求めいただき、春を味わってください。



掘りたてのものは生でもいただけます

- 旬のたけのこは、以下のJAたかつき「農風館」野見町店・かしだ店で買い求めいただけます。
- 「農風館」野見町店(高槻市野見町4-1)
販売期間/3月下旬～4月中旬
営業時間/10:00～16:30 定休日/月曜日、9月30日・3月31日、年末年始
- 「農風館」かしだ店(高槻市大字田能小字スハノ下34-2)
販売期間/4月下旬～5月初旬
営業時間 ●1月～6月/土日・祝(月曜日除く)10:00～13:00
●7月～12月/平日10:00～13:00/土日・祝(月曜日除く)10:00～15:00
定休日/月曜日、9月30日・3月31日、年末年始
- JAたかつき五領支店でも、4月上旬から下旬までたけのこの即売会を実施予定。(毎週水・日曜日、10:30～12:00、売り切れ次第終了)※本即売会はたけのこのみ販売。

※天候等を理由とした収穫不良により店頭がない場合がございますのでご注意ください。

●大阪たけのこのこ大阪産(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
(月～金 9:00～18:00、
土・日・祝日・年末年始を除く)
06-6210-9605

大阪産(もん)名品図鑑 ④ たこパティエ (株式会社瓢月堂)

「天下の台所・大阪」で長く愛され続けている、お土産や贈り物にもおすすめの加工食品「大阪産(もん)名品」。今回は大阪名物のたこ焼きをパティエが新しい味に進化させた「たこパティエ」をご紹介します。サクサクのパイ生地の上に北海道産のたこ粉やソース、青海苔、鰹節をトッピング。最初のひとくちはまさに「粉もん」。しかしキャラメリゼやくみの風味でスイーツとしての味わいも。空港や駅売店などでお求めください。

●お問い合わせ先 大阪府八尾市八尾木北2-16
株式会社 瓢月堂 TEL.0120-55-1800(9:00～18:00/土日祝除く)

いいこと！いいもの！ インフォメーション

ART MUSEUM

先達の意思を受け継いで、新たな美の境地へ。

東洋美術を中心に、国宝9件、重要文化財53件を含む約2,000件の美術品を所蔵している藤田美術館。これらのコレクションは明治時代に活躍した実業家・藤田傳三郎氏とその2人の息子、平太郎氏、徳次郎氏によって築かれました。明治維新後、廃仏毀釈や西洋文化導入により流出・廃棄の危機にあった古美術品の散逸を防ぐため、藤田父子は私財を投じて蒐集。さらに能楽、茶道、謡曲など日本文化への造詣を深め、茶道具や能装束などのコレクションも充実させました。1954年に旧藤田邸の蔵を改装して藤田美術館として開館し、その後2017年からの全面改装を経て、2022年にリニューアルオープンしました。

また、美術館に隣接する庭園内には、大正時代初期に移築した多宝塔(江戸時代に作られ、かつて高野山光台院にあった)、四畳半の小間を詠えた伝統的な茶室「光雪庵」と露地などがあります。庭の各所には、四季折々の植栽のほか、飛鳥～奈良時代の東大寺や山田寺金堂の礎石、鎌倉時代の地蔵や灯籠なども配しているので、美術鑑賞の際にぜひお立ち寄りください。

藤田美術館 FUJITA MUSEUM

大阪市都島区網島町10-32
TEL.06-6351-0582

◆4月～6月特別展示情報◆ 「渡～憧れの舶来品」

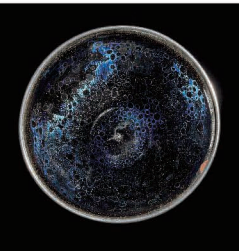
中国、朝鮮半島、ヨーロッパ、東南アジア…。古来、海を渡ってきた舶来品は、その貴重さや珍しさゆえに権力や教養の象徴として受容され、強い憧れの対象となりました。権力者の威信財となったり、あるいは茶道具として愛好されたり、大切に受け継がれてきました。日本の人々が見出した様々な「異国の美」—その眼差しを感じてみてください。

【主な展示作品】

国宝／曜変天目茶碗(中国・南宋時代、12～13世紀) [写真]
重要文化財／御所丸黒刷毛茶碗 銘夕陽(朝鮮時代、17世紀)
紅毛色絵葉巻絵火入(オランダ、17世紀) 他



- 展示期間：2026年
4月1日(水)～6月30日(火)
- 休館日：会期中は無休
- 開館時間：10:00～18:00
- 入館料：1,000円(19歳以下無料)



詳しい
イベントの
内容は
こちらから

MEMORIAL HALL

あの有名建築家が手掛けた、コロニアルスタイルの建物。

高碕記念館は、1923年(大正12年)にウィリアム・M・ヴォーリスの設計により建築され、1929年(昭和4年)から高碕達之助氏の住居となりました。この建物は宝塚市雲雀丘の見晴らし抜群の高台にあって、国登録有形文化財として大正時代の生活様式を現代に伝えており、名建築と美しい庭園が人気で年間約4,000人の方々を訪れます。高碕達之助氏は、海外で最新の製缶技術を学んで日本最初の製缶会社を設立後、卓越した行動力と魅力的な人柄で産業界だけでなく晩年は政治家として活躍しました。館内には、戦前戦後から高度経済成長期までの昭和史と重なる高碕達之助氏の数多くの功績を伝える資料が展示されており、無料のガイドツアーを予約すると、ヴォーリス建築を満喫しながら資料を解説付きでじっくりと鑑賞することができます。

国登録有形文化財

高碕記念館

宝塚市雲雀丘1-7-58

- 庭園ご見学(予約不要、無料)：10:00～16:00
- 館内ご見学(要予約、無料)／予約時間：
①10:30～12:00 ②13:00～14:30 ③14:30～16:00
予約受付：公式ホームページまたはお電話で
- 休館日：月曜日(祝日の場合は翌火曜日)
他夏期・冬期休館日あり
- ご予約・お問合せ：TEL.072-740-6600
(公財)東洋食品研究所 事業推進部
平日／9:00～17:00
日祝／10:00～16:00



詳しくは
こちらから



SHUGENDO

修験道の世界を、楽しく、わかりやすく伝播。

吉本興業に所属する奈良県住みます芸人、お笑いコンビ「十手」としても活動中のエナジー西さんが、奈良県御所市の魅力を発信する「ごせ観光PR特命主任」に就任されました。御所市は「葛城修験はじまりの地」として知られ、エナジー西さんは真言宗醍醐派の修験者(法名:楽明)としても活動している「山伏芸人」です。『BSよしもと』の「笑い飯哲夫のおもしろ社寺めぐり」では、哲夫さんのロケパートナーも務めています。そんなエナジー西さんが楽明として行っている修行

姿がおさめられた御朱印帳、その名も『楽明帳』が数量限定で発売されます。2026年度に開催予定の山伏芸人で行く修験道めぐりツアーや、神社仏閣お参りツアーでは御朱印帳として、また、仏教講座や仏像セミナーでは学んだ内容を書き留めることのできる帳面として使いやすく工夫されています。ぜひ楽明帳を片手に神社仏閣めぐりを楽しんでみてはいかがでしょうか。エナジー西さんの活動については、右の二次元コードからご確認ください。



詳しくは
こちらから

セラピスト じゅずつなぎ 7

DAILY
SELF
CARE

自宅で続ける

デイリーセルフケア

ほんの少しの時間で、こころとからだをリフレッシュ。

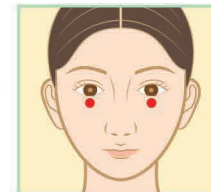
美や老化を意識して、毎日行いたい、手軽なホームケア。

アンチエイジングや美容効果にも鍼灸が注目されている時代。
美容の悩みに効果が期待されるツボとホームケアをご紹介します。

目元のたるみ、目のむくみに

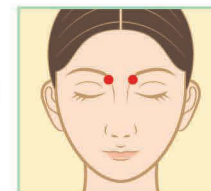
じょう きゅう
承 泣

下瞼の下縁中央あたり、骨の硬さを感じる場所です。骨を下向きにグーッとゆっくり押します。



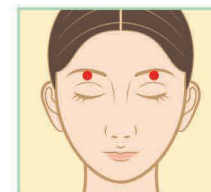
さん ちく
攢 竹

眉頭の内端で、グーッと押して目に響く場所です。骨に対して垂直に押します。



ぎょ しょう
魚 腰

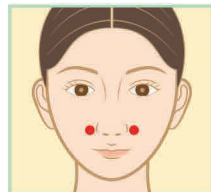
眉毛の中央部で押すと目に響くところです。やや下から上に骨に向かって押します。



ほうれい線・口元のたるみに

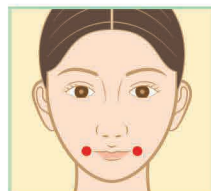
げい こう
迎 香

鼻の膨らみのすぐ横を中指でグーッと押します。やや上向きの方向に押すのがポイント!指の腹に骨のような硬いを感じる深さまで押しましょう。



ち そう
地 倉

唇の外側すぐのところを中指で口角が上がる方向にグーッと押します。口元の筋肉が衰えるるとたるみが出やすいからです。指の力はいれないよう優しくプッシュします。



ツボの押し方のポイント
7秒ゆっくりと押さえて、3秒でゆっくり離します。
皮膚を動かさないように注意しましょう。皮膚を傷めてしまうため、力を込めて押し過ぎないようにしましょう

耳回し運動

耳の周りには毛細血管やリンパが密集していて、かつ、全身のツボが集まっています。耳をマッサージして血流を良くすることで顔や頭、首肩周りがすっきりします。①～⑥の順序でやってみてください。



- ②次に、耳の上を持ち、上に7秒引っ張ります。
- ③次に、耳の真ん中を持ち、横に7秒引っ張ります。
- ④今度は、耳たぶを持ち、下に7秒引っ張ります。



- ⑤さらに、耳の裏側(付け根)を上下にこすります。
- ⑥最後に、耳を餃子のようにパタンと内側に折り、ゆっくり外側に戻します。

ツボ押しは、年齢や経験に関係なく、毎日の生活に取り入れやすいセルフケアです。強く押す必要はなく、心地よいと感じる強さで行うことが大切です。無理のない範囲で日々のセルフケアとして取り入れて頂くことで、美容だけでなく、心身のリラクゼーションにも繋がります。1日のほんの少しの時間でもいいので、ご自身の身体に目を向けてみてください。その時間を持つことで、ちょっとした身体の変化に気づきやすくなり、心や表情が少しずつ生き生きとしていきます。



美容鍼灸 La Beaute(ラ ボーテ) 京橋店 店長
坂東 宏美先生

鍼灸師
柔道整復師
アロマコーディネーター

