ひとによりそい、しあわせをねがう情報誌

ここ+から vol.49 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49回

JR学研都市線 鳴野駅・放出駅編











大阪産（もん）を使ったヘルシーレシピ

「泉州水なすのカプレーゼ風」

こころ&からだに読むサプリ5

「更年期を豊かに快適に過ごすポイント！ ～健康年齢とともに変わる女性ホルモン～」

セラピストじゅずつなぎ8

「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.49

2026年7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

森ノ宮医療大学 × イカリソース株式会社

「おいしい減塩」で、これからも地域の健康を支えます！

発売5周年を迎えた「超減塩ソース」

学校法人森ノ宮医療学園 森ノ宮医療大学が監修し、イカリソース株式会社と共同開発した「超減塩ウスターソース250」および「超減塩とんかつソース250」が、2026年8月30日で発売から丸5年を迎えます。

森ノ宮医療大学とイカリソースは、2020年11月に包括連携協定を締結。その「共同開発第1弾」として、日本人の3人に1人が抱える高血圧という社会課題に挑むべく誕生したのが、この「超減塩ソース」です。大学の医師・医学博士が専門的見地からアドバイスを行い、イカリソース史上最大となる「食塩分70%～80%カット」という驚異の減塩率を実現。「減塩調味料は物足りない」という従来のイメージを覆し、スパイスと素材の旨味を凝縮させた「本当においしい減塩ソース」として、この5年間、多くの方々の健康な食卓を支え続けてきました。

近年、世界保健機関（WHO）や日本高血圧学会による減塩目標の基準はさらに重要視されており、日々の食生活における減塩コントロールの必要性はますます高まっています。森ノ宮医療大学は、これからもイカリソースとの強固なパートナーシップのもと、食を通じた地域社会への貢献と、健康寿命の延伸をめざしていきます。



超減塩ソースを使ったおいしいメニューをご紹介

超減塩ウスターソース250では



バターソースのじゃがいも煮っころがし

ベーコンとバター&ソースの風味で、素朴な味わいのじゃがいもにコクをプラス。

材料&作り方はこちら

超減塩とんかつソース250では



あまくちジャージャー麺

トマトとソースを使った甘めのハンバーグ風肉あんが、ボリューミーで食べ応えあり。

材料&作り方はこちら

PRESENT



©臼井義人／双葉社・シンエイ・テレビ朝日・ADK 2026

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「映画クレヨンしんちゃん 奇々怪々！オラの妖怪バケ～ション」オリジナルシール（非売品）をプレゼントします。（画像・プレゼント提供：東宝）

キーワード：クレヨンしんちゃん

締切：2026年10月31日（土）

※当選の発表はプレゼント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▼▼▼▼▼▼

編集後記

「ひとあるき・まちさんぽ」は鴫野駅と放出駅、いよいよ学研都市線に突入しました。難読地名として有名な『放出（はなてん）』。その由来を調べると、古代の水の放出口という説のほか、なんと三種の神器『草薙剣』を泥棒が恐れて放り出した場所という、SFのような伝説（阿遅速雄神社に石碑があります）も残っていました。そんな歴史の奥深さを感じながら、美味しいグルメに心を『奪われる』取材となりました。チームワークが際立つ商店街から、わざわざ遠方から足を運びたくなるようなこだわりの新店まで、このエリアの食のポテンシャルには驚かされっぱなし。モーニングからランチ、ディナーまでこの2駅エリアを存分に楽しんでみるのもおススメですよ～。

※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。

ひとあるき、まちさんぽ 49

JR学研都市線 鳴野駅・放出駅編

川や水辺に由来のある街は、「再生」という言葉が似合いました。

古代の水辺や神社に地名の由来があるという鳴野駅と放出駅。
学研都市線とおおさか東線が交差する両駅では、
新しく始まる物語がたくさんありました。

※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。

JR学研都市線 駅長こぼれ話⑤

鉄道唱歌にも歌われた、歴史ある下町の駅。

他府県の方からは難読駅名として知られていますが、大阪府民にはおなじみの「放出(はなてん)」駅。実はその歴史は古く、1900年(明治33年)11月に収録された『鉄道唱歌第五集』にも「咲くや菜種の放出も~」と歌われていて、上りホームの基礎部分に昔のレンガ敷ホームの名残があります。地名の由来は諸説あるものの、駅名スタンプにもなっている阿遅速雄(あちはやを)神社の「草薙の剣伝説」も有名です。流行りのショッピングモールなどはありませんが、下町ならではの情緒を感じる町並みを、ぜひ散策してみませんか。



放出駅

◎画像・情報提供:JR西日本

鳴野 しぎの

▼鳴野駅周辺



放出 はなてん

▼放出駅周辺




MIX定食
(ハーフヒレとんかつ・
海老クリームコロッケ・
海老フライ(小)) 1,880円

1 鳴野/大阪市城東区 パン粉はオーダーされてから。できたてのおいしさをぜひ。

❶JR鳴野駅東口改札を出て今里筋を南へ。深いグリーンのテントが、2025年6月にリニューアルオープンした**とんかつ ひろ喜 鳴野店**です。クリエイティブディレクターとの二刀流をこなすオーナーの村田耕一さんは、「50代後半を迎えて何か新しいことにチャレンジしてみたかった」との思いで、知人の紹介により店を引き継ぎ、系列店からシェフを呼んでオープンに至りました。自慢のとんかつや海老フライは徳庵にある本店のレシピを参考に、鳴野店らしさも加えて、おいしさを追求しています。「オーダーされてからパン粉を付けて揚げるので、多少お時間をいただくかもしれませんが、作りたてのザクザクとした食感を楽しんでいただけます」とシェフ。自家製デミグラスソースとの相性も抜群で、何度も足を運びたくなりました。


ロースとんかつ&ヒレとんかつ定食
1,580円




トンテキやハンバーグも人気です!

❶とんかつ ひろ喜 鳴野店
大阪市城東区鴫野西5-16-29
TEL.06-6180-7477
昼/11:00~14:00(L.O.)
夜/17:00~21:00(L.O.) 木休

2 鳴野/大阪市城東区 気軽に集えて、ゆったり過ごせる空間を提供したい。

❷JR鳴野駅から南へ、今里筋から東へ延びる南鳴野商店街の入口でかわいい看板を見つけたので、階段を上ってみました。**アカバナカフェ**は2015年にオープン。以来10年以上、近隣の方々の憩いの場となっています。「人が集まることが好きで、だからカフェをやってみたかったんです」と語るオーナーの岩永理枝さん。ナチュラルな雰囲気の店内は、時間を忘れてついついのんびりしたくなります。また「家族や友だちなど大事な人に毎日食べてほしいから、自分で材料を選んで、自分がおいしいと思うものを作っています」との思いから安心・安全を心掛けたランチやスイーツも、さらに格別な時間を演出しています。今後は夜カフェにもチャレンジしてみたいそうで、実現した際には、ぜひくつろぎに行こうと思いました。


週替わりランチ A・BメインW盛り
(16穀米・サラダ・スープ付き) 2,000円
※AまたはB単品は1,500円


アカバナ
チーズケーキ
780円
※ランチとセットなら100円OFF





❷アカバナカフェ
大阪市城東区鴫野東3-3-3 TEL.06-7494-7418
11:30~16:00(L.O.15:00) 日月祝休・不定休

3 放出/大阪市鶴見区 シンプルだからこそ丁寧に、素材にもこだわって。

①シューマイ 190円
②生姜シューマイ 220円
③トリュフシューマイ 350円



❸JR放出駅から東へ歩いていて、住宅街で気になる店に出会いました。**シューマイPeco(ペコ)**は、町喜代子さん・広子さん母娘が営むシューマイがメインの飲食店です。元々2024年7月に駅南側のレンタルスペースで開業、2026年3月に現店舗でグランドオープンしました。「シューマイの材料は国産の豚肉と玉ねぎだけ。試行錯誤を重ねて比率を決め、隠し味を入れることで味が決まりました」とオーナーシェフの広子さん。気温や湿度によって蒸し時間が変わるので、その塩梅を見極めるのが難しいそうです。「普通じゃないものを提供したい」という広子さんが手掛ける季節の一品料理は、ご飯のおかずはもちろん、お酒の肴としても最適。またひとつ、通うのが楽しみな店が増えました。


シューマイや料理はテイクアウトもできます!


※「本日の肴」は330円~、店内の黒板でご確認ください。



❸シューマイPeco
大阪市鶴見区今津南1-5-19
TEL.070-1763-3272
平日/16:00~21:30(L.O.21:00)
土/15:00~21:30(L.O.21:00)
日/11:30~20:30(L.O.20:00)
お弁当(水のみ)/11:30~14:00
日月木休・不定休




コーヒーもフードも、唯一無二をめざしています

モーニング(ワンドリンク制)/
バタートースト 380円
サラダ 150円 ゆで卵 120円
ブレンドコーヒー 600円

4 放出/大阪市鶴見区 スペシャルティコーヒーを文化として広めたい。

❹JR放出駅から線路沿いに東へ、コーヒーのいい香りがしたので、さっそく入ってみました。**COFFEE N' DINING SPACE CLOCHETTE(クロシェット)**は、スペシャルティコーヒーが気軽に楽しめる店です。オーナーでバリスタの秀田匠さんによると「初めて飲んだ時、そのフルーティな味わいに衝撃を受けて、そこから深い沼にはまりました。その後、間借りでカフェをやりながら修業して、2025年9月にオープンしました」とのこと。エチオピアなど世界の農園産のコーヒー豆が常時4~5種類味わえます。フードにも強いこだわりがあり、食パンやフォカッチャも店内で焼いた自家製のものを使用。「ベーカリーメニューはボリュームがあり、ランチにもオススメ。ぜひコーヒーとの相性を試してみてください」とやさしく微笑みました。



❹COFFEE N' DINING SPACE CLOCHETTE(クロシェット)
大阪市鶴見区放出東3-32-7
TEL.06-6180-3099
8:00~20:00(L.O.19:30)
無休

フォカッチャサンド
①(ミックス)1,120円
②(ツナタナゴ)1,270円



ひとの熱意と手作業で生まれ変わった商店街。

JR放出駅北口から約2分歩くと別世界が広がっていました。放出栄町商店街は、ひとの熱意で生まれ変わった「新しい商店街」です。仕掛人で放出栄町商店会代表の藤井卓矢さんに話を聞きました。「元々不動産関連の仕事をしていましたが、あるご縁から飲食業に携わるようになり、自身でも店舗を開業。自宅からほど近いこの商店街に着目し、2020年2月、東大阪から現在の場所に『FABBRICA』を移転オープンしました」とのこと。ゆくゆくは商店街全体を開発したいと思っていたので、地主さんの理解を得て、自ら手作業するなどして、徐々にリノベーションを進めていきました。全体のルールやトーンを定めることで統一感を醸成。暗いシャッター商店街が、今では地元の小中学生が安心して通れるほど明るくなりました。今後も少しずつ開発を進めたいと願う藤井さん。この商店街が放出の街全体の活性化につながればと、思いはますます膨らんでいます。





放出栄町商店街のショップもご紹介します。

5 放出/大阪市鶴見区 ドーナツの輪が、もっと広がるように。

❺3人のお子さんとドーナツの輪が店名の由来の**mitsuwa(ミツワ)**。2022年4月、商店街で2番目にオープンした、手ごねドーナツと焼き菓子の店です。店主の藤田万理さんは、製菓学校を卒業後、有名店の手ごねドーナツに衝撃を受け、すぐそのお店に『教えてください』とお願いして働きはじめました。その後、結婚と出産を経て、念願叶って開業。材料を木の鉢で擦り合わせて作っているので、ザクザクとした歯ごたえが楽しめます。甘すぎず、できるだけ自然な材料を使うようにしているので、地域の幅広い方々に大人気。2階にはイートインスペースもあるので、次回はゆっくりおしゃべりしながらいただこうと思いました。


夏場には夜喫茶やかき氷もやっています!



❺mitsuwa(ミツワ)
大阪市鶴見区放出東3-22-10 D4
TEL.06-6180-9328
11:30~18:00
不定休



6 放出/大阪市鶴見区 糀や発酵食品を、身近に、気軽に。

❻店頭に色とりどりのお惣菜やお弁当が並ぶ**発酵惣菜店Omekashi(オメカシ)**。甘酒スムージーを販売していた店主の小橋菜美さんが、ナチュラルドレッシングを販売していた坂本理恵子さんとイベントで出会い意気投合。2023年1月に3番目の店としてオープンしました。甘酒をきっかけに糀や発酵食に興味を持った小橋さんは金沢の学校で資格を取得。そこで学んだ知識を坂本さんに伝え、自家製の発酵調味料と旬の野菜を使ったメニューで展開しています。「糀にはいろいろな種類があり、それによって味が変わります。味に深みも出るので、ぜひ試してみてください」と聞いたので、ぜひ再訪したいと思います。


※料理は二十四節気ごとに変わります。


自分や家族の、5年後、10年後の健康のために!



①塩糀鮭のスペシャルのり弁
1,350円
②発酵チキン南蛮
1,350円

❻発酵惣菜店 Omekashi(オメカシ)
大阪市鶴見区放出東3-22-10 D6 TEL.06-6968-3555
火/12:00~18:00 水・金~日 11:30~18:00 木/11:30~20:00 月休

7 放出/大阪市鶴見区 街の人たちに喜んでいただける洋食を。

❼2022年にイタリア料理店としてこの場所に移転オープンした**西洋料理とワイン FABBRICA**。シェフの高野慎司さんはフレンチの名店やホテルで30年近くの修業を経て、2025年から腕をふるっています。「この場所ではフレンチは需要が少ないと思ったので、よりお客さまが馴染みやすいよう、洋食全般を提供しています」とのこと。そう語りながらも、メニューや盛り付けのいたるところにフレンチのニュアンスが漂っています。「お客さまに喜ばれる料理を作るために、日々アンテナを張っています」と語る高野シェフ。ありそうでない、でもなぜか懐かしい料理は、これからもっと多くのファンが増えそうです。


ディナー/
クスクスとコールドミートのグリーンサラダ 960円



❼西洋料理とワイン FABBRICA(ファブリカ)
大阪市鶴見区放出東3-22-11 C1
TEL.06-6955-9805
ランチ・カフェ/11:30~16:00
(土日祝は~15:00)
ディナー/17:00~23:00
(日祝は~22:00)
※月はランチのみ 不定休


ランチ/ベーコンまるごとアマトリチャーナ
(スープ・サラダ付き)1,160円

ここ2から

～齋藤 雅子が贈る～

こころ♥&からだ に
読むサプリ Part 5

更年期を豊かに快適に過ごすポイント!
～健康年齢とともに変わる女性ホルモン～

更年期は、閉経を挟む前後約10年間に女性ホルモン（エストロゲン）が急激に減少することで起こる心身の大きな転換期です。更年期になると、ホットフラッシュや重だるさなどわかりやすい症状だけでなく、イライラのほかにも不安を感じることが増えるなど、精神的にもつらい症状が多く表れます。40代以降で月経周期が不規則になってきている場合は、更年期に差し掛かっていると考えられます。この時期を豊かで快適に過ごすためには、「ホルモンバランスの変化を受け入れること」と「自分に合ったセルフケアを見つけること」で4つのポイントがあります。

1つめは、女性ホルモンと似た働きをする栄養や成分を積極的にとりましょう。「大豆イソフラボン」を含む納豆や豆乳、豆腐などは骨を丈夫に保ち、ホルモンの材料となる食品（乳製品、小魚、肉・魚）を意識した食生活の工夫をしましょう。また、カフェインやアルコールは、ホットフラッシュを悪化させることがあるため摂りすぎにも注意をしましょう。

2つめは、ウォーキングなどの適度な有酸素運動を行いましょう。運動による交感神経と副交感神経の切り替えで、自律神経の乱れ（イライラや憂鬱）の改善に有効とされ「健康年齢」を高めます。リラックス効果のあるアロマセラピーや睡眠の質を高めるアミノ酸（テアニン）を含む緑茶なども役立ちます。

3つめは、症状が辛く改善しない場合は、我慢せず婦人科へ受診し、専門家からホルモン補充療法（HRT）や漢方薬の処方等、的確なアドバイスをもらいましょう。

最後の4つめは、「とにかく我慢をやめる」といった心の持ち方で、自分の身体の変化を自然なプロセスとして肯定的に捉えていきましょう。

毎日の暮らしにこの4つのポイントを取り入れることで、更年期を豊かで健やかに過ごしましょう。

森ノ宮医療大学助産学専攻科
森ノ宮医療大学看護学部/看護学科 母性看護学
森ノ宮医療大学大学院保健医療学研究科/看護学専攻
専攻科長・教授
齋藤 雅子



もっと身近にアロマセラピー Summer
夏を爽やかに整える
ユーカリレモン精油の香りとセルフケア



ユーカリレモン精油（Eucalyptus citriodora）は、主成分シトロネラールを豊富に含み、爽やかなレモン調の香りが特徴です。抗菌・防虫作用に加え、抗炎症作用があるとされ、関節炎や筋肉のこわばりのケアにも用いられます。蒸し暑い夏には、空気をすっきり整えながら身体の不快感を和らげる香りとして活躍します。トリートメントや芳香浴など、夏のセルフケアにおすすめです。

【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。
（ラベンダー2滴、ペパーミント1滴とのブレンドがおすすめです）
◆トリートメント◆
植物オイル20mlに、精油4滴を入れて溶かします。毎回良く振って、関節や筋肉にすりこむようにトリートメントしましょう。

※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 秋期講座】

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?

【秋　　期】2026年8月29日（土）～10月24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）（10/3休講）
※開講日時は変更する場合もあります。
【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】2026年8月2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 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』



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。

キーワード：アロマ本
◆締切：2026年10月31日（土）

ここ5から



大阪産（もん）とコラボ
大阪産もん 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。

暑い季節にぴったりの、さっぱりした味わい!

泉州水なすのカプレーゼ風

ちょっと、もの知り

みずみずしい水なすと、水切りしたヨーグルトを合わせて、カプレーゼ風に。
水なすの甘みと柔らかな酸味が夏にぴったりの1皿です。



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

材料（2人分）
・水なす… 1個（180g程度）
・無糖ヨーグルト… 200g
・塩…小さじ1/4

【A（ドレッシング）】
・オリーブ油…大さじ1
・きび砂糖・酢…各小さじ1
・塩・おろしニンニク…各小さじ1/4

作り方

【塩ヨーグルトを作る】
❶新聞紙を4つ折りにし、キッチンペーパーを敷いてヨーグルトを広げ、上からもう1枚キッチンペーパーをかぶせて15分ほど置く。
❷軽く上から押さえて、水気を切る。ボウルに移し、塩を混ぜる。

【水なすの下ごしらえ】
❸水なすはヘタを落とし、縦に4本ほど切り込みをいれ、1cm幅の輪切りにする。
❹ボウルにたっぷりの水をはって、水なすをひたし、小皿を重石代わりに置く。
❺5～15分ほど置いたら水気を切り、ボウルに入れて【A】のドレッシングと合わせる。

【盛り付け】
❻器にスライスした水なすを並べ、塩ヨーグルトをすくってのせ、ボウルに残った【A】を上からかける。刻んだパセリを散らしたらできあがり。

ポイント
水なすをカットせずに手で割くと、よりドレッシングと絡みます。

「水なす」が身体にいい理由

ギュッと絞ると水が滴り落ちるほどの水分を含んでいる水なす。昔は田畑の片隅に植えて、炎天下の農作業時に喉を潤したという話もあるほどです。水分量が約92％と高いので、厳しい暑さで食欲が落ちてくるこれからの季節、食事に摂り入れることで、熱中症対策や水分補給につながります。また、低カロリーで糖質も少ないので、ダイエットにも効果的と言われています。さらに皮に含まれる「ナスニン」という成分には活性酸素の生成を抑制する働きがあり、ガンや動脈硬化、高血圧の予防にも効果が期待されています。



今回の素材をご提供いただいた

泉州水なすの産地、大阪府泉佐野市へ行ってきました!

泉州地域を代表するブランド野菜で、今や大阪のみならず全国でも人気のある水なす。水分が多くて、ほのかに甘く、生でも食べられるのが特徴です。今回は代表的な産地である大阪府泉佐野市を訪問し、歴史や栽培方法などを伺いました。


露地栽培の様子

なすは日本では古くから独自の品種が分化・発達し、その土地に合う地方品種の一つとして水なすが誕生しました。現在流通している「泉州水なす」は、昭和30年代に存在していた巾着系の水なすを品種改良し、ブランド化した「泉州絹皮水茄子」です。この品種改良の元になった水なすは、室町時代の『庭訓往来』という書物に「澤茄子（ミゾナスビ）」の記載があり、「澤」は現在の近木郷（貝塚市澤町）を指していると推察されることから、泉州での水なす栽培の歴史は室町時代にまで遡ると考えられています。


ハサミで1つずつ収穫

泉州地域では江戸時代初期から盛んに栽培されるようになったそうで、他地域で栽培すると形質が変わると言われ、同地域から門外不出の特品として重宝されてきました。その後、品種の選定や栽培技術向上の取り組みを重ねて、色味や食味を高めるとともに、広くプロモーションを行うことで、知名度が高まりました。

生産者さんによると、主な出荷時期は12月頃からハウスでの加温栽培が始まり、3月～8月頃はハウス栽培、そして5月～10月頃は露地栽培とのこと。太陽の光をたっぷり浴びた旬のおいしさを、ぜひ味わってみてください。


ハウスで丸々と育つ水なす

●旬の水なすは、以下の直売所でお買い求めいただけます。
○JA大阪泉州農産物直売所「こーたり～な」大阪府泉佐野市松風台3-1-1
○JAいずみの農産物直売所「愛彩ランド」大阪府岸和田市岸の丘町3-6-18
○JAファーマーズ忠岡 大阪府泉北郡忠岡町北出2-7-18
※天候等を理由とした収穫不良により店頭にない場合がございますのでご注意ください。

●泉州水なすなど大阪産（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：水なす

※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：2026年10月31日（土）

愛され続けるもん「名品」
大阪産もん



大阪産（もん）名品図鑑 ❺ **とん蝶**（株式会社 御菓子司 絹笠）

「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2025年の大阪・関西万博でも人気を博した「とん蝶」をご紹介。上質の国内産餅米の白蒸しに、大豆、塩昆布を合わせ、彩りに甲州産の小梅を添えることで香りと味にアクセント加えた、郷愁をそそる逸品です。

●お問い合わせ先
株式会社 御菓子司 絹笠　大阪府大阪市鶴見区今津北3-1-8　TEL.06-6969-5411（8:00～15:00/土日祝除く）

ここ4から

ちょっと耳寄りなニュースを集めました！

いいこと！いいもの！インフォメーション

MOVIE

「妖怪の国」で、野原家史上最大のピンチ！ しんのすけたちは人間界へ帰ることができるのか？

前作ではついにインドまで旅をした野原家。今作ではとんでもない事件に巻き込まれます。舞台はひろしの故郷である秋田県。大曲の花火大会へ向かった野原一家は、ある事件をきっかけに「妖怪の国」に迷い込み、予測不能な物語を展開します。妖怪たちが飛び出す中で、妖怪の姿に変えられてしまったひろしとみさえを人間の姿に戻して、しんのすけたちは無事に人間界へ帰ることができるのか?ぜひ映画館でその結末をお楽しみください！



「映画クレヨンしんちゃん 奇々怪々!オラの妖怪バケ～ション」

- 原作：臼井義人（らくだ社）「まんがクレヨンしんちゃん.com」（双葉社）連載中
- 監督：渡辺正樹　●脚本：中村能子
- 声の出演：小林由美子/ならはしみき/森川智之/こおろぎさとみ ほか
- 声の特別出演：伊藤沙莉/阪本（マユリカ）/中谷（マユリカ）
- 主題歌：TOMOO「大人になったら」（IRORI Records/PONY CANYON）
- 2026年7月31日（金）よりTOHOシネマズ梅田ほか全国東宝系劇場にて公開

詳しくは こちらから



©臼井義人/双葉社・シンエイ・テレビ朝日・ADK 2026

MUSEUM

見て、触れて、遊んで、船の世界を体験できるミュージアム！

世界中でさまざまな船を運航し、日本の輸出入にも大きく貢献してきた商船三井が運営する、まったく新しい体験型ミュージアム、その名も「ふねしる」が大阪南港のATC（アジア太平洋トレードセンター）に誕生しました。「ふねしる」は、海上輸送や港での貨物の積み下ろし、船や港湾で働く人びとなどについて学べる施設です。館内に入ると、まず海運を知るための大パノラマシアターが私たちを迎えてくれます。船を支える人たちを描いたイラストを見学し、世界初の操船シミュレータによるリアルな操船体験を楽しんだ後には、「海のマルシェ」をイメージしたカフェで休憩したり、ショップでオリジナルグッズを購入したりと、さまざまな「船の世界」が広がっています。「ふねしる」で、ぜひ船と海運の今と未来を感じてください。



詳しくは こちらから

「商船三井ミュージアム ふねしる」
大阪府大阪市住之江区南港北2-1-10 ATC（アジア太平洋トレードセンター）ITM棟2階

ふねしる FUNESHIRU

- 入館券
  平日/高校生以上800円（700円）・小中学生400円（350円）
  休日/高校生以上900円（800円）・小中学生450円（400円）
  ※（　）内は前売料金、他にさんふらわあ乗船者など割引あり ※ショップ・カフェは入館無料
- 開館時間（展示）
  日～水/10:00～18:00（最終入館17:30）
  金・土/10:00～18:30（最終入館18:00）
  ※カフェ・ショップは展示の開館時間と同じ
- 休館日
  木曜日・年末年始
  ※夏休み期間中は毎日開館

SPECIAL PROGRAM

毎日の「ふつう」に、ちょっとプラスして、世界をググッとおもしろく！

理科実験や教育的トピックを通じて、日常の「なぜ?」を子どもたちと一緒に探求するアカデミック・エンタメ番組「ちょいプラ!」。日常に潜む「不思議なこと」を、実験や体験をわかりやすく紹介し、キッズの知的好奇心を刺激しています。現在はキッズプラザ大阪を舞台にした理科実験番組としてAmazon Prime（一部YouTube）で全10話（予定）を公開していますが、来春、テレビにて特別番組がオンエアされることになりました。関西のキッズ向け人気施設や学校法人にお邪魔してその魅力などを紹介。さらにそれぞれの施設を「いきもの」「かがく」「しょくぶつ」のテーマ別に構成して展開していく予定です。（森ノ宮医療学園専門学校編では、だいすけ先生が登場予定!）ぜひお楽しみにお待ちください！

ちょいプラ!

- 番組名：「ちょいプラ!」
- 主な出演者：福岡亮治（ふくおか先生）外林大輔（だいすけ先生）
- 実験助手：西川潤

ご視聴は こちらから



「だいすけ先生と実験助手の西川潤さん」

ここ7から

セラピスト じゅずつなぎ 8

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整骨院は

Arch（アーチ）整骨院
大阪府大阪市城東区蒲生2-8-5
ツインポケット2階
TEL.06-7777-5387
受付時間
- 月水木金/10:00～19:30
  土日祝/10:00～17:30
  ※平日20:00以降・土日祝18:00以降は要事前相談
- 定休日/火曜日・第1・第3土曜日
  ※土曜日は臨時休業の場合あり



自律神経を整えましょう。
～ちゃんと休める身体にするために～

自律神経とは何か

私たちの身体は寝ている間も動いています。心臓も、呼吸も、胃腸も、血流も、自分で動かしているわけではないのに24時間働いています。その裏側でずっと働いているのが自律神経です。自律神経は、いわば「身体の自動運転システム」。意識しなくても呼吸を整え、血流を調整し、疲れを回復し、命を守っています。しかし現代人は、スマホや仕事、人間関係、考え事など、脳がずっと緊張モードになっています。「寝ても疲れが抜けない」「呼吸が浅い」「イライラする」そんな人は、休めなくなっているだけかもしれません。

自律神経の正体

以前は「気持ちの問題」と片付けられていた不調がありました。でも実際は心と身体はちゃんと繋がっています。「不安になると胃が痛くなる」「緊張すると肩が硬くなる」「ショックを受けると呼吸が浅くなる」これは脳のストレスが身体へ伝わっているからです。その通信ケーブルみたいな存在が自律神経です。また、身体が硬いと脳は危険と感じやすくなり、呼吸が浅いと脳は緊張状態になります。だから心を整えるためにも身体が大切です。人間は頭だけでは生きていません。身体の感覚が脳の安心を作っています。身体は思っている以上に心と繋がっているのです。

交感神経と副交感神経の役割

自律神経には大きく分けて2つあります。ひとつは交感神経。仕事や運動、集中、緊張など、頑張る時に働く「戦う神経」です。もうひとつは副交感神経。眠る、回復する、呼吸を深くする、内臓を働かせるなど、身体を修復する「休む神経」です。人間とは本来、昼は頑張って夜は休む。そうやってバランスを取りながら生きてきました。しかし今は夜になっても脳が止まりません。スマホを見ながら寝落ちして寝ても疲れが抜けないのは、身体が戦闘モードのままだからかもしれません。大切なのは頑張ることではなく、ちゃんと休める身体を作ること。副交感神経が働けると、身体はようやく修復モードに入っていきます。

脳が安心すると、身体が休める

首は脳と身体をつなぐ高速道路です。首が緊張すると呼吸も浅くなり、自律神経も乱れやすくなります。現代人は脳がずっと働き続けているので、頭皮や耳まわりまで硬くなってきます。実際、頭皮が動かない、耳が冷たい、食いしばりが強い、首が硬い、そんな人は脳が休めていないことが多々あります。頭皮や耳には、自律神経に関係する神経や筋肉が多くあり、そこをやさしく緩めることで、呼吸が深くなったり、力が抜けたり、眠くなったりします。これは脳が安心を感じ始めたサイン。人間は安心すると眠れます。逆に不安なままだと、身体は寝ていても戦っています。頭皮や耳を緩めることは「脳の深呼吸」なのです。

自律神経を整えるストレッチ

今回は、首や肩などを緩めたり、頭皮や耳を緩めたりするストレッチを紹介します。自宅で空き時間にセルフケアを行って、脳を休める身体を作り、自律神経を整えましょう。人間は頑張ることより、ちゃんと休むことの方が大事な時があります。自律神経を整えるとは、気合を入れることではなく、安心して生きられる身体を取り戻すことです。

顎と首のストレッチ



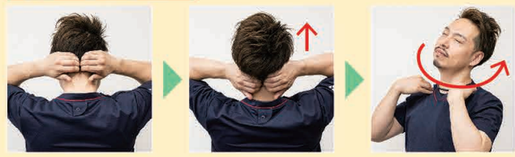
①右手人さし指を左の鎖骨のくぼみにはめる（のせるだけでもOK）
②左手の親指の腹（もしくは指の第二関節でもOK）を顎の下のくぼみに入れる
③首を反らしながら呼吸し、30秒キープ
反対も同じようにやってみましょう

頭痛のストレッチ〈1〉



①親指を頭と首の後ろの後頭骨の下のくぼみに当てる
②斜め上を向くように頭を上げて親指を軽く押す（きつくない程度に）
③そのまま30秒、ゆっくり呼吸する
左右同じように行いましょう

頭痛のストレッチ〈2〉



①首の付け根の真ん中にあるくぼみに指を入れ込み
②上を向き、30秒、ゆっくり呼吸する
③呼吸が終わったら、そのままゆっくり首を回す



Arch（アーチ）整骨院 院長
横手 直也先生

柔道整復師
健康運動実践指導者



ここ6から