

# Style

W-スタイル

今日は何を食べる？



「地元醸造で乾杯！」



全26歳の灘の酒を  
飲み比べる



神戸港を望む  
都市型ワイナリー

インタビュー「伝統野菜の魅力を伝える」

ファッション「物語のある布をまとう」

歯科医が教える「歯ヨガ」

甘い幸せを運ぶ「アイス」





広里 貴子さん

なにわのごちそうプロデューサー

伝統野菜に造詣が深く、関西を舞台にしたテレビドラマなどで料理指導をする広里貴子さん。なにわの伝統野菜や食文化の継承について聞きました。

# なにわの伝統野菜の魅力を伝えたい

interview

## 私たちの胃袋は農家さんにつながっている

「大阪は都市のイメージがあって、あまり知られていませんが、今多くの伝統野菜が丁寧に作り継がれています。農家さんに聞くと必ず背景にその土地ならではの歴史やストーリーがある。それが面白くて」と、畑にでかけて食べ方や普段の食卓の話も聞く。「もう、皮まで無駄なく大事にいただきたいと自然に思えます。私たちの胃袋は農家さんと畑につながっているんです」

## テレビを通じて伝えることもおいしい食べ方を広めたい

関西を舞台にしたテレビドラマの料理撮影現場では広里さんがなくてはならない存在になっています。「その時代や場所にふさわしい食材

を吟味して使います。視聴者から問い合わせがあることも。なにわの伝統野菜の認知が広がっていくきっかけになるのはうれしいですね」

料理教室や講演会などで、農家のおばあちゃんたちから得た調理の知恵を生かし、現代的なレシピや食べ方を丁寧に伝えることも大事にしているそう。「泉州黄玉葱は、なにわの伝統野菜の一つです。みずみずしいので、そのままサラダにもいい。毛馬胡瓜(けまきゅうり)は、色が濃く硬い部分をラタトゥイユ風に煮炊きに、色が薄く柔らかい部分を酢の物にするとおいしい。伝統野菜と祭りなどの地域文化は深くつながっています。食べ方を知れば、伝統野菜は残っていき、文化とともに継承されます。農家さんと一緒に、大阪の食を盛り上げる活動を続けていきたいと思っています」

「昆布だしは、やはり伝統野菜と相性がいいです」

ひろさと たかこ ● 大阪市出身。辻調グループ校の日本料理技術講師をつとめた後、関西を中心にごちそうプロデューサーとして食にまつわることに取り組む。テレビ番組や雑誌などのフードコーディネーターとしても活躍し、中でもNHK連続テレビ小説では料理指導を長年担当。なにわの伝統野菜の魅力を掘り下げて発信し、幅広く展開している。



テレビドラマの台本の数々。広里さんが、調理や手配、食にまつわる監修を務めた



忙しい日々だが、農家さんと過ごす時間は楽しく大切にしたい



右▶フジナ モイスターローション〈保湿化粧水〉 150mL 5,390円  
網目構造の保湿成分で肌を包み込むダブルネットワーク処方と、角質層まで浸透しやすくしたディープモイスト処方で肌の潤いをキープ

左▶フジナ モイスタークリーム〈保湿クリーム〉 30g 8,580円  
ジェル状のクリームが肌の上でとろけ、肌表面はベタつかないのに潤い感が持続。保湿成分マルチセラミド・カプセルと潤いを長時間逃さないスキンヴェール処方で肌を乾燥から守ります

※合成香料・合成着色料・鉱物油・アルコールフリー

**支払い方法** インターネットの場合:クレジットカード・代金引換  
**商品のお届け** ご注文受付日から通常1週間程度でお届け

**返品・交換** 購入者都合による返品・交換は未使用、未開封で商品到着後8日以内に限り可(送料・振り込み手数料は購入者負担)。商品に不備があった場合や、配送中の事故などで破損・汚損が生じた場合は、商品到着後8日以内にフリーダイヤルへ連絡を

**【個人情報について】**商品発送や代金決済、アフターサービス、電話、メール、郵便物による案内に使用。詳しくは弊社サイトで  
<https://www.iwatani-i-collect.co.jp/contents/privacy.html>

クーポンコード PW06 ※クーポンコードの入力をお忘れなく。割引が適用されなくなります。

蒸し暑くなってくると、毎日のスキンケアでのベタつきが気になりますね。イワタニの「fujina(フジナ)」の化粧水とジェル状の保湿クリームは、まるで肌が水を飲むようにスーッと肌になじむ使用心地。みずみずしい潤いが持続し、軽やかな保湿力で化粧崩れも防ぎます。

独自の処方では、イワタニが保有する富士山麓の水源で採水した「富士の湧水」を使用しているから。天然水ならではのミネラルバランスの良い水をベースに、プラチナマリンコラーゲン(※)や潤いを長時間保つ吸着性ヒアルロン酸(※)、高圧抽出プラセンタ(※)など10種の成分を配合。99%が美容液成分(保湿成分。水を含む)でできています。  
※保湿成分として配合。

## 2ステップでOKの時短スキンケア

現品サイズでしっかり試せる。特別おためしセットで、潤う素肌づくりを始めませんか。

# 肌の水を飲むような使い心地 秘密は「富士の湧水」

## ミネラル保湿化粧品 fujina(フジナ)

### W-Style読者だけの特別おためしセット

- モイスターローション150mL×1
- モイスタークリーム30g×1
- 特製fujinaロゴ入りスパチュラ×1

100個限定

通常 13,970円から → 76%オフ **3,300円**

※送料・代引き手数料無料 ※先着。数量限定のため、申し込みはお早めに。

ご注文・問い合わせ

[www.iwatani-i-collect.com/fujina/](http://www.iwatani-i-collect.com/fujina/)

☎ 0120・414・247 受付時間:9:00~17:00(土・日・祝日定休、6/18<土>は営業)  
販売元:イワタニアイコレクト株式会社 大阪市中央区本町3-4-8 東京建物本町ビル5階



# 甘～い幸せ「アイス」

ちょっと疲れたり、落ち込んだりしても「アイス」を食べればきっと元気に。幸せな気持ちを運ぶアイスの店を紹介します。



表紙のアイス

定番と季節の味など約10種類が並びます(1本330円から)。当たりの棒がでたらもう1本もらえます



## candy shop ICE-UP (淡路島氷菓)

淡路市志筑3423  
10:00~17:00(火・水・木曜休み)  
※変更あり、インスタで確認を。  
取り寄せはHPから(電話なし)  
@iceup.awajishima

夫婦で1本1本手作り  
淡路島の味を生かしたアイスキャンディー

淡路島のブルーベリー、牛乳、みかんなどの素材をふんだんに使い、1本1本手作りする「アイスキャンディー」。店主・多田健造さんは大阪で働き、いずれば淡路島に戻って街づくりに携わりたいと考えていたそう。友人が沖縄で地元食材のアイスを作っているのを見て「あっ、こういう関わり方があった」と気づき、2020年に実家の庭のガレージを使って開業。「観光の途中に立ち寄りたり、取り寄せて淡路島の空気や海、空、夕日、田畑などの自然を自宅で感じてもらえたらうれしいです」

たくさん買って手みやげに  
みんなが笑顔になるアイスモナカ

和菓子店として1913年創業。昭和初期に喫茶店となり、湿度の高い日本でもすっきり食べられる味と誕生した「アイスモナカ」は今や大阪名物。1個から買えますが、身近な人のために大量買いする人が軒先に並ぶ姿は夏の風物詩。アイスを歯切れの良いモナカで手際よく挟み、手みやげには持ち帰り時間に応じて新聞紙に包んでくれる昔ながらのスタイルです。保冷剤なしでも、10個以上なら40分程度の持ち歩きでもヒンヤリ。店内でも食べられます。



ノスタルジックな外観や店内もこの店の魅力。3代目の廣瀬光徳さんにおいしさの秘密を聞くと「ヒミツ!」とにっこり。1個110円



**ゼー六**  
大阪市中央区本町1-3-22  
月～金曜 9:00～17:00  
(LO16:45、持ち帰り18:00まで)  
第1・3土曜 9:00～15:00  
(LO14:45、持ち帰り15:00まで)  
Tel.06・6261・2606



6月頃から和歌山県産ブルーベリー「夏のしずく」が登場予定。雑味のない爽やかな甘さです。800～980円(値段は変動)

こだわり青果の店がつくる  
週末限定のフルーツサンデー

街の青果店が金・土・日曜のみ販売する「フルーツサンデー」。島根から届く無添加ソフトクリームは牛乳のおいしさが伝わるさっぱり味。季節の果実やソースを贅沢に使っているのは旬を知る店ならではの。店名は「畑(ファーム)と人(ヒューマン)の橋渡しになりたい」と『ファーマン』と名付けた。店主の地元・島根県を中心に全国から集めた青果や調味料などが並び、店舗でつくるお弁当やサンドウィッチもあります。



**FARMAN KITCHEN MARKET**  
吹田市津雲台7-5-16  
10:00～18:00(木曜休み)  
Tel.06・6155・7798  
@farman\_official

投資の誤解が解けて、  
お金に対する漠然とした  
不安が解消されました

お金が増えるしくみを  
正しく理解でき、  
一歩を踏み出す  
きっかけになりました



初心者向け「女性のためのマネーセミナー」開催

## 賢く学びしっかりためる第一歩に

投資の考え方を学び  
人生の選択肢を広げて

世界的にインフレの波が広がる今、私たちの暮らしでも物価上昇の影響を感じることも多くなりました。「日本にはこれまでもお金について学ぶ機会や文化がありませんでしたが、正しく学ぶことで人生の選択肢が広がります」と話すファイナンシャルプランナーの増田和泰(かずひろ)さん。

「2022年度から高校家庭科で『資産形成』の授業が始まりました。投資を学ぶことは誰にでも大切な時代なのです。働く女性や子育て世代にも、なぜ資産運用をしなればならないのかを知り、正しい知識を身に付けてほしいとセミナーを開催しています」

難しい状況。一方で「投資に興味があるが、何から始めてよいかわからない」という人も多く、セミナーでは初心者向けに基礎知識として「積立投資」について解説。投資についての誤解や、なぜ投資で失敗してしまうのかも丁寧に説明してくれます。

増田さんのセミナーは、基礎知識がなくともわかるよう工夫をこらし、ゲームなども活用しながら、お金を育てるしくみをわかりやすくがモットー。資産形成は継続することが大切。教育資金、マイホーム資金、老後の資金など目的によつて投資の考え方も変わります。10年後、20年後を見据え、参加して資産形成スタートのきっかけにしませんか。

資産形成は継続が大切  
目的に合わせた計画を

### 増田さんがお話しする 「女性のためのマネーセミナー」

初心者向け

iDeCo、NISA、積立投資など、投資の基礎知識が学べます。結婚・出産・教育費・老後の備えなどについて、一緒に考えましょう。

参加無料 要事前予約 希望者は個別相談可能

7/23(土) 西宮商工会議所  
JR「西宮」駅徒歩10分、  
阪神「西宮」駅徒歩15分

7/24(日) 東りいたみホール(伊丹市立文化会館)  
阪急「伊丹」駅徒歩3分

時間 <午前の部> 10:00～12:00  
<午後の部> 13:30～15:30

定員 各回30人



お土産付き  
高級食パンを  
参加者全員に



申し込みはこちらから▲



セミナーの様子

### 増田 和泰さん

profile  
奈良県出身。自身と同世代となる資産形成層の資産づくりを、フラットな視点でアドバイス・サポートするファイナンシャルプランナー。多くの女性向けマネーセミナーで講師を務める。プロ向け講師も担当。



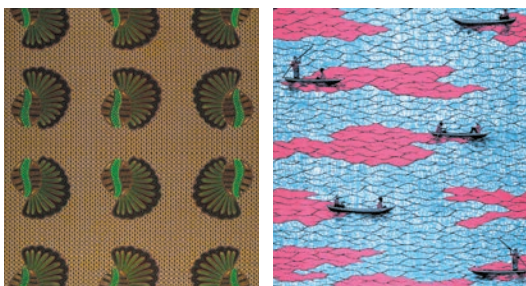
主催 株式会社LPHライフコンサルタント  
(大阪オフィス)  
大阪市中央区瓦町4-8-4 井門瓦町第二ビル6F

問い合わせ 「女性のためのマネーセミナー」事務局  
Tel.06・6367・8253



# 物語のある布をまとう

**ホームスイートホーム**  
2022年新作。スパイスやナッツが並んだアフリカの食卓をイメージ



**バナナの王様**  
インドネシア更紗で使用されていた鳳凰(ほうおう)柄がアフリカに渡り変化。最終的にはバナナの房型に

**ポート**  
2022年新作。小さな長いポートは漁や移動に使われています。暮らしのシーンを切り取ったデザイン

東京・表参道のアフリカ布店「SAWA SAWA」は主にオランダの老舗メーカー「VLISCO(フリスコ)社」のワックスプリントを日本正規代理店として扱っています。VLISCO社は約176年前にインドネシア染色であるバティック染めの機械化に成功。アフリカに輸出したところ、上質な綿と美しく洗練されたデザインで人気になり長く愛されています。

古典柄は民族や文化の歴史を、毎年発表される新作は時事や流行なども取り入れて意匠化。この夏は物語のある布をまとい、個性あふれる装いを楽しんでみてはいかがでしょうか。



(上・中央) **コンGRESS**  
エレガントなデザインで女性の品格や栄誉を象徴する古典柄。コートジボワールやトーゴで特に人気

(上・右) **スピードバード**  
鳥は自由や変化、繁栄などを象徴。ガーナではお金には翼があり飛び去ってしまうというメッセージも

## 大阪アフリカ布いち

大阪で展示販売会を開催。生地を買い自分で縫ったり、SAWA SAWAオリジナルデザインの服やバッグなどの製品を買うのも楽しい市です。

6/18(土)・19(日)、7/16(土)・17(日) 各日11:00~17:00  
大阪府大阪市西区立売堀1-5-2 1F <https://www.sawa2.com/>



土地・建物:賃借

四季の移ろいを感じられる落ち着いた環境が魅力

### 個別見学会 受け付け中

7/31(日)まで毎日開催 **1日4組**  
電話で希望日時を予約を。詳しくは電話で問い合わせください。

問い合わせ 申し込み **ケア21受付センター**  
☎0120・944・821 (9:00~18:00)



バリアフリー仕様のくつろぎの居室

# 寄り添い、心通い合う アットホームな暮らしを

## 介護付有料老人ホームプレザンメゾン宝塚山本

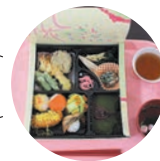
阪急山本駅から徒歩約10分(800m)の閑静な住宅街に、2020年3月にオープンした介護付有料老人ホーム「プレザンメゾン宝塚山本」。20年以上にわたり全国で介護施設を手掛ける総合福祉企業「ケア21」が運営。スタッフは研修を積み重ね、質の高い介護の提供を目指しています。中規模の施設だからこそできる一人一人に寄り添ったア

ットホームなサービスを追求。入居者の要望や思いを引き出し、スタッフで情報を共有。趣味やレクリエーションなども楽しみつつ日々の生活が送れるよう心掛けています。リハビリプランは入居前よりも質の高い生活を目標に実施。提携クリニック(※)とは定期往診による健康管理をはじめ、緊急の際も迅速に対応する体制を整えています。食

事はおいしさや栄養バランスを考え、館内の厨房で丁寧調理しています。自立した生活が困難な人や自宅での介護が難しい人も入居可能。生きる喜びを感じられる、真心込めたサポートを実現しています。見学会で温かな雰囲気確かめてみませんか。  
※提携クリニック/医療法人慶春会、たみホームクリニック(内科)、あしやサニークリニック(内科)



談話室での軽い運動も心なごむひととき



桜の季節には花見弁当を提供するなど、イベント食にも力を入れています

問い合わせ 介護付有料老人ホーム(一般型・特定施設入居者生活介護) **プレザンメゾン宝塚山本(株式会社ケア21)**  
受付センター ☎0120・944・821 (9:00~18:00)  
宝塚市平井3-15-24 <https://www.tanoshii-ie.jp/single116/>





りんくうタウン駅に近く、海に面した病院全景。部屋からは観覧車や海辺を歩く人が見え、海沿いの散歩も可能。夕日の見える広い病室も保険適用内で利用できます

2人に1人が、  
がんになる時代

# がん治療の1つの選択肢 「IVR(血管内治療)」を知る

今や2人に1人がかかるといわれるがん。万が一の時、「どんな治療を受けたいか」は、考えておく必要があるのかもしれませんが。カテーテルを使ったIVR(血管内治療)について堀篤史医師に聞きました。



IGTクリニック 院長 堀 篤史 医師

IVR(血管内治療)とは、血管の中にカテーテル(細い管)を挿入して行われる治療法です。循環器や脳神経領域では、動脈硬化で細くなった血管を詰まらせた血管を広げ、血液の流れを良くする治療法としても知られています。

IGTクリニックの院長・堀篤史医師は「当院では主に、がんの治療にIVRの技術を用いています。足の付け根の血管から細い管(カテーテル)を挿入し、血管の中を通って肝臓などの臓器にまでたどり着いたところで抗がん剤を注入。がんを直接、集中的に攻撃します。また、がん細胞が成長するのに必要な栄養が届かないように、関係する血管に蓋をしてしばらく血流を止めます(塞栓術)。ピンポイントに薬剤が届くので量が少なくてもいいし、何より患者さんの中から負担を軽減しながら治療を継続していくことが可能です」と話します。

IVRは、血管からアプローチできるがんであれば対応でき、肝臓がんの治療にはごく一般的に行われています(治療適応にならないこともあります)。しかし、どんな状態のがん患者さんにも真っ先に勧めたい唯一無二の治療法ではないと、堀医師は言います。

「例えば、胃がん。早期で見つかったのなら、切るほうが完治の可能性が高いです。でも運悪く進行してしまい手術では取り切れない、ほかの臓器に転移がみられるなら、全身化学療法が行われるのが一般的です。抗がん剤を投与するわけですが、それでも効果がみられない、あるいは副作用に耐えられない……。そういうときに、がん細胞に直接抗がん剤を届けることができるIVRを提案しています」

乳がんも、早期なら腫瘍を切除することが有効ですが、いろいろな事情で、できれば切りたくないという人もいます。

IVR(血管内治療)は  
ピンポイントで  
薬剤が届く治療法

注目すべき点は  
乳がん、肺がんの  
再発転移にも検討可能



悩んで悩んで、悩み続けた結果「花咲き乳がん(しこりが皮膚を破って表面に顔を出してしまった状態)にまで進んでしまうケースもあります」

「そうなる前に、もう少し早い段階で相談してほしい、と思います。切らないのなら、まずIVRで腫瘍を小さくする、あるいはそれ以上大きくならないように治療をすすめていきます」。胸壁への再発、肝転移などにも対応しているそうです。

「肺がんの場合も同様です。あまりほかの医療施設では行われていません。IVRを知っておいてほしいですね」

**血管内治療に  
特化した医療施設は、  
少ないのが実情**

IVRは保険適用の治療法で標準的ながん治療にプラスする方法ですが、あまり知られていません。「カテーテルの操作技術が、実は簡単ではないというのでも要因でしょう」

当然、造影剤を注入して目的の部位にX線を照射し、血管の様子をリアルタイムに映し出す「血管撮影装置」が必要ですが、それを扱える専門技師の存在も重要になります。

## 診療までの流れ

- 1 予約の前の準備  
現在かかっている主治医へ紹介状・直近の画像データを依頼
- 2 診察の予約をする  
TEL:072・463・3811  
受付時間:月・火・水・金・土 8:30~17:30  
※オンライン診療(有料)・eメール(無料)での問い合わせも可能

**治療法はいくつもある  
納得いくまで相談を**

IVRは標準で3泊ほどの入院後、がんのタイプや程度によって、定期的に受診してもらい経過観察や治療を続けます。

「がん治療には選択肢がいくつもあります。正解は1つ

ではありません。患者さん自身が納得のいく形で決めてほしいのです。我々はそのお手伝いをするだけ。私は放射線科医師ですが、画像から、現在の身体状態をより詳しく的確に説明するよう努めています。さらに少し未来の話しながら、予測を立てることも大切になっています」

自分のがんにIVRが適応かどうか、治療効果や症状の改善、予後の問題などのどこにポイントをおけばよりよい状態になるのか、いろんな場合にどんな方法を組み入れればいいのか……。一人で悩まないでください。医者を怖がらないで、何でも気軽に相談してほしいと思っています」





蒼龍墓苑 観想碑(かんそうひ)  
家族及び改葬の一族を個別永代供養

3世代6人以上の納骨が可能で、墓じまいにも対応。家族、親戚、友人などの納骨のほか、妻の親、墓じまいした先祖の遺骨の改葬もできます。永代供養。

残り区画：45区画(約40cm×40cm)／6人使用料880,000円(永代使用料、永代供養料、永代管理費含む)。6人まで納骨可能。墓じまい改葬遺骨一式300,000円。7人以降1人につき150,000円。石碑495,000円から ※7/1(金)から料金改定

満願寺霊園 永代供養墓  
8つのポイント

- 1 満願寺が責任を持ってお勤(つと)め
- 2 維持管理費不要
- 3 檀家になる必要なし
- 4 宗旨・宗派不問
- 5 後継者不要
- 6 家族・友人と一緒に納骨可能(友人は観想碑のみ)
- 7 先祖と一緒に納骨可能(樹木葬を除く)
- 8 生前契約が可能



蒼龍墓苑  
見性碑(けんしょうひ)  
改葬の一族を個別永代供養

墓じまい専用の永代供養墓。墓石を卒塔婆型に加工して設置できます。先祖の遺骨と最終納骨者の1親等とその配偶者まで埋葬が可能。永代供養。

残り区画：79区画(約30cm×30cm)／一家系(改葬)使用料680,000円(永代使用料、永代供養料、永代管理費含む)。石碑加工費440,000円から、香炉加工費55,000円。追加納骨1人につき150,000円



樹木葬永代供養墓 千樹碑(せんじゅひ)

最初は個別で納骨、33回忌後に合祀します。小さな石碑を建てたいという人の想いに応えました。おひとりさま、夫婦やパートナーで。

残り区画：122区画／1人利用380,000円、2人利用480,000円(永代使用料、永代供養料、永代管理費含む)。石碑132,000円から ※7/1(金)から料金改定

時代の変化とともに、お墓についての考え方も多様化。「満願寺霊園」では、親世代と子世代双方の気持ちに応える、新しいタイプの永代供養墓を用意しています。

子に迷惑をかけたくない 親とともにお墓を考えたい  
新しい永代供養のかたちで  
家族の想いをつなぐ

家族だけの永代供養墓があります。合祀をしない「観想碑」

「子どもに迷惑をかけたくない」と思う親世代、「親が元気なうちに一緒に考えたい」と考える子世代、お墓のこれから考えるとき、家族の想いはさまざまです。

1300年の歴史を誇る寺院が営む「満願寺霊園」では、それぞれのニーズに対応した4タイプの永代供養墓を用意。中でも「蒼龍墓苑 観

想碑(かんそうひ)」は、「合祀(ごうし)をせずに家族だけで眠りたい」という要望に応えた新しい形の永代供養です。3世代6人以上の納骨に

対応し、親戚、友人との納骨も可能な点が「こういうお墓を探していた」という人に注目されています。

「墓じまい」も可能ですが説明会や個別相談で心配や悩みに対応

お墓が遠方にあると、清掃

や草抜きなどの管理面での心配やお参りに行くのも大変になるケースも。同霊園では、最近増加している「墓じまい」にもしっかりと対応。墓じ

まいで遺骨を移す改葬では、「お墓を処分するのは心が痛む」という声を受け、これまで守ってきた墓石の一部を加工して安置できる「蒼龍墓苑

見性碑(けんしょうひ)」を用意しています。ほかに、最初から合同納骨をする合祀墓「さくら御廟(ごびょう)」と、33回忌後に

合祀する「千樹碑(せんじゅひ)」があり、多様化する家族の想いに沿った供養のかたちが見つかりそうです。

いずれも宗旨・宗派は不問。より詳しく知りたい、気になることがある人のために「永代供養説明会」を開催。個別での相談も随時受け付けています。

終活カウンセラー・お墓ディレクター 田中貴章さんによる 永代供養説明会

会場：満願寺 勝輪館  
定員：各回5組10人(先着順)  
講師：たからづか終活相談所代表 田中貴章さん

「後悔しない供養」をテーマに、丁寧に解説してくれます。なかなか知る機会がないお墓のあれこれ。正しい知識を身に付けて、単身者、ご夫婦、親子で一緒など、それぞれの考えに合う、お墓選びを考えるきっかけになります。



田中貴章さん

2022年 6/18(土)19(日) 7/16(土)17(日)18(月・祝) 8/20(土)21(日)  
各日 午前の部10:00から・午後の部14:00から

申し込み 満願寺霊園事務所へ電話またはQRコードを読み取り、申し込みを。 ▶ TEL0120・052・942 当日の参加も受け付けます。



参加無料 要予約

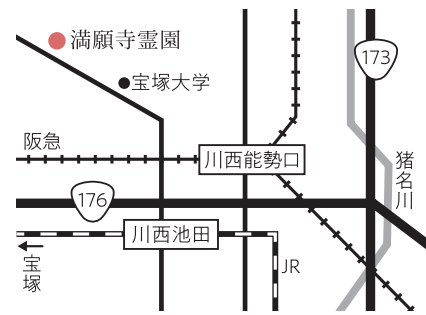
※説明会後のセールスはありませぬ。感染症防止対策に取り組んでいます。



樹木葬永代供養墓 さくら御廟(ごびょう)

桜をシンボルツリーにした合祀(合同納骨)でおまつりする樹木葬。後々の負担がありません。

残り区画：200柱／1人50,000円(永代使用料、永代供養料、永代管理費含む)。墓誌の彫刻費33,000円



※阪急雲雀丘花屋敷駅からはバス約10分

お問い合わせ 満願寺霊園事務所(合同会社空世宇) 経営主体 宗教法人満願寺  
兵庫県川西市満願寺町7-1、満願寺内 勝輪館  
TEL0120・052・942 10:00~16:00、木曜休

詳細はこちらからも・Webサイト内特設ページ  
<https://kuyou-takarazuka.com/publics/index/31>



大人のおでかけ

# 地元醸造で乾杯！

地元で醸されたお酒に食を合わせて楽しめる2店を紹介。大人ならではの「おでかけスポット」です。



「灘五郷酒所セット」2,400円は芦屋の料理店「amasora」の池尻彩子さんが監修。神戸の漁師から仕入れた魚介類など小皿3種に、最適な酒をセレクト。麹造りで使われていた木の蓋を使ったトレイも素敵です

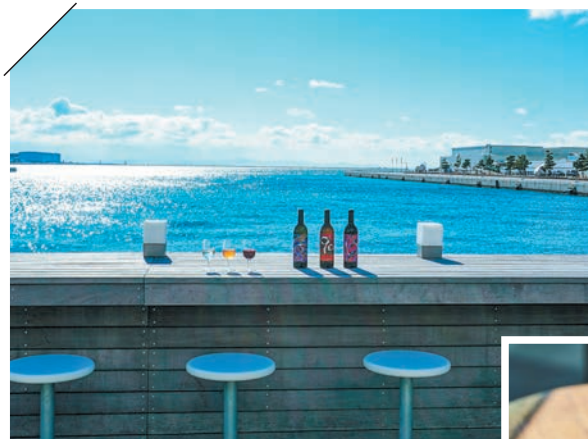
全26歳の「灘の酒、の飲み比べ」日本酒に合う季節の地元食材とともに

## 「灘五郷酒所」

日本一の酒どころとして名高い「灘五郷(なだごごう)」は、神戸市灘区、東灘区から西宮市の沿岸部にある5つの酒造地の総称。4月にオープンした「灘五郷酒所」は「剣菱」の元酒蔵を改装し、日本酒文化を語る上では欠かせない神社をモチーフにした店。全長50mもの巨大なコの字形カウンターを囲み、灘五郷全26歳の飲み比べができ、季節に合わせて変わる神戸産食材を使った料理をお酒と合わせて楽しめます。各蔵の代表自らがカウンターに立って歴史や味わいなどを解説するイベントも開催予定。日本酒文化を発信し、継承する注目のスポットです。



神戸市東灘区御影本町3-11-2  
Tel.080・7945・8291  
金・土12:00~21:00 (LO20:30)  
日・祝12:00~20:00 (LO19:30)  
<https://nadagogo.com/>



「奇跡のリンゴ」で有名な木村秋則さんが提唱する、自然栽培農法で育てた北海道のブドウを仕込んだ「奇跡のワイン」も数量限定で登場

神戸港を望む「都市型ワイナリー、数量限定のオリジナルワイン

## 「f winery (エフワイナリー)」

神戸港を見渡せる通販のフェリシモ新社屋の1階にワイナリー「f winery」が2021年11月に誕生しました。国内農家や海外から仕入れる様々な品種のブドウで年間最大約3万本を醸造できる9つのタンクを設置。ガラスの向こうのタンクを眺めつつ、少数生産で醸造した限定ものやフレッシュな味わいのものなど、7種ほどのここだけの一杯が700円から味わえます。醸造家に話を聞き、ワインに寄り添う軽食をつまみつつ、船の行きかう風景までも楽しめる場所です。



マリアージュセット1,600円。気に入ったワインをボトルで購入することもできます



神戸市中央区新港町7-1  
Tel.078・332・2468  
金15:00~20:00  
土・日・祝日11:00~20:00  
※最新の営業情報はInstagramで確認を @@felissimo\_fwinery

朝日新聞 × 毎日新聞

# 2022年高校野球 応援グッズ プレゼント!!

### 朝日コース

- 大会公認球
- ホームラン賞
- 高校野球手帳2022 (カレンダー付き)
- 高校野球スポーツタオル
- オリジナルミストハンディファン

**豪華4点セット!! 10名様**

A賞 高校野球手帳2022 (カレンダー付き) **300名様**

B賞 高校野球スポーツタオル **300名様**

C賞 オリジナルミストハンディファン **50名様**

### 毎日コース

- 第94回選抜大会記念Tシャツ
- ホームラン賞
- 高校野球手帳2022 (カレンダー付き)
- 高校野球スポーツタオル
- 甲子園歴史館ペアご招待

**豪華4点セット!! 10名様**

A賞 高校野球手帳2022 (カレンダー付き) **300名様**

B賞 高校野球スポーツタオル **300名様**

C賞 甲子園歴史館ペアご招待 **50組 100名様**

# 応援キャンペーン

高校野球

キャンペーン期間 **6月18日(土) ~ 8月31日(水)**

当選発表 厳正なる抽選の上、賞品の発送をもって発表とさせていただきます。

※発送は、事務局から直送、もしくは最寄りの朝日新聞または毎日新聞販売所からお届けいたします。

応募方法 応募サイトにてご希望の賞品をお選びください。  
※「朝日コース」「毎日コース」それぞれに抽選のためのID登録が必要となります。  
※「朝日コース」「毎日コース」両コースへの応募が可能です。

応募サイトは右記2次元コード又はWebから

<https://kouya-cp.jp>

TEL.06-6201-7980

キャンペーン番号 **2219**

【お問い合わせは】キャンペーン事務局 (朝日新聞コミュニケーションセンター)

受付時間/土日祝日を含む10時~20時 ※キャンペーン番号をお伝えください。

### 朝日コースのみ

- 大会公認球
- 朝日コースのみ
- オリジナルミストハンディファン

### 毎日コースのみ

- 第94回選抜大会記念Tシャツ
- 毎日コースのみ

春・夏の高校野球、阪神タイガース、甲子園球場の歴史を伝える甲子園歴史館が今年3月、リニューアルオープンしました。展示面積は1.25倍となり、「体験」コンテンツも充実、野球の魅力伝える施設としてパワーアップしました。ペアでご招待します。



土地・建物：賃借



# 元気なうちから、 自分らしく 輝ける場所がここに。

資本金120億円、借入金のない安定経営を堅持するハーフ・センチュリー・モアが運営する介護付有料老人ホーム「サンシティパレス塚口」。高級ホテルを思わせる館内はアクティブな人と空気に包まれ、これからの時間をより鮮やかに彩りたい人たちに選ばれています。

## 介護付有料老人ホーム サンシティパレス塚口

運動プログラムの数は、コロナ禍をきっかけにさらに充実。「ご入居者様のご要望をヒントに生まれたプログラムもあります」と話す松山雅則さん



楽しく飽きないプログラム人とながれるきつかけが毎日  
サンシティパレス塚口を初めて訪れる人の多くが感じるのは、「明るく楽しそうな雰囲気」だといいます。気の合う入居者同士はもちろん、入居者とスタッフの朗らかな会話があちこちで生まれるのは、館内の日常風景。一人ひとりが、「元気なうちだからこそ過ごせるアクティブな時間を満喫しています。」  
こうした前向きな雰囲気はどこから生まれるのでしょうか。

理学療法士の松山雅則さんは「毎日が、人とながれるきつかけに満ちているからです」と話します。代表的なのが、松山さんから理学療法士が指導する運動プログラム。筋力維持・強化ほか認知トレーニングも行い脳の働きを活性化させるなど、専門職の知見が反映された飽きさせないプログラムを楽しみにする人も多いため。編み物や手芸などレクリエーションも豊富です。松山さんは「ご友人もできるため、皆さん続けやすいようです。アクティブに過ごしたいと、それだけ自立したご生活も長く保てます」と好循環を感じています。

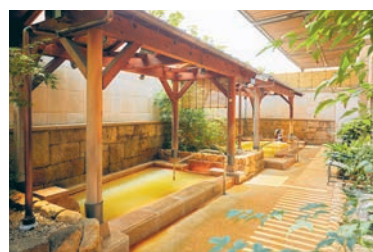
多様なコミュニティの中から、自分らしく輝ける場所を  
入居を決めた人の「新しい環境になじめるかな？」の不安には、生活全般をサポートするリビングサービス課のスタッフが付いてきます。畑佑季さんは「同じフロアのご近所様へのごあいさつの同行をはじめ、同じ時期に入居した方同士の茶話会を企画するなど、無理なく溶け込んでもいただけるきつかけづくりをお手伝いします」と話します。また、入居者が自発的に施設運営の役に立ちたいとの声から始まったボランティア活動は、住む場所への愛着が深い人が多くを占めるサンシティパレス塚口ならではの清掃活動ほか、季節ごと

「アットホームな雰囲気」が自慢と話す畑佑季さん。「以前ご入居者様からかけられた『にぎやかな時間も一人の時間も、両方楽しめるといいね』の言葉が忘れられません」と話す  
運動プログラム、レクリエーション、サークルほか「ご近所づきあい」まで。多様なコミュニティの中から、自分らしくいきいきと過ごせる場所と役割を見つけている入居者の皆さん。人の温かさに触れつつ、元気なうちから輝いて過ごしたいと願う人に、ふさわしいホームです。

に行われるイベントのお手伝いを買って出る人もいます。



天然温泉、温水プール、フィットネス 充実の共用施設も思いのままに



露天風呂

露天風呂も備えた源泉かけ流しの天然温泉に、スチームサウナやドライサウナも。広々とした大浴場も別に備わり、その日の気分に合わせてリラックス。温水プールやフィットネスルームでは自分のペースで体力づくりとリフレッシュを。



温水プール

フィットネスルーム



### 個別見学会開催中

6月18日(土)～7月10日(日)  
各日10:30～/14:00～

参加無料  
要予約

申し込み方法

下記フリーダイヤルから、ご希望日の3日前までにお申し込みください  
※上記日程以外のご見学のご希望の場合はご相談ください。  
※見学会当日の契約は受け付けておりません。

集合

サンシティパレス塚口 現地  
(ご予約の際に来館方法のご希望をお聞きます)

アクセス

- ◆ 阪急神戸線「塚口」駅から伊丹市営バスで約10分(約2.3キロ)「車塚」下車 徒歩約1分(約60秒)
- ◆ 阪急神戸線「武庫之荘」駅から車で約8分(約1.9キロ)

見学予約・資料請求 | サンシティパレス塚口

☎0120・68・5533

9:00～17:00 (土日祝も受け付け)

〒664・0872 兵庫県伊丹市車塚1-32-7

【兵庫県有料老人ホーム設置運営指導指針による表示事項】●類型/介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護)●居住の権利形態/利用権方式●利用料の支払い方式/全額前払い方式●入居時の要件/入居時自立、満70歳以上の方●介護保険/兵庫県指定介護保険特定施設、兵庫県指定介護予防特定施設●介護居室区分/全個室●介護に関する職員体制/1.5対1以上【施設概要】●所在地/兵庫県伊丹市車塚1-32-7●敷地面積/36,294㎡●建築面積/12,548㎡●構造規模/RC造(一部S造)、地上13階建●一般居室数/619室(42.71㎡～99.67㎡)、介護居室数/112室112床[一時介護室18室18床含](21.30㎡～28.10㎡)●土地・建物の権利形態/事業主体非所有(賃借)●建物竣工/平成20年9月●開設年月/平成20年11月●事業主体・運営管理/(株)ハーフ・センチュリー・モア●広告有効期限/令和4年7月31日





油津港まつり花火大会 撮影/中村武弘

家族で、夫婦で、お一人でも  
3つのプランを紹介

# さあ、出航！ 今こそ船で、 旅の醍醐味を満喫

待ちに待った船旅が再開されます。  
心を解き放してくれる、郵船トラベルの3つのおすすめプランを紹介いたします。

※写真はイメージです



「つのだ☆ひろ」の  
ショータイム



上/次の食事まではバーやカフェで談笑しながら一杯というも船旅好きの過ごし方  
左/セットで楽しめるイブニングハイティーはいかが(有料/事前予約)

## 神戸発着

### 夏の土佐・日南クルーズ

2022年7月14日(木)~18日(月・祝)  
4泊5日

神戸—高知—油津(日南)—神戸  
※天候その他の事情により航路が変更になる場合があります

クルーズ代金/2名1室利用時 お一人様  
269,000円(Kステート)~  
1,271,500円(Sロイヤルスイート)

「油津港まつり花火大会」を船上から優雅に観覧。宮崎県日南市の観光(鶴戸神宮、飫肥城くおびじょう)など、別料金・定員制)とともに、夏を満喫できるクルーズ。

注意/花火が開催されない場合はクルーズは催行、払い戻し無し。開催されない場合はナイトショーを上演予定



家族や友人と過ごす喜び、食事をダイニングレストランでゆつくり食べる楽しさ、日本の四季の行事を味わうこと。その3つを同時に叶えるのが「夏の土佐・日南クルーズ」です。日本を代表する「飛鳥II」は誰もが一度は乗船したいと憧れる船。日本船籍の客船で一番の大きさを誇り、客室や館内施設はゆつたりとしたしつらえ。きめ細かで洗練されたサービスも人気の理由です。クルーズ中は、プールのあるデッキで夏を感じたり、グラブドスパで露天風呂を楽しんだりしてみたいかが。食事はレストランでもルームサービスでもお好み次第。つのだ☆ひろのコンサートがドラマチックな夜を演出してくれるでしょう。

3日目の夜のメインイベントは船上から観覧する「油津港まつり花火大会」です。浴衣を着て楽しむのもよいかもしれませぬ。船旅は荷物を持つての移動がないので、シーンに合わせて服をチェンジするのも楽しみの一つ。子供たちは家族とともに花火を楽しみ、夏休みの素敵な思い出になることでしょう。

*Anika II*

夏の思い出に花火大会  
「飛鳥II」の船上で  
優雅に観覧を

日本の船旅の中でも「美しい景色と静かな海」を満喫できると人気ののが瀬戸内海航路。その航路から関門海峡・日本海を通り、金沢へ向かう「ばしふいっくびいなす」の旅。神戸港と金沢港の連携協定による記念クルーズです。初秋の爽やかな朝に瀬戸大橋下を通過するのは、感動の瞬間。関門海峡から境港の寄港を経て、北前船の航路から金沢に到着、観光をお楽しみください。帰りの列車「サンダーバード」のチケットがセットになっているので、帰路の心配がないのもうれしいポイントです。

## 神戸発、大阪着

### 令和の北前船クルーズ

~瀬戸内・隠岐周遊~

2022年9月12日(月)~15日(木)  
3泊4日

神戸—(瀬戸内海)—境港—金沢—大阪  
※天候その他の事情により航路が変更になる場合があります

クルーズ代金/2名1室利用時 お一人様  
154,000円(ステートG)~220,000円(デラックス)

神戸港を出航し、穏やかな瀬戸内海を進む風光明媚な航路。瀬戸大橋をくぐる瞬間は圧巻。人気の関門海峡を抜け、境港に寄港。北前船が通航した歴史的な航路で金沢入港。下船後は、各自で観光を楽しみ、サンダーバード(料金を含む)で大阪駅帰着。

## 安全・安心対策について

PCR検査、検温の実施、ソーシャルディスタンスの確保、食事の提供など、安心して航海を楽しめるよう万全の対策をしています。詳しくはパンフレットやホームページで確認ください。

※掲載のツアー旅行は、この広告では申し込みを受け付けていません。クルーズパンフレットで詳細を確認の上、お申し込みください。

資料請求 | 郵船トラベル クルーズセンター神戸

問い合わせ | TEL 078・251・6218

神戸市中央区八幡通4-2-18-5F 10:00~17:00(土・日・祝休み) E-mail: ccu@ytk.co.jp

最新の神戸クルーズ情報は、  
Instagramで  
簡単に入手できます!



@yusentravel\_cruisekobe

*Pacific Venus*

「ばしふいっくびいなす」で  
瀬戸内海航路と  
関門海峡を旅する



左/午後のティータイムで幸せな時を  
下/瀬戸大橋下を通過



美しい船体の「にっぽん丸」とともに、  
モーリシャスの自然を満喫



*Nippon Maru*

これこそ船旅!  
「にっぽん丸」だから叶う  
充実の47泊48日

最近、たびたび耳にするのは、以前よりも自分のための時間を大切にしたいと思うようになったという声。そこで「船旅こそ有意義な時間を過ごせる。願いを叶えたい」と企画し、実現したのが「にっぽん丸」で航くモーリシャス プレシヤスクルーズ。商船三井客船としては2012年以降となる海外クルーズを実施します。世界遺産を抱くモーリシャスの豊かな自然に触れ、寄港地は多くの文化に触れることができる場所ばかりです。乗船するエンターテイナーと船内講演登壇者(下記参照)との夢のような時間をお約束。「にっぽん丸」でしか叶わない船旅になることは間違いありません。

## 横浜発着 | にっぽん丸で航く

### モーリシャス プレシヤスクルーズ

2022年12月15日(木)~2023年1月31日(火)  
47泊48日

横浜—石垣島(1泊停泊)—シンガポール(1泊停泊)—  
マレー(1泊停泊)—ポートルイス(3泊停泊)—  
トゥアマシナ(2泊停泊)—シンガポール(1泊停泊)—横浜

クルーズ代金/2名1室利用時 お一人様  
1,810,000円(スタンダードステート)~8,150,000円(グランドスイート)

劇場、ホテル、レストランを兼ね備えた、日本を代表する2万クラスの「にっぽん丸」で年末年始を過ごし、2つの世界遺産を抱くモーリシャスの豊かな自然のあり方を地球規模で考えて感じることができるクルーズ。エンターテイナー=堀内孝雄、秋川雅史、庄野真代、川井郁子/船内講演者=藤原幸一、青山千春(予定)。



上/改装したばかりのスーパーリアツイン  
左/自慢の「ローストビーフ」も登場



クラブツーリズムの最上級国内旅行ブランド

ROYAL GRANSTAGE — ロイヤル・グランステージ —

四季の華

インターネットでもお申込み [www.club-t.com](http://www.club-t.com)  
四季の華 関西 検索



庭園ガーデン「優土」  
国宝「松林図屏風」がモチーフの庭園は、  
前田家ゆかりの茶室やロビーラウンジから  
ご覧いただけます。

庭園(イメージ)



夕食(イメージ)

茶室「得寮庵」

北陸初の  
インクルーシブ

施設内のお食事・お飲み物等、下記のおもてなしが旅行代金に含まれます

- ※お茶室(呈茶)
- ※湯あがりラウンジ(ドリンク・アイス)
- ※お部屋(冷蔵庫)
- ※夕朝食時の飲み物(一部例外あり)
- ※バー(ドリンク・お夜食)

※日本のホテル・旅館100選(主催:旅行新聞新社)

プロが選ぶ日本のホテル・旅館  
100選において、上位入賞を  
続ける能登半島和倉温泉「加賀  
屋」がプロデュースする「美術館  
に泊まる」をコンセプトにした大  
人の贅沢宿。



客室の一例

2泊目

憧れの「加賀屋別邸 松乃碧」

極上の温泉旅行

1泊目

日本三名泉  
下呂温泉「水明館」

旅行のプロの投票で選ばれる「第35回  
にっぽんの温泉100選」で岐阜県下呂  
温泉が全国第2位となった。  
下呂を代表する名旅館「水明館」の上級客  
室は、高野槇の温泉風呂を備え、夕朝食  
は共にお部屋食を。おもてなしの心にあ  
れる贅沢な温泉宿です。

全17席の革張り3列シート

Royal Cruiser  
ロイヤルクルーザー  
四季の華

大人の  
贅沢旅



車内(イメージ)



外観(イメージ)

特別仕様で心地よさを追求  
贅沢な座席空間

化粧台付  
トイレ完備

通常の大型バスの定員が46名のところ「ゆとり」と「上質」にこだわり、  
定員わずか17名様に限定いたしました。  
ラグジュアリーな車内で移動時間も快適にお過ごしください。



大浴場

※にっぽんの温泉100選(主催:観光経済新聞社)

至福の時間  
**美食レストラン**

3日目 昼食 石川県 金沢  
**金沢ニューグランドホテル**

加賀百万石の城下町・金沢の中心に  
位置する歴史と伝統が受け継がれる  
老舗ホテル自慢の美味しいフランス料理。

1日目 昼食 岐阜県 郡上八幡  
**レストランテ 雀の庵**

清流の町・郡上八幡に佇む旧別荘を  
改築した趣あるイタリアンレストラン。  
シェフこだわりのメニューを  
美しい庭園や清流の絶景とともに  
特別な時間を過ごせます。

世界遺産・五箇山合掌集落・金沢で金箔特別体験  
コース番号 **RG203-502**  
1名様より受付

和倉温泉「加賀屋別邸 松乃碧」と  
下呂温泉「水明館 臨川閣」でお部屋食

出発日と旅行代金 (3名1室おひとり様)	155,000円	6月30日 7月21日
●印は催行決定	160,000円	7月31日 8月30日 9月5・11・25日
	170,000円	10月3・20・26・30日 11月6・16・23日

※2名1室ひとり20,000円増、1名1室(部屋数限定)100,000円増

新大阪(8:15発)→京都(9:25発)→レストランテ 雀の庵(旧別荘を改築した趣あるイタリアンレストランにて昼食)※6月30日出  
発のみ「郡上・ももどり」でのフランス料理の昼食…郡上八幡(清流の城下町)→下呂温泉 水明館 臨川閣(泊)※  
高野槇の室内温泉風呂を備えた客室。夕食はお部屋で日本料理をお楽しみください(朝食もお部屋にご用意) □昼廊

2 下呂温泉=世界遺産・五箇山菅沼展望広場(合掌集落を一望)=村上家(国指定重要文化財/こきりこ踊り観賞)=南砺  
(和食の昼食。※11月23日出発は洋食)=和倉温泉・加賀屋別邸 松乃碧(泊)※16:00頃の到着 □星夕

3 和倉温泉=金沢(伝統工芸「金箔貼り」を体験)=尾山神社=金沢ニューグランドホテル(フランス料理の昼食)=京都  
(19:00着予定)=新大阪(20:00着予定) □朝星

GoTo トラベル再開時の割引適用について  
GoTo トラベルの再開発表後、GoTo トラベルキャンペーンの対象となるコースについては、準備が整い次第、割引支援適用となる出発日をご予約のお客様に個別に通知し、参加条件等を承諾・遵守いただけましたら、再開後の割引支援ルールに基づき割引を適用する予定です。※再開後の割引支援の時期・適用条件は6月1日現在発表されておらず、GoTo トラベル事業再開後の適用条件はこれまでと大きく異なる場合があります。※GoTo トラベル事業が再開されていない場合は、割引適用はありません。※適用条件によっては、掲載コースが割引支援対象とならない場合があります。※割引支援の適用がないご予約を変更・取消しされる場合は、規定の手数料を収受します。  
※右記URLで内容・注意事項を必ず確認の上、ご予約ください。 <https://www.club-t.com/sp/special/common/goto-travel/about/> (クラブツーリズム) 検索

カタログ無料進呈  
お申し込みは電話またはWEBにて  
請求番号 IRG100-502

重要なお知らせ  
2022年5月9日出発より当社対象ツアー(一部コースを除く)は下記の(1)または(2)のいずれかを満たすことが参加条件になります。※既にお申し込み済みのお客様には弊社より個別にご案内いたします。(1)出発日の前日から起算して14日前までに、新型コロナウイルスワクチン接種を2回以上完了していること。(2)出発日の前日から起算して3日前以降に採取した検体によるPCR検査が抗原定量検査、または1日前以降に採取した検体による抗原定性検査の結果が陰性であること。※その他条件等は当社ホームページ、または各旅行センターにてご確認ください。

電話番号はお間違いなく! ご予約・お問い合わせは(コース番号)で  
旅行企画・実施 **近鉄グループ クラブツーリズム 株式会社**  
〒160-8308 東京都新宿区西新宿6-3-1 新宿アイランドウイング  
観光庁長官登録旅行業第1693号  
JATA 正会員 旅行業公正取引協議会会員

06-6733-4000

※天候などの諸事情により行程変更の場合があります。※旅行代金には消費税等諸税が含まれています。※記載の出発日において満席及び中止となっている場合がありますので係員にお尋ねください。  
マークの見方(朝食)昼(昼食)夕(夕食)三(なし)機(機内食)軽(軽食)非(弁当)イ(バス)→(JR)→(私鉄)→(飛行機)→(水上交通)→(タクシー)→(フェリー)→(ロープウェイ)→(徒歩または自由行動)

●写真はすべてイメージです。●詳しい旅行条件を記載した書面をお渡しいたしますので、事前にご確認の上お申し込みください。

健康寿命の鍵の一つは自分の足で歩けること

# あなたの足は、大丈夫？

人生100年時代。

健康寿命をいかにのばすかに

関心が高まっています。

痛みを我慢したり、

杖などに頼ることなく

自分の足で元気に歩き

健康寿命をのばす秘訣を、

大阪中央病院整形外科の

坪田次郎医師と

藪野互平医師に聞きました。



歩行には膝と股関節が重要。早期受診が選択肢を広げる

高齢になると「膝の痛みは当たり前」とごまかしがちです。「問題は膝の痛みよりも、痛みが原因で歩かなくなり、杖やシルバーカーなどを使った支持歩行で筋力が低下することです」と坪田医師。健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を健康寿命といいますが「そういう生活ができるための鍵は『自分の足で歩けること』なんです」。

体重を支えながら動く荷重関節は膝や股関節といった関節で、支障が起ると日常生活の低下に直結します。藪野医師は「膝の痛みは投薬や手術で治療しますが、落ちてしまった筋力や運動機能は簡単には取り戻せません。だからこそ、不調だな、痛みがあるな、と感じたら、進行する前に医師に相談してほしいと思います」。坪田医師は「病院

に行ったら即手術と誤解している方もいます。まずは、早期受診することで病院や医師は、生活改善や痛みの緩和対応、筋力回復のアドバイスをすることができるのです」。

## 「歩行の変化」でわかる受診のタイミング

では、どのような変化に注目すればよいのでしょうか。「膝の場合、痛みだけをバロメーターにするのは危険です。人間の体は、多少痛みがあっても、痛くないように歩くことができてしまうのです。『歩行の変化』に注目しましょう」と坪田医師。具体的には「何かを持たないと立ったり座ったりできない」「手すりがないと階段の上り下りができない」「歩幅が狭くなり歩行速度が落ちる」といったことが見られたら受診のサインです。

「股関節疾患の場合は、靴下が履きにくい、足の爪が切りにくい、O脚が進むということも見られます」と藪野医師。

ご自身や親御さんの様子をチェックしてみましょう。

椅子生活に変える、靴を新しくする…。

生活環境の見直しも肝心

普段の生活環境でできることも。「あぐらや正座は膝や股関節にとっては過酷な体勢です。床座の生活に固執せず、椅子の生活環境に変えましょう」。靴もチェックを。関節の変形が強くなると膝が外に開いてがに股になり、靴の外側の減りが早くなります。そのような靴を履き続けるとさらに関節の変形が進行します。「ウォーキングは筋力維持のためにも大切ですが、坂道は避けて平地を歩き、通常より歩幅を心持ち広くとるといった工夫も効果的です」と坪田医師はアドバイスします。

「保険適用で受けられる人工関節置換手術。ロボット手術で負担軽減

人生100年時代、「ゴルフを続けたい」「旅行を楽しみたい」など、生活の中で何を望むかは人それぞれ。しかし、「歩けること」はすべてに関わります。大阪中央病院整形外科では、人工関節置換手術(ロボット支援下の人工関節置換手術、保険適用)にロボットとAIを導入して1年以上になりますが、「手術時の出血量や骨の削る量を減らすことによって患者さんの身体的負担の軽減に努めています。手術を受けた患者さんには、積極的に人生を楽

しんでいただきたいと思います」と坪田医師。藪野医師は「リハビリにもロボットが活躍。本来の正しい歩き方を体感できる歩行アシストを用いたロボットリハビリでは、よりスムーズな回復が目指せるようになっています」といいます。

後回しにせず、自身や家族の膝や股関節への意識を高め、筋力を維持すること。それが自分らしい生活を続けることにつながります。

人生100年時代、「ゴルフを続けたい」「旅行を楽しみたい」など、生活の中で何を望むかは人それぞれ。しかし、「歩けること」はすべてに関わります。大阪中央病院整形外科では、人工関節置換手術(ロボット支援下の人工関節置換手術、保険適用)にロボットとAIを導入して1年以上になりますが、「手術時の出血量や骨の削る量を減らすことによって患者さんの身体的負担の軽減に努めています。手術を受けた患者さんには、積極的に人生を楽

しんでいただきたいと思います」と坪田医師。藪野医師は「リハビリにもロボットが活躍。本来の正しい歩き方を体感できる歩行アシストを用いたロボットリハビリでは、よりスムーズな回復が目指せるようになっています」といいます。

後回しにせず、自身や家族の膝や股関節への意識を高め、筋力を維持すること。それが自分らしい生活を続けることにつながります。

人生100年時代、「ゴルフを続けたい」「旅行を楽しみたい」など、生活の中で何を望むかは人それぞれ。しかし、「歩けること」はすべてに関わります。大阪中央病院整形外科では、人工関節置換手術(ロボット支援下の人工関節置換手術、保険適用)にロボットとAIを導入して1年以上になりますが、「手術時の出血量や骨の削る量を減らすことによって患者さんの身体的負担の軽減に努めています。手術を受けた患者さんには、積極的に人生を楽

しんでいただきたいと思います」と坪田医師。藪野医師は「リハビリにもロボットが活躍。本来の正しい歩き方を体感できる歩行アシストを用いたロボットリハビリでは、よりスムーズな回復が目指せるようになっています」といいます。

後回しにせず、自身や家族の膝や股関節への意識を高め、筋力を維持すること。それが自分らしい生活を続けることにつながります。

人生100年時代、「ゴルフを続けたい」「旅行を楽しみたい」など、生活の中で何を望むかは人それぞれ。しかし、「歩けること」はすべてに関わります。大阪中央病院整形外科では、人工関節置換手術(ロボット支援下の人工関節置換手術、保険適用)にロボットとAIを導入して1年以上になりますが、「手術時の出血量や骨の削る量を減らすことによって患者さんの身体的負担の軽減に努めています。手術を受けた患者さんには、積極的に人生を楽

しんでいただきたいと思います」と坪田医師。藪野医師は「リハビリにもロボットが活躍。本来の正しい歩き方を体感できる歩行アシストを用いたロボットリハビリでは、よりスムーズな回復が目指せるようになっています」といいます。

## 受診のタイミング

こんなことが気になり始めたら、相談を

当てはまるものはありますか？

歩き始める際に、最初の一步に時間がかかる

歩くときに歩行が不安定になり、ぐらつく

歩いているとよく人に追い抜かされるようになった

30分以上歩くのがしんどい

階段の上り下りがつらい

下り坂がしんどい(踏ん張りがきかない)

靴下が履きにくい、足の爪が切りにくい

つまづきやすくなった

寝返りをうつと太ももが痛い

O脚が進んでいる

		月	火	水	木	金	土
坪田	午前 8:30~11:30	●					
	午後 12:30~15:00		●	●			
藪野	午前 8:30~11:30	●		●			
	午後 12:30~15:00					●	

詳しくは電話でお問い合わせください

問い合わせ | 医療法人伯鳳会 大阪中央病院

大阪府大阪市北区梅田3-3-30 JR「大阪」駅から西へ徒歩10分

TEL06・4795・5505 (代表)

診療受付時間 / 8:30~11:30、12:30~15:00

(第2・第4土曜日は午前のみ)



病院外観



手術中の様子

注目の一冊



『 歯科医が教える  
歯ヨガ  
歯と口から免疫力を上げる 』  
KADOKAWA、1,430円

著者の小島理恵さんは「小島歯科医院」(大阪府貝塚市)の副院長。約30年間の臨床医をする中で「舌の位置が悪く、舌の動きがよくない人は、鼻呼吸でなく口呼吸をしている」「口や舌、あご周りの筋力が落ちると全身の健康にも影響がある」ことに気付き、「歯ヨガ」を考案し、本にしました。「舌は筋肉なので鍛えられるし、使わなければ衰えます。口周りの筋肉も同じです」と小島先生。正しい舌の位置と2つの簡単な歯ヨガをW-Style読者のために紹介してくれました。

舌の位置は下ではなく上が正解  
低位舌(ていゐぜつ)はカラダに影響あり

安静にしている時、舌先はどこについていますか？舌先は上の前歯裏の後ろ、少し膨らんだ部分の「スポット」と呼ばれるところにあるのが理想。舌が下がって低位舌になると、舌がついている舌骨(ぜっこつ)の位置が変化して周りの筋のバランスが崩れます。滑舌が悪くなった、歯磨きがしづらい、噛んだり飲んだりうまくできない…。さらに、口がいつもうっすらと開いて、鼻呼吸でなく口呼吸をしているなら、原因は口周りの筋力が足りません。鼻呼吸をする



と、鼻毛・粘膜・鼻水を使って外からウイルスや雑菌が入るのを防ぎ、それら外敵を外に排出できます。口周りの筋を整えることで鼻呼吸ができるようになり、舌の位置も改善できます。



舌先で歯ぐきの周りをこする  
「舌ワイパー」を5~10回続ける

口を閉じたまま、舌先を上側の歯ぐきに添わせたま、頬を外に押し出しつつ、右奥歯から左奥歯、左奥歯から右奥歯までと往復5~10回、できるだけ大きな動きで。終わったらゴクンとつばを飲み、舌の位置を確認してください。舌が上がり、歯の少し後ろに舌先がきて、舌の後ろはあごについているのが正しい舌の位置です。1日1回程度。

口の中には40カ所以上のツボがある  
歯ぐきのツボは、外からも刺激

口の中には40カ所以上のツボがあり、そのほとんどが歯ぐきにあります。「舌ワイパー」でもツボを刺激できますが、外側からも。人さし指・中指・薬指の3本で、歯ぐきの上をトントンと軽く押すようにしながら、口周りを3周します。



イラスト/山口まぐ

参加無料  
女性限定

普通預金をいかせず  
そのままにいませんか？

第189回 好評につき追加開催決定！

働く女性のためのマネーセミナー

普通預金や定期預金、財形貯蓄について、「ほかにいい方法はないの？」と思いながらも漠然と貯蓄している人は多いもの。しかしこれでは何年経っても貯めた金額しか使えず不安が残ります。

将来を見据えた貯蓄や資産運用を始めるなら、ロングラン開催の『働く女性のためのマネーセミナー「しあわせのマネーレシピ」』に参加を。銀行や証券会社が勧めるプランではなく、自分にとって最適なプランを見つけない人に役立つ実践型マネーセミナーです。後日開催の無料個別相談は、将来も今も楽しめるお金のシナリオが手に入ると好評で、将来のため次のステップにすすみたいと考える女性に支持されています。

開催  
14年目の  
ロングラン  
これまで  
4,500名が  
参加



お客様の  
声

(40代後半・宝塚市)

「これまでコツコツ築いた自分の資産をちゃんと形にして運用していきたいと思っていました。はじめはどの程度役に立つのかなという思いもありましたが個別相談を受け、結果ここまで丁寧にしてくれると思いませんでした」

(40代前半・神戸市)

「プロから色々アドバイスをもらえ、将来に向けて安心して進むことができそう。思い切って利用してよかった」

(50代後半・西宮市)

「退職も近づき資産運用の必要性を感じていろいろ自分で調べても、結局どうしたらよいか分からなかったが、今後ずっと相談できる相手が出て安心した。」

※同セミナーはお金について学ぶもので、販売・勧誘はありません。

会場・日程

- 神戸国際会館(三宮) 14:00~16:30  
7/9(土)・30(土) 9/3(土)・17(土)
  - 阪急グランドビル(梅田) 14:00~16:30  
6/25(土) 7/20(水) 8/27(土)
- ※7/20(水)のみ18:15~20:00

定員

各日20名 先着順受付  
女性限定(35歳~65歳の方推奨) 少人数制

お申込み

下記フリーダイヤルまたは24時間対応の2次元コード、webからお申し込みを。該当者には後日案内状を送付

CFP認定者・日本FP協会所属

上級ファイナンシャルプランナー



2000年より女性専門FPオフィスを運営。企業との提携セミナー講師も多数務める。

講師 今村 浩二



0120-26-9491

くらしのマネーセミナー事務局[担当:堀内]  
9:30~18:00(土・日曜・祝日休)

お客様の声も  
公開中!

マネレピ





土地・建物賃借 明石海峡大橋をのぞむダイナミックな景観が広がります



海に面したリゾートのような立地で、ゆとりと安心に包まれる暮らしを叶えませんか。「ザ・レジデンス神戸舞子」では、個別見学会を実施します。

# ～淡路島をのぞむ海辺の暮らし～ 自由と安心の「我が家」がここに

## 介護付有料老人ホーム ザ・レジデンス神戸舞子

### 日々の健康を見守る「健康相談室」

常駐の看護師が、入居者の健康相談や体調の不安などに応えます。コミュニケーションを大切に、健やかな暮らしをサポートしてくれるのは心強いですね。



古くから多くの人に親しまれてきた、白砂青松の景勝地「舞子の浜」。現在は神戸市が整備を進めた海浜公園「アジュール舞子」となり、その中心部に立つのが「ザ・レジデンス神戸舞子」です。目の前には穏やかな瀬戸内海が広がり、明石海峡大橋や淡路島を一望するせいたく景観を誇ります。

最寄り駅のJR神戸線垂水駅からは、のんびり歩いて約14分(約1.1km)。無料送迎バスもあり、家族や友人も利用できる利便さです。駅周辺には商業施設も充実し、海辺のリゾートライフを楽しむ環境が整っています。

365日常駐のフロントスタッフが「いつでもらっしゃい」「おかえりなさい」と笑顔で言葉かけのアットホームな雰囲気。入居者はここを我が家として、海辺の散歩や趣味など、自由にアクティブな毎日をご過ごしています。

元気なうちに住み替えてアクティブに生きることを選ぶ

広い居室や多彩な設備  
充実の医療・  
介護サービスが安心に

一般居室はワンルーム〜2LDKの間取りで、そのうちの約6割が1LDK・60㎡タイプという余裕の広さ。対面キッチンや収納スペースもたっぷりあり、1人または夫婦でゆつたりと暮らせます。

レストランは予約不要で利用でき、栄養士と調理師が心を込めて作るメニューを満喫。眺望が自慢の屋上庭園や絶景風呂、多目的ホールやライブラリーなど多彩な施設も揃います。

同一施設内には協力医療機関(メデイクス舞子クリニック/内科)があり、かかりつけ医の役割を果たします。看護師が24時間常駐。また、介護が必要になった際には介護居室への転居が可能です。

60歳から入居ができ、「元気なうちにセカンドステージを」と選ぶ人も多い同施設。個別見学会で、その魅力を確認できませんか。

アクティブに過ごせる環境で充実の日々を



### JR三ノ宮駅お迎え見学会を開催

6/29(水) 13:00 駅集合

要予約

○ 通常の個別見学会もあります  
6/20(月)〜7/10(日)  
午前の部10:00から、午後の部14:00から

※電話またはホームページから申し込みを。開催時に入居者募集は行いません。日程に都合が合わない場合も気軽にお問い合わせください。

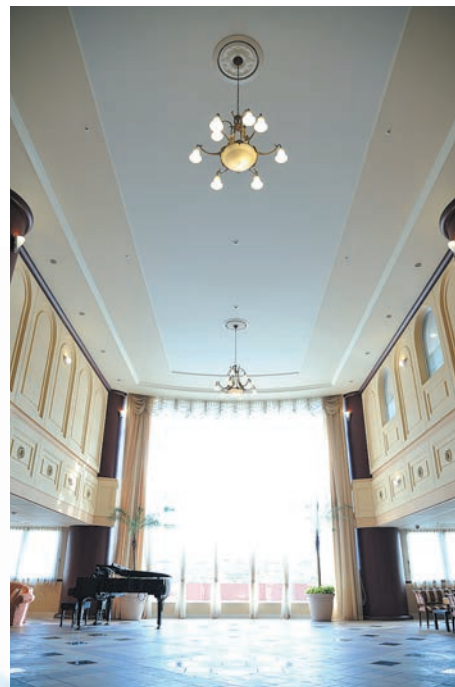
レストランも広々と気持ちよい空間。3食とも利用できます



窓の外に海が広がるくつろぎの居室



開放感のある多目的ホールではイベントなどを実施



JR神戸線垂水駅から無料シャトルバスを運行。時刻表はホームページで確認を

見学予約  
資料請求

ザ・レジデンス神戸舞子 (事業主体:シティインデックスホスピタリティ)

0120・839・808 神戸市垂水区海岸通11-97

https://www.kobemaiko.com/ こうべまいこ 検索





ふた石には京都で手作りされた15種類のデザインのステンドグラスから好きなデザインをはめ込むことができ人気。別途5万円が必要



# 海と街を見晴らす六甲で 永遠のやすらぎを

## 永代供養 ガーデン葬「うらら」

季節の花が咲き、静かに時が流れる庭園でやすらかな眠りを。エントランスではステンドグラスが陽光にきらめき、ベンチも用意されています。

供養料

- Gタイプ〈30cm×30cm〉 85万円～
- Pタイプ〈26cm×26cm〉 65万円～
- 永代使用・供養料・石碑代・家名彫刻代金を含む
- 家名以外の彫刻や立体彫刻は別途料金で可能



「うらら」は、女性スタッフを中心に企画した永代供養で、明るく親しみのあるイメージを大切にしています。

住吉霊園 理事長 片岡眞寿美さん

一般的なお墓は家族や親族のものでしたが、永代供養墓は「墓友（はかとも）」という言葉があるように、友人やコミュニティでもご利用いただけます。今後も、皆さまのニーズに応える提案をしていきたいですね。いろいろなタイプの永代供養を見学いただけますので、興味を持たれたら気軽にご相談ください。

豊かな自然に囲まれた東灘区住吉台の高台に立ち、海と街並みを一望できる「住吉霊園」。阪急・阪神・JRの駅からバスで約10分という快適アクセスで、思い立ったらすぐにお参りに行ける気安さがあります。供養のかたがちが多様化する今、さまざまな「永代供養」を用意しています。緑と花に包まれたガーデン葬「うらら」とモニュメント葬「和—なごみ—」は、個人はもちろん夫婦、家族、

友人と一緒に1つのお墓（1区画）に納骨ができ、生前の申し込みも可能。一般的な永代供養では、遺骨の安置期間に一定の区切りがありますが、同霊園ではご遺骨の個別安置の期限はなく、合祀はしません。ほかにも合祀塔「空—SORA—」や墓じまいを考える人のための永代供養塔「とわに」（住吉霊園に既にお墓を持つ人のみ）もあります。いずれも宗旨宗派や居住エリアは不問、購入後の費用や管理費は不要。年1回秋には法要を執り行ってくれます。購入決定後に石材店を紹介し、契約は石材店を通して行います。詳細は電話で問い合わせを。

「うらら」をはじめ、モニュメント葬、合祀塔も

六甲の自然と、眼下に海と街をのぞむ神戸らしい景観の「住吉霊園」には、時代のニーズに合ったさまざまな永代供養があります。自分に合った供養のかたちを見つけてませんか。※写真・イラストはイメージ



## 永代供養 合祀塔「空—SORA—」

合祀塔の台座下を霊廟としてご遺骨を安置、供養します。

供養料

- 1体 10万円
- お名前札記入は別途1体2万円が可能

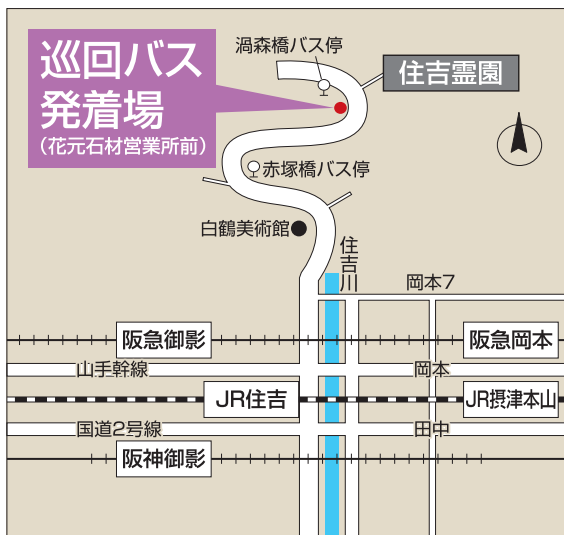


## 永代供養 モニュメント葬「和—なごみ—」

"永久の輪"をかたどったオブジェの下に個々にご遺骨を安置、供養します。

供養料

- Lタイプ〈30cm×30cm〉 90万円～
- Mタイプ〈28cm×28cm〉 65万円～
- 永代使用・供養料・石碑代・家名彫刻代金を含む



### アクセス

阪急・阪神・JRの駅からバスで約10分。阪神御影、JR住吉に停車する38系は1時間に4～5本あり。霊園の入り口からの霊園内巡回バスは30分に1本運行。

### 一般墓区画も受け付け中

お墓の土地代として、区画面積ごとに永代使用料を設定しています。墓石は霊園指定の石材店を紹介。

〈永代使用料(お墓の土地代)一例〉区画面積1.3㎡の場合  
永代使用料39万円/年間使用料1,950円  
※区画面積は0.77㎡から。



問い合わせ  
一般財団法人 住吉霊園  
神戸市東灘区住吉台48-88  
TEL078・842・3570  
https://sumiyoshireien.jp/



「W-Style」は  
食べる＝生きる  
を考えていきます

アジア諸国では「ごはん食べた?」は、日本の「元気?」のように挨拶で使われ、「食べていないなら、一緒にご飯を食べよう」と食事を出したり、連れ出したりするそう。思い返せば、母は「ジャガイモ蒸かしたから」と出しながら、今日あったことを聞いていました。食べることは生きるための心も支えます。さて、今日は何を食べてみましょうか?

次号は「9月」に発行予定

読者8人にプレゼント  
表紙のアイスクャンディー 8本セット



表紙と3面で紹介した「candy shop ICE-UP(淡路島氷菓)」の「店主にお任せ/おうちでアイスアップ8本set-7月発送便」を読者8人にプレゼントします。1セット3,200円。インターネットでの応募のみ。簡単なアンケートにご協力ください。



<https://questant.jp/q/ws202206han>

締め切り 6/30(木)

個人情報保護の取り扱いはこちら(https://www.asahi-family.com/)に記載しています。広告の掲載情報や個人情報の扱いは各社の保護方針に則ります。価格表記は表示がない場合は、税込みです。本紙掲載記事の無断転載を固く禁じます。

編集部気になる情報、お届け!

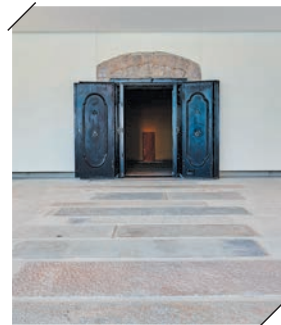
前の持ち主からのメッセージ付きで古書販売



@@tama\_tama\_oo

「偶々(たまたま)」は、本を次の誰かにつないでいくコンセプトで不定期に開催する古書ショップ。前の持ち主の名前、職業、インスタアドレスに加え、なぜその本を買ったのかや、思い出などのメッセージが添えられ興味が膨らむ仕掛け。次回は7/12(火)~14(木)に開催を予定。「SAA SPACE」大阪市西区江戸堀1-16-32 1F、12:00~20:00。

大規模改修工事を終え「藤田美術館」が開館



<https://fujita-museum.or.jp/>

4月に「藤田美術館」がリニューアルオープン。明治時代の実業家の藤田傳三郎と息子たちの収集した国宝9件、重要文化財53件を含む世界屈指の東洋美術コレクションから、毎月新テーマの展示が登場し、3カ月間展示する。庭園が無料公開となり、エントランスに新しく茶屋も併設された。大阪市都島区網島町10-32、入館料1,000円(19歳以下無料)、10:00~18:00、年末年始のみ休館。

W-Style 2022年6月発行

編集・発行/株式会社アサヒ・ファミリー・ニュース社

Editor in chief 丸山実木

Editor 大田季子、谷尻知子、一ノ瀬真理子、赤木さとみ、原田麻衣子、前みつ子

Art direction 山本希美

Designer 海堀友紀

Proofreader 中村高志、甲斐晶子

Advertising 濱野真一、内田早人、小田悠、鉾久紳一

Cover design 藤本敦子

Cover photo 西島渚

広告掲載を  
希望の方はこちらへ

営業・開発グループ  
TEL 06・6201・0602

私たち「W-Style」は、読者の視点で編集部がつくる「記事体広告」を主体に広告を承っています。読み物として面白く、わかりやすくをモットーに、どんな視点で情報をお届けすればよいかを一緒に考えてまいります。

掲載の情報はすべて6月現在のもので、社会情勢によって変わることがあります。また、施設や地域の感染症予防対策にご協力をお願いいたします。

訂正して  
おわびします  
朝日ファミリー  
Prere  
mium W-Style  
2022年3月  
発行の3面で掲載した  
「神戸市東灘区」  
1123とあるのは「神  
戸市東灘区岡本」  
1123の誤りでした。

# 神姫バスの旅 ~兵庫が誇る温泉地と 美食堪能日帰りバスツアー~

「ふるさと応援! ひょうごを旅しようキャンペーン+」 2022年6月1日(水) ~ 6月30日(木)

※7月1日以降の出発のツアーに関しては、現時点では支援対象外となりますが、当キャンペーンの延長またはGoToトラベル事業が再開となる場合、ツアー代金、参加条件につきまして改めてご案内いたします。  
※キャンペーン適用条件 ①兵庫県・大阪府民(その他有)であること ②ワクチン3回接種済またはPCR検査、抗原定量検査(出発日3日以内)、抗原定性検査(出発日1日以内)が陰性であること ③身分証明書原本、ワクチン接種済証又は、検査結果通知書(アプリ、コピー、撮影画像可)を確認致します。

### 湯村温泉

コースNo. 2032

海鮮うまいもん三味  
白いか・あわび・うに・イクラ(一例)

お支払い実額(おひとり) **7,800円**

旅行代金	支援金額	お支払い実額
12,800円	5,000円	7,800円

さらに! (交換しました!)  
但馬牛陶板すきやき(約60g)

楽しい8つのお持ち帰り!

旅行日程  
各地→海鮮せんべい但馬→浜坂(昼食・お買物)→余部鉄橋[空の駅]→湯村温泉(自由散策)→各地(19:00~20:00頃)

名谷(7:50)・三宮(8:20) 6月 26日  
新大阪(7:00)・川西(7:50)・三田(8:40) 6月 28日・30日

### 南淡温泉

コースNo. 2034

潮流がつくりだす眺望  
ゆったり寛ぎのひととき

お支払い実額(おひとり) **6,000円**

旅行代金	支援金額	お支払い実額
11,000円	5,000円	6,000円

旅行日程  
各地→たこせんべいの里・産直淡路赤い屋根(休憩・お買物)→休暇村南淡路(あわじ近海の幸を賞味・壱門海峡が一望できる露天風呂は圧巻)→美業恋来屋(お買物)→各地(17:30~19:00頃)  
※6/28は美業恋来屋が定休日のため、道の駅福良に立ち寄ります。

川西(8:00)・三田(8:50)・名谷(9:40) 6月 28日 7月 1日  
新大阪(8:10)・西宮(9:00)・三宮(9:30) 6月 27日 7月 7日

### 城崎温泉街

コースNo. 2031

海が見えるお宿 ホテル金波楼で  
ゆっくり会席料理をご堪能

お支払い実額(おひとり) **7,900円**

旅行代金	支援金額	お支払い実額
12,900円	5,000円	7,900円

旅行日程  
各地→海鮮せんべい但馬(お買物)→ホテル金波楼(昼食)→城崎温泉街(散策)→ヤマヨシ旬市場(お買物)→各地(17:30~19:30頃)

川西(8:00)・三田(8:50)・三木(9:30) 6月 29日 7月 9日  
新大阪(7:40)・西宮(8:30)・三宮(9:00) 6月 28日・30日 7月 10日

旅行企画 実施 神姫観光株式会社

ご予約 お問い合わせ

078-271-8002

10:00~17:00 年中無休(年末年始を省く)

その他お得な、阪神間・北摂エリア  
(新大阪・川西・西宮・三宮)出発のツアーについては、  
神姫観光のWEBサイトをご覧ください。

兵庫県姫路市北条口1-28(観光庁長官登録旅行業2108号) 日本旅行業協会会員 総合旅行業務取扱管理者/戸田佳太

●詳しい旅行条件書をご用意しておりますので、お申し込みの際にご確認下さい。旅行条件は別途お渡りする旅行条件書、最終日程表及び募集型旅行約款によります。  
全ツアー共通: ●交通事情等によりコースが変更になる可能性がございます。●添乗員が同行いたします。●最少催行人数28名 ●神姫バスグループの車両が運行予定です。

<https://www.shinkibus.com/bustabi/>



©飯島隆

プレ・レクチャーではミミ役の砂川涼子さんが「私の名前はミミ」と、本番ではムゼッタが歌う「私が街を歩けば」を掛川歩美さんのピアノ伴奏で披露



ソプラノ歌手 砂川涼子

かれんな舞台姿と聴く人の心を震わせる歌声で高い人気を誇る宮古島出身の歌姫。約5年間のイタリア留学を経験。所属する藤原歌劇団の公演「ラ・ボエーム」ミミ、「ラ・トラヴィアータ」ヴィオレッタなどで高評価。受賞歴多数。

歌劇「ラ・ボエーム」開幕まで1カ月

# 涙腺を緩めさせる秘密がここに

7/15(金)から兵庫県立芸術文化センターで始まる、佐渡裕芸術監督プロデュースオペラ2022 歌劇「ラ・ボエーム」(\*)。演出・装置・衣装に米国アカデミー賞®デザイナー、ダンテ・フェレッティを迎えた新制作の舞台の開幕まで1カ月を切りました。プレ・レクチャーから舞台の魅力と、砂川涼子さんのインタビューをお届けします。

※公演チケットの詳細はページ下を参照してください



©飯島隆

中村敬一さんと砂川涼子さんは会場からの質問にも答え

## Interview

「魂が美しいヒロイン。あくまでも自然体で。その時、音楽から感じたことを、素直に伝えていきたい」——砂川涼子

——ヒロイン、ミミのキャラクターの魅力は何でしょうか？  
聴く人の心に触れる、歌いながら、涙してしまうのがミミです。彼女が語る言葉、メロディー。はかなげで美しい場面がたくさんあります。ロドルフォはミミの魂の美しさにひかれたんだと思います。

——初め、佐渡オペラでミミを演じるにあたってのポイントは？  
あくまでも自然体で。決め事なしにしないで、その時、音楽から感じたことを、素直に伝えられたらいいと思います。

——ミミの歌う楽曲の魅力は？  
いつでも「語るように」書かれています。中音域での表現がほとんどです。詩的な美しい言葉とプッチーニの美しいメロディー。パワーがなく、繊細な表現が魅力だと思います。

——ロドルフォ役の笛田博昭さんはじめ、そうそうたるメンバーとの共演で、何が楽しみですか？  
ロドルフォがいるからミミが引き立つ、ミミがいてロドルフォが引き立つ。お互いの存在があってのオペラです。自分だけの力で輝けるのではないと知っている一流の歌手たちばかりですから、信頼関係もばっちりです。

私たちが精いっぱい楽しめたらお客さまもハッピーな気持ちで聴いてくださる。そう思います。

## Event Report

本番まで待ちきれない！  
満員の観客が  
プレ・レクチャーに熱視線

6/2のプレ・レクチャーは、本番を待ちきれない観客で阪急中ホールが満員に。解説はオペラの演出家で「ラ・ボエーム」が大好きという中村敬一さん。1889年パリ万博のころの動画を紹介し、観客の心は一気に当時の世界の中心・パリへ。夢を抱きながらも貧しい若者たちの暮らしに思いをはせました。

中村さんは「変化の時代を生きたプッチーニは新しいものが好き。今までにないオペラを求めた作風は「感傷的写実主義」とでも呼びたい美しさに満ちています。佐渡さんが招いたフェレッティの演出は、語り継がれ、定番になる可能性を秘めていると思います」と話しました。

佐渡裕芸術監督プロデュースオペラ2022

# 歌劇 ラ・ボエーム

全4幕 / イタリア語上演・日本語字幕付 / 新制作

[音楽] ジャコモ・プッチーニ  
[台本] ジュゼッペ・ジャコーザ、ルイジ・イッリカ



指揮

佐渡 裕

演出・装置・衣裳  
ダンテ・フェレッティ



[合・唱] ひょうごプロデュースオペラ合唱団、ひょうご「ラ・ボエーム」合唱団  
ひょうごプロデュースオペラ児童合唱団

[管弦楽] 兵庫芸術文化センター管弦楽団

パリ——  
たった一度の  
愛、青春

La Bohème  
Giacomo Puccini

佐渡裕がつむぐ、ロマンティックな音楽、  
アカデミー賞® 美術賞受賞  
ダンテ・フェレッティの舞台

7/15(金) 16(土) 17(日) 18(月・祝) 20(水) 21(木) 23(土) 24(日) 好評発売中

【全8公演】 各日2:00 PM開演 上演予定時間:2時間50分(休憩2回含む) A 12,000円 B 9,000円 C 7,000円 D 以下売切 [消費税込/全席指定 ※未就学児入場不可]

兵庫県立芸術文化センター KOBELCO 大ホール 電話予約 0798-68-0255 芸術文化センターチケットオフィス [10:00AM~5:00PM 月曜休み ※祝日の場合翌日] ネット予約 兵庫 ボエーム 検索 http://www.gcenter-hyogo.jp

※新型コロナウイルス感染症予防対策にご協力をお願いします。チケットのご購入前に、兵庫県立芸術文化センターウェブサイト掲載の(当センターをご利用のお客様へ)を必ずご確認ください。