

# Style

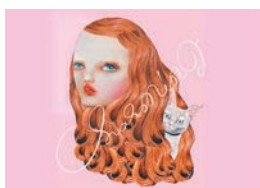
W-スタイル

呼吸を整えて

新しい年へ向かう



12月を彩るギャラリーへ



松下さちこ個展  
「Charming」



ウサギノネドコ  
「自然の石 人工の石」



読者プレゼント

インタビュー

角野栄子さんの娘・くぼしまりおさん

身体と心のために「韓国温めレシピ」

年末に盛り上がる「チキン料理の店」

教養講座「ふるさと納税基本のキ」

写真提供/くぼしまりお



くぼしまりおさん

作家・角野栄子さんの娘



1966年、東京に生まれる。文化学院美術科卒業。子供の本の創作や翻訳に意欲的に取り組み、またイラストレーターとしても活躍している。

著書「50代になった娘が選ぶ母のお洋服 魔法のクローゼット」母の服をスタイリングすることになった経緯とりおさん流のコツを紹介する、娘と母のためのファッション本。KADOKAWA、1,650円

角野栄子さんのインスタでは、りおさんがスタイリングした日々のコーディネートが楽しめます

@eiko.kadono

87歳の作家・角野栄子(かどの・えいこ)さんのカラフルなワンピース姿が話題です。娘・くぼしまりおさんがすべてスタイリングしたファッション本も誕生。母娘のおしゃべりを楽しい時間にするコツを聞きました。

# 母とおしゃべり おしゃべりをきっかけに



「りおちゃんが代わりにやって」  
母の服スタイリングをして7年

くぼしまりおさんの母は「魔女の宅急便」の著者で作家の角野栄子さん。ワンピースをベースにしたカラフルな装いが「なんて素敵な87歳!」とSNSなどで話題です。母から初めてスタイリングを頼まれたのは7年前。「80歳になった時に『毎日の洋服を考えるの面倒になっちゃった。りおちゃんが代わりにやって』と言われて驚きました。おしゃべりが大好きなママが!と。でも、すぐに気づいて。嫌になったんじゃないかと体力が落ちたんだと」

りおさんは50代。自身も服選びの時、今まで着ていた形でも体に合わない、腕回りが少きつなどということが増えていました。ならば、母に合い、着心地がよく、気持ちも明るくなるスタイリングをやってみようと思いついて続けてきました。



撮影/馬場わかな(『魔法のクローゼット』より)

カラフルくつ下で  
明るい話題づくりをしませんか

「母と娘って、何でも話して言いあったりする関係。一方で言い過ぎたりすること。特に40代の時は譲れなかったりして」。50代になった今は「母の老いの不安や身体の不調についても、身をもって理解できます(笑)」。ついついネガティブな話題になりがちなシニアとの会話には、おしゃべりの話がおすすです。「体調が悪くても、出かけて『あら、その服素敵ね』と言われるとうれしくて元気になります」。母・栄子さんもインスタで服の写真をアップする度「いいね」の数を報告してくるそう。「例えば、お母さんにカラフルなくつ下をプレゼントしてみてください。パッとみて周りの人が気づくでしょ。人に褒められる、それが大事です。明るい話題づくり、くつ下はもってこい」。今年の年末から年始は、久しぶりに会う母娘も多いかもしれません。楽しい時間が過ごせますように!



りおさんのアドバイスは「赤や空色などがシニアにはおすす。履き心地がいいことも大切です」。

写真提供/くぼしまりお



初心者向け

## 増田さんがお話しする 「女性のためのマネーセミナー」

投資の基礎知識が学べます。教育費・老後の備えなど将来の資産づくりについて、一緒に考えましょう。



高級食パンを参加者全員に

お土産付き

参加無料 要事前予約 希望者は個別相談可能

- 1/29(日) 尼崎市総合文化センター 阪神尼崎駅徒歩5分
- 2/19(日) 神戸国際会館 阪神神戸三宮駅西口徒歩2分
- 2/26(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(各日とも)	午前の部	10:00~12:00 (受付9:40開始)
	午後の部	13:30~15:30 (受付13:10開始)
定員	各回20人	

※以前に増田さんのセミナーに参加した人はご遠慮ください  
※同業および同業関係者の参加は不可



ライフプランの作成で  
投資の考え方が見えてくる

相次ぐ値上げやお給料も上がらないままの現在、私たちの暮らしへの影響は深刻です。一方で、そろそろ貯蓄から投資へと考えても、何から手をつけてよいかかわからないという声も。「まずは自分に合ったライフプランの作成を」と話すファイナンシャルプランナーの増田和泰さん。ライフステージには働き盛りの現役期、リタイア期前後、高齢期があり、ステージごとにプランの検討や見直しが必要です。「いつどのくらいのお金が必要かを考

え、目標を明確にすることが大切。教育資金や老後資金など自分に合ったライフプランを立てることで将来に必要な資金のイメージと投資の考え方が見えてきます」

積み立て投資の解説も  
プロと一緒に資産形成を

ネットでも多くの投資情報があるけれど、何を信じたらよいか自分では判断がつかないケースも。増田さんのセミナーは、基礎知識がなくともわかりやすい言葉を使い、ゲームを取り入れるなど丁寧な解説が好評。初心者向けに積み立て投資について解説します。

参加者からは「将来についてしっかりと考えるきっかけになった」「わかりやすい内容で、本やネットではわからなかったことが『こういうことか!』と理解できた」などの感想も。正しい知識を得て、将来のための資産形成をスタートしませんか。希望者には、後日無料の個別相談も実施します。

# 貯蓄から投資へ 今こそ考える

「初心者向け「女性のためのマネーセミナー」開催

「高校家庭科の授業でも金融教育が始まりました。普通預金に預けっぱなしにするという考え方を変え、時代に合った備えをしないと生きていくのが難しい時代です。大切な自分のお金を育てる投資という手段を知り、実践していただけたら」と増田さん。

増田 和泰(かずひろ)さん

profile  
「お金を育てる」しくみをわかりやすくがモットーのファイナンシャルプランナー。ラジオ大阪「OBCグッドアフタヌーン! 和田麻実子のみみよりだんご」の出演経験も。金融機関の社員向けセミナーをはじめ、多くの女性向けセミナーの講師を務める



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・6643・6022



表紙のチキン

クリスマススペシャルセット1,280円(サルサソース付き)、  
テイクアウトも可能。12/23,24,25限定販売の特別仕様  
Xmasチキンセット(右)も予約受付中、お早めに



# チキンを 囲んで楽しむ

クリスマスや年末年始に盛り上がる  
「鶏料理」の店を紹介します。  
テイクアウトを利用して  
自宅で楽しむこともできます。



スペインの契約農家から買い付けたエキストラバージン  
オリーブオイルをフライオイルに使用

韓国発祥のチキンブランド「bb.q」。日本に上陸すると評判になり、大阪では5店舗を展開する人気ぶりです。軽やかな食べ応えの秘密は、エキストラバージンオリーブオイルとソイオイルを配合したフライオイル。本場のオリジナルスパイスを使用したピリリと辛い骨付きオリーブチキンや甘いヤンニョムチキンのほか、骨なしで辛味のないチキンフィンガースも。テイクアウトには人気のチキンに5種のソースとサラダなどがセットになった「オリーブファミリーボックス2,990円」がおすすめです。

究極のフライオイルで揚げた  
韓国発のフライドチキン



野菜やフルーツでマリネした鶏を、特注の丸焼きマシンで焼き上げています。中はジューシーで、外はパリッと。メキシコの大衆食堂の優しい味わいを再現し、小ぶりなので男性なら1人で1羽を食べる人も。トルティーヤに包み自家製サルサをつけて、味を変えながら楽しんで! 定番「ケサディージャ」やモツ煮込み「メヌード」、メキシコビールやマルガリータなどメニューも充実。カラフルな店内装飾で気分も上がります。大阪市内では天満と梅田にも店舗あり。阪神梅田本店地下1階に「メキシコ惣菜ドンパンチョ」もあります。



### 墨国回転鶏料理 福島高架下店

大阪市福島区福島7-2-6  
月~金 17:00~24:00 (L.O 23:00)  
土日祝 15:00~24:00 (L.O 23:00)  
Tel.06・6346・1515 <http://querico.jp/>

メキシコの大衆食堂のような  
優しい味わいの丸鶏をサルサで



### bb.q オリーブチキンカフェ JR天満駅前店

大阪市北区天神橋4-4-10 廣田ビル1・2階  
11:00~22:00 (日・祝は21:00まで) 無休  
Tel.050・1861・0266  
<https://bbq-olivechickencafe.jp/shop/jrtenmaekimae/>



店頭で一番人気の  
ヤンニョムチキンコンボ990円



亀井聖矢©T.Tairadate

### 豊中名曲シリーズに亀井聖矢が登場!

センチュリー響の年4回、豊中市立文化芸術センター(阪急曾根)「豊中名曲シリーズ」。6月17日(土)は新進気鋭の作曲家・坂東祐大の新曲を、太田弦の指揮で披露します。24年3月30日(土)には、期待のピアニスト亀井聖矢が登場。1回券は売り切れ必至のため、セット券購入がおすすめ。詳しくは右記から



角野隼斗©@ogata\_photo



務川慧悟©Yuji Ueno



小林愛実©Makoto Nakagawa

# 23年度、定期会員の 新規申し込み開始

豊中に本拠を置く日本センチュリー交響楽団。来年度4月からの定期演奏会では、人気ピアニストの小林愛実、務川慧悟、角野隼斗や、若手マエストロなど話題のアーティストが客演します。

若手・中堅の実力者ぞろい  
魅力的なプログラムが決定

来年度センチュリー響の定期演奏会(全9回)には指揮者とソリストに、若手・中堅の実力者が幕開けからお目見えします。4月20日(木)はシヨパン国際ピアノコンクール4位入賞の小林愛実が登場。5月26日(金)は、2021年エリザベト王妃国際音楽コンクール第3位入賞など、世界が注目するピアニスト務川慧悟がソリストに、そして新鋭・出口大地の指揮も話題です。

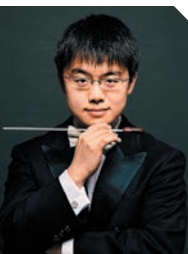
6月10日(土)は人気ユーチューバー「Cateen/かていん」としても活躍する角野隼斗がアダムの難曲に挑みます。オーケストラライアンスを結ぶパシフィックフィルハーモニア東京とともに「アルプス交響曲」を迫力の合同演奏で届けます。

首席客演指揮者・久石譲は10月と24年2月に登場  
定期会員申込みはお早めに

バイオリンでは9月22日(金)に神尾真由子とピアノの高橋優介が、24年1月12日(金)の三浦文彰のパフォーマン



首席指揮者・飯森範親&日本センチュリー交響楽団  
©Masaharu Eguchi



©ai ueda



©Marco Borggreve



©hiro.berg\_berlin

出口大地

鈴木優人

太田弦

### 定期会員料金(年間)

- A席45,000円(通常より13,500円お得)
- B席36,000円(通常より9,000円お得)
- C席22,500円(通常より9,000円お得)

定期会員  
申し込み

センチュリー・チケットサービス  
Tel.06・6848・3311 (平日10:00~18:00)  
<https://www.century-orchestra.jp/ticket/>



ラインアップは  
こちらから



宿泊者向け体験イベントを多彩に用意しています。星空観察、日本茶、ワイン試飲など、ホテルスタッフが地元の人と一緒に企画しました。今後の予定は右下のアドレスでチェック

マリオット・インターナショナルのホテルブランド「フェアフィールド・バイ・マリオット 道の駅ホテル」は、地域の魅力を知り体験できる旅の拠点です。関西周辺には新たに4つのホテルがオープン。今こそ旅のプランを立てませんか。

◆ 全国に広がる「フェアフィールド・バイ・マリオット 道の駅ホテル」

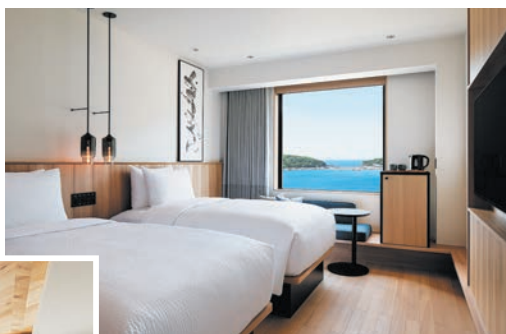
# 自由旅にふさわしいホテル 日本の魅力に出会う旅を

シンプルスタイリッシュな施設  
地域の魅力を自由に  
体験できるホテルです

道の駅に近接し、心やすらぐ滞在と地域の魅力を提供するという新しいコンセプトで誕生した「フェアフィールド・バイ・マリオット 道の駅ホテル」。全国で展開し、いずれのホテルも客室は統一した仕様でデザインされ、快適なステイに必要な設備が揃います。

また、グルメや観光など、地域ならではの情報を提供し、自由な旅をサポート。旅のスパイスとして、土地の魅力を満喫できる体験イベントも企画しています。今までに、総合光学機器メーカーのビクセンとコラボし双眼鏡や天体望遠鏡を貸し出している「星空観察イベント」、地元のお茶を日本茶インストラクターの解説で味わう「日本茶を楽しむ会」、地域のワイナリーとコラボした

「ワイン試飲イベント」などを開催しました。ガイドブックでは見つけられない発見が待っています。今後も様々なイベントを各地で行う予定で、ますます目が離せません。  
美しい自然との調和を大切に設計・立地された「フェアフィールド・バイ・マリオット 道の駅ホテル」。マリオットならではの旅をより豊かにしてくれます。



広さ21~25㎡の客室には、シャワールーム、インターネット(Wi-Fi)、アメニティーなどを完備



ラウンジではティーブレイクや読書など、思い思いにくつろいで

朝食は、地域の食材をふんだんに使用した朝食ボックスが用意されています。各ホテルで内容が異なり、朝食でも地域の魅力を感じられます(要予約)。



## 4つのホテルが NEW OPEN

予約・各ホテル詳細・イベント予定など  
下記WEBからどうぞ

「フェアフィールド・バイ・マリオット 道の駅ホテル」  
▶ <https://fairfield-michinoeki.com>



11/1  
OPEN

**フェアフィールド・バイ・マリオット・兵庫神鍋高原**  
兵庫県豊岡市日高町栗栖野59番30

スキーやスノーボードなどのウインタースポーツ、トレッキング、パラグライダーなど、オールシーズンをアクティブに過ごせるリゾート地に位置しています。

11/4  
OPEN

**フェアフィールド・バイ・マリオット・岡山蒜山高原**  
岡山県真庭市蒜山上徳山1385-9

雄大な大山や蒜山三座を望むロケーションは、四季折々に色彩豊か。乳製品や名物「ひるぜん焼きそば」などグルメもお目当てに。

12/16  
OPEN

**フェアフィールド・バイ・マリオット・兵庫淡路島福良**  
兵庫県南あわじ市福良甲512番154

淡路島南部にある福良湾近くに位置する開放的なロケーション。うずしおクルージングや淡路人形浄瑠璃など見どころも豊富です。

12/21  
OPEN

**フェアフィールド・バイ・マリオット・広島世羅**  
広島県世羅郡世羅町大字川尻字大柳2394-8

日本有数のランニングコースがある世羅町では、1年を通じてスポーツを楽しめます。新鮮野菜や果実、ブランド肉などの「食」も充実。

フェアフィールド・バイ・マリオット  
道の駅ホテル 大阪予約センター

TEL 06・6743・4750

(受付時間9:00~18:00、日・祝、年末年始休)

問い合わせ  
予約

「全国旅行支援」  
が使えます

各都道府県では、国内旅行代金が割引されるキャンペーンを現在実施しています。旅行商品が最大5,000円割引され、現地のおみやげ店、飲食店で利用できるクーポンの配布もあるので、上手に活用しませんか。予約時に詳細の確認を。

※期間は12月下旬(予定)まで。適用にはワクチン3回接種済、PCR検査の陰性証明など条件があります。

| 阪 | 神 | 梅 | 田 | 本 | 店 | クリスマス2022

# 心も体もあつたか 幸せ気分が盛り上がるクリスマスへ



12/18 (日)  
フィンランドから  
本物のサンタクロースが  
やってきます!

© Santa Claus Village.jp.  
All Rights Reserved.

阪神梅田本店ではクリスマスシーズンに合わせ、外は寒くても、店内では身も心も温まるイベントや企画、素敵な商品を揃えています。期間限定も多数、見逃さずに訪れてみてくださいね。



1階 ショップダンケ

「食祭テラスのクリスマスマーケット」内  
12/14 (水)～21 (水)  
ドイツ雑貨店「ショップダンケ」のクリスマスグッズが期間限定で食祭テラスに並びます。



2階 パーセル ジュエリー

期間限定  
ジュエリーオーダー会  
12/25 (日) まで開催中  
たくさんの石の中から選ぶクリスマス限定オーダー会を開催。特別なジュエリーを自分のためにいかが。

2階 C.CUBE

阪神梅田本店先行販売 12/14 (水) から  
「いい香り～」と話題の阪神梅田本店2階テラスのオリジナルの香りが、「SCENT OF THE ONE」のディフューザーで待望の登場です(限定300個)

おいしいものも、雑貨も、イベントも  
特別な時間が過ぎせます

全館クリスマスの華やかな企画にあふれる12月。阪神梅田本店だけに、出店する素敵な店や期間限定・数量限定販売商品などをピックアップして紹介します。  
8階では「阪神のクリスマスマーケット2022」を開催。北欧テイストのインテリアグッズから、クラフト作家の服飾雑貨など大人女子向けの雑貨が多数。ひと息つくなら京都の話題の店「グッドタイムコーヒー」でブレイクを。レモンクッキーなど焼き菓子の販売もあります。  
1階「食祭テラス」では、「食祭テラスのクリスマスマーケット」が開催されます。注目は奈良県生駒のドイツ雑貨店「ショップダンケ」。職人が手作りする木製オーナメントや人形がずらりと並びます。神戸の人気洋菓子店クッキー詰め合わせボックスや7ブランドから選べるシュトーレンは見逃せません。ほかにも7階イベントウエストや、4・5階全体を彩るアート展示など、どのフロアでもクリスマス気分を高める仕掛けや自分ご褒美やプレゼントにぴったりの商品が多数用意されています。  
さあ、スペシャルが詰まった「阪神のクリスマス」へ出かけませんか。

Produce

人気フードエッセイスト  
平野紗季子さん  
12/18 (日) 来店予定

1階 食祭テラス  
「食祭テラスのクリスマスマーケット」内



12/17 (土)～19 (月)  
関西初 / 販売予定250箱 要WEB予約  
通常はオンライン販売のみの、レーズン以外もはさんだ平野さんプロデュースの「ノー・レーズン・サンドイッチ」を数量限定で販売。

※12/5 (月) 午前10時から予約開始。詳しくはHPで確認を

主宰・竹本香さん

7階 イベントウエスト / 6階 コミュニティスタジオ  
「SANPO YOSHIの日 クリスマスマーケット Vol.2  
by UNE TABLE×HANSHIN」



12/7 (水)～13 (火)  
期間限定 ※最終日は午後6時まで  
日替わりカフェ&おやつ、アクセサリ、雑貨など様々なモノが並びます。「タケモト家のおすすめコーナー」も要チェック。

## 食祭テラスの クリスマスマーケット

1階 食祭テラス 12/14 (水)～21 (水)



阪神限定  
神戸の人気洋菓子店が共演する「阪神限定クッキーボックス」は手に入れたい一品。  
※なくなり次第終了



阪神限定セット  
「北新地 玉鬘(たまかざら)」の名物カレーがイートインで食べられます。

## 阪神のクリスマスマーケット 2022

※最終日は午後5時まで

8階 催事場 12/7 (水)～22 (木)



京都の「GOOD TIME COFFEE」を片手にマーケットを楽しんで。クッキー「TONARI NO LEMON」の販売も。



靴職人「ato.te(アトテ)」のハンドメイドシューズ。革製品、海外の生地を使ったオリジナルなど。出店は12/17 (土)～22 (木)。

◇ 阪神限定 = 阪神梅田本店限定

問い合わせ | 阪神梅田本店  
TEL.06・6345・1201  
https://www.hanshin-dept.jp/  
※営業時間はHPで確認を



「COLORFUL HAPPY CHRISTMAS」  
4階・5階 婦人服 12/9 (金)～25 (日)  
クリスマス気分が盛り上がるアートがフロア各所に。12/9 (金)～11 (日)は4階コミュニティスタジオで「カラフルウーゴ」さんの作品展示とライブローイング、ワークショップを開催。



「#おやつクリスマス」  
各階 12/14 (水)～20 (火)  
雑貨コーディネーターの「オモムロニ。」さんがセレクトしたクリスマスに食べたいっておきのおやつは2・3階に登場。

# 「韓国温めレシピ」

身体をいたわり、心も温まる

今回は韓国と日本のミックスフードカルチャーで育ったChinsugiさんに「韓国温めレシピ」を紹介してもらいました。「韓国料理=辛い」というイメージがあるかもしれませんが、根幹には薬食同源の考えがあり、身体に優しい料理。家庭ではおばあちゃんの知恵袋のように薬膳の知恵が引き継がれ、寒い冬に風邪を引きそうになるとかぼちゃ粥を朝に食べたり、胃腸を整え身体を温めるなつめ茶を飲んだりするんですよ。薬膳は日常のもの。そんな韓国の、寒い冬におすすめのレシピです。

▶材料はすべて4~5人分です

胃腸を整え身体を温める

テチュセソガンチャ

## なつめ茶

材料

なつめ…300g  
ショウガ…300g  
黒砂糖…300g  
ハチミツ…300g  
梅シロップ…100cc  
水…300cc

作り方

- ① なつめは種を取り千切り、ショウガは皮をむいて千切りに。
- ② 鍋に材料を全て入れ中火にかける。
- ③ 沸騰したら火を弱め、アクを取りながら10分ほど煮詰める。
- ④ 清潔な密閉容器に移し、フタをして室温で一晩置く。翌日から冷蔵庫保存。適量を温めてカップでどうぞ。

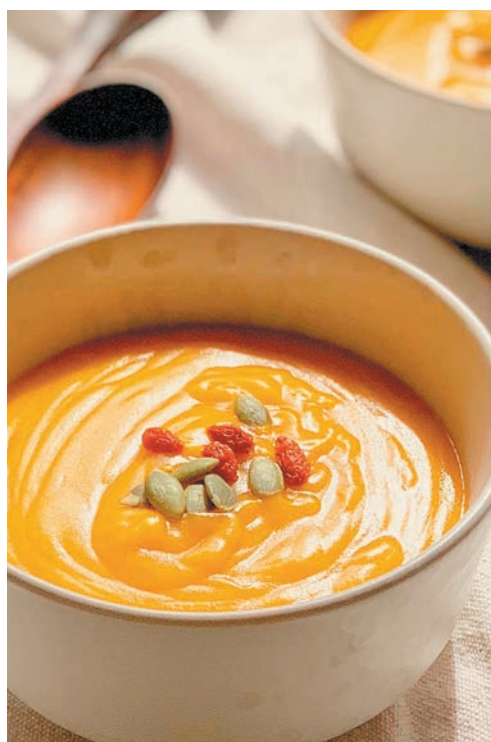


チンスギ

フードクリエーター Chinsugiさん

キッチンスタジオで心と体に優しい韓国家庭料理教室を開催。YouTube公式チャンネルでは今回掲載した料理の動画も配信中です。

YouTube公式チャンネル「Chinsugi's Kitchen」



素材の甘みのみ、朝ごはんにも

ホバッチュ

## かぼちゃ粥

材料

水…5カップ  
もち米…1/2カップ 塩…小さじ1/2  
かぼちゃ…800g かぼちゃの種、クコの実

作り方

- ① もち米は洗って水(分量外)に2時間ほど漬けて、ザルにあげる。
- ② 種とわたを取り皮をむいて柔らかく蒸したかぼちゃと①、水2カップをミキサーにかける。
- ③ ②を鍋に移し残りの水を加え、混ぜながら中火で煮る。一煮立ちしたら弱火にし、焦がさないように混ぜながらとろみがつくまで煮て、最後に塩を加え火を止める。
- ④ 器に盛ってかぼちゃの種、クコの実を飾る。

滋養たっぷり、炊飯器で作れる

ヤクシク

## 薬膳餅

材料

もち米…4カップ シナモン…大さじ1/2  
水…2カップ さつまいも…1/2本  
黒砂糖…1カップ なつめ…5個  
ハチミツ…1/2カップ くるみ…5個  
しょうゆ…大さじ5 くり甘露煮…5個  
塩…小さじ1/2 クコの実…大さじ1  
レーズン…大さじ1

作り方

- ① もち米は洗って3時間以上、水(分量外)に漬けてからザルにあげておく。
- ② さつまいもはさいの目切り、くり、くるみは粗く刻み、なつめは種を取りスライスする。
- ③ 炊飯器に材料を全て入れて普通炊きする。
- ④ 炊き上がったら型に入れて冷まし、適当な大きさに切っていたく。



働く女性のためのマネーセミナー開催

# 女性専門のFPとともに 将来のための一歩を

「銀行や証券会社などで勧められるままに運用し、なんとなくそのままにしていたり、預けっぱなしの財形貯蓄や普通預金、資産運用を考えても漠然とした不安で慎重になり、次のステップに進めないという人もいるのでは。」「せっかく貯蓄の習慣はあっても貯まったお金を活かさず使えていない人がいます。私たちは女性のために、将来や、今を不安なく楽しむためのマネープラン作りをサポートしたいとセミナーを開催しています」と話すのは、ユニバーサル財務総研の上級ファイナンシャルプランナー今村浩二さん。

開催15年目の同社のマネーセミナーである「シアワセのマネーレシピ」は、累計参加人数4700人を超えます。働く女性のために、わかりやすい資料と解説で初めての人も理解しやすく、長年の経験を踏まえた実践的なアドバイスが好評です。



実践型お金のセミナー

第196回「シアワセのマネーレシピ」セミナー

参加募集  
女性限定

◆ 初めてでも大丈夫

わかりやすい資料を用意して、専門用語を極力控えて話します

◆ 個別相談が無料に

個別相談(後日)を上級資格のファイナンシャルプランナーから受けられます。将来も今も楽しむためのマネープランづくりを無料でサポート。無料の継続的なフォローでいつでも相談できます

◆ 女性専門のプロ視点

長年、女性専門として培ってきた経験値を生かし、きめ細かい対応で相談にのります

◆ 投資信託や投資の相談も可能

IFA(近畿財務局登録、金融商品仲介業者)が現在利用している金融商品やその人に合う投資の診断、分析、アドバイス

阪急グランドビル

2023  
12/10(土)・2/11(土・祝)14:00~16:30

2023

3/15(水)18:15~20:00

神戸国際会館

2023  
1/21(土)・2/18(土)・3/11(土)・3/25(土)14:00~16:30

※開場は開始時刻の各30分前

参加費 無料

定員 各回先着20人

対象 女性限定  
(40歳以上65歳以下推奨)

申し込み 電話、2次元コード、Webから。  
方法 該当者には後日案内状を交付します

完全予約、少人数制。参加者同士の距離をとり、換気などの感染症対策を行って開催します



今村 浩二さん

尼崎市生まれ。旧郵政省で相続を中心とした資産アドバイスを携わったのち、ユニバーサル財務総研を設立。企業セミナーやラジオ出演などでも活躍している。講師歴28年。上級ファイナンシャルプランナー(国際ライセンス・CFP認定者)

参加者の声

参加する前は「役に立つのか?」という思いも。個別相談を丁寧にいただき助かりました (西宮市・50代後半)

漠然とした不安がありましたが、セミナーで無理な節約をせず将来に向けて有効にお金を使えることがわかり、気持ちが軽くなりました (神戸市東灘区・50代前半)

お金のプロと知り合うことができ、将来のプランを実現することができました (神戸市灘区・40代後半)

ユニバーサル財務総研

神戸市中央区二宮町1-4-7 ぐらしのマネーセミナー事務局(担当/堀内さん)

☎0120・26・9491 9:30~18:00(土・日・祝定休)

https://www.universal-fp.com/

マネレピ 検索



主催  
問い合わせ  
申し込み



曲線を描く造形美に品格が漂う建物は、世界的建築家・安藤忠雄さんの設計。10階のスカイラウンジからの眺望も評判です(手前2棟は「神戸海星病院」)



フロントスタッフが入居者をサポート。エントランスホールは高級感もありつつ、開放感と安らぎを感じさせるしつらえ

セコムグループが運営する介護付有料老人ホーム「コンフォートヒルズ六甲」。落ち着いた住環境のもと、「医・食・住」を包括的にサポートするシニアレジデンスです。

元気な人も介護の必要な人もともに

# 柔軟なサポートで 老いの不安を「安心」へ

## 介護付有料老人ホーム コンフォートヒルズ六甲

閑静な住宅街と豊かな自然  
総合病院が隣接するシニアレジデンス

深呼吸したくなる六甲の自然、眼下には美しい海。閑静な住宅街に立つ「コンフォートヒルズ六甲」が大切にしているのは、歳を重ねることを受け入れながら快適に暮らす「コンフォート・エイジング」という考え方です。

「医・食・住」のすべてに安心を届ける充実の体制を目指し運営。同一敷地内には協力医療機関の医療法人財団「神戸海星病院」が隣接。24時間常駐の看護師と同院が連携し、健康管理から緊急時まで細やかに対応してくれます。

また、専属シェフによる和・洋の定食やアラカルトメニューがいただける直営のダイニングでの食事も、毎日を豊かに彩ってくれることでしょう。

### 自立と介護をつなぐ 独自の居住システム

入居時に元氣だとしても万が一のことを視野にいれるのが住まい選びの大切なポイント。「コンフォートヒルズ六甲」では、要介護者3人以上に對し、看護師・介護職員2人以上を配置する手厚い介護体制を整えています。また、体の状態に合わせて一般居室と介



予約不要で利用できる、美しい自然を望むダイニングルーム。「食事の時間が楽しみ」と評判



安全に配慮した介護居室で、個別性に配慮したケアを受けられます。食べる楽しみをいつでも味わえるよう、介護食にも工夫を凝らしています



護居室を行き来できる新しい住まい方も採用。退院直後など介護が必要ときに一時的に介護居室を利用し、回復後に住み慣れた一般居室で生活が可能です。

### 屋上庭園や夜景も 上質で豊かな時間を

セコムグループが提案する安全・安心な暮らしに加え、神戸の高台ならではの眺望、図書ラウンジ、大浴場といった、日々の暮らしを楽しむための多彩な設備も大きな魅力です。

まずは昼食付き見学会で、快適な暮らしやこだわりの食事サービスを体感してみませんか。

介護居室の入居相談も受け付けています

### 昼食付き見学会開催

12/10(土) ~ 27(火) 各日 11:00~14:00

1日2組限定・参加費無料

希望者は下のフリーダイヤルで申し込みを。昼食はご入居者と同じメニューをお召し上がりいただけます。

アクセス 阪急「六甲」駅(1,200m)、JR「六甲道」駅と施設との間を巡回する無料シャトルバスを定期的に運行しています。詳細は問い合わせを。

※感染対策として、見学場所を限定してご案内いたします。  
※入館時には検温・手洗い・手指消毒・マスク着用のご協力をお願いいたします。

### 介護予防エリア「カレア」とは?

#### 一般居室と介護居室をつなぐサポートエリア

介護が必要であっても、すぐに介護居室に移るのではなく住み慣れた一般居室に暮らし続けてもらいたいという思いから生まれた空間。自立と要介護の境をなくし、誰もがコミュニケーションを取り合いながら脳トレや体操といったプログラムを楽しめるほか、リハビリ設備も充実しています。



介護付有料老人ホーム「コンフォートヒルズ六甲」

☎0120・565・650 (9:00~18:00)

神戸市灘区篠原北町3-11-14

<https://www.secomfortwest.com/>

コンフォートヒルズ六甲 検索



問い合わせ・見学会申し込み

【施設概要】■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■利用料の支払い方法/選択方式(全額前払い方式・月払い方式)■入居時の要件/入居時自立・要支援・要介護■事業主体/セコムフォートウエスト株式会社■主要株主/セコム医療システム株式会社(100%出資)■所在地/神戸市灘区篠原北町3-11-14■建物/鉄筋コンクリート造(一部鉄骨造)・地上12階地下2階建て/(事業主体所有)■敷地面積/13,649.38㎡(事業主体所有)■居室数/一般居室111室、介護居室58室(全室個室)■居室面積/一般居室46㎡~125㎡/介護居室20㎡~48㎡※介護体制1.5:1以上 介護体制夜間最少3名(17時~翌10時)■協力医療機関/神戸海星病院【診療科目】内科・外科・整形外科・眼科など【協力内容】診療科目における治療、救急時の対応、定期健康診断、人間ドック(各年1回)の実施など

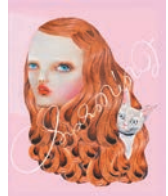
大人のおでかけ

# 12月を彩るギャラリーへ

無料で観覧できる素敵な展覧会を紹介します。  
オリジナルグッズを買ったり、カフェで過ごしたり。  
年末の華やぎとともに楽しんでください。



文字も絵の一部として描くことも多いそう。意味を知って、さらに絵の問いかかけを知ります ※ともに参考過去作品



今展覧会のテーマは松下さんが好きな言葉「Charming」



土日祝限定で登場する「鉱物スイーツ・アソート」。店内にある原石と見比べて楽しめる。1,650円

## 松下さちこ関西初個展「Charming」

12/14(水)～20(火)

美しい、けれど何か怖いような不思議な気持ちが湧き上がってくる……松下さちこさんの絵は静かにパワーを放ちます。関西を中心に話題になっている「太陽ノ塔洋菓子店」のクッキー缶イラストも彼女の作品。関西初となる個展は百貨店の無料観覧できる場所で開催します。「誰にでも開かれた場所での展示は、アートがより日常に溶け込める点が魅力です。発見や偶然の出会いがありますように」と松下さん。線画・ペイント・コラージュ・デジタルなど約30点を展示(予定)。作品はすべて購入可能。また、個展限定のオリジナルポストカードやノートなども販売予定(会場でのクッキー缶の販売はありません)。



選挙投票を呼び掛けた時に描いた作品。「一輪の希望を皆で持ち寄ろう」とイメージ

阪神梅田本店 8階  
ハローカルチャー3  
12/14(水)～20(火)  
10:00～20:00(最終日17:00まで)  
<https://www.hanshin-dept.jp/>

## 本能を魅了する「自然の石 人工の石」

1/4(水)まで開催中

植物、鉱物、動物など世界中から収集された標本を展示販売する京都の「ウサギノネドコ」。無料で観覧できるギャラリーがあり、「自然の石 人工の石」を開催中。自然の作り出した石に魅了されてきた人間は、最も原始的な道具の一つとして、また鑑賞や収集の対象として石と向き合ってきました。そんな石に魅了されて石を表現する作家作品(人工の石)と自然の石とを同じ空間に並べて魅せる展示。自然の石は鉱物や岩石など多様なバリエーションが並びます。併設されたカフェでは「鉱物を模したスイーツ」を鉱物標本とともに鑑賞しながら味わえます。



「自然の造形美を伝える」をコンセプトにした店内。鉱物や標本ファンでなくとも、心動かされる発見のある店

ウサギノネドコ  
2023年1/4(水)まで  
11:30～18:00  
(木曜定休、年末年始は1/1のみ休み)  
京都市中京区西ノ京南原町37  
<https://www.usaginonedoko.net/kyoto/>

## 4ステップで大人の肌悩みへ 「パワー美白<sup>(\*)</sup>」を実感する



左から  
・導入化粧水(120mL 5,500円)  
・化粧水(120mL 6,050円)  
※有効成分/アスコルビン酸2-グルコシド、酢酸トコフェロール、グリチルリチン酸2K  
・クリーム(40g 9,350円)  
・美容液(30mL 7,700円)  
※有効成分/アスコルビン酸2-グルコシド、アルブチン、グリチルリチン酸2K

薬用ミネラル化粧品  
fujina EXCELLENT WHITE  
フジナエクセレントホワイト

肌の角質層まで  
浸透する有効成分  
年齢や季節などで揺らぎが

肌ケアに求めるのは、使い心地の良さや納得感です。  
「fujina(フジナ)」の薬用化粧品「フジナエクセレントホワイト」は、ミネラル豊富な「富士の湧水」(※1)をベースに、薬用有効成分を独自にトリプル配合。シミ対策(※2)や乾燥まで、大人肌の悩みにパワフルに働く業界初(※3)の化粧品です。肌荒れを防ぎキメを整え、濃密な美白成分が角質層まで浸透。メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぎます。  
※1 富士の湧水とは成分表示中の常水のこと  
※2 メラニンの生成を抑え、シミ、そばかすを防ぐ  
※3 富士の湧水を使用した医薬部外品のこと

悩みに応える  
美白<sup>(\*)</sup>化粧品が誕生  
肌ケアに求めるのは、使い心地の良さや納得感です。  
「fujina(フジナ)」の薬用化粧品「フジナエクセレントホワイト」は、ミネラル豊富な「富士の湧水」(※1)をベースに、薬用有効成分を独自にトリプル配合。シミ対策(※2)や乾燥まで、大人肌の悩みにパワフルに働く業界初(※3)の化粧品です。肌荒れを防ぎキメを整え、濃密な美白成分が角質層まで浸透。メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぎます。  
\*美白とはメラニンの生成を抑えてシミ・そばかすを防ぐ  
ちな肌に、フジナエクセレントホワイトは美肌への4つのステップを用意しました。  
まずはきめ細かいミストの美白導入化粧水で肌を整え、次に有効成分たっぷり化粧水でキメを整えます。3つめに、どろみのある美容液で濃密な美白成分を与えます。最後に美白クリームを使います。  
もちろん単品使いもOKですが、4つのステップをおすすめします。まずは全てが入ったトライアルキットで「パワー美白<sup>(\*)</sup>」を始めませんか。  
\*美白とはメラニンの生成を抑えてシミ・そばかすを防ぐ

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・コンビニ決済(前払い)・ATM決済(ページ決済)(前払い)・銀行ネット決済(前払い)・銀行振込(前払い)  
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>

### トライアルキットでおためしを

- フジナエクセレントホワイト トライアルキット
- ・導入化粧水(19mL)
- ・化粧水(19mL)
- ・美容液(9mL)
- ・クリーム(9g)

約6,241円相当 → **1,980円(約10日分)**

※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、年末年始12/29～1/4は休み)  
販売元:イワタニアコレクト株式会社 大阪市中央区本町3-6-4  
発売元:岩谷産業株式会社







外観(土地・建物:賃借)



夕食の一例



## 介護付有料老人ホーム サンシティタワー神戸

# 選ばれる理由は 毎日の食事になりました

2017年、神戸中心部の三宮にほど近いHAT神戸にオープンした「サンシティタワー神戸」を選んだ多くの人は、「毎日の食事」に魅力を感じ、入居を決めたといっています。

おいしさと健康の両立を

「レストランとして『おいしい』のは当たり前。召し上がることで健康にも気配りした食事をご提供しています」と話すのは、レストラン部門の速水マネジャー。その思いは、おいしさと健康の両立を目指した「グランドメニュー」に注がれています。

朝食3種類、夕2種類から、予約なしでその日の気分で作るグランドメニュー。毎日の食事だからこそ、飽きのこない工夫が貫かれています。例えば毎食、メインを肉と魚のいずれかから選べるのももちろん、肉においても牛・豚・鶏の提供を順繰りにサイクル。さらに「揚げる・焼く・煮る・生食・蒸す」の五つの調理法も食材と組み合わせさせてサイクルさせることで、同じ食材や調理法が続くことのないメニュー構成となっています。そこにさらなる

神戸ならではの  
眺望も味わう

栄養バランスについても考慮されています。栄養士の緻密な計算により、1日3食のグランドメニューで野菜は350g以上を摂取でき、タンパク質、脂質、炭水化物のほかビタミン、鉄、カルシウムも、厚生労働省が75歳以上に推奨する1日あたりの摂取量を満たしています。



速水マネジャー

タワー34階のレストランは、神戸ならではの眺望もごちそうの一つ。南には神戸の海、北西には季節ごとに表情を変える六甲の山並み。とりわけ山に沈む夕日を目当てに、日の



昼食の一例

入り時間に合わせて利用する入居者も多く、夕日が見ごろとなったタイミングでレストランスタッフがカーテンを上げるといった心通うサービスも。「私たちの掲げるテーマは『毎日の美味しいから健康を創る』。食事の時間が1日で最も楽しい時間となるよう、自分の家族を見守る気持ちでもてなしをしています」と速水さんは話します。

あたたかな  
見守りの視線が館内に

こうした見守りの視線は、レストランで毎日顔を合わせる入居者のささいな変化も察知します。いつもと比べて入居者の話し方に異変を感じたレストランスタッフが常駐の看護師と連携し、脳梗塞の早期発見に至ったケースも。レストランだけでなく、日々入居者と接するスタッフすべてに見守りの視線は徹底され、館内全体で

情報共有が行われます。入居者は、これからの時間を寄り添ってもらいながら、そしておいしくバランスのとれた食事を毎日味わいながら、楽しく安心できる暮らしをサンシティタワー神戸で謳歌できるでしょう。



レストランスタッフのみなさん



### ランチ付き個別見学会を開催します

12/10(土)~25(日) 各日11:00~

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をご希望の場合はご相談ください。



集合  
サンシティタワー神戸 現地  
(予約の際に来館方法のご希望をお聞きます)

アクセス  
◆阪神本線「春日野道」駅東改札から南へ徒歩約7分(約0.5km)

来館時にお客様にお願いしたい3つのこと



サンシティでは引き続き感染防止対策を徹底してまいります。ご協力をお願いいたします。

見学予約・資料請求 | サンシティタワー神戸

☎0120・33・1655 9:00~17:00(土日祝も受け付け)

〒651・0073 神戸市中央区脇浜海岸通2-3-5

【神戸市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●介護保険/神戸市(兵庫県)指定介護保険特定施設、神戸市(兵庫県)指定介護予防特定施設●介護居室区分/全個室●介護に関わる職員体制/1.5対1以上【施設概要】●所在地/神戸市中央区脇浜海岸通2-3-5●敷地面積/12,431㎡●建築面積/5,861㎡●構造規模/RC造(一部S造)、地上35階建て●一般居室数/483室(37.30㎡~112.76㎡)●介護居室/95室95床(一時介護室4室4床含む)(20.8㎡~25.61㎡)●土地・建物の権利形態/事業主体非所有●建物竣工/平成29年4月●開設年月/平成29年6月●事業主体・運営管理/㈱ハーフ・センチュリー・モア●広告有効期限/令和5年1月31日

# 家事をみんなでシェアする 「とも家事」を始めませんか？

考えよう、始めよう



家事を分担する「家事シェア」を知っていますか。  
時代は今、みんなで家事を分担し、ともに豊かな人生を歩むという方向へ。  
兵庫県は「とも家事」を提唱し、取り組みをスタートしました。



## 「自分の家に合った 家事シェアを見つけよう」

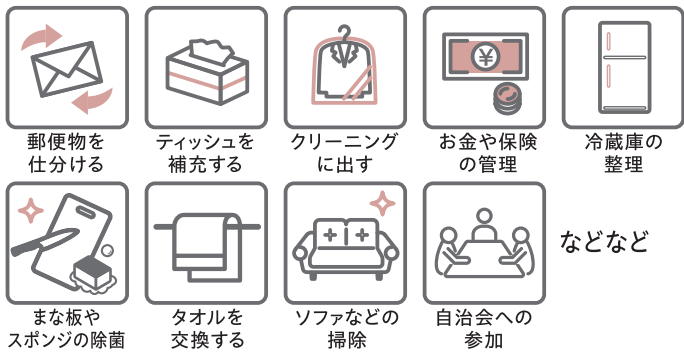
昨年の「ゆる家事大作戦」からイラストを描いて応援しています。わが家でも3人の子どもたちが生まれるタイミングなどに、家事シェアを見直してきました。皆さんも“わが家流”を家族とともに、つくりましょう！

イラストレーター「とも家事」応援団 ナコさん

### ● みんなも知っている 主な家事〈例〉



### ● 分担がわかりにくい家事〈例〉



※子どもがいる家庭ではもっと家事が増えます。朝起こす、食事を食べさせる、持ち物を確認する、着替え、風呂に入れる……

## 兵庫県は家事シェアが 当たり前の社会になるよう 「とも家事」を発信していきます

兵庫県が推進する「とも家事」は、多くの人に家事を「自分事」として捉えてもらい、家事負担の軽減や分担ができるためのヒントを発信しています。

兵庫県県民生活部男女青少年課では昨年度は、家事のハードルと総量を下げる「ゆる家事」を紹介しました。今年からは、家族と共に家事を考える「とも家事」を実施しています。

例えば「主な家事」。あなたの家では誰がやっていますか。新婚家庭や子育て家庭では、家事シェア＝家事分担をしている人も多いでしょう。一方で、分担がわかりにくい家事、生活の中で増えていく家事は一人に負担がかかっていることも。また、子どもが成長するにつれ家事は変化します。

兵庫県では、まず夫婦で現状の家事について話すきっかけになる「家事シェアシート」を作りました(下記参照)。家事分担を確認し、必要なら変更し、わが家流の家事シェアを考えることができるシートです。時短食材や便利家電、家事代行サービスも活用し、家事をみんなでシェアするのが「とも家事」です。

社会全体が家事をシェアすることが大事と知り、理解を進めることも大切ですね。

## 「仕事」「家事」「育児」を 夫婦でともに取り組んでいく時代

なぜ、今、家事をシェアしなければならないのでしょうか。兵庫県の家事シェアシートを監修した知的家事プロデューサーの本間朝子さんは「2017年にワーキングマザーが7割を超えました(※)。背景には90年代以降の景気停滞や賃金の低下、少子高齢化による労働者不足があり、女性も働くことを求められるようになったからです。しかし、女性の家事育児の負担は減ることはなく、自分の時間や睡眠時間が削ってバランスをとっているのが実情」といいます。

「仕事・家事・育児の3つを夫婦で分担することにより『夫は一人で家計を支える重責から解放され、家事育児を学んで成長し、暮らしを楽しむ』『妻は一人で家事育児に追



知的家事プロデューサー  
本間朝子さん

われる生活から解放され、仕事で活躍する喜びを得る」ことができるようになるのです」

家事シェアシートについて、本間さんは、「家事分担を書き込むことで改めて話し合いをして、現状を知り、気持ちを互いに打ち明ける。それが大切です。家事の組み立て直しが、きっと皆さんの人生そのものを豊かに組み立てることにつながります。若い夫婦だけでなく、50代、60代のご夫婦も後半人生の家事分担を考えるときっかけにしてみてくださいいかがでしょうか。きっと、豊かな変化があると思います」。

※平成29年「国民生活基礎調査」

WEBでできる、  
スマホで簡単

## 「1分でできる 家事タイプ診断」

by兵庫県

YES・NOで答える8つの質問で、タイプがわかります。夫婦でそれぞれ診断すると家事シェアのヒントになりますよ。楽しくやってみてくださいね。

<https://hyogo-kajishindan.jp>



企画協力/本間朝子

50人

## 兵庫県「家事シェアシート」を送ります！

2023年  
1/15(日)  
まで

モニターになると抽選で商品券をプレゼント

応募はコチラ▼

<https://questant.jp/q/hyogo-kajioubo>



兵庫県の作った「家事シェアシート」。簡単に書き込めて、夫婦で気持ちもシェアできます。わが家でもやってみたくてという50人に抽選の上、郵送します。さらにやってみた感想や変化をアンケートで答える「モニター」になると、抽選で10人に商品券5,000円分が当たります。上記アドレスから奮って応募を。



※イメージ

問い合わせ

兵庫県 県民生活部 男女青少年課  
「とも家事」担当

<https://web.pref.hyogo.lg.jp/kk17/tomokaji/index.html>





エントランスではウイスキーのツリーと  
ずらりと並ぶ樽がお出迎えます



樽のフォルムをかたどったデザインがかわいいTARURUシリーズ

熟成の年月に思いをはせる  
「サントリー樽ものがたり」



# ウイスキーの物語を紡ぐ家具

数十年の間、ウイスキーの熟成に使われてきた樽を家具やインテリアに生まれ変わらせ、ウイスキーのある生活を演出する「サントリー樽ものがたり」。サントリーがウイスキーに対する愛情を込めて取り組む事業を紹介します。



食事の時間を彩るコースターやカトラリーなどのテーブルウェアも豊富



ペンやマグネットなど樽材の個性を生かしたユニークな雑貨は女性に人気

**樽の名残が生み出す  
独特の風合い**  
ウイスキーの樽は大自然の中で育ったオークの木から作ら

る。再生し、ウイスキーをさらに味わい深く楽しんでほしいと、樽の魅力が詰まった家具やインテリアに生まれ変わらせたのが「サントリー樽ものがたり」です。

**ウイスキーのゆりかごから家具へ、インテリアへ**  
ハイボールブームも手伝い、愛好家だけでなく幅広い層から人気を集めるウイスキー。そのウイスキーづくりの欠かさないのが「樽」の存在です。  
無色透明の原酒が、やがて琥珀色に染まり味わい深く変化するのは、この樽のおかげ。何度か原酒を詰め替え、長い年月をかけてウイスキーを育んだ樽は、静かに役目を終えます。長いものでは数十年にわたって活躍するものもあります。樽がウイスキーのゆりかごと呼ばれる所以(ゆえん)です。熟成の役目を終えたその樽を再生し、ウイスキーをさらに味わい深く楽しんでほしいと、樽の魅力が詰まった家具やインテリアに生まれ変わらせたのが「サントリー樽ものがたり」です。

「サントリー樽ものがたり」の家具やインテリアには、「カリモク家具」とのコラボから生まれた人気のダイニングセットがあります。ウイスキーのブレンドの過程を表現した重厚感のある「ブレンドシリーズ」と、樽の形をモチーフに曲線を随所

**家具から小物まで幅広いラインアップ**

れます。木の中心部から放射線状に切り出した「柾目板」(まさめいた)を使い、熟練した職人が長い熟成期間に耐える樽を作り上げています。  
樽としての役目を終えた材は曲がついていますが、まっすぐに伸ばし、表面を削ると、長い年月を経てもなお頑強な家具材として再利用できます。再生した材には二つと同じ表情はありません。オークの柾目板ならではの虎斑(とらふ)模様に加えて、樽であった証しのウイスキーの染み跡や帯鉄をとめた釘の跡などが現れることもあります。それもまた、ウイスキーを育んだ樽ならではの魅力となっています。

**「鏡板マグネット」をプレゼント**

プレゼント

ウイスキーを育んだ樽を再生して作った「鏡板マグネット」を、この記事持参で500円以上の買い物をした読者に1つプレゼント。

※先着50人、2023年1/15(日)まで



「ブレンド」することで様々な香りと味わいのウイスキーが生まれることをモチーフにした「ブレンドシリーズ」

に取り入れたデザインが特徴の「TARURU」など。特に「TARURU」のテーブルやチェアは、柔らかく軽やかな印象と遊び心のあるデザインで、若い世代や女性から好評です。家具以外にも、コースターやトレイ、ボールペンなどのインテリア雑貨も豊富。ウイスキー愛好家のみならず、SDGsに関心の高い人たちからも注目を集めています。

サントリー樽ものがたり  
グランフロント大阪店

グランフロント大阪 ナレッジキャピタル2階  
Tel.06・6359・3788  
https://taru.suntory.co.jp/  
11:00~19:00(水曜休)

問い合わせ



個別見学  
受付中

2022年  
9月  
オープン

土地建物：賃借

外観

外観  
土地建物：賃借

テラス

レストラン

レストラン

テラス

芦屋市の住宅型有料老人ホーム

## ホスピタルメント 芦屋

アクセス

- 電車** ・ JR「芦屋駅」から阪急バス乗車約9分「朝日ヶ丘バス停」より徒歩1分(80m)  
・ 阪急神戸線「芦屋川駅」から阪急バス乗車約13分「朝日ヶ丘バス停」より徒歩1分
- お車** ・ 阪神高速3号神戸線 都市高深江より約15分/(1.2km)  
朝日ヶ丘公園水泳プール(芦屋市民プール)を右折して約3分(240m)

所在地：〒659-0012 兵庫県芦屋市朝日ヶ丘町 8-23

協力医療機関隣接

デイサービス併設

高級食材イベント開催

バトラーサービス付き居室もあり

西宮市の住宅型有料老人ホーム

## ホスピタルメント 甲東園

アクセス

- 電車** ・ 阪急電鉄線「甲東園駅」より徒歩15分(1.2km)  
・ 阪急バス「上甲東園バス停」より徒歩6分(480m)

所在地：〒662-0813 兵庫県西宮市上甲東園 5-7-15

ミニキッチンや洗濯機付き等選べる居室

大阪まで見渡せるレストラン・屋上テラス

ご家族やご友人とくつろげるラウンジ・ファミリールーム

お選び頂く  
魅力1



24時間365日  
看護師・介護職員が常駐

※介護が必要な場合、入居者自身の選択により介護保険の在宅サービスを利用する施設です。

ホスピタルメントは、全国で病院、クリニックを運営する**桜十字グループ**が地域医療で培った経験とノウハウを詰め込んだ有料老人ホームです。医療機関との連携による「**医療のバックアップがある介護**※」で安心の土台を支えます。

お選び頂く  
魅力3



施設内の厨房で作るお食事

経験豊富な料理人が、**四季折々の新鮮な食材**を使用し、持ち味と栄養価を損わず、真心込めたお料理をご提供して参ります。ご入居者様からの声をもとに、味や香り・食感など、五感に響く「**食の楽しみ**」を企画したイベントをお届けいたします。

お選び頂く  
魅力2



理学療法士が常駐

機能訓練のプロフェッショナルが一人ひとりに合った**プラン**を作成し効果的なりハビリをご提案いたします。開放的な専用スペースにはマシンも充実しており、リハビリを通して**身体状況の維持・改善**を図ります。

お選び頂く  
魅力4



毎月のイベントや  
外出レクリエーション

**毎月開催**される外出レクや本格的な音楽イベント、お花見などの季節ごとのイベントはもちろん、**毎日のレクも充実**しており、心身ともに向上して、日々の暮らしに活力を与える内容を企画しております。

ご相談・資料請求・お問合せはこちら

ホスピタルメント芦屋 ☎ 0797-23-1414

ホスピタルメント甲東園 ☎ 0798-78-2164

(担当：ホスピタルメント入居相談員) 9:00～17:00

ホームページはこちら

ホスピタルメント

検索



# 個別見学・相談会 好評開催中



子どもたちの誕生会に参加するなど、日常生活でも交流を重ねて現地の人と親しくなりました



「国際協力機構=JICA」とは

独立行政法人で、開発途上国の要請に合わせて、現地の人たちとともに課題解決に取り組むボランティア事業を始めとする様々な協力を行っています。JICA海外協力隊としては、これまでに98カ国に5万人以上を幅広い分野で派遣しています。

# 開発途上国のために 経験を生かし 輝くセカンドステージへ

JICA海外協力隊  
12/10(土)、11(日)秋募集説明会を開催

## 自分のキャリアを生かし 「廃棄物処理」のプロとして赴く

2017〜19年の2年間、アルゼンチン共和国へ「JICA海外協力隊」として参加した伊藤弘光さん。企業で長年廃棄物処理関連の業務に携わってきました。60歳を過ぎたある日、たまたま電車内で目にした募集広告が、応募のきっかけでした。「説明会に参加し詳細を知り、これは自分の経験を生かせるのではないか」と思いが強くなったそうです。

選考を経て、「廃棄物処理」の職種でサルタ州の環境生産省環境局への配属が決定。州内60市町村のごみ処理の指導や管理監督に従事し、日常的に起こる問題の調査、報告、助言や、「最終処分場建設プロジェクト」に参画しました。

有害物質や汚水問題など課題は多岐にわたりましたが「日本のルールを当てるのではなく、その国の事情に沿ったルールでやっていくことが大切だと実感。『適正技術』という言葉がありますが、環境、条件、ニーズなどを考え合わせ、現地の人と一緒に歩んでいくという姿勢を学びました。」

友人を大切にしている国民性に触れたアルゼンチン。次はタイへ赴任が決まり挑戦が続く。アルゼンチンではスペイン語が公用語です。JICAによる語学訓練やブエノスアイレスでの語学研修を経て、日常会話ができ、文章が書けるまでに。「先日70歳を迎えましたが、その時の仲間からスペイン語のお祝いメッセージが届きました」と語る伊藤さんの笑顔は輝いています。現地での交流は現在も続きます。「赴任地の人々は陽気で、明るく、親切。職場では仕事終わりにピザやドリンクで集う『アミーゴの日』があり、友人を大切にしている国民性に触れました。実際に暮らすことが本当に大事ですね」

タイへの赴任前にインタビューに応じた伊藤弘光さん



「JICA海外協力隊」では自分が持つ技術・知識・経験を生かし、現地の人々と一緒に世界各国の課題に挑戦しています。南米アルゼンチンへ2年間派遣された伊藤弘光さん(70歳)に、活動と想いを聞きました。

締切迫る!

秋の募集説明会  
技術・知識・経験を生かす

- ✓ 日本国籍を持つ20~69歳が応募可能
- ✓ 活動分野は農林水産、保健衛生、教育文化、スポーツ、計画・行政など多岐にわたる
- ✓ 「自分の持つ技術・知識・経験を、開発途上国の人々のために生かしたい」と望む人
- ✓ 募集、選考、訓練を経て派遣

※派遣期間は原則2年間。1カ月から参加できる短期派遣制度もあります

募集説明会 開催日程	12/10(土)	大阪府大阪市 東大阪商工会議所 大会議室1
	14:00-16:00	
募集説明会 開催日程	12/11(日)	兵庫県神戸市 JICA関西 2階 体育館・講堂
	14:00-16:00	



赴任1年後には、配属先で活動の中間発表。共有することで現地の人たちに信頼を得て、課題解決が前進します



派遣までのプロセスは?

応募登録はWEBで。一次選考(書類審査)で、人物、健康、語学力、技術などを審査。合格者はJICAが指定会場で実施する二次選考(面接)を経て、合否が決定。その後、約70日間の合宿制の「派遣前訓練」へ。異文化の相互理解や、赴任国での活動に必要な知識や技能を講座、演習形式で学びます。



現地のごみ廃棄場の様子

JICA関西  
神戸市中央区脇浜海岸通1-5-2  
TEL078・261・0352  
<https://www.jica.go.jp/kansai/index.html>

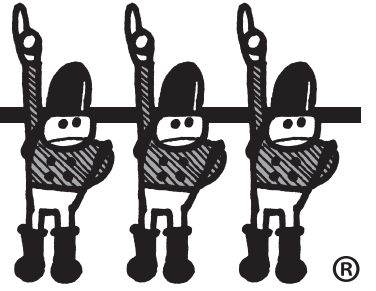
まずはWEBサイトへ  
アクセス!



JICA海外協力隊 検索

# お住いの OSUMAI KAITORITAI 買取隊

めざすは買取価格NO.1



## 家・土地 買取強化中!

創業34年の実績!

### 新型コロナウイルス対策 **会わずに査定**

この度の新型コロナウイルス対策に伴い、弊社では所在地をお知らせ頂くだけで、お客様とお会いする事無く**無料にて査定**させていただきます。

マイホーム (戸建・マンション) ・土地・収益 (アパート・文化・ビル等)

**あなたの  
不動産を  
買わせて下さい**

#### 売却後も住み続けられます。

現在お住みの物件を当社で買い取らせて頂き、代金をお支払いさせて頂いた後もそのまま住み続けることもできます (リースバック)。ローンが残っていても大丈夫です。

#### 即時に現金化可能です。

当社が購入させていただきますので、買主を探す期間が不要となり、お急ぎの方や、買替えのケースもスムーズに取引して頂けます。

#### 事件・事故案件も安心買取。

事件・事故物件となり、売りづらい・人には言えない等、特殊な事情で売却にお困りの方、是非、ご相談ください。

#### 現状のまま買取ります。

雨漏り・シロアリの害・お隣との境界不明等もご相談ください。また、電化製品・家財道具等…荷物を残したままでも買取させていただきます。

#### 仲介手数料不要です。

仲介とは異なり、当社が購入致しますので、仲介手数料は不要です。又、諸費用も当社にて負担させていただきます。(※但し税金は除く)

- 買取りの流れ
- お客様からの相談
  - 調査
  - 買取価格の提示
  - 当社との売買契約
  - お引渡し・残金授受
- お急ぎの方は、ご相談いただいから一週間で現金化させていただきます
- 至急おおよその金額を知りたい方は、お電話又はホームページからご依頼下さい。1~2日で簡易査定させていただきます。

このような場合でも安心してご相談下さい。

「売却後もそのまま住み続けたい。」  
 「共有持分で自己持分を売却したい。」  
 「お隣との境界がわからない。」  
 「過去に火災や事件事故があった。」  
 「借家人が立ち退かない。」  
 「家財道具など残していきたい。」  
 「建物に雨漏り・白蟻の害がある。」  
 「住宅ローンが残っている。」  
 「売却を近所に知られたくない。」  
 「売りに出しているが売れない。」  
 etc...

※状況により買取できない場合もございます。

遠隔地も

**出張査定無料**  
です!

土日祝も営業しています

**即現金化!**

**秘密厳守!**

### お手持ちの不動産をすぐにも売りたい! 売りに出してもなかなか売れない... 不動産売却の常識を見直しませんか?

週末ともなれば新聞に折り込まれた多くの不動産仲介チラシ。でもよく見ると、毎週同じ物件が載っていたりしませんか、もっとスピーディで効率的な売却方法はないのでしょうか?

また不動産業者に依頼しただけ、売却にかかる費用や手続きについて十分な説明がなかったり、何週間も報告がないなど、さまざまな不安が聞かれます。

あなたの大切な不動産をお売りになりたいとき、

こんなことでは心配ですね。「お住い買取隊」は売却の不安を解消する新システムです。まず、経済的なメリットとして仲介手数料が不要です。

また、売り渡しに関する諸費用も当社が負担します。(税金を除く)

さらに、当社が買主なので、瑕疵(物件の隠れた欠陥)担保責任を負う必要がなく、補修等の予想外の出費が

かかりません。また、一般的な仲介と異なり、買手を探す販売期間が不要で、即現金化が可能です。

さらに売却に際しては、物件固有のさまざまな問題が考えられます。

例えば、お隣との境界がはっきりしない、雨漏り等建物補修が必要、まだ住宅ローンが残っている等々...ご安心ください。

これらについても、当社が買主として問題を解決致しますので、お客様に後日迷惑が及ぶことは一切ありません。

大切な不動産を有利な条件でスピーディに売却したい。今こそ「お住い買取隊」で不動産売却の常識を見直しませんか?

株式会社ランドメイト  
代表取締役 武本正照



悩まず今すぐダイヤルを!! **0120.449.549**

お住い買取隊

検索

<https://www.kaitoritai.net/>  
インターネット 24 時間受付  
[info@kaitoritai.net](mailto:info@kaitoritai.net)  
メール 24 時間受付



「安心」「確実」「スピーディー」なご売却をご希望の方は、不動産買取専門「お住い買取隊」ホームページの不動産査定依頼フォームまたはお電話でご用命ください。



東館のファッションフロアには、モンクレールやタトラス、カナダグースなど人気の高品質なダウンコート、ニット類も勢ぞろい。マルニやマゾンキツネのバッグも見逃せません

あれもこれも、卸売価格

# 年末年始、賢くお得に買い物を



家電フロアには、ガスヒーターや遠赤グラファイトヒーター、空気清浄機、加湿器などがジェットならではの価格でそろっています



千里中央駅からほど近い、箕面船場にある大型ホールセールクラブ「ジェット」。最大の特徴は、創業42年で培ったルートとバイヤーの目利きで厳選したアイテムのすべてが卸売価格の特別プライスで手に入ること。「本館」「東館」「インテリア館」など4つの建物に並ぶ商品数は100万点以上。駐車場は約1000台と、大きな買い物をしたいときにも便利です。

アパレル、生活用品、化粧品、食料品、インテリア、世界のハイブランド品、ギフト関連、話題のキッチン家電、文具など見どころ満載。欲しいものがきつと見つかります。

高品質な暮らしの品のまとめ買いに最適です

冷え込む冬に新調したいインポートブランドのコートや暖房器具から新年を迎えるために買い替えたいキッチン用品や寝具、予約しておきたい、あの名店のおせちまで。慌ただしい年末年始の買い物は「ジェット」で完結します。

出費が重なる季節こそ、賢い買い物体験を。何かと入り用な品が増える年末年始。円安の影響で躊躇していた海外ブランドのダウンコート、まだまだ必要な空気清浄機や加湿器といった家電ももちろんお得に買い求めることができます。



◆◆◆ 予約は12/15(木)まで、お早めに ◆◆◆  
おせちは関西の有名ホテルや京都の名店が集。大型店舗ならではの品数で、選ぶ楽しさがあります。※写真は一例です

## 読者招待券

### 「1日入店」ご招待

- ・この広告記事を「ジェット東館1階カード発行センター」で提示してください
- ・招待券1枚で3人まで入店できます
- ・「1日入店券」をその場で発行しますので、すぐに買い物が楽しめます

2023年 3/31(金)まで

### 年末年始の買い物、目的のフロアをチェック

本館	化粧品、文具、食品、家電、キッチン用品、子ども服、寝具 など	インテリア館	ブランド家具、リビング・ダイニング家具、ベッド、カーテン など
東館	バッグ、靴、アパレル(レディース・メンズ)、インポートバッグ、時計、ジュエリー など	hana 花	胡蝶蘭、観葉植物、切り花 など
			ペット用品専門館

駐車場  
約1000台  
完備

### すべて卸価格、なのが魅力

総売り場は3.2万㎡。「ホールセール」とは「卸売り」のこと。質の高いあらゆる商品を、会員限定、すべて卸価格で販売。買い物好きにはたまらないお店です。駐車場も約1000台用意しています。



ジェット 大阪府箕面市船場東2-2-2

TEL0570・081・215 ※注意/ナビダイヤルは通話料金がかかります。お客さま負担です。携帯定額制プラン対象外(ナビダイヤル)

営業時間:9:30~17:30 ※本館のみ10:00~18:30 定休日:木曜・年内は12/29(木)まで無休

北大阪急行・大阪モノレール「千里中央駅」から運行のニューム・ジェット直行バスはこの広告記事の提示で無料

駐車場約1000台完備

最新の営業時間

詳しいアクセス・店舗情報は2次元コードから

<https://www.jet-mane.jp/>



問い合わせ



## 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タ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



ガーデン葬「うらら」では、スタンドグラスで飾られたゲートが出迎えます



ふた石には、京都で手作りされた15種類のスタンドグラスから好みのデザインをはめ込むことができます(別途要5万円)

# 眼下に広がる大パノラマ 六甲でやすらぎのガーデン葬を

六甲の大自然に抱かれ、眼下には神戸の街並みや海が広がるやすらぎの地「住吉霊園」。  
供養のかたちに変化する今、家族や単身者、友だち同士などさまざまなニーズに応える  
永代供養を用意しています。見学に訪れてみませんか? ※写真・イラストはイメージ



「うらら」を訪れた多くの方が、ゆったりと明るい雰囲気を気に入っていただいています。  
住吉霊園 理事長 片岡真寿美さん

「うらら」はゆったりと心やすらぎ親しみのあるガーデン葬をテーマに、女性スタッフが企画した永代供養墓です。見学に訪れた方の多くが、「予想していた以上に広々と明るい雰囲気、永久の地にふさわしい環境です」と好印象を持ってくださいます。「合祀をしない永代供養」や「購入後の費用や管理費が不要」といった点も、契約の決め手になっています。ほかにもさまざまなタイプの永代供養墓があります。ご質問など丁寧にご説明いたしますので、現地見学へお越しください。



## 永代供養 モニュメント葬「和—なごみ—」

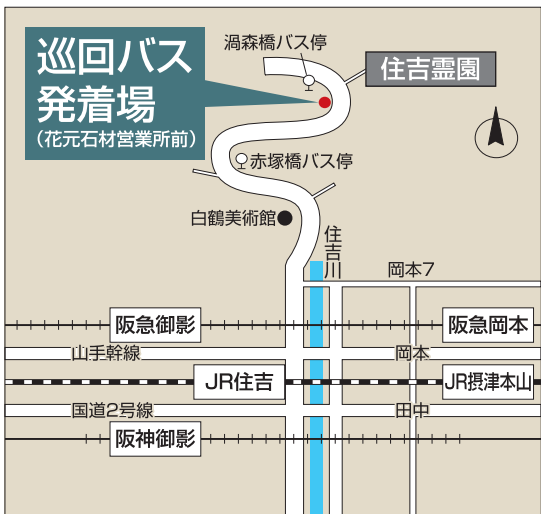
"永久の輪"をかたどったオブジェの下に個々にご遺骨を安置、供養します。

- 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

美しいロケーションのガーデン葬など  
自分に合った永代供養をみつけて

東灘区住吉台に立つ「住吉霊園」は、阪急・阪神・JRの駅からバスで約10分、思い立ちたらずくお参りに行けるアクセスのよさが魅力。季節を感じる六甲の豊かな自然や、海と街を見晴らす眺めも人気の理由です。

供養のかたちが多様化する現在、さまざまなタイプの「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、個人をはじめ、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、敷地の広い同霊園ではご遺骨の個別安置の期限はなく、合祀をしない点も特徴。「永代供養にしたいけれど、



### 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。※巡回バスは12/31(土)～1/6(金)運休

※契約は指定石材店を通して行います。

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/



※管理事務所は12/27(火)～1/6(金)休み。  
お参りはいつでもできます。

合祀はしたくないというニーズにしっかりと応えてくれます。

ほかにも合祀塔「空—SORA—」や、すでに住吉霊園にお墓があり墓じまいを考慮する方には永代供養塔「とわに」があります。

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つてくれます。見学に訪れ、実際にその雰囲気を確かめてみませんか。購入希望者には指定石材店を紹介いたします。

### 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1.3m<sup>2</sup>の場合
- 永代使用料39万円
  - 年間使用料1,950円
  - ※区画面積は0.77m<sup>2</sup>から。



## 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、供養いたします。

- 供養料**
- 1体 10万円
  - お名前札記入は別途1体2万円可能

[概要] 総面積: 約158,000m<sup>2</sup> / 総区画数: 19,100区画 / 募集数: 4,050区画 / 主要施設: 無料休憩所、花屋



# 寄付で応援の気持ちを届ける「ふるさと納税」基本のキ

知っておきたい知識の入り口を開く教養講座。  
今回は「ふるさと納税」です。

監修／ふるさと納税総合サイト「ふるさとチョイス」  
※詳細は「検索 総務省 ふるさと納税」などで確認を

## 税金を納めるのに

### 「返礼品」がもらえるのは、なぜ？

ふるさと納税は寄付行為 返礼品は寄付へのお礼

故郷や応援したい自治体に「納税する」イメージを持つ人もいますが、正確には「寄付行為」です。寄付金のうち2,000円を超える部分は所得税の還付や住民税の控除が受けられます(※)。寄付金の使い道を選ぶことができ寄付先の地域の特産品などのお礼の品を受け取ることもできる魅力的な仕組みとして多くの人に知られています。

※年収や世帯状況に応じて控除の上限あり



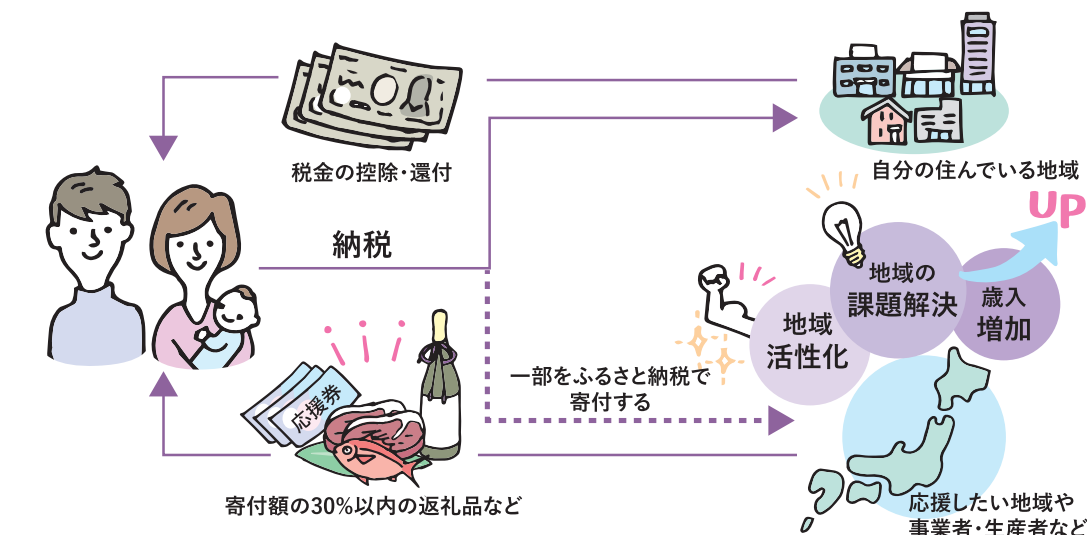
## 手続きがややこしそう心配

### 確定申告が必要になるのでは？

自分で記入して返送する

「ワンストップ特例制度」を利用すればOK

税金の控除を受けるには手続きが必要ですが、年間の寄付先が5自治体以内なら、寄付先から届く申請書に記入して返送する「ワンストップ特例制度」が利用可能です。勤務先の企業へ申請する必要はありません。ただし6自治体以上の場合や寄付や医療費控除などを受ける場合は、確定申告でまとめて申請する必要があります。



## 控除上限額、

### 計算が面倒では？

WEBシミュレーションで目安がわかる

控除の上限額は、1月～12月の所得金額から算出されます。今年の所得が昨年と大差ないようであれば、昨年(※)の「源泉徴収票」または「確定申告書の控え」をもとに入力すれば簡単に算出できるWEBのシミュレーションを利用すると目安がわかります。

※正確に知るためには、今年の源泉徴収票で再度計算をする必要があります



## 返礼品の種類や数が多すぎて、

### 何を選んだらよいかわからない

返礼品だけでなく

応援したい思いを生かす寄付先を選ぶ

例えば総合サイト「ふるさとチョイス」の場合、1,600以上の自治体の約42万点ものお礼の品が掲載され、条件を入力して検索することが可能です。

しかし、寄付とは「応援の気持ちを届ける」こと。寄付した先の自治体がどんなことに活用しているのかも知っておきたいものです。また、大雨や地震などの災害支援への寄付もあります。返礼品はなくても、自分の思いが届けられます。

京阪神から車で約60分。宿泊でも日帰りでも楽しめる

## 京都るり溪温泉イルミネーション

K Y O T O I L L U M I N A T I O N

## SYNESTHESIA HILLS

京都イルミネーション シナスタジアヒルズ るり溪温泉

日本最大級のオーロラショーを  
体感、更なる幻想的な世界へ

## AURORA EXPERIENCE

夜空の星と混ざり合う光の森

夜空に日本最大級のオーロラを描く  
景色は息をのむほどの絶景です。  
上空に現れる幻想的なオーロラは  
見る方向や気象条件によって  
見え方が変化するのも見どころ。

大人(中学生以上)  
平日1,000円/土日祝1,200円/  
クリスマス期間(12/23~12/25)1,800円  
小人(4歳~小学生)  
平日500円/土日祝600円/  
クリスマス期間(12/23~12/25)900円

## 第10回イルミネーションアワード イルミネーション部門入賞

「イルミネーションアワード」は、一般社団法人  
夜景観光コンベンション・ビューローとびあ株  
式会社により、多様化するイルミネーション&  
エンターテインメント業界の新たな価値基準  
を創造すべく2013年より開催。本年は記念すべ  
き第10回目。全国6,102名の夜景観光士を対象  
に、「実際に 行ってみて良かったイルミネー  
ション(前年対象)等」の項目により、国内の施設  
を対象にアンケートを実施し、得票ポイントに  
よって各部門のランキングを決定。

## イルミネーションを満喫した後は のんびり温泉でリフレッシュ

話題のランタンテラスも楽しめる温浴施設を  
日帰りでもご宿泊でも。

■お気軽入浴プラン:大人(中学生以上)平日 700円/土日祝 800円 小人(4歳~小学生)平日 350円/土日祝 400円 シニア(65歳以上)平日500円/土日祝600円  
■全館利用プラン :大人(中学生以上)平日1,500円/土日祝1,800円 小人(4歳~小学生)平日1,000円/土日祝1,300円



露天風呂



岩盤浴



温泉プール

京都るり溪温泉

for REST RESORT TEL 0771-65-5001

京阪神から車で約60分! 園部駅・日生中央駅より無料送迎バス運行中!

京都府南丹市園部町大河内広谷1-14  
無休/無料駐車場700台完備

るり溪温泉

検索

イルミネーションクーポン

有効期限: 2023年2月末まで

るり溪温泉イルミネーション シナスタジアヒルズ 朝P

入場料200円OFF

※1枚につき4名様まで利用可  
※他の割引特典との併用不可



50歳のカラダは曲がり角

## 医療と介護予防で守る 健康財産

誰もが40～50代になれば、不調があちらこちらに出てくるものです。しかし、そのままにしている人と、プロのサポートを早めに受けた人とでは、10年後、20年後の人生が変わることも。大阪暁明館病院の坂宗久院長に聞きました。



社会福祉法人大阪暁明館  
大阪暁明館病院 院長  
坂 宗久先生

悪化してから  
治療するのではなく  
早めの予防対策が重要

病院に行くほどではないけれど、このごろ腰や関節が痛い、足がしびれる、血圧もコレステロールも上がってきたし、カラダのあちこちに不具合が出てきた……。そんな40代後半から50代にかけて感じる健康不安を、自己判断や対症療法的な対策でごまかそうとしないでませんか。例えば、骨折や悪化した脊柱管狭窄症などは手術をしたとしても、その後、完全に日常生活ができるようになるには限りません。

大阪暁明館病院の坂宗久院長は「診療しているともっと早い段階で治療を行い、生活の改善を正しくはかかっていたらと思うことがあります」と話します。

さらに、認知症などの痛みを伴わない健康不安、例えば同じものを何度も買ってしまったりも「医師の診断を受けて、リスクの低減を始めるなどのサポートが病院にはあります。早めの受診こそ、その人が持つ

「健康財産」を取り崩さずにするのです」。

介護保険は  
心身が衰える前から  
予防やサポートにも  
利用できるシステム

また、心身に不安や不調があると外出を控え、動く機会を減らしてしまいがち。「体を動かさない状態が続けば筋肉が衰え、骨がもろくなったり、人とコミュニケーションが取りにくくなり孤独になったりしてしまいます。この段階で早期発見ができれば健康を取り戻すことができますが、負の連鎖が続くと、あつという間に要介護状態へ突入します」

坂先生の提案は「医療だけに頼らず介護保険を活用することが健康寿命を延ばす近道である」ということです。

介護保険は後期高齢者のもので50代にはまだ関係ない、



### 要介護状態になる前に予防が大切

#### 介護保険で対象となる疾病

参考：厚生労働省「特定疾病の選定基準の考え方」

- ・がん（医師が一般に認められている医学的知見に基づき回復の見込みがない状態に至ったと判断したものに限る。）
- ・関節リウマチ
- ・筋萎縮性側索硬化症
- ・後縦靭帯骨化症
- ・骨折を伴う骨粗鬆症
- ・初老期における認知症
- ・進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症及びパーキンソン病
- 【パーキンソン病関連疾患】
- ・脊髄小脳変性症
- ・脊柱管狭窄症
- ・早老症
- ・多系統萎縮症
- ・糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症及び糖尿病性網膜症
- ・脳血管疾患
- ・閉塞性動脈硬化症
- ・慢性閉塞性肺疾患
- ・両側の膝関節又は股関節に著しい変形を伴う変形性関節症

要支援などと言われたらガツカリしてしまう、と思う人がいるかもしれませんが、「それは大きな誤解です」と坂先生。

「加齢とともに増える様々な悩みを、医療と介護で切り分けるのではなく、重症化を予防しながら、充実した社会生活を二体となって守る仕組みを知ってほしいのです。病院にはこれらを活用するサポートの体制が整っています」

つまり、寝たきり状態にならないために介護保険を活用して、自身の「健康財産」を減らさないということ。「これがそが医療と介護の連携支援の理想的な姿」と話します。

医療と介護、  
ケアなどを備えた

総合施設を2月に開所予定

社会福祉法人大阪暁明館  
では医療としての治療と、介護

予防のためのケア・リハビリを備え、介護保険を活用できる様々な事業所やサービス付き高齢者向け住宅（サ高住）も併せ持つ「総合医療介護施設あかつき」を2月に開設予定です。

生活の自由度が保たれるサ高住に、透析クリニックや、専門家による個別指導が受けられるデイケアが接続され、地域包括支援センターから訪問看護まで、医療と介護の役割が網羅された総合施設。大阪暁明館病院では、二次救急から出産、訪問診療まで幅広く対応します。「病院の枠組みを超え、人生の様々な局面を支えられる存在だと感じていただけたらうれしいですね」

健康は、失う前にしか守れません。どう生きるかを選択する時は思っているよりも早くと考え、行動することが大切です。



## 思いっきり息を吐きだし 「W-Style」と新しい年へ

読者の皆さんに試してほしいことがあります。口から息を思いっきり、全部、吐き出してみてください。ハア——っ。私は途中で苦しくなったり、鼻から息がほとんど出してしまう始末。ヨガの先生いわく「マスク生活で呼吸を小さくする習慣がカラダにしみつき、吸い込む力も吐き出す力も弱っています。寝る前にゆっくりたっぷり口から吐き出すと、よい眠りにもつながりますよ」。さあ、呼吸がしっかりできるカラダを整え、新しい年へ向かいましょう。

次号は「3月」に発行予定

読者10人にプレゼント

## 「赤身サイコロ& ローズすき焼肉折詰」



神戸・元町「大井肉店」のステーキもすき焼きも両方楽しめる「赤身サイコロ (300g)・ローズすき焼 (400g)」の詰め合わせをプレゼントします。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/ws202212han>

締め切り 12/20 (火)

※当選者には大井肉店から直接お肉が届きます。当選の発表は賞品の発送をもって代えます。

編集部のご案内情報、お届け!

## 「ばしふいっくびいなす」最後の出航は神戸港



<https://www.venus-cruise.co.jp/#1>

2023年1月に客船事業を終了することになった「ばしふいっくびいなす」。最後のクルーズ出航は12月27日(火)17:00の神戸発です。けれど12月中は神戸港の発着が合わせて5回もあるそう。美しい夜景の中、出航を見送るのは神戸ならではの光景。午前中に入港時の晴れやかな船体も心に焼き付けたいですね。予定はHPで確認を。

## 大阪の手土産に添えたい、可愛い紙もの



<https://www.papermessage.jp/>

高知県の印刷会社が、高知、東京に続く3店舗目として大阪・天満橋にオープンした「Paper messageおさか店」。同店限定で虎の絵に「おおきに」「まいど」などメッセージがついたカードやシール、うまいもんを型抜きで表現した紙ものなど、多数並びます。年末年始の挨拶や帰省の手土産に添えたら「さすが大阪!」と笑顔を誘います。TEL 080-9839-3928

W-Style 2022年12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 谷尻知子、原田麻衣子、前みつ子、和谷尚美  
鈴江元治

Art direction 山本希美

Designer 海堀友紀

Proofreader 中村高志

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

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。

### 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11月

現在のもの。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。

# 受験には、朝日新聞購読が近道

朝日新聞の記事から大学入試に毎年、多数出題されることは知られていますが、中学入試でも頻出です。実は、小学生向けの新聞よりも多数出題されており、あらゆる受験生に自信をもってお勧めします。ニュース面以外にも連日掲載の教育の面では学習に役立つコラムも満載。購読のお申し込みは、33.asahi.comまで。



答えがひとつでない社会問題をどう解決すればいいのか。親子で新聞を読み、自分の頭で考える癖をつけることで、中学入試に求められる「課題発見力」や「自己表現力」が身につきます。

### 2022年度中学入試出題数

51校 (国立1校、私立50校)

77記事 (朝日新聞62記事、朝日新聞デジタル5記事、朝日小学生新聞8記事、朝日中高生新聞2記事)

60問題 (社会27問題、国語23問題、理科2問題、その他8問題)

### 朝日新聞(朝日新聞デジタル含む)の記事が入試に出た主な中学校(抜粋)

校名	科目	記事名
六甲学院中学校	国語	〈科学季評〉大絶滅時代を迎えた地球種の保存 野生の中でこそ
同志社国際中学校	理科	あすの暦
箕面自由学園中学校	国語	〈天声人語〉ピタピタ
近畿大学附属和歌山中学校	国語	〈いちからわかる!〉世界の児童労働 どんな問題があるの?
就実中学校	国語	〈天声人語〉時の鐘
駒場東邦中学校	社会	〈SDGsで見る世界〉アジアから押し寄せるプラスチックごみ 相互連関する世界ハワイ・米国
聖光学院中学校	社会	〈被爆76年芳名録物語〉被爆国の覚悟 問われる年
海城中学校	国語	あなたが遠く世界で距離と「におい」

※朝日新聞社調べ 2022年6月15日現在。全国の中学校にアンケート調査。回答数 861。朝日新聞社及び朝日学生新聞社発行の新聞と電子媒体(朝日新聞デジタル)を対象とした。

### 春からの教育新連載

時事ニュースに強くなる

ニュースドリル 月～金曜日掲載

伊沢拓司 監修 QuizKnockの朝日新聞クイズ 日曜日掲載

学ぼう 世界の出来事 7月29日掲載。次回は12月掲載予定

勉強の仕方を身に付ける

清水先生の ワクワク勉強法

佐藤ママの ぎらり★ヒント 月2回(木曜日)それぞれ隔週掲載(変更の場合あり)

朝日新聞



2021年の「ジルヴェスター・ガラ・コンサート」

# 心湧き立つ大みそか

兵庫県立芸術文化センター  
「ジルヴェスター・ガラ・コンサート」

大みそかに豪華なプログラムで一年を華やかに締めくくると、兵庫県立芸術文化センターの「ジルヴェスター・ガラ・コンサート2022」。毎年恒例の人気コンサートに、今年度は昨年ショパン国際ピアノコンクール第4位入賞のピアニスト小林愛実が登場します。小林は2010年、14歳の時に兵庫芸術文化センター管弦楽団と共演。その後も2度共演する一方、13年からは米国歌イニス音楽院で研さんを積み、現在はパリを拠点に活動の幅を広げています。芸文センターには7年ぶりに「凱旋(がいせん)」。期待の新星を体感する絶好のチャンスです。

また、来夏上演予定の佐渡裕芸術監督プロデュースオペラ「ドン・ジョヴァンニ」から選りすぐりの名曲も紹介。今回指揮に迎えた鈴木秀美は古楽演奏の大家でオペラにも精通。佐渡監督のオペラにも出演歴があるソプラノ高橋維、高野百合絵、バス河野鉄平、昨年当公演に出演したバリトン大西宇宙とともに輝かしいモーツァルト・オペラの世界にいきます。

## 美しいシューマンで一年を締めくくり

芸文センターは3度出演し、毎日のように通った時期もあるので親近感があり、今回も心強く感じています。演奏するシューマンの協奏曲は妻を思って作ったメロディーが美しい曲です。めまぐるしくも有意義に過ぎた一年の最後を、皆様と楽しく締めくくれるといいですね。

2021年ショパン国際  
ピアノコンクール  
第4位  
小林 愛実  
(ピアノ)



## ワクワクが続々 年末年始は芸術文化センターへ

年末年始は華やかな公演が盛りだくさん。一年頑張った自分へのごほうびに、心新たな次の一年のスタートに、家族や友人と、とびきり楽しい劇場に出かけてみませんか？

12月1日(木)からは「HYOGO クリスマス・ジャズ・フェスティバル」。渡辺貞夫、中川英二郎×エリック・ミヤシロ×本田雅人、ケイコ・リー、アロージャズオーケストラ&東京キューバンボーイズほか豪華な顔ぶれが至福の時間を届けます。

また、23日(金)に東京バレエ団「くるみ割り人形」が上演。新年は1月3日(火)「2023年度ワンコインコンサート出演者お披露目 新春・顔見世コンサート」、4日(水)「ジャパン・ヴィルトゥオーゾ・シンフォニー・オーケストラ」、7日(土)「ウィーンの

ニューイヤー・コンサート」と続き、豪華な演目で新春ムードを盛り上げます。1月13日(金)~15日(日)の兵庫芸術文化センター管弦楽団定期演奏会「佐渡裕 マラー7番」もお聴き逃しなく。お出かけの楽しみから長く遠ざかっていた人も、久々に心躍るひとときを過ごしてみても。



芸術文化センターの冬の風物詩イルミネーションは1月22日(日)まで点灯

1年のしめくりに、大晦日のお昼は豪華絢爛

# ジルヴェスター・ガラ

## コンサート 2022

指揮 鈴木秀美 | ピアノ 小林愛実 | ソプラノ 高橋維 | ソプラノ 高野百合絵 | バリトン 大西宇宙 | バス 河野鉄平

2021年 ショパン国際ピアノコンクール 第4位  
シューマン:ピアノ協奏曲  
モーツァルト:「ドン・ジョヴァンニ」より ほか

神戸市混声合唱団  
兵庫芸術文化センター管弦楽団

12/31(土) 3:00 PM  
A 5000円 B 4000円 C 以下売切

東京バレエ団

# くるみ割り人形

クリスマスは夢の世界へ

マーシャ:秋山 瑛  
くるみ割り王子:宮川新大  
演奏:大阪フィルハーモニー交響楽団

5歳から入場可

12/23(金) 7:00 PM  
S11000円 A9000円 B以下売切

## Hyogo クリスマス・ジャズ・フェスティバル

### ブラス・ジャズ!

中川英二郎 トロンボーン  
エリック・ミヤシロ トランペット  
本田雅人 サックス 指揮:大井剛史

SUPER BRASS STARS  
feat. PACオーケストラ  
スペイン、宝島 ほか

12/17(土) 3:00 PM A4000円 B3000円 C以下売切

---

ディープ・ヴォイスの歌姫!

### アロージャズオーケストラ & 東京キューバンボーイズ

ケイコ・リー ヴォーカル

恋人よ我に帰れ、ザ・クリスマスソング ほか

12/20(火) 7:00 PM A5000円 B4000円

12/21(水) 4:00 PM A5000円 B4000円 C以下売切

## ウィーンのニューイヤー・コンサート

美しく青きドナウ  
ウィーン・シュトラウス・フェスティバル・オーケストラ

指揮:マイケル・シュトルツ

1/7(土) 2:00 PM A7000円 B5000円 C以下売切

---

兵庫芸術文化センター管弦楽団 定期演奏会 第138回

### 「夜の歌」7番

佐渡裕 指揮

2023年 幕開けに 相応しい大曲 一本勝負!

1/13(金) 14(土) 15(日) 3:00 PM A4000円 B以下売切