

北 急 沿 線 で ワ ク ワ ク が 広 が る

No.01

2020.秋号



TAKE FREE

[キタイク]

KitaiQ

千里中央 / 桃山台 / 緑地公園 / 江坂

リニューアル
創刊号

巻頭
特集

今年の秋をもっと満喫！

おうちで秋、北急で秋



TOPICS

P.06 | 久しぶりに会うあの人へ贈りたい「手みやげ」

P.07 | 最新の北急インフォメーション

P.08 | 特別企画「北急50年のあゆみ」

おうちで 北急で 秋

涼しくなってきた秋もおうち時間を充実させたい! そんな方におすすめの過ごし方をご紹介します。また、北急で行ける紅葉スポットやテイクアウトを実施するお店へ出かけてリフレッシュするなど、それぞれの秋を楽しもう!



おうちで 秋ごはん

ジューシーな秋鮭ときのこの香りを楽しめる秋ならではの贅沢クリームパスタ。旬の食材を使った料理はおうちに居ながらも季節を感じることができます。おうちで簡単に作れて、栄養バランス満点の美味しいメニューで秋の味覚を堪能しよう!

■作り方



1. 骨を取った秋鮭を4等分にカット。塩・こしょう、白ワインをふる。しめじは手で割いておくと良い香りがさらにアップ!



2. 秋鮭はフライパンで両面焼いておく。リングイネの茹で時間の最後に、ほうれん草と一緒にに入れて茹でるのが時短テクニック。



3. 炒めたきのこ類に生クリームを入れ混ぜる。秋鮭、リングイネ、ほうれん草、パルメジャーノを加えて、塩こしょうで味を整えたら完成!

秋の食材たっぷり!
秋鮭ときのこのクリームパスタ

【材料(2人分)】

リングイネ…180g (パスタ)
秋鮭(生)…2切れ
しめじ…1/2袋
舞茸…1/2袋
ほうれん草…1/2袋
パルメジャーノ…大さじ2
生クリーム…200ml
白ワイン…大さじ1/2
オリーブオイル…適量
塩…少々
黒こしょう…少々

POINT!

パルメジャーノは粉チーズで代用OK! 絞ったレモンをかけるとさっぱりとした爽やかなクリームパスタを楽しめます!

教えてくれたのは 野口 知恵 のぐちちえ

管理栄養士、野菜ソムリエ協会認定野菜ソムリエ上級プロ。講演やレシピ開発、コラム執筆、メディア出演など幅広い活動を通じて、野菜・果物×栄養と美味しさを伝えている。 <https://noguchichie.com/>



おうちで ヨガ

気持ちやカラダに不調を感じる時は、ゆったりとしたヨガを始めるのがおすすめ。おうちヨガのポイントは呼吸と心、カラダの状態を見守りながら頑張らずにすること。家事の合間など、自分のペースでヨガタイムを楽しんでみましょう。

■背中をほぐすポーズ



手は肩幅、ひざは腰幅に開き、四つん這いに。肩の力を抜き、息を吸いながら背中を反らせて、ゆっくりと頭を上げていく。



次は息を吐きながら、おへそを見るように背中を丸める。呼吸のリズムに合わせて数回繰り返すことで、リラックス効果も。

心とカラダを整える、心地よいヨガタイムを

気分が上がるアイテムを使う♪

■内臓機能を高めるポーズ



左ひざを曲げ、右ひざの外側におく。吸う息で背筋を伸ばし、吐きながら左に心地よい程度ねじる。3~5呼吸したら反対側も同様に。

POINT!

上体の反らしすぎ&ねじりすぎには注意! 心地よいポーズがリラックス&リフレッシュ効果を高めます。

教えてくれたのは 松木 さやか まつき さやか

ヨガインストラクター。江坂にあるヨガスタジオwith Cradle(ウィズクレイドル)ほか、自主主催のヨガレッスンを開催し、心やカラダが心地よく、平穩に過ごせるメソッドを伝えている。 <https://ameblo.jp/miracle-anjel/>

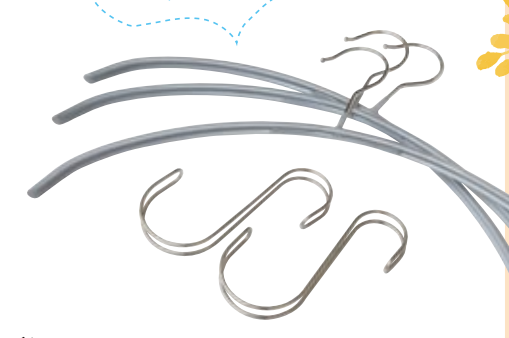


おうちで 衣替え

上手に衣替えをするには、まずは目的や理想を決めよう。「服選びの時間を短縮したい」や「今の自分に似合うスタイルを探したい」など、なぜ衣替えをするのかを考えることで「心の整理」が始まって、衣類の収納もスムーズになります。

秋は衣替えの季節!
ポイントを押さえ
部屋も心もスッキリ

収納グッズを活用して
スッキリ見せ!



■整理収納のコツ



衣類を手にとって、1枚につき5秒以内に「今年着た」「来年も着たい」「好き」と思えるモノを選ぶのが整理!

POINT!

今の自分の暮らしについて考えること。「使うモノ」と「好きなモノ」を選んでから、使いやすさを優先した収納を。少しでもできたら自分を褒めてモチベーションUP!



手放すときはその理由を考える。今の自分が大切にしていることが分かり、無駄な買い物の予防に。



使いやすさを優先して、衣類や小物の定位置を決めるのがおすすめ。ケースにラベリングをしておくとうれしい!

教えてくれたのは 長谷 由美子 ながたに ゆみこ

元無印良品社員の整理収納アドバイザー。17年に整理収納×インテリア×無印良品でお客様の暮らしに寄り添う『FOR YOUR LIFE』を設立。整理収納の楽しさを多くの方に伝えている。 <https://www.foryourlife.site/>



北急で紅葉

涼しくなってきたこれからの季節は紅葉も見頃に。
秋色に色づくスポットで癒されよう。



都市緑化植物園



円形花壇

服部緑地 はっとりりよくち
遊具、スポーツ施設、プール、植物園、日本民家集落博物館、バーベキュー広場など、多彩な施設が揃っており、いろいろな遊び方ができる公園。
☎ 豊中市服部緑地1-1 ☎ 06-6862-4945
① 入園自由(有料施設は施設によって異なる)
② 無休(有料施設は施設によって異なる)
③ 緑地公園駅西出口から徒歩5分



秋の自然にふれて 心も体もリラックス

日本の都市公園100選にも選ばれ、府下最大級の敷地を誇る服部緑地。11月下旬～12月上旬にかけて、頭上や足元を赤黄色の葉が彩り、山登りをしなくても秋の色彩を満喫できる。木陰で読書の秋、グルメイベントで食欲の秋、広場でスポーツの秋など、楽しみ方はたくさん! どんぐり拾いや簡単な工作など親子で楽しめるイベントも。



日本民家集落博物館



北大阪随一の パワースポットで 一石二鳥の紅葉狩り

平安時代から続く「勝運の寺」として知られる勝尾寺。11月になると、約8万坪の境内では一斉に樹々の色づきが始まる。深い山の緑を背景に、赤・黄・紫の紅葉が色彩を重ねるさまは、まるで絵画のよう。また、11月の土日祝に開催されるライトアップの景観は、お寺の厳かな雰囲気も相まって、心酔するほど幻想的。



勝尾寺 かつおうじ
受験、スポーツ、商売、恋愛など人生における様々な「勝ち」を求めて全国各地より訪れる参拝者が後を絶たない。勝ちダルマ奉納棚に奉納されている無数の勝ちダルマは圧巻。
☎ 箕面市勝尾寺 ☎ 072-721-7010
① 8:00～17:00(土曜は～17:30、日曜・祝日は～18:00)
② 無休
③ 千里中央駅から阪急バスで33分

北急でテイクアウト

北急沿線ではテイクアウトできるお店も続々登場!
気分を変えて外ランチを楽しんで。



毎日食べても飽きない 体に優しいシチリア料理

地中海の真ん中に位置するシチリアで修行したシェフが作る本格的なイタリア仕込みの郷土料理を味わえるクッカーニャ。毎日仕入れる旬の食材を使った日本人の舌に合うシチリアの味を存分に楽しめるランチBOXを販売。日替わりパスタをはじめ、前菜4種、パン、サラダと盛りだくさん! テイクアウトして秋色の服部緑地でピクニックもgood♪



シチリアランチBOX 1,300円



Cuccagna くっかーにゃ
テラス席もあり、ゆったりとシチリア料理を楽しめる。外部の料理教室と提携し、本格的なシチリア料理を学べる教室も開催している。
☎ 豊中市寺内1-5-7 メゾン緑地1F ☎ 06-6867-0830
① 11:30～14:00(LO)、17:30～21:00(LO)
② 月曜(祝日変更あり、不定休あり)
③ 緑地公園駅西出口から徒歩5分



キッズメニューもたくさん! 親子で楽しむテイクアウト

「親はゆっくり、子は楽しく、親子にやさしいカフェ」がコンセプトの親子カフェSTEEN。生地から手作りのピザは自家製のトマトソースにベーコン、ブロッコリー、ナスなどボリューム満点の人気メニュー。お子さまも楽しめるキッズメニューも用意している。国産小麦100%とバターをたっぷり使ったしっとり焼きドーナツなどのスイーツやドリンクのテイクアウトメニューも充実!



キッズハンバーグ
500円



本日のピザ
(トマトソース)
550円



CAFE STEEN かふえすてーん
店内はキッズスペースやおむつ台を完備し、お子さま連れでも安心して過ごせる空間になっている。ママときめくハンドメイドグッズも多数。
☎ 豊中市新千里北町2-20-14-105
☎ 06-6170-7698
① 10:00～19:00 ② 月曜
③ 千里中央駅から阪急バスで約5分

Kitakyu's History



北大阪急行電鉄 50年のあゆみ



2020年に開業50周年を迎えた北大阪急行。誕生当初から発展を目指す北急について、貴重な写真とともに50年の歴史をご紹介します。

開業50周年特設サイト&Instagramを公開中! ぜひご覧ください。

北大阪急行 50周年

【昭和42年】1967

「北大阪急行電鉄」誕生

日本万国博覧会の開催により、来場者輸送が必要となり、大阪市営地下鉄(現Osaka Metro)御堂筋線江坂駅から万博会場を結ぶ新会社「北大阪急行電鉄」が誕生しました。

【昭和46年】1971

情報誌の発行スタート

1971年に発行が始まった「シルバーライフ」。その後87年から「ザ・ポールスター」と誌名を変更しました。



【昭和59年】1984

自動改集札機の導入

桃山台駅と緑地公園駅に自動改集札機を設置。混雑緩和などの効果が得られました。



1970 【昭和45年】

運輸営業の開始

2月24日、江坂駅～万国博中央口駅間で営業を開始し、日本万国博覧会開催中の183日間で延べ4,148万人を超えるお客様を輸送しました。



1975 【昭和50年】

「緑地公園駅」営業開始

3月30日始発より営業をスタートし、利便性の向上につながりました。



1987

【昭和62年】

ポールスター号がローレル賞を受賞

「鉄道友の会」が優れた車両に贈るローレル賞を受賞しました。



2014

【平成26年】

「POLESTAR II」デビュー

新造車両9000形「POLESTAR II」が4月に営業を開始しました。

【平成29年】2017

北大阪急行延伸線プロジェクト始動

千里中央駅から北に約2.5km延伸して、箕面船場阪大前駅、箕面萱野駅の2つの新しい駅が誕生します。



【令和2年】2020

開業50周年を迎えた北急

2月24日に開業50周年を迎えました。これからも安全・安心な運行と高品質なサービスを提供できるよう努めてまいります。



北大阪急行電鉄 情報誌がリニューアル創刊!

これまで発行していた『ザ・ポールスター』が、サイズも情報量も大幅にリニューアルして『kitaiQ』が誕生しました。北急沿線のワクワクするスポットや最新情報をお届けします。

kitaiQ とは

「kitaiQ(キタイク)」は、「北に行く」「期待」「北急」といった北大阪急行ならではのキーワードを連想される造語として、皆さまに愛されることを願って作成しました。

春夏秋冬 年4回発行

北急HPでも見られる!

★次号は12月25日(金)発行予定です。お楽しみに!

kitaiQ No.01 (2020年9月25日発行)

発行／ 北大阪急行電鉄株式会社
〒561-0872 大阪府豊中市寺内2丁目4番1号
☎06-6865-0645(平日9:00~17:00)

取材・編集・デザイン／株式会社StarFACTORY
撮影・写真／猪股純一、小西武雄

※本誌掲載の施設・店舗については、予告なく開館・営業時間、料金、定休日、イベント開催の可否・内容が変更される場合があります。また、イベント等が予告なく中止される場合がありますので、あらかじめご了承ください。
※本誌掲載の価格には、消費税が含まれています。
※本誌掲載の内容は、9月25日現在のものです。

新型コロナウイルス感染症の影響により、営業時間や実施内容などが予告なく変更される場合があります。詳細については各施設・店舗までお問い合わせください。