

北急沿線でワクワクが広がる

No.08

2022.夏号



TAKE FREE

[キタイク]

KitaiQ

千里中央 / 桃山台 / 緑地公園 / 江坂

巻頭
特集

涼しく過ごす 北急の夏

horunu(箕面市)



TOPICS

P.06 | **スパイスカレーでスタミナチャージ**

P.07 | KitaiQコラム #07「夜ヨガで疲れをリセット」 P.08 | 最新の北急インフォメーション

涼しく過ごす

北急の夏

Summer in the Kitakyu area

強い日差しが照りつけ、蒸し暑い日々が続くこの季節。そんな日本の夏を涼しく健やかに過ごすための納涼スポットをご紹介します。川床でのんびりと食事をしたり、爽やかな香りで気分をリフレッシュしたり。北急の「涼」を探しに行こう。



木々をくぐった先に佇む
人々が集う心地いい場所

COOL GOODS

草木染めのアクセサリ

古民家の通りを進んでいくと、豊かな緑に囲まれたお店が姿を見せる。「使ってみて心地いいもの」を基準に店主選りすぐりの雑貨や植物が並ぶ「horunu」。陶芸や編み物、お菓子教室など自然の素材を活かしたワークショップも定期的開催し、作品づくりを通して作家の思いを共有できる空間を作り出している。8月末には5周年イベントも予定している。



たくさんの商品が並ぶ雑貨屋のような雰囲気、展示会の作品にスポットが当たるようにすっきりとしたレイアウトに一新。店内の隅々まで一つひとつの作品と丁寧に向き合う店主の思いが込められている。



耳飾り
3,850円~



レターセット
880円

(上)陶器や草木染め糸、貝殻など自然のものを使って作られた耳飾り。
(下)自然の景色を切り取るようなイメージで描かれたレターセット。ほかにも、ポストカードなど水彩の作品が並ぶ。

horunu

ほるぬ

〒箕面市如意谷1-11-27
☎11:00~16:00
Ⓞ不定休
🚌千里中央駅から阪急バスに乗り換え、如意谷で下車から徒歩1分



COOL GOODS

ガラス食器

ビードロぐい呑み(ガラス)
1,980円

陶器や漆器、ガラス食器など全国の作家さんのうつわを取り揃えるお店。家に迎え入れる参考になるように、食卓のレイアウト見本も展示している。月に1回開催している金継ぎワークショップでは、欠けてしまった大切なうつわの修理が可能。

うつわギャラリー陶和

うつわギャラリーとわ

〒豊中市向丘2-10-10 リ・ライブビル2F
☎06-6152-7798
☎12:00~16:00
Ⓞ月~水曜
🚌千里中央駅から阪急バスに乗り換え、野畑小学校前で下車から徒歩1分



KitaiQ
夏号をみた!で

対象商品
5%引き

~9/21
まで

※3,000円以上ご購入の
お客様限定
※企画展の作品は対象外



泡モール小鉢
(ガラス)
2,640円

食卓を思い浮かべながら
涼しげなうつわを求めて

COOL SPOT

茶教室

大阪(豊中)、東京、神奈川を拠点に中国茶・台湾茶の茶稽古を行う。季節やその時のテーマに合わせて茶葉の特徴や効能、淹れ方などを紹介。暑い夏には、身体をクールダウンさせる去熱作用のある茶葉やひんやり冷たい氷出し茶の体験を楽しめる。



歴史や文化に触れながら
お茶のイロハを手軽に体験

Sobae

そばえ

〒豊中市春日町
🚌千里中央駅から阪急バスに乗り換え30分
[HP]https://sobae.storeinfo.jp
[IG]@sobaetea
※稽古場所やアクセスなどの詳細はホームページをご確認ください



COOL FOOD

蕎麦

ランチタイムにはいつも行列ができる「蕎麦屋 木田」は、繊細で香り高い蕎麦が特徴。海老天や季節の野菜といった日替わり天ぷらの天せいろ(1,900円)などの定番メニューから、一品料理、焼酎なども味わえる。ベストなタイミングで出される蕎麦湯など行き届いた気遣いも人気の秘訣だろう。



蕎麦屋 木田

そばやきだ

〒豊中市東豊中町5-30-25
☎06-6848-5455
☎11:00~15:00(LO14:30)、17:00~21:00(LO20:30)※月曜は11:00~15:00(LO14:30)のみ Ⓞ火曜
🚌桃山台駅から阪急バスに乗り換え、二之切で下車から徒歩5分

KitaiQ
夏号をみた!で
せいろ1枚 or
かけ蕎麦1杯
プレゼント

~9/21
まで

※商品ご注文のお客様限定



持ち帰り用
乾麺2人前
(そばのみ)
690円



のどごしの良い上質な蕎麦で
爽やかな味わいを堪能



モロッコ産のストロー素材やアフリカ産の水草を使用したもの、日本らしい竹編みのものなど、さまざまな種類のかごバッグを取り揃えるPOTLATCH。商品の背景を知りながら使うとまた違った魅力を発見できる。

かごバッグ
2,970円

COOL
GOODS

かごバッグ

夏のおでかけにぴったりのかごバッグやフルーツバスケット、インテリアとして置くだけで素敵な竹編みのトレイなど、素材や生産国の異なるかごグッズが並ぶ。他にも、1点ものの古道具やヴィンテージ食器がセンス良く飾られており、来るたびに変わるディスプレイも楽しみの1つ。



素材の違いを感じながら
涼しげなかご選び



POTLATCH

ぼとらっち
 〇箕面市外院3-1-19
 ☎072-741-6656
 〇11:00~17:00
 ㊟火曜、水曜
 〇千里中央駅から阪急バスに乗り換え、
 青松園前で下車から徒歩3分



街の喧騒と暑さを忘れる
自然の中のお食事処



会席風幕の内セット 4,200円



COOL
SPOT

川床

川のせせらぎに癒されながら、懐石料理やほも鍋、すき焼きなど季節の食材を堪能できる「川床 磯よし」。4月末~10月末ごろまでの期間限定で、新緑のもみじが生い茂る箕面の滝道沿いに現れる。マイナスイオンをたっぷり浴びて体感気温がぐっと下がる感覚に。



川床 磯よし

かわゆかいそよし
 〇箕面市箕面公園2
 ☎072-724-2477 〇12:00~21:00
 (夜間営業は9/21まで) ※予約制
 ㊟なし(梅雨時期は休業の場合あり)
 〇千里中央駅から阪急バスに乗り換え、
 阪急箕面駅で下車から徒歩22分

KitaiQ
夏号をみた!で
お会計から
300円引き
~9/21
まで

COOL
GOODS

お香

レトロ可愛い雑貨がぎっしりと並ぶお店。花火や風鈴など涼しげなデザインのお香や日本の職人さんによる手作りの麦わら帽子など夏を彩るアイテムに気分も高まる。普段使いやプレゼントに、時間を忘れてお気に入りのアイテム探しに夢になる空間。



バナナ商店

ばななしょうてん
 〇茨木市舟木町1-11 林泉第三ビル1F
 ☎072-648-7910
 〇11:30~20:00(日祝は11:30~17:00)
 ㊟水曜、不定休(月4回程度)
 〇千里中央駅から大阪モノレールに乗り換え、
 南茨木駅で下車。阪急電鉄に乗り換え、
 茨木市駅で下車から徒歩3分



海の香りの
渦巻香(5巻入)
1,320円



田中帽子店の麦わら帽子
5,500~11,000円

見ているだけで楽しい
夏気分を高める雑貨たち

COOL
SWEETS

かき氷

豊かな緑に囲まれ、ガラス張りの店内に降り注ぐ木漏れ日気が気持ちいい和カフェでは、日本茶や和スイーツを味わえる。夏季限定かき氷の1番人気は「抹茶ときな粉のミルク金時」。さまざまなデザートを味わいたい方には「和デザートセット」も用意。



抹茶ときな粉のミルク金時 980円

緑が溢れる空間でいただく
ひんやり冷たい和スイーツ



和デザートセット
880円

蒟蒻茶 KIZASHI

きざし
 〇吹田市江坂町1-23-101
 大同生命ビル2F
 ☎06-6310-1424
 〇8:00~19:00(土曜は8:00~18:00)
 ㊟日曜、祝日(夏季は不定休)
 〇江坂駅1番出口から徒歩1分



自分好みの香りを見つけて
軽やかな気分で夏を過ごす

KitaiQ
夏号をみた!で
店内全品
10%引き

~7/31
まで

COOL
GOODS

フレグランス



フレグランスランプ
5,940円~

アロマグッズを中心にアクセサリや生活雑貨が揃うライフスタイルショップ。香りに引き寄せられるように奥に進むと、日本有数の品揃えである30種類以上のフレグランスランプが並ぶ。心地いい香りや高級感あふれる見た目だけでなく、お部屋の消臭・除菌作用がある優れたもの。



SAF par rencontre

さふぱーらんこんとる
 〇箕面市小野原西4-10-5
 ☎072-737-6331 〇10:00~18:00
 ㊟火曜 〇千里中央駅から阪急バスに乗り換え、
 小野原西5丁目下車から徒歩1分
 [HP]http://rencontre-shop.com/
 [IG]@rencontre_inc

かれーや でっかおじゅにあ

カレーや デッカオ Jr.

カレーマニアにも人気のデッカオの2号店が、2021年江坂にオープン。チキンカレーやビネガーポーク、副菜など全て混ぜ合わせていただく本場スリランカの家風の味をご賞味あれ。

吹田市江坂町1-23-33 第7マイダビル2F
☎06-6389-6655 ☎11:00~15:00
Ⓜ不定休 江坂駅6番出口から徒歩1分



CURRY 01
混ぜるほど
美味しくなる
名店のスリランカカレー

デッカオスペシャル
1,100円



CURRY 02
スパイスたっぷり
薬膳カレーには
夏バテ防止効果も

2種類あいがけスパイスカレー 1,100円
+副菜セット 300円

すばいすかれー ふあんふあーれ

SPICECURRY FANFARE

カレー大学を卒業した店主が作るスパイスカレー。身体の不調を整えるスパイスをふんだんに使用し、味と健康の両立を追求した夏の疲れを癒す一皿に。

吹田市本町1-9-33 1F ☎06-6151-9521
☎11:30~15:00、17:30~22:00(最終入店21:00、LO21:30) Ⓜ不定休(Instagramをご確認ください)
千里中央駅から阪急バスに乗り換え、豊中稲荷神社前で下車から徒歩1分 [IG]@spicecurry_bal_fanfare

KitaiQ
夏号をみた!で
スパイスカレー
全品
100円引き ~9/21
まで

※初来店のお客様限定



スパイスカレーが 食べたい夏がきた!!

スパイシーな香りに誘われて、
暑い夏に食べたくなるカレー。
絶品スパイスカレーでスタミナチャージ!

いちえもん カリー・ぶらうん

市右衛門 カリー・ブラウン

築300年以上の立派な瓦葺きの古民家で、食塩や乳製品を使わないグルテンフリーで体に優しいカレーを味わえる。特製スパイスの後かけサービスもあり、お好みの辛さに調節可能。

吹田市豊津町29-20 ☎06-6318-5757
☎11:00~15:00(LO14:30) ※6~9月末までは~16:00(LO15:30)、18:00~22:00(ディナーは予約制) Ⓜ月曜(祝日の場合は翌火曜) 江坂駅5番出口から徒歩5分



あいがけ(牛すじ&キーマ)カレー
1,430円 ※サラダ付き

CURRY 03

緑豊かな庭園を眺めながら
自然派カレーを堪能する
心休まる和の空間

KitaiQ
夏号をみた!で
ドリンク&
ミニデザート
サービス ~9/21
まで

※商品ご注文のお客様限定
※ランチのみ対象



CURRY 04

多彩なスパイスを
日々追求し続ける
本格派カレー!

KitaiQ
夏号をみた!で
自家製
スパイスの小袋
プレゼント ~9/21
まで

北摂スパイス研究所

豊かな風味や効能を持つ30種類以上の香り高いスパイスをメニューに合わせて使いこなし、素材の味を活かした奥深いカレーを提供。店内で味わえる樽生の箕面ビールとの相性もGOOD!

箕面市箕面2-1-34 ☎072-735-7799
☎11:30~15:00(LO14:30)、17:00~23:00(LO22:30)
Ⓜ木曜、不定休(Instagramをご確認ください)
千里中央駅から阪急バスに乗り換え、阪急箕面駅で下車から徒歩1分 [IG]@hokusetsu.spice.labo



3種あいがけプレート 1,200円
+トッピング全盛り 500円

毎日10分! 夜ヨガで1日の疲れをリセット

早起きが苦手な方や、日中の疲れを解消したい方におすすめなのが夜ヨガ。
ベッドの上でできる夜ヨガの効果やおすすめのポーズをご紹介します。



1日の終わりに行う 夜ヨガの3つの効果

ヨガは行う時間帯によって、その効果も異なります。朝ヨガとは異なる夜ヨガで得られる効果があります。

01.入眠をスムーズにする

「疲れているのに何だか寝付けない…」その原因には、自律神経が大きく関係しています。自律神経に働きかけるヨガは、身体も心もリラックス状態にし、スムーズな入眠をサポート。

02.睡眠の質の向上

良質な睡眠が取れない原因の1つは、血流の悪さ。デスクワークをしていると、知らない間に血流が悪くなることも多いです。夜ヨガで身体を緩め、血流を改善することが大切。

03.身体や心の疲れをリセット

老廃物を排出し栄養素をしっかり身体に届けることができる夜ヨガは、疲労回復にも効果的。また呼吸をコントロールすることで、不安な気持ちを落ち着かせることにも繋がります。

初心者にもおすすめ! 夜ヨガポーズ2選

寝る前にベッドの上で行うことができる夜ヨガは、ポーズに入ったら、ゆったりとした呼吸を3~5回行うのがポイントです。

肩こりを解消する「魚のポーズ」

効果 背中凝り改善・自律神経の調整・呼吸機能の調整・姿勢改善

STEP1 仰向けになり両足を揃え、背中の下に両腕をしまい込みます。そのとき手のひらは下向きに。



STEP2 手の平でマットを押ししながら肘を立てていき、胸を天井方向に押し上げます。頭頂はマットに着け、気持ちよく呼吸が出来ることを意識しましょう。

快眠に導く「シャバーサナ」

効果 リラックス効果・安眠効果

STEP1 仰向けになり、両手足は楽なところに。手は脇の下に拳1個分くらいスペースが出来るように広げ、足は骨盤幅に開きます。



STEP2 ゆったりとした呼吸に意識を向け、特に吐く息を意識的にゆっくりしていきます。一呼吸ごとに身体がマットに沈んでいく感覚を味わいましょう。最後は、口から「ふう〜」と吐くことでよりリラックス効果を感じられます。

教えてくれたのは
miwa みわ
ヨガインストラクター資格を保持し、自身でヨガレッスンを開催。世界80カ国以上の世界で通用する全米ヨガアライアンスも取得している。自身のブログ「yoga&simplelife」では、「自分の体と向き合うためのヨガ」をコンセプトにヨガに関する情報を日々発信中。



日本センチュリー交響楽団 第27回 星空ファミリーコンサート2022 雨天中止 2022年8月27日(土)、28日(日) 新型コロナウイルス感染拡大防止のため入場制限の可能性あり

毎年恒例の人気野外イベント「星空ファミリーコンサート2022」が開催。自然の中で奏でるクラシックコンサートをお楽しみください。

吹田市緑地野外音楽堂 ☎両日とも19:30開演(18:30開場) ①無料
【出演】指揮・司会：中田 延亮
管弦楽：日本センチュリー交響楽団
共演：センチュリー・ユースオーケストラ、姫路市ジュニアオーケストラ
【曲目】シュトラウスII世：喜劇「こうもり」序曲
ラヴェル：ダフニスとクロエ第2組曲 他
※やむを得ない事情により出演者・曲目等変更の可能性あります。
【お問合せ】センチュリーチケットサービス ☎06-6848-3311(平日10:00~18:00)



TOPIC お知らせ

WEB遅延証明書をご利用ください

遅延証明書が必要な方は、簡単・便利なWEB遅延証明書をご利用ください。

※遅延証明書の紙の配布は、2021年11月30日をもって終了しました。

WEB遅延証明書の取得はこちらから!



- ・24時間いつでもスマートフォンやパソコンから取得可能。
- ・過去35日分の初発から終電まで掲載。

TICKETS 企画乗車券のご案内

北大阪急行沿線から観光やレジャーをお楽しみいただける特典のついたお得なきっぷを発売中。

※施設の営業や行事・イベント等の実施は予告なく変更または中止となる場合がありますので、事前にご確認の上、お出かけください。

ひらパーGo!Go!チケット



発売期間:2023年3月31日(金)まで
有効期間:発売期間中のお好きな1日
(ひらかたパーク休園日を除く)
発売額:大人2,490円/小児1,300円
発売場所:千里中央駅・桃山台駅・緑地公園駅
※ご来園前に必ず、ひらかたパークのWEBサイトをご確認ください。

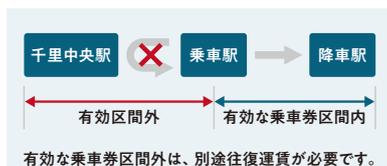
高野山1dayチケット



発売期間:2022年11月30日(水)まで
有効期間:発売期間中のお好きな1日
発売額:大人3,250円
発売場所:千里中央駅・桃山台駅・緑地公園駅

MANNERS マナー

折返し乗車について



有効な乗車券をお持ちの場合でも、千里中央駅では一度降りてお並びいただきますよう、皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。

EVENT イベント情報

北急の夏がやってきた! 「北急ポールスター夏まつり」開催

※詳細は駅のポスター・チラシ、ホームページ、Instagramをご確認ください。

北急夏列車運行 6月27日(月)~7月31日(日)

北急こども絵画教室(6月18日開催)での子どもたちの作品を掲出し、特別ヘッドマークを掲げ運行します。ぜひご乗車ください。
※夏列車の運行時刻表は、6/24以降ホームページに掲載します。



大阪モノレール&北急 オリジナルグッズ販売 7月2日(土)・7月24日(日)

時間:11:00~15:00/場所:千里中央駅 駅長室横ショーウィンドウ前
購入特典:7月2日限定! 千本吊りなど「ミニ緑日」参加券をプレゼント!
※先着300名、参加券の配布は14時まで(なくなり次第終了)

千里中央クイズラリー(大阪モノレール・ガンバ大阪・北急) 7月24日(日)

時間:11:00~14:00 ※景品交換は15時まで
場所:千里中央駅 駅長室横ショーウィンドウ前
※先着300名

ガンバ大阪ミニイベント 7月24日(日)

時間:11:00~15:00/場所:千里中央駅 中央北改札ガンバ大阪ショーウィンドウ前
ガンバ大阪公式グッズの販売やガチャガチャを実施。

公式Instagram動画配信 夏列車の紹介やおしごと風景を配信。

GOODS オリジナルグッズ発売中

北鳩家族ぼぼとぼーたの色鉛筆

北急の人気者! 北鳩家族ぼぼとぼーたの色鉛筆ができました。学校やお家で大活躍間違いなし! お絵描きの時間が楽しくなりそうです。



価格:1,300円
発売場所:緑地公園駅下りホームに設置の自動販売機

北急沿線ステッカー

POLESTARが走るおなじみの沿線風景がステッカーになりました。おみやげにもオススメです。



価格:3枚セット900円
発売場所:緑地公園駅下りホームに設置の自動販売機

ミニハンドタオル

POLESTARや北鳩家族! 北急をぎゅっと詰め込んだデザインで新登場。柔らかな手触りのガーゼ生地の使いやすいハンドタオルです。



価格:600円
発売場所:千里中央駅ホームおよび緑地公園駅上りホームに設置の自動販売機

ROUTE MAP

路線図



※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、6月24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。

KitaiQ No.08 (2022年6月24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、志原雅明

★次号は9月22日(木)発行予定です。お楽しみに!

WEB 北急ウェブサイト

イベントなど最新情報は、北大阪急行電鉄ホームページをご覧ください。

詳しくはコチラから ▶ **北急** <https://www.kita-kyu.co.jp>

Instagramはこちらから!



KitaiQ読者アンケート

アンケートに回答いただいた方の中から抽選で3名様に、北急オリジナルグッズをプレゼント!

回答期限

2022年
9/21
まで 水

アンケートはこちらから!



<https://s.cn.jp/sv/cu8m/BneZuSX8>