北急沿線でワクワクが広がる

Kitoi G



千里中央 / 桃山台 / 緑地公園 / 江坂





TOPICS

P.06 | 焼き菓子との美味しい出会い

P.07 | KitaiQコラム #10「エシカルな暮らし」 P.08 | 最新の北急インフォメーション

この春い地球を新しい地のたくで

仕事やプライベートに忙しい毎日だからこそ、

好きなことに夢中になれる時間を北急に乗って探してみませんか?

家族や友達にふるまいたい KEYWORD ()」 おいしく学ぶ調理スキル

アイシング フッキー数室



C&Wgâteau しーあんどだぶりゅーがとー

☆豊中市寺内2-3-9 グリーンエクセル405 ● 不定休 □ 緑地公園駅西出口から 徒歩5分



STEP1

土台となるクッキーは薄すぎるとアイシングの 砂糖を強く感じてしまうことがあるので、ある 程度厚みを持たせることがポイント!



STEP2

アイシングクリームをコルネに入れて 着色準備。コルネの先端を細く切るこ とで、細い線を描きやすくなります。



STEP3

自然乾燥の場合、6時間以上乾かします。食 べずに飾っておく際は、袋に入れることで半 永久的に保存できます。

小さなクッキーに色とりどりの 世界を表現するアイシングクッ キー教室。うさぎやくまといっ た動物や季節の花、イベントに 合わせたデザインを楽しめる。 手作りしたアイシングクッキー は、子どもの誕生日プレゼント や友人へのギフトにもぴった り。仕事帰りに通える夜の教室 も開催しているので、チェック してみて。

※予約時点で特典申込みがあった



基本知識はもちろん、本で は分からないちょっとしたコ ツを学べます。細かい作業 に没頭できるのが楽しい!



兴酵料理 教室



レッスンも開催されて いる基本の発酵調味 料は、1Fのレストラン でも販売されている。



古くから日本の食文化に欠かせない「発酵」。保存性の 高さはもちろん、食材の味わいや風味を豊かにしたり、 体を内側から健康にする効果を持つ。そんな「発酵」の素 晴らしさを伝える料理教室が4年前に江坂にオープン。 発酵スパイスカレーやロースイーツなど、美味しく健康 になれる発酵料理を食卓に届けている。

※予約時点で特典申込みがあった お客様限定



日々の食事に糀を取り入れ ることで子どもの便秘が解 消され、野菜も自分から食 べてくれるようになりました!

旬のフルーツで華やかに彩る

いちごの発酵ドレッシング

■ 材料(2人分)

いちご120g
(ドレッシング用60g、飾り用60g)
塩糀······4g
タイム(葉のみ) 少量
甘酒······ 70g
米油······ 80g
米酢······ 13g
オリーブオイル20g

■作り方

- 1) いちごのヘタを取り、飾り用のいちご は縦に2~3mmの厚さで薄くスライスする。 2)飾り用のいちご以外の材料をフード プロセッサーに入れ、なめらかになるま でよく混ぜる。
- 3) お好みのサラダ、飾り用のいちごを盛 り付け、混ぜ合わせたドレッシングをかけ て完成。

体の内側からキレイに 糀のチカラ







いちごの甘酸っぱさと甘酒のまろやかな甘みで仕上げる春色ドレッシング。塩糀 がない場合は塩、甘酒がない場合はハチミツやきび砂糖でも代用できる。サラダ のほかにカルパッチョや温野菜とも相性抜群。

∖ 教室ではこんなレシピも / ------



自然栽培の糀を使って万能調味料を作る発 酵料理の入門編。塩・醤油・たまねぎ糀の3 つが揃えば、和食や洋食、中華などあらゆ る料理にアレンジできる。



ビタミンやミネラルなどの栄養素がたっぷ り詰まったブルーベリーケーキ。乳製品不 使用でアレルギー持ちのお子様も安心し て食べられる。

Volare Hacco Studio

企吹田市江の木町14-9 2F **©06-6318-7752**

□ 江坂駅8番出口から徒歩7分

Lesson information 料金 1レッスン4,000円~



03

02



生花に特殊な色付けをするプリザーブドフラ ワーやいわゆる造花のアーティフィシャルフラ ワーレッスンをメインに開催している。枯れるこ とがないので水やりなど世話の必要がなく、生 花のような美しさが長期間続くのが嬉しいポイ ント。自分の感性が花開く瞬間を体験しよう。



お花のアレンジとアロマの 香りを融合させたフラワー キャンドルのレッスンも。

Fleurage sas-up

○申し込み後に連絡 **%**080-2403-5702 (条)不定休 □緑地公園駅西出口から徒歩2分

Lesson information

料金 体験レッスン3,500円



詳細はHPをご確認ください



自分のウエディング用にブー ケや花飾りに挑戦。結婚式 の思い出とともに、ずっと保 存できるのが嬉しい!



※プリザーブド

フラワーレッスン

申込みのお客様限定



Refresh!!

レッスンは少人数制で一人 ひとりの状態を丁寧に見な がら進める。





"お散歩するように、ゆっくりと自分と向き合う時間を"という想い が込められた「おさんぽヨガ」。はじめてヨガやリフレッシュヨガ、 リストラティブヨガなど運動量別にクラスがあるので、体調に合わ せてレッスンを選択できる。4月2日には公園ヨガを開催予定で、 ほかにも満月ヨガなど自然に身を委ねて行うヨガ体験をぜひ。

おさんぽヨガ おさんぽよが

△豊中市上新田3丁目 (詳細住所は申し込み後に連絡) 日曜、不定休 夏桃山台駅南出口から徒歩8分

Lesson information

料金 体験レッスン3,000円



KEYWORD 03 夏に備えてシェイプアップ
アクティブに体を動かす

回作記回 詳細は 光等では LINEを 回立は、ご確認ください



温かく穏やかな先生が丁寧に 教えてくれます。生徒の皆さ んも優しく迎えてくれるので、 ヨガデビューにもぴったり!

KEYWORD 1 自分を表現する新たな選択肢 五感を育みセンスを磨く



のか毎回ワクワクしています!





テート教室

「絵を上手に描くこと」を目標とするのではなく、アートで心をリ ラックスさせ「自分らしさを表現」できるアート教室。大人・子ども のアート教室、アートセラピーセッションに加えて、今年からは親 子アート教室をスタートさせた。自分の心を見つめるお手伝いをし てくれる空間で、忙しい毎日に疲れた心を解き放とう。



親子アート数室では、大人も 子供も自由なアート作りを楽 しめるほか、子育てについて

アトリエはらっぱ あとりえはらっぱ

☆箕面市船場西2-5-3-202 **%070-2162-8880** □ 千里中央駅から阪急バスに乗り換え、 新船場南橋で下車から徒歩4分

Lesson information 料金 体験レッスン2,000円



◆ 10.12 HPを ■ ご確認ください

ボルダリング
スタジオ

経験豊富なスタッフの方が、 クライミングの動き方の基本 や注意点などを随時アドバ イスしてくれるので安心!



CRUX 大阪

△吹田市広芝町16-9 **%**06-6310-6105 **14:00~22:30** (土日祝は10:00~19:00) □江坂駅7番出口から徒歩5分

ボルダリングやロープクライミングを体

験できる大型インドアクライミング施

設。約10mほどのクライミングウォール

や、天井から吊り下げられた舟ウォー

ル、キッズウォールなどあらゆるニーズ

に応えるコースを用意しており、ビギ

ナーからエキスパート、子供からお年寄

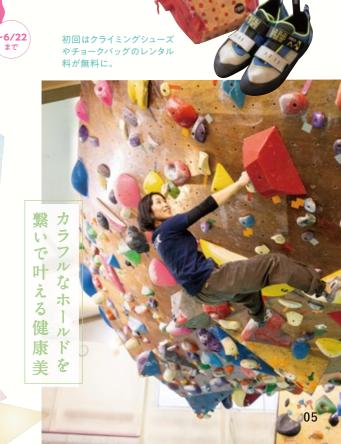
りまで幅広い利用者から愛されている。

Studio information

会員様1日登り放題2,500円 (大学生は2,200円、 高校生以下は1,700円)



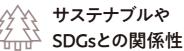
計画は HPを で確認ください





近年、注目されている「エシカル」という言葉。 人や動物、地球環境などに配慮した生活を行うエシカルな暮らしの始め方をご紹介します。





エシカルとは英語で「倫理的な・道徳的な」という意味を 持ち、人や社会、環境、地域に配慮した考え方を持ち行 動することを指します。エシカル消費やエシカルファッ ション、エシカルコスメという言葉を聞いたことがあるの ではないでしょうか? よく似た言葉にサステナブルがあり ますが、これは自然環境や資源を保持し豊かな環境を未 来へ繋げるための考え方で、SDGsはそのための目標や方 向性を示しているもの。エシカルは、サステナブルな社会 を実現へと導くための行動や考え方といえます。

持続可能な開発目標「SDGs とは?

2030年までに持続可能で、よりよい世界 を実現するための国際目標のこと。17の ゴールと169のターゲットから構成され、誰 一人取り残さない世界を目指します。



無理なく始める エシカルな暮らし

私たちが毎日行っている「食べる」、「使う」、「買い物す る」といった消費行動。その消費行動にエシカルの意識 をプラスすることで、世界が抱える環境問題や社会問題 にいい影響を与えることができます。エシカルな暮らしを 始めるには、これまでの生活を180度変えたりするのでは なく、「無理なく心地いい! |と感じられる範囲で少しずつ 新しい習慣に慣れていくことがポイント。まずは自分の身の 回りで、簡単にできることから始めてみるといいでしょう。

明日から始められる - エシカル消費のアイデア -

- 家具や生活雑貨、衣類は長く使えるもの、 もしくはリユース品を選ぶ
- 使い捨てプラスチック製品の使用を控え、 マイバッグやマイボトルを使う
- オーガニックやフェアトレード食品を選ぶほか、
- お肉の消費量を減らして、 プラントベースフードを取り入れる
- 化粧品は動物実験をしていないもの、 自然由来の原材料でつくられたものを選ぶ

HAKOBU LIVING はこぶりびんぐ

エシカルをテーマに社会問題や環境問題は もちろん、モノを使い捨てずに最後まで大切 に使う方法など、普段の生活で気軽に取り入れられる「エシカルな



暮らし」についても発信している。 https://hakobuliving.com/

ツリーハウスを舞台にみんなの冒険が始まる!

「谷あいの原っぱ」の遊具がリニューアル

ドングリなどの樹木に囲まれた広々としたエリア「谷あいの原っぱ」。これまで複合遊具やブ ランコがあった場所に、ツリーハウスをイメージした複合遊具やロープスライダー、スイング 遊具が新たに登場します。



しふぉんけーきせんもんてん ちっち

01 シフォンケーキ専門店 chicchi

愛犬チッチのロゴが迎えてくれるシフォ ンケーキ専門店。人気の秘密は、北海 道小麦で作られたもっちり食感のシ フォン生地。カスタードは何度でも食べ たくなる、昔ながらの優しい甘さで仕上 げている。ペット用ラスクも要チェック。

☆箕面市坊島1-1-15 コープ箕面 中央店1F %080-6792-1065 ①10:00~18:00 (株)月曜、火曜、不定休 (水曜に月1~2回程度)

⑤千里中央駅から阪急バスに乗り換える。 芝西で下車から徒歩4分



しー こーひー あんど びーんず

02 ci coffee and beans

自家焙煎のスペシャルティコーヒーを 楽しめるお店では、あんバターのスコー ンなどコーヒーと食べたい素朴な風味 のスイーツを味わえる。いちごジャムを 加えて焼き上げた、春限定の甘酸っ ぱいベイクケーキも見逃せない。

△ 箕面市小野原東3-8-27-103 ②11:00~18:00(木曜は14:00~) 像不定休

負 千里中央駅から阪急バスに乗り換え、 小野原東五丁目で下車から徒歩1分



03 Yakigashiya Lucca

扉を開けるとバターの甘い香りにふん わりと包まれる焼き菓子屋。お菓子に 使うフルーツや野菜は「生産者の顔が 見えるもの」を基準に選び、安全で体 に優しい焼き菓子作りにこだわる。贈り 物にぴったりなギフトボックスもぜひ。

☆豊中市本町1-2-46 **№090-7867-0205** Ø10:00~18:00 伊月曜、日曜、不定休 煎桃山台駅から阪急バスに乗り換え、 阪急豊中駅で下車から徒歩1分



あこると 04 akkord

オープンしてから地元住民に愛され 続ける焼き菓子屋が、2年前に同じ ビルの1Fに移転。いちごやバナナが ゴロゴロ入ったキュートなルックスの マフィンが看板商品で、週末には長 蛇の列ができるほどの人気ぶり。

☆ 豊中市寺内2-3-9 グリーンエクセル102

% 070-8493-4112 Ø11:30~17:00 (条)不定休 ₿緑地公園駅西出口から徒歩5分 [HP]http://akkord501.com



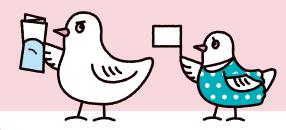


2023年3月中旬頃に完成予定なのでお楽しみに!

07 06



イベント情報や北急からのお知らせなど、イチオシ情報をお届けします!





非常用設備案内について



当社を安心してご利用いた だくための取組みとして電 車内で緊急事態が発生した 場合の非常用設備の使用 方法をホームページにて公 表しております。

非常事態が発生した際は、 非常通報装置にて乗務員に お知らせください。



電車ご利用マナー

北大阪急行電鉄では「ハッとするほど いいマナー」をキャッチコピーに北鳩家 族(きたきゅうふぁみりー)がよい見本と して周囲にマナーを呼びかけています。

「座席では 周りをきづかう」

一人でも多くのお客様が座れるよう にご協力ください。





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にご利用いただける1日乗り放題 のきっぷと、さまざまな特典がセットになったお得な乗車券を発売中。

※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可能性があり ますので、事前にご確認の上、お出かけください。 ※発売期間中であっても品切れと なる場合がございます。 ※係員不在時等はご購入いただけない場合がございます。

北急・モノレール京都お出かけきっぷ

1日乗り放題のきっぷと優待券がセットになった お得なチケット。

発売期間 2023年4月7日~6月18日

有効期間 発売期間中の任意の1日、持参人1名に限り有効

発売額 1,200円 発売場所 千里中央駅・桃山台駅・緑地公園駅・江坂駅



オリジナルグッズ発売中

新商品 アクリルキューブキーホルダー

8000形.9000形重 両がアクリルキュー ブキーホルダーとなっ て新登場。キューブ の背面には電車イ ラスト、前面には POLESTARまたは



POLESTARIIのロゴが刻まれています。種類は先頭車と中間車を合わせて全 9種類。どれが出てくるかは、どうぞお楽しみに♪

価格 600円

発売場所 千里中央ホームおよび緑地公園駅2番線ホームの自動販売機 ※売り切れ次第終了

«NEV»

2023年 朝日・おおさか南北ウオークの お知らせ

大阪府の南北に位置する 鉄道事業者6社(能勢電 鉄・大阪モノレール・北大 阪急行・阪堺電気軌道・ 泉北高速鉄道・水間鉄 道)の沿線にある美しい 自然や名所・史跡に親し むウオーキングイベントを 開催いたします。



詳細は こちらから!









第1回

阪堺電鉄による「桜の名所を巡る 堺旧市街地と仁徳天皇陵古墳周辺の桜満喫コース」

日程 4月1日(土) コース 約15km

第2回

能勢電鉄による「妙見線延伸100周年! 一の鳥居から山下・妙見口コース|

日程 4月15日(土) コース 約10km

ROUTE MAP 路線図

北大阪急行線

地下鉄御堂筋線

M08 M09 M10 M11 • M13 • M16 • M20 • M23 • M30 天王寺 梅 な 新 手里生 里生 緑地 江 坂 桃ฐ h か \blacksquare 山 台 山 台 ば ŧ 中高 公

※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、 3月24日現在のものです。

KitaiQ No.11 〈2023年3月24日発行〉

央

発行/ (**>マ) 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、志原雅明

★次号は6月23日(金)発行予定です。お楽しみに!

W/FR 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 へ)

https://www.kita-kyu.co.jp



