

北 急 沿 線 で ワ ク ワ ク が 広 が る

No.21

2025.秋号



TAKE FREE

[キタイク]

KitaiQ

箕面 萱野 / 箕面 船場 阪大前

千里中央 / 桃山台 / 緑地公園 / 江坂



食欲あふれる秋に食べたい

ガッツン飯



LIBRE(吹田市 江坂)

TOPICS

P.02～05 | **特集** MINOH DAY TRIP 秋の箕面にお出かけ

P.07 | KitaiQコラム #16「歩き方と姿勢の改善方法」 P.08 | 最新の北急インフォメーション

MINOH DAY TRIP

紅葉を堪能できる 
秋の箕面にお出かけ

日に日に街が赤く染まっていく季節が到来。
秋晴れの空の下で気持ちいい風を浴びて、
箕面の魅力を発見する旅へ出かけよう。
箕面船場阪大前駅から箕面萱野駅、箕面大滝の
滝道を通り、勝尾寺を目指してハイキング!

お気に入りのアイテムで
旅がスタート!



オリジナルアイテムを数多く生み出しており、
陳列する商品のストーリーを一つひとつ教えてくれる。

MINOH AREA DAY TRIP MAP

10:00

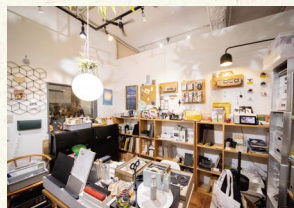
DAY TRIPのお供
ノートとペンで
旅の思い出を記す



文具と収納用品を中心に、機能性とデザイン性に優れたアイテムがそろそろセレクトショップ。文具愛あふれる店主が選び抜いた商品が、6坪のコンパクトな店内に所狭しと並んでいる。手のひらサイズで持ち歩きに便利な方眼ノートや、速乾性に優れたDOCKET STOREのロゴ入りペン、可愛らしい見た目で持ち物の判別がしやすいキーホルダー。旅のお供にぴったりなアイテムを片手に、箕面を満喫するDAY TRIPへ出かけよう。

START >>> 箕面船場阪大前駅

- ① DOCKET STORE
- ↓
- ② Café&Trattoria Modeun
- ↓
- ③ 久國紅仙堂 こべに店
- ↓
- ④ フラン・エレガンYUZUYA Cafe
- ↓
- ⑤ 箕面ビジターセンター
- ↓
- ⑥ 勝尾寺
- ↓
- ⑦ Beer Shop UMEHARA



DOCKET STORE

どけっとすとあ

☑ 箕面市船場東1-2-20
ウオールマンビル3F
🕒 10:00~17:00
📞 水曜、木曜、イベント時
📍 箕面船場阪大前駅2番出口から
徒歩5分 [IG]@docketstore



11:00

秋風感じる

開放的なテラスで

旬の味覚を味わう

イタリアンと韓国料理をメインとした多国籍料理を提供するお店。ランチメニューは日替わりで、パスタやスンドゥブなど4種類から選択できる。看板メニューの「ボルチーニ香る生パスタ」は、3cm幅のもちもちぶるぶるの平麺が特徴。ボルチーニソースの芳醇な香り広がる一皿を楽しんで。



KitaiQ
秋号をみた!で
ランチドリンク
1杯
サービス ~12/25
まで



秋の訪れを感じる
ボルチーニの香りに
誘われて



Café & Trattoria Modeun

かふえあんどとらとりあ もどうん

〒箕面市白鳥2-28-7 レストランピア1F

☎072-737-5844

🕒11:00~15:00 (LO14:00)、

18:30~22:00 (LO21:00)

🌞水曜

📍箕面萱野駅北改札出口から徒歩15分



ボルチーニ香る生パスタ 1,650円



12:30

ちょこんとのった

もみじの天ぷらに

思わずときめく



滝道沿いにある愛らしいお土産を取り扱う「久國紅仙堂 こべに店」。優しい甘さのもみじの天ぷらを七味やきな粉、グリーンティなどさまざまなフレーバーにアレンジしたり、配りやすい個包装のパッケージにしたりと、時代に合わせたオリジナル商品を販売している。テイクアウトできるカフェメニューも多く、ほんのりピンクがかったもみじソフトクリームが1番人気。もみじの天ぷらが添えられた秋らしい見た目、思わず写真を撮りたくなる。

もみじソフトクリーム
600円



もみじの天ぷらを
ソフトクリームに
ディップ!
600円



久國紅仙堂 こべに店

ひさくにこうせんどう こべにてん

〒箕面市箕面1-4-19

☎072-723-6283

🕒10:00~17:00

🌞木曜

📍箕面萱野駅から阪急バスに乗り換え、
阪急箕面駅で下車から徒歩2分

KitaiQ
秋号を持参で

ソフトクリーム
100円引き

~11/23
まで

1枚1枚手作業で
揚げている様子も必見!

滝道の入り口近くにある本店では、もみじの天ぷらを揚げる工程を見ることができる。丁寧に油を切るひと手間がバリッと食感の秘訣。



13:00

ゆずの香りを楽しむ

オープンカフェで

ちょっとひと休み

明治情緒あふれる外観が目惹く「YUZUYA橋本亭」の1Fにあるオープンテラスカフェ。箕面の特産である実生柚子を使った料理やスイーツを味わえる。お店のイチオシは、ゆずバター、いちごソース、クリームブリュレ、ホイップクリームの4種類のトッピングが付いたクロッフルボックス。サクサクふわふわのクロッフルとのさまざまなハーモニーを楽しめる。川床で心地いい風を感じながら優雅なカフェタイムを。



フラン・エレガンYUZUYA Cafe

ふらん・えれがんにゆずやかふえ

△箕面市箕面2-5-37 YUZUYA橋本亭1F

☎072-725-9552

◎11:00～18:00※季節により変動あり

Ⓜ不定休※臨時休業あり

△箕面萱野駅から阪急バスに乗り換え、阪急箕面駅で下車から徒歩5分



バスケットケーキセット
(ドリンク付き) 1,600円



クロッフルボックスセット
(ドリンク付き) 2,090円

自然に囲まれた川床で
贅沢なスイーツを堪能
癒しの時間を



秋に姿を見せる生き物を
探れに笑面の森へ!

ビジターセンターの裏にある「もみじ広場」では、お弁当を広げてピクニックをしたり、ハイキングの休憩にもぴったり。



15:00

動植物の生態を

じっくり学べる

箕面の森の玄関口

明治の森箕面国定公園の自然情報やハイキング道の案内を行う「箕面ビジターセンター」。展示室では、鳥類、哺乳類、昆虫などの剥製や標本を見ることができる。動植物の貴重な姿を捉えた写真もびっしりと並んでおり、見応えたっぷり。土日祝を中心に自然解説員によるガイドや、自然観察・工作などの体験イベントも開催している。自然の面白さや豊かな生態系を学んで、箕面の森の自然散策を楽しみたい。



箕面ビジターセンター

みのおびたーせんたー

△箕面市箕面1576

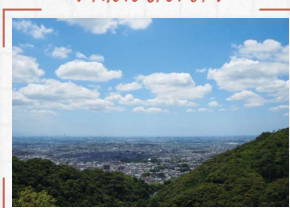
☎072-723-0649 ◎10:00～16:00

(4～11月の土日祝は9:30～17:00)

Ⓜ火曜(祝日の場合は翌平日)、12/29～1/4

△箕面萱野駅から阪急バスに乗り換え、勝尾寺で下車から徒歩30分

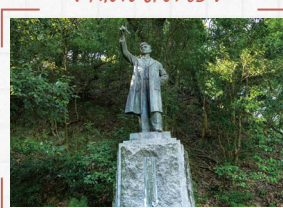
／ PHOTO SPOT 61 ／



望海展望台

滝道の途中にある「紅葉橋」を渡った先から始まる380段の階段を登ると「望海展望台」に到着。晴れた日に運がよければ、大阪湾の海まで眺めることができる。

／ PHOTO SPOT 62 ／



野口英世博士像

米国からの帰国後に母と関西を旅した際、箕面に立ち寄った野口博士。旅館で母を世話する博士に心打たれた女将や住民によって銅像が作られた。滝道沿い左側の丘に立像する。

おすすめ!
フォト
スポット



16:00

ダルマと紅葉で

真っ赤に染まる

勝尾寺の秋景色



平安時代から「勝ち運の寺」として信仰される「勝尾寺」。全国から受験、厄除け、スポーツなどあらゆる勝ちを求めて参拝者が訪れる。8万坪を有する境内には奉納された「勝ちダルマ」や至るところに置かれた「ダルマみくじ」が並び、紅葉とともに勝尾寺を真っ赤に染めあげる。境内の6ヶ所を回って、スタンプを重ねると徐々に絵が浮かび上がるスタンプラリーも人気で、季節によって変わる精巧な絵ハガキを完成させたい。



写真提供:m_ebichan
※絵柄は季節ごとに変更あり

境内を巡りながら
スタンプを押して回ろう



勝尾寺 かつおうじ

〒591-8501 箕面市栗生間谷2914-1
☎072-721-7010 ①8:00~17:00(土曜~18:00、ライトアップ開催時~20:30)※最終受付は閉門の30分前 ②500円(小中学生は400円、未就学児は100円、2歳以下は無料)
③無休 ④箕面萱野駅から阪急バスに乗り換え、勝尾寺で下車から徒歩すぐ

18:30

箕面の恵みを受けた

クラフトビールで

旅を締めくくる



国産のクラフトビールを中心に“見て楽しい”“飲んで美味しい”お酒を販売する酒屋。店内にはカウンターがあり、ショーケース内の冷え冷えのボトルやその場で注ぐ樽生ビールなどを飲むことができる。箕面ビールは常時10種類以上が並び、売り切れ必至のシーズンビールも取り扱う。見た目もおしゃれなお酒は箕面旅のお土産にもぴったりで、知識豊富な店主に相談したり、気になった絵柄のビールは実際に飲んでみるのもおすすめ。旅のクライマックスを盛り上げる最高の一杯をぜひ。

箕面ビールヴァイツェン 490円

KitaiQ
秋号をみた!で
王冠
マグネット
プレゼント

~12/25
まで

※商品ご購入のお客さま限定



Beer Shop UMEHARA

びあしよつぷうめはら

〒591-8501 箕面市箕面6-1-20
☎072-741-2619 ①14:00~20:00 ②日曜(営業の場合あり)
③箕面萱野駅から阪急バスに乗り換え、阪急箕面駅で下車から徒歩2分

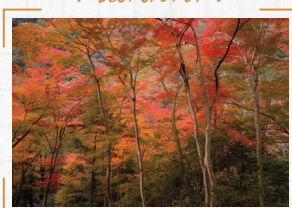


ボトルデザインも可愛い
個性たっぷりな
箕面ビール

能勢の地酒や日本全国のクラフトビール、世界のワインまで豊富に取りそろえている。



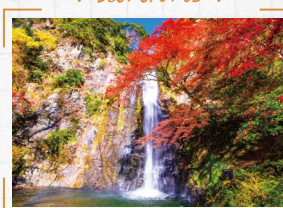
\\ BEST SPOT 01 //



一目千本

紅葉が無数に広がる景色を楽しみたいなら「一目千本」へ。滝道沿いを歩きながら一目でたくさんの紅葉を見渡すことができるため「一目千本」と呼ばれている。

\\ BEST SPOT 02 //



箕面大滝

紅葉が見頃の11月中旬~12月初旬にはライトアップも行われる。箕面大滝の前にある滝前休憩所の2Fや滝見橋(滝前にある赤い橋)などあらゆる角度から鑑賞あれ。



01



キーマカレーに
ポリウム満点
カツ×チーズをオン

熟成キーマカツカレー 1,600円
+とろけるチーズ 300円

02



中太麺に絡みつく
具材の旨みを
食べ尽くすべし

山形ひっぱり混ぜそば 1,000円

食欲あふれる秋に食べたい

ガッツン飯

食べ出したら
止まらない
満腹必至グルメ

03



チーズたまぶたモダン
1,830円

チーズがとろける
満足感たっぷり
モダン焼き

04



国産黒毛和牛のカットステーキ&
プラチナハンバーグ 2,900円

熱々ジュシー!
ダブルメインの
欲張りランチ

01

リーぶる

LIBRE

12種類のスパイスを使用した熟成キーマカレーの専門店。口に入れた瞬間フルーティーな甘さが広がり、後からくる辛さがクセになる。サクサクのカツとチーズで見た目もガッツンとインパクト抜群。

△吹田市芳野町1-23
MODERN BUREAU101
①11:00~14:00、17:00~22:00
(火曜は~14:00)
Ⓢ無休
△江坂駅8番出口から徒歩5分

02

やまけいむそう れっか せんりちゅうおうてん

山系無双 烈火 千里中央店

山形の県民食である「ひっぱりうどん」をアレンジした混ぜそば。サバやチャーシュー、納豆など食べ応えのある具材に麺が絡みつく。具材を最後まで楽しめるべのご飯が付いてくるのも嬉しいポイント。

△豊中市新千里東町1-3
せんちゅうバルB1F24区画
☎06-6836-8828
①11:00~23:00 (LO22:30)
Ⓢ年末年始
△千里中央駅北改札出口から徒歩すぐ

03

つるはしふうげつ みのおきゅうずもーてるてん

鶴橋風月 みのおキューズモール店

大阪を代表する老舗店のモダン焼きの特徴は、たっぷりキャベツともちもち太麺。仕上げに目玉焼きで挟んだチーズがとろけ、至福の食感に。創業から変わらない自家製ソースと調理法で伝統の味を堪能して。

△箕面市西宿1-14-14
みのおキューズモールSTATION1棟3F
☎072-727-3156
①11:00~22:00 (LO21:00)
Ⓢ無休(みのおキューズモールに準ずる)
△箕面萱野駅北出口から徒歩すぐ

04

ますだ はんぱーぐとじかせいばんのおみせ

MASUDA ハンバーグと自家製パンのお店

60gのステーキと100gのプラチナハンバーグを両方味わえる贅沢な一皿。ランチには姉妹店SOLVIVA BAKERYの自家製パンの食べ放題がつき、もちふわパンを心ゆくまで楽しめる。

△豊中市新千里東町1-3
せんちゅうバル4F413区画
☎06-6831-1028
①11:00~15:00 (LO14:30)、17:30~21:00 (LO20:30) Ⓢ無休
△千里中央駅中央改札出口から徒歩1分

秋のウォーキングを楽しむために！ 歩き方と姿勢の改善方法

過ごしやすい気候になり、ハイキングを楽しんだり、
ウォーキングを始める人も多い秋。
身体に負担のかからない、正しい姿勢や歩き方のコツをご紹介します。



正しく歩くために まずは姿勢を整えよう

正しく歩くために、まずは正しい姿勢を知る必要があります。健康に繋がる美しい姿勢とは、身体の前後左右のバランスが取れた状態のこと。正しいバランスで立つことで、身体に負担がかかりにくくなります。美しい姿勢を保つために、「お腹を引き上げてお尻を締める」「頭の位置を後ろに引く」ことがポイント。しかし、意識しすぎると不自然な動きになってしまい、歩行にも悪影響が出てしまいます。気がついた時にチェックしながら、自分の身体に合った自然な姿勢を目指してみてください。

正しい姿勢は壁立ちでチェック



頭

肩甲骨

おしり

かかと

この4つを壁に
ぴったりくっつけて
腰と壁の間に手のひらが
フィットすればOK



地面を蹴るように 歩くことを意識

正しい歩き方の基本として「後ろの足で地面を蹴る」ことが大切。太ももの裏やふくらはぎの筋肉を伸ばすことで、しっかりと地面を蹴って歩くことができます。

「うまく地面を蹴るために」
- 足の後ろ側を伸ばすストレッチ -



イラストのように
壁に手をつけて、
アキレス腱を真っ直ぐ
伸ばしていきます。

POINT01

つま先とかかととは真っ直ぐ前に向けて
歩くために必要な「ヒラメ筋」をしっかり
伸ばしましょう。

POINT02

股関節まわりを伸ばす

足の付け根が伸びることで、骨盤の前傾
を防ぎます。お尻の筋肉も自然と縮まる
ので、美姿勢作りにもぴったり。

さらに効果UP!

後ろに伸ばした足と同じ側の腕を上げる
この時に手のひらを前に向けて腕を上げ
ると、大腰筋が伸びて足が動かしやすくな
り、歩行時の上半身のブレも防げます。

教えてくれたのは

ウォーキングトレーナー・
足育アドバイザー®

朝比奈 優 あさひな ゆう

自身の姿勢と脚の変化をきっかけに指導者の道へ。関西を中心
に1万人以上に姿勢と歩き
方を指導。現在は足育アドバイザー®・シューフィ
ッターとして足と靴の講座「大人の足育」も展開中。



季節の移ろいを楽しめる万博記念公園のイベントをご紹介します。



10月4日(土)～11月3日(月・祝) コスモス・コキアフェスタ

園内を彩るコスモス、コキア、ミューレンベルギア。秋だけの絶景をお楽しみください。
△自然文化園「花の丘」



10月25日(土)～11月24日(月・振休) 秋のローズフェスタ

秋バラの豊かな香りに癒される体験を。
約250品種・約2,400株が咲き誇ります。
△自然文化園「平和のバラ園」



11月1日(土)～11月30日(日) 紅葉まつり

イロハモミジやヤマモミジなど紅葉に染まる
園内では、秋を感じる様々なイベントも開催。
△自然文化園「紅葉溪」、日本庭園ほか園内各所

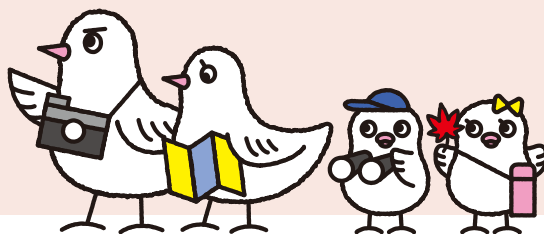


11月下旬～12月下旬(予定) イルミナイト万博

～2025 WINTER～ with ラーメンEXPO
太陽の塔が幻想的に輝く光の世界。お祭
り広場ではラーメンEXPOも行われます。
△自然文化園 太陽の塔周辺、お祭り広場

万博記念公園

①9:30～17:00(最終入園16:30)
②水曜(4～5月、10～11月は無休)
③260円(小中学生は80円)
※自然文化園・日本庭園共通入園料
※ラーメンEXPOは別途入場料が必要



EVENT 01 各種イベントのお知らせ

※詳細は決まり次第ホームページに掲載します。

各イベントにグッズ販売として参加します。ぜひご参加ください。

第32回「鉄道の日」フェスティバル(東京・お台場)

日程 10月11日(土)・12日(日)10:00～17:00

開催場所 お台場イーストプロムナード「石と光の広場」「花の広場」

第32回「鉄道の日」記念イベント「駅祭ティング2025 in 天王寺公園」

日程 10月19日(日)10:30～16:00

開催場所 天王寺公園エントランスエリア「てんしば」

万博鉄道まつり2025 with 観光EXPO

日程 11月29日(土)・30日(日)9:30～16:00

開催場所 万博記念公園「東の広場」ほか

EVENT 02 ウォーキングイベントのお知らせ

※詳細は決まり次第ホームページに掲載します。

朝日・おおさか南北ウォーク

北大阪急行担当「紅葉の秋を辿りながら…箕面萱野駅から日本の滝百選・箕面大滝を目指すコース」

南北ウォークの詳細はこちらから！



日程 11月22日(土) スタート受付時間 10:00～11:00

コース 約11km(箕面萱野駅→姫岩→唐人炭岩→箕面大滝→ライオン岩→箕面さくら並木通り→唐池公園→箕面萱野駅)

集合場所 木戸ヶ池緑地(箕面萱野駅南改札より徒歩3分)

のせ阪急北急スカイハイキング ※小雨決行(荒天中止)

日程 12月13日(土) スタート受付時間 9:30～10:30

コース 約12km(猪名川堤防→五月山動物園→緑のセンター→箕面スカイアリーナ前→箕面西公園→西脇公園→新船場西公園→箕面船場阪大前駅)

集合場所 餃子の王将多田店駐車場(能勢電鉄 多田駅下車より徒歩約3分)

GOODS 01 2026年スロット&KANSAI 電車&バスカレンダーを発売します

スロット&KANSAI協議会に加盟する電車やバスの写真が1年間楽しめるカレンダーを、数量限定で発売します。ぜひ買い求めください。

※係員不在時等ではご購入いただけない場合がございます。

発売価格 1,100円

発売場所 千里中央駅(駅長室)・箕面萱野駅(北改札)

発売期間 10月1日(水)～売り切れ次第終了



GOODS 02 オリジナルグッズ新発売のお知らせ

※数に限りがございます。

新商品

Osaka Metro& 北大阪急行コラボ A4クリアファイル

お互いの方向幕のデザインを施したコラボA4ファイルです。

価格 500円



新商品

Osaka Metro& 北大阪急行コラボ ラバーキーホルダー

お互いの車両のデザインを施したコラボラバーキーホルダー2個セットです。

価格 1,500円

\\ アンケートに答えて当たる! // 読者プレゼントキャンペーン

アンケートに回答いただいた方の中から抽選で5名様に、北急オリジナルグッズをプレゼント!

抽選で
5名様

応募受付 ▶ 2025年12月25日(木)まで

北急ロゴ入り
ミリタリーキーホルダー



応募方法

右記2次元コードより、氏名、郵便番号、住所、電話番号、年代、職業と、アンケートの答えを選択のうえ、ご応募ください。

応募はこちらから



※当選発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。 ※ご応募はお一人様一回限りです。 ※個人情報が入力がないご応募の場合、抽選の対象除外とさせていただきます。 ※皆様からご応募いただいた個人情報は、賞品発送以外の目的には使用いたしません。また、個人情報以外の記載部分は、今後の企画の参考にさせていただきます、責任を持って管理させていただきます。

ROUTE MAP 路線図

北大阪急行線

M06	M07	M08	M09	M10	M11	M13	M16	M20	M23	M30
箕面萱野 MINOH-KAYANO	箕面船場阪大前 MINOH-SEMAI HANNAI MAE	千里中央 SEIRI-CHUO	桃山台 TOMIYAMA-DAI	緑地公園 RYOKUCHI-KOEN	江坂 ESKA	新大阪 SHIN-OSAKA	梅田 UMEDA	なんば NANBA	天王寺 TENNOJI	なかもず NAKAMOSU

地下鉄御堂筋線



最新情報はInstagramをチェック /

北急沿線の魅力や楽しいイベント情報を発信中。ぜひフォローしてね!

@kitakyu50



KitaiQ No.21 (2025年9月26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)

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

編集 / 株式会社StarFACTORY ★次号は12月26日(金)発行予定です。お楽しみに!

※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26日現在のものです。