

約10分で彩り豊かな
3品が完成!

秋の 行楽弁当 レシピ

エテルノ
鳴尾武庫川
オープン

エテルノ仁川
20周年感謝祭

エテルノ小野原
1周年感謝祭

関西いいもん図鑑

ステンレス ランチジャー

ワタシ快適術

いれ方のコツを知って
いつもの日本茶をよりおいしく

見学会・セミナーのご案内





豚しそ梅チーズ焼き

チーズと梅肉は、豚肉と相性抜群。濃厚な豚肉を、梅がさっぱりと仕上げてくれます。フライパンの上で重ねるだけで、食べたえのある主菜が完成します。

【材 料】（2人分）

豚肉 …………… 100g	梅ペースト …… 適量	塩コショウ …… 少々
タマネギ …………… 1/4個	チーズ …… 40g	酒 …… 大さじ1
ニンジン …… スライス4枚	大葉 …… 2枚	

「作り方」

- ① タマネギとニンジンをスライスして、フライパンに敷く。
- ② 豚肉を①の上に広げ、塩コショウをふる。
- ③ ②に酒を回しかけたらフタをして、中火で約5分。豚肉の色が変わるのを待つ。
- ④ 大葉の上に梅ペーストをまんべんなく塗り、③の豚肉の上にのせたら、その上にチーズをのせる。
- ⑤ ニつ折りにして強火で2分焼き、チーズが溶けたらクッキングシートの上に置く。
- ⑥ キッチンパサミを使って、⑤を6等分に切る。
- ⑦ クッキングシートを半分に切り、3切れずつにわける。
- ⑧ クッキングシートの両端をくると巻いて船型にすれば、容器の代わりに。彩りに、型で抜いたニンジン添える。

- ① 豚肉の上に、梅ペーストと大葉、チーズをのせるだけ。フライパンの上で調理が完結
- ② 包丁を使わずに、キッチンパサミでカット。クッキングシートがトレーの代わりになるため、盛り付けも簡単



小松菜と卵の炒め和え

小松菜の緑と卵の黄色が映える一品。ひとつのフライパンの中で別々に調理し、最後に和えることで彩りも豊かに。

【材 料】（2人分）

小松菜 …………… 1/2束
卵 …………… 1個
アミエビ …… 大さじ1
塩・コショウ …… 少々
オリーブオイル …… 小さじ1/2

【作り方】

- ① 小松菜を2cmほどの長さに切ってフライパンに入れ、塩少々とオリーブオイルを入れる。
- ② 火をつけたら、小松菜をほどよく炒め、アミエビを加える。
- ③ コンロがIHならクッキングシート、ガスならホイルシートで作ったボックスの中にオリーブオイルと塩・コショウを入れ、その上に卵を落として軽く混ぜる。
- ④ 卵が固まったら、②の小松菜と③の卵を皿に移し、卵を崩しながら小松菜と和える。

時短 POINT



- ① 多彩な調味料を使わなくても、アミエビが味の決め手に
- ② 小松菜と卵を別々に調理することで色移りを防ぐ



【取材協力】

料理研究家
松園あかり さん

スマイルい〜つ代表。大阪で薬膳料理のレストランを経営。栄養バランスに富んだ彩り豊かなメニューや、時短のアレンジレシピを提案中。 <http://smileats.com/>

しめじとコーンのしょう油バター

電子レンジでチンするだけ。バターとしょう油の組み合わせが食欲をそそります。しめじは、エノキなどほかのキノコ類に替えてもOK。

【材 料】（2人分）

しめじ …………… 1/2株
コーン …………… 大さじ2
しょう油 …… 小さじ1
バター …………… 3g
レモン汁 …………… 1滴

【作り方】

- ① しめじは石づきをとり、軽くほぐしながらコーンと一緒に耐熱ボウルに入れる。
- ② しょう油をまわしかける。
- ③ レンジで2分チンしたら、バターとレモン汁を加えて混ぜる。

時短 POINT



キノコ類は熱が通りやすく、電子レンジを使うと調理もラクラク。バターは余熱で溶けるため、手早く混ぜ合わせて

秋の行楽弁当レシピ

約10分で彩り豊かな
3品が完成！

紅葉狩りや登山、ハイキングなど、秋は自然が恋しくなる季節。そこで、秋晴れの澄みわたる景色とともに楽しみたい行楽弁当のレシピを紹介します。彩り豊かなお弁当も、時短技を使えば10分で完成。フタを開けるのが待ち遠しくなりますよ。



のり巻きごはん

ひと口サイズで食べやすいのり巻き。渦状ののりがかわいらしく、行楽弁当に華を添えてくれます。

【材 料】（2人分）

ごはん …… 茶碗2杯（340g）
焼きのり …… 半切サイズ4枚
ふりかけ・ゴマ …… 好みで

【作り方】

- ① 1枚ののりの上に茶碗1/2杯のご飯を均一に広げる。
- ② のりの端からくると丸めたら、湿らせた包丁で3等分に切る。
- ③ 好みで、ふりかけやゴマをふりかける。

時短 POINT



くるっと巻いて、食べやすい大きさに切るだけ。おにぎりよりも手早く作れます



関西 いいもん図鑑

第26回 ステンレス ランチジャー

ガラス製の中瓶製造からスタート 1960年代には機械化で大量生産へ

炊飯器やポットなど、キッチン家電製品で知られる「象印マホービン」。社名にもなっている「マホービン」とは、ガラス瓶を2重構造にし、その間を真空にすることで長時間保温・保冷ができる魔法瓶のこと。「弊社は中瓶の製造メーカーとしてスタートし、のちに完成品の組立てまでを行う魔法瓶製造へ。魔法瓶の耐久性をアピールするため、力強い象をトレードマークにしました」と美馬本さん。

当時、職人がガラスを手吹きして作業をしていた魔法瓶はかなりの高級品。「1963年に機械による製造が可能になったことで価格が手頃になり、一般家庭へと普及していきました。さらに、世の中の

電化に伴い、ごはんやお湯を保温する魔法瓶は電子ジャーや電気ポットといった電気製品に入れ替わりました」。

一方で、水筒など携帯用の商品も、環境志考の高まりもあって売れ行き好調。「もとはガラス製のため、割れやすいという課題も。1980年頃からは丈夫で、保温性の高いステンレスが水筒の素材として採用されるようになりました」(美馬本さん)。

ステンレスの台頭で ランチジャーは軽量コンパクトへ

ステンレスの特徴は、薄く伸ばすほど強くなる、ぶつかっても元に戻る、パネ性があるという点。発売した当初は真空層の厚みが1cm近くあったランチジャーも、今では1mmと極薄に。食生活やライフスタ

イルが多様化する中で、利用者のニーズに合った軽量コンパクトな商品が次々登場しています。「ランチジャーも、以前は大きいサイズが中心でしたが、今は利用者も広がってコンパクトなタイプも人気」なのだそう。さまざまな進化を遂げてきた魔法瓶。今後の展開が楽しみです。



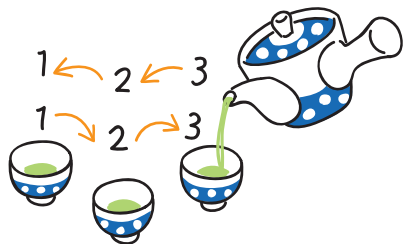
ランチタイムまで温かさをキープ。「ステンレスランチジャー (SL-NC09)」6,050円 (メーカー希望小売価格)

象のマークで知られる「象印マホービン」。これからの行楽シーズンにも大活躍しそうなランチジャーのヒミツについて、同社・広報担当の美馬本紘子さんに聞きました。

●教えていただいたのは

伊藤 明子さん

福寿園京都本店地下1階「京の茶蔵」チーフ。日本茶インストラクターリーダー。お茶講座の講師を務めるほか、お客様のお好みに合う茶葉のブレンドも。



来客や家族など、数人分のお茶をいれる時は、お茶の濃さや量に偏りが出ないよう、①②③、③②①の順に少量ずつまわし注ぎましょう。

急須でいれるお茶って、おいしいですね。水出しする場合も合わせて、茶葉のうま味を引き出すにはポイントが！

そこで、いつものお茶をよりおいしく味わうためのコツを、福寿園・日本茶インストラクターに聞きました。

お湯の温度は70℃ 4～5回に分けて残さず注ぎきるのがコツ

お茶(煎茶)をおいしくいれるためのポイントは、茶葉の量、お湯の温度・量、抽出時間の4つ。80℃を超えると苦味成分のカフェインや渋味成分のカテキンが急激に抽出されるため、お湯の温度には特に注意が必要で、70℃でいれるようにしましょう。茶葉の量は、お湯60ml(約1人分)に対して約3g(大さじ軽く1杯)が目安。茶葉を急須に入れたらお湯を注ぎ、約90秒待ったあとに注ぎます。その際、一気にではなく、4～5回くらいに分けて注ぎましょう。最後の一滴までしっかり残さず注ぎきって。

水出し茶を作る場合は、お茶パックを使うのがおすすめ。沸騰したお湯を冷まして使います。茶葉は、煎茶なら水1ℓに対して20g、ほうじ茶は15gが目安。茶葉をしっかりと広げてうま味を出すために、2つに分けていれるのがポイント。その後、冷蔵庫に4時間からひと晩くらい置いて冷やし、茶葉を取り出します。お茶のうま味成分であるテアニンは、低い温度でも時間とともに抽出されるので、煮出さなくてもおいしいお茶に仕上がりますよ。ぜひ、試してみてくださいね。

ワタシ 快適術

いれ方のコツを知って
いつもの日本茶を
よりおいしく

「おひとりさま」のエンディングに寄り添った サポートサービスを開始しました

昨今では、平均寿命の延伸、未婚率の上昇、配偶者との離別、家族関係の希薄化など、さまざまな要因でおひとりさまと呼ばれる状態にある方が増加しています。読者の皆さまの中にも、ご自身の人生のエンディングについて不安に思われている方も多いのではないのでしょうか。

今は頼れる誰かがいても、将来は頼ることができない状況になるかもしれません。人生のエンディングをどのように締めくくるのか、専門家と一緒に考えてみませんか。

エテルノでは、お客さまの意思決定を尊重する「株式会社OAGライフサポート」と提携しています。現場経験豊富な専門家が、おひとりさまに関するお悩みを一緒に解決します。資料請求など、お問い合わせはエテルノへご連絡ください。

こんなお悩みはありませんか？

もしも自分や家族が認知症になってしまったら、どうやって生活すればいい？

介護施設への入居時や入院時、身元保証人になってくれる人が周囲にいなかったら？

頼れる人がいない場合、いざという時、お葬式の手配は誰にお願いしたい？

家族に迷惑をかけずに、自分自身で準備しておくにはどうしたらいい？

など

エテルノ倶楽部会員さまのおトクな特典

- ・初回のご相談無料
- ・「OAG尊厳信託・各種契約」の契約金が**5%割引**

【特典ご利用上のお願い】

電話でエテルノ倶楽部の会員であることを申告してご予約の上、対面でご相談の際に会員証をご提示ください。事前申告がない場合、特典適用ができないことがあります。

おひとりさま の終活の始め方

今回、エテルノと提携して事業を行っている株式会社OAGライフサポート代表の黒澤史津乃さんに、おひとりさまの終活の始め方について詳しく話を聞きました。



(株)OAGライフサポート
代表取締役・行政書士
黒澤 史津乃さん

株式会社OAGライフサポート大阪支店

＜おもな業務内容＞

- 死後事務委任契約の受任及びその事務の執行業務
- 任意後見に関する業務
- 身元保証
- おひとりさま・高齢者生活支援

吹田市江坂町1-13-33 進和江坂ビル7階
大阪メトロ御堂筋線江坂駅から徒歩1分
TEL: 06-6389-6677
<https://oag-lifesprt.com>



ひとりになる可能性は誰にでもある

家族の形が多様化する現代。誰でもおひとりさまになる可能性はあります。例えば、ご夫婦二人暮らしで、認知症の奥さまを介護しているご主人が先に亡くなった場合。ご主人の死後の手続きや奥さまのお世話を任せられる人が周囲にいないければ、たとえ「夫婦」であっても「おひとりさま」の状況にあるといえます。

「自分は大丈夫」「まだ先のこと」と思っている方も、備えに早すぎることはありません。自分で決断できるうちに準備を始めましょう。

終活は学ぶ・決める・託すの 3ステップで

おひとりさまの終活の第一歩は、「学ぶ」です。介護や医療のことなど、今後の人生にどんな選択肢があるかを学んだら、次は「決める」。病気をわずらったら治療や療養をどこでするのか、認知症になったらお金の管理や家をどうするのか、ご自身の希望をエンディングノートにまとめます。ここまでは積極的に進める方も多いのですが、肝心なのは最後の「託す」です。

ご本人に代わって財産管理や介護の手続

き、延命の決断ができるのは相続人だけ。頼れる親族がそばにいないおひとりさまの場合、第三者の専門家と契約して将来のことを託さないと、ご自身の意思に沿ったエンディングを迎えられません。

これまで家族の役目であった見守りや安否確認、万が一の際の身元保証、そして死後の年金や公共料金など各解約手続きまで。おひとりさまが終末期を安心して迎えるためには、一貫して任せられる専門家との出会いが必要に。詳しくは、11月1日(水)開催の「エテルノ西宮」のセミナーでお伝えしますので、気軽にお越しください。

各種イベントのお問い合わせ・申し込み ☎0120-661-033

※各種イベントは、感染症や天災の影響などで、開催を中止する場合がございます。

エテルノ仁川 20周年感謝祭

イベント当日のみ、エテルノ倶楽部入会金0円

11/23 (木・祝)

要予約

10:00～13:00

申込締切 11/21(火) 定員 80名
場 所 エテルノ仁川 持ち物 筆記用具
参加費 無料 ※一部有料

エテルノ仁川は、おかげさまで20周年を迎えます。これまでのご愛顧に感謝して「20周年感謝祭」を開催しますので、ご家族・ご友人をお誘いあわせのうえ、お気軽にご参加ください。

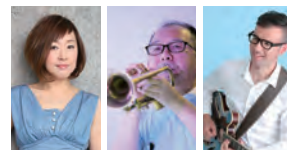
第一部 10:00～11:00

1級葬祭ディレクターによる「阪急の家族葬」セミナー

第二部 11:20～12:20

ジャズコンサート

ジャズのスタンダードや70年代の懐かしいポップスなどを、ボーカル、フリューゲルホルン、ギターのセッションでお楽しみください。



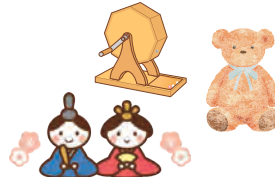
奏者：東かおる（ボーカル）、野々村明（トランペット＆フリューゲルホルン）、Jesse Forest（ギター）

◆ハズレくじなし抽選会

◆人形供養

会員：一式500円(税込)
一般：一式2,000円(税込)

※当日のご入会でも会員価格を適用いたします。
※個数制限はございません。箱やガラスケースから出した状態でご持参ください。



エテルノセミナー

第一部

一級葬祭ディレクターによるセミナー「阪急の家族葬」

最近、家族葬を希望する方が増えています。お一人お一人に合ったお見送りをさせていただくためにも、家族葬の正しい情報を知って、お葬式について考えてみませんか。家族葬を行うポイント、注意点などのほか、エテルノの葬儀プランについてもお話します。



西宮

11/1 (水)

第一部 10:00～11:00
セミナー「阪急の家族葬」
第二部 11:15～12:15
セミナー

備えて安心！
わたしの老後とその先のこと

ご自分の老後と、その先のことをご自分でデザインしてみませんか？ 家族がいてもいなくても、自分の将来を人まかせにしているは安心して老後を迎えられません。現場経験20年の講師と一緒に、終活のはじめの一步を踏み出しましょう。



講師：黒澤史津乃氏 ● ㈱OAG ライフサポート代表取締役、行政書士

申込締切 10/30(月) 定員 80名
参加費 無料 持ち物 筆記用具

阪急千里

11/29 (水)

第一部 10:00～11:00
セミナー「阪急の家族葬」
第二部 11:15～12:15
セミナー

わかって安心
永代供養と墓じまい

墓じまいの具体的な流れと注意点、さらにそこに眠っていた魂やご遺骨を、この先どのような形で供養すればよいかについてお話します。さまざまなお墓・樹木葬・納骨堂や永代供養の方法もご紹介。ご自身や先祖の納骨先を考えるきっかけとなるセミナーです。



講師：金曾久純氏 ● ㈱加登 営業推進課

申込締切 11/27(月) 定員 30名
参加費 無料 持ち物 筆記用具

仁川

12/16 (土)

第一部 10:00～11:00
セミナー「阪急の家族葬」
第二部 11:15～12:15
セミナー

意外と知られていない
“遺産分割協議”のイロハ

相続が発生すると、一般的に「遺産分割協議」が必要です。いざというときに、「どう対処したらいいのかわからない」「なぜ揉めるのか」を事前に知っておくことが重要です。具体的な事例を踏まえて解説し、「揉めない相続」のご準備をお手伝いします。



講師：大迫康二氏 ● 大迫司法書士事務所代表、司法書士

申込締切 12/14(木) 定員 40名
参加費 無料 持ち物 筆記用具

公式HPをリニューアルしました

エテルノはこのたび、ホームページをリニューアルいたしました。今後もみなさまのお役に立つ情報を更新してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。イベントのお申し込みは、ホームページからも承ります。

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


池田オープンデー

館内のご見学、ご葬儀の相談や見積もりなども承ります。

10/26 (木) 11/17 (金) 12/28 (金)
各日 10:00～15:00

※ご予約の際に、来館時間もお伝えください。

申込締切 各日の前日 参加費 無料

各会館へのご来館について

エテルノ各会館へのご来館（見学・相談など）は、事前にご予約をお願いいたします。

葬祭サービス エテルノ
☎0120-01-3242

エテルノ小野原 1周年感謝祭

イベント当日のみ、エテルノ倶楽部入会金0円

12/22 (金)

要予約

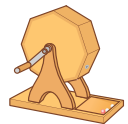
10:00～13:00

申込締切 12/20(水)
定員 30名
場 所 エテルノ小野原
参加費 無料
持ち物 筆記用具

第一部 10:00～11:00

1級葬祭ディレクターによる「阪急の家族葬」セミナー

◆ハズレくじなし抽選会



第二部 11:20～12:20 コンサート

「フルートとギターで綴る～クラシック・映画音楽～」

歌うように奏でる川端裕美のフルートと、スペイン仕込みの岩崎慎一のクラシックギターをお届けする、クラシックと映画音楽の魅力が凝縮された60分。人生の主題歌になるような1曲をドラマチックに奏でます。

奏者：川端裕美（フルート）、岩崎慎一（クラシックギター）



エテルノ見学会

生前準備セミナー

「いざというときに慌てないための生前準備」

お葬式について考えてみませんか。いざというときに慌ててしまい、お葬式が終わってから後悔することも少なくありません。生前準備のポイントや葬儀費用についてもお話します。



過去開催の見学会の様子

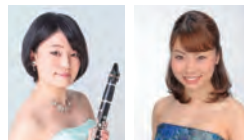
池田

11/17 (金)

第一部 10:00～11:00
生前準備セミナー
第二部 11:15～12:15
コンサート

アマービレフィルハーモニー
管弦楽団による季秋クラシックコンサート

秋を彩るクラリネットとピアノによるコンサート。クラリネットの魅力を鮮やかに彩るピアノとともに、2つの楽器のハーモニーを存分にお楽しみください。



奏者：濱松春菜（クラリネット／㈱アマービレ楽器管弦楽科講師）、塚本美美香（ピアノ／(社)アマービレフィルハーモニー管弦楽団専属ピアニスト）
企画：(株)カルチャー・ケア・サービス

申込締切 11/15(水) 定員 30名
参加費 無料 持ち物 筆記用具

西宮

12/5 (火)

第一部 10:00～11:00
生前準備セミナー
第二部 11:15～12:15
コンサート

オペラティック・クリスマス

本格的なオペラやミュージカルナンバー、そして季節にピッタリのクリスマスソングをピアニストと歌手の2人による演奏でお楽しみください。楽しいトークも交えながら、アットホームなステージをお届けします。



奏者：中井祥子（ソプラノ）、角地正直（テノール）、樋口友佳子（ピアノ）

申込締切 12/4(月) 定員 80名
参加費 無料 持ち物 筆記用具

鳴尾武庫川

12/11 (月)

第一部 10:00～11:00
生前準備セミナー
第二部 11:15～12:15
セミナー

やってこう！生前整理セミナー
～知って得るお片づけ術～

これからの人生を、より身軽に快適に暮らしていくための準備を始めませんか？ 元気なうちに持ち物を整理しておく、将来に対しての不安が少なくなります。この時季の気になるお掃除についても合わせて、身の回りを整えるポイントをお話します。



講師：徳王美紀氏 一般社団法人改善整理コンサルタント協会代表理事、ライフフィックス整理収納サービス代表

申込締切 12/8(金) 定員 30名
参加費 無料 持ち物 筆記用具

カルチャー教室 ★イベント当日にご入会の場合でも会員価格でご参加いただけます

鳴尾武庫川

11/17 (金) 10:30～12:00

申込締切 11/10(金) 定員 15名
参加費 一般…1,500円 会員…1,000円

クリスマスからお正月まで飾れるリース作り

12月26日に外すのはもったいない！ クリスマスパージョンの飾りを水引にチェンジして、お正月まで玄関を彩るリースを作ります。※作品サイズは直径20cm（手提げ袋付き）。クリスマス用リボンはお好きなリボンをお選びいただけます。

講師：Kaori ● 公益社団法人日本アロマ環境協会認定アロマセラピーインストラクター・キヤラアロマセラピースクール卒業ディプロマ
企画：(株)カルチャー・ケア・サービス



※作品イメージ

鳴尾武庫川

11/29 (水) 10:30～11:45

申込締切 11/22(水) 定員 20名
参加費 一般…1,500円 会員…500円

阪急交通社タイアップ 海外旅行の添乗員がご案内
最新バーチャルツアー～VRでめぐるローマの旅～

VRゴーグル（専用のヘッドマウントディスプレイ）を使って、まるでローマの観光地に居るような臨場感を楽しめるバーチャル旅行へ。関西テレビの技術による、360度映像の迫力を体感してください。

※満腹・空腹時は映像酔いをしやすくなりますので、ご注意ください。気分が悪くなった場合は、VRゴーグルを外してご休憩いただいても構いません。

講師：阪急交通社添乗員

※イメージ



- 各種イベント（オープンデーを除く）の最少催行人数は5名です。
- 参加申し込みは先着順です。
- キャンセルの場合は、事前にご連絡をお願いします。
- 開始時刻には余裕をもってご来館ください。
- 座席確保のため、ご予約のないお客様はご参加いただけない場合がございますので、ご了承ください。
- 感染症や天災の影響などにより、イベントを中止する場合がございます。
- 中止の場合は、ホームページでお知らせします。

阪急の家族葬 エテルノ 鳴尾武庫川

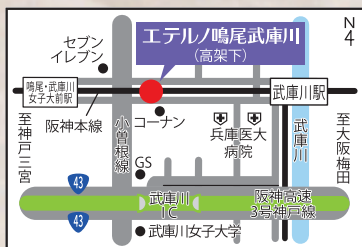
阪神「鳴尾・武庫川女子大前」駅と「武庫川」駅の両方から徒歩圏内、幹線道路小曽根線に面した場所に「エテルノ鳴尾武庫川」を開業しました。阪神沿線に限らず、西宮市南部や尼崎市からもアクセスしやすい、阪急阪神東宝グループならではの安心感ある家族葬向け会館です。



※画像はイメージです

エテルノ 鳴尾武庫川の特徴

- 1日1組様で、ご家族のみでゆったりとお過ごしいただけます
- 駅近、駐車場完備で参列の負担を軽減
- 先約がある場合も、安置室でのご安置が可能



駐車場
15台
完備

西宮市小松西町 2-6-52

阪神本線
・「鳴尾・武庫川女子大前」駅徒歩約6分
・「武庫川」駅徒歩約7分

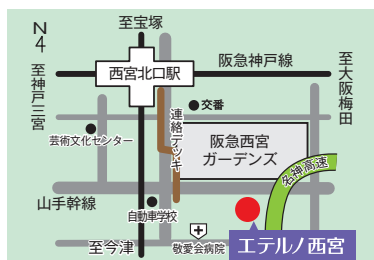
2023年
9月17日
.....
オープン
しました



葬祭サービス「エテルノ」へのお問い合わせ

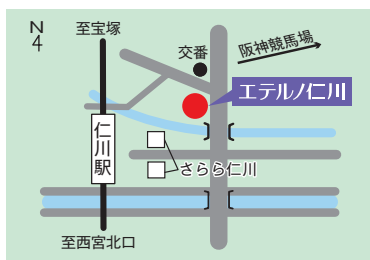
0120-01-3242

24時間・年中無休



エテルノ西宮

西宮市高畑町 2-25
(阪急西宮北口駅から徒歩約7分)



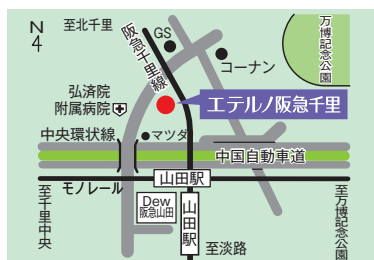
エテルノ仁川

宝塚市仁川北 2-1-24
(阪急仁川駅から徒歩約3分)



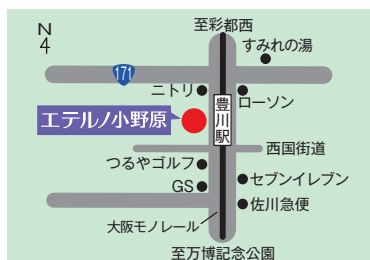
エテルノ池田

池田市綾羽 2-5-16
(阪急池田駅からバス5分「五月山公園・大広寺」下車)



エテルノ阪急千里

吹田市古江台 6-1-50 (阪急山田駅から徒歩約6分、大阪モノレール山田駅から徒歩約4分)



エテルノ小野原

茨木市西豊川町 12-3
(大阪モノレール豊川駅から徒歩約2分)

箕面市立聖苑での葬儀も承ります

公営斎場 箕面市立聖苑
箕面市半町 4-6-32
(阪急桜井駅から徒歩約15分)



クレジットカードでの葬儀代金のお支払いも承ります。