

エテルノ ETERNNO

2025
Winter

冬

エテルノ倶楽部NEWS

発行: (株) 阪急メディアックス
制作協力: サンケイリビング新聞社

身体の芯から温まる

薬膳鍋

を楽しもう

お葬式の事前相談をしてみませんか
知って備えるシニア LIFE
マイカーを手放すときの流れと注意点

関西いもん図鑑

シングルモルトウイスキー山崎12年

ワタシ快適術

デジタル詐欺の傾向を知って
スマホを安全に使う

イベントのご案内

エテルノ 阪急

検索



身体の芯から温まる 薬膳鍋

を楽しもう

健康食ともいわれる「薬膳」の知恵を使った、鍋料理のレシピを紹介。スーパーなどで手に入る食材で、簡単に作れるのも魅力です。身体が芯から温まるので、この冬にトライしてみたい。



薬膳を普通の鍋料理に取り入れてニンニクやショウガなどの薬膳食材を普通の鍋料理に加えるだけで、体がポカポカになりますよ。



監修者



料理研究家 スマイルい〜つ代表
あかりさん

大阪市北区で、薬膳をベースにした食堂を運営。旬の食材でバランスよく、彩り豊かな定食や薬膳料理を提供しています。本格薬膳食材を使った薬膳鍋など、コースメニューもあり(事前要予約)
https://www.instagram.com/smileats_

栄養たっぷり薬膳鍋レシピ

手羽元の出汁はコラーゲンたっぷり。ショウガ、トウガラシの成分が体を温めてくれるのもポイントです。野菜の栄養がたっぷり詰まっているので、ぜひ最後までスープを飲みほして健康を目指して。

材 料 (4人分)

手羽元	16本	ニンニク	ショウガ	ひとかけ
白ネギ	2本	トウガラシ		1本
ハクサイ	1/4株	塩		13g
ニンジン	1本	酒		50cc
ニラ	1束	水		1.5ℓ
シイタケ・シメジ	適量	コンブ		20cm
水菜	1束	油		大さじ2
クコの実・松の実	各20g			

作り方

- フライパンにスライスしたニンニクと、油を入れ、火にかける。油に香りが移ったら、塩でもんだ手羽元を加えて皮目に焼き色がつくまで焼く。
 - 手羽元を油とニンニクごと鍋に移して水と酒を加え、コンブ、白ネギの葉、種をとったトウガラシ、スライスしたショウガを入れて煮る。
- ★調理時間は長ければ長いほど、スープにうま味が出ます。最低でも1時間は弱火で煮るようにしましょう。
- 白ネギの葉を取り出し、鍋の具材を入れて味が足りなければ塩で味をととのえ、食材にしっかり火が通るまで煮る。最後に、クコの実・松の実を加える。



プラスαでさらにポカポカに

① トマト×チーズで変化を楽しむ



食べ進めたら、リコピンたっぷりのトマトとチーズで、味の変化も楽しみましょう。輪切りにしたナス2本と、小房に分けたカリフラワー1株、その上にカットトマト1缶と、半分に切ったカマンベールチーズを加えて火を通し、チーズが溶けたらできあがりです。

② 花椒(ホアジャオ)で香りをプラス



しびれるような辛さで注目を集めている「花椒」をシメの雑炊に加えると、風味や香りがよくなり、食が進みます。山椒やコショウ代わりに、いろいろ活用できますよ。

③ 手作りポン酢で風味をプラス



しょう油と柑橘系の搾り汁を1対1の割合で合わせた手作りポン酢は、胃を休めて食欲を増進してくれます。しょう油に細かく切ったコンブを加えて、ひと晩置いておくと味がまろやかに。

お鍋に入りたい パワー食材



ニンニク

パワーがみなぎるニンニクは、気の巡りを良くし、免疫力があがる食材です。しっかり火をいれると、ニオイも気になりません。



ショウガ

血行促進、新陳代謝アップが期待できます。火を通すことで成分が変化し、効果が高まります。しっかり洗って皮ごと使うのが◎。



ニラ

血の巡りを良くし、体全体を温めてくれるニラは、ビタミン豊富で栄養満点の食材。煮ると栄養素を吸収しやすく、疲労回復にもおすすめです。



白ネギ

免疫力を高めるビタミンCや、カロテンたっぷりで風邪予防にも。葉の部分を出汁に入るとうま味が出るので、残さず使って。



クコの実

滋養強壮に使われる薬膳食材のひとつ。目にも良いといわれています。水で戻して料理のトッピングに使えば、彩りも豊かに。



松の実

ビタミンEや亜鉛が含まれるので、肌や髪の乾燥が気になる季節にもおすすめ。軽く「から煎り」してから使うと、風味がアップします。

関西 いいもん図鑑

第31回 シングルモルトウイスキー山崎12年

多彩で高品質な原酒をブレンドより深みのある味を実現

2024年9月、世界的な酒類コンペティション・ISC（インターナショナル・スピリッツ・チャレンジ）の全部門で最高賞を受賞した「山崎12年」。日本初のモルトウイスキー蒸溜所である山崎蒸溜所で、今もなおつくり続けられています。そんな蒸溜所があるのは、京都郊外にある天王山のふもと。名水の里と呼ばれるこの地の水と環境が、ウイスキーを熟成するのに適しているのだそう。

「スパニッシュオークやミズナラなどの5種類の樽を使い、四季を通じて熟成している原酒は、非常に多彩。山崎12年の深みのあるおいしさは、こうしたさまざまな原酒をブレンドすることによって生まれて

日本を代表するシングルモルトウイスキーとして、世界中で愛され続けている「山崎12年」。その魅力について、サントリー株式会社の山崎ブランドマネージャー・芦田雅章さんに聞きました。

います。あとをひく、華やかな香りの余韻にもぜひ浸ってほしいですね」と芦田さん。

100周年の節目に 体験型の工場にリニューアル

そんな「山崎12年」が生まれた山崎蒸溜所は、建設に着工してから2023年ちょうど100周年。この節目の年に、設備や建物をリニューアル。利用者がより楽しめる工場へと生まれ変わりました。「つくり手自らのものづくりについて語るツアーを新設計するなど、お客さまとコミュニケーションがとれるようになったことで、アイデアも生まれています」。

また、日本だけでなく海外でも人気だという「山崎12年」。「日本にもっと洋酒文化を根付かせたい、という創業者、鳥井

信治郎の熱い思いを継承生まれたブランド。その意志通り、これからも山崎をはじめ、サントリーウイスキーの魅力発信していきます」と芦田さんは話します。

力強い味わいと重厚な香り、ジャパニーズウイスキーの良さを世界に知らしめた「山崎12年」。職人のこだわりが詰まったジャパニーズウイスキーから、これからも目が離せません。

「シングルモルトウイスキー山崎12年」メーカー 希望小売価格 15,000円（700ml、税別）。長期熟成による香味は格別。



●教えていただいたのは

玉井 知世子さん

NPO法人日本シニアデジタルサポート協会 理事長。現役看護師。デジタル化が進むなかで、シニアが安心してスマホを使い、便利で豊かな人生を送れるようサポート。
<https://jsda-jp.com/>

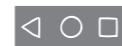


きますので、身に覚えのないメールがきたらまずは開かない、開いてもリンクをタップしないことを心がけましょう。

さらに、自動音声による詐欺電話で、素直に音声のアンケートに答えてしまうと、いつのまにか振り込みに誘導されてしまいます。最近では、他国の電話番号から詐欺電話がかかってくることも増えています。知らない番号からの電話には気を付けてください。

より詳しい話を聞きたい人は、セミナーでお話しますので、3月12日(水)のエテルノ仁川のセミナーへお越しください。

※ホーム画面に戻る操作方法



詐欺の広告を見かけたら、スマホの下にある真ん中のボタンを押すようにしましょう

ホームボタンがない機種は、下から上にスライドするようにして

お葬式の事前相談をしてみませんか？

限られた時間の中でお葬式の内容を決めてしまうと、後々振り返って後悔してしまうことも少なくありません。エテルノではお葬式の不安を解消するため、無料で事前相談を承っています。これを機に、人生の締めくくりについて考えてみませんか？

事前相談の メリット

- ・費用の把握ができる
- ・もしものときに慌てずに対応できる
- ・時間を気にせず、ゆっくりと決められる

●● エテルノでは、以下の相談方法からお選びいただけます ●●

①お電話

☎0120-01-3242
(年中無休)

②来館・オンライン

ご来館またはオンラインでの相談を希望の方はお電話、または右記QRコードより事前にご予約をお願いいたします。
☎0120-01-3242(年中無休)



③問合せ・資料請求フォーム



専用フォームに必要項目を入力してください。

★各種イベント日にも事前相談を受け付けています。日程は6・7ページをご確認ください。

ワタシ 快適術

デジタル詐欺の傾向を知って スマホを安全に使う

今やスマートフォン(スマホ)は連絡手段だけでなく、さまざまな手続きなど生活に欠かせないもの。スマホを使う層が広がるほど、増えてくるのがデジタル詐欺。安全にスマホを利用する方法をプロにレクチャーしてもらいました。

詐欺の通知がきても冷静に 無視する力を養って

最近、よく耳にするデジタル詐欺で多いのが詐欺広告。スマホの画面に、「ストレージがいっぱいです」などといった表示が出てきて、クリーナーアプリをスマホに入れるよう誘導されたら、デジタル詐欺の可能性があります。これは広告欄に表示されることもありますが慌ててクリーナーアプリを入れる必要はありません。危機感をあおるような内容は無視して、ホーム画面に戻りましょう(右下のイラスト参照)。それでも気になる人は、再起動をしてください。

次に多いのが、クレジット情報などを盗むフィッシングメール。ここ数年、宅配業者を装ったショートメールによるフィッシング詐欺が横行しています。不在届と勘違いしてリンクをタップすると、巧みな誘導で金融機関のIDやパスワード、クレジット番号などを入力させられてしまうことに。リンクからリンクへ飛ぶうちに、平常心が薄れてい

知って備える シニア LIFE

マイカーを手放すときの流れと注意点

長年乗車したマイカーは愛着があるもの。手放すときは少しでも高く売りたいですね。そこで中古車査定のプロである永井さんに車を売るときの注意点やタイミングを聞きました。

●教えていただいたのは

永井 悠樹さん

株式会社JCM 大阪支店 自動車グループ所属。全国1200の企業と提携し、トータルモビリティサービスを展開する。中古車の買い取りは適正価格がモットー。
<https://www.jcmnet.co.jp>



マイカーの査定依頼の際は 自動車検査証を手元に用意して

自宅にマイカーを眠らせていませんか? 「車に値段がつかかわからない」という理由から、愛車をそのままにされている方がいますが、放置すればするほど、年式と価値は下がってしまいます。悩む前にぜひ、中古車買い取りを専門とするプロの査定を受けてください。査定の際には、手元に自動車検査証を用意。そこに必要な情報がほとんど載っているため、電話などで相談する際でもスムーズに話を進めることができます。

所有者が変わっている、住所変更の手続きが済んでいないなどの不備がある場合は、書

類の手続きが複雑になります。その情報も自動車検査証があるとすぐにわかるので、自動車検査証はすぐに取り出せる場所に保管しておいてください。

専門業者へ相見積もりを依頼して マイカーの適正価格を知ろう

また、買い取ってもらうのは、その車を購入したディーラーでなくてもOK。ディーラーは下取りの前提があるため、査定が低くなる、引き取り後に価格が変わる、廃車費用がかかるといったこともよく聞きます。ディーラーとは別に、中古車買い取り業者からも相見積もりを取るとよいでしょう。実際に、当社の見積もりを引き合いにディーラーと交渉し、査

定額が上がったといったケースもあります。セカンドオピニオンを受けるつもりで、専門業者に依頼してください。

そして、マイカーを手放すのは3月までがおすすめです。3月までに売却先へ名義変更の手続きが完了しないと、新年度1年分の自動車税が発生します。車の処理はご自分で判断できるタイミングできちんと判断し、手放すことをおすすめします。

マイカーを手放すときの3ヶ条

- 1 自動車税がかからない3月までに手放す
- 2 買い取りの専門業者に相見積もりを依頼
- 3 査定の際は自動車検査証を用意する

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。

エテルノ館内見学・個別相談会 事前相談を承ります

イベント日・各回 10:00～13:00

お葬式に関するご質問やご相談を承ります。最近よく聞く「家族葬」や「無宗教式」「一日葬」など、お葬式にまつわる疑問にお答えします。館内見学や事前見積も承ります。各種イベント日に併せてご予約ください。
※イベント日時以外でご相談希望の方も、お気軽にお問い合わせください。



阪急千里 1/26日 9:30～13:00

ご都合の良い時間に
ご来館ください。

人形供養

申込締切 1/24(金)
参加費 会員 500円(税込)
一般 2,000円(税込)

思い出の詰まった人形を、感謝を込めて供養しませんか。個数制限はありません。箱やガラスケースからお出しただいた状態でお持ちください。



イベント当日

エテルノ倶楽部
入会金無料!

※当日入会でも会員価格
でご案内します

鳴尾武庫川 1/30木 10:30～11:40 セミナー

人生で心配な3つの「もしも」に 備えましょう!

「もしも病気やケガで倒れたら」「もしも認知症になったら」「もしも自分が亡くなったら」。いつまでも元気でいられればよいですが、この3つのもしもは誰にでも必ず訪れます。「もしも」に備えて、いつ、誰に何を願えばよいのかをお話しします。



講師: 杉田仁氏 ● 株式会社OAGウェルビー R 大阪支店 エリアマネジャー

申込締切 1/28(火) 定員 20名
参加費 無料 持ち物 筆記用具

西宮 2/5水 10:30～11:40 セミナー

よりよい相続するための知恵

遺産分割の方法をあやまってしまうと、相続人の間でトラブルになる可能性も。相続人全員が納得できる相続するための知恵と税金対策について解説します。セミナー終了後、個別相談会も実施しますので、お悩みのある方はお気軽にご参加ください。



講師: 吉田博一氏 ● 税理士法人オアシス総研代表、行政書士オアシス相続センター代表

申込締切 2/3(月) 定員 80名
参加費 無料 持ち物 筆記用具

小野原 2/11火・祝 10:30～12:00 カルチャー教室

自分らしさを演出 ～ささっと簡単! ワンポイントメイクレッスン～

魅力を引き出すメイクアップレッスンです。カラーアナリストがファンデーションやチーク、リップなど、それぞれの肌色に合うものをお伝えします。簡単にきれいになれるメイク法で若返りましょう。



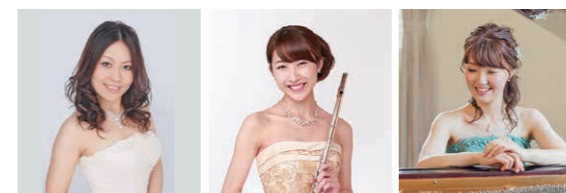
講師: 高木乃子氏 ● (有) Hot mummy 代表取締役、カラーアナリスト、メイクレッスン多数開催

申込締切 2/4(火) 定員 15名
参加費 会員 500円/一般 1,000円 持ち物 ご自身のメイク道具、鏡

西宮 3/18火 11:00～12:10 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 うたとフルートとピアノで贈る 春の陽だまりコンサート

あたたかな春の訪れを感じさせる音楽を、うたとフルートとピアノ演奏でお届けします。2つの楽器と歌が合わさった色彩豊かな名曲の数々をお楽しみください。



奏者: 友田久美(ソプラノ)、田中紗貴(フルート)、安達萌(ピアノ)
企画: (株)カルチャー・ケア・サービス

申込締切 3/17(月) 定員 80名 参加費 無料 持ち物 筆記用具

10:00～13:00 フラワーマルシェ

同日
開催

みずみずしいお花を販売いたします。かわいらしいお花から仏事もご用意しておりますので、お彼岸のお花としてもご利用いただけます。どなたさまもこの機会に、ぜひお立ち寄りください。



1本 100円

池田 2/23日・祝 11:00～12:10 コンサート

ヴァイオリンとピアノ「音の春」

まだまだ寒い日が続きますが、ひと足早く暖かな春を感じられるようなクラシックや映画音楽の名曲の数々をお届けします。ヴァイオリンとピアノが奏でる柔らかく心地良い音色を存分にお楽しみください。



奏者: 岡村由加里(ヴァイオリン)、田中志帆(ピアノ)
企画: NPO法人関西芸術文化支援の森 ゆずりは

申込締切 2/21(金) 定員 40名 参加費 無料 持ち物 筆記用具

阪急千里 3/6木 10:30～11:40 セミナー

頑張らない生前整理

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、将来に対する不安が少なくなります。この時季の気になるお掃除と合わせて、身の回りを整えるポイントをお話しします。



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 3/4(火) 定員 40名 参加費 無料 持ち物 筆記用具

仁川 3/12水 10:30～11:40 セミナー

スマホにまつわるデジタル詐欺について 学べるセミナー

被害が後を絶たないデジタル詐欺。手口が巧妙なため、知らない間に被害に遭っているなんてことも。定期支払いの契約をしていないか、LINEのセキュリティ設定は問題ないかなど、一緒に学びながら、安心してスマホを使えるようになります。



講師: 玉井知世子氏 ● NPO法人日本シニアデジタルサポート協会 理事長、看護師

申込締切 3/10(月) 定員 40名
参加費 無料 持ち物 筆記用具、スマートフォン

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。

1/20(月) 2/23(日・祝) 3/24(月)
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

エテルノ各会館へのご来館について

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

● 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。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。

エテルノ倶楽部に入会すると葬儀基本プランの割引も

年会費・積立金など一切不要

入会金 **3,000円** (税込)

※「STACIAカード」「阪急阪神お得様カード」をお持ちの方は、入会金無料です。

- 葬儀基本プランの20%割引
- 互助会解約手数料の負担 (上限あり)
- エテルノ主催イベントの参加費優待
- 信託銀行、税理士、司法書士、弁護士など専門家の紹介
- 仏壇・仏具の割引 ○ 遺品整理などの葬儀後サポート
- おひとりさまの終活サポート
- 阪急阪神東宝グループ各社の特典 (ホテル、旅行、不動産など)
- 阪急沿線のお出かけに便利な特典

各種イベント・入会のお問い合わせ・お申し込み

☎ **0120-661-033** 平日9:30~17:00 (土・日曜、祝日を除く)

HP <https://www.eterno.jp>
ホームページからも各種お申し込みできます



郵送 〒663-8202 西宮市高畑町2-27
株式会社阪急メディアックス「エテルノ倶楽部事務局」宛

●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。

エテルノはSTACIAカード優待施設です



1 葬儀基本プラン **15%割引**

適用範囲 カード名義人が喪主の場合

2 **Sポイント進呈**

葬儀基本プラン200円(税別)ごとに1ポイント進呈

適用範囲 カード名義人が故人の二親等以内または喪主の場合

3 **エテルノ倶楽部入会金無料**

適用範囲 カード名義人がご入会の場合

※詳細はお問い合わせください。

エテルノ西宮

エテルノ小野原

各種ご法要承ります

忌明け法要、年忌法要などのお集まりにぜひご利用ください。

会館使用料：22,000円(税込)

⇒エテルノ倶楽部会員の方は**無料**

料金プラン：55,000円(税込)～

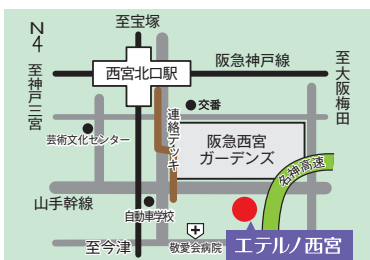


※エテルノ西宮

葬祭サービス「エテルノ」へのお問い合わせ

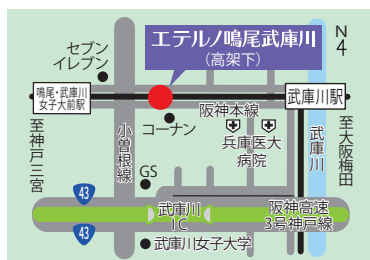
☎ **0120-01-3242**

24時間・年中無休



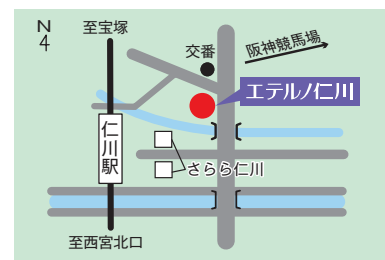
エテルノ西宮

西宮市高畑町2-25
(阪急西宮北口駅から徒歩約7分)



エテルノ鳴尾武庫川

西宮市小松西町2-6-52(阪神鳴尾・武庫川女子大前駅から徒歩約6分・武庫川駅から徒歩約7分)



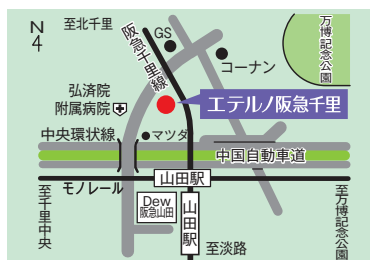
エテルノ仁川

宝塚市仁川北2-1-24
(阪急仁川駅から徒歩約7分)



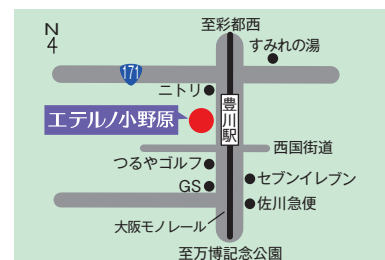
エテルノ池田

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)



クレジットカードでの葬儀代金のお支払いも承ります。



エテルノ倶楽部NEWS 2025年冬号 ●次回 エテルノ倶楽部NEWSの発行は2025年4月の予定です

〈発行〉株 阪急メディアックス 〒663-8202 西宮市高畑町2-27 ☎0120-661-033 FAX.0798-66-8836 <https://www.eterno.jp> 〈制作協力〉サンケイリビング新聞社