

# エテルノ

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

お洒落な空間で本格的に

## 小粋な蕎麦屋さん

LINE公式アカウントはじめました

知って備えるシニア LIFE

家族に“自分史”を語る時間を作ろう

アイデアで暮らしを豊かに! グッと身近な発明品

初恋スリッパ

ワタシ快道術

足の爪の形を整えてスムーズな歩行を

イベントのご案内

撮影協力: そばと酒 そばやし

エテルノ 阪急

検索



# お洒落な空間で本格的に 小粋な蕎麦屋さん

※営業時間、定休日、営業内容などは変更になる場合があります。来店の際は事前に店舗を確認してください。※盛りつけは実際のものとは異なる場合があります。※商品内容や価格、販売期間は変更になる場合があります。※価格は税込み。LO=ラストオーダー。

季節を問わず楽しみたいのが、風味豊かなお蕎麦。最近では気軽に立ち寄れる、カジュアルな雰囲気のお店が増えています。おしゃれな店内で、本格的なお蕎麦を堪能しませんか。

## 西宮北口 そばと酒 そばやし

### 木の香りに包まれた店内で食事を

一軒家の民家を改装したお店。店内中央にはカエデやケヤキなど材木の異なるテーブルが置かれ、木の温もりを感じながら食事を楽しむことができます。蕎麦は手打ちの二八で、なめらかなのど越しの細平打ち麺が中心。まるやかで豊かな味わいの特製出汁は、2カ月間寝かせてから店に出すのだそう。日本料理出身の主人が作る多彩な一品料理と一緒に召し上がれ。

西宮市高松町 15-11 ☎Tel.0798-67-3050 ☑昼=火~金曜は午前11時~午後2時30分 (LO午後2時)、土・日曜、祝日は午前11時~午後3時 (LO午後2時30分)、夜=火~土曜は午後6時~午後9時 (LO午後8時30分) ☑月曜休 (祝日の場合は火曜)、日曜、祝日は昼のみ営業 ☑阪急西宮北口駅徒歩2分



1



2



3

- 1 小海老の天ぷらや鬼おろし、黄身卵を混ぜていただくのつけそば (1430円)。一度にさまざまな味が楽しめます
- 2 枝豆とゴボウのざつま揚げ (715円)。蕎麦前として、日本酒やビールと一緒に楽しむ人が多い人気メニュー
- 3 オリジナルのテーブルは、大工である店主の弟さんが1年かけて作ったもの。さりげなく飾られた古民具風のインテリアも素敵

## 中津 コボジャン COVOJEAN

### のどごしの良い蕎麦を存分に召し上がれ

中津の路地奥にある同店は、パリのカフェを思わせるモダンな空間。店内には、元トランペッターの店主が厳選したジャズ音楽が流れます。そんな素敵な雰囲気の中でいただく蕎麦は、本格的な手打ち。1日2回の仕込みで昼は二八、夜は十割の打ち立てが味わえます。細麺のど越しも良いため、いくらでも食べられそう。蕎麦出汁を使っただし巻きも要チェック。

大阪市北区中津 1-8-13 イケデンビル1階 ☎Tel.06-6450-8157 ☑正午~午後2時 (LO午後1時30分。売り切れ次第終了、昼は予約不可)、午後6時~午後10時30分 (LO午後9時30分) ☑日・月曜、第1土曜休 ☑阪急中津駅徒歩4分



- 1 鴨そば (昼は二八1400円、夜は十割1580円)。京鴨のうま味が溶け込んだ出汁が、蕎麦に絡んで絶品
- 2 ご飯セット (380円、昼のみ) は、肉もそのせご飯かおむすびを選択。おかず付きで、ボリュームも満点
- 3 一見、カフェのような外観。真っ白な壁に書かれた「手打ちそばとお酒と音」の文字が目印



2



1

- 1 サヴァ缶マニア蕎麦 (1795円) は、黄色のサバ缶が目を引き一品。サバのうま味とカイワレの辛味の相性もバツグン
- 2 全60種を揃える灘五郷の日本酒のおともにおすすめ。蕎麦味噌チーズのタルティーン (545円)
- 3 「祭りばやし」をイメージしてデザインされた店内。間接照明でムーディーに



3



2

## スタンド JAPA SOBA HANA KO EKIZO 神戸三宮

### 自慢の蕎麦と灘五郷の日本酒を召し上がれ

店内は、まるでBARのようにスタイリッシュ。しめ縄など随所に日本らしい飾りがあって、海外からの利用者にも評判です。カウンター席が中心で気軽に足を運べる雰囲気でありながら、蕎麦は十和田湖畔産蕎麦粉を使った十割の本格派。めずらしい太平打ち麺で、食感がパスタと似ている点もポイントです。蕎麦前と灘五郷のお酒を楽しんだ後の締めにもおすすめ。

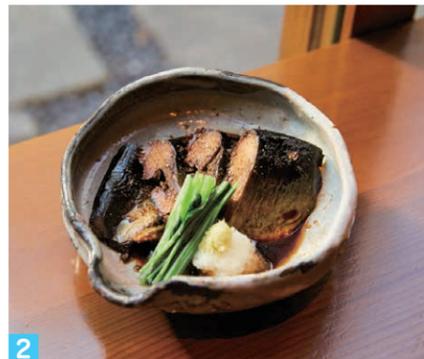
神戸市中央区加納町 4-2-1 EKIZO 神戸三宮 1階 ☎Tel.078-322-0875 ☑日~木曜、祝日は午前11時~午後10時30分 (LO午後10時)、金・土曜、祝前日は午前11時~午後11時 (LO午後10時30分) ☑無休 ☑阪急神戸三宮駅徒歩1分

## 大阪梅田 しゅはり 守破離 梅田・堂島店

### 庭を眺めながら旨い蕎麦に舌鼓

昨年、10年目を迎えた節目にリニューアル。天然の木肌を生かしたカウンター席や、窓から和庭園が眺められる憩いのテーブル席などで、リラックスして食事を楽しむことができます。こちらでいただける蕎麦はコシが強く、1本1本が際立つ食感。香ばしい風味もたまりません。そば焼酎のそば湯割りとといった、蕎麦屋さん、ならではのお酒もぜひ味わってみて。

大阪市北区曾根崎新地 2-1-9 ☎Tel.06-6442-0711 ☑午前11時30分~午後3時 (LO午後2時30分)、午後5時30分~10時 (LO午後9時) ☑不定休 ☑阪急大阪梅田駅徒歩15分



2



1



3

- 1 つけてろそば (1250円) は、煎った蕎麦の実の苦味とプチっとした食感がアクセント
- 2 大きな生のにしんを3日間炊き上げた、にしんの煮つけ (780円) を蕎麦前に
- 3 キタエリアの喧騒から、少し離れたところにある梅田店。蕎麦打ちの実演を見ることもできます

# グッと身近な発明品

アイデアで暮らしを豊かに！ /

## 第1回 初恋スリッパ

履いて歩くだけで脚が引き締まる。そんな一挙両得な「初恋スリッパ」を発明した中沢信子さんに、発明するまでの経緯について話を聞きました。



布SS～M2860円、L～LL3190円、  
畳SS～M3190円、L～LL3410円。  
硬すぎず柔らかすぎず、心地よい履き心地も魅力です

●発明家

中沢 信子さん

有限会社アイデア工房 阿蘇山 代表取締役。幼いころから発明に興味を持ち、1990年に発表した「ダイエットスリッパ」が第23回婦人発明家協会「なるほど展」に入選。商品化と同時に反響を呼び、工房を設立。現在もアイデアあふれる便利グッズを量産中。  
http://r.goope.jp/aidea-hatsukoi/free/3



### 全長が短く、かかとが高いスリッパ開発のきっかけは自身の腰痛

全長が短く、かかとが高いスリッパ。「見かけたことがある」という人も多いのでは。これは主婦の発明家である中沢信子さんのアイデアで1990年に誕生した「ダイエットスリッパ」で、自身の腰痛がきっかけでひらめいたのだそう。「病院の先生に運動してやせるように言われ、家でできる運動を考えていたら、つま先立ちで歩くと脚が引き締まることに気がつきました。そこで思い切って、履いていたスリッパのかかとを裁ちばさみで切って、履いてみることに」。

「良い運動になる」と履き続けるうちに、スリッパの底が薄くなってきたので、ネットや段ボールで補強。さらに縫製も美しく整えると、友人から「欲しい」という声。「これは売れると思い、軽井沢にある主人のギャラリーで販売すると、女優やアスリートの方々がこぞって買いに訪れました。やがて口コミで噂が広がり、百貨店からのオフアや、海外への輸出も始まったんです」。

### 見た目も名前もインパクト大 初恋スリッパへ改名して大ヒットに

さまざまなシーンで取り上げられる頻度

が増え、発売3年目の1993年にはスリッパの売り上げが急増。類似品も出回るようになり、商品名を「ダイエットスリッパ」から「初恋スリッパ」に改名しました。思いつきで名づけたそうですが、意外性のあるネーミングで認知度はさらに向上。発売から35年がたった今も、売れ続ける大ヒット商品に。「私は人をビックリさせるのが好き。10年以上温めている作品を、できれば年内に発表して『初恋スリッパ』が登場した時のような驚きを世間に与えたいと思っています」と中沢さん。中沢さんの発明は、これからもまだまだ続きます。

# ワタシ 快適術

足の爪の形を整えてスムーズな歩行を

足の爪が整っていないと、地面をしっかりと踏みしめられず、足元が不安定に。いくつになっても自信をもって歩き続けられるように、正しい足の爪の切り方を教えてもらいました。

## 指先を守ってくれる大切な爪 こまめな爪切りで足の健康をキープ

40歳を過ぎるころから、爪が厚くなる、縦線が入るなど、足の爪に変化が現れます。これは爪が伸びるスピードが遅くなることによって起こる老化現象のひとつ。爪が硬く切りにくくなることから、爪切りをおろそかにする人が見られますが、爪には指先を守る大切な役割が。足の爪が適切な長さでないと、踏ん張る力がなくなり、骨折や転倒につながりますので、こまめな爪切りを心がけましょう。

理想の爪の形はスクエアオフ。爪と足指の先端が同じ長さになるよう、まっすぐに切り、両端をやすりで丸めます。爪の角を深く切り落とす人がいますが、爪が三角形になると、踏み込んだときに両端の爪が皮膚に食い込んで、痛みで歩けなくなることも。とくに、親指は体重がのるので注意してください。

爪の白く伸びた部分が気になるからといって、深爪

●教えていただいたのは

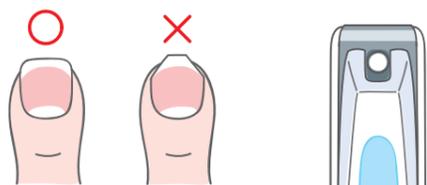
堀 友美さん

株式会社 cheer town 代表取締役。看護師・保健師・フットヘルパー協会認定講師。爪切りを中心とした高齢者へのフットケア事業を展開。



も厳禁。白いところは切り落とす目安ではありません。爪の先端が白く硬くなるのは乾燥が原因なので、オイルでこまめに保湿を。

また、爪を清潔に保つことも大切。爪と指の間が汚れると、垢が爪の成長を妨げてしまうからです。前傾姿勢が難しく、体を洗うときに足指に手が届かない人は、柔らかい歯ブラシに石鹸をつけて爪と指の間を優しく洗いましょう。毎日のフットケアと正しい爪切りで、足の健康をキープしてくださいね。



爪の先端は丸みをつけず直線に切ります

爪切りは直線刃のものを選んで

# シニア LIFE

## 家族に「自分史、を語る時間を作ろう

元気なうちに、家族に伝えておきたい「自分史」。声に出して相手に伝えることと、人生を振り返る時間を持つことの大切さをインタビューのプロである光川さんがレクチャー。

●教えていただいたのは

光川 和子さん

3good代表。ポジティブ心理学実践インストラクター。高齢の親御さんに人生の話を聴き30分の音声データにまとめる「声のアルバム」を運営。  
https://3goodgift.com



### 自分の人生を語るこれがこれから生きる子どものエールに

離れて暮らす家族と、きちんとコミュニケーションは取れていますか？ スマートフォンで要件を伝えるだけのやりとり偏ってしまっている人には、あなたの人生の系譜である「自分史」を家族に肉声で伝えることをおすすめします。平凡な人生だからと謙遜することはありません。家族は特別な存在。家族が亡くなった後、「もっと話を聞いておけば良かった」と後悔する人も多いもの。記憶が薄れないうちに伝えましょう。

例えば、子どもは、あなたが親になってからの人生しか知りません。結婚前の話は、親が一個人であるという気づきを与えることができ

ます。過去に親子で行き違いがあっても話を聞くことで、子どもが親を客観視できるようになり、その後の親子関係が少しずつ変化するというケースも。また、話の最後には「いろいろあったけど良い人生だった」と締めくくられる親が多く、そのうれしそうな声はこれから長い人生を送る子どもの支えとなります。

### 終活のひとつとして 声で自分の人生を伝えよう

「自分史、を語ることは、自身の終活にもつながります。旅立った後のことを綴るエンディングノートは気が進まないという人も、自分の人生を振り返る「自分史」なら「残り時間をどう過ごすか」「家族に何を遺すのか」といったことを

前向きに考えられる人が多いのです。

文章で記録する方法もありますが、声にはその人の感情が含まれます。「亡くなった親の留守番電話のメッセージが消せない」というエピソードがある通り、声はその人の存在をありありと想像させるものだからです。かしまる必要はありません。また、家族だからといって何もかも伝える必要もありません。この特別な時間は、あなたの人生を肯定するだけでなく、これから生きる子どもにかけがえないギフトになるでしょう。

### 自分史を語る3つのポイント

- 1 堅苦しく考えず雑談をする気持ちで
- 2 自分の人生を謙遜せず自信をもって
- 3 家族間ですべてを伝えなくてもいい

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。



仁川 4/27日 11:00～12:10  
コンサート

### 稀代の組み合わせで楽しむ 陽春のひととき

フルートとトロンボーンというめずらしい組み合わせにピアノを加え、クラシックの名曲や春にふさわしい曲をお届けします。この編成ならではの掛け合いや、ハーモニーをお楽しみください。



奏者：三田智美(フルート)、日浦栄輝(トロンボーン)、渡邊いちご(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 4/25(金) 定員 40名 参加費 無料

鳴尾武庫川 5/20火 10:30～11:40  
セミナー

### 相続専門税理士による相続対策

あなたに相続が発生した場合、お亡くなりになられた方の相続財産が基礎控除(※)額を超えていると、死亡日から原則10カ月以内に相続税を申告する義務が発生します。相続の経験豊富な税理士が、相続対策のポイントをわかりやすく説明します。  
※基礎控除とは3,000万円+600万円×法定相続人の数のこと。



講師：坂口建太氏 ● 税理士法人朝日中央総合事務所 公認会計士・税理士

申込締切 5/19(月) 定員 20名 参加費 無料 持ち物 筆記用具

西宮 5/26日 9:00～13:00  
ご都合の良い時間にご来館ください。

### 人形供養

申込締切 5/23(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い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。



### 相続・遺言個別相談会

西宮

5/30金

10:00～13:00

申込締切 5/28(水)



遺言に関するご相談から公正証書遺言の作成・保管、円満な相続の実現までをお手伝いします。まずはお気軽に相談会へお越しください。

相談員：三菱UFJ信託銀行 梅田支店・大阪支店・西宮支店

相談時間 1組45分程度 参加費 無料 持ち物 筆記用具

阪急千里 6/11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、著書に「シニア人生がガラリと変わるスマホのワクワク練習帖」

申込締切 6/9(月) 定員 40名 参加費 無料 持ち物 筆記用具、スマートフォン

10:00～13:00  
(売り切れ次第終了)  
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。どなたさまでもこの機会に、ぜひお立ち寄りください。



小野原 6/5木 11:00～12:10  
コンサート

### フルート&ピアノコンサート 色とりどりの音楽の旅

フルートの涼やかな音色に乗せて、クラシックから季節の音楽まで、さまざまな曲で音楽の旅をお楽しみいただけます。



奏者：堂ノ瀬気英(フルート)、岩佐涼(ピアノ)  
企画：株式会社カルチャー・ケア・サービス

申込締切 6/3(火) 定員 20名 参加費 無料

西宮 6/17火 10:30～11:40  
セミナー

### 墓じまいと永代供養の進め方 ～先祖への感謝を新しい形で～

多様化する納骨先の選定、永代供養のメリットとデメリットのほか、「墓じまい」の手順と公的手続きの方法をわかりやすく解説します。少子化の影響で増える墓じまいのニーズにこたえ、新しい形の供養方法をご提案します。



講師：岡本憲氏 ● 株式会社加登 西宮店 店長

申込締切 6/16(月) 定員 80名 参加費 無料 持ち物 筆記用具

### 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。

4/21(月) 5/8(木) 6/23(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。  
※上記日時以外でご来館希望の場合もお気軽にお問い合わせください。

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

西宮 9:00～18:00

鳴尾武庫川/仁川/阪急千里/小野原 10:00～16:00

※上記時間内でも不在の場合がありますので、必ず電話予約をお願いします。  
※池田会館はスタッフが常駐していません。

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)~**

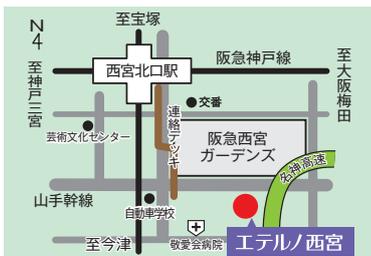


※エテルノ西宮

葬祭サービス「エテルノ」へのお問い合わせ

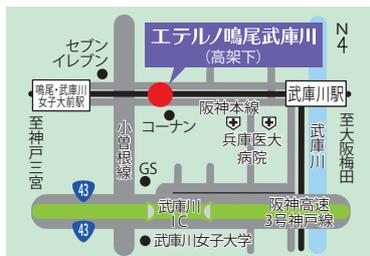
☎ **0120-01-3242**

24時間・年中無休



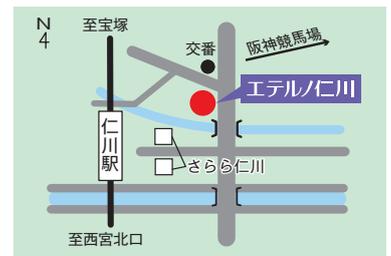
エテルノ西宮

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)



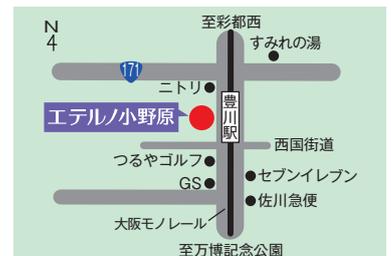
エテルノ池田

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6-1-150(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年春号 ●次回 エテルノ倶楽部NEWSの発行は2025年7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