

# エテルノ ETERNO

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

たまご薄焼き派もふわふわ派も！

## オムライスに恋して！

エテルノ倶楽部入会金無料キャンペーン実施！

知って備えるシニア LIFE

家族に迷惑をかけない「財産の残し方」を

アイデアで暮らしを豊かに！グッと身近な発明品

カップホルダー「BIG Foot」

ワタシ快癒術

生活習慣の心がけで快眠にアプローチ

イベントのご案内

撮影協力：洋食ふるた

エテルノ 阪急

検索





たまご薄焼き派もふわふわ派も!

# オムライスに恋して!



洋食の定番メニューと言えばオムライス。「たまご薄焼きが好き」という人も、「ふわふわがいい」という人にもおすすめの「一度は食べたい有名店の味」を紹介します。

※営業時間、定休日、メニューの価格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に確認してください。※料理の見た目などが異なる場合があります。※価格は税込み。※LO=ラストオーダー



阪急箕面

フェリーチェ

洋食 felice

口当たりの良い  
とろとろ卵がやみつきに

卵3個をかきまぜて強火で一気に入り上げるオムレツは、口当たりの良い、なめらかな仕上がりに。そのソフトな食感が気に入って「ここのオムライスは飲み物」と言う常連客もいるのだとか。味の決め手は、5日間も煮込むという自家製のデミグラスソース。牛すじ肉と野菜の濃厚なうまみがたまりません。

箕面市箕面6-1-32 ☎TEL 072-720-3031 ▼午前11時30分～午後3時 (LO午後2時30分)、午後5時30分～午後8時 (LO午後7時30分) ▼水曜休▼阪急箕面駅徒歩6分



- 1 「オムライス」1,200円はサラダ付き。大盛りはプラス380円でライスの量がほぼ倍とお得
- 2 テラスから明るい光が差し込む心地よい店内。4人掛けのテーブル席が中心です
- 3 緑色のテントが目を引く外観。「ミスタードーナツ」の日本1号店の隣にあります

阪神大阪梅田

ザ・サーテスリー ティーアンドバーテラス

The 33 Tea&Bar Terrace

「シュワシュワ、ガクセになる  
新食感のスフレオムライス

スフレ風のオムライスは、スプーンを通すのをためらうほど、卵がふんわりと膨らんだ美しい焼き上がり。卵液のかくはんに30分以上かけるというスフレは、シュワシュワとした食感。その下にあるハッシュ・ド・ビーフとバターライスと絡み、卵の素朴な甘さが口の中に広がります。柔らかく煮込んだ牛すじ肉もたっぷり入っていて食べ応え抜群です。

大阪市北区梅田2-4-9 BREEZE BREEZE 33階  
☎TEL 06-6347-8633 ▼午前11時～午後4時 (LO午後3時)、午後5時～午後11時 (LO午後8時) ▼不定休▼阪神大阪梅田駅徒歩5分



- 1 「ハッシュ・ド・ビーフのスフレオムライス」1,870円。サラダ・セットドリンク付き
- 2 ニューヨークのペントハウス風の店内。地上160メートルからの眺望が楽しめます
- 3 エレベーターで33階へ。大きなシャンデリアが印象的な通路の先にお店があります





**パリッとした薄皮が  
ケチャップライスを包み込む**

神戸洋食の名店「グリル末松」出身の店主が作るオムライス、同店ゆずりの薄焼きタイプ。パリッと張りのある焼き加減で仕上げた卵が、ケチャップライスを舟形に包みまます。あめ色になるまで炒めた甘い玉ねぎが溶け込んだケチャップソース、ウスターソースなどでさっぱりと仕上げたデミグラスソースとともに自家製。甘みと酸味が相まってスプーンが進みます。

神戸市灘区水道筋4-1-1 パルティマルトヨビル2階▽  
Tel.078-891-9819▽午前11時30分～午後2時30分(LO  
午後2時)、午後6時～午後9時(LO午後8時30分)▽  
水曜日▽阪急王子公園駅徒歩7分

- 1 絶妙な火加減と職人技。が生み出す、均一な厚みの薄焼き卵。「オムライス」1,100円
- 2 ダークブラウンの家具が並ぶ温もりの空間。純喫茶のようなレトロな雰囲気
- 3 店主は米どころの熊本県出身。稲穂で彩られたロゴの看板が目印です



1

2

3

**香味野菜とスパイスがアクセント  
風味豊かなオムライス**

晩御飯を食べにくる人が集まる夜カフェ。看板メニューのオムライスはデミグラスソースに半熟卵が浸るような見た目、するすると食べ進められます。ライスには、香味野菜たっぷりのケチャップを合わせて奥深い味わいに。スパイスも良いアクセントになっています。ホワイトソースやカレー粉を使った期間限定のオムライスも。

神戸市中央区加納町3-12-13 浜川ビル 1階▽Tel  
078-584-3568▽午後6時～翌午前3時(LO2時  
15分)、日曜は午前1時まで(LO午前0時15分)▽  
不定休▽阪急神戸三宮駅徒歩8分



1



2

3

- 1 「オムライス」1,100円。野菜ときのが入ったホワイトコンソメのスープ付き
- 2 アジアンテイストな家具や装飾品で彩られた店内には音楽イベント用のピアノも
- 3 お店は居酒屋やカフェが点在する賑やかな不動産の途中にあります

# グッと身近な発明品

アイデアで暮らしを豊かに！ /

## 第5回 カップホルダー「BIG Foot」

不安定な場所に置いてもカップが倒れず、飲み物がこぼれないカップホルダー「BIG Foot」。発明家の部由紀子さんに開発ストーリーを聞きました。



ペットボトルホルダー MINI(後列左)2,000円、ペットボトルホルダー STANDARD(後列右)2,500円、カップホルダー 2,500円。すべてのパーツは取り替えるので長く使えます(カラーオーダー可能)

### ●発明家

しとみ 部 由紀子さん

BIG Foot代表。家業である建設業の事務のかたわら、カップホルダー「BIG Foot」を開発。2026年春にECサイトを運営開始予定。  
<https://shitomi.me/>



### 父親の介護がきっかけで生まれた高年齢者向けのカップホルダー

部さんが「BIG Foot」のアイデアを思いついたのは50歳のとき。ひとり暮らしの父親の介護がきっかけでした。足腰が弱まりベッドに横になる時間が増える中で、「横になっていても十分な水分をとれるように」と、枕元に飲み物を置いてもこぼれないカップホルダーの開発を試みました。はじめは100円ショップにあるパーツを継ぎはぎして自作。「カップが抜き差ししやすい」「不安定な場所でも倒れない」といった条件を両立させるのが難しく、試作を何十回も繰り返したそう。家族にも「本当に作れるの?」と心配され

ましたが、父親の笑顔が見たい一心で粘り強く改良を続けました。そして着想から10年後、デザイン会社に協力を得るとカラフルでポップなカップホルダーが完成。「カップの高さに合わせられるじゃばらボディ。内側にあるクシ状の抑えプレートが細いカップを支えます」と部さん。選暦の年に特許の取得にまでこぎつけました。

### 介護の現場だけではなくお花見などのアウトドアにも便利

商品完成に喜んだ部さんでしたが、量産が不安になり、地元のお祭りでテスト販売してみることに。すると少し前に母親を亡くしたという

人が「もっと早く知りたかった」とボツリ。この声を聞いた部さんの胸に熱い思いがこみ上げました。「介護に悩む人にもっと知ってもらいたい」と感じた部さん。「BIG Foot」が神奈川県推奨の女性開発商品である「なでしこブランド」に認定されると、地域のイベントやフェアに積極的に出店するようになりました。そこで各世代からの声を聞き、「BIG Foot」が介護の現場だけでなく、アウトドアやデスクワーク、授乳など、さまざまなシーンで役立つ商品だと実感。EC販売に踏み切ることにしました。「サイトの開設はこの春を予定しています」と部さん。これから全国に広まる「BIG Foot」に注目したいですね。

目覚めが早い、眠りが浅い、夜中に何度も起きてしまうといった悩みはありませんか。毎日の眠りに満足できるように、生活習慣の見直しのポイントを睡眠健康指導士の樋口さんに聞きました。

### ●教えていただいたのは

樋口 麻理さん

一般社団法人日本睡眠教育機構 上級睡眠健康指導士。働く人の健康と生産性を向上させるために、生活習慣を見直すための睡眠講座を企業や自治体で開いている。



## 生活時間の工夫で「睡眠の質」を向上

年齢とともに長時間眠れなくなるのは、加齢による身体機能の自然な変化によるものなので心配はいりません。一般的に8時間睡眠が理想と言われますが、年齢や個人によって差があります。何時に寝て何時に起きるといった長年の習慣も、今のあなたにとってベストではないかもしれません。まずは自分が一日を快適に過ごせる睡眠時間を調べ、それに合わせて就寝と起床時間を再設定してください。

そして睡眠の質を上げるなら、生活習慣の見直しのポイントです。就寝の3～4時間前に食事を、4～5時間前に飲酒を終えましょう。食べ物の消化中やアルコールの分解中は交感神経が優位になり寝つきが悪くなります。また寝酒は眠りを誘う一方で、アルコールが抜けるタイミングで覚醒を促し、夜中に目が覚める原因に。カフェインが含まれるお茶も眠りが浅くなるため、上質な眠り、のためには夜は白湯を飲むのが理想です。

入浴は寝る2～3時間前を心がけて。体は手足から

熱を放出し、深部体温を下げて眠りに入ります。そのため体が温まった直後はなかなか寝付けません。冷え性を理由に靴下をはいて寝る人がいますが、足先に熱がこもるためおすすめはしません。睡眠を優先するならレッグウォーマーなどで足先を出して寝ましょう。

布団に入ってからスマートフォンを見る人も多いと思いますが、ブルーライトは眠りを誘発するメラトニンホルモンを抑制します。画面にフィルムを貼って光を調整してください。そして、できれば就寝の1時間前には使用を控えて。特に動画は静かな眠りの妨げになります。翌日のパフォーマンスを上げるためにも、寝る前は脳を休めましょう。

### Try! 寝つきを良くする呼吸法

肺が広がるように仰向けに寝たら「シー(吸う)スリープ(吐く)」と心の中で唱えながら、鼻から息を吸って口か鼻でゆっくりと吐きましょう。心拍数が下がりますと自然と睡眠に導かれます。



ワタシ  
快  
適  
術

生活習慣の心がけて  
快眠にアプローチ

# エテルノ倶楽部入会金無料キャンペーン実施！

2026年3月1日(日)～4月30日(木)の期間にご入会のみなさま



通常入会金3,000円(税込)

→**無料に!**

## ご入会方法

### ① インターネットで

右記のQRコードからアクセスし、必要事項を入力してください。

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



### ② 郵送で

お電話いただき、お伺いした住所に入会申込書を送付します。ご記入後にご返送ください。

### ③ 来館で

お近くのエテルノ会館にお越しいただき、入会手続きを行ってください。※各会館の開館時間は7ページを参照してください。

## ご入会いただくとさまざまな特典が！

- ・葬儀基本プランを20%割引
- ・互助会解約手数料の負担(上限あり)
- ・エテルノ会館法要の会館使用料無料(通常税込22,000円)
- ・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)

### さらに!

エテルノ公式LINEの会員限定抽選会に参加して、**阪急百貨店商品券**などのお得な景品をゲット!

友だち登録方法は  
8ページをチェック



お問い合わせの際は「エテルノ倶楽部ニュースを見た」とお伝えください。



## 家族に迷惑をかけない`財産の残し方、を

相続争いは人間関係を複雑にします。残された家族が遺産をめぐるもめることのないように`財産を残す側、としておさえておきたいポイントを専門家に聞きました。

●教えていただいたのは

大西 隆司さん

なにわ法律事務所 代表弁護士。相続に関する分野を専門とし、相続紛争の解決にあたっている。相続についての法律書の執筆も多数あり。  
<https://naniwa-law.com/>



### 遺言書の作成は家族に相談を誰かを籍に入れる際は慎重に

相続でもめるケースは大きく分けて3つあります。1つ目は相続人である兄弟(姉妹)が不仲であること。後妻と先妻の子の仲が悪く`争族、に発展することはよくあります。財産を平等に分配できれば良いのですが、近い子だけに生活の面倒をみてもらっていると、お礼としてその子に多くの財産を残したくなることも。兄弟の誰か一人に遺産の額が偏ると争いの種になります。遺言書を書くときは、相続人全員の意見を取り入れて、遺言の執行者も家族ではなく、弁護士や司法書士などの第三者の専門家に委ねるのが良いでしょう。

2つ目は、被相続人に取り入って本来は相

続人でない他人が相続人になってしまうケース。お世話したことを理由に養子縁組や婚姻を迫られることがあり、高齢者がよく狙われます。新たなパートナーと余生を送るのは素晴らしいことですが、誰かを籍に入れる際は慎重に。家族の理解を得てから進めましょう。

### 遺産分割を見越したバランスの良い資産管理を

3つ目は、相続人が想定していた額よりも遺産が少ないケースです。家族の誰かが、多額の生前贈与を受けていた、預金を勝手に引き出していたといったことが相続のタイミングで他の家族に知れると面倒なことに。これは後から特別受益という遺産の前渡金として処理す

るかどうかの問題になります。始めから資産管理を誰か一人に任せない方がベター。また、資産の多くを不動産で所有している人の相続は、遺産の分割が難しくなるだけでなく、相続人に多額の相続税がかかり、相続人が利用しない場合は`負の遺産、となります。税金対策も大切ですが、生前に一部を売却して現金化するなど、バランスの良い資産構成で家族に迷惑をかけないことが大切です。

### ~相続でもめないためのチェックポイント~

- ① 遺産分与は兄弟(姉妹)平等に
- ② 誰かを籍に入れるときは慎重に
- ③ 資産管理は一人だけに任せない

※より詳しい話を聞きたい方は、エテルノセミナー(詳細は7ページ)にご参加ください。エテルノ阪急千里で5/21(木)に開催します。

## 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りも承ります。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。



西宮

4/22 水

10:30～11:40  
セミナー

## 相続登記義務化で何が変わる？ 新ルール of 解説と対策

2024年の4月1日から、相続登記が義務化となりました。期限までに相続登記をしなければ過料が科される場合があります。相続登記とは、どんな制度なのか、どのように対応すればいいのか、実例を踏まえて解説し、過料とならない対策をお伝えします。



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 4/20(月) 定員 80名 参加費 無料 持ち物 筆記用具

小野原

4/28 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 クラリネットとピアノで奏でる 春のコンサート

春を彩るクラリネットとピアノによる名曲コンサートです。春が深まり、初夏の気配も感じられる季節。澄んだ音色と豊かな響きが重なり合う演奏で、心ほどける穏やかなひとときをお届けします。



奏者：新亀馬(クラリネット)、塚本美美香(ピアノ)  
企画：株式会社カルチャー・ケア・サービス

申込締切 4/24(金) 定員 20名 参加費 無料 持ち物 なし

西宮

5/16 土

コンサート  
11:00～12:10

## サクソと声楽による「時代を超えた名曲コンサート」

時代を超えて愛される名曲の数々。懐かしさと新しさが出合う特別な音楽の時間をお届けします。伸びやかな歌声と、豊かなサクソの音色と共に多彩なジャンルのプログラムをお楽しみください。



奏者：朝元麻友(ソプラノ)、上馬場啓介(サクソ)、村尾帆乃香(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 5/14(木) 定員 80名 参加費 無料 持ち物 なし

フラワーマルシェ

10:00～13:00

(売り切れ次第終了)

同日  
開催

みずみずしいお花を販売します。かわいらしいお花や仏事用の供花を用意しています。どなたさまもこの機会に、ぜひお立ち寄りください。



- 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。

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。

阪急千里

5/21(木)

10:30～11:40  
セミナーもめないための  
相続チェックポイント

争続事案を扱う弁護士が分析した「もめてしまう4大要素」について、事例を交えてお話しするセミナーです。もめる相続のメカニズムを知ることで、有効な相続対策につなげるポイントが理解できます。



講師：大西隆司氏 ● なにわ法律事務所 代表弁護士

申込締切 5/19(火) 定員 40名 参加費 無料 持ち物 筆記用具

鳴尾武庫川

5/27(水)

11:00～12:10  
コンサートフラメンコギターと  
カンシオンの調べ

時に激しく掻き鳴らされるフラメンコギター、優しい歌声が紡ぐ言葉で思い起こすのはあの日の記憶。光あふれる5月のひとときにふさわしい情熱と癒やしの調べを、大切なあなたへ届けます。



奏者：中島桃子(フラメンコギター)、  
松尾知佳(ソプラノ)  
企画：株式会社松尾音楽事務所

申込締切 5/25(月) 定員 20名 参加費 無料 持ち物 なし

仁川

6/8(月)

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」は誰にでも訪れることです。「もしも」に備えて、いつ、だれに何をお願いすれ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 6/5(金) 定員 40名 参加費 無料 持ち物 筆記用具

西宮

6/2(火)

10:30～12:00  
カルチャー教室初夏に楽しむ  
ミニグリーン作り

毛糸で彩るギャザリング苔玉作りに挑戦します。室内グリーンに触れながら癒やし時間を楽しみましょう。初心者の方も素敵に作れます(受け皿付き)。



講師：田村優子氏 ● つみくさ主宰・国家資格1級フラワー装飾技能士(厚生労働省)・日本園芸協会ガーデニング講師

申込締切 5/15(金) 定員 15名

参加費 一般：2,000円 会員：1,000円 持ち物 お持ち帰り用の袋

## 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。

4/6(月) 5/4(月祝) 6/18(木)

各日 10:00～15:00

※ご予約の際に、来館時間もお伝えください。  
※上記日時以外でもご来館いただけます。  
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

※スタッフが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おりません。

葬祭サービス エテルノ ☎0120-01-3242



# エテルノの公式LINEアカウント友だち募集中

イベントのお申し込みや事前相談のご予約も手軽にできます。  
ぜひスマートフォンからご登録ください。

## ●定期的な無料抽選会の開催

エテルノ倶楽部会員様限定の抽選会を開催！  
阪急百貨店の商品券など、お得な景品をゲットできるチャンス。

## ●最新のイベント情報のお届け

## ●事前相談のご予約

友だち登録は  
こちらから



QRコードが読み込めない場合は、@eternoでID検索をしてください

## 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)
- 宝塚歌劇チケットの抽選販売

## 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。

## 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)~**



ご予約は  
こちらから

## 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

エテルノは阪急・阪神沿線を中心に、趣や広さの異なる6つの会館をご用意しております。

### エテルノ西宮

阪急西宮北口駅から徒歩約7分

### エテルノ鳴尾武庫川

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

阪急仁川駅から徒歩約3分

### エテルノ池田

阪急池田駅から徒歩5分  
「五月山公園・大広寺」下車

### エテルノ阪急千里

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

大阪モノレール豊川駅から徒歩約2分

各会館の詳細は  
こちらから



クレジットカードでの葬儀代金のお支払いも承ります。

