

洛北阪急スクエアを楽しむためのフリーマガジン

らくはん通信

“ココロ踊る
ちょっといい毎日”

洛北阪急スクエアで楽しむ

秋のお買い物

秋のファッション

人気のマルシェ特集

撮影協力
京都市京セラ美術館



Rakuhoku

HANKYU
SQUARE

#05

2022.Autumn

特別企画

百万遍! 京のデカ盛り! すとりいと×洛北阪急スクエア

※新型コロナウイルス感染症予防対策を実施しております。 ●従業員の検温・体温・手洗い・手指消毒の徹底、全員マスク着用など（お客様へのお願い） ●マスク着用 ●手指の消毒 ●フィジカルディスタンスの確保

洛北阪急スクエアで楽しむ秋

このお店がお気に入り!

今回の表紙に登場の辻井さんファミリーは、お子様の初めてのお出掛けが洛北阪急スクエアだったというほどよくお買い物に来られるそう。そんな辻井さんファミリーオススメのお店とアイテムについて教えていただきました。



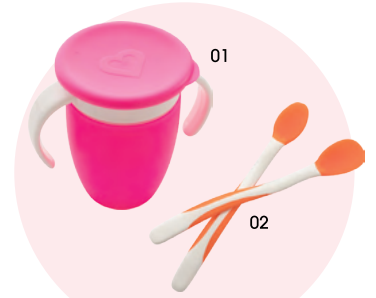
アカチャンホンポ 2F

ここがオススメ!

今年初めに誕生した赤ちゃんの子育てに欠かせない便利な商品がたくさん。ベビーカーを押しても見やすい陳列で、ゆっくりお買い物ができます。



オススメアイテム



- 01 ハンドル付ミラクルカップ
逆さにしてももれにくい 1,430円(税込)
- 02 TLI 適温がわかる
やわらか育児スプーンセット 880円(税込)

ひごペットフレンドリー 2F

オススメアイテム



- 01 アニマルビスケット(ミルク風味) 308円(税込)
- 02 ハッピーダイニング 犬用 脚付フードボウル
2,310円(税込) ※ビスケットは含まれません
- 03 カモフラハリネズミ 660円(税込)

ここがオススメ!

我が家でも犬を飼っているので、いつもドッグフードやおやつを購入しています。おもちゃの種類もたくさんあるので見るだけでも楽しいです。



かわいいおもちゃもいっぱい



デイリーカーナートイズミヤ B1

ここがオススメ!

とにかく食材の豊富さが魅力です。野菜やくだものはもちろん下味付きの時短メニューなどが忙しい毎日を助けてくれます。



オススメアイテム



- 01 ルナーリア/マルヴァジア(箱型のワイン)
4,730円(税込)
- 02 国産豚ロースの味噌付け 価格はgにより変わる
- 03 京都紀翔 添加物不使用のジャム 各322円(税込)
- 04 [岡山銘菓] 橘香堂 むらすだめ 1個181円(税込)

ここがお気に入り!

店舗だけでなく、家族でお買い物の時に便利な場所もあって快適に過ごせるので、洛北阪急スクエアに来るのが毎回楽しみという京都市在住の下田さんファミリー。お子様連れにうれしい裏技もご紹介します。



キッズ用コーナーはスクエアダイニングの中で区切られていて、周りを気にしなくていいところも嬉しい。

フードコート 「スクエアダイニング」 2F

ここがお気に入り!

2歳の子どもがいるので、子連れ専用の小上がり席をいつも利用しています。子どもと一緒にリラックスして過ごすことができ、子どもの笑顔を見るとまた一緒に来ようと思います。



▶ さっと食事を済ませたい時は、ベビチェアが設置されたこちらの席が便利。子どもと向かい合って座ることができるので安心。



裏技!

ベビールーム 2F

ここがお気に入り!

スクエアダイニングと同じ2Fにあるベビールームにはおむつ交換台と広々使える授乳室があります。おむつ交換台は各階女子トイレ内、2Fフォレストサイド男子トイレ内にもあります。



左手はカーテンで仕切れる授乳室、右手はおむつ交換台。

◀ ベビールームの授乳室以外は家族も一緒に入れるので、お父さんもおむつ替えができます。



▲ キッズガーデンは子どもたちが楽しく遊べる人気のスペース。ケガ防止ガードが設置されており、大人がソファ席から見守る事もできて安心。たくさん遊んだ後に大好きなアンパンマンジュースを買えるのがうれしいです。雨の日など子どもが外で遊べない時も、お買い物のついでにここで遊ばせることができます。

裏技!

このお店がお気に入り!



子連れで楽しく安心してお買い物ができますよ

ヘルプ B1

ここがオススメ!

野菜、魚、肉どれも新鮮。おいしくて体に優しい素材を使ったヘルプの食材は、子どもにも安心して食べさせることができます。

オススメアイテム



- 01 こどものためのレトルトカレー。399円(税込)
- 02 こどものためのレトルトハヤシ。318円(税込)
- 03 こどものためのカレールウ。399円(税込)
- 04 こどものためのクリームルウ。345円(税込)
- 05 ふっくらんこ JAPON プレーン 205円(税込)
- 06 ふっくらんこ JAPON 北海道コーン 221円(税込)

カルディ コーヒーファーム B1

ここがオススメ!

世界の食材が揃うカルディはお店に訪れるだけで楽しくなります。お気に入りを見つけて、リピートすることも多いです。

オススメアイテム



- 01 マデリンフレンチ 200g 950円(税込)
- 02 インスタントチャイ 378円(税込)
- 03 グランマワイルズ ショートブレッドメルツ 348円(税込)

洛北阪急スクエアで楽しむ 秋のファッション

この秋はたくさんおしゃれしてお出かけする機会が増えたらいいな。
今年のカラートレンドやおすすめのスタイリングをご紹介します。



二重織パウダー×モールスキンボトル裄ライトコート 53,900円(税込)
秋格子つくし タックギャザースカート 38,500円(税込)
三重織ウールストール 19,800円(税込)
サイドゴアミドルブーツ 48,400円(税込)

STAFF CHOICE

しなやかな風合いのジャケットに、あたたかなフェルト感が魅力のスカートと
ボリュームのあるストールを合わせ、お出かけが楽しくなるコーディネート。/1F バラス パレス



レディース
flamingo firm バンドカラーシャツ 15,180円(税込)
A.U.G ボーダー長袖 Tee 5,390円(税込)
RNA 柄イージーパンツ 17,600円(税込)

STAFF CHOICE

ふかふか風合いの生地で肌触りが良いパンツと、
首元をスッキリ見せてくれるシャツを合わせました。
1F グラスルーツ

メンズ

PUZZLE ニット帽 4,290円(税込)
Barbour BEDALE SL 2LAYER 48,400円(税込)
BEEFY 長袖 Tee 2,530円(税込)
MT.RAINIER DESIGN ウエストボーチ 5,280円(税込)
Levi's 502 REGULAR TAPER 14,300円(税込)
KEEN Jasper 12,980円(税込)

STAFF CHOICE

大人気のパブアーのジャケット。
こちらはオイルを使用していないタイプなので、
手間も保管も楽チン。デニムを合わせて
秋感アップのコーディネートを楽しめます。
1F グラスルーツ



01 SAUCONY XODUS ULTRA (SAPPHRE/VIZIRED) 11,000円(税込)
02 SAUCONY XODUS ULTRA (ACID/BLUE RAZ) 11,000円(税込)
03 MERRELL MOAB 3 SYNTHETIC MID GORE-TEX (TRIPLE BLACK) 18,700円(税込)
04 MERRELL MOAB 3 SYNTHETIC MID GORE-TEX (YELLOW) 18,700円(税込)

STAFF CHOICE

行楽イベントが楽しい秋に、ぜひ履いて欲しいシューズをご紹介します。
写真はすべてメンズモデルですが、色違いのレディースモデルも
ご用意しています。/1F ABC マート



ココロ躍る ちょっといい わたし時間

“ココロ躍るちょっといい毎日”
がコンセプトの洛北阪急スクエア。
館内で働く店舗スタッフにフォーカスし
ココロ躍るオンタイム・オフタイムを
ご紹介します。

Zoff 洛北阪急スクエア店[1F]
店長 田島 壘さん

お客様の暮らしが快適で楽しくなるような眼鏡をご提案いたします。

昨年に静岡の店舗から洛北阪急スクエア店に配属となった、
田島さんにインタビュー

——この仕事の魅力を教えて下さい
眼鏡を通じてお客様のライフスタ
イルに寄り添った商品をご提案販売
できることが魅力です。
Zoffはスリープライスのパイ
オニア！常に進化する企業！自身も
一緒に成長できることにも楽しさを
感じています。

——仕事で大切にしていることは何
ですか
お客様への接客も一緒に働くス
タッフと接する時も、その人のポジ
ティブな未来と一緒に創造する気持
ちで接するように心掛けています。

——洛北阪急スクエアの好きなとこ
ろを教えてください
老若男女問わず様々なジャンルに
フォーカスし、みんなが「わくわく」
でき、楽しめるところ。

——最近ココロ躍ったことはありま
したか
店長会が久々に開催され、そこで
過去一緒に働いていたスタッフが店



スタッフとの日々のコミュニケーションを
大切にしています。

オフにはこんなことをしてます



洋服が好きなので、休みの
日はセレクトショップや
古着屋巡りをしています。
眼鏡もファッションの一部
なので様々なスタイルの眼
鏡に合うファッションを考
えながら、日々の接客にも
活かせるようにアンテナを
張っています。

秋に向けて購入したのはル
サンパレイユというブラン
ドのフレンチワークジャ
ケットです。ヴィンデー
ジライクなスタイルが好き
なので手持ちの洋服と合
わせやすく、思わず2色買
いしてしまいました。



撮影：田島さん

——長として挨拶に来てくれたことで
す。
「新世代」のスタッフたちの成長
を実感し、ココロ躍ると同時に、自
分も負けていけないとモチベ
ーションアップにつながりました。
——田島さんオススメの商品を教え
て下さい
軽量素材のフロントとβチタンの
テンブルで軽くて壊れにくく、正面
から見えるメタルパーツが目元をド
レスシーに彩るZoff CLASS
SICがオススメです。掛け心地の
良さを感じていただける眼鏡です。



ZO 221011-14E1他 11,100円(税込)

洛北阪急スクエア人気のマルシェ特集

洛北阪急スクエアで人気のマルシェを一挙紹介！カレンダーの登録をお忘れなく！

わたしのおやつマルシェ

パンマルシェに次ぐ人気！
おやつマルシェから目が離せない！！

【開催日時】2022年10月8日(土)～10月16日(日) 各日10:00～18:00

年2回開催している人気のマルシェ。今回は京都の名だたる人気店が大集合!! 和洋菓子はもちろんイマドキのスイーツも。

dari K(ダリケー)



dari Kの人気商品、カカオサンドクッキー。ミルク味は、カカオのほろ苦さを残しつつ、まろやかに仕上げた逸品です。

カカオサンドクッキー ミルク
6枚入り 1,350円(税込)

パパジョンズ



ホームパーティーや女子会のデザートはパパジョンズにお任せ。秋の味覚満載のチーズケーキをたくさん揃っています。

秋色チーズケーキコレクションフルセット 8,660円(税込)/冷凍、ハーフセット 4,330円(税込)/冷凍、カット売り 日替わり 630円～710円(税込)

セカンドハウス



ホクホク大粒の栗を丸ごと入れた、チョコレートが濃厚な秋限定のケーキは必ず食べたいスイーツです。お店で人気のラインナップもご用意します。

秋のガトーショコラ 520円(税込)

京都グラノーラ工房



“罪悪感のないおやつ”はいかがですか？小麦粉や白砂糖不使用で、無農薬や有機の原材料などを納得できる素材だけを使用しています。

①ホワイトチョコグラノーラ 45g 648円(税込) ②チョコレートグラノーラ 45g 648円(税込) ③ほうじ茶グラノーラ45g 648円(税込) ④コナツツチップグラノーラ 45g 648円(税込) ⑤メープルナッツグラノーラ 参考商品

クリスマスマルシェ

いま、まさに準備真っ最中!!
ちょっとだけご紹介いたします!

【開催日時】2022年12月14日(水)～12月25日(日) 各日10:00～18:00

今年も開催予定のクリスマスマルシェ!らくはんがおすすめするパーティーフードやギフト雑貨など販売いたします。



パティスリー タツヒトサトイの クリスマスケーキ

昨年のクリスマスマルシェで大人気だったタツヒトサトイのクリスマスケーキが今年も登場!ピスタチオのムースの中に甘酸っぱいフランボワーズや野イチゴのムースが隠れています。

クリスマスケーキ 4,980円(税込)



シックスセンス プラスの クリスマス雑貨

ヨーロッパのテーブルウェアやおいしいオリーブオイル、ホットチョコレートにおすすめのイタリアチョコレートなど素敵なクリスマスを楽しむためのアイテムが見つかります。

花器 8,250円(税込)
プレート 4,400円(税込)
ボトル 8,250円(税込)
ショットグラス 2,860円(税込)、
2,970円(税込)

毎回好評

らくほくパンマルシェ

次回開催は来年3月！
『たのしい』を提供します！

前回9月開催のらくほくパンマルシェは約20店舗以上のベーカリーが集結。地元左京区の飲食店や学校なども出店しました。

毎回目玉のコラボパン



担々麺のクレッシヤ

らぁ麺とうひち × アケプトシアーモ？

地元の名店「らぁ麺とうひち」と2022年9月にオープンしたイタリア料理の「アケプトシアーモ？」が奇跡のコラボ。イタリアマルケ州の伝統的なパン(クレッシヤ)に担々麺をはさみ焼きしたコラボパンを販売しました。



らぁ麺とうひち 袖岡店主(写真左)
2022年4月に北区大宮から修学院に移店。ミシュラン・ピブルマンにも選ばれる人気のラーメン店。
アケプトシアーモ？ 松本シェフ(写真右)
9年間、フランスやイタリアで修業したシェフが2022年9月、北大路新町にお店をオープン。今回パンマルシェだけの限定コラボメニューを考案。

地元左京区のベーカリーはいつも大人気



ぱんのちはれ
明太子ペロンチーノ



UMBER46
スイートポテトパイ

&hinami
hinami DX バーガー



ココロ躍るちょっといい暮らしセミナー計画中!!



2022年3月にパンマルシェの特別企画として、パン・ワイン・オイルなどパンをもっとおいしく食べるためのセミナーをスタートしました。2022年6月には暮らしをもっと楽しくするセミナーとして「発酵食堂カモシカ」のキムチづくりや「食道具竹上」の包丁研ぎなど、各回専門の講師を招き開催いたしました。大好評だった「発酵食堂カモシカ」は新たなワークショップを計画中。今後も洛北阪急スクエアの「ココロ躍るちょっといい暮らしセミナー」から目が離せません!!



洛北阪急スクエアが「ココロ躍るちょっといい毎日」をお届けするために

洛北阪急スクエアがオープンする時から、「もっともっと楽しいことを提供したい」「洛北阪急スクエアに行けば、何か楽しい“モノ”、“コト”が待っていると感じてもらいたい」と考えていました。館内の店舗数や商品のラインナップを増やすなど、以前から地域の皆様に愛されてきたカナート洛北の思いを引き継ぎつつ、より便利に使いやすい施設を目指し、さらには地下1階のセンタースクエアを象徴的な場所にしたいという思いから、様々な「マルシェ」を開催しています。施設のご近所さんをはじめ、京都以外もたくさんの企業様にご出店いただいております。これからももっと楽しんでもらえる企画を現在計画中です！

これからもマルシェにご期待下さい！



洛北阪急スクエア マルシェ担当

地域の「おいしい」を“育む”

＼ スペシャル企画 ＼

百万遍!京のデカ盛り! すとりにと



洛北阪急スクエア

「百万遍!京のデカ盛り!すとりにと」とは
新型コロナの影響により打撃を受けたことをきっかけに
2021年にハイライト食堂を中心にスタートした百万遍地域
の飲食店活性化プロジェクト。地域の特性である「デカ盛り」
を武器に、全国の大食いさんに百万遍を知ってもらい、お腹
一杯の人たちで賑わいを取り戻し、『満腹の街』を目指します。



詳しくはHPをご覧ください
<https://kyoto-dekamori.com/>



写真左:辻井さん(ハイライト食堂) / 右:洛北阪急スクエア 森岡館長



辻井さん：百万遍はもともと食べ盛りの学生さんたちでにぎわう街で、学生さんたちから安くておいしいものをお腹いっぱい食べたいというニーズがありました。

そのニーズに応えるべくこのエリアの店舗は昔から「デカ盛り」メニューを提供してきました。昨今の新型コロナウイルス感染症で大きな打撃を受けましたが、最近では

今までの活気も少しずつ戻ってきています。

街の活性化を目的としたこの企画は2021年のスタート時は7店舗でしたが、現在は約20店舗まで増えました。これを機に、もっとたくさんの方に知っていただきたいと、今回のコラボレーションをお願いしました。

森岡館長：当館は地域と共に育み、暮らしに寄り添い、より愛される館を目指しております。

この「らくはん通信」では地域の魅力を含めた情報発信を行っていきたくと毎号多くの方々にご協力をいただいております。

この度の「百万遍!京のデカ盛り!すとりにと」とのコラボレーションでは多くのお客様に知っていただき、来ていただき、ご利用いただけるよう京都の百万遍、左京区エリアを一緒に盛り上げていきたいと考えています。

皆様のご来館、心よりお待ちしております。



辻井さんのハイライト食堂はこんなお店



1960年の創業当時から変わらない「おふくろの味」をコンセプトを大切にしながら時代によって変わりゆく食生活や食文化に合わせた新メニューも楽しめる大衆食堂。



若鶏唐揚げ定食(4個のせ) 赤だし・ご飯付
860円(税込)



百万遍本店 限定 カラフルジャンボチキン
カツ・ダブル 赤だし・ご飯付 1,460円(税込)



辻井さんには、ご家族で今回のらくはん通信の表紙と1ページのモデルも務めていただきました。



ハイライト食堂 百万遍店
京都市左京区田中門前町94
TEL 075-781-4517
【営業時間】月～土 11:00～22:30
【定休日】日曜・祝日
【HP】<https://hilitte-kyoto.com/>
【Instagram】@hilitte.shokudou

百万遍! 京の デカ盛り! すとりいと

参加店舗

- ① ごはんカフェ ケニア
- ② 成駒寿司
- ③ おむらはうす
- ④ 大力餅
- ⑤ ハイライト食堂 百万遍店
- ⑥ ローストチキンダイニング 吉田チキン 京大前店
- ⑦ メントメシ ザコヤ
- ⑧ 焼肉ちやんだん
- ⑨ 南国サンサン食堂
- ⑩ 串揚げ 串焼き 棒野
- ⑪ インディアンカフェレストラン MAAYA
- ⑫ PIZZA 百万遍
- ⑬ ジャージャーカラ 京大BOX店
- ⑭ ビンタン食堂
- ⑮ チャンピオンカレー
- ⑯ てんぐうどん店
- ⑰ ろぶた本店
- ⑱ ASH FORK
- ⑲ 雲呑ショップ70~ナナマル~



こちらのお店にも注目

② 成駒寿司

1934年に創業、
店主の小林さんは現在3代目。
地元で愛されるお寿司屋さん。



らくはん盛り 1,080円(税込)
※イベント限定



おまかせにぎり 3,900円(税込)

京都市左京区田中里ノ前町53 TEL 075-781-4611 [営業時間] 10:00~22:00 [定休日] 水曜日 [Instagram] @narikomashushi

⑦ メントメシ ザコヤ

魚の旨味を最大限引き立たせるスープが自慢。
雑魚やグループ渾身のラーメンと丼のお店。



凜(塩ラーメン) 750円(税込)



漁師めし 1,000円(税込) たれ唐 400円(税込)
※イベントでは漁師めしハーフ500円を販売します

京都市左京区吉田泉殿町1-95 TEL 075-754-0682 [営業時間] (火~木) 昼:11:30~14:30 / 夜:18:00~24:00 (金・土) 昼:11:30~14:30 / 夜:18:00~2:00 (日) 11:30~22:00 [定休日] 月曜日 [Instagram] @men.zacoya [Twitter] @menzacoya [Facebook] @men.zacoya

⑥ ローストチキンダイニング 吉田チキン 京大前店

専用ロティサリーオープンで焼き上げた
鶏の旨味を味わえるローストチキンの専門店。



ギガトンチキンプレート 2,400円(税込)



店主 伊波さん

京都市左京区吉田本町26番地 TEL 075-754-0682 [営業時間] 昼:11:30~14:30 (L.O. 14:00) / 夜:18:00~22:00 (L.O. 21:30) [定休日] 不定休 [Twitter] @yosidachicken1

⑱ 雲呑ショップ70~ナナマル~

一つひとつが手作りの自慢の雲呑(ワンタン)が
楽しめる中華居酒屋。



スープワンタン(6ヶ) 780円(税込)
魯肉飯 780円(税込)



お持ち帰りメニュー ワンタン(8ヶ) 600円(税込)

京都市左京区田中里ノ内町82-1 藤川ビル2階 TEL 075-703-7870 [営業時間] 昼:11:30~14:30 (L.O. 14:00) / 夜:17:00~23:00 (L.O. 22:30) [定休日] 月曜日(臨時休業有り) [HP] https://wantanshop70.owst.jp/ [Instagram] @wonton70

予告

11月にマルシェ開催!

百万遍! 京のデカ盛り! すとりいと × 洛北阪急スクエア

[開催日時] 11月19日(土) ~ 11月27日(日) [各日] 10:00~18:00 [場所] 地下1階センタースクエア

期間中、会場にてデカ盛り加盟店全店舗で使える「プレミアム商品券」を販売いたします。
4,500円(税込)分の商品券を3,500円(税込)でお買い求めいただけます。ぜひご利用下さい。

[有効期限] 2022年11月19日~2023年1月31日 ※数に限りがございます。なくなり次第販売終了いたします

地域で食を“育む”

親子で楽しむ 食育ワークショップを 開催いたします!

食育ワークショップ開催日



「my もなか 作ってみませんか？」

[日時]2022年10月15日(土)・16日(日)
[時間]①11:00~ ②13:00~ (所要時間1時間)



「my バーガー 作ってみませんか？」

[日時]2022年11月23日(水・祝)
[時間]①11:00~ ②13:00~ (所要時間1時間)

「my もなか 作ってみませんか？」申込詳細

[場所]洛北阪急スクエア B1コミュニティルーム
[対象]京都市左京区在住・在勤・在学の方
[定員]各回10組(1組は3人まで)
※事前予約制・先着順 ※3歳以上。大人のみ、子どものみ参加は不可
[料金]1組1,500円(税込)
[申込・問合せ]申込開始は10月1日~(先着順)。メール(yonkitchen.k@gmail.com)またはInstagram(@yonkitchen)のDMにてお申し込み下さい。申込の際は①希望日②希望時間③参加する方全員の名前(ふりがな)④お子様の年齢⑤当日連絡がつく電話番号⑥アレルギー有無、を明記して下さい。



Instagram
@yonkitchen



秋のオススメ食材「栗」

木々が色づき始め、待ちに待った季節が訪れています。実りの秋、食欲の秋です。

街には年中、美味しいものがあふれていますが、一番四季を感じ、日本の豊かな環境、食の恵みに感謝することができるのは「秋」ではないでしょうか？

管理栄養士として、食育ワークショップを企画実施する中で、おこめ・おいも・おまめなど、栄養管理士として食育ワークショップのテーマにしたい食材が盛りだくさんなのも秋です。その中でも一番のおすすめは「栗」。実は栄養の宝庫なのです。子どものおやつや、自分へのプチ贅沢として、この秋、ぜひ食してほしい食材です。

栗には、ビタミンCやカリウム、食物繊維が多く含まれています。ビタミンCは夏の暑さで疲れた身体やお肌の回復、溜まったストレスの軽減に加えて、これから迎える冬に備えての風邪予防にも最適です。特に栗のビタミンCはでんぷんに包まれているので熱に強く、調理しても栄養効果が期待できます。カリウムは体内の余分な水分を排出してくれるので、むくみや血圧を下げる効果があり、たっぷり含まれている食物繊維は、腸内環境を改善し、老廃物を排出してくれる役目があるのです。

栗を使ったスイーツは魅力的ですが、糖や乳脂肪が多く含まれているため、毎日のように取ると肥満などにつながります。この秋は、栗をそうした心配の少ない「オススメレシピ」のような料理として食卓に取り入れてみませんか。



10月のワークショップでは
かわいくマの形のもなかや
色々な種類のおんこや具材を使って
「my もなか」を作ります

教えてください

管理栄養士 山本 優子さん



現在大阪を中心に「つくるたべる えがおになる」をテーマに、食べることの大切さ、楽しさを伝える食育ワークショップYONkitchenを企画・実施しています。長引くコロナ禍で人と人とのつながりが希薄になり、子どもたちの食の体験の場も少なくなっています。食育ワークショップは、子どもたちが五感をフル回転して、ドキドキワクワクできる場です。こうした体験が子どもたちの心に感動を刻み込み、それが将来への「生きるチカラ」となると考えています。

YONkitchenは、食育ワークショップをとおして、再び「人・農・地球」が繋がりを、夢ある未来となることを願って活動を続けています。

同志社女子大学卒。キッズプラザ大阪で20年以上、食育の講師を務める。2021年度より、きょうと食いく先生認定。京都市内の幼稚園の給食室で大量調理もこなす異色の管理栄養士。キャベツと白菜の違いがわからない夫、ごはんとチョコを同時に食べれる味覚の中1女子、唐揚げを飲むように食べる小4息子と共に暮らす母。



オススメレシピ

栗のうれしい栄養素!
ビタミンC、カリウム、
食物繊維が豊富

焼き栗・蒸し栗

一晚、水につけておいた栗に包丁で切り込みを少し入れ、オープン・フライパン・魚焼きグリルなどで焼くだけ。

栗ごはん

いつものご飯にむき栗と、ひとつまみのこぶ茶と塩を入れて、炊飯器のスイッチを押すだけで、びっ栗!おいしい栗ごはんに。雑穀をプラスすれば、モチモチしておこわのようになり、冷めても美味しいので、おにぎりやお弁当にも最適。



京都市京セラ美術館で 楽しむ芸術の秋

表紙の撮影を行った京都市京セラ美術館は
洛北阪急スクエアからも近く、
家族連れでも楽しめるアートのスポット。
この秋も見逃せない展覧会も開催中！
今年の秋はゆっくり芸術を楽しみませんか。



撮影：来田猛

ポップ・アートの旗手、
アンディ・ウォーホル大回顧展が京都で開催！
**アンディ・ウォーホル・キョウト
ANDY WARHOL KYOTO**
2022年9月17日(土)～2023年2月12日(日)



門外不出の《三つのマリリン》は必見！
1956年の世界旅行中にウォーホルが
初めて京都を訪れた際の
貴重なスケッチも公開。
京都とウォーホルの関係にも目を向けます。



①アンディ・ウォーホル《京都(清水寺)》1956年7月25日(1956年)
②アンディ・ウォーホル《キャンベルのスープI: トマト》1968年
③アンディ・ウォーホル《花》1970年

【会場】京都市京セラ美術館 新館「東山キューブ」
【観覧料】土日祝一般2,200円(2,000円) / 平日一般2,000円
(1,800円) / 大学生1,400円(1,200円) / 小中生800円(600円)
※()内は8月17日(水)～9月16日(金)発売の前売り券の価格
【公式ウェブサイト】www.andywarholkyoto.jp/
【公式SNS】@andywarholkyoto

すべてアンディ・ウォーホル美術館蔵
©The Andy Warhol Foundation for the Visual Arts, Inc. / Artists Rights Society (ARS), New York

この秋注目の展覧会

この秋、京都で世界中で愛される
「ポテリズム」に心を奪われる！！

ポテロ展 ふくよかな魔法

2022年10月8日(土)～2022年12月11日(日)

南米コロンビアで1932年生まれたポテロ。
生誕90年の記念に、
ポテロ本人監修のもと、
初期から近年までの作品が揃います。
観る人それぞれの感覚を揺さぶる、
世界各地で人気の作品をお楽しみください。



①アンディ・ウォーホル《京都(清水寺)》1956年7月25日(1956年)
②アンディ・ウォーホル《キャンベルのスープI: トマト》1968年
③アンディ・ウォーホル《花》1970年

【会場】京都市京セラ美術館 本館 北回廊1階
【観覧料】土日祝一般・大学生1,800円(1,600円) 中学・高校生1,300円(1,100円) / 平日一般・大学生1,700円(1,600円) 中学・高校生1,200円(1,100円)
※()内は9月2日(金)10:00～10月7日(金)23:59 発売の前売り券の価格

④フェルナンド・ポテロ《コロンビアの聖母》1992年油彩 / カンヴァス
⑤フェルナンド・ポテロ《象》2007年油彩 / カンヴァス
⑥フェルナンド・ポテロ《赤の花》(3点組)2006年油彩 / カンヴァス黄
⑦フェルナンド・ポテロ《黄色の花》(3点組)2006年油彩 / カンヴァス青
⑧フェルナンド・ポテロ《青の花》(3点組)2006年油彩 / カンヴァス

お話をうかがったのは

京都市京セラ美術館 広報 西谷枝里子さん



様々なお客様にお越しいただいている当館は「美術館に行きたいけれど、子ども連れでは無理かな」と躊躇されている方でも、安心してご利用いただける設備が揃っています。

館内にはくつろげるパブリックスペースやベンチが多くあり、お子様が歩き疲れても休憩スポットには事欠きません。授乳室も完備し、カフェ(ENFUSE)にはキッズチェアやミルク用のお湯のサービスもあります。これからの季節は、庭園でのピクニックもおおすすめです。

ぜひ、お子様と一緒にアートをお楽しみください。

「ポテロ展 ふくよかな魔法展」チケットプレゼント！

らくはん通信編集部より、「ポテロ展 ふくよかな魔法展」の観覧チケットをらくはん通信読者の方2組4名様にプレゼントいたします。こちらの問い合わせフォームよりご応募ください。当選は発送をもって代えさせていただきます。

応募締切:2022年10月31日(日)

▶ https://hankyu-square.jp/form/form_1.html



ご応募
お待ちしております！

京都市京セラ美術館

京都市左京区岡崎円勝寺町124
【開館時間】10:00～18:00(入館は閉館の30分前まで)
【休館日】月曜日(但し祝日の場合は開館)、12月28日～1月2日
【HP】kyotocity-kyocera.museum/

ENFUSE(京都市京セラ美術館内)
【営業時間】10:30～19:00(休日は美術館に準ずる)

◎ピクニックプランについて、詳しくはカフェのHPをご確認ください。(※利用2日前までに要予約) ▶ <https://enfuse.jp/>



撮影：前谷開

表紙の写真

COVER PHOTO



今回表紙に登場していただいたのは、
ハイライト食堂の辻井さんファミリーです。
撮影は京都市京セラ美術館内のカフェ (ENFUSE) で行いました。
家族で京都市京セラ美術館に来られるのは初めてで、
「子ども連れでゆっくり過ごせるとは知りませんでした。
カフェや展示を見に、また訪れたいです。」と話されていました。



ENFUSE でオーダーしたメニュー

サルシッチャプレート 1,600円(税込) + 吉田パン 200円(税込) セット 1,800円(税込)
ベジタブルサンドイッチ 850円(税込) + ポテト 150円(税込) セット 1,000円(税込)
プリンアラモード 950円(税込) + ドリップコーヒー 650円(税込) セット 1,500円(税込)
自家製レモンスカッシュ 750円(税込)

2022.9.22 日 NEW OPEN 1F



台湾発のグローバルティーブランドです。
厳選された上質な茶葉を使用し、
茶葉ごとに抽出時の湯温や抽出時間を変え、
店舗でていねいにお茶を抽出しています。
人気のミルクティーをはじめ、
茶葉本来の味わいと香りにこだわった
本場の上質なティーメニューを、
気分に合わせてカジュアルにお楽しみください。



Gong cha

バックナンバーがwebでご覧いただけます

これまでに発行されたらくはん通信がwebでご覧いただけます。
洛北阪急スクエアを楽しむためのフリーマガジンをぜひお楽しみください。

URL <https://hankyu-square.jp/magazine/>



バックナンバーはこちら



イベントやお得な情報をお届け！



編集後記

「洛北阪急スクエアで楽しむ秋」をテーマに、多くの方々に紙面に登場していただきました。京都市京セラ美術館は、お子様連れでも楽しめるとは知らなかった人も多いのではないのでしょうか？洛北阪急スクエアでも「百万遍！京のデカ盛り！すとりの」とのコラボなど、秋を楽しく過ごすための企画を用意して皆様のお越しをお待ちしております。

アクセス



●電車をご利用の方

京阪本線「出町柳」下車 叡山電鉄叡山本線
「茶山」下車、徒歩9分

●バスをご利用の方

京阪本線「出町柳」下車 京都市バス(5分)岩倉・大原行
「高野橋東詰」下車、徒歩1分
京都市営地下鉄烏丸線 京都市営バス(10分)
「北大路」下車 北8・204・206系統
「高野橋東詰」下車、徒歩2分

駐車場のご案内



●北大路通方面よりお越しの場合西側入口へ
●出町柳方面よりお越しの場合南側入口へ

平日2時間
土・日・祝日1時間

無料

さらにお買い上げ金額により
最大5時間(土・日・祝日4時間)無料

お買い上げサービス	サービス店ご利用
2,000円で+1時間無料	教室・旅行・ほけん・クリニックなど
5,000円で+2時間無料	サービス店ご利用で
10,000円で+3時間無料	2時間無料

※上記無料サービス時間を越える料金：250円/30分
土・日・祝日は周辺道路渋滞による混雑が予想されます。
ご来店には公共交通機関をご利用ください。

Rakuhoku

HANKYU SQUARE

洛北阪急スクエア

営業時間
10:00-21:00

〒606-8103 京都市左京区高野西開町36番地
TEL.075-707-0700(代表)受付 10:00-18:00

HPはこちら
洛北阪急スクエア

※チラシ、ホームページなどに掲載の商品・価格および催しやイベントは、予告なく中止・変更・売り切れなどになる場合がございます。 ※表示価格はすべて税込価格です。 ※掲載写真はすべてイメージです。

