

# Nukui ぬくい

第2号 2017 Autumn



すっぴん女子がゆく！

ぬくいまち大東の遊び方

## Contents

- 大東の自然を遊び尽くせ！「大人が登りたくなる飯盛山へ」 01
- スジ子のテイル-ごはん「大東ナイトクルーズ」 04
- 大東で楽しむ、大人の音楽ナビ「いつもの公園でフェス！ふかきた音楽祭」 08
- すっぴん女子のマイスタンダード「すっぴん女子×11」 09



# 大東の自然を遊び尽くせ!

## vol.2 大人が登りたくなる飯盛山へ

生駒山系の北西枝にあり、大東・四條畷のシンボリック存在の飯盛山。大東市で育った人なら、遠足で一度は登ったことがあるのでは? 標高 314.3m と程よい高さで、頂上までは普通に歩いて約 1 時間。コースは歩きやすく整備されており、子供やお年寄りの姿も。そんなハイキングの定番として知られる飯盛山で今回は「山ヨガ」にチャレンジ!



### 山ヨガなら全部満喫できる!

「山ヨガ」とは、文字通り飯盛山に登って頂上でヨガをするフリーイベント。初回の 4 月には 30 人以上もの参加者があり、大盛況。子供さんと一緒に参加される方も多く、皆さんマイペースで山頂へ。山頂での絶景ヨガは最高に気持ちいい!



集日は朝8時に四條畷神社  
まずは安全に登れるように参拝から

この日は四條畷から登るコースで。朝の神社は澄んだ空気が気持ちいい



約1時間後山頂到着。そこには大阪を一望できる絶景が!

少し休憩してからヨガスタート。  
胸を開いて深呼吸〜



YOGA STUDIO ARYA  
森 美鈴さん

ヨガ講師歴 12 年、住道駅前のヨガスタジオ「アリーア」主宰。リラックス〜マニティ、上級者まで幅広いクラスがあり、子供や男性も参加 OK。春と秋の毎月第 2 日曜に深北緑地で 9:00 から開催するフリークラスの「あおぞらヨガ」も人気。



### 温いまち大東

はじめまして、スピズです。大東生まれ、大東育ち。このまちのほどよいサイズ感とか住み心地とか人とか、ちょうどエエ温さ(ぬくさ)がめちゃ好きで、ええっと…気付いたらもう 33 年やん!

### What's “すっぴん女子”?

背伸びせんと、この街を遊びこなして楽しく暮らす、そんな私みたいな女性が大東にはいっぱいいる。名付けるとしたらそう、“すっぴん女子”。

### すっぴん女子へ贈る冊子

「Nukui」では、“すっぴん女子”の目線からおいしいもみや素敵な人、居心地の工場などをどんどんご紹介していくつもり。なあなあ、大東と一緒に遊んでみーひん?



Hello!

Supiko



ひたすら続く階段に  
ちよこっ心くし〜マニティ〜



ヨガが終わったらみんな  
なぞプチピクニック



最後は参加者みんなで絶景を背に記念写真

### YOGA STUDIO ARYA MAP ②

📍 大東市赤井 1-3-18 白井ビル 3F  
☎ 090-3942-3966  
🕒 10:00-22:00  
🗓 第 2・4 日

入会金: 5,000 円、体験 1 回 1,500 円、3 回 4,100 円 (税込)  
<https://ameblo.jp/misuzu-0918/>



大東の自然を遊び尽くせ!

vol.2 大人が登りたくなる飯盛山へ



ゆんゆん歩いてるだけで

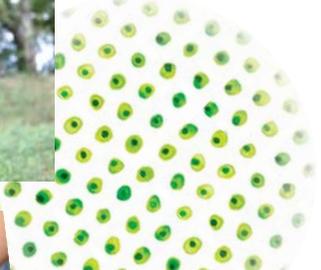
森林浴効果も

## 飯盛山をもっと知る!

四條畷市側から大東側市から8つのコースがあり、野崎観音や四條畷神社など立ち寄りポイントも多く、ウォーキングからトレイルランまでいろんな楽しみ方ができる飯盛山。中世の山城「飯盛城」としても有名で、“山城マニア”も遠方から訪れる。



樹木や季節の野草、昆虫観察にも最適



取材日は初秋。どんぐりがたくさん落ちていた

話題の夜市、通称“ズンチャ”に潜入!

## 大東ズンチャツチャ夜市

2017年の夏から住道駅前が始まったナイトマーケット。まだ開催3回目にして、既に地元の人を中心に大盛況!住道駅デッキから見える夕暮れ、マジックアワーの風景を皆で楽しもうと始まったイベントで、毎月最終水曜日に地元や市外から美味しい料理やクラフトを提供するお店が約30店。橋の上の特設ステージではライブパフォーマンスも。月に一度、皆でわいわい集まりたいイベントです。



スピ子のデイリーごはん

大東ナイトクルーズ



平日もカンパイ! みんなで盛り上がりよう

Nukui おススメ!

### 飯盛山ハイキングコース



急な階段が続くところも

飯盛山 314.3m  
飯盛城跡  
楠木正行像

七曲りコースとも呼ばれる道はくねくねと曲がる

**Caution!**

- ★一人で登らず複数人で!
- ★飲み物を持参しよう!
- ★詳しいガイドマップを印刷して出かけよう!

※大東市のホームページでダウンロードできます。  
「河内飯盛山登山コースガイドマップ」で検索!



自家製ベーコンなどの炭火焼きには毎月長蛇の列。大阪池田から「池田屋 BBQstyle」



「お店の人と距離が近いのも夜市の魅力。こだわりポイントをぜひ聞いてみて



丹波篠山のクラフト生ビールは毎月売り切れ必至!

次回開催 / 10月25日 11月29日

### 大東ズンチャツチャ夜市

大東市住道 2-3-1  
毎月最終水曜日 16:00-21:00  
※雨天中止 ※12月~来年2月はお休み



大東の若手シンガーや市外からもアーティストが参加。ジャンルも幅広く楽しめる



# スピ子のデイリーごはん 大東ナイトクルーズ

食べるのももちろん、実は飲むのも大好きな大東っ子。前回のランチに続き、今回は晩ごはん特集。女子会、家族、お一人さま。さあ今日は誰とどこへ行く？

## 1 和楽ダイニング BAR SHOTA

隠れ家という言葉がぴったり

「元パティシエ」という異例の経歴を持つ店主 翔太さんが腕を振るうダイニングバー。たまたま京都で修行中に日本料理に触れる機会があり、料理人に軌道修正。レアなブランド肉から刺身、カジュアルなパスタや海鮮丼まで、その持ち札は幅広い。豊富な日本酒とともにカジュアルに美食を楽しんで。

📍 大東市浜町 1-20 📱 @shota1002  
☎ 050-3462-3141  
🕒 18:00-23:00  
🚰 水

おまかせコースは3,500円から。気軽にオーダーを



日本酒は東北から九州まで特選20種類  
日本酒バー



## 2 天平 四条畷本店

女性も気軽に焼肉を楽しむ！

長年アメフト選手として活躍していたオーナー二上雄介さんが、大好きだった焼肉で2014年に独立。肉ならタレより広島島の藻塩で、ホルモンなら辛味噌や柚子胡椒などの薬味、とおいしい食べ方も指南してくれる。女性の「1人焼肉」を推奨しており、1人のお楽しみコースのオーダーもOK。

📍 大東市明美の里町 16-15  
☎ 090-4616-2929  
🕒 11:30-14:00 (平日のみ) 17:00-24:00  
🚰 月 (祝日の場合は営業、翌平日休み)

Nukui 限定メニュー  
女性1人飲みセット  
2,000円  
ハラミと脂付Wホルモン(各ハーフ)、チゲ豆腐スープ、山芋キムチ、1ドリンク  
「Nukuiを見た」と伝えて。

楽しく美味しい時間をお約束します！

定番からプレミアムまで焼酎は約30種類も



美男美女夫婦！お二人とも結婚する前から焼肉好き



新しいお店も続々と！  
まずは行ってみよ！

## 3 Kitchen Baum

キッチンバウム



ボリューム満点のバームクーヘンのカラメルアップル400円



カウンターもテーブル席もパッチワークの椅子がアクセントに

カフェみたいなおしゃれな空間

「バウム」という店名通り、年輪や木を基調とした温かみのあるインテリアはまるでカフェのよう。でも料理は、お造りやお寿司といった和食メニューからパスタ、丼まであるガッツリ系！ちゃんと最後のデザートまであるから女性に大人気。

📍 大東市赤井 1-6-15-101  
☎ 072-872-8844  
🕒 18:00-3:00  
🚰 火

メニューは100種以上！



店長の山下裕也さん

## 5 居酒屋 しるし

うまくて安くて居心地までよし！

野崎駅近くのアットホームな居酒屋。学生からサラリーマンまで、店主岡地ゆみさんのおいしい手料理を旨めに、夜な夜な集う。意外と多いのが、男女問わずカウンターの1人客。定食の種類も多く、ご飯おかわり無料も人気の秘密！

📍 大東市南津の辺町23-29  
☎ 070-5262-0107  
🕒 17:00-25:00  
🚰 不定休

※16歳未満の来店は22:00まで

まずは小鉢3つとビールのちょい呑みセットから



落ち着く安定のカウンター。2Fには座敷もあり団体でもOK



たまに登場する手羽元のトマトピーンズカレーはファンも多い

## リピート率 NO.1 はチャプチェ

人生「そんなもん」です～

柳川夫妻が切り盛りするカジュアルな居酒屋。オープン前は「居酒屋で韓国料理!？」と反対していたご主人だが、今や1番人気のチャプチェはイチ押しの名物メニュー。休日には家族連れのお客さんも多いほっこりしたお店。

📍 大東市北条 1-1-12 ネオコーボイケダヤ2F  
☎ 072-876-0808  
🕒 17:00-24:00  
🚰 月 (月1回日曜休あり)



ピダしがポイントのチャプチェ580円



## 4 居酒屋 そんなもん



韓国風茶碗蒸しのケランテム 480円、マイルドな辛さのスンドップ 580円

家族連れなら靴を脱いで座敷へ



たまにはひとり呑みも目指すは常連!?



辛さが癖になる! マスター手作りのリンカレー 800円

個性派だけどオーセンティックな名物バー

大阪ミナミで長年服屋をしていた濱田大介さんが「あえて地元ではできないような店を」と7年前に一念発起。壁には本物のローブローアート、葉巻にシングルモルト、と扉を開けると異空間が広がる。バーの本質を教えてくれる店。

## 6 HANGOVERS SALOON

📍 大東市北条 1-4-17  
☎ 072-863-6680  
🕒 20:00-翌5:00  
🚰 不定休



# 大東で楽しむ、大人の音楽ナビ♪ いつもの公園でフェス！ふかきた音楽祭

毎年秋に深北緑地のしばふ広場で開催される「ふかきた音楽祭」が今年も開催された。なんと今年で10回目となる人気のフリーイベント、今年は天気にも恵まれて朝から多くの来場者が！大阪出身の大御所シンガー、有山じゅんじをはじめ9組が出演。音楽のほか、飲食の「マルシェ」や手作りショップの「アート」など、様々なブースが出店。その賑わいをレポートします！



テーブルやイスもあってゆっくと。飲食の屋台には長い行列も



音楽祭のこと、もっと教えて！

椅子代わりのりんご箱や地元の畳屋さんが提供してくれたコゲを使って、好きな場所で音楽が楽しめる



イーゼル藝術工房代表  
音楽祭実行委員会 竹下 壽晃さん



音楽祭 MC  
ミュージシャン なかた かおりさん

Q：音楽祭に関わったきっかけは？  
5年前に声を掛けてもらい、ミュージシャンとしての出演と構成などで毎年参加しています。

Q：大東と音楽について、どう感じる？  
参加アーティストの有名無名関わらず、毎年集客は変わらないところから、音楽そのものが好きな人が多いと思いますね。お祭り好きという土地柄もあるのかも？

Q：ふかきた音楽祭の良さって？  
アットホームな雰囲気ですが、いわゆるまちの音楽祭とは違う、芝生でやる良さも感じて欲しい。ペットや子供も一緒に楽しめるのも魅力。

Q：音楽祭に関わったきっかけは？  
音楽祭の実行委員であるkukkaのオーナー坂東さんのカフェスタッフです。司会がいなかったので、MCと弾き語り4回目から参加しています。

Q：おすすめの楽しみ方は？  
何と言っても芝生ですね。裸足になって大地のエネルギーを取り入れながら、音楽を感じてみて。

主催：ふかきた音楽祭実行委員会  
https://www.facebook.com/FukakitaFES/



年々賑わいを増す音楽祭

まだステージを設置せず、ミュージシャンが芝生の上で演奏していた時代（2014年第7回）



いろんなジャンルのハンドメイドのお店やワークショップも



たまたまネットで知って朝から来ました

Nukui music  
#京田辺市より、北川雄介さん、航大(こうた)くん



初めて来ました。公園で子ども遊べるのがイイですね。



Nukui music  
#寝屋川市より、松下徹さん、やよいさん、呉樹(こうた)くん、ひまりちゃん



いつもよく来る緑地が違った雰囲気です音楽も楽しみ

Nukui music  
#大東市より、岩城麻衣さん、ひばりちゃん、かんなちゃん

アートスペースも楽しい！

マクラメ編みのアクセやタペストリーを作っています



マクラメ雑貨の「nicokecoco」は大東から



Nukuiのロゴを作ってくれた消しゴムはんこの「黒猫堂」の店も

手芸の「HKmb」は奈良から。三角網つかみは1セット1,000円



すっぴん女子のマイスタンダード  
Nukui : Favorite of Suppin Woman in Daito



## すっぴん女子×川

MAP- ①

### 川がある風景

地元を愛するすっぴん女子の日常をご紹介します第2回は、雑貨店f-Graceの店主で自らも作家として物づくりをする朴木清恵さん。彼女が選んだお気に入りの川は、用水路!? 氷野小学校近くのマンション脇から寝屋川へ流れ込むその小川は、脇にちゃんと歩道もあり、大きなカエルの石像が。この知る人ぞ知る場所への思いを伺いました。

ほうのき  
朴木 清恵さん  
Kiyoe Hounoki

f-Grace オーナー。ご夫婦それぞれの実家のちょうど間という理由から大東暮らしを始めて21年。雑貨、子供服店や花屋勤務の後、2012年よりプリザーブドフラワーなど多彩なフラワーアレンジメントで活動開始。お店ではサノフラワーのレッスンなども。



用水路の突き当りには行願寺があり、さらに先には神社も



氷野小学校近くのマンション脇から寝屋川へ流れ込むその小川は、脇にちゃんと歩道もあり、大きなカエルの石像が。

小さな用水路の歩道は「子供が小さい頃、よくお散歩に通っていた道」。1分に1回ぐらいの頻度でカエルの口からドッと吹き出す水はどこかシュール。「水の量がハンパない(笑)。つい人に教えたくくなるような、クスッと笑える場所なんです」。

## 朴木さんのアトリエ兼ショップ

MAP- ②

### f-Grace エフグレース

「40歳で店を持ちたくて」と、2013年にアトリエを構え、翌年に氷野の住宅街に移転。その後、同じ並びにカフェアメツチなどが出店し、大東のおしゃれな一角に。朴木さんが作るサノフラワーや革小物をはじめ、繋がりのある7人の作家のアイテムがそろう。

📍 大東市氷野 1-8-2 木全ビル 104

☎ 070-6542-2099

🕒 13:30-

🗓 日・月

🌐 <https://www.fleur-grace.net/>



パワーストーン ma-mark の作家、山本さんがお店に立つことも



作家としての活動

生花やフラワーショップでの経験を活かして作る様々な作品はコンテスト入賞歴も。イベントやワークショップ講師としても活動中。



「新しい場所よりも味がある古いところの方が良かった」と、氷野に

プリザーブドフラワーの小さな花束は2,000円。オーダーも可能

CHECK



革小物はカットも縫いも全てハンドメイドで。



チェコビーズを使ったレザーピアスは1,000円〜

## RIBBON LOVERS 代表 和田 愛さん

MAP- ③

## 朴木さんがパワーをもらえる人

1本のリボンが、手の動きだけであっという間に立体的なバラに。和田 愛さんは本物のバラの形にこだわり、スクールや日本リボンローズ協会まで立ち上げた作家であり起業家。朴木さんとは2年前に知り合い、今では飲み会などプライベートでも仲良し。「一緒にいて楽しく、よい刺激をもらっています」と、朴木さん。



仕事から美容、おいしい店の話まで会話は尽きず...

リボンローズをあしらったエレガントなカゴバッグ 14,000円

🌐 <http://ribbonlovers.com/>

# Nukui

## DAITO MAP



### Nukui 第2号 2017 Autumn 平成 29 年度 Nukui (ぬくい)

- 2017 年 10 月発行 ● 発行者：大東公民連携まちづくり事業株式会社 ● お問い合わせ TEL：072-800-5360
- 制作：大東公民連携まちづくり事業株式会社 ● 題字：はんにこ制作：黒猫堂 ● イラスト：サトウヨウコ ● DTP：jun design room



大東市ユニバーサルマーク：大東市は障がい者・高齢者・子育て世代に優しいバリアフリーに力を入れています。たとえこの「お手伝いマーク」は「障がいがあったとしてもなくともエールカードです。喜んでお手伝いします」というマーク。各店にスタッフの掲示を広めています。Nukui 掲載各店にもお手伝いマークを貼っていただきます。