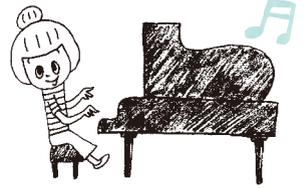


# Nukui ぬくい



第3号 2018 Summer

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！「社寺から水辺まで涼を求めてパワースポットへ」	01
スピ子のデイリーごはん「住道北エリアがおもしろい！」	05
大東で楽しむ、大人の音楽ナビ♪「大東楽器のオススメスクール」	08
すっぴん女子のマイスタンダード「姉ラッピンこと中納由嘉さんに密着！」	09



## 社寺から水辺まで 涼を求めてパワースポットへ



# 1.

昔へタイムスリップ!

### 御領せせらぎ水路

MAP-6

#### 昔ながらの水路をのんびり田舟でクルーズ

かつて稲作や蓮根栽培がさかんだった旧御領村は、見渡す限り水路と田園風景だったとか。農作物の運搬だけでなく、交通手段としても生活に欠かせなかった水路を、次世代に残したいと、地元住民からの声がかっけで復活。平成22年に始まった田舟体験は、乗船場から御領橋をくぐり、菅原神社の桜並木の辺りで折り返す約10分のコース。今の風景と重ねながら、当時の暮らしを想像してみるのも楽しい。

水路横には遊歩道が整備されている



遊歩道も  
散歩してみてや!



菅原神社は大きな楠や桜も有名だよ



御領せせらぎ水路保存会のみなさん

### 御領せせらぎ水路

📍 大東市御領 1-3-52

☎ 072-871-3729

🕒 10:00-12:00

4月～9月の第1・3日曜のみ  
乗船料100円(体験証付き)

大東は、水にまつわるパワースポットがいっぱい。水の神様から水路、滝まで、「涼」をテーマに行ってみたい場所を集めました。



### 温いまち大東

はじめまして、スピ子です。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で楽しく暮らす、そんな私みたいな女性が「すっぴん女子」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んや素敵なお居心地の工場所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!



# Do you know DAITO Power Spots?



舟がくぐる小さな橋は「御領橋」



水路には蓮が植えられ、メダカやコブナなどの生物も

龍神パワーを感じる！

## 2. 龍神社 MAP-6

### 水の神様に立ち寄り

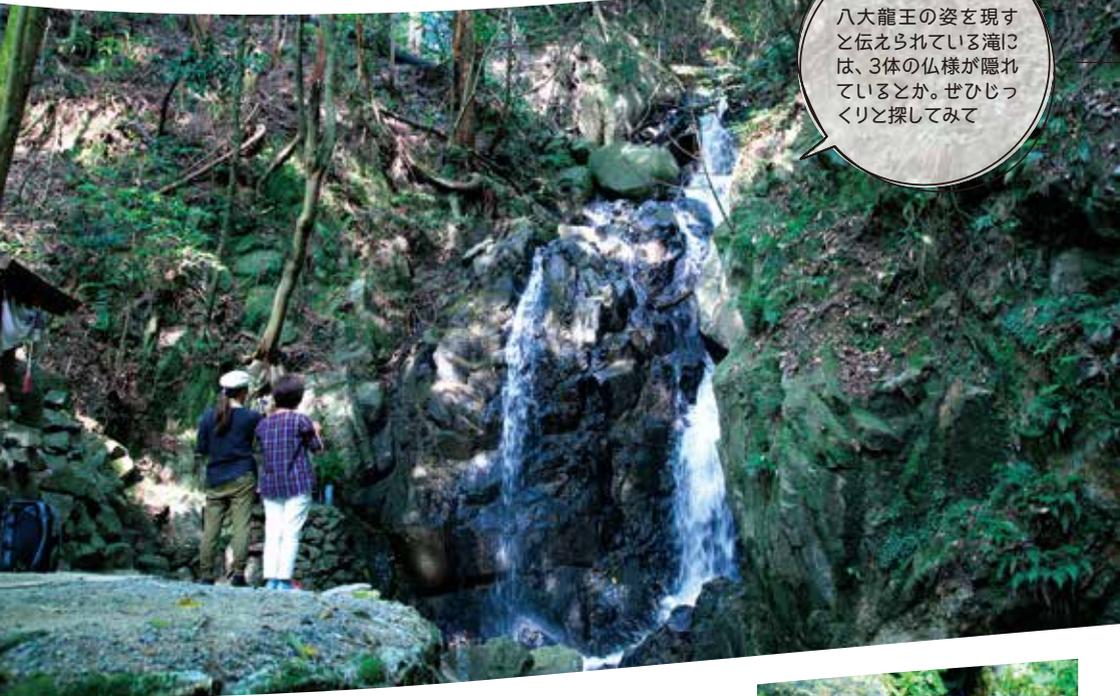
「龍(おかみ)」とは天に昇る雨雲を司る龍神のことで、水を司る神様。元もこの地域は湖沼に浮かぶ島で、開拓後は御領村の中心地となり、御領村発生の聖域とされている。豊作祈願や水にまつわるお願いごとならこちらへ。

龍神社 📍大東市御領 1-9





八大龍王の姿を現すと伝えられている滝には、3体の仏様が隠れているとか。ぜひじっくりと探してみて



### 3.

マイナスイオンたっぷり!

## 飯盛山 権現の滝

MAP-G

### 龍王の伝説が残る滝

権現川ハイキングコースの見どころとしても有名な滝。森の中を清流沿いに歩くと、高さ15mの迫力ある滝が目の前に。実はここ、山岳信仰の場でもあり、かの行基僧が雨乞いの祈禱をしたと言われる場所。やがて龍王が翁の姿となって現れ、雨を降らせたという民話も。滝が落ちるふもとまで近づいて、厳かな空気感を心と体で感じて。

Power Charge!



飯盛山山頂から滝に向かう途中にある「滝谷桶水の場」



滝まではなだらかな道もあるが、基本的に山道。登山靴かスニーカーがマスト



権現の滝には石碑やお地蔵さま、お稲荷さんの石碑も

### 権現の滝

📍 権現川ハイキングコースは四条駅駅から権現の滝まで約●分、または飯盛山山頂から



宝くじが  
当たりますように…

## 4. 寶塔神社

あの相場師も神頼み!?

MAP ⑨

森の中で金運 UP を祈願

野崎新池へ続く道を山へ、堂山古墳群の側にある小さな神社。主祭神の市杵島姫命は海の女神であり、金運や財運、音楽や芸術の神様である弁財天と同一神とされる。中でも金運は野村證券の創始者・野村徳七や松井伊助など、大物相場師が足繁く参拝していたほど。山の深い緑の中、石段を登って参拝していると、凜とした気持ちに。

※拝殿は通常は閉鎖されているが、裏に小さな祠があり、参拝は可能



木々が茂る森の中にあり、澄んだ空気が気持ちいい



以前は立派な社殿があったが、昭和28年の山崩れで流され、現在の形に。



野崎不動尊

隣の野崎不動尊の清水でお清めしてから参拝する人が多い



寶塔神社

📍 大東市野崎大字



# スピ子のデイリーごはん 住道北エリアがおもしろい!

住道駅から寝屋川を渡って北へ。  
ポップタウン住道周辺には、女  
子の1人飲みにぴったりなお店が  
いっぱい! 今日はどこ行く?



すっぽん鍋は  
コラーゲンの宝庫。  
女性におすすめ!

## 1 常連になりたい大東の名居酒屋 居酒屋たちばな

カウンターで店を切り盛りするのは小牧十四昭さん®️と小牧勇滋さん®️親子



活岩牡蠣は季節限定 800円



豪華な海鮮ちゃんこ鍋は1人前1,900円  
(要予約)



宮崎地鶏の皮3本400円



壁一面に並ぶボトルキープのお酒が圧巻。す  
っぽんの甲羅がボトルのネーム代わり

先代が動いていた淀屋橋の名店から屋号を引き  
継いだ1985年創業の老舗居酒屋。ふぐやすつ  
ぽんが頂ける大東では貴重なお店だけあって、  
市外からの常連も多数。「おかえり〜」「いいの  
入ってる?」と温かなやりとりからも雰囲気  
の良さが伝わる。良心的な価格も人気の秘密。

居酒屋  
たちばな

📍 大東市赤井 1-15-6  
☎ 072-873-0158  
🕒 17:00-24:00 🗨 日

ワインならおまかせ、女性会も大歓迎です！

## 2 コスパ最高のワインバル ワイン酒場ま〜る



グラスワイン330円〜



ボトル1,980円〜



オージービーフステーキはアツアツの鉄板で880円



イタリア・パルマの生ハムは別料金でモツテレラやドライフルーツ、サラダなどのトッピングができる。Mサイズ1,150円



左より  
店主 吉田 努さん  
落合 真澄さん  
藤田 佳香さん

オーストラリア産を中心に、お得にグラスやボトルでワインを楽しめるお店。実は酒屋さんが母体だから「90分ワイン飲み放題900円」なんて破格的なサービスも。料理もガッツリ系からアテの一品まで幅広く、いろんな使い方ができるのも魅力。女性1人客が多いのも納得。

ワイン酒場 大東市赤井1-3-14 こにしビル1F  
ま〜る ☎ 072-872-6000  
🕒 17:00-23:00 🚫 不定休

## こだわりの産直野菜が自慢 火間土 (かまど)

# 3



「極力自然の都合に合わせたメニューづくりを」と、全国各地の生産者がこだわって作る野菜を厳選。定食スタイルのランチは自慢のサラダが食べ放題、夜は豊富なメニューで居酒屋使いもできるため、女性に大人気。全席半個室でゆっくりくつろげるのも嬉しいポイント。



徳島の酒井さんが作る蓮根のナゲット 490円



創業時からの看板メニュー明太ソースの幅広うどん 990円



佐賀県産ブッチーナといった珍しい野菜も入荷する 150円



料理に使われている野菜は一部販売も



有機ケチャップなど、おすすめの調味料も販売

野菜不足を一気に解消できます！

スタッフ 矢尾 弘さん

火間土  
📍 大東市赤井 1-1-5  
☎ 072-873-1129  
🕒 11:30-14:00、17:00-23:30  
(金土祝前日の夜は〜25:00) ※すべてL.O.  
🚫 不定休



スピ子のデイリーごはん  
住道北エリアがおもしろい!



店主  
田川 幸子 さん

冷凍は使わず  
全部手作りしてます



4 通いたくなる女将のお店  
創作旬肴 田 (でん)

おもてなし上手な女将田川さんが、3年前に始めた創作居酒屋。何軒も食べ比べて仕入先を決めたという馬刺しは、口コミで遠方からも食べに来る名物メニュー。馬肉をアレンジした自家製のお焼きは、子どもにも大人気。スパアリブや角煮など、どのメニューにも固定のファンがいるそう。

創作旬肴 田  
 大東市氷野 1-4-2  
 ☎ 080-8340-5628 ㊿ 月2日不定休  
 ☎ 11:30-13:30、17:00-22:30 共にL.O.



馬肉は熊本から。赤身、イチボ、タテガミの馬刺し三種盛りは1,800円



小間切れの馬肉と白ネギが入った馬肉のおやき 380円



気軽に焼肉を楽しむなら  
ホルモン784 (いちほし) 5



1人焼肉の  
お客さん多いです

店主  
一橋 頼彦 さん

ホルモン 184  
 大東市赤井 1-15-6  
 ☎ 072-381-9184  
 ☎ 17:00-22:30 ㊿ 月



赤センマイ、マルチョウ、焼きセンマイなどいろいろ入ったホルモン盛り合わせ250g1,090円は、気まぐれで赤身が入ることも!



生センマイ890円



塩タン1,080円



ミントレモン酎ハイ 400円



ロース 1,400円、ハラミ 1,080円



生ビール 410円



# 大東で楽しむ、大人の音楽ナビ♪ 大東楽器のオススメスクール

大東っ子じゃなくても、大阪の音楽好きなら誰でも知っている老舗、大東楽器。今回はピギナーの大人でも楽しめるスクールを紹介します。



*Daito Loves Music!*

店長  
中北 浩之 さん

## 街

の総合楽器店としてスタートし、今年で創業56年。現在は北河内エリアを中心に、ヤマハ音楽教室や楽器店を約30店舗展開する。こちらの「ヤマハ大人の音楽レッスン」では、ピギナーでも手ぶらで始められる楽器の教室が充実。「1人で始めても、例えばバンドを組むなど、コミュニティや上達への動線を作っておけるのが僕らの役割です」と、店長の中北さん。まずは無料体験レッスンにGO！

## スクール情報

鍵盤楽器から管楽器、弦楽器、バンド系教科など、20種類以上の教室がスタンバイ。

### 大人のエレクtoon

好きなジャンルから練習曲が選べる。  
60分×月3回  
グループレッスン8,000円～

エレクtoon講師  
安田 直子 さん

エレクtoon講師  
中島 千栄子 さん

### ウクレレ 1 曲チャレンジセミナー

全3回のレッスンで1曲弾けるように！  
60分×3回  
グループレッスン 6,000円

ウクレレ(ギター)講師  
難波 大介 さん

ウクレレ(ギター)講師  
岡森 太郎 さん

大東楽器 アミューズ住道

📍 大東市住道2-2-301

大東サンメイツ2番街3F

☎ 072-874-0086 ㊟ 不定休

🕒 10:00-21:00 異なる場合あり



# すっぴん女子のマイスタンダード “姉ラッピン”こと中納由嘉さんに密着！

## すっぴん女子×川

なかの  
中納 由嘉さん  
Yuka Nakano

音楽パフォーマー。お母様が代表を務める中納音楽総合教室やカルチャーセンター、育児施設などで歌やリトミックの講師を務める。子供合唱団「にこにーず」、混声合唱団「YouCanDo!」主宰。妹はバンドEGO-WRPPIN'のボーカル中納良恵さん。

地元を愛するすっぴん女子の日常をご紹介します第3回は、ボーカリストやリトミック講師など、音楽にまつわる仕事を日々幅広くこなす中納由嘉さん。常にパワフルに動いている彼女の好きな川や店を教えてくださいました。

「どこへ行くのもチャリ！梅田まで行ったことも」と、フットワークはかなり軽めの中納さん。お気に入りの場所は、鍋田川のある橋の上。「チャリで坂の上まで登りきって橋の上でホッと一息つくんです。ここから見る大東の空とか家の感じが好き。夕焼けも最高やねん」

# 中納さんがパワーをもらえる店

中納さんは  
飲むとさらに  
ファンキー!



店主  
藤山 裕さん

中納さんがプライベートでよく飲みに来るスペインバル。「私が主宰する合唱団のクリスマス会は毎年ここで。全部おいしいけどパスタが絶品やねん!」と中納さんが言えば、「スペイン料理やねんけどね(笑)」と、店主藤山さん。会話のキャッチボールも軽快。そりゃお酒も進むはず。

## ふじバル

MAP-1

📍 大東市野崎2-4-30

☎ 072-877-3656 ☎ 水

🕒 18:00-23:00 (金土曜&祝は-0:00)



カタルーニャ風クリーム  
パリュレ390円



日替わりパスタは980円ー。  
この日はポロネーゼ



ふじバルのピザ  
(マルゲリータ)880円

大きな声を出す  
ことは1番の  
ストレス発散法!

## パワフルだけどアットホームな 中納さんの歌唱レッスン

音楽一家に生まれ、学業も仕事も常に音楽と共に人生を歩んできた中納さん。自らもパフォーマーとして様々な活動をするほか、「両親が教える姿を見ていたこともあって」と、リトミックや歌の講師としても活躍。人を引きつける笑いが耐えない指導は、子どもから年配の方まで大人気。「音楽と笑いはリンクするもの。大げさだけど、歌って世界平和を目指してます!」。



### Liveスケジュール

8/12 JAZZライブ&forキッズ 「子供合唱団  
にこにーず」も出演

@大阪・桜川フラミンゴ・ジ・アルーシャ

8/17 中納由嘉ベースデージャズライブ

@大阪・吹田 LIVE BAR TAKE FIVE

8/18 「子供合唱団にこにーず」 国歌斉唱 & 野  
外ステージライブ @京セラドーム

9/9 Daito Rock City 2018

@サーティホール(大東市立文化ホール)

<http://daitorockcity.com/>

## 中納音楽総合教室

MAP-2

📍 大東市南津の辺町11-36

☎ 072-876-5238

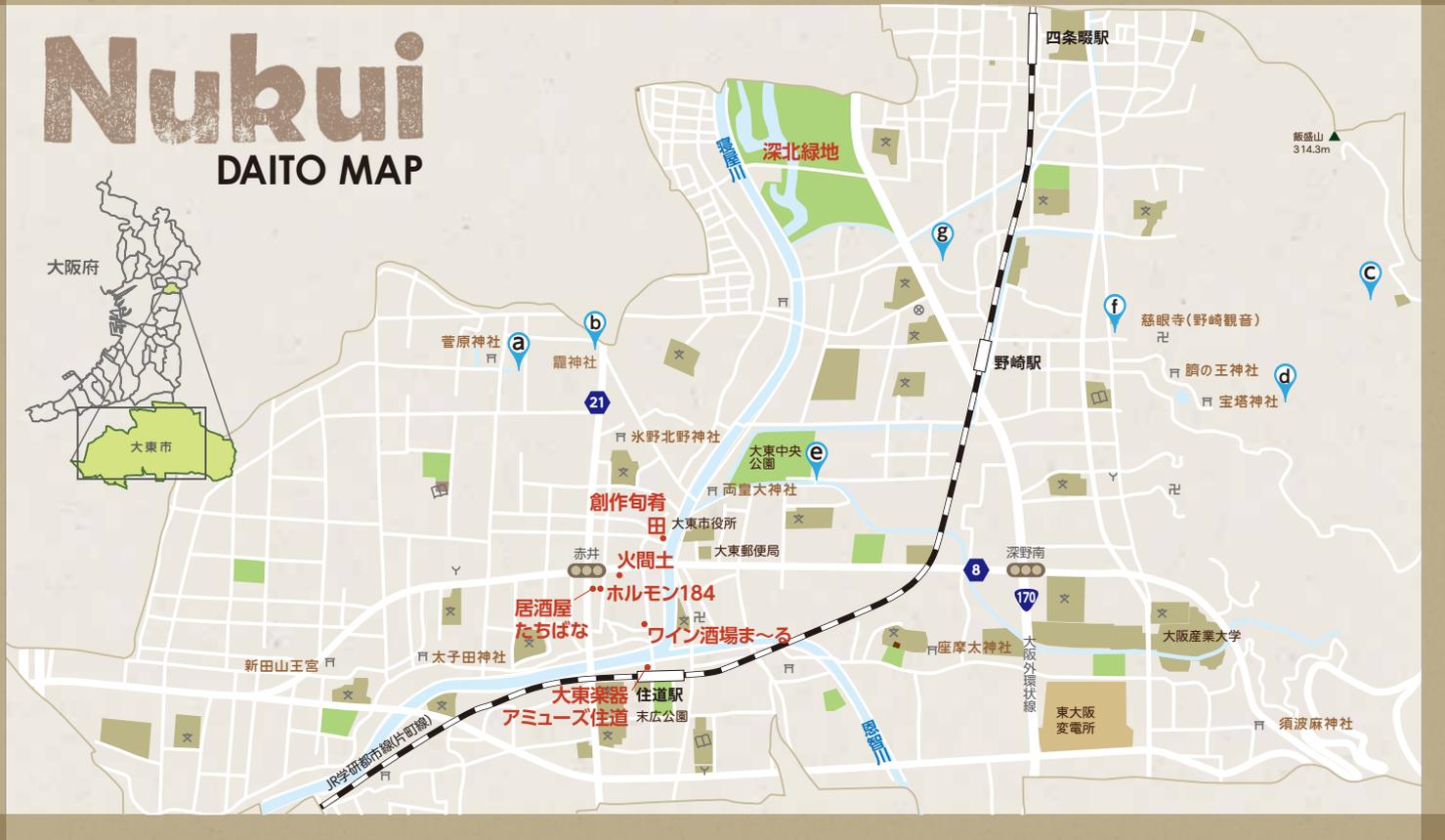
🕒 完全予約制



混声合唱団「YouCanDo!」この日の練習場所はアクティブ・スクウェア・大東にて

# Nukui

## DAITO MAP



## Nukui 第3号 2018 Summer 平成 30 年度 Nukui (ぬくい)

- 2018年7月発行 ● 発行者: 大東市 ● お問い合わせ TEL: 072-872-2181
- 制作: 大東公民連携まちづくり事業株式会社 ● 題字・はんこ制作: 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。たとえばこの「お手伝いマーク」は「障がいがあってもなくてもウェルカムです。喜んでお手伝いします」というマーク。各店にステッカー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した。