

地元で楽しむ食と暮らし

# 高槻マルシェ

高槻阪急 地階  
食料品売場

日々の暮らしの中心にある「食」。食べることは、生きるためだけでなく、心豊かな暮らしを送るためにも欠かせません。こだわりの食生活を提案するナビゲーターが、「食」を楽しむためのあれこれをお教えます。今回は、フードコーディネーターの坊垣さんに今話題の「ヌン活」について教えてもらいます。

今月のナビゲーター



坊垣 茜さん

栄養士、食生活アドバイザー2級。大学卒業後にフードコーディネーター養成講座を受講したのがきっかけとなり、食の世界へと進む。書籍やウェブのレシピ制作、フードスタイリング、フードライティングなどを手掛ける。

## 食欲の秋を楽しむアフタヌーンティー ヌン活のススメ

今、SNSなどで注目されている「ヌン活」をご存じだろうか。「ヌン活」とは、アフタヌーンティーを楽しむ活動のこと。1800年頃、英国貴族の文化から広まったと言われ、今ではお茶を楽しむスタイルの一つとして親しまれている。「ホテルのレストランなどでラグジュアリーに楽しむ」といったイメージがありますが、最近では専門店ができて、より

カジュアルに楽しめるんですよ。また最近では「おうち時間」と言われるように自宅で過ごす時間が見直されている。「少し肌寒くなったこの時期、自宅でアフタヌーンティーを楽しんでみるのはいかがでしょうか。お気に入りの紅茶と手作りのスイーツや軽食を用意して、オリジナルのアフタヌーンティーを実践してみましょう。」

### キッチンステージでナビゲート

11.6[金]～9[月]  
午後1時、午後3時の2回(各回約30分)  
場所:地階 食料品売場 キッチンステージ  
坊垣さんに自宅でも楽しめる「ヌン活」について教えてもらいます。美味しい紅茶の淹れ方や手作りスコーンのレシピ、アフタヌーンティーのマナーなどについてナビゲート。



WEBでさらに詳しく

ティーサンドやヨーグルトムースなど「ヌン活」におすすめのレシピを紹介。



動画でスコーンの作り方を紹介



### 高槻阪急

高槻市白梅町4-1  
営/午前10時～午後8時  
6階レストラン街:午前11時～午後10時  
関西スーパー:午前9時～午後10時  
※営業時間に変更になる場合がございます。  
☎072-683-0111



まだまだの人も、そろそろの人も。

## 後悔しないための賢い家づくり勉強会

日本全国一斉 約60ヶ所同時開催

参加無料

満足度 93%

知れば得する 知らなければ損をする…。

日時: 11月15日(日) 先着8組様限定 予約制

会場: キッズルーム有 13:00-15:30 [12:45開場]

会場: 北大阪ブロック 高槻会場 ファイブプラザ4F 高槻南スクエア 高槻市城北町2-4-1

講師: 福田 譲氏

参加特典: トクする家づくり 損する家づくり

- ハウスメーカーの住宅はなぜ高いのか?
- 建てた10年後に後悔しないための事前チェックポイント
- 建築家のデザイナーズ住宅を安く建てるための方法とは?
- 2020年に建築基準法省エネ基準義務化とは?
- 性能を下げずに、価格を下げる方法とは?
- 3割引で住宅を取得する方法とは?
- 住宅の一部がインターネット注文できるとしたらいくら安くなる?
- お得な土地の見つけ方は?
- マイホーム購入のタイミング、あなたにとって最適な時期は?

R+house 高槻

TEL. 0120-919-954

WEB: rplus-townmate.jp

From CityLife ツイッター @CityLife\_NEWS

地域ニュースを続々配信! フォローは「シティライフNEWS」で検索もしくは右のQRコードからお願いいたします!

## 庭木1本から承ります!

お客様とのお約束

- ☆庭木1本より明瞭料金
- ☆土日でもOKです
- ☆トイレはお借りしません
- ☆お茶はご遠慮します

シティライフをご覧の方へ

生垣剪定幅1m(高さ2m)

通常2,000円を先着10名様 1,000円

見積無料

1本からの庭木サービス ガーデンエクスプレス

大阪支店/茨木市桑田町4-1 営業時間/9:00~17:00 ☎072-665-8371

エクステリア.comでラクラクネット注文!

## 大阪初上陸!!

ショールームで実物展示中!!

# マツモト物置

2019年施工実績 エリアNo.1

スタイリッシュな形状が人気のカーポートSCに2台用が登場しました。シンプルで美しさを是非ご体感ください。

カーポートSCワイド LIXIL

54-50タイプ 標準柱(2200)

本体価格 631,000円(工事費込)

※価格は消費税・諸経費別途となります。

NT137D(gw色) MN2214(PG色)

エクステリア.com

大阪府吹田市内本町3丁目1番1号 TEL06-6170-6255

https://exterior-mie.jp/

JR吹田駅 徒歩10分 阪急吹田駅 徒歩12分

お車の方は近隣のコインパーキングをご利用ください。ご来店時に精算させていただきます。

## 天然温泉 箕面湯元 水春

露天岩風呂 「真面美人の湯」 療養泉認定

11月 水春で温活♪ 入浴 & 岩盤浴セット 平日限定 大人1,100円

冬への準備。寒くなる季節、岩盤浴で体の芯から温めませんか?

●5枚集めて半額券キャンペーン

ご入浴で1枚、岩盤浴で2枚、精算時に補助券をお渡し致します。補助券を5枚集めると半額でご入浴いただけます。

券利用付期間: 10/1~12/10 券利用期間: 12/25まで

※他の割引やサービスとの併用は出来ません。

安心・安全: 光触媒抗菌コートを実施

「脱衣ロッカー」「お食事処水春亭」に半永久的に抗菌効果を持続する光触媒抗菌コートを施工済みです。

[効果] ノロウイルス・インフルエンザウィルスの抗菌、花粉・PM2.5・ホルムアルデヒドの分解、消臭・防汚など。

箕面湯元水春限定 2020年12月25日まで

この記事持参で 大人入浴料金 150円OFF

平日770円 ⇒ 620円 土日祝820円 ⇒ 670円

※入浴受付時にご提示ください。(1枚で4名様まで、他サービス併用不可)

箕面湯元水春限定 2020年12月25日まで

この記事持参で 入浴+岩盤浴+お食事セット

平日2540円 ⇒ 1,980円 土日祝2640円 ⇒ 2,080円

※入浴受付時にご提示ください。(1枚で4名様まで、他サービス併用不可)

入浴料 平日 大人...770円・小人...380円・幼児...100円 土日祝 大人...820円・小人...410円・幼児...100円

岩盤浴料 平日 大人...770円・小人...380円 土日祝 大人...820円・小人...410円 (小学生以上に限る)

※上記価格は10/1以降の消費税10%の価格表記です。 ※大人=中学生以上、小人=保護者同伴に限る。幼児=3~4歳、2歳以下は入浴料無料

【11月26日(木)は年に1度のポイント3倍DAY! 回数券購入がお得です!】

箕面湯元 水春

箕面市船場東3-13-11 ビーバーワールド箕面船場店 営/平日9時~翌午前2時 土日祝6時~翌午前2時 (受付終了 翌午前1時まで)年中無休

072-726-4126

朝風呂 土日祝 開催

マスク着用の上ご来店ください。