

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 13:00-15:30 [12:45開場]  
会場: キッズルーム有 2組様限定  
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



全国で大人気の講師

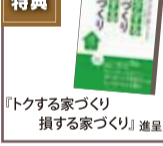


福田 譲氏

法政大学卒業後、ハイアス・アンド・カンパニー株式会社入社。全国各地100社以上の住宅会社、工務店のコンサルティングに携わりながら、エンドユーザーの目線に立った勉強会も全国各地で開催。住宅業界の裏も見てきた「賢く家を建てるための知恵」を勉強会で紹介します。また、「少し知るだけで家計への負担が劇的に軽くなる」住宅を手がける前に知っておきたい知恵も紹介します。

参加特典

川原太志(特約) 監修



- ☑ 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  
[営業所] 高槻市松が丘1-1-7  
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

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

CARPORT  
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。 実物展示中

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  
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。

眞面湯元 水春  
箕面市船場東3-13-11 ビーバーワールド眞面船場店  
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  
マスク着用の上ご来店ください。