

# まちの情報箱

箕面がいっぱい

## パタカラ体操で お口を鍛えて若さと健康をキープ!

「パ」「タ」「カ」「ラ」を発音することで、お口が鍛えられます!

発音のポイント

- 唇の筋肉を鍛える
- 舌の筋肉を鍛える
- 喉の筋肉を鍛える
- 舌の筋肉を鍛える

はっきり唇を閉じてから「パ!」と弾くように  
舌先を上あごにつけて「タ!」と弾くように  
のどの奥から「カッ!」と力強く  
舌を丸めて、上の前歯につけて「ラ!」と勢いよく

こんなお悩みありませんか?  
それは、お口の筋力が衰えてきたサイン!

誤嚥防止 飲み込む力の維持・向上 だ液の分泌の促進 口角アップ などなど

## 週1回、ラジオの前で楽しくお口を鍛えませんか?

健康はお口から! PatokoRadio

箕面市の歯科衛生士がゲストと一緒に送ります!

放送 毎週水曜日 午前10時45分~11時、午後4時10分~25分、午後7時30分頃~45分頃  
毎週水曜日 午前7時5分~7時20分

出演 永井晴美さん・中川晶子さん(歯科衛生士)

ゲスト 言語聴覚士 榎元大輝さん(偶数月)  
そのほか、音楽療法士、作業療法士、理学療法士、保健師、ケアマネジャー、歯科医師

タッキー-816みのおエフェムを  
ラジオで聴く スマホ・パソコンで聴く  
FM 81.6MHz QRコードから  
に含わせてください。

健康はお口から! PatokoRadio  
お口の若返りBOOK(液体歯みがき付き)  
舌ブラシ  
歯ブラシ  
デンタルフロス  
入れ歯ウェットシート

■応募方法  
ファクス、電話、電子メール、はがきで、次の①~④を明記の上、ご応募ください。  
①住所②氏名③年齢④番組のご感想  
【宛先】タッキー-816「お口のプレゼント」係  
ファクス:072-728-3733 / 電話:072-728-3210  
電子メール:816@minoh.net  
はがき:〒562-0035 箕面市船場東2-5-47 COM3号館2階

■応募締切▶6月25日(金曜日)必着  
当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます

30名様にプレゼント

提供:一般社団法人 箕面市歯科医師会

箕面FMまちそだて株式会社  
営業部・編集部 …… 〒562-0035 大阪府箕面市船場東2丁目5番47号 COM3号館2階  
TEL: 072-728-3210 FAX: 072-728-3733  
まちそだて事業部 …… 〒562-0001 大阪府箕面市箕面1丁目1番1号(箕面 交通・観光案内所内)  
TEL: 072-724-5151 FAX: 072-721-1788

箕面ポータルサイト「みのおどっとネット」  
https://minoh.net/

### Information BOX

掲載している情報は5月27日(木)現在のものです。

## タッキー-81.6みのおエフェム EVENT & PROGRAM

毎々7日は七の福七のご利益いっぱい

### 箕面山七日市

日時:6月7日(月)10時~  
場所:阪急箕面駅周辺商店街、瀧道

毎月7日限定のお得な特典がいっぱい。詳しくはホームページをご覧ください。

※6月の振る舞いおよびイベントは、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため中止いたします。

問合せ:箕面FM まちそだて事業部 TEL 072-724-5151

箕面山七日市のご来場には、箕面駅前第一駐車場・駐輪場が便利です

年中無休 24時間営業 30分100円

6月のラジオ番組ガイド  
●まちのラジオ 大阪大学社会学連携事業(ゲスト)  
ON AIR▶第2木曜14時ほか  
6月10日(木)古川裕さん(同大学附属図書館副館長)、日高正太郎さん(同図書館箕面図書館課専門職員)

6月のナビゲートは「ハミングバード」と「ロマンスガイズ」  
6月1日・11日・23日  
♪上を向いて歩こう@ロマンスガイズ  
6月2日・14日・24日  
♪見上げてごらん夜の星を@ロマンスガイズ  
6月3日・15日・25日  
♪涙そうそう@ハミングバード  
6月4日・16日・28日  
♪愛燦燦@ハミングバード  
6月7日・17日・29日  
♪小雨降る道@ハミングバード  
6月8日・21日  
♪会津磐梯山@ハミングバード  
6月9日・18日  
♪浜辺の歌@ハミングバード&ロマンスガイズ  
6月10日・22日・30日  
♪瑠璃色の地球@ハミングバード&ロマンスガイズ

6月のラジオ体操  
歌ってきょうも元気!  
日~金曜日 あま9時、夕方5時54分 放送(5分間)

## 箕面逸品

ゆずのスイーツやもみじをモチーフにした雑貨など、箕面ならではのこだわりの一品が140種以上!

取扱店はこのタペストリーやのほりが目印!

おいしい逸品が増えました!

玉ねぎドレッシング  
除草剤・農薬を使用せず土からこだわった箕面産玉ねぎを約40%使用

チョーこだわった玉ねぎみそ  
箕面産玉ねぎに、味噌と納豆菌、箕面産実生柚子を合わせた何にも合う逸品

詳しくは、箕面逸品のホームページをご覧ください。  
問合せ:箕面FM まちそだて事業部 TEL 072-724-5151

## PatokoRadio

健康はお口から! PatokoRadio

健康情報をお伝えるほか、誤嚥性肺炎やほろい線予防のためにパタカラ体操でお口を鍛えます!

ON AIR 6月1日・8日・15日・22日(火曜日) 10:45~16:10・19:30~翌朝7:05(各回15分)  
進行:箕面市歯科衛生士 永井晴美さん、中川晶子さん  
6月のゲスト 言語聴覚士 榎元大輝さん、音楽療法士 増田佐知子さん

間かせて!ペット自慢 出演者募集!  
第2水曜午前11時放送

第597回 Monthly国際交流コンサート  
こじやずコンサート  
童謡やアニメの曲などをジャズ風にアレンジして、お子さまも大人も一緒に楽しんでいたようなジャズコンサートをさせていただきます。

日時:2021年6月20日(日)14時~16時  
場所:サンクスみのお2番館 地下1階国際広場  
出演:こじやずコンサート  
YUKA(うた)、なかつかみゆき(ピアノ)、みずもとしのぶ(ベース)、みずたにぎよかず(ドラム)  
※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、ステージ前にはご来場いただけません場合があります  
毎月第3日曜日開催の無料コンサートです。タッキー-816(FM81.6MHz)で放送します。(再放送:当日21時、翌日14時)

## 北摂の小さなお墓

生前のご登録、またご親戚・友人同士での登録もできます。

墓石代込み 99万円~

承継不要・使用期間30年

墓石代込み 71.5万円~

期間終了後は、墓じまいの後、当霊園の合葬式墓地に改葬して永代管理します。

株式会社 アイ・エス・エス

072-760-0010 池田市井口堂 1-10-27  
http://iss-on.jp

船場地区の新たな文化国際交流の拠点として誕生した複合公共施設。船場図書館、船場生涯学習センターに続き、いよいよ8月1日(日)には、文化芸術劇場がオープンします!

これを記念して、8~9月の週末を中心に、計5000人以上を無料でご招待するオープニングイベントを開催します!最新の設備が整うホールで、各分野で活躍する箕面市ゆかりの出演者によるコンサートや演劇、落語、ダンスなど、魅力あふれる公演の数々を楽しむことができます。みなさん奮ってご応募ください!

## 無料ご招待!

# 文化芸術劇場オープニングイベント

計5000人以上を

ぜひご応募ください!

問合せ:メイプルホール ☎721・2123 FAX721・0495

オープニングイベント in 文化芸術劇場 8.1日▶9.11日(土)

(9プログラム11公演)

1 8月1日(日) 13:00 大ホール

上島一彦箕面市長によるオープニング宣言  
「左手のピアニスト 智内威雄リサイタル」

智内威雄(箕面左手のピアニスト大使)

2 8月1日(日) 17:00 大ホール

「箕面・ART・地球—すべての子どもたちのために—」  
オープニング記念講演とSIS/OIS卒業生などによる芸術パフォーマンス  
出演:大迫弘和(元千里国際(現関西学院千里国際)中・高等学校校長)  
井藤航太(音楽家)・植田リサ(バイオリニスト)・東海林まゆ美(芸術総合集団「BU-TO-O-KAI」主宰)

3 8月4日(水) 10:00 大ホール

「0100 DANCE」でここらもからだもおどりだそう!  
「0100 DANCE」プロジェクトの紹介や市民参加型のプロモーション映像の完成披露と、「ここらもからだもおどりだそう」をテーマにした老若男女参加型イベント  
出演:南流石(振付演出家) / 上島一彦箕面市長

4 8月8日(祝) 14:00 大ホール

「箕面市青少年吹奏楽団 特別演奏会 & 廣田通トークショー」

廣田通(箕面トランポリン大使)

5 8月21日(土) 11:00(日本語版) 14:30(英語版) 小ホール

劇団「すずしろ」『煙が目にしみる』  
海外でも活動実績のあるシニア世代の演劇グループ  
劇団「すずしろ」(箕面シニア演劇大使)

6 8月22日(日) 14:00 大ホール ※未就学児は入場不可。

桂米朝一門会 出演:桂ざこば / 桂わかば / 桂米紫 / 桂紅雀 / 桂まん我 / 桂ひるび / 桂雀五郎 / 桂鯛蔵 / 桂弥彦  
桂ざこば(箕面文化大使) 桂わかば 桂米紫

7 8月28日(土) 17:00 29日(日) 14:00 大ホール

みのおキッズシアター with 末成映薫 第15弾  
小学3年生から高校生までの子どもたちが参加する舞台  
末成映薫(箕面きたかぜゆめ大使)

8 9月5日(日) 14:00 大ホール

高校生パフォーマンス  
出演:箕面自由学園高等学校チアリーダー部 GOLDEN BEARS / 箕面高校ダンス部 MINOH DANCE CREW

9 9月11日(土) 14:00 大ホール

北芝解放太鼓保存会「鼓吹」特別公演

北芝解放太鼓保存会「鼓吹」

## 応募の概要

対象 市内在住、在職、在学のかた  
招待人数 大ホール各600人、小ホール各100人(いずれも応募多数の場合は抽選)  
応募期間 6月1日(日)~7月13日(日)(必着)  
応募方法 A4用紙はがきなどに必要事項(住所、氏名、年齢、電話番号、メールアドレス、市内の勤務・通学先(市外在住のかたのみ)、希望公演名)を記入の上、メイプルホール(〒562-0001箕面5-11-23)または生涯学習・市民活動室(〒562-0003西小路4-6-1)へ持参または郵送。市ホームページ(右記QRコードからアクセス)からも応募可

※応募は1公演につき1人1回まで。1枚の申込用紙で、最大3人分の応募ができます。  
※当選者の発表は、チケットの発送(7月中旬以降順次)をもって代えさせていただきます。

詳しくはコチラから!

※オープニングイベントでは、新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、定員を削減し、間隔をあけて配布します。また、入場時の検温や手指の消毒、マスクの着用、「大阪コロナ追跡システム」への登録のお願いなどの対策を行います。



**みのおNOW** ON AIR 月～金曜日 午前10時45分～10時55分ほか

タッキーレポーターが箕面の今を密着取材！子どもたちの元気な声、市民のみなさんの活動、箕面市の取り組みなどをタイムリーにご紹介しています。



**5月5日放送**

**滝道に、わっぴもダンすし「フラン・エレガンYUZUYA 別亭」オープン！**

箕面産実生ゆずをテーマにしたカフェ「フラン・エレガン YUZUYA」が、滝道に2号店としてオープン。青森十和田の漬物、旬の野菜や山菜、ハーブに新鮮な刺身の色鮮やかな6種類のわっぴすしがテイクアウトできます。すし酢には実生ゆずが手絞りされ、さわやかな香りが漂います。(阪急箕面駅から滝道へ徒歩3分。11時～17時頃まで。月曜定休)



**5月13日放送**

**新型コロナワクチン、75歳以上のかたの集団接種が始まりました。**

箕面市では5月12日から始まり、初日の西南生涯学習センターでは、午後1時20分から2時50分の枠に22人が予約。1番に接種した女性は「スマホから娘に予約してもらいました。一日でも早く接種を受けたかったのでうれしいです。自分が罹患する率を減らすことが医療従事者の役に立てることだと考えています」と話していました。

**和気貴志のぐるぐる商タイム** ON AIR 第1・3日曜日 午前11時ほか

箕面の元気なお店や会社を生中継でご紹介しています。お得な情報もありますヨ！  
☆商タイムとは、お店最大のウリ(こだわり・自慢商品)です。



**5月3日放送** Cobeni (こべに) 商タイム：いろんな味

1940年創業、もみじの天ぷらの老舗「久國紅仙堂」の新店。しお・七味・きな粉・黒糖・グリーンティーなど、いろんな味が楽しめます。  
●箕面市箕面1-4-19 ●TEL: 072-723-6283  
●営業時間: 9時30分～17時30分 ●定休日: 木曜日

**5月17日放送** Feel at home 商タイム：ひめトレ

オンラインで自宅にいながらヨガやピラティスなどのレッスンが受けられます。ひめトレボールの骨盤底筋群のトレーニングで骨盤を正して姿勢を美しく！  
●TEL: 072-743-3286 ●営業時間: 9時～21時  
●定休日: 日曜日



ラジオな毎日更新中!「タッキーブログ」から



**1** みのたらしお 5月1日 西村優里さん 全日本ジュニアクラシック音楽コンクール、作曲部門で全国3位

**2** みのたらしお 5月8日 箕面小校区 さくらんぼこども会

**3** Monthly国際交流コンサート 5月16日 石田ヒロキ The Glines Trio 石田ヒロキさん (Pt・Vo)、河合鉄兵さん (Ba)、伊波大輔さん (Dr)

**4** やまかしたるか?ラジオ 5月23日 ゆしんさん

ラジオ (FM 81.6MHz) で放送した情報をピックアップ!!

ON AIR 第2水曜日 午前11時ほか

**聞かせて!ペット自慢**

家族の一員のご自慢話を聞かせていただくコーナー。  
ご実家で暮らしていたモンくんを引き取ったのは昨夏。極度の怖がりのモンくんが新たな環境に慣れてくれるのか心配でした。引越した最初の2日間は押し入れに籠城。さすがにお腹がすいたのか3日目には出てきて、その後は一気に慣れて、今ではヘソ天で寝ているそうです。体重が6.5kgとちょっとぼっちゃり。「ダイエットして元気で長生きしようね」と声をかけるママでした。



岩下モンくん (MIX・7歳)

ON AIR 月曜日 午後4時27分ほか

**週刊・上島一彦市長!** 箕面の今が一番わかる!!

箕面市の公園が生まれ変わります

**5月10日放送**  
箕面市では、公園の老朽化した遊具の更新などを効果的に進めるため、小学生や、保育所・幼稚園に通うお子さんの保護者を対象にアンケート調査を実施し、公園リニューアルの計画を策定しました。  
今年度は、唐池公園と箕面西公園のリニューアルを進めます。  
(問合せ: 公園緑地室 TEL 072-724-6749)

ON AIR 水曜日 午前10時20分ほか Recommended books

**箕面市立図書館から** **5月19日放送** **オススメの一冊をご紹介します!**

その扉をたたく音 瀬尾まいこノ著 (集英社)  
ミュージシャンの夢を諦めきれない29歳無職の宮地。慰問に訪れた老人ホームで、介護士の神がかったサクセスに会い、通い詰めることに。お年寄りやスタッフとの交流を通して宮地も変わっていきますが、やがて別れが…。彼の再起を願うおはあさんの手紙が涙を誘います。



ON AIR 水曜日後4時27分ほか

**タッキー街かどレポ!**

街かどレポーターが、箕面のあんなことやこんなこと、街の話題を週替わりで紹介! レポーター 伊藤聖子さん(坊島在住)  
「楽譜が苦手でも弾けるヘルマンハーブ」  
ドイツ人のヘルマン氏が、障害のある息子のため考案した楽器。弦と胴の間に差しこむ専用の楽譜には、指の位置が示されていて直感的に弾くことができます。

私は演奏歴15年。優しく繊細な音色が魅力で、敬老会や保育所で披露したりも。コロナが落ち着いたらまた行きたいです。



ON AIR 第3火曜日 午後4時30分ほか

**チャレンジレシピ** 5月18日放送

**フルーツサンド**

ホイップクリーム1箱 (200ml)、食パン (10枚切り) 1袋、バナナ2本、キウイ1個、イチゴ10個、砂糖15g

- 作り方**
- 1 フルーツは洗ってキッチンペーパーで水気を拭く
  - 2 氷水にあてたボウルにホイップクリームと砂糖を加え泡立てる
  - 3 キウイは皮をむいてスライス、バナナは皮をむき、イチゴはヘタを取る
  - 4 耳を切り落とした食パンにクリームをのせ、フルーツを並べる。フルーツが隠れるように上からクリームで覆い、もう一枚食パンをのせる
  - 5 ラップで包み、1時間ほど冷蔵庫で寝かせる。断面をイメージしながら斜めに切り、断面が見えるように盛り付ける



mini column ミニコラム **箕面で再び!尾池亜美さんバイオリンリサイタル @グリーンホールのファイナル・コンサート**

7月末でグリーンホールのホールが利用終了になります。これまでの感謝を込めて、尾池亜美さんのバイオリンリサイタルに400名ご招待! 日時: 7月18日(日)午後2時【応募締切 6月27日(日)】 応募方法など詳しくは、右ページまたは箕面市メイプル文化財団ホームページをご覧ください。



**だまされたらあきません!** **なるぞ!かしこい箕面人**

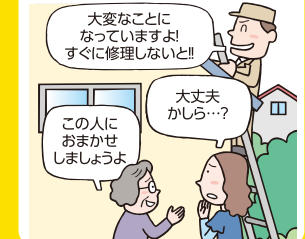
あなたに忍び寄り、さまざまな消費者トラブルから身を守る!

**消費者トラブル事例 05**

「無料で調べてあげる」と言うけれど…

**点検商法**

「無料で点検します」と訪問してきて、「屋根瓦がずれている」「床下が湿っている」「水道水が危険」「シロアリがいる」などと事実と違うことを言って不安にさせ、商品や工事などのサービスを売りつけたりします。



**アドバイス**

- 高齢者の不安のタネ(家の古さや健康不安など)を上手にあおって契約を急がせよう。すぐに契約せず、家族や身近な人に相談しよう。
- 市役所など公共機関や、公共機関と粉らわしい名称を語る業者もいます。その場で市役所などに電話で確認しよう。
- 高額な料金を請求したり、その場で現金を受け取り連絡不能になったりする業者もいます。すぐに支払いを求めず、業者には特に気をつけよう。

クーリング・オフできる場合があります。お困りのときは、ご相談ください!

箕面市消費生活センター ☎072-722-0999 月～水・金・土曜日 午前9時～午後4時

グリーンホール(箕面市立市民会館)のホールは、令和3年7月末までのご利用となります。

**グリーンホール**  
**ファイナル**  
**コンサート**

尾池亜美 ヴァイオリン・リサイタル

2021 **7.18** (日) **グリーンホール**  
(箕面市立市民会館) 開場13:30/開演14:00 終演15:40予定

尾池亜美によるプレ・トーク 13:45～舞台上にて、演奏会の聴きどころをお話します。

- ◆ベートーヴェン: ヴァイオリンソナタ第8番ト長調作品30-3
- ◆サン＝サーンス: ヴァイオリンソナタ 第1番 ニ短調 作品75
- ◆貴志康一: ヴァイオリン曲集「竹取物語」「龍」
- ◆ヴェニャフスキ: モスクワの思い出 作品6
- ◆チャイコフスキー: 「懐かしい土地の思い出」作品42より「メロディ」
- ◆サラサーテ: ツィゴイネルワイゼン 作品20

ヴァイオリン **尾池亜美** ピアノ **佐野隆哉**

ご招待数 **400名様** ※応募者多数の場合、抽選 **応募資格** 箕面市内在住・在職・在学のかた

**応募期間** 2021.6.1(火)～6.27(日)必着 受付9:00-17:00 第3水曜日休館、ただし祝日・休日の場合は開館

**応募方法** 申込用紙に必要事項を記入の上、グリーンホールへ持参、郵送、または電子メール (fin@minoh-bunka.com 件名: ファイナル・コンサート申し込み) をお願いします。受信トラブルを防ぐため、電子メールでの申し込み時には、必ずお電話ください。

**送り先** 〒562-0003 箕面市西小路4-6-1 グリーンホール ファイナル・コンサート係 TEL:072-723-2525

※応募上の注意 ●当日は、ご招待チケットをご持参ください。●ご応募はお一人様1回とさせていただきます。●ご記入いただきました個人情報は、当選者のかたへのご招待チケット発送のみ利用します。

ご当選者の発表は、7月初旬にご招待チケットの発送をもって代えさせていただきます。なお、抽選結果のお問い合わせはご遠慮ください。

新型コロナウイルス感染拡大防止のご協力をお願いいたします。詳しくは、箕面市メイプル文化財団のホームページに掲載しています。主催: (公財) 箕面市メイプル文化財団

《グリーンホール ファイナル・コンサート 申込用紙》

申込人数	<input type="checkbox"/> 1人 <input type="checkbox"/> 2人 <input type="checkbox"/> 3人 <input type="checkbox"/> 4人 <input type="checkbox"/> 5人
フリガナ	
名前	電話番号
住所	〒 - 箕面市内 勤務先・通学先 ※市内在住でないかたはご記入ください

予約・申込みをして **最大5,000円分** の「マイナポイント」をもらおう!

・「マイナポイント」は、お好きなキャッシュレス決済サービスに付与されるポイントです。  
・マイナンバーカードを使って「マイナポイント」の予約・申込みを行い、申込み時に選択したキャッシュレス決済で **2021年9月末までに** チャージまたは買い物を行えば、1人あたり最大5,000円分のポイントをもらうことができます!

**マイナンバーカード** ※を使い、「マイナポイント」の予約・申込みを行ったかた ※2021年4月末までにマイナンバーカードを申請したかたはマイナポイントの対象となります。

**予約・申込みについて**

スマートフォンで簡単に予約・申込みできます! まずは「マイナポイントアプリ」をダウンロード! 市役所でも、予約・申込みできます。

**もらえるポイント** 1人あたり最大5,000円分 (キャッシュレス決済を2万円分利用すると、5,000円分のポイントがもらえます!)

利用額の25%を付与!

詳しくは「マイナポイント」で検索! ←マイナンバーホームページ

