

HIGASHI-HOSAIKA



東大阪市
魅力発信
マガジン

Vol. 02

DIGITAL



Contents

03 Start Up!

東大阪市ではじめよう!

魅力ある店づくり、開業・創業支援

konomi / hairsalon FERNA / CAFESwag.

05 就活中の方必見! 今すぐ実践できる 就活テクニック!

06 農業×スポーツ 地元の野菜を 食べよう!

FC大阪 管理栄養士による

エコ野菜レシピ

「水菜と豚肉ハリハリ鍋風煮」

09 Thank you so much! 「#東大阪ハイデジ」投稿キャンペーンに ご参加ありがとうございました!

10 HANAZONO RUGBY NEWS

ジャパンラグビー リーグワン

花園近鉄ライナーズ / 花園ラグビー場

12 ジョイントハンズ花園 ついに結成!!

13 EVENT CALENDAR 2022 Feb. ▶ 2022 Mar.

※無断で複写、転載することをご遠慮ください。

※掲載内容は2022年2月10日時点のものです。イベントが変更・中止になることがありますので、事前にご確認ください。

2022年2月発行 [発行] 東大阪市都市魅力産業スポーツ部 [制作] 株式会社関西ぱど



Start Up! 東大阪市で はじめよう!

東大阪市では開業までをサポートするセミナーや
地元商店街など空き店舗の活用促進、
InstagramなどのSNSを活用した
集客ノウハウを伝授する事業など
さまざまな取り組みが行われています。
今回は市の事業を活用して
地元で頑張られているお店をご紹介します。
みなさんもこの春、何かはじめてみませんか?

【問合せ先】 商業課 ☎06-4309-3176

集客・売り上げUPを目指そう!
「SNS活用ガイドブック」配信中
ダウンロードはコチラから!



SNS はじめました!

お客様の数が伸び悩んでいたとき、たまたまSNSの活用支援事業を知り、思い切って挑戦。担当の方がSNSへの登録から手取り足取り教えてください、投稿内容のフィードバックも貰えました。実際に投稿を見て来店されるお客様が増え、効果を実感しています。



藤川 暢子さん

konomi [コノミ]
東大阪市本町8-6
https://www.instagram.com/konomi_hyotanyama/



商店街を曲がった住宅地 オレンジの旗が目印。扉を開けるとふんわり甘い香りに包まれます。人気のハド系ドーナツのほか、ケーキやお菓子は全て手作り!毎日食べても飽きないスイーツを「好み」に合わせて選べます。

壁と床以外は家族で手作りしたアットホームな雰囲気が特徴のヘアサロン、女性スタイリストのみのプライベートサロンで、店内にはキッズスペースがあるので、お子さま連れでも気兼ねなく来店できます。



ヘアサロン はじめました!

美容室を開店するにあたって、東大阪市の開業支援事業に応募。設備などに関するサポートのほか、コンサルタントによる経営アドバイスを受けました。安定経営を意識したキャンペーン施策など、自分たちでは気づかなかった部分を知れてとても助かりました。

住まいは東大阪ではないのですが、お店がある八戸ノ里商店街界隈の人たちはみなさん良い人が多くて、アドバイスや声をかけてくれ嬉しく思っています。

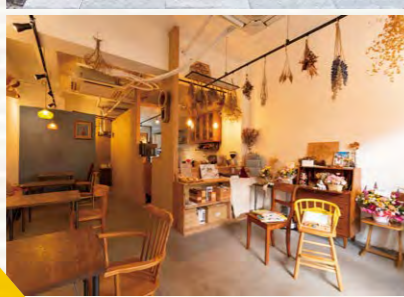
上山あおいさん
看板犬 チッチ



hair salon FERNA [フェルナ]
東大阪市内小阪5-15-1
https://www.instagram.com/ferna_yaenosato/

カフェ はじめました!

夫婦でカフェを開店したいという夢を実現するために空き店舗を契約。開業時のサポートを期待して「東大阪あきんど塾」を受講しました。各種申告手続きのサポートはもちろんですが、開業を目指す様々な職種の人たちと交流できたことが一番の利点でした。



白壁と木目の柔らかい雰囲気が特徴の店内。キャタクターや動物などの可愛らしいイラストが人気で、チースケーキやガトーショコラのほか、季節のデザートを提供。モーニングランチメニューもおすすり!

周りに保育園や幼稚園があり、年齢問わず多くの人に来ていただいています。地元のお客さんに喜んでもらえることが一番の喜びです。

村上慶一郎さん

CAFEswag. [カフェスワッグ]
東大阪市内稲田上町1-5-15
https://www.instagram.com/_cafe_swag_/



就活中の方必見!

今すぐ実践できる 就活テクニック!

就活活動が本格的にはじまるこの季節。今回は、学生や第二新卒、子育て世代など、若者と女性の未来を創ることをコンセプトに多くの就活者にアドバイスをされてきた「就活ファクトリー東大阪」の仲井さんに、今すぐ実践、活用できる就活テクニックを伝授していただきました。

応募書類はラブレター!?

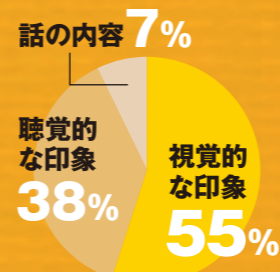
求人応募に必要な履歴書や職務経歴書はどうやって作成していますか? 応募書類は企業へのラブレターです!

- ① まず、自分のことを知ってもらう!
 - ② 相手のことが好きだよと伝える!
 - ③ 自分と付き合ったらこんな良いことがある!
- 相手(企業)に好きになってもらうことを意識して応募書類を書きましょう!



面接は第一印象で決まる!?

書類が通っていざ面接! 面接に合格するかは、第一印象で8割決まるって知っていました!? さらに、第一印象を決める要素の90%が「見た目」「話し方」なんです! ふだんの1.2倍の笑顔と大きな声で話してみましょう!



弱点は強みに変換できる!?

面接時の質問として良く聞かれるのが、あなたの長所や短所。その答え方として、弱点も言い換えれば強みに変換できるんです! 面接時にはポジティブワードへの変換を心がけましょう!

弱点	強み
おしゃべり	人と接するのが得意
せっかちな	行動的な
マイペース	メンタルが強い
慎重になりすぎる	ミスが少ない
心配症	丁寧
消極的	気が長い
楽観的すぎる	プラス思考で考えられる
周りを気にしすぎる	心配りができる

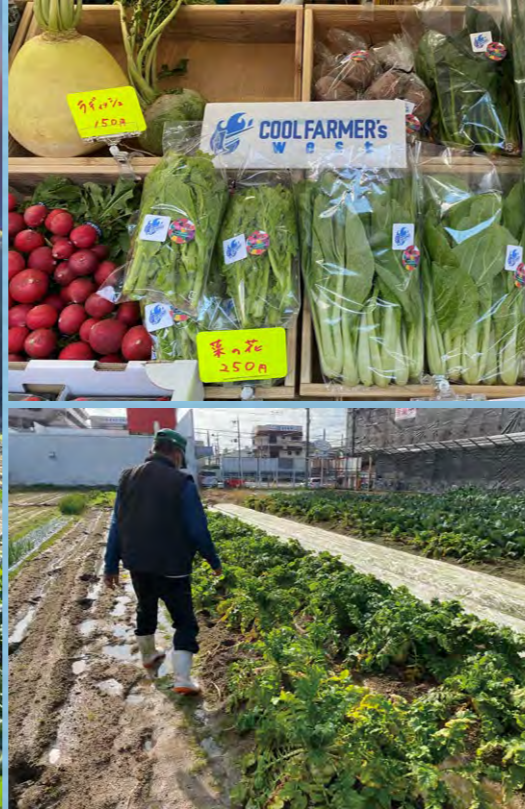
「やりたいことがわからない」「何から始めたらよいかわからない」という方が多いですが、面談を通して自己理解を深めることから面接練習、各種セミナーなど、適職を発見するまでサポートいたします。

仲井宏治さん



就活ファクトリー東大阪 ☎06-4306-5360
東大阪市長堂1-8-37 ヴェル・ノール布施4階





農業
×
スポーツ

地元の野菜を食べよう!

この時期にとれる農産物



しろな

かんきつ

キャベツ



いちご

ほうれん草

菊芋



こまつな

大根

ブロッコリー

鮮度が自慢! 朝どれ野菜

直売所には、近くの畑でできた「朝どれ野菜」がたくさん。新鮮だから、みずみずしさや歯ごたえがあり、栄養もたっぷり。あなたは「本当」に新鮮な野菜を食べたことがありますか?

人・地球にやさしい野菜

農業・化学肥料を不使用または慣行の5割以下に抑えて栽培する「大阪エコ農産物(エコ野菜)」の取り組みが盛ん。申請者数・申請件数ともに東大阪市がNo.1! 人にも地球にもやさしいエコな野菜です。

学校給食にも使用

子どもたちへの食育・地産地消推進のため、東大阪産の米や野菜(大根、じゃがいも、こまつななど)を給食の食材として一部使用しています。



▲献立の一例(のっぺい汁に東大阪産の大根を使用)

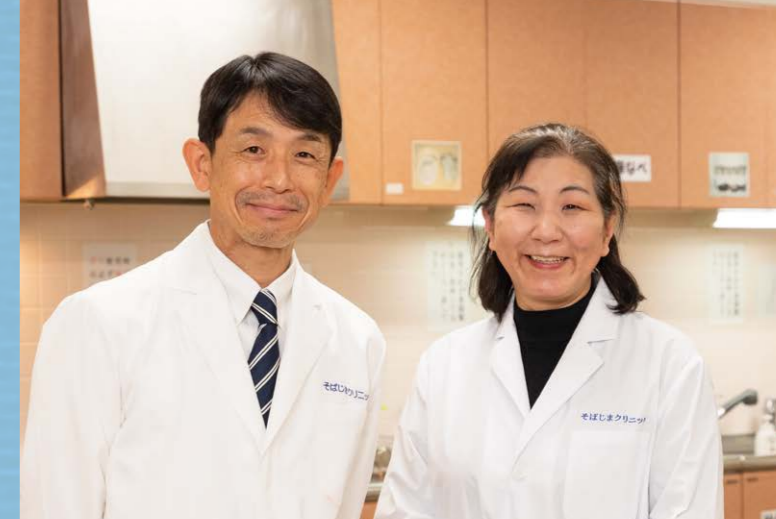
詳細は
コチラから!



東大阪市を拠点とする「FC大阪」を食でサポートするそばじまクリニックさんに野菜と健康について聞きました!

抗酸化という言葉聞いたことはありませんか? 私たちは酸素を体内に取り入れてエネルギーを作っていますが、同時に活性酸素が体内に生じています。この活性酸素が老化や生活習慣病の原因となります。わかりやすく言うと、体の中が酸化=サビていくということです。それを抑えることが抗酸化で、有酸素運動を行うスポーツ後のリハビリはもちろん、老化防止にも効果があると言われています。抗酸化作用が高い食物が緑黄色野菜で、βカロテンやビタミンA・C・Eが含まれる水菜や春菊、ほうれん草、ブロッコリー、かぼちゃなどが代表的。そのなかでも、特に新鮮で旬な野菜ほど、栄養分が多く含まれているのです。

- 今回取材にお答えいただいたのは…
医療法人再生会 そばじまクリニック 傍島 聡 院長(写真左)
スポーツ管理栄養士・在宅訪問管理栄養士 野草 礼子さん(写真右)



新鮮で旬な緑黄色野菜による抗酸化作用で老化を防ぎ、いつまでも元気な体に!

私たちはJリーグを目指すスポーツ選手のメディカルサポートのほか、高齢化社会での健康寿命の延伸に取り組んでいます。食事を意識することで、老化防止や病気の予防につながり、健康維持によって長くスポーツを愛好することも可能になります。なにも難しく考えることはありません。毎日の買い物の際に、「今日の野菜はどれにしよう!」という意識を持ってみてください。それが地元の新鮮な野菜であれば、なおベストですね!!



FC大阪とは?

東大阪市をホームタウンとするFC大阪は、大阪から3番目のJリーグ入りを目指し、日々奮闘しているプロサッカークラブです。2022年のスローガンは「歓喜雀躍」。歓喜に満ち溢れる、スタジアム、街並み、コミュニティを創っていけるよう、原点に立ち返り、市民のみなさんに喜んでいただけるクラブを目指します。

公式
ウェブサイトは
コチラから!



公式マスコットキャラクター
えふしくん



©FC大阪 えふしくん



直売所にいこう!

JAの直売所は市内13か所。朝市マップをチェック!

スポーツ後の栄養補給に! エコ野菜レシピ

FC大阪を食事サポートする管理栄養士・野草さんより、練習後の選手にも振舞われたレシピを教えてくださいました。運動後の成長ホルモン分泌に合わせてできるだけ早く、たんぱく質と炭水化物のバランスが取れた食事を食べることが大切ですが、エコ野菜でビタミンを補うことも忘れずに!

「水菜と豚肉ハリハリ鍋風煮」

材料 (1人分)

水菜	70g(1/2束)
豚肉	100g
大根	80g
春菊	30g(1/3束)
焼き豆腐	100g
冷凍うどん	1玉(180g)
卵	1個
舞茸	30g(1/3パック)
ショウガ	3g(薄切りスライス3枚)
【A】すき焼きのたれ	50ml
お酒	50ml
【B】醤油薄口	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2

作り方



1 大根は短冊切りにして、ラップをかけてレンジに2分かける。冷凍うどんは袋のままレンジに2分かける。



3 鍋に【A】を入れて沸騰したら肉と焼き豆腐、大根、ショウガを入れる。春菊、水菜、うどんを入れてたら蓋をして中火で5分煮込む。



2 水菜と春菊、舞茸は5cmくらいに切って洗う。焼き豆腐と肉は一口サイズに、ショウガは千切りにする。



4 卵を割り入れ【B】を足して蓋をし、5分煮込んだら出来上がり。



運動前後でどのような栄養をとるかはとっても重要です。今回のレシピでは、煮込む時に焦げないように蓋をするのがポイント! 美味しく必要な栄養をとるようにしましょう。

FC大阪 管理栄養士
野草礼子さん



Thank you so much!

「#東大阪ハイデジ」投稿キャンペーンにご参加ありがとうございました!

東大阪市魅力発信マガジン「Hi! DIGITAL」の創刊記念として昨年11月10日よりInstagram投稿キャンペーンをスタートし、2022年1月15日までの間にみなさんから東大阪市の魅力をたくさん投稿いただきました! 今回はその中から一部をご紹介します!

東大阪を拠点とするキッチンカー



sachi_cafe_0828

atmark cafe
いちごバナナクレープ (+チョコソース&オレオ) わがまま言ってるけどいろいろトッピングしてもらって盛り盛りいちごクレープに笑

333z_a_k_i333

うどんと日本酒 つるん、えっこんなところにうどん屋さんが!? 鍋焼きうどんであつたまる

河内永和・JR河内永和駅



love_east_osaka

大衆中遊華食堂 八戒さん
3種あいかけルーロー
海老ぷりっぷり
ラムたまらん
四川麻婆豆腐熱々うんま
この味は東大阪の誇り

高井田・JR高井田中央駅



※本掲載は2022年2月10日現在の情報です。新型コロナウイルス感染拡大状況によっては掲載されている内容と異なる場合もありますので詳細は直接店舗様にご確認ください。



今回ご紹介できなかった投稿は「@36984_hiosaka」で検索していただくか左記バーコードにアクセスしてご覧ください。フォローもよろしくお願いします!

楽しみは試合観戦 だけじゃない!

東大阪市花園ラグビー場で開催のホスト戦全試合で、花園近鉄ライナーズ主催のイベント「花園ハッピーパーク」を花園中央公園噴水広場にて実施。観戦に来たファンだけではなく、地域の方が楽しめる入場無料のお祭りで、地域のにぎわいづくりをめざしています。ステージ、キッチンカー、地域の魅力発信、SDGsや東大阪市のコーナーなど、誰もが楽しめるブースがたくさん。ぜひ観戦の前後や、おでかけに、ライナーズが待つ花園へ遊びに来てください。



市の魅力PRブースも出展



ライナーズのホストゲーム時に、市のPRブースを出展中です! ブースではライナーズ選手の豪華サイン入りグッズが当たるチャンスも! ご来場の際はお気軽にお立ち寄りください。

今後の予定 2月19日(土)、3月6日(日)、3月12日(土)

試合開始2時間前から試合開始後まで出展しています。

これまでの出展内容



- ライナーズ選手の記録に挑戦するライナーズチャレンジ(握力測定)
- ラグビー体験コーナー
- フェイス&ネイルシールコーナー
- “HANAZONO QUEST”(謎解き)
- 東大阪市マスコットキャラクターのトライクんのグッズ販売コーナー

HANAZONOロゴ



花園ラグビー場の南側正面にあるスクラムスクリーンをモチーフにしたデザインです。花園ラグビー場を広くPRするために作成したオリジナルロゴで、限定グッズも発売中! 詳しくは花園ラグビー場へお問い合わせください。



[問合せ先] 花園ラグビー場
☎072-961-3668

花園近鉄ライナーズを応援しよう!

花園近鉄ライナーズとは?

1929年(昭和4年)、近鉄ラグビー部として創部。以後、全国社会人大会や日本選手権で幾度も優勝を重ねており、東大阪市花園ラグビー場を本拠地として活動しています。2021年からチーム名を「花園近鉄ライナーズ」に改め、ロゴやキャラクターも一新しました。日本代表選手を輩出する歴史と伝統を誇る名門チームです。

公式ウェブサイトはコチラから!



公式マスコットキャラクターライナマン



花園ラグビー場とは?

東大阪市花園ラグビー場は1929年(昭和4年)に日本で初めてのラグビー専用球技場として開場しました。第42回大会からは全国高等学校ラグビーフットボール大会の会場として各出場校を受け入れており、現在まで「聖地花園」の愛称で親しまれています。2018年(平成30年)に完了した大規模改修により世界レベルのスタジアムとなった花園ラグビー場。翌年のラグビーワールドカップ2019™日本大会では4試合を開催し、8万5千人以上が観戦に訪れました。

公式ウェブサイトはコチラから!



花園近鉄ライナーズの試合日程

開催日	対戦チーム	会場
2月12日(土) 12:00 KO	日野レッドドルフィンズ	秩父宮ラグビー場
2月19日(土) 12:00 KO	釜石シーウェイブス	花園ラグビー場
3月6日(日) 14:30 KO	スカイアクティブズ広島	花園ラグビー場
3月12日(土) 14:30 KO	三菱重工相模原ダイナボアーズ	花園ラグビー場
3月20日(日) 14:30 KO	三重ホンダヒート	三重交通グラウンド
4月1日(金) 19:00 KO	日野レッドドルフィンズ	花園ラグビー場
4月10日(日) 12:00 KO	釜石シーウェイブス	釜石復興スタジアム

ジャパンラグビーリーグワンとは?

2022年(令和4年)1月7日にラグビー新リーグとなる「ジャパンラグビーリーグワン2022」が開幕しました。リーグは3部制で、全国の24チームが、ディビジョン1(12チーム)、ディビジョン2(6チーム)、ディビジョン3(6チーム)に分かれています。花園ラグビー場をホームスタジアムとする花園近鉄ライナーズはディビジョン2に所属しており、ディビジョン1昇格をめざしてシーズンを戦います!

試合日程やチケット情報はコチラから!



ジョイントハンズ花園 ついに結成!!

ラグビー・サッカー・野球が手を取り結成

2021年11月、「花園近鉄ライナーズ」、「FC大阪」、「06ブルズ」が東大阪市民の健康増進とスポーツを通じた地域活性化を図るため「ジョイントハンズ花園」を結成しました。



写真左から花園近鉄ライナーズ・部長 中川善雄さん、FC大阪・社長 近藤祐輔さん、東大阪市長 野田義和市長、06ブルズ・球団代表 永峰要一さん、東大阪市長 山本吉伸副市長

結成を機に東大阪市民役所にて「ジョイントハンズ花園」結成の表敬訪問が行われました。野田市長は「3つのチームは我々の誇りであり、東大阪らしさ、象徴の1つでもあります。非常に馴染みのあるスポーツの3クラブが手を組んでいただいて、いろんな活動をしていこうというのは非常に嬉しい。一緒になってがんばっていきたい。」と期待を寄せました。今後、3チームが手を組み、スポーツを通じて東大阪のまちをさらに元気にすることをめざします。



06ブルズとは?

東大阪を活動拠点とする関西独立リーグに所属するプロ野球球団。選手達の多くはNPB(日本プロ野球)12球団への入団をめざしています。「東大阪から世界へ」をテーマに地域の誇りになれる球団をめざしています。



東大阪から 世界へ



EVENT CALENDAR 2022 Feb. ▶ 2022 Mar.

開催日	イベント名	開催場所
2月11日(金・祝)・3月11日(金)	ゆとりーと寄席	ユトリート東大阪
2月22日(火)	東大阪モノづくり企業合同就職説明会	東大阪商工会議所
2月22日(火)・2月23日(水・祝)	ノジマTリーグ公式戦	東大阪アリーナ
3月19日(土)・3月20日(日)・3月26日(土)・3月27日(日)	第32回東大阪市民ラグビーカーニバル	花園中央公園多目的球技広場 花園ラグビー場

2月22日(火)・2月23日(水・祝)

ノジマTリーグ公式戦

世界で活躍する選手も所属し、大迫力の試合をすぐ近くで楽しめるノジマTリーグの公式戦が東大阪アリーナにやってきます!



開催場所 東大阪アリーナ(東大阪市民会館4-7-60)

最寄り駅 近鉄奈良線「八戸ノ里駅」

[問合せ先]
スポーツビジネス戦略課 ☎06-4309-3019

2月11日(金・祝)・3月11日(金)

ゆとりーと寄席

2/11・3/11限定!
各日先着20名様無料ご招待!
当日受付でこちらの画面をご提示ください

上方伝統芸能の落語を、東大阪市民の定番寄席として毎月、第2金曜日に開催しています。

開催場所 ユトリート東大阪 東大阪市民会館市民センター(東大阪市民会館5-14-30)
最寄り駅 近鉄奈良線「八戸ノ里駅」

[問合せ先]
労働雇用政策室 ☎06-4309-3178 ユトリート東大阪 ☎06-6721-6000

2月22日(火)

東大阪モノづくり企業合同就職説明会

東大阪市民のモノづくり企業に就職できるチャンス到来。参加無料、入退場自由、事前申込不要です。

開催場所 東大阪商工会議所(東大阪市民会館2-1-1)
最寄り駅 JRおおさか東線「JR河内永和駅」、近鉄奈良線「河内永和駅」

[問合せ先]
労働雇用政策室 ☎06-4309-3178

3月19日(土)・3月20日(日)・3月26日(土)・3月27日(日)

第32回 東大阪市民ラグビーカーニバル

小学生から社会人まで多様な世代が参加するラグビーイベント。大会を通じて選手たちの交流の輪を広げます。

開催場所 花園中央公園多目的球技広場、花園ラグビー場(東大阪市民会館1-1-1)
最寄り駅 近鉄奈良線「東花園駅」、近鉄けいはんな線「吉田駅」ほか

[問合せ先]
花園ラグビー場活性化推進課 ☎06-4309-3020

東大阪市民

LINE公式アカウント
はじめました!

友だち募集中!

トライくん

Hi!
魅力情報発信中!!

イベントやモノづくり、スポーツ、産業など東大阪市民のさまざまな魅力をお届けします
市内公共施設や郵便局などの民間施設へ配架しています

ほかにも東大阪市民では
さまざまなイベントを
開催しています!

詳しくは、市のウェブサイトをご覧ください。



