

Mu-Cha ムーチャ

4

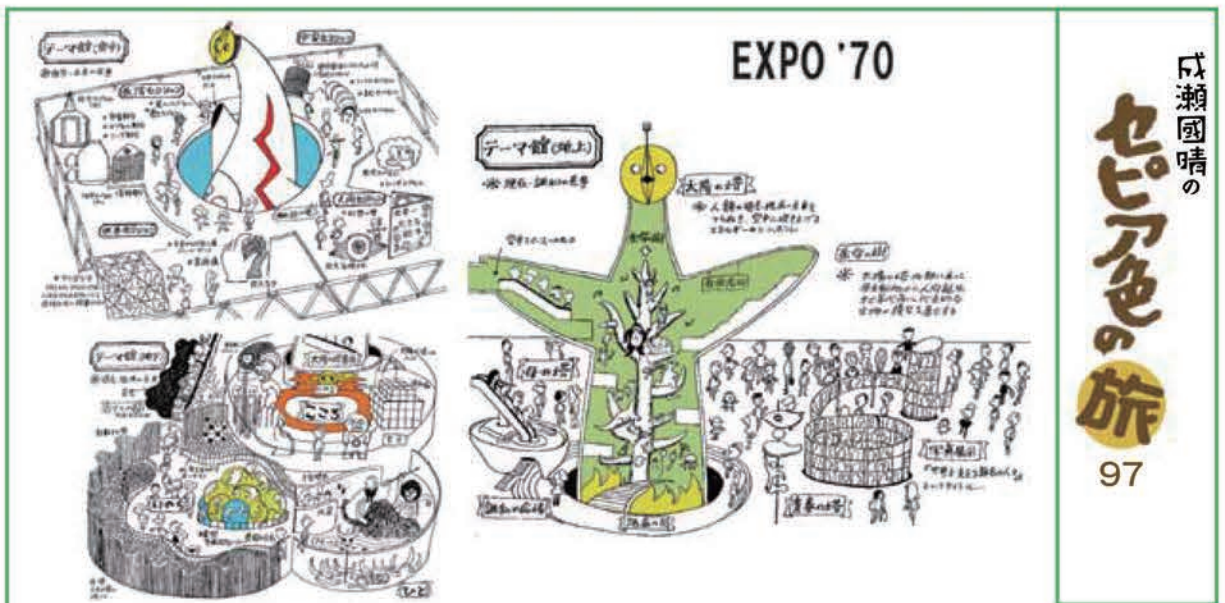
No.169

無料



お弁当持って公園へ

公園で楽しみたい
朝潮橋
お持ち帰りグルメ



成瀬國晴の
セピア色の旅
97

大阪・関西万博

4月13日、大阪・関西万国博覧会がいよいよ開幕する。会場は四方を海に囲まれた此花区・夢洲で、この世界初の「海上万博」には158の国と地域が参加する。テーマは「いのち輝く未来社会のデザイン」だ。「人類の進歩と調和」を掲げた1970年、大阪吹田市の千里での万博は「月の石」「アポロ8号司令船」などの展示もあつて会期中約6421万人が入場した。もうテレビに顔を出していたわたしは、この未来へのるつばのなかで東奔西走した。週刊誌は開会前の万博のシンボル「太陽の塔」（テーマ館）を具体的にイラスト化してほしいと青い図面の内部資料を出して一晩で仕上げるよう言ってきた。上のイラストがどのメディアより早く読者の目に触れたものとなった。メディアの中核「プレスセンター」にも入り、ずらりと並ぶスチールロッカー大のコンピューターをスケッチした。未来を先取りしたと言っても約3センチ幅のテープに入ったデータが30センチのローラーに巻かれた、当時の映画のトリーフィルムを厚くしたようなものだった。鉄鋼館に通い能役者をスケッチしたりコンパニオンのアツシークンをやったりなかなか充実した「EXPO'70」だった。みんなが未来に向かって夢や希望を持って輝いていた時代に居合わせて幸せだった。



なるせくにはる
成瀬國晴
「ノックは無用!」のイラストや、芸能人、スポーツ選手の似顔絵などでおなじみのイラストレーター。テレビ、ラジオ、雑誌、新聞など幅広い分野で活動中。

ホームページ
成瀬國晴
どっとcom



にしお歯科クリニック

当院では、診察台を2m以上間隔をあけて設置し、空気の流れを良くするために定期的に換気するよう心掛けています。

健診、虫歯予防に力を入れています

入れ歯のことならお任せを

	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	○	○
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●	○	○
14:00~19:00	●	●	●	●	●	●	○	○

06-7507-2082 大阪市港区夕凧2-16-9 ポートビル2F

港区 にしお歯科クリニック 検索 地下鉄朝潮橋駅 徒歩2分

合カギ作りします!

出張取付 解錠・作製

防犯カメラ、電気工事も承ります!

本店 八幡屋公園 朝潮橋駅 稲荷温泉

市岡店 市岡中学校 43号線 みなと通 港区役所 港郵便局

0120-70-5569 06-6577-5569 06-6574-9873

港カギ防犯センター 港カギ 検索

9:00~19:00 ※緊急の場合はいつでも駆けつけます

合計16品の大ボリューム!

数量限定/超お得!

黒毛和牛 焼肉 いち

大好評

歓迎会

ご入学 お祝い

ご就職 お祝い

ご予約 受付中!

まんぷくコース

90分飲み放題付

黒毛和牛 ステーキ/カルビ/ゲタカルビ 希少部位/ほそ/ればー

きなご豚 バラ 桜姫鶏 モモ

たん煮込み or すじ煮込み/キムチ/ナムル サラダ/焼野菜/ライス/スープ/デザート

5,000円 (税込5,500円) ※ご注文は2名様から

焼肉6種5段盛

黒毛和牛 桜姫鶏

バラおろし/いちカルビ モモ

上カルビ/希少部位2種

約2人前

3,600円 (税込3,960円)

NEW

色んな部位を食べ比べしたい! そんな声にお応えしました

黒毛和牛 よくばり10種5段盛

鬼おろしポン酢&ネギ塩レモン付き

その日おすすめの部位を10種

各部位1切ずつ10種 シングル 2,490円 (税込2,739円)

各部位2切ずつ10種 ダブル 4,980円 (税込5,478円)

ランチ限定 リッチなランチ宴会に!

黒毛和牛 赤身ステーキ90g付き!

焼肉ミニ会席

2,880円 (税込3,168円)

赤身ステーキ/カルビ/バラ/希少部位2種/白菜キムチ/ナムル盛り合わせ 焼野菜/サラダ/ごはんセット/アイスクリーム

※ごはん・味噌汁はワンドリンクに変更可能

お得なコースや単品など多数取り揃えております。

Instagramフォローお願いします!

最新情報やお得なキャンペーンなど投稿中!

焼肉一公式 Instagramアカウント

お会計 50%OFF券 プレゼント! 13ページをご覧ください

焼肉 いち

九条店 06-6585-2989 西区九条1-6-20

野田阪神店 06-6225-4129 福島区吉野1-20-25

市岡店 06-6573-2911 港区磯路3-8-24

LINEからも予約可!

株式会社サトムラの求人情報

正社員・アルバイト 各部門で募集中!

詳細は

ランチタイム限定 ムーチャ特別クーポン 平日限定 月曜~金曜 ワンドリンク×人数分 半額

ダイナータイム限定 ムーチャ特別クーポン 90分飲み放題 通常1,200円(税込1,320円)のところ... 1,000円 (税込1,100円)

【有効期限】2025.4.30

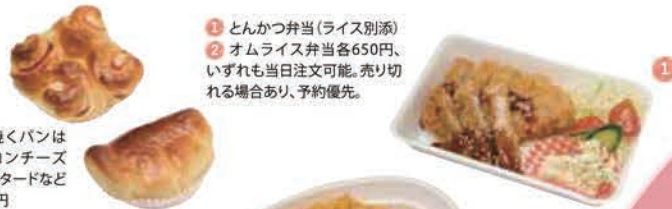
cafe smile 工房

住宅街にある小さな隠れ家カフェ。"体も心も喜ぶものを手づくりで"をコンセプトに、調味料からこだわり、料理だけでなくパンや焼き菓子まで自家製。ランチメニューはすべてお弁当としてテイクアウト可能で、8種類から選べる。"工房"と名前が付いている通り、カフェの2Fでは様々なアートの講師を招いてのワークショップも。

メニュー迷ったらこれ



日替わりのおかずが6種、白ごはん十六穀米が入ったSmileランチのお弁当は1,000円。この日は豚肉野菜巻き、白身魚フライなど栄養バランスも◎。前日までに要予約。



- 1 とんかつ弁当(ライス別添)
- 2 オムライス弁当各650円、いずれも当日注文可能。売り切れる場合あり、予約優先。

毎日焼くパンはベーコンチーズやカスタードなど各150円

カフェのランチをお弁当で楽しむ

№02 cafe smile工房

大阪市港区田中2-9-11
090-5976-6730(注文予約)
050-5340-7281(来店予約)
11:30-16:00 定休日/水曜、不定休
@smilekohbou



みなと通沿いにあるおにぎり専門店。具材から手作り、有明海産の焼き海苔、とこだわりは多々あるけれど、一番は「お米は毎朝ここで精米します、おいしさが全然違うので」と店主。毎日翌日の朝ごはんのために買う近所の方や、必ず電話で事前注文するトラックの運転手など、オープンして3年で幅広い人にとって欠かせない一軒。



もって店主物袋千鶴さんは「おにぎりなら一人でできるから」と今の業態に。ちりめん山椒も手作り、梅と鮭は手ほぐし。約20種類、220円～

おにぎりや

ふくらほかほか



- 1 毎朝揚げていたるエビ天270円は粗挽き黒胡椒を効かせて。2 精米で出るぬかを使つたぬか漬け200円も3~4種類入って人気。

№03 おにぎりや

大阪市港区港晴2-1
北八幡屋住宅 B棟 18
090-1133-9960/11:00-17:00
定休日/月曜、第3日曜
@onigiriya_minato

お弁当

おにぎり

テイクアウトの定番といえばお弁当やおにぎり。朝潮橋ならお好み焼きという手も!



- 1 焼き鯖だし巻き弁当750円。1本ずつ焼くだし巻きは見た目も美しくフワッフワ。鯖は骨を丁寧に取り、塩麹漬に。
- 2 お好み焼きと焼きそばで迷ったらハーフ&ハーフ500円を。
- 3 「漬け込みすぎると肉の水分が抜けてしまうので」というから揚げ1個110円は、肉がプリプリ。

№01 ふーずナカガワ

大阪市港区夕風1-1-13
8:00-18:30
定休日/土曜、日曜、祝日



店頭にずらっと並ぶのはハンバーグやから揚げ、焼き鯖などの定番弁当。基本的に注文を受けてから作るからホカホカ。

お弁当を持って公園へ

外でごはんを食べるのが気持ちいい季節。

お弁当、お寿司、サンドイッチなど、

好きなものを買って、公園で過ごしてみませんか?

朝潮橋
あさしおばし



Metro
Buy Local
for
Bentencho
Asashiohashi
Osakako

ふーずナカガワ

全部制覇したい、目移り必至の品揃え!

朝潮橋で30年の老舗お弁当屋さん。オープン朝8時、まずは揚げ物やおにぎり系からスタートし、10時ごろからは横の鉄板がフル稼働!「うちはお好み焼きがメインなんです」と、定番以外にえび玉や豚モダン、焼きそばと豚玉のハーフ&ハーフなど、その種類の多さはまるで専門店。山芋多めでふくらと焼かれており、食べ応えも◎。お弁当は屋過ぎに売り切れるものもあるので、お気に入りはお早めに。

夕風中央商店会
あります



大好き!

サンドイッチ

アンディアーモ

入舟公園の北側にある小さなベーカリーカフェ。種類は多くないけれど、焼き菓子やペーグルサンドなどもすべて手作り。



ミックスサンド 850円

自家製食パンを使ったトーストサンド。イートインメニューだけどテイクアウト可。



クリームパン 160円

あんこやクリームも手作り。程よい甘さで食べやすく、おやつにもおすすめ。



ハンドドリップ

オリジナルコーヒー 400円

実はコーヒーまで自家焙煎。自ら農場まで足を運んだブラジルの豆を使用。



惣菜系からペーグルまで約10種類。公園を見下ろす2Fのイートインスペースは穴場!

№08 アンディアーモ

大阪市港区八幡屋1-3-10
06-7493-4489/10:00-19:00
定休日/土曜、日曜、月曜
@andiamo.0412

サンドイッチの池田屋 池田屋珈琲店

サンドイッチのテイクアウト用カウンターがある喫茶店。約40種類あり、ショーケースに無いものはすぐ作ってくれる。



エビカツ 420円

プリプリの海老カツにキャベツの千切り、タルタル、隠し味にはカレーソース。



厚焼きたまご&ハム野菜 350円

人気ランキング2位の京だしまきサンドにハムと野菜をプラスして栄養価もアップ!



イチゴカスタード 370円

3個のイチゴを使ったフルーツサンドは生クリームだけでなくカスタードもイン。



東大阪で創業、ここを含め大阪で6店舗展開。コーヒー豆やパンの卸、青果部門もあり。

№07 サンドイッチの池田屋 池田屋珈琲店

大阪市港区八幡屋1-10-17
06-6577-5556/7:00-17:00
定休日/無休
@ikedaya3710

ヒロ・ブランド

隣の和菓子店[小西屋]の姉妹店。パン用に館を炊くあんパンは、こし/粒の2種類あり。サンドは10種類以上。



三角カツサンド 356円

カツが大きくなってボリュームアップ! 卵サンドとの組み合わせは満足度が高い。



焼きドーナツ 205円

和菓子店で作られる人気商品。卵たっぷり絶妙な食感も◎。温め直してもおいしい。



赤飯 324円

和菓子屋さんの店頭で毎日販売。地元の人々が慶事に注文することも。おこわも人気。



バゲットから菓子パンまで随時焼き立てが並ぶ。和菓子店は日曜定休(注文は可)。

№06 ヒロ・ブランド

大阪市港区夕風1-16-29
ピ・アット夕風
06-6574-2871/6:00-19:00
定休日/不定休

手軽に食べられて、いろいろ選べるサンドイッチはみんな大好き。間違いない人気サンドをはじめ、その店で買えるテイクアウト商品までチェックしました。

お持ち帰り寿司 寿し虎

上ちらし594円は、マグロ、海老、鯛、など見た目も華やか。シンプルな玉子、かんぴょう、キュウリの巻寿司は378円

ちょっと豪華なお寿司ランチ! 窓越しに注文すると、ササッと手際よく握ってくれる。ちらしもその場で作ってくれるので、すし飯はふくら。それはひと口食べると小さい頃の記憶が蘇るような、温かみを感じるお寿司。「スーパーと違って、作りたてを提供できる。年配のお客さんが多いのでできるだけ価格も抑えています」と、店主兼さん狙い目は曜日代わりのお値打ち品!

№04 お持ち帰り寿司 寿し虎

大阪市港区夕風2-17-12
06-6576-1143/11:00-19:00
定休日/月曜 ※祝日の月曜は営業、翌火曜に振替



寿司一筋の手際良さ!

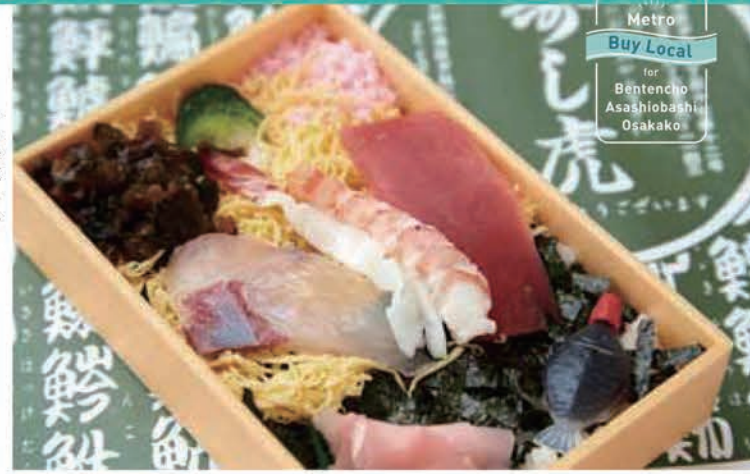


岩本修一さんは寿司職人歴40年以上。12種類の具材が入った「なると巻」は一番人気。1/2本500円



「弁天」は4つに区切られた容器に、サラダ巻き、穴子とエビの押し寿司など5種類の寿司が楽しめるこちらの名物。

★今回紹介した「弁天」、「なると巻」を「ムーチャを見た」と言えば50円引きに!(要予約/2025年4月30日まで)



Metro Buy Local for Bentencho Asashiohashi Osakako



寿一美さんは同じ店名のチェーン店で勤務の後、20年以上前に独立。隣は奥さまの由美子さん。



寿司折り

お持ち帰り専門のお寿司屋さんが多い朝潮橋。老舗の味がお手頃価格で楽しめます。

すし富



コスバも最高の商店街の古株 港中央市場で開業して28年。色褪せたのれんは老舗の趣だが、ちらしや押し寿司、いなりなど、名物を詰め合わせた「弁天」はなんと550円!この良心的な価格を維持しているのは「ロス削減のため、極力作り置きはしない」という、店主岩本さんの地道な努力のおかげ。椎茸の甘辛煮といった具材はもちろん、しゃりの合わせ酢から作る、昔ながらの寿司職人。

№05 すし富

大阪市港区八幡屋2-1-20
06-6574-5552/9:00-17:00
定休日/日曜、祝日、不定休



Osaka Metroは弁天町・朝潮橋・大阪港の3エリアにおいて地域活性化に取り組んでいます。交通を核にした生活まちづくり企業として「住みたくなる、訪れたいなる、活力あるまちづくり」を推進します。

エリアの魅力、Instagramでも発信スタート!



Osaka Metro エリアリノベーション特集ページ ディレクション/保坂優子 ライティング/天見真里子 撮影/大森カメラ店 デザイン/中村美登利

怪談師ウエダコウジの恐怖通信

第34回



スリラーナイト怪談師のウエダコウジです！皆様、いかがお過ごしですか？僕は今、4月20日に開催される明石市での単独ライブの集客活動を行っています。具体的にはダンボールで作った看板を体の両側に装着し、商店街を練り歩いています（サンドイッチマンと言っらしいですね）。

最初の頃は練り歩きながらチラシだけを配っていたのですが、なかなか街の方々に受け取って頂けない。「どうしたらええやろ？」と考えあぐねた結果、「花

粉症の季節やしティッシュがええやん！」となり、チラシ付のポケットティッシュを配ることにしました。実際にやってみると効果は抜群！300個くらいなら1時間以内に配れちゃいます。そしてティッシュだと受け取った人が使い切るまでは捨てられにくい。ありがたいことにティッシュからの予約も増えました！やってみるもんですね。

ただし、そんなに喜んでいられない状況もあります。実は会場予約がまだ満席になっていないんです。特に



すずらん訪問介護

利用者様の満足だけでなく、ヘルパーさんの豊かな生活とやりがいを生み出す事業所を創りたい。そんな思いで立ち上げました。

私たちと一緒に働きませんか？



2024年
12月1日
OPEN!

◆土日祝勤務できる方大歓迎！※手当あり！◆訪問先は港区のみ！

身体介護や生活援助のヘルパー業務 サービス提供時間9:00~18:00 (利用者様のご希望に応じて上記時間外のサービス提供あり)

正社員 月給25万円+手当 (試用期間3ヶ月 (期間中は月給22万円))

社会保険完備/交通費支給/制服貸与
週休2日制/ボーナス年2回
時間外・祝日手当など各種の手厚い手当があります

パート

身体介護:時給2,000円+手当
生活援助:時給1,500円+手当
寸志年2回/交通費支給

利用者さま募集

介護をお願いするのは初めて

費用はどのくらい？

お気軽にご相談ください



まずは、お問い合わせください！
Tel 06-6964-8793

すずらん訪問介護
大阪市港区八幡屋1-12-7ポートクレセント201号室

こころはれはれ

「耳は全身の縮図です」

またのなかよ
又野貴世
栄養士・アスリートフードマイスター・ベジタリアン管理士の資格をもつ、港区民女子。



三寒四温を繰り返しながら春がやってくると言われますが、今年は気温の差が激しかったですね。季節

の変わり目は体調管理が難しいですが、今回は誰でも簡単にすぐできる「耳マッサージ」をご紹介します。耳には全身の臓器につながるツボがたくさんあり、その数なんと約110か所！全身にあるツボ数の3分の1の数なんだそうです。耳マッサージで筋肉をほぐし、血流やリンパの流れを良くすることで、眼精疲労・肩こり・頭痛・むくみなどの改善や、全身の臓器を制御して体温調節・消化・血液循環などの活動をコントロールする自律神経も整えにも繋がります。

また、顔のリフトアップやダイエツにも効果も期待できるんだとか！もうやるしかない(笑)

普段触る機会の少ない耳ですが、マスクや眼鏡で負担をかけ、たくさん情報をキャッチしてくれている耳を優しくマッサージしてあげること、心も体もすっきりラクになりますよ！

＜耳マッサージ＞

- ①耳全体を手で包み、クルクルとゆつくり後ろへ動かす。
- ②耳を親指と人差し指でつまみながら、上下・ななめ上・ななめ下横に5秒ずつひっぱる。
- ③耳たぶを親指と人差し指で挟み、10秒ほど軽く後ろへ回す。
- ④耳を付け根から前鼻の方向へ畳み、5秒押さえる。

さあ、万博開幕！みんな盛り上げよう！

赤丸食堂は大阪・関西万博を応援します！！

万博メニュー第一弾！！

大屋根リング(オニオン)

ミヤクミヤクリーク 550円

ミヤクミヤクビール 680円

市岡海老蔵

10尾1,580円

世界のEBIZO 大屋根リング付

世界正宗大阪・関西万博記念ラベル 各680円

世界のEBIZO 世界各国の味をイメージしたソースで召し上がれ！
※国名は原産国ではなく消費指数やイメージによるものです

アメリカ バーベキュー	スペイン サルサ	韓国 ヤンニョム	イタリア チーズソース	タイ スイートチリ	イギリス マスタードソース
----------------	-------------	-------------	----------------	--------------	------------------

赤丸みくくす工房 AKAMARU Mixed Juice Factory 各350円

美味しい+美味しい = すごく美味しい。
ライバル同士の商品もミックスしたら、楽しく美味しい商品が生まれました。

ペパコ ココ・コーラ+ペプシコーラ Coca-Cola PEPSI	午後ルト 午後の紅茶+ヤクルト Yakult	充実生活 充実野菜+野菜生活 充実野菜 野菜生活 100
ポカエリ ポカリスエット+アクエリアス POCARI SWEAT AQUARIUS	CCC CCLレモン+オロナミンC CC Lemon オロナミンC	バッチャン ?????+????? 答えはお店で確認してね！
リア充 ????????+????? 答えはお店で確認してね！	ヤクチュー ????+????? 答えはお店で確認してね！	

大阪市港区磯路2-6-3 ☎06-6571-1275 ホームページ

昭和20年創業 赤丸食堂

4月の定休日 火曜・水曜
平日11時~20時ラストオーダー、21時閉店
土日祝日11時~21時ラストオーダー、22時閉店

ゴールデンウィークは4月29日(水)・30日(水)、5月6日(水)・7日(水)がお休みになります

音楽 ぽっぽ倶楽部 ランチ付き!!
 2025年4月19日(土)

童謡・唱歌から昭和歌謡など、歌詞を見ながら喜多陵介のピアノ演奏で楽しく歌います。中華ランチ付き!

開場11:30/食事12:00~
 開演13:00/定員30名
 料金2,000円(ランチ付き)




喜多陵介

落語 佐ん吉 笑有 あすか寄席
 2025年4月22日(火)

港区出身・桂佐ん吉の落語会です。今回は笑福亭笑有を共演に迎え、それぞれ一席ずつ披露。「生で落語を聞いたことがない」という方にもオススメ! 終演後は出演者を迎えて一階の「あすか」でお食事を。(食事は別料金です)

開場18:30/開演19:00
 料金1,500円/定員30名




落語 焼売シューマイ寄席 焼売ランチ付き!!
 2025年5月19日(月)

港区在住の落語家・桂福丸も出演する、朝の落語会です。今回の共演は笑福亭智丸。落語の後は、おいしい焼売ランチをご堪能ください。

開場10:00/開演10:30/食事11:30~
 料金2,500円
 定員30名





ひろびろ 大広間貸切り宴会!

飲み放題付き4,500円~ 120分/飲み放題90分
4月より価格を改定させていただいております

最大 **50名**


10名様より承ります

料理の一例

弁天町中国料理 **あすか** TEL06-6571-1533
 港区弁天4-1-1/日・月曜、祝日休

大阪ベイトワー JR弁天町 国道43号

夜も中華で一杯!



生ビール...450円/肉焼売...400円
 手羽唐揚げ...500円/エビチリ...700円
 中華風冷奴...500円/枝豆...300円
 and more...

終演後、演者を交えた食事会もあります。(別料金)

あすか寄席

佐ん吉・笑有

桂佐ん吉

笑福亭笑有

料金1,500円

2025年**4月22日**(火) 18:30開場 19:00開演

会場:弁天町**べんべん亭** 弁天町中国料理 あすか 2階
 大阪市港区弁天4-1-1
 【JR大阪環状線弁天町駅北口から徒歩3分】

ご予約 **TEL06-6571-1533**

ロビア ● 大阪ベイトワー

JR環状線 国道43号 弁天町

相談無料

医療保険・がん保険・死亡保障など…

保険の見直し しませんか？

土日祝日も休まず営業

出張訪問・リモート相談もOK



無料相談
ご予約は
こちらへ

お申込みの方に
粗品進呈!

生命保険
医療保険
火災保険etc...



エム・アイ・プラン株式会社
代表取締役 石橋 良之

安心して
ご相談ください

複数社見積のうえ、貴方に合った最適の保険をご提案します

事故無料相談 キャンペーン実施中!

好評につき
令和7年6月末
まで延長!



無保険で事故を起こしてしまった…
保険会社との交渉の仕方がわからない
交通事故の相手が無保険で補償が心配など

各種事故でお困りの方 お気軽にご相談ください!



エム・アイ・プラン株式会社

06-6577-2700

大阪市港区弁天3-20-1 9:00~17:30 (土日祝 10:00~18:30)

http://www.miplan.co.jp



パートさん
募集中!

未経験OK! 週2~3日 1日3~4時間 からでもOK!
しっかりフルタイム働きたい方もOK!

職種/事務職(電話対応、簡単な来客対応、他事務業務)

時給/1,200円~ ※勤務時間、待遇は委細面談のうえ



ムーチャ voice

ムーチャ読者投稿コーナー

《今月のお題》
わたし結構、
すいずいどこま?
(私の自慢話・特技話)

人間誰しもつや二つは、他人に自慢したいことがあるハズ。パワテイヤ豊かな「自慢話」を募集したところ、たくさんいただきました!

●私は人を引きつける特技があります。偶然と言っていた友達も最近認めるようになったくらいです!! 私がレジに並ぶと後ろに10人くらい並び、誰もいないお店に私が入ると満席近いお客様が訪れます!

すいずいどこま?
なちみにいつもなんでも! (はつちゃん 60代女性)
ご商売されているみなさん! しました福の神! はつちゃんさん、ギャー! めっちゃお店回りたら儲かるかも。

●私の自慢は生まれてからの引越回数と居住地の数です。

佐賀県に生まれ、北海道北見市に引越してから、神戸市垂水区の中で2回引越して、就職で岸和田市→忠岡町→高石市→枚方市と大阪を転々。

それから静岡県沼津市→埼玉県さいたま市→栃木県宇都宮市から大阪へ戻り、此花区→港区へ来て港区の中で1回引越して今の住まいに移りました。何回引越したかわからんわもつ。

(まあやん 60代男性)
お仕事関係でかな、と思っただけで、就職前ですでに4回。宿命ですね。この後は港区に腰を落ち着けてくださいネ。

●錦織圭の隣のコートでテニスをしたことがある。
(おふじ 30代男性)
いいな、このささやかな自慢話。「隣」ってのが良い。でも隣が気になってテニスどころではなかったのでは?

●昔縁があつて和歌山団体の開会式のステージで歌わせて頂きました。当時ただの学生だった私ですが、楽屋で他のアーティストさんに「いい活動されてるんですか?」と聞かれたこともい

思い出です。昔から歌唱力を褒めてもらうことが多いのですが、ある時彼女と付き合ってから初めてカラオケに一緒に行った時、私の歌に感動して横で号泣していました。そんな彼女は今は妻としてそばにいてくれています。(Ryota 20代男性)
えー、一度そのスナキな歌声を聴いてみたいなあ。ムーチャでイベントやります?

●保育士あるあるかもしれないですが、園児のお洋服や持ち物は、お名前が無くてもおいど誰のものかわかりません! それぞれのお家のお洗濯のにおい、すぐに覚えられます! (愛衣)

(こはなママ 30代女性)
なるほど、おもしろい。でもこれもおいどにおいだっただけでいいかな…

●私の自慢話は、実はこれまで何回も何人もの人を助けています。

例えば、目の前で路上で顔から転倒した杖杖いたおばあちゃん、居合わせたATMコーナーで急に倒れた男性、車で夜間通りかかった横断歩道上で大の字で倒れていた男性(先に通った車が交通事故起して、後で戻って来

た、DVで追いかけられていた女性、等々。いずれも救急車や警察呼んでいます。

(コナメロ 50代女性)
けっけつでもハード…。頼もしい存在ですね。ご自身も安全に…

●自転車が好きで、どこでも自転車で行きます。愛媛のしまなみ海道や小豆島などにもフェリーに自転車を持ち込み、旅行を楽しみました。これからの季節オススメです!

(りこ 40代女性)
ほんとこれからの時期にピッタリ。気持ちよさそう! 健康にもいいですからね。

●3月18日 メジャーリーグ開幕戦の子ケツをゲットした事。大谷選手のバットイング、山本・今永の投げ合いを生で見れるなんて! 興奮しすぎて体調崩さないか心配です。(コナババ 50代男性)
超ラッキーですね! 生で観戦してどうでした? まさか体調崩して行けなかった、なんてことないですかね?!

●小学生の頃、マルカワのフーセンガムで連続7回あたりを出した事。他にもモロッコヨーグルで連続3回、

単発でも8割位の確率で「あたり」を引いていました。アラ還の今でもたまに駄菓子を買つと「あたり」を引くことが多いです。でもこの能力って「駄菓子」にしか発揮されないんです…。宝くじはもちろん、アタリがでたらもう一本! なアイスすら当たらない。もうちょっととまた運、プリーズです!(なにわのおかん 50代女性)
まあ、何も当たらないよりは、いいか! 感じて笑。

●お腹でかわいい赤ちゃんを育てています。私が6月生まれ、赤ちゃんが7月生まれ。この夏は毎月ケーキを食べれるのが小さな自慢です。(ミミたちろ 20代女性)
あら、なんか最後にほっこり。楽しみですね!

次号お題
これだけは絶対に許さない!

ちょっと過激な感じのお題ですが「勝手に冷蔵庫のプリン食べられた!」とか「ユルい感じで、なるべく詳しく面白くお願いします。いや、本気のやつでもいいです。私読みますから。掲載するかはわかりませんけど…」



応募締切
4月21日(月)

応募は↓こちら



表紙裏の広告もご覧ください

【黒毛和牛 焼肉一 50%OFF券】3名様

ゆったり過ごせる空間で、肉のプロ厳選した黒毛和牛が楽しめる「黒毛和牛 焼肉一」。コースでも単品でもお会計がなんと50%OFFになる超お得なチケットをプレゼント! 仕事仲間や大切な人と一緒にどうぞ。表紙裏におすすめメニューや店舗詳細も掲載しているので要チェック!! ※割引上限1万円まで ※ランチタイム使用不可 ※他クーポンとの併用不可

プレゼント

2025年4月

大量注文承ります! お気軽に
ご相談ください

オススメ商品の情報など 随時更新中!

市岡店のみ

ギョムカ
Gyomuca入会受付中!

100ポイントで100円の電子マネーに還元!

年会費
0円

業務スーパー

一般のお客様大歓迎



弁天町店
8:00~20:00
Tel.06-6586-4129
店舗横に無料駐車場あり

市岡店
9:00~21:00
Tel.06-6573-4129
提携駐車場あり
※鮮魚・寿司は市岡店のみ取扱



お得1
現金チャージで
ポイントが
貯まる!

お得2
貯まったポイントで
お買物が
できる!

お得3
小皿を出したり
おつりを受け取る手間なし!
スムーズに
お支払い!

ダウンロードはアプリストアで



iPhoneをお使いの方はここ



月曜・火曜

水曜は大型パックの日

木曜・金曜

土曜・日曜は特売日

1日

長崎県産他
白オ
1/2カット **199円**
(税込214.92円)

九州産(交雑牛)
彩美牛切り落とし
100g当り **222円**
(税込239.76円)

モロッコ・モーリタニア産他
ポイル真ダコ
100g当り **198円**
(税込213.84円)

2日

徳島県産他
きゅうり
大袋 **299円**
(税込322.92円)

輸入
豚肉小間切れ
1kg入 **950円**
(税込1,026.00円)

インド産他(養殖・解凍)
バナメイエビ(小)
約800g入 **980円**
(税込1,058.40円)

3日・4日

長崎県産他
大根
1本 **159円**
(税込171.72円)

国内産
若鶏モモ肉
100g当り **98円**
(税込105.84円)

チリ産他(養殖・解凍)
銀鮭切身(甘塩)
100g当り **198円**
(税込213.84円)

5日・6日

奈良県産他
キウイフルーツ
1パック **250円**
(税込270.00円)

九州産(交雑牛)
彩美牛バラ肉焼肉
100g当り **350円**
(税込378.00円)

中国産(養殖・解凍)
うなぎ蒲焼(大)
1尾 **980円**
(税込1,058.40円)

**29日は
にくの日**

国内産(交雑牛)
彩美牛切り落とし
100g当り **198円**
(税込213.84円)

国内産
豚肉小間切れ
100g当り **89円**
(税込96.12円)

7日・8日

高知県産他
なす
1袋(3本入) **159円**
(税込171.72円)

国内産
豚モモ肉切り落とし
100g当り **111円**
(税込119.88円)

兵庫県産他(解凍)
釜揚げしらす
100g当り **258円**
(税込278.64円)

9日

徳島県産他
人参
大袋 **199円**
(税込214.92円)

輸入(解凍)
豚バラ肉しゃぶしゃぶ
1kg入 **1,250円**
(税込1,350.00円)

インド産他(養殖・解凍)
ブラックタイガー(特大)
約800g入 **1,980円**
(税込2,138.40円)

10日・11日

和歌山県産他
ミニトマト
1パック **129円**
(税込139.32円)

国内産
若鶏手羽元
100g当り **49円**
(税込52.92円)

アメリカ・ロシア産(解凍)
辛子明太子(切子)
100g当り **158円**
(税込170.64円)

12日・13日

フィリピン産他
バナナ
1袋 **99円**
(税込106.92円)

輸入
豚肉小間切れ
100g当り **98円**
(税込105.84円)

愛媛県・高知県産他(養殖)
活真鯛刺身用冊
片身 **980円**
(税込1,058.40円)

毎月15日は
いちごいちご

数量
限定!

一五市

生鮮がおどろき価格!
売切御免!

14日・15日(一五市)

大阪府産他
ほうれん草
1束 **100円**
(税込108.00円)

輸入・国内産(解凍)
牛肉・豚肉・合挽ミンチ
100g当り **111円**
(税込119.88円)

ノルウェー産(解凍)
塩サバ2枚おろし
1尾 **398円**
(税込429.84円)

16日

鹿児島県産他
新じゃがいも
大袋 **250円**
(税込270.00円)

輸入
豚ロース肉しゃぶしゃぶ
1kg入 **1,100円**
(税込1,188.00円)

インド産他(養殖・解凍)
ブラックタイガー(中)
約800g入 **1,480円**
(税込1,598.40円)

17日・18日

熊本県産他
トマト
1パック **199円**
(税込214.92円)

国内産
若鶏ムネ肉
100g当り **55円**
(税込59.40円)

兵庫県・大分県産他(解凍)
ちりめんじゃこ
100g当り **298円**
(税込321.84円)

19日・20日

青森県産他
りんご
1玉 **119円**
(税込128.52円)

国内産
黒毛和牛プリスクスライス
100g当り **398円**
(税込429.84円)

ノルウェー産(養殖)
**アトランティックサーモン
刺身用冊**
100g当り **398円**
(税込429.84円)

**4月4日は
青果コーナーがお買得!**

まいどの日

市場直送の新鮮な商品が超特価!
※市岡店限定企画です

21日・22日

高知県産他
ニラ
1袋 **100円**
(税込108.00円)

ブラジル産(解凍)
若鶏モモ肉
100g当り **65円**
(税込70.20円)

中国産
砂抜きあさり(大)
100g当り **120円**
(税込129.60円)

23日

北海道産他
玉ねぎ
大袋 **299円**
(税込322.92円)

輸入(解凍)
豚バラ肉スライス
1kg入 **1,250円**
(税込1,350.00円)

エクアドル産他(養殖・解凍)
バナメイエビ(大)
約800g入 **1,580円**
(税込1,706.40円)

24日・25日

大阪府産他
小松菜
1袋 **100円**
(税込108.00円)

輸入
豚ロース肉テキカツ
100g当り **111円**
(税込119.88円)

アメリカ産(解凍)
紅鮭切身(甘塩)
100g当り **198円**
(税込213.84円)

26日・27日

熊本県産他
いちご
1パック **399円**
(税込430.92円)

九州産(交雑牛)
彩美牛肩ロース肉焼肉
100g当り **480円**
(税込518.40円)

和歌山県産他
きはだまぐろ
100g当り **580円**
(税込626.40円)

業務スーパー
今月のイチオシ商品!

簡単にボリュームUP! 「餃子ラーメン」

インスタントラ
ーメンを作る際、麺
と一緒に冷凍餃
子を煮るだけで、
簡単に餃子ラ
ーメンの完成です!
塩、醤油、味噌な
どお試しください♪

28日・29日(にくの日)

茨城県産他
レタス
1玉 **139円**
(税込150.12円)

豪州産
大麦牛バラ肉切り落とし
100g当り **198円**
(税込213.84円)

海鮮巻
1本 **880円**
(税込950.40円)

30日

高知県産他
ピーマン
大袋 **199円**
(税込214.92円)

輸入(解凍)
豚バラ肉しゃぶしゃぶ
1kg入 **1,250円**
(税込1,350.00円)

静岡県産他(解凍)
**カツオタタキ
(2筋入)**
100g当り **158円**
(税込170.64円)

25周年

第2弾

2025. **4.1(火) → 4.30(水)** SALE START!

感謝の気持ちを込めて食卓を全力応援!

4月大特価

季節肉汁あふれる生餃子
20g×20個 275円(税込297.00円)

キムチ屋さんが作った本格餃子。皮はパリッと、中身はジューシー! 焼き餃子はもちろん、スープやお鍋にもオススメです!

※仕入・販売状況により欠品となる場合がございます。万が一品切れの際はご容赦ください。規格、商品、価格、数量等、予告なしに変更になる場合がございます。価格は事情により変動することがございます。仕入状況により原産地が変わる可能性があります。写真・イラストはすべてイメージです。税込価格は参考価格です。

得 ムーチャ クーポン

Mu-Cha Coupon

クーポンはハサミで切り取るか
お店に本誌持参!!

Let's Go!



使用条件、有効期限は各店舗によって異なります。ご確認の上ご利用下さい。

入学式・就職のお祝いやお花見に★

季節に合わせた15種類以上の手作りサンドイッチと美味しい自家焙煎コーヒーをどうぞ。

ムーチャ持参でサンドイッチ3個以上お買い上げの方
テイクアウト用 コーヒーサービス
(アイスのホット)

自家焙煎珈琲とサンドイッチ 池田屋珈琲
TEL06-6577-5556
港区八幡屋1-10-17
7:00~17:00
無休

※スタッフ募集中です!お問い合わせください。 R7/4/30迄

慶事・法事の会食は和食 菜で

しっとり落ち着いた雰囲気の中
和空間でお食事しませんか?
平日はおいしいランチもあり!

ムーチャ見た!で
ご予約の方
ドリンク一杯サービス!

車椅子用トイレあります

旬菜料理 ゆうなぎ庵 菜
TEL06-6571-4011 港区夕風1-17-2
11:30~13:30(月~金)
17:00~22:00/水曜休
(日曜は予約のみ営業)

※各種コースはご予算に応じます R7/4/30迄

90歳でも間に合う!?500万円控除

積立・相続・節税など、あなたの大切なお金と暮らしの悩みや疑問に寄り添います。

個別相談 通常5千円が
**3,000円引きの
2,000円**

独立系ファイナンシャルアドバイザー (IFA)
株式会社 マネーコンサルティング
TEL090-5367-0202(担当:難波)
港区夕風1-15-4
okane.berkyo@gmail.com

※お気軽にお問い合わせください。 R7/5/31迄

飲み放題宴会 幹事さんが無料!!

90分飲み放題付4,500円
の中華宴会コースが幹事さん1名様なんと無料!

ご予約時「ムーチャみた」で
**飲み放題宴会
幹事さん無料**
幹事お一人4,500円→0円
※宴会は10名様より受付

弁天町中国料理 あすか
TEL06-6571-1533 / 港区弁天4-1-1
11:30~14:00, 18:30~21:30(L.O.)
日曜・祝日・月曜夜休
(宴会はご希望の曜日・時間に対応します)

※宴会は最大50名様まで対応可能です。 R7/4/30迄

知って納得☆無料相続対策セミナー

円満相続のために今、できることって何?
相続のスペシャリストが、毎月色々な相続のテーマに沿ってわかりやすくお話しします!

第94回 4/26(土)
10:30~12:30(開場10:00)
第1部「不動産相続」と「税金」!
講師:ウエストエリア副代表取締役 大村武司

※争いのない円満相続のために、知って得する不動産相続の基本から応用、相続税等をお話します。

第2部「相続税と贈与税」の基礎知識!
講師:税理士 油野佳美

※失敗しないために、今から対策をしておくべき相続税と贈与税の基本を相続専門の税理士がお伝えいたします。

大村武司
油野佳美

無料相続対策セミナー

4/26(土)

ムーチャ見た!でご予約の方
書籍「失敗しない新時代の
不動産売却」プレゼント!

セミナー予約サイト

センチュリー21 ウエストエリア
TEL06-6585-6963
FAX06-6585-6969
港区市岡元町3-13-5
9:30~18:30/火・水曜休

※セミナー終了後、個別相談も可能です。 R7/4/26迄

個別の相続相談が無料!

相続登記・遺産分割・納税・不動産の処分・生命保険・不動産売却など【相続問題】について、宅地建物取引士・司法書士・税理士・ファイナンシャルプランナーなどプロフェッショナルが個別で無料相談に応じます!

無料個別相続相談会
4/26(土)
13:00~17:00
4/24(木)18:30までに
ご予約ください →

年中キャンペーン価格の美容室

AM9:00 open
年中無休

TEL06-6572-3339
(注)予約制ではございません

縮毛矯正 PM5:30迄受付
パーマ PM6:30迄受付
カラー PM6:30迄受付
※パーマとカラー同時の場合はPM5:30迄受付

カット PM7:00迄受付

お知らせ
この度、原材料費、光熱費などの値上げ、運営コストの高騰のため、誠に不本意ではございますが、**5月1日よりメニューの料金改定**をさせていただきますことになりました。
今後ともスタッフ一同より良いサービスと技術を提供し努力してまいります。何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

今年度の価格表:
カット ¥1,650
シスパーマ ¥3,300
クリニック縮毛矯正 ¥7,700
カラーゲンカラー(白髪染) ¥2,750
カラーゲンカラー ¥3,300
スキャットトリートメント ¥1,650

今月のクーポン
ヘアカラー 300円引き
※他の割引券との併用は出来ません

シャンプー無料券
※シャンプーのみの使用不可

ムーチャ ご持参ください
有効期限 2025.4.30迄

3月末で朝潮橋店は閉店となりました。長い間ご愛顧いただきありがとうございました。今後は弁天町店をご利用いただけると幸いです。今後とも何卒宜しくお願い致します。