

社外科リハビリテーション病院グループ
医療法人 歓喜会
 歓喜会は地域に密着した医療・介護を目指します
 E-mail honbu@kankikai.com
 URL http://www.kankikai.com/
大阪府知事認定 ホームヘルパー2級講座
9月受講生募集中!!
就職・転職・家族介護のために
 詳細は、お問い合わせ下さい
 つじホームヘルパー養成通信講座
Tel:06-6775-3751

わたしたちのまち
 上町台地の地域情報紙
 Uemachi area community paper

発行部数：毎月60,000部
 配布地域：大阪市中央区東部・天王寺区
 配布方法：ポスティングによる無料配布

発行 NPO法人 特定非営利活動法人
まち・すまいづくり
うえまち編集局 メールアドレス
 ホームページ



揮毫 一心寺 長老 高口恭行師

Monthly
UEMACHI

2009
 July

7

No.51

6月20日(毎月20日)発行

子どもみこし、龍踊りにぎやかに

仁徳天皇を御祭神と仰ぐ高津宮の大祭(夏祭)は7月17・18日に開催。同宮で最も荘厳かつにぎわいのある祭りです。
 神にぎわいとして、黒門市場と空堀地域から子どもみこしが氏子地区内を渡御、午後3時ごろ宮入します。絵馬殿ではだんじりばやしに合わせ龍踊り、本殿では夏の邪気をはらう剣の神楽が行われ、夏負けを防ぐ獅子頭の付いた

高津宮 大祭

境内の仮設舞台では両日午後7時から氏子地区の有志による舞踊、演奏、演武などが奉納されます(いずれも観覧無料)。18日は桂あやめら出演の落語会も開かれます。午後7時から、チケット(2000円)は社務所で販売します。
 ▽高津宮 中央区高津1-1-29、電話06-6762-1122

編集都合上、本紙取材に協力いただいた夏祭りを掲載しました。上町台地では、このほかにも多数の夏祭りが開催されています。

玉造稲荷神社の夏祭りは7月15・16日に開催されます。玉造黒門越瓜(くろもんしろ)の料理食味祭、寄席、ピンゴゲームなど楽しく過ごせる催しがいっぱい。子どもみこしも登場します。
 食味祭は宵宮の15日午後6時から。神社境内で栽培した玉造黒門越瓜料理が参詣者に振る舞われます。
 7時からは「上方笑いの父、秋田實を徳(し)の」奉納演芸を笑魂碑横で開催。芸人とのピンゴゲームもあり家族で楽しめます(抽選券は午後6時配布)。
 子どもみこしは午後4時から。担ぎ手の元気な小学生を

玉造稲荷神社 夏まつり・食味祭

子どもみこし参加者募集
 玉造黒門越瓜料理振舞い、寄席開催



募集します(保護者同伴、定員100人)。申し込みは同神社で受け付け(午前10時~午後4時)またはホームページから。7月10日締め切り。ほかに福引や小獅子おどりも行われます。

生國魂神社 いくたま夏祭



毎年7月11・12日に生國魂神社で開催される「いくたま夏祭」。「陸の生玉、川の天神」と称される、大阪を代表する夏祭りの一つです。谷町9丁目から上本町6丁目の表参道を露店が埋め尽くし、2日間で境内だけでも20万人の人

枕太鼓のお練り

毎年恒例『うえまち』の「夏祭り紹介」。上町台地で開催される楽しい夏祭りにぜひお出掛けください。

上町台地の夏祭り

人出でにぎわいます。祭りは11日午前9時30分からの宵宮(よいみや)祭で始まり、豊太閤奉納の枕太鼓や子ども太鼓、子どもみこし、金・銀みこし、獅子舞が上町台地を中心とする氏地を巡行し、夕刻に宮入りします。
 12日の本宮には大阪城への渡御(ときよお渡り)が行われ、大阪の繁栄と市民の無病息災が祈願されます。列次は正午に生國魂神社を出発し、大阪城、本町橋の行宮を順次経由して夕刻に帰還します。
 両日午後7時ごろから境内で催される「お練り」も見どころ。中でも枕太鼓はとて

迫力があり、大勢の参拝者を魅了します。
 ▽生國魂神社 天王寺区生玉町13-9、電話06-6771-0002

大好評
 おいしさに安心をそえて50余年!
パイナップル アメ
 お菓子に夢を...
パイン株式会社
 URL http://www.pine.co.jp

大坂夏の陣の記憶(弐)
天王寺口の戦い
一心寺 長老 高口 恭行 師

「大坂夏の陣」を芝居仕立てにしますと、
 第1幕、前哨戦「堺焼き討ちと榎井の戦い」
 第2幕、5月6日「道明寺の戦い」
 第3幕、5月6日「八尾・若江の戦い」
 第4幕、5月7日「天王寺口の戦い」
 第5幕、5月7日「大坂城の炎上と殺りく」
 第6幕最終章、5月8日「秀頼公・淀殿の自害」
 以上6幕構成といったことになりました。
 第1幕は4月26日、大坂方が徳川に寝返ったおひざ元、堺の市街を焼き払います。恩義と裏切りといった怨念(おんねん)がテーマといえましょう。後に焼き討ちの首謀者大野道天治胤は捕らえられ堺へ連行されて「火あぶりの刑」で殺されるといって、まさに怨念劇でした。
 榎井の衝突では冬の陣でスタンドプレーの名を上げた「豪傑」塙団右衛門がつまらぬ功名争いで落命...まあそんなところが見せ場といったところで。
 第2幕の見せ場は戦国時代オールスター競演といったところでしょうか。まず西軍、伊賀上野健屋の辻の決闘で有名な後藤又兵衛基次が華々しく戦って戦死。講談石見重太郎と退治で有名な本名薄田兼相も激戦の中で戦死。戦場に遅参した真田幸村、毛利勝永、迎え撃った東軍では隻眼の猛将伊達正宗...。1幕、2幕では東軍・西軍の戦績は1勝1敗的に均衡していたのです。
 さらに第3幕八尾・若江の戦いでは大坂城第1のイケメン若武者木村長門守重成が華々しく戦死。首実検に供えて月代(さかやき)に香がたきしめられていたとか。そしていよいよ決戦「天王寺口の戦い」の第4幕と進んでいくのです。

わいわいサマーカーニバル
 Summer carnival
2009年8/1±2日
 11:00a.m.~7:00p.m. (最終入場6:30p.m.)
 シェラトン都ホテル大阪 3F・4F宴会場
 前売券¥3,600 当日券¥4,000 (いずれも税込)
 【入場料+会場内利用券¥3,000分】 小学生未満のお子様は**入場無料**

4F お料理とお飲物コーナー
 大阪・奈良・神戸をはじめ、世界各地のお料理とお飲物が大集合!! 世界のワインコーナーもございます。

3F 手作りアクセサリーコーナー

3F 夏休み特別セミナー (定員制・当日に要予約あり)
リニアモーターカーの原理を知ろう (2回開催)
 ●講師/西田和明 (NECガリレオクラブ移動教室)
 リニアモーターカーの基本原理を学びながら、紙製のリニアモーターカーを制作します。
オルゴール組み立て体験 (1回開催)
 ●講師/ホール・オブ・ホールズ六甲
 オルゴール作りの体験を通して、オルゴールの仕組みを学びませんか。

4F 特設ステージでは楽しい催しがいっぱい!

4F 中国獅子舞&雑技

4F ピンゴゲーム大会
 ★プレゼンター 親善大使「スマイル神戸」

3F
 *緑日コーナー *昆虫コーナー
 *夏休み工作コーナー
 *手作りパフェ&デザートコーナー
 *あなたの健康度チェック
 *大阪・奈良・神戸のグッズ展示

4F
 *おもちゃ屋さん
 *積木&キッズコーナー

●協賛・協力/NEC、アサヒビール、SSKエンタープライズ、ホール・オブ・ホールズ六甲

◎チケットのお求め・お問合せは
 ■シェラトン都ホテル大阪チケットカウンター TEL.06-6773-8156
 ■チケットぴあ TEL.0570-02-9999 (Pコード986-498)
 ■ローソンチケット TEL.0570-084-005 (Lコード57846)

Sheraton Miyako HOTEL OSAKA
 〒543-0001 大阪市天王寺区上本町6-1-55
 近鉄 大阪上本町駅直結・地下鉄 谷町九丁目駅より徒歩約5分
 TEL.06-6773-1111 FAX.06-6773-3322 www.miyakohotels.ne.jp/osaka/

UEMACHI Interview

まち・すまいづくり顧問
木村 政雄氏
木村アルミ箔社長
木村 裕一氏

うえまちインタビュー

木村政雄氏が上町台地で活躍している企業や人を訪ねる、うえまちインタビュー。今月は中央区高津に本社があり、食品包装資材のアルミ箔（はく）を中心に扱う「木村アルミ箔」の木村裕一社長です。生野区異南に工場を置き、銀紙屋の愛称で創業の祖父が残した家訓「よそとちやうことせなあかん」を合言葉に、フィルム包装材の開発などに取り組み社業を発展させてきました。さらに商品の研究に対する情熱が高じて包装するはずの菓子までも製造・販売する事業を開始。まい進する木村社長に木村政雄氏が迫るW（ダブル）木村対談の行方は。



木村裕一氏

て取り組んだことは会社のシステムづくりです。私の社長としての仕事は仕組みづくりと意識改革だと考えています。木村政 祖父の家訓「よそとちやうことせなあかん」が社是のことですが、社長



カフェ店内を見学

木村政 さらにケーキなど菓子作りに乗り出し、カフェもオープンされましたね。これには社員の方も驚かれたことでしょうか。木村裕 もともと社内に菓子用の包装資材開発のためのオープンがあって、最初は研究のため菓子作りを始めたのですが、そのうちに菓子を販売することができないかと考え、平成17年（2005年）

木村裕 南隣の菓子工場にカフェ「K's STUDIO」を併設。近くの異神社の女性性神主さんにまつわる物語から発想した「異神社ロール」を考案・発売しました。千日前の「千日前ロール」では「クラシックロール」が好評です。このほど、本社が中央区高津にある由縁で高津宮の氏子菓子考案・製造も手掛けることになりました。菓子屋としてはまだこれからですが、年配の社員は新しい仕事に意欲を見せ、若い人が育っています。木村アルミ箔では食品包装資材、きむら菓子製作所では菓子作り、どちらも「ものづくり」に対する気持ちは同じです。これからも一層両分野で飛躍し、「よそとちやうことせなあかん」でいきたいと思います。

木村政 アルミの食品包装資材を製造しておられるので、チヨコレートなどを包んでいるあの「銀紙」です。使用されますが、当社では食品の包装材や容器などを主に製造しています。昭和5年（1930年）に祖父が創業し、終戦直後には裁断機1台でしたが、成型技術と設備を調え使用目的に応じた製品を提供できるようにになりました。最近ではフィルム製のものを開発・製造しています。

木村裕 そつです。アルミニウムを薄く延ばして成型加工したもので、幅広い業種に使用されます。木村政 大学を卒業されたの、すく今の会社に入られたのですか。木村裕 私は大学を卒業してしばらくアルミの素材メーカーに勤務しました。当時は社員がわずか5人で、仕事の要領はすべて父（2代目社長）の頭の中にあるような家族経営でした。私が入社後、

木村政 そこで、新開発のフィルムカップの製造に力を入れられ、これがヒットしたというわけですね。木村裕 アルミカップは海外製も多く、価格面でも敵しなくなりまして。フィルムカップに着目したきっかけは、コンビニエンスストアで販売された。いろいろな会社の特徴を大阪弁で表したカレンター

木村政 アルミカップは海外製も多く、価格面でも敵しなくなりまして。フィルムカップに着目したきっかけは、コンビニエンスストアで販売された。いろいろな会社の特徴を大阪弁で表したカレンター

木村政 菓子作りをきっかけに、さらに会社も社員も進化していくというわけですね。さて木村社長、これから何を狙っておられるのですか。木村政 いい会社だと思えます。新たな「よそとちやうこと」に期待しています。

木村アルミ箔 本社 中央区高津2-1-21 大阪オフィス&ファクトリー 生野区異南3-13-8、電話06-6754-72663 きむら菓子製作所（異神社ロール） 高津宮氏子菓子との問い合わせ 生野区異南3-16-2、電話06-4306-0808



木村政雄氏

食品用アルミカップを海外で販売するなど事業を拡大してきました。木村政 その後、3代目の社長になられて取り組まれたことはどんなことでしょうか。木村裕 3代目社長となつ

木村政 アルミの食品包装資材を製造しておられるので、チヨコレートなどを包んでいるあの「銀紙」です。使用されますが、当社では食品の包装材や容器などを主に製造しています。昭和5年（1930年）に祖父が創業し、終戦直後には裁断機1台でしたが、成型技術と設備を調え使用目的に応じた製品を提供できるようにになりました。最近ではフィルム製のものを開発・製造しています。

木村裕 そつです。アルミニウムを薄く延ばして成型加工したもので、幅広い業種に使用されます。木村政 大学を卒業されたの、すく今の会社に入られたのですか。木村裕 私は大学を卒業してしばらくアルミの素材メーカーに勤務しました。当時は社員がわずか5人で、仕事の要領はすべて父（2代目社長）の頭の中にあるような家族経営でした。私が入社後、

木村政 さらにケーキなど菓子作りに乗り出し、カフェもオープンされましたね。これには社員の方も驚かれたことでしょうか。木村裕 もともと社内に菓子用の包装資材開発のためのオープンがあって、最初は研究のため菓子作りを始めたのですが、そのうちに菓子を販売することができないかと考え、平成17年（2005年）



木村裕 南隣の菓子工場にカフェ「K's STUDIO」を併設。近くの異神社の女性性神主さんにまつわる物語から発想した「異神社ロール」を考案・発売しました。千日前の「千日前ロール」では「クラシックロール」が好評です。このほど、本社が中央区高津にある由縁で高津宮の氏子菓子考案・製造も手掛けることになりました。菓子屋としてはまだこれからですが、年配の社員は新しい仕事に意欲を見せ、若い人が育っています。木村アルミ箔では食品包装資材、きむら菓子製作所では菓子作り、どちらも「ものづくり」に対する気持ちは同じです。これからも一層両分野で飛躍し、「よそとちやうことせなあかん」でいきたいと思います。

「よそとちやうことせなあかん」包装資材から菓子製造販売まで

高津宮氏子衆が菓子開発

シュークリームとロールケーキ 同社にちなんだ梅・シヨウガを使用

このほど、高津宮（高津神社）の菓子業にかかわる氏子衆が、同社にちなんだ菓子菓子「氏子ロール」と「氏子衆（シュー）クリーム」を開発しました。高津宮の小谷真功宮司から高津宮の活性化について相談を受けた包装材・菓子製造の木村アルミ箔社長、木村裕一氏が各社に声を掛け実現した。参加企業は木村アルミ箔、製菓材料のイシ

ハラ、前田商店、砂糖のテラト、和菓子材料の上野忠、包装材の福重。ロールケーキは米粉を使用し、「しっとり」「もちもち」感に加え、口解けの良い食感を表現。高津宮がかつて梅の名所だったことから梅とシヨウガをクリームに練りこんでいます。1本1260円。シュークリームは米粉の生

ヨモギ、黒糖、ナッツ、シヨウガとユズの5つの味が楽しめます。1個250円。2品とも神社にかけてシヨウガ（ジンジャー）神社を使うなど遊び心も。「氏子菓子」を食べて少しでも笑顔に、少しでも幸せな気分になってもらいたい」（小谷宮司）。氏子菓子とはきむら菓子製作所、高津宮境内にある「富亭カフェ」で販売（富亭カフェ06・0808）。



高津宮で菓子開発報告会を開催

一心寺からのお知らせ

一心寺が贈る 感激の子ども演劇鑑賞会（無料 抽選で180名様ご招待） 赤毛のアン〜みどりのやねの朝〜 劇団エンゼル=東京八王子市

一心寺は8月24日の「地蔵盆フェスティバル」の特別企画として、前日の23日一心寺シアター倶楽で「子ども演劇鑑賞会」を開催します。この鑑賞会に抽選で180名を無料招待します。

舞台は、劇団東京エンゼル（東京都八王子市）による「赤毛のアン〜みどりのやねの朝」。カナダの小説家ルーシー・モード・モンゴメリーの不朽の名作。誕生100年となる同小説を忠実に再現します。夢と希望の感動の舞台を実感してください。

【公演日時】8月23日（日）14時30分開場 15時00分開演 【会場】一心寺シアター倶楽 【入場料】無料。抽選で180名様ご招待。1組3名様までお申し込みいただけます。

【応募方法】申込代表者の①住所②氏名③年齢④電話番号⑤希望人数を、一心寺シアター倶楽へメールまたはファックス ※電話受け付けはいたしません

【募集期間】7月1日から7月25日必着

【発表】招待券の発送をもって発表にかえさせていただきます（8月初旬予定）。

※抽選結果に関する問い合わせには対応できませんのであらかじめご了承ください。

■一心寺シアター倶楽 〒543-0062 天王寺区逢阪2-6-13 FAX 06-6774-4003 Eメール theaterkura-since2002@officeb1.net



豊かなライフスタイルを提案する ニューコンセプト歯科ってなあに？ ②0

今回は、糖尿病と歯の関係についてお伝えします。厚生労働省のH19年度の調査から、糖尿病の可能性がある人は820万人、糖尿病の可能性を否定できない人が1050万人、と成人の5〜6人に1人が糖尿病または糖尿病発症前状態といえます。世界の糖尿病患者の10分の1が日本人とも言われています。糖尿病には多くの合併症があります。実は、お口の中も例外ではありません。お口の中の4つの変化。①感染への抵抗力が低下します。むし歯も歯周病も細菌感染によっておこります。悪化しやすいので、十分な抗感染薬の投与や洗浄が必要になります。②傷の治りが悪くなる。③慢性歯周炎と糖尿病は強い関わりがあります。糖尿病が歯周病のリスクになります。逆に、歯周炎が糖尿病のリスクにもなるとも言われています。1型2型糖尿病共に、5年経過すると歯周炎が悪化する。血糖コントロールが不良な2型糖尿病の人は、糖尿病でない人に比べ歯周炎のリスクは2.9倍というデータがあります。④お口の中が乾燥するため、むし歯になりやすい。ツバには、初期むし歯を治す力、お口の中を自然にきれいに洗い流す力があります。お口の健康を守るために3ヶ月に1度の健診をお勧めします。しかし、糖尿病の方は、前述のようにお口の中が変化しているため、さらに短い間隔で、健診を受けられることをお勧めします。血管合併症を予防するためにも、HbA1cが6.5未満であれば、良好にお口のクリーニングを行うことができます。歯周病を進行させる原因は、歯周病菌以外にも前歯にお伝えした喫煙や、今回お伝えした糖尿病等の全身疾患（その他にも歯きり等）があります。多く治療も予防も困難なので、早からの定期的な健診をお勧めします。

上本町ヒルズ歯科クリニック 院長 永井美也子 岡山大学歯学部卒。マタニティ歯科研究会代表。地域・幼稚園・企業と連携し、セミナー・執筆も行う。天王寺区東ヶ崎町5-52ウエルライフ上本町21 大阪赤十字病院西隣 TEL. 06-6774-4182 www.uehonmachi-hills.jp

丸善舎のワイシャツなら臭わない 臭わない ビジネスマンの強い味方です。ワイシャツ 会員価格 [1枚あたり] 181円 大好評につき ワイシャツ回数券 まもなく発売開始! 8/22~ 10枚つづり 1,510円 (1枚あたり) 151円! 消臭+防臭効果の デオドラント加工付き 消臭加工+防臭加工

これからは クリーニングも キャッシュレス! 丸善舎全店で クレジットカード 利用可能になりました VISA MasterCard JCB 各クレジットカードのポイントも貯まって 便利でお得 CLEANING 丸善舎 本店 TEL.6771-6646 大阪市天王寺区大道1丁目2-27 北店 TEL.6771-7731 上本町店 TEL.6761-3788 寺田町店 TEL.6772-4535 生野店 TEL.6712-8064 国分町店 TEL.6771-6266

「星に願いを...2009!」

一心寺七夕さん

一心寺倶楽部 事務局長 平田 秀瑞 師



7月4日(土)から7日(火)まで、一心寺で「七夕さん」を行います。山門横の茶所の前に7本、三千佛堂と一心寺シアターの前に4本の七夕飾りの笹(ささ)を立てます。ご参詣の折に短冊に願い事を書いていただき、笹に下げてもらうというものです。

子どもたちから親しんできた「七夕さん」。星空への願い事を託す思いはまだまだ健在です。

昨年、最も多かったのは「腰痛が治りますように」とか「〇〇が伸び伸びと健康に

成長しますように」など健康・病氣平癒・家内安全。また、高齢社会を反映してか「母の認知症が軽いまま、元気でも長く、長生きしますように」など介護の悩みも少なくありません。次いで「〇〇に良縁がありますように」「彼氏ができますように」と、結婚・結縁・安産への願い。

亡き人へのメッセージもあります。「天国のおはあちゃんへ。家族みんな元気だから、安心して見守っていますね」「そちらはいかがですか? 平和なんでしょうか?」

まさに切実、「コレステロールと嫁の怒りが減りますように」。厚かましいけれど、やはりお願いしたい「宝くじが当たりますように」、少し遠慮がちに「小金持ちになりますように」。

ハンクル文字の短冊があり、一輪車が、中国語が、足算と引き算が、テニスが、大正琴が、能が、クローリング、鉄棒が...と際限なく続きます。

先日、テレビで月周回衛星「かぐや」から撮影された、地球のハイビジョン映像を目にしました。月面越しに地球

が昇っていく、日の出ではなく言うならば「地球の出」の様子です。水を満々とたたえた青い星。人類をはじめ、さまざまな命をたくむ私たちの星です。月の地平線から白い雲を散りばめた、円く、青く輝く美しい星が昇ってきました。月面上からは地球は見えませんが同じ位置から見ると、地球が地平線から昇ってくるような「地球の出」を見ることはできないのですが、それは、約38万km隔った遠い宇宙からハイビジョン撮影したものだということです。

無邪気に星に祈る私たちが温かく見守ってください。「仏」の慈愛に満ちた眼なのでしょうか。

一心寺倶楽部事務局 06-6774-2500、午前9時~午後5時
http://www.issinji.or.jp

田辺整形外科 上本町クリニック 信頼性高いリハビリ専門医療を確立 自宅での自立訓練も可能



田辺整形外科上本町クリニックは、肩やひざなどの関節疾患、骨折や靭帯(じんたい)損傷などの外傷全般の治療だけでなく、病気の予防やリハビリテーションなど、地域に根差した医療を積極的に実践しています。日本体育協会公認スポーツドクターの医師がいることもあり、スポーツ障害に関する理解が深いのも特長の一つです。

さらに同院には、通常の病院よりも専門的で深い知識を持つ「リハビリテーション専門医」が在籍。リハビリテーション専門医は人数が少なく大きな病院にもあまりいないため、赤十字病院など周辺の大病院からの紹介も多数あり、リハビリにおいて高い信頼を得ています。

昨年からは自宅でのリハビリテーションを望む声にこたえて訪問リハビリを開始。通所リハビリと合わせて、要介護状態の改善、悪化防止に重点を置き、自立した日常生活を過ごせるように心身の機能回復を図ります。訪問リハビリの利用可能エリアなど、詳細は同院へお問い合わせください。

▽田辺整形外科上本町クリニック 天王寺区筆ヶ崎5-502、ウェルライフ上本町クリニックプラザ2008、電話 06-6774-1151



皮膚科・形成外科・美容外科 善。これまでの注入療法では改めてにまクリニックでは、最新のアンチエイジング(若返り)療法を行っています。「レーザー治療」はさまざまな原因で体に蓄積される有害な物質(水銀・ナトリウムなどの毒素や老廃物)を点滴療法によって体内に排出し、老化防止・若返り効果・健康維持を促す治療法。血中の酸化を防止し、汚れた血液をサラサラにする効果があります。

「PRP(多血小板血しょう)療法」はしわやたるみの改善、不安や疑問のある人はまずはお話を。Eメールでも受け付けています。

▽にまクリニック 天王寺区生玉町1-30、生玉ビル8階(完全予約制)、電話 06-6776-0966、午前10時~午後1時・午後2~7時、月曜・木曜日休診
http://www.tanimachi-clinic.com/



吉本てつや整骨院では腰痛や頭痛、肩凝り、眼精疲労、つらじわや目の下のくま、にきび跡に効果的な皮膚再生療法です。「レーザー治療」はさまざまな原因で体に蓄積される有害な物質(水銀・ナトリウムなどの毒素や老廃物)を点滴療法によって体内に排出し、老化防止・若返り効果・健康維持を促す治療法。血中の酸化を防止し、汚れた血液をサラサラにする効果があります。

「PRP(多血小板血しょう)療法」はしわやたるみの改善、不安や疑問のある人はまずはお話を。Eメールでも受け付けています。

▽にまクリニック 天王寺区生玉町1-30、生玉ビル8階(完全予約制)、電話 06-6776-0966、午前10時~午後1時・午後2~7時、月曜・木曜日休診
http://www.tanimachi-clinic.com/

最新アンチエイジング療法 血液サラサラ、しわやにきび跡の皮膚再生

吉本てつや整骨院 薬を飲まずに体のつらい症状改善 無理なく食欲抑える耳つぼダイエット

全4回・3万円で入会金 無料!! 初心者 OK!!
フットケアセラピスト!! 4期生募集
 資格:フットケアセラピスト®
 日程:7/16-7/23・8/27-8/31
 時間:9:30~14:30(日時調整可)
 場所:ホテルアウリーナ大阪
 費用:3万円(認定証代金)
 教材:7千円 毎月開催・限定6名

JRFAフットケアセラピスト® 養成講座
 NPO法人日本リラクゼーションフットケア協会
 問い合わせ TEL.090-3709-2440(担当:玉川)

上本町プラザ歯科
 http://www.plaza-dc.com
 〒543-0002 大阪市天王寺区上沙4丁目1-33

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30~1:00	●	●	●	●	●	休
2:30~7:00	●	●	●	●	●	休

休診日/土曜・日曜・祝日
 ●TEL 06-6775-0118

鍼灸とカウンセリングの松山治療院
松山式漢方箱灸 要予約
 鍼灸師でお寺の副住職の院長が心身の悩みをじっくり伺います

各種保険 使えます
 TEL (06) 6771-1447

天王寺区堀越町9-8協進ビル201 休-ムベ-21 http://www.hpmix.com/home/m89/

骨量の維持・増加には運動が大切 骨粗しょう症

年齢とともに骨のカルシウムが減少していく骨粗しょう症は、従来はカルシウム摂取不足が最も重要な原因と考えられていたが、最近の研究では運動不足がより大きな影響を及ぼしていることが分かってきました。骨粗しょう症の発症の鍵となる最大骨量(20~30歳代の骨量)は思春期の運動量の左右されているので、単に運動が良からいってがむしゃらに運動するのではなく、個々人に合った運動内容が大切となります。これにはまず、個々の骨塩濃度(骨量)を測定し、骨粗しょう症の程度を把握した上で、その他の疾患(心臓病、高血圧など)の内科的疾患以外に、ひざや腰が重いなどの整形外科疾患も含む)の状態を十分考慮した専門医による運動処方が必要であることが必要です。

特にならぬ高年齢者については、心肺機能が急激に低下し、心臓に耐えられないことや四肢関節が既に年齢による変形状態になっていることから、有酸素運動が勧められません。具体的には短距離走を何回も行うよりも、歩行、水泳、自転車、体操などの持久力を養う運動が、どのレクリエーションスポーツでも有効です。1日20~30分、週3~5日程度が適当でしょう。

せっかく運動によって増加した骨量は運動をやめると元の状態に戻るといわれています。骨量の測定はもちろん、運動療法が専門医による定期的な評価を受けることが非常に大切です。

医療法人 曉会
田辺整形外科
 上本町クリニック
 通所・訪問リハビリテーション併設
 整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科・外科
 松崎 浩・田辺 曉人
 <診療時間> 9:30~12:30 15:30~19:00
 <休診日> 土曜午後・日曜・祝祭日

大阪赤十字病院の上本町側隣接
 ウェルライフ上本町クリニックプラザ内
 〒543-0027
 大阪市天王寺区筆ヶ崎5-52
TEL 06-6774-1151

一心寺 呼吸のヨーガ教室
 おすすめ

洗心館道場で「一心寺ヨーガ練成会」を開催しています。ヨーガ(瞑想、禅定)を通じて日々洗心し、仏性の回復と心身の健康維持を目指します。簡単な瞑想と呼吸があなたに「癒しと健康」をもたらしてくれるでしょう。年齢に関係なくどなたでも気軽に始められます。

講師はNHKテレビのヨーガ教室でおなじみの「日本ヨーガ光麗会」の番場裕之先生とスタッフ。初めての方も丁寧に指導していただけます。

- 実施日=毎月第2・4土曜日、午後1時30分から3時30分
- 会場=一心寺洗心館道場
- 参加費=1回 1,500円(当日受付。初回はテキスト代880円が必要です)
- 定員=50人

スポーツに適した服装、タオルをご持参ください(更衣室有り)。

問い合わせ 参加ご希望の方は
一心寺三千佛堂・一心寺倶楽部
 電話 06-6774-2500 まで(受け付け午前9時~午後5時)

◆『うえまち』の配布について◆
 『うえまち』はポスティングにより上町台地エリア(中央区東部・天王寺区全域)に無料配布しています。できるだけ多くの方にご覧いただけますよう、配布に努めていますが、ポスティングの事情によりお届けができない場合もございます。皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

気功教室 7月開講

あなたは薬づけになっていませんか？
今のからだの現状にあきらめていませんか？

自分の力で病気を治せます。家族やまわりの人達をも治す力がつきます。遠隔気功で遠くの人を治すこともできます。それらのやり方を気功クラスでお教えします。

●チャクラへの気の入れ方 ●呼吸法
●チャクラを強くする方法 ●邪気上げ法
●クリスタルヒーリング ●体操
●カラダデザイン瞑想 ●病気の治し方
●遠隔気功法 etc...

全10回 30,000円
月2回 / 1回2時間
(時間等はお問い合わせ下さい)

気功のみも受付中 ▶ 1回 2,000円 平日 10:00~18:30 (教室時間中は除く)

用ごりから、はては難病といわれる疾患などでお悩みの方、是非一度ご相談ください

プナダリカ気功院 大阪市天王寺区上本町1丁目1-17上本町吉住ビル701
(地下鉄谷町六丁目駅7分徒歩3分・市バス上本町一丁目バス停下車)

http://zealserver.com/pundarika/ TEL:06-6764-5307

英会話スクール 個人チケット

自由な日時を設定できます。変更・振替も可能!!

40分×6回 20,000円(税込)
無料体験OK・入学金ゼロ

楽しく正しく English Level UP

個人、少人数 グループレッスン 親子レッスンOK
40・60・90分コース 月謝制レッスン有

地下鉄長堀鶴見緑地線・谷町線
谷町六丁目駅⑦出口すぐ
大阪市天王寺区清水谷3-22
ビューテラス清水谷1303号

月曜～金曜 9時～21時 TEL:06-6764-7664

修学館 もっと教えて、わかるまで教えて! 生徒
もっと教えたい、わかるまで教えたい! 先生

大阪府中央区谷町9-4-5 新谷九ビル

1時間 幼児・小学生・中学生・高校生 対応

1,800円より 先ずは**無料パンフレット**のご請求を!
派遣可能 0120-100-248

(交通費は別途掛かります) ご質問、お問い合わせもお気軽にどうぞ



第4回全国速読

リダ学習教室は子どもの潜在的な能力を引き出し、学習力を高める速読教室を開講。今年10周年を迎えました。

速読をマスターすれば、これまで読んで理解するのに2時間かかっていたものが、わずか30分で読めたり、繰り返し読まなければ理解できなかった文章が1回読んで内容を理解できるようになった

リダの速読授業は日本速読速読協会が主催。今年10周年を記念して、読解力養成に加え、語力を高めるための「国語専科」講座を新たに開講します。

さらに、速読の効果を実感できる3回連続無料トレーニングを実施中(教材費1000円のみ実費)。速読に興味のある人はこの機会にチャレンジしてみたい。金曜日除く月・土曜日、午後3時～8時。パソコンの台数に限りがあるので、必ず電話で予約のこと。

▽リダ学習教室 天王寺区生玉前町3-25、タマダビル3階、電話06-6774-2590

リダ教室 速読で潜在能力引き出し学習力高める

10周年記念し無料トレーニング実施中

リダの速読授業は日本速読速読協会が主催。今年10周年を記念して、読解力養成に加え、語力を高めるための「国語専科」講座を新たに開講します。

さらに、速読の効果を実感できる3回連続無料トレーニングを実施中(教材費1000円のみ実費)。速読に興味のある人はこの機会にチャレンジしてみたい。金曜日除く月・土曜日、午後3時～8時。パソコンの台数に限りがあるので、必ず電話で予約のこと。

▽リダ学習教室 天王寺区生玉前町3-25、タマダビル3階、電話06-6774-2590

外国人講師と楽しく英語を学ぶ5日間

サマーキッズプログラム

大阪YMCAランゲージセンター天王寺

大阪YMCAランゲージセンター天王寺は夏休みを利用して幼稚園年少児～小学6年生対象「サマーキッズプログラム」を実施します。月・金曜日の5日間、外国人講師と過ごす英語レッスン。思いっきり体を動かすゲームやプールのレッスン、パソコン、クッキング、近隣散策などいろいろなアクティビティを通して、楽しく英語を学びます。

クラスは年齢別で、2クラス以上になる場合は英語経験によってクラス分けします。各クラス12人。催し人数は4人以上。授業料は各期4万円。

7月は20日・24日、27日・31日、8月は3日・7日、17日・21日、24日・28日の計5期開催します(8月24日・26日の3日間クラスもありです)。授業は午前9時30分～午後2時50分(放課後は午後3時30分まで)。毎日弁当と飲み物が必要

▽大阪YMCAランゲージセンター 天王寺 天王寺区南河堀町9-52、電話06-6779-8363



めばえ幼児才能学園

めばえ幼児才能学園は、8月に実施する幼稚園児対象の「夏期特別講習」と「マンツーマン知能テスト」の生徒を一般募集します。

「夏期特別講習」は8月25～28日、午前10時から各日2時間、文字の読み書き、足し算・引き算、知恵(考える力)、形、造形(おもちゃを作り)を学びます。定員は12人(2クラス)。料金は2万円1000円。

「マンツーマン知能テスト」は8月中、15人まで。料金は5000円。

いずれも問い合わせ・申し込みは大阪本部教室へ。7月31日締め

TEL:06-6774-2590



自分で病気を治す力を高める

呼吸法から学べる気功教室

プナダリカ気功院は、体内のエネルギーの流れを整え、心と体を健康にするといわれる気功を用いて、病気や心労などあらゆる症状に悩む人の体質改善をサポートしています。

気功師による施術では、頭痛から難病まで、さまざまな症状の改善に効果が見られます。

同院では7月から気功教室を開講します。代表安岡芳恵氏の「病気になるのを当たり前と思っていまませんか。誰でも自分で病気を治す力を持っています。家族や周りの人を治すことも可能で、その方

法を身に付け、より健康で幸せな生活を送ってほしい」との思いによるものです。

レッスンは呼吸法をはじめ水晶の力を活用するクリスタルヒーリング、体内のエネルギーの流れのポイントとなるチャクラを強くする方法、チャクラへの気の入れ方、遠隔気功法、体操、邪気上げ法、グラウンディング瞑想(めいそう)など幅広い内容。全10回(月2回開催、1回2時間)3万円。気功師になりたい人や自分の力で病気を治したい人、性別を問わずマイペースで始めることができます。初心者歓迎。

気になる症状や興味のある人は、まず問い合わせしてみたい。▽プナダリカ気功院 天王寺区上本町1-1-17、上本町吉住ビル701、06-6764-5307

http://zealserver.com/pundarika/

星澄事務所

50周年迎える岩木星澄氏主宰

創作の楽しさ広がる書道教室

星澄(せいちょう)事務所では、国立文楽劇場の近松門左衛門の作品などで有名な、来月5月に書家として50周年を迎える岩木星澄氏の下、「書は心で書く」をモットーに、幼稚園児から80歳を超える人まで幅広い年代の人が書道を楽しんで学んでいます。

ペン習字や助手資格が取れる短期専門部コース、絵手紙など多彩なクラスを開講中。初めて筆を持つ人や、書に長年親しんできた人など、一人ひとりに合わせた丁寧な指導が好評です。

7月4・11・18日に無料体験を実施。7月31日まで入会金が無料になります。今なら来月開催する50周年記念の展覧会への出品に合うとのこと。この機会に好きな言葉や文字を書いた作品にしてみたいかがですか。

▽星澄事務所 中央区谷町9-2-21、マローネ谷町901号、電話06-6764-6758

マンツーマン知能テスト

7月25・26日はサマーキャンプを開催。懐中電灯の明かりを頼りに真っ暗な森へカブトムシを捕まえていきます。場所は生駒山麓公園野外活動センターとその周辺の森(集合は大阪または奈良)。対象は身辺自立ができて満4歳～小学6年生。参加費は2万6250円(帽子・リュック・名札代含む)。詳細は電話でお問い合わせください。申し込みは7月2日まで。定員間近なのでお早め。

▽めばえ幼児才能学園大阪本部教室 電話06-6763-2220

01(講習・知能テスト)
Eメール rsj00152nifty.com
または080-5709-5033(キャンプ)
Eメール info@mebae.com

イングリッシュレベルアップ

経験20年の英国人講師

地下鉄谷町6丁目までのイングリッシュ・レベルアップ(English Level UP)は、英国人講師と「楽しく学ぶ」を目標に生徒のレベルアップを目指す英会話教室。入会金なし、月謝制(1レッスンの料金×受講回数)で気軽に始めることができます。

講師のクリスティー・ジェームズさんは1988年に来日。この道20年のベテランです。

レッスンは平日午前9時～午後9時、個人レッスンと少人数のグループレッスン(4人まで、友人同士も可)。40分・60分・90分コースがあります。新グループコース、楽しいソーシャル英会話コース、楽しいソーシャル英会話の生徒を募集中。無料体験あり。出張レッスン、医学関連の英文校正も行っています。

▽英会話教室イングリッシュ・レベルアップ 天王寺区清水谷3-22、ビューテラス清水谷1303、電話06-6764-7664



自分で病気を治す力を高める

呼吸法から学べる気功教室

プナダリカ気功院は、体内のエネルギーの流れを整え、心と体を健康にするといわれる気功を用いて、病気や心労などあらゆる症状に悩む人の体質改善をサポートしています。

気功師による施術では、頭痛から難病まで、さまざまな症状の改善に効果が見られます。

同院では7月から気功教室を開講します。代表安岡芳恵氏の「病気になるのを当たり前と思っていまませんか。誰でも自分で病気を治す力を持っています。家族や周りの人を治すことも可能で、その方

法を身に付け、より健康で幸せな生活を送ってほしい」との思いによるものです。

レッスンは呼吸法をはじめ水晶の力を活用するクリスタルヒーリング、体内のエネルギーの流れのポイントとなるチャクラを強くする方法、チャクラへの気の入れ方、遠隔気功法、体操、邪気上げ法、グラウンディング瞑想(めいそう)など幅広い内容。全10回(月2回開催、1回2時間)3万円。気功師になりたい人や自分の力で病気を治したい人、性別を問わずマイペースで始めることができます。初心者歓迎。

気になる症状や興味のある人は、まず問い合わせしてみたい。▽プナダリカ気功院 天王寺区上本町1-1-17、上本町吉住ビル701、06-6764-5307

http://zealserver.com/pundarika/

【速読】開講10周年

7つの方針

Reading Interest Adventure (朗読 興味 発見!)

RIDA

リダ学習教室 (速読)教室

【速読】無料体験 連続3回 (教材費1000円のみ実費)

トレーニングの成果を実感してください!!

TEL&FAX: 06-6774-2590

リダ学習教室 検索

http://homepage2.nifty.com/rida/

〒543-0072 大阪市天王寺区生玉前町3-25 タマダビル3F
地下鉄谷町線・千日前線「谷町九丁目駅」⑤出口より徒歩約4分

めばえ幼児才能学園グループ

★知能開発教育 ★発達障がいサポート ★野外教育活動 ★こども英会話

無料体験レッスン開催中 奈良本部・布施・生駒・その他多数教室有 http://www.mebae.com

夏の特別講習募集!

幼稚園児対象

8/25(火)・26(水) 27(木)・28(金) 4日間

時間: AM10:00~12:00

募集人数: 12名限り(2クラス)

参加費用: 21,000円(税込)

応募締切: 7月末日

マンツーマン 知能テスト

期間: 8/1~31まで 募集人数: 15名まで(期間中)

料金: 5,250円(税込) 応募締切: 7月末日

要予約 TEL (06) 6763-2201

めばえ幼児才能学園 大阪本部教室 [e-mail] rsj00152@nifty.com

大阪市天王寺区東津町11-7上本町グランディビル3F

大自然サマーキャンプ

満4歳~小学6年生対象

(身辺自立のできているお子様)

秘密道具を使ってカブトムシ捕獲大作戦! この夏一番の思い出を!

7/25(土)~26(日) [大阪集合・奈良集合があります]

場所: 生駒山麓公園野外活動センターとその周辺の森

募集人数: 40名(定員になり次第締切)

参加費用: 26,250円(税込) ※帽子・リュック・名札代含む

応募締切: 7月2日(木) ★定員間近ですのでお早め!

※天候、自然の状態によっては、内容を変更して実施します。予めご了承ください。※捕まえた生きものは、最後は山に戻します。ご理解とご協力をお願いします。

お問い合わせ めばえ幼児才能学園 野外教育活動部門

TEL (080) 5709-5033 [e-mail] info@mebae.com

着付け ゆかたなどの着付け

レンタル衣装(女子・男子)あり
ヘアメイクもできます

どの様な着物でも大丈夫です。変わり帯結びも多数ございます。

着付け教室 着くずれしない 楽で美しく
補正なしの新しい着付けです。(上からの着付け)

安心して一度ご連絡下さい ● 着付けの幸ちゃん

TEL 06-6773-2876 大阪市天王寺区上汐5丁目7-28

Royal アイビーアカデミー

NHK総合・フジテレビなど取材多数!

国際部本科 ネイティブレベル 英語・初～中級

TEL&FAX 06-4305-1190

http://www.royalivyacademy.com

大阪市立美術館 入選者、著名美術家の作品1300点 「第55回全関西美術展」

大阪市立美術館は7月7日、近畿地方を中心とした作家たちの公募作品を展示する特別展「第55回全関西美術展」を開催します。観覧料は一般700円、高校・大学生500円。

同展には毎年、近畿地方だけでなく、広く四国や北陸などから日本画、洋画・版画、彫刻、工芸、書と美術のあらゆる部門の作品が集まります。

大阪市立自然史博物館 特別展「ホネホネたんけん隊」

骨を使って学んだり、楽しんだり

大阪市立自然史博物館は7月4日～8月30日、花と緑と自然の情報センター2階ネイチャーホールで特別展「ホネホネたんけん隊」ホネで学ぶ

難波遷都一大化改新がもたらした変化

土器や装飾品など考古資料150点

大阪歴史博物館は8月31日まで特集展示「難波(なにわ)遷都一大化改新がもたらした難波の変化」を開催します。

大阪城天守閣 「七夕まつり」

七夕まつり

大阪城天守閣は7月4・5日、「大阪城七夕まつり」を開催します。たんざくに願い事を書いて天守閣小天守の笹(ささ)に飾りましょう。

山本とくい能公演「ゆかた祭「土蜘蛛」

山本能楽堂は7月23日、同能楽堂がある徳井町から名付けた能公演「とくい能」を開催します。

大槻 ろうそく能2夜連続開催

大槻能楽堂は7月30・31日午後7時から、2夜連続でろうそく能を開催します。

Summer Kids Program

外国人講師と過ごす5日間。英語で夏を楽しもう!

対象 幼稚園年少～小学校6年生

定員 各クラス12名 ※3名以下の場合、開講できません。

期間 各期5日間

時間 9:30～14:50(放課後は15:30まで残れます)

授業料 各期 40,000円(税込) 毎日お弁当とお茶が必要

書いたり 描いたり 創ったり

新しい書道の楽しみ方をご提案します。

● 絵手紙 ● 絵画 ● 四季の書 ● 親子で書と絵

● 初めてのえんぴつ (3歳児より) ● ペン習字

● 短期専門部コース (3年で助手資格)

7月末まで入会金無料!!

図書館だより

島之内図書館 中央区島之内2-12-31 電話06・6211・3645

赤ちゃんのおたのしみ会 毎月第2木曜日午前11時から。絵本の読み聞かせ、手遊びなど

おたのしみ会 毎週水曜日午後3時30分から。紙芝居、絵本の読み聞かせなど

天王寺図書館 天王寺区上之宮町4-47 電話06・6771・2840

Summer Kids Program

外国人講師と過ごす5日間。英語で夏を楽しもう!

対 象 幼稚園年少～小学校6年生

定 員 各クラス12名 ※3名以下の場合、開講できません。

期 間 各期5日間

時 間 9:30～14:50(放課後は15:30まで残れます)

授 業 料 各期 40,000円(税込) 毎日お弁当とお茶が必要

★教室だけでなく豊富な施設を生かしたレッスン

★延長保育があるからお仕事や急な用事があっても安心

★日本人アシスタントがいるので初心者の方もOK

大阪YMCAランゲージセンター天王寺

TEL:06-6779-8363 http://www.ylcc.org

星澄事務所

TEL 06-6764-6758

大阪府中央区谷町9-2-21 マロネ会館901号

地下鉄谷町九丁目駅4番出口北徒歩1分(1Fティリーヤマザキ)

図書館だより

島之内図書館 中央区島之内2-12-31 電話06・6211・3645

赤ちゃんのおたのしみ会 毎月第2木曜日午前11時から。絵本の読み聞かせ、手遊びなど

おたのしみ会 毎週水曜日午後3時30分から。紙芝居、絵本の読み聞かせなど

天王寺図書館 天王寺区上之宮町4-47 電話06・6771・2840

ぼちぼちのおはなし会 7月18日午後2時から。出演:天王寺おはなし「ぼちぼち」

講座「図書ボランティア募集」※申し込みが必要です

天王寺図書館を起点としたグループに参加して、天王寺区内の保育所や幼稚園で、子どもたちへ絵本の読み聞かせなどをするボランティアを募集。原則として全6回受講できる人定員10人。申し込みは天王寺図書館へ、6月30日まで

●(絵本の魅力、選び方など) 中央図書館 7月7・14・21・28日、午前10時～正午

●(読み聞かせの実践など) 天王寺図書館 8月4日午前10時～正午、8月22日午後2～3時

おたのしみ会・おはなし会は申し込み不要、参加無料です

「うえまち」では、毎号上町台地の「癒やし」と「学び」を紹介しています。医療・福祉機関、各種学習教室の広告・広報を募集しています。お問い合わせは編集局06・6779・7222まで

星澄事務所

TEL 06-6764-6758

大阪府中央区谷町9-2-21 マロネ会館901号

地下鉄谷町九丁目駅4番出口北徒歩1分(1Fティリーヤマザキ)

図書館だより

島之内図書館 中央区島之内2-12-31 電話06・6211・3645

赤ちゃんのおたのしみ会 毎月第2木曜日午前11時から。絵本の読み聞かせ、手遊びなど

おたのしみ会 毎週水曜日午後3時30分から。紙芝居、絵本の読み聞かせなど

天王寺図書館 天王寺区上之宮町4-47 電話06・6771・2840

ぼちぼちのおはなし会 7月18日午後2時から。出演:天王寺おはなし「ぼちぼち」

講座「図書ボランティア募集」※申し込みが必要です

天王寺図書館を起点としたグループに参加して、天王寺区内の保育所や幼稚園で、子どもたちへ絵本の読み聞かせなどをするボランティアを募集。原則として全6回受講できる人定員10人。申し込みは天王寺図書館へ、6月30日まで

●(絵本の魅力、選び方など) 中央図書館 7月7・14・21・28日、午前10時～正午

●(読み聞かせの実践など) 天王寺図書館 8月4日午前10時～正午、8月22日午後2～3時

おたのしみ会・おはなし会は申し込み不要、参加無料です

うえまち漫遊

三韓坂

寄稿 柏尾 英子(上町台地歴史講座)
監修 大澤 研一(大阪歴史博物館)

「うえまち漫遊・坂めぐり」シリーズの第3回。上町台地には有名な「天王寺七坂」以外にもあまり知られていない坂がたくさんあります。上町台地歴史講座の受講者の皆さんにご紹介させていただいて、上町台地の情緒を感じ、歴史を思い起こす旅に出掛けてみましょう。

上町台地の坂の中に、三韓坂と呼ばれる坂があります。そのな、それは、空清町の円珠庵前より西へ下って空清公園の東南までの緩やかな坂のことです。



江戸時代には古典学者の契沖がここに居を定めて円珠庵と称し、研究に専念すると同時に深く鎌八幡を信仰したようです。

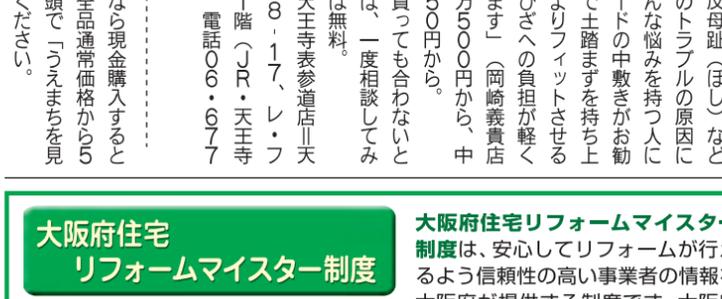
オフィス・バル(中土井社会保険労務士事務所)の事務所理念は「ここで働けて良かったな...」と考える会社づくりのお手伝い。企業の労務に関するあらゆる問題を解決します。



オフィス・バルでは多彩なセミナーなども開催して交流を図っています。最近増えているのは年金加入記

録漏れなど年金に関する相談。公的年金(厚生年金、国民年金、共済年金)の給付は、加入している人の状況によって①障害年金②遺族年金③老齢年金に分けられます。

異邦人 中敷きとウォーキングシューズ専門店。異邦人は中敷きとウォーキングシューズの専門店として、特に40-80歳代の人が安心して履ける靴を選びと足のトラブルの相談に乗っています。



ぴったりな靴で腰・ひざ痛が解消。足のサイズを徹底的に測定。足・腰の痛みを訴えて来店する人のほとんどは実際の足サイズより大きい靴を履いているそう。

住まいの体感イベントを実施。高木工務店。音楽で癒やされる空間「サウンドリフォーム」。



新築・建て替え・増改築・リフォームなど住宅建築のあらゆる要望に応える高木工務店は、地域に密着した長年の歴史と豊富な実績による信頼が誇りです。

坂めぐりの巻(其の参)

待ったことでしょうか。坂名の由来となった「三韓館」は古代に外国の使節を接待し、大陸文化の窓口となつた施設で、海陸交通の便の良い所にあつたはずですが、実際の場所は分かりません。

★うえまち漫遊クイズ★ 次回8月号の「坂」を予想的中された方に記念品をプレゼントします。

大阪府住宅リフォームマスター制度 NPO法人まち・すまいづくりは、マスター登録団体です。

就業規則・賃金体系・社員教育・労使関係改善 中土井社会保険労務士事務所

お悩みに誠心誠意お応えします。明日の為の調査・長年の信用と実績

高血圧 糖尿病・高脂血症・肥満 必見!! 成人病やメタボリック症候群などでお悩みの方

スリムサロン吉本 健康相談室あすなろ・上本町

「上町断層」って何だろう？

うえまち「防災」シリーズ

地震と活断層④

大阪に強い揺れをもたらす地震

情報提供：大阪自然史博物館 研究副主幹 学芸員 川端 清司 氏

今回は、日本列島に地震が多い原因を「プレートテクトニクス」ということで説明しました。それでは大阪に被害をもたらすような強い揺れを起こす地震について考えてみましょう。

前回の説明と同じように、プレート境界で起こる地震と活断層で起こる内陸地震の2つがあります。プレート境界で起こる南海地震から見ていきましょう。

紀伊半島の海底には南海トラフと呼ばれる溝状の深い部分があって、陸側のユーラシアプレートと海側のフィリピン海プレートの境界になっています。そしてユーラシアプレートの下にフィリピン海プレートが沈み込むことによって、プレート境界型の地震が発生します(図)。このタイプの地震はプレート境界型地震、あるいは海溝型地震と呼ばれます。

1944年12月7日に紀伊半島東側の熊野灘から愛知県三河沖を震源域とするマグニチュード(以下M)7.9の地震が発生し、和歌山県南部から静岡県西部にかけての太平洋沿岸地域で強い揺れに襲われました。後に南海地震と呼ばれる地震です。津波の被害も合わせて死者・行方不明者1,251名とされていますが、アジア太平洋戦争の敗色濃厚な時期で厳しい報道管制が敷かれていたこともあり、国民にもほとんど知られていませんでした。

約2年後の1946年12月21日、今度は紀伊水道沖から高知沖を震源域とするM8.0の地震が発生しました。和歌山県南部から徳島県、高知県の広い範囲で震度6を超える強震に見舞われ、1,330名の命を奪いました。高知市など土佐湾北部の地域などでは地震に伴って最大1.2mも沈降し、さらに津波が押し寄せて、市街地の多くが浸水する被害も出ました。こちらは南海地震と名付けられました。

太平洋戦争の終末前後に相次いだ2つの地震では、大阪府下全域が震度4の揺れがあり、地域によっては震度5になっています。また南海地震では、大阪湾にも1mを超す津波が押し寄せてきましたが、幸い目立った被害はありませんでした。

しかしそれより90年ほど前にも同じような

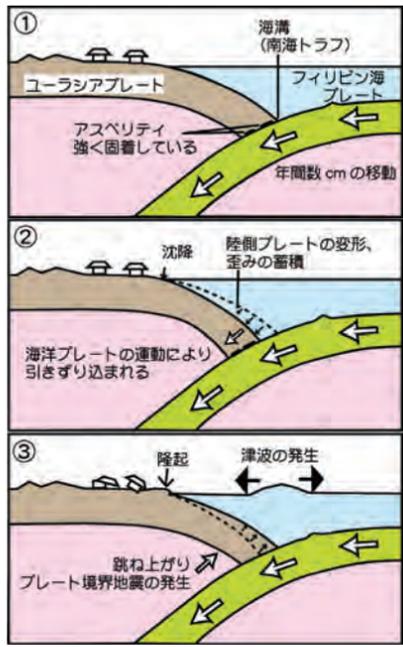
地震が起こって、大阪でも大きな被害を受けていたことが分かっています。

それでは今回も最後にQ&Aです。

Q. 震度7とM7はどっちが大きいの？

A. 兵庫県南部地震はM7.3の地震でした。震源に近い神戸や淡路島では震度7の揺れになりましたが、震源から50km離れた大阪では震度4でした。一方、今回紹介した南海地震はM8.0ですが、震源が陸地から50km以上離れたので、震源に近い和歌山県や高知県で震度5の揺れがあり、局地的に田辺市や中村市などで震度6の揺れを記録しました。

つまりマグニチュードが大きい方が震度も大きくなるとは限らないのです。これは地震そのものの大きさを示すのがマグニチュード、そしてその地震である場所がどれくらい揺れたかを示すのが震度で、2つは違う物差しなのです。だから震度とマグニチュードの2つの値を直接比べることはできません。でも似たような数値になるのがやっかいなところなのです。



平成大阪の町屋プロジェクトII

夢を実現するために！

＝建築士は設計するだけが仕事ではありません＝

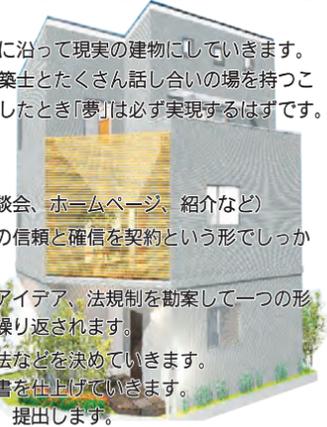
まずは信頼できるパートナー選びが大切です。これから多くの時間を過ごす家は、大切な空間です。家づくりとはどのようなことを一緒に考えて、あなたの声を聞いてくれる信頼できる建築士に依頼しましょう。

建築士は、あなたが思い描くイメージを専門技術や法律に沿って現実の建物にしていけます。「夢」の実現に向けて思い描く家を建築するためには、建築士とたくさん話し合いの場を持つことです。きちんとあなたの思いを伝え、納得した上で完成したとき「夢」は必ず実現するはずですよ。

＜後悔しないための家づくりの流れ＞

- 1. 設計相談 信頼できる建築士を探しましょう。(相談会、ホームページ、紹介など)
2. 設計契約 依頼する建築士が決まったら、設計者への信頼と確信を契約という形でしっかり固めましょう。*1
3. 基本設計 クライアントの好みや考え方に建築士のアイデア、法規制を勘案して一つの形にまとめましょう。これは納得するまで繰り返されます。
4. 実施設計 基本設計を基に使用材料、使用方法、寸法などを決めていきます。意匠、構造、設備設計が平行して設計図書を仕上げられていきます。建築基準法に基づき建築確認申請を作成、提出します。
5. 業者決定 仕様書、実施設計図を基に施工会社より見積もりを取り、金額、仕様の最終調整を行い、クライアントと施工会社の間で工事請負契約を結びます。
6. 工事監理 工事が始まります。工事中は建築士がクライアントに代わって、工事が仕様書、設計図通り行われているかをチェックします。また、建築基準法に基づき、中間検査・完了検査が行われます。
7. 工事完成 建築士と一緒に、すべての工事が適切に完了したことを現場で確認します。*2
8. 定期検査 建築士、施工会社による定期的な検査を行います。不具合等があるときは、その都度連絡し対応してもらいます。

*1 2008年11月に建築士法が改正され、契約時には建築士より書面による重要事項説明があります。また、建築士事務所登録証や建築士免許証等の確認も行ってください。
*2 2009年10月1日以降に引き渡される新築住宅については、「住宅瑕疵(かし)担保履行法」の適用を受けます。



「家づくりを自分で考えてみませんか」
梅雨に入りましたが、そろそろ現場作業が始まります。今回は、家づくりの要でもある構造部の基礎(家の土台)、建て方(家の骨組み)を考えていきます。6月末から7月初めを予定していますが雨の状況で多少前後することがあります。詳しい見学日は左記のホームページからメールを送信していただくか直接電話連絡ください。
内容：自分の家をプランニングしてみよう！ 勉強会
日時：6月27日(土)・7月25日(土)
両日とも午前10時30分～正午
場所：大阪市立野区民センター1階
(生野区役所前・無料駐車場あり)
費用：無料(資料は無料配布します)
当日都合が悪い方は、予約制で毎週木曜日の午前10時30分～正午に南煙台3階の系建築企画内(大阪市天王寺区国分町1-6-4、国分町公園西側)で開催しています。
資料だけでも見てみたい方は連絡ください。無料で資料をお送りします。
▽問い合わせ
1級建築士事務所YSOK建築工房(吉岡)
電話06-6360-2478
http://www6.ocn.ne.jp/~ysok/

NPO法人まち・すまいづくり会員の建築家とつくる すまいづくり提案

匠の技術で洗濯... Dr. 米田の

プロが教える衣類のお手入れ

カビは湿気とタンパク質を好んで発生します。この時季大活躍の帽子は特に要注意です。かかっている間に熱や汗などがこもってしまうためです。使った後、風通しの良い所に掛けることでカビの発生を防ぐ手助けにはなります。理想的なのはいつも清潔にしておくことです。
スーツも同様です。汗の付着した襟元や背中、脇部分など、裏地を注意して見るようにしてください。染みや汚れもカビの原因になります。
衣類を長く使用するためには、カビが出る前に定期的にクリーニングすることをお勧めします。また、持ち帰った衣類は必ずポリ袋から出して保管してくださいね。
▽クリーニングについてのお問い合わせ
丸善舎 電話06-6771-6646(本店)



湿気、汚れによるカビにご注意

梅雨を迎え、湿度が高い夏もすぐそこですね。じめっとした季節、気になるのがカビ。今回は衣類に付く嫌なカビについてDr.(ドクター)米田に伺いました。



▽松山治療院 天王寺区堀越町9-8、協進ビル201、電話06-6771-1447

「松山治療院」が院長考案の「松山式漢方箱灸」が大変好評です。跡が残らず熱過ぎないのが特長。心地良い温かさでさまざまな症状に効くそうです。
同院では患者が納得いくまで相談し、治療を受けることができるようにプライベート予約を実施しています。お寺の副住職でもある院長との会話やカウンセリングが好評です。
で、体の疲れだけでなく心もほぐれると好評です。
今増えているうつや不眠、自律神経失調やストレスなどの症状には鍼灸(しんぎゅう)や物理療法(光線療法)が効果的な場合が多いとのこと。じっくりとカウンセリングをして患者一人ひとりに適する治療法を見つけて施術しているのが、自覚症状があるのに病院で検査しても異常がない人、体質を改善したい人、なぜか気分が優れない人は、一度相談してみたいかがですか。保険が使えない治療院なので安心です(医師の同意書、クリニックの紹介可能)。通院が難しい人のために、訪問施術の相談にも応じています。
TEL06-6779-7022

おかげさまで... 創業95周年 参加費無料
初夏のわっきリフォームしたい!フェア
会場: YAMAHA リビングテック大阪ショールーム/問い合わせ: 高木工務店
7/11 1:00pm ~ 5:00pm
1. 作ってみよう! 人造大理石でコースター
2. ガラストップオン実演会
新企画 REMUZE サウンドリフォーム 防音工事 遮音工事
Live In Nature 大阪府知事許可(般-17)第27997号 TEL.06 6761-3890
株式会社 高木工務店 〒543-0028 大阪市天王寺区小橋町10番6号
URL: http://www.takagi-koumuten.co.jp

一心寺シアター倶楽 公演情報
電話 06-6774-4002 ※チケットの予約を受け付けています
★演劇 Shibaiya 遊歩堂「侍 CRASH」
★朗読 朗読劇団GEN「第7回定期公演」
★演芸 一心寺門前浪曲寄席
★寄席 二十一日寄席
一心寺シアター倶楽 各線天王寺駅より北へ徒歩8分 http://www.isshinjior.jp/theater/

クリニックだからできる 安心のレーザー治療でコンプレックス解消 アンチエイジング・若返り治療



肝斑 頬に広がる「かんぱん」にお困りの方
30~40代の女性の頬や額などに左右対称に広がる地図状のシミが肝斑です。最も治療が難しいとされていますが、最新の治療機器を使用することで改善することが可能になりました。最適な治療法をご提案いたしますので、一度診察にお越し下さい。

たるみ 年々さがる顔のたるみにお困りの方
メスを一切使用することなく、お顔の気になるタルミやシワを注射のみで改善する画期的な最先端アンチエイジング治療法「エンドピール」。頬や首のたるみ改善効果や長期間の持続性にも長けています。

アザ 長年悩まされた顔のアザにお困りの方
茶〜黒色の色素性皮膚疾患。あざの治療が可能です。従来の治療法と異なり、正常な組織を傷つけずに治療できますので、あざの色素のみが消失するという、画期的な治療法です。

アートメイク除去・イレズミ キレイに消したい方
1度入れてみたものの、デザインや色が気に入らない、時代遅れだから取り除きたいとお悩みの方。最も効果的なQスイッチャーレーザーでアートメイクやイレズミ、タトゥーも効果的に取り除きます。

しみ 化粧をするたびに気になってしょうがないシミにお困りの方
しみの元になるメラニン細胞にだけ反応し、選択的に色素だけを破壊出来る治療法となります。正常な組織を傷つける事なく、治療する事が出来ます。医療用のレーザーは安全な人工光線にて人体に対する副作用の心配はありませんので、年齢に関わらず安心して治療を受ける事が可能です。

赤ら顔 コンプレックスだった赤ら顔にお困りの方
赤ら顔は、顔の毛細血管が広がって見える状態。フォトフェイシャルの光で肌表面に見る余分な血管がダメージを受け、赤ら顔の解消に効果をもたらします。

PRP(多血小板血漿)療法

「皮膚再生療法」と呼ばれる最新アンチエイジング法で、シワやタルミの改善やヒアルロン酸やボトックスなどの注入療法では改善が難しいとされる、ちりめんシワや目の下のクマ、ニキビ跡などに効果的な療法。治療にはご自身の血液を使うため、より自然な若返りを実現することが可能。

キレーション療法

環境や食事で知らず知らずのうちに蓄積されてしまつた有害な物質を、点滴療法で体内に排出(デトックス)することによって、老化防止・若返り効果・健康維持を促す治療法。血中の酸化を防止し、汚れた血液をサラサラにする効果があります。

ほくろ・イボ除去

顔の目立つほくろ・イボを瞬時に除去
健康保険適用! **6,000円** (税込)

ワキガ治療

ワキの臭いが気になる方!
健康保険適用! **45,000円** (税込)

レーザー脱毛

脱毛には最適な季節到来! お問合せ下さい。
両ワキ・Vライン **8,400円**

多汗症治療

ボトックス注射で多汗症治療!
キャンペーン! **84,000円**

たにまちクリニック
皮膚科・形成外科・美容皮膚科・美容外科
〒543-0001 大阪市天王寺区生玉町1-30 生玉ビル8F
TEL: 06-6776-8966
ホームページ: <http://www.tanimachi-clinic.com>

家族で出掛けよう! わいわいサマーカーニバル

シエラトン都ホテル大阪毎年恒例、大人も子どもも家族みんなで夏の暑さを忘れて楽しめるイベント「わいわいサマーカーニバル」



例、大人も子どもも家族みんなで夏の暑さを忘れて楽しめるイベント「わいわいサマーカーニバル」

体験イベント開催 世界の料理に舌鼓

オルゴール組み立て体験(上) 手作りアクセサリー(下)

シエラトン都ホテル大阪 超クール! 0℃以下で味わう生ビール 苦味少ない強い炭酸の口当たり

シエラトン都ホテル大阪2階、バー「eu(ゆう)」では、暑い季節にぴったりの0℃以下で味わう生ビール「ハインケンエクストラコールドビール」を販売しています。

ハイネケンエクストラコールドビールは通常のビールの抽出温度(5~7℃)よりも低い温度で抽出、サッとするハインケンビールのごと、目の前で専用ドロッフトワー(アイスタワー)から凍らせてたカップに注がれる、今までにない新感覚が人気です。抽出直後の温度は0~1℃という冷たさ。一般的なドロッフトワーより二酸化炭素の少ない小さい泡と、強い炭酸の口当たり、苦味の少ないよりスムーズな味わいが特徴です。

七夕のゆうべ in 四天王寺 4日に天体観測や上映会を開催

笹トネルから星空へ

7月4日午後5時から、四天王寺境内と参道で「七夕のゆうべ in 四天王寺」が開催。さまざまなイベントが予定されています。

主催 七夕のゆうべ in 四天王寺実行委員会、共催 大阪城・上町台地エリア魅力創出実行委員会、後援 大阪府教育委員会・天王寺区政協力会・天王寺区地域振興会・天王寺区商店会連盟、協力 四天王寺。

四天王寺学園和光館では星空に関する上映会「スターライトドリーム」(世界天文年

2009年公認イベント)を行います。午後5時から4回。大人2000円、子ども(小学生)1000円、幼児無料。午後7時からの天体観測会(同)は天文クラブや個人天文家の協力の下、さまざまな天体望遠鏡を用いて天の川を観察する大観望会。無料(先着順、定員あり)。

伽藍(がらん) ステージと阿弥陀(あみだ) 堂前付近の緑日ステーションでは午後5時から、七夕・星・空をテーマにした学生やプロ・アマチュアバンドによる無料のコンサート。

ドによる無料のコンサート、パフォーマンスを上演します。飲食やゲーム、土産物の夜市も。NPO法人まち・すまいづくりはコンパイトーの実演販売を行います。

大小300本以上を使った参道の笹(ささ)飾りと境内極楽門一西重門の笹トネルは7日まで。LEDで天の川を作り、七夕を演出します。

一般の人も短冊を飾ることが出来ます。浴衣で来場すると先着200人にオリジナルグッズをプレゼント。

http://www.wakamachi.or.jp

▽問い合わせ 大阪市総合コールセンター、電話06・4301・7285(午前8時~午後10時)

レディースクラブセミナー フラワーアレンジメント「フラワーボール」

シエラトン都ホテル大阪は7月15日午後1時30分から、レディースクラブセミナー「フラワーアレンジメント」講座を実施します。

ミニローズやスプレーカーネーションを使って、丸い形がキュートなボール状のアレンジ、「フラワーボール」を作ります。専用のアレンジスタンドにつり下げてインテリアやディスプレイに飾ると、部屋が明るく華やかな印象に早変わり。講師は日比谷

が8月1・2日に開催されます。今年は「夏休み特別セミナー」(有料)として、リニアモーターカーの基本原理を学びながら工作の楽しさを体験できる「リニアモーターカーの原理を知ろう」と、オルゴールの仕組みを学ぶ「オルゴール組み立て体験」を実施します。当日予約・定員制なのでお早め。

ほかにも工作・手作りアクセサリーコーナー、コメディーパーフォーマンス、中国獅子舞&雑技、ビンゴゲーム大会などの楽し

会場はホテル3・4階宴会場。午前11時~午後7時(最終入場午後6時30分)。入場券は前売り3600円、当日4000円(いずれも会場内利用券3000円付き)。小学生未満の子どもは入場無料。

▽問い合わせ シエラトン都ホテル大阪チケットカウンター 電話06・6773・8156

山屋 屋外プールがオープン 真田 限定の子ども水泳教室開講

大阪市立真田山プールは屋外に50mプール、屋内に25m温水プール、トレーニング場を備えており、本格的な体力づくりもできるプールです。屋内プールは一年を通して遊泳可能で、利用料は大人700円、65歳以上の高齢者と16歳未満の子どもは350円。回数券を購入すると1回分お得です。定期券あり(1カ月、大人4900円、高齢者・子ども2450円)。

このほど屋外プールも開放しました。利用料は大人4000円、高齢者・子ども1500円。9月中旬まで楽しめます。

子ども向けの水泳教室は本科以前に、究極のクールなひとときを楽しみませんか。通常のハインケンビールと飲み比べてみるのもいいですね。

ハイネケンエクストラコールド

うえまち 広告掲載募集中

8月号は7月20日発行です

記事・広告の掲載お申し込みはお早めに詳しくは編集局までお問い合わせください

編集局 TEL&FAX 06-6779-7222

第9回上町台地歴史講座 いにしへの上町台地の景観を求めて(その1) 夕陽を背にする国宝阿弥陀三尊像を訪ねるバスツアー

主催: 大阪歴史博物館 / NPO法人まち・すまいづくり(上町台地歴史講座運営委員会)

小野浄土寺は重源が建立した寺院で、鎌倉時代の浄土堂(国宝)と堂内に阿弥陀三尊立像(快慶作・国宝)が現存し、西方浄土をあらわした状態で鑑賞することが出来ます。こうした阿弥陀如来の来迎を模した法会がやはり重源によって上町台地先端の渡辺浄土堂でおこなわれていたが、今は上町台地ではこうした景観は失われてしまいました。今回の講座では同じ重源ゆかりの小野浄土寺を阿弥陀三尊像が夕陽を背にし最も美しい8月に訪れます。また、今回は平成21年度後半より26年度まで修復工事に入る世界遺産・姫路城(国宝)の見学もあわせて行います。

8月9日(日) 定員: 40名(先着順) / 参加費: 8,000円 浄土寺と姫路城を見学

※参加費には、消費税・昼食費・拝観料・バス代・資料代・保険代等が含まれています。

講師: 大阪歴史博物館学芸員 大澤 研一氏・李 陽浩氏 / 栗東歴史民俗博物館館長 佐々木 進氏

申し込み: 参加者数・住所・氏名・年齢・連絡先を記入して電話・はがき・FAX・E-mailで下記まで。

お申し込み お問い合わせ NPO法人まち・すまいづくり 〒543-0001 大阪市天王寺区上本町8-1-14 ダイマルビル3F TEL&FAX.06-6779-7222 E-mail: uemachi@machi-sumai.com

第6回 うえまちコンサート

~バロック音楽を博物館で~ in 大阪歴史博物館

7/25(土) 開場13:30 開演14:00

入場料(全席自由席) 1名様(税込) 2,500円

MC&ヴァイオリン/中山 裕一 演奏/テレマン室内オーケストラ ゲスト/森本 英希(フルート)・高見 さなえ(ソプラノ)

・H.パーセル:「ロンド」・A.スカルラッティ: Le Violette「すみれ」
・G.Ph.テレマン: フルード協奏曲 ・日本の歌:「浜辺の歌」…ほか(予定)

チケット希望枚数・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、NPO法人まち・すまいづくり「うえまちコンサート運営委員会」へお申し込みください。

はがき: 〒543-0001 大阪市天王寺区上本町8-1-14 ダイマルビル3F TEL・FAX: 06-6779-7222 Eメール: uemachi@machi-sumai.com

お問い合わせ TEL&FAX: 06-6779-7222 (NPO法人まち・すまいづくり「うえまちコンサート運営委員会」)

第9回上町台地歴史講座 いにしへの上町台地の景観を求めて(その1) 夕陽を背にする国宝阿弥陀三尊像を訪ねるバスツアー

主催: 大阪歴史博物館 / NPO法人まち・すまいづくり(上町台地歴史講座運営委員会)

小野浄土寺は重源が建立した寺院で、鎌倉時代の浄土堂(国宝)と堂内に阿弥陀三尊立像(快慶作・国宝)が現存し、西方浄土をあらわした状態で鑑賞することが出来ます。こうした阿弥陀如来の来迎を模した法会がやはり重源によって上町台地先端の渡辺浄土堂でおこなわれていたが、今は上町台地ではこうした景観は失われてしまいました。今回の講座では同じ重源ゆかりの小野浄土寺を阿弥陀三尊像が夕陽を背にし最も美しい8月に訪れます。また、今回は平成21年度後半より26年度まで修復工事に入る世界遺産・姫路城(国宝)の見学もあわせて行います。

8月9日(日) 定員: 40名(先着順) / 参加費: 8,000円 浄土寺と姫路城を見学

※参加費には、消費税・昼食費・拝観料・バス代・資料代・保険代等が含まれています。

講師: 大阪歴史博物館学芸員 大澤 研一氏・李 陽浩氏 / 栗東歴史民俗博物館館長 佐々木 進氏

申し込み: 参加者数・住所・氏名・年齢・連絡先を記入して電話・はがき・FAX・E-mailで下記まで。

お申し込み お問い合わせ NPO法人まち・すまいづくり 〒543-0001 大阪市天王寺区上本町8-1-14 ダイマルビル3F TEL&FAX.06-6779-7222 E-mail: uemachi@machi-sumai.com