

地域に密着した医療・介護を目指します

医療法人 歓喜会グループ
E-mail honbu@kankikai.com
U R L http://www.kankikai.com/

辻外科 リハビリ テーション病院

夕陽丘
介護老人保健施設

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 uemachi@machi-sumai.com
ホームページ http://www.machi-sumai.com/uemachi/



揮毫 一心寺長老 高口恭行師

Monthly
UEMACHI

2010

February

2

No.58

1月20日(毎月20日)発行



1月17日、山本能楽堂で開催され盛況に終わった第8回「うえまち」コンサート。「能舞台で聴くリュートの愉しみ」と題して開催。プレーヤーは能舞台上立つため白足袋を履いて演奏。客席も座布団敷きなどユニークな光景

住宅コンサル・『うえまち』・イベント
NPO法人まち・すまいづくりの事業活動

NPO法人まち・すまいづくりは、本紙『うえまち』を発行し、一年を通じて多彩なイベントを開催しています。読者の皆さんの中にはイベントに参加されたことのある方もおられるでしょう。「まち・すまいづくりは主に何をしている団体ですか？」という質問を受けることが今でもよくあります。前号でも住宅建築コンサルディングについて紹介しましたが、あらためて成り立ちと、主事業についてご紹介します。

まち・すまいづくりが発足したのは今から7年前の2003年(平成15年)。1級建築士をはじめ、建築事業者、宅建取引主任者、建材販売業者など住宅建築にかかわる専門家が集まり、まちづくりに即した住宅建築のコーディネーター、住宅改修(リフォーム)で発生しがちなトラブルの予防や解決の支援を行う団体としてスタートしました。

まち・すまいづくりの本業は住宅建築コンサルティングです。現在では大阪府リフォームマイスターの登録団体として、住宅に関する広範な悩みや相談、特に耐震診断から改修に関して会員の1級建築士がお応えしています(具体的な活動・事業内容を7面に掲載)。

大坂夏の陣の記憶(九)
— 焼け野原の大坂 —
一心寺長老 高口 恭行 師

慶長20年(1615年)5月7日、前年10月に始まった大坂の陣の最終決戦が天王寺口一帯で戦われました。多くの戦記によれば意地をかけた決死の城方が善戦し、午前中の優勢を手にしながらも3倍の数を擁する東軍によって最終的には全滅。午

後3時ごろ二の丸台所付近から焼けた火が燃え広がり、一昼夜燃え続けて大坂城は燃え尽きたといわれています。前年冬の陣が始まった時点で既に、四天王寺、一心寺はじめ寺町の寺々、船場の町家のほとんどが城方によって焼き払われておりました。東軍の宿営地をなくすためです。従って翌年夏の陣の時点では焼け野原の中に大坂城の一角だけが「建築群」として残っていたと思われま

▼2面に続く▼

2010 Winter Wedding Fair

1/31 2/11
先着ペア30組にランチを無料ご招待(予約制)

【ご来場特典・ご成約特典もございます】

2010年冬 ウェディングフェア

1/31

- ◆模擬挙式
- ◆邸宅空間を演出するWedding Party
- ◆衣裳試着(予約制)
- ◆会場コーディネート

2/11

- ◆模擬挙式
- ◆模擬披露宴&ファッションショー
- ◆衣裳試着(予約制)
- ◆会場コーディネート
- ◆演出体験

ブライダルフェア 各日11:00a.m.~5:00p.m.

1月24日(日)・2月6日(土)・7日(日)・14日(日)・21日(日)・28日(日)

先着ペア10組にランチを無料ご招待(予約制)

シェラトン都ホテル大阪

ご予約・お問合せ 宴会予約 TEL.06-6773-6478

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
www.sheraton-wedding.jp



Sheraton Miyako
HOTEL OSAKA

『うえまち』発行から各種イベント開催へ 地域資源の再認識とコミュニティ形成

▼1面より続く▼

本紙『うえまち』について
住宅建築コンサルティングを行うにしても、まずまち・すまいづくりという団体を知ってもらわなければなりません。住宅セミナーを開催、

数社媒体へもアプローチし、地域で開催されるイベントにも出席しましたが手応えを得られず、自分たちの手で情報発信しなければならぬと考えました。

しかし、ただ事業を宣伝するに過ぎない機関紙を発行するだけでは、まちづくりに寄

与することにはなりません。そこで、多方面の先生方に指導を仰ぎ、自分たちがまちについて学び、読者の皆さんにも上町台地の地域資源を知ってもらおう地域情報紙の発行に着手しました。

おかげさまで本紙『うえまち』は、まち・すまいづくり

の認知にとどまらず、多くのスポンサーさまにご支援いただき、毎月パラエティーターに富んだ地域の情報をお伝えする紙面をお届けしています。

各種イベントの開催について『うえまち』の発行により、地域のコミュニティが

形成され、読者の皆さんと一緒に楽しめる取り組みができていないのかと考えました。

毎号情報提供をいただいている大阪歴史博物館の協力により、「上町台地歴史講座シリーズ」がスタート。上町台地の歴史スポットや名所を訪ねるまち歩きや講習を数回にわたって開講しました。また昨年は参加者の方からの要望にも応え、バス旅行企画も主催。読者の皆さんと伊勢神宮や姫路城へ出かけ、楽しいひと時を過ごしました。

ほかに、大阪歴史博物館、一心寺が開催するイベントや行事に参加し、コラボレーション企画を行うなど次々と新しい活動に取り組まれました。

まち・すまいづくり理事のネットワークにより日本テレマン協会の協力を得て企画した「うえまちコンサート」は、季節にふさわしい場所でもロック音楽を楽しめるまちイベントの一つとなっており、すでに第8回の開催を数



2005年5月に開催した住まいのセミナー「介護・福祉住宅—いづれあんたも高齢者」



2006年10月に開催した「上町台地歴史講座」まち歩きで玉造稻荷神社に集まる



2009年5月、上町台地歴史講座シリーズ特別編として「伊勢神宮見学探訪ツアー」を行う



2008年1月から始まった「うえまちコンサート」写真は第7回一心寺三千佛堂での様子

え、毎回多くの参加者で満員となり好評を集めています。

NPO法人まち・すまいづくりの柱事業は3つ。①住宅建築コンサルティング②地域情報紙『うえまち』の発行③各種イベントの企画・運営。

これからもまち・すまいづくりの事業や情報を本紙『うえまち』を通して地域の皆さんにお伝えしてまいります。

「まち・すまいづくり」を知ってもらい、ご利用していただけるよう努めてまいります。

(まち・すまいづくり)

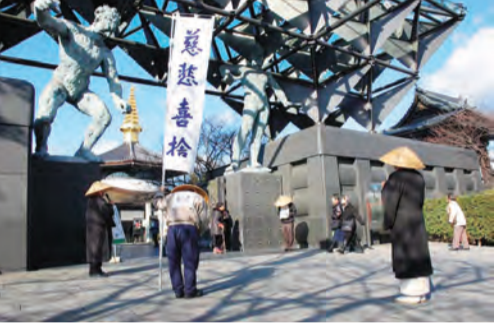
大好評
おいしさに安心をそえて50余年!
パイナップル
お菓子に夢を...
Pine **パイナップル株式会社**
URL <http://www.pine.co.jp>

一心寺広報 門前募金!

一心寺倶楽部 事務局長 平田 秀瑞 師

「門前募金」は、一心寺倶楽部が毎月21日午前10時〜正午、一心寺山門前で行う、各地の子ども・女性・命を守る活動を支援するための募金です。

仏教で悟りを開くための修行に布施(ふせ)、持戒(じかい)、忍辱(にんにく)、精進(しょうじん)、禅定(ぜんじょう)、智慧(ちえ)の6つがあるとされます。私たちにあって、悟りは不可能に近いので現実的には私たちが生き生きと生きるための活動というべきでしょう。



一心寺門前募金の様子

最初の「布施」は、人のために惜しみなく施すこと。布り、有形のものはお金や品物などを施す財施(さいせ)。無形のものには知識や教えなどの法施(ほうせ)、恐怖心を取り除き穏やかな心を与える無畏施(むいせ)です。

また無形の中には、地位や財産がなくとも誰かがいつても簡単にできる「無財の七施」があります。その中の一つ、自らの行いで施す「身施(しんせ)」。門前募金はまさにこの「身施」に当たるのかもしれない。

合言葉は「慈悲喜捨」の心。一心寺長老をはじめ、一心寺の若い僧侶や日曜学校の有志約10〜15名の会員が半分ずつ、30分交代で門前に立ちます。

「慈悲喜捨、利益諸群生、南無阿彌陀仏」と書かれた網代笠をかぶり、一心寺倶楽部のゼッケンを付け、「お念仏を唱える役」「マイクを持って募金を呼び掛ける役」「のぼりや募金箱の役」に分かれて募りに臨みます。

しかしながら、

「慈悲喜捨、利益諸群生、南無阿彌陀仏」と書かれた網代笠をかぶり、一心寺倶楽部のゼッケンを付け、「お念仏を唱える役」「マイクを持って募金を呼び掛ける役」「のぼりや募金箱の役」に分かれて募りに臨みます。

しかしながら、孤児を預かり、その孤児たち

「身修行」もそう簡単にはいきません。人の前に立つて声を掛けるのは気が恥ずかしく、緊張して「募金お願いします」がなかなか言い出しにくい。「雨にも負けず、風にも負けず」ですが、寒いときはカイロを腰に巻き、暑いときは「冷えピタ」のお世話になりながら頑張っています。

現在は主にSAC(セーフアフガンチルドレンの会)を応援しています。

SACは名古屋在住のアフガンスタン人、フアナナサーバさんがアフガンスタンの恵まれない孤児たちへの援助活動を目的に2001年12月に発足。「アフガンの未来を開く鍵は教育」として、カブール郊外に女性と子どもが集う学びの家「ウミード(希望の意)」を建設、60数名の女子

の生活と教育を支援しています。また、ほとんど読み書きのできない地域の女性に識字教育を施し、生活安定のために職業訓練教育(裁縫・美容)の場も提供しています。

布施は「施す者、施しを受ける者、施すもの、すべてが清らかでなければいけない。欲のない心で行い、あえて善行を意図するとか、返礼を期待してはいけない」とされま

すが、時折送られてくる活動報告の中の、ウミードに住む子どもたちの元気な姿と勉強できる喜びに包まれた女性たちの満足げな顔を見ると、結果としてどううれしく励みになります。

▼一心寺倶楽部事務局 06-6774-2500、午前9時〜午後5時
<http://www.isshinji.or.jp>

足・腰のトラブルは靴が原因!?

ひざの痛み 腰の痛み 魚の目・タコ・マメ 外反拇趾 O脚 足の疲労

ぴったりの靴でトラブル解消!! 一度、靴を見直しませんか?
40〜80歳代が健康を考えて安心して靴を買えるお店です。

お気軽にご相談下さい
中高齢の味方、靴と足の相談室 **異邦人**

06-6773-2492 JR・地下鉄 天王寺駅徒歩3分
●定休日 毎週火曜日と第1・3月曜日 ●営業時間 AM10:00〜PM7:00
四天王寺参道店 = 天王寺区堀越町8-17レ・フラッグビル1階

●クーポン券●
通常価格から **5%OFF**
現金払いのみ有効
'10年2月28日まで
うえまち読者限定

●お気軽にご相談下さい●
中高齢の味方、靴と足の相談室 **異邦人**

06-6773-2492 JR・地下鉄 天王寺駅徒歩3分
●定休日 毎週火曜日と第1・3月曜日 ●営業時間 AM10:00〜PM7:00
四天王寺参道店 = 天王寺区堀越町8-17レ・フラッグビル1階

一心寺 呼吸のヨーガ教室

おすすすめ

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)

医療法人歓喜会 辻外科リハビリテーション病院グループ 今春4月開講ホームヘルパー2級通信講座

4月期生募集、資格取得をサポート

医療法人歓喜会はホームヘルパー2級の資格を取得できる、大阪府知事認可の「つじホームヘルパー養成通信講座」4月期受講生を募集しています。

受講期間は4月4日から約4カ月間（講義60時間、実技42時間、実習30時間）。定員40人。受講料6万8250円（消費税込み・教材費6800円別途）。

病院グループ就業で授業料一部返還も

ホームヘルパー2級の資格を取得すると、介護福祉士の実務経験3年以上で介護福祉士の受験資格が得られ、受験に必要



同通信講座では、基礎知識は自宅で修得し、日曜日にスクリーニングを実施します。実習は辻外科リハビリテーション病院グループの介護老人保健施設いんぼろ夕陽丘、介護付有料老人ホーム・ケアリビング楽寿、訪問介護事業ヘルパステーションみどりなど歓喜会が運営する福祉介護関連施設で行います。実践経験豊富なベテラン講師の講義を受けられるなど多くの利点があり、資格取得後これら施設への就業も積極的に受け入れていきます。同病院グループに就職すると受講料返還制度（最大5万円）を受けることができます。

あすなる整骨院

足・腰痛の原因、背骨のゆがみを矯正 初診に限り自費治療費が無料

あすなる整骨院は国家資格の柔道整復師による確実な施術で頭痛や座骨神経痛、椎間板（ついかんばん）ヘルニアなどの体の痛みや症状を改善する治療院です。

同院が取り入れているのは、背骨のゆがみを直すことで筋肉や関節にかかる負担を軽減する「小林式背骨矯正法」という治療法。人間が本来持つ病気を防ぐ力（自然治癒力）に最も重要な場所といわれる背骨を正しい位置に戻し、背骨につながる骨盤や股関節を調整して筋肉のバランスを整え

ればどんな痛みも解消できるといふ理論で、実際、病院を何力所回しても治らなかつた症状が数回の背骨矯正で完治したという例も少なくないとのこと。

「治りたい、絶対治そう」という気持ちを持てば必ず痛みから解放される日が来ます。難病の方や治らないとあきらめておられる方も気軽に相談ください」（森下蒼士院長）

同院では体に負担の掛かりにくい耳つぼダイエットのカウンセリングも受け付けています。

▽あすなる整骨院 天王寺区小橋町14-61、電話06-6774-1230

【うえまち】読者に限り、初診の自費治療費が無料になります。



施術の様子

人、家族介護のために資格取得を考えている人は、今が受講のチャンスです。

電話06-6775-375
1、日曜・祝日除く午前9時～午後5時
http://www.kankika.com

異邦人 中高年の味方、靴と足の相談室

足腰の痛みは靴が原因!? ぴったりの靴でトラブル解消



足測定と中敷き説明の様子

ひざ・腰・足の痛み、外反母趾（ぼし）、O脚、ちょっとした買い物や散歩で疲れてしまうなど、足腰のトラブルで思い当たることはありませんか。靴と足の相談室・異邦人は、足腰に悩みを持つ40～80歳代の人が安心して履ける靴を選んでくれるお店です。

「足腰のトラブルの原因は指先から」といわれ、歩く際に足の指が屈曲していたら要注意です。指が曲がりやすい靴や柔らかく履き・脱ぎしやすい靴を履いていると、指に必要以上の力が入ってしまったり、それが腰やひざ痛の原因につながるのです。

異邦人では足底圧、足のサイズを正確に測り、その人に合った靴を選びます。さらに足裏と靴をよ

「うえまち」はホステイ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。できるだけ多くの皆さまにご覧いただけますよう、努めています。事情によりお届けできない場合もございます。皆さまの理解をお願いいたします。

リフィットさせる中敷きを作ることで、指がしっかりと伸びて腰やひざへの負担が軽くなりより楽に歩ける靴に調整します。靴は9345円から、中敷きは1万1550円。

足測定は無料です。靴がきつい、小さいサイズが少なく困っている、靴底の減りが均等でない、足裏に痛みがある人は、靴が自分に合っていないか一度確認してもらってはいかがでしょうか。

▽異邦人天王寺参道店 天王寺区堀越町8-17、レ・フラッグビル1階（JR・天王寺駅徒歩3分）、電話06-6773-2492

バレンタインデーに健康チョコはいかが? 健康レシピ紹介 体を温める「ジンジャー・トリュフ」 ショウガを利かせて大人っぽい味に

提供：辻外科リハビリテーション病院 管理栄養士 岡田 裕貴



- ① チョコレートは細かく刻み、130gと70gに分ける。ショウガをすって、ショウガ汁を作っておく。
- ② 鍋に生クリームを入れて中火にかけ、沸騰したら火から下ろして刻んだチョコレート130gを合わせて、泡立て器で跡が残るくらいもったりとするまで混ぜ続ける。
- ③ ②の粗熱が取れたら、ショウガ汁とラム酒を加えて混ぜ合わせ、ラップに取り出し、長さ30cmくらいの棒状に伸ばして包み、1時間ほど冷蔵庫で冷やす。（前日にやっておいてもよい）
- ④ ボールに刻んだ残りのチョコレート70gを入れ、ひと回り大きいボールに60℃くらい（指を入れて熱く感じる程度）の湯を入れてチョコレートを溶かしながらチョコレートを溶かす。
- ⑤ パットに茶こしてふるいながらココアパウダーを広げる。冷やしておいたチョコレートを長さ1.5cmに切って、1個ずつはしてつまんで④のチョコレート液にくぐらせ、パットに転がしココアパウダーをまんべんなくまぶして出来上がり！

チョコレートやココアの原材料としておなじみの「カカオ」には、人間の体をさびつかせる「活性酸素」と戦う抗酸化物質の「ポリフェノール」が赤ワインやお茶などと並んで豊富に含まれています。優れた抗酸化作用はコレステロールを下げ、動脈硬化を予防する作用があります。また、チョコレートの甘い香りには集中力や記憶力を高める効果があり、「テオブロミン」という成分は神経を鎮静させる作用があることも分かっています。カルシウム、鉄分、マグネシウム、亜鉛などのミネラルがバランスよく含まれており、食物繊維が豊富に含まれている点も見逃せません！

今回は、体を温める食材として有名なショウガとチョコレートを組み合わせました。意外な組み合わせですが、大人のプレゼントにいかがでしょうか。

- 【材料】
- ビターチョコレート …… 200g
 - ショウガ汁 …… 10cc
 - 生クリーム …… 50cc
 - ラム酒 …… 小さじ1
（お好みでブランデーまたはウイスキー）
 - ココアパウダー …… 適量

夜うずく肩の痛み

肩から腕にかけての痛みを訴え来院される患者さんは比較的多いのですが、中でも思い当たるのがやむを得ず夜間や朝方に痛みが強く、ひどい例では肩を上げることも困難になっていたりすることがあります。

この症状は40歳以上の方に多く、若い方は肩を使うスポーツや仕事をされている例が多い一方で、一般に四十肩とか五十肩といわれていますが、これは俗称であり、正しくは「肩関節周囲炎」といいます。

肩関節は全身の関節の中で最も動く範囲が広い関節です。このため肩関節の周囲組織に過度のけん引力が加わったり、摩擦も多くなりやすいため、若くても多く過労や年齢を重ねていくと次第に肩関節にある腱板（けんぱん）が擦り切れたり、関節を包む袋に炎症が起りやすくなり痛みが出現しやすくなります。

最後に注意として、肩関節周囲の痛みは頸椎（けいつい）の病気が起る場合も多く、まれに内臓の病気が起ることもあります。診断・治療には相当の経験と知識が必要となりますので、心当たりのある方は整形外科専門医の診察をお勧めします。今回は治療についてお話し

冬太り 余分な脂肪だけ燃焼 対策キャンペーン

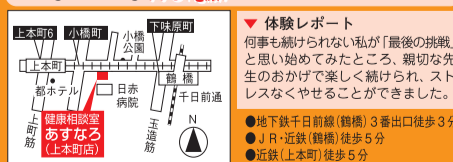
耳つぼ体験 & 骨盤矯正

耳つぼ刺激で食欲抑制、骨盤矯正で自然治癒力UP!!
耳つぼカウンセリングを受けられた方は、骨盤矯正が500円で受けられます。骨盤矯正は、腰痛・O脚矯正・肩こり等に効果的です。



体重 54.7kg → 47.7kg 7.0kg減! 体脂肪 33.2% → 27.8% 5.4%減!

3ヶ月で身体に負担なくやせる 身長150センチ 62歳 女性



健康相談室あすなる・上本町

小林整骨院グループ 小林式背骨矯正
受付 午前8時～12時 午後16時～20時 休診 水・土・午後日・祝・全日

〒543-0028 大阪市天王寺区小橋町14-61

TEL 06-6774-1230

医療法人 暁会
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 暁人
＜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町5-52
TEL 06-6774-1151

Royal アイビーアカデミー

NHK総合・フジテレビ など取材多数!

目指すは、インターや欧米のボーディングスクール(私立寄宿舎校)・スピーチコンテスト・英検参加校

春期生受付開始

国際部本科 2才からの全日制 特進クラス

ハイレベル小学生 インター・プリスクール 帰国子女向け

英語科・仏語科 3才~小学生

目的レベルに合わせたコース選択

- 2才からのプレップスクール
- 小学生英検コース(3級以上)
- フランス語科

★小学生上級コースでは、エッセイや テーマリサーズの指導も行います。

英才スクール International Prep School
Royal アイビーアカデミー TEL&FAX 06-4305-1190

大阪市へ編出済 天王寺区上汐3-1-6イオ上本町ビル1階・2階・5階 http://www.royalivyacademy.com

気功教室

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。

●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・クラウンディング瞑想 全10回 30,000円
●体操・通気法・病気の治し方 etc 月2回/1回2時間

元気な赤ちゃんを産みましょう! 妊婦さんのための気功教室

お母さんが元気だと赤ちゃんも元気で! 妊婦さんのための気功教室

お母さん・お父さん 平日10:30~18:30 (教室開講中は除く)

是非一度ご相談を 1回 3,000円 月2回/1回2時間

パンダリカ気功院 大阪市天王寺区上本町1丁目17-1上本町吉住ビル701 (地下鉄白旗町六丁目駅南口徒歩5分・舟以上本町一丁目(上本町下車))

http://zealserver.com/pundarika/ TEL&FAX (06)6764-5307 日・祝・夜24時間

英語・フランス語を言語形成期に 小学生コースも人気

アメリカの言語教育の権威、T・アンダーソン教授によると、言語教育上10歳時を「言語形成期」と呼び、これは体験的に言語を習得する能力を持ち合わせた時期で、10歳以降はこれが徐々に失われ、逆に理論的に習得する能力が上回るそうです。自然な語学力を身に付けるためには、この「言語形成期」が適しており、専門家の多くは言葉の自由な操れる目安として約5000時間が必要だと述べています。高度な語学力維持には幼児期からの長期計画が必要といえます。

2001年開校のロイヤルアイビーアカデミーは東京からのマスコミ取材も多く、インターナショナルスクール進学や留学、海外渡航の準備として通う生徒も在籍しています。

幼稚園の代わりに通う国際部本科は英語のほかにフランス語、日本語のクラスがあり、最長午前8時から午後6時までの延長保育が可能。授業はネイティブスピーカーが進行し、育児面や精神面は経験豊富な幼稚園教諭兼保育士資格を持つ日本人教諭がサポートします。

▽ロイヤルアイビーアカデミー 天王寺区上汐3-1-6、電話06-4305-1190

この子の園、ぎんのすず 頭の良い子に育てる0歳からの保育

有名塾と提携し幼・小受験にも対応

子どもたちの興味や関心を題材に語保育20年以上の実績を持つ0歳からの保育園です。子ども一人ひとりの個性や才能を大切にみつめ、伸び伸びと育つよう「寄り添う」をテーマに保育を実践しています。

特徴は、英語を取り入れた保育はもちろん、曜日ごとに活動内容が変わること、英語・知育・音楽・英語でスポーツなど、子どもたちの発達段階を認知した講師が

子どもたちの興味や関心を題材に語保育20年以上の実績を持つ0歳からの保育園です。子ども一人ひとりの個性や才能を大切にみつめ、伸び伸びと育つよう「寄り添う」をテーマに保育を実践しています。

特徴は、英語を取り入れた保育はもちろん、曜日ごとに活動内容が変わること、英語・知育・音楽・英語でスポーツなど、子どもたちの発達段階を認知した講師が

子どもたちの興味や関心を題材に語保育20年以上の実績を持つ0歳からの保育園です。子ども一人ひとりの個性や才能を大切にみつめ、伸び伸びと育つよう「寄り添う」をテーマに保育を実践しています。

特徴は、英語を取り入れた保育はもちろん、曜日ごとに活動内容が変わること、英語・知育・音楽・英語でスポーツなど、子どもたちの発達段階を認知した講師が

13日に2010年度入園説明会

英語保育・寄り添う保育で可能性伸ばす

ステラプリスクール桃坂は、英語保育20年以上の実績を持つ0歳からの保育園です。子ども一人ひとりの個性や才能を大切にみつめ、伸び伸びと育つよう「寄り添う」をテーマに保育を実践しています。

特徴は、英語を取り入れた保育はもちろん、曜日ごとに活動内容が変わること、英語・知育・音楽・英語でスポーツなど、子どもたちの発達段階を認知した講師が

子どもたちの興味や関心を題材に語保育20年以上の実績を持つ0歳からの保育園です。子ども一人ひとりの個性や才能を大切にみつめ、伸び伸びと育つよう「寄り添う」をテーマに保育を実践しています。

特徴は、英語を取り入れた保育はもちろん、曜日ごとに活動内容が変わること、英語・知育・音楽・英語でスポーツなど、子どもたちの発達段階を認知した講師が

親子の広場

めばえ幼児才能学園 鶴野 元治 園長

子育てのポイント! みんな家族

あいさつの形

読者からの子育てに関するさまざまな疑問や現在問題になっている事柄について、めばえ幼児才能学園 鶴野元治園長が解決の糸口を教示するコーナー。最近あいさつができない人が増えていることから、あいさつのしつけに関して回答していただきました。今回は「あいさつの形」についてです。

あいさつは自分から明るく、美しく行いたいもの。笑顔で相手の顔を見ながら少し高い声で姿勢良く「おはようございます」と相手に先手を打つことが大切です。良い姿勢とは、

- ① 気をつけの姿勢、足の裏全体に体重がかかるように立つ。
- ② 気をつけの姿勢から腰を引く感覚で、1秒くらいでさつと頭を下げます。この時、猫背にならないよう首筋と背筋を一直線にします。角度は約30度、視線は2-3m先。ちなみに会釈は15度、最敬礼は45度です。
- ③ 頭を下げた後、1秒間静止します。この時女性は手を自然に前で合わせます。ポイントはしっかりと静止すること。動作にメリハリが出て美しくなります。
- ④ 2秒くらいかけてゆっくり戻します。
- ⑤ ①④を意識して、あいさつを自分のものにして下さい。

すると気品が醸し出されてくるでしょう。

▽めばえ幼児才能学園 大阪本部 電話06-6763-2201 子育てについての質問を「うえまち」編集部までお寄せください

自分の力で心身改善する気功教室

安心してお産を迎えるための妊婦教室も開講中

パンダリカ気功院

パンダリカ気功院は、エネルギーの流れを整え、頭痛から難病といわれる疾患までさまざまな症状の改善に効果が認められる気功を用いて、病気や心労などで悩む人の健康をサポートしています。

同院では気功師による施術だけでなく、代表安岡芳恵氏の「誰でも自分で病気を治す力を持つていませう。家族や周りの人を治すことも可能。その方法を身に付けて、より健康で幸せな生活を送ってほしい」という思いにより、気功教室も開講しています。教室に通う生徒は、病気が体質が改善したり、以前より明るく生き生きとした気持ちになったり、それぞれ変化が見られるとのこと。レッスンは呼吸法をはじめクリスタルヒーリング、チャクラを強くする方法、遠隔気功法、チャクラへの気の入れ方、体操、邪気上げ法、グラウンディング瞑想(めいそ)など幅広い内容。全10回(月2回、1回2時間)3万円。治療家を目指す人や健康増進を図りたい人、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。

また、「元気な赤ちゃんを産みましょう」と題して妊婦のための気功教室を開講しています。月2回(1回2時間、30000円)。薬に頼らず妊娠中毒症や便秘、風邪の予防・改善、産後の肥立ちに良いそうです。

▽パンダリカ気功院 天王寺区上本町1-1-17、上本町吉住ビル701、電話06-6764-5307

めばえ幼児才能学園グループ

MEBAE 奈良本部・布施・生駒・その他多数教室有 http://www.mebae.com

★知能開発教育 ★発達障がいサポート ★野外教育活動 ★子ども英会話

この時代にこそ、普通の受験教室ではなく、しつけ・生きる力を!

世界的脳科学者 久保田誠先生のご指導の下 脳科学による本物の才能教育を目指しています。

幼児教育総合学園24年の実績 春期生募集体験会

2/26(金) 参加費無料 ご予約が必要です

乳幼児(0~6歳) 受験(年中) 小学生(1~3年)

- 文字あそび
- 数あそび
- 図形あそび
- 知恵の取り組みなど
- 小学受験本番ミニ体験
- ペーパー
- 行動観察(運動・絵画)
- 面接
- 今注目の小学生コース
- 算数
- ピタゴラス(図形実感)
- 読解国語がセットに

無料体験会の開催時間等はお申し込み時にご確認ください。

めばえの しつけ教育で定評あり! 幼稚園別 小学校別受験コース 受験コース

各コースのお問い合わせ、無料体験レッスンのお申込みはお気軽にお電話ください

TEL (06) 6763-2201 めばえ幼児才能学園 大阪本部教室 [E-mail] rsj00152@nifty.com 大阪市天王寺区東高津町11-7 上本町グランディムビル3F

頭の良い子に育てる0歳からの保育

募集対象 生後2ヶ月~5歳

有名受験塾との提携! 私学の幼稚園、小学校への受験対策も万全です!

0歳児から英語レッスン・体操指導・リトミックなどの音楽指導・数、言葉、文字等充実のプログラム指導が受けられます。

- 右脳教育、左脳教育(ドーマンメソッドを導入)
- 石井式漢字教育 文字の読み書きから作文に至るまで指導
- 数の認知からたし算、ひき算、九九まで指導
- 英会話レッスン ネイティブ講師との楽しい会話指導
- 器械体操は専門のインストラクターによる
- 基本的な幼児体育の指導から受験対策の体育指導まで
- オペラ声楽家 上野智子先生によるリトミック・音楽指導
- 絵画・生け花・茶道

論語の暗唱大会にて優良賞に輝きました

忙しいお母さんのご希望にそえられます!

希望者には、スイミング・柔道・サッカー・ピアノ個人レッスン・お受験のためのプレスクールが保育中に受けられます。

2009年度合格実績 ('09.2.1現在)

大教大附属野小/パドマ幼稚園/城星学園幼稚園 城南短大附属小学校/大教大附属幼稚園

※幼稚園は3年保育 0・1歳児から当園に通う子どもが合格しています。

ご自宅から園までの送迎あります。 専門の栄養士による手作り給食・おやつあります。

ぎんのすず

子育て支援プログラム ミルキークラブ募集中

お友達と一緒に遊ばませんか? 楽しく英語を習ったり、器械体操やお絵かき、数字遊び、リトミック、リズム遊びなどをします。 お受験をお考えの方もぜひどうぞ。

06-4301-8700 〒545-0002 大阪市阿倍野区天王寺町南3-9-28 http://www.ginnosuzu.jp

大阪市立美術館 第41回「日展」入賞作品など631点 巨匠から新人まで一堂に紹介



静寂 黒田賢一 内閣総理大臣賞(書)



ひととき 佐藤哲 文部科学大臣賞(洋画)

大阪市立美術館は2月20日〜3月28日、日本最大規模の公募展「第41回日展(日本美術展覧会)」を開催します。現代日本美術界を代表する巨匠から第一線で意欲的に活躍している中堅、新人まで、日本画・洋画・彫刻・工芸美術・書の作品を一堂に展覧します。

今回の応募作品総数は1万4331点で、入選点数は2363点。その中から大阪展では全国を巡回する日展の大家作家による作品と入賞者の作品から成る基本作品273点に加えて、大阪・奈良・和歌山・兵庫の地元作家による入選作品等358点、計631点を陳列します。

大槻能楽堂 復曲能「鐘巻」を上演 「道成寺」への変遷も紹介

大槻能楽堂は2月13日午後2時から研究公演を開催。いくつもの復曲能を手掛けてきた大阪大学文学部教授天野文雄氏監修、観世流能楽師大槻文藏演出、赤松禎英出演の復曲能「鐘巻」を上演します。「鐘巻」は室町後期以前に成立し上演されていたとされ、江戸初期以降廃絶したもので、現在人気の高い演目の一つ「道成寺」の原曲で、洗練された道成寺に比べて古風な趣があります。



能の上演前には天野氏の講演「鐘巻再考」があり、鐘巻から道成寺への変遷を紹介いたします。梅原猛氏と天野氏の対談「海人と天皇」宮子妃伝説と鐘巻」もお楽しみください。

同公演の無料招待券を2組4人にプレゼント。はがき、FAXまたはEメールで編集局までご応募ください。2月5日締め切り。

山本能楽堂 とくい能公演「バレンタイン能」 謡体験「200人の羽衣」

山本能楽堂は2月12日、同日4000円。軽食・飲み物付き(場内飲食可)。抹茶の振舞い(午後6時から茶室で先着50人)やバレンタインプレゼント抽選会も開催します。

同公演の無料招待券を1組2人にプレゼント。はがき、FAXまたはEメールで編集局までご応募ください。2月5日締め切り。



大阪市立近代美術館建設準備室と大阪芸術大学は1月23日〜3月14日、大阪市立近代美術館(仮称)心齋橋展示室で「第2回「5つ星デザイナーの饗宴」国際招待ポスター展」を開催。

巨匠ポール・デイビスら 最近作100点を展示

大阪芸術大学では全出品ポスターを対象にしたコンペティションが行われ、ルーツ美術館の広報副部長が参加した審査員団により2人のファイナリスト賞と5人の特別賞が選ばれました。



ポール・デイビス (アメリカ)

同展の無料招待券を10組20人にプレゼント。はがき、FAXまたはEメールで編集局までご応募ください。2月10日締め切り。

「羽衣」は、漁師白龍が天女の衣を見つけ、それと引き換えに天女の舞を求めた話。季節は春、富士山を望む三保の松原が舞台の美しい一曲です。



同公演の無料招待券を1組2人にプレゼント。はがき、FAXまたはEメールで編集局までご応募ください。2月5日締め切り。

Stella 2010年度春季 入園説明会開催. 英語保育23年の実績をもとに「寄り添う」保育で子どもたちの「こころ」を育てます。0歳からのプリスクール、2歳からのプリスクール。開催日 2/13(土) 時間 AM10:00~AM11:30 場所 ステラプリスクール 桃坂校

一心寺シアター倶楽 公演情報. 電話 06-6774-4002 Eメール: theaterkura-since2002@officeb1.net. ★芸芸(一心寺南会所) 浪曲親友協会「一心寺門前浪曲寄席」★ダンス weed soul project 「Share Hands」

「うえまち」編集部では、読者の皆さまからの感想・ご意見など、おたよりをお待ちしております。はがき、FAXまたはEメールでお寄せください。

自分の両親に寝たきり・認知症になってほしくないと思う人々の為に



天王寺区上本町
マツオ整骨院

携帯・パソコンで見た来院者に進呈
①足裏マッサージ
②30分マッサージ

自分の美と健康は自分で守ろうと明確な意思を持った人々の為に

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 11期生募集

資格:フットケアセラピスト®
日程:2/18・2/25・3/18・3/20
時間:9:30~14:30(日時調整可)
場所:ホテルアウイナ大阪
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)

大阪府公安委員会認可・全国調査業協会連合会会員

調査のプロ 浮気・行動・素行を早期解決に向けてお気軽にご相談を

●秘密厳守・早期解決 24時間相談無料
●弁護士紹介 0120-82-5515

安心の低料金・25年の信用と実績
詳しくは... http://www.acttotal.com

私立探偵社(株)アクト・トータルリサーチ

松尾院長は、NHK「転倒予防教室」で有名な東大武蔵野教授のセミナーを受け、現在もコツコツと治療技術の研さんを積んでいる。日整寝たきり予防訓練指導員。風変わりな経歴の持



寝たきりラインをチェックする松尾院長

「寝たきりや認知症にならず、幸福に人生を終えるにはどうしたらよいか」長生きしようと思っ張ってきた人なら誰もがそう思うでしょう。

上本町で開業して20年以上の実績を持つマツオ整骨院では「それは簡単、脚の筋肉を鍛えることです」(松尾弘規院長)と指導しています。上体を床から55度起こし、腕を組み、両脚を10cmの高さまで2回上げられなくなったとき、寝たきりラインに近づいているので、筋力に不安を感じている人はチェックしてみてください。

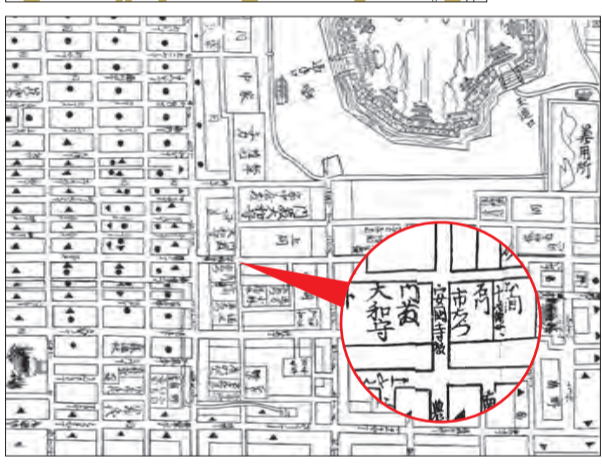
ち主で、早稲田大政経卒後、政治家を目指し、あの吉田茂の大蔵の別邸にも何回か行ったとか。メディアにも取り上げられ、周りからは「ちょっと変わった奇抜な先生」と呼ばれるも、人柄と技術の高さを見て開業当初から通っている患者も多いそう。

体の不調だけでなく、心が疲れている。当事者がそるえなければなりません。当事者がそるえなければなりません。

マツオ整骨院
寝たきりにならないために
脚の筋肉を鍛えて予防

たときも相談に乗ってくれます。うえまちを見たといは何かサービスしてくれるとのこと。

▽マツオ整骨院 天王寺区上本町6-6-27、中川ビル5階、電話06-6773-6722



うえまち漫遊 坂めぐりの巻(其の拾)

安国寺坂 大阪歴史博物館 学芸員 大澤研一

そんな坂があったの? という声があった。聞いてみると、その名の通り安国寺坂です。上町台地の坂は本場に多いものです。

中央区法円坂2丁目(国立病院機構大阪医療センター)の北東角(上町筋との交差点)から西へ向かって緩やかに下り坂となっており、途中、谷町筋と交差した後、下り切った所で道の名前の由来(通)と呼ばれていました。

阪神高速と中央大通の高架が重なる安国寺坂。写真では左の2車線が西へ下っている。

もちろん道幅は狭い。安国寺坂とはこの農人橋筋の一部を指していました。『撰津名所図会大成』では谷町筋との交差点から東方へ上る坂がそれだと述べています。元禄12年(1699年)刊行の地図でもその位置にはっきりと「安国寺坂」の名前が書き込まれています。そしてさらに面白いのは、こ



NPO法人日本リラクゼーションフットケア協会(JRFA)はフットケアの教授を通して多くの人たちに健康・美容・くつろぎ・触れ合いというキーワードを深く見つけ直す機会をつくりたいという理念の下に設立されました。昔から人々の生活に何気なく溶け込んでいたフットケアを、多くの人に伝えられる技術に確立し、その技術を得たセラピストがさまざまな活動を通して多くの人に奉仕することができるようサポートしています。

これからの活動を通して毎年2000人を超えるセラピストを世の中に輩出し、フットケアを教授する協会として日本を代表するまでに成長しました。同協会の理念はフットケアを中心に心身のリラクゼーション効果に関する支援活動を行い、心身の健康と美容に寄与すること。第2の心臓と呼ばれる足をケアすることで人との触れ合いを大切に、癒やす喜びを皆さんも感じてみませんか。

今回、上本町でフットケアセラピスト養成講座11期生を募集します。2月18・25日、3月18・20日の4回1クール。会場はホテルアウイナ大阪。少人数での学びの場で、家庭でも気軽にできるフットケア健康法をマスターすることで、「コミュニケーション」と感謝の輪が広がります。

▽問い合わせ・資料請求 電話090-3709-2440(携帯、担当:玉川氏)

NPO法人日本リラクゼーションフットケア協会公認
フットケアセラピスト®養成講座
4日間で施術法をマスター

00人を超えるセラピストを世の中に輩出し、フットケアを教授する協会として日本を代表するまでに成長しました。同協会の理念はフットケアを中心に心身のリラクゼーション効果に関する支援活動を行い、心身の健康と美容に寄与すること。第2の心臓と呼ばれる足をケアすることで人との触れ合いを大切に、癒やす喜びを皆さんも感じてみませんか。

今回、上本町でフットケアセラピスト養成講座11期生を募集します。2月18・25日、3月18・20日の4回1クール。会場はホテルアウイナ大阪。少人数での学びの場で、家庭でも気軽にできるフットケア健康法をマスターすることで、「コミュニケーション」と感謝の輪が広がります。

▽問い合わせ・資料請求 電話090-3709-2440(携帯、担当:玉川氏)

れより古い寛永5年(1628年)ごろの地図(佐藤家文書)では農人橋筋自体を「安国寺坂」と記しているのです。安国寺坂は江戸時代でもごく早い時期の方がより名前の知られていた坂だった可能性があります。

では、その名は何に由来するものなのでしょうか。16世紀の戦国時代、安芸国(広島県)に生まれ毛利氏の帰依を受けた安国寺恵瓊(あんこくじえい)という禅僧がいました。恵瓊は毛利氏の使僧として活躍しましたが、毛利氏と豊臣秀吉の講和が成立した後は秀吉の直臣として働くようになり、まるで大名のような立場にまでなったのです。

『撰津名所図会大成』ではこの恵瓊が大坂に持っていた屋敷がちょうどこの安国寺坂から南の方、つまり谷町4丁目・法円坂2丁目付近にあり、それが坂の名のもとになったとしている。もしそうだとすれば、江戸時代の中でもより早い時期にこの坂の名がクローズアップされたことと話がうまく合います。あとは何かもって有力な手掛かりが見つかるのを待つばかりです。

心の回復と全身調整の松山治療院
松山式漢方箱灸

心身の悩みをじっくり伺います 要予約

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 (ホームページ) http://www.hpmix.com/home/m89/

印刷物 Web 配布 発送代行

ご予算・ご要望に合わせてご提案。

印刷物・ホームページ制作
定期発行物・機関紙・ホームページの企画・編集・デザイン・制作・印刷
カタログ・パンフ・チラシ・フライヤー・ビラ・ポスター名刺・伝票・封筒・DM・POP・メニュー・カードなどホームページの立ち上げと初期設定代行・管理・更新など

配布、発送代行
「うえまち」新聞への折込ポスティング・宛名印刷・発送代行
チラシなどの印刷物を当情報紙「うえまち」へ折込ポスティング、一般新聞紙への折込手配代行DMや郵便物の宛名印刷など各種発送の代行

企画からデザイン、印刷、配布までトータルでサポート

企画 デザイン 印刷 配布

お気軽にお問い合わせ下さい NPO法人 まち・すまいづくり Tel&Fax:06 6779-7222
〒543-0001 大阪市天王寺区上本町8-1-14 ダイマルビル3F

シワ取り(アクアミド注入) 最新のワキガ・多汗症完治手術

〈注射器1本10万5千円〉
持続性が高いアクアミドは効果が安定していて、簡単にできるプチ整形の中でも、最も優れたシワ治療です。

効果 5年以上

〈両ワキ39万9千円〉
完全無料永久保証制度付
あさひ美容外科の最新技術による手術でワキガの臭いは完全に無くなります。入院も不要で、後遺症や再発の心配も無い安全で安心な手術です。

10才若返る 最新のフェイスリフト手術
ミニリフト(ほほのタルミ取り手術) 73万5千円
フェイスリフト(ほほ、あごのタルミ取り手術) 105万円
トータルリフト(ほほ、あご、首のタルミ取り手術) 126万円

当院院長 小国英昭医師が効果実証
※ほほのタルミにアクアミド、エラにボトックスを注入してトータルリフトを受けました。

親切と誠実 **あさひ美容外科** 全国11院共通・携帯OK 0120-889-480
[HPアドレス] http://www.asahi-biyou.or.jp
大阪・布院・堺東・高槻・奈良・和歌山・大津・宝塚・西明石・姫路・倉敷
大阪市北区堂山町17-15 若原ビル4F
JR大阪駅 東へ徒歩5分

シワの「ノーマルヒアルロン酸注入」お試しキャンペーン! ほうれい線 目元 21日間 52,500円
持続型ではないため効果は2~3ヶ月と短いですが、ちょっと試してみませんか?
シワ予防・小顔(エラの張り)のボトックス注入 注射器1本10万5千円

住宅版エコポイント制度実施へ 断熱性に優れた新築、リフォーム住宅対象

NPO法人まち・すまいづくりが窓口

NPO法人まち・すまいづくりはこれまで、リフォームマイスターとして住宅建築および改修(リフォーム)の相談に応じてきました。このほか、国土交通省、経済産業省、環境省の三省合同事業として2009年度第2次補正予算の国会成立を条件に住宅版エコポイント制度が実施されることとなり、その相談窓口としての確かなリフォームのアドバイスや事業者の紹介なども行っています。

住宅建築では消費者と業者の間に依然問題が多発しています。例えばこのような制度が発足した場合、それにか

ついでにリフォームを強要・販売する悪質な業者などの発生が予想されます。また、仕事はきちんとできて、業者の知識不足等からエコポイントが還元されない場合も懸念されています。

まち・すまいづくりは消費者の同制度の利用を円滑にし、まちづくりに寄与する住宅建築のコンサルティングを目指します。今回は、当NPOの新川克己副理事長(1級建築士)が国土交通省主催で開催された講習会に参加、その概略を紹介いたします。

住宅版エコポイント制度とは、断熱性能をアップさせるリフォーム工事や断熱性能に優れた住宅の新築に対して国からエコポイントがもらえる制度。ポイントに応じて商品券やプリペイドカード、地方の名産品などの商品に引き換えることができます。

対象となる建物は持ち家・借家、戸建て住宅・共同住宅の区分に関係なく、すべての住宅が対象となります(ただし、国からの補助を受けて窓や壁等の断熱工事を行っている場合は対象外)。新築住宅は2009年12月8日〜2010年12月31日着工、リフォーム工事は2010年1月1日〜12月31日着工、どちら

も補正予算成立以後に完成したものに限り、エコポイントの対象となるリフォーム工事は、省エネ法(エネルギーの使用の合理化に関する法律(昭和54年法律第49号)に基づき省エネ判断基準(平成11年基準)に規定する断熱性能に適合するよう行う断熱改修工事。具体的には窓の断熱改修(ガラス交換、内窓の新設、窓交換)、外壁・屋根・天井、床の断熱改修、断熱改修工事と併せて行うバリアフリー改修工事(手すりの設置、屋内の段差解消、通路または出入り口の幅の拡張)で、それぞれの工事ごとにポイントが発行されます。

詳細は国土交通省のホームページをご覧ください。
▽相談窓口は住宅リフォーム・紛争処理支援センター、電話03・3261・9358、午前10時〜正午・午後1〜5時(土・日・祝日も受け付け)
http://www.mlit.go.jp/intakukentiku/ (国土交通省)

「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⑩

活断層の調査

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

平成7年1月17日に起こった「1995年兵庫県南部地震」の後、日本全国で活断層の調査が進められてきました。近畿地方に分布している活断層でも最も新しく活動した(地震が起こった)時期や活動の間隔、1回当たりのずれの大きさなどを調べるために、断層の位置を正確に調べて地面に溝(トレンチ)を掘って活断層による地層のずれを調べるトレンチ調査など、各種の調査が行われました。

そしてその結果から、今後30年間に地震が起こる確率が計算されています。ただし活断層は活動間隔が1,000年以上、場合によっては数千年と長い期間のうちの30年以内に起こる確率になるので数値としては低くなりますが、結果が2%や3%でも高い確率だと考えられます。

今月から、近畿地方に分布する主な活断層について、それぞれのプロフィールを順に見ていきます。各断層の位置については1月号の図を参考にしてください。

琵琶湖西岸断層帯

滋賀県高島市(旧高島郡マキノ町)から大津市に延びる断層帯で、全体として長さは約59kmで、北北東―南南西方向に琵琶湖西岸に沿うように逆「く」の字の形で延びています。

1本の断層でできているのではなく、北から南に知内(ちない)断層、養庭野(あいはの)断層、上寺断層、勝野断層、比良断層、西岸湖底断層、堅田断層、比叡(ひえい)断層、膳所(ぜせ)断層が分岐したり並行していたりして、全体として琵琶湖西岸断層帯と呼ばれています。地震の震源になる地下十数kmでは1本の断層になっていますが、地表に向かうと枝分かれして何本かの断層に分かれているのだと考えられます。

琵琶湖西岸断層帯は断層の西側(比良山・比叡山側)が東側(琵琶湖側)に対して相対的に隆起する逆断層です。平均的な上下方向のずれの速度は、1,000年当たり換算すると1.4〜2.1m程度と考えられています。これ

までに横ずれの動きは知られていません。

高島市養庭野で平成15年に行われたトレンチ調査の結果は、今から2,800年前から2,400年前の間に地震が起こっていて、もう1回前の地震がいつ起こったかは確定できていないものの、1,000年から2,800年間隔で地震が起こっていたであろうということが分かりました。2千数百年前の地震では、断層の西側が東側に対して2〜5m程度隆起していました。

その後の調査結果も合わせた最新の研究成果によると、琵琶湖西岸断層帯では断層全体が一気に動いて地震を起こすのではなく、知内断層から安曇川南の勝野断層までの北半分と比良断層より南側の南半分が別々に活動しているらしいことが分かりました。

特に南半分の区間については、地震被害の記録を調べ直すことで、1,185年(元暦2年)の地震で動いたのではないかと考えられ、断層の西側が東側に対して相対的に6〜8m程度隆起した可能性が指摘されています。また平均的なずれの速度と合わせて考えると、活動間隔は4,500〜6,000年程度となります。

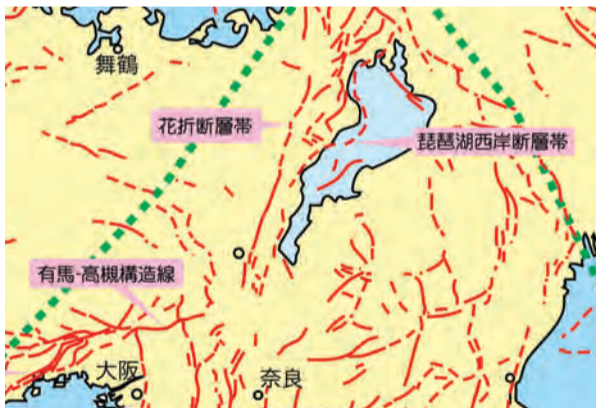
琵琶湖西岸断層帯の活動予測

琵琶湖西岸断層帯は、新しく分かったように北部と南部の2つの区間に分かれて活動すると考えられますが、断層帯全体が1つの区間として同時に活動する可能性も残っています。

北部の全体が1つの区間として活動する場合にはマグニチュード7.1前後の地震が起こると考えられます。断層帯北部では、活動間隔の長さと比較して最新活動時期からの経過時間が非常に長いため、今後30年以内の地震発生確率は1%から3%となり、今後100年以内でみると4%から10%と高くなります。これまでに調べられた活断層の中では高い部類になっています。

琵琶湖西岸断層帯南部では、全体が1つの区間として活動する場合、マグニチュード7.5程度の地震が発生すると推定されますが、前回の地震から824年しかたっていないために、今後30年以内の地震発生確率はほぼ0%になっています。

断層帯全体が1つの区間として活動する場合には、マグニチュード7.8程度の地震が発生すると推定されますが、今後30年間に地震が起こる確率は南部の区間で地震が起こる確率と同じでほぼ0%と考えられます。



近畿地方周辺に見られる活断層の分布(部分拡大)
活断層研究会、1991年『新編日本の活断層』に基づいて作成

松山治療院 心地良い温かさ松山式漢方箱灸 施術と会話で体と心ほぐす

松山治療院では、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



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(しんきゅう)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合する治療法を見つけて施術しているため、自覚症状があるのに病院で検査しても異常がない人が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。

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

住宅版エコポイント制度の実施により、住宅の新築やリフォームで消費者が得られる特典があります。制度の利用には事業者と消費者の申請が必要です。まち・すまいづくりが相談に応じます。

編集局長の
ちよと一言



耐震診断補助・耐震改修補助のご案内

NPO法人まち・すまいづくりは、皆様のすまいづくりをサポートします

耐震改修は補助金の活用を。

- 診断▶耐震診断補助金** ※お住まいの市町村で補助内容が異なります
耐震診断費用の90%以内かつ、1戸につき4万5千円まで補助
- 改修▶耐震改修補助金** ※お住まいの市町村で補助内容が異なります。下記は大阪府
耐震改修工事費用の50%以内かつ、1戸につき100万円まで補助

5,000円程度で耐震診断

※標準的木造住宅で耐震診断が5万円の場合

最高100万円の改修補助

※大阪市の場合の限度額

制度を利用したい

最初はどこに相談すればいいの？

大阪府住宅リフォームマイスター制度指定の
NPO法人まち・すまいづくりにご相談ください。

NPO法人まち・すまいづくり(マイスター登録団体)
が信頼性の高い「マイスター事業者」をご紹介します!

登録マイスター事業者

- ・デザイン・ラボ新川克己 1級建築士事務所
- ・1級建築士事務所 YSOK 建築工房
- ・(株)池田建築設計事務所
- ・鈴木茂建築設計事務所
- ・山野建築計画研究所
- ・工房イデア
- ・(株)高木工務店
- ・(株)朝日工務店
- ・(株)大宣創芸

送料無料・振込手数料無料
ご注文いただいた方に手数料無料の振込用紙をお送りします。

うえまち バックナンバー
過去57号分をファイリングしてお届けします

57号分
創刊号 '10年1月号

2,100円(税込)

上町台地を想い観るー
一心寺長老 高口恭行者

1,000円(税込)

ご注文・お問い合わせ…NPO 法人まち・すまいづくり TEL&FAX.06-6779-7222

図書館だより いずれも申し込み不要・参加無料です。

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
- 図書展示『ビジネス誌の書評に載った本』展 ケース展示『絵本で推理! この後どうなる?』展 2月28日まで

※2月15-22日は蔵書点検等のため休館します。

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〉 2月20日午後2時から。出演: 天王寺おはなし「ぼちぼち」
- 〈だっこでえほん〜あかちゃんのためのおはなしのじかん〉 1月28日・2月25日、午前11時から。出演: 絵本の会天王寺、天王寺おはなし「ぼちぼち」
- 〈おはなし会〉 毎週水曜日午後3時30分から
- 図書展示『映画の原作』展 ケース展示『陶芸教室作品』展 2月28日まで

シエラトン都ホテル大阪は2月14日のバレンタインデーに合わせて「スペシャルバレンタインデー2010」を企画。ホテル内の飲食店に特製スイーツや期間限定メニューが登場し、極上の美味を楽しむロマンティックなひとときを提供します。

中2階カフェ&グルメ ショップ「カフェエル」は、ロミオとジュリエットの名シーンが描かれたチョコレートプレートとマカロンが目玉の「シエラパティシエ小川徹朗氏特製バレンタインケーキ「Romeo et Juliette」



特製バレンタインケーキ「Romeo et Juliette」

女性の利用者のために快適なホテルライフを提案する、シエラトン都ホテル大阪の「レディースクラブ」。2月9日と17日、同クラブセミナー「フラワーアレンジメント」を開催します。午後1時30分から。講師は日比谷花壇プロフィットデザイナー山田香代氏。料金は一般7,000円、ホテル会員6,000円(ティー&焼き菓子付き)。定員28人。

9日はベアグラスやアジアンタムなど、珍しいフリザー素材で作るファウンテンスタイルのアレンジメント。アンファレやローズベタルをポイントにした、噴水のよう美しいラインが特徴。17日は春の花で作るコンテナガーデン。庭の鉢植えの雰囲気そのままに、スイートピーやチューリップ

シエラトン都ホテル大阪は2月14日のバレンタインデーに合わせて「スペシャルバレンタインデー2010」を企画。ホテル内の飲食店に特製スイーツや期間限定メニューが登場し、極上の美味を楽しむロマンティックなひとときを提供します。

中2階カフェ&グルメ ショップ「カフェエル」は、ロミオとジュリエットの名シーンが描かれたチョコレートプレートとマカロンが目玉の「シエラパティシエ小川徹朗氏特製バレンタインケーキ「Romeo et Juliette」

「子育ての知恵」を出し合う
3月7日(日) 午前10時からクレオ大阪中央(天王寺区上汐5)で、実話に基づいた参加型セミナー「冒険のできる子供たち―感性豊かな子育てのために」が開催されます。参加費は無料。

「子育ての知恵」を出し合う
3月7日(日) 午前10時からクレオ大阪中央(天王寺区上汐5)で、実話に基づいた参加型セミナー「冒険のできる子供たち―感性豊かな子育てのために」が開催されます。参加費は無料。

レディースクラブへは満18歳以上の女性なら誰でも入会可能。年会費は5,000円。ティー&ケーキ券(7,000円相当)プレゼント、ホテル内のレストラン・バーでの飲食や宿泊・フライタル料金などの特典があります。

お問い合わせ・申し込み
事務局、電話06・6773・6047



季節の花を使った「寄せ風」アレンジ

追手門学院大学は3月23日午前10時〜午後4時30分、大阪国際交流センターで中国・上海万博(5月1日〜10月31日)の上海万博フェスタを開催します。

追手門学院は中国と歴史のつながりのある上町台地を発祥の地とし、2008年に創立120周年を迎えました。2009-2011年は同学院国際交流推進年にあたり、上海万博を通して日中文化交流ならびに大阪を活性化しようと企画したものです。

イベントでは、作家・上海万博日本産業館総合プロデューサー堀屋太一氏と歌手で教育学博士のアグネス・チャン氏の特別講演、中国総領事館関係者によるトークライブのほか、中国音楽コンサート、追手門学院大学各クラブのアトラクション、中国

上町台地の地域情報紙「うえまち」への広告掲載のご案内

広告募集

●発行部数…60,000部(毎月20日発行、年間12回)

●配布地域…天王寺区全域、中央区東部(松屋町筋より東側)

●配布対象…地域内の一般世帯、事務所、公共施設および商業施設

●配布方法…ポスティング50,000世帯、設置10,000部による無料配布

その他の情報はホームページから

中央区…大阪歴史博物館・大阪城天守閣・中央区民センター・島之内図書館・玉造稲荷神社・ほか多数

天王寺区…近鉄上本町駅・大阪市立美術館・天王寺図書館・天王寺郵便局・クレオ大阪中央天王寺区民センター・一心寺・四天王寺・生國魂神社・高津宮・應徳院・ほか多数

その他…住まい情報センター(北区)・中央図書館(西区/閲覧用)・浪速図書館(浪速区)・ほか多数

追手門学院は3月23日午前10時〜午後4時30分、大阪国際交流センターで中国・上海万博(5月1日〜10月31日)の上海万博フェスタを開催します。

追手門学院は中国と歴史のつながりのある上町台地を発祥の地とし、2008年に創立120周年を迎えました。2009-2011年は同学院国際交流推進年にあたり、上海万博を通して日中文化交流ならびに大阪を活性化しようと企画したものです。

イベントでは、作家・上海万博日本産業館総合プロデューサー堀屋太一氏と歌手で教育学博士のアグネス・チャン氏の特別講演、中国総領事館関係者によるトークライブのほか、中国音楽コンサート、追手門学院大学各クラブのアトラクション、中国

追手門学院は1月28日と2月4・18・25日午後1時30分から同学院大阪城スクエアで特別公開講座「第7回おうちもん教育セミナー」を開催。

「ソフトパワーの可能性―転換期における経営と教育」を主題に、企業や団体のトップクラスで活躍する人たちが人材教育に関する多彩な経験に

追手門学院は1月28日と2月4・18・25日午後1時30分から同学院大阪城スクエアで特別公開講座「第7回おうちもん教育セミナー」を開催。

「ソフトパワーの可能性―転換期における経営と教育」を主題に、企業や団体のトップクラスで活躍する人たちが人材教育に関する多彩な経験に

追手門学院大阪城スクエア
〒105-8565 中央区大手前1-3-20
http://www.otemohi- osaka.jp/

HANA編集部が主催するもの。子育て主婦のネットワークを活用した手作りイベントを企画・開催し、企業と地域住民とのコミュニケーションづくりに役立てています。

お問い合わせ・申し込み
大宣創芸OHANA編集部、天王寺区勝山4-7-3、佐々木ビル2階、電話06・4305・5361

うえまち 広告掲載募集中
3月号は2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部までお問い合わせください

編集局 TEL&FAX 06-6779-7222

地域情報紙「うえまち」では広告を募集しています。

配布地域は現在、新築ファミリーマンションが急増しており、人口が増加傾向にある大阪でも珍しい活力ある地域です。また一方で、新歌舞伎座が上本町に移転されることが象徴するように成熟した大人の街といった雰囲気もあります。そんな上町台地をターゲットとする広告を「うえまち」に掲載しませんか。

広告掲載料金: 15,750円~ (1段1/4サイズ 38mm×59mmの場合)

担当者がお伺いして、お客さまのニーズに合ったプランをご提供します。

記事掲載・有 料金割引・有 代理店制度・有 ※いずれも条件有

複数回掲載の場合、無償支援記事掲載・料金割引などの特典がございます。詳しくは、お電話でお問い合わせください。

お問い合わせ 資料請求 NPO 法人まち・すまいづくり TEL&FAX.(06)6779-7222 E-mail:uemachi@machi-sumai.com