

辻外科病院グループ



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
U R L http://www.kankikai.com/

まごころを持って、
共に過ごせる時間を楽しみに、
そして大切に…

自立した生活をサポートさせて頂きます

訪問介護事業所
ヘルパーステーションみどり
TEL:06-6771-9090

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

〒543-0001 大阪市天王寺区上本町8-1-14

ダイマルビル4F「うえまち編集局」

TEL&FAX. 06-6779-7222

uemachi@machi-sumai.com

http://www.machi-sumai.com/uemachi/

Monthly
UEMACHI

2007

September



No.29

8月20日(毎月20日)発行

大坂の陣の一心寺(六)

一心寺は激戦地だった…

一心寺長老 高口 恭行 師

「夏の陣」が動き出したのは和議・総堀埋め立てから間もない3月半ばで、4月20日ごろには東軍10万、西軍5万の軍勢が再び京阪に集結しておりました。道明寺では後藤又兵衛、薄田隼人が戦死。若江では木村重成が戦死するなど、前哨戦があつて、慶長20年(1615年)5月7日、大坂夏の陣の最終決戦となつていきます。西軍と東軍が向かい合う最前線は今日のJR今宮駅から桃谷駅の間。一皮内側の玉造筋辺り

東軍本多忠朝は冬の陣の際に持ち場の不平を言い、家康に激怒されたため名誉挽回を図るべく毛利勝永隊に突入し、奮戦して戦死。部下10名合わせた立派なお墓が一心寺の本堂正面に祭られています。開山堂脇には生玉坂で戦死した秀忠の家臣林藤四郎の墓。墓地中央には譜代篠山藩松平康重家臣14人が「篠山十四勇士の墓」として、また幸村は茶臼山まで前進してきた家康隊中樞部を再三突き崩し、家康は北門脇の松の古木に身を隠したと伝えられています。その折松が霧を吹いたため「霧降の松」という名が付けられ、脇に石碑が建てられています。さらに家康の御書院番で明石全登と戦った松平助十郎の墓が前記林藤四郎の隣にあります。

写真提供：一心寺

「日想観の会」夕陽丘で開催

「契りあれば／なになにの里に宿りきて／波の入日を／拝みつるかな」この歌を詠んだ鎌倉時代初期の歌人藤原家隆は79歳で出家し、摂津国四天王寺に造った「夕陽庵(あん)」から見える「ちぬの海(大阪湾)」に沈む夕日を好み、極楽参りの修行「日想観」を修して、そのかなたにある極楽へいくことを望んだといわれています。夕陽庵は後に浄春寺となり江戸中期に顕彰碑家隆塚(伝藤原家隆墓)が立てられ、付近は「夕陽丘」と呼ばれるようになりました。「夕陽丘」地名の由来はまさしく夕陽の名所だったのです。藤原家隆が修した「日想観」とはどんな修行

「契りあれば／なになにの里に宿りきて／波の入日を／拝みつるかな」この歌を詠んだ鎌倉時代初期の歌人藤原家隆は79歳で出家し、摂津国四天王寺に造った「夕陽庵(あん)」から見える「ちぬの海(大阪湾)」に沈む夕日を好み、極楽参りの修行「日想観」を修して、そのかなたにある極楽へいくことを望んだといわれています。夕陽庵は後に浄春寺となり江戸中期に顕彰碑家隆塚(伝藤原家隆墓)が立てられ、付近は「夕陽丘」と呼ばれるようになりました。「夕陽丘」地名の由来はまさしく夕陽の名所だったのです。藤原家隆が修した「日想観」とはどんな修行

(まち・すまいづくり)

「一心寺日想殿・日想観の会」参加者募集

一心寺・大阪歴史博物館 共催

日時：9月17日(祝)午後4時30分開始(4時10分開場)
場所：一心寺日想殿(天王寺区逢坂2丁目一心寺内) 参加費：1,000円
▽応募方法
往復はがきに「日想観の会参加希望」と住所・氏名・年齢・電話番号を明記してNPO法人まち・すまいづくりへ送付、またはFAX・Eメールで送信ください。
送付先：〒543-0001 天王寺区上本町8-1-14 ダイマルビル
電話・FAX：06-6779-7222 Eメール：uemachi@machi-sumai.com

お願い

「日想観の会」内容に関するお問い合わせはまち・すまいづくりへお願いします。一心寺へのお問い合わせはご遠慮ください。

シェラトン都ホテル大阪 直営レストラン

秋のグルメフェア スタンプラリー



期間中、下記レストランで対象メニューをお召し上がりいただいたお客様の御会計代金¥1,000ごとにスタンプ1個(¥1,000未満切捨て)を押印。集めたスタンプの数で下記のプレゼントと交換いたします。

9月1日(土)～11月30日(金)

対象店舗

レストラン&ラウンジ eu(ゆう)

中国料理 四川

日本料理 うえまち

鉄板焼 松阪

カジュアルイタリアン ポモドーロ

バイキング&カクテルラウンジ トップオブミヤコ



レストラン&ラウンジ eu

プレゼント商品

A賞 スタンプ100個 館内直営レストラン共通お食事券 ¥10,000分

B賞 スタンプ50個 「トップオブミヤコ」ランチバイキングペアご招待

C賞 スタンプ30個 館内直営レストランご利用券 ¥1,000分

※カフェ&グルメショップ「カフェベル」ではご利用いただけません。

スタンダードジャズをあなたに

Sheraton
Lunch Time
JAZZ

スイングギイズオーケストラが繰り広げる名曲の数々をシェフ自慢のランチと共に楽しみください。



9/15(土) 会場/4F 浪速の間
□ランチ/12:00noon～ □ショー/1:00p.m.～2:15p.m.

ホテル会員 ¥5,500 一般 ¥6,500 (ランチ付)

【未就学のお子様はご入場いただけません】

シェラトン都ホテル大阪チケットカウンター ☎ 06-6773-8156

チケットのみ 0570-02-9999 [Pコード610-244]

ローソンチケット 0570-084-005 [Lコード59133]

レディースクラブセミナー

スペインタイルの
ウェルカムプレート

クエルダセカ技法(表面が盛り上がった凸凹のある)で作られる、中近東やスペインのタイル。日本では珍しい色彩豊かなスペインタイルの絵付けを体験してみませんか?

WELCOME	WELCOME	9/4(火) 会場/3F 宴会場 □受付/1:00p.m.～ □講習/1:30p.m.～3:00p.m. ホテル会員 ¥6,000 一般 ¥7,000 (ティースーツ提供) 〈講師〉 スペインタイルアート工房 大阪校 主任講師 笠松美千代
SENDRA	SENDRA	
WATANABE	WATANABE	
TOILET	TOILET	

※作品は約2週間で焼き上がり。焼成後、ご自宅へお送りいたします。(送料は上記金額に含まれております) ※受講日にはエプロンをご持参ください。

レディースクラブ 会員募集中

女性の皆様へ、より快適なホテルライフをご提案する「レディースクラブ」。シェラトン都ホテル大阪でのお食事やご宿泊に、様々な特典をご用意いたしました。

年会費 ¥5,000 [入会金不要]
ご入会資格/満18歳以上の女性の方

〈特典〉 ●ご入会時に、ティースーツ5枚(¥6,000相当)プレゼント
●レストランでのご利用を10%OFF
●ご宿泊基本料金を30%OFF(朝食バイキング付) etc.

お申込み・お問合わせ マーケティング部(受付/平日9:00a.m.～5:00p.m.)
TEL. 06-6773-6047



Sheraton Miyako
HOTEL OSAKA

〒543-0001 大阪市天王寺区上本町6-1-55

TEL.06-6773-1111 (代表)

http://www.miyakohotels.ne.jp/osaka/

法人 NPO まち・すまいづくり顧問 木村 政雄氏

残暑お見舞い申し上げます。本日に暑い毎日が続きますね。数年前から始まったクールビズスタイルは関西ではあまり普及していません。



「青森ねぶた」は国の重要無形民俗文化財にも指定されています。

「うえまち祭り」をつくろう

さて、本紙8月号では「愛染まつり」の見学について書きました。その後、私の仕事はどうも祭りに縁があるようで、大阪では「天神祭」(7月24・25日)、さらに「青森ねぶた」(8月2・7日)を見た。

されている、日本を代表する祭りの一つです。私が「青森ねぶた」を見学して感じたことは、祭りに誰しも参加できるということです。跳人(はねと)と呼ばれる、集客力が高まり地域の

し、跳人も加えたパフォーマンスが採点され、競技が展開されることで

大阪では都市化が進み、地域の祭りが縮小傾向にあるようです。例えば、天神祭は川渡御に乗船しなければ本当の楽しさを体感することができません。欲を言

えは他府県からも多くの人が来て、参加できるような楽しみ方ができるというです。上町台地には由緒ある夏の祭りが数多くあり、その一つが素晴らしいものです。青森ねぶたが全国的に知られ、多く

夕陽を拝む：日想観！

一心寺倶楽部 事務局長 平田 秀瑞 師

このたび、まさに日想観が行われたこの地、日想殿で「日想観体験」の催しが行われます。

甲山に挟まれた明石海峡が望まれ、そこに沈みゆく夕日は格別の美しさであったといわれています。

色の空、夕映えはやがてひと筋の光と化し、西方十万里土のかたにあるとされる極楽浄土の方向に向かって落ちてゆきます。その光景を人々は夕陽の名所としてだけでなく、特にありがたいものとして受け止めた。すなわち「日想観」を行うのに最適な場所だったので。

1184年、四天王寺の別当慈鎮和尚の招きで四天王寺を訪れた法然上人(浄土宗宗祖)は、後白河法皇

とともに、この地の草庵で日想観を行われ、それが一心寺発祥の由来となっています。

いかがですか。あなたも、お彼岸のひととき、夕陽に特別の思いを託してみませんか。(一心寺刊「大阪夕陽丘歴史散策ガイド」新風書房

「夕陽丘から見る夕陽は美しい。私は学校に通っていたころ、このあたりが好きてよく歩いた。ある夕、朱色、――あまりにもあざやかな朱であるために天体とはおもえない太陽が、大気のなかに漂うようにして沈んでゆくを見て、息をわすれるような思いがした。――大阪の名所をあげよといわれれば、この崖(がけ)ではないか。と思ったりした」司馬遼太郎が夕陽丘の落日をこのように表現しています。

ことに春秋のお彼岸には、太陽が真西に沈むため、はるかな淡路島と六甲の山々がシルエットになり、夕陽はそのわずかなすき間の明石海峡に沈んでゆきます。金色の海、あかね

日想観とは、夕陽を見て極楽浄土に想いをはせるという修行の一つ。つまり、日没時に正座して心を集中させ、夕陽にじっと目を凝らしてまぶたに焼き付け、目を閉じていてもいつもいつも真っ赤な太陽が浮かぶようにしなさい、そして浄土をイメージしなさいという事です。

大阪市立中央図書館は9月1・8・15日の各土曜日に平成19年度大阪連続講座「うえまち万華鏡―生い立ちから現在まで上町台地の魅力を探る」を開催します。歴史的・文化的な財産の多い上町台地について、地質学や考古学、歴史、文化、まちづくりなど多方面の専門家を講師に招き、生い立ちから現在のまちづくりまで、その魅力に迫ります。入場無料。定員300人(当日先着順、事前申し込み不要)。同図書館5階大会議室で午後2～4時(開場は午後1時30分)。問い合わせは大阪市立中央図書館・利用サービス担当(電話06・6539・3302)まで。

大阪市立中央図書館では9月1・13日、1階エントランスギャラリーで企画展示「城南地域の再発見」を開催します(7日は休館)。同図書館大阪府史編纂(さん)所主催、大阪府立清水谷高校家庭クラブ、大阪まちプロデュース、オダサク倶楽部、旧真田山陸軍墓地とその保存を考

る会、直木三十五記念館、西代官山クラブ、まち・すまいづくり共催。城南地域の歴史を切り口として、同地域のNPOの活動などを紹介します。▽大阪市立中央図書館Ⅱ西

湾から明石海峡まで一望できたそうです。入り江にはアシが生い茂り、その向こうには大海原が広がって、なにわ八十島と呼ばれる島々が浮かんでいました。そのかなたには淡路島と六



一心寺山門の美しい夕陽

一心寺の日想殿から、現在でも同じような夕陽を見ることができま

入ります。入江は埋め

大阪府史編纂(さん)所主

http://www.oni.city.osaka.jp/

あなたに、“出会えて本当によかった”と思って頂けるよう一生懸命がんばります。

診療時間
平日
■午前 9:30～1:00
■午後 2:30～7:00
休診日
土曜日・日曜日・祝日

TEL.06-6775-0118
〒543-0002 大阪市天王寺区上汐4丁目1-33
http://homepage3.nifty.com/plaza-dc/

結婚相談

●適齢期のお子様がいらっしゃる親御様のご相談
●熟年、団塊の世代の方の出会いを応援

初婚・再婚 不問
登録費:2万円
月会費:3千円
お見合い:1回5千円

●成婚料:10万円
「シニアコース」
45歳以上の方は
成婚料無料

BRIDAL CONSULTANT
エスポワール 天王寺
0120-544-150
TEL&FAX 06-6772-0048
Esplor TENNOUJI OSAKA 詳しくはホームページをご覧ください
http://www.warp.ac/esplor/

KINUBIJIN

美しい光沢と柔らかな手触り
質の良い絹製品をお手頃価格で!

絹&婦人ファッション 絹美人

TEL&FAX (06) 6774-2715
大阪市天王寺区石ヶ辻町18-18
URL http://www.kinubijin.jp

一心寺 おすすめ 呼吸のヨーガ教室

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
電話 06-6774-2500 まで(受け付け午前9時～午後5時)

一心寺三千佛堂・一心寺倶楽部

丸善舎のお店～生野店

Cleaning service ASUNARO shop アスナロ 丸善舎

おかげさまで、この地域で53年目

本 店 / 天王寺区大道1丁目2-27 TEL6771-6646
寺田町店 / 天王寺区大道4丁目1-10 TEL6772-4535
北 店 / 天王寺区上汐6丁目4-5 TEL6771-7731
生 野 店 / 生野区生野西4丁目22-18 TEL6712-8064
上本町店 / 天王寺区上本町3丁目2-14 TEL6761-3788
国分町店 / 天王寺区国分町3-17 TEL6771-6266

●お得な季節割引のご案内●

9月

汗の汚れにズバリききます!

汗取り Wコース キャンペーン 30%OFF

匠の技術 クリーニングの 丸善舎

株式会社 丸善舎 http://www.maruzensya.ne.jp
本社 大阪市天王寺区大道1-2-27 TEL 06-6771-6646
国家資格クリーニング師5名(2007年4月現在)

◆◆◆ Uemachi Healthy Information ◆◆◆

医療法人歓喜会
ホームヘルパー
2級通信講座

医療法人歓喜会では、介護業務に就くことができるホームヘルパー養成通信講座を開講しています。受講後、ホームヘルパー2級の資格を取得できます。

同会は辻外科病院をはじめ、介護老人保健施設いんぽう太陽丘、居宅介護を支援するケアプランセンター、訪問介護事業のヘルパーステーション、介護付き有料老人ホーム・ケアリビング楽寿など福祉介護にかかわる施設を運営しており、ホームヘルパー養成通信講座受講者は、これら関連施設での実習や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ます。

同講座は仕事や家事、通



講座の様子

関連施設で実習、就業もサポート

学との両立を目指す人にも最適。受講場所は駅から近く、基礎知識は自宅で修得し、日曜日にスクーリングを実施します。受講料一部返還制度も利用できます。辻外科病院の各施設で働くことも可能な資格取得後の就業サポートを実施。「地域の介護を地域の力で」を実践するため、地域の優れた人材の育成から就業までグループ内での完結を目指しています。

▽医療法人歓喜会 天王寺区生玉前町3-26、電話06-6775-3751

たまに
クリニック

「人間ドックの落とし穴」

栄養療法・サプリメント外来講演会

大阪国際
交流センターで

皮膚科・美容外科・形成外科のたまにクリニックは9月2日、上本町の大阪国際交流センターで栄養療法・サプリメント外来の講演会「人間ドックの落とし穴」を開催します。人間ドックなどで行われる血液検査から個人の栄養状態を鈴木昌秀院長と新宿溝口クリニックチーフカウンセラー定真理子氏が解説します。午後2-4時。参加料1500円（資料代含む）。申し込みはたまにクリニックまで。

同クリニックは関西でいち早くサプリメント外来診療（医師によるオーダーメイドサプリメント）を取り入れており、アトピー性皮膚炎や美肌・アンチエイジング、ダイエット、肩こ

り、自律神経失調症など多岐にわたる症状を内側から改善する効果、また予防法としても注目されています。「多くの症状は栄養バランスが密接に関係しています。今まで改善できなかった症状でも、サプリメント療法・栄養療法を行い、栄養バランスを改善していくことで、素晴らしい改善が見られるケースが多くあります」（鈴木院長）

▽たまにクリニック 天王寺区生玉町1-30、生玉ビル8階、電話06-6776-8966、診療時間は午前10時～午後1時、午後2-7時（完全予約制）、月・木曜日は休診
http://www.tanimachi-clinic.com/

匠の技術で洗濯... Dr. 米田の

プロが教える衣類のお手入れ

夏の汗汚れにはウェットクリーニング



厳しい暑さが続いた夏が終わると、過ごしやすくなり秋がやってきます。今回は夏服をしまう前の注意点を、Dr.（ドクター）米田に伺いました。

夏の間着用した衣服には、汗や清涼飲料水などの汚れが付いていることが多いようです。これらの汚れは乾くと見えなくなるので、気付かないことや忘れてしまふことがあるります。しかし、そのまましていると染みや虫による被害、カビなどのトラブルの原因になってしまいます。

汗など水に溶ける水溶性の汚れは、家庭での洗濯できれいに落とすことができます。ただ、水洗いできる服はいいのですが夏物衣料の中にもドライ洗表示（水洗い禁止）の表示が付いたものが多数あります。ドライクリーニングは皮脂などの油に溶ける油性の汚れはよく落ちますが、汗などの水溶性の汚れを落とすのには向いていません。専用の洗剤に水を含ませるなど水溶性の汚れにも対応していますが、限界があります。

夏場など大量の水溶性汚れを落とすにはウェットクリーニングという方法があります。繊維を動かさずに短時間水を通すことで、衣服を傷めずに水溶性の汚れを落とすことが可能です。ドライ洗表示の衣料も洗つことができる高度な技術です。

ドライとウェット、服の素材や状況に応じて上手に使い分けることが大切です。

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)

上本町
プラザ歯科

納得の治療はカウンセリングから

予防指導で虫歯を未然に防ぐ

上本町プラザ歯科は予防歯科医学の立場から、虫歯や歯周病の予防に力を入れています。

同院ではスタッフがポロシャツを着て診療を行います。白衣を見て子どもが治療を怖がるのを防いだり、大人も緊張したりせずに治療を受けることができます。

好評です。ポロシャツの色は全員黒ですが、6月から9月の暑い時期だけカラフルな色に衣替えします。

納得して治療を受けられる環境づくりを目指して、同院では検査・診断後に十分なカウンセリングを実施してから治療を行います。正しい歯の磨き方など予防指導を治療後に行い、虫歯



ポロシャツ姿のスタッフ

“ヘレンさんの”
お料理レシピ

春雨の中華風
夏サラダ(4人分)



岩崎ヘレン先生

食欲のない夏にお勧め!
タマネギとキクラゲのシャキッと
した食感とさっぱりしたタレが
食欲をそそります。

〈材料〉
スモークチキン.....200g
タマネギ.....1/2個
トマト(中).....2個
キュウリ.....1本
キクラゲ.....20g
春雨.....50g
タケノコ.....30g
(タレ)
*しょうゆ.....大さじ2
*ごま油.....大さじ1/2
*酢とレモン...各大さじ1
*中華だし.....小さじ1
*みりん.....小さじ1
*砂糖.....小さじ1

〈作り方〉
① タマネギを薄切りにして水にさらす。
② スモークチキンとトマトは厚さ5mmくらいに切る。
③ 春雨、タケノコとキクラゲはそれぞれゆでて、キュウリと一緒に細長く適当な大きさに切る。
④ ①と③を混ぜて上にタレをかけ混ぜる。
⑤ 薄く切ったスモークチキンとトマトを大皿に盛り付ける。



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？ ⑥

今回は、歯を失ったあなたの歯が新しくできるインプラントについてお話しします。「インプラント」の名前は聞いたことがあっても、実際どんなものなのか存じないために、イタイ・コワイなどの悪いイメージをお持ちの方もあられることがしょう。インプラントで得られる3つのメリット。

① 歯を削らない。失った歯を補うには、インプラント以外に「ブリッジと入れ歯」の2つの方法があります。残念ながら、従来のこれらの方法には、**あなたの大切な歯を削らなければなりません。**健康な歯を犠牲にして、新しく歯を入れるのです。歯は削れば削るほど悪くなります。私たちは、あなたの歯をできるだけ削りたくありません。インプラントは、予防歯科に欠かせない治療法です。

② 入れ歯が必要ない。インプラントを選択される方の2つ目の大きな理由が、「入れ歯を入れたくない」です。入れ歯は、食事のたびにつけたり外したりと面倒なだけでなく、噛む力が天然の歯の約半分になってしまう。私たちは、インプラントを通して、**何でも噛める喜び**を皆様と共有したいと思っています。入れ歯でもインプラントでも、**定期的なメンテナンス**を通じて、より健康で美しく過して頂きたいと考えます。

③ 他の歯への負担がない。歯が抜けたままで放っておくと、歯が移動したり他の歯にかかると力強くなり、健康な歯の負担が大きくなります。インプラントを植えることで、他の歯に負担がかかることなくしっかりと噛むことができます。インプラントは、**お口の中全体にメリットのある方法**といえます。



上本町ヒルズ歯科クリニック 院長 永井美也子
TEL. 06-6774-4182
www.uehonmachi-hills.jp
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。天王寺区筆ヶ崎町5-52ウエルライフ上本町201 大阪赤十字病院西隣

大阪府知事指定
介護員養成研修事業
指定278

医療法人
歓喜会

辻外科病院グループにて実施
つじホームヘルパー養成通信講座
平成19年9月受講生募集中!!
年内に2級資格が取得できます!

充実
両立
安心
実践
便利
環境

受講料一部返還制度を利用すると
負担はわずか(※返還条件があります)
日曜日のスクーリング
通信講座で仕事・学校・家事との両立可能
医療法人だから安心
医療施設と医療スタッフでサポート
病院グループ内の実践経験豊富な講師
きめ細やかな家庭的指導で講義が充実!
受講会場は、駅からスグ
近鉄線・市営地下鉄から通学に便利
研修・実習も万全の体制
辻外科病院グループ施設と連携

お申し込み・お問い合わせは.....医療法人 歓喜会 本部事務局
TEL:06-6775-3751 日曜・祝日を除く
FAX:06-6773-8647 午前9時~午後5時
〒543-0072 大阪市天王寺区生玉前町3番26号 みどり辻ビル4F

大阪府知事認定
2級課程

2級資格取得で
業務につけます
受講料 68,250 円
消費税・教材費 6,800 円別途必要

地下鉄谷町九丁目駅 → 5番出口から徒歩2分
近鉄上本町駅 → 徒歩3分

お腹痩せたい
そんなあなたへ
こんにちは。
最近ダイエットの
御相談をよく受けます。
圧倒的に多いのが
「お腹を何とかしたい」
そんな時、
私は自信を持って答えます。
「耳ツボなら
お腹から
痩せますよ!」と。
お腹を痩せた人は、
お気軽に御相談下さい。

▼ 体験レポート ▼
運動で体をきたえていたため、筋肉のせいだとおさらめていました。耳ツボをはじめてみたところ体に負担なく、そしてストレスもなくてやることができました。

健康相談室あすなろ・上本町
小林整骨院グループ 小林式背骨矯正
TEL 06-6774-1230
〒543-0028 大阪市天王寺区小橋町14-61
http://www.asunaro-uehonmachi.com/

●地下鉄千日前線(鶴橋)3番出口徒歩3分
●JR・近鉄(鶴橋)徒歩5分
●近鉄(上本町)徒歩5分

院長の妹さんが実際に体験しました!
身長165cm / 年齢27才
3ヶ月で 64kg → 53.85kg
10kg減! 体脂肪5%減!
体に負担なく「やるさ」から20代の方から中高年の方に最適です。

Before

After

成功例は
90%以上
時間: カウンセリング
約30分~1時間
回数: 週1~2回
期間: 2~4ヵ月

Dr.T.Tの

子育て相談

辻井こども総合研究所

社会学博士 辻井 正



子育ての悩みや疑問は尽きないもの。Dr(ドクター)T.Tこと辻井正先生が皆さまの悩みにお答えするコーナーです。

辻井先生への質問・相談は『うまち』編集部までお寄せください。

第13回 主人のお母さんに人見知りをします。抱っこされたがりません。お母さんは抱っこしたいのですが。週に1回は会っているのにどうしてでしょうか。

多分、お子さんは2〜3歳だと想像しています。この時期の子どもは見知らぬ人への恐怖感が非常に強いのが特色です。なじみの少ない大人に拒否的な態度を示す理由は、母親との特定の強いきずなを作り上げているために、見知らぬ大人を拒否する感情が働くのです。これは極めて正常な反応です(見知らぬ子どもには拒否感を示さないという実験データもあります)。

お祖母さんは抱きたいでしょうが、無理に接触させる必要はありません。時間が解決してくれそうです。実は回答者の私も孫娘から同じように冷たい態度を示され、内心は複雑な気持ちです。

▽無料で相談できる窓口・アサヒベビー相談室
近鉄百貨店阿倍野本店7階、電話06・6624・1111(内線3528)
辻井先生の相談希望者は予約が必要

ステラプリスクール桃坂

英語も学べる0歳からの保育園

一時預かりや日祝保育も好評

桃坂コンフォガーデン内のステラプリスクール桃坂は、子ども一人ひとりの生活リズムに寄り添った保育を実践している、英語も学べる0歳からの保育園です。

0〜2歳が対象のプリスクール・ベティートは、英語・知育・音楽・スポーツなど曜日替わりの楽しい活動と温かいケアが特長。2時間から利用できる一時預かりや、日曜・祝日保育も好評です。

2〜5歳が対象のプリスクールは20年の実績を持つ英語教育や、楽しみながら認知をはぐくむメソッドで生活習慣の自立を支援します。就園や就学準備にも最適です。両クラスとも給食・離乳食あり(要予約)。

9月30日と10月14日に入園説明会を開催します。時間は午前10時〜午後0時。無料託児サービスがあるので、小さな子ども連れでも安心して参加することが出来ます。事前予約が必要です。

0〜2歳が対象のプリスクール・ベティートは、英語・知育・音楽・スポーツなど曜日替わりの楽しい活動と温かいケアが特長。2時間から利用できる一時預かりや、日曜・祝日保育も好評です。

2〜5歳が対象のプリスクールは20年の実績を持つ英語教育や、楽しみながら認知をはぐくむメソッドで生活習慣の自立を支援します。就園や就学準備にも最適です。両クラスとも給食・離乳食あり(要予約)。

9月30日と10月14日に入園説明会を開催します。時間は午前10時〜午後0時。無料託児サービスがあるので、小さな子ども連れでも安心して参加することが出来ます。事前予約が必要です。

NPO法人ピースポット14「なにわ創世塾」

「ピースジュニア」と「ハワイアンキルト」

新講座無料レッスン

NPO法人ピースポット14は知を楽しみ、人的交流をはぐくむ「なにわ創世塾(なにわ知楽塾)」を発足。イベントの実施やユニークな講座を開講しています。

新講座無料レッスン実施。
9月4日午前10時30分から2時間「ピースジュニア」講座。幸運を呼ぶローストトーンのチョーカーを作ります。講師はスタジオ・スウィーリン主宰山口しのぶ氏。材料費1500円。

9月26日午前10時から2時間「ハワイアンキルト講座」。壁飾りになる素敵なハワイアンキルトのミニタペストリーを作ります。講師はキルト・ナロメリ代表中川由美子氏、角倉輝美氏。材料費1200円。共に定員あり。要予約。

身体に無理なく健康をモットーに、70歳のきたひろし氏が講師を務める「いきいきライフヨガ」の受講者を募集中。毎週木曜日、1時間。月謝4000円(4回)。

「アンティークオルゴールの会」は毎月第1土曜日に開催します。会費1000円。

▽NPO法人ピースポットの会「なにわ創世塾」事務局
天王寺区小橋町2-12、森田ビル5階、電話06・6765・2111

天王寺バレエボール連盟

ママさんバレエが熱い!

入部者募集・9人制で春秋試合も

天王寺区バレエボール連盟には区内各地域に11の一般女子(ママさん)バレエボールチームがあります。年間2回春・秋に9人制の試合があり、年齢層も幅広く、初心者からベテランまで楽しくエネルギーに活動しています。他チームとの交流もあり、地域サークルとしてコミュニケーションの場にもなっています。

天王寺区バレエボール連盟では随時参加者(入部希望者)を募集しています。活動は地域の小・中学校体育館。練習日・

時間は各学校および練習時に見学の確認。

参加資格は天王寺区在住か天王寺区に就労する既婚者もしくは30歳以上の女性(特別申請あり)。

11月25日に大阪市立天王寺スポーツセンター(天王寺区真田山)で秋の大会があります。全11チームが集まるので、興味のある方はまずは見学してみたいかがでしょう。

最近では全国的にもママさんバレエの人氣が過熱しているとか。われこそはと腕に覚えのある女性たちがそのパワーを発揮しているようです。さすがアニメ「アタックNo.1」を見て育った世代!

能力開発センター

知能と運動能力を伸ばす幼児教室

入試対策オリジナル過去問題集発売

能力開発センターはオリジナルペーパーを使った知育・実技指導と、体を動かす体操授業で子どもの知能と運動能力をバランスよく伸ばす教室です。対象は2歳児から幼稚園年長まで。

1クラス4人までの少人数制できめ細かな指導を実践。体操授業は専門の指導者が担当し、指示行動やあいさつ、礼儀も身に付きます。私立・国立有名小学校に多数の合格実績があります。資料を請求すると実際の授業風景を見られる特典付きDVDをプレゼント中。

9月1日に各小学校の過去5年分の入試問題を収録した同センターオリジナル

の入試過去問題集を発売。受験者に聞き取りを行い作成したものです。発売されるのは、追手門学院、はつしば学園、賢明学院、帝塚山学院、城星学院、智辯学園(奈良・和歌山)、近畿大学附属、城南短大附属の各小学校。各校限定15部。

▽能力開発センター天王寺区寺田町2-5・10、ビルズビュースター3階、電話06・6771・0101

日本舞踊を始めませんか?

年齢・経験・性別は一切問いません。

礼儀作法や着付、所作も身に付きます。

稽古は毎週土曜日。(大和郡山・難波・帝塚山にも稽古場有)

見学・無料体験 随時受付

お気軽に問い合わせて下さい。

藤間 新宮 06-6767-9508

天王寺区空清町1-8 フォワード空清301

日本舞踊教室

HP http://www18.ocn.ne.jp/~kazekiko/

ロイヤルアイビーアカデミー

目指すは、インターや欧米のボーディングスクール(私立寄宿学校)

4月生 登録受付開始

推薦コース

国際部本科

留学・インター入学向け

2歳〜

スピーチコンテスト

英検参加校

ネイティブレベル

小学生

帰国子女 歓迎

英語・初〜中級

通園児・小学生

15,000円〜

目的レベルに合わせたコース選択

①国際部英語科・フランス語科(2歳〜)

②日本語幼児学級(1歳6ヶ月〜)

③通園児向け放課後・土曜コース

④小学生 初級〜ネイティブレベル

⑤子供フランス語科 初級〜上級

⑥夏期集中コース

★小学生エリートコースではUSAの統一テストテキストも導入しています。

英オーストラリアン International Prep School

ROYAL IVY ACADEMY

TEL&FAX 06-4305-1190

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

めばえ幼児才能学園グループ

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

教育内容は、しつけ・読解力・数的センス

才能育成: ちえ・もじ・かずの領域、読解力、イメージを育てる数教育実施

知育造形: 知能を伸ばすための造形教育です。見る目を育てます。

幼・小受験: 有名幼稚園・小学校に多数合格。

無料体験実施中(Telにて要予約)

ビタゴラス: 作図や制作、コンピュータなどを使用して理解を深めていきます。

算数: 基礎概念を重視。中学入試に対応しています。

読解国語: 読解力がつきます。

★発達障害児教育

いきいき教室

9月開講

「いきいき教室」には決まったカリキュラムはありません。ひとりひとりのお子様に発達検査を実施し、保護者の方との面談などにより、個別の指導案をたて、教科学習や就学にあたっての文字・数の学習を行います。

発達検査(K-ABC)を受けてみませんか?

対象年齢: 2歳半〜小学6年

検査料: ¥8,400

いきいき教室

天王寺区東高津町11-7上本町SEビル TEL06-6763-1118

★野外教育活動

元気っ子

★リーダーシップと社会性を育てる

★自然科学の目を育てる

★豊かな自然体験をする

野外教育活動本部

奈良市西大寺町2-1-63 TEL0742-30-5218

★こども英会話

とにかく話せる英語(バイリンガル)が目標です。

しつけ教育にも力をいれます。

MEBAE KIDSの特徴

子供の精神的な発達を大切にします。

年齢を重視します。

MEBAE KIDS

TEL06-6763-2201

「本物体験」を重視した上質のプログラムで、こころ豊かに子育てを。

0歳からのプリスクール・ベティート

安全と清潔を重視した環境の中、曜日替わりの楽しいアクティビティ(English、知育、音楽、Sports with Englishなど)と、あたたかなケアを提供します。

募集対象/0歳〜2歳

コース保育/週1回〜

一時預かり・日祝保育あり

プログラムは毎日変わります。詳しくはお問い合わせください。

2歳からのプリスクール

20年の実績を持つ英語教育や楽しみながら認知を育む独自のメソッドで、充実した幼児期を過ごします。気になる生活習慣の自立を支援し、就園・就学に自信をつけます。

募集対象/2歳〜5歳

(2006年4月1日〜2002年4月2日生まれのお子様)

コース保育のみ

週2回〜5回(月〜金)

複数担任性・給食あり

プログラムは毎日変わります。詳しくはお問い合わせください。

ステラ 2007年度

2008年度 春季

秋季 入園説明会 開催

要予約

お申し込み締め切り 9/21 金

第1回 9/30 日

第2回 10/14 日

時間/AM10:00〜PM12:00

場所/ステラプリスクール 桃坂校

参加対象

プリスクール、プリスクール・ベティートへの入園を希望される保護者の方、またご興味のある保護者の方

説明会内容

●教育理念・Q&A

●保育内容・サービス内容・料金等のご説明、他

無料託児サービス

お申し込み時に必ずお申し出ください。諸手続きが必要となります。

お申し込み【要予約】

Tel.06-6775-8807

ご見学・ご体験受付中

お気軽にお問い合わせください。

Stella

Pre School 桃坂

by Classy Co.,Ltd

URL http://www.stellanet.com/

Tel.06-6775-8807 FAX.06-6775-8806

大阪市天王寺区筆ヶ崎町5番52号 桃坂コンフォガーデン1街区 3階

《人生を楽しむみたい》④

最近が高齢者用品にもユニバーサルデザインとよばれる商品が多く出回るようになった。その意味をひとことで表すと「すべての人の為にデザインされた」商品ということ。スプーンや杖などですきなものや、なるほどと思うデザインもありなかなか楽しい。

家創ることはライフデザインすることだと思う。「ココロをカタチにすると家になる」その人の生き方がデザインされることで居心地のよい家になる。

高齢になると生活に手すりは欠かせない。自立して生きるために、ゆっくりでも毎日歩くことはとても重要な運動である。しかし手すりも一人一人使い勝手や取付位置などが違う。できれば実際に握り、自分に合った手すりを選び、試してみる必要があると思う。また、居間や寝室に病院のような手すりがついているのもあじけないので、デザインも住居に合ったものを選びたい。

写真①の手すりは取付器具も木製にすることで、居間にあっても違和感のない落ち着いた空間を保っている。また、持ち手を楕円形にすることで持ちやすくしっかりと握れるようにしている。写真②は山へハイキングに行った時に見つけた枝を玄関の手すりに用いて壁面の飾りのように使った。

「転ばぬ先の杖」は早めにしておいたほうがよいかもしれない。

■事業主体・企画
大阪府知事 (1) 第51370号

(有) **ライフデザイン インターフェイス**
〒543-0051 大阪市天王寺区四天王寺2-5-2 樓'S東門102号

大道具3丁目コーポラティブハウス
エコロジー・高齢者対応仕様

参加募集中

TEL 06-6775-6041

<http://www.holonica.com/LD>



みんなで止めよう温暖化
 チーム・マイナス6% www.team-6.jp
 株式会社カンボーはチームマイナス6%に参加しています。

緑ある豊かな都市生活を始めませんか

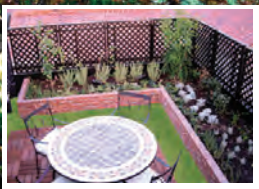


都市から屋上緑化 環境問題を考えました

現在、地球温暖化やヒートアイランド現象を解決するため、都市の緑地面積を増やすことが必要とされています。屋上緑化には、都市環境の改善に加え、建物には省エネ効果・建物の保護、人には、疲労回復や癒し効果・集客効果・お子様への情操教育など、様々なメリットがあります。



弊社の「カンボー緑化システム」は設計から施工まで一環して行うことによって、低コストを実現しました。



屋上・ベランダに「都会のオアシス」を

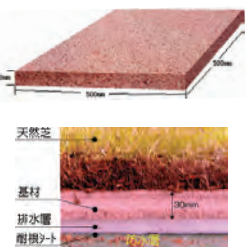
環境に優しい竹材を使った屋上緑化基材 BLグリーンマット

竹を粉碎してマット状に成型したものです。その上に芝を置くだけで簡単に芝生緑化ができます。

BLグリーンマットサイズ

サイズ(1枚当たり)ー500mm×500mm×厚さ30mm
 重量(1㎡当たり)ー乾燥時……………約12.8kg
 張り施工後……………約32kg(含水時)

素 材 ————— 基 材 ……竹チップ



天然芝
 基材
 排水層
 根 barrier

Q.荷重で建物に良くないのでは？

A.非常に薄く、軽量化された「BLグリーンマット」を使いますので、心配は無用です。1㎡あたりの重量は芝が水分を含んだ状態で、約32kg/㎡(建築基準の半分)です。

Q.水を撒くことで、漏水の危険はありませんか？

A.標準的な防水工事が施行されている屋上・ベランダなら特に問題はありません。また、事前に屋上・ベランダの防水診断を無料でさせていただきます。

Q.除草剤・水やりなど維持費管理が大変じゃないですか？

A.保水性・透水性のバランスが優れ、メンテナンスを最小限に抑えることができる「BLグリーンマット」は通常の土壌より、はるかにお手軽で経済的です。

天然芝生キット ちょこっと芝生

木枠 間伐ヒノキ材
 (奈良県御杖村森林組合)

基盤 BLグリーンマット
 (京都府・和歌山県産竹100%)

芝生 3種混合ロール芝
 (兵庫県・鳥取県の休耕田を有効利用)

天然エコ素材
 地球にやさしい素材を選び、匠の技で仕上げました。



養生芝生付





産地から宅急便でお届けします！

ちょこっと芝生100(100×100cm)※19,800円(送料別)
 ※他に50×50cm、50×75cmなど全6サイズをご用意。

ベランダ・屋上・屋根の防水・改修工事、
 外壁の吹き付け・塗装工事、土木防水工事、
 樹脂特殊工事などの施工も承っております。



府立布施高校 屋上防水工事



カンボー都市緑化研究所
 (株式会社カンボー)

フリーダイヤル
 0120-605-371

〒570-0015 大阪府守口市梶町4-12-5 TEL 06-6906-5371 FAX 06-6906-6566
 ホームページ <http://www.kanboo.co.jp> E-mail bl@kanboo.co.jp



楞嚴寺 (りょうごんじ) を見学

する天満橋駅。ここからすぐ西の「八軒家船着場跡」が最初の見学地です。江戸時代には京と大坂を行き来する三十石船の発着場として栄え、さらに古く平安時代には熊野詣をする大勢の旅人の上陸地としてにぎわったことは、ガイドブックなどでもおなじみです。

でも、ここからがこの講座の面白いところです。少し北を流れる大川が、江戸時代にはこの石碑前の道路の北端まで広がっていたこと。さらに、石碑横の

おなじみです。



玉造稻荷神社に到着

ほうびを頂いたような幸せを感じた一日でした。中でも行程の最後に訪れた旧真田山陸軍墓地は、強く心に残りました。

大阪で生まれ大阪市立小学校和商業学校で教育していただいた私は、今は廃校になったり女子校に変身していたりしても、自分を育ててくれた母親と同じくらい、母校としての愛着を抱いています。しかしいつも同窓会の総会で説明したくなるのが、私どもが在校中最も虐げられた卒業生だという事実です。



旧真田山陸軍墓地を見学

とりわけ今日の真田山墓地では、ただその歴史と今日に至る市民貢献の経緯に、感激と感動を覚えただけでなく、老骨の身でも何かお役に立てることをしたい、という思いを強くしました。あとは皆さんと相談して実行に移すだけだと考えています。そんな所なら一度行ってみようと思われた方は、なるべく近い機会に真田山公園へ足を向けてください。そしてご感想を教えてください。お待ちしております。

「ドラマチックな大阪」に出会えるまち
歴史講座参加者 中央区・井上静子さん

歴史講座参加者 中央区・井上静子さん

NPO法人まち・すまいづくりは、6月15・22・29日、7月6日の4週連続金曜日、大阪歴史博物館と協力し、「上町台地歴史講座2」を開催しました。16人の参加者とまち・すまいづくりスタッフが大阪歴史博物館学芸員の大澤研一氏の先導で上町台地の歴史名所を探索しました。今号は6月29日、7月6日の上町台地中・北地区のまち歩きについての感想を紹介します。

上町台地歴史講座2
中・北地区まち歩きリポート



気なく通り過ぎていた風景に、
もさまたまな史実やエピソード
が隠されていることを知り、口
マンを感じました。

続いて釣鐘屋敷を見学、太閤
下水、大村益次郎殉難の碑、越

中井、聖マリア大聖堂などを終
てゴール地の玉造稻荷神社へ。
講座に参加して、私たちの住
むまちが「ドラマチックな大
阪」に出会える素敵なまちであ
ることを実感しました。「歴中

と文化の宝庫」と呼ばれる上町
台地には、まだまだ新しい発見
がたくさんあるはず！ こ
れからも地域の方々と触れ合い
ながら、「大阪再発見」を楽し
みたいと思います。



屋上緑化イメージ

都市緑化を研究し、ビルの「屋上緑化」「壁面緑化」など設計から施工まで対応するカンボー都市緑化研究所（カンボー内）では、大阪の都心居住地上町台地こそ「都市緑化」が必要な地域であるとして、一般住宅からビル建物まで、幅広い緑化商品を提案・提供します。

今日では「都市緑化」という言葉も普及し、公共施設などでは植栽や憩いのための自然空間を設けることが珍しくありません。特に大阪の猛暑は、ここ数年厳しさを増し、今や奄美大島どころか赤道直下下のシンガポールより暑くなっているとか。都市を涼しくするためには、どこかで熱を吸収しなければなりません。都市緑化には都市環境の改善、生活環境の向上、商

カンボー都市緑化研究所
住空間の環境対策に貢献
屋上・ベランダ緑化を簡単に

「ト」は建物の屋上だけでなく、マンションのバルコニーなどで簡単に芝生を育成でき、都市型住宅でも手軽に緑化を可能にしました。芝生をセットにしたキット商品「ちよこっと芝生」もこのたび発売しました。

同社はベランダ、屋上の防水
改修工事、外壁塗装工事も請け負
います。

問い合わせはカンボー都市緑化
研究所（守口市梶町4-12-
5、フリーダイヤル0120-6
05-371）まで。

家族の理想の暮らしを具現化

昔の家に比べ、今は「手を加えながら安心して住める家」が増えてきました。スリーエムハウスリフォームでは、水回り、内装、外壁、オール電化など、小さなリフォーム工事から全面改装まで請け負います。問い合わせから見積もり、本契約、工事、アフターメンテナンスまで、専門スタッフによるきめ細かなコンサルティングを通じて暮らしの夢をしっかりと受け止め、プロの施工スタッフの豊富なノウハウと経験を生かし、より満

足のいくプランで具現化します。

リフォームする場合は、「自分たちはどんな家に住み、どんな生活をしたいのか」を思い描き、その夢や希望を決めてあげられないことが大切です。具体的な希望が浮かばない場合は、同社に現在のが不満点、家族構成やライフスタイルなどの背景を細かく伝えるだけで「家族の現在、未来にとって何が必要なのか」を的確に組み込んだプランを提案してくれます。

単なる改修や更新ではなく、既

ちよこっとリフォームから建て替えまで
スリーエムハウスリフォーム



記事に関するお問い合わせは、直接掲載企業にご連絡ください。

GREEN SLEEVES

アロマテラピーと香り雑貨の専門店





アロマスクールも実施

- アロマオイル
(プラタナス・生活の木)
- バューブ ・ アロマポット
- パッチワークレメディーなど

9月から定休日が変わりました

URL <http://www.bellvie.jp> **TEL** 06-6767-1737

住所 天王寺区味原町14-23 (味原小学校前) **定休日** 水曜日・祝日 (OPEN 11:00~)



“光セラピー”1度で、小顔・美白効果

7色光線を浴びるだけで、甦る肌と髪 ― 変化を実体験！

育毛コースもあり



最先端科学技術が生んだ、
LED光＋マイナスイオン＋遠赤外線のパワー
プロもお客様も、絶賛の効果と
持続力。ご来店がなくなる
日本でただ1つのお店が登場！

安心の20分施術
高級専用
化粧品付

1,800円

うまち読者サービス
初回半額



プリズム
シャーム
ザロン

天五寺

天王寺区大道2-11-4 (喜久三亭さん隣)
PM19:00
06-6772-2555



デトックスマッサージと酸素カプセルを中心に、
あなたの元気をサポートします

美と健康をチェックする

B-CHECK(デトックスマッサージ(ボディ))

ハーブメント&ゲルマニウム足浴
+Rオイルマッサージ+Dオイル

<120分> (Rオイルマッサージ50分) ¥13,000

うえまち読者限定 **Wキャンペーン**

20%OFF

上記マッサージを受けられた方に
+ フェイシャルマッサージ
+ かかと角質ケア
いれずれを受けていただけます。

Beauty&Health
B-CHECK

営業時間 11:00~19:00 定休日・木曜日

06-7890-6003

天王寺区生玉町3-35 キューボードビル4F 12F



French Restaurant RiRe

ハーブの生命力に溢れた体にやさしいフランス料理



旬を味わう秋物語メニュー…¥6,000(税込・サ別)

【期間】9月1日(土)～10月31日(水)

お食事前のお楽しみ一品
 北海道産旬のサンショと茄子のガトー・パルサニコビネガールと黒オリーブソース
 舌平目と蟹のボーレ・ゼット・バット包み エストラモンクの香り
 青森県から銀の鰹胸肉のロースト・トランペット豆パース
 その腿肉とフォアグラ 松茸と水菜のポフワ一仕立て・山花椒の香りとともに
 ラズベリーのソルベとヨーグルトのムース・ソーダ
 柿のハイス香るロースト・メイプルシロップ・ソース
 最高のフルボン産パスタ・リアスクリュー添え
 コーヒー又はハーブティー

● 当日でも構いませんので、ご予約のうえご来店いただけますようお願い致します●

 **ポルドーウィンフェアー開催(9月15日～10月30日まで)**
 期間中秋物語メニューをうそまちを見てご予約いただいたお客様に、様につきポルドーウィンの
 ハーフポルドー1本をプレゼント(先着50組まで)です。ポルドーワインのボトル
 を20%OFFでサービスしております。

……抽選にてポルドー旅行が当たるキャンペーンを実施! フランス食品振興会協賛……



ランチタイム
 11:30～14:00(L.O.) ¥2,100～



ディナータイム
 17:30～20:45(L.O.) ¥3,800～

TEL: 06-6767-0567

URL: <http://www.rirere.co.jp/>

〒540-0004 大阪市中央区玉造2-4-13 上町ロングピア1F 定休日:火曜日

老舗の伝統の味を守り、本当に美味しいふぐを提供するお店



特選てっちりコース ¥12,000 (2名様より)

ホールSTAFF募集
週3回～4回・学生可・17時～18時～
(着物着付出来る方歓迎)

◆詳しくはお問い合わせ下さい◆

ご予約の上 日曜・祝日に来店店の
5名以上のグループに限り……………
特別のサービスをさせていただきます

一日頃のご愛顧に感謝してー
10%割引券をご用意しました



26年の実績を持つ痩身サロンが
新たに生まれ変わります！

体脂肪は生活習慣病の源です。
むくみ・冷え症・メタボリックが気になる方は
独自のオリジナルマシン「スーパードリカ」を
体験していただくチャンスです。
岩盤浴・サウナとは全く異なるマシンです。

● 1回で1.3kg減量された方も!! ●

「うえまち掲載記念トライアル」

◎体重を減らす事を重視？
◎美しいプロポーション作りを重視？

※年齢、体質問わず痩身を体験して頂けます。

どちらでもOK!

痩身 3回 特別価格 5,000円

鍼灸治療もやっています
女性鍼灸師が施術いたします

うまし ホームページ公開中 !!
ホームページからご意見・感想をEメールでお寄せください
<http://www.machi-sumai.com>


06-6773-1429
 大阪市天王寺区筆ヶ崎町1-9
<http://r.gnavi.co.jp/k027707/>
 営業時間：午後3時～午後11時

本券を必ずお持ち下さい
得々!! 10%割引券
 本広告をご持参の方に限り
 お会計金額から10%割引させていただきます。
 有効期限 平成19年9月末日迄一



JOYMAX
(アソビシティと2F)

● 近鉄 上本町駅
近鉄百貨店

● 近鉄 谷町九丁目駅

女性専門・完全予約制

06-2800-400-3615

営業時間：平日10～15時・17～21時 土曜10～16時
休日：日祝・第3日曜日 TEL:06-6772-3146
住所：大阪市天王寺区生玉町4F-28 アソビシティと2F

電話(06)6775-1111
全館朝10時→夜8時
12階レストラン街は夜10時まで営業