

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
URL 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
〒543-0043 大阪市天王寺区勝山1-11-29
TEL&FAX.06-6779-7222



うえまち 編集局
〒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.06-6772-1555
メールアドレス uemachi@machi-sumai.com
ホームページ http://www.machi-sumai.com/uemachi/

Monthly
UEMACHI

2011
November
11
No.79
10月20日(毎月20日)発行

「うえまち漫遊」 「まちの再発見」の巻(其の拾式)

大阪歴史博物館 学芸員 大澤 研一

上町台地に残された
大阪城の石垣石(1)

今年、現在の大阪城天守閣の建物が完成して80周年に当たります。今、わたしたちが目にする大阪城は基本的に徳川時代に築造されたもので、天守閣は寛文6年(1666年)の落雷で焼失した後江戸時代に再建されることはなく、昭和6年(1931年)に復興されたというわけです。現在の大阪城の魅力の一つに高く美しい反りを持つ石垣積みがあります。また、石垣石自体も巨大なものが少なくなく見る人を驚かせますし、全体で使用されている石は何と100万個にも達するといわれています。これらの石のほとんどは花こう岩で、産地は東六甲(兵庫



龍造寺町に保存されている石垣石



龍造寺町に保存されている石垣石

前、同地にあった本願寺が「石山本願寺」(これは江戸時代以降の呼び名。本堂は大坂本願寺と呼ばれたのは、お寺の礎石にちよつとよい石が地中からゴロゴロ出てきたからといわれ、上町台地の地面の下はもともと石だらけ?と思ってしまう)ですが、もし実際に上町台地北部でこうした現場に遭遇することがあったら、徳川時代の大阪城の築城工事、あるいは

英語のバトン!
Kids English
キッズイングリッシュクラス

ネイティブ&バトントワリング
幼稚園準備を英語とバトン!
毎週金曜日 10:30~12:00
1コイン体験できます

TEL 06-6774-5066
maribatonschool.com

田端修(都市プラン・デザイナー)×高口恭行(一心寺長老)
夕陽丘まち談義(15)
清水坂と清水寺へのアクセス
—坂の上と下から—

〈高口長老〉今日は清水坂のデザインについて聞かせてください。

◇ 写真に見える清水坂の両側は、御影石を積んだ高い擁壁が続く坂道であり、南側の清水寺境内地と北側の星光学院校地の間を切り通した格好になっています。ほぼ70mの延長で10mの高低差、勾配はおおむね1/7が、一続きの階段になつてはいるなかなかの急坂です。片側に幅1m程度の斜路が設けられており、元気な若者はこちらを使っていることが多いようです。壮健な人にはスロープの方が歩きやすいということなのかどうかは定かではありませんが、調べてみる価値がある問題です。



一方、坂下までやって来た車椅子の親子が急勾配の斜路を前にして、上るのを諦め引き返した光景も印象に残っています。確かに、車椅子の利用を念頭においた通称バリアフリー新法では、屋内

で1/12、屋外では1/20以下の記述があり、この場所の坂道勾配はこれをはるかに超えています。坂道の整備策としてみると、階段と斜路の併設は現実的な方策といえますが、その斜路にも限度があるということになります。下寺町方向から清水寺へ参詣するルートとしては、普通、境内墓地やよく知られた玉出の滝に直接つながる、別の細い2本の道路が使われています。清水坂そのものは、境内地に沿って夕陽丘の頂部につながる坂道ということになります。

自動車で参りに来る人の経路を考えると必要でしょう。清水寺の場合は、谷町筋から清水坂の下り口につながる幅員6m程度の道路があり、その周辺には駐車場も整っています。清水寺境内地には東側にも出入り口が設けられていますから、坂道を利用することなく、坂の上からアクセスできます。坂道は上と下の両方向から見ることがあるということになります。

この龍造寺町には熊本の細川家も石垣石を運び込み、保管していたことが分かっています。大坂城の建設工事が真つ盛りだった17世紀前半は、この付近のあちこちで石垣石が積まれた景色が見られたとつづです。

cura commons
ケアラコモンズ・ライフサポート

デイサービス
貸付介護居室
短期滞在介護居室
人生を愉しみたい

TEL 06-6775-0345
FAX 06-6775-0344

12/24 4階 金剛の間
90分食べ放題&飲み放題
クリスマス ファミリーバイキング

大人 4,500円 小学生 2,500円
幼児 1,000円(3歳以上) 2歳以下 無料

18:00~19:30 19:00~20:30
20:00~21:00

全60種の豪華メニューが食べ放題&飲み放題!!

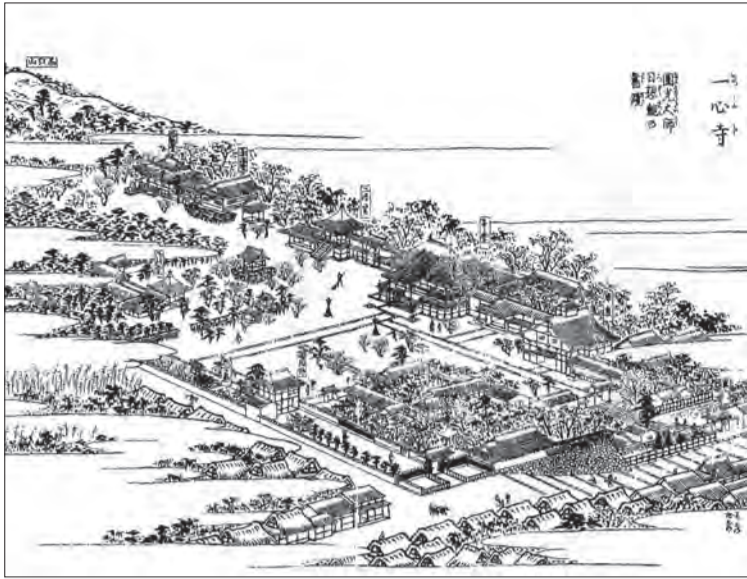
数量限定販売
アウイナの創作料理

おせち

和食三段重(全51品目) 三〇,〇〇〇円
限定数 三五〇個

洋食一段重(全12品目) 一〇,〇〇〇円
限定数 一五〇個

11/30(水)までのお申込みがお得...各おせち1,000円引
ご来館受取りがさらにお得!アウイナ利用券1,000円分プレゼント



「摂津名所図会」一心寺（左）と坂叡山の額（右上）、駒つなぎの松（右下）

一心寺広報

「坂叡山」…なんと読むのでしょうか？

一心寺倶楽部 事務局長 平田 秀瑞 師

一心寺の本堂正面の欄間に掛かっている大きな額にこの文字が書かれています。ご参詣の方に「あれは何と読むのですか」とか「どんな意味ですか」とよく聞かれます。「ばんしょうざん」と読みます。「木へん」の木が上についているので全く異なる字と

地の中辺りに五輪塔のお墓があります。高さ約2m「高岳院殿華窓林陽大童子」となっておりますが、実はこれが徳川家康公の8男、慶長5年（1600年）2月に6歳で亡くなった徳川仙千代君のお墓なのです。

……一心寺納骨堂の南、墓地の真ん中辺りに五輪塔のお墓があります。高さ約2m「高岳院殿華窓林陽大童子」となっておりますが、実はこれが徳川家康公の8男、慶長5年（1600年）2月に6歳で亡くなった徳川仙千代君のお墓なのです。

山高岳院「一心寺」はこの時家康公によって命名されたものなのであります。（一心寺刊『うえまち』より引用）……一心寺は大坂冬の陣には徳川方の本陣が置かれ、また夏の陣には主たる戦場となり全てが消失、一面焼け野原と化しました。その後徳川3代の20年で復興整備され、ほぼ今日の原型が形成されたといわれます。

「摂津名所図会」には、松林に囲まれた山門をはじめ各堂宇・伽藍（がらん）、山内寺院の姿がうかがえます。「坂叡山」の面目躍如といったところでしようか。▽問い合わせ 一心寺倶楽部事務局、電話06・6774・2500、午前9時～午後5時 http://www.issinj.or.jp

天王寺区役所 はつらつシルバーサポーター養成講座

天王寺区役所は11月29日から「平成23年（2011年）度のはつらつシルバーサポーター養成講座（高齢者介護予防指導者養成講座）」を分館2階講堂で開講。全10回で8回以上出席者に修了証を発行します。

認定を受けていない元気な65歳以上の区民が対象。定員20名。参加費無料。第1回は11月29日午前10時～12時。大阪市の高齢者の健康問題「高齢者のこころの健康」について講義。

第2回は12月7日午後1時30分～3時30分。「毎日に運動を取り入れよう」をテーマに講義。正しいウォーキングの実技を行うため動きやすい服装で参加。

参加は事前に電話で申し込みが必要。11月28日まで。▽天王寺区役所保健福祉課 センター分館、天王寺区上汐4-3-2

地域保健活動グループ「天王寺区真法院町20-33、電話06・6774・9968

医師や健康運動指導士、気功講師、管理栄養士ら、バラエティーに富んだ講師陣による、いつまでも健康で「はつらつ」とした生活を目指す高齢者をサポートする指導者養成の講座です。要支援・介護

高齢者が互いに介護予防の正しい知識を身に付け実践することが必要です。参加は事前に電話で申し込みが必要。11月28日まで。

高齢者が互いに介護予防の正しい知識を身に付け実践することが必要です。参加は事前に電話で申し込みが必要。11月28日まで。

天王寺区役所は11月29日から「平成23年（2011年）度のはつらつシルバーサポーター養成講座（高齢者介護予防指導者養成講座）」を分館2階講堂で開講。全10回で8回以上出席者に修了証を発行します。

認定を受けていない元気な65歳以上の区民が対象。定員20名。参加費無料。第1回は11月29日午前10時～12時。大阪市の高齢者の健康問題「高齢者のこころの健康」について講義。

第2回は12月7日午後1時30分～3時30分。「毎日に運動を取り入れよう」をテーマに講義。正しいウォーキングの実技を行うため動きやすい服装で参加。

うえまちポタローグ

おおさか自転車マップづくりの会

ポタリング(自転車での気ままな散歩)+ログ(記録) 川内 義行 氏

② 自転車でゆく？天王寺七坂

過ごしやすいこの季節、自転車で少し変わった所へいってみようという方もおられると思います。例えば、大正区周辺の川を渡る渡船を、一筆書きのように乗り尽くしにゆく自転車好きがいます。市の渡船は全部で8カ所ですが、大阪には何かと7カ所をまとめて巡り歩くという行楽が古くからあります。例えば大阪七福神に大坂七墓。そして、上町かいわいでは、何と言っても「天王寺七坂」です。

まず7つの坂のうち、自転車で走ることができるのは「真言坂」「天神坂」「逢坂」の3坂。「源聖寺坂」「口縄坂」は途中で階段があって、「清水坂」は坂全体が階段状です（脇のスロープを押して歩くことはできます）。「愛染坂」は一見普通のスロープですが、「車両通行禁止」の看板が見えます。

走行できる坂のうち「真言坂」はかなりの勾配で、上るにはちょっと覚悟が要ります。「逢坂」は幹線道路なので、車道を走るのに慣れていない限り、人と交わって狭い歩道を走ることになります。辛うじて「天神坂」だけが自転車で普通に走行できそうな道として残ります。

残念ながら七坂は自転車でゆきやすい所ではなかったようです。ここで発想を変えて、急坂も階段も「あり」と思えば事情は違ってきます。急坂はもっぱら下ることし、階段

おおさか自転車マップ 大阪市中央区南版 Ver. 1 1部525円で販売中。販売書店はホームページでご確認ください。http://www.occn.zaq.ne.jp/cycle-map

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？ (34) 仕上げ磨きをされていますか？ 歯が生えたばかりの頃は、自分で磨けるからと仕上げ磨きを怠り、歯垢が溜まり、歯が黄ばんでくる。歯垢は歯の隙間に溜まり、歯を腐らせます。仕上げ磨きは、歯垢を落とすために必要です。本町ヒルズ歯科クリニック TEL. 06-6774-4182

お写経で心洗われるひとときを 一心寺写経堂は国道25号線をはさんで一心寺の向かい側にあります。市街地とは思えない静寂の中で心を落ち着けて写経ができます。必要な用具はすべて用意済。初めての方には係りの者がくわしく説明いたします。随時お気軽にお越しください。●随時写経 午前9:00～午後4:00の間、いつでもできます。受付は午前9:00～午後2:00(毎週水曜日と12月28日～31日は休み) ●写経料 ●随時写経ご回向料 1巻につき1,000円申し受けます。●月例写経会ご回向料 1巻につき2,000円申し受けます。用紙のお持ち帰りもできます。ご自宅にて書写された場合でも月例写経会においてご回向いたしますので、随時ご持参ください。●月例写経会(納経回向法要) ※予約が必要です。浄写されたお写経は毎月1日曜日の納経回向法要において、仏前に供養。ご回向された後、奉納されます。ご回向料は一巻につき2,000円。お問い合わせ、予約は 一心寺写経堂 TEL(06)6774-8700

信頼の技術で満足をご提供 衣替えの季節、さわやかな暮らしのお手伝い 高級ブランド品もお手のもの 12/10(土) までのお得なサービスです! 普段着コース 10%OFF デリケートコース 20%OFF しまい洗いコース 20%OFF 丸善舎 CLEANING お気に入りの衣類は安心してクリーニングできる丸善舎で。本店 TEL.6771-6646 寺田町店 TEL.6772-4535 北店 TEL.6771-7731 生野店 TEL.6712-8064 大阪市天王寺区大道1丁目2-27 上本町店 TEL.6761-3788 国分町店 TEL.6771-6266

ふらっと療術楽々コース 約30分 予約制 3,000円

足ヒザ関節液 **肩コリ** **電気or光線** **ソフトケア** **緩和手技**

足がだるい方・冷える方・むくみ カチカチ、ゴリゴリ肩首背では？
気味な方、一度お試しを！ コリを解消しましょう！

大阪療術センター 電話 (06) 6942-1422
大阪市中央区本町1-1-10 五苑第2ビル902号室 大阪療術
地下鉄谷町線・中央線「谷町四丁目」駅下車 4番出口から本町通を西へ70m

1万人参加! **2011年11月9日・10日**
於 マイドームおおさか 出展者募集中!!

(株)美咲ファインスト代表取締役 貝阿彌敬美 講師 **11月1日(火)**
心身のバランスを取り戻す 18:30~(食事付)
農村体験プログラム 大阪第一ホテル

サンケイ新聞大阪本社 代表 倉井鏡太郎 講師 **11月16日(水)**
新聞販売の変遷に見る社会の変質 8:00~(食事付)
大阪第一ホテル

各講演会の参加申込み
問い合わせは...

NPO法人 SKC・船場経済倶楽部
TEL 06-6261-8000 FAX 06-6261-6539

上本町プラザ歯科 〒543-0002 天王寺区上本町4丁目1-33
TEL 06-6775-0118

http://www.plaza-dc.jp/ ※保険外治療のみクレジットカード利用可能

入れ歯革命 **ハリガネなしで自然な口元**

ハンスクラブチャー
わずかな弾力を持った材料で作るためピッタリフィット!!
従来のものより、**ガタつき、違和感を軽減!!**

大阪療術センター
大阪療術師会は11月27日、第5回「療術健康フォーラム in 大阪」を開催します。

今回は「療術と健康」をテーマに講演と療術体験の2部制になっています。講演は「生活習慣病の予防」と題し、中央区保健福祉センターの保健師がメタボリック症候群対策として高血圧・高脂血症・糖尿病を予防する食事や栄養、運動について講演します。

第5回 療術健康フォーラム in 大阪
講演「生活習慣病の予防」と療術体験

療術体験では、療術はよく分からない、少し不安があるという人

に「ラジオ波(高周波)」「光線療法」「療術基本手技(大阪方式)」の体験療法を実施します。体に優しい痛くない施術なので高齢者も安心して受けられます。

会場はアネックス・パル法円坂 06・6706・1503

大阪赤十字病院で市民健康講座
生活習慣病と心血管疾患

大阪赤十字病院は11月12日(土)、市民健康講座「生活習慣病と心血管疾患」を開催します。本館4階講堂で午後2時~4時30分。

「生活習慣病と心血管疾患」と「メタボリックシンドローム」についての2部講演。統括は循環器科部長・稲田司氏、講師は同科副部長・

林富士男氏と同科医師・徳永元子氏。血圧の正しい測り方や生活習慣病に配慮した食事・運動療法を学べます。

生活習慣病の予防には、日ごろの食生活を見直し、適度な運動を心掛けることが必要となります。今回の講座を機に日々の暮らしを見直してみ

参加は事前に申し込みが必要。11月2日まで。先着60人。医療社会事業課に電話(06・6774・5192)または2階8番窓口で直接申し込み。受付は午前8時30分~午後5時。

▽大阪赤十字病院 天王寺区筆ヶ崎町5-30



NPO法人国際生涯学習文化センター
NPO法人国際生涯学習文化センター(OCC)は11月5日、歴史に学ぶ楽問塾 Part5「日本人の勇氣と自信が湧き出る講座」を開催します。

今回で最終回。「日本の国の形を創った七人のサムライたち」と題し、江戸文化の奥深さと明治の革新性を併せ持った福沢諭吉の人生に迫ります。

日本人の勇氣と自信が湧き出る講座
最終回・福沢諭吉の人生に迫る

11月13日、歴史ウォーク Part34「大神神社と纏向(まきむく)の山の辺の道」。参加費は一般2000円、会員1500円(拝観料は別途要)。要予約。

20日、英語ウォーク「秋!紅葉の京都嵐山・嵯峨野」天龍寺から落柿舎へ町並み散策。参加費は一般3500円、会員3000円。要予約。

▽予約・問い合わせ NPO法人国際生涯学習文化センター、中央区谷町9-3-11・318、電話06・6764・1282



NPO法人SKC企業振興連盟
船場経済倶楽部は11月9・10日、「2011まいどおきに博」

2011まいどおきに博

同博は関西最大規模の異業種交流展で、全国の民間優良企業が業種や業態の枠を越えて集い、新商品を発表することに力を入れている。新規顧客開拓とともに企業間の新たな企画創出につながるのが狙い。

1987年の開催以来、全国に情報発信できる活気とビジネスチャンスにあふれる産業展として定着している。今年は「がんばろう日本・挑戦する関西」を合言葉に、特別企画を多数実施。ユアSAM&Bと光岡自動車共同開発した環境に優しい電気三輪自動車(来年発売予定)を電気四輪自動車と共に展示。OSK日本歌劇団を迎える空間演出や空くじなしの名物抽選会も実施します。

マイドーム大阪3階、午前9時30分~午後5時(10日は4時まで)。併せて「歴史と伝統の奈良! 頑張る企業展」と「2011養父市産業フェア」を開催します。

▽NPO法人SKC企業振興連盟 船場経済倶楽部 電話 06・6261・8000

HAPPY BIRTH
ST. BARNABAS' HOSPITAL
INFORMATION

月経前症候群
排卵後のホルモンで 30-40歳が症状を好発

情報提供: 財団法人 聖パルナバ病院

生理が近づいてくると頭痛、体のだるさやむくみ、乳房の張りなど体調不良が生理まで続くことはありません。生理(以下、月経)の前にさまざまな不快な症状を月経前緊張症、あるいは月経前症候群といいます。

月経の10日ぐらい前から不快な症状が出始め、月経が始まるまたは終わるころには消失します。頭痛、腰痛、腹痛、乳房痛、顔面や手足のむくみ、下腹部膨満感などがあります。

また精神的なものは、イライラ、集中力の低下、疲労感、不安感もあり、人によって異なりますが、軽いものも含めれば、月経のある女性の8割の人が何らかの症状がみられているようです。症状がひどく寝込んだり、仕事を休まなければならない場合もあります。

年齢的には30-40歳の女性に多いようです。原因はいろいろ説があり、はっきりしたことは分かっていません。しかし、無排卵の人にはこうした症状がないこと、排卵後に症状が出ることから、卵巣から排卵した後分泌されるホルモンが関係していると思われる。

このホルモンは月経の10日ぐらい前から急に増加し、体に作用します。若い時はその調節がうまく行われていますが、年齢が上がるにつれて、調節がうまく行われないのではないかと考えられています。そのため好発年齢が30歳以降であるのかもしれませんが。ほかに生活環境や精神的なストレスなども原因ではないかと考えられています。

治療方法は、排卵を抑える女性ホルモン薬(ピル)や漢方薬が使われます。そのほかいくつかの対症療法がありますが、決まったものはなく、いろいろな症状に合わせて各自で合った方法を見つけることになります。

規則正しい生活やバランスの取れた食事、特に大豆やバナナ、レバーなどビタミンB6を多く含む食事が良いようです。また、脂肪、砂糖、動物性タンパク質を控えるようにし、野菜や果物をたくさん取るようにしてください。塩分はできるだけ控え、カフェインやアルコールもできるだけ取らない方がいいでしょう。マグネシウム(あずきなど)、カルシウムなどは、心掛けて取るようにしましょう。適度な運動も大切です。

骨量の維持・増加には運動が大切

骨粗しょう症はカルシウム摂取不足が最も重要な原因と考えられてきましたが、実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。

一番強くなる30歳の骨の強さは、思春期にどれだけ運動したかにか左右されます。しかしこの「骨預金」、もう30歳を過ぎてしまうと積み上げる必要はありません。今からでも運動によって「コソコソ」積み立てることが可能です。運動が促されることで、骨密度が向上し、骨の強さが保たれます。

運動が促されることで、骨密度が向上し、骨の強さが保たれます。

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町5-52
TEL 06-6774-1151

寒い季節こそ痩せる絶好のチャンス!
9割が成功! **耳つぼダイエット**

無理なくラクヤセ大成功!

体脂肪 32% → 25%
-7%

Comment
何をやってもダメだった私が耳つぼを初めてから、お腹がみるみる痩せていき2カ月後には体脂肪32%が25%に減少!周りには見た目がすごく変わったねと言われ、大満足です。腰痛も軽くなったので本当に感謝です。

体重 62kg → 48kg
-14kg

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 日・祝・全日
TEL 06-6774-1230

併用で効果UP!!
背骨・骨盤矯正

骨盤・背骨の歪みを直してダブルでキレイに健康に!
耳つぼダイエットと一緒に骨格をチェック!脂肪がつきやすくなる原因となる骨格の歪みを徹底的に矯正。健康的に痩せる近道!

耳つぼカウンセリング + 背骨・骨盤矯正
5000円 無料

●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

〒543-0028 大阪市天王寺区小橋町4-61
健康相談室 あすなる(上本町店)



めばえ幼児才能学園グループ

大阪本部教室 TEL (06) 6763-2201 奈良本部・布施・生駒・その他多数教室有
大阪市天王寺区東高津町11-7 上本町グランディビル3F <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 ★こども英会話 ★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★

学習に最も大切な**集中力**が増し**記憶能力**が高くなる!
ワーキングメモリークラス 10月スタート分2期生募集中!!

このコースは **通常レッスン+知能発達テスト** の設定です。

対象児 満4歳~小学3年生 レッスン料 13,650円(税込)
入会金 25,000円(税込) 教材費・年間 12,600円(税込) **限定8名**

※他コースも受講された方はレッスン料が11,550円になります。
11月現在で満4~5歳のみ入会金半額(12,500円)
指定曜日+フリークラス→週2回の受講が可能です。 詳細はお問い合わせください。

平成23年度**秋期生** 平成24年度生**募集中**

乳幼児部 ■才能育成 ■知育造形 ■小学受験
小学生部 ■ピタゴラス ■算数/読解国語(小1~3年生)

各コースの無料体験も随時受付中!
ワーキングメモリーも体験可能! ご参加下さい!

めばえベビーあひあいコース 締切延長10/31(月)まで!

心育て、脳を鍛える盛りだくさんな内容です。
●脳科学レッスン! ●ベビーヨーガ・マッサージ!
●英会話レッスン! ●めばえのイベントに参加!

中期日程(H23.10~12) 対象 生後3ヶ月検診終了~1歳6ヶ月位(ご相談に応じます)
通常コースの入学金割引制度があります。

11/7(月) ベビーマッサージ 17(木) ネイティブ英会話 12/5(月) ベビーマッサージ 11(日) クリスマス会

期間 平成23年10~12月
場所 大阪本部教室
参加費用 3ヶ月一般15,750円(税込)
脳科学と脳を鍛える教材づくりの日程は後日 ※日程は都合により変更の場合があります。

追手門学院小学校 平成24年度入試結果報告

講演 **絵本の読み聞かせの大切さ**
追手門学院小学校の教頭による同校の平成24年度入試結果報告と講演を行います。

開催日 11月17日(木)
時間 10:00~11:30
参加費用 無料
先着10名 予約制
詳細はお問い合わせください。

「一年賞状をパソコンで作ってみたい」年末に向けてそう考えている人も多いのでは。パソコンを持っていないし、初心者だからと諦める前に一度パソコン教室のホエール上本町校に足を運んでみては。同教室は「同じことを100回聞かされても笑顔でお答えします」をモットーに初心者やシニアに

「奥が深い。長く続ける人が多いのは、そこに楽しさと喜びがある」と、そこに楽しさと喜びがある。同スクールは毎年関西代表として全国大会に出場する名門のバトンワリング教室で、府外からのレッスン生も所属。大阪府大会ではコンテスト部門「小学生の部」「一般の部」で金賞を受賞。11月に開催される関西大会への出場権も獲得しました。

「年賞状をパソコンで作ってみたい」年末に向けてそう考えている人も多いのでは。パソコンを持っていないし、初心者だからと諦める前に一度パソコン教室のホエール上本町校に足を運んでみては。同教室は「同じことを100回聞かされても笑顔でお答えします」をモットーに初心者やシニアに

「年賞状をパソコンで作ってみたい」年末に向けてそう考えている人も多いのでは。パソコンを持っていないし、初心者だからと諦める前に一度パソコン教室のホエール上本町校に足を運んでみては。同教室は「同じことを100回聞かされても笑顔でお答えします」をモットーに初心者やシニアに

「一年賞状をパソコンで作ってみたい」年末に向けてそう考えている人も多いのでは。パソコンを持っていないし、初心者だからと諦める前に一度パソコン教室のホエール上本町校に足を運んでみては。同教室は「同じことを100回聞かされても笑顔でお答えします」をモットーに初心者やシニアに

「一年賞状をパソコンで作ってみたい」年末に向けてそう考えている人も多いのでは。パソコンを持っていないし、初心者だからと諦める前に一度パソコン教室のホエール上本町校に足を運んでみては。同教室は「同じことを100回聞かされても笑顔でお答えします」をモットーに初心者やシニアに

「一年賞状をパソコンで作ってみたい」年末に向けてそう考えている人も多いのでは。パソコンを持っていないし、初心者だからと諦める前に一度パソコン教室のホエール上本町校に足を運んでみては。同教室は「同じことを100回聞かされても笑顔でお答えします」をモットーに初心者やシニアに

「一年賞状をパソコンで作ってみたい」年末に向けてそう考えている人も多いのでは。パソコンを持っていないし、初心者だからと諦める前に一度パソコン教室のホエール上本町校に足を運んでみては。同教室は「同じことを100回聞かされても笑顔でお答えします」をモットーに初心者やシニアに

ロイヤルアイビアカデミー 幼年長・小3~4年生で英検準2級~準1級挑戦

本科の入学キャンペーン中

1級に挑戦。イベントも豊富で秋の芋掘り、ハロウィンパーティーなど楽しみながら通園。12月にはカナダ校でのサマースクールを開始します。また同校では10周年を記念し、カナダのトロント校を10月23日に

中国語クラスの様子

マリ・バトン スクール 魅せるバトンワリング 長く続けられる楽しさがある

四天王寺夕陽丘の一角、吹き抜ける天井と鏡張り・ガラス張りの明るいレッスン室で生き生きとした表情を見ているのは、マリ・バトンスクールの生徒たち。同スクールは毎年関西代表として全国大会に出場する名門のバトンワリング教室で、府外からのレッスン生も所属。大阪府大会ではコンテスト部門「小学生の部」「一般の部」で金賞を受賞。11月に開催される関西大会への出場権も獲得しました。

ホエール上本町校 無料講習会 年賞状にチャレンジ!

マンツーマンでパソコンの使い方から基礎から教えています。初心者、特にシニアに好評なのが毎月実施している無料講習会。パソコンをあまり使ったことがない人向けの講習なので安心して参加できます。11月は「初めてのパソコンで年賞状にチャレンジ!」。日時は22日午後1時30分からと

ワーキングメモリー 脳科学の研究成果を幼児教育に生かす

当園では、脳科学の研究成果としてワーキングメモリークラスがスタートして1年間が経過しました。クラスに参加される約100名の子どもの能力をさらに向上させるためにレッスンの研究開発はもろろんのこと、その成果を科学的に研究データとしてまとめることも進んでまいりました。今後はワーキングメモリー機能が属する脳の前頭葉機能をさらに理解するためのお話をいたします。

英才保育 ぎんのすず 脳を育てる、心を育む 知育教育

0歳児からの取り組みで才能を引き出す

子どもの園。ぎんのすずは、生後2ヶ月の乳児から5歳児を対象に、大脳生理学に基づき右脳・左脳教育(ドーマンソッド)、石井式漢字教育などを取り入れたカリキュラムを実施し、頭の良い子に育てる保育に取り組んでいます。幼い子どもたちは「天才になれるだけの脳」「優しい心」「困難を乗り越えられる勇気と強い心」「知ろう・覚えたい・やってみよう」という意欲を全身にあふれる

梅花女子大学のコーチに指導を受けているチアリーダーの授業の様子

親子の広場 みんな家族

子育てのポイント!

「子どもが変わるお母さんの「つけ力」(エール書房) 絶賛発売中。大阪府の大型書店で購入できます。めばえ幼児才能学園大阪本部 電話06-6763-2201

一心寺シアター倶楽 公演情報

電話06-6774-4002 Eメール:theaterkura-since2002@officebl.net

★演劇 劇団レッドフェイス プロデュース公演 平成23年度(第66回)文化庁芸術祭参加公演 「万象 DONSYO」長州藩士編&坂本龍馬編 大阪公演

△作=龍造寺里琴 △演出=榎原利彦
△出演=伊藤俊彦(セメント金魚・三ツ星キッチン)、堀田貴子(スカイコーポレーション) 庄田佑右、丸岡真由子(サンミュージックアカデミー)、杉山裕右(スカイコーポレーション) 榎原利彦(劇団RED・FACE) ほか
△日時=11月5日午後3時・7時、6日正午・午後4時
△料金=前売4,000円、当日4,500円、学生3,000円
△問い合わせ=<http://www.redface.jp/index.html>

この作品は、3月11日の大震災を受け、書き下ろした作品です。あの時と同じ、共通項を見つけました。それは「安政の大地震」。江戸を襲った大地震は徳川幕府の屋台骨をも揺るがしていったのです。

追手門小学校 今年度入試速報

2名合格!!

大教大附属平野幼稚園 / パドマ幼稚園 / 城星学園幼稚園 / 奈良帝塚山学園幼稚園
※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。

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

楽しい夏の思い出作り保育

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。

2011年合格実績(11.3.20現在) 今年度入試速報
大教大附属平野幼稚園 / パドマ幼稚園 / 城星学園幼稚園 / 奈良帝塚山学園幼稚園
※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>

一心寺シアター倶楽 公演情報

電話06-6774-4002 Eメール:theaterkura-since2002@officebl.net

★演劇 劇団レッドフェイス プロデュース公演 平成23年度(第66回)文化庁芸術祭参加公演 「万象 DONSYO」長州藩士編&坂本龍馬編 大阪公演

△作=龍造寺里琴 △演出=榎原利彦
△出演=伊藤俊彦(セメント金魚・三ツ星キッチン)、堀田貴子(スカイコーポレーション) 庄田佑右、丸岡真由子(サンミュージックアカデミー)、杉山裕右(スカイコーポレーション) 榎原利彦(劇団RED・FACE) ほか
△日時=11月5日午後3時・7時、6日正午・午後4時
△料金=前売4,000円、当日4,500円、学生3,000円
△問い合わせ=<http://www.redface.jp/index.html>

この作品は、3月11日の大震災を受け、書き下ろした作品です。あの時と同じ、共通項を見つけました。それは「安政の大地震」。江戸を襲った大地震は徳川幕府の屋台骨をも揺るがしていったのです。

★演劇 劇団ユニット InVade Map 5周年記念公演「HOUKOU」

△出演=岡野一平、丸山真輝、小野篤志、恵比須元哉、さのゆみ、赤塚元 ほか
△日時=11月11日午後7時、12日午後3時・7時、13日午後4時
△料金=前売2,500円、当日2,800円、学生・60歳以上2,000円
△問い合わせ=090-5159-4224 (InVade Map)

★ダンス Creative Dance Theatre Performance 「その瞬間・・・」

△出演=折田克子、阿部友紀子、山本浩、ほか
△日時=11月23日午後2時・6時 △料金=前売2,500円、当日3,000円
△問い合わせ=090-3032-5132 △HP=<http://www.studio-i.tv/>

★おうさか学生演劇祭 一心寺シアター倶楽が大学生演劇団のレベルの高さに注目し、2008年から行っている大学・専門学校のための演劇祭。東京・シアターグリーン学生芸術祭とも提携し、学生演劇団の相互交換を行い、小演劇界の底辺からの底上げが目的である。

11月のラインナップ

甲南大学 甲南一座「ダブリンの鐘つきカビ人間」
△日時=11月19-20日
△料金=共通チケット2,000円 (お気に入りの劇団4劇団の観劇可能) ※劇場窓口・電話予約でお買い求めいただけます。

★演芸 一心寺前浪曲奇席
△出演=京山幸枝君、春野ココ、京山伴君、三原佐知子
△日時=11月12-14日
△料金=一般2,000円、学生1,000円
△場所=一心寺南会所
△問い合わせ=06-6771-6682 (浪曲親友協会)

★ベリーダンス Mona Belly Dance 「Arabian Oasis」
△出演=Aina、Barbee Mako、Mona、Mona class
△日時=11月27日午後5時30分
△料金=前売3,800円、当日4,300円
△問い合わせ=080-3787-6899 (Mona)

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.isshinji.or.jp/theater/>

同じことを100回聞かれても笑顔でお応えします

★11月の無料体験コーナー★

11/22(火) 13:30~
11/26(土) 10:00~

「パソコンはあるけど遅くて使われへん」といった時は、お気軽にご相談下さい。

TEL 06-4392-7892 大阪市天王寺区上本町8丁目4-11 KIMURAビル4階

初心者&シニアのためのパソコン教室
受付/9時から17時 定休日/日曜・祝日

大好評

おいしさに安心をそえて50余年!

パイニアメ

お菓子に夢を... Pine パイン株式会社
URL http://www.pine.co.jp

【訂正とお詫び】

10月号に掲載した大阪市立近代美術館建設準備室の記事写真説明に誤りがありました。正しくは、佐伯祐三「郵便配達夫」です。訂正お詫びします。

『うえまち』編集局では、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。

大阪市立東洋陶磁美術館

中国浙江省で明時代の宮廷用青磁片が出土
歴史が書き換えられる大発見

大阪市立東洋陶磁美術館では12月25日まで国際交流企画展「碧緑(へきりょく)の華・明代龍泉窯青磁―大窯楓洞岩窯址(みんだいりゅううせんようせいしー)だいのうふうとうがんとしー」を発掘成果展」を開催しています。

中国浙江省の龍泉窯青磁は鎌倉時代以降、日本に多数もたらされた日本人なじみの深い中国陶磁です。近年、大窯楓洞岩窯址が発見され、故宮博物院などの伝世品に類する「碧緑」の青磁片が出土し、明時代の洪武・永楽年間に宮廷用の青磁製品を焼成した窯であることが明らかになりました。同展では中国陶磁史上の重要な考古学的発見の

午前9時30分～午後5時 (入館は閉館の30分前まで) 観覧料は一般800円、高校・大学生480円、中学生以下・大阪市内在住65歳以上(要証明書提示)、身体障害者手帳を持参の方は無料。

▽大阪市立東洋陶磁美術館
北中之島1-1-26、
電話06-6223-0005

http://www.moco.or.jp

プレゼント
同展の無料招待券を5組10人にプレゼント

11月10日締め切り。

大阪歴史博物館

心斎橋きものモダン
―煌めきの大大阪時代―

当時のファッション・ライフスタイル体感

大阪歴史博物館は開館10周年記念事業「もっとワクワ」まで実施しています。現代美術作家とのコラボレーション展示や常設展示無料開放など。詳細はホームページをご覧ください。

6階特別展示室では12月4日まで「心斎橋きものモダン―煌めきのモダン―煌めきのモダン」(みの)めきの大阪時代」を開催。近代の心斎橋筋から発信された先端的なファッションやライフスタイルに注目。心斎橋桔梗撫子文単衣(右)と高橋成徳「秋立つ」(左)

午前9時30分～午後5時 (金曜日は8時まで、入館は閉館の30分前まで)。毎週火曜日は休館。観覧料は大人800円、高校・大学生600円、常設展示とのセット料金は大人1320円、高校・大学生940円、中学生以下・大阪市内在住65歳以上(要証明書提示)・障害者手帳持参の人(介護者1人を含む)は無料。

▽大阪歴史博物館 中央区
大手前4-1-32、電話06-6946-5728

http://www.museum-city.osaka.jp/

プレゼント
同展の無料招待券を10組20人にプレゼント

11月10日締め切り。

大阪市立自然史博物館

大阪自然史フェスティバル2011・リミテッド
子どもワークショップも毎月開催

大阪市立自然史博物館は11月19・20日に「大阪自然史フェスティバル2011・リミテッド」を開催します。自然保護団体などが大阪の自然の現状や自然に関する活動の楽しさを紹介するイベントです。ワークショップや講習会も多数開催します。午前9時30分～午後4時30分(入館は4時まで)。入場無料。19・20日「関西文化の日」は常設展入場無料(ただし、特別展は有料)。

11月3・23日、ミニワークショップ「たんけんクイズ+今日のチャレンジ」を開催します。展示室を見て回りクイズに挑戦し、指令に添っていく小学生を対象としたワークショップです(未就学児は保護者同伴で参加可能)。本館1階で午前11時15分～12時、午後1時15分～3時45分に開催。参加費無料。

11月12・13日には子どもワークショップ「くらべっこ! ドングリ」を開催。博物館のドングリを比較しドングリカードを作ります。花はいつ咲くのか、帽子はいつかにかかっているのかなど疑問解決やドングリが地面へ落ちる前の様子などを紹介します。本館で午前11時～午後1時・2時30分(1回約45分)。対象は小学生以上(定員50名)。

http://www.museum-city.osaka.jp/

大阪くらしの今昔館

江戸時代の町家で古典芸能を楽しむ
浦島太郎や乙姫の大つくりものが出現

大阪くらしの今昔館では毎月さまざまなイベントを開催しています。

開館10周年を記念したイベント「大つくりもの」を11月20日まで開催。浦島太郎や乙姫の大つくりものが出現します。さらに、11月5日「町家寄席落語」、13・27日「第11回町家で楽しむ古典芸能(13日)落語・27日)乙女文楽」など、江戸時代の町家の座敷で古典芸能を楽しめます。

また、11月6日「絵本で楽しい時間」(大坂今昔館)を開催します。

詳細は同館のホームページをご覧ください。

午前10時～午後5時(入館は4時30分まで)。入館料は一般600円、高校・大学生300円、中学生以下・大阪市内在住65歳以上(要証明書提示)・障害者手帳持参の人は無料。火曜日・祝日は入館料無料。火曜日・祝日の翌日・第3月曜日は休館。

▽大阪くらしの今昔館 北区天神橋6-4-20、住まい情報センター内、電話06-6242-1170

http://house.sumai.city.osaka.jp/museum/

上町台地 住まいと暮らしの無料相談会

第4回 11月12日(土) 住むこと・暮らすことのいろんな「困った!」をまとめてなんでも相談!

午前10時～午後3時

NPO法人まち・すまいづくりの無料相談会です
専門家チームが責任を持ってご相談に応じます

住まい ● 宅地建物取引主任者 ● 一級建築士 ● インテリアプランナー

暮らし ● 弁護士 ● 司法書士 ● ファイナンシャルプランナー

NPO法人まち・すまいづくり
会場:天王寺区勝山1丁目11-29(四天王寺 東大門前)
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)

- 〈幼児のおたのしみ会〉 11月18日午前11時から。絵本の読み聞かせ、手遊びなど
- 〈赤ちゃんのおたのしみ会〉 毎月第2木曜日前午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『あなたにこの本を!』展 11月1日～12月27日
- ミニ図書展示『大阪を舞台にした小説』 11月1日～11月30日

天王寺図書館(天王寺区上之宮町4-47、電話06-6771-2840)

- 〈郷土史講演会〉
「文学の森天王寺区―ゆかりの作家・作品をたどって―」
11月23日午後2時から。先着80人。講師:高橋俊郎氏(オダサク倶楽部・図書館司書)
- 〈ぼちぼちのおはなし会〉
11月26日午後2時から。先着25人。出演:天王寺おはなし「ぼちぼち」

大阪城 復興80周年祭 大阪城夢祭2011

大阪市民の寄付により復興してから今年の11月7日で80周年を迎える大阪城天守閣は、11月3〜13日に記念事業として「復興80周年祭・大阪城夢祭2011」を開催。天守閣前本丸広場に特設ステージを設置し、大阪城や大阪の歴史・文化を身近に感じることが出来るイベントを多数実施します。

特設ステージでは初日7日、高校生和太鼓や吹奏楽のパフォーマンス、ミュージシャングランプリOSAKA 2011受賞者のステージなどが楽しめます。12・13日は本丸広場特設アースで戦国武将ゆかりの当地グルメが味わえる「大阪城ゆかりのグルメ大会」を開催。

午前10時〜午後5時に開催。参加費無料(ただし「大阪城料」は有料)。

復興80周年記念日の7日は天守閣の入館料が無料になります。先着8000人に記念バッジをプレゼント、同祭開催期間中に満80歳の誕生日を迎える人には大阪の伝統工芸品を贈呈するなど特典が盛りだくさんです。詳細はホームページまたは電話でお問い合わせください。

▽大阪城天守閣中央区大阪城1-1、電話06-6941-3044
http://www.osakacastle.net/



四天王寺ワッソinなにわの宮

古代東アジアの国際交流を再現
テーマ「自然との共生」被災地復興願う

「四天王寺ワッソinなにわの宮」が11月6日、史跡・難波宮跡で開催されます。四天王寺ワッソ実行委員会主催。古代、大阪は「なにわの津」と呼ばれ、日本の東アジア交流の拠点でした。同祭は「友情は1400年の彼方(あなた)から」と題して当時の様子をみまひやかに再現。今回で20回の節目を迎えます。

古代の人々も自然と深く関わって生きてきました。東日



ドーンセンターで朗読劇 いのちの政治家 山本孝史物語

12月15日、ドーンセンターで朗読劇「いのちの政治家・山本孝史物語」が開催されます。午後6時30分開演。入場料は3000円。

山本孝史氏は自らもがんと闘いながら「がん対策基本法」「自殺対策基本法」という命を守る法案成立に命をさ

さげた政治家。孝史氏の58年の人生を妻・山本ゆき氏がつづった著書の朗読劇です。アナ・トーク学院学院長でラジオパーソナリティーの鈴木美智子氏、俳優の田中健氏らが出演します。鈴木氏は同舞台朗読の提唱者。

第2部では山本ゆき氏と六代目笑福亭松喬師、あしなが

大槻能楽堂 平家物語を観る「船弁慶」

大槻能楽堂は11月19日午後2時から、能の魅力を探るシリーズ(全24回)「平家物語を観る」の戦いのあわれ!」を語る」を開催します。第20回は上田拓司主演の「船弁慶」。

義経は頼朝に疑惑を持たれ都落ちし九州を目指す。尼崎の大物浦で涙ながらに別れの舞を舞う静御前と離れ出航する義経一行。その時、壇ノ浦で滅亡した平家一門の亡霊と総大将・平知盛の怨霊が義経らに襲いかかる。前半は静御前の優美な舞、後半は義経一行と平家の亡霊が争う荒々しい様、と対照的な場面展開が楽しめる一曲です。

チケットは一般前売り

4200円、当日4700円、学生前売り2600円、当日3000円。プラス500円で座席指定が可能(要予約)。

▽大槻能楽堂中央区上町A-7、電話06-6761-8055



山本能楽堂 「英語で上方」「大阪の音色を楽しむ」編

山本能楽堂で毎月第1・3土曜日に開催する「初心者」のための上方伝統芸能ナイト。11月5日は「英語で上方・スペシャル」編。英語落語桂かい枝、お座敷遊び島之内たに川、英語講談旭堂南陽、能「岩船」山本章弘、体験コーナーお座敷遊び。19日は「大阪の音色を楽しむ」スペシャル」編。浪曲「春野恵子、落語(はめもの)桂吉坊、女道楽内海英華、上方舞山村若、体験コーナー落語。「はめも

の」とは落語の間に入るBGMのことで、上方落語の特徴でもあり、大阪ならではの趣向が楽しめます。

両日とも午後6時開演。Sエリア4500円、Aエリア4000円、Bエリア3500円。軽食と飲み物付き。

11月3日、初心者のための能体験講座「まっちゃまらサロン」を開催。能面や能装束の鑑賞、謡体験など能の魅力を堪能できる1時間半。テーマは「外国での能」。午後5時開演。入場料1000円。抹茶と菓子付き。



また鈴木美智子氏は、11月18日午後6時30分から兵庫県芦屋市の芦屋ルナ・ホールで開催される朗読劇「谷崎潤一郎「春琴抄」」をプロデュースし、出演します。桂米團治師共演。前売り3500円。両公演の問い合わせはアナ・トーク学院(06-6941-8781)まで。

▽ドーンセンター中央区大手前1-3-49

補助対象工事費の1/2
上限200万円/戸 別途設計について 上限20万円/件 補助

NPO法人まち・すまいづくりからのお知らせ

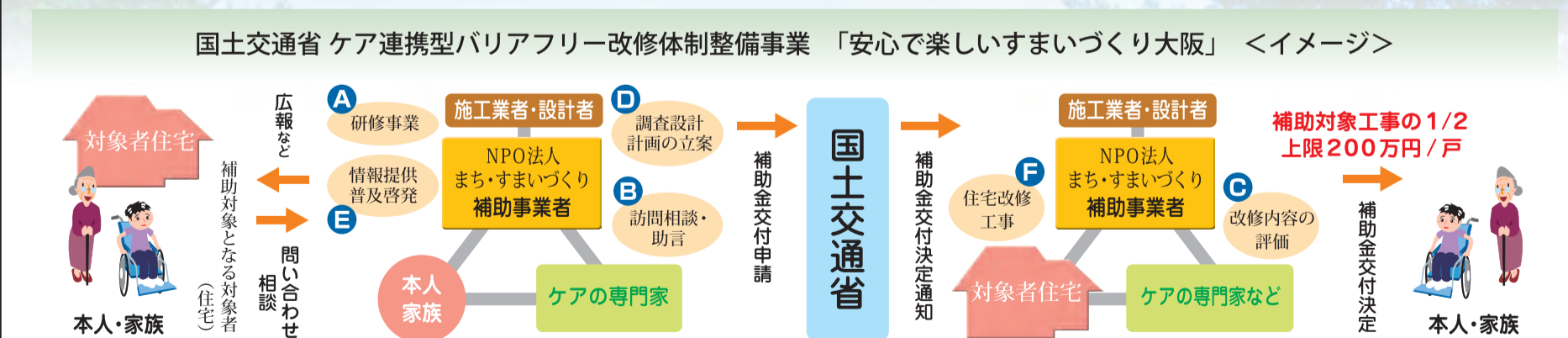
国土交通省 **ケア連携型バリアフリー改修体制整備事業**

NPO法人 **まち・すまいづくり** **安心して楽しいすまいづくり大阪**

NPO法人まち・すまいづくりの「安心して楽しいすまいづくり大阪」事業が、国土交通省が実施する平成22年度(2010年度)高齢者等居住安定化推進事業の第1回募集において、ケア連携型バリアフリー改修体制整備部門に選定されました。

ケア連携型バリアフリー改修体制整備事業は、国土交通省が選定した団体(補助事業者)のみが窓口です。 本事業の詳細に関しては、国土交通省H.Pをご覧ください

まずはご相談ください。 無料相談窓口 <補助事業者> NPO法人まち・すまいづくり 電話 **06-6779-7222**



国土交通省 平成23年度 高齢者等居住安定化推進事業 ケア連携型バリアフリー改修体制整備部門 <公表資料>

高齢者等居住安定化推進事業とは 高齢者等居住安定化推進事業は、高齢者、障害者および子育て世帯(以下、高齢者等といいます)の居住の安定確保を図るため、高齢者等が生活支援サービスの提供を受けられる賃貸住宅の整備に関する事業や、高齢者等の居住の安定確保に資する先導的な事業の提案を、国が公募し、先導性や普及性等に優れた提案に対して、予算の範囲内で、事業の実施に要する費用の一部を補助するものです。

補助事業者(団体)のイメージ 補助事業者に登録しているケアの専門家と設計者・工務店等と連携し、A研修事業、B訪問相談・助言、C改修内容の評価、D調査設計計画、F住宅改修工事、E情報提供・普及啓発の一連の事業を行うグループ。

補助金額と対象となる住宅 補助対象工事の1/2 上限200万円/戸 対象者は上記参照 (別途設計について上限20万円/件補助)

本広報の内容は国土交通省が公表する資料に基づき、高齢者等居住安定化推進事業、ケア連携型バリアフリー改修体制整備部門事業「安心して楽しいすまいづくり大阪」の情報提供、普及啓発として掲載するものです。

●●●地域の医療費削減プロジェクト●●●

オーダーメイドダイエットクラブ

健康とキレイをサポート!!

正しい栄養摂取方法をご提案することで健康な身体作りをサポート。リバウンドしない肥満解消プログラムを通して生活習慣病の予防・解消し地域社会の医療費の削減に貢献することを目的としています。

肥満予防健康管理士が個別サポート
1回無料のお試し後、サポートを希望する場合は10回券5000円で利用できます 成功例多数▶▶▶

ダイエット教室・健康セミナーなどのイベントも開催
クラブオーナー・教室講師 随時募集中

ホームページ (有)アイコーポレーション
中央区谷町6丁目10-18 谷ビル2F
TEL.06-6767-2777 FAX.06-6767-2771
E-mail aika-staff447@docomo.ne.jp
谷町六丁目駅②出口・松屋町駅⑤出口すぐ
http://www.e-aika.co.jp/aika/

うるおい艶肌マツコラーゲンパック付 70分 ¥4,000
ボディトリートメントマツコラーゲン 70分 ¥6,000
ボディトリートメントマツコラーゲン+エステ 90分 ¥8,000

秋の限定メニュー

オールハンドトリートメント
フェイシャルエステ
完全個室・完全予約

ご予約 tel.06 6774-2620

上本町ルルド 検索

うま・い屋 庄助

11月末までのタイムサービス 生ビール 100円

午後4時から午後6時まで

TEL 6773-4036 駅 徒歩2分

営業:午後4時~午前1時 年中無休 天王寺区上汐3-1-3 近鉄大阪上本町駅・地下鉄谷町九丁目駅 近く

男性入会特典
会話の間の取り方・話し方個人レッスン

お祝い結婚相談

人生の素敵な出会い

結婚

ご両親もお問い合わせ下さい

TEL (06) 6948-6447 オフィスあづみ 検索

Fax.06-6948-6448 大阪市中央区内平野町1丁目3-9 サンビオ大手前401号 内閣府認定NPO法人全国結婚相談業センター正会員 日本仲人協会会員

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

大阪上本町駅 【新歌舞伎座】真裏5m

天王寺区上本町 マツオ整骨院

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

朝日工務店 カーサプランニング

住まいることなら「あなたの街の工務店」へ

じっくり相談できるサロンを新設

朝日工務店は新築、リフォーム、耐震工事のほか、雨漏りや水回りのトラブルなど、住まいることなら何でも気軽に相談できる「あなたの街の工務店」です。

このほど、来店客に配慮したサロンを新設。グループ会社カーサプランニング一級建築士事務所も併設、アジアテイストの空間でリラックスしながらじっくり相談できます。一級建築士・一級土木施工管理技士が在籍しており、親切・丁寧な女性コンサルタントもいるので女性や建築に詳しくない人も安心。カタログの取り寄せなどにも柔軟に対応してくれます。

新設したサロン

南国セラピーサロン琉球

発汗ダイエット 塩で体内大掃除

半額体験でマイナス2kg減った人も

南国セラピーサロン琉球は「今すぐ細くなりたい、ウエストくびれがほしい」という人に好評の発汗ダイエットを行う女性専門、完全予約制のサロンです。その場で体重が2kg減る人もいるそう、すぐに結果が出て内側からきれいになれるとのこと。

人気の「琉球ソルト痩身コース」は沖縄産の天然塩とオリジナルの保湿ジェルで独自の施術を行います。脂肪のみみ出しは、すぐに余分な水分が大量の汗となって

効果も期待できます。脂肪をリンパ腺に流していく作用と腸マッサージで老廃物が排出され体質改善にも良いそうです。また、塩に

毒素と一緒に出ていき、同時に脂肪燃焼作用で痩身(そうしん)めです」とスタッフ。

今なら、琉球ソルト痩身コース120分通常2万1000円が半額の1万5000円で体験できます。

▽南国セラピーサロン琉球 天王寺区石ヶ辻町18-10-40
電話06-6776-7001

特典 コース体験でネックマッサージ3150円を先着20人にプレゼント(11月30日まで)。予約時に「うえまちを見た」とお伝えください。

シェラトン都ホテル大阪は今年もクリスマスディナーショー「シェラトンスターライトクリスマス2011」を開催します。

12月22日はフォーコクソングバンド・海援隊。ディナー午後8時、ショー9時。3万3000円。中学生以上。

23日は歌手・和田アキ子。ディナー午後6時、ショー7時30分。

S席3万5000円、A席3万3000円。中学生以上。

24日はものまねタレント・コロケ。1部がディナー午後5時、ショー6時。2部がディナー8時、ショー9時。3万2000円。小学生以上。

12月25日は「お子様クリスマスショー」を開催。食事の後に「それいけ! アンパンマンショー」やアンパンマンたちと記念撮影が楽しめます。昼の部は食事午後0時30分、ショー1時20分。夜の部は食事午後4時30分、ショー5時20分。中学生以上1万1000円。2歳以上8000円。

いずれも料金は1人分です。

同ホテルでは11月1-30日、「秋の美と健康応援フェア」を開催します。レストラン&ラウンジ「eu(ゆう)」、日本料理「うえまち」、中国料理「四川」、鉄板焼「松阪」で旬の食材を使った、おいしく元気になれるメニューを堪能できます。ランチは各店とも3200円。女性限定でランチとヤマノリシタルケア(通常6000円相当)がセットになったエステ&ランチ8700円もあります。フェアコース利用の女性には数量限定で「山野愛子美容室エステご利用引券」をプレゼント。

▽シェラトン都ホテル大阪 天王寺区上本町6-1-55、近鉄大阪上本町駅直結

天王寺を中心に建築一筋57年「便利屋工務店」

建築のお仕事 何でも頼める安心工務店

住宅・店舗 あらゆるリフォーム おまかせ下さい!!

見積り何でもさせて下さい!!

一級建築士 在籍
一級建築士木施工管理技士

皆様に愛されて創業57周年

株式会社 朝日工務店
大阪府知事許可(特-19) 6845号

設計から請けたまわります

株式会社 カーサ・プランニング
一級建築士事務所

TEL.06-6771-6286
〒543-0032 天王寺区細工谷1-10-13
http://www.asahi-koumuten.jp/

匠の技術で洗濯... Dr. 米田の

プロが教える衣類のお手入れ 衣替えには「しまい洗い」を

秋も深まり、衣替えはお済みですか。夏物衣類は皮脂などがたまりやすく、汚れが残っているとカビの原因になります。しまい洗いの洗濯が必要で、洗濯の回数が多いと色あせも気になります。「しまい洗い」のコツをDr.(ドクター)米田に聞きました。

はやりファストファッションと呼ばれる安価な衣類は、デザインに特化した耐久性に欠ける物もあります。お気に入りの衣類を長く着るには、洗濯に気を配る必要があります。

色あせの大きな原因は紫外線です。洗濯物は陰干しするか、乾きにくい場合は直射日光の下で裏返して干しましょう。洗剤の使い方も重要。婦人用のデリケートな衣類などは素材や色を見て、色柄物用と白物用で洗剤を使い分けること色あせを防ぐことができます。クリーニング店では8種類ほどの洗剤を使い分けしているそうです。

衣替えを機に「しまい洗い」は洗濯のプロにお任せしてみたいかがでしょうか。

クリーニングについての問い合わせ 丸善舎 電話06-6771-6646(本店)

秋の美と健康応援フェア

板焼「松阪」で旬の食材を使った、おいしく元気になれるメニューを堪能できます。ランチは各店とも3200円。女性限定でランチとヤマノリシタルケア(通常6000円相当)がセットになったエステ&ランチ8700円もあります。フェアコース利用の女性には数量限定で「山野愛子美容室エステご利用引券」をプレゼント。

▽シェラトン都ホテル大阪 天王寺区上本町6-1-55、近鉄大阪上本町駅直結

大量発汗と腸マッサージでペタンコお腹に!!

1回だけで-2kgの方も!!

塩パワー 体内大掃除

ギュッと徹底絞り出し!

こんな方に

- 最近お肉がつきだした
- よくむくむ ●代謝が悪い
- 冷え症 ●肩こり ●便秘
- アルコールをよく飲む

通常120分 21,000円 10,500円 初回

お腹腸マッサージ 発汗

琉球ソルトマッサージ

遠赤サウナ

背中 ヒップ・腰

足の付根のリンパ流し

お腹腸マッサージ

腕・足

首・肩・頭

薄着20名様限定 30分3,150円相当 プレゼント!!

痩身・フェイシャル・リラクゼーション 南国セラピーサロン 一りゅうきゅうー

女性専用 TEL 06 6776-7001 完全予約制

http://salon-ryukyu.net 営業時間:11:00~20:00 定休日:金曜日 天王寺区石ヶ辻町18-10-40(近鉄大阪上本町駅徒歩3分) 11月末まで有効

消防署 通信

天王寺消防署からの消防や防災に関するお知らせや情報、講習会の案内などを紹介するコーナーです

『応急手当』講習会のご案内

大阪市では、大切な生命を助けるために、AEDの使用法を含めた応急手当の講習会を開催しています。

■普通救命講習(講習費無料・3時間) お申し込み、お問い合わせは、最寄りの各消防署にお願いします。

講習会開催消防署	連絡先	午前	午後	夜間
天王寺	06-6771-0119	27日(日)		
阿倍野防災センター	06-6643-1031	26日(土)	26日(土)	

■上級救命講習(講習費無料・8時間) ■応急手当普及員(受講料:8000円) お申し込み、お問い合わせは、(財)大阪市消防振興協会にお願いします。06-6459-1500まで。

平成23年 秋の火災予防運動について

【期間】平成23年11月9日(水)~15日(火)

【平成23年度大阪市防火標語】

「おおさかに 広がれ笑顔と防火力」

重点目標

- ①住宅防火対策の推進
- ②放火火災・連続放火火災防止対策の推進
- ③事業所等における防火安全対策の徹底
- ④地域防災力の向上 ⑤高齢化消化器による事故防止対策

詳細は、ホームページをご確認ください▶ http://www.city.osaka.lg.jp/shobo/

お知らせ うえまち「防災」シリーズは休載しました。次回にご期待ください。

たかつガーデン 公益事業イベント たかつふれ愛フェスタ

夢のスペシャルトークショー & ニューイヤーコンサート

申込み開始 **11月12日(土)より**

2012年 **1月9日(月・祝)** 13:00~15:00 (受付12:00)

たかつガーデン 8階全フロア 定員 **200名** 参加費 **無料**

※小学生以上可。先着順。定員になり次第締切り。

第1部 朝原・奥野ご夫妻によるトークショー(75分)
第2部 日本センチュリー交響楽団によるクラシックの名曲演奏(30分)

朝原 宣治 大阪ガス 北京オリンピック 陸上男子4x100mリレー 銅メダリスト

奥野 史子 スポーツコメンテーター パルセロナオリンピック シンクロナイズドスイミング 銅メダリスト

日本センチュリー交響楽団 演奏を通して多くの人びとの心に明るい夢が広がることを願い、新しい時代のオーケストラとして発展を目指している。

必要事項を記入の上、FAXでお申込みください。会場1階フロントにて直接お申込み、または、たかつガーデンホームページ「イベント」からのお申込みも可能です。(記入必要事項) ①イベント名「たかつふれ愛フェスタ夢のトークショー」係 ②氏名(フルネーム)・複数の場合は全員の氏名 ③代表者の住所(〒)と連絡先(電話番号) ④お申込み確認後、参加者にのみ参加証を送付します。当日、参加証を必ずご持参ください。 ⑤電話によるお申込み、ならびに11月12日以前の受付はいたしません。

お申込み方法

Takatsu Garden

たかつガーデン 大阪府教育会館

FAX (06) **6768-3170**
TEL.06-6768-3911

■営業時間 9:00~21:00
■http://www.takatsu.or.jp
■〒543-0021 天王寺区東高津町7番11号

近鉄大阪上本町駅から徒歩...約3分
地下鉄谷町九丁目駅から徒歩...約7分

数量限定アウイナの創作料理「おせち」

豪華クリスマスファミリーバイキング

今年もホテルアウイナ大阪は新春を祝う彩り豊かな創作料理の「おせち」を予約販売します。毎年、予約受け付け締め切り前に完売する大好評の「おせち」に厳選した食材を盛り込み、新春の祝い膳にふさわしい全51品目の「和食三段重(3万円)」と全12品目の「洋食一段重(1万2000円)」を用意。受け付け締め切りは12月20日、11月30日までの申し込みみに限り「早期割引特別価格」として

1000円引きとお得。来館での受け取りにはホテル利用券(1000円分)をプレゼントとさらにお得です。数量限定、予約はお早めに。同ホテルは12月24日に大人も子供も楽しめる「クリスマスファミリーバイキング」を開催します。要予約(2人以上)。予約キャンセルは12月22日まで。ホテルアウイナ大阪II天王寺区石ケ辻町1-12、電話06-6772-1441

クリスマスファミリーバイキングを12月15日までに予約すると大人料金1人500円引き。「うえまちを見た」とお伝えください。

追手門学院 大阪城スクエア **落語、クラシックコンサートなど 文化・芸術の秋に**

追手門学院大阪城スクエアではこの秋、文化・芸術への理解を深めるさまざまなジャンルの講座・講演会を開催しています。11月3日は上町学プロジェクト「上方落語」を企画。11月5日は第2回追手門寄席「上方落語」に登場する武士たち。桂梅團治、林家花丸、高島幸次(大阪大学CSCD招聘教授・追手門学院大阪城スクエア企画アドバイザー)と岩城卓二(京都大学人文科学研究所准教授)の両氏が

桂梅團治師

NPO法人南大阪マンション管理士会 **マンション管理のセミナーと無料相談会**

大規模地震対策についても講演

NPO法人南大阪マンション管理士会は11月13日、たかつガーデンで「マンション管理なるほどセミナー」を開催します。セミナーは天王寺消防署予防担当 榎井寿氏とマンション管理士の宮川嘉樹氏による講演。榎井氏は阪神・淡路大震災と東日本大震災の教訓を基にした「大規模地震対策について」。宮川氏は「マンションの問題解決力・居住者間トラブル」をテーマに、居住者間のコミュニケーション向上やトラブルの予防・調停などの事例を用いて問題解決力を分かりやすく説明します。マンションでは、あいさつを交わし連帯感を感じることがさまざまな問題を解決する基礎となり、その居住者間のコミュニケーション向上には理事会の後押しが必要とのこと。セミナー後、防災やマンションに関する基礎知識などを気軽に聞ける相談会を実施します。

セミナーは天王寺消防署予防担当 榎井寿氏とマンション管理士の宮川嘉樹氏による講演。

榎井氏は阪神・淡路大震災と東日本大震災の教訓を基にした「大規模地震対策について」。宮川氏は「マンションの問題解決力・居住者間トラブル」をテーマに、居住者間のコミュニケーション向上やトラブルの予防・調停などの事例を用いて問題解決力を分かりやすく説明します。マンションでは、あいさつを交わし連帯感を感じることがさまざまな問題を解決する基礎となり、その居住者間のコミュニケーション向上には理事会の後押しが必要とのこと。セミナー後、防災やマンションに関する基礎知識などを気軽に聞ける相談会を実施します。

セミナーの様子

マンション管理なるほどセミナー&なんでも相談

開催日 平成23年11月13日(日) 会場 たかつガーデン 3階会議室ローズ(TEL:06-6768-3911) 後援:大阪府・大阪市(財)マンション管理センター

講演 13:30~15:30 **大規模地震対策について** 天王寺消防署 阪神淡路大震災と東日本大震災を教訓にして 予防担当司令 榎井寿

相談 15:30~16:30 **マンションの問題解決力/居住者間トラブル** マンション管理士 宮川嘉樹

聞いてみる。安心できる。相談できる。参加無料

NPO法人 南大阪マンション管理士会 TEL 06-6773-8311
家族を守る・暮らしを守る・資産を守る http://www.npo-osakamankan.ecnet.jp

追手門学院 大阪城スクエア TEL(06)6942-2788 大阪市中央区大手前1-3-20

楽劇の祭典 上町学プロジェクト オープニング 河内厚郎 笠谷和比古

講演「楽劇の祭典、これから...」 第一部 河内厚郎 追手門学院「上町学プロジェクト」座長、関西楽劇フェスティバル協議会代表幹事

第二部 映像と解説「楽劇『保元物語』上演記」 笠谷 和比古 関西楽劇フェスティバル協議会代表幹事

第三部 「上方落語」について

11月3日(木・祝) 14:00~16:00

参加費:無料 主催:関西楽劇フェスティバル協議会 学校法人 追手門学院

定員:200名 後援:社団法人 関西経済同友会

うえまち 12月号は11月20日発行です 広告掲載募集中 お問い合わせは編集局まで TEL&FAX 06-6772-1555 電話番号が変わりました

追手門学院 大阪城スクエア 3周年 TEL(06)6942-2788 大阪市中央区大手前1-3-20

第一部(14:00~15:10) 落語 桂あさ吉「たけのこ」 林家花丸「蔵丁稚」 桂梅團治「佐々木裁き」

第二部(15:20~16:30) 対談 「町人の町の武士たち」 岩城卓二 × 高島幸次 × 落語家

追手門寄席 上方落語に登場する 武士たち

岩城卓二氏 京都大学人文科学研究所准教授

高島幸次氏 大阪大学CSCD招聘教授 追手門学院大阪城スクエア企画アドバイザー

11月5日(土) 14:00より 主催・学校法人追手門学院 共催・大阪より文化センター 後援・読売新聞大阪本社

参加費 1,500円 募集定員 200人

申し込み TEL・FAX・ホームページからお申込みいただけます。受付次第、受講に関するご案内をお送りします。

●FAXの場合=お名前、住所、年齢、電話番号、FAX番号を記載のうえ06-6942-2744までお送りください。

●ホームページの場合=http://www.otemon-osakajo.jp の講演会申込ページからお申込みください。

追手門学院 大阪城スクエア・ファミリークラシックコンサート vol.3

マーニャ&ストリングス

11.23(土) 14:00~15:30

【入場料】高校生以上500円(小学生・中学生無料) ※未就学児の入場はご遠慮ください。

【定員】400名

【出演】ダヌツ・マーニャ(ヴァイオリン)、追手門学院 大阪城スクエア室内アンサンブル

【プログラム】ヴィヴァルディ「四季より「秋」、「冬」ほか

【お話し】門田展弥 (作曲家、音楽評論家、追手門学院 大阪城スクエア 企画アドバイザー)