

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/
まごころを持って、自立した生活をサポートさせていただきます。
入浴、食事の介助や通院の付き添い、住居の掃除、洗濯、買い物、食事の準備、調理など
～お気軽にご相談下さい～
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 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

2009
September



No.53
8月20日(毎月20日)発行

大坂夏の陣の記憶(四) ——天王寺口の戦い—— 一心寺長老 高口恭行師

本多忠朝は家康の四天王・本多平八郎忠勝の二男で今日の千葉県・上総大多喜五万石城主として参戦してました。前年の冬の陣に際し、家康から与えられた持ち場に不服を漏らし、家康の逆鱗(げきりん)に触れ「親の平八郎に似合わぬバカ息子」と罵倒(ばとう)されたのを恥じ、夏の陣では先手として死にも狂いで汚名をそそぐ決意であったといわれています。その本多忠朝隊8000。5月7日の朝は天王寺駅ビル辺りに布陣してました。北、目線300mには庚申堂付近に毛利勝永隊4000が銃口を並べて待ち構えております。当時の火縄銃は200m以下で有効とされてましたからこの段階ではまだ撃たない。決死にはやる忠朝隊の「物見」がじりじりと前進して200mを切った掘越町の下り坂にかかった辺り、ではな

いかと思うのですが、姿を確認した毛利側から銃口が火を吹きました。その音が谷間になって

両軍一斉に射撃と突撃が始まりました。本多と毛利の西側茶臼山の南には真田隊とらみ合う越前隊もまた一斉に動き始めました。これが大体屋敷であったといえます。地形は掘越町付近で緩やかな「谷」になっていて、その坂の上には毛利隊が陣取っていたことになるのですが、最初の射撃戦で本多軍は被害甚大。隣の越前隊へ打ちかかる毛利の勢いに、それはせせせと大将本多忠朝自身愛馬を蹴り立てて敵陣へ駆け込んだ。側近20人も火の玉となつて敵兵を突き伏せていった。しかし撃たれて下馬した乱戦の中でついに討ち死に。側近も十数名が後を追う。

大坂夏の陣のスーパーヒーロー本多忠朝と側近たちの墓は一心寺本堂の向かい側、土塀で囲まれた一面にあります。



上の写真は大阪城？ではありません。白鷺城と呼ばれ、その姿が美しい「姫路城」です。桜門橋を渡るのは、まち・すまいづくり「上町台地歴史講座」の参加者の皆さんです

『うえまち』読者が集い、楽しく

今年5月に開催した同講座特別編「伊勢神宮一見学・探訪」1泊2日の旅行が好評に終わり、「次はどこへいきたいと思いますか？」と弾みがついて開催する運びとなりました。

上町台地の歴史を探索する同講座は、大阪歴史博物館等と協同し、さまざまなテーマで回数を重ねてまいりました。本紙『うえまち』の読者らが集まり、毎回楽しく、興味深い内容が好評を得ています。

秋には毎年恒例となった「日想観の会(9月26日開催・一心寺主催)」に協力、人気の「うえまちコンサート」も10月18日に第7回を開催します(いずれも詳細は別掲)。

イベント会場で皆さんとお会いできることを楽しみにしています。

NPO法人まち・すまいづくりは、『うえまち』の発行を通して、上町台地のコミュニティ創造に取り組んでいます。

Wellness for smiles
COIPA Comfortable Sports Space
このままじゃ、そのままと思う。
Challenge!
9/30 WED まで
登録手数料も0円 初月度月会費も0円 入会つまり! 0円
キッズカルチャースクール9月開校!!
リニューアルオープン!
9/30(水)まで休まず営業!!
キッズはキッズスペース対象外
キッズカルチャースクール9月開校!!
正道会館空手 エイベックスダンスマスター
特別無料1日体験開催▶日程は別掲記事にて

フィットネスクラブ
コス・パ 上本町
お問い合わせ ☎ 06-6771-3411 http://www.ogsports.co.jp/
ホームページから資料請求 コス・パ 検索

引越 関東から大阪初上陸!!
ネット接続 安心価格 迅速対応
夢の新生活へ
ZERO1引越センター
お見積無料!! お気軽にお問い合わせください!!
0120-13-5501

快適な暮らしのお手伝い
創業5周年
理想の暮らしの扉を開く。
スリーエム創改工房
ハウスリフォーム
0120-04-0619
大阪府知事許可(般-17)第124885号

ちょこっとリフォームから全改装、建て替えまで、お気軽にご相談ください。
スリーエム ハウスリフォーム株式会社
本部/大阪府大阪市天王寺区城南寺町8-22(株式会社スリーエムビル内)Tel.06-6762-5354
藤井寺店ショールーム/大阪府藤井寺市沢田1-28-1(西名阪藤井寺インター前)Tel.072-954-1146
奈良王寺出張所/奈良県北葛城郡王寺町王寺1-2-5(王寺郵便局横、スリーエム、メガネ本舗王寺店内)Tel.0745-72-6637
www.3m-house.co.jp 最新情報はコチラ!!今すぐアクセス!!

私たちに任せください!

スリーエムハウスリフォームのお約束

- 安心: 確実丁寧な施工はもちろんのこと、アフターサービスもしっかり!
- 誠実: お客様のご要望をしっかりお聞きします。また、しつこい訪問は一切いたしません。
- 満足: お客様が納得いただける適正な価格と施工プランをご提案いたします!

家族が思い描く夢の敷だけ住まいのプランが広がる。それを実現するのがスリーエムハウスリフォームのかけがえのない仕事です。
相見積り、喜んで承ります。

感謝を込めて 特別ご奉仕!!
創業5周年
INAX
システムバスルーム リノビオ 09モデル 1216サイズ (マンション用) 定価:493,500円(税込) 60% OFF 189,000円(税込)

INAX
システムキッチン イスト 09モデル I型2550 (食洗機付) 定価:727,650円(税込) 60% OFF 327,000円(税込)

INAX
洗面化粧台 オフト 09モデル 定価:90,090円(税込) 65% OFF 31,000円(税込)

※商品ごとの価格です。

Report

第9回 上町台地歴史講座

大阪歴史博物館／まち・すまいづくり

「いにしえの上町台地の景観を求めて(その1)」
— 重源ゆかりの小野浄土寺を訪ねる —

NPO法人まち・すまいづくりは大阪歴史博物館と協同し、8月9日、上町台地歴史講座シリーズ第9回「いにしえの上町台地の景観を求めて(その1)」— 重源ゆかりの小野浄土寺を訪ねる — を開催しました。5月に実施した同講座特別編「伊勢神宮一見学・探訪」に続き、バスツアーに出掛けました。

講師は、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。

兵庫県小野市の浄土寺は鎌倉時代、東大寺復興に尽力した重源ゆかりの寺院で、当時の浄土堂と堂内に阿弥陀(あみだ)三尊立像が現存します(共に国宝)。

この取り合わせは西方浄土から阿弥陀三尊が雲に乗って来迎する様子を実現させようとしたもので、実際、夕刻に落日を背負う時期には素晴らしい来迎の姿を思わせる光景が目まぐるしく見られます。

実は、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行われていました。当時、上町台地の西方は海に向かって開けており、落日に浄土を想い描くには最適な場所だったのです。今、上町台地ではこうした景観は失われてしまいましたが、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落日を背にする時期に訪ね、そうした光景を追体験しようというものです。

また、今回は平成21年度後半から26年度まで修復工事が始まる姫路城の見学も併せて行いました。

(解説)大阪歴史博物館学芸員・大澤研一氏



姫路城天守閣から見た姫路城下(上)、緑に囲まれた浄土寺(中)、国宝浄土堂での記念撮影(下)

当日はあいにくの雨天。猛暑を予想していた参加者の中には「雨の旅も一興」と和やかな声も。バス中で事前勉強(講義)を済ませ、雨にぬれた姫路城へ。夏休みの観光客らで少々混雑気味の中でも「大阪城とは違うなあ」と楽しく見学しました。

昼食後、国史跡広渡廃寺歴史公園(小野市広渡町)に立ち寄り見学しました。いよいよ、お目当ての「極楽山浄土寺」に到着。降り続く雨にも負けず、国宝浄土堂(阿弥陀堂)に入り、阿弥陀三尊立像を拝すると、一同はホッと安らぎを覚えたように優しい空気に包まれました。堂内で熱心に講義を受け、胸中では雨天のため拝むことができなかった夕陽の風景を想像しながら大阪への帰路に着き、無事旅を終えました。

今回の上町台地歴史講座「いにしえの上町台地の景観を求めて(その1)」— 重源ゆかりの小野浄土寺を訪ねる —、タイトルに「その1」が含まれていることに皆さんもお気づきの通り、(その2)の開催を予定しています。開催時期・内容が決まりましたら、募集開始とともに本紙でお知らせいたしますのでお楽しみに。

■本記事掲載のためインタビューは休載しました。

「施餓鬼(せがき)：餓鬼に施す！」

一心寺倶楽部 事務局長 平田 秀瑞 師

一心寺は常に「お施餓鬼」をするお寺です。お施餓鬼って何でしょう? 文字通り食べ物や飲み物を餓鬼(がき)に施すことです。

私たち命あるものは死後、生前の罪により、地獄、餓鬼、畜生、修羅、人間、天上(天、天界とも言う)の6つのいずれかに生まれ変わり、それを繰り返す(六道輪廻)ろくどろいんね」といわれています。このうちの餓鬼道は、食べられない・飲むことのできない飢餓の世界です。

餓鬼はのどが極端に細くなり、食べ物や飲み物を飲み込めない。物を口にしようとする



施餓鬼法要の一つ 墓施餓鬼(サンバラ会)の様子

ると、たちまちそれは火と変わり食べることができない。餓鬼は骨と皮ばかりにやせ衰え、限りなく飢えと渇きに苦しむといわれ、自分の力でその苦しみをから抜け出すすべはないといわれます。この餓鬼を救う唯一の方法が「施餓鬼法要」です。

「観音菩薩(ぼんざつ)より

授かった真言(呪文)を7回唱えてお祈りすれば、少量の食物がたくさんになり火に変わることはない。これを無数の餓鬼や行者に与え、腹いっぱいになせなさい。こうして供養すれば、多くの餓鬼が苦難を逃れ、天上に生まれ変われる。また、施主は寿命が延び、仏の道を悟ることができるとされます。一心寺では盆・彼岸はもちろん、一年を通じてのお勤めを行い、それによって得られる功德を先祖の霊に振り向け、各位の菩提(ぼだい)を祈ります。

また、お盆には少しユニークな目に見える形で施餓鬼法要が執り行われます。「墓施餓鬼：サンバラ会(え)」です。

8月15日と16日の午後3時30分、洗い米・野菜その他を刻んだ食べ物境内にまきま

す。山門から開山堂、参道を通って本堂、納骨堂前からお墓へと、お盆いっぱい盛った食べ物「サンバラ」、サンバラ」と言いながら、手分けして歩いて歩きます。その後を、一心寺の住職をはじめとする僧侶が行列を組んで、いくつかのポイントで立ち止まりながら「ノーマクサラーパー、タタギヤタアーパローキテー、オンサバラサンバラウン」と真言を唱え、お勤めをしていきます。

まさしく、経を読み真言を唱えて、餓鬼道で苦しんでいる人々が食べられるような食べ物にしてお届けしているわけです。

▽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

参加者募集

「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、一心寺またはNPO法人まち・すまいづくりへ往復はがき・FAX・Eメールのいずれかでお申し込みください。先着順・定員150人になり次第締め切り。参加者には参加証を送付します。

— お申し込み・送付先 —

- 一心寺
〒543-0062 天王寺区逢坂2-8-69
FAX: 06・6771・0544
Eメール: info@isshinji.or.jp
- NPO法人まち・すまいづくり
〒543-0001 天王寺区上本町8-1-14
ダイマルビル3F
FAX: 06・6779・7222
Eメール: uemachi@machi-sumai.com

電話による受け付けはいたしません。ご了承願います。

一心寺日想観のつどい「蟻の熊野詣と日想観」

一心寺日想観のつどい「蟻の熊野詣と日想観」を開催いたします。熊野詣と日想観を学び、日想観修行を共に体験する会です。本紙『うえまち』でも参加者を募集しますので、ぜひご参加ください。

場所：一心寺2階大広間一日想観
日時：9月26日(土)、午後4時30分から(午後4時開場)
入場無料(参加申込み必要)
内容：講演「蟻の熊野詣と日想観(仮題)」
講師 同志社女子大学名誉教授 藤谷 壽 氏 (おぼろや・ひさし)
講和 一心寺長老 高口 恭行 師 / 日想観修行

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

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

休診日/土曜午後・日曜・祝日
●TEL 06-6775-0118

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 **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)

丸善舎のワイシャツはワンランク上の仕上り!

ビジネスマンの強い味方 **ワイシャツ回数券 販売開始します!**

8/22 10枚つづり **1,510円**

ただいま **ワイシャツ1枚 151円** (ワイシャツ回数券をご利用の場合)
回数券はクレジットカードでも購入できます。

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います
◇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

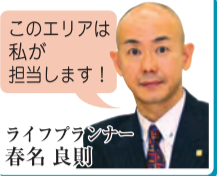
保険無料相談

ソニー生命のライフプランニング 老後・介護・教育・医療

人生の様々な場面で不安や心配はつきないもの。その不安や心配を保険で改善してくれるのが、ソニー生命のライフプランニングです。SL09-333-120

ライフプランナーとは

経済・金融・税務等に関する幅広い知識と豊富な経験を持つ生命保険のプロフェッショナル。生涯、利用者を安心サポートします。



このエリアは私が担当します！
ライフプランナー
春名 良則

ご相談はお気軽に右記までご連絡ください

ライフプランニングは

必要な時に 必要な保障 だから ずっと安心

ライフプランナーが長年の信頼と実績で、ご家族の生活に合わせてプランニングします

ご相談・資料請求・お見積もり



ソニー生命保険株式会社

大阪中央ライフプランナーセンター第5支社
大阪市中央区平野町3-6-1 あいおい御堂ビル8F
TEL:06-6202-1075

春名直通 **090-5051-0193**

Eメール: yoshinori_haruna@sonylife.co.jp

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？ ②

夏休みは皆さんどのように過ごされたか？私がマタニティセミナーで講師をさせて頂いている(母)子歯生研研究会では、小学生・夏休み歯の自由研究コンテストが行われています。詳しくは、<http://www.nishoken.or.jp>のコンテストの趣旨は、次のように書かれています。「健康で豊かな生活を送る基本は、毎日の食事をおいしく食べること。そのために大切な役割を果たしているのが歯です。生涯に渡り健康な歯を維持するために、歯の知識を深めることは自分自身の健康な毎日をおくるために重要です。将来、お母さんやお父さんになる小学生に、乳歯から永久歯には変わる時期、自分の歯と口の健康を守ることは丈夫なからだをつくり、生涯をとおして豊かな生活を送るための基本として、歯の健康を保つ大切さを学び機会を設けました。私たちの医院は、子どもの歯を守る「カムカムクラブ」では、ヘルスプロモーションに基づき、健康学習を大切にしています。歯科で、フィッティングを大切にする。歯の予防は成功しませんが、歯の健康を維持することは、歯医者に任せず、自分自身でできることだといえます。これを真似て、カムカムクラブの夏のフェスティバル「スキップ」を開催しました。予想以上に子どもたちもお母様にも大人気でした。歯の生え変わりの時期は、歯に興味を持つ絶好のチャンスです。歯の生え変わりは個人差がありますが、6歳から始まり、下の前歯から上の前歯と順番に上下4本ずつ計8本生え変わります。同時に、6歳臼歯と呼ばれる歯が生え変わります。一度、生え変わりは止まり、10歳頃かから再スタート。奥歯が生え変わって、完了します。このように、小学校の6年生を過ぎて、小学生になってから仕上げ磨きは大切です。小学生になってから仕上げ磨きは大切です。

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。
天王寺区筆ヶ崎町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



人工関節メーカーのジンマーがひざ関節の痛みを悩む人を対象に無料の市民公開講座を開催します。大阪国際交流センターで9月27日午後1時30分から。大阪警察病院の関節治療専門医がひざ関節と股関節の関節の治療法(保存療法から手術まで)について解説します。個別相談もあり。

専門医が解説「ひざ・股関節の治療法」

無料公開講座 国際交流 センターで

定員100人(先着順)。申し込みは電話またはFAX(住所・氏名・年齢・電話番号・参加人数)記入で。医師への質問も受け付けています。
▽申し込みセンター市民公開講座事務局、電話03・33588・0542 平日午前10時～午後4時、FAX03・33588・2912



予防と計画治療で口腔の健康を維持 土曜日午前診療がスタート

患者が安心して治療を受けられる環境づくりに取り組む上本町プラザ歯科は、歯医者嫌いの人も安心して通院できると評判です。同院の治療法は、検査・診断後に十分なカウンセリングを実施。歯とその周りの状態や治療計画を分かりやすく説明してくれるので、納得した上で治療を受けることができます。

スタッフは全員ボロシヤツ姿で、病院であることを感じさせず、子どもも怖がらずにリラックスした状態で治療を受けられるよう配慮。BGMやアロマオイルが香る待合室、スタッフによるメッセージボードなど、通院が苦にならない工夫を凝らしています。このほど、平日仕事で時間が取れないという人の要望に応え、土曜日午前中の診療をスタート。忙しい人も通いやすくなりました。
▽上本町プラザ歯科II天王寺区上汐4-1-33、電話06・675・0118

背骨矯正で根本治療、自然治癒力アップ 中年にお勧め「耳つぼダイエット」



吉本てつや整骨院は腰痛・頭痛・肩凝りなどつらい痛みや、眼精疲労・だるさ・不眠といった不快な症状を改善する背骨・骨盤矯正、マッサージを行っています。根本的な原因を見つけ治療することで自然治癒力が高まり、薬を服用するようない症状でも整骨で治ることがあるそうです。「少しでも身体

に違和感があれば、気軽に来院してほしい」(吉本徹也院長)とのこと。症状が再発しないように正しい姿勢や体の動かし方も教えてくれます。O脚矯正も実施。
院内併設のスリムサロン吉本で行っている耳つぼダイエットは、耳つぼを刺激することで食欲を抑制し、ストレスもなく、太る体質を改善。小さく目立たない金粒を貼るだけの簡単施術で、1カ月3kgのプチダイエットから3-6カ月で10-20kgの本格ダイエットまで対応する健康的な減量法です。骨盤・背骨矯正と併用すれば相乗効果が期待できます。無料カウンセリング実施中。基礎代謝量や運動量が少なく、生活習慣病が気になる中高年の人にお勧めです。
▽吉本てつや整骨院II天王寺区空堀町13-21、電話06・6762・7006

匠の技術で洗濯...Dr. 米田の

プロが教える衣類のお手入れ

残暑厳しく、街にはジャケットなしのワイシャツ姿が目立ちます。パリッときれいに着こなしたいですね。ワイシャツの洗濯について、Dr.(ドクター)米田に伺いました。
毎日洗つ衣類も、暑い時期は皮脂汚れが付着しやすいので、洗濯機で洗っただけでは汚れが残ってしまう場合があります。特にワイシャツは襟や袖口など、肌と擦れる部分がよく汚れます。洗濯前のひと手間を洗い上がりで全然違ってきます。スポット洗剤を襟や袖口につけ少し放置するか、歯ブラシなどで丁寧に洗うと効果的です。洗濯水に湯を使ったり、酸素系漂白剤を使用したりするのもよいでしょう(色物は注意)。
ワイシャツをきれいに仕上げるには、アイロン掛けの手間も掛かります。時にはクリーニング店を上手に利用しましょう。回数券などのサービスもあります。
▽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)

ひと手間が変わるワイシャツの仕上がり

残暑厳しく、街にはジャケットなしのワイシャツ姿が目立ちます。パリッときれいに着こなしたいですね。ワイシャツの洗濯について、Dr.(ドクター)米田に伺いました。



たにまちクリニック
ボトックス・ヒアルロン酸
プチ整形キャンペーン実施
皮膚科・形成外科・美容外科の受けられます。眉間や頬など筋肉の動きでできる「表情じわ」はボトックス注射で除去することが出来ます。ボトックスはタンパク質の一種でできた成分で、筋肉の動きをまひさせ、それを維持する働きがあります。ボトックスはタンパク質の一種でできた成分で、筋肉の動きをまひさせ、それを維持する働きがあります。ボトックスはタンパク質の一種でできた成分で、筋肉の動きをまひさせ、それを維持する働きがあります。

夏の元気な過ごし方 熱中症には水分補給を！

熱中症とは、暑い環境下で生じる障害の総称で、熱失神、熱疲労、熱けいれん、熱射病などに分けられます。この中で最も重いのが熱射病で、死亡事故につながります。

かつて熱射病による死亡し、水分補給が大事だから事故は、軍隊、炭鉱、製鉄、水辺作業など、熱射病に悩まされた労働現場で問題になっていました。現在ではスポーツやレジャーなど、かえって体調不良を引き起こすため、注意が必要です。

夏は発汗などで体内の水分が足りなくなることによって、血液の流れが悪くなり、また、体内の水分が不足すると老廃物の排出も滞りやすくなります。

そこで、この時期は以上水分補給を心がけることが必要で、外で汗をかいた後はもちろん、お風呂の前や夜寝る前と起き抜けに水分補給することが大切です。また、オフィスなどの室内でも冷房や除湿機が乾燥して知らず知らずのうちには体の水分が奪われていくことがありますので注意が必要です。ただりましょう。

暑い夏だからこそ気を付けてほしいのが、水分補給です。水分補給が大事だから、飲み込んで、胃腸を冷やして、お茶などでも飲みたいですね。

夏は発汗などで体内の水分が足りなくなることによって、血液の流れが悪くなり、また、体内の水分が不足すると老廃物の排出も滞りやすくなります。

そこで、この時期は以上水分補給を心がけることが必要で、外で汗をかいた後はもちろん、お風呂の前や夜寝る前と起き抜けに水分補給することが大切です。また、オフィスなどの室内でも冷房や除湿機が乾燥して知らず知らずのうちには体の水分が奪われていくことがありますので注意が必要です。ただりましょう。

暑い夏だからこそ気を付けてほしいのが、水分補給です。水分補給が大事だから、飲み込んで、胃腸を冷やして、お茶などでも飲みたいですね。

夏は発汗などで体内の水分が足りなくなることによって、血液の流れが悪くなり、また、体内の水分が不足すると老廃物の排出も滞りやすくなります。

そこで、この時期は以上水分補給を心がけることが必要で、外で汗をかいた後はもちろん、お風呂の前や夜寝る前と起き抜けに水分補給することが大切です。また、オフィスなどの室内でも冷房や除湿機が乾燥して知らず知らずのうちには体の水分が奪われていくことがありますので注意が必要です。ただりましょう。

暑い夏だからこそ気を付けてほしいのが、水分補給です。水分補給が大事だから、飲み込んで、胃腸を冷やして、お茶などでも飲みたいですね。

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 13:30～19:00
＜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

秋の行楽に向けて外出が楽しくなる靴選びを！ 中敷きとウオーキングシューズ専門店 異邦人

中敷きとウオーキングシューズの専門店、異邦人は、特に中高年世代が安心して履ける靴選びと足のトラブルの相談に乗っています。

足・腰の痛みを訴えて来店する人のほとんどは実際の足のサイズより大きい靴を履いています。大きいサイズの靴だと足の指先が力が入った状態歩くことになり、足がすぐ疲れる他に、ひざ痛、腰痛、たこ、外反母趾など足のトラブルの原因になります。そんな悩みを持つ人には足にピッタリ合う靴とオーダーメイドの中敷きがオススメです。同店では足底圧、左右の足の長さ、足囲など足のサイズを徹底的に測定し、最適な一足を見つけてくれます。靴は1万5000円から、中敷きは1万1500円から。中敷きは土踏まずを持ち上げ履きやすくフィットさせることで、腰やひざへの負担が軽減し、より楽に歩けます。秋の行楽に向けて外出が楽しくなればうれしいですね。

と、岡崎製靴店長は呼びかけます。
足・腰のトラブルで悩んでいる人は、一度相談してみれば、足測定は無料。

四天王寺表参道店=天王寺区堀越町8-17レ・フラッグビル1階 (JR・地下鉄天王寺駅徒歩3分) 電話06-6773-2492
●定休日：毎週火曜日と第1・3月曜日
●営業時間：AM10:00～PM7:00
8月31日は臨時休業
9月21・22日は営業

NPO法人まち・すまいづくりでは、住宅建築にかかわる各種コンサルティング業務として、皆さまの住宅に関するご相談をお受けしています。災害対策(耐震診断・補強工事等)についてもご相談ください。

編集局長の
ちょっと一言

耳を澄ます。じっと見る。
空堀ことば塾

ルドルフ・シュタイナーの人間学と教育を実践する下町の寺子屋
考える力と人間性を育む「子どもの教室」
自分を見つめ交流を図る「おとなの講座」

大阪市中央区谷町6丁目5-26 複合文化施設第3階
tel&fax:050-1428-0855 e-mail:kotoba_jyuku@ybb.ne.jp
http://space.geocities.jp/kotoba_jyuku
主宰：塙 狼星(京大文学部博士)

本科小1生徒募集中。体験・見学随時。お気軽にご連絡ください。

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(私立寄宿学校) ・スピーチコンテスト ・英検参加校

秋期生受付開始

国際部本科 小学生 英語・初～中級
ネイティブレベル 小学生 帰国子女 歓迎
インターナショナル スクール入学準備 通園児・小学生

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 日本語幼児学園
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

★小学生上級コースでは、エッセイや テーマリサーチの指導も行います。

英オーストラリア International Prep School
Royal アイビーアカデミー TEL&FAX 06-4305-1190
大阪府・編み出 大阪府・編み出

秋の入会キャンペーン実施中
冬季五輪グッズなどプレゼント

「うえまち」では、医療・福祉関係、各種学習関係の広報・広告を募集しています。お問い合わせは編集局まで。

大槻能楽堂は9月11日午後7時30分からナイトシアターを開演。茂山あきらによる狂言「蝸牛(かぎゅう)」と大西智久による能「紅葉狩(もみぢごり)」。大槻能楽堂は9月11日午後7時30分からナイトシアターを開演。茂山あきらによる狂言「蝸牛(かぎゅう)」と大西智久による能「紅葉狩(もみぢごり)」。

大槻能楽堂 中央区上町A・7、電話06・6761・8055

大阪城天守閣
大阪城天守閣は「水都大阪2009」関連事業として8月22日～9月30日、古写真展「水都大阪の堀めぐり・川めぐり」を開催します。

大阪城天守閣が所蔵する明治時代―昭和初期を中心とした古写真の中から「水の都」



明治年間の堂島川 (大阪城天守閣蔵)

大阪の原風景というべき堀や川の写真を厳選し、「水都大阪2009」に合わせて展示します。人々の生活に溶け込んでいた水辺の景観を振り返りつつ、これからの「水の都」大阪の姿に思いをはせてみてはいかがでしょうか。

入館料は大人600円、中学生以下無料。開館時間は午前9時～午後5時ですが、8月30日まで午後7時(21・22日は8時)閉館となります。入館は閉館30分前まで。

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

水都大阪の堀めぐり・川めぐり
明治―昭和初期の古写真展

山本能楽堂
山本能楽堂が毎月第1・3土曜日午後7時から開催する「初心者のための上方伝統芸能ナイト」。夜の大阪観光を盛り上げる大阪ナイトカルチャー事業として、4種類の大阪伝統芸能のダイジェスト版を落語家の司会と解説付きで次々に上演。10月17日までの公演は「水都大阪2009」開催に合わせて「水」に関する演目を取り上げ、外国人観光客にも楽しんでもらえるよう、英語・中国語・韓国語の字幕付きで上演します。

9月の内容は、5日講演「桂春蝶物語」 旭堂南青、能狂言「盆山」 小笠原匡、能

「水都大阪09」に合わせ4カ国語対応
初心者のための上方伝統芸能ナイト

「岩船」 山本章弘、落語 春菜改メ3代目桂春蝶、19日が上方舞「蛙」 山村若、能「舍利」 河村栄重・林本大、狂言「三番叟」 小笠原匡、落語 3代目桂春蝶。両日出演者による口上あり。

料金はSエリア4500円、Aエリア4000円、Bエリア3500円(おこわ・茶付き)

▽山本能楽堂 中央区徳井町1-3-6、電話06・6943・9454

9月19日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応募ください。9月10日締め切り。

山本能楽堂



大槻能楽堂は9月11日午後7時30分からナイトシアターを開演。茂山あきらによる狂言「蝸牛(かぎゅう)」と大西智久による能「紅葉狩(もみぢごり)」。

大槻能楽堂 中央区上町A・7、電話06・6761・8055

大槻能楽堂

大槻能楽堂は9月11日午後7時30分からナイトシアターを開演。茂山あきらによる狂言「蝸牛(かぎゅう)」と大西智久による能「紅葉狩(もみぢごり)」。

大槻能楽堂 中央区上町A・7、電話06・6761・8055

11日ナイトシアター開催
能「紅葉狩」鬼揃」と狂言「蝸牛」

大槻能楽堂は9月11日午後7時30分からナイトシアターを開演。茂山あきらによる狂言「蝸牛(かぎゅう)」と大西智久による能「紅葉狩(もみぢごり)」。

大槻能楽堂 中央区上町A・7、電話06・6761・8055

DEBACHI EVENT INFORMATION

プンダリカ 気功院
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

プンダリカ気功院は、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、病気が心から癒え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みられます。

同院では気功教室を開講しています。代表安岡芳恵氏の「病気になるのを当り前」と思っている方、誰か自分でも病気を治す力を身につけて、家族や周りの人を治すことも可能で、その方法を身につけて、「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利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られます。初心者歓迎。

▽プンダリカ気功院 天王寺区上町1-1-17、上本町吉住ビル701、電話06・6764・5007 (清風学園卒業生へのお知らせ)

プンダリカ

気功院

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

桃坂コンフォータ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する0歳からの保育園です。英語も学べるのが特長。

0～2歳が対象の「プリスクール」は20年以上の実績を持つ英語教育や、楽しみながら認知を促すソングや生活習慣の自立を支援。就園や就学準備にも最適です。両

曜日替わりの楽しい活動が好評。2時間から利用できる一時預かりや日曜・祝日保育は、地域の子育て世代をサポートしてくれま

2～5歳が対象の「プリスクール」は20年以上の実績を持つ英語教育や、楽しみながら認知を促すソングや生活習慣の自立を支援。就園や就学準備にも最適です。両

清風学園の同窓会組織、清風学舎(増田勇会長)は9月12日、第7回総会ならびに講演会・懇親会を開催します。会場はホテルアウリーナ大阪(天王寺区石ヶ辻町)4階。講演会講師は同窓会元体操部監督の山口彰則教諭。午後5時受け付け、5時30分開会。懇親会は7時から。会費6000円(学生3000円)は当日徴収。同ホテル内で2次会も開催します。

同窓会では同窓会の組織化を図り、学校の発展に寄与する目的でさまざまな趣向の集いを開催しています。

▽清風学舎(学校法人清風学園法人本部内) 天王寺区石ヶ辻町12-16、電話06・6771・5757 (清風学園卒業生へのお知らせ)

ステラプリスクール桃坂

0歳からの保育園で英語も学べる

入園説明会9月13日に開催

入園説明会9月13日に開催

9月13日(入園説明会)を開催します。時間は午前10時～正午。無料託児サービスあり、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。事前に予約が必要です。当日、2010年度春季入園の受け付けを行いますので、この機会に参加、検討してみてください。

▽ステラプリスクール桃坂 天王寺区筆ヶ崎町5-52、電話06・6775・8807

DEBACHI EVENT INFORMATION

韓国語教室 新学期 10月生募集中!!

1年4クール制でさらにお手軽に!!

日本語の仕組みから韓国語を学ぶ

- 国家資格を持った経験豊富なネイティブ講師
- イベント・韓国料理・日韓シニア交流、キムチ作り
- 韓国ドラマ・映画の無料貸し出し

会話力・語彙力・スピーチ力の授業をより充実

全コース共通 1回90分/3ヵ月(10回)/¥30,000(税込) 教材費別途

入学金10,000円 今だけ0円

少人数制のアットホームな雰囲気です。初心者の方でも安心です。韓国文化なども一緒に勉強しませんか?

無料体験実施中!

大阪韓国語教育院

お気軽にお電話下さい ☎ 6152-6701

http://www.osakakorean.jp info@osakakorean.jp

大阪市天王寺区上本町6-9-10青山ビル本館408号

近鉄奈良線「上本町駅」から徒歩約3分 地下鉄谷町線・千日前線「谷町九丁目駅」⑧出口から徒歩約6分

「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・パーティ

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)、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～1時預り・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(2008年4月1日～2004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)
- 複数担任制
- 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。

来年度入園募集中(入園説明会で受付)

開催日 **9/13日** お申し込み締め切り

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・パーティ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・ご料金等のご説明、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] ☎ **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.stellanel.com/ Tel.06-6775-8807 FAX.06-6775-8806

大阪市天王寺区筆ヶ崎町15番52号 桃坂コンフォーターデン1街区 3階

一心寺シアター倶楽 公演情報

一心寺シアター倶楽で全公演予約可能 (電話またはメール予約のみ)

総合窓口 電話 06・6774・4002 Eメール: theaterkura-since2002@officeb1.net

★キャバレー企画
「1カ月間限定のちょっと大人な空間」
● 9月のラインアップ ●

【音楽ライブ】音楽ライブ in キャバレー・ラ・ルーージュ
「俺たちのセクシー」
▽出演 = 2日 ①ソウルシンガー伊藤ひろみ ②大池中学校PTAおやじバンド ③ThanQ Blas Orchester ④vo & g hanjiほか
3日 ①発起者おげんきバンド ②とどろ久保さん on もしかしてーズ ③童夢 & 藤音(和太鼓と篠笛)ほか
▽日時 = 2・3日、午後7時 ▽料金 = 前売り2,000円、当日2,500円
▽問い合わせ = 06・6774・4002 (一心寺シアター倶楽)

【Jazzライブ】南樹里 & SOUTH WIND
「～ BOY meets GIRL ～」
▽出演 = 南樹里(vo)、嶋村光彦(vo)、岩崎恵子(pf)、樋口英一朗(bs)ほか
▽日時 = 4日午後6時30分 ▽料金 = 3,000円
▽問い合わせ = 06・6774・4002 (一心寺シアター倶楽)

【セクシーアートダンス】BLUE ROSE Dance Project
「La Revue de Cabaret」
▽出演 = 構成 = 飯干未奈 ▽出演 = 飯干未奈、Dance Company BLUE ROSE、新世界ゴールデンフィアナスほか
▽日時 = 5日午後6時30分、6日午後3時 ▽料金 = 前売り3,500円、当日4,000円 ※テーブル席は500円増し(各公演限定24席) ▽問い合わせ = 080・6149・2582 (BLUE ROSE Dance Project)

【コント】Low Powers プレゼンツ
「Missippi Butterfly night show」
▽構成・演出 = チャーハン・ラモーン ▽出演 = 福山しゅんろう(まじっくらじお)、井田貴仁、大宮将司、桂正樹ほか
▽日時 = 9日午後7時 ▽料金 = 2,000円、学生当日2,500円
▽問い合わせ = 090・8201・4620 (制作)、Eメール akagumics@yahoo.co.jp

【芝居】真紅組プロデュース「N・E・O・N」
▽作 = 阿部道子、演出 = 諏訪誠 ▽出演 = 愛航男、阿部道子、野村ますみ、山本美和子、古田里美ほか ▽日時 = 11日午後3時30分・7時30分、12・13日午後2時・6時 ▽料金 = 前売り3,000円、当日3,500円、学生前売り2,000円、学生当日2,500円
▽問い合わせ = 090・8201・4620 (制作)、Eメール akagumics@yahoo.co.jp

【音曲漫才】姉様キングス「桃色演芸ホール」
▽作・演出 = 姉様キングス ▽出演 = 姉様キングス(桂あやめ・林家築登)、桂はんぼ娘、おしどりほか
▽日時 = 17日午後7時 ▽料金 = 前売り2,500円、当日3,000円

【熟年ミュージカル】中高音ミュージカル劇団発起塾「大復活～その気にさせないで編～」
▽作・演出 = 秋山シュン太郎
▽出演 = 発起塾選り抜きチーム、ゲスト(高石紅白、安川晶子、中岡優介) ▽日時 = 18日午後7時、19～23日午後2時、25日午後7時、26・27日午後2時 ▽料金 = 前売り2,500円、当日2,800円、学生1,000円(高校生まで) ▽問い合わせ = 0120・86・2615 (NPO法人中高音ミュージカル劇団発起塾) ▽ホームページ = http://www.hokkijuku.net/

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/

寝たきりにならないための予防を指導

心と体の健康を保ち10歳若返る



マツオ整骨院

転倒予防の第一人者、武藤東大教授と松尾院長、看護師、東大大学院生（左から）

上本町で開業して20年以上の実績を持つマツオ整骨院。歩行障害・寝たきり防止のための筋力アップや腰痛・肩凝り・ひざの痛み、内臓の働きを促進するための治療器具をそろえ、毎年新しい治療法を勉強・実践しています。

「心の健康、体の健康、両方あれば見た目は10歳若く。全患者さんにそうあってほしい」と願う松尾院長は、NHK「転倒予防教室」で有名な東大武藤教授のセミナーを受け、現在もコッポツと治療技術の研さんを積んでいる整復師です。日整寝たきり予

防訓練指導員。かなり風変わりな経歴の持ち主で、早稲田大政経卒後、政治家を目指し、あの吉田茂の別邸にも何回か行ったことか。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。

天王寺スポーツセンターは、バスケットボール、バレーボール、バドミントンなど室内球技に使用できる第1体育場と、柔道や剣道などに使用できる第2体育場、ジャズダンス、エアロビクスなどに使用できる多目的室を備え、施設はすべて一般開放されており、

健康づくりから競技大会まで幅広く利用されています。同センターでは大人から子どもまで楽しく運動できる各種スポーツ教室を開催しています。秋からは、剣道・空手・ヨガ・気功教室もスタートします。ほか、シェイプアップダンス、うきつき親子体

天王寺スポーツセンター

楽しいスポーツ教室が盛りだくさん

剣道・空手・ヨガ・気功も新開催

京阪神グリーンは「かけがえのない地球のために心安らく環境づくりを推進すること」を願い、造園土木・緑化工事の設計・施工・管理、造園緑化樹木の育成と販売を行う会社です。最近では中之島公園の植栽工事を手掛けました。

京阪神グリーン

緑化事業でエコ環境づくりに貢献

樹木医による巨樹・古木の保全も



中之島公園の植栽工事

などを行います。同社には樹木医が2人在籍しており、これらの仕事に力を入れており、遊び心を加えて壁面を広告とした「テコラグリーン」(テコサイン壁面緑化)を取り入れ、環境に貢献する企業イメージアップや壁面を利用した収益向上策を提供。住宅向けにはポット樹木によるエコ緑化を提案、約30種ある特産樹木を販売しています。都会のマンションライフにポット樹木を使った手軽なペランダガーテニングをしてみませんか。

2つのスタジオ、ジム、プールを備え、ライフスタイルに合わせやすい会員種別が充実しているフィットネスクラブ、コス・パ上本町が8月10日、リニューアルオープンしました。

より快適になったスタジオでは正道会館空手教室、エイベックスダンススタジオの2スクールが開校。9月にはキッズカルチャースクールも始まります。

8月中、1日無料体験会を開催します。空手は月曜日午後5時～6時の1時間、ダンスは火・水・木曜日午後5～6時の1時間。9月からは本科生に交さっての無料体験となります。

大阪赤十字病院前の「筆ヶ坂」



うえまち漫遊

筆ヶ坂

寄稿 小林 勝司(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5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。

(大阪歴史博物館・大澤研一)

坂めぐりの巻(其の五)



「筆ヶ坂」と書くこと、「筆ヶ崎」の間違いだらうといわれる方が多いのではないのでしょうか。江戸時代の『撰津名所図会大成』には「筆ヶ坂は上之宮の北東にあり、今は地面平均していささか坂の形を存する。古名筆ヶ崎なり」と。一説に経文書写の筆を埋めて筆塚と云ひしより此の名起「これり」と出てきます。現在でいうと、天王寺区筆ヶ崎

町(1900年からの町名)の真ん中を東西に通るならかな坂道で、西端は石ヶ辻町、東端は玉造筋に突き当たった東上町までの約500mの間がそれにあたります(「桃ヶ坂ではありません!」)。この地域は風光明媚な地で、明治のころまでは桃林、桑・茶畑が多く、特に桃林は有名で、桃にちなんだ地名・呼称が今も多く使われています。事には携わっています。

コス・パ上本町

リニューアルしキッズスクール開校

登録・初月度会費無料キャンペーン中

の秋を楽しんでみては。▽コス・パ上本町天王寺区上本町3-8-6(地下鉄谷町9丁目駅、近鉄上本町駅から徒歩3分)、電話06-6771-3411、9月30日まで休まず営業



コス・パ上本町の屋内プール

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

<p>40歳代男性の方</p> <p>私は膝が痛く悩んでいた所、体重を減らせれば膝の症状は軽減すると聞きおおいそでチャレンジしました。本当に痛みが消えスリムにもなり、本当に良かったです。</p>	<p>30歳代女性の方</p> <p>今まで体重で悩んでいた私の人生を変えてくれた耳ツボダイエットに感謝しています。楽しくやせる事が出来ました。是非他の人にもオススメしたいです。</p>	<p>20歳代男性の方</p> <p>女性にモテたい! そのために筋トレやダイエットを始めました。お腹まわしもスタイル自分に自信がもてるようになった。</p>
---	---	---

スリムサロン吉本 (吉本てつや整骨院 併設) **健康相談室あすなろ・上本町**

どちらでもお気軽にご相談下さい! 無料カウンセリング受付中!

TEL (06) **6762-7006** TEL (06) **6774-1230**

大阪市天王寺区空堀町13-21 大洋ハイツ清水谷1F 大阪市天王寺区小橋町14-61

■ 地下鉄鶴見線「玉造駅」2番出口より徒歩3分 ■ JR環状線「玉造駅」より徒歩5分

■ JR地下鉄・近鉄「鶴橋」徒歩5分 近鉄「上本町」徒歩5分

受付時間 午前 8:30 ~ 12:30 午後 16:00 ~ 20:00 診療時間 午前 8:00 ~ 12:00 午後 17:00 ~ 20:00 月~金:午前・午後 土:8:30 ~ 14:00 日祝:休診 月火木金:午前・午後 土土:午前 日祝:休診

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

「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⑥

過去の南海地震、東南海地震、東海地震の比較

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

昭和の南海地震、東南海地震は各地の震度、地震計による波形記録から正確なマグニチュード(M)や震源の広がり、そして地震直後に起こった津波の高さも正確に分かっています。この2つの地震を基準として、過去に起こった南海地震についても、古文書の記録からマグニチュードや震源の広がりを推定する研究が行われています。

一つは津波の遡上(そじょう)記録です。高知県宿毛市にある鞆(はしたか)神社には42段の石段があり、宝永南海地震では下から39段目まで津波が遡上したのに対して、安政南海地震では7段までつかり、昭和南海地震では石段まで達しなかったことが分かっています。他の場所の記録も含めて解析を進め、コンピューターによるシミュレーションで地震と津波を起こして、地震が起こった時の海底の変動量が推定されています。

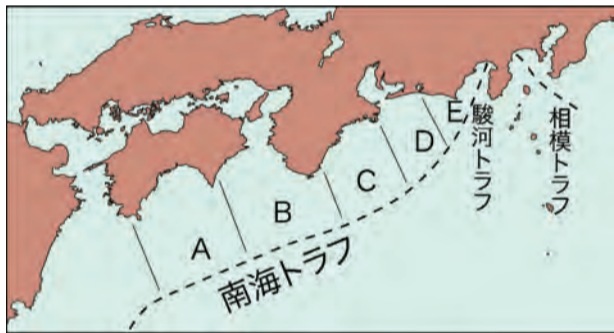
もう一つは高知県の室戸岬に近い室津港という漁港における潮位の記録です。ここでは安政南海地震よりも前の1759年から港の潮位を記録していたのです。室津港では南海地震が起こると急に潮位が浅くなりますが、地震と地震の間は潮位が浅くなり深くなるという記録が残されています。そして地震の後にどれくらい潮位が浅くなって、漁船の出入りがしにくくなったということが記録として残されています。港が浅くなるということは、地震によって地面が隆起したことを意味します。その記録によると、昭和南海地震の時には1.15mの潮位変化があり、1.15m隆起したこ

とが分かります。安政南海地震では1.2mの潮位変化(隆起)がありました。宝永南海地震については直接の記録はないのですが、1759年の1.55mという潮位記録に地震(1707年)からの年間沈降量(1年間に7.5mm)を補正すると地震時には1.8mの潮位変化(隆起)があったこととなります。

震源の広がりについては、駿河トラフから南海トラフを、強い揺れを発生する場所をブロックで分けて、A-Eの5つに区分して推定されます(図)。AとBは南海地震の震源域で、いつも一緒に地震を起こしているようです。C-Eは東海・東南海地震の震源域になりますが、いつも3つと一緒に地震を起こしていたようではなかったようです。1944年の地震ではC・Dで破壊が生じたもののEの駿河トラフまで破壊が進まなかったために、東海地震ではなく東南海地震と呼ばれています。安政東海地震ではC-Eともに破壊が生じたと考えられています。Eは「いつ起きてもおかしくない」とされ、直前の予知を前提とした対策が政府によって規定されている「想定東海地震」の震源域にあたりますが、Eだけで地震が起こることはなさそうというのが、最近の考えとなっております。

宝永の南海・東海地震はA-Eまでのほぼ全域が同時に破壊され、津波の記録も昭和・安政をはるかにしのぐすごさで、地震の規模としてはM8.5を超えていて、日本では過去も含めて最大級の超巨大地震だったと考えられています。

津波の記録や大阪など各地の揺れによる被害なども含めて地震の大きさを比較すると、南海地震の大きさは宝永(推定M8.5以上)、安政(M8.4)、昭和(M8.0)となります。



図：南海地震震源域



シェラトン都ホテル大阪は9月1日-10月31日、お客さまに日々の感謝の気持ちを込めて直営レストランで「秋のレストランキャンペーン」を開催します。期間中、ホテル内の直営レストランで1人2000円以上(朝食を除く)利用すると、抽選でホテル宿泊券や食事券が当たります。

シェラトン都ホテル大阪 秋のレストランキャンペーン ホテル宿泊券や食事券が当たる

キャンペーン対象店はレストラン&ラウンジ「eu(ゆう)」、中国料理「四川」、日本料理「うえまち」、バイキング&カクテルラウンジ「トップオブミヤコ」、鉄板焼「松阪」、カフェ&グルメリュウ「カフェベル」。

- 1 06・6773・11
▽問い合わせ電話
組、同ホテルディナー券ペア10組、「トップオブミヤコ」ディナーバイキング券ペア20組、同ランチバイキング券ペア30組、「eu(ゆう)」ティー&ケーキ券ペア150組。



秋の情緒をデザインしたフラワーアレンジ

16日は「素材で遊ぶモチーフカラーのモダンアレンジ」。ピンク系のバラや洋ランをメインに、鳥の羽やさまざまな質感のリボン、パールなどのオーナメントをコーディネートした、大人っぽいモダンな作品です。29日はプリザーブドフラワーを使った「初秋のナチュラルリース」作り。サンセットアレンジやライトアップの花や実で、ひと足早く秋の情景をデザインします。

いずれも午後1時30分から。料金は7000円、ホテル会員6000円(ティー&焼き菓子付き)。定員28人。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5000円。ティー&ケーキ券(7000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・プライベート料金割引などの特典があります。

シェラトン都ホテル大阪9月のレディースクラブセミナーは、日比谷花壇プロフィットデザイナー山田香代氏を講師に招き16日と29日にフラワーアレンジメント講座を開催します。

レディースクラブセミナー 秋を先取りフラワーアレンジメント



スリーエムハウスリフォーム藤井寺

紳士服、メガネ、金券ショップなどさまざまな分野で事業を展開するスリーエムグループのハウスリフォーム部門、スリーエムハウスリフォームは安心・安全をモットーに、適正価格の重視と地域密着型にこだわったサービスを追求。小さな工事も誠意を持って対応しています。工事件数は9000

スリーエムハウスリフォーム 信頼大切に顧客満足を追及 小規模物件から大型案件まで対応



藤井寺店ショールーム内

うえまち 広告掲載募集中 10月号は9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

4・0619
▽藤井寺店ショールーム
寺市沢田1-28-1
フリーダイヤル0120-0
Vスリーエムハウスリフォーム
天王寺区城南寺町8-22、スリーエムビル内

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 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 天王寺区上本町 マツオ整骨院

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!!! 6期生募集 資格:フットケアセラピスト 日程:9/17-9/24・10/22-10/29 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

= お庭をきれいにしませんか? = 昭和29年創業以来培ってきた確かな技術力とたゆまぬ努力でお応えします。お手軽ガーデニング用ポット樹木販売。壁面緑化の新しいカタチをご提案。樹木医、エクステリアプランナー、ガーデンデザイナー在籍。ポット樹木によるECO緑化 [デコラグリーン] 環境に強く色合いの美しいデザイン緑化用ポット樹木「カラフルeco5レンジャー」の生産・販売事業において、経済産業省平成21年新事業活動促進支援補助金(農商工等連携対策支援事業)の認定を受けています。株式会社 京阪神グリーン 大阪市天王寺区堂ヶ芝2-13-2

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『この20年間のベストセラー』展 9月1日-10月31日 天王寺図書館(天王寺区上之宮町4-47、電話06・6771・2840) ●「ほちほちのおはなし会」 9月19日午後2時から。出演:天王寺おはなし「ほちほち」 ●「だっこでえほん〜あかちゃんのためのおはなしのじかん」 9月24日午前11時から。出演:絵本の会天王寺、天王寺おはなし「ほちほち」 ●「おはなし会」毎週水曜日午後3時30分から ●「上町寄席」10月24日午後2時から。笑福亭松喬門下の落語家による古典落語を2席

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。

そばかす コンプレックスだったそばかすにお困りの方
年齢とともに新陳代謝が衰え、色素が沈着してできるソバカス。フォトフェイシャルの光で色素が沈着している部分が浮き上がり、数日後には皮膚の代謝でソバカスが剥がれ落ちます。

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。他にも、高周波(RF)を用いた「サーマクール」での治療もあります。

アザ 長年悩ま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。

しみ 化粧品をするたびに肌になっちゃうシミにお困りの方
フォトフェイシャルでお顔全体に有効な光をあて素肌が持つ本来の美しさを取り戻し、若々しい素肌に改善していきます。また、沈着してしまったメラニンにダメージを与え、同時にコラーゲンの再生を活性化させるので、お肌が内側から美しく変わっていくのがおわかりいただけるでしょう。
◆キャンペーン中! 初回10,500円◆

外傷・イレズミ除去 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に。最も効果的なQスイッチヤグレーザーで、タトゥーやイレズミも効果的に取り除きます。

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。

皮膚科・形成外科・美容皮膚科・美容外科

たにまちクリニック

06-6776-8966

●診療時間/10:00~13:00・14:00~19:00 ●休診日/月・木
●カウンセリング無料。施術の際は初診料が必要となります。

ホームページ <http://www.tanimachi-clinic.com>

レーザー脱毛 痛みが少ない・早い・どんな部分も脱毛可能!

面倒な自己処理とはサヨナラ! スベスベのお肌を実現!

両ワキ脱毛 1回 8,400円	4回目以降 4,200円
Vライン脱毛 1回 8,400円	4回目以降 4,200円

・ヒザ下 1回 各21,000円 ・ヒジ下~手首 1回 各16,800円
・ヒザ上 4回目以降 10,500円 ・二の腕(上腕) 4回目以降 10,500円

※その他の部位もお問合せ下さい。

ほくろ・イボ除去
顔の目立つほくろ・イボを瞬間に除去
健康保険適用!
6,000円程度

ワキガ治療
ワキの臭いが気になる方!
健康保険適用!
45,000円程度

多汗症治療
ボトックス注射で多汗症治療!
キャンペーン!!
通常 105,000円 - 8,400円程度

皮膚科・形成外科・美容皮膚科・美容外科

たにまちクリニック

06-6776-8966

●診療時間/10:00~13:00・14:00~19:00 ●休診日/月・木
●カウンセリング無料。施術の際は初診料が必要となります。

ホームページ <http://www.tanimachi-clinic.com>

ゼロワン引越センター

お得な価格と対応の早さが人気

ゼロワン(ZERO1)引越センターは今年6月から関西で引越業務を展開。「引越」で新生活を迎えられる方に夢を提供したい」と地域の人の新しい出発をサポートしています。本社は千葉にあり、関東エリアでは価格はもちろん、対応の早さで評価を得ています。

とにかく値段を安くしたい人にお勧めの「節約コース」、単身赴任や一人暮らしの人には「単身応援プラン」、時間が無い人や小物等が多い人向けの「梱包(こんぼう)コース」・スペシャルコース、大きな家具だけを取り扱う「大物積切コース」があり、状況に合わせてお得なコースを選択できます。「搬入後の10分間お手伝い」や普通の引越業者では実施していないインターネット新規加入などのサービスも充実しています。見積もり無料。

▽ゼロワン引越センター関西エリア
〒112-1100 中央区瓦屋町1-12-10、フリーダイヤル0120-13-5500-1

KKRホテル大阪

大阪の元気を発信! 「大阪城祭」

落語会、講演会、限定メニューなど

KKRホテル大阪は9月1~30日、大阪のシンボル「大阪城」といろいろな「大阪」にこだわって元気を発信する「大阪城祭」(たいはんじょうさい)を開催します。城の模型・秀吉にまつわるパネル展示や土産物の販売、ホテル内レストランでは期間限定メニューを楽しめます。お得な宴会・宿泊プランやウェディングも「大阪城亭宿泊プラン」は1人12,000円(税別)から。2・16日、大阪城天守閣副主幹 北川央氏を招いての講演会は参加無料(要予約)。テーマは「豊臣秀吉の大坂築城」と「大坂の陣再考」。25日には林家染二出演「大坂城亭落語会」を開催。特選香席弁当付き1人6,000円。落語会・宿泊・朝食がセットになった「大阪城亭宿泊プラン」は1人12,000円(税別)から。2・16日、大阪城天守閣副主幹 北川央氏を招いての講演会は参加無料(要予約)。テーマは「豊臣秀吉の大坂築城」と「大坂の陣再考」。25日には林家染二出演「大坂城亭落語会」を開催。特選香席弁当付き1人6,000円。落語会・宿泊・朝食がセットになった「大阪城亭宿泊プラン」は1人12,000円(税別)から。

次会プランも企画しています。2・16日、大阪城天守閣副主幹 北川央氏を招いての講演会は参加無料(要予約)。テーマは「豊臣秀吉の大坂築城」と「大坂の陣再考」。25日には林家染二出演「大坂城亭落語会」を開催。特選香席弁当付き1人6,000円。落語会・宿泊・朝食がセットになった「大阪城亭宿泊プラン」は1人12,000円(税別)から。

泊1万2000円。12階レストランシャトーではランチタイム限定、大阪城の風景と大阪産をテーマに旬の食材を盛り込んだ和洋2段階「特選大阪城弁当」(2,980円)、ディナータイムは「大阪産野菜とイタリア創作コース」(5,500円)と「大阪産野菜の中秋懐石」(同)を用意。大阪にちなんだドリンク(カクテル「利休」、秀吉が愛したという天野酒吟醸、僧房酒、河内ワイン)をそろえ、人気のドリンクがワンコインで飲めるフェアを実施します。1階アトリウムラウンジでは手軽な「待弁当」(1,500円)と好きなデザートを2種選べる「デザートセット」(1,000円)が楽しめます。

941-1122

第7回 うえまちコンサート

ハンデル没後250年記念特別企画

中山裕一 バロックヴァイオリンの世界

会場: 一心寺 三千佛堂
開場 13:30 開演 14:00 入場料(全席自由席)1名様(税込) 2,500円

出演: バロックヴァイオリン/中山裕一 ・バロックチェロ/曾田健
チェンバロ/高田泰治 ・ソプラノ/高見さなえ

曲目: G.F.ハンデル: ヴァイオリンと通奏低音の為のソナタ イ長調
J.S.バッハ: ヴァイオリンとチェンバロの為のソナタ ト長調 …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
お問い合わせは上記連絡先まで(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」)

大好評 パインアメ

おいしさに安心をそえて50余年!

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

大阪城祭

大阪を元気にしようプロジェクト!!

2009.9.1(火)~9.30(水)

KKRホテル大阪では、大阪のシンボル「大阪城」といろいろな「大阪」にこだわって元気を発信! みんなで大阪を元気にしよう!!

大阪城亭落語会

おおさか商売! 笑売! ~おもひろきかな商魂~

9月25日(金)

会場 3F 銀河の間
時間 18:00~20:30

お一人様 6,000円(税込)

★特選香席弁当付き!!

番組	ご案内	林家染二
	商売根問	露の団娘
	青空散髪	林家染左
	井戸の茶碗	林家染二

ご予約・お問い合わせ <営業企画課> 06-6941-0330 (9:00~18:00)

12F レストランシャトー

ランチタイム限定 11:30~15:00 (L.O. 14:30)

シャトー特選 **大阪城弁当**
大阪城の風景と大阪産をテーマに、旬の食材を秀吉好みの器に盛り込んだ他にはない和洋の二段階
2,980円(お一人様/税込)

ディナータイム 17:30~22:00 (L.O. 21:00)
※ご予約いただければランチタイムでもご利用いただけます。

大阪産野菜とイタリア創作コース
フルコース全10品 5,500円(お一人様/税込)

大阪産野菜の中秋懐石
全8品 5,500円(お一人様/税込)

ご予約・お問い合わせ <シャトー> 06-6941-6557 (10:00~18:00)

大阪城祭記念講演会

講師 大阪城天守閣 研究副主幹 北川央(きたがわ ひろし)氏

9/2(水) 時間 13:30~15:00 (13:00~受付・開場)
「豊臣秀吉の大坂築城」

9/16(水) 場所 6F 和室宴会場「桐の間」
「大坂の陣再考」 参加 無料・要予約

ご予約・お問い合わせ <営業企画課> 06-6941-0330 (9:00~18:00)

特別協力 大阪城天守閣

KKRホテル大阪 大阪城が目の前に広がるホテル 〒540-0007 大阪市中央区馬場町2番24号 Tel.06-6941-1122(代表) KKRホテル大阪 検索