

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：ポスト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 October 10 No.66
9月20日(毎月20日)発行

『うえまち』は医療、教育、イベントの情報が満載
秋を楽しみましょう



ようやく涼しさが感じられるこの時期、今夏の異常ともいえる記録的な猛暑で夏バテが抜けぬ人も少なくないのでは。今月の『うえまち』は特に医療機関からの情報が多く寄せられました。「食欲の秋」「スポーツの秋」を楽しむためには、まず健康に留意しましょう。

また、「芸術・文化の秋」志

上町台地は文化の秋、健康の秋

10月23日「うえまちコンサート」を開催(詳細別掲)。ご来場をお待ちしています。

大阪市立美術館特
別展「住吉さん」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応募ください。10月10日締め切り。

特別展「住吉(すみよっ)さん」 住吉大社1800年の歴史と美術

10月9日-11月28日、大阪市立美術館で住吉大社の所蔵品とゆかりの名品を一堂に集めた特別展「住吉(すみよっ)さん-住吉大社1800年の歴史と美術」が開催されます。

「すみよっさん」の愛称で親しまれる住吉大社は、大阪では正月の初詣、宮参りや七五三など、人生の節目にお参りする神社として知られています。摂津国の一ノ宮で、全国の住吉神社の総本宮でもあります。2011年に御鎮座1800年を迎えます。同社では御鎮座1800年大祭が執り行われます。この大祭に合わせた大阪市立美術館では、住吉大社と関係の深い短冊や歌切れなど和歌関連作品、住吉神や住吉社が描かれた絵画や

工芸作品、住吉大社に伝わる舞楽装束などの名品を一堂に集め、日本美術における「住吉大社」の位置付けを明らかにします。

大阪市立美術館、産経新聞社、NHK大阪放送局、NHKフラネット近畿、住吉大社の共催事業。前売り一般1000円、高校・大学生700円、当日一般1200円、高校・大学生900円(中学生以下無料)。

▽大阪市立美術館 | 天王寺区茶臼山町1-82、電話06-6771-4874、午前9時30分-午後5時(入館は閉館の30分前まで)、月曜日休館(10月11日は開館、翌12日休館)
http://www.osaka-art-museum.jp



夕陽丘近傍



天下茶屋・安倍野近傍

*陸地測量部2万分の1
仮製地形図による

上町台地の地形的特徴ということからお話ししましょう。台地は周りに一段高い、おおむね平坦な頂面を持つ地形をいいますが、その端部にはしばしば崖線(がいせん)と呼ばれる切り立ったがけ地が現われます。上町台地では西端部、下寺町の東側に連なる急斜面のがけ地がこれに相当するものです。ここに重なり合うように樹林群が根付くことにより出来上がっているのが、「歴史と森の立体的景観」と言っている夕陽丘の緑地景観です。

明治20年(1887年)ごろに作成された2万分の1地形図を見ると、この崖線はさらに南方の阿倍野・住吉辺りまで続いていることが

向の方にも『うえまち』がオスメするイベント情報が満載。大阪市立美術館では特別展「住吉さん」が開催されます。大阪上町台地の南は住吉大社まで」との見方もあり、見聞を広げる良い機会です。ほかにも新しい習い事を始める、伝統芸能に触れるなど、楽しみ方は盛りだくさん。

まち・すまいづくりでは、



住吉大社本宮(上右)と反橋(上左)、四天王寺・住吉神社祭礼図(部分・下)。展示される四天王寺・住吉神社祭礼図は四天王寺所蔵。一双の屏風の左右に住吉大社と四天王寺を描き分けた屏風(会期中、一部展示替えあり)

歌あり・笑いあり・グルメあり

なにわのクリスマスディナーショー

幸田 利也
矢野・兵衛
千鳥
月川 多り
通天閣の歌姫 叶 麗子
ミニミニキッズダンスショー

12/25(土) お一人様 15,000円
4階 金剛の間 ディナー 18:00~ / ショー 19:00~
10月1日 10:00よりホテルフロントカウンターにてチケット発売!

お問い合わせ・ご予約 06-6772-1441 〒543-0031 大阪市天王寺区石ヶ辻町 19-12
●近鉄「大阪上本町」駅 14番出口より南へ徒歩約3分 ●地下鉄「谷町九丁目」駅より東南へ徒歩約8分

数量限定販売
アウイーナの創作料理

おせち

和食 三段重(全51品目) 30,000円 限定数 330セット

洋食 一段重(全12品目) 12,000円 限定数 100セット

10月1日(金)よりご予約受付開始

【受付期間】2010年10月1日(金)10:00から 12月20日(月)18:00まで
※但し、限定数売切次第締め切らせていただきます。

ご予約は、ホテルフロントカウンター または お電話で

11月30日までにご予約の方限定 **早割特別価格** 和食三段重 29,000円 洋食一段重 11,000円

【お支払い方法】お申し込み日から1週間以内に、必ず下記の方法にてお支払いください。
◎ ご来館(現金またはクレジットカード) … 受付時間 9:00~18:00
◎ 現金書留郵送
◎ 銀行振込

【銀行振込先】(振込手数料はご負担をお願いします。)
●銀行:りそな銀行 上六支店 ●口座番号:普通預金 NO.1411855
●口座名:公立学校共済組合大阪宿泊所(コクリツカクコウキョウサイクマイオササケホクショ)

【配達について】配達可能地域…大阪・奈良の一部地域(詳しくはお問合せください)
※配達日は12月31日(金)です。配達時間の指定はできません。

ご来館にてお受取りの場合は
ホテルアウイーナ大阪ご利用券(1,000円分)をプレゼント

一心寺広報

夕陽を拝む…日想観のつどい…

一心寺倶楽部 事務局長 平田 秀瑞 師

国道25号、「一心寺前」交差点から東に目を転じると、建物や交差点の信号機の間から、四天王寺の石の鳥居と西大門の屋根が見えます。その右側には五重塔がそびえています。早朝6時ごろ、陽（ひ）は黎明（れいめい）の光を放ち西大門の上から昇り、夕方には辺りを紅（あか）く染めて通天閣の少し右側に没していきます。その先はあの明石海峡大橋です。往古よりこの辺りは大阪湾から明石海峡まで一望できた所です。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。そのかたには淡路島と六甲山に挟まれた明石



「日想観のつどい」の様子(上)と講話する高口長老(中)、動行の様子(下)

海峽が望まれ、そこに沈み行く夕陽は格別の美しさであったといわれています。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

し、西方十万億土のあなたにあるとされる極楽浄土の方向に向かって落ちて行きます。その光景を人々は夕陽の名所としてだけでなく、特にありがたきものとして受け止めています。

一心寺の日想観から、現在でも同じような夕陽を見ること

とができます。入り江は埋め立てられ、通天閣やビルが林立する現在では、いにしえに見えたとされる明石海峡は望めませんが、夕陽は今でも同じように西に沈みます。1184年、四天王寺の別当の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、ここ一心寺の草庵で日想観を行われました。以来、一心寺は法然上人「日想観」のご遺跡として、日想観の行事を継承してきました。今年もまた、9月25日(土)一心寺日想殿において、戦災以後、途切れていた古式の「六字誥念佛」の動行を再現し、日想観のつどいを開催します。

史散策ガイド『新風書房参照』
▽一心寺倶楽部事務局 06・6774・2500、午前9時～午後5時
http://www.issinji.or.jp

介護通信

介護予防のためのエクササイズ

近年、「介護予防」という言葉を耳にする機会が増えているかと思えます。介護予防とは、要支援や要介護の状態になることを予防し、いつまでも元気で自分らしく生き生きと暮らしていくため、また、既に要介護状態の場合でもそれ以上状態が悪化しないようにする取り組みのことをいいます。介護予防にもさまざまな取り組みがありますが、その中でも運動は生活機能を維持・向上させる上で重要で、少しでも運動は生活が、家庭でもできる運動(エクササイズ)をご紹介します。

足指・足首をやわらかくしましょう

A 足指の運動

- ①素足になって、両足を伸ばして座ります。
- ②足の指をグー、パー、グー、パーと閉じたり開いたりします。



- 足指を大きく動かしましょう。足の指で物をつかむようなイメージで。

B 足首の運動

- ①素足になって、両足を伸ばして座り、つま先を床の方に伸ばして倒します。
- ②次につま先を自分の方に引き寄せするように立てます。



- 足首をしっかり倒し、しっかり立てましょう。

筋力トレーニング

A 足の後ろ上げ

<大殿筋の運動>

- ①両足を少し開いて、いすから少し離れて立ちます。両手でいすの背をつかんで、上体だけ45度ほど前に傾けます。
- ②ひざが曲がらないように、片方の足をゆっくり後ろに上げます。
- ③そのままの状態を1秒間続けた後、ゆっくり元の姿勢に戻します。左右の足で行いましょう。



- ひざはできるだけ伸ばしたままで。腰痛の原因になるので背中中は反らさないこと。

B 4分の1スクワット

<大腿四頭筋の運動>

- ①両足を肩幅より小さめに開いて立ちます。1、2、3、4でひざを4分の1くらい曲げて腰を落とします。
- ②1、2、3、4でひざを伸ばして元の姿勢に戻ります。ひざがつま先より前に出ないように。深くひざを曲げ過ぎると腰やひざを痛めやすいので注意しましょう。

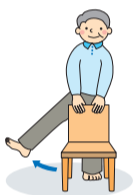


- バランスがとりにくいときは、いすの背や壁に手を添えてやりましょう。

D 片足横上げ

<下腿三頭筋の運動>

- ①いすの背に軽く手を付け、両足をそろえて立ちます。
- ②片足を横へ軽く上げ3～5秒静止し、ゆっくり下ろします。(左右繰り返します)



- ひざは、できるだけ伸ばしたままで。バランスに注意してやりましょう。

無理のない範囲で行うことが大切です。また、運動中は息を止めると血圧が上がりやすくなりますので、数を数えながら行ったり、呼吸に合わせて行ったりしてください。

情報提供：医療法人 歓喜会 辻外科リハビリテーションクリニック
れいんぼう夕陽丘 リハビリテーション室 理学療法士 東 沙織



治療院と松山院長(左)

電話080-030096-2020
9・8、協進ビル201、電話06-6771-1447、院長直通

松山治療院

神経バランスを整えストレスやうつ改善

不妊症、ぜんそく、自律神経失調症にも

松山治療院は院長考案の「松山式漢方箱灸」、鍼灸(しんぎゅう)、物理療法(光線療法)などを組み合わせて、患者一人ひとりに合う治療法を見つけ施術してくれる鍼灸院です。「松山式漢方箱灸」は神経のバランスを整える効果があり、さまざまな症状に効くそうです。神経を整える施術は、うつや不眠、自律神経失調症やストレスなどに有効な場合が多いとのこと。不妊症

やつわりの軽減にも効果が見られ実績もあるそうです。鍼灸は、気管支炎・ぜんそく、胃腸が弱い人などの慢性疾患にもお勧めの治療法。同院では寺の副住職でもある院長がカウンセリングを行っている。患者が納得いくまで相談することができ、体も心もほぐれると好評です。なぜか気が優れない人、体質を改善したい人は、一度電話相談してみてもいい(院長直通電話に予約可)。保険が使える治療院なので安心です(クリニックの紹介可能)。高齢や要介護で通院ができない人は保険で往診もできます。施術は午後から。予約の電話も午後から受け付けます。

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

あすなる整骨院

まずは念入りのカウンセリングから

背骨・骨盤整えて慢性症状を改善

あすなる整骨院は背骨のゆがみを正し、筋肉や関節にかかる負担を軽減する「小林式背骨矯正法」という治療法で自然治癒力を高め、頭痛や座骨神経痛、椎間板ついかんばん(ヘルニア)などの痛みや症状を改善する治療院です。同院では安心して施術を受けられるように「患者さんの思いを聞くカウンセリング」を重視しています。病院を何カ所回っても改善しなかっ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。慢性的な痛みを抱えている人は一度相談してみてもいい。同院では初めの人でも安心して治療を受けられるよう、施術前に料金や時間の確認を徹底しています。



カウンセリングの様子

▽あすなる整骨院 天王寺区小橋町14・61、電話06・6774・1230

一心寺 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、禪定)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690円が必要です) ●定員=50人 スポーツに適した服装、バス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)

くつが大きいからですよ! ぴったりのくつでトラブル解消
足トラブル(其の1) 外反母趾
外反母趾になる原因として、足裏の筋肉の低下があります。自分の体重を支える筋力が低下することで骨格に影響を及ぼし、形が変形することが挙げられます。それに加えて足と靴の相性が悪いと余計に筋肉を酷使することになり、痛みが出たり、疲れやすくなったりするのです。解決する手段として、足に合った靴を履くこと、足裏の筋肉をしっかりとサポートする必要があります。それぞれに合った靴や中敷を選び、改善することをお手伝いできる靴と中敷です。外反母趾やその他、足の状態が良くないなど、靴と足に関する専門的なスタッフが無料相談を実施しております。この機会に是非、異邦人で足のチェックをされてみてはいかがでしょうか? 40代~80代の為のくつやさんです。 異邦人 中高齢の味方、靴と足の相談室 06-6773-2492 ●営業時間 AM10:00~PM7:00 ●定休日なし 毎日営業しています 5千円以上お買い上げの方に限り クーポン券 1000円券 10月まで有効

あなたの健康未来を応援いたします

大阪警察病院付属 人間ドッククリニック

Osaka Police Hospital Dock

日帰りコース

脳ドック

レディースコース

肺ドック

1泊2日コース

大腸ドック

2泊3日コース

2泊3日フルコース



当ドックは完全ご予約制となっております。さっそくお電話ください。

06-6775-3131

www.oph-dock.jp 検索 警察 ドック

いのち

新しい生命—未来のひかり

みなさまとの対話を大切に、安心していただける医療を目指します。

産婦人科・小児科 <http://barnaba.or.jp>

財団法人 聖バルナバ病院

診療時間 9:00~12:00 / 13:00~17:00 (木曜日午後 産婦人科休診)

予約センター TEL.06-6779-1651 月~金12:00~16:00
初診も予約が可能です。再診の方はネット予約もできます。

- 個室・特別室は、上のお子様の面会が可能です。
- キッズルーム…500円/1回(予約制) 診察・教室受講の際、お子様をお預けください。
- 経産婦支援制度…分娩割引がございます(前回他院で出産された方も)。
- 無料巡回バス運行…谷町九丁目・上本町・鶴橋方面を巡回しています。

ST. BARNABAS' HOSPITAL <看護職員 随時募集中>
〒543-0032 大阪市天王寺区細工谷1-3-18 TEL.06-6779-1600(代)

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 **6771-1447**

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

自分の両親に寝たきり・認知症になってほしくないと願う人々の為に

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

マツオ整骨院 夜中のトイレが苦痛の人に 気功の「気」を利用した頻尿・難聴治療

上本町で開業して20年以上の実績を持つマツオ整骨院は、毎年効果の上がる治療法を勉強・選択し、実践しています。

今回紹介するのは中国や韓国の医師の間で大評判という気功の「気」を応用した頻尿・難聴の治療法(新レインボー法)。実行推進者である中国・上海の中医薬大学医学部助教授の国際論文に從って松尾弘規院長が実行したところ、頻尿・難聴に大きな効果があり、「トイレに近い高齢者を助ける最新の治療法が初めて発表されたのだ」と、とても驚いたそうです。

同治療法は事前検査や設定に時間がかかるのが欠点ですが、効果はマツオ整骨院で確認済みとのこと。夜中、トイレに起きる回数が多いと悩んでいる人は、寒くてつらい冬が来る前に相談してみてください。

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



「新レインボー法」を説明する松尾院長

Medical information 睡眠時無呼吸症候群

情報提供：大阪警察病院付属人間ドッククリニック

あなたの睡眠は毎日どんな状態でしょうか？ 健康な生活を送るためには質の高い、十分な量の睡眠が必要です。近年、睡眠の重要性はますます高まっております。その中でも睡眠時無呼吸症候群を含む睡眠呼吸障害は、肥満、糖尿病、高血圧などの生活習慣病の発症と密接なかわりを持っていて、それが明らかになってきています。有病率は成人男性で10%弱、成人女性で5%弱程度であるといわれています。決して珍しい疾患ではないのです。

さらに睡眠呼吸障害があると、日中の眠気、集中力の低下、居眠り運転などを引き起こし、医学的な面だけでなく、社会的にも大きな損失を招くことになりかねません。

「いびきがひどいと言われる」「日中に耐えられない眠気がある」「十分に睡眠時間を確保しても目覚めが悪い」

「睡眠中に呼吸が止まっている」と言われたことがある。以上一つでも思い当たる方は、ぜひ一度検査を受けられることをお勧めします。

大阪警察病院付属人間ドッククリニックでは、泊ドックの方に睡眠時無呼吸症候群の簡易検査をオプションで用意しています。結果は当日、その場で説明が可能です。



クリニック受付

HAPPY BIRTH ST. BARNABAS' HOSPITAL INFORMATION

高齢妊娠のリスクをご存じですか？

情報提供：財団法人 聖バルナバ病院

近年の少産・少子傾向を背景に、35歳以上の高齢出産の数が増加しています。2009年(平成21年)の統計では35歳以上の高齢出産は全体の18.8%まで上昇しました(1985年=昭和60年は5.3%)。

一般に35歳以上の方は、それより若い方々と比べ、妊娠現象に対する負荷が少しずつ重くなっていくためリスクが高くなります。例えば、自然産の頻度、胎児の染色体異常の頻度なども加齢とともに高くなります。また、妊娠高血圧症候群(従来の妊娠中毒症)や妊娠糖尿病などの異常妊娠の頻度も上昇しますので、高血圧にならないよう注意することや、太り過ぎないこと、過労にならないようにすることなどが大切です。

妊娠高血圧症候群が重症化すると、胎児のみならず母体の生命を脅かす疾患が発症することもあります。また、高齢になるほど分娩時の異常も多くなりま

すので、妊産婦死亡率や周産期死亡率(妊娠22週一生涯7日目の胎児あるいは新生児の死亡率)も加齢とともに上昇します。


従って、高齢妊娠はハイリスク妊娠と考えられますので、まず、妊婦健診はきちんと受けていただくようお願いいたします。

*2004年妊産婦死亡率(対10万出産)

20-24歳=0.7人、25-29歳=1.6人、30-34歳=4.8人、35-39歳=10.7人、40歳以上=31.9人

*2004年周産期死亡率(対1,000人)

20-24歳=4.9人、25-29歳=4.4人、30-34歳=5.0人、35-39歳=7.5人、40-44歳=10.1人、45歳以上=25.6人



スポーツの秋 甘く見ないで！突き指・ねんざ

スポーツ中にけがをして「突き指」や「ねんざ」と言って来院するケースが多くあります。

しかし手指、ひざ、足首など受傷部位のレントゲン撮影をしながら「突き指・ねんざ」として片付けられるのみ具合を丁寧に調べる、ほとんどの場合、骨折を伴っていない、骨と骨をつなぐ靭帯(じんたい)が切れていたり、関節軟骨がつぶれているよう

です。治療には必ず長期固定を行わなくてはなりませんし、損傷の程度によっては手術が必要になることも多くあります。

これらは、スポーツはもちろん、日常生活のけがでもよく見られますが、適切な診断

と治療がなされないまま単に「突き指・ねんざ」として片付けられ、放置されているケースがあまりにも多いのが残念です。1週間以上痛みや腫れが続けば、前記の構造的な損傷を伴っていると考えた方がいいでしょう。

受傷直後に治療した場合と、数週間たつてからとでは治療方法も治療期間も随分変わってきます。とにかく関節の腫れや痛みが数日間続くようなら、必ず整形外科医の診察を受けてください。

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**



耳つぼダイエットの実績

身体に負担なく痩せられるので女性の方に好評です

Before After Before After

▼体験レポート

先生の親切なアドバイスのおかげで、健康的にダイエットすることに成功しました。着たい服を着られるようになり、おしゅれを楽しんでいます。

健康相談室 あすなる(上本町店)

●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

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・日・祝
〒543-0028 大阪市天王寺区小橋町14-61
TEL **06-6774-1230**

耳つぼダイエット

今までの生活で硬くなった人間だもの

もはやせむるんだなこれが

Royal アイビーアカデミー

目指すは、インターや吹奏のボーディングスクール(私立寄宿舎校) NHK総合・フジテレビなど取材多数!

目的レベルに合わせたコース選択

- ① 2才からのプレップスクール
- ② 小学生英検コース(3級以上)
- ③ 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チの指導も行います。

International Prep School
Royal アイビーアカデミー

TEL&FAX 06-4305-1190

23年度生新規入会 11月8日受付開始

蓮美幼児学園 TEL.06-6779-1152

三位一体の総合幼児教育 **かしこいあたま やさしいこころ じょうぶなからだ**

0-2歳児 幼稚園受験に対応 幼児教室 リトル・キンダー(給食有)

3-5歳児 元大教大附属天王寺小学校副校長をはじめ、ベテラン講師陣による指導 園・私立小学校受験クラス

その他講座 ネイティブ講師による幼児英会話 バイオリン教室・子どもアート教室 体操教室・ピアノ教室 他

平成22年度合格者実績 ●大教大附属天王寺小第一次試験:30名/47名中 ●追手門学院小:20名/20名中 ●パドマ幼稚園:61名/64名中

昔ながらのまち並みが残る空堀
かいらいの長屋や石畳の路地など
まちのさまざまなスペースに、公
募によるアーティストの作品を展
示するアートイベント「第10回か
らほりまちアート」が開催されま
す。10月30・31日、午前11時〜午
後5時。テーマは「日奇交々(ひ
きこもこ)」。ふらり散策しな
がら気軽にアートを楽しめます。
30日午後5〜9時は社寺の一部
スペースで行う夜のからほりまち

10周年迎え終了 新しい可能性に期待

アートの「ナイトク
ルーニング」も。
灯籠(とうろう)
展示や能・ジャズ
ライブ・インド舞
踊のステージ、昔のからほりを紹
介する8mmフィルムの上映会、詩
の朗読を実施します。
ほかに、10年間に撮りためたま
ちや人の写真・絵をタイムカプセ
ルに閉じ込める、まちアート10周
年企画も予定しています。
同イベントは今回をもって終了
となります。10年と長く続いたイ
ベントを終了させることにより、
近い将来からほりの地に新たなア
イデア、パワーを持った人たちの



幼稚園児が描いた絵を
灯籠にして社寺に展示

玉造 稲荷神社

七五三参り 祈禱予約受付

衣装・写真など便利な5点パックも

玉造稲荷神社では11月からの七
五三参り祈禱(きと)の申し込
みを受け付けています。
祈禱・衣装・着付け・写真撮
影・土産がセットになった「便利
パック」の利用は13・14・15日の
3日間のみとなります(午前10時
〜午後3時の希望の時間を選
択)。写真サイズはキャビネ版
(台紙付き)。衣装小物は当口
50点以上の中から選べ、女子の
髪セットも可能です(別途5000
円) http://www.inari.or.jp



英語が話せる子どものためのスクール

世界経済の潮流は英語のできる
国へと流れ、上海、香港、マレー
シア、シンガポールなどはその利
点を生かして成長しています。
トータルなど英語の成績は世界的
に見ても低レベルな日本ですが、
遅れを取らぬよう、最近では有名
大学の国際初等部設立が相次ぎ、
英語のできる子どもたちに注目し
始めています。スポーツ界でも世
界で活躍する選手には語学力が備
わっていると耳にします。今まで
以上の国際社会へ向け、幼児期か
らのコミュニケーション養成は重
要です。
2001年開校の語学スクー
06・4305・1190



ベテラン英国人講師の月謝制英会話教室

イングリッシュ・レベルアップ
秋の個人コースキャンペーン

イングリッシュ・レベルアップ
(English Level Up)は、
少人数で月謝制の英会話教室で
す。講師はカルチャーセンターや
医科大学での講師経験を持つ、こ
の道22年という英国人クリスト
ファー・シエムズさん。生徒の
レベルに合わせた言葉を適切に使
う授業が好評で、ほかの英会話教
室で挫折した人も続けて通って
いるそうです。
生徒は40〜70歳
代が中心で、海外
旅行のためや日常
会話習得はもちろ
ん、楽しい時間を
過ごしたいという
人など受講理由は
さまざま。「先生
の人格が良く、授
業料が安いので長
く続けられる」と10年以上になる
人も。
コースは少人数コースや短時間
に目的のレベル達成を目指す個人
コースなどがあり、自宅や職場で
レッスンを受けた人にも訪問レ
ッスンもありません。
現在「秋の個人コースキャン
ペーン」を実施中。全6回の個人
コースが40分レッスンで2万円、
60分レッスンで3万円のところ、
今ならそれぞれ1レッスン追加で
全5回に。入学金は無料です。無
料体験も実施していますので、秋
から英語を習いたい人は、同教室
へ問い合わせてください。
▽イングリッシュ・レベルアッ
プ天王寺区清水谷3-22、
ビューテラス清水谷13003(地
下鉄谷町6丁目駅すぐ)、電話0
6・6764・7664

蓮美 幼児学園

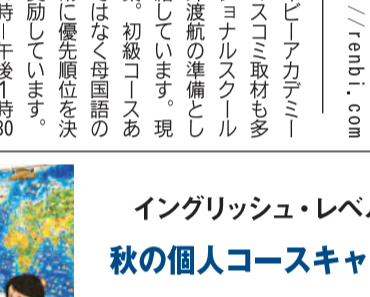
心と体力を0歳からトータルサポート

合格者多数 幼稚園・小学校受験コース

蓮美(れんび) 幼児学園は「か
しこいあたま」「やさしいここ
ろ」「じょうぶなからだ」(知・
情・体)を育む三位一体の幼児教
育で、0歳児から小学校入学まで
をトータルにサ
ポートします。
国立・私立の
幼稚園・小学校
受験に対応して
おり、大阪教育
大学附属天王寺
小学校、追手門
学院小学校、パ
ドマ幼稚園など

夢適塾

夢適塾は元プロ家庭教師による
指導が特長の学習塾です。対象は
小学4年生から高校3年生まで。
中学受験コースと中高一貫数学
コースがあります。プロ家庭教師
としての経験から、すべての生徒
に目が届くように少人数制クラス
で授業を実施。「量より質」の効
率的な学習を目指しています。
同塾オリジナルのテキストと専
用教材の併用で受験勉強と学校の



授業や定期試験対策を両立。目標
に向かって頑張る子どもの学習を
応援します。
帰宅してから家族で夕食を楽し
むことができるようにとの配慮か
ら、小学生は一般的な塾より早い
時間帯で授業を実施しています。
目標を達成し、合格した後の学校
の授業に対するフォロイ体制も同
塾の特長です。
▽夢適塾天王寺区東高津町1
1-7、上本町IBPタワービル
6階、電話06・6764・04
56

多数の有名校合格者を輩出して
います。0〜2歳児は親子で楽し
く遊ぶ幼児教室で幼稚園受験の基礎
を確立。3〜5歳児クラスは元大
教大附属天王寺小学校副校長を
は、子どもアート、書道(大
人のみ)などの各種教
室、認可保育所のためにま
ちナーサリーも開設して
います。
▽蓮美幼児学園(天王
寺本校) 天王寺区生玉
寺町2-6、光聖寺Ed
ビル、電話06・677
9・1152
http://renbi.com

親子の広場

子育てのポイント!
みんな家族

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えるコーナー。今回のテーマは大
切な「返事」の三原則についてです。
当たり前のようで、かかると感じることもあるかもしれま
せんが、ばかにしないでください。意外と私たちは大人でも返
事がきちんとできていないものです。返事は「コミュニケーション
」の第一歩です。返事は相手の話をきちんと聞いていますよと
いう態度や意思表明です。ですので、返事をしなければ相手の
存在を無視していることになるので、返事は非常に
重要です。
「返事をすると」ということは、「一般的には」即座に相手に返
じて疑いを差し探さないこと」と考えられています。このよう
と簡単に聞かれますが、返事をすると自分が苦手だったり、相手に対
して不信感を抱いていたりする場合は、心から相手を受け止め
られず、返事をすることがおっくうになってしまいます。
つまり、気持ちの良い返事ができるといえるのは、素直な心にな
るとのことです。
詳しくは『子どもが変わるお母さんの「しつけ力」』(エル
書房)をお読みください。大型書店で販売しています。
▽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「mebae」
編集局までお寄せください

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 ★こども英会話

めばえ「ベビーあひあいコース」ご案内 心を育て、脳を鍛える 盛りだくさんな内容です!

世界的脳科学者 久保田 競 先生の指導を受けた

●脳科学レッスン!
●親子の絆を深める ベビーヨーガマサージ!
●ネイティブ先生の英会話レッスン!
●めばえのイベントに参加できる!

小児科医師による健康講演会と相談会/脳を鍛える木の教材作り
めばえ主催の有名私立幼稚園、小学校の説明会/クリスマス会

コース日程(前期 H22.10~12月) ※日程は都合により変更の可能性があります。
ベビーマサージ・脳科学レッスン イベント
10/4(月)10:00~11:30 ベビー 10/30(土)講演会
11/1(月)10:00~11:00 脳科学 11月 英会話レッスン
12/6(月)10:00~11:30 ベビー 12/12(日)クリスマス会

対象:生後1ヶ月検診終了~1歳6ヶ月頃(相談)
(脳科学レッスンは3ヶ月~)
期間:H22.10~H23.3月(前期・後期) 定員10名
場所:大阪本部教室(上本町) 前期申込は
費用:3ヶ月 一般 12,450円(消費税込) 9月25日締切
入金不要

プレのびのびコース 1歳児 潜在的に最高の吸収力をもっているこの時期に、
感覚・言語・運動を3本柱として働きかけ、脳の
発達を促していきます。
時間:週1回1時間 月謝:7,875円(消費税込)
週1回2時間 月謝:15,750円(消費税込)
※その他入会金・教室維持費・教材費等別途必要

のびのびコース 2歳児 主力コースの才能・造形に、英語・運動・音楽リズム・
言語社会を取り入れた総合コースです。
1クラス6名前後で、幼稚園受験にも対応。有名私立、
国立幼稚園に多数の合格者を出しています。
時間:週2回1日2時間 月謝:26,250円(消費税込)
※その他入会金・教室維持費・教材費等別途必要

★プレのびのびコース・のびのびコースどちらも時間延長コースが10月より開講します。
★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 上本町グランドビル3F

親子の広場

めばえ幼児才能学園 鶴野 元治 園長

15 しつけの三原則「返事」

NPO法人日本リラクゼーションフットケア協会
JRFAフットケアセラピスト® 養成講座

土曜 4日間・3万円で
日曜 フットケアセラピスト!

日程:10/17・24・11/20・27
 時間:10:00~15:00(日時調整可)
 場所:上本町駅すぐ
 費用:3万円 教材:7千円

お問い合わせ(担当:玉川)
 TEL.090-3709-2440 入会無料・初心者OK

英会話と中国語のティンク

営業日:月-木/12:00~21:00 土/11:00~19:00 定休日:日・金・祝日

目標に向かって今出来る事から少しずつ
 グループレッスン月¥5,250~ マンツーマンレッスン1回¥3,675~

TEL.06-6191-4448

ネイティブの講師と楽しく身につく
 レッスンを子供から大人まで
 谷町九丁目駅⑥香出口直結
 http://www.tink.biz/ 入会金無料キャンペーン中!

新規入塾生募集 入塾料 無料!! 随時入塾 受付中

中学受験四科コース 対象:小4~小6
 最難関・難関中学を目指し
 小4から一貫指導。

中学受験算数コース 対象:小5・小6
 他塾に通塾中の生徒が対象。
 算数の成績の飛躍を目指す。

中高一貫数学コース 対象:中1~高3
 大学受験・定期考査対策。
 少人数の個別指導。

TEL.06-6764-0456
 http://www.h6.dion.ne.jp/~muteki



大槻能楽堂 自主公演500回記念特別公演
平家物語を観る、能「頼政」、仕舞「鶴」

大槻能楽堂は10月6日午後2時から、自主公演500回記念特別公演を開催。茂山千作の素狂言「宗論」、近藤乾之助の舞囃子「西行桜」、片山幽雪の舞囃子「卒都婆小町」、野村萬の狂言「文蔵」など、6名の無形重要文化財

10月16日午後2時からの自主公演「平家物語を観る」『戦いのあわれ』を語る。第7回では、片山幽雪シテによる能「頼政」を上演。講演は哲学者梅原猛氏による「老

大槻能楽堂 自主公演500回記念特別公演
平家物語を観る、能「頼政」、仕舞「鶴」

保持者をはじめ、東西の名手・名人による至芸を堪能できる特別公演です。

一般前売りS席7300円、A席6300円、学生席4300円、一般当日S席8200円、A席7000円、学生席5000円。

10月16日午後2時からの自主公演「平家物語を観る」『戦いのあわれ』を語る。第7回では、片山幽雪シテによる能「頼政」を上演。講演は哲学者梅原猛氏による「老

大阪歴史博物館 特別展「秀吉への挑戦」
重文の千貫櫓・多聞櫓・金蔵を特別公開

大阪城天守閣は10月9日(11月14日、3・4階展示室)特別展「秀吉への挑戦」を開催します。豊臣秀吉は本能寺の変の後、毛利氏や長宗我部氏、島津氏に代表される各地の武将たちを次々に従えて、天下統一を果たしました。同展覧会では、秀吉が戦った武将たちの生きざまをゆかりの資料で紹介しながら、秀吉という人物、豊臣政権について探ります。入場料は大人600円(中学生以下無料)。特別展期間中は平日午前9時〜午後5時、土・日・祝日は6時まで開館しています(入館は閉館の30分前まで)。

大槻能楽堂 自主公演500回記念特別公演
平家物語を観る、能「頼政」、仕舞「鶴」

10月16日午後2時からの自主公演「平家物語を観る」『戦いのあわれ』を語る。第7回では、片山幽雪シテによる能「頼政」を上演。講演は哲学者梅原猛氏による「老

大槻能楽堂 自主公演500回記念特別公演
平家物語を観る、能「頼政」、仕舞「鶴」

10月16日午後2時からの自主公演「平家物語を観る」『戦いのあわれ』を語る。第7回では、片山幽雪シテによる能「頼政」を上演。講演は哲学者梅原猛氏による「老

大槻能楽堂 自主公演500回記念特別公演
平家物語を観る、能「頼政」、仕舞「鶴」

10月16日午後2時からの自主公演「平家物語を観る」『戦いのあわれ』を語る。第7回では、片山幽雪シテによる能「頼政」を上演。講演は哲学者梅原猛氏による「老

大槻能楽堂 自主公演500回記念特別公演
平家物語を観る、能「頼政」、仕舞「鶴」

10月16日午後2時からの自主公演「平家物語を観る」『戦いのあわれ』を語る。第7回では、片山幽雪シテによる能「頼政」を上演。講演は哲学者梅原猛氏による「老



山本能楽堂 初のLED照明で幻想的な光の演出
とくい能公演 22日「葵上」、24日「安達原」

山本能楽堂は10月22・24日、「とくい能」を開催。主演自らの詳しい解説や客席からの質疑応答時間を設けた初心者も楽しめる公演です。

「光と照明による能舞台の陰翳(いんえい)」と題し、LED照明を施した光の演出で幻想的な世界を表現します。演目を変えて1日目夜公演、2日目昼公演。

22日は午後7時30分開演(解説は7時)、「葵上」。24日は午後1時30分開演(解説は1時)、「安達原」。前売り3000円、当日4000円

山本能楽堂 初のLED照明で幻想的な光の演出
とくい能公演 22日「葵上」、24日「安達原」

山本能楽堂は10月22・24日、「とくい能」を開催。主演自らの詳しい解説や客席からの質疑応答時間を設けた初心者も楽しめる公演です。

「光と照明による能舞台の陰翳(いんえい)」と題し、LED照明を施した光の演出で幻想的な世界を表現します。演目を変えて1日目夜公演、2日目昼公演。

22日は午後7時30分開演(解説は7時)、「葵上」。24日は午後1時30分開演(解説は1時)、「安達原」。前売り3000円、当日4000円

大槻能楽堂 自主公演500回記念特別公演
平家物語を観る、能「頼政」、仕舞「鶴」

10月16日午後2時からの自主公演「平家物語を観る」『戦いのあわれ』を語る。第7回では、片山幽雪シテによる能「頼政」を上演。講演は哲学者梅原猛氏による「老

大槻能楽堂 自主公演500回記念特別公演
平家物語を観る、能「頼政」、仕舞「鶴」

10月16日午後2時からの自主公演「平家物語を観る」『戦いのあわれ』を語る。第7回では、片山幽雪シテによる能「頼政」を上演。講演は哲学者梅原猛氏による「老

大槻能楽堂 自主公演500回記念特別公演
平家物語を観る、能「頼政」、仕舞「鶴」

10月16日午後2時からの自主公演「平家物語を観る」『戦いのあわれ』を語る。第7回では、片山幽雪シテによる能「頼政」を上演。講演は哲学者梅原猛氏による「老

大槻能楽堂 自主公演500回記念特別公演
平家物語を観る、能「頼政」、仕舞「鶴」

10月16日午後2時からの自主公演「平家物語を観る」『戦いのあわれ』を語る。第7回では、片山幽雪シテによる能「頼政」を上演。講演は哲学者梅原猛氏による「老

大槻能楽堂 自主公演500回記念特別公演
平家物語を観る、能「頼政」、仕舞「鶴」

10月16日午後2時からの自主公演「平家物語を観る」『戦いのあわれ』を語る。第7回では、片山幽雪シテによる能「頼政」を上演。講演は哲学者梅原猛氏による「老

大槻能楽堂 自主公演500回記念特別公演
平家物語を観る、能「頼政」、仕舞「鶴」

10月16日午後2時からの自主公演「平家物語を観る」『戦いのあわれ』を語る。第7回では、片山幽雪シテによる能「頼政」を上演。講演は哲学者梅原猛氏による「老

秋の個人コース1レッスンプラス!! キャンペーン

通常6回 7回 40分レッスン 20,000円(税込)
 60分レッスン 30,000円(税込)

English Level UP

英会話スクール 設立2001年 自宅・職場など訪問レッスン可
 イングリッシュレベルアップ 清水谷教室
 月曜一金曜 9時~21時 谷町六丁目駅⑥出口すぐ
 TEL.06-6764-7664

七五三まわりは便利な5点パックで! ~ご予約承り中~

ご祈祷 + 七五三衣装 + 着付 + 写真撮影 + おみやげ

費用は上記5点セットで、お1人さま29,000円(税込30,450円)

便利パックの内容
 ●ご祈祷は午前10時~午後3時のいずれかご希望の時間をお選び下さい
 ●パックのお写真はサイズはキャビネ版となっております(台紙付)

衣装 マリーシニア 写真 スタジオ (株)たむら

会場・ご予約は... 玉造稲荷神社 〒540-0004 大阪市中央区玉造2丁目3番8号
 ☎06-6941-3821 http://www.inari.or.jp/ E-mail: 753@inari.or.jp

3か月 肥満予防健康管理士指導 ダイエットスクール

個別プラン作成 健康的に美しく リバウンドなし
 栄養学が基礎 専門家の指導 みんなでダイエット

思いついたら始める時! 是非一度ご体験ください
 通常1,100円のプログラム ▶▶▶ 無料体験

全12週の講座 若々しく、綺麗に痩せるための正しい知識
 毎週の健康チェックと専門家のアドバイス

9,000円(資料代込) アンチエイジングでシワにならな
 (3,000円×3ヶ月の分割可) 初回講義無料 初回講義後に継続の決定OK
 毎週開催するスケジュールはホームページをご覧ください。

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⑥出口・松屋町駅⑤出口すぐ
 http://www.e-aika.co.jp/aika/

うえまちコンサート 10回達成記念企画

うえまち古楽FESTIVAL
 ~バロックヴァイオリン3回連続公演~

第2回 阿弥陀様と楽しむバロック in 一心寺 三千佛堂
 中山裕一 バロックヴァイオリンリサイタル

10/23(土) 開場13:30 開演14:00
 入場料(全席自由席)1名様(税込)2,500円

G.Ph.テレマン「ヴァイオリンソナタ」
 J.S.バッハ「ヴァイオリンとチェンバロの為のソナタ」
 H.L.ビーバー「パッサカリア」ほか

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

チケット希望枚数・住所・氏名・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
 はがき・TEL・FAX・Eメールで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

うえまち古楽FESTIVAL 第3回:1/23(日)山本能楽堂 予約受付中

● ご存じですか？ ●

バリアフリー住宅改修補助金制度のお知らせ

国土交通省直轄

補助率 **1/2** 上限 **200万円/戸**

新しい住宅改修補助金制度 高齢者・障害者認定居住住宅が対象

安心して楽しいすまいづくり大阪

国土交通省高齢者等居住安定化推進事業

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。

国土交通省による
住宅改修補助金制度

住宅改修対象は
大阪市内の物件

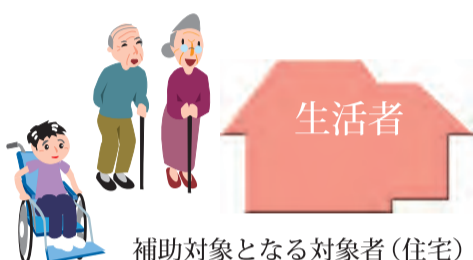
生活者の目線で
最適なアドバイス

国土交通省高齢者等居住安定化推進事業（※1）は平成22年度予算成立により決定・実施する、高齢者や障害のある人のための新しい住宅改修補助金制度です。厚生労働省の介護保険による同様の制度とは異なり、自治体ではなく、国土交通省が選定する団体「住宅改修グループ」（※2）（全国で11件、大阪府で3件選定）が窓口となり、相談・手続きから改修工事・補助金申請（※3）を一貫して行うものです。



「安心して楽しいすまいづくり大阪」事業は、住宅建築の専門団体でもあるNPO法人まち・すまいづくりがケアの専門家と連携し、同ケア連携型バリアフリー改修体制整備部門事業の定める「住宅改修グループ」として、情報提供・普及啓発に取り組み、大阪市内の物件に限り、住宅改修対象者（対象となる住宅）に改修工事を提供。その費用に対する補助金を国に交付申請し、住宅改修対象者に支払うものです。

安心して楽しいすまいづくり大阪
ケア連携型バリアフリー改修体制整備事業
＜イメージ＞



補助対象となる対象者（住宅）

- ① 要介護認定、要支援認定または障害等級認定を受けている者
- ② ①に準ずる者で身体に機能障害や機能低下があり、継続して移動等に困難を伴うと医師が認める者

改修対象住宅の所在地が

大阪市内

大阪市内

問い合わせ
相談

お住まいの
地域の
住宅改修
グループへ

NPO法人
まち・すまいづくり
住宅改修グループ

選定された団体



改修相談・説明
改修申し込み
改修工事費等

補助金交付申請

国

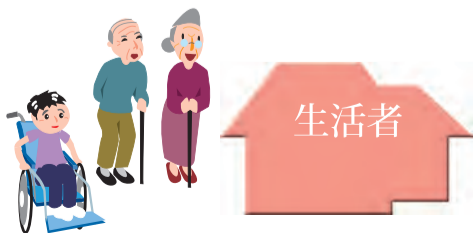
補助金交付
事務を実施

補助金交付決定

NPO法人
まち・すまいづくり
住宅改修グループ

改修

補助金
補助率 1/2
上限 200万円/戸



まち・すまいづくりは実際の改修工事に対するサポートにとどまらず、生活者に有益な各種制度や建築手法などの情報提供と普及・促進、活用の支援にも取り組んでいます。本紙『うえまち』を活用した情報提供もその一環です。

今回の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事業は、そうした情報提供と普及・促進、さらに研修・アセスメント（事前評価）にも補助がなされるなど、まち・すまいづくりの活動に合致したものです。

国土交通省 平成22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>

（※1）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。

（※2）住宅改修グループ（団体）のイメージ

ケアの専門家と設計者・工務店等の連携体制が整備されること。地方公共団体の認可により設立された福祉、医療または建築に関する団体を中心となって設立するグループ。

（※3）補助金額と対象となる住宅

個々の住宅改修 補助率 **1/2** 上限 **200万円/戸**
<次に挙げる者が居住する住宅>

- ① 要介護認定、要支援認定または障害等級認定を受けている者
- ② ①に準ずる者で身体に機能障害や機能低下があり、継続して移動等に困難を伴うと医師が認める者

大切な
お知らせ

安心して楽しいすまいづくり大阪（国土交通省高齢者等居住安定化推進事業）

まずはご相談ください。

住宅改修補助金制度は国土交通省直轄事業につき
選定団体（まち・すまいづくり）のみが窓口です。

- ① 事前の相談・手続き
 - ② ケアの専門家・設計および施工者の調査
 - ③ 適切な改修工事
 - ④ 補助金の申請業務
- 注）選定団体以外は申請できません。

相談窓口

NPO法人まち・すまいづくり 電話06・6779・7222

うまいもん屋 庄助

10月末までのタイムサービス ※宴会・他サービス併用できません

生ビール 「うえまち見たい」で100円

午後4時から午後6時まで

TEL 06-6773-4036 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

オールハンド トリートメント **フェイシャルエステ**

秋のお手入れコース 60分 ¥3,000

リフトアップアンチエイジングコース 90分 ¥5,000

Bコース: フット&ハンドトリートメント付

大人の隠れ家的サロン **Lourdes**

完全個室・完全予約

営業時間: AM11:00~PM8:00 定休日: 不定休 天王寺区上汐4-1-31 セントレージアーク上汐1001 地下鉄谷町九丁目駅・近鉄大阪上本町駅より徒歩約5分

ご予約 tel.06 6774-2620 www.lourdes-salon.com

参加者募集 一心寺日想観の会

場所：一心寺日想殿2階大広間

日時：9月25日(土)午後4時開場

入場無料 (参加申込み必要)

「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FAXでお申し込みください。

● 一心寺 FAX:06-6771-0544

● NPO法人まち・すまいづくり FAX:06-6779-7222

開業48周年を迎えたステーションプラザてんのうじは、9月30日まで開業祭を開催しています。各ショップや飲食店では記念価格の目玉商品が登場。定番品やこれからは活躍する秋物衣料も割引価格で購入できます。利用額3,000円(合算可)ごとに1回、ガラポン抽選に挑戦できます。

ポイントカード会員にはさらにクーポン券や記念品のプレゼント、会員限定割引を実施。23・27日はポイント5倍セール。ガラポン抽選会場でポイントカードを提示すると抽選回数が増え、2倍になります。会員特典は当日入会でも受け

高津の富亭出張寄席 「たかつ笑い亭」開催



前回の様子(上)、桂文也と桂文華(下左から)

10月24日、たかつガーデン(大阪府教育会館)8階ホールで「第4回たかつガーデン寄席・たかつ笑い亭」が開催されます。午後2時開演。今回は桂文也、笑福亭三橋、桂文華、桂福丸が出演。天満天神繁昌亭大賞受賞者の会です。たかつ笑い亭は高津宮の「高津の富亭」出張寄席として、桂文枝一門と高津宮の協力を得て開催するもの。「上本町駅から歩いてすぐの落語会」ということで、落語ファンに人気の企画です。

チケットは前売り1,500円、当日1,800円。本館1階のフロアで直接購入または電話予約の上振り込み(後日郵送)。

▽たかつガーデン 天王寺区東高津町7-11、電話06-6768-3911、近鉄大阪上本町駅徒歩3分、午前9時～午後9時

シエラトン都ホテル大阪 シェラトンスターライトクリスマス2010 森山良子、コロケがディナーショー

シエ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2010」を開催します。12月22日は歌手の森山良子のステージ。エレガンスながらパワーあふれるパフォーマンスを存分に楽しめます。ディナー午後8時、ショー9時。3万2,000円。中

同24日は芸能生活30周年を迎えた物まねタレントのコロケが登場。I部がディナー午後5時、ショー6時、II部がディナー8時、ショー9時。3万2,000円。小学生以上。

料金にはショー・料理・フリードリンクが含まれます。チケットは3階ホテルチケットカウンター(電話06-6773-8115)



日替わりイベント、秋物も記念価格で提供

土・日曜日、祝日にはさまざまなイベントも開催します。9月20日「ミニコンサート」「詩吟」、占い講座「ピンチをチャンスに変える」。25日「パフェのストラップ作り」(材料費1個525円要)。26日「マイ宇治茶をつくってみよう」。30日まで「つえ、シルバーカーの展示」。10月2・3日愛媛県西条市の名産展「いよっ! 西条市の秋をおとどけ」。10月11日「ポニーふれあい体験」。「パフェのストラップ作り」を除き、参加無料です。

▽ステーションプラザてんのうじ(前の様子)

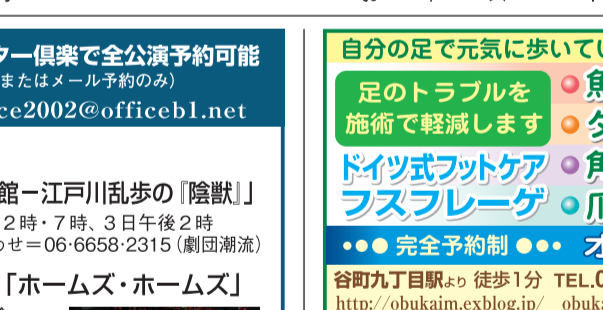
うまいもん屋 庄助 少人数から60人以上の宴会まで対応 新鮮具材の名物ちゃんこ鍋が人気

和風居酒屋のうまいもん屋庄助は、テレビなど多数のメディアに取り上げられる人気店。名物のちゃんこ鍋が好評で、具材には朝市場で独自に仕入れた、刺身にも使える鮮度のものを使っています。その名物ちゃんこ鍋を求めて、吉本興業の芸人もたくさん来店するそうです。

同店は近鉄大阪上本町駅・地下鉄谷町9丁目駅近くという至便な場所にあり、宴会や同窓会などに最適。半個室の少人数から最大64人の大人数まで対応可能です。

ちゃんこ鍋コースは3,800円、飲み放題は1,500円(コース注文に限る)。各種鍋コース、リズナブルな宴会コースも充実。酒類はビール、日本酒、梅酒、ワインはもちろん、焼酎は他店にない銘柄を中心に取りそろえています。

カウンター席があり一品料理も充実しているので、おひとりさま



ゆったりとした店内

ル・ル・ド オールハンドによるトリートメント 「秋のお手入れコース」など期間限定2コース

上本町のエステティックサロン、ル・ル・ド(Lourdes)はオールハンドの「フェイシャルトリートメント」中心の施術で疲れた肌と心を癒やしてくれます。女性専用の完全個室・予約制。フェイシャルトリートメントは80種類以上の植物成分をゆつくり肌に浸透させていきます。A「秋のお手入れコース」は夏のダメージケアと肌を整えるトリートメント(60分)で3,000円。B「リフトアップアンチエイジングコース」(90分)は5,000円。Bコースはペアで予約すると各人1,000円引きになります。

アンチエイジングで今話題のメタロニ化化粧品を使った施術をスタート。商品の取り寄せ販売も開始します(美容専門医院・サロンでしか購入できない商品)。

入会金不要。1回ごとの精算なので、初めての人も安心して利用できそうです。化粧品購入の強要もありません。

▽ル・ル・ド 天王寺区上汐4-1-31、セントレージアーク上汐1001、電話06-6774-2620

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

★演劇

劇団潮流 創立50周年記念公演 第69回公演「続々・夢幻乱歩館一江戸川乱歩の『陰獣』」

▽作=葛山耿介、演出=藤本栄治 ▽日時=10月1日午後7時、2日午後2時・7時、3日午後2時 ▽料金=前売り3,500円、当日4,000円 ※15歳未満は入場不可 ▽問い合わせ=06-6658-2315 (劇団潮流)

劇団まげもん「よいではないか8」

▽作=前田写楽、演出=岡田和幸 ▽出演=岡田和幸、楠本見江子、前田写楽 元祖おかもと、かんだ正樹ほか ▽日時=10月9・10日午後1時・5時、11日午後1時 ▽料金=前売り3,000円、当日3,500円 ▽問い合わせ=06-6212-3331 (劇団、午後5時以降)

★ダンス

with COR「華」

▽出演=市川薫、谷山いつかはか ▽日時=10月30日午後2時・5時30分 ▽料金=前売り1,500円、当日1,800円

ChilloutStudio 「ChilloutStudio DanceLive」

▽日時=10月31日午後6時 ▽料金=前売り2,000円、当日2,500円 ▽問い合わせ=06-6353-8222 (ChilloutStudio)

★芸芸

浪曲親友協会「一心寺門前浪曲寄席」

▽出演=天中軒雲月、三原佐知子、春野美恵子 京山小園嬢 ▽日時=10月9-11日、午後1時 ▽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)

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/

自分の足で元気に歩いていただくために

足のトラブルを ●魚の目 ●タコ ●角質 ●爪

施術で軽減します

ドイツ式フットケア ●完全予約制 ●オブカйм

フスプレーゲ

谷町九丁目駅より徒歩1分 TEL.080-3809-0220 http://obukaim.exblog.jp/ obukaim@softbank.ne.jp

大好評

おいしさに安心をそえて50余年!

パインアメ

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

図書館だより いずれも参加無料です

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「健康を考える本」展 10月31日まで

天王寺図書館(天王寺区上之宮町4-47、電話06-6771-2840)

【第13回図書館フェスティバル】

- 〈ぼちぼちのおはなし会〉 10月23日午後2時から。先着80人。出演:天王寺おはなし「ぼちぼち」
- 〈上町寄席〉 10月30日午後2時から。先着80人。出演:笑福亭松高門下の落語家2人
- 〈だっこでえほん〜あかちゃんのためのおはなしのじかん〉 10月28日午前11時から。先着25組。出演:絵本の会天王寺、天王寺おはなし「ぼちぼち」
- 〈おはなしのじかん〉 毎週水曜日午後3時30分から
- 図書展示「読書の本」展 10月31日まで

お知らせ うえまち漫遊シリーズ、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。

体の中からキレイに！TV・CM放送中！YOSAの「良さ」をご紹介します！！

今、話題の座っているだけのハーブ美浴

身体も心も整える うるおい YOSA ライフ

お肌のトラブル
冷え・やせにくい
赤ちゃんがほしい

自然のチカラで美容と健康をサポート。
YOSAは優れた自然のエキスを蒸気で全身に取り込み、
お肌や体内のバランスも調整する、今話題のエステです。

BEAUTY YOSAの良さ01 **美肌の秘密はハーブのチカラ**

- 肌の乾燥に悩んでいる
- 肌荒れなどの肌トラブルが多い
- くすみ・シミ・シワ・たるみが気になる
- メイクやファッションに興味が無くなった

HEALTH YOSAの良さ02 **溜め込まない、理想的なボディ**

- 運動してもなかなか体重が落ちない
- 体脂肪・内臓脂肪が気になる
- 疲れやすい、運動不足だと感じる
- 体の冷えやむくみが気になる

※チタンツールでマッサージも行っています。

RELAX YOSAの良さ03 **シルクミストで極上のひととき**

- 休息を充分にとれていない
- ストレスをよく感じる
- イライラしたり、怒りっぽい
- リラックスしたい、癒されたい

★ **圧倒的 No.1 コース** **美肌・楽ヤセ・冷え改善に最適なコース** 通常5,800円が **4,800円**
美肌・代謝アップ 楽ヤセコース (60分) 『うえまち』持参で

YOSAPARK Gracia ヨサパーク グラシア **TEL 06-6762-7555** 営業時間/AM11:00~PM20:00 (最終受付20:00) 定休日/不定休 〒542-0072 大阪市中央区高津1-3 お電話にてご予約の際にご説明致します

YOSAPARK fufu ヨサパーク フフ **TEL 06-4977-5129** 営業時間/AM10:00~PM20:00 (最終受付20:00) 定休日/不定休 〒542-0065 大阪市中央区中寺1-3 お電話にてご予約の際にご説明致します

YOSAPARK 感嬉 (かんき) 寺田町店 **TEL 06-6718-2535** 営業時間/AM10:00~PM20:00 (最終受付20:00) 定休日/不定休 〒544-0024 大阪市生野区生野西1 お電話にてご予約の際にご説明致します



▶▶ YOSAPARK 駅から情報!! ◀◀
 Gracia...谷町九丁目駅2番出口 徒歩3分
 fufu...谷町六丁目駅4番出口 徒歩7分
 感嬉...JR環状線寺田町駅北口 徒歩5分

食欲の秋!!
夏の疲れを
YOSAで解消

YOSAは食事制限をしなくても代謝を
活性化、ダイエット効果が期待できます。
※効果には個人差があります。



天然ハーブの蒸気で代謝アップ

ダイエット、冷え、肌トラブル解消

遠赤外線を利用し、10種類以上の天然ハーブの蒸気で肌や体内のバランスを調整する話題のエステ「YOSA」。座って蒸気が当たっているだけで全身が温まり、代謝が活性化します。食事制限をしなくてもダイエット効果が期待でき、肌のトラブル、冷え、不妊などにも実績があるとのこと。

YOSAで使用するハーブブレンドは、現代人が求める「美」「健康」「癒やし」をキーワードに漢医学の専門家に依頼した、YOSAオリジナルの配合。豊かな香りがリラックス効果をもたらすし、日々のストレスを取り除きます。チタンツールのマッサージもあり。YOSAで一番人気のコースは「美肌・代謝アップ 楽ヤセコース」60分5,800円。食欲の秋に向けてダイエット、夏の疲れ解消にいかがでしょうか。

うえまち
広告掲載募集中
11月号は
10月20日発行です
編集局 TEL&FAX
06-6779-7222

特典
初回に限り全コースが
1,000円オフ。『うえまち』を持参ください。

▼YOSAPARK 感嬉(かんき) 寺田町店 生野区生野西1、電話06-6718-2535
 5、午前10時~午後8時

▼YOSAPARK fufu 中央区中寺1-3、電話06-4977-5129、午前10時~午後8時

▼YOSAPARK Gracia 中央区高津1-3、電話06-6762-7555、午前11時~午後8時

ホテルアウィーナ大阪は、手作り・出来立て・美味(おい)しさにこだわった「おせち」の予約販売を開始します。
 毎年予約締め切り前に完売する大好評の「おせち」。「和食三段重」と「洋食一段重」があり、大晦日(みそか)に出来立てをホテルスタッフが直接自宅へ届けます。
 今年もさらに厳選した食材を盛り込み、新春の祝い膳にふさわしい華やかな「おせち」を10月1日から販売します。11月30日までの予約に限り、各「おせち」価格より1,000円割引の「早割特別価格」となります。なお、数量限定ですので、予約はお早めに。



ホテルアウィーナ大阪外観とおせち料理(イメージ)

数量限定「おせち」
予約受付開始

歌と笑いとグルメの「なにわのクリスマスディナーショー」

ホテルアウィーナ大阪では12月25日(土)に歌あり・笑いあり・グルメありの大阪(なにわ)をテーマにしたクリスマスディナーショーを開催します。
 通天閣の歌姫叶麗子をはじめ、幸田和也、月川るりによる人情あふれる歌の競演、テレビでおなじみ矢野・兵動と千鳥の人気コンビ2組による爆笑漫才で、「なにわ流」の楽しいクリスマスを演出します。
 ▼ホテルアウィーナ大阪 天王寺区石ケ辻1-9-12、電話06-6772-1144

ステーションプラザてんのうじ
開業祭
9/30(木)まで
これからも、ちかくに。
みなさんの暮らしに寄り添い続けて、おかげさまで48周年。これからも、もっとちかくに。
48周年

特典1 会員様限定 **ポイント5倍** 9.23~27
ご利用時には必ずポイントカードをご提示下さい。
特典2 **抽選会のチャンスが2倍!**
期間 9月30日(木)まで 場所 2F総合案内所 横 時間 各日10:00~21:00
当日のご利用レシート3,000円(含算可)毎に1回ご参加いただけるガラポン抽選会の会場にてポイントカードをご提示頂くとなんと抽選回数2倍に!

ポイントカード会員様のためだけの **お得情報満載!!**
 ※特典を受けられる際、ポイントカードをご提示いただきますので、必ず持参ください。

特典3
 全商品 **10%OFF**
 BIF グリーンショップとみもと

全商品 **1,990円以上お買上げの方に ハニーズオリジナル マグカップをプレゼント!**
 3F ハニーズ

全商品 **1,000円以上お買上げの方に 天然石をプレゼント!**
 M2F アクエリアスジュニア

全商品 **4,000円以上お買上げの方に ミニ・クイックピーリングジェル(1本)をプレゼント!**
 2F パバイヤクラブ

全商品 **食器工房 塩ぼんず 525円**
 M2F

全商品 **ヘルロかつ弁当 730円**
 BIF

全商品 **ヘルとんかつ 680円**
 BIF

全商品 **ローズとんかつ(肉) 580円**
 BIF

特別にご用意した商品やプレゼントが、まだまだあります。

日替わりイベントがいっぱい! 詳しくはWEBで てんのうじ 検索

つえ・シルバーカーの展示 参加無料
 日時 9月30日(木)まで
 場所 3階メガネの三城前 [3階/おかげ薬局]

伊予いよ!西条市の秋をおとどけ 参加無料
 ~西日本最高峰の「石鎚山」や「瀬川かなす」など西条市の見どころや名産を紹介します。試食もあります。~
 日時 10月2日(土)・3日(日)
 2日/午前11時~午後7時
 3日/午前11時~午後5時
 場所 1階北側エレベーターホール [愛媛県西条市]

パフェのストラップ作り 参加無料
 ~食べたくなるような、かわいいパフェのストラップを作ってみませんか?~
 日時 9月25日(土)
 ①午後2時~②午後4時
 場所 1階北側エレベーターホール(100名様まで) [3階/パーククラブ]

ポニーふれあい体験 参加無料
 ~実物のポニーがやってくる!~
 日時 10月11日(祝・月)
 午前10時~午後4時
 場所 1階北側エレベーターホール [乗馬クラブクレイン大阪]

マイ宇治茶をつくってみよう 参加無料
 ~宇治茶の郷・南山城村産茶葉を使ってマイ宇治茶づくりに挑戦!~
 日時 9月26日(日)
 午前11時~午後5時
 場所 1階北側エレベーターホール [NPO法人南山城村茶ECO(ちやえこ)プロジェクト・南山城村役場]

※イベントは予告無く変更または中止する場合がございます。
 ※お申し込みが多数の場合は、ご参加いただけない場合があります。
 ■お問合せ先 2階総合案内所 06-6779-1551

JR天王寺駅うえ。ステーションプラザてんのうじ
 詳しくはホームページで http://www.tennoji-sb.co.jp/ てんのうじ 検索

大阪上本町駅から、歩いてすぐの落語会
 高津の富亨出張寄席
第四回 たかつ笑の亭
 2010.10.24 14:00開演 (13:00開場)
 前売券:1,500円 当日券:1,800円
 ただ今チケット好評発売中!

お申込み方法 チケットは、本会館1階フロントにて直接購入、または電話予約の上お振込み(後日郵送)でお求めいただけます

繁昌亭大賞 受賞者の会
 桂文也「親子酒」 笑福亭三高「へっつり幽霊」
 桂文華「阿弥陀池」 桂福丸「衆揚げのかき」

Takatsu Garden
 たかつガーデン
 財団法人大阪府教育会館
 TEL (06) 6768-3911
 FAX.06-6768-3170
 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