

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

うえまち編集局 メールアドレス
ホームページ

〒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/

うえまち

揮毫 一心寺 長老 高口恭行師

Monthly

UEMACHI

2011

April

4

No.72

3月20日(毎月20日)発行

防災への取り組み不可欠

3月11日、東日本大震災(東北地方太平洋沖地震)が発生し、東北地方のみならず東日本広域に甚大な被害をもたらされました。亡くなられた方々に深く哀悼の意を表し、謹んでご冥福をお祈りしますとともに、被災された皆さまには心からお見

舞い申し上げます。そして一刻も早い救助活動と復興がなされるよう願っております。

た。断層の位置や地震の歴史と発生メカニズム、阪神淡路大震災についての調査で得られた情報、教訓や対策もお伝えしてきましたが、まさかこのような超巨大地震が現実になったこととは誰もが予想しなかったことでしょう。

まち・すまいづくりが取り組む住宅建築の課題には大きな要素として「防災」「防犯」「介護」が挙げられます。「うえまち」を活用した広報活動もその一つです。各種のイベント開催でも関連情報を提供しています。それが行政とリンクした各種制度の活用を紹介しています。

今回の東日本大震災発生を受けて「防災」についての一層の取り組みが不可欠であると深刻に考え、皆さまの住宅に関するさまざまな相談に会員の一般建築士がお応えしてまいります。

大阪城天守閣

観桜シーズン・GW期間中は開館延長

大阪城天守閣は、観桜シーズン・ゴールデンウィーク期間中、開館時間を延長します。4月10日までの観桜シーズンは午後7時まで。4月29日・5月8日のゴールデンウィークは午後6時までとなります。

みではいかがでしょうか。入館料大人600円、中学生以下、大阪市在住65歳以上の方(要身分証明書)、障害者手帳など持参の方は無料になります。

午前9時～午後5時(入館は閉館の30分前まで)。
▽大阪城天守閣 中央区大阪城1-1、電話06・6941・3044

【関連記事を別掲】

(まち・すまいづくり)

桜が美しい大阪城 写真提供 大阪城天守閣



田端 修(大阪芸術大学建築学科・前教授)×高口 恭行(一心寺長老)

夕陽丘まち談義(8)

〈高口長老〉第2回のまち談義で、明治期には上町台地西縁に沿う「崖線」緑地は、夕陽丘から住吉大社辺りまでは残っていたと話されていきました。その根拠となる資料などについて聞かせてくれますか。

◇

今は、夕陽丘一帯に南北2キロ程度にわたる斜面緑地が続いています。天王寺から南では緑地の帯は途切れ、坂道や階段沿いあるいは崖上の境内地・宅地内にわずかに樹林が見られる程度です。これらは斜面緑地の片りんが残っているということだと思います。台地崖線の地形的連続性からみて、かつては住吉大社の近くまで斜面緑地が広がっていたと考えます。

先秋に開催された「新淀川100年―水都大阪と淀川」と題する展覧

上町台地の崖線緑地はどこまで伸びていたか

会(大阪歴史博物館)2010年9月18日・11月15日の会場で、そんな私の思いにぴったりの絵図を見つけました。

江戸時代前期の寛文期治水事業(1665-71年)のために、幕府が淀川水系全般について調査・作成した「城州・和州・河州・摂州・江州巡見川筋絵図」(篠山市教育委員会蔵)と題する絵図で、河川流路と山地・丘陵のありさまを写し取ったものです。引用した図版はその一部ですが、当時の市街地の南端・四天王寺付近から住吉大社まで真っすぐに南下する格好で緑の帯が描かれ、その中ほどに「岸姫松」と添え



城州・和州・河州・摂州・江州巡見川筋絵図

書きされています。伊勢物語の「住吉の岸の姫松幾代経ぬらむ」などに対応するものでしょう。また図中の赤線に沿う「堺海道」との書き込みは巡見ルートを示すものとされており、緑の帯の絵柄は、実際の観察によって確かめられた台地崖沿いに連続する樹林群を示すものといえます。近世期には夕陽丘から住吉大社まで、ほぼ6キロに達する崖線の斜面樹林が豊かに延伸していたとみることができ、そう私は考えているわけです。

新しい住宅改修補助事業 ご存じですか？

国土交通省

バリアフリー住宅改修補助事業

補助率 **1/2** 上限 **200万円/戸**

補助対象者

- 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

(別途設計について上限 20万円/件 補助)

国土交通省 高齢者等居住安定化推進事業 「安心で楽しいすまいづくり大阪」(NPO法人まち・すまいづくり) <イメージ>



この住宅改修補助金事業は国土交通省が選定した団体(選定された住宅改修グループ)のみが窓口となります。▶▶▶ **大阪市内は当団体が窓口です。**

■ **選定団体の主な役割** ①ケアの専門家による訪問 ②ケアの専門家の助言を受けた設計 ③共同事業の施工者による適切な改修工事 ④補助金の申請業務

無料相談窓口

<選定団体> **NPO法人 まち・すまいづくり**

電話 06・6779・7222

詳細に関しては、国土交通省HPをご覧ください

う え ま ち 漫 遊 「まちの再発見」の巻(其の五)

天王寺区役所（真法院町20-33）に正面から入ろうとしたら、右手の植栽のなか



毘沙門池の埋立地に建てられた天王寺区役所（上）
同区役所の一角にある記念碑（下）

毘沙門池の記念碑

大阪歴史博物館 学芸員 大澤 研一

んによって建てられた碑のようです。

この石碑には次のようなことが書かれています。「毘沙門池は古く天王寺一帯のかがい用の池で、水利権は毘沙門池普通水利組合、さらにその以前には天王寺村が共有していた。（中略）毘沙門池は古くからある史跡で耕地を潤してきたが、今、池は埋められて建物が建ち、景観は一変した。この市街化により将来この旧蹟が失われてしまうことを恐れてこの碑を建てる」と。

なぜ、この石碑がここにありのかといえは、毘沙門池を埋め立てて天王寺区役所が建てられたからで、先ほどの昭和

3年は庁舎の完成年というわけですが、池は今痕跡をとどめていませんが、かつては真法院町から勝山一丁目及ぶ面積約1・4ヘクタールという結構な広さの池でした。上町台地が東に傾斜する途中にありましたので、用水が得にくい台地斜面の耕地に水を供給する大切な役割を果たしたのです。

この毘沙門池は江戸時代、蘆間（あしま）池とも呼ばれていました。蘆が生い茂る池だったのでしょう。紅葉で有名だった壽法寺（じゅほうじ）はこの池畔にあり、また池の東の堤からみる生駒山方面の眺望は絶景だったとい

います。では、どうして毘沙門池と呼ばれたのでしょうか。『浪華百事談』によれば、池の西にある竜泉寺に安置している毘沙門天像がこの池から出現したという言い伝えがあったようです。でもこの竜泉寺も今はなく、残念ながらその由来を確かめることはできません。

がんばってください、がんばろう！

一心寺広報
一心寺倶楽部 事務局長 平田 秀瑞 師

3月11日午後2時30分頃。境内で、思いがけなくウグイスの初音を耳にし、そのたどたどしい鳴き声にかすかながらも春を感じていたのですが、それとは裏腹に大惨事が起きました。

所用で、児童養護施設「四恩学園」前にさしかかったそのとき、体が大きく左右に揺れる感じがしました。子どもたちが学園の園庭に飛び出してくる様子が見えました。その後から保育士さんや看護師さんも続き、安全確保のために入口門扉が閉められました。地震！

境内へ取って返し、諸堂宇や各部署の被害の有無を確認。本堂裏の廊下の壁に多少ヒビが入った程度なので安堵（あんど）していると、テレビのニュース速報で、大津波が押し寄せる映像がリアルタイムで流れました。まるで生き物のような水の流れ。家のみ込み、車を押し流し、道



一心寺門前で義援金募金

路に覆いかぶさっていきま

た。目を覆う悲惨な光景、ぼうぜんとなりため息しか出てきません。あまりにもひどい。被災された方々の、避難の恐怖と失意、不明になっている家族への気遣い、避難生活の苦渋が画面に映し出されるたびに目頭が熱くなりま

す。余震が続く中、交通のまひなどによる様々な混乱の中

追いつけをかけられるがこ

とく、原発事故。根本的な解決策があるのかないのか、い

つまで続くのか、その不安は被災された方々はいうまでもなく私たちにも広がっています。

被災の惨状をテレビで目に

して、何らかの支援を模索するものの、普段通りの日常生活を送っている自分自身に時々いら立ちとどこかしさを覚えます。しかしながら、私たちは、今私たちに出来ることをするしか方法はありませ

4月8日のお釈迦（しゃ）様の誕生日を皆で祝う「花まつり子ども大会」が5日午後1〜4時、クレオ大阪中央（天王寺区上汐5・6・25）で開かれます。大阪市仏教会、大阪市仏教青年会、大阪青少年教化協議会、読売新聞、読売テレビ共催。

第1部はお釈迦様誕生日会。お釈迦様誕生ビデオ鑑賞、灌仏（かんぶつ）甘茶かけ、仏様の絵コンクール表彰を実施。第2部はお楽しみ会。劇団カツパ座公演「桃太郎」の観劇とお楽しみ抽選会も実施します。

同イベントを中心となって運営する大阪市仏教青年会583・2725

入場は無料。来場の際は交通機関をご利用ください。▽問い合わせ大阪府仏教青年会事務局、電話06・6

大阪市仏教青年会ほか

「花まつり子ども大会」を開催

5日クレオ大阪で観劇や抽選会

置している毘沙門天像がこの池から出現したという言い伝えがあったようです。でもこの竜泉寺も今はなく、残念ながらその由来を確かめることはできません。

2011年 11月 9日・10日
マイドームおおさかに開催予定

ここできか聞けない貴重な講演と交流会(食事付)	
大阪城天守閣副主幹 北川央氏 講師	4月6日(水) 18:30~
夜桜鑑賞と大阪城歴史秘話	参加費(ピクサー) 7,000円
関西国際空港(株)代表取締役社長 福島伸一氏 講師	4月22日(金) 8:00~
関西国際空港の現況と課題	参加費(ピクサー) 5,000円

NPO法人 SKC企業振興連盟協議会・船場経済倶楽部
TEL 06-6261-8000 FAX 06-6261-6539 HP http://www.skc.ne.jp



花まつり子ども大会の様子
(以前に開催されたもの)

足・腰のトラブルは靴が原因!?



ぴったりの靴でトラブル解消!! 一度、靴を見直しませんか?

ヒザや腰の負担を軽減!! 歩きやすい一足を

クーポン券 1000円券
5000円以上お買い上げの方のみ
うえまち持参の上
11年4月30日まで

お気軽にご相談下さい
中・高年の味方、靴と足の相談室

異邦人

■四天王寺参道店 ☎06-6773-2492
●定休日なし JR・地下鉄 天王寺駅徒歩3分
●営業 AM10:00~PM7:00

■大阪なんば店 ☎06-6648-4192
●火曜定休 南海・地下鉄 難波駅徒歩5分
●営業 AM10:00~PM7:00

地図: マクドナルド、パチンコ、バス、地下鉄、天王寺、なんば、四天王寺、参道、なんば、天王寺、参道、なんば、天王寺、参道

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)

ST.BARNABAS' HOSPITAL

\$B

since 1873

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)

マスクの豆知識

昨年未から今年にかけて、寒さが厳しくつらい日々が続き、体調を崩され風邪をひかれた方も多かったのではないのでしょうか。

また、「花粉」が多い年と予測されています。こちら花粉症の方にとってはつらいものです。

そこで、風邪予防や花粉症対策として登場するのが「マスク」です。マスクの意外に知られていない使い方についてお話しさせていただきます。マスクを正しく使い、症状の悪化や感染を防ぎましょう。

①マスクの役割

「ゴホッゴホッ」ハクション「せきやくしゃみの飛沫(ひまつ)が飛び散らないようにマスクで口や鼻を覆うことで、他人への感染を防げます。

※着ければ必ず感染を防げるというわけはありません。

②マスクの着け方

①マスクを着ける前は、破損がないか確かめ手を洗います。

②マスクを鼻にフィットさせます(鼻の形に合わせます)。

③ゴムひもで耳にしっかりと固定し、鼻・口・顎にしっかりとフィットするように調整します。

③マスクの捨て方

ゴムひもだけを保持し、ふたの付いたごみ箱に捨てるか、ビニール袋に入れて口を閉じて捨てます。

マスクを外した後は、手にウイルスや花粉が付いていることがあるので、せっけんでよく手を洗い、手指の消毒も併せて行うようにしましょう。

④マスクの種類

○不織布製マスク

(立体型・フリース型) ウイルスや花粉対策として市販されているマスクの多くは「不織布製マスク」です。繊維や糸を織らず、熱や化学的な作用により接着して布にしたものです。フィルターの性能が高く、粒子の小さいウイルスも捕らえることができますが、使い捨てが原則です。

○ガーゼマスク

綿の布を重ね合わせたものです。フィルターの性能は不織布製マスクより劣ります。花粉粒子はウイルスほど小さくないので、花粉症対策には利用可能。洗濯して繰り返し使えます。

マスクの外し方

①一度使用したマスクの表面にはウイルスが付いている可能性があります。触らないように片耳のゴムひもを持ち、顔から外します。

②反対側も同じようにゴムひもだけを持ち、顔から外します。

情報提供：医療法人 歡喜会 辻外科リハビリテーション病院

HAPPY BIRTH

ST. BARNABAS' HOSPITAL

INFORMATION

~ちょっと気になる妊娠中の体重増加~

(妊娠中期以降の太りすぎに注意を)

情報提供：財団法人 聖バルナバ病院

妊娠すると体重が増えるのは当たり前といっても、増え過ぎるのはトラブルのもとです。妊娠高血圧症候群(従来の妊娠中毒症)や妊娠糖尿病の合併率の増加あるいは赤ちゃんが胎内で大きくなり過ぎることもあり微弱陣痛や難産のため帝王切開となる率が増加します。

一般に、分娩までの体重増加の目安は約10kgです。その内訳はおおよそですが、まず赤ちゃんの体重分として3kg、胎盤500g、羊水量500g、子宮や乳房の増大、血液量の増加分で3kg、さらに、出産時や産後の授乳や育児には約3kgのエネルギーが消費されるというわけ、そのエネルギー分を皮下脂肪として蓄えており、合わせて10kgという訳です。従って、これ以上の体重増加は余分なエネルギーの蓄積(皮下脂肪の増加)を意味します。

「つわり」の時期を過ぎ食欲のでてくる妊娠中期(妊娠15~16週)から太り過ぎてしまうと後で帳尻を合わせようとしてもなかなか上手くいかないうです。つらかった「つわり」の反動や、赤ちゃんのためにしっかり食べなければといった意識がつい食べ過ぎにつながるのかもしれませんが。妊娠中期以降の体重の増え方が妊娠中の体重増加を決めてしまうともいえます。

グラフには最近当院で出産された人について、妊娠後分娩までの体重増加が8kg以上10kg未満のグループ(青色)と10kg以上13kg未満のグループ(赤色)に分けて、おの

おの、妊娠20週から分娩時までの体重増加をみています。妊娠20週の時点では、両グループとも約3kg程度の増加量ですが、20週から30週の間に、青色のグループは3kgの体重増加であったのに対し、赤色のグループは4kg増加しています。この妊娠30週時の約1kgの差が最終的には分娩時に大きな差となっていくことにつながっています。すなわち、妊娠中期以降、少しずつ太りすぎていくことが、最終的には大きな差となってしまうことがわかります。

もう少し詳しく言えば、妊娠中の望ましい体重増加は、妊娠前の体型[BMI: Body mass index: 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)]によって、下記のごとく変わります(妊婦のための食生活指針より)。

* BMIが18.5未満の方: 9~12kg

* BMIが18.5以上25.0未満の人: 7~12kg

* BMIが25以上の方: 個人対応し、適正な増加量を設定します。

医師や助産師、栄養士とも良く相談しながら上手にウエイトコントロールしましょう。

20週から30週の間で4kg増加

20週の時点では、約3kgの増加

20週から30週の間で3kg増加

10以上13kg未満

8以上10kg未満

分娩

35週

30週

25週

20週

10以上13kg未満

8以上10kg未満

の体重増加で出産された方々の体重の平均値

異邦人 春の行楽に歩きやすい一足を

中高年の味方、靴と足の相談室

これから暖かくなると野山でハイキングをしたり、花見に出かけたり、外を歩くのも気持ちの良い季節です。「行楽シーズンになると外出が増えるので歩く足腰が痛む」というのをよく聞きます。その痛み、実はくつが原因だったというケースが多いです」と言うのは、中敷きとウォーキングシューズの店、異邦人のスタッフ。

年を取ったり、疲れたりすると足元を支えている筋肉が弱くなり、膝や腰に痛みが出るものがあります。自分の足に合うくつとオーダーメイドの中敷きを履くとしっかりと足元から体を引き締め、腰や膝が安定し保護されるので、足のトラブルを予防・改善できるとのこと。

同店では、くつと足の関係に詳しい専門スタッフが足の測定と状態チェックは無料

フがその場で細かな足の測定と足の状態をチェックして、最適な中敷きを選んでくれます。測定は無料で足のトラブルの原因について相談に応じてくれます。春の行楽を前に自分の足に合うくつと中敷きを見つけてみては。

▽異邦人四天王寺参道店 天王寺区堀越町8-17、レ・フラッグビル1階(JR・天王寺駅徒歩3分)、電話06-6773-2492

あすなろ 整骨院

痛みを解消する背骨・骨盤矯正

施術が初めての人にも好評

あすなろ整骨院は国家資格の柔道整復師による確実な施術で頭痛や座骨神経痛、椎間板ヘルニアなどの体の痛み・症状を改善する治療院です。

同院が取り入れているのは「小林式背骨矯正法」という治療法。人間が本来持つ病気から身を守る力(自然治癒力)に最も重要な場所といわれる背骨を正しい位置に戻し、背骨につながる骨盤や股関節を調整して筋肉のバランスを整えます。筋肉や関節にかかる負担を軽減すればどんな痛みも解消できるというもの。病院を何回所回っても治らなかった症状が数回の背骨矯正で完治した人もいます。矯正は音の割に痛みはほとんど感じません。

「持病だからと諦めて我慢している方が多くおられます。本当に治りたいと前向きな気持ちがある方はぜひご相談ください。痛みや体の不調を感じたら、症状がひど

くなくなってしまう前に、早めの相談が重要です」(森下善士院長)。

カウンセリング後、体のゆがみを正確に把握して治療方針や費用を説明してもらえるので「安心して治療を受けられる」と施術初体験の人にも好評です。

▽あすなろ整骨院 天王寺区小橋町14-61、電話06-6774-1230

施術の様子

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

アンコール掲載

足に優しい靴選び

4月は入学・入社などの門出の月です。満開の桜の下、真新しい服装でさっそうと歩く新入生・新社会人の姿を見るのは気持ちが良いものです。しかし、新しい靴のために足が痛くなり、かばいながら歩く悲しいケースもあるようです。

靴が原因と思われる足の障害の代表には、外反母趾(ぼし)や巻きづめ、開張足などがあります。これらの障害は足だけにとどまらず、やがてはひざ痛、腰痛、肩凝り、内臓疾患など全身の病気を招き、ひいては精神上の支障や集中力低下による学業・作業能力低下をきたすことさえあります。かのリンカーン大統領は体と同じく足が巨大で幅広のベタ足であったため合う靴がなく、足の痛みで常時悩まされ精神的に落ち込んでいたところ、足の手術を受けて合った靴を作ったことが重要でした。

で、頭はさえわたり、生まれ変わったように公務に集中できるようになったといわれています。靴は本来足を守る道具として発展してきたのですが、最近では値段やデザインで選び、逆に足を痛める結果になっていることもしばしば見られます。できればオーダーメイドが一番ですが、現実的ではありません。

今は種々のインソール(中敷き)や矯正パッドがありますので、それぞれの障害に応じた靴選びや修正について専門家のアドバイスを受けることが重要です。

春の元気!!

ダイエット

キャンペーン

500

平成二十三年

要予約 期間4月末迄

耳つぼ体験 & 骨盤矯正 セット

元気になりたい方、大歓迎!!

健康相談室 あすなろ (上本町店)

健康相談室 あすなろ (上本町店)

健康相談室 あすなろ (上本町店)

体験レポート

何事も続けられない私が「最後の挑戦」と思い始めてみたところ、親切な先生のおかげで楽しく続けられ、ストレスなくやせることができました。

●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

3ヶ月で

身体に負担なく

やせる

身長159センチ 35歳 女性

体重 65.2kg → 52.8kg -12.4kg!

体脂肪 34.4% → 25.2% -9.2%!

Before After

〒543-0028 大阪市天王寺区小橋町14-61

TEL 06-6774-1230

「つえまち」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。お問い合せは編集局まで。

Royal アイビーアカデミー

中学生英会話 募集中

- ・スピーチコンテスト
- ・英検参加校

国際部本科
2才からの全日
特進クラス

ハイレベル小学生
インター・プリスクール
帰国子女向け

英語科・仏語科
マンダリン語科
3才～中学生

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)

NHK総合・フジテレビ
など取材多数!

RIA創立10周年記念企画

4月
開始

**1 上級小学生(中学生)向け
高校受験英語専修コース**

2 国際部本科(4歳～年長)特進クラス
英検4級・3級両通 必須 / 中国語 選択科目に追加



「つえまち」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。お問い合せは編集局まで。

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

(南) ジャパン エデュケーション 大阪市へ編出清
天王寺区上落 3・1・6イオ本町ビル1階・2階・5階
<http://www.royalivyacademy.com>

TEL&FAX 06-4305-1190

JRFAフットケアセラピスト® 養成講座
 一家に一人プロのセラピストを誕生させたい!!

土曜 講座 **4日間・3万円で**
フットケアセラピスト!

日程: 4/23・30、5/28、6/4
 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
 お問合わせ: 担当: 玉川

まずはお電話を
 ルミナから
 短期間
 21期生募集

TEL: 090-3709-2440 **入会無料・初心者OK**

NPO法人JRF A公認
フットケアセラピスト®養成講座
土曜4日コースで施術法を習得

第2の心臓と呼ばれる足をケア
することで人との触れ合いを大切
にし、癒やす喜びを皆さんも感じ
てみませんか。

上本町でJRF A公認フットケ
アセラピスト養成講座を開講。4
月23日からスタート21期生を募集
す。

しています。日程は毎回土曜日
(詳細は別掲広告)。会場はホテ
ルアウィーナ大阪。
▽問い合わせ・資料請求☎電話
090・3709・2440(携
帯、担当・玉川氏)



ホエール上本町校

オープン記念の無料体験実施

初心者とシニアのためのパソコン教室

パソコン教室のホエール上本町校は「同じことを100回聞かれても笑顔でお応えします」をモットーに初心者とシニアにマンツーマンでパソコンの使い方を教えています。

同教室では新規オープンを記念して木曜日に無料体験を実施しています。4月7、21日に「ポストカード作成」、14、28日は「アルバム作成」を行います。午後2時30分から。材料費も無料です。

「受講生は60歳以上が多く、休憩時間には無料の飲み物や菓子を食べながら和気あいあいという雰囲気です。春と秋には楽しいイベントも企画しています。パソコンをきっかけに友だちを作りに来ませんか」と教室スタッフ。

パソコンは持ち込みでも利用可能で、まだ持っていない人には中古パソコンの販売もしています。週1回から好きな曜日と時間で予約が取れるので自分のペースで気軽に学べます。

興味のある人は無料体験から始めてみては。

▽ホエール上本町校 天王寺区上本町8・4・11、木村ビル4階、電話06・43092・7892

今なら『つえまち』読者に限り、入会でUSBメモリをプレゼント。



ホエールの教室

UEMACHI SCHOOL INFORMATION ... UEMACHI SCHOOL INFORMATION ... UEMACHI SCHOOL INFORMATION

追手門学院大阪城スクエア

第1回追手門寄席 落語3席と対談

参加無料の講演会 講師に井沢元彦氏

追手門学院大阪城スクエアでは、毎月さまざまなジャンルの講座・講演会を開講しています。

4月14日午後6時30分～8時、井沢元彦講演会「お江と戦国の英雄たち」。

NHK大河ドラマ「江―姫たちの戦国」で注目を集めるお江と戦国史を彩る英傑たちの真実を「逆説の日本史」の著者井沢

井沢元彦氏

元彦氏が独自の歴史的推理で解き明かします。入場無料。

4月23日午後2時～4時30分、第1回追手門寄席。「古典・擬古典・創作落語の大阪弁」と題し

て、第一部は大阪を舞台にした数多くの落語の中から、創作落語「振り込め!」桂三風師、擬古典（古典風の創作）落語「まめだ」

桂春之輔師、古典落語「野崎詣り」桂梅團治師の3題。第2部では言語学者の金水敏氏（大阪大学

大学院文学研究科教授）が「落語から見た大阪弁の特徴」について講義した後、高島幸次氏（同大学招へい教授）と対談します。入場

料は1500円。

いずれも申し込みが必要です。

▽問い合わせ・申し込み
追手門学院大手前セン
ター、中央区大手前1-3
-20、電話06-694
2-27088

http://www.otenmon-
osakajyo.jp

大阪城スクエア大手前ホール

子育てのポイント！

みんな家族

親子の広場

めばえ幼児才能学園 鶴野 元治 園長

20年・30年先あなたの子どもは大丈夫か？

③

幼児教室創設時からの願い

当園は創設25周年を迎えました。

子ども達の真の成長を願い、しつけ教育（拙著『子どもが変わるお母さんの「しつけ力」』に詳しく書かれています）に力を入れ、また危険だからと誰をも避けたがる幼少期からの野外の活動にも力を入れてきました。

それは、子どもにとって最も大切な子ども同士でのままれあひ機会であり、また自然豊かな野外で思い切り遊ぶことであります。そこには、本物に触れる、見る、嗅ぐ、聴く、食べるの活動があります。

子どもたち同士の触れ合いを通して、誰とでもやっていけるたくましさ、4歳から小学生の異年齢の子どもたちの集まりですから、縦社会の中で育つ思いやりや同調の意識、そして豊かな五感を育てます。そのような願いで野外の活動を15年間やってきました。

この活動は、今の社会に不足している自然体験や実体験が子どもをたくましく育てていきます。

20年30年先、社会で立派に仕事をしてほしい願いからです。

『子どもが変わるお母さんの「しつけ力」』（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

第15回 なにわ人形芝居フェスティバル

～ 逢坂・花参り ～

開催日時：4月3日(日) 10:00～16:00

イベント内容：人形劇、スタンプラリー、まちかどアート展、楽市楽座 ほか

会場：一心寺周辺の寺社・劇場

主催：なにわ人形芝居フェスティバル運営委員会

入場料：フリーパスシール 500円（小学生以上）※こども料金で大人も観れます。
一部特別公演あり ※フリーパスシールと別途入場料が必要です。

上町台地にあるお寺、神社、劇場などが主体となり、毎年春の桜の咲く季節（4月の第1日曜日）に地域の人々が集まるイベントを行っています。

人形劇をはじめ、大道芸、楽市楽座などさまざまな催しを開催します。
今年で15回目を迎えます。



問合せ：06-6774-2877
(なにわ人形芝居フェスティバル運営委員会事務局)

事務局へのメール：ningyofes-since1996@officeb1.net

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

おかけさまで25周年！ しつけ教育で定評あり！

無料体験レッスン随時募集中！

乳幼児部	小学生部
すくすく（0・1歳児）／才能育成（3～5歳児）	ピタゴラス
プレのびのび（1歳児）／知育造形（3～5歳児）	算数／読解国語
のびのび（2歳児）／小学受験（4・5歳児）	（小1～3年生）

★幼児部・小学生部にはワーキングメモリーコースが追加できます

この時代にこそ、
普通の受験教室ではなく、
しつけ・生きる力を！

幼児から小学生の学習指導・しつけは、9歳（3年生）までは子どもの心をつかまねばなりません。中・高校生受験学習とは違う専門教育とノウハウが大切なのです。めばえは、後伸びする本当の力、生きる力を育みます。

コースにより残席わずか！ お申込はお急ぎください。
予約受付中！ ワーキングメモリーも体験できます！

募集中

ワーキングメモリークラス

4カ月のレッスンで早くも3つの改善が見られました。

- 「正しい判断をする時間」が良い。
- 「正しい判断時間」の改善。
- 「複雑な記憶操作能力」が高い。

集中力が増し、難しい記憶をする能力が高くなりました。

花まる学習会代表

高濱正伸先生
講演会

「13まで育てたい算数脳」の著者、高濱正伸先生の講演会が開催されます。ぜひご参加下さい。

詳細は次月発表。お問い合わせは大阪本部教室まで。

5/29(日)
たかつカードン

めばえはJAFの
教育的社会貢献に
協力しています

JAF キッズ
工房

<http://www.jaf.or.jp/kids/>
JAF（社）日本自動車連盟が提供するお子様と一緒に楽しめるコンテンツです。

★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お電話ください★

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 上本町グランディムビル3F <http://www.mebae.com>

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)
電話 06・6774・4002	Eメール: theaterkura - since2002@officeb1.net	
★演芸 浪曲親友協会 「一心寺門前浪曲寄席」 ▽出演＝天龍三郎、天中軒雲月、天光軒満月、京山幸枝若 ▽日時＝4月9日－11日午後1時 ▽料金＝一般2,000円、学生1,000円 ▽会場＝一心寺南会所 ▽問い合わせ＝06・6771・6682（浪曲親友協会）	★和太鼓演奏 神奈川馬匠和太鼓コンサート 「森羅万象 木火土金水」 ▽出演＝神奈川馬匠 ほか ▽日時＝4月23日午後6時30分 ▽料金＝前売3,500円、当日4,000円 小学生前売3,000円、当日3,500円 ▽問い合わせ＝06・6774・4002（一心寺シアター倶楽）	
★演劇 DOOR 「マネキン (MANNEQUIN)」 ▽作・演出＝早川康介（劇団ガバメント） ▽出演＝平尾なつみ、西岡裕子、西原希蓉美 ほか ▽日時＝4月9日午後3時・7時30分、10日午後3時 ▽料金＝前売2,800円、当日3,000円 ▽問い合わせ＝06・6774・4002（一心寺シアター倶楽） 12Fの催事場。立ちっぱなしの30代。しゃべりっぱなしの8時間。 1歩も動けない女たちの可笑しくも哀しくも楽しい人生。	★音楽ライブ FUNTIME 「Cooley High Harmony 15th Anniversary」 ▽出演＝Cooley High Harmony（クーリー ハイ ハーモニー） ▽日時＝4月24日午後2時・6時 ▽料金＝前売4,000円、当日4,500円 ▽問い合わせ＝06・6956・6099（FUNTIME） FUNTIME 「アカペラ、ストリートからの夢！ Vol.13」 ▽出演＝Alla ☆ Stella（アラステラ） ▽日時＝4月29日午後2時 ▽料金＝前売3,500円、当日4,000円 ▽出演＝HAPPY-GO-LUCKY ▽日時＝4月29日午後6時 ▽料金＝前売3,500円、当日4,000円 ▽問い合わせ＝06・6956・6099（FUNTIME）	
★ダンス ネスマベリーダンス／マチュピチュベリーダンス 「Tribal Addicted」 ▽出演＝E-chan&Milla、Kae&Kaenation、Yu-mi Yoko&多加羅羅、朋加、シャハラマ ▽日時＝4月16日午後7時 ▽料金＝前売3,800円、指定席4,500円 ▽問い合わせ＝http://nesma.jp/bellydance www.maccupiccu-dance.com		
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/

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々5,250〜 マンツーマンレッスン1回々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番出口直結

http://www.tink.biz/ 入会金無料キャンペーン中!

生徒募集

4・5月のみ入会金半額

関西音楽院

2・3歳児 音感教育から
ピアノ・チェロ・声楽・ヴァイオリン
音大・保育・宝塚受験〜趣味まで

TEL (06) 6772-8272

JR桃谷駅 下車 桃谷商店街 徒歩2分
詳しくは「関西音楽院」のホームページまで

同じことを100回聞かれても笑顔でお応えします

★デジカメの写真をパソコンで見たい★インターネットで知りたいことを探したい
★PTAで文書をつくることになった★同窓会の名簿をつくらないといけなくなった

人には聞きにくいことでも、ホエールなら気さくに話しが出来ます。
ご自分のパソコンを持ち込んで頂くことも出来ますので、一緒にチャレンジしませんか?

「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。

初學者 & シニアのためのパソコン教室

ホエール上本町

受付／9時から17時
定休日／日曜・祝日

TEL 06-4392-7892

大阪市天王寺区上本町 8 丁目 4-11 KIMURA ビル4階

大阪歴史博物館

特別展「幕末・明治の超絶技巧」

特集展示「上方舞・山村流」は大阪の文化

大阪歴史博物館は4月13日
―5月29日、特別展「幕末・明治の超絶技巧 世界を驚嘆させた金属工芸」を開催。清水三年坂美術館の所蔵作品を、刀装金工から彫金芸術の世界

中心に、変革の時代に新たな芸術を目指して、制作された金属工芸の名品約170点を紹介します。細密な作品は、刀装金工から彫金芸術の世界

へと大きく飛躍し、海外でも評価されています。観覧料大人800円、高校・大学生600円。

4月6日―5月23日、特集展示「上方舞・山村流」を開催します。

山村流は江戸時代に創始され、上方舞四流のひとつに数えられる大阪の舞踊の流派で、現在も芸能界や花柳界、

一般家庭に門下を育成しています。同展では山村流の歴史、歌舞伎をはじめ他の芸能との関係などを、山村流宗家所蔵の資料を中心に紹介。粋（すい）な大阪文化の一端にふれることができます。観覧料大人600円、高校・大学生400円。

午前9時30分―午後5時（入館は閉館の30分前まで）。火曜日と5月6日休館。ただし5月3日は開館。

▽大阪歴史博物館 中央区大手前4-1-32、電話06-6946-5728

特別展と特集展の無料招待券を各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。4月10日締め切り。

大阪城天守閣

豊臣時代10大事件激動の時代を紹介

今年は復興80周年迎える

大阪城天守閣は3月18日―5月9日、3階常設展「豊臣時代10大事件」を開催しています。戦国乱世から太平の世への変わり目となる豊臣期。この起伏に富んだ激動の時代には、人々を驚かし度肝を抜くような出来事が次々と発生

しました。それらの中からセレクトした10大事件を、ゆかりの資料を通して紹介します。

観覧シーズン・ゴールデンウィーク期間中は、開館時間を延長（1面に別掲）。大阪のシンボル大阪城天守閣は、

今年平成23年に復興80周年を迎えました。

入館料大人600円、中学生以下、大阪市在住65歳以上の方（要身分証明書）、障害者手帳など持参の方は無料。午前9時―午後5時（入館は閉館の30分前まで）。

▽大阪城天守閣 中央区大阪城1-1、電話06-6941-3044

大阪市立自然史博物館

オープンセミナー「都市の自然」

レンゲ畑で花や虫と友達になろう

大阪市立自然史博物館は4月16日、自然史オープンセミナー「都市の自然」を開催します。身近な自然に生息する植物、昆虫、魚、貝類、動物の調査について担当学芸員が熱く語ります。集会室で午後2時30分から。申し込み不要。博物館入館料が必要。問い合わせは動物研究室（和田氏）まで。

4月24日にやさしい自然かんさつ会「レンゲ畑のいきもの」を開催。レンゲソウがたくさん咲いている田んぼで、いろんな生きものと友だちになりましょう。場所は高槻市方面。午前10時―午後2時（雨天中止）。

参加申し込みは往復はがき、またはEメールに「レンゲ畑のいきもの」に参加希望と、希望者全員の名前、年齢、住所、電話番号、返信連絡先を明記し、自然史博物館普及係へ送付。小学生以下は保護者の同伴が必要。参加費300円。（小学生以下200円。自然史博物館友の会会員は100円引き）（ホームページからも申込み可能）。4月9日（土）必着。問い合わせは植物研究室（志賀氏）まで。

▽大阪市立自然史博物館 東住吉区長居公園1-23（長居公園内）、電話06-6697-6221

山本能楽堂

初心者も楽しめる上方伝統芸能ナイト

2日「桜吹雪」編、16日「着物大好き」編

山本能楽堂は4月2日と16日「初心者のための上方伝統芸能ナイト」を開催。毎月第1・3土曜日の夜に内容を変えて4種類の上方伝統芸能をダイジェスト上演する公演で「気軽にいろいろな種類の伝統芸能が楽しめる」とリピーターにも好評です。

2日は「桜吹雪」編として、浪曲 菊池まどか、お座敷遊び 島之内たに川、落語 桂阿枝、能 吉野天人、体験コーナー お座敷遊び

16日は「着物大好き」編として、講談 旭堂南青、浪曲 春野恵子、落語 桂春蝶、ほか文楽。体験コーナー 文

楽。当日着物での来場者にはプレゼントがあります。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。

山本能楽堂創立以来続く「たにまら能」。5月1日の演目は「花月」と「安達原」、午後1時開演。一般5000円、学生3500円、つづり割引券（3回分）1万5000円。全席自由（軽食・抹茶付き）

▽山本能楽堂 中央区徳井町1-3-6、電話06-6943-9454



初公開 秀吉あて後陽成天皇書状



自然史博物館

大槻能楽堂

平家物語―「戦いのあわれ」を観る

第13回片山九郎右衛門の「清経」

大槻能楽堂は4月23日午後2時から自主公演「平家物語を観る―「戦いのあわれ」」を語る。第13回は片山九郎右衛門による能「清経―恋之音取」を上演します。平家一門が落ちた後、都でひっそりと暮らしていた清経の妻のもとに家臣が訪ねてきます。夫が入水したという悲報とともに清経の遺髪を手渡された妻は、嘆きのあまり、宇佐八幡宮に返納してしまします。その夜、清経が枕元に現れて…。修羅能の代表的な一番「清経」を堪能してください。村上湛氏の講演もお楽しみに。

料金は一般前売り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

春野恵子

16日の「上方伝統芸能ナイト」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。4月5日締め切り。

追手門学院 大阪城スクエア 催し物案内

4/14木 入場無料 18:30~20:00

作家 井沢元彦 講演会「お江と戦国の英雄たち」

NHK大河ドラマ「江〜姫たちの戦国〜」で注目を集めるお江、そして戦国史を彩る英傑たちの真実を400万部を突破する大人気シリーズ「逆説の日本史」著者 井沢元彦が独自の歴史的推理で解き明かします。

4/23土 入場料1500円 14:00~16:30

第1部 落語 ●創作落語「振り込め!」桂 三風 ●擬古典落語「まめだ」桂春之輔 ●古典落語「野崎詣り」桂梅團治

第2部 講演 ●「落語から見た大阪弁の特徴」金水敏氏 (大阪大学大学院文学研究科教授) ●対談 金水敏氏、高島幸次氏 (大阪大学招聘教授)

申し込み・資料請求・お問い合わせ TEL(06)6942-2788 FAX(06)6942-2744

追手門学院 大阪城スクエア 大阪市中央区大手前1-3-20(追手門学院 大手前中・高等学校本館6階) http://www.otemon-osakajo.jp/ info@otemon-osakajo.jp

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

天王寺図書館（天王寺区上之宮町4-47、電話06・6771・2840）

●〈こども読書の日記念事業 ぼちぼちのおはなし会 + ミニ絵本展〉 4月23日午後2時から。（ミニ絵本展は午後1時―4時30分まで）先着80名。出演：天王寺おはなし「ぼちぼち」

● 図書展示『受賞図書』展 4月30日まで

ケース展示『アトリエ・ランプリールのレースドール（陶磁器人形）』展

●〈だっこでえほん〜あかちゃんのためのおはなしのじかん〉 4月28日午前11時から。出演：絵本の会天王寺、天王寺おはなし「ぼちぼち」

●〈おはなしのじかん〉 毎週水曜日午後3時30分から

うまいもん屋 庄助

歓迎迎会なら

ちゃんこ鍋 3,800円

大皿・大鉢 2,500円

飲み放題 1,500円

TEL 06-6773-4036

駅 徒歩2分

営業:午後4時~午前1時

年中無休

天王寺区上本町3-1-3

近鉄大阪上本町駅・地下鉄谷町九丁目駅 近く

千日前通

ハイハイタウン

311

アイズ

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

ホームヘルパー2級

資格を取って

一緒に働きませんか?

●資格取得費用全額支給●

リスクは未経験者を

応援します

求人のご案内

天王寺区東高津町1-9

リスコ求人ダイヤル 050-5539-8154

月~金 9:00-18:00

南国セラピーサロン琉球

塩でもみ出す発汗ダイエット

琉球ソルトマッサージ初回体験半額

南国セラピーサロン琉球は、沖縄産にこだわった天然塩とオリジナルの保湿ジェルを使って発汗ダイエット(琉球ソルトマッサージ)を行う女性専門、完全予約制のサロンです。

脂肪のもみ出しに使う塩には豊富なミネラル、保湿ジェルには海藻・もずくエキス・アロエエキス・海泥(くちや)が含まれており、高い発汗作用で老廃物を排出させます。オールハンドでオリジナルのもみ出すマッサージは、体を遠赤外線サウナで温めてからで行うのでリンパの流れが良くな

リ、発汗を促します。筋肉がほぐれ脂肪が燃焼しやすくなるのと、と。発汗することでもくみ・冷え性・凝りの解消、ダイエット効果が期待できます。便秘改善に良い腸マッサージも付いています。

同サロンでは3周年記念キャンペーンを実施中。琉球ソルトマッサージコース120分通常2万1000円が初回体験で半額に。さらにサウナ中のネックマッサージ3150円

▽南国セラピーサロン琉球Ⅱ天王寺区石ヶ辻町18・10・404、電話06・6776・7000

マツオ整骨院

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

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・膝の痛み、の解消、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、両方あれば見た目必ず10歳若い。全患者さんにそうあってほしい」と願う松尾弘規院長は、NHK「転倒予防教室」で有名な東大武藤芳照教授のセミナーを受け、現在もコッ

コ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、あの吉田茂の次男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。

心が疲れたとき、体が痛いとき同院を訪ねてみては。うえまちが無料サービス。

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

ハーフサロン・アイカコーポレーション

返金保証付きのダイエットサポート

健康にこだわった専門的指導

ハーフサロン・アイカコーポレーションは日本肥満予防協会認定講師による指導の下、個別カウンセリングで健康的なダイエットをサポートしています。1週間効果が出なければ全額返金保証のプランが人気です。

一人では挫折しがちなダイエットも栄養面からサポートしてくれるので健康的にリハウン

ドしにくい体を作っていきます。成功者には2カ月で体重7kg以上、ウエスト10cm以上減り、肌もきれいになったという女性も珍しくないとのこと。

栄養素をバランス良く取り入れたシェイクと基礎代謝を上げるハーフティのセットにカウンセリングが付いて10回5000円。カフェに行く感覚で利用できると好評です。初回の健康チェックとカウンセリングが無料なので、真剣にやせたい、メタボが気になる人は連絡してみても。受け付けは、午前11時~午後8時まで。

今なら『うえまち』読者に限り、シェイクの試食が

うまいもん屋 庄助

歓迎迎会に各種コースが充実

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、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、朝市で独自に仕入れた具材は、刺身にも使えるほどの鮮度。酒類にもこだわりのあり、焼酎は他店にない銘柄を中心に取りそろえています。名物ちゃんこ鍋を求めて、舌の肥えた芸能関係者もたくさん来店するそうです。

宴会は各種鍋コースが充実。人気のちゃんこ鍋コースは3800円。そのほかにもリーズナブルなコースもあり、各コースにプラス

1500円で2時間の飲み放題がつきます。近鉄大阪上本町駅・地下鉄谷町九丁目駅近くと至便で、半個室の少人数から最大64人の大人数まで対応しているので歓迎迎会に最適。

同店で飲食後、地下のカラオケ&パブ「パパス」を利用すると通常料金から500円引きになります(同日のみ有効)。

現在、スタッフを募集中。職種は板前・調理師(中習・見習可)、ホールスタッフのパート・アルバイト。詳細は同店へお問い合わせください。

▽うまいもん屋庄助Ⅱ天王寺区上本町3-1-3、電話06・6773・4036、午後4時~翌午前1時(ラストオーダー午前0時30分)

整体 楽心庵

初見料が無料になるキャンペーン

「健康教室」楽心塾も開催

楽心庵は、体の痛みや歪みを改善する施術だけでなく「痛みがなぜ起こるのか」という根本の原因から体の状態を診断してくれる整体院です。「体の使い方の稽古場」として、生活習慣で身についた体の「間違った使い方」や「くせ」を見つけて、それを正して習慣化する指導をしてくれます。

受付時間が拡大された施設がより受けやすくなりました。4月6~8日の3日間はリニューアルオープン記念として初見料2000円が無料になります。9日(土)は

健康教室「自分でできる、バランス整体」を開催します。(受講料無料)

「疲れやストレスなどで体が元に戻って、ふたたび最大限の力を発揮してもらいたい。そのためのエネルギー補給の場であり続けたいと思っています」とスタッフの山田直子先生。体と心の疲れに親身に相談ののってくれます。

▽楽心庵・心斎橋店Ⅱ中央区南船場2・5・24、石栄ビル4階、電話06・6180・7793、http://www.285-49.com/

リスコ

収入を得ながら介護職へ転職

経済的負担ゼロで資格取得

介護事業などを展開するリスコでは、介護職で経験を積みながら能力を磨き、社会的地位や収入アップを目指す意欲のある人材を募集中。条件を満たした人にはホームヘルパー2級資格取得の受講料を全額支給。テキスト代、交通費も全額支給されるだけでなく、受講しながら介護の仕事がで

きるので収入を得ながら資格取得することが出来ます。

ホームヘルパー2級は国家資格への第一歩。短い時間、空いた時間からでも、まずヘルパーから始めて資格取得が目指せます。転職を考えていてすぐに収入を得ながら資格を取得したい人は、この機会に問い合わせしてみてください。

▽申し込み・問い合わせⅡリスコ、電話050・5539・8154

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

初回 お試し 無料

1週間で結果がでなければ返金します!

自信があるから、最後にいらしてください!!

シェーク&ハーブティ

10回5000円

毎週30分、ウェルネスコーチによる、1対1の個別サポート

好きなものを我慢しない!!

健康ダイエット・返金保証プラン

1年半

体重-20kg/ウエスト-14%

ハーフサロン

TEL 06-6767-2777

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/

くたばって、たまるか!

知って得するカラダとココロの『健康教室』

4月9日(土) 13:30~15:30

講師: 楽心庵 院長 西村なりひと

受講料: 3000円

体が良くなる秘密、教えます。

リニューアルオープン企画 4月6・7・8日の3日間

通常、初回7000円のところ5000円にて受けていただけます。※電話にて、お問い合わせください

健康回福道場 整体 楽心庵

地下鉄長堀橋駅徒歩3分 ■心斎橋駅徒歩5分

〒542-0081 中央区南船場2丁目5-24 石栄ビル4F

予約制 06-6180-7793

塩でもみ出す発汗ダイエット!!

余分なものはすべてもみ出し

スッキリボディ!!

4/30まで

3周年記念特別キャンペーン

先着20名様

琉球ソルトマッサージコース

オールハンド120分

半額

サウナ中のネックマッサージ・3150円サービス

初回体験価格・21,000円

10,500円

90分ソルトコース(サウナ込)

1無料プレゼント

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 琉球

一りうきゅう

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18-10-404 (近鉄大阪上本町駅徒歩3分)

結婚

のことなら
何なりとご相談下さい。

大塚市内の会員様も多数

初婚 再婚

まずは、お気軽に
お電話下さい。

結婚相談
愛のかけはし

(担当:仲野結佐子)

※非通知不可

TEL 078-981-7883

FAX

E-mail ai-kakehashi@bm.tp1.jp

兵庫県神戸市北区有野台6-20

結婚

のことなら
何なりとご相談下さい。

大塚市内の会員様も多数

初婚 再婚

まずは、お気軽に
お電話下さい。

結婚相談
愛のかけはし

(担当:仲野結佐子)

※非通知不可

TEL 078-981-7883

FAX

E-mail ai-kakehashi@bm.tp1.jp

兵庫県神戸市北区有野台6-20

心の回復と全身調整の松山治療院

松山式漢方箱灸

心身の悩みをじっくり伺います

要予約

各種保険
使えます

TEL (06) 6771-1447

天王寺区堀越町9-8 協進ビル201 院長直通電話: 080-3036-2022

シワ・たるみ改善

春の特別価格

90分 ¥5,000

無添加・手作り・沖縄製

アトピーの方に…石鹸・化粧水・シャンプー

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

営業時間: AM11:00~PM8:00 定休日: 不定休

天王寺区上沙4-4-31 セントレージアーク上沙1001

地下鉄谷町九丁目駅・近鉄大塚上本町駅より徒歩約5分

www.lourdes-salon.com/

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

「上町断層」って何だろう？

地震と活断層②

生駒断層 (その2)

生駒断層帯の最も南側に位置する菅田断層は、藤井寺市から羽曳野市にかけての市街地を南北に通っています。GoogleやYahooの地図を閲覧すると、このあたりには菅田山古墳（応神陵）に代表される古市古墳群が並んでいることがわかります。写真モードにすると、古市古墳群は多くが前方後円墳で端正なカギ型をしていることがよくわかります。ところが最大級の古墳である菅田山古墳を見ると、前方部の西側の形が少し崩れていて、端正とは言い難いことに気が付きます。

この連載でも一度紹介した地震考古学の専門家である寒川旭さんは、著書「地震考古学 遺跡が語る地震の歴史」（中公新書）の中で、菅田山古墳の形の崩れが崩壊によって考えられること、この崩壊箇所を通る南北に延びた段差が活断層のズレに伴う断層崖だと紹介しています。この研究成果は古墳の研究者からも、古墳の形の崩れについての謎が解けたという評価をいただいたそうです。菅田山古墳は前方部の崩壊のほか、外側の堤体にもズレが見られます。さらに菅田山古墳の南方500mほどにある白鳥神社古墳でも段差ができています。

ところで古墳が活断層によってズレが生じたり崩壊しているということはどういうことでしょうか？ そう、古墳が建造されてから現在までの間に地震が起きて活断層にズレが生じたことを物語っており、生駒断層帯の最新の活動時期を調べる大きなヒントになるということです。菅田断層については、菅田山古墳などが作られた5世紀以降に最新の活動があったと考えられるのです。

北部では、1997年に産業技術総合研究所（産総研）によって四条畷市内で生駒断層のトレンチ調査が行われ、数千年前の沖積層の上に大阪層群（その19参照）の地層が断層によってのり上がっている逆断層の様子が明らかになりました。2008年に開催した特別展「地震展2008」でも四条畷市教育委員会からトレンチ壁面のはぎ取り標本を借用して展示しましたが、写真では地層ごとのコントラストが無くても分かりにくいので、イラストで紹介します。

沖積層Bの上に断層によって大阪層群Aがのり上がっています。地層A・Bを削りながら地層Cがたまり、その後地層A・Cを削りながら地層Dがたまると解釈できます。沖積層Bに含まれる炭質物の年代を測定すると最も新しい年代は1900年前となり、それらを覆っている地層C・Dからは1000年前（平安時代）の年代が得られたということです。

図1：菅田山古墳周辺の空中写真。Yahoo地図より作成。点線は菅田山断層が通るところ、矢印は崩壊によって形が崩れている地点を示している。

図2：生駒断層四条畷トレンチで見られた壁面スケッチ（一部）、下川ほか（1997年）から作成

菅田断層が古墳時代以降に活動したということとあわせると、生駒断層帯の最新活動時期は西暦400年頃から1000年頃の間と推定されます。被害地震の記録が記述された古文書の研究からは、西暦734年の畿内の地震が最新活動時期に合致する候補に挙げられています。

文部科学省の地震調査推進本部によると、生駒断層帯の平均活動間隔については3000—6000年とされていますが、過去の活動履歴には不明なことが多く、信頼度を高めるにはなお研究が必要とされています。

今回は「上町断層」を取り上げる予定で、この連載も終わりに近づいてきました。

富享カフェ

毎月第2日曜日（午前8時—午後4時）に高津宮境内富享カフェ前で開催するふるさと産直市（協力徳島55カントリー）。4月は10日に開催します。

有機栽培の野菜や旬の果

高津宮で「ふるさと産直市」

毎月第2日曜日に開催

物、テレビ番組「秘密のケンミンshow」で紹介されたご当地B級グルメ、ご飯のものなど、品物を揃えています。

月替わりの手作り限定メニューもあり、その場で食べたい人はお茶の無料サービスをしている富享カフェへ。少し早起きして、お気に入りのふるさとの味を見つけて、ほっこりするのもいいのでは。

また同店は独身男女を対象にリラックスした大人の出会いの場を提供する縁結びパーティも主催しています。詳しくは、高津宮ホームページで。

▽ふるさと産直市への問い合わせ先 電話090・9882・6579（植田氏まで）。高津宮ホームページhttp://www.konzu.or.jp/

松山治療院

カウンセリングと組み合わせ療法

自律神経失調症の改善

松山治療院は、自律神経の乱れを正常な状態に整え体調不良を改善してくれる鍼灸（しんぎゅう）院です。不眠や頭痛などの自律神経失調症のほか、うつ、不妊症にも効果が現れ実績も多数あるとのこと。患者一人ひとりの症状に合ったよう院長考案の「松山式漢方箱灸」、鍼灸、物理療法（光線療法）などを組み合わせた個別の治療法を行っています。

気分が優れない、他院で症状が改善しなかったなどの悩みのある人でも納得いくまで相談できるのので安心して治療を受けることができます。カウンセ

リングも好評なので、一度電話相談してみても（院長直通電話にて予約可）。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難し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、院長直通電話080-3036-2022

第13回 うえまちコンサート

～春の神域で… 風と音と、そして楽器のある休日の午後～

ターフェル・クインテット in 生玉の杜

2011. 4/3 (日) 開場 14:00 開演 14:30

当日券有

全席自由席・1名様(税込) 2,500円

主催:うえまちコンサート運営委員会 協催:日本テレマン協会 協力:生國魂神社

申し込み: NPO法人 まち・すまいづくり TEL&FAX.06-6779-7222

失敗しないリフォームは信頼のおける業者選びから

耐震改修は補助金を活用しましょう

5,000円~で耐震診断

※標準的木造住宅で耐震診断が5万円の場合

診断▶耐震診断補助金 ※お住まいの市町村で補助内容が異なります

耐震診断費用の90%以内かつ、1戸につき4万5千円まで補助

改修▶耐震改修補助金 ※お住まいの市町村で補助内容が異なります。

制度を利用したいんだけど最初はどこに相談すればいいの？

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

制度の説明、利用のご案内はもちろん、信頼性の高い「マイスター事業者」をご紹介します。

登録マイスター事業者

・デザイン・ラボ 新川克巳1級建築士事務所

・1級建築士事務所 YSOK建築工房

・(株)池田建築設計事務所

・工房イデア

・山野建築計画研究所

・(株)高木工務店

・(株)朝日工務店

・(株)大宣創芸

・(株)リブハイコーポレーション

ご利用下さい

大阪府住宅リフォームマイスター登録団体 NPO法人まち・すまいづくり TEL&FAX.06-6779-7222 E-mail : info@machi-sumai.com 〒543-0001 大阪市天王寺区上本町8-1-14ダイマルビル3F

美人の秘訣は「温活」
(温める+活動する)

圧倒的No.1コース 美肌・楽ヤセ・冷え改善に最適なコース

美肌・代謝アップ 楽ヤセコース (60分)

通常5,800円がうえまち持参で

4,800円

毎月限定3名様
平日10時~16時に通って頂ける方に
回数券がお安くなります!

11回券 通常 58,000円 → 53,000円 5,000円OFF!

20回券 通常 105,000円 → 95,000円 10,000円OFF!

お得情報!!

YOSAPARK は
今、話題の
座っているだけの
ハーブ美浴

ハーブの力で温めて潤す。
YOSAの選り抜かれたメソッドで
体の中から美しく。

すごいNEWアイテム登場!!
FOOT YOSA サラン

毒素が出てむくみがとれ、
その上スベスベの白い肌に!!

店舗により体験することも可能
です。ただし、一部お取り扱い
のない店舗もございます。
詳しくはお問い合わせ下さい。

ご利用はお近くのYOSAPARKへ

YOSA fufu Gracia anri

近鉄上本町駅 近鉄百鬼店 上本町 YUFURA

わたしたちが美人をお手伝いします。

YOSAPARK Gracia ヨサパーク グラシア
TEL 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順にご説明致します

YOSAPARK アイム 上本町店
TEL 6711-0343
営業時間 / AM10:00~PM20:00
(時間外相談可) 定休日 / 不定休
〒543-0031 大阪市天王寺区石川町18-24 リバーライズ上本町303号室

YOSAPARK fufu ヨサパークフフ
TEL 4977-5129
営業時間 / AM10:00~PM23:00
(最終受付21:00) 定休日 / 不定休
携帯番号 / 090-9094-9048 〒542-0065 大阪市中央区中寺1-3

YOSAPARK anri ヨサパーク アンリ
TEL 7492-6863
営業時間 / AM10:00~PM20:00
(時間外相談可) 受付定休日 / 不定休
携帯番号 / 080-1512-1028 〒543-0076 大阪市天王寺区下寺町2-4-19

第5回 夕陽丘写真コンテスト作品募集
「夕陽丘三十六景ー夕陽丘の魅力を撮る」
主催：なにわ人形芝居フェスティバル運営委員会

2011年4月1日ー2012年3月31日の期間、サブテーマの中からいずれかを
選び、夕陽丘および上町台地の魅力をカメラに収めてください。写真の優劣
にごこだわらず、夕陽丘の町・人の魅力を再発見できる写真を募集します。

【サブテーマ】
①学校の町 ②黄昏(たそがれ)の町 ③日想観(にっそうかん)の町

【賞】
最優秀賞.....1点(賞金20万円)
優秀賞.....2点(同10万円) ※学生の部・一般の部より各1点
佳作.....3点(同2万円) ※学生の部1点・一般の部2点
入選.....10点(記念品)
人形フェス賞.....1点(賞金10万円)
入賞作品は一心寺の印刷物やホームページなどで利用します。

【応募規定】
①未発表で他のコンテストで入選、応募予定のない作品に限る。
②肖像権などの責任は応募者が取るようお願いいたします。
③フィルム・デジタル不問
④サイズは四つ切りサイズ
(ワイド四つ切りサイズも可)
⑤応募は1人3点まで

【資格】
年齢、プロ・アマ不問。
ただし本人の撮影による作品に限る。

【応募方法】
応募用紙を各作品の裏面に貼り付ける。
今回の応募により得た個人情報
は「夕陽丘写真コンテスト」に関する
目的以外には利用しません。

【応募締め切り】
2012年3月31日必着
(第4回コンテストの締め切りは2011年3月31日なので注意)

【作品取り扱い】
①応募作品は原則として返却しません。
②入賞作品は原稿を提出していただきます。
(デジタルカメラ使用の場合はプリントと一緒に必ずCDなどのメディアデータも提出)
③入賞作品の著作権は主催者に帰属するものとします。

【応募・問い合わせ】
夕陽丘写真コンテスト事務局(一心寺シアター倶楽内)
〒543-0062 大阪市天王寺区逢坂2-6-13
電話 06-6774-2877 / FAX 06-6774-4003
ホームページhttp://terateratera.sakuraweb.com
Eメールterakoya@terateratera.sakuraweb.com

◆撮影会・プロカメラマンによる撮影指導◆
募集期間中、撮影会の開催を予定しています。当日はプロのカメラマンによる
撮影指導があります。各回とも場所は夕陽丘および上町台地周辺を散策。
参加費は一般2,000円、学生(要学生証)1,000円。定員20人になり次第
締め切り。開催日は4月3日、8月24日、11月23日、2012年2月11日

第3回コンテストの最優秀賞作品
「さわりた〜い」 前田セツ子さん

写真

シエラント都ホテル大阪
レストラン4店舗が贈る「お祝いプラン」
4月限定ケーキのプレゼント

シエラント都ホテル大阪のレストラン4店舗は、4月限定で「お祝いプラン」として、ケーキ1ホールをプレゼント。期間中に対象となる4店舗、レストランとラウンジ「eu(ゆう)」、日本料理「うえまち」、中国料理「四川」、鉄板焼「松阪」で6名様以上、お昼8,000円コース、夜12,000円コースを利用された方。
▽シエラント都ホテル大阪11天王寺区6-1-55、近鉄大阪上本町駅直結
問い合わせは、電話06・6773・1111(ホテル代表)から対象の各レストランへ

レディースクラブ 4月のセミナー
フラワーアレンジメント

4月の「レディースクラブセミナー」は20日に生花「White Accessary Bag」27日にプリザーブドフラワー「キュートなマカロンタワー」を開催します。
「White Accessary Bag」は真っ白なお花のバック型アレンジメント。「キュートなマカロンタワー」はマカロンと一緒に、プリザーブドフラワーをコーディネートしたアレンジメントです。講師は日比谷花壇シニアデザイナー 武田桃子氏。ホテル会員6,000円、一般7,000円(ティールと焼き菓子付き)。
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5,000円(入会金不要)。ティールと焼き菓子5枚プレゼント

YOSA PARK

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デ「YOSA」。座って蒸気に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、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ももたらす、日ごろのストレスを取り除きます。チャント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。
平日午前10時〜午後4時に通える方は、毎月3人限り、回数券が割引になります。

YOSA温熱座浴の様子

天然ハーブの蒸気で肌トラブル解消
毎月3人限定で回数券の割引

このほど「FOOT YOSA サラン」が登場。お湯の中に足を入れるだけで、毒素が出てむくみが取れるとのこと。肌の調子を整え、美白効果が期待できると評判。ただし、取り扱いのない店舗もありますので、詳しくはお問い合わせください。
▽YOSA PARK Gracia
all 中央区高津1-3、電話06-6762-7555、午前11時〜午後8時
▽YOSA PARK アイム上本町店 11天王寺区石川町18-24、リバーライズ上本町303、電話06-6711-0343、午前10時〜午後8時
▽YOSA PARK fufu 中央区中寺1-3、電話06-4977-5129、午前10時〜午後11時
▽YOSA PARK anri 11天王寺区下寺町2-4-19、電話06-7492-6863、午前10時〜午後8時

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。

うえまち 広告掲載募集
5月号は
4月20日発行です

Roofの家
The Safe Living With Comfort HOUSE

あなたの都市生活の夢実現します!

都市生活は、公的機関・病院・交通機関の充実が魅力!

ライフシーンやプランに合わせて選べます。

今すぐクリック!

アール・ルーフの家
www.r-roof.com

都市型住宅にピッタリの3階建鉄骨住宅

まあるいしあわせ
アール・ルーフの家

充実のエコパッケージ
先進の断熱素材「ガイナ」を標準仕様
給湯暖冷房システム「エコウィル」を標準仕様

信頼の重量鉄骨造
耐震性・耐火性に優れた頑強な重量鉄骨を採用
柱や梁を一体化した重量鉄骨ラーメン構造

都市型3階建住宅

都市空間の有効活用!

標準工事費 1800万円代~
ご希望をお聞きし、お見積りいたします。

3階建ならたとえばこんなオプションも可能
※但し、諸条件によっては不可能な場合があります。

DAIGO 株式会社ダイコ
新しい住まいの流れを作る。大阪府知事認可(第20)第121791号
〒541-0048 大阪市中央区瓦町4-3-2

設計サポート事務所
赤ひげ住宅ネット
(1級建築士事務所 工房アイデア) 担当:松浦

まずは無料相談から
電話・メールでお問い合わせ。
当社事務所にてまたは
ご自宅へご訪問 しての相談も可。

TEL 06-7897-6501
E-mail idea-1989-to-u@oct.zaq.ne.jp