

地域に密着した医療・介護を目指します

医療法人
歓喜会グループ

E-mail honbu@kankikai.com
URL http://www.kankikai.com/

辻外科
リハビリ
テーション病院

夕陽丘
介護老人保健施設

わたしたちのまち

上町台地の地域情報紙

Uemachi area community paper

発行部数：毎月60,000部
配布地域：大阪市中央区東部・天王寺区
配布方法：ポスティングによる無料配布

発行 NPO法人 特定非営利活動法人

まち・すまいづくり

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



うえまち
編集局

〒543-0001 大阪市天王寺区上本町8-1-14
ダイマルビル4F「うえまち編集局」
TEL&FAX.06-6772-1555

メールアドレス uemachi@machi-sumai.com
ホームページ http://www.machi-sumai.com/uemachi/

2012
June

6

Monthly
UEMACHI

No.86

5月20日(毎月20日)発行

〈高口長老〉幹線道路は、太陽丘の地形にどのようななじみを感じておられるか。

◇

東西方向を走る幹線道路の勾配を測ってみました。下寺町の海抜3・6〜4・6mに対し谷町筋の海抜はおおむね20mとなっていて、高度差15m超を300〜350mの水平距離の中で下り下りするものになります。その勾配はおおよそ1/20、つまり5・0%内外の斜路となっていて、これまでのシリーズで見てきた真言坂や清水坂の1/7(14%程度)などの数値と比べると余裕があるように見えますが、実はそう簡単にはありません。

国道25号や千日前通りのあたりここに制限速度50kmの標識があります。車道には大量の自動車



が、相当な速さでかつ轟(ごう)音を響かせながら駆け抜けており、間違つて歩道部に乗ることがよくあります。交差する道路が比較的少なく、車線も多いため、適度な勾配が付いていることもあって、走行スピードが大きいから、都市部の幹線では、たとえば1時間当たりの速度60kmの場合は勾配5%以下、50kmの場合は6%以下のように、走行速度が大きい道路では勾配を緩く小さく設定する考え方がなっています。これを考えると、円滑な交通に支障が生じ、あるいは降坂時にスビードが出過ぎたり、気候の悪いときにはスリップしやすいなどの安全上の問題につながる恐れがある。車対応系と歩行者系の道路では基準がまったく異なるわけです。

実情とルールを併せ考えると、この地域の幹線道路は限度に近い勾配を持っていることが分かります。地形、特にその勾配や傾斜は、道路のつくり方と強く関係しているということになります。

夕陽丘まち談義(22) 台地地形と交通環境のなじみとは? ②

田端修(都市プラン・デザイナー)×高口 恭行(一心寺長老)

愛染まつり境内の様子(上)と愛染娘(下右) 多宝塔大要(下左)



大阪の夏祭りのトップを切つて、今年も愛染まつり(6月30日〜7月2日)が愛染堂勝鬘院(しょうまんいん)で開催されます。6月30日には宝恵(ぼえ)かごパレード、7月1日にはミス愛染娘コンテストもあり、祭りはピークに。連日夕方から境内や参道に多くの露店が軒を連ね、周辺一帯はにぎやかな祭りムード一色になります。

愛染まつりは、天神祭、住吉祭と並ぶ「大阪三大夏祭り」の一つ。夏に向けてはやる病気を祓(はら)い落として健康に過ごせるよう「夏越(なごし)の祓え」として厄よけを祈願したのが起源で、1400年の伝統を誇ります。愛染まつりの日に浴衣を下ろす習慣から「浴衣まつり」とも呼ばれています。

Kids English Class
英語でバトン!
親子で楽しく
ネイティブ&バトントワリング

ティチャーは
2人体制!

毎週金曜日
10:30~12:00
1コイン
体験できます

1歳半~
広い空間で伸び伸び!

TEL 06-6774-5066
maribaton.com

マリ・バトンスクール
天王寺区上本町9丁目4-5 (ロイヤルホスト東側)



ももてんちゃん

天王寺区役所は6月9日、高津中学校体育館で、「2012天王寺区防災フォーラム」の一環として、16日は太陽丘中学校体育館、17日は天王寺中学校体育館で開催。いずれも午前10時〜11時30分。地震が起きたとき、被害を最小限にとどめるために、自分たちでできる対応を知ることができま

もらおうと企画。フォーラムでは、天王寺区の災害対策の取り組みについて区長が報告するほか、毛布やレジ袋などの日用品を活用した応急処置の方法を天王寺消防署が指導。展示・体験コーナーでは、煙テント・水消火器を実際に体験したり、簡易トイレの作り方を学んだりすることができま

第17回 上町台地歴史講座 旅行企画
上町台地の幻影を訪ねて

大阪歴史博物館 学芸員と行く

真田幸村の信州・上田を訪ねる

【主催】NPO法人 まち・すまいづくり 上町台地歴史講座運営委員会 【共催】大阪歴史博物館 【運営協力】大川観光

信州上田は上町台地と関係の深い、名將 真田幸村の出身地で、上町台地と縁のある文化財と上田城及び上田市周辺を大阪歴史博物館学芸員大澤氏・李氏と共に訪れます。

実施日 **9月8日(土)〜9日(日) 1泊2日**
参加費 **37,000円(税別) 定員 43名(大型バス1台)**
見学先 安楽寺 国宝 八角三重塔 生島足島神社(生國魂神社 同祭神)
大法寺 国宝 五重塔(1333四天王寺大工建立)
上田城(大阪城友好城郭協定)、上田市周辺
宿泊先 **別所温泉 花屋(全館 登録有形文化財)**

お申し込み・お問い合わせは
NPO法人まち・すまいづくり
上町台地歴史講座運営委員会

TEL&FAX(06) 6779-7222
E-mail = info@machi-sumai.com

主催:うえまちコンサート運営委員会 共催:大阪市立美術館・日本テレマン協会
後援:「新世界」天王寺動物園 百年祭協議委員会・天王寺区役所・浪速区役所 協賛:株式会社 舞昆のこうはら

第18回 「なにわの日」なにわの日実行委員会 協賛イベント
うえまちコンサート **7/28 土曜日**

なにわのヴァイオリニスト、浅井咲乃デビュー! ヴィヴァルディ「四季」全曲公演

会場:大阪市立美術館・玄関ホール(天王寺公園内)
開館 5:30p.m. 美術館学芸員による展示物解説・ミュージアムツアー 開催
開場 6:00p.m. 開演 6:30p.m.
入場料〈全席自由席〉定員:250名様(先着順)
1名様(税込) 2,800円(開演前入館料300円含みます)

演奏 ヴァイオリン/浅井 咲乃
指揮/延原 武春
演奏/テレマン室内オーケストラ

曲目 G.Ph.テレマン:「ドン・キホーテ」(語り付き)
G.F.ヘンデル:合奏協奏曲 口短調 op.6-12
A.ヴィヴァルディ:「四季」(全曲) ほか

お申し込み 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: 〒543-0043 大阪市天王寺区勝山1-11-29
TEL・FAX: 06-6779-7222 Eメール: uemachi@machi-sumai.com
お問い合わせ TEL&FAX:06-6779-7222 (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」)

■アクセス 地下鉄御堂筋線・谷町線
JR環状線・関西本線
「天王寺」駅下車
徒歩約5分

うえまち漫遊「まちの再発見」の巻(其の拾八)

上町に向かう道① 俊徳街道

大阪歴史博物館 学芸員 大澤 研一

上町台地は長らく大阪の中心地であったため、周辺各地とは古くから深いつながりを持っていた。その証となるのが、街道でしょう。前々号で逢坂にある道標を紹介しましたが、上町台地と周辺各地を結ぶ街道の数は決して少なくありませんでした。古来、多くの人々がそれらの街道を利用して上町台地を目指したことでしょう。今回からしばらくそうした上町台地へ。3月には高口校長の目撃品を見せたいだくことを楽しみに、老いた乙女が胸弾ませて

と各地を結ぶ街道を取り上げていきたいと思っています。今回、紹介するのは「俊徳街道」です。俊徳街道は四天王寺の南大門前と生駒山地の八尾市神立(元高安郡)を結ぶ東西の道です。その名前は高安の長者の子俊徳丸に由来します。俊徳丸は四天王寺の舞楽童でしたが、母親が亡くなり継母に子どもがでけると疎まれ、ついには呪いをかけられて盲目となってしまいました。この話は中世に流布したもので、四天王寺へ参詣者を誘う役割を果たすことになりました。

実際、高安方面には四天王寺を強く意識する人が住んでいました。長暦年間(1037~1040年)に高安の僧安助が念仏道場を建立しました。どうしてこの場所だったかというと、ここが四天王寺の西門の真東



西俊徳地藏尊(右)と俊徳街道

一心寺日曜学校開講!!

一心寺倶楽部 事務局長 平田 秀瑞 師

エンターテインメント&説教。一心寺日曜学校では仏教のお話のほか数々の芸能も楽しめま。昨年初めて参加された生徒さんの感想を通じてその様子を紹介します。

◇

応募者多数により1年待機しての今回の参加です。どうしてそんなに人気あるのか? さぞ魅力あるコースなんだと胸膨らませて入学。

まず「三千佛堂」の造りに哑然(あぜん)とし、回を重ねる度に目にするもの、聴くものに驚きの連続。ボランティア精神・ホームレスの人

たちへの心配りには敬服。これらも物腰柔らかい校長先生や従事者の熱意が醸し出すものなんです。

八十八ヶ寺参りで唱えた般若心経の唱和、そして歌のお姉さんこと田中先生の歌声にどれほど心落ち着くひとときを得たことか。第1回エンターテインメント「津軽三味線」、今でもバチの音が耳に残っているあの迫力は圧巻。元氣・勇氣それに若さをもらいました。

バタバタと参加しても帰りには身も心も軽くなり今日の新しい一日に感謝して家路

へ。3月には高口校長の目撃品を見せたいだくことを楽しみに、老いた乙女が胸弾ませて

◇

さて、今期も下記の内容(予定)で開講いたします。

- 6月24日 開講式 一龍斎春水さんの講談「童謡詩人・金子みすゞ」をお聞きいただいた後、高口恭行校長(一心寺長老)の講話。
- 7月22日 いいむろなおきさんのパントマイムを鑑賞。法話は善導寺住職・大門俊正師。
- 8月26日 女性デュオPair x 2(ペペ)さんによる音楽をお楽しみください。法話は大門師。
- 9月30日 好評! 高口真緒さんによる朗読。法話は大門師。
- 10月28日 えだまつこずえ事務所の皆さんによる人形音楽物語をお楽しみいただいた後、高口校長の講話。午後ハイキング。
- 11月25日 高口校長の講話とoh! ブービーバービー! の皆さんによるニューハーフレビュー。
- 12月23日 高口真緒さんらによる3D落語(朗読)。法話は円通寺副住職・安達俊英師。
- 1月27日 桂米紫さんによる落語と、安達師の法話。
- 2月24日 トニーヒロタさんによるものまねをお楽しみください。法話は安達師。
- 3月24日 修了式 高口校長の記念講話の後、皆勤賞・修了証書などの授与。茶話会。

▽問い合わせ 一心寺倶楽部事務局、電話06・6774・2500、午前9時~午後5時
<http://www.isshinji.or.jp>



高口校長の講和、三千佛堂、エンターテインメント(上から)

した。そしてようやくたどり着いた四天王寺で暮らしていたが、後継往生院と呼ばれるようになり、このように河内には四天王寺の信仰が広がった。この話は中世に流布したもので、四天王寺へ参詣者を誘う役割を果たすことになりました。

実際、高安方面には四天王寺を強く意識する人が住んでいました。長暦年間(1037~1040年)に高安の僧安助が念仏道場を建立しました。どうしてこの場所だったかというと、ここが四天王寺の西門の真東



優秀賞「将来のギタリスト」三宅優奈さん



優秀賞「なかよし」山本藤雄さん



最優秀賞「誘惑の踊り」吉岡清吾さん

入 選	
「道化の通天閣」	山本 藤雄
「放課後」	石津 武史
「年の瀬」	石原 明子
「見真、祈る少女」	木谷 慶子
「ファミリー」	金澤 勝己
「感謝を心に」	木方 清二
「幸せの扉」	高岡万幾子
「子猫の居る風景」	志方源太郎
「子供義士の勝ちどき」	大西 進
「思いやり」	中田 守治

敬称略



佳作「歴史感じるな〜」久嶋健太さん



佳作「下校」久保田容子さん



佳作「涼しい〜。」野呂彰さん



人形フェス賞「観衆と演者たち」木方清二さん

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
- ケース展示『大阪のお宝です! Part 1 - 大阪市立近代美術館収蔵品の紹介 -』6月1日-30日

天王寺図書館(天王寺区上之宮町4-47、電話06・6771・2840)

特別整理のための休館のお知らせ ご不便をおかけしますが、ご理解をお願いします。期間:6月11-18日

- <おりがみ教室> 6月9日午後2時から。先着20人。小学生、幼児と保護者が対象。講師:中西泰三氏
- <幼児期図書ボランティア講座募集> 天王寺図書館を拠点としたグループに参加して、子どもたちへ絵本の読み聞かせ等の活動をしていただくボランティアを募集します。

【日時】7月2・9・30日、8月6・17・25日(全6回) 【申込み締切り】6月24日

会場・時間は回によって変わります。申し込みおよび問い合わせは天王寺図書館まで

- <ぼちぼちのおはなし会> 6月26日午後3時から。先着25人。出演:天王寺おはなし「ぼちぼち」

420px 420px

一心寺 呼吸のヨーガ教室

おすすすめ

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)



個々の症状に合わせた施術

梅雨は「膝や肩が痛い」「腰痛が辛い」といった慢性的な症状が悪化したり、普段何も感じなかった部分に不調が表れたりする人が多い時期です。あすなろ整骨院では、初めて整体を受ける人も安心して治療を受けられるよう事前のカウンセリングを重視。個々の症状に合わせた施術を提案、料金や時間なども確認し、「信頼感」を大切にした施術を行います。

同院では、体の痛みや不調の原因は背骨のゆがみやずれにあるとし、手を使って背骨をバランス良く

あすなろ整骨院 手技による体のゆがみ矯正 カウンセリング重視「信頼感」大切に

カイロ手技、温熱・刺激、電気、光線を使った施術で設立80年以上の歴史を誇る大阪府療術師会は、療術知識を健康増進に生かした取り組みを広げています。

6月24日午後1時から、一般公開講座「運動と療術―健康レベルを維持増進する運動法の提案」を開催。体を緩め、筋骨格系を調整するという観点から同会の療術師が家庭で簡単にできる運動を紹介し、参加無料。先着20人（事前予約必要）。

35歳を過ぎると、年1%もの筋肉が減少し筋肉自体も弱化していき、一人一人の症状や体質に合った施



手軽に筋肉の弱さを軽減

大阪府療術師会 公開講座「運動と療術」 家庭でできる手軽な運動を提案

くといわれていますが、筋肉と骨に適切な刺激を与えることで弱さを軽減できるそう。講座では、主婦や中高年の人が家庭でテレビを見ながらや会社ですぐに座りながら1〜2分でできる運動法を提案します。背中の張りや膝痛、肩凝りなどの改善・予防になり、本格的な運動を考えている人には、準備運動としても効果的です。

同会の療術師は、厚生労働大臣許可の全国療術研究財団認定資格（3年更新）を取得。全国共通の高い知識と技術を習得しており、一人一人の症状や体質に合った施



講演の様子

大阪小児科医会は6月16日、大阪国際交流センターで第31回無料公開講座「安心して子育てを楽しむために」を開催。とんとん変わっていく予防接種のこと、けがや頭を打ったときの対処方法を専門の先生が教えてください。午後2時〜4時30分。

第1部は講演で、「ワクチンデビュー」は生後2カ月の誕生日〜見えない病気から子どもを守るため手当ての方法」（同理事福井聖子医師）。第2部は親子でリトミックを楽しみます。

講演中は保育士による一時預かりを利用できます。6カ月以上の子どもが対象。定員60名。無料ですが、予約が必要です。

▽申し込み大阪小児科医会事務局、電話06・6761・7613
<http://www.osk-pa.or.jp>

大阪小児科医会 予防接種やケガの対応について 育児を楽しむための無料公開講座

に」（大阪小児科医会副会長藤岡雅司医師）と「その時、どうする？ 子どものケガや頭部打撲について」受診の目安と

HAPPY BIRTH ST. BARNABAS' HOSPITAL INFORMATION

食べていないのに、太るんです… ①

情報提供：公益財団法人 聖バルナバ病院



私は聖バルナバ病院の管理栄養士です。私が妊婦さんとお話しているときに、「食べていないのに太るんです」という言葉をよく聞きます。自分の気持ちとは相反して、体重が増え過ぎてしまっている方です。

どのくらいの頻度かといえば、昨年ご出産された方で栄養指導を実施した123人の方のうち、「食べていないのに太る」のようなことを、開口一番に言われた方は、15人でした。10人のうち1人は、このような意見を発せられるということです。

「食べていないのに太る」に類似する、妊婦さんの具体的な発言を紹介いたします。

- 何となく体重が増えた。心当たりがない。
- 食べていないのに体重が増える。
- 1人目で体重が増えたので、今回は気にして食事の量を減らしているのに体重が増える。
- 最近では以前より食べる量を減らしているのに体重が増える。
- 夕食はご飯も食べないようにしているのに、体重の増加が止まらない。
- 体重が増えるのは、何が原因が分からない。
- 「体重は増やさないで」と言われたので、朝食は食べないようにしているのに体重が増える。
- 食べる量はそんなに多くない。間食もしない。それなのに、急に体重が増えだした。

など、妊婦さんにも疑問がいっぱいです。皆さんも、心当たりありませんか？ 「食べていないのに太るんです」と意見を発する方は、「食事に気を付けていたのに…」という意識が強いのです。

お話を進めていくうちに、妊婦さんの食事内容を聞いて分かったことは…

朝食と昼食を重点的に減らしている。炭水化物（ご飯、パンなど）中心の食事、タンパク質（大豆製品・魚介類・肉・卵など）や野菜の摂取量が少ないこと。エネルギー的には極端に少ないわけではない。おなかは満足または腹8分目だけの満腹感はあるはずなのに、「量を減らしている」「食品数が少ない」「我慢している」という気持ちから、満足感が得られていないということです。

結論I 「食べていないのに…」という気持ちは、満足感不足から表れるということが、分かりました。

では、満足感を味わえる食事をしてもらいましょう。まず、我慢していること、減らしていることなど、体重管理のためのマイナスイメージを見直してみましよう。その気持ちをプラスに変える工夫については、次回お話しいたします。

ホームヘルパー2級の資格取得

今が最後の駆け込みチャンス！



実習はグループ施設で行い修了まで徹底サポート



医療法人歓喜会はホームヘルパー2級の資格を取得できる、大阪府知事認可「つじホームヘルパー養成通信講座」7月期受講生を募集しています。現役職員による最新介護の指導で、修了するまで徹底サポートします。少人数制で楽しく安心して学べると好評です。受講期間は7月1日から約4カ月間（講義60時間、実技42時間、実習30時間）。定員20名。受講料6万8250円、教材費6800円。

同資格を取得すると、介護等の実務経験3年以上で介護福祉士の受験資格が得られ、受験に必要な介護職員基礎研修の一部が免除となります。

通信講座では、基礎知識は自宅で修得し、日曜日にスクーリングを実施します（平日に実習の場合あり）。実習は辻外リハビリテーション病院グループの介護老人保健施設れいほう夕陽丘、介護付有料老人ホーム・ケアリビング楽寿、訪問介護事業のヘルパステーションみどりなど歓喜会運営の福祉介護関連施設で行います。資格取得後は、これらの介護事業所で就業することも可能です。

ホームヘルパー2級課程研修制度は、来年4月から「介護職員初任者研修」へ移行、これまでより資格取得が難しくなる可能性があります。今が最後の駆け込みチャンスです。

▽申し込み・問い合わせ医療法人歓喜会本部事業部、電話06・6775・3751、日曜・祝日除く午前9時〜午後5時

医療法人歓喜会 辻外リハビリテーション病院グループ

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

「腰痛」と一言でいっても原因はいろいろ。腰に关する話題もあちこちにあふれています。間違った情報に左右されさらに痛みを悪化させることも。

専門医の診察を受け、自分の腰痛の原因や特徴を知ることで大切で、特に高齢者の場合、痛み方もさまざまです。丁寧な診察が必要です。

高齢者の腰痛の特徴として

①腰椎にさまざまな変形が認められ、病変部も広範囲で診断が難しい

②我慢できなくなってきたから診察に来るケースが多く、すでに慢性化しており治療が長引く

③他の病気との合併症が多い

④若い世代の腰痛と違い、しかも原因は多様で、他の病気と間違っことも多いようです。

例えば、痛みが腰に限られる代表は筋肉・靱帯（じんたい）・骨などが老化で変性した変形性腰椎症ですが、骨粗しょう症や脊椎分離症、脊椎すべり症も同様の痛みを伴うことがあります。

腰も脚も痛いの場合は椎間板ヘルニア、腰部脊髄管狭窄（きょうようさく）症があります。脚だけ痛い場合もあり、椎間板ヘルニアと間違われることもしばしば。このタイプは糖尿病性神経炎や脚の血管が閉塞（へいそく）して起きる痛みと間違われやすく、治療方法が違います。ため鑑別診断が重要です。

同じ病名でも進行状況や圧迫位置などの要素で痛みの種類が変わるため、専門医で詳しく診てもらうことが大事です。

田辺整形外科 上本町クリニック

谷町九丁目駅

地下鉄 千日前線

鶴橋駅

近鉄 奈良線

上本町駅

田辺整形外科 上本町クリニック

夏が来る前に!!

結果が早い ストレスフリー 体質改善 キレイに痩せる

あの頃の自分に戻りませんか?

Tさんの体験結果

Before After

耳つぼダイエット

6カ月の成果

体重 80kg → 60kg -20kg

ウエスト 85cm → 66cm -19cm

体脂肪 42% → 28% -14%

90% 成功!! 併用で効果UP!!

背骨・骨盤矯正

骨盤・背骨の歪みを直してダブルでキレイに健康に!

耳つぼダイエットと一緒に骨格をチェック! 脂肪がつきやすくなる原因となる骨格の歪みを徹底的に矯正。健康的に痩せる近道です!

耳つぼカウンセリング

背骨・骨盤矯正

5,000円相当が 無料

ダイエット歴25年。今まで様々なダイエットを繰り返し、妊娠の度に太ってしまい、産後も痩せることができませんでした。悩んだ末80kgから耳つぼダイエットをスタート。ダイエット中は体調もよく、短期間に、健康的に、しかも、これだけ確実に効果が出るダイエットは他にありません!!

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

受付 午前8時〜12時 午後16時〜20時 休診 水・土・日・祝

TEL 06-6774-1230

●地下鉄千日前線（鶴橋）3番出口徒歩3分

●JR・近鉄（鶴橋）徒歩5分

●近鉄（上本町）徒歩5分

〒543-0028 大阪市天王寺区小橋町14-61

健康相談室 あすなろ（上本町店）



めばえ幼児才能学園グループ

★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★

大阪本部教室 TEL (06) 6763-2201 奈良本部・布施・生駒・その他多数教室有
大阪市天王寺区東高津町11-7 上本町グランディビル3F <http://www.mebae.com>

★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★

脳科学に基づいた楽しいレッスンが体験できる 全コースの無料体験も、随時受付しております。

乳幼児部	小学生部
すくすく (平成23年4月～平成24年3月生)	もじ・かず (3～5歳児)
プレのびのび (平成22年4月～平成23年3月生)	図形・ちえ (3～5歳児)
のびのび (平成21年4月～平成22年3月生)	算数・読解国語 (小1～3年生)

『のびのび』コースで脳の運動野を鍛える
プロインストラクターの指導が受けられます！
(週1回1時間コース:6,300円)

体操コース コヤマスポーツスクールと連携
4月よりスタート

＝しつけ教育で定評＝
集中力と記憶能力を高める、
ワーキングメモリーコース
より効果上がるサービズレッスンもあり。

- 幼児部・小学生部にはワーキングメモリーコースが追加可能。
- 「プレのびのび」「のびのび」コースの時間延長もあります。

NHK総合で毎週月～金曜日放送の
情報番組「あさイチ」に
めばえのワーキングメモリーが
取り上げられました。

**めばえ
三コース**

4歳児・年中児対象 小学受験コース 特別体験会

絶好のチャンスです。
みなさま、この機会にぜひ
ご参加ください！

開催日 6月19日(火)
場 所 大阪本部教室
時 間 15:00から

●詳細はお問い合わせください。

受験体験合宿で合格を目指そう！

小学校の入学試験で求められるのは知的能力だけではなく、
体験は必ず本物の力となって身に付きます。
最近では、子どもの行動観察が重要視されています。

■本物体験でしっかり身に付く！楽しい学習！
集団生活の中で約束・社会性・協調性などを養います。
お子様の成長は間違いありません。ご参加をお待ちしています。

【参加対象】年中・年長 【日程】8月1日(水)～2日(木) 雨天決行
【参加費用】31,500円 【集合・解散】大阪本部教室 TEL:06-6763-2201
【締切】7月21日(土) 【定員】20名 【場所】生駒山麓公園

参加者には
「入試情報ブック」
をプレゼント！

マリ・バトンスクール

初心者からエキスパートまで通
うバトン教室のマリ・バトンス
クール。同スクールでは練習の成
果を披露する機会が年間何回もあ
り、生徒たちは吹き抜けの天井と
鏡張り・ガラス張りの明るいレッ
スン室で、はつらつとバトンの技
術を磨いています。

5月3日、NHK大阪放送会館
で行われたBKワンダーランド・
オープニングに出演。5日は新梅
田シティで行われた神戸まつりの

練習成果を各種イベントで披露 NMB48もバトンにチャレンジ

PRイベントでバトンを披露しま
した。20日には神戸まつりのパ
レードに参加後、神戸文化大ホ
ールで午後6時から行われるダン
スイベント「ハートフル・ジパング
★ダンスナイト」に同スクール関
係の団体が3組出演します。

先日、NMB48のメンバーがマ
リ・バトンスクールを訪れ、特別
レッスンを受けました。関西テレ
ビのバラエティ番組「ゴッピン
グ48」のチャレンジコーナーで取
り上げられたもの。6月5日午前
0時45分～1時30分、その様子が
番組内で「バトントワリングで48
！」と題して放送されます。レッ
スンの最後には、新曲に合わせて
バトンで踊るという楽しい内容で
す。

同スクールでは、大会出場や研
修、特別授業など通常レッスン以
外の活動も充実しています。

▽マリ・バトンスクールⅡ天王
寺区上本町9・4・5、プレシオ
四天王寺1階、電話06・677
4・5066

大坂YMCA学院 日本語学科 上町校

大坂YMCA学院日本語学科
は、経験豊富なプロの講師陣がそ
ろった初級者から上級者までが学
べる日本語学校で、25カ国・約2
50人のおのおのニーズに合った
コースで学んでいます。

同校では、ホストファミリーと
日本語チューター（外国人留学生
と1対1で日本語の日常会話を練
習）のボランティア登録を随時受
け付け中。

ホストファミリーについては、
夏期集中コース参加者を受け入れ
られる家庭を特に募集します。今
年の夏期集中コースは西区土佐堀

「大変良い経験だった」という
喜びの声もあり、常連の家庭も少
なくないとのこと。国籍や文化・
習慣・宗教の違いを超えて心
の交流をしたいという人
には絶好の機会です。申し
込みは6月20日まで。
秋・冬のプログラムでも
ホストファミリーを募集
中です。

▽問い合わせ・申し込み
Ⅱ大坂YMCA学院日本語
学科（上町校）、天王寺区
生玉寺町1・3、電話0
6・6779・8000

Tax House パソコン教室 谷町九丁目校

「生活に生かせる」パソコン学ば 丁寧な指導が初心者にも人気

「パソコンに触ったことがな
い」という初心者にも丁寧に教え
ると評判なのが、Tax Hous
e パソコン教室谷町九丁目校。生
徒の7割以上が50歳以上で、主婦
やシニアが「生活に生かせる」パ
ソコン操作を楽しく学んでいるま
す。希望の日時に予約を取ること
ができ、自分のペースで無理なく
通えます。

講座は、電源の入れ方やマウス
操作など初歩から学ぶ「パソコン
入門」のほか、「ワード」「エク
セル」「インターネット」「画像
加工」など目的に合わせて選べま
す。

講座は、電源の入れ方やマウス
操作など初歩から学ぶ「パソコン
入門」のほか、「ワード」「エク
セル」「インターネット」「画像
加工」など目的に合わせて選べま
す。

入学金3150円、受講料1時
限1575円（月謝制）、教室維
持費月1050円。回数券あり。

6月22日は、大阪文化の深読み
講座「上方落語のあれこれ」。各
界の第一人者を招き大阪について
深読みする講座の3回目。今回
は、天満天神繁昌亭の恩田雅和支
配人が上方落語の魅力について講
演します。聞き手は高島幸次大阪
大学CCSD招聘（じょうへい）
教授。午後7時開演。受講料10
00円、定員100名。

▽問い合わせ・申し込みⅡ追手
門学院大阪城スクエア、中央区大
手前1・3・20、電話06・6
942・2788
<http://www.otenon-osaka.jp>

追手門学院大阪城スクエア 第7回心の教育―スベシャリストになる 料理研究家 程一彦氏が講演

追手門学院大阪城スクエアは6
月15日午後6時30分～午後8時、
料理研究家の程一彦氏を講師に迎
え、追手門学院同窓生による連続
講演会「心の教育―スベシャリス
トになる」第7回「料理の道66年
間で学んだこと」を開催します。

中国菜膳では「薬食同源」「医
食同源」といって、食事が健康を左
右し、寿命を決め、どんな薬やサ
プリメントよりも飲食が大事であ
るという教えがあります。体にぎ
れいな血と水を保ち元気になる食
事を紹介します。入場無料。定
員200名。

6月22日は、大阪文化の深読み
講座「上方落語のあれこれ」。各
界の第一人者を招き大阪について
深読みする講座の3回目。今回
は、天満天神繁昌亭の恩田雅和支
配人が上方落語の魅力について講
演します。聞き手は高島幸次大阪
大学CCSD招聘（じょうへい）
教授。午後7時開演。受講料10
00円、定員100名。

▽問い合わせ・申し込みⅡ追手
門学院大阪城スクエア、中央区大
手前1・3・20、電話06・6
942・2788
<http://www.otenon-osaka.jp>

大阪韓国語 教育院

韓国語を国家資格取得のプロから学ば 7月生募集、修学旅行で留学体験も

大阪韓国語教育院では、小学生
から70歳代まで幅広い年齢層の人
が楽しく韓国語を学んでいます。

授業は、日本では数少ない韓国
語国家教員免許を持つ、経験豊富
なネイティブ講師が質の高い教材
を使用しています。教科書だけ
でなく新聞記事などから生きた言
葉を使って語彙（ごい）力や表現
力、スピーチ力を養います。日本
語の仕組みから韓国語を学ぶので
理解しやすい、韓国語を通して韓
国人の考え方や文化も学びます。

受講生を対象に、文化授業や韓

国料理体験、日韓交流などのイベ
ントも行っています。7月には韓
国へは修学旅行（有料）を実施予
定。慶熙大学への短期留学や韓国
の芸能人などの豪華食事会など個人
旅行では体験できない内容です。
参加者は抽選で決めるので7月生
も間に合うとのこと。

授業は1年を3カ月ごとに区
切った4クール制。現在7月生
（7～9月）を募集。授業料は1
回90分3150円で、3カ月10回
3万1500円（教材費別途）。
今なら通常1万5000円の入学金
が半額になります。見学は随時可
能です。

▽大阪韓国語教育院Ⅱ天王寺区
上本町6・9・10、青山ビル本
館303、電話06・6152・
6701
<http://osakakorean.jp>

修学旅行での韓国茶道体験の様子



親子の広場

子育てのポイント
みんな家族

35 ワーキングメモリー

豊かな母子関係が脳を発達させる
ハローのネズミの実験

今年の1月16日(月)NHK総合テレビの
「あさイチ」で当園のワーキングメモリーコー
スが放映されました(写真)。そのワーキングメ
モリー機能が属する脳の前頭葉機能を理解する
ための話をいたします。

脳の発達にはいろいろな経験や外部刺激が必要で、2種類の
違った環境条件でネズミを生活させ、それぞれの脳の成長を見る
実験があります。この研究で脳の成長が明確にされています。

Aのおりには遊ぶおもちゃがたくさんあり、数匹のネズミを豊
かな環境条件で生活させました。Bのおりには貧しい環境条件で1
匹だけ狭いおりで生活させました。すると、A
の豊かな環境条件で生活したネズミの脳は大き
くなり、Bの貧しい環境で生活したネズミの脳は逆
に小さくなりました。刺激を与える量によって脳
の成長は変化するので、豊かな環境で育った
方が脳は刺激を受け大きく成長しました。

脳の発達における豊かな刺激であることも分
かっています。皮膚から与えられる刺激により
精神的な安定を得ることが、脳の発達には非常
に重要で、特に母子関係での母親の皮膚に触れ
ることによる刺激が子どもの時期は重要である
ことが分かりました。

めばえ幼児才能学園 鶴野 元治 園長

「あさイチ」で当園のワーキングメモリーコー
スが放映されました(写真)。そのワーキングメ
モリー機能が属する脳の前頭葉機能を理解する
ための話をいたします。

脳の発達にはいろいろな経験や外部刺激が必要で、2種類の
違った環境条件でネズミを生活させ、それぞれの脳の成長を見る
実験があります。この研究で脳の成長が明確にされています。

Aのおりには遊ぶおもちゃがたくさんあり、数匹のネズミを豊
かな環境条件で生活させました。Bのおりには貧しい環境条件で1
匹だけ狭いおりで生活させました。すると、A
の豊かな環境条件で生活したネズミの脳は大き
くなり、Bの貧しい環境で生活したネズミの脳は逆
に小さくなりました。刺激を与える量によって脳
の成長は変化するので、豊かな環境で育った
方が脳は刺激を受け大きく成長しました。

脳の発達における豊かな刺激であることも分
かっています。皮膚から与えられる刺激により
精神的な安定を得ることが、脳の発達には非常
に重要で、特に母子関係での母親の皮膚に触れ
ることによる刺激が子どもの時期は重要である
ことが分かりました。

初心者・シニアの ための パソコン教室

初心者にもやさしい！生活に活かせる！

先着30名様
通常入学金3,150円
入学金 **0円**
初回のみ授業料が **無料!**

【期間限定】
2012年
6月20日まで

受講料 月謝:1,575円/1時限 回数券:1,050円/1時限

TVで紹介! 「NHKあさイチ」の番組内で
取り上げられました!

パソコン教室で脳のトレーニング!
3月14日放送のNHK「あさイチ」にて、パソコンや英会話、水彩画、
旅行企画の作成などに取り組み、脳をできるだけ使うことで認
知症の予防になる場合があると放送されました。パソコンは指
先も使います。体の健康も大事ですが、脳の健康も同じく大事で
すよね。パソコン教室に通って、脳のトレーニングをしましょう!

パソコンを知らば、これからの生活を
より楽しく元気に過ごせます!

今だけ! 下記日程で実施します! 今すぐお電話でご予約を!

無料体験
実施中!

5月24日(木)～6月20日(水)
予約 月・水・金/10時～12時・15時～18時
時間 火・木・土/10時～12時・15時～

Tax House パソコン教室
谷町九丁目校
06.6772-9292
大阪市天王寺区生玉町1-28 杉本ビル2階
<http://www.fmcp.jp/tani9/>

親子の広場

子育てのポイント
みんな家族

35 ワーキングメモリー

豊かな母子関係が脳を発達させる
ハローのネズミの実験

今年の1月16日(月)NHK総合テレビの
「あさイチ」で当園のワーキングメモリーコー
スが放映されました(写真)。そのワーキングメ
モリー機能が属する脳の前頭葉機能を理解する
ための話をいたします。

脳の発達にはいろいろな経験や外部刺激が必要で、2種類の
違った環境条件でネズミを生活させ、それぞれの脳の成長を見る
実験があります。この研究で脳の成長が明確にされています。

Aのおりには遊ぶおもちゃがたくさんあり、数匹のネズミを豊
かな環境条件で生活させました。Bのおりには貧しい環境条件で1
匹だけ狭いおりで生活させました。すると、A
の豊かな環境条件で生活したネズミの脳は大き
くなり、Bの貧しい環境で生活したネズミの脳は逆
に小さくなりました。刺激を与える量によって脳
の成長は変化するので、豊かな環境で育った
方が脳は刺激を受け大きく成長しました。

脳の発達における豊かな刺激であることも分
かっています。皮膚から与えられる刺激により
精神的な安定を得ることが、脳の発達には非常
に重要で、特に母子関係での母親の皮膚に触れ
ることによる刺激が子どもの時期は重要である
ことが分かりました。

ハワイアン&ポップス
ウクレレ&歌教室
金曜日2回(毎月) 午後1時半~2時半 (初心者のみ)
授業料 ¥6,500(月2回) 入会金 ¥3,000
茶臼山画廊3階 堀越神社南隣り
TEL 06-7502-1055(茶臼山画廊) 090-3994-9481(Kikuchi Etsuko先生)
好評 開講中

大好評
おいしさに安心をそえて50余年!
パイナム
お菓子に夢を...
Pine **パイナム株式会社**
URL http://www.pine.co.jp

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。
初心者&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

大阪くらしの今昔館
建築家・伊東忠太の世界観
東西文化融合の新たな建築様式を提唱
6月9日~7月8日、大阪くらしの今昔館で「東洋十西洋」伊東忠太一よみがえった西本願寺「伝道院」が開催されます。
伊東忠太は、法隆寺が日本最古の寺院建築であることを学問的に示し、日本建築史を創始したことで知られています。建築家でもあり「建築進化論」を提唱、東洋と西洋が融合した独特な様式を持つ作品を建築しました。その一つ



西本願寺伝道院内部 (撮影: 古川泰造)

国立文楽劇場
夏休み文楽特別公演
解説・体験コーナー付きの親子企画も
国立文楽劇場では7月21日~8月7日、夏休み文楽特別公演を上演します。字幕表示付き。
第一部は親子劇場。「鈴の音」に続いて「ぶらりくつてなめに」では、若手出演者が文楽の魅力を知りやすく解説するほか、実際に舞台上に上られる体験コーナーも。ほか「西遊記」。午前11時開演。
第二部は名作劇場。「摂州合邦辻(せつしゅうがっぽうがっし)」。「伊勢音頭恋復刃(いせおんどこいのねたは)」(いせおんどこいのねたは)



曾根崎心中

「契情倭子(けいせいやまととつし)」午後2時開演。
第三部はサマーレイトショー。「曾根崎心中(そねざきしんじゅう)」午後6時30分開演。
文楽はユネスコ世界無形文化遺産にも登録されている日本の伝統芸能。語り手の大夫
曾根崎心中
7月30日第2部公演の無料招待券を5組10人にプレゼント。はがき・FAXまたはEメールで編集局までご応募ください。6月10日締め切り。

山本能楽堂
たにまちな「花筐」「土蜘蛛」ほか
初心者も堪能できる能体験講座
山本能楽堂は6月3日午後1時から、「たにまちな」を開催します。創立以来続く歴史のある定期公演です。今回の演目は能「花筐(はなかぶたみ)」。「土蜘蛛(つちぐも)」と狂言「腹不立(はらたてず)」。「全席自由。一般5500円、学生3000円、つり割り券(3回分)1万5000円。」

4日は、初心者向けの能体験講座「まっちゃやまサロ」を開催します。入場料1000円で能面や能装束鑑賞、謡体験など能の魅力を感じられる1時間半。講師は山本能楽堂代表理事の山本章弘氏。ユーモアを交えた楽しい話に笑いが絶えない、リラックスした雰囲気の中で



大槻能楽堂
世阿弥自筆本「弱法師」古演出
中世の信仰や芸人らを生き生きと描く
大槻能楽堂で毎月好評の「能の魅力を探るシリーズ」日本探訪「日本の歩んだ道・日本人の想い」。6月23日午後2時からは、世阿弥自筆本に基づき「弱法師」古演出を上演します。シテは浅井文義。
舞台は春分の日(天王寺(現・四天王寺)。高安通俊は、追放してしまったわが子俊徳丸の幸せを祈って布施行をしていた。そこへ盲目の弱法師が現れる。

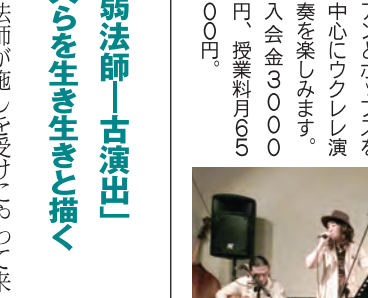


法師が施しを受けにやって来る。現行の「弱法師」と違い、室町期の演出がうかがえる世阿弥自筆本は、中世の信仰や当時の芸人らの生活が生き生きと描き出されている。▽大槻能楽堂中央区上町A・7、電話06・6761・8055
同公演の無料招待券を2組4人にプレゼント。はがき・FAXまたはEメールで編集局までご応募ください。6月10日締め切り。

と三味線弾き、人形遣いの三業が一体となって織り成す臨場感あふれる舞台にこの夏、家族で足を運んでみては。
電話予約は6月3日から。全席指定。観劇料は一般4600円、学生2300円、高校生以下1800円。
▽国立文楽劇場中央区日本橋1・12・10、地下鉄・近鉄日本橋駅7号出口徒歩1分、電話予約受付0570・07・9900

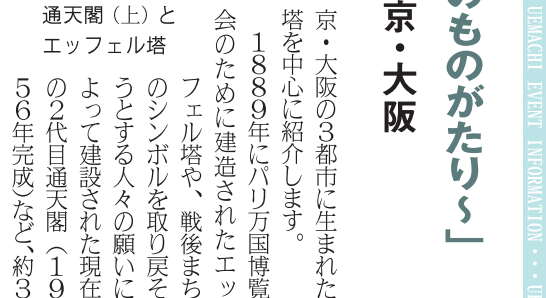
7月30日第2部公演の無料招待券を5組10人にプレゼント。はがき・FAXまたはEメールで編集局までご応募ください。6月10日締め切り。

茶臼山画廊では毎月2回、第1・3金曜日の午後1時30分~2時30分に初心者向けの「ウクレレ&歌教室」を開催しています。生徒募集。
ライブハウスを中心に活動し、インターネットラジオなどにも出演しているユニット、SWEET TIME主催。講師は、ボーカルのキクチエツコ氏で、得意のハワイアンとポップスを中心にウクレレ演奏を楽しみます。
入会金3000円、授業料月6500円。

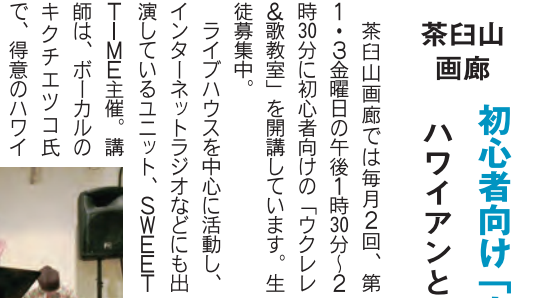


茶臼山画廊は、1・2階が絵画・書道・陶芸・写真などの芸術作品の展示会場、3階は教室スペースとして貸し出しています。天王寺駅から徒歩5分と近く、個展や地域のイベント会場としても利用されています。近くには大阪市立美術館や四天王寺などもあり、近くに来た折、気軽に立ち寄ってみてはいかがでしょうか。
▽問い合わせ 茶臼山画廊 天王寺区茶臼山町1・11、電話06・7502・1055または090・3994・9481(キクチ氏)

大阪歴史博物館
特別展「ザ・タワー」都市と塔のものがたり
19~20世紀のパリ・東京・大阪
大阪歴史博物館は、5月23日~7月16日、特別展「ザ・タワー」都市と塔のものがたりを開催します。通天閣(上)とエッフェル塔を中心に紹介します。
1889年にパリ万国博覧会のために建造されたエッフェル塔や、戦後まじのシンボルを取り戻そうとする人々の願いによって建設された現在の2代目通天閣(1956年完成)など、約300点の展示資料からは、塔を巡る当時の時代背景が浮かび上がってきます。
午前9時30分~午後5時(金曜日は8時まで、入場は閉館の30分前まで)。料金は特別展のみ大人1000円、高校生・大学生700円、中学生以下・障害者手帳を持参の人(介護者1人を含む)は無料。大阪市内在住の65歳以上は大人料金。火曜日休館。
▽大阪歴史博物館中央区大手前4・1・32、電話06・6946・5728



茶臼山画廊では毎月2回、第1・3金曜日の午後1時30分~2時30分に初心者向けの「ウクレレ&歌教室」を開催しています。生徒募集。
ライブハウスを中心に活動し、インターネットラジオなどにも出演しているユニット、SWEET TIME主催。講師は、ボーカルのキクチエツコ氏で、得意のハワイアンとポップスを中心にウクレレ演奏を楽しみます。
入会金3000円、授業料月6500円。



茶臼山画廊は、1・2階が絵画・書道・陶芸・写真などの芸術作品の展示会場、3階は教室スペースとして貸し出しています。天王寺駅から徒歩5分と近く、個展や地域のイベント会場としても利用されています。近くには大阪市立美術館や四天王寺などもあり、近くに来た折、気軽に立ち寄ってみてはいかがでしょうか。
▽問い合わせ 茶臼山画廊 天王寺区茶臼山町1・11、電話06・7502・1055または090・3994・9481(キクチ氏)

YMCA日本語ボランティア募集中
週に1回 1時間程度
外国人留学生と日本語での日常会話の練習を行っていただきます。
※学習者の交流支援をしていただきます。宿題を手伝ったり、日本語を教える活動ではありません。
YMCA 大阪YMCA学院 TEL 06-7779-8364
日本語学科 (受付月~金 9:00~19:00)
●地下鉄谷町9丁目3号出口より南へ徒歩4分 ●近鉄上本町西口より南へ徒歩7分
http://www.osakaymca-jls.org E-mail: info-jp@osakaymca.or.jp

上町台地 住まいと暮らしの無料相談会
NPO法人まち・すまいづくりの無料相談会です
専門家チームが責任を持ってご相談に応じます
第10回 5月26日(土) 10時~13時
第11回 6月30日(土) 10時~13時
TEL&FAX 06-7779-7222 会場:天王寺区勝山1丁目11-29 (四天王寺 東大門前)

副業・開業をお考えの方
あなたの『収入』は『労働』に見合っていますか?
独立開業したい・将来の収入が不安
空き時間を使ってプラスの副収入が欲しい
32年の実績、世界81ヶ国で展開中。今求められている成長産業、世界の成功モデルを取り入れた新しいビジネス形態です。あなたの目的に応じた教育システムが完備されています。今までに例のないビジネス形態です。
世界の成功モデルを取り入れた、新しいビジネスモデルです!
まずは、説明会に参加されてご自分でご判断ください。
詳しくはお問い合わせください
氏名・電話番号がメールアドレスをご連絡ください。説明会の日時と場所をご案内します。
HGSグループ本部 事務局 TEL 6777-1130
大阪市中央区谷町6丁目10-18 FAX 06-6767-2771
PC mail hgs@a-eika.co.jp 携帯mail aika-staff447@docomo.ne.jp

韓国語教室 2012年7月生(7~9月) 新学期 募集中!!
国家資格取得の講師と韓国語を楽しく学ぶ
通常コース共通
1回90分/3ヵ月(10回) ¥31,500(税込)/教材費別途
特典 韓国ドラマ・映画の無料貸し出し
●受講生が参加できる●
韓国修学旅行(有料)
慶熙大学・3日間短期留学(貸切授業) 芸能人との交流会(豪華食事)など
入学金10,500円 今だけ半額
少人数制(4~6名)ので分かりやすく読む・書く・話す・聴く、の4つの技能を使って楽しく勉強します。韓国文化なども一緒に学びませんか?
随時見学可能!!
大阪韓国語教育院
お気軽にお電話下さい TEL 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303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」近鉄前出口から徒歩約6分

4週間ダイエット教室

週1回の全4回で**4,000円**
1回目の説明会の後から参加OK!!

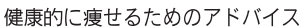
ハーブサロン (有)アイコーポレーション

TEL **6767-2777** E-mail aika-staff44@docomo.ne.jp

中央区谷町6丁目10-18 谷ビル 2F 谷町6丁目駅②出口・松屋町駅③出口すぐ



三井住友
銀行
長崎通
谷町6丁目
駅②出口
ハーブサロン
1階クリーニング店



ハーフサロン・アイカコーポレーション

夏直前4週間ダイエット教室

専門家の指導で健康的に減量

ハーフサロン・アイカコーポレーションは、「夏までに痩せたい」という要望にこたえる「4週間ダイエット教室」を開講。随時受講生を募集しています。

このダイエット教室の特長は、専門家の指導を受けながら食べたものを諦めずに健康的に減量に取り組むこと。これまで多くの成功者を出していることで、成功の鍵は「専門家のアドバイス」と「一緒に頑張る仲間がいること」

だとか。

付き)5000円。月・火・水・金曜日の午前11時〜午後5時で時間帯を選べます。

初回到30分の無料オリエンテーションを行います。説明後に入会を決めることができるので安心して始められると好評です。

▽ハーフサロン・アイカコーポレーションⅡ中央区谷町6・10・18、谷ビル2階、電話06・6767・2777、FAX06・6767・2771



スポーツを通じて多様なコミュニケーションづくりを復活させる取り組みに力を入れている、NPO法人MYフィットネス道「うなまちスタジオ」はこのほど、シニア向けプログラムを充実。健康づくりメニューに骨盤体操とストレッチヨガのレッスンをなどを大幅に追加しました。健康づくりメニューは、①30分サークットトレーニング②体脂肪や筋肉量の測定③健康体操で、初心者や体力に自信のない人も続けられる緩やかな内容に

なっており無料で体験できます。「100歳まで元気な体を目指す」をモットーに、サークットトレーニングやレッスンを通して長寿の秘訣(ひけつ)となる運動習慣を身に付けるとともに、肩凝り・腰痛の改善、メタボ予防などに取り組みます。中でも骨盤のゆがみは周辺の筋肉の硬直や背骨のゆがみに影響することから、骨盤体操で骨盤の周りを引き締めて体質を改善。ストレッチヨガでは簡単なシニアのポーズで体をほぐします。

NPO法人MYフィットネス道「うえまちスタジオ」
シニア向けプログラムを充実
 骨盤体操やストレッチヨガで元氣な体に

なっており無料で体験できます。

「100歳まで元気な体を目指す」をモットーに、サーキットトレーニングやレッスンを通して長寿の秘訣(ひけつ)となる運動習慣を身に付けるとともに、肩凝り・腰痛の改善、メタボ予防などに取組みます。中でも骨盤のゆがみみは周辺の筋肉の硬直や背骨のゆがみに影響することから、骨盤体操で骨盤の周りを引き締めて体質を改善。ストレッチヨガでは簡単なヨガのポーズで体をほぐします。

入会金無料。何度でも通える月会費は5250円。これから運動を始めた「腰回りが気になる」という人は一度試してみても。同フィットネスは出張指導や施設での運動指導も展開しています。

▽MYフィットネス道「つえまちスタジオ」〓中央区上町1-1-24、上町テックビル3階、06・6776・2415

才院
ツ骨
マ整

人気キャラ「初音ミク」の歌に合わせて

コンピューターを使って楽しく運動

上本町で開業し20年以上の実績を持つマツオ整骨院。「心と体の健康を」と願う松尾弘規院長はNHK「転倒予防教室」で有名な武藤芳照東大教授のセミナーを受け、現在も「コソコソ」と治療技術の研さんを積んでいる整復師です。

松尾院長が言うには、今の日本人に最も欠けているのは運動であり、有名大学医学部教授が筋力アップ運動をテレビで解説する時代。つまらなく長続きしないことが多いそう。同院でも長年運動治療を行ってきましたが、楽しく運動を継続していくためには何か工夫をしなければならぬということで、音楽ソフトウェア「初音ミク」で運動の歌を作成、コンピューターを使った運動を始めました。人気キャラクター「初音ミク」の歌に合わせて体を動かします。

運動は木曜午前中に行います。1回5800円。半年続ければ膝痛、腰痛、肩凝りが半分以下になっただけを納得できるそうです。ただし運動の前に体のゆがみを治す全体治療が2回（58000円）必要とのこと。膝、股関節、腰、肩の運動が足りないと思うている人は、訪ねてみては。

▽マツオ整骨院Ⅱ天王寺区上本町6-6-27、中川ビル5階（新歌舞伎座南側5m）、電話06-6773-6722、午前10時〜正午・午後3時〜6時



歌と映像で楽しく運動を継続

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

中高年・初心者のためのパソコン教室

くり返し、ゆっくり、ていねいに、楽しく

新規受講者募集中

無料見学随時受付中

電話 06-6944-0733

FAX 06-6944-0741

電話受付(月～土) 9:00～17:30

富士通オープンカレッジ

谷四ハローワーク前校

〒540-0011 中央区農人橋 1-4-25

中央線

谷町線

谷町四丁目

谷町線・中央線 ⑧番出口

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。

小4 (四科)	30,000円
小5 (四科)	40,000円
小6 (四科)	45,000円

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。

1時間 / 2,500円(月8時間以上)

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。

1時間 / 2,500円(月8時間以上)

2010～2012年度 合格実績

灘中	2名	東大寺学園中	3名	四天王寺中	1名
清風南海中	2名	奈良南陵山中	5名	明星学園中	4名
大阪女学院中	5名	清風中	2名	桃山学院中	3名
奈良学園中	1名	奈良学園美芝中	3名	近大附属中	2名
高槻中	1名	同志社中	1名		

神戸大(国)	1名	近畿大(国)	1名	大阪歯科大	1名
同志社(商)	1名	関西大(法)	1名	関西学院大(理工)	1名

プロ家庭教師がつくった中学受験(四科)
中高一貫の数学を教える学習塾

夢適塾

TEL (06) 6764-0456

http://www.h6.dion.ne.jp/~muteki

天王寺区東高津町11-7 上本町IBPタワービル6F

富士通オープンカレッジ 谷四ハローワーク前校

中高年・初心者向けパソコン教室

富士通認定の講師が優しく指導

富士通オープンカレッジ谷四ハローワーク前校は、初心者として中高年のためのパソコン講座を開講しています。「くり返し、ゆっくり、ていねいに、楽しく」をモットーに、親切な指導が好評です。無料見学を随時行っており、新規受講者募集中。

同校の特長は、少人数クラスでの講座方式です。和やかな雰囲気の下、経験豊かな富士通認定の講師が、つばを押さえていねいで

分りやすい説明でサポート。親身になって何度でも質問に応じてくれます。

「インターネット」「電子メール」「デジタルカメラ」などのクラスがあり、パソコン未経験者から興味などで使用する人まで幅広く対応します。インターネットを楽しみたい人、遠方の孫とメールでコミュニケーションを図りたいなどとお考えの人は、一度気軽に門をたたいてみては。

全日本不動産協会 大阪府本部東支部

6月27日に無料の相談会開催

適正な不動産取り引きをサポート

全日本不動産協会は、1952年(昭和27年)に設立。業界最古の歴史を誇る不動産業者の全国組織で、47の都道府県本部がそれぞれの地域事情に合わせた業務を展開しています。

不動産業は、あらゆる産業の基盤に関わり、国民生活の根幹を成しているともいえます。そのため同協会では、適正な不動産取引が行われ消費者の安全と公正が確保されるよう活動しています。

主な業務としては、国内の関係

業界との連携や情報交換、不動産に関する研究や調査など。最近で

は、東日本大震災の被災者向けに民間賃貸住宅をあっせんするなど

の取り組みも各地で行っています。

同協会大阪府本部東支部では、一般に向けた不動産知識の普及と啓発にも力を入れており、各地で相談会を実施。6月27日(水)午後1時30分～4時、大阪市立中央区民センターで、無料相談会を開きます。

①住宅購入の契約や住宅ローン②賃貸の申し込み・契約③安全な取引をするための事前相談など経験豊かな専門家があらゆる相談に応じます。

▽全日本不動産協会大阪府本部東支部Ⅱ中央区谷町2・2・20、大手前ワサミビル5階、電話06・4791・0013

大阪市立中央区民センター(会場)

シエラトン都ホテル大阪

ジャズの名曲を楽しむ優雅なひととき

シエフ自慢のランチとともに

シエラトン都ホテル大阪は7月8日正午から、「シエラトンランチタイムジャズ」(Sheraton Lunch Time Jazz)を開催します。週末のひととき、シエフ自慢のランチを味わいながらジャズ演奏にのんびりと耳を傾けてみませんか。

アルトサクソフ奏者中野ひろし率いるビッグバンド、「スイングガイズオーケストラ」が演奏。大阪南部を中心に活動しており、ホールでの定期演奏会のほかライブ

ブハウスでの出演を重ねるなど精力的な活動を続けており、耳の肥えたジャズ通にも人気が高いバンドです。

ランチは正午、シヨは午後1時から。会場は4階浪速の間(全席禁煙)。ホテル会員6500円、一般7000円で、ランチ、飲み物(ワイン・ウーロン茶)、サビス料、税金込み。

チケットは、シエラトン都ホテル大阪チケットカウンター、チケットぴあ、ローソンチケットで発売中。問い合わせは、シエラトン都ホテル大阪チケットカウンター(電話06・6773・8156)まで。

▽シエラトン都ホテル大阪Ⅱ天王寺区上本町6・1・55、近鉄大阪上本町駅直結

沖縄産天然塩とオリジナル保湿ジェルを使った発汗ダイエット(琉球ソルトマッサージ)が好評の南国セラピーサロン琉球は、夏までに美脚を目指す今限りの特別コースを実施中。

琉球ソルトを使ったオリジナルの手技でセルライトをほぐしおなか、ヒップ、脚全体の不要な水分を排出する「下半身集中コース90分」(1万3650円)と足のサイズダウンを図る「足痩せ集中コース80分」(1万5000円)の2コースで特別価格1万5000円という夏直前の限定メニューです。「足痩せコース」では、遠赤外線サウナで体を温めてからリンパのマッサージ、仕上げにバンテージを巻いて脚を細く引き締めます。「大量発汗で老廃物を排出し、凸凹脂肪やむくみが改善した施術後の自分の美脚を見て皆さん驚かれますよ」(同店スタッフ。同じくこの腕・背中痩せの上半身痩身(そつしん)の特別コースも実施中(別掲広告参照))。

谷町6丁目店では、初夏の特別キャンペーンとして期間限定でフットジェルネイルを4000円から施術中。細くきれいな足に足にネイルをしたいと、併せて利用する人も多くいます。期間限定のこの機会に利用してみは。

▽南国セラピーサロン琉球上本町店Ⅱ天王寺区石ヶ辻町18・10・404、電話06・6776・7001

▽同谷町6丁目店Ⅱ中央区谷町5・1・4、1203、電話06・6761・0078

ホテル アウィーナ大阪

和モダン・コーディネート誕生！

オリジナルウエディングフェア

ホテルアウィーナ大阪は毎月、さまざまなウエディングイベントを開催しています。「結婚式」準備の段取りや費用など何から始めたらよいのか分からないというときは、まずは気軽にフェアに参加してみればいかがでしょうか。

6月10日は、「オリジナルミニフェア和装人前式」を開催。「もっとふたりらしく」をテーマに注目の和モダンテイストを取り入れた和装人前式を体験できます。アウィーナ自慢の婚礼料理の試食会も無料で楽しめます。

ドレスの試着や式場見学ができるさまざまなイベントを続けて開催。5月26、6月2・16・17・30

特典

予約時に「うえまちを見たら」と申し込むと、成約特典として挙式料を50%オフ。オリジナルフェア以外のイベントではランチをプレゼントします。

▽ホテルアウィーナ大阪Ⅱ天王寺区石ヶ辻町19・12

南国セラピーサロン 琉球

太もも、ふくらはぎ、ヒップ、お腹の重点施術

この夏「足痩せ集中プラン」

「琉球ソルト」で、お腹～ウエスト～下半身をケアする「下半身集中コース」と、遠赤外線サウナ足の集中マッサージーバンテージで足を引き締める「足痩せ集中コース」の最強美脚セット!!

通常価格 24,150円

2回でできる!! 10,500円

56% OFF

初回 10,500円

2回目 10,500円

56% OFF

二の腕 背中 ウエスト 2でできる!!

上半身集中 10,500円

56% OFF

二の腕集中 10,500円

56% OFF

谷町6丁目店 限定 初夏の特別キャンペーン

この夏足元可愛く♪

フットジェル 4,000円～

ハンドジェル・パーツ・ストーンもお得!!

カラー1色orラメクラデーション 2,500円

マールorカラークラデーション 3,000円

ピーコックorフレンチorタイダイ 3,500円

HOTEL AWINA OSAKA

アウィーナオリジナルウエディングフェア

和装人前式

「もっとふたりらしく」

今注目の和スタイルを取り入れた個性あふれる和装人前式をまるごと体験。アウィーナ自慢の婚礼料理が試食できるプランナーおすすめフェア!

うえまち ご成約特典

挙式料 50%OFF

6/10(日)

◆10:00～ ◆12:00～

12:00～ 模擬挙式

12:30～ 婚礼料理試食会

*ご希望の方には衣裳ご試着いただけます

限定 各5組様

参加費 無料

ホテル アウィーナ 大阪

お問い合わせ 06-6772-1445

http://www.awina-osaka.com/wedding

太もも ふくらはぎ おなか ヒップ 足痩せ集中プラン

おなかから下半身痩せ

デトックス!!

琉球ソルトでしほり出す

大量発汗!!

バンテージで引き締め

南国セラピーサロン 琉球

女性専用

完全予約制

上本町店

谷町6丁目店

TEL (06) 6776-7001

近鉄大阪上本町駅 中央口 徒歩3分

天王寺区石ヶ辻町18-10-404

営業 11:00～20:00 金曜日定休

南国セラピー検索 salon-ryukyu.net

TEL (06) 6761-0078

谷町6丁目店 出口 徒歩3分

中央区谷町5-14コンソラーレ谷町1203

営業 12:00～20:00

金曜日定休・不定休