

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
うえまち編集部

メールアドレス
ホームページ



揮毫 一心寺 長老 高口恭行師

〒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/>

Monthly
UEMACHI

2010
May
5
No.61
4月20日（毎月20日）発行

イベントが地域交流を促進

上町台地です。でにさまたまな
春のイベントが開催されていま
す。本紙『うえまち』でもいくつ
か前号までに紹介し、いずれも多
くの参加者でにぎわいました。イ
ベント会場で初めて会う人、いつ
も顔を合わせほえむ人、「お久



しぶり」と言葉交わす人たちの笑顔にまた心が癒やされます。慌ただしい日常の生活の中で、いつの間にか希薄になりがちな人との触れ合い。特に仕事などでおかわることがなければ、近隣の人

でもしばらく会う機会がなかったりするものです。地域イベントにはそうした日常を脱却し、誰でも気軽に楽しむことができる、枠を取り払った雰囲気も求められるでしょう。

NPO法人まち・すまいづくりは、『うえまち』で地域の各種イベントを紹介するとともに、イベントも企画・主催し、地域交流の促進を図っています。これからも『うえまち』発のイベント情報ぜひお見逃しなく！

(まち・すまいづくり)

(まち・すまいづくり)



「大坂の陣散歩」案内（参）

真田丸攻防戦跡

（空堀商店街—真田山公園）

一心寺長老 高口恭行 師



空堀商店街のアーケードを東へ出て、さらに上町筋を東へ渡って清水谷高校の南を進んでいくと地形は徐々に下り、上町台地の東麓（とうろうく）へと下っていくことになります。このラインがすなわち「空堀」であります。その低地の中に再びモッコリと小高い丘が登場します。つまり、明治以来「陸軍墓地」と呼ばれた高台と、その東端にある「三光神社」なのですが、ここがかの有名な「真田丸」の跡地であります。

真田丸攻防の戦闘は、この「空堀」「真田丸」ともう一つ、「篠山」という真田丸の南におとりとしてわざと放置された小山の3つを舞台に展開しました。大坂城の南を包囲する大軍の中で加賀百万石前田利家の子、前田利常1万4000の大部隊がちょうど上六から小橋辺りを中心にして、篠山とその背後にある真田丸と直面していたのであります。豊臣恩顧の大名人として手柄を立てねばならぬ

立場。徳川から前田へ「天下り」してきた家老・本多政重もまた手柄を立てねば顔が立たぬ立場にありました。そのはやる気持ちをしつと満を持して待ち構えていた真田幸村隊5000。

12月4日午前2時、早朝の一斉攻撃のはずを功を焦った本多政重隊が抜け駆けして「篠山取り」に動きました。午前3時、すでもぬけの空となっていた篠山を総攻撃して占領。これに驚いた前田隊全軍が押し合いへし合いの暗闇の前進。しかし真田隊はまったく動かない。大軍は真田丸を通り越して「空堀」に雪崩落ちるありさまだったといえます。それでも真田は動かない。ついに日が昇り全軍が見渡せるようになって真田の鉄砲と弓の総攻撃が始まりました。

「東大寺雜記」によれば「この日の城攻め、寄せ手1万5000人ほど討たる」とされ、実際に2000人ほどが一瞬にして死傷したのであります。

**あべの
境界**

シックスティーズ

何もないけど「希望」があった
あの時代へ!!

坂本九
飯田久彦
ザ・ピーナッツ
エリック・
フレミング

シックスティーズ
人気者ベストテン

60

ボクはロックンローラー

シックスティーズはパラダイス

囃 **ハルト** (はやし はると)

文芸社 定価：1,365円(税込)

1960年代のあべの境界を
舞台上に少年がポップカル
チャーとともに成長して
いく青春小説。

ビッグ威尔・ユーゴ書店・喜久屋書店・各大型書店、ネットで発売中!!

書籍内容に関する問い合わせ：TEL 06-6628-0706 (小林邦雄税理士事務所)



めばえ幼児才能学園グループ

大阪本部教室 TEL(06)6763-2201
布施駅前教室 TEL(06)6185-3121
～ 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 ～

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

この時代こそ、普通の受験教室ではなく、しつけ・生きる力を！

幼児教育総合学園24年の実績
一般参加歓迎 無料！

有名私立幼稚園・小学校説明会 開催

①	5月11日(火)	四條塚学園小学校	布施駅前教室
②	5月13日(木)	城星学園幼稚園・小学校 帝塚山幼稚園・小学校	大阪本部教室
③	5月18日(火)	近畿大学附属幼稚園・小学校	布施駅前教室
④	5月25日(火)	智辯学園奈良カレッジ	布施駅前教室

いずれも時間は10:00～12:00頃 申し込み締め切りは各開催日の1週間前

小学校受験野外セミナー 参加募集

小学校の入学試験で求められるのは知的能力だけではありません。実際に五感で体験し、活動したことを表現する力が求められます。体験は必ず本物の力となって身につきます。

指示行動観察に重点をおいたプログラムです。

本物の受験教育を目指す当園の野外セミナーにぜひご参加ください。

第1回 5月16日(日) / 枚岡公園
「行動観察はばっちり！」

第2回 8月8日(日)
「夏だ！実体験で力をつける！」
／八尾市立大畑山青少年野外活動センター

おみやげ
 受験に必要な資料
 個人評価シート付



自然の植物・木
 昆虫探し
 集団行動でゲーム

野外活動・小学受験の専門スタッフが指導

**一般参加
限定10組
先着募集**

●発達障がいサポート教室●

めばえいきいき教室

社会生活に必要な能力を育てます。
 生活に必要な学習能力を育てます。
 早期から成功体験を増やします。



発達検査(K-ABC)を受けてみませんか？
<対象年齢:2歳半～小学6年 検査料:¥8,400>

発達障がいのある子どもや、勉強・友達付き合いが苦手な子どもたちのための教室です。「見る」・「聞く」力を伸ばし、「集中力」・「自己調整力」を身に付けます。学習や行動の問題を改善し、社会性を伸ばします。

めばえはJAFに協力しています


JAF キッズ工房

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。

<http://www.jaf.or.jp/kids/>

親子での実技体験

めばえの〈子育て塾〉はいいくじゅく

「子どもの声が聞こえていますか？」

日時:5月30日(日) 14:30～16:00
 場所:たかつガーデン 費用:1,000円 / 1組
 対象:0歳～10歳の子ども様とその保護者

スキンシップで親子の絆を深めよう
 幼少期こそ親子のふれあい
 受験の時こそ心のリラックス
 肌のふれあいは心の栄養

うえまち 漫遊

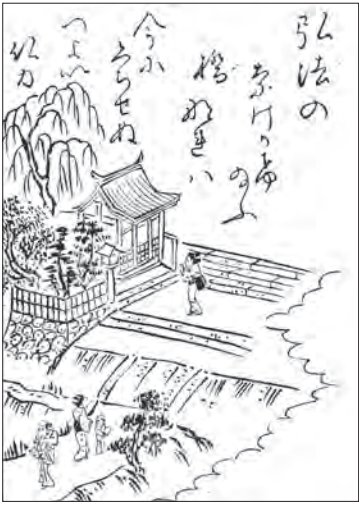
坂めぐりの巻(其の拾参)

金比羅坂

大阪歴史博物館
学芸員 大澤 研一



金比羅坂を描いた『浪花の梅』(左)と現在の風景(右)



現在残されている石碑

上町台地には地形上、東西方向の坂が多いのですが、今回は南北方向の坂を取り上げます。

地下鉄谷町6丁目駅の南に空堀商店街があります。ここは江戸時代では生駒町と呼ばれた所です。活気のある商店街としてしばしば紹介される所ですが、谷町筋から入って西へ歩くと緩い下り坂となります。

坂の由来となったのは坂の右手にあった「空堀の金比羅」さんです。正徳2年(1712年)にこのへ勧請されたとありますが、明治41年(1908年)6月18日に高津神社へ合祀(ごうし)されて当地を後にしました(『大阪府全志』)。現在では金比羅坂への下り口の左に天明8年(1788年)10月10日に建てられた百度石、右には埋まっていたよく分かりませんが、綿屋某から何かが奉納された時に建てられた石標が残っています。

もともと金比羅坂は石段だったようですが、江戸時代、この坂の途中には「弘法の投げ橋」という橋が架けられていました。その様子を挿絵に描いた『浪花の梅』という江戸時代の狂歌の本によれば、弘法大師(空海)が諸人のために投げ掛けた橋といわれ、金比羅坂を南から上る途中にその投げ橋があり、それを越えた左(西)側に金比羅さんと思われる建物が描かれています。今はこの投げ橋は

ありませんが、現地を訪れると分かるようにこの付近はくぼ地のようになくなってしまっているので、その辺りに投げ橋は架けられていたと思われるます。実はこのくぼ地、東西方向に延びるもので、豊臣秀吉が文禄3年(1594年)、大坂城を守る一番外側の惣構(そうがまえ)として掘削した堀(空堀)だった所です。江戸時代の地図ではここに水路(溝)が描かれていますので、投げ橋はそこにあったのでしょう。人工の地形によって生まれた坂が金比羅坂だったので。

上本町プラザ歯科

http://www.plaza-dc.jp/

〒543-0002 大阪市天王寺区上沙4丁目1-33

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

休日/土曜午後・日曜・祝日

●TEL 06-6775-0118

一心寺「お骨佛」の由来

一心寺倶楽部 事務局長 平田 秀瑞 師

一心寺は宗派を問わず、年中無休でお施餓鬼(せがき、餓鬼道に落ちて苦しむ一切の霊に食物を供養し、その功德を先祖に回し向ける)の法要を行ってあります。この常施餓鬼法要のしきたりは江戸時代末期の安政年間から始まりました。当時、天下の台所といわれ、商都としてにぎわう大阪には地方から大勢の人が移り住んでいました。故郷を離れ、ぼだい寺を持たない人々は、いつでも誰にでも門を開き、先祖供養をしてくれる一心寺を心のよりどころとし、信仰を深めていきました。いつも参拝の人でにぎわう庶民の寺、開かれた寺としての今

日の原型は、こうして出来上がったのです。そして納骨に訪れる人も次第に増えていきました。

やがて明治も中ごろになると、納骨堂は遺骨でいっぱいになっていきました。時の住職・陽宣真諱上人は日一日と増えていくお骨をどうするか、思案苦慮し、深悩する毎日でした。そんなある日、上人に天啓が訪れます。お骨でいっぱいなのは納骨堂に阿弥陀(あみだ)如来が鎮座されるお姿が浮かび、こつぜんとして遺骨による阿弥陀仏造立の妙案がひらめいたのです。遺骨が極楽浄土の阿弥陀仏のお姿になり、礼拝の対象にな

る。遺骨に新しい生命が吹き込まれる。これなら遺骨を最も丁寧に祀りてできる。上人は勇躍して早速旧知の仏師・今村九兵衛師を訪ね、作像を依頼したので。こうして明治20年(1887年)、嘉永4年(1851年)からの納骨約2万5千体で世界にも例を見ない人骨で出来た仏様、お骨佛(仏)が開眼されたのです。

以後は10年ごとに1体造立する習わしとなり、戦前に6体開眼されましたが、惜しくも昭和20年(1945



年)3月14日未明の大阪大空襲で納骨堂もろとも焼失。焼け跡の遺灰を拾い集め、戦時下の物故者22万5千体の遺骨を合わせて、戦後第1体目第7期お骨佛が造立されたのが昭和23年です。その後は10年ごとに造立・開眼され、ただいま指定されました。

100年以上の歴史と、香煙に清められたお骨佛さまは、今や大阪の誇りであり、思い出多い人たちの遺骨が練り込められたお骨佛に、心ひかれる人も数多いことと存じますが、その大きな広がり、一信仰や習慣にとどまらず、民族文化として認められたことになりました。

▽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

うえまち編集局より
お願い

毎号「うえまち」を「愛読くださり誠にありがとうございます。本紙はボスティングで皆さまのお住まいに直接配布しています。セキュリティの強化やマシンの等のご事情により、配布ができない場合もございます。発行日より月末までに「うえまち」が配布されない場合はお問い合わせください。ご協力をお願い申し上げます。



ボクはロックンローラー
シクスタ
希望に満ちたあの時代へタイムスリップ
著者プロフィール
税理士事務所、担当 小林氏

阿倍野で生まれ育った囉(はやし)ハルト氏が、自身の体験を元にしたフィクション小説をこのほど出版しました。パソコンや携帯電話など便利なものはなかった時代だったけれど、希望にあふれていた1960年代(シックスティーズ)。阿倍野区かいわいを舞台に、少年がポップカルチャーと人情に囲まれて成長していく姿を描いています。随所に懐かしいヒット曲や「シャボン玉ホリデー」などの人気テレビ番組が登場する、団塊の世代にはたまらない一冊。巻末に「シックスティーズ人気者ベストテン」の付録も。文芸社から発売。1365円。ビッグワイル阿倍野店、ユーゴー書店、喜久屋書店阿倍野店、ジュンク堂書店大阪本店、同梅田ヒルトンプラザ店、旭屋書店梅田地下街店、紀伊国屋書店梅田本店など大型書店のほか、Amazon、楽天ブックス、TUTAYAオンラインなどオンラインショップでも購入できます。

作者プロフィール 囉ハルト(本名・小林邦雄)1954年生まれ。73年阿倍野高校卒業、77年同志社大卒業、82年税理士登録、88年税理士事務所開設

▽書籍内容に関する問い合わせ 電話 06-6626-0706(小林邦雄 税理士事務所、担当 小林氏)

書籍紹介
ボクはロックンローラー(囉ハルト著)
シクスタシリーズはバラダイスー

一心想呼吸のヨーガ教室



洗心館道場で「一心想ヨーガ練成会」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 一心想三千佛堂・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)

季節割引セール

とってもお得な

羽毛・洋・和・羊毛
コタツ布団・毛布

ホップステップキャンペーン

5月 10% OFF! 6月 15% OFF! 7月 20% OFF!

※サイズ共通(7月末日まで)

CLEANING 丸善舎

丸善舎全店で利用可能になりました

VISA MasterCard JCB

丸善舎 本店 TEL.6771-6646 寺田町店 TEL.6772-4535
北 店 TEL.6771-7731 生野 店 TEL.6712-8064
大阪市天王寺区大道1丁目2-27 上本町店 TEL.6761-3788 国分町店 TEL.6771-6266

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?
40~80歳代が健康を考えて安心して靴を買えるお店です。

クーポン券
1000円券

5000円以上
お買い上げの方のみ
うねまち持参の上
'10年5月31日まで

●四天王寺
●天王寺公園
●地下鉄谷町線
●天王寺駅
●天王寺駅前
●天王寺駅前
●天王寺駅前

お気軽にご相談下さい
中高年の味方、靴と足の相談室

06-6773-2492 JR・地下鉄 天王寺駅徒歩3分
●定休日なし・無休で営業しています ●営業時間 AM10:00~PM7:00
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

足測定とソール説明の様子

春の行楽に最適!! 歩きやすい一足を 中高年の味方、靴と足の相談室

異邦人

指が屈曲していたら要注意です。ひもがない靴や柔らかい履き・脱ぎしやすい靴を履いていくと、指に必要以上の力が入ってしまう。それが腰痛やひざ痛の原因につながる。異邦人では足底圧、足のサイズを正確に測り、その人に合った靴を選びます。さらに足裏と靴をよりフィットさせる中敷きを作ることで、指がしっかりと伸びて腰やひざへの負担が軽くなりより楽に歩ける靴に調整します。靴は9345円から、中敷きは1万1550円から。

足測定は無料です。靴がきつい、小さいサイズが少なくて困っている、靴底の減りが均等でない、足裏に痛みがある人は、これからの歩き方となる行楽シーズンに向けて靴が自分に合っているかどうか一度確認してもらい、快適に歩ける靴を履いて楽しい思い出を作ってください。

▽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・地下鉄天王寺駅徒歩3分)、電話06・6773・2492

匠の技術で洗濯...Dr. 米田の

プロが教える衣類のお手入れ

収納時は汚れと湿気に注意

新緑がまぶしいさわやかな季節になりました。梅雨に入る前に、かさ張る冬の衣類や毛布、こたつ布団などを片付けておきたいですね。また次回に気持ちよく使えるよう、Dr. (ドクター) 米田に収納のポイントを伺いました。

カビや染み、虫食いを防ぐには、まず衣類に付いた汚れをきれいに落とし、十分に乾かしてから収納することが大切です。秋冬物は汚れがかりにくい色合いの物が多いため見逃しやすいので気を付けてください。

冬物に多いウール素材は虫食いに遭いやすいので注意が必要です。防虫剤の利用は有効ですが、違う成分の物を一緒に使用すると化学変化を起こし衣類が変色する場合があります。衣類を1カ所に詰め込み過ぎると通気が悪くなりカビの原因に。防虫剤の効果も行き渡らなくなります。クリーニング後に付いてくるビニール袋も湿気がこもるので必ず外してから収納してください。

大切な衣類はクリーニングでプロの手を借りると長持ちします。少しくたびれてしまったお気に入りのコートやセーター、毛布などはありませんか。クリーニングでふんわり感が戻ることもありますのでお試しください。

▽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)

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? ②5

今回はキシリトールの効果を具体的ににお伝えします。日本で販売されるようになって12年。日本でも歯科医師国家試験に試験されるほど、口腔環境をコントロールできるものとして認知されるようになりました。キシリトールだけでむし歯を予防することは困難です。食生活・歯磨き・フッ素・定期健診の4つが大切で、これをサポートするのがキシリトールです。またフッソ・スウェーデン・アメリカ等、世界の歯科医療先進国で論文が発表されています。以前は、保育園や小学校でキシリトールタブレット等を食べてむし歯がどれだけ予防できるかをテーマにしているものが多かった。しかし、最近の論文では、妊娠中から産後にキシリトールガムを摂取して、ただ子どもへのむし歯菌感染を抑えられたのが焦点になっていいます。子どものむし歯予防のために、母親の力が必要といえます。

キシリトールを1日5〜10g 最低3ヶ月摂取すると、むし歯菌の質が変わるといわれています。期間の長い研究では、年単位で子どもが1〜2歳になるまで摂取しています。キシリトール5〜10gとは、歯科医院専売の100%キシリトールガムで1日4〜8粒に相当します。朝昼夜の食後、間食後や就寝前の摂取をお奨めいたします。最初は大変かもしれませんが、1週間程度で習慣になったという患者様の声も頂いています。市販のものは、キシリトール100%ではありませんが、厚生労働省のマークのあるものを選んで下さい。効果的な食べ方や商品の選び方等、詳しくは歯科医院までお尋ね下さい。

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201 大阪赤十字病院西隣

TEL. 06-6774-4182

www.uehonmachi-hills.jp

歯医者嫌いの人も安心して通院できると評判の上本町プラザ歯科は、同院の理念「患者さまに出会えて良かったと思っていただけ」を掲げ、患者が安心して治療を受けられる環境づくりに取り組んでいます。

治療では検査・診断後に十分なカウンセリングを実施。治療後のアンケートに「説明が丁寧なので納得した上で治療を受けることができた」という意見が多く、その

歯医者嫌いの人も安心して通院できると評判の上本町プラザ歯科は、同院の理念「患者さまに出会えて良かったと思っていただけ」を掲げ、患者が安心して治療を受けられる環境づくりに取り組んでいます。

治療では検査・診断後に十分なカウンセリングを実施。治療後のアンケートに「説明が丁寧なので納得した上で治療を受けることができた」という意見が多く、その

NPO法人日本リラクゼーションフットケア協会(JRFA)はフットケアの教授を通して多くの人たちに健康・美容・くつろぎ・触れ合いというキーワードを深く見つめ直す機会をつくりたいという理念の下に設立されました。昔から人々の生活に何気なく溶け込んでいたフットケアを、多くの人に伝えられる技術に確立し、その技術を得たセラピストがさまざまな活動を通して多くの人に奉仕することができるようサポートしています。

これらの活動を通して毎年2000人を超えるセラピストを世の中に輩出し、フットケアを教授する協会として日本を代表するまでに成長しました。同協会の理念はフットケアを中心とした心身のリラクゼーション効果に関する支援活動を行い、心身の健康と美容と福祉に寄与することです。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、癒やす

短期間・ハイレベルで好評のフットケアセラピスト養成講座

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マスター

喜びを皆さんも感じてみませんか。同協会ではこのほど、上本町でフットケアセラピスト養成講座14期生を募集します。今期は日程が土曜日になります。5月22・29日、6月19・26日の4回1クール。会場はホテルアヴィーナ大阪(天王寺区石ヶ辻町)。少人数での学びの場で、家庭でも気軽にできるフットケア健康法をマスターすることで、コミュニケーションと感謝の輪が広がります。

▽問い合わせ・資料請求 電話090・3709・2440(携帯、担当:玉川氏)

今年の夏は... 着れる服より着たい服!!

無料カウンセリング実施中

耳ツボで健康的にダイエット
年齢に関係なく痩せられる安全な方法です!!

体 重
54.7kg → 47.7kg 7.0kg減!

体脂肪
33.2% → 27.8% 5.4%減!

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、ストレスなく痩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150センチ 62歳 女性

Before

After

Before

After

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・全日

握ると腕が痛む
上腕骨外上顆炎(テニス肘)

このしびれと痛みは「上腕骨外上顆炎(テニス肘)」という、ひじの外側の突き出した所に付いている筋肉(手首を反らしたり物を握ったりする動き)が収縮するたびに、その筋肉の付着部に引っ張る力が加わり、炎症が起きる障害です。特にテニス選手に起こりやすいことから「テニス肘」とも呼ばれています。

この障害はタオルを絞ったり、湯をくみ上げたりする日常動作だけでもかなりの負担となります。静か保てず、治療に時間がかかってしまうのが現状です。

治療は、炎症を取り除くための注射が非常に効果的ですが、内服の消炎剤、湿布剤を併用するとより治療力が増します。最近では痛みのないレーザー照射による治療も効果があり注目されています。また炎症部の負担を軽くする特殊なサポーターを着用することもあります。筋肉の柔軟性を回復させるストレッチングや痛みが軽減した段階での適切な筋力強化運動が非常に重要となります。しかし患部のマッサージは症状が増悪するので厳禁です。

医療法人 曉会
+ 田辺整形外科
上本町クリニック
通所・訪問リハビリテーション併設
整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科・外科
松崎 浩・田辺 曉人
<診療時間> 9:30~12:30 15:30~19:00
<休診日> 土曜午後・日曜・祝祭日

大阪赤十字病院の上本町側隣接
ウェルライフ上本町クリニックプラザ内
〒543-0027
大阪市天王寺区筆ヶ崎町5-52
TEL 06-6774-1151

谷町線
上本町駅
地下鉄千日前線
上本町駅
地下鉄谷町線
上本町駅

谷町線
上本町駅
地下鉄千日前線
上本町駅
地下鉄谷町線
上本町駅

今年夏の夏は...
着れる服より着たい服!!

無料カウンセリング実施中

耳ツボで健康的にダイエット
年齢に関係なく痩せられる安全な方法です!!

体 重
54.7kg → 47.7kg 7.0kg減!

体脂肪
33.2% → 27.8% 5.4%減!

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、ストレスなく痩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150センチ 62歳 女性

Before

After

Before

After

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・全日

Eメール
theaterkura-since2002@officebl.net

「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。

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

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

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

山野愛子 キャンペーン

どろんこ美容 58% OFF

どろんこ・フェイシャル 通常6,000円(50分) 3,000円

どろんこ・スペシャル 通常12,000円(80分) 5,000円

チケット・化粧品販売の強要は一切いたしません。

山野愛子どろんこ美容 エステティックサロン モンプレーヌ

TEL (06) 6772-8878

11:30~19:30 完全予約制

日曜定休・時間外予約OK 天王寺区堂ヶ芝2-15-7



1944年の創業以来、地域に密着し、人の心と体に優しい住まいづくりに取り組む高木工務店は5月8日、ヤマハリビングテック大阪ショールーム(地下鉄本町駅近く)で「リフォームフェア」を開催。オープンカフェのような開放感たっぷりの空間で音楽を楽しむながらの料理、好きな曲を聞きながらミストサウナ入浴など、あらゆる場所で音楽を楽しむ空間づくりを提案します。午後1〜5時、来場者にはヤマハオリジナル

今回のフェアは「REMUMZE」が中心のリフォーム提案。特に音楽好きな方には必見です。問い合わせは高木工務店まで。参加希望は電話で受け付けます(担当・安齋氏)。

▽高木工務店 天王寺区小橋町10-6、電話06・6761・0900



朝日工務店は新築、リフォーム、耐震工事のほか、雨漏りや水回りのトラブルなど、「あなたの街の工務店」として、住まいのことも気軽に相談できる地域密着型の工務店です。落ち着いてじっくり相談してほしいとの思いから、事務所の1階はサロンになっています。1級建築士・1級土木施工管理技士が在籍しており、親切・丁寧な女性コンサルタントもいるので女性や建築に詳しくない人も安心して相談できます。カタログの取り寄せなどにも柔軟に対応してくれま

3月オープンしたばかりの山野愛子どろんこ美容のモンプレーヌは「敷居が高い」というイメージのどろんこ美容をできるだけ低料金で提供し、カフェに行くような気軽さで利用してもらいたい」がモットーのエステティックサロンです。チケット、化粧品購入の強要も一切ありません。

オープニングキャンペーンとして、今なら「どろんこ・フェイシャル50分」6000円が3000円、「たるみ引き上げ・イオン導入・毛穴洗浄フェイシャル80分」1万2000円が5000円に(新規・初回のみ)。

どろんこ美容とは、泥の吸着性と清浄作用に注目し、肌の汚れと古い角質を取り除いて透明感ある美しい素肌へと導く美容法。そんな大地の恵み「どろんこ」は、古代クレオパトラが美貌を保つために愛用していたといわれています。

野山氏は全日本エステ育成指導協会認定ライセンス取得、どろんこ美容のエステ歴18年のキャリアを持つ美容のスペシャリスト。肌



松山治療院では院長考案の「松山式漢方箱灸」が大変好評です。心地良い温かさでさまざまな症状に効くそうです。不妊症にも効果が現れ実績もあるとのこと。

同院では患者が納得いくまで相談し、治療を受けることができるようにプライベート予約を実施しています。お寺の副住職でもある院長との会話やカウンスリング

活動日は愛染娘と同じ。愛染娘とともに祭りを華やかに盛り上げてください。

応募書類は一切返却不可。

▽愛染堂 543・0007

5、天王寺区夕陽丘5-3

6、電話06・6779・5800

http://aizendo.com

キッチンで、バスルームで、音楽を楽しむリフォームをご提案

Sound Reform REMUZE リフォームフェア

5月8日(土) 会場: ヤマハリビングテック 大阪ショールーム

EVENT (参加無料) 作ってみよう! 人造大理石コースター

ご来場記念

ご来場の方に、もちろん、ヤマハオリジナル「マグボトル」プレゼント!

5/29・30 INAX / 6/5 ToTo

ショールームイベントを開催します。ご都合により個別相談もいたします。

大阪府知事許可(般-17)第27997号

TEL.06 6761-3890

〒543-0028 大阪市天王寺区小橋町10番6号

株式会社 高木工務店

URL: http://www.remuze.org/

耐震改修は補助金を活用しましょう

5,000円程度で耐震診断

※標準的な木造住宅で耐震診断が5万円の場合

最高100万円の改修補助

※大阪市の場合の限度額

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

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。下記は大阪市

耐震改修工事費用の50%以内かつ、1戸につき100万円まで補助

制度利用のご相談について

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。

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・ラボ新川亮己

・1級建築士事務所 YSOK建築工房

・(株)池田建築設計事務所

・鈴木茂建築設計事務所

・山野建築設計事務所

・工務イデア

・(株)葛木工務店

・(株)朝日工務店

・(株)大宣創芸

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

お気軽にご相談下さい

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ダイヤビル3F

天王寺を中心に建築一筋56年「便利屋工務店」

建築のお仕事

何でも頼める安心工務店

加藤 敬次 加入

一級建築士 在籍

一級建築士 土施工管理技士

小さな工事から大きな工事まで対応します。

分からない事やご相談等何でもお気軽に頼めるお近くの工務店です!!

見積り何でもさせていただきます!!

お気軽にお電話くださいませ

皆様に愛されて創立56周年

株式会社 朝日工務店

大阪府知事許可(特-19) 6845号

TEL.06-6771-6286

〒543-0032 天王寺区細工谷1-10-13

http://www.asahi-koumuten.jp/

日本美容外科医師会認定適正医療機関
 親切と誠実
あさひ美容外科
 大阪・布施・堺・東横・高槻・奈良・和歌山・大津・宝塚・西明石・姫路・倉敷
 全国14国共通・携帯OK **はやく シフ ゼロ**
0120-889-480
 【HPアドレス】 <http://www.asahi-biyou.or.jp>
 大阪市北区堂山町17-15 若原ビル4F
 JR大阪駅 東へ徒歩5分



「こどもの日」ケーキ（上）と「母の日」ケーキ

シェラトン都ホテル大阪は、端午の節句と母の日にぴったりなケーキを中2階のカフェ&グルメショップカフェレベルで販売します。

「こどもの日」ケーキは甘酸っぱいイチゴのムースをメイプルシュガー入りのスポンジで挟んだもの。2500円。5月5日まで販売。「母の日」ケーキはイチゴと生クリームをたっぷり使ったベーシックなおいしさ。米粉入りのスポンジを使用しています。2500円。5月9日まで販売。どちらも5日前までに予約が必要です。

カフェレベルではケーキのほかにもパンや惣菜（そうざい）など、シェラトン都ホテル大阪ならではの味を楽しめます。

▽予約・問い合わせカフェ&グルメショップカフェレベル、電話06・6773・5582、午前8時～午後8時



モダンなフラワーアレンジメント

ラインで遊ぶフラワーアレンジ レディースクラブセミナー

00円、ホテル会員6000円（ティール&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。ティール&ケーキ券7000円相当。プレゼン、ホテル内のレストラン・バーでの飲食や宿泊・フライダル料金の割引などの特典があります。

▽問い合わせ・申し込みミマール ケーティング部レディースクラブ事務局、電話06・6773・6047

シェラトン都ホテル大阪 「こどもの日」「母の日」ケーキ予約販売 イチゴを使った2つのおいしさ

女性の利用者のために快適なホテルライフを提案する、シェラトン都ホテル大阪の「レディースクラブ」。5月19日は同クラブセミナー「フラワーアレンジメント」講座を実施します。「ラインで遊ぶモダンなアレンジメント」と題し、リニューコリーネなどラインの美しい花と個性的な形のグロリオサリリーを組み合わせ、空間を生かしたモダンなアレンジを楽しみます。午後1時30分から。講師は日比谷花壇プロフィットデザイナー山田香代氏。料金は一般7000円、ホテル会員6000円（ティール&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。ティール&ケーキ券7000円相当。プレゼン、ホテル内のレストラン・バーでの飲食や宿泊・フライダル料金の割引などの特典があります。

▽問い合わせ・申し込みミマール ケーティング部レディースクラブ事務局、電話06・6773・6047

シェラトン都ホテル大阪



①「ステーションプラザてんのうじ」西面外観、②1階北入口、③吹き抜けゾーン、④4階北エレベーターホール

4月29日～5月1日の3日間はステーションプラザカードのポイント5倍セールを実施。新規入会者はセール期間中100ポイントが進呈されます。年会費は無料。ステーションプラザ以外に近隣の映画館やホテル、公共施設で利用できますので、この機会に作ってみては。

開催イベント（一部）
4月29日11時手相講座、30日11時ミニコンサート、5月1日11時ミニコンサート、アロマ当てクイズ、新作ゲーム体験、5月2日11時「ゲゲ

上本町のエステティックサロン、ル・ルド（Lourdes）はリラクゼーションを高める大人の隠れ家的空間です。施術はオールハンドによる「フェイシャルトリートメント」中心で疲れた肌と心を癒やしてくれます。女性専用、1日1～3人限定の完全個室・完全予約制。

フェイシャルトリートメントは顔や首、肩、デコルテをハンドマッサージで80種類以上の植物成分をゆっくり肌に浸透させていきます。トライアル、アンチエイジングなど5コースあり、すべてにこのマッサージが付いています。一番人気は期間限定のスペシャルコース。5月15日～6月15日限定の「シワ・たるみ改善コース」は年齢とともに気になってくるシワ



ル・ルド（Lourdes）

「初夏ゴールデンウィークフェア」 ポイント5倍セール、日替わりイベント 4月29日～5月9日、お徳がいっぱい

JR天王寺駅すぐのショッピングセンター、ステーションプラザてんのうじは4月29日～5月9日、「初夏ゴールデンウィークフェア」を実施します。

ファッション・雑貨の各店舗では初夏物衣料、母の日商品が充実。飲食ではランチや定食等のクーポン発行など、ゴールデンウィーク中の買い物や会食に便利で、お徳がいっぱい。ミニコンサート、手相講座、アロマ、手作りアクセサリー体験など家族で楽しめる日替わりイベントも開催します。

4月29日～5月1日の3日間はステーションプラザカードのポイント5倍セールを実施。新規入会者はセール期間中100ポイントが進呈されます。年会費は無料。ステーションプラザ以外に近隣の映画館やホテル、公共施設で利用できますので、この機会に作ってみては。

開催イベント（一部）
4月29日11時手相講座、30日11時ミニコンサート、5月1日11時ミニコンサート、アロマ当てクイズ、新作ゲーム体験、5月2日11時「ゲゲ

うえまち 広告掲載募集中

6月号は5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

特典

初回に限り各コース40%オフになります。

今なら2回目以降もご希望の方に全コースレックマッサージがサービスで付きます。予約時に「うえまちを見た」とお伝えください。

やたるみの改善に効果のあるフェイシャルトリートメントを60分行います。料金は3000円。毛穴パック（1500円）、リンパドレナージュ（2000円）、背中のお手入れ（3000円）も併せて利用できます。

入会金不要。チケット制ではなく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（Lourdes）天王寺区上汐4-1-31、セントレーシアーク上汐1001、電話06・6774-2620

初回限定 40%OFF

フェイシャルエステ オールハンドによるトリートメント

期間限定 無料でレッグマッサージ追加OK

シワ・たるみ改善コース ¥3,000

大人の隠れ家的サロン

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 天王寺区上汐4-1-31 セントレーシアーク上汐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

www.lourdes-salon.com

ステーションプラザてんのうじ 夏を先取り！あそび、まいにち、ゆかいに♪

天王寺駅うえ 初夏ゴールデンウィークフェア 4/29 木祝 5/9 日

GW 日替わりイベント

4/29・5/3 手相ミニ講座

4/29～ つえ・シルバークー展示

4/29～ Tシャツコレクション

4/30・5/1 ミニコンサート

5/1 「スーパーストリートファイターIV」ゲーム体験

5/1・2 アロマ当てクイズ

5/4・5 オリジナル携帯ストラップ作り体験

得 割 クーポン

全26店舗で実施!!

下記サービスは一例。詳細は各店舗まで！

甘味喫茶・お食事「ちさと」

クリームぜんざいご注文の方に 小鉢入りわらび餅をサービス

喫茶・洋菓子「木村家」

ケーキセット 100円引き

中国料理「百楽」

お食事の方 100円引き

金額 10% OFF

商品 サービス

他サービスと併用不可、無くなり次第終了します

パソコン・デジタル関連「ソフマップ」

「バナソニック」…… 10%引き

理美容機器「ヴィダルサスーン」… 20%引き

美容室「エッジオリジネーション」

カラー・カット・パーマ・縮毛矯正 200円引き

ポイント 4.29倍 5.1倍

ポイントカード 4.29倍・5.1倍

特別入会キャンペーン

今なら 新規ご入会の方全員に

受付 2階総合案内所横

100 ポイントプレゼント

入金無料

営業時間

ショッピングフロア：10:00～21:00

地階食品フロア：9:00～22:00

レストランフロア：10:00～22:00

中2階レストランフロア：8:00～22:00

〒543-0055 大阪市天王寺区悲田院町10-48

【2階総合案内所】

☎06-6779-1551

http://www.tennoji-sb.co.jp

てんのうじ 検索

対象店舗共通 クーポン券

他サービスと併用不可 有効期限4月29日～5月9日

対象店舗共通 クーポン券

他サービスと併用不可 有効期限4月29日～5月9日

対象店舗共通 クーポン券

他サービスと併用不可 有効期限4月29日～5月9日

ここから切り離し、各店のスタッフにお渡し下さい。各店のサービスを1枚につき1回受けられます。

ここから切り離してください。