





NPO 法人 まち・すまいづくり顧問 木村 政雄氏

NPO 法人まち・すまいづくりと大阪歴史博物館とで共催する「上町台地歴史講座」の参加申し込みが多数と聞きまし

た。歴史や文化に興味を持つことはとても良いことです。年齢層も高い方が多いとか。本当に勉強し

た。歴史や文化に興味を持つことはとても良いことです。年齢層も高い方が多いとか。本当に勉強し

た。歴史や文化に興味を持つことはとても良いことです。年齢層も高い方が多いとか。本当に勉強し



たくなる  
年ごろと  
いうのは  
60歳を過ぎてからか  
もしれませんね。  
文化教室やパソコン  
教室でも高齢者が  
意欲的に学んでいる

## 歴史振り返り、世代間にぎずなを

「アンダースタンド」  
一心寺シャワーサービスその後②

一心寺倶楽部 事務局長 平田 秀瑞 師

（stand under）  
である。下に立ってその  
人をそのまま認めること  
が大切ですね。

の国際政治学者、ヘンリー・キッシンジャーは「日本人の意識が変わるには15年必要だろう」と述べました。例えば、黒船の来航から15年で明治維新となり、戦後15年で「もはや戦後ではない」といわれた通りです。現在の日本はバブル崩壊（1991年）から

ちやうど15年、意識の改革が実ってこなければなりません。

歴史や文化を振り返ることで人口減やコミュニケーションの崩壊など身近にぎずなづくりに改めていきたいものです。

まちのコミュニティーから生まれる安全や活性など形のないものを評価することが今、求められているのです。「前年比〇%」という考えだけでは前に進めないものがありますね。

## 「アンダースタンド」 一心寺シャワーサービスその後②

一心寺倶楽部 事務局長 平田 秀瑞 師

シャワーサービスを始めて数カ月。少し慣れてきたところで、サービスのより良い在り方を模索しています。また、ホームレスの人々との交流が進むにつれて、その生活の様子をさらに理解する必要があると感じます。

釜ヶ崎の三角公園近くでホームレスの人々に散髪サービス、お湯やコンロなどを備えた休憩所などを提供している福祉施設があります。その神父さんにお会いする機会がありました。フランク・スコ会カトリック司祭で、8年ほど前に釜ヶ崎へ赴任。以来、ここで暮らす人々相手に散髪サービスやその他生活支援のいろいろな活動をされています。



着任早々は、困っている人々を「助けてあげよう」「助けてあげなければならぬ」と使命感に燃えた。ところが、誰も頼ってこない。かえってよそよそしく感じられた。「愛そう、愛そう」

とし、受け入れられようと努力した。が、努力すればするほど苦しくなってきた。

ある時ふと、「援助やサービスを押し付けているのではないか、相手の都合は必要なのか？」と疑問に思った。

それから、あまり一人気負わないで、その人の生き方や選択に合わせた活動を心掛けた。すると、私の活動は自然と周りに受け止められるようになってきた。

原点は、understand（アンダースタンド＝理解する）の語源、「下に立つ

## 重陽の節句を祝おう

### 季節の楽しみ・一心寺で開催

人日（七草がゆ）、上巳（じようし、桃の節句）、端午（子どもの日）、七夕、重陽（ちようよう）の五節句のうち、旧暦9月9日重陽の節句は一般にあまり知られていません。「菊の節句」ともいわれます。この日に菊の花びらを浮かべた酒「菊酒」を飲んで長寿を願い、菊の花に真綿を乗せ夜露に湿らせた「菊の着せ綿」

で顔をふくと若返るといわれます。現代美術作家の植村佳菜子さんら有志で結成した「重陽の節句を祝う会」が主催する「2006年重陽の節句を祝おう」が10月8日（日）天王寺区の一心寺で開催されます。午前11時～午後3時。参加無料。

先着200人には次の各振る舞いが受けられます。

重陽の節句には「菊の着せ綿」で顔をふくと若返るといいます。菊酒・菊茶を飲み長寿を願う（下）



### M&M レンタルスペース

カルチャースクール・セミナー・作品展などにご利用ください！

●半ブース（約12坪/39㎡ 10～15人用）  
・2時間……5,000円より（以降 30分毎に1,000円）  
・終日利用……20,000円（9:00～19:00 最長10時間）

●全ブース（約25坪/78㎡ 20～30人用）  
・2時間……8,000円より（以降 30分毎に1,500円）  
・終日利用……30,000円（9:00～19:00 最長10時間）

長期利用ご希望の方もお気軽にご相談ください。

090-7551-7921 (木村) M&Mレンタルスペース  
E-mail: aritaku330@ybb.ne.jp | 大阪市天王寺区上本町8-4-11-5F

近畿上本町駅  
天王寺消防署  
近畿上本町駅  
天王寺消防署

## 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、禅定）を通じて日々洗心し、仏性の回復と心身の健康維持を目指します。簡単な瞑想と呼吸があなたに「癒しと健康」をもたらしてくれるでしょう。年齢に関係なくどなたでも気軽に始められます。

講師はNHKテレビのヨーガ教室でおなじみの「日本ヨーガ光麗会」の番場裕之先生とスタッフ。初めての方も丁寧に指導していただけます。

- 実施日＝毎月第2・4土曜日、午後1時30分から3時30分
- 会場＝一心寺洗心館道場
- 参加費＝1回 1,500円（当日受付。初回はテキスト代880円が必要です）
- 定員＝50人

スポーツに適した服装、タオルをご持参ください（更衣室有り）。

問い合わせ 参加ご希望の方は 一心寺三千佛堂・一心寺倶楽部  
電話 06-6774-2500 まで（受け付け午前9時～午後5時）

## 楽々・安心 宅配クリーニング

全国の匠の技術者のネットワークブランド

すぐにおうかがい（60分以内）

安心後払い

ご自宅まで

スタッフ 丸善スタッフ：時給800円より  
洗濯急便スタッフ：時給850円・成果給  
電話受付スタッフ：時給800円より  
お問い合わせは 06-6771-6634 まで

匠の技術

洗濯 急便

集配受付・お問い合わせは 走る クリーニング 0120-846-929

● 営業時間/AM10:00～PM10:00  
● 定休日/日曜・祝日 電話受付 夜9時まで

集配サービスエリア  
中央区（松屋町筋より東地域）  
天王寺区全域・阿倍野区（一部）

集配エリア以外での広告が入っていた場合はご了承下さい。  
（エリア確認のため）携帯・PHS・IPフォン（一部）では  
フリーダイヤルにてご利用できません。下記の番号にお電話ください。

06-6771-6652



メディカル・アドバイス

メタボリック症候群

上町台地の医療機関・各種専門の先生に依頼し、  
医療面から見た生活のアドバイスをいただきます。

辻外科病院  
内科医師 徳山 博氏

最近話題のメタボリック症候群（代謝症候群）とは、栄養の取り過ぎや運動不足により、おなかの中に脂肪がたまる内臓脂肪型肥満に、糖尿病や高脂血症、高血圧症などの症状が重なった状態をいいます。日本の診断基準では、内臓脂肪の蓄積（目安としてウエスト周囲径が男性で85cm以上、女性で90cm以上）が必須で、これに加えて糖尿病、高脂血症、高血圧症のうち、2つ以上に該当すればメタボリック症候群、1つならばその予備軍となります。そのまま放置すれば、最終的に動脈硬化症による心筋梗塞（こうそく）や脳卒中などの危険性が非常に高くなります。

では、なぜ内臓脂肪型肥満が良くないのでしょうか。内臓脂肪細胞からはいろいろな物質が分泌され、肝臓や骨格筋におけるインスリンというホルモンの働きを低下

（インスリン抵抗性）させます。そのため、血中のインスリン濃度が上昇し、種々の細胞に働き掛けて糖尿病や高脂血症、高血圧症の発症をもたらすとされています。肥満には皮下脂肪型肥満と内臓脂肪型肥満がありますが、皮下脂肪型肥満ではこのようなことはあまり認められません。

しかし、内臓脂肪は皮下脂肪に比べて増えたり減ったりしやすいのが特徴です。食事療法を2週間頑張ることにより、皮下脂肪はほとんど変化しなかったのに比べ、内臓脂肪量は30%も減少したという報告もあります。また運動によって内臓脂肪は燃焼しやすいといわれています。

おなかの周りが気になる方は継続的な運動と食事療法で肥満を解消することが大切です。頑張りましょう。



女性がリラックスできるように整えられた待合室と受付

専門医による安心治療

肌改善やレーザー脱毛など

顔や化粧ができません。  
レーザー脱毛は黒い色素（メラニン）に反応するレーザー光を照射することで表皮や周辺組織にダメージを与えることなく選択的に毛根のみを破壊します。毛を伸ばす必要もなく、照射ごとに約1cm四方を脱毛できるため、広範囲の脱毛も短時間で済みます。同クリニックのレーザー脱毛の特長は、レーザーが出るハンドピースの先端部に冷却装置が付いているため表皮を安全に守ることができ、痛みもほとんどありません。うぶ毛のような軟毛から男性のひげのような硬毛まで処理できます。

ほかにケミカルピーリング、イオン導入、プラセンタ治療なども行っています。まずは無料カウンセリングから。  
▽大手前・美容皮膚科クリニック  
中央区徳井町1-1-8、大手前メディカル・センタービル6階、06・6944・4371  
<http://www.biyou-hifuka.com>



鶴橋、上本町の両駅から近く、千日前通りに面した青い看板が目印

あすなる整骨院  
椎間板ヘルニア治療に効果  
元気で明るいスタッフが対応

あすなる整骨院は「小林立背骨矯正法」による施術で肩凝りや頭痛、ぎっくり腰、椎間板（ついかんばん）ヘルニアなどさまざまな痛みや症状に対応する整骨院です。小林立背骨矯正法は、痛みの原因となる背骨のゆがみを矯正することで改善。体のバランスを整えて血流を良くし、筋肉の緊張をほぐすことで自然治癒力を高める治療法です。

同院では椎間板ヘルニアは手術しなくても治る、痛みは必ず消えると考えています。治療を受けた人の中には「椎間板ヘルニアと診断され、いろいろな治療を試したが、病院を回ったりしても治らなかったが、あすなる整骨院の治療で痛みが消えた」という人も。また、つらい痛みを抱えてやってくる患者さんに元気を出してもらうため、スタッフ全員が元気に明るく対応します。あいさつや会話で患者さんとの心の触れ合いも大切にしています。

院内には健康相談室あすなるを併設し、骨盤矯正や耳ツボダイエットのカウンセリングを実施しています。体の痛みに悩む方には相談の価値があるのではないのでしょうか。

▽あすなる整骨院Ⅱ天王寺区小橋町14-61、電話06・6774・1230

「おなかとお肌のプチ断食」  
食べずに一日過ごす、顔に何にも塗らず一日を過ごせば、身体にどんなことが起こるのでしょうか。冷たい飲み物や冷房によって疲れた腸と紫外線でダメージを受けたお肌には、しばらく休みを与えることで、夏の疲れが取り除かれ身体の機能が回復します。休まずに働いてきた腸の老化によって、ぼつこりお腹、免疫力低下、疲れやすい、肌荒れ、便秘、いらいら、頭痛、憂うつなど、いろいろな数え切れない症状が表れます。プチ断食は疲れ気味の腸に活力を与えます。休日、寒さを三食の代りに食べて過ごせば、腸の有害物質を排泄してくれる。時間に余裕があればもう少し長めにチャレンジするのもいいでしょう。3日以上の断食は心まで響いて、自分を見つめ、深い意識にまで触れる場合もありますが、長い断食には専門家のアドバイスが必要です。一つ注意することは、断食が終わった後、すぐに普通の食事をしないで、青汁、豆乳、おかゆなど柔らかい物で胃に負担を掛けずに徐々にいつもの食事に戻すことです。

グレイス・リー先生の

オリエンタル・エステッスン

Beauty advice



スウィートボディ主宰  
グレイス・リー先生

お肌は何にも塗らない状態でたつりと水をスプレーします。素肌で一日を過ごして、断食の終わりにスライスしたキュウリを顔に15分くらい張ると、お肌のクールダウンと美白・保湿効果が得られます。寝る前は美容液をつけて栄養補給を取り除くプチ断食で、すがすがしい秋を迎えられたいですね。

「おなかとお肌のプチ断食」  
食べずに一日過ごす、顔に何にも塗らず一日を過ごせば、身体にどんなことが起こるのでしょうか。冷たい飲み物や冷房によって疲れた腸と紫外線でダメージを受けたお肌には、しばらく休みを与えることで、夏の疲れが取り除かれ身体の機能が回復します。休まずに働いてきた腸の老化によって、ぼつこりお腹、免疫力低下、疲れやすい、肌荒れ、便秘、いらいら、頭痛、憂うつなど、いろいろな数え切れない症状が表れます。プチ断食は疲れ気味の腸に活力を与えます。休日、寒さを三食の代りに食べて過ごせば、腸の有害物質を排泄してくれる。時間に余裕があればもう少し長めにチャレンジするのもいいでしょう。3日以上の断食は心まで響いて、自分を見つめ、深い意識にまで触れる場合もありますが、長い断食には専門家のアドバイスが必要です。一つ注意することは、断食が終わった後、すぐに普通の食事をしないで、青汁、豆乳、おかゆなど柔らかい物で胃に負担を掛けずに徐々にいつもの食事に戻すことです。

“ヘレンさんの”

お料理レシピ

〈材料4人分〉  
豚もも肉の塊……400g

（下味）  
塩……小さじ1/2  
しょうゆ……小さじ1/2  
ショウガ汁……少々  
卵黄……1個分  
かたくり粉……小さじ1

ピーマン……2個  
ニンジン……70g  
パイナップル(スライス)……2枚

（甘酢あん）  
砂糖……大さじ4  
りんご酢……大さじ3  
トクゲチャップ……大さじ3  
塩……小さじ1/2  
水……70cc  
かたくり粉……小さじ2  
ごま油……小さじ1と1/2  
サラダ油・片栗粉……適量



酢豚(4人分)

こってりの味付けが  
ご飯によく合う酢豚。  
ぜひ、どうぞ！

岩崎ヘレン先生

〈作り方〉

- ①ニンジンは一口大の乱切りにして、下ゆでしておく。ピーマンとパイナップルは縦半分に切って4つ切りにする。
- ②豚肉は片面に浅切り目を入れてから一口大の角切りにする。
- ③豚肉に下味をつけたらかたくり粉をたっぷりまぶし、余分な粉を払い落とす。
- ④鍋にサラダ油を入れ、170度くらいに熱して豚肉を入れ、表面がきつね色になったら中火にし、3分揚げて中まで火を通す。一度取り出して油をよく切り、少し置いて冷ます。
- ⑤油をもう一度熱して肉を2度揚げます。
- ⑥別の鍋に油を入れてピーマン、ニンジン、パイナップルをいためる。甘酢あんを入れ、かき混ぜながら煮立て、とろみが出てきたら、ごま油を入れて香りをつけ、火を止める。
- ⑦揚げた肉を⑥に入れ、手早く甘酢あんを絡ませる。

健康

耳つぼダイエット

ちゃんと食べて痩せる

今年の秋は決まり!!

成功例は90%以上

耳には“6つの痩せるツボ”が集中しています。ツボを刺激することで食欲が自然に抑制されます。

▼こんな方に最適

- 今までに減量に失敗した方、あきらめている方
- 膝の痛みや心臓病などの内臓疾患のため、医師から痩せるようにと注意されている方



院長の妹さんが実際に体験しました

身長165cm / 年齢27才  
3ヶ月で 64kg → 53.85kg  
10kg減! 体脂肪5%減!  
体に負担なく「やせる」から20代の方から中高年の方に最適です。

▼体験レポート

運動で体をきたえていたため、筋肉のせいでとあきらめていました。耳ツボをはじめてみたところ体に負担なく、そしてストレスもなかったことが出来ました。



なんと夫婦で  
4ヶ月で50kg減



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

〒543-0028 大阪市天王寺区小橋町14-61  
TEL 06-6774-1230  
<http://www.asunaro-uehonmachi.com/>

現代人の心とカラダを癒しと安心の世界へ誘う

16時間の訪問デイケアサービス

HAKUJYUDO

マイナスイオンがいっぱいの施術室!

白寿堂

マッサージ・鍼灸・アロマテラピー 専門院

めざせーいきいき100歳!

自宅出張  
致します

出張費は  
いたしません

マッサージメニュー

30分コース (ご来店のみ) … 3,000円  
50分コース … 4,500円  
80分コース … 7,500円  
オイルマッサージ … 9,000円  
(サウナ・シャワー付)  
鍼・灸 … 予約のみ

Special Sale

2,000円以上のご利用で

いずれか無料サービス

●足スチーム ●高濃度アロマ酸素

ホームページをご覧ください

携帯からもアクセスできます



〒542-0072 大阪市中央区高津1-2-19

Tel. 06-6762-7700

<http://www.hakujiyudo.com>

[i-mode au] <http://www.hakujiyudo.com/keitai.html>

[vodafone] <http://www.hakujiyudo.com/keitai2.html>

一営業時間一

午後1時から

翌朝5時まで

男女マッサージ師

募集 (給料制有)



「癒しのスキンケア」

“日本初美容皮膚科”

大手前・美容皮膚科クリニックに与えられた使命です。

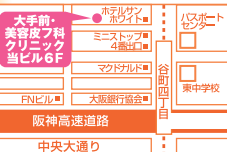
美容皮膚科とは、高い医療レベルで若さと美しさを追求する“予防医学”であり、皮膚科専門医だからこそ可能となるお肌の総合プロデューサーです。皮膚本来のチカラからお肌を美しく輝かせる。そして、あなたに心から笑って頂くこそが私たちの目指す「癒し」なのです。

“透ける肌”という賛沢 あなたの肌はもっと美しくなる!

フォトフェイシャル  
PHOTOFACIAL  
これまでのレーザー治療とは違いシミ・小ジワ・くすみ・毛穴の開き・赤ら顔等まであらゆる皮膚の光老化現象を一度に改善する新しい光治療です。

医療レーザー脱毛  
HAIR REMOVAL  
レーザー脱毛とは、毛の中の黒い色素（メラニン）に吸収されるレーザー光を照射することにより皮膚にダメージを与えることなく毛根のみを破壊するため痛みも少なく安心です。両腕脱毛の場合、約20分で脱毛可能です。

秋から始める  
美肌革命  
キャンペーン中  
フォトフェイシャル: ¥105,000~ (1クール5セット)  
医療レーザー脱毛: ¥8,400~ (1回あたり)



大手前・美容皮膚科クリニック

お問い合わせ  
06-6944-4371

<http://www.biyou-hifuka.com>

電話予約時間/AM9:00~PM9:00  
診療時間/月~金・日曜 PM1:00~7:30  
AM10:00~

大阪市中央区徳井町1-1-8 大手前メディカル・センタービル6F





「隅田川」の一場面

9月29日大槻能楽堂で、中央区役所と大阪市文化振興事業実行委員会共催の中央区民能が開催されます。

### 大槻能楽堂 中央区民能で伝統芸能身近に 70周年特別公演は「鵜飼小町」

狂言「栗焼」、能「隅田川」を上演するほか、伝統芸能を身近に感じてもらうために、能面の解説と謡いの体験教室を実施します。入場料は1500円。気軽に足を運んでみてはいかがでしょう。

大槻能楽堂設立70周年記念特別公演は10月21日に開催。出し物はお話「鵜飼（おうむ）」返しの歌から「茶子味梅（ちやさんばい）」、「一調「鐘の段」、能「鵜飼小町」杖三段之舞」。午後2時開演。

「鵜飼小町」は老女となった小野小町の話。観世鏡之丞家のお家芸といわれる老女物を現鏡之丞の伯父、観世榮夫が演じます。演劇人としての軌跡とその個性が見せられる老女はまさに人生謳歌です。

入場料は前売り一般700円、学生5000円、当日一般7500円、学生5500円。

▽大槻能楽堂 中央区上町A番7号、電話06・6761・8055



昨年の展示風景（上）と作品・制作の様子（下）

「アートを通してまちを人間的で豊かな空間にしたい」ことを目指す「エイブル・アート近畿（ひと・アート・近畿）」が12月1〜8日、上町台地を舞台に開催されます。テーマは「アートで極楽」。複数の会場でさまざまなプロジェクトを展開します。

同プロジェクトは近畿労働金庫が「ろうきんグッド」

「煉瓦のまち・タイルのまち」

大阪歴史博物館・特別展

巨大紙芝居の実演など楽しい企画を開催

http://www.tokin.or.jpで公開します。

大阪歴史博物館は10月7日〜12月11日、同館開館5周年と大阪最古の洋風建築・泉布観（せんぷかん、北区天満橋）重要文化財指定50周年を記念し、特別展「煉瓦（れんが）のまち・タイルのまち―近代建築と都市の風景」を開催します。

泉布観の暖炉に使われた英MINTON社製のタイルをはじめ、近代建築を彩る煉瓦やタイルの実物資料、建築図面、模型など約400点を通して、大阪として日本の近代建築の歴史を紹介し、煉瓦やタイルの魅力とともに、それら

がいかに建築デザインや都市景観を変えていったかを楽しめる展覧会です。

入場料は大人600円、常設展・特別展共通券1000円、高大生400円、共通券670円。

▽大阪歴史博物館 中央区大手前4-1-32、電話06・6946・5728

http://www.museum.city.osaka.jp

同展の招待券を10組20人にプレゼント

編集局までご応募ください。10月10日締め切り。

美容整体アナリスト グレイス・リー主宰 女性専用癒しのサロン

**ハニースウェットWコース**

○岩盤浴 ○漢方パック&クールダウン  
○肩・ハンド・ヘッド・小顔リンパ  
上記セラピーから2つをチョイス

**ハニーウェットシングルコース**

○岩盤浴 ○肩or顔セラピー ○ハープカラーゲンパック

**Sweet body** スウィートボディ

営業時間 月〜土 10:30〜19:00 (受付時間)  
TEL 06-6774-5770  
ホームページ <http://www.sweet-body.com>

**翌日から便秘改善!**

9/9(土)日経新聞 京大研究発表!  
**大豆で内臓脂肪減少!!**

**黒大豆まるごと大豆胚芽**

驚きの実績々!  
長年便秘で、多くて1週間に一度。その時も硬い便で大変でした。5点セットを使って翌日から便秘がなくなり、しかも硬くなく本だけ驚きました。マザーBBを飲まなかった日だけ便秘がありました。他の日は毎日あり、長年のお腹のハリや便秘がうそのようです。夜中に目が覚めていたのもなくなり今は熟睡できています。

2006/8/25 JSさん

マザー-B・B 500g 2415円

**ひまわり市場** 06-6185-1190  
<http://himawari-ichiba.com>

**七五二 記念撮影**

予約受付中!

貸衣装 + 着付 無料!!

お得な前写しは 10/31(火)まで

● 衣裳を着たままお出掛けできます! (撮影料+3,000円)  
● 着物・ドレス・タキシード各種新柄多数あります!!  
● 店内に衣装展示しております

**フォトスタジオ マツヤカメラ**

0120-69-0081 営業時間 am8:00~pm8:00  
日曜日定休 (ご予約の場合はお営業)

<http://www.5b.biglobe.ne.jp/~MATSUYA/>  
大阪市阿倍野区天王寺町北1-1-3 (環状線寺田町南出口前)


【編集局からのお願い】  
プレゼントのご応募は必ず「うえまち」編集局までお寄せください。  
読者様からいただいた個人情報には使用いたしません。



Dr.T.Tの

子育て相談

辻井こども総合研究所  
社会学博士 辻井 正



子育ての悩みや疑問は尽きないもの。Dr.(ドクター)T.Tこと辻井正先生が皆さまの悩みにお答えするコーナーです。辻井先生への質問・相談は『うえまち』編集局までお寄せください。

第3回「おもちゃを与えると放り投げたり、机をたたいたり、まったくおもちゃで遊んでくれません」

(2歳児の母親)

お子さんの遊び方は極めて正しいおもちゃ遊びです。せっかく買い与えたおもちゃなのに遊んでくれないとやや不満(?)そうですが、これまでは大半が親の手助けで遊びや生活が成り立っていた子どもが、2歳過ぎには自分の行動が周辺の人や物に影響を与えることに気付きます。子どもの乱暴そうな行動に親が慌てて反応する行為も、子どもには面白い行動に見えるようです。

時には危ないと思うことがあるかもしれませんが、危険には注意を払いながら、子どもの遊びに付き合ってください。次第に散らかし、放り投げる遊びから、おもちゃを並べたり、箱に入れたりする遊びに変化します。

▽無料で相談できる窓口・アサヒベビー相談室  
近鉄百貨店阿倍野本店7階、電話06・6624・1111(内線3528)  
辻井先生の相談希望者は予約が必要です

うえまち

広告掲載募集中

編集局:TEL&FAX.06-6779-7222



コンクールに出場する徳原さん

声に関する悩みを解決するボイストレーニング教室、アップライトエージェンシーは趣味で音楽を楽しむ人からプロを目指す人、シアの人まで、年齢や音楽ジャンルを問わずレッスンを募集しています。

コースはボーカル、声楽、歌謡曲・カラオケがあり、全コースともマンツーマンの完全個別指導。都合に合わせて予定を組むことができるフリータイム制で、午前11時から午後10時まで、土・日曜日も受講できます。

教室に通う大学生の徳原宇奈(いえずん)さんは、今年1月から猛特訓。8月16日に吹田市文化会館で開催された第16回日本クラシック音楽コンクールに出場し、レベルが高い大阪大会で見事予選を通過。全国大会への出場権をかけて11月に開催される地区本選に臨みます。

アップライトエージェンシー講師の大西弘矩代表は同コンクールの審査員を務めています。教室から過去にも全国大会へ出場した人がいます。夢の実現に向けて扉をたたいてみてはいかがでしょう。

▽アップライトエージェンシー  
天王寺区上汐3・6・3・202、電話06・6770・6750  
<http://www.uprightagency.com>

School Information

ロイヤルアイビーアカデミー

小・中英語クラスさらに充実

1歳6カ月から日本語幼児学園



ロイヤルアイビーアカデミーは、通常教科の授業を第2言語で行うイメージ教育が話題の、語学ステップアップスクールです。

10月には初級者対象の「小学生英語初級」と「中学生英会話コース」が開講。英語クラスがさらに充実します。英語で授業を行い、英語に慣れることから始めます。日本語幼児学園は、基本的なしつけや集団生活に必要な社交性を身に付けることが狙い。リトミックやクラフトのほか、語学の時間があり、英語やフランス語に触れることができます。月曜日から金曜日の午前8時から午後6時までと開校時間の長さも好評。1歳6カ月から通うことができます。秋の新設3コースに限り入学金半額キャンペーンを実施。冬期集中講座も受け付け中です。

▽ロイヤルアイビーアカデミー  
天王寺区上汐3・1・6、イオ  
上本町ビル1階・2階・5階、電  
話06・4305・1190

めばえ幼児才能学園

幼児教育専門校の英語クラス

こども英会話めばえキッズ



子どもの才能を無理なく自然に伸ばす教室を開校しているめばえ幼児才能学園は、こども英会話MEBAE KIDS(めばえキッズ)を10月開講します。対象は2歳児と幼稚園児。

授業はネイティブ講師が担当し、すべて英語で行います。少人数クラスで、1回の授業は2時間と長めに設定。毎回同じ講師が担当するので子どもも安心して授業に集中することができます。日本人講師によるサポートもありま

とで、英語習得の基礎づくりを目指します。現在秋期生を募集。無料体験も実施しています。

▽めばえ幼児才能学園大阪本部  
教室天王寺区東高津町11・7、電話06・6763・2201

星澄事務所

書く楽しさ広がる書道

週に1度の心の休日



星澄(せいちょう)事務所では、近松門左衛門の作品などを手掛けた岩木星澄氏のもと、「書は心で書く」をモットーに子どもから大人まで、多くの人が字を書く楽しさを学んでいます。

実用的なペン習字や助手資格が取れる短期専門コースのほか、絵手紙や絵画、親子で書と絵など多彩なクラスを開講中。全くの初心者から本格的に書道を学びたい人、子どもの字に悩んでいる人など、それぞれに応じた丁寧な指導が好評です。

教室に通うことを、週に1度の心の休日と位置付ける生徒もいるそうです。自分の氏名や住所など、人前で字を書く機会が多いものの、無料体験を実施しているこの機会に書道に触れてみませんか。入会の問い合わせは星澄事務所まで。10月末まで入学金が無料になります。

▽星澄事務所中央区谷町9・2・21、マローネ谷町1102号、電話06・6764・6758

日本舞踊を始めませんか?

年齢・経験・性別は一切問いません。  
礼儀作法や着付、所作も身に付きます。  
稽古は毎週土曜日。(大和郡山・難波・帝塚山にも稽古場有)

見学・無料体験 随時受付

お気軽に問い合わせて下さい。

藤間 新宮 06-6767-9508

天王寺区空清町1-8 フォワード空清301

HP <http://www.18.ocn.ne.jp/~kazekiko/>



至近六 上本町1 空堀町 至近道  
清水谷高校 歴史の散歩道  
清水谷公園 天王寺 明星学園  
稽古場 上本町4 煎茶町

めばえ幼児才能学園

こども英会話 MEBAE KIDS スタート!

幼児期に英語習得の基礎を作ませんか?



●対象 2歳児(H15年4月～H16年3月生まれ)  
●レッスン日時 土曜日10:00～12:00(週1回2時間)  
●費用 入会金 21,000円(税込) レッスン料 14,700円(税込)/月々  
教室維持費・母親教室・保険料 2,625円(税込)/月々  
●教材費 17,850円(税込)/年間

お申し込みは、お申し込みは当学園まで

◎外国人講師と日本人講師が長時間(2時間)レッスン ◎幼児教育専門校ならではのしつけ教育を実施 ◎フォニックス・文字指導・絵本・工作など多彩なプログラム ◎少人数制で毎回同じ講師が担当

私達と共にお子様の豊かな成長を見守っていきませんか?

秋期生募集中

無料体験 実施中!!

幼児部0～6歳	小学部1～3年
●才能育成 ●知育造形 ●算数 ●読解国語	●算数 ●読解国語
●幼・小受験 ●英会話 ●ビタゴラス ●英会話	●ビタゴラス ●英会話

大阪本部 TEL 06-6763-2201  
教室 大阪市天王寺区東高津町11-7 上本町SEビル3F  
奈良本部・布施・生駒・その他教室有 <http://www.mebae.com>

上六から谷九へ  
より便利に  
より快適に

「創作フラワー」・「パズル道場」コースを新設

10月22日  
体験レッスンを  
実施します!

●パズル道場: AM10:00～11:10  
●創作フラワー: AM11:30～12:30  
各コース体験レッスン2,000円(材料費込・先着10名)  
お申し込みは、まずお電話で「知能開発センター」へ

●乳幼児コース(1～5才児)  
個性や能力を細かく理解し、子どもに応じた指導を行います。

●小学校受験コース(年中・年長児)  
得意・不得意な領域を割り出し、志望校に合わせて受験指導します。

●小学生コース(1～6年生)  
問題解決力を伸ばすことを重点におき、課程を厳しく指導します。

●読み書きコース(3～8才児)  
正しい鉛筆の持ち方から、文字を丁寧に書く楽しさを味わいます。

■創作フラワーコース(3才以上、大人も可・定員10名)  
お子様と一緒に独創的な生け花を楽しみませんか。感性を養います。

■パズル道場(3才～小学生・定員10名)  
パズル・積木・ブロックに難易度別に取り組み、集中力・論理力・根性を身に付けます。

知能開発センター  
〒543-0021 大阪市天王寺区生玉町3-26 みどりビル2F  
TEL:06(6775)5171

地下鉄谷町九丁目駅  
5番出口から  
徒歩2分  
近鉄上本町駅から  
徒歩3分

翔べよ子ども  
とばそう可能性

パソコンのスキルを学びながら  
自分で考え、発見し、学び...

行動できる  
チカラを育てます!

夢とアイデアがあれば世界はどんどん広がります!

フューチャーキッズ  
上本町@ホーム

フューチャーキッズの詳細な内容は  
ホームページをご覧ください

<http://www.futurekids.co.jp>

無料体験レッスン  
随時受付中  
ホテルアウリーナ大阪  
毎週水曜日

10分野のスキルを  
バランスよく身につける  
世界標準カリキュラム  
同志社国際ほか  
各種学校で採用  
されています

シルバークラス(4～8歳)  
マルチメディア絵本を作ろう  
ゴールドクラス(9～12歳)  
マイカントリー  
マルチメディアコース  
月4回 10,000円  
スターターコース(月1回)  
イングリッシュコース  
月4回 8,000円  
リカレントコース(大人)  
プライベートレッスンも有り。

お申込み・お問い合わせは...  
TEL.06-6771-2224

書いたり描いたり創ったり

新しい書道の楽しみ方をご提案します。

●絵手紙 ●絵画 ●四季の書 ●親子で書と絵  
●初めてのえんぴつ(3歳児より) ●ペン習字  
●短期専門部コース(3年で助手資格)

◆曜日...火曜・土曜(月3回)  
◆時間...11:00～15:00  
15:00～20:00  
◆入会金...5,500円  
◆月謝...一般 5,500円  
から  
子ども 6,000円  
(親子で受講すると2人で11,000円)

10月末まで入会金無料!!

親子で書と絵 好評開講中! 子どもと一緒に書道や絵・工作  
お茶しながら楽しく学べます。

10月7・14・21日 無料体験実施! 見学もお気軽に!

星澄事務所  
TEL 06-6764-6758  
FAX 06-6764-6758  
大阪市中央区谷町9-2-21 マローネ谷町1102号  
地下鉄谷町九丁目駅4番出口北徒歩1分(1Fデイリーヤマザキ)



ヴァルディヴァーージュ



近鉄百貨店上本町店10階のヴァルディヴァーージュは、ゲルマニウム温浴と最新美容、オールハンドによるボディメニューが好評のエステティックサロンです。

ヴァルディヴァーージュ

リラックスして美しくスリムに

ゲルマニウム温浴で効果アップ

人気の「肩こり改善ボディコース」は、エステティシャンの熟練技術で体の「気」を整え血行を促進。肩こりや腰痛、脚のむくみに悩んでいる人は、一度試してみたいかがでしょう。

ブルブル肌になりたい人には「うるおい美肌フェイシャル」。顔から肩、胸元までマッサージを行い、たっぷりの水分と栄養を補給します。

「スーパースリミングコース」はおなかや太ももを健康的にサイズダウン。食欲の秋に太らない体質作りを目指します。

今回の優待コースの申し込み期限は10月31日まで。すべてのコースに美容効果がアップするゲルマニウム温浴が付きます。

▼ヴァルディヴァーージュ 天王寺区上本町6・1・55、近鉄百貨店上本町店10階、電話06・6773・2424

匠の技術で洗濯…Dr. 米田の

プロが教える衣類のお手入れ

タイトなデザインは糸滑りに注意



涼しくなるのでジャケットなど上着の出番が増えます。最近シルエットの美しさからタイトなデザインが人気ですが、製品を選ぶときに、注意があるそうです。どのような点を気をつけられればよいのか、Dr.（ドクター）米田に伺いました。

若い人向けを中心に、ボディーラインにフィットするデザインのジャケットやパンツが増えていきます。服の繊維は体の動きに合わせて収縮しますが、急激に大きな力が加わると、繊維ほど収縮性を持たない糸の部分が糸滑りを起こして、裂けてしまうことがあります。ナイロン繊維は特に

滑りやすいので要注意。腕の上げ下げは、動きが意外に大きく、肩の周りや袖付け部分に負担をかけています。ジャケットを着て、腕をゆつくりと横に上げてみてください。腕が真横になる前に肩の部分が大きく浮き上がるようなら、その服は動きにかなり無理があるといえます。袖付けの方向が下に向けて鋭角なものほど、特に気を付けてください。タイトなパンツをはいているときは、座り方に気を付けて。勢いよく座ると破けてしまう原因になります。

タイトなデザインの衣類を選ぶときは、必ず試着をしてください。上着は腕を上下に動かし、パンツは実際に座るなどして自分に合ったサイズを選ぶことが重要です。

▼クリーニングについてのお問い合わせ 丸善（本店）、電話06・6771・6646。

大阪市危機管理室

防災の豆知識 ⑱

地震など大規模な災害が発生したとき、どこに避難すればいいのか、ご存じですか？

避難所には3つの種類があり、多くの場所が指定されています。

【一時避難所】一時的に避難できる広場、公園、学校の校庭など約1,300カ所。

【収容避難所】災害により住居等を失うなど、継続して救助を必要とする市民に対し、宿泊、給食等の生活機能を提供できる学校など約540カ所。

【広域避難場所】地震で大規模な火災が発生したときなど、大規模な避難に適する広大な公園など32カ所。また、広域避難場所までの安全な道路をあらかじめ避難路として指定しています。

大地震が発生したときには、揺れが治まっても、すぐに外へ飛び出さず、周囲の状況をよく確かめてから落ち着いて行動しましょう。避難する際には、火の始末をして必ずガスの元栓を閉め、電気ブレーカーを切りましょう。

河川の水位が上昇し、洪水のおそれがあるときには、避難勧告が発令されます。避難勧告が発令されたら、マンション等にお住まいの方は浸水のおそれのない階に、一戸建て等にお住まいの方は最寄りの収容避難所に避難しましょう。避難所への避難が困難な場合は、丈夫な建物の浸水のおそれのない階に避難しましょう。

災害が発生したらどこに避難するのか、前もって避難場所や避難場所までの道順を確認しておきましょう。避難場所については、大阪市危機管理室のホームページに掲載している『防災マップ』などでご確認ください。

（お）

大阪市危機管理室ホームページ

http://www.city.osaka.jp/kikikanrishitsu/

十月の運勢

生れた月を御覧下さい。

今月の鑑定士 谷村まさ江

陸月

変化の月です。あれもこれもと欲張っての交際は期待薄です。

如月

運気も好調の波に乗ってくる。自信を持って。身体のリフレッシュが必要です。

弥生

人の出入り激しくなり、交際運も波乱ぎみ。行き過ぎやゆるみ禁物です。

卯月

外部よりの話にまどわされないこと。自分の力でのコントロールが必要。

皐月

派手な行動に注意です。全てに不安定で注目されます。

水無月

今月は積極的に動くで実力発揮できます。チャンスが来る月です。

文月

運勢は追い風によって上昇中ですが、金銭の流れに注意すること。

葉月

争いは禁物です。落ち着いた行動が必要。チャンスを上手に生かせる時です。

長月

努力が形となって表れるとき。やる気十分ですが、感傷は禁物です。

神無月

人に後を押されての行動開始は禁物。空回りするだけです。自分の意志を大切に。

霜月

自己主張を押す事で人気を失う。周囲との和を大切に、人の意見を聞く事です。

師走

人の世話もほどほどに。まず自分の家庭の中を楽しむ事に努力を。

占いコーナー

四柱推命・タロット・姓名判断・風水・手相などあなたにあった占いがきっと見つかります。

鳳琳 オウリン

J R天王寺駅うえ

ステーションプラザ中2階

TEL.06-6773-5896

営業時間 10:00～21:00 (受付は20:30まで)

HP http://www.ohrin-fortune.com

「上町人」今昔入


苦勞することは楽しい

役者・演出家 わかぎ ゑふ氏

上町台地に暮らす・縁のある有名人を訪ねる「上町人」のコーナー。今回は、玉造稲荷神社の近くで育ち、幼いころよく境内で遊んだという、役者・演出家のわかぎゑふさんにお話を聞きました。

―玉造について。子どもころは、まだ戦争のにおいが残るまちで、工事現場から不発弾が出て避難した経験もあります。軍の工場や大阪城のことなど、何かと大人が教えてくれるし、自然に歴史に触れることができました。

―暮らしの変化は。まちと暮らしが大きく変わったのは、1970年の万国博覧会の時。道路がすべて舗装され、大阪城の周りも見違えるほどきれいになりました。現代の生活



は、万博の当時に皆が夢見ていた近代的な暮らしそのもの。その暮らしを手に入れた今、どう暮らすのが難しいですね。

―今後大切なことは。近代化でまちが変わり、生活が便利になるのは当たり前で、少しも悪いことじゃない。ただその一方で、面倒だから排除してしまつたもの、近所の人とのコミュニケーションや伝

統、文化の継承など、失つてしまったものを取り戻すことが必要になると思います。


最近世の中の風潮が不健全に染を求めて、苦勞イコール悪になつてしまつた。一切苦勞しないというのは不自然で、ありえないことですよ。苦勞や努力が、成功や良い結果につながり、大きな喜びを生むことになる。苦勞することつて、結構楽しいと私は思いますけどね。皆さんも、もつと苦勞しませんか。

わかぎゑふ氏 1959年大阪生まれ。脚本家、エッセイストとしても活躍。劇団「リリパットアーミーII」「ラックスシステム」主宰。『大阪の神々』『大阪弁の秘密』など、著書には大阪に関するものも多数。

う え ま ち の お宝発見！

協力 玉造稲荷神社

玉造黒門しろ瓜



増修・大阪指掌図に「大坂産物」として、玉造黒門しろ瓜が記されている

豊臣・徳川時代、大坂城の玉造門（現在の中央区玉造1丁目）が黒塗りであったことから黒門とも呼ばれ、この門を中心に玉造一帯でしろ瓜（うり）が栽培されたこと

玉造黒門しろ瓜の特徴は、濃緑色で長大、肉厚、約8本の縦じまを持ち、その味は安永6年（1777年）『難波丸綱目』や寛政9年（1797年）『増修・大坂指掌図』などに大坂を代表する産物として記され、江戸時代の狂歌師・貞柳（享保19年1734年没）は「黒門といえども色はあおによし奈良漬にして味をしろうり」と一首読み上げるほどのものであった。

一心寺シアター倶楽 ～公演情報～

★芝居

劇団73(ナミ)「閃華―流れ色思ふ」

▽作＝釣井春香、演出＝松岡73

▽出演＝大重藍、杉本レイコ、向垣内法子ほか

▽日時＝10月11日午後1時30分・5時

▽料金＝前売り2,000円、当日2,300円

▽問い合わせ＝080-3767-4893(劇団・杉本)

演劇集団ザ・ブロードキャストショウ「スタア」

▽作＝筒井康隆、演出＝鈴木健之亮

▽出演＝染次郎、松本友宏、華野もかほか

▽日時＝10月5日午後7時、6日午後7時、7日午後3時・7時、8日午後3時・7時、9日午後1時・5時

▽料金＝前売り3,000円、当日3,500円

▽問い合わせ＝06-6945-0014(ザ・ブロードキャストショウ)

劇団往来「煙が目にしみる」

▽作＝堤泰之、演出＝要冷蔵

▽出演＝乃木貴寛、桂春樹、要冷蔵ほか

▽日時＝10月19日午後7時、20日午後3時・午後7時、21日午後3時・午後7時、22日午後3時

▽料金＝前売り3,000円

（20日昼公演のみ前売り2,500円）、当日3,500円

▽問い合わせ＝06-6945-4653(劇団往来)

★演芸(一心寺南会所)

浪曲親友協会 文化庁芸術祭参加公演 「一心寺門前浪曲寄席」

▽出演＝京山幸枝若、春野恵子、菊地まどか、幸いってん

▽日時＝10月7～9日、午後1時

▽料金＝一般2,000円、学生1,000円

▽問い合わせ＝06-6771-6682(浪曲親友協会)

「21日寄席」

▽出演＝桂福矢、桂杏之輔、桂雀五郎

▽日時＝10月21日午後12時30分

▽料金＝前売り1,000円、当日1,500円

▽問い合わせ＝06-6774-4002(一心寺シアター倶楽)

★ライブ

神奈川馬匠和太鼓コンサート「Colors」

▽出演＝神奈川馬匠、亜子米(詩人)

▽日時＝10月15日午後5時

▽料金＝前売り3,000円、当日3,500円

▽問い合わせ＝0745-95-3523(オフィスダマル)

一心寺シアター倶楽

電話06・6774・4002

各線天王寺駅より北へ徒歩8分

http://www.isshinji.or.jp/theater/



いくたま歳時記 生國魂神社

金物・かまどの神様、韃神社

生國魂神社（いくくにたまじんじや）は「難波大社」として人々に崇敬され、「いくたまさん」と親しまれています。いくたまさんの年中行事から私たちの生活習慣や縁起を顧みて、大阪の四季を楽しみましょう。

10月の祭事

- ▽15日「秋祭」  
しょう 祭当日祭「神社祭」  
▽中巳日「鳴（しぎ）野神社秋祭」



刀匠による作刀の所作（上）。裏千家家元による献茶（下）

- ▽28日「献茶祭」  
11月の祭事

- ▽3日「明治祭」

▽8日「韃（ふいご）神社例祭」「刀剣鍛錬神事」

- ▽15日「七五三祭」

▽23日「新嘗（にいなめ）祭」

ピックアップ

「献茶祭」は裏千家の家元が茶を献上し、多くの茶道家が集まります。

「韃神社例祭」の韃とは火おこしの道具のこと。韃神社は製鉄・製鋼・機械工具を商う金物業界の守護神。家庭ではかまどの神様として信仰されています。例祭では刀剣鍛錬神事があり、刀匠による作刀の所作が執り行われます。家の中には神様にお守りいただく場所がたくさんあるとのこと。韃神社は「かまど」、つまり台所の神様ですね。

マツヤカメラ  
七五三の晴れ姿を美しく残す  
予約で貸衣装と着付け無料

JR環状線寺田町駅の南口を出てすぐのマツヤカメラは、プロの技術で思い出づくりを手伝う写真館です。

現在七五三の記念撮影の予約を受け付け中。予約すれば貸衣装や着付けが無料になるほか、撮影終了後に貸衣装を着たまま出掛けすることもできます（別途3000円）。新柄着物や洋装・ドレスなど貸衣装も充実。店内に展示しており、衣装選びも親子で相談しながら楽しめそうです。

10月31日まで「お得な前写し」を実施していて、料金の割引引きや撮影した写真で作るカレンダー・プレゼントなどの特典があります。子どもの晴れ姿を美しく残すには、プロに任せてみてはいかがでしょうか。

フレア上本町  
女性のための本格ヨガスタジオ  
話題のホットヨガ、ピラティスも

9月15日にオープンした女性のためのヨガスタジオ、フレア上本町では、一般的にヨガはもろろん、本格的なホットヨガやピラティスを気軽に楽しむことができます。

ホットヨガは、体を温めることで通常のヨガよりもダイエット、血行改善、デトックスなどに高い効果が期待できます。初級者から

上級者まで、スキルの高いインストラクターが丁寧に指導するので初心者も心配いりません。ロッカールームやシャワールーム、パウダールームも充実し、たっぷり汗をかけた後は、ゆったりと身支度を整えることができます。

9月30日までオープン記念として、通常2000円のトライアルレッスンを1500円で受けることができます。ヨガに興味がある人は、この機会にチャレンジしてみてもいいかもしれません。



近鉄百貨店 上本町店  
開業70周年記念大感謝祭  
「加山雄三の世界展」など催し多数

近鉄百貨店上本町店は9月7日から10月3日まで、開業70周年記念大感謝祭としてさまざまな催しを全館で実施しています。後半の主な予定は次の通り。

9月21-27日「画業10周年記念―愛をありがとう―加山雄三の世界展」を開催。絵や書の紹介、主演映画「若大将シリーズ」などの台本・ポスター、写真・パネル、趣味のスキーツ具や愛艇「光進丸」の模型展

示に加え、ビデオも上映します。サイン会は23・24日の午後1時から3時から（図録を購入の方、各回先着1000人）。入場料は一般5000円、中・高校生3000円。

今年70歳を迎える人のプチ自慢を展示・ステージで紹介する「いきいき素敵な70歳・プチ自慢大会」を企画。ステージ部門は9月30日午後2時から漫才師の横山たかし・ひろしをゲスト

審査員に迎え、参加者にプチ自慢を発表してもらいます。10月1日入賞者を発表。タレントの堀ちえみによるトークショーもあります。

9月28日-10月3日「ぶらり東海美味探訪」（東海道味めぐりへ併催）を開催。愛知県を中心とした東海エリアと東海道が通っている都府県から美味な店約40店を集めます。愛知・世界のやまちゃんの手羽先をはじめ上本町店初登場のお



上本町6丁目交差点から見た近鉄百貨店上本町店

店が多数出店を予定。9階催し場では近鉄百貨店の前身、大軌百貨店の建物や開業当時のポスター、制服などを写真で見ることができま

がでます。

▽近鉄百貨店上本町店Ⅱ  
天王寺区上本町6・1・5  
5、電話06・6775・1111

若返りと美肌とビューティーボディ

45分間リラックスで体脂肪・内臓脂肪・セルライト燃焼・乳酸菌生産エキス100%（善玉菌）で血液サラサラ。

マイナス2〜5kgも夢じゃない？！  
先着30名様限定  
体験1回コース¥2,500  
体験2回コース¥4,000

チャレンジ1ヵ月フリーパス  
¥63,000  
DOWN!  
¥49,800（税込）

エステサロン・ド・pure  
06-6773-1535  
11時〜22時（日・祝は20時まで）（要予約）  
天王寺区小橋町14-63ライオンズマンション上本町204  
鶴橋駅から徒歩3分、上本町駅から徒歩3分、谷町九丁目駅から徒歩5分

引き締め効果大！  
※個人差があります。

ヨガを知り尽くしたインストラクターによる  
本格ヨガスタジオ「フレア」、  
交通至便な上本町に誕生しました。

考え尽くされた環境設備が整ったスタジオ。ホットヨガを始め、ピラティス、ヨガなどのプログラムを初心者向けから上級者クラスまで揃えました。またフレアのスタジオはクリーン環境なので、喉が痛くならず快適に過ごせます。

ダイエット・シェイプアップに

ホットヨガの三大効果

血行の改善に

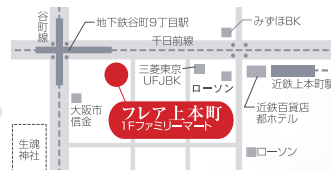
デトックス（体内浄化）に

本格ヨガを気軽に本気で始めたい女性に。

★入会金／5,000円  
★トライアルレッスン／2,000円 ※お1人様1回限り

新規会員登録中！！  
トライアルレッスン  
1回2,000円を  
1,500円！！  
9/30（土）まで

YOGASTUDIO  
FLARE  
ヨガスタジオ フレア上本町  
Tel. 06-4305-3980  
〒543-0072 天王寺区生玉前町1-1 上本町大治ビル5F  
★地下鉄谷町九丁目駅5号出口より徒歩約1分 ★近鉄上本町駅より徒歩約5分  
＜営業時間＞ 月〜金曜日 10:00〜22:00 土〜日曜日 10:00〜18:00  
※毎月15日が休館日となります。  
http://www.yoga-flare.com



アートで極楽！  
ろうきんグッドマナープロジェクト  
エイブル・アート近畿2006  
＜ひと・アート・まち おおさか＞

「エイブル・アート近畿 ひと・アート・まち」は、アートを通してまちを人間的で豊かな空間にしていこうことを目指しています。近畿ろうきんは、2000年から近畿2府4県を巡回して取り組んでおり、今年度は「アートで極楽」をテーマに、なにわの歴史と文化に富んだ大阪市内上町台地のお寺などを会場に様々なプロジェクトを開催します。魅力的な企画満載の会場へ、ぜひ、お越しください。



滋賀でのエイブル・アート作品の展示風景

会期 12月1日（金）〜8日（金）  
※展示期間は会場によって異なります。

会場 大阪市 上町台地（四天王寺、一心寺、国際交流センターほか）

詳しくは、近畿ろうきんホームページ <http://www.rokin.or.jp> をご覧ください。  
主催：近畿労働金庫 企画：財団法人たんぼの家

主な催し

- A アートリンク  
障がいのある人々と芸術家とが共同制作した力作を展示します。
- B 世間遺産  
“100年後の子供たちに残す大阪”と題して、上町台地周辺の豊かな風景を“音”と“写真”の2つで表現した魅力的な作品を展示します。

- C 集合マンダラ  
それぞれの“自分のなかの宇宙を描いた”現代のマンダラ作品をひとつの大きなタペストリーに仕上げて展示します。
- D コミュニティアート  
巨大紙芝居の実演など楽しい企画も準備しています。

お問合せ 近畿労働金庫地域共生推進センター TEL.06-6942-1908



7

上本町店開業70周年記念

大感謝祭

9階催会場からお届けする、  
魅力あふれる催しのご案内。

Kintetsu

近鉄上本町

電話(06)6775-1111  
全館 朝10時→夜8時

9月21日(木)→27日(水)

画業10周年記念～愛をありがとう～

加山雄三の世界展

上本町店9階催会場 ※最終日は5時で閉場させていただきます。  
入場料:大人500円(税込)、中高生300円(税込)、小学生以下無料



午後の波 12号 油彩

9月28日(木)→10月3日(火)

スタッフが足で探した話題の店、人気のお店を大特集。

ぶらり東海美味探訪

【併催】東海道味めぐり

上本町店9階催会場  
※最終日は5時で閉場させていただきます。



清水井【静岡】  
港町ならではの“生”の  
桜えびとしらすが絶品。  
〈和なごみ〉清水井  
1人前 **1,575円**(税込)

うえまち 11月号は10月20日発行です

— 記事・広告の掲載お申し込みはお早めに —

編集局  
TEL&FAX.06-6779-7222

NPO法人まち・すまいづくり より

「上町台地歴史講座」にたくさんのお申し込みをいただき、誠にありがとうございました。これからも皆さまに喜んでいただける各種イベントを企画・運営してまいります。今後の企画に参考となる皆さまからのご意見・ご要望を「うえまち」編集局までお寄せください。

関西初!!

嶋田ちあき  
日本ヘアメイク  
公認スクールの

秋メイクレッスン!  
アンチエイジング  
小顔ベースメイク  
眉づくり

これだけで差がつく!  
あなたの表情までが変わる!

10/18(水)・10/19(木) ①10:00~13:00 ②15:00~18:00  
会場 ■たかつガーデン...近鉄上本町駅3分/地下鉄谷町九丁目7分 料金 ■6,300円  
各レッスン定員 ■若干名(定員になり次第締切)※人数により会場変更あり  
モデルに大人気! ジンマスカラ(¥4,800)プレゼント!

お問合せ  
お申込

ジャパンビューティーアート 06-6766-7333  
http://www.chaja.jp/

都ホテル大阪

日本料理「うえまち」グランドオープン

邸宅風の気品ある空間

ウエディングフェア

07年度新作プラン発表

ウエディングフェア

07年度新作プラン発表

ジャパンビューティーアート

10月は秋のメイクレッスン

差が付く、表情まで変わる

都ホテル大阪は、ホテル3階の日本料理・都を改装し、9月28日「日本料理「うえまち」としてオープンします。

「幅広い層のお客さまをお迎えするにふさわしい空間づくり」を目的に全面改装と拡張工事を実施。店内は室町期の正統書院造りの格調と桃山文化の華やかさをたたえた邸宅風で、どことなく親しみのある露地を通して迎え入れられるアプローチが奥行きを感じさせます。

料理は料理長厳選の旬の材料を用い最高を追求した膳・懐石・弁当など。「気品とやさしさ」が包みこめる空間です。

営業時間は朝食午前7〜10時、昼食午前11時30分〜午後2時30分、夕食午後5〜午後9時30分。

〈朝食〉  
ご飯膳・朝がゆ膳各2,500円  
〈昼・夕食〉  
うえまち定食4,000円(平日昼限定)  
旬彩弁当5,000円  
天ぷら膳8,000円  
懐石1万1,200円  
いずれも税・サービス料含む。  
▽問い合わせ 06・6773・1253

ウエディングフェア

07年度新作プラン発表

都ホテル大阪は10月9日、ウエディングフェアを開催。2007年度の新作プランを発表します。

午前11時〜午後6時。

内容は模擬挙式(キリスト教式・神前式・シビルウエディング)、模擬披露宴&ミニファッションショー、ドレス・振り袖・内掛け試着&撮影、ブライダルアイテム展示・相談・体験コーナー、ホテルパティシエ特製デザートビュッフェ、07年度ウエディングメニュー試食会(予約制・有料・10組限定)。当日仮予約された方にはもちろんボダイケアセットを、さらに抽選で注目の新登場のオブションプランも一組にプレゼント。

▽予約・問い合わせ 0120・770・385

ジャパンビューティーアート

10月は秋のメイクレッスン

差が付く、表情まで変わる

ジャパンビューティーアート(JBA)は10月18(水)・19(木)、天王寺区の高津ガーデン公認のスクールです。

レッスンは「これだけで差が付く・表情まで変わる」と好評。参加者はモデルに人気の「ジンマスカラ」をプレゼントします。

JBAのサロンでは新メニューのシェービング、フェイシャルマツサージも好評。

レッスンの申し込み・サロンの問い合わせは同社まで。

▽ジャパンビューティーアート  
■天王寺区東高津町12・16、上六ビル3階、電話06・6766・7333  
http://www.chaja.jp

Valdivage

近鉄百貨店上本町店10階「ヴァルディヴァージュ」

充実のオータムビューティご優待コース

1 肩コリ改善  
ボディコース 70分  
8,400円(税込)

肩コリ・腰痛・脚のむくみなどのつらい症状を改善。身体の「気」の流れを整える血行促進マッサージで心身ともにリラックスを・・・。

2 うるおい美肌  
フェイシャル 70分  
8,400円(税込)

乾燥が気になるこの時期、たっぷりの水分と栄養補給でプルプル肌に。肩・胸元までの極上マッサージでリラックス度満点。

3 スーパースリミング  
コース 90分  
8,400円(税込)

ゲルマニウム温浴と最新美容機器で健康的にサイズダウン。横になったままで、気になるお腹や太ももなどをすっきりスリムに。食欲の秋に太らない体質作りをめざします。

ゲルマニウム温浴  
有機ゲルマニウムの力で  
身体を芯から温め、体内  
の余分な脂肪や老廃物を  
汗と一緒に排出します。

ゲルマニウム温浴  
のみご利用  
20分 3,150円(税込)  
お得なゲルマニウム回数券  
12回 31,500円(税込)  
詳しくはスタッフに  
お尋ね下さい。

ヴァルディヴァージュでは、エステティックの効果を最大限に  
引き出すため、全コースにゲルマニウム温浴がついています。

ヴァルディヴァージュへのご予約・お問い合わせ

Tel.06-6773-2424

〒543-8543 大阪市天王寺区上本町6-1-55 近鉄百貨店上本町店10階 ヴァルディヴァージュ 営業時間 朝10時〜夜8時

お申し込み期限  
10月31日(火)まで