

No.13 2022.January

ODC

伝統と革新 - 知る、見る、感じる

Forward



「THE HIRAMATSU 京都」 外観

《 ODC編集部おすすめの宿 》

京町家の意匠が息づく至極の空間 『THE HIRAMATSU 京都』

ODC組合員歯科診療所限定

「緊急薬剤常備ネットワーク」のご案内

《 ODC仏像巡り 》

最終回「もっとも表情豊かな不動明王」

《 Let's play GOLF! 》 ゴルフ基本中の基本

《 ODC Happy HOBBY 》

囲碁の世界 第3回「ヒト対AI」

《 Information 》

帝国ホテル 大阪

「会員制フィットネスクラブのご案内」

《 ODC Off Time 》

ソムリエ藤原 桂がお伝えする「日本酒の魅力」

MEMBER'S VOICE /

<健康考> 「氣学について」

《 歴史コラム 》最後の晩餐「第8回 紫式部 編」

大阪府歯科医師協同組合

Osaka Dentist Cooperative

◎現在の主な事業

■経営のお手伝い

オリジナルクレジットカード「DENTIST'S CARD」の発行
 関西みらい銀行「プレミアムドクターローン」
 池田泉州銀行「クリニック応援ローン(運転・設備資金 1億円以内)」
 オリコ「Webデンタルクレジット(自費診療等の患者用ローン)」

■セミナー事業開催等で学術活動をサポート

デジタルデンティストリー・デンタルショーの開催
 近畿歯科用品商協同組合、各協賛企業協力のもと、デンタルショー
 およびランチョンセミナーを開催

■医院環境の整備等、診療をサポート

AED、睡眠時無呼吸症候群検査機器を特別価格で斡旋、日本光電
 フクダ電子(購入、リース共に可能)、フォーサイトック(会員制緊急薬剤の仲介)、白洋舎
 ニットーテック(除菌・抗菌・抗ウイルスの施工)、日本トリム(電解水素水整水器のご案内)
 日本通信機器(通信環境の整備)、フェアメディカル(医療機器買取・移転)
 パナソニック ハートファームアソシエイツ(フラワーギフト)
 アクアクララ(レンタルウォーターサーバー)の紹介
 リガリッジ(ウルトラファインバブル生成ノズル)

■日々の暮らしのお手伝い

住宅の工事請負契約・売買契約等の割引(戸建て・分譲・賃貸マンション・リフォーム・不動産仲介)
 旭化成ホームズ、イムラ、近鉄不動産、住友不動産、セキスイハイム、積水ハウス
 大和ハウス、タカラレーベン、日本エスコン、三井ホーム、三井住友トラスト不動産
 パナソニックホームズ、和田興産、車の購入割引(ボルボ・BMW・MINI・Audi)
 JCM(車買取サービス)の紹介、
 オンワードパーソナルスタイル(オーダースーツ出張採寸)の紹介
 萬栄(会員制卸間屋)の紹介・リツウエル(家具)の紹介

■リフレッシュのお手伝い

エクシプリゾート 利用権を保有(全国27施設+ベイコート2施設)
 ザ グランリゾート 利用権を保有(全国19施設+提携ホテル2施設)
 リゾートトラスト(エクシプリゾート等の会員権販売)・鳥羽国際ホテル(宿泊優待)
 潮路亭(宿泊優待) **PICK UP** NEMU RESORT(宿泊優待) **PICK UP**
 THE HIRAMATSU 京都(宿泊優待) THE HIRAMATSU 軽井沢(宿泊優待)
 オリックス・パファローズ(年間シート)の紹介、ファイテン(ボデイケアグッズ)の紹介

■同好会活動・健康増進・趣味の時間をサポート

ゴルフ大会、ボウリング大会など各種催しを開催

特別宿泊プランのご案内 鳥羽国際ホテル「潮路亭」

1人当たりの
参考料金 **8,000円～15,300円**
(サービス料込・消費税込)

※朝食付き・※表示の料金は参考価格です。



特典 ◎夕食を予約された方にワンドリンクサービス
 ◎女性限定ミキモト化粧品エッセンスマスクをプレゼント

鳥羽国際ホテル「潮路亭」

TEL:0599-26-4121

詳しくは「QRコード」を
ご覧下さい。



特別宿泊プランのご案内 「NEMU RESORT」

1人当たりの
参考料金 **7,000円～16,700円**
(サービス料込・消費税込)

※朝食付き・※表示の料金は参考価格です。



特典 ◎夕食を予約された方にワンドリンクサービス
 ◎女性限定ミキモト化粧品エッセンスマスクをプレゼント

NEMU RESORT

TEL:0599-52-1211

詳しくは「QRコード」を
ご覧下さい。



ODCは様々な企業と提携しております。
 詳しくはホームページをご覧ください。

<https://www.oda-kyoudou.or.jp>



Contents

01	BMW	27・28	ボルボ
02	ODC現在の主な事業	29～32	Let's play GOLF!「ゴルフ基本中の基本」
03・04	THE HIRAMATSU 京都	33～35	ソムリエ 藤原 桂がお伝えする「日本酒の魅力」
05	プレミスト京都 四条堀川	36	第8回 歴史コラム「最後の晩餐 紫式部 編」
06～08	仏像巡り最終回「もっとも表情豊かな不動明王」	37～40	囲碁の世界 第3回「ヒト対AI」
09・10	第10回 大阪府歯科医師国民健康保険組合	41	積水ハウス
11	「歯科緊急薬剤常備ネットワーク」のご案内	42	旭化成ホームズ
12	DENTIST'S CARD	43	イムラ
13	コスモデザイン企画	44	セキスイハイム近畿／パナソニックホームズ
14	第13回 ワールドインシュアランスエージェンシー	45	三井ホーム／大和ハウス
15	第13回 人口減少時代 歯科医院成功のあり方	46	近鉄不動産／三井住友トラスト不動産
16	人生100年時代を迎えて・・・	47	Miele(ミーレ)
17	SIC	48	夙川 St Terrace 秀麗の丘
18	コンフォート	49	帝国ホテル 大阪
19	近畿歯科用品商協同組合	50	シティタワー大阪本町
20	大阪府歯科技工士会	51・52	新型レンジローバー
21	HESTA エアクリン・HESTA ゲート	53	グルメガイド第13回「鉄板・串焼きバル 鉄平」
22～24	健康考「気学について」	54	ローレルコート茨木舟木町
25・26	最も重要な栄養素「たんぱく質」	裏表紙	ライジングレディース 心斎橋ゴルフスタジオ

古都・京都の中心、洛中室町通三条上ル

THE HIRAMATSU 京都



THE HIRAMATSU 京都 外観

京町家の意匠が息づく至極の空間で
こだわりぬいた美食のおもてなし

館内には、京町家らしい中庭を眺める2つのレストランがあります。「割烹 いずみ」では、料理長 小泉壮登が、京の旬の食材を幸せな一皿にかえます。「レストランテラ・ルーチェ」では、シェフ 筒井崇海が地の食材を活かし、京町家の空間にインスパイアされた華やかなイタリア料理を提供します。ひらまつならではの至福の味とおもてなしをお楽しみ下さい。

レストランテラ・ルーチェ
イタリア料理

割烹 いずみ
日本料理



シェフ 筒井崇海

料理長 小泉壮登

「ザ・ひらまつ 京都」は、全国にレストランやホテルを展開する「ひらまつ」が、2020年3月にオープンしたモールラゲジュアリーホテルです。歴史ある室町通の街並みを残す為、築100年以上の町家を最新技術で保存、再構築し美しい空間に仕上がりました。二歩中に入れば、時代を感じる柱や梁、職人の丁寧な手仕事により再現された、京町家の美しいしつらえが皆さまをお迎えします。全29の客室は54㎡以上とゆとりある造りで、ゆったりとお寛ぎ頂けます。



走り庭

ODC編集部 私のオススメ

ザ・ひらまつ 京都

夕食でいただいた、柴漬けパニーニカウダのソースと、パンに付けるホイップされたバターは絶品。思わずテイクアウト商品がないのか聞いてしまったほど。さすがは「ひらまつ」だけあると思えました。

もう一つのオススメは、お部屋のパウダールームに置かれていた「ヒノキリボン」。このリボンはヒノキの間伐材で作ったもので、浴槽に浮かべてヒノキの香りを楽しめます。とてもお洒落です。ので、ちょっとしたお土産にも人気です。



客室は、街中にいるとは思えないほど静かな空間でした。程よい硬さのベッドが心地よく、ぐっすり眠ることができました。

特別な日に、大事な方と、近場の旅行はいかがでしょう？

大阪府歯科医師協同組合 限定 特別宿泊プラン 期限：2022年3月31日まで

組合員様特別料金
お一人様1泊につき

平日 ￥40,000 (消費税・サービス料込)

土曜日・休前日 ￥50,000 (消費税・サービス料込)

※2名または3名1室利用の料金です。1名1室利用の場合、上記料金に30,000円増しとなります。※本プランには、夕食・朝食が含まれています。

< 組合員様限定特典 >

- ① シャンパンボトル1本をお部屋にプレゼント
- ② レイトチェックアウト12:00までOK ※通常11:00

詳しくは2次元バーコード、または同封のチラシをご覧ください。



客室 <デラックスプレミア>



竹林の庭



表屋



ご予約・お問い合わせ
TEL: 075-211-1751

THE HIRAMATSU 京都
〒604-8174 京都市中京区室町通三条上 役行者町361
E-Mail: hhk@hiramatsu.co.jp

ODC 仏像巡り 最終回

不動明王は、古代インドでは「動かない守護者」の意味を持つ「アチャラナータ」と呼ばれ、不動明王と中国で漢訳されました。「密教」独特の尊格で、大日如来が姿を変えたものとされています。密教は、仏教において呪術的な要素が加わった教えで、呪文（真言、陀羅尼）を唱えながら修法などを行います。その代表的な尊格として大日如来があり、大日如来を中心とした曼荼羅を表し、視覚的、感覚的な宗教として発展しました。

密教において、仏法に否定的な者に対し、見た目が恐ろしい姿を持って教えを伝える役割を
持った尊格が「明王」です。明王の「明」とは、
仏が説いた呪文を表し、それが人格化した
ものです。このうち、密教の主尊、大日如来の
化身として表されたのが不動明王で、明王の代
表的尊格とされています。



Image photo

不動明王



前回ご紹介した阿弥陀如来と共に、日本人に人気があるのが不動明王です。仏像の種類（如来、菩薩、明王、天部、神像、高僧（肖像）などに分類）の中の明王の中心的な尊格です。今回は、あらゆる仏像の中で最も豊かな表情を持つ不動明王についてお話しいたします。

不動明王とは

もつとも表情豊かな不動明王

大津市歴史博物館学芸員 寺島典人



外観完成予想図

THE KYOTO SALON

都心を、たのしみ。日々を、もてなす。

販売開始予定時期
2022年5月下旬

ダイワハウスの新築分譲マンション「プレミスト京都 四条堀川」全54邸、誕生。

地下鉄丸太線 「四条」駅 徒歩10分 (約740m)
地下鉄京都線 「烏丸」駅 徒歩9分 (約650m)
地下鉄京都線 「大宮」駅 徒歩3分 (約240m)

地下鉄京都線「大宮」駅より
「大阪梅田」駅へ41分 ※「桂」駅で特急に乗換
「京都」駅へ3分

※掲載の外観完成予想図は設計図書を基に描き起こしたもので、官公庁の指導、施工上の都合等により建物の形状・色調等、実際とは多少異なる場合があります。外観形状の細部・設備機器などについては再現していません。家具・家電・備品等は価格に含まれません。※所要時間は日中平常時のものであり時間帯により異なります。乗換え・待ち時間は含まれません。※徒歩分数は80mを1分として算出(端数切り上げ)したものです。



■ご招待者様専用公式サイトページ/PASSWORD

ご招待者様専用ページにて右記のパスワードをご入力いただくと、物件情報をご覧いただけます。

PM54

公式サイトはこちら

ダイワ 四条堀川 検索



「提携割引」販売価格(税込)より1%割引 提携割引をご利用の際、「紹介カード」が必要です。初回来場時までに、大阪府歯科医師協同組合(TEL 06-6796-8602)へご連絡をお願いします。

〈事業主・売主〉
大和ハウス工業株式会社

お問い合わせは「プレミスト京都四条堀川」販売準備室
0120-678-054 営業時間/午前10:00~午後6:00 (火・水曜定休※祝日は除く)

不動明王の信仰

不動明王は、実はインドや中国、朝鮮半島ではほとんど作例が残っていないのですが、我が国では爆発的な人気を誇り、数えきれない数の像が残っています。そのため、不動明王に対する信仰も全国的に多種多様であり、それぞれとても興味深いものがあります。今回は二だけ、比叡山延暦寺の「回峰行」について簡単に紹介しましょう。

回峰行は千日回峰行とも呼ばれ、平安時代の延暦寺の高僧、相応和尚(八三〇〜九一八)が始めた難行です。相応は比叡山の南峰に不動明王を本尊とする無動寺を建立し、そこを回峰行の本拠地とします。

回峰行は、東塔、西塔、横川、日吉大社といった比叡山の山中を、無数の神仏を拝みながら晩で巡るもので、これを百日間毎晩行い、七年かけて千日行います。特に七百日目の日に行う「堂入り」は、無動寺明王堂内に九日間籠もり、飲まず食わず寝ずの荒行で壮絶です。その間、明王堂の外で囲む信者たちが「ノウマク サンマンダ センゲン マカロシヤダ ソハタヤ ウンタラタ カンマン」と不動明王の真言をずっと唱え、行者の無事の満行を祈り、出堂を待ち続けます。行者が満行して出堂する姿は、まさしく生きていない不動明王の姿に見えたことでしょう。さらに、京都大廻り(比叡山の山中だけでなく、京都市内のゆかりの地を巡る)を経て千日を満行すると、「大行満大阿闍梨」と呼ばれ、生身の不動明王として厚く信仰されるのです。白装束で頭に独特な形をした笠をかぶり、大きな杖をつきながら颯爽と歩き、しやがむ人々の頭に「お加持」をして廻る回峰行者の

頭部のバリエーション

不動明王は、体躯の表現が普通の人体とそう変わらない代わりに、頭部の表現が実にさまざまに造られています。

まず、髪の毛についてみていきます。頭頂の表現としては二種類あり、一つは「莎髻」といって、髪の毛を七つの輪で、花形に結った表現がみられます(七莎髻)。さらに「頂蓮」といって、蓮台を載せている像もたくさんあります。次に髪の毛の結び方ですが、左耳前におさげ状の「辮髪」を垂らしています。そして、比較的まっすぐに毛を伸ばす「総髪」と、くるりと巻毛に「巻髪」がみられます。

このように頭の髪の毛だけでもさまざまな種類がみられ、表現の差異をみせています。さらに目を見ると、普通に両目を見開いているものや、左目だけを細めているものもあります。

そして最もバリエーション豊かなのが口元です。不動明王は必ず歯を見せる姿で表され、あらゆる仏像の中で一番歯にこだわりのある尊像です。

不動明王の歯

まず、平安時代初期に弘法大師空海(七七四〜八三五)が請来した「弘法大師様」をみると、上の歯で下唇を



「辮髪」と「巻髪」のイメージ

姿は、京都の風物詩の一つです。また、相応和尚が回峰行中にそのままでの姿で御所に訪問し、霊力充滿で清和天皇の後の病氣平癒の加持を行ったという故事にちなむ「土足参内」も行われています。

この回峰行に深く関係があるのが、「葛川夏安居」です。かつて相応和尚は、比叡山から北方の比良山に靈威を感じ、常喜・常満という二匹の鬼に先導されながら険しい比良山の山中に分け入りしました。そして安曇川上流の葛川というところの三の滝で、不動明王の出現を感じて滝つぼに飛び込むと、カツラの霊木に抱きついていました。相応はそのカツラで不動明王を彫刻し、葛川に明王院を建立しました(同じ木で不動明王をさらに二体刻み、二体は無動寺の本尊とし、さらにもう一体は、琵琶湖に棹から飛び込む「棹飛び」で著名な、近江八幡市の伊崎寺に安置)。

現在も毎年、七月に行者が百日の回峰行を満行するその日、無動寺を出発して坂本へ伊香立途中を経て葛川まで約四〇キロの坂道を歩き、明王院に参籠し、修行を行うことになっています。これらは相応が体験したこととの追体験であり、同じ行をすることで不動明王と一体化、同体化することを目指しています。

不動明王の姿の基本

明王は、多面多臂の神々が多いヒンドゥー教の影響を受けた尊格なので、顔や目、手足が多数ある像が多くみら

噛み、左右に上牙

(犬歯)をみせています。後に智証大師円珍が請来した

「智証大師様」も、

歯については同様です。ところが、平安時代に安然(八四〇〜九二五)らが不動明王の姿をまとめた「不動十九観」によれば、左目を細めたうえ

で、「下の歯で右上の唇を噛み、左下の唇を外に出す」とあり、左上牙を下に出し、右下牙を上に出すと

いうゆがんだ面相で表されます。さらに、延暦寺の里坊に伝わる平安時代後期の像は、上歯で下唇を噛み、上歯列と左上牙を下出し、右下牙を上出させるという変形判

です。また延暦寺の松禪院に伝わる像は、不動十九観とは左右逆の牙の出し方を見せています。

さらに奇怪なのが、智証大師感得の黄不動です。上歯で下唇を噛むのは「弘法大師様」と同じですが、左右の上牙を上出させるのです(しかも前歯が六本で、その外に長大な牙)。また、前述

の相応和尚ゆかりの伊崎寺像は、下歯で上唇を噛み、左右の下の牙が上出しているようにみえます。

このようにみると不動明王の歯は、最もその像の個性



伊崎寺

れます。例えば金剛夜叉明王は、顔に目が五つあり、手は六本あります。また、大威徳明王は、六面六臂に、さらに六足で水牛にまたがる姿というように、なかなか奇怪な姿を持っています。

ところが不動明王といえは、顔が二つで腕が二本、足も二本で普通の人間の姿と同じなのです。明王の主尊として奇をてらわず、堂々とした姿で表されます。主に炎に

囲まれた磐石に座る、もしくは岩座に立つ姿をしていることが多く、背後の炎は火焰光背と呼び、時にその火焰の中には鳥の姿を含ませる場合があります。その鳥は「迦楼羅」と呼ばれ、炎に包まれ、口からも火を吐く怪鳥で、毒蛇を食すインドの神話に登場するガルーダです。台座の方は「瑟瑟座」と呼ばれ、角材状の石を井桁状に組んで積み重ねたもので、磐石を表したものです。

これらの光背と台座に不動明王の本体が安置されるわけですが、姿勢としては左手に羂索(掬めて救い出す)、右手に宝剣(煩惱を断ち切る)を持つことが基本です。身の色は青色で充滿の童子形、つまりやや小太りな子供のような体型で表されます。また、特殊なものとして、赤色の身をもった「赤不動」や金色の「黄不動」という像もあります。いずれも比叡山延暦寺の智証大師円珍(八二四〜八九二)が感得した姿とされています。特に園城寺の国宝、絹本着色不動明王(黄不動)は、現存する世界最古の不動明王の絵画で、比類なき靈像として著名です。また、東京の地名「目白」や「目黒」は、目白不動、目黒不動と不動明王と縁が深い地名です。

を表すものであり、それぞれの流派のこだわりや考えを具現化しているものと考えられます。

それは、真言宗の弘法大師空海が最初に不動明王の姿の基本を請来し、それを追いかけるように天台宗の各祖師たちがアレンジを加え、独自の路線をみせているからです。なお、園城寺や聖護院などには、その歯に水晶をはめこみ、ひときわ目立つようにした像もあります。尊像の中で姿のバリエーションが最も豊富な不動明王。その姿の中でも、やはり歯が一番注目すべき部分だったのでしよう。

四回にわたり、我が国の神仏の表し方についてお話をしてきました。少しでも仏像や神像に親しみを感じ、ご興味を持っていただけたらと思います。執筆しました。日本にはとてもたくさんさんの像が伝来していますので、ぜひ一度拝観してみたいかがでしようか。

著者プロフィール

寺島典人

大阪市歴史博物館学芸員にて
彫刻史、仏教・神道美術を主に研究。

「園城寺の仏像」思文閣、「西教寺の
仏教美術」西教寺(令和三年刊行予
定)、コラム「仏像の耳と仏師」、「日本美術全集 運慶・快慶と中世寺院」小学館など。



金剛夜叉明王

私たちは、
健康のプロです。
だから…

[第10回]

最適な睡眠時間は何時間ぐらいだと思いますか?

日本人の場合、6~8時間が目安だといわれています。しかし個人差、つまり1人1人の体質や生活内容で大きく異なるため、自然に眠れて日中眠くて困ることがない程度を目安にするのが良いでしょう。眠れない日が続くと、「また今夜も眠れないのではないか」と不安になり、「早く眠らなければ」と焦れば焦るほど目が冴えてきてしまう。不眠症の方が共通して経験する不安です。夜になれば憂鬱になり寝室に向かうだけで緊張してしまいます。そのような時は、「どうせいつかは眠くなるのだから、眠くなるまで起きていよう」くらい割り切った方が、良い効果をもたらします。

不眠症の原因は



- 仕事や人間関係のストレス ▶ 特に神経質で真面目な性格の人は、ストレスを感じやすい。
- 生活リズムの乱れ ▶ 24時間社会の世の中で、シフトワークや時差などにより体内リズムが乱れる。
- うつ病などの心の病気 ▶ 不眠を伴う。
- 身体の病気 ▶ 高血圧や心臓病(胸苦しさ)、呼吸器疾患(喘息発作など)、前立腺肥大(頻尿)、睡眠時無呼吸症候群、アレルギー症状(かゆみ)、脳梗塞、脳出血など。
- 薬や刺激物 ▶ 寝る前のカフェイン摂取、喫煙(ニコチンの覚醒作用)、降圧剤、抗がん剤(睡眠を妨げる作用)
- 周囲の環境 ▶ 寝室の温度や湿度、寝ながらのスマホや読書などが挙げられます。

快眠を得るにはどうすれば良いのでしょうか。

- 睡眠は生活習慣そのものです。快眠は規則正しい睡眠習慣、つまり**就寝・起床時間を一定にする**。
- **定期的に適度な運動をする**。早足の散歩や軽いランニング。効果的なのは、夕方から夜(就寝の3時間くらい前)の運動。
- しっかりと朝食を摂り、バランスのとれた**正しい食生活をする**。
- **自分流のストレス解消法を身に付ける**。ストレスは眠りにとって大敵です。音楽、スポーツ、読書など自分に合った趣味を見つけて上手に気分転換をする。
- **入浴し一時的に体温を上げることは、睡眠に対して効果があります**。
就寝の2~3時間前に入浴が理想で、寝つきを優先すると38℃のぬるめのお湯で25~30分、もしくは42℃の熱めのお湯で5分程度、半身浴なら40℃で30分入浴する事で効果が認められています。
- **光で体内時計を整える**。
光は、体内時計を24時間に調節する効果があります。ヒトの体内時計の周期は24時間より少し長い目にできているので、毎日少しずつ早めていかないと生活が後ろにずれてしまいます。体内時計を合わせるには、朝の光がもっとも効果的です。目覚めたらまず朝の日光を浴びましょう。逆に、夜の光は体内時計を遅らせてしまいます。夜に強い光に当たることは禁物です。
- 日中眠くてしょうがない時は、**昼休みに10~15分昼寝をして下さい**。短時間で脳の疲労を解消できます。



image photo

それでもどうしても不眠が治らない場合、睡眠外来、心療内科など専門医への受診をお勧めします。
眠れないことを1人で考え込まないことが大切です。

人間関係にイライラする、不眠で眠れない、眠れないのがつらい時など、
当組合の心の窓口にご相談ください。

病気による長引く不安な気持ちや悩み苦しきも
つらい時は、一人で抱え込まずに専門家に相談しましょう。

当国保組合の「心の相談窓口」もご利用いただけますので合わせてご案内申し上げます。
大阪府歯科医師国民健康保険組合は組合員の皆様に寄り添ってまいります。

大阪府歯科医師国民健康保険組合

こころの相談窓口

相談受付: 予約(専用ダイヤル)

TEL:0120-783-193

(委託機関:株式会社フィスメック)

電話カウンセリング相談

月~金曜日 9:30~21:30
土曜日 11:00~19:00(日祝・年末年始を除く)

対面カウンセリング予約受付

月~金曜日 10:00~17:00
(土日祝・年末年始を除く)



こころも
メンテナンスが
大事です。

~睡眠習慣と睡眠障害~

たかが睡眠 されど睡眠

日本人は世界で最も睡眠時間が短く、中でも、子供達や就労者の睡眠時間は、特に短いといわれています。日本人の5人に1人は、不眠の症状を感じているとされ、また、加齢と共に不眠は増加し、60才以上の方では3人に1人が不眠に悩んでいます。質の悪い睡眠は、現代人にとって大きな社会問題となっています。



image photo

質の悪い睡眠は、生活習慣病の罹患リスクを高め、症状を悪化させることがわかっています。

睡眠問題は、「睡眠習慣」と「睡眠障害」に分けられます。

睡眠習慣

睡眠不足の原因が、その人自身の生活習慣や生活リズムに問題がある場合で、眠りたいけれど時間が足りないといった、いわゆる寝不足状態です。シフトワーク(夜勤交代制勤務)などが原因の場合もあります。

睡眠障害

不眠が1ヶ月以上続くと、倦怠感、意欲低下、集中力低下、抑うつ、頭痛、めまい、食欲不振など様々な身体の不調が表れます。このように、

- ① 長期にわたり夜間の不眠が続く。
- ② 日中に精神や身体の不調を自覚して、生活の質が低下する。

この2つが認められたとき、「不眠症」と診断されます。

不眠症は

- 入眠障害(なかなか寝付けない)
 - 中途覚醒(夜中によく目が覚める)
 - 早期覚醒(朝早く目が覚め、再度眠ることができない)
 - 熟睡障害(ぐっすり眠った気がしない)
- といったタイプに分かれます。



睡眠不足・睡眠障害

肥満

高血圧

糖尿病

脂質異常症

心血管疾患
(心筋梗塞・脳血管疾患)

生命予後の悪化

どちらにしても、慢性的な睡眠不足は日中の眠気や意欲低下、注意力減退など、精神機能低下を引き起こすだけでなく、体内のホルモン分泌や自律神経機能にも大きく影響を及ぼすことが知られています。例えば、睡眠不足が続くと食欲を高めることもわかっていますし、実際に慢性的な睡眠不足にある人は、糖尿病や心筋梗塞、狭心症などといった生活習慣病に罹りやすいことが明らかになっています。また、シフトワークにおいては、夜勤で体内時計と生活時間との間にずれが生じ、肥満などの生活習慣になるといわれています。不眠の蓄積が、がんや糖尿病、高血圧などの生活習慣病、うつ病などの精神疾患、認知症などの様々な疾病リスクを高めることがわかっています。



Information
[ODC編集部]

大阪府歯科医師協同組合
オリジナルクレジットカード
DENTIST'S CARD
デンティストカード

あなたしか持てない、
あなただけの、この1枚。

DENTIST'S CARD

BUSINESS CARD



大阪でご開業の歯科医師だけが
持つことができる特別なカード

全国のMastercard取扱店をご利用頂けます。

大阪府歯科医師協同組合 組合員様の診療所 限定

大阪市立大学大学院救急医学 教授 溝端康光氏 監修

「緊急薬剤常備ネットワーク」のご案内



この度、大阪府歯科医師協同組合様と提携し、
歯科クリニックにおける偶発症の対応時に
「整備しておくべき薬剤」を
ご提供させていただく事を目的に、
「～会員制～ 緊急薬剤常備ネットワーク」を
発足いたしました。

会員
特典

- 1 溝端教授監修の「緊急薬剤セット」をお届けいたします。*1
- 2 初回セットには、溝端教授監修の「偶発症の対処方法及び緊急薬剤の使用法」を収録したDVDを付属いたします。
- 3 緊急薬剤の使用期限については「緊急薬剤常備ネットワーク」を運営するフォーサイテック(株)が管理を行い、1～1.5年毎に新しい薬剤を自動的にお届けします。*2
- 4 薬剤を使用された場合、ご連絡をいただけましたら無償で補充薬剤をお届けいたします。*3
- 5 添付書類の更新や重大な副反応情報などの最新情報を随時 お知らせいたします。

*1.「緊急薬剤セット」(推奨薬剤)の他に、追加薬剤(別途有料)のご要望につきましては、お問い合わせいただけますようお願いいたします。また、初回セットは受注生産のため、お申し込みからお届けまで1か月程のお時間をいただきます。*2.弊社では、薬剤師により薬剤のパッケージや使用期限等には細心の注意を払い管理させていただきますが、ご使用の際には、必ず薬剤名や使用期限を確認いただけますようお願いいたします。*3.推奨薬剤以外の追加薬剤の補充については、有料となります。

● 監修 教授 溝端康光氏のご紹介 ●



溝端教授は、日本救急医学会理事、日本外傷学会理事、日本臨床救急医学会代表理事など、多数の学会・委員会の要職に就かれ、令和2年には大阪全域の救急医療体制構築や救急救命士の教育、救急業務の推進に貢献された功績で「救急功労者総務大臣表彰」を受賞されています。

大阪市立大学大学院医学研究科・医学部医学科 救急医学 教授
大阪市立大学医学部附属病院 救命救急センター長
大阪市立大学医学部附属病院 集中治療部 部長

年会費

◆初年度
33,000円(税込)
◆2年目以降
16,500円(税込)

※セット・補充薬剤の送料込み

申込
方法

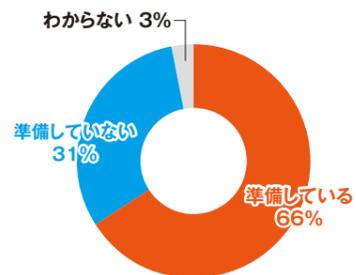
「フォーサイテック歯科緊急薬剤常備ネットワーク」で検索、
または(右記)二次元バーコードを読み取りホームページよりお申込みください。



<お問合せ先> フォーサイテック株式会社

FORSITECH 電話:03-6222-9598 / FAX:03-6222-9517
メール:toiawase@dental-kinkyuyakuzai.jp

◆ 老後保障に対する私的準備状況 ◆

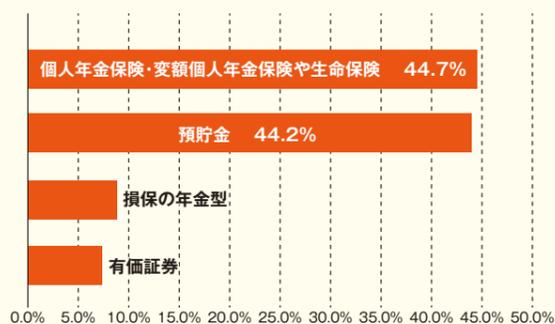


(出典)生命保険文化センター
平成28年「生活保障に関する調査」

夫婦2人でゆとりある生活を送るには？
月額 **35万円**



◆ 具体的な準備手段(複数回答) ◆



運用成果に期待の持てる「外貨建て個人年金」の場合には、支払う保険料を月払いにすることで、ドルコスト平均法・購入価格を平均化する手法)でリスクを平準化させ、更に支払期間を長期に設定する事で、為替相場に「喜・憂」することなくリスクの軽減が図れます。

為替リスクを軽減する方法として

外貨建ての商品でも、保険料の払込みは「円」で月々1万円からという商品もあります。米ドルまたは豪ドルでの運用は、円よりも金利が相対的に高水準で推移しており、運用成果にも期待ができます。多少の為替リスクはありますが検討の余地はあります。また、この商品は途中での解約については解約控除があるため、長期的な運用を前提として積立ててください。

運用成果に期待!! 「外貨建て年金」で準備する

- 1 保険料は個人年金保険料控除の対象となる。
- 2 年金開始後に死亡した場合でも、遺族に年金が支給される「保証期間」を設けられている。
- 3 公的年金と異なり途中解約が可能である。
- 4 ライフプランにあわせて様々な受け取り方法を選択できる。受取り方法は、概ね3種類(確定年金・有期年金・終身年金)がある。

「個人年金保険」の4つのメリットは？



Image photo

第13回

国民年金だけでは生活していけない。預貯金も低金利。具体的に準備するには「個人年金保険」どんな商品を選んだら良いのか？

現在の公的年金制度について

改めておさらいになりますが、現在、公的年金である老齢基礎年金、そして老齢厚生年金は65歳から受け取れます。実際に受け取れる老齢基礎年金額は、令和3年4月分から78万900円(月額65,750円)となっており、20歳~60歳までの40年間に未納等がない場合の満額受給額です。年金の支給については、偶数月の15日に2ヶ月分が振り込まれることになっています。

公的年金から差し引かれるものは？

公的年金の受け取りの際、健康保険料(該当する方は後期高齢者保険料)、介護保険料のほか、所得税や住民税が差し引かれて振り込まれますので、支給額満額を受け取れる訳ではありません。そこで、私的年金の一つである「個人年金保険」を活用することを勧めたいと思います。

「老後の生活費に不安あり?!」
個人年金保険で準備するポイント

株式会社コスモデザイン企画

謹賀新年



新規開業・移転を伴う新装工事・リニューアルまで
歯科医院のデザインや工事は、ご相談ください。

歯科医院独特の法的知識や設備設計を踏まえ、クリニックに特化した専門性の高い設計デザインをご提案いたします。ドクター・スタッフ・患者さま、すべての方が快適な歯科クリニックをデザイン。

歯科クリニック施工事例



新装工事(大阪市港区)



新装工事(大阪市中央区)



新装工事(高槻市)



移転新装工事(尼崎市)



設計・デザイン(神奈川県川崎市)



移転新装工事(池田市)



新装工事(大阪市北区)



設計・デザイン(東京都杉並区)

歯科専門ページ



ホームページ



ホームページでは、当社がデザインした多くの歯科クリニック様の他、美容室などの他業種の事例もご覧いただけます。



当社施工事例集をプレゼント!

World Insurance Group
ワールドインシュアランスエージェンシー株式会社
〒541-0054 大阪府中央区南本町三丁目1番12号 カネセ中央ビル6F

お問い合わせ

TEL:06-6241-2111
FAX:06-6241-2112
(営業時間/9:00~17:30)

E-MAILでのお問合せはこちら

insubank.dental@worldins.co.jp

株式会社コスモデザイン企画
〒550-0003 大阪府大阪市西区京町堀2-2-12
営業時間/09:00~17:30 定休日/土曜日・日曜日

お問い合わせ
カタログ請求

下記お電話番号、または同封の資料請求FAXシートからもご請求いただけます。
06-6447-6808
Email: head@cosmo-sp.co.jp 担当:営業企画部/堀田和寛

代診の先生&スタッフの“継続雇用”に効く” 法人と生命保険の使い方

医院経営をされていく上で一番の悩みごとは、やはり「ヒト」ではないでしょうか？
医療機関に拘らずコロナ禍で「働き方」は見直され、働く人の「考え方」にも変化を及ぼしました。
医療法人と生命保険を上手に活用され、一番の悩みごとから開放された院長のお話をご紹介します。

01

院長の悩みごと

売上に貢献してくれる代診の先生にヘッドハンティングの話が止まらない。今辞められたら売上が激減してしまうので、何とか残って欲しい。



02

現状

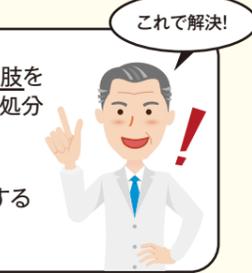
給与を大幅に上げてあげたけど、辞めてしまうかもしれないという不安は拭えない。他の先生と差が開き過ぎてバランスが取れないので、これ以上給与を上げられない。
院長は「これだけ上げてやった」と思い、
ドクターは「院長が言うほど給与は上がっていません」という「捻じれ」の感情が存在。



03

解決策

- **報酬制度の改定**を行い、「退職金、賞与込みの年俸制」から「退職金別途準備の年俸制」の選択肢を設定。単年度に多額の報酬を得ても、高額な所得税、住民税、社会保険料を払うと手元に残る「可処分所得」は報酬増額分ほど残りません。
- **退職金税制**（勤務年数に応じて控除あり）を利用し、医療法人を契約者、ドクターを被保険者とする生命保険に加入し退職金準備。年間保険料は、ドクター報酬から減額して支払い。



04

対策後

ドクターは報酬を減額されても所得税・住民税・社会保険料が下がるので、手元に残る「可処分所得」は報酬減額分ほど減りません。しかも数年後に辞めた場合、以前は存在しなかった「退職金」が約束され、「退職金税制*1」を使えば「複数年での総合可処分所得」は大きくなることを認識しているので「報酬減額分がプラスになるまでは辞めません」。退職金は生命保険で準備していますから「おまけ」で保障までついてきて、その上、退職する際には退職金を「現物受給*2」できるという選択肢まで手にしました。ドクター本人だけでなく、配偶者さまも喜ばれたのは言うまでもありません。医療法人から「報酬」で支払う場合と「保険料」の時では「経費計上額が異なり、法人税は多少増額」となりますが、「複数年勤務してくれるという院長の安心感」とは比べようがありません。



*1控除あり、1/2課税、分離課税 *2解約返戻金額を退職金とし、保険契約を医療法人から個人へ名義変更。受取人も医療法人から個人の親族へ変更し、将来的には「争族予防」にも役立ちます(注:会報2021年11月号「生命保険の裏ワザ」参照)。

Point 「法人」・「保険」・「法律」を活用する!

「医療経営6大資源」確認リスト

	悩みごと	現状	具体策	対策後
例(ヒト)	自院に貢献してくれるドクターやスタッフが、いつ辞めてしまうかもしれないという不安	本人の意思に任せ、具体策なし	法人化し、生命保険と法律を活用した報酬制度改定	単年度の額面よりも「複数年の総合可処分所得」を優先し、数年間は気持ちよく勤務してくれるという安心感
医療経営6大資源	ヒト			
	モノ			
	カネ			
	情報			
	法律			
生命保険				

如何でしょうか。ドクターに限らず、スタッフにも貢献に応じた報酬と複利厚生の制度設計。「法人と保険と法律」を活用し、経営者もドクターもスタッフも「Win-Win」の関係性構築。名づけて「3Hマジック」。先生の人的ストレス解消に参考になれば嬉しいです。



次回4月号では「医院経営に欠かせない3つの流れ『物流・人流・金流』」について詳しくお伝えします。

“生命保険のプロから見た” 人口減少時代 歯科医院成功のあり方

新年おめでとうございます。コロナ禍に本弄された過去2年間で、この時間さえも糧として「新たな歯科医院経営」に邁進していきたくですね。さて、創刊号より拙稿に目を通して頂き有難うございます。医院経営に関して会員の先生が日ごろ相談される方のセカンドオピニオンになつていけば嬉しい限りです。第二クールの基礎編8回、第二クールの実践編4回、そして第三クールの今年、院長として目の浅い「開業後10年以内の先生」へ向け「メッセージを送りたいと思います。キャリアの長い先生にも温故知新になれば幸いです。

令和の時代にあった医院経営

昭和の医院経営を知ることなく、平成の時代に大学で勉強され、平成終盤から令和にかけて開業、「バブルつて何?」「経済低迷で希望をもちない」「そんな時代を過ごされたのは先生だけでなくスタッフの皆さんも同じです。」「流の師は、弟子の八倍を知る」という言葉があります。スタッフの皆さんが医療界だけでなく、将来に

大切なゴール設定

希望を持てるような環境や制度を作り、良きメンターとなって素敵な「文化」を築いてください。資産形成同様、医院の文化も「時間と共に創られます」。何ごともスタートが肝心です。頑張ってくださいね。

オリンピックを目指す選手は、4年後の大会から「逆算」してトレーニングを開始します。高校生は、3年生最後の大会に頂点を極めるべく2年半を過ごします。先生方も歯学部入学後は、6年後の国試を念頭に勉学に動きましたことでしょう。これから30年前後に及ぶ長い院長時代、「何歳でどのようなエンディング(承継閉院)を迎えるのか」を強くイメージし、目指す位置と現状のギャップを把握、成長の階段を昇るためのマイルストーンを設定してください。

医療経営6大資源の再確認

表に掲げる6つの医療経営資源。先生の頭にある「理想形」を文字に表し、自院にどの程度備わっているのかを確認してください。そして時間と担当者と具体策を明確にし、日々邁進することで自院の素敵な「文化」が醸成されていきますから。

Point 「期日」・「担当者」・「具体策」を明確にする!

「医療経営6大資源」確認リスト

	理想形	現状	期日 (20年月)	担当者	具体策
例(ヒト)	採用したスタッフは長年勤めてくれ、結婚、出産を経ても働き方を変え自院に貢献してくれる。	スタッフが短期間で離職してしまい、募集に関する費用と、面接や育成に割く時間が増えている。	2022年6月	主任スタッフ & 院長	主任スタッフと「働きやすい環境と福利厚生制度」についての認識を共有し、6ヶ月後をゴールとして環境整備と福利厚生制度を構築する。
医療経営6大資源	ヒト				
	モノ				
	カネ				
	情報				
	法律				
生命保険					

株式会社ガウディ
代表取締役
実践医療経営コーチ
杉原隆



[著者プロフィール] 日大卒業後、商社・伊藤萬入社、大阪本社配属。豪州勤務を経てソニー生命の事業に参画。医療経営に関し全日本医療経営研究会と提携。歯科医師会、医師会、病院協会等で講演多数。個別顧問先に病医院、歯科医院。鶴見大学歯学部・非常勤講師。「人口、財政、税制を考慮し、医療法人化、事業承継、争族予防等で医療経営をご支援し、間接的に医療過疎を防ぐ」活動に取り組んでいる。

URL: <https://www.gaudi-jpn.com>



~YouTubeセミナーのお知らせ~
講師: (株)ガウディ 代表取締役 杉原隆

1月20日(木)より
「Yの軌跡 ~医院経営に大切なこと~」
24時間いつでもご覧いただけます。

下記URLアドレスまたは
二次元バーコードを読み取ってアクセスください。

<https://www.gaudi-jpn.com/movie.html>



左ページでは「法人と生命保険を上手に利用している医療機関の実例」についてお伝えします。

「個別相談」をご希望の先生は、下記担当者までお気軽にご連絡ください。

お問い合わせ・ご相談窓口



ソニー生命保険株式会社

TEL: 06-4797-1852

大阪ライフプランナーセンターエグゼクティブ支社
トップ・オブ・ザ・エグゼクティブライフプランナー
2021MDRT成績資格終身会員
辻 一郎
〒530-0001
大阪市北区梅田2-2-22ハービスENTオフィスタワー21F

E-mail: ichirou_tsuji@sonylife.co.jp

株式会社SICによる

歯科金属の高価買取サービス



供給不足が深刻化！ パラジウム

歯科金属でもご使用のパラジウムは、特にガソリン車の排気ガスを浄化する為に使用されており、世界的に自動車排ガス規制の強化が進んだ事もあり、パラジウムへの需要は急増しております。そのパラジウムは鉱山からの供給量がここ5年横ばいで、リサイクルによ

る供給が少し増えたものの需要の伸びに対応できず、おらず、もはや供給不足が当たり前前の状態になっていきます。しかも今後、ロシアからのパラジウムの供給量も大きく落ち込む可能性まで警戒されており、調達に難しくなってきたり、格化した影響もあって相場は少し下落する事もありましたが、需要は着実に伸びており、今後も供給不足が常態化するとの考えから相場は上昇傾向にあると考えられます。パラジウム不足解消の為に売却をお考えの方は、ぜひSICまで

Cでは、独自のシステムでお買取りを致しております。そのシステムの第一の特徴は、宅配便や買取リセットを利用することです。これにより人件費などの経費を大幅にカットでき、より高価な買取価格を実現致しました。

当社では、お申込みがカンタンにできる買取リセットをご用意しておりますので、ご連絡いただけますとすぐに買取リセットをお届けいたします。専用ケースに歯科金属を入れ、同封の添付書類に必要事項を記入の上、宅配便の着払いで送っていただくだけで、スピード査定の上、分析報告書をお送り致します。

SICなら高価買取を実現！
ところで、歯科治療の詰め物でもあるパラジウム等の歯科金属ですが、株式会社SIC

高価買取を実現！

ところで、歯科治療の詰め物でもあるパラジウム等の歯科金属ですが、株式会社SIC

また、お買取価格にご納得がいかない場合でもキャンセル料は一切かかりません、また買取リセットのご返却も不要です。精算方法はご指定の口座に



X線分析機



お振込みいたします。(現金でのお支払いも可能です) どうぞSICの歯科廃棄物の高価買取システムを有効にご活用ください。

「まずは、
無料買取リセットを
お申込みください。」

スピード買取りの流れ

	分析手数料	買取価格	精錬手数料
当社	0円	当日相場の98%	Pd 90円/g Au 50円/g
他社一例 (訪問買取の場合)	6,000円	当日相場の95~96%	Pd 120円/g Au 50円/g

※上記価格は予告なしに変更される場合がございます。※2020年9月現在。

※万一、買取価格にご納得がいかない場合は、お送りいただいた歯科金属をご返却させていただきますが、不純物を前処理(焼成)する分析作業により、状態(形状)が変わってしまう場合がありますので、ご了承ください。(金属価値が変わることはありません)

▶【お客様の声】◀
◆すぐに買取リセットが送られて来てびっくりしました。買取スピードと買取価格の両方に変満足しております。知人にも勧めておきました。これからも依頼させていただきます。
◆初めての金バラ製品の売却時は不安だったのであらかじめフリーダイヤルで問い合わせしました。スタッフさんがいろんな質問に的確に対応してくれ、買取にも満足だったので、それからは宅配買取でお願いしています。
◆どこに歯科用金バラを買取り依頼に出そうかとネットで探していましたが、SICは価格をわかりやすくオープンにされていたので、誠実さと信頼感が感じられて安心してできました。金バラを買取りボックスで送ると、本当に即日換金してくださったのが嬉しかったです。これからも宜しくお願いします。

医療業界、美容業界も導入多数！

老舗が送り出す！

業界初の浸透型

プラセンタ原液

プラデュー アクロス

豊富な実績とエビデンスを持ち、医療現場で不動の地位を築いたプラセンタ。活躍の場は歯科領域にも拡がり、口腔内不定愁訴の改善は勿論、審美歯科など美意識の高い層からの需要も増加傾向にあります。言うなれば、プラセンタを活用することで、さらに美意識の高い層を取り込むことが可能です。

しかし、美容におけるプラセンタ化粧品もサプリメント同様、品質にも雲泥の差があるのが事実。医療機関で扱うならば、品質は信頼に直結すると言えるでしょう。

そこで今回は業界初「美細へプチド」の抽出に成功した老舗プラセンタメーカーUTP社の「浸透型プラセンタ原液プラデュー アクロス」をご紹介します。

美肌の創造へ！
高浸透の秘密は
「美細へプチド」

特筆すべきはUTP社が実現した「美細へプチド」^{※2}。プラセンタの持つ美容成分を「W酵素分解法」で最適サイズのペプチドとして抽出。これにより、目標の到達地点に届き、ワンランク上の美肌へ引

浸透型プラセンタ美容液
PLADUE
ACROSS

プラデュー アクロス
5mLx6本 (税込¥13,200)



ご使用方法

いつも通り洗顔後、手に適量を取り、お顔全体に塗布します。乾燥が気になるところは、重ね付けしてください。お手持ちの化粧水、美容液等に混ぜるとベースアップ、また美容機器によるイオン導入も効果的です。

き上げることが可能になっています。
コラーゲンを惹き、育む！
うるおうハリ肌の実現へ！
コラーゲン減少の要因とも言える紫外線。

「浸透型」プラセンタ原液プラデューアクロスは紫外線で発現するコラーゲン分解酵素(MMP)を抑制し、コラーゲンを守ります。そしてコラーゲン生成を促し、小ジワを目立たなく、まさにふっくらと潤い、ハリ肌へ導きます。
信頼の一助となるエビデンスとして、日本化粧品学会「化粧品機能評価ガイドライン」の「新規効能取得のための抗シワ製品評価ガイドライン」に基づく試験を実施済みです。
この1~2年、私たちの生活様式は大きく変化し、美容のベクトルは外から内へ転換しました。しかし美への渴望は不変です。自身が満たされるための、自分軸の美しさに投資を惜しまない層は確実に存在します。その需要に応えることも、多様化する時代には必要とされることと言えるでしょう。

※1: 角質層まで ※2: 酵素分解によって細胞増殖因子(成長因子)から最適サイズに分解されたペプチド(分子量:100~1000) ※3: 乾燥による

オーラルプラセンタ医学研究会

プラセンタを用いた口腔医療を確立させるために、症例を発表する機会と、それらを歯科医師、国民にむけて公表し、多くの悩める患者様をドクターショッピングから救い、国民の口腔衛生向上に寄与することを目的とした研究会です。

詳しくは <http://opmr.jp> **オーラルプラセンタ医学研究会** **検索**

用途に応じて使い分け可能! UTPのプラセンタケア

~ プラセンタサプリメント ~

お口から全身の健康へ

プラセンタ含有食品

オーラルプラセンタ医学研究会 推奨商品

JHFA

プラセンタカプセル OP

約15日分/箱^{※2} 425mg×60カプセル

歯科専売品 (税込¥6,264)

たしかな実績! プレミアムクラス!

プラセンタ含有食品

プラセンタエキス純末^{※1} 320mg

JHFA

メルスモンプレミアムカプセル

約1カ月分/箱^{※2} 425mg×120カプセル

医療機関専売品 (税込¥15,120)

※2: 1日4カプセルお召し上がり頂いた場合

~ プラセンタジェル ~

健康的な歯茎のため

CL line 口中ジェル

50g

医療機関専売品 (税込¥1,980)

ブラセンタはこんな時に
【おすすめです!】

- 口腔内の違和感や年齢による変化を感じた時に
- 若々しさを保ちたい
- 家庭でセルフケアに
- 口腔内のネバつきや渴きが気になる時
- 歯列矯正中の不快感に
- 健康なピンクの歯茎を維持したい時
- その他口腔内に悩みに

卸価格は下記までお問合せくださいませ

お取り扱いご希望の方は、お気軽に問合せくださいませ

株式会社 UTP 指定代理店 **株式会社 コンフォート**
〒541-0057 大阪市中央区北九宝寺町1-2-8 コンフォートビル3F

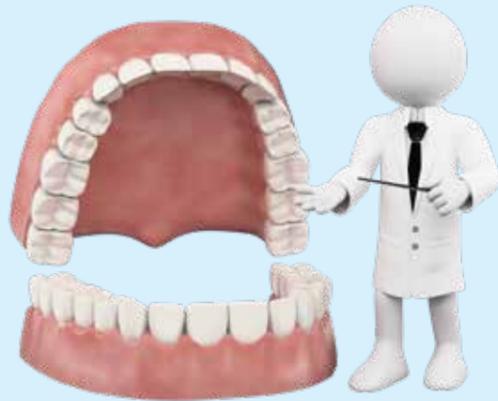
☎ 06-6271-1511

歯科金属スクラップ買取り
<https://sic-m.net/scrap>



株式会社SICでは、歯科金属買取りにて得られた利益の1%を日本赤十字社を通して寄付しております。

歯科金属買取りのSIC ☎ **0120-920-507**
株式会社 SIC
古物商許可番号:大阪府公安委員会 第621060170808号
〒541-0057 大阪市中央区北久宝寺町1丁目2-8
Tel_06-6271-8333 Fax_06-6271-1512



歯科技工士は、歯科医療の一翼を担う専門職です。歯科医師の指示書にしたがって、入れ歯、歯の被せ物、歯の詰め物、矯正装置などの作成や加工、修理を行っています。

**入れ歯の
安心・安全
歯科技工士が
支えています。**



一般社団法人
大阪府歯科技工士会

TEL 06-6699-4400 受付時間 9:00~17:00



**歯科医療に
安心と信頼を。**

私たちは、歯科医療チームを支援し、地域の健康に貢献します。ご用命の際は、『近畿歯科用品商協同組合』へお問い合わせください。

近畿歯科用品商協同組合 TEL 06-6768-6210 受付時間 9:30~17:00(土・日・祝日除く)

<大阪市内>

(株)清水歯研 (有)ヒューマンデンタル (株)デンタルスタジオ (株)デンタルタイコニウム
(株)シーディーシー 和田精密歯研(株) Uデンタルラボラトリー LAGUZ SOWULO DENTAL CRAFT
Smile create factory (有)山本セラミスト (有)シーディーシー・ティーシー

<茨木市>

(有)デンタルクリエーションアート

<交野市>

A2デンタル

<河内長野市>

(有)川平歯研

<岸和田市>

D.L野首

<堺市>

(株)ナンブ精工 (株)サクラ歯研 アルプスクラフト(株) (株)ディーエル・ワールド堺 (株)嚙歯研

<四條畷市>

(株)嚙歯研

<吹田市>

(株)Dental Digital Operation デンテックインターナショナル(株) (株)ナショナルデンタルラボラトリー

<摂津市>

(有)モリタデンタルラボラトリー

<大東市>

(株)ディーエル・ワールド

<高石市>

(有)デンタルコーディネイトセンター

<高槻市>

K・デンタルラボラトリー Bio Design

<豊中市>

ツカサデンタルラボラトリー (有)永松デンタルラボラトリー (株)藤原デンタル・ラボ アジサカデンタルラボラトリー

<羽曳野市>

アジサカデンタルラボラトリー

<東大阪市>

本多デンタルスタジオ (株)ナンゴウヤデンタルラボラトリー (株)PLEASANT. アイビー歯科技工所

<枚方市>

(株)ディーエル・ワールド枚方 (有)ナイキ歯研 TDAタカヒラデンタルアート セイワリファレンス(株) (株)デンタルラボ・アジュール

<守口市>

セイワリファレンス(株) (株)デンタルラボ・アジュール

<八尾市>

(株)サポート (有)デンタルクリエイト (有)プラスワン

<鳥取県>

Dental Laboratory Arch

(順不同・敬称略)

私たちは歯科医療の発展に奉仕することによって、広く社会に貢献し、事業の限りなき発展と組合員のより豊かな生活の実現を目指します。

アシスト	(株)アダチ歯材	アルディ(株)	(株)池田歯科商店	伊藤歯科器材(株)
岩崎歯科器材(株)	(有)ウエヤマ歯材	(株)宇高歯科商店	A. Nデンタル	エスティデンタル(株)
(有)エヌワイ	大阪歯科器材(株)	岡崎歯科商店	(株)岡村歯科商店	尾崎歯材(株)
(株)加藤歯科商店	(有)共栄ディ・エス	協和デンタル	(有)クニシマデンタル	(株)クロノス
サイトウ歯科器材	堺岩崎歯科器材(株)	(株)第一歯科器材	大信貿易(株)	(株)大洋歯科商会
(株)タチバナ	つじ歯科商店	(株)デンタリード	天満屋島田歯科商店	(株)中西歯材
長尾歯科器材(株)	(有)新田歯科器材	(株)ノギ	(株)橋本歯科商店	(有)ハマダデンタルサプライ
ハヤサキデンタルプロダクス	阪神歯科商会	(株)P&A	(有)平山歯科商店	廣田歯科商店
藤岡陽商会	藤原歯科貴金属(株)	藤原歯科商店	プレイブ(有)	(有)誠
(株)ミサワ	(有)ミヤコ歯材社	(株)山田歯科商店	(有)山本歯材	(株)ヨシオカ
若山歯科商店				

(五十音順・敬称略)

大阪府歯科医師協同組合の皆様へ

HESTA 5,000台 達成キャンペーン!!

HESTA AIR CLEAN

独自開発した新素材と処理技術で、
ウイルス平均除去率99%以上。

空間をまるごと除菌、次世代型空気清浄機

最大60畳まで対応

学校や介護施設など
人が多く集まる場所での
不安を軽減

国際特許取得

世界基準の
ウイルス除去フィルター
搭載



メーカー希望小売価格
~~327,800円~~ (税込)

198,000円 (税込)

詳しくは



※画像はイメージです。実際の商品とは異なる場合があります。



限定
1,000台!!

特別価格にて
ご提供

専用アプリで
空気状況や
お手入れ時期を
お知らせ

HESTA AI SECURITY GATE

約0.2秒のスピード測定&
国内トップクラスの測定精度
高性能サーモグラフィーカメラ検温システム



マスクのまま顔認証!

ゼロ接触で検温可能!

メーカー希望小売価格
~~418,000円~~ (税込)

297,000円 (税込)

詳しくは



HESTA AI SECURITY GATEは対象人物の体表面温度に基づき予測式で体内温度を表示する機器です。医療機器(体温計)ではありません。



限定
1,000台!!

特別価格にて
ご提供

アルコール噴霧器
(ディスペンサー)
オプション
プレゼント!



HESTA AIR CLEAN・HESTA AI SECURITY GATE に関するお問い合わせは、株式会社大倉 [スマートプラス事業部] へ

〒530-8530

大阪市北区天神橋 2丁目北 2番 11号



0120-49-5398

(平日 9:00~18:00)



smartplus@okura.co.jp

健康考

氣学について

大阪府歯科医師協同組合 理事 山根木 裕代

雲が雨をもたらし、雨が稲を育て、
それを人が食べて生きる活力を得て、
そのみなぎる活力が全身から放出される。
これこそが「氣」である。

そして「氣」は「生命力」である。

【監修】 KIRANA 氣学教室主宰 Olie



Image photo

前回の「エッセンシャルオイルの効能」では、エッセンシャルオイルの香りを嗅ぐだけで元気になるのは、植物のエッセンスが発する目に見えない「氣」を取り込むからという話に触れました。

今回はその「氣」について、そして少し踏み込んで「氣学」・「曆」について、いつもとは違った側面からご紹介します。

「氣」とは何か？

皆さんは「氣」という言葉を聞いて何を思いつきますか？また、「氣とは何か？」の問いにどう答えますか？

簡単そうでなかなか難しいのですが、気分、元氣、強氣、勇氣・・・という言葉を聞けば、その意味は理解できますよね。

つまり「氣」とは

目に見えないが、そこにあるもの。

「氣」の旧字体は「氣」であり、「气(きがまへ)」は天体、雲、蒸気を表します。雲が雨をもたらし、穀物を育てるため命を司るものの起源となり、「米」は命を養うものとされています。また、米という字は末広がりて八方に活力が広がることを意味しています。

「沸き上がる雲」の象形



「穀物の穂の枝の部分とその実」の象形



Image photo

気学とは？

気学は占術ではなく天体学である。太古の中国において伏儀という人物が「氣」を発見し、その後、人々の生活様式と共に発展した学問である。生息する全ての生命体が宇宙や地球から影響を受けていると捉える学問である。

宇宙V地球V生命体

気学は運命学(四柱推命、算命学等)の1つと捉えられることもありすが、他の運命学とは異なり、運命の固定論に留まらず、自分を知り、自分を動かす、自分の運命を自らの力で開拓することができる行動学といえます。

運の強さは、持っている気が強いということとです。たとえ、どんな困難に追い込まれたとしても、持っている気が強いと困難に立ち向かうことができ、自分自身の未来を切り開くことができます。



Image photo

運命とは命を運ぶことであり、命を運ぶものは体である。よって能動的に行動することで運命が動くのである。

つまり、行動によって運命を積極的に変えていく点が気学の特徴といえます。一般的に知られている星占いや生命判断などでは、その生年月日や名前の持つ運勢を教えてくださいますが、それを考える方法は示されていません。しかし気学は、運勢を知り、自分の力で実践できる開運法であると親しまれています。また、大自然のめぐりについて教えてくれる陰陽五行説(十干十二支)といった東洋哲学を起源に持つ学問です。気学を知ることがは大自然の摂理を知ることなのです。

暦について

ドラマや書物で目にしたことのある「天地人」という言葉をご存じの方は多いのではないのでしょうか。これは中国の儒学者 孟子の「天時不如地利、地利不如人和(天の時は地の利に如かず、地の利は人の和に如かず)」という教えのことです。

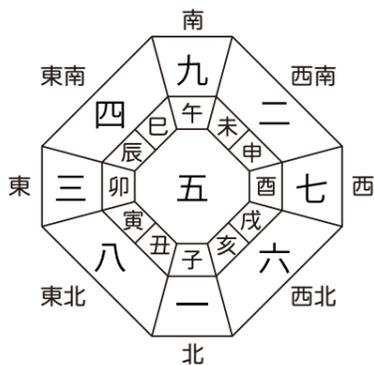
- 天の時 天の与える機会を示す ↓ タイミング
- 地の利 地理的条件が有利に働くこと ↓ 土地や場所による条件
- 人の和 お互い手を取り助け合いながら ↓ 関わる人

この3つの組み合わせでその年、その月、その日の運勢を読み解くことができます。

九星	十二支	十干
「一白水星(いつぱくすいせい)」 「二黒土星(にこくどせい)」 「三碧木星(さんぺきもくせい)」 「四緑木星(しろくもくせい)」 「五黄土星(ごおうどせい)」 「六白金星(ろっぽくぎんせい)」 「七赤金星(しちせきぎんせい)」 「八白土星(はっぽくどせい)」 「九紫火星(きゅうしかせい)」	子(ね) 丑(うし) 寅(とら) 卯(う) 辰(たつ) 巳(み) 午(うま) 未(ひつじ) 申(さる) 酉(とり) 戌(いぬ) 亥(い)	甲(こう) 乙(おつ) 丙(へい) 丁(てい) 戊(ぼ) 己(ぎ) 庚(こう) 辛(しん) 壬(じん) 癸(き)

2022年 壬寅の年

< 2022年 年盤 壬寅 五黄土星 >



「天の時の壬」は、水の陽気

流れある水の勢いが変化をつけながら、ありとあらゆるものを洗い流し、そしてまた新たに創造していく様を表しています。この変化を恐れず受け入れることが、この年の開運のポイントとなります。

「地の利の寅」は、木の陽気

何か形を表現していくことを表しています。例えるなら、これから樹に若葉が芽吹こうとする状況です。その形はまだはっきりしておらず、形づけることに苦労する年となります。

しかし、一旦形が決まると急速に進展するものがこの氣の特徴でもあります。人の和の五黄土星は、「破壊と再生、物事の決着を意味するため、積み上げてきたものを解体

しました新たに組み直し、今まで抱えていた問題が一旦終わり、解決に向かう傾向にあります。このことから2022年は、流れの早い変化や見えない変動に奔走されることなく、足元をしっかり固め原点回帰する年といえます。また五黄土星の年は自然災害、地震、テロ、事故が多い年といわれています。備えあれば憂いなし。油断のない年にしたいものです。

節分について

気学では旧暦の暦を用いるので、立春を年の始まりとし、節分はその前日を年越しの日とされています。節分には恵方巻を食べる方が多いと思いますが、「恵方」の意味をご存じですか？



陰陽のマーク

「恵方」とは、古くはお正月の歳神さまが来臨する方向の意味でしたが、現在の恵方は、陰陽道という福の神「歳徳神」がおられる方向を指します。「恵方」は明きの方ともいわれ、その方向に向かってことを行えば、「万事に吉」とされています。2022年の恵方は北北西になります。

お正月に初詣に行かれる方も多いと思いますが、節分の頃、恵方にある神社にお参りすると、より良い一年を送ることができるともいわれます(夏至と冬至にも同じ神社に恵方参りすると、さらに良いといわれています)。

< 九星早見表 >

一白水星	二黒土星	三碧木星	四緑木星	五黄土星	六白金星	七赤金星	八白土星	九紫火星
大正7年生 1918年 満104歳(105)	大正6年生 1917年 満105歳(106)	大正5年生 1916年 満106歳(107)	大正4年生 1915年 満107歳(108)	大正3年生 1914年 満108歳(109)	大正2年生 1913年 満109歳(110)	明治45年生 1912年 満110歳(111)	明治44年生 1911年 満111歳(112)	明治43年生 1910年 満112歳(113)
昭和2年生 1927年 満95歳(96)	大正15年生 1926年 満96歳(97)	大正14年生 1925年 満97歳(98)	大正13年生 1924年 満98歳(99)	大正12年生 1923年 満99歳(100)	大正11年生 1922年 満100歳(101)	大正10年生 1921年 満101歳(102)	大正9年生 1920年 満102歳(103)	大正8年生 1919年 満103歳(104)
昭和11年生 1936年 満86歳(87)	昭和10年生 1935年 満87歳(88)	昭和9年生 1934年 満88歳(89)	昭和8年生 1933年 満89歳(90)	昭和7年生 1932年 満90歳(91)	昭和6年生 1931年 満91歳(92)	昭和5年生 1930年 満92歳(93)	昭和4年生 1929年 満93歳(94)	昭和3年生 1928年 満94歳(95)
昭和20年生 1945年 満77歳(78)	昭和19年生 1944年 満78歳(79)	昭和18年生 1943年 満79歳(80)	昭和17年生 1942年 満80歳(81)	昭和16年生 1941年 満81歳(82)	昭和15年生 1940年 満82歳(83)	昭和14年生 1939年 満83歳(84)	昭和13年生 1938年 満84歳(85)	昭和12年生 1937年 満85歳(86)
昭和29年生 1954年 満68歳(69)	昭和28年生 1953年 満69歳(70)	昭和27年生 1952年 満70歳(71)	昭和26年生 1951年 満71歳(72)	昭和25年生 1950年 満72歳(73)	昭和24年生 1949年 満73歳(74)	昭和23年生 1948年 満74歳(75)	昭和22年生 1947年 満75歳(76)	昭和21年生 1946年 満76歳(77)
昭和38年生 1963年 満59歳(60)	昭和37年生 1962年 満60歳(61)	昭和36年生 1961年 満61歳(62)	昭和35年生 1960年 満62歳(63)	昭和34年生 1959年 満63歳(64)	昭和33年生 1958年 満64歳(65)	昭和32年生 1957年 満65歳(66)	昭和31年生 1956年 満66歳(67)	昭和30年生 1955年 満67歳(68)
昭和47年生 1972年 満50歳(51)	昭和46年生 1971年 満51歳(52)	昭和45年生 1970年 満52歳(53)	昭和44年生 1969年 満53歳(54)	昭和43年生 1968年 満54歳(55)	昭和42年生 1967年 満55歳(56)	昭和41年生 1966年 満56歳(57)	昭和40年生 1965年 満57歳(58)	昭和39年生 1964年 満58歳(59)
昭和56年生 1981年 満41歳(42)	昭和55年生 1980年 満42歳(43)	昭和54年生 1979年 満43歳(44)	昭和53年生 1978年 満44歳(45)	昭和52年生 1977年 満45歳(46)	昭和51年生 1976年 満46歳(47)	昭和50年生 1975年 満47歳(48)	昭和49年生 1974年 満48歳(49)	昭和48年生 1973年 満49歳(50)
平成2年生 1990年 満32歳(33)	昭和64年生 1989年 満33歳(34)	昭和63年生 1988年 満34歳(35)	昭和62年生 1987年 満35歳(36)	昭和61年生 1986年 満36歳(37)	昭和60年生 1985年 満37歳(38)	昭和59年生 1984年 満38歳(39)	昭和58年生 1983年 満39歳(40)	昭和57年生 1982年 満40歳(41)
平成11年生 1999年 満23歳(24)	平成10年生 1998年 満24歳(25)	平成9年生 1997年 満25歳(26)	平成8年生 1996年 満26歳(27)	平成7年生 1995年 満27歳(28)	平成6年生 1994年 満28歳(29)	平成5年生 1993年 満29歳(30)	平成4年生 1992年 満30歳(31)	平成3年生 1991年 満31歳(32)
平成20年生 2008年 満14歳(15)	平成19年生 2007年 満15歳(16)	平成18年生 2006年 満16歳(17)	平成17年生 2005年 満17歳(18)	平成16年生 2004年 満18歳(19)	平成15年生 2003年 満19歳(20)	平成14年生 2002年 満20歳(21)	平成13年生 2001年 満21歳(22)	平成12年生 2000年 満22歳(23)
平成29年生 2017年 満5歳(6)	平成28年生 2016年 満6歳(7)	平成27年生 2015年 満7歳(8)	平成26年生 2014年 満8歳(9)	平成25年生 2013年 満9歳(10)	平成24年生 2012年 満10歳(11)	平成23年生 2011年 満11歳(12)	平成22年生 2010年 満12歳(13)	平成21年生 2009年 満13歳(14)
					令和3年生 2021年 満1歳(2)	令和2年生 2020年 満2歳(3)	平成31年生 2019年 満3歳(4)	平成30年生 2018年 満4歳(5)

※ () 内は数え年(立春以前に誕生の人は前年の九星と干支で見てください。)



自分を守る、みんなを守る 栄養療法

最も重要な栄養素「たんぱく質」

管理栄養士 備生 千香(びしょう ちか)

Image photo

プロテインといえばトッパースリートや筋トレをする人が使うもので、運動をしていない自分には必要ないと思つていませんか？

一般的には、プロテインはプロテインの粉末だと認識する方が多いでしょう。プロテイン粉末は、たんぱく質の含有量が60〜90%で、少量でも効率良くたんぱく質が摂取できるサプリメントです。たんぱく質は英語で「プロテイン」、語源と言われるギリシャ語では「プロテオス」一番大切なもの」という意味だそうです。

近年では女性は美容のため、高齢者は長寿のために積極的にたんぱく質を摂取する食生活を意識するようになってきました。また、スーパーやコンビニでは、たんぱく質を強化した商品を多く見かけるようになりました。デザートや飲み物、今まであった食品にプロテインの成分を添加して、高たんぱく質食品として売り出しているものもあります。美味しくないと思われていたプロテイン強化食品のイメージを覆す商品が身近な存在になりつつあります。

人の身体はたんぱく質できています。

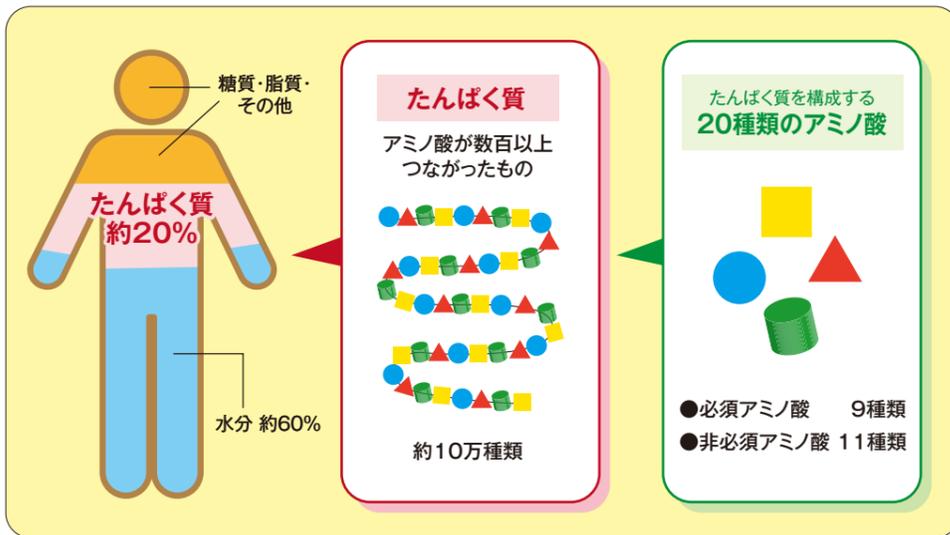
人の皮膚、爪、髪、筋肉や内臓などは、たんぱく質からできています。身体を構成する成分の中で、一番多いのは水分で約60%、次がたんぱく質で約20%です。水分を除いた重量の割合をみると、たんぱく質は約50%になります。

たんぱく質は、多数のアミノ酸が結合してできています。そのアミノ酸の中でも、必須アミノ酸は体内で合成することが



Image photo

できないので、食事から摂取しなければなりません。身体を構成するたんぱく質(体たんぱく質)は日々作り替えられています。髪や爪が伸びるように目に見えるものだけが新しく作られているわけではなく、筋肉や臓器なども古い部分は分解され、食事から取り入れた新しいたんぱく質を利用して再生しています。



健康な生体の体たんぱく質は常に一定に保たれ、あまり変化しないのですが、ケガや病気、体調不良の場合は体内でたんぱく質の必要量が増加し、体たんぱく質量が低下するため、不足している可能性があります。また、食事からのたんぱく質の摂取量が減っている場合は、必要量すら満たすことができない状況が起こり、筋肉量が減少し、さらに体力低下に陥ることがあります。

たんぱく質は身体の組織を構成する働き以外にも、次のような重要な働きを持っています。体内のホルモン・酵素・免疫物質の生成、エネルギー源となる栄養素が不足した場合は、エネルギーとして消費されることもあります。現代人のたんぱく質摂取量の平均値は、戦後と並ぶ少ない量になっており、不足していると言われていました。しかし、最新の国民健康・栄養調査によると、2016年以降たんぱく質摂取量の平均値は少しずつ増加傾向にあります。しかし、食生活や食習慣は個人差が大きいいため、食事内容の確認が必要になります。

自分に合った最適なたんぱく質摂取量は

日本人の食事摂取基準(2020年版)では、摂取エネルギーの13〜20%が1日に必要なたんぱく質の理想とされています。活動量や年齢によって差があるのですが、成人男性は65g、女性は50gを目安にしてみると良いでしょう。

また、**体重1kgにつき約1gのたんぱく質を摂取する**を基準にすると参考にしやすいでしょう。

たんぱく質(プロテイン)を多く含む食品

とろささみ 100g 23.9g	豚もも肉 100g 20.5g	牛ひき肉 100g 17.1g	たまご 1個 7.3g
まぐろ(赤身) 100g 26.4g	鮭 100g 22.3g	木綿豆腐 100g 7g	納豆50g(1パック) 8.3g
牛乳 200ml 6.6g	チーズ 20g 4.6g	ヨーグルト 100g 3.6g	

たんぱく質は1度に大量摂取するよりも、1日3食に分けて摂取すると吸収が良くなり、効率的に体内で利用できるようになります。どうしても食事だけで満たせない場合には、プロテイン粉末やたんぱく質が強化された食品を利用すると良いでしょう。

食欲をコントロールする働きや、ホルモンや筋肉に関係して体脂肪を燃焼しやすくするなど、ダイエットに向いている栄養素としても注目されているたんぱく質。ローカーボ、ローファットなどの減らすダイエットよりもハイプロテインの増やすダイエットなら楽しく続けられそうですね。

ボルボ最新モデル 新車を、車両本体価格より最大で11%OFFにてご購入いただけます。

VOLVO FULL-RANGE PRICE LIST

XC40

SPECIAL OFFER
最大7%OFF
(最大約38万円OFF)



NEW XC40 B3 Momentum	¥4,690,000 ▶ ¥4,361,700
XC40 B4 AWD Momentum	¥4,990,000 ▶ ¥4,640,700
XC40 B4 AWD R-Design	¥5,390,000 ▶ ¥5,012,700
XC40 B4 AWD Inscription	¥5,390,000 ▶ ¥5,012,700
NEW XC40 Recharge Plug-in hybrid	
T5 Inscription Expression	¥5,990,000 ▶ ¥5,630,600
XC40 Recharge Plug-in hybrid	
T5 Inscription	¥6,490,000 ▶ ¥6,100,600

S60

SPECIAL OFFER
最大7%OFF
(最大約47万円OFF)



S60 B4 Momentum	¥4,990,000 ▶ ¥4,640,700
S60 B5 Inscription	¥6,240,000 ▶ ¥5,803,200
S60 B5 R-Design	¥6,240,000 ▶ ¥5,803,200
S60 Recharge Plug-in hybrid	
T6 AWD Inscription Expression	¥6,840,000 ▶ ¥6,429,600
S60 Recharge Plug-in hybrid	
T6 AWD Inscription	¥7,990,000 ▶ ¥7,510,600

V60

SPECIAL OFFER
最大7%OFF
(最大約47万円OFF)



V60 B4 Momentum	¥4,990,000 ▶ ¥4,640,700
V60 B5 Inscription	¥6,240,000 ▶ ¥5,803,200
V60 B5 R-Design	¥6,240,000 ▶ ¥5,803,200
V60 Recharge Plug-in hybrid	
T6 AWD Inscription Expression	¥6,840,000 ▶ ¥6,429,600
V60 Recharge Plug-in hybrid	
T6 AWD Inscription	¥7,990,000 ▶ ¥7,510,600

V60 Cross Country

SPECIAL OFFER
最大7%OFF
(最大約47万円OFF)



V60 Cross Country B5 AWD	¥5,790,000 ▶ ¥5,384,700
V60 Cross Country B5 AWD Pro	¥6,740,000 ▶ ¥6,268,200

XC60

SPECIAL OFFER
最大10%OFF
(最大約86万円OFF)



NEW XC60 B5 AWD Momentum	¥6,490,000 ▶ ¥5,841,000
NEW XC60 B5 AWD Inscription	¥7,490,000 ▶ ¥6,741,000
NEW XC60 B6 AWD R-Design	¥8,090,000 ▶ ¥7,281,000
NEW XC60 Recharge Plug-in hybrid	
T8 AWD Inscription Expression	¥8,440,000 ▶ ¥7,680,400
NEW XC60 Recharge Plug-in hybrid	
T8 AWD Inscription	¥9,590,000 ▶ ¥8,726,900

S90

SPECIAL OFFER
7%OFF
(約62万円OFF)



NEW S90 B6 AWD Inscription	¥8,940,000 ▶ ¥8,314,200
----------------------------	-------------------------

V90

SPECIAL OFFER
最大11%OFF
(最大約102万円OFF)



V90 B5 Momentum	¥6,940,000 ▶ ¥6,176,600
V90 B6 AWD R-Design	¥8,940,000 ▶ ¥7,956,600
V90 B6 AWD Inscription	¥8,940,000 ▶ ¥7,956,600
V90 Recharge Plug-in hybrid	
T8 AWD Inscription	¥10,240,000 ▶ ¥9,216,000

V90 Cross Country

SPECIAL OFFER
最大11%OFF
(最大約100万円OFF)



V90 Cross Country B5 AWD Pro	¥8,440,000 ▶ ¥7,511,600
V90 Cross Country B6 AWD Pro	¥9,140,000 ▶ ¥8,134,600

XC90

SPECIAL OFFER
最大11%OFF
(最大約113万円OFF)



XC90 B5 AWD Momentum	¥8,340,000 ▶ ¥7,422,600
XC90 B6 AWD R-Design	¥10,040,000 ▶ ¥8,935,600
XC90 B6 AWD Inscription	¥10,040,000 ▶ ¥8,935,600
XC90 Recharge Plug-in hybrid	
T8 AWD Inscription	¥11,390,000 ▶ ¥10,251,000

対象外のモデルもございます。詳しくはセールス・スタッフまでお問い合わせください。

対象外：XC40 B3、XC60 Polestar Engineered 他

●写真は日本仕様と異なる場合があります。日本仕様は右ハンドルになります。●写真は一部オプション/アクセサリ装着車となります。●表示価格はメタリック/プレミアムメタリック/ペイント、メーカーオプション/アクセサリの価格、税金(消費税を除く)、保険料、登録の諸費用、付属品代を含まないメーカー希望小売価格(消費税込み)であり、参考価格です。アクセサリの取付工賃、リサイクル料金は別途必要となります。●販売価格はボルボ・ディーラーが独自に定めておりますので、お問い合わせください。●車両本体価格には、パッケージ価格、メーカーオプション価格が含まれていません。●特別注文車(メーカーオプション/オプション/パッケージ/一部モデル)はメーカー受注生産車となり、ご注文後納車まで通常約4~6ヶ月以上の期間が必要となる場合があります。受注期限、納期等についても、ボルボ・ディーラーにお問い合わせください。●記載の提携特別割引は、車両本体価格、メーカーオプション、パッケージオプション価格に適用されます。また、ボルボ・カー・ジャパンが実施する他のキャンペーンとの併用も可能です。●記載の内容は、2021年12月1日現在のものであり、仕様および価格は予告なく変更される場合があります。●詳しくはボルボ・ディーラーにお問い合わせください。

スマートな生き方、スマートな大人に、 スマートな New XC60 を。

前例に捉われず、目的に最適な手段を考える。

今だけでなく、未来を思いやって行動する。

そんな人に、ボルボのNew XC60。

新たに Google を搭載し、

スマートフォンのように便利で賢いクルマに。

電動化によって、優れた環境性能も実現。

見た目も中身もスマートなSUVとの

出会いを、ぜひショールームで。



XC60 Recharge Plug-in hybrid T8 AWD Inscription
【プラグインハイブリッド】

● Google は Google LLC の商標です。Google (ナビゲーション) : Google のサービスが提供される地域でご利用可能です。

大阪府歯科医師協同組合 組合員のみなさまへ 全車種提携特別ご優待を実施しております。

「大阪府歯科医師協同組合 組合員」である旨お知らせください。ご来場いただいた方へ記念品をプレゼントいたします。(2022年3月末まで)

最寄りの

正規ボルボ・ディーラーへ
お問い合わせください

株式会社ロードカー

ボルボ・カー 岸和田
〒596-0044 岸和田市西之内町9-59
TEL : 072-436-0121
FAX : 072-436-0186

ボルボ・カー 東住吉
〒546-0003 大阪市東住吉区今川4-6-11
TEL : 06-6777-4920
FAX : 06-6777-5476

店舗の詳細は
こちらから



ボルボ・カー 東大阪
〒577-0003 東大阪市稲田三島町1-3
TEL : 06-6753-8600
FAX : 06-6744-2501

ボルボ・カー 大阪中央
〒550-0013 大阪市西区新町1-27-5
TEL : 06-6531-5401
FAX : 06-6531-5351

ボルボ・カー 千里
〒565-0862 吹田市津雲台7-1-18
TEL : 06-6871-6511
FAX : 06-6871-6809



オーバーラッピンググリップ

オーバーラッピンググリップは、アマチュアの大抵の人がこのグリップでパッティングされていると思います。右手小指を左手人差し指に乗せるもので、ほかのクラブと同じ握りですので、シヨットの流れて違和感なく握ることが出来ます。手首に自由度がありますので、ロングパットが打ちやすくなります。



逆オーバーラッピンググリップ

逆オーバーラッピンググリップの指の重ね方だけを逆に握るグリップです。左手人差し指を右手小指にかけるスタイルで、両手を一体化させ、パターを吊り下げるような感覚で持てるので、振り子のように動かせることが利点です。再現性が高く、プロもこのグリップが主流となっています。



クロスハンドグリップ

通常とは逆で、左手を下に握り右手を上握るグリップです。手を左右逆に握ることによって、手首や手先をロックすることができ、強制的に腕を動かさないようにしてしまいます。手首に余計な動きをさせないことで、正しい軌道でボールをヒットすることができるようになります。

ストローク幅は左右対称が基本となりますが、ややフォローを大きめにとった方がボールの転がり良く、なりまの角度です。左手の手首をなせ固定するのか、パッティングで方向性を出すのが左手だからです。左手で方向性を出し、右手は距離感を出していく。この役割分担が基本とな

両ヒジを伸ばした
三角形の腕の形



両ヒジにゆとりをもたせた
五角形の腕の形



パッティングでのアドレスで基本となるのは、両ヒジにゆとりをもたせた五角形、両ヒジを伸ばした三角形の2つです。五角形はヘッドをやや吊るような形ですのでフォローが出しやすく、三角形はボールとの距離が一定になりやすいなどの利点がありますが、どちらもストローク中、その形を極力崩さないようにするのがポイントです。

アドレス時の腕の形を崩さないストローク



私はクロスハンドグリップで
パターを握っています！

「パッティングに型なし」といわれます。確かにパッティングに正解はありませんが、基本的な構え方、打ち方などが間違っていない、現状からパット数を減らすことは難しいでしょう。

皆さん、こんにちは。江口紗代です。今回、私が日頃から取り組んでいる練習の中から、パッティングの基本についてレッスンしていきます。

「パーディーチャンスにつけても、3パットで結局ボギー...」。こんなアマチュアの方の声をよく耳にします。パッティングは、プロゴルファーでもスコアの約4割を占める重要なシヨットです。それにも関わらず、アマチュアのパッティングに費やす練習時間は、ドライバーやアイアンシヨットに比べて圧倒的に少ないのではないのでしょうか。



Image photo

パッティングの基本

無限の可能性を秘めた女子ゴルファーが教える
これだけは身につけておきたい

ゴルフ基本中の基本

基本をマスターすることこそ、レベルアップの最短ルート！



夢に向かってひたむきに努力を続ける選手が、ゴルフの基本をレクチャー。初心者ゴルファーはもちろん、ベテランゴルファーも基本に立ち返ることで、壁を乗り越えることができるはず！基本をマスターして迷宮を抜け出しましょう！

一度ひと通り試すのもいいかもしれませんね。自分にあったグリップを見つけましょう！

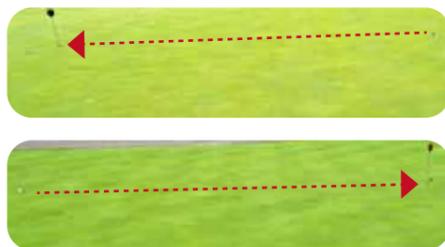


POINT グリーン手前の花道のように低い場所からグリーンをのぞき込むと傾斜が見えてくる。



POINT

ボールとカップの間を、低い側の真横から確認することで、上りのラインか、下りのラインかがジャッジできる。



狙いどおりのラインに打ったつもりがカップインしない... ということが、グリーン上では多々あります。その原因として、実は正確にラインを読み切れていないという、致命的なミスが犯してしまっているケースが考えられます。グリーンは傾斜は複雑で、プロでも簡単に読み切ることができないのですが、ライン読みのコツというものがありますのでご紹介いたします。

アマチュアの方の多くがグリーン上でラインを読み始めますが、グリーンに上がってからは、傾斜のジャッジはしにくいものです。ボールをグリーンオンさせたら、まずグリーンに上がる前に全体を見渡し、傾斜の大体の特徴を確認しましょう。グリーン手前の花道などの低い場所からグリーンを見てみると、ある程度どんな傾斜なのかがわかってくると思います。例えば、受けグリーンであれば、手前から上り、奥から下り、右に乗ればフックライン、左ならスライスライン。グリーンは低い位置からグリーンに最も高い場所を探し、その場所を基本に、グリーン全体の大きな傾斜を把握することからスタートです。

POINT

ボール後方からカップとボールを結んだ線をチェックしてみると、微妙な高低差があることに気付く。



Image photo

次はボールとカップの間の高い場所を確認してください。ボール後方からカップとボールを結んだ線をチェックしてみると、右側が高かったり、左側が高かったり、微妙な高低差があることに気付くと思います。単純に後方から確認したラインから、その微妙な高さ、低さを計算してラインを導き出すわけです。これもゴルフの醍醐味であり、面白さでもありますので、ぜひルーティンに取り入れてください。

グリーンを読み方

左手甲の向きに気を配りながら、ターゲット方向に対して真っ直ぐ引き、そして真っ直ぐヘッドを押し出す。

【五角形】の腕の形



【三角形】の腕の形



ります。左手で方向性を出すわけですから、常に左手首の角度を固定し、ターゲットを差すようにアドレスします。そのまま左手甲の向きに気を配りながら、ターゲット方向に対して真っ直ぐ引き、ターゲット方向へ真っ直ぐヘッドを押し出していきます。ストローク中は、左手甲の向きは常に同じ方向でなければいけません。左手甲の向きをふらつかせないために、左手首の角度は常に一定でなければいけません。

方向性は、左手甲の向きと手首が固定されていれば決定されるわけですから、言ってみればアドレスで終了してしまいます。正しいアドレスがとれていれば、ストローク中は距離感だけに集中して、正確なパッティングが可能になるわけです。

POINT

ストローク中、左手甲の向きを崩さないようにキープする。

パッティング時の目線

アマチュアの方で意外と意識が低いのが、パッティングでの目線です。グリッパやストロークを意識することは多いですが、皆さんの目線はどこを向いていますか？実はパッティングにおいて、目線は非常に重要な要素なのです。

アドレスでは目線をターゲットラインと平行にすること。ターゲットラインというのは、ボールとカップを結んだ線です。多いのがカップを意識しすぎてしまい、目線がターゲットラインよりも右を向いてしまっているケース。目線が右を向いていると、ストロークの軌道がインサイドアウトになりやすく、カップ右に外すミスパットが多くなります。また逆に目線がターゲットラインよりも左を向いていると、アウトサイドインの軌道となってしまう、カップ左にひっかけてしまうケースが多くなります。こういったケースをなるべく減らすためにも、目線とターゲットラインを平行にするようにしましょう。両目のラインと、ターゲットラインは平行になること。

でも感覚がつかめなときは、クラブのグリッパエンドを眼と眼の間に付けて垂らしてください。重力の関係でヘッドの位置がちょうど真下になりますので、そこにセットします。

アドレス時に目線の真下にボールがあるのが理想的

POINT

両目のラインとターゲットラインは平行になること。



2022年2月26日(土)

江口紗代のタッグマッチ

大阪府歯科医師協同組合員様 特別料金 13,000円 ▶ 10,000円(税込)

※人気イベントのため抽選となります。※参加希望の方へ申込書をお送りします。必要事項をご記入の上、ご返信ください。※参加申込締切は2022年1月31日(月)

ご予約・お問い合わせ先 / TEL 06-6786-8620
 営業時間 / 月～金曜日10:00～22:00 土・日曜日9:00～21:00
 定休日 / 水曜日

心斎橋 GOLF STUDIO
 RISING LADIES
 大阪市中央区西心斎橋1-10-15
 ヴィアイン心斎橋 1F

ホテル日航大阪
 心斎橋OPA
 心斎橋PARCO
 大丸心斎橋店

Profile

江口 紗代 (えぐち さよ)

1997年10月21日生まれ、岡山県出身。小学生の頃にゴルフをはじめ、名門・香川西高等学校卒業。高校卒業後はプロテスト、QTに挑戦。身長153cmと小柄ながらドライバー平均飛距離230ヤードを誇り、飛距離と得意のパッティングを武器にプロテスト挑戦中。「ライジングレディーズゴルフTV」などの番組にも出演し、キュートなビジュアルもあってファン急増中。Youtubeチャンネル「34ちゃんねる」開設。



- 3位 美山錦 みやまにしき
- 4位 雄町 おま町
- 1位 山田錦 やまだにしき
- 2位 五百万石 ごひゃくまんいし

気になる銘柄やゆかりの地のお酒、ジャケ買い(パッケージデザインから好印象を受けたこと)を動機として購入することなどいろいろあるかと思えます。日本酒のラベルには漢字が多く、知らないと思えないものも少なくありません。そんな時、日本酒選びの目安になる「お米」についてお話しします。酒造好適米の生産量上位から順に並べると、左記のように続きます。

スーパーや酒販店・飲食店で 日本酒のリストを見て どのように選びますか？



Image photo

ソムリエ 藤原桂がお伝えする

第1回
酒米と日本酒の種類

日本酒の魅力



Image photo

山田錦 やまだにしき

日本酒に馴染みのない方でも一度は耳にされたことがあるのではないのでしょうか。酒米の王様と呼ばれ、兵庫県の吉川町周辺は山田錦の特A地区となっていて一大産地です。背が高く倒れやすいうえ、食米に比べ植え付けが早く収穫が遅い晩生のため、台風被害を受けやすいため、栽培が難しいという農家泣かせのお米。栽培困難にもかかわらず最高の酒米として評価されるのは大粒で高精白が可能で良質な麹がつくりやすく、奥行きのある濃醇な味わいのお酒を生み出しやすいためなのです。

五百万石 ごひゃくまんいし

新潟県開発で、寒冷地向けに開発された早生品種で大粒。酒造りに適した米の必要条件である、心白(米の中心部の白色不透明な部分)があり麹がつくりやすい。心白のあるコメは吸水性や醗での溶解性が良い。水質がやや硬く溶けにくいことから、淡麗で爽やかな酒質を生む傾向があります。

美山錦 みやまにしき

長野県開発で、耐冷性が強く長野県や東北地方を中心に栽培される。寒冷地における酒米品種の代表。なめらかでさっぱりとキレの良い酒質になります。

雄町 おま町

田んぼで育つ時間が長い晩生品種で、粒や心白の大きい米になる。雄町は晩生品種の中でも特に柔らかく醗でよく溶けるのでその分、旨味が幅が広くなり、ふくよかで丸みのあるボディのお酒になります。

皆さん、こんにちは！

今回から4回にわたり日本酒についてご紹介します。日本酒好きの方はもちろん、ビール党、ワイン派、焼酎ラバーの方々も楽しめる日本酒のお話をいたします。



日本には約二四〇〇以上の酒蔵があり、その分、銘柄もたくさんあります。なんと二万以上あるとか。ラベルを見ているだけでも楽しくなります。皆さんは、お酒の銘柄に使われる漢字で最も多いものをご存じですか？

1位は「山」です。2位は「鶴」、3位は「正」、4位は「宗」、5位は「菊」と続きます。3位と4位の組み合わせ「正宗」はマサムネと読みます。灘の蔵元の山邑太左衛門さんが一八四〇年頃、酒銘として使ったのが始まりといわれ、経文の「臨濟正宗」を見て、清酒と語感が似ていることから「せいしゅう」のつもりで名付けました。

しかし、当時お酒の一大消費地であった江戸の人達がみな「マサムネ」と呼ぶようになり、現在に至るようです。



Image photo

私たちが普段食べるお米は炊きますが、日本酒造りでは酒米を蒸して使います。それは麹を作る際の麹菌の繁殖に最も適した水分量と関係があります。炊いた米の水分量は約65%、蒸した米は約35%、焼いた米は約11%。麹菌の繁殖には35~40%の水分量が最適といわれているので蒸米にします。炊いた米では米がもち状になるので、麹菌が繁殖できる表面積が狭くなりますが、蒸した米は硬めに仕上がります。米粒があまりくっつかないので表面積が大きく、麹菌には良い条件となります。



Image photo

日本酒造りでは酒米を蒸して使います。

ちなみに、どぶろくは日本酒と同じように米、米麹、水を使ってつくりませんが、蒸米ではなく炊いた米を使い、シンプルに原料を混ぜて発酵させて造ります。

ワインはブドウの出来不出来が直接ワインの質に影響しますが、日本酒は米よりも水の方が日本酒の風味に影響を与え、しかも麹菌や酵母などが複雑に関与してくるので、米の味、酒の味とは言い切れませんが、お気に入りの一本を見つける手がかりになればと思います。



最後の晩餐

～ 歴史上の偉人が最後に食べたもの ～

紫式部編

大阪府歯科医師会会員・作家 上田秀人



紫式部 イメージイラスト

源氏物語の作者として知られた女流作家である。実名については藤原香子ではないかと推定されているが、異説も多い。父親の藤原為時が式部大丞を務めていたときに、藤原道長(望月の欠け足)の娘ともなしに、と権勢を誇った関白の娘のもとへ家庭教師を兼ねた世話役としてあがったことで式部女と呼ばれた。ちなみに紫というのは、源氏物語の中の重要な登場人物である紫の上から来ていると言われている。

紫式部が活躍した平安のころは、世間は完全に二分されていた。官位を持つ貴族とそれ以外の平民である。この区別は衣食住のすべてに及び、貴族が絹物を何枚も重ね着できたのに対し、平民は麻の一枚布を身にまとうだけ。家は屋敷と、掘っ立て

小屋、そして食事は米を毎日食えるか、なにか祝い事でもない口にできないかである。言うまでもなく紫式部は貴族に含まれる。

一日二食だったこの当時、薪を節約するため、米は一度に炊いて、少し乾燥させた。これを強飯といひ、食るときに湯で戻したり、汁物でふやかしたりした。炊きたてをそのまま食する姫飯は、毎度毎度米を炊ける余裕がある家か、病人、老人、女子供のものとなされた。また、当時は醤油、味噌などの調味料はなく、塩か酢で味付けするのが普通であった。砂糖はわずかに輸入されていたが、薬として貴重に扱われ味付けに使うことはなかった。

おかずも同じであった。野菜を塩ゆでしたものか、海から遠い平安京なので、魚は干物か川魚だったが、その他に献上された猪、雉、熊、狸、狐、アザラシなども食卓に乗った。仏教において殺生は禁じられていたが、自分の手で殺していない場合は気にしなかったようだ。意外だったのは莊園に牛や豚を飼い、そこから取られる酪や蘇(ヨーグルトやチーズ)を好んでいたことだ。

紫式部はこれらのおかずの中で鯛の干物を好んだと伝わっている。

お気づきだろうかかなり贅沢な内容に見えるが、塩を使いすぎているうえ、生の野菜を口にしないなど、栄養バランスは悪



姫飯と鯛の干物 イメージイラスト

著者プロフィール
上田 秀人 (うねだ ひでと)
 日本推理作家協会会員・日本文芸家協会会員
 日本歯科医師会会員
 平成9年 第二十回小説クラブ新人賞佳作
 『身代わり吉右衛門』でデビュー
 平成22年 『孤闘 立花宗茂』で
 中山義秀文学賞を受賞
 [主な作品]
 『百万石の留守居役』シリーズ 講談社文庫刊
 『本意に非ず』文芸春秋刊

< 日本酒の種類 >

特定名称	使用原料	精米歩合
純米大吟醸酒	米・米麴	50%以下
純米吟醸酒		60%以下
純米酒		規定なし
特別純米酒		60%以下、又は特別な醸造方法
大吟醸酒	米・米麴・醸造アルコール	50%以下
吟醸酒		60%以下
本醸造		70%以下
特別本醸造		60%以下、又は特別な醸造方法

■ 日本酒の種類
 日本酒のラベルを見ると、純米大吟醸や純米吟醸のように、純米が付いたものと、付いていない大吟醸、本醸造などがあります。いったい何が違うのでしょうか？



皆さんはどんな日本酒が好きですか？
 香りが華やかなもの、しみじみと味わい深いもの、新酒のできあがる頃の生酒、秋の訪れとともにやってくるひやおろし、スパークリングににぎり酒、たくさんありますね。

違いは原料にあり、各々の名称は精米歩合によって分けられています。純米と付く上の4つのグループの原料は米、米麴、そして水です。純米の付かない下4つのグループは米、米麴、水、さらに醸造アルコールを添加してつくられています。醸造アルコールとは、主にサトウキビから砂糖を精製した後の液体を原料としており、これを蒸留したアルコールのことをいいます。清酒の香味を劣化させる乳酸菌(火落ち菌)の増殖を防止する効果と適量添加することで味がすっきりとして香り高く仕上がります。日本酒に含まれる香り成分は水に溶けにくくアルコールに溶けやすい性質があり、搾ることで酒粕に移ってしまう香り成分をお酒に留める効果があるのです。

今回は、麴の種類と日本酒造りについてご紹介します。どうぞお楽しみに！

※白米のその玄米に対する重量の割合のことで、精米歩合60%の時は玄米の表層部を40%削っている、ということ。



Image photo

著者プロフィール



藤原 桂 (ふじわら かつら)

- ◆2019年 一般社団法人 日本ソムリエ協会 『SAKE DIPLOMA』認定証取得
- ◆現在、日本酒ソムリエとして 「日本料理・割烹 翠」(東心斎橋) 在籍

い。公家の平均寿命は男三十五歳、女二十七歳と短い。女性の方が短いのは、出産が原因である。ちなみに紫式部は、早くに死に別れた夫との間に娘を一人儲けていた。

やがて職を退き、一人娘のもとへ身を寄せた紫式部は五十歳前後でこの世を去る。最後に食したのは姫飯と好物の鯛の干物だったろう。紫式部があれだけ大きな物語を描くことができたのも、当時としては長生きだったことが大きいと思う。

囲碁の世界

第3回 ヒト対AI



Image photo

近年、「AI」は様々な分野で活用されています。知的ゲームも例外ではなく、AIがなくてはならない存在になりつつあります。数年前、ヒト対AIの対決が大いに関心を集めました。今では完全にAIに対して兜を脱ぐ状態になりました。そのような背景を少し時代を遡ってご紹介します。

1997年、チェスのコンピュータ対局ソフト「ディープブルー」が当時の世界チャンピオン ガルリ・カスパロフを破ったことで、世界的に大きな話題となりました。しかしそれによって、ヒトがAIに負けたと思う人は少なかったようです。チェスの世界チャンピオンが負けたことだけでは、電卓がヒトより早く計算できる、その延長線ぐらいにしか捉えていなかったのです。

チェスとゲーム性が似ている将棋AIは、2013年頃にプロ棋士に勝ち越すようになりましたが、囲碁は将棋より盤面が四倍以上広く、まだまだ遠い先の話といわれていました。ところが2016年3月、囲碁AI「AlphaGo(アルファ碁)」が世界のトッププレイヤー イ・セドル九段

(韓国)を破ったことがディープブルーをはるかにしのぐ事件になりました。イベントは五番勝負で行われ、アルファ碁は四勝一敗で勝利しただけでなく内容でも圧倒し、これを機に囲碁AIがヒトよりも実力があることが証明されました。



Image photo

ディープラーニング(深層学習)

なぜ、AIが予想できない速さでヒトを凌駕するようになったのでしょうか。

コンピュータにおける「機械学習」とは、人間がデータの中の「特徴」を指定し、コンピュータがそれを整理し学習するものでした。ところが「ディープラーニング」は決められた特徴を学習するのではなく、自律的に特徴を見つけ、学習する技術です。

アルファ碁を開発したGoogle傘下、Deep Mind社の責任者デミス・ハサビス氏は、「AIは、強いAIと弱いAIに分けることができる。弱いAIはヒトが教えたことしかできない。強いAIは自分で環境を認識し、それに合わせて成長できる。」と語っており、ディープラーニングは強いAIを可能にする技術だったのです。囲碁AIは、短時間で碁盤の端から端まで、しらみつぶしに数千万局の自己対戦を繰り返し学習することができるので、ヒトが敵わないのも当然かもしれません。

しかし、ヒトとの勝負に勝ったからといって、AIは完全無欠ではありません。では、AIの長所と短所を分析してみましょう。

AIの長所

1 方向性の良さ

ヒトには難しい局面でも、AIはたくさんの選択肢から有力な手を示し、ものすごい量の変化を検討するため、方向性が良くなるのは当然のことです。例えば、道に迷った時にどの方向に進めばどこに辿り着くのか想定図を示してくれるイメージです。

2 先入観がない

ヒトは何をするにしても、プロセスを経て技術を習得します。そのため、プロセスにとらわれ過ぎて、思い込みや盲点が出てきます。その点、常にしらみつぶしに検索するAIに先入観はありません。

AIの短所

1 読みの正確性に難あり

AIというと、読みに正確性があると思われがちですが、AIは時折読みを間違えます。なぜヒトより実力があるのに読み間違いをするのかわかりませんが、完全無欠でない証拠といえます。

2 評価値の捉え方

AIは、次の候補手は評価値(勝率)を基に一手毎に判断します。表示される評価値は、次の手からAI同士で対局した場合の判断であり、ヒトから見るとわずかな差の場合が多いからです。例えば、評価値90%を超えても、一目前後の差しかない場合も少なくありません。

「ヒト」と「AI」の違い

ヒト

- 先の展開を時間をかけて読み、次の一手を決める
- プロセスを経て技術を習得



AI

- たくさんの選択肢から有力な手を判断
- 短時間で、しらみつぶしに数千万局の自己対戦を繰り返し学習することができる

AIとの共存

囲碁AIがヒトの実力を超え、プロ棋士の打ち方にも大きな影響を与えました。特に布石(対局が始まってから初期の段階)が大きく変わりました。



Image photo

江戸時代から悪手とされていた打ち方がAIには評価値が高く、世界中のプロ棋士が頻繁に活用しています。ただし、現在まで打たれていたヒトの打ち方も評価値の高いものも多く、ヒトの考えも捨てたものではありません。棋士の勉強法もAIの評価値を参考にすることが多くなりました。しかし、それに対してヒトがどのように受け止め、活用していくことが有効なのか今後の課題といえます。

囲碁普及にもAIは良い影響を与えています。パソコンやスマートフォンがあれば誰でも簡単に情報を入手することができ、自分の実力に合った対局が可能です。また、プロ棋士の指導を受けなくても、AIさえあれば高い技術を学ぶことができ、世界各国から天才が現れる可能性もあります。

囲碁AIの進歩は、囲碁人口増加にも貢献してくれると期待しています。

前回、囲碁のルールは「陣地が多い方が勝ち」以外に、次の3つのルールがあることをご紹介しました。

- ① 囲った石を取ることができる。
- ② 打てない場所がある。
- ③ 死活。

前回①、②のルールを説明したので、今回は③の復習をした後、③を説明します。



Image photo

■ 周りを包囲され、囲った陣地が1目の場合
 左上の黒3個は、1目の陣地を囲った形で、その周りを白に囲まれている状態です。黒3個の周りを白に囲まれていて、黒の囲った陣地が1目しかないため、黒3個が次に白に取られるアタリになっています。しかし、次に黒から打つ選択肢がないため、この形では黒が取られてしまいます。このような形を「死石」といいます。(図2)

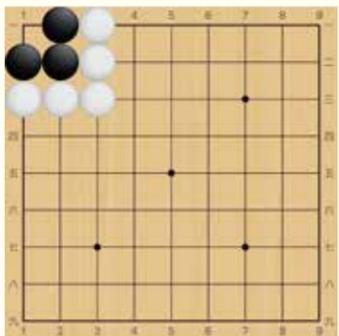


図2

① 囲った石を取ることができる。(復習)

黒3個で白1個を包囲している局面で、次に黒1と打てば取れます。このように、白の周りを囲めば取ることができます。また黒1が無く、次に取ることが出来る状態を「アタリ」といいます。(図1)

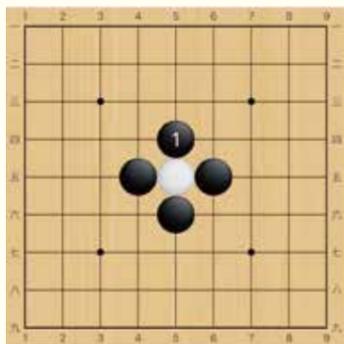


図1

③ 死活

死活とは、周りを包囲された石の「生き死に」のことです。生きている石とは「包囲されてもアタリにならない形」です。死んでいる石とは「最終的に包囲されてアタリになる形」のことです。

では、盤面に具体的な形を作って説明します。

■ 周りを包囲され、囲った陣地が2目の場合
 黒4個で2目の陣地を囲った形で、白に包囲されている状態です。この形も次に黒から打つ選択肢がありません。黒が陣地の中に打てば自らアタリになってしまふからです。しかし、次に白1と打たれるとアタリになるので、取られてしまいます。つまり「死石」です。(図3)

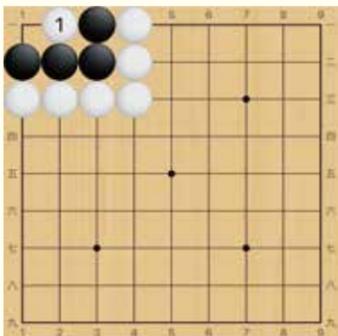


図3

■ 周りに包囲され、囲った陣地が別々に2目ある場合

この図は黒6個で2目の陣地を囲った形で、白に包囲されている状態です。この形はAとBいずれも着手禁止点なので、白から打つことはできません。つまりこの黒は生きています。(図4) 生きている石を囲碁用語で「眼」といいます。この図のように生きている石とは、「包囲されてもアタリにならない石」のことです。

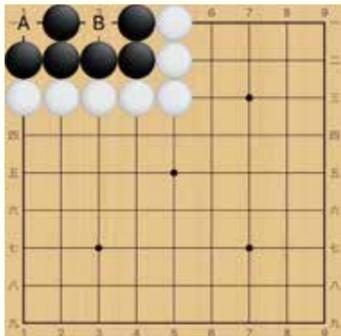
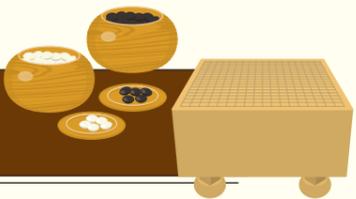
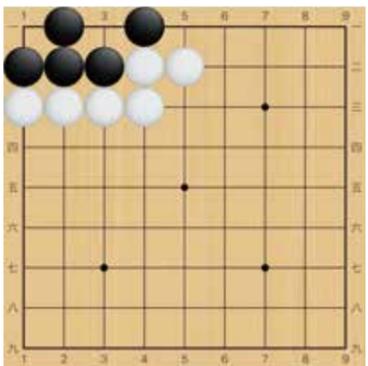


図4

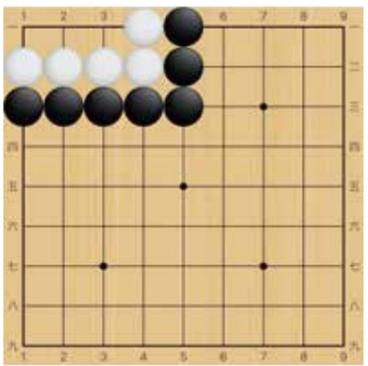
練習問題をやってみましょう!



【問題1】
 黒が包囲されています。
 この黒は生きていますか?

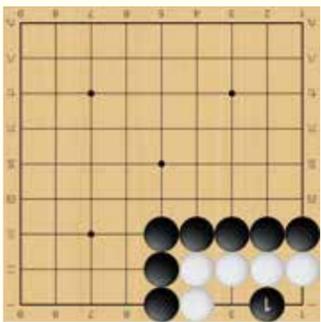


【問題2】
 黒番で、黒が白5個を包囲している状態です。
 次に急所に打ち、この白を取ってください。

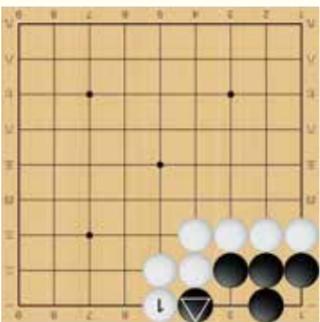


解答はこちら

問題1の解答は「死石」です。黒4個で2目の陣地を囲った形で、白に包囲されている状態です。この形も次に黒から打つ選択肢がありません。黒が陣地の中に打てば自らアタリになってしまふからです。つまり「死石」です。



問題2の解答は「急所」です。黒番で、黒が白5個を包囲している状態です。次に急所に打ち、この白を取ってください。



一緒に楽しく上達していきましょう

UP



Profile

今村 俊也
 (いむら としや)

- ◎1966年3月29日生まれ 奈良県出身
- ◎関西棋院所属
- ◎1980年プロ入り 1990年九段
- ◎NHK杯戦36回出場、準優勝2回
- ◎1993年NHK「囲碁講座」講師
- ◎著書「世界一厚い碁の考え方」(2016年、マイナビ出版)

HEBEL HAUS
ALL for LONGLIFE

大阪府歯科医師協同組合員 **特別割引 2%**

積水ハウス株式会社

大阪府歯科医師協同組合員 **特別割引 3%**

へーベルハウス

安心して住み継げる住まい

医院併用住宅

●重鉄構造ならではの
開放的な空間設計

●上階の音を下階に響かせない
高い遮音性

●**断熱性が高く**、
室温管理が必要な
病院内でも快適

戸建て住宅

●家族構成や敷地など、
ニーズにあわせた提案力

●**災害に強い構造と**
生活復旧への対応力

●資産価値を保つ
ロングライフ
システム



へーベルハウスが確かな安心と快適をお届けします!

**お電話やメール、ビデオ通話
(TV電話)でご相談できます!**

ご自宅にしながら、へーベルハウスのこと、
土地のこと、資金のことなど家づくりについて
お気軽にご相談ください。

※担当からご連絡のうえ、
ご希望の日時をお伺いいたします。

ご相談はこちら▶



LINE WORKS

SPECIAL PRESENT

ご成約された方には、
あなただけの**住宅模型**を
差し上げます!

※詳しくは営業担当までお問い合わせください。



※掲載の写真はすべてイメージです。

旭化成ホームズ株式会社 大阪総合支店

〒540-6011 大阪市中央区城見1-2-27 クリスタルタワー11F
受付時間/10:00~18:00 定休日/火曜日・水曜日

お問い合わせ
カタログ請求

下記お電話番号、または同封の資料請求FAXシートからご請求いただけます。

090-1226-8236 担当 井上 佳久

E-mail:inoue.yn@om.asahi-kasei.co.jp

積水ハウス株式会社

〒531-0076 大阪市北区大淀中1丁目1-93
(梅田スカイビルガーデンシックス3階)
営業時間/9:00~18:00 定休日/火、水曜日・祝日

お問い合わせ
カタログ請求

下記お電話番号、または同封の資料請求FAXシートからご請求いただけます。

06-6440-3645 担当:新山(ニイヤマ)

担当:新山(ニイヤマ)



住まいづくりの第一歩は 建築実績No.1の 積水ハウスにお任せください!

250万戸以上*の実績の背景にあるのは、積水ハウスの住まいの品質、性能、デザイン、
そしてサービスに対するお客様からの確かな信頼です。

積水ハウスの住まいづくりは、常にお客様とのコミュニケーションを大切にしています。
土地探しから、資金計画、プランニングのことまで何でもお気軽にご相談いただけます。

※累積建築戸数/2,506,598戸(2021年1月31日現在)

Family Suite

仕切りのない大空間だから、「リビング+新しい暮らし」を自由にプランニング

大空間だからこそ、わが家だけのライブラリーや軒下のリビング、カフェや子どもの
遊び場など、希望の暮らしを思い通りにデザインすることが可能に。
リビングに新しい暮らしをプラスすれば、「私らしく」「すこやかに」、家族や地域と
「つながり」、「楽しく」「生きがい」のある、わが家ならではの幸せな暮らしが生まれます。

詳しくは



おうちで住まいづくり

おうちにいながら、電話やWEB会議を使って住まいづくりをご相談いただけます。
さあ、あなたもおうちで住まいづくりを始めませんか?

こんな方にオススメ /



まずは、対面せずに
相談したい。



子育てが忙しく
打合せができない。



昼間は仕事で
時間がない。

詳しくは



時を経ても、続く価値を。

セキスイハイム
Unit Technology for the Future

大阪府歯科医師協同組合員 **特別割引 3%**

株式会社 イムラ

大阪府歯科医師協同組合員 **特別割引 3%**

すべては、美しく豊かな暮らしのために

フランス語で“完全・完璧”を意味するセキスイハイムのフラッグシップ「パルフェ」。
その名にふさわしい邸宅としての性能を追求しました。堅牢優美な外観デザインと環境・快適・安心を追い求めた、
確かな住性能が、理想の毎日を実現します。すべては、美しく豊かな暮らしのために。



セキスイハイム近畿株式会社
〒532-0003 大阪市淀川区宮原1-6-1 新大阪ブリックビル 11階
営業時間/10:00~18:00 定休日/火曜日・水曜日

お問い合わせ
カタログ請求

下記お電話番号、または同封の資料請求FAXシートからご請求いただけます。

0120-55-8162 担当 特建営業部 安達
Email: adachi009-h@sekisui.com



あなたの誇りを建てる。

Panasonic Homes

大阪府歯科医師協同組合員 **特別割引 3%**

リフォーム



期待を超え、感動を届けるリフォームを。

お客様の想いに寄り添い、期待を超え、
大きな感動をお届けするために。
「価値を高める提案」「価値を生む技術」
「価値を支える安心」の3つのブランドプロミスを基本に、
「新しい価値」を生むリフォームをお届けします。



リフォーム総合カタログ

注文住宅



「強さ」と「暮らしやすさ」のNo. 1でありたい。

超高層ビルで用いられる制震技術「座屈拘束技術」を採用。安心感が違います。
業界最小15cmきざみの柔軟な設計で、
空調の広がりや天井高を細かく調整できます。
空気の質を極めた快適・新空調「エアロハス」。
心地いい暮らしをお楽しみください。



「良家づくり」提案

パナソニックホームズ株式会社
〒560-8543 大阪府豊中市新千里西町1-1-4
営業時間/9:00~17:45 定休日/土曜日・日曜日・祝日

お問い合わせ
カタログ請求

下記お電話番号、または同封の資料請求FAXシートからご請求いただけます。

06-6834-3867 担当: 法人・LE営業部 藤井



木の香りに包まれる、
健康に暮らせる住まい

吉野杉の家

イムラは銘木「吉野杉」や珪藻土など、自然素材をふんだんに使用した木造注文住宅の会社です。
吉野杉ならではの木の香り、ぬくもりに包まれた五感のやすらぐ空間で豊かな毎日を過ごしませんか。
健やかな暮らしはもちろん、地震や台風などの災害にも強い安心な暮らしをご提案します。



豊中展示場

美原展示場
(ABCハウジング美原住宅公園内)

登美ヶ丘展示場
(ABCハウジング奈良・登美ヶ丘住宅公園内)

平城山パルク展示場

【提携法人様特典】 ご来場またはイムラ HP より資料請求をしていただくと
QUO カード & 吉野杉のお箸をプレゼント

老舗の料亭で愛用されている

カタログご請求で書籍「関西でしか建てられない吉野杉の家」をお送りします。
HP や SNS もぜひご覧くださいませ。

イムラ

株式会社イムラ

〒630-8013 奈良県奈良市三条大路3-2-7-1
営業時間/10:00~17:00 定休日/水曜日・木曜日

お問い合わせ
カタログ請求

下記お電話番号、または同封の資料請求FAXシートからご請求いただけます。

0120-59-5510 担当: 井村 義清
Email: houjin@imuranoie.co.jp



「良家づくり」提案

人と街の可能性を拓く。
近鉄不動産

大阪府歯科医師協同組合員 **特別割引 5%**

ライフスタイルや家族構成が変わってもリフォームでさらに快適な暮らしに！
ずっと住み続けられる住まいの在り方を近鉄不動産がご提案致します。



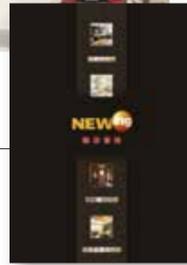
お問い合わせ、ご相談は下記担当者までご連絡ください。

近鉄不動産株式会社
ニューイング学園前
〒631-0034 奈良市学園南3-1-2
営業時間 / 10:00~18:00 定休日 / 水曜日・木曜日

お問い合わせ
カタログ請求

下記お電話番号、または同封の資料請求FAXシートからご請求いただけます。

0120-117-263 担当 沢村 万里
Email: m-sawamura@k-newing.com



総合案内カタログ

憧れを、かたちに。
三井ホーム

憧れを、かたちに。

三井ホームは「注文住宅」をはじめ「医院建築」「土地活用」など、
専門スタッフがデザイン性と快適さを両立した住まいをご提案。
非常に高い耐震性や耐火・耐久性の技術、アフターサポートによって
資産価値を支え、暮らし継がれる家を実現いたします。

大阪府歯科医師組合員様限定
提携記念キャンペーン

敷地調査、地耐力調査
(いずれも弊社基準方式)

先着
**3名様
無料**

キャンペーンお申し込みは
右記ファックスまで **FAX:06-6649-1931**

ご住所・ご氏名・お電話番号を記入してお送りください。



三井ホームプレミアム 芦屋レジデンス

三井ホーム株式会社 大阪支店
〒556-0012 大阪市浪速区敷津東1-1-1「なんば住宅博」内

お問い合わせ
カタログ請求

下記お電話番号、または同封の資料請求FAXシートからご請求いただけます。

0120-31-5033 担当 北井 卓三
Email: t-kitai@mitsuihome.co.jp

WORKS
COLLECTION

三井ホーム実例集
他にもカタログをご用意しております。

三井住友信託銀行グループ

組合員様をご検討されている不動産案件でお役に立てることはございませんか。

三井住友トラスト不動産株式会社は
『大阪府歯科医師協同組合様』の提携企業です。

不動産売却の仲介

「安全」な取引にかかせない調査をしっかりと行い、「安心」「確実」な売却をお手伝いいたします。

不動産の物件・価格調査

「豊富な売買事例データをもとに的確な価格調査を行います。居住用不動産のみならず事業用・収益用不動産の調査もお任せください。

不動産購入のお手伝い

土地・マンション・収益不動産などの不動産情報をご提供いたします。

組合員様の不動産情報をぜひ弊社にご用命ください！

◆弊社仲介にて組合員様の
不動産売買が成立した場合 **仲介手数料の 20%** を割引いたします。

提携割引の適用は(売買契約締結まで)のお申し出が条件となります。他の割引特典と、重ねてのご使用はできませんので、予めご了承ください。

三井住友信託銀行グループ
三井住友トラスト不動産株式会社 近畿圏情報営業部

国土交通大臣免許(9)第3397号・(一社)不動産協会会員・(一社)不動産流通経営協会会員・(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟
〒541-0041 大阪府大阪市中央区北浜4丁目5番33号住友ビル9階 ■TEL 06-6228-7010 ■FAX 06-6228-7030
■取引態様/仲介(ご成約の際には仲介手数料(税込)を申し受けます)

※不動産価格査定は不動産の鑑定評価に関する法律に基づく不動産鑑定評価に代わるものではありません。※遠隔地の不動産(弊社営業拠点のない地域など)や、ご相談内容によりましてはお取り扱いできない場合がございますので予めご了承ください。※お客様にご提供いただいた個人情報は、当社の業務のご紹介、不動産に関する情報・サービスの提供のために利用いたします。なお、当社の「個人情報保護方針」につきましては<http://smtrc.jp/>をご参照ください。

©トラストさん

お問い合わせは、通話料無料へ

通話料
無料

0120-700-991

担当:人見 E-mail:kinki-joei@smtrc.jp
営業時間/9:30~17:30 定休日/日曜日・祝日

Daiwa House

大阪府歯科医師協同組合員 **特別割引 3%**

『性能と意匠の融和』 xevoΣ PREMIUM

最上級の快適さや美しさを、堅牢な住宅性能とどのように両立させるか、
その一つの答えがベルサイクスにあります。
構造躯体への負荷を抑えつつ耐震性を向上、
深彫の美しさを損なわずに汚れと退色に強い加工を実現。
ディテールまで計算しつくしたxevoΣ PREMIUMは、
テクノロジーとデザインの融和の結晶といえるかもしれません。



大和ハウス工業株式会社
〒530-8241 大阪市北区梅田3-3-5
営業時間/9:00~18:00 定休日/土曜日・日曜日・祝日

お問い合わせ
カタログ請求

下記お電話番号、または同封の資料請求FAXシートからご請求いただけます。

06-6342-1374 担当 本社営業推進部 瀬川 仁





宅地分譲

夙川
St Terrace
秀麗の丘

上ヶ原文教地区に寄り添う、憧憬の邸宅地。



予約制 現地案内会開催

■全体概要 ●物件名称/夙川StTerrace秀麗の丘 ●所在地/兵庫県西宮市高塚町27番26(地番)
●交通/阪急神戸線「夙川」駅下車徒歩11分 ●総区画数/72区画 ●用途地域/市街化区域第一種
低層住居専用地域 ●高度地区・風致地区/第1種高度地区・東六甲山地区(第3種)風致地区 ●地目/
宅地 ●建ぺい率/40% ●容積率100% ●道路幅員/開発区域内約9m、約6m・開発区域外主要道路
約15m ●私道負担/無し ●開発許可検査済証番号/第開-2-2-3号(29)(2019年11月26日) ●開発面積
約40311.69㎡ ●造成完了時期/2019年11月26日完了済 ●宅地面積/分譲住宅用地19982.38㎡/
集合住宅用地10489.98㎡ ●設備概要/電気、都市ガス、公営水道、公共下水道 ●諸費用/登記費用、
水道分担金(口径20mm(1区画あたり)128,925円(税込)) ●第2期・第3期先着順概要 ●販売区画数/
14区画 ●販売価格/110,304,000円~213,003,000円 ●最速販売価格帯/128,000,000円台・
131,000,000円台(各4区画) ●販売土地面積/299.79㎡~647.91㎡ ●お引渡し時期/令和4年4月以降
※諸手続終了後 ●売主/ヤマイチ・ユニハイムエステート株式会社 国土交通大臣(2)第8520号、
(公社)近畿地区不動産公正取引協議会加盟 > 〒541-0048 大阪府大阪市中央区瓦町2丁目4番7号 新
瓦町ビル1階 TEL:06-6204-0123 ※当該物件は、一般分譲に先駆けて会員優先分譲いたしております
ので、予めご了承ください。 ※当物件は建築協定及び緑地協定がございます。詳しくは係員にお尋ね
ください。 ※先着順申込につき、ご希望の区画が売約済みの場合もございます。予めご了承ください。
※先着順申込受付場所/「夙川StTerrace秀麗の丘」販売センター ※申込時にご持参いただくもの/
印鑑(認印)、本人確認書類(運転免許証、パスポート等)直近2年分の源泉徴収票又は確定申告書の
写し等の収入証明書を ご持参ください。(詳しくは係員にお問い合わせください) ●取引条件有効期限
/2022年1月末日 ※掲載の物件概要は2021年12月10日現在のものです。

阪急神戸線 JR神戸線「さくら夙川」駅~徒歩19分
「夙川」駅 徒歩11分 阪急神戸線「夙川」駅より「大阪梅田」駅~16分(特急利用) 「神戸三宮」駅~11分(特急利用)
 事業主(売主) 営業時間:午前10時~午後6時(火曜日・水曜日 定休日)
ヤマイチ・ユニハイムエステート株式会社 YUEG
 0120-677-801
 夙川セントテラス

Miele

ミーレの世界へようこそ
 — ビルトイン食器洗い機 —
 G 7000シリーズ

お椀型の食器も入れやすくなった
 アジア仕様バスケットは、
 16人分の食器が入る大容量(アジア基準)。
 かさばるお鍋やポウルも楽々収容できます。

※写真は60cm幅タイプ。
 コンパクトな45cm幅タイプもございます。

日頃のミーレ製品のご愛顧、誠にありがとうございます。昨今はコロナからの巣ごもり現象で高級家電の爆発的な需要と、ドイツのパンデミックによる食洗機の著しい供給不足を引き起こしています。来年には従来のペースに戻るとの予測もごさいますが、しばらくは混乱が続くものと思われまます。できるだけ供給ロスがないよう努めてまいりますので、今後とも末永くお付き合いくださいませ。
 (株)グローブ 店主

大阪府唯一の[Miele]ショールーム

グローブ心斎橋ショールーム **GLOBE inc.**
SHINSAIBASHI
 株式会社 グローブ ミーレ正規代理店
<https://www.globeinc.co.jp>
 〒542-0081 大阪市中央区南船場3-9-15 御堂筋武田ビル4F
 TEL.06-6252-0102
 OPEN -10:00~17:00(水曜日のみ14:00~17:00) 定休日 年末年始/お盆/GW
 ※完全予約制 ※誠に勝手ながら小さなお子様はご遠慮ください。



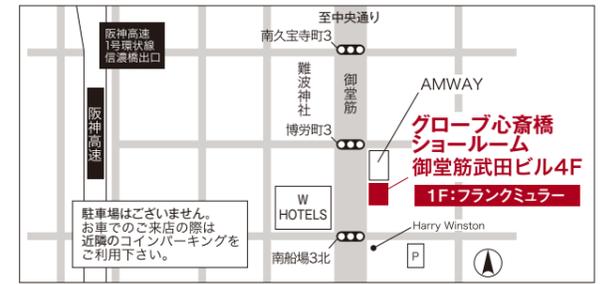
◀◀◀ こちらの2次元バーコードを読み取ると
 バーチャルショールームをご覧いただけます。
<https://my.matterport.com/show/?m=dwMYxFtg8J3>

「大阪府歯科医師協同組合員様」だけの特別なオファーをご用意!

2次元バーコード又は下記アドレスから
 グローブに会員登録をされると
 後日、特別オファーの詳細をメールでお返しいたします。

https://v.bmb.jp/bm/p/f/ff.php?id=globe_2021&task=regist

本誌同封のファックスシートからも資料請求を受け付けております。



電車でお越しの方/地下鉄御堂筋線心斎橋駅下車、1番出口より徒歩5分



御堂筋本町、その頂へ。

「シティタワー大阪本町」誕生。
Osaka Metro 御堂筋線「本町」駅徒歩5分×地上48階建×855邸

※掲載のスカイラウンジ完成予想図は、現地より南へ約70mの屋上(現地38階相当)から北西方向を撮影した写真(2018年12月撮影)に計画段階の図面を基に描き起こした建物完成予想図をCG合成・加工したもので、実際とは異なります。また、形状の細部および設備機器等については省略しております。※周辺環境・眺望は将来変わる場合があります。また、季節・天候によっても異なる場合があります。※家具・調度品等の形状・色等は今後変更される場合がありますので、あらかじめご了承ください。※スカイラウンジの利用には制限があります。詳しくは係員にお尋ねください。※距離表示については地図上の概測距離を、徒歩分表示については80mを1分として算出し、端数を切り上げたものです。

■「シティタワー大阪本町」物件概要●所在地/大阪府大阪市中央区備後町二丁目30番、安土町二丁目33番(地番)●交通/Osaka Metro御堂筋線・中央線・四つ橋線「本町」駅徒歩5分、Osaka Metro堺筋線「堺筋本町」駅徒歩3分、Osaka Metro堺筋線「北浜」駅徒歩8分、京阪本線「北浜」駅徒歩12分、Osaka Metro御堂筋線「淀屋橋」駅徒歩10分、京阪本線「淀屋橋」駅徒歩11分●地目/宅地●用途/商業地●建ぺい率/80%(防火地域内の耐火建築物等による割増あり、角地緩和による緩和あり)●容積率/600%(総合設計制度による割増あり)●敷地面積/5,591.23㎡(販売対象面積:6,144.50㎡)●建築面積/3,291.13㎡●延床面積/88,229.76㎡(容積対象面積55,898.45㎡)●構造/規模/鉄筋コンクリート造(一部鉄骨造)地上48階建、地下1階建、塔屋2階建●建築確認番号/第ER1-18053914号(2018年12月25日付)、第ER1-19018791号(2019年5月14日付)、第ER1-19029166号(2019年8月30日付)●総戸数/855戸、その他店舗●駐車場台数/348台(専用駐車場4台、タワーパーキング344台)、他に身障者対応来客用駐車場1台、管理用、店舗用あり(利用料月額:28,000円~39,000円)●自転車置場/1,710台(自置517台、スライド式28台、2段式(下段スライド式)1,165台(上段419台、下段746台)他に来客用4台、店舗用あり(利用料月額:100円~1,500円)●バイク置場/23台(利用料月額:5,000円)●ミニバイク置場/157台、他に店舗用あり(利用料月額:3,000円)●分譲後の権利形態/土地:専有面積割合による所有権の共有、建物(専有部分):区分所有権、建物(共有部分):専有面積割合による所有権の共有●管理形態/区分所有者全員により管理組合を結成し、管理を委託●管理会社/住友不動産サービス株式会社●建物竣工/2021年12月中旬予定●入居予定/2022年11月下旬●売主/住友不動産株式会社(国土交通大臣(16)第38号、(一社)不動産協会会員、(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟)「近畿事業所」〒541-0041 大阪市中央区北浜四丁目4番9号 TEL:06-6448-7047<販売代理>住友不動産販売株式会社(国土交通大臣(13)第2077号、(一社)不動産協会会員、(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟、(一社)不動産流通経営協会会員「関西受託営業部」〒530-0005 大阪府大阪市北区中之島三丁目2番18号 TEL:06-6448-6725●設計/監理/清水建設株式会社 関西支店一級建築士事務所●施工/清水建設株式会社 関西支店●本物件の各接面道路は、船場建築線に基づき道路境界線後退(セットバック)しております。※本物件の西側約210m先に、事業主・伊藤忠都市開発株式会社による地上30階建のマンションが建設中です(2022年2月竣工予定)。この建物が竣工しますと今回分譲する西側住戸の眺望、通風等に影響が生じる場合がありますのであらかじめご承知ください。※本物件は、大阪府福祉のまちづくり条例および大阪市ひとやすい・まちづくり整備要綱に適合しています。●シティタワー大阪本町「第1~10期先着順受付概要」●販売戸数/30戸●販売価格/4,600万円~17,000万円●最多価格帯/4,600万円(3戸)、6,500万円(3戸)、7,700万円(3戸)、8,900万円(3戸)、10,900万円(3戸)●開扉/L/D・K~3LD・K●専有面積/41.63㎡~88.33㎡●バルコニー面積/3.53㎡~13.03㎡●管理費(月額)/11,386円~22,996円●修繕積立金(月額)/6,400円~13,580円●管理準備金(7/渡時)/11,386円~22,996円●修繕積立基金(7/渡時)/299,700円~635,800円●広告有効期限/2022年1月末日●広告作成日/2021年11月22日●先着順受付●先着順受付場所/総合マンションギャラリー「梅田館」●受付時間/平日 11:00~19:00、土・日・祝日 10:00~19:00(定休日:水曜日、但し祝日を除く、年末年始休業)※先着順受付につき急約の際はご容赦ください。

Osaka Metro御堂筋線・中央線 「本町」駅徒歩5分
Osaka Metro堺筋線 「堺筋本町」駅徒歩3分

現地案内図

●「本町」駅 1出入口、3出入口からの徒歩ルート
●「堺筋本町」駅 17出入口からの徒歩ルート
●「北浜」駅 5出入口からの徒歩ルート

お問い合わせは 住友不動産「シティタワー大阪本町」
0120-048-854
営業時間/平日 午前11時~午後7時
土・日・祝 午前10時~午後7時(水曜定休、年末年始は休業)

オンライン見学会
ご予約は
こちらから

一信用と創造一
すみふ大阪本町 検索 住友不動産 (売主)

シティタワー大阪本町
モデルルーム
総合マンションギャラリー「梅田館」
平日/11:00~19:00 土日祝/10:00~19:00(水曜定休)

交通 ●地下鉄御堂筋線「梅田」駅15号(F-34)出入口より徒歩4分
アクセス ●JR大阪環状線「大塚」駅御堂筋南口より徒歩7分

※キッズスペースをご用意しておりますので、お子さま連れでも安心ください。※フリーダイヤルは携帯電話・PHSからご利用いただけます。※掲載の地図は、一部道路・施設等を省略して表記しています。



帝国ホテル 大阪 会員制フィットネスクラブ

帝国ホテル 大阪には、延べ床面積4,400㎡の西日本随一の広さを誇る空間に、会員制フィットネスクラブがございます。先進設備と、130年間はぐくんできた帝国ホテルのホスピタリティをご堪能ください。



25m×3本の屋内プールとジャグジー

眼下には毛馬桜之宮公園。緑を望みながらのリラクゼーションは格別です。



トレーニングジム

当日の体調に合わせて、クラブの専門スタッフがプログラムをアドバイスいたします。



リラクゼーションルーム

マッサージチェアやテレビ付リクライニングチェアで、ゆったりとおくつろぎいただけます。



ゴルフレンジ

ゴルフレンジの他にアプローチ・バunkerの練習ゾーンもございます。
※インストラクター常駐・プライベートレッスンあり(予約制)

その他、テニスコート、スタジオ、会員専用ラウンジなどもございます。
※現在の営業状況につきまして、詳しくはこちらをご覧ください。



「大阪府歯科医師協同組合員」特典 ※2022年6月末まで

トライアル料金無料 ご入会を検討いただける方には、施設をお試しいただけます。
1日11,000円(消費税込)が無料になります《事前予約制》 ※事前にご予約が必要です。本誌をご覧になられた事をお伝えください。

6月末までに
ご入会の方 『シューズロッカー初年度利用料無料』『年会費1ヶ月分<38,500円(消費税込)>割引』
※入会月分を割引させていただきます。

募集要項	◎入会金 3,850,000円 (消費税込)個人・法人会員(1名記名式)	◎年会費 462,000円 (消費税込)個人・法人会員(1名記名式)	◎会員資格 満20歳以上の方	◎ご利用料金 会員無料、会員同伴11,000円 (消費税込)※3名様まで同伴可															
	<table border="1"> <thead> <tr> <th><営業時間></th> <th>月~土</th> <th>日・祝日</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>プール</td> <td>7:00~21:00</td> <td>7:00~19:00</td> </tr> <tr> <td>スポーツ施設</td> <td>10:00~21:00</td> <td>10:00~19:00</td> </tr> <tr> <td>浴室・サウナ</td> <td>7:00~21:30</td> <td>7:00~19:30</td> </tr> <tr> <td>閉館時間</td> <td>22:00</td> <td>20:00</td> </tr> </tbody> </table>				<営業時間>	月~土	日・祝日	プール	7:00~21:00	7:00~19:00	スポーツ施設	10:00~21:00	10:00~19:00	浴室・サウナ	7:00~21:30	7:00~19:30	閉館時間	22:00	20:00
<営業時間>	月~土	日・祝日																	
プール	7:00~21:00	7:00~19:00																	
スポーツ施設	10:00~21:00	10:00~19:00																	
浴室・サウナ	7:00~21:30	7:00~19:30																	
閉館時間	22:00	20:00																	

お客様の「安全・安心」のために
帝国ホテルでは、新型コロナウイルス感染症への安全対策を徹底してお客さまをお迎えいたします。詳しくはこちら▶

透明アクリル板の設置による飛沫感染防止、業界団体のガイドライン遵守における除菌・清掃を徹底し、感染拡大防止や3密防止につながる取り組みをおこなっております。



ご予約・お問い合わせ先 帝国ホテル 大阪「帝国ホテルフィットネスクラブ」
TEL.(06)6881-4606(直通) (月~土 7:00~22:00/日・祝 7:00~20:00)



ABOVE & BEYOND

the CAR / ^{ODC} Forward



THE NEW RANGE ROVER

新型レンジローバー
オーダー予約受付中

車両本体価格
¥16,370,000 (税込) ~

半世紀を超えて孤高の道を突き進んできた、ラグジュアリーSUVの指標 RANGE ROVER。そのDNAを受け継ぎながら、さらなる高みへ進化を遂げた第5世代の新型モデルが誕生します。最先端のデザイン、エンジニアリング、テクノロジーを結集し、新たな時代のモダンラグジュアリーSUVを定義します。



THE NEW RANGE ROVER BESPOKE ORDER FAIR

~ 2022.1月31日(月) 完全ご予約制

あなただけのこだわりのランドローバーをオーダーいただけます。ボディカラーはもちろんのこと、シートカラー・素材・素材・ホイール・その他のオプションを、お客さまのお好きな仕様でカスタマイズし、“世界で1台”の愛車を作り上げることが可能です。お客さまのご希望を叶えるのが、ビスポークオーダーフェアです。

※フェアの詳細は各ショールームまでお気軽にお問い合わせください。

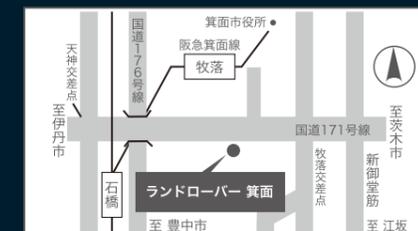
ランドローバー なにわ

〒556-0023
大阪市浪速区稲荷1-9-22
TEL 06-4392-1885
定休日 水曜日 営業時間 10:00-18:30



ランドローバー 箕面

〒562-0043
箕面市桜井3-13-7
TEL 072-721-8883
定休日 水曜日 営業時間 10:00-18:30



ランドローバー 京都

〒606-8167
京都市左京区一乗寺橋ノ口町60番地
TEL 075-279-8585
定休日 水曜日 営業時間 10:00-18:30



新型コロナウイルス感染症対策として、ご来店の際は、マスクの着用、検温の実施、手指のアルコール消毒をお願い申し上げます。下記に該当される場合は、ご来店をお控えいただきますようお願い申し上げます。ご来店されるお客様へのお願い。マスクを着用できない場合、平熱を上回る高熱および倦怠感や息苦しさ等、風邪や感染症の症状のある方、2週間以内に海外渡航歴のある方、新型コロナウイルスに感染している方および濃厚接触者に該当する方

新スタイルの鉄板ピンチョス！
「鉄板・串焼きバル 鉄平」

シェフの手にかければ
華麗に変身する創作串焼き

北新地の永楽町通りにある「鉄板・串焼きバル 鉄平」。
ガラス扉から店内のカウンターがちらりと見えて、自然と扉を開けたくなる外観です。実際に扉を開けて店内に入ると、カウンターの中で腕をふるうシェフが笑顔で迎えてくれます。カウンター10席だけのアットホームで明るい雰囲気があります。口調がなんとも人たらしのイケメンです。そんなシェフがカウンター越しに注文を受けて目の前の鉄板で焼く創作串焼き、楽しくないわけがありません。

シェフが作り出す創作串焼きは、「今までこんな串焼きを食べたことがない」と思うほどの美味しさで厳選された旬の野菜、信州プレミアム黒毛和牛、京都丹波地鶏、バームクーヘン豚など様々な食材が、シェフの手にかければ華麗に変身して目の前に提供されます。珍しい食材には、ラムチョップ！カンガルー！驚きです！他にも絶品なのが地鶏のハート蒸焼で、これだけを食べに遠方からはるる来られるお客さんがいらつしやるそうです。味はもちろんです、食材の意外な組み合わせや、彩り豊かな盛り付けも楽しめます。また、食器はすべて信楽焼で揃えられ、料理を引き立ててくれます。前菜にご飯のままでありボリューム満点です。

アルコールに関しても、シェフのこだわりが感じられます。日本酒はシェフ出身の山口県産の珍しい地酒がたくさん揃えられており、シャンパンに白ワイン、赤ワイン、ウイスキーに焼酎、まさかの泡盛もあります！
自然と笑顔になり、時間を忘れるほど楽しい気持ちにさせてくれるお店「鉄板・串焼きバル 鉄平」に、ぜひ一度足を運ばれてみてはいかがでしょうか。



人気メニュー
「地鶏のハート蒸焼」



華やかな盛り付けと信楽焼の器は目も楽しませてくれる

出汁でいただく串焼きもおすすめ

明るく元気に
もてなしてくれる
スタッフさん



北海道産の秋刀魚と熊本県産の銀杏を使用した季節を感じられる創作串

鉄板・串焼きバル 鉄平

〒530-0002
大阪市北区曾根崎新地1-9-14 1F
《お問い合わせ》
TEL:06-6347-8008
■営業時間 17:00～27:00
■定休日 日・祝日

時代を超えて、
心を奪う建築美。



特急停車駅 阪急京都線
「茨木市」駅
徒歩6分

外観完成予想図

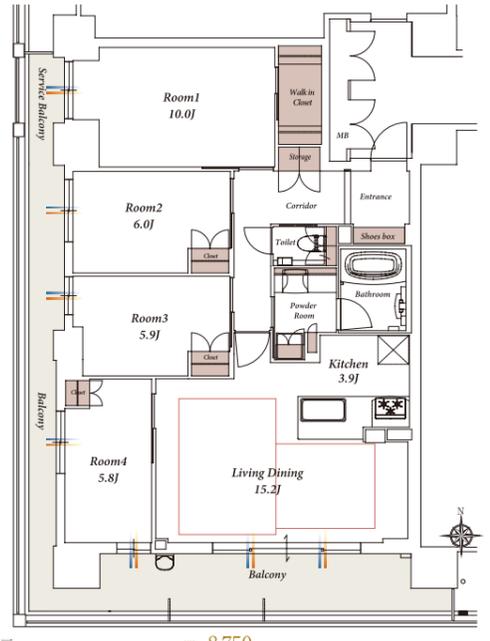
完成
間近

Atype
住居
専有面積 102.06㎡ (約30.87坪)
※トランクルーム面積0.50㎡含む
■バルコニー面積:30.26㎡ (約9.15坪)
■サービスバルコニー面積:2.21㎡ (約0.66坪)

南向き角住戸
Inner corridor
「茨木市初」内廊下採用※1
タイルカーペットを敷き詰めた内廊下を採用し、私邸へと優雅に エスコート。



内廊下完成予想図(9階相当)
※1.2011年以降、阪急京都線「茨木市」駅、「高槻市」駅では初となります。2021年5月現在。(MRC調べ)



Trunk room
全邸分のトランクルームを各フロアに設置。
Garbage storage
24時間、各フロアでゴミ出しが可能。※1
TOYO KITCHEN STYLE
全邸に「トーヨーキッチンスタイル」製品を採用。



アルフレックス 家具付きキャンペーン実施中

新型コロナウイルス感染・拡大防止のため、レジデンスサロン／モデルルームでは感染対策を実施しています。ご来場のお客様とスタッフの安全のため、ご案内は【完全予約制】としご来場人数を限定させていただきます。
■全体概要○名称「ローレルコート茨木舟木町」所在地「大阪府茨木市舟木町400番1(地番)」○交通「阪急京都線」茨木市駅徒歩6分○地域・地区「近隣商業地域、防火地域、第5種高度地区、第1種中高層住居専用地域、準防火地域、第2種高度地区」にぎわい・景観形成地区○建ぺい率71.03%○容積率310.32%○敷地面積1,663.53㎡○建築面積824.31㎡○建築延床面積6,442.97㎡○構造「RC造」地上10階建1棟(建築確認済証では付属棟を含めて4棟となります)○建築確認番号「第E1-20008571号(2020年6月8日付)」○総戸数65戸○分譲後の権利形態/専有面積割合による共有(土地・建物共用部分)、区分所有(建物専有部分)○管理形態/区分所有者全員による管理組合を結成し、管理会社に業務を委託○管理会社「近鉄住宅管理株式会社」○竣工予定「2022年2月(予定)」○入居予定「2022年4月(予定)」○駐車場/44台(機械式)(月額使用料/14,000円～19,500円)○駐輪場/122台(上段固定タイプ38台・下段スライドタイプ69台・平面式15台)(月額使用料/200円～600円)○バイク置場/8台(平面式)(月額使用料/1,000円～1,500円)○事業主(業主)/近鉄不動産株式会社(国土交通大臣免許(10)第3123号・(一社)不動産協会会員・(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟)〒543-0001 大阪市天王寺区上本町六丁目5番13号 TEL.06-6776-3007○販売提携(代理)/プレジオコーポレーション株式会社「大阪府知事(2)第56286号・(公社)全日本不動産協会会員・(公社)不動産保証協会会員」〒550-0004 大阪市西区靉本町1丁目7番22号 SKKビル6階 TEL.06-6479-0304○設計・監理/株式会社鍛冶田工務店 大阪本社一級建築士事務所○施工/株式会社鍛冶田工務店■先着順分譲概要○分譲戸数/8戸○分譲価格(税込)/3,598万円～11,048万円○間取り/1LDK～4LDK○住居専有面積/40.74㎡～102.06㎡(トランクルーム面積0.43㎡～0.5㎡含む)○バルコニー面積/10.53㎡～30.26㎡○サービスバルコニー面積/2.17㎡～2.21㎡○管理費(月額)/7,400円～18,530円○修繕積立金(月額)/4,280円～10,720円○管理一時金(一括)/12,450円～31,180円○修繕積立一時金(一括)/288,970円～723,900円○専用利用料(ホームセキュリティ費用、インターネットサービス利用料、プロバイダーサービス料、マンションホールサイト利用料含む)(月額)/3,080円○広告有効期限/2022年2月末日○広告制作日/2021年12月10日○先着順受付中○つき、売却済みの場合はご容赦ください。○申込時に必要な物/印鑑(認印)、本人確認書類(運転免許証、健康保険証等)直近2年分の収入証明書(源泉徴収票または確定申告書の写し等)※住宅ローン利用の方のみ

提携特典 販売価格(税込)より1%割引 提携割引をご利用の際、「紹介カード」が必要です。初回来場時までに、大阪府歯科医師協同組合(Tel. 06-6796-8602)へご連絡をお願いします。

お問い合わせは...
「ローレルコート茨木舟木町」
レジデンスサロン
0120-117-065
近鉄茨木舟木町 検索
人との可能性を拓く。
近鉄不動産
営業時間 10:00～18:00(水曜日定休)※税別は除く※携帯電話・PHSからもご利用いただけます。

※1.各階ごみ置場に設置するごみ箱は、普通ごみと資源物ごみ(びん・ペットボトル、古紙・古布)のみです。重要事項説明書・管理規約においてごみ出しのルールを定めておりますので詳しくはスタッフにお尋ねください。※掲載の完成予想図は、設計図書に基づいて描いたもので、形状・色等は実際とは多少異なります。また監督官庁の指導、施工上の都合等により変更が生じる場合があります。植栽は竣工から有償期間を経た状態のものを想定して描いたものです。周辺の建物、外構・フェンス・電柱等や外構形状の細部・設備等は表現しておりません。

押尾紗樹の 飛距離アップ レッスン

157cmの身長から377ヤードを飛ばす屈指の飛ばし屋、ドラコンプロ押尾コーチがビッグドライブの秘訣を伝授。

■開催日：1/31 月 ※定員は10名での先着順となります。参加希望の方へ申込書をお送りします。必要事項をご記入の上、ご返信ください。※参加申込締切は2022年1月11日(火)

■参加費：~~13,000~~円(税込) → 大阪府歯科医師協同組合員様 特別価格 10,000円(税込)



シミュレーションゴルフを使った お客様とペアを組んでの ペアマッチ対決



紗代&果音のタッグマッチ
(ちょこっとレッスンも)



江口 紗代 選手チーム VS 松原 果音 選手チーム

プロを目指して頑張っている江口紗代選手、松原果音選手と一緒にシミュレーションゴルフをプレーしませんか？

江口選手とお客様、松原選手とお客様がそれぞれタッグを組んでシミュレーションゴルフでゆる〜くペアマッチ。ラウンド中にはコースの攻め方のアドバイスを受けたり、ラウンド終了後にはワンポイントアドバイスもあり！！

■開催日：2/26 土 ※人気イベントのため、定員は各選手4名の抽選となります。※参加希望の方へ申込書をお送りします。必要事項をご記入の上、ご返信ください。※参加申込締切は2022年1月31日(月)

■参加費：~~13,000~~円(税込) → 大阪府歯科医師協同組合員様 特別価格 10,000円(税込)

ご予約・お問い合わせは ▶ 06-6786-8620 10:00~20:00(水曜定休) 担当者:石田・星山



ライジングレディーズ 心齋橋ゴルフスタジオ
〒542-0086 大阪市中央区西心齋橋1-10-15 ヴィアイン心齋橋1F
TEL:06-6786-8620 FAX:06-6786-8621

■営業時間：月~金曜日10:00~22:00 土・日曜日9:00~21:00
■定休日：水曜日

<https://www.rl-golf.jp>



初心者大歓迎!!

体験 レッスン

受付中!!



ホテル
日航大阪

心齋橋
PARCO

心齋橋
OPA

御堂筋
大丸
心齋橋店



YouTube

