No.16 2022.November

ODC Forward

伝統と革新 ー 知る、見る、感じる

《ODC編集部が行く BMWで巡る、心ゆったり旅 VOL.1》
BMW iXで秋の但馬へ 美食と温泉を心行くまで・・・

《学術03》医科・歯科・介護連携時代の保険で「噛める総義歯」つくり

《ODCタイムスリップ》大学時代のあの場所へ 第三回 ～九州歯科大学編～

《Let's play GOLF!》アイアンショットの基本

《ODCグルメガイド》
お取り寄せ編 「にし家・浪花そば」「焼鳥YAMATO 北新地」

《ODC編集部おすすめの宿》
心地よい時間、快適な滞在
『SHIRAHAMA KEY TERRACE ホテルシーモア』









大阪府歯科医師協同組合
Osaka Dentist Cooperative

帝国ホテル
大阪

ご予約受付開始
10/30(日)
10:00

「ODC Forward」特別プランのご案内

2023年 帝国ホテルのお正月

年末年始はご宿泊とともに、さまざまなイベントが盛りだくさん。カウントダウンコンサートで新年の幕開けをお祝いし、
新春には屋台や射的などの出店が並ぶ縁日を開催いたします。その他、ご夫婦やご家族でお楽しみいただける催しをご用意しております。


縁日会場「夢広場」



獅子舞


ステージイベント(ビンゴ大会など)

お正月宿泊プラン 2022 12/31(土)～2023 1/4(水)

プラン料金〈レギュラーフロア スーペリアツイン〉(1室2名様でご利用時のお1人様あたりの料金)

各プランの料金には、宿泊料、朝食(元旦はおせち料理)、夕食、縁日券、サービス料・消費税・宿泊税が含まれております。
初茜、初日の出、初夢プランには、年越しそば、カウントダウンコンサート券、新春寄席券も含まれております。
初茜、初日の出、初旅、初春、初霞プランには、IMPERIAL JAZZサロンも含まれております。


スーペリアツイン





プラン	宿泊日	通常料金	優待料金
初茜	12/31～1/4	305,000円	291,000円
初日の出	12/31～1/3	253,200円	242,100円
初夢	12/31～1/2	199,000円	191,000円
初旅	1/1～1/3	141,000円	133,000円
初春	1/2～1/4	141,000円	133,000円
初霞	1/2～1/3	91,000円	86,000円

プランの詳細につきましては、「帝国ホテル 大阪」のホームページをご確認ください。

「インペリアルフロア ラウンジ」のご案内

インペリアルフロアおよびスイートのプラン購入者限定で、
ソフトドリンクやアルコール類、軽食などをご用意いたします。





例 インペリアルフロア ジュニアスイート 利用時の追加料金

プラン	追加料金
初茜	187,200円
初日の出	135,000円
初夢	97,200円
初旅	91,200円
初春	91,200円
初霞	66,600円

※利用時間やプラン料金など、詳しくはお問い合わせください。

《 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様をお迎えいたします。

詳しくはこちらから

ご予約・お問い合わせ《 帝国ホテル 大阪 客室予約係 》

TEL：06-6881-4100 ＜月～土 9:00 a.m～6:30 p.m ／ 日・祝日 9:00 a.m～5:30 p.m ＞
※ご予約時には、「大阪府歯科医師協同組合の組合員」である旨をお伝えください。

※営業時間は変更となる場合がございます。※行政からの要請に応じ、アルコール類を提供できない場合や内容を変更する場合がございますので、予めご了承ください。※画像は全てイメージです。

VOLVO

XC90

現代的なスカンジナビアン・デザインと、
磨き上げてきたクラフトマンシップの粋を全身にまとい、
北欧らしさあふれる知的な美を形にした、XC90。


XC90 B5 AWD Momentum

「ODC Forward」限定

12月末までの特別オファー

ボルボの新車モデルを特別価格でご提供いたします。

車両リストはこちらから

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

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

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

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

ボルボ・カー 香里園
〒572-0073 寝屋川市池田北町7-16
TEL：072-839-4907

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

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

ボルボ・カー 堺
〒591-8025 堺市北区長曾根町3064-6
TEL：072-251-4907

特設サイトはこちらから

大阪府歯科医師協同組合ホームページの 会員登録はお済みですか?!

ウェブ会員に登録すると、会員限定の様々な情報をご覧いただけます。



Contents

01	ボルボ
02	帝国ホテル 大阪
03	萬栄
04	ODCホームページの会員登録はお済みですか?
05・06	おすすめの宿 「SHIRAHAMA KEY TERRACE ホテル シーモア」
07	興和株式会社
08～12	学術03「医科・歯科・介護連携時代の保険で噛める総義歯つくり」
13・14	ベネフィット・ワン
15～17	第13回 大阪府歯科医師国民健康保険組合
18	「歯科緊急薬剤常備ネットワーク」のご案内
19	第16回 ワールドインシュアランスエージェンシー
20～22	茶の湯のはなし 第3回「茶道具との出会い」
23	SIC
24	コンフォート
25	HESTA CHARGE
26～28	健康考「氣学についてⅣ」
29・30	自分を守る、みんなを守る栄養療法 Vol.9
31	アルフレックス大阪
32～36	ODC Forward編集部が行く BMWで巡る、心ゆったり旅 VOL.1
37・38	BMW
39～42	Let's play GOLF!「アイアンショットの基本」
43	シエリアタワー大阪堀江
44	ライジングレディース心斎橋ゴルフスタジオ
45	グランソルティア天神の苑
46	大学時代のあの場所へ 第三回「公立大学法人 九州歯科大学編」
47	プレミスト京都 四条堀川
48	第11回 歴史コラム「最後の晩餐 卑弥呼編」
49	ローレルコート京都御所東
50	大阪府歯科技工士会
51	近畿歯科用品商協同組合
52	コスモデザイン企画
53	三菱電機のハウスクリーニング
54	旬の食材Vol.2「日本海の冬の味覚の王者 ズワイガニ」
55・56	ソムリエ 藤原 桂がお伝えする「日本酒の魅力」
57・58	ODCグルメガイド お取り寄せ編
59・60	マクラーレン大阪
61	Miele(ミーレ)
62	ラ・トゥール大阪梅田
裏表紙	Audi

会員制総合卸問屋「萬栄グループ」からのご案内



ワンランク上の
ラグジュアリー&スタイリッシュ空間
萬栄プレミアム館 3階が
新しくなりました。

New『オンワード』が初登場!
萬栄プレミアム館 3階　国内セレクトブランドエリア

自由区

10月27日(木)　NEW OPEN
萬栄プレミアム館　3階＝国内セレクトブランドエリア
ONWARD



#Newans

国内セレクトブランドエリアの商品は定価(メーカー希望小売価格)販売です。
定価販売価格(税抜き)に対してそれぞれの還元率で3階レジにて、ポイント引換えカードにポイントをお付けします。
たまったポイントは、1,000ポイントごとに1,000円のお仕入れ金券と引換えできます。

百貨店様と同じ品揃えで質の高い商品を「卸価格」でご提供

その他、秋冬のインポートアパレルやバッグなど2022年の新作も入荷しております。
■ 人気のダウンコート　モンクレール・バーバリー・ヘルノ・タトラス・カナダグース等・・・
■ 舶来バッグ　エルメス・グッチ・フェンディ・マルジェラ・and more等・・・

お申込みについてのお問い合せは
株式会社 萬栄
大阪市中央区南久宝寺町3-3-11
株式会社萬栄 顧客係
TEL:0570-081-154(ナビダイヤル)
http://www.manei.co.jp
営業時間 9:30~17:30／休業日 木曜日

右記のクレジットカードがご利用いただけます。

※「新型コロナウイルス感染症対策の基本方針」などをふまえ、営業時間が変更する場合がございます。

SHIRAHAMA KEY TERRACE

HOTEL SEAMORE

心地よい時間、快適な滞在



KEY TERRACE

円月島

2018年に耐震工事を兼ねた改装を経て、現在の複合施設「SHIRAHAMA KEY TERRACE」が誕生しました。ホテル施設はもちろん、ビュッフェレストラン、和食処、ベーカリー、ショップ、足湯、ビジネスルームなど、日帰りでのご利用も可能な施設に生まれ変わりました。新しいコンセプトとして、「白浜を訪れるお客様」に白浜の「楽しさ」「安らぎ」「豊かさ」を届ける〝いつもの場〟になることを目指しています。

パブリック施設

エントランスに足を踏み入れると、海から差し込む陽光に包まれたロビーが広がります。その光の向こうにはテラスがあり、そこには太平洋を望む長さ30mの「インフィニティ足湯」があります。無料で開放しており、日帰り利用のお客様でも気軽に楽しんでいただけます。また、ビジネスルームやメインラウンジにFree Wi-Fiを完備しており、ワーケーションでのご利用もおすすめです。2階のプレイルームも無料開放しており（一部有料あり）、ビリヤード、卓球、ボルダリングなど、館内でもスポーツをお楽しみいただけます。



インフィニティ足湯



メインラウンジ

食べる

ホテルにベーカリーを作ったのは、近隣のお客様に気軽にホテルに足を運んでいただくため。朝7時から並ぶ焼きたてパンを求めてご来館いただくこともあります。素材、製造にこだわった本格ベーカリーは、ご滞在中のお客様が朝食用としても利用され大変好評です。

地元食材を豊富に使ったお料理がずらりと並ぶビュッフェレストラン「by the ocean -buffet-」の他、和食処は店内に2店舗併設しており、地元の鮮魚を使った和食御膳を提供する「いけす円座（わろうだ）」と、海が目の前に広がるカウンターで寿司職人が提供する「すし八咫（やた）」があります。宿泊の際はビュッフェ、和食御膳、寿司のいずれかをお選びいただけます。



「いけす円座（わろうだ）」
地元の新鮮な魚を使用した和食御膳をご用意。〝かまど〟を使った炊きたての金芽米もぜひ。



「TETTI BAKERY & CAFE」
地元の方からも“TETTI（とても）”美味しいと好評。素材、製造にこだわった本格ベーカリー。



「すし八咫（やた）」
海が目の前に広がるカウンターで握りたての寿司をお召し上がりいただけます。



「by the ocean -buffet-」
地元食材を豊富に使ったビュッフェレストラン。特に石窯で焼き上げるピザは絶品。

※料理はイメージです

温泉

自家源泉の大浴場は3階層となっており、それぞれに特色があります。フラットなフロアに対応した1階層。季節の湯や座り湯などが楽しめる2階層。海に面した露天風呂は、高さ120センチの立ち湯ができる3階層。もちろん日帰りでのご利用も可能です。



露天風呂 三段の湯

ご宿泊

和室、洋室、和洋室、コンドミニアムと、用途に合わせたお部屋タイプを選ぶことができます。特に全改装したスイートルームは各階の角部屋となり、インナーテラスが素晴らしい空間を演出。海風を体に感じながら、癒しのひとときをお過しいただけることでしょう。ビジネス利用にも便利な1名様から利用できるレジデンスもございます。



スイートルーム

観光

観光名所が近く、千畳敷、三段壁、円月島、白良浜があります。併設したサイクルショップ「ジャイアントストア」のレンタサイクルで観光することもおススメ。アドベンチャーワールドやエネルギーランドといったアクティビティ施設も近隣で充実しています。

SHIRAHAMA KEY TERRACE
HOTEL SEAMORE
ご予約・お問い合わせ
TEL：0739-43-1000
〒649-2211 和歌山県西牟婁郡白浜町1821
https://www.keyterrace.co.jp

学術
Academic
03

「医科・歯科・介護連携」時代の保険で『噛める総義歯』つくり


image photo

前回はセントリックの咬合採得法についての説明をしました。患者さんの使用中の上下総義歯のセントリックが正しい位置で模型上に装着されたら、次は咬合調整法です。

上下顎の入れ歯が咬合器に装着されたら、咬合器のインサイザルスピンを上に移動させ、バイトワックスを外して咬合させてみると、口腔内での入れ歯の咬合不正の状態がよく観察されます。

咬合調整は、「バランスドオクルージョン付与」の調整を咬合器上でおこないます。特別な咬合を与えているのではありません。口腔内での咬合調整は一切行いません。

＜咬合不正の状態＞



疲れをなんとかしたい時に！
たまって抜けないその疲れに！







「5種の滋養強壮生薬」と
「5種のビタミン」を配合した
キューピーコーワゴールドαプレミアム

しっかり寝たのに抜けていない朝の疲れ・・・。
1日の疲労が体にたまった夜の疲れ・・・。
こうしたしつこい疲れに、朝でも夜でも1回1錠で
しっかり効いてくれる、頼りになるお薬です

からだ全体の疲れ・だるさに 1回1錠で効く！ 薬局・ドラッグストアなどでお求めください。

キューピーコーワゴールドαプレミアム

第3類医薬品 ●効能／滋養強壮、肉体疲労時の栄養補給●用法／成人(15歳以上)1回1錠、1日1～2回水又は温湯で服用してください。

興和株式会社 東京都中央区日本橋本町三丁目4-14

本製品に関するお問い合わせ 興和(株)お客様相談センター ☎03-3279-7755受付時間9:00～17:00 土・日・祝日を除く

キューピーコーワ 検索

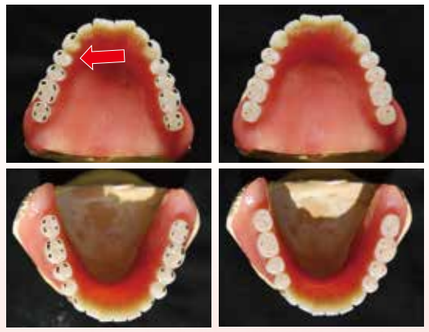
αP-204

リマウント咬合調整は次の手順です。

❶ 中心位における咬合調整

両側関節頭のネジを0㎜に固定し、シルクの赤色の咬合紙を介入させます。早期に接触する部分を調整して、左右中心部の歯牙に均等に最低1点4～7番、又は4～6番、5～7番等、均等に接触すればよしとしています。

＜中心位の削合＞

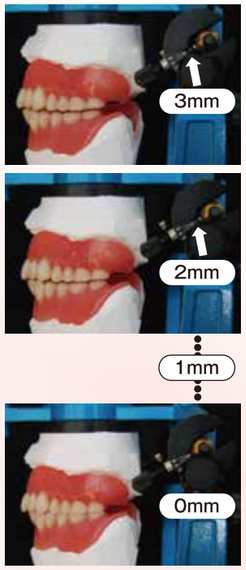


❷ 左右側方運動の咬合調整

＜作業側＞



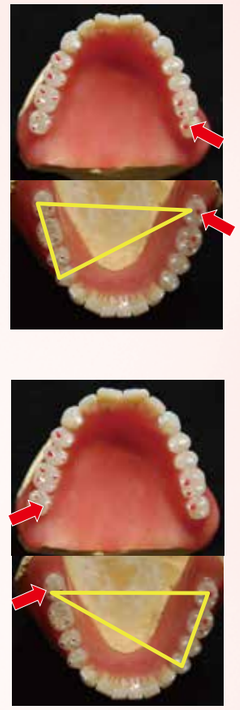
＜平衡側＞



右側を作業側として、関節頭のネジを0㎜のまま、左側の関節頭のネジを1㎜ずつ出して、右側の作業側がエッジtoエネッジになるまで伸ばしていきます。そこで右側の作業側の接触する部分を青色の咬合紙で発見し、平行側の5・6・7番のどこかにバランシングコンタクトが得られるまで調整していきます。(できれば6・7番が望ましいと思います。)左側運動の咬合調整も右側の調整と全く同じ方法です。

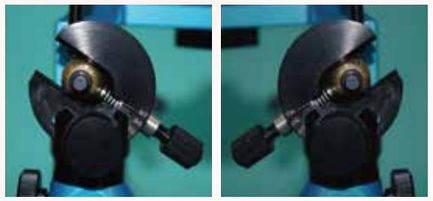
❸ 前方運動の咬合調整

＜側方運動の削合＞



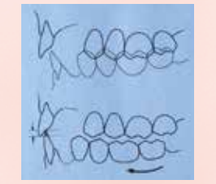
コンダイルのネジを**左右同じ量**、切端咬合になるまで下顎を前方に出していきます。その位置で前歯に咬合紙を入れて前歯を削合しながら臼歯が接触するまで(バランシングコンタクト調整します。5・6・7番部のどれかが接触すればOkです。できれば7番が望ましいです。前歯の削合については(図1)を参考にしてください。

この調整法は**各運動を1㎜毎に調整出来る**ことも特徴です。



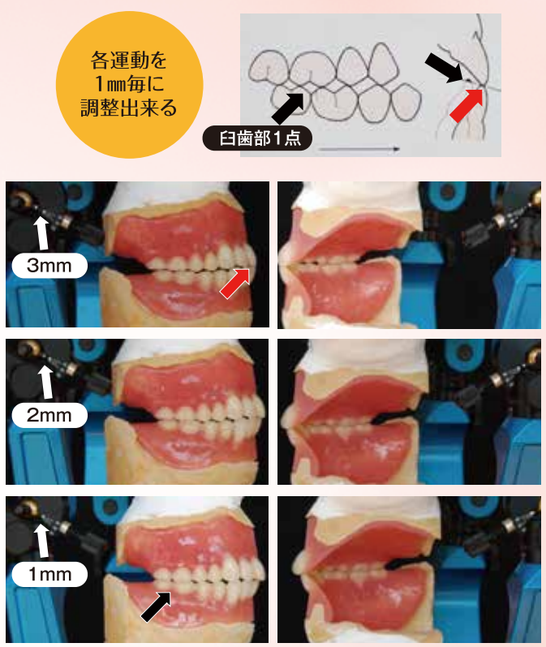
コンダイル

＜前歯の削合(図1)＞





＜前方運動の咬合調整＞



0mmで❶の中心位での臼歯咬合接触を再度確認する。

咬合調整は文章にするのは大変困難で理解しにくいと思いますから、できましたら**「かみつきがいい」入れ歯 かめない義歯のイニシャルプレパレーション(生活の医療社)**を読んでいただくことを望みます。

またこのほかに、実際のDVDも準備しています。



これから必ず励行していただきたいのは、「フードテスト」です。

❶ **まず薄く切ったリンゴを前歯で噛んでもらいます。**

❷ **次に少し厚めに切ったリンゴ(32分の1個)を噛んでもらいます。**

❸ **その後、16分の1に切ったリンゴを前歯で噛んでもらいます。**

❹ **次にピーナッツ半欠けら。そして1個丸ごとを前歯で噛んでもらいます。**

❺ **それができたら、いなり寿司か、巻き寿司を噛んでもらいます。**

❻ **次に「チキンのモモ焼き」を前歯で噛んでもらいます。**

患者さんの噛む意欲によっては、「リンゴ丸かじり」に挑戦してもらうこともあります。これは、患者さんがうまく噛めるかどうかをテストするのではなく、歯科医師自身、つまり術者が「噛める入れ歯」を提供しているか? そうでないかを「患者さんからテストを受ける」行為なのです。

そして患者さんに、「前歯でも噛める」意識と意欲を持っていただくための大切な儀式です。これが上手くいって初めて噛める入れ歯を提供できたと言えるのではないでしょうか?必ずこの行為を実践してみてください。

フードテストの注意点

- 患者さんとの意思疎通が可能であること。
- 食べる意欲を引き出す。
- 誤嚥・窒息は最大注意(充分な咀嚼)。
- 機能評価と生活機能評価を必ず行う。



おいしいものを食べると人生が変わる
脳科学者 茂木健一郎

シリーズ3回にわたって述べて参りましたものが、「噛める総義歯つくり」の実際です。

① **正しい咬合採得を行う。**

② **正しい咬合調整（バランスドオクルージョン付与）を咬合器上で行う。**

①②は短時間でできる非常に簡単な方法です。高齢者は時間がありません。まず一日でも、一時間でも速く「噛める入れ歯」を作ってさしあげることです、改善してあげることです。これは ご自分のためではなく、高齢者の患者さんのためです。歯科界全体が社会から認められるためにも、ぜひ実践していただきたいと願っております。

＜追伸＞

日本に存在する総義歯の著書には、患者さんに対する装着後の情報が充分提供されていないものが目立ちます。私が指導を受けましたA.G Lauritzen先生は、一九七四年出版の著書の中で次のように述べられています。

> **1** 義歯装着直後に不具合があれば、すぐに再度リマウントして調整をする。
>
> **2** 何の問題がなくても、咬合はいろいろな理由で変化するから、「2~3年後にリマウントして調整をするように。」
>
> 「アトラス・オブ・オクルージョン」（HAH出版 現在絶版）より

私が受講したのは一九七二年ですから、この本はその2年後に出版されています。したがって、私はこのことを全く知りませんでした。教えていただいたのは九州大学補綴学教室の大学院生の継祥先生です。

次ページに、リマウントによる勉強会発足直前に実施した「咬合調整の効果」について、咀嚼能力判定テストを使用した結果が「資料1」。そして勉強会5年経過後、有志による認定アンケートの調査結果が「資料2」。10年後の活動を「資料3」にご報告させていただきます。

最終回は「ちゃんと噛める総義歯」で「食べる」「噛む」ことで、人の生活・健康長寿に何がどの程度影響しているのか、コホート調査や基礎研究文献を簡単に紹介し、「私見」を述べさせていただく予定です。

著者プロフィール

河原 英雄



＜略歴＞
◎1967年 九州歯科大学卒業　◎1968年 久留米大学医学部　医学博士

＜役職＞
◎日本顎咬合学会顧問　◎日本歯科医師会生涯研修セミナー講師
◎日本審美歯科協会元会長　◎九州大学歯学部臨床元教授
◎台北医科大学歯学部臨床元教授　等々歴任

著書・学会講演 多数



咬合調整の効果

勉強会発足直前（資料1）

リマウントによる総義歯装着者の咀嚼能力の改善

河原英雄・成松由香・小松亜希子 まとめ

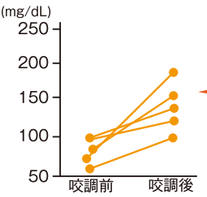


咀嚼能力判定の結果



グルコセンサー GS-I

【 上下総義歯 低咀嚼能力群 】



68.1％改善



筆者の咀嚼能力判定の結果

336症例が全て改善

改悪の症例が存在しない、従って

99.9%の改善率（純金の純度を模して）

発足5年後（資料2）

前歯でも噛める入れ歯研究会

自立支援歯科活動報告「認定医アンケート調査」の結果（400名・回答130名）

■ リマウント調整実施数（7060症例）

フードテストを行った回数 …… 5,573回（79%）
前歯でピーナツが噛めた症例数 …… 5,020症例（71%）
自立につながったと思われる患者数 …… 2,685人（38%）

■リマウント調整後どのような自立の変化がありましたか？

（100名の先生方の回答）

食事形態が上がった	63人
笑顔が増えた	61人
食事が楽しくなった	51人
体重が増加した	45人
栄養状態が改善した	45人
ADLが向上した	45人
常食摂取が可能となった	40人
会話が増えた	34人
歩行が改善した	24人
正しい姿勢で座れるようになった	20人
介助なしで食事が可能になった	13人
外出するようになった	13人
家族と過ごす時間が増えた	8人
趣味ができた	8人

このような調査は全く科学的根拠（エビデンス）がない。

患者さんの生活の変化や言葉などを一部抜粋して紹介します。

◎80歳　女性（広島県）
表情が明るくなり、目がはっきりとし、鬱が改善し、会話が増えた。

◎40歳　女性（東京都）
摂食障害で歯を失い食事もとれなかったが、リマウント咬合調整により、食事が可能になっただけでなく引きこもりがちだった生活が変わり結婚されました。

◎84歳　女性（埼玉県）
お粥しか食べれなかったが、何でも食べれるようになり、体重が増えた。そして同じ趣味を持つ友人と食事がとれるようになり、人生が楽しみと言ってくださった。

◎80歳　女性（宮崎県）
介助なしでは歩行ができなかった方が常食を食べられる様になると栄養状態が変わり、自立歩行でき、最後は走ることが出来る様になった。

◎86歳　女性（山口県）
娘さんの同伴で初診。エンシュアを家族と別に食べる生活。リマウント調整後、家族と同じ食事が出来るようになった。「あとは死ぬだけ」の口癖が「～したい」に変わった。

◎69歳　女性（福岡県）
パーキンソン病にて自立歩行が困難な状態で調整、その後歩行がだんだんスムースになられ、会話が多くなりました。以前は自分から外出されなかった様ですが、今では1人で来院。

◎78歳　男性（佐賀県）
失語症の患者さんの発語が改善し、自ら会話することが多くなった。奥様からも同じ報告を受けたこと。

発足10年後（資料3）

「想い出文集」発行

300名以上の賛同者があることはevidenceです

科学的な効果分析（evidenceの証明）

北海道から台湾まで332名のリマウント調整後の想い出投稿がありました。そして、元国際医療福祉大学 大学院教授➡現自立支援介護・パワーリハ学会 会長 竹内孝仁先生の指導のもと「義歯調整前後の評価表」を作製いただき、我々の研究会の有志がそれに回答して、竹内教授が**科学的な効果分析**（いわゆるevidenceの証明）となる『自立支援介護・パワーリハ学会誌（2022 | Vol.16 No.1）』に、「自立支援介護の新しい手法ー義歯適合調整」を特別寄稿いただきました。そこには、私たち歯科の入れ歯の機能回復が、介護の現場でしっかり役立っていることを示され、介護の世界に新風を吹き込まれました。まさに「目から鱗」でした。みなさん必読です。





「働き方改革」や「人材不足」といった言葉が飛び交う昨今、各診療所においても解決すべき課題のひとつと言えるのではないでしょうか？

本誌では「福利厚生」の捉え方や、その活用方法等を4回にわたってお伝えいたします。

年々深刻化している人手不足問題。そんな中、新卒学生が就職先を選定する際に、福利厚生を重視しているという調査もあります。労働市場が売り手市場になるにつれ、**給与以外の待遇である「福利厚生」「労働時間」「休日」等が相対的に職場選択の大きな判断要素**となってきます。特に女性求職者は、結婚・出産しても働き続けることができる職場環境であることを重視する傾向にあります。

入社後に福利厚生を利用できることが自身にメリットになると考えることで、勤務を続ける動機づけとなります。言い換えれば、**福利厚生は人材の採用だけでなく定着においても有効な手段となります。**

90年代前半までの福利厚生制度は、社宅・寮・保養所など、施設を利用させることで従業員や家族の満足度を高める「施設投資型福利厚生」でしたが、現在は「ワーク・ライフ・バランス」や「育児・介護との両立支援」、従業員の疾病予防と健康増進を促す「ヘルスケア支援」にかかわる**「従業員投資型福利厚生」**が重視されています。この「従業員投資型福利厚生」は、**外部サービスからの提供により、医院の規模にかかわらず福利厚生を実施・充実させることが容易になりました。**従業員の満足度向上と定着はもちろんのこと、人事戦略のひとつとして福利厚生を検討してみてはいかがでしょうか？まずはお気軽にお問い合わせください。

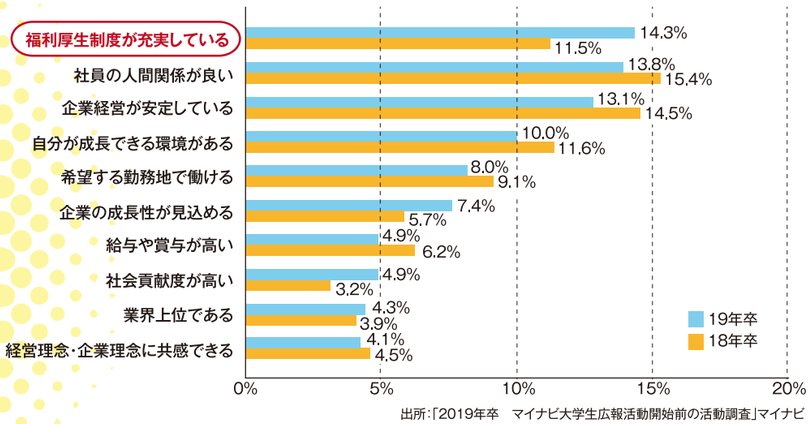


image photo

福利厚生とは・・・

診療所が従業員のために用意する賃金（給与）以外に与えられるものや便益のこと。主に従業員満足度を向上する目的で診療所が用意します。労働への対価である給与に対し、従業員への「思いやり」とも表現されます。

＜ 職場選びで最も注目するポイント（上位10項目） ＞



出所：「2019年卒　マイナビ大学生広報活動開始前の活動調査」マイナビ

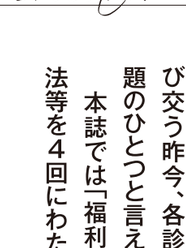
より良い医院環境づくりのために、

福利厚生について考えてみませんか？

いまどきの福利厚生って？

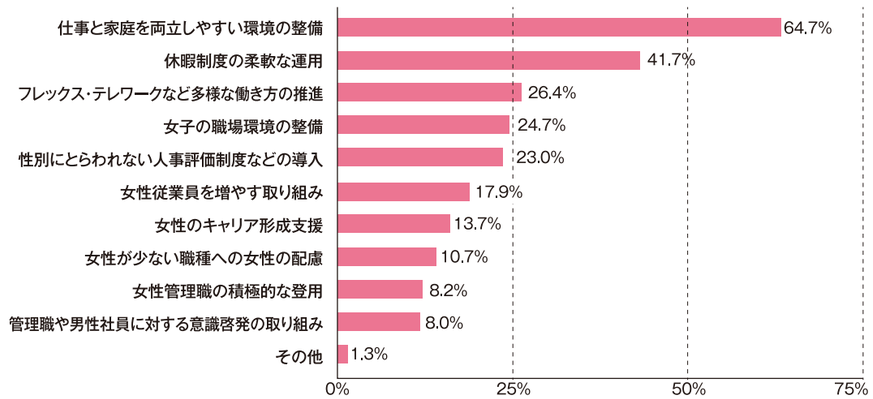
人材不足を解消したい・・・

診療所のメリットになる？



第1回 福利厚生の変遷と新しい捉え方

＜ 女性活躍のために推進してほしいこと ＞



出所：「女性の就業意識に関する調査報告書」平成31年3月 経済産業省 中部経済産業局

image photo





従業員エンゲージメントが高まるおトクがいっぱい！ **総合福利厚生サービス**

Benefit Station **ベネフィット・ステーション**

日常で使える特典、健康経営の推進、教育・研修支援をトータルでサポート!



image photo

従業員はもちろん家族も

福利厚生業界のリーディングカンパニー

「ベネフィット・ワン」の福利厚生サービスを

月々9,700円で利用可能!

※料金は10名様以下の場合。契約は1年間。

株式会社 ベネフィット・ワンは、大阪府歯科医師協同組合と提携しています。お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先

Benefit one　株式会社 ベネフィット・ワン 大阪支店

TEL：06-7636-6200

福利厚生の全体像

法定福利厚生

◎雇用保険 ◎健康保険 ◎介護保険 ◎労災保険
◎厚生年金保険 など

法定外福利厚生

＜自社で提供＞
◎交通費 ◎医療・健康 ◎ライフサポート など

＜外部サービス＞
◎宿泊・旅行・健康増進 ◎育児・介護支援・自己啓発
◎スポーツ・財産形成・エンタメ など

専業のアウトソーサー　パッケージプラン

第2回からご説明します。

ベネフィット・ワンが提供している
『ベネフィット・ステーション』

Information
［ODC編集部］

私たちは、
健康のプロです。
だから・・・
［第13回］



image photo

更年期ロス

更年期ロスという言葉をご存知でしょうか?

更年期症状によって雇用や収入にマイナスの影響があった女性は15.3%、
働く40~50代の女性では推計75.3万人というデータがあります。
中でも一番多いのは離職です。推計46万人にのぼります。
収入が減ったことなどによる経済損失は、年間およそ4,200億円にのぼるという分析もあります。
一般的には女性更年期について十分な知識を持つ男性は少ないのが現状です。
大切なベテランのスタッフを失わないためにも、
男性の先生方にこそ女性の更年期障害について知っていただきたいと思います。
女性の更年期とは閉経を挟んだ前後約5年~10年間の時期を指します。50歳くらいで閉経する人が大部分なので、**一般的には45歳~55歳くらいの時期が更年期に当たります。**
更年期障害は更年期になると卵巣の働きが衰え、
女性ホルモンの「エストロゲン(卵胞ホルモン)」の分泌が急激に減少することで起こります。



ベテランの女性スタッフの中には、
更年期をむかえる人も少なくないと思います。
大切なスタッフを守るために、まず、
更年期障害について知ることが大切です。
女性が働きやすい環境を作っていきましょう!



■ 更年期障害の症状にはいろいろなものがあります。

のぼせ・ほてり・発汗・肩こり・疲れやすい・頭痛・腹痛・腰痛・不眠・イライラ・動悸・息切れ・うつ状態・不安感・めまいなどです。一番多い症状は「疲れやすい」です。更年期女性の約7割が「疲れやすい」「だるい」といった症状を抱えています。このような更年期の疲労は、休息を取ればすっきりと回復する一般的な疲労とは違い、疲れが四六時中抜けないような状態になります。すぐに疲れてしまう、体が思うように動かないといった症状を訴える人もいます。仕事に集中できなくなってしまうのはそのせいです。

のぼせ・ほてり・発汗・肩こり・疲れやすい・
頭痛・腹痛・腰痛・
不眠・イライラ・動悸・息切れ・
うつ状態・不安感・めまいなど
の症状があります。









スタッフのこのような症状に
思い当たることはないですか?
更年期の女性は
決して怠けているわけではありません。
本人が辛いということを理解して、
気遣ってほしいのです。



集中力が保てなくなり、
仕事に集中できなくなる。

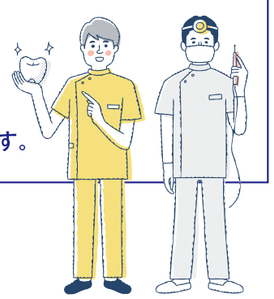
■ 女性スタッフが更年期障害になった時、どうしたらいいのでしょうか?

更年期に寄り添うために男性が配慮すべき3つの点

POINT 1 「更年期」という言葉を直接使わない

女性の中には「更年期」という言葉に「年を取った」「美しくなくなった」など否定的なイメージのことを言われたように感じて傷つく人もいます。さらに女性の側が更年期だと認識していないうちに「更年期なんじゃない?」というのはトラブルのもとになります。ですから周囲に、衝動的な問題行動を起こす女性がいても「更年期障害でイライラしているのではないのですか?」などとは絶対に聞いてはいけません。受け入れられない行動について具体的に指摘し、改善を求めます。その一方で感情の管理が難しいようであれば、かかりつけ医に相談するように促します。**ポイントは不適切な行動は行動として冷静に指摘し、その背景に体調や感情に問題がありそうなら、その対応は分離して医師に委ねることです。**「混ぜるな危険」ということです。

- 「更年期障害でイライラしているのでは?」と絶対に聞かない。
  否定的なイメージがあり、傷つく人もいる。
- 不適切な行動については、冷静に指摘し改善を求める。
- 体調や感情に問題がある場合は、かかりつけ医に相談することを促す。





「更年期障害」という言葉をストレートに使うと、
セクハラ問題にも発展しますので注意が必要です。
この問題は男性からだけではなく女性同士でも起こります。

POINT 2 体調に関心を持ち傾聴する

まずは「大丈夫?」と体調を気遣いましょう。更年期症状には精神的な不調もあります。女性が精神的に不安定な時は、会話の内容が堂々巡りしているように感じることもあるかもしれません。しかし、聞いてもらうだけで安心できるかもしれないので、傾聴に主眼を置いてゆっくり耳を傾けてください。



image photo

POINT 3 治療で改善できることを知る

更年期症状について女性自身が十分な知識を持ってないケースも多いです。**40代以降、女性ホルモンの減少で体調不良が起きることや、そうなった際に婦人科にかかることで改善されることを知っておきましょう。**受診勧奨で不調から救えることもあるかもしれません。具体的には、普段では考えられないようなミスが続いたり、仕事中いつもと違う状態が頻繁にあったりしたら、「最近ミスが多いけど、体調が悪いの?何かしんどいの?」という風に、あくまで体調を気遣って話を聞いてみましょう。精神的なストレスがあるようなら、ゆっくりと話を聞きましょう。いわゆる傾聴です。また、身体的な症状や倦怠感が続く場合は医療機関への受診勧奨を行いましょう。そこから適切な診療科を紹介してもらえるかもしれません。また、思わぬ疾患が潜んでいるかもしれないので、まずは医療機関で正しい診断をしてもらうことを勧めましょう。



更年期の症状は、婦人科にかかることで改善されます。
また、身体的な症状や倦怠感が続く場合は、
思わぬ疾患が潜んでいるかもしれません。
医療機関で正しい診断をしてもらうことを勧めましょう。



image photo

女性はライフステージの中で、2度仕事を辞めよと思う時期があるといわれています。

1度目は妊娠・出産・育児の時期です。

しかし、この時期は年齢的にも若く体力もあり、周囲の理解と協力があれば乗り越えられるものです。

2度目は更年期の時期です。

出産・育児の時期と比べ更年期は社会的な認知度や整備もまだまだです。

ベテランスタッフが仕事を続けられるよう気遣ってあげましょう。

また、女性スタッフが多い職場環境ですので、

女性特有の体調変化の問題にも日ごろから少し興味をもってみませんか?

更年期障害とよく似た、まぎらわしい症状もあり、中には重篤な病気に発展する恐れのある症状もあります。
自分で更年期障害と判断せず、まずは病院で正しい診断をしてもらうことが大切です。

お問い合わせ　大阪府歯科医師国民健康保険組合　TEL:06-6772-8306

組合員の皆様へ

診療中の予期せぬ“偶発症”の対応に備えていますか?



大阪公立大学大学院救急医学 教授 溝端康光氏 監修

「緊急薬剤セット」のご案内





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。

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

偶発症の対応時に整備しておくべき薬剤を提供することを目的とした、

歯科クリニック限定「会員制 緊急薬剤常備ネットワーク」

を発足しました。会員になると「緊急薬剤セット」のお届けの他、さまざまな特典があります。

会員特典

1. 溝端教授監修の**「緊急薬剤セット」**をお届け。※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方法」**を収録したDVDを付属。
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。**※2
4. 薬剤を使用された場合、**無償で補充薬剤をお届け。**※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。

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

※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き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。

まずは　大阪府歯科医師協同組合事務局までご連絡ください。

<お問い合わせ・お申込み> **TEL:06-6796-8602**

FORSITECH
TEL:03-6222-9598／FAX:03-6222-9517
フォーサイテック株式会社は大阪府歯科医師協同組合と提携しています。

フォーサイテック
歯科緊急薬剤
常備ネットワーク
https://forsitech.co.jp

一定以上の所得がある方（75歳以上の方等）の医療費の窓口負担割合が変わります!!

第16回

2022年10月から変更される医療費の負担に備える自己防衛するための医療保険とは?

今回の改正の内容は?

団塊の世代が2025年には75歳となるため、益々、医療費の増大が見込まれ、現役世代への負担も大きくなることが危惧されています。2022年10月1日以降、75歳以上の方で一定の所得のある方は、医療費の自己負担割合が1割から2割へ引き上げられます。2割負担となる方は、後期高齢者医療の被保険者全体のうち約20%と言われており、約370万人が該当する見込みとなっています。

現役世代こそ内容を理解し、準備が必要!!

今回の改正は、75歳以上の高齢者の医療費負担と思われますが、実は、医療費負担は窓口負担を除いて、約4割は現役世代の負担（支援金）となっています。高齢化は今後さらに進行し、内閣府「高齢化の現状と将来像」より2065年には3.9人に1人が75歳以上になると推測されており、今回の変更だけにとどまらず今後さらなる見直しが検討される可能性もあります。

つまり、現役世代ほどリタイア後の医療費負担に備える必要があり、現在加入している医療保険や介護保険などの保障がどのくらいあるのか確認しておく必要があります。

「積立て型の医療保険で準備する」という選択肢もある

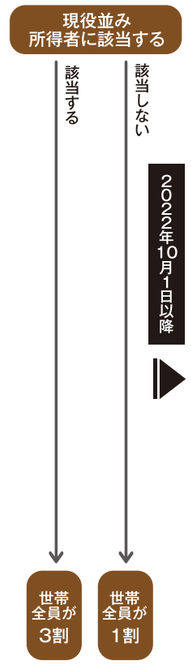
現在販売されている多くの医療保険は、保険料を安く設定するために掛け捨て型と言われる商品が主流となっています。しかし、一定の年齢になれば、それまで支払った保険料が戻ってくる積立型の医療保険もありますので選択肢の一つとして検討してください。

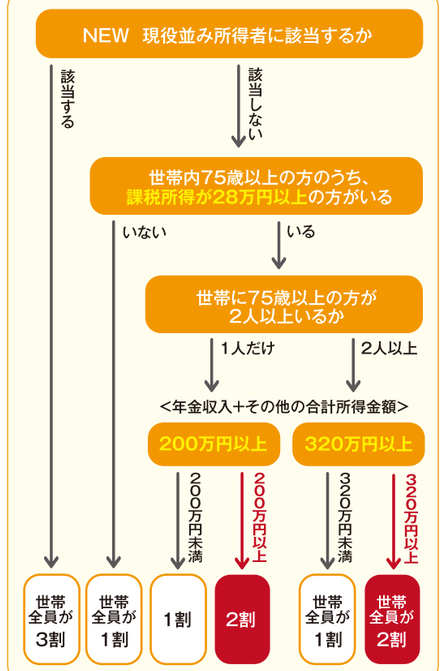
積立型保険のメリット・デメリット

契約した年齢まで保険料を支払う事で、保険期間中に入院給付金を受取らない場合に、保険料全額が返還される商品です。仮に、入院して給付金等を受取っても、差額分が戻ってきます。掛け捨て型と違って入院や手術をしなかった場合でも、お金が受取とれます。デメリットは、保険料を積立てる仕組みとなるため、保険料は掛け捨て型よりもやや割高となります。返還される保険料は主契約部分だけで、特約部分の保険料については返還対象になりません。また、受取れる年齢になる前に解約してしまうと、それまで支払った保険料よりも少額となってしまうので解約の場合は注意が必要です。



Image photo





ご相談ください。
弊社では、本来の保険機能と併せて、積立型医療保険についても丁寧にご説明させて頂いております。
複数の保険会社の商品から先生の意向に沿った商品をご提案させて頂きますので、お気軽にご相談、お問い合わせください。

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 大阪市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


茶道具 Image photo

茶の湯のはなし

佐伯江南斎（さえきこうなんさい） 宗匠

第3回 茶道具との出会い

茶の湯を通して、日本の生活文化と伝統を重んじ、あらゆる人を寛容し敬重するという精神を培ってきたのです。

偉大なるものと自分とが、仏心を通して「結ばれ」ようとする文化を育んできました。名品・名器も沢山残っています。茶室の中ではそれらを使って茶会も行われます。名器は生産者の手間暇がかけられ、「心」がこもっているという感覚があります。日本は農耕民族であり、百姓、農民が使っていた農具などを使って茶道具にもなっています。それが尊いのであり、そのものの本分に十分「生かしきる」ということであり、私たちは、それを生み出した「心」に応えなければなりません。大切なのは、「目に見えない価値」を見抜く力です。古い名器だから良いとは限らないのです。

ある茶人は、名器をお蔵より惜しげなく出させて、皆々の鑑賞に任せ、共にご自分も楽しみ、「名器は天下の物、一個人が秘蔵しておくものではない。その名器は、その席一同の所有するものだから大事に扱うべき」と教えられました。

床の間の掛物

床の間は、大切な祖師のことばを掛ける※1というところから始まっています。利休居士迄は、墨蹟以外は掛けられておりません。宋・元の古墨蹟を掛け、村田珠光が一休禅師※2から圜悟禅師※3の墨蹟を頂き、それを大切にして、茶を点する部屋に掛けたのに始まるといわれます。茶の湯の中にも仏法があることを悟らせたといわれています。

利休居士は、ご自分の師、古渓和尚の物を掛けられています。新しいものを掛けるという一種の機軸でした。誰しも茶を嗜む、町人衆迄、茶の湯を広めるには物事の仕組み、工夫が必要であり、現存する禅僧の物を掛けることにより、一般に広がってきたのではないだろうか、宋、元の僧の掛物は誰しもが手に入らないのが時代のからくりでした。

「一行物」というのがでてくるのは、室町初期であると考えられます。千家（三千家・表千家・裏千家・武者小路家）確立によって、各宗匠の一行も流儀の師と各流派お家元の一行が床に掛けられるようになったのです。

先日、ある茶会で「病草紙」の絵巻の掛物を拝見しました。後白河院（１１２７～１１９２年）の周辺で成立した平安時代の掛物でした。各種の病は、経典、医書、仏教説話など広く参照したもので、武家社会以前に貴族社会において共有され、病に関する宗教的、医学的知識を基盤とされていることがよく理解されています。

武家社会になって、宋の文化が禅の渡来を通じて日本に入ってきた水墨画。水墨画は墨一つでもって、その濃淡ですべての色に取って代わるという考え方で、非常に幽玄性があり、宋文化の一環として禅僧が持ち帰ったら、それが禅の絵となります。徳川時代において、白隠、仙厓が出てきて、水墨画が禅画といわれるようになりました。

お寺を建立すると、必ず障壁画が描かれています。必ず禅に近い画題が多く、水墨画の絵師は雪舟であり、やがて狩野元信あたりから桃山絵画に移行し、金壁障壁画となり、次に宗達などが多少図案化しているのが、光琳（琳派）であります。

※1 墨蹟…高僧の法語のこと
※2「休宗純（１３９４～１４８１年）大徳寺第４６世住持：村田珠光に対し、圜悟の墨蹟を「印可の証（悟りのしるし）」として授ける。
※3 圜悟克勤（えんごこくごん）（１０６３～１１３５年）中国北宋から南宋にかけての臨済宗の僧。


床の間の掛物


一行物 Image photo

亭主と客

茶席でお客様を迎えることを亭主と言いますが、これは亭の主であるから、その日に限って亭主と言うのです。呼ばれるものの方を賓客・客と言っています。賓客というと何か尊い人のようですが、禅語では自分の相手、すべてのものを「賓」と言い、禅と茶が繋がりのある言葉で、別に敬語としてだけに言っているのではないのです。自分の心に反映したものを「賓」と言っているのです。

仏法は常に主体性を踏まえて考えられていて、大方、何かに使われます。名誉に使われ、お金に使われ、美味しいものに使われているのが現実です。「随所に主となる」何をするにしても、心は常に主体性をもつことだと教えられています。

さて、亭主がお茶事をして賓客を迎えます。亭主は席中にて客に挨拶します。何もない床の間に亭主が掛物を持ちだし、お客様に掛けて頂く、若しくは客から前もって掛物拝見所望があった場合、掛物を床壁に巻いたものをたて掛け、所望にて亭主が掛物を掛けます。花台と花を亭主が持ち出して床の間の花入れに花を入れて下さい。これを花所望といいます。客が亭主の立場になって花を入れる。これを賓主互換といい、賓と主がお互い助け合うことで相手の心になり理解できるのです。社会生活に於いても、ものと心の関係は、すべからく賓主互換でありたいもので、それらを茶の湯の修練で身に着けたいのです。



Image photo

露地

茶庭に露地と名付けたのは利休居士とされています。露は「あらわす・現る」であり、地は「心の意」、“茶室に入る道すがら”であり、庭という意義はなかったのです。

露地には腰掛待合があり、賓客相揃い亭主の迎え付けを待ちます。（縁側と同じ意味で、この度のご縁をいただく意味）

亭主は茶席より出て、蹲踞の水を汲み出し、手水を清め、倶利桶で蹲踞の水をざっと流し入れます。そして中門を挟んで無言で一礼します。これを迎え付けといいます。中門を挟んで主客を目礼することは、禅の儀式である低頭問訊「問い正す・聞きたずねる」によるものです。この式は、役僧の二人が数多い諸尊者に対し中門を挟み、合掌礼拝して行道という儀式を行う時に案内の役目を果たすやり方で、その形を変えて茶の湯に移行したと見なされます。案内された客は蹲踞に座って手を清め、口をすすいで茶席に入ります。

それは水でもって自己のアクを全部洗い落とし、清浄無垢の体で茶席に通るということです。茶席に入るだけでなく、浄土に入る仏の心が加わっているのです。利休居士以後には露地のない茶席はなかったが、それ以前にはそれほど露地の重要さは考えられていなかったのです。茶席に至る露地として作られ、茶席に入ると鍵まで閉めて、茶席の空間の中で茶式に専念しています。今のように電気もない薄暗い茶席で皆々が一つの事に集中できる空間なのです。



露地と蹲踞

幽玄の世界

「幽」はかすか、「玄」は黒です。黒という色は、一切の色を集めて黒いのです。何色という定かな判定はつきにくいのです。薄暗い茶席に入り、一点に集中し諸道具を拝見する。利休居士時代は電気もなく、暗ければ蝋燭の灯りでモノを見る。桃山時代、江戸初期の諸道を現在の蛍光灯で見たところで、実際その当時の事が理解できるでしょうか。

例えば、利休居士時代に作られた黒楽茶碗など薄暗い茶室で見るのと、今の光の中で見るのとは、全然感覚が違ってきます。何故、利休居士が中国の天目茶碗、朝鮮半島で日常器として量産された粗野の焼き物、高麗茶碗、それぞれに楽しいものがあります。将軍家崩壊後は武将や豪商たちは、侘茶に敵う理想的なものを見出していったのです。禅の世界でいうところでは、「有るとみて無きは常なり。無きとみて有る常の世水の月」・・・真実とは何か。この身は何かと追及してみても、真実というものは、これであるといって差し出されません。

「いわれず」（道理にあわず）という世界。すなわち玄であり、幽である。そこに修練によって二つの手がかりがあるのです。

能舞台の三間四方という寸法は、銀閣寺の東求堂の茶室の寸法と同じで、4つに割ったら4畳半が4つできます。この中で、天から地の底までを表しています。泣くときには頭を下げ（曇らす）、喜ぶときは笑い声を出して喜び（照らす）、面の上げ下げで表現し、天に帰っていく天女の喜び、地に落ちていく地獄のあり様までを三間四方の中で表します。これこそ幽玄という言葉の極意であると思います。

佐伯江南斎（良一）
（さえきこう なんさい）



Profile

■１９４３年　２月１日 大阪市船場 出生
■１９６５年　武者小路千家家元13世有隣斎宗匠に師事
■１９６９年　各地に茶道花道普及に教室開設
■１９７９年　13世有隣斎宗匠乱飾り授与
■１９８１年　佐伯家４代目遠州流本部家元（江南斎）襲名

著書　「茶花の入れかたQ&A」・「四季の茶花」
　　「茶事」他

歯科金属

高価買取りサービス



『まずは、無料買取りセットをお申込みください。』

スピード買取りの流れ

1. 宅配便にてお預かり
2. 電子計測器で分析
3. 査定結果をご連絡
4. お買取り、お振込み

実働わずか4日間で査定完了

	分析手数料	買取り価格	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、買取り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ございません）

【お客様の声】

◆すぐに買取りセットが送られて来てびっくりしました。買取りスピードと買取り価格の両方に大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。

◆初めての金パ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、買取り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。

◆どこに歯科用金パ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できました。金パ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。

歯科金属スクラップ買取り
https://sic-m.net/scrap

■株式会社SICでは、歯科金属買取り事業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
株式会社 SIC
古物商許可番号:大阪府公安委員会 第621060170808号
0120-920-507
〒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

医療機関専売品

Online Shop

ドクターズコスメ・サプリ



当店はZO SKIN正規取扱店です。

ZO® SKIN HEALTH

関西売上No.1











Online Shop 〈販売受託会社：株式会社コンフォート〉

TEL 06-6271-3038 （平日11:00〜17:00）

ご購入はこちらより

プラセンタと生薬の恵み！

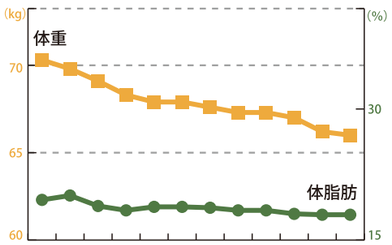
自然と理想のボディを目指せる ダイエットサプリメント「漢減整（かんげんせい）」

コロナ太りが話題になり、ダイエット商材の需要は増加傾向。天高く馬肥ゆる食欲の秋、忘新年会と会食の増える年末年始…需要の加速は確実です。そんな中、プラセンタのUTP社が開発したダイエットサプリ「漢減整」が注目を集めています。



かんげんせい
漢減整 120粒（4粒×30包）（税込￥9,720）

モニター報告 39歳（男性）身長171cm（3カ月）



なんとなく食欲が落ち着く気がします。本格的な走り込みなどせず、お酒もラーメンも気ままに食べて…なんと、ベルトの位置が2つも減りました。息子にも見直された（ようで）、得した気分です。

大多数が一度は挫折の経験があると言われるダイエット。努力して痩せても リバウンドや、かえって不調を抱えるなど、痩せることが体質に合わないこともあります。人間にはそれぞれ体質にあったベストな体形があります。プラセンタの恵みは一言では語れませんが、その人に合った身体に整えることもそのひとつ。

過熱するブームとともに魅力的なキーワードを掲げるダイエット商材たち。しかしながら、急激な変化による体調不良やリバウンドなど、問題も増加傾向のようです。その問題を解決する鍵が〝自然の恵み＋プラセンタ〟にあると言います。

そんな**〝プラセンタの恵みを生かし、むくみ、脂肪、血糖値、ホルモンバランスをキーワードに処方したダイエットサプリメント「漢減整」。**古来より伝わる生薬の処方に〝プラセンタ〟を絶妙に配合。これにより、やさしく作用し最適な身体に整えると言います。

さらに、配合された**〝ブラックジンジャー（黒ショウガ）〟**にも注目。

- 腹部の脂肪を減らす
- 筋肉に作用し歩く力を維持する（筋肉強化維持）

この2つで**機能性表示食品の届出が受理された成分**は、脂肪を減らすだけでなく筋肉強化維持により、効果的に脂肪を燃焼することが期待できます。



この他にも、糖質の吸収を抑制して血糖値の上昇を緩やかにする〝桑葉エキス〟、リラックスや安眠をもたらす〝ガモミールエキス〟が、やさしく作用し自然と理想のボディに導くと言います。

様々な価値観が生まれる今、「痩せる＝美しい」ではないと多くの人が気付きはじめました。世界的には、ありのままの身体（ボディ）を前向き（ポジティブ）に愛そうという「ボディポジティブ」が広がっています。また、自分の身体に合った理想的なボディを目指す「ボディニュートラル」という考えも生まれています。

痩せるためではなく、**健康的に自分の身体に合った理想的なボディを目指す「漢減整」。**多様化する価値観の中で不変的なダイエットサプリメントと言えるでしょう。

※個人の感想であり、効果効能を保証するものではありません。

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

オーラルプラセンタ医学研究会 推奨商品

プラセンタ含有食品



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 320mg※1



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）

プ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渇きが気になる時
- □ 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

～ プラセンタ ジェル～

健康的な歯茎のために

CL line 口中ジェル



50g

医療機関専売品　（税込￥1,980）

＊1：プラセンタエキス純末：プラセンタエキス（液状）から水分を除去し、そこに余分な成分を加えていない状態。

＊2：1日4カプセルお召し上がり頂いた場合

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、お気軽にお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 ☎06-6271-1511

〒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

健 康 考

氣学についてⅣ

大阪府歯科医師協同組合　理事　山根木 裕代

【監修】 KIRANA氣学教室主宰 Olie



九星の意味や、吉方位を活用することで日々の暮らしにもたらす効果とは・・・・

前回は氣学の基本となる考え方「陰陽五行」についてお伝えしました。
今回は、氣学における9つの星（九星）の象意（しょうい）について説明いたします。

Image photo

九星が表す意味

九星の持つ意味や、その特徴的事象を「象意」と呼びます。（ここで注意すべきことは、象意そのものがその人の性格を表しているわけではないということです。）

★一白水星（いっぱくすいせい）
柔軟・従順・大荒れ・命を潤す

一白水星は、一滴の水がやがて大河になるような「水の精」を表しています。水は状況に対する従順さを備える一方で、ひとたび荒れれば大舟を転覆させ、家も田畑も押し流すほどのパワーをも秘めており、その時々によって大きく変化する性質と言えます。また、水は大地に浸透して万物を潤し育む性質もあり、命あるものにとっては欠くことのできない存在であることから、生命を司る意味も持ちます。

★二黒土星（じこくどせい）
生産力・粘り強さ・包容力・慈愛・芯の強さ

二黒土星は、「土の精」を与えられています。耕土（こうど）は田畑に通じ、種子から花や実を育て上げる忍耐力と粘り強さ、そして絶大な生産力を持ちます。「天は施し 地は受ける」というように、天の無形の気を受けて、命ある万物を慈しみ育て、何もかも包み込む母なる大地の包容力と慈愛を秘めています。

★三碧木星（さんぺきもくせい）
声あって形なし・日の出の勢い・成長・活力・発展・もの新しさ

三碧木星は、九星の中でも一番活動的で躍動感にあふれた若々しい精気とされ、「青春の象徴」とされています。また、稲光と共に激しく音を立てる雷のように、音はあれども実体がないものをこの象意とします。

デジタルサイネージ＆モバイルバッテリーレンタルサービス

無料設置キャンペーン実施中！



24時間毎に 165円 税込

スマホやタブレットを充電できる
モバイルバッテリーレンタルサービス。
現在、多くのデンタルクリニック様に
ご導入いただいております。
デジタルサイネージで患者様に
メッセージ配信もできご好評いただいております。
設置はカンタンで、いまなら費用も無料。
「HESTA CHARGE」をぜひ設置してみませんか？

HESTA CHARGE導入 5つのメリット

¥0 無料設置
設置に関する料金はかかりません。
初期投資なしで
導入が可能です。

デジタルサイネージ
前面のサイネージを使用できる
無料枠をご用意。
患者様にメッセージを配信できます。

災害対策
災害が起こった場合、
緊急用モバイルバッテリーとして
無料でご使用いただけます。

レベニューシェア（分配）方式を採用
ユーザーがレンタルされた際の
売上の30%を
お支払い致します。

来院効果（オンライン申込）
借りる時、返す時にアプリのMAPで
貴院の情報が見れるので、来院効果や
ホームページアクセス増が見込めます。

OR 選択できます

限定利用（オフライン申込）
オフラインにすることで
患者様用、スタッフ様用として
非公開でご利用いただけます。

※各サービスの詳細はお問い合わせください。

★ 四緑木星（しろくもくせい）

成長した樹木と緑の風・縁・信頼・調和・遠方

四緑木星は、「風や空気の精」を与えられています。また、十分に成長した樹木を表します。繁茂（はんも）、成熟、充実した状態を表し、調（ととの）う信用、結婚、早熟の意味に通じます。旺盛なエネルギーを持つ精気ですが、風は遠方より往来して、つかみどころがなく、とりとめのないものです。

★ 五黄土星（ごおうどせい）

九星を従える帝王の星・強力な腐敗作用・破壊と再生大変化・反逆・解散

五黄土星は、後天定位（こうてんていい）において中央に座すことから、他のすべての精気を従え、支配する「帝王の星」とされています。季節は四季の土用、定座（じょうざ）の中宮に生成したもの。大地や地球をも表します。大地は万物を生成し育む一方で、すべてを腐敗、消滅させる強い作用を持ちます。この生と滅の両極端な性質が特徴と言えます。

★ 六白金星（ろっぱくきんせい）

金剛石の素朴さも、磨いて貴石の輝きに・尊い物完成・充実・動いて止まず・施し

六白金星は、「天」「太陽」を意味しています。天はもっとも高い場所にあり、地上の万物に生きるためのエネルギーを与える尊貴な存在として、完全無欠を意味します。また、鉱石や原石といった金属を表しており「剛健」「素朴」といった意味ももちます。さらに、これら金属は磨けば貴石として光輝く可能性を秘めており、最高の資質を備えていることも示しています。

★ 七赤金星（しちせききんせい）

収穫の秋・食べる喜びに結婚の悦び・娯楽・恋愛愛嬌・日銭・不足・会話・口論

七赤金星は、季節では秋を示し、収穫の秋である「喜び」「笑い」などの意味を表します。しかし収穫は、一方で目減りや目算違いがつきものであるため「不足」といった意味も生じます。七赤の金は、お金や精錬された金属の器具や道具も含まれます。

★ 八白土星（はっぱくどせい）

土の積み重なった山・物事の節目・停滞・断念・改革再起・団結・親族・相続

八白土星は、「土の精」を与えられています。この土は、自然に高く積み上げられた土を示し、その状態から「山」「蓄積」「移り変わり」といった意味を表します。また、八白は高い山岳を表すため、陽性の土となります。ちょうど陰から陽に変化するタイミングのため、「新しい出発」「物事の節目」なども表します。

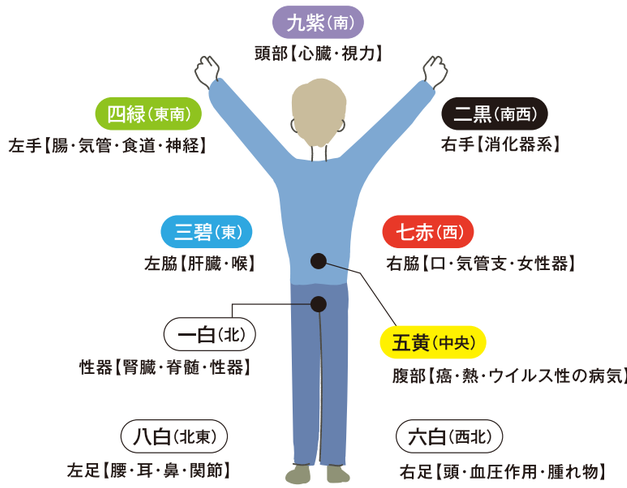
★ 九紫火星（きゅうしかせい）

啓蒙する文化の火・燃え盛る火・名誉・栄誉先見の明・才能開花・精神性・離別・二度の作用

九紫火星は、全てを明るく照らす「火の精」を表しています。この火は太陽を象徴し、季節は夏。時間は1日の中でもっとも日差しが強まる時を示しています。火は闇を照らすことから、事象としては「文化」を表し、心象としては「精神」を表します。

九星と人の体

体の各部分にも九星が影響を与えます。九星の表す体の部位を知っておくと、その方位を用いた時にどの部分に作用するかがわかります。



氣学においては「太陽に近い方を南」とし、「地面に近い方を北」と捉えるため、通常の東西南北とは逆に表記されます。

＜ 後天定位盤 ＞



※九星の定位置を表した図のことで、九星気学において最も基本となる方位盤。

九星象意には、体の部位を表すものもあります。基本的には、人が両手を広げて南を向いて立った後ろ姿に、後天定位盤（こうてんていいばん）を重ねた部位に対応しています。吉方位として使うと、その九星が表す体の部位の健康状態が良くなり、反対に凶方位として使うと、その部位に何らかの不調が生じやすくなります。

また、アイデアに行き詰まったり、発想の転換をしたいけど思い浮かばないという時にも、九星を活用することができます。この場合は、「頭脳」の星である九紫に着目します。九紫の位置は「南」です。南が吉方位のときに、南へ散歩なり旅行などをしてみると、いい考えが浮かんでくるかもしれませんね。

九星では星同士の相性もみることができます。まずは九星早見表でご自分の星を知り、相性の良い星を確認してみてください。

あなたと相性のいい星はどれでしょう。

氣学の知識を日々の生活に取り入れることで、より健康で快適な生活が送れるように、その一助になればと思います。

《参考文献》
「方位気学 開運の秘術 田口二州 著」
「いちばんやさしい九星方位気学の教科書 田口二州 著」

★ 相性のいい星 ★

一白水星	♥	三碧・四緑・六白・七赤
二黒土星	♥	六白・七赤・八白・九紫
三碧木星	♥	一白・四緑・九紫
四緑木星	♥	一白・三碧・九紫
五黄土星	♥	二黒・六白・七赤・八白・九紫
六白金星	♥	一白・二黒・七赤・八白
七赤金星	♥	一白・二黒・六白・八白
八白土星	♥	二黒・六白・七赤・九紫
九紫火星	♥	二黒・三碧・四緑・八白



image photo

＜ 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

天然のサプリメント「大豆」

管理栄養士　備生 千香（びしょう ちか）



Image photo

大豆は「畑の肉」といわれ、豆類の中でもたんぱく質の含有量が多いことはよく知られています。植物性たんぱく質といえば大豆・大豆製品が代表的な食品です。豆腐、納豆、煮豆、枝豆、おからなどの大豆製品は、優れたたんぱく質源です。そして肉、魚、卵などの動物性たんぱく質と組み合わせることにより、理想的なアミノ酸バランスの食事になります。動物性食品と植物性食品を上手く組み合わせて作られた食事が和食になります。和食は2013年ユネスコ世界無形文化遺産に登録されました。日本人の伝統的な食文化である和食は、多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重、栄養バランスに優れた健康的な食生活として世界で注目されています。大豆にはいくつか種類があります。黄色い大豆「黄大豆」のことを主に大豆と呼んでいますが、青大豆や黒豆、茶色や赤色、斑紋入りの大豆もあります。また、収穫時期が異なる大豆の未熟豆が枝豆になります。





Image photo

食品成分（100gあたり）	だいず/全粒/黄大豆/国産/乾	えだまめ/生
エネルギー kcal	372	125
水分 g	12.4	71.7
たんぱく質 g	33.8	11.7
脂質 g	19.7	6.2
炭水化物 g	29.5	8.8
カリウム mg	1900	590
カルシウム mg	180	58
マグネシウム mg	220	62
リン mg	490	170
鉄 mg	6.8	2.7
亜鉛 mg	3.1	1.4
ビタミンE mg	2.3	0.8
ビタミンB1 mg	0.71	0.31
ビタミンB2 mg	0.26	0.15
ビタミンC mg	3	27
食物繊維 g	21.5	5

参考：日本食品標準成分表2020年版（八訂）

食品成分表のデータで比べると枝豆の栄養価が低めに見えますが、水分量の違いによるもので、大豆と同じく健康に役立つ栄養素を多く摂取できる食品です。大豆には、主要な成分としてたんぱく質、炭水化物、脂質のほか、食物繊維、ミネラル、ビタミンなどが含まれています。また、微量成分として、サポニン、レシチン、大豆イソフラボンなどが含まれています。



1日100gが理想的

厚生労働省が推進している 21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）で、大豆を含む豆類はカルシウムに富む食品として、1日100g摂取することが目標とされています。しかし、国民健康・栄養調査による大豆・大豆加工品の1日の摂取量は、近年ほぼ50～60gで推移しているので、目標の半分程度しか摂取できていないことがわかります。

カルシウムは健康な骨や歯を作るのに不可欠な存在にもかかわらず、日本人に足りない栄養素とされています。1日のカルシウム摂取量と日本人の食事摂取基準の推奨量の差（不足分）は200～300mg程度で、成長期から中高年に至るまで足りていない状況です。そのため、カルシウムが豊富な動物性食品の牛乳や小魚に加え、大豆、大豆製品を意識して摂ることが必要です。

生活習慣病予防の観点では、食物繊維の摂取量不足の解消が課題となります。食物繊維には便秘の解消、血中コレステロール値や血糖値の改善効果、肥満防止、心疾患、動脈硬化症、腸疾患などの予防効果があり、十分に摂取することは、生活習慣病予防の重要な柱の一つです。大豆は他の栄養素が豊富な印象が強いため、食物繊維が多いことに注目がされにくいのですが、実際にはきのこ類や野菜類に比べて効率よく食物繊維を摂ることができます。

大豆／大豆製品	一食分 目安量
蒸し大豆 黄大豆	100g
がんもどき	1個（100g）
全粒 黄大豆 国産 ゆで	100g
水煮缶詰 黄大豆	100g
焼き豆腐	1／2丁（150g）
生揚げ	1／2枚（100g）
木綿豆腐	1／2丁（150g）
ひよこまめ 全粒 ゆで	100g
凍り豆腐 乾	1個（16.5g）
糸引き納豆	1パック（50g）
挽きわり納豆	1パック（50g）
絹ごし豆腐	1／2丁（150g）
油揚げ 生	1枚（20g）
おから 生	50g
きな粉 黄大豆 全粒大豆	大さじ1（10g）

参考：日本食品標準成分表2020年版（八訂）

健康効果に期待？大豆イソフラボン

大豆イソフラボン（以下イソフラボン）は、骨粗しょう症予防や女性の更年期障害の改善など、多くの健康効果が期待されている天然の成分です。イソフラボンの主な働きは女性ホルモンの「エストロゲン」に似た作用を発揮することです。その他にも非常に多様な働きをするとされており、全貌はまだ突き止められていません。大豆の中に0.2～0.4％程度しか含まれていない貴重な成分ですので、特定保健用食品や錠剤などでイソフラボンの含有量を増やした製品が多く出回っています。食事以外で多量のイソフラボンを含むサプリメントを摂取する場合には、過剰摂取にならないように注意が必要です。

しかし、国民健康・栄養調査によると、1日のイソフラボンの摂取量が18mg程度という人が約半数程度です。1日の摂取目安量の上限値は70～75mgとされていますので、大豆や大豆製品の摂取によるイソフラボン摂取量の過剰は心配ないと考えて良いでしょう。

ODC Forward編集部が行く

BMWで巡る、心ゆったり旅 <VOL.1>

BMW iXで秋の但馬へ 美食と温泉を心行くまで・・・







地の料理を楽しみ、
心ゆくまで温泉に入ることができれば、
あとは何もいらない。
そんな風に思った時、
お隣の兵庫県へ車を走らせてみませんか？
泊りはもちろん、日帰りだって可能な距離感。
きっと心身ともに癒されること間違いないでしょう。

今回、訪れたのは・・・

城崎温泉「西村屋ホテル招月庭」

但馬漁港「津居山フィッシャーマンズ・ビレッジ」

城崎温泉 鮨処「をり鶴」



new model 2022

Weekend

10.27 RELEASE

WEEKEND Sofa **new model**
ELEMENTO Living table **new model**
BLANCHE Lounge chair

イタリアでモダンファニチャーの思想と心地よい暮らしの在り方を学んだ創業者が、
1969年に日本での展開を始めた家具ブランド。「長く安心して使える家具」という思想のもと、
シンプルなデザインと高い耐久性、メンテナンス性を全ての製品に追求。
使うほど愛着の深まる上質な家具を通じて、心豊かなライフスタイルをご提案します。

arflex

ARFLEX OSAKA
アルフレックス 大阪
大阪市中央区南船場 4-2-11 7F
〒542-0081
tel.06-6258-8822
営業時間 11:00–18:00
定休日 水曜・祝日
https://www.arflex.co.jp
※土日が祝日の場合は営業しております。
最新の休業日の情報はウェブサイトにてご確認ください。

御堂筋を臨むビルの上層階にある〈アルフレックス大阪〉では、店内をゆるやかに区切り、リビングダイニング、ベッドルーム、書斎など、リアリティのあるコーディネートを展開。テラスをイメージしたスペースでは、アウトドア家具も多く展示しています。店内の各シーンを参考に理想のお住まいへのイメージを膨らませながら、ゆっくりと家具選びをお楽しみいただけます。



アルフレックスは大阪府歯科医師協同組合と提携しています。

1泊2日の小旅行、城崎温泉へ
伝統ある老舗旅館「西村屋ホテル招月庭」で
温泉と地元の四季折々の料理を堪能



診療所から出発


城崎温泉街

土曜日の午前診療を終え、1泊2日の小旅行で城崎温泉へ向かう。城崎温泉は外湯巡りが有名な日本有数の温泉街である。川沿いの道幅は車がすれ違うのにはギリギリの幅、しかしこれも風情があって良い。

その温泉街から少し離れた静かな場所に佇む、「西村屋ホテル招月庭」に到着。本日のお宿である。誰もが知る老舗旅館 西村屋の別館として、城崎温泉の奥座敷に建てられた招月庭は、西村屋の伝統を受け継ぎつつ、森林に囲まれた5万坪の美しい大庭園の中に溶け込むモダンなホテル。エントランスに車を停め、思わずカメラのシャッターを切りたくなる。ホテルのロビーに入ると、2階に繋がる大きな階段が目に飛び込み、その後方に広がる空間は、思わず城崎に来たことを忘れてしまうほどのインパクトがある。

本日の部屋は、贅沢に露天風呂付客室。踏み込みから襖を開けると広々とした12畳の和室、その奥には森林公園を望む露天風呂がある。しばしのんびりと過ごすが、すぐにでも温泉を楽しみたい気分だ。早速浴衣に着替え、1階奥にある大浴場へ。暖簾をくぐると広い空間の「湯上がり茶屋」があり、そのまた奥に男湯と女湯の入り口がある。


露天風呂付特別室 桂月


但馬が誇る山海の恵みと旬の食材を活かした会席料理

これはまた立派な大浴場だ。ゆったりとした内湯に露天風呂、そのまた奥にジャグジー風呂、ミストサウナもあり、旅の疲れを癒してくれる素晴らしい温泉。湯上がりに「ロビーラウンジ青山望（せいさんぼう）」で冷たい生ビールをグイっと飲み干し、いい気分で部屋に戻る。それから夕食までの間にマッサージを受けると、心身共に最高のリラクゼーションを味わうことができた。

さて、いよいよお待ちかねの夕食。部屋食なのでのんびりいただくことができる。料理長オススメ会席料理のコースは、但馬、日本海の四季折々の地元の旬の食材を生かした品々。かに、黒毛和牛、アワビ、山菜等々、どれも絶品！そこに地元銘柄の美味しいお酒を合わせることで美味しさも倍増。来てよかった！と、改めて思う瞬間である。

料理を堪能したあとは、部屋の露天風呂でこの日2度目のお風呂を楽しみ、贅沢な時間を過ごす。不思議なもので、温泉に入るとお腹が空いてきた。そこで、1階の「お食事処『三葉』」に出向き、本日の締めとなるラーメンをいただいた。ホテルで過ごす醍醐味を味わい眠りについた。

翌日、朝食は2階メインホールでのバイキングスタイル。和洋30種以上もあり、とても豪華だった。朝食後は、招月庭に臨む広大な森林庭園を散策し、自然の空気に包まれながらゆったりとした時間を過ごす。最後にショップ「さんぼう」にて、朝食で美味しくいただいたお漬物やホテルオリジナルの魚醤などを購入。1泊では時間が足りないと思えるぐらいの素晴らしい宿だった。必ずまた戻ってくる！と決めてチェックアウト。さあ、これから日本海までドライブへ！


招月庭に設置されているEV充電器を使用

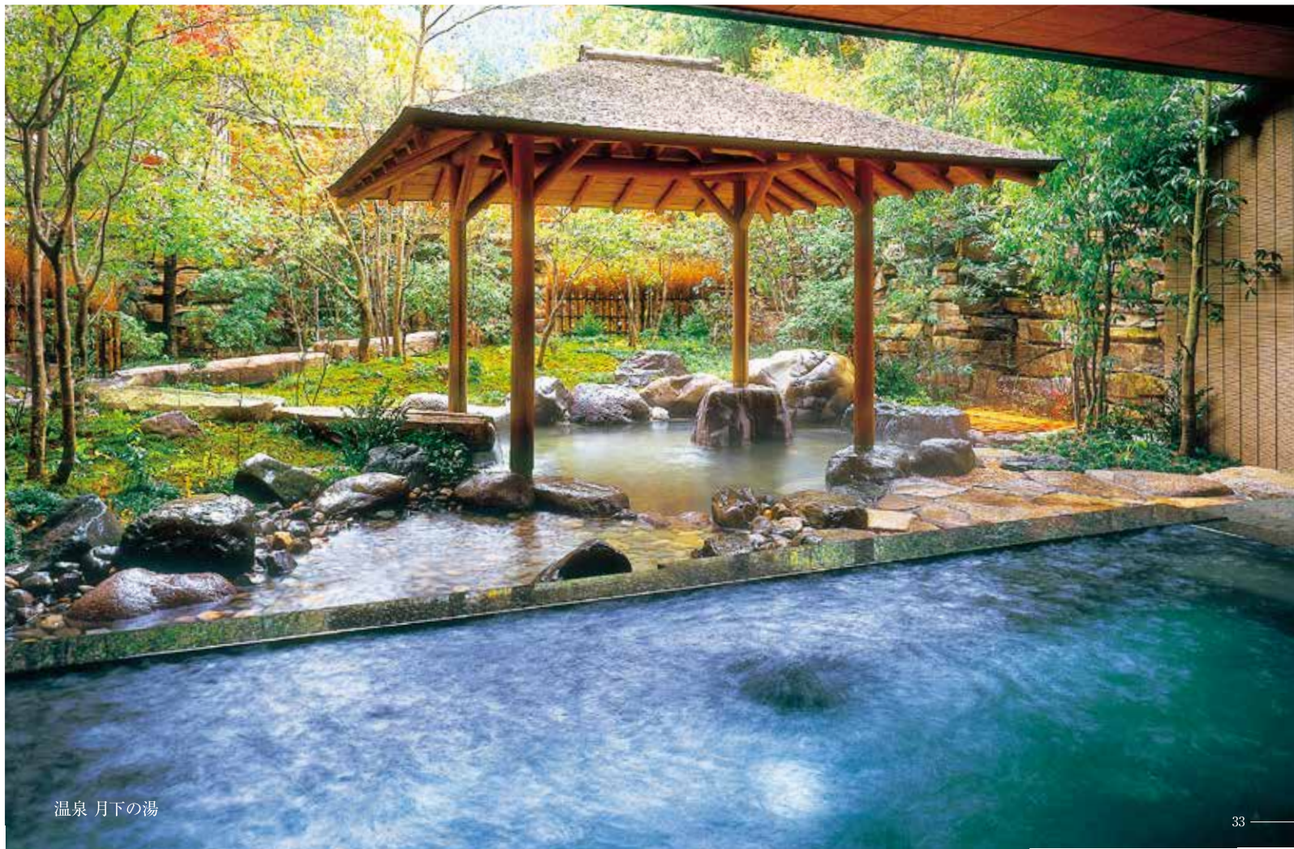


西村屋
ホテル 招月庭

城崎温泉 西村屋ホテル招月庭
兵庫県豊岡市城崎町湯島1016-2
TEL：0796-32-3535


ショップ「さんぼう」


ロビーから2階に繋がる階段


温泉 月下の湯

日本海の入り口
津居山港
「フィッシャーマンズ・ビレッジ」と、
創業80年、
3代続く寿司店「をり鶴」で
但馬の海山の幸を食す



11月6日
解禁

柴山ゴールド　厳しいランク分けの中でもさらに厳選された最高級品



津居山フィッシャーマンズ・ビレッジ　カニのイラストが目印

招月庭を後にして向かったのは、車で5分程の場所にある「津居山フィッシャーマンズ・ビレッジ」。

ここは但馬漁業協同組合の直販店で、津居山港にて水揚げされる鮮魚などが購入できる。11月6日、松葉かに解禁日を迎えるとブランドかに「津居山がに」が販売される。また、ここから20㎞ほど西の香住町には柴山港がある。そこで水揚げされた松葉かには全て「柴山がに」となり、100ランク以上にも及ぶ厳しいランク分けをおこないタグ付けされる。そこから更に厳選した柴山がにを「柴山ゴールド」と呼び、最高級品と位置付けられている。ぜひ、かにが販売される時期にも訪れてみたいと思う。

帰阪前、地元の方がオススメするお店で昼食をとることにした。城崎温泉街にある寿司屋「をり鶴」。有名店で修業し、代々受け継がれた技術で握る寿司は一級品。一品料理からコースまで温泉街にいながら美味しい寿司を満喫できる、おすすめ納得のお店だった。



「自家製いかの塩辛」
他県からもわざわざ
買いに来る人気商品!



但馬の食材を使った握りと一品は絶品　寿司屋「をり鶴」



津居山フィッシャーマンズ・ビレッジ　兵庫県豊岡市瀬戸77-21
TEL：0796-28-3148

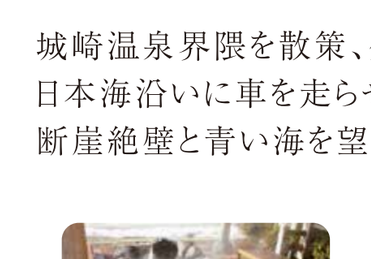
をり鶴　兵庫県豊岡市城崎町湯島396
TEL：0796-32-2203

城崎温泉界隈を散策、外湯巡りもおすすめ。
日本海沿いに車を走らせると、
断崖絶壁と青い海を望むことができる。



日本海















今回の試乗車は・・・



BMW初　4輪駆動の電気自動車 ニューBMW iX xDrive40

◎全長×全幅×全高（mm）／4,955×1,965×1,695　◎ステアリング／右
◎最高出力／240kw［326ps］　◎交流電力量消費率（WLTCモード）／183Wh/km
◎一充電走行距離（WLTCモード）／450Km

試乗の感想

大阪から城崎温泉まで約200kmのドライブ。電気自動車の運転は初めてだったので、電気が持つのか心配だったが、招月庭まで充電なしで辿り着くことができた。馬力が充分あり、坂道での走りも全く問題ない。堅牢なボディでありながらもハンドリングは滑らかで安定した走りだった。充電においては念のため帰りに西宮名塩サービスエリアで「急速充電」を30分おこない、安心して自宅の堺までドライブを楽しめた。

ダイナミズム、安全性、環境性能のすべてを高い次元で融合させたBMWの多彩なラインナップ

Osaka BMWではご試乗で最新の駆けぬける歓びをご体感いただけます。

環境への負荷を抑えるゼロ・エミッション走行によって未来の歓びを約束する
BMW電気自動車の魅力的な世界をお確かめください。

- New iX xDrive40 5ドア 右 **10,750,000円**
- ● New iX xDrive50 5ドア 右 **12,850,000円**
- New iX M60 5ドア 右 **17,400,000円**

iX



一充電走行距離：650km(WLTCモード)*1*2
交流電力量消費率（電気自動車）：190Wh/km(WLTCモード)*1*2
システム・トータル最高出力（電気モーター）：385kW〔523ps〕
システム・トータル最大トルク（電気モーター）：765Nm〔78.0kgm〕
駆動方式：4輪駆動／車両重量:2,530kg*4

iX3



New iX3 M Sport 5ドア 右 **8,620,000円**

一充電走行距離：508km(WLTCモード)*1*2
交流電力量消費率（電気自動車）：168Wh/km(WLTCモード)*1*2
最高出力（電気モーター）：210kW〔286ps〕6,000rpm
最大トルク（電気モーター）：400Nm〔40.8kgm〕/ 0-4,500rpm
車両重量：2,200kg

i4



New i4 eDrive40 4ドア 右 **7,500,000円**

一充電走行距離：604km(WLTCモード)*1*2
交流電力量消費率（電気自動車）：157Wh/km(WLTCモード)*1*2
最高出力（電気モーター）：250kW〔340ps〕8,000rpm
最大トルク（電気モーター）：430Nm〔43.8kgm〕/ 0-5,000rpm
車両重量：2,080kg*3

i7



- New i7 xDrive60 Excellence 4ドア 右 **16,700,000円**
- New i7 xDrive60 M Sport 4ドア 右 **16,700,000円**

システム・トータル最高出力（電気モーター）：400kW〔544ps〕
システム・トータル最大トルク（電気モーター）：745Nm〔768.0kgm〕
駆動方式：4輪駆動

BMWがサーキットで鍛え上げた、究極のスポーツドライビングの証「M」
BMW Mの刺激的な世界をご体感ください。

50 JAHRE BMW M

M3



M3 Competition
M ステップトロニック（Drivelogic付）4ドア 右 **13,510,000円**

直列6気筒DOHC Mツインパワー・ターボ・ガソリン・エンジン
総排気量：2,992cc／最高出力:375kW〔510ps〕/ 6,250rpm（EEC）
最大トルク:650Nm（66.3kgm）/ 2,750-5,500rpm（EEC）

M4



M4 クーペ Competition
M ステップトロニック（Drivelogic付）2ドア 右／左 **13,760,000円**

直列6気筒DOHC Mツインパワー・ターボ・ガソリン・エンジン
総排気量：2,992cc／最高出力:375kW〔510ps〕/ 6,250rpm（EEC）
最大トルク:650Nm（66.3kgm）/ 2,750-5,500rpm（EEC）

M5



M5 Competition
M ステップトロニック（Drivelogic付）4ドア 右／左 **19,590,000円**

V型8気筒DOHC Mツインパワー・ターボ・ガソリン・エンジン
総排気量：4,394cc／最高出力:460kW〔625ps〕/ 6,000rpm（EEC）
最大トルク:750Nm（76.5kgm）/ 1,800-5,860rpm（EEC）／駆動方式：4輪駆動

双日オートグループ大阪ではODC Forward限定で“お車に関する特別なご優待”をご用意しております。
ご来店の際は「大阪府歯科医師協同組合 組合員」の旨をお伝えください。

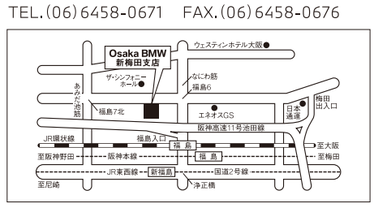
双日オートグループ大阪株式会社

電気のチカラ@Osaka BMW

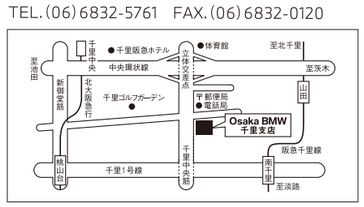
Osaka BMW Home Page

Osaka BMW Facebook

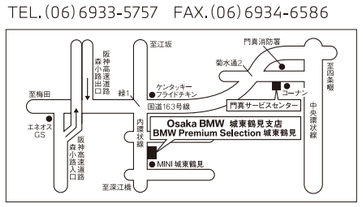
Osaka BMW　新梅田支店
〒553-0003 大阪市福島区福島7-20-1 KM西梅田ビル
TEL.(06)6458-0671　FAX.(06)6458-0676



Osaka BMW　千里支店
〒565-0862 吹田市津雲台7-1 D109-101
TEL.(06)6832-5761　FAX.(06)6832-0120



Osaka BMW　城東鶴見支店
〒538-0054 大阪市鶴見区緑1-8-5
TEL.(06)6933-5757　FAX.(06)6934-6586



営業時間 ：10:00～19:00　定休日：月曜（祝日は営業、翌火曜日は振替休日）、年末年始、夏期

※上記の価格は、2022年9月現在、正規ディーラーの車両本体価格となります。価格は予告なく変更される場合があります。

＊1：国土交通省審査値。一充電走行距離や交流電力量消費率は定められた試験条件での値です。使用環境（気象、渋滞等）や運転方法（急発進、エアコン使用等）に応じて数値は大きく異なります。＊2：WLTCモード：市街地（信号や渋滞等の影響を受ける比較的低速な走行を想定）、郊外（信号や渋滞は消失します。＊5：BMW Chargingカード有効化から365日後は自動的に更新され、毎月の利用料と充電ステーション利用時の料金が発生します。＊6：対象モデルを2023年4月30日までにご登録完了いただいた場合。なお、情報の正確性についての責任は負いかねます。必ず事前に、国土交通省の※表示の車両本体価格は、メーカー希望小売価格（消費税込）で参考価格です。販売価格は、BMW正規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。※価格には、税金（消費税を除く）、保険料、登録に伴う諸費用、付属品価格等は含まれません。※リサイクル料金が別途必要となに近づかないでください。※充電により動作に影響を与えるおそれがありますので、植込み型心臓ペースメーカーおよび除細動機能なし植込み型両心室ペーシングパルスジェネレーターを装着されているお客様は、車両充電の操作はご自身ではなさらず他の方にお願いしてください。※プログラ

Osaka BMW

お客様の毎日を歓びで満たしてゆく一台。
ODC Forward限定で、
“お車に関する特別なご優待”を
ご用意させて頂きます。



一充電走行距離：
650 km
〔WLTCモード〕*1*2

航続距離150km分*3の充電時間：
約10分

公共充電ステーションで10-80%の急速充電に要する時間：
約35分*3

全国20,000箇所以上の提携充電ステーション
最大12ヶ月無償で利用可能*4*5

エコカー減税*6
自動車重量税
0%

家庭用充電設備 & 設置基本工事費用
サポート実施中

環境性能割*7
（旧：自動車取得税）
非課税

BMW iXは安全性において、最高評価を獲得。
Euro NCAP（ユーロNCAP）総合5つ星を獲得。BMW iXは、ヨーロッパで自動車の安全性を評価する、EuroNCAP（ユーロNCAP）の衝突安全試験にて、最高評価の総合5つ星を獲得いたしました。安全性において、電気自動車でもBMWが世界をリードしていることを証明しています。

FOR SAFER CARS EURO NCAP ★★★★★ TEST 2021

滞等の影響をあまり受けない走行を想定）、高速道路（高速道路等での走行を想定）の各走行モードを平均的な使用時間配分で構成した国際的な走行モードです。＊3：ヨーロッパ仕様車値（参考値）＊4：車両登録日から7カ月以内にBMW Chargingカードを有効化しないと12カ月無償利用の権利Webサイト（https://www.mlit.go.jp/jidosha/jidosha_fr1_000028.html）および日本自動車輸入組合のWebサイト（https://www.jaia-jp.org/news/ecocar/）をご確認ください。＊7：情報の正確性についての責任は負いかねます。必ず事前に、所管の都道府県のWebサイトをご確認ください。
します。※価格は予告なく変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。※掲載した画像の車は一部日本仕様と異なります。また、オプション装備等を含む場合があります。※使用している画像は、実際の色合いと異なる場合があります。※車両充電時には、充電スタンドや充電ケーブルトに関する詳細はBMW正規ディーラーにてご確認ください。※以上の内容は、予告なく変更、終了する場合がございます。※記載の内容は2022年9月21日現在のものです。

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

講師／加藤 沙弥 選手



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!

アイアンショットの基本

皆さん、こんにちは。加藤沙弥です。今回の誌上レッスンでは、アイアンショットの基本をレクチャーさせていただきます。方向と飛距離の正確性が求められるアイアンショット。特に初心者の場合、アイアンを自在に打つことができれば、一気にスコアがまとまるようになります。つまり効果的にスコアを縮めるようになるにはアイアンショットの向上が近道だといえるでしょう。

ですが、アイアンショットの基礎を知らなかったり、間違って理解していると、いくら練習を重ねてもレベルアップは望めません。基礎をしっかり固めて、常に正確性が高く同じ結果を出せるアイアンショットを目指しましょう!

アイアンショットの6つのポイント

かつては3～4番のロングアイアンをキャディバッグに入れてプレーするのが当然だったようですが、今はそういった難易度の高いロングアイアンに代わって、ユーティリティクラブを使うセッティングが主流となっています。5番もしくは6番アイアン～9番アイアン、これにウエッジを加えたセッティングが一般的ではないでしょうか。今回は使用頻度がもっとも多いであろう7番アイアンを中心にレッスンを進めていきます。

1 スタンス

基本は肩幅くらいの広さ。肩幅よりも広いワイドスタンスは下半身が安定し、強くスイングしたいときに有効で、飛距離を出したいドライバーショットに適しています。反対に肩幅より狭いナロースタンスは大きなスイングには向かないものの、スイング軌道が安定しやすく、正確性を高めやすいというメリットがあり、アプローチショットに適しています。アイアンショットはある程度の飛距離と精度が同時に要求されます。ワイドスタンスとナロースタンスの中間、つまり肩幅の広さのスタンスがベストだということです。

ですが、フィットするスタンス幅はゴルファーそれぞれ微妙に違ってきます。肩幅を基本と考え、少し広げてみたり、狭くしたりして、自分の最も打ちやすいスタンス幅を探してみてください。

肩幅の広さが基本



ワイドスタンスは
飛距離を出したい
ドライバーなどに有効



ナロースタンスは
正確性が求められる
アプローチショットに適している



2 ボールポジション

7番アイアンのボールポジションは体の中心、つまりスタンスの真ん中。この7番アイアンを基準に考え、使用するクラブが6番、5番とクラブが長くなれば、それに伴ってボールを半分ずつ左方向に。逆に8番、9番と短くなればボールを半分ずつ右方向にずらしてセットしていきます。

POINT 7番アイアンのボールポジションはスタンスの真ん中



3 前傾姿勢

前傾は体の回転軸を安定させるために必要で、理想の前傾姿勢は、背骨とゴルフクラブの延長線が交差した時に直角に近い状態になっている状態。ただ正確に直角（90度）にすると難しいと思いますので、地面と垂直になるように自然に腕を下ろして、クラブをグリップした際に、ヘッドがちょうど地面につくぐらいを目安に考えましょう。もちろん持つクラブによって前傾の角度は違ってきますが、脱力して自然に腕を下ろすことさえ気を付けておけば適度な前傾姿勢を取れるようになるはずです。グリーンまで残り90～100ヤードというシチュエーションでショートアイアンやウエッジを使用する際、ボールがトップしてしまったという経験をお持ちの方も多いと思います。これはスイング中にキープしていた前傾姿勢が浅くなってしまい、身体が伸び上がってしまったというミスが考えられます。こういったミスを防ぐためにも前傾姿勢はスイング中、常にキープするように心掛けておきましょう。

理想の前傾姿勢は、
背骨とゴルフクラブの延長線が
交差した箇所が
直角に近い状態となる



スイング中、
前傾姿勢は常にキープする



POINT 地面と垂直になるように
自然に腕を下ろして、
クラブをグリップした際に、
ヘッドがちょうど地面につくぐらいが目安



身体が伸び上がってしまうと、
トップなどミスショットにつながります!



4 重心

基本的には左右の足に均等に体重を乗せ、体の真ん中に重心をおいてください。ただ重要なのは「安定してバランスよく立とうとすること」。あまり意識して重心配分を考える必要はありません。

5 構え

ハンドファーストが基本です。グリップがクラブヘッドよりも先に出るような状態をいうのですが、アイアンショットはハンドファーストでボールをインパクトすることで、クラブヘッドがスイング軌道の最下点に達する少し手前でボールをヒットでき、適正なスピン量がかかりやすくなります。構えの段階でこのハンドファーストをつくっておけば、そのままバックスイングを始めて、同じ状態に戻すことで理想のインパクトができあがります。

6 クラブヘッドのトゥを浮かせる

構えた際は、クラブヘッドの先端側「トゥ」を少し浮かせておきます。ゴルフスイングは遠心力を利用してボールを飛ばすわけですが、飛距離を出すと同時にクラブにも影響を及ぼします。特に影響があるのがトゥで、いわゆる「トゥダウン現象」です。スイング中、トップからダウンにかけてクラブがしなって下りてくるわけですが、その際に遠心力とヘッドの重みでトゥが下がってしまいます。トゥが下向きのままインパクトを迎えるとスライスボールが出やすくなります。この「トゥダウン現象」を前もって予測し、アドレスの段階でトゥを少し浮かせておくことで「トゥダウン現象」に対処できます。

重心は左右の足に均等に体重を乗せ、体の真ん中に中心をおく



ハンドファーストの状態を保ちながらスイングすることで理想のインパクトができあがる



ハンドファーストで構えるのが基本

スイング中の「トゥダウン現象」は、アドレス段階でトゥを少し浮かせておくことで対処する



少し浮かせて構える

シャットの基本はダウンブロー

アイアンショットの打ち方の基本はいわゆる「ダウンブロー」と呼ばれている打ち方です。スイング軌道がダウンスイングの状態で、軌道の最下点に達する前にインパクトを迎える打ち方がダウンブローとなります。ダウンブローで打ち込むと、ボールの先にあるターフを削る形ができあがります。インパクトの後に芝を削るスイングを「ターフを取る」と言い表しますが、ターフを取る打ち方はダウンブローでないとできません。

ダウンブローで打つことにより、よりスピンのかかったボールを打つことができます。スピンのかかったボールはランが出にくいので、狙った場所に落としやすくなり、ピンをデッドに攻めていくことも可能となります。アマチュアの方のなかにはボールを上げたい意識が強く、ボールを下から上にすくい上げるように打つ「すくい打ち」をする方もおられます。すくい打ちではスピンがかからず打球は伸びを欠いて、十分に打球の角度が付かないうちに失速してしまうため逆効果です。アイアンにはロフト角がありますので、ダウンブローで打ったとしてもロフトによって、自然とボールが上がるように設計されています。すくい上げるという意識を捨てて、しっかりとダウンブローで打っていきましょう。

POINT

スイング軌道がダウンスイングの状態で、軌道の最下点に達する前にインパクトを迎える打ち方がダウンブロー。ダウンブローで打つことにより、よりスピンのかかったボールを打つことができる



ターゲットに向けて正しくアライメントして打つことが重要

自分では目標に対して正確にアドレスしたつもりでも、グリーンを捕らえられず、左右に外してしまうケースがあると思います。自分ではナイスショットしたと思っても、同伴者から「スタンスが右を向いていたよ。」なんて言われたことはありませんか？

実際、ターゲットに対して正確にスタンスを取れている方は少なく、一部の方は左、大半の方は右方向に向けてスタンスしてしまっています。構えた体の向きをターゲットに合わせることをアライメントと言いますが、自分のスイングがどれだけ完璧であっても自分が向いている方向、すなわちアライメントが間違っていればボールはターゲット方向には飛んでいきません。

ターゲットに向けて正しく構えるには、アドレスに入る前にまずボールの真後ろから目標方向を見てターゲットラインを明確にイメージしましょう。そのターゲットラインの50ヤードくらい先にあるボールを通過させたいポジションを決めます。そのポジションからターゲットラインに沿って再びボールに目を移し、ターゲットライン上の50センチ～1メートル先にある葉っぱ、窪み、石ころなどのいわゆるスパットを目印として想定します。それらを結ぶように直線をつくります。ボールを打ち出す方向の道しるべを作るというイメージです。アドレスを作るときはまずフェース面をスパットに真っすぐ向け、最初にイメージしたターゲットラインに対して肩や腰、スタンスが平行になるように構えます。スパットを設定しておくことでスクエアな構えが作りやすくなりますので、ルーティンに加えることをおすすめします。

また、足元にクラブを置いて打つことで、アライメントをしっかりとターゲットラインと平行にさせる練習になります。やり方は簡単でクラブシャフトをターゲットラインと平行になるようセットします。そのクラブに沿ってアドレスし、何球もボールを打つことで、正しいアライメントを身体に染み込ませることができます。

ターゲットに向けて正しく構えるには、アドレスに入る前にまずボールの真後ろから目標方向を見てターゲットラインを明確にイメージしましょう!



スパット（ターゲットライン上の50センチ～1メートル先にある葉っぱ、窪み、石ころなど）



スパットを目印として想定する

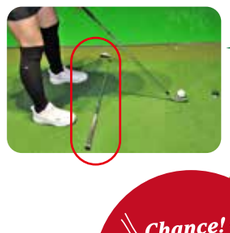


ボールを打ち出す方向をイメージしやすくするため道しるべをつける



POINT

そのクラブに沿ってアドレスし、何球もボールを打つことで、正しいアライメントを身体に染み込ませることができる



クラブシャフトをターゲットラインと平行になるようセット

クリスマス&ニューイヤーキャンペーン

2022年12月16日から2023年1月31日までに
「心斎橋ゴルフスタジオ」にご入会いただいた方は
入会金 と 初月会費 が無料となります。

※ご入会いただくにあたり、初回診断料（2,000円）と事務手数料（2,000円）は別途申し受けます。

Chance! 最大32,200円もおトクに入会いただけるチャンスです!



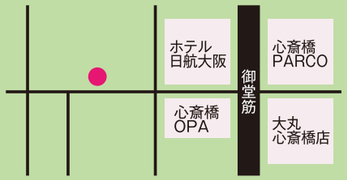
Profile

加藤沙弥 （かとう さや）

1997年7月5日、大阪府生まれ。小学3年時にゴルフを始め、ゴルフの名門・大阪桐蔭高等学校へ進学。卒業後はプロテスト合格を目指して練習に励みながら、「マイナビネクストヒロインゴルフツアー」に積極的に出場、2020年の「ゼビオグループ チャレンジカップ」で2位の好成績を収めるなど、着実に実力をつける。無駄のないスイングは完成度が高く、前途を嘱望されるプレーヤーのひとり。ゴルフ番組「ライジングレディースゴルフTV」や「ゴルフサバイバル」にも出演、キュートな笑顔を絶やさないプレーぶりに、ファン急増中。

■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



心斎橋
GOLF STUDIO
RISING LADIES

X'mas & NewYear
Campaign

入会金と初月会費が無料!!

初心者大歓迎!!

※2022年12月16日~2023年1月31まで



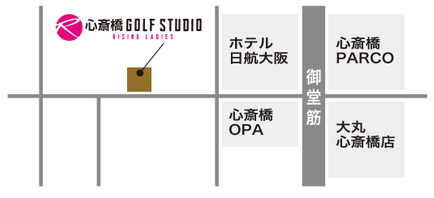
全打席
プライベート打席
シミュレーター
オートティーアップ

入会金(8,000円)と初月会費(例えば、サンデー会員の場合は月額10,000円)が無料でご入会いただけます。
※ご入会いただくにあたり、事務手数料2,000円と初回診断料2,000円(税込)は別途申し受けます。

お問合わせは▶ 06-6786-8620 平日11:00~20:00 担当者:石田

心斎橋 GOLF STUDIO
RISING LADIES
ライジングレディース 心斎橋ゴルフスタジオ
〒542-0086 大阪市中央区西心斎橋1-10-15 ヴィアイン心斎橋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
https://www.rl-golf.jp

体験レッスン
受付中!!



YouTube

CIELIA シエリアタワー大阪堀江

Re TOWER



国内初※1、
次世代タワーレジデンス。

「超高層ZEH-M」×「オール電化※2」×「ゼロカーボン電気導入」
新発想の[実質CO2ゼロ※3・次世代型タワー]

外観完成予想イメージ

シエリアタワー大阪堀江　第1期1次先着順申込受付

エリア最高層×最大級※4
地上46階・500戸

大林組独自の超高層制振構造システム
「デュアル・フレーム・システム®(DFS)」

4線5駅利用可能
5駅全駅が徒歩4分以内

※掲載の外観完成完成予想イメージは、計画中の図面を基に描き起こしたもので、施工上の都合または行政官庁の指導などにより、外観、外構、仕上、形状、植栽などを変更する場合があります。また周辺の建物等一部省略しており、実際とは異なります。


シエリアタワー 大阪堀江
(仮称)西本町駅
本町駅
西大橋駅
四ツ橋駅
心斎橋駅
西長堀駅
阿波座駅
桜川駅
汐見橋駅
大阪 難波駅
なんば駅
JR難波駅
(仮称)南海 新難波駅
なにわ筋線 (2031年春開業予定)
地下2階~地上2階 商業施設
地下1階~地上2階 商業施設
地下1階~地上3階 商業施設
地下1階~地上2階 商業施設
地下1階~地上2階 商業施設
地下1階~地上2

大学時代のあの場所へ

第三回 ～公立大学法人 九州歯科大学編～

九州歯科大学 大阪府同窓会

山陽新幹線 小倉駅を降りると、まず鼻をつくのは豚骨ラーメンの強烈な臭気である。薄味になれた関西人にはいささか刺激はきついかもしれないが、昨今のラーメン人気で九州ラーメンも随分と洗練され、辟易する臭いは影を潜めつつある。そんな時代にあって、今なお昔ながらの臭いでファンを引き付けるラーメン屋が小倉にはまだある。「一平（いっぺい）」「旦過（たんが）ラーメン」がその代表であろうか。独特の臭気とコクのあるスープは舌に絡んで癖になる味わいだ。今回、所用で小倉へ日帰りしたが、久しぶりのラーメンはどことなく落ち着いて、匂いもコクも少し控えめに思えた。これも時代の流れか。

昨年の報道で、閉館が伝えられていた九州で最後の一軒となったリップ劇場「A級小倉」は、小倉の名物でもあった。学生当時、舞台に上がった猛者もいたと聞くその劇場は、実は閉館を免れ、熱心な愛好家によってリニューアルされていた。新しくなった小屋を外から眺めたが、時間があれば中も覗いてみたいと思う佇まいだ。薄汚れた路地にはよく似合う。

次に、小倉銀天街という名のアーケードを南に向かうと「鳥町食堂街」という名の路地が現れる。洋食、和食、焼鳥、中華、鰻や、おでんに居酒屋と、なんでも御ざれである。なかでも中華料理「耕司（こうじ）」は昭和30年創業、松本清張も愛した名物ネギラーメンの味は絶品である。この食堂街だけで小倉の食を語れようというものだ。

その後、母校訪問となった。母校は大正3年4月、福岡市因幡町に私立九州歯科医学校として創立。初代校長には創立者である国永正臣先生が就任した。大正10年7月、財団法人九州歯科医学専門学校に昇格しその後、福岡県立医学歯学専門学校、福岡県立歯科医学専門学校の時代を経て、昭和24年4月、新制大学として福岡県立九州歯科大学が成立した。そして平成18年4月からは公立大学法人九州歯科大学となり今日に至っている。その間、大正15年には校友会が設立され、新制大学の成立と共に〝同窓会〟と改称している。一方、大阪府同窓会は昭和10年4月に創設され、平成18年には創立70周年記念祝賀会が開催された。

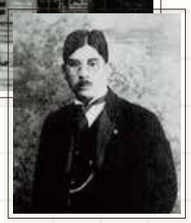
日本の各地には、その都市を代表する市場がある。大阪の黒門市場や京都の錦市場のように、小倉にも「旦過市場」がある。しかし残念ながら、本年4月と8月に発生した2度の大火のため、その大半が焼失した。私の愛したバー「しろ」も同様である。小倉出身の作家リリーフランキー氏も頻繁に訪れる名店だ。沢山のファンに支えられた名物バーの復活を切に望む次第である。後ろ髪をひかれつつ、小倉のネオン街を後にした。



鳥町食堂街


一平ラーメン


「私立九州歯科医学校」の全景（大正3年 福岡市因幡町）


創立者 国永正臣校長


小倉市板櫃に校舎新築移転
（昭和11年 現 北九州市 真鶴）



エントランスアプローチ完成予想図

GRAN SOLTIA グランソルティア天神の苑 ［ モデルルーム公開中 ］

Osaka Metro 谷町線「南森町」駅より
「東梅田」駅へ1駅2分
「新大阪」駅へ15分
Osaka Metro 谷町線「南森町」駅利用・「東梅田」駅で下車、「梅田」駅にてOsaka Metro 御堂筋線に乗り換え
「なんば」駅へ11分
Osaka Metro 堺筋線「南森町」駅利用、「日本橋」駅にてOsaka Metro 千日前線に乗り換え



南森町駅よりお越しの際は東改札を出て『8番出入口』へ
（改札出口から直進方向のJR東西線方面へ）

カーナビをご利用のお客様は下記住所をご入力ください。
大阪市北区東天満一丁目8番17号
※マンションギャラリーの住所です。


神苑を間近に臨む、南面開放立地。
現地眺望（南西方向）

■【物件概要】●名称／グランソルティア天神の苑●所在地／大阪府大阪市北区天神橋2丁目56番1（地番）●交通／JR東西線「大阪天満宮」駅 徒歩2分、OsakaMetro谷町線・堺筋線「南森町」駅徒歩3分●総戸数／27戸●構造・規模／鉄筋コンクリート造地上10階建●敷地面積／356.46㎡●建築面積／236.12㎡●建築延床面積／1,560.38㎡（容積対象外面積278.68㎡含む）●建築確認番号／第 ERI-21047388号（2022年（令和4年）1月31日付）●用途地域／商業地域●建ぺい率／80%●容積率／360%●完成予定日／2023年8月下旬●引き渡し可能年月／2023年10月下旬●バイク置場／3台●バイク置場料金（月額）／4,500円●駐輪場／45台●駐輪場料金（月額）／600円～1,000円●インターネット料金（月額）／1,903円（うち消費税等（10%）173円）●GMアソシエライフアップサービス料金（月額）／275円（うち消費税等（10%）25円）●分譲後の権利形態／敷地：総専有面積に対する各戸専有面積の割合に基づく共有 建物：（専有部分）区分所有（共用部分）総専有面積に対する各戸専有面積の割合に基づく共有●管理形態／管理組合方式により、管理組合と管理会社との間で管理委託契約を締結していただきます●管理会社／株式会社GMアソシエ●管理員の勤務形態／日勤●手付金等保証機関／東京不動産信用保証株式会社●設計・監理／株式会社マリモ●施工／株式会社かねわ工務店●事業主・売主／株式会社マリモ 宅地建物取引業免許 国土交通大臣（5）第6032号 〒733-0821 広島県広島市西区庚午北1丁目17番23号 TEL.082-273-7772 所属団体：（公社）広島県宅地建物取引業協会・中国地区不動産公正取引協議会加盟●総合企画／株式会社DEVELOPMENT CLOUD 宅地建物取引業免許 大阪府知事（1）第61833号 〒540-0026 大阪府大阪市中央区内本町2丁目4番16号 TEL.06-4790-6785 所属団体：（公社）全日本不動産協会・（公社）不動産保証協会加盟●販売提携（代理）／株式会社シティインデックス 宅地建物取引業免許 東京都知事（3）第90340号 〒150-0011 東京都渋谷区東3丁目22－14 渋谷松原ビル6階 Tel.03-6712-6712 所属団体：（公社）全日本不動産協会・（一社）全国不動産協会・（公社）首都圏不動産公正取引協議会加盟●販売提携（代理）／シアーズ株式会社 宅地建物取引業免許 国土交通大臣（4）第7589号 〒604-8171 京都市中京区烏丸通御池下る庄屋町566番地1 Tel.075-211-5600 所属団体：（公社）京都府宅地建物取引業協会・（公社）近畿地区不動産公正取引協議会加盟【第1期販売概要】●販売戸数／12戸●販売価格／3,968万円～6,198万円●最多販売価格帯／3,900万円台（2戸）、4,200万円台（2戸）●一戸当たりの専有面積／35.90㎡～51.12㎡●一戸当たりのバルコニー面積／6.98㎡～9.31㎡●管理費（月額）／14,290円～20,350円●修繕積立金（月額）／3,020円～4,300円●修繕積立基金（一時払）／502,830円～715,950円●管理準備金（一時払）／28,580円～40,700円●間取り／1LDK、2LDK●先着順申込受付／受付中※先着順販売につき、売約済の場合はご容赦ください。※申込の際は認印、本人確認書類（運転免許証、健康保険証等）、過去2年分の収入証明書類をご持参ください。※詳しくは係員にご確認ください。●広告有効期限／2022年12月末日※概要作成日／2022年10月4日

提携割引 販売価格（税込）より 0.5%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。

※1.1995年以降に供給された新築分譲マンションにおいて、「大阪天満宮」敷地隣接は初となります（2022年3月MRC調べ）。※掲載の絵図は図面を基に描きおこしたもので、実際とは多少異なります。また、行政指導、施工上の都合、その他諸事情により変更が生じる場合があります。※植栽は花の開花時期を同時に表現したもので、実際は季節により異なります。また、竣工から一定の生育期間を経た状態を表現したものであり、植物の生育に必要な間隔をとって植えておりますので、竣工当初とは異なります。※現地前の写真にエントランスアプローチ完成予想図をCG合成したもので、実際とは多少異なります。※眺望写真は現地10階相当より撮影（2022年3月）したものです。※眺望は住戸により異なります。また、将来にわたり、保障されるものではありません。※掲載の徒歩による所要時間は地図上の概測距離より80m/分で算出したおよその時間です。※掲載の所要時間は乗り換え・待ち時間等を含みます。また、所要時間は時間帯、交通事情等によって異なります。※掲載の交通機関の情報は2022年3月現在のものとなります。※掲載の地図は概略図につき、省略されている施設・道路等があります。

（事業主・売主）marimo 株式会社 マリモ
（総合企画）DEVELOPMENT CLOUD
お問い合わせは 0800-100-1260
受付時間／10:00～19:00 定休日／水・木曜日
公式HPはこちら▶

ODC
歴史コラム
THE LAST SUPPER
第11回

最後の晩餐

～ 歴史上の偉人が最後に食べたもの ～

卑弥呼編

大阪府歯科医師会会員・作家　上田秀人



卑弥呼 イメージイラスト

あらためて説明は不要だろう。魏志倭人伝に出てくる邪馬台国の女王である。生年不詳、没年は西暦２４２年から２４８年ごろと推定されている。また、卑弥呼が統治した邪馬台国については、畿内説、九州説、沖縄説などがあり、いまだ論争が続いている。

邪馬台国の位置論争だけでなく、それ以外のアプローチも最近は盛んになっている。かなり前から卑弥呼というのは実名ではなく、役名あるいは尊称ではないかと言われてきた。当時の日本には文字文化がなく、朝貢に赴いた邪馬台国の使者が発音したものを魏の役人がその音に漢字を合わせたため、国名に邪【よこしま】などという悪い文字が使われた。これは当時の中国が、周辺の国を北狄南蛮東夷西戎と見下していたためであった。

もちろん、卑弥呼もそうである。おそらく日巫女であったろうと思われる。太陽信仰の主任巫女が卑弥呼であったのではないか。古代中国の文字と発音に詳しい専門家によると、卑弥呼は当時「ひみゅか」あるいは「ひむか」と魏では呼ばれていたらしい。ひむかは日向とも書けるが、今回はこれ以上言及しない。

また没年についても、２４８年ではないかという説が最近有力視されている。これは２４８年９月５日に、皆既日食が起こっていたと天文学で計算されたからだ。

日を司る巫女が太陽を失う。現代ならば国民全部が空を見上げる天体ショーであるが、当時としてはまさに驚天動地の出来事であった。

「日が巫女を見放した。」

当時はなにかあれば、最高権力者の責任となった。日が昇ってこない（皆既日食）という異常事態に、太陽信仰をしていただろう邪馬台国の者たちは動揺、それを収めるために卑弥呼は生け贄にされた……。

さて、年齢もはっきりしない卑弥呼だが、その食生活はどうだったのか。卑弥呼の頃には、台湾から白米と赤米が伝来していた。味で赤米は白米に遠く及ばなかったが、その見た目から神饌米とされた。当然、神の代理人であった卑弥呼も白米ではなく赤米を主食としていただろう。他に農耕が発達していない時代だけに、木の実、茸などの自然の恵みに頼っていたはずである。言うまでもなく、巫女に獣肉や魚などは穢れあるものとして厳禁であった。



赤米・木の実・茸
Image photo

日食は突然のこと、それまで卑弥呼は普通の生活を送っていた。おそらく、これが最後の食事だとは思いもせず、馴染みの味を感慨もなく食したのではないか。

著者 プロフィール

上田 秀人（うえだ ひでと）

第7回 吉川英治文庫賞を受賞されました。

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』中山義秀文学賞 受賞
令和4年　『百万石の留守居役』シリーズ（講談社）吉川英治文庫賞 受賞

［主な作品］
「勘定侍」（小学館時代小説文庫）
「本意に非ず」文藝春秋刊

PREMIST
プレミスト京都 四条堀川
Kyoto Shijohorikawa



ラウンジ完成予想図

京都市内を東西に結ぶ「四条通」と「堀川通」がクロスする位置に、
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。

リビング・ダイニング 最高天井高 約2,700mm※1
ホテルライクなフロア空間 内廊下設計
ラウンジデザイン 「ILYA」監修
庭園デザイン 「御庭植治」監修

地下鉄烏丸線「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）

モデルルーム公開中

地下鉄京都線「大宮」駅より「大阪梅田」駅へ47分
※「桂」駅で特急に乗換
地下鉄烏丸線「四条」駅より「京都」駅へ4分

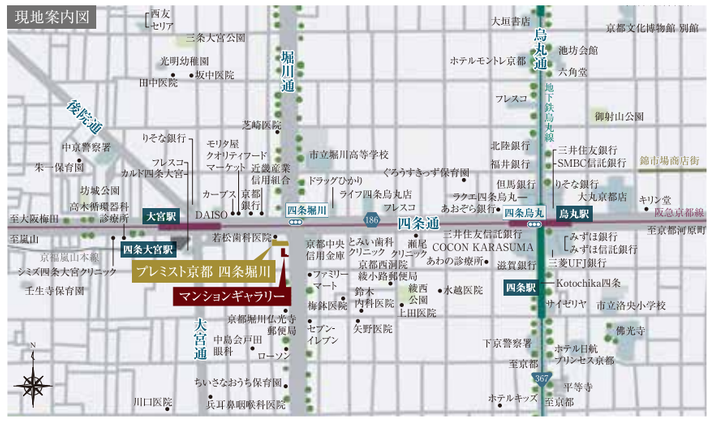
BELS（建築物省エネルギー性能表示制度）取得

『断熱性能を高めた住宅』は、冬暖かく、夏涼しい『快適性』や、ヒートショック緩和等、住まい手の『健康づくり』につながります。

この住棟のエネルギー消費量 28％削減
ZEH-M
★★★★★
BELS
建築物省エネルギー性能表示制度
国土交通省告示に基づく第三者認証
2021年11月12日交付

※本表示は「住棟全体」の評価であり、「各住戸」の性能を担保するものではありません。

現地案内図



※1:【2～8階住戸】リビング・ダイニング：天井高約2,600mm【9～10階住戸】リビング・ダイニング：天井高約2,700mm※掲載のラウンジ完成予想図は設計図書を基に描き起こしたもので、実際とは多少異なる場合があります。植栽は特定の季節、ご入居時状況を想定して描かれたものではありません。また、竣工時には完成予想図程度には成長しておらず、形状・位置などは実際とは多少異なる場合があります。※「大阪梅田」駅への所要時間は「大宮」駅を午前7:25発のもので、乗り換え・待ち時間を含みます。※「京都」駅への所要時間は「四条」駅を午前7:46発のもので、乗り換え・待ち時間を含みます。※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。［販売代理］シアーズ株式会社

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。

［売主］
Daiwa House 大和ハウスグループ
大和ハウス工業

お問い合わせは「プレミスト京都 四条堀川」マンションギャラリー
0120-678-054
営業時間／10:00～18:00　定休日／火・水曜日（祝日は除く）

詳しくは公式サイトをご覧ください。
ダイワ 四条堀川　検索

Laurel Court ローレルコート京都御所東

御所の東、鴨川の西。
象徴たる地に相応しい全65邸。



モデルルーム公開中
〈予約制〉

先着順分譲住戸
1LDK+DEN（56.50㎡）6,800万円台～
（納戸）

充実の共用空間を擁する邸宅設計。

邸宅として品格を醸す
車寄せ

都ホテルズ＆リゾーツ
提携サービス

優雅な迎賓空間となる
ゲストルーム・ラウンジ

多彩なプラン
専有面積 56㎡～82㎡台



※掲載の完成予想CGは、計画段階の図面（2022年1月時点）を基に描いたもので実際のものとは異なります。また、今後変更になる場合があります。なお外観および内装の細部・各種設備機器・配管等は一部省略または簡略化しております。タイルや各種部材につきましては、実物と質感・色等の見え方が異なる場合があります。敷地周辺の電柱・標識・架線・ガードレール等は表現しておりません。植栽につきましては特定の季節の状況を表現したものではなく、施工時には完成予想CG程度には成長しておりません。

提携割引　分譲価格（税込）から　1%割引

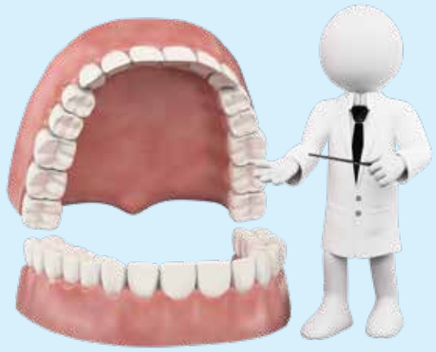
提携割引をご利用の際、「紹介カード」が必要です。初回来場時までに、大阪府歯科医師協同組合（TEL.06-6796-8602）へご連絡をお願いします。

事業主〈売主〉
人と街の可能性を拓く。
近鉄不動産

「ローレルコート京都御所東」レジデンスサロン
0120-650-540
［営業時間］10:00～18:00（水・木曜日 定休）

物件ホームページはこちらから
ローレルコート京都御所東　検索

一般社団法人 大阪府歯科技工士会 ―― 安心・安全な技工物を提供します ――



入れ歯の安心・安全歯科技工士が支えています。

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。

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

<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　Smile create factory　（有）山本セラミスト

<茨木市>
（有）デンタルクリエーションアート　（株）T・U・M

<河内長野市>
（有）川平歯研　（株）リープデンタルアソシエイト

<岸和田市>
D.L野首

<堺市>
アルプスクラフト（株）　（有）デンタルセラモ

<四條畷市>
（株）畷歯研

<吹田市>
（株）デンタル デジタル オペレーション　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
（有）千里デンタルラボラトリー

<大東市>
（株）ディーエル・ワールド

<泉南市>
TANAKA義歯製作所（株）

<高槻市>
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

<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　（株）日研

<枚方市>
（株）ディーエル・ワールド枚方　（有）ナイキ歯研

<守口市>
セイワリファレンス（株）

<八尾市>
（株）サポート

<大阪府外>
岩本デンチャースタディオ　（株）ALBINO

（順不同・敬称略）

COSMO SPACE CREATE
COSMO SPACE CREATE Co., Ltd.

株式会社コスモデザイン企画

新規開業・移転新装・リニューアル工事など 歯科医院のデザイン／工事についてご相談ください。

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。

クリニック施工事例


設計・デザイン（東京都杉並区）


新装工事（大阪市港区）


新装工事（大阪市福島区）


移転新装工事（尼崎市）


新装工事（大阪市中央区）


設計・デザイン（神奈川県川崎市）


新装工事（京都市右京区）


新装工事（和歌山市）

歯科専門ページ

COSMO SPACE CREATE STAFF



NEW!
内容を刷新！
コスモデザイン
施工事例集を
プレゼント！

←ホームページ
当社デザインの歯科クリニック様のほか、美容室や飲食店などの事例もご覧いただけます。

▶お問い合わせ

Email：head@cosmo-sp.co.jp　Tel：06-6447-6808

※上記お電話番号やメール、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。

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

近畿歯科用品商協同組合 ―― 私たちもお手伝いさせていただきます ――



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）

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	（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	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	堺岩﨑歯科器材（株）
（株）スリー	（株）第一歯科器材	大信貿易（株）	（株）大洋歯科商会	（株）タチバナ
（株）デンタリード	（株）デントスマイル	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	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）
ブレイブ（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）

旬の食材 vol.2

日本海の冬の味覚の王者 ズワイガニ

意外に簡単！ 自宅で美味しく味わう調理法

〈文・調理画像〉寿司・割烹 から津　菊地 慶兼

カニはお店で食べるという方が多いのではないでしょうか？ご家庭でカニ一杯を調理するということは、あまり無いかもしれません。今回は生のズワイカニを使って、ご自宅でできる簡単な調理法と酒肴の一品をご紹介いたします。



Image photo

茹でる

1 カニの表面の汚れをたわしで洗い流す。



Point 真水に15分ほど漬けてから洗い流しましょう。カニが生きている場合、爪に挟まれたり熱湯に入れた時に暴れてしまうためです。

2 大きめの鍋に水1リットルに対して塩20gの割合で入れる。沸騰したところにカニを入れて落とし蓋をする。カニ味噌をしっかり固めるため、沸騰してから約20分湯がく。



Point 必ずカニの甲羅を下向きにして鍋に入れてください。それによりカニ味噌が流れ出るのを防ぎます。

3 茹で上がったら氷水に5分浸け、その後ザルに上げて水分を切る。

Point 氷水に浸けるのは、余熱による身のパサつきを防ぎ身が取りやすくなるためです。

さばく

1 腹ぶた（前かけ）を取る。



2 甲羅をはがし、胴体の上についているエラ（ガニ）を手でむしり取る。



3 スプーンでワタ（ミソ）を取り、甲羅の中に取り置く。



4 足のつけ根を少し残して切り落とし、胴体を半分に切る。



Point 半分にした胴体の厚みを半分にすると身が取りやすくなります。



身を取り出す

1 カニフォークを使って身を取り出していく。お箸や細めのスプーンなどでも代用できる。足は殻の柔らかい裏側（白い面）を上にし、包丁をねかせて殻を剥ぎ取る。



Point 必ず包丁は外に向かせてください。（逆さ包丁）内に向けると大怪我をする可能性があります。

縦に包丁を入れて2つに割る方法もあります。



酒肴の一品「カニの甲羅酒」



お酒を入れてから甲羅を温めると生臭みが出てしまうので、しっかり甲羅を焼いてからお酒を入れてください。この時お酒も熱燗にしておけばさらに良いです。オツな一杯なので、是非食べ終わった後の甲羅を捨てずにチャレンジしてみてください。

1 甲羅にあるカニ味噌をしっかり食べる。（残っていると生臭いお酒になります。）

2 甲羅を温めて水分を蒸発させ、香ばしい香りがしてきたらお酒を注いで完成。

カニにつけて召し上がる「カニの酢」

カニの酢といえば二杯酢や三杯酢が定番ですが、わたしがオススメしたいのは土佐酢です。土佐酢はまろやかでカニの素材を引き立ててくれます。

- 米酢　200cc
- 出汁　160cc
- 薄口　35cc
- 砂糖　50g
- 鰹節　10g

1 鰹節以外を鍋に入れ、一煮立ちしたら火を止めて鰹節を入れる。

2 冷めたら、鰹節をリードペーパーなどで濾して、瓶かペットボトルなどの容器に入れて、冷蔵庫で保管する。

※出汁がなければ、水でも可。その場合は鰹節を増やす。

くらトク+ くらし×おトク+ サイト

ODC Forward 特別企画

年末の大掃除は、混み合う前が断然おトク！

まとめてお得な

三菱電機のハウスクリーニング

浴室・レンジフード・キッチン

早割キャンペーン

家電メーカーだからできる安心・安全のクリーニングを提供いたします。

全メーカーの製品に対応！ ※一部、対象外の機器があります。

ご自身ではなかなか落とせない、手の届きにくい・掃除がしにくい箇所の汚れを専用の洗剤と道具でキレイにします。

三菱電機のハウスクリーニング　3つの特徴

特長1 家電メーカーならではの清掃技術
家電に対する知見を基に、家電に優しい洗剤や資器材で、すみずみまでお掃除します。

特長2 家電のプロが訪問
家電の効果的な使い方や、お役立ち情報や買替目安等のアドバイスが受けられます。

特長3 WEB注文で日時確定・決済まで完結
注文時に作業日が確定するため、作業者との面倒な日程調整も不要です。

浴室



2点セット ＋

レンジフード



20,900円（基本料金 5,500円込み）
〔鏡のウロコ取りなし〕

20,900円（基本料金 5,500円込み）
〔お掃除機能なし〕

3点セット ＋

キッチン



20,900円（基本料金 5,500円込み）

2点別々頼んだ場合　41,800円
2点セット価格　34,100円
別々より 7,700円 おトク！

さらに ODC Forward 限定！ 12%OFF!

30,008円（オプション・駐車料金除く）

3点別々頼んだ場合　62,700円
3点セット価格　45,100円
別々より 17,600円 おトク！

さらに ODC Forward 限定！ 12%OFF!

39,688円（オプション・駐車料金除く）

※上記価格は税込です

通常年末大掃除の早割キャンペーン10%OFFのところ、WEB注文時にクーポンコード【ODC2022】の入力でODC Forward限定12%OFFとなります。

ご注文はこちらから

クーポンコード ODC2022

クーポン対象期間 ご注文:2022年10月24日～11月21日 作業日:2022年10月29日～11月30日

※ご注文時に必ずクーポンコードを入力してください。クーポンコードの入力がない場合は割引料金でのご提供はいたしかねますので、予めご了承ください。

三菱電機システムサービス株式会社

ソムリエ 藤原 桂がお伝えする

日本酒の魅力

第4回 燗酒（かんざけ）



Image photo

皆さん、こんにちは！

食欲の秋、楽しんでいらっしゃいますか。

日本酒はすっきり爽やかな〝夏酒〟から、ひと夏越して旨味ののった〝ひやおろし〟のシーズンです。

そして燗酒（かんざけ）の恋しい季節でもあります。

今回はその燗酒のお話です！

皆さん、燗酒はお好きですか？私の経験上、圧倒的に冷酒がお好きな方が多いようです。

実は冷たいお酒が広まったのは、わりと最近のことです。冷蔵庫の普及と物流手段が進歩したことから、生酒の流通が可能になったからです。そして昔に比べて高い精米歩合と醸造技術によって、冷やして味わう〝冷酒〟が定着してきたのです。

それまではというと、お酒は温めて飲むのが一般的でした。燗酒は平安時代からあり、江戸時代中期以降には一年中、燗をつけるようになりました。当時のお酒は、高精米で吟醸酒を造ることが可能になった現在より、酸やアミノ酸の量がずっと多く酸味・苦味・旨味が豊かなお酒だったようです。特に江戸時代に人気のあった灘のお酒は、酵母の栄養素となるカリウム・リン・マグネシウム等を多く含む硬水で仕込むため、発酵が進みやすく糖分が少ない辛口のお酒でした。

こういったお酒を燗にすると、甘味度合いが上がり雑味を飛ばす効果もあるため、よりバランスの取れた味わいが楽しめることから燗が一般的になったと考えられます。



Image photo

熱燗の温度

それでは熱燗の温度についてお話しします。

温めたお酒のことをひっくるめて「熱燗」と呼ぶ方もいらっしゃいますが、実は結構細かく呼び分けられています。次の表をご覧ください。

< 日本酒の温度と呼び方 >

熱燗	55℃	飛び切り燗
	50℃	熱燗
	45℃	上燗（じょうかん）
	40℃	ぬる燗
	35℃	人肌燗
	30℃	日向（ひなた）燗
常温	20℃	冷や
冷酒	15℃	涼冷え
	10℃	花冷え
	5℃	雪冷え

「花冷え」や「雪冷え」だなんて美しい表現ですね。

お店で注文する際は、「熱め」「ぬるめ」で充分ですが、日本酒をメインにしているお店は、たいてい燗酒にも力を入れているので、お店の方にお任せするのも良いでしょう。

では、どんなお酒を燗にすれば良いのでしょうか。

日本酒には、それぞれ適温があります。それは、その日本酒に含まれる有機酸の種類によって異なります。

冷旨酸（れいしさん）

冷たくて美味しいと感じる有機酸

▼

リンゴ酸・クエン酸

フルーティー、軽快なタイプのお酒

温旨酸（おんしさん）

温めて美味しいと感じる有機酸

▼

乳酸・コハク酸

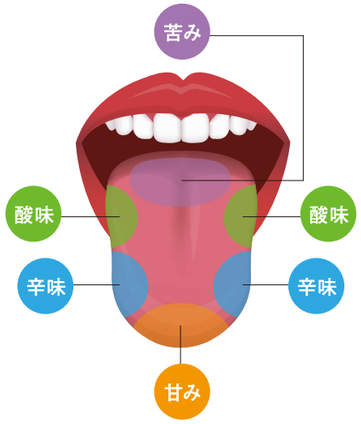
生酛や山廃酛などの旨口タイプや熟成酒

燗にするには温旨酸を多く含むお酒が向いているのですが、あくまで目安です。日本酒のラベルには乳酸やコハク酸などの表示はないので、やはり試してみるのが一番です。燗酒は体を温めることができますが、温めることで甘味が増してバランスが良くなりますます。また、その日本酒の酒質にあった温度にすることで美味しさが倍増したり、一緒に楽しむお料理との相性がさらに良くなったりするのです。

酒器（しゅき）選び

燗酒を注文すると、酒器を選ばせてくれるお店も多いです。そんな時は、ぜひいくつか違ったタイプのものを選び、飲み比べを楽しんでみてください。同じお酒でも違ったように感じられて面白いですよ。

人間の舌は部位によって感じる味覚が異なり、奥にいくほど鈍感になります。そのため、最初の一滴が舌ののどの部分に落ちて刺激するかによって感じ方が変わります。



< 味覚（イメージイラスト） >

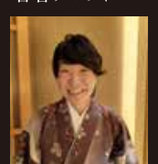
盃（さかずき）の場合、顔を下に向けながら広がった液体が舌先に触れてから味わうことで、より甘味を感じます。そして舌に触れる瞬間の液の幅が広いほど、舌の両側に流れるため、酸味を強く感じます。純米酒などの燗酒を味わうときは、猪口のような筒胴（ちょこ）型の器が向いています。厚みによっても違ってくるので、いろいろ試して自分好みの器を見つけるのも良いですね。

普段は冷酒派の方も、ぜひ一度トライしてみてください。日本酒の新たな魅力を再発見していただけると嬉しいです。それでは次回もお楽しみに！



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
◆「日本料理・割烹 翠」にて
2022年3月まで日本酒ソムリエ
を務める。

にし家

うどんちり本家にし家 本店
そばしゃぶ総本家浪花そば 心斎橋本店

うどん、そば、だしのこだわりがつまった老舗の味をお取り寄せ

創業は昭和32年。大阪心斎橋に店舗を構え、それぞれの分野に集中することでうどん屋の「うどんちり本家 にし家」、そば屋の「そばしゃぶ総本家 浪花そば」として専門店化を行ってこられました。現在は、なんば高島屋・グランフロント大阪・梅田スカイビルなどにも出店されています。

なかなか外食が難しい昨今、「お店の味をご自宅でもお楽しみいただきたい」という想いからオンラインショップを立ち上げられました。メインの商品は、それぞれの登録商標で名物でもある、うどん屋「にし家」の海鮮鍋料理【うどんちり】と、そば屋「総本家浪花そば」の和牛とそばのしゃぶしゃぶ【そばしゃぶ】です。新鮮な旬の食材と産地にこだわった3種類の節を使って作る職人出汁、その日の気温や湿度に合わせて熟練の職人さんが製麺する自家製麺。これらを堪能できる鍋料理がお店の味をそのまま、フレッシュな状態でお取り寄せが可能です。職人さんが作る豊かな香りと味わい深いお出汁は、そのままでももちろん美味しいですが、お鍋を食べ進めるうちに、様々な食材から出る旨味により、なお一層美味しいお出汁となります。このお出汁が名物鍋料理の美味しさの秘密です。


九条ねぎ鴨そばすき

にし家の「うどんちり」は、車海老やハマグリなどの海鮮をメインに全17種と豊富な種類の具材も楽しめます。総本家浪花そばの「そばしゃぶ」は、とろける和牛と自家製そばの珍しい組み合わせ。食べ進めるごとに深まるお出汁のお味でいただきます。お野菜やメインの具材、こだわりの職人出汁と自家製麺、薬味に至るまで全てセットなので、用意するのは「お鍋」だけです。届けばそのままテーブルへ。老舗の味をお取り寄せしてみてはいかがでしょうか？


そばしゃぶイメージ


浪花そば そばしゃぶ


にし家 うどんちり

こだわりの職人出汁とうどん・そば
にし家 浪花そば　オンラインショップ　ONLINE SHOP

https://osaka-nishiya.shop-pro.jp/

※日曜日の発送業務はお休みのため冷蔵商品の月曜日お届けは行っておりません。
（元旦の発送業務はお休みのため1月2日のお届けは不可となります）
※商品の性質上、冷蔵商品の北海道・沖縄・秋田・青森へのお届けは承っておりません。



うどんちり本家にし家 本店
大阪市中央区東心斎橋1-18-18
TEL：06-6241-9221



そばしゃぶ総本家浪花そば 心斎橋本店
大阪市中央区心斎橋筋1-4-32
TEL：06-6241-9201

■営業時間（両店共通）　11：00～16：00（ランチタイム）　16：00～22：30（L.O. 22：00）※日曜日は閉店22：00（L.O. 21：30）　■ 定休日　元旦

焼鳥YAMATOが手掛けるお取り寄せが登場

〝焼き鳥の概念を覆す 奇想天外な唯一無二の焼き鳥〟
北新地で独自の進化を遂げてきた「焼鳥YAMATO」

北新地の夜景を望めるカウンター席と個室からなる5階と、個室専用となる3階の2フロアを展開しています。【9，800円の季節のコース】と、カウンター席でのみ楽しめる【12，000円の唯一無二のコース】。コース内容は〝焼鳥屋〟の発想を越え、柔軟に、そして奇天烈とも言える発想をスタッフと共有し、独自の斬新な焼鳥をカタチにしていきます。「焼き鳥業界のディズニーランドを目指している（笑）」とのこと。

そんなオーナーシェフ川口さんによると挑戦は世界へ。2022年、焼鳥YAMATOの香港店を展開。世界を舞台に、川口さんの飽くなき探検心が世界を魅了する日も、遠くはないかもしれません。


鉄板焼きイメージ

そんな「焼鳥YAMATO」が手掛ける〝お取り寄せ〟が登場。お店のホームページから注文が可能です。お店に出向き、焼き鳥のエンターテインメントを体感するのも良いけれど、ご自宅で手軽に地鶏の鍋や鉄板焼を楽しむことができるのも、また嬉しいですね。ショックフリーザーと呼ばれる最新機器で、鮮度を落とさないよう瞬間に凍結させる技術を用いています。その違いは解凍すれば明らかで、ドリップは少なくフレッシュな鶏肉をご自宅で安心して楽しめます。お腹も心も満たされることと間違いないでしょう。


全商品にギフト対応の、のし紙と飾り紐を付けてお送りいたします。




大和肉鶏

焼鳥 YAMATO 北新地　オンラインショップ　ONLINE SHOP

https://yakitori-yamato.com/online/

＊クール宅急便でお届けいたします。
＊全商品にギフト対応の、のし紙と飾り紐を付けてお送りいたします。



焼鳥 YAMATO 北新地
大阪市北区堂島1-3-16 堂島メリーセンタービル5F・3F
TEL：06-6347-1194
■営業時間　17：00～22：00　■ 定休日　日曜日

ARTURA·GT
TEST DRIVE DAY

2022.11.19(SAT)・20(SUN)

@HYATT REGENCY OSAKA



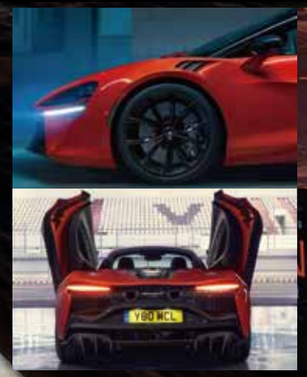


ARTURA

ARTURAの開発は白紙の状態からスタートし、まったく新しい「マクラーレン・カーボン・ライトウェイト・アーキテクチャー(MCLA)」がその中核となりました。パワートレインを筆頭とする新要素、徹底した軽さの追求は新次元に到達。かつてない空力効率の進歩はミニマルで美しい新デザインへと昇華しました。次世代に向けたマクラーレンの集大成がここにあります。

THE INNOVATION

マクラーレンのDNA、それはたゆまぬイノベーションです。スーパーカーを再定義するべく、中核となるあらゆるファクターの見直しに臆することなく挑戦しています。この先駆的な技術革新により驚異的なパフォーマンスを実現し、ハンドリングの精度は新たな高みへと登りつめました。細部への徹底的なこだわりとドライバーにフォーカスしたテクノロジーを駆使しつつ、市街地では電気のみで走行する機能も兼ね備えます。









PRICE

車両本体価格　¥30,700,000(税込)〜　※最新のマクラーレンアルトゥーラには、5年間の新車保証と3年間のメンテナンスパッケージが付帯されます。

PERFORMANCE

最高速度	330km / h
最大出力	680PS
最大トルク	720Nm
0-100km/h	3.0s

SPEC

サイズ	全長 4,539mm / 全幅1,913mm / 全高1,193mm
重量	1,498kg
エンジン	V型6気筒ツインターボ + E-motor
排気量	2,993cc



GT

時代の扉を開く新世代のグランドツアラー

PRICE

車両本体価格　¥27,500,000(税込)〜

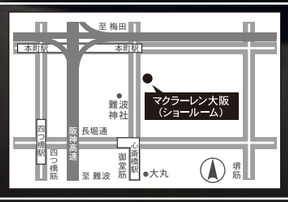
PERFORMANCE

最高速度	326km / h
最大出力	620PS
最大トルク	630Nm
0-100km/h	3.2s

ハイアット リージェンシー 大阪にて、《 ARTURA・GT 》の試乗会を開催。

試 乗 車　ARTURA・GT(お一人様1モデルのみ)

試乗時間　ARTURA：10:00・12:00・14:00・16:00　/　GT：9:00・11:00・13:00・15:00



McLaren OSAKA
〒541-0057
大阪市中央区北久宝寺町3-5-12
TEL：06-6121-8821
FAX：06-6121-8820
https://mclaren-hakko.com/osaka/
営業時間：10:00~18:30
定 休 日：水曜日/第2・第4火曜日

お申し込みご予約は、こちらから▶

八光カーライフ TV　Facebook　Instagram　LINE

《 詳しくは、ショールームスタッフまでお問い合わせください。》



それは、ラ・トゥールという非日常。

La Tour
OSAKA UMEDA

Living room (Type K/43F)

GRAND OPEN

Concierge service
お客様を丁寧にお取り次ぎする
24時間フロントサービス。※パイリンガル対応あり。

Porter service
大切なお荷物をお部屋まで運ぶ
ポーターサービス。

Valet service
住む方を温かく迎え、大切に駐車する
ヴァレーサービス。

ラ・トゥール大阪梅田〈募集概要〉■間取り/1LDK～3LDK ■専有面積/100.15㎡～253.13㎡ ■賃料/800,000円～2,600,000円 ■敷金/賃料の3ヶ月分(解約時、敷金償却1ヶ月) ■礼金/なし ■契約期間/3年間(定期借家契約) ■損害保険等/要(住宅総合保険) ■賃貸保証委託契約/要(保証料:1年目賃料の20%～、2年目以降8,000円～)
〈物件概要〉■住所/大阪府大阪市北区曽根崎2丁目15番31梅田ガーデン ■交通/Osaka Metro御堂筋線「梅田」駅徒歩3分、JR「大阪」駅徒歩5分(地下道ルート/4:40～25:00、公道ルートの場合徒歩6分) ■構造・規模/鉄筋コンクリート造(一部鉄骨造)地上56階地下1階建(40～56階:賃貸住宅フロア) ■賃貸戸数/134戸 ■建物竣工/2022年3月
※広告作成日:2022年10月4日 ※申し込み先着順につき、ご希望のお部屋がご用意できない場合がございます。予めご了承ください。

※掲載の写真は2022年6月撮影。※家具・調度品等オプション仕様は賃料に含まれておりません。※眺望等は階数・住戸により異なり、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。※コンシェルジュ・ポーター・ヴァレーサービスの時間・内容につきましては、変更になる場合があります。また、勤務時間は休憩時間等を含みます。詳しいサービス内容はお問い合わせください。



HARK KYOTO
シューシャインサービス

毎月、ラ・トゥール大阪梅田では
HARK KYOTOによる靴磨きを
体感していただける機会を
ご用意しております。シューシャインの
技術を対面でご覧いただきながら、
美しく変化する革の表情を
お愉しみいただけます。
※サービスの利用は有料となります。

ODC Forward限定で特典をご用意しております。係員に「ODC Forwardを見た」とお伝えの上、詳細をお尋ねください。

Sumitomo Realty & Development Co.,Ltd. お問い合わせ 0120-041-256 受付時間／9:00～18:00



Miele

ミーレの世界へようこそ
── ビルトイン食器洗い機 ──

ミーレ ビルトイン食器洗い機は、
全6種の豊富なバリエーション。
横幅はスタンダードな60cmと、
コンパクトな45cmがあり、
扉は4タイプ、カラーは3色から
お選びいただけます。
お宅のキッチンには
どのタイプが合いますか?

ミーレビルトイン家電とワーレンドルフ(旧ミーレ)キッチンが一堂に見られる

大阪唯一のショールーム《グローブ心斎橋ショールーム》

「ODC Forward 限定」特別オファーをご用意!

特別オファーの詳細は下記のいずれかの方法でご確認いただけます。

1. ODCホームページに会員登録いただくと閲覧可能です。
2. グローブへご連絡ください。※本誌をご覧になった旨をお伝えください。
3. グローブに会員登録いただくと、後日メールにてご返信いたします。

グローブの会員登録は
右記の2次元バーコードを
読み取ってください。



GLOBE バーチャルショールーム

右記の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。

株式会社 グローブ ミーレ正規代理店
https://www.globeinc.co.jp
GLOBE inc. SHINSAIBASHI
〒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　定休日 毎週水曜日/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。

※お車でお越しの方／駐車場はございません。お車でのご来店の際は近隣のコインパーキングをご利用下さい。
※電車でお越しの方／地下鉄御堂筋線心斎橋駅下車、徒歩5分



EVをもっと身近に、
もっと自由に解き放つAudi Q4 e-tron



Audi初のプレミアムコンパクト電動SUV

Audi Q4 40 e-tron	¥5,990,000
Audi Q4 40 e-tron advanced	¥6,620,000
Audi Q4 40 e-tron S line	¥6,890,000
Audi Q4 Sportback 40 e-tron advanced	¥6,880,000
Audi Q4 Sportback 40 e-tron S line	¥7,160,000

Audi Q4 40 e-tron advanced［オプション装着車］［欧州仕様車］



Audi EV最長となる576kmの一充電走行距離を実現

最高出力150kW、最大トルク310Nmを発揮する、ダイナミックで軽快なパフォーマンスと、一充電走行距離が、576km（WLTCモード）という魅力的な走行性能。



取り回しのよいサイズ感にもかかわらず驚くほど広々とした室内空間

綿密な車両設計をもとに、バッテリーをホイールベース間の床下に搭載することで圧倒的な居住性を実現。後部座席の乗員も快適にドライブを愉しめます。



無駄のないクリアなデザインを貫いたインテリア

無駄のないクリアなデザインを貫き、シンプルで直感的な最新インフォテインメントシステムとともに、運転に集中できるコックピットを作り上げています。

Audi Q4 e-tronの詳細はこちらから

Audi Q4 e-tron

Audi Q4 Sportback e-tron

ODC Forward 限定
Audi全モデル対象 試乗キャンペーン

Audiの電気自動車「e-tron」や、最新モデルのご試乗を承ります。
右記のページから試乗予約をされた方にもれなくAudiオリジナルグッズをプレゼント。



※画像はイメージです。

キャンペーン詳細はこちらから

キャンペーン対象店舗
Audi 正規ディーラー

Audi箕面
TEL.072-723-1171
大阪府箕面市萱野2-5-3
［営業時間］10:00-18:00
［定 休 日］毎週水曜日

Audi茨木インター
TEL.072-625-1711
大阪府茨木市五日市緑町2-20
［営業時間］10:00-18:30
［定 休 日］毎週火曜日、第1水曜日

Audi枚方
TEL.072-848-2300
大阪府枚方市中宮大池2-31-10
［営業時間］10:00-19:00
［定 休 日］毎週水曜日、第2火曜日

Audi梅田
TEL.06-6375-9191
大阪府大阪市北区豊崎3-1-1
［営業時間］10:00-18:00
［定 休 日］毎週水曜日、第1・第3火曜日

Audi東大阪
TEL.072-980-7808
大阪府東大阪市元町2-2-50
［営業時間］10:00-19:00
［定 休 日］毎週水曜日、第1火曜日

Audi大阪中央
TEL.06-6531-7707
大阪府大阪市西区新町1-28-3
［営業時間］10:00-18:00
［定 休 日］毎週水曜日

Audi堺
TEL.072-276-6144
大阪府堺市中区深井中町3242
［営業時間］10:00-18:00
［定 休 日］毎週水曜日、第1・第3火曜日

Audiりんくう
TEL.072-463-8868
大阪府泉佐野市りんくう往来北1-55
［営業時間］10:00-19:00
［定 休 日］毎週水曜日、第1火曜日

○表示の価格は、2022年9月現在の車両本体価格です。○掲載のメーカー希望小売価格は消費税(10%)込価格となります。○価格には、標準工具一式が含まれていますが、付属品価格、保険料、税金（消費税を除く）、登録に伴う諸費用は含まれておりません。○リサイクル料金が別途必要となります。○価格は予告なく変更される場合があります。○掲載の写真は日本で販売される車両とは仕様が異なる場合があります。またオプションを含むものもございます。○希望小売価格は参考価格です。車両本体価格、オプション価格は変更される場合があります。詳しくはAudi正規ディーラーへお問い合わせください。

発行／大阪府歯科医師協同組合　大阪市天王寺区堂ケ芝1丁目3番27号　TEL.06-6796-8602