No.20　2023.October

ODC Forward

伝統と革新 － 知る、見る、感じる

《ODC編集部おすすめの宿》
灯籠の灯り 歴史の香り 庭屋一如の奈良リゾート
『ふふ 奈良』

こぼれる光 文化のかほり 佳麗幽雅な京リゾート
『ふふ 京都』

《学術07》小児歯科専門医としてお伝えしたいこと
第3回「感染性心内膜炎の予防」

《日本舞踊の愉しみ方》
第3回「花街と日本舞踊」

《ODCタイムスリップ》大学時代のあの場所へ
第七回 ～福岡歯科大学編～

《Let's play GOLF! Vol.9》
朝イチショットのミスを克服編

《健康考》〝Structure Rules Function〟という考えを元に開発されたフェイシャルケア
「ヤムナフェイス」

《グルメガイド 第20回 天神橋》
日本酒好きには夢のようなお店
「丸力酒蔵」



大阪府歯科医師協同組合
Osaka Dentist Cooperative

主催：大阪府歯科医師協同組合・協賛：ODC LIVING

すでに20組の方がお申込みされています。お早めにお申し込みください!

セミナー開催日が近づいてまいりました!

“歯科医師”のためのハッピーリタイアメント法

10/29(日) 13:00~14:50

組合員 限定　参加費無料

場所：大阪府歯科医師会（別館 第6会議室）

定員：40名 ※お申込み多数の場合は先着順とさせて頂きます。

【個別相談会】15:00~16:30 詳しくはODC事務局まで

第1部 13:00~13:50「相続対策について」



税理士 柏原 翔とファイナンシャル・プランナー 水野 圭子が
対談形式で “イマドキ”の相続対策について分かりやすく解説します!

講師　税理士 柏原 翔　（柏原 翔税理士事務所 代表税理士 他）
FP　水野 圭子（株式会社K’sプランニング 代表取締役 他）

第2部 14:00~14:50「歯科医院の事業承継について」

事業承継の相談件数“300件”以上!
はじめから教えてくれれば良いのに!!
歯科医院の事業承継のツボとコツ!!



講師　事業承継士 渡邊 司
（ワールドインシュアランスエージェンシー（株） 執行役員 他）

ODC提携企業*による
「住宅相談会」も同時開催
（お申込み不要）

13:00~15:00 別館 第5会議室

*旭化成ホームズ・イムラ
近鉄不動産（近鉄不動産ニューイング）
セキスイハイム近畿・積水ハウス
積水ハウス不動産関西
大和ハウス工業・パナソニックホームズ
三井住友トラスト不動産・三井ホーム

申込み・お問い合わせ　大阪府歯科医師協同組合 06-6796-8602
〒543-0033 大阪市天王寺区堂ヶ芝1丁目3番27号

『ODC Forward VOL.20』 Contents

01	BMW
02	セミナーイベント「歯科医師のためのハッピーリタイアメント法」
03	帝国ホテル 大阪
04~08	おすすめの宿「ふふ 奈良」「ふふ 京都」
09	ライオンズ鴨川東
10~15	日本舞踊の愉しみ方 第3回「花街と日本舞踊」
16	レーベン清水五条
17~20	学術07 第3回「小児歯科専門医としてお伝えしたいこと」
21	ODC Forward 7月号プレゼント「当選者の声」
22~24	第17回 大阪府歯科医師国民健康保険組合
25	大阪府歯科技工士会
26	近畿歯科用品商協同組合
27・28	ボルボ
29~32	Let’s play GOLF! Vol.9「朝一ショットのミスを克服編」
33	ライジングレディース心斎橋ゴルフスタジオ
34	ACN
35	ワールドインシュアランスエージェンシー
36~38	健康考「ヤムナフェイス」
39	コンフォート
40	SIC
41・42	自分を守る、みんなを守る栄養療法 Vol.13
43~45	ソムリエ 藤原 桂がお伝えする「日本酒の魅力」最終回
46	旬の食材Vol.6「金目鯛」
47	コスモデザイン企画
48	歴史コラム「大坂有名人散歩 第2回 松平 忠明」
49	ダイワハウスの「分譲賃貸住宅」
50	大学時代のあの場所へ 第七回「福岡歯科大学編」
51・52	マクラーレン大阪／マクラーレン クオリファイド大阪
53	グルメガイド 第20回「丸力酒蔵」
54	萬栄
裏表紙	Audi



大阪府歯科医師協同組合 組合員の皆さまへ
提携特別優遇を実施しております。
必ずお問い合せ・店舗訪問時に「大阪府歯科医師協同組合 組合員」である旨をお知らせください。

New BMW 5 & i5
お問い合せ受付中

iX1



New iX1 xDrive30 xLine 5ドア 右ハンドル
New iX1 xDrive30 xLine 5ドア 右　6,980,000円
New iX1 xDrive30 M Sport 5ドア 右　6,980,000円

iX3



iX3 M Sport 5ドア 右ハンドル
iX3 M Sport 5ドア 右　9,220,000円

i4



i4 M50 4ドア 右ハンドル
i4 eDrive40 M Sport 4ドア 右　8,480,000円
i4 M50 4ドア 右　11,320,000円

iX



iX xDrive50 5ドア 右ハンドル
iX xDrive40 5ドア 右　10,980,000円
iX xDrive50 5ドア 右　13,980,000円
iX M60 5ドア 右　17,980,000円

i7



i7 xDrive60 Excellence 4ドア 右ハンドル
New i7 eDrive50 Excellence 4ドア 右　15,980,000円
New i7 eDrive50 M Sport 4ドア 右　15,980,000円
i7 xDrive60 Excellence 4ドア 右　17,480,000円
i7 xDrive60 M Sport 4ドア 右　17,480,000円
New i7 M70 xDrive 4ドア 右　21,980,000円

BMW正規ディーラー
Osaka BMW https://osaka.bmw.jp

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

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

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

BMW Premium Selection 吹田
〒564-0054 吹田市芳野町5-55
TEL.(06)4861-5515

BMW Premium Selection 姫里
〒555-0025 大阪市西淀川区姫里3-1-29
TEL.(06)6471-1300

BMW Premium Selection 城東鶴見
〒538-0054 大阪市鶴見区緑1-8-5
TEL.(06)6933-6600

BMW Premium Selection Osaka Bay
〒552-0022 大阪市港区海岸通1-5-38
TEL.(06)6574-2375

営業時間：10:00am~7:00pm　定休日：月曜日（祝日は営業、翌火曜日は振替休日）、年末年始、夏期
※BMW Premium Selection Osaka Bayのみ 定休日が火曜日および第2水曜日（祝日は営業、翌日は振替休日）、年末年始、夏期となります。

Osaka BMW Home Page　Osaka BMW Facebook

※記載内容は、2023年9月26日現在のものです。記載内容および車両本体価格等は、予告なく変更、終了する場合があります。※表示の価格は、車両本体価格（消費税込）です。※価格および装備の設定等は、在庫車両の生産時期等により異なる場合があります。また、価格帯には受注生産モデルも含みます。詳しくはBMW正規ディーラーま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ります。※車両充電時には、充電スタンドや充電ケーブル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。※プロダクトに関する詳細はwww.bmw.co.jp、またはBMW正規ディーラーにてご確認ください。

ODC編集部おすすめの宿

ふふ
FUFU
JAPAN

ふふ、それは世界のどこにもない
日本リゾートです

FUFU KYOTO
ふふ 京都

こぼれる光
文化のかほり
佳麗幽雅な京リゾート



image photo

FUFU NARA
ふふ 奈良

灯籠の灯り
歴史の香り
庭屋一如の奈良リゾート



image photo

「ふふ 奈良(P05・06)」「ふふ 京都(P07・08)」をご紹介いたします。

縁日会場 ～2024夢広場～



屋台コーナー



書き初めコーナー



縁日



ニューイヤー・大ビンゴ大会

ODC Forward
お正月宿泊プランのご案内

2024年のお正月を大切な人と帝国ホテル 大阪で

ご予約受付中

帝国ホテル 大阪で過ごす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です。カウントダウンコンサートで新年の幕開けをお祝いし、2024年1月1日(月・祝)～ 1月3日(水)にはシェフが提供する屋台や、射的などの出店が並ぶ縁日を開催いたします。さらには豪華な景品が当たるビンゴ大会など、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皆さまをお迎えいたします。ご予定に合わせてお選びいただけるようさまざまなプランをご用意しておりますので、詳しくはホテル公式ホームページのお正月宿泊プラン詳細をご覧ください。

2023 12/31(日) ～ 2024 1/4(木)



レギュラーフロア スーペリアツイン

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)

料金には宿泊料・朝食(元旦はおせち料理)・夕食・サービス料・消費税・宿泊税が含まれています。

	プラン	宿泊日	通常料金	優待料金
4泊5日	初茜	12/31～1/4	348,000円	330,000円
3泊4日	初日の出	12/31～1/3	291,000円	276,000円
2泊3日	初夢	12/31～1/2	228,000円	219,000円
2泊3日	初旅	1/1～1/3	162,000円	153,000円
2泊3日	初春	1/2～1/4	162,000円	153,000円
1泊2日	初霞	1/2～1/3	105,000円	99,000円

年越しそば・カウントダウンコンサート券・新春寄席券・縁日券が含まれています。
また、IMPERIAL JAZZサロンもご利用いただけます(初夢プランは除く)。

縁日券が含まれています。
また、IMPERIAL JAZZサロンもご利用いただけます。

「インペリアルフロア ラウンジ(23階)」のご案内

特別フロア「インペリアルフロア」および「スイート」のプランご購入者限定で、ソフトドリンクやアルコール類、各種スナックの他、帝国ホテルならではのプレートメニュー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。

プランの詳細はこちら

※画像は全てイメージです。

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員」である旨をお伝えください。

IMPERIAL HOTEL
帝国ホテル
大阪

ふふ 奈良 FUFU NARA

灯籠の灯り　歴史の香り　庭屋一如（ていおくいちにょ）の奈良リゾート



世界遺産の興福寺や東大寺、春日大社などが点在する奈良公園の一角に、ひっそりと佇むリゾートふふ奈良。世界的建築家・隈 研吾氏が手掛けた空間のコンセプトは、名勝地にあることを生かした「庭屋一如」。庭と建物の調和がとれた空間を指す言葉で、伝統的な日本の住まいの形が感じられます。

館内に入ると、かつてこの地で育ったクスノキを蘇らせた印象的なカウンターに出迎えられます。さらに奥へ進むと、石・木・土・水を使って自然が表現された中庭が窓の外に広がり、四季折々に移ろう景色が、非日常の空間を演出します。また、奈良産の蚊帳生地などの自然素材をふんだんに用い、文化や風情を視覚や空気感で味わえる施しが随所に散りばめられており、館内に居ながら奈良の歴史や伝統が感じられます



中庭



バトラーデスク

客室は全30室を有し、全てが70㎡以上という広々としたスイートルーム。家具、間取り、デザインが全て異なり、同じ部屋はひとつとしてありません。大きく枠取られた窓からは木々の緑や木洩れ日を感じることができ、さらにすべての客室には温泉露天風呂が用意されています。なお、部屋に備えられた和漢植物の入った袋を温泉に入れれば、薬発祥の地・奈良らしい香りが広がる「和漢の香りの湯」を愉しむことができます。

食事のひとときは、2020年5月に復元整備された庭園「瑜伽山（ゆうがやま）園地」をのんびり歩きながらレストラン「滴翠（てきすい）」へ。味わうのは、大和野菜や香辛植物、和ハーブなどを使った日本料理で、奈良が漢方とゆかりが深いことから発想を得たふふ奈良ならではの至極のコースを体験できます。なお夕食では、鉄板焼き料理を選ぶことも可能で、料理人が目の前で仕上げる迫力あるライブパフォーマンスを見ながら舌鼓を打つのもおすすめです。朝食には、大和野菜など地産食材を豊富に使ったおかずや、奈良の郷土料理である茶粥を取り入れ、朝から体が喜ぶ食事をとることができるほか、ランチ・カフェの利用も可能です。

滞在をより愉しめる館内スポットとしてご紹介したいのは、バーとスパ。陰影が強調された艶やかなあかりが灯る「BAR 蓮」では、スパイスの効いたオリジナルカクテルや、ウィスキー、ワインなど幅広いアイテムが取り揃えられ、艶やかな灯りと音楽の流れを感じながら奈良の夜に酔いしれる格別のひとときを過ごすことができます。

そして、フランスの高級スキンケアブランド〝シスレー〟による『Spa by sisley』では、〝禅の呼吸法〟を取り入れた、ふふ奈良オリジナルの施術を受けられます。施術前には、奈良の大地が育む薬湯に浸かって身体を芯から温めるなど、奈良らしさと効能をたっぷりと感じられる至極のひとときを、是非お過ごしください。

奈良の伝統と自然がもてなす静謐で贅沢な時間に身をゆだね、ゆっくりと古都奈良を感じる旅を過ごしてみてはいかがでしょうか。



客室露天風呂



夕食 日本料理の一例

夜は、BARやSpaで
五感で愉しむラグジュアリーなひとときを



BAR 蓮



Spa by sisley

『ふふ 奈良』のテーマカラー「墨・グレー」を取り入れ全室異なるデザインでつくられた客室



ふふラグジュアリープレミアムスイート



外観

FUFU NARA JAPAN

ご予約・お問い合わせ
TEL：0570-0117-22
Small Luxury Resort 総合予約センター（営業時間 10:00～20:00）

ふふ 奈良
〒630-8301 奈良県奈良市高畑町1184-1
https://www.fufunara.jp/

ふふ 京都 FUFU KYOTO

こぼれる光 文化のかほり 佳麗幽雅な京リゾート


エントランス

京都・南禅寺のほど近く、歴史と文化の薫り漂う美観地区にもある岡崎地区に、ふふ京都はあります。建設前からこの地に存在していた日本庭苑は、明治期に作られたもので、当時引き込んだ琵琶湖疏水が現在も流れています。隣には名勝「無鄰菴」、真向かいには「京都市動物園」と、京都観光にも便利なこの立地にありながら、京都のセンシュアスな美意識により完成した秘められた空間が、非日常へと誘います。

エントランスの石畳を一歩ずつ進むと目に入るのは、木目が美しい檜の扉。そっと開かれるその扉の先には、遊び心と上品さが絶妙に調和する新感覚の京風情を感じる独特な世界が広がります。しなやかで美しい華奢な格子からはやさしく光がこぼれ、桜と白檀をイメージしたふふ京都の香りにふわっと包まれるロビーの空間。館内の至るところに飾られた草花たちが優雅な時間の流れを演出し、「ふふ」のコンセプトである〝ときを味わう場所〟を感じることができます。また、ロビーの一角にはコンシェルジュデスクがあり、専任スタッフによるおもてなしが、旅行をより思い出深いものにしてくれます。


ロビー

客室は全40室。たとえば、琵琶湖疏水の流れや庭苑を表現したオリジナル柄や、縁起の良い吉祥紋様柄、絨毯のデザインの違いや家具の配置など、全てのお部屋が異なるデザインです。また、京都の嗜み心を愉しめるよう用意された「鉄瓶と茶釜」で丁寧に淹れる日本茶で、ほっと一息つくのもふふ京都の過ごし方の醍醐味です。



さらに、いずれの客室にも檜の香る湯舟が備わり、いつでもお好きな時間に湯浴みを愉しめます。京都市内で天然温泉風呂に浸かれる宿は珍しく、とっておきの京の湯浴みを優美な空間で愉しむ贅沢は格別の体験となるはずです。

夕暮れ時にぜひ訪れてほしいのは「離れ八重一重」です。どこか隠れ家的で密やかな佇まいの木造平屋造りの離れに、ほの暗くムードのある明かりが灯されたら、バータイムの始まり。日本庭苑を眺めながらお酒を愉しむひとときは特別です。また、日中は華道や茶道、プライベートヨガなど、京都の美意識の高さを継ぐ伝統のアクティビティの場として利用することができます。

夕食は、日本料理を供する「京野菜と炭火料理 庵都」でいただきます。月替わりのコースには、地産の食材をはじめ、その時々の旬の食材がふんだんに使われ、京都ならではの繊細さが表現されています。注目したいのは、手元に用意される備長炭で食材を炙る「炭遊び」の演出。五感を使って味わう日本料理は、ふふ京都ならではの個性ではないでしょうか。

さらに、朝食はふふ京都の名物料理「福重膳」も印象的です。お重を重ねることから、「福を重ねる」という縁起の良い意味が込められたオリジナルの料理で、京野菜の彩り豊かな小鉢が華やかに敷き詰められています。一緒に提供される「庵都汁」は、京都の甘口白味噌とふふ特製の出汁でアレンジされた味噌鍋で、こちらも是非おすすめしたい逸品です。

また、2023年4月よりお昼の営業を始められ、名物「福重膳」はもちろん、会席料理もいただけます。ランチだけでなく、記念日や会合など、様々なシーンでも利用してみたいと思います。

奥深い京都の魅力をふふ京都の滞在のひとときの中でひも解き、知らなかった京都に出会う素敵な旅を過ごしてみませんか。

京都の伝統を取り入れた、五感で味わう繊細なお料理


炭火料理


福重膳

客室にいながら、京都の文化や四季を感じられる


ふふラグジュアリープレミアムスイート


庭苑と離れ「八重一重」

ふふ FUFU KYOTO JAPAN
ご予約・お問い合わせ
TEL：0570-0117-22
Small Luxury Resort 総合予約センター（営業時間 10:00～20:00）
ふふ 京都
〒606-8437 京都府京都市左京区南禅寺草川町41
◎入口は北側（琵琶湖疏水側）にございます。
https://www.fufukyoto.jp/



清元『うぐいす』＜さと葉 ふみ苑＞（写真提供：上七軒歌舞会）

日本舞踊の愉しみ方

花柳 双子（はなやぎ そうこ）

第3回

花街（かがい）と日本舞踊

前回は、私の舞踊の歩みから日本舞踊を知っていただきました。今回は、日本舞踊と縁の深い京の花街を覗いていただこうと思います。

京の五花街

現在、京都には「祇園甲部（ぎおんこうぶ）」「宮川町（みやがわちょう）」「先斗町（ぽんとちょう）」「祇園東（ぎおんひがし）」「上七軒（かみしちけん）」の五つの花街があり、これを総称して『五花街（ごかがい）』と呼んでいます。また、それぞれの花街によって踊りの流派が異なります。「祇園甲部」は、前回お話しした『京舞』になります。五花街の場所やそれぞれの花街の説明は、14ページの「京花街へおこしやす」をご覧ください。

私は、29歳より「上七軒」の舞踊指導に入り、現在、芸舞妓さんのお稽古をしています。

- 先斗町 尾上流
- 宮川町 若柳流
- 祇園甲部 井上流
- 上七軒 花柳流
- 祇園東 藤間流



夏のご挨拶にご贔屓様へお配りする名前入りの「京丸うちわ」



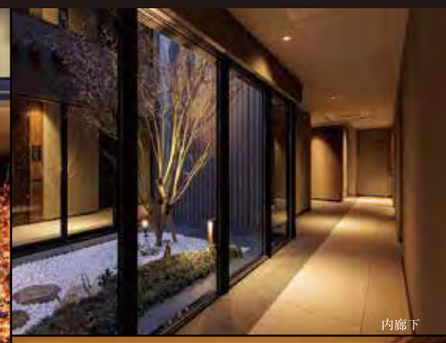
千社札（せんじゃふだ）と呼ばれるお客様への名刺代わりになる「花名刺」

LIONS MANSION

ライオンズ鴨川東



外観エントランス



内廊下



エントランスホール

棟内モデルルーム見学会開催中〈完全予約制〉

全住戸ZEH Oriented※1

東山の大文字を望む屋上テラス

●共用部分の使用方法等は管理規約によります。

外光を取り込むガラス張りの内廊下設計

京阪鴨東線「出町柳」駅 徒歩5分（350m）





K type 3LDK

専有面積／93.64㎡
バルコニー面積／16.83㎡

- 約17.5畳のリビング・ダイニング。洋室(2)を開けば約23.9畳の広々空間
- すべての居室を約6.0畳以上の広さとし、開放感のあるバルコニー側に設置
- バルコニーより西賀茂の船山舟形を望める最上階南西角住戸

西賀茂の船山舟形を望む

現地5階502号室のバルコニーより北西方面を望む。（2023年4月撮影）

採光 通風 床暖房範囲

お問い合わせは「ライオンズマンション総合ご案内センター」へ

0120-117406

営業時間／10:00AM～6:00PM
定休日／火曜・水曜・第2木曜（祝日を除く）
携帯電話からもご利用いただけます。一部IP電話からはご利用になれません。ご利用になれないお客さまは［075-754-0150］へご連絡ください。

インターネットで物件公式ホームページへ

ライオンズ鴨川東 検索

〈売主〉 DAIKYO 大京

対応端末で読み取っていただくと、物件公式ホームページにアクセスいただけます。

※1.一次エネルギー消費量削減率20%以上（ZEH Oriented）を全住戸にて達成しています。●掲載の写真は全て、2023年4月に撮影したものです。●西賀茂の船山舟形などの眺望は、季節や天候により見えない場合があります。●周辺環境・眺望は将来変わる場合があります。●距離表示については「ライオンズ鴨川東」の現地からの地図上の概測距離を、徒歩分数表示については80mを1分として算出（端数切り上げ）したものです。●掲載の地図は略図のため、省略されている道路等があります。●図面と現況が異なる場合は、現況を優先します。●方位記号は若干誤差があります。正確な方位については設計図書でご確認ください。●表示内容は、2023年9月の調査時点のものです。

京都最古の花街「上七軒」

上七軒は、北野天満宮の東参道に広がるお茶屋街で、室町時代、北野天満宮の参拝客の休憩所として七つの茶屋（七軒茶屋）ができたことに始まります。そして安土桃山時代、その七軒茶屋で、名物の御手洗団子を太閤秀吉に献上したところ、いたく気に入られたそうで、御手洗団子を商うことの特権と、山城一円の法会茶屋株を公許したのが、日本のお茶屋の始まりであると伝えられています。二月には「梅花祭」、春には「北野をどり」、夏は「ビアガーデン」、秋には「寿会」と色々な催し物が行われています。



歌舞練場の玄関を抜けると、お庭が広がります。



上七軒の「検番」



始業式では、芸舞妓全員で素囃子（すばやし・邦楽演奏）を披露。

舞妓さんと芸妓さん

毎年春になると、「仕込みさん」が入ってきます。舞妓さんになるためには「仕込みさん」と言う期間があり、半年から一年をかけて、舞やお囃子、お茶のお稽古、行儀作法、花街言葉など、舞妓さんになるための準備をしていきます。それらを学んだ後、「お見習いさん」を経て、晴れて舞妓さんデビューとなり、それを「お見世出し」と言います。そして、20歳を過ぎると「襟替え」をして、芸妓さんになります。舞妓さん達は、芸妓さんの姿に憧れ、日々精進しています。

舞妓の拵え
＜ふみ苑＞



芸妓の拵え
＜勝貴＞





真剣にお稽古を見つめる仕込みさん



一振り一振り、確認しながら直していきます。

舞妓さんと日本舞踊

私は週に一度、検番（芸舞妓さん達のお稽古場）に伺い、踊りのお稽古をつけています。仕込みさんとして入った時から、舞は特に時間をかけてお稽古します。花街によってお稽古期間やお稽古の仕方が違うので、ここでは上七軒のことをお話しさせていただきます。

仕込みさんのお稽古は、お姉さん方のお稽古を見る事と、そのお手伝いをする事からスタートです。最近の子はカセットテープのかけ方が分からないので、ケースごとむりやりデッキに入れようとした時は、さすがに笑いました。最初のお稽古は、ご挨拶の仕方、歩き方、お扇子の開き方など、基本的な所作事から始めます。そして半年から十ヶ月くらいで、まずは必要な四曲（祇園小唄・京の四季・重ね扇・寿）をマスターし、踊りのお試験に臨みます。合格しなければ、次のステップ（お見習いさん）へは行けません。それくらい、舞妓さん達にとって舞は大きなものであり、常からのお稽古を大切にしています。

舞妓さんの一日

普段の舞妓さんは、午前中に検番でお稽古に励みます。舞・お囃子・笛・長唄・常磐津・小唄、お茶などのお稽古があり、一ヶ月のカレンダーはお稽古で埋まります。午後はご挨拶まわりやお座敷の準備など、プライベートの時間は無いようですが、時間が空くと本を読んだり、お稽古のおさらいをしているようです。十代の遊びたい盛りの年頃、自由に遊ぶことはできませんが、舞妓さんだからこそ経験できることもたくさんあります。歌舞伎を見たことのない子が、初めて顔見世の総見（歌舞伎を花街の芸舞妓さんが揃って観劇する恒例行事）に行き、歌舞伎に興味を持ったり、他ジャンルの芸術・文化に触れることで視野が広がり、自身の表現力や創造力が豊かになります。

私が自分の表現力の乏しさで悩んでいた時、歌舞伎役者の片岡秀太郎さんから、できる経験は若い間にできるだけしなさい、と言われました。そのお言葉の意味が今になってよく分かります。お稽古に行くと、彼女達が日々の出来事を話してくれるのですが、「お客様に歌舞伎に連れていただきました。」「宝塚を初めて見せてもらい感動しました。」と嬉しそうに話す姿を見ることがあります。色んな形でお客様に成長させてもらっているのだな、お稽古は場だけではないなと思います。

みなさんは、舞妓さんと芸妓さんの違いをご存知ですか？ここで、簡単に舞妓さんと芸妓さんの違いをご紹介します。

舞妓さんは「だらりの帯」という長い帯を締め、「おこぼ」という10センチほどの高さのある丸い下駄を履いているのが大きな特徴です。また、地毛を結い上げた髪型に、季節ごとに変わる簪や飾りを付けているので、京都の花街を歩いていたら、一目で「舞妓さん」だとわかります。さらには、簪や髪の結い方で、舞妓さんをどのくらいしているのかも分かります。

一方、芸妓さんは「お太鼓」という帯の締め方で、着物も舞妓さんよりぐっと落ち着いた感じになり、髪も地毛ではなくかつらをかぶります。昨日まで舞妓さんだった子が芸妓さんになると、急に大人びたお姉さんに見えるのが毎回本当にびっくりします。

舞妓さんになると、お座敷で踊るものや公演に向けてのお稽古、そして、おさらいをしたり新しいものを覚えたりと、みな必死でお稽古します。踊りの「お」の字も分からなかった子たちが、一年後には大きな舞台で堂々と踊っているわけですから、日々のお稽古と環境の大切さを実感します。そしてもう一つは、お座敷でお客様の前で舞を披露する経験が、非常に大きく彼女達を成長させます。緊張したり、失敗したり、お褒め頂いたり、そのすべてが糧になります。お座敷によっては、舞はせずお座敷遊びだけの場合もありますが、私としては舞を見て、お客様に彼女達の成長のお手伝いをして頂けたらと切に願います。

新米舞妓さんも一年で大きく変わります。仕込みさんが入ってくると、今度は教える立場にもなるからです。仕込みさんのお稽古を見て、次のお稽古までにおさらいをしてくれたりもします。自分が教わってきた事を下の子に教えることで気付く事もあり、良い相乗効果になります。そんな彼女達を眺めながら、一人一人の成長を微笑ましく見ています。

芸舞妓さんになるまでの流れ



「北野をどり」と「寿会」

上七軒では年2回、春と秋に上七軒歌舞練場で大きな公演があります。春の「北野をどり」は約2週間、秋の「寿会」は約1週間の公演で、芸舞妓さんが一同に歌舞練場の舞台に立ち、それは華やかなものです。

特に春の「北野をどり」のフィナーレを見ると、春が来たなぁと毎年踊りで春を感じています。踊りで四季を感じられるのも、日本ならではの文化で素敵だと思いませんか？

「北野をどり」フィナーレの
『上七軒夜曲』



「寿会」大和楽『花だより』
＜尚絹・尚可寿・勝彩＞



「寿会」長唄『五色の糸』
＜梅志づ・梅はる＞



（写真提供：上七軒歌舞会）

私と花街

上七軒とのご縁を頂くまでは、花街という世界に詳しくもなく、一観客として花街公演を見ていました。上七軒のお師匠さんのお手伝いをさせていただくようになり、舞踊界とは違う雰囲気に不安と緊張を覚えながらもワクワクした記憶があります。その頃は、芸達者なお姉さんが多数いらっしゃり、私がお勉強させてもらったと思っています。今では舞妓さんの振り付けもさせていただくようになり、毎回頭を悩ませながら作っています。振付けにおいて一番大切にしている事は、彼女達が最高に輝く振付けであることです。舞踊家であれば細かく表現するところを舞妓さんの場合は振りを少なくし、舞を際立たせるより、舞手を際立たせる事を意識しています。これは、花街に携わり、アドバイスを頂いたり経験して分かった事でした。初めて自分の振り付けした作品が上演された時は感慨深かったです。

花街のお師匠さんとしてご縁を頂いたことは、舞踊家人生においてとても大きなものでした。ご縁を下さった先生から、「花街で教えることは舞踊家にとって大変貴重な経験であり、そこから舞踊家としての学びを深めなさい。」と言われました。この機会は、神様が与えてくれた宝物だと思っています。今でも毎回のお稽古は緊張しますし、悩む事も多いですが、知れば知るほど魅力的な世界です。芸舞妓さんから学ぶことも多く、共に成長していきたいと思います。

上七軒では、十一月十三日より十八日まで、上七軒歌舞練場に於きまして「寿会」が開催されます。芸舞妓さんの日頃のお稽古の成果をお客様にご覧頂く公演です。北野天満宮の御土居（おどい）の紅葉も色づく頃ですので、是非、京都の秋を感じにお運び下されば幸いです。

（ご案内は15ページ）



Profile

花柳 双子（はなやぎ そうこ）

京都に生まれる。母・二代目 花柳双に師事。4歳で初舞台。平成10年、母の名を継ぎ、二代目花柳 双子を襲名。大阪芸術大学音楽学科卒業。自身のリサイタルを催す他、東京、関西の舞踊会、歌舞伎公演などに出演。また、テレビ、映画などの振り付け、所作指導多数。京都最古の花街である上七軒（かみしちけん）の舞踊の指導にもあたっている。コロナ禍を機に令和2年、流派の垣根を越え、京都の舞踊家4人のユニット『京躍花（きょうようか）』を結成。昨年、先斗町歌舞練場にて初の自主公演を果たす。

京花街へおこしやす



北野天満宮の東門前「七軒茶屋」を豊臣公の休憩所に充て、名物の御手洗団子を豊臣公に献じたところ、いたく賞味に預り、その褒美として七軒茶屋に 御手洗団子を商うことの特権と、山城一円の法会茶屋株を公許したのが、我国に於けるお茶屋の始まりであると伝えられています。



京都最古の花街
上七軒

文安元年(1444年)、北野社殿（現在の北野天満宮）が一部焼失し、時の将軍、十代足利義稙は社殿の造営を行いました。その際、社殿御修築の残材をもって、東門前の松原に七軒の茶店を建て、参詣諸人の休憩所としたため「七軒茶屋」と称したのが「上七軒花街」の由来です。繁華街にある他の花街とは違う落ち着いた雰囲気が漂います。春は「北野をどり」、秋には「寿会」が開催されます。



眺望絶佳の三条橋畔、国内外の旅人を魅了する
先斗町

「先斗町」と名づけられた由来は、一説によると織田信長時代ポルトガルの教会がこの辺りにあり、ポルトガル語のポンタ（先端）・ポンテ（橋）によるとも言われています。正徳2年（1712）、この地に生洲株が許され、更に茶屋株・旅籠屋株が許可、茶立女が置かれるようになり幾多の変遷の後、今日に至っています。春は「鴨川をどり」、秋には「水明会」が開催されます。



京都を代表する繁華街に位置する
祇園東

東山の麓、「祇園東」の沿革は昔清和天皇の御代に疫病が流行したため、祇園社参詣の方の休憩所茶店が西門（東大路）南門（下河原）のあたりに出来て、大津、奈良へ行きかう人達の憩の場となり、「茶立女」「茶汲女」も茶菓だけでなく酒肴・管絃を以て興を添える、これが祇園の地における茶屋の始まりです。夏は「ゆかた会」、秋には「祇園をどり」が開催されます。



京都で最も大きな花街
祇園甲部

江戸時代初め、祇園社（現在の八坂神社）の西門前から鴨川の四条河原にかけて、祇園社にお参りする人に湯茶を提供する茶店が登場してきたのが祇園町の始まりと言われています。明治14年（1881）、祇園町が2つに区分され、新しく「祇園甲部」として京都でもっとも大きな花街が誕生しました。春は「都をどり」、秋には「温習会」が開催されます。



歌舞伎などの芸能と深くかかわりながら発展した
宮川町

天正3年（1575年）出雲の阿国が織田信長の許しを受け、北野で歌舞伎を興行し、その後阿国の娘 二代目阿国が今の宮川町地域で興行を行ったのが最初で、その後幾多の移り変わりを経て今日に至っています。春は「京おどり」を始め「みずゑ会」「ゆかた会」が開催されます。





2023年10月中旬販売開始予定！モデルルーム公開中〈ご予約制〉

来場予約受付開始

※1.「約8年ぶり」とは東山区内で供給された新築分譲マンション（投資用ワンルームを除く）が8年ぶりであることを表しています。(2023年6月時点　MRC調べ)※掲載の環境写真は2023年5月に撮影したものにCG加工したもので、実際とは異なります。光の柱は、現地の位置を表現したもので建物の規模や高さを示すものではありません。※掲載の距離は現地からの概算距離です。※徒歩分数は1分を80mで算出し、端数を切り上げたものです。

グループ会社「レーベンコミュニティ」が家賃を保証する

家賃保証システム【サブリース】※1



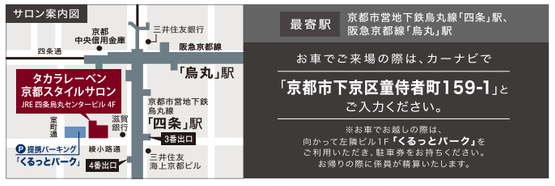
※定期的な家賃の見直しがあります。※諸条件は第32条の規定により減額されることがあります。

管理会社がマンションオーナー様から物件を借り上げ、入居者様に貸し出すシステム。万一借り手が見つからなくても毎月一定の家賃を受け取れます。

85％を保証！ 一般募集賃料の

例えば将来的に…海外出張／地方に転勤／実家に帰る → 家賃保証システムがあれば = 資産 だから安心

サロン案内図



最寄駅　京都市営地下鉄烏丸線「四条」駅、阪急京都線「烏丸」駅

お車でご来場の際は、カーナビで

「京都市下京区童侍者町159-1」とご入力ください。

※お車でお越しの際は、向かって左隣ビル1F「くるっとパーク」をご利用いただき、駐車券をお持ちください。お帰りの際に係員が精算いたします。

※1 保証主体：株式会社レーベンコミュニティ運営・査定、一般募集賃料の85%を保証いたします。入居者の募集期間として、60日の猶予をいただきます。契約期間：2年3か月、以後2年毎更新。保証内容：賃貸住戸を借上げし、入居者の募集・契約・賃料徴収、クレーム対応、契約更新、退去確認までの賃貸管理業務をオーナー様に代わって行うサービスです。なお、建物の附属施設（駐車場・自転車置場等）のオプションはいたしておりません。入居者が使用する場合は、管理規約の定めに従って対応します。定期借家契約の場合は、契約できません。詳しくは係員にご確認ください。



■物件共通概要●物件名／レーベン清水五条●所在地／京都府京都市東山区五条通建仁町西入五条橋東二丁目1番1、1番2 他●交通／京阪本線「清水五条」駅徒歩2分（出入口4）、京都市営地下鉄烏丸線「五条」駅徒歩13分（出入口1）●用途地域／商業地域●敷地面積／1143.86㎡●構造・規模／鉄筋コンクリート造 地上7階建て●総戸数／64戸（他、管理事務室1戸）●駐車場／3台［平置3台（内、来客用（福祉対応）1台）、サービス用1台］※月額使用料：未定●駐輪場／128台（2段ラック式：115台、平置：3人乗り対応13台）※月額使用料未定●バイク置場／4台※月額使用料未定●建物竣工予定／2024年12月中旬●引渡可能年月／2025年1月下旬●施工会社／株式会社メルディアDC●分譲後の権利形態／敷地：専有面積割合による所有権の共有 建物：専有部分は区分所有権、共用部分は専有面積割合による所有権の共有●管理形態／区分所有者全員で管理組合結成後、管理会社に委託（通勤）●建築確認番号／第ERI-23000888号（2023年3月17日）●売主／株式会社タカラレーベン●販売代理／グランザ株式会社●管理会社／株式会社レーベンコミュニティ■予告物件概要●予定販売戸数／未定●予定販売価格／未定●予定最多価格帯／未定●間取り／1LDK〜3LDK●住居専有面積／38.10㎡〜115.58㎡●バルコニー面積／3.91㎡〜15.86㎡●ルーフバルコニー面積／15.75㎡・25.13㎡※月額使用料未定●専用庭面積／2.60㎡〜10.58㎡※月額使用料未定●テラス面積／3.91㎡〜9.88㎡※月額使用料未定●管理費（月額）／未定●修繕積立金（月額）／未定●管理組合設立準備金（引渡時一括）／未定●修繕積立基金（引渡時一括）／未定●販売開始予定時期／2023年10月中旬 ※全ての予定販売住戸を一括して販売するか数期に分けて販売するか確定しておりません。本概要は今後の予定販売住戸全体（64戸）を対象として記載しております。販売戸数、販売価格等の数値は本広告時にお知らせ致します。※上記の内容は2023年9月28日（木）時点の内容です。

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。

0120-017-771　営業時間 9:00〜18:00

https://www.leben-style.jp/teikei/　E-mail teikei@leben-style.jp

▶詳細はこちらから　レーベン 提携　検索

〈売主〉
Takara Leben
株式会社タカラレーベン
国土交通大臣（2）第9193号　（一社）不動産協会会員
（一社）全国住宅産業協会会員　（公社）首都圏不動産公正取引協議会加盟
〒100-0005 東京都千代田区丸の内1-8-2

〈販売代理〉
GRANZA グランザ株式会社
グランザ株式会社　宅地建物取引業免許／京都府知事登録（2）第13686号
（公社）京都府宅地建物取引業協会会員（公社）全国宅地建物取引業保証協会会員
〒604-8151 京都市中京区蛸薬師通烏丸西入橋弁慶町234番地



学術
Academic
07

第3回

感染性心内膜炎の予防

小児歯科専門医としてお伝えしたいこと

私の勤務する大阪大学歯学部附属病院の近くには、大阪大学医学部附属病院や国立循環器病研究センターがあります。これらの機関には、先天性心疾患を有する子どもたちが受診しており、担当医から歯科治療を依頼される機会が多くあります。一般的に、新生児100人に1人が心疾患を有するとされていますので、日常臨床で心疾患を有する患者さんに遭遇する機会が比較的多いのではないかと思います。私自身、「口腔細菌によって引き起こされる感染性心内膜炎に関する基礎的・臨床的研究」というテーマに25年ほど携わってきました。

そこで今回は、歯科領域で知っておくべき感染性心内膜炎の知識について触れさせていただきます。



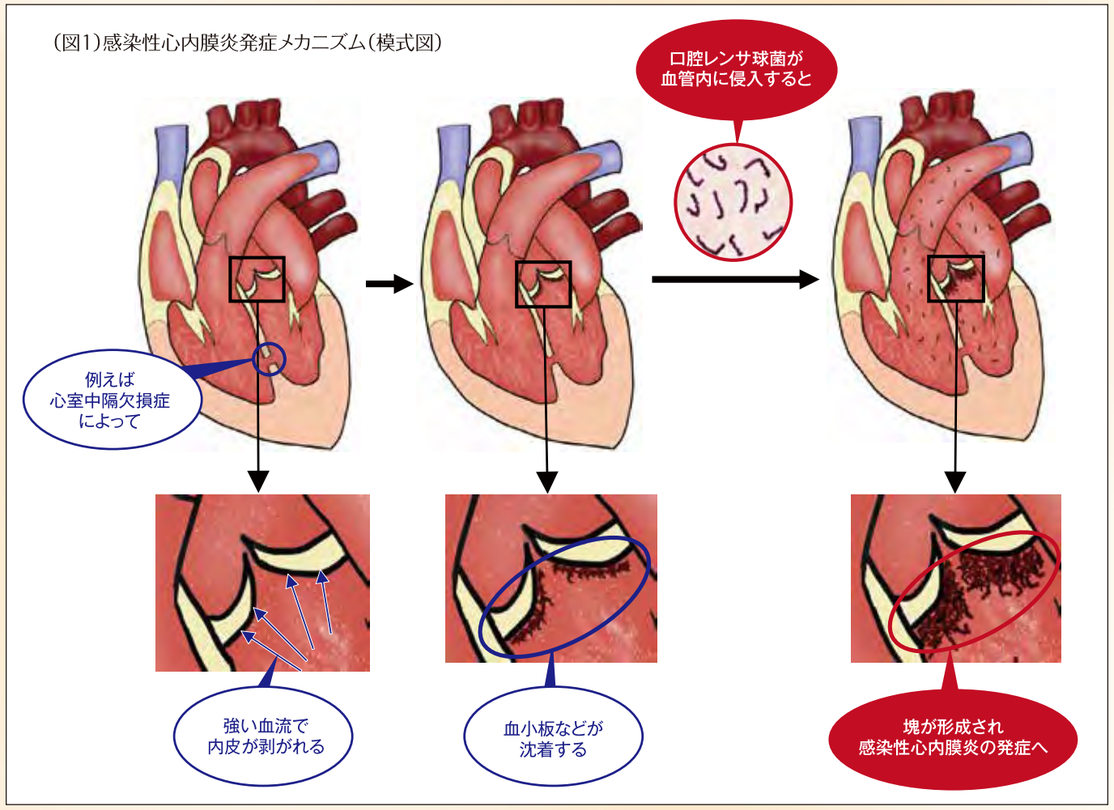
image photo

感染性心内膜炎とは

感染性心内膜炎は、心臓の弁膜や心内膜に細菌や血小板などが塊を形成して生じる疾患です。(図1)に、感染性心内膜炎の発症メカニズムの模式図を示します。まず、先天性心疾患などが原因になって不規則な血流が生じ、強く圧力がかかる箇所の弁膜や心内膜の内皮が剥がれてしまい、血小板などの塊が形成されます。歯科治療などで出血が生じた際には、口腔レンサ球菌が血管内に侵入し、その塊に加わってしまうことがあります。健康な人であれば、たとえ血管内に菌が侵入しても免疫の働きですぐに排除されるので心配ありません。ただ、塊が形成されている場合には、そこに菌が引っ掛かって増殖してしまいます。この塊が大きくなってくると様々な症状が生じてくるのですが、その1つが発熱などのいわゆる感染症状で、微熱がだらだらと長期間続くようなイメージです。その他には、塊が剥がれて血管の中を移動して詰まらせしてしまうことで、各種臓器の梗塞状態を引き起こすことがあります。また、塊のせいで心臓弁がうまく働かなくなることで、心不全につながったりします。

感染性心内膜炎の治療としては、塊の中の菌を除去することが重要になります。しかし、塊の中に存在する菌は、いわばバイオフィルムの中にある菌のようなもので除去が大変難しく、高濃度の抗菌薬を長期間投与して対応することが多いようです。それでもうまくいかない時には、塊を作ってしまった心臓弁を新たな人工的なものに付け替える手術を受けることになります。感染性心内膜炎は、適切に対応しないと死に至る疾患ですので、引き起こしやすい心臓病を持っている人に出血を伴う歯科治療を行う際には注意が必要です。

(図1)感染性心内膜炎発症メカニズム(模式図)



歯科治療における注意点

近年の日本の出生数が平均的に年間１００万人として概算してみると、毎年1万人ほどの先天性心疾患を有する子どもが誕生していることになります。そのような人たちが歯科治療を希望して来院されることは、日常的によくあるのではないかと思います。その際には、感染性心内膜炎発症のリスクを考え、その度に専門家に紹介されている先生もおられるかと思います。ただ、先天性心疾患を有している人が、一律に発症リスクが高いということでもありません。また、基本的には、出血を伴わない処置を受けなければ、感染性心内膜炎の発症に至ることは考えにくいです。これらのことから、感染性心内膜炎をよく理解していただき、自院で対応できる症例を見極めて受け入れていただければと思います。

感染性心内膜炎は、主に2つの条件が満たされると発症のリスクが上がります。まず1つ目は、前述のように、口腔レンサ球菌が血管内に侵入することです。【表1】に示すような観血的な歯科処置を行うと、出血部位から菌が侵入することになります。逆を言えば、非観血的な歯科処置では、菌の血管内への侵入は考えにくいということになります。2つ目は、内皮傷害を生じる基礎となる心臓病を有しているということです。しかし、全ての心疾患で内皮傷害を生じるということでもありません。心臓の専門の先生にお尋ねになると、患者さんの有する心臓病における感染性心内膜炎の発症リスクについて教えていただけることと思います。

【表1】各種歯科処置と菌の血管内への侵入リスク

高リスク	低リスク
●抜歯などの出血を伴う口腔外科処置 ●歯周外科手術 ●インプラント処置 ●スケーリング ●感染根管処置	●抜髄　●充填や修復　●矯正処置 ●非感染部位からの局所麻酔 ●エックス線撮影 ●口唇や口腔粘膜の外科処置

日本におけるガイドライン

感染性心内膜炎の予防と治療に関するガイドラインは、古くはアメリカ心臓協会が１９５５年に発出して以来、その後のエビデンスに基づいて改定されて現在に至っています。一方で、日本においては、２００３年になって初めて日本循環器学会による「感染性心内膜炎の予防と治療に関するガイドライン」が発出されました。その後、２００８年の改定を経て、最新版は２０１７年改定版になります。私自身、２０１７年改定版で作成班員として指名され、歯科領域の記述に携わらせていただきました。

ガイドライン作成班員は、私以外は医科領域の先生方で構成されており、まず要望があったのが「う蝕と歯周疾患の成り立ちと、歯と歯周組織の解剖学的な情報を加えてほしい」とのことでした。そこで、解剖学的な用語を示しながら、う蝕と歯周疾患の発症メカニズムを明確に記述しました。歯科関係者からは、【表2】に示す処方に関して、「何故アモキシシリンを選択するか」ということや、「何故2度に多量の服用が必要なのか」などという疑問をよく耳にしていましたので、その点についても詳しく解説しました。また、小児歯科領域でよく質問される重要な点も記載しました【表3】。

【表3】小児歯科領域に関する記述

歯根吸収している乳歯の抜歯の侵襲性は低い

乳歯脱落時の出血で菌血症が考慮されることはない

【表2】感染性心内膜炎予防のための術前投与（成人、経口投与：処置1時間前）

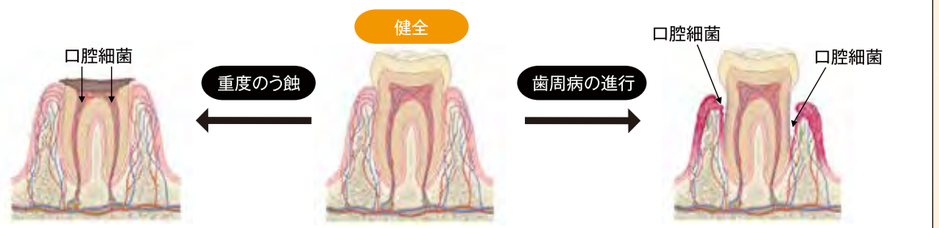
βラクタム系抗菌薬アレルギーなし	βラクタム系抗菌薬アレルギーあり
●アモキシシリン ２ｇ（単回） ※小児50mg／体重1kg（最大2g）	●クリンダマイシン 600mg（単回） ※小児20mg／体重1kg（最大600mg）
	●アジスロマイシン 500mg（単回） ※小児15mg／体重 1kg（最大500mg）
	●クラリスロマイシン 400mg（単回） ※小児 15mg／体重 1kg（最大400mg）

出血すると菌が血管内に侵入する

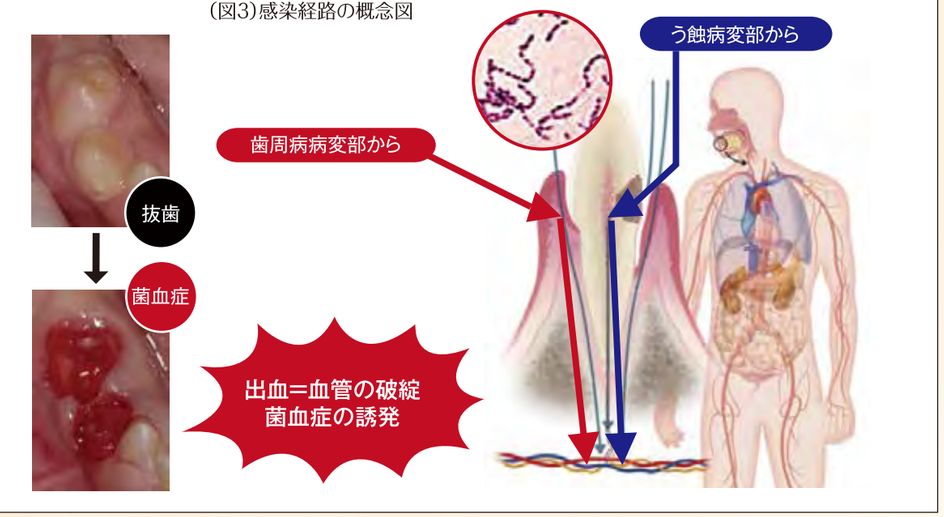
抜歯などの出血を伴う処置が行われると、口腔レンサ球菌が血管内に侵入してしまうことはイメージしやすいかと思います。一方で、歯髄腔にまで及ぶう蝕が放置されていれば、そこに存在する毛細血管を通じて、微量ですが持続的に菌が血管内を巡ることになります。また、歯周疾患が進行すると、歯周ポケット内部に潰瘍面が形成され毛細血管が露出します。「軽く触っただけで出血する箇所」というように表現すると、より具体的で分かりやすいかもしれません（図2）。

このように重度のう蝕や歯周疾患を放置していると、口腔レンサ球菌が血管内に入ってしまう状況であることも理解してもらう必要があります（図3）。出血というと「血にとってみれば、血管から出る」ことですが、「菌にとってみれば、血管内に入る」ことであるという発想を啓発していくことが重要ではないかと考えています。

（図2）重度のう蝕や歯周疾患で生じる口腔細菌の血管内への侵入（模式図）



（図3）感染経路の概念図



著者
プロフィール
仲野 和彦



＜略歴＞
◎1996年　大阪大学歯学部卒業
◎2002年　大阪大学博士（歯学）
◎2014年　大阪大学大学院歯学研究科小児歯科学教授（～現在）
◎2014年　大阪大学歯学部附属病院小児歯科科長（～現在）
◎2018年　大阪大学大学院歯学研究科副研究科長（～現在）

＜役職＞
◎日本小児歯科学会常務理事（国際渉外委員長）
◎日本小児歯科学会近畿地方会会長（常任幹事）
◎日本小児歯科学会専門医指導医
◎日本循環器学会「感染性心内膜炎の予防と治療に関するガイドライン（2017年改訂版）」班員

Information
［ODC編集部］

私たちは、
健康のプロです。
だから・・・
［第17回］



自分の血管年齢は？
血管は若返る!?

見た目の若さと血管

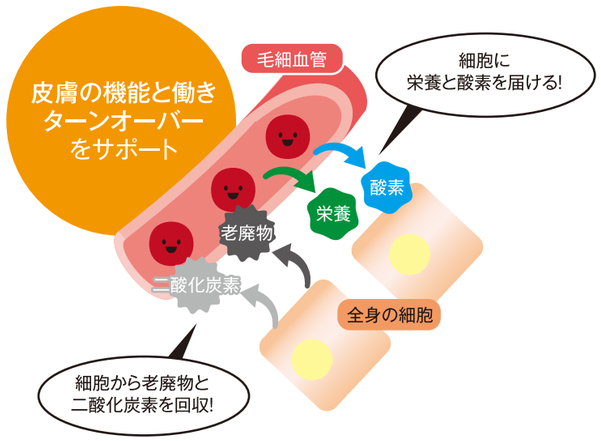
～ ご存知ですか?顔の老化は「血管の老化」から始まります ～

愛媛大学医学部附属病院 抗加齢・予防医療センターでは、受診者データを用いた「血管年齢」が「実年齢」より高い人の特徴を示す簡単な指標を開発しています。例えば、「見た目年齢」という指標があり「老けて見える人は血管年齢も高い」可能性があることがわかりました。



■ 人は血管と共に老いる

全身の血管のおよそ99%が毛細血管です。動脈と静脈の間をつなぎ、末梢へ酸素や栄養分を送り、老廃物や二酸化炭素を回収します。毛細血管は皮下に隙間なく張り巡らされ、**皮膚の機能と働き、そしてターンオーバー**をサポートしています。血管年齢が若いと毛細血管もしなやかに広がるために血流が良くなり血液も皮膚の隅々まで行きわたり、結果、肌のコンディションも良くなるのです。しかし毛細血管は加齢とともに減少していくことがわかっています。20代をピークに40代から徐々に減少し始め、60代になると20代の60%くらいに減少してしまいます。加齢や生活習慣などにより、毛細血管が傷んで機能しなくなり“ゴースト血管”になってしまうのです。



＜ 毛細血管の働き ＞

「ODC Forward 7月号プレゼント」

当選者様からご感想をいただきました。

本機関誌の令和5年7月号（No.19）懸賞企画で、阪神甲子園球場でのプロ野球観戦チケットをご当選された組合員より試合観戦のご感想をいただきました。観戦日は、阪神タイガースの18年ぶり6度目となるセ・リーグ優勝を果たした日。甲子園の熱気観戦日を迎えるまでの複雑な心境をご紹介!

機関誌 令和5年7月号
懸賞企画

9月14日(木)

阪神甲子園球場
「阪神タイガース VS 読売ジャイアンツ」
グリーンシートペア観戦チケット

<抽選で1名様>
当選賞品!

5

阪神甲子園球場
阪神タイガースVS読売ジャイアンツ
ペア観戦チケット（グリーンシート）



［抽選で1名様］

※9月14日(木)試合開始18時

当選者様の声



阪神タイガースの優勝おめでとう。
当日試合の入場券当選ありがとうございました！
実際に球場で試合を観るのは久しぶりでしたが、
優勝決定試合ともなると、
異様なほど阪神タイガース一色のすごい熱気！
それを直接感じることができて、一生分の思い出をいただきました。
当日のチケットは入手困難との情報もあり、
インターネットで調べてみると1枚〇〇万円とか！びっくりです。
当選当初は、「巨人戦のチケットでラッキー」くらいの気持ちだったのが、
そのうち阪神が絶好調で優勝争いのいい時期になるにつれ「楽しみ」に。
最後はまさかまさかの「優勝試合日」へと、
当選プレゼントがアレよアレよとプレミアチケットになりました！
機関誌の懸賞は、いつも“いいもん”があるので毎回必ず応募していました。
“幸運は準備のできている人がつかめる”と信じて
次も応募します。
本当はあんまり言い
ふらしたくないのですが・・・。



今回（10月号）も皆様からのご応募をお待ちしています!

※応募期間は10/16（月）～11/6（月）です。

ご存知
でしたか?

機関誌「ODC Forward」では、懸賞企画を実施しています。

※応募期限あり

応募用紙は機関誌に同封しています。

応募欄のご希望賞品にチェックを入れ、必要事項をご記入の上
ファックスにてお送りください。

ODCホームページからもご応募いただけます!

※事前にホームページの会員登録が必要です。
※会員登録の方法は機関誌「No.18／P.02」「No.17／P.02」をご参照ください。

大阪府歯科医師協同組合　検索　二次元バーコードはこちら

令和5年度

「健康診断」「人間ドック」「B型肝炎予防接種（含肝機能検査）」について

健康診断、人間ドックの受診には組合への申込みが必要です。
所定の申込書（ホームページよりダウンロード可）に必要事項を記載して、
大阪府歯科医師国保組合まで、FAX（06-6772-3450）か、郵送してください。

※健康診断・人間ドック・特定健診の重複受診はできません。

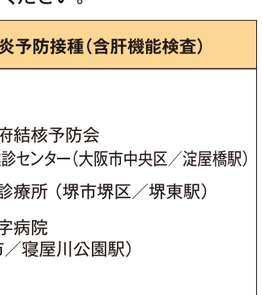
詳細につきましては、組合ホームページに掲載されている事業案内をご覧ください。

	健康診断* <18歳~74歳までの方>	人間ドック	B型肝炎予防接種（含肝機能検査）
実施場所	（一財）大阪府結核予防会 ◆大阪総合健診センター（大阪市中央区／淀屋橋駅） ◆堺複十字診療所（堺市堺区／堺東駅） ◆大阪複十字病院 （寝屋川市／寝屋川公園駅）	◆実施場所（30ヵ所）については下記のサイト・TELまたは右記のQRコードよりご確認ください。 http://www.oda-kokuho.or.jp/jigyou/kikan_ichiran.pdf TEL：06-6772-8306	（一財）大阪府結核予防会 ◆大阪総合健診センター（大阪市中央区／淀屋橋駅） ◆堺複十字診療所（堺市堺区／堺東駅） ◆大阪複十字病院 （寝屋川市／寝屋川公園駅）
費用	無料 歯科医師国保の被保険者は無料で受けられます。 （オプション費用は除きます。）	案内に記載の金額から組合補助額（**甲種組合員本人 4万円、その他の被保険者 2万円**）を引いた残りの金額をお支払ください。 費用は実施機関によって異なります。 （組合ホームページをご覧ください。）	◆肝機能検査（初） 無料 ◆予防接種 通常 5,500円×3回＝16,500円 ◆肝機能検査（後） 無料 接種1回ごとに5,500円を窓口でお支払いください。
実施期間	令和6年2月29日まで	令和6年2月29日まで	◆B型肝炎予防接種 令和5年7月1日～令和6年6月30日 ◆肝機能検査：令和5年6月1日～ ただし、肝機能検査は11月30日までに受けてください。その結果により予防接種を申し込んでください。また、第1回目の接種は令和6年1月31日までに受けてください。
申込締切	令和6年1月20日（当日消印有効）	令和6年1月20日（当日消印有効）	肝機能検査 11月20日（当日消印有効） 予防接種 12月20日（当日消印有効）

＊「結核に係る定期健康診断」としてもご利用できます。
「感染症予防および感染症の患者に対する医療に係る法律」により管轄の保健所を経由して都道府県知事に報告する定期健康診断のことです。
「労働安全衛生法」第66条で事業主には実施義務が、労働者には受診義務が定められています。

病気による長引く不安な気持ちや悩み苦しみも
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「こころの相談窓口」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。



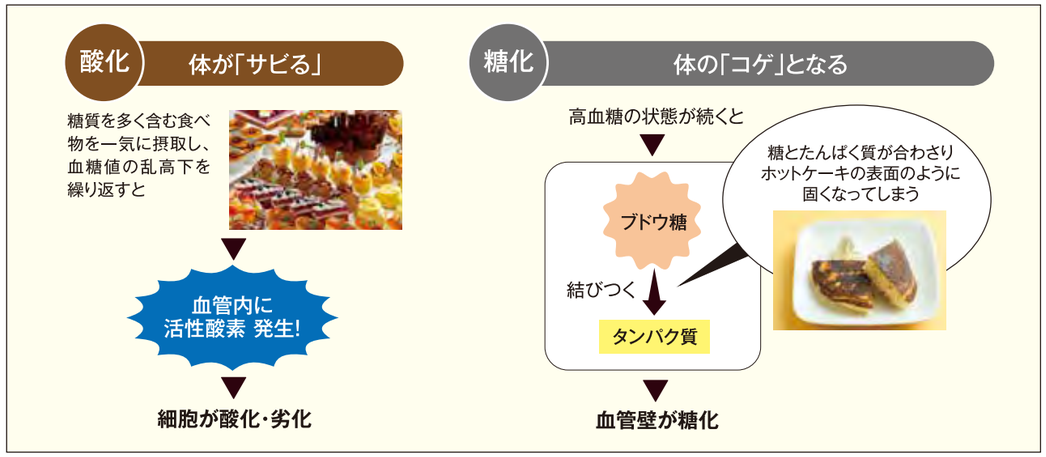
大阪府歯科医師国民健康保険組合
こころの相談窓口

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）

■ 血管を老化させる大きな要因

血管にダメージを与えて老化させる大きな要因は2つあります。1つは「酸化」、もう1つは「糖化」です。甘い飲み物や菓子パンのような、糖質を多く含む食べ物を一気に摂取すると血糖値も一気に上がります。するとインスリンの分泌量も増えるため、今度は一気に血糖値が下がります。このように血糖値が短時間のうちに乱高下することを「血糖値スパイク」と言います。この状態が繰り返されることで、血管内の細胞には大量の活性酸素が発生することがわかっています。活性酸素は細胞を強力に酸化・劣化させてしまうことが知られています。「体のサビ」ということです。血管が傷つく、傷ついた血管が修復される…この繰り返しが血管内壁を徐々に肥厚させ、動脈硬化の原因になるのです。また高血糖の状態が続くと、血管壁のたんぱく質と血液中のブドウ糖が結びつき、「糖化」という現象を起こします。砂糖とたんぱく質が合わさって、ホットケーキの表面のように固くなってしまうことです。「体のコゲ」というわけです。血管壁に糖化が起こると、動脈硬化が進行してしまいます。



動脈硬化の原因・進行

また糖化で変性したたんぱく質は、「終末糖化産物」と呼ばれます。終末糖化産物は血管に限らず、体のあちこちで発生・蓄積され、酸化ストレスで体内をどんどん老化させる厄介者です。終末糖化産物が肌に発生すれば、肌コラーゲンが変性し弾力が失われ、しわやたるみができていく…このように動脈硬化との相乗効果で激しく老化を加速させるのが「酸化」と「糖化」なのです。だからと言って諦めてはいけません。血管はいくつになってもしなやかさを取り戻したり、毛細血管を増やしたりすることはできます。血管を若返らせるためには、まず血管を劣化させるような習慣を改める必要があります。





image photo

POINT

血管を劣化させないためのポイント

- 甘いものや油っぽいものは減らす
- 魚や野菜を多くとることを心がける
- 塩分を控える
- 定期的な運動習慣を身につける
- 喫煙はしない
- お酒は適量を心がける
- 十分な睡眠をとる
- ストレスを減らす

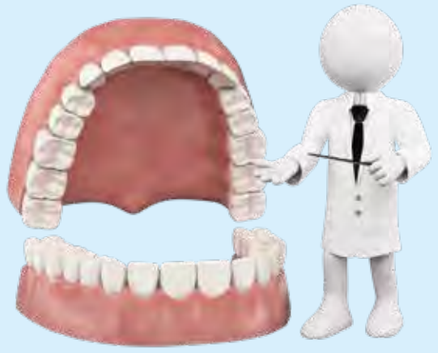
見た目に若々しく、無駄な脂肪がついていないスリムな体型で、
どこにも痛みや不調がない、こうした健康を基盤とした
若々しさを目指して、

血管の若返りを始めてみましょう!



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

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　ラグ・ソウェル デンタル クラフト　(有)ヒューマンデンタル　Uデンタルラボラトリー
(株)デンタルオフィスクリエーション　(株)デンタル デジタル オペレーション　Smile create factory
和田精密歯研(株)　(株)デンタルアルファ　(株)シーディーシー

<茨木市>
(株)T・U・M

<河内長野市>
(有)川平歯研

<堺市>
アルプスクラフト(株)

<四條畷市>
(株)畷歯研

<吹田市>
(株)ナショナルデンタルラボラトリー　デンテックインターナショナル(株)　(有)千里デンタルラボラトリー

<摂津市>
(有)モリタデンタル

<泉南市>
TANAKA義歯製作所(株)

<大東市>
(株)ディーエル・ワールド

<高槻市>
Bio Design Technical Space

<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

<寝屋川市>
(株)セイワリファレンスデンチャーセンター

<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)PLEASANT.　(株)ナンゴウヤデンタルラボラトリー　アイビー歯科技工所

<枚方市>
(株)ディーエル・ワールド枚方　TDAタカヒラデンタルアート　(株)ナイキ歯研　ミカモ・デンタル・ラボラトリー

<松原市>
(株)デンタル・ベア

<箕面市>
二宮デンタルラボラトリー

<守口市>
(株)デンタルラボ・アジール　セイワリファレンス(株)

<八尾市>
(株)サポート　(有)プラスONE

<大阪府外>
岩本デンチャースタディオ

(順不同・敬称略)

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
(有)ウエヤマ歯材
岡崎歯科商店
協和デンタル
(有)共栄ディ・エス
(株)デンタリード
(有)新田歯科器材
(有)平山歯科商店
(有)誠
(株)ヨシオカ
(株)アダチ歯材
(株)宇高歯科商店
(株)オカムラOsaka
(有)クニシマデンタル
(株)第一歯科器材
(株)デントスマイル
(株)ノ ギ
廣田歯科商店
(株)ミサワ
(株)リンク 大阪支店
(株)池田歯科商店
エスティデンタル(株)
(株)岡村歯科商店
(株)クロノス
大信貿易(株)
天満屋島田歯科商店
(株)橋本歯科商店
藤岡陽商会
(有)ミヤコ歯材社
若山歯科商店
伊藤歯科器材(株)
(有)エヌワイ
尾崎歯材(株)
サイトウ歯科器材
(株)大洋歯科商会
(株)中西歯材
阪神歯科商会
藤原歯科貴金属(株)
(株)山田歯科商店
岩崎歯科器材(株)
大阪歯科器材(株)
(株)加藤歯科商店
堺岩﨑歯科器材(株)
(株)タチバナ
長尾歯科器材(株)
(株)P&A
ブレイブ(有)
(有)山本歯材

(五十音順・敬称略)

VOLVO

対象のVOLVO新車を、車両本体価格より最大11%OFF でご購入いただけます。

OK Google　ボルボは全車、Google 搭載。シームレスなあなただけのドライブ体験。

XC60

SPECIAL OFFER 最大10%OFF（最大約91万円OFF）



XC60 Plus B5	¥7,390,000 ▶ ¥6,651,000
XC60 Ultimate B5 AWD	¥8,390,000 ▶ ¥7,551,000
XC60 Recharge Ultimate T6 AWD plug-in hybrid	¥10,190,000 ▶ ¥9,272,900

XC90

SPECIAL OFFER 最大11%OFF（最大約126万円OFF）



XC90 Plus B5 AWD	¥9,240,000 ▶ ¥8,223,600
XC90 Ultimate B5 AWD	¥10,390,000 ▶ ¥9,247,100
XC90 Recharge Ultimate T8 AWD plug-in hybrid	¥12,640,000 ▶ ¥11,376,000

XC40

SPECIAL OFFER 7%OFF（最大約42万円OFF）



XC40 Plus B4 AWD	¥5,590,000 ▶ ¥5,198,700
XC40 Ultimate B4 AWD Dark Edition	¥6,090,000 ▶ ¥5,663,700
XC40 Ultimate B4 AWD	¥6,090,000 ▶ ¥5,663,700

V60

SPECIAL OFFER 最大7%OFF（最大約54万円OFF）



V60 Plus B4	¥6,190,000 ▶ ¥5,756,700
V60 Ultimate B4	¥6,790,000 ▶ ¥6,314,700
V60 Recharge Ultimate T6 AWD plug-in hybrid	¥9,090,000 ▶ ¥8,544,600

V60 Cross Country

SPECIAL OFFER 7%OFF（最大約53万円OFF）



V60 Cross Country Plus B5 AWD	¥6,990,000 ▶ ¥6,500,700
V60 Cross Country Ultimate B5 AWD	¥7,640,000 ▶ ¥7,105,200

S60

SPECIAL OFFER 最大7%OFF（最大約54万円OFF）



S60 Ultimate B4	¥6,790,000 ▶ ¥6,314,700
S60 Recharge Ultimate T6 AWD plug-in hybrid	¥9,090,000 ▶ ¥8,544,600

S90

SPECIAL OFFER 10%OFF（約108万円OFF）



S90 Recharge Ultimate T8 AWD plug-in hybrid	¥10,890,000 ▶ ¥9,801,000

V90

SPECIAL OFFER 最大11%OFF（最大約110万円OFF）



V90 Ultimate B5	¥9,240,000 ▶ ¥8,223,600
V90 Recharge Ultimate T8 AWD plug-in hybrid	¥11,090,000 ▶ ¥9,981,000

一部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。

●写真は海外仕様。日本仕様は右ハンドルになります。また、一部オプション/アクセサリー装着車となります。●表示価格はメーカーオプション/アクセサリーの価格、税金、保険料、登録の諸費用、リサイクル料金を含まないメーカー希望小売価格であり、参考価格です。消費税は表示価格に含まれます。●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。● Google 、Google アシスタント、Google マップは Google LLC の商標です。●デジタルサービスについて、詳しくはボルボ・ディーラーにお問い合わせください。●記載の内容は、2023年10月1日現在のものであり、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。

0120-55-8500
（9:00〜18:00 年中無休）
volvocars.jp



ODC Forward 限定

提携特別ご優待実施中

「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。

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

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

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 堺
〒591-8025 堺市北区長曾根町3064番6
TEL：072-251-4907

車両詳細は
こちら

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／江口 紗代 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!

朝イチショットのミスを克服編

みなさん、こんにちは。江口紗代です。今回の誌上レッスンでは、プロゴルファーでも緊張するといわれる、スタートホールでのティーショット、いわゆる『朝イチショット』のミスの防止方法について解説させていただきます。待ち焦がれたラウンド当日、スタートホールのティーショットを見事に決めて、気持ち良くスタートしていきたいものですよね。でも「上手く打ちたい」という気持ちが強すぎると、緊張と不安で思わぬミスショットを招いてしまいます。そんな経験、誰しもお持ちですよね。「リラックスして打つのが一番」ではあるのですが、スタートを待つ後続組が見ていたりすると、やはり緊張感で筋肉が硬くなり、1打目から『OB』という悲しい結果が待っているかもしれません(涙)。

今回は、そんな『朝イチショット』でのミスを防ぐための最善方法を私、江口紗代がレクチャーしていきます！朝イチショットを鮮やかに決めて、ベストスコアを目指しましょう！

スタート前に筋肉をほぐして、体をリラックスさせましょう

楽しいはずのゴルフなのにスタート前から緊張感に包まれ、体全体からどんよりした雰囲気を醸し出している方がおられますよね。そういった方に申し上げます。スタートを前に緊張しているのはあなただけではありません。ほぼ全員がスタートを前にして緊張しています。プロでさえ緊張するものです。ですから、緊張して当たり前。緊張感に包まれた中で、いかに良いショットを打つか・・・そこが朝イチショットでミスをしないポイントだと理解しておいてください。

朝イチショットで
ミスしないポイント♪

硬くなった筋肉をほぐし、
スタート前の体を脱力させる方法を
いくつかご紹介します。
スタートする際のルーティンにして、
ティーイングエリアで実行するのがおすすめです。



■両肩の緊張をほぐす方法

❶両肩を上がるところまでぐっと持ち上げます。



❷次に、上げた両肩を下にストンと落としてください。この時、一気に脱力するようにします。これを何度か繰り返します。

POINT 肩の力を抜いて まずはリラックス!



■両腕の力を抜く方法

❶両腕を体の前で、地面と平行になるまで持ち上げます。

両腕を前方に伸ばして



❷次に力を抜いてストンと両腕を下に落とします。

ストンと落とす



❸次に両腕を体の左右に地面と平行になるまで広げ、ストンと両腕を下に落とします。これを何度か繰り返します。

両腕を左右に伸ばして ストンと下に落とす



■軽くジャンプして緊張をほぐす方法

プロトーナメントで、スタート前の選手がよくやっている方法です。何度か軽くジャンプを繰り返すことで体全体を適度にリラックスさせる効果があります。さらにジャンプして着地することで重心が下がりますので、スイングを安定させる効果も見込めます。

POINT ジャンプを繰り返すことで
体全体を適度にリラックスさせる効果が生まれる!

ジャンプ～♪



筋肉をほぐして
良いショットを打ちましょう!



リズムをつくって、スムーズなスイングを

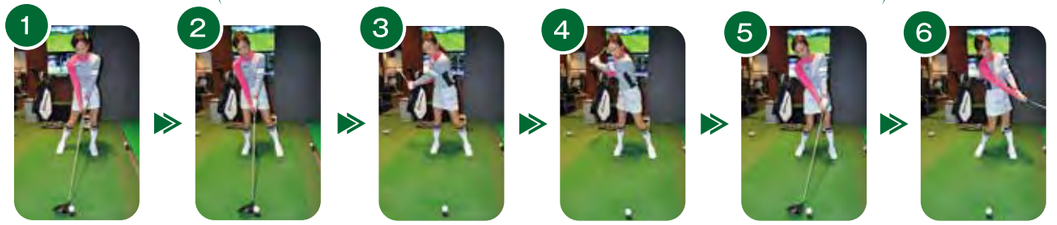
アドレス前にいくら体を脱力させても、アドレスに入った瞬間に緊張で体が固まってしまうというケースも多いですね。そんな状態からスイングに入っても、体が硬直して「リズム」をつくれず、スムーズな動きはできません。ではどうしたら良いか。アドレス時からテイクバックに入るまで体を動かし続け、自分で「リズム」をつくるのです。

アドレスに入るまでは、後方からターゲットを確認したり、素振りをしたりと、ご自身のルーティンがあると思うのですが、アドレスに入ってからも、体の動きを止めず、体を右に左に傾け、体重を揺れ動かします。この動きでリズムをつくり、右利きの方の場合、右に体重が乗る瞬間に一気にテイクバックの動きに入り、切り返し後、左に体重を移動させながらダウンスイングまで振り抜くというものです。あくまで極端な体重移動ではなく、体を固まらせないようにスイングにリズムをつくるための動きだと考えてください。



アドレスに入った瞬間に緊張で体が固まってしまうというケースも

体の動きを止めず、体を右に左に傾け、体重を揺れ動かしてスイングリズムをつくる



6割程度のヘッドスピードで打つ

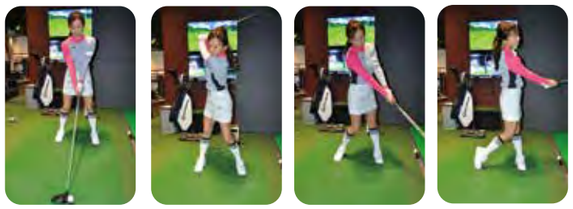
朝イチのティーショットから、誰もがうらやむビッグドライブが打てれば、それに越したことはありません。ですが、朝イチショットに高望みは禁物。例え飛距離を出せなくても、フェアウェイキープできれば御の字のシチュエーションだと考えましょう。

朝イチのティーショットでは、ご自身の6割程度のヘッドスピードでも十分ナイスショットになる可能性があります。確かに飛距離は落ちますが、6割程度の力感のスイングだと、明らかにミート率が高まり、フェースの芯でボールを捕らえることで、極力飛距離ダウンを抑えることができるのです。さらにフェースがスクエアにボールを捕らえやすくなりますので、余計なサイドスピンが減少して、ボールが曲がりにくくもなります。飛距離はロスしますが、ターゲット方向へボールを運ぶ確率は高まるはずです。

POINT
フェースの芯でボールを捕らえることでサイドスピンが減少して、ボールが曲がりにくくなる



6割程度の力感のスイングでまずはフェアウェイをキープする



クラブのグリップをやや短めに持つ

朝6割程度のヘッドスピードでスイングして、ミート率を上げるという方法をご紹介しましたが、クラブのグリップをやや短めに持って、スイングするというのも効果的です。クラブは長くなればなるほど遠心力は得られますが、ボールが体から離れますので、その分、ミート率は下がります。逆にボールが体から近くなるようにグリップを短く持てば、ミート率は向上します。朝イチの緊張の中で、確実にフェースの芯でボールを捕らえたいのならば、この方法はかなり有効だといえます。短く持つのは指1～2本分でOK。その程度でもかなり短く持っているような感覚になりますし、ミート率が上がるうえ、思うほど飛距離は落ちません。ただし、短く持った分、テイクバックがしやすくなりますので、打ち急ぎやオーバースイングにならないように気を付ける必要があります。

ボールが体から近くなるようにグリップを短く持てば、ミート率は向上する



明確なターゲットに狙いを定めて、ショットする

アドレス前に、ボール後方から打ちたい方向を確認するというルーティンを取り入れている方は多いでしょう。ですが、その際、大まかに「フェアウェイの真ん中あたり」くらいの狙いでスイングに入っていませんか？特に狙いを定めることなく、「ただフェアウェイに打ちたい」、そう思いながらティーショットを打ってもナイスショットは望めません。

狙ったターゲットは大きければ大きいほど、広ければ広いほどぼんやりして、ミスの度合いが高まるのです。逆に例えば「あのバンカーの右横」「あの樹木と樹木の間」という風に、できるだけターゲットを絞ることで集中力が増し、ミスの幅も小さくなるのです。「あの辺りに打ちたい」ではなく、「あのポイントに打ちたい」と考えるようにして、特に緊張した場面では集中力を高めましょう。

ターゲットが定まれば、次にターゲットに対してのアドレスづくりです。まずボールと狙いたいターゲットを直線（ターゲットライン）で結んでください。そして、ボールから30センチほど先の直線上にある、目印を見つけてください。例えば芝の色が変わった部分や、石ころ等なんでも結構です。これが〝スパット〟と呼ばれるもので、スパットを決定したら、ターゲット・スパット・ボールを結んだ直線（ターゲットライン）と、両肩・両太ももも・両かかと、それぞれを結んだラインが平行になるようにアドレスしてください。これでターゲットに向けたアドレスの完成です。クラブフェースは、ボール・スパットに対して垂直になるように構えましょう。

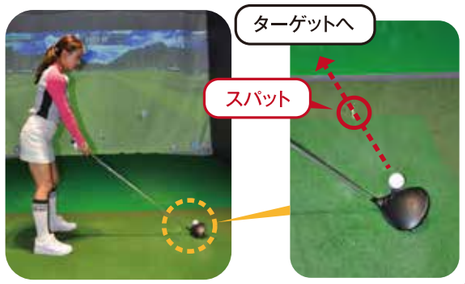
POINT
漠然としたターゲットではなく、「あのポイントに打ちたい」と考え、集中力を高めよう!



ボールと狙いたいターゲットを直線で結ぶことでターゲットラインをつくり出す



スパットを見つけ、ターゲット・スパット・ボールを結んだターゲットラインに対して正しくアドレスをつくる





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スゴルフ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。

<ライジングレディース>SPレッスン

2023年11月9日(木)

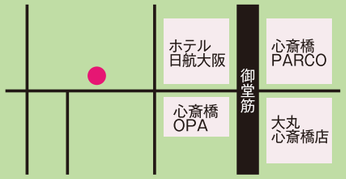
レッスン通常料金 13,000円 ▶ 大阪府歯科医師協同組合員様 特別料金 10,000円（税込）

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でアグレッシブなプレーが特徴的な江口紗代選手によるレッスンを受けていただけます。

※人気イベントレッスンのため、当スタジオ会員優先の抽選となります。※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2023年10月26日（木）

■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

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



＼大阪府歯科医師協同組合と提携！／

業務用エアコンのお入替えはACNにお任せ下さい！ その理由は！

＼7年連続／ 第1位 お客様満足度
東阪エリアオフィスソリューション利用経験者に向けたウェブ調査
調査機関：マイボイスコム（2023年1月）

今までになかった新しいリースのカタチ

あんしん保証Ecoプラン



初期費用0円



初期費用0円のリースでお得に導入

- 事務のご負担を軽減
- 経費で処理できる
- 動産総合保険付き



あんしん保証Ecoプランでずっと安心

- 出張・修理費無料
- 分解洗浄サービス
- 24時間365日サポート



最新業務用エアコンなら 電気代削減&いつでも快適

- 最大約70%削減
- 充実の機能
- ウイルス・菌を抑制



フロン排出抑制法に対応

- 3ヶ月に1回の簡易点検
- 記録の保管
- 違反者は直接罰対象に！

大阪府歯科医師協同組合員様 限定！

複数台でも初期費用0円！さらに2台目以降がお得！ ＋ 組合員様特典として 月額10%割引

最新型 空気清浄機プレゼント!!



※写真はイメージです。※一契約につき一台になります。

現地調査・お見積もり無料◎

エアコンの事で気になる事がありましたら、お気軽にお問い合わせください！



オフィスをレベルアップする会社
ACN
ACN 検索

お問い合わせはこちら 0120-938-505
受付時間 / 月～金 9:00-18:00（弊社休日を除く）

大阪府歯科医師協同組合の組合員様・賛助会員様は、

入会金 初月会費 無料

2023年7月1日～12月31日まで

期間中、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。

●期間中にご来場いただき、ODC（大阪府歯科医師協同組合）のWEBサイトにログインいただいた方が対象となります。（※1 下記参照）
●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。



※1
受付にて、
ODC（大阪府歯科医師協同組合）の
WEBサイトを
表示していただきます。



▶

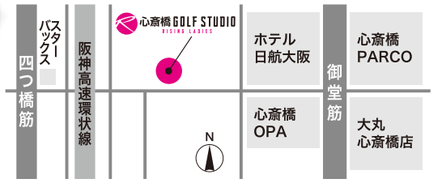
ODC（大阪府歯科医師協同組合）の
WEBサイトのログイン画面より
ログインいただき、
ログイン後の画面をご提示ください。
※WEBサイトのログイン情報については、
大阪府歯科医師協同組合事務局へお問合わせください。



お問合わせは▶ 06-6786-8620 月～金10:00～22:00 土・日9:00～21:00

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

初心者大歓迎!!
体験レッスン
＼受付中!!／



YouTube

組合員様向け『保険選びのミカタ』ウェブサイトのご案内

大阪府歯科医師協同組合員様向けに、保険商品の見直し・商品選び、その他保険に関する様々な相談や資料請求がウェブサイトからできるようになりました。

組合員様向けに『保険選びのミカタ』ウェブサイトを新規OPENしました！

歯科診療所の院長先生が「保険の相談をしたい」と思われるのは、業務上の課題や賠償問題・事故・疑問・ライフプラン・相続に関することだけではなく、現在加入している保険商品にも、不安や不満などがあるからではないでしょうか。そんな時、当社は「歯科診療所のミカタでありたい」という思いで院長先生の目線に立ち、ご意向に沿った商品選びをお手伝いいたします。



◆損害保険（ネット申込で簡単手続き）

海外旅行保険
損害保険ジャパン(株)

出発当日でも申込ＯＫ。ネットで簡単に申込みができファミリーなら、更に割安な保険料となります。

入院パスポート
損害保険ジャパン(株)

「スマホでピタッと充実保険」（一年更新型）

将来、どんな病気にかかって治療にいくらかかるかなんてわからない。そんなお声にお答えする保険です。

ちょいのり保険
東京海上日動火災保険(株)

「1日自動車保険」（ネットで完結）

1日800円から、24時間単位でご加入頂ける自動車保険です。

◆生命保険（資料請求・保険見直しの依頼）

**ライフステージごとに必要となる生命保険の種類は様々です。
保険の見直しを検討した際や、新規での保険加入を考えた際に、
じっくりと商品内容を検討してから選びたいと思われる院長先生のお声にお応えします。**

ネットで複数商品を比較したい

加入を検討している場合や、提案を受けている場合など、複数の商品を比較したいと思ったら、一括で複数の商品の資料請求も可能です。

ネットで簡単に保険の見直し依頼が出来る

保険の見直しはしたいが、「忙しい」「相談する時間がない」といった院長先生のために、ネットで保険見直しの依頼が可能です。
歯科診療所を知り尽くした、弊社ならではのサポートをさせて頂きます。



「保険選びのミカタ」
ホームページはこちらから
※ODCホームページからもご覧いただけます。

Image photo



ご相談ください。

弊社では、本来の保険機能と併せて、**ライフプラン**に合わせたご提案をさせて頂きます。
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／平日9:00～17:00（土日・祝祭日・年末年始を除く）

E-MAILでのお問合せはこちら
insubank.dental@worldins.co.jp

健 康 考

〝Structure Rules Function 構造が機能を司る〟という考えを元に開発されたフェイシャルケア

ヤムナフェイス

大阪府歯科医師協同組合　理事　山根木 裕代

**アメリカはフロリダ州生まれの女性、
ヤムナ・ゼイクによって独自に開発されたフェイシャルケア「ヤムナフェイス」とは!**

今年はお顔の様々なエクササイズをご紹介してきましたが、
〝顔シリーズ〟最終回は「ヤムナフェイス」をご紹介します。



Image photo

ヤムナフェイスをご紹介する前に、まず初めに〝ヤムナメソッド〟についてお話ししておきたいと思います。

～ヤムナメソッド～
Structure Rules Function 構造が機能を司る

ヤムナの基本的な哲学に「**構造が機能を司る**」という考え方があります。ここでの構造＝ストラクチャーとは、「骨格」のことを示します。骨と骨の位置関係、「アラインメント」のことです。成人の骨は全部で２０６個もあり、大小様々な形の骨が複雑に結合して体型を維持しています。骨だけでは支えられないので、６４０個もの筋肉が骨と連動して支えることによって、姿勢の維持や動作が可能になるわけです。ヤムナメソッドは、「Bone First（骨へのアプローチ）」を主体とします。なぜなら、筋肉の働きの多くは、骨に依存しているからです。

次に、機能＝ファンクションについてです。主にからだ全体を動かす機能（筋力、柔軟性、バランス感覚など）を持つ筋肉にフォーカスします。骨格の位置が筋肉の働きを左右します。骨の位置がずれていると、筋肉は正しく働かず、むしろ、からだにダメージを与えている可能性もあります。自分の体重分だけ掛かる重力にからだが負けてしまうと、骨の位置が崩れます。骨の位置が悪いとは、関節がねじれたり、ずれたりすることを意味します。ねじれた関節のまま動作を行うと、関節の接合がアンバランスになり壊れていきます。それ故に、構造から整えていくことが、からだを楽に動かす上で大切なことなのです。

なぜなら骨の位置がずれていると、その骨についている筋肉も同時にねじられ、関節にさらなる負担をかける悪循環が生まれるからです。本来あるべき場所に骨と筋肉があってこそ、スムーズで安全な動作となるのです。ぶつけたり、ひねったりすること以外での原因不明の関節や筋肉の慢性的な痛みの多くは、その時の骨の位置や姿勢に原因があります。骨がずれて関節に必要なスペースが失われると、柔軟性は低下し、不快感が生まれます。そのスペースを取り戻すために、骨と筋肉を正しい方向へ牽引（トラクション）をかけて修正していきます。関節のスペースを整え、歩き方を修正したら、すぐに症状は改善します。慢性痛解消には、アラインメントの改善が不可欠です。

つまり、「筋肉」と「骨」は必ずセットで考え、アプローチしなければならないのです。

「筋肉」を長く強く、「骨」は正しい方向へ「ヤムナボディローリング」

「ヤムナボディローリング」は、特別なボールで筋肉を長く強くして、付着する骨が正しい方向に働く様に仕向けていくエクササイズです。筋肉だけの改善では骨の動きは変わらないですし、骨（骨格矯正）だけの改善では筋肉の癖がないので、すぐ元に戻ってしまいます。その両方を同時に修正してこそ動きの質が変わり、良い状態が維持できるのです。これが**「構造が機能を司る」**の意味するところです。

ヤムナの大きな利点は、自分ひとりでもできることです。正しいやり方を習得し、ボールさえあればセルフケアがいつでもどこでも可能となります。誰もがいつまでも動ける、持続可能なからだでいたいと望んでいるはずです。それにはからだと対話する方法を知り、定期的なケアを怠らないことが肝要です。

〝ヤムナを行うことで、からだに対する気づきも飛躍的に向上！〟

ここまで、ヤムナメソッドについてご説明しました。


ヤムナフェイスセーバー

ヤムナフェイス

それではここから「ヤムナフェイス」をご紹介していきたいと思います。「ヤムナフェイス」では、フェイスセーバーというボールを使います。フェイスセーバーは皮膚だけでなく、頭蓋骨と顔面骨に刺激を施してアラインメントを整えることで、眠っていた筋肉を活性化しします。血行とハリの向上を促し、重力で落ちてしまった顔を引き上げます。顔にかかる様々なストレスを解消し、顎関節や眼精疲労にも効果が期待できます。全く新しいロジカルで効果的なフェイシャルケアと言えるでしょう。



顔面骨は加齢とともに落ちて寄り、骨粗鬆症になりやすい骨です。また、フェイスワークによって背骨が伸び、股関節の動きも変わってくると言われています。エネルギーがどこに動いているか、呼吸もどこまで入っているかなどを感じながらワークすることが大切なようです。私の体験ですが、フェイスワークにより、どこの骨が動いたとか伸びたとかは、なかなか感じにくいです。きっとからだも筋肉も骨も柔軟性に欠けているせいだと思います。八木先生（プロフィール参照）は、「自分の癖がとれるくらいワークを続けることが重要である」とおっしゃっています。人間はどうしても頭が先行するので、継続してワークすることにより感覚が研ぎ澄まされ、頭もからだも改革されていきます。

つまり、〝継続は改革なり〟です！フェイスワークを習慣化することで、顔はもちろんご自身のからだも変化します。次のページでは、「ヤムナフェイス」のエクササイズをご紹介します。

来年は〝足シリーズ〟をご紹介する予定です。どうぞお楽しみに！



監修：八木ふみ子　プロフィール

●Body Navigatorプロデューサー
●Yamuna Japanトレーニングティーチャー
●公益財団法人日本スポーツ協会エアロビックコーチ4
●財団法人健康・体力づくり事業財団健康運動指導士
●BASIピラティス認定インストラクター
●bodyArt. deepWORK認定インストラクター
●ヘルスコーチ

八木ふみ子公式ホームページ
http://ya-boom.com/
レッスン情報・お問い合わせはこちらから

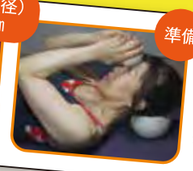
「ヤムナ」レッスンはこちらで受けられます。
https://studio-kula.jp

血行とハリの向上・顔の引き上げ
顎関節症・眼精疲労に効果的！

ヤムナフェイス

骨と筋肉を持ち上げることで
皮膚がもう一度元の位置で
サポートされる環境を作り出します。


ボールサイズ（直径）
約14cm・約9cm


準備

大きいボールを後頭隆起の下に置き、小さいボールで頭蓋骨と顔面骨を挟みながらワークを行う。

1 前頭骨を上げる

●ボールで前頭骨と鼻骨との接点に圧をかけ、鼻骨を下げる。



●そして前頭骨を上にひっかけて髪の生え際方向へ2呼吸ずつ3か所止まって持ち上げる。



○鼻骨の上から髪の生え際まで（1か所）
○眉頭から髪の生え際まで（左右）
○眉の真ん中から髪の生え際まで（左右）
○眉尻から前頭骨隆起まで（左右）

2 前頭骨を真ん中から左右に開く

Ⓐ ボールで右眉頭上に圧をかけ、右眉尻方向へ転がす。（左も同様）
Ⓑ ボールで髪の生え際、真ん中に圧をかけ、前頭骨隆起まで転がす。（左も同様）

Ⓐ Ⓑ、2呼吸ずつ3か所で行う。



3 鼻骨を刺激して立てる

●右の鼻骨にボールを押し当て、左人差し指とで鼻骨を挟んで内側に圧をかける。



4 上顎骨を刺激して開く（鼻骨から上顎骨を離す）

●写真の指の位置にボールを置く。



●ボールで上顎骨に圧をかけながら、もう片方の手で鼻骨を持つ。



5 上顎骨を下げる

Ⓐ ボールで鼻翼に圧をかけ、上の歯茎から歯まで下げる。
Ⓑ ボールで鼻翼の少し外側から、頬骨を持ち上げて上の歯茎から歯まで下げる。
Ⓒ ボールで上の奥歯に差し込むように圧をかける。



6 前頭骨と頬骨を開く

●ボールで前頭骨に圧をかけ持ち上げる（眼球を上下に動かしながら）。それと同時に反対の手で頬骨を下げる。

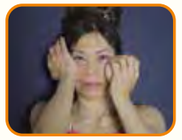


●ボールで頬骨に圧をかけ下げる。（眼球を上下に動かしながら）それと同時に反対の手で前頭骨を持ち上げる。



7 頬骨を広げる

●鼻骨の際にボールを置き、頬骨に圧をかけながら外側へ広げていく。耳の根元で止まって圧をかけ、耳をつぶしながら外側へ転がす。



8 頬骨を持ち上げる

Ⓐ ボールで鼻翼に圧をかけ、上顎骨を下げてから頬骨をひっかけて持ち上げる。
Ⓑ ボールで鼻翼の少し外側の上顎骨を下げてから頬骨をひっかけて持ち上げる。
Ⓒ ボールで上の奥歯に差し込んで、上顎骨を下げてから頬骨をひっかけて持ち上げる。



9 下顎骨を下げる

●下顎骨の真ん中にボールで圧をかけて下げる。（口元は軽く開けて）少し外側、口角の下に圧をかけ、下顎骨を下げる。



●下顎骨外側にある下顎角に圧をかけ下げる。



10 前頭骨を持ち上げる（1と同様に）

●鼻骨の上から髪の生え際まで（1か所）
眉の真ん中から髪の生え際まで（左右）

11 耳介筋

●耳を顔の方へ引っぱり耳の根元から3か所耳の外側へボールを転がす。ボールを耳の根元にあて、圧をかけて3か所耳をつぶすように内側へ転がす。



12 広頚筋、胸鎖乳突筋

●ボールで口角の下に圧をかけ、下顎骨をひっかける。下顎骨の下から皮膚をつかんで鎖骨の下まで転がす。



●ボールで下顎角に圧をかけながらひっかける。下顎骨の下から皮膚をつかんで鎖骨を下げ、肩峰まで転がす。



医療機関専売

「プラセンタ原液」好調！

乾燥の本番目前！冬支度“美容液”と大絶賛！

医療現場での豊富な実績とエビデンスを持つプラセンタ。歯科領域では口腔内不定愁訴の改善に留まらず、審美歯科等にもフィールドは広がる。今回、老舗プラセンタメーカーUTP社から「医療機関専売」と聴くだけで、効きそうな気がするプラセンタ原液が登場した。

ありとあらゆる有効成分が群雄割拠する美容業界。しかし、どのような素晴らしい成分も、必要とされる場所に必要な量が届かないと効果も半減。それを裏づけるように、リポソームなどのデリバリーシステム開拓に化粧品メーカーはしのぎを削る。

つまり、最適な美容成分を必要な場所に必要な量を届けることができれば、最強ということ。当たり前だが、意外と難しい。それを実現したのが、老舗プラセンタメーカーUTP社。

「医療機関専売　プラセンタ原液PLプレミアムエッセス」と聴くだけで、効きそうな気がするプラセンタ原液である。

美肌の到達点へ、高浸透“活性ペプチド”

特筆すべきはUTP社が実現した“活性ペプチド※1”。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、目標到達地点に届き、**プラセンタの持つ美肌効果を余すことなく発揮**する。

余談だが、**プラセンタが医薬部外品成分として「美白」が認証**されたのは1970年代。50年以上経た今でも、「美白成分」として活躍する稀有な存在である。

「抗シワ評価試験」をクリア

しかし、今回は美白だけでは終わらない。「抗シワ評価試験」をクリアしているのだ。「乾燥による小ジワを目立たなくする効能評価試験済」。**医療機関では必須とも言えるエビデンス**に期待が膨らむ。

季節の移ろいと共にゆらぎやすくなる、今こそ携えたい。乾燥の本番前には、しっかりとした保湿が重要。潤いに満たされた肌は、内側から押し上げるようにふっくらと、まるでシワなど無かったかのように…。実り豊かな秋は、ふっくらと満たされたハリ肌で、満喫したいものだ。



※1：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）



医療機関専売　プラセンタ原液

PLプレミアムエッセンス

30mL（税込￥13,200）

【ご使用方法】いつも通りの洗顔後、手で適量をとりお顔全体に塗布します。乾燥が気になる部分は、重ね付けしてください。また美容機器によるイオン導入も効果的です。

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



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



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湿きが気になる時
- □ 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

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**
〒541-0057 大阪市中央区北久宝寺町1-2-8 コンフォートビル3F
☎06-6271-1511

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　☎ **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

医療機関専売品

Online Shop

ドクターズコスメ・サプリ













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

自分を守る、みんなを守る栄養療法

胃腸の健康を守る野菜「キャベツ」

管理栄養士　備生 千香（びしょう ちか）



Image photo

キャベツは、古代ギリシャ時代から食べられていた最古の野菜の一つです。ヨーロッパ原産で、別名甘藍（かんらん）とも言います。日本では江戸時代末期から作られ始め、明治時代に家庭や畑で栽培されるようになりました。洋食が一般化した昭和25年頃から消費が急増していき、今では1年中栽培されています。手に入りやすくクセがないため、調理法が多いのも人気の理由でしょう。お好み焼き、ロールキャベツ、サラダには欠かせない身近な野菜です。

1年中手に入りやすいキャベツですが、季節によって産地や品種が違います。夏に種まきをして、秋から春まで収穫されるのが冬キャベツ。一般的にキャベツと言えばこれを指し、最も多く出回っている品種です。葉は重なる状態でぎっしり隙間なく詰まっており、色は白っぽい黄緑色です。形は少し平たい丸型でずっしり重みがあり、加熱すると生よりも甘みが増します。別名「寒玉」とも呼ばれています。

秋に種をまき、春に収穫されるのが春キャベツ。葉の巻き方が緩くて内側の葉まで黄緑色をしています。形は球形でふんわりと軽いのが特徴です。非常に柔らかい葉なので生で食べるのに向いています。別名「春玉」とも呼ばれています。

次に、キャベツに含まれている主な栄養素と効能を紹介しましょう。

＜ キャベツの主な栄養素 ＞

エネルギー	23kcal
水分	92.7g
炭水化物	5.2g
カリウム	200mg
ビタミンA・β-カロテン当量	50ug
ビタミンK	78ug
葉酸	78ug
ビタミンC	41mg
食物繊維総量	1.8g

キャベツ100g中の主な栄養素
（日本食品標準成分表2020八訂参照）

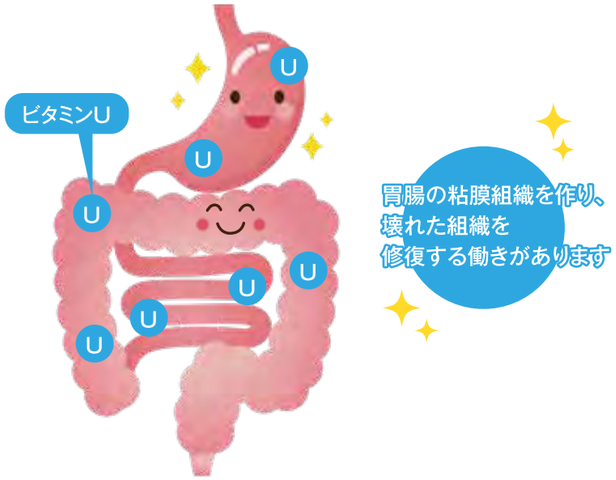
＜ キャベツの主な効能 ＞



エネルギー量は少なく、水分が多いのが特徴です。外葉の緑の濃いところは、ビタミンCに加えてビタミンAを含みます。キャベツは淡色野菜に分類され、主にビタミンC源になり、抗酸化の働きがあります。またビタミンKは、骨を強くする作用や血液凝固タンパク質であるプロトロンビンの生成に欠かせないビタミンです。葉酸はビタミンB群のビタミンで、DNA合成や赤血球形成に必要な働きを持っています。ミネラルにおいてはカリウムが豊富に含まれています。体内の余分な塩分・水分を排出する働きを持っているので、むくみの改善・血圧を調整する役割もあります。食物繊維は便秘の予防・改善に有効です。キャベツに多い水溶性食物繊維においては、小腸での栄養素を吸収する速度を緩やかにし、食後の血糖値の急上昇を抑える効果があります。また、コレステロールを吸着して体外に排出することで、血中コレステロール値も低下させます。

抗潰瘍作用を持つ「ビタミンU」

表に示した栄養素以外にも、ビタミンU（別名キャベジン）が含まれています。抗潰瘍作用を持ち、医薬品として認められている胃腸薬の成分です。胃腸の粘膜組織を作り、壊れた組織を修復する働きがあります。ビタミンUはビタミンではなく、アミノ酸の一種で、『U』は英語で潰瘍を意味するulcerの頭文字から名付けられました。ビタミンUは水に溶けやすいため、汁ごと食べられるスープにしたり、生食の場合には水にさらし過ぎない工夫をすると効率的に摂取できます。食品から摂取できるビタミンUは、胃炎や潰瘍の予防の観点では効果的であるとされています。



キャベツの保存方法

キャベツは常温、冷蔵、冷凍で保存ができます。涼しい時期なら常温、温かい時期なら冷蔵、長期保存の場合は冷凍と使い分けると良いでしょう。丸ごと購入した場合は、濡らした新聞紙やキッチンペーパーで包んでからポリ袋に入れて保存します。芯の部分をくりぬいて水を含ませたキッチンペーパーを詰めておくと乾燥を防ぎ、鮮度が保てます。冷凍にする場合は、水洗いしてしっかり水気を切って好みの大きさに切り分けてからジッパー付きの保存袋に入れて冷凍します。生食には向きませんが、スープや炒め物などには手軽に使えて重宝します。

鍋料理でも新定番といわれているキャベツ、今までとはひと味違う組み合わせを楽しんでみてはいかがでしょうか。



Image photo



Image photo

ソムリエ　藤原 桂がお伝えする

日本酒の魅力

最終回　日本酒シーズンの始まり



Image photo

秋の楽しみ「ひやおろし」

ちょうど今、「ひやおろし」が出回っている時期ですね。「ひやおろし」とは、春先に搾ったお酒を火入れして、夏が過ぎるまで蔵の中で熟成させてから出荷される生詰め酒（火入れを貯蔵前の1回のみ行うお酒。通常は2回行う。）のことで、フレッシュ感と熟成感が程よく融合した味わいが魅力のお酒です。「秋あがり」「秋晴れ」とも呼ばれています。情緒ある素敵な名前ですね。

「ひやおろし」には秋の味覚であるサンマや秋鮭、キノコにイモ類、根菜類や銀杏など、合わせたい食材がたくさんあります。お店で味わうもよし、ご自宅でも扱いやすい食材が多いので晩酌を楽しむもよし、日本酒シーズンを満喫してくださいね。



Image photo

昨今の日本酒市場

10月に入り全国の酒蔵で酒造りが始まっています。長かったコロナ禍、緊急事態宣言や酒類の提供自粛要請などの影響で、飲食店・宿泊施設はもちろんのこと、同じように酒蔵さんたちも打撃を受けました。酒が売れず酒米が余り、農家さんに減産をお願いしていたそうですが、いざコロナが一応の落ち着きを見せると、今度はお酒が足りないという状況です。農家さんに減産をお願いしていただけに、米の確保が喫緊の課題になっているとのこと。今年は少しでも早く作ろうと、酒蔵さんによっては早くから酒造りを始めているところもあります。

そんな中、日本酒の輸出は引き続き好調のようで、ヨーロッパ、アメリカ、アジアへと世界に羽ばたいています。酒造りは日本の伝統産業ですので、盛り上がってもらいたいですね。私も飲んで応援します！

ご存知でしたか？10月1日は「日本酒の日」



現在の酒造年度（BY=Brewery Year ブリュワリーイヤー）は、7月1日から始まり6月30日までが1年と決められていますが、1964年までは10月1日が酒造年度の始まりでした。いわば10月1日は酒造りの年明け、お正月のようなものだったのです。また、「酒」という字は水を表す「さんずい」と「酉（とり）」という字から成り立っています。「酉」は壺を表す象形文字で、十二支では10番目にあたり、10月は酉の月。そういったことから10月1日は日本酒の日になりました。日本酒の製造量は1973年を境に減少し始めており、そんな中で〝日本酒に一層の愛情と理解を〟との願いが込められ、日本酒造組合中央会が1978年に制定したそうです。

毎年、日本酒の日には曜日に関係なく、大阪でも大きな日本酒イベントが開催されます。この時期は酒造りが始まっていても最盛期ではないので、蔵元さんや杜氏さんが来阪されることが多く、直接お話を伺える貴重な機会です。今年は参加されなかった方も、来年は出かけられてみてはいかがでしょうか。

酒蔵の重要な行事「呑切り（のみきり）会」

7月に島根県大田市にある酒蔵さんの「呑切り会」に参加してきました。酒販店の方と二部飲食業関係者のみが対象でした。こちらの酒蔵さんは毎年、この日に行っているそうです。

「呑切り」とは聞きなれない言葉ですよね。これは酒蔵の伝統行事の一つです。貯蔵中の酒を少量採取して、腐敗していないか、着色はないか、熟成の程度はどうか等を調べることを「呑切り」と言い、気温が上昇してきて腐敗の危険性が出てくる6～7月頃に行われます。貯蔵タンクの底付近にある栓を「呑み口」と呼び、原酒を抜き出すために「呑み口」を「切る」ことから「呑切り」と呼ばれています。酒質の把握、味わいや出荷時期の調整等の品質管理において重要な行事なのです。



Image photo

今回の呑切り会は原酒ではなく、商品になった状態のお酒34種類を試飲しました。もちろん、配られる酒器は青と白の蛇の目の「唎猪口（ききちょこ）」です。この青と白の蛇の目の柄は、黄色の反対色である青によって白い部分に黄色がより鮮明に映し出され、青い部分には白濁の状態がはっきりと表れるので、透明度・清澄（せいちょう）度を確認できるのです。

それにしても、この数の日本酒を試飲するのには集中力が必要ですね。最後の方には「おいしい」という言葉しか出てきませんでした。



Image photo



Image photo

夏の蔵人さんの仕事

こちらの酒蔵さんは6月頭に「甑倒し（こしきだおし）」（その年に仕込む最後の掛米の蒸しが終了し、一冬使った甑を釜から取り外すこと）を行い、今期の酒造りは早めの9月からスタート。約3か月間はお休みです。この間に蔵人さんたちは蔵の掃除をします。現在、酒造りはステンレスタンクやホウロウタンク、使う道具もプラスチックなど様々ですが、木桶や木製の道具を使用しているところでは、その管理にとても気を遣います。酒蔵では夏の間、長ければ半年ほど使用しない期間があるので、その期間の手入れが一番大変なのです。生木（なまき）は傷みやすくカビが生えることもあるので、防虫のためにヒバ油や柿渋を塗ったりします。柿渋は未熟な青い渋柿を潰し圧搾してできた果汁を発酵させたもので、平安時代から様々な用途に用いられてきました。柿渋を塗ると柿に含まれるタンニンにより桶の表面に強固な被膜ができ、防水効果もあるので腐食を防ぐことができるのです。味噌蔵や醤油蔵でも木桶は使いますが、一年を通して中に物が入った状態です。そうでない酒蔵の木桶は、洗浄・手入れ後にアルコールで満たし、乾燥からくる歪みを防ぎます。酒造りの無い夏の間も、次の仕込み開始に向けて入念に準備しているのです。

今、若い世代の日本酒離れが進んでいるといわれています。日本酒に限らず、ワインやビールもしかり。ヘルシー志向の表れでしょうか。現にワイン大国アメリカでは、〝ハードセルツァー〟というグルテンフリー・低カロリー・低アルコールの新ジャンル飲料が若者の心を掴んで爆発的な人気を博し、伸び続けていたワイン消費にストップをかけました。飲食店で働く私にはあまり実感はありませんが、世の流れなのでしょう。

しかし、お酒にもたくさん魅力があります。お酒の効能はもちろんのこと、造り手さん達の努力や技術革新、そして伝統など、とても面白いです。日本酒は百花繚乱（ひゃっかりょうらん）の時代を迎えています。世界から注目されていることは喜ばしいことですが、国内の消費がもっと増えればいいなと思っています。

2年間、全8回に亘るこのコラムをお読みいただき、ありがとうございました。少しでも皆さんが日本酒に興味を持っていただけたら嬉しいです。それではこれからも日本酒ライフを楽しみましょう！





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。

朝ごはんと昼飲みのお店「にこみたび nicomi Tabi」をオープンします。日本酒・ワインを中心に様々なアルコール類を揃えた、朝から飲めるお店です。

「にこみたび nicomi Tabi」10月6日（金）オープン（予定）

◎営業時間：朝7時半～（予定）
◎所 在 地：〒553-0006
大阪市福島区吉野2丁目11-15

旬の食材 vol.6

大きく輝いた目玉と赤いウロコが特徴
金目鯛

ご飯にもお酒にも合う、金目鯛のあら煮の作り方

〈文・調理画像〉鮨 たね弥　種田 拓也



赤く平べったい魚には、何でも鯛という文字が付けられます。甘鯛も同様です。それでも甘鯛は、鯛と同じスズキ目（もく）ですので親類と言えなくもありませんが、金目鯛はキンメダイ目の所属なので全く別物の魚なのです。

名の由来は、大きな目玉が光を反射して金色に見えるからです。金目鯛は深海に生息しているので、年間を通して水揚げされますが、地方によって旬が違います。静岡は12月から2月、千葉は5月から6月、高知は7月から9月が産卵前で脂がのっています。

金目鯛のあら煮

ほどよく脂がのって、ふんわりと柔らかい食感です。クセもないので幅広い世代に親しまれています。
今回はご飯にもお酒にも合うように、煮付けより少し濃い目のあら煮のレシピでご紹介します。

【薬味・調味料】

- 金目鯛　1尾
- ゴボウ　1本
- 白ネギ　1本
- 土ショウガ　半片
- 木の芽　適量

A
- 料理酒　180cc
- みりん　180cc
- 濃口醤油　90cc
- ザラメ砂糖　35g

❶ ウロコ掻き、または包丁でウロコを丁寧にひき、お腹から包丁を入れて内臓とエラを引っ張り出す。お腹の中を綺麗に水で洗い流してから、頭をタスキに落とし、胴体は三枚には卸さず適当な大きさにぶつ切りにする。



❷ 頭は半分に割り、頭胴体に軽く塩を振る。5分から10分経ったら料理酒で洗う。



❸ 一度お湯に通して臭みを取り除く。



❹ 香り付けの野菜を切る。ゴボウ1本は四つ割りに、白ネギ1本は3cmに、土ショウガ半片は千切りにする。



❺ 煮付けより少し濃い目のあら煮の分量で、Aを合わせたら火にかけ、一度アルコール分を飛ばしてから金目鯛、野菜を入れる。落し蓋（アルミホイル）をして、中火で15分炊く。



❻ 煮汁が少なくなってきたら、煮汁だけ別の鍋に移し煮汁を火にかけてとろみをつける。



❼ 金目鯛と野菜を盛り付け、最後にとろみのついた煮汁をかけ、木の芽を添えて完成です。

出来上がり



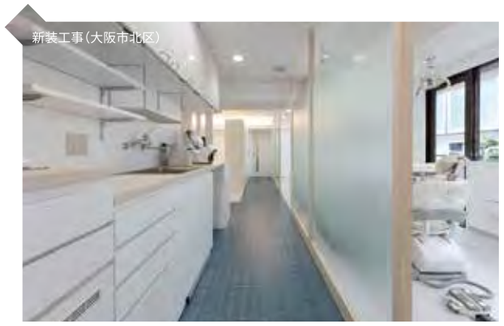
COSMO SPACE CREATE
COSMO SPACE CREATE Co., Ltd.
株式会社コスモデザイン企画

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についてご相談いただけます。

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。

当社 クリニック 施工事例


新装工事（茨木市）


新装工事（大阪市北区）


新装工事（大阪市港区）


増床・リニューアル工事（大阪市淀川区）


新装工事（大阪市北区）

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アドレス、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。

NEW!
資料請求いただいた方には
コスモデザイン施工事例集を
送付させていただきます！



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

ホームページURL
当社がデザイン担当した歯科クリニック様のほか美容室や飲食店などの施工事例もご覧いただけます。

大坂有名人散歩

ODC 歴史コラム YUMEIJIN WALK 第2回

第2回　松平忠明

大阪府歯科医師会会員・作家　上田秀人

現在の大阪府は旧国名でいうと摂津、河内、和泉の三国になる。もっとも摂津国の一部（尼崎市）は現在兵庫県に組み入れられているため、豊臣秀吉の息子秀頼が関ヶ原以降領していたとされる三国六十四万石より欠けている。ちなみに尼崎市の市外局番が「06」なのは、摂津の名残だとか。

さて、この大阪府において江戸時代にいくつかの藩があった。有名なものとしては岸和田藩（岸和田市）、伯太藩（和泉市伯太町）、丹南藩（松原市丹南）、高槻藩（高槻市）、河内狭山藩（大阪狭山市）などで、なかでも数奇な運命をたどったのが大坂藩（大阪市）である。今回はその大坂藩の初代で最後の藩主となった松平忠明について、話をさせていただく。

大坂夏の陣で豊臣家が滅んだ後、大坂藩は松平忠明が徳川家康の命で伊勢亀山五万石から封じられて成立した。松平忠明は冬の陣、夏の陣で焦土と化した城下町の復興と完全に破壊された大坂城の再建というか、新築の下準備を任され、一応、十万石に加増されているが、その程度でどうにかなるはずもない。なにせ、大坂城は天下人豊臣秀吉が、その財力にものを言わせて造りあげた天下の名城であり、その城下町はいわば当時の首都だったのだ。まさに無理難題を押しつけられた、今で言うパワハラに見える。

だが、そうではなかった。松平忠明は家康の外孫であり、養子でもあったのである。松平忠明の母、亀姫は家康の長女で、かの長篠合戦の直前に、武田から徳川へ旗を変えた奥平家の嫡男信昌の妻となった。まだ、織田信長の同盟者に過ぎなかった家康にとって武田は脅威であり、その防波堤として奥平家を繋ぎ止めておかなければならず、人質に近い状態で亀姫は嫁がされた。その哀れな娘を家康は気遣い、産んだ子を可愛がった。

家康の孫という看板は大きい。大坂の復興の手伝いを命じられた諸大名はもちろん、町人たちも全力で協力するしかない。

豊臣秀吉の大坂城の残存を完全に破壊したのを皮切りに、その上に盛り土をして徳川の大坂城の基礎を造り、戦で滅った町人の移住推進、京町堀川、道頓堀川などの開削、城下町の瓦礫除去と活躍した。祖父の七光りもあっただろうが、有能だったのは間違いない。

とはいえ、十万石でそれ以上は無理である。4年で松平忠明は十二万石で大和郡山へ転じられ、以降大坂は幕府直轄となり、大坂藩は消滅した。ちなみに道頓堀は松平忠明の命名だとも言われている。


京町堀川跡碑


現在の道頓堀川

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

ダイワハウスの賃貸住宅
D-ROOM

新築「分譲賃貸住宅 一棟売り（土地建物）」による相続対策を、
ダイワハウスと一緒に考えてみませんか。



弊社賃貸住宅商品 TORISIA（トリシア）

ダイワハウスとはじめてみませんか?

相続税をはじめとする税制の改正以降、相続対策に関心をお持ちの方が多くおられます。
その中で賃貸住宅経営も相続対策の一つといわれています。
ダイワハウスでは、相続税対策や資産運用をお考えの方に向けて、「分譲賃貸住宅」を販売しております。
あなたもダイワハウスの賃貸住宅オーナーになってみませんか?
※場合によっては相続税対策の効果が得られないこともあります。

ダイワハウスの「分譲賃貸住宅」の特徴

大和リビングが「一括借上」
安定した賃料収入の確保
※「一括借上システム」はグループである大和リビングカンパニーズが直接運営。
また、一定の基準・条件があります。

税務対策
相続税の評価額を抑える効果が見込める

高い入居率 97.8%
※一括借上戸数（601,571戸）に対する入居率
※2023年3月31日現在

ＺＥH-M
（高断熱・省エネ・創エネによって、エネルギー収支ゼロをめざす）
長期にわたる資産価値の維持 ※ZEH-M対応物件の場合

【賃貸住宅における一括借上に関する注意事項】○賃貸住宅を賃貸する場合、借主（サブリース会社を含む）による一定の条件があります。○賃料は、契約開始日以降、賃貸借契約に基づき一定期間経過時およびそれ以降も契約に定める期間が経過するごとに、貸主借主協議のうえ、賃料の改定を行う場合があります。○また改定時期にかかわらず、物価・経済状況の変動や近隣賃料の著しい変化等により賃料が不相当になった場合も、貸主借主協議のうえ、賃料の改定を行う場合もあります。○賃料改定の協議が、賃料の改定期日以降に整った場合は、改定期日に遡って改定されます。○賃貸借契約においては、契約の定めに従い、賃料の免責期間が適用される場合があります。○また、建物や設備の維持修繕等においては、建物の所有者としてご負担いただく費用があります。○なお、賃貸借契約期間中においても解約になる場合があり、また、貸主から更新の拒絶をされる場合には正当な事由が必要となります。

現在、大阪府内各エリアに多数のプロジェクト進行中!
ご希望エリア、物件規模、収益性などお気軽にお尋ねください。

提携割引3% ※建物部分のみ | 大阪府歯科医師協同組合と提携しています。

Daiwa House 大和ハウスグループ

大和ハウス工業株式会社
〒530-8241 大阪市北区梅田3-3-5
建設業許可番号・国土交通大臣許可（特-2）第5279号
宅地建物取引業者免許番号・国土交通大臣（16）第245号
（一社）大阪府宅地建物取引業協会会員
（公社）近畿地区不動産公正取引協議会加盟

お問い合わせはTEL・FAX・ウェブ（二次元コード）にて承ります。
＜本社営業推進部＞ 営業時間／9:00～18:00 定休日／土曜日・日曜日・祝日
TEL：06-6342-1374 FAX：06-6342-1577
（担当）本社営業推進部 瀬川 仁 携帯 080-3274-4771
＜本店集合住宅事業部＞ 営業時間／9:00～18:00 定休日／土曜日・日曜日
TEL：06-6342-1313 FAX：06-6342-1279

大学時代のあの場所へ
第七回 ～福岡歯科大学編～
福岡歯科大学 大阪府同窓会



50周年記念講堂

西日本唯一の私立歯科大学として1973年に開学し、昨年、創立50周年を迎え立派な「50周年記念講堂」が建てられました。1階は学生食堂、2階はギャラリーと会議室、3階は全面ガラス張りの広いホワイエを備えた講堂となり、「50年の実り」を形にするデザインコンセプトで建築されたそうです。

大学近辺も50年経つと随分変わり、田んぼだらけだったのが地下鉄の駅ができ、高速道路が通るようになると周りが一変しました。何十年ぶりかに大学を訪れると、地下鉄の駅を上った瞬間、浦島太郎状態になります。新しく大きな道路ができ、メインだった歯科大通りと言われた道もよく調べないと分からない状態です。大きく町が変わったためか、近隣のお店も殆ど様変わりしており、そんな中、以前からある店を2件程見つけました。

一つはもつ鍋の「万十屋」。今では立派な建物ですが40年前はボロボロ、だけど美味しいと評判で3千円もあれば飲んで食べることができたものです。もう一つは学生の味方、大衆食堂「かど市」。290円だった焼肉定食が今は600円になりましたが、当時と変わらぬ装いでなんだかホッコリします。

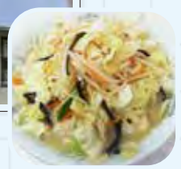
大学の周りは完全に変わってしまい、当時の店も無くなりましたが、博多と言えば「屋台」「ラーメン」「玄界灘の新鮮な魚介類」「歓楽街」「夜の街中洲」「天神の親不孝通り（二時、親富孝通りに名前を変えたらしいですが、現在は親不孝通り）」です。バブルの頃はマリアストリートと呼ばれた親不孝通りの路地周辺に、大小20軒ものディスコが乱立して多くの学生が青春を謳歌しました。

飲み会後の締めはやはりラーメン！学生時代はそれぞれ馴染みの店や屋台を持たれている方も多かったと思います。大阪から来て驚いたのは替玉、麺のゆがき方で、今では普通ですが、40年前の大阪ではどちらもあまり馴染みがありませんでした。当時替玉1玉30～50円だったので、2～3回は替玉して、その上、すりおろしニンニク、紅生姜入れ放題で、何人後輩がいても財布に優しい所でした。もう一つは麺のゆがき方。大阪ではお店任せだったのが、バリカタ、硬麺、普通など、ゆがき方を指示。殆どゆがいてないのに、「通はバリカタ」と博多の友が言うので時々挑戦しますが、やはり大阪者は普通か硬麺位がおいしいと未だに思います。博多に行かれた際は締めのラーメンの麺の硬さを好みで食べてみてください。


夜の街中洲



かど市


万十屋

1963年9月にブルース・マクラーレンがマクラーレンを設立してから
60年を迎えた今年、世界2店舗目となるマクラーレン大型認定中古車販売拠店

「マクラーレン クオリファイド 大阪」が誕生

サービスセンターを併設し、マクラーレン・オーナー様に
万全のサービス体制と究極のエクスペリエンスを提供いたします。



McLAREN QUALIFIED

マクラーレンが扱う中古車は、英国本社にてトレーニングを受けた専任のエンジニアと、マクラーレン社専用工具による77項目に及ぶ厳格で幅広いチェックを行います。品質、性能、全てにおいて、今すぐに安心してお乗りいただけます。

77項目の点検項目 … 専用テスターによる各種システムチェック・油圧コントロールチェック・パワートレイン系システムチェック・最新ソフトウェアへの更新etc.
MSO（マクラーレンスペシャルオペレーションズ） … エクステリアやインテリアに個性的な塗装やトリムの仕上げを追加できるMSOによるビスポーク可能。
保証とサービス … 全車両12ヶ月の保証とロードサービス付帯。新車登録日より最長12年目までの有償延長が可能。



OCTOBER CAMPAIGN

〔10/1.SUN ~ 10/31.TUE〕

期間中に“マクラーレン認定中古車”をご成約・ご納車可能なお客さま限定特典

アクセサリークーポン **20万円プレゼント**

※マクラーレン大阪・クオリファイド大阪のみで使用可能なクーポンです。

マクラーレン認定中古車を探す



マクラーレン クオリファイド大阪
八光自動車工業株式会社
〒561-0841 豊中市名神口1-14-33
T/06-4866-0001　F/06-4866-0022
www.mclaren-hakko.com/qualified-osaka/

tiktok　Instagram　LINE



THE FULL FORCE OF McLAREN

ARTURA

試乗お申し込みはこちら

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

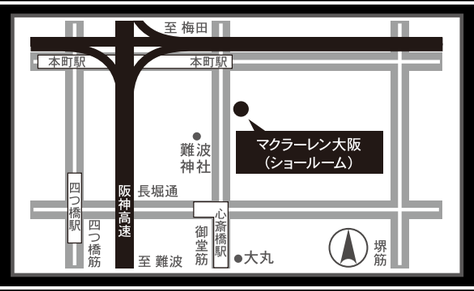
SPEC

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

RETAILER OF THE YEAR

マクラーレン大阪
八光自動車工業株式会社
〒541-0057大阪市中央区北久宝寺町3-5-12
T/06-6121-8821　F/06-6121-8820
www.mclaren-hakko.com/osaka/

八光カーライフTV　Facebook　Instagram　LINE



日本酒好きには夢のようなお店

「丸力酒蔵」

天神橋筋商店街のど真ん中 老若男女が集う日本酒酒場

日本一長い天神橋筋商店街のど真ん中、JR天満駅直ぐにある日本酒酒場の『丸力酒蔵』。商店街を歩いていると必ず目に留まる店構えです。沢山の樽と有名な日本酒の空二升瓶が並んでいる風景に思わず立ち止まり、店内をのぞき込んでしまう、のん兵衛を引き寄せる魅惑のお店。店内はカウンターのほか、通路に小さいテーブル、奥には大きいテーブルが4卓と、丁度良い広さで活気を感じることができる雰囲気です。客席を見渡せば、老若男女問わず皆さん笑顔で談笑していて、不思議と懐かしさが漂っています。

このお店の特徴は、何と言っても日本酒の種類の多さ。定番から希少酒まで100種類以上常備していて、「十四代」「新政」「而今」「田酒」は勿論、その中でも滅多にお目にかかれない種類も揃えており、その上この値段で提供しているの!?と驚きの連続です。また、その希少酒の飲み比べセット等もあり、日本酒好きには夢のようなお店です。ほかのアルコール類も豊富で、まさに〝のん兵衛の聖地〟と言えるお店でしょう。

お酒だけではなく、料理も絶品！店内には生け簀があり、魚料理は新鮮。特におススメのお刺身は最高ですが、大きいハマグリや煮つけも絶品です。また、季節の野菜料理にお酒に合う肴、毎日変わる豊富なメニュー、アルコールが苦手な人でも満足できる珠玉の料理が揃っています。しかも安い！「一度足を踏み入れてしまうと何度でも通いたくなる。」そんな気持ちにさせてくれるお店、それが『丸力酒蔵』。皆さんも是非一度味わってみてはいかがでしょうか。




天神橋筋商店街



日本酒は、100種類以上常備! 滅多にお目にかかれない稀少酒も揃っています。


毎日変わる豊富なメニュー。生け簀があり、新鮮な魚のお刺身がおススメです!

丸力酒蔵

〒530-0041 大阪市北区天神橋4-5-6
《お問い合わせ》TEL：06-4792-7477
■ 営業時間　15:00～23:00　土日祝 12:00～22:00
■ 定 休 日　無休

会員制総合卸問屋「萬栄グループ」からのご案内

大阪府歯科医師協同組合員様の入会者数が
ついに3,000名※を超えました!
※ご家族・スタッフ様含む 2023年9月末現在

ご家族・スタッフ様も
ゴールドカードで
ご入会いただけます!
ご入会は同封の申込書
または下記の二次元コードから承ります。

物価高の今だから、賢く“卸しの萬栄”をご利用ください!

セールスケジュール

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
10/22	23	24	25	26	27	28
セールがもうすぐ始まります!				本館　10/26～11/1		
				インテリア・家具館　10/26～11/5		
29	30	31	11/1	2	3 文化の日	4
【秋の美容と健康セール】					マージュ館	
【西川フェア・フランスベッドフェア】						
					プレミアム館	
5	6	7	8	9	10	11
11/3～12/12 【本町店オープン19周年記念 マージュ周年祭】						
11/3～8 【アーリーウインターセール】						
12	13	14	15	16	17	18

パルストレーナー説明会開催
（本館・健康用品売場）

西川 マットレス・枕測定会開催
あなたにおすすめのマットレス・枕を提案します。

定価販売商品 全品30% ポイント還元!
一部対象外商品がございます。

伊藤ハムフェア メーカー協賛!
今回だけの特別大特価

新米入荷!

（食品売場1F・2F）

秋冬の新作インポートフェア!
人気モデルや着心地抜群な商品がお得!

他にも各売場よりお買い得品が多数ございます。

お陰様で10万食突破!
「萬栄プレミアムカレー」
600円（税込）
マージュ・家具館9F喫茶でお召し上がりいただけます。
レトルトパック450円（+税）も販売しております。

お歳暮【早期】受注会開催中
11/15（水）まで
数量限定品・送料サービスなど特典を多数ご用意。
（萬栄各店ギフト会場にて）

百貨店と同じ品揃えで質の高い商品をお届けする
会員制総合卸問屋「萬栄グループ」

ジェット　株式会社 萬栄

お問い合せは ＜ 株式会社萬栄 顧客係 ＞ 大阪市中央区南久宝寺町3-3-11

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

下記のクレジットカードがご利用いただけます。

ODC Forward 第20号 令和5年10月発行



Audi Q8 Sportback 55 e-tron quattro S line / Audi Q8 55 e-tron quattro S line［オプション装着車］［欧州仕様車］

一充電走行距離*1 **501km**

最高出力*2 **300kW**

最大トルク **664Nm**

Audi Q8 e-torn Lineup

Audi Q8 50 e-tron quattro S line	¥10,990,000
Audi Q8 55 e-tron quattro S line	¥12,750,000
Audi Q8 Sportback 55 e-tron quattro S line	¥13,170,000

Performance



上質な乗り心地とスポーティーな走行性感覚を見事にバランスさせたパフォーマンス。

アウディ初の電気自動車「e-tron」を大幅にアップデートした新型電動ラグジュアリーSUV Audi Q8 e-tronは、バッテリー容量が増加しただけでなく、バッテリーの総容量に対して使用可能な正味エネルギー容量を増加させ、さらに空力性能やモーターの効率アップすることにより一充電走行距離が向上しました。

Interior



フラグシップSUVに相応しい ゆとりと快適性を備えた空間。

ゆとりのある室内空間に洗練されたインテリアで、ロングドライブも心ゆくまで快適に愉しめます。さらに、ペットボトル由来のリサイクル原料などを使用しているダイナミカ素材のシートや、シートベルトバックルカバーなどにも自動車の混合プラスチック廃棄物を革新的なプロセスにより再利用した素材を採用。環境に配慮しながら快適な走りを実現しています。

Exterior



最新のエクステリアとブランドデザインを採用。

アウディの電気自動車「e-tron」の特徴とも言える開口の少ないシングルフレームグリル、ブラックのマスクで囲む新しいフロントデザインを採用し、個性を際立たせています。新しいコーポレートアイデンティティとして、エクステリアに採用された2次元デザインのアウディのフォーリングスや、Bピラーにモデル名を記しました。

*1 Audi Q8 Sportback 55 e-tron quattro S lineの場合。数値は一充電走行距離（WLTCモード）。国土交通省審査値。一充電走行距離は、定められた試験条件での値です。実際の走行時には、お客様の使用環境（気象、渋滞等）や運転方法（急発進、エアコン使用等）に応じて大きく異なります。WLTCモードは、市街地、郊外、高速道路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。
*2 Audi Q8 Sportback 55 e-tron quattro S lineの場合（ブーストモード時）。

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、第一/最終水曜日

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］毎週火曜日、水曜日

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

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