

大正区・西区・港区・此花区、おおさか西部エリアへ健康と笑顔を届けられるように。

Lifes

Deeptown MAGAZINE

no. 13

ORANGE STREET

HORIE TACHIBANA

Lifes SPECIAL ISSUE
インタビュー

香西かおり

大正百景
博多ヒト志

大阪西部景察
吉村智樹

大正区・西区・港区・此花区の癒しスポット教えます

「ここに住んで」

今さら聞けないカラダのこと
メタロ・バランス検査について



Lifes HP



TAKE FREE

大正百景

博多 ヒト志

放送作家、漫才作家

今回は、子どもの頃の夏祭りを書こうと考えていました。が、この本が出る頃とはつくに終わっていますね(泣)。

写真は、現在住んでいる地域の鎮守・泉尾神社の夏祭り。

ボクの地元は三軒家東で下八坂(下之宮八坂神社)が鎮守。地元で友達のいなかった僕は、夏祭りは一人で「うなぎ釣り」「金魚すくい」「スマートボール」をしたり「わたがし」や「とうもろこし」を食べた。どういう訳か「射的」「りんごあめ」「お面」「スーパーボールすくい」「ヨーヨー釣り」「水中コイン落とし」には全く目もくれなかった。

地元の北側にはもう一つ、やさかさんがあった。上八坂と呼ばれる(こっちは「坂」ではなく「坂」)上の宮八坂神社。ここの夏祭りは下八坂とは1日違いで二日行われ、



profile 博多 ヒト志

放送作家事務所
有限会社仕事場
代表取締役
1969年6月23日生
放送作家、漫才作家

お笑いカルテット「電車道」で数々の新人賞をもら
うも3年半で解散。その後放送作家に転身し現在
は「せやねん」(毎日放送)「陣内・八方・方正の黄
金列伝」(ytv)「それゆけ!メッセンジャー」(MBSラ
ジオ)等の企画構成を担当。トミーズの漫才を20
年以上手掛けている。他に「神竜の研究」「やすし
きよし「モーレツ漫才コンビの全記録」DVD BOX
全5巻」(よしもとR&C)等がある。

共通日には互いの神輿が路上で
出会う。その理由を未だに知らない。
い。上八坂も家から近かったのだ。
このお祭りへも一人で出かけた。
でも、結局何も買わずに帰る事が
多かった。理由は売っているもの
がさほど変わりなかったから。
「うーちましょー! (どんどん) も
ひとつせ、(どんどん) 祝うて三度
(どどんどん) どーんでーんどいや
さっさ、さのーさのーさ、もひとつ
ーせのーせ…」祭り太鼓を稽古
する子どもたちの声は今も夏休み
が近い事を教えてくれる。
今年から中学生になった娘は、
泉尾神社の祭りへ友達と行って
ます。羨ましい。

「雨酒場」でデビューしてから、昨年35周年を迎えた香西かおりさん。実は生まれも育ちも港区。17年前より活動の拠点を大阪にしながら全国を飛び回ってらっしゃいます。そんな彼女に、新曲のこと、地元のことなどをお聞きました。

は
よわ



「濡標」は大事に歌っていききたい。

—昨年、歌手生活35周年を記念して「恋街しぐれ」、「もしや…あんたが」、「濡標」と、新曲を連続リリースされました。特に「濡標」は、大阪を歌った曲ですね。

関西在住のブルースシンガー、Rioさんが作ってくださったんです。聞くと、街ブラをしている時に、濡標住吉神社というのを見つけて、興味を持って境内に入ってみて社伝を読んだら、昔、流通が船だった時代、帰路を迎えるにあたり立てたのが濡標だそうで、そこから大阪の男女をイメージしながら作られたそうです。この曲、歌えば歌うほど、私に馴染んできて、日を重ねることにいい曲と出会ったなあって感じます。やっとコロナ禍が過ぎて、いろんなところに伺って歌わせていただいているんですが、とても評判が良くて。この曲はこれからも大事に歌っていきたいと思っていますね。

弁天町はスーパージョウ戦区なんです！

—現在は生まれ故郷の港区に戻られて活動されていますね。

母の体調のせいもあって、東京と行ったり来たりしてたんですけど、



香西かおり

「35周年記念ベストアルバム〜潯標〜」
CD+DVD2枚組 5500円(税込)

2020年以降にリリースされた11曲が収録された
CDと昨年、新歌舞伎座で開催されたコンサート
の様子が収録されたDVDのセット。

香西かおり公式サイト

<http://kouzaikaori.com/>

香西かおり公式YouTubeチャンネル

https://www.youtube.com/channel/UCWT_6A92z7QI_v4ZLs5jV6Q

Profile

こうざいかおり

1963年、大阪市港区出身。1988年
にシングル「雨酒場」でデビュー。以降
「恋舟」、「流恋草」など数々のヒット曲
をリリース。1993年に「無言坂」で「第
35回日本レコード大賞」大賞を受賞
した。数多くの音楽賞を受賞している。

音楽

良い

香西かおり

その反対もできるなど。で、北海道在住の松山千春さんに相談したら「香西な、歌なんかどこでも歌えるんだよ」って言われて、あ、それもそうやなと背中を押してもらった感じで帰ることに決めました。実はもう大阪に戻って17年経ちます。

だんだん港区も小洒落た場所ができていますが、その器の中にいる人は変わってないのでやっぱり生まれ育った人間にしたら落ち着きます。スーパーもガンガン行ってますから。実は港区でも弁天町界限はスーパー、コンビニ、関西スーパー、ライフ、業務スーパー、ロピアと集まっているんですよ。それらのスーパーを、買うものによって使い分けてます(笑)——健康でいるためにやっていることはありますか？

旅が多いですから、腸内環境は常に整えておかなきゃとサプリは飲んでます。あとは体幹のトレーニングのためにピラティスとパーソナルジムをしっかりとやっていますね。そのお陰か代謝の上がる体になってきているとは思いますが、風邪もひかなくなりました。

これからはいろんな場所に行き、応援してくださる方とお会いできる機会が増えてくるので、なおさら元気でいられるようにして、たくさん歌を聴いていただけるようにしたいと思います。

大阪市西區長 三村浩也



こんな活動を
しています



Nishi wa



昨年4月、民間より採用された
三村浩也区長に、
大阪市内で住みたいエリアにも
数えられている西区への取り組みを
お聞きしました。



photo/ 川口浩

— 西區区長に就任されて1年半以上
経ちますが、西區は区長にとって
どんなまちでしょうか？

最初に抱いていたのは、都会というイメージ。
ですが地域に入っている方々にお会い
する中でそのイメージはガラッと変わりました。

自分は自分、地域には興味がない、という風
な雰囲気なのかなと思っていましたが、
全然違い、地域との繋がりを大事にされて
いる方が多かったり、地元に対して愛着を持っ
てらっしゃる方も多く、そして昔ながらの良
さも活かそうという視点で活動されている方
もいたり、実際は都会ではあるけれども、
そんな風土もしっかり根付いている所だなと
思いました。

あと、インフラも、いろいろな意味でバラン
スがいいと思っています。象徴的なのは、大阪、関西
のスポーツの代表的な施設である京セラド
ームと、日本有数の蔵書数を誇る大阪市立中央
図書館、そして、今年60周年を迎えリニューア
ルした大阪科学技術センターが併存すること
です。また、靱公園をはじめとした公園も多
く、大きな近代的マンションは植林の空間を
作らなければいけないので、たくさん建っ
ている分、実は緑も多い。区の中央を南北に流
れる木津川も区民の潤いとなっていて、それら
近代的な高層マンション、公園、河川のバラン
スも西區の魅力になっていると思います。

— 区長として、積極的に取り組んで
いることはなんですか？

大きく3つあるんですが、1番目は「町会
加入促進支援」。人と人との繋がりはいろ
んな意味で大事です。災害時の繋がりがも
たす、街の居心地をよくするための福祉的
繋がりがりも必要です。詰まるところ大切な
コミュニティがいかにか形成されているかとい
うことだと思っています。その部分で町会とい
うのは、非常に大事な存在なわけです。地元
の祭りや、見守り活動、地域清掃などは町会

それらを運営されている地域振興会のよう
な組織がなければできない。それに対して
我々が「町会」というのはこういうことをやっ
ているから大事なんです、必要なんですよ」と
発信しながら皆さんに広く知っていただ
くために動いています。実際、町会に入ってい
ない方からは、何をやっているかわからない、
メリットがない、閉鎖性があるなんてことを
実際にお聞きします。それでも我々が丁寧に
伝えていくことで、町会の必要性を知って
いただき、加入につなげていきたい。区役所と
しても全力で情報発信していきます。

実際、企業、学校、NPOなどの組織に対し
て「地域活動にご参加ください」とアプローチ
をして駆け回っています。企業としても地域
貢献したいけど何をしたらいいかわからない
という声もあり、それに対して我々がこうい
うことで地域貢献はこうですかと提案して
います。すでに銭高組さんは見守り活動して
くださっていたり、トヨペットさんは幼稚園
や小学校でサッカー教室やプログラミング
教室をやってくださいたりしています。滋慶
学園さんも万博の懸垂幕のデザインを決め
てくれたり、学園祭での売り上げを寄付して
くださったりして、西區に様々な形で貢献
していただいています。

2番目は「窓口改革」で、区役所のホスピ
タリティをあげていくことです。昔からの、
言われたらやる、聞かれたから答えるとい
うのではなく、区民の皆様へ寄り添って、受け身
ではなく能動的に動ける体制・意識を構築
するべく頑張っています。

区役所に勤めている人たちは、行政実務に
関して専門知識があるはずですから、それを
区民の方々に伝えるような形で提供できる
ようにしたい。街の良さ、魅力の一つに、「区
役所の人々が親切だ、区役所の人々が頼りにな
る」という風になってほしい。

私も過去に民間に勤めていた時に、役所の
受付に誰もいないとか、返事もしてもらえな
いなどの経験があつて、自分が区長となつた

時にはまず変えなきゃいけないことだなと
思つたんです。区役所を訪れた方が一度で
もそういう経験をすれば、それでまちのイ
メージが決まってしまう。案内の仕方一つで
印象が変わりますから、そういった細かな
部分も含めて窓口の改善、ホスピタリティの
向上を進めていきます。

3番目は「ICT(Information and
Communication Technology)活用」。
日本語では情報通信技術のこと、SNS
などのIT技術を使って、どのように人々の
暮らしを豊かにしていくかという活用方法
に対しての考え方なんです。西區もホーム
ページやX(Twitter)などを一方通行の
発信ではなく、区民の方々と相互に、繋が
るようにしていくと考えています。

最近YouTubeも開設して、私が九条の
商店街を散歩しながら案内したり、陸上
競技元選手で北京オリンピックメダリスト
の朝原宣治さんと対談させていただいたり
と、区役所も広報に力を入れています。我々
の発信していることをいかに広く知って
いただく、これを課題としてもっと繋がる媒体
にしていきたいです。以上が私が進めている
西區の三本柱です。まだまだ課題はあるので
すが、西區のキャッチフレーズである「誇りに
思える西區」をめざして、区民の皆さん、
町会企業、NPO、学校など、多くの方々に
ご賛同・ご参加頂き、西區役所職員一同で
これからも頑張つてまいりたいと思います。
どうぞよろしく願っています。

大阪市西區 HP&SNS



地菓子 礼賛

地元で長らく愛されている
お菓子を地菓子と名付け、
なぜ愛されているのかをご紹介します。



ばにらしふおんケーキ 300円(税込)



手作り菓子 An San

〒550-0012 大阪市西区立売堀6-8-21
tel: 06-6443-7358 定休日: 日曜・月曜

ばにらしふおんケーキの他にも阿波座
チーズケーキ(390円)フルーツショート
ケーキのくだもの屋さん(400円)も
人気。地元住民の方から大人気のオー
ダーメイドのオリジナルケーキは5号
サイズで3500円〜と良心的価格!

かつては長野県の山中、山小屋で暮らして
いたそう。それが火事に遭い、実家のある大阪
へ戻った。飲食の仕事を経て現在のお店を
構えたのが15年前。

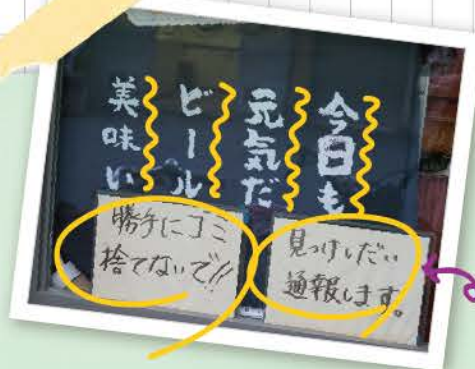
「長野県では周りに何もなくて、せつせと
子どもたちのために、パンやケーキを作った
んです。それがずっと頭にあって、地元に戻り
商売を始めたくなって思った時、最初はパン
屋をやりたいと動いてたんですけど、近所に
老舗のパン屋さんがあって、競合したくない
なと洋菓子の店に。元々家のガレージが使わ
ない状態になっていたので、自分でできる範囲
でリノベーションしてオープンしました」と、
店主の原田さん。

屋号は、友人の子どもをあやしている時に
「ドラえもん」の主題歌を歌っていたところ、
その子が原田さんのことを「アンさん」と呼ぶ
ようになり、そこから名付けられた。

定番のシフォンケーキ(300円)は、バニラ
の香りがじんわりと口の中を包んで優しいお
母さんの味。外側は意外としつかり目に焼い
てあり、中のスポンジのエアリー過ぎる食感と
の違いが楽しめる。添えられた生クリームは
甘さ控えめでシフォンの味を際立たせてくれる。
このベースを基本に、旬の果物などを使った
シフォンケーキのバリエーションもあり、毎日
通うご近所さんがいるというのも納得。



アーケード商店街「此花ストリートグッディー此花」に「タレ非売品」という謎の看板が。商店街なのに売ってくれない？理由は、某焼き肉店のタレを製造する下請け工房だから。商店街には製造過程の「いい香り」で貢献しています。



仕事終わりに冷たいビールの栓を開け、「今日も元気だ ビールが美味しい!」と1日を締められたら最高ですね。それなのに勝手にゴミを捨てられたら、せっかく盛り上がった気分も泡のように消えます。通報する気持ちもわかりますよ。

大阪西部景観 @梅香

photo & text / 吉村智樹

梅香の新名所ですね。

今回は此花区の梅香です。六軒家川に沿って扇状にひろがる梅香は今、「大阪でもっとも刺激的なエリア」と言われて大げさではない熱気をはらんでいます。五代目旭堂小南陵さんが開設した講談や落語などを楽しめる寄席小屋「此花千鳥亭」、元々は「屋さん」がカフェとして蘇った「モトタバコヤ」、一般書店では入手困難なインディーズ出版物を豊富に取り揃える「シカク」、懐かしの鏡広告を復活させたり、折りたたみ自転車の店内預かりが可能だったり、街の情報発信基地として注目される「千鳥温泉」、古い家具やインテリアを修復し、昭和レトロ喫茶を再現した「喫茶ドール」など、気になるスポットが梅香にぎゅっと集結。「梅香カルチャー」と呼ばれるシーンを形成しているのです。

梅香には2011年「初代大坂船奉行所跡」の史跡が建てられました。江戸時代、梅香周辺（当時は四貫島村）には船奉行所が置かれていたという説があります。幕府は諸船の通行を確認し、荷物を吟味し、西国諸侯の動向をここで監視したのだそうです。つまり西日本各地で生まれた最新の食べ物や衣料品、美術品などがまずは梅香周辺に集まってきたわけですね。さまざまな要素を採り入れながら独自の文化を形成する土壌が江戸時代から梅香にはあったのです。

ちなみに「初代大坂船奉行所跡」と書かれた史跡の文字が「独特だ」「個性的だ」と、こちらも話題になりました。書いたのはなんと当時の大阪府知事、橋下徹氏。



たこひろしのヒット曲に「泣かないぜ!!」があります。あぶない恋に破れても大阪人ならたこ焼き一つで涙が止まるという名曲です（確認したところひろし氏の「泣かないで」の誤りでした。お詫びして訂正いたします）。

梅香公園に設置された謎の遊具。ペンギンのような、森永チョコボールのマスコット「キョロちゃん」のような、はたまた切っても切っても再生するプラナリアのようにも見えます。そもそもどうやって遊ぶのでしょうか。



なんと、建物が丸ごとエディ・ヴァン・ヘイレンのギター、通称「フランケンシュタイン」を彷彿とさせるデザイン。壁にはロックレジェンドたちの似顔絵が貼り巡らされ、洋楽ファンならジャンプしたくなる楽しいお店です。



なんだか気になる「TOTOライス」。アフリカの郷土料理でしょうか。食材はやはり包丁ではなく聖なる剣で刻んでいるのでしょうか。店主さんはさぞ腕が立つ「新しい献立メイカー」だとお見受けしました。220円って、安いな～。

大阪デクシヨナリー

大阪の失われて欲しくない言葉、人物、事柄などをゆる〜くご紹介。

ア行

【あこ】

あそこが短くなったのが、あこ。あつことも言う。タクシーの運転手さんなどに「あこの左曲がつてんか」や「あこまで行つてんか」と指示できたら立派なお客かもしれない。ただそこそこの年齢重ねた、バリバリの関西人の運転手でないと今は理解してもらえないだろう。

【アホのふりして】

下手に出てみるという意味合いで使われる。昔、ある雑誌の編集をしている時に、著名人に安いギャランテイで原稿依頼をする時に引き受けてくれるかなあと躊躇していると、上司に「そんなもん、アホのフリして聞いたらええんや！断られたらそれだけのこつちや」とよく言われたものだ。今もハードルの高い案件がある時は「アホのふりしよ」とつぶやいて電話やメールをするようにしている。

【明日のパンあらへんわ】

テレビ番組で紹介されて、びつくりした。みんながみんな言うてると思っていたが関西方面独特の



言い回しだそう。いわゆるパンのストック分がないという意味合いで使われている。母親もよく言ってたなあ。「あんた今のうちに明日のパン買うとかかないで」とか、一緒にスーパーに行くと「家、明日のパンあつた？」と言われたものだ。その度に自分の受け答えは「あつたんちやう？」「食べた覚えはないわ」「買うといたら？」というそつけないパターンだった。だってどつちにしろ、母親はパンは買うので。おかげでパンには困らない家だった。今はというと、常に明日のパンはない状態だ。

【おいど】

お尻のこと。御所言葉の1つで「御居処」と書く。本来は居るとこ、座るとこの意味だったのがお尻をさすように。桂あやめさんと林家染雀さんによるお笑い芸者ユニット・姉様キングスがネタの

やつたら、足とおいど綺麗に洗いよし」と言うてたことを思い出す。

【大阪球場】

正式名称は大阪スタジアム。1950年にわずかに8カ月の突貫工事で完成したかつて南海ホークスのフランチャイズ。スタンドが急傾斜すぎて「すり鉢球場」とも言われたそう。70年代からは西城秀樹、サザンオールスターズ、TUBE、渡辺美里、マイケル・ジャクソン、マドンナ、エリック・クラプトンなどのコンサートも行われた。その後、ホークスが売却された後は駐車場になったり、劇団四季のキャッツシアターが建てられたり、住宅展示場に使われたりし、2003年、なんばパークスに生まれ変わった。なお、9階には南海ホークスメモリアルギャラリーがある。



カ行

【和子のおばちゃん】

「神様」と言うギャグでおなじみだった吉本新喜劇の桑原和男さんが死去した。享年87歳。



中で「おいど綺麗に洗いよし」と歌うだけ、その部分を聞くたびに祖母が「犬の散歩から帰ったん



新喜劇では、晩年、女形で和子のおばちゃんに親しまれた。時折、男に戻るというギャグも秀逸だった。何度か仕事を一緒にさせていただいた。印象的だったのは取材で自宅に伺った時のこと。舞台の衣装で垂れ乳が自作だったということを知り、実際に

作っていただいたのだけど、これが奥様が作ってらっしゃったのだ。色が濃い目の厚手のストッキングを切って同色の肌着に縫い付けておられた。ただ、乳首の色だけは桑原さんご自身が、まるでダルマの目を入れるかの如く、あるいは仏の目を彫るが如く、印の赤の油性マジックで丁寧に色を塗ってらっしゃった。ストッキングの色と相まってそのお赤は絶妙な色合いになっていた。棺にその垂れ乳入れられたのだろうか…。合掌。

サ行

【すっぱんかます】

約束を破る、約束を破られると言う意味。諸説あるけれど、すっぱかされたから関西なりの言い方に変ったそうで、スッポンはあの鍋にするスッポン、かますは、何かをするという意味。大阪独特のシャレ言葉でちよつと下品さが漂うのはご愛嬌。

タ行

【てなもんや】

どうだいざつとこんなもんだという誇りを含んだ大阪弁。この言葉を聞くと、リアルで見たことは

ないけれど、昔のテレビ番組を振り返るバラエティなどでは必ず紹介されるコメディ番組「てなもんや三度傘」(1962年〜1968年)を思い出す。「俺がこんなに強いのも、あたり前田のクラッカー」と言いながらクラッカーを見せる藤田まこと演じるあんかけの時次郎と相棒の、白木みのる演じる珍念の道中もの。残された映像を見ると、スタジオで大規模な爆発シーンとかをやっており(2トンの火薬使用、さらに生放送だったそう)、当時のテレビマンの本気度を感じて驚愕。まさにてなもんやを見せられた感じ。



ハ行

【屁えみたいなもん】

つまらないもの、取るに足らないもの。のこと。時折、標準語でも聞くが、その時は「屁、みたいなもの」と、屁は伸ばして言わない。受け手によるかもしれないが、個人的に小馬鹿にされているような感じを受ける。逆に屁えと伸ばすと、当たりが柔らく聞こえる。ま、どっちにしろ上品な物言いではないけれど。

【ポートピア'81】

神戸港に作られた人口島ポートアイランドで、1981年に開催された、地方博覧会。正式名称は「神戸ポートアイランド博覧会」。会期中、家族と二度ほど訪れた。ここで初めてパンダを見たのと、UCCコーヒール館がコーヒールカップの形で子ども心に面白いなあと思った記憶がある。そしてゴダイゴが歌っていた「ポートピア」という公式テーマソングが頭に刷り込まれていた。後にこの曲を改めて聞いた時に、メロウな♪ポルトピアの前に、かなりアグレッシブなアレンジが施されていたのにびっくりした。

マ行

【都こんぶ】

大阪府堺市にある中野物産株式会社が製造販売している昆布菓子。酢と調味液につけられた昆布を魔法の粉と言われるものをまぶしたもので、手軽な大きき、値段、内容量ゆえ、何より甘酸っぱ塩っぱい味が支持され、大人から子どもまで人気、遠足のおやつではほぼチョイスされていた。今も、口さみしい時にこれを見つけると購入してしまおうし、ちよつとした酒のアテにもいい。一枚づつをじっくり

食べる派、何枚かまとめて口の中でクチャクチャと食べる派に分かれがち。

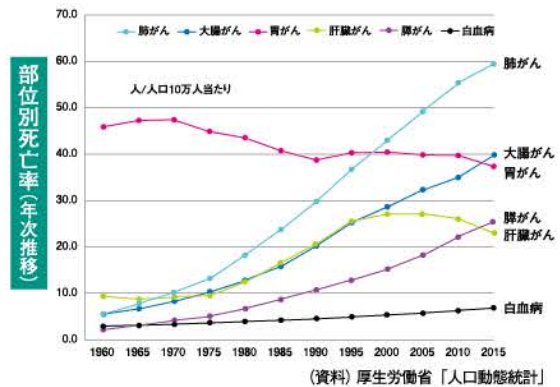
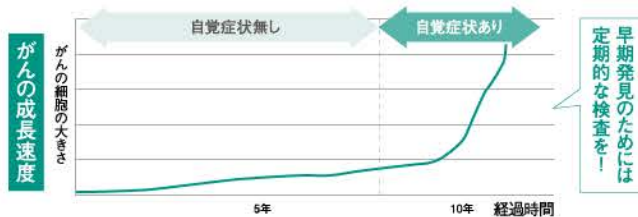


今さら聞けないカラダのこと。

“メタロ・バランスがんリスク検査”について

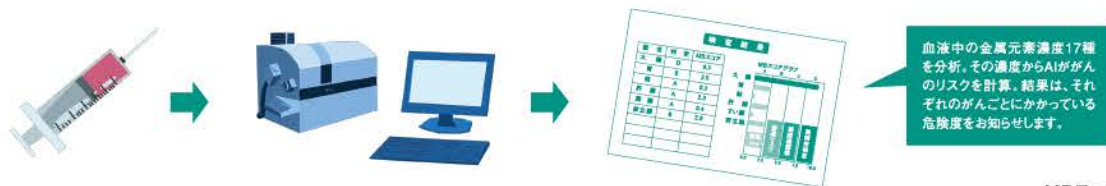
がん検診を毎年受けたいけれど、時間がかかるし、バリウムも検便も苦手という方が多いと思いますが、今回はそんな方のために、体への負担が少なく、なんと10分で終わるメタロ・バランスがんリスク検査を紹介します。

2021年の統計では、大腸がんの死亡率は女性は第1位。男性は第2位です。平均寿命の伸びとともに、毎年がんの死亡率は上がっています。がんができてから成長するのに5年も10年もかかると言われています。がんは早期に発見されれば、決して怖い病気ではありません。自覚症状がない間に、がんの検査を定期的に行うことをお勧めします。

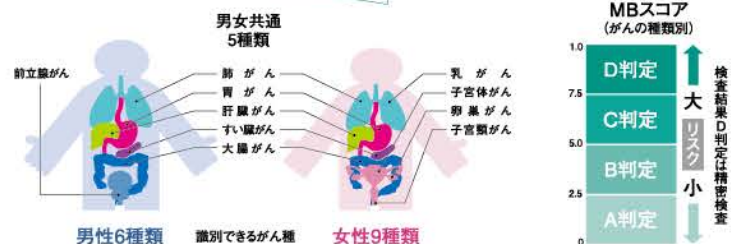


メタロ・バランスがんリスク検査とは？

最近注目されているのがメタロ・バランスがんリスク検査。血液中の17種類の金属元素濃度を調べ、その濃度バランスから、がんにかかっているリスクを調べるという世界初の検査(米国・英国・ドイツ・フランス・スイスなど特許取得済)です。



この検査は、経済産業省の研究助成金を受けて、神奈川県立がんセンターと千葉県立がんセンターとの共同研究で生まれ、2019年から実用化した新しい検査です。現在、全国で年間2万人の方が検査されており、毎年受検者数が増えています。男性6がん、女性9がんを判別し、各部位ごとにがんにかかっているリスクを調べることができます。



検査の当日は、来院から終了までわずか10分で終了。忙しくてなかなか検査に行けない方や、検査を受けるのが面倒だという方は一度、この検査を受けてみてはいかがでしょうか。

検査のお申し込みはこちらから

株式会社レナテック
0120-785-602
メタロバランス 検索

完全予約制

※書類発送などのため希望検査日の3週間前にはお申し込みください。
※この検査は採血時点のがんのリスクを評価するもので、がんを確定診断するものではありません。※血液中の微量元素濃度で判定するため、検査の対象者要件があります。WEBでご確認ください。
※クリニックでのご予約は受け付けていません。

株式会社レナテック 神奈川県伊勢原市高森4-19-15
TEL: 0463-74-6129(平日9:00~17:00) ※不定休有り

会場

社会医療法人
きつこう会 多根クリニック
大阪市港区弁天町1-2 大阪ペイタワ
ペイタワイースト6階
検査日: 月曜日~金曜日
検査時間: 9:00~10:00 11:00~12:00

理想のトレーナーが見つかるジム。

アンカレッジ

本町にあるパーソナルトレーニングジム「Anchorage アンカレッジ」では、現在、個性豊かで実力がしつかり伴っている5人のトレーナーたちがあなたの希望に応えながら理想のカラダ作りをしつかりサポートします。あなたはどのトレーナーとカラダ作りをしますか？

パーソナルトレーナーであれば、誰を選んでもいいというわけではありません。トレーナーはバリエーションではありません。得意分野やパーソナリティはそれぞれ異なり、メニューも指導方法も変わります。つまり、あなたが理想とする身体づくりをするには、その為に必要な知識・技術を持ったトレーナーを選ぶことが重要なんです。

あなたの身体をサポートするのはジムではなくトレーナーであるからこそ、アンカレッジでは「トレーナーの特色、得意とする分野を最大限に活かす」ことをコンセプトとし、皆様のトレーニングプラン・プログラムに関しては、全て担当トレーナーに任せています。それだけに彼らのカラダ作りに対しての真価が如実に問われるのです。

この秋から自分の身体に対して真摯に向き合い、理想のカラダを作りたいと思っているあなた、ぜひ、本町駅から5分、親公園からすぐという好立地にあるアンカレッジで、経験豊富で個性豊かなパーソナルトレーナーの中から、あなたの理想を叶えるパートナーをお探してください。

愛情満点
パーソナルトレーニング



井上 真理子
Inoue Mariko
トレーナー歴 3年



Bulgarian Squat

- A1. 毎回楽しみに通えるセッションです。
- A2. 知人がパーソナルジムを設立する事がきっかけで興味を持ち、今後のライフワークとして選択しました。
- A3. 日常を充実させる方法のひとつです。
- A4. お客様と信頼関係を築く事です。

2ヶ月で猫背改善！
理想のカラダへ



東 史記
Higashi Fuminori
トレーナー歴 8年



Hip Lift

- A1. 痛みや慢性不調の改善と姿勢改善
- A2. 小学校～大学までサッカーをしてきた中で怪我や伸び悩みに苦しんだのをきっかけにトレーナーを目指しました。
- A3. 豊かな人生を送るための一つの手段です。
- A4. お客様と同じ方向を向いて進んでいけること。

- Q1. トレーナーとして得意とするレッスンは？
- Q2. トレーナーになったきっかけは？
- Q3. あなたにとって体を鍛えることは？
- Q4. パーソナルトレーニングをされているの楽しさは？

「Body Rebuilding」
＝身体(の再構築)



金子東誠
Kaneko Taisei
トレーナー歴 8年



Goblet Squat

- A1. 身体の不調(痛み・違和感)を改善することやパフォーマンスの向上をさせること。
- A2. トレーニングによって、体型や身体機能に変化が現れることに興味を持ったことです。
- A3. 人生を豊かにするもの。
- A4. 身体に問題を抱えている人の役に立てることですね。

ベースをベーシックに
人間本来の動きを基本に
忠実に整える根本への
アプローチ



高嶋信孝
Takashima Nobutaka
トレーナー歴 20年



**Half Kneeling
Diagonal T-spins Rotation**

- A1. コンディショニング：身体の動作分析評価、身体の使い方と動きの機能改善、怪我や不調からの復帰・リコンディショニング、手技による筋骨格のケア。
- A2. 国際的で先進的な視点を取り入れたスポーツ医学が日本のスポーツ文化の発展や選手の競技力向上に必要と感じたからです。
- A3. 運動と聞いて身構えるのではなく、運動はカジュアルで身近な存在であり、生活の質(QOL)を豊かにするライフスタイルの一部であることです。
- A4. 不調から解放されていく一般の方々や、パフォーマンスが上がるアスリートの笑顔や喜びを最も近い場所で共に経験できることです。

身体とライフスタイルに
合わせたオーダーメイドの
トレーニング

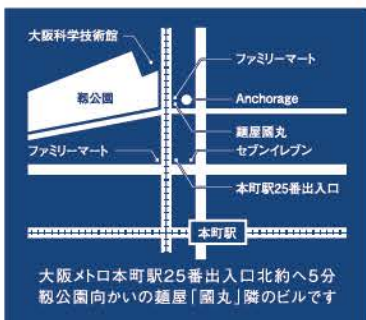


牡丹亮介
Botan Ryosuke
トレーナー歴 13年



Arnold Press

- A1. 関節痛の改善(運動療法)、体力向上、スポーツパフォーマンスの向上。
- A2. 自身がケガでスポーツをやめてしまい、ケガでスポーツを諦める人を減らしたいと思って。
- A3. ライフスタイルの一つ。
- A4. トレーニングを通じて「身体が変化した」「痛みが改善した」などの変化をクライアントと共に共有できることです。



Anchorage アンカレッジ



〒550-0004
大阪市西区本町1-6-14 田測本町ビル5F
tel: 06-4256-5995
受付時間: 平日9:30～17:30
トレーナーについて、レッスン料などHPよりご覧ください。
<https://personalgym-anchorage.com/>

working space
ANCHORAGE

ここで働く。

大阪西部エリアで働く方をご紹介。
九条の商店街を外れた長屋の中にある本屋「MoMoBooks」。
選び抜いた本には、店主・松井さんの思いが詰まっています。



2階ではコーヒーやジュース(300円)、ビール(300円〜)も楽しめる。買った本をここで読みながらのんびりするのもあり。



ZINEも揃えられていて、松井さんの丁寧なポップを読んで購入される方も多い。



松井良太

MoMoBooks 店主

MoMoBooks

〒550-0022
大阪市西区本田4-9-13
tel : 06-7664-6313
営業時間：火～日11:00～20:00
定休日：月曜ほか不定休
当日の営業は各種SNSでご確認ください。
insta @momo_books321
X @MoMoBooks321



九条周辺とのいろんな場所と繋がって、面白い本屋にしていきたいです。

以前、心齋橋にあるトーク専用のライブハウスに勤めていたんです。そこはいろんなジャンルの文化をテーマにしたトークイベントをやっていたんですけど、そのジャンルが好きな、決まった人しか来ない場所でもあるんで、もうちょっと敷居の低い、文化を発信できる商売をやりたいなと思い始めた時に、僕の中で浮かんだのが本屋だったんです。

じゃあどこでやるか?となった時に、住んでた九条周辺でオープンさせたいなと物件を探し始めました。最初は商店街の中をチェックしていたんですがなかなかなくて、でもある場所を見つけた時に案内してくれたのが今の大家さんの娘さんだったんですけど、彼女が「実は情報には載せていなかったんですが、こういう場所があるんですが見てみます?」って言って連れて行ってくれたのが現在の店で、雰囲気もさることながら内装も気に入って、さらに家賃も手頃

で、こういう出会いは大切にしないとって思っすぐに決めました。

九条は、シネ・ヌーヴォーというミニシアターがあり、九条笑楽座という大衆演劇の小屋もあり、自分の好きなカレーの店も何軒も結構あるし、松島新地もあるという、様々な文化が混在する下町やなあと実感し、そんな中に本屋があってもいいかなって。

最初は長屋の中にあるってことで古本屋のイメージを持って来られる方がいはるんですが、実は新刊を揃えてるとわかって驚かれます。僕自身、最新の事象を知りたいと言うことで新しいものを提供したかったんです。一応2020年以降に発行された本という縛りで自分の決めたジャンルで揃えていっています。

お店は今年の3月にオープンしたんですけど半年経って変化したのは絵本が増えたことですね、当初お愛想程度にしか置いてなかったんですけど、子連

れの方や、近所のおばあちゃんたちから“絵本はないの?”ってよく聞かれて。そんなに需要があるとは思ってなかったの、びっくりしましたし、僕も改めて絵本と接してみて、新しい発見もあって面白いんですね。これからはさらに絵本も充実させようと思っています。

あと充実させようと思っているのはイベントですね。2階もあって、そこでは今はフェア的なものをやっているんですが、いいスペースなので、著者の方に来ていただいて執筆の話やリーディングなどもやっていく予定です。

そして個人書店である以上、街との関わりは必要だと思っているので、すでにシネ・ヌーヴォーさんとは、上映される映画に関連した本を揃えるフェアなどを行っているんですが、もっと商店街や大衆演劇の小屋など周辺と繋がって、面白い本屋にしていきたいと思っています。

西部エリアにこんなところあります。

大阪メトロ

阿波座駅

ウォールアート

Osaka Metro
阿波座駅の
7番8番出

入り口に向かう通路に7月17日より4枚のウォールアートが飾られています。

これは「アートな精霊」というプロジェクトで、阿波座にある江之子島文化芸術創造センターが中心となって、大阪府西区、Osaka Metro 阿波座駅、大阪治水事務所、西区の小学校が協力し行われたもので、7月1日に木津川遊歩空間（通称トコトコダンダン）にて、朝の連続テレビ小説「スカーレット」に登場するキャラクター、ジョー・ジ富士川川作品を手がけたアーティスト・小澄源太さんと、大阪市立本田小学校、大阪市立明治小学校の児童らとともに「精霊」をテーマにライブペインティングでの作品作りを行いました。

精霊をテーマとしたのは、あらゆる事象、万物に精霊は宿るというアニミズムから発展し、アートを発信している江之子島文化創造センターにもきつと精霊は宿り、見守っているはずだという考えから。そして精霊をテーマの一つとして作品を発表し続けている小澄源太さんに白羽の矢が立ちました。

制作当日はあいにくの雨でしたがいざペインティングの時間になるとビタリと雨は止み、最初は大きいキャンパスにどう画材を塗っていいかわからなかった児童たちも、小澄さんの熱狂の盛り上げぶりに一気に調子が良くなり思う存分、インクだらけになりました。ながらキャンパスを縦横無尽に描いていました。

その後、小澄さんがブラッシュアップを行い、前記した7月17日にお披露目となりました。

した。

完成披露会に参加した小澄さんは「結果として子どもたちと一緒に作品を作れたことが本当に楽しかったです。そして駅の通路を通りながらこの作品を見てくれる、ここは私たちが描いたんだって確認しながら楽しんでもらえたり、道ゆく人が面白い作品だなんて感じてもらえたら嬉しいです」。西区の三村区長は「初めてライブペインティングを見て嬉しかったですね。学業以外の芸術貢献をしてもらい、駅の貢献にもなったと思います。アートをしながら、会話をしながらのつながりを生んでもらいたいです」。

さらに阿波座駅の西岡駅長は「抑制の社会を経て、今回のイベントから生まれた作品を見て、エネルギーとパワーを感じました。殺風景な通路が賑わい、癒しの通路になればと思います」とそれぞれ感想を述べ、児童たちも「最初は描いていいかわかりましたが小澄さんが自由に描いている姿を見て楽しくなって私たちも思い切り描いてました。最後は時間が少なかったです」と描くことの楽しさを語ってくれていました。作品は4年後の2027年3月まで展示される予定ですので、阿波座駅の新名物になってほしいです。



阿波座駅ウォールアート

Osaka Metro 中央線・千日前線阿波座駅
7-8号出入口地下通路の壁面に展示中。
展示期間：2027年3月まで（予定）
主催：大阪府立江之子島文化芸術創造センター[enoco]
後援：Osaka Metro
協力：大阪府 大阪府西区役所

Lifes map

大阪市西部エリア【大正区・西区・港区・此花区】の
主な医療機関と今号掲載の店舗・施設です。

普段から予防・健康管理から
日常的な診断まで幅広く診て頂ける
身近なお医者さん、かかりつけ医を持ちましょう。



大正区・西区・港区・此花区
医療機関かかりつけ医
検索はこちら

救急車を呼ぶときの 番号は「119番」

救急車や救急医療は限りある資源。
みんなで上手に利用しましょう。
ご判断に迷った時は
救急相談窓口をご利用ください。

救急安心センターおおさか

tel : #7119

携帯電話・固定電話(プッシュ回線)
または

tel : 06-6582-7119

ダイヤル回線、IP電話

24時間(年中無休)

市民からの救急医療相談を看護師、相談
医が医師の支援体制のもと、24時間・
年中無休で対応します。

小児救急電話相談

tel : #8000

携帯電話・固定電話(プッシュ回線)
または

tel : 06-6765-3650

ダイヤル回線、IP電話

19時から翌朝8時(年中無休)

夜間の子どもの急病時、病院に行った方
がいか判断に迷ったときは、こちらも
ご利用いただけます。

主な救急病院

1 多根総合病院

〒550-0025 大阪市西区九条南1-12-21
tel : 06-6581-1071

2 日本生命病院

〒550-0006 大阪市西区江之子島2-1-54
tel : 06-6443-3446(代表)

3 大阪府済生会泉尾病院

〒551-0032 大阪市大正区北村3-4-5
tel : 06-6552-0091

4 大野記念病院

〒550-0015 大阪市西区南堀江1-26-10
tel : 06-6531-1815

5 大阪掖済会病院

〒550-0022 大阪市西区本田2-1-10
tel : 06-6581-2881

6 大阪みなと中央病院

〒552-0003 大阪府大阪市港区磯路1-7-1
tel : 06-6572-5721

主な専門病院

7 多根記念眼科病院

〒550-0024 大阪市西区境川1-1-39
tel : 06-6581-5800

8 ほくとクリニック病院

〒551-0001 大阪市大正区三軒家西1-18-7
tel : 06-6554-1399

その他主な病院・診療所

9 多根脳神経 リハビリテーション病院

〒550-0025 大阪市港区南市岡1-1-45
tel : 06-6585-2743

10 大正病院

〒551-0002 大阪市大正区三軒家東5-5-16
tel : 06-6552-0621

11 内藤病院

〒550-0027 大阪市西区九条1-15-23
tel : 06-6581-0085

12 佐々医院

〒550-0027 大阪市西区九条3-23-6
tel : 06-6581-2070

13 多根第二病院

〒552-0021 大阪市港区築港3-4-25
tel : 06-6599-1212

14 吉川病院

〒550-0025 大阪市西区九条南3-29-14
tel : 06-6583-4114

15 前田診療所

〒552-0001 大阪市港区波除2-6-2
tel : 06-6581-1248

16 あかりクリニック

〒550-0027 大阪市西区九条2-23-13
tel : 06-6585-3470

人間ドック・健康診断

17 多根クリニック

〒552-0007 大阪市港区弁天1-2
オーク200 2番街東館6F
tel : 06-6577-1881

18 船員保険大阪 健康管理センター

〒552-0021
大阪市港区築港1-8-22
tel : 06-6576-1011

此花区



掲載を希望される医療・介護機関の方はこちらまでご連絡下さい。

Lifes map掲載受付先：ディー・エス・シー株式会社 tel : 06-6582-2711

OSAKA INBOUND

外国人が感じた大阪。

コロナ禍がまるでウソだったかのように、
海外からの観光客が増えてきています。大阪も、特に道頓堀界隈は
日本人よりも海外の方が多いのではないかと思うほど。
今回は、大阪大学で研究員として働くJessy ESCANDEさんが感じる
インバウンドについて提案していただきます。



Jessy ESCANDE

フランス出身の研究者。大阪大学大学院文学研究科博士課程修了者で、現在大阪大学大学院人文科学研究科 招へい研究員。主な専門領域は日本ファンタジー。学問的関心は大衆文化、スペキュレイティブ・フィクション、社会学やマルチメディア・エンターテインメントなど。学術論文の他、文学批評も書く。

博士後期課程を目指し国費留学生として来日してから、大阪での生活は7年目になります。博士課程以降続けてきた研究活動では、ファンタジー作品における異文化受容や、幻想的描写から現代日本社会の問題を検証してきました。以前の滞在では、交換留学生として1年間京都で暮らしたり、九州方面での3か月のバックパック旅行や短期の観光を楽しんだりしましたが、私の関わりは主に関西地域に集中しています。

南仏出身のためか、関西の人々との相性は良いと感じています。現在の所属で南大阪から離れた日常生活を送っていますが、新世界での思い出や学会活動、釜ヶ崎の探索も大切にしています。私の専門は日本のポップカルチャーですが、単にエンターテインメントとしての価値にとどまらず、その背後にある意味や価値観に着目しています。日本の作品は元々日本人向けに作られていましたが、現在はグローバル市場を無視できず、海外の消費者にも配慮されています。

その一方、現代日本ファンタジー作品の多くは異文化の歴史、伝承、神話や宗教を基盤としており、流行の転生ものでは、主人公が日本社会で報われ

ない立場にある引きこもり、ニート、いじめられっ子などであり、異世界に行つてから自己実現に成功します。現代日本社会での自己実現の可能性の欠如や抑圧された者を助けないというメッセージが読み取れます。

つまり、内と外が重要なキーワードです。外からものを取り入れるか、内から外へ何かを出すか、これらはファンタジーにとどまらず、現代日本社会や大阪と深く関係しています。

釜ヶ崎とインバウンドの関係性が良い例かもしれません。新しい形のインバウンドがもたらすジェントリフィケーション(※1)が釜ヶ崎を変え、かつてこの町を居場所としていた人々はどこへ行くのか。また、移民に対する抵抗がまだ残る日本の未来はどれほど色彩豊かになるのだろうか。海外で問題視され始めている日本の作品がその影響で変わるのか。私は外から来た者として、保守主義による受け身の姿勢を捨て、内外の視点を積極的に持つ必要があると感じます。

(※1)都市において、比較的低所得者層の居住地域が、再開発や文化的活動などによって活性化され、結果、地価などが高騰すること。

Lifes ここに置いています!

「Lifes」は大阪西部エリアを中心に情報を展開しているフリーマガジンです。以下の場所に置かせていただいております。なお、本誌を設置していただける場所、店舗を募集しております。

大阪市西部エリア以外でも大丈夫です。

菓遊房ツルヤ

大正区三軒家西3-6-11

HIDE OUT OSAKA

中央区高津1-2-17

ダオファー 肥後橋店

西区江戸堀1-8-20

frychiking

港区弁天3-1-16

アグリム 港区弁天町店

港区弁天4-4-2

天然食堂かふう

西区北堀江1-14-21

+Cantik+

中央区南船場4-10-20

定食もとや

港区新町4-3-4

KOMEICHI

大正区平尾3-24-1

POKKA POKKA

大正区平尾3-3-5

ブリコラージュ

大正区南恵島2-11-7

パティスリー リエ

大正区平尾5-12-10

Hair make Azur

大正区三軒家西1-16-5

ハンコ印刷 スピード卸売センター

西区千代崎2-8-6

いずみバーグ

西区千代崎2-8-9

大正区役所

大正区千鳥2-7-95

カラビナ ブレッド スタンド

港区市岡元町1-6-5

京セラドーム大阪

西区千代崎3-北2-30

サロン・ド・ボム

都島区東野田町2-9-13 松和第一ビル2階

立売堀肴場 どっと

西区立売堀4-6-20 戎阿波座ビル1階

ラ ロッチャ

西区江戸堀2-1-21 ファミール江戸堀1階

ルルット

西区江戸堀2-3-171

焼肉あじまる 本店

西区新本町3-8-8

trattoria 810

西区新町3-15-11 ネオハイツ西長堀1階

和食 帆

港区築港4-2-5

Bonne Chance

港区築港3-6-10 ポートヴィラメッセ105

ケーキハウス ノエル

大正区三軒家西1-25-9

串かつ居酒屋 まんま。

港区波除3-2-11

ACROBATIC ACADEMY

POWER ARTS INTERNATIONAL

港区波除6-5-16

スナック モンロー

港区波除3-1-17

エスニックキッチン ダルバート

西区九条1-15-10

早川一平サクセス教室

西区本町3-7-9-2階

シネ・ヌーヴォ

西区九条1-20-24

焼酎ぎやらりい さわ

西区本町3-6-15

ココウェルカフェ

西区北堀江1-13-21

Base Island kitchen &

焼き菓子工房 ジャマイカ食堂

西区北堀江1-16-27

Teeth café

中央区南船場4-5-1 TS24ビル4F

喫茶16

大正区泉尾3-20-27

仲谷商店

東成区東小橋3-20-23

シカク

此花区梅香1-6-13

フリーペーパー&シェア本屋はっち

北区中津5-4-21

Liteez

西区北堀江1-22-3

SUNTRAP

西区北堀江1-15-10 H1ビル2階

パティスリーショコラトリー・

オーディネール

西区南堀江2-4-16

山茶花

西区南堀江1-20-23 ダイアパレス堀江公園1F

ブライダルエステサロン Rebirth

西区新町1-33-1

ANGUS 江戸堀店

西区江戸堀3-8-13

ライオンズマンション江戸堀西公園1F

ドギーハウス Bamvish

西区北堀江1-14-10

Lotus photo studio

西区本町2-5-1 丸文ビル3F

HairFLAP

西区北堀江1-20-5

アンカレッジ

西区本町1-6-14

江之子島文化芸術創造センター

西区江之子島2-1-34

阪神調剤薬局大阪西店

西区本町2-1

カイセイ薬局ドーム前店

西区堀江1-1-45

オレンジ薬局ドーム店

西区九条南1-12-33

多根総合病院

西区九条南1-12-21

多根クリニック

港区弁天1-2 オーク200二番街東館6階

多根記念眼科病院

西区堀江1-1-39

多根第二病院

港区築港3-4-25

多根脳神経

リハビリテーション病院

港区南町1-1-45

特別養護老人ホーム

江之子島コスモス苑

西区江之子島1-8-44

あかりクリニック

西区九条2-23-13

前田診療所

港区波除2-6-2

認知症対応型通所介護

コスモスのかぜ九条南

西区九条南2-21-2