

FREE IDEA WITH NO  
STEREOTYPE IMAGES

# ラカン

vol.245  
Lacan Free Paper Manufacture  
May/2014



日差しと風がきもちイイ季節  
さあ、外へでかけましょう。







# 内なる声に気付けば、 そこには新たなみちがある

ヨーガ指導者  
吉田 つとむ



沖ヨガ道場に入所、指導に従事～アイアンガー道場にて修行、指導者として認証される～瞑想センターにて各種心理療法グループ研修後、出家者となる～頭蓋骨仙骨生命呼吸法を修得～フェルデンクライス・メソッドの応用指導にあたる～アシュタンガ道場にて修行、指導に従事～現在は和歌山市を拠点とし指導を行っている。

「このマット気持ちがいいんですよ。」  
「ヨガマットの上に敷かれているインド製ラグは肌ざわりがよく色鮮やか。体に直接触れるものだから化学繊維が入っていない綿100%の素材にこだわっているという。」  
「肌に触れるものは口にすると同じだから、大事に考えたいですね。」と吉田さん。  
吉田さんはパリ大学留学中に体調を崩したことがきっかけで、ヨガに目覚める。帰国後「健康を取り戻したい」とその思いで静岡県「沖ヨガ道場」に入所した。そこで出会った「沖正弘師」やのちにヨガの聖地インド・プーナでの修行で、「アイアンガー師」に師事したことが大きな転機となる。その後各種心理療法や頭蓋骨療法、アシュタンガヨガなど数々の修行を行い、それらを取り入れた指導を現在行っている。  
吉田さんは道場生活を送る中で、「生きる喜び」を感じ、その気づきが人生を支える大きな存在となった。健康のために始めたことが、自身を見つめ直すきっかけとなり、新たなみちを生み出した。『姿勢を整え、呼吸に集中し、心と体の内なるメッセージを聴く』。そうすることで自分としっかりと向き合うことができ、「心と体が本当に必要とするもの」や「心地の良いもの」に気付くという。  
そんな奥深いヨガの世界を吉田さんの講座を通して経験すると、未知なる可能性に出会える瞬間がきくと見つかるとは思えないだろうか。  
まずは心と体を解きほぐし、ゆっくりと自分自身を見つめてみませんか？

## カルチャー・コミュニティーサロン

C+ シータス  
TEL:0739-81-0808

田辺市稲成町3272  
●AM10:00～PM9:00  
<http://www.ctas.jp/>



### 心と体のヨーガ教室

開催日▶毎週火曜日

時間▶AM10:30～PM12:00 気づきのレッスン  
(ソフトな身体の動きを通して 気づきを深める癒しのレッスンです。)

PM12:30～PM2:00 フローヨガ  
(アシュタンガヨガ方式の呼吸法とアイアンガーメソッドを取り入れ、柔軟で強い心身を作ります。)

受講料▶各6,000円/月

持ち物▶動きやすい服装、ヨガマット

●お問い合わせ先はシータスまで。 ※自宅にて個人レッスンあり。和歌山市和歌浦中1-5-29





# 美意識とおもてなしの心が料理に反映された 「竹寶」の初夏のコース

素材の味を引き出す日本料理は、だしと塩が一番大切といわれます。目にも美しい「竹寶」の料理は、まさにだしと素材がみごとに調和した上品な味わいが人気。蓋を取った瞬間から口にするまでを計算してつくる一品や切り方、盛り付け方、あしらいなど目の前に供されるたびに感動とその味に対する期待感が高まります。

店主 竹中さんは「星のや 軽井沢」を経て地元白浜に店を開けて以来、「お客様に満足していただくことだけを考えていますから、魚は天然ものしか扱いません。できるだけ地元産の食材を使うことにこだわっていますが、時期によっては今一番美味しいものを全国から取り寄せます。」

野菜や魚などの出回り期の最初に出る「走り物」は、季節の移り変わりを感じてもらうため。最も美味しい「旬」は当然として、「なごり」を使い素材の滋味深さを堪能してもらうため、と日本ならではの季節感を料理に映しています。

柔らかな日差しの中にきらきらとした輝きをみせる初夏の到来です。まずは「竹寶」の料理から感じてみてください。



写真はコースの一例です。

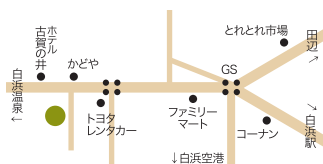


上・左から、牡丹鱧の煮物椀、山菜の木の芽酢、汲み上げ京湯葉ご飯(京湯葉をまとったご飯にだしのぎいたあんをかけて)

下・左から北海道産ホワイトアスパラ 玄界塩仕立て、うすい豆ご飯(豆の薄皮をむいて、その皮でだしをとり炊き上げたご飯は馥郁とした豆の香りが染みえています)

●夜のコース料理は1人5,000円～、予算に応じて献立を考えてくれます。

旬味旬彩 竹寶  
☎0739-43-2510  
白浜町寒サ浦2867-5  
昼の部 AM11:30～PM1:30  
夜の部 PM5:30～PM11:00  
(L.O.PM10:00)  
休: 木曜日・第3水曜日





# 植物やガーデンアイテム、 インドアプランツやハーブ、多肉、エアプランツ… 「こんなの欲しかった」が みっちり揃ったショップです。



毎日の暮らしをどうしたらもっと素敵にできるか。移り変わる季節をどう楽しむか、といったヒントがたくさん詰まっている上富田町の「庭工房」。

オフィス&ショップがこれまで以上に広く！ナチュラルに！かっこよく！なってこの春リニューアルオープンした。「まだまだ仕上げにはなっていないませんが、植物の成長とともに出来上がっていくものなので、その辺りも楽しんでもらえたら嬉しいです」ガーデナーの松田三郎氏は、住宅や店舗のインドア・アウトドアの植栽やディスプレイ、工事など幅広く手掛けている。活躍の場は地元だけでなく、世界から注目されているSOLSO Green Guerrilla depot、東京をはじめ各地のビルやショップのポップアップなどにも多数参加。今月末、大阪南堀江にオープンするライフスタイルショップ「ピオトープナーセリーズ」の店づくりにも参加する。こうした繋がりから得る新鮮な情報や知識を彼なりにアレンジして仕事に生かしているから「庭工房に頼むと安心」「他とは違う」という声があふれてくるのだ。全国の産地や市場に行き、直接買い付けしてくる植物は枝ぶりや樹形の珍しいものや手に入りにくい海外ものなどが多く、グリーン好きにはたまらないショップ。植物のレンタルもスタートしたので、気軽に問い合わせを！

1. 門を入れてドアを開けるまでの、庭が育っていく感覚も楽しむ。
  2. 植物によっては1~2年様子を見て販売するので安心です。プロならではの育て方のアドバイスもしてくれるから、どんどん質問しよう！
  3. 「このスペースをワークショップやイベントに使ってもらえたらうれしい！」とスタッフ。レンタル料は電話で問い合わせ。
  4. ガーデニングをめいっぱい楽しむには、カタチから。ジョウロや手袋、鋏、スコップなどをかわいいもので揃えると毎日ウキウキ気分が植物のお世話ができますよ。
  5. 子ども連れでもゆっくり楽しめるようにと考えられている。芝生で寝転んだり土いじりしたり…家族でどうぞ！
  6. 置く、並べるだけじゃなく、吊るす、からめるっていうのも面白い！
  7. 植物と鉢との組み合わせもセンスよく。
- 敷地内にはお洒落なネイルサロン「Outdo(アウトドウ)」があります。(080-6172-9555)



ガーデナー  
スタッフたち

## Green garden 庭工房 にわこうぼう

☎0739-47-0700

上富田町朝来2299

🕒 AM10:30~PM5:00

📅 休火・水曜日

✉ niwakoubou@topaz.ocn.ne.jp





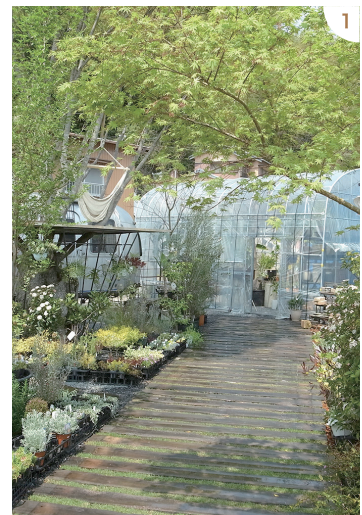
のんびりたのしい  
イベントのお知らせ

たのしい手づくりワークショップも開催！

## 【タトンジョガーデン】

5月18日(日) 9時～16時ぐらいまで  
※雨天中止／それぞれのFacebookをチェックしてください。

WOODSTOCK おいしいもんイロイロ  
ROCCA 手作りシャツ・アクセサリ／  
ガーランドのワークショップ  
カフェ朴 からだにやさしいパン  
aroma,claytherapy ハーブとクレイを使った  
Clef de Fleur 石鹸づくりのワークショップ







旬の果物がたっぷりはいった「フルーツパフェ」…700円(税別)  
※数に限りがあります。

## フレッシュフルーツたっぷり！ ケーキのような贅沢パフェ

新鮮なフルーツを7種類も盛りこんだ「カフェ・マイユ」のパフェ。フルーツの下には、自慢のふわふわスポンジになめらかな生クリーム、そして濃厚なバニラアイスと贅沢な内容！タルトを砕いてトッピングしているのでサクサクした食感がアクセントに。まるでケーキを食べるような幸せ気分が味わえます！(日によってフルーツが変わるのでお楽しみに)

### カフェ・マイユ

☎0739-26-6012

田辺市下方呂577-1 サンフェストプラザ1F  
AM10:00～PM7:00(喫茶～PM6:00)  
休:木曜日



コンビパフェ…800円  
その他のパフェは700円～。

## パフェの上に乗るとケーキ！

アイスもフルーツも、ケーキも食べたい…。そんな願いを叶えてくれるのがこの「コンビパフェ」。季節のフルーツと店主手作りのケーキがまるごと1個のったパフェはLIFEだけ。今回はさっぱりとした酸味のチーズケーキとアイスの甘さは相性ぴったり！あっという間になくなる美味しさです！

### LIFE

☎0739-24-4039

田辺市下方呂26-5  
AM9:00～PM7:00(L.OPM6:30)  
(水・金・土～PM5:00/L.OPM4:30)  
休:火曜日

※今は店主が一人でやっているの、ランチ時は  
お作りできません。ご了承くださいませ。



パンが大好きスタッフSです。今回は京都の「Brown Bread&Bagles」からベグルをお取り寄せしました。  
「蜂蜜とレモンクリームチーズ」の季節限定品、やみつきになりそうです！(スタッフS)

# パフェ

春から初夏の空気を感ずるところになると、なぜか気になるキラキラ輝くパフェ！フルーツとアイスクリームの他はそれぞれの店の特徴が盛り込まれています。  
今度の休日はパフェのハシゴを計画してみるのもいいかも。  
ココロおどる魅惑のパフェを紹介！

## 期間限定、女子に嬉しい苺パフェ！

イチゴが一番美味しいこの時期に登場したのが「ストロベリーバウムパフェ」。ソフトクリーム、ストロベリーアイスとともに人気のバウムクーヘンが入り、さらに自家製ストロベリーソースもたっぷり。甘いイチゴをてんこ盛りにした、まさにイチゴづくしのパフェです！  
※期間は6月中旬まで。お得なドリンクセットもあります。

### 和の香 珈琲

☎0739-23-5252

田辺市新庄町450-1  
AM8:00～PM10:00(L.O.)  
モーニングAM8:00～AM11:00  
ランチAM10:00～PM2:00  
休:無休



イチゴのおいしさを存分に堪能して！  
ストロベリーバウムパフェ…790円

他に和の香パフェ、チョコバウムパフェ各590円もあり。





お弁当 800円(650円、1,000円のお弁当もあります。)



仕出しは3000円(写真左)と5000円。パーティー用などにオードブルもあります!



配達は800円のお弁当5つ以上から、往復1時間以内のエリアに限ります。

手作りおかずとこだわり食材の店

**よねだ**

☎0739-42-3216

FAX:0739-42-3217

白浜町御幸通り890-80

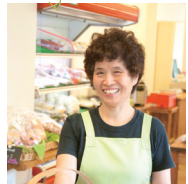
AM9:00~PM8:00

ランチバイキング

AM11:30~PM2:00(LO PM1:45)

☎不定休

※表示価格は税別となっております。



体にやさしいおふくろの味。  
お弁当、仕出しはよねだに任せて!

おばあちゃんからお母さんへ…受け継がれる家庭料理が「おふくろの味」。今では日常に追われ、時間をかけずに簡単に作れるものが主流となり、失われつつある味となっています。お惣菜店「よねだ」では地元の新鮮な食材を使い、毎朝30種類以上のおかずが作られています。そのやさしいおふくろの味をたっぷり詰めたお弁当が種類も豊富で大人気!子どものスポーツ観戦、友人や親せきなど一同に集まるお食事会など色々なシーンでよねだのお弁当は、子どもからお年寄りまで楽しめる内容になっています。

## 美しく歩くことで 体の内からキレイになれる

肩こりや腰痛、気分が落ち込んだ時は姿勢もついつい下向きに…。それは体と心が繋がっている証拠です。「体が心を元気にしてくれる。」そんな歩き方をたった2時間で習得できるのが「ポスチュアウォーキング」(※ポスチュア=姿勢)。歩く姿勢をちょっと意識するだけで、今日からキレイな姿に変われます!



講師 竹中 好美

カルチャー・コミュニティサロン  
C+ シータス  
TEL:0739-81-0808

田辺市稲成町3272  
AM10:00~PM9:00  
http://www.ctas.jp/



### ポスチュアウォーキング講座

場 所 カルチャー・コミュニティサロンC+

開催日 毎月第2月曜日

時 間 PM2:00~PM4:00

受講料 1回 4,000円

持ち物 動きやすい服装、上靴or5本指ソックス

## “やってみようかな” そんな気持ちを サポートします!

自宅では、なかなか練習できないドラムやピアノ。叩く。弾く。自分が出す音を思いっきり身体で感じてみてください。すごく気持ちがいいですよ!!  
最近は女性の生徒さんも増えてます♪



〈レッスン内容〉  
ドラム・ジャンベ・カホーン・ポップスピアノ  
1レッスン 60分(90分)  
月2回 6,000円(9,000円)  
月4回 10,000円(15,000円)  
無料体験レッスン随時受付

### スタジオノイズ studio noise

☎090-6734-7482(担当 南)  
田辺市湊999 ABCビル301  
mail: ijnek37373@gmail.com



### 小・中学生 英数

~完全個人指導~  
塾の堅苦しい授業が苦手な方に。  
限定5名。同料金。



## バンブーディフューザー

竹のスティックを通して香りを広げるルームフレグランス。これまで様々なルームフレグランスを見たけれど、竹の籠にはいった和風は初めて。落ち着いたデザインでシーンを選びません。スティックの本数を減らすことで、香りの広がりを調整できますよ。

パッケージもお洒落でプレゼントに最適。もちろん、自分用にも! (shu)

磁器のフレグランスオイル用容器。フレグランスオイル・スティック(8本)のセット…8,000円(税別)

和楽屋 ☎0739-22-1901 田辺市朝日ヶ丘20-31 AM10:00~PM7:00 休:日曜日



今月正式に入社しました。  
ラカンで成長できるよう頑張りたいと思います!(スタッフM)





## キレイになってストレスも解消される 「乗馬」がおすすめ!

春になると「何かしたい」気分が芽生えます。仕事や学校で忙しい人ほど、自然の中で楽しめるスポーツ「乗馬」を習い事にしませんか?



乗馬と聞くと「ちょっと手が届かないスポーツ」と思っている方も多くは、でもそれは、ひと昔前の話。今や水泳やダンスと同じように習い事のひとつとして位置づけられているのが乗馬です。忙しい毎日を過ごす人にとっては抜群のストレス解消法でもあるし、きれいなスタイルをと願う女性にとってはダイエットに効果的なスポーツなんです。印南町にある「ラ・グレース乗馬倶楽部」は初心者から本格的乗馬競技ができる馬場が3つあり、この規模は県内唯一。何よりマン・ツー・マンでレッスンしてくれるのもラ・グレースだけです。馬と一体となって走る爽快感は他では得られません。まずは体験乗馬がおすすめ。お気軽にお問い合わせを!

ただ馬に乗っているだけと思われがちですが常歩(なみあし)でウォーキング並み、速歩(はやあし)でクロール並みのカロリー消費をします。



体験乗馬できます!

馬との接し方、乗り降りなど初めてだけでも丁寧に教えてくれるから安心です。



2015年 国体の強化選手(馬術)は田辺市内の中学生です。

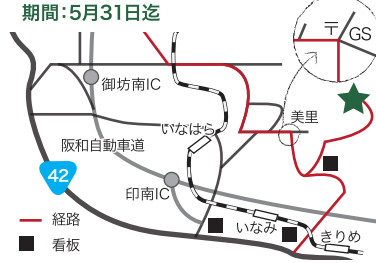


お気軽に  
お電話ください!



インストラクター  
池田 舞さん(22歳)

- 体験乗馬(20分)4,300円  
平日の体験乗馬が半額の2,150円!  
祝祭日は3,000円です。この機会にぜひ。
- 期間:5月31日迄



右は馬術全日本チャンピオンの増元さん。彼もインストラクターです。

### ラ・グレース乗馬倶楽部

☎0738-45-0008  
和歌山県日高郡印南町大字古井 1145  
<http://www.la-grace.jp>

message board

## 伝言板



### EVENT

#### バルーンアート&カチューシャワークショップ

- 4月27日(日) 10:00~16:00
- Big-U研修室②
- どちらも1人500円
- どちらか製作でキャラクターバルーン1人1個プレゼント。
- ☎090-8939-9564(岡本)

#### 子どもフェスティバル

- スーパーボールすくい、おもちゃつかみどり、その他子供向けゲーム、模擬店、子供も買えるおもちゃを含めたバザー。
- 4月29日(火/祝) 12:00~13:30
- 紀南幼稚園(田辺市下屋敷)

#### 紀南幼稚園 ☎0739-22-0287

- てづくりまるしえvol.9  
木工・布小物・子供服・雑貨・アロマ・グリーン・パンand more...素敵な作家さん、SHOPが集まります。
- 5月11日(日) 10:30~15:30
- Big-U研修室①②
- ayustyle+
- ☎090-3678-7710(山本)

- ベビーマッサージ・ベビーヨガ教室  
対象:妊婦さん、1ヶ月検診後の赤ちゃんから2歳ぐらいまで。
- 5月13日(火)から毎週火曜。10:30~12:00
- Big-U研修室①

- 1回1500円(毎週来られる方には割引あり)
- 要事前予約 定員10名
- たまごのあかちゃん  
☎090-7343-5389(トキワ)

- Picnic marche vol.6  
紀州の自然の恵みからの作品や体に優しい飲食を提供するマルシェ。
- 5月18日(日)10:00~16:00  
ライブ 15:30~
- 木工ワークショップ(随時受付)
- パンとカフェの店nagi(串本町大島)  
☎080-2253-1702(山口)

### 募集します

歌と遊びがメインの英語教室

- 対象:5・6・7歳児
- 週1、週2コース/90分
- グルメシティショッピングセンター近く
- 体験レッスンあり
- ☎090-2118-2280(やまもと)

- 正社員募集(試用期間3ヶ月有)
- 営業/管工事見習い(各1名)
- 設備メンテナンス・工事の営業・現場管理
- 太陽熱学工業(株)(白浜町堅田)  
☎43-5011(坂上/榎本)

### 譲ってください

- 田辺高校又は神島高校の不要になった学ラン
- サイズ170~180cm
- ☎080-5633-5467(田中)

ラカン  
2014年4月20日発行

発行所 株式会社ラカン お問合せ 〒646-0028 和歌山県田辺市高雄3-19-11 2F TEL 0739-81-3266 FAX 0739-81-3267 E-mail:info@lacan.jp  
出力 有限会社 エム企画 印刷所 有限会社 天野印刷 ※本誌掲載の記事・イラスト・写真の無断転載、コピーを禁じます。  
月1回20日発行 次回発行日2014年5月20日 ※広告掲載についてのお問い合わせはメールまたはお電話で。 LACAN...