

FREE IDEA WITH NO
STEREOTYPE IMAGES

ラカン

vol.249
Lacan Free Paper Manufacture
Oct/2014



特集
おそとごはん

日本の唱歌や童謡の 素晴らしさを伝え、 残していきたいですね。

年齢を重ねるほどに、童謡や唱歌を歌う機会が少なくなっていますか？
でも、大人になったからこそ、こういった歌を唄うことをおすすめしたいのです。
今回ご紹介するのは音楽家の前田佳世さん。前田さんのレッスンは上手に歌う方法や技術を指導するだけでなく、唱歌や童謡の「詞の世界を自分の声で表現すること」にポイントをおいています。
「イタリアの古典歌曲やドイツ歌曲は人間の感情的なところ、特に恋愛の心を唄ったものがほとんどなのに対して、日本の歌は自然を題材にしたものが多く、季節の情景だったり波や雲、虫などを歌にしています。昔、子どもの頃見た風景を鮮明に思い出すからこそ、心のままに伸



・大阪音楽大学大学院歌曲研究室修了。
・2年間のドイツ留学。(旧東ドイツドレスデンのドレスデン国立音楽大学大学院修了。)
・帰国後、大阪音楽大学で助手を経て現在演奏員を務める。

声楽家
前田 佳世

びやかに唄えるのが魅力ですね。みなさん本当に素敵な表情になるんですよ」
田辺市は昔から合唱の文化が根付いている街。そんな中、一つの歌の意味をしっかりと理解して歌うことを楽しもうという場を作りたかったと前田さんは言います。懐かしさややさしさを含めて、思い出をよみがえらせながらお腹から出る声で歌うことの気持ちよさは、想像するだけでも心地いい気分させてくれます。
「複式呼吸は有酸素運動をしていることと同じで、幸せホルモンと呼ばれるセロトニンをたくさん出すといわれています。歌っている時のみなさんの幸せそうな表情を見ると理解できますね」
年齢を重ねていくと家族構成や環境も変わっ



ていきます。生徒さんの中には親の介護をしている方もいれば、仕事や人間関係のストレスなどさまざまな事情を持っている方もいます。だからこそ、詞の世界に身をおき歌うことでストレスが解消されたり、元気になれたりするようです。
毎年3月に高齢者施設でふれあいコンサートを、2年に1回発表会を行っているのだとか。「拍手をもらった時の嬉しさはたまらないです。やめられないわ」「こんなにやりがいを感じたのは初めて」といった生徒さん達の声。「日常から開放される時間をもつことで、毎日笑顔で過ごせますよ」「ひまわりのような前田先生の笑顔は、どんな言葉よりも大きな説得力をもっています」。

こころの歌講座

コース▶日本の童謡、唱歌、世界の名曲
開催日▶第1、2、4火曜日 PM3:00~PM4:30
受講料▶3ヶ月11,000円
●お問い合わせ先はシータスまで。



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/>



HOME PARTY 10/11 (土)

at PARADISE CAFE

中辺路町温川のパラダイスカフェに沖縄、仙台、東京から様々な分野のアーティストが集合。ライブ、パフォーマンス、マーケットなどなど、これまでにないイベントが予定されている。主催は上富田出身、現在は東京でアパレルPRをしている峯松寿和さん。仕事を通してたくさんの人との出会いがあり色々な地域で様々なイベントに参加する中、和歌山では経験することのなかった多くの感動を体験。この経験を何とか地元でも、と思いアーティストに声をかけ今回のイベント開催となった。

テーマは「人と人」。生の音楽やアート、ハンドメイドアイテムなどを通して人と人が出会い新しい何かを発見したり何かを創りだしていこうというもの。誰とでも気軽に話せるように、会場はホームパーティのような雰囲気に。是非参加してみてください！



パラダイス カフェ
TEL:0739-64-0888
田辺市中辺路町温川1170

チケット:前売り3,000円(当日3,500円)
問い合わせ:homeparty1011@gmail.com



主催
峯松寿和
スタッフ
堀口賢人 他2名

出店マーケット

tomo knit



LONA



開場 PM6:00
スタート PM7:00



KGM

仙台在住のシンガーソングライター。いくつかのMixCDや楽曲提供のキャリアを積みつつ2009年、レーベルLife Music labを設立。音楽ルーツはレゲエ。

Spinna B-ILL



シンガーソングライター、パフォーマー。R&B、HIPHOP、ソウル、ファンク、レゲエといった幅広いフィルターを通してながらも日本人としてのアイデンティティを大切にしたいルーツミュージックを提示し続けている。



TOMIO

ライブペインティングアーティスト。音好きのロコサーファーや波乗り好きのミュージシャンと共に色々な場所でいくつものセッションを重ね、Live paintingやillustration・desingやdrawing等自由気ままに流れゆくままにまっすぐ表現・活動し続けている。

ISLA MARKET

ハンドメイドキャンドルアーティスト。会場デコレーション。



独特の世界観をもつイラストレーターかわぐちせいこの小品展が、田辺市稲成町のシータス2Fギャラリーにて開催されます。かわぐちさんは東京を中心に数々の仕事をされています。(サントリーのテレビCMで、パークウインターにかわぐちさんが描いた美しい猫がゆったりとしっぽをゆらしている映像が今も思い浮かびます) 現在は故郷である白浜町で創作活動を行っており、海と緑に包まれたアトリエで新たな取り組みもされている様子。今年はかわぐちさんにとつて節目の年であることから「赤い時」というコンセプトでの展示会となっています。秋の気配を感じるこの頃、お誘いあわせの上、シータスへ足を運んでみてください。

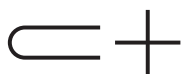


10月には東京銀座と表参道での展示会も行われます。

イラストレーター
かわぐちせいこ
個展



数に限りがありますが、美しいイラストが施されたマグカップの販売もあります。



【シータス】

個展 かわぐちせいこ VOICE 2014 - 赤い時 -

9/23(火)~30(火) 10:00~17:00(最終日は16:00まで)

田辺市稲成町3272 TEL:0739-81-0808/FAX:0739-81-0809 <http://www.ctas.jp/>



中辺路町
二貝 史夏さん

おそとごはん

秋といえば行楽！運動会！お弁当の出番です。デパートや有名どころのお弁当も気になるけど、一番気になるのは・・・そう、よそのおうちのお弁当。ちよっと覗いてみました!!「美味しそう〜」が満載のお弁当、参考にしてみてください！

スタッフコメント

そのままでも美味すぎるパンと好きな組み合わせを見つけてわいわい楽しめる所が素敵なランチ。ディップの味も辛いもの、甘いものなど色々あって、バランスも最高でした。特におすすめがカレーパンにたまごソース。カレーの辛さが和らぎまた新たな美味しさに。子供にもいいかも。

大人のおそとごはん

ワインと一緒に楽しめるものを作ってみました、史夏さん。自家製のカレーパン、フォカッチャ、トルティーヤに好きな具材を包んで、のせて頂くお外ごはんは野菜もたっぷりの大人がわいわい楽しめるパーティランチ♡

Point

コールスローにはピンクペッパーが隠し味に。風味も良くなりワインともぴったり！アボカドディップは色の变化を抑える為にレモン汁を加えて。中にはさむだけでなく、おかずとしてもOKな「ロールトンカツ」と「ブルゴギビーフ」



フラメンコ

場 所 シータス
開催日 毎週土曜日
時 間 16:00~17:00(初級)
17:30~18:30(中級)
受講料 月5,000円
持ち物 フラメンコ用のスカート
ヒール靴



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/>

田辺IC 南バイパスR42 至色浜→

Vi-a Hair

パピリオンシティ

Aコープ



講師:
木場 温子

誰よりも輝く、 私の趣味はフラメンコ

背筋を伸ばし、リズムに合わせてタンタタン！情熱的なリズムで踊るフラメンコは衣装も踊りも艶やかでセクシーなのが魅力。初級クラスでは足の打ち方や腕の動きといった基礎から学んでいきます。日頃の運動不足解消や、ストレス発散にも◎。自分を表現できるフラメンコで新しい自分を見つけてみて。

内祝いや引き出物に、 京つけもの 「ちいさな だいやす」

創業112年 京つけもの「大安」から生まれたブランド「ちいさな だいやす」は、食べきりサイズの可愛いおつけもの。日持ちのするおつけものや浅漬の中から、お好みのものをチョイスして詰め合せることもできます。

3個入	500円
6個入	1,000円
9個入	1,500円
12個入	2,000円
(税別)	



本店 京都市左京区岡崎南御所町45
TEL:075-761-0281 FAX:075-771-8756
<http://www.daiyasu.co.jp>



Point

おにぎりは一つずつ握らず巻きすで三角にして切ると、ほら！簡単。かわいい三角おにぎりの出来上がり。お弁当に入れるものって傷みやずさは特に気になる所。おにぎりの具だけでなく、梅干しも積極的に取り入れて、梅肉と味噌を混ぜたディップを納豆巾着につけて食べると美味しきUP！

キレイの素がいっぱい！女子弁当

ヘルシーでおなか優しい和食はともすると地味になりそうなのだけど、こんなに可愛くセッティングできます。カップやカゴ等は何と100円均一で購入したものだとか！納豆巾着、たらの三五八焼^{さこはち}き、ご飯は酵素玄米、うめ鶏の野菜チーズ巻き…。キレイの素がたっぷりの体にいいものが沢山のお弁当は女子には嬉しいランチです。

スタッフコメント

麹、チーズ、納豆、梅干しなど発酵食品を上手く組み合わせているから、濃い味付けじゃなくても十分旨みがあって印象的な美味しさでした！パリパリの揚げに納豆や、チーズが入ったきんちゃくはおつまみにも良さそう。マネしたくなる味です。



白浜町
小山 寛子さん

Point

タルタルになんとお漬物が！ピクルスの代わりにきゅうりの青しばのお漬物と刻んだゆで卵とレモン汁で仕上げたタルタルはお漬物の食感と塩味がいい感じ。子供も大好きなカニ玉を卵焼きにアレンジ。和風の餡をかけて頂きます。

休日パパの公園ランチ

子供が大好きなおかずがいっぱいのファミリーランチ。えびフライにつけるタルタルやカニ玉風卵焼きにかける餡も手作り。定番のおかずもちょっとしたソースでオリジナルのものに。おにぎりは秋の味覚たっぷりの牛ゴボウご飯。



田辺市内
廣本 行宣さん

スタッフコメント

男の人がここまでできるなんて感激でした！牛ゴボウご飯はきんぴらを濃いめの味付けに作っておいて炊くときに合わせるだけ。ごぼうの香りとお肉の甘辛の味が美味しかったです。真似したくなるアイデア満載のお料理でした。



和食の型に納まらない、新しい感覚の創作和食

9月15日、南紀の台に和創作のお食事処がOPENしました。店主の岡村氏が作り出す料理はどれも遊び心ある盛り付けとアイディアに溢れ、驚きとワクワク感が一杯！うつぼのフライ実山椒のソースはふわっとした身と衣のサクサク感、山椒の香りが絶妙な一品。京都の方言で「つまらないものですが」、「軽食に」という意味の「むしやしない」。いえいえ、御馳走です！



本日の手作りアイス



うつぼのフライ実山椒のソース

むしやしない
☎0739-47-5213

上富田町南紀の台47-30
AM11:00～PM2:00
PM5:00～PM9:00(L.O PM8:30)
休：火曜日



日替わりランチ 980円(20食限定)

主菜、一口そば(うどん)、おかず4品、土鍋炊きご飯、お味噌汁、香物
※+250円で本日のデザート盛り合わせ(おまかせアイス、フルーツ、おやつ)
+50円でコーヒーもセットにできます。

アメリカ滞在記①

生まれ育った土地の土着性を疎ましく思い、離れたのは高校を卒業した夏だった。向かった先はアメリカ・ミシガン州、イーストラシング市。モータウン・デトロイトから車で1時間程の学園都市。全米でも規模の大きいキャンパスでバスケ、アメフトの強豪であるミシガン州立大学。ここで5年程過ごす事となる。冬は厳しく10月から4月が冬でマイナス20℃まで下がる。しかし室内はセントラルヒーティングで管理され、Tシャツ、短パンで過ごせる。ただ乾燥が激しく、シャワー後にはクリームが必要。寮は2人部屋の八畳程で意外と狭い。これに、トイレとシャワーがある。食事は寮のカフェテリアで提供される。アメリカの食事のまずさは強力だ。何故ここまでまずくできるか不思議である。日本のインスタントラーメンが一番うまく感じた程だ。寮には地下室があり、竜巻発生時に避難できる造りになっている。これも不思議だが教科書が厚さ5センチの辞典ぐらいあるので重たくて仕方がない。車はほぼ必需品。個人売買が盛んで新聞に広告が載るが、そこは自己責任。免許費用は

5000円程度。簡単な筆記試験が受ければいかなり仮免。また車検制度が無い。日本では考えられない車が走っている。低所得者層には保険に入っていない車も多い。アメリカを含む海外は階層社会で、上層、中層、下層がそれぞれ交わらない様にエリア分けされて生活している。日本人の感覚からすれば差別うんぬんだとか言いそうだが、この感覚は現場を見てみないと理解できないと思う。飲酒はミシガンの場合21歳からだった記憶がある。IDを見せないと買えないし売らない。スーパーでの買い物に小切手で支払う。口座を開設すると小切手が支給される。これをレジで書くから時間がかかって仕方ない。フルサービスのレストランでは金額の15%~20%のチップを払うので結構な金額となる。気に入らなければ10%ぐらい置いておく方法もあり。後から知った事だが、南方熊楠が農学校時代のミシガン州立で学んでいて、飲酒と暴力で退学処分となったらしく同じキャンパスを歩いていたのかと思うとおもしろい。
(つづく)



宮本将吏

美しく、健康でありたいアナタに



●フィギュアロピクスは韓国のチョンダヨンが開発した、筋力運動と有酸素運動を複合させた新概念のサーキットプログラム。しなやかなボディとインナーマッスルが鍛えられます。



フィギュアロピクス
JETA公認トレーナー

MAYUKO

MAYUKOさんは
現在40歳、2児の
母でもあります。



MAYUKOさんは、関西でも数名しかいないJETA公認トレーナーで、県内では唯一彼女だけ。資格を取得するテストは大変厳しく合格する確率はとても低いことでも有名です。彼女は学生時代20kgのダイエットに成功したものの単一の栄養しか取らない方法で体調を崩した経験から健康であってこそ、という意識を強く持ちフィギュアロピクスに出合ったと言います。インナーマッスルを鍛え基礎代謝を上げるエクササイズはダイエットだけでなく、腰が曲がらないように、美しい姿勢で若々しくありたい、という中高年の方も一緒にできるのが特徴です。中高老年期運動指導士も取得しアクティブなライフスタイルをサポートしています。

田辺レッスンの案内

10月26日(日) PM6:00~

11月30日(日) PM6:00~

両日とも50名迄募集します。

参加費：1人1,000円

持ち物：シューズ、水、タオル

動きやすい服装でお越し下さい。

その他レッスンの案内は、
mayuko.activelife.31@facebook.com

問い合わせ

TEL:090-3263-3823

e-mail:m_body_management@yahoo.co.jp



懐食BONさん
松花堂ランチ 1,300円始まったよ。(スタッフH)

一白水星 S11 年生 (子) S20 年生 (酉) S29 年生 (午) S38 年生 (卯) S47 年生 (子) S56 年生 (酉) H 2 年生 (午) H11 年生 (子) H20 年生 (酉)	全体運 ／古いわだかまりを捨てて前向きに。元も子もなくすることのないように。小さな事で争うより自分自身も反省を。 恋愛運 ／腐れ縁に終止符を打つ勇気と決断を。 金運 ／誠実な取引が信用と金運を呼びます。 健康運 ／足、腰、背骨の疾患に注意。	二黒土星 S10 年生 (亥) S19 年生 (申) S28 年生 (巳) S37 年生 (寅) S46 年生 (亥) S55 年生 (申) H 1 年生 (巳) H10 年生 (寅) H19 年生 (亥)	全体運 ／せっかくのひらめきも気迷いあれば好機に生かせません。助け人、友人遠方より来る。義理の借りは作らずに。 恋愛運 ／愛あれば年の差婚で獨り幸福。 金運 ／見栄出費をやめて。大金は一日にして成らず。積み立てを。 健康運 ／防災セットの確認で精神安定を。事に注意。	三碧木星 S 9 年生 (戌) S18 年生 (未) S27 年生 (辰) S36 年生 (丑) S45 年生 (戌) S54 年生 (未) S63 年生 (辰) H 9 年生 (丑) H18 年生 (戌)	全体運 ／プラス思考で物事に向かい合うこと吉。秋の爽りとともに運氣も好転しそうです。夢の実現のために基礎を学ぶときです。 恋愛運 ／ふとした出会いに心が動く時。花柄のドレスにコロンを。 金運 ／地味に構えて浪費を煩めば金運あり。 健康運 ／物忘れ、落し物多い。帰宅は早めで安全。	四緑木星 S17 年生 (午) S26 年生 (卯) S35 年生 (子) S44 年生 (酉) S53 年生 (午) S62 年生 (卯) H 8 年生 (子) H17 年生 (酉) H26 年生 (午)	全体運 ／近所交際は派手すぎぬ程度を心がけて。皆で集まり楽しい会食もまた吉。つい一言が大事に、慎んで無事。 恋愛運 ／一目惚れは理性を忘れず決断待って。 金運 ／現実を重視して、地味な程吉。 健康運 ／足りない栄養は健康食品で補給を。		
五黄土星 S16 年生 (巳) S25 年生 (寅) S34 年生 (亥) S43 年生 (申) S52 年生 (巳) S61 年生 (寅) H7 年生 (亥) H16 年生 (申) H25 年生 (巳)	全体運 ／気分が落ち着かず、ミスすることが多い。家族に腹が立つても我慢が肝心。派手な行動はマイナス。地味に。 恋愛運 ／誘惑に負けぬように。チャンスは自分の力で。 金運 ／相手にメリットを与えることで信用をキープ。 健康運 ／便秘。食べ合わせや吹き出物に注意。	六白金星 S15 年生 (辰) S24 年生 (丑) S33 年生 (戌) S42 年生 (未) S51 年生 (辰) S60 年生 (丑) H6 年生 (戌) H15 年生 (未) H24 年生 (辰)	全体運 ／何事もトライして腕を上げよう。競争するよりマイペースが安心。柔らかな顔に文殊の知恵が授かります。 恋愛運 ／思われ相手から結婚話が持ち上がりそうです。 金運 ／物心両面家族からバックアップ。慌てた判断に注意して。 健康運 ／悪癖をこぼし合ってもウサは晴れず。温泉ですっきり。	七赤金星 S14 年生 (卯) S23 年生 (子) S32 年生 (酉) S41 年生 (午) S50 年生 (卯) S59 年生 (子) H5 年生 (酉) H14 年生 (午) H23 年生 (卯)	全体運 ／頼まれ事が多い時。腹立つ事や余計な仕事も割り込んでありますが軽たく受けぬ事。失敗しやす。 恋愛運 ／花一輪、高嶺の花より野に咲く花が良い。 金運 ／金運、社交運ついている時。 健康運 ／食べる喜びを味わえるとき。秋の味覚を楽しんで。	八白土星 S13 年生 (寅) S22 年生 (亥) S31 年生 (申) S40 年生 (巳) S49 年生 (寅) S58 年生 (亥) H 4 年生 (申) H13 年生 (巳) H22 年生 (寅)	全体運 ／うっかりミスに要注意のとき。強気な発言や不平不満は人間関係を悪くします。家族を大切に絆を深め、うるおいを。 恋愛運 ／身近な人との出会いが恋に発展の予感。 金運 ／レジャー費、交際費は良い人間関係の為と割り切って。 健康運 ／くつろぎの時間をもっと作って楽しもう。	九紫火星 S12 年生 (丑) S21 年生 (戌) S30 年生 (未) S39 年生 (辰) S48 年生 (丑) S57 年生 (戌) H3 年生 (未) H12 年生 (辰) H21 年生 (丑)	全体運 ／縁の下に力持ちに真剣に取り組むことでラッキー運。予想外にツキがあります。レジャーなどを楽しむ心のゆとりを持つ。 恋愛運 ／お互いの心を確認合せてゴールインへ。 金運 ／仕事のプランを見直して。スムーズにいきます。 健康運 ／冷えから体調崩し、病気の確率に注意。

伝言板
message board

EVENT
紀州てまり展
●10月11日(土)～13日(祝)
AM9:00～PM5:00(最終日はPM4:00まで)
●田辺市中部公民館(田辺第一小学校内)
主催:紀州てまり趣味の会
季楽里龍神 秋田慎治ピアノソロライブ
●10月18日(土)夕食PM5:30～/コンサートPM7:00～/懇親会PM8:30～
●季楽里龍神 本館ロビー

●夕食付プラン(夕食/バイキング形式・コンサートチケット付き お一人様8,000円)
●夕食付宿泊プラン(夕食/バイキング形式・コンサートチケット・懇親会・温泉・朝食付き)お一人様15,000円～※人数、お部屋により異なります
秋田慎治ツアー事務局
☎090-9874-1169(榎本)
なお先生の産後院&まあるい抱っこ講座
抱っこが楽しい! 軽い! 気持ちいい! に変わる、目からウロコの楽しくてHAPPYな講座です。

●10/25(土)10:30～12:30まあるい抱っこ講演会
●14:00～17:00 まあるい抱っこ&スリング講座ファースト
●10/26(日)9:30～11:30 スリング講座アドバンス
●13:30～16:30産後院
●みなべ町来迎寺
●講演会:4,300円/各講座、産後院:6,000円
●講演会:定員無/各講座、産後院:定員10名(要予約)
shiwasedakko@gmail.com
(幸せ抱っこの会 岩崎・寺本)

教育-それが私の発想の原点

幼くして父を亡くした我が家では、母が代わりに3人の子供をかかえて炭鉱の選炭婦となり、文字通り身を粉にして働きました。体の芯まで冷えきる真冬の夜、アカギレだらけの手に、真っ赤に焼いた火鉢で黒い膏葉を塗りこむ母の姿に、私は何度涙を流したかしれません。その母が、口ぐせのように私をさとした言葉―それは、「おまえは先生になってくれ」。世の中では名誉も大事。お金も大事。でも、それよりもっと大事なものは教育だ―これが母の信念でした。母は教育という言葉は知りませんでしたが、「先生になれ、先生になれ」をくり返し、小さな私に教育の大事さを説いたのです。

昭和55(1980)年4月教室開設にあたって
学習研究社創業者(故)古岡 秀人

1946年4月、母の教えのもと「戦後復興は教育をおいてはない」という信念に基づき、教育出版社として学習研究社を設立。そして1980年には学研教室開校。現在は日本及び海外に150,000教室、42万会員が学んでいます。今も創業者(故)古岡秀人の教育に対する熱意と精神は全ての学研教室にも生き続けています。

学研教室 和歌山事務局

対象:幼児(年少～)・小学生・中学生
教科:算数(数学)・国語・英語・理科・社会・iコース(教室によって指導教科は異なります。)

☎0120-114-154

月～金曜日 9:00～17:00(祝、休日除く) <http://www.gakken.co.jp>

学研教室
35th