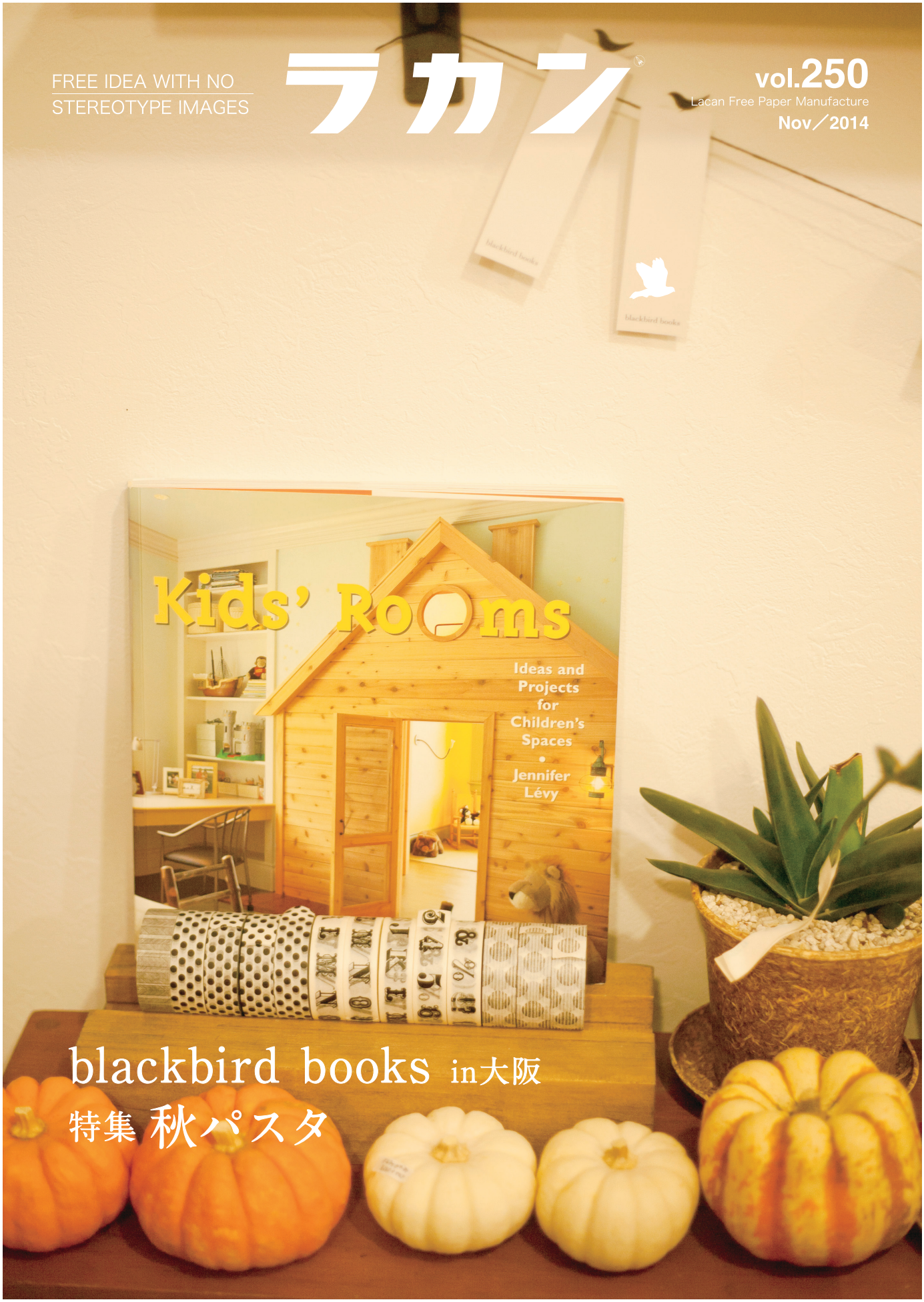
FREE IDEA WITH NO
STEREOTYPE IMAGES

ラカン

vol.250
Lacan Free Paper Manufacture
Nov／2014



blackbird books in大阪

特集 秋パスタ

本物を見る、考える。その繰り返しが基本です。

声優になりたい、タレントになりたい、でも地方にいるから無理…そんな風に考えて夢をあきらめている人はいませんか？「まふじ演技スタジオ」の講座ではプロの俳優、声優、ナレーターを目指す子どもから、演技の勉強に興味をもつ大人の方、朗読を上達させたいというシニアの方まで幅広くレッスンを受けています。

コミュニケーション能力を高めたいという習い事のひとつとされている方もいるこの講座は、講師の真藤さん独自のカリキュラムにそってレッスンを重ねていきます。

俳優業(演劇、映画、テレビドラマ、アテレコ、吹き替え他)、ナレーション、アナウンス、フリートーク、漫才、コント、落語、歌舞伎、フィギュアスケート…それぞれには共通点はないように思われがちですが、実はあるのです。それは「実感を伴った演技」。それによって、観る人、聴く人の心を動かすのです。「役で生きる」「役で反応する」という 演技の基本をみっちりと指導するのが「まふじ演技スタジオ」の特長。

「育っているという実感があります。それを感じる時が指導者として何より嬉しい瞬間です。演技の上達以前に挨拶ができる、他人の想いを想像し大切に接する、遅刻をしない、ルールを守る、感謝をするなど、きちんとした行動を取れるように指導しています。単に演じることの技術を覚えても駄目なんです。観る人や聴く人に感動を与えられる存在になるためにも内面を磨くことは絶対欠かせません」

実際にカメラで撮ったり、録音をするなどして自分がどう映っているか、どんな声でどのように聴こえるかを確認しながらのレッスンを重ねスキルや表現力を磨いていきます。また、映画のＤＶＤを持ち帰り感想文を提出するなどして論理的に演技を理解することも大事だと真藤さんは言います。

「このクラスから東京の養成所に入れる人を育てたいですね。もちろんその可能性は充分あります」

プロを目指す、今の仕事に生かす、日々の暮らしを豊かにしたい、さまざまな目的と目標をもってレッスンを受ける方々は皆、その楽しさに輝いています。日常とは違う非日常の空気にふれてこそ、それぞれの日常に輝きがうまれるはず。



講師
真藤 久峰子

・DNA計画・まふじ演技スタジオ主宰
・俳優のご主人とともに2005年DNA計画を設立。
・DNA計画タレント養成所を始め、数多くの演劇・声優系専門学校、タレント養成所での指導経験多数。
・2008年11月からシータスで「声優講座」を開講。その後、「演劇講座」「朗読講座」を開講。









声優・ナレーション講座

コ ー ス▶声優・ナレーションクラス（プロ養成レッスン）
開 催 日▶指定日曜日　PM1:00～PM3:00
受 講 料▶1レッスン 2,500円

●お問い合わせ先はシータスまで。
※朗読クラス・シビアなレッスン・fineレッスンについてもシータスにお問い合わせ下さい。

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
営AM10:00～PM9:00
http://www.ctas.jp/



緑地公園近くの人と本が出合う場所



小説でも写真集でもレシピ本でも、一日24時間の内に本を読む、開くという時間をどれだけ作っていますか?ページをパラパラとめくる時の紙の手触りや、読み進むうちに自分がストーリーの中にすっぽりと入り込んでしまう、あの不思議な感覚。
本屋さんの魅力は、お目当てのものだけじゃなくその隣にあった本にも心惹かれて手に取るという、まさに人と本が出合う瞬間があるということ。そんな瞬間をさりげなく提案してくれるのがblackbird booksです。
植物や雑貨とともに並べられた本は新刊、古本などで今、これが流行りですよ、とか売れてますといったチョイスではなく、食、ファッション、絵本、アートから純文学まで店主のセンスでコーディネートされています。特にリトルプレスは現在10種類あり、これからも増やしていくというから興味津々。女性や30代のファミリー客が多いというのも納得の空気感で、自宅の本棚の参考にしたくなるディスプレイも魅力。ぜひ、足を運んでみてください!







店内の植物も購入可。定期的に入荷するのでこちらも要チェックです。



本の買取も行っており、大歓迎とのこと。店主吉川祥一郎さんまで気軽に尋ねてみてください。



お店に行けない方は
充実のオンラインショップをどうぞ!↓

http://blackbirdbooks.jp



うつわ店「ミズタマ舎」

同じビルの1階にはお洒落なうつわやさん「ミズタマ舎」があります。自分用だけでなく贈り物にもぴったり。こちらも覗いてみて!







ビジュアルも大人な
秋のスパゲティ

サンマのコンフィとドライトマトのスパゲティ

基本、ディナーメニュー。(ランチでも要望があれば対応可)

まさに今が旬のサンマを丸ごと一尾いただくスパゲティ！塩漬けしたサンマを低温のオリーブオイルで3時間じっくりオイル煮しているから骨までやわらか。香草ディルの香りとともにさんまの旨みが口いっぱいに広がります。自家製ドライトマトの甘味もポイントで、大人の秋を存分に堪能できるひと皿。1,280円(税込)

CAFE Solo ソロ
Tel:0739-33-7815
田辺市たきない町12-20
AM11:00～PM10:00(L.O)　休：無休

秋パスタ

おいしい素材も多く、食べる楽しみも増える秋。
旬の美味しい素材を使った自慢の一皿が大集結しました！食欲の秋、満開です！！

今宵のワインのお供はこれで決まり！



ゴルゴンゾーラのクリームソース いちじくのフリットのせ

※イチジクがなくなり次第さつまいも揚げに変わります。

イチジクとゴルゴンゾーラ！？単純に想像できない組み合わせが興味をそそる一皿。アツアツのイチジクのフリットはカリッとした衣とは対照的に熱を加えることでとろける食感に。いちじくとソースをからめて食べると、甘さとチーズのコクがなんとも深い味わいです。赤ワイン、合いそうですね！ブルーチーズが苦手な人でも、くせは少ないので是非。1,500円(税込)

南風亭
Tel:0739-20-2441
田辺市湊1158-2 藤のれん街105
PM6:00～
休：月曜日・第3火曜日
※南風亭にて10月より土日限定のランチ営業しています！

炙りサーモンとキノコバターの豆乳クリームパスタ

ディナーも対応可

クリームソースをベースに美肌を作るたんぱく質・ビタミンEなど、女性に不足しがちな鉄分が豊富に含まれている豆乳を使ってあっさり仕上げた一品。サーモンは焼くのではなく炙り、旨みをよりギュっと凝縮！麺は太麺を使い、歯でプツンと切った時の弾力が癖になる歯ごたえです！ランチでは、スープ、前菜、バケット、ドリンクが付いてこの価格！1,000円 税込（ランチセット価格）



WOOD STOCK ウッドストック

Tel:0739-24-9812 田辺市中屋敷町7-1 ノッポビル1Ｆ
AM11:00～PM2:00　PM6:00～PM11:00(L.O PM10:30)
休：木曜日(年末年始除く)



10種の秋野菜トマトクリームパスタ

シェフ自ら畑に出て作っている野菜がたっぷり入ったパスタはヘルシーなのにボリューム満点！なすは一度揚げることで食感もよくなり、旨みもUP。れんこんやカボチャ、ごぼう等のチップスがトッピングされ香ばしさと面白い食感が加わり、食べごたえ満点です。ランチに付いてくるサラダのボリュームにもびっくり！お腹いっぱい食べてもほとんどが野菜だからね。女子に嬉しいパスタランチです！1,200円(税別)

農家イタリアン sorriso ソリッソ

Tel:0739-23-3030
田辺市稲成町3241-1　休：火曜日
AM11:30～PM3:00　PM6:00～PM11:00

サンマと青ネギのオイルソース

ランチ(セット)／ディナー

ほぐしたサンマをたっぷりパスタにからめたclearの秋パスタ。焼きネギの香ばしさがサンマの美味しさをさらに引き出しています。ランチセットの場合、野菜たっぷりの前菜と自家製フォカッチャが付いてます。ディナータイムにはボリュームアップしてアラカルトでも楽しめます。ビールともワインとも相性がいいので、デートにぴったりかも！1,000円(アラカルト価格)



cafe&bar Clear クリアー

Tel:0739-33-7447
田辺市明洋1-1-6
AM11:30～PM2:30
(フードL.O PM2:00)
PM6:00～AM12:00
(フードL.O PM10:00)
休：ランチ 火曜日
　　ディナー 第1・3火曜日



ラカンの
おすすめ

Jackmanのソック

片方 800円(税別)
左右両方 1,600円(税別)
メンズ 26-28cm



片方ずつ選べる靴下。
だからソックスではなく「ソック」です。

Jackman(ジャックマン)は1949年、福井県武生市に創業した田邊莫大小(タナベメリヤス)製作所の確かな技術とその精神を受け継ぎ誕生したブランドで元々、ベースボールソックスの生産からはじまりました。
スラブ素材の凸凹感のある柔らかな生地はJackmanだからできる風合い。アルファベットはイニシャルでも選びやすいように、日本人の名前で多く使われる20文字を用意。イニシャルで選ぶのはもちろん、アノ人と自分の名前をセットにしたり。お店や会社の名前、ヒミツのワード…などなど。プレゼントにぴったりなアイテムです。

Cotyle コチレ **Tel:0739-26-5630**
田辺市湊721-5　AM11:00～PM7:30　休:水曜日



和ランチ
1,300円(税込)





NEWS

落ち着いた雰囲気のお店でお手頃ランチ

懐食BONから新しいランチメニューが登場しました。これまで通り、素材選びから盛り付けまでBONならではのこだわりはそのままで、美しく美味しい日本料理の和ランチが1,300円で。器使いも華やかで、少しずつ色々と楽しめる上、最後のデザートまで手作り!お腹も心も満たされ、この価格で贅沢に大人の時間を味わえます!

懐食BON ボン
Tel:0739-25-3566
田辺市湊964
AM11:30～PM1:30(L.O)、PM5:00～　休:火曜日

10月から、ラカンの新しいスタッフとして入りました成田です。今はまだ、何をするにも初めてで覚える事はたくさんあります。
でも、いろんな人と出会い、いろんな経験ができるので毎日楽しいです!「明るく、元気に」を心がけて早く馴染めるように頑張っていきます。(スタッフN)

column

アメリカ滞在記②



宮本将吏

アメリカは、民主党と共和党の二大政党制である。民主党の支持層は、労働者階級、低所得者、黒人、ヒスパニック系、アジア系のマイノリティ。現大統領のバラク・オバマは民主党。一方の共和党の支持層は、自動車、鉄鋼、軍需の産業界、全米ライフル協会（絶大な勢力を持つ）、南部・中西部の保守思想を持つ白人。民主党の歴代大統領は、ケネディ、カーター、クリントン、オバマ。共和党の歴代大統領は、ニクソン、フォード、レーガン、ブッシュ親子。何となく顔つきの違いでそれぞれの方向性がわかると思う。大統領選は４年毎に行われ、１年の長い過程を経て（複雑なシステム）最終候補者によるテレビ討論会が行われる。ケネディ対ニクソンの時、劣勢だったケネディだったが若く自信に満ちた振る舞いが全米に流れ大統領の座を得たと言われている。候補者にとって、３回行われるテレビ討論会が重要視されているのはその為だ。1992年10月19日、第3回目のテレビ討論会がミシガン州立大学で行われた。ミシガン州は大票田の一つで、卒業式のゲストに大統領がやって来たりする。その数週間前から、FBI、CIA、制服警官達が乗り込み大警備網を敷く。ブッシュ大統領（親父）、クリントン、ペロー（無所属、実業家）、この3人が最終候補者だ。この時ペローは一時的に旋風を巻き起こした。潤沢な資金と巧みな話術でリードしたが最後は失速した。ブッシュは68歳。高齢すぎた。大統領の椅子はクリントンが射止めることとなった。その若さとクリーンなイメージに、民衆はケネディの姿をだぶらせたのであろう。その後、クリントンは研修生との“不適切な関係”が発覚しクリーンなイメージが崩れ去ってしまい、ヒラリー夫人からはきつくお灸をすえられた。

CIAといえば、そこに入っていたかもしれない。スパイのCentral Intelligence Agency、ではなく、The Culinary Institute of America、略してCIA、料理界のハーバードと言われる料理大学である。19歳の頃だ。入っていたら今頃、サンタモニカ辺りの日本料理屋でカリフォルニアロールを巻いているのだろうか。

（つづく）

3周年キャンペーン

おかげさまでSalon de Tiaraは3周年を迎えることができました。



全身アロマトリートメント(90分) 7,000円

●月2回14,000円
→10,000円 ※5名様限定

マカダミアナッツ100%オイルに悩みに応じて選んだアロマをブレンドし、オールハンドでトリートメントします。

全身デトックス痩身トリートメント(90分) 7,000円

●月2回 14,000円→10,000円
※3名様限定

●月4回(Refaボディジェル付)
30,000円→26,800円
※2名様限定



皮下脂肪を分解するRefaボディジェルを使用してリンパマッサージやもみだし、デトックス技術でサイズダウンしていきます。

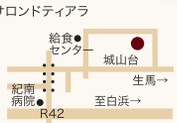


Refa S CARAT
ご購入の方にはフェイシャルパックプレゼント(10名様限定)

人気のRefaにポイントケア用サイズが新発売！！目元、口元など細かなポイントをやさしく集中ケアすることで、柔らかく豊かな表情を目覚めさせます。

※限定のキャンペーンになりますので定員になり次第終了とさせて頂きます。

エステティック&リラクゼーション
Salon de Tiara サロンドティアラ
☎090-6988-2464
(完全予約制)
田辺市城山台32−2
営：AM9:00〜PM6:00
休：不定休







遊びが基本だった幼稚園から小学校に入学し、お勉強が始まりますが45分の間じっと椅子に座って人の話を聞けず、授業についていけない子供たちが増えていると言います。学研教室ではバラエティ豊かな教材で入学後の学習でキーポイントとなる「思考力・判断力・表現力」の基礎を作ります。楽しく小学校生活を送れるように、**入学までに学ぶ素地**を養いませんか？

入学準備コース
期間：10〜12月
対象：年少・年中・年長
教科：さんすう・こくご2教科
受講料：特別価格 2,870円
(税込3,100円/教材費含む)
内容：5回の教室学習と家庭学習

参加特典
入学準備の学研教材
「かける！」or「たためる！」





学研百々枝通り
Smile教室
☎080-4823-6612
田辺市磯間16-8
学習日：月曜〜土曜日
(※振替教室も行っています。)



幼児さん
応援キャンペーン
今だけ入会金0円
(通常5,140円)
※2014年10月〜12月末日までの入会の方に限ります。

元から物忘れはよくするほうでしたが、最近日に日にひどくなってきている気がして20代でこんなんじゃ将来が不安です…。（スタッフM）

Nov 11月 数理占術

占いの城　夢現実（ムアラミ）
橋本 扇秀

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（子）

全体運／行動半径を広げ過ぎないで。目上には感謝を。好調なときだけに自分を見失わないように注意が肝心です。
恋愛運／新しい恋には慎重に。電話でのトラブルに警戒。
金運／金銭出納帳をつけて出費をチェックして節約すること。
健康運／風邪、胃腸障害、婦人科系疾患に注意。

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／急がず慌てず冷静に。周りにかきたてられて行動すると思わぬハプニングが。分に過ぎた活動はストレスに。
恋愛運／恋の出会い待つよりアプローチしてみるのもよい。
金運／誘っても誘われてもお金が出ていきます。
健康運／子供のストレスサインに目をむけて要注意。

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／心身共にチョット不安を感じます。短気は損気。商売事業は使用人に気をつけて。遠方より吉報気付かず後悔。
恋愛運／愛情表現冴えてホットな出会いあります。
金運／出先で予期せぬ出費の恐れあり。出費のセーブを。
健康運／疲れが出やすい。体力回復第一に考えて。

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／無理やりにでも突進したくなるとき。活気があっても思い切った行動は裏目に出ます。短気はマイナスです。
恋愛運／ラブチャンスに恵まれよくモテます。うぬぼれは禁物。
金運／外出がちになり、贅沢志向で出費かさみます。
健康運／胃腸を大事に暴飲暴食を慎んで。

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）
H 7年生（亥）
H16年生（申）
H25年生（巳）

全体運／変化が起きやすいとき。ちょうど曲がり角に立った状態です。何かと生活のリズムが狂いがち。現状維持です。
恋愛運／三角関係になって悩まぬように用心を。
金運／大盤ぶるまいを慎み少額でも貯金に回すように。
健康運／ギックリ腰、関節炎などの持病の再発に用心を。

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）
H 6年生（戌）
H15年生（未）
H24年生（辰）

全体運／右にするか左にするか迷いが多いとき。決心がつかないときは自分の目標とする道を選べばうまくいきます。
恋愛運／恋愛に赤信号。距離を置いて見つめ直すこと。
金運／借金の申し入れや保証の依頼は断る勇気を持って。
健康運／血圧、頭痛、目に注意。

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）
H 5年生（酉）
H14年生（午）
H23年生（卯）

全体運／目上や実力者のおかげでいろいろ助かります。縁の下の力持ち的努力が有利です。幸せはいつも自分の心の中に。
恋愛運／誠実をモットーにしましょう。素敵な出会いに期待。
金運／迷いが多くチャンス失う。金銭貸借で仲違い。
健康運／冷えからの婦人科系病気に要注意。

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／カンが冴えてひらめきは抜群です。周囲の注目を浴びて目立つ月なので、清く正しく美しくをモットーに。
恋愛運／新しい出会いは理想を追い求めてまとまりにくい。
金運／クレジットカードの限度をわきまえること。
健康運／頭痛、血圧、ケガに注意が必要です。

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）
H 3年生（未）
H12年生（辰）
H21年生（丑）

全体運／練りに練ったプランを実行に移して実ります。思い切った発想の転換が良好な結果に。女性パワーを活用して。
恋愛運／夢をサポートしてくれる人とうれしい出会いあり。
金運／ギャンブルはトラブルや損失の痛い思いをします。
健康運／多忙に追われ頭脳をフル回転のためストレスがたまりがちです。

message board 伝言板

EVENT

アートギャベ展
世界にたった1枚しかない遊牧民の手織り絨毯アートギャベ。最上質の手触りを感じてください。
●10月26日（日）まで
コンセプトショップRin 2F
☎0739-22-0374

柴田睦子 うつわ展
●11月1日（土）～5日（水）
10:00～18:00（※最終日は16:00まで）
ギャラリー寿苑
☎0739-22-0477

Bearsの手作り雑貨マーケット
素敵な作家さんの素敵な手作り雑貨が並びます。パン・コーヒーや、楽しいワークショップもあります。
●11月3日（月・祝）10:00～15:30
●紀南文化会館　1F展示ホール
Bears松下
☎0739-26-5604

トモジャズダンススタジオ Show Case Vol.2～Halloween Partyにようこそ～
●11月3日（月・祝）
●昼14:45～、夜19:45～
●前売 1,800円、当日 2,000円
●紀南文化会館 小ホール
トモジャズダンススタジオ
☎0739-25-3756

第8回田辺・弁慶映画祭
●11月7日(金)～9日（日）
●7日 18:00開演、8日 10:00開演、9日 12:00開演予定
●7日・8日 前売1,000円、当日1,300円
※9日の時間・金額等はホームページ等でご確認下さい。
●紀南文化会館　大ホール
田辺・弁慶映画祭実行委員会
☎0739-26-9929

募集します

初めての方の三線教室
紀南に三線の仲間を広げよう～♪
優しく、楽しく、お茶飲みながら練習会へ気楽にどうぞ。上達したら、ライブ出演のメンバーに昇格も有り。
●毎週火曜13時～14時
●参加費 1,000円
手ぶらでご参加下さい。
白浜町ゆんたく教室(西川)
☎090-8466-8829

ジャンベ女子会
楽器不用、参加費無料。男性も可。ドラム教室も無料体験レッスン随時。
●毎週土曜日 20:00～
スタジオノイズ
☎090-6734-7482(担当 南)
ijnek37373@gmail.com

売ります

阿部寛さんの舞台「ジュリアス・シーザー」のチケット
2枚譲ります。値段は交渉で…。
●11月15日（土）
17:30開場 18:00開演
11月16日（日）
12:30開場 13:00開演
●大阪梅田芸術劇場シアタードラマシティ
●定価 12,500円
原雅子 田辺市文里1-31-7
☎0739-22-0994



海が見えるテラス席、カップル席。赤ちゃん対応の個室や、囲炉裏のある部屋もご用意しています。



ナシゴレンセット 1,000円
サラダ、スープ、にんじんパン付き。(12:00～14:00の間プチケーキも付きます)

日常を忘れてゆっくりと…

海を見渡す抜群のロケーションで、リゾート気分を楽しめるのがここ。足湯をしながら楽しめるオーガニックコーヒーは一杯ずつ注文が通ってから豆をひき入れるので、豊かな香りが魅力。このロケーションとマダムの温かいおもてなしで観光客はもちろん地元人もついつい通ってしまう「ペトラの里」まだの人は是非!!

Café ペトラの里
☎0739-43-6848　白浜町2927-1790
AM11:00～PM5:00(4月～11月まで)　営：金・土・日曜日
※12月から冬休み。11/30 アロエルート ライヴ、クリスマスパーティ
http://www.geocities/jp/petranosato/



リラクゼーション＋運動 が1つに





佐藤 公美
APAA PIC インストラクター
ヨガインストラクター

呼吸法を基本としたリラクゼーションヨガ教室。心地良いBGMをバックに身体の隅々まで穏やかに解きほぐしていくことで心身の疲れを癒していきます。難しい体勢がないので激しい運動はちょっと･･･、という方に特にお勧めです。

やさしいストレッチヨガ
場　所▶シータス　開催日▶水曜日
時　間▶10:00～11:00
受講料▶月3,000円（3回）
持ち物▶マット、動きやすい服、水分補給するもの

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/



ラカン 2014年10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11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