

FREE IDEA WITH NO
STEREOTYPE IMAGES

ラカン

vol.246
Lacan Free Paper Manufacture
Jun/2014



おいしいもん
あつめました！

サクッ！
ふわっ
しっとり



“声”は自身を映す正直なもの

声と体、声と表情、声と思考…

声は体のそれぞれの部分と繋がっており、その人の個性や感情を表現する。

だから自分の声に意識を向けることで、より深く自分自身を知ることにもつながるのだ。

そんな方法を教えてくれる湯川さんは20年以上ボイストレーニングを続けることで、自分自身の“自然な声”に出合ったという。

「ボイストレーニングが体のメンテナンス」 日々のトレーニングが自然な声を取り戻す

湯川さんは高校生の頃から音楽の道を目指し、大学で声楽を専攻。当時の先生からボイストレーニングの基礎を学んだ時、身体を使った発声ができておらず、不自然な声だと指摘された。人がもつ自然な声というのは、表情や姿勢など全身を使って初めて生まれるものだという。

湯川さんが行うトレーニングは、まず体を自然な状態に戻すことから始まる。2時間の講座の中で半分以上が湯川さん独自のストレッチを行う。なぜボイストレーニングにこれほどストレッチが必要なのかというと、誰でも日常生活の中で、気付かないうちにかくさんの緊張やストレスを身体は感じている。そのような状態でどれだけ発声の練習をしても、その人がもつ

本来の声を出すことは非常に難しい。喉を鍛えてキレイな声を出せたとしてもそれはその人のもつ本来の声でない場合が多いという。体の歪みやストレスから解放されて出す声は、自分でも驚くほど伸びやかで気持ちがいい。

このようなトレーニングを続けることで、家族との会話や職場での電話応対など人とのコミュニケーションにも自信が持てるようになり、変化した自分を人から認めてもらう事で自信を持てたという人も多い。

受講者の中には身体の調子がよくなり、マッサージに行かなくてもよくなった人もいるとか…。そんな湯川さんのボイストレーニング講座。体験レッスンから受講できるので興味のある方は、ぜひ！



音楽家
湯川 和幸

ボイストレーニング・呼吸法講座

開催日▶毎週火曜日

時間▶PM7:00~PM9:00

受講料▶6,200円/4回

持ち物▶動きやすい服装

●お問い合わせ先はシータスマで。



カルチャー・コミュニティーサロン

C+ シータスマ
TEL:0739-81-0808

田辺市稲成町3272

AM10:00~PM9:00

<http://www.ctas.jp/>



前半は体をほぐすストレッチから。そのあと呼吸法など声を出すことの楽しさが詰まった講座です。

藍と陶の匠による作品展

中辺路陶芸館



二貝清一



古庄紀治



紺屋古庄六代目 古庄紀治氏は、徳島県無形文化財指定、国選定卓越技能章「現代の名工」として表彰され名実ともに藍染めの第一人者。自然界の材料のみで藍液を作る「天然灰汁発酵建て」による注染(ちゅうせん)という伝統的な染め方をする紺屋職人は日本で唯一、古庄氏のみです。そして、中辺路陶芸館の館長二貝清一氏の陶芸作品。二貝氏は、穴窯でなければできない松灰による自然釉、焼締、窯変、また色絵による装飾レリーフ、象嵌にも現代感覚を取り入れ幅広く制作陶一筋に追及している陶芸家として有名です。めったに見る事のできない本藍と陶芸のコラボ作品展。この見ごたえのある作品展をコーディネートするのが北海道の藍の服飾デザイナー 長野佳子氏。ファッション界だけでなく芸術にも精通した彼女だからこそ実現した企画です。本物を追求する大人のための4日間。是非、足を運んでみてください。

同時展示



MICHAÏL GKINIS
(ミハイル・ギニス)

ギリシャ生まれのファッションデザイナー。ヨーロッパ人発のインターンとして東京イッセイミヤケにてメンズウェアを経験。2008年に日本発信オリジナルブランドデビュー。2010年N.Yでコレクション発表、2011年パリ、東京、インド、ギリシャでコレクション発表。「着る人があつての服」を進化させるべく常に意味のある服作りを試みる。



長谷川由紀子

アイヌ民族の文様は先祖代々受け継がれ、女性たちは母方の系譜に従って幼い頃から刺繍文様を教えられて育っていく。文様は魔よけの願いが込められたもので、刺繍だけでなく、切り伏せとよばれるアップリケ・キルトのような文様を描く布の上から刺繍が施されるものも多くある。長谷川さんはアイヌの手仕事と文化に魅了され数多くの作品づくりをしている。今回はそれらの中でも選りすぐりのものを展示する。

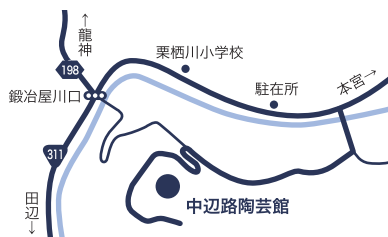
旭川 藍染研究会代表
藍の服飾デザイナー
長野佳子

1983年旭川市内のホテルで行われた藍染展示会で先代の「五代目古庄理一郎」氏と出会い、伝統的技法の灰汁発酵建てを用いて手染をする本物の藍染を知る。以来、藍の服飾デザイナーとして藍の希少価値、本質を探究する「旭川藍染研究会」を主宰。現在は六代目 古庄紀治氏と天然藍の普及と振興を広めている。

二貝清一 古庄紀治 作品展

期間：5月16日(金)～19日(月) 10時～17時
(19日は16時まで)

場所：中辺路陶芸館 田辺市中辺路町栗栖川844-33
TEL 0739-64-1301





南風亭からこだわりカレーのお店が
5/24(土)にオープンします！
ランチ限定、週末(金・土・日)のみ営業。
AM11:30~PM2:00。
詳しくは南風亭まで。

カレードリア

玉ねぎをあめ色になるまでじっくり炒めた特製カレーに
合わさるのはキノコのクリームリゾット。カレー、リゾット、
チーズと重ねたドリアは火を入れることで、絶妙なバランス
で混ざり合い、なんとも言えないふわとろの食感を生み出す。
アクセントとなるキノコの歯ごたえも◎。一緒に食べるとマ
イルドにしてくれるトッピングの卵のゆで具合もまた良い
塩梅。全てにおいて計算された美味しさです！1,350円。

南風亭 ☎0739-20-2441

田辺市湊1158-2 藤のれん街105
PM6:00~PM11:30(L.O.) 休:月曜・第3火曜日

おいしいもん あつめました！

最近、ラカンスタッフのおしゃべりの中で話題になった「おいしいもん」を
ピックアップ！おやつをはじめ、ご飯のおかずまで。参考にしてくださ〜い。



あじみりん干し

「もとや」のあじみりん干しはふっくら柔らかい身と、
ごまの香りが香ばしく、冷めても硬くならないのが
特徴！近海でとれた新鮮なアジを一晚液につけて
干したみりん干しは、アジの旨みをしっかり残しつ
つ、甘いみりんとごまの香りが食欲をそそる。おか
ずにも、お酒のつまみにもびったりです。3~4枚入
り(150g)350円(税別)。箱入り(4枚入り)500円(税別)。

※焦げが気になるみりん干しは、身の方から焼いて
皮はさっとあぶる程度が◎。

もとや魚店 ☎0739-72-4466

みなべ町堺551 AM9:00~PM6:30 休:年中無休



神島の鶴

ほっくりした栗を黄身餡とこし餡で包み、求肥を重ね、さらにマシュマコのような
生地で作るんだ「神島の鶴」は、ひと口めから驚きの美味しさ！ふわっとした
口どけと上品でなめらかな餡、ほんのりと香るのは柚子と梅。洋菓子の経験を
もつ店主が考案した新感覚の和菓子は紀州田辺のお土産としておすすめ
です。1個215円。桐箱9個入り2,250円もあります。

※おめでたい時には紅白で。お供え用に黄色もあります。

菓心 富美堂 ☎0739-22-1119

田辺市北新町56 AM8:00~PM7:00 休:不定休

de 有料道路のホットドッグ

ちょっと昔、白浜有料道路沿いにあったホットドッグが大好きで子どもの頃よく食べていたオーナー。懐かしい味を再現する為、試行錯誤を繰り返し出来上がったのが写真のホットドッグ。40代オーバーの人には、なつかしいおいしさ。若い人には、ただ、ただ、「うまい!」と言わせる味。数に限りがあるのでお早めに。ウインナー・チーズ各250円。

KISSA BEETLE 喫茶ビートル

☎0739-25-3473

田辺市明洋 1-3-11 PM6:00～PM11:00 休：日曜・祝日



ウインナーとチーズの2種類。作るのに20分程かかります。お持ち帰りもできます。(＋20円)



特選メロンパン

メロンパンと言えば外側のクッキー生地が美味しいのは当たり前。このメロンパンはパン生地が美味しいんです！バターをふんだんに使用したプリオッシュ系の生地はしっとりとした口当たりで存在感がしっかり。カリッとした食感と風味豊かな味わいは一度食べたらファンになること間違いなし！114円。

※他にもチョコチップメロンパン、メロンパン各103円。

Green leaves ベーカリー コア ☎0739-25-9299

田辺市たきない町27-1 国立南和歌山医療センター内売店
AM8:00～PM6:00(パンがなくなり次第終了)

※人気商品のため、必ず欲しい場合は予約をしてからがお勧めです。

おまかせ膳

旬の野菜をはじめ海のもの山のものを取り入れ、素材の良さを活かしながら、上品でやさしい味わいが人気の御膳。この日は天然スズキの塩焼きと黒毛和牛の味噌漬けがメイン。脂がのった天然のスズキは「いしり醤油」と「えごま油」とを合わせた風味あるソースで。柔らかい肉質の黒毛和牛は味噌の香りで豊かな風味に仕上がっている。食通も満足の美味しさです！2,000円。

※他にも1300円～1500円のランチあり。各ランチ、御膳にはドリンク・デザート付き

和カフェ Ocha-ya

☎0739-47-1678

上富田町岩田2429-3 AM8:00～PM3:00 休：日曜・第3月曜日



昨年1月に長男を出産し、今年の4月から仕事復帰したスタッフM1号です。1歳になって早々、毎朝泣きながら保育所に預けられるお子と別れるのはつらいけど、どちらもすぐに忘れて遊びに、仕事に没頭する毎日です！これからよろしく願います。(スタッフM)

おうちで
カンタン料理!

あのお店に教えてもらいました!

vol.9

生姜としょう油のあの風味。香りだけでも食欲が湧いてくる“豚のしょうが焼き”
おうちでも簡単に作れるレシピを教えてくださいました。

お店では炭火で
じっくり焼いています!



『豚のしょうが焼き』

●材料 (2人分)

豚ロース…200g
新玉ネギ…1/2カット (スライス)
キャベツ…1/4カット (千切り)
ミニトマト
しょう油…100cc
赤ワイン…100cc
A 砂糖…大さじ2
ごま油…少々
すりおろししょうが…小さじ1

●作り方

- ① Aの材料を合わせておく。
- ② フライパンを熱し油をひいた上に、塩コショウした豚肉を入れる。
- ③ 少し火が通り始めたら、玉ネギを入れる。
- ④ 合わせておいたAのタレを入れ、豚肉と絡まってきたら火をとめて完成。

Recipe by



ロクロク

RokuRoku ☎0739-25-6617

田辺市秋津町764 休：火曜日
PM5:00～PM11:00 (LO. PM10:30)

いつも女性がワクワクするようなメニューを考案! 去年の夏は美味しく食べて、キレイになれる大豆メニューやデザートカクテルなどが人気に。今年はどんなメニューが出てくるか、お楽しみに!

Point!

★合わせタレはBBQソースなどにも使え、どのお肉にも合います!

大きな声の ひとりごと

lacan's column vol.22

コラーゲンかコンドロイチンか? あなたの優先順位は? 朱 陽子 (ラカン 代表)

連日、残業が続き「もうアカン、壊れそうや」となっていたある日。時々ご飯を食べながら、あだこうだと話すうんと年下のYちゃんと白浜のお店へ行く約束をした。雨の中、少し遅れてお店に到着。すでにカウンターでアフリカのワインを飲んでるYちゃんはいつもの輝く笑顔で「お疲れさま～」と迎えてくれた。「ごめんね、遅れて」ヨッコイショとイスに座ると「あれっ、ヨーコさん乾燥してます?」いきなりだ。「ほら、顔。かなり乾燥してませんか?」湿度の高いこんな日に、バーカウンターという暗めの照明の中でも、私のカサカサお肌が見えてしまうなんて…「そ、そうなんよ、もう最近忙しくて～ひどいやろ～」と、さもわかってるよアピールしたけど、正直ちょびっとショック。確かに50もなかばを過ぎようというのに、ツルツル肌なんてありえないけど、これは何とかしないと。

思えば年を重ねるほど必要経費がかかってくる。コラーゲンだヒアルロン酸だプラセンタだ、最近では関節に効くというコンドロイチン

の方が欠かせない。(あっ、アリナミンEXは数年前からの必須アイテム) このままでは顔につけるものなんて買えやしない。エステもとんとご無沙汰で予約の仕方まで忘れてしまった。「それにしてもYちゃんはいつもキレイやね」と頬をちょっと押してみると、ナント撥ね返ってきた! すごい! これが20代の肌か。そういえば男友達の誰かが言っていた「シャワーの水を弾くくらいの女性がいいよね」とか「弾くどころかたら～と流れるようじゃ、もう終わり」とか…「うるさい! 日本ほど女性の魅力=若さと表現するところはないんだよ。それはねオトコ達、幼稚ってことよ。お子ちゃまってこと!」など言ったことがあったような、なかったような…。

Yちゃんに、肩のコリが…とぼやいていると「ん? 恋?」なんてとぼけたことを言う店主。まあ、「恋」と言って「コリ?」っていわれるよりマシかもね。

好きな色…
赤・カーキ・白
行ってみたい場所…
イタリア・フランス
今一番してみたいこと…
どっぶり家事に明け暮れたい
あなたの癖…
同じ単語を繰り返して言う





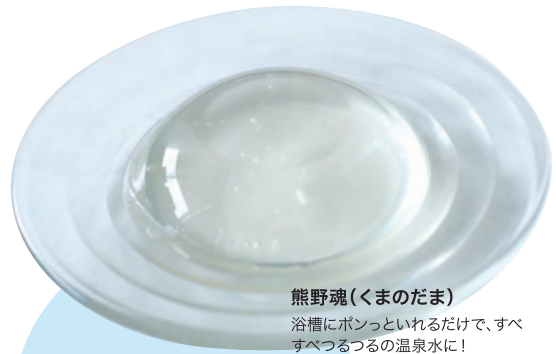
応募〆切
平成26年6月10日(火)
(当日消印有効)

天然素材の手作り石鹸
自然のままの保湿成分をしっかり閉じ込めた「コールド製法」で作られたお肌にやさしい石鹸。洗顔、ボディにも使えます。

**アンケートにお応え下さる方、
限定50名様に“熊野魂(くまのだま)”と
“天然素材の手作り石鹸”を
セットでプレゼント!**

ハガキに住所・氏名・年齢・電話番号・ラカン
に対するご意見・ご感想を明記の上お送り下
さい。レファの『商品引き換え券』をお送り致
します。(先着順)
※商品の発送はできませんので、レファまで
取りに行ける方に限ります。
〒646-0028 田辺市高雄3-19-11 2F
ラカン プレゼント係

一言で温泉と言っても、効果・効能は
源泉によって変わります。
レファが使用する温泉水は肌トラブルや
アレルギーをお持ちの方にオススメする
源泉です。また美肌効果があると言われ
る「ナトリウム炭酸水素塩泉」がたっぷり
含まれているので、お家でかんたんキレ
イが実現! 保存料や添加物などの余分な
ものは一切含まれていないオーガニック
商品だから赤ちゃんの肌にも使えます。
まずは一度お試しください! すぐに実感
していただけます。



熊野魂(くまのだま)
浴槽にポンッと入れるだけで、すべ
すべつるつるの温泉水に!
ぶよぶよの感触も楽しめるので、
いつものお風呂が楽しくなります。

**南紀の台から
湧き出る温泉水で
作りました!**

Lehua レファ
☎0739-83-2207
FAX: 0739-47-1659
上富田町朝来2053

勉強がもっと好きになる!



色々な塾や教材があるけれど、どれが子どもにとって良いものか…。
多くのお母さんと同じように悩んでいた時に、「これならうちの子ども
楽しみなが勉強できそう!」と思ったのが学研の教材でした。いき
いきと勉強に取り組み、やる気に満ちていく子どもの姿を見て、ぜひ皆
さんに知ってもらいたい! そんな想いで“学研百々枝通りSmile”教室が
始まりました。無料体験受付中。一度教材に触れてみて下さい!

**学研百々枝通り
Smile教室**
☎080-4823-6612
田辺市磯間16-8

幼児(年少~)・小学生・中学生
教科:算・数・国・英・iコース
学習日:月曜日~土曜日
(※振替教室も行ってます)



見て、触って実感できる“クレイ”の秘密



講師
ICA国際クレイセラピー協会
インストラクター
-Clef de Fleur- 岩本 有加



ミネラルたっぷりでお肌を潤す「粘土(クレイ)」を
使った自然療法「クレイセラピー」。赤ちゃんの
オムツかぶれやあせも等のスキンケア、血行
促進といったヘルスケアまで、美容はもちろん
健康維持にも力を発揮します。シートスで
は仕事や暮らしに即実践、応用できる「クレイ
セラピスト養成講座」の他、フェイスパウダー
やクレイ石けんなどを作る「1day教室」を
開講。クレイの魅力を体感できる講座です。

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/



**クレイセラピスト養成講座
アロマ・クレイセラピー1day教室**

場 所 カルチャー・コミュニティサロンC+
開催日 随時(お問い合わせください)



6SHiKiのディパック

オリジナル先染の倉敷帆布にヌメ革を合わせたお洒落で機能的なディパックをコチレで
発見! 蟻引きしているから撥水効果も抜群で、さらに開口部にはジップが付いているの
で荷物が多いときは伸ばして容量を増やすことも可能。何よりデザインといい素材といい
色といい、全てにおいて存在感抜群。使うほどに馴染んでいくのが想像でき年齢、性別関
係なく使えるはず! これを背中に自転車で走るとメチャおしゃれ~! 24,840円(税込)

Cotyle ☎0739-26-5630 田辺市湊721-5 AM11:00~PM7:30 休:水曜日



先日熊野古道を歩いた時、道中で出会ったフランス人が疲れている私たちを見てゴソゴソ。
バックパックから出てきたのが“鼻笛”でした。何でそれ! ? と思ったけど、自然の中で吹く鼻笛は格別でした♪ (スタッフS)

見た目も涼やかなゼリー寄せは、さまざまな食感が楽しめる逸品。香ばしい胡麻クリームソースが美味。



海の見える席でゆったりと食事を…。女性好みの店に変わりました。



※夏の懐石コースは、他に3,500円、4,500円があります。

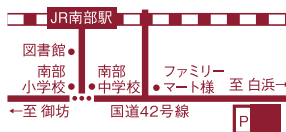
太陽の光をいっぱい浴びた夏野菜を盛り込んだ、新しい懐石コース 目にも涼やかな料理を存分に堪能して

みなべ町の「朝日楼」がリニューアルオープンして半年。メニューも一新し、地元はもちろん観光客にも大変好評を得ています。今回は「夏の懐石コース」の紹介。地元産の新鮮な野菜をふんだんに使い、和食に洋のテイストを盛り込んだ美しい料理が並びます。前菜はトマトをうつわにした「シーフードのバジルトマトジュレ添え」。ぷりっとした食感のエビや貝類を、爽やかなトマトジュレを絡めてスプーンで召し上がってください。初夏の香りが口いっぱいにひろがり、次の料理への期待感も高まります。焼き物、小鉢、揚げ物、煮物…すべての料理に夏の彩りと香り、味わいが盛り込まれ、女性同士の会食にぴったり。ぜひ、お出かけ下さい。

朝日楼

☎0739-72-5000

和歌山県日高郡みなべ町埴田1589-2
AM11:00~PM11:00



夏の懐石コース…1人5,500円(税別)
前日迄に要予約

- ・食前酒 梅酒
- ・向付 梅じゅんさいと山芋とろろの擦り流し
- ・前菜 シーフードのバジルトマトジュレ添え
- ・吸い物 鱧と卵豆腐のお吸い物
- ・お造り 本日のお造り
- ・焼き物 茄子田楽
- ・揚げ物 海老とお魚と野菜の玄米揚げ
- ・箸やすめ 海老と夏野菜のゼリー寄せ
胡麻ドレッシングかけ
- ・焚合せ 蓮根饅頭のきのご飯かけ
- ・ご飯 とうもろこしご飯
- ・デザート 夏のフルーツのコンポート

●仕入れの状況により一部内容が変わる事があります。

●ランチは1,200円～。個室は座敷なので子ども連れのママ友会にもおすすめです。

●予算に応じて献立を組み替えることも可能です。予約の際にご相談を。

message board

伝言板



来月号(6/20発行)は、プチラカン制作のためお休みします。

EVENT

「タイムグラはあちゃん」
ドキュメンタリー映画上映会

- 5月24日(土)
昼の部14:00～、夜の部19:00～
- 石田佳織自宅
- 参加費1000円

☎050-7001-1284

kaokao@zb.ztv.ne.jp(石田)

Bearsの手作り雑貨マーケット
Part8

- 5月25日(日) 10:00～
- 紀南文化会館 展示ホール

宮沢賢治・詩と絵の宇宙
雨ニモマケズの心

- 6月22日(日)まで
10:00～17:00(入館4:30まで)
休館:毎週月曜日
 - 観覧料:600円
 - 田辺市立美術館
- ☎0739-24-3770

～親子の絆づくりプログラム～
赤ちゃんがきた!(愛称:BPプログラム)

初めてあかちゃんを育てている
ママのためのプログラムです。
対象:第1子で2ヶ月～5ヶ月の

離乳食開始前の赤ちゃん和妈妈。

※基本的に全回参加可能な方。

- 6月3日、10日、17日、24日
13:00～15:00
- ひがしコミュニティセンター
2階和室
- 参加費900円
(保険代・テキスト代)
- 要事前申込み、定員16組
申込締切:5/23(金)

そらまめ親プログラム連絡会
(コムデザイン内)

☎0739-26-1609
(10:00～16:00)

大地の賛歌

ラテン・アメリカンミュージックの旅

- 6月8日(日) 15:30～
- チケット1,500円(当日2,000円)
- 紀南文化会館小ホール

☎0739-26-9943

募集します

スタッフ募集

ホール・キッチンのアルバイトと
正社員を募集しています。詳しく
はお電話で!

RokuRoku
☎0739-25-6617

ラカン
2014年5月15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7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。 L.A.C.A.N....