

株
トムコ

三木西神店
リビングパートナー新聞



無料配布

- 緑が丘
- 青山
- 大塚
- 福井
- 宿原
- 朝日が丘
- 自由が丘
- みなぎ台
- 北山台
- 富士見が丘
- 高雄台

発行所 株トムコ 三木西神店
〒673-0532 三木市緑が丘町中1丁目11-25 ☎0794-87-8700
発行人 太田順子・米田あさ(リビングパートナー)



ジャザサイズ緑が丘クラスの皆さん

「年齢に関係なくできるシンプルなプログラムなので、なだめでも楽しめますよ。効果的な動きのアドバイスはしますが無理せずマイペースで楽しんでほしい」と先生。

「疲れにくくなったスタイエットにも(笑)」「お友達も増えて、来るのが楽しい」と皆さん。

楽しみながら心も体も若々しく、そんなイキイキとされた皆さんでした。

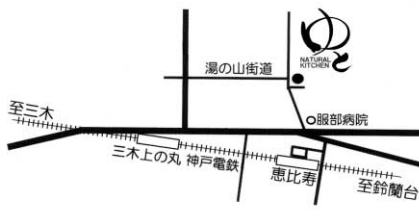
生徒募集 09051249928 中田 生

わいわい

緑が丘自治会館から聞こえてくる軽快な音楽。「この中で私が一番ステキだ」と思っています。今日も元氣よく〜と中田 美佐代先生の弾む声にエクササイズを行っているのは月曜クラスの皆さん。



住所：三木市大塚字出張201-4
TEL：0794-86-0030
営業時間：11:00~14:00・17:00~20:00
(共にラストオーダー)
定休日：毎水曜日、第3火曜日
駐車場：15台



「ランチどこにする？」迷った時に、是非足を運んでほしい店が三木にある。恵比須駅前交差点を北へ少し二階目を引く白壁の蔵造り風建物「ナチュラルキッチン ゆと」。

昨年12月のオープン以来、手頃な値段で美味しいランチがいただける大人気のお店だ。

「三木の緑豊かな自然と新鮮な地野菜に惹かれて」この地に店を構えたとされる店長。地元野菜やハーブを使い、素材の持ち味を生かした体に優しい洋風料理がいただける。名物は昼、夜全てのコースに地野菜タジン。蒸す事で旬の野菜の美味しさをまるごと味わうことができ、しかもヘルシー。女性に大好評の一品だ。

*** Menu ***

ランチ 1200円 (バスタク)・1500円 (バスタク又はビーフシチュー) 2000円 (ステーキ) 地野菜タジン・デザート・コーヒー付	
ディナー	
Aコース 2500円	ステーキディナー 3000円
始まりの一曲・今日の前菜 地野菜タジン ビーフシチュー(ゆと風) 又は魚料理 パン・デザート ゆとブレンドコーヒー	エスカルゴのグラタン(ゆと風) どんぶりサラダ 地野菜タジン 牛ハレステーキ パン・デザート ゆとブレンドコーヒー

*B フルコース3500円もあります
*5000円コースも承ります。気軽に相談ください。
*単品料理もあります。

この人にスポット



三木市別所町 石井 睦子さん

「ランチどこにする？」迷った時に、是非足を運んでほしい店が三木にある。恵比須駅前交差点を北へ少し二階目を引く白壁の蔵造り風建物「ナチュラルキッチン ゆと」。

昨年12月のオープン以来、手頃な値段で美味しいランチがいただける大人気のお店だ。

「三木の緑豊かな自然と新鮮な地野菜に惹かれて」この地に店を構えたとされる店長。地元野菜やハーブを使い、素材の持ち味を生かした体に優しい洋風料理がいただける。名物は昼、夜全てのコースに地野菜タジン。蒸す事で旬の野菜の美味しさをまるごと味わうことができ、しかもヘルシー。女性に大好評の一品だ。

野菜ソムリエ―野菜、果物の美味しさや楽しさを理解し、伝えることが出来るスペシャリストとある。

石井 睦子さんがこの資格を取得したのは4年前。お父様が倒れられたのは、お父様が手伝うため調理師免許を取得。食に携わるうちに自分の方向性が見えてきたそう。今の日本人は野菜不足。食生活を見直すことで成人病やアトピーなどの現代病も改善できないかと。野菜の旬、選び方、栄養価、保存方法などを知ること料理の幅も広がり、調理の仕方によって苦手なものも食べられる。野菜の素晴らしさをもっと知ってほしい。そんなお母さん。4年前店を改装、創作料理のお店B&H(AM8時~PM3時をオープンした。PM5時半~第3さんが焼鳥屋を営んでいる)地元有機野菜を中心に、珍しい野菜を見つけては全国から取り寄せ

素材に合った調理方法を考える。野菜は鮮度が命。取り寄せると日持ちしないので採算をとるのが難しいと笑われる。「でも皆さんが美味しそうに食べる姿や子供が野菜を好きになりました。というお声を頂くと励みになります」。近頃はソムリエの店とちこみで評判が広がっている。安心できる美味しいものを提供したいと休日には食べ歩きや食材選びと探究に余念がない。野菜や果物の初物に出会ったとき素材の持ち味をどう生かすか考えるのが楽しいと目を輝かせられる。石井さんはジェニリーコーデイネーターの資格も持っている。宝石が野菜、果物に変わってもその感性は通じるものがあるのかも。只今、マクロビオティックとソムリエのコラボを考え中。華奢な石井さんの内に秘めた強い思いが新たな形となってお目見えする日も遠くないでしょう。

内外明寛

大塚 新菜さん(中2)

発表

十都 光くん(小6)

金星

田村 莉子さん(小4)



キルトサークル
ダイジー

7・8月 イベント

0120-86-8766

AM 9:00 ~ PM 6:00


申し込み受付中!

今夏はココヤの
緑のカーテンが
大流行!

7/20 (水) 13:30
メッ 7/14

石井 妙子 さん
パッチワークパターン講習
「タペストリーを作ろう!」
(全12回コース)

今回は「チューリップ」
16×16cm 2枚
初めての方も大丈夫!
17時から始めてもOK!



持ち物) 裁縫道具・定規
色エンピツ・ペン
紙切ハサミ

1,000円

7/22 (金) 29 (金) 10:00
メッ 7/20
サンアール 有り

夏のお部屋を飾ろう
「プリザーブドフラワー」
バラと蝶々の壁かけ

前川千賀子 さん
初めての方も
簡単に
できますヨロ!



幅約25cm

持ち物) ハサミ
持ち帰り袋

2,500円

7/25 (月) 10:00
メッ 7/19

千成惣菜店
**すまこかあさんの
お料理 HOUSE**
山野 すまこ さん
—夏定(沖縄 ver.)—

・ココヤチャンアール
・お家で豚足(八角を入れて)
・沖縄名物! ポークおにぎり
・根菜入り色々野菜のピクルス
・デザート

持ち物) エプロン・ペン

1,000円

8/17 (水) 13:30
メッ 8/10
サンアール 有り

ツー
2 way バッグ
用途に合わせて
change!



これは便利!

持ち物) 28×35×10cm
裁縫道具
定規・ペン

2,000円

夏休み子供企画

リビパと遊ぼう!
七夕まつり

8/2 (水)

10:00
メッ 7/27

・旧暦8/7の七夕まつりの食事を、みんな
で楽しく作りましょう。(笹飾りはお持ち帰り)
短冊に願い事を書きましょう。

・軽食付
七夕にちなみ、おそうめんをいただきます。

デザート: フルーツポンチ

小学生対象



8/8 (月) 10:00
メッ 8/2

村川さんの 夏料理
村川 美枝子 さん

暑い時こそ
しっかり食事!

・アジのムニエル(アフリソース)
・ごぼうと人参のスープ
・揚げだじトマト
・二十世紀梨のココット焼き
・パン

持ち物) エプロン・ペン

1,000円

8/24 (水) 10:00
メッ 8/8
サンアール 有り

夏休み子供企画
小学生対象
夏休みの工作にいかかー
**スイーツデコの
コルクメモボード**

スリ場Pi-空間 大島じゅん子 さん



ショートケーキにロールケーキ
イチョウにサクランボ...
特殊な粘土でスイーツ
を作ってコルクボードを
飾ります

A4サイズ
持ち物) 持ち帰り用浅い箱

1,200円

8/31 (水) 10:00
メッ 8/25

苔玉をつくろう!

カデシクラア
まよ さん

残暑を涼しく
過ごしましょう...

吊りタイプ) 2種
置きタイプ) 作りやす

イクジゴす カラス皿

持ち物) エプロン

1,500円

トムコ操縦士
最終日は12時迄!

7/4(月) ~ 9/2(金)

綿・リネン
を使った
**布小物たち
お洋服**

夏を涼しく、楽しく過ごしたい
Hand made工房
みくくるみ 山口道代 さん



柴田 俊男

年: 56才 O型

趣味: 古美術鑑賞
好きな本: 「夢の宇宙誌」 遊澤龍彦 著

主に修理を
担当。新しい
機械にとくどく
チャレンジしてい
ます!
修理依頼お待
ちしております。

片山 由香理

年: えへっ(笑) O型
趣味: 寝ること...友達としゃべること

受付担当は
三木のト、ゆ
からない事
ばかりですが
宜しくお願い
します。



5月に始まった外壁
塗装工事が終わり
新しく生まれ変わ
りました。工事中は何
かご不便をおか
けしました。
ご迷惑ありがとうございました。



トムコのリフォーム

株式会社トムコ

- 森田 本店 0120-86-1065
- 西鈴蘭台店 0120-86-1870
- 三木・西神店 0120-86-8766
- 須磨・長田店 0120-78-1065

- ★随時リフォームの見積りを致しております。
- ・大阪ガス認定工事会社
 - ・一般建設許可業者
 - ・神戸市給水排水指定工事店

我が家で温泉気分 こだわりの木のお風呂



ここ最近古い町屋や蔵をリノベーションしたレストランなどがブームになり、住まいにも“和の風情”を取り入れ、昔ながらの暮らしを楽しもうという人が増えています。今回は「木のお風呂」で毎日のバスタイムを満喫しておられる神戸市A邸をご紹介します。



浴槽のリフォーム

25年程使用した愛着のある木製浴槽から水モシが発生。A様から、前と同じ「高野槇 こうやまぎ」の浴槽に交換したいと依頼がありました。木製浴槽や風呂蓋は、全てがオーダーメイドになるため、当社でサイズを綿密に測り、専門の職人さんに発注しました。

「木のお風呂の良さは実際に入っただけでわかるもの！」

と、取材の日にタオル一式を揃え、スタッフを迎えて下さったA様。

そのご好意に甘えて今回は体験取材させていただきましたこと、あいになりました♡

では! LET'S TRY!



体験レポート

浴室の戸を開けたとたん立ちのぼる天然木の豊かな香り

うわあ～いい香り!! まるで森林浴!

滑らかな光沢が美しい高野槇の浴槽はまるで工芸品のよう

木目がきれい♪ これぞ職人技ね

しっとりとした木肌の感触を確かめながら湯舟に体を沈め深呼吸。お湯が肌に柔らかい感じ。体が温まると同時に心はスーッと鎮静していく

何とも言えないこの気持ち良さ! う～んリラックス♪

MEMO

天然木の精油成分が溶けこんだお湯や香りには、抗菌・殺菌・疲労回復・精神安定作用…etc.の効果があそう!

入浴後はまるで温泉に入った時のようにいつまでも体がホカホカし、お肌もしっとりしました。我が家にいながら非日常の気分になれる「木のお風呂」。体験させていただいたお陰で、その魅力をしっかりと感じる事ができました。「入っただけでわかる」とおっしゃったA様の言葉に納得!

今後、「安らぎ」のお風呂リフォームをお望みのお客様には、ぜひ選択肢のひとつに「木のお風呂を!」とお勧めしようと思います♡

高野槇の特性

- ・木に強く腐りにくい。浴槽など水まわりには最適な木材。
- ・お手入れの手軽さや、耐久性の面で、ホーローや樹脂成型の浴槽にひけをとらない(ただし、こまめな換気が必要!!)

【お手入れ方法】お湯が温かい間に柔らかい布で浴槽を撫でてから排水しシャワーで洗い流すだけ。きちんと乾燥すれば、黒ずみ・ヌメリも無し!

【一般的な耐久性】
 まき 槇材 約20年
 ひのき 檜材 約15年
 さくら 樺材 約12年



奥様からひとこと

毎日の生活の中で私が大切にしているのは、作り手それぞれに携わった方達の温もりが伝わってくるような「良い物」に心を寄せて暮らすということ。森の息吹と職人さんの経験が刻みこまれた「木のお風呂」からは、まさに温もりが伝わってきます。入るたび、疲れと共に心まで癒され、とても満足しています。