



無料配布

- 緑が丘
- 青山
- 大塚
- 福井 ● 本町
- 宿原 ● 君が峰
- 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)



## 水中エクササイズ同好会の皆さん

「いつも笑顔で健康な身体づくり」をモットーに毎金曜日、水中エクササイズを楽しみむ皆さん。発足して14年、現在会員は男女合わせて23名。水中体操、水中ウォーキングなどの有酸素運動を約1時間。最後15分はレベルに合わせた水泳指導も受けられる。水中では浮力により陸上の1/10の力で運動ができる為、関節への負担が少なく腰痛、ひざ痛、肩こりなどが軽くなったり、水圧によって呼吸機能が鍛えられ風邪の予防にもなるそう。

「適度な運動でよく眠れるようになった」「ストレス解消できて体調もいいし体も引き締まったでしょ(笑)」と効果もさることながら皆さんが楽しみに通う一番の理由は「コーチが楽しい!」こと!

「続けるには楽しいのが一番!」と明るくノリの良い斎藤宏多郎コーチ楽しいやりとりをしながらも、適切なアドバイスでわかりやすいと生徒さんからは絶大な支持を得ている。緑豊かなプライベートガーデンに囲まれ、サウナやジャグジー、消毒臭の少ない清潔なプール。「整った環境」もまた魅力のひとつ。運動不足の方、水中エクササイズで心身ともにリフレッシュ!しませんか。

※新入会員募集中! 無料体験あり  
問い合わせ 078-9941433 (杉込迄)



開閉式の天井から青空が見え、明るく開放感いっぱい  
の三木山総合公園  
屋内プール。



三木西神店 店長  
佐藤 友紀

いつもラディッシュ新聞のご愛読ありがとうございます。今年の夏は、暑さ対策+節電対策と皆さんどのように過ごされましたか。エアコンの設定温度を上げる、電気はこまめに消す等等、我が家でも家族で節電に取り組んでいます。秋までもう少し、体調を崩さないよう残暑を乗り切りましょう。

さて、下半期のトムコのイベントは9/24、25のエコライフフェアから。10/29、30には恒例の大感謝セール(三木青山特設会場)があります。節電、省エネの今、目玉はやはり太陽光発電、ガスで発電するエコウィル、エネファームの創電三兄弟です。電気を使う家から電気を創る家へ!環境と家計にやさしい商品が一堂に揃うこの機会をお見逃しなく。節電から創電へ!一歩進んだガスを是非、体感しに来てください。



## 和菓子 福屋

住所: 三木市大塚1丁目401-1  
TEL・FAX: 0794-83-8090  
Eメール: fukuya106@ezweb.ne.jp (こちらから注文可)  
HP(ブログのみ): http://fukuya.chagashi.com/  
営業時間: 9:00~18:00  
定休日: 火曜日、第3水曜日  
駐車場: 有り

## この人にスポット



中自由が丘 斎藤 宏多郎さん

「コーチを紹介してほしい!」と、水中エクササイズ同好会さんから熱いご要望。絶大な信頼を寄せられている斎藤 宏多郎コーチは、「皆さんが楽しんでくださると嬉しい!」と明るく気さくなお人柄。

斎藤さんは「生涯現場に立ち、限られた場所での運動の出来ない障害者や高齢者の手助けをしたい」と、10年間勤めた民間の大手スポーツジムの管理職の座を捨て、10年前に独立。自ら運営する会社を立ち上げ健康運動指導士、障害者スポーツ指導員として、しあわせの村を中心に近郊の福祉施設や学校に赴き、障害者や高齢者の為の水泳教室や体操教室の指導をしている。(健常者のクラスは上記クラスのみ)水中での運動は心拍数が上がりにくい為、体への負担が少ない。又、浮力により陸上では困難な動きが可能になり障害者や

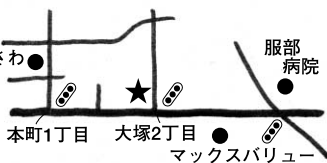
高齢者も比較的 safely 運動が出来るそう。それでも転倒や接触による怪我のないよう一人一人の様子には特に気をつけていると語られる。

「一人それぞれ違うように障害もひとつの個性。達成感を味わうことで自信を持たせてあげたい。それが生きる力になってくれれば!」

体を動かすことが好きで学生時代はバレーボールに打ち込んだ。進路を決める時、今のようなスポーツ関連の仕事か、あるいは保育士に...と迷ったけれど子供が大好き。

「子供たちの成長する姿を見るのが楽しみです」それが、「生涯現場」にこだわる理由のようだ。

人は皆、社会の中で互いの個性を認め合い助け合いながら生きている。「動いてないとか個性分」と笑われる斎藤さんは、人とのふれあいを大切にこれからも現場に立ち続けることだろう。



上用ケーキ(約6cm)

大塚一丁目にある「福屋」は、ちよと変わった和菓子屋さん。こちらでは好きなものを好きなだけ取る事が出来る、バン屋さんのような方式を取り入れている。

季節を楽しむ上生菓子(240円)、白あんがゴマ入りのゆの山もな(260円)、あつさり美味い田舎まんじゅう(63円)などなど...迷いながらカゴに入れる時、小さな幸せ気分が味わえる。「ひとつからでも気軽に買える」と若い方や男性の方もよく来られるそう。

ご主人の河口さんは九州、京都の老舗店などで修業を積まれ、2年前に福屋を始められた。

お勤めは定番のどら焼き「福」日が経つても風味を損ねず美味しいものをと、試行錯誤し納得するまでに7年を要した自信の作。フワとした皮は冷蔵庫に入れても固くならない。中のあんはつぶつぶ、ゆず、レモンクリーム、生どら(各260円)。冬季限定のカスタード、生チョコ(157円)は子供さんに大人気。

なかでも人気なのが上用ケーキ。「子供がアレキーンでパースデーケーキが食べられない」とそんな声にこたえて作り始めたと言う。小麦粉、乳卵、は使わず、上用まんじゅうの上に練切で花や行事ものをひとつ、ひとつ丁寧に飾りつけ。食べるのがもったいないくらい可愛さ。誕生日や季節の行事、お土産に持って行くと話題になること請け合い。(特注品は要予約)デザイン、製作は奥さんとお嬢さん。家族の合作だ。

「安心して食べて頂きたい」と他の商品も防腐剤、添加物は使われていない。材料を表示した商品のご案内チラシも用意されている。(不定期で季節限定のものもあるぞ要チェック)

いつもお客様の声に耳を傾けながら他に左右されないものを作り続けたいとご主人。季節ごと目と舌を楽しませてくれる和菓子。お茶席もあるので気軽に立ち寄り下さい。

おはぎ、彼岸団子の予約も承ります  
ラディッシュ  
見たよ...で  
干菓子の小袋  
プレゼント



アリエルちゃん(2ヶ月)

2人のお兄ちゃんにちょっぴりかけては、ガウガウかわいいわが家のお転婆姫です



加藤 大空くん(小5)



野球を元気に頑張っています





# 9・10月 トムコイベント

0120-86-8766  
AM9:00~PM6:00 申し込み受付中

ススキ

- ・定員に満たない場合は中止になることがあります。
- ・お車でお越しの方は、

大和名店街駐車場をご利用下さい。

- ・キャンセルは申し込み×切日までに要連絡。キャンセル料は引取りをお料理は、材料費を頂きます。

キキョウ



ナデシコ



10/14  
(金)  
10:00  
×切  
10/7

## スタンドグラスの プランター



約22cm

お部屋に  
オシャレな色どりを

サンプル有

<持ち物> エポン、軍手

ボナエシ



2,800円

10/17  
(月)  
10:00  
×切  
10/11

## Healthy & Eco 秋のお料理

村川 美枝子 さん

～夏の疲れにお腹に優しい創作料理～

- ・ 鮭のソテー みかんソース
- ・ タコとしょり野菜の黒ごまソース
- ・ 赤米 ・ピルで即席漬物
- ・ 汁物 ・みたらし里芋

<持ち物> エポン、ペン

1,000円

10/19  
(水)  
13:30  
×切  
10/13

## ボウタイの 通帳ケース

～キルトサークルデビュー～石井妙子 さん

携帯に便利  
20×12.5



<持ち物>  
裁縫道具定期、ペン

サンプル有

1,000円

10/21  
(金)  
10:00  
×切  
10/14

## ちいさめ 手さげBag

～ Hand made  
工房みるくみ～山口道代 さん



25×18  
ちいさめとまぶらに  
ちいさめ良い大きさ

リネンベースに数種類の生地の  
中から自由に組み合わせで作る  
貴女だけのオリジナルBag

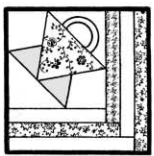
<持ち物> 裁縫道具裁ちハサミ、ペン

1,200円

9/21  
(水)  
13:30  
×切  
9/15

## 10/17-7/17の講習 タペストリーを作ろう

～キルトサークルデビュー～石井妙子 さん



全12回コース  
初めの方でも大丈夫  
いつから始めてもOK

今回はスタンダード  
16×16 2枚

<持ち物> (裁縫道具定期、ペン  
色インピツ、糸切ハサミ)

1,000円

9/24  
(土)  
25  
(日)

## 「HDC」へ行こう

神戸ハイジゲンセンター

- ・ 大阪ガスの展示場で最新の  
機器を体験してね。

詳しくはDMで!!



24日のみ  
送迎バス運行  
(無料)

予約しな

10:00  
×切  
17:00

話題の  
太陽光展示

9/26  
(月)  
10:00  
×切  
9/20

## 千成物産店 すまこかみさんのお料理HOUSE

山野 すまこ さん

- ・ サバ寿司
- ・ 季節のごま和え
- ・ なすと豆腐、おくら揚げ煮びたし
- ・ 牛肉のしゃぶ煮、しらたきポリュームUP
- ・ お汁 ・お楽しみ Sweets

美味しい  
季節です

<持ち物> エポン、ペン

1,000円

9/30  
(金)  
10:00  
×切  
9/22

## アリガトフラワー ラム入りバラで秋の装い

前川千賀子 さん



シルバの花器  
がオシャレ

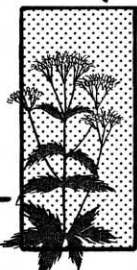
サンプル有

花器サイズ 10×10

<持ち物> ハサミ  
持ち帰り袋

3,200円

フジバカマ



ハギ

10/24  
(月)  
10:00  
×切  
10/18  
3=700円

## フェルト手芸 ドラゴンクリップ

～グレアの花苑のじぎく～中谷照美 さん

全長約15cm

サンプル有



好きな色を3種類選んで  
針を使わず可愛い龍がカンタンに作れる

<持ち物> おまけピンキングハサミ

来年は  
辰年

10/26  
(水)  
10:00  
×切  
10/20

## 里山の秋 秋の寄せ植え

かてんクラブまや さん



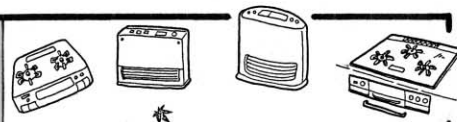
魔法の鉢に  
秋の草盆栽

イメージです

<持ち物> エポン、持ち帰り袋

1,500円

10/29  
(土)  
30  
(日)  
10:00  
×切  
17:00



日頃のご愛顧に感謝をこめて

## 大感謝 セール

- ・ いつもの三木青山特設会場
- ・ 広い駐車場あり
- ・ 米場記念品をご用意 お楽しみにも
- ・ 詳しくは 後日届くDMで!!

## ヨーガスタジオ キラーナ

年齢、体の固さ、経験に関係なく始められます。心身のリラククスを感じたい方、肩こり、腰痛、不眠、イライラ、高血圧、更年期症状などが緩和、改善されます。

- レッスンスケジュール
- 朝クラス 10:00~11:30  
月・水・木・金
  - 昼クラス 13:30~15:00  
木
  - 夜クラス 18:30~20:00  
火・水

- 体験レッスン：1回無料（随時可）  
軽い服装でバスタオル持参
- 入会金：2,000円
- 月謝：4,000円（月4回）、  
木曜3,000円（月3回）
- 経験豊富なスタッフがお待ちしています。

<火・水・木 担当>  
前川千賀子 090-2013-7550  
sVYASA インド政府公認ヨーガインストラクター  
日本ヨーガ療法学会公認ヨーガ療法士

<月・金 担当>  
柘山 郁子 090-4272-3231  
sVYASA インド政府公認ヨーガインストラクター  
タイ伝統医学学校認定アロマセラピスト

三木市大村 839 P 有り  
(ガソリンスタンド エルフ裏)  
※詳しくは曜日担当まで  
お電話下さい。

## トムコギャラリー

最終日は12:00まで

9/5(月)~9/30(金)  
ちぎり絵とあかりの二人展

廣石秀子 さん 池尻昇一 さん

販売あり

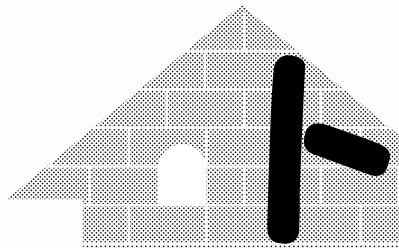
ほのり癒さんで

10/3(月)~10/28(金)  
サンライズフェルト手芸作品展

タペストリー、額、小物 etc.  
今お作りためた作品をご覧下さい。

7ズ

秋の七草 全部言いましたか?!



# 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

## リフォームでプラスαの機能を追加♡ 押し入れ100%活用術!



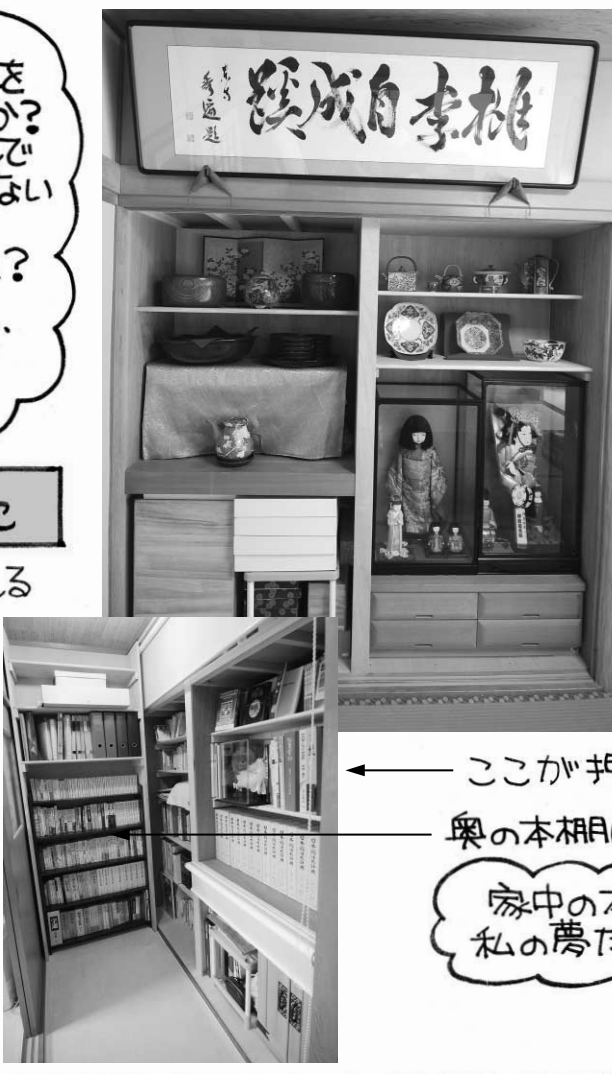
皆さん、お宅の押し入れをどのように使っていますか？  
 雑多な物をしまいこんで奥に何かあるのかわからない...という状態のお宅も多いのでは？  
 今回は“押し入れ”をリフォームし、理想のスペースを作った星和台工邸のご紹介です

### 1階 押し入れを2wayの収納に

和室にある押し入れは、布団がしまえるよう約90cmの奥行きで作られているのが一般的。  
 この深い奥行きが、布団以外の物を収納する時の一番のネックになっていました。

💡そこでひらめいたのが2way活用術!!

和室と、その裏側にある廊下の両方から使用可能な収納棚を作りました。



☆奥行きを途中で仕切り、和室側からは飾り棚、廊下側は本棚として使えるようにしました。

☆リフォーム前は湿気が気になっていたというご様子。今回は仕切り壁の所々に風を通す空間を設け、湿気対策も万全。

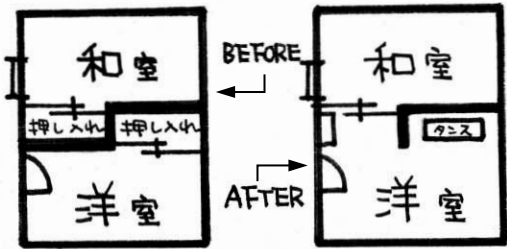
☆棚は高さを変えられる可動式に。

趣味で収集した陶器や、お人形を飾れる場所が欲しかったんです。  
 ようやく日の目を見てこの子達も嬉しそうよ♡

← ここが押し入れをリフォームした本棚。  
 奥の本棚は、不要なドアを塞いで作りました。  
 家中の本を全てここに集め私の夢だった図書コーナーができました。

### 2階 和室と洋室境目の押し入れを大改造

和室と洋室を仕切っていたふたつの押し入れを思いきって取り払い、ひと間続きに使えるようリフォームしました。



☆洋室側の壁・襖・敷居を撤去し、床をバリアフリーにしたら、お部屋が約2畳分広くなりました。

押し入れだった部分にだけ木目の化粧板を貼り元の壁の雰囲気に合わせてみました。  
 部屋全体の内装を貼り替えるのには比べかなりコストダウンに♪違和感なく仕上げるのがプロの腕の見せどころ!

襖を閉めれば独立した和のお部屋に、好きな器でゆったりお茶を楽しめます。



### 奥様からひとこと

人生の後半を考え始めた時、大切にしている物は押し入れの奥にしまいこまず“日常使いにして、もっと物を住かそう”という思いに至りました。  
 今、何が必要かを考えて、スイッと処分すれば収納も多くはいらないと思いましたし、自分の好きな物に囲まれて過ごすいい空間を作れたかったので、今回思いきって実行しました。  
 スタッフの皆さんは、プロとしての助言をまじえながら私の希望を全て形にしてくれました。満足の行く仕上がりで毎日が楽しいです。ありがとうございます



担当者 徳増信吾

自分の生活方針がきちんと決まっているご様子ならではのリフォームだったと思います。押し入れをご希望通りのスペースに変身させるお手伝いができて、私達も嬉しかったです。