H.27 9・10月号
(通巻第92号)
ラディッシュ
㈱トムコ 三木店
リビングパートナー新聞

ターゲットバードゴルフ同好会の皆さん

イキイキ waiwai

「ナイスショット!!」気持のよい青空のもと緑ヶ丘北公園に響く楽しげな声。

開いた傘を逆さにしたようなホール。そこに狙いを定め、公認のウエッジクラブでシャトルボールを打つ。皆さんが楽しんでいるこのスポーツは〝ターゲットバードゴルフ〟。老若男女問わず気軽に楽しめ、フルスイングの爽快さとホールに入った時の快感を味わえるのが魅力なのだとか。

練習に加えて年二回開催しているコンペもお楽しみのひとつ。春は桜が満開の木の下で、秋には赤とんぼが飛び交うなかで…移りゆく季節を肌で感じながらプレーするのは本当に気持ち良さそう。「屋外だから、とっても開放的なの」「足腰が強くなった」「スコアを暗算するから脳トレになるよ」「練習日が待ち遠しいの」と口々に話す皆さんがこの同好会を発足して今年で20年。中には米寿を迎えた方も！どんなに月日が経っても無理せず続けられるのは、外の空気をいっぱい吸って、お喋りもしながら、心底楽しんでいるから。そんな皆さんはとってもイキイキしていて若々しい。

現在メンバーを募集中。楽しみながら健康に──文部科学省指定の生涯スポーツである〝ターゲットバードゴルフ〟。あなたも始めてみませんか。素敵な出逢いや新しい発見があるかもしれませんよ。

メンバー募集中　緑ヶ丘北公園
毎週火曜日　AM9時～11時
090-2382-2601　伊藤迄

無料配布
- 緑が丘
- 青山
- 大塚 ● 君が峰
- 本町 ● 上の丸
- 芝町 ● 府内
- 福井 ● さつき台
- 自由が丘
- 朝日が丘
- 北山台 ● 高雄台
- 富士見が丘

発行所　㈱トムコ　三木店　http://www.tomuko.co.jp
〒673-0532　三木市緑が丘町中1丁目11-25　☎0794-87-8700
発行人　毛利智恵・小澤清美・吉谷知愛

三木店 店長
清水　浩蔵

いつも新聞をご愛読頂きありがとうございます。まだまだ暑い日が続きますね。

エアコンを使いたいけど…節約、節約と無理な節約をしていませんか？無理な節約はストレスが溜まるだけではなく健康にも影響が出る事もあるので、あなどれません。

例えばトイレを替えるだけで驚く程の節水、照明を替えると節電に。無理せず節約をテーマに家計を考えてはいかがでしょうか。

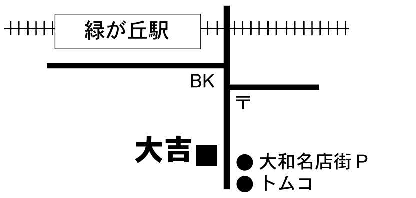
前回大好評だったプレミアムフエアを9月18日・19日・20日にHDC神戸にて開催致します。万が一お知らせが届かない場合はお問い合わせください。

今回は、すべての商品の価格を「節約」していますよ！

ちょっと店て！見せ

大吉 三木緑ケ丘店

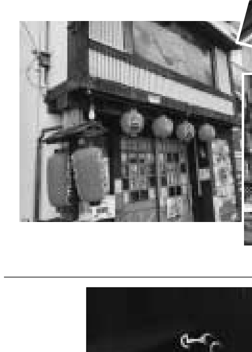
住　所：三木市緑が丘町中1-15-39
TEL：0794-87-3795
営業時間：17：00～24：00（23：30ラストオーダー）
駐車場：あり
定休日：日曜日



メニュー

かわ	120円	てば	180円
つくね	140円	おこげスープ	350円
はさみ	120円	生ビール	470円
ねぎバンバン	140円		

(串は1串の値段です)



今日はよくがんばったー！という日こそトムコ斜めお向かい「大吉」へ！

ここでは本格的な焼き鳥がリーズナブルに味わえる。

赤ちょうちんに枕木を使った茶色の柱。仕事帰りのおじさまのオアシスなのかしら？と思いきや女子会・家族連れと客層も幅広い。「一度食べてくれたらわかってもらえると思う」とはにかむ店主の言葉通り、その確かな味に再訪するお客さんも多いそう。

ちょうどこの日は金曜日。週末の開放感にあふれた店内には、4歳くらいのおじょうちゃんがお父さんの膝に座って焼き鳥を堪能していた。

継ぎ足しで作り、深みを増したタレがゆらめく壺にじゃぽん！と串を浸し、ジューっと焼く。タレの焼けるこうばしい香りが、辺りに満ち満ちる。

火加減こそ命。全神経を集中し、最高のタイミングを見計らう。

そうして焼き上がった「きも」や「つくね」はふわっと、手羽先はジューシー。でも「かわ」はカリっと塩がいいな☆というあなたもご安心を。どの串もタレと塩が選べる。

〝医食同源〟を謳う店内の張り紙通り、焼き野菜やサラダなど、野菜メニューも沢山。ごはんものも充実しており、焼きおにぎり、おこげスープ、どんぶりなど、グーっと鳴ったお腹にとりあえずごはん！という方も楽しめる。

夏の疲れをとってスタミナをつけたい、という方には百万馬力（刻みしょうがにんにく味噌）がお勧め。王道の焼き鳥とよく合います。

「お持ち帰りもできますよ」ということで早速オーダー。

帰ってほおばると…冷めているのに噛むほどに旨味が出てめっちゃうまい！

店主の細やかな気配りが心地よく、ざっくばらんな雰囲気に話も弾む。

今夜、おいしい焼き鳥をお供にぐいっと一杯、大吉でいかがですか？

この人にスポット

西区　藤田美恵子さん

『村のパン教室』でおなじみの藤田美恵子さんは、パンが大好き！

「やりたいと思ったことは、まずやってみるの」と話す彼女は、ママ友に誘われ二人目の子を連れてパン教室に通い始めた。

「赤ちゃん可愛い～！私が抱っこしててあげる」と周囲の温かいフォローを受けながら楽しく学べたそう。やがて、講師の免許をとる程の腕前になったころ、「パンの作り方を教えて！」と友人に頼まれ、あれよあれよというつの間にか人気のパン教室に。生徒さんの年齢層も幅広く、中には子供を連れて参加される方も。

自宅のリビングが彼女の教室。その理由は？「子供の帰りを家で待っててあげたいから」と優しい母の顔ものぞかせる。パンの甘い香りが漂うすっきりした室内に木目調のかわいらしいインテリア。

窓から差し込む優しい光に癒されて、パンを作りながらお喋りも弾んでしまうそう。「私の方が皆さんから学ばせてもらったりパワーをもらってます!!」と、とっても前向きな彼女からパン作りだけでなく、その生き方も学びたくなる。

保母の資格も持つ彼女は、子供の頃から工作好き。パン作りもいろいろな想像を膨らませながら成形していくのが一番楽しいそう。トムコの講習でも『ハイジの白ぱん』や『かたつむりロール』など毎回可愛くて楽しい。今では人気講座に。

おっとりとしながらも、まっすぐな人柄に、ますますファンになってしまいました。

※10月9日(金)トムコで講習あります！

ひいおじいちゃん
ひいおばあちゃん
長生きしてね☆
ひまごのはるちゃんより

電車楽しかったね。
又遊びに来てネ
なる＆あやより

岸本先生の人生いろいろ (90)

先日友人と話している時、信州大学学長の入学式での挨拶が話題になった。「スマホやめますか、それとも信大生やめますか」と話したことが反響を呼んでいるらしいと。私は知らなかったので反論した。帰宅してから挨拶の全文を読み、誤解していたことが判明した。その一部を引用するだけで、それがわかる。

「スマホやめますか、それとも信大生やめますか」 スイッチを切って、本を読みましょう。友達と話をしましょう。そして、自分で考えることを習慣づけましょう。自分の持つ知識を総動員して、ものごとを根本から考え、全力で行動することが、独創性豊かな信大生を育てます。

その通りだと思う。自分の足で歩き、物を見、そして自分の頭で考える人が少なくなってきたことは私も実感している。

私が反論したのは、大学生が、講義中にしているスマホのことを思い浮かべたからだ。以前、大学の講師仲間が自慢げに話していたのを聞いたことがある。何人かの学生が講義中に携帯を触っているので、思い切り恫喝してやったらビビッて前を向きよったと。学長の話をそれに関連付けて聞いてしまったのだ。恫喝？それは間違っていると思う。授業中のスマホやめますか、学生を辞めますか？それも間違っていると思う。それは子どもが荒れるのを子どもたちのせいにするのと同じことで、すべては指導者が悪いんだよと私は思っている。お経のような講義に誰が耳を傾けますか。学生が眠っていれば、それは講義が面白くないからだとどうして指導者は思わないのだろう。どうすれば魅力ある講義にできるかを工夫しないのだろう。荒れる学級も同じことだ。魅力のある授業にするため最大限の工夫をしなければならない。子どもの全人格とぶつかり合い、格闘しなければならない。お金を払っている受益者は学生であり、子ども達である。教える側はプロとしてお金をもらっている。教えることに全力を尽くして工夫をし、子どもとぶつかり合うのが、当然ではないだろうか。それができなくなった時、私のようにやめればよい。多様な人格を持った集団を相手の一斉授業、講義であるから確かに難しい。その場その場が楽しく過ぎればいいというのではない。充実した時間、前進する力がもらえる時間になるかということだ。教師、元教師三人の我家では時々そんな話になる。給料をもらっているねんからなぁとため息をついている。

（児童文学者　岸本進一）

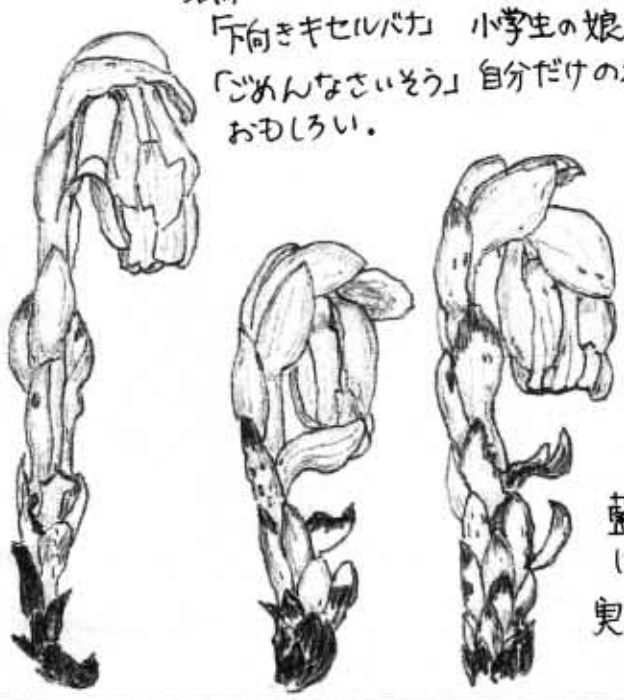
のはら〜からの〜たより

あきのぎんりょうそう

別名 ぎんりょうそうもどき
いちやくそう科

山地のやや暗いところに生える。
葉緑をもたない腐生植物。10〜20cm位。
春のはろうのように白いが秋のは少し黄色っぽい。
ぎんりょうそうの果実は下向きのままだがこれは
空へ向って実る。そこが大きな違い。

こどもが小さい時、本名は教えないで自由に
名前をつけさせると 中1の息子は
「下向きキセルバナ」 小学生の娘は
「ごめんなさいそう」 自分だけの名前をつけるのも
おもしろい。



やや黄味
がかった白

藍那〜長坂山道
にて
実物大

秋の特別企画

10/16（金） COSTCO WHOLESALE が やって来る!!

食料、衣料、生活雑貨、家電、カー用品…を取り扱う米国の会員制スーパーコストコ（垂水区）をご存知ですか？

今回はコストコ一番人気のプルコギを使ったアレンジ料理を伝授！

ふわふわ包（パオ）
かぼちゃコロッケ
あっさり生春巻
♡食後はティラミスの試食もありますョー♪

コストコに興味はあるけど、まだ行った事のない方、コストコの食材は量が多くて使いこなせないとお思いの方とってもオススメです！

当日はコストコ専用コーナーも設け人気商品を陳列します。
（入会、更新の手続きも可能）

☆講習に参加された方にはコストコの1日ご招待券をプレゼント♥

子供も大人も大喜びのプルコギアラカルト。
徳用パックのお肉を上手に使い回すと
いつもの食卓がグーンと華やかに♫

菊の節句を楽しもう!!

——9月9日は五節句のひとつ「重陽（ちょうよう）の節句」——

古くから中国では奇数のことを陽数といっておめでたい数だとしてきました。その中でも「9」が一番大きな陽数であり9月9日は「陽数が重なる日」なので「重陽」となりました。旧暦では菊が咲く季節だったため「菊の節句」とも呼ばれ菊を用いて厄払いや長寿祈願をしました。

菊というと古風な花、もしくは仏花のイメージが強くありますが、昔から漢方薬や食用として用いられてきました。B-カロテンやビタミンCなど抗酸化作用が高い栄養素が多く含まれています。
菊のパワーを取り入れる菊の節句の楽しみ方をご紹介!!

今はあまり知られていないこの節句。
でも昔は五節句の中で最も盛んな行事だったそう。
新暦になってからは季節感が合わなくなり次第に知られなくなっていったとか…

五節句って!?

1月7日 人日（じんじつ）
3月3日 上巳（じょうし）
5月5日 端午（たんご）
7月7日 七夕（しちせき）
9月9日 重陽（ちょうよう）

菊湯

ちょっぴりぜいたくに菊の花をお風呂に浮かべてみましょう。菊に含まれる精油成分が血行を促進して痛みをやわらげる効果があるそう。菊の花は丸ごとでもちぎってもOK！お好みで！

菊の被（き）せ綿（わた）

節句の前夜、菊のつぼみに真綿をかぶせてひと晩露にあて、翌朝その綿で顔や体をぬぐえば寿命がのび長生きできると言われている。

菊枕

節句の日につんだ菊を乾燥させて枕につめます。リラックス効果満点の菊の香りで、ぐっすり眠れます。この枕で眠ると長寿のおまじないになるそう。

菊酒

邪気をはらい寿命をのばすとされた菊の花。花びらを浮かべた酒を飲み不老長寿を願う。ほんのりと菊の香りがして上品な風味に！

菊は頭痛や肩こりにも効くとされ、中国では漢方にも使われているんだって！

9/28(月)・10/5(月)

すまこかあさんのお料理HOUSE

山野 すまこさん

- さばの煮付
- じゃがいものにっころがし
- 塩トマトやさいソテー
- みそごまあえ
- あさりごはん
- デザート

1000円

〆切 9/17

いつもありがとうなまってるよ

10/6(火) 600円 〆切 9/29

干支のちぎり絵

寺田 淳子さん

色紙大

見本あり

玄関にどうでしょう

ギャラリー開催中!

10/9(金) 1000円 〆切 10/1

村のパン教室

藤田美恵子さん

「この人にスポット」でご紹介

- かぼちゃのパン
- トリックorトリートおばけパン

10/15(木) 1200円 〆切 10/7

秋の食材クッキング

toko toko 工房さん

- 塩レモンのローストポーク
- サラダ
- きのこのシチュー
- ピクルス
- パン
- かぼちゃdeスイーツ

トムコイベント

0120-86-8766

miki-p@tomuko.co.jp

AM 9:00〜PM 5:00申込受付

定員に満たない場合、中止になります。
大和名店街の駐車場をご利用下さい。
キャンセルは〆切日までにご連絡を、
それ以降はキャンセル料として
講習代を全額頂きます。
申込多数の場合、抽選になります。

講習時間
AM 10:00〜PM 13:00頃

来てネ。

10/16(金) 800円 〆切 10/8

coming! COSTCO WHOLESALE がやってくる!!

詳しくは右ページ

— COSTCO商品を使い回そう —

10/19(月) 1000円 〆切 10/10

創作和風料理

〜疲れも老化もふきとばしちゃおう〜

村川 美枝子さん

- 黒豚の焼酎蒸し
- 焼きとろろ豆腐
- 大根ステーキ 甘酒タレ
- ごましょうゆ漬け青じそとしらすのごはん
- えのきとわかめのみそ汁
- みかん缶のしょうが風味コンポート

ヘルシーにね

10/21(水) 800円 〆切 10/13

やさしい俳画

藤井 和江さん

初心者大歓迎!

前回好評のため、第2弾! 忘れていた和の心思い出しませんか?

10/22(木) 800円 〆切 10/16

キッチンヨガ

菊地 恵子さん

秋は脂肪や老廃物、何でもためちゃう季節。脂肪も老廃物も、ついでに夏の疲れもヨガでデトックスしちゃおう!

五本指くつ下あれば持ってきてね♡

10/28(水) 1500円 〆切 10/20

ワンショルダーのバッグ

Hand made 工房 みるくるみ

山口 道代さん

見本あり

マチ 5cm

10/14(水) あるきのおさそい

9:30 鈴蘭台駅 改札口前 集合

⇒バス 水源地〜鍋蓋北道〜修法ケ原で昼食〜洞川〜15:30 小部峠(解散)

(持ち物)お弁当・水筒・筆記用具・雨具・敷物

※雨天の場合、10/26(月)に延期

申込〆切 10/8(木) 500円

トムコギャラリー

9/1(火)〜9/11(金)
ちぎり絵展
ちぎり絵サークルの皆さん

イベントもどうぞ

9/14(月)〜10/2(金)
あかりのぬくもり店
池尻昇一さん

10/7(水)〜10/23(金)
和小物屋へようこそ
岩崎典子さん

10/26(月)〜11/16(月)
Bahooo雑貨店
川崎明美さん

最終日は正午まで

トムコ65周年

プレミアムフェア in HDC神戸

9月 18(金) 19(土) 20(日)

ぜひおこし下さい!

ブログはじめてみました

http://ameblo.jp/tmkradish-miki

または ラディッシュ企画編集室三木店 検索

今年4月にブランドロゴを一新したアメブロ

Ameba

デザイナー・DJ・クリエイティブディレクター・音楽プロデューサーなど多くの顔をもつNIGOさんにそのデザインを一任。NIGOさんはユニクロTシャツ「UT」のクリエイティブディレクターでもあります。

……編集後記……

子供に「ふたりはともだち」という絵本を買いました。ともだちのあたたかいエピソードがかかれた本です。私たちも地域の皆様とあったかい友情を育みたい!

花房(はなふさ) 宏(ひろし)です

4月に入社しました

身長180cm!

至福のひととき

休日にのんびりゲーム

子供時代は

やんちゃ坊主でした

好きなTV番組

「アメトーーク!」

尊敬する人

武豊さん

ちょっとした自慢

モデル体型! スラ〜ッ

一緒にラディッシュ新聞を作りませんか?

新聞の製作・配布、イベントの企画・運営、展示会の手伝いなど、多岐に渡る仕事内容で、とっても充実しています!
明るくて元気な方募集!

- ▷ 9:00〜15:00、土日休み(イベント等により多少異なります)
- ▷ 時給 800円〜
- ▷ 学校行事等考慮します
- ▷ 要普通自動車免許

おでんわしてね♡

0794-87-8700 リビングパートナーまで

ポスティングして下さる方募集

空いた時間にちょっとお仕事!

- ▷ 2ケ月に一度発行のラディッシュ新聞の配布をお願いします。

♡詳細はお電話で♡

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　店　0120-86-8766
須磨・長田店　0120-78-1065
垂水・西神店　0120-19-1065

★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

class S 美

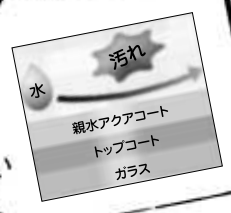
プレミアHシリーズ

私の憧れのコンロは？と考えたら
classエスプレミアを使いたいと
思いました・・・その機能は

キレイをキープできる

ガラストップの魅力

親水性なので
汚れを浮き上がらせてくれる。
汚れを取りやすいからいいわ～



コレがきれいでステキなんですぅー

上品なカラーのトッププレート

パールゴールド
プラチナシルバー

グリル内の左右の面が外せるの。もちろん親水性だから、お湯につけておくと汚れが落ちやすいヨ！

サイドカバー ⇒

取り外しできるちり受けがあるから、グリル排気口がいつもきれいに

※ビルトインオーブンの場合は設置はできません

お料理が楽しくなるグリル

魚グリルメニューでは焼き加減も設定できるし、ひっくり返す手間もなし！

ラクチン ラクチン♪

グリル内が広いから、24cmのピザや朝食のメニューが一度に出来ちゃうよ！

あたためメニューがあるから冷めたコロッケなどの揚げ物もサクッと仕上がってうれしー　セッタ!!

『魔法の鍋』のダッチオーブンメニュー
・洋風おでん・スモークチキン
・パン・ケーキ etc..
手軽に出来ちゃう

リングカバーが取り外せるのもいい!!

これならお掃除頑張っちゃうね～

嬉しい機能

調理の進みぐあいのわかる「天面表示」がトッププレートの見えやすい位置に　Goodデザイン

鍋の大きさに合わせて火力を設定できるからエコね♡

「麺ゆで」機能嬉しいね
- 吹きこぼれそうなところで火力をセーブ　ありがと♡
- 適温キープで中で加減を調整　めんはこしがないとね

手順に従ってランプが点滅

ダッチオーブンは絶対使いたい!!

クックパット人気No1

ローストチキン

余熱でゆっくり中まで火が入るから、やわらかくてジューシー

※ダッチオーブンは別売りです
是非、使ってみてネ♡

食べたいね～♡

営業担当
高橋啓輔

老若男女関わらずついついやっちゃう「ついうっかり」がこれ一台で解決！焦げてもふいても自動で消化。地震で揺れても火が止まる。安心安全のコンロ。機械の操作も音声でお知らせしてくれます。お勧めですよ。