



(株)トムコ 西鈴蘭台店

リビングパートナー新聞



- 無料配布
- 北五葉
  - 南五葉
  - 星和台
  - 君影町
  - ひよどり
  - 鈴蘭台南町
  - 小倉台
  - 広陵町
  - 筑紫が丘
  - 泉台
  - 杉尾台

発行所 (株)トムコ 西鈴蘭台店  
〒651-1132 神戸市北区南五葉1-6 ☎0120-86-1870  
発行人 松浦洋子・小原由美・国松恭子 (リビングパートナー)  
<http://www.tomuko.co.jp>



西鈴蘭台店 店長  
山崎 大輔

東日本大震災から一年。節電が問われ地球環境への配慮も相まって、今私達はエネルギー問題と真剣に向き合わなければならない状況にあります。最近では皆様の意識も高くなり、省エネで環境に優しく、しかも経済的な商品に求められ、示される方が増えています。太陽光発電・エコウィル・エネファームなどの仕組みや利便性を詳しく研究し、長いスパンで考えたら損はないと判断して購入される方も。エネルギー問題に積極的に取り組まれるお客様に接する時、「我々営業マンは今以上に知識を高め、常に一歩リードして行かなければ」と身が引き締まります。

大阪ガスでは今後さらに太陽光発電の普及に力を注ぎ、ガスで電気を創り出すエコウィル・エネファームとのW発電を提唱して行きます。



## 星和台混声合唱団のみなさん



来年結成30周年を迎える星和台混声合唱団(指導者 河内裕美子さん、ピアノ 阪田みゆきさん)。地域の文化祭などで

「息を沢山送り出して...」レッスンはいつも発声練習から始まる。今回の練習曲は「Time to say Goodbye」ソプラノ:アルト:テノール:バス:透明感ある高音部とそれを支える力強い低音が重なり徐々に形が整っていく。女性の声は青い空の輝き、男性の声はとうとうとした川の流れるを彷彿とさせる。それぞれが互いの魅力を引き立て合い、豊かで厚みのあるハーモニーを生み出している。

「歌が大好きだから続けてくることができました」と発声当時から参加している方。仕事帰りに駆けつけた男性は、「お腹から声を出して歌うことでストレスを発散しています」と。童謡・ポップス・クラシック・宗教音楽:レパートリーは幅広く、「うまくハモれた時の気分は最高」と皆さん。

あうんの呼吸で声を合わせ楽しんでいる星和台混声合唱団。その歌声は歳月を重ねるほどに芳醇なワインのごとく渋味や味わいを増していくのでしようね。

☆メンバー募集 特に男性の方  
詳しくは 591-7358 砂治さん迄

## この人にスポット



鈴蘭台駅から歩いて10分ほどの所にある似固一は、こじんまりとしたアットホームな居酒屋さん。壁の黒板には海の幸山の幸のメニューが並び、どれもみな店主の柿原さんが旬の食材を生かしてコツコツと丁寧に作り上げるものばかり。その「皿一皿に」お客様に喜んでいただきたいという一途な気持ちが込められている。

お薦めは海鮮寄せ鍋など新鮮な魚介類を使った料理。あわび、ささげ、特大ハマグリ:etcは水槽から出してすぐお客様の好みに合わせて調理してくれる。ふ厚い鉄板で焼くサーロインステーキは、誰かが頼むとその匂いに誘われて次々に注文が入るといって人気。唐揚げや手作りコロッケは、ボリューム満点でこれだけでメイン料理になりそう。女性に人気のだし巻きは、作り方を伝授してほしいとよく言われるとか。日本酒・焼酎・ワイン等はお酒好きの

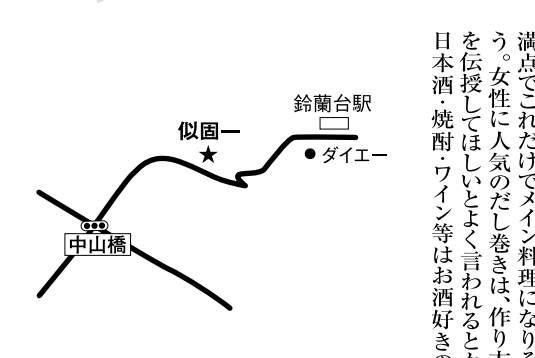
メイセラピーという心理カウンセリングを取り入れた化粧法を学びセラピストとして活動するユウキルミコさん。昨年当店で開催したメイクアップ講座では、エレガントに、知的に、理想の自分像に近づけるメイク術を指導。参加した方が自分メイク出来るよう導いた。講習後は皆さん満足そうに何度も鏡を手に入れ、その晴れやかな顔が印象的だった。

化粧史や心理学・色彩学:メイクセラピーの勉強は彼女の向上心をくすぐり、書籍や講演などでも情報を取り集。メイクと人の心が深く関わり合っている事を知る。好きな事にはめり込むタイプだというユウキルミさんは身近な人をモデルに練習を重ね、テクニックにも磨きをかけている。

現在彼女はミント神戸献血ルームでメイクの無料相談を、高齢者施設などでメイクボランティアもしている。就活に向かう若者の眉を綺麗に整え

## ちよと いいお店 似固一

住所: 神戸市北区鈴蘭台南町2丁目1-10-107  
TEL: 078-594-2512  
営業時間: PM4:00~PM10:00ラストオーダー  
定休日: 水曜日



店主ならではの通の味をとらえた品が並ぶ。

料理学校を卒業後、イタリアンレストランで働いていたという柿原さんは、パスタやスイーツもお手のもの。「時間と材料さえあればどんな料理でもお作りしますよ。」似固一の裏メニューもぜひ味わってみたいものだ。

しっかりと食べて飲んで「本当にこんな値段でいいの?」と満足して帰るお客様。そんなお客様がまた人を連れ似固一が増えている。

開店は少し早めの4時。夕暮れ時からそぞろ歩きで立ち寄りてみませんか。

あわび: ささげ: なまこ: 500円  
サーロインステーキ: 500円  
クリームコロッケ: 餅の磯フライ: 300円  
スルメキムチ: モスク: 200円: etc

☆宴会など貸切OK (ご予算に応じます)

お習字が大好きな  
元気もりもりの女の子です

(鈴蘭台小 新3年生)

富士 涼花ちゃん

兄弟で元気に楽しい  
毎日を過ごしてね  
母より

ピックバード&エルモ

平井 楓吾くん  
(正英幼稚園 新年少)

読者の作品  
コーナー

みえを  
みるを

ニヤニヤ  
みえを  
みるを

訪この一月初めからアンコールワットを書き  
たいていた。今回は旅の帰国便は深夜便を書き  
かないので、パンコクから渡り星便で帰る。  
そのパンコクでの一日のことだ。テレビで  
見たことのある『線路市場』へ行きたいと  
思った。メークロンという町にある線路上  
の市場で、列車が来る、と、テントをたたき、  
売りを片付け、通過するとまた元の市場  
に戻る。今や観光の名所になっていて、調  
べていかなかったから、パンコクの旅行社で  
尋ねた。一人では大変だからと、現地ツア  
ーを電話で聞いてくださった方が書かれた  
かけていると、市場への行き方が書かれた  
日本語の資料をネットですべてくださった  
確かに大変そうだったが、よしと書いた  
になって、翌朝出発した。

動するの何故あなたは一人なんだ一話し  
ているうちに四十分遅れでマハーチャイ駅  
に着き場を探し、対岸で今度はパーレンム  
を探す。そこからメークロン駅までまた一  
時間弱揺られる。待つこと一時間半。やっ  
と来たので乗り込むと、「この列車は壊れ  
てダメ。次は一時半の予定だ」と言われた。  
二時間余りも待てるかあと思つて降りると  
三人が列車の下に潜り込んで修理をしてい  
た。車じやあるまいし。ミニバスが出てい  
るといふので、川を引き返し、混乗でメ  
ークロンまで行った。市場は賑わっていた。  
確かに線路が見え隠れしている。私は枕木  
の上を歩いてみる。時々頭をテントにぶつ  
けながら。復路は三時半。あの壊れた列車  
だろう。オーストリア人夫妻は残るといつ  
たが、私はもう疲れていたので、二人に別  
れを告げ、同じルートで帰った。ホテルでシ  
ヤワーを浴び、考えた。ツアーだと三千五  
百円。一人で行くに二百円ほど。一人の方  
が面白い。しかもツアーでは広大な湿地帯  
の生活模様も見られない。犬が線路に頸を  
置いて寝ている滑稽な光景も見えない。  
ようだ。つづく。(児童文学者 岸本進一)

のほらからのたより

しょうじょうばかま ゆり科



**ラディッシュイベント** 講習時間 10時~1時頃  
お申し込みは 591-1871 (株) トムコ迄

**ラディッシュ会員は** 入会金500円・2年間有効・特典あり  
どなたでもお気軽にご入会下さい。  
・講座のキャンセルは28日前迄に・お申し込み者が9名以上の  
場合は抽選・お申し込み者が3名以下の場合は中止。

<p>トムコ ギャラリー</p> <p>3/2金~29木 <b>創作陶芸展</b> 神生夕佳子さん</p> <p>4/1日~26木 <b>ピズアトふたり展</b> 宮崎禮子さん 井上テリミさん</p>	<p>29木 26月 1000円</p> <p>27火 23金 会員限定当日入会可</p> <p><b>実用書道</b> 兵庫県書作家 協会運営理事 日高恵舟さん お祝いやお礼などのしるしの書きまじり方</p>	<p>22木 1000円</p> <p>☆詳しくは左のページを ★ラディッシュ500円講習習 岡山 菅重さん</p> <p>☆お祝いやお礼などのしるしの書きまじり方</p>	<p>13火 9金 1000円</p> <p><b>かな書道</b> 兵庫県書作家 協会運営理事 日高恵舟さん 心静かなひとときを...</p>	<p>16金 9木 7水 1000円</p> <p><b>パッチワーク</b> キルトサークル石井妙子さん ラディッシュ石井妙子さん</p>	<p>14水 7木 3土 会員1600円 一般1800円</p> <p><b>はる先生の季節料理</b> 水嶋晴代さん</p> <p>華やかな イタリアン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・サルティンボッカ</li> <li>・春野菜と鯉のカルパッチョ</li> <li>・パスカトール</li> <li>・フオカッチャ</li> <li>・にんじんのクリームスープ</li> <li>・パンナコッタ生薑ジャム添え</li> </ul>	3月		
<p>26木 23日 1300円</p> <p><b>亀山さんのケーキ</b> 亀山恭子さん</p> <p>心静かなひとときを...</p>	<p>24火 19木 1000円</p> <p><b>かな書道</b> 兵庫県書作家 協会運営理事 日高恵舟さん</p>	<p>18水 3500円</p> <p><b>NEW! プリンセスブランクの薔薇アレンジ</b> 入学者母の日プレゼントに最適、☆詳しくは左のページを</p>	<p>17火 16月 11水 会員1600円 一般1800円</p> <p><b>はる先生の季節料理</b> 水嶋晴代さん</p> <p>☆お祝いやお礼などのしるしの書きまじり方</p>	<p>20金 13金 2000円</p> <p><b>パッチワーク</b> キルトサークル石井妙子さん トートバッグ</p>	<p>12木 6金 1000円</p> <p><b>メイクアップレッスン</b> メイクセラリストユウキルミコさん</p> <p><b>☆美眉の描き方</b> 整え方</p> <p>各回5名・希望の回を優先して下さい ☆詳しくは左のページを</p>	<p>10火 6金 会員限定当日入会可</p> <p><b>ラディッシュ500円講習習</b> 岡山 菅重さん</p> <p>豆腐カウダー</p>	<p>6金 3火 1000円</p> <p><b>ほのぼの一筆画</b> 中尾和子さん</p> <p>端午の節句</p>	4月

# とっておきの桜

冬来たりなば春遠からじ。今年ほど春が待ち遠しいと思った年はありません。



灘区高尾通の桜のトンネル・通称桜坂

観光名所に限らず、桜は私達のごく身近な場所で毎年美しい花を咲かせてくれます。

貴方のとっておきの桜は？

今回ご紹介するお花見スポットは、なんとバスの中！ 灘区在住の方の情報です。

春になると桜のアーチが出来る灘区の高尾通は市営バス(阪急六甲発18系統)の通り道。バスはその狭くて急な坂道をくねくねと花の枝を避けながらゆっくり進んでいきます。

なごりの桜の時期には 道に降り積もったおびただしい花びらが、バスの風にあおられて乱舞する。最後尾の窓越しに眺めるそのシーンはまるで映画のよう。

♪ 君よずっと幸せに  
風にとと歌うよ  
桜坂を聴きながら  
バスに揺られてみたい!



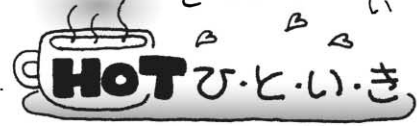
7月に開催されるロンドンオリンピック、クライマックスのマラソンで42.195キロの距離を征する人は？

家の中で2階の息子とケイタイで会話する私  
「起きろ〜」  
「こはんできたよ〜」  
たった数メートルの距離なのに手が出さず動いてしまつてます。

## 距離



定年退職した夫と三食を共にする生活が始まった矢先のこと、私は円形脱毛症になってしまいました。これからは夫とほど良い距離を保ちながら仲良く歩んでいかなきゃ。



「夕食食べる？」の問いに「大丈夫です」と応える学生は、いきなりわからないのか？ 言葉にとっても距離を感じてしまう。



指のトゲを抜く時 焦点を合わせるのに 四苦八苦 距離が近すぎても遠すぎてもダメなんだわ!

## 眠り

海の中を泳ぎ続けている魚や、空を飛び続ける渡り鳥などは、いったいつ眠るのかしら？ 彼らは左右の脳を交互に眠らせる半球睡眠を行って活動を続けているのだとか。中には片目だけつぶって飛びながら眠る鳥もいるのだって。

羊が1匹羊が2匹... 眠れない夜、布団の中で唱えたことはありますか？

これはもともとイギリスの入眠方法で、英語だからこゝろ交果があるようです。羊は英語でsheepといい、sleep(眠る)と音感が近く、これを何度も繰り返すうちに自己催眠状態となるのです。なるほど、「羊が…」と1000匹数えても眠れない訳ですね。

## 眠狂四郎

円月殺法で容赦なく人を斬る眠狂四郎。

「大衆の心に焼き付くような名前とは…」作家の柴田練三郎氏は主人公のネーミングにこだわり、かなり悩んだそう。熟慮を重ねた末、ある日ペットとひらめいたのが、人間の日常に不可欠な「睡眠」という言葉。狂気漂う剣士と眠りを組み合わせ



眠狂四郎が誕生した。

名乗るほどの者ではござらぬ

## ショートスリーパー

ナポレオンの睡眠時間が日たった3時間だったことは有名な話。しかし、側近の回顧録によると彼は会議や騎乗中に居眠りをして日に6~8時間は眠っていたとのこと。



短い睡眠をこまめにとる人をショートスリーパーと呼び、一般的に外交的で快活な人が多い。

ナポレオンはまさにその通りだが、日本人では明石家さんまがそうらしい。ホンマでっかー？

## 3/22(木) 時短レシピ

ラディッシュ講習 拡大版

炊飯器や電子レンジを使って交力率良く作る 中華料理

炊飯器で 中華ピラフ 大根もち



色鮮やかなお料理が 2つと言う間に出来上がります。

食べるラー油の作り方 電子レンジの(秘)テクニックも教えていただきます。

電子レンジで エビチリ、花しゅうまい 焼き豚 即席漬け



## 4/2(木) メイクアップレッスン

眉毛を中心にメイクテクニックを教えてください。講師は今号「この人にスポット」にご登場のユウキルミコさん

眉頭や眉山、ラインの角度...それぞれの方に合った眉の形を考え、ご自身でメイク出来るよう指導いたします。\*メイク道具をご持参下さい。

\* 美眉をマスターし \* キレイをずっと \* キープして下さいませ!



## こちら 編集局

ラディッシュ新聞の配布時、私たちスタッフは夕刻17時頃1万歩ほど歩きます。その距離約5~6km。編集イベントのお世話、そして配布...



頭と体を交互に使って、良く食べ良く眠る。奥に健康的な生活!

## 朗読教室 生徒募集!

詩や絵本、昔話などを楽しく学びながら読み聞かせを始めませんか!

講師 仲比呂志 朗読シアターKOBÉ 代表  
おはなシアターVOICE

日時 月2回 ホ13金曜日 10:30~12:00

場所 クラヴア・ビッテ 北五葉1-5-1ハピネスプラザ1F (西鈴 駅山側) 問い合わせ 070-55036519

月謝 3,000円

・水曜夜の教室もあり

どなたでも いつからでも学べます

## 4/18(水) フォリガードフラワー ~ アリサスピンクの薔薇アレンジ ~

バラやデンファールはもちろん脇役のグリーンも本物の草花を加えたアリガードフラワーを使用します。作品の仕上がりは生花のように瑞々しくとてもエレガント!

フォントネル社(フランス)の上品なリボンが花の美しさをさらに引き立ててくれます。



母の日の、あるいは自分への素敵なプレゼントになりますね。

♪とっても  
エコロジーで  
エコミー♪

## 太陽光発電で地球に優しく 家計に優しく



昨年3月11日におきた東日本大震災。それに伴う電力事情などの影響で  
 自然エネルギーを利用した**“太陽光発電”**に、大きな注目が集まっています。  
 大阪ガスでもその普及に力を入れ**“ガス”**と**“太陽光発電”**とのコラボレーション  
 による**“エコロジー”**かつ**“エコミー”**な暮らしを提案しています。

### 太陽光発電がとってもエコミーってホント？

家計節約の強力な味方！**売電制度**

電気は「使う」より「売る」方が断然おトク！



発電した電気をできる限り売電に回すのが  
 太陽光発電の賢い利用法なんです

### ガスと太陽光発電の組み合わせは相性バツグン

ガスと電気の両方を使う生活 **ウイズガス**

オール電化住宅では生活の全てを電気でまかなうため  
 消費する電気は当然多くなります。つまり余る電気が  
 少なくなり、売電量はDOWN↓↓してしまいます。

その点、ガスと電気を使い分ければ、余電もたっぷり  
 売電メリットも大きく期待できます!! 電気にしかできない  
 ことは電気で、給湯・暖房などがガスの得意な分野はガスで♪

### 売電とは…?

発電した電気が家庭内で消費する電力を上回った場合に  
 余った電気を電力会社に売ること

※ 通常一般家庭が電力会社に支払う電気代の単価は  
 平均 24円/kwh。(2012.3.31契約完了分まで)  
 売電単価は 42円/kwh (契約後10年間固定)。  
 売電単価がかなり高く設定されているのが一目瞭然!

### さらに Wダブル発電がおすすめ!

ガスで電気をつくる**エコウィル**又は**エネファーム**を  
 太陽光発電と組み合わせ、Wダブルで発電すれば  
 もっと節約・省エネできます!

☀ 夜や雨天時など太陽光発電が作動しない時も  
 エコウィル・エネファームなら安定した電気を作り  
 出すので安心♪

売電収入は年間約16万円に!  
 ローン完了後はこの分を  
 貯蓄に回す予定です♪



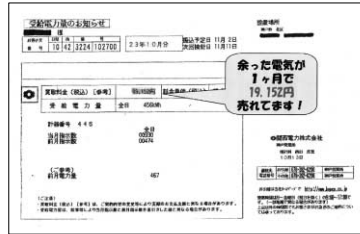
エコウィル・床暖房を同時に設置  
 ・年間の電気代は6万円以上  
 安くなりました!!  
 ・高い導入コストに悩みましたが  
 売電分でローン額がほぼ  
 まかなえているので満足です

長田区U邸  
3.65kw 東西二面



陽当たりの良いのが  
 自慢の家、  
 エコウィルとのW発電で  
 売電額は年間10万円超

須磨区N邸  
3.97kw 東西二面



晴天が続いた月は  
 売電額が約2万円に!



環境問題に関心があり設置しましたが  
 売電による予想外の  
 メリットにびっくり!  
 ・家族全員の節電  
 意識も高まっています。

北区K邸  
4.60kw 南面



### トムコエコ事業部

私達は太陽光やエコウィル・エネ  
 ファームなど、自宅で電気をつくる  
 “倉庫”に関するスペシャリスト。  
 何でもお気軽にご相談下さいね!

- ・太陽光発電は設置場所の条件や広さなどにより、全て設計が変わるオーダーメイドのシステムです。
- SHARP KYOCERA Panasonic NORITZ  
 大手4メーカーの中からプロの眼でお客様のお家に  
 ベストマッチするメーカーを選択してご提案致します。
- ・安心の10年保証。しかも3度にわたる無償定期  
 点検を実施します。
- ・太陽光発電の寿命は20年以上とも言われていま  
 す。地域密着、信頼と実績のあるトムコなら、  
 アフターメンテナンスの点でも安心です!!

トムコ 検策

施工事例など詳しい情報は  
 ぜひ!トムコのホームページをご覧ください♡