



(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 ●鳴子
- ひよどり台
- 鈴蘭台南町
- 小倉台 ●広陵町
- 筑紫が丘
- 泉台 ●杉尾台
- 桂木 ●大原 ●松宮台

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・田嶋直子 (リビングパートナー)

スタッフブログ www.tomuko-radish.jp/ で検索



西鈴蘭台店 店長
立花 文幸

いつもラディッシュ新聞をご愛読下さり有り難うございます。この度、当店店長に就任致しました立花文幸と申します。前任の山崎が須磨長田店店長となりました。どうぞ宜しくお願い申し上げます。

営業やリフォーム部門でも若干の異動があり、4月から新体制でスタートしています。以前から北區はお客様との繋がりがとても強い地域だと聞いており、日々それを実感しています。

「お客様のお役に立つことを一番に考えて行動する」という私のモットーをこれまで以上に活かせるよう努力して参りたいと思います。



土井里香先生

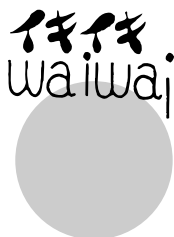
ハーラウ オ カプア クイラウ レアイカヒキナ 筑紫が丘教室の皆さん

「先生の指導はともわわかりやすく面白いです」「笑い声の絶えないお教室。月4回のお稽古日お待ち遠しいです」。2時間たっぷり踊った後にみんなで行くランチも楽しみのひとつ。

目標があれば練習に力が入ると月に一度は発表の場を持つ。本場ハワイや東京で舞台を踏んだ事もあるのだそう。

「歌の意味を知り、感じ、思いを込めて踊るのがフラ」。人生を重ねてきた方達だからこそ表現出来る踊り、彼女達の舞台を見てみたくなった。

★会員募集中
場所 筑紫が丘自治会館
TEL 090-1142-0139
土井さん迄



この人にスポット



三木市 久保田 邦美さん

胎内記憶と子育てがテーマのドキュメンタリー映画「かみさまとのやくそく」が7月30日、三木市文化会館で上映される。主催したのはヨガインストラクターの久保田邦美さん。「大きな反響があった昨年引き続き、今年も胎内記憶研究の第一人者、池川明医師の講演会も開催します」と会場ロビーではプチマルシェなどの出店も。

バイタリティ溢れる彼女だが出産後、次々と体の不調に見舞われた時期があったという。体力を取り戻すために始めたのがヨガだった。呼吸、ポーズ、瞑想を毎日欠かさず続け筋肉がついてくる。次第に体調も回復し、同時に気持ちまで前向きに。更に体だけでなく心のバランスを保つ大切さを実感するようになった。

大人から子供まで幅広くヨガを指導する中で感じたのは、自分と同じように悩みを抱えながら生活している人が多いこと。「楽になるきっかけになれば」と様々な角度からの癒しを目指す「Lotus」を主宰。衣・食・住や草木染、音楽など生命や自然を大切に想う人と一緒にワークショップもその一つ。「池川先生のお話には私が伝えたいメッセージが満載。皆さんにも幸せになるヒントを持つて帰ってほしいです」。

泥の中から美しい花を咲かせる「Lotus」(蓮)のように、様々な葛藤から抜け出した久保田さんの思いが花開き、新たな歩を踏み出そうとする人に勇気を与えてくれる。

★詳しくは「Lotusのくに」で検索

住所：神戸市北区鈴蘭台南町5丁目4-22
TEL：078-594-3800
営業時間：18:00~23:30 (L.O. 23:30)
日曜日は (L.O. 22:30)
定休日：月曜日
駐車場：5台

料理家
ICHYAMA家

「ICHYAMA家」は地元では馴染みの居酒屋ダイニング。鈴蘭台駅から徒歩5分。夜空に浮かび上がるほのかなライトアップが「こちらへどうぞ」と招いてくれる。「階はカウンターテラス。小上がり」と趣のある和モダンな空間。二階の個室には18名様様が利用できるテラス席が用意されている。瑞々しい生花のアレンジや店内を照らす灯りの演出などは店主二山さんの手によるもの。おもてなしの心が店の随所に見てくれる。

メニューは和・洋・中の創作料理。海老アスパラチーズの湯葉包み揚げ、里芋衣の肉団子きのこ餡かけ、厳選した食材で手間を惜しまず仕込んだ「山流のお料理は、彩り鮮やかで目も楽しませてくれる。これからの季節は鰹のタタキや

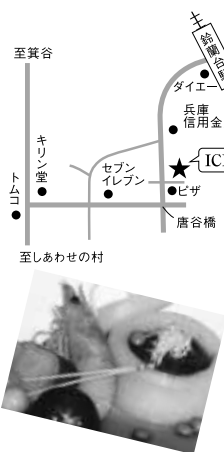
四季折々の食材を存分に活かしたここならではの酒肴の数々。通うほどに新たな味との出会いがあるだろう。

「ICHYAMA家」で心おきなく夜の宴をお楽しみ下さい。

メニュー

生ビール(中)	500円
日本酒・焼酎	400円~
単品料理	380円~
コース料理	3,200円~
(要予約)	

ちよと いいお店



読者の作品 コーナー



岡本 結愛ちゃん(2才)



藤田 彩羽ちゃん(2才)

アンパンマンのお歌を歌いながらがんばりました。「アンパンマンとドキンちゃん」が上手に描けたね♡

5月からプレ幼稚園デビュー「おめでとう♡すくすくと成長してね。」

私は朝夕、犬の散歩で、公園へ行く。アスファルトや、コンクリートの道を歩いていると、爪を切る手間は省けるが、一日に二度くらいは土の上を歩かせてやりたい。しばらく前はよく山へ連れて行っていたが、今は私の足が持たない。足も手も不自由なのに、それでも土着を求めてアジアへ旅したくなる。土の上に立つと、どこか本能と向き合っている気がする。犬でも同じではないだろうか。夕方の公園は子ども達でにぎわっていて、なかなか楽しい。活力が染み入るような気がする。一年も前だろうか。公園に入ると、小学校二三年生の男の子が三人、弾の飛ぶおもちゃの鉄砲で遊んでいた。その一人が言った。「おじいさんが来たからやめろや」くろくと周りを見渡したが、私しかない。えっ、おじいさん。私？ おじいさん？ すぐに公園を離れ

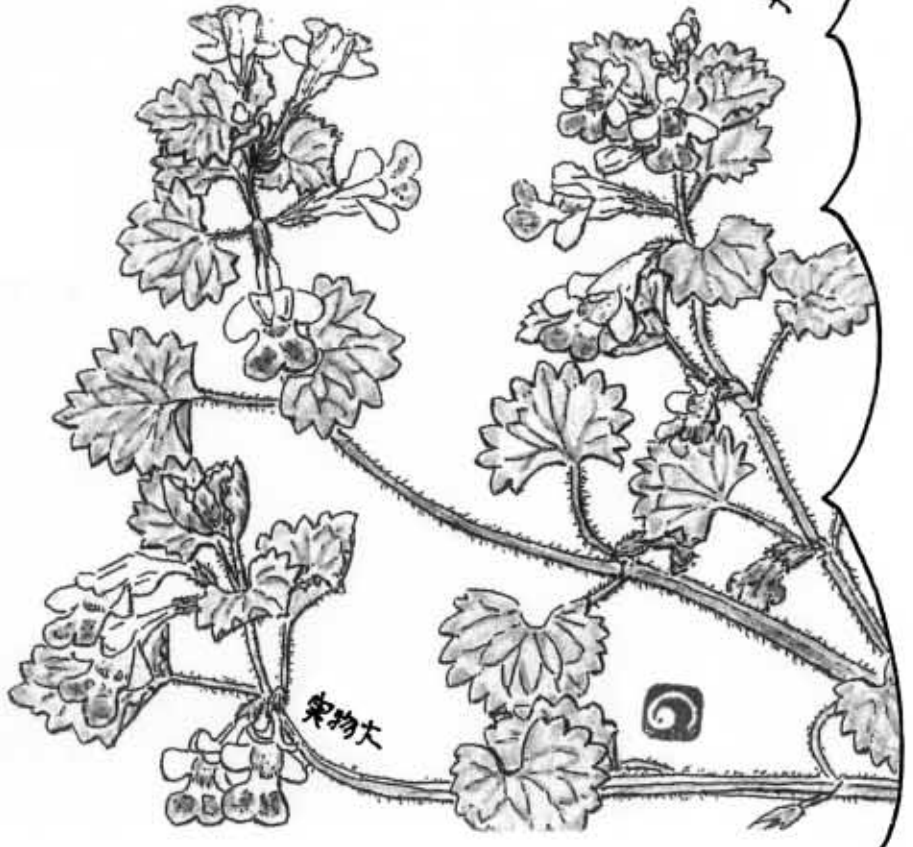
たが、しばらくの間「おじいさん」という言葉が頭から離れなかった。今年に入ったある日、犬の散歩の時に出会った。近所のおばさんいわく。「車のバックミラーと接触したんよ」「えーっ大丈夫ですか」「肩だつたんやけど、ゆっくりにやつたし、私やからよかつたんよね。これももしおばあさんやたら溝に落ちてたわよ」「はあ...」その方は私より年上で、私よりゆっくり、よたよたと歩いている。自分が確実におじいさんになり、死に近づいていることを、日常生活で意識することはないが、こんな様々な時に感じる。それが積み重なると私には土着を求めて入旅に出かけたくなる。昨年はタイ、カンボジア、韓国と三度出かけた。特にカンボジアのアンコール群はいい。強い日差しの中で土の上に立つ堂々とした石

仏群と向き合っていると、悠久の世界の中で短い命を生きていること、そのはかなさをつくづく感じ、自分を見つめられる。いい仕事をしてきたとは思わない。この石仏たちのような後世に残るものを創ることのできる自分だとも思わない。恥ずかしく後悔の残ることも多々あった。しかし、活気ある市場を当てもなくうろろしたり、石仏群を見つめていると、すべてどうでもよくなり、ただ生きていることの喜びを感じるようになってきた。この三月の終わりから再度十日間ほど出かける予定だ。体力を考えると、これが最後になるかもしれない。と、女房に言う。この三年、ずっとそう言うて出かけてるやん、と嫌味を言われた。(児童文学者 岸本進)

かきどおし シソ科

根を通りこしてはえるところからこの名がある
英名 グラブアイビー
グラブカパーとして用いる。

花はピンク 茎は四角
葉は対生。もむと香りがぬ。
節から根を出してはえる。
道ばたや又田など。雑草



レディースイベント

講習時間 AM 10時~1時頃 PM 1時頃
お申込みは 591-1871
入会金 500円
2年間有効・特典あり
どなたでもお気軽にご参加下さい
講座キャンセルは2日前迄に
お申し込み多数の場合は抽選
3名以下の場合には中止

5月	17水	18木	23火	25木	30火	31水	6月	2金	6火	8木	13火	14水	15木	20火	27火
5月 13日 愛犬の日	17水 13時	18木 15時	23火 18時	25木 18時	30火 22時	31水 24時	6月 16日 菓子の日	2金 20時	6火 1時	8木 5時	13火 8時	14水 8時	15木 12時	20火 8時	27火 10時
パッチワーク教室 中川博子さん	プロに習うフオトレッスン カメラン フジえいこさん	楽しい手編み教室 和田優子さん	はる先生の季節料理 水嶋晴代さん	ワイヤークラフト 奥野津英子さん	肉道場 志和勢	ギャラリー 小澤 聖紀子さん	ラディッシュ 500円講習 岡山 薫さん	梅酒ゼリー 岡山 薫さん	パッチワーク教室 中川博子さん	亀山さんのケーキ教室 亀山 恭子さん	はる先生の季節料理 水嶋晴代さん	楽しい手編み教室 和田優子さん	ワイヤークラフト 奥野津英子さん	肉道場 志和勢	ミニチュアフード アチメン 長瀬さん 建部さん
1000円	1000円	1000円	1000円	1800円	1800円	1000円	1500円	1500円	1500円	1200円	1000円	1000円	1000円	1500円	1500円

♪ 下を向いて歩こう! ♪

普段あまり目に留まらないマンホールのフタ。意識して見てみると、なかなか面白い。当地キャラや青銅的価値が高いものもあり、その土地柄が見えてくる。



昨年、神戸市建設局が呼びかけた「マンホールデザインコンテスト」小中学生の部で見事最優秀賞に輝いたのは、南五葉小学校6年生の島田優羽さん。



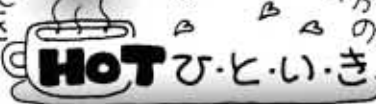
山を波に見立てて浮かぶ船。神戸空港から飛び立つ飛行機。ポートタワーや六甲山系に灯るイカリマークのびやかなタッチで描かれ「神戸大好き心」という彼女の気持ちが溢れている。

設置場所は、三宮の神戸朝日ホール。大花壇前と周辺2ヶ所。お買物ついでにぜひ見い〜つけて!



今私は香味野菜のパクチーに挑戦中。まずはパクチーとアサをクリアール。即席ラメンも試してみた。うーん微妙。生の葉をたっぷり入れた本場のフオオを食べるのはもう少し先になりそう。

70年代のアイドルグループ、フォーリーブスの名前に4枚の葉(leaf)と4人の出巻(leave)の両方の意味があるんだって。大好きだったター坊とコーちゃんも他界して、残りの葉が2枚だけになったのは、すこしく寂しいな。



神戸のチョコレート専門店「モンロワ」のチョコレート子達は「おはのほのほ」と呼んでいる。アツい美味しいよね。



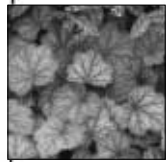
京都には三ツ葉のクロバー印のタクシー会社があって約150台中4台だけは四ツ葉マークなのだそう。ある時ボクが拾ったのがその1台で降りる時に記念乗車証を手渡された。幸せが訪れるようにと書いてある言葉にその日一日テンションマックスだった。



夏も近づく八十八夜——新茶が出回る季節です。芽吹いたばかりの茶葉を摘んで作った新茶は「食むと長生きする」そうですよ。ペットボトル派の方も是非試してみてください!!

☑ ヒューケラ

ツバサゴという名で昔から親しまれている宿根草。昨今は赤系や紫系など様々な葉色の新品種が次々に登場し庭を彩るカラーリーフとして人気上昇中!



微妙な色合いや模様に加えフリルやギザギザの葉形も魅力的。大きなテラコッタに数種類のヒューケラを寄せ植えすれば素敵なおガーデンインテリアに!

☑ 敷く・巻く・包む

ハラン、笹、桜、柿、青じそ... 重箱や折詰めなどにあしらって食品を美しく引き立てる葉っぱ。敷く・巻く・包むことで殺菌や保存効果も発揮する。端午の節句にいただく柏餅の葉は季節の香りを運んでくれる。

フタバアオイ

京都の春の風物詩、葵祭は下鴨・上賀茂神社の例祭。正式名称は賀茂祭だが、祭儀に関わる人や牛馬、社殿や御所車に至るまで二葉葵の葉で飾られるようになってから葵祭と呼ばれるようになった。

葉は長期保存がきかない為、祭りの4~5日前に使用する分の約1万本を一気に採集するのだそう。

下鴨・上賀茂神社の神紋のハート型の葉に「ア」が宿ってそうですね。



5/30(火) ワイヤークラフト おしゃれなワイヤーバスケット

お気に入りの雑貨を入れたり、グリーンを飾ったり... インテリアとしても楽しめるワイヤーバスケット。奥野先生に教えていただきます。



柔らかいアルミワイヤーをペンチで曲げる・折る・丸める... この作業の繰り返しです。どなたでも楽しめるクラフトですよ。

W27 x D20 x H5cm
ハンドメイドの小物で日々の暮らしに彩りを!

5/31(水) 肉道場 ポークジャンク

本紙161号でご紹介した精肉店「志和勢」さんをお招きしてのスペシャル講座。

ホームパーティーにぴったりな ポークジャンク & サラダ

コラーゲンたっぷり濃厚な味わいの豚すね肉の塊を使ったスパイスをまぶした肉を昆布だしに漬け込み、じゃがいもや人参と共にじっくり煮込むお料理。

調理の合間に牛肉の食べくらべも!

お肉に関する情報が満載!

ぜひ参加下さい!!

☑ セロリの葉っぱ〜捨てちゃダメダメ!!

ビタミンやミネラルが豊富で、実は茎よりも葉の方が栄養満点なのだそう。炒め物やスープなどに大いに活用してネ! 瑞々しい葉っぱはグリーンサラダにも最適。一株分の葉にオリーブオイル大1、粗挽きコショウと岩塩で調味するだけ。さわやかなひと品に!

大阪舞洲ゆり園 (5/27~7/5)

10組20名様に無料招待券プレゼント!

ピンク、黄色、オレンジ... 約50種 250万輪のゆりと海との競演をぜひご覧下さい!



ハガキに住所・氏名・電話、ラフィッシュ新聞へのご意見・感想を書いてご応募下さい。(5/20消印有効) 〒651-1132 南五葉1-6 (株)トムコ 編集室

三木山マンドリン音楽祭

5/20(土) 13:30開演

三木市文化会館小ホール

♪ 入場無料 ♪

神戸・三木でマンドリン合奏を楽しんでいる6つのグループの合同発表会です。

詳細 583-8230 (村上)



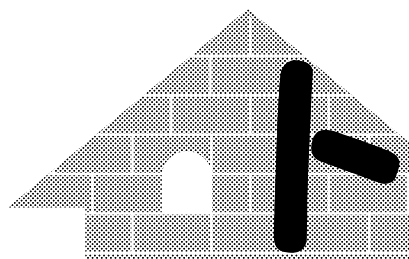
6/27(火) ミニチュアフード 和菓子のアクセサリ

樹脂粘土で作るミニチュアクラフト。和菓子の日(6/16)にちなんで色鮮やかなお菓子をモチーフにしたアクセサリ作り挑戦! 講師は長濱・建部両先生です。

和菓子の職人になつつもりで繊細かつ精巧なフェイクフードを作りましょう。ネックレス・イヤリング・ストラップのいずれかを!



小さな小さなアクセサリ♡揺れる度に心が和みますね



トムコのリフォーム

株式会社トムコ <http://www.tomuko.co.jp>

- 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
- くずは・京田店 0120-46-1065

★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



キッチンに新しい風 シニアミセスの選択

リフォーム 総工費 約200万円



今回ご紹介するのは、キッチンリフォームされた三木市A邸。料理・掃除に収納...etc.暮らし上手な奥様がきちんと手入れしたキッチンは30年を経てもピカピカ! まだまだ使えると考えていたようですが...

息子さんの新居のキッチンを見て、急に羨ましくなったという奥様。新しい設備に慣れることや、片付ける時の体力などを考えると「リフォームするなら今!!」と思いついたのだそう。

クリアな輝きが美しい 大阪ガス 住宅設備 ステンレスキッチン

奥様が選んだのは、ステンレスの美しさと、機能性に優れた大阪ガス住宅設備のシステムキッチンセレクトM(※)。

落ち着いたロゼ色がエレガントな雰囲気を出しています。

ステンレスなのに温もりのある感じが気に入りました。

☆とってもクレンジング

特殊コーティングされた換気扇は、サッとひと拭きで汚れが落ちお手入れもカンタン!

コンロの点火・消火と連動して、自動的に換気扇のスイッチが作動するので、便利ですよ。

ダイニングとの間にあるカウンタースペースは既存のままに



収納上手な奥様のアイデアが満載だったカウンタースペース。使い勝手のいい配置ができあがっていたので、既存のまま使用することにしました。

★天板部分だけを塗り替えて新品同様に。



吊り戸棚 ①オートムーブ収納 ②ロングタイプ収納

① 食器乾燥機能が備わったオートムーブタイプ

白石さんのアドバイスを受けて取り入れとても重宝しています。食洗機の設置と、どちらにするか迷ったけど、2人分の食器なら手洗いも簡単だし、我が家の場合は、こちらで正解!

② 一部分だけ他と高さの異なるロングタイプに。

扉の中にはお茶やコーヒー、お菓子等をストックしています。この高さだと棚がちょうど目の前に来て出し入れしやすいの。

☆ダストスポースタイプ

分散して置かれていたゴミ箱を一ヶ所に集約してシステム収納の中に隠せるようにしました。

♪ワゴンを引き出せばイスが使える作業台に。

墓わかれをたくさん刻む時、早速使って作業しました。とっても楽ちん!



★朝食の準備やちょっと一服したい時、必要な物がサッと用意できるように、オーツやトースターをこの一角にまとめました。



奥様からひとこと

トムコさんでリフォームするのはこれで3度目。白石さんはいとも細やかなアドバイスを下さるので信頼しています。神田さんの真心のこもった対応も今回リフォームに踏み切るきっかけになりました。素敵なおキッチンになって毎日が楽しいわ。

いつ訪問してもスッキリと片付いたキッチンで楽しそうにお料理されている奥様。より心地良い空間で過ごしていただけるよう最新設備を導入すると共に、今まで大切に使用された場所をいかしていく事を考えました。

ゴミ箱・水切りかご・布巾掛けなど生活臭のある物を収納することで、上質な時間が流れるキッチンに。