



- 無料配布
- 北五葉
 - 南五葉
 - 星和台
 - 君影町
 - ひよどり台
 - 鈴蘭台南町
 - 小倉台
 - 筑紫が丘
 - 泉台
 - 桂木
 - 鳴子
 - 廣陵町
 - 杉尾台
 - 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 [ラディッシュスタイル](#) で検索
www.tomuko-radish.jp/



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いただき有難うございます。地震から始まり、大雨、猛暑、台風と自然の猛威を目の当たりにし、何気ない日常生活の大切さを痛感しています。
「数年特に感じているのが「秋が短い」ということ。夏が終わって気がつけば冬。秋はどこに行ってしまったのでしょうか？一年で一番いい季節をもっと楽しみたいですね。東の間の秋を満喫する為には旅行などの計画は早めに立てないといけませんね。まだまだ暑い日が続きそうです。皆様熱中症などには十分お気をつけ下さい。」



中央 伊藤美紀子先生



ちぎり絵教室 ゆいつの樹のみなさん

カフェの一角で月に一度仲間と共におちぎり絵を楽しむ皆さん。手すき和紙の風合いを活かして作られた作品からはふんわりとした温かみが伝わってくる。今日のテーマは「太陽とひまわり」。和紙をちぎって毛羽立てたり、重ねたり、こよったり。クリアファイルに仮貼りしてから紙に貼り直すという独特のやり方で作り上げていく。「何度でもやり直しがきく方法なんです」と講師の伊藤美紀子さん。「かけろの羽のように透けた和紙を一枚重ねるだけで微妙な色を出せるのもちぎり絵の魅力」と言う。「先生のオリジナル図案は映画のワンシーンを切り取ったような構図で素敵。『フレイクタイム』に美味いコーヒーが飲めるのも嬉しいですね。四季の花、端午の節句、クリスマス：自宅にマイギャラリーを作って楽しんでます。奥深いちぎり絵の世界に夢中になっている様子。」
柔らかな和紙に触れながら穏やかに過ごすこのひとときが、皆さんにとつて癒しの時間なのではないでしょうか。
◎ギャラリー開催
9月当店で「ゆいつの樹」グループ展
10月鈴蘭台カフェレガートで
伊藤美紀子先生 開催



住所：神戸市垂水区小東山本町1-4-8-3 (神戸木エセンター内)
TEL：090-3359-3194
問合せ：月～金曜日 (9時～19時)
MAIL：luna_piena5@hotmail.com

ちゅと いいお店

J×∞³
J infinity cube
ジェイインフィニティキューブ



morinoco 37,000円～
テーブルなどその他オーダーは応相談
・工期は1～2ヶ月程度
・家具の修理も承ります
f Instagram は店名で検索



—morinoco—

「家族と共に思い出や歴史を刻む」そんな家具を作りたいと2年前に工房を開いた木工家の竹林自朗さん。彼の営む「J infinity cube」では、無垢の木の魅力を存分に生かした椅子やテーブルをオーダーメイドで製作販売している。コロンとした愛らしいフォルムの子ども椅子「morinoco モリノコ」はオーダー品がきっかけで定番商品となった人気作。座面に使われているのはウォルナットやオーク材の一枚板。「小さい頃から本物に触れて欲しい」と美しい木目、滑らかな手触りにこだわった。また、安全性と耐久性の観点から釘を一切使わず、くさび止めという工法を取っている。

切削、接ぎ木、組み立てなど表に見えてこない部分も丁寧に作り込み、巧みの技を施すのが木工家としての彼のやり方。オーダーを受けたらまず依頼主の希望を徹底的にヒヤリング。例えばテーブルなら予算や木材選びから始まり、用途は？何人で囲む？置き場所は？そして将来的には？デザインを練り、原寸大の試作品を作り、時には+αの遊び心を取り入れてみる。依頼主の気持ちに添いながら、希望以上の物を届けたいと日々奮闘するのが楽しくてたまらないという。

イタリアで修業時代に友人宅で見た年代物の椅子。代々大切にされ今も現役で使われている事に感銘を受けた。「世代を越えて愛されるような家具を自分の手で作るよ」との思いが原点だ。一生モノの家具を選ぶならば是非「J infinity cube」を！

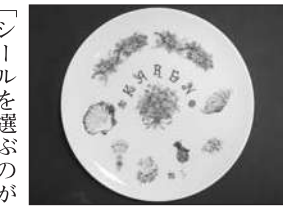
この人にスポット



三木市 下井 明美さん

小学生の頃からピアノ一筋、音大卒業後は講師として幅広く活動していた下井さん。澄んだ水ときれいな空気。三木の豊かな自然に囲まれて育ったことが誇りだった。「自分なりの方法で地元に戻りたい」。いつしかそんな気持ち芽生えていた。家庭菜園で無農薬野菜を作る父と調理師だった母の影響で料理への関心が強く、ピアノ教室の合間に日本料理やフレンチのプロから指導を受け自宅で料理教室の開催も。「これからは好きなことをしたいよ」と独立した息子の言葉が背中を押した。「始めるなら今！」と自然派カフェで調理や経営のノウハウを4年間学んだ後、同じ夢を持つ友人2人と起業セミナーの門を

叩く。講師に厳しい意見を言われるたび下井さんのやる気に火が付いた。「真面目な人間は多いがクソが付くほどの人間はなかなかいない」努力家の父から言われた言葉を胸に刻み、何事にも粘り強く取り組んできた。昨年12月、友人達と共同経営という形でオープンした「里かふえ Yokatane」。昭和の雰囲気漂う古民家と地元野菜をふんだんに使った手料理が評判になり、口コミやSNSを通じて遠方から足を運ぶ人も。「思い描いていた夢がカタチになってきたのは多くの人の手助けがあったから」。下井さんは、地域の活性化を願い仲間とともに新たな風を吹き込もうとしている。関連記事3面「見いづけた」



かれん 大西 叶伶ちゃん (広陵小 6年)



かいせい 大西 開誠くん (広陵小 3年)



ゆみ 森本 優美ちゃん (自由が丘小 3年)

トムコカルチャー
ポーセラーツ作品

「色々なシールを貼って素敵なお皿が仕上がりました」

「大好きな恐竜のシールがあったので嬉しかった」

「シールを選ぶのが楽しかった」

つい先日、女房の誕生日だったので神戸駅近くの中華料理店へ昼の飲茶コースを食べに行つた。オードブルにふかひれの刺身なども出てきて、なかなかリーズナブルだよなと話していた。ふかひれのスープが出てきた。味はよかつたが、ふかひれの姿が見当たらず、「この糸みみたいなのかな」と言いながら「まあ料金をね」と納得していた。次の料理を待っていると、横に白衣の人が立っている。と、いきなり深く礼をして、「すみません。料理長です。スープにふかひれを入れ忘れたようです。本当に申し訳ありません」と再度深く礼をした。「いや、言葉に詰まってしまった。「もう一度ふかひれスープをお出ししてもお腹がいっぱいになってしまいますよ。代わりに何か違う料理をサーブします。」「いや、いいです」と言われた。「いやあ、お任せいだけますか」と言つて下がられた。しばらくすると「代わりのお品です」と豚の黒酢あんかけを持ってきてくださった。これがまた美味しい。デザート4種までおいしく頂いて満足でレジへ進んだ。すると再び料理長が出てきてエレベーターに乗り終るまで深くお辞儀をして見送つてくださった。なんだか少し居心地が悪かつた。それにしても、もし教えてくださらなければわかつていなかったらどう。この料理長の誠実に少し感動してしまつた。

「嘘」は意外と聞いている人、見ている人には見破られていることが多いのではないだろうか。「せつないやつてる」とあるコマリシャルがハイジに言わせたあの嫌なセリフのように、私は政治の世界のいろいろなやり取りを疑いを持ってみている。嫌な性格だと思つているが、いや、あの人の方がもっと腹黒いぞと思つてしまふ。こんな政治家達や大学のトップが、日本の未来を創つていくなんて、子ども達にとつてあんまりだと思ふ。ただ、これに近いことは政治の世界では今に始まつたことではなく、日常茶飯事だと思ふ。著名な政治家から聞いたことがある。駆け引きは個人生活でもあるが、国や国対国レベルでは想像もつかないくらいすごいのだらう。そんな中では「嘘」なんて小さなことではないという神経になつてしまふのかもしれない。

近頃では接することのなかつた「謝る」という行為に不覚にも感動してしまつたのはそんな政治の世界を見すぎてきたせいだろうか。「次はふかひれの入つたスープをもう一度食べに行きたいよな」と女房と話している。どんなふかひれスープが出てくるのか楽しみだ。

(児童文学者 岸本進)

またたびの果実

またたびの果実

実物大

緑色

どんじり型とカボチャ型(不定型)

高い所にある果実は採集するのに苦労する。

虫コブ型のほのか薬効がある木天蓼(モクテンリョウ)と呼ばれ漢方にも用いられる

つる性落葉木本キウイと親せき

ハチ北高原でまたたびのつるから果実を採集する。ボコボコしたカボチャ型はまたたび心による虫食い(虫こぶ)。花が咲く6月~7月頃に葉が白くなる。虫を花に呼びよせるための作戦。白い葉は秋ごろには元に戻る。ネコがまたたびに反応する。緑の時に採集したか10月頃には橙黄色に熟すそうです。またたび酒が楽しみ。

人生の言は睡眠の時間

眠りの質を高め充実した日々を送りたいですね。

五感 快眠へのアプローチ

- 視覚** 夕方は暖色系の少し暗めの灯りで! 照度が落ちるほど睡眠ホルモンが分泌され眠くな〜る。
 - 就寝前、パソコンやスマホのブルーライトはNG。
- 聴覚** 呼吸が音楽のリズムに同調するからスローテンポの音楽で!
 - 波の音、川のせせらぎなどの自然音やクラシック音楽がベスト。
- 嗅覚** 眠りに最適な香りはラベンダーを始めスイートオレンジゼラニウム、シダーウッド...etc.
 - コットンに精油をたらして枕元に置くだけでもOK。
- 味覚** 白湯や麦茶、そば茶... ホンカフェインの温かい飲み物が効果的! ヨロッパでは古くからカモミールティーを使用。
 - アルコールは眠りを浅くする。夜食もNG。
- 触覚** シーツや枕カバー、パジャマは自分好みの素材を選んで! ふんわり、つるつる、パリッ...
 - 肌ざわりの良さが眠りへと誘導。
 - 私のパジャマはシルクの5番
 - 熱いお風呂はNG (38~40℃で!) 室内の温度は夏は26~27℃ 冬は19~23℃が理想的!

Good Night

9月3日は「秋の睡眠の日」

ぐっすり

子守り唄

クラシック音楽の中で最もパワーを発揮するのがモーツァルト! 眠りへと導く周波音(3500~4500Hz)がとて多く含まれているのだとか。中世の貴族達は彼の生演奏を聴きながらうたたねしていたのでしょうか?

睡魔

席を立たない 目を覚めない 口も飲めない

会議や授業中の眠気をこれで解消!

耳 両手で左右の耳を持ち、下に強く引きパチンとはなすこと4~5回

手 掌の真ん中にある「労宮(ろうきゆう)」というツボを「夕気持ちはいい!」強力で両手10回ずつ押す。

北枕

日本では昔から「北枕は縁起が悪い」と言われているけれど... 地球の磁力が北から南へと流れている為「血流が良くなり健康的」と海外では北枕を推奨する人が多いのだから。疲労回復の効果も大きいらしい。

ちなみに、太陽が昇る方向に頭を向ける東枕はエネルギーに満ち仕事運が上昇、沈む方向の西枕は落ち着いた眠りが得られ恋愛運や金運が安定、南枕は直感力が冴え、アーティスト向き。

睡眠の秋! お昼寝などでいろんな方向の寝心地を試してみよう!!

こちら 編集室

押し入れの寝床でいつもごろごろしているドラえもんになりた〜い!

昼寝が特技ののび太くんは0.93秒で眠りに落ちるらしいけど、新聞配布中の私達スタッフの寝付きもかなりの瞬速。

2018年度後半戦がスタートです。睡眠をたっぷりって頑張ります!!

食欲の秋 おいしいドライブ



昭和な雰囲気漂う店内といふだけた薪の香り。北区からドライブすること30分。田舎の奥家に帰ったような心地良い古民家カフェがある。

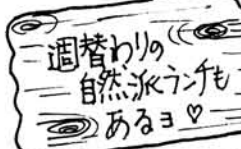


三木市の農村地帯の一角にある「里かふえ Yokatane」。厨房にはドーム型の真赤な石窯が！(オーナーはこの人にスポットに登場の下井さん)

薪焼きピザは、輻射熱が果てしなく旨みや水分をのびす美味びがギュッと詰め込まれている。



外はパリッと中はモチッ♪



詳しくは... 0794-73-8855
三木市志染町志染中416
「里かふえ Yokatane」で検索

9/9(水) アロマワックスカップ 今大人気のハンドメイド雑貨

香りのインテリアはプレゼントに最適!

爽やかな色のジェル(全5色)にオフホワイトのソイワックスを重ね、ドライフラワーをアレンジ。ラベンダー、ローズ、シトラス、バニラ... お好みのアロマオイル(全8種)を数滴たらせばできあがり!



Mサイズ 1,100円、Lサイズ 1,600円

9/27(木) ママと赤ちゃん もぐもぐワークショップ

10/8(木) のための 食べることのスペシャリストによる「離乳食の進め方」



口を開けてくれない! 椅子に座りたがらない!

赤ちゃんにはきと理由があるはず。姿勢やスプーン選び、声かけ... いろんな角度からアプローチしてみよう!

詳しくは↓



持ち物: 離乳食(1L以上でもO.K.)
保護者の方の軽食(おにぎり、パン...)

9/1(土) ちぎり絵 作品展

～和紙は おもしろい～
ゆいつの樹

10/1(月) カフェミナージュ展

～日用品も お気に入り～
高野 亜紀さん

10/7(水) 劉さんに習う ヘルシー中華料理

身近な材料・調味料で本格中華が!

四川発祥の回鍋肉はご飯が進む一品。
「我が家の定番メニュー」にひたりです。

食欲の秋におすすめの講座!



10/23(火) カフェミナージュ ツールスタンド

既製の容器や箱に布や壁紙を貼ってデコレーションするクラフト。

7×7×10 cm

味気ない日用品がお気に入りの道具に生まれ変わります。様々な用途に使えるエレガントなツールスタンドを作りましょう。

拡大版はこちら

レディースイベント

講習時間 AM 10時～ PM 1時頃
お申し込みは 591-1871 土曜
レディース会員とは
入会金 500円
2年間有効 特典あり

・講座のキャンセルは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

27木	26水	25火	21金	19水	14金	13木	4火	9月
×切 20木	×切 20木	×切 20木	×切 18火	×切 13木	×切 11火	×切 11火	×切 1土	3日 秋の謎
1,200円	会員限定 当入会可	1,000円	1,000円+費	1,100円 / 1,600円	会員1,800円・一般2,000円	実費	1,200円	
10:30~12:30 5組限定 ☆詳しくは上記をP.	ママと赤ちゃんのための もぐもぐワークショップ 言語聴覚士 おかもとめぐみさん 離乳食の進め方を 一緒に考えましょう	五平餅 具だくさんの汁物 岡山 薫さん	初級者のための フォトレッスンは カメラマン つじえいこさん	ゆるまりニットの 楽しい手編み教室 ニットアドバイザー 和田 優子さん	アロマワックスカップ ドライフラワーと香りを 楽しみましょう 講師 小澤 亜紀子さん	秋を楽しむ和食膳 秋鮭の柚子味噌焼 茄子の和風サラダ 帆立ときのこの茶碗蒸し 豚肉の酢煮 彩り豊かな揚げ 吸寄せご飯 柿入り水引き菓子 ☆食材などに変更の場合あり	はる先生の季節料理 水嶋晴代さん	かな書道 短歌を筆で 日本書芸院 科審査員 日高 恵舟さん
25木	23火	19金	18木	17水	16火	11木	10水	10月
×切 18木	×切 16火	×切 16火	×切 11木	×切 11木	×切 11木	×切 5金	×切 5金	×切 9金
前月と同じ	1,000円	1,000円+費	1,200円	1,600円	1,500円	実費	会員限定 当入会可	1,200円
9月と同じメニューです	はる先生の季節料理 水嶋晴代さん	認定指導講師 高野 亜紀さん ツールスタンド 詳しくは上記をP.	ゆるまりニットの 楽しい手編み教室 ニットアドバイザー 和田 優子さん	10:30~12:30 5組限定 ☆詳しくは上記をP. 本格中華4品 ヘルシー中華料理 劉さんに習う 劉 璐さん	亀山さんのケーキ教室 シフォンケーキ うす焼き黒豆あんこ 持帰あり	パッチワーク教室 中川 博子さん	野菜たっぷりピッツァ 岡山 薫さん	かな書道 短歌を筆で 日本書芸院 科審査員 日高 恵舟さん
								10:30~12:00 秋の彩り 中尾 和子さん ☆5名以下中止



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。
 ・大阪ガス認定工務会社
 ・一般建設許可業者
 ・神戸市給水排水指定工事店

息子さんの声が後押し!!

シニアライフを謳歌する 70代女性の浴室リフォーム

築23年
 神戸市北区
 H邸



今回は、1人暮らしのH様宅の浴室リフォームをご紹介します。築23年、そろそろリフォームの時期かなと思いつつも、どこも故障していないし、入るのは自分だけだし…と、二の足を踏まれていました。離れて暮らす息子さんの「お母さんが快適に過ごせるのが一番」という一言が、背中を押してくれたそうです。

浴室 TOTO サザナ

浴槽内に段差のある

“ラウンド浴槽”を採用。

【半身浴に最適な形と、高い節水効果が得られるのが特長です】

温もりが続く“魔法びん浴槽”

【高断熱の浴槽と風呂ふた、Wの効果で抜群の保温力を発揮します】

♡ 旅行にハイキングに習い事に…、毎日をアクティブに楽しんでいるH様にとって、お風呂は疲れをリセットする大切な場所。

新しいお風呂になったことが嬉しくて嬉しくて♡

毎日、朝晩2回入浴を楽しんでいます。

昨年痛めた足の調子もなんだか良くなってきたみたい♡



大阪ガスファイナンス 住ミカタ・リフォームクレジット

リフォーム費用は、分割払いにすることを選択。

70代でもクレジットにできました。毎月の返済額が負担にならずにリフォームできるかが、私にとって大きなポイントでした。

リフォーム後のお宅を定期的に訪問。設備点検を行ったり、お客様の声を伺ったりしています。

屋根・外壁など目視できない所はルーフビューカメラでチェック!! 〇〇

当社規定の点検書をもとに、細かい部分まで確認し、報告致します。皆様にも少しでも喜んでいただけるよう頑張ります!!

☆ お掃除ラクラク ☆

以前の浴室は、タイル貼りで目地のカビ取りが大変でした。

浴槽・壁・床・鏡、サッとこするだけでいつもピカピカ。お掃除がとっても楽になりました。

♡窓にアクリル絵具で描かれた鮮やかな草花は、H様ご本人によるもの。

明るい時間に入ると、淡いグリーンに絵が映えて、お花畑のような気分が味わえるのよ



奥様からひとこと

様々な機能が進化し、便利になっていることに驚きました。快適なお風呂になって大満足♡ 担当の工藤さんはとても誠実な対応で花マルをあげたいぐらいです。これからもよろしくね。♡



リフォーム担当
工藤 真司

毎日使う物にお金を費やし、365日を快適に過ごせたら、それはとても価値のあること。リフォームは大きな買い物ですから、分割という方法を取るのは大いにありだと思います。快適な暮らしを手に入れたH様の笑顔を拝見し私も嬉しいです!

リフォームアフターフォロー 専任スタッフ

私達がお訪問します!



こながや 小長谷 厚準



小林 麻利子

