



無料配布
●名谷町
●潮見ヶ丘
●神和台
●桃山台
●つつじヶ丘
●学園東町
●多井畑東町
●多井畑南町

発行所 (株)トムコ 垂水・西神店 ラディッシュ企画編集室
〒655-0852 神戸市垂水区名谷町34-10 ☎0120-19-1065
発行人 今井令子・大江智子・田守美穂・望月とも子

スタッフブログ [ラディッシュスタイル](#) で検索
www.tomuko-radish.jp/



垂水・西神店 店長
明石 勝典

吹き抜ける風が肌に心地よく感じられる頃となりました。いつもラディッシュ新聞を「愛読いただきありがとうございます」です。皆さま、10連休はいかがお過ごしでしたか? 各地の行楽地は大盛況だったようです。私は家族でB.B.Q.をしたり、楽しい休日をお過ごしすることができました。さて、5/31(金)・6/2(日)の三日間、名谷須磨パティオ健康館にて春のガステンが開催されます。増税前に話題の最新機器を見て、さわつて、比べていただく絶好の機会です。ご家族、お友だちをお誘い合わせの上ご来場下さい。お待ちしております。



須磨ナイスサッカークラブ(SNSC)のみなさん

青空のもとゴールめざして次々とボールが打ちこまれる。「ナイスシュート!」コーチの声に満面の笑みで応える子どもたち。一段と力が入るシュート練習が始まった。グラウンドに元気な声が響き渡る光景はチームがモットーとする「明るく/楽しく/元気よく!」そのものだ。

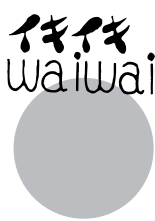
小学生男女70名ほどが在籍する須磨ナイスサッカークラブ(SNSC)は今年で34年を迎え、長い歴史の中ではプロで活躍する選手も輩出している。

技術を磨くことだけでなく、サッカーが出来る環境に感謝することや、仲間を思いやる気持ちを大切にしている。そんなクラブの姿勢に共感する親たちも多く、部員は地域を超えて口コミで集まる。

自分が学んだ事を伝えていきたいという思いからコーチとして支えるOBも多い。チームに携わる多くの人が、子ども達の夢の後押しをしている。

(毎週土・日) 落合中央公園グラウンド
東落合小学校 松尾小学校
(第1・3土) 未就学児の体験あり

お問い合わせはこちら



この人にスポット



行政書士 馬場 敏彰さん

身近な街の法律家といわれる行政書士。官公署に提出する書類作成、提出代行、許認可申請や遺言書などを扱う国民に密着した法律サービスを行う仕事だ。国家資格の中でも幅広い業務範囲を持ち、取り扱える書類は二万を超える。

須磨区在住の馬場敏彰さんは福祉施設に在勤中、社会福祉士、行政書士の資格を取得。三年前に「行政書士馬場法律事務所」を開業する。福祉現場での勤務経験や自身が交通事故の被害に遭った経験から福祉ビジネス開業支援や成年後見、交通事故被害者支援、遺言書作成、相続問題などを扱う。近年は外国人の在留資格や帰化についての相談も増えており、申請業務も行う。

今までに意思疎通の難しい障がい者や高齢者が詐欺や虐待を被る場面、遺言書二枚あればトラブルを回避できたであろう場面を目の当たりにしてきた馬場さん。手続きをするだけでなく、トラブルを未然に防ぐ「予防法務」としてのアドバイスもする。真面目で沈着冷静な彼は相談者の話をじっくり聞き、最善の方向へ向うようにしていきたくと語る。

初回の面談費は無料、出張相談(詳細は電話にて)にも応じてくれる。思い立ったらすぐ行動に移すフットワークの軽さで施設や地域でセミナーや講演会活動も行っている。個人の尊厳が大切にされる社会を目指して日々奮闘している。

馬場法律事務所
(078)6477203



住 所：神戸市垂水区東垂水町菅ノ口623-3
TEL/FAX：078-798-5623
1階…雑貨 10:00~17:00
2階…レンタルスペース 10:00~18:00 (詳細要相談)

f Luculia 検索 おばさろん 検索



明石 勝典

トムコ垂水・西神店店長の明石がおすすめするのは、大事に使い続けたい一品が並ぶ雑貨店ルクリア。

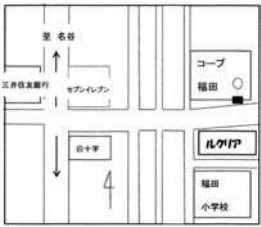
使うほどに味が出て手に馴染む革製品。窯元まで足を運び選んだ沖繩陶器やちみんや琉球ガラス。店舗3階の工房でデザインから縫製までを手掛けたオリジナル商品も数多くある。一針一針心を込めて丁寧に作られた布小物は、スタッフのアイデアが詰まったもの。保険証や診察券、お薬手帳など受診時に必要なものをまとめて保管できるケースをはじめ、サイズ展開の豊富なガマ口など使い手に嬉しい品揃え。大量のカードを立てて収納できるケースは特に人気が高く「探

しやすく、欲しいカードをすぐ出せる」と評判だ。

2階は開放感たっぷりの大きな窓が印象的なレンタルスペース。ヨガやウクレレ教室、ワークショップの場や、お子様連れのパーティー、プチ同窓会など様々なシーンに利用されている。また、体に優しいこだわりの食材で作られたランチ(要予約)にも定評がある。

買い付けやハンドメイドを通して繋がった縁が宝物だと語るオーナーの澤田さん。自身が「良いもの」と感じる物をきゅんと詰め込んだこだわりのお店。

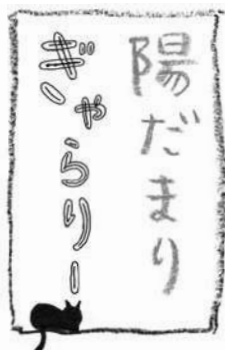
母の日や敬老の日のお祝いとして帰省の際の土産として利用される方が多いのも納得だ。



垂水区 大豆ちゃん



須磨区 サラちゃん



募集中

サークルや街の達人をご紹介ください。同時に陽だまりぎやりに掲載する写真も募集しています。

応募は
radish_tarumi@yahoo.co.jp

死ぬってどういうこと！息をしなくなる。食べなくなる。動けなくなる。私が家の犬を取り乱していた。我が家の犬が二月六日突然亡くなった。十二月頃から寝たきりになり、女房と二人がかりで世話をしていた。食欲は普通にあり、医者もそれなら大丈夫というので安心してた。その日も夜の食事を食べ、二人で庭へうんちをさせに行ったら、十六キロを抱っこして戻り、低反発マットの上にそと寝かせ、私たちが離れた数分後、女房が叫んだ。「ラウルが息をしてない！」慌てて駆けつけたがピクリとも動かない。急いで病院に電話をした。心不全でしょう、心肺蘇生をしてもまずだめですと医者者に言われた。あまりに突然のことで、私は泣きながら自分の心臓がどんどん早くなるのを感じ、手が震えた。その後、どつと

後悔の念が押し寄せてきた。いづもしばらくの間ついて撫でてやるのに、寂しく死なせてしまった。夏ごろから動けなくなり、散歩も台車に乗せ、公園まで行つてうんちをした。そして女房の作ったハーネスでしばらく歩く練習をし、帰ると床ずれのできた足の治療を朝晩してやる。絶対に治らないと言われたが、あらゆる工夫をネットで探し、三ヶ月してやっと穴も塞がったのに、母が亡くなった時は、こんな悲しみを引きずることはなかった。毎日病院へ行ったが、基本的に世話は病院がしてくれた。犬は違う。痛いとお腹が減ったとも、何も言えない。食事から排泄に至るまで、私たちが全面的に頼っていた。それだけに後悔が大きく、ずっと引きずる。一番は食事のことだ。好きなものを多くするとどうしても太り、

足に負担が来る。床ずれもできやすくなる。仕方なく食事制限をし、野菜を多くしていた。こんなに早く亡くなるなら、思い切り好きなものを食べさせてやったら良かったと、夕食を作りながら今も涙が出る。ただ二つ私の後悔を和らげてくれたことがある。いつも遅い娘が、電話をすると飛んで帰ってきた。そして泣きながら言った。「ラウル。幸せやったやん。ないたらすぐに来てもらって、できることは全部してもらって。安らかな顔しててもん。きつと苦しまんと逝つたんや」と。後悔が出てくると娘の言葉を思い出さすようにしている。女房と、できることはみんなしたよな。仕方ないよなと確認するように話している。「いのち」はかなさを知って、我が「いのち」も強く感じるようになった。

(児童文学者 岸本進)



炭酸水

- soda water -

今、炭酸水が健康、美容に効果あり!と秘かなブーム。
「炭酸」と聞くと、まず思い浮かぶのが「サイダー、コーラ、ラムネ...」
「あまり体に良くないのでは?」とお考えの方も多いのでは...
ここで言う「炭酸水」とは、甘味料なしの炭酸ガス(=酸化炭素=CO₂)の入った水のこと。 (はじめて その効果とは)



炭酸DE健康

胃もたれしている時、炭酸飲料ですっきりした事ありませんか? 最近ではスポーツ選手が疲労回復に飲んだり、科学的に

研究が進み炭酸水のもたらす効果が明らかになってきました。

<効能>

- ・整腸作用... 炭酸は胃の中でガスを発生させるので胃腸を刺激し、働きを活性化させる。便秘の解消、利尿作用に効果あり。
- ・疲労回復... 疲労物質である乳酸を尿と呼吸によって体外に排出してくれる。
- ・血行促進... 血管を拡張し、血流を良くする。体の表面温度も上がる。

海外では食事の時に炭酸水を飲むのは普通のこと。海外の濃い味付けに整腸作用のある炭酸水が合うのかも。

炭酸飲料でお腹がいっぱいになっちゃった... そんな経験ありますよね。これを利用するのが、今話題の炭酸水ダイエット。甘味料の入っていない炭酸水は、いわばお腹がいっぱいになるただの水。ダイエット中の空腹感の解消になる上、代謝がUP、利尿、発汗を促しデトックス効果も。

炭酸DE美肌

炭酸水は飲むだけでなく、肌から吸収することもできます。最近では炭酸入りの化粧品やパックなども人気!

<効能>

- ・老廃物の除去... 炭酸ガスはたんぱく質に吸着する性質があり、肌の古い角質や毛穴に詰まった汚れを取り除いてくれる。
- ・血行促進... 気泡が血管を拡張し、血流を良くするので肌のすみずみまで酸素が行きわたる! 代謝UP!

炭酸水は肌にも良いとされる弱酸性、抗菌作用があるので、肌を痛めず美肌効果が期待できるのです。ある美容院では、汚れが落ちやすい特性を生かし、炭酸水でシャンプーを洗い流すサービスがあるとか。これは、試してみる価値ありなのでは?



炭酸泉

海外では多く見られる天然の炭酸泉。湧出量の多いドイツでは、古くから美容や健康維持のため炭酸泉に入る習慣があり、医療分野でも積極的に活用されています。

炭酸泉といえは、関西の奥座敷 有馬温泉! 日本に温泉は数あれど、天然の炭酸泉は、わずか7ヶ所。そんな貴重な温泉が近くにあるのだから、これは行くしかない!



<効能>

炭酸泉の細かい気泡に含まれる高濃度の炭酸ガスは皮膚から入り込むことのできる数少ない物質。炭酸泉に入ることによって炭酸ガスが体内に吸収され、毛細血管が開き血液の循環が良くなる。疲労回復や冷え性の改善、病中、病後、ケガの治療、美容など効果あり。

家のお風呂では炭酸入り入浴剤で疲労回復!

有馬の炭酸泉源公園では飲泉もできるヨ。日本初! 国産オリジナルサイダー「こほう水」は観光客に大人気!

コストパフォーマンスにも優れた!

手作り炭酸水

洗顔などにオススメ

【材料】水 500ml クエン酸 小さじ1
重曹(食用) 小さじ1

【作り方】水に重曹を溶かしてクエン酸をカオスるだけ!



ラディッシュイベント

講習日時間 10:00~12:00

お申し込み(9~17時 日・祝休み)
TEL: 080-3019-7456 トコ受付

Mail: radish_tarumi@yahoo.co.jp

・定員に満たない場合は中止になることがあります。

5/14(水) 5/10(金) 500円

ガスDEクッキング

with ラディッシュスタッフ
魚焼きグリル活用術をご紹介します
・ガスで炊くごはん・みそ汁
・グリルで豆腐グラタン
・揚げないチキンカツ・サラダ
・カンタン焼きリンゴ

5/20(月) 5/16(木) 500円

トムコカルチャー ラディッシュトムくらぶ

with ラディッシュスタッフ
対象 1~3才の子どもとママ
おみそま向け
作ってあそぶ絵あわせブロック
ママ向け
キャラプレートランチを作る

5/22(水) 5/17(金) 1,000円

スマホフォト

カメラマン つじえいこさん
スマホで綺麗に写真を撮りましょう!
ピント・露出・補正・構図を学ぶだけでなくいつもの写真がランクUPしますよ!

5/23(木) 5/17(金) 1,000円

ヒモトレ

鈴木圭子さん
肩こり首こり、頭痛、腰痛などの症状がヒモを巻くだけで軽減されるかも!? しません。ヒモトレで体の変化を実感してみませんか?

5/24(金) 5/17(金) 1,500円

季節のアロマ講座 虫よけスプレー

梅田奈生さん
植物から抽出した精油を使用した、赤ちゃんやお肌の弱い方でも安心して使える虫よけスプレーを作ります。アロマの交配も学べますよ!

5/27(月) 5/23(木) 1,000円

肩甲骨ヨガ

谷口好美さん
基本のヨガポーズに動きを入れて肩甲骨を大きく動かします。
肩凝りや頭痛の解消や背中痩せの効果が!
(持ち物) スポーツタイプの長いタオル

5/28(火) 5/21(金) 1,500円

美味しく!楽しく!健康に! 薬膳はじめの一步

大道優子さん
「梅雨をサラッと快適に!」胃腸をケアすれば梅雨のジメジメも怖くない!
梅雨に積極的に摂りたい食材や養生のことをわかりやすくお話しします。

5/29(水) 5/24(金) 500円

産後ケア体操

岩浅麻奈美さん
女王様・出産で弱った筋力を鍛えましょう!
産後のセルフメンテナンスに腰痛や肩こりがつらい... 月経や尿もれが気になる... など、この時期に大切なママのための講座です。3連ねOK

6/6(木) 5/30(木) 1,500円

家事が楽しくなる♪ ふわり香りアロマ柔軟剤

アロマコーディネーター 前田恵深子さん
洗たく物が干しづらくなる梅雨の時期。部屋干し臭も気にならない、お肌に優しい柔軟剤を作りましょう!
おみそま連れでのご参加もOKです☆

6/10(月) 6/3(月) 1,000円

いげばな

池谷豊貴さん
新緑をリビングに生けましょう!
(持ち物)
・はさみ
・新聞紙
・金糸
(お持ちであれば)

6/11(火) 6/4(火) 600円

自分らしく愉しむために! 60代から始める介護予防

音楽療法士 武林希久代さん
日常生活を楽しく元気に過ごすために、楽しい歌を歌ったり、身体を動かしたり、簡単な楽器を鳴らして笑って楽しく脳トレしませんか?
今、話題の音楽療法です!

6/13(木) 6/6(木) 1,000円

節約しなくても お金が貯まるお片付け

渡辺博子さん
〇〇に気づくと、余剰金ができる「お金」と「片付け」の関係とは?
(持ち物) お金の流れがわかるもの
・2週間分のレシート
・クレジットの明細など

6/4(金) 偶数月 第2金曜開催!

10~12時 13~15時

遊びに来てね!
申込不要
気軽におしゃべりに来て下さい!
ネカバ者向けのLINE講座もやります☆

6/17(月) 6/11(火) 1,500円

ハーバリウム

中島永弥子さん
専用のオイルとドライフラワーなどのお花を瓶の中にアレンジします。
長期間インテリアとして楽しめます!
人気のレッスンです☆

6/27(木) 6/20(木) 600円

大人女子のおけいこ教室 ジュエリーコースター

いしもとちかさん
キラキラ輝くテーブルを作る
ジュエリーコースター
夏のテーブルを素敵にコーディネート!
お好きなカラーが選べます。

バスツアー
今年も開催決定!
みなさまからのご参加お待ちしております。
詳細は折込チラシにて!

6月1日は傘の日

いよいよ梅雨の季節。お気に入りの雨傘の扱い方をご紹介します。

床にトン 手でくるくるはNG

- ・左右に回したり、床にトンは絶対にNG!! 車庫がずれたり壊れる原因に...
- ・水を切る時は丸開いて丸閉じてをくり返るのがベスト。
- ・手のひらで傘を巻くと手の油分では水効果が低下するので、折り目をつまむようにして、ベルトでくるりと止める。

はっ水効果が復活する方法

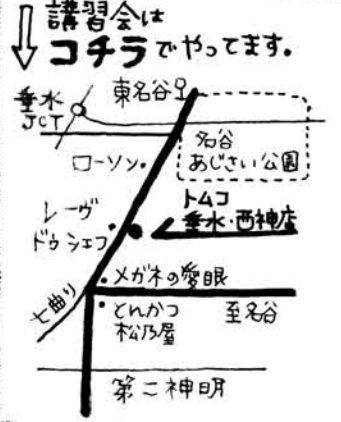
- ・ドライヤーを強風に、傘全体にまんべんなくあてる。(生地から丸開きのがコツ)
- ・アイロンを裏から中通であてる。但し時間と温度に注意!! (濡れるとが別荘) ビニル傘はX

豆知識
保管はスチール
通気性良く
締め付け緩く(ほ)などの付着を洗い落とす。

6/28(金) 6/21(金) 1,000円

お肉屋さんから学ぼう 肉道場

志和勢 上田泰文さん
「お肉屋さんのBBQをご紹介します」
夏と言えばBBQをする機会も増えます! ひと手間かかれば、BBQでの調理も簡単に! うまさ増え!



ガスコンロの火が点かない!!

原因はココかも!?

- 電池が切れている
- バーナーキャップがずれている
- センサー点火プラグが濡れている
- バーナー周りが汚れている

ワンポイントアドバイス
じめじめする梅雨。湿気による水滴が点火プラグの周囲にたまっている事があります。綿棒などで拭き取るとGood!!

LINE@でお友だち登録していただく講習会のお申し込みがカンタン!!

今すぐ →

Mm... Mm... Mm...



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・京田辺店 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

こだわりの自分スタイルへ Change!

キッチンカウンター & 袖壁
タイル装飾貼り 名古屋モザイク工業: ニューヨークガラス



ガラスとステンレスという異素材を組み合わせたタイルで壁面を装飾しました。

「光のまとい方で表情が変わる部屋。思い描いていた以上の素敵な空間になり大満足です」と、施主様。



トイレ クロス貼り替え sangetsu
便器交換 TOTO:ネオレスト



ダマスク柄のゴージャスなクロスをアクセントに使用しました。便器もシンアリスなタンクレスタイプに交換。



真っ白な壁に
ひと手間加えて
イメージ一新!

洗面所 タイルアクセント貼り
ADVAN:ワビサビ3Dモザイク

デザイン性アップと水はね汚れ防止にタイルを設置。シート状に連なったタイルだから数時間で仕上がりました。



前号に引き続き新築のマンションを入居前にリノベーションした神戸市H邸をご紹介します。部屋の一部分をかえることでワンランク上のくつろぎの空間が実現しました。



施主様から
ひとこと

壁や床は建設中にいくつかのバリエーションから選ぶことができたのですが、私が理想とする落ち着いた空間をつくるにはやはりトムコさんの力が重要だと思っておりました。白石さんにお任せして本当に良かったわ。



トムコ提供の
ラジオ番組が
始まりました!

かわかみ ゆきえ
ラジオ関西 『河上幸恵のモーニングコール』

毎週 火曜日 朝 6時 ~ 6時15分

地上波: AM558KHZ FM91.1MHZ スマホPC: radiko

パーソナリティー
ゆきえ
河上 幸恵さん

伝説のアイドル



住まいや暮らしに関するお役立ち情報をはじめ
楽しい話題がギュッと詰まった15分間!!

♡ 幸恵さんの優しい声を聴きながら
爽やかなお目覚めのひとときをお過ごし下さい♡

日本テレビ「スター誕生」
オ36回 グランドチャンピオン。♡
歌・CM・舞台で活躍後引退。

今年4月から地元神戸で32年ぶりに
タレント活動を再開されました!

