

(株)トムコ 垂水・西神店
リビングパートナー新聞



- 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

暑さ本番、いよいよ私の大好きな生ビールの美味しい季節がやってまいりました。冷たいビールにグリル調理した焼き野菜は最高です。

さて、弊社は今年で70年目を迎えます。ひとえに地域の皆様のご支援の賜物です。それを記念いたしまして「アニバーサリーイベント」を数々ご用意しております。その第一弾として、7/27(土)7/28(日)HDC内TOTOショールームにてトムコイベントを開催いたします。皆様お誘い合わせの上ご来場ください。

また、6月よりエアコンリノースのサービスを開始しております。詳しくはトムコスタッフまでお問い合わせください。



トイロロ 産後ケア体操教室のみなさん



気さくな人柄でママや子どもたちに人気の平田先生。HOGUS式産後ケア体操「goodlife」を主宰し、月に二〜三回程度、舞多間で開催している。

明るい室内に入るとママや子どもたちの笑い声が響く。和やかな雰囲気の中、まずは体をほぐすストレッチから、マツトの上に寝転がり膝を立ててリラククス。両膝でボールを挟み、潰すように内側に力を入れる。骨盤底筋が鍛えられ、腰痛や尿漏れ防止に効果があるそう。お腹や内ももに力を入れるママの表情は真剣。そこへ子どもたちが駆け寄り、ママの顔を覗き込むと笑いも起きる。

教室では悩みや目的に合わせてトレーニングができる評判。「子どもの遊べるスペースもあり、気軽に親子で来ることができ、ママ同士の情報交換ができ、うれい」といった声がたくさん聞かれた。

ママになってもキレイでいたい。そんな想いを大切にしながら体を動かすことができる。そこには子育て世代に優しい時間が流れていた。

LINE @ID : @xio2203i
Instagram : yuji0330
MAIL : sangomama_00@yahoo.co.jp

この人にスポット



Q's vegetables 安達 裕美子さん
@QVegetables

「ずっと野菜が大嫌いでも無理して食べていたんです。」そう話すのは、就農年目の安達裕美子さん。農家さんに頂いた新鮮な野菜のおいしさに感動したことがきっかけで生産者になろうと決意したそう。

農業経験が全くなかった為、農業の知識を兵庫楽農センターから学んだ。その中で野菜本来の味に大きな差を与えるのは育て方だと身をもつて実感。中でも印象的だったのが、青臭くて大嫌いなトマトが驚くほど甘く感じ、そのおいしさに衝撃を受けた事だそう。

異業種に勤めていたが農業に転身したバイタリティ溢れる彼女。想像以上の虫食いや鳥獣被害に悩まされ、育てている野菜が無事に収穫できるか不安になることもある。しかし、持ち前の柔



中嶋 直輝



トムコ垂水西神店の若きリーダー中嶋。ポジティブで明るく、周囲を和ませるセンスの持ち主。彼が紹介するのは以前給湯器のメンテナンスでお伺いした時、店内に漂う匂いに食欲がそられたことが印象深いお店「ごはん家 梨川」。

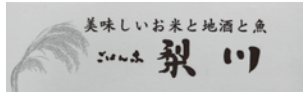
こじんまりしている店内は家庭的な小料理屋を思わせ、まさに隠れ家的存在。東白川台の住宅地の中にありながら、お昼時には満席になることが多いので、訪れる際にはご予約を。

自慢はなんといってもお米の美味しさ。佐賀県産のさがびより、特Aランクのブランド米を使用。粒が大きく弾力があり、甘味も強くとんな料理にも合うのが特長でつつ

いおかわりをしたくなる。産地から直送してもらっているというこだわりようで、屋号に「ごはん家」と掲げていることにも頷ける。

ごはんのおいしさもさることながらメニューの多さにも驚く。中でもおすすめはチキンカツ御膳と煮穴子の棒寿司。チキンカツはサクサクの衣に少し甘めのソース、上にはたっぷりのタルタルソース。卵のごろごろ感が手づくりならでは。煮穴子の棒寿司は、口に含むととろけていく食感がたまらないとお土産に人気。仕入からこだわった魚料理も自慢の一品。

味覚は人それぞれ、美味しさを押し付けるのではなく、お客様の求めているニーズに添えていきたいと話す店主。梨川にしかない味をぜひご賞味あれ。



住所：神戸市須磨区東白川台1-2-4
TEL：078-747-1033
営業時間：11:30~14:00 18:00~21:00
URL：http://nasikawa.com/
毎週月曜定休 臨時休業の場合あり
ホームページ・Facebookで確認を

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らりーに掲載する写真も募集しています。

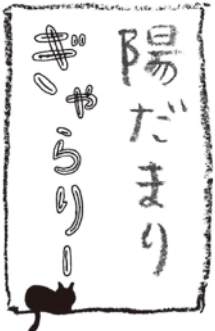
応募は
radish_tarumi@yahoo.co.jp



功典くんと小春ちゃん



まめおくん



女房は早期退職したが、昨年度は週に二・三回、非常勤として働きながら、ジムに通って楽しんでた。しかし、今年度は非常勤もやめ、自分に番合っているというフラダンスを専門的に習いだした。楽しくて仕方ないらしく、口を開くとフラダンスの話。車ではずっとハワイアンが流れ、南国にいる状態だ。普通なら嫌になるだろうが、私はそうでもない。というのは私が大学の時、初めてナイトクラブのプロバンドに入ったのがハワイアンバンドだったからだ。私の専門楽器はサクソッドだったが、コード（和音）がわかるというのでベースとして入った。楽譜はなく、曲名と小節ごとのコードネームが書かれたノートを渡されただけ。ウッドベースを弾く指に水ぶくれができ、つぶれると次の指にもできてつらかった。それでも

慣れると楽しく、そのうちギターをし、ドラムスをし、挙句はメロディーが足りないからと、ピアノまですることになった。一週間練習したがバイエルではどうにもならず、ステージではメロディーを人差し指だけで弾いたのを覚えてる。それから毎日和音をつかみ、分散和音を流す練習をした。そして半年後には大阪北新地のナイトクラブで弾いていた。給料はその頃のサラリーマンの二倍はあっただろう。高校時代の三年間は牛乳配達達のバイトをしたが、一銭も使ったことがない。その反動か、もらった給料はすべて使っていた。ただ、遊びに溺れてしまふことはなかった。そんな青春時代の思い出が、濁音のないハワイアンの緩やかな音楽からにじむように蘇ってくる。

子どもの頃や青春時代に夢中になれることがあったというのはどこかで人生の支えになっているような気がする。自分にも輝いていた時があったということが、忍び寄る老いへの不安を紛らわしてくれるのかもしれない。勿論年をとっても仕事や趣味に打ち込んでいる人も多いだろう。それは素晴らしいことだが、私のようにゆるゆるの老いと向き合っている生きているのいいのではないか。青春の輝き 花の栄光

それは再び帰らずとも嘆くなかれその奥に秘めた力を見出すべし
今ではこのワーズワースの詩ほど奥に秘めた力があるとは思っていないが、ハワイアンを聴いていると、もう一度青春をしているような気がする。うーん、ウクレレをやりなそうかなと思ったりしている。
(児童文学者 岸本進)

あすかさんのふんわりスイーツ



お酢
食してよし使ってよしの万能選手...お酢
毎日1しづう 継続して取るのが大事。
① 1日 15ml (大さじ1) を目安に5倍に薄めて摂取。
② お酢は刺激が強いので空腹時は避けた方がいい。
醸造酢は基本的に酒造と同様の糖質を含む穀物(米、麦、芋類、果実)等を原料にアルコール発酵させたもの。

- 主なお酢の主な有効成分は、クエン酸、酢酸、コリン酸などは食品に多く含まれる有機酸
- 穀物酢 — 小麦、大麦等の穀物が原料。さっぱりしているのが煮物、ドレッシングに。
 - 米酢 — 白米が原料。酢の味を楽にする料理、寿司、和食に。
 - 黒酢 — 玄米。少し酸味がある。あんかけ等に合う。
 - りんご酢 — アジサイ。風味を生かしてミネラルウォーターやジュースに。

お酢の歴史

- 酢の効用は古くから認識されており、ギリシャ時代医学者ヒポクラテスは回復期の病人に酢卵を飲ませたと云います。
- 又、ルネサンスが天然の真珠を酢に溶かして飲んだと云われ、美容飲料でもあったらしい。
- 古くから長寿者の多いアメリカのバモント地方には、リンゴ酢というミソを用いた民間療法があり、広く普及することになった。

apple vinegar



お酢の効能

- 健康美容
 - 食欲増進、疲労回復
 - 血中コレステロールの低下
 - 内臓脂肪の減少、血圧の低下
 - 肌荒れ、シミを防いで美肌に
 - 水虫、ニキビにも有効
 - 肥満、糖尿病予防に
 - 防腐、殺菌効果
 - 生活
 - お皿、お箸の殺菌
 - 陶器、置の汚れおとし
 - 配水口のつり
 - 洗濯機の汚れおとし
 - 調理
 - ブドウ、リンゴの変色防止
 - 魚の臭みとり
 - 昆布、小魚の骨を柔らかくする
 - 焼き網に塗ると魚のこげ防止
- 酢の塩気による味付けの減塩効果
- 健康美容といた老若男女問わず誰しもが求める効能が実現できることからお酢のブームが継続しているのでは？

バスタムに入浴剤として

米酢は強いのでフルーツビネガーがお勧め。疲労物質をすばやく取り去り、お肌を優しくし、肌も弱酸性に戻してくれる。酢の香りは消る。

酢 30ml ~ 200ml
好みのエッセンスオイル 1~5滴

飲みやすいフルーツビネガーの作り方

材料	比率
酢 穀物酢、黒酢	酢 : 砂糖 : フルーツ
砂糖 氷砂糖、黒砂糖	2 : 1 : 1 = さっぱり
フルーツ リンゴ、レモン、いちじく、ブルーベリー、マンゴー、キウイ、ぶどう etc.	1 : 1 : 1 = フルーツの風味が濃厚

きれいに洗ってよく乾かし保存用ガラスびんに全部入れるだけ。熟成するまで1週間待つと果実が溶け、待つ必要はない。レンジで加熱すると2日くらいで飲める状態に。フルーツは1週間以上経たないと取り出す。(取り方はフルーツに砂糖を加えてジャムにしてもOK)

ラディッシュイベント

講習時間 10:00~12:00

お申し込み

TEL: 080-3019-7456

Mail: radish-tarumi@yahoo.co.jp

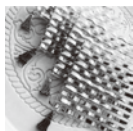
・定員に満たない場合は中止になることがあります。

・キャンセルには料金が発生する場合があります。

7/12(金) ^{×切}7/10(水) 500円

トムコカルチャー
ラディッシュとムくらぶ
with ラディッシュスタッフ

対象 1~3才の子とママ
お子さま向け
きんぎょ DE マラカス
ママ向け
ジュエリーコースター



7/17(水) ^{×切}7/10(水) 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

「夏こそお腹を温めてクールに
過ごそう!」
夏の体は意外と冷えるんです...
食べ物の交配能をうまく使って
夏を美味しく健康に!

7/19(金) ^{×切}7/16(水) 500円

ヒモト
鈴木圭子さん

ひもをゆるく体に巻くだけで
体の動きが軽くなり、コリや痛み
が軽減されるという、不思議な
トレーニング法。"カラダ"は、使えて
いない機能に気付くだけでモ
パワーアップします。

7/22(月) ^{×切}7/8(木) 1,000円

スマホフォト

カメラマン つじえいこさん
スマホで手軽にステキな写真
を撮りましょう!
ピントの合わせ方、明るさの調整、
構図を学べば、いつもの写真が
ランクUPしますよ!

7/23(火) ^{×切}7/18(水) 1,000円

股関節ヨガ

谷口女子美さん

股関節にはいくつかの筋肉が
集まっています。リンパもたくさん流
れています。股関節を柔軟に
することで血行がよくなり代謝
があがります。
足のむくみ、冷えが気になる方に!

7/25(木) ^{×切}7/22(月) 300円

筆あそび

後藤 さおりさん

筆をつかって遊びのある文字を
書いてみませんか?

字を書くのが苦手なあなたでも
味のある作品に
仕上がりますよ☆



8/6(火) ^{×切}8/2(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

8/9(金) 偶数月
第2金曜開催!

・10~12時
・13~15時

申込不要

気軽に遊びに
来てください!
ネカバ者向けの
LINE講座やってます!



8/22(木) ^{×切}8/15(水) 1,500円

季節のアロマ講座
アロマスプレー作り

梅田 奈生さん

お掃除、除菌、消臭、フレグランス
など、お好きな香りのスプレーを
作っていただけます
アロマの交配能も
学べますよ!



8/23(金) ^{×切}8/16(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

真夏のスタミナ料理"ホルモン"
焼き肉や鍋だけじゃ勿体ない!
ホルモン未経験の方も是非☆
・湯通しをしてねぎの酒作
・ホルモンの唐あげ など

8/27(火) ^{×切}8/20(水) 600円

元気なうちから始める
楽しく歌って介護予防

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、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!
今、話題の音楽療法です♪

8/28(木) ^{×切}8/23(金) 500円

筋力アップ筋トレ体操

岩浅 麻奈美さん

腰痛や肩こりがつらい... 月卸
や尿もれが気になる... など筋力
をUPして体のお悩みを解消!
健康な体づくり、美ボディを
目指す方にもおススメです♪

第8回 赤ちゃんオリンピック

今年も開催予定!!
詳しくは9,10月号
折り込みチラシで



アトガキ

(株)トムコ垂水、西神店は
7月1日に5周年を迎えます。
皆様の元へ新聞をお届けする
道中、声をかけて下さる方も増え
とても励みになっております。
より一層地域の方々によることで
頂ける企画を考えていきます。
今号も最後まで
読んで下さり
ありがとうございます。



魚焼きグリルの カンタン!! 活用法

MENU なたすヒアスパラの肉巻き

材料(2~4人分)

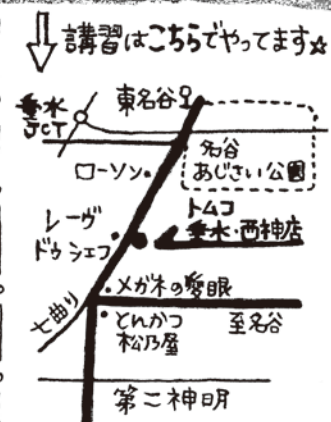
- ・豚のスライス肉 200g
- ・なたす 1本 ・アスパラ 4本
- ・塩・こしょう適量
- ・大根おろし、ポン酢適量

1. なたすはたすに4等分して、アスパラと共に
食べやすい長さに切る。
2. 豚のスライス肉に、塩・こしょうをして
なたすヒアスパラに巻きつける。
3. 耐熱皿に並べグリルで弱火8分
加熱する。
4. 大根おろし、
ポン酢を添える。



Information

講習会には中福年代の方に
ご参加いただいています。
お子さま連れでもご参加
可能ですので、お気軽に
お問い合わせ下さい♪
ご参加お待ちしております☆



ラディッシュスタッフによる



ameba
blog



LINE@



講習会のご案内や
報告、くらしに役立つ情報
も配信しています。



株式会社トムコ <http://www.tomuko.co.jp>

森田 本店 0120-86-1065 ★随時リフォームの
西鈴蘭台店 0120-86-1870 見積りを致して
三木店 0120-86-8766 おります。
須磨・長田店 0120-78-1065 ・大阪ガス認定工事会社
垂水・西神店 0120-19-1065 ・一般建設許可業者
くずは・京田辺店 0120-46-1065 ・神戸市給水排水
指定工事店

光と影が
映える

重厚感漂う

築24年
神戸市
北区 S邸

石貼りの部屋

“家は住み手の個性を語る”と、言われています。今回のリフォーム一番のポイントは、ダイナミックな天然石の装飾壁。S邸のご主人の徹底的なこだわりによって実現した“男前”なLDKをご覧ください。



天然石の壁 ADVAN ナチュラルロップン スタッフ



“陰影の美しい空間でゆったり寛ぎたい”と、以前から照明などにこだわってきたS様。

『どんな灯りをあてても、平面の壁ではきれいな影ができず不満でした。タイル貼りにする選択肢もありましたが、心から寛げる空間にするには本物の石しかない!と、選びました』

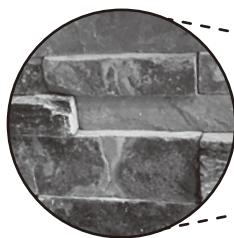
①の曲線を描いたR壁には木目調のクロスを、天井には木を編んだような網代風のクロスを選択。

硬い石の質感に柔らかな木目を組み合わせることで、渋さと温かさが同居するLDKになりました。

AFTER



ミリ単位で切削した天然石を積み石のように貼った壁。職人がひとつひとつ石の形や色を見極めながら緻密に作業を進め完成しました。



Close up!

『卓越した職人技を間近に感じられる。そんな部屋で一献傾けるのが楽しみです』

システムキッチン Takara Standard
レミュー
エマージュ



システムキッチンを選ぶにあたり、S様は各メーカーのショールームを見学。

『商品説明のインパクトが一番大きかったタカラスタンダードのキッチンを選びました。ハンマーで叩いたり、ガスバーナーで炙っても傷がつかない高品質ホーロー。その耐久性にひかれました。』

☆IHコンロをガスのコンロに交換。

『料理はやはりガスで作る方が美味しいような気がしてね。』

施主様から ひとこと

「対面キッチンの壁を取り払えばLDKの雰囲気がガラッと変わりますよ」という設計担当工藤さんの提案に心が動いたのがリフォームのきっかけです。自分が思い描いていた通りの部屋が完成!お金を出しただけの価値はあったと大満足しています。結構無理を言いましたが工藤さんはいつも気持ちよく対応してくれました。本当にありがとう!

設計担当
工藤 真司

リフォームアフターフォロー専任
小林 麻利子



S様の理想とするイメージを具現化するため、話し合いを重ね、ショールームにも何度も一緒に足を運びました。

S様の想いに寄り添って時間を過ごしたので、できあがった時には、私自身の夢が叶ったような気分になりました。“お客様と喜びを分かち合える”これこそが設計担当者としての私の一番の喜びです。

- ☆キッチンリフォーム タカラスタンダード (システムキッチン レミュー (カッパボード) エマージュ)
- ☆ 垂壁・袖壁撤去・キッチン内装設置
- ☆ クロス貼り替え LDK壁・天井
- ☆ 石壁装飾 ADVAN
- ☆ ダウンライト設置 LDK15ヶ所
- ☆ 洗面化粧台交換 タカラスタンダード

総工費 360万円