

(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・西神店エリア統括  
横山 和良

いつもラディッシュ新聞をご愛読頂きまして誠に有難うございます。秋本番！朝晩冷え込み、そろそろ暖房器具のご準備をされている方もおられるのではないのでしょうか？  
只今、大阪ガス恒例の謝恩セール「ガスてん」開催中！最新のガス機器をご紹介しております。中でも私の一押しは、「新登場のガスコンロ」クラス「S」。無水調理や低温調理、燻製モードなどバリエーション豊富なおいしい料理を簡単にスピーディに作れます。特に共働きで時間のない方にお勧めです。是非皆様お誘い合わせの上、ご来場お待ちしております。



## 神戸市看護大学 コラボカフェ のみなさん

色とりどりのマットの上には滑り台やボールプールが置かれていて、棚にはたくさんのおもちゃが並び、天井から吊るされた手作りのオーナメントが優しく揺れる。部屋のあちこちに手作りのおもちゃがあり、好奇心旺盛な子どもたちは思い思いの遊び方で楽しむことができる。神戸市看護大学で行われている地域子育て支援「コラボカフェ」。二か月から三歳までの子どもとママの憩いの場となっている。

一番乗りの子は慣れた手つきで靴を片付け、「ニコニコとした笑顔で挨拶を交わす。抱っこひもの中の男の子とママには先生から「今日は朝ごはん食べてきたかな？」と優しい声かけ。お友達から聞き、初めて来たというママは楽しい雰囲気になんて心した様子。

保育士資格を持つスタッフが在席しており、子育てのちょっとした悩みも聞いてもらえる。また、毎週木曜日は絵本の読み聞かせや体操などの時間がある。

遊びのヒントがたくさん詰まった宝箱のような空間。今日も子どもたちの元気な声とママの笑顔が溢れていた。

お問い合わせ  
神戸市看護大学事務局 07879448080  
申し込み不要 駐車場なし  
開催日時 火木金  
10時~12時30分 13時~15時30分



ホルモン焼肉 肉乃家  
— Wagyu Beef BBQ House —

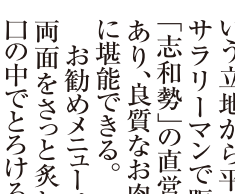
住所：明石市小久保2丁目6-5  
TEL：078-928-2998  
営業時間：17:00~24:00(L.O. 23:30)  
定休日：不定休(年末年始はお休み)



ちまきちゃん♀  
里親募集中  
(2018年4月生まれ)



ことちゃん♀  
里親募集中  
(2016年4月生まれ)



真尾 駿佑

「ココ Staff おすすすめ！」

はホルモン焼肉「肉乃家」。

JR西明石駅から徒歩1分という立地から平日は仕事帰りのサラリーマンで賑わう。精肉店「志和勢」の直営店ということもあり、良質な肉がリーズナブルに堪能できる。

お勧めメニューは「瞬殺ロース」、両面をさっと炙れば食べごろに。口の中でとろける脂がたまらない。

トムコに入社して二度目の秋を迎えた営業スタッフ真尾駿佑。趣味はツーリングで、行く先々で美味しいお店との出会いがあるという。そんな彼のお勧め

「一品。牛、豚、鶏が楽しめる「肉乃家盛り」。素材の美味しさをシンプルに味わえる「塩盛り」はコンメカミ、ハラミ、エンガワ、ホルモンの厳選盛り合わせ。味付けは野菜や魚介からとった出汁で作った自家製「塩だれ」。肉の旨味をぐっと引き出してくれる。

店内は間接照明の優しい明るさと、木の温もりが感じられるお洒落な造り。休日にはカッパルや家族連れなども訪れる。また、無煙ロースター完備で臭い、気になる女性客にも好評。ホルモン未経験の方でもお気に入り部位を見つけていることができる。種類が豊富にあるので、気さくなスタッフにお勧めを聞いてみる。

肉の魅力に出会える場所、それが「肉乃家」だ。

## この人にスポット



江尻 朋子さん cat cafe しましま屋

11匹の猫たちが自由な時間を過ごす保護猫カフェ「しましま屋」。キャットタワーを渡り歩く猫や、お気に入りの場所でお昼寝する猫。そんな猫たちをオーナーの江尻朋子さんは優しく見守っている。

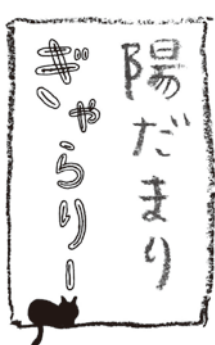
会社勤めを始めてから行った猫カフェがきっかけで保護猫活動に興味を持つようになった。二匹でも多くの猫を幸せにしたいと思うようになり、離乳後の子猫を育てる「預りボランティア」を始めた。やがて自分のできる限りの時間を猫のために使いたいと思うようになり、仕事を辞め、念願だった保護猫カフェ「しましま屋」をJR垂水駅前におープンした。

猫ブームの今、保護猫カフェは年々増えつつある。殺処分

減少につながる半面、餌代、去勢手術代などの費用もかさむ。その為利益が出にくく、寄付金に支えられている所も少なくない。彼女もこういった問題に直面しながらも日々奮闘している二人である。

猫の環境を一番に考える彼女は里親希望者とのヒアリングにも充分な時間をかけ、2週間程度のトライアル期間を設けている。引渡し後のサポートも手厚く、体調の変化など困った時には相談に乗ってくれる。

「里親に興味がある人は勿論、猫が好きだけでも飼えない人にもぜひ来てほしい」と話す。彼女が日常の猫たちの様子を書いた愛情あふれるブログも度々覗いてみてほしい。



好みのオモチャが出てきたら遊んでくれる事もあります。なでなでしてもらうのが好きです。 お客様のお膝で寝る事もあります。

一月に続き、七月末にも韓国から十八名が来られた。同じく「灰谷健次郎の文学紀行」と銘打ち、私が案内役で、神戸と沖繩を六日間の旅をした。前回とほぼ同じ日程で、二日目は「太陽の子保育園」へ行き、灰谷さんゆかりの二人の話を聞いた。二日目は「太陽の子」と「兎の眼」の舞台を訪れ、神戸空港から沖繩へ飛んだ。その日は灰谷さんの友人だった人と食事をしながら歓談した。三日目は沖繩南部を巡り、沖繩地上戦の悲惨さを学んだ。そして「太陽の子」に登場する風景を見てから「沖繩ワールド」で遊び、その日の夕食は沖繩民謡のライブを楽しんだ。四日目は灰谷さんの住んでいた渡嘉敷島へ渡り、島内観光で「アリランの碑」を訪ねた。島で亡くなった慰安婦を偲んで日本の人が建立したものだ。献花をし、しばらく黙

り、沈黙の中ホテルに帰った。美しいサンゴの海で泳ぎ、満天の星空の下で飲み、「どうして灰谷さんがここに住もうと思ったのかが分かった」と納得して島を離れられた。五日目は自由行動。夜はホテルの庭で円陣を組んで反省会をしてもらった。六日目、私は役目を終え、ホテルで別れを惜しんで泣き、夕夕をして別れた。

もう一つは日本で灰谷健次郎が読まれなくなってきたのは残念だということだ。十年以上も前、私が京都の大学で教えていた百人ほどの学生に聞いたことがある。灰谷健次郎を知っていたのはわずかに数名だった。世界がこんなに内向きになり、私だけがと保守的になっていく時代にこそ灰谷さんの書く、優しさ、学校教育人のつながりの大切さを読んでほしいなど切に思う。

今回来られた十八名の中には子どもに関する本を書いている人もおられた。韓国の子どもの事情、教育事情もすごく悪いと嘆いておられ、私たちは灰谷さんから多くのことを学んでいるとおっしゃっていた。学ぶことに国の争いは関係ないとおっしゃっていたのが印象的だった。

(児童文学者 岸本進)

あすかさんの **ふんわりスワッチ**

いろんなことがあったけど  
今夜はお祝いしようね



リンリン、クリスマスがやってきた

**おせちの定番レンコン**

- 穴が複数あいていることから「見通しがきく」とされており「展望の明るい一年を迎えられるように」という願いが込められているといわれています。
- 蓮の花は「最も極楽浄土の花とされる」とされとても縁起が良く、その花から多くの種が採れることから「子孫繁栄」の意味も込められているそうです。

**ツキツキレンコンの鶏火ね** おすすめレシピ

1. レンコンは皮をむき、半分はすり下ろし半分はみじん切りにする。
2. レンコン、鶏ひき肉、白みそ、片栗粉をよく混ぜる。
3. ②を一口大に成形し、下葉をのせる。
4. 中火で熱したフライパンにごま油を入れ③を焼く。
5. 両面に焼き色がつかいたら、しょうゆ、みりん、酒をいれ照りが出たらできあがり。

**材料** (2人分)

レンコン	200g	ごま油	大さじ1
鶏ひき肉	200g	白みそ	大さじ3
大葉	10枚	しょうゆ	大さじ2
片栗粉	大さじ1	みりん	大さじ3
		料理酒	大さじ3

※合わせみその場合半量で

**れんこん**

**レンコンの栄養と効能**

高血圧、心筋梗塞、脳梗塞、動脈硬化、胃もたれ、便秘などの予防に!!

レンコンのぬめり成分には、胃腸の粘膜を保護する作用があるといわれています。

変色の原因となる「タンニン」はポリフェノールの一種で抗菌作用があり、炎症を抑えたり血圧を下げる働きがあるのだとか。

また高血圧予防に良いとされるカリウムや便秘予防に効果的だ食物繊維も含まれています。

**良いレンコンの見分け方**

- ・ふくらみ丸みがあり太い
  - ・皮にツヤがあり褐色〜黄色の自然な色
  - ・穴が小さくサイズが揃って肉厚なもの
- NG** 切り口が変色していたり穴の内側が黒ずんでいるものは鮮度が落ちている

**鼻水・鼻づまりに効果的**

すりおろしたレンコンの絞り汁を鼻の穴に塗って15分〜20分待つと あら! 不思議な鼻水や鼻づまりが治ってくるのです。

レンコンには「ポリフェノール」が豊富に含まれているので花粉症などの症状も和らげられるそう。いちどお試しあれ。



# 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。

11/11(月) 500円

トム子カルチャー  
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  
お子さま向け  
つみ木を作って重ねて遊ぼう!  
ママ向け  
サイズ自在 マスク作り♪

11/19(火) 800円

筆おそび

後藤さおりさん

遊び心のある筆文字を書いてみませんか?

年賀状にも生かせるかも!?

苦手な人でモ味の  
ある作品にイェッ  
ますよ!

11/20(水) 1,500円

来年から始めたい人のための  
NiSA・iDecoの活用法  
渡辺 博子さん

年金2000万円不足問題を  
きっかけに投資に注目が  
集まっています。投資初心者  
向けにわかりやすく解説します。  
※定員に満たない場合は中止と  
なります。

11/21(木) 1,500円

季節のアロマ講座

除菌 ミントスプレー

梅田 奈生さん

寒くなっていくこれからの季節  
ウイルスや菌対策にペパーミント  
スプレーを作りませんか? 万能と  
いわれているペパーミントの交加能  
もお伝えします。

11/22(金) 600円

キッズ撮影会

カメラマン つじえいこさん

フォトレッスンを希望している  
つじ先生による撮影会!  
ちょっとした背景をご用意します。  
撮影したお写真は後日メール  
にてデータを送らせていただきます。  
年賀状などにもおススメです!

11/26(火) 1,500円

美味しく!楽しく!健康!  
薬膳はじめの一步  
大道 優子さん

「今年こそ冬が好きになる!」  
寒さが苦手な貴女、食べ物を  
うまく使って、この冬はぬくぬくの  
身体づくりをしませんか?

11/26(金) 500円

トム子カルチャー  
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  
お子さま向け  
手作り楽器で音を鳴らそう!  
ママ向け  
ちょっとオシャレなオープンサンド!

12/13(金) 400円

特別企画 偶数月  
金曜開催  
ラディッシュDAY

今回はいつもと違うラディッシュ  
DAY! 要お申し込みです。

みんなでワイワイ X'mas Party

ちょっとしたParty料理を  
囲んで、おしゃべりしましょう!

12/7(火) 1,000円

股関節ヨガ

谷口 好美さん

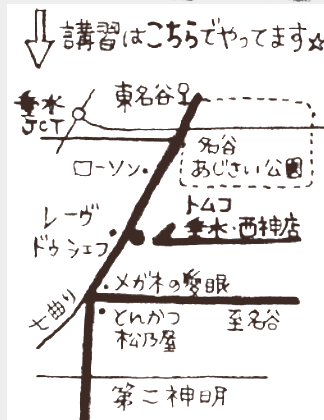
股関節にはいくつかの筋肉  
が集まっていて、リンパもたくさん  
流れています。股関節を柔軟  
にすることで血行がよくなり、代謝  
が上がります。  
足のむくみ、冷えが気になる方!

12/8(水) 1,100円

大人女子のおけいこ教室  
ポセラーツ

いしもと ちかこさん

白石磁器に転写紙を見つめて  
オリジナルの器が作れます。  
マグカップ、丸皿、お茶碗の中  
からお選びいただけます。  
※火気かけが必要なため、作品の  
お渡しにお時間をいただきます。



冬のお風呂は  
要注意!!

年間なんと1万7千人の方が  
亡くなっていると言われる「ヒートショック」  
お風呂は特に注意が必要です!

予防策

その1 脱衣所を暖かくしておく  
→脱衣所に暖房器具を置く

その2 浴室を暖めておく  
→浴槽のフタをあけておく  
→浴室の床や壁に温かい  
シャワーをかけておく

その3 徐々に身体を温める  
→手足など末端の部分より  
かけ湯をしながら湯船に入る



魚焼きグリルの  
カンタン!! 活用法

MENU  
楽ちゃん  
手間なし  
ローストビーフ

材料  
・牛モモブロック...300g  
・塩、コショウ...キリッ  
・ニンニクチューブ...3cm

1. 牛モモブロックに濃いめの塩・  
コショウをふり、ニンニクをしっかり  
すり込む
2. 両面焼きグリルで弱火で2分焼く  
(200gなど小さめの肉の時は10分)
3. 12分焼いたらグリルから取り出して  
アルミホイルに包み10分程おく
4. 10分たったら冷蔵庫で10分冷まし  
出来上がり

ラディッシュ垂水  
LINE@やてます



楽しいイベントのお知らせや  
講習風景なども配信申す!  
イベント申し込みもライン@からなら楽々です!

ジョセフ ジョセフ 抽選で  
Joseph Joseph 2名様に  
折り曲げられる  
まな板プレゼント(定価2,000円)

X'mas クイズ

Q. 私たちラディッシュスタッフが  
偶数月のオズ金曜日に開催  
しているイベント名は何?

- ① トムコDAY ② ラディッシュDAY

応募方法 上記LINE@もしくはハガキに  
答えの番号・住所・氏名・電話番号  
ラディッシュの感想等書いてお送り下さい  
(1/30××切)

あて先 正655-0852  
神戸市垂水区名谷町34-10  
(株)トムコ垂水・西神店 X'mas クイズ係宛

# 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

## マンション 全面リフォーム 快適な住空間に



今回ご紹介するのは、神戸市I邸のマンションリフォームです。

現在、郊外の戸建てにお住まいのI様ご夫妻、セカンドライフはここで!!と、ご主人様が長年仕事で使っておられた街なかのマンションを全面改修されました。

### 間取りを変更して 開放的な空間に

- ・LDKと和室の間仕切り壁撤去
- ・建具の撤去
- ・天井・壁・床を取り替え和室を洋室に

和室を解体し、LDKを広々としたワンルームにリフォーム。(図面A)

バルコニーからの光が、部屋の奥までさしこみ、さわやかな風が家中をサーッと通り抜けるようになりました。

夫婦2人だと部屋数もあまりいらないので、思いきってワンルームにしました。明るく開放感のある部屋になって嬉しいです。



### 浴室拡張

0.75坪から 1.25坪へ TOTOサザナ



設置したシステムバスは、今住んでいる家をリフォームした時と同じTOTOサザナを選択しました。

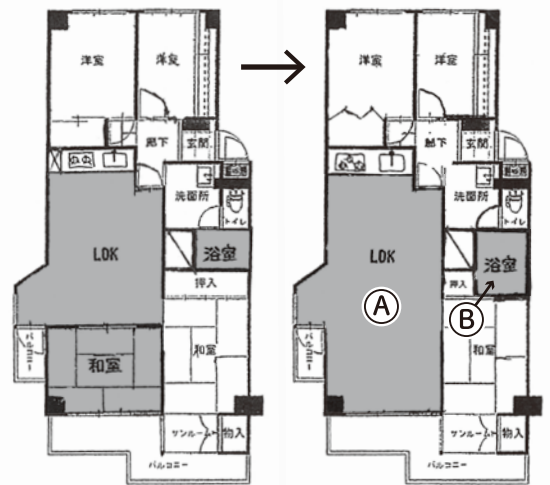
浴室と背中合わせに位置していた和室の押し入れ部分を潰して(下写真斜線部)浴室側に取り込み、広さを確保(図面B)

保温力など機能面の良さを実感していたので、システムバスは迷わずサザナを選びました。浴室が広くなりゆたりに足を伸ばせるバスタブになって大満足です。



### I邸プラン

BEFORE AFTER



[築35年] 総工費 600万円

- ・LDKのワンルーム化
- ・浴室拡張 (TOTOサザナ)
- ・キッチン拡張、交換 (LIXILアレスタ)
- ・その他、全室クロス貼り替えなど



営業 工藤 真司

設計

福田 恭子



マンションのリフォームでは、柱や配管など、どうしても動かさない部分があります。

様々な制約の中でいかにお客様の要望を満たすことができるかを常に考えて設計しています(福田)



施主様から ひとこと

担当の工藤さんとは、戸建ての方の浴室や洗面所をリフォームしてもらったからのおつきあいです。

彼の誠実な対応を信頼して何かの時にはいつもお願いしています。

着工前は自分達が住むつもりでリフォームの話を進めていたのですが、どうやら東京から帰ってくる息子夫婦の新居になりそうです。♡