



開催日時など
詳しくはHPで検索!

インクル ひろば



「野の花とお茶席の会」花を生け、お茶を点て、またたりくつろげる会。夏まつりやクリスマス会などには多くの人が集って大賑わい。楽しいイベントが満載の「インクルひろば」に皆様ぜひお出かけ下さい。
※写真中央は、子ども食堂の為にトムコのキッチンで作ったクッキー。インクル&トムコの共同作業もイベントのひとつになっています。

わいわい



代表取締役 社長
土谷 幸三



2024
5月号

（株）トムコ ラディッシュ企画編集室

無料配布
・神戸市北区
・神戸市西区
・神戸市垂水区
・三木市

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 小原由美・国松恭子・田嶋直子・今井令子

【ブログ】

ラディッシュスタイル 検索

【Instagram】

検索

今年に入って「給湯器の点検方法が急増」などという物騒なニュースが流れ、お客様との信頼関係の大切さを再認識いたしました。
ガス機器の取扱いや、安全におまかせしてはお客様との良好な関係性を築くことが第一と考え、弊社は長年に渡り社員教育に力を注いできました。ガスの展示や、リフォームなどでお客様と担当営業マンが和やかに相談する光景を目にするかと思いきや、実は「怖い」と感じる方が少なくありません。
「怖い」は来年で創業70周年を迎えます。これからも、これまでの姿勢を変えずに、お客様と向き合っていきます。本紙やブログを通して地域の皆様との繋がりをもち、今後もぜひご声かけをお願い致します。

この人にスポット



ハビエ時短スケッチ認定講師 天野 恵美子さん

「食は命。命は食にあり」医者が要らざる食養生が様々なメディアで注目されている。若杉はあちゃんをご存知だろうか？日本の四季を大切に、旬のものを食べる。先人たちの知恵をいかしたい。と、「食養生」をテーマにした様々な書籍を出版し、講演会や料理教室を開催している。
そんな若杉はあちゃんの教えをより多くの人に広めたいと娘の典加さんが始めたのが冷凍惣菜の通販ショップ「Norica Style with Nature」だ。お惣菜に使用する野菜は、自然栽培の米、無農薬有機野菜、野草、豆類、海藻、調味料は塩味、醤油、みりん、酒、ごま油、と全てシンプル。添加物や、天然の調味料以外の動物性食品、砂糖などは使わず、食材や調味料に徹底的にこだわっている。厨房に必ず調理器具は、土鍋と鋳物のフラスコ。

朝の食卓、旅先の街角、スケッチブックから溢れ出る日常のひとコマ。「身近なモチーフを描くことで暮らしの中にある隠れた魅力が発見できます」そう語るのは、ハビエ時短スケッチ認定講師の天野恵美子さん。
子どもの頃から絵が大好きで、漫画、水彩、油絵など様々なアートと時間を追われる毎日、いつしか描くことが遠ざかっていた。6年前に大病を患った時「もったいない」を大切にしながら自分の好きなことをしながら生きていこうと決意した。その時思いついたのが、かつて心癒された浮かんたのが、かつて心癒されたあべまりえ先生の時短スケッチ。「水分をたっぷり含ませた筆で色をのびやすく、その時

ちゅと いいお店

Norica style with Nature



「食は命。命は食にあり」医者が要らざる食養生が様々なメディアで注目されている。若杉はあちゃんをご存知だろうか？日本の四季を大切に、旬のものを食べる。先人たちの知恵をいかしたい。と、「食養生」をテーマにした様々な書籍を出版し、講演会や料理教室を開催している。
そんな若杉はあちゃんの教えをより多くの人に広めたいと娘の典加さんが始めたのが冷凍惣菜の通販ショップ「Norica Style with Nature」だ。お惣菜に使用する野菜は、自然栽培の米、無農薬有機野菜、野草、豆類、海藻、調味料は塩味、醤油、みりん、酒、ごま油、と全てシンプル。添加物や、天然の調味料以外の動物性食品、砂糖などは使わず、食材や調味料に徹底的にこだわっている。厨房に必ず調理器具は、土鍋と鋳物のフラスコ。



野草のピロシキ、車麩のすきやき風、牛乳不使用のポークリゾットもきご飯のもとなどは人気商品で全国から注文が殺到しているのだとか。体を温め、血液を浄化し、細胞を生き生きさせる食養生。おいしく体が元気になるお惣菜を試してみたいか？

お惣菜デリご注文はこちら
※注文時、クーポンコード(M8JL9GU)で10%オフ!!(2024/4/20～5/20まで)
お一人様1回のみ有効

ハガキに、住所氏名ラディッシュ新聞への意見ご感想を書いてご応募ください。
【宛先】〒651-1132 神戸市北区南五葉1-6 (株)トムコ西鈴蘭台店
ラディッシュ企画編集室
5/20(月)消印有効
皆様のご応募お待ちしております。



読者プレゼント

関西のグルメ情報誌「あまから手帖」最新号を抽選で5名様にプレゼントいたします。

トムコdeレッスンラディッシュ35周年スペシャル

35周年の感謝をこめて♡楽しいイベント盛りだくさん!

▼場所: トムコ西鈴蘭台店 ▼時間: 10時~12時
▼最少催行人数: 3名 ▼※切後はキャンセル料が発生します ▼申し込み
Tel.0120-86-1870 [月~金 9時~17時 土・日・祭日休み]
Instagram: @radish_lesson
LINE: @radish_lesson
DMやメッセージからの申し込みもOK!!

5月 21(火) 500円

ほっこり 絵手紙

岡田白雲

人気の絵手紙講師 白雲先生に学びます。画家ならではの確かな描写力、鋭い感性。そしてユーモアたっぷりの指導。絵や字が苦手...という人でも大丈夫!!

6月 6(木) 2000円

癒しのインテリア 苔テラリウム

園芸管理士 河野康明

直径15cm程のガラスの器の中に苔や植物、石・フィギュアなどを入れて作る小さな世界。長く楽しむコツ、管理法なども学びます
<持ち物> 持ち帰り用の袋

22(水) 500円

はたきを 作ろう!

ラディッシュスタッフ

SDGsな時代に見直されている掃除道具。自分で作れば不労費とお掃除したくなる!
☆柄の長いタイプとハンディタイプ 2種類作りませ

12(水) 無料

ラク家事 体験会

限定10名

コンロ de カスタム 乾燥機 乾太くん 奥楽
[キャパのペパロンチーノ風・無水カチャートラ
・手作り生地のお餅、リママルゲリータ・たこのスパイ風]

29(水) 500円

マネセナー 人生100年時代 知っておきたい お金の話

ファイナンシャルプランナー 掛川 繁子

ラジオで相談員をつとめたお金のプロに色々聞いてみよう!

- ・争続にならない「相続」の話
- ・終の棲み家は建て替え?住み替え?
- ・新型NISAについて

7月 2(火) 2000円

時短スケッチ

ハビエ時短スケッチ認定講師 天野 恵美子

〜暮らしのモチーフを小さなカードに〜
季節の果物・庭に咲く花・カフェオレとクロワッサン...
水彩でさりと描いてみませんか
☆筆 無料レンタル・絵具(別途200円) <持ち物> 筆記用具

定例トムコdeレッスン

詳しくはコチラ →

- 時短スケッチ** 2000円
ハビエ時短スケッチ認定講師 天野恵美子
5/7(火) 6/4(火)
④ 4/25 ④ 5/28
※ 絵具・筆・消しゴム・筆記用具 定額1000円(別途200円)
- かな書道** 1500円
~短歌を筆で~
日本書院 評議員 日高 恵舟
5/14(火) 6/18(火)
④ 5/14 ④ 6/18
※ 小筆・習字道具
- パッチワーク** 500円
ホームソーイングアドバイザー 中川 博子
+実費
5/15(水) 6/5(木) 19(金)
④ 5/10 ④ 5/31 ④ 6/4
※ 裁縫道具
- ゆーまり ニット** 1500円
ニットアドバイザー 和田 優子
+実費
5/16(木) 6/20(木)
④ 5/13 ④ 6/17
※ 持ち物相談
- ほのぼの 一筆画** 1000円
中尾 月香
5/28(火) 13:30 ~15:00
④ 5/23
・4名以下の時は中止
※ 持ち物相談

1回だけの参加もOK!! 気軽にご参加を♡

暮らしの中のストック

食品や日用品、衣料品、薬、お酒、タレ、紙袋、空き箱... 家の中にはいろんなストックがあります。パソコンやスマホにもデータや情報のストックが!!

空きビン活用法

ストックしているビンで...

ローリングset クリップ収納

カラフルピクルス

パパリカ、きゅうり、カリフラワー、冷蔵庫に並んだビンを見ているだけでウキウキ!

【材料】
水 100ml 酢 60ml 砂糖 40g 塩 10g
お好みでローリエ、粒胡椒、レモンのスライス

【作り方】
1. 材料を鍋で煮立たせ、野菜を詰めたビンに熱いうちに流し込む
2. 冷蔵庫で1日おかせれば完成!!

作りおきストックがあれば、心にも余裕が♡♡

ガス屋が語る防災情報 ~ローリングストック~

災害の多い日本では、食料の備蓄が大切! 防災食だけでなく普段使いの食材を多めにストックしておいて、使った分だけ足していく「ローリングストック」がおすすめ。日常生活で消費しながら自然に備蓄品の入れ替えができますよ。

水、缶詰、レトルト食品、パウチごはん、乾物、フリーズドライ... 食べ慣れたものでローリングストックすればOK!

ガスや電気が使えなくなる場合に備えてカセットコンロと交換ポンプもストックしておきましょう

「貯筋歩き」で若さを保とう! ~さそうと歩いてカラダづくり~

年齢とともに落ちていく筋肉量、かといって筋トレは大変です。そこでおすすめなのが「普通の歩き方を意識すること!」いつもより歩幅を大きくしながら、少し早歩きを心がけてみましょう。

しっかりと「蹴りだそう!」

かかとから着地して親指のつけ根で蹴り出すと足全体の筋肉が無理なく鍛えられます。

まずは1日10分の貯筋歩きを!! 意識して歩くことで筋肉をストック *歩行中痛みがある方は無理のないようにしてくださいね

岸本先生の人生いろいろ

私はリスの気持ちが良いわ。いや、私はリスかもしれない。何でもストックがなくなると、不安定な気持ちになる。特に焼酎のストックがないと、何をしてもそのことが頭から離れない。だから家には大容量の焼酎が常に二三本置いてある。心の安定には欠かせないのだ。以前私が長く夕食を担当していた頃、冷蔵庫の中はストックで満杯だった。しかし、何があらかんぼ把握できていたのか、食材を無駄にすることはなかった。私が腰を悪くしてからは女房と交代したが、私とは正反対で、今、冷蔵庫の中は空っぽ。災害時の最低の備蓄を維持しているだけで、その他のストックは嫌う。買い物に行けるのだから、常に新しいものを言う。この二人の違いは幼少期の生活経験、大袈裟に言えば、遺伝子的な差異に近いと思っている。私の母は三年生までしか学校に行っていない。若者に売られ、見習い芸者時代は腹が痛くて泣いていたという。私達兄弟の美身に身受けをしてもらったが仕送りはなく、私達二人を育てるため、仕方なく再婚した。しかし、その相手はレッドパージで職を追われ、また食わずの生活だった。二方女房の家庭は、裕福ではないものの、父親は教師で、ごく普通の暮らしだから食べることに心配はなかった。この私の幼少期の生活が本能的に備蓄癖を生む。だがこの違いは、時に生きていく為の大きな要素となる。災害や戦争、疫病等、人間の生死に関わる時、経済的弱者はいつも危機の最前線に立つ。神戸も受けて、弱者はかなりの苦境に立たされた。能登の地震でもそうだろう。耐震構造にできなかった為、家に押しつぶされた人もいるはずだ。時にテレビでウクライナから日本に避難してきた人の話が流れる。その時は必ず思う。経済的に余裕がある人だから避難できるのだから、余裕のない人はどんなに危険でも残らざるを得ないのだ。ガザ地区でも、貧しく、飢餓で亡くなる人もいるという。悲しい、を通り越している。韓国での2023年の出生率が0.72となり、世界最低水準であったという。特にソウルは0.55と、考えられないほど低い。韓国では極端に学歴社会が進み、結婚子育てにはかなりの経済的負担がかかってくる。日本でも同じだが、出生率低下の大きな要因の一つに経済格差があると考えられるのだ。

動物物などの生き物の世界で、弱者は滅び強者が残っていく現象は自然淘汰と言われている。しかし、今や人間の世界でもそれが起りつつある。人間も動物。これは当然の進化論なのだろうか。それとも変え得る現象なのだろうか。

(児童文学者 岸本進)

のはららのたより

ストック (アブラナ科)

和名 アラセイトウ
英名 Ten week stock
(10週間も保つ花)

花の上部のみスクッチする

まっすぐ立つものと枝分かれするものがある。これは枝分かれの種類

八重の花はめいべおしべが花卉に変化している。種はできない

ひと重の花から種子をとる

ポルトガル語のアラセイトウ(毛織物)からアラセイトウ → アラセイトウに変化する。

花を食用とする
エディブルフラワーとしてお菓子が楽しめる。

原種は葉を食用した。地中海産

2024. 春

こちら編集室

りすは冬に備えて食べ物を集め、他のりすや鳥に備蓄されたいよう分散して備蓄するそう。大きさを種類別に整理整頓し、隠し場所も記憶しているというからビックリ!!

家の中のストック品をきちんと収納するのは至難の技。りすのストック術を見習いたいですね。

ストック de レシピ

包まないシュウマイ

冷凍ストックのハンバーグがあれば、ロールキャベツやメンチカツなどいろいろな料理にアレンジできてとっても便利!

【材料】
冷凍ストックハンバーグ 4こ
シュウマイの皮 1袋(約80g)
片栗粉 大2
ごま油 大1
水 大1

【作り方】
1. シュウマイの皮を5mm幅に切る
2. ボウルに片栗粉、ごま油、水を入れ混ぜてのりを作る
3. 凍ったままのハンバーグに2をからめシュウマイの皮をまぶし形を整える
4. 耐熱皿にクッキングシートを敷き、3を並べふんわりラップをかけて電子レンジで5~7分加熱すれば完成

ミンチ肉が特売の時ハンバーグをたくさん作って冷凍ストックしておくのがおすすめです

こっそりストック

ママが使っちゃうから... 5歳のポクが決めたお年玉の隠し場所は おばあちゃん銀行!

冷蔵庫は冷える場所だからお金が貯まらないという説があるけど、卵のそばに隠すと金の卵になるという説も。

少年時代、仏壇の上の布をめくると金の延べ棒がずらり! 見てはならないものを見てしまったとドキリ! 天国のお母さん、あのお宝は今何処に?

泥棒さんはお金のニオイがわかるらしい。冷蔵庫や押入れ、タンスの引き出し... 定番の隠し場所はNGかもね!

車のダッシュボード・海苔の筒・食器の間・広辞苑・鴨居・枕カバー・ぬか漬の中... さあて... あなたの隠し場所は?

トムdeギャラリー

西鈴蘭台店内のギャラリーでは月替わりで様々なアートを展示。ぜひ見に来て下さい! (月~金 9時~17時)

出展者募集中!(出展料無料)

5月 7日~30日まで
rike rike dolly 人形展
Shop
人形クワイター 黒田和代
オーダーメイドのお人形
制服リメイク・ウェディングドレス

6月
イラスト展
おぼろし かげら
イラストレーター よこせまかな
イラストマップ・絵本・コラージュ・子ども日記

7月
~糸とまり~
糸かけアート展
糸かけ師 糸龍

8月
ダルト・ヴェール
スタンドグラス展
久下哲
~厚手のダレグラスの光の乱反射~

9月
プリリアントフラワー展
西岡のりこ・上野かよこ
磁器のような質感と輝きをほなつろうの花

10月
油彩画展
太田豊和
神戸市展 入選作
「八幡さま」他

11月 未定 出展者募集中
(問い合わせはトム西鈴蘭台)

12月
水彩画展
スタジオクラブ シュペール
田中省三
葦原・ポール・水彩...
神戸と船を描く