

8・9月号
Vol.3

ぽちっト西鈴

Rockitto

ご自由にお取りください。
take free!!

ニホンの夏、

たのし・も

熱いぞっ

夏味! 夏食! ぽちクーポン 6・7P

グルメリポート「びんび」 2P

地元リポート「ゆうゆうの里」 3P

クーポン情報・懸賞付クロスワード 10P

ワケトン・童話 12P

写真撮影 杉尾彰彦 ボンヌール写真室
撮影地 あいな里山公園
衣装提供 きもの百科 イトカワ
ヘアメイク AMHands

GURMET REPORT

**読者のための
超お得情報！！**

創味旬菜 **びんび**

住所：神戸市北区鈴蘭台西町3丁目11-13

営業時間：11:30～14:00
17:30～23:00 (L.O.22:00)
定休日：火曜日

☎ 078-596-1115



■ びんびという名前は珍しいですがなぜこの名前を？

妻の実家徳島県の方言で、活きのいい魚の事を「びんび」と呼び、新鮮な魚を使用した、元気なお店にしたいとこの名前にしました。また、どなたでも覚え易く、呼びやすいという思いからひらがなにしました。

■ 料理のこだわりや、お店のコンセプトを教えてください。

創作料理ではなく、本来の和食の基本をもっと気軽に楽しんで「旬」を感じてほしいのが店のコンセプトです。簡単な料理でも気持ちを込めた丁寧な仕事をする事で、たくさんの方へ思いが伝わり、その思いが笑顔になり、また来たいと思って頂ける。そう考えて、いつも料理を作っております。

■ 定期的にイベントを行っているそうですがどのようなイベントですか？

今年で10回目となりますが「大人の遊び時間」をテーマとした、ジャズの生演奏を聴きながらコース料理を頂くイベントを行っております。神戸在住のジャズ奏者の方々に素敵な大人時間を演出して頂いております。

(近日では、7月31日夜・要予約・詳細は電話にて)

■ 店主の三浦健さんから読者に向けて一言！

北区で生まれて育ち、修業こそ大阪でしたが、郷里で店を持つことが出来て嬉しく思っています。今年で16年目ですが、これまでもこれからも、支えて下さっている地域の方々に、もっと美味しい料理、もっと楽しんで頂けるサービスをスタッフと共に日々研鑽し続けたいと思っております。



【特典】お寿司と天ぷらとそば

ぽちっと持参で

1200円 → **900円** (税込)

期間7月23日～7月28日まで

※1日限定20食(なるべくご予約をお願いします)



賃貸物件をお探しの方

ぜひ当社物件をご覧ください。

賃貸マンション・月極駐車場・賃貸店舗を
お探しの方、是非一度当社物件をご覧ください。
当社物件で新しく開店される方、応援します！

妥協の賃貸から選択の賃貸へ



株式会社 川上ビル

☎ (078)591-3149



『ぽちっと』持参で
**新規契約者様賃料
1ヶ月分サービス！！**

神戸市北区鈴蘭台西町4丁目9番15号

営業時間 平日9:00～18:00

<http://www.kawakami-bldg.co.jp>

Facebook 川上ビル 検索

ぽちっと西鈴社会とピククス

一般財団法人日本老人福祉財団 “元気付” (介護付) 有料老人ホーム

神戸へゆうゆうの里

■ゆうゆうの里はいつ頃から西鈴で運営されていますか？

昭和58年9月に開設されました。34年目になります。現在約420名の方が暮らしています。

■どのような施設ですか？

元気な時から入居する「介護付有料老人ホーム」です。1万3千坪の敷地に、プールやジムトレーニング室・カラオケや農園等、たくさんの共用施設があり充実した第2の人生を存分に楽しむことができます。

■色々なイベントを行っている間きましたが、どのようなイベントを？

歴史講演会、自然講習会をはじめ、ご入居者の皆様が興味あるテーマの講演会やプロによるコンサート等を幅広く催しております。9月16日(土)、17日(日)には「第34回ゆうゆう祭り」を行います。1日目には、ゆうゆうショータイムにて本格的な「舞踊」を観賞して頂き、2日目にはご入居者の団体個人による「ゆうゆう劇場」を予定しております。

■一般の方が参加できるイベントや、施設を見学出来る見学会などございますか？

8月20日(日) 14時〜集会室にてBAUM ENSEMBLE (ハウム アンサンブル) を招いて「サマーコンサート」



を催します。参加費は無料です。是非神戸へゆうゆうの里へお越しください。※事前申込制となっておりますので、参加ご希望の方は

☎078・594・9006

生活サービス課コミュニティサービスまでご連絡ください。

見学会は毎月行っております。

8月8日(火)、9月4日(月)、9月29日(金)となっております。参加費は直接神戸へゆうゆうの里へお越しの方に限り500円(昼食付)となります。事前申込制となっておりますので、参加ご希望の方はフリーダイヤル0120・658・870までご連絡ください。



(左) ゆうゆうの里 (右) ふれあい農園 (下) ゆうゆうの里大食堂で大人気! おすすめ! 天ざる定食 940円



講演会 & 施設見学会開催 講演会「血管を若返らせるために」

神戸(ゆうゆうの里) 平成29年8月26日(土)
講師 理学療法士 重友修三
管理栄養士 木村奈々 ※事前予約制

集合 神戸(ゆうゆうの里) 11時
参加費 500円(昼食付 税込)
参加申込は ☎0120-658-870

血管の若返りに必要な知識や体操、食事面についてお話しします。昼食は「血管若返りメニュー」。午後からは神戸(ゆうゆうの里)を見学案内させて頂きます。「ゆうゆうの里ってどんな所?ちょっと見てみたい!!」という方も是非お気軽にご参加下さい。

〒651-1133
神戸市北区鳴子3-1-2
一般財団法人老人福祉財団
“元気付”(介護付)有料老人ホーム
神戸(ゆうゆうの里)



最後に読者に向けて一言

来年、開設35年の節目の年となります。介護保険制度が導入される前から高齢者コミュニティを創設し運営してまいりました。未曾有の超高齢化社会に直面している今、私達が担う役割は多岐にわたり、近隣住民の皆様とは今まで以上に深い関わりが必要不可欠となっております。まずは是非、神戸へゆうゆうの里へお越し下さい。職員一同皆様のお越しをお待ちしております。

ぽちっと特参で 定食メニューご注文の方に
アイスコーヒー無料

ゆうゆうの里大食堂は一般の方でも昼食(12時~13時30分)を召し上げて頂けます。受付にて食券をお買い求め下さい。

(※1グループ3名まで。初めてご利用の方に限る)
期限 8月1日~10日まで

Ashiya Design

あなただけのデザイン補聴器、「アシヤデザイン」誕生。

Re グループオリジナル オーダーメイドデコレーション ¥6,000 ~ (1年保証付) (補聴器本体は含みません。)

デザイナー:エルマコバ・ヴィクトリア
建築家・デザイナー・フリーランスミニチュアードル作家として欧米で活躍。芦屋市在住。

補聴器が初めての方へ

3ヶ月無料

貸出・試聴

お申込みは身分証明書だけでOK!

補聴器相談会 in 西鈴 駅前広場前

- 西鈴アンテナショップにて
- 毎月第1・第3金曜日
- 営業時間 9:30 ~ 13:00

株式会社 Re(アールイー) 認定補聴器専門店

補聴器サロン 芦屋

〒659-0068 芦屋市業平町5-2 芦屋ハウス401(日祝休)



たづこ先生の健康コラム

熱中症に注意!!

私達の体の約50%は水でできています。水は、栄養素や酸素を運んだり、体温を調節したり、体のさまざまな機能を維持するのに役立つています。

④ 急に暑くなる日に注意する
暑さに体が慣れるのには時間がかかるのでこいつった時期には特に気をつけましょう。

その水が体から失われることを脱水と言い、単に水分が失われるだけでなく体に必要な塩分(ナトリウムやカリウム)なども失われます。そうするとその機能がうまく果たせなくなり、めまい、立ちくらみなどが起こります。

⑤ 個人の条件を考慮する
下痢・発熱時、涼しい環境に慣れていない人、心肺機能が弱い人は熱中症にかかりやすいので注意しましょう。

もつと症状が進むと頭痛、吐き気、体に力が入らなくなったり、更には意識がなくなったり、痙攣を起こしたりすることもあるので注意が必要です。

『室内でも熱中症に注意!!』
高齢者は喉の渇きや暑さを感じにくいので、水分をあまり摂らず、締め切った室内で過ごして熱中症を起こすことが多いので特に気を付けましょう。

① 暑さを避ける
屋外では日陰を選んで歩き、帽子・日傘などで日陰を作りましょう。

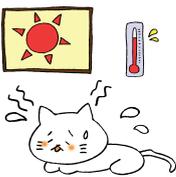
もし熱中症になってしまった場合には、すぐに涼しい場所へ移動して体を冷やし、経口補水液(薬局・ドラッグストアで手に入ります)を飲みます。それでも症状が改善しない場合は医師の診察を受けましょう。

② 服装に気を付ける
襟元はゆるめ、吸水性・通気性の良い素材を選びましょう。

命を落とすこともある熱中症にならないために対策を!
楽しく元気に夏を過ごしましょう!!

③ こまめに水分と塩分の補給を行う
暑い日には多く汗をかきます。のどが渇く前から補給しましょう。

命を落とすこともある熱中症にならないために対策を!
楽しく元気に夏を過ごしましょう!!



頭痛・生理痛・更年期・不妊
漢方相談
五葉薬局
078(591)6908
月～金 9時～18時
土 9時～13時
日・祝日定休
五葉薬局薬剤師
たづこ先生のプロダ

すぼーりんらむ 【笑いヨガ編】

「笑顔で楽しく」そして「元氣」にラフターヨガ(笑いヨガ)を知っていますか?

「ヨガ」と名前がついていますが、難しいポーズはしません。「理由なくただ笑う」だけの、画期的なエクササイズです。「笑い」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせることで、誰でも簡単に多くの酸素を体に取り入れ、心身共にすっきりし元気になることができます。

ラフターヨガ(笑いヨガ)は、1995年にインドの内科医マダン・カタリア博士によって考案されました。最初はヨガの熟練者である奥様のマデユリ・カタリアとともに、たった5人で始まりましたが、あつという間に世界中に広がり、現在では世界105カ国以上で、定期的に活動しているクラブが数多く存在します。私達の脳は、作り笑いでも、本当に笑っていると認識してくれます。軽い運動と笑いを組み合わせ、小さいお子さんから高齢者の方まで簡単にできる健康法として注目されています。ラフターヨガ(笑いヨガ)を通じて笑うことで、ストレスが軽減し自信が高まり、「コミュニケーションスキルや創造性が高まります。他にも免疫力アップや老化防止効果、認知症予防などに効果が期待されています。シナプソロジーって?」

シナプソロジーは、「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段慣れない動きで五感や認知機能へ刺激を与え、それに反応することで脳を活性化させるプログラムです。脳をよく使い、刺激すると「脳の神経のネットワーク」が増えて、笑顔やコミュニケーションが生まれ、楽しく続けられます。認知機能を向上させるシナプソロジーは、高齢者向けや企業、教育の現場などでも効果を上げているプログラムです。

たくさんの方に「ラフターヨガ」や「シナプソロジー」に関心を持っていただけたら嬉しいです。 島田恵子



笑いヨガ 仲間募集中!
【日時】毎月第3水曜日 13時10分～14時10分
【場所】西鈴蘭台駅前山善寿司2階「西鈴いこいセンター」
【参加費】1回1000円 ※ご予約下さい。
【問合せ・申込】シナプソロジーインストラクター・認定ラフターヨガリーダー・メンタルケアスペシャリスト
島田 090-1565918751

新車が月々1万円頭金0円!
お好きな新車を選べます!
ナンバーワン・セットライト
月々コミコミ定額・低額で新車に乗れる
全く新しいマイカーリースプランです。
・車両代・車検整備・登録費用・取得税
・自賠責・自動車税・フロアマット
・オイル交換・洗車(車検時)
更にお得な
コミコミプラン
もあります!

すべて
コミコミ
すべて
コミコミ定額! 10,800円 ×84回
新車市場 SHINSHAICHIWA
車両本体価格 1,078,920円
ボーナス払い 32,400円 ×14回
残価設定 334,800円
※掲載写真は、実際の車種・グレードとは異なる場合がありますので予めご了承ください。

078-591-5399
神戸市北区南五葉1丁目4-19
営業時間 9:00～19:00 【木曜・祝日 定休】

「新車市場鈴蘭台店」 ホームページはこちら
ロータスアサヒ

地元のお話

鶺鴒の名前の由来

(二)



鶺鴒について、今一つの説が『平家物語』に書かれています。

「春の霞の深して三山のこくろき時は、南山にすまう鶺鴒の北山へ渡りて栖(す)をかけ子を生み、秋の霧はれてこすへあらはに成候へば、をくも雪に畏れて北なる鶺鴒が南へわたる時は此山をこつ。さて鶺鴒とは申候」

遠くの景色が霞み、ぼやけて見えにくくなる春先になると、南に住む鶺鴒が北に渡り、巣をつくって子供を産み、秋の霧が晴れ、木の葉が落ちて木々の梢が現れる頃になると、奥山が雪に覆われるので、北に棲む鶺鴒が南に向かいますが、その時には、この山を越えるので、鶺鴒と呼んでいる、とあります。

鶺鴒は周年見られる鳥ですが、春および秋に渡りをする鶺鴒もいます。ただ、現在の鶺鴒の尾根道を通るわけではなく、道筋が決まっているわけではありませぬ。従いまして、鶺鴒が通る道筋と言っ考えには無理があります。

古語辞典で「ひよつぎん」を探すと、「日備取り」とあって日雇いの略とあります。つまり、六甲山系の北側の人々は冬になると、野山が雪に覆われて野良仕事がか

きなくなりませぬ。そこで冬になると、山越えて港町に出て日雇いの仕事に付き、春になると野良仕事をしながら帰るので、自分の里に帰るので。

昭和の時代でも日雇いの人を日雇さん(ひよさん)と呼んでいたそうです。このように山越えて働かなくなる人たちを鶺鴒と揶揄し、面白い俚言を作った語り伝えたものと思われませぬ。

鶺鴒道の登り口に長福寺があります。この山門脇に行暮地蔵尊があります。昔、ここは鶺鴒道と古道越道との四辻になっていて、道行く人の目印になっていました。

鶺鴒を越えて藍那に至るまで三里の道程なので、山越えて行商をすると帰りには暮れになります。従いまして、行商を終えた人たちがここに集まり、一緒に帰ったと言われています。

略歴:

梅村伸雄 (うめむら・のぶお)
昭和7年生。昭和27年鳥羽商船高等学校卒業。現在兵庫歴史研究会顧問。郷土史研究に携わる。著書に「源義経一の谷戦の謎」(小社刊)『兵庫歴研』年会誌に「神戸にあった『難波』」を連載中。

山里ニラム

藍那の植物1

「献上のやまもも」

あいな里山公園の夏を彩る植物の代表が「献上のやまもも」だ。藍那をはじめ神戸市西部には自生のヤマモモが多く六甲全山縦走路の横尾山などのやせ地でも旺盛に生育する。須磨や西神のニュータウンでは街路樹や公園樹として多く植えられ、7月はじめには周辺に甘酸っぱい香りが漂う。

藍那・白川のヤマモモは、古くは奈良時代から京へ献上されていた記録が残っている。鎌倉時代の歌人藤原定家は「玉ほこの 道行く人に ことつてて 楊梅おくれ 白川の人」と詠みヤマモモ(楊梅)の独特の風味に魅せられていたようだ。ルビー色の大きな果

実の生食は数日間限定の美味であるが、傷みが早く流通はしていない。シロップやジュース、ジャムも味わってもらいたい。果実酒は消化を助け健胃整腸効果がある。葉のお茶は薄いルビー色でほんのり甘さも飲みやすく抗酸化作用や血圧抑制作用等もある。樹皮は楊梅皮といわれる生薬でタンニンに富み下痢止めや消炎作用があり、黄から茶色の染料ともなります。生活全般で活用される植物である。



(参考資料：藍那のヤマモモ / 里山管理技術者認定資料)

あいな里山公園長 高畑 正

あいな里山公園

国営明石海峡公園神戸地区
神戸市北区山田町藍那字田代

入園料

一般・大人(15歳以上) 410円
シルバー(65歳以上) 210円
小人(小中学生) 80円

☎ 078-591-8000

公式ホームページはこちら



高気密・高断熱・耐震性を兼ね備えた デザイン住宅を建てるなら

自然の力を最大限に活用し、快適に過ごす省エネデザイン「パッシブデザイン」を採用。神戸市北区の気象データを用い、設計に工夫を凝らしエネルギー効率の良い家を実現します。

弊社オリジナルイメージブック
プレゼント! 詳細はHPへ

ハイランドホームデザインのリフォーム
住み慣れた我が家を
住みやすく

「こだわりのリフォームをしたい!!」
「思い切った間取りを変更したい」
「耐震化したい」
「今より省エネで快適に過ごしたい」
「自然素材でリフォームしたい」を
リフォーム完成員会を8月開催予定! 北区目黒
支店に大規模リフォームされた築15年以上のお宅をご紹介いたします。
【詳細は弊社HPやチラシをご覧ください】

弊社は換気設備や断熱性対策、お約束のない営業口の訪問は一切行っていません。女性スタッフが多くお子さま連れでも大丈夫。「安心して相談できました」というお声を数多くいただいております。

HIGHLAND HOME DESIGN

ハイランドホームデザイン
株式会社ハイランド

TEL / 078-595-1180

営業時間 / 9:30~17:00
定休日 / 毎週の曜日

HP / <http://highland.ne.jp>

E-mail / info@highland.ne.jp

〒651-1101 神戸市北区山田町小部字西ノ岡谷16-1

兵庫県知事登録 第00406424号 兵庫県知事許可 第11285号 兵庫県知事許可 第114855号

HPはこちら



Instagram
Facebook

フォローしてね!
随時更新中! 詳細はHPへ!

ハイランド 神戸 検索



ぽちクーポン!

山善寿司
西鈴蘭台駅前店



☎ 078-591-6788

住 神戸市北区南五葉 1-2-4 辻尾ビル 101

営 11:30 ~ 14:00 / 17:00 ~ 20:00

休 毎週水曜日、第3木曜日 P 有り

ナツアツは『熱い夏』



鯉が効いた出汁に国産和牛を加え、旨みを最大限に引き出し山善特製スパイスで完成させております!今夏は特に暑いということで辛さをUP! 寿司との相性も抜群です。

おすすめ

- お盆のお寿司の注文は5日前迄のご予約、5,400円以上の注文で10%増量します!

「ぽちっト」持参で
カレーうどん寿司定食B 1,060円→**980円**
カレーうどん 700円→**620円**
おまかせ特選セット 3,200円→**3,000円**
(特選にぎり10貫+小鉢2品+茶碗蒸し)

2017.8/5 まで

レストラン
グリーンビレッジ



☎ 078-743-8000

住 神戸市北区しあわせの村 1-7
(本館・宿泊館2階)

営 7:00 ~ 9:30 / 11:00 ~ 14:30 / 17:00 ~ 21:00
(L.O.各終了時間の30分前)

休 無 P 有り

四季折々の景色と共に楽しむ和洋食



料理長こだわりの厳選された食材を和食・洋食にてお召し上がりください。ゆったりとした86席。宴会場あり(要予約)

おすすめ

- ざるそばと天婦羅盛り合わせ(写真) 1,100円
- 洋食おすすめランチ 1,200円
- 季節のなごみ弁当 1,500円

「ぽちっト」持参で
ランチメニュー **10% OFF**

2017.7/23 ~ 9/22 まで

ランプハウス
LAMP HOUSE



☎ 078-595-1129

住 神戸市北区山田町小部字妙賀 11-1

営 ランチ 11:00 ~ 15:00(最終入店 14:00)
ディナー 17:00 ~ 23:00(最終入店 22:00)

休 無

選べるメインとbuffet



ハンバーグ・ステーキから選びいただくメイン料理と自由にお取りいただくハーフbuffetの組み合わせ。

おすすめ

- ハンバーグ 150g ~ 1,900円 ~
- USステーキ 150g ~ 2,480円 ~
- 国産ステーキ 100g ~ 2,880円 ~

「ぽちっト」持参の方限定
お食事 10% OFF

※最大2,000円まで
※他券・サービスとの併用不可
※8月11日~8月15日使用不可

2017.8/31 まで

和食-bar
和流-waru



☎ 078-595-0888

住 神戸市北区北五葉1丁目 5-16

営 17:00 ~ 翌 3:00

休 毎週木曜日

西鈴蘭台の夜に・・・



ご夫婦で、友人と、勿論おひとりさまでも。100種以上の銘柄とカクテル。お好みを選んでゆっくりと。アテ夜食もあります。

おすすめ

- ギネス・コロナ 600円 ~
- マッカラン・山崎 800円
- 各種カクテル 500円 ~

価格はすべて税抜

アプリダウンロードで
ドリンク 1杯プレゼント

※ポイントもたまります!
※「ぽちっト」持参でもOK

期限なし

監修 鑑定師 美羽(みう)

九星占い

幸せを呼び込む

8・9月編

運命がズバリ当たる!

怖いほど運が向いてくる!

★鑑定歴20年の占い師“美羽(みう)”です!
あなたのお悩みに最適な占術で開運に導きます!
まずはお気軽にお問合せ下さい。30分 ¥7,000

★お子様の運命鑑定書を作成します。
お1人様 ¥3,000

★占い教室(四柱推命・タロット占い)
1時間 ¥4,000 ~

特典! 「ぽちっト西鈴」持参で
初回鑑定料 **20%OFF**

四柱推命・タロット・手相・九星気学・風水

Lempereur ランペルール

☎ 090-1073-3200

住 所 神戸市北区鈴蘭台南町 3-7-3
営業時間 9時~17時(電話鑑定の時間は応相談)



一白水星	S20	S29	S38	S47	S56	H2	H11	H20
二黒土星	S19	S28	S37	S46	S55	H1	H10	H19
三碧木星	S18	S27	S36	S45	S54	S63	H9	H18
四緑木星	S17	S26	S35	S44	S53	S62	H8	H17
五黄土星	S16	S25	S34	S43	S52	S61	H7	H16
六白金星	S15	S24	S33	S42	S51	S60	H6	H15
七赤金星	S14	S23	S32	S41	S50	S59	H5	H14
八白土星	S13	S22	S31	S40	S49	S58	H4	H13
九紫火星	S12	S21	S30	S39	S48	S57	H3	H12

ラッキーフードで夏バテ知らず!

一白水星: 8・9月ともに睡眠不足に注意。ラッキーフードは麺類や魚を食べると吉。開運方位は西。
 二黒土星: 8月は財運、9月は健康運が好調。ラッキーフードはチキンや卵料理。開運方位は西。
 三碧木星: 8・9月ともにくじ運、仕事運が好調。ラッキーフードは肉料理や麺類。開運方位は東南。
 四緑木星: 8・9月はレジャーに出かけるのが吉。ラッキーフードはパスタやカレー。開運方位は東南。
 五黄土星: 8・9月は人間関係が好調。ラッキーフードは魚料理や根菜類。開運方位は北西、東南。
 六白金星: 8・9月ともに仕事運や人間関係が好調。ラッキーフードは和食全般。開運方位は南西、北西。
 七赤金星: 8・9月ともに健康運にやや陰りあり。ラッキーフードはカレー。開運方位は東南、北西、西。
 八白土星: 8月はくじ運が好調。9月は健康運が心配に。ラッキーフードはうなぎや寿司。開運方位は東南。
 九紫火星: 8・9月ともに健康運が心配に。ラッキーフードは刺身、梅干し。開運方位は東北。

暑いぞっ 夏味! 夏食!

レストラン
カサブランカ



☎ **078-743-8000**

住 神戸市北区しあわせの村 1-7 (たんぼぼの家内)
 営 7:00 ~ 9:30 11:00 ~ 14:00 (土日祝 ~ 14:30)
 17:00 ~ 20:00
 休 無 **P** 有り

夏は家族でバイキング!



ローストビーフ、ウナギの蒲焼、焼き立てパンやサラダ、チョコレートファウンテンなど 30種類以上のメニューのバイキング!!

- おすすめ**
- ディナーバイキング 17:30 ~ 20:00
 大人 3,500円 / 小学生 1,400円
 幼児 (4才~) 1,000円 (税込)

「ほちっつ」持参でディナーバイキング
 大人 **500円 OFF**
 小学生・幼児 **200円 OFF**
 ※6名様まで
2017.9/22 まで

GRANDSUR
 グランシュール
 カフェ **CAFE**



☎ **078-597-6287**

住 神戸市北区北五葉 1-4-31 関スパ南すぐ
 営 9:30 ~ 19:00
 休 CAFE 月曜日・火曜日
 TAKEOUT 月曜日

西鈴蘭台でカフェランチ



淡路直送の野菜をたっぷり使ったキッシュやサンドイッチのランチがおすすめ! (写真) パティシエが丹精こめて作るこだわりのスイーツも絶品です!

- おすすめ**
- 本日のキッシュ&サンドランチ 1,000円 (税抜)
 - グランシュールパフェ 1,000円 (税抜)
 - 特製ミックスジュース 580円 (税抜)
 - アニバーサリーケーキもお作りできます!

「ほちっつ」持参で
 ランチ・フード・スペシャルデザート
 ご注文の方
 ドリンクメニュー **100円 OFF**
2017.9/22 まで

季節のお料理
山水草木



☎ **078-595-2600**

住 山田町小部字妙賀 11-1 (すずらの湯内)
 営 11:00 ~ 23:30 (L.O. 23:00)
 休 年中無休 **P** 有り

夏を楽しむ旬味会席 3,000円 (税別)



お風呂上がりの一杯から、宴会まで、幅広いニーズに対応しております。ご家族や女子会などのグループでゆっくりと。個室・宴会用送迎バス有り!

- おすすめ**
- すずらん膳 1,890円
 - 本格手打ち麺 きつねのおうどん 680円
 - 穴子棒寿司八貫 1,200円
 価格はすべて税抜

「ほちっつ」持参で
お食事代 10%OFF
 ※最大割引額 5,000円まで
 ※8月 11日 ~ 15日は使用不可
2017.8/31 まで

カフェ
スマイル
 はっぴねす



☎ **078-743-8000**

住 神戸市北区しあわせの村 1-1
 (ホテル本館 1階)
 営 7:30 ~ 18:00
 休 無 **P** 有り

毎朝焼きたてのパンが食べられます!



店長おすすめの焼きたてパンと自家製のサンドイッチを中心としたランチメニューを450円(税込)から提供しています!

- おすすめ**
- しあわせの村で採れたにんじんとチアシードをミックスしたにんじんジュース「キャロリン」 300円

「ほちっつ」持参で
 ランチをお召し上がりの方に
ワンドリンクサービス
 ※1グループ4名様まで
 ※11:00 ~ 15:00
期限なし

元気の出るお料理をお箸でどうぞ。

日ごろのご愛顧ありがとうございます。
 ボンヌシュールは北五葉へ移転して15年目を迎えました。
 旬の味を楽しんで頂きたくて、季節の食材にこだわっています。
 夏本番。夏バテせずに乗り切れる様な、元気の出るお料理をご用意しております。
 その日の気分でお好きなコースをお選びください。

～ ランチコース ～
 11:30 ~ 15:00 (L.O. 14:00)
2,300円 (税別) 3,300円 (税別)

～ ディナーコース ～
 17:30 ~ 21:30 (L.O. 20:00)
3,500円 (税別) 4,500円 (税別)

欧風料理 **ボンヌシュール**

神戸市北区北五葉 6-14-34 (オートボックス近く) **P** 有り
 ☎ **078-595-2250** 定休日: 火曜日【8/15は営業します】
 ※混み合う場合がございますので、ご予約をお願い致します。

ほちっつ 見たで
 ご予約の方に、次回使えるお食事券をプレゼント!
 ※有効期限: 2017.8/31 まで

からだに優しいパン屋さん

あなたのお気に入りを
西鈴蘭台に 見つけに来てください。 移転OPEN!

初めまして! 5月に中央区から北五葉に移転して来ました。
 国産小麦をメインに、マーガリンやショートニングなど添加物を使わない
 からだに優しいパンを毎日焼いています。

日替わり、曜日限定パンなど品数は約50種。
 季節限定商品も続々登場! お楽しみに♪

おおすすめ

- 湯種オリーブオイル食パン 280円 (もっちり食感で小麦の風味が味わえます。)
- パケット 280円
- ベーグル(8種) 140円~210円
- ココナッツミルクとオリーブオイルのクロワッサン 150円

Bakery 89 ☎ **078-591-4733**
 ベーカリーハチキュー 定休日 日曜・第1、第3木曜
 神戸市北区北五葉1丁目5-1 ハピネスプラザ2階
 営業時間 8:00~18:00 (パンがなくなり次第close)

ほちっつ 持参で
500円以上お買い上げの方、50円お引きします
 ※有効期限なし

「Danke schön
感謝しながら生きていく」



「私は本当に音楽が好きなのか・・・」
その自問が私を留学へと導いた。なんのツテもなく、ゼロからだった。まずは本やネットで私立音楽学校と提携して、宿付きの語学学校を探した。海外どころか飛行機さえ乗ったことのない私がたった一人で音楽の都ウィーンへ向かった。とにかく必死だった。怖さや不安は感じなかった。着いたその日にフラッと寄った教会で聴いたミサ曲に、張り詰めていた涙が一気に流れた。《私は音楽が好きなんだ》と身体中で感じた。

《もう一度この地でピアノをやり直そう》と心に決めた。いいスタートを切ったと思っただが、人生はそう甘くなかった。その2日後お腹の激痛で救急車で運ばれた。ドイツ語もままならない私は意識が朦朧とするなか財布と辞書だけはしっかり握りしめていた。診断結果は子宮内膜炎。手術をすすめられたが、半ば強引に退院した。その帰り道私の中のスイッチが入った。「もう何も怖くない」戦闘モードに入った。個人レッスンをしてもらおう先生を探しに音楽教室の扉をいくつも叩き「聴講させてください」と言っただけで廻った。冷たい目でみられることも多かったがピアノを勉強したい一心でぐっすり寝た。

5年間という留学生活。練習と学校の合間に数えきれないほどのコンサートに足を運んだ。本場の音楽を体に刻み付けた。立ち見席3ユーロのチケットを手に入れるためにパンをかじりながら講演2時間前から行列に並んだ。へとへと毎日だったが、たくさんの心優しい人との出会いと、遠く離れた家族の支援で頑張れた。その感謝の気持ちと常に自分に試練を課すことを忘れずこの音楽というレールを走り続けようと思っ

善家麻貴

【プロフィール】

大阪音楽大学ピアノ専攻科卒業。ウィーン・プライナー音楽院に留学。4年間の勉強を終えディプロム取得。第6回兵庫県学生ピアノコンクール最優秀賞/第2回ロマン派音楽コンクール優秀賞。/第16回ソリストコンクール奨励賞など数々のコンクールに入賞。中島みか、武岡登士子、Pro.W.Wattinger、Pro.A.Franz 各氏に師事。2008年クラヴィア・ピッテ音楽教室設立。ピアノ指導と共に多彩なサロンコンサートを企画、演奏。

『音楽を聴く至福感から演奏する充実感へ』

正解がなく終わりがなからこそ自分の可能性は伸びる伸びる！
音楽を通じてクオリティライフを高めましょう！

klavier-bitte クラヴィア・ピッテ音楽教室
神戸市北区北五葉1丁目4-23 ☎070-5503-6519



【レッスン内容】

【個人レッスン】 ピアノ・歌・ヴァイオリン [グループレッスン]
合唱 (第1・3火曜日 10:30 ~ 11:30)

【対象者】

子供から大人までどなたでも歓迎♪ 時間曜日応相談



街の掲示板



ステージ (無料)
『フードゾーン&ふれあいショップ』
中央緑道 (有料) ※約 30 店出店予定
※休憩スペースは約 700 席。
『わんぱく広場』 芝生広場 (無料)
※当日気象警報が発令された場合は
全てのイベントを中止します
※詳細は随時更新します
【問】 こうべ市民福祉振興協会
事業推進課交流推進係
☎078-743-8092
www.shiawasenomura.org
■神戸の昆虫少年少女展
“往年の” 昆虫少年少女の熱い思いの
こもった標本や写真等の展示と“現代の”
少年少女のスケッチ等の作品展
示。入場無料【日時】 7/28 (金) ~
8/31 (木) 9:30 ~ 17:00
【場】 あいな里山公園 (5 頁参照) 内、
里山交流館【問】☎ 078-591-8000
kobe-kaikyopark.jp

イベント情報

■ JAZZ ライブ in びんび

『和食と jazz 生演奏』 予約制【日時】
7/31 (月) 18:00 ~ 約 2 時間【費】
4,500 円 + 税 (和食コース料理、ライ
ブ代、ドリンク含む)

【問・申】☎078-596-1115

びんび (三浦) ※ 2 頁に記事掲載

■ 第 27 回しあわせの村まつり

【日時】 7/29 (土) 16 時 ~ 20 時
【場所】 芝生広場、中央緑道、研修館
※当日のスケジュールは変更になる
場合あり

※雨天時は会場を研修館ホールに
変更、キャラクターショーは中止。
『ステージイベント』 芝生広場特設

求人情報!



■パート&アルバイト急募

10時~14時 16時~20時 要普免
時給850円以上 時間委細面談 賄い、
福利厚生有り 山善寿司
☎078-591-6788 ※6 頁に広告掲載

■塾講師募集

若い講師活躍中! 勤務時間 16 時 ~
22 時 週休 1 日 給与 20 万 昇給アリ
詳細は yoko-juku@post.com まで
☎090-8354-0616 ヨコ塾
※8 頁に広告掲載

■洗い場・ホールスタッフ募集

パートアルバイト 経験者優遇 学生可
日時など相談に応じます 詳細は☎にて
☎078-595-2250

■アルバイト募集

某飲食チェーン店の厨房清掃
20 時 ~ 翌朝 8 時迄 タイムフリー

の方で真面目で根気のある方希望
クリーンショップヒロ

☎078-593-3957 ※10 頁に広告掲載

■スタッフ募集

18:00 ~ ラスト迄 大学生歓迎
Wワーク OK!! 時給 850 円 ~ 経験者
優遇 ☎078-596-1115

■スタッフ募集

創味旬菜 びんび ※2 頁に記事掲載
児童発達支援管理責任者 児童指導員
保育士 詳細はお電話にて
放課後等デイサービス「あくしす」
☎078-940-4747 ※11 頁に広告掲載

仲間集まれ!

■剣士よ、集まれ!
幼稚園児から大人まで初心者も大歓迎!
無料体験有り【問】五葉剣道会
八田賢一 ☎080-2428-2746
HP: http://1st.geocities.jp/goyokendo
kai/

■サッカースクール生募集

U-7 ~ U-12 無料体験随時受付中! (保
護者同伴)【問・申】☎078-846-2961
ソルブリジャンテフットボールクラブ
HP: http://solbrillantecf.com

■笑いヨガ仲間募集!

【日時】 毎月第 3 水曜日 13:10 ~
約 1h【費】 1 回 1,000 円 要予約
【問・申】☎090-5659-8751 (島田)
※4 頁に記事掲載

編集室より!

■クロスワードクイズの当選者
6・7月号のクイズの答えは「チキン
ライス」でした。たくさんのご応募
ありがとうございました。鈴蘭台東
町の T 様他、5 名の方に
お食事券をお送り
しました。



第22回 にしすず夏まつり

平成29年7月29日(土)・30日(日)

各日17時~21時

西鈴駅前広場付近にて

(主催) 南鈴連合自治協議会

西鈴街おこし連合会



コラボ開催

ナースすずこの
ゾンビ病棟編

7月27日(木)~30日(日)

4日間連続開催!

今年もやっぱりやります、西鈴おばけ屋敷!

リタイア禁止! 一人で挑むもよし、友達と挑むもよし。

各日13:00~16:30 (受付終了)

辻尾ビル2階にて (山善寿司横階段ノボル) 入院無料

すずこにゅーす

10月下旬予定 第8回西鈴秋の収穫祭
11月12日(日) 西鈴と和田山糸井
地域交流バスツアー

※日程・内容は変更することがあります。



Pochitto Nishisuzu

お得!
ぼちクーポン

「プロの手で」
お掃除のお手伝いいたします!!

エアコン内部のホコリやカビを放っておくと悪臭の原因に。
タバコのヤニ臭もまとめて徹底除去! スッキリさせてフル稼働!

エアコンクリーニング

●エアコン分解洗浄 1台9,450円、同じ家屋内2台目 から7,350円
※お掃除機能付き、古過ぎるもの、取り付け位置等で出来ない事があります。

キッチン、バス、トイレなど普段できない所もスッキリ!!

●レンジフード8,400円
●バスルーム 7,350円
等々ご相談ください。
※価格(税込)は標準的な建築家屋のものです。

チョットした事も
お手伝いします

作業内容により、1名1時間2,500円・3,000円・3,500円
等で承ります。

見積り無料!お気軽にお電話下さい!!
Facebookやっています。「クリーンショップ ヒロ」に👍してね。

キレイをお届け!
クリーンショップ ヒロ

☎ 078-593-3957
北区鈴蘭台南町1-2-28 ティオフェルティ鈴蘭台222




健康情報発信基地
カイロプラクティック
あん ≪予約制≫

☎ 078-591-7317

住 神戸市北区鈴蘭台西町3丁目12-30
関西スーパー東側:緑のテントが目印

営 9:00~22:00 駐車場有
休 無(土日祝も開院しています)

≪日本成人病予防協会 推奨施術院≫



「あん」のこだわり

【こんな方に】腰痛・肩こり・首や背中の痛み
体の歪み・肩こり・膝の痛み・O脚・X脚
・体の歪みを見つけて、痛み・痺れ・だるさ等の
原因を把握し、取り除きます。

①初回特典...施術:約90分
6,000円→2,000円(問診含む)

②継続特典...ポイントカード進呈
7回目毎の施術(4,000円)が無料!

2017.9/22 まで

☆☆☆読者プレゼント付き☆☆☆西鈴クロスワードクイズ!

問題: に入る5文字を並び替えてできる食べ物の名前を答えてね!

		1		2
3	4			
5				
				
6			7	
				
8	9		10	
11				

【タテのカギ】

- 1 平らな巻き貝の形をした殻を持っているのが特徴の化石。(ヒントは8頁)
- 2 7月27日から4日間開催される西鈴街おこしイベントは『西鈴おばけ○○○』(ヒントは9頁)
- 3 国道428号線の通称。
- 4 今話題の○○○漢字ドリル、買ってもらっちゃった!!
- 7 元日本テレビ女性アナウンサー3人衆「NORA」だった鈴中出身の○○○○○紀子、知ってる?
- 9 最近の学校給食は○○産を多く取り入れ、メニューにも表記されていますね。
- 10 四季のひとつ。冬の次。夏の前。

【ヨコのカギ】

- 1 北区の○○○率は13%ほどだそうです。
- 3 君たち二人はいつも○○○の呼吸だねえ~!
- 5 手本を見ながら書くこと、また、手本をすき写しにすること。(ヒント:漢字で「臨模」と表します)
- 6 戦前の鈴蘭台は避暑地・高級住宅地として栄え、「関西の○○○○○」とうたわれていました。
- 8 気の抜けた失敗を度々やらす人。類語はおっちょこちよい。
- 10 mother
- 11 ベビーカーのことをお爺ちゃんやお婆ちゃんはどう呼びますね。



有馬街道温泉 源泉かけ流しの湯
すずらの湯

神戸市北区山田町小部字妙賀1-1

☎ 078(595)2600

入泉料 大人 平日 800円
小人 400円



正解者の中から抽選で
有馬街道温泉『すずらの湯』から、
入泉券(大人用)をペアで3名様に、
1枚を2名様にプレゼントいたします。



①クイズの答え②住所③氏名④電話番号⑤年齢⑥職業⑦面白かった記事・興味を持った広告
これから取り上げて欲しい事などを明記の上、(※①~⑤は必須です)ハガキ、メール、
ファックスでご応募ください。【締切】8月12日(土)必着※当選された方には郵送します。
FAX 078-330-3564 E-mail:pochittonishisuzu@gmail.com 住所は下記参照
※ご提供頂いた「個人情報」は、クイズの応募と本紙のみに使用し、守秘義務を厳守致します。ご同意の方
のみご応募下さい。

【応募方法】

発行 一般社団法人リーと 地域情報紙 ぼちっつ西鈴編集室

住所 神戸市北区南五葉 1-2-4

電話 050-7130-6329 FAX 078-330-3564

E-mail pochittonishisuzu@gmail.com



発行部数 20,000部
新聞折り込み数 15,000部 主要配布場所 5,000部
折り込み新聞 神戸新聞・読売新聞・朝日新聞・産経新聞
折り込み地域 鈴蘭台東町・鈴蘭台西町・鈴蘭台南町・鈴蘭台北町・北五葉・南五葉
君影町・星和台・鳴子・松宮台・杉尾台・泉台・藍那ほか周辺地域
主要配布場所 神戸電鉄 鈴蘭台・西鈴蘭台駅構内・あいな里山公園・しあわせの村
ゆうゆうの里 広告掲載店他協力店

放課後等デイサービス
「あくしす」



神戸市北区に日常生活訓練型の 一人ひとりの特性に合わせた支援を行う

放課後等デイサービス「Axis」がオープンします!



理 念

子どもたちと共に成長し、地域社会で輝ける未来の実現

健やかな身体づくりと健全な生活習慣の確立を基盤とし、自立した日常生活を営むために必要な訓練、創作的活動、作業活動、余暇活動、地域交流の機会を提供しお子様の可能性を引き出します。

主なプログラム

日常生活訓練、集団療育、学習支援、
運動療育、音楽療育、特別学習
(言語聴覚療育・知育プログラム)

放課後等デイサービスとは

小学一年生から高校三年生までの学校通学中の障がいのある子どもたちが、放課後や長期休暇中に社会性や生活能力向上のための訓練や活動を行いながら、心と身体を育むことを支援し、安心して過ごせる時間を提供する施設です。利用に際して療育手帳や身体障害者手帳は必須ではないため、発達障がいの児童も利用しやすいという利点があります。「子どもたちが自身の長所を活かしながら、本人に合った自立ができるようになること」を目指し、さまざまな活動を通して一人ひとりの成長を支援する療育をおこなっています。



一日の流れ (ご利用時間 月～金 13:30～17:30 学休日 9:00～16:30)

来 所 → 手洗いうがい → 宿 題 → おやつ休憩 → プログラム → お片付け → 帰りの会 → 送 迎

学校からご自宅まで送迎します

学校 ⇒ 施設 ⇄ ご自宅

学校までお迎えに行きます。

帰宅時も自宅の玄関口まで責任を持ってお送りします。

※ご家族による送迎もちろん可能です。



放課後等デイサービス
Axis (あくしす) ☎ 078-940-4747

受付時間9:30～18:30(月～金)/8:30～17:30(土曜・長期休暇)/日曜休み
(GW・お盆・年末年始は除く)

〒651-1132

兵庫県神戸市北区南五葉1丁目1番 鈴蘭台第四団地1号棟101

ホームページ:<http://www.axis-mirise.com/>

放課後等デイサービス Axis



医療機関との提携

松岡医院(内科・小児科)と
提携して子どもたちを支援しています。

〒651-1111

兵庫県神戸市北区鈴蘭台北町5-5-25 ☎ 078-591-1226

あまのじゃくの木

さくこうだともゆき

ある森に、あまのじゃくの子サルがいました。

言ったことはしてくれない。

親の言うことに、反対したり、抵抗してばかり。

困ったお母さんサルは、森でいちばん大きな木に、相談にいきました。

その木は、森の動物たちから、とても信頼されている、大きな木です。

お母さんサルは、言いました。

「子どもがあまのじゃくなんです」

すると、大きな木は、ほほ笑んで言いました。

「問題ありません。まっすぐ、あまのじゃくでありなさい」

お母さんサルは、びつくりします。

「あまのじゃくがいいなんて。そんなことはありません。なんとかしないと」

大きな木は、ほほ笑んだままです。

「じつは、わたしもとんでもないあまのじゃくでした」

お母さんサルは、またびつくりします。

「ウソでしょう。あなたがあまのじゃくなんて」

「親の言うことに、反対ばかり。木なんだから、上へ上へのびなさい、とよく言われましたが、

あまのじゃくのわたしは、下へ下へばかりのびていました。すると、根がどんどん育って、やがて、まわりの木よりも大きく育っていききました」

それ以来、お母さんサルは、あまのじゃくの子サルを見まもるようになりました。

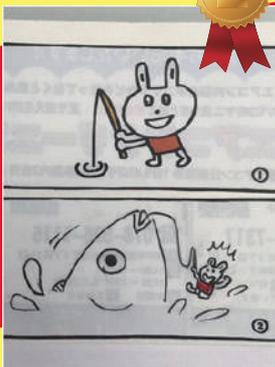


こうだともゆきプロフィール
1984年大阪生まれ。京都精華大学卒。
個人の編集業などを経て、2016年岡山県真庭市に移住。

2コマまんがを描こう!

絵/文 the rocket gold star

みなさん、こんにちは！2コマまんがを描こう！
担当のthe rocket gold starです。
前回のお題は難しかったかな？面白いオチを2つ選びました！
みてくださいーい。



今回応募いただいた中から
優秀賞に選ばれた方2名にワケトンさんの
「チンプンとカンプンのおともだち」
の絵本をサイン入りでプレゼントします！

・「ぼちっト」のホームページからも応募用紙が
ダウンロードできるよ。・応募締切 8/23(金) 必着

〒651-1132

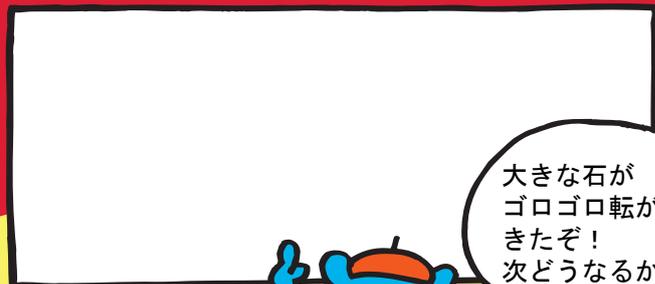
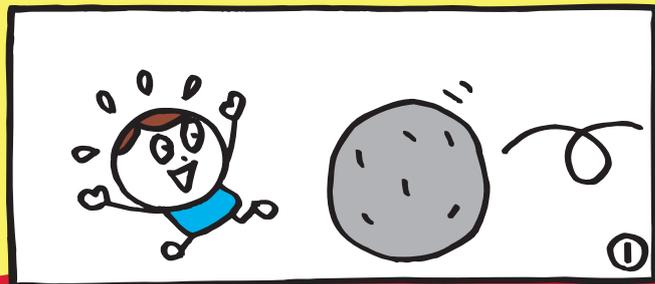
神戸市北区南五葉 1-2-4 辻尾ビル 103

「ぼちっト西鈴編集室 2コマまんがコーナー」まで

応募はこちらへ

今かい だい 今回のお題

ゴロゴロ～の巻



今回もお題を用意したのでオチを考えてみてください！！！！
ヒントは石に注目するとオチが考えやすいかも？
楽しいオチ待ってまーす！！！！

インスタグラムやツイッターで毎日3本更新
the rocket gold star 2コマまんがを見る事が出来ます。
instagram chinpunrocket
https://www.instagram.com/chinpunrocket/
twitter @chinpunrocket
https://twitter.com/chinpunrocket

