

# ぽちっと神戸 Rochitto

12・1月号 Vol.5

ご自由にお取りください。  
take free!!

わたしの「ご褒美」...

神戸クルーズ

ぽちクーポン 年末年始スペシャル

6・7P

グルメレポート 欧風料理「ボンヌ・シェール」

2P

ぽちトピックス「若王山 無動寺」

3P

懸賞付クロスワード

11P

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 神戸シーバス ファンタジー号  
衣装・ヘアメイク AMHands

# GOURMET REPORT

**読者のための超お得情報!!**

## 欧風料理

# ボッシュェル




**☎ 078-595-2250**  
神戸市北区北五葉6-14-34 (オートボックス近く)

**営業時間**  
【Lunch】11:30~15:00 (L.O.14:00)  
【Dinner】17:30~21:30 (L.O.20:00)

**定休日**  
火曜日



**お店を構えて何年になりますか?**

**南** 五葉で10年、北五葉の現在の場所に移転して15年目なので、今年でちょうど節目の25周年となります。



**欧風料理とされていますが、フランス料理との違いは?**

**フ** ランス料理の場合、料理法に様々な基準や規定があります。例えば、伝統的なフランス料理にかつお出汁などは使いません。自分が教わったシェフがそうであったように、伝統的なフランス料理法だけでなく、素材の良さを最大限に活かせる料理法を、和食、洋食問わず取り入れるので、あえて欧風料理としております。



**手作りのものは他にございますか?**

**3** 種類のパンも毎日焼いております。また季節によって、岩のりを仕入れて佃煮を作り、隠し味に使用したり、これからの季節だと、おせち料理に使用するイクラも筋子から仕入れ、一つ一つ下処理して自家製ダレに漬けます。マヨネーズはもちろん、季節ごとのソース、フォンも常時4種類作っております。あと、梅干しや、らっきょうも自家製で料理のアクセントに使用しています。

**こだわっている点などございますか?**

**こ** だわりと言う質問は答えるのが難しいのですが、気を付けているのは、お子様にも喜んですべて食べてもらえる料理をいつも考えています。野菜が苦手なお子様であっても、美味しいと食べてもらえるように工夫をし、安心して食べてもらえるように、調味料から料理全般のほとんどを手作りしております。甘味に関しても調味料ではなく、野菜からの甘味や、はちみつなど天然由来のものを使用しております。また、ランチのコースだけでも約30種類の野菜を使用しておりますので、野菜を豊富に召し上がって頂くことができます。肉、魚にいたっても冷凍ものは一切使用しません。中央市場で旬のもの、その日の良いものを仕入れて料理しております。

**読者へ向けて一言**

**早** いもので、オープンして四半世紀。皆さまに支えられて、こままでやってこられました。時を重ねるごとに、たくさんの喜びを感じさせて頂いたお客さまに、心より感謝しております。

ぼちっ  
持参で



自家製パン  
3種セット  
プレゼント!

前日までに要予約、1日限定10セット  
ランチもディナーもOK  
**11月24日(金)~12月3日(日)まで**

## 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



『ぼちっ』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



**無動寺をご紹介頂けますか？**  
 本尊を大日如来とし、宝暦2年（一七五二）に再興された



衝原ダムへ向かう道路から旧街道への細道へ入ると、異空間のようなのどかな田園風景が広がる。その道をさらに山の方へ進んだ先に高野山真言宗若王山無動寺は佇む。

推古天皇の時代、聖徳太子が物部大臣守屋を討たんとして鳥仏師に命じ、本尊大日如来及び諸尊を刻ましめて戦勝を御祈願されたところ、忽ち大軍を征服することができたので、七堂伽藍を建立して福寺と名付けられたのに始まりませす。（略縁起より）

今回は、中興十三代目久保泰明任職にお話を聞かせて頂きました。



山田地区は自然豊かで、昔ながらの田園風景も残っ

**この辺りは、自然豊かで静かな場所ですね。**



お寺でございます。国指定重要文化財の像が5体、県指定重要文化財の像が1体と、鎮守若王子神社本殿も国の重要文化財となっております。近畿三十六不動尊十番、神戸十三佛霊場第十二番、摂津西国三十三カ所第九番となっております。

**初詣** は無動寺へ

祈願護摩

元旦 午前11時・午後1時・午後2時  
 2日3日 午前11時・午後2時

※お守り各種  
 ※星祭り受付  
 ※お茶席 (有料) 2日以降

高野山真言宗 無動寺

北区山田町福地新池100 電話 078-581-0250

**読者に向けて一言**

「むなく行きて、満ちて帰る」、悩み事を抱えお越しになっても、仏様の前に立つ

世を救う 仏のちかひ ゆるぎなく  
 ちとせ変らぬ のりのわかやま

無動寺ご詠歌



ている地区です。その周りの良い環境とともに、文化財を守って行こうと努力をしております。是非、寺に至るまでの山田地区の風景、駐車場を降りてからの参道の自然に癒されながらお越しください。



て拝むことにより、仏様の力を借りて心救われ、満ちた気持ちで帰る。そのお手伝いをするための環境づくりを、無動寺としては大事に考えております。普段の生活での悩みやストレスを解消するために、気楽に寺へお越しください。

**100円レンタカー**

車が必要。でもちょっとの時間だけでいいのにそんな時は、100円レンタカー

**10分100円で借りられるレンタカーです。**

	軽クラス (軽5ナンバー)	軽VTクラス (軽4ナンバー)	コンパクトAクラス (~1300cc)	コンパクトBクラス (~1800cc)	ミニバンAクラス (~2000cc)	ミニバンBクラス (~2001cc)
10分	100円	100円	100円	100円	100円	100円
1時間利用	600円	600円	600円	800円	1,000円	1,200円
3時間利用	1,800円	1,800円	1,800円	2,400円	3,000円	3,600円
6時間利用	2,100円	2,400円	2,400円	3,300円	3,900円	4,800円
12時間利用	2,700円	3,600円	3,000円	4,200円	4,800円	6,000円
1日利用	3,900円	4,800円	4,200円	5,400円	6,000円	7,800円

「車が必要だけど、そんなに長時間必要なわけじゃないから一日レンタカーを借りるのもお金がもったいないなあ。。。」

なんていうとき、ありませんか？  
 当社提供の「100円レンタカー」は、10分刻みのスケジュールで車をレンタルすることができます。そのため「短い時間だけで十分」という場合には、必要最小限の経費で済ませることが可能です！

100円レンタカー **ロータスアサヒ** 営業時間 9:00~19:00【木曜・祝日 定休】  
 西鈴蘭台店 神戸市北区南五葉1丁目4-19 電話 078-591-5399



たつこ先生の健康コラム

「フレイルってなあに？」

フレイルとは最近医療や介護の現場で良く使われるようになってきた医学用語で、英語の「Frailty」(虚弱・老衰)から、呼びやすいように「フレイル」とつけられました。

「フレイル」とは加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下した状態の事を言い、多くの人がフレイルの状態を経て要介護状態へ進むと考えられているので、フレイルを予防することが介護予防に繋がります。フレイルの基準には次のようなものがあります。

- 1 体重減少(1年に体重の5%以上が減る)
- 2 疲れやすい(何をしても面倒だと週に3〜4日以上感じる)
- 3 歩くスピードが遅くなる
- 4 握力が低下(握力は全身の筋肉量を反映します)
- 5 運動量、活動量の低下



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  
たつこ先生のブログ

あなたに合ったトレーニングを見つけましょう  
一緒に3ヶ月続けてみませんか

西鈴パーソナルジム **インフィニティ**

11/1(水)西鈴蘭台に OPEN!

NSCA 認定パーソナルトレーナー  
女性トレーナー在籍!  
西鈴駅から北へ2分 駅チカ!

完全予約制

まずはカウンセリングをご予約ください!(初回無料/約30分)

090-9860-2691

mail: pasonaru0323@yahoo.co.jp  
神戸市北区北五葉1丁目1-37

★「ぼちっト」見たで **入会金無料!**

※2017.12/31まで

すぽーとこまちむ

「ダイエットの近道」

パーソナル トレーニング編

みなさんはダイエットをしようと思つた時に何をされますか? すぐに思い浮かぶのが運動、食事だと思つていませんか? 私から言わせるとすごく非効率だと思つてしまいます。でも決してジョギングがダメと言つているわけではありません。血行を良くしたり、体のバランス感覚向上にも良かったり、何よりも気分転換になります。

ただダイエットという部分だけをみるとおすすしめしません。何故なら長い時間走れることは体のエネルギー量を小出しに使つていますよね? つまり燃費が良いことになり、ダイエットではこれは困ります。ちよつと走つたらすぐにエネルギー消費してしまふ。燃費を悪くすることが理想的です。体重50kgの方が5km走つても消費カロリーはたつた250キロカロリー位ですが、それならば基礎代謝を上げるほうが手取り早いですね。

では基礎代謝を上げるためにはどうすれば? 簡単です。筋トレをして筋肉量を増やせば良いだけです。これ、大変なようですがやり方さえ間違えなければ大丈夫です。欧米では当たり前になっていて女性でもウエイトトレーニングを平気でガンガンやっています。最近になってクロスイットトレーニング(自分のペースで運動する時間を短縮した高強度のトレーニング)が入ってきて意識も少し変わってきたのですが、世間ではまだまだ「ダイエット=走る」の図式が払拭しないのが現状です。

筋トレは1回20分でOKです。こちらの方が時間的なことが考えても絶対良いですよ。このように正解と思える正しい知識を知ることがダイエットの近道になります。

西鈴パーソナルジム「インフィニティ」 代表 松原 龍直

完全予約制 **完成見学会&家づくり相談会** 鈴蘭台西町

注文住宅

「いつかはマイホームを…」そんな気持ちでも  
お気軽にお越しいただけます。

12/16(土)・17(日) 10:00~17:00 (参加無料)

詳細はホームページへ

閑静な住宅街の角地に、白くてオシャレな家が建ちました。外から見るより、中に入ると広く感じるお家。吹き抜けのあるリビングに、パントリーやシューズクロークなどのたっぷり収納。キッチンから洗面・浴室までくると回れる家事動線の良さ。さらりと気持ちいい無垢のフローリング、温かく降り注ぐ窓からの光。ハイランドホームデザインの家を体感しに来てみませんか? また、家づくりや土地、資金のことなどお気軽にご相談いただけます。

年内最後の見学会&相談会! この機会に是非!

※会場の詳細な場所につきましてはご予約後にご案内させていただきます。 ※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。

見で・感じて・学べて役に立つ相談会です。

キッズスペース  
あります  
ご家族で  
お越しください!

※施工工程の都合により写真は全てイメージです。  
弊社は強引な勧誘や無理な営業・お約束のない営業目的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 / 毎週水曜日

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02A00424号 兵庫県知事許可(2)第11265号 兵庫県知事許可(股-23)第114868号

HPはこちら Instagram & Facebook フォロワーしてね

随時更新中! ※詳細はHPで!

ハイランド 神戸 検索

# 地元のお話 鴨越の出来事



義経が都に入った時、真っ先に尋ねたのが、これから戦わねばならない平家の情報で、福原に堅固な城郭を築いた一の谷城の詳細です。

幸いなことに、子供の時に鴨越で狩をしていた久我興延と云う人物が見つかり、彼に平家の陣容を尋ねたところ、東からも西からも海からも攻める方法はありません。北は断崖絶壁が連なり、とても城内に入ることは無理ですと教えられました。

義経にとって絶望的な情報ばかりです。その時、福原には鹿の話が数多くあるのを出した義経は、興延に鹿道が城内に通じているかを尋ねると、鹿道が城内につながってはいませんが、城内に入る最後の崖は、馬も人も下ることは無理ですと、次のように語りました。

「平家のおおする城の上から、十四五丁(1600m)を候らむ。五丈計(15mばかり)は落すと云ども、其より下へは馬も人も、よも通ひ候わじ。思ひ留り給ひ候へ」と申て、掻き消すやうに失せにけり。

その崖を、今測ってみますと、高さが15m程、小学校の校庭にある滑り台程の傾斜が一直線に下っているのです。秋になり木の葉が落ちて鴨越道が明るくなると、決まっ鹿が北からやって来ます。

その鹿道を辿って最後の崖に来た時、興延は這いながら下りた経験を思い出し、馬で下りるのは絶対無理と考え、「思ひ留り給ひ候へ」と諫言したのですが、どうしたことか、義経は関東武者の頭領を集め、部下に鹿を追って崖を下ったことのある武者の有無を尋ねました。

そうしますと、70騎程の武者が名乗り出たのです。『平家物語』では、「掻き消すやうに失せにけり」と翁が姿を消したと記しているのを、「思ひ留り給え」と、無理だと進言しても、義経が聞かないので諦めたと解釈しないで下さい。

『平家物語』を書いている時代は、義経に味方した者を、鎌倉の地頭が眼の色を変えて探っていた時代なので、名前を伏せていたのです。まして播磨国の守護職は、義経を目の敵にしていた梶原景時なので、用心をしなければならぬのでした。

さて義経は、どのように鴨越を利用して平家を滅ぼそうとしたのでしょうか。義経の逆落としてのタイトルは、「義経、鴨越を落とす」です。ネットを利用しての方は、ヤフーで「義経の逆落」として空から見るを検索してみてください。

兵庫歴史研究会顧問 梅村 伸雄

## 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) 1時間 ¥4,000～

### 特典! 「ぼちっつ」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

### 来年の開運方向を CHECK !

一年の終わりが近くなってきています。すべての方への開運アクションは、冬至のゆず湯・かぼちゃを食べること。クリスマスの贈り物、普段お世話になっている方へのお礼や感謝の気持ちのこもった贈り物をするのが良いでしょう。大掃除は早めに済ませて、ランチ会や忘年会など、なるべく多くの方と交流することが開運につながります。そして最も大切なのが「神社に参拝し、一年の無事を感謝すること」です。

#### 2018年開運方向

- 一白水星：東南 ■二黒土星：南西 ■三碧木星：東北 ■四緑木星：西 ■五黄土星：東南
- 六白金星：北西 ■七赤金星：北西 ■八白土星：北西 ■九紫火星：西

来年も開運情報満載でお届けします、ありがとうございます。

地域に根差した医療。  
いつでもあなたを見守ります。



医療法人社団 顕修会

## 顕修会すずらん病院

### 診療科目

- 整形外科 ● 外科 ● 消化器外科
- 内科 ● 腎臓内科 ● 消化器内科
- 循環器内科 ● リハビリテーション科
- ◆ 人工透析 胸痛センター・透析センター併設

### 診療時間

午前 9:00～12:00 (受付は12:00まで)  
午後 2:00～5:00 (受付は4:30まで)  
■ 休診/日曜・祝祭日・土曜午後

☎ (078) **591-6776** (代)

● FAX.(078)594-0985 駐車場あり 詳しくはホームページで  
〒651-1114 神戸市北区鈴蘭台西町2-21-5 すずらん病院 検索



すずらん  
メディカル  
グループ

**松田病院**  
神戸市北区松が枝町3-1-74  
TEL. (078)583-7888  
FAX. (078)583-7571

**顕修会クリニック**  
神戸市北区鈴蘭台西町2-22-3  
TEL. (078)591-6201  
FAX. (078)591-6251

**稲見外科・胃腸科**  
兵庫県三木市大村871-3  
TEL. (0794)82-0203  
FAX. (0794)82-5782

**福祉施設**  
介護老人保健施設 **カトレア六甲**  
介護老人福祉施設 **カトレア三木**  
グループホーム **カルム箕谷**

サービス付き高齢者向け住宅 **カトレアロイヤル神戸**  
特定施設入居者生活介護(ケアハウス) **カトレア神戸**  
(仮称)介護老人福祉施設 **カトレア鈴蘭台**  
(仮称)特定施設入居者生活介護(ケアハウス) **カトレアすずらん台**



**四季の洋菓子 そよぎ**

☎ **078-594-1255**

**住** 神戸市北区北五葉1丁目1-37  
**営** 9:00~20:00  
**休** 月曜日(祝日の場合は火曜日)  
**P** 有(2台)



【写真】5号(15cm)3,600円(税込)

**20日までご予約の  
お客様に限り  
粗品プレゼント!**

※数に限りがございます。ご予約はお早めに

**2017.12/20迄**

おいしいケーキで夢見るスイートクリスマス

しっとりやわらかなスポンジに口どけなめらかな北海道産生クリーム。苺をたっぷりサンドしたデコレーション。ひとつひとつ心をこめて、丁寧に作り上げたこだわりのケーキとともに素敵なクリスマスになりますように!

ご予約締切**12月20日(水)**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丁目1  
(ホテル本館1階)  
**営** 7:30~18:00 (L.O.17:00)  
**休** 無  
**P** 有



【写真】ライトミールランチ850円

**「ぼちっつ」持参で  
ランチお召し上がりの方  
1ドリンクサービス!!**

※1グループ4名様迄(11:00~15:00)

**2018.1/15迄**

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!

■クリスマス焼き菓子もあります。

【おすすめドリンク】

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人参ジュース「キャロリン」300円



**創味旬菜 びんび**

☎ **078-596-1115**

**住** 神戸市北区鈴蘭台西町3丁目11-13  
**営** 11:30~14:30 (L.O.14:00)  
 17:30~23:00 (L.O.22:00)  
**休** 火曜日  
**P** 有(6台)



【写真】4人前2段重(27品)  
(27,000円税込) ※2人前1段重もあります

**「ぼちっつ」持参で  
飲み放題コース  
90分~120分!**

※他券割引併用不可

**2018.1/31迄**

お店での宴会は、勿論。ご予約で配達もさせて頂いております。法事、慶事、お祝い初め、会議など新鮮な素材とていねいな仕事で好評いただいております。おせちのご予約、承っております。なくなり次第終了いたします。2018年も美味しい地元の和食屋さんを目指し、皆様の健康に貢献します。スタッフ一同心よりお待ちしております。

旨い和食をすべての方に! びんびが出来る事!



**イタリア料理  
ピアットコロラティ**

☎ **078-581-7345**

**住** 神戸市北区谷上東町3丁目2  
ユニバー北神戸102  
**営** 11:30~15:30 (L.O.15:30)  
 17:00~22:00 (L.O.21:00)  
 ※カフェ利用17:00迄  
 ※なるべくご予約を  
 お願いします



**休** 日曜(連休時は不定休)

**P** 3台(他に提携P有)

**「ぼちっつ」持参で  
カマンベールチーズの  
アージュ  
プレゼント!**

※月~金曜のディナータイムに限りです

**2018.1/31迄**

神戸で唯一! ぶりぶりモチモチ「圧カバスタ専門店」

圧力鍋でゆで上げるパスタは、モチモチでコシが強く、くせになる美味しさ! お店は「名物アンティパストミスト」に焼き立てフォカッチャが付いた「ランチコース」1,600円が大人気! 夜は、本格的なイタリア料理を単品400円から豊富にご用意。昼夜ともお手頃コースで大満足間違いなし!

【写真】名物アンティパストミスト(前菜盛り合わせ)



**山善寿司**【北五葉店】

☎ **078-591-4879**

**住** 神戸市北区北五葉3丁目8-41-1  
**営** 11:00~22:00  
**休** 毎週水曜日及び第3木曜日

【西鈴蘭台駅前店】  
 神戸市北区南五葉1丁目2-4  
 ☎ 078-591-6788

【写真】三段重(仕入により内容を変更する場合があります)

**12月5日迄におせちを  
ご予約の方に  
お食事券をプレゼント**

※詳細は左記参照

**2018.1/31迄**

箱を開けるのがこんなにワクワクするなんて!!

■三段重 32,000円 ■二段重 25,000円 ■一段重 13,000円  
(消費税別)

注文〆切日:12月20日 配達日:大晦日午後~

御予約に応じて一段重の方は500円、二段重の方は1,000円、三段重の方は1,500円分のお食事券をプレゼントいたします。



**手作り弁当 らんち屋**

☎ **078-594-8466**

**住** 神戸市北区鈴蘭台南町4丁目3-3  
**営** 10:00~14:00 (L.O.13:30)  
 ※年末は12/28まで営業します  
**休** 土曜・日曜・祝日

【写真】三色そばろ弁当 750円  
(白身魚フライ・からあげ)  
 ※価格は全て税込

出来立て手作り弁当お届けします。宅配無料!

**カキフライ弁当**(《冬期のみ》)700円・**ミンチカツ弁当**650円  
**明太子弁当**(ミンチカツ・からあげ)750円・**ハンバーグ弁当**650円  
**テラックス弁当**(エビフライ・からあげ・ハンバーグ)850円  
**幕の内弁当**(しゃげ・エビフライ・からあげ・コロッケ)850円等

■ライス大盛り+80円 ■1,200円以上のご注文で宅配無料!  
 ■10個以上のご注文は前日迄に要予約 ■メニューFAX致します

**「ぼちっつ」見たで  
お弁当に  
味噌汁  
おつけします!**

**2017.12/28迄**



ハンドメイド工房(アトリエシュウ)

**atelier Chou Chou**

☎ **078-219-3163**

**住** 神戸市北区皇和台2丁目48-13  
**営** 10:00~13:00  
**休** 火・木・土日祝  
 年末年始(12/22~1/9)

**P** 有



ハーバリウムレッスン  
 150ml×2本【3,500円税抜】

X'masプレゼントにハーバリウムを!

人気沸騰中のハーバリウムを手作りしてみませんか? ハーバリウムとは、ガラスボトルに好きなお花を入れ、オイルで浸す新感覚のインテリア雑貨です。お花の手入れ不要で一年中美しい状態を楽しんでいただけます。日本ハーバリウム協会ディプロマ取得レッスンもあります。

■1DAYレッスン(150ml2本)デザート付3,500円(税抜)

**「ぼちっつ」持参で  
ミニハーバリウム  
プレゼント!**

※他券割引併用不可

**2018.1/22迄**



からだコンディショニングスタジオ

**Limber リンバー**

☎ **078-595-7220**

**住** 神戸市北区北五葉1丁目5-1  
 ハピネスプラザ208号  
<http://www.smart-kobe.com/limber>  
 mail: limber.pilates@gmail.com  
**営** 火・木曜日のみ  
 10:00~19:00

【写真】インストラクター 田中喜子

しなやかなからだ、疲れにくい健康なからだに。

呼吸とともに体幹を意識しながら動かすことで、普段は意識しにくい体幹部のインナーマッスルを鍛えることで、からだをバランスよく発達させ、からだの元気を回復させて心を活性化させる、健康や美容に役立てていく自然療法です。

■グループ60分 2,000円/回 ■ペア50分 3,500円/1人  
 ■パーソナル50分 6,000円/回

**「ぼちっつ」持参で  
体験料金  
10% OFF!!**

※他券割引併用不可

**2018.1/31迄**

Pochitto Kobe

A Happy New Year

# ぽちっポ

Merry Christmas

**年末年始スペシャル**

**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丁目1 (ホテル本館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



忘年会プラン3500円15名様以上のご利用で要予約!

【写真】忘年会プラン料理

「ぽちっポ」持参で  
忘年会プラン  
**5%OFF!!**

ご利用時間は11:00~14:30の内2.5時間

**2017.12/29 迄**

■小鉢: 松前数の子・しその実木耳・白子豆腐 ■口取: 黄金松風・赤にし貝生薑焼き・慈姑黒豆茶巾・梅花二色串・紅白なます・ブリの照焼き ■造り: 季節の三種盛り ■煮物: 蛸旨煮・筍・小羊・梅人參・青身 ■揚物: ふぐの唐揚げ・カニ爪さつま揚げ・しし唐 ■蒸物: 蓮根饅頭 ■カニちらし寿司・赤出汁・デザート

サービス料・カラオケ使用料・会場費 (2.5時間) すべて込み

**GRAND SUR CAFE**  
グランシュールカフェ

☎ 078-597-6287

住 神戸市北区北五葉1丁目4-31

営 cafe 11:00~18:00  
Takeout 9:30~18:30

休 毎週月曜日 第三火曜日  
12月31日・1月1日  
1月7日・8日・9日

P 有



【写真】クリスマスガーデン 4,000円

テイクアウト商品を  
1,000円以上購入の方  
**10%OFF!!**

※クリスマスケーキ・パースデーケーキの割引は対象外とさせていただきます。

**2018.1/31 迄**

西鈴蘭台でカフェごはん

十六穀米や淡路直産の野菜を使ったヘルシーなまぜごはんランチが復活しました!パティシエが作るデザートも絶品です!クリスマスケーキもご予約受け付けています。

【おススメ】

- まぜごはんランチ 1,000円
- キッシュ&サンドランチ 1,000円
- ランチドリンク +300円
- ランチデザート +200円

南仏家庭料理の店  
**トアルージュ**

☎ 078-224-0500

住 神戸市北区星和台5丁目7-4

営 モーニング 10:00~11:30  
ランチ 11:30~14:30 (L.O.14:00)  
ティータイム 14:30~18:00 (L.O.17:00)

休 水・木曜日

P 有



10月星和台にOPEN! 南仏家庭料理の店

ランチは単品1,100円から、コースは1,800円からご用意しております。シェフこだわりの自家製スモークサーモンやベーコンもおすすです。【写真】の当店名物料理『ドープ ドゥ ブッフ プロヴァンス』は、牛ほほ肉を赤ワイン、トマト、オレンジで煮込みました。スープ、前菜2種、パン、本日のデザート、ドリンク(4種から選択)のセットで2,300円(税込)

「ぽちっポ」持参で  
ランチメニュー  
**10%OFF!!**

**2018.1/31 迄**

お箸で楽しむ Xmas

12/23(祝) ~25(月)

夢いっぱい  
クリスマスディナーを  
ご用意いたしました。

8,500円(税別)

飽どかぶらのクーリー  
ずわい蟹のカクテル そのジュレと蟹みそ風味  
フォアグラのムース ナッツ風味  
きのこ達のコンソメスープ  
じゃがいものクレープで挟んだ帆立貝柱のティエド  
グラニテ  
黒毛和牛ロースのステーキ 黒糖と黒酢のソース  
自家製パン  
さつまいもとチョコレートのモンブラン仕立て  
珈琲又は紅茶

※食材の都合により一部変更になる場合がございます。

2018 おせち料理ご予約承ります

新春を迎えるおせち料理を心を込めて、すべて手作りしております。毎年早々にご予約を頂いておりますが、数に限りがございます。完売の折にはご了承くださいませ。

限定20個

三段重(6.5寸)4~5人前  
**33,000円(税別)**

クリスマスディナー、おせち料理をご予約の方に、次回使えるお食事券をプレゼント!

ぽちっポ 見たで

※クリスマスディナー、おせち料理共に数に限りがございます。早めのご予約をお待ちしております。

杉尾神社  
ドコモ  
ボンヌシェール  
オートボックス  
関西スーパー  
西鈴蘭台駅

ローション  
青山  
すずらん病院

P 有

欧風料理 **ボンヌシェール**

lunch 11:30~15:00 (L.O.14:00) 定休日  
Dinner 17:30~21:30 (L.O.20:00) 火曜日

☎ 078-595-2250

神戸市北区北五葉6-14-34(オートボックス近く)  
年末は12/28まで営業いたします。

焼肉 加茂川

御宴会は営業時間、定休日にかかわらずお受けしております。  
ご予算等お気軽に御相談下さい。

☎ 078-591-5981

神戸市北区北五葉1-2-15(関西スーパー向)

営業時間 14:30~23:00  
土日祝12:00~(L.O.22:30)

定休日 毎週水曜日 P有





klavier-bitte

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

クラヴィア・ビッテ音楽教室 10周年  
『音楽を聴く至福感から演奏する充実感へ』

私が住んでいたのは最大4人でのルームシェアが可能なアパートだった。留学、旅行、仕事など目的も期間も様々だった。アメリカ、韓国、スペイン、ハンガリー・・・ウィーンに滞在しているのに、アパートの中で現地のオーブストリア人は大家さんとその家族のみ。「ここは一体どこ・・・」小さな屋根の下でリアル Facebook をしているような不思議な体験だった。

しかしそれはまた、異国でも疎外感を感じず、自分らしくいられた理由のひとつだった。みんな母国を離れそれだけの理由で頑張っている。それが私を奮い立たせてくれた。私のルームメイトにポーランド人のマダムがいた。彼女は家政婦として来ていた。ポーランドと言えばシヨパンの生まれた国。試験曲であるシヨパンの練習曲を何カ月も部屋で弾いていた私は度胸試しとしかいいようがない。

シェアアパートにピアノを置いていいはずがないが、自分が自分の部屋で練習できたのは大家さんの好意だった。ピアノの練習時間が十分にとれず悩んでいた私に大家さんが「地下室へおいで」と案内してくれた。そこには古いアップライトがポツンと壁際にあっただ。暗くてひんやりした地下室だった。そのピアノを見た途端心の中に光が差し、「君の部屋にピアノが来るまではここを使えばいいよ」と鍵を渡してくれた大家さんの優しさに心があたたかくなった。それから地下室で練習していると、音をたどって色んな人がやって来て声をかけてくれるようになった。ブラジル人のおじちゃんやタンゴの楽譜を持ってきて「これ、弾いておくれ」と言った。それまでクラシック音楽の世界にどっぷりつかっていた私は、ピアノを持つ万人に愛される音楽の幅広さを気づかされた。たどたどしい私のタンゴの演奏にもおじちゃんやニコニコ優しい顔でリズムに合わせて体を揺らしてくれた。音楽は世界共通語・・・心底感じた。

クラヴィア・ビッテ音楽教室 善家麻貴

070-5503-6519

神戸市北区北五葉1丁目4-23



『ウィーンで出会った 異文化の人たち』

第三章



街の掲示板

イベント情報

■酵素味噌作り教室  
体にやさしい酵素味噌をつくりましょう。  
【日時】1/12 (金) 14:00~16:00 【費】1,000円  
※持ち物 エプロン ハンドタオル  
【場所】五葉薬局【申・問】☎078-591-6908  
※4頁にコラム掲載

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  
北区南五葉1-2-4 ☎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 昇給あり ☎090-8354-0616 ヨコ塾  
詳細は yoko-juku@post.com まで※8頁に広告掲載

■宅配弁当配達スタッフ募集(シフト制)  
料理好きな方、主婦歓迎、日時応相談9時30分  
~14時 時給950円~(研修期間有)バイク・車  
通勤OK 鈴蘭台南町4-3-3 ※6頁に広告掲載  
宅配弁当らんち屋 ☎090-8483-4033(9時~17時)

■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  
欧風料理 ボンヌシェール ※7頁に広告掲載

■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 ☎078-593-3957  
クリーンショップヒロ ※9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 鈴蘭台西町3-11-13  
☎078-596-1115 創味旬菜びんび ※6頁に広告掲載

■スタッフ募集  
児童発達支援管理責任者 児童指導員

忙しいあなたへ  
**年末大掃除**  
私たちにお任せください。

エアコンを暖房に切り替えると、冷房時に付いた内部やファンの汚れ、カビが、乾燥して部屋に飛んできます。分解清掃も今がおすすめです。

女性スタッフ在籍  
地元密着店で安心

★エアコンクリーニング 9,450円 ★トイレ 4,200円  
★レンジフード 8,400円 ★バスルーム 7,350円  
★レンジフード・バス・トイレ3ヶ所セット割 19,000円  
★窓・サッシ(掃き出し窓1枠) 1,800円~  
★キッチン(収納扉、床、シンク他) 5,250円~  
※広さ、設備によって価格が変わります。見積り無料。

キレイをお届け! 見積り無料!お気軽にご相談ください!  
**クリーンショップ ヒロ**  
☎078-593-3957  
北区鈴蘭台南町1-2-28-222

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(7-ルイ-) 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)

☎0797-78-6233  
FAX: 0797-78-6232

保育士 詳細はお電話にて ☎078-940-4747  
北区南五葉1-1 放課後等デイサービス「あくしす」

■美容室スタッフ募集  
スタイリスト・アシスタント募集中!パート・アルバイトの方も大歓迎! 詳細はお電話にて  
GRANDSUR SALON ☎078-597-6288

**仲間集まれ!**

■パーソナルトレーニングジム  
11/1 西鈴蘭台にOPENしました!まずはカウンセリングをご予約ください。(初回無料/約30分)  
☎090-9860-2691 インフィニティ  
※4頁にすぽ一つこらも掲載

**編集室より**

■お知らせ  
平素は「ぼちっつ西鈴」をご愛読いただき、誠にありがとうございます。ぼちっつ西鈴は、より広くより多くの方々に読んで頂くことを考え、今号より「ぼちっつ神戸」に名称を変更いたします。

一般社団法人リーと  
地域情報誌 ぼちっつ神戸編集室

■クロスワードクイズ応募方法  
①クイズの答えとご希望の商品名②住所③氏名④電話番号⑤年齢⑥職業⑦面白かった記事や興味を持った広告、これから取り上げて欲しい事などを明記の上ご応募ください。  
(※①~③は必須です)  
【宛先】〒651-1132 神戸市北区南五葉1-2-4  
FAX 078-330-3564  
E-mail:pochittonishisuzu@gmail.com  
【締切】12月7日(木)必着  
※当選された方には郵送します。

■クロスワードクイズの当選者  
10・11月号のクイズの答えは「温室効果ガス」でした。たくさんのご応募ありがとうございました。泉台のO様他、5名の方に賞品を送りました。

次号の発行は2018年1月23日です。

里山コラム

藍那の植物3

「年末年始の薬湯植物 柚子と松」

柚子と松

日本人はお風呂が大好きな民族で温泉や銭湯の文化があります。また季節の植物をお風呂に浮かべます。端午の節句には菖蒲湯、夏の土用には桃湯など薬湯が有名です。年末年始は一年を締めくくり新たなスタートを切る大切な時期です。お風呂で体調を整えましょう。

きつ山に植わっています。新年は松の湯でスタートしましょう。門松にも使われる松竹梅のトップの植物で、清々しい森の香りです。フレッシュできます。殺菌や浄化、鎮痛、強壮、血行促進作用があるため、冷えや肩こり、神経痛、リウマチ、疲労などに効果があります。あいな里山公園は、かつては松茸の産地です。美しい松林が広がっていたそうです。近年、人の手が入らなくなりアカマツからコナラへと遷移が進むとともに松茸も姿を消してしまいました。もう一度復活させたいものです。落ち葉かきや芝刈りを続けると回復するかも知れません。



押し迫った冬至には柚子湯に入ります。ユズには、抗菌や消炎、血行促進作用があり、冷えやひび、あかぎれ、風邪などに効果がありません。かんきつ系の香りの中に身を沈めると疲れた身体と心が癒されます。一年をゆったりと締めくくるとともに新たな年を迎える禊ともいわれます。ユズ、スタチ、夏みかんなどが園内のかん

あいな里山公園長

高畑 正

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

あいな里山公園

神戸市北区山田町藍那字田代

☎ 078-591-8000

公式ホームページはこちら



結露を防いで快適に!

窓のリフォームで快適&お得に過ごしませんか?

カビの温床  
冬場の結露  
汚れや腐敗

省エネで電気代の節約にもなりますよ!

窓のリフォームで一発解決!

After

- ガラスの割替
- 網戸の張替え
- 鍵の交換
- ドアの交換

ご相談、調査、お見積りは無料です!

窓とドアのことなら!

マドア madoa SANKI

神戸で45年の実績、窓とドアのプロにお任せください!!

株式会社 三喜 ☎ 078-597-2722

神戸市北区鈴蘭台南町8-3-4 営業時間 8:30~17:30 土・日・祝 定休

HP <http://madoa.co.jp/>  
Mail [info@madoa.co.jp](mailto:info@madoa.co.jp)  
Facebook [madoa] で検索!

美のワンポイントコラム

本格的な冬が訪れ寒さが厳しくなりました。この時期に一番多いのが「シミ」相談です。特に顔のシミは気になりますよね。

「シミ」とひと口に言っても、たくさん種類があるのをご存知でしょうか。今回は、シミの種類とその治療方法についてご説明します。

① 老人性色素斑 紫外線によるシミ、シミの中ではもっともよく見られるタイプです。境界線がはっきりした茶褐色のシミです。平らで丸く、大きさは様々です。加齢によって発生します。

② 脂漏性角化症 粘土のように盛り上がったシミです。触るといぼのようにざらざらしています。色は肌色〜黒色まで様々です。

③ 雀卵斑(そばかす) 一般的にはそばかすと呼ばれるシミのひとつです。顔の鼻から頬のまわりを中心に、小さい薄茶色の斑点が散らばったように出るのが特徴です。早い人は幼少期より発生します。

④ 肝斑 20歳頃から現れる両頬、額、口の周りなどに左右対称に出来るシミです。淡褐色でベタツとしています。

⑤ 後天性真皮メラノサイトーシス(ADM) 両頬に出来る淡褐色のシミ。18歳頃から出来ます。下眼瞼こめかみ、両鼻翼に出来ることもあります。

このようにたくさん種類があるシミがあり、治療法も変わってきます。ですので、ひとつひとつのシミを的確に診断し、適切な治療を行う事が重要です。

■外用薬 ↓ トレチノイン (お肌のターンオーバー促進) ・ ハイドロキノン (メラニンの生成を抑える) などによる治療を行います。

■内服薬 ↓ ビタミンの抗酸化作用により、新たなシミの発生を抑えます。また、肝斑にはトランスキサム酸の内服が効果的です。

■レーザー治療 ↓ 様々なレーザーがありますが、シミの種類によって使うレーザーが異なります。

■光治療(フォトフェイシャル) ↓ 光をあてて、シミを薄くする治療法で、ダウンタイムのないのが特徴です。夏に出来てしまったシミの治療をするには今は最適な時期です。

こやまクリニック 形成外科・美容センター 長 武川力 ※11頁に関連広告掲載



**Kobe Sea Bus**  
**CRUISING CAFE FANTASY**  
 「クルージング カフェ ファンタジー」

出航時刻	乗船料	お得なセット券
※10:00	大人/1,200円	大観覧車セット券 大人/1,300円 通常2,000円
11:00	ベア/1,100円	ポータータワーセット券 大人/1,400円 通常1,900円
※12:00	中高生/1,000円	タワー&海洋博物館 セット券 大人/1,900円 通常2,500円
13:00	シルバー/1,000円	
14:00	小人/600円	
15:00		
16:00	45分間の緩やかな時をお楽しみください。	
※17:00	※ベア:2~14名 ※シルバー:60歳以上 ※小人:小学生	

・出航の15分前までに「のりば」へお越しください。  
 ・随時便、天候不良、機関整備イベント開催のため、ダイヤ・コースに変更及び、運航を中止する場合があります(不定休)。乗船の場合は必ずご確認ください。  
 各種ご予約・お問い合わせ先「神戸シーバス予約センター」  
 ☎ 0120-370-764 (9:00~18:00)  
 http://www.kobe-seabus.com E-mail: seabus@kobe.email.ne.jp  
 〒650-0042 神戸市中央区波止場町7番1号 中央埋中央ターミナル  
 TEL 078-360-0731/FAX 078-360-0732

# クロスワードクイズ!

☆☆☆読者プレゼント付き☆☆☆  
 応募方法は9頁をご覧ください。

問題:  に入る6文字を並べて、日本の冬の定番を答えね! □□□で□□□

- ☆タテのカギ☆
- 1月12日に発売される広辞苑第7版は改訂でページ数が増えたので、紙にこの金属が使われているらしい!
  - 神戸パーティークルーズは〇〇〇〇〇〇号で!
  - 無動寺の山号。(ヒントは3頁のぼちトピックス!)
  - 鼻, 咽喉, 喉頭, 気管, 気管支, 肺など。
  - お酒の飲めない人。⇄上戸
  - ワカメちゃんのお兄ちゃん。
  - クリスマス気分を盛り上げる赤い"ポインセチア"のピンクバージョンは"〇〇〇セチア"
  - ピンク色のワインは"〇〇ワイン"

- ☆ヨコのカギ☆
- road
  - お正月遊びのひとつ。
  - 銀行の時間外に売上金などを預け入れるためのシステム。
  - 12月4日は新長田の鉄人広場で〇〇っ子まつり!
  - アイダホ州とワイオミング州に接し、東側はコロラド州に、西側はネバダ州に、南側はアリゾナ州に接している州。
  - 主婦にとつての年末の大仕事のひとつ。
  - バーなどの飲食店で、酒を瓶ごと買って店に預けておくこと。"ボトル〇〇〇"
  - 赤い果物だよ!そろそろ熟している頃かな?
  - いい人。

正解者の中から抽選で下記の商品をプレゼントします。

A・神戸港クルーズ(45分)ペアチケット (1,100円×2枚) ※上記に詳細掲載	2組
B・四季の洋菓子 そよぎより クリスマスケーキ5号(3,600円) ※6頁に写真掲載	1名
C・四季の洋菓子 そよぎより シュトーレン16cm(1,600円)	1名
D・ワケトンでおなじみ the rocket gold starさんより オリジナルカレンダー (1,200円税別)	3名

## 美容新体験フェア

2017年 12月から  
2018年 1月末まで

どんな小さなお悩みでもお気軽にご相談ください

疲れ・肌質の改善  
冷え性  
更年期障害

**プラセンタ注射 (2アンブル)**  
 ¥2,000 → **¥500**  
 ※3回まで

安心・安全の  
医療脱毛

**ワキ脱毛**  
 ¥8,000 → 初回 **¥1,000**  
 ※1日4名限定  
 ※初回の方のみ

シワ改善  
小顔効果

**ボトックス**

◆前額部 ¥60,000	◆ワキ ¥66,000
◆眉間 ¥50,000	◆エラ ¥80,000
◆目尻 ¥50,000	

→ **2割引**

肌トラブルで  
お悩みの方

シミ・美肌相談でご来院の方

**ビタミンCパック プレゼント**  
 (5日分) ※初診の方のみ  
 (自由診療)

形成外科・美容センター長 **武川 力**

Profile 平成16年 名古屋市立大学医学部卒業  
 日本形成外科学会専門医  
 日本美容外科学会専門医 等

※料金は全て税込です

**フェア期間限定 初診料 ¥3,000 → 無料** (自由診療のみ)

**こやまクリニック 形成外科・美容センター**  
 神戸大学医学部附属病院 連携クリニック

神戸市北区山田町下谷上字梅木谷42-4  
 休診日: 木曜・土曜午後・日曜午後・祝日

鈴蘭台駅・谷上駅など  
**無料送迎バス**巡回中  
 詳しくはお問い合わせください。

詳細はWEBでチェック!!

こやま 美容センター 検索

各種治療の金額を掲載しています。

http://www.hmk-clinic.com/biyou/

◆ **完全予約制** ◆ 下記フリーダイヤルにお問い合わせ下さい

**0120-437-904**

詳しいアクセスマップはこちらから

# 桜の木とおじいちゃん

さく：こうだともゆき

「この木だけ、まだ花を咲かせていないんだね」

男の子は、おじいちゃんに言いました。

まわりの木は、みんな桜を咲かせているのに、2人の前に立っているこの木だけ、桜が咲いていません。

おじいちゃんは笑って言いました。

「この木はともよわい、とくへつな木なんじゃよ」

「よわいの？」

「そつ、自分のちからでは咲けないじゃ」

「じゃあ、一生、この木は花を咲かせないの？」

「つじゃろつなあ」

「また通るときには、満開に咲いてるといいなあ」

「そつじゃなあ」

やがて、男の子は、「もう行くつよ」とおじいちゃんを急かしました。

男の子がさきに走りだして、その木に背中を向けました。

おじいちゃんはにっこりと笑って、そつと、その木に、灰をまきました。

だれも気づかない、こころ優しい花咲かじいさんのものがたり。

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。

## 「ワケトン」でおなじみの the rocket gold star さん



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？考えてもらった面白いオチを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  
「チンプンとカンブンのおともだち」  
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 12/31(日) 必着

〒651-1132

神戸市北区南五葉 1-2-4 辻尾ビル 103

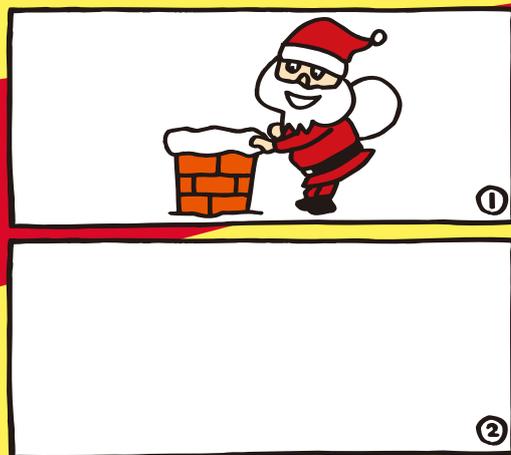
「ぼちっト神戸編集室 2コマまんがコーナー」まで

応募はこちらへ

## 今のお題

今回もお題を用意したのでオチを考えてみてください！！！！  
ヒントはサンタさんや煙突に注目するとオチが考えやすいかも？  
多分こうなるかなーとみんなが思う事を少し外すと面白い作品が出来ます。楽しいオチ待ってまーす！！

## サンタの巻



サンタさんが  
やってきたぞ！  
次どうなるかな？



Instagram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



発行 一般社団法人リーと 地域情報紙 ぼちっト神戸編集室  
住所 神戸市北区南五葉 1-2-4  
電話 050-7130-6329 FAX 078-330-3564  
E-mail pochitonishisuzu@gmail.com

印刷 株式会社 北 欧  
デザイン 近藤省三

発行日  
新聞折込み数  
折り込み新聞  
折り込み地域

主要配布場所

隔月 23日 発行部数 20,000部  
15,000部 主要配布場所 5,000部  
神戸新聞・読売新聞・朝日新聞・産経新聞  
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  
神戸電鉄 西鈴蘭台駅・鈴蘭台駅・北鈴蘭台駅・山の街駅構内  
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

