

# ぽちっと神戸 Rochitto

vol.

42

2024  
2・3月号

TAKE  
FREE

ご自由に  
お持ち帰りください。



2・3P 株式会社スマイル・ライフ  
代表取締役 荒田 裕彦

10・11P ぽちクーポン  
懸賞付きクロスワード

写真撮影 杉尾彰彦 (ボンヌール写真室)

3/19(火)まで!

## 新生活応援 SALE

総額 11,000 円 (税込) 以上のお買い上げで

10%  
OFF

※ご優待等との併用は出来ません。

店内全てのフレームは、単焦点レンズ付きのセット価格です。

※品切れの際にはご容赦ください。

お得意 **メガネセット**

フレーム レンズ ケース クロス

※単焦点非球面1.55プラスチックレンズ付。  
※度数によってはお作り出来ない場合があります。  
※遠近両用・カラーなど、オプションは別料金です。

税込 5,500 円均一

税込 7,700 円均一

税込 9,900 円均一

遠近両用メガネセット 税込 17,600 円均一

セット価格 フレーム+レンズ+ケース+クロス

SEIKOヴィジオ DS1.50 付



くもり止めジェル 税込770円  
くもり止めクロス 税込418円

合い言葉は「親切・丁寧なショップ」

西鈴蘭台駅前 食彩館2階

「ぽちっと」持参で

【ご注意】  
●この広告内容は、西鈴蘭台店のみ有効です。  
●このクーポンは、左記有効期限までご利用できます。  
●一部有料の部品や、取扱出来ない場合もあります。

OCULUS OPTICIAN  
メガネの  
オクルス

〒651-1131 神戸市北区北五葉1-1-1  
営業時間:10:00~19:00 定休日:毎週水曜日  
☎ 078-594-1950  
※クレジットカード・電子マネー取り扱いしております。  
食彩館パーキング 90分無料  
タイムス西鈴蘭台駅前をご利用ください。



LINE@  
友だち募集中!  
メガネの歪み、調整、  
パット交換無料!  
※他店購入の  
メガネも対象です。  
2024.3.19迄

街の掲示板

お知らせ!

■コラム掲載していませんか?  
ぽちっと神戸に自作のコラムを掲載してませんか?人生のエピソードや、回顧録、自叙伝などを幅広い年齢層に読んで頂けます。  
90×200mm 800文字~1200文字  
掲載費用 33,000円  
詳しくは☎050-7130-6329  
E-mail, pochitonishisuzu@gmail.com

求人情報!

■登録ヘルパー募集  
定着率が高く、働きやすい職場! プランクのある方も大歓迎!  
かいてき介護サービス  
☎078-594-1521  
※詳細は4頁に掲載

■グループホーム 音の羽 スタッフ募集  
職種:生活支援員、世話人、夜間支援員  
資格:不要!未経験OK(経験者優遇)  
勤務地:音の羽 神戸市北区南五葉3-6-10  
☎078-706-6245  
http://www.smilife2000.com/  
※詳細は2・3頁に掲載



発行日:奇数月23日 発行部数:20,000部 新聞折込数:15,000部  
主要配布場所:5,000部  
折り込み新聞:神戸新聞  
朝日新聞、産経新聞、毎日新聞  
折り込み地域  
大脇台 大脇台  
鈴蘭台西町 若葉台  
鈴蘭台南町 惣山町  
鈴蘭台北町 甲床台  
北五葉 大原  
南五葉 桂木  
君影町 日の峰  
星和台 松ヶ枝  
鳴子 小倉台  
藍那 広陵町の一部  
松宮台 築紫が丘の一部  
杉尾台 ひよどり台  
泉台 ひよどり台南町  
中里町 ほか周辺地域

主要配布場所  
●神戸新聞 下記の駅構内 (鈴蘭台駅・北鈴蘭台駅・谷上駅)  
●神戸大学 広報課  
●王子動物園 動物科学資料館  
●あいな里山公園  
●しあわせの村  
●神戸ファッション美術館  
●北区文化センター  
●パト-神戸青少年科学館  
●コミュニティ・サポートセンター神戸  
●神戸どうぶつ王国  
●社会福祉法人神港園  
●明石市立天文科学館  
●神戸(ゆづりの里)  
●有馬街道温泉すずらんの湯  
●ベルスト鈴蘭台 1階  
●広告掲載店 ●他協力店

発行 一般社団法人 リーと  
地域情報紙 ぽちっと神戸編集室  
E-mail, pochitonishisuzu@gmail.com

〒651-1132 神戸市北区南五葉1-2-4  
TEL. 050-7130-6329 FAX. 078-330-8892  
E-mail, pochitonishisuzu@gmail.com

デザイン・制作 一般社団法人 リーと  
リーと代表 鈴木 穂彦



ホームページ

Instagram

ヤートンのホットラインを作り、そこで個別に相談できるようにしました。ほとんどの不平不満は吐き出したら気が晴れるというような内容でしたが(笑)、この仕組みはとも効果があったと思います。

また、父兄の一部だけ関わっていたり、父兄の1部だけ関わっていたり、年間150万円以上が使われる部費会計をガラス張りにし、帳簿や決算資料が全ての父兄に見えるようオープンにしました。

結果、これまで躊躇していた部費の値上げにも踏み切ることができ、余裕をもったクラブ運営ができるようになりました。予算化することで、年間収支予測が明確になり、ホームグラウンドの中里グラウンドに2017年度に水道を引込み、23年度には子供・女性専用の水洗トイレを設置することができました。

そして毎年グラウンド修繕や整備を重ね、今では子供たちが思う存分練習や試合ができる、神戸イチといつて過言ではない素晴らしい少年野球専用グラウンドになっています。少子化やスポーツの多様化で、野球をする子供が減少しているなか、現在の小部東アローズは15の学校から40人を超える部員数となっています。

これからも子供たちに「是非小部東アローズで野球がやりたい!」と語ってもらえるように明るく楽しいチーム作りができるよう、アローズに関わるみんなで頑張りたいと思います。



アローズ 2023年度 卒部式



2024年度 野球部員募集

tel:090-5641-0686  
担当: 上野まで  
←アローズ Instagram



2023年度 35回あかふじ米選手権大会



2024年度 役員メンバー

神戸市障害福祉サービス指定事業 おと は

## 障がい者 グループホーム 音の羽

見学・相談・体験入居を随時受付中!

### ●グループホーム音の羽運営意義

- 入居者の生活を支援し、心豊かに暮らしていただくこと
- 入居者のご家族を支援すること
- 障がい者も健常者も「同じで平等」ということを知っていただくこと
- 入居者が消費活動を行うことにより地域が活性化すること
- 朽ちていく空き家を蘇らせて地域の環境を改善させること
- 地域に雇用を創出し、働く方が幸せになること
- 法人利益、給与所得による納税で地域が活性化すること



### ●グループホーム音の羽コンセプト

- 自分らしく普通に暮らせること
  - 家庭的で笑顔あふれる住まいであること
  - 安心して暮らせる住まいであること
  - 地域に根差し、愛される住まいであること
  - 誰もが暮らしたくなる住まいであること
- 勤務地: 音の羽 | 北区南五葉 3-6-10 など  
問合せ: 下記連絡先

株式会社 スマイル・ライフ  
〒651-1132 神戸市北区南五葉3丁目6-10  
問い合わせ: 078-706-6245  
<http://www.smilelife2000.com>



↑詳細はこちらから

おれ愛 vol.19

## あらた やすひこ

Arata Yasuhiko

株式会社スマイル・ライフ 代表取締役

どのようなお仕事をしていますか

職業は垂水区、須磨区、長田区、北区で高齢者介護、障害福祉事業を行っている株式会社スマイル・ライフという会社の経営者です。北区では、南五葉で「障がい者グループホーム音の羽」という施設を運営しています。

グループホームというのは、障害のある方が世話人などから生活や健康管理面でのサポートを受けながら暮らす「共同で生活する住まい」です。

北区でこの事業を始めたのは、神戸市の公募物件であった南五葉のマンションを応募したことがきっかけです。本社は垂水区ですが、私の住居が北区で地の利があり知人も多かったことが後押しになりました。

はじめは近隣の方々の理解を得るために苦勞はしましたが、現在南五葉で3カ所のグループホームを運営し25名の方が暮らしておられます。これからも地域になくてはならないグループホームになるよう日々努力してまいります。



音の羽 入居者の方々とスタッフ



音の羽 クリスマス会



プロフィール  
荒田 裕彦 (あらた やすひこ)

1965年生まれの58歳です。垂水区の塩屋出身で、結婚し長男が4歳になった1994年夏に現在住んでいる中里町に移り住みました。鈴蘭台に住んで、涼しい夏と六甲山からの自然豊かで星空のきれいな環境を満喫していましたが、冬になって洗面所の窓を開けたままにしていたとこ歯磨き粉がシャベット状になったことがあって、冬の鈴蘭台の流れを受けたのを今でも覚えています。

ライフワークについて

私のライフワークになっているのが軟式少年野球チームの小部東アローズです。

長男が2年生で入部した半年後に小部東少年野球部(現小部東アローズ)の指導者になりました。それから今年で25年目になりますが、10年前から部長を務めていただいています。部長長職に就いてから、まず当時Aチームの監督だった福永広作氏(現総監督)とマネージャーだった谷中康夫氏とで取り組んだのがチームの組織改革です。それまでのアローズはチームの大事な決定事項が部長や監督だけの権限で決まっていたことが多く、若いコーチや父兄からするとどうも何が決められているのかわかりにくいという文鎮組織でした。それを台形組織にし、「大事なことはみんなで決める」という方針を掲げ、まず行ったことは委員会制度を作り、父兄それぞれに会計担当や行事担当などの役割を担ってもらい、運営に関わっていただきました。

そして、これまでの父兄の当番制を廃止しました。また少年野球でよく起こりがちな指導者の過剰な指導や保護者の偏った干渉などを無くするため、選手への指導方針は役員会で決めて指導者にお渡し、納得してもらったうえで指導にあたってもらうことでチーム内の不平等や不満が起これにくくなる仕組みをつくりました。それでも出てくる父兄からのクレームはマネジ

「手軽に」「早く」「安く」集まれる場所

1時間 2,200円 (税込)

## 「Shareal 西鈴蘭台」

西鈴蘭台駅前にレンタルスペースが遂に誕生!

- フルサイズのキッチンや机、イス、プロジェクターやYogiboなど充実の設備
- 飲食物持ち込み自由
- カルチャースクールや会議・会合、各種パーティーや撮影会などに最適

ぼちっと限定企画  
初回利用限定!  
2時間ご利用クーポン  
プレゼント!

クーポンは、当社E-mailアドレス info@kawakami-bldg.co.jp に初回利用希望とお名前の記載をお願いします。

広さ:約60㎡ 人数:最大20名(全員着席可)  
神戸市北区北五葉1丁目5-1 ハピネスプラザ1階東側 (神戸電鉄「西鈴蘭台駅」より徒歩1分)

株式会社 川上ビル  
神戸市北区鈴蘭台西町4丁目9番15号  
078-591-3149  
<https://shareal.jp> ご予約はコチラ

神戸大学 コラム Vol.36

### 「阪神・淡路大震災30年事業委員会」を設置

2025年1月17日に、阪神・淡路大震災から30年を迎えます。神戸大学は被災地の国立大学として、防災や復興にかかわる研究、国内外における研究成果の発信、地域社会への貢献活動を進めています。30年の節目を機にあらためて全学的な蓄積を整理し、今後の研究や教育、教訓の継承等について考える事業を展開するため、「神戸大学 阪神・淡路大震災30年事業委員会」(委員長:藤澤正立学長、設置しました。委員会は4つの実行委員会を下に置き、2024年1月17日にキックオフシンポジウムを皮切りにして、その後、約1年にわたりますさまざまな事業や活動を継続していく予定です。

「今後の各実行委員会の事業予定」

- ① 慰霊・追悼実行委員会
- ② 歴史資料・記録・映像実行委員会
- ③ 大震災30年研究実行委員会
- ④ 地域連携・ボランティア実行委員会

本学では、阪神・淡路大震災を機に「都市安全研究センター」を設置するなど、防災、減災、復興にかかわる調査・研究を積極的に進めており、その研究成果をシンポジウム、セミナー等で広く発信していきます。

④ 地域連携・ボランティア実行委員会  
阪神・淡路大震災以降、大学として実施してきた地域連携の蓄積、学生と教職員が取り組んできた地域・被災地支援等のボランティア活動の実績を生かして、活動のさらなる発展を目指すための事業を実施します。

(神戸大学総務部広報課)

関連記事はこちらから

### 年始めは食事から

院長 許 智栄

年末年始はご家族などと楽しいひと時を過ごされたでしょうか？楽しい時間には欠かせない食事でも食べ過ぎたりして、今年こそは健康に気をつけては？と考えている方も少なくないと思います。そこで、今回は健康的な食事に関する研究結果を皆さんと共有したいと思います。


外来でもよく「やせたい」といって訪ねられます。世間でも糖質制限という言葉が話題になり、糖質に対して恐怖を抱えているかと思われる方も、栄養素のいへば、糖質は必ず必要なものであり、そこから逃げるよりも、良質な糖質をどうやって摂取するかを考えるほうが良いと思われざるを得ないのが現状です。

まず、死亡率や減量や血圧改善などに関連がある、健康食品の指標として①食物繊維がどれくらいあるか？②全粒粉であることが確認されました。これらは食後血糖値との関連で取り上げられていたグリセミック指数（GI）や、食物繊維の性質である可溶性と不溶性の割合や、アテクトムと関連がなかったことが確認されており、健康食を考える場合は食物繊維と全粒粉の2点に絞ったほうがよいと思われれます。

さて、食物繊維ですが、最低でも1日25g、29gの摂取が、減量やすべての原因の死亡率（がん、心臓血管疾患、脳血管障害等）や乳がん、大腸がんや食道がんの発生の低下と関連があったと判明しており、多くとはほどほどの効果が大きくないと考えられます。

大豆100gに食物繊維は約17.9g、お米の場合は0.5g、最近はやりのライ麦粉やオートミールではそれぞれ12.9gと9.4gが目安となるそうです。1日30gの食物繊維の摂取を心がける、それが糖質管理でもオートミールのように繊維質が多ければ問題ないと考えるほうが妥当であるでしょう。

あらたな1年、健康的な生活は食事からであり、見直すすきっかけになれば幸いです。なお、今回の結果はあくまで成人を対象にしたもので、子どもは含まれておりません。子どもには適応しないかもしれません。



**ともクリニック** (旧ちもり医院)


〒651-1114 神戸市北区鈴蘭台西町4丁目9-43

TEL : 078-596-6533


患者さんと**とも**に考える医療

クリニックでも、在宅でも、**とも**にあり続ける

地域の皆さんと**とも**に！



ホームページ



診療予約

### 地元のお話

#### 神戸にあった難波

ゆらの門に在った赤石は、初め馬原赤水池の畔にあり、洪水の折に、古美川の激流に押し流され、「赤水の林の潮」と「播磨国風土記」記載の地に流れ着き、赤石郡と郡の名を与えられた。また、赤石の姿が猪の似ているところから、周辺地域を猪名郡と呼び、湖の猪名湖と名を呼びました。この猪名湖は、赤石の追って行くこと、記には次の話が載っています。

仲哀天皇の跡目相続の問題です。つまり、仲哀天皇には大和姫を妃として、皇子には厩坂皇子（かごさかのみこ）と忍熊皇子（しのくまのみこ）がいました。このお二人は、新羅遠征より戻って来た神功皇后は、己の子（応神天皇、次は天皇子）を産ませよう、仲哀天皇の祖父の地である播磨の赤石郡（明石川と相田の州）に陸を造ると言います。述で軍勢を集めました。戦いの戦術折願として、菟野（夢野）で折狩（うけひが）をし、赤い猪が鹿坂皇子を喰い殺したとあります。

此処で問題なのは、赤い猪はいませんが、猪に似た赤石が湖の河口（天開通付近に沈没していた処から）この赤石を仲哀天皇の陵墓の一角に利用しようと、筏を編んで赤石運び、陸を予定地（葉仙寺付近）に陸揚げの最中に大事事故が発生、赤石が厩坂王を死に至らしめたものと解釈をします。取り残された赤石は、清盛家の手前にある「ゆらの門」に安置され、猪の姿は鹿の姿に見え、大伴家持が詠んだ「名児の海で鹿が聴いている」歌になったと考えられます。

赤石が取り残された清盛家の西には、遣唐使らが上陸する御津の泊が在って、船と陸とを結んでいました。

この御津の泊で筑紫の国に向かう笠麻呂と云々役人が、船持ちしている時に詠んだ、「臣の女（おまのめ）の櫛笥に乗れる鏡なす御津の波辺に」と詠む長歌の詠み出しの歌に、御津の波辺が景行天皇の后である印南別嬪（いなみのみこと）の御津の波辺に在る赤石を以て、孝徳天皇は大化改新詔に「赤石稲瀨」と記し、特別行政区の西端を記しています。

現在、摂播両国の国境は、須磨の鉢伏山の麓に在る界川となっていて、然しこの国境は戦国末期の太閤城地が倉石と思われ、奈良・平安・鎌倉時代の国境は、此処、清盛塚からJR兵庫駅付近にかけてが当時の国境であり、「摂播両国の国境難波一合」と呼ばれる一合の主戦場は、清盛塚からJR兵庫駅付近にかけての合戦です。

兵庫県歴史研究会顧問  
梅村 仲雄

## KIMONO 着付け・教室

入学式、卒業式、パーティーに。  
日本の文化の着物を、美しく装いましょう。

◆振袖、留袖、訪問着、一般着物着付け (3,000円~7,000円)

◆ご自身で簡単に美しく装いたい方へ。着物の基本と帯結び、体型や好みに合ったアドバイスを丁寧にさせていただきます。

### 生徒募集

着付け教室 1回 1.5時間...3,000円  
スピードクラス (5回) ...10,000円  
通常クラス・月 2回...4,000円  
English kimono classes are also available.

ぼちっと特典  
1レッスン無料  
1 lesson free!

お電話で、ご予約ください。 Please call to make an appointment.

**KIMONO 着付け教室 田 (でん)**  
Lesson可能時間...①◎②◎ 10時~15時 / ③ 14時~17時  
※完全予約制 By appointment only. ※◎◎全は対応不可  
※着付け依頼の日時は応相談 【ご用命ください!】

090-7711-6874 (受付:トウジ)  
北区鈴蘭台西町 2-2-5 しらねこ書道教室 敷内

KIMONO 高村けい教室

### 補聴器ユーザーの方々が主役のイベント


この会のコラム

25


去る12月17日、弊社恒例の「20のミュージックフェス」という補聴器ユーザーの方が主役のイベントを開催しました。今回はこちらををご紹介します。

約10年前、聴こえの低下で音楽を諦めていた方々に、もう一度音楽の楽しさを取り戻していただきたい、との想いで「歌のレッスン会」という教室を立ち上げました。今年で5回目を迎えるこのイベントは、この歌のレッスンの発表の機会を作りたい、というのが原点です。その後、認知症予防エフササイズである「コーンダンス」、ドラム（太鼓）を組み合わせた「オオリタルレッスン（ゴゴンドラム）」や、腰に負担の少ない座って行う「トップダンス」、「座りゴゴニップ」といった独自のレッスンを開発し、継続して受講いただいております。それらの受講生の方へ（全て補聴器ユーザーの方）が、一年間の受講生の方へ発表発表イベントです。年々受講生の方々の発表レベルが上がってきていて、補聴器ユーザーであることを忘れられるほどで、補聴器を使いこなすのは難しいという方が多い中、そんなことばみじも感じさせず、また年齢も超えて真剣に取り組んでおられる姿に純粋に感動しました。補聴器の調整だけでは乗り越えられない問題（例えば早口の話が聴き取りづらなど）はありますが、調整だけに頼ることなく、脳と体をトレーニングして、それらを自身で道を切り開いていかれている姿は本当に素晴らしいと思います。

聴こえでお悩みの方、また補聴器をお使いの方でなかなか満足しきれない方には至っていないという方は、全く違った切り口で「趣味のトレーニング」をテーマにした補聴器の活用法「Re補聴器」を是非体験ください。



コグニドラム



歌のレッスン会

【営業時間】  
9:00~18:00 (日祝休)

【e-mail】  
wada@re-hearing.jp

【営業場所】  
■芦屋 ■神戸 ■豊中 ■丹波篠山

補聴器を通して人生をRe(リ)ハッピーに！  
株式会社Re  
【営業時間】 9:00~18:00 (日祝休)  
【e-mail】 wada@re-hearing.jp

【営業場所】  
■芦屋 ■神戸 ■豊中 ■丹波篠山

【営業時間】 9:00~18:00 (日祝休)  
【e-mail】 wada@re-hearing.jp

【営業場所】  
■芦屋 ■神戸 ■豊中 ■丹波篠山

### 定着率が高く、働きやすい職場♪

#### 登録ヘルパー募集

ヘルパー業務初心者の方でも丁寧に指導します

【給与】 身体介護 時給 1,600円  
生活援助 時給 1,200円

(交通費:1件ごとに300円/日曜は1件ごとに500円)

【時間】 週1回1時間からでも大歓迎!  
勤務時間、勤務日数は相談に応じます

【資格】 初任者研修以上 (ヘルパー2級)  
車・バイク移動できる方歓迎!!

お見舞金制度 も備えていますので安心して働けます。

078-594-1521

訪問介護事業所  
かいてき介護サービス

【応募】お電話にお電話ください

神戸市北区南五葉1-3-17  
神戸駅「西鈴蘭台駅」下車徒歩 2分

### 人生のパートナーであるペットにより添い、動物にとって最高の医療を目指します。

「動物専用MRI完備!」

当院のMRIで撮影できること

椎間板ヘルニア  
整形外科  
神経病  
循環器内科  
に力を入れています。

24時間 急患対応

しつけ教室 (ハッピークラス) 毎週土曜日 18時30分~(約1時間)  
仔犬・生後8ヶ月齢未満 (成犬クラス) 毎週土曜日 18時~(約1時間) 予約!

ぼちっと神戸にてコラボ連動中!

ファミリー動物クリニック  
Family Animal Clinic

神戸市北区山田町下谷上宇門口6-9  
Tel:078-583-6308 Fax:078-583-6317

診療時間 9:00-12:00/17:00-20:00 年中無休  
24時間急患対応 【急患対応専用 090-8576-5622】  
★賞谷インターから車で3分 ★駐車場10台完備

詳しくは右記のQRよりホームページ、Instagramをご覧ください。

手話のできる  
社会保険労務士

**T K G B 社会保険労務士事務所**  
神戸市北区北五葉 1-13-15  
TEL 078(764)0541  
FAX 078(779)2259

代表 山本敏彦



神戸市北区(神戸電鉄鈴蘭台駅周辺)にある手話ができる  
TKGB社会保険労務士事務所 代表

久しぶりに時刻表を使って旅をしました。というの宮崎の納骨堂に連れてきた夫の十七回忌。  
いつもは誰かツアーと称し、フリーで往復の車参りですが、今回は決めるのが遅れたためフリーは満席。あわてて鹿児島行きを予約してしまいました。しかも夕方の便。鹿児島空港から宮崎行きの高速バスと想っていたのですが、今はないことが突然知り愕然です。JRで高崎乗り換えはなりません。それなら帰路もJRで神戸までと時刻表を調べながらの計画は崩れました。まず宿探し。空港から送迎のある素泊まりを予約。最寄り駅は日暮本線の国分のごとでした。取り合えず国分、神戸の乗車券と国分、高崎の「きりしま」の特急券をジパンゴ倶楽部を使って購入。宮崎で法事をすませ当日神戸へ帰るのは無理と判断。別府に泊まることに宿を予約。使えるクーポンも手に入ら準備完了。

わたしは常識はあなたの非常識  
第35回 「化粧も補聴器も」  
「家から数十メートル先のゴミ捨て場に、家庭ゴミを捨てる行く時にも化粧が必要なのよ。」と、人生の先輩の女性から苦い時に聞いたことがあります。  
あれから20年くらいたち、来年、満暦60才を迎える今となっては「家から数十メートル先のゴミ捨て場に、家庭ゴミを捨てる行く時にも補聴器が必要なのよ。」と聞いている私がいま。たまたま、少しの距離でも他人に見られるのでも、さびびる人前に出るはなないわ。化粧は女性にとってみだしなみ。人前に出るはなないわ。20年前には「そんなものなのかな」と聞き流していた私。今現在では例え少しの距離でも、家から一歩外に出た私に声をかけられなくてもいい。その時に聞かないことと誤解を招くようなことがある。はいはい、という考え方がないです。  
私は今、地域にあるNPO法人の理事長として、子ども食堂の運営をしています。また、訪れてくれる者(聴覚障害者)の月々とも手話のコミュニケーションをとっています。色々な方から声を掛けられることが多くなりました。あるとき、こういうことがありました。私の自宅を出て、わずか10メートルのところです。私の後ろから来た人が「山本さん」と声をかけてくださいました。しかし、私は聞こえずに、そのままゴミ捨て場に向かっていたのです。声を掛けてくださった人は「無視された」とショックを受け、踵(かかと)を返し、自宅に戻ったそうです。それから何日か経った後で、その事実を私は知り、ショックを受けました。それから家から10メートル、20メートル先に行く、短い距離でも補聴器をつけるようになりました。化粧も補聴器も必要と思わない人にとっては、無用の物です。しかし、必要と考える人にとっては、とても大切なものです。  
見た目でわからない悩みや思いを抱えている人は少なくないと思います。地域の中でお互いのちよちよとした気遣いやあたたかい言葉をかけを心がけていきたいですね。  
今回は「5年目のマスク」に続きます。

野次馬々日記 第11回

久しぶりに時刻表を使って旅をしました。というの宮崎の納骨堂に連れてきた夫の十七回忌。  
いつもは誰かツアーと称し、フリーで往復の車参りですが、今回は決めるのが遅れたためフリーは満席。あわてて鹿児島行きを予約してしまいました。しかも夕方の便。鹿児島空港から宮崎行きの高速バスと想っていたのですが、今はないことが突然知り愕然です。JRで高崎乗り換えはなりません。それなら帰路もJRで神戸までと時刻表を調べながらの計画は崩れました。まず宿探し。空港から送迎のある素泊まりを予約。最寄り駅は日暮本線の国分のごとでした。取り合えず国分、神戸の乗車券と国分、高崎の「きりしま」の特急券をジパンゴ倶楽部を使って購入。宮崎で法事をすませ当日神戸へ帰るのは無理と判断。別府に泊まることに宿を予約。使えるクーポンも手に入ら準備完了。

お正月から続いた神社詣でも、厄神さんで一気に帰ります。日本最古と謳われる多井畑に厄神さんが出たのは理由があります。ところで、多井畑という場所は、発行日と同じ日に神戸新聞の記事の中に、六甲山はむつじの山と見出しから始まる同じ様な内容が掲載されていました。たまたま知れ渡った心配してた煮炊き物が絶品の居酒屋「むつじ」のママさんです。記事の内容はさうやうかたに皆さうやうかたに少し安心できました。さうやうかたに話に戻して、むつじの山と書いていた頃の時代の話ですが、当時の国境は須磨境川から多井畑を通り須磨境川から丹生山の西側にかけて揖保と播磨の境界線になっていました。その境界線に神戸西インターに続く神戸淡路鳴門自動車道が走っていますので、解りやすいと思います。大和郡に都があった時代には、国境の関所といえは須磨にあり、ここは淡路島の東側から続く懸崖に海水が鉄入り込んで出来た所です。鉄が鉄入りの麓の海岸沿いの道は狭く、その時代の人々はこの道を当初は狭い、瀬間、せまい、すま、すま、そして平安時代には須磨と呼ばれるようになりました。天候が崩れると何日も通行出来ないのも、いつでも通れるのも一つの関所として整備されたのが、明石から比較的平地を貫く直ぐ通る事が出来る多井畑です。覚えていたか？コロナの時に政府は何をしたか？そうですね、「ロックダウン」です。ウイルスの存在を全く知らないその時代の人々は、関所を封鎖する事で疫病の感染を防いだのです。そしてそれは神様にお祈りしていただいたからやと神社を

2022年度リフォーム実績 神戸市内を中心に約1,500件  
神戸で愛されて41年。サンカラズリフォームで  
**快適リフォーム**  
当社施工事例  
水まわりはもちろん、外壁塗装や屋根リフォーム、エクステリアも得意です！お気軽にご相談ください。  
当社施工事例  
神戸市内最大級のショールームで、実際のキッチン・バス・トイレを  
**見て触って確認**  
していただけます。是非、私たちのショールームにお越しください。  
ご相談 お見積り プランニング すべて無料  
お電話かご来店ください  
San Carlos 公式サイト  
神戸市北区谷上西町 2-22  
【営業時間】 10:00 ~ 17:00  
【定休日】 水曜日・祝日・第二日曜日  
株式会社サンエース  
兵庫県知事許可(限-2)第108842号  
0120-477-031

お金・資産のお話 第1回 未来に向けての資産運用  
当社は、IFA(金融仲介業者)と、保険代理店、FP、インシュアランスプランナー業務をしている会社です。  
※IFAは内閣府大臣の登録を受け金融庁が監督しています。  
当社は、未来に向けて資産運用を中心に仕事をしています。例えば保険については定額保険と変額保険があります。特に変額保険を中心に業務をしています。普通保険は皆様の掛け金で運用している共助になります。  
当社は変額保険の自動(運用商品を自分で判断します)に力を入れています。運用成績次第でプラス、マイナスになる事があり自己判断で運用をします。そのサポートをしています。  
IFA業務については若年層には積立貯蓄。退職年齢の人には老後の資金運用を提案する業務をしています。  
※新NISAが始まります。旧NISAより使いやすくなるので運用をするか悩むと思います。銀行でも証券会社ですか？投資信託ですか？株式ですか？と迷うところです。当社では、お客さまの要望に応じて何がどうなるの、なにを聞いていいかわからないという問題を解決します。証券の投信、株式は自己責任の自助です。  
政府は公助から自助に転換させています。例えば企業も確定給付から確定拠出にして自分で運用をすればいいかわからない人が多いです。確定拠出、イデコなどの商品のアドバイスをしています。  
相続についての相談もよく受けたまわっています。ファイナンシャルプランナーとしての相談、IFAとして金融商品の相続について保有している商品の評価の仕方などを受けたいまわっています。  
株式会社uds 神戸代表 奥野 起己

ご家族で、ゆっくりに温まる葬儀を  
ご遺族が式の進行や接客に追われることなく、ゆったりとした気持ちで故人との列れの時間を大切にできる空間をご用意いたしました。  
夜夜・お葬式・法事  
どんな些細なことでもご相談ください。  
無料 見学相談会 2月4日(日) / 3月3日(日) 10時~15時  
見学会当日 入会された方  
グループ内で使用できる 共通券3,000円分プレゼント!  
家 葬 葬 専門 店  
株式会社 ファミリー葬 0120-834-016  
神戸市北区北五葉6丁目14-30  
Mail: suzurandai@family-so.com www.family-so.com ファミリー葬  
年中無休 24時間受付  
P2 トヨタバンク トヨタモーター  
P1 オートバンク スズキモーター  
P2 トヨタバンク トヨタモーター  
P1 オートバンク スズキモーター  
P2 トヨタバンク トヨタモーター  
P1 オートバンク スズキモーター

どうぶつ科学 コミュニケーター 大淵 希穂

上野動物園・飼育展示スタッフ、日本科学未来館・科学コミュニケーター、京都大学野生動物研究センター・特定助教を経て、現在フリーランス活動中...



ワニの目の後ろに盛り上がった部分がある。もしかして島の元?

お問い合わせ 担当:重光彌子 E-mail: shigemitsu.yoko@gmail.com



このように状況の中で、睡眠の質の重要性が改めて注目されています...

睡眠の質を損なう原因となります。カフェインは覚醒作用があり、就寝前の数時間は避けた方が良いでしょう...



子どもにも家族にも優しい医療を 遊園こどもクリニック

〒566-0022 大阪府摂津市三島 3-14-75 大阪モノレール摂津駅から徒歩 8分



池のなか、まんかいの花びら... 花びらが、いちまい、ふり、ふり、ふり...

「あ、きれいな花がさいてみたよ」... 木にさいていた花はちぎってしまってもさかなたちのおかげで...



どうぶつ科学プロフィール 1984年生まれ。大阪府大阪市東区。京都精華大学...

りーとからのお知らせ レンタルルーム テラボックス (貸会場・貸部屋) 1時間1,000円 (机・椅子・卓球台・冷暖房有り)

お子さん・お孫さんのための 中学受験コラム

第33回 強気の出願はいいけれど...

「明けましておめでとうございませう」この言葉は受験シーズンの始まりを告げるものでもありません...

龍のお話。龍の起源について

あけましておめでとうませう。2024年は辰年。十一支の中で唯一、龍像上の生き物、龍。しかし、龍は実在した可能性が...



マチカネウニの動物大骨格レプリカ。



灘中学受験アカデミア 谷口 進師 中学受験・中高一貫校 進学指導 専門塾

第三大回 日本人と英語 ECCCシニアBSS 鈴蘭台駅前教室 講師 前島朋子

ECC 鈴蘭台駅前教室 無料体験レッスン受付中 0120-144-017

「ワケトン」でおなじみの the rocket gold star みなさん、こんにちは!2コマまんがを描こう!

レンタルルーム テラボックス (貸会場・貸部屋) 1時間1,000円 (机・椅子・卓球台・冷暖房有り)



# ワザワザ

難易度★★★★☆  
さく・え：ImaRitsu

**タテのカギ**

1 中世から近世にかけて、北海道は〇〇地と呼ばれていました？  
 2 節分！今年の恵方。  
 3 争いをやめ、仲直りすること。  
 5 『ONE PIECE FILM RED』に登場する歌姫の名前。歌唱パートはAdo。  
 7 通貨はマカロンを使っているヨーグルトの妖精ダヨ！  
 10 パパはrapperで、ママはモデルの、NiziUのメンバー。  
 11 さくらんぼ→イチゴ→葡萄→デコポン→柿→りんご→？

**ヨコのカギ**

1 フランス語で星★  
 4 アーティフィシャルフラワー  
 6 ♪ からだぐ〜♪  
 8 1から9までの数を互いに掛け合わせた数の一覧表。また、その唱え方。  
 9 そばにいたり、ちょっとした関係があったりしたため、本来受けなくともよい災害をこうむること。  
 11 糸や藁などをより合わせる。より合わせて1本の紐や縄を作る。よる。あざなう。  
 12 菊水・再度・鍋蓋・六甲…  
 13 太鼓に似た打楽器。

□に入る文字を並べ替えてできるワードを答えね！  
**答え** □□□□□

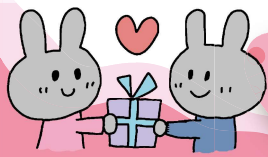
## 応募方法 2月29日(木) 締切

①～⑨の必要事項を明記の上、いずれかの方法でご応募ください！  
 ①クイズの答え ②希望の商品名 ③郵便番号 ④住所 ⑤氏名 ⑥電話番号 ⑦年齢 ⑧職業 ⑨面白かった記事や興味を持った広告(①～⑥は必須です。)

**ハガキで!** 応募約42%がハガキでした! **FAXで!** 応募約6%がFAXでした!  
 〒651-1132 神戸市北区南五葉1-2-4 078-330-8892  
 「ほちっつ神戸編集室」宛

**WEBで!** 応募約43%がWEBからでした! **メールで!** 応募約6%がメールでした!  
 googleフォームが開きますので、記入後に送信してください。 メールソフトが立ち上がり、pochitto@nishizu@gmail.comへ送信できます。

※当選された方には郵送します。  
 ※ご提供いただいた「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ください。



## 今回のプレゼント

正解者の中から抽選でコチラの商品をプレゼントします!

**A 3名様**  
9頁にコラム掲載  
どうぶつ科学コミュニケーター 大羽希郷さん監修  
人生はウーパールーパー  
ももにくす(著) 1,320円

**B 10名様**  
ぼちクーポン掲載店で使える  
共通ご利用券 1,000円分

前回の答えは「フュッシュグン」でした。応募総数282通、正答率は98%でした。桂木のA様、他16名の方に賞品を送りました。41号はクリスマス企画ということもあり、応募総数が過去最高記録を更新! WEB応募のお手軽さが好評ですが、編集室へ直接、お手紙を持って来られるという応募方法が2%ありました^^  
 たくさんのコメントを拝読させていただくことで、皆様がほちっつを愛読してくださり、応援してくださっていることを実感することができ、とても嬉しいです。どうぞ引き続き、応援のほど宜しくお願いいたします!!

### ☆ぼちクーポンの使い方☆

『本紙』または『切り取り式クーポン』を予約時・注文時・会計時にご提示ください。店頭で「ほちっつクーポン」を提示してください。店頭でOKなお店もあります。インスタ版の画面提示でOKなお店もあります。是非、お得にご利用ください!

PDF版はバックナンバーはコチラで読めます! インスタ版クーポンはQRコードでダウンロードできます!

# ぼちクーポン

※営業時間・定休日記載と異なる場合があります。ご利用時には事前に各店舗にご確認をお願いします。



さむい季節はバレンタインにオススメ!

チョコレートが恋しくなる季節にピッタリお茶を使った生チョコやカリカリとした食感が特徴のアマンドチョコ、無花果とショコラのパンケーキが登場! カフェでも生チョコを溶かしながらいただくホットショコラは絶品です。

【おススメランチ】  
 ＊まぜごはんランチ 1,210円  
 ＊キャベツ&サラダランチ 1,210円 (+220円)  
 ＊アフタヌーンデザート 420円  
 ＊ランチドリンク(全て税込) +220円

GRAND SUR CAFE グランシュールカフェ  
 ☎078-597-8287  
 神戸市北区北五葉1-4-21  
 ☎(Cafe) 11:00~18:00 [Takeout] 9:30~18:30  
 ☎月曜日・火曜日 日 完備

「ほちっつ」持参で  
 テイクアウト1,500円以上お買い上げで  
**5% OFF!!**  
 ※アパレル・サリは除きます  
 2024.2.29迄



超大型補助金 はじまります!

短時間で窓の窓リフォーム! 《内窓のメリット》すまみ風防止、結露減少、外気からの寒さ及び暑さの軽減、音の出入りを防ぐ遮音効果など。断熱性、気密性が高まり住みやすさがグーンとアップ!  
 ※補助金交付申請にも対応しております。

madoa マドア 株式会社三喜  
 ☎078-597-2722  
 神戸市北区鈴蘭台南町 8 丁目 3-4  
 ☎8:30~17:30 ☎日曜日・祝日 ☎クレジットカード支払いOK

「ほちっつ」見た or インスタ版提示で  
**マイクロファイバー タオルプレゼント!**  
 2024.3.31迄



小学生から大人まで受け付けています

手書きの文字のあたたかさ、上手に書くことの楽しさを子供の時から身につけ、美しく書けるようご指導いたします。※東京児童教育会館の「筆心」に基づいて、段や級の取得ができます。

しるねこ書道教室  
 ☎090-7711-6874 (受付:とうじ)  
 神戸市北区鈴蘭台南町 2-2-5  
 鈴蘭台西四郎徒歩1分  
 神戸鈴蘭台西郵便局むかい

「ほちっつ」持参で  
 生徒になられた方へ  
**3B鉛筆プレゼント**  
 2024.4.30迄



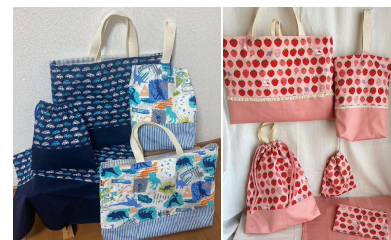
そよぎのどろける生チョコレート

フランス産ミルクチョコレートとビターチョコレートをブレンド、北海道産クリームにキャラメルクリーム、ココニャク「レミーマルタン」を合わせた生チョコレート。豊かに続いて深い味わいとその余韻の歯になる生チョコレートです。

大1,980円 小980円 (税込)

四季の洋菓子 そよぎ  
 ☎078-594-1255  
 神戸市北区北五葉1-1-37  
 ☎9:00~20:30 ☎月曜日(祝日の場合は翌日)  
 ☎2台

「ほちっつ」持参で  
**チョコレート1粒プレゼント!**  
 2024.2.4迄



入園・入学雑貨と春の小物フェア

★ご入園、ご入学に役立つバッグや小物、続々入荷しています!  
 ★オーダーも承ります!(3月末まで)  
 ★春の可愛い手作り雑貨も♡

★各種ワークショップ開催中!  
 ★筆文字アート・レジンクラフト・トルコランプ制作・曼荼羅アート等々  
 ★キッズ向け教室も好評開催中!

手作り雑貨店 ほんどめいどの森  
 ☎078-595-8833  
 神戸市北区南五葉1-2-30 西鈴蘭台駅から南へ2分  
 ☎10:00~18:00 ※近隣にコインパーキング有  
 ☎毎週日曜日・月曜日

「ほちっつ」見た or インスタ版提示で  
**1,000円以上ご利用で100円OFF!**  
 2024.3.22迄



あなたは、こんな膝の痛みでお悩みではありませんか?膝が痛くて階段上り下りが辛い、膝に水が溜まって何回も水を抜いている、関節が変形しやすく伸びせなくなってきた、膝の痛みが徐々に強くなっており日常生活にも支障が出てきた。など、改善することができます。

ほがらが整骨院  
 ☎078-983-7997  
 神戸市北区南五葉1-4-28 山本ビル101号  
 ☎9:30~18:30 [木・土・祝] 9:30~12:30  
 ☎木・土・祝日の午後、日曜日 日 有り (2台)

「ほちっつ」見た or インスタ版提示で  
 ※施術料(初診料込)5,000円を  
**膝痛整体 980円**  
 ※お1人様1回限り  
 2024.3.31迄

|   |  |   |   |  |  |
|---|--|---|---|--|--|
| <p>2024.2.24迄<br/>四季の洋菓子 そよぎ<br/>チョコレート1粒プレゼント<br/>Rochitto</p> | <p>2024.3.22迄<br/>はんどめいどの森<br/>1,000円以上ご利用で100円OFF!<br/>Rochitto</p> | <p>2024.3.31迄<br/>ほがらが整骨院<br/>通常、施術料込5,000円を膝痛整体980円<br/>※お1人様1回限り<br/>Rochitto</p> | <p>2024.2.29迄<br/>グランシュールカフェ<br/>テイクアウト1,500円以上お買い上げで5%OFF!!<br/>Rochitto</p> | <p>2024.3.31迄<br/>マドア<br/>マイクロファイバータオルプレゼント<br/>Rochitto</p> | <p>2024.4.30迄<br/>しるねこ書道教室<br/>生徒になられた方へ3B鉛筆プレゼント<br/>Rochitto</p> |
|---|--|---|---|--|--|