

ぽちっと神戸 Rock it!

vol.

54

2026
2・3月号TAKE
FREEご自由に
お持ち帰りください。

1



補聴器は『隠す』から『見(魅)せる』へ…

ワンタッチで装着できる
Ashiya Design の補聴器カバー
アシヤ デザイン

+ =

完全ハンドメイド あなただけのオリジナルデザインも!
唯一無二のあなただけのデザイン

※補聴器のタイプや形状により作成出来ない場合があります。詳しくはお問合せください。

イヤモールド 人工内耳バッテリーカバー 耳かけ補聴器カバー 耳穴式カバー

Ashiya Design web-site
www.ashiyadesign.jp

Instagram
[ashiya_design](https://www.instagram.com/ashiya_design/)

Ashiya Design Recovery Re-start A Re-Happy 芦屋店 神戸店
豊中店 丹波篠山店

発行日：奇数月23日 発行部数：20,000部 新聞折込み数：15,000部
主要配布場所：5,000部
主な配布場所
●神戸電鉄 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
●神戸ファッション美術館
●あいな里山公園
●しあわせの村
●北区文化センター
●パンダー神戸青少年科学館
●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(ゆうゆうの里)
●有馬街道温泉すずらんの湯
●ベルスト鈴蘭台
●信用興産(株)
●スター商会
●キドスポーツ
広告掲載店・他協力店

次号の発行は2026年3月23日です。

街の掲示板

お知らせ!



■ご依頼募集中!

30の奇跡エクササイズの指導に伺います。5人以上でお申し込みください。
詳細は0120-888-392まで。
※6頁にコラム掲載

■着付け教室

★卒業式の袴・振袖・訪問着など
着物着付け予約受付中 (着物要持ち込み)
※出張あり
KIMONO 着付け・教室 田(でん)
☎090-7711-6874 ※4頁広告掲載

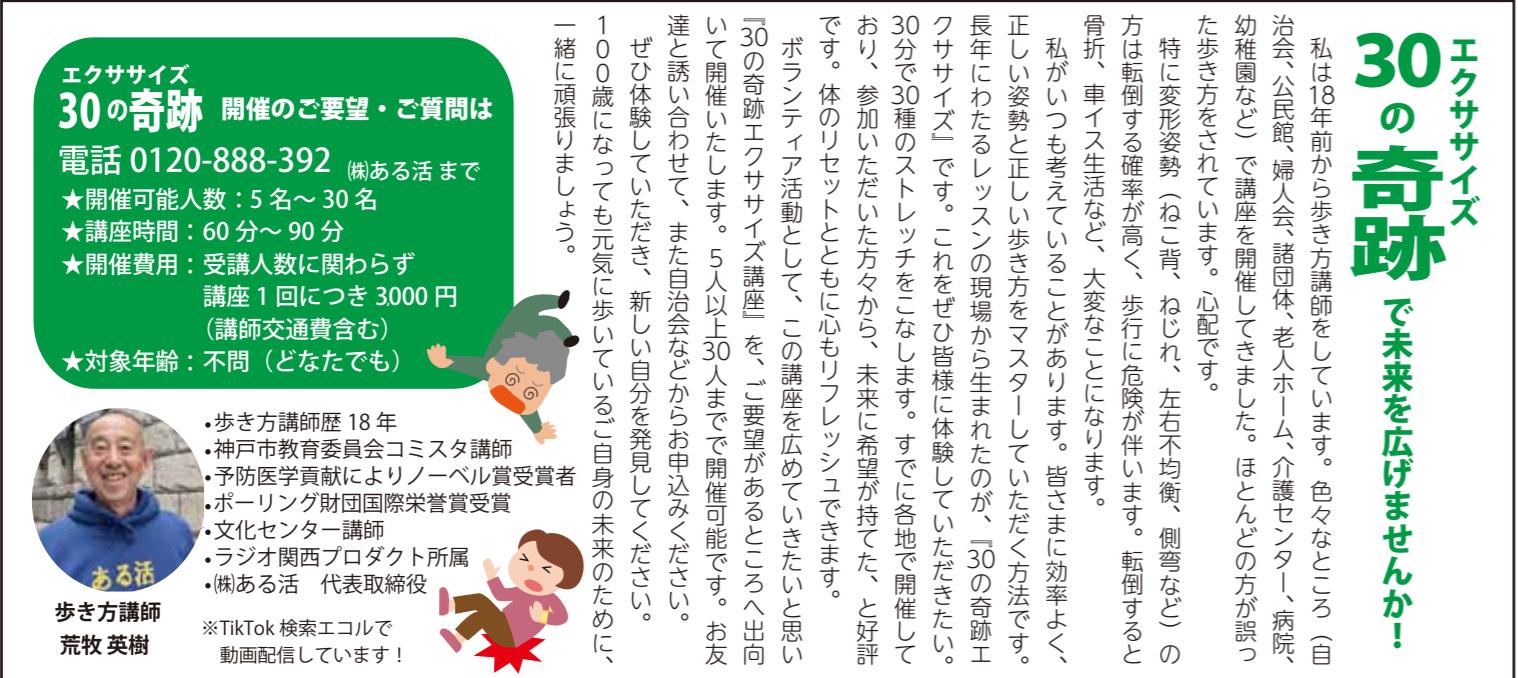


発行 一般社団法人 リーと
地域情報紙 ぽちっと神戸編集室

T651-1132 神戸市北区南五葉1-2-4
TEL. 050-7130-6329 FAX. 078-330-8892
E-mail. pochittonishisuzu@gmail.com

デザイン・制作 一般社団法人 リーと
リーと代表 鈴木 稔彦





神戸 HOPES

U12 男子・U12 女子
U15 男子・U15 女子
☆体験随時!!

「バスケを上手くなりたい、もっと活躍したい！」その望みを集めたチームとしてHOPESと命名。創立6年目。個々のスキルアップはもちろんバスケIQを育てることを大事にします！	活動場所：U12 小部東小、他、U15 小部中、山田中、他在籍小学校・中学校	小部小、小部東小、鈴蘭台小、花山小、小部中、大池中、山田中、谷上中、広陵中、有野中、他	【連絡先】代表 鈴木 Mail :kobehopes2021@gmail.com 電話 :090-5677-4947
---	--	---	---



30の奇跡

エクササイズ

で未来を広げませんか！

私は18年前から歩き方講師をしています。色々なところ（自治会、公民館、婦人会、諸団体、老人ホーム、介護センター、病院、幼稚園など）で講座を開催してきました。ほとんどの方が誤った歩き方をされています。心配です。

特に変形姿勢（ねこ背、ねじれ、左右不均衡、側弯など）の方は転倒する確率が高く、歩行に危険が伴います。転倒すると骨折、車イス生活など、大変なことになります。

私がいつも考へてていることがあります。皆さまに効率よく、正しい姿勢と正しい歩き方をマスターしていただきたい方法です。長年にわたるレッスンの現場から生まれたのが、「30の奇跡工クササイズ」です。これをぜひ皆様に体験していただきたい。30分で30種のストレッチをこなします。すでに各地で開催しており、参加いただいた方々から、未来に希望が持てた、と好評です。体のリセットとともに心もリフレッシュできます。

ボランティア活動として、この講座を広めていきたいと思い『30の奇跡工クササイズ講座』を、「」要望があるところへ向いて開催いたします。5人以上30人まで開催可能です。お友達と誘い合わせて、また自治会などからお申込みください。ぜひ体験していただき、新しい自分を発見してください。

一緒に頑張りましょう。



＼お近く(北区)ではじめませんか？／

コーパススポーツは、組合員様の声にこたえ1985年にスタートし、今年で40周年。現在、コーパスこうべエリアの各会場で約800コース・約40種目・約8千人の組合員様が元気に参加中。スポーツを通じてみなさまの健康づくりを応援。さあ、はじめましょう！

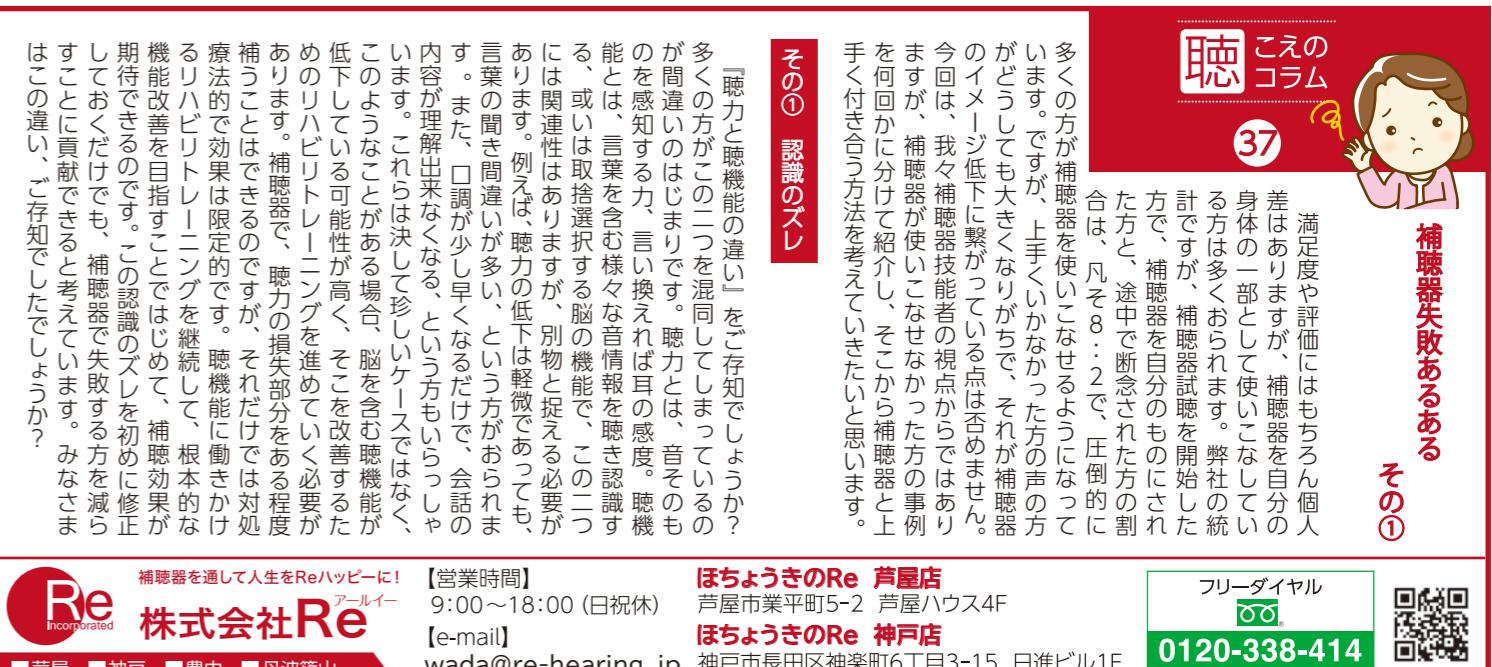
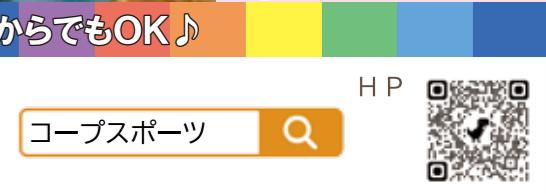
初心者の方歓迎！まずは無料体験！見学

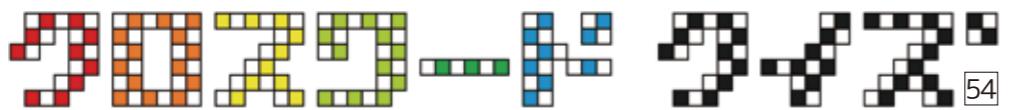
COOP
スコラベ

生活協同組合コープこうべ コープスポーツ

**電話:078-411-4989
受付時間:月曜～金曜 9:30～16:00(土曜・日曜定休日)
体験のお申込み・お問い合わせはこちらへどうぞ**

「ヨーガ」はインド生まれのココロとカラダの健康法。自分の体の状態にあわせて楽しく続けられます。北区の各会場で開催中！

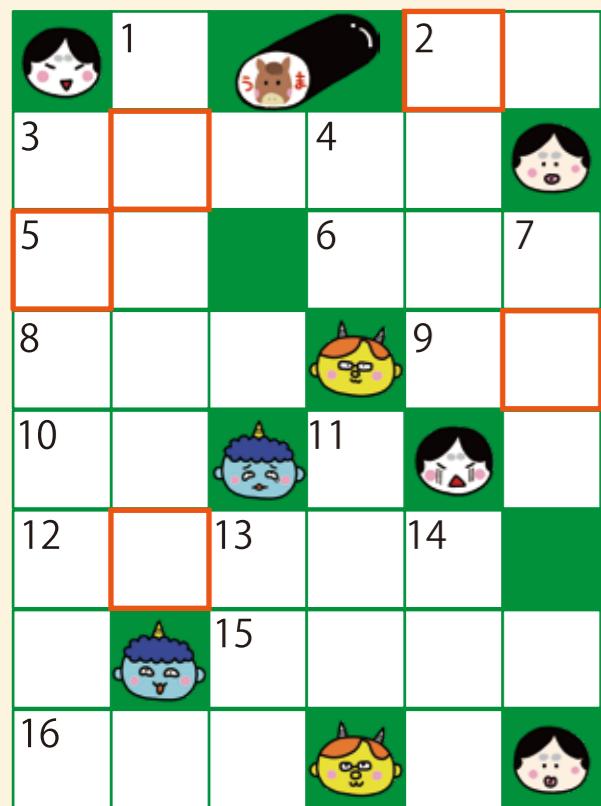




寒いですね！
コタツムリになっていますか～？
頭の体操、どうぞ！

□に入る文字を並べ替えてできる言葉を答えてね！ 答え □□□□□

難易度：★★★★☆
さく・え：ImaRitsu



タテのカギ ↓

- おばんちゅうさぎや、んぼぢゃむの作者。
- 口金のついた小銭入れ。
- 開いた口がカエルの口に似ている？
- 劇場版『チエンソーマン レゼ篇』の主題歌。
- あの日～みた空 茜色の空を～♪ 歌っているのは？
- スーパーの卵売り場にある、小さな卵は何の卵？
- 皿屋敷のヒロイン。
- 悪魔。魔王。聖書には、神に反抗して天国を追われた悪魔（もとは天使）として登場。
- 時間に追われることなく自分のペースで日々の暮らしをのんびりと楽しむ…○○○ライフ。

ヨコのカギ →

- お寿司と一緒に食べることの多い新生姜の甘酢漬け。
- 通ふ千鳥の鳴く声に幾世寝覚めぬ須磨の関守
- 桜田門外の変で暗殺された大老の苗字。
- ネンドールは何をモデルにしたポケモン？
- 現実
- map
- スーサースー。ハーは吐く。スーは？
- サバ、アジ、イカなどの魚介類に寄生します。
- M-1 グランプリ 2025 で優勝したお笑いコンビ。
- 山頂を目指し、山を登ること！

今回のプレゼント

正解者の中から抽選で
コチラの賞品をプレゼントします！



ぱちくーポン掲載店で使える

共通ご利用券 1,000 円分

10名様

ご利用対象店
●グランシュールカフェ●cafe tantan
●はがらか整骨院●四季の洋菓子そよぎ
●山善寿司●リサイクルブティック Eco&g

前回の答えは「キヨシコノヨル（きよしこの夜）」でした。応募総数 306 通、正答率は 97% でした。中里町の R 様、他 12 名の方に賞品を送りました。毎年恒例のケーキ特集ということもあり、記録的な応募数でした！感謝です！クーポン充実を目指して引き続き、掲載店様を募集中です！お気軽に！

カット式！
ぱちくーポン
お手軽に使える！
持ち歩きに便利！

グランシュール
カフェ
モニターアウト
1,500円以上お買い上げで
5%OFF!!
※アニバーサリーは除きます

Cafe tantan
モーニングご利用の方
次回使える
ドリンクチケット
差し上げます！

はがらか
整骨院
8,800円→
**初回限定
2,980円 (税込)**

四季の洋菓子
そよぎ
チョコレート1粒
プレゼント！

山善寿司
山善特製ほん酢
「生ゆずの葉」
1,080円→
1,000円 (限定 50 本)

リサイクルブティック
Eco & g
店内全品
10%引き

2026.3.31 迄

2026.3.22 迄

2026.3.31 迄

2026.2.1 迄

2026.2.3 迄
なくなり次第終了

2026.3.31 迄

ぱちくーポン



pochitto-kobe
※営業時間・定休日が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ご確認をお願いします。



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、北海道産生クリームにキャラメルクリーム、コニャック「レミーマルタン」を合わせた生チョコレート。豊かに続いている深い樽香とその余韻の虜になる生チョコレートです。

大 2,000 円 小 1,000 円 (税込)

そよぎのとろける
生チョコレート



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

「ぱちっと」持参で
チョコレート 1 粒
プレゼント！
2026.2.1 迄



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ショコラ、無花果とショコラのパウンドケーキが登場！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。

**(おスメランチ)
★まぜごはんランチ 1,265 円
★キッシュ&サンドランチ 1,265 円
★ランチデザート +220 円
ランチドリンク(全て税込) +220 円 H P**

「ぱちっと」持参で
5%OFF!!
※アニバーサリーは除きます
2026.3.31 迄



★トーストモーニング 580 円～
★シャケ tan モーニング 850 円
★けんちん汁モーニング 770 円
★だし茶漬けモーニング 660 円～
☆お料理はすべてお店で手作りしています！
☆日替わりランチ 950 円
☆手作り弁当 660 円～
Instagram

「ぱちっと」持参で
モーニングご利用の方
次回使える
ドリンクチケット差し上げます！
2026.3.22 迄



福ちゃん巻 (東方巻) 1本 950 円 上巻き 1本 840 円 並巻き 1本 540 円
■海鮮巻 1本 1,500 円 (全て税込) 昭和の時代から七福神にちなんで福を招きこんできましたが、いつの間にやら 10 種の具が入るようになりました。

★地元ひょうごの自慢の一品に山善特製ほん酢が選ばれました！道の駅神戸フルーツ・フラワーパーク大沢 FARM CIRCUS MARKET にて販売中！鍋ものだけでなくサラダやカルパッチョにも！

山善寿司
西鈴蘭台駅前店 北五葉本店
078-591-6788 | 078-591-4879
神戸市北区南五葉 1-2-4 神戸市北区北五葉 3-8-41-1
11:00~20:00 毎週水曜日 P 有
「ぱちっと」持参で
山善特製ほん酢
「生ゆずの葉」(500ml)
1,080円→1,000円 (限定 50 本)
2026.2.3 迄 なくなり次第終了

今年の恵方は
南南東やや南！



西鈴蘭台で膝痛にお悩みのあなた
今の膝の不安をこのままにせず、動ける未来へ。膝の伸び・ねじれ・お皿の動きを整え、これからも自分の足で歩ける体を目指します。

歩きから膝痛を改善
施術で歩きやすさを
回復
「ぱちっと」or インスタ画面提示で
8,800円→
初回限定 2,980 円 (税込)
2026.3.31 迄



遺品整理・片付けのお困りごとは是非ご相談ください！
ものが溢れている時代なので、思い出に価値がつく時代です！
子どもの頃、遊んでいた、持っていた、昭和、平成時代のおもちゃや、雑貨が非常に人気です！捨ててしまう前に、お気軽にご相談ください。相場や、価値の有無を無料で査定！

リサイクルブティック Eco & g エコアンドジー
078-203-2536
神戸市北区南五葉 1-2-4
辻尾産業ビル 103 西鈴蘭台駅徒歩 2 分
10:00~16:30 日・祝日
「ぱちっと」持参で
店内全品 10% 引き！
2026.3.31 迄



寒い季節や
バレンタインに
オススメ！

QR code
「ぱちっと」持参で
5%OFF!!
※アニバーサリーは除きます
2026.3.31 迄

9時～11時
炊き立てご飯の
和食モーニング！

★トーストモーニング 580 円～
★シャケ tan モーニング 850 円
★けんちん汁モーニング 770 �円
★だし茶漬けモーニング 660 円～
☆お料理はすべてお店で手作りしています！
☆日替わりランチ 950 円
☆手作り弁当 660 円～
Instagram

「ぱちっと」持参で
モーニングご利用の方
次回使える
ドリンクチケット差し上げます！
2026.3.22 迄

LINE
「ぱちっと」or インスタ画面提示で
8,800円→
初回限定 2,980 円 (税込)
2026.3.31 迄