

&smile

Vol.3

2018年
5月号

タウン情報紙ピーネットが
生まれかわりました!

ピックアップ

[3面] LINEクーポンのご案内

[4面] 今月のSmileグルメ

[6面] おでかけ情報

地域/西脇市・三木市・小野市・加西市・篠山市・丹波市・加東市・多可町
折込/神戸・朝日・毎日・読売(三木市は神戸のみ) 部数/100,100部
発行/有限会社すみれ
編集/アンド・スマイル編集室 兵庫県西脇市野村町1811-55
Tel.0795-24-1800 Fax.0795-24-1801 info@and-smile.hyogo.jp

6月号は5月31日(木)発行

<https://and-smile.hyogo.jp>

地域の
お役立ち情報や
クーポンを配信!

LINE公式
アカウントはこちら▶



第20回 みつきいホースフェスティバル

馬のふれあいWeek!

入場料・駐車場料は無料です。

5月3日(木) 無料 JRA騎手サイン会
かわまつばしんじ とみえあつこ
川又賢治騎手・高田 曉騎手
小学生以上対象、各騎手先着100名
※13:00から整理券を配布します

5月3日(木)→5日(土)
中庭ステージイベント 12:00~13:15

5月4日(金) ◆三木高校音楽部 ◆信政 誠 ◆森口 英彦
5月5日(土) ◆三木高校音楽部 ◆Rinana

5月3日(木)~5日(土)
●馬車試乗会
●引き馬試乗会
●にんじんタイム
●緑日屋台コーナー
などなど、他にもイベント盛りだくさん!

三木ホースランドパーク 三木市別所町高木 ☎0120-816-892

道具の達人 Vol.2

サイクロンアタッチメント

春を迎え、多くの方が新生活を始められているのではないだろうか。新生活では冷蔵庫や洗濯機など多くの家電が必要となってくる。その中でも今回は掃除機に注目したい。思い込みで、以前紹介したこともあった。サイクロンアタッチメントを振り返り、また現状はどうなのかを紹介しよう。

充電式クリーナーは煩わしい電源コードもなく、ちょっとしたお菓子の粉や土の清掃等に重宝するため以前から人気がありました。その手軽さから今ではメインで使用する方も多く、人気は以前よりも倍増しています。現在、電気自動車の開発が進んでいる関係もあって充電バッテリーの性能が良くなり、小型でもパワーや持続性が向上し、今まで充電式を扱ってなかったメーカーからも発売されるようになり、今でも充電式でも迷ったままのユーザーが、そのテレビ番組で紹介されるほど人気です。充電式クリーナーは人気があるにもかかわらず、その秘密はプロ用電動工具を作ってきた信頼の証でしょう。パワーはもちろんながら現場でも使用できる耐久性はピカイチではないでしょうか。

長年にわたり人気を誇っているマキタの充電式クリーナーに最近、新たなオプションが発売されました。それがサイクロンアタッチメントです。このアタッチメントは本体と延長管のあいだに接続することにより、本体への粉塵侵入が少なくなり、吸引力が低下しにくくなるというものです。吸引した空気とゴミを遠く分離することにより、ゴミ捨てが容易になり、長く使えます。サイクロンアタッチメントの購入し、現在使用中のユーザーさんにもおすすめです。テープを巻いたりする微調整が必要なようですが、気を付けてほしいのがサイクロンアタッチメントを装着することにより吸引力が落ちますので、吸込み仕事率15W以下のクリーナーでは力を発揮できないということです。

マキタからも小型でパワーのある充電式クリーナーが発売されています。一緒に購入をお勧めします。

マキタ サイクロンアタッチメント A-67169 ¥3,000(税別)

HANDS KOTERA
【本店】多可郡多可町加美区寺内117-1 ☎0795-35-0298
【加東店】加東市上中3丁目59 ☎0795-43-0005
<http://handskotera.net/> mail:info@handskotera.net

初夏もの 2018 コレクション

初夏のお出かけに♪ 軽やかトップス+ストレッチパンツ
お気軽にお立ち寄りください♪

親切な靴屋さん 期間中1万円以上お買上げの方
素敵なプレゼント!

5/23(水)~28(月) 親切な靴屋さん 展示会 開催

couture ADAMO
西脇市上野 109-3
0795-23-6667 火曜定休
クチュールアダム 検索

ただいまリフォームシーズン 真っ最中です!

お住まいのお困りごと、こうしたいと思っていること
まずは相談してみませんか?

あっという間に梅雨、そして暑い夏がやってきます...
省エネ、エコな屋根塗装しませんか?
その差は歴然! アレスクールのあるお家。
屋根の表面に塗るだけでうれしい効果がいっぱい! 日々の快適さ、地球の未来も、アレスクールはみんなをHAPPYに塗り替える塗料です。

タカセホームのホームページもご覧ください♪
タカセホーム株式会社 検索
<http://www.takase-home.jp/>

リフォームをお考えの方、タカセホームのリフォームギャラリーへお越しください♪
最新の水道設備の使い勝手、デザイン性、実際のサイズ感も分かります。リフォームがイメージが膨らみます。

スタッフ募集 ●リフォーム営業職 ●現場管理職

タカセホーム株式会社
小野店 リフォームギャラリー
小野市敷地町1503-7 TEL:0794-70-8082 FAX:0794-70-8028
9:30~17:30(時間外の見学予約可能) 駐車場、第1・3火曜
home-ono@takase.ne.jp

視力回復法 無料体験会

完全予約制

その場で体験結果が分かる視力回復法! 一度確かめてみませんか?
5~85歳の方まで体験しています。視力回復法を20分試してみても、変化があれば視力回復がみこまれます。

主催 視力ケアセンター 京都市中京区七観音町 623 <http://www.shiryoku-care.com>

5月12日(土) 10:30~16:30
うるおい交流館エクラ 小野市中島町7-2
5月13日(日) 10:00~16:00
東播磨生活創造センターかこむ 加古川市加古川町寺家町天神木97-1 (加古川総合庁舎内)

受付/10時~17時(月・火・祝休)
☎0120-04-7065

★事前に資料をお届け中です。

運転免許

普通車 今なら 合宿でも通学でも短期間で卒業可能!

通学 ゴールデンウィーク教習好評受付中!
二輪車教習(普通・大型)がイチ押し!

夏休みの入校予約も受付中! 早めのご予約をお勧めします

お問合せは今すぐ下記フリーダイヤルへ
資料請求 お問合せ <http://driving-license.jp/>
☎0120-480-560 (9:00~17:30)

エリア随一の指導員数で、予約が取りやすくスムーズに教習が進みます
兵庫県公安委員会指定

HDS 北播ドライビングスクール
〒679-1103 兵庫県多可郡多可町中牧野 143-11
TEL.0795-32-0560(代) FAX.0795-32-3301

毎週木土曜入校 年中無休 土日祝日も教習

西脇ロイヤルホテル GWファミリーバイキング 90分

ローストビーフ、寿司、クレープ、チョコレートファウンテンなど 90分食べ放題!

2018年5/3(木)~5/5(土)

●ランチタイム/【1部】11:30~
【2部】13:15~(最終入店14:00)
●ディナータイム/【1部】17:30~
【2部】19:15~(最終入店20:00)

大人 ¥2,480(税別) プラス¥1,500(税別)でアルコール飲み放題!
小学生 ¥1,500(税別)
幼児 ¥800(税別)

※お席に限りがございますので、事前のご予約をお勧めいたします。
TEL.0795-23-2000(受付時間9:00~21:00)

詳しくはオフィシャルホームページで▶▶▶ <http://www.nishiwaki-royalhotel.jp> 西脇ロイヤルホテル 検索

Apika 西脇ロイヤルホテル 〒677-0015 兵庫県西脇市西脇991番地
Tel.0795-23-2000 Fax.0795-23-8604

☎0120-618-033 地下駐車場完備/お食事ご利用で3時間サービス ※フロントにて駐車券を配布します

エコドライブ、美しい環境とモビリティの楽しさを次世代へ。

N-BOXの驚くべき安全性能 軽で初めて*1ダブルで 最高ランクを獲得

*1 Honda調べ、「予防安全性能評価」はASV++が採用された2016年度（平成28年度）以降、「衝突安全性能評価」は新・安全性能が採用された2012年度（平成24年度）以降の実施車種において。

最新N-BOX(2017年)のJNCAP評価



衝突安全性能評価
ファイブスター



予防安全性能評価
ASV++

JNCAP
新安全性能総合評価
184.1点

衝突安全性能評価
最高評価の
“ファイブスター”

試験車両：N-BOX G・Honda SENSING [前席用i-サイドエアバッグシステム+サイドエアカーテンエアバッグシステム（前席/後席対応）装着車]

予防安全性能
アセスメント
最高ランクの
“ASV++”

試験車両：N-BOX G・Honda SENSING

※ASV++は「Honda SENSING」と、「ナビ装着用スペシャルパッケージ」+ディラーオプションナビを装着した車両が対象車両となります。

N-BOXの安全性能は軽自動車の中で群を抜いています。全方位の衝突に強い頑丈な骨格を持ち、先進の安全運転支援システム「Honda SENSING」を標準装備。その実力が普通車にも引けを取らないことは、JNCAPにも表れています。JNCAP（自動車アセスメント）とは、国土交通省と自動車事故対策機構が行っているフルマの安全性能試験の評価結果のこと。ユーザーが安全面でより良いクルマ選びができるように各メーカーの人気車種で実際に衝突実験などを実施し、「衝突安全性能」や「予防安全性能」の評価結果を公表しています。

左のJNCAP評価結果の通り、最新N-BOXの2017年新安全性能総合評価は**184.1点**です。例えば、ステップワゴン SPADA HYBRID G・Honda SENSINGの2017年新安全性能総合評価は**180.9点**なので、それと比べてもN-BOXのほうが上回っているくらいなのです。

普通車と肩を並べる最高ランクの評価を、軽自動車で、しかも「衝突安全性能」と「予防安全性能」のダブルで獲得している驚きの安全性能こそが、N-BOXの人気のヒミツ。詳しくは営業スタッフまでお気軽にお問い合わせください。より良いクルマ選びを全力でお手伝いさせていただきます。



スペシャルコンテンツ
“N-BOXと暮らそう”

JNCAPの評価結果や実験映像は自動車事故対策機構ホームページで公開されています



Honda Cars 西脇 NEWS

Honda Cars 西脇では、いつもお客様目線を大切に、楽しく＆わかりやすいクルマの紹介記事づくりに取り組んでいます。

Honda Cars 西脇 マスコットキャラクター アボクくん＆はなちゃん



ポイントをわかりやすく紹介するよ！

N-BOXの人気のヒミツは？

介護に、趣味に、
普段使いにも活躍！

スロープ仕様が N-BOXに登場

今春、登場したスロープ仕様は、広い荷室に重たいものや大きなものを楽に出し入れするためのスロープが搭載されています。しかも、写真のようにシーンに合わせて車いす乗車モードと4人乗車モードをカンタンに切り替えることができ、介護はもちろん普段の生活にもしっかり使えます。趣味向けに「車いす専用装備」を装備しないタイプ*2もご用意しております。

*2 N-BOX G・スロープ Honda SENSINGおよび「Honda SENSING」非装着車ではお選びいただけません。

車いす乗車モード
足もと広びろ。
車いすの方がゆったり乗れます。



4人乗車モード
4人で快適に乗れる。
荷物もたっぷり積める。



Photo: N-BOX G・スロープ Honda SENSING (FF) ボディーカラーはモーニングミストブルー・メタリック。メーカーオプション（パワーサイドドア（リア右側）、前席用i-サイドエアバッグシステム+サイドカーテンエアバッグシステム（前席/後席対応）、90,000円高（非課税））、ディラーオプション（N-BOX専用8インチプレミアムインターナビ VXi-1.8Sナビ:199,800円高（消費税8%込み）※取付アップグレードメントとナビゲーションロックは別途料金）装着車。写真は機能説明のためのカットボディによる合成写真。■小物類は撮影のために用意したものです。■車いすは撮影のために用意したものです。■車いす等のサイズ、形状によっては積み込み場合があります。■シートアレンジ、スロープの各操作は、実物をはさんでいよいよ確認の上、無理な力をかけず確実に行ってください。■安全のため走行の際は荷物をしっかりと固定してください。

さらに今夏↓↓↓

N

VAN

2018年夏、 いよいよ誕生。

日本のワークスタイルを変える
軽バンの新しいかたち

“ダブルビッグ大開口”が、
画期的な使いやすさを実現。

発表後、カタログをお届けいたします。こちらからお申し込みください。
詳しくは当店までお問い合わせください。

1 ■パソコン・携帯電話でのアクセス方法
<http://info.honda.co.jp/ctg/>

右図から簡単に
アクセスできます。
（機種により読み取れない
場合がございます。）

2 パスワードを入力してください。
パスワードは当店の電話番号+「7」です。
例) Honda Cars 西脇 滝野店
0795-48-4320 → 07954843207
当店の電話番号
（ハイフンなしで入力してください。）

※お申し込みにはフリーダイヤルの電話番号はお使いいただけませんのでご注意ください。

N-BOXシリーズ 2017年度販売台数 新車No.1

※N-BOXシリーズ（N-BOX、N-BOX+、N-BOX SLASH）2017年度国内軽自動車新規届出・登録台数（全軽自協・自販連資料よりHonda調べ）



Photo: N-BOX G・Honda SENSING (FF) ボディーカラーはブリリアントスポーツブルー・メタリック

写真左掲載車
**N-BOX G
Honda SENSING (FF)**

車両本体価格
(消費税8%込み) **1,385,640円**

型式: DBA-JF3 0.66L FF/CVT
■Honda SENSINGを装備しない仕様もご用意しております。

写真右掲載車
**N-BOX G・スロープ
Honda SENSING (FF)**

車両本体価格
(消費税8%込み) **1,689,040円**

型式: DBA-JF3 0.66L FF/CVT
■Honda SENSINGを装備しない仕様もご用意しております。

2018 RJC
テクノロジー
オブザイヤー
受賞

エコカー減税対象車
取得額 減税額
40% 50%

低燃費車
燃費 20.0km/L

低排出ガス車
排出ガス 100g/km

NEW ヴェゼル新登場 ますます魅力的に なりました！

外観は精悍かつ美しく、インテリアは上質に、ハイブリッドシステムもさらに磨かれて熟成した新ヴェゼルの登場です。



Photo: ヴェゼル HYBRID Z Honda SENSING (FF) ボディーカラーはオーロラメジスト・メタリック（有料色:37,800円高）

ヴェゼル HYBRID Z・Honda SENSING (FF)
車両本体価格(消費税8%込み) **2,710,000円**

※左記価格には写真の有利色およびディラーオプションの価格が含まれておりません

型式: DAA-RU3 1.5L i-VTEC+DCD FF/7速デュアルクラッチ
トランスミッションパドルシフト
■4WD車は216,000円高

エコカー減税対象車
取得額 減税額
60% 75%

低燃費車 燃費 20.0km/L
低排出ガス車 排出ガス 100g/km

シートは
上質&広々！



Photo: ヴェゼル HYBRID Z-Honda SENSING (FF) インテリアカラーはジャズブラウン。ディラーオプション（オーディオホールリッド：別途料金）装着車。■インテリアの写真はカットボディによる撮影。

★価格はすべて消費税(8%)込みの価格です(★★の車両は消費税非課税)。掲載価格には消費税以外の税金、保険料、登録等に伴う諸費用、リサイクル料金は含まれておりません。●価格には、高急バンク修理キット・標準工具・ジャッキが含まれます。●応急バンク修理キットを装着しておりますので、スペアタイヤは装着してありません。●オプション価格及び取付費は価格に含まれておりません。●メーカーオプションは組み合わせて利用可能な場合があります。また、他のメーカーオプションとセットになる場合があります。●車両本体のみでもご購入いただけます。●写真は印刷のため実際の色とは異なります。●仕様・品番・適用・装着に関する条件・注意事項等につきましては、営業スタッフまでお問い合わせください。
【エコカー減税について】●適用期間：（自動車取得税）2019年3月31日までの間に新車登録（届出）する場合。（自動車重量税）2019年4月30日までの間に新車登録（届出）する場合。●同一車種でもタイプ・駆動方式・メーカーオプションにより軽減される割合が異なったり、適用されない場合があります。詳しくは営業スタッフまでお問い合わせください。

軽四輪自動車にも保管場所が必要です。

“待望の5シーター”
2018年5月
NEWジェイド登場



Honda Cars 西脇

当店公式HP



滝野店

☎ 0120-39-4320
☎ 0795-48-4320
📍 加東市上滝野1-6
🕒 受付9:00~18:00 / 水曜・第2火曜休

西脇店

☎ 0795-38-7323
📍 西脇市西脇940
🕒 受付9:00~18:00
/ 水曜・第2火曜休



子ども達と散歩中、娘が「食べたい」といって手をのびてきた。いって持ち満面の笑みで走ってきた。食べたい量は少なかったけど、散歩はそこのけで子ども達とわらわら探り、新鮮な空気、日差し、のんびりとした気持ち、これに代りない。レシピアは4面、みんなの「ピ」で、参考になります。

以前は、疲れた時ほど入浴は短時間で終わらせてたけど、シャワーで済ませた時では、翌日の疲れの残りが全くなかった。ゆっくり湯船に浸かると、疲れが全くとれ、いい！こんなところでも年齢による衰えを感じて愕然(汗)キティ

リボン

目標を達成し、スライミングを辞めた娘。習い事がダンスだけに、なりゆきでできるかと思いきや、4年生に進級し、本人の希望で小学校のオウケスト部に所属。週4日練習があるため、以前よりも忙しい日々を送っています。

スタッフ
ルーム

新車市場

SHINSHAICHIIBA

兵庫北播クラブ合同企画 第6弾

新車を月々定額・低額で乗れる全く新しいマイカーリースプラン

リースプランでご成納の方限定

国産和牛プレゼント!

(焼肉orすきやき用)

(5月末まで)

車検込 自動車税込
頭金ゼロ 登録費用込

月々 **1万円** コース (税別)

オイル交換(年2回)・ロードサービス付
5年or7年リース
(各車残価設定・ボーナスプランあり)



新車市場なら 全メーカーの新車と買い方が **選べる** **比** **ベル** **カーベル!**

お近くの
新車市場
加盟店へ
是非お越し
ください!

新車市場 (有) レッツ

小野店 小野市上本町9-4



☎0794-62-2354

新車市場 (株) フレンズ

加東店 加東市松尾470



☎0795-42-5026

新車市場 廣田自動車(有)

西脇板波店 西脇市板波町626



☎0795-22-3409

新車市場 三宝自動車(有)

西脇大木店 西脇市大木町293-1



☎0795-23-5547

新車市場 (有) 橋詰信石油

多可店 多可郡多可町加美区西脇141-1



☎0795-35-0898

特選!

5月の目玉車

(5月末まで)

車検込 自動車税込
頭金ゼロ 登録費用込

月々 **3.5万円** コース (税別)

オイル交換(年2回)・ロードサービス付
5年リース(残価設定あり)
ボーナスプラン一切不要!

限定5台



ランドクルーザープラド
TX 7人乗 GAS
車両本体 3,692,520円(税込)
残価設定 2,599,000円
5年リース、60回払い
月々35,400円(税別)より

※その他オプションはお問合せください ※写真はイメージです

みんなの声

4月号のぶちアンケート【みんなはDō?】結果発表

『あまりお金をかけずに楽しめる趣味は?』

●ウォーキングかな? 健康にもいいし、季節の景色や花が見られてたくさんのお得がある趣味だと思えます。(加西市 61歳 女性) ●種まきから始める草花作り。苗を買って高いので、種から育てる楽しみを。長い間楽しめそうです。(丹波市 66歳 男性) ●私は百円ショップのマスクングテープをコレクションしています。マスクングテープは使い道が多くて結構役立ちます。(多可町 43歳 女性) ●私はお習字です。主人は太極拳をしていますが、(篠山市 67歳 女性) ●小さなスケッチブックと色鉛筆を持ち歩いて、景色、出会った人、食べたものなど簡単にスケッチ! (小野市 60歳 女性) ●筋トレです。必要なのは自分の体のみ!! (小野市 37歳 男性) ●ウィンドウショッピングです(笑)。「欲しいな」と思いながらも、見てるだけで幸せになれるのでよくしています。(例えば、ブランド店のバッグや服など)。(加東市 20歳 女性)

～みなさんからの便利が励みになります～

●ピーネットのときからファンです。引越してきてから西脇で発行されていて、ますます楽しくなっています。(西脇市 54歳 女性) ●紙面が新しくて、おかげで今までのような内容を充実していただけたらありがたいです。食事処の紹介も合わせていただければ。(多可町 81歳 男性)

&smile LINE公式アカウント 友だち募集中!!

地域のお役立ち情報やお得情報、LINEクーポンをお届けします! 紙面プレゼントの応募もこちらから。

友だち追加はこちらから



@and-smile

QRコードを読み取り
「追加」をタップするだけ!



LINEクーポンの取得方法



友だちに追加すると送られてくるメッセージ内の、クーポン取得用URLをタップしてください。

URLをタップするとクーポン一覧画面が出てきます。使いたいクーポンの「クーポンを取得する」をタップしてクーポンコードをメモしてください。



LINEのトーク画面に戻り、クーポンコードを入力し送信するとクーポンが送られてきます。

プレゼント 5/10必着!

ぶちアンケート 今月のみんなはDō?

あの日に戻れるとしたら いったいその理由は? 加西市 36歳 女性より

西脇ロイヤルホテル賞 [1面] 2名様まで使える レストランラフィネ 30%OFF券 ※お一人様¥2,500以上の 注文の方にのみ有効です ※有効期限/2018年6月30日(土)	げんきや賞 [5面] ファミリーセット (1,000円相当) ※写真はイメージです ※有効期限/2018年5月31日(木)	やっさんのたい焼き賞 [5面] たい焼き3匹 (小豆orカスタード) ※写真はイメージです ※有効期限/2018年6月19日(火)	共進牧場賞 [3面] レストランミルカース ジャージーソフトクリーム (2個) ※写真はイメージです ※有効期限/2018年5月31日(木)	みつばちほけん賞 [7面] いちばんダック ※写真はイメージです ※有効期限/2018年6月30日(土)
薬草薬樹公園賞 [5面] 季節の竹かき御膳 (ベア) ※写真はイメージです ※有効期限/2018年6月30日(土)	滝野温泉ほかほ賞 [5面] 入浴招待券 (ベア) ※有効期限/2018年7月31日(火)	フォレストアドベンチャー丹波ささやま賞 [6面] 無料招待券 (ベア) ※色は違っても構いません ※有効期限/2018年5月31日(木)	ティックスミレ賞 [5面] バラのネックレス 各1名 ※有効期限/2018年5月31日(木)	

1つの賞に 2通以上 応募すると 無効です!

LINE@ 友だち追加で、応募フォームからカンタンに 応募できます!

友だち限定! アンド・スマイル賞もあるよ! プレゼント内容は、応募フォームで確認してね。

ハガキ・メール・LINEで ①希望の賞 ②「みんなはDō?」のお答え ③気になった記事(複数可) ④気になった広告(複数可) ⑤郵便番号 ⑥住所 ⑦氏名 ⑧年齢 ⑨電話番号 を明記のうえ、下記宛先までご応募ください。アンド・スマイルに対するご意見、ご感想もお待ちしております。

宛先 〒677-0054 西脇市野村町1811-55「アンド・スマイル編集室」 ☎ info@and-smile.hyogo.jp

注意 ①応募はアンド・スマイル編集室のみ受け付けます ②項目①～⑦までの記入なき場合は無効です ③1度の応募で複数の賞を記入の場合は無効です ④1つの賞に2通以上の応募は無効です ⑤複数の賞に応募できます ⑥発送をもって発表とします ⑦応募者の個人情報はプレゼントの発送のみに使用します ⑧応募者の個人情報は厳重に管理します

みんなのレシピ わらびの炊いたん

材料
 ・わらび/200g ・水/300ml
 ・うす揚げ/1枚
 ・めんつゆ(4倍濃縮)/大さじ3

【アク抜き用】
 ・水/1ℓ ・塩/大さじ1 ・小麦粉/大さじ4

作り方

- ①鍋にアク抜き用の水、塩、小麦粉を入れ、よく混ぜて沸騰させる。水に浸けておいたわらびをその中に入れて約3分ゆでる。
- ②ゆでたら水に20分ほどさらし、わらびとうす揚げを適当な大きさに切る。
- ③鍋に油をひき、わらびとうす揚げを軽く炒め、めんつゆと水を加え約5分煮れば完成。旬のわらびを簡単おいしく! 日本酒との相性は抜群です♪



わが家の自慢 レシピ募集中!

あなたの自慢のレシピを紙面に掲載しませんか?
 料理写真と、『材料・作り方・コメント』を明記の上、アンド・スマイル編集室まで郵便またはメールでお送りください。

宛先 〒677-0054
 西脇市野村町1811-55
 アンド・スマイル編集室
 「みんなのレシピ」係
 info@and-smile.hyogo.jp

今日の
Smile
 グルメ😊

いつもがんばっている
 家族に、自分に ごほうび…🍓

エアレーベン八千代

☎0795-37-2211 多可町八千代区中野間363-14
 【物販】9:00~18:00 毎月曜
 【とうふ亭】11:00~14:00 毎月・火・金曜

昨夏決定した「八千代のお豆腐」を盛り込んだ、お豆腐のパッケージが完成! 伝統の技で作った「本物のとうふ」をご堪能ください!!

エーデルセザンパ
 キッズランドやちよ
 (住吉区)

昔ながらの大きめサイズ
 400g 各277円(税別)

兵庫県産大豆・天然にがり使用「本物のとうふ」

とうふ亭のバイキング

主なメニュー
 湯豆腐・生湯葉・高野豆腐・サラダ・鶏のからあげ・混ぜご飯・香の物・豆腐の味噌汁・豆乳とおからのフレンチ・生白飯はうどん・汁・ドーナツも!

【料金】※価格は税別
 ◆上皿税/1,200円 肉豆腐付(しゃぶしゃぶ)は1,850円
 ◆子ども(小学生まで)/400円または650円
 平日サービスメニュー/900円 肉豆腐付(しゃぶしゃぶ)は1,650円

繁本精肉店

☎0795-47-0038 加東市南山2丁目3-15
 9:30~19:00
 毎水曜

焼肉(網焼き)に適した部位を厳選! 色んな部位を食べたい人にオススメ! 今年のGWは焼肉、BBQで決まり!

ひよこ
 中国自動車道
 加東市南山
 繁本精肉店

【和牛贅沢セット一例】

4/28~5/6 GWにオススメ 焼肉セット!

和牛贅沢セット 4/28(土)~5/6(日) 限定!
 特選ロース、上カルビ、赤身、希少部位(サンカク、ヒレ、カネノミ、イナギなど)
 ・1kg(約250g).....¥8,800(税込)
 ・600g(約150g).....¥5,300(税込)

BBQセット
 特選ロース、上赤身、三田ポークバラ、国産若鶏もも
 ・1kg(約250g).....¥5,300(税込)
 ・600g(約150g).....¥3,300(税込)

よりおいしく食べる ※霜降りはしっかり焼いて脂を落とす
 焼き方ポイント ※赤身は両面をサッと炙る程度で

家を建てたい人も、リフォームしたい人も… 住まいの知ってトクする 6つの豆知識

①住宅建築工法は主に5つ

現在の住宅建築工法は主に5つに分かれます。それぞれメリット・デメリットがあり、工法によってコストが違ったり、間取りに制約が出てしまったりするので、まずはそれぞれの工法の特徴を確認しましょう。

木造軸組工法…木材で柱や梁などの骨組みを造り、筋交いと共に建物を支える工法。
 2×4工法…箱状の空間を左右につなげたり、上下に重ねる工法。
 RC造…鉄筋を組み型枠をたてて、そこにコンクリートを流し込んで柱や壁を造る工法。
 鉄骨造…柱や梁を鉄骨で造る工法。
 プレハブ工法…柱や梁、壁などを工場で作って、現場で組み立てる工法。

②こだわりのデザイン住宅もハウスメーカーや工務店で建てられる

雑誌などで特徴的なデザイン住宅を見かけることがあると思います。「自分も家を建てるならこだわりのデザイン住宅を建てたい!」と思う人は、ハウスメーカーや工務店の中から「デザイン力」「自由設計」をキーワードに、自分の好みに合う建築会社を選んでみては?



③「リフォーム」と「リノベーション」の違い

一般的に「リフォーム」とは、老朽化した住宅を新築当時の状態に戻すことを言います。マイナステータスのものをゼロの状態に戻すことで、例えば外装の塗り直しやキッチン設備の変更、壁紙の張り替えなどがリフォームに該当します。

一方「リノベーション」は、既存の住宅に大規模な工事を行うことで新築の状態よりも機能を向上させたり、価値を高めたりすることを言います。例えば壁を補修し、耐震性を高めたり、仕切り壁をなくしてLDKにしたりすることがリノベーションに該当します。

リフォームは「元に戻す」、リノベーションは「作り変える」と覚えておくと分かりやすいです。

④3つの地震対策

地震対策には「耐震」「制震」「免震」という3つの方法があります。「耐震」は文字通り地震に耐えるという方法で、建物の強度を高めて揺れに対抗します。「制震」は地震の揺れを吸収する装置を、壁の中などに設置して揺れを吸収する方法です。「免震」は建物と土地の間に装置を設置して、揺れを建物に伝えないようにする方法です。

一般的なコストは高い順に免震、制震、耐震となります。



⑤断熱のカギを握るのは「窓」

断熱というとまず断熱材を思い浮かべる人が多いかもしれませんが、実は窓などの開口部からの熱の出入りが大きいのです。夏は窓から大量の熱が入り、冬は窓から大量の熱が逃げています。住宅の断熱性能を高めたければ、まずは窓の断熱性能を高めることが先決かも知れません。



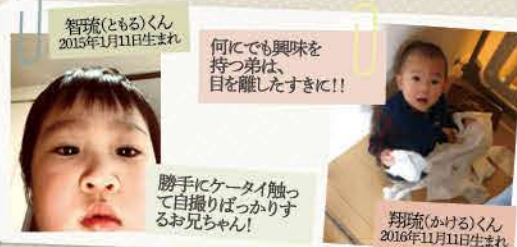
⑥生活して初めて気がつく失敗、第1位は「コンセント」

家を建てて生活をして初めて気がつく失敗で、ダントツで多いのがコンセントの配置だそう。必要な場所に必要数のコンセントを設けるには、使う家電をリストアップしてどこに置くか決めておくことが大切です。



あなたの自慢やお気に入りの投稿!

みんなのアルバム



人気コーナー『わが家のアイドル!』がリニューアル! お子様やペットなど、皆さんのごうちのアイドルの写真はもちろん、ご自身やご家庭の自慢、お気に入りのものなどを写真でご紹介ください! 掲載希望の写真にメッセージを添えて、連絡先(電話番号など)を明記の上、アンド・スマイル編集室まで郵便またはメールでお送りください。

〒677-0054 西脇市野村町1811-55
 アンド・スマイル編集室「みんなのアルバム」係
 info@and-smile.hyogo.jp

利用料金 300円引

※コピー不可
 ※1枚につき5名様までOK
 ※有効期限/2018年7月31日(火)
 フォレストアドベンチャー・丹波ささやま
 ☎090-9119-3380

入浴料 100円引

※コピー不可
 ※1枚につき5名様までOK
 ※有効期限/2018年5月31日(木)
 丹波市立薬草園公園 丹波の湯
 ☎0795-76-2121

和牛贅沢セット BBQセット 5%OFF

※コピー不可
 ※有効期限/2018年4月28日(土)~5月6日(日)
 繁本精肉店
 ☎0795-47-0038

COUPON クーポン &smile

&smile LINEでも クーポンをGETできます!

友だち追加でGET!

@and-smile



大量の不要品処分をお得に!

出張買取

遺品整理や家屋の解体などの前に!

出張査定無料
ホームページは 古箱屋 検索

古くても、汚れていても大丈夫! 捨てるのは査定の後にしませんか?

出張買取専門 古モノ/買取 古箱屋
☎090-7365-1392(タチ)
小野市天神町80-590(事務所)
☎9:00~19:00 ☎日曜・祝日
http://furuhakoya.jimdo.com

大学合格はお任せください!

生徒募集!

個別指導&少人数制
学力がぐんぐん伸びる!

中学生は特別授業
小学生は5000円授業とお金の対策

藤原先生の「個別対策」の中から、生徒それぞれに「合う」学習方法を確立していきます!

進学塾: Endeavor エンデバー
☎0795-38-8819
【直通】090-6966-6816
西脇市下戸田37-3 高瀬ビル2F
受付 15:00~23:00

軽トラ1台分5,000円~!

ゴミの処分

お見積り 無料 会社様 大歓迎

お見積り 無料 会社様 大歓迎

大型家具、植木などお家から出るゴミは全てお任せ下さい。定期収集も! 不要品処分・遺品整理・リサイクルは! (有)カワキ

☎090-8828-1463
(担当: 遺品整理士 川岸)
西脇市黒田庄町前坂458(事務所)
一般廃棄物・産業廃棄物収集運搬業

GWにおすすめ! オードブル

GW おすすめ オードブル

小(3~5人前) 3,200円
大(6~8人前) 4,300円

詳しい事は電話にてお問い合わせください

行楽・GWにはげんきやのオードブルがオススメです! ★アルバイト募集中!!

げんきや播州西脇店
☎0795-38-8543
西脇市西脇885-32(ハローワーク前)
☎11:00~20:00
火曜日

GWはタパンでイタリアン!

ボンゴレロツリ

あさりのトマトソース
¥1,480
前菜バイキング
ドリンクバー付

メインの Pasta・ピザを選んだらバイキング、ドリンクバーはご自由に♪店内は広く座敷もあり。キッズ大歓迎!

ビュッフェキッチン tapan タパン
☎0795-20-7144
西脇市野村町1796-82(郵便局西側)
☎11:00~15:00、17:30~22:00 ☎火曜
http://tapan-kitchen.net/

つらい肩こり・首痛・五十肩に

初めての方

専門施術 肩甲骨はがし
通常¥4,000を
初回 ¥2,500

他、坐骨神経痛・椎間板ヘルニア・腰痛・便秘・頭痛・むち打・むづ痛・股関節痛・背中痛等にも。GWも営業!

整体院 播磨健友館
☎0795-42-9910
加東市梶原329-3
(マックスバリュ北店を北へすぐ)
☎8:00~20:30 ☎日曜

美肌・健康は骨盤から!

骨盤調整の体験施術会

5/18(金)・5/31(木)・6/2(土)
各日①10:00~ 予約制
②14:00~

場 所: 総務館 加西院
参加費: 1,000円
通常ご来院の方 初回 7,560円→3,500円

肩こり、腰痛、むくみ、冷え性など、お気軽にお問合せください。

カイロプラクティック 総務館 加西院
☎0790-35-9922 (担当: 廣枝 直樹)
加西市北条町北条53ラフエスタ加西203号室
☎9:00~18:00
☎日曜・祝日も営業 P4台あり

展示場イベント予約受付中!

三木

※日時、参加費等詳細はお問い合わせください

●ハーバリウム ●直観活用法 ●体験講座 ●トールペイント教室 ●ラビングタツ体験

パナホーム兵庫住宅展示場あめにてい倶楽部・三木
☎0794-83-8746
三木市大塚1丁目2-52
☎10:00~18:00
水・木・5/1

展示場イベント予約受付中!

加東

※日時、参加費等詳細はお問い合わせください

●骨盤調整体験 ●ダイエット講座 ●縁デイングノート ●美顔整体体験 ●ストレッチボール体験 ●デコ巻きずし

パナホーム兵庫住宅展示場あめにてい倶楽部・加東
☎0795-42-7434
加東市社1198-1
☎10:00~18:00
水・木・5/1

一匹だけじゃ足りない...もう一匹ちょうだい!

小豆あん

一匹130円
カスタードクリーム 一匹130円
栗あん(栗つぶ入) 一匹130円
桜あん 一匹130円
わらびもち 一パック300円

やっさんのたい焼き 尾形商店
☎090-8973-1667(電話予約OK!)
加東市下流野1283-1(滝野温泉ぼかぼ前)
☎10:00~19:00
水曜(臨時休業あり)

おでかけが気持ちいい季節になりましたね♪

おでかけのお供にたい焼きはいかが? やっさんのたい焼きなら、130円でほっぺが落ちるほどおいしいたい焼きが食べられます!

つついっ! やっさん! もう一匹ちょうだい! ってなっちゃいますよ♪

※焼きあがるまで少々お待ちいただく場合があります。ご了承ください。

端午の節句・母の日に和すい〜つ

端午の節句

◆節句上生菓子 六角箱入1,630円(税別) (5個入り)
内容は変更になる場合がございます。

◆節句上生菓子 六角箱入1,950円(税別) (5個入り)

杜葉庵 末永
☎0795-42-1800
加東市社1050-1
☎9:00~18:30 ☎あり(店舗北側に増設)
☎火曜日 ※5/8(火)営業(5/10代休)
http://doriyaki-suenaga.com

今年も開催します! 丹波の湯誕生祭!!

丹波の湯 誕生祭

5月13日(日) 10:00~
13:30~15:30

丹波市立草薙公園リフレッシュ館
☎0795-76-2121
丹波市山南町和田338-1
☎10:00~21:00(最終受付20:30)
お食事は11:00~20:00(L.O.19:30)
水曜日

今年も開催します! 丹波の湯誕生祭!!

丹波の湯 誕生祭

5月13日(日) 10:00~
13:30~15:30

丹波市立草薙公園リフレッシュ館
☎0795-76-2121
丹波市山南町和田338-1
☎10:00~21:00(最終受付20:30)
お食事は11:00~20:00(L.O.19:30)
水曜日

癒されながらキレイになれる♪

セルライト

120分まで まつげエクステ ¥5,400(税込)
安心・安全の国産グルー使用! 10%OFF!

セルライト 脂肪燃焼コース
ジェル温帯 ラジオ波 EMS 上半身・下半身コース
¥12,960(税込)

セレブリティ

セレブリティ

☎0795-23-5567
西脇市郷瀬町366-3
☎9:00~18:00
☎火曜、祝日、第3日曜

セレブリティ

セレブリティ

☎0795-23-5567
西脇市郷瀬町366-3
☎9:00~18:00
☎火曜、祝日、第3日曜

ソフトテニス体験会 5/20(日) 無料 硬式テニス体験会

初心者Aコース・経験者Aコース 9:30~10:30
初心者Bコース・経験者Bコース 11:00~12:00

対象 ●初心者...ソフトテニス未経験の小学生5年生~新中学1年生
●経験者...部活に入っている新中学2、3年生

体験会では基本的なグリップの持ち方・打ち方などをレッスンしながら、参加される方のレベル・体力にあわせて運動量を調整し、心地よい汗をかくことができます!

第139期 入会特典
※5/15までに入会の方が対象となります。

入会金 通常
◆一般クラス5,400円
◆ジュニアクラス3,240円 → 0円

ラケットプレゼント
★一般クラス ★ジュニアクラス ★ソフトテニスクラス

イオンギフトカード 3,000円分 キャッシュバック

アオノテニススクール ☎0790-45-1845
お問い合せ・お申込みはお気軽に ホームページで詳細をご覧ください
https://www.aonoundoukouen.com

Mother's Day

いつもありがとう

お買い上げいただいた方 プレゼント!! 先着 50名様!

フティック スミレ

西脇市野村町1251-3
じばさくら通り
☎0795-22-8558
10:00~19:00 定休日:水曜

&smile ウェブサイト

https://and-smile.hyogo.jp

地域のイベント情報 GWおでかけスポット 紙面で人気のコラム ウェブ限定記事など ぞくぞく更新中!

コラムを読んで ほっと息

●2018年GWおでかけスポット
●2018年4月~5月イベント情報
●&smileエリア内レジャー施設、ショッピングセンター情報etc...

他にも楽しい記事がいっぱい!

今後の更新予定記事 ▶「フォレストアドベンチャー体験記事」「百貨店で焼製をしてみよう」他

播州織でこんなのあったらいいな!

&smile工房では、播州織でこんなのあったらいいな! グッズを募集します。デザインなどできるだけ具体的に書いてご応募ください。採用された作品は、『ピーネットオリジナル柄 ジャカード播州織』で製品にしてプレゼントします。

ご応募・お問合せ 〒677-0054 西脇市野村町1811-55
アンド・スマイル編集室 &smile工房係 宛
☎0795-24-1800 info@and-smile.hyogo.jp

広告募集

&smileは、お客様おひとりおひとりに合わせた オンリーワン広告をご提案する、あなたとまちを笑顔でつなぐコミュニケーション情報紙です。読者モデルや読者リポーターによる取材広告も計画! 広告のお問い合わせは、お電話・メール・webのお問合せフォームから承ります。

&smile
〒677-0054 西脇市野村町1811-55 アンド・スマイル編集室
☎0795-24-1800 info@and-smile.hyogo.jp
https://and-smile.hyogo.jp

アットホームな雰囲気 下町の洋食屋さん♪

2018.4.27 OPEN!

看板MENU
☆オムライス ☆ハヤシライス
☆ハンバーグetc...

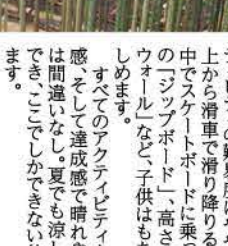
洋食エバークリーン
☎090-6601-7485
加東市社1235-1 アレックスやろ1F
☎11:00~15:00(L.O.14:30)
☎17:00~20:00(L.O.19:30)
☎火曜 店舗3台、向かい3台

森で遊ぼう。

日本最大級のアドベンチャーコース!
丹波ささやまでスリルと感動を。



①クライミングウォール
初心者から今人気のボルダリング経験者まで楽しめる大人気。



②ジップボード
スケートボードに乗って空中を滑る。



③グランドパルク
樹から樹へ、まさに空中散歩。



④スパイダースウェブ
バランス感覚だけでなく、腕の力も使います。

※汚れてもいい服装、はき履いた運動靴は必須。防寒着、滑り止め付軍手があると安心。

※中学生以下の方は18歳以上の同伴者がいない場合はガイドパックが必要です。
※別途コース料金、事前のご予約が必要です。

【利用料金】
アドベンチャーコース
●アドベンチャーコース5サイト、ジップトリップコース2サイトの全7サイト(平均利用時間2時間30分〜)

大人1人1人 **通年料金 ¥4,000/人** **グループ料金(8名〜) ¥3,700/人**

ジップトリップコース
●ジップトリップコース2サイト

大人1人1人 **通年料金 ¥1,500/人** **グループ料金(8名〜) ¥1,200/人**

ガイドパック
※中学生以下の方で18歳以上の同伴者がいない場合はガイドパックが必要です。
※別途コース料金、事前のご予約が必要です。

インストラクター1名 ¥5,200/1回

【利用条件】
小学4年生もしくは140cm以上 体重130kg以下
※中学生以下の方は18歳以上の保護者が一緒に参加してください。
(保護者1名につき3名まで同伴可能)
※高校生の方は保護者の同伴は必要ありませんが、誓約書の記入と地上からの付き添いが必要です。

●予約受付 090-9119-3380
●受付時間 9:00〜15:00(季節により変動あり)
※天候等により営業日、時間等変更する場合があります。
必ず事前にお問合せください。

篠山市火打岩字畑山265-3
<http://www.forest-adventure.jp/>

ゴールデンウィークフェスタ 2018

座つ展 2018 ー約30脚の木の椅子の展示会ー

4月28日(土)〜5月6日(日) ※5月1日(火)は休館
10:00〜16:00

丹波ウッドワーカーズクラブ
ー木工家による展示即売ー

4月29日(日)10:00〜17:00・30日(月)9:00〜16:00

フリーマーケット 他にも楽しいイベントがいっぱい
5月3日(木)・4日(金)
10:00〜16:00

兵庫県立丹波年輪の里 月曜休館 入場無料
丹波市柏原町田路102-3 0795-73-0725 <http://nenrin.org/>

ヘレン・ケラー ～ひびき合うものたち

2018.6月1日(金) 開演13:30(開場13:00)

チケット料金【自由席】1,500円(当日500円増)
※未就学のお子様は入場はご遠慮ください

多可町文化会館ベルディーホール
多可郡多可町 中区中村町135 問0795-32-1300

イベントガイド

※表示は、開演(開始)時間・前売料金です
※売り切れの際はご容赦ください
※詳しくは各施設にお問い合わせください

土器に宿る造形と意匠 弥生の美
開催中〜5月27日(日) 10:00〜18:00
¥1,000/大学生¥800/高校生以下無料
篠山市・兵庫陶芸美術館 問/079-597-3961

第3回 加西能
5月4日(金・祝) 一部16:00/二部17:20
¥3,000/高校生以下¥500(指定席)
※一部は観覧無料・自由席
加西市民会館文化ホール 問/0790-43-0160

オペラ『魔弾の射手』ハイライトコンサート
5月13日(日) 15:00
¥500(指定席)
多可町文化会館 ベルディーホール 問/0795-32-1300

三木山フォルクローレ音楽祭
5月20日(日) 9:30
入場無料
兵庫県立三木山森林公園 問/0794-83-6100

蓄音機で味わう名曲シリーズ
〜懐かしの昭和歌謡の世界〜
5月20日(日) 14:00
¥500
西脇市立音楽ホール アピカホール 問/0795-23-9000

杉村太蔵講演会〜爆笑!ブライドを捨てた男の人生訓〜
5月26日(土) 14:00
¥1,500(指定席)
加東市滝野文化会館ホール 問/0795-42-7700

青野原駐屯地 創設42周年記念行事『青野祭』
5月27日(日) 9:00〜15:00(記念式典10:00)
陸上自衛隊青野原駐屯地 問/0794-66-7301(内線281)

第1回 播州織産地博覧会(播博)
5月27日(日) 10:00〜15:00
西脇市・旧来住住宅周辺 問/0795-23-9119(西脇TMO推進室)

第八回 郷の音寄席
6月2日(土) 14:00
¥3,500(指定席)
三田市総合文化センター郷の音ホール 小ホール 問/079-559-8101

小野名画劇場『花戦さ』
6月16日(土) ①10:00 ②13:30 ③18:30
¥700(自由席)
小野市うるおい交流館エクラホール 問/0794-62-5080



Tour Column

旅好きケンおじさん 徒然旅日記

オーロラを見るフィンランド旅

2016年1月、「オーロラを見るためだけ」に行ったフィンランド、ラップランド地方のサリセリカ。そこは、北緯68度、北極圏にあり、白夜(一日中日が沈まない)がおよそ3カ月続き、そして逆の極夜(カーモス、一日中日が昇らない)が1カ月続く。気温マイナス30度の世界が広がる街です。

関西空港からフィンランドの首都ヘルシンキまで直行便で10時間半。11時45分関空発も時差のため15時10分ヘルシンキ着。ヘルシンキで1泊して、再び飛行機で1時間半、北極圏の入り口ロヴァニエミに到着。そしてバスに揺られ北上すること4時間、外気はマイナス30度。バスの中はおそらくプラス15度くらい、その差45度。

真っ白の路面をハイスピードで駆け抜けるバス。トラックを追い越すこともしばしば。やって来ましたがサリセリカ。オーロラベルトに位置するリゾート地です。

大手旅行社の一人旅ツアーに参加をして、フィンランドに1週間。目的はただ一つ、オーロラを見ること。日本にいたらまず見ることができない自然現象です。太陽の活動が盛んなこの時期こそと参加しました。

時期外れの海外ツアーで、日本からの添乗員付きと言え、高齢者の集いのようで、当時61歳の私などは、バス移動しながらのハンティングです。行先はどうやらドライバーの経験に基づく感のよう。何度かの下車と移動を繰り返して、湖畔に到着。しばらく空を眺めていると、「出たー!」。全天で緑のカーテンが踊って、流れていきます。そのカーテンが集まってきて、白くなった。ピンクの花火になった。赤くなった。また流れた。頭上をめぐるめく展開する天体ショーは、これはひょっとして「オーロラ爆発?」と思うほど感動的でした。それはそれは、素晴らしいオーロラに巡り会えたのです。目で

世界最大級の 仁徳天皇陵一周&千利休ゆかりの地

5月27日(日) 参加費 9,000円 昼食付

お一人様 ※昼食はワンオーダーバイキング

【行程】各地(多可、西脇、加東、小野、三木)⇒仁徳陵一周〜屋中陵ビュースポット〜大仙公園⇒市役所展望ロビー⇒利品の社、利休屋敷跡〜南宗寺等⇒地元お土産店⇒各地

【集合】各地6:30〜7:50 【帰着】各地18:00〜19:00 歩く距離 約6.5km

※天候や交通状況によって、行程が変更となる場合があります。当日は、歩きやすい服装・靴でご参加ください。また、雨天時の備えは各自ご準備ください。今後の参考にさせていただきます。当日はアンケートのご協力をお願いいたします。

旅行取扱店・お申込み・お問合せ
日本観光旅行センター有限公司 ☎0795-22-1720

旅行取扱店 北川美由紀 登録番号 兵庫2-239号 Fax.0795-22-1709 〒677-0015 西脇市西脇712-88

ウォーキングツアー(約6.5km)

アンド・スマイルスタッフ同行 地元ガイドと訪ねる

仁徳天皇陵古墳 千利休屋敷跡 新中央総合卸売市場

見、頭にしっかりとインプットし、最後はやはり「万歳三唱」です。

帰りのバス中で添乗員さん曰く、「日本に帰っても、『天気さえよければフィンランドでオーロラは見える』なんて言わないでください。この1週間、オーロラは出ていませんので、今日はたまたまラッキーだったのですから。」ですって。

ここにきたら、「ボロ料理」さて何でしょう?

ソテーもハンバーグも、材料はこのボロ。ボロは、近くの牧場で飼育されているトナカイの肉料理です。

脂身の少ない牛肉のような味です。しかし、やっぱり肉は黒田庄牛!!

しかし、ここに来たらボロ料理でしよう。ツアー内の夕食1回と自由時間内の昼食各1食のメインはボロにしました。そしてお土産は「ボロのふん」。もちろん、本物のふんではありませんが、ふんに見立てたチョコレート菓子です。奈良のシカのふんチョコレートと同じ発想?

オーロラ探検に大満足の旅でした。

ここに世界一があった

サリセリカはスキーリゾートです。好きな人にとってはあこがれの地かもしれませんが、私にとっては無縁。子供用のそりに乗って遊ぶのが関の山。ところがこのそり用のコースは何と12km。一説には世界一長いそりのコースだそうです。2ユーロでそりを借り(実はそこらへんに転がっているのです)、バス1日券5ユーロを払い、そりコースの出発点に立ちました。初めてのコースをゆっくりと滑っていると、慣れた子供たちが隣をビュンビュンと追い越して行きます。まるで、私は陸上競技場に迷い込んだ亀みたいに取り残されるばかり。もう一回挑戦しようと思いましたがなかなか来ず、1回しか滑れなかったですが、良い思い出になりました。

帰りにサンタクロース村に寄って、寝台列車サンタクロースエクスプレスに乗り、ヘルシンキから直行便で関空に帰ってきました。

寒さもとこへやら、素晴らしいオーロラ探検に大満足の旅でした。

5/13 sun
Mother's DAY
おかあさん、ありがとう
花大 HANAHIRO tel.0795-32-0874
多可町中区天田195-2 9:00~19:00

姿勢の専門家になりませんか?
知識を学んで、綺麗なスタイルと若さの維持を!
姿勢アドバイザー説明会
参加費無料(当日参加OK)
5/3(木・祝) ①10:30~12:00 ②13:30~15:00
道の駅みき 2階会議室
5/12(土) 10:00~11:30
小野市うるおい交流館エクラ 中会議室B
くわしくは 090-3971-8065 (マツヤマ)
【松山あつ子プロフィール】
・姿勢と健康を考える会 代表
・健康科学士(オーストラリア公立マードック大学 健康科学部カイロプラティック学科卒業)
・知事認可兵庫県カイロプラティック協同組合 理事 他

「自動車保険」お見積りキャンペーン
あなたの自動車保険料が変わるかも!
6社の自動車保険会社から自分に合った保険を見つけよう!
お見積りしてカー用品プレゼント
取扱保険会社 生命保険12社・損害保険6社
2018年4月1日現在
相談無料 保険えらびといたら! みつばちほけん
イオン小野店 小野市王子町868-1 イオン小野店1階(ロッテリア様横) 0120-328-399
募集代理店: 横マベリック 079-233-5700 承認番号: M8FC-CHI-221-20180531

姫路セントラルパーク サファリパークからごんにちは!
骨のお話
人間の骨は200~206個と言われているが、幼児は約270個になります。これは、産道を通るときに引くから少ないようになっているのが理由です。
哺乳類の特徴として、頸骨の数が7本であることが基本となっています。つまり、キリンのように首が長いからといって、何十本もあるわけではなく、1本1本が長くなっており、成獣のキリンで35cm前後になるでしょう。
この基本の頸骨の数の背く、哺乳類もいます。マナティやホフマンナマケモノは6個、ミツビシナマケモノは9個になります。ナマケモノは哺乳類にしては1日の体温の変動も激しく、なんだか異端児のよう感じます。
子供ジララの多くは7個ありますが、大人になるとキリンの角のように融合して1個になるそうです。トカゲ、ヘビ、ワニ、カメは8個だそうですが、ヘビの頸骨の見分け方が解りません。
鳥類の骨は、体重の5%程度で非常に軽く、中空のパイプのような構造になっています。中でも、竜骨突起と呼ばれる特徴的な骨があります。胸部にあるT字形の大きな骨で、フライドチキンのササミの部分を食べた時に見る時があります。この骨は、飛翔できる鳥類に発達しており、大きな胸筋を支えており、水中で羽ばたくペンギンにも発達しています。飼育現場では、この竜骨突起がうまく育たない場合、飼料の強化をします。
飛べない鳥の代表格のダチョウはどのような構造になっているかというと、胸骨の下面が平らになっています。この特徴を持つ鳥類は平胸類といい、原始的なグループの走鳥類で、レア類、ヒヨドリ、ニョー、ジラードのキウイなどの南半球に分布する鳥類が含まれます。
姫路セントラルパーク

&smile 読者参加・企画募集!
アンド・スマイル作りに参加しませんか?
あなたの企画がアンド・スマイルを作ります。
企画アイデア募集!
「こんな企画あったらいいな」や「こんなイベントなら参加したい」などの企画アイデアを募集しています。内容はできるだけ具体的に書いてください。
読者リサーチ募集!
アンド・スマイルではLINEによる情報発信を展開しています。そこで、「私の地元にはこんなイイところあるよ」「近くにこんなお店があったよ」などの読者目線の情報をいただける方を募集しています。
読者ミーティング参加者募集!
読者と編集室スタッフの交流の場です。みんなでワイワイ、地元を盛り上げませんか?「参加してもいいよ」という方は、参加しやすい曜日と時間をお知らせください。
どれに参加したいかを明記の上、下記いずれかより応募ください!
応募フォーム https://and-smile.hyogo.jp/kikaku_bosyu
メール info@and-smile.hyogo.jp
郵送 〒677-0054 西脇市野村町1811-55 アンド・スマイル編集室「参加者募集」係

小さな進歩も喜ぶ心を
一年間の過ぎゆく時の速さは早い。特に最近、つくづくそう思う。毎朝コーヒーを淹れるのに使っているペーパーフィルター。100枚1袋のパックをあつという間に使い切る。毎日1枚だから、もう3ヶ月以上が過ぎてしまったと実感する。
そのような思いを3回繰り返して、ふとこの1年間何をしてきたのだろう、と自分に問ひかける。そのひとときはたまたまなく倅しい。1年は早い。
ところでコーヒーだが、ホームズ君番のお気に入りには、隣の喫茶店クレオールさんの自家焙煎の豆だ。煎り方の深み
がピッタリ好みに合っているし、香りも高い。川向こうのバイパスに面した喫茶店、アンジュさんのコーヒーも美味しい。フロア係の店員さんの行き届いた心遣いも嬉しくて、毎週通いつめている。
播磨中央公園の北側に聳える山地。その北東部分に扇山と五峰山がある。
西側の扇山への直登コースはゆつくりと登りつめる。杉木立の間を東へ、五峰山に通じる深閑とした尾根道はジョギングで走り抜ける。五峰山の頂にある光明寺根本堂で踵を返し、大慈院、多聞院を経て、駐車場まで走り下る。毎日診療前の二時
間半、心地よい汗を流している。
秋のKOBÉ六甲全山縦走大会。須磨浦公園を起点として宝塚にゴールする六甲山系50km余りを日で踏破する登山の祭典。ホームズ君は昨年11回目の完走を果たすことができた。へろへろになりながらであったが、
六甲全山縦走大会のための早朝トレーニングを20年以上続けているが、扇山と五峰山ジョギングコースはちょうど2年になる最新ルートだ。
走り始めた去年の春はよく転倒したものだ。山道の僅かな凹凸に足をとられてバーンと勢いよく、飛びように転んだ。帽
子も眼鏡も派手に吹っ飛んでた。膝や腰に血まみれの傷を負っていたものだ。しかしそれも、6回ともなると、転倒すべきところ全てでしっかりと転んだため、最近では転倒しなくなった。
そういえば、このことがこの1年間の唯一の進歩かもしれない。
医療法人社団 ますむら医院 増村道雄
2017年11月23日
11回目の六甲全山縦走大会踏破

『雑草のくらし』
あき地の5年間
図書館からおすすめの一冊
『雑草のくらし』は、著者・甲斐信枝さんが畑あとに5年間通い続け、雑草の自然のままの姿を観察することによって完成させた科学絵本です。
1985年の発行から現在まで読み継がれているロングセラーですが、最近この本に密かなブームが起きました。2016年末、甲斐さんに密着取材をしたドキュメンタリー「足元の小宇宙」絵本作家と見つける生命のドラマ」がテレビで放送されたからです。撮影時の甲斐さんは八五歳でしたが、絵の具の入った大きなバッグを抱え、あき地の5年間を過ごした甲斐信枝さん。福音館書店
抱え、麦わら帽子をかぶって、畑の中を元気に歩き回っておられました。雑草にまるで人間相手のように話しかけ、ためらうことなく土に膝をつき、その姿を精密に繊細に描いてゆきます。相手と視線を揃えれば全く違う美しさが見えてくるという言葉通り、甲斐さんの描く雑草は瑞々しくとても美しい。
ところで、あき地での生存競争に勝ち抜く雑草は何だと思えますか? 正解はどの草でもありません。栄える命は次々と移り変わり、最後はすべて振出しに戻るからです。一度は滅びたと思つた命も、土の中でじつと待ち続け、再び芽を出し、また枯れていきます。そんな循環を繰り返しながら、時分を待つ雑草たち。美しい花が咲くわけでも、美味しい実が成るわけでもありません。それでも畑の片隅のあき地で、雑草たちは慎ましく、強く、逞しく、生きていくのです。その命の輝きに、この本を開いたあなたもきっと勇気もらえるはずです。
三木市立青山図書館 辻本美保

気軽で 便利な 楽しい 嬉しい
きものレンタル 1万円~5万円
振袖・留袖・訪問着・大島紬・手織紬・小紋・七五三がフルセット 1万円・3万円・5万円でレンタルいただけます
(レンタルセット内訳) 着物・帯・長襦袢・草履・バッグ・帯締め・帯揚げ・小物一式(腰紐・コーリンベルト・伊達締め・襟芯他)
◎丸洗い 3点 10,800円(税込)
着物・帯・長襦袢ほかなんでも3点 10,800円
◎交換セール わずかな費用で
お家のいらない着物・帯を新品に交換
みみし やしろ店
加東市社778 佐保神社前 10:00~19:00 水曜日
0120-846-338
駐車場は佐保神社境内

5.13 SUN HAPPY MOTHER'S DAY

アレンジメント・花束・鉢植えなど 全国各地へのお届けも

人気の「ハーバリウム フラッグスフラワー」各種あり

お花とケーキのギフトも好評

(有)ふらわーしゅ かじま

【八千代本店】多可町八千代区中野925-1
TEL.0795-37-1067

【中 区 店】多可町中区坂58
TEL.0795-32-0870

営業時間 9:00~19:30

西脇商工会議所主催 I♡播州織逸品展
播州織工房館 播州織のイチオン商品がいっぱい!

orit. POP UP SHOP

Date 5/3(木・祝)~13(日) ※月曜定休

Place 播州織工房館 Time 10:00~17:00

播州織工房館 0795-22-3775 西脇市西脇452-1

もっと素敵に ガーデンライフ

小さな家でもご相談下さい。お客様の理想の庭を形にします。

GardenLinkの庭仕事

花壇・アプローチ・塗り壁
ウッドデッキ・ガーデンルーム
植栽・立ち回り・バーベキュー
ハーモニカ・目隠し
カーポート・ラタン・ブロック塀
フェンス・新築外構・リガーデン
ドニールプロデュース etc

プラン・見積り無料致します。

お庭・外構・エクステリア専門店 ~ ガーデンリンク ~

GardenLink

営業時間 9時~18時 定休日 水曜日
〒673-0054 兵庫県西脇市野村 1543-2
TEL 0795-20-7277
E-mail gardenlink@gardenlink1128.com
URL http://www.gardenlink1128.com/

西国三十三ヶ所巡拝
四国八十八ヶ所巡拝
絵画・書・その他

掛軸の表具

本仕立 桐箱入り

格安にて承ります

見積りは無料です

山本眞一 夏代

社裁判所の西となり
加東市社490-48
TEL/FAX 0795-42-2612

西脇しばざくら通り商店会

100えん商店街

5月13日(日)

10:00~12:00 (売り切れ次第終了)

魅力的な商品を揃えて 大盤振る舞い!

12時頃には 売り切れ次第終了! お早め!

スタンプラリーで 西脇特産品を 当てよう!

10:00~12:00 空クジなし!!

黒田庄牛(すきやき用/1kg).....2本
玉木新織 播州織ショール.....3本
しばざくら通りの逸品.....30本

西脇しばざくら通り商店会協同組合 問合せ ☎0795-22-8558
プティックスマイル

アンジュ&フェ ガーデン

Ange&Fe'e Garden ガーデンマルシェ

5月5日(土) 10:00~16:00
※雨天翌日順延

【場所】多可郡多可町中区中村町265

ガーデン雑貨・アンティーク雑貨・園芸用具・花苗・多肉植物・
アロマ・ドライフラワー・ハーバリウム・園芸鉄格子・
ワックスバー・アークセサリー・モルタル造形グッズ・
消しゴムはんこ・絵手紙・似顔絵・石鹸&フルーツカービング・
つまみ細工・布小物・陶芸・もちパイカフェ など

ワークショップ 5月20日(日)
10:00~11:00 多肉植物寄せ植え作り
13:00~14:00 彩筆画・彩筆書教室
15:00~16:00 サンキャッチャー作り

日本園芸協会認定ガーデンコーディネーター
細川 直美 090-6209-1385 Ange-Fe'e-Garden 後援

A&F オープンガーデン
5月5日(土)・6日(日)
12日(土)・13日(日)
19日(土)・21日(日)
27日(日)
10:00~16:00

OPEN 記念セール開催中!

今すぐ光老化対策を!

フレーム 全品 20~80%OFF
鼻パッド無し メガネ 30%OFF
鼻パッド無し サングラス 20%OFF

しばざくら通り 5/13(日) 100えん商店街出店!

認定眼鏡士 認定補聴器技能者 在籍店

メガネの木川

【営業時間】 10:00~20:00 水曜日定休(祝日は営業)
西脇市野村1795-299 ☎0795-22-8676

&smile LINE公式アカウントを 友だちに追加してチャレンジ!

&smile工場の抽選会! 5/13(日) 10:00~12:00

無くなり次第終了

グッツなどが当たる

会場:西脇しばざくら通り商店会 100えん商店街 メガネの木川さん

@and-smile ☎0795-24-1800

助手席に誰を乗せたいですか? 家族・友達・恋人? それとも...

運転免許のことは春日自動車教習所へ!!

「免許を取りたい!」そんなあなたの免許取得を応援します。

超得セット教習プラン! なんと6万円もお得!

「けん引免許+大特免許」のセット教習 **170,000円(税込)**

※通常価格 けん引11万円、大特8万円(税込) ※教育訓練給付金の利用不可

まめにゃん

今年もやります! **夏のスペシャル 普通免許 短期集中コース!!**

AT車限定

※日程・料金等の詳細はお問い合わせください。

通いやすさが人気の秘密!

★春日自動車教習所は、平日・土・日曜日も夜8時30分まで教習します。仕事や学校の帰りにも教習を受けることができます!

★普通車及び二輪車の教習を受ける方は、無料のバスがご自宅近くまで送迎します。※免許の方のみ

平成30年度(前期) 運行管理者講習実施予定

●貨物一般.....5/8(火)
●貨物基礎.....5/20(日)~22(火)
●旅客基礎.....6/11(月)~13(水)

※いずれの講習も定員になり次第締め切ります

兵庫県収入証紙 販売中!!

お問い合わせ 特典

「ちょっとだけサービス」今回は、証明写真無料! 資料請求やお申込みの際、「アンドスミイル見たよ!」で証明写真をサービスします。

KASUGA DRIVING SCHOOL

春日自動車教習所

0120-32-0401

丹波市春日町黒井921 TEL.0795-74-0401 FAX.0795-74-3086 http://www.kasuga-ds.com

大型一種 大型特殊 けん引
大型二種 大型二輪 普通一種
中型一種 普通二輪 普通二種
準中型 春日自動車教習所 検索

今年も価格は大幅ダウン! サービスも充実!

振袖予約会

購入派 **98,000円**より
オーダーレンタル派 **88,000円**より
レンタル派 **29,000円**より

特典 **12のアフターサービス**

西脇市西脇957 am10:00~pm7:00
☎0120-529-039

常設展示 午前10時~午後7時
※水曜定休
ゴールデンウィークは5/2のみ休業!

早期お買上げダブルサービス
振袖柄にコーディネートしたオリジナル ネイルチップ(10本)と髪飾りをプレゼント!

お母様の振袖リメイク相談会
お支払ラクラクきものクレジット
6回~60回分までご利用いただけます

SEKISUI HOUSE **住まいづくりフェア**

ゴールデンウィーク 5/3(木・祝)~6(日)開催!

耐震診断無料相談会 先着10組様

住宅やビルの地震に対する強さ、すなわち「耐震性」の度合いを調べるのが「耐震診断」です。建替えやリフォームを検討中の方は、ぜひご相談ください!

住宅関連 補助金セミナー 同時開催!

積水ハウス株式会社 近畿西支店 TEL.0773-22-1403
〒620-0059 京都府福知山市厚東町2番地
積水ハウスホームページ http://www.sekisuishouse.co.jp 【営業時間】AM9:00~PM6:00 【定休日】毎週火曜・水曜および祝日
【お問合せ】加東店 加東市上中2丁目83番地(セナヴィラ1階) TEL.0795-42-5744

ゴールデンウィーク特別企画 数量限定のご奉仕品多数! お早めにお越しください!

在庫一掃クリアランスセール

加西店3周年記念

メーカーからの新作ぞくぞく入荷中!!

展示品 入れ替え! 展示品・在庫在庫品一挙大放出! 本物を手に入れるチャンスです。ご予算内でもう一つ買えるかも!

お客様の声
ずっと床生活を続けていたが、年とともに床が硬くなり、今までは格好があったベッドや、食卓テーブルを思い切って購入しました。使ってみてビックリ! 足や腰への負担が減り、とても快適に過ごせています。これからはもっと早くに購入すればよかった!(加東市 66歳 女性)

特典 不要家具引取 無料サービス お買い上げ商品と同等点数に限る

末永く使うモノだから少しでも「いいもの」を少しでも「安く」

体格に合うベッド、腰痛・持病のある方に適したマットも専門アドバイザーがご提案いたします。

ベッド生活の良いところ
■布団の上げ下ろしが不要
■寝たり起きたり座ったりの動作が楽
■疲れた時はすぐに横になれる
■床・畳面の温度・湿度の影響を受けにくい
■収納スペースが確保できる

FranceBed カリエワ家具 も充実!

新築・リフォームを ご予定の方必見! カリエワ家具

3Pソファ W1800xD880xH920(390) ☎¥133,380→ **68,000円** (税込)

ダイニング5点セット W1350xD800xH700 ☎¥179,820→ **68,000円** (税込)

ワイドダブルベッド W1550xD2030xH850 ☎¥279,720→ **128,000円** (税込)

竹田家具 加西店 TEL.0790-35-9838
加西市北条町北条28番地の1 (アステアかさい2階)
■定休日/水曜日・第3木曜日
http://www.takeda-kagu.co.jp