

& smile

2018年
6月号
Vol.4

タウン情報紙ピーネットが
生まれかわりました!

アンド・スマイルWEBサイト随時更新中!
ホテル鑑賞スポット、ゴルフ場、ハイキング
コース、読者リサーチ体験記、図書館から
おすすめの一冊、6~7月 イベント情報

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▶



7月号は6月30日(土)発行

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

歴史の息吹く西林寺の傍らで三千株のあじさいが色鮮やかに咲き誇る

都麻乃郷
あじさい園

2018年
6/17日 午前10時
~午後3時

場所:西林寺 西脇市坂本454-1

あじさいまつり

入園協力金 お一人様 200円

あじさい園
開園期間
6/9(土)
~7/8(日)

大茶盛
手づくり市
物産展
大福引き大会
TUMAこいカフェ
あじさい苗の販売

お問合せ 西脇市あじさい協会 070-1776-8999
西脇市観光協会 0795-22-3111

リフォームをお考えなら...

タカセホームのリフォームギャラリーへ!

ゆとりあるキッチンで
生活を楽しむ。

キッチンリフォームで変わる4つのこと

- 使い勝手を改善
お料理しやすく、
IHなら光熱費節約
- 収納たっぷり
すぐ使うものを
キッチンに収納して
効率よく
- お手入れ楽々
お手入れしやすい
設計で家事の
時間を短縮!
- 皆でクッキング
広いキッチンで
家族の温かみを
感じながら...

リフォーム専門店 水廻り・内外装・増改築

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) 四水曜、第1・3火曜

いつでもキレイな
バスルームで快適な
バスタイムを。

家族みんなにやさしく快適なお風呂リフォーム

カビ・汚れが付きにくくなり、お掃除も楽チン!

染めのはなせ

とき 6月2日・3日・4日・5日
午前10時~午後7時(最終日は午後6時)

ところ 染めのはなせ イオン小野店2F
小野市王子町868-1 イオン小野店2F ☎0794-73-8739

平面駐車場入口(ロゼリア横)から
入って頂いた2階にあります。
是非お立ち寄りください!!

炎の大決算市

決算だから出来るおどろき価格!!
和装小物からきものクリニックまで
何でもご相談ください!!

きもの丸洗い
+プレス加工 **980円** (税別)
※留袖・振袖は2,500円(税別)にて承ります。※お一人様2点まで。

本紙お持ちでご来店の方に
**福助足袋
プレゼント!!**
(ご家族様1点限り)

くわしくは
こちらを
チェック!!

HDS

運転免許

普通車教習 予約が取りやすく、
リーズナブルな今がチャンス!

二輪車教習 4月に専用コースをリフレッシュ!

二輪車教習は通学プラン限定 143,000円(税込)
※普通免許をお持ちの方は30,000円引き、当校卒業生の方は、さらに5,000円引き

大型自動二輪車 82,000円(税込)
※普通自動二輪免許をお持ちの場合

※上記料金は入学金・基本教習料・検定料1回分、教本代、適正検査料、写真代等、基本・共通の料金を含む。
但し、教習生ごとの事情によるもの、その他特殊な事情による料金は追加の料金となります。

夏の通学スピードプラン
普通車(AT限定)卒業最短17日間!
早割・グル割で
最大10,000円OFF!! (※早割は期間限定)

ただいま
好評受付中!

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)

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区牧野143-11 毎週火・土・日曜入校 年中無休 土日祝日も教習

TEL.0795-32-0560(代) FAX.0795-32-3301

西脇ロイヤルホテル

第7回 西脇シティ
チャリティミュージックフェスタ2018

It's Show Time!

J-POPの原点♪
「昔ながらのグループサウンズで
当時の思い出をもう一度...」

2018.6.30 SAT
18:30開演(受付17:45~)

会場 西脇ロイヤルホテル 2Fグランドホール

入場料 大人 ¥3,800(税込)
※うち500円は西脇ロータリークラブのチャリティ活動の一環として
お受けいたします

中高生 ¥1,500(税込) 小学生 ¥800(税込)
幼児(3~5歳) 無料

お食事 プッフェ料理&ソフトドリンク飲み放題

参加バンド NRCB (西脇市) マサバンド (多可町)
ベルウッド (小野市) ファイアーベンチャーズ (西脇市)

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

〒677-0015
兵庫県西脇市西脇991番地
Tel 0795-23-2000 Fax 0795-23-8604

レストラン ラフィネ

カレーフェア

ランチ営業のみ
11:30~14:30
(最終入店 14:00)

2018年6月1日(金)~10日(日)

スタンダードカレーをはじめ、グリーンカレー、
日替わりカレーなど5種類のカレーを食べ放題。(90分)

夏野菜グリルミックス、オニオンリング、
ソーセージ等のトッピングも数種類選べます。
ライスの他、ナンもご紹介します。

サラダ、フルーツ、アイスも食べ放題。
ドリンクバー付(ソフトドリンクのみ)

◆大人(中学生以上).....¥1,620
◆小学生.....¥1,058
◆幼児.....¥540
※すべて税込価格です。

このチラシをご持参の方に、プチプレゼント進呈!

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ご提示下さい

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。

介護から 普段使いまで 一台で何役もこなす N-BOX スロープ仕様

登場!

N
BOX



2018 JNC
テクノロジー
オブザイヤー
受賞

N
BOX
Custom



Honda SENSING標準装備

色・スタイリングも
幅広く選べる!



Honda Cars 西脇
マスコットキャラクター
アボロくん&はなちゃん

N-BOX G・スロープ
Honda SENSING (FF)
車両本体価格
(消費税別) **1,689,040円**★
●上記価格には写真のメーカーオプション、ディーラーオプション
の価格は含まれておりません。
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。

N-BOX Custom G・スロープ
Honda SENSING (FF)
車両本体価格
(消費税別) **1,888,840円**★
●上記価格には写真のカラー、メーカーオプション、ディーラー
オプションの価格は含まれておりません。
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。

4人の大人が
快適に過ごせる
後席はリクライ
ニングも可能



車いすの方が
ゆったり乗れる
後席は足元に
折りたたみ収納



フラットで
広い荷室
収納したスロープは
フラットな床面に



重い荷物も
ラクに積載
スロープを使って
ラクラク積み込み



Photo: [右上をのぞく全] N-BOX
G・スロープ Honda SENSING
(FF) ボディーカラーはモニング
ミストブルー・メタリック。メーカー
オプション(パワースライドドア(リア
右側)、前席用・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):30,000円高(非
課税))、ディーラーオプション
(N-BOX専用 8インチ プレミアムイ
ンターナビ VXU-185NB):199,800
円高(消費税8%込み)※取付アタッチ
メントとナビゲーションロックは別途
料金)装着車。
[右上]N-BOX Custom G・スロープ
Honda SENSING(FF) ボディーカラ
ーはプレミアムグラマラスブロンズ
パール(32,400円高) メーカーオプ
ション(パワースライドドア(リア右
側)):50,000円高(非課税)、ディーラ
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 VXU-185NB):
199,800円高(消費税8%込み)※取
付アタッチ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
デーによる合成写真。■小動物は最
影のために用意したものです。■車
いすは最影のために用意したものです。
■写真の26インチ自転車は、ブリ
ストン サイクル HYDEE II (全長
1,870mm、全幅580mm、重量29.5kg)。
■車いす、自転車等のサイズ・形状に
よっては積めない場合があります。
■シートアレンジ、スロープの各操作
は、実物をはさんでいかに確認の上、
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。

安心

軽で初めて*
ダブルで
最高ランクを獲得



衝突安全性評価
ファイブスター



予防安全性評価
ASV++

スペシャルコンテンツ「N-BOXと暮らそう」
「安全性へのこだわり」をご紹介します

国土交通省と独立行政法人 自動車事故対策機構による、自動車の安全性を評
価・評価する平成29年度自動車安全評価(JNCAP)において最高評価である、
衝突安全性評価「ファイブスター」(試験車両:N-BOX G・Honda SENSING [前
席用・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)装着車]と、平成29年度予防安全性評価(JNCAP)において最高ラ
ンクに当たる、「ASV++」(試験車両:N-BOX G・Honda SENSING)を獲得。
※ASV++は「Honda SENSING」と、「ナビ装着用スペシャルパッケージ」+
ディー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。
*Honda調べ。[予防安全性評価]はASV++が採用された2016年度(平成
28年度)以降、[衝突安全性評価]は新・安全性評価が採用された2012年
度(平成24年度)以降の実施車両において。

先進の安全運転支援システム「Honda SENSING」を標準装備。

ミリ波レーダーや単眼カメラなどで、クルマの周囲の状況を認識。
ブレーキやステアリングの制御技術と協調し、安心・快適な運転を支援します。



■各機能の能力(認識能力・制御能力)には限界があります。各機能の能力を過信せず、つねに周囲の状況に気
をつけ、安全運転をお願いします。車両をご使用になる前に必ず取扱説明書をお読みください。各システムは、い
ずれも道路状況、天候状況、車両状態等によっては、作動しない場合や十分に性能を発揮できない場合があります。

6人乗りに加えて
新たに5人乗りも登場!
NEW ジェイド

Honda SENSING標準装備
HYBRIDタイプ、
2トーンカラータイプも!

ジェイド G
Honda SENSING (FF)
車両本体価格
(消費税別) **2,398,680円**★
型式:DBA-FR5 1.5L FF/CVT



Photo: ジェイド G・Honda SENSING
ボディーカラーはモダンスタイル・メタリック

Honda Cars 西脇



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



HONDA

わくわく お楽しみに!

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



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。)

★価格はすべて消費税(8%)込みの価格です(★の車両は消費税別課税)。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、応急バン
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いません。
●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によっては同時装着できない場合が
ございます。また、他のメーカーオプションとセット装着になる場合がございます。●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・品質・適用・装着に関する条件・注意事項につきましては、営業スタッフまでお問い合わせ
ください。

軽四輪自動車にも保管場所が必要です。

【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。

パートスタッフ募集! 1日5時間、週3日〜。扶養の範囲内で働きたい方に最適!

紙面の編集や校正、WEB記事更新の仕事です。取材や打ち合わせに同行していただく場合もあります。

営業スタッフ同時募集

多様な働き方に対応

正社員雇用制度あり

詳しくは、&smile編集部までお問合せください。&smile 〒677-0054 西脇市野村町1811-55 Tel.0795-24-1800 info@and-smile.hyo.go.jp

※久はスタッフ、
読者は読者リサ
チャーです。
ハロー! 舞台とお絵
描きをこよなく愛
する読者リサ
チャーのアーサーで
す。機会があれば絵
も披露したいな
アーサー
もともと県外から
来ているのでこれ
から読者リサ
チャーのこの辺りの
面白さを知るの
が楽しみです
NAYU
今月のスタッフフル
ームは読者リサ
チャーの登場だ
明るく楽しいふた
りは、編集部でも人
者。取材記事は、4
面を見てね。
タミレ
スタッフ
ルーム

耳より情報 あつめました!

スマイル広場

多可町にサロンオープン!

フェイシャルエステ
ハーバリウムジュアリーコース
先着5名様 ¥1,500(税込)
多可店 OPEN
☎090-5899-9617 (スマホ)
多可町加美区多田64
電話に出られない場合は、こちらから折り返します
Instagram BeautyStudio_Kan /エビアン 検索

上記フェイシャルエステを受けていた
だいた方、先着5名様に7日間サンプ
ルプレゼント!この機会にぜひ

noevir beauty studio 環
加西本店
☎0790-35-9123 ※時間応相談
加西市北条町橋尾472-1 マクドナルド東
☎10:00~19:00 日 7日・17日・27日

6~8月限定! おつまみプレート

おつまみプレート
約100品 約1,500円(税込)
COUPON
6/17(日)の日に来店のお客様に
「父の日特別クーポン」プレゼント
★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

あなたの片付けをラクにします!

出張買取

大量の不要品...
処分をお任せ!
捨ててしまいう前に
お電話ください!

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!
捨てるのは査定後にしませんか?
出張買取のリサイクルショップ
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
https://www.furuhako.com

つらい肩こり・首痛・五十肩に

初めての方
専門施術 6/30まで
肩甲骨はがし
通常¥4,000を
初回 ¥2,500
播磨健友館 検索

他、坐骨神経痛・椎間板ヘルニア・腰
痛・便秘・頭痛・むち打・ひざ痛・股関
節痛・背中痛等にも。
整体院 播磨健友館
☎0795-42-9910 ※完全予約制
加東市梶原329-3
(マックスバリュ社を北へすぐ)
☎8:00~20:30 日曜

軽トラ1台分5,000円~!

お家まるごと
お片付け追加中!
不用品処分
お見積り 無料
会社様 大歓迎
リサイクルできる品が満載です。
お見積りだけでもお気軽に!!
大型家具・植木などお家から出る不
用品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)カワキシ
☎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

展示場イベント予約受付中!

三木 気軽に参加ください!

※日時、参加費等詳細はお問い合わせください
●ボタニカルアロマキャンドル作り●骨
盤ダイエット●薬膳ランチ会●ヘッド
マッサージ体験●ソーセージ教室
バ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・6/1

展示場イベント予約受付中!

加東 一緒に楽しみませんか!

※日時、参加費等詳細はお問い合わせください
●6/15プリザーブドフラワー教室
●7/3骨盤調整体験会
住まいづくり相談会実施中!
バナホーム兵庫住宅展示場
あめにてい倶楽部・三木
☎0795-42-7434
加東市北1198-1
☎10:00~18:00
水・木・6/1

女子会・ママ友ランチにおすすめ!

ハーブソース
じゃがいもとベーコンの
ジェノバ風
¥1,480
前菜バイキング
ドリンクバー付
メインのバスター・ピザを選んだらバイ
キング、ドリンクバーはご自由にお店
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/

6月6日 黒田庄福地にオープン!

モーニングやおかわり自由の卵かけ
ご飯! おすすめの絶品ハンバーグも
ぜひお越し下さい!
ダイニングカフェ 福地家
☎0795-38-8683
西脇市黒田庄福地481-1
☎7:30~18:00
火曜

癒されながらキレイになれる♪

120分まで 長持ち!
まつげ ¥5,400(税込)
エクステ
安心・安全の国産剤・使用!
お友達を招待しただけで
10%OFF!
誕生月の月
10%OFF!
目元パック
標準サービス!
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

ダイエットや食事制限、運動
では消えないセルライト。そ
んなセルライトを減らす手
いをするのが『セルライト脂
肪燃焼コース』です! 体内から
熱を発生することで、体温その
ものを3~5℃上昇させ無駄な
脂肪を燃焼させます。たった
120分の施術で、むくみ解
消され心も体もスッキリしま
すよ!
セルライト 脂肪燃焼コース
ジェル塗布
ラジオ波
EMS
上半身・下半身コース
120分
¥12,960(税込)

プレゼント 6/11日必着!

西脇ロイヤルホテル賞 げんきや賞
[1面] 2名様まで使える
レストランディネ
30%OFF券
※お一人様¥2,500以上の
ご注文の方に限りです
※写真はイメージです
★有効期限/2018年7月31日(火)
ハガキ・メール・LINEで ①希望の賞 ②「みんなはDō?」のお答え ③気に入った記事(複数可) ④気に入った広告(複数可)
⑤郵便番号 ⑥住所 ⑦氏名 ⑧年齢 ⑨電話番号を明記の上、下記宛先までご応募ください。アンケートに対するご意見、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
※応募はアンド・スマイル編集室でのみ受け付けます。項目①~⑨までの記入なき場合は無効です。①1度の応募で複数の賞を記入の場合は無効です。②1つの賞に2通以上の
応募は無効です。③複数の賞に応募できます。④発送をもって発表とします。⑤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。⑥応募者の個人情報は厳重に管理します。

ぶちアンケート 6/11日必着!

今日のみんなはDō? 捨てられずに困っているものは?
多可町 女性より

フォレストアドベンチャー 丹波ささやま賞
[4面] 無料招待券 (ペア)
※写真はイメージです
★有効期限/2018年7月31日(火)
noevir beauty studio 環賞
[3面] フェイシャル
エステ
3回無料
チケット
※写真はイメージです
★有効期限/2018年7月31日(火)

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¥500授業料と独自の対策
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

ゆったりとホテル観賞しませんか?

ゆったりホテル観賞
姫丹波プラン
お食事+温泉風呂+
ガイド付ホテル観賞
17:00~3,500円
お一人様 (小 2,500円)
日程 6/16・23・30
7/7
丹波市立薬草園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

登記子の田んぼで 参加費無料

山田錦の田植え

山田錦うどん、飲み物を用意しています♪
2018年6月10日(日)
開始9:00(受付8:45) ※小雨決行
集合 多可町中區坂本公民館
※田植えしやすい服装でお越しください
★タオル、着替えをご持参ください
早乙女衣装
お貸します
※数に限りがあります
※事前にお申込みください
多可町文化会館ベルディーホール 多可町多可町
中區中村町135 ☎0795-32-1300

~ワンコインロビーコンサート2018~

Jazz Live

スタンダードジャズを中心に
ボサノバからビートルズナンバーまで
2018年6月16日(土)
開演14:00/16:00(開演各30分前)
チケット料金[全席自由] 500円
※未就学児の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 ☎0795-32-1300

みんなの声

5月号のぶちアンケート【みんなはDō?】結果発表
あの日に戻れるとしたらいつ?その理由は?

●6年前の15kg痩せてと
きに帰りたい! (西脇市
57歳女性) ●小学生のとき
に帰りたい。モテ期が来し
ていた。 (三木市 41歳
男性) ●大学生時代。思い
きり勉強したい。 (加西市
58歳男性) ●学生の時、もっと
勉強していればよかったと思
いますが、戻ってもきつとし
ないなあ。 (西脇市 38歳
女性) ●20歳くらいのときで
す。何をしても楽しかった。
何より元気でした。 (加西市
69歳男性) ●就職活動の頃
に戻りたい。今は違う仕事
に就きたかった! (加東市
60歳男性) ●戻らなくても
いい。今は幸せだから。 (西脇市
64歳女性) ●マイホームの
設計の日。時間程度で全て
決めてしまった。今ならじっ
くり考えるのに。 (明石市
43歳女性) ●妻の前でゴキ
ブリにうたえ 逃げたあの日。
それ以来、妻のちよと笑え
る小話のネタにされてます。
(西脇市 51歳男性)

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

ひょうごのやきもの150年
6月9日(土)~9月9日(日) 10:00~18:00 月曜休館
¥600/大学生¥500/高校生以下無料
兵庫陶芸美術館 問/079-597-3961

就職支援セミナー「本当に役立つ面接のポイント」
6月11日(月) 10:00~12:00 無料(先着20名)
アステアかさい 3階集会室
問/0790-42-7600(加西市ふるさとハローワーク)

エクササイズコンサート「アルパ&ギターの調べ」
6月30日(土) 14:30~
¥1,200(ケーキセットつき) 指定席
小野市うるおい交流館エクラ 市民交流ホール 問/0794-62-5080

第11回 加東混声合唱団定期演奏会
7月1日(日) 14:00
¥500(自由席)
加東市やしろ国際学習塾L.O.Cホール 問/0795-42-7700

第139回しばざくらコンサート
「4台のヴァイオリンによる演奏会」
7月8日(日) 19:00 ¥3,000/高校生以下¥1,500
西脇市立音楽ホール アビカホール 問/0795-23-9000

ロビーコンサート2018
人形劇「かくれんぼしてのであれ」
7月29日(日) ①14:00 ②16:00 ¥500(自由席)
多可町文化会館ベルディーホール 問/0795-32-1300

ゆる楽★ゆる楽コラム

ゆる楽★ゆる楽コラム
6月10日(日) 14:30~15:40@エクラ
7月15日(日) 14:30~15:40@エクラ
第3金曜 10:30~11:40@播磨町
第4金曜 19:45~1時間ちょっと
@HOWBI(小野市)
ご自宅にお集まり「ゆる楽★ゆる楽」始めよう!
大人から楽しむバレエ
①三木市緑が丘自治会館分館
木曜11:25~12:40
②西神中央文化センター(078-991-5688)
加西KCCレッスン(0790-42-4153)
第1,3月曜 13:00~14:00, 14:10~15:10
第2,4月曜 15:30~16:30, 16:45~17:45
それぞれの詳細はホームページをご参照ください。
◆出張着付けレッスン&出張着付け体験受付中
◆西神中央文化センターで着付け講座
第2,4金曜 10:30~12:30
※「ゆる楽★ゆる楽」は登録商標です

骨盤とヒップアップ
バレエを取り入れてヒップアップという、昔は脚を後ろに上
げるのいいなんて言われていたが、やり方によっては腰を
痛める場合があるのだ、今はあまりオススメされていません。(ゆる
楽)のやり方とみると、まず、床に座ってイスに腰かけてても
いいのですが、とにかく座った状態で、坐骨、つまりおしりの骨の位
置を確認します。次に、足ウラをしっかりと床につけて立ち、坐骨をかかとの真上を持っていき
ます。坐骨の下辺りがきゅとなる感覚があれば、骨盤が「立っている」状態で、ヒップライン
は上がっています。この時、オナカが出たかもと感じたら、みぞおちの辺りを上に向けて、
骨盤の位置がより安定して、ついでにバスト位置もちょっと上がります。でも、これはゴール
ではなく、楽なカラダの使い方の第一歩です。
日々の動きが楽になる、ぶるむな一とのレッスン、お問い合わせからお気軽にどうぞ♪

バレエと着付けの
ぶるむな一と TEL.080-5716-1562(中)
ぶるむな一と 小野市
promenade.y.com@gmail.com

ソフトテニス体験会 6/3日 無料

お電話にてお申込みください
※雨天中止

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5年生~中学1年生
◆経験者...部活に入っている中学2,3年生

ソフトテニス指導歴30年のベテランコーチが
レッスンをを行います。ぜひ参加してみてください!

第140期
入会特典
6/16までに
ご入会の方が対象と
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

特典1
イオン
ギフトカード
3,000円分キャッシュバック

特典2
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

※ジュニアクラスはジュニアラケット、
ソフトテニスクラスは
ソフトテニスラケットとなります。
※ストリングスは提供されていません。

ご入会手続き時に必要なもの(キャンペーン時)
入会登録料 1,080円
6月・7月受講料
通帳・原印
8月分より口座振替となります

アオノテニススクール ☎0790-45-1845
お問い合わせ・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 アオノテニススクール 検索
〒675-2404 加西市油谷町639-3
受付時間 AM9:00~PM10:00

決算市

期間 6月2日3日4日
10時~19時

夏着物セール!
50%~30%オフ

決算御礼大処分価格
高級着物・帯などの在庫品が
90%~70%オフ!

ご来場予約特典
甘くておっきなスイカが大特価
1,000円
熊本県産
高級特上スイカ

みきや 加東市778 佐保神社前
☎10:00~19:00 水曜
0120-846-338

駐車場は佐保神社境内
生保神社
H
IBR372
加東市イオン
警察署 対面

お母さんの振袖を着てみたい!!

よくあるご相談

お手入れの
お見積りは
無料

■ 裏地が黄褐色に変色

■ 悪ジワやシミがある

■ 寸法のお直し

■ 帯が分厚く重い

◎ 成人式の振袖の着付けは？

◎ 着用後の振袖のお手入れは？

ご相談ください! きつとよい解決方法があります!

山本眞・真代



美しいもの

真山

社裁判所の
西となり

加城市社490-48

TEL/FAX 0795-42-2612

[illegible]

10th Anniversary

皆様からの日頃のご愛顧への感謝を込めて...

SPECIAL THANKS DAY

2018.6/1(金)~30(土)

なんと!!

その1

ご利用額の半額分の
割引チケットを
プレゼント!

(ご来店より2ヶ月間有効)

店頭商品
20%OFF!!!

その2

7月14日~17日 皆様のご来店を
心よりお待ちしております



～hair.～

greenroom

西脇市野村町1401-8 Tel.0795-24-7770

営 10:00～22:00(日曜 9:00～19:00) 休 月曜・第3日曜



播州織工房館

西協商工会議所主催 **播州織のイチオシ商品がいっぱい!** ♡播州織逸品展

(株)斎藤商店

播州織草履

播州織
大判ハンカチ

素足にやさしく
さわやかな履き心地

一点一点手づくりしている播州織草履の
多彩な色柄をお楽しみください

Date 6月16^(土)日~29^(金)日

Place 播州織工房館 **Time** 10:00~17:00

播州織
ランチョンマット&
コースター

子ども用も♪

お問合せ：播州織工房館 0795-22-3775 西協市西協452-1 月曜定休(祝日の場合は翌日)



SEKISUI HOUSE

「住まいのテーマパーク」でカゾクと遊ぼう!

理想の住まい 体験&見学ツアー

in総合住宅研究所+万博展示場

完全予約制
(定員25名)

参加費
交通費無料

昼食付



2018年6月10日(日)

申込締切:2018年6月4日(月)

申込・予約は **0795-42-5744** まで

集合場所: 横水ハウス加東店

9:15 加東店 出発	11:00頃~ 住まいの 体験・見学	18:00 加東店 到着
-------------------	--------------------------	--------------------

※交通事情によりスケジュールが変更になる場合がございます。

(一社)不動産協会 会費 (公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟 宅建業免許:国土交通大臣(14)第540号 建設業許可:国土交通大臣許可(特-般-2)第2595号

積水ハウス株式会社

SEKISUI HOUSE

横水ハウスホームページ <http://www.sekisuhouse.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(セレンヴィラ1階) **TEL.0795-42-5744**

近畿西支店 TEL.0773-22-1403
〒620-0059 京都府福知山市厚東町2番地



中區自動車学校 近畿西支店 加東市上中2丁目83番地

〒620-0059 京都府福知山市厚東町2番地

近畿西支店 TEL.0773-22-1403

〒620-0059 京都府福知山市厚東町2番地

お問合せ **加東店** 加東市上中2丁目83番地(セレンヴィラ1階) **TEL.0795-42-5744**

三木市緑が丘にて 完成見学会開催

6/9(土)・10(日)・11(月)・16(土)・17(日) 10:00～17:00

住む人が主役。
あなたのお家の設計から工事まで
すべて「建築士」に任せられる。
もちろん「コスト」にも優しく。

見学会会場
三木市緑が丘スタジオエイトビルディング
緑が丘駅 徒歩5分
三木市立緑が丘小学校 徒歩10分
三木市立緑が丘中学校 徒歩15分
三木市立緑が丘高等学校 徒歩20分
三木市立緑が丘高等学校 徒歩25分
三木市立緑が丘高等学校 徒歩30分
三木市立緑が丘高等学校 徒歩35分
三木市立緑が丘高等学校 徒歩40分
三木市立緑が丘高等学校 徒歩45分
三木市立緑が丘高等学校 徒歩50分
三木市立緑が丘高等学校 徒歩55分
三木市立緑が丘高等学校 徒歩60分
三木市立緑が丘高等学校 徒歩65分
三木市立緑が丘高等学校 徒歩70分
三木市立緑が丘高等学校 徒歩75分
三木市立緑が丘高等学校 徒歩80分
三木市立緑が丘高等学校 徒歩85分
三木市立緑が丘高等学校 徒歩90分
三木市立緑が丘高等学校 徒歩95分
三木市立緑が丘高等学校 徒歩100分

いい住まいづくりの法則
**職人×studio8
...and you**

新築・建替・リフォーム 無料プラン作成します。

スタジオエイト 建築事務所

～ 職人 × studio8 ...and you ～

〒679-0211 兵庫県加東市上滝野2076メノン滝野1-A
TEL.0795-38-7517 FAX.0795-38-7518
Mail: studio8homes@gmail.com
<http://studio8homes.com/>

一級建築士事務所

スタジオエイト建築事務所 **検索**

快・適・な介護のすすめ もくれんの近況

平成29年12月末に、市内1か所のデイサービス事業所が閉鎖しました。その利用者さんが3名、もくれんに移られています。どの方も将棋を指すことができるのですが1人の方はすごく強くてもくれんでは「師匠」と呼ばれています。以前から利用されていたお1人も将棋を指すことが出来まして合計4名が代わる代わる楽しんでます。ちよくちよくと「そこに打ったらあかんがな。ここに「金」が居るやろ」と師匠のアドバイス。

今までのもくれんにはなかった光景が見られています。しかし入浴が主な目的でもありますので、スタッフが「○○さんもうすぐお風呂ですよ」「わかつてますししばらくして」「○○さん行きますよ」「まだ、あかん」「まだあかんつて、負けとつてんでしょ」「性の悪いこと言うな」「ええ！今頃気が付いたよ」「前から判つてたで。しゃない行こがな」スタッフとの掛け合いも楽しそうです。

また、昨年11月より利用されている○さんは、先日98歳の誕生日をお祝いしました。要介護度は要支援2なのです。利用前は、外出するの好きではなく、しばらくの間洗っていたそうですが、今では「行く日が待ち遠しい」「3回でも、4回でも来たい」と話されます。残念ながら要支援2の方は、週に2回までと法的に決められていて実現できませんが「ご家族もケアマネさんもおびつくるほど明るくなられています」。

4月より、お1人「入浴デイ」として利用をされているSさんも93歳で要支援2の方です。重度の認知症の方のことでも「私は大丈夫ですよ。お家の方も大変ですね」と受け入れて下さるとても温厚な方です。

一時期、重度化を示す「中重度率」が70%に達していましたが、最近では、50%台まで落ちてきました。これは、もくれんを7年か12年間利用していただいた方々が最期まで「自宅で過」されて旅立たれたことを意味しています。

今また、お元気で利用を始めた方々も最後までお付き合いできますようスタッフ一同研鑽していきたいと思っています。


デイサービス
もくれん
有限会社 五福
代表 機木雅信
西脇市高田井町253-19
TEL.0795-24-0260
FAX.0795-24-0261
mo90n@sweet.ocn.ne.jp

読者リサーチャー

体験記 vol.1

フォレストアドベンチャー・丹波ささやま

所在地 篠山市火打岩字畑山265-3

予約受付 090-9119-3380 受付時間 9:00~15:00

読者リサーチャー
第一号のふたりが
「フォレストアドベン
チャー・丹波ささやま」
で本格アスレチック体
験をリポートしてく
れました。

webも見てね!

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

NAYUちゃん

新緑が気持ちの良い篠山の山道を、
どんどん登ってたどり着いた「フォレス
トアドベンチャー・丹波ささやま」。「ど
こまで行くんだろ」という道中の狭
い道にも納得こそは「天然の木をその
まま柱にして作られた」アスレチック施
設でした。なので、人工の柱よりも揺れ
る揺れる。風が強くない日でも良かったで
す。

決められた手順で命綱の滑車やフック
を付けていくので、普通のアスレチック
より安全。でも「付け方どうだっ
け?」と、自分自身に不安。大丈夫で
す。スタッフさんが優しく教えてくれま
す。

アーサーさん

第1回目のリ

チャー体験!朝
から私は遠足気
分で浮かれてお
りました。車内で
「今日は1kg
痩せないかな」
などと軽口を叩
き余裕のヨツチャン:「甘かった!減茶
苦茶本格的なアクティビティやないで
すか(汗)」

受付後、美人スタッフがハーネスを
付けてくれ(ややボンレスハム状態)丁

「安全安全」と言いながらこちらの目
玉の100mジップラインをシャーーー。
けつこうな勢いに着地が上手く出来
ず、かるーく頭を打ちました笑やる
ことは渡る、よじ登る、勇気を出して飛
ぶ。そして合間合間の命綱の掛け替
え。普段使わないう頭と体、両方使えま
す。

優しい木の香
りに包まれる、
非日常な森の中
の冒険。「普通
のアスレチックは
もう卒業した」
という人にぜひ
遊んでいただ
きたい場所です。

寧ろ安全講習。安全器具の取り扱いが
最初はややこしいけど大切ですね、な
んたてこれが命綱!

いよいよコースをまわる。足下に敷
き詰められた木のチップが良い香り、
森林はなんとも良い気分!アクティビ
ティは高い自然の木の上に作られてい
るから、まるで鳥の世界!ドキドキだ
けど、高さに目が慣れてくると、森林を
飛翔する忍者にでもなっている気分分
でした。

親戚のお舅さんから飲み物を頂
き、色々お話を伺え楽しい日でした。
き。最後に、家に帰って体重計に乗った
ら本当に1kg痩せておりました!ダイ
エツトにもおすすめです(笑)

合宿並みに早く卒業できる

昨年大好評につき、
今年も早めにご案内!

「夏のスペシャル短期集中コース!!!」

夏のスペシャル
短期集中コース

普通免許 受付中!

AT車限定 最短16日間

入所日	卒業予定日	
① 7/7 → 7/25	29.5万円(税込)	3s
② 7/24 → 8/8	30.5万円(税込)	4s
③ 8/7 → 8/22	31.5万円(税込)	6s
④ 8/21 → 9/5		
⑤ 9/4 → 9/19	30.5万円(税込)	6s

※先着順、定員になり次第締め切ります。
※上記価格は、入所金、教習料金、技能検定1回分、教本代、適性検査料を含んでいます。
※入所には条件があります。詳細はお問い合わせ下さい。

超得セット教習プラン!

「普通免許 + 二輪免許」セット
教習プラン! なんと7.5万円もお得! 340,000円(税込)

※普通車・二輪車共MT車になります。※追加：延長料金、自由練習、再検定料は別途料金がかかります。
※上記価格は、入所金、教習料金、技能検定1回分、教本代、適性検査料を含んでいます。
※通常料金 普通車MT31.5万円(税込)、普通二輪MT10万円(税込)

「けん引免許 + 大特免許」セット
教習プラン! なんと6万円もお得! 170,000円(税込)

※上記価格は、入所金、教習料金、技能検定1回分、教本代、適性検査料を含んでいます。
※通常価格 けん引11.5万円(税込)、大特6万円(税込) ※教育訓練給付金の利用不可

兵庫県収入証紙
販売中!!

平日はもちろん、土日祝も購入可能(休校日を除く!)
夜8:30まで営業しておりますので、
是非ご利用ください。

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undスマイル見たよ!」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

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

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