

& smile

2019年
1月号
Vol.11

あけましておめでとうございます

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▶



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

2月号は1月31日(木)発行

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

柏原の八幡さんへ はつもうで

木々の緑に映える朱色の三重塔
桃山時代に創建された国宝の本殿

厄除け難逃の鐘
願いを込めて三回鐘を
ついでください

新春厄除・各種御祈禱
受付中!

丹波柏原の厄神さん

柏原八幡宮

0795-72-0156
丹波市柏原町柏原3625
・無料駐車場あり(約40台)
・JR柏原駅より徒歩5分
・国道176号線「柏原本町」を東へすぐ

柏原八幡宮 検索

アダム 2019 新春バーゲン

1/5(土)~14(月) 50~20%OFF
この冬のファーストバーゲンです! 良いものをこの機会に!

- コート
- ベスト
- カットソー
- ブラウス
- ワイドパンツ
- ジャケット
- セーター
- チュニック
- スカート
- 他

couture ADAMO
西脇市上野 109-3
0795-23-6667 火曜定休
[スケジュールアダム 検索]

新作 振袖ご予約会

今年も価格は大幅ダウン! 1月3日 午前10時オープン
サービスも充実! 下見大歓迎! ◆とき 1月3日(木)~7日(月)

みます屋の振袖を見て、3月31日まで常設展示 ●成人式準備のため
他店と比べてください! 午前10時~午後7時(水曜定休) 1月11日~13日は休業

すべて揃った
安心の30点フルセット 購入派 98,000円(税込)より

20点揃った
安心セット オーダーレンタル派 88,000円(税込)より

10点揃った
安心セット レンタル派 29,000円(税込)より

みます屋におまかせください! いちばん嬉しいサービスに特化! 充実!

特典 12のアフターサービス

- ①前撮り記念写真撮影料無料
- ②前撮り記念写真特別割引
- ③前撮り時のヘア・メイク無料
- ④着付け無料
- ⑤プロカメラマンによる撮影、屋外でのロケ撮影も可能です。
- ⑥たくさんの撮影カットの中から好きな写真をお選びいただけます。
- ⑦美容院にてヘア・メイク、指定の美容院があればご相談ください。
- ⑧前撮り・成人式はもちろん、その後もいつでもOK。要予約。
- ⑨着用後のお手入れ(アイロン掛け)無料
- ⑩刺繍補正プレゼント
- ⑪ガード加工無料
- ⑫卒業式用レンタル袴無料(他のレンタル振袖着用割引)
- ⑬袖丈直し無料
- ⑭着付け・マナー教室入会金無料
- ⑮クレジット手数料10%無料

※①②③④⑤⑥⑦⑧の特典はご購入・レンタルともにサービス!

ご来場プレゼント
母娘でご来場のお客様にステキな粗品を進呈!

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
寸法直しや色替え、又はコーディネート
を変えるだけで、新しい振袖イメージに!
ご相談ください!

お支払ラクラク
きものクレジット
6回~60回分割までご利用いただけます。
ボーナス併用も可能。ご相談ください!

道具の達人 Vol.6

◆カラス避けスプレー

あけましておめでとうござい
ます。お健やかに新年をお迎え
のこととお慶び申し上げます。
本年もよろしくお願ひいたし
ます。

さて、年末の片づけ大掃除や
年始の準備によって出たゴミ。
新年はゴミの収集もなかなか
無く、またこれから続く暴飲暴
食(笑)によって出たゴミがさら
に溜まっていくことと思われま
す。家の中に置いておくにお
いが気になるし、かといって外
に置いておくとカラスに荒らさ
れてしまう。普段でも明日の朝
前に出していたゴミが朝にな
ると荒らされていたなんてこと
ありませんか? そんな時に活躍
する商品がございます。

鈴木油脂工業から発売され
たその名も「カラスガード」。

カラスガード
420ml
¥1,980(税別)

個人の家ではもちろんです
が、自治体のゴミ集積所でも大
いに効力を発揮してくれると
思います。カラスの被害に悩ま
されている方の必需品です!

小寺祥之

HANDSKOTERA

【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

営業時間
(月~金)am7:00~pm7:00
(土・祝)am7:00~pm5:00
日曜 日曜

みます屋

西脇市西脇957 am10:00~pm7:00 新年は1月3日より営業
ゴフク ハサンキュー
☎0120-529-039

安全な交通社会を目指して

今年も社員一同精進いたします

平成三十一年 元旦

SAFETY & EFFICIENTLY

安全を第一に、効率的な教習を。

新年の営業は4日から

安全な交通社会を目指して

今年も社員一同精進いたします

平成三十一年 元旦

誕生日が遅い方・進学の方向け 期間限定(1/26~3/19)

通学スピードプラン

■普通車MT:卒業最短20日間

送迎エリア外の方向け *校内宿舎での滞在型プラン

合宿プラン

■普通車MT:卒業最短17日間

※上記プランはいずれもスケジュール通りに教習が進み、技能検定・学科試験に
ストレートで合格された場合の日程で、25歳以下の方が入校対象です。

エリア随一の指導員数で、技能予約が取りやすく、スムーズに教習が進みます

春休みの申込はお早めに!

北播ドライビングスクール

兵庫県公安委員会指定 〒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

毎週火木土曜 入校 土日祝日 も教習 年中無休 (お盆・年末年始を除く)

資料請求・お問合せ
☎0120-480-560
<http://driving-license.jp/> (9:00~17:30)

日々の困った お気軽にご相談ください

1月7日より 業務開始

交通事故、離婚、相続、債務整理、
B型肝炎給付金等、幅広く取り扱っております。

多重債務の方
法律相談無料

法律相談料
60分まで **5,000円(税別)**

西脇法律事務所 弁護士 矢野 耕司
兵庫県弁護士会

〒677-0015 西脇市西脇990番地 西脇経済センタービル1階
TEL 0795-23-7532
http://www.nishiwaki-law.com

土曜日の相談可能
完全予約制

Happy New Year

Sale 30%OFF

2019. 1. 4 FRI
10:00 OPEN

西脇市野村町1251-3
しばざくら通り
0795-22-8558
10:00~19:00 定休日:水曜

ディック スミレ

本年もよろしくお申し込み申し上げます

初売4日より! 今すぐ番号を
チェック!

年賀状で割引セール 1/31まで

※¥10,000以上ご購入の方に限りです。

・番号の下4桁が2019の方
→¥10,000引き

・番号の下2桁が22・00・11・99の方
→¥5,000引き

・番号の下1桁が2・0・1・9の方
→¥3,000引き

認定販売士・認定補綴技術者・鑑定士
メガネのホリ

西脇市野村町1796-299(ダイソー向かい) 金・プラ買取
TEL.0795-22-8676 10:00~20:00 定休日:水曜

クーポン
つき

**お年賀
2019**

丹波の湯で楽しむ
お正月

1/1 (火) 10:00~16:00
かきぞめ大会(田正町・明美先生)
14:00~ ガンちゃん紙芝居

1/2 (水) 10:00~16:00
かきぞめ大会(田正町・明美先生)
14:00~ お餅つき大会

1/3 (木) 13:00~
ご当地卓球大会

1/4 (金) 13:30~15:00
1部 16:00~17:00
2部

おみくじ持参で
入浴料100円引き!
大吉の方は
入浴料半額!!
※入浴料100円以上

福袋 1000円
1,500円 → **1,000円**

回数券
(11枚綴り)
5,000円 → **4,000円**

ガラガラ
抽選
お風呂ご利用、お土産1,000円、
お食事券おとしや1,000円、
抽選くじを1枚配布!

丹波市立 薬草薬樹公園 丹波の湯 丹波市山南町和田338-1 0795-76-2121
※10:00~21:00 お食事は11:00~20:00(L.O.19:30) 休水曜

1月中旬 ヘアサロン フジが
加東市喜田2丁目1-10(イタリアンレストラン跡)へ
移転オープン! グループス
ワンステージ上の個室美容店 **G・Rooms**

詳しくは
フェイスブックで

ヘアサロン フジ
加東市上中25-3 ☎0795-42-0711
9:00~19:00 月曜、第2・3火曜 新年は1/5から
※移転に伴い営業時間・定休日等が変更になる場合がございます。

**パソコンの事なら
おまかせください!!**

修理 設定

ご家庭の機器
に関する
お困りごと
はありませんか?

20%OFF!

※機器持込の方限定
2019年1月4日~31日

エルエルシーコンピューター
☎0795-40-5114
加東市下池野4丁目31番地 板橋ビル2F

&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!

友だち追加は
こちらから

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

1. アンド・スマイルのLINEに
友だち追加すると送られてくるメッセージ内の、
クーポン取得URLを
タップしてください。

2. 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。

3. 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。

**お年玉
クーポン
2019**

丹波の湯 入浴料
100円引き

※コピー不可 ※1枚につき5名様まで
※有効期限/2019年1月31日(木)
丹波市立薬草薬樹公園
☎0795-76-2121

新店舗でご利用の方
**エステシモ 高級シャンプ
プレゼント**

※コピー不可 ※他サービスとの併用不可
※お1人様1枚 ※無くなり次第終了
※有効期限/2019年1月19日(土)~2月28日(木)
G・Rooms(ヘアサロンフジ)

あなたと作る **&smile**
各種募集のお知らせ

読者リサーチ
あなたのまちの耳寄り情報などを紹介
してくれる方や体験取材モデルとして
紙面に参加
したい方、
お待ちして
います!

イラスト
みなさんのイラストが
紙面を彩ります!

読者コラム
内容自由。みんなに伝えたいことを
600~800字で投稿してください。
文章に自信がなくてもOK。

わが家のレシピ
ご家庭の特製レシピやお手軽レシピを
紹介してね!料理写真に「材料・作り方・
コメント」をそえてお送りください。

みんなのアルバム
お子様やペットのベストショットや
お出かけ先での一枚、お気に入りグッズ
の写真など、「みんなに見てほしい!」
写真を送ってください!

ご応募・ご問合せ
参加したい企画/コーナー名(読者リサーチ、コラム、みんなのアルバムなど)・
住所・氏名・年齢・性別・電話番号を明記の上、下記宛先までお送り下さい。
〒677-0054 西脇市野村町1811-55 アンド・スマイル編集部
info@and-smile.hyogo.jp ☎0795-24-1800

※メールでの応募・ご問合せの際は、こちらからのメールを受信できるよう、設定をご確認下さい。

&smileウェブサイト

みんなの声 12月号のぶちアンケート【みんなはD.O.?】結果発表

【2019年にかなえたいこと】

1位 旅行がしたい!
子供が東京にいるのですが、行
きたくないのです。今年も東京へ
行きたいですね!(小野市 56歳女
性) ●元氣なうちに海外旅行。昔、パ
スポート用意して、いざ行こうと
調くしてしまっ。(三木市 59歳
女性) ●短くてもいいので豪華客船
でクルージングしてみたい。(多可町
61歳女性)

2位 ダイエット!
ダイエットしてみんなにびっくり
してもらいたい。(丹波市 57歳女
性) ●5kgは痩せたい!年齢的に
「びび」にきているので、でも美味
しいものも食べます!(加西市 43歳
女性) ●体重を減らすべく、毎日の
ウォーキングをする。(篠山市 71歳
男性)

3位 家のことを
しっかりと草引きをしてお花いっぱい
の庭にする。(多可町 69歳女性)
●お家のリフォームしたいなあ。(三
木市 41歳女性) ●家の片付け。不
要なものが多すぎる。思い切って捨
てたい。(多可町 57歳女性)

他こんな声も
●毎年、年賀状では会おうと
いう友達に会う!!(多可町 33歳女
性) ●次男にお嫁さん。(西脇市 59
歳女性) ●今年はバイクの免許を
取ったので、次はフォークリフトと
働くのも役立つような資格をと
りたいです!!でもいつかはトラックに
乗ってみたい!!小さい乗り物から制
覇していきたいです!!(加東市 32歳
女性) ●今の仕事を退職して、次の
仕事を見つける。(西脇市 47歳男
性) ●おいしいお茶の新俳句に入賞
すること!(加東市 60歳男性) ●新車
購入。(丹波市 25歳男性) ●夫に子
どもを任せて1人の時間を作るよ
うにしたいです。(加東市 31歳女
性) ●ひとりカラオケ。(三木市 54歳
女性) ●スマホデビュー。(姫路市 50
歳男性) ●年齢的な事もあり体には
気を付けて健康でいたい!そして何
よりも1日1日楽しむ事。(西脇市 74
歳女性)

おたより
~みなさんからおたよりが励みになります~

●新店舗など、新しい情
報やイベント情報が出て
も役立ちます。(多可町
57歳女性) ●いつも楽し
く見ています。ネイルと
か、まつエクとか雑貨屋
さんとか興味があるので
また新しいお店紹介して
ほしいです!来月も楽し
みにしていますね!(加
東市 32歳女性) ●おい
しいお店、カフェ、雑貨
さんなど教えて下さい。
(加西市 48歳女性) ●す
ぐに行けるエリアのイベ
ント情報を探るの読ま
だいてます!ワークシ
ョップ等の
情報があれば知りたいです。
丹波市 36歳女性 ●冬のレ
ジャー情
報も紹介してください!!(安
芸市 51歳女
性) ●読者のコラム、投稿
etc.参考にします。(多可
町 82歳男
性)

アンド・スマイルウェブサイトでは、紙面に載せきれなかった回答も公開中!



耳より情報 あつめました！

スマイル広場

イラスト Blue moonさん

つらい肩コリ・首痛・五十肩に

初めての方

専門施術 ～1/31末まで

肩甲骨はがし

通常¥4,000を
初回のみ ¥2,500 (※要予約)

【播磨健友館 検索へ】

他、坐骨神経痛・椎間板ヘルニア・腰痛・便秘・頭痛・むち打・むせ痛・股関節痛・背中痛等にも。1月1日、元旦より営業！

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/バリュ社店を北へすぐ)

☎8:00～20:30 日曜

断捨離するなら、出張買取

捨てる？ もったいない！

古い物でも歓迎！
ガラクタだからと
あきらめないで
お電話ください。

HP・インスタは **古箱屋** 検索

ギフト食器からレトロな家具まで買取。
少量からでも無料で伺います！
出張買取専門リサイクルショップ

古モノ/買取 古箱屋 ふるはこや

☎090-7365-1392

(遺品査定士 田淵隆志)

小野市天神町80-590(事務所)

<https://www.furuhako.com>

中学生・高校生 新規入塾募集！

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

軽トラ1台分5,000円～！

お片付けを始める前に
ご連絡ください！

不用品処分

お見積り 無料 会社様大歓迎

家具の無料回収ははじめました。
近所はLINEからお写真をお送りください！！

家具をはじめ、多くの物を海外にリサイクルしています。まずはお見積りを！！
↓不要品処分・遺品整理・リサイクルは↓

(有)カワキシ

☎090-8828-1463

<https://kawakishi.com/>

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

新春初売り! オードブル割引!

1/2・3人用オードブル割引!

元日は休業します

パーティーオードブル

(小)3~5人前
3,200円 → **3,000円**

(大)5~8人前
4,300円 → **4,000円**

※写真はイメージです

贈答料を返してあげたらなんと
送料も0円! 送料も0円! 送料も0円!

ミックス100%プレゼント! ※2019年1月31日まで

明けましておめでとうございます! 今年もげんきやをよろしくお楽しみいたします! 1/2(水)・3(木)は19時までの営業です。※1/4(金)まで平日ランチタイム割引休止

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)

営業 11:00~20:00

休 火曜日、元旦



新年もタパンで♪



バスタ・ピザ
20種以上 ¥1,380~
前菜 バイキング+ドリンクバー付

メインのバスタ・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

美と健康のサロン♪

限定10庫

福袋 2,019円

6,000円相当の
スキンケア・メイク商品入り

フェイシャルエステ
(ハンド・ヘッド・マッサージ付)

エビエア 検索 60分 ¥2,000

[1/26(土) beautyイベント開催]
まづげパーマ・マツエク・占い・揉みほ
ぐし・宝石リメイクなど、¥1,000〜

Noevir Beauty Studio 環

☎0790-35-9123

加西市北条町横堤472-1

🕒 10:00〜19:00

📅 7日・17日・27日(1/6〜営業)



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

●11月展示場活用セミナー15席とオンラインヘッドクォーター●11月お住まいが楽しくなる「パーソナルカラー」●12月アロマシェーションショップ●23ママのためのちょここと子育て支援●12月ウィンドマッシャーは最新技術

パナホーム兵庫部宅展示場
あめにて俱楽部・三木

☎0794-83-8746

三木市大塚1丁目2-52

※ 10:00~18:00

※ 水・木・1/1~1/7



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

●1/11ダイエツ講座 ●1/15トリートメント体験 ●1/18ときめき片づけセミナー ●1/22箱庭セラピー体験 ●1/29美顔整体体験

パナホーム兵庫住宅展示場
あめにてい倶楽部・やしろ

☎0795-42-7434

加東市社1198-1

🕒 10:00~18:00

🌳 水・木・1/1~3



骨盤調整で美しく!ヘッドスパも!

骨盤調整の体験施術会

1/30(水)・2/2(土)・7(木)
各日①10:00~②14:00~ **予約制**
③19:00~

場所:総経館 加西院
参加費:1,000円

通常二来院の方 ▶ 初回
「アソビマイル」で見ると 7,560円→**3,500円** **2月まで**

大人気のヘッドスパは極上シートマスク
付きなど・お肩こり、腰痛、むくみ、冷え
性など・お気軽にお問合せください。

カイトラテック総経館 加西院
☎0790-35-9922 (担当:藤枝、奥倉)
加西市北条町北条53ラフスタ加西203号室
9:00~18:00
日曜・祝日も営業 P4台あり

まつげエクステで朝のメイク時間が短縮♪

100本~140本まで (長持ち!)

まつげエクステ ¥5,400 (税込)

安心・安全の国産グルー使用!

お友達をご紹介いただくと
20%OFF!

誕生日の月
20%OFF!

※誕生日は前日・当日のどちらでも可な場合がございます!

目元パック 標準サービス!

ネイル&エステコース

90分+30分

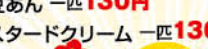
¥29,000 (税込)

まつげエクステをすると、ビューラーやマスカラ要らずで、忙しい朝のメイク時間が短縮できます♪目元パックが標準サービスなうえ、施術時間は約1時間!短い時間で印象が変わります♪

また、国産グルー使用で安心・安全!【美容師免許所持・美容所登録済】

元日より営業中！ めでたい焼きで良い1年に♪

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**
 抹茶あずきあん 一匹**130円**



あけましておめでとうござ
 います。やっさんのたい焼
 きは元日より休まず営業
 しております！初詣などで冷
 えた体に、あつあつホクホ
 クのたい焼きはいかが？心
 体も温まるよ！2019年は良
 い年になること間違いなし
 ！新年はめで「たい焼き」
 を食べて縁起担ぎを♪

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(流野温泉ばかほ前)

🕒 10:00～19:00
 🚫 水曜(臨時休業あり)



おみくじ

初詣で引いたおみくじをどう扱うのが正しいか、悩んだことはありませんか？

おみくじを結ぶ場所（みくじ掛け）へ結ぶのも、持ち帰るのも、どちらも間違いないようです。

結果がどうあれ、ありがたいたいアドバイスとして大切に持ち帰り（たまに見直すのが良い）、次のおみくじを引くときや願いがかなった時に古いおみくじを納める、というのが良い扱い方のひとつだそうです。

粗末に扱ったり、一日に何度もおみくじを引くのは運氣を下げるようなのでご注意ください。




迎春 旧年中はお世話になり、ありがとうございました
本年もよろしく願い申し上げます 2019年 元旦

初荷セール 1月3日(木)~14日(月・祝)まで
(但し、3日・4日は18:00まで)

福袋超お買得 各1点のみ

 ピアス カガポール 小物アール ¥33,000相当→¥19,000 (税込)	 ネックレス ピアス ジュエリースタンド ¥33,000相当→¥19,000 (税込)	 カガポール ピアス フオートスタンド ¥36,000相当→¥19,000 (税込)
 ピアス ネックレス ブレスレット ¥60,000相当→¥29,000 (税込)	 デニマルネックレス ウエストコディ ハルキルペン ¥60,000相当→¥29,000 (税込)	 ネックレス クロノメーター時計 スマートウォッチ ¥127,000相当→¥69,000 (税込)

10,000円以上お買上げで抽選 ※プライダグルルシオールは除く
※福袋は抽選対象外とさせていただきます
5%・10%・15% いずれかの割引とステキな景品が当たります。

Les Joyaux
Daiichi
レ・ジュワイヨ大ー

西島市上野 94-1
9:30~20:00/火曜定休
TEL 0795-22-2006
<http://www.j-dalich.com>

イメージビデオもご覧ください
<http://luciole-diamond.com>
<http://www.facebook.com/tomohiro.tsubo>

JR 東横線 西島駅
市立 西島病院
メガネの 水産堂
パレットショップ
みのり屋
至小町

332

読者からの投稿コーナー

あなたもアノド・スマイルにコラムを掲載しませんか？ 詳しくは4面へ♪

意外と知らない 献血のはなし



みなさんは献血をしたことはありませんか？「献血ってなんともなく怖い」「何で献血って必要なの？」という方もいるかもしれません。「献血ってあげるばかりで損」と思うかもしれませんが、献血すると良い事であるんですよ。

初めて献血する方へ

献血は16歳から69歳まで出来ます。ただし65〜69歳の方は、60〜64歳の間に1回でも献血をしたことがある方だけです。今60〜64歳の方は今のうちに献血に行っておくと良いですね。他にも体重や健康状態などの基準があります。献血が出来るのは健康だからこそ、ですね。

血液型がわからない方も、献血の際に調べてもらえます。私の母は「昔は親から『おまえはきつとB型だ』と言われてきたけれど、献血に行ってみたらA型だった。両親も姉もA型だから、B型のはずは無いと思っていたけど。」と言っていました。血液型を知らない人はまず献血に行ってみると良いですね。

いざ献血

献血は10〜15分ほどで終わります。初めて献血した友人は、血圧が高かったのが緊張していたのか(?)早く採れて褒められた、と喜んでいました。献血に行くとスツキリする、なんて言う友人もいますが、普段の血の気が多いのでしょうかね(笑)。逆にたまに献血中に具合が悪くなってしまう方もいます。献血パスで他の方が貧血になった場面に居合わせましたが、万一気分が悪くなっても看護師さんに伝えれば対応してもらえますし、必ずお医者さんにもいるので大丈夫ですよ。

献血の後は

献血の後は水分補給のために飲み物がもらえます。無料でお茶する気分ですね♪

「血液検査のお知らせを希望する」を選んだ方には、後日郵送で結果が送られてきます。病院や健康診断で血液検査をするお金がかかりますが、献血なら自分の健康状態を知ること出来ますよ。血液は抜かれてもまた新しく体の中で作られます。「定期的に献血する方が、血が新しくなって良いわ、若返る♪」なんて言う方もいます。

冬は献血をする方が減り、輸血用血液が不足しがちになります。ちょっとやってみようかな、という方はこの機会にいかがでしょうか。

(読者/N・Tさん)



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

 お正月特別開園 1月2日(水)～4日(金) 9:00～16:00  ¥500／高校生以下無料 兵庫県立フラワーセンター 問／0790-47-1182  第16回 初笑い三木山落語 1月12日(土) 14:00 ¥200 (定員200名・要予約) 三木山森林公園 森の文化館 音楽ホール 問／0794-83-6100  朗読座新春公演「源氏物語の語りを楽しむ一糸のゆかりの物語」 1月13日(日) 14:00 ¥3,000 (指定席) 加東市海濱文化会館ホール 問／0795-42-7700  小野名画劇場「フィールドオブドリームズ」 1月15日(火) ①10:00 ②13:30 ③18:30 ¥500 小野市うるおい交流館 エクラホール 問／0794-62-5080  新春よしもとお笑いライブinささやま2019 1月19日(土) ①11:30 ②14:30  ¥4,500 (指定席) 篠山市立たなは田国交警察ホール 問／0570-550-100(チケットよしもと)	 森麻季×横山幸雄 名曲コンサート 1月27日(日) 14:00 ¥3,500／18歳以下¥1,500 (指定席) やしろ国際学芸塾L.O.C.ホール 問／0795-42-7700  加藤登紀子 第26回日本酒の日コンサート順延バージョン 2月3日(日) 14:00 S席¥6,000／A席¥5,000／B席¥4,000 (指定席) 多可町文化会館ペルディーホール 問／0795-32-1300  真冬の熱いクラシック vol.8 2月9日(土) 14:00 ¥2,500／大学生以下¥1,000 (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  しまじろうコンサート「たんけんうみのワンダーランド」 2月17日(日) ①11:30 ②14:30 ¥3,120 (指定席) 加古川市民会館 大ホール 問／079-424-5381  お気軽クラシックコンサート 2月24日(日) 13:30 ¥1,000／4歳～高校生¥500／親子ペア¥1,200 西脇市立音楽ホール「アピカホール」 問／0795-23-9000
---	--





ウェブサイト

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

地域のイベント情報
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!

- 図書館からおすすめの一冊
- &smileエリア イベント情報
- 播州織アイデア作品コンテスト
- 読者からの投稿コーナー
- 地元お役立ち情報 etc



赤とんぼの介護おたすけ隊 Vol.3

西脇市にあるオレンジ色の看板が目印の「介護ショップ 赤とんぼ」さんは、介護用品販売・レンタル・住宅改修工事のお店です。**スタッフ(以下ス) すっかり寒くなりましてね。今の季節のお助けグッズはありますか？**

杉本社長 そうですね、足元から冷えますのでこんな物はどうでしょうか？

ス これは何ですか？

杉本社長 これは、かかまなくて簡単に靴下をはけるように、というお助けグッズです。足腰が悪いと靴下をはくという毎日のことでも大変ですね。

「自分で出来る・自分でやる」という気持ちで日々の積極性にもつながる、みなさんもまずは気軽にお店に遊びに来て下さいね。

変で、人に頼みがちになってしまいがちですが、それが「自分で出来る」となるのは嬉しいですね。妊婦さんやケガをした方にも便利ですよ。

ス すいません、こういう商品があるなんて知りませんでした。

杉本社長 今は靴下そのものにも色々な工夫がされていて、足がむくんでいても痛くない「ゴムが無いのにすべらない靴下」もありますよ。足の裏に滑り止めがついていて、締め付けず、温かく、転ばない。畳やフローリングは意外と滑るので、踏ん張って歩けなくなると転倒が怖いのですが、この靴下なら家族も安心ですね。

これらの季節は家で過ごすことが多いので、靴下で足元からお手伝いが出来ればと思います。「自分で出来る・自分でやる」という気持ちで日々の積極性にもつながる、みなさんもまずは気軽にお店に遊びに来て下さいね。

旧年中はご愛顧ありがとうございました。本年も皆様のご多幸を心からお祈り申し上げます。

あなたのやさしさのお手伝い **介護ショップ 赤とんぼ**

西脇市西脇1239-2 介護ショップ ☎0795-23-4060 9:00~17:00 日・祝日
 居宅介護支援事業所 ☎0795-24-7500 9:00~17:00 日・祝日
 年末年始休業 12/29(土)~1/3(木)

赤とんぼ★ POLA
 藤田小児科 アミリーマート
 和布町 新西脇 西脇大橋 バイパス和布

初市プレゼント!!

平成31年年賀状のこの番号をチェック!!

1等 末尾3桁が 733 529 黒留袖・振袖のいずれかをプレゼント!!

2等 末尾2桁が 15 33 64 91 訪問着・色無地・付下げのいずれかをプレゼント!!

3等 末尾1桁が 5 2 9 1 小紋・袖・着尺のいずれかをプレゼント!!

4等 末尾1桁が 8 7 福助・プロード足袋をプレゼント!!

※当日は必ず当選はがきをご持参ください。※1家族につき1枚に限りです。※おきものは転売防止のため、当店にてお仕立て加工をお願いいたします。

集めのはなせ 1月10日・11日・12日 小野市うるおい交流館エクラ 1階大会議室 小野市中島町72番地

☎0120-8739-33 午前10時~午後7時(最終日は午後5時)

創業に関する相談を専門家が親身に対応します!

相談無料 創業なんでも相談会

日時 2019年1月15日(火) 13:00~17:00 予約制(1社につき45分程度)
 ※応募者多数の場合は追加開催を予定しています

会場 加東市商工会館 加東市社717-1

申込み締切 2019年1月9日(水)

対象 新規創業者(予定者)、創業から間もない事業者

相談員 株式会社プランニングファクトリー 代表取締役 芳田 京美氏(中小企業診断士)

お申込み・お問合せ 加東市商工会 創業支援室(担当:加藤・谷川)
 TEL 0795-42-0253 FAX 0795-42-2299 shoukou@katosci.or.jp
 主催:加東市商工会 共催:加東市

創業資金はどのように調達したいの? 創業にはどのような手続きが必要なの? 会社を設立するために必要なことは?

あなたの心に届きますように

誰もが楽しめる 手書きの大切さを 「彩筆」という新しい世界で 味わっていただきたい。

霞翠(かすい) 書道・彩筆・鉄板アート
 http://www.kasui-tunagu.com/

霞翠氏の書を使った広告を作ませんか? 詳しくは8面へ

2019年4月開校 日本語教師養成講座

説明会開催 2019年1月12日(土)・19日(土)・26日(土)

人気の講座/ 本校の特徴

- 播州エリア内で唯一の「日本語教師養成講座」
- 最短3カ月で教師資格取得(通学講座)
- 学校側の徹底的な「リード」と受講生向けの「サポート」体制

今、需要が高まっている日本語教師。「外国人と交流できるのは楽しそうだけど...。日本語ってどうやって教えるの? どうすれば日本語教師になれるの? どこで働くの? 国内? 海外?」そんな疑問に答えます。

CJA Cool Japan Academy 日本語学校 ☎079-490-3363
 岡村ゼミナール管根校 info@cooljapanexpo.com

高砂市中筋1-10-46 JR管根駅より徒歩7分 受付:9~18時【日曜休み】

CJA日本語学校公式HP

あなたの自慢やお気に入りの投稿!

みんなのアルバム

トラちゃん 3歳 最後のトラちゃん、平成30年11月30日に病気の為、他界しました。3年間、笑わせてくれたり、癒してくれてありがとう。

滋賀県の天津SAから。琵琶湖を眺めながらの食事は美味しかった!

素人の主人がフリーハンドで、玄関のコンクリートに描きました。

子どもが小さい頃財布がわりに使っていたかえるさん。片付けをしていた見つけました。懐かしい...

お約束の決めポーズ♪

写真募集中! 詳しくは4面をご覧ください。

図書館から おすすめの一冊

『役に立たない人生相談2 好きなように やればいい。』

佐藤 愛子/著 ポプラ社

先に出版された「佐藤愛子の役に立たない人生相談」から2年、第二弾が出版されました。中学生から75歳の男性まで幅広く質問があり、こういうことで悩んでいる人がいるのかと感心しつつ、読んでいくとそれぞれの回答が小気味よく面白いです。

「賞味期限をせせら笑う祖母をなんとかしたい。」という質問には、「いやあ、ご立派!」と一言がまた気持ちいい。

最後に出版されたの杉山響子さんが「やさしいボロクソ」と解説された中に、「相談者が求めているのは本当に「正解」か? 悩める人にとって必要なのは「元氣」なのではないか?」と書かれているのが、真実なのではないでしょうか。人に話すことで新しいことが見え、元氣になれるいいですね。

第三弾が出版されることを期待して一度相談してみたいものです。

丹波市立中央図書館

便利な着物屋さん

- ◆ 高級きものレンタルフルセット 1万・3万・5万円で 振袖・留袖・訪問着からおしゃれ着物まで
- ◆ 皆様のダンスの中のお着物を 当店がお客様に代わって販売します
- ◆ 丸洗い 3点 10,800円(税込) 着物・帯・長じゅばん他 なんでも3点 10,800円

新年は1/4から営業

あけまして おめでとう ございます

初売り 十八日(金) 十九日(土)

加東市社778 佐保神社前 日10:00~19:00 日祝祭 第1・5・6曜

☎0120-846-338

わんにゃんフェスティバル2019 in アスティアかさい

ブリーダー大感謝祭

1月19日(土)・1月20日(日) 10:00~17:00

ペットショップアプラス 181222号 180.2/7-105.5/8 午前市道7-9-9 美濃町

ペットショップアプラス 181234号 180.2/7-105.5/7 午前市道7-9-38 山崎南

世界猫コーナー サイベリアン・ラガマフィン・ミヌエット他、珍しい猫ちゃんたちが大集合!

ペット同伴入場OK!

ペットショップアプラス ☎055-226-2558 山梨県甲府市国母7-9-39

ペットフェスタ実行委員会 直通ダイヤル 090-3513-3501(朝田)

西脇ロイヤルホテル

第12回 カラオケ祭

出場者募集!

日時 2019年 2月10日(日) 10:00~17:00

会場 西脇市立音楽ホール「アピカホール」

出場資格 歌うことが好きな方ならどなたでもOKです!

参加費 弁当付

2コーラス ¥6,000(税込)
フルコーラス ¥7,000(税込)

観覧ご希望の方同時募集

■入場料(弁当なし) ¥300(税込) 小学生以下無料
■お持ち帰り弁当(お茶付) ¥1,500(税込) ※事前予約制
■昼食会場 西脇ロイヤルホテル 2Fグランドホール(11:00~13:30)
※衛生上の理由により、飲食物のお持ち込みはご遠慮ください。
※音楽ホール内でのご飲食はご遠慮ください。

特別ゲスト 小芝葉子さん
和歌山県串本町出身。両親の影響で9歳から詩吟を始める。平成14年には清泉流全国大会において日本一を三度受賞した者に対し与えられる三冠吟士を受賞。平成16年「お燈まつり」でデビュー。

ご予約・お問い合わせ ☎0795-23-2000 9:00~18:00

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

Daiwa House Group

A HAPPY NEW YEAR

~ 本年もどうぞ宜しくお願い致します ~

小さな事でもご相談下さい。
お客様の理想の庭を形にします。

Garden Link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・立水栓・パーゴラ
バーベキュー炉・日隠し
カーポート・テラス・ブロック塀
フェンス・新築外構・リガーデン
ドナルドプロデュース etc
お直し・見積り無料で致します。

Garden Link
〒670-0059 兵庫県西脇市神門町 1543-2
TEL 0795-20-2676
E-mail: gardenlink@gardenlink1128.com
URL: <http://www.gardenlink1128.com/>

福吉

お正月の
お祝い
お返し

山本眞一 眞代

美味しいもの
金小舟

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

2019年の幸せリビングを体験しよう

2019年1月4日(金)~27日(日) 10:00~17:00
会場: 積水ハウス 加東展示場

2018年は格別のご愛顧を賜り、誠にありがとうございます。
新年より開催の「新春ハウジングフェア」では、「幸せリビング」をコンセプトに、大空間で快適に暮らせる住まいをご体感いただけます。
さらに、ご家族でお楽しみいただけるイベントもご用意。
新年はぜひ、積水ハウス加東展示場へお気軽にご来場ください。

厳選スイーツ プレゼント!

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.sekisuhouse.co.jp> 【営業時間】AM9:00~PM6:00 【定休日】毎週火曜・水曜および祭日
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 新年は1月4日より 加東展示場 ★ 加東支店事務所

リフォームをお考えなら今! 快適生活始めませんか?

イチオシ! 水まわりリフォーム

キッチンリフォーム

使い勝手を改善
お料理しやすく、H導入なら光熱費も節約。

収納たっぷり
すぐ使うもの、よく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。苦戦していたガスまわりもさっときれいに。

皆でクッキング
広いキッチンなら、家族で料理を楽しめる。

浴室リフォーム

いつでもキレイなバスルームで、快適なバスタイムを。

・タイルの目地に広がったカビ
・風通し悪く浴室が臭い... etc.

before → **after**

・カビ、汚れがつかなくなり、掃除が楽に
・あたたかい浴室でのんびりバスタイム

消費増税が近づいてきました!
2019年10月1日から10%に増税されます。
リフォームをお考えの方は早めの準備を!!

① 2019年9月30日までに完了すれば消費税は8%
消費増税8% 2019年9月30日 消費増税10%
引渡し9/30まで 引渡し10月以降

② 2019年3月31日(増税の半年前)までに契約完了している場合は、引渡し完了してなくても消費税は8%
2019年3月31日 2019年9月30日 消費増税8%
契約3/31まで 引渡し10月以降

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1503-7 TEL:0794-70-8082 FAX:0794-70-8028
09:30~17:30(時間外の見学予約可能) 駐車場、第1・3火曜
home-on@takase.ne.jp

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願い致します。

今年も運転免許は、春日自動車教習所・春日自動車教習所氷上校へ

新年おめでとうキャンペーン!!

普通免許 **AT 26.8万円** (税込) 普通免許 **MT 28.8万円** (税込)

※対象: 高校生、大学生、専門学校生等及び22歳以下の方 ※通常価格: AT29.5万円、MT31.5万円(税込)
※上記料金は、入所金、教習料金、技能検定料、仮免許試験1回分、仮免手数料、教本代、適性検査料を含みます。※追加・延長料金、自由練習、再検定料、仮免再試験料は別途料金がかかります。※キャンペーンは、1月中に申込み完了の方限定。他の割引との併用不可の場合があります。

グループ割!! でさらにお得に!!

普通免許を2名でお申し込みの場合 **10,000円**
3名以上でお申し込みの場合 **20,000円**を
キャンペーン価格から引き致します。

4名以上はさらに
お得な特典も!!

※割引価格 普通免許ATを3名で申込み、さらに送迎無し割引を適用の場合で、
普通免許 **AT 26.8万円** → **24.3万円** に! 入所する方 友達と一緒にの方が断然お得!!

※グループ割と併用可能な割引は、送迎無し割引のみとなります。
※送迎無し割引は、入所から卒業まで送迎バスを利用しない方のみ適用可能な割引です。

4月教習スタート割

大型、中型、大特、牽引、二種、二輪免許の取得をお考えのあなたに特別なご案内です。
12月から翌年3月までは、どこの教習所も高校生の方で大変混雑します。
お申し込み後、教習開始が4月からでも大丈夫な方に限り、特別に割引致します。

チラシ特典

お申し込みの際、「アンド・スマイル」ご持参で、証明写真サービス致します!

KASUGA DRIVING SCHOOL 春日自動車教習所 普通一種 大型一種
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> 春日自動車教習所 検索

KASUGA DRIVING SCHOOL 春日自動車教習所氷上校 (旧丹波自動車教習所)
0795-82-0356 丹波市氷上町横田5 FAX.0795-82-5139
<http://www.tanba-ds.com>

2019 を彩る最初のビッグセール! お年玉価格で本物家具を

新春家具まつり

初売りは 1/3 から

20万円以上現金でのお買い上げの方に 1万円お祝儀プレゼント! 1/31 まで

新春家具まつり特典
不要家具引取無料サービス
お買い上げ商品と同等・点数に限りです

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>

ダイニングセット
椅子は回転します
サイズ違い有
ダイニング 5点セット
W1500×D850×H700
¥164,160 → **80,000円** (税込)

SOFA
包み込まれるハイバックタイプ
布5色対応
サイズ違い有
3Pソファ W1900×D880×H970(420)
¥105,840 → **59,800円** (税込)

DINING BOARD ダイニング収納
便利な4段引き出し
2色対応
レンジボード
W1198×D475×H1975
¥157,680 → **79,800円** (税込)

TV BOARD TVボード
収納たっぷり
2色対応
サイズ違い有
TVボード
W1200×D410×H380
¥48,276 → **28,000円** (税込)

BED ベッド
硬めのマットレス・スノコ仕様 FranceBed
2色対応
サイズ違い有
シングルベッド
W970×D1980×H830
¥108,000 → **75,000円** (税込)

新春ベッドフェア同時開催!
今の主流はシングルベッド2台買い。布団からベッド生活に変えることで、「体が楽になった」との声多数!

2019年 最新モデルが充実! メンテナンス部品も充実

学習デスクフェア 開催中! 2階上げ入庫も 県内配送 設置無料
学習机は子どもが毎日使うものだから、安心安全なものを選びたいですね。丈夫で長持ち、飽きのこないデザインのデスクを厳選しました。修理、アフターフォローも万全です。

家具専門アドバイザーが親身になって相談に応じます

未永く使うモノだから、すこしでも「いいもの」を、少しでも「安く」

雑貨コーナー もあり

オンリーワン広告を出しませんか?

◆読者モニター体験 ◆クーポン ◆コラム・取材 ◆求人
◆イベント告知 ◆霞翠氏による手書き広告 etc...

専門のスタッフがご説明します! お気軽にご相談ください。

アンド・スマイル
&smile

☎0795-24-1800 (平日9:30~17:00)
✉info@and-smile.hyogo.jp
WEBサイトお問合せフォーム▶

