

&smile

2019年
12月号
Vol.22

12月は令和元年最後の月。やり残したことはありませんか？
&smile12月号を参考に新しいことにもチャレンジしてくださいね♪

地域/西脇市・三木市・小野市・加西市・丹波篠山市・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・朝日・毎日) 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 兵庫県西脇市西脇784 SMILEハウス
Tel.0795-24-1800 Fax.0795-24-1801 info@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▶



1月号は2020年元旦発行

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

これからの大切な人生を
安心、健康、快適にするための「そなえ」

毎月の家計を
ラクにする

そなえる
リフォーム
考えませんか?

暖かく、温暖差の
少ない空間づくりで、
健康に暮らす

今からできる
加齢への
「そなえ」

最新で最適な
メンテナンス

人を招いたり、
趣味に熱中したり、
人生をたのしむ

災害にも
備えて安心

かしこく使おう!
次世代住宅ポイント

専門スタッフのいるタカセホームへご相談ください。

リフォーム専門店 タカセホーム株式会社
水廻り・内外装・増改築
小野市 リフォームギャラリー
☎0794-70-8082
小野市敷地町1503-7 FAX:0794-70-8028
home-ono@takase.ne.jp
☎9:30~17:30(時間外の見学予約可能) ④水曜、第1・3火曜



5周年感謝祭

神戸三田アウトレットの近く
天然湧湯 日帰り温泉。

美肌の湯(アルカリ単純温泉)で
お肌ツルツルすべすべの泉質。
中庭を囲む高級感のある木造造り。
露天風呂、岩盤浴、岩盤浴もあり。

温泉湯治泉

第1弾 リラクゼーションサロン
こごち COCO-Chi
ボタニカル(ぼぐし)60分コース等
500円引き 12/1(日)~15(日)

第2弾 大抽選会 スクラッチカード抽選会

12/1(日)~30(月) 12/21(土)~30(月)
1等 4K対応大型テレビ(1名様) 2等 JTB旅行券 30,000円分(2名様)
3等 ダイソンコードレス掃除機(3名様) 他4等~10等も豪華賞品あり
(1000円/1会計/1名様)

第3弾 各種回数券特別販売 12/14(土)~20(金)
大人入浴回数券 8,500円→7,500円他
大人入浴回数券を購入された方に回数券番号で宝くじ
館内及びHPで21日発表

第4弾 超お得! クーポン付
卓上カレンダー販売 1,000円
※お一人様(中学生以上)2セットまで
1,000円セット限定

大人入浴料無料、岩盤浴無料
レストランお食事10%割引、ソフトクリーム半額等のクーポンがついています

第5弾 12/21(土)・22(日) 暁白風呂公開
第6弾 12/28(土)~ 先着5,000名様
亀井堂本店 瓦せんべいプレゼント

神戸市北区上津台5-5-1
☎078-986-5000
④毎月第3木曜日 レストランは水曜休

④10:00~23:00(最終受付22:30)
岩盤浴 10:00~22:00(最終受付21:00)
レストラン 11:00~15:00(ラストオーダー14:30)
17:00~21:45(ラストオーダー21:00)

神戸三田 温泉



クリスマスディナー&ランチフェア

2019 12/14(土)~12/25(水)

Lunch 11:30~14:30 (L.O.14:00)
Dinner 17:30~21:45 (L.O.21:00)

とっておきのクリスマスに...
◆Noël¥3,500 ◆Blanc¥5,500
◆Rouge¥7,500 ◆OR¥10,000
※上記価格はすべて税別です。

お席に限りがございますので、事前のご予約をおすすめします。

※写真はすべてイメージです。

地元の方へ感謝を込めた 地元割宿泊プラン

2019 12/15(日)~12/30(月) 各日10室限定

1泊夕食付 ◆2名様1室(お一人様).....9,000円(税込)
◆1名様1室(お一人様).....10,500円(税込)

夕食 国産牛陶板焼膳(12/15~25は追加料金でクリスマスディナーに変更もできます) 朝食 バイキング

詳しくはオフィシャルホームページで▶▶▶ <https://www.nishiwaki-royalhotel.jp>

お正月バイキング

2020 1/1(水)~1/5(日)ランチまで

90分間食べ放題&ソフトドリンク飲み放題

朝 6:45~9:45(最終入店9:15)
大人...¥1,800(税別) 小学生...¥1,500(税別) 幼児...¥700(税別)
昼 [1部11:30~13:00] [2部13:15~14:45(最終入店14:00)]
夜 [1部17:30~19:00] [2部19:15~20:45(最終入店20:00)]
大人...¥3,500(税別) 小学生...¥1,500(税別) 幼児...¥700(税別)

アルコール飲み放題 ¥2,000(税別)
生ビール/ノンアルコールビール/焼酎(麦・芋)/チューハイ/ウイスキー
※お車を運転される方、未成年の方の飲酒は固くお断りします

朝食バイキングが新しくなりました!
6:45~9:45(L.O.9:15)

大人 ¥1,000(税別) 小学生 ¥700(税別) 幼児 ¥500(税別)
※2020.1/1~5は除く。

婚礼・法要各種ご宴会随時承ります。

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®



☎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



集中型

運転免許

春休みを有効に使うなら、
「早め」の入校、卒業がベストセレクト!

来春高校卒業予定の皆様に進路にあわせて3つのプランをご案内!

グル割 早割 ご利用可能!

12月の入校で1月中に卒業する

通学一般コース 放課後・土日祝日・冬休みの利用で、3学期の期末テストまでに卒業目標
通学ハーフスピードコース(12/21・24入校限定)
冬休みはスピードコース、3学期は一般コース優先予約のミックスプラン

2月以降の誕生日の方・進学の方にお勧め

通学スピードコース(1/25から3/19入校限定)

普通車MTは卒業最短19日間、
AT限定は卒業最短17日から

スピードコース(ハーフ含む)
は定員がありますので
ご予約はお早めに!

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



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・お問合せは

☎0120-480-560

<http://driving-license.jp/> (9:00~17:30)



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。



あなたは フリードをどう使う？

ライフスタイルや好みでタイプが選べる
だからますます「ちょっどいい」!



Honda Cars 西脇
マスコットキャラクター
アポロくん&はなちゃん



FREED

Photo:
【左】フリード HYBRID CROSSTAR
Honda SENSING (FF/6人乗り)♥
ボディカラーはプレミアムクリスタ
ルオレンジ・メタリックⅡ (有料色:
55,000円高)
【右】フリード HYBRID G・Honda
SENSING (FF/6人乗り)♥ ボディ
カラーはシーグラスブルー・パール

Honda SENSINGを標準装備。
詳しくはお店で!

Honda SENSING



Honda SENSINGは、ドライバーの運転支援を目的
としているため、機能には限界があり、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
があります。機能を過信せず、安全運転をお願いし
ます。Honda SENSINGは車種・タイプにより機能
の数や内容が異なります。詳しくは店頭またはWEB
でご確認ください。

外観 を 選ぶ

親しみやすさはそのままに
洗練された
ベーシック デザイン

FREED / FREED+

Photo: フリード HYBRID G・Honda SENSING (FF/6人乗り)♥
ボディカラーはシーグラスブルー・パール



ONもOFFも
軽やかに楽しむ

クロスター
新登場!

アクティブスタイル

**FREED CROSSTAR /
FREED+ CROSSTAR**

Photo: フリード HYBRID CROSSTAR・Honda SENSING (FF)♥
ボディカラーはプレミアムクリスタルオレンジ・メタリックⅡ
(有料色: 55,000円高)



座席数 を 選ぶ

2列目キャプテンシートで
ウォークスルー
3列シート6人乗り

FREED / FREED CROSSTAR

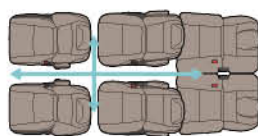


Photo: フリード HYBRID G・Honda SENSING (FF/6人乗り)♥ ディーラーオプション
(Hondaジュニアシート(学童用)40,700円、オーディオホルッド(料金・取付工費別途))装着車



2列目ベンチシート (6:4分割タンブルシート) [タイプ別設定] で
ソファみたいな**3列シート7人乗り**

FREED

2列目・3列目アレンジモード



Photo: フリード HYBRID G・Honda SENSING (FF/7人乗り)♥

シートアレンジいろいろ
荷室が広い **2列シート5人乗り**

FREED+ / FREED+ CROSSTAR

ノーマルモード

おやすみモード



■イラストは機能説明のためのイメージ図です。■小物類の形状、サイズによっては収まらない場合があります。
■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。

荷室 を 選ぶ

3列目シートは左右にはね上げできる
6人乗り 7人乗り 大開口テールゲート

FREED / FREED CROSSTAR



6人乗りの場合

キャプテンシートの
「通路」を活かして
自転車をそのまま積みめます。



※機能説明のための合成写真

Photo: 【左右ともに】フリード HYBRID G・Honda SENSING (FF/6人乗り)♥
ボディカラーはシーグラスブルー・パール
■数値はフリードのFF車で、Honda測定値。■自転車は撮影のために用意したもの
です。■写真の自転車は26インチ。■自転車の形状、サイズによっては収まらない
場合があります。■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。

超低床フロア&荷室を上下に分割して使える

5人乗り ビッグ&フレキシブルラゲッジ

FREED+ / FREED+ CROSSTAR



ディーラーオプション

ルーフ
ラック
(ネット付)

ディーラーオプション

ラゲッジマルチボード

標準装備

荷室用ユーティリ
ティーボード

ディーラーオプション

ラゲッジトレイ (緑高タイプ)

**ラックや
ボードで
荷室を
フル活用**

Photo: フリード+ G・Honda SENSING (FF)♥ ボディカラーはスー
パーブラチングブルー・メタリック (有料色: 33,000円高) ディーラーオ
プション (ラゲッジマルチボード、ラゲッジトレイ、ラゲッジマルチボード、
ラゲッジトレイ (緑高タイプ): 66,000円※取付費が別途必要) 装着車
■数値はフリード+のFF車で、Honda測定値。■小物類は撮影のために用意したもの
です。■ラゲッジマルチ
ボードに荷物を置いての走行はできません。■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。

FREED HYBRID

**フリード HYBRID G
Honda SENSING**

車両本体価格(消費税10%込)
FF/6人乗り **2,561,900円***
FF/7人乗り **2,583,900円***

●上記価格には写真のディーラーオプション
の価格が含まれません。
■型式: 6AA-G87 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

FREED HYBRID CROSSTAR

**フリード HYBRID
CROSSTAR
Honda SENSING**

車両本体価格(消費税10%込)
FF/6人乗り **2,781,900円***

●上記価格には写真のディーラーオプション
の価格が含まれません。
■型式: 6AA-G87 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

FREED+

**フリード+ G
Honda SENSING**

車両本体価格(消費税10%込)
FF/5人乗り **2,182,400円***

●上記価格には写真のディーラーオプション
の価格が含まれません。
■型式: 6BA-G85 1.5L i-VTEC
FF/CVT(トルクコンバーター付)

ミニバン 残価設定型クレジット

Honda
Financial
Services
残クレ
残価設定型クレジット

実質年率
1.9%
キャンペーン
実施中

【クレジット条件】残価設定型クレジット

対象車種(新車のみ) 20M フリード(ハイブリッド含む) / 20M フリード+ (ハイブリッド含む)
18M ステップワゴン / 18M ステップワゴン SPADA(ハイブリッド含む)
18M ステップワゴン Modulo X / 20M オデッセイ(ハイブリッド含む)

所要資金(割賦元金) 100万円以上

※ステップワゴンの車いす仕様車・サイドリフトアップシート車・助手席リフトアップシート車は対象外となります。

※お支払い回数は36/48/60回(回数・走行距離条件等により、最終のお支払い額が異なります)

予告なく終了する場合がございます。あらかじめご了承ください。一部のタイプ、カ
ラーによっては登録までに時間を要するため対象とならない場合がございます。

ご契約にあたっては、株式会社ホンダファイナンスの審査が必要となります。審査の結果お受けでき
ない場合がございます。

詳しくは営業スタッフまでお問い合わせください。 **株式会社ホンダファイナンス**

NEW
FIT
2020年2月 発売予定



詳しくは先行情報サイトへ <https://www.honda.co.jp/Fit/new/>



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



★価格は全て消費税(10%)込みの価格です。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
別途申し受けます。●車両本体価格には、応急バグ修理キット・標準工
具・ジャッキが含まれます。●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。●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。●掲載内容に明らかな不備が
あった場合、やむなく販売をお断りすることがあります。ご了承ください。



HONDA

おクルマの維持費用もまとめて定額で
お支払いする方法あります
ホンダカーリース
株式会社ホンダファイナンス

光×水×緑の邸宅ウェディング

快適なアクセス

加東市
約25分

小野市
約35分

三木市
約30分

加西市
約35分

丹波篠山市
約35分

丹波市
約45分

西脇市
約35分

多可町
約50分

サンパレス六甲

西宮北I.Cより1分

12月のスケジュール

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

.....無料試食会
.....無料相談会
.....休館日



Menu

- ◆季節鮮魚の特上お造り オードブル仕立て
- ◆季節のお吸い物
- ◆オマール海老と帆立貝柱の泡スープ仕立てのシンフォニー
- ◆シェフ厳選の牛フィレ肉のグリルロースト
- ◆デザートビュッフェを試食限定ワンプレートのテイストで
- ◆パン＆コーヒー付き

12月の土・日・月 毎週開催!

無料試食会フェア

お時間【2部制】

フェア内容

婚礼を予定されている方必見!

①11:00~ ②15:00~

新郎新婦お二人、またはご両親とでもOK。どちらかのお時間でご予約ください。

施設全館見学・チャペル入場体験
15,000円相当のコース試食・当日見積り
※3日前までに要予約

写真だけでも残したい方!

フォトウェディングプラン

洋装1点

通常29,000円▶

1万9,000円~

※土日祝は+20,000円(税別)



挙式だけでもしたい方! 最短2週間から挙式可能

小さな結婚式プラン

期間限定50%OFF

通常67,000円▶

3万3,500円

※土日祝は+20,000円(税別)
※2020年1月末までのお申し込み限定



地域限定!

披露宴プラン

先着
5組
限定

西脇・三木・小野・加西・丹波篠山・
丹波・加東・多可にお住まいの方
特別価格20万円OFF

[25名様] 通常498,000円▶

29万8,000円

※表示価格はすべて税別・サービス料込価格 ※1名追加+13,650円(税別)



サンパレス六甲

お問合わせ・ご予約

0120-380-465

西宮市山口町下山口2-4-3 tel:078-904-2211

[OPEN] 11:00~19:00 [休館日] 水曜日 [駐車場] 100台分(無料)

[アクセス] ・中国自動車道西宮北I.C前

・神戸電鉄「田尾寺駅」より無料送迎バスあり(お一人様から可)

www.sunpalace-rokkoh.com

サンパレス六甲



SMILEハウス情報

いよいよイベント開始!
あらっ? フライイングで
「Link336」さんの珈琲
を注文したのは「接骨院さか

スマイルハウス初のイベントに
アンド・スマイルサポーターとし
て参加しました! 今回はうち
の子ども2人も参加です!
今回は「宮崎音楽教室」さん
がリーダーになり着々と準備が
進められました。サポーター
の私はただただアタフタ(笑)。
初めてとは思えないチームワー
クの良さであったという間に準備
は完了しました。



11月9日 快晴!
サポーター
ai
が見た!

産業フェスタへ向かう人達の
流れに乗って、スマイルハウスを目
的に足を運んでくだ
さるお客様。みんな
「ワンコインで健康
に!」に興味津々。つ
めきりんさんの足型



「パン工房たかし」さん焼
きたてのパンに我慢できなかつ
たのは、うちの長男坊。並べ終
わってから注文しようとして
止めるのに必死でした。

もっちゃん。珈琲のめちゃう
くちや良い香りに我慢できなかつ
たのでしよう。

出店ブースの数が多いすぎない
からかパンと珈琲を買ってテー
ブルでゆっくり楽しんでから帰
る方が多かったです。



「Petit Ange」さ
んのブースでは華やかなアクセ
サリーがびっしりと並び目移り
するほどでした。お客様もじっ
くり選ばれていましたよ。

からだ順に回る人が多かったで
す。身体は表面的なケアの後は、
内面からのケアを得意とする
「来輪」さんと
「ハッピーメンテナ
ンス空色」さん。こ
ちらは他とはまた
違う雰囲気が出て
いました。

次回も楽しいイベントを計画
中ですので楽しみにしてい
てくださいね!

そんな長男坊は「ぶらわな
ど」さん、「宮崎音楽教室」さん
とともに仲良くなり、お客様の
ベビーを私があやしているほど
でした。そんなこんなで、みんな
で協力しながらあつという間に
初イベントは終了。
お客様だけでなく、出店者の
皆さんも終始笑顔で1日を過
ごせ「アンド・スマイル」な日とし
た。

中にはスマイルハウスの中を
見てみたいという人もいまし
た。「大豪邸2度入って見たかつ
た」と昔を懐かしみながら見て
回る人も。確かに、こんなお屋
敷中々見せてもらえませんが、
だて、長男坊が走り回って探検で
くるくらい広いんですもん!
「スマイルハウスがこでよかった
な」と思う瞬間でした。

からだ順に回る人が多かったで
す。身体は表面的なケアの後は、
内面からのケアを得意とする
「来輪」さんと
「ハッピーメンテナ
ンス空色」さん。こ
ちらは他とはまた
違う雰囲気が出て
いました。

SMILEハウスで実施 出張施術&レッスン情報

lesson

J-POPを弾こう 定員7名
大人のグループウクレレ

内容 月ごとに決めた課題曲にチャレンジ。
初めてでも初回から演奏できます。
★ウクレレ貸し出しできます(要予約)。

料金 2,500円(2回分)

日時 12月5日(木)・19日(木)
14:00~15:30

宮崎音楽教室 申込み・問合せ
☎080-3842-0302

声若返らせる? 定員6名
健康のためのグループ発声トレーニング

内容 簡単な発声練習、柔軟、姿勢改善トレーニングなど

料金 2,500円(2回分)

日時 12月12日(木)・26日(木) 14:00~15:30

宮崎音楽教室 申込み・問合せ
☎080-3842-0302

接骨院さかもつちゃんの
出張施術 定員4名

内容 膝周りの痛み、外反母趾で痛みが
ある方へ。施術、運動指導など

料金 2,500円

日時 12月10日(火)
13:00~15:00

接骨院さかもつちゃん 申込み・問合せ
☎0795-20-4497

lesson

ゆる楽バレエストレッチ®
ワンコイン体験レッスン

内容 バレエの基本動作を通して、日々の動作が楽になる、
楽なカラダの使い方を学ぶレッスン

料金 2,000円

日時 12月9日(月) 13:20~14:30

☆動きやすい服装でお越しください

バレエと着付けとストレッチのぷろむな一ど

申込み・問合せ ☎080-5716-1562(田中)

またはpromenade.y.com@gmail.com

ドイツ式フットケア つめきりん

申込み・問合せ ☎079-556-8083

beauty

つめきりんの出張施術

内容 巻き爪による痛み、うおめなど様々な
足のトラブルを改善

料金 4,000円~

日時 12月16日(月) 9:00~18:00

ドイツ式フットケア つめきりん

申込み・問合せ ☎079-556-8083

アロマで心身の調整
カフェキネシ

内容 キネシアアロマを使って、からだやこころをゆるめる。
スッキリ、のびやかに活動したいときに。

料金 40分 3,000円

日時 12月10日(火) 10:00~18:00

ハッピーメンテナンス空色 申込み・問合せ SMILEハウス

SMILEハウスの申込み・問合せ

☎0795-24-1800

info@and-smile.hyogo.jp

SMILEハウス出展者募集中!

詳しくはお問合わせください。



スマイル
SMILE ハウス

西脇市西脇 784
TEL.0795-24-1800



読者のわが家の簡単レシピ

クリスマスにピッタリ! ガールズ'サラダパフェ

材料
・マッシュポテト (ジャガイモ 500g パター 牛乳 コンソメ 塩コショウ適量)
・卵ペースト (ゆで卵 2個 マヨネーズ 塩コショウ)
・ミックスサラダ 200g (レタス キャベツ コーンなど)
・飾り用 キュウリ プチトマト ハム クリームチーズなど

作り方
①ジャガイモと卵をゆで、マッシュポテト・卵ペーストを作る。
②野菜を好みで器につめる (背の高いグラスは層を作るときれい)。
③アイスクリームディッシャーでくりぬいたマッシュポテトをのせる (無ければラップ越しに手で丸めるか、湯呑みなどで型をとる)。
④パフェらしく飾りつける。

(読者/アーサーさん)



今日の

Smileグルメ

あったかお鍋で会話ははずむ。冬からこそ、大人数のパーティーで盛り上がる♪

御越安 おこしやす

☎0795-22-5837 西脇市野村町1795-190
営業 11:00~14:30 (L.O.14:00)、17:00~22:00 (L.O.20:30)
☎不定休 <http://r.goope.jp/okoshiyasu>
2名様~100名様までの個室、椅子席、お座敷、ソファ席をご用意しております。
※鍋料理は2人前より。
※表記価格はすべてお一人様・税別となります。

こだわりの食材とお酒をおたのしみください

忘年会・新年会
新年は2日より営業
ご予約承り中!!

飲み放題付コース 要予約 その他メニュー多数

- ◆飲み放題付(90分)鍋コース...4,800円~
- ◆飲み放題付(90分)会席料理...5,100円~
- ◆鍋料理...2,000円~
- ◆鍋コース...3,200円~
- ◆会席料理...3,500円~

おせち風オードブル
受付中! ご予約は12/25まで
◆17,000円 ◆20,000円 ◆30,000円

要予約 ふぐメニュー

- ◆ふぐづくしコース 10,000円 たっぷり 12,000円
・てっぴ・ゆびき・ふぐ刺し・からあげ・てっちり・ぞうすい
・白子焼き(入荷がある時のみ)・デザート
- ◆ふぐコース...8,000円
・てっぴ・ゆびき・ふぐ刺し・てっちり・ぞうすい・デザート
- ◆てっちりコース...6,700円
・付出し・造り・てっちり・ぞうすい・デザート

COUPON 丹波市立薬草薬樹公園

☎0795-76-2121 丹波市山南町和田338-1
営業 10:00~21:00、お食事は11:00~20:00 (L.O.19:30)
☎水曜日

園内レストラン「お食事処おとぎや」で食事した後は、薬草公園を散策したり、薬草湯に入ったり...薬草薬樹公園を満喫してください!

入浴料
大人 500円
小人 300円

季節の素材を活かした薬膳料理をご堪能ください

季節の竹かご御膳 ぼたん鍋セット 2,200円(税込)

ユニットピアささやま

☎079-552-5227 (予約専用) 丹波篠山市矢代231-1
営業 11:30~14:00 (L.O.13:45)、18:00~21:00 (L.O.20:30)
<http://unitopia-sasayama.pgu.or.jp>

クリスマスツリーやイルミネーション、そして美味しい料理。冬の思い出をユニットピアささやまで作ませんか?丹波篠山の冬の味覚といえば「ぼたん鍋」。今年は新メニュー「猪鹿鶏(いのしかちょう)鍋」が特にオススメ!天然猪肉と天然鹿肉のミンチ、国産鶏モモ肉を特製白みそ仕立てのお出汁で冬野菜とお楽しみください。

お得な日帰りプラン ほっこり湯セット

2020年3月31日(火)まで
大人 お一人様 1,500円
小人(5歳~4歳) お一人様 1,000円
※お食事、入浴料、入浴料含む

特典
①喫茶コーナーにてドリンク100円引き
②売店商品1,000円以上お買上げの方10%OFF

大人用イメージ
■レストラン利用時間/12:00~14:00
■入浴時間/12:00~23:00

冬のユニットピアささやまをお楽しみください!

忘年会・新年会に 要予約

鍋まつり
2020年3月31日(火)まで
営業 11:30~14:00
夜 18:00~21:00

◆3,300円コース...黒豆乳湯、豚骨、うどん
◆4,400円コース...猪鹿鶏、珍々鍋(上)、牛しゃぶ、牛すきやき、鴨鍋、猪肉のほろり
◆6,650円コース...ぼたん鍋、寄せ鍋、牛しゃぶ(上)、牛すきやき(上)
◆7,700円コース...ぼたん鍋(上)

ぼたん鍋 6,050円
※各1人前の価格です。※税込・サービス料別

飲み放題 お一人様 2時間/1,600円 3時間/2,100円 ※税込・サービス料別
※ビール・日本酒(常備)・焼酎・ノンアルコール・ソフトドリンク・デザート・デザート

光明石温泉入浴無料 ※タオルは有料販売
宿泊優待(泊客のみ) 優待価格 大人6,000円~小人4,500円~ ※お食事、入浴料、送迎料、日帰り鍋まつりプランのみ 特等室1名無料「鍋まつりプラン」とご予約ください
※10名以上のグループで予約の場合に限り、※お食事、入浴料、送迎料、日帰り鍋まつりプランと併用不可

青野運動公園 アオノスポーツホテル・レストランアオノ

☎0790-45-1845<受付9:00~22:00>
加西市油谷町639-3
営業 11:30~14:00
夕食 17:30~21:00 (L.O.20:30)
<http://www.aonoundoukouen.com> 青野運動公園 検索

地元で宴会、そのまま宿泊も可。
日帰りの場合は飲み放題とセットで送迎もできます。

青野鍋(寄鍋)
お一人様 ¥4,400(税込) 先付・うどん・デザート
牛しゃぶしゃぶ鍋 お一人様 ¥5,500(税込)
牛すき焼き鍋 お一人様 ¥5,500(税込)

10名様以上のご利用で無料送迎いたします!
※送迎場所は1ヶ所に限定させていただきます。
※送迎の場合はお断りさせていただきます。
※ご利用日の1週間前までにご予約をお願いいたします。

忘・新年会はアオノで!

忘年会・新年会 プラン 2020年1月25日迄

青野御膳(おおの)
お一人様 ¥4,400(税込)
先付・向付・炊合・焼物・煮物・食事・留飲・香物・水物
雲洞会席(うらみ) お一人様 ¥6,600(税込)
播磨会席(はりま) お一人様 ¥8,800(税込)
※料理内容(食材)は季節により変更させていただきます。

飲み放題内容

●ビール ●日本酒 ●焼酎 ●チューハイ ●梅酒
●ノンアルコール ●ソフトドリンク
90分 1,750円(税込) 120分 2,300円(税込)

X'mas プレゼント

12/10必着!

ぶちアンケート 今日のおんなはD? 2020年何したい?

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
ご注文の方に限りです

※写真はイメージです
★有効期限/2020年1月31日(金)

Borage (ボリジ)賞

【5面】
ケーキセット
(ベア)
※ケーキ、コーヒー
又は紅茶

※写真はイメージです
★有効期限/2020年1月31日(金)

薬草薬樹公園賞

【4面】
入浴招待券
(ベア)

※写真はイメージです
★有効期限/2020年1月31日(金)

吟湯 湯治聚落賞

【1面】
入浴招待券
(ベア)

※写真はイメージです
★有効期限/2020年3月31日(火)

MATURARE (マトゥラーレ)賞

【5面】
スキレット鍋
(2コ)
店頭引換

小野市浄土町294-1
0794-70-7550
※写真はイメージです※料理はついていません
★有効期限/2020年1月31日(金)

織衣羽(おりぶ)賞

【5面】
播州織衣羽袋
(ベア)

道の駅 北はりま田園空間博物館
播州織衣羽袋 などを
お買い求めいただけます。
※柄は選べません

SMILE クリスマス賞

【4面】
クリスマス
オーナメント

※写真はイメージです※何があくはあかせ

アンド・スマイル賞

【1面】
&smile工房
着せ替えバッグ

※写真はイメージです※柄は選べません

ハガキ・メールで ●希望の賞 ●「みんなはD?」のお答え ●気になった記事(複数可) ●気になった広告(複数可) ●郵便番号 ●住所 ●氏名 ●年齢 ●性別 ●電話番号を明記のうえ、下記宛先までご応募ください。
住所が変わりました! 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。
LINEで配信される応募フォームURLからもご応募できます。
※応募はアンド・スマイル編集部でのみ受け付けます。項目①~⑦までの記入なき場合は無効です。●1度の応募で複数の賞の賞を記入の場合は無効です。●1つの賞に2通以上の応募は無効です。●複数の賞に応募でも、送付をもって発表とします。●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。●応募者の個人情報は厳重に管理します

※先 〒677-0015 西脇市西脇784 SMILEハウス アンド・スマイル編集部 ☎info@and-smile.hyogo.jp

令和になって初めてのクリスマス!

&smileスタッフが100円ショップのクリスマスグッズを紹介!

- 窓用ステッカー**
スタンドグラスみたいでキレイ!
- 「Merry Christmas」プレート**
玄関や部屋のドアなどに♪
- ウォールステッカー**
クリスマスツリーは飾れない...という方に
ぴったり! 我が家もコレ貼ってます♪
- フェルトガーランド**
サンタさんの大きさがなんとカワイイ!
ウォールステッカーと合わせて最高!!
- 紙皿・ペーパーナフキン・ウォールステッカー**
クリスマスデザインの
紙皿やペーパーナフキンで
気分がアガります♪
またサンタさんには
サンタさんのステッカーも!
- クリスマスツリー ジップバッグ**
キャンディやチョコを
このジップバッグに入れるだけ!
こんなにカワイイのもらったら嬉しい!!
- ハニカムボール**
紙でできているので軽い、立体的なので
窓際や壁に掛けると、これまたカワイイ。
サンタさんのプレゼントが入った袋が
立体的なのがたまらない!

&smile LINE公式アカウント

友だち募集中!!

LINEクーポンの取得方法

1. 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。

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。

4. LINEのトーク画面とは?
友だち追加するとメッセージが送られてくる画面です。
戻るには?
クーポンコードを確認した後、スマホ画面下部の戻るボタン(戻る)などで戻ることができます。

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!

友だち追加

COUPON &smile

入校お申し込みの方 証明写真撮影 500円→**無料**

入浴料 大人850円のところ **750円に**

入浴料 大人500円のところ **400円に**

耳より情報 あつめました！ スマイル広場

プロのお顔そりでつるつるに！



12月中この店の方に
ハンドクリーム+手袋
プレゼント
先着7名

【A】シェービング+電カッター+沈黙(45分) ¥3,360(税込)
【D】成人式や結婚式のコース+剃り(10分) ¥5,600(税込)
その他メニューあり
女性お顔そりサロン クリアフェイス
☎0795-35-1171 ※要予約
多可郡多可町加美区寺内98-5
☎9:00~18:00
☎月曜・日曜・第3日曜・12/31~1/3

捨てない、おトクなお片付け



食器、鍋、家電、玩具、ベビー用品、ミシン、編み機、工具、カメラ、楽器など、処分前にお気軽にご相談ください。
出張買取の古箱屋 ふるほこや
☎090-7365-1392 予約制
小野市天神町80-590
☎9:00~19:00 日曜・祝日
古物商 第631521450002号

つらい肩こり・首痛・五十肩に



初めての方
専門施術 12/30日まで
肩甲骨はがし
通常 ¥4,000 税込
初回 ¥2,500 税込
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・むざ痛・股関節痛・背中等等にも、2020年は元旦より営業！
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、12/31

軽トラ1台分5,000円～！



お見積り 会社様 大歓迎
お家まるごと、倉庫・物置の整理もご相談ください。
リサイクルできるものは料金がかかります。
リサイクル品目は、家具・食器・雑貨類・衣類・毛布・他にもありますので、お電話でご確認ください。
↓不用品処分・遺品整理・リサイクルは↓
(有)カワキシ (担当:古物商 川岸)
☎090-8828-1463
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
https://kawakishi.com/

まつげエクステで朝のメイク時間が短縮！



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！目元バ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、国産グレー使用で安心・安全！【美容師免許所持・美容所登録済】
140本まで (長持ち)
まつげエクステ ¥5,000 (税込)
心・安全の国産グレー使用！
お友達ご紹介
※誕生日の方
※誕生日がわかるものを
お持ちください！
目元バック
標準サービス！
¥4,500 (税込)
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、12/30~1/5



加東市にあるパナソニックホームズ展示場でのカルチャーイベントに参加しよう！



住宅展示場のゆったりとした空間で
楽しい時間を過ごしませんか？
【2019年】
●12/16(月)
ハッピートルペイント教室
●12/20(金)
触れるだけ整体&まつ毛パーマ
【2020年】
●1/21(火)
骨盤調整体験会
●1/28(火)
和の手仕事教室
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 水曜・木曜・12/2・10

クリスマス・迎春を彩る“和すうい”



可愛さ美味しさにこだわり、職人が手間を惜まず丁寧に仕上げた和すうい。冬のギフトやお年賀に最適です。和すうい〜は冷凍にて地方発送可能。干支・迎春焼印入どら焼5個入BOX(12/31、1/2)もご用意！すべて数量限定のため、ご予約がオススメです！お正月のお餅のご予約も承り中。
数量限定
和すうい
9個入オリジナルパッケージ 2,080円(税込)
社菓庵 末永
☎0795-42-1800
加東市社1050-1
☎9:00~18:30 ※年末年始変更あり
☎火曜、12/4、12/25、1/4
(12/24・31は営業、年始は2日より営業)

お弁当、オードブル、サンドイッチ等お届けします！



地域で大切に育てられた野菜、お米、卵、百日どりなど、調味料なども吟味し季節も感じてもらいながら安心で安全なものを愛情をいっぱい詰め込んでお届けします！野菜だけのベジ弁当、ヘルシーで健康なお弁当、サンドイッチ等々お気軽にお問合せ下さい。
Borage(ボリジ)のお弁当屋さん
good lunch!
年内は12/31まで配達可
配達地域:多可町、西脇市、丹波市、加東市、小野市、神河方面
(ご予約によって要相談)
Borage(ボリジ)
☎0795-30-7557
多可郡多可町加美区寺内289-6
☎8:30~18:00
☎月曜(祝日の場合は翌日)・第3火曜
12/31~1/2



道の駅みき&メッセみき 冬の感謝祭

2019.12/1 10:00~18:00 雨天一部中止

コロッケフェア 但馬牛すき焼きコロッケ/玉ねぎコロッケ
三田和牛コロッケ/黒田庄和牛コロッケ/蔵治屋コロッケ

アトラクション TOUMA・筒井進吾・奈倉舞 コラボライブ
ピエロショー/はばタンサンタとじゃんけん大会

まだまだあるよ！正月用焼酎・焼酎受注販売 他

同日開催
●第38回カントリーフェスタ in 三木
●相生産物まつり(11/30・12/1)

★シールボールのクリスマス
ドーナツ 先着100名様
★心算のぜんざい
先着150名様

道の駅みき TEL.0794-86-9500
かじやの里メッセみき 〒673-0433 三木市福井2426
http://www.mikiyama.co.jp
Facebook・Twitterもチェック♪

生徒さん募集

2月より新高3生対象講座開講

✓単語・文法・長文を中心とした受験対策
✓英検・TOEIC対策
(共通テストについても対応します)

英検やTOEICの受験経験を基に、効果的なリスニング対策も指導します。

梅田塾 090-1071-7925
西脇市小坂町93-15

歳末ご優待セール

アンド・スマイルご持参で
5,000円引き！
(2万円以上のお買い上げに限りです)

2019年12/30まで

補聴器
年内納品ご希望の方
お急ぎください！
認定眼鏡士 認定補聴器技能者 在籍店舗
メガネの木川
西脇市野村町1796-299 ☎0795-22-8676

感謝

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

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

映画上映「しゃぼん玉」 12月7日(土) 10:00/14:00 無料(自由席) アステアかさい3階 多目的ホール 問/0790-42-8727	第22回「アピカ・アンサンブルコンサート」 12月14日(土) 13:30 入場無料 西脇市立音楽ホール アピカホール 問/0795-23-9000	The Vocal Live ミュージカルの花束 12月22日(日) 14:00 ¥1,500/中学生以下¥500(自由席) 加東市海野文化会館ホール 問/0795-48-3007	綾戸 智恵 DO JAZZ Good Show! (ドゥ・ジャズ・ヨイショ!) 2020年1月12日(日) 15:00 ¥4,000(指定席) ライブピアいちじま 大ホール 問/0795-74-1050
三木山 まなぼうさい(学ぼう防災・祭) 12月7日(土)・8日(日) 10:00~16:00 入場無料(一部予約必要) 兵庫県立三木山森林公園 問/0794-83-6100	よしもと笑いライブin加古川2019 12月15日(日) 11:00/14:00 ¥4,800(指定席) 加古川市民会館 大ホール 問/0570-550-100	NEW YEAR GALA CONCERT 2020 ~郷の音ゆかりのアーティストの響宴~ 2020年1月5日(日) 14:30 ¥1,500/高校生以下¥1,000(自由席) 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	丘みどりコンサート 2020年1月13日(月) 13:30/16:30 ¥4,500(指定席) 加東市海野文化会館ホール 問/0795-42-7700
桂文枝独演会 12月22日(日) 14:00 ¥2,000(指定席) 小野市うるおい交流館エクラホール 問/0794-62-5080	第3回ありがとうコンサート 2020年1月11日(土) 14:00 ¥300 茜が丘複合施設みらいえ 多目的ホール 問/0795-28-3963(19時以降)	小野名画劇場「幸せのちから」 2020年1月15日(水) 10:00/13:30/18:30 ¥500(自由席) 小野市うるおい交流館エクラホール 問/0794-62-5080	

&smile ウェブサイトのご案内

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、ウェブ限定コラムなど

そくそく更新中！

SMILEハウスガイド&インフォメーション

図書館からおすすめの一冊

みんなの声 [アンケート結果 & おたより] etc.

各種募集のお知らせ

アンド・スマイル 企画ウォーキングツアー情報

アンド・スマイル エリア イベント情報

他にも、紙面におさまりきれない情報満載でお届けしています！

あなたの自慢やお気に入りの投稿！

みんなのアルバム

Enjoy! ✨

キレイな日の出。ウォーキング途中でスマホカメラで写真を撮るのが趣味になりました。

難読する飛行機。遠くからずっと見えています。

冬の味覚といえばコレ！今年もカキオコ食べに行かな。

もみじが日に照らされて鮮やか。

スタッフルーム

四季折々、色んな表情を見せてくれるスマイルハウス。まだまだ引越したい年にも満たないですが、こころは来たる人々を魅了するパワーを持っています。スマイルハウスでは、アンド・スマイル紙面と併せて、皆さんに喜んでいただける企画を、どうぞ楽しみに！

リボン

スマイルハウスのイベントでお昼用にとパンを購入。お母さんに連れられてきた子どもたちが、大きな口を開けてデッシュを頬張るのを見て、購入。お客さんに「これも美味しかったよ」と言われ、大方にまたパンをパンを買い、美味しうな顔に。

もう引越、過ぎ時間は早いですが、今年も引越したい年にも満たないですが、こころは来たる人々を魅了するパワーを持っています。スマイルハウスでは、アンド・スマイル紙面と併せて、皆さんに喜んでいただける企画を、どうぞ楽しみに！

久島の縄文村を見たいという願いが叶えられ、来年こそ見たいもの。と、こころで、スマイルハウスで初のクリスマス正月には何を準備しようか悩んだ中。

KEN

2020年の節目の年。心を静めてお参りはいかが？

&smile

プチ旅 お参り



右衛門三郎雪隠跡(杉杉庵)



88番から順にご朱印をいただく 逆打ち納経帳

衛門三郎が逆打ちをまわりはじめた年が閏年だったこともあり、閏年に逆打ちでまわると弘法大師に逢えると信じられるようになりまし。お遍路さんの道順は「順打ち」でまわるよう

平安時代初期のこと。伊予の国に住む「衛門三郎」は、ある日屋敷の前で鉢を洗っていた僧侶の姿を見て驚かされます。けれどもその僧侶は、次の日もまた次の日も現れました。いよいよ怒った衛門三郎は僧侶の鉢を竹のぼうきで地面にたたき落としてしまします。すると鉢は八つに砕け僧侶も姿を消しました。

どうして逆打ちが始まった？

弘法大師空海が修行され、開創されたお寺をめぐるお遍路さん。いつもなら、第一番札所の霊山寺から第八十八番札所の大窪寺まで、順番に「順打ち」でまわっていくのですが、来年は4年に1回の閏年。逆順にまわると3倍の功德が授けられるという「逆打ち」の年です。初めての方も、何度目かの方も地元の方とも触れ合いながら、記念すべき2020年に1ヶ寺1ヶ寺丹念にお参りしませんか？

四国八十八ヶ所霊場めぐり お遍路の旅

四国八十八ヶ所MAP



第4番大日寺(だいにちじ)

第24番最勝寺(はつみきき)

第85番八栗寺からみた屋島

「衛門三郎」は弘法大師に出会ったそのあと、死期がせまっていたこともあり息をひきとりまし。そして、来世は河野家に生まれたいという願いを弘法大師に伝えると、大師は「衛門三郎再来」と書いた石を彼の左手に握らせまし。そして翌年、河野家に子供が産まれまし。赤ん坊は、左手を握ったまま、なかなか手を開こうとしないうので、心配した両親が安養寺(現在の五十一番札所・石手寺)で祈願したところ、赤ん坊は手を開き、「衛門三郎再来」と書かれた石が握られていました。生まれ変わった衛門三郎は伊予の国主として、その後善政を行ったそうです。

逆打ち 1月からはじめる巡礼の旅

「衛門三郎」の足跡を巡る 4年に1度、閏年の奇跡

四国八十八ヶ所 お遍路の旅

全日程出発保証 徳島県(10) 日帰り No.8801

第1回 お試し価格! 旅行代金(おひとり) **4,590円** ※小人500円引

各地一	行程
①切幡寺 ②法輪寺 ③熊谷寺	1月 6(月)・10(金)
④十津寺 ⑤安楽寺 ⑥地藏寺	1月 7(火)・12(日)・31(金)
⑦十津寺 ⑧安楽寺 ⑨地藏寺	1月 9(木)・15(水)・27(月)
⑩姫路(7:20)・明石(8:20)	1月 22(水)・28(火)
⑪名谷(7:20)・新長田(7:50)・三宮(8:20)	1月 19(日)・30(木)

※この旅行は、当社が企画・募集し実施する国内旅行で、旅行条件は別途定める旅行条件書、募集型企画旅行約款によります。

神姫バスツアーズ株式会社 コールセンター ☎0570-0570-11

観光庁登録旅行業1938号 総合旅行業務取扱管理者 矢野 卓也

https://www.shinkibus.com

◆固定電話からは3分間に8.5円でご利用いただけます。◆携帯電話からは20秒間に10円でご利用いただけます。

もともと神社仏閣めぐりは好きだったけれど、お参りは回数を重ねるほうがおもしろい。最初は「ご利益云々も考えているが、いつの間にか、ただお参りするところが目的となるような気がする。ある公認先達さんもおっしゃっていました。『お参りできることがますます増えてくる家族もいるし、もちろんお参りする方も増える』。行ってきたいいよと言ってお参りは歳がいつにか、とおっしゃる方も多いのですが、歩いたり長時間車に乗ったり、思うよう体力も使います。思い立ったときがグッドタイミング。興味があれば、ぜひどうぞ。

西国巡礼が草創されて1300年。2016年(平成28)年から5年にわたって行われている特別拝観も2020年(令和2年)はクライマックスを迎えます。各お寺で催しが行われていますが、なかでも注目すべきは、次のご開帳。

- 第2番札所 紀三井寺**
 - 秘仏本尊 十一面観世音菩薩像
 - 秘 龕 仏 千手観世音菩薩像 特別開帳(50年に1度)
 - 2020年3月18日(水)～6月28日(日)、9月20日(日)～12月20日(日)
 - 第13番札所 石山寺**
 - 本尊 如意輪観世音菩薩 33年に1度おき新天皇即位の翌年にのみ開帳
 - 2020年3月18日(水)～6月30日(火)
 - 第14番札所 三井寺**
 - 観音堂 如意輪観音坐像 通常33年に1度、今回は新天皇即位を記念して
 - 2020年3月17日(火)～6月30日(火)
- 各寺 入山料+特別拝観料 詳しくは各寺HPなどご覧ください。

西国三十三ヶ所草創から1300年を記念して、ゆかりの深い京都の地で開かれる特別展。

西国三十三所 草創1300年記念 特別展「聖地をたずねて—西国三十三所の信仰と至宝—」

京都国立博物館 2020年4月11日(土)～5月31日(日) 一般 1,600円

今もなお、老若男女、国籍を問わず、人々をひきつける巡礼の魅力が、美しい観音菩薩の姿や各札所の寺宝を通じてご紹介されます。

いまださかのぼること1300年前、養老2年(718)、大和国長谷寺を開いた徳道上人が閻魔大王から三十三の宝印を授かりまし。「生前の悪行で地獄へ送られる者が多いから、観音霊場をお参りし、功德を得られるように、人々に慈悲の心を説きなさい」お告げをうけた徳道上人が三十三の宝印を納めた場所が西国巡礼のお寺となりました。日本最古の巡礼路です。

和歌山、大阪、兵庫、京都、奈良、滋賀、岐阜に渡る巡礼路は、総距離は約1000キロメートル。

そのころ日本の首都で文化の中心地は京都だったので、観音信仰と巡礼の文化は、日本全国に広がりました。

西国三十三観音霊場めぐり



西国三十三ヶ所MAP

OB首長

「気まま旅」

ふるさと未来塾 主宰 戸田 善規さん

超高速 西国33番「順打ち」巡礼編 その3

巡礼編のはじめに...

「超特急」での西国33ヶ所巡り 1番から33番まで順を追って廻る「順打ち」。マイカーで妻と二人、月に一回の参拝ペース(宿泊付き)で4ヶ月(4回)、10日間で番外や善光寺や高野山を含めて廻つてきた。信仰心は高く持ちながらの「超高速巡礼」。ご一読いただくことで、これから西国参りをされる方の参考になれば幸い。既に済まされた方々にはご利益が継続することに繋がればと願う。

第四番 檜尾山 施福寺(檜尾寺)

深山路や 檜原松原わけゆけば 巷の尾寺に 駒ぞいさめる

西国巡礼の最大難所



施福寺の仁王門

平安時代にここを参拝した花山法皇も、あまりの山の深さから道に迷つたという「施福寺」。3番札所の粉河寺から檜尾山までの行程は、マイカーを使ってもかなり離れており、道も細くて迷いそうになる。駐車場について古色を帯びた「仁王門」までは、舗装されたならかな坂道を10分ほど歩く。

「もう少しかな？」などと考えると、これがとんでもないのだ。ここから



急な坂道が続く

が難所の真骨頂。急な坂道と石段が延々と続いている。檜尾山は600mの山で、施福寺・本堂は500mぐらいに位置し、駐車場との標高差は250m。距離は約1キロある。何度か足を留め、汗をかきながら青息吐息の「徒歩巡礼」(約30分)であった。本堂の少し前の広場からは一帯の山々が見渡せ、心身ともに二服できた。



施福寺本堂



馬頭観音

折角苦労して登った寺院だが、やっぱり下りは早い(約15分)。すれ違う人に「余裕の心で励ましの声をかけながら、テンポよく「仁王門」を通りすぎた。

「一言アドバイス」

何度も記すが、33ヶ所中「最大の難所」である。高齢の方には覚悟して登っていたきたい。世代を問わず、くれぐれも足下の準備は怠りなく。ハイキングではなく「登山」であるとの心の準備が必要だ。

第3番札所 粉河寺 / 第5番札所 葛井寺 / アンド・スマイル / ウェブサイトで連載中!

由美先生の **カラダ★ゆる楽コラム**

やせませうかと訊かれたら

お問い合わせの時に「これ（バレエ or ストレッチ）を
するとやせませうか？」と訊かれることがあります。
そんな時は「結果的に効果があるかもしれませんが」とお答えします。
開脚や前屈もそうですが、「やせませう」とは目的ではなくカラダが「ゆるめることで楽
になった」目安の一つと私は考えています。なので、数値としてはっきり目に見えるとは
言い切れません。

腰周りをゆるめて骨盤が安定すると、筋肉や脂肪の形状が変わり、すっきりして見えます。
肩や胸周りをゆるめて鎖骨や肩甲骨が動かしやすくなると、首や背中が以下同文（笑）。
ゆるめて楽になることで、たとえば「やせせる」ために他の運動をするにもやりやす
くなります。そのため「はじめの一步」として「ぶろむなーど」のレッスンをご利用
いただくのもアリです。



**バレエと着付けとストレッチの
ぷろむなーど**

お申込み
お問合せ

080-5716-1562 (由中)

ぷろむなーど 小野市 ゆる楽

ゆる楽バレエストレッチ

12月9日(月) 13:20~14:30 @SMILEハウス
12月22日(日) 14:30~15:40 @エクラ
1月19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時間ちょと
@HOWB(イスを使って)
※名刺を除く「ぷろむなーど」も受付中

大人から楽しむバレエ

毎火曜 11:00~12:15
@木市緑が丘町自治会館分館
毎木曜 11:25~12:40
@西神中央文化センター(078-991-5688)

加圧KCCレッスン (0790-424153)
第13月曜 13:00~15:10 2講座各1時間
第2火曜 13:00~17:45 2講座各1時間
講座詳細はホームページをご参照ください。

※出張予約レッスンも出張付け随時受付中
※西神中央文化センター書籍貸出庫 (078-991-5688)
第2火曜 10:30~12:30

※「ゆる楽バレエストレッチ」は録画毎です

1 着せやすく脱がせやすい
前後の足開ファスナーを内側から取り外すことで
スムーズに介護をすることが出来ます。



2 着元のファスナーを開くことで
股関節におむつ交換ができます。



3 ホックのはずし方
服裾ぎやおむついじりなどを防ぐために、一人では開けにくい構造になっています。





※店舗には在庫に限りがありますので、まずはお電話にてお問合せ下さい。
後日お取り寄せにて対応させていただく場合もあります。

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 土・日・祝日

赤とんぼ★



●POLA
●ファミリーマート
●西脇大南
●新西脇
●バスバスターミナル
●西脇小児科
●和布町
●新西脇
●バスバスターミナル



**試合・練習に
早く復帰したい！！**

当院は、スポーツ外傷に強く、最短で競技に復帰できる施術を行っております。



**競技復帰したが、
痛みがある！！**

治ったと思っ込んでいても、根本は治っていないことが多いです。
競技復帰したと同じ箇所を痛めるのは、不良動作によるものです。
当院では、運動指導による改善に努めます。



**痛めたきっかけがないのに
痛み・違和感がある！！**

スポーツをされていない方でも身体の歪みが原因で、正しい筋肉の使い方が
出来ず、痛みを引き起こします。
当院では、原因となる身体の歪みを取り除く施術も行っております。

※原因のあるケガにつきましては保険の取り扱いができます！
※交通事故、実費治療に関してもご相談ください。

接骨院 さかもっちゃん

〒679-0303 兵庫県西脇市黒田庄町前坂 14 - 2
TEL 0795-20-4497 MOBILE 090-6906-3740



予約制

P有り



診察時間	月	火	水	木	金	土
9:00 ~ 12:00	○	○	○	○	○	○
15:00 ~ 20:00	○	19:00	○	19:00		9:00~14:00

※時間外は要相談 ※日曜・祝日は休診日

**SMILEハウス
出張施術！**

詳しくは3面
SMILEハウス情報を
ご覧ください。



笑顔と声とことばを磨いて 人の目を気にするわたしから卒業！ 極上笑顔とトークで わたしらしい毎日を

～ vol.2 ～

【会話泥棒にならないように】

みなさんは、人と話されるときに、こんな風になっていませんか？

● 顔を見ない ● 話を遮る ● 自分の話ばかりをする ● 話を变えて自分の話題にする など。

私事です、仕事のことで悩んでいた時、ある人に話をしました。
すると、あっさりスルーされ、その人の仕事の大変さの話に変わってしまいました。
私の話はどこにいったの？ なんだが、とても悲しい思いをした記憶があります。
これ、気を付けないとありがちなこと。人の話を盗んで自分の話にしてしまう、会話泥棒。
私も心しておこうと思っています。

人は誰でも認められたいものです。
話を聞いてもらえる、気持ちよく話ができる。
それは、とても心地よい、居心地のいい時間・空間です。
そんな自分も相手も心の通じ合える会話をするには、
話そう話そうとするより、お互いが相手を思い、聞き上手になることだと思います。

自分がしてほしいように、相手にもしてさしあげましょう。
そうすると、自然に話が弾むのではないのでしょうか？

プロフィール

浅井 ちかこ (千華子)

明石市出身、兵庫教育大学 初等教員養成課程卒業、企業に就職の後、明石ケーブルテレビに入社。構成・撮影・編集・出演・ナレーションすべて行う。その後、フリーアナウンサーに転向。地方局のTV、ラジオにレギュラー出演。また、「表情筋トレーニング」との出会いで、笑顔の力や表情の大切さに気付く。笑顔が誰でも簡単にできる独自の「極上笑顔メソッド」を作り、全国の自治体、団体、企業等でセミナー・講演・研修を行っている。

【著書】「マイナス7歳の極上笑顔を手に入れる 表情筋トレーニング」(DVD)



プロフィール

浅井 ちかこ (千華子)

明石市出身、兵庫教育大学 初等教員養成課程卒業、企業に就職の後、明石ケーブルテレビに入社。構成・撮影・編集・出演・ナレーションすべて行う。その後、フリーアナウンサーに転向。地方局のTV、ラジオにレギュラー出演。また、「表情筋トレーニング」との出会いで、笑顔の力や表情の大切さに気付く。笑顔が誰でも簡単にできる独自の「極上笑顔メソッド」を作り、全国の自治体、団体、企業等でセミナー・講演・研修を行っている。

【著書】「マイナス7歳の極上笑顔を手に入れる 表情筋トレーニング」(DVD)

公式LINE

Smile♡浅井ちかこ
@smilechikako

ブログ

極上笑顔とトークでわたしらしい毎日を
<https://ameblo.jp/happysmilehappyvoice/>



&smile では、浅井ちかこ氏を招いたイベントやセミナー、サロンを企画中。お楽しみに！



みんなの声

11月号のふちアンケート【みんなはDō?】結果発表

「あなたの2020年のビッグイベントは？」

●富士登山!! 友人と計画しています。
 (小野市76歳女性) ●年には勝てず二度目の東京オリンピック。一度目には長男誕生! 今回はテレビ観戦にどっぴりつかれるのみ。瓜割の滝には行ってみたい! (多可町 82歳男性) ●東京オリンピックが見に行きます。(丹波市76歳男性) ●息子の成人式(西脇市49歳女性) ●息子の進学(大学と大学院) と娘の県大会進出!! (ソフト) (丹波篠山市52歳男性) ●水はけの悪い土地の田んぼでの米作りを止めて、来年は栗の苗木を植える予定です。美味しい丹波栗を作るためにがんばります。(丹波篠山市55歳女性) ●新年早々台湾へ弾丸ツアー! 泊3日行きます。価格は7,600円。安い!! (加東市47歳男性) ●初孫の保育園の運動会(少々遠方です)に参加することが私のビッグイベント!! (多可町62歳女性) ●2020年は結婚して50年。あつという間だったように思います。昔がなつかしく思います。今年は先日白内障の手術をして又反対も手術するので、あくあ予定していた旅行も行けずだったので来年はぜひとも考えています。ささやかなひとときが流れていきます。(丹波市70歳女性) ●御朱印巡りで一冊クリア。(高砂市53歳女性)

●地域に密着した情報満載、いつも楽しく拝見しております。イベントやお店に行くのが楽しみです。(西脇市49歳女性) ●いつもイベントとか紹介して、楽しみです♪OB首长く気まま旅が好きです♪主人とドライブにいつも行くから、遠い所があるけど楽しみです。(西脇市51歳女性)

おたより

～みなさんからののおたよりが励みになります～

●地域に密着した情報満載、いつも楽しく拝見しております。イベントやお店に行くのが楽しみです。(西脇市49歳女性) ●いつもイベントとか紹介して、楽しみです♪OB首长く気まま旅が好きです♪主人とドライブにいつも行くから、遠い所があるけど楽しみです。(西脇市51歳女性)



紙面に載せきれなかった回答や、皆様からののおたよりはウェブサイトにて公開!



WAKON祭

11/30_土・12/1_日・2_月・3_火



ちょっと早い
クリスマスプレゼントに!




ダイヤモンドネックレス ¥150,000を
¥40,000

L'Fassner 長財布 ¥80,000を
¥8,000

高級呉服大特価セール

3万円~10万円

和装小物特別ご奉仕品

・華袴¥500・開組¥100・コートハンベルト¥600
・足袋¥500・櫛¥100 他多数あり!

みきし やしろ店

加東市社778 佐保神社前
日10:00~19:00
四水曜 第1・3火曜
☎0795-42-9595

🚗 駐車場
佐保神社境内

陽子を守ってくれるのですが、幻を見せて陽子を精神的に苦しめます。裏切られ、生と死の間で揺れながら、それでも生きようとする陽子の強さと、陽子が自分の心を見つめ直し、成長していく姿に胸を打たれます。

「世界も他人も関係がない。胸を張って生きることができるように、強くならない。」

苦しい旅の後半、陽子は親友となる半獣の楽俊と出会います。そこから一気にいろいろな真実が明らかになり、陽子がなぜこの世界に連れてこられたのかという謎が解けていくのです。

何度も読みたくなる本です。

「十二国記」シリーズには、陽子の話以外にも読み応えのある話が揃っています。十二国は、天意に従って神獣の麒麟が王を選び、その力がそれぞれの国を治める世界。そこに魅力的な人物が多数登場し、物語の中に私たちを引き込んでいきます。

2019年秋、待望の新刊が出版されました。18年ぶりの書下ろし新作です。再び十二国の物語が動き始めました。

この機会に「十二国記」シリーズを読んでみてはいかがでしょうか。

三木市立青山図書館 渡邊 文子

三木市立青山図書館 渡邊 文子

西協商工会議所主催 I♥播州織造品展

orit.

orit(オリット)は先染め織物・播州織の産地で産まれた和製洋品雑貨ブランドです。

年中使える薄手から、これからの季節にピッタリな厚手のものまで幅広くご用意してお待ちしております。

Date 12/7(土)~22(日) ※月曜定休(祝日の場合は翌日)

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

播州成田山の結婚相談所!

業界最多全国約63,000人の会員数を持つ日本結婚相談所連盟(IBJ)加盟 ※2019年3月現在

スマホ・PCで最新のシステムを使ったお相手探し! 地域に根ざされる成田山で、安心の結婚! 運営公認仲人カウンセラーはお坊さん♪

日本結婚相談所連盟(IBJ)加盟 お坊さんの縁結び ゆいなる

お坊さん438-2 播州成田山内 1F 101号室 TEL: 0795-22-3912

緑のある心満つる庭造り ~ 素敵な庭と暮らそう ~

小さな事でも相談下さい。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・遊歩道
- ウッドデッキ・ガーデンルーム
- 植栽・立木・樹木・草花
- 石・コンクリート・目録
- カーポート・テラス・ブロック塀
- フェンス・新築外構・リノベーション
- ドナルドプロデュース etc

お見積り・お見積り・お見積り

Garden Link

営業時間 9時~18時 定休日 水曜日

〒671-0004 兵庫県西脇市西脇町 1543-3

TEL 0795-20-7277

E-mail gardenlink@gardenlink1120.com

URL http://www.gardenlink1120.com

12月は **お直しの月間**

特別安価にて

- 洗い張り(解いて洗うこと) ●カビとり
- 色無地きもの色替え ●お仕立て直し
- 彩色足し(とれない汚れの上に絵を描いて汚れを隠す)
- シミぬき ●汗ぬき ●その他(丸洗いは除く)

診断・見積りは無料です

山本真一 代表

美しいもの **金小舟** 社裁判所の西となり

加東市社490-48

TEL/FAX 0795-42-2612

SEKISUI HOUSE 積水ハウスの木造住宅「シャード」特別見学会

IMAGE YOUR SHAWOOD ~ 陽の光が心地よい住まい ~

お引渡し前のお宅を拝見いただける貴重な機会です。 加東市 完全予約制

12月14日(土)・15日(日) ※開場詳細はご予約頂いた方に別途ご連絡致します。

①10:00 ②11:00 ③13:00 ④14:00 ⑤15:00 ⑥16:00

お申込みは 電話・WEBで! TEL.0795-42-5744 ご予約サイトはこちら

(一社)不動産協会会員 (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(15)第540号 建設業許可・国土交通大臣許可(特-27)第5295号

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.sekisuihouse.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

日本の恐竜を語る! **丹波電フェスタ2019**

- 恐竜研究の第一人者 小林次先生の基調講演
- 恐竜ふわふわ風船
- 恐竜ロボット
- 恐竜バルーンアート配布
- 丹波のグルメ屋台
- 化石発掘体験

とき 12月1日(日)10:00~16:00

ところ ちーたんの館、山南支所周辺

丹波電化石工房 ちーたんの館

丹波市山南町谷川1110(丹波市役所山南支所横)

丹波市 恐竜課

問合せ ☎0795-77-1887 FAX0795-77-0891

https://www.tambaryu.com

丹波電化石工房冬期特別展 **若きティラノサウルス ジェーン**

篠山層群からのティラノサウルス類発見10周年を記念し、若きティラノサウルス(ジェーン)の全身骨格に焦点を当て、ティラノサウルス類の魅力に迫ります。

とき 12月21日(土)~3月1日(日)

ところ 丹波電化石工房ちーたんの館

開館時間 10:00~16:00(4~10月は17:00まで)

休館日 月曜(祝日の場合は翌日)・12/29~1/3

入館料 大人200円・小・中学生100円 (県内の小・中学生はコロナカードの提示で無料)

今年も価格は大幅ダウン! サービスも充実!

振袖予約会

みます屋の振袖を見て、他店と比べてください!

すべて揃った安心の30点フルセット 購入派 **98,000円(税込)**

20点揃った安心セット オーダーレンタル派 **88,000円(税込)**

10点揃った安心セット レンタル派 **29,000円(税込)**

特典 **12のアフターサービス**

いちばん嬉しいサービスに特化! 充実!

いちばん嬉しいサービスに特化! 充実!

西脇市西脇957 am10:00~pm7:00

0120-529-039

NICOLE FUKUSO STYLE

常設展示 水曜定休

午前10時~午後7時

正月は1月3日 午前10時オープン

年末年始 12月29日~1月2日は休業

早期お買上げ ダブルサービス

振袖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回分割までご利用いただけます。

母様でご来店のお客様に ステキな振袖をどうぞ!

新年は1月3日より営業

いつまでも自分の足で歩こう

ドイツ式フットケア つめきりん

~ 施術こぼれ話 ~

テニスを趣味とされているスポーツマンのS様。おとしから急に足のウラに痛みが。見せていただくと、足の人差し指の付け根におおきなタコ。これは、足のゆびの付け根あたりにある「足の横アーチ」の崩れが原因です。おとしまではなかったそうなので、徐々に足裏の筋力が低下してきた結果だと思われます。え? 筋力低下って... テニスで走り回っているのに? 足めっちゃつかってやるやん? 実は、S様は、はっきりわかる程の「浮きゆび」でした。普段から専門店で足に合わせたスポーツシューズが多いようなので、ぶかぶかの靴が原因の可能性は低い。もしかしら、高機能シューズに頼って足ゆびを使っていなかったのかもしれない。タコの施術をし、足の裏の筋力アップの為に足のゆび運動もしていただく事になりました。足の裏のアーチを作っている筋肉は足のゆびの運動で鍛えられます。合わせてホームケアとして自分でもできるテーピングをお伝えしました。テーピングをすることで足のアーチがサポートされて、足ゆびを使った正しい歩行を助けます。足は体のさまざまな動きを支える重要な土台です。ドイツ式フットケアつめきりんは「いつまでも自分の足で歩く」お手伝いをいたします。

基本となる3つのコースです。巻き爪・魚の目・タコなどでお困りの方は、オプションメニューもあわせてご覧ください。

フットケアコースメニュー

- 足爪ケアと角質ケア。ドイツ製のマシンで爪も角質も美しくケア。
- 足の爪が分厚い、変形しているなど自分で爪の切りにくい方に、綺麗に爪を整えます。
- ドイツ製の専用マシンとレーザーで角質を取り除き、ピカピカふわふわ。

素足に自信! **足爪ケアコース 5,980円**

足爪すこやか **足爪ケアコース 4,980円**

足裏つるふわ **角質ケアコース 4,980円**

※施術時間は60分~90分 コース、オプション、足の状態により前後いたします。

オプションメニュー

- トータルケアコース・足爪ケアコースのオプション。
- トータルケアコース・角質ケアコースのオプション。

巻き爪ケア スパゲータ一本 **3,000円**

魚の目・タコ **1,000~2,000円** (お値段は足の状態によりご相談いたします。)

ドイツ式フットケア つめきりん

丹波篠山市河原町8

☎079-556-8083

tumekirin2018@gmail.com

WEB

SMILEハウス出張施術!

12月16日(月)10:00~18:00

詳しくは3面

SMILEハウス情報をご覧ください。

Xmas & Year End Collection 2019

12.1 sun ~ 30 mon

TAG Heuer

OSO ITALY

アクアレーサー WAY1391フルセラミック ¥275,000

アンジェラ PGW01ピンクレザーベルト ¥195,000

ピアス

ペンダントトップ

エンジェルコイン

① K18YG/WG/PGネックレス ¥32,800

② K18WGネックレス ¥55,000

③ K18WGピンクサファイアリング ¥58,000

④ K18WGダイヤモンドリング ¥65,000

⑤ K18WGダイヤモンドリング ¥52,000

⑥ K18PGダイヤモンドリング ¥65,000

⑦ P1850プレズレット ¥35,000

⑧ K18YGプレズレット ¥30,000

※掲載商品他、いろいろ取り揃えてあります。すべて税別価格です

Les Joyaux **Daiichi** レジュワイヨウ

西脇市上野 94-1

9:30~20:00(火曜日定休)

TEL 0795-22-2006

https://www.j-daiichi.com

イメージビデオもご覧ください

http://luciole-diamond.com

http://www.facebook.com/tomohiro.otsubo

運転免許は、安心の「技能予約完全サポートシステム」と「自宅送迎」が人気の「春日自動車教習所」で!!

申込は年内で、教習開始は年明けからでもOK!

キャンペーンは12月まで! お急ぎください!!

高校生年内入所キャンペーン

※高校生・大学・専門学校生 及び22歳以下の方対象

普通免許 AT **247,409円** (税込272,150円)

普通免許 MT **265,591円** (税込292,150円)

※別途仮免許手数料2,850円(非課税)が必要です。※上記価格は、入所金、教習料、修了・卒業検定料各1回分、教本代、適性検査料を含みます。※追加・延長料、自由練習、再検定料、仮免許再試験代は別途料金がかかります。※通常価格 普通AT 285,150円(税込)

さらに **地域割キャンペーン**

12月までに お申込み完了が対象

下記地域にお住まいのあなたは、**「早割キャンペーン」価格より、さらに10,000円引き!**

丹波市、福知山市、綾部市、丹波篠山市、西脇市、多可郡、朝来市

さらに、さらに **「グループ割(3名以上)」と「送迎なし割」も合わせると...**

普通免許 AT **215,591円** (税込237,150円)

なんと **最安価格で!!**

学生限定 スペシャル短期集中コース

普通免許 AT のみ **313,773円** (税込345,150円)

※別途仮免許手数料2,850円(非課税)が必要です。※上記価格は、入所金、教習料、修了・卒業検定料各1回分、教本代、適性検査料を含みます。※追加・延長料、自由練習、再検定料、仮免許再試験代は別途料金がかかります。※通常価格 普通AT 285,150円(税込)

普通免許をお申込みの方に!

グループ割 2名でお申込みの場合 **10,000円引き!**

3名以上でお申込みの場合 **20,000円引き!**

送迎なし割 送迎バスを利用しない方は **5,000円引き!**

資料請求やお申込みは、お電話やホームページからでもできます。

高校3年生のあなた必見!

小冊子「失敗しない自動車教習所の選び方と正しい方7つの秘訣」をプレゼント。ご希望の方は「小冊子希望」とお伝えください。

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

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