

&smile

2021年
5月号
Vol.38

アンド・スマイル

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 部数：100,100部
発行：有限会社すみれ
編集：アンド・スマイル編集部 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

LINE
友だち追加
してね!



@and-smile

6月号は5月31日(月)発行

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

第3回 播州織産地博覧会 2021 5.23 sun 10:00~16:00

会場 播州織工業協同組合
兵庫県西脇市鹿野町162

生地マルシェ
&
工場見学ツアー

まちなかエリア(旧来住住宅周辺)やオオナス
(西脇市役所)と、播博会場を結ぶ無料シャトル
バスも運行予定。

主催 播州織産地博覧会実行委員会
後援 兵庫県北播磨県民局/西脇市/多可町/西脇市「播州織」連携会議
問い合わせ 西脇商工会議所 TEL.0795-22-3901
banpaku.sanchi@gmail.com

※新型コロナウイルスの感染状況により、中止になる場合がございます。



2021 MISS JAPAN HYOGO

6/19
(sat)

場所

小野市 うるおい交流館エクラ

〒675-1366 兵庫県小野市中島町72
お車 山陽自動車道「三木小野IC」より車で約10分
電車 山陽バスでJR市場駅より約14分、神鉄小野駅より約7分。

チケット

5月中旬販売開始予定
チケットはホームページより購入できます。
【お問合せ】 ☎080-4813-5493 (担当：八田)
受付：10:00~17:00

ミス・ジャパン
兵庫大会
ホームページ



かんさい情報ネット ten.で
おなじみの 気象予報士!
司会 蓬菜 大介

2021年ファイナリスト



大会にて播州織ゆかたを着用!

写真は2020 MISS JAPAN 兵庫大会



衣装協力:西脇TMO

&smileは2021 MISS JAPAN 兵庫大会を応援しています。

2021 MISS JAPAN 兵庫大会 検索



ハンズコテラ 道具の達人

STIHL 高圧洗浄機 編

今回使用
したのは...

車やバイクの洗浄、
家の窓、壁、玄関まわり、
農機具などの洗浄に
十分な圧力と水量があり、
軽量コンパクト設計!

電源コードが
収納できる!

ホースを
巻きつけて
簡単に収納!

ノズルなどの
収納に便利な
ホルダー

大型タイヤで
移動が
スムーズ!

STIHL
高圧洗浄機
RE95

洗剤を効率よく塗布できる、
洗浄ボトル付き
スプレーアタッチメント

美貴ママと
せんたろうくんが
スチールの高圧洗浄機で
車とSMILEハウスの壁の
掃除を体験!



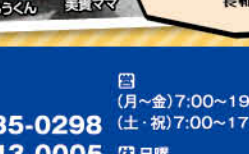
ノズルは2種類!
水圧を調整でき表面を傷つけない!
フラットジェットノズルと、
フラットより強力な高圧水が出るため
頑固な汚れに最適な
ロータリーノズル!

回転式スプレーノズルで
圧力調整ができ、
どんな作業条件にもぴったり!
手元のロックをすれば壁でも
水が出ないから
子どもが触っても安心。



車についた泥や砂ぼこりは
園芸用のシャワーホースで流して拭いていましたが、
ザラザラが残ることもしばしば...
これだと洗浄後に水滴を拭く、ザラザラがなくツルツル!
初めて高圧洗浄機を使いでしたが、強い水圧でドキドキ!
器具は軽くて水圧は強いのに、
振動は少なく女性にも使いやすい!

家の壁も簡単に汚れが取れるから、すごく楽しい!
流れる水が茶色くて、汚れが取れていることを実感。
高圧洗浄機を使用する時は、水圧で汚れや
水がかかることもあるので、汚れても良い服やカッパ、
長靴の着用をオススメします!



HANDSKOTERA
【本店】多可郡多可町加美区寺内117-1 ☎0795-35-0298 (月~金) 7:00~19:00 (土・日) 7:00~17:00
【加東店】加東市上中3丁目59 ☎0795-43-0005 日曜
<http://handskotera.net/> mail:info@handskotera.net

SMILEハウス 5月の予定

詳しくは下記QRからご確認ください!

5/16 健康運動教室 講師 高澤志志・高澤有可里
椅子に座っての体操や茶話会を通して心身共に健康に! 時間 10:00~11:00
問合せ ☎080-5354-5998 (高澤) yoriiau2020@gmail.com 料金 500円

5/18 足の爪切り 要予約
ドイツ式フットケアつめきりん 足の爪切り 時間 9:00~15:00
足の爪切りや巻き爪、うおのめやたこなど足のトラブルに! 料金 爪ケアコース 4,000円~
問合せ ドイツ式フットケアつめきりん ☎079-556-8083

5/19 目指せマイナス5歳! 健康体操 限定5名 要予約
美しい姿勢にスポットを当てた体操教室です。姿勢チェック付き!
時間 11:00~12:00 料金 500円
問合せ カイロプラクティックM2 ☎090-3055-4376 (井上)

※新型コロナウイルスの感染状況により、中止になる場合がございます。
下記QRからご確認の上、お越しください。

利用者募集中! 会議や教室、展示会などに

全館フリーWi-Fi 事前予約で見学もできます。お待ちしております!

SMILEハウス 西脇市西脇784
TEL.0795-24-1800
info@and-smile.hyogo.jp

※ご要望にお応えできない場合がございます。予めご了承ください。

HDS SAFETY & EFFICIENTLY
安全を第一に、効率的な教習を。

運転免許

夏休みのご予約
好評受付中!

スタッフ
募集中!
指導員研修生
バス運転手
寮清掃・食堂調理

二輪車教習 (昼限定)
二輪車教習は
通学プラン限定 **141,000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 **79,000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、検定料金1回分、教本代、通正検査料、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。

夜間教習(17:00以降)は実施していませんのでご注意ください。

お問合せは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)

新型コロナウイルスの感染症予防対策を整えて、お待ちしております

兵庫県公安委員会指定

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 お盆・正月以外
土日祝日も教習

積水ハウス加東展示場イベント
展示場に隠された
謎を解きあかそう!
＜随時全問正解の方＞
永久に選べるバズル プレゼント!
(一世代一個)

GW 謎解き大冒険

in 積水ハウス加東展示場
5月1日(土)~5日(水)
10:00~17:00

同時開催イベント

住まいづくり・不動産相談会
・住宅資金としての借入アドバイス
・快適に過ごせる住まいづくりのコツ
・永く住み続けられる家づくりの極意

最新の
土地情報が
手に入る!!

無料インテリア
コーディネート診断!

WEBやチラシには
出ていない情報が
GETできる!!
プロが土地の選び方を
お伝えいたします!

SMART-ECS発表
説明会開催!
「新しい生活様式」に対応し、
空気がきれいな住まいを実現
する次世代室内環境システム
「SMART-ECS (スマートイ
クス)」が新登場!ご予約のう
え、お気軽にご参加ください。

ご予約は
こちら

ご来場いただくお客様へ
感染予防対策を徹底の上、実施しております。お客様にはマスクの着用をお願いするとともに、ご来場が重なった場合には
見学時間を調整させていただく場合がございます。

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
【お問合せ】加東店 加東市上中2丁目83番地(セナヴィア1階) TEL.0795-42-5744
積水ハウスホームページ<http://www.sekishihouse.co.jp> 【営業時間】9:00~18:00 【定休日】毎週火曜・水曜および祝日

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。

待ってました！ 新型ヴェゼル VEZEL

Photo:ヴェゼル e:HEV Z (FF) ボディーカラーはプレミアムクリスタルレッド・メタリック(有料色:60,500円高)
メーカーオプション(Honda CONNECTディスプレイ + ETC2.0車載器 + ワイヤレス充電器:220,000円高)装着車
■ETC2.0車載器を使用するには、別途決済用のETCカード、セットアップ作業(セットアップ費用)が必要です。



Photo:ヴェゼル e:HEV Z (FF) ボディーカラーはプレミアムサンライトホワイトパール(有料色:60,500円高) メーカーオプション(Honda CONNECTディスプレイ + ETC2.0車載器 + ワイヤレス充電器:220,000円高)装着車 ■ETC2.0車載器を使用するには、別途決済用のETCカード、セットアップ作業(セットアップ費用)が必要です。

世界に、あたらしい気分を。

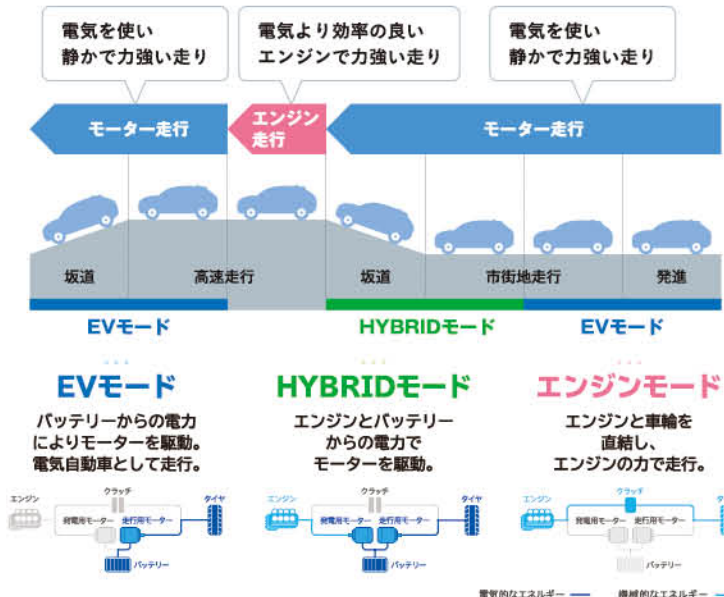
TRY! e:HEV

「e」だから、スーッといく感覚！

エンジン車にはない、電動車らしいスーッといく感覚。だれでも優しく走れる。

「e」だから、いーとこどり！

「e:HEV (イー エイチ イー ビー)」は、モーターとエンジンの「いいとこどり」で、どんな走行シーンでも上質で気持ちいい走りを実現します。



なめらかで
力強い
e:HEV の走り

ご試乗で体感！

たたずまいの
美しさを追求

SUVの力強さと、クーペのような流麗さ。その二つが自然に調和しているのは、クルマとしての機能と造形とがシームレスに一体化しているためです。



Photo:ヴェゼル e:HEV PLaY ボディーカラーはサンダーキープパール&ブラック(有料色:27,500円高)

乗る人すべてに
心地いい空間



Honda CONNECTディスプレイ + ETC2.0車載器 (タイプ別設定)
(ナビゲーション連動) (車載通信機) (スマートフォン用Bluetooth®ユニット)
快適操作のナビゲーションシステム。スマートフォンで家からクルマのエアコンをONにしたり、緊急時にオペレーターのサポートを受けたりもできる新世代コネクテッド技術「Honda CONNECTTM」に対応。

※1 「Honda Total Care」へのご加入、および「Honda Total Care プレミアム」へお申し込みいただくとご利用いただけます。詳しくは当店営業スタッフにお問い合わせください。
■Bluetooth®は米国Bluetooth SIG, Inc.の登録商標です。

タイプ別設定

パノラマルーフ

全席に爽やかな爽快感をもたらす大開口ルーフ。日差しの熱を低減するLow-Eガラスを採用することでシェードがなくても快適です。

Photo:ヴェゼル e:HEV PLaY ■メーター類は薄型のため点灯、■画面はハメコミ合成。



そよ風アウトレット

乗員を包み込むような風の膜を作り出します。体に直接当たることなく穏やかに頬を撫でる風は、外気の熱や寒さを軽減する役割も果たします。

Photo:ヴェゼル e:HEV PLaY

運転支援機能が進化&充実

ヒルディセント
コントロール

滑りやすい路面や荒れた路面、急勾配の下り坂でもボタン一つで約20km/hから約3km/hの低速間で設定された車速にキープする機能です。



■イラストは機能説明のためのイメージ図です。

Honda SENSING

近距離衝突軽減ブレーキ (右図) など4つの機能が追加されました。

■イラストは機能説明のためのイメージ図です。

機能の一例 近距離衝突軽減ブレーキ



Honda SENSINGは車種・タイプにより機能の数や内容が異なります。

■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。■近距離衝突軽減ブレーキは、約2km/h〜約10km/hで走行中、壁などの障害物に衝突するおそれがあるシステムが判断したときに、ブレーキを制御し停止または減速することにより衝突回避や衝突被害の軽減を支援します。詳しくは店頭またはWEBでご確認ください。

ヴェゼル 残価設定型クレジット

Honda Financial Services
残クレ
特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) 所要資金(前払金)
ヴェゼル/ヴェゼル e:HEV 50万円以上

お支払い回数は 36/48/60回

●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。詳しくは当店営業スタッフまでお問い合わせください。●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。

株式会社ホンダファイナンス

期間中、ご商談された方に
LEDカーキーホルダープレゼント!!

2021年4月22日(木) ~ 5月31日(月)

VEZEL

本体を後ろに引くと走り出す。
LEDのヘッドライトが光る！

●Honda Cars 西脇限定企画です。●写真はイメージです。実物とは異なる場合がございます。●プレゼントはキーホルダー1つにつきです。●プレゼントの数量には限りがございますので、品切れの際はご遠慮ください。●車のキーホルダーと併用できない場合がございます。●詳しくは当店営業スタッフまでお問い合わせください。

メイン写真掲載車

ヴェゼル e:HEV Z
FF 車両本体価格(消費税10%込)
2,898,500円
●上記価格には写真の有利色およびメーカーオプションの価格は含まれておりません。
■型式:6AA-RV5 1.5L e-CVT
FF / 電気式無段変速機

ヴェゼル e:HEV PLaY
FF 車両本体価格(消費税10%込)
3,298,900円
●上記価格には写真の有利色の価格は含まれておりません。
■型式:6AA-RV5 1.5L e-CVT
FF / 電気式無段変速機

●ガソリン車も
ございます。
ヴェゼル G (FF)
車両本体価格(消費税10%込)
2,279,200円*~
■型式:6BA-RV3
1.5L i-VTEC+DCD
FF / CVT(トルクコン
バーター付)

ヴェゼル e:HEVは X (FF) 車両本体価格(消費税10%込) **2,658,700円***~でございます。

★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、応急パンク修理キット・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。●ナビ/ETCの一部タイプにはお断りに時間いただくことがあります。

Honda Cars 西脇



感染症対策を行いながら
通常営業しております

滝野店
U-Selectコーナー併設店

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



西脇店

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



HONDA

まつげエクステで朝のメイク時間が短縮!

140本まで(保持中)
まつげエクステ ¥5,000 (税込)
安心・安全の国産グルー使用!

◆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
目元パック
標準サービス ¥4,500 (税込)

【美容師免許所持・美容所登録済】
●フェイシャルエステ 1回 6,000円 ●ブライダルエステコース 90分×3回 29,000円 ※すべて税込
セレブリティ
☎0795-23-5567
西脇市郷瀬町366-3
☎火曜、祝日、第3日曜、5/2～5

軽トラ1台分5,000円～!

お家まるごと
お片付け増加中!
不用品処分

お見積り・会社様大歓迎
不用品整理・倉庫整理・
オフィス整理・保管書類の処分もします。

農機具、大型の機械から家電一点からでもお電話ください。お家のお回りごとご相談ください。
↓不用品処分・通品整理・リサイクルは↓
(有)カワキシ (担当 通品整理士 川岸)
☎090-8828-1463
☎0795-28-2568
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/

GWも営業! [完全予約制]

初めての方限定
首・肩・背中
の痛み専門
肩甲骨はがし

「&smile見ました」で
通常1回 ¥4,000を
3回 ¥9,000
※お電話予約

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・
五十肩等にも。【～5/31(月)まで有効】
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 年中無休

古道具屋さんの出張買取

昭和の食器や家具など
お譲りください

Instagram
インスタでつながる @furu_hako8
古道具販売 日曜日 11時～18時

食器、お鍋、包丁、ミシン、玩具、レコー
ド、カメラ、ギター、レトロな雑貨や家具
など、処分の前にお電話ください。ね。
セレクトリサイクル古箱屋
☎090-7365-1392 店主:田淵
西脇市高田井町299(倉庫兼店舗)
※店舗での買取はしていません
https://www.furu_hako.com

端午の節句・母の日に和すういっつ

母の日 和すういっつ 詰合せ
上生菓子 15・216円(税込)

Instagram
数量限定
要予約

杜草庵 末永
☎0795-42-1800
加東市社1050-1
☎9:00～18:00 あり(店舗北側に増設)
☎火曜(5/4)は営業、5/6休業、他1日不定休
http://dorayaki-suenaga.com

5月と言えば「端午の節句」。お
子様の健やかな成長を祈って
お祝いにお生菓子・柏餅・ちま
き・白煮しををご用意します。
5/9は「母の日」。華やかなお花
尽くしの和すういっつ、期間限
定品 苺ぶっせ、名物どら焼に
「感謝」「ありがとう」の焼印を
入れて、感謝の気持ちを込め
た贈り物にぜひどうぞ。

柏餅 上生菓子
15・216円(税込) 15・216円(税込)
上生菓子・柏餅詰合せ
内容は変更になる場合がございます。



—このお仕事を始めようと思ったきっかけは?—
看護師として病院に勤務していた時
のある患者さんとの出会いがきっかけに
なっています。手術前の準備の際、患者さん
が靴下を脱ぐと、親指の爪が横を向いて
5センチほど伸びていたんです。あまり

—フットケアとはなんですか? 具体的に
どんなことをされているのですか?—
仕事について聞かれた時、フットケア
をやっていると答えると、マッサージ系
を連想される方が多いのですがフット
ケアとは一言でいうと足のトラブルの改
善です。主に爪のケア、足のケアで、具
体的には巻き爪の方の痛みをとり、爪
を整えたり、外反母趾の方なら痛みを
和らげたり、うおのめやたこの処置をし
ています。

施術の流れですが、まず足湯で足をあ
たためてきれいにします。それから爪や
角質などの施術。終わったらリンパの流
れを良くするリンパドレナージュも行い
ます。足のトラブルがある方は、浮腫み
や冷えがあったり、循環が良くない方が
とても多いので、少しでも足が軽くなっ
て帰っていただけたらと、お悩みのなど
お話を聞きながらやっています。
※コースによって内容が異なります。

—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 大内のり子さん—
2018年に丹波篠山市で初のドイツ式フットケアサロンがオープン。
看護師としての29年間の経験とドイツのフットケア技術で足の様々な悩
みを解決してくれる、フットケア指導士 大内のり子さんに、フットケア事
情とフットケアへの想いを語っていただきました。

—ドイツ式フットケアつめきりん 大内のり子さん—
2018年に丹波篠山市で初のドイツ式フットケアサロンがオープン。
看護師としての29年間の経験とドイツのフットケア技術で足の様々な悩
みを解決してくれる、フットケア指導士 大内のり子さんに、フットケア事
情とフットケアへの想いを語っていただきました。

Smile News

1面・4面もご覧ください。

「いつまでも自分の足で歩けるように、
自分の足で行きたいところに行けるよ
うに」というのが私の願いです。

フットケアの先進国はドイツです。フッ
トケアサロンはドイツでは美容院と同
じく身近な存在なんです。足のトラブ
ルが将来的な身体の不調にも関わっ
てくることもあり、近年、足のケアが注
目され始めました。でも日本ではまだ
専門のサロンは少ないのが現状です。

—フットケアの大切さ、フットケアへの
想いなどをお聞かせください。—
フットケアの先進国はドイツです。フッ
トケアサロンはドイツでは美容院と同
じく身近な存在なんです。足のトラブ
ルが将来的な身体の不調にも関わっ
てくることもあり、近年、足のケアが注
目され始めました。でも日本ではまだ
専門のサロンは少ないのが現状です。

—フットケアの大切さ、フットケアへの
想いなどをお聞かせください。—
フットケアの先進国はドイツです。フッ
トケアサロンはドイツでは美容院と同
じく身近な存在なんです。足のトラブ
ルが将来的な身体の不調にも関わっ
てくることもあり、近年、足のケアが注
目され始めました。でも日本ではまだ
専門のサロンは少ないのが現状です。

—フットケアの大切さ、フットケアへの
想いなどをお聞かせください。—
フットケアの先進国はドイツです。フッ
トケアサロンはドイツでは美容院と同
じく身近な存在なんです。足のトラブ
ルが将来的な身体の不調にも関わっ
てくることもあり、近年、足のケアが注
目され始めました。でも日本ではまだ
専門のサロンは少ないのが現状です。

—フットケアの大切さ、フットケアへの
想いなどをお聞かせください。—
フットケアの先進国はドイツです。フッ
トケアサロンはドイツでは美容院と同
じく身近な存在なんです。足のトラブ
ルが将来的な身体の不調にも関わっ
てくることもあり、近年、足のケアが注
目され始めました。でも日本ではまだ
専門のサロンは少ないのが現状です。

各種カード・PayPay・auPAY・メルペイ・d払い 使えます!

日本初!
HOYA抗菌コートレンズ
販売開始!!

5/31(月)まで
&smileご持参で
抗菌コートレンズ
5,000円
引き

@SMILE ハウス

100円ショップの道具でできちゃう!
寄せ植えにチャレンジ!

用意したものは
コテラ

★お花 パーベナ・アレナリア・モンタナ・ガゼニア
似た条件で育つお花をチョイス!

★植木鉢 ★園芸用手袋
★花用土 ★鉢底石
★移植ゴテ

★ジョウロ先
ペットボトルに
付けて使える!

★お花以外は
100円ショップ
で購入!

★鉢底石
ネット入りのものが
再利用の時に便利!

★ワグチップはお好みで!

手順
①鉢に鉢底石を入れ、土を半分ほど入れる。
②ポットから苗を出し、根についた
土をほぐして鉢に入れ、植え付ける。
③隙間ができないように土を足す。
土は鉢の縁から2cm程度下まで。
④たっぷり水をあげたらできあがり!

100円ショップにガーデニンググッズがたくさんあることにビックリ!
子どもと一緒に楽しめるので、お天気のいい日に親子でチャレンジするのもいいかも!



—目指せマイナス5歳! 健康体操—
—アンドスマイル スタッフ体験記 @SMILEハウス—
カイロプラクティック エムズ
さんの「マイナス5歳」の言葉
に惹かれた私(笑)。本当に
マイナスになれるかなとドキ
キしながら参加しました。
まずは座学で、カイロプラク
ティックとはお話から背骨の
S字カーブと正しい姿勢につ
いて説明がありました。

私は長年の肩こりと腰痛が
あります。猫背気味で膝も開
いているそうです。真っ直ぐ
立っていると思っていた私は
ビックリ!そして体操をする
前に、骨盤と両肩周り、片脚の
膝下に長いゴムを巻きました。
関節を固め正しい位置で体操
することで、ゴムを外した後に

—目指せマイナス5歳! 健康体操—
—アンドスマイル スタッフ体験記 @SMILEハウス—
カイロプラクティック エムズ
さんの「マイナス5歳」の言葉
に惹かれた私(笑)。本当に
マイナスになれるかなとドキ
キしながら参加しました。
まずは座学で、カイロプラク
ティックとはお話から背骨の
S字カーブと正しい姿勢につ
いて説明がありました。

血流が良くなり、むくみ解消
にもなるそうです。
骨盤や肩甲骨、足首の体操
をした後に再度姿勢チェッ
ク。私は肩周りがスッキリし
て、少し猫背が解消しまし
た!他の参加者の姿勢もす
ぐ変化があらわれた。数分の
体操でこんなに変わるんだ
と、帰宅後には、家族から姿
勢が良くなったと言われまし
た。急にマイナス5歳は難し
いですが、姿勢が良くなったこ
とで気持ち若々しくなった
ように思います。

次回も楽しみです。目指せマ
イナス5歳!



あわてんぼう
母ちゃん
ドタバタ
育児日記

私は6歳の男の子と2歳の女の
子を育てる母ちゃんです。
子育ての理想と現実の悩みな
がら、毎日ドタバタ子育てをしていま
す。

最近、甘えん坊の息子が少し落ち
着いてきたので、少しはホッとした
時間が持てるかなと思いきや...

来ました2歳になった娘のイヤ
イヤ期!
甘えん坊の息子にかかりきりにな
っていた時も、ひとりで遊んでひ
とりでご飯を食べていた子なので、
「兄を見て要領よく育っていくの
かな」と思っていました。

ところが最近の娘は全ての事に
イヤイヤなのです。朝の着替えか
らオムツ替え、好みでないご飯には
頑なにNOを突きつけ、車の乗車
や入浴拒否など、今は何をすると
も必ずイヤと言います。用事のた
めどうしても時間に出なければな
らない時は、頑なに着替えないう娘
の気持ちに尊重(?!)。パジャマに
長靴で出かける事もしばしば。
自己主張は外でも同じで、ひと
りで歩きたいから手は繋ぎたくな
い、ベビーカーには乗りたくない、
抱っこ紐の中など到底無理、一歩
く先は自分が決めるからついてき
なさい」という感じで歩きます。後
ろからヒヤヒヤしながら、周囲と
本人に注意しながらの散歩を終
えると、私はへとへとになってしま
い、しばらく玄関に座り込み立ち
上がれません。

イヤイヤ期は自己主張の表れで
成長の証だとは思っています。娘の
気持ちを受け止めてあげたいと思
うのですが、「どうしてイヤイヤか
り言うの!」と時には言いたくな
ります。特に外出先でイヤイヤが
始まると、周囲の視線が気になり
泣きそうになった事もありまし
た。

—目指せマイナス5歳! 健康体操—
—アンドスマイル スタッフ体験記 @SMILEハウス—
カイロプラクティック エムズ
さんの「マイナス5歳」の言葉
に惹かれた私(笑)。本当に
マイナスになれるかなとドキ
キしながら参加しました。
まずは座学で、カイロプラク
ティックとはお話から背骨の
S字カーブと正しい姿勢につ
いて説明がありました。

—目指せマイナス5歳! 健康体操—
—アンドスマイル スタッフ体験記 @SMILEハウス—
カイロプラクティック エムズ
さんの「マイナス5歳」の言葉
に惹かれた私(笑)。本当に
マイナスになれるかなとドキ
キしながら参加しました。
まずは座学で、カイロプラク
ティックとはお話から背骨の
S字カーブと正しい姿勢につ
いて説明がありました。

—目指せマイナス5歳! 健康体操—
—アンドスマイル スタッフ体験記 @SMILEハウス—
カイロプラクティック エムズ
さんの「マイナス5歳」の言葉
に惹かれた私(笑)。本当に
マイナスになれるかなとドキ
キしながら参加しました。
まずは座学で、カイロプラク
ティックとはお話から背骨の
S字カーブと正しい姿勢につ
いて説明がありました。

気軽なきもの屋さん

正絹 着物のレンタル 1万円~5万円

振袖・留袖・訪問着・大島紬・手織紬・小紋・七五三
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

不要になったお着物を当店がお客様に代わって販売いたします。
下取り・交換もさせていただきます。

メンテナンササービス中!
他店のお買い上げ品も歓迎!
きもの丸洗い3点
11,000円(税込)

み・和 やしろ店
加東市社778 佐保神社前
☎10:00~19:00
☎水曜、第1・3火曜
0795-42-9595

薬草薬樹公園 4/29 OPEN!!

手ぶらBBQ専用サイト
—YAKUSUN BBQ—
手ぶらでスマートBBQが楽しめる!

土曜・日曜・祝日限定
11:00~13:00
14:00~16:00
(二部入替制) ※ご予約は3日前まで

スタンダードプラン
3,300円/お一人様
国産牛カルビ・ハラミ・豚肉・鳥焼肉・
フランクフルト・焼きおにぎり・野菜
※季節により食材が変わる場合があります。

他にも
●ジビエ体験プラン
●キッズプレート
●単品
●ドリンクメニュー
などなど

YAKUSUN BBQ 薬草風呂セット
オープン記念! スタンダードプラン + タオル付き入浴券
3,700円が3,300円に! 5月30日まで

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

Mother's Day 2021

花大 HANAHIRO

tel.0795-32-0874

多可町中区天田195-2

9:00~19:00 日曜

入会キャンペーン

アルクの子ども英会話教室

2021年6月30日まで

今だけ!ご入会の方全員にプレゼント!

特典① アルク Kiddy CAT 英語教室特製「英語ノート」&「世界地図付き下敷き」

特典② アルク Kiddy CAT 英語教室オリジナル「レッスンバッグ」&「リフレクター」

先生たちと一緒に楽しく英語を学びましょう!

無料体験レッスン 英語学習相談

入会金無料

月謝5,500円

個別指導等はご相談ください!

アルク Kiddy CAT 英語教室 西脇校

090-8983-7616 (他:ミチツク先生)

ウイッブル・アメリカン・イングリッシュ・スクール

西脇市西脇57 (中井庫使用金庫から西へ1分)

http://whipple.jp

織馬鹿

オリジナルテキスタイル生地とストール (各サイズ) B品のストールもお安くご提供しております。

西脇商工会館所主催

Date 5月1日~16日

Time 10:00~17:00

※月曜定休 (祝日の場合は翌日)

播州織工房 0795-22-3775 西脇市西脇452-1

庭と暮らす素敵な空間づくり

おうち時間が長くなっている今だからこそ、ステキなお庭を造りませんか? ガーデンリンクは理想のお庭をカタチにします。

GardenLinkの庭仕事

新築外構・リガーデン・アプローチ・後付けウッドデッキ・ガーデンルーム・植栽・立木除根・バーベキュー・目隠し・カーポート・テラス屋根・プロウク・フェンス・トリートメント・etc

プラン・見積り無料でお見積りします。

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 (不定休・お問い合わせはメール)

TEL 0795-20-7277

E-mail gardenlink@gardenlink1128.com

URL http://www.gardenlink1128.com/

ドイツ式フットケア つめきりん

オープン3周年記念感謝祭! 5/31(月)まで!

お一人様1セット限り

数量限定

通常は値引きのないゆびのぼソックスが特別価格!

【商品一例】イブ2足 通常4,600円 → 4,000円

※色の組み合わせは選べませんのでご注意ください。

5/18(火)・19(水) 足のつめ切り 出張施術@SMILEハウス

爪ケアコース 4,000円~ ※詳しくはお問合せください

お問合せ・ご予約は 079-556-8083

※施術中は電話に出られないため、その際は折り返しご連絡させていただきます。 丹波篠山市河原町8 10:00~17:00 火曜・日曜

極上のドライヘッドスパ

(骨盤調整付き)

通常8,000円 → 初回限定(60分) 4,980円

美容液1本分が入ったスペシャル美肌マスク(3,000円相当)をお顔にのせて施術しますので、施術後はお肌もぷるぷる♪

3面もご覧ください!

5/19(水) めざせマイナス5歳! 限定5名

健康体操 500円

場所 SMILEハウス(西脇市西脇784)

ご予約は 090-3055-4376

CHIROPRACTIC M's

加東市上流野129-1 ハイジ美術館103号

090-3055-4376 (井上 昌代)

カイロプラクティック エムズ

9:00~18:00 [完全予約制] 休・日曜・祝日

夏先取り キャンペーン!

2021.5/1(sat)~31(mon)

&smile 読者限定!!

①5月・6月の会費まとめて → 2,500円(税込)

②入会金 → 0円

③各種オプション → 6月末まで無料

④プロテイン100g → プレゼント!!

キャンペーン条件 2021年11月末までは休会・退会・移籍・シナジムLifeサポートの解約不可

SynerGym 丹波氷上店 0795-88-5550

〒669-3465 丹波市氷上町横田300

テニスを始めてみませんか?

無料体験 レッスン 随時受付中!

第151期 新規入会キャンペーン 5/1~7/31

入会特典 5/15までにご入会手続きいただいた方が対象です

1 入会金 0円

2 5月・6月 レッスン料半額!

初心者 はじめてのクラス

経験者 初級・中級・上級

ソフトテニス 入門・初級・中級

キッズ 4歳~ミディ 7歳~

ジュニア 10歳~

新型コロナウイルス対策

新型コロナウイルス対策として、屋内テニス場に換気設備を設置いたしましたので、安心してプレーしていただけます! クラブハウス内ではマスクの着用を厳守いたします。ご来場の際は、全員に検温を実施しております。

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 2,200円(税込)

5月・6月受講料 曜日・クラスによって異なります

通帳・周印 7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

〒675-2404 加西市油谷町639-3

受付時間 AM9:00~PM10:00

オリジナルマスク

口に触れる部分は播州織工業協同組合の抗ウイルス加工ガーゼ生地を使用。 綿100% 約9×13.5cm

1枚 770円

0795-24-1801

info@and-smile.hyogo.jp

①番号②枚数③住所④氏名⑤連絡のつく電話番号(FAX番号)

※上記2点からのお申し込みは出来ませんのでご注意ください。

※折り返し確認口添付番号をお知らせします。お申し込み確認後の発送となります。

北はりま旬菜館、播州織工房でもお買い求めいただけます。

※上記2点からのお申し込みは出来ませんのでご注意ください。

問合せ 0795-24-1800

お仕事免許は「春日」で取るう!!

春日自動車教習所は夜8:30までの営業で、新生活が始まるあなたの免許取得をバックアップします!

好評につき 延長!!

お仕事免許 セットでお得キャンペーン!

大型免許、中型免許、けん引免許、大型特殊免許をセットでお申込みの場合、

大型または 中型 + けん引 + 大特 のセット 6万円(税込) 割引

最大6万円 割引いたします!

大型または 中型 + けん引 のセットなど 4万円(税込) 割引

※セットでお申込みの場合、一車種が終わり次第、次の車種の教習開始となります。※通常価格 けん引115,200円(税込)、大型特殊81,000円(税込)

※大型・中型免許の教習料については、所持免許により異なりますのでお問合せください。※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。※他の割引との併用不可

大型二輪免許 【ステップアップコース】 始めました!

※普通免許所持

大型二輪免許 通常188,000円(税込)が なんと!!

165,000円(税込)で取得可能に!!

※先に普通二輪(MT)の教習を受けた上で、免許を取得後、大型二輪の教習開始となります。※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。※他の割引との併用不可

春日自動車のおすすめポイント!

その1 教習の予約は「完全サポートシステム」で卒業まで安心! お客様はご自身が教習所に来る日を教えるだけ! 教習係が教習の予約をして、お客様のスケジュールをお渡します。

その2 夜8:30まで教習しているため、学校や仕事帰りにラクラク教習が受けられます。

その3 土日でも教習や検定を実施!だから土日だけでも卒業できます。

スタッフ募集中

●教習指導員(有資格者・研修生)

※要普通免許 ※詳細はお問い合わせ下さい

資料請求やお申込みは、お電話やホームページからできます。

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

春日自動車教習所 検索

KASUGA DRIVING SCHOOL

春日自動車教習所氷上校 0795-82-0356

丹波市氷上町横田5 FAX.0795-82-5139

http://www.tanba-ds.com

図書館から おすすめの一冊

『ニルスのふしぎな旅 上下巻』

セルマ・ラウゲルレーヴ/著 栗本 晃子/訳 福音館書店

旅の途中でさまざまな人や動物に出会い、幾度も予想だにしない試練に遭ううちに、それまで自分以外の誰かを思いやるということのなかったニルスが、日を追って変わっていきいます。困っているものを、真心を持って助けようとするニルスを、ガンの隊長アッパは次第に信頼してくれるようになり、誰からも

愛されたいと感じてくれているニルスの心が大きくひらかれていくのでした。また、今では自分と隔たつてしまった人間というものをニルスは素直に、素晴らしいと感じられるようになり

ます。

旅が終わりに近づいたころ、ニルスはトムテが自分を元の姿に戻してくれるかもしれないと知りまします。しかしそれは、ニルスの命を差し出すという代償を要するものでした。自分のために友だちを裏切ることなどできない、ニルスは悩みます。旅の間いつも一緒にいたニルス。凍った湖も風も、一緒に乗り越えてきたニルス! そして最後にニルスの命が失われそうになった刹那、ニルスが選んだ本に大切なものが何だったのでしょうか。

物語は、人間の善悪、生と死、人間社会と自然といった人の営みのなかで並存していくものを、広い視野をもって語っています。自然のなかに生きる多くの師が導くニルスのふしぎな旅は、人間への信頼と愛情につらぬかれた、生きることのすべてが織り込まれた物語なのです。

多可町図書館 安平利江

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

『あなたの好きな漫画はなに?』

◆「タッチ」です。全巻持っています。私の主人も達也なので、当時何回もテレビ漫画も見ました。(丹波市 61歳女性) ◆「美味しんぼ」かな。三木市 69歳女性) ◆「ガスの仮面」。(丹波市 43歳女性) ◆「クッキングパパ」です。1巻からすべて揃っています! (丹波市 68歳女性) ◆「ドラえもん」ピンチになると今でもドラえもんが助けてもらいたくなる。(加東市 38歳女性) ◆「はたらく細胞」看護師ですが、面白く理解しやすい。(丹波市 46歳女性) ◆「鬼滅の刃」。(多可町 16歳男性) ◆「巨人の星」。(丹波市 77歳男性) ◆「サザエさん」。(丹波市 77歳女性) ◆「サザエさん」は永遠です。(丹波市 69歳女性) ◆「ハイキュー!!」です。(西脇市 50歳男性) ◆「少女戦士セーラームーン」です。月に代わってお仕事ききよ!ポーズを何度か鏡の前で練習したの!懐かしい作品ですが映画化されて嬉しいです。(丹波篠山市 33歳女性)

紙面に載せきれなかった回答や、皆様からのおたよりはウェブサイトにて公開!

プレゼント 5/10日必着!

ぶちアンケート 今月の みんなはDō? 聴くと気分がアガる曲は?

薬草薬樹公園賞 3名様

入浴ご招待券(ペア)

ウィッブル賞 4名様

ミチコ先生の Mission: Possible (ウィッブル賞)

お花で smile賞 1名様

※写真は4/1に撮影

※SMILEハウスに引き取りに来る方 引換期限/2021年5月21日(金)

※イメージです

&smile賞 レギュラーコーヒー(粉) 3名様

※イメージです

ハガキ・メールで ①希望の賞 ②「みんなはDō?」の答え ③気になった記事(複数可) ④郵便番号 ⑤住所 ⑥氏名 ⑦年齢 ⑧性別 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。LINEで配信される応募フォームURLからでも応募できます。

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

注意 ①応募はアンド・スマイル編集部でのみ受け付けます。②項目①~⑨までの記入なき場合は無効です。③1回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通以上応募すると無効です。⑤応募は複数回でも有効です。⑥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。⑦応募者の個人情報は厳密に管理します。