



皆様のおかげで6周年を迎えることができました!

## 足の爪専科 いつまでも自分の足で歩こう

29年の臨床経験を持つベテラン看護師があなたのお悩みを解決します。

足のトラブルでお困りの方へ

- たこや魚の目で足が痛い
- かかとがカサカサしている
- 巻き爪で足が痛い
- 爪が厚くなって爪切りで切れないなど、こんな症状でお困りの方、お気軽にご連絡ください。

足のつめ切り出張施術 @SMILEハウス(2名体制)  
5月21日(火)・22日(水)  
6月18日(火)・19日(水)  
爪ケアコース 5,000円~ ※詳しくはお問合せください

お問い合わせ・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

# 播博

34の企業・商店が生地マルシェに出展予定!その他にも会場周辺では飲食物の販売やワークショップ、播州織ファッションショーも実施予定。

## 第5回 播州織産地博覧会 播州織の生地マルシェ

先染織物の多彩な生地がずらり!産地ならではのレアものも!

BANSHU-ORI EXPO

2024 5.26 SUN 兵庫県西脇市 まちなかエリア 西脇市役所ORINAS-田舎住家住宅  
10:00~16:00

問合せ 播州織産地博覧会実行委員会(西脇商工会議所) TEL.0795-22-3901 詳しくは播博ホームページをご覧ください!

## リバーサイド楽市

tamaki niime プレゼンツ In Japan

2024 5/12(日) JR 加古川線 10:00~16:00 日本へそ公園駅周辺

【主催】tamaki niime 【共催】比延地区自治協議会・津万地区自治協議会・黒田庄まちづくり協議会 【後援】西脇市 【協力】北はりま田園空間博物館・特定非営利活動法人日本のへそ・北播磨県民局・西脇北高校放送部・heso city club

### 今月どこ行こ?

2024年 5月・6月

5月2日(木)	呼吸と瞑想@SMILEハウス [2面] Fitness養生気功@SMILEハウス [2面]	3日(金)	播州織逸品展 阿江ハンカチーフ・斎藤商店(〜15日まで) [4面]	9日(木)	ファイテンショップ社感謝祭(〜12日まで) [3面] Fitness養生気功@SMILEハウス [2面]
11日(土)	ワンダフルsmileお茶会 @SMILEハウス [2面]	12日(日)	tamaki niime リバーサイド楽市 [1面]	13日(月)	ベルダ出張施術 @SMILEハウス [2面]
17日(金)	MAKORE-YU出張施術 @SMILEハウス [4面]	19日(日)	映画「こんにちは、母さん」@加西市民会館 [1面] 風水 オンライングループセッション [2面]	20日(月)	ベルダ出張施術 @SMILEハウス [2面]
21・22日(火・水)	つめきりん出張施術 @SMILEハウス [1面]	23日(木)	Fitness養生気功 @SMILEハウス [2面]	26日(日)	播博 [1面] 播博同時開催SMILEハウスイベント [1面] 青野原駐屯地 創設48周年記念行事 [1面]
30日(木)	Fitness養生気功 @SMILEハウス [2面]	6月2日(日)	「おかあさんといっしょ」ファンターネ!とあそび @加西市民会館 [1面]	3日(月)	ベルダ出張施術 SMILEハウス [2面]
7日(金)	播州織逸品展 島田製織・La mamarge(〜19日まで) [4面] MAKORE-YU出張施術@SMILEハウス [4面]	8日(土)	ワンダフルsmileお茶会 @SMILEハウス [2面]	9日(日)	ワークショップとピザの日 @SMILEハウス [1面]
10日(月)	ベルダ出張施術 @SMILEハウス [2面]	13日(木)	Fitness養生気功 @SMILEハウス [2面]	18・19日(火・水)	つめきりん出張施術 @SMILEハウス [1面]
23日(日)	風水 オンライングループセッション [2面]	24日(月)	ベルダ出張施術 @SMILEハウス [2面]	27日(木)	Fitness養生気功@SMILEハウス [2面] 体を整えるポイトレ@SMILEハウス [2面]

### かさいシネマ倶楽部

## こんにちは、母さん

5月19日(日) 10:30/14:00 ¥500 全席指定  
加西市民会館 文化ホール ☎0790-43-0160

### 青野原駐屯地

## 創設48周年記念行事

5月26日(日) 10:00~15:00  
陸上自衛隊青野原駐屯地 ☎0794-66-7301

### ファンターネ!

2024年 6/2(日) 開演13:00(開場12:30) 開演15:30(開場15:00) ※公演は45分予定 全席指定 ¥2,500(税込) ※1歳以上有料。 ※1歳未満は大人ひとりにつきまわしと有料。

加西市民会館 文化ホール 加西市北条町古坂1-1 ☎0790-43-0160

### 和太鼓 山田純平

2024年 7月28日(日) 開演14:00(開場13:15) 【全席指定】 大人 ¥4,500 学生(高校生以下) ¥3,000 ※当日は¥500増

コンサート2024 in加西 響明讀鼓 兵庫県株式会社 Studio 44

加西市民会館 文化ホール 加西市北条町古坂1-1 ☎0790-43-0160

### じもとイベント 夏 開催!

播活 詳細は &smile7・8月号で! ☎0795-24-1800

じもと登録はこちら

### 播博同時開催 SMILEハウス 天然芝ガーデンOPENイベント!

ワンちゃんも一緒に来ていただけます。 ※当日はリードオフできません。

### 東大卒のクイズ王 伊沢拓司 講演会

2024年 8/3(土) 開演13:30 開演14:00 西脇市市民交流施設 オリナスホール 2,000円 ※未就学児入場不可

4/29(月・祝) 10:00~会館窓口 13:00~電話予約  
5/11(土) 10:00~会館窓口・オンライン 13:00~電話予約

チケット取扱い・お問合せ 西脇市市民交流施設 ☎0795-24-3010 西脇市下戸田128-1 休 毎月最終火曜日

### SMILEハウス レンタルガーデン & ドッグランOPEN!

ワンダフルsmileのLINEが友だち募集中! 登録いただいた方に、ドッグラン割引クーポン配信中です!

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

### 6/9 ハーブ&ログ スオミ 天然ハーブ ワークショップ開催!

ワンちゃん連れもOK! 10:00~11:30 天然ハーブのランチボックスアレンジ 講習費2,000円 材料費1,000円 あればハサミとカッターをお持ちください。

開催場所・申込み SMILEハウス 西脇市西脇784 TEL.0795-24-1800 info@and-smile.hyogo.jp

### 同日開催 SMILEハウス ピザの日! スオミガーデンズの移動ピザ窯の焼きたてピザ販売!

11:00~14:30(L.O.14:00) マルゴ、マルゴ&プロクロー、ペーコ、フォルマッジ、アラト、トルコラ、生ハム&トルコラ

### つむぎ菓子店 スオミガーデンズ

季節のお菓子や無農薬山田錦米粉を使用したお菓子、ワンちゃんと一緒に食べられるおやつなどたくさん! つむぎ自慢の自家製ドリンクや、ハンドドリップで丁寧に淹れる緩いカフェのスペシャルティ珈琲もお楽しみください!

スオミガーデンズ 焼きたてピザ イタリアのピザ用小麦粉で作った生地を、ガス窯を使い、400度の高温で1分30秒程焼き上げる。もちもちのナポリ風ピザです。庭で植込んだフレッシュハーブを使用したメニューもあります。

ハーブ&ログスオミ 寄せ植えWS お好きなハーブを選んで寄せ植えに! その後の世話や使い方もお話をしながら、香りに包まれてください。 ハーブ苗の販売もあります。

アロマリラクゼーション ベルダ アロマのハンドトリートメント体験! 介護福祉士等の資格を持っている者が、100円で施術させていただきます。

民藝店 sori 兵庫県で生まれ、うつわや布類に出会ってほしいです。ぜひ見に来てください!

SMILEハウス 西脇市西脇784 TEL.0795-24-1800 info@and-smile.hyogo.jp ※駐車場は西脇市総合市民センターのグランド周辺

### ハンズコテラ 道具の達人

色んな「空気入れ」がありますが、これがあれば簡単にできるんです! リポーターKumiと &smileキッズサポーター千太郎くんが makita のおすすめを体験しました!

パワフルな吹き飛ばし、スピーディーな空気入れ、空気抜きを合せてこなす! 多彩なアタッチメントで様々な作業に!

充電式ブロウ U8185D(18Vバッテリー使用) 最大風速 98m/sでパワフルな吹き飛ばし

充電式エアダスタ AS180D(18Vバッテリー使用) PC等の精密機器清掃など、エアダスタ本体が入らない所の吹き飛ばし掃除に

充電式空気入れ MP180D(18Vバッテリー使用) 色んなバルブに対応するアダプタ付きで、各種空気入れに!

コンパクトボディなのに機能満載

屋外テーブルの砂やゴミ、洗車後の水分など広い範囲の吹き飛ばし掃除に

布面圧縮機の空気抜きにも!

LEDライト付き

エアダスタホルダ アダプタをさして本体に収納できる。

デジタル圧力計 設定した空気圧で自動停止。パワフル付液晶。

自動車・オートバイ、一般自転車、ロードバイク、ボールや浮き輪など

大小の浮き輪やビニールプールの空気入れ、空気抜きに

makita 充電式ブロウ U8185D(18Vバッテリー使用) 最大風速 98m/sでパワフルな吹き飛ばし

makita 充電式エアダスタ AS180D(18Vバッテリー使用) PC等の精密機器清掃など、エアダスタ本体が入らない所の吹き飛ばし掃除に

makita 充電式空気入れ MP180D(18Vバッテリー使用) 色んなバルブに対応するアダプタ付きで、各種空気入れに!

ハンズコテラ 小寺 祥之さん

makita の製品にはバッテリーが必要だよ! 今回紹介した製品は18Vバッテリーを使っているよ! バッテリーがあればいろいろな種類のmakita製品に使えるよ!

千太郎くん

今回はブロウや空気入れを持ってKボーズ! &smile キッズサポーターの千太郎くんを間に挟んだ写真もありまよ! 気になる写真は「Kumi's Page」を見てね!!

ハンズコテラ 小寺 祥之さん

公式LINEはこちら

HANDESKOTERA (株) 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 日曜

<https://handskotera.net/> mail:info@handskotera.net

**子どもたちの心をはぐくむフリースクール**

QRコードから初回面談のお申込み、お問合せをお願いいたします。

丹波篠山市今田町下小野原46-4 (運営会社: La luche ラルーシュ)

☎078-331-3200 (受付時間: 平日/土曜 9:00~18:00)

https://pineapple-school.net/ [バイナブルスクール 検索](#)

**アロマリラクゼーションサロン OPEN!**

店舗での施術だけでなく、ご自宅での出張施術もOK! 介護福祉士等の資格を持っているので、外出困難な方でも安心。

「疲れているから店舗まで行きたくない!」という方にも!

料金 (出張料込み) 15分 1,500円~ 詳しい内容はお気軽にご連絡ください

**アロマリラクゼーション ベルダ**

西脇市和田町85-1 080-5216-1562 (電話受付時間 9:00~18:00) https://aroma2023.jimdofree.com/ [公式LINEはこちら](#)

**smile-house information すまいるアレコレ♪** 【開催場所】 SMILEハウス 西脇市西脇784

<p><b>呼吸と瞑想</b> <b>要予約</b></p> <p>ヨガで身体をほぐしてから、リラックスできる呼吸法と瞑想を練習します。</p> <p>5月2日(木)・16日(木) 6月6日(木)・20日(木)</p> <p>9:30~10:30 1回 2,000円</p> <p>講師 Chisato [2面] SMILEハウス 0795-24-1800</p>	<p><b>Fitness 養生気功</b> <b>要予約</b></p> <p>ゆったりと動きながら、ツボや経絡を刺激し身体を整える中医学を取り入れた体操です。</p> <p>5月2日(木)・9日(木)・23日(木)・30日(木) 6月6日(木)・13日(木)・20日(木)・27日(木)</p> <p>11:00~12:30 1回 3,000円</p> <p>講師 荒木 成美 SMILEハウス 0795-24-1800</p>	<p><b>ワンダフルsmile お茶会</b> <b>要予約</b></p> <p>兵庫県動物愛護センターの方をお招きし、SMILEハウスのお庭で遊びを交えて「なんでも相談!」</p> <p>5月11日(土)・6月8日(土)</p> <p>10:00~11:00頃 1回 2,000円</p> <p>※詳しくは2面をご覧ください</p>
<p><b>アロマトリートメント 出張施術</b> <b>要予約</b></p> <p>心と身体の疲れを癒やしませんか?</p> <p>5月13日(月)・20日(月)・27日(月) 6月3日(月)・10日(月)・24日(月)</p> <p>12:00~15:00 15分 1,500円~</p> <p>アロマトリートメント ベルダ [2面] 080-5216-1562</p>	<p><b>体を整えるボイトレ</b> <b>要予約</b></p> <p>発声にはお腹から肺を動かすことが大切です。元気で楽しく声を出す練習をしましょう。</p> <p>5月16日(木)・6月27日(木)</p> <p>13:30~14:50 1回 4,000円</p> <p>講師 宮崎 雅行 SMILEハウス 0795-24-1800</p>	<p><b>美容カイロ 出張施術</b> <b>要予約</b></p> <p>骨盤調整、カウンセリング+選べるメニュー(40分コース) [ドライヘッドスパ+お顔ほぐし+猫背ケア]</p> <p>5月17日(金)・6月7日(金)</p> <p>11:00~15:00(最終受付) 4,500円</p> <p>美容カイロサロンMAKORE-YU [4面] 090-3055-4376(井上)</p>
<p><b>風水で人生を変えよう! オンライングループセッション</b> <b>要予約</b></p> <p>心と身体の疲れを癒やしませんか?</p> <p>5月19日(日)・6月23日(日)</p> <p>10:00~12:00 1回 6,000円</p> <p>※詳しくは2面をご覧ください</p>	<p><b>ドイツ式フットケア 出張施術</b> <b>要予約</b></p> <p>足の爪切りや巻き爪、魚の目やたこなど足のトラブルに!</p> <p>5月21日(火)・22日(水) 6月18日(火)・19日(水)</p> <p>時間は要相談 爪ケアコース 5,000円~</p> <p>ドイツ式フットケアめきりん [1面] 079-556-8083</p>	<p><b>天然ハーブワークショップ</b> <b>要予約</b></p> <p>天然ハーブのランチボックスアレンジ</p> <p>6月9日(日) 10:00~11:30</p> <p>講習料2,000円、材料費1,000円(ハーブティ付き) あればハサミ、カッターをお持ちください。</p> <p><b>ピザの日 同時開催!</b></p> <p>講師 ハーブ&amp;ログスオミ 牧美紀 [1面] SMILEハウス 0795-24-1800</p>

**ペットと暮らすおうちのためのダスキンできました!**

抜け毛もホコリも一気にとる **ペット用フロアモップ**

おうちのあらゆる場所の抜け毛・ホコリに!

- 小回りがきくからおそうじしやすい
- 狭いところや高いところもラクらくおそうじ
- ソファの下にもスッと入る

モップの吸着層は安全性に配慮した成分を使用しています

**2週間おためし無料!** 抜け毛とホコリのとれ具合をぜひご自宅で無料でおためしください!

ペット用フロアモップ、MuKuモップクリーナー(4週間標準レンタル料金 税込1,530円) ※単品でのおためし、ご契約もできます。

ダスキンフランチャイズチェーン加盟店 **おためしのご注文は** 多可町中区中村町 202-12 **ダスキンにしわき** ☎0120-100-694 平日 8:30~17:30 [高松の情報はこちら](#)

**狂犬病について**

兵庫県動物愛護センター三木支所からのコラムも4回目となりました。今回は、狂犬病の話をします。

「家の中で飼っているからいいかな」とか、「狂犬病なんてもう無いよね」と思っておられませんか? 犬を飼っている方は、ワンちゃんの狂犬病予防注射を年1回必ず受けましょう。

狂犬病といっても犬だけの病気ではなく、哺乳類はすべて感染します。狂犬病のウイルスは発症した動物の唾液中に多量に含まれるため、その動物に咬まれたり、傷口をなめられたりすると感染します。発症すると激しい神経症状を示し、ほぼ100%死亡します。犬から人にうつる病気として一番危険であると言っても過言ではありません。

日本では、動物に咬まれたことを原因とする発生は1957年以來なく、国内での狂犬病を絶やすことができています。しかし、今でも世界中で毎年6万人近い人が死亡する恐ろしい病気で、令和2年にフィリピンで犬に咬まれ、帰国後発症、死亡した事例があります。人においては、海外の狂犬病流行地に渡航する際は事前のワクチン接種(暴露前免疫)が望ましいとされています。

しいとされています。不幸にして発症動物に咬まれた場合は、緊急ワクチン接種、暴露後免疫を行うことで発症を予防できます。

日本国内において、予防接種を受けていない犬が多くなれば、集団免疫によるバリアがなくなると、新型コロナウイルスのように日本中に広がってしまうでしょう。それを防ぐために、狂犬病予防注射は法律で接種が義務づけられています。春になると犬の飼い主さんには、登録をしている自治体から狂犬病予防注射の案内が届きます。案内にしたがって集合注射または動物病院へ行き、年1回必ず受けましょう。案内状が無くても動物病院で予防注射を受けることができます。また、注射後交付される注射済証は鑑札とともに犬の首輪につけておきましょう。

兵庫県動物愛護センター三木支所

過去の情報は [こちらから](#)

**風水で人生を変えよう! オンライングループセッション** **要予約**

ご自宅で参加できます。

2024年5月19日(日)、6月23日(日) **各6,000円**

各日10:00~12:00開催! **ご都合の良い日を選んでご参加いただけます。**

SMILEハウスでご参加はプラス1,000円を申し受けます。

皆さん、「開運」というキーワードはお好きですか? 神社参拝や良い方位への旅行、龍脈に沿った行動など、自分の運気を開くために様々な方法を試している人は多いと思います。しかし、本当に開いた運気は持ち帰れていますか? せっかく自宅まで持ち帰った運気は、しっかりと家の中に入っていないでしょうか? そのために私たちがとらなければならないことは?

本日の運気は外で開くのではなく、自分自身やある場所を毎日作り出されていることをご存知ですか? 幸運は玄関を通って家の中に入ってくる。そして、人の運は寝ている間に作られています。色々な神社に参拝しても、結局気分転換以外に人生が大きく変わっていない、望むものが手元に届いていない、望むものというものはありますか? それは、開いた運気が玄関から厄を落とせず、悪い気を呼び込んでしまう可能性があるからです。それは、家の中の風水に関係があるかもしれません。

風水とは、気の流れによって物を配置し気を制御することと、古代から人々の命や財産の安全を守るために発展してきたものです。風水には方位や建物の方向、間取りなどが大きく影響します。昔ながらの占いや深い学問で日本では地震が多く、住む面積も狭いため、家の中の風水が特に重要だと思えます。運の良い人になるためには、まず寝室の環境を整え、良い睡眠をとることが重要です。私は生存率の低い癌にかかり、最強の抗がん剤を200回打ちました。同じ病室の方々が次々と亡くなる中、私だけが生き延びました。その理由のひとつには、私が家の風水を調整したことにあると思います。

私はチベット生まれで、幼少期から不思議な体験をしてきました。古いや易経に興味を持ち、風水を独学しました。両親に家のレイアウトを提案し、妹の成績を上げることに成功しました。その時、初めて目に見えない力の魅力を感じました。

世界を回り、日本に来てからもまた病気になるようになりました。再度風水を調べた結果、寝室が病気になるやすい状態だったことがわかりました。寝室を移動させることで体調が良くなりました。

その後、別の方からも風水鑑定依頼を受け、提案を行いました。提案通りに家を片付けた結果、売上が増加しました。

風水は健康だけでなく、金運や恋愛運にも影響すると感じています。私は風水の知識を活かし、誰かの役に立ちたいと思っています。

私が癌から奇跡的に生還したのは風水だけでなく、薬膳や呼吸法、感情コントロールなど様々な要因があります。

その後、別の方からも風水鑑定依頼を受け、提案を行いました。提案通りに家を片付けた結果、売上が増加しました。

風水は健康だけでなく、金運や恋愛運にも影響すると感じています。私は風水の知識を活かし、誰かの役に立ちたいと思っています。

私が癌から奇跡的に生還したのは風水だけでなく、薬膳や呼吸法、感情コントロールなど様々な要因があります。

同合せ 詳細を知りたい方や、風水に興味がある方は、今回のオンラインのグループセッションにご参加ください。日程が合わない方や個別のセッションをご希望の方は別途お申込みください。日程をご相談させていただきます。 ※SMILEハウスでオンラインセッションを受けたい方はお手厚いさせていただきます。

SMILEハウス 西脇市西脇784 ☎info@and-smile.hyogo.jp TEL.0795-24-1800 [申し込みはこちら](#)

チベット生まれの直感コンサルタン **チンカイ マナ 青海 菜花** [プロフィールはこちら](#)

**ワンダフルsmile お茶会**

5月11日(土)、6月8日(土) 10:00~11:00頃 **各2,000円**

兵庫県動物愛護センターの方をお招きし、SMILEハウスの天然芝のお庭でワンちゃんと遊びながら「なんでも相談会!」

当日は、追加料金なしで12:00までドッグランを使っています。

詳細はワンダフルsmile公式LINEにて配信します! [まだの方はお友だち追加をお願いします!](#)

**ワンダフルsmile公式LINEできました!** 2024年7月よりメールのイベント案内は廃止し、LINEのご案内となります。 **注意!** &smile公式LINEとは異なります。

**SMILEハウス** 西脇市西脇784 TEL.0795-24-1800 [info@and-smile.hyogo.jp](#)

**プレゼント 5/23必着!**

お友だち募集集中!

cafe Little賞 [3面] **ワッフルドリンクセット(ペア)** 1名様

加西市民会館賞 [1面] **「山田純平コンサート 2024in加西」ご招待** 1名様

オリナス賞 [1面] **「伊沢拓司 講演会」ご招待** 2名様

ファイテンショップ社店賞 [3面] **ファイテン パワーテープ(70マーク入り)** 10名様

★有効期限/2024年6月30日(日) ★2024年7月28日(日) 14:00開演 ★2024年8月3日(土) 14:00開演

ハガキ・メールで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)・理由④気になった広告(複数可)・理由⑤&smileの入手方法(新聞名、LINE、HP、店舗名 etc)⑥郵便番号⑦住所⑧氏名⑨年齢⑩性別⑪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からもご応募できます。**

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

注意 事項 ●応募はアンド・スマイル編集部でのみ受け付けます●項目①~⑥までの記入なき場合は無効です●1度の応募で複数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●複数の賞に応募できます●発送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

**PICK UP! SMILEハウスのレッスン 呼吸と瞑想**

**「残気量」**

残気量とは、普段無意識に行なっている呼吸では吐ききれない、肺に残っている空気量のことで、呼吸が浅いと、残気量が多くなり、新しく吸える空気量が減ります。肺を十分に使えていない状態です。吐ききれない空気は、不要になった二酸化炭素を多く含みます。二酸化炭素は酸性。体が酸性に傾くと、老化が進みます。不要になったものを吐ききって、酸素濃度の高い新鮮な空気を体内に取り込むことで全身に酸素が行き渡り、筋肉の疲労回復、免疫力アップやアンチエイジングにもなります。

「一息つく」という言葉もあるように、一日一回はふか〜く吐いて、体内の不要になった空気を排出して、デトックスしましょう。そのためには、呼吸を司っている筋肉をほぐしたり、鍛えたりすることが大切です。

SMILEハウスの「呼吸と瞑想」のレッスンでは、残気量を減らす呼吸法などを実践していただけます。呼吸と瞑想を取り入れて、健康な毎日を送りたいものですね。

SMILEハウス スタッフ

講師 Chisato

### カフェトルのおすすめカレー

**炙りチーズカレー**

甘みのあとにピリッとした辛み!

ビーフカレーをはじめ、炙りチーズカレー、ソーセージカレー、大きなお肉のたっぷりLittleカレー。甘みのあとにピリッとした辛さがクセになる! 6月中旬からはかき氷も!

**cafe Little カフェトル**  
☎0795-29-0039  
西脇市高田井町1089  
☎10:00~17:00 火曜日

### 学校写真のお手伝いします!

毎月10・20・30日は  
デジカメ・ガラケー・スマホ  
プリントサイズ 10枚以上で  
平日 1枚33円を **22円**

保育園・幼稚園・学校関係の写真のお手伝いをさせていただきます。お気軽にお問い合わせください。

**写真の館 あび**  
☎0795-42-2686  
加東市社1201-1(加東警察署東隣)  
☎10:00~18:30  
日曜日 5台

### 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**

播磨健友館 検査室

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・五十肩等にも。【~5/31(金)まで有効】

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

### 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**

分別不要! ちゃぐちゃのままで  
大丈夫! 処分先はお電話を。

お家まるごと片付け、倉庫・納屋・遺品整理、庭の片付け、剪定などに頼めば良いかわからないこともご相談ください。

**(有)カワキシ** (担当 遺品整理士 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/

### ひよっこりマロン

かくれんぼ  
みつめてほしくて  
顔を出す

### ファイテンショップ社店

20周年を迎えました

5月9日(木)~12日(日) **感謝祭 開催!**

☎0795-43-9925 加東市社1126-1 イオン社店1F

### 閉店 売れつくし セール!

創業以来88年 誠にありがとうございました。

**メガネ限定 90~50%OFF**

レンズも特別価格! フレーム特価大放出!! 1,000円均一 2,000円均一 3,000円均一

メガネの木川野村店も協賛セール同時開催

**メガネ・時計・貴金属 木川時計店**

西脇市西脇278-1  
☎0795-22-2785  
【営業時間】10:00~18:00  
水曜定休

### 由美先生のカラダ★ゆる楽コラム

貧乏ゆすりやウォーミングアップ

「貧乏ゆすり」というと、昭和世代には、イライラしたオッサンがやっていたイメージですが、この「小刻みにゆらす動き」、血行がよくなって、カラダにいいのです。朝起きた時や、長時間同じ姿勢でいた時など、動き出しの前にこの動きをすることで、ウォーミングアップ代わりになります。首の前の状態をみると、実はじっと座っているのがしんどくて、カラダが自然にやわらぐのかもしれない。

また、ヒザのウラ側が固まっていると、動きがやりにくかったりぎこちなくなったりと、カラダの状態を知る目安にもなります。

ぶるぶるのゆるゆるは、バレエだけでなく、他のトレーニングやボディーワーク、そしてふだんの何気ない動きからも、カラダにいいことを取り入れて、無理なくカラダを動かす楽しさをお伝えしています。

お問い合わせ、コラムのご感想などお気軽にお寄せいただくと幸いです。

**バレエと着付けとストレッチのぶるぶるな一と**

お申込み・お問合せ 「ぶるぶるな一と 小野市 ゆる楽」  
080-5716-1562 (田中) または promenade.y.com@gmail.com

### 介護サービスを利用するためには...

要介護認定の申請をして、「介護や支援が必要な状態である」と認定される必要があります。

**1.要介護認定の申請**

自身の居住する市町村へ申請します。申請は本人またはご家族が行います。以下でも申請ができます。 ●地域包括支援センター ●居宅介護支援事業者 ●介護保険施設

**2.要介護認定** ●訪問調査 ●主治医の意見書 ●一次判定 ●二次判定(認定審査)

**3.結果の通知**

要介護度	利用できるサービス
要介護(要介護1~5)	介護サービスを利用できる
要支援(要支援1・2)	介護予防サービスを利用できる
非該当(自立)	地域支援事業を利用できる

**4.ケアマネジャー(居宅介護支援専門員)によるケアプランの作成**

認定結果が出たら、指定居宅介護支援事業所(ケアマネジャー)が在籍している所または、地域包括支援センターへ介護保険被保険者証を提示し、ご相談頂く必要があります。その後、依頼を受けたケアマネジャーが、どのサービスをどう利用するか、本人や家族の希望、心身の状態を充分考慮して、介護サービス計画書を作成します。

**介護保険の訪問調査の心構えは?**

利用者の普段の生活や身体の状態を、ありのまま伝えましょう。

訪問調査では、市町村の担当職員などが自宅などを訪問し、「片足で立っているか」「何かにつかまらずに起き上がるか」など、あらかじめ定められた項目にしたがって調査員が質問をします。日常の様子など、詳しく尋ねられる場合もあるので、できるだけ具体的に伝えましょう。認知症の方などは、気候や時間帯によって状態が違ってくる場合があるので、家族が日頃のの様子をメモなどし、伝えたいことを整理しておくとうれしいです。

### テニスシーズン到来!! テニスを始めてみませんか?

第163期 新規入会キャンペーン (5/1~7/31) 163期(7月末まで)を受講いただく事が条件です

インドアで快適テニスライフ!

体験レッスン受付中! 「チラシを見た」で **1,100円が0円!**

**入会特典**

- 1 入会金 **0円** (通常料金)
- 2 5月 レッスン料 **半額!!**
- 3 ラケット または バッグ **プレゼント!**

キッズ 4歳~ミディ 7歳~ ジュニア 10歳~

ソフトテニス 入門・初級・中級 初心者 はじめてクラス 経験者歓迎! 初級・中級・上級

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・6月受講料 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  
〒675-2404 加西市油谷町639-3  
https://www.aonoundokouen.com

### 介護ショップ 赤とんぼ

あなたのやさしさのお手伝い

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

### 屋根裏に棲み着いてしまった有害鳥獣を徹底駆除

日本ベストコントロール協会 加盟の害獣駆除業者(兵庫県)

ポイント1 現地調査 お見積り 無料

ポイント2 最長10年 長期保証

ポイント3 全国対応 (沖縄県、北海道一部地域除く)

**ネズミ・アライグマ・イタチ・ハクビシン対応!!**

メディア出演多数! テレビでよくみる安心の駆除業者です!

駆除ザウルスは害獣・害虫被害に関するテレビ取材やメディア出演が多く、専門的な知識や技術を持った有資格者のプロが多く在籍している駆除業者です。お寺での施工経験も豊富なので害獣・害虫駆除の技術にも自信がございます。

どんな害獣かわからなくても大丈夫です

駆除ザウルス 害獣駆除は地元のプロへ!!

☎0120-554-231 24時間365日受付全国対応(沖縄県、北海道一部地域除く)

キャンペーン実施中!! 「アンド・スマイルを見た」で 駆除費用 **10%割引!**

中部ホームプロテクト株式会社 駆除ザウルス姫路営業所 兵庫県姫路市野里444-1

### 図書館から おすすめの1冊 『おおきな おおきな おおきな』

赤羽 末吉/作・絵 福音館書店

明日は遠足の日。でも雨が降り出して、楽しみにしていた「おもいもほり」は延期になってしまいました。先生は「しかたありませんね」と言いますが、子どもたちは「つまらない、つまらない」とも、おおきは寝ている間に、土の中で大きく育って、大きくなります。どれくらい大きくなっているんでしょうか? 子どもたちは想像しているうちに紙に描いてみたくなりました。大きな大きな紙を用意して、描きはじめます。

先日、若いお母さんが、図書館で本を探しておられて、ご案内しました。それがこの『おおきな おおきな おおきな』でした。そのとき、私は、長男が保育園で自身で選んで借りた本が、この絵本だったことを思い出しました。長男はもとより私も大好きな絵本でした。二十年以上も前のことですが、その絵本が今でも読まれているんだなと知りました。

まず目に留まったのが、表紙の絵です。あずき色一色に描かれたこの大きな生き物はなんだろう? まるで怪物のよう。あるいは巨大なお魚のよう。いまにも動き出しそうです。この絵にとてもお話を待っているのさうらうと楽しみで仕方ありません。

絵本の中の子どもたちは、絵具をひいた筆で「こしこし」「しゅしゅ」「びちゃびちゃ」「しゃっしゃっ」とお話を描き、どんどん大きくなって、紙がたりなくなり、糊で紙を貼り合わせて、つなげて、もっと大きくなって。おおきはどんどん大きくなります。その大きさは、ヘリコプターのおおきなのおおきなのおおきは、ヘリコプターで幼稚園に運ばれて、船になったり、かいじゅうになったり。子どもたちは自由に、そして創造性豊かに遊びます。

本書は、お絵かきや「こ遊び」が大好きな子どもたちの心だけでなく、大人の心をも、存分に刺激してくれる童話です。おおきなのおおきなのおおきな、みなさんも作ってみませんか?

小野市立図書館 山雄 泰子

**ワンダフルsmile 公式LINEできました!**

お友だち募集中!

現在メールでイベントのご案内をしておりますが、6月でメール配信を終了し、7月からはLINEでのご案内に変わりますので、ワンダフルsmileのLINEをご登録ください。

4年に一度の逆打ち×弘法大師御誕生1250年記念年でご利益アップ!

人のぬくもり自然とのふれあい出合いの旅、四国のお遍路

徳島県・香川県・愛媛県・高知県

逆打ち ジャンボタクシーで巡る 9日間

全周八十八ヶ所 お通路ツアー

旅行代金 (おひとり・2名1室) **278,000円** ※1名1室おひとり 20,000円増

乗車地・出発日

A 姫路 (7:30)・明石 (8:30)	6月 22(土) 7月 5(金)
B 三木 (7:30)・三宮 (8:30)	6月 30(日) 7月 16(火)

神姫観光ならではの 旅の6ポイント

- 9日間 ジャンボタクシーで逆打ち全周88ヶ所
- 初日はドライバークラウド
- 6日目は高知城下の天然温泉 三朝湯で前泊+ご入浴
- 履れた体をリフレッシュ
- 最後の宿泊日は豪華な会席料理の夕食をご用意! 皆さんで一緒に旅の思い出を語りましょう!
- お楽しみセット

SMILEハウス 限定! 5/17(金)・6/7(土) 11:00~15:00(最終受付)

月に1日だけのSMILEハウス出張施術!

骨盤調整、カウンセリング・選べるメニュー (40分コース)

ドライヘッドスパ  
お顔ほぐし/猫背ケア **4,500円(税込)!!**

ご予約は 090-3055-4376

〒784 SMILEハウス (西脇市西脇784)

西脇市のサロンでは、その他メニューもご用意。完全予約制

美容カイトサロン MAKORE-YU

西脇市上野(新しい住所はご予約時にお伝えします)  
10:00~18:00 日曜・祝日

☎090-3055-4376(併上線) LINE@もご活用ください!

暮らしに寄り添う庭

新築 外構 ガーデン リフォーム トータル プロデュース

お庭・外構・ガーデン・エクステリア専門店~ガーデンリンク~

Garden Link

営業時間 9時~18時 不定休(お祝い休みあり)  
〒677-0054 兵庫県西脇市野村町1543-2  
TEL 0795-20-7277  
E-mail gardenlink@gardenlink1128.com  
URL http://www.gardenlink1128.com/

櫻津・丹波 全8回 -二十五ヶ所霊場巡りと美食の旅- 京都府・大阪府・兵庫県 コースNo.2501 日帰り

第1回 関西の花の寺

旅行代金(おひとり) **11,870円** 添乗員同行

神姫観光ならではの 旅の7ポイント

- 第1回霊場の方々に「心願」をプレゼント!
- 全日程、昼食をご用意! 第1回は特別お祝いランチ!
- お土産もすべて社内の専売店で価格が安くお楽しみいただけます。
- お花見の季節、お花見スポットを巡ります。
- お花見の季節、お花見スポットを巡ります。
- お花見の季節、お花見スポットを巡ります。
- お花見の季節、お花見スポットを巡ります。

乗車地・出発日

A 龍野 (8:10)・三木 (9:00)	6月 24(月)
B 福崎 (8:10)・加西 (8:30)・社 (9:00)	6月 21(金)
C 姫路 (8:00)・加古川 (8:40)	6月 27(木)
D 明石 (8:10)・三宮 (9:00)	6月 28(金)

神姫観光株式会社 ☎078-271-8002

家庭教師します

丹波篠山市(全域)、丹波市(JR柏原駅・谷川駅付近まで)

小学生 算数・国語・英語  
中学生 数学・英語  
高校生 数学・簿記

※その他の科目はご相談ください。算数・数学の苦手な方、しつかりサポートします。

授業料(月額) 指導歴

8,000円より	個別指導学習塾経営...17年
(週1回45分の場合、交通費別途)	家庭教師歴...12名

体験指導 1回120分以内、4回無料

☎090-8207-1932(前川)  
✉pt.mgw2021@gmail.com

わたしだけのオンリーワンバッグ

イラスト バッグに!

イラストは、&smileの4コマ漫画「あにまる家族」で人気だったスマイルとおちゃん作

&smile工房 播州織物製袋バッグにペットのイラストを入れてあなただけのオンリーワンにしませんか? プレゼントにも最適! 8,000円~

詳しくはお問合せください。 ☎0795-24-1800 SMILEハウス

みんなの声 2024年3・4月号のぶちアンケート【みんなはDo?】結果発表

「春のおでかけにおすすめの場所を教えてください!」

◆小野のひまわりの丘公園。遊具がいっぱいです。(加西市 68歳 女性) ◆多可町のラベンダーパーク。(多可町 62歳 男性) ◆丹波市の高谷山の展望台。車で頂上まで乗りつけて丹波市を一望できるので、手軽に登山気分を味わえる。(丹波市 60歳 女性) ◆兵庫県立フラワーセンター。春はイベントが多いです。(加西市 68歳 女性) ◆但東町チューリップまつり。花を見た後、たんたん温泉またはシルク温泉でゆつくり。(多可町 87歳 男性) ◆姫路城。(西脇市 61歳 男性)

◆日岡山公園。桜が綺麗で、上に登ればレストランで食事ができます。(小野市 70歳 女性) ◆加古川の土手。いろいろなこと遊べます!(三木市 31歳 女性) ◆加西市の丸山総合公園。桜と遊具がいいです。(加西市 72歳 女性) ◆春の雨の日に、丹波のエビスシネマがおすすめです。手づくりの映画館で、大好きになってしまいました。1つ1つの座席が丹波布です。(加西市 68歳 女性) ◆姫路セントラルパーク。(福崎町 75歳 男性) ◆丹波市市島町の三ツ塚史跡公園がおすすめ。冒険広場(遊具)があります。しかも無料。近くにはライブピアいちじまや喫茶ハクホーなどがあります。(丹波市 70歳 男性)

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!

阿江ハンカチーフ株式会社

肌触りが良く、しなやかな風合いと多彩な色合いが自慢のストールをご用意。綿100%で吸水性、通気性に優れ、実用性はもちろん、コーディネートになる逸品! 日差しが気になる季節、お洒落なストールで首元の紫外線対策はいかがですか?

Date 5月3日(金・祝)~15日(水) Time 10:00~17:00

株式会社 斎藤商店

生地を製造する中で出る端切れをアップサイクルしようとアイデアいっぱいの雑貨「Re:BANSUORI」が誕生しました。どの商品も端切れから生産されているのでデザインは一期一会!

hatsutoki

お出掛けがたのしくなるストールをどうぞご覧くださいませ

HaTaKaKe

Date 6月7日(金)~19日(木) Time 10:00~17:00

La mamarge

春~夏へ 薔薇オイルを使用したお肌に優しいストールが登場! 作業衣は新柄を追加。ご自身に合う柄を確かめにいらしてください。(サイズ/M-L-L)

お問合せ: 播州織工房館 0795-22-3775 西脇市西脇452-1 月曜定休(祝日の場合は翌日) 地域経済再生支援事業

テレビCMでも話題の「楽まる」

ホンダのリース

つてどんなん!?

まるっとコミコミでずーっと定額!

「楽まる」の特徴は、リース料の中に車両代だけでなく維持費もすべて入っているところ。月々のリース料を払っておけば、期間中の自動車税、車検、定期メンテナンス、オイル交換、タイヤ交換などは、だから家計の管理がしやすい

その都度お金を用意する必要なし! 追加の出費もなし! ですから家計の管理がしやすい

税金やメンテナンスの面倒な手続きもおまかせできて安心。そうしたプロのサポートも、コミコミなのです。

気になるところが月々の支払い額ですが、「思ったよりもムリのない価格」という声が多いです。車両代が全額ではなく、残価を差し引いてから分割されるので、そこが大きなポイントに。頭金やボーナス払いを組み込めば、月々の額はさらに抑えられます。逆に、頭金0円、ボーナス払いなしという選択もOK。自分に合った支払いプランを組めるのも利用しやすい理由です。

リースとあって、契約満了とともにクルマは返却となりますが、その際、乗り換えや買い取り、再リースも選択できます。また、良い状態で返却できるに越したことはありませんが、傷があっても30万円分までは無料の特典付き。もしもの時も安心ですね。新車購入の際は「楽まる」をぜひ一度検討ください。

全部まとめて月々定額払い!

自動車保険 任意保険も組み込める

車検 メンテナンス ・オイル交換・タイヤ交換 ・バッテリー交換など 純正品

登録 諸費用

期間を選ぶ

3年
5年
軽貨物は4年

満了時の選択肢いろいろ

買取 乗換 再リース 返却

車両返却時 30万円分の 免責

傷があっても、30万円まではお客様負担はありません

比較検討もおすすすめ!

詳しくは営業スタッフまで!

※再リース(2年延長)は5年契約/軽貨物4年契約のみ可

Honda Cars 西脇 滝野店

☎0120-39-4320 ☎0795-48-4320

加東市上滝野1-6 受付9:30~18:00 水曜・第2火曜休

U-Select コーナー併設

Honda Cars 西脇 西脇店

☎0795-38-7323 ☎西脇市西脇940

受付9:30~18:00 水曜・第2火曜休

NEW Honda SUV WR-V

ご試乗できます!

Z+タイプ

●写真は印刷のため実際の色とは異なります。●価格・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。