

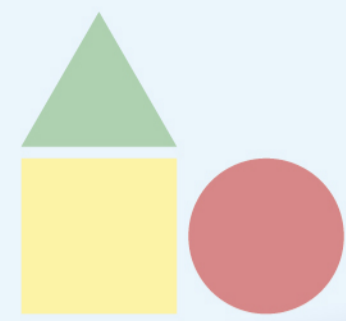
TAKE  
FREE

小さなことからコツコツと。街を面白がるメディア

¥0



kizuq.me



# kizuq

— キズク —

第2号  
三田・神戸北区・西宮北部  
50,000部  
オールポスティング  
次回の配布は11月末  
Webでもっと!!  
kizuq

発行元  
株式会社 Back Yoraku  
地域メディア kizuq 編集部  
☎078-575-8877

嗚呼、  
夏休み

## 特集

この街の歩き方  
「自然あふれる青野地域」  
インタビュー記事  
「街で気になるあのひと」  
三田在住 造形作家 新宮晋氏作  
「水の木 清掃プロジェクト」

\ kizuqもやります!! /

## 全員あげちゃうプレゼント企画 「Mystery Shopper」

今回のプレゼントの内容は秘密! ?  
プレゼントの内容は秘密です。でも皆様に喜んでいただける物をこの街の中から決めました。きっと美味しく召し上がっていただけたと思います。  
内容を知るにはLINE@でお友達になるか、既にお友達の方はキャンペーン期間が始まるとメッセージをお送りいたします。  
kizuqの紙面内にヒントが隠されていますので、是非探してみてください。

LINE@ よりご応募ください  
あんまり迷惑なメッセージなど送れません

応募方法: LINEのお友達追加からQRを読み込みください



QRで追加  
もしくは  
ID:@kizuq

友達追加完了後、プレゼントの詳細メッセージが届きます。既に友達の方はプレゼント期間が始まり次第メッセージが届きます。メッセージが届いた事をもって応募完了となります。



\お話聞かせてください/  
kizuqではLINEでのメッセージを一通一通、返信しております。お店の感想や紙面のアドバイスこんなことしてほしいなど。  
有力な口コミには  
QUOカード¥500を  
プレゼント中!!

三田市青野ダムサイト公園 - 水の木 新宮晋 作





各店舗、編集者が実際に訪れて感じたコメントを掲載。是非、ご一読下さい。

# お腹いっぱい幸せのしるし



街の喧騒から離れて  
プチ旅行気分。  
有馬温泉すぐ  
自然の中の静かなカフェで  
とっておきの「寛ぎ時間」を。

## コッペパンサンドが自慢のCafe

国産小麦・無添加、こだわりのコッペパンをぜひ一度食べてみてください！



新鮮野菜のイタリアミラノサンドランチ 1,450円(税別) | 自家製タルタルソースの大海老フライサンドランチ 1,580円(税別)

コッペパンサンド・サラダ・小鉢2品・スープ・デザート・ドリンク全7品

他にもランチ 10種類

関所cafe 078-903-2150  
神戸市北区有馬町字山田山 1820-4  
10:00~18:00  
水曜日 有 (10台)

編集者より  
有馬温泉の少し先、自然の中の素敵なロケーションにある静かなカフェ。ボリューム満点のランチはもちろん、本格的な日本庭園やこだわりの家具、小物などで観ても楽しませてくれる。落ち着いた店内で思い思いの時間を過ごしてみませんか。  
詳しく読む WEB記事 「静かなカフェで寛ぎ時間を」



わざわざ行きたくなる  
山の中のパン屋さん



自慢の食パン  
素朴で優しい味わい  
普通の食パンより  
カロリーが低いよ  
ぱりりと食感  
もちっと食感  
あなたはどちらがお好みですか？

パン屋さんの  
シュークリーム  
パン生地で焼いた  
シュー皮はパリパリ  
しっとりでクリーム  
と相性抜群



パン工房 Log 078-959-0081  
神戸市北区淡河町北僧尾1161-1  
平日8時~17時 土日祝9時~17時  
休 月・火曜日 P 有

編集者より  
神戸市北区から少し離れた郊外にあるパン屋さん Log。店主が愛情たっぷり育てた天然酵母を使用して作られたパンは絶品！数あるパンの中でも特にオススメは食パン。素朴だから飽きない味わい。天然酵母の食パンの美味しさにきっとあなたも魅了されるはず。たくさんの人にこの食パン食べてほしいからあげたいなあ。あげちゃいたいなあ。あげちゃいたいなあ。

## 令和元年5月1日グランドオープン！ 看板犬、アリスとアンディがお出迎え♪



Dog Garden Terrace 078-907-1501  
西宮市山崎町上山口 4丁目16-3  
10:00~18:00(夏季BBQ20時まで)  
火曜日・第二・第四水曜日  
P 有 (坂の途中、左手側に駐車場の入り口があります。矢印の方から坂を上り入場することをオススメします。)

モーニングタイム 10:00~12:00  
モーニングセット等 700円~  
ランチタイム 11:00~15:00  
自家製ビーフカレー等 900円~  
BBQ 要予約・時間制 BBQ セット 800円~  
編集者より  
夏季は19時まで BBQ 実施！わんちゃんと一緒に、夏の楽しい思い出作りに最適です！他にも「ほろ酔いセット」などメニューも充実！家族皆が楽しめるお店はここしかない！

## 岡山の清流米と旬の野菜を使った、お惣菜ランチが人気のお店！



菜の花のお弁当は  
いかがでしょうか？

お惣菜弁当 1,000円(税込)・選替わりお惣菜4種・メイン料理3種  
季節の天ぷら2種・ご飯2種  
5,000円以上から配達承り ◆配達日は11~12時 ◆前日15時までの予約要

なのかランチ 1,250円(税込) 1日10食限定

お惣菜 cafe 菜の花 078-907-2380  
西宮市山崎町名来2丁目5-29  
11~12時 お弁当予約販売・配達  
12~15時 ランチ営業  
15~17時 お惣菜・お弁当販売  
17~18時 お弁当予約販売・配達  
休 日曜日・第3月・火 P 有

《メイン料理3種》《お惣菜》《揚げ物》《グラタン》  
《ごはん(白米 or 玄米 or 他1種)》《汁物》  
プラス400円で デザート3種&ドリンク付に！  
《デザート3種(母産産は3茶ゼリー・自家製ジャム&ヨーグルト・自家製シフォンケーキ)》  
《ドリンク(丹波産の黒豆入りコーヒ、母産産の紅茶など)》  
編集者より  
清流米と旬の野菜を使い、素材の味がわかるようシンプルな味付けで作られたお惣菜ランチ。3種のメインと選べるご飯がついた「なのかランチ」は味もボリュームも満点！おすすめです！！

## 松風地鶏直営レストラン



## 名物名古屋コーチン親子丼



料理 地鶏花どり 地鶏料理 地鶏販売店 三田 志手原 100% 国産  
079-506-4714 10:00~18:00  
兵庫県三田市志手原815-10 火曜日  
水~金曜日 11:00~ (ラストオーダー 15:00)  
土・日曜日 11:00~ (ラストオーダー 16:30)  
休 月・火曜日 P 有

名古屋コーチン親子重 1000円  
名古屋コーチンの産みたて有精卵と霜降りもも肉  
丹波篠山産 有機栽培こしひかりを使用。  
素材にこだわり抜いた親子丼を是非  
編集者より  
自社農場から直送の名古屋コーチンを使った親子丼は絶品！店舗では鶏肉の販売もしており、グルメなあなたにもおすすめ。春夏秋はオープンテラスが利用できるので家族みんなで名古屋コーチン BBQはいかがでしょう！！

## え？大将！！今釣ってきたん？ 当日仕入れた新鮮な魚しかありません！



漁師寿司 長太 079-555-6115  
三田市中央町10-16  
18:00~25:00 (LO 24:00)  
金土 26:00 (LO 25:00)  
日 23:00 (LO 22:00)  
休 不定休、月末水曜日 P 有  
WEB記事 詳しく読む 「カウンター越しの一声」

鰻ランチ始めました！  
大将 半匹き 鰻御膳 2,600円  
編集者より  
毎度毎度おいしい魚を提供する長太の大将。今回は独自のルートで仕入れた鰻を半匹き価格でご提供。予約制ですので早めのお電話を。たまには贅沢して旨いの食べて夏の暑さをぶっとばしましょう。

## 農家がつくるごはん。



## “奇跡の野菜”をご賞味下さい。



ベジばあば 080-3851-1332  
兵庫県三田市末 1857  
11時~13時30分 (LO)  
休 火~金曜日 P 有

自然農法(無農薬・無化学肥料)で  
栽培している藤原農園直営店  
土・日・月ランチのみ営業 完全予約制  
編集者より  
全国でも数少ない無農薬・無化学肥料で作られる野菜は、まさに奇跡の野菜。人気メニューのトマト鍋はしばらくは予約が取れない人気ぶり。土を耕し、栄養をやり、何年もの努力で作られる畑、一つ一つの料理に農家さんの思いが詰まっています。

## 体にやさしいおいしさ 季節のランチを召し上がれ

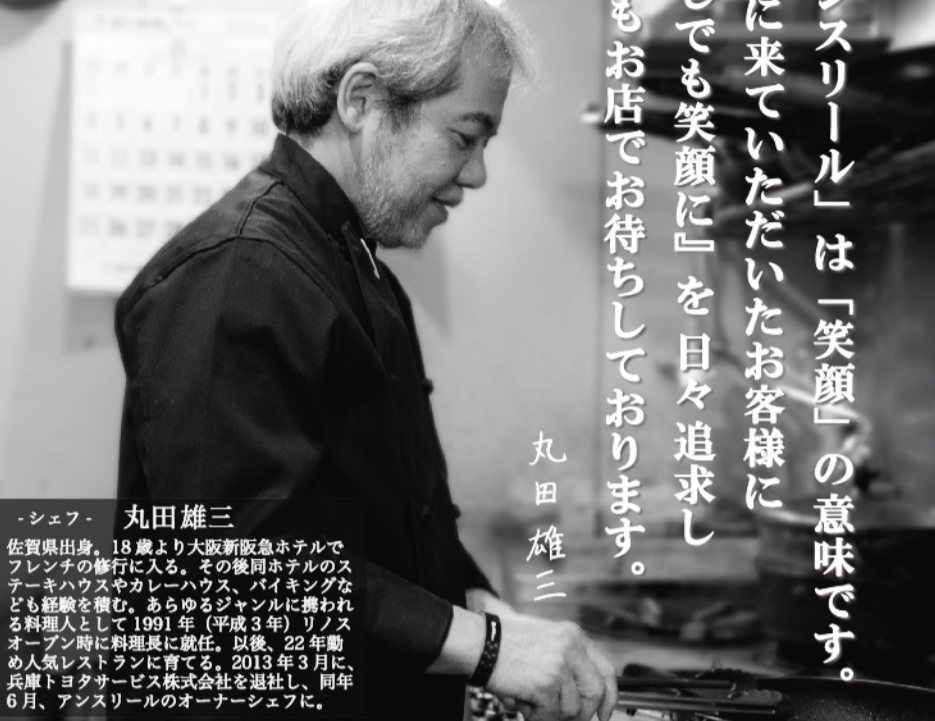


freely Seasonal Foods Restaurant 079-564-6015  
三田市三輪4-9-2  
ランチ 11時~15時  
ディナー 18時~20時 (土曜日のみ)  
休 月曜日 P 有

疲回復や風邪予防などの効果が期待出来る食材を使った体に優しい freely のランチをどうぞ。  
オリジナル手作りケーキ 450円~  
編集者より  
地元生産者さんの大切に育てた旬の食材を使って調理したお料理は夏の疲れが出るこの時期にぴったり。野菜たっぷりの優しいご飯が人気のお店です。ほっと落ち着ける雰囲気であっという間に料理をいただいでみてはいかがでしょうか。



Japanese & French Dining  
**アンズリール**  
Unsourire



「アンズリール」は「笑顔」の意味です。  
お店に来ていただいたお客様に  
「少しでも笑顔に」を日々追求し  
今日もお店でお待ちしております。

丸田 雄三

-シェフ- 丸田雄三  
佐賀県出身。18歳より大阪新阪急ホテルで  
フレンチの修行に入る。その後同ホテルのス  
テーキハウスやカレーハウス、バイキングな  
ども経験を積む。あらゆるジャンルに携われ  
る料理人として1991年(平成3年)リノス  
オープン時に料理長に就任。以後、22年動  
め人気レストランに育てる。2013年3月に、  
兵庫トヨタサービス株式会社を退社し、同年  
6月、アンズリールのオーナーシェフに。

Japanese & French Dining  
**アンズリール** 洋食レストラン

編集者より  
愛され続けるお店にはしっかりとした理由があるものです。  
「アンズリール」名前の由来通り、お店に来たお客様にはい  
つも変わらぬ笑顔でお迎え。手間を惜みず作った丸田  
シェフのお料理は、いつも私を笑顔にしてくれます。ほん  
の少しの心遣いが至るところに感じられ、それでいて、肩  
肘張らずに利用できるフレンチダイニングがアンズリール。

☎ 078-907-1551  
http://uns-kobe.com  
西宮市山崎町山崎1丁目10-22  
ランチ 11:00 ~ 15:00 (L.O.14:30)  
17:00 ~ 21:00 (L.O.20:00)  
火曜日 有 (30台)



↓不動の人気! 中華そば 680円 / 一度食べたらクセになる濃厚スープ↑  
特製濃厚そば 900円



JR新三田駅から車で10分程、  
青野ダムのある千丈寺湖の畔。  
おしゃれな外観で広々とした店内は  
家族連れの利用にも最適です。

中華そば わらべ

編集者より  
三田市郊外、豊かな自然の中にある「中華そば わらべ」。  
シンプルな醤油味の「中華そば」と、濃厚でや  
や甘めのスープが優しい「特製濃厚そば」。どちらも  
ストレート細麺で、軽く食べられます!  
他にも、「すじのどて焼き」(500円)や「おでん」(各  
120円)などサイドメニューも充実。「一度食べたら  
クセになる濃厚スープ」ぜひ食べてみませんか?

☎ 079-567-6539  
三田市末 2007-2  
11時~15時(L.O.14時30分)  
18時~21時  
休月曜日 11台有り



人を街を元気にする  
男のらあめん

2019年5月25日放送の  
マツコ会議「デカ盛りグルメ」で  
神戸にあるデカ盛りラーメン店として  
『男のらあめん 神戸ちえり亭』が  
紹介されました!

編集者より  
麺は自家製の200g(一般には130g)の極太を使用し、  
厳選された鶏ガラや大量の野菜から作られる濃厚ス  
ープがしっかりと絡み、その上に乗る野菜炒めと豚バラ  
肉が絶妙なハーモニーを作り出す。お腹も心も超満タ  
ンになる、これぞまさに「男のらあめん」。  
「男のらあめん神戸ちえり亭」では一杯のらあめん  
を通じて世界中の人を応援しています!!

神戶ちえり亭 三田176号線店

☎ 079-558-8258  
三田市中町 18-1  
11:00 ~ L.O. 15:00  
18:00 ~ L.O. 23:00  
水曜日 有

**FROG CAFE & DINING**



三田駅から徒歩3分の好立地。  
都会的で洗練された店内で店主こだわりの  
お料理をどうぞ。

団体のお客様歓迎 2階席20名から  
貸切りいただけます

**PARTY MENU**

LIGHT PLAN 3500 YEN  
STANDARD PLAN 4000 YEN  
SPECIAL PLAN 4500 YEN  
PREMIUM PLAN 5000 YEN

SET 前菜・サラダ・ピザ  
パスタ・メイン・デザート

全コースに  
120分 70種類ドリンク飲み放題付き  
フードのみのコースは1200円引き

70種類の  
飲み放題メニュー

**FROG CAFE** カフェ・ダイニング

☎ 050-3461-2849  
三田市中央町 9-1 9-5F  
11:30 ~ 15:30 ランチ平日のみ  
17:00 ~ 24:00 休なし

肉燻・魚'sman お得!  
いとこ取りコースが

飲み放題  
120分付き 5000円

飲み放題はラストオーダー100分(料理代金3500円 飲み放題1500円税込)

- ・あざりにんにく醤油漬け・名物貝蒸し・燻製盛り合わせ
- ・栗豚生ハムと鶏節のシーザーサラダ・肉塊焼きイチョボ
- ・魚貝お造り3種盛り・シャルキュトリー盛り合わせ
- ・タルタルサーモンフライ・貝蒸しのメのうどん・デザート

その他4000円のいとこ取りコースや各店のオリジナルコースもあり  
※前日までの予約で対応可能 ※当日のキャンセルは減られた人数分の料理代金負担

魚'sman うおすまん

肉を喰うなら!

魚は任せろ!

2店舗併設のためどちらのお料理もご注文頂けます!

創業10周年記念!

生ビール・ハイボールが半額以下!?!  
9月中、魚'sman、肉燻、岡場実店で生ビール、ハイボールを  
ご注文のお客様を対象に、その場で金額と器が決まる  
くじ引きを開催いたします!! 運がいいあなたは半額以下で  
飲めちゃうかも!! ※生ビールは平日のみ

カウンター席、2名から6名までのテーブル席  
最大32名までの席 25名~貫切OK

魚'sman & 肉燻 居酒屋  
☎ 050-3313-6706  
神戸市北区有野中町1丁目10-18  
17:00 ~ 1:00 (L.O.24:00)  
不定休 有

魚's man うおすまん  
炭焼き魚貝と日本酒が自慢  
のお店。名物の「やかん蒸し」  
は絶対に食べて頂きたい!  
やかんにお店自慢の貝を入  
れ、豪快に蒸し焼きに見る  
からに食欲をそそる。

肉燻 ミートクン  
お肉本来の味を楽しむこと  
ができるローストビーフはお  
すすめの一品! 中2階のテ  
ーブル席は半個室のよう  
であり、会社の飲み会や女子  
会にうってつけ。



## 歌と共に 生きる

中野 陽登美 Hitomi Nakano

西宮市在住 オペラ歌手(関西歌劇団所属)  
神戸北区で初のオペラ公演を行う。多くの  
人にオペラを楽しんでもらえるイベントを  
主催し活動を行う。

- Schedule -

2019年10月26日  
オペラ歌手&市民合唱  
第7回エコソレーレコンサート  
オペラを楽しもう with ソプラノ中野 陽登美  
会場: 西宮市プレラホール  
料金: 3000円

2020年11月1日  
第2回ありまオペラ  
オペラ「椿姫」  
会場: ありまホール



## 愛に溢れる歌声を

オペラ歌手だけにとどまらず、自ら主催、企画を行う中野陽登美さん。現在にいたるまでの経緯は、多くの出来事に見舞われ、救われそして自らの手で切り拓いた人生であった。

高校時代は合唱部に在籍し声楽家でもある顧問の元で歌を学んだ。顧問の先生が見せたオペラのビデオで中野さんの人生は大きく変わる。「オペラ歌手になりたい」そう、漠然とした想いを抱いたまま迎えた大学進学。進学したのは音大ではなく女子大の英文学科だった。英文学科卒業後に、子供英会話講師と留学を経て結婚し、夫の転勤で東京に移住。いつか思い描いた「オペラ歌手になりたい」という夢は心の奥にしまいこんで日常を過ごしていた。

しかし転機が訪れる。散々悩んだ後、当時最先端であった不妊治療を受けるも、思うように運ばないことに、早々に気持ちを切り替え、以前から気になっていた「大人のための声楽教室」に通い始めた。

"わが子の教育に力を入れる夢を、もう一度自分を教育し続ける方に向けてみよう"と。間もなく、オペラのシーンをイメージし、自らデザインしたドレスの制作販売も始める。そして、4つ目の大学となる大阪音楽大学に入学し、恩師メゾ・ソプラノ荒田祐子氏に導かれ、オペラ歌手への道を歩み始めた。関西歌劇団に所属し、3年間の研修を経て正団員になった。その後「北神地域でもオペラに親しんでほしい」と思うように。2016年には神戸北区では初となるオペラ公演「ありまオペラ」を開催。その後もオペラを親しんでもらうための企画・公演を行い、来年11月には第2回となる市民参加によるオペラ公演の開催を予定している。



## ひとつなぎの糸と人

フィンランドの伝統装飾「ヒンメリ」の製作を行うみなづきさん、多数のメディアに取り上げられ個展にワークショップにと多忙な日々を送る。そんな彼女の6度目の個展が三田ほんまち交流館「縁」で開かれる。

彼女がヒンメリを作るきっかけとなったのは7年前に体調を崩した時に受けた、ある言葉であった。当時、うつむいてばかりで気持ちが沈みがちであった彼女は、医師からの「心と身体はつながっている」という言葉が心に留まった。ずっと下を向いていていけないと、前向きになり始めた時、インターネットで見つけたのがヒンメリだった。多面体や幾何学的な造形、それが揺れる姿に心が癒やされた。フィンランドでは家族の幸せを願って食卓の天井に飾られるヒンメリ。大切な人が疲れたり、落ち込んでしまった時に上を見上げるきっかけになればと思い作り始めた。独学で作り方を学び、試行錯誤の末、今では製作に使われる麦まで自家栽培している。

「体調を崩したことで気づけた事も多い。忙しい日々を送る中でヒンメリが上を向くきっかけになればいい」と話すみなづきさん。そんな彼女が作ったヒンメリが今やたくさんの人を癒やしている。ヒンメリは空洞になったストロー状の麦に一本の糸を通し、複雑に作り上げられる。みなづきさんがヒンメリを作り始めたきっかけから、作品に込められた思い、現在に至るまでの軌跡がヒンメリの糸とどこか似ているように感じる、そんなインタビューでした。今回の展示では、畳に寝転んで下から覗く作品など空間全体が人を癒やす構成となっている。会場ではヒンメリの販売もあり、入場は無料、多くの人に足を運んで是非とも癒やされたい。



みなづき minaduki



みなづきの名前で活動する福島さん。体調を崩し、心まで余裕がなくなり苦しかった時、ふと上を見上げるきっかけになったのがフィンランドの伝統手工芸であるヒンメリ。自身が救われたように、暮らしの中にある小さな「癒やし」の存在を知ってもらいたいと、ヒンメリ作家として活動を始める。現在では、素材である藁からオリジナルで作るこだわりのヒンメリ作品を年に一度の個展で展示・販売している。

Schedule

- 9月29日(日) 10:30~18:30 クリエイティブデザインセンター神戸 kiito
- 10月5日(土) 10:30~ NHK文化センター 西宮ガーデンズ教室
- 11月9,10日(土)(日) 10:00~17:00 三田ほんまち交流館「縁」

# 新宮 晋 絵本の世界

## トークセッション & コンサート

「風のミュージアム」でおなじみ風や水で動く作品で知られる造形作家 新宮 晋さんの絵本の魅力に迫ります。

打楽器アンサンブル演奏  
スカルプチャー・イン・ウッド (R.バグナー)  
情熱大陸(東田麻太郎)  
月の光(C.F.ヴェッシー) ほか

トークセッション  
新宮 晋×小泉 渚  
コーディネーター: もんがきとしこ  
絵本ライブ

打楽器アンサンブル 小泉 渚/西谷 夏/水野 萌/吉田 周平

2019年 8月25日(日) 14:00開場/14:30開演(約90分) 三田市総合文化センター 郷の音ホール【小ホール】

紹介する絵本  
風の星  
太陽といっしょ  
じゃぐちをあげると

チケット (指定席・消費税込)  
【一般】2,500円 【Sato-Netくらぶ】2,000円 発売日 【Sato-Net(6/4)】4/19(金) 【一般】4/26(金)  
※未就学児入場不可

郷の音ホールチケットセンター Tel. 079-559-8101 オンラインチケット http://sanda-bunka.jp  
窓口9:00~22:00/電話10:00~19:00/水曜休館 祝日の場合は翌平日 ※車椅子用チケットは、郷の音ホールチケットセンターのみの販売です。

# 8th KITAKOBE COLLECTION

神戸電鉄 × Musée × 神戸美少女図鑑

## 北区最大のファッションショー

HAIR SHOW/DANCE SHOW/FASHION SHOW

# 2019 9.16

北神区民センター ありまホール

12:00- 美と健康の物産展/ヘアアレンジ/メイク

14:00 開場 14:30 開演

大人 2000円 中学生 1000円 小学生 500円

神戸電鉄 × 北神急行電鉄 Musée 関西美少女図鑑 BELÉBEL KONEONARUKI

チケットのご購入と本件に関するお問い合わせは  
キタコレ運営本部078-581-3200(ミューゼ本店)松本まで  
後援: 神戸電鉄株式会社・北神急行電鉄株式会社

12:00~ ロビーにて  
神戸ベルエール美容専門学校  
の生体による  
ヘアメイク & ヘアアレンジ  
美と健康にまつわる逸品が集合♪  
美と健康の物産展  
神戸電鉄親善大使  
神戸電鉄と神戸美少女図鑑のコラボによる神戸電鉄親善大使も今年で5期目! 高校生や大学生など若い世代の親善大使が等身大の目標に沿っての魅力を伝えていくことで街を盛り上げています

神戸鈴蘭台高等学校  
和木 諒「まご組」  
DANCE部  
ROYALcomfort  
大阪を中心に活動する1singer1MC1DJの3人組、2017年7月に初の野外ワンマンライブを開催し、1000人を動員、2018年8月には『手紙』をリリースUSEN ランキング5位を獲得!! 全国を駆け回る今話題のアーティスト。





パーソナルカラーを知り、色で遊び、心豊かな毎日を！

**パステルシャインアート**

パステルを粉にしてふんわりと色を仕上げる。誰にでも簡単に表現でき、親子でも楽しめるアートです。

◆費用(材料費込) 2,000円  
◆親子セット2,500円(中学生未満のお子様+大人1名様)作品は各1枚ずつ

**パーソナルカラー診断**

自分に似合う色、自分をより良くみせてくれる色を診断。本来持っている魅力を再発見して、心豊かな毎日を！

◆クイックカラー分析(約30分) 2,000円  
◆シーズン分析(約90分) 8,000円  
◆ベストカラー分析(約120分) 10,000円

**Luce** ルーチェ 女性限定 完全予約制

パーソナルカラー 北区上津台

090-4765-3827

mail: https://ws.formzu.net/fgen/S3306820

神戸市北区上津台(イオンモール徒歩5分)※詳細はご予約時に  
10時~16時(14時受付終了)  
不定休(事前にご来店店をご相談ください)

詳しく読む「パーソナルカラー診断で、自分の魅力を再発見」

編集者より  
イオンモールから徒歩5分にある「Luce」。パステルシャインアートやパーソナルカラー診断で内面外からその人の持つ魅力を客観的に見つけ、より輝けるように、アドバイスをしてくれる。新しい自分との出会いが待っている素敵なサロンです。

世界的に活躍している  
ヨガマスター、Andrei Ram先生から  
深く影響を与えられ伝統的なヨガを学んでいます。  
ヨガはエクササイズではなく「生きる智慧」

レッスンでは少しでも生活に活かせる事を目的とし、ヨガを知ってもらえたり深めてもらえたらと思っています！  
出来る出来ないではなく  
少しでも興味があったり気になる方はお気軽に参加下さい！

あなたにとって習慣になる場所

**ヨガレッスンご案内**

問い合わせ 担当 RiE  
corehabits@i.softbank.jp

体験 500円

**Core Habits** ヨガ

080-4426-6060

【八多教室 水曜日】  
【西山教室 土曜日】

HPはこちら

月謝 5,000円/4回 or 1チケット 1,500円

八多教室 水曜日 19時30分~20時45分 スタジオ DICS  
西山教室 土曜日 18時~19時15分 Studio-S

編集者より  
毎日忙しい日々で疲れているあなたにおススメしたい場所。Core habits ヨガで心身共に健康を取り戻しませんか？お問い合わせは、お電話またはメールにて。

正和に名前を変更後  
初イベント開催

日時 2019年 8月 29日(木)  
30日(金)  
31日(土)

場所 骨董屋 正和(店舗にて)  
内容 着物・帯・及物 など  
30%~50%OFF!!

是非この機会に足をお運び下さい

**骨董屋 正和**

078-987-2297 090-1482-2258

神戸市北区有野中町 2-21-8

10時30分~17時  
日・月曜日 有

古道具、古美術品買い受け

本年5月より店名が変わりました。  
ことうやティエンボ から 骨董屋正和へ  
これからご愛顧頂きますよう  
宜しくお申し込み申し上げます。

編集者より  
お家の中で眠っているお宝ございませんか？店舗を構え買取実績15年。安心・信頼できる正和さんへ買取査定依頼して見てはいかがでしょうか？出張買取査定は無料!!ご依頼はこちらまで。買取専用電話：090-1482-2258

なりたい私。  
きっと見つかる。



~ Cafe Menu ~  
All 200 yen

- 酸酵ジュース
- 豆乳プリン(酵素フルーツ付)

Pants Setup 5292yen

One Piece 4860yen

SHOP INFORMATION  
http://mriluno.com/ @mrilunoofficial

上記お洋服の価格は、Tax 込

**mriluno ミリルーノ** セレクトショップ

090-1916-2856 10:00~17:00 (Cafeは16:00まで)

兵庫県三田市高次 2-13-5  
土・日・月曜日 有  
土曜日は完全予約制

編集者より  
三田市高次にあるセレクトショップ。店主がこだわり抜いたお洋服がたくさん。外観はもちろん内観もとてもかわいく、細部までこだわりをとても感じられるお店です。一度お店に足を是非踏み入れてみて下さい!!とても親しみやすい店員さんにかわいなお洋服。何着試着してもOK。"なりたい自分。きっと見つかる。"お店です。その上 Cafe Spaceまで充実。飲み物は驚きの All200yen。酸酵ジュース・豆乳プリンが絶品。体にも優しくおススメです!!

いざ、バス釣り! 船を出そう

電気式で  
免許不要

レンタルボート  
11ft ボート乗員2名  
8,000円~

**OutDoor House aono** バス釣り

080-6166-5615

三田市末 1883-2  
平日 7:00~16:30  
土日 6:00~16:00  
休 水曜日 有

自然あふれる青野! 千丈寺湖

暮らしの中にアウトドアを!

**青野ダム唯一の貸しボート店**

初心者の方もバス釣りのプロがガイドしてくれる  
ツアーもあるので安心!!

編集者より  
初心者の方もオーナーのガイドしてくれるので安心して楽しめる。オーナーはサンテレビの釣り番組「とらとらフィッシング」に出演(19/7/9)する程のプロなのでバス釣りを極めたい人にもおススメ。kizuuで昨年、取材を兼ねたツアーに行きました。さらに詳しい情報は Web記事で。

家族でテニスしよう! テニスが上手になりたいなら!

人数 8/31・9/1 1家族  
限定 500円

家族でテニス体験レッスン

【時間】①10:00~ ②11:00~ ③13:00~  
※各時間2家族まで、定員満たし次第募集終了。  
【参加費】1家族500円 ※ラケット貸出あり  
運動できる服装でお越しください

ラケットを握ったことのない方も  
お気軽にご参加いただけます

**Step One Tennis School** ステップワンテニススクール

090-1593-0078

神戸市北区八田町中 226  
休 金曜日 有

「考える力」を育むための理科とアートクラフトのスクール

「なぜ」と  
疑問をもつことが  
考える力を養う

**実験 音楽**

子供たちの「脳」や「心」に刺激を与える

好きなテーマを見つけ、自分で工夫して作る

**工作**

好奇心を刺激する  
いろんな体験を通して  
思考力・想像力・表現力を養う。

キッズテールが選ばれる理由  
その答えがここにありまます↓

「理科とアートスクール」(幼稚園児 小学生対象)  
説明会・無料体験 随時受付中!

編集者より  
子どもの好奇心を刺激して、自分から積極的に考え、判断する力を養う「キッズテール」。子どもの小さな思いを大切に愛情をもってしっかりサポートしてくれる環境が待っています。

**Kidstale**

090-6911-1953 (廣田)

神戸市北区藤原台中町  
2-16-9 トーショクビル

少年・少女 剣士募集! 剣道を通して心と体を鍛える

令和元年兵庫県道場少年剣道大会

- ◆団体3位 全国大会出場(日本武道館)
- ◆個人優勝 全国大会出場(新潟県立武道館)

**北六甲台剣友会** 剣道

090-3038-9490 平尾(ひらお)

北神ふれあいセンター(道場小学校校) 流通東体育館(山口町阪神流通センター1-5-1)

日時・料金など詳しくはHPで→

新品防具プレゼント!

- ◆一ヶ月体験無料!
- ◆入会時に全員に竹刀プレゼント!
- ◆新品防具プレゼント!

(小学4年生以下で未経験の方に限る)

編集者より  
「北六甲台剣友会」では剣道を通して礼儀作法・気力・体力をつけ、親・兄弟・友達などへの感謝の気持ちを育てています! 世代を超えて楽しむことができる剣友会を体験しにきませんか。





いつまでも美しくありたい

Webでもっとキズク

ウェブサイトではもっと面白く街についての情報をお届け!



# 今話題の ウルセラ3Dハイフ

## 切らないリフトアップ! メスを使わない整形!

三田で唯一のマシーン  
この施術を受けられるのは  
Mother Leaf だけ



通常美容クリニックなどでは  
頬のみの施術で平均85000円する  
大人気のウルセラ3Dハイフが

### 初回クーポン価格

- ・頬シングル **¥4,980**
- ・頬と目周り **¥10,000**
- フルフェイシャル
- ・全顔ダブル **¥45,000**

### こんな悩みありませんか?

- ・顔全体のリフトアップしたい・アゴ下のたるみが...
- ・目元の小ジワが気になる・首などのシワを改善したい

ウルセラ3Dハイフの特長は、  
女性の永遠のテーマ「小顔」&「美Vライン」への  
ブルドッグ、ゴルゴライン...等の  
年々増えてく手強い悩みもしっかり対応  
一度の施術で最大8ヶ月持続の次世代マシン!まずはご相談。

### 男性の方も施術OK

頬のたるみが気になる  
kizuu 小川も体験!  
満足の結果



079-509-0388  
三田市高次1丁目8-1  
Y'sビル1F



### 編集者より

三田市高次にあるトータルビューティーサロン。  
フェイシャルエステやヘッドスパ、ドレナージュマッサー  
ジなど本格的なエステを体感できるお店です。  
今回ご紹介した「ウルセラ3Dハイフ」の施術を受けられ  
るのは三田市で唯一 Mother Leaf だけ!!  
気になった貴方。お得な初回クーポンを利用して是非体感  
してみてください。衝撃の結果にきっと驚くはず!

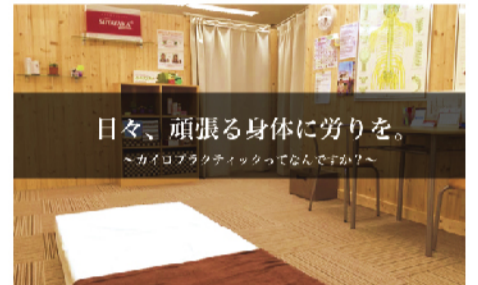


# FAVORITE

## 私の お気に入りの お店

life style

### 日頃の悩みをおきかせください♪ 女性施術者だから安心♪



キクロス  
カイロプラクティック  
078-952-6880  
神戸市北区道場町  
日下部 1615-2 榊原ビル 2F  
10時~21時  
休不定休 P有り  
WEB記事 詳しく読む  
「日々、頑張る身体に労りを」

日々、頑張る身体に労りを。  
~カイロプラクティックってなんですか?~  
骨盤矯正+全身ほぐし 45分 **¥2,500**  
フェイシャルマッサージ 90分 **¥7,500**

編集者より  
道場南口から徒歩5分ほど、女性施術者が落ち着いた空間で施  
術を行うので、初めての方にも安心です。キッズスペースが完  
備されているので、お子様も一緒に来店いただけます。

### 素敵な笑顔を引き出します♪♪ 訪問理美容サービスとは?

理美容室に通うことが困難な方を、理美容師がご自宅  
や施設・病院へ訪問してカットなどの施術を行うサー  
ビスです。

### 福祉理美容師とは?

高齢化社会が進み、高齢者や要介護状態の人が増える  
中、外出することが難しいお客様に対しても、対応で  
きる知識と技術を備えている専用の理美容師を一般的  
に「福祉理美容師」と呼んでいます。



090-6978-1193  
三田市すずかけ台3-4-1  
9時~18時  
日曜、祝日(休日出動可)  
ご予約、無料相談受付中

### 訪問理美容サービス ディライト



人気のカットコース ※訪問料金0円~(詳しくはお問合せください)  
■クイックカットコース ..... 3500円(税別)  
カット+ドライシャンプー+顔カット  
■ディライトカットコース ..... 4000円(税別)  
カット+お顔そり+頭皮と肩のマッサージ

編集者より  
高齢者の方や、小さなお子さんがいて外出できない方などの救世主! 24時  
間予約受付中当日カットも可能! 高齢者の方などカット後のきれいな仕  
たに写真撮影もしていただくメニューもあるおすすめです。

### 5年後、10年後の頭皮・髪の毛を考えると 白髪染め・エイジングケア専門美容室

3回お試しクーポン  
オーガニックカラー  
白髪染め+カット  
+頭皮ケアトリートメント  
通常価格=15,120円  
**8,970円(税込)**



Hair salon アルコイリス  
Arco Iris  
078-595-7768  
神戸市北区藤原台北町1-1-6  
パルビル101  
9時~18時 月曜日  
P有り(3台)  
WEB記事 詳しく読む  
「白髪で悩んでいるあなたへ」

アルコイリスの一番人気は、  
オーガニック協会認定カラー剤を使用した  
なるべく「しみない」「傷ませない」カラー・白髪染めです!  
頭皮にも髪にもお客様にも優しいメニューをぜひお試しください。  
編集者より  
取材を通じアルコイリスの白髪染めがなぜ評判なのか少し理  
解することができた。お店の和やかな雰囲気とは間違った、正  
解のない白髪染めという点に対し、どこまでもストイックに  
追求されるアルコイリスへぜひ行ってみたい。

## Haname diet and body care salon 耳ツボ ダイエット



施術者・吉屋あづさ  
健康管理士一般指導員  
心も体もスッキリ前向きになれるサロンの  
心がけています。健康管理士による食事、  
食生活アドバイスでさらに効果を実感して  
頂けるよう情報を伝えさせていただきます。

### 耳ツボダイエットで健康で美しく痩せませんか?

興味を持ったあなた  
耳ツボ1ヶ所  
無料施術  
この機会に是非

まずはヒアリング。日頃の食生活や生活習慣につ  
いて詳しくお聞かせ下さい。  
ヒアリング後、症状に合った耳ツボに施術を行いま  
す。  
あつというまに施術は完了。施術時間も短く、痛  
みもないので気軽に続けていただけます。目標を  
作りましょう!

体組成計で体内Check!! 分析し理想の姿・目標確認をします。  
耳ツボダイエットの説明後、その方に合わせたプラン作成。  
料金提示後、納得いただいた方のみダイエットスタート!

070-4208-5501  
神戸市北区藤原台北町7-8-12-203  
9時~20時 最終受付17時  
休不定休 P有り



### 編集者より

神戸電鉄「田尾寺駅」より徒歩4分に位置するサロン。  
今回ご紹介した耳ツボダイエット。耳の中には110個のツボがあ  
ると言われているそうで、そのツボの中からダイエットに効くツ  
ボに金の粒を貼っていく。もちろん貼るだけで痩せるのではあり  
ません。体質を変えてリバウンドしない体作りを二人三脚でオー  
ナー様がサポートしてくれます。共にダイエットのゴールを目指  
してくれるオーナー様がいるからこそ頑張れる。成功者がたくさん  
いる事に納得。本気でダイエットを考えている方は是非  
Hanameへ。



## 「好き」を仕事に 憧れのネイリストを目指して

### 少人数制 ネイルスクール生募集

◆JNA 認定講師 ◆ジェルエデュケーター1級ネイリストが教える確かな技術

ネイルサロンの雰囲気を感じながら  
即戦力を身につける



ネイルを始めてみたい! 興味がある!  
ネイルサロンで働きたい。自宅サロンをしたい。  
多彩なコースでご希望を叶えます。

### 体験入学随時受付中 (ジェルアート1本)



どんなコースがいいの? どんな先生?  
なんでも無料相談できます!  
まずは体験入学へ!!

nail salon  
grace lady  
078-907-5699  
神戸市北区有野町有野3392-1  
KYMビル2階202  
10:00~18:30



編集者より  
田尾寺駅前徒歩30秒。落ち着いた上質なサロ  
ン「grace lady」は、マンツーマン・少人数制のスク  
ール。ネイルに必要な基礎からプロの技術まで、一  
人一人丁寧に指導してもらえます。ネイルサロンの  
雰囲気を感じながら即戦力を身につける事ができる  
環境です。ネイルに興味があるけど何となく不安と  
いう方。まずは体験入学で夢への一歩を踏み出  
してみませんか!





かばんと共に積み重ねた、思い出も大切に  
— スーツケース・バッグ修理のことなら、山澤工房にお任せください —

旅行先で壊れてしまったスーツケース、「もう直らない」とあきらめていたバッグはありませんか。かばんの総合病院 山澤工房は、スーツケース修理、かばん修理の専門会社です。部品の取替修理、ボディの亀裂修理、色の塗りなおしなど様々な角度から、「かばんの総合病院」の呼び名にふさわしい技術で、大切なバッグ、スーツケースを修理いたします。大切な鞆だからこそ私たちプロにお任せください。

◆スーツケース・ボディへこみの修理：一例

修理前 修理後

参考価格 6,500円(税抜)

熱をあててへこみを整形。違和感のない状態まで修復。

◆ハンドバッグ・メンスバッグ：内装張替修理：一例

修理前 修理後

参考価格 25,000円(税抜)

長期使用による内装素材劣化。新しい布で張り替え修理。  
※修理は2週間以上かかります。お早めにご相談を！

新品・中古スーツケース アウトレット価格で販売中！

かばんの総合病院 株式会社 山澤工房

かばん修理 山澤工房

山澤工房

〒078-597-6166

西宮市山口町名来2丁目18-25

9:00~17:30 有

日曜・祝祭日(土曜不定休)

https://yamazawa-kobo.com

編集者より

創業40年の老舗「かばんの総合病院 山澤工房」。スーツケースやハンドバッグの修理だけではなく、財布や特殊ケース等の修理もおこなっています。思い出や愛着の詰まったカバン、「もう直らない」とあきらめる前に是非一度相談してみてください。

詳しく読む WEB記事

大切なかばんだからこそ、プロにお任せください

乗馬、わたし達もできた！

全ての体験で レンタル料 消費税 保険料込み！

健康 癒し 美容 スポーツ

入会キャンペーン実施中

乗馬スクール	乗馬スクール ペアプラン	5級ライセンス
1回コース 通常4,320円 → 3,000円	1回コース お二人で 通常8,640円 → 5,000円 ご夫婦、お友達、親子etc...で利用可能	12回コース 通常51,560円 → 45,360円 (2か月以内に受講) さらに上達して 4級・3級ライセンスを 目指すことも可能
3回コース 通常12,960円 → 8,000円 (1か月以内に受講)		

乗馬クラブ クラフト CRAFT

078-954-1933(要予約)

神戸市北区大沢町 中大沢2505

9:00~18:00

火曜日 広々駐車場

編集者より

健康、癒し、美容にスポーツ！馬に乗る理由は様々。乗馬にどこか敷居の高さを感じてしまう人は多いですが、取材を通して気軽に楽しんでほしいのを感じました。クラブ様では体験乗馬からライセンス取得まで幅広くサポートしております。気になった方、まずは気軽に体験乗馬へ！

猫さん達と癒しの時間を 三田初！里親探しの猫カフェ

里親探しの猫カフェ 猫結び

猫カフェ 三田駅前

080-9281-7061

三田市駅前16-1コスモビル101

11時~18時(最終受付17時)

水曜日/第1・3木曜日

第一種動物取扱業 展示 兵動第1915401号

詳しく読む WEB記事 「猫と人の『ずっと』の縁を」

◇1時間 1,000円(1ドリンク付) 延長30分毎 400円  
追加ドリンク 150円  
猫のおやつ 100円

◇2時間 1,800円(1ドリンク付)

※未就学児の入場はお断りしています ※小中学生は保護者同伴のみ可

編集者より

人懐っこい猫さん達と癒しの時間を過ごせる、三田初、保護猫の猫カフェ。ゆっくりのんびり過ごしながら猫さん達とご縁を結んでください。触れ合っただけでも猫さん達のご飯代や医療費の助けになります。是非一度足を運んでみてください！

動物と触れ合い、様々な体験を満喫♪ 近場で子供と一緒に遊べる牧場！

ピザ作り体験

オリジナルピザを作って食べよう

お一人様 1,500円

西山牧場

観光 三木市 吉川

0794-72-1026

三木市吉川町豊岡 427番地

10時~19時

水曜日 24台

遊びに来てね！

たくさんのお土産とかわいい仲間がのんびり暮らす西山牧場。牧場体験やピザ作り体験！他にも楽しい体験メニューがいっぱい！

編集者より

搾りたて生乳と厳選素材で作ったアイスクリームが人気の「アイスクリーム工房」や、新鮮な生乳で作ったフレッシュチーズが買える「チーズ工房」。また、チーズ工房で作ったチーズを使ったピザを味わえる「ピザレストラン」など牧場の恵みを満喫できます！

お金の勉強会

kizuzu

暮らしの中で最も気になるテーマ「お金」。キズクはじめてのイベントはそんなお金について、皆様の不安を解消して頂き、これから訪れる家族との未来を明るくするよう、信頼できる講師様をお呼びいたしました。

講演内容

知らないことで損しない！  
活用してほしい会社や国の制度など...  
(税金や年金の仕組み)

貯める殖やすというテクニック  
投資や運用に強くなる...  
安全便利な資産運用の勘どころ☆  
(NISAやiDeCoなどの仕組み)

人生の五大支出に迫る！  
家計の収支改善500万円を達成する裏技  
住宅/教育/生活/保険/老後...  
今すぐできる改善方法を大暴露。  
本や雑誌ではわかりにくいお金のお話を  
講師が分かりやすく解説します。

お金について考える  
~どうする!? 老後の2000万円問題~

9/12 午前10時(木)~12時

場所 郷の音ホール 会議室2

アクセス JR三田駅 徒歩5分

ご夫婦でのご参加も大歓迎です

参加費 無料

先着で15名様限定

キッズスペース あります  
8名までお預かりします。  
お申し込み時にご予約ください

※商品やサービスの勧誘はいたしません

LECTURES

講師 岡本先生

ファミリー専門  
ファイナンシャルプランナー

「知って得するお金の仕組み」を地域の生活者に伝える講師として全国各地の自治体等から招待され1000回以上講演。住宅、教育費、生活費の節約、生命保険、老後の資産形成。運用や投資について「今すぐ、誰でも、簡単に」をテーマにお金のノウハウを提供している。また無料で個別相談することもでき、ライフスタイルに合わせた収支改善の提案も可能。各個人に合わせた具体的なアドバイスは「親切でわかりやすい」と好評で世帯あたり500万円以上の終始改善に成功している

会場MAP

郷の音ホール 会議室2

市役所 武庫川 キッピーモール

郵便局

三田駅

176

応募方法

お電話 078-595-7878

PC http://kizuzu.me/event

お名前・年齢・郵便番号・住所。電話番号をご記入の上、kizuzu サイト内申し込みフォームより送信ください。また下記、電話番号からのお申し込みも可能です。

[個人情報の取り扱いについて]

○ご記入いただいた個人情報はイベント運営の目的のみに使用いたします。○ご記入いただいた個人情報は本人の承諾なく第三者に提供することはありません。○当社が保有する個人情報の開示・訂正・追加・削除利用停止のお申し出には適切に対応いたします。■個人情報問い合わせ窓口 / (株) Back Yoraku

郷の音ホール 会議室2

市役所 武庫川 キッピーモール

郵便局

三田駅

176



# 水の木の清掃プロジェクト



自然あふれる青野地域といえば三田在住の造形作家、新宮晋さんの作品が展示されている緑地公園「風のミュージアム」が有名です。駅前からは想像のつかない緑の囲まれたその場所は、まさに風光明媚。kizuqの第2号の企画として今回は新宮晋さんの作品「水の木」の清掃を行いました。「水の木」は水の噴き出す力の反動で動く噴水のような造形作品です。晴れ渡る夏の景色にぴったりなこの作品を多くの人に親しんでいただけるよう6月末に清掃を行いました。

この場所が多くの人憩いの場でありますように。



## 新宮 晋 -Susumu Shingu-

大阪生まれ、三田市在住の造形作家。東京芸術大学絵画科を卒業。自然エネルギーで動く作品を世界各地に作り続けている。1971年ハーバード大学視覚芸術センター客員芸術家。2000-2001年 地球上の僻地6ヶ所の自然の風景の中に作品を設置し各地の人々と交流をはかる「ウインドキャラバン」を開催。2002年 紫綬褒章を受賞。



## 清掃日の話

6月某日、太陽が燦々と照りつける中、キズク一同で新宮晋さんの作品「水の木」の清掃を行った。「水の水」による汚れはぬめりがあり、デッキブラシではなかなか落ちず、日に照らされる中コスリ続けました。午後ともなれば傾き始めた頃に磨き掃除は終了、そこから水を抜き、噴水の機構内の洗浄を行いました。きれいになり、乾ききった「水の木」再び水を放ちながら躍動する姿を目にした時、疲れ以上の感動がありました。

また常日頃から公園などの清掃をされている三田市役所職員の皆様には、私達の勝手な申し出にもかかわらず、快くご承諾いただき、清掃日当日も楽しく最後までお付き合いして頂いたことを感謝いたします。

キズクスタッフ一同

## KIZUQ -キズクの広告- ADVERTISEMENT

### 紙面掲載

kizuq 紙面 1コマ 30000円

単発 OK 掲載店様募集中!

次号は 11 月末発行

### 専門求人誌

アルバイトを中心とした求人誌を創刊予定。

1コマ 19000円~ 単発 OK  
10月末 創刊予定

## スタッフ求む

制作アシスタント (アルバイト)

実務経験不問・挑戦心のある方  
働き方・給料は面談にて相談

ポスティングスタッフ

1部 10円  
達成ボーナスあり

その他お店のチラシ製作、HP、看板デザインのことなど何でもご相談ください。ご相談は kizuqのLINE@ からお気軽にメッセージを!

LINE@でお友達になりませんか?

LINEのお友達追加からQRを読み込みください



もしくは



QRで追加

ID:@kizuq

紙面掲載のご相談、ロコミお願い等、お気軽にお話し下さい。メッセージにはお店に行った感想等もいただけますと大変励みになります。

あなたのそのおしゃべり...  
もしかして凄く価値があるかも...

知ってます?  
〇〇公園のふしぎ

〇〇店のビールが  
最高すぎ!

街で気になる  
あの人の事が知りたい

そういうのください!

キズクは街の人やお店の協力があって成り立っております。あなたしか知らないお話を教えて下さい。自薦・他薦は問いません。お隣さん、ピアノのコンテストで賞もらったんですって! どう考えてもうちのラーメンが一番旨いんだ! などなどみなさんの気持ちをぶつけてください。メッセージは一通一通熟読し返信しております。

有力情報には  
QUOカード500円をプレゼント!

## 映画 行こうぜ!

kizuq  
Ac AEON CINEMA

抽選で  
スペシャルチケットが  
15名に当たる!

kizuq × イオンシネマ  
三田ウッディタウン 店舗  
SPECIAL  
チケット

- ・映画チケット
- ・ソフトドリンク (S)
- ・ポップコーン (S)

kizuq とイオンシネマウッディタウン店が  
コラボレーション!!

~今回の応募方法は一味違う~

### 応募方法

下記の住所にいい感じのハガキを送ってください

絵葉書、歌やダンスの映像のリンク写真、お子さんの作品、自作ポエム etc...

どんどこい!!

宛先

〒651-1505  
兵庫県神戸市北区道場町日下部 1397-1  
kizuq 編集部 映画見たいです係