Modern times

2015
May
毎月20日発行
5

photo by timegraph Photo therapy
http://www.upmountain.net

発行エリア／兵庫県内　企画・発行／モダンタイムス編集局 tel.079-224-0808　http://modernet.jp

壊れたiPhone・iPadよろこんで買取ります！

即日修理と高価買取りで人気の「あいほん屋」では、画面割れなど壊れた状態のiPhone・iPad・iPodでも買取りしてくれる。Androidやガラケーの買取りもOK！　壊れて新しいiPhoneに替えたため昔のものが家に眠ったままになっている…。そんな方は多いはず。不要になったケータイはココで買い取ってもらおう！ 修理の見積もりも買取の査定も無料。ケースも多数取り揃え！
※「モダンタイムスを見た」で特典あります。

あいほん屋 たつの店　☎050-3396-1148
たつの市龍野町堂本17-17（マックスバリュ駐車場内 南側）
10:00～19:00　※詳しくはホームページまで
http://aihonya-tatsuno.jimdo.com

ヘアケアしながら理想のスタイルに変身♪

アロマの香りと看板犬のぶーちゃんが迎えてくれる「Ayajn」は、ヘアケアに力を入れるヘアサロン。5月のオススメのメニューは「プラチナデジタルパーマ」！ リピート率No.1のプラチナを薬剤に入れることによって理想的なツヤあり、なめらかさありでダメージレス。大きくふんわり。しかもしっかりした持続性の高いパーマでスタイルをつくってくれる。カット、プラチナ、炭酸スパ込みで(S・M)20,000円、(L・LL)22,000円。春のイメチェンは「Ayajn」で♪

Hair Ayajn（アヤジン）　☎0791-63-2426
たつの市龍野町富永732-2
9:30～20:00、金曜／～21:00、日曜・祝日／～18:30
http://www.ayajn.ne.jp　月曜定休、第2・3月、火連休

6/21（日）まで、Happy Mother's Day＆Father'sDayキャンペーン開催中！

生花と見間違える程ハイクオリティな“アーティフィシャルフラワー（造花）”。いつまでも美しさが続き、忙しい毎日に華と癒しをを添えてくれる。大好きなお母さんに、1年分のありがとうを込めてお花をプレゼントしませんか？ 今なら税別3,000円お買上げ毎に、抽選で素敵な商品が当たるキャンペーンを実施中！
※特賞：ホテルシーショア宿泊券、1等：ホテルシーショア内ディナーペア招待券、2等：SABONボディケアセット。その他、5等までご用意。

Pla-Dio（プラ・ディオ）　☎079-274-3601
姫路市勝原区下太田222-1　http://www.pla-dio.com/
10:00～19:00　水曜定休 ※4/29、5/6は営業
楽天市場SHOPも有ります。http://www.rakuten.co.jp/pla-dio/

「タイヤが2個の乗り物」が好きな人集まれ！！

バイク好きの方なら愛車のメンテナンスやドレスアップにもこだわりだい！　そんなお客様の要望を形にしていく「ターン・オーバー」。バイクを走らせるのに心地の良い季節到来！　初心者を交えての半日ツーリングや、お客様同士の企画にも積極的に参加したりと、現役バリバリのバイク歴30年名物店長♪ また、自転車のパンクや修理もお手のもの。「たつの」で頑張るバイクと自転車の店としてこれからも走り続ける。

TURN OVER（ターン・オーバー）　☎0791-76-5131
たつの市揖保川町正條325-18
9:30～19:00（日曜、祝日は10:00～）
水曜定休

Good Animal Life

一緒に過ごせるドッグカフェ

第3回 アニマルコミュニケーション＆Wan One Yoga 開催！

5月10日(日)・先着受付順(要予約)
料金 / 5,000円

大切な愛犬、愛猫の心の奥の声を飼い主に伝えるアニマルコミュニケーターを通して心のつながりをより深く感じることのできるお時間を提供(30分)。その後、愛犬ストレッチ療法のワンちゃんのためのヨガ(30分)。※獣医師の指導のもとで行っています。
お申し込み、お問い合わせは「ワンズカフェ」まで。

シャンプー、トリミング、ペットホテルなどあらゆるニーズに応えてくれる「ワンズカフェ」。店長が歯科衛生士の資格を持っているので、ワンちゃんの歯石が気になる人は気軽に相談を！ またワンちゃんのグッズやワンちゃん用のケーキも販売♪ 店内で一緒にティータイムを楽しんだり、後日用に冷凍ケーキの購入もOK！ かわいいだけでなくワンちゃんの体に良いミネラルたっぷりな全粒粉入りなど、安心なケーキをぜひ！ ※左写真は1個450円

ワンちゃんが痛がらないよう気づかいます

歯石除去
2,160円・麻酔なし

wann's cafe(ワンズカフェ)

☎079・297・0778
姫路市東辻井1-11-27　火曜定休
http://www.wannscafe.com
動物取扱業:姫路市保管第06-38号
振角多喜子　期限:H29.1.29

大型犬の運動不足もう怖くない！

看板犬(シェア)がお出迎え!!

大型犬のワンちゃんを思いっきり走らせてあげたい！ そんな希望がかなう西播磨最大級のドッグラン「ワンふれんず」。セルフシャンプールームを利用する人も多く、遊んだ後にシャンプーをして帰ることも可能(要予約)！ 一時間半の利用で、小型犬1000円、中型犬1500円、大型犬2000円(※延長：30分毎500円)。業務用のドライヤーで乾かせるのでパワーも強く、両手を使えてスムーズ。自宅のように毛の始末は不要で、ワンちゃんも飼い主さんもストレス軽減！ トリミングも予約のみOK！ また、お出かけの際のペットホテルの利用もおすすめ！ 預けている間、ドッグランでのびのび遊ばせてくれるサービスが嬉しい。

セルフシャンプールーム

仲間同士のドッグラン貸切が可能。遊んだ後には飼い主同士でバーベキュー(機材の貸出あり、持込OK)も楽しめる。また「エクストリューム」の優勝犬を輩出する実力派愛犬家に会えることも！ 競技設備も充実。ワンちゃんとの新たな時間がつくれそう！

ドッグラン＆ペットホテル ワンふれんず

☎080・5320・5055　たつの市神岡町寄井1059-1
http://wan-friends.jp　10:00～日没　雨天休み
兵動第0932110号 有効期限H31.12.8　兵動第1231413号 有効期限H29.5.23 安田勝江

うさぎのことが相談できるShop!

HappyRabbit

☎079・228・1192
姫路市飾磨区鎌倉町67-4
13:00～19:00　月曜定休　http://happy-rabbit.com
姫路市販売第107-08601、姫路市保管第212-118
H19.6.1～H29.5.31　動物取扱責任者 西田 恵子

うさぎは犬とは違ってリーダー不在の生き物。集団の中で順位がなく、対等に近い関係性で付き合え、記憶力や学習能力も高い。そういった事を理解した上でコミュニケーションをとって関係を築いていく楽しみが深い動物。ハッピーラビットでは、難しい爪切りも優しく丁寧に切ってくれて、うさぎの健康や飼育の相談もできる。一緒に生活する事をサポートしてくれるので飼い主もストレスフリーに♪

「ワンちゃん教室」開催しました！

本誌編集部取材！

地域の獣医さん クオール動物病院 × コラボ ドックサロン ワンスタイル トリマーさん

動物病院の先生とドッグサロンのオーナーの思いが一つになって講習会を開催！ 第一回目の「ワンちゃん教室」は2月25日、犬のお肌のことや自宅でのシャンプーを学べる有意義なお教室でした。クオール動物病院の水本先生による講義は、犬と人の皮膚の違いやシャンプーの選び方など、普段知る機会の少ない貴重なお話が満載！ そしてワンスタイルのオーナー・トリマーの横田さんの実践講習は、ワンちゃんを洗いながら教えてくれるので分かりやすさ抜群！ どちらもプロから学べる有り難い内容でした。今回なぜ自宅でのワンちゃんのケアを学んでもらおうと思ったのでしょうか…。自宅でのシャンプーはドックサロン経営に相反する意味合いなのでは?という考え方もあるなか、両者の思いは…。正しい知識をもって、自宅でのワンちゃんのケアを充実させることはワンちゃんにとっての幸せであり、健康管理の上でも早期発見の手がかりとなるという考え方でした。ワンちゃんの皮膚や身体に直接触れ、敏感に感じるには自宅でのシャンプーの機会が有効であり、健康管理の上でも体調や皮膚の状態に気づきやすいという点で今回の教室開催に至ったのです。動物病院の水本先生も病気の早期発見、早期治療を促しています。できるかぎり健康な状態で長く飼い主さんと暮らせることがワンちゃんにとっての幸せだからです。夢前川を挟んだ動物病院とドッグサロン。両者の思いは、きっと幸せなワンちゃんを増やしてくれるでしょう。※お家でのお手入れが難しい場合は定期的にサロン(プロ)に任せましょう。
※次回の教室も計画中！ お楽しみに♪

ワンちゃんのお肌とシャンプーのポイント

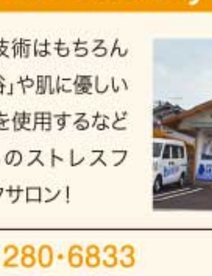
- ワンちゃんの皮膚は中性、人の皮膚は弱酸性
- 表皮は人の1/3の薄さでデリケート
- 人と同じシャンプーは使用しない
- シャンプーをする時は泡で洗う感覚で優しく洗う
- 泡が眼に入るのを防ぐため顔から流す
- お湯は少しぬるめが良い

(上記は、ポイントの一部分を紹介しています)

動物にもかかりつけの獣医さんがいると安心。暖かくなる季節ノミ、ダニ、フィラリア予防をきっかけに訪れてみては？

☎079・299・2633
姫路市東夢前台3　http://qol-ah.com
9:00～12:00、16:30～19:30
※日曜、水曜は午前のみ
※CT診断装置導入しています

クオール動物病院



ドッグサロン One Style

トリミング技術はもちろん「炭酸泉温浴」や肌に優しいシャンプーを使用するなどワンちゃんのストレスフリーなドックサロン！

☎079・280・6833
姫路市広畑区西夢前台7-44
http://www.dogsalon-onestyle.com
9:00～19:00　月曜定休
動物取扱責任者／横田良平　姫路市保管／第213-122号

香寺 - kodera -

姫路市北東部
312号線が通る香寺エリアのオススメSHOPをご紹介!

昼も夜も大満足！家族、友達はもちろん、おひとりでもお気軽に～♪

お好み焼・てっぱん焼・居酒屋 七福屋

もうすぐオープン2年目を迎える「七福屋」は、リーズナブルでボリューム満点のメニューと気軽に通えるアットホームさが魅力！ ランチ人気No1の「チキン南蛮定食」をはじめ、全8種の定食がなんと620円～♪ こだわり尽くしたお好み焼やてっぱん焼はもちろん、50種類以上の品揃えを誇る夜の居酒屋メニューも注文でき、ランチタイムを美味しく楽しめる。10名様迄OKの座敷席も有り、ママ友やファミリーでの利用にもオススメ！

姫路市香寺町中仁野154-2
☎079･265･0860　水曜定休
11:30～14:00　17:00～23:00(LO 22:30)
※種類豊富なアルコール類、飲み放題プラン有
※国産鶏使用の焼鳥も絶品!

春の陽気に包まれて、美味しいカフェタイムはいかが♪

Les Baux Provence レ･ボ･プロバンス 香寺店

アットホームな雰囲気と、パティシエがつくる美味しいスイーツが人気の同店。明るくモダンな店内には、自分の居場所を求めて幅広い年齢層の方が多く通う。お天気の良い日には、テラス席でランチやスイーツを。ボリューム満点のランチに福崎町の特産品・もちむぎ粉を使用したパンケーキやワッフル、持ち帰りOKのケーキにこだわりの珈琲…趣向を凝らしたメニューの数々を、のんびりゆったりご堪能あれ。

姫路市香寺町土師742-1
☎079･232･7550
8:00～19:00　無休　HP有り♪
おすすめランチセット(珈琲or紅茶付)900円～
いちごのパンケーキセット(珈琲or紅茶付)900円

モダンタイムス特典！本誌持参で5月末まで“入学金無料”！

英会話 プライム 香寺校

さぁ始めよう、プライムの英会話！創業25年の実績を誇る同校は、本物の英語を楽しく学べる環境が整っている。幼児・キッズクラスは元気いっぱい、楽しく純粋に英語を学ぶことができると大人気！ 学生や大人クラスでは正確で多彩な英語力の習得や、英検のサポートにも対応する。イングリッシュキャンプなどの毎年恒例イベントや、幼稚園や企業への講師派遣も好評。Prime time at PRIME(プライムで最高のひと時を)！

姫路市香寺町中仁野297-1
☎079･265･1700
info@prime-ls.com　HP【英会話 プライム】検索!
※5月より『兄弟割引』スタート! 料金など詳しくはHPまたはお問合せください。広畑校も有り♪

初心者も大歓迎！ドキドキ、ワクワク、カヌー体験！

River Walker (リバーウォーカー)

今年もいよいよスタートした、人気の「カヌー体験会」！ 市川をフィールドにカヌーに身を預け、ただただ夢中になれるあっという間の2時間。川の音・香り、流れる景色…自然を体中で感じることができ、普段では味わえないドキドキと達成感を身をもって体験できる。経験豊富なスタッフが全力でサポートしてくれるので、少しでも興味がある方は気軽にお問合せを♪　※ウェア(セット：1,000円)、シューズのレンタルOK！

姫路市香寺町溝口1183-17
☎079･227･5141
11:00～21:00　木曜定休
http://www.river-w.com　facebook有り♪
※大人気「KEEN」の新作サンダルも入荷中!!

カヌー体験会
期間：4/1～11/30
・2時間の体験会 4,000円
・体験会&川下り 5,000円
※3日前までに要予約
※2名以上で随時開催

不妊治療に励む方を応援 信頼できる「キクヤ漢方」で相談を

キクヤ漢方

子宝カウンセラーの会に属し、専門の薬剤師のいる「キクヤ漢方」。10年程前から不妊相談が増え始め、現在では姫路市内をはじめ、遠方からやご夫婦で相談に来るほど。欲しいのに子供ができない･･･。これは本人にとって、また家族にとっても非常に辛いこと。漢方薬を用いた不妊治療は体に負担をかけず、以前より元気になることが一番のメリット。一人で悩みをかかえこまず、まずは相談して自分に合った漢方を調合してもらおう。

姫路市香寺町香呂50-15
☎079･232･2196
http://www.kikuya-kanpou.com
【キクヤ漢方】で検索!!
※HPのコラムに健康情報など必見情報満載!

春のカラーチェンジは“髪のお医者さん”で！思わず触りたくなる、柔らかで艶やかな髪へ

hair station Innocent (イノセント)

髪の健康(美)を第一に考えてくれる、頼れる“髪のお医者さん”。髪質やダメージを見極め、知識豊富で親身なアドバイスには定評がある。全施術に携わるシャワーには高純度精製水(髪に悪影響を及ぼす塩素を除去)を用い、カラーでもスチーマーの水蒸気として使用。浸透力がUPし、ワンランク上の仕上がりに。また、プロならではのこだわりはドライヤーやハサミにまで至り、個々に合わせた施術で芯から健康な髪へと導いてくれる。

姫路市香寺町溝口489-3
☎079･232･8867　月曜定休
9:00～18:00　※時間外は応相談
ｶｯﾄ 3,500円　ｶﾗｰ 5,500円　ｶｯﾄｶﾗｰ 8,600円
※スチーマーは夏季以外の使用となります

最大8,000円OFFのスペシャルキャンペーン！格安バイクがさらにお得に♪

AuTo Agate (オートアゲート)

格安の中古バイクが常時100台以上！親切丁寧な対応が好評の同店では、徹底した整備・点検に加え、修理などのアフターフォローも万全で、初心者や女性にも安心。また、今なら下取りバイク5,000円＋成約バイク3,000円=総額8,000円OFFのキャンペーンを実施中！ バッテリー、U字ロック、ミラーもまとめてプレゼント中の太っ腹企画で、通勤・通学用の購入や、乗り換えをお考えの方はこのチャンスをお見逃しなく!!

姫路市香寺町広瀬253-1
☎079･280･3688　9:00～18:30
不定休（事前にご確認ください）
http://www.autoagate.com/
※GW目前! 点検・整備、パンク修理もお任せ!

販売・買取り・車検・整備・修理・板金・塗装…車のことなら何でもお任せ！

有限会社 カー倶楽部 クラージュ

中古車販売をはじめ、車のことなら20年の経験と実績を重ねる「クラージュ」へ！ 様々なニーズに応えるべく多種多様の車がズラリと並び、希望があれば全国から欲しい車を探し出してくれる。また、併設する整備工場では、専属の整備士が隅々まで整備・点検。他社で購入した車にも対応し、紹介が多いのも信頼の高さをうかがえる。明るく元気な女性スタッフも在中し、女性や車に詳しくない方でも気軽に通えるのが嬉しい。

姫路市香寺町溝口971-1
☎079･232･5448　不定休
9:00～19:00　日曜･祝日10:00～19:00
http://www.carclub-courage.jp/
※おかげさまで20周年! 心の底から「ありがとう」

バーコード対応の携帯電話をお持ちの方は、コードを読み取るだけで簡単に地図･WEBへアクセスできます

創業大正九年　旬を馳せ走り候

奇をてらうことのない美味のスタンダード
私たちはいつもそれを目指しています。

創業は大正九年。求め続けるのは変わらぬ美味さ。『奇をてらうことのない美味のスタンダード』を目指す「かき幸」。この季節は、一尾一尾丁寧に煮あげ、秘伝のタレをまったりとまとわせた穴子をご賞味あれ。ふんわりとした食感に上品な味わいで、きっと満足できるはず。ビタミンA、ビタミンEが豊富で素肌美人になれる魚として女性には特にオススメ！　好評の「名代 穴子重膳」、長きに渡り受け継がれてきた伝承の味をぜひ堪能してほしい。

※焼きたて焼き穴子は「名代穴子料理こーす」に含まれます。

名代穴子料理こーす	5,000円(税別)
八寸／焼穴子／煮穴子飯蒸／穴子天麩羅／酢肴 穴子碗蒸／穴子飯／シャーベット	
かき幸穴子御膳	3,200円(税別)
前菜八寸／穴子天麩羅／穴子丼／酢肴	
穴子料理昼御膳	2,800円(税別)
先付／天麩羅／穴子丼／酢肴／碗／シャーベット	
御懐石料理（要予約）	6,000円(税別)～
天麩羅膳	1,500円(税別)

ご予約は
TEL.079-442-0830

高砂市高砂町田町466(高砂神社北詰)
営業／12:00～14:00(OS 13:30)、17:15～21:30(OS 20:30)
詳しくは　かき幸　で検索!!

選べるメインで人気のロフトランチ

ボリューミーな自家製ピザもオススメ♪

特別感のあるデコレーションでお祝いしよう!!

女子会やお祝いにもどうぞ♪

メニュー

- ロフトランチ　1,000円
- ピザランチ　1,280円
- お子様ランチ　680円
- ※ランチドリンク　200円
- パイのお城　1,300円

PickUP!

心地良い洒落たカフェで癒やしの時間

飾磨区下野田に静かに佇む隠れ家のようなカフェ「ロフト」。扉を開けば、木の素材感が生きた素朴な空間が広がり、足下には川が流れている。そしてそこを鯉や金魚が泳ぎ、せせらぎの音を聴きながらくつろぎの時間を過ごさせてくれる。優しくあたたかなスタッフの心地良い対応で、一人でも、友達同士でも、カップルでも、老若男女問わず幅広いニーズに合わせて利用できるのも嬉しい。人気のランチは16時半までオーダー可能で、忙しい方にも好評。定番の「ロフトランチ」をはじめ、ファンの多い自家製ピザが味わえる「ピザランチ」など、メニューも豊富でリーズナブルなので、まだ試したことがない方はぜひ♪そして、食後やカフェタイムにオススメなのが、豪華な盛りつけで視覚的にも楽しい「パイのお城」。誕生日などのお祝いにもぴったりで、プレートにかわいらしいデコレーションを施してくれるのもポイント。華やかな演出で特別な思い出に。また、ディナーもカジュアルに楽しめるコースメニューなどが揃い、夜カフェとしても利用できる。お客様ひとりひとりへの心配りを大切に、素敵な時間を過ごしてもらいたいというスタッフの思いが詰まったお店。一度訪れると、また来たくなる…そんな居心地の良い空間をぜひ体感してほしい。

倉庫（ロフト）☎079･243･1123

姫路市飾磨区下野田2-435-9　不定休
ランチ 11:30～16:30、カフェ 14:30～(LO 23:00)、ディナー 17:30～(LO 23:00)

ありがとうの気持ちを込めて

5.10 Mother's day

日本で初めて母の日のイベントが行われたのは明治末期頃（1915 年）
今年で 100 年！ お母さんに感謝する気持ちは世界各国同じ！

心からのありがとうを、お花に込めて

【生花アレンジ】 2,000円～
母の日用も随時受付OK！
可愛く？シックに？元気に？
あなたが描くイメージを伝えよう

男性オーナーが営む、ほんわか可愛らしいお花屋さん。お店の前には色とりどりのお花が並び、通りを歩く人々の目を楽しませている。ふらっと立ち寄れるアットホームな雰囲気は男性客からも好評で、母の日に悩んでいる方はぜひ「るりは」へ。季節のお花や珍しいお花…種類豊富に扱っているので、お母さんにピッタリなお花が見つかるはず！ 一年に一度の一大イベントに、ありったけの想いを込めたお花を贈ろう♪

花屋 るりは

☎079･228･2695　姫路市坂田町8
10:00～20:00　火曜定休

ママの笑顔は私の笑顔♪

「感謝」という花言葉も持つ、ピンク色のカーネーション。ギフトセットは予算に応じてくれるので、お気軽にご相談を♪

感謝の気持ちを可愛く伝えるなら「花恋」へ！ 生花をリアルに再現した今注目のアーティフィシャルフラワーや、人気のプリザーブドフラワーは、長く飾っておけると好評。香りで癒してくれるハンドクリームやアロマキャンドルなどを組み合わせた母の日用のギフトセットも続々登場し、どれにしようか迷ってしまいそう。もちろん生花も販売しているので、お母さんの笑顔を思い浮かべながら、プレゼント選びを楽しもう♪

フラワーショップ 花恋

☎079･280･2287　姫路市花田町小川187-1
10:00～18:00　不定休　【アメブロ】http://ameblo.jp/hanakoi-m
※アレンジの体験教室、オーダーも有り。詳しくはアメブロorお問合せ下さい。

お母さんの心にいつまでも残るお花を…

カーネーション鉢＆濃厚チョコレートケーキ 3,780円（税込）
奥行約25cm×幅約25cm×高さ約40cm　※お花はレッドとピンクをご用意

季節の花をメインに鮮度の高い花で定評のある「MiNa」では、母の日にお花と共に“プラスワン”を贈るお得なキャンペーンを実施！ 母の日用のお花と一緒に、東京の有名店「ロイスピエール」の超濃厚プレミアムチョコレートケーキがセットになった「スイーツセット」が今年も登場！　同店は、バルーン取扱い店でもあり、素敵なお花にバルーンを添えていっそう華やかに♪ お花の贈り物探しは「フラワーショップ ミーナ」で検索!!

フラワーショップ MiNa（株式会社スミノ）

☎079･234･3170　姫路市飾磨区蓼野町44
9:00～18:00　年中無休　※姫路市内配達無料（一部地域を除く）
＊花キューピット・イーフローラ加盟店・楽天市場 出店中!!

甘酸っぱいスイーツで伝える、感謝の気持ち

「モダンタイムスを見た！」で1,000円につき1ポイントをプレゼント！　ポイントカードをお持ちでない方は、この機会にぜひ♪

お花を贈るなんて照れくさい…、そんなアナタは「プリエール」の母の日特製「いちごのタルト」を！（予約可） 自家製タルトの上に苺をい～っぱい盛り付け、フレッシュな甘酸っぱさ＆まろやかなカスタードクリームが相性抜群、コロンとした形がとってもキュート♪ お母さんと離れて暮らす方や当日会えない方は、焼き菓子のギフトセットをぜひ。予算に応じて対応してくれるので、お早めにご相談を。

Patisserie PRIERE（パティスリー・プリエール）

☎0791･42･0220　赤穂市加里屋中洲5-33　前川ビル1F
9:30～19:30　水曜定休　http://www.ako-priere.com
※いちごのタルト 500円（税抜）

感謝の気持ちをスイーツとお花に込めて…

「レモンロール」1,188円
販売期間 5/6～5/10まで
「アップルパイ」15cm 1,080円
「シフォンケーキ」12cm 864円

母の日スイーツが販売開始！　軽くてフワフワの「シフォンケーキ」や、ふっくら焼き上げたスポンジに、爽やかなレモンクリームと生クリームを巻き込んだ「レモンロール」や、サクサク生地とリンゴが詰まった「アップルパイ」はスイーツ好きのママも思わずニッコリの美味しさ！ 「カーネーションボックス（486円）」はモダンタイムス読者限定、先着20名様1人1点限り詰め放題でお得感満載！「生花ギフト（2,700円）」もお勧め♪

L'ami d'un ami（ラミドゥアナミ）

☎079･451･7426 加古川市米田町平津620-1 10:00～20:00
http://cakeyalamiami.com　休業日:4/21、28、5/12、19（各火曜日）※「アップルパイ」は5月末までの販売予定　※価格は全て税込

今年の母の日デートはここに決まり♪

おかげさまで5月で7周年を迎えるプーティー！ 皆様ありがとう感謝祭（5/1～5/7）「ありがワ」のセツのありがとうを店内で開催予定♪

北欧ログの自然空間に心が落ち着き、1/fゆらぎが体感できる「プーティーカフェ」では、毎月定期的に癒しのイベントや音楽イベントも行われ、多くのファンが心待ちにしている。5月で7周年を迎え、5/1～7の期間に感謝祭を開催！ このGWを利用したイベントで、ちょっと早めの「母の日」親孝行デートをここで楽しく過ごしてみてはいかが？　自慢の美味しい珈琲と、手作りケーキを味わいながら楽しい時間を共有するのもいいかも♪

PUUTEE-cafe（プーティーカフェ）

☎079･230･0851　姫路市広畑区西蒲田350-1
8:00～19:00（LO 18:30）モーニング8:00～11:30　木曜定休
http://puutee-cafe.com　※ウッドデッキならワンちゃんの同伴もOK!

HAPPYオーラ全開のプレゼント♪

「スプラウト」ではCHUMSを中心にアウトドア、カジュアルブランドを取扱っている。プレゼントはもちろん自分用にもオススメ♪

子どもからお母さんへ、旦那様から奥様へ…毎日が楽しくなるプレゼントはいかが？ 同店オススメは、幅広い世代の女性から大人気のアウトドアブランド「CHUMS（チャムス）」。ウエアはもちろん、バッグ、雑貨に至るまでカラフル＆ポップなデザインでHAPPYオーラ全開！ 肌触りの良いスウェット素材が中心で、身につけるのが楽しくなりそう♪ ありがとうの心を添えて、とっておきのアイテムを贈りたい。

sprout（スプラウト）

☎079･282･7175　姫路市三条町1-47 パルネット三条A1F
12:00～21:00　不定休
※休業日や最新入荷情報は、ブログ･facebookにて随時更新中♪

感謝の気持ちと共に、ずっと使える革製品

今オススメのバッグは暮らしい柔らかな色合い。しっかりした造りで機能性も抜群！ポーチも春色でかわいい♪

日頃の感謝を伝える母の日のプレゼントには長く使える革製品を！ 革工房「ウィム」は厳選した上質な姫路産の革を使って仕上げたココにしかない逸品を取り揃えている。バッグやポーチのほかストラップやペンケースなどの小物もオススメ！ 革は長く愛用するほどに味わいが増す大人のオシャレアイテム。ここではオリジナルのメンテナンスクリームも販売。自分の想いと一緒にずっと使ってもらえる革製品を贈ろう！

革工房 Whim

☎0790･23･0667　神崎郡福崎町西治484-2
10:00～17:00　土･日曜、祝日定休
whim.co.jp　facebookページ有

お母さんと一緒にヘルシー美味ランチ

旬彩おすすめ和御膳 1,580円
桃色吐息の石焼フレッシュ「野菜包み御膳」1,800円
※全て税抜

新しくリニューアルした「面白座中地店」では女性に人気のランチがスタート！　イチ押しは、お刺身に天ぷら、旬の野菜を贅沢に使った「旬彩おすすめ和御膳」。また、姫路初のブランド豚・桃色吐息を使用した「野菜包み御膳」は石焼きで焼いて頂き、デザートとドリンク付（コーヒーorオレンジジュース）で贅沢ランチ♪　他にも、毎日メニューが変わる「日替わりランチ1,000円」もオススメ♪ お母さんと一緒にいかが？

旬彩ダイニング 面白座 中地店

☎079･293･2355　姫路市中地268ハイム中屋敷1F
11:30～14:00、17:00～22:00（LO 21:30）
月曜定休（祝日の場合翌火曜定休）

 バーコード対応の携帯電話をお持ちの方は、コードを読み取るだけで簡単に地図･WEBへアクセスできます

書写◇御立◇田寺

- shosha -　- mitachi -　- tadera -

姫路市西北エリア
書写・御立・田寺のオススメSHOPをご紹介!

自分へのご褒美に…！ 極上の癒しと上質な髪づくりを追求した敏腕サロン

Dusche hair（ドゥーシェヘアー）

安心の技術と女性ならではの細やかな心遣いが評判の同店。首や腰への負担に配慮し、極上の寝心地を実現したシャンプー台も魅力のひとつで、思わずウトウト…。カッサでコリをほぐすヘッドスパをセットでお願いすれば、デトックス効果で頭痛・目の疲れも解消し、心から軽〜くなれること間違いなし♪ 美への探究心に溢れたオーナーとの会話も楽しく、リフトUP効果も実感できるとして話題の"魔法のドライヤー"もお試しあれ！

姫路市御立西6-1-1
☎079・299・5018　http://dusche-hair.com/
月曜、第1日曜、第3火曜定休
平日10:00〜19:00　日曜、祝日10:00〜18:30
※LINEでお得情報を配信! 右上コードより友達登録♪

メニュー

カット（S・B込）	4,640円
カラー（S・B込）	6,480円〜
パーマ（S・B込）	9,180円〜
ストレート（S・B込）	12,960円〜
ヘッドスパ（S・B別）	2,700円〜

地域一番の品揃え!
お花と植物のテーマパーク「花もん屋」♪

花もん屋

1500坪もの敷地に色とりどりのお花が並ぶ「花もん屋」は、まさにお花と植物のテーマパーク♪ 様々なイベントも開催しており、常におもしろいことを探している。敷地内には流行りの多肉植物の寄せ植えや観葉植物など見て回りながら想像が膨らむアイテムがいっぱい！ 地域一番の品揃えで、見ているだけでも楽しい空間が広がっている。母の日に向けて品揃えもさらに充実♪ お花のことなら「花もん屋」へ！

姫路市書写654-1
☎079・268・3373
http://hanamonya.com
10:00〜19:00
無休

広大な敷地で気持ちよく練習しよう！
ゴルフスクールも好評開講中♪

富士ゴルフセンター御立

打席数55席、奥行き250ヤードと広い敷地で練習できる「富士ゴルフ」。ここではレッスンプロによるゴルフ教室を開講している。（レディースコース・ジュニアコースあり）写真の香川先生は気さくで分かりやすい指導で生徒からも好評！ また、レッスンプロの笹山先生、西川先生による少人数でのレッスンも開講中。スキルアップしたい方もこれからゴルフを始める方も、まずはお問い合わせを♪ 心地良い風を感じつつゴルフを楽しもう！

姫路市御立東5-2-9
☎079・294・7663
9:00〜フロント20:50、打席22:00
1コイン450円　65球
※無料貸しクラブ、貸しロッカー（有料）あり

女王クレオパトラが愛した薔薇の中のバラ
希有なオイルを使用したローズフェアを開催!

アロマテラピー&ハーブcafé アロマチカ

「ローズオイル」は女性と相性が良く、心身のヒーリングは勿論、美肌やアンチエイジング、ホルモンバランスの安定にも役立ちサポートしてくれる。香る効果だけでなく、様々な効果効能が期待できることから薬としても使われている。そんな秘薬の希有なオイルのみを使用した、優雅な香りに癒される「アロマボディトリートメント」は特別な最高の癒しが堪能できる。施術後はローズコーディアルティーでうっとり幸せなひとときを♪

姫路市書写1186-1（書写山ロープウェイ駐車場前）
☎079・269・8208　木曜定休　10:00〜18:00
※施術は時間外対応OK!※トリートメントは事前予約が必要
「フットバス」+「アロマボディトリートメント（ローズコーディアルティー付）」全身100分12,000円

「サーキットトレーニング」で
ポッコリお腹もスッキリ！！

J Circuit.（Jサーキット）安室店

30分フィットネス「J-サーキット」は有酸素運動、筋力運動、ストレッチをバランスよく取り入れた理想的な女子専用ジム。体脂肪を効果的に減らすには有酸素運動×筋力運動が不可欠！　身体に優しい油圧式マシーンによる筋力トレーニングと、ステップ台、ジョギング台による有酸素運動を30秒毎に行う「サーキットトレーニング」は、1周1セット（8分間）を3〜4セット（約30分間）繰り返すトレーニング。この機会に理想のボディへ！

姫路市御立西2-8-21（毎日新聞西店北隣）
☎079・295・0213
平日／10:00〜14:00、15:00〜20:00
土・日曜・祝日／10:00〜16:00
毎月10日、20日、30日定休

多彩なジャンルの雑貨がい〜っぱい！
毎日が楽しく、もっとオシャレに♪

Chidori（チドリ）

姫路では同店だけが取り扱う播州織りデザイナー・玉木新雌の作品（ストール・洋服）をはじめ、個性あふれるアイテムが充実！ ナチュラル・アンティーク・ジャンクなど多彩なジャンルとセンスあるセレクトで、あれも、これもと目移りしてしまいそう♪ お気に入りの小物を身につければ、毎日がもっと楽しくなる。そんな風に思わせてくれるアイテムがきっと見つかるはず。自分用はもちろん、プレゼント探しにも利用したい。

姫路市御立中8-9-1
☎079・290・5553
11:00〜17:00
不定休（facebook、ブログにて随時更新）
http://chidori2014.blog.fc2.com/

痩せにくくなった…
46歳のあなたへ!

Smile Salon ココロ

もうすぐ肌の露出が増える夏がやってくる。ダイエットしたいと思いながらも身体を動かす時間がないし…とお悩みの方も多いはず。そんな方は耳つぼダイエットを！ 東洋医学のつぼ療法により新陳代謝を促し、健康的に続けられるのが特徴。ハリを使わず身体に負担をかけないので、誰でも気軽に始められ、リバウンドしにくいのも魅力！ ダイエットが成功してもリバウンドしてしまった…と切ない思いをしていた方もこれなら安心♪　耳つぼは見た目にも分かりにくいので、こっそりダイエットしたい方にもオススメ。個人差はあるものの3ヶ月でマイナス10kgの成果を出した方もいるほど！ 今から始めれば夏に間に合うかも！

姫路市御立中4-2-10 こころ接骨院併設2F
☎079・295・7566
8:00〜13:00、15:00〜20:00
※土曜／8:00〜15:00
日曜、祝日定休

健康管理士一般指導員
原田菜美子

私にお任せ下さい！ たくさんのお客様と一緒にチャレンジとチェンジを果たしてきました。お客様が健康にキレイになられる姿を見させて頂くことが本当に嬉しいです。私と一緒に"人生最後のダイエット"叶えませんか？ 今すぐ無料相談のお電話を！

こんな方にオススメ!

- 何をしても痩せない
- 運動できないけど痩せたい
- そんなに食べないのに太る
- 医師から痩せるよう言われた
- 今までダイエットを繰り返してはリバウンドしてしまった
- 生理不順、月経前症候群、便秘などの体調不良で困っている

知人に聞かれて教えてあげたいお店! ベストアンサー!! The BEST Answer

蒸し穴をリーズナブルに味わえるお店を教えて!

厳選した食材を天然石で焼き上げるという、他ではなかなか味わえない石焼き料理を味わえる「良旨」。その美味しさはもちろんのこと、ランチも一食の価値アリ! 特に「ジャンボムシ穴定食」はオススメで、肉厚で柔らかな身が口の中でとろけてしまう名物・穴子寿司(夜も注文可)、モチモチ麺が絶品の手打ちうどんなどを堪能できる。生ビールなどのアルコールを含むドリンク(一部除く)が390円でいただけるなど、通いやすい手頃さも魅力♪

名物「ジャンボムシ穴定食」1,200円
蒸し穴子寿司、うどん、天ぷら、サラダ、ドリンク

石焼きダイニング **良旨** (りょうま)

☎079・272・7258　姫路市網干区垣内中町241　2F
11:30〜14:00　17:30〜23:00 (LO 22:30)　月曜定休
http://www.ishiyaki-ryoma.com　※最大60名様迄対応する宴会場も有り

姫路駅近くで気軽に立ち寄れるオシャレなワインバルを教えて!

東京で人気の串揚げワインバルが姫路に新OPEN! 究極に軽い串揚げを追求した同店では、美容と健康に良いJUNKOOIL(バージンエクストラ大豆油)と独自配合の生地を使用し、串揚げのイメージを覆すヘルシーでサクッと軽い食感を実現! 「BAKUBAKU」という店名の通りバクバク食べられる美味しさで、その他フードメニューと70種以上のワインと共に堪能できる。アクセス良好、仕事帰りのちょい飲みから女子会まで様々なシーンで利用OK♪

串揚げ(約40種)80円〜
コース(飲み放題90分付)3,500円〜※要予約・2名様より

KUSHIAGE ワインバル **BAKU BAKU**

☎079・284・8989　姫路市豊沢町170 なかのビル1F
17:00〜　※フードメニュー(サラダやアヒージョ、パスタなど)も充実!
※2Fは最大24名様まで対応! 各種宴会、パーティーなどお気軽にご相談を♪

GWは姫路城へ!! お得で美味しい、バイキングのお店って知ってる?

できたて! 美味しい! 楽しい! の三拍子揃った、GW限定「特別バイキングショー」! アツアツの鉄板焼きやフライ、握りたての寿司など、料理人が目の前で腕を振るうライブキッチンをはじめ、約50種類のメニューとソフトドリンクがお得に食べ放題・飲み放題! 更にアルコールが無料のディナーでは、毎日イベントを開催。5/2(土)には世界でも活躍する地元出身のバルーンパフォーマーAKIが登場し、曲に合わせて風船を自在に操るショーは必見♪

5/2(土)〜5(火)【バイキング料金】※5歳以下無料、前売りは200円OFF!!
ランチ:大人 2,300円 小学生 1,000円　ディナー:大人 3,900円 小学生 1,600円

美食レストラン **SEIKO CLUB** (清交倶楽部)

☎079・281・6800　姫路市下寺町43 ※姫路商工会議所2Fにて開催
【ディナーイベント】5/2 バルーンパフォーマー AKI　5/3 フラダンス
5/4 よさこい　5/5 バルーンパフォーマー メリーちゃん ※詳しくはHPにて♪

カジュアルな雰囲気で美味しいイタリア料理とワインが味わえるお店知らない?

世界中から厳選し取り寄せたワインと、天然物の魚料理や地元農家の朝採れ野菜を使った、贅沢で美味しい料理が味わえる「アルベロ」。カウンター・テーブル・個室からなり、落ち着いた雰囲気でゆったりと、前菜からパスタ、メインまでカジュアルに本格イタリア料理が楽しめる。シェフが腕をふるう自慢のコース料理もイチ押しで、最後の絶品自家製プリンも待ち遠しい♪　心を込めた料理とお気に入りのワインで幸せなひとときを…。

世界中のワインを豊富に取り揃えている。
料理に合ったワインを楽しむことができる。

Trattoria **ALBERO** (トラットリア アルベロ)

☎079・277・7800　揖保郡太子町鵤929-9-101
ランチ 11:30〜13:30(LO)　ディナー 18:00〜21:00(LO)
月曜定休　※日曜はディナーのみ

団体でも入りやすい焼肉屋さん教えて! 駐車場と席も広い方がいいな〜♪

少人数やファミリーには半個室、団体様には大広間とニーズに合わせて利用できる「焼肉じゃん」。お肉も「ミスジ」や「マルチョウ」の稀少部位や「特選上ロース」などの高級な品からファミリー層に人気の「じゃんセット」まで幅広く楽しめるのが魅力的。好みや予算に応じてセット(要予約)を組んでくれるので、みんなのニーズに応えてもらえる。駐車場も広々で、大人数でも安心! みんなが集まったら「じゃん」で焼肉♪

予算や好みを伝えてオーダーセット♪
ミスジなどの希少な部位もオーダー可能!!

焼肉 **じゃん**

☎079・266・6611　姫路市西夢前台3-72
11:30〜22:00(LO 21:30)　※ランチ11:30〜14:00
不定休

クラシカルな雰囲気が心地良い、隠れ家的大人カフェを教えて!

福崎の隠れ家的カフェ「レ・ボ・プロバンス」。歴史深い西欧の世界観を感じられるクラシカルな店内では、心地良い穏やかな時間とサイフォンでたてた珈琲の香りが漂う。オーナーの発想豊かなアイデアにスタッフが応えたメニューはどれも絶品揃い。中でも、ふわとろのスクランブルエッグ&クリーミーな風味とサクサクの食感を味わえるアーモンドトーストのセットは特にオススメで、美味しいだけでなく驚きのボリュームに大満足間違いなし!

「スクランブルエッグとアーモンドトーストのセット」
850円(珈琲or紅茶付)　※平日限定、7:30〜注文OK!

Les Baux Provence (レ・ボ・プロバンス) **福崎店**

☎0790・22・5389　神崎郡福崎町南田原3113-1
7:30〜20:00　無休　http://business4.plala.or.jp/les_bax/
※アーモンドトースト 400円

ピクニックに持って行く美味しいお弁当を探しているのだけど… お勧めのお店教えて!

老舗「山吹」のおかずが凝縮された、春の行楽、お花見に最適な一折。豪華な「お花見弁当」で販売中! 9つの桝に多彩な味が盛り込んでおり、1桝ずつに春の風味が愉しめ、どれから食べようか迷ってしまうほど♪ お花見だけでなく集まり事などに美味しさの華を添えてくれる。箸休めの和菓子は季節ごとに変わるので楽しみの一つに。また、食後のデザートに、熟成した大粒の梅果実が贅沢にもまるごと1つ入っている「梅琥珀」もオススメ♪

お花見弁当 1,500円(税込)
梅琥珀 5個入 1,296円(税込)

仕出しと味の贈答品 **山吹**

☎0791・63・1350　たつの市龍野町富永518-4
www.tatsuno.or.jp/~yamabuki
お食事 11:00〜14:00 水曜定休／仕出し 8:30〜17:00 無休

家族みんなが満足できる美味しさで居心地の良いお店を教えて!

和食、洋食、中華とバラエティに富んだ品揃えは、家族や大人数で訪れても気分や好みに合う料理がきっと見つかる! 中でもお店と同じ名を持つ「味遊」は、長く愛される人気メニュー。店内の生簀から獲れたての魚を使用した、プリッと身が引き締まったお造りをはじめ、カニグラタン、白ご飯or日替わりから選べるご飯など、美味しさにこだわった豪華な内容が嬉しい。ゆったり過ごせる店内には座敷も備え、小さなお子様連れでも安心♪

【味遊】1,700円(税込)
カニグラタン・天ぷら・茶碗蒸し・汁物・香の物・ご飯など

お食事処 **味遊** (みゆう)

☎0791・66・0078　たつの市揖西町新宮121-1
11:00〜22:00 (LO 21:00)　木曜定休
※座敷席もあり、団体様の宴会にも利用OK♪

オシャレで美味しいスイーツが食べられてゆったり寛げるカフェ教えてください!!

ラテアート・デザインカプチーノのプロバリスタが作る
オシャレな一杯を味わおう!

ビルの2階にあるカフェ「カフェプラス」は、隠れ家のようにゆったりと時が流れる癒しの空間。お客様の笑顔のためにオーナーが妥協しないからこそ、本当にリラックスできる。ランチもスイーツも大人気で、ガトーショコラやラテアートは、いつものティータイムを特別な時間に変えてくれる。コーヒーとスイーツで味わえる、自分だけの素敵な時間…。一度行けばきっと何度も足を運びたくなるはず。

cafe' plus (カフェ プラス)

☎079・228・5949　姫路市辻井1-8-8 キンキビル2F(専用駐車場あり)
http://cafeplus.biz/
11:30〜24:00(LO 23:00)　隔週水曜定休

バーコード対応の携帯電話をお持ちの方は、コードを読み取るだけで簡単に地図・WEBへアクセスできます

業界のプロだからこそ語ることができる“業界哲学”のお話。
改めて知る“○○の本当”、知っているようで知らなかったお話がいっぱい!
他の業界のお話にふれることで、自分の仕事の世界を改めて考えさせてくれます。

ジュエリーの話

遥か昔から指輪は誓いの証とされてきた。指輪に限らずジュエリーは人生において大切な瞬間に立ち会い、彩りを添えてきた。持つ人にとって特別な思いが込められ、見る人にとっても特別な印象を与えたりもする。たとえ、ひっそりとしまい込まれていた形見の指輪にも思い出を共有し受け継がれたというかけがえのない価値観を生み出し、いつの世も時を超えて心と心をつなぐロマンがある。世界にひとつだけの指輪に特別な思いを添えて…。

カザリ工房では
マリッジリング、エンゲージリング、ベビーリングなどフルオーダー、セミオーダーが可能。形見の指輪をリメイクし、新しい命を吹き込んで思い出を受け継ぎませんか。
※サイズ直しもお気軽にどうぞ!

カザリ工房
姫路市船丘町293 ホワイトシャトー1F
☎079·294·5058
10:00～18:30　水曜定休
http://mri500ioi.web.fc2.com

パソコンの話

ネット検索のやり方は知っていても初期設定のやり方はわからない…急増するネットトラブルが怖い…パソコンにそんなイメージを持つ方は多い。しかし、パソコンは一家に一台から一人一台に変わりつつある。今、ユーザーにとってパソコンは、まるで相棒のような、まるでもう一人の自分のような存在になった。初めてパソコンに触る方にとっては、分からなくて当たり前。しかし、サポートを受けながら理解していけば、きっといつかそのパソコンはあなたの相棒になるだろう。

パソコンサポート
「こねくと」では、4月からパソコンサポートサービスをスタート! 修理や壊れたパソコンからデータの保護、パソコンの初期設定などパソコンの“困った”を解決してくれる。パソコンで困ったときは「こねくと」にお任せ!

パソコンスクール こねくと
たつの市龍野町堂本227-1　クリエーションタツノビル2F　☎0791·63·9255
http://www.pcs-connect.com
月～土曜 営業／日曜定休　※HPに詳細有り

メガネの話

メガネはものを正しく見るための大切な道具。人間が得る情報の約80％は目からと言われる。自分にとって本来必要な矯正視力を知らない人が案外多く、それぞれの目的にあった楽な見え方になれば、脳への負担が軽減され、心も体もリラックスできる。また今まであきらめていた事が可能になるなど、ライフスタイルの質の向上にも。目は脳と心を司っていると言っても過言ではない。だからこそ信頼できる眼鏡士に細やかな調整までしてもらい、本当に気に入ったメガネを持ちたいものである。

プリモのお店紹介
認定眼鏡士のいる「メガネギャラリー・プリモ」。視力矯正の信頼はもちろん、デザイン性、ファッション性をふまえ、自分にぴったりのメガネを提供してくれる。※他店購入のメガネも調整できます!

メガネギャラリー・Primo（プリモ）
加古川市加古川町北在家2285
ツーサム北在家
☎079·490·5222（FAX同番）
http://primo-eye.net

睡眠の話

人は一日の1／3を寝て過ごす。つまり人生においての1／3は睡眠時間ということだ。しかし、同じ時間眠っても、睡眠の質によって脳と体に与える影響は大きく変わる。睡眠の質は生活習慣だけでなく、寝具ひとつで簡単に改善することもある。例えばふかふかの羽毛布団で寝ていてもメンテナンスを怠れば本来の役割の半分も果たせない。メンテナンスの目安は半年、3年、5年…。大切な布団は長く使うべき。冬まで使用する機会がなくなる今こそ羽毛布団のメンテナンスを!

トリコロールイリエ
姫路市花田町上原田307-3
☎079·253·2938
9:00～19:30　月曜、年始、盆前後定休
http://www.tricolor-irie.com

おそうじの話

部屋の乱れは心の乱れ、と言われるほど掃除と心は繋がっている。部屋だけでなく普段何気なく過ごしている家のいたるところがピカピカになったら、家族みんなの心が晴れやかになる。もちろん、心の問題だけでなく、掃除は健康面にも大きく関わっている。お風呂やエアコンなど、カビの発生しやすい場所は要チェック。特にエアコンはカビの菌が風に乗って人体に届いてしまう。冬と夏の間、ちょうど今こそ掃除のタイミング。吸う空気も綺麗にして、家族の心も体も健康に。

期間限定キャンペーン
・6/19までにエアコンクリーニングを申し込むと「台所用スポンジ3個」をプレゼント!
・6/12までに浴室クリーニングを申し込むと「吸水用ふきとりクロス」をプレゼント!

ダスキン 今宿支店
姫路市北今宿2-6-9　日曜、祝日定休
☎079·292·0964
http://www.m-duskin.com
平日8:30～21:00、土曜9:00～17:00

出張美容サービスの話

あまり聞きなれない出張美容サービスという言葉。これは体が不自由な方やご高齢の方など、外出が大変な方のために自宅に赴き、カットを行うサービス。しかし、ただ自宅で髪を切ってもらうだけではない。このサービスは心をお届けに行くサービスだ。お客様は数ヶ月に一回、髪を切ってもらいながら話す他愛もない話を待ち望んでいるのだ。人は誰しも笑顔が一番輝いて見える。カットを終えたお客様はきっと輝いた顔で見送るのだろう。心と髪のケア、それがこのサービスだ。

出張美容ホームサービス ルイ
赤穂市塩屋261-9　8:00～受付開始
☎0791·42·9068（要予約、当日予約もOK）
☎090·349·28684（ミンナヨク ニヤウハヨ）
※ホームヘルパー2級の資格有り

足と靴の話

足は、第二の心臓。足は心臓から最も遠い場所にあり、血流が行き届きにくい。そこで重要になるのが歩行。歩くことで足がポンプの役割を果たし、血行が良くなるのだ。さらに足には重要なツボが集中し、身体の各部と密接な関係を持つ。そんな健康に対して大きな役割を果たす足に着目すること…ベストな靴選びと正しい歩行を身につけることが、健康への第一歩。健康でいられることは本当に大切なこと。痛みを我慢したり、後回しにせず、足元から健康を勝ち取りたい。

BENESUの特徴
足を正常な位置に戻し、重心バランスを整える、職人手作りの機能性健康靴。足を優しく包み込む抜群の履き心地は、足への負担を軽減。加えて足ツボ療法と歩行指導で、健康な身体作りを徹底サポート!

BENESU 姫路荒川小学校前店
姫姫路市井ノ口37-3（荒川小学校正門の前）
☎079·229·2025
10:00～19:00　日曜定休
※無料健康ウォーキングレッスン実施中♪

髪と頭皮の話

第一印象で髪が与える影響は70％から80％。ヘアスタイルや色は勿論、髪の健康状態も大きく影響する。代謝機能の低下、血行不良により髪に栄養がいきわたらないことから傷んだパサついた髪、抜け毛、薄毛などで悩んでいる人は多いのでは？まずは良質の水分と栄養をたっぷり補給しよう。ヘッドデトックス付きの生トリートメントや天然ハーブヘナ「彩輝（特許取得）」は究極のダメージケア。頭皮と髪を蘇らせて第一印象をUPしよう!　※敏感肌でお悩みの方も応相談

ダメージケアキャンペーン
・生トリートメント「RTR」
12,000円→半額6,000円（税別）
※ヘッドデトックス付
・天然ハーブヘナ「彩輝」
13,000円→9,990円（カット込、税別）
※カット＋ヘッドデトックス付

トータルビューティサロン クリヤ・ユミ
姫路市神屋町6-81-4　Pあり
☎079·288·6631（要予約）
9:00～19:00（金曜21:00迄）
月曜、第3火曜定休　※スタッフ募集!

まるまるのはなし

珈琲の話

珈琲は繊細だ。淹れる度に味が違い、上手く淹れられないという方は多いだろう。豆のもつ香味(苦味、酸味、甘味、香り、コク)は、焙煎(浅煎り、中煎り、深煎り)とその度合いにより生み出される。抽出にも様々な器具があり、豆の挽き方、淹れ方が異なるため、器具に合った豆を挽いてもらうこと、そして鮮度の良い豆を少量ずつ購入することが美味しい珈琲を淹れるポイント。お店でアドバイスをもらうのも良いだろう。飲みたい味を淹れられた時、珈琲の楽しさが増すのかもしれない。

自家焙煎の店 だるま珈琲

相生市大石町19-10 西本ビル1F
☎0791·22·7880
9:30~20:30(水曜/~18:30)
第1·3水曜定休

声の話

歌の才能がない。そんな悩みを聞くことが多い。しかしそれは間違いだ、歌は才能ではない。発声の仕方が分かれば誰にだって人の心に訴えかける音を出せる。発声には七種の方法がある。コツを掴めば、その七色の音もすべて出せるようになる。そんな素晴らしい歌声を手に入れるのは誰にでも可能だ。そして手に入れた新しい歌声は、自分の伝えたい想いや考えをダイレクトに自分と相手の心を繋ぐ。「音楽は国境を越える」誰もが耳にしたことがあるフレーズだが、これは真理だ。

レッスン情報
·ボーカルコース ·ギターコース
·ベースコース ·ピアノコース
·ボイスパーカッションコース
·クリエイターコース ·声優演劇コース
個人レッスン 各1時間4,000円
グループレッスン 各1時間2,800円

Music School Dream

姫路市広畑区高浜町1-96
☎079·227·9230
http://music-school-dream.jp
【ミュージックスクールドリーム】で検索!

マクロビオティックの話

マクロビオティックとは、穀物や野菜·海藻などを中心に日本の伝統食をベースとした食事をとることで自然と調和を取りながら健康を目指す食の考え方。身土不二(地産の旬のものを食べる事)と一物全体(自然の恵を残さず丸ごと頂く事)という二つの原則地産に基づき、健康だけでなく自然環境の保全にも繋がる。ストイックで味気ないものを想像しているなら、それは間違い。素材の味をしっかり味わえ工夫次第でとても美味しい。家族の健康が気になる方は始めてみては?

マクロビオティック料理教室
春の生徒募集受付中!!
基本編·応用編に分けた各5回のコースでレシピを公開し、丁寧に健康的な料理を学べる。
参加費:3,780円(体験教室もあり)
※日程等詳しくはお問い合わせを!

自然食品の店

姫路市綿町130 月曜定休
☎079·288·2439
http://www.e-sizen.com
平日9:30~18:30、日祝10:00~18:00

お米の話

ひと粒のお米の中には、でんぷん、タンパク質、脂質、ビタミンB1、ビタミンEなどの栄養素が含まれ、まさに栄養の宝庫。中でも主成分となるでんぷんは消化·吸収が良く、力を蓄えパワーを持続させてくれる。玄米もまた栄養豊富で、さらに玄米を一定の温度の水に浸けて発芽させた発芽玄米は、白米とも玄米とも違う甘味を感じられる。白米同様に粒が柔らかく、炊飯器で炊けるのも魅力で、好み·生活スタイルに応じたお米を選びたい。ご飯でエネルギー補給して、毎日を元気に!

環境こだわり米とは
農薬·化学肥料を通常の半分以下に減らし、環境にも配慮した滋賀県認証の特別な栽培米。同県在住のベテラン農家·福永さんは、コシヒカリ·キヌヒカリ·日本晴·みずかがみなどのブランド米を生産している。

環境こだわり米

☎079·224·0804(姫路取次店)
10:00~18:00
日曜、祝日定休
※生産者 福永

英語の話

小学5年生から英語授業が取り入れられることが決まった今、習い事の中でも英語は最も注目を集めている。英語は話せることがゴールではなく、英語を通して外国の文化に触れ、発想を広げて臆することなく自分の意見をしっかり言えるようになってもらいたいという想いをもって教育していく。社会に出たとき、国内だけで経済が立ち行かない、グローバルな今の時代、英語は必須スキル。幼い頃から英語にふれ、吸収することで未来が開けるのかもしれない。

パラレル·アンド·スターズは…
遠方からも生徒が集まるほど人気の英会話教室。幼稚園への講師派遣も好評。オールイングリッシュで音とスペルを一致させるフォニックス学習に注力し、丁寧な英会話指導を行っている。※体験はお気軽に♪

パラレル·アンド·スターズ こども英会話

姫路市飾磨区清水95-5 2F
☎079·234·2222 日·月曜、祝日定休
火~金曜/11:00~20:00
土曜/10:00~18:00

クライミングの話

クライミングジムは、本来自然の岩で行なわれていたロッククライミングを誰もが気軽に楽しむことができるよう、屋内で安全に行える施設。自分の手と足だけを使って、コースを考えながら体を動かし、ゴールを目指す。年齢、性別に関係なく楽しくチャレンジすることができ、運動不足解消のほか、登るコースを考えることで脳トレとしての効果も。醍醐味はもちろん到達したときの達成感。頭と体をフルに使ってやりきった気持ち良さは、明日に繋がる充実感。仕事帰りにいかが?

【営業日】平 日 14:00~23:00
土日祝 11:00~20:00
【定休日】月曜(祝日の場合は翌日)
【利用料金】 ※価格は全て税抜
平日1,500円、土日祝1,800円
初回登録料1,500円
※お得な月会員や6ヶ月パスも有り

CHARGO climbing gym

姫路市花田町加納原田790-1
☎079·280·6322
http://chargo.info
※詳しくはWebでチェック!

自転車の話

子どもの頃から日常の足として慣れ親しんだ自転車。趣味やスポーツとしてはロードバイク、マウンテンバイク、クロスバイクにミニベロ…など様々な車種があり、誰でも気軽に楽しむことができる。自転車はお財布にやさしくエコにも繋がる。定期的なメンテナンスで気持ち良く何年でも使うことができる。自転車と言えど、なれてしまえば淡路島一周なども日帰りで可能。様々な自転車、何も速く走るだけが自転車じゃない。季節を感じながら、風を感じながら、楽しみながら走ろうじゃないですか。

サイクルライフはりま

加古川市別府町宮田町54 栄光ビル1F-103号
☎079·490·3650 水曜定休
【HP】http://www.サイクルはりま.com/
【通販サイト】http://www.specialcycle.jp/

武道の話

武道はすべて身体を鍛えるだけでなく、礼儀作法など精神面の向上を目指すもの。礼に始まり礼に終わる。それが数ある武道に共通する教えだ。試合でどれだけ勝っても、どれだけ強くなっても勝ち負けは相手がいてわかること。痛みを知り、そこから人を知る。相手を倒すことが目的ではなく、心と身体を鍛え、正しい道を指導する。人から尊敬されるよう、稽古を通し「礼儀」を重んじ、子ども達には将来日本を背負う人になれるよう教え導く。それが現代の武道教室のあり方だ。

練習場所·練習曜日
【相生支部】 火·金曜
相生駅北区画整理記念館2F
【高砂西教室】 月·木曜
高砂市立鹿島中学校武道場
【姫路支部】 月·火·水·木·土曜
姫路市市之郷町4-18

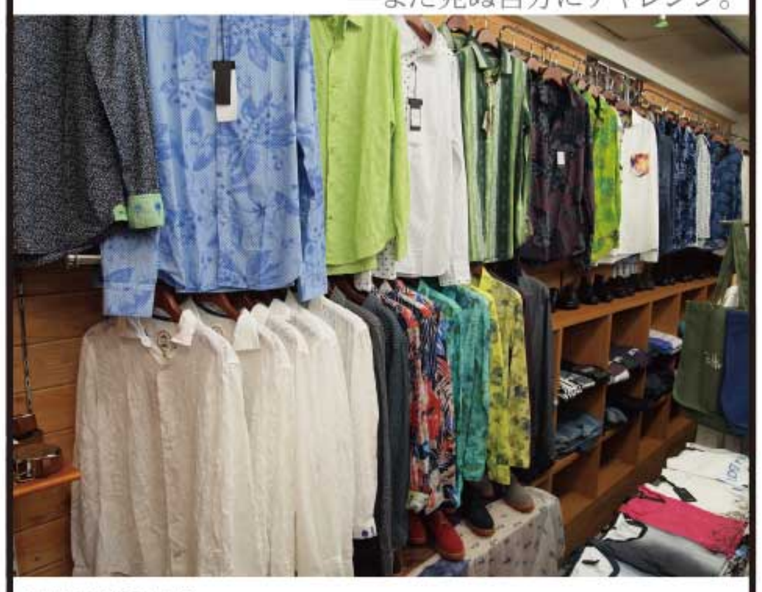
正道会館

姫路市市之郷町4-18(姫路支部)
☎079·222·7760
http://sports.geocities.jp/seidohimeji
メール seido.aioi.himeji@gmail.com

WEARSHOP URBAN PRODUCE

SPRING 2015

—まだ見ぬ自分にチャレンジ。



HAMAKI-HO

2008年にメンズを中心にイタリアで立ち上がり、ヨーロッパのショップから浸透し各国でも幅広く注目されているブランド。

GANESH

イタリア・ミラノ発のカジュアルブランド。リゾートカジュアルをコンセプトに色鮮やかなシャツやパンツ、リネン素材のアイテムが人気を集めている。

SSEINS

2015年から登場したイタリアの新ブランド。世の男性すべてをターゲットに男の魅力を引き出すアイテムを展開。

ELEVEN PARIS

2003年、フランス・パリで創設以来、国際的なファッションシーンで注目を集め続けるブランド。VOGUE PARISをはじめ多くのファッション誌でも掲載されている。

GOTHAM

NY発「UNTHING OF STANDARD」がコンセプトのブランド。ベーシックな中にトレンドを融合させたデザインが人気。

GOTHAM NYC

上記人気ブランドGOTHAMのバッグ。
パソコンも楽々入る大きさで、機能性とデザイン性を両立させたシンプルながらも上品な仕上がり。

その他、オススメブランド多数!
オシャレを楽しみたいアナタはここへ。

WEAR-SHOP URBAN

兵庫県姫路市飾磨区英賀春日町２丁目44-1
tel.079-239-0875
http://www.urban-wearroom.com

上の写真3枚は他の施工例です

今回見学会開催のお家です

内覧会ご案内

4/25(土)、26(日)オープンハウス
10:00～17:00
4/27 (月)～5/1(金)※要予約
10:00～17:00
※ご予約は下記フリーダイヤルにお電話ください
住所／たつの市揖保川町正條1051-2

PickUP!

新商品発表「ユーロSフレンチ」の見学会へ

セルビーハウジングではブランド「世界を建てる」シリーズが誕生！「南欧」「アメリカン」「スパニッシュ」「ブリティッシュ」「北欧」など海外の家の個性を規格から選ぶことができ予算やライフスタイルに合わせて変更、アレンジが可能なオンリーワン住宅が実現します。そして今回、「南欧」の中から新商品の「ユーロSフレンチ」を発表！ 4月25日(土)、26日(日)に完成見学会を開催します。両日オープンハウスで自由に来場することができ、その後27日(月)～5月1日(金)は予約にて見学することが可能な7日間！ たつの市正條の「ユーロSフレンチ」のお家は、今しか見ることのできない期間限定の見学会です。オレンジの瓦屋根、風の通り道になるリビング階段、たっぷり収納、トップライトなど光と風のトリックも不思議！ 参考になるアイデアが満載です。実際に暮らす人とどんな打合せが繰り広げられたのでしょうか…。その夢のマイホームのストーリーを体感し、自分たちのライフスタイルにも夢を膨らませましょう。お家の中の素材やインテリアも本当はどんなふうにしたいのか、どんな暮らしがしたいのか、考えるだけでワクワクしませんか？ そんな時間と空間を提供してくれる見学会へ気軽にご来場ください。
※ご希望のない限り営業電話は一切いたしません。お気軽にご来場、ご予約ください。

セルビーハウジング姫路支店 ☎0120･05･1459

本社:赤穂市六百目町8 姫路支店:姫路市広畑区小松町3-73-2 ☎079･230･2111
http://www.selbee.co.jp 【セルビーハウジング】で検索!! ※施主様のご厚意により4/25 ～5/1まで完成見学会を開催させて頂きます。

Miki Yoga School

女性ばかりの少人数制で
ゆったりとすすめていくので
初心者の方でも安心

体験レッスン（1,000円）
から気軽にご参加ください。
お問合せもお気軽に♪

●相　生教室　毎週水曜 13:30～14:30
会場:陸自治会館２Ｆ(和室)→相生駅南 駐車場有り

●たつの教室　毎週水曜 10:30～11:30
毎週金曜 13:30～14:30
会場:アクアホール →マックスバリュ揖保川店近く

●姫　路教室　毎週木曜 19:00～20:00
会場:飾磨市民センター →飾磨駅近く

●受講料 1ヵ月(60分×4回) 5,000円
3ヶ月(60分×12回)14,000円
※会場の都合により日時が変更になる場合があります。
※欠席の場合振替レッスンあり

ミキヨガスクール
スケジュール・詳細はこちらへ→http://mikiyoga.com
三木良子 TEL.090-3860-4268 miki-yoga@ezweb.ne.jp

有限会社 井上晴登建設
数寄屋 古民家再生 住宅一般 茶室 店舗 リフォーム
姫路市飾磨区今在家4-55
Tel.079-235-3130 Fax.079-233-9285
http://inoueharuto.d-japan.tv

野原整骨院
姫路市飾磨区今在家４-22-2
TEL:079-233-2472
アクセス/山電「西飾磨」駅前

春のスタートがおすすめ！

個人音楽コース
“無料体験レッスン”実施中! 1回 無料!
最寄りの教室をご案内致します!
3回で様子を見たい方には、
「ピアノチャレンジ」がお得!

リトミックコース
子どもに音楽性をつけてあげたい
心も身体も豊かにします!初めてのおけいこに音楽を!
満1歳になった
お子様は、今すぐレッスン可能な
親子リトミック見学会も
随時受付中!

4歳からの ピアノチャレンジ♪
3回の有料
おためしレッスン! 通常 7,020円がHP経由で
5月まで半額の3,510円にて実施!!

無料体験レッスン! 見学! 実施中!

リトミック体験!	姫路ピアノセンター教室 バイパス姫路南インター 北へ約200m	イオン姫路大津教室 イオンモール 姫路大津内	加古川センター教室 イオンタウン 加古川内
クーちゃんランド (H25.4.2~26.4.1生)	火曜日／10:00～	土曜日／10:00～	水曜日／10:10～
くるくるクラブ (H24.4.2~25.4.1生)	月曜日／11:00～ 土曜日／10:00～	月曜日／11:00～ 水曜日／11:00～	水曜日／11:00～
3歳ピコルわーるど (H23.4.2~24.4.1生)	月曜日／15:30～ 16:30～		木曜日／16:00～ 金曜日／15:00～
4歳ピコルわーるど (H22.4.2~23.4.1生)	金曜日／16:00～	土曜日／11:00～	水曜日／16:00～

←地図QRコード

カワイ音楽教室 姫路事務所
☎079-289-2233
受付時間/火～土曜日 9:00～17:30(日･月曜、祝日休業)
E-mail/himeji@music.kawai.co.jp
電話対応時間外はE-mailでお受け致します。
◆その他お問い合せはこちら……http://www.kawai.co.jp/school
カワイ音楽教室 検索

身体にやさしい HAPPY ごはん

ヘルシーなのにしっかり美味しい！ そんな身体も喜ぶ絶品料理をご紹介♪

美味処 さくら
☎0791·23·1505

相生市古池本町7-4　駐車場有り
11:30～14:00(LO 13:45)　17:30～22:00(LO 21:45)
木曜定休 ※金曜はランチタイム休み
※テイクアウトにも対応! お弁当(要予約)も色々ご用意できます♪

季節と心の温度を感じる「さくら」の美味しい夜ごはん♪

▲メインが3種から選べるランチ

▲ほっと寛げる雰囲気が魅力

地産地消を心がけ、愛情たっぷりに仕上げた家庭料理が味わえる人気店。食べた人がやさしい気持ちになれるお料理の数々と心尽くしのおもてなしに、自分の居場所をみつけたような温かさを感じる。おふくろの味を堪能できる豊富な一品メニューを具だくさんの豚汁＆ご飯と一緒に注文すれば、夕食の出来上がり！ ファミリーや友人、仕事の仲間と気軽に立ち寄ってみては？
※季節や仕入れの状況によりメニューの変更あり

たまご直売店 さくらともみじ
☎079·253·1071

姫路市花田町勅旨36-1　不定休
http://onlyone-site.com/goto-tamago
9:30～13:00
14:00～17:30(土·日·祝祭日は16:30迄)

一番体にやさしい卵の食べ方! さっぱり美味しい温泉卵かけごはん

▲栄養満点の新鮮卵!

▲後藤孵卵場直営店

卵は必須アミノ酸がバランス良く含まれており、ミネラルやビタミンも豊富！　後藤孵卵場直売の「さくらたまご」と「もみじたまご」は、良質のたんぱく質やビタミンB群、必須アミノ酸がさらに豊富♪　そして、その栄養素を一番吸収しやすい状態が半熟卵。生卵に比べて適度に加熱した卵は消化吸収の効率がUP。ここではもちろん温泉卵も販売！　あたたかくなるこれからの季節はあっさり美味しい温泉卵の卵かけごはんを！

棒引農園
☎0739·76·2229 (FAX同番)

和歌山県日高郡みなべ町清川2822
うすしお味梅 (500g)1,400円 ／ (1kg)2,700円
かつお梅 (500g)1,400円 ／ (1kg)2,700円　※全て税込価格
※木箱入りのギフトや、お得な値段のつぶれ梅(味はそのまま!)なども有り。

梅の本場·和歌山より直送! ふっくら、やわらかな梅干し

▲炊きたてご飯に、梅干しを♪

▲金山寺味噌(300g) 540円

高品質の紀州·南高梅の持ち味を最大限に活かし、丁寧に手作りした梅干しをお届けする「棒引農園」。その美味しさは人気ショッピングサイト(梅干しランキング)で見事1位に輝いたほどで、リピーター続出中！ 食べ応えのある大きくてやわらかな実は、ほんのりとした酸味と甘味が相性抜群で、お弁当やおにぎりにも大活躍♪ 疲労回復&血液サラサラ効果があり、さらに減塩処理済みで、健康を気遣う方へのギフトとしてもオススメ。

Gallery&cafe ほっと♡たいむ
☎0791·49·2992

赤穂市東有年1441-137 (はりま台)
8:00～17:00(モーニング～11:45、ランチ11:30～)
月曜、第1·3日曜定休
ランチ(コーヒー付)1,000円 ※限定20食

体にも心にも温かく優しい ほっとでホッと癒されてみては?

▲落ち着いた雰囲気の店内

▲ピンクの外装が目印♪

店内はレトロな雰囲気で趣向があり、いつ訪れてもホッとできる料理が味わえる「ほっと♡たいむ」。オーナーが心を込めて作る料理は、バランスがとれた30品目を考慮し、ヘルシーで体も喜ぶ♪ 焼く·蒸す·煮込む料理を主に、地元でとれた野菜を使った、彩り豊かで優しい味わいが堪能できる。また、隔週毎に絵画や手芸品などの展示や、不定期に店内でコンサートや、一日体験教室も開催され、訪れる人の憩いの場となっている。

刺激が欲しい人に ピリ辛料理!

これからの季節、食欲不振になる前に。
ピリッと辛い！でも美味しい！
そんなピリ辛料理をご紹介♪

お好み焼き＆鉄板焼き 花うさぎ
☎079·266·2322

姫路市青山西5-7-12　17:00～22:00　月曜定休
※各種宴会·貸切予約(25名まで)承ります
「唐から鍋」1人前900円(税抜)
「晩酌セット」おばんざい2品とアルコール1杯で1,000円

おかげさまで6周年を迎える。 お酒と刺激的な鍋でお祝い気分♪

▲ゆったりと寛げる店内

▲一生懸命営業中が目印♪

お酒に合う豊富なメニューの中からお勧めは、辛いモノ好きには要チェックの「唐から鍋」！　白菜·もやし·玉葱·ホルモン·あげ·肉団子がたっぷり入り、ピリッとした辛さと食材から滲み出た甘さは絶妙でクセになる味。締めは美味しくなった出汁で、ご飯·そば·玉子·チーズ(各100円)のトッピングで二度楽しめる。おひとり様でも気軽に楽しめる「晩酌セット」も人気のメニュー♪　定番の「ホルモン焼きうどん」も一緒に味わうのもよし！

焼肉·韓国風創作料理 面白座 飾磨店
☎079·240·7255

姫路市飾磨区中島3-168　http://omoroza.com/
17:00～23:00 (LO 22:30)　月曜定休(祝日の場合翌火曜日定休)
「牛すじ鍋」1人前 1,480円
※旬彩ダイニング 面白座 中地店　☎079·293·2355

身体も喜ぶ旨辛メニュー♪ 本場韓国の味をお試しあれ!

▲エビのコチュジャンマヨネーズ 760円

▲アボカドキムチ 480円

本場韓国の家庭料理が味わえる「面白座」から辛さ際立つメニューの紹介！　人気の「牛すじ鍋」は柔らかくボイルした牛すじと、スープの旨みを吸った野菜で絶品の旨さ！　唐辛子の辛さが調節でき、旨みのある辛さをニンニクとニラが引き立てる。他にも「エビのコチュジャンマヨネーズ」は、プリプリ海老にコチュジャンのピリ辛とマヨネーズのマイルドな旨さが加わり相性抜群の味に♪ ありそうで無かった「アボカドキムチ」もオススメ！

赤穂飯店
☎0791·42·1700

赤穂市黒崎町148
http://www.seiwakankou.com/akohan
11:00～22:00(LO21:40)　不定休
「辛々セット」926円　※価格は全て税抜

夢中になる辛さと旨さ! 本場の極めた味をご堪能あれ!

▲四川風麻婆豆腐584円

▲2Fに宴会場もあり48名までOK

中国一級調理師による本格中華料理をリーズナブルな価格で提供する「赤穂飯店」より「辛々セット」のご紹介！　豆板醤を使った香ばしく食をそそる「ピリ辛焼飯」。濃厚な味わいにラー油の辛さがアクセントの「ミニ担々麺」。やわらかい鶏の唐揚げに甘酸っぱい辛さのチリソースをからめた「鶏チリ」。プラス、お口直しにミニサラダがセット♪ 3種類の本格的な辛さに、食した瞬間から後を引く美味しさに無我夢中！

らーめん上州亭
☎079·233·9437

姫路市飾磨区恵美酒422-1 菅原ビル1F
平日 11:00～14:00／18:00～26:00
土日祝 11:00～15:00／17:00～26:00
日替わりセット 700円(平日11:00～14:00限定)

「上州亭」のホルモンらーめん! 一品料理も全部オススメ!

▲日替わりセットはリーズナブルでボリューム満点!

ベースとなるスープはげんこつ、豚頭、豚足などを三昼夜かけて仕上げたこだわりの味わい。定番の豚骨やしょうゆをはじめ、冬場は「野菜味噌らーめん」が人気。疲れた時に食べたくなる「ホルモンらーめん」も、コラーゲンたっぷりで女性にもオススメ。あっさりとしたバラ肉を使用した「ちゃーしゅうめん」は夜遅くてもペロリと完食！ 種類豊富な一品もツウを唸らす美味しさで、全て制覇したくなりそう！

バーコード対応の携帯電話をお持ちの方は、コードを読み取るだけで簡単に地図·WEBへアクセスできます

ダイエット・美肌・体質改善・疲労回復

天照石の岩盤浴

モダンタイムス編集部が体験!

九州の高千穂山系のごく一部でのみ採取される希少な癒しの鉱石「天照石」を用いた岩盤浴「姫路ソラーレⅡ」。室内はゲルマニウムによる生体イオンが室内に充満し、天照石の遠赤外線、放射線ホルミシスやラジウム、ラドン温浴療法などの癒しの作用を体感できる異空間へ。

「汗をかいてシミが消えた」という話を聞いたことがある。でも本当は汗をかきながら皮脂腺の分泌が盛んになりデトックス作用が働いているんだとか! 寝ながら疲れを癒し、美肌づくりやダイエットが実現する「姫路ソラーレⅡ」は岩盤浴専門店! 信頼できる知識とこだわりの設備、人を癒したいという本気の思いが伝わってくる。

現在2、3回通ったところで、体が記憶しているのが分かる。汗がかけなかったスタッフは行くたびに、以前より発汗しやすくなっていたり…。浴場内では温かく、マイナスイオンのやさしい空間が広がり、その空気で呼吸することで体内から癒されているのを体感。天照石の上にバスタオルを敷いて腹ばいに横たわると(こんなに身体が冷えていたんだ)と改めて実感! 普段は意識していない内臓まで温まっていく。次は仰向けに…。天照石に触れながら体を温めるうちに、汗が出てきた。浴場から出て休憩室で水を飲みながらひとやすみ。これを数回繰り返すうちに、凝り固まっていた身体がゆるみ、関節の痛みや肩こりも感じなくなり、乾燥肌でヒリヒリしていた部分の痛みもやわらぐなど、癒しの連続。なんだか疲れが溜まってきたな…と思ったら手ぶらで気軽に行けるので、回数券を買っておこうかな♪

● 入浴の手順

*受付で1500円を支払い入浴グッズを受け取る
*脱衣室でパジャマに着替える
*休憩室でイオン水(無料)を飲んで入室
*好きなスペースを選んでバスタオルを敷いて寝る

入浴料
(入浴グッズ込み)
1,500円

料金にふくまれるもの
●時間フリー ●超機能ミネラル水
●長袖パジャマ+バスタオル+小タオル
※男女(別室)ご利用頂けます。

岩盤浴
姫路ソラーレⅡ

受付10:00~23:00(最終受付22:00) 金曜定休
姫路市神子岡前3-2-3 TEL.079-298-4956

PickUP!

極上サロンのお得メニューでお試しを!

Gardez le sourire(ギャルデスリール)~笑顔を絶やさないで~をコンセプトに、女性が求める真の美しさを提供する「オールージュ・アミ」。カット技術の信頼性が高く「とにかくカットが上手い!」と好評! 今春のサプライズは、1万円で3ヶ月カラー料金無料の「プラチナ・カラーカード」が新登場♪ 髪色チェンジしたいこの季節。次回カット時に髪色チェンジ無料! 生え際だけ気になる人はリタッチが無料だから、久しぶりのパーマも♪ トリートメントで髪のコンディションを整えるなど、いつもは予算オーバーで我慢してしまうメニューを自分へのご褒美にいかが? パーマやカラーの施術で髪が痛む…そんな概念を打ち消し、施術で髪質改善が可能なオールージュ・アミは、本物だけを選び抜いた〝人と地球にやさしい〟商品やメニューを提供。トリートメント(オージュア)なら、1200通りの髪質や悩みに対応。髪質が改善する度に使用するトリートメントも変化。また、根本から健康な髪を実現するなら「ヘッドスパ」がおすすめ! プライベートルーム(完全個室)で約60分、頭皮ケアと共にリラクゼーションも味わってみては? その他、フェイシャルエステは2000円(別途年会費3000円)。仕上げのメイクはアドバイス可で、プロが仕上げてくれる贅沢メニュー。いろいろ試してみよう!
※左記メニューを要チェック!

MENU

・「プラチナ・カラーカード」10,000円
3ヶ月染め放題/ 施術当日、購入日から3ヶ月間、カラー料金無料/
※但しカラーのみ施述の場合はS・B料金は別途必要です。
※他メニュープラス施述の場合はS・B料金は不要です。

・「ヘッドスパ」
※3ヶ月限定特別価格(4/20~7/末)
30分 通常3,000円→2,000円
60分 通常6,000円→3,000円

・「フェイシャルエステ+メイク」
2,000円(別途年会費3,000円)

・「フロントカット」
2ヶ月以内にご来店の方は無料

ô rouge ami(オールージュ・アミ) ☎079・234・3061(ご予約) ※予約時、モダンタイムスを見たとお伝え下さい
姫路市飾磨区蓼野町147 http://orougeami.net/ facebook、アメブロも更新中♪
平日・土曜 9:00~19:00(パーマ・カラーは18:00迄) 日祝 9:00~18:00(パーマ・カラーは17:00迄) 月曜定休

Relaxation x Beauty あなたの毎日がもっと素敵に輝くように「ごほうび」の時間を。

体の一部でもある「頭皮」。最近、頭皮や毛髪の異常に気づいていますか? 滞っている悪循環をなくすには、頭皮を柔軟にすることが大切!

現代人はスマホ、ゲーム、パソコン業務など、目を酷使する環境下での生活となっている。これらが原因となって、肩こりや偏頭痛に悩まされる方も多く、意外にも頭(頭皮)も凝っているのが現状…。とオーナーは語る。体の一部でもある頭皮を柔軟にすることで、薄毛や脱毛などの髪の悩みが解消され、体やお肌の調子も整えられる。当店ではそんな願いが叶えられる「頭皮洗浄システム」頭皮スパを導入予定! 洗浄・浄化・促進・発育と4つの相乗効果と植物由来の力で髪と頭皮がキレイになるかも♪

ビー・ボール
b.Ball

▲「頭皮洗浄システム」で頭皮と髪とお肌を優しくケア♪

▲荒川小学校の、赤・黄・白の3色で飾られた外観

▲待合室は可愛い赤のソファーでゆっくりと♪

メニュー

カット(シャンプー+ブロー込)	
カット	3,600円~
高校生	3,300円~
中学生	2,700円~
カラー(シャンプー込)	
メイキングカラー	5,800円~
一色塗り	4,500円~
パーマ(カット+シャンプー+ブロー込)	
ポイントパーマ	8,600円~
フルパーマ	10,800円~
ストレートパーマ(シャンプー+ブロー込)	
ストレートパーマ	11,300円~
縮毛矯正	16,600円~
トリートメント	
bBトリートメント	+2,200円~

姫路市井ノ口23-3 ☎079・293・3348(予約優先)
http://www.b-ball.jp 月曜、第2・第3火曜定休
火曜10:00~18:00、水・木・金曜10:00~20:00、土日祝日9:00~19:00 ※予約優先制

頑張り過ぎた体の味方になってくれる、やわらか夫婦の心のこもったマッサージでリフレッシュ、リラックス、リセット!

環境の変化などのストレスから何となくヤル気が出ない、気分が落ち込む…。5月はそんな症状が出やすい時期。心の症状は体の症状。春に頑張り過ぎているあなた…。自分のカラダに目を向けてみては? 「らくふく」はそんなあなたの味方! 爽やかな5月、アクティブに動けるためにリフレッシュ、リラックス、リセット! マラソン・自転車担当の「しんさん」と、子育て・料理・ネコ担当の「じゅんこさん」の「アラフォー夫婦」のおもしろブログを読めば「らくふく」へスグに行きたくなるほど♪ 初めての方はブログやフェイスブックを覗いてみよう!

癒し処 らくふく

▲「一期一会」を大切にしているやわらか夫婦のほっこり空間へ♪

▲非日常的な時間を贅沢に過ごせる

メニュー

【らくぽでぃRelaxまっさーじ】		
・ゆったり	45分	3,500円
・まったり	60分	4,500円
・しっかり	75分	5,500円
	90分	6,500円
【らくめんて】New!		
・ゆがみ調整プログラム	約30分	3,000円
【ゆめごこちAromaトリートメント】(足湯付)		
・ぽっこり	45分	5,000円
・ゆるゆる	60分	6,000円
・ふわふわ	90分	9,000円
【ゆめごこちヘッド】	20分	2,000円
	30分	3,000円
・肩指圧付	45分	4,500円
【らくふっと(リフレクソロジィ)】		
・すっきり(足湯付)	30分	3,500円

キャンペーン
初回の方10%OFF!

損保郡太子町蓮常寺69-1 ☎079・275・1927(予約優先)
営業時間10:00~(予約受付18:00まで) 月曜・第2日曜定休
http://iyashi-rakufuku.com ※詳しくは、ブログ、フェイスブックでチェック!

夏に向けてトレーニング開始! 「ルポ」で体の芯からキレイになろう♪

あなたの健康を、整体や骨盤矯正、ボディマッサージでサポートする「ルポ」。〝自分で体を動かす事の大切さを伝えたい〟という想いから、施術の前後に利用できる運動スペースも併設。バランスボールなどでインナーマッスル(筋トレでは鍛えられない深層部の筋肉)を鍛えると、美しいスタイルや正しい姿勢も身に付くんだとか♪ 家にスペースがない方も気軽に運動できるのが嬉しい。施術で身体スッキリ、運動不足解消でもっと健康に!

ルポ
repos

▲肩こりなどつらい症状の方は丁寧な施術ですっきり♪

▲背中や腰の痛みもここでケアしてもらおう!

▲バランスをとってインナーマッスルを鍛える

▲龍野ショッピング内にあるので、買い物帰りにも!

メニュー

【整体院で体づくり】
整体コース 1回 3,000円~
※お得な回数券もあり

ボディマッサージコース
30分 2,500円
45分 3,500円
60分 4,500円
90分 5,500円

たつの市龍野町堂本17-1(龍野ショッピング内)
☎0791・62・0228
15:00~21:00 木曜定休

美しさは骨からつくる! はなまるな笑顔を生む癒しの施術で、健康美を手に入れよう♪

東加古川にあるリラクゼーション「はなまる」では、オリジナルの手技療法で歪みの原因を的確に探り当て、正常な状態に戻してくれることで代謝がUPし、痩せやすい身体づくりが出来る。骨の位置を正常にし、姿勢を矯正することで、美しい身体づくりを! 施術後は正常な状態を保つためのストレッチやアドバイスがあり、先生の優しい人柄は多くの方々から支持を得ている。自分の体の状態をまず知り、日常習慣で無理なく運動を取り入れつつ、ここで日頃の疲れを癒して美しくなろう♪

リラクゼーション はなまる

▲笑顔がステキな丸井先生何でもご相談下さい!

▲自分の症状に合った施術で身体の痛みを緩和

▲クリーンな待合室での~んびりお気軽にご予約ください

▲10年以上続く信頼の実績あなたの身体、癒やします!!

メニュー

リラクゼーション	25分	2,400円
	50分	4,700円
カイロプラクティック	25分	2,500円
	50分	5,000円
	75分	7,200円

メッセージ
季節の変わり目は、肩コリ・頭痛でお悩みの方も多くあります。肩コリの原因として、筋肉の疲労、頸部・肩・胸郭部疾患、関連痛、心因性(精神状態・ストレス)などが考えられます。自分の状態を知り、適切な施術で元気な状態にしていきましょう。我慢せずに、まずは気軽にご相談下さい。

加古川市平岡町新在家2-271-1 二番館ビル1F ☎079・427・8701
平日 9:00~20:00、土曜 9:00~19:00、日曜 10:00~17:00 水曜、第2・4日曜定休
http://www.hanamaru8701.com

お家じゃ体験できない！ そうめんの一番美味しい食べ方！

▲中庭そうめん流し（1人前540円）
4/4～10/12、定休日以外の毎日11:00～16:00

「そうめん流し」が今年もスタート！ たつの市の名産品・手延べそうめん「揖保乃糸」をクルクル回る冷たい流水からすくい上げ、めんつゆにつけて、豪快にすすると爽快感と美味しさが口いっぱいに広がる。屋外そうめん流しは4/19にオープンし、土日祝のみ11:00～15:00営業、7/18～8/30は定休日以外毎日営業。さぁ！みんなでそうめんの里へGO♪GO♪

揖保乃糸資料館 そうめんの里

☎0791･65･9000（代） ※17:00以降は☎0791･65･9002 月曜定休（祝日の場合翌日）
たつの市神岡町奥村56 http://www.ibonoito.or.jp/soumennosato/
資料館／9:00～17:00（入館は16:30まで） 庵／11:00～21:00（LO 20:00）

瀬戸内海を目の前に爽やかな海風と 海の幸たっぷりの本格BBQはお勧め♪

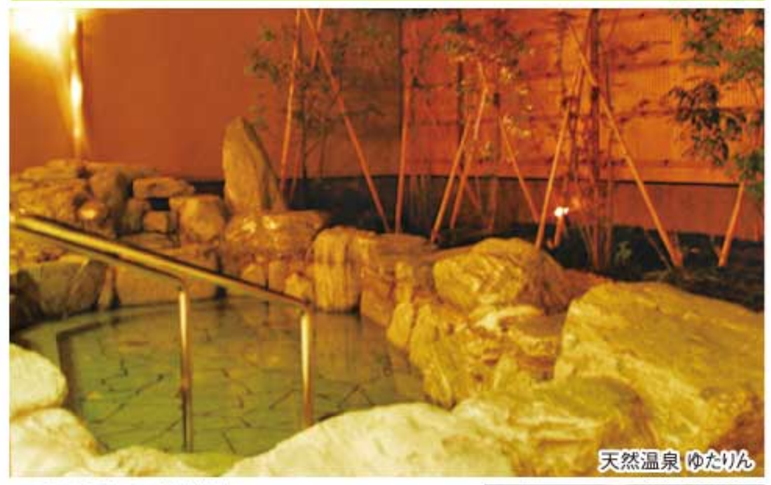
▲食材の代金のみOK! 炭代、場所代無料!※持込不可
▶「ミックス天丼」（海老1尾と穴子2本）1,300円（税込）

面倒な準備やあと片付けを気にすることなく、爽やかな海風とともに気軽にBBQが楽しめる「魚稚」。その場にある新鮮な魚貝類を好きなだけチョイスし、思う存分堪能できる♪ ピチピチした身の旨味は抜群の美味しさ！ 他にも、器から溢れんばかりに盛られた、太くて大きな海老とフワフワ穴子が入った「ミックス天丼」は衣が薄くボリューム大！ 人気の「とれとれランチ」はお寿司屋さんより美味しいと大好評♪

魚稚（うおわか）

☎0791･23･1501 相生市相生6（相生水産物市場）
9:00～16:00 水曜定休 http://www.uowaka.com
※「とれとれランチ」（お寿司8貫+味噌汁+茶碗蒸し）1,000円※ネタはその日によって変わる

のどかな田園地帯で 心から満たされる時間を過ごそう



▲7月31日までの期間限定!!
入泉料+卵かけ御飯の【お得なセット】が900円♪

姫路の奥座敷、のどかな田園地帯に佇む「ゆたりん」。2億1千万年前の堆積岩（丹波層群）から湧き出す天然温泉はもちろん、地産地消にこだわった「卵かけ御飯（500円）」も人気！ 今なら温泉とセットで900円と大変お得で、朝採れ卵の濃厚な味わいと温泉を堪能できる。肩コリ、頭痛など疲れきった身体をほぐしてくれる併設の「カイロプラクティック桜」も見逃せず、お腹も心も体も大満足の時間をココで！

姫路市はやしだ交流センター ゆたりん

☎079･261･3770 姫路市林田町口佐見386
第2月曜定休（祝日の場合は翌日定休） http://yutarin.net/
【温泉】10:00～22:00（受付:21:30まで） 大人 600円/小人 300円

但馬に行こう！「一心」のカレーうどんと「竹田城跡」と「藤まつり」

▲「カレーカレーうどん」
▶5月初旬に大町藤公園で開催される「藤まつり」

天空の城「竹田城跡」で知られる朝来市竹田にある「一心」は自家製麺を使用した本格手打うどん専門店。お勧めは、一度食べたら忘れられない味の「カレーカレーうどん」。麺にカレーを練り込み、ピリ辛カレー出汁のコラボが刺激的でクセになる逸品！ 天空のカレー麺によく絡み、コクと風味がダブルで愉しめる。 無性に食べたくなったら一心へ行こう! 観光に咲き乱れる大町藤公園の藤棚も見る価値あり♪

手打ちうどん 一心 竹田店

☎079･674･0086 朝来市和田山町竹田1523-1 11:00～19:30 水曜定休
※312号沿い。播但有料道路、北近畿豊岡自動車道和田山ICより
姫路方面へ2分、JR播但線竹田駅より徒歩8分

ココロに効く DRIVE

のんびり温泉に入ったり、美味しい料理に舌鼓をうったり。新しい環境になってストレスがたまりやすい春にぴったりなこの季節…。日帰りで行ける、心が喜ぶスポットをご紹介！

しぼりたての美味しさと但馬の美しい景色を求め、思い出づくりに行こう♪

▲「アーモンドプリュレ」 350円
「シングルコーン」 350円
「ダブルコーン」 450円

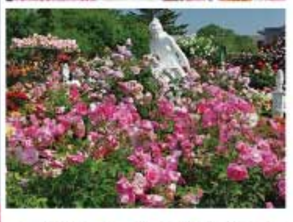
◀「カップのジェラート」 330円
「ジェラート」8個セット 2,640円

自然いっぱいの和田山で酪農から販売まで全て一環経営する「ライラック」。味もサイズも豊富にあり、お取り寄せも可能なジャージーミルク100%のこだわりジェラートが大人気！ どれも上質さと気品のある濃厚な味わいで絶品！ また、搾りたてミルクと生クリームたっぷりのアイスプリン「アーモンドプリュレ」は自家焙煎のアーモンドの香ばしさとプリンが絶妙なハーモニー♪ 5月初旬に大町藤公園で開催される「藤まつり」でも販売するので、是非GWに行ってみよう！

ジャージー牧場 あいす工房 らいらっく

☎079･670･1766 朝来市和田山町白井486
水曜定休 夏期11:00～18:00 http://lilac-ice.com
※販売サイト有り 送料全国一律 1,100円

バラに囲まれて気分もうっとり♪ 5/9、姫路ばら園が今年も開園！



▲今年もオープン当日先着100名様に粗品進呈♪

◀姫路市の北部、312号線沿いの看板を目印に!

800種3500株ものバラが咲き誇る「姫路ばら園」。今年は5月9日に開園し、6月中旬まで美しいバラを見せてくれる。カフェスペースでローズティーなどを楽しんだり、雑貨ショップでバラをモチーフにした小物を選んだり、園内は優雅で心から癒される空間が広がっている。恒例の苗木販売もお楽しみに♪ ※その他、各種イベント詳細などはHPにてご確認下さい。施設内のうっとりするようなバラの香りで、身も心も癒やされよう♪

姫路ばら園

☎079･264･4044 姫路市豊富町豊富2222 http://himejibaraen.com
開園／5月9日（土）～6月中旬
9:30～17:00（16:30迄に入園） 入園料／大人500円、小学生300円

瀬戸内海を独り占め！？ 新登場の釜飯セットに舌鼓♪

▲【釜飯セット】釜飯、茶碗蒸し、天ぷら、小鉢一品、ドリンク
※炊き上がりに30分程度かかります。事前連絡がオススメ!

瀬戸内海を一望できる、ロケーション抜群のお宿。この度、人気の「釜飯」がお得なセット（2,000円･税込）になり、ランチの新メニューに登場♪ 2階のラウンジは約20人までOKで、テーブル席で海を眺めながらのランチは優雅な時間を堪能させてくれる。ママ友や家族でお出掛けしてみては？ 日頃の疲れも忘れ、ほっと一息できるはず。また、宿泊・素泊まり共にリーズナブルで、気軽に利用できるのも魅力！

名田忠山荘

☎079･324･0840 たつの市御津町室津896-95
ランチ11:30～14:00 水曜定休
http://www.nadachu.com ※宿泊プランやキャビンの詳しい情報はHPをチェック!

晴れた日にはドライブがてら 隠れ家でごはん！

▲ドライブで気分転換したあとは
身体も喜ぶ美味しい料理で心からほっこり癒されよう!

ゆっくりリフレッシュしたい時、元気をチャージしたい時に訪れてほしい「もこぽん！」。緑あふれる美しい景色やキレイな空気、お店に向かう道中だけでも、心が安らぐ自分だけの特別な時間。オススメは石窯のピザや定食。素材の味を活かした発酵料理で、体にやさしいのも嬉しい♪ 友達に教えたくなるけど、でも独り占めしたい…そんな自分だけの隠れ家にしたくなるお店。

もこぽん！

☎079･335･2777 姫路市夢前町芦田203 月･火曜定休
9:00～16:00（ランチ 11:00～14:00）
水曜:定食 木･金･土･日曜:ピザ（数量限定）

バーコード対応の携帯電話をお持ちの方は、コードを読み取るだけで簡単に地図･WEBへアクセスできます

有りすぎるのは無いのと同じ

昨年から日々「断舎離」を目標に生活するなかで、ある一冊の本に書いてあった「有りすぎるのは無いのと同じ」という言葉は、私に多くのことを考えさせた。いろんなことに当てはめてみると、こんなに溢れているのに「無い」に等しい。子どものころ、私の家には娯楽要素の強いものは、ほとんど無かった。友だちの家に行けば、いろんな楽しいものが目につき、欲しくなる。思えば「無い」ことを少し意識していたように思える。そして欲しいモノが増え、欲しいという欲求も強くなった。この物欲が正しいとは思わないが、欲することの幸せを知っている。お腹が空いた時に食べるご飯が美味しいように、足りないくらいが丁度いいこともある。自分にとって必要なモノかどうかは、モノが多すぎてはわからなくなるのだ。それどころか持っているものすら分かっていない。こうなると仏教用語の「空」が理解できてくる。空っぽならば必要なものが入ってくる。無も有も存在する世界。私はまだまだ悟りはひらけないが、心も身体も環境も断舎離は必要だと感じている。そうすれば自分のことがもっと分かる気がするから。無い物ねだりも、当たり前になっていく感覚も心を豊かにはしない。自分は何を持っているのか…それを知りるための私の「断舎離」の旅はまだ終わらない。

もうすぐ昭和の日（4／29）がやってくる。戦後、物のない時代から日本を復興させ、夢や希望を見い出し「無」から「有」を生み出した。この先人がいたからこそ生み出せた「有」を否定してはいけない。モノや情報が溢れ、気がつけば与えられている時代。しかし、平成時代に生きる者も、先人から何を受け継ぎ何を持っているのかを知ることは必要ではないか…。「有りすぎるのは、無いのと同じ」とは言っても、本当につかみたいモノがきっと隠れているはず。

編集部通信

今から2年ほど前だっただろうか、今思えばその場所が自分にとってこれほど重要になると想像すらしてなかった。人には誰しも大切な場所がある。大切な人、幼かった自分、出会いそして別れ、そんな思いが残る所。私にとってのその場所は、今年も一面の桜が咲き誇っていた。この場所を共有する人々と交わす言葉の一つ一つもまた良き思い出。「久しぶり」「元気にしてた？」何気ない会話ですら思い出の一部となり私の心に心地よく居座っている。しかし、人はたとえ良い場所であっても、気持ち一つで嫌な場所にもしてしまう。だからこそ、自分を大事にしてほしいと願ってやまない。そんな時の自分は自分しか見えてないからだ。どんな自分でもきっと共有した誰かの心の中に存在している。その自分はどんな顔をしているだろう？笑えているだろうか。とは言え私自身も、誰かの心の中に心地良い存在として住むような生き方をしているかどうかは疑問だ。しかし、この場所に通い始めて、そうありたいと思うようになった。この場所がいつまであるかは分からない。幼い頃、初めてデートで待ち合わせをした大きな杉の木も今は切り倒されてもうない。母に背負われて帰った道も、父と魚釣りをした川も、友と遊んだ山々も、何一つ残っていない。だが、何もかもなくなった訳ではない。心の中に色あせることのない写真として切り取られている。その写真を見る度、写真には写ってない人々や風景が蘇る。今、切り取っているこの場所も私の大切な心のアルバムにしまっておくとしよう。数年後、この写真を見た時、思い出される誰もが笑顔にちがいないから。

Good Life

ちょっとしたエッセンスで、
アナタの暮らしはもっと楽しく、もっと輝く。
今までの日常をより良くするお店たちをご紹介♪

▲JR姫路駅・東口より東へ徒歩6分。青×白の外観が目印!

フラッと立ち寄れるアットホームな買取専門店

お出掛けついでや仕事帰りに…気軽に立ち寄れる雰囲気が魅力の「大吉」。全国180店舗以上の実績を誇り、業界随一の買取品目、納得の高価買取でリピーターが増えている。どんな物（状態）でも一点から買取OK！「これ売れるの？」と思ったら、まずは相談を♪ 査定は無料、雑誌やドリンクサービスも有り、リラックスして待ち時間を過ごせる配慮も嬉しい。気さくなスタッフが対応してくれるので、初めてでもお気軽に！

買取専門店 大吉 姫路朝日町店
☎0120･021･287

姫路市朝日町7　フェリーチェ姫路駅前1F
10:00～19:00　無休（臨時休業除く）
http://www.kaitori-daikichi.jp/
himeji-asahimachi@kaitori-daikichi.jp

▲施術の流れ:受付→カウンセリング→カラー塗布→シャンプー→セルフブロー

セルフサービスの新感覚・カラー専門店！

オシャレを楽しむように髪色もチェンジしたい！ 気になる白髪はすぐケアしたい！ でもセルフカラーは不安…、そんなあなたにオススメしたいヘアカラー専門店。自分で髪を乾かすセルフブローにより、適正価格で手軽にカラーを楽しめる♪ 実力派カラーリストが追求したカラー剤は、オシャレ染め、白髪染め、共に発色が良く、思い描いた髪色がダメージレスに仕上がる。シャンプーやドライヤー等の美容グッズが豊富なのも嬉しい♪

simple color shop & goods

カラー料金
フルカラー　3,240円～
リタッチ　2,700円
ポイントリタッチ 1,620円
※トリートメントは1,080円～
有り。他メニューは店頭にて！

sinple（シンプル）color shop＆goods
☎079･280･6366

姫路市大津区西土井281-5
コーポ西土井IIIA棟102
9:00～18:00　不定休
※詳しくはお気軽にお問合せ下さい♪

▲買い替えをお考えの方にもオススメ! 回転が早いため、お早めのご検討を!

足りないものをお得にGET! 衣類は毎月15日が狙い目！

春からスタートした新生活。まずは必要最小限のものを揃え、ライフスタイルに応じて家具や家電を買い足す方も多いのでは？広く清潔感のある店内に様々なアイテムが揃う同店で、お気に入りを賢くGETしよう！また、衣類を購入するなら、毎月15日が狙い目。1ヶ月経過ごとに値下げされ、3ヶ月後には80%OFFに！ 早めに買うも良し、値下げを待つのも良し…毎月ドキドキワクワク♪ タイミングを見極め、春のオシャレも楽しもう！

総合リユースショップ リサイクルマート 太子店
☎079･287･8152

揖保郡太子町矢田部23-3
10:00～20:00　無休
http://www.recyclemart-taishi.com/
※査定相談、見積り無料! 出張買取りOK!

▲ブーケ&ブートニア 16,200円～（税込） ※指導料、材料費込

本格手作りブーケを1日で一生の宝物作りをお手伝い

「アークオアシス姫路店」公認の薮田智子氏は経験豊富でクオリティーが高く、初心者でも分かりやすいアドバイスで人気の講師。ここでは生花と間違う程精巧なアーティフィシャル・プリザーブドの種類が多く、思い通りのアイテムが簡単に取り揃うため、その日の内にブーケが完成できる（実質4時間）。ハイセンスな演出を求める花嫁の強い味方！オリジナルブーケ&ブートニアの他に、花冠やウェルカムボードなども受講できる♪

ホームセンタームサシ 2F
アークオアシスデザイン 姫路店
☎079･238･6346

姫路市広畑区夢前町3-1-7
レッスン日：月･土･日曜 13:00～17:00
その他日時は相談に応じます※予約制
art d' vivre 代表 薮田智子

今月のこの人

マンパワーで勝負！ 人と音楽と未来を信じて

学生時代から吹奏楽に携わり、平成19年から楽団を率いてきた榮藤竜太（えとうりゅうた）氏。「太子町吹奏楽団」から現在は「たいしウインドアンサンブル」の団長として活躍している。当初は約20名で始めた楽団が気がついた時には３名に激減していた。自分の心のあり方が鏡のように結果に映し出された。崩壊寸前で気づき、そして組織を率いる者としての責任を感じ、新たに出直す決意をした。現在の「たいしウインドアンサンブル」は、そのターニングポイントがなければ無かったかもしれない。現在30名以上が活躍できるフィールドとなり、榮藤氏の目指す楽団がそこにある。団員の積極的な行動により、つくりあげるマンパワーの楽団！　また、音楽を通じて共有できる時間と経験、そして精神面も含め人間的にも成長することができる。こうしてリーダーの思いが注がれた楽団となった。榮藤氏は「目標はもっと大きな楽団にして、次世代に継承すること！　他の楽団のように歴史は古くないですが、階段を一歩一歩上っていこうと思います。」そう話してくれた。人の大切さを知り、人が奏でる音楽の可能性を感じ、人の成長を信じることができた榮藤氏の眼差しは、ターニングポイントのあの日から真っ直ぐ未来を見つめている。5月17日の定期演奏会は一年の集大成。積み重ねた証を存分に発揮してほしい。　※「たいしウインドアンサンブル」は、人数を調整し稼働する場合もあり、ご要望があればイベント等、生演奏を承ります。

たいしウインドアンサンブル
団長 **榮藤 竜太**（えとう りゅうた）さん
1987年1月20日生まれ
お問い合わせ　☎080-5343-6605

第5回定期演奏会　開催！
5月17日（日）※入場無料
開場 /13:30　開演 /14:00
たつの市総合文化会館アクアホール
曲目：伝説のアイルランド、加山雄三コレクション他
※メンバー（入団者）募集中

Present

ナンプレクイズを解いて応募しよう!!

今月はコレ！ 3名様

Q. 赤い□の中の数字を足すといくつになるでしょう？

4	□			8				7
9					7		4	
	7			5				8
5		6			3		7	□
			□	4			3	
8		9		1		5		
	1		3					
		5		9	□	2		
		3	5				8	

ルームフレグランス

多肉植物をモチーフにした、小さなルームフレグランス。付属のフレグランスオイルをポットに垂らせば、ふわっと広がる香りが癒しのひとときを演出。お部屋や玄関、デスクの上に…ちょこっと飾れば、インテリアのアクセントとしても♪　お手入れ不要の手軽さで、外出がちな方や男性にもオススメしたい。※種類は選べません

応募要項

①クイズの答え、②郵便番号・住所、③氏名・年齢・職業、④電話番号、⑤本誌の入手場所、⑥おもしろかったページ、⑦行ってみたいお店、⑧特集してほしいテーマ、⑨その他、ご意見・ご感想など

ハガキ以外の応募方法

※ＦＡＸ　079・224・0810
※パソコン http://modernet.jp
※携帯電話 http://modernet.jp/p/

※応募は、PC・携帯・FAX・ハガキ各種『1回のご応募』まで有効。

〒670-0943
姫路市市之郷町1-14 3F
「モダンタイムス5月号 プレゼント」係

①クイズの答え
②郵便番号・住所
③氏名・年齢・職業
④電話番号
⑤本誌の入手場所
⑥おもしろかったページ
⑦行ってみたいお店
⑧特集してほしいテーマ
⑨その他、ご意見・ご感想など

5/15 必着

厳選な抽選のうえ、当選者の発表は発送をもってかえさせて頂きます。
応募者の方に提供頂きました個人情報は、読者の統計情報として傾向把握に利用し、当選賞品の送付目的以外では使用致しません。

編集長おすすめの雑貨店

“こういうの欲しかったんです♪”が見つかる大好きなお店をご紹介！

好奇心を満たす、大人の秘密基地♪

▲アメリカンな雰囲気がオシャレなプランター。小物入れにも♪

毎日の生活に寄り添い、遊び心をくすぐる「Calmtree」。開放感のある店内には、ウッド、グリーン、キッズ、インテリア雑貨など幅広いジャンルのアイテムがセレクトされ、見て回るだけでも楽しい♪ オススメの両面時計（黒・白・ブロンズ）は、実用性の高さとアイアン特有の風合いが人気の秘密で、時の流れをオシャレに演出してくれる。さらにオーダーメイド（家具・ステンドグラス・アイアン）の製作依頼もOK！ ギフトや自宅用に…ご相談はお気軽に♪

Calmtree（カーム・ツリー）
☎079・280・5360
姫路市飾磨区構2-143-1
10:00～18:00　木曜定休
HP、blogは【カームツリー】で検索♪
※レンタル工房（予約制）にて家具製作もOK!

とびきりキュートな「ヒナ」ワールド♪

▲新しく登場した、ちょっぴり大人テイストのコーナー。インテリアの参考にも!

雑貨好きのオーナーが営む「ヒナ」は、とびきりキュートなグッズがギュッと詰まったお店。POP＆レトロなキッチン雑貨は、これぞヒナ！と思える可愛さで、乙女心を狙い撃ち！　お気に入りを揃えれば、キッチンに立つのが楽しくなりそう♪　他にもナチュラル、ハンドメイド、文房具、服飾雑貨…とプチプライスなグッズが豊富で、隅々までじっくり眺めたくなりそう。香呂駅近くでアクセス良好、友達を誘って遊びに行こう♪

Hina*accents（ヒナアクセンツ）
☎079・232・1176
姫路市香寺町香呂35-5　駐車場有り
http://www.hinaaccents.com
10:00～18:00（土曜は17:00まで）
火・日曜、祝日定休（臨時休業あり）

姫路最大級！ 大人のための癒し空間

▲ほっと心休まる、大人の癒しを提案。毎日の暮らしにアジアの風を♪

ゆったりした時間を感じられる、アジアン雑貨＆家具のお店。姫路最大級を誇る広々とした店内にはオーナー自ら買い付けたこだわりの品々がズラリと並び、アジアンリゾートに迷い込んだような本場の空気感を味わえる。チベットのシンギングボウル、クリスタルチューナーなど五感に働きかけるヒーリンググッズやファッション、天然石なども豊富。センス良くスタイルアップして、ゆったりと暮らせる空間を創りだそう♪

アジア雑貨＆家具 チェカチェカ
☎079・233・2360
姫路市飾磨区阿成鹿古404
11:00～19:30　無休
http://cheka2.com/
ブログもほぼ毎日更新中♪

キュートなスクールアイテム充実♪

▲ スクールアイテム入荷中! NEWアイテムランドセルカバー近日発売!

ハンドメイド家具や可愛らしい雑貨に囲まれ、まるで絵本の世界のような気分になれる「ラックラック」。思わず手にとってしまう作家作品をはじめ、キッズアイテムもオススメ！　安心の日本製で人気の高い「namioto」は、レッスンバッグ・連絡帳入れ・プールバッグ・ピアニカケース…と子どもに持たせたくなるアイテムがいっぱい！　その他、おもしろいアイテムも取り揃えているので、母の日のプレゼント選びにも♪ 心ときめくアイテムを探しに遊びに行こう!

雑貨・アパレルのお店
RACK LUCK（ラック・ラック）
☎079・237・7886
姫路市広畑区蒲田675-1
10:30～18:00　第2木曜定休
http://www.rakuten.ne.jp/gold/rack-luck

姫路 的形の潮干狩

800mにおよぶ白砂の海岸。大休憩所のすぐ前が波打際
営業日～6月30日まで!
＊大休憩所完備!!　ご休憩・お食事（シャワー完備）

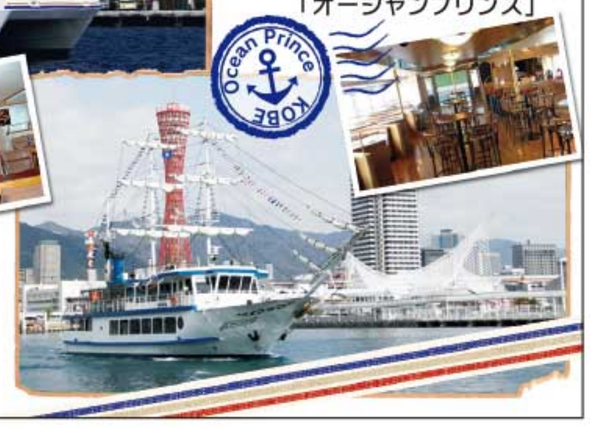
宝探し! 5/17(日)・31(日)・6/14(日)
色つきの貝殻を見つけて、ステキなプレゼントと交換しよう♪何が当たるかはおたのしみ。
くじ引き大抽選会! 4/29(祝)、5/10(日)、5/24(日)、6/7(日)

バーベキュー! オートキャンプ! もできます!
※1泊の場合、料金は2日分となります。

●料金（貝取・休憩料含む）
大人 1,300円 / 小人 800円
（50名以上の場合…大人1,200円、小人700円）
的形海水浴 潮干狩 観光協業組合
フリーダイヤル 0120-559-939
FAX:079-254-1954
http://www.matogata.com
山陽電車“大塩駅”南より無料送迎あり。（お電話頂ければお迎えに上がります）

神戸でクルージングが楽しめる 遊覧船

関西最大級の豪華遊覧船「ロイヤルプリンセス」
神戸港で唯一の帆船型遊覧船「オーシャンプリンス」



神戸港遊覧船 神戸ベイクルーズ
神戸市中央区波止場町7-1（中突堤中央ターミナルかもめりあ）
大人:1,100円/中高生・65歳以上:900円/小学生:550円
※表示料金は税込み価格です。
Tel:078-360-0039
http://www13.ocn.ne.jp/~kobebayc

こだわるあなたへ、フォトセラピータイムグラフが贈る特別な七五三プラン。ナチュラルに、そして、とびっきりの笑顔で綴るフォトメモリー。

753春のキャンペーン　撮影料金9,800円→60%off 3,900円　洋装1着分撮影プレゼント!!
撮影時レンタル衣裳無料／着付け・ヘアセット無料／約70カット以上撮影

753version
キューブアルバム（10ページ14カット）
全データ
ミニアルバムセット

キューブ 49,800円
全データ 38,000円
ミニアルバム8,500円
合計価格 96,300円→

きらにスライドムービー付き
20,000円もお得♪
76,300円

他にも多数の商品をご用意しております
お写真3,000円（2L）～、フレーム6,500円～
アルバム39,800円～

753version
ルーチェパネル（3カット）
全データ
フレーム1個セット

ルーチェ 26,000円
全データ 38,000円
キャビネフレーム6,500円
合計価格 70,500円→

きらにスライドムービー付き
12,700円もお得♪
57,800円

フォトセラピータイムグラフ
photo therapy timegraph
〒672-8079姫路市飾磨区今在家649
詳しくはWEBで　タイムグラフ　検索
TEL.079-231-5567

大人のための年に一度の無料撮影フォトセラピーイベント
My timegraph（マイ タイムグラフ）
―百人百色の肖像写真展―
参加費無料、写真展終了後、展示写真をプレゼントいたします。詳しくはWEBで!!
2015年度 好評受付中!!