

2015

vol.2
winter

I+.

わたしと
マチの
ネットワーク
I+[イット]



ママが贈るママのための\enjoyweek!!/\

家事・育児に仕事…毎日頑張るママたちにお勧めする一週間。



実践！親子で行こう～噂のスポットの楽しみ方～

人生を変える学びがある / 温活はじめてみませんか？

温泉のある町並み / 今すぐ使える！スマホテク / 家ピー道を極める

After Wedding Party

特別な日に大切な人たちをおもてなし
ル・ポルト 結婚式二次会プラン

ウェディングパーティー

2次会プラン

お一人様 4,000円～

50名様より 平日20万円よりご用意いたします。
但し休日は25万円～となります。

お食事は
ビュッフェスタイル
にてご用意

アルコール&ソフトドリンク
フリードリンクで
お楽しみください

プロジェクター・
ワイヤレスマイク
ご利用いただけます

2時間完全貸切で
贅沢なひとときを

ウェディングケーキのご用意も承ります。(要別途料金)



その他ご相談に応じます。お気軽にお問い合わせください。

☎ 0859-35-8166 <http://leport.org/>

〒683-0043

鳥取県米子市末広町 294 (米子コンベンションセンター内)

営業時間 / 11:00 ~ 21:00

定休日 / 第1・第3月曜日

憧れの

Webデザイナーで 在宅デビュー!



★朝/昼/夜いつ仕事してもOK

お子さんが幼稚園に入っている昼間や、寝静まってからの夜など、自分なりの時間の使い方でお仕事ができます。

★短時間でできるお仕事から始められる!

仕事の時間は自分で決められるので、無理なく子育てと両立できます。

ライフスタイルに合わせたお小遣いが稼げる

Mikoko Osaki



デビュー6ヶ月目!

フリーデザイナー
尾崎弘子さん(35) 鳥取市
コーディング / 案件5万円～

地元で短時間のパートをしながら、自宅でWebデザインの仕事をしています。空いた時間に無理なく両方楽しめています。未経験からスタートして憧れの仕事ができる今、家と会社の往復だった以前の私に比べて、毎日が楽しくとても充実しています。

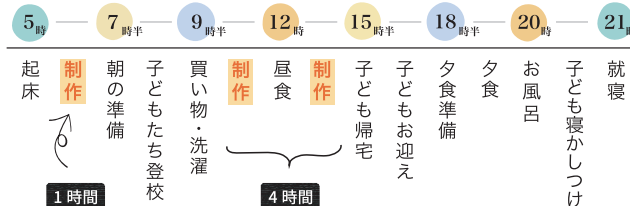
Junko Higuchi



デビュー9ヶ月目!

フリーデザイナー
樋口純子さん(36) 米子市
バナー制作 / 月4万円～

在宅でデザインの仕事ができる事を知り、憧れのWebデザイナーになることを決意しました。現在はWebバナーの仕事を中心に収入が増えるように頑張っています。子どもたちの様子に合わせてできるのでとても満足しています。



在宅ワークを始めるなら!?

くわしくはWebで!!



お問い合わせ | デジタルハリウッドSTUDIO米子 ☎0120-110-047
火～金 12:00～22:00 / 土・日 10:00～20:00 / 月曜定休

スタジオ 米子

Contents

特集

- 09 ママが贈るママのための\enjoyweek!!/
14 実践！親子で行こう ～噂のスポットの楽しみ方～

企画

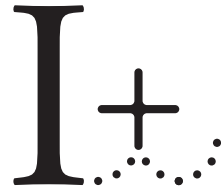
- 20 温活はじめてみませんか？
- 22 温泉のある町並み - Vol.1 関金温泉
- 24 今すぐ使える！スマホテク
- 25 家ビー道を極める 第1回 / ピアエッセイスト 矢野竜広
- 26 人生を変える学びがある
- 28 やればできる女子のたしなみ講座 / Webデザイナー 桂藤陽子

企画広告

- 06 始めよう冬じたく！頼りになるクルマのお店特集
- 18 忘年会&女子会企画 今日には運転気にせずお酒を飲もう！
- 32 編集後記 / INFORMATION

読者プレゼント

- 34 南部町観光協会 / 米香木花



わたしと
マチの
ネットワーク
I+[イット]

2015
vol.2
winter

COVER

撮影 / 豊哲也
モデル / 細田香織
デザイン / 長野祐子

I+ Webサイトのご案内
<http://www.it-magazine.info>

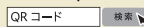
I+[イット]は「Digital x Analog」の新しいカタチをテーマに制作しています。アナログ(本・雑誌・スイーツなど)を好きな女性が、一方ではデジタルを使いこなす時代。

仕事に家事に子育てに、何かと忙しい女性の「ちょっとした便利」を追求し、スマホサイトを立ち上げました。あなたの日々の「ワクワク」の助けになりますように♪
右のQRコードからアクセス!



iPhoneご利用の方へ
iPhoneには、初期段階ではQRコード読み取りアプリが入っておりません。本誌には、QRコードからアクセス可能な情報が多く掲載されておりますので、ぜひ、以下の手順でQRコードリーダーをインストールしてください。

App Store



アプリ「QRコードリーダー」をダウンロード・起動

右のI+ WebサイトへのQRコードをかざして読み取り!

TRETTIO

「トレッティオ」デビュー

さあ、はじめよう！ 30歳からの家づくり

ライフステージを考えた家づくり
家具まで選ぶ、オールインワン
洗練されたこだわりのデザイン
一年中快適に暮らせる高性能住宅

SUPER WALL BUILDERS FAMILY
スーパーウォールビルダースファミリー

TRETTIOは、スーパーウォール工法によって住宅建築を行う全国規模のビルダー組織「スーパーウォールビルダースファミリー」が企画・開発した規格型商品です。スーパーウォール工法は株式会社LIXILが提供する高気密・高断熱・高耐震の住宅工法です。



※写真のコーディネートには、オプション仕様が含まれています。

そろそろマイホームと思っている人も、まだ早いかなと思っている人も、30歳からの家づくり、考えてみませんか？
子育てしやすい家がいいけど、インテリアにもこだわりたい。
TRETTIOは、新世代のマイホームへの想いにお応えします。

<http://www.trettio.net>

株式会社 小田原工務店

鳥取県米子市両三柳161-1 TEL0859-33-1036

小田原工務店 検索

進められるまま入った保険、このままでいいのかな……

自動車保険の見直し・ご相談なら **椿自動車** へ！



まずは家族構成を
教えてください！

見直し
したいんです

- ✓ タイヤ交換って面倒…
- ✓ オイル交換っていつするの？
- ✓ 最近車の調子がおかしい…

いろんなモヤモヤ
一気に**解決**！



ついでに車の点検
してもらいました！

親身にしっかり相談のっていただきました！

スタッフ募集中！

富士火災 損害保険代理店
AIG 富士生命 生命保険代理店

Tsubaki jidousya

☎0859-30-2483 営業時間 9:00 ~ 19:00
鳥取県米子市夜見町2008-2 定休日 日曜日・祝日

		R431
県道 208	山口 外科医院	
椿自動車	歩味	佐野 皮膚科

大山と日本海が見渡せる
ゆったりとしたクルマ屋さん



ほっ

気軽にお茶を
飲みに来てね！



南に大山

北に日本海

キッズスペース

工場内

—お客さまの喜ぶ顔が私たちの喜びです—
新車・中古車 | 全車種取扱店

株式会社 **ダイハツ名和**
☎0859-54-3351

鳥取県西伯郡大山町富長 903-1
営業時間 8:30 ~ 18:30 定休日 日曜日・祝日

卓球好きさん大歓迎♡
興味のある方は
声をかけてください！

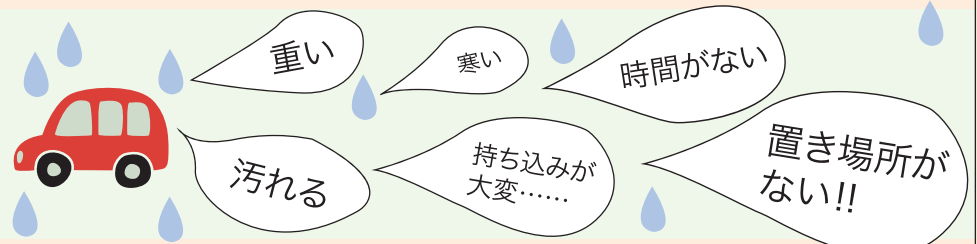
同好会活動中♪
毎週金曜日
20:00~22:00

詳しい情報はこちら



日本海	
■ 米香木花	富永交差点
R9	ダイハツ名和
J R 山陰本線	のりこ

タイヤの交換時期、来ちゃった……



重い

寒い

時間がない

汚れる

持ち込みが
大変……

置き場所が
ない!!

そのお悩み **タイヤセンターナガミ** に
お任せください！



★ タイヤ交換・預かり ★

初回 登録料 4,320円 + 交換 2,900円
次回以降 2,900円 のみ★

★ その他 ★

タイヤ脱着 1本 540円～
組み換え 1本 864円～

各種タイヤのサイズにより異なります。

お預かりした
タイヤは
社内倉庫で
徹底管理します

安心だね

出張サービス
あります！



電話一本で
パンク修理など
駆けつけます



出張費用 2,160円～(2kmまで) 必要です。
1km増すごとに+108円となります。

価格はすべて税込表記です。

☎0859-29-5431

タイヤセンターナガミ
TIRE CENTER NAGAMI

〒683-0845 鳥取県米子市旗ヶ崎6-1-38
営業時間 8:30 ~ 17:30 定休日 日曜日・祝日
http://tire-nagami.jp

詳しい情報は
こちら



内浜産業道路沿い
CoCo巻巻屋の
となりです

米子自動車学校	■
県道 47	
■ CoCo巻巻屋	
■ タイヤセンターナガミ	



毎日毎日、頑張っているたくさんのママたち。
 ちゃんと家事も育児もして、ちゃんとお仕事もして、
 ちゃんと子どもたちを寝かせて、本当に簡単じゃない
 ですよ。そういえば、最近映画も観に行っていない、
 友だちにもしばらく会っていない。でも時間も無いし、
 気力もない...いつも自分のことは後回し。

ママが贈るママのための \enjoyweek!!/ 家事・育児に仕事...毎日頑張るママたちにオススメする一週間。



「毎日楽しいことで埋め尽くしたいって思いました」
 と笑って話すのは、三児の子育てと家事、パートをこなし
 ながら、フリーのグラフィックデザイナーとしての一歩を
 踏み出したばかりのホソダさん。

「家族との時間も、自分の時間も作りたい。仕事も一生懸
 命本気でしたい！」と思い、家でできる仕事を探しました。
 家事・育児・仕事にデザインの勉強が加わり、結局忙しいん
 ですが、でも本当に毎日楽しいです。自分の時間を
 作ることで気持ちに余裕ができました」

ママが元氣だと家族は安心。ママだって好きなことして
 いいんです。好きなこと行っているんです。
 例えばこんな一週間、いかがでしょうか？



MODEL
グラフィックデザイナー ホソダカオリ
 2014年12月
 デジタルハリウッド STUDIO米子を卒業
 2015年3月～
 フリーランスデザイナーとして活動中



\change が chance のきっかけ!/ 3つのCに繋がる学びのお手伝いします!

チェンジ チャンス キュー
change chance cue (きっかけ)

学び楽しむ力

学びとる力

学び続ける力

学び気付く力

ごんちゃん先生

学び広げる力

学び合う力

学びめく力

あなたの「学び」をお手伝い

キラキラママ会 12/19 13:00~14:30

★参加費無料

対象：会員の保護者様と
お友だちの保護者様
 場所：学研住吉教室

- ・どのように接したら、
子どもたちに学ぶ楽しさが伝わるの？
- ・最新の教育情報
- ・子どもたちのために
ご家庭でできる事って？

入学準備コース

※特典は、2015年10～12月末日
までの入会の方に限ります。
(10/1～1/1付入会の方が対象)

小学校入学前にしっかり学習習慣が身につく!
 期間：10～12月 対象：年少・年中・年長
 受講料：特別価格 **3,100円** (税込/教材費も含まれます)
 教科：さんすう・こくご2教科
 内容：5回の教室学習と家庭学習

- 到達度診断テスト
- 学習アドバイス面談あり
(教育情報冊子つき)

入会特典
幼児さん応援
 入会金 **0円**

告知! 来春開校予定!!! / 楽しく楽に速く読める**速読教室!!**

学研教室

みくりや教室
 大山町御来屋233
 対象：幼児・小学生・中学生
 学習日：月・木
 ◆算数・数学・国語
 英語・理科・社会
 こども英会話・中学英語入門
 ◆タブレット使用iコース

住吉教室

米子市旗ヶ崎5-16-32
 対象：幼児・小学生・中学生
 学習日：火・金
 ◆算数・数学・国語
 英語・理科・社会
 こども英会話・中学英語入門
 ◆タブレット使用iコース
 ◆幼児2才～(週1)コース

米子キャンパス

米子市西福原5-6-30
 対象：中学生
 学習日：火・水・金
 ◆中学Z会コース(数・英・国)
 ※Z会教材使用で添削・指導。
 ◆タブレット使用iコース

各コースとも、専任講師がご指導いたします。
 詳しくは ☎080-5231-4372 まで、お気軽にお問い合わせください。

薬膳料理でカラダの中から元気に

今日はお仕事お休み!! 友だちと一日ストレス解消!
まずは、身体に優しい薬膳ランチから〜
30歳超えると、食事も考えてとらなくちゃ…
ママは元気な身体が資本ですから(^-^)
八宝茶の香りに癒される〜



\ 胃腸に優しい /



薬膳食堂めぐり

薬膳食堂めぐり 検索



Thursday



Monday

\ 気持ちいい〜 /



身体メンテナンス

最近の悩みは運動不足と肩こり…
という事で、友だちが通ってる、自力整体で無料体験!!!
静かな動きで身体がほぐれていく感じ、気持ちいい〜
身体もあつたまって、眠たくなっちゃった(^-^)



こんなポーズや、



こんなポーズも♪



予防医学 自力整体

予防医学 自力整体 米子 検索



クリスマス柄!!



ずっと使えるお気に入りを探す

このごろよく目にする手ぬぐいや風呂敷
大きさもデザインも色々。
包んだり色んな結び方でバッグになったり実はとっても便利♪
ガーゼのお祝儀袋は出産のお祝いに喜ばれそうでいいかも!!



結ぶだけ!風呂敷バッグ



一人ランチで自分時間

仕事の後はお気に入りのうちカフェでランチ★
コティヌ(我が家)という名前がぴったりの落ち着く癒し空間。
ちょっと辛めの手作り牛スジカレーでお腹いっぱいになったら
今週の予定をしっかりとチェック!!

\ スパイシー /



\ ふわふわ /



\ とろとろ /



Tuesday



ハンドメイドだから世界にひとつ

全て手作りの一点ものばかり、
どれも可愛くて迷っちゃう…
リーズナブルだからつい…2つ、3つ
オーナーさんの制作も見られて感激 (>.<)
お気に入りがいっぱい見つかった!



\ キラキラ /



Lithos Rosier

Lithos Rosier 検索



Wednesday

ネイルで女子力UP+

ずーっと行ってみたかったネイル
家事しなくちゃいけないから無理…
と思ってたら違うらしいのです。
3~4週間に一回くらいのペースで大丈夫!!
しかも取れにくい!!
これで女子力もアップ〜

どんなデザインにしようかなあ〜



ドキドキ



キラキラ可愛いニヤ



Nail salon & school LUCIR

ネイルサロン ルシル 検索



大切な時間をつくる

今日は特別、子どもたちをパパに預けて
お父さんとお母さんをご飯に誘ってみた

いつも遅くまで仕事だったお父さん
育児・仕事・家事と走り回っていたお母さん
ママになった今だからちょっとだけわかった気がする

Sunday



※料理写真はイメージです

これからはこんな時間を大切にしていこう
忙しい毎日の中にちゃんと時間を作ろう
一日一日を家族と、友だちと、自分らしく楽しもう!!

レストラン ローズダイニング

米子高島屋本館5階レストラン ローズダイニング。
米子の街並みを一望しながらお食事できる、
クラシカル&モダンなレストランです。

〒683-0812
鳥取県米子市角盤町1-30 米子高島屋本館5階
open:11:00-22:00
close:年中無休
tel:0859-22-1117



とりわけコース 前日までに要予約・二名様から

・前菜・サラダ・パスタ お一人様 2,160円(税込)
・メイン・デザート

—— コースご案内期間 2015年12月31日まで ——

ローズダイニング 米子 検索

※時期によってお料理は異なります。
※お飲み物はコース料金に含まれておりません。

Friday



ポリウムたっぷり〜♪



打ち合わせもちゃんとしまーす!+

打ち合わせランチ

手作りのケーキバイキング付きランチ
美味しいごはんの後は、
打ち合わせもばっちり進む
ケーキを取りに行く方が忙しかったりして…



ぷりぷり!



冬でもおうちに緑を

おうちに帰る前に、多肉ちゃんを見に行こう
種類もいっぱい♥ 迷う…◎
どの子にも表情があって可愛い〜
…実はあまりマメじゃないんだけど (-_-)
お店でアドバイスもいただいて、元気に育ててあげよう!!



個性派?



ケーキはこっそり予約

お誕生日のケーキはいつも
こっそり予約してサプライズ!!
イチゴたっぷり! 2段のデコレーションなら
子どもたちも喜んでくれるはず
ついでに今日のおやつはカップケーキにしよう〜♪

Saturday



どの子にする??



クリームたっぷり



有限
会社 尚建工務店
〒689-3553 鳥取県西伯郡
日吉津村日吉津31-5

TEL 0120-18-5610
MAIL contact@syo-ken.jp
受付時間 9:00~20:00
※日曜のご相談もOK!
http://syo-ken.jp/

実践!親子で行こう

広々空間に憧れのホームシアター 尚建工務店の完成見学会に超潜入!

ひろびろ天然木のリビングに、ご主人こだわりのホームシアター
テレビデッキは尚建さんオリジナル家具でスピーカーもすっほり

見学会ではお子様も手袋着用をお願いします

空の下?子ども部屋
太陽の照明が特徴的な子ども部屋
将来は間仕切りで2つの個室に。



絶対便利!対面キッチン
子どもたちの様子を見ながら調理、すぐに配膳!
すこーし大人しく座る男子ふたり?



オリジナル洗面台
落ち着いたモザイクタイル
が美しい。収納力が高そう。



お気に入りの部屋で
身も心も踊ってしまう!

老後も楽に過ごせる
1階建平屋
面積:126.00㎡
テラスも尚建さん
オリジナル

温かみを感じる杉の外壁
だから帰りたくなる...



完成見学会を 楽しもう!尚建工務店編

次ページへ!

私たちも尚建さんで
家を建てました!
好みにカスタマイズで
きるのが魅力です!

ひくち一家

家族が増えて家の狭さが気になる。今住んでいる家は
構造が悪く冬の結露に悩んでいる…。
そんなあなた! 子どもを連れてフラッと完成見学
会へ行ってみませんか? 素敵なおうちへ…。

実践!親子で行こう ~噂のスポットの楽しみ方~

お出かけ時「子どもの行きたい」と「私の行きたい」はなかなか一致しませんね。そんな
悩みの少ないスポットがあるんです! さあ、母も子も満足できる時間を過ごしましょう!

16・17ページへ! 冬だけど熱い!南部町へ行こう

南部町
おススメスポット/
マップだよ





子どものスポーツ教室の待ち時間、お母さんも気軽に運動してみませんか？豊富なスクール数と充実したトレーニングルームを兼ね備えた南部町総合福祉センターしあわせ スポnetなんぶを活用してみました。



バランスボールを使った腕立て伏せのやり易く綺麗さ〜！

お母さんはトレーニングルームへ

タルタルの身体を手軽に引き締めたい方必見！ずらりと並んだ本格的な運動器具の数々に圧倒！でも気軽にトレーナーの方に使い方を教えて頂けるので安心です。使い方を知って大事。利用料は300円と格安。



筋トレ初心者でも安心です。



私たち、こうして楽しんでますクチコミ特集！



実践！体感花回廊

～冬のイルミネーション～



家族みんなで素敵な思い出に

子どもと母と3人で、寒さ対策をバッチリして行きました♪ 手袋とマフラー必須！帽子もあるとなおいいかも。毎年グレードアップしてるイルミが楽しみで、去年は小さな迷路みたいなイルミが印象的でした。子どもが光の迷路を楽しんで、母とのツーショットを撮ってくれました。



ダテさん

おすすめポイント

寒さと和らぐドーム内南国風で気持ちも和らぎ、また広い園内でイルミを楽しめます☆



今年の開催は 2015.11.20～2016.1.31

昨年よりもさらにパワーアップの140万球

毎年綺麗さが増すイルミネーション

女友だちとワイワイ、カウントダウンにGo!! フラワードームに続くきらびやかなイルミネーションに心奪われ、幸せな気持ちでいっぱい。年々、綺麗さが増していくので、今年度は家族で行きたいな！



木村さん

おすすめポイント

1. レストランの 野菜たっぷりロースカツ御膳
2. 種類豊富な園芸ショップ
3. 四季の花が楽しめるのが一番嬉しい！



ひぐちさん

おすすめポイント

光る鮎・屋台 子どもにせがまれて、ついつい買ってしまいます。また、屋台のラーメンが美味しそうです。

園内に美しい光が広がってゆく…

毎年、イルミを見に来ています。去年は点灯前のカウントダウンを家族みんなでワクワクしながら楽しみました。暗い中にパッと白い光が広がっていく美しさに、私も周りにいた人たちも歓声を上げました。

その他おすすめ

授乳室

授乳室の中には給湯設備もあるのでミルクも作れます。ベビーベッドもあり、オムツ替えも楽々♪

年間パスポート

年に3回以上行けば、元が取れる！公園に行く感覚で行ってみよう。

WEBもチェック!

とっとり花回廊

〒683-0217 鳥取県西伯郡南部町鶴田 110

TEL 0859-48-3030

FAX 0859-48-3040

http://www.tottorihanakairou.or.jp/

スポnetなんぶを有効活用！運動不足を解消しよう



スポーツクラブと言うと身構えてしまいそうですが、スポnetなんぶは気楽でアットホームな印象を受けました。大人向けの教室は当日参加制もあり、気兼ねなく始められそうです。お風呂もあるので、汗を流して帰ろう！



きほん！入念に柔軟体操中



高く飛んだり跳ねたり楽しかった。今度はボールしたい。

ここでお風呂に入ったよ。

またやってみよう！

子どもたちはチアダンス教室へ

数あるスポーツ教室の中からチアダンスを体験してみました。チアは、飛んだり跳ねたりが大好きな男子も楽しめます。踊りながら「柔軟性」と「俊敏さ」を身につけよう！お問い合わせ、お待ちしております！



No.1



クラッシュナッツバーガー

¥600 (税込)

この秋、とっとりバーガーフェスタ県予選で5位に入賞した「クラッシュナッツバーガー」を新商品として販売。県内でこのハンバーガーが食べられるのは製造元と野の花だけ。

ガラ〜ラといちい〜ソースが作り出すヘルシーバーガー！

南部町にあるグリコの工場直送カレーをベースにしたオリジナル！

赤い岩カレー

¥700 (税込)

No.2



もう一つの新商品、旬の地元野菜をたっぷりトッピングした「赤い岩カレー」。古代米にたっぷりかけた深みのある味わいをぜひ一度お試しください！！

No.3



梨スムージー

¥300 (税込)

地元で採れた梨を使った果汁たっぷりスムージー。期間限定で新発売。

野の花は花回廊入口のすぐ隣。伯耆町と南部町の特産品販売を中心に喫茶・軽食ができる地元の憩いスペース！花回廊の外にあるのでドライブなどの帰り道、スムージーはいかがですか？

営業時間 9:00~16:30 火曜定休
鳥取県西伯郡南部町鶴田 185 番地 (とっとり花回廊入口右奥)
☎0859-48-3087

焼き肉 YAKINIKU KURO

(有)スバル代行

タイアップ企画

今日は運転気にせずお酒を飲もう！

代行初乗り
半額キャンペーン！

お酒を飲んで
お肉を食べて

キャンペーン期間 11/2(月)~2/29(月)

How to use

焼き肉黒で本誌I+[イト]を見せるまたはI+[イト]のWebページをスマホで表示してね！



実質 半額の
初乗り料金
通常2,000円= 1,000円に♪

*チケットは当日限り有効です。
*1組4,000円以上ご飲食の場合に限ります。
*初乗り半額券は1組当たり一枚の発行です。
*10名様以上の団体でご利用される場合は、代行ご利用台数が増やせますので、焼き肉黒にご相談ください。

運転代行ポイントアプリの
ポイント割引との併用OK!

スバル代行 アプリ 検索

株式会社スバル代行 営業時間 19:00~3:30(受付は3:00まで)

ご予約・お問い合わせは TEL 0859-34-2482 詳しい内容はコチラへ！

今年は焔國で、いつもと違った忘新年会を。



アグニの創作多国籍コース
100分飲み放題付き 4,500円

- ベトナム風生春巻き●和牛のローストビーフシーザーサラダ
- スモークサーモンカルパッチョ
- ナゲット&ポテトのアメリカン盛り(BBQソース添え)
- 小龍包とフカヒレ餃子の蒸籠●料理長の気まぐれピッツア&バスタ
- 極上和牛(鳥取県産)の特製和風ステーキ●お口直しのデザート

他にも夜のコースあります

鳥取県和牛の黄金もつ鍋コース
予約不要! お一人様 1,980円

お昼のスペシャルコースも!
得得ランチパーティーコース
二名様~ お一人様 1,500円
前日までにご予約ください。



TEL 0859-21-0317

鳥取県境港市竹内団地56
ランチ/11:30~15:30(L.O. 14:30)
ディナー/17:30~22:30(L.O. 21:30)
定休日/毎週水曜日



焼き肉 YAKINIKU KURO の女子会・忘新年会プラン

新しくなった2種類の女子会コース
あなたはどちらのコースにする?



焼き肉&鍋の女子会コース
90分飲み放題付き 4,000円

- 焼き肉もいけど、お鍋も捨てがたい……そんな欲張りな女子たちに贈る、スペシャルコース♪
- 自家製ナムルの盛合わせ
 - 金ゴマドレッシングのキムチサラダ
 - びっくりロング塩タン
 - ドラゴンカルビと特製赤身ステーキ
 - 国産鶏・つくねのコーラゲンスープ(ラーメン付き)
 - 特製炙り握り寿司●デザート

焼肉女子会コース
90分飲み放題付き 4,000円

とにかく今日は肉肉肉!! お肉を食べてセロトニンを出そう♥ あったかスープにデザートもついてます!

- 自家製ナムルとキムチの盛合わせ
- 生春巻きとローストビーフのサラダ
- 黒塩タン●料理長のおすすめ部位三種盛り
- ハラミと鶏のピリ辛タレ●生ソーセージと海鮮
- 季節の焼野菜盛り●黒特製スープ
- 特製炙り握り寿司●デザート



黒特製 季節のご宴会焼肉コース
さまざまな部位を楽しみたい方のための、贅沢なお肉尽くしコース♪
100分の飲み放題付きなので、食べながらゆっくり過ごせます!

どちらも100分飲み放題付き

7,000円コース



5,000円コース

- 鶏橋キムチと自家製ナムルの盛合わせ
- 生春巻きとローストビーフのサラダ
- びっくりロング塩タン
- ドラゴンカルビと極上ステーキ
- 料理長のおすすめ部位三種盛り
- 海鮮と骨付きソーセージ
- 鮮度抜群ホルモン盛り
- 黒特製スープ
- 炙り和牛の握り寿司
- お口直しのデザート



TEL 0859-30-2949

その他詳細情報はこちらから→→→→

鳥取県米子市角盤町2丁目120-3
営業時間 17:30~25:00(L.O. 24:00)
年中無休





自分の体温知ってますか？



まいか・もっか
米ぬか酵素風呂
体験に
行きました！



H(イト)編集部 冷え症の木村さん
平熱は35℃台で手足がとて冷ええます。

スタッフの方の説明を聞いてびっくり！35℃台が一番ガンになりやすいって知ってましたか？
酵素風呂を続けると、血行の良い状態がだんだん長く続くようになり、冷え性や肩こり、むくみ・便秘など様々な症状改善し

肩こり・むくみにも「冷え」は大敵！

温活 はじめてみませんか？

女性の大敵「冷え」を解消し、体を温める活動を「温活」といいます。
体を温める食べ物をとる・軽い運動をする・体を外から温める。
日常の小さな工夫が、血行のいい元気な体をつくれます。



いよいよ冬本番！体の「冷え」で不調に悩まされる人も多いのでは？
温活のプロから聞いた、この冬を元気に乗り越える方法をご紹介します。

漢方で内側から元気に

「冷え症」という病名は西洋医学にはありません。けれども漢方では、女性の生き生きとした健康を妨げる、良くない症状として、とても重要視されています。疲れやすく、夜食後に頭がぼーっとする人は、気(エネルギー)が足りない人。お顔色が悪く、髪や肌が乾燥して月経量が少ない人は、血液が足りない人。肩こりや頭痛があり、生理が重くて塊が出る人は、血の流れが悪い人。などなど、一口に「冷え」と言ってもタイプ・原因はさまざまです。



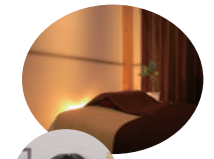
漢方薬局
「遠藤全快堂」
遠藤さん



あなたの冷えにマッチした良い漢方薬で、体の芯からじっくりと温まってほしいです。便秘・肌荒れ生理痛・イライラ・眠りが浅い・なかなか授からない、などのお悩みにも冷えとり漢方はおすすりです。いろいろなタイプの漢方薬をご用意しております。試飲していただだけでもありますので、どうぞお立ち寄りください。

整体で外側もすっきり

私たちが普段感じている「冷え・冷え症」は身体の内外面面に悪影響を及ぼします。手足が冷える・体温が低い・疲れが取れにくい・むくみやすい・コリが強いなどなど…もちろん姿勢や運動不足といった要因もありますが、「冷えて(血流の悪化)が起こり、体調不良の原因を作ってしまう」のです。なので、「いつも何事だし…」と放ってしまおうと症状が強くなり、さらに冷えを加速させてしまおうわけですね。「冷えは万病の元」なのです！



整体
リフレクソロジー
「えやな」
藤野さん



「でも自分でするのは面倒くさい」「のんびりリフレッシュもしたい」という方は、冷え対策・体調改善・ストレス発散にリフレクソロジーで身体の内側を、整体&オイルで身体の外側をケアしてみませんか？「冷え」によるダメージの解消にご利用ください。

米ぬか酵素風呂でほっこり



米ぬか酵素風呂
「米香木花」
木下さん

酵素風呂は、発酵した米ぬか酵素浴槽の中に体全体を入れて、その発酵熱によって身体を温めるお風呂のことです。



お風呂のあとはこんなステキな場所でお茶をいただきました。

木下さんイチオシ！

おすすめメニュー

山・花・海をイメージした3つの個室部屋でゆったり

酵素美容メニュー	
ヘアカット+酵素風呂	¥4,980(2時間)
白髪染め+酵素風呂	¥5,280(2.5時間)
おしゅれ染め+酵素風呂	¥5,780(2.5時間)
NEW フェイシャルエステ+酵素風呂	¥5,500(2.5時間)

米香木花メニュー	
ヘアカット	¥3,000
ヘアカラー	¥2,000～
酵素風呂1回	¥2,500
酵素風呂4回チケット	¥8,600

(価格はすべて税別です)

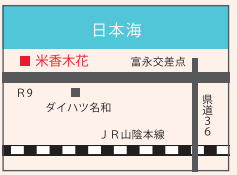


この他にも様々なプランがございます。お気軽にお問い合わせください。

酵素のぬくもり



まいか・もっか



Tel:0859-54-5353

鳥取県西伯郡大山町富長927-1
(国道9号線)
Open:8:30～18:00(要予約)
Close:毎週月曜日
http://maikamokka.com



地域おこし協力隊として活躍する女性



関金温泉若女将

西河葉子さん



2013年に地域おこし協力隊として京都から移住。地域住民・行政とともに、関金町の活性化に尽力されている、通称「関金温泉若女将」。「セキガネ温泉手づくり文化祭」、「元老舗旅館活用プロジェクト」等、地域の資産を有効活用することで町の値打ちに磨きをかけ、一歩ずつ地域の活性化を達成されている。



祭りで踊る西河さん 特産品 関金わさび

特産品「関金わさび」の鳥取県地域産業資源指定化でも活躍され、空き家をリノベーションして、「わさびカフェ」を開業。「わさび丼」、また一つ関金の名物ができた。地域の支えに感謝しながら、「人生楽しんだもの勝ち」と、彼女の挑戦は続く。人それぞれ、素敵な生き方がある。

① 山香の郷の洋食屋 サテンドール



関金でもかなり山の奥、山守地区の診療所跡地にある洋食屋さん。「こだわりは無い。基本を継続しているだけ」とマスターは語る。手間ひまをかけた地元の自然食材と手作りソースやスープでお客様をもてなす。地図内目印の「関金の赤い橋」から車で約8分。山奥だけど心配しないで！必ず到着します♪詳しくは、Webサイトをご覧ください→



③～⑩ 温泉施設



温泉宿から無料の足湯まで、色々な温泉が楽しめます！おすすめポイント・住所等の詳しい情報はWebサイトを確認してくださいね！あなたのくつろぎスタイルに合った素敵なスポットが見つかりますよ～。

③ 湯命館

岩・木風呂、サウナ完備。休憩室、レストランあり。一日満喫！

日帰り入浴

④ 美草苑

家庭的な雰囲気、料理自慢の温泉宿。

宿泊

⑤ グリーンスコーレせきがね

高台にあり、ガラス張りのお風呂から四季折々の景色は必見！

日帰り入浴 宿泊

⑥ 湯楽里

自炊もできる素泊まり専門の温泉宿。薬膳料理も準備可能！

宿泊

⑦ 関の湯

源泉掛け流し共同湯。200円で入浴ができる浴場が超レトロ！

日帰り入浴

⑧ 鳥飼旅館

「温泉水が飲める宿」癖の無いまるやかな味をご賞味あれ！

日帰り入浴 宿泊

⑨ しゃあまま

旧老舗旅館を、リノベーション！週末限定の茶屋、足湯あり！

足湯

⑩ 関金温泉の足湯

24時間いつでも無料で利用できる足湯。ゆったり、のんびり！

足湯

第一回は、関金温泉を紹介します。約千二百年前に開湯し、宿場町として栄えた歴史ある温泉です。国内第二位のラジウム含有量を誇り、「白金の湯」とも呼ばれ「日本の名湯百選」にも選ばれました。体の免疫力や自然治癒力を高める「ホルミシス効果」抜群です。暖かい季節は、自然や農村を散策・体験できる魅力的な町です。冬場は豊かな自然を感じながら、温泉・足湯につかり、のんびりした時間を過ごす、それが素敵な楽しみ方です。西日本最大級わさびの産地「関金わさび」をはじめ、薬膳料理店、フランス料理店等、大自然に育まれた食材を存分に活かした料理も魅力です。

友だちと 家族と おひとりさまでも

関金温泉

(倉吉市)

来てほしいな

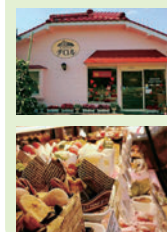


連載企画 No.1

鳥取県内の温泉地を巡り、地域に密着した人々の活動と、おすすめポイントを紹介します。

温泉のある町並み

⑪ ケーキショップ チロル



地元で愛され、田んぼに囲まれながらケーキと向き合う赤い屋根のケーキ屋さん。旬の素材を活かした個性的なスイーツや、似顔絵ケーキが好評。倉吉方面から関金に入る手前にあり、関金散策のお帰りの際、お土産に是非どうぞ♪お店のfacebookは、要チェック！おいしい情報が満載ですよ♪詳しくは、Webサイトをご覧ください→



関金温泉満喫プラン

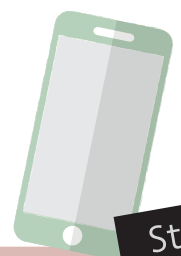
- 食事 ①洋食屋、②薬膳料理、その他、地図内を探してみよう！
- 温泉 足湯が、がっつり入浴か！その日の気分♪どっちも気持ちいいよ♪
- お土産 ⑪ケーキ屋さん、その他、地図内を探してみよう！



今すぐ使える！

ス | マ | ホ | テ | ク |

スマホを持っているけど、あんまり使えてないような…
みんなはどんなアプリを使ってるの？
手軽なアプリを覚えて、スマホを毎日活用しちゃおう！



Step1



Q 明日は友達と一緒に初めてのパン作り体験☆「手ごねパン教室・カノン」ってどこにあったっけ…こんな時に使えるアプリは？

A そんな時はGoogleマップを使って道順を確認。いつもは切ってる「GPS」をONにして、今いる場所からどこへでも案内してくれる。電車・徒歩・車のどれかを使い分け。これがあればナビも乗換検索も不要かも！？

1. Googleマップを起動

2. 目的地を入力

3. 行く手段を選んでルートを表示

Good !!
検索枠右側のマイクを使えば音声入力できちゃう

Step2

Google フォト
写真保存・共有アプリ



Q 写真はいろいろ撮るんだけど、撮ってもそのまま。何もしないで増えるばかり。せっかく楽しいパン教室で素敵な写真もたくさん撮ったのに…こんな時に使えるアプリは？



Point !!
右の○印が写真加工
左の○印が共有ボタン

1. Google フォトを起動

2. 撮った写真を選んで好みにアレンジ

3. 共有したいアプリを選んでシェア

A そんな時はGoogleフォトがオススメ。たくさんの写真保存からアルバム作り、自動補正で写真を簡単にキレイにできちゃう。フィルターをつかえばアットホームな雰囲気やユーズド感を出すことだってお手のもの。これを使えば保存からシェアまでお手軽に！

加工前 加工後



地図アプリを使ってパン教室にらくらく行けて写真アプリで素敵な思い出にできちゃった♪

手ごねパン教室・カノン



ビアエッセイストが伝授！

家ビール道を

極める

冬はグビグビよりもチビチビ。

僕は全く知らない。だけど、たぶんTUBEには定番のウインターソングがある。同様に、広瀬香美には暑い季節を彩ってくれる夏の歌があるだろう。



複雑なアロマと濃厚ボディを堪能あれ。

今、クラフトビールが人気！ビアエッセイストの矢野竜広氏が家ビール、ちょっと略して「家ビール」を楽しもうと紹介します！

う。例えば、ベルギーの「シメイ」は青ラベルの「ブルー」で9%もある。これはもうグビグビではなく、チビチビ飲むしかない。ゆっくり飲むと香りが開いてくるので、アロマの移り変わりも楽しめる。すぎ焼きや煮込み料理との相性がいいので食中酒としても◎。シメイは4種あってそれぞれにキャラが異なるので、家で「シメイ飲み比べ女子会」を開催してみてもいいかも。

う。醸造所の「スイートパニラストウト」がおすすめ。パプアニューギニア産のパニラを使用した甘い一本は女性人気が高い。冷やして飲んでみてもいいけど、温めるなら耐熱グラスに注いで、小さじ1くらい砂糖を入れてレンジで1分チン。これだけでOK。

エスプレッソのように濃厚なこの黒ビール、実はスイーツともよく合う。子どもを寝かしつけ、家事を終わらせ、「さあ、自分の時間だー！」と羽を伸ばすそのとき、身もココロも温まるホットビールと極上スイーツがあれば、最高の自分へのご褒美になるに違いない。

第1回 冬はチビチビ&ポカポカで行こう！

Profile

矢野 竜広 (やの・たつひろ)
1980年生まれ。ライター、ビアエッセイスト。日本ビアジャーナリスト協会員でNHK文化センターの講師も務める。2013年、東京から鳥取に移住。著書に『ビールの図鑑』（共著、マイナビ）など。ブログ「ビアエッセイ・ドットコム」http://beeressay.com/



ホックには多彩なビールがズラリ！

夏のもの、と思われがちなビールも冬ならではの楽しみ方がある。寒い季節に向くビールとしてまず挙げたいのが、アルコール度数の高いもの。皆さんがビールと聞いてまず頭に思い浮かべる金色で、苦くて、泡の白いフツツのものはだいたい5%くらい。ところが、世の中にはワイン並の度数があるビールも少なくない。

ホットで身もココロもポカポカ。

本当？と半信半疑な方は、スーパーのビール売場に行ってみよう。意外に思われるかもしれないけど、ビールは温めても美味。特にスタウトという黒ビールはホットに向いている。中でも神奈川県厚木にあるサントクガーレンとい

最後にしておくの情報を。ビールに入っているフロモンという成分は、風邪の予防にも効果アリ。これはもう冬もビールでキマリ！ですね。



チョコと合わせて至福のひとときを。

フリーデザイナーって
どういう仕事？

米子コンテンツ工場 メンバーとの

座談会開催！

分からないことは
知っている人に聞くのが一番！
デザインに興味はあるけど素人だし…
地元でほんとに仕事ができるの？
などなど…

米子コンテンツ工場のメンバーと
お茶を飲みながらの座談会で
疑問を解消しませんか？

開催日

12月2日(水) 14:00~15:00
9日(水) 14:00~15:00

会場

デジタルハリウッドSTUDIO米子

お申し込みは下記まで

TEL 0120-110-047

デジタルハリウッドSTUDIO米子

[受付時間] 平日 12:00~22:00

土日 10:00~20:00

(月曜定休)

鳥取県米子市角盤町1丁目55-2
中海テレビ放送センタービル2F

Webからもお申し込みできます

<http://school.dhw.co.jp/school/yonago/ycf.html>



卒業後の安心感があった！

■卒業後、どうなるのか心配でしたが…

卒業後はデジタルハリウッドスタジオオ米子卒業生で構成されている「米子コンテンツ工場」から仕事の紹介をしてもらい、少しずつ制作の仕事始めた樋口さん。

「指導を受けながら仕事にチャレンジできる体制があることが、新人にとってありがたいです。米子にいて、東京や大阪の企業の仕事を受けることができるなんて、想像もしてないことでした。」

気がついたら、自分の中にあつたボーダーラインを、ひよっと飛び超えている彼女たちがいる。



学び支えあう仲間ができた！

■仲間がいるからできること

「ここで学んだ大きなメリットは、同じ目標をもった仲間と出会えたことです。ひとりで頑張れないとき、あの人頑張っているからとチカラになりました。」と彼女たちは口をそろえる。

そんなアツい仲間が集まって作ったのが、「+1ユニット」。

今あなたが読んでいるこのフリーペーパーです！

学んだことを活かして強みに磨きをかけています！

We are
Yonago Contents
Factory!

想像を超える人生に！



わたしらしく

人生を変える 学びがある

忙しい暮らしの中で、ちょっとした違和感、物足りなさを感じる女性がいきました。この足りなさはなんだろう…迷いの中で出会った学びの場。そこから運命が動き出しました。自分らしく輝く人生を歩み始めた、彼女たちの歩みを紹介します。

このままたんたんとお婆ちゃんになるのはいや！

■都会に行かなくてもデザイナーになれる？



高校卒業後はすぐに就職。結婚・出産をへて退職。その後パートを転々として働いていた細田さん。

「安定はしてるけど、このままでいいのかなという漠然とした不安がありました。そんな時偶然手にとった在宅ワークセミナーのチラシ。半信半疑で受けたセミナーでしたが、実際に自宅で仕事をしている人の存在を知りました。

今からでも、頑張ればデザイナーになれるんだと思うだけでワクワクしました！」

頑張っている先輩が身近な目標に！

■いきいきと活躍する先輩との出会い



受講中、頑張って活動している卒業生に出会うことも多く、身近に目標となる人がいることで自分自身も頑張ることができた、という木村さん。

「実際の仕事の流れなど、リアルな話を聞くことができたのは、とても心強い環境でした。」

子どもがいたって学びたい！



■毎日通わなくても自宅で学べる

セミナーを開催していたデザイナー養成のスクール、デジタルハリウッドスタジオオ米子で勉強すると決めた深田さん。

「受講をする上でのハードルとなったのが、スクール通学の問題でした。子どももいるし、主婦なので毎日忙しい。それをクリアできたのは、自宅で学習できるオンライン講座があつたからです！

基本自宅で学習し、課題提出時とスクールの授業があるときだけ行けばいいので助かりました。」

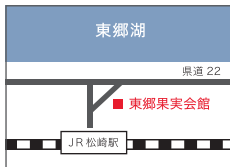
フリーのデザイナー集団「米子コンテンツ工場」

～地域発おすすめ情報～



あたご
柔らかくて濃厚。大きさも女王クラス。独特の香りを持つ「あたご」11月下旬から12月中旬に採れるため、お蔵番に大変喜ばれる品種です。(2.5kg 2,000円～)

【アクセス】



鳥取県東伯郡湯梨浜町旭4
(松崎駅から徒歩1分)
■営業時間 8:30～16:00
■販売期間 8月～12月下旬まで



お得なクーポンはWebで!

入荷情報・価格はWebとFacebookにて公開中!

東郷果実会館

東郷果実会館

お問い合わせ
TEL 0858-32-0822 FAX 0858-32-0821

日本海と浜村が一望できる日帰り温泉
浜村温泉館 気多の湯



家族風呂

展望露天風呂

浜村温泉館のオススメは日本海や鷲峰山を望む高台にある展望露天風呂です。四季折々の景色をゆっくりとご堪能下さい。また、小さなお子様連れで不安な方は、貸切り風呂もございます。家族で気兼ねなくゆったり入浴できますので、是非ご利用ください。

入浴料 大人 ¥430 / 小・中学生 ¥210
幼児 無料
家族風呂 入浴料 + ¥1,100 (50分)



☎0857-82-4567

☪ 平日 15:00～22:00 (最終受付 21:30)
土日祝 10:00～22:00 (最終受付 21:30)
水曜日定休 / 建物前・奥に駐車場あり
鳥取県鳥取市気高町浜村782-0-2
http://www.hal.ne.jp/onsenkan/



南部町の魅力をお届けします
南部町観光協会



法勝寺川土手桜並木

赤猪岩神社

南部町の春は桜と一式飾りで賑わいます。また、兄神たちに騙されて、真つ赤に焼けた大岩に潰され命を落とした大国主(オオクニヌシ)が、それを悲しんだ母神とふたりの女神の力によって生きかえったとされる日本神話の地で、医療発祥地とも言われています。南部町観光協会は、南部町の魅力を発信しています。毎年11月には特産物の富有柿をPRする「全国柿の種吹きとばし大会」を開催しています。

全国柿の種吹きとばし大会
今年は11月23日(月)開催

☎0859-30-4822

☪ 8:30～17:15 土・日・祝日休み
鳥取県西伯郡南部町法勝寺332番地1
(法勝寺まごころ市左隣)
http://www.town.nanbu.tottori.jp/kanko/



Keidigiroom vol.2

Feminine modesty

やればできる女子のたしなみ講座

ネイルケア編



指先なんて誰も見てないって思いませんか? ふとした瞬間に目に入る指先。月二回の簡単なお手入れで、みんなが憧れるキレイな指先と、美しい爪を手に入れましょう。

illustration / text : yoko keito



みんなに愛され、いつでも可愛くありたい!

子育てと家事を同時にこなす主婦、毎日忙しく働くOL。今の女子って本当に疲れている人が多いですよ。私も忙しくなると女子力が低下してしまいます。女子はいつでも輝いているのが一番。可愛い笑顔と、身だしなみに気を使える女子は周りも笑顔してくれます。

でも、疲れているとつい自分の事を後回しにしがち。いつまでも、みんなからかわいいわね! って言われる女子を目指して女子のたしなみを身に付けましょう。

「キレイ」に魅せる指先は女子のたしなみ。

ネイルを塗れないから仕方がないと思ってしまうせんか? 「キレイ」な指先は、ちよつとがんばれば、手に入るんです。お風呂上がりにほんの30分のお手入れだけでOK。何も塗らなくても、思わず見とれる美爪が手に入ります。

ケアに必要な道具は百貨でも揃えることができるし、甘皮処理と保湿を続ければ、爪の割れや欠けも減り、色もピンク色に!

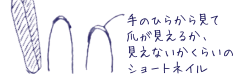
自分の爪がキレイになると自然と笑顔になり、好感度もアップ。まずは月に二回だけ、ネイルケアをはじめてみましょう。月二回も大変!? 大丈夫、一度「キレイ」な指先を手に入れたら、クセになってやめられなくなるはず!

Nail Care Tool

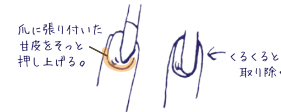


- ①コットン②キューティクルオイル
- ③ウッドスティック (綿棒でもOK)
- ④爪やすり (ファイル)⑤爪磨き⑥ハンドクリーム

Short Nail.



2. 次に爪やすりで爪の形を整えます。爪切りで切ると、爪が割れやすくなるので、爪やすりで優しく削ってあげましょう。長さはショートネイルがおすすめ! 爪が指からはみ出ない長さがベスト。



1. お風呂上がりに、ウッドスティックにコットンを巻き付けて、甘皮部分を軽く押し上げます。そのあと、スティックでくると甘皮を取ってあげます。やり過ぎは指先を痛めるので気をつけて!

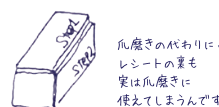
お風呂上がりの簡単ネイルケア



～甘皮処理と爪磨き～



4. 仕上げにキューティクルオイルを爪周りに塗ってマッサージ。手のひら全体にはハンドクリームでしっかり保湿。爪磨きには月に二度がおすすめ、オイルケアとハンドクリームは毎日続けると効果的!



3. 爪の形が整ったら、爪磨きで表面を磨きましょう。縦線や凹凸がある人は、使い古した爪やすりで軽く削ってから磨いてみて。キュキュッと音がしてきたら、つやつやの爪が完成!

Webデザイナー / ネイルアーティスト
桂藤陽子 yoko keito

28才でWebデザイナーへ転身。趣味で始めたネイルがいつの間にか職になり、知人にネイルをしたり、ネイルのイベントを開催したりしています。

お問い合わせ先 Mail : hello@quipu-design.com イベント開催のお知らせは Facebook で公開中 f www.facebook.com/junknail

エンターテイメントカフェで子どもと遊ぼう!

山陰発!
歌って盛り上げられるエンターテイメントカフェがOPEN

ドリーム ステージパスは山陰で唯一のカラオケ・ステージ・照明も完備したエンターテイメントカフェ。貸切できるお得な女子会プランは、お子様連れでも広い店内でのびのび遊ばせられる大空間!子どもたちが遊んでいる姿を見ながら楽しく女子会してみませんか?

カラオケ2時間歌い放題
DreamStagePass 女子会プラン! /

- ★ 軽食・飲み放題 3,000円～
- ★ コース料理 4,000円～

※女子会プランは、10名様よりご予約承ります。

団体予約では、ご当地アイドル「ハニーブランチ」のステージショーでイベントをさらに盛り上げます! (+500円)

DREAM STAGE PASS ~ハニーブランチシアター~

☎0859-21-4335

鳥取県米子市角盤町1丁目27-6 アルファビル5F

MAIL: dreamstagepass@gmail.com http://dreamstagepass.com

イベント情報は
Webで配信中! />



Sugar_tree

男の子のお洋服だけを取り揃えた、めずらしいお店です。
男の子と一緒におしゃれを楽しむ時間はあつという間。
カッコいい服で、大好きなお子さまとの思い出をたくさん作っちゃおう!!
忙しいママも、アクセサリー&雑貨でおしゃれを忘れずに☆

Present For You
Favorite Mom
Cotton Pearl

TEL.080-1911-3575 (店主:横川)
〒682-0826 倉吉市東仲町2604-1
営業時間: 10:00 ~ 16:00 / 不定休
駐 車 場: 観光駐車場
✉: sugar_tree07@yahoo.co.jp

毎日の入荷情報は
Facebookで配信中!

Sugar_tree 検索

Sugar_tree	倉吉白壁土蔵群
ふるさと工芸館	赤瓦六角館
赤瓦八角館	横瀬号校舎
裁判所	成徳小学校

懐かしさを感じるレトロなお店
カフェ&ギャラリー **しかの心**

鹿野のお極端にある、木造のレトロな建物「しかの心」。オススからは鹿野で焙煎された豆と、鷲峰山からのおいしい水を使った「ほっとコーヒー」。木の温かさに触れながら、癒しの時間をお過ごしください。

☎0857-84-3801
鳥取県鳥取市鹿野町鹿野1809-1
営業時間 11:00 ~ 17:00 ごろ
月曜日定休 (祝日は営業) 隣に駐車場あり
http://shikanogokoro.jimdo.com/
Cafe しかの心

お気に入りの一冊を持って
出かけたくなるカフェを
見つけました。

たまには一人で過ごしたい。
誰にも見つからない、静かな時間を過ごせる
場所を見つけました。
淹れ立ての香り溢れる珈琲と、
時間がゆっくり流れる空間。
広すぎず、狭すぎない店内は女性一人
入っても落ち着ける。
本を読んだり、ぼーっとしてみたり。
美味しい珈琲を飲みながら、
時にはオーナーと話をします。
一人の休日にも、おすすめのカフェです。

Cafe & コーヒー豆販売
丸平珈琲 maruhira 自家焙煎
営業時間 10:00 ~ 20:00 / 定休日: 木曜日
鳥取県西伯郡日吉津村今吉465-2
TEL: 090-2703-7102 駐車場あり

ニッセイ学資保険

お子さまの進学費用等に備える保険商品
「ニッセイ学資保険」をご案内させていただきます。
当商品は、平成25年4月の発売以来、ご契約
件数は15万件を超えており、たくさんのお客様
から大変ご好評をいただいております。
この機会にぜひご検討下さい!

**お子様の大学等の進学費用や
学費の負担等に備える保険です。**

発売から2年間で
ご契約数15万件を超えました。
(平成25年4月~平成27年3月実績)

※商品の詳細につきましては「パンフレット」「ご提案書」
「ご契約のしおり(定款・約款)」等をご確認ください。

保険に関するご相談はお近くの営業部へ...

日本生命保険相互会社 米子シティ営業部

お問い合わせお気軽に **0859-22-3679**

■版27-42415、H27.9.3(期限H28.9)

担当 / 鳥羽・池澤

“大切な人を想う”の
いちばん近くで。



日本生命

ベビー・子供用品専門 リサイクル & レンタル SHOP

ベビーハウスママ おかげさまで22周年!!



「あなた」がオーナーです!
委託販売システムのリサイクル
「あなた」が安心です!
1週間~長期間レンタル
(チャイルドシート・ベッド・
ベビーカー etc)
「あなた」が主役です!
コミュニティスペースの
「ママルーム」



教えたい・教えて欲しい
ホッとしたい...
用途はあなた次第!!

Facebookと
「じげプロ」で情報発信中!
ベビーハウスママ 検索

☎0858-26-3781

🕒 10:30~17:00

定休日 不定休

鳥取県倉吉市清谷町1-116

http://blog.zige.jp/babymama/





ダテ トシコ

honu-design 南部町在住
comment

途中参加からのI+[イット]制作。
迷路のようなトンネルを抜けるとそこは
拓かれた世界だった。



樋口 純子

Silent Blue 【サイレントブルー】
米子市在住 <http://silentblue-design.com/>
comment

I+[イット] が緑で色々な方々との新しい
繋がりが広がって良かった！



オダハラ トモコ

オダハラデザイン室 米子市在住
comment

I+[イット] の仲間と一緒に仕事をするこ
とができ、とてもうれしいです！



宮下 侑子

NOTTSUN DESIGN 【ノツンデザイン】
大山町在住 <http://nottsun.com/>
comment

足掛け半年、ようやくI+[イット]vol.2が日の目を見
ることになりました。感謝感激感無量、
歓喜感涙雨あられ状態です。



木村 美智子

大山町在住
comment

I+[イット] 制作に関わって、本当に幸せです。
仲間に支えてもらって感謝でいっぱいです！

Yonago contents

米子コンテンツ工場とは

米子コンテンツ工場とは、デジタルハリウッド
STUDIO 米子卒業生で構成されたデザイナー集団
です。さまざまな経歴を持つ個性豊かなメンバーが
日々腕を磨きながら、デザイン稼業に明け暮れて
います。次回 vol.3 の発行に向け、ただいま
メンバー大募集中！

factory 2015

編集後記

この度はI+vol.2を手にとって頂きありがとうございます！
今年4月よりメンバーを結成し動き出した「I+制作チーム」。
初めてのフリーペーパー制作で不安なこともたくさんありま
したが、企画・営業・制作のすべての作業に携わり大きな
達成感とかけがえのない経験を得ることが出来ました。
今回発行にご協力いただいた方、このような機会を
与えてくださった方すべてに心より感謝いた
します。ありがとうございました。



ホソダ カオリ

Small field 【通称：スモフィ】
米子市在住
comment

たくさんの方のご協力で完成したI+[イット]
です。皆様お気に入りの一冊になります
ように！！



オサキ ヒロコ

気高町在住
comment

初のフリーペーパーで四苦八苦でしたが、皆さんの
ご協力により発刊できました！感謝！



フカタ マサミ

HOSHIGATA DESIGN 【ほしがたデザイン】
湯梨浜町在住
comment

I+[イット] の制作に関わることで、
自分も成長できて大変感謝して
います。



桂藤 陽子

Quipu-Design
大山の麓在住 <http://quipu-design.com/>
comment

vol.1から2年ぶりのI+[イット]発行。最高の出来！
おめでとうございます。



藤井 俊彦

aroaworks
倉吉市在住 <http://aroa515.com/>
comment

多くの「しん」を経験！新、進、伸、信、辛、
そして真！真摯に向き合う仲間に
感謝です！！



長野 祐子

800design
伯耆町在住 <http://800design.net/>
comment

ついにI+[イット]vol.2発行です！制作に関わった
全ての方にありがとうでいっぱいです。

あの時、入っておいてよかった…
あなたの笑顔を守れたね。



あなたの「未来」と「保険」をつなぐお手伝い。

がん 病気 けが これから先のリスクに備える、そのための保険。

でも、払いすぎでしまっていることも…

本当に必要な保険だけ選びたいわ。

**比べて選べる 保険ショップなら、
あなたにぴったりの保険を一緒にお探しします。**

…………… ご相談は無料。お気軽にお問い合わせください。



**HOKEN
Shop**
Asset
Management

保険ショップ米子店

〒683-0047 鳥取県米子市祇園町 2-13

お客様専用
フリーダイヤル

0120-370492

FAX 0859-33-3714 ✉ hs-yonago@cread.jp

マイベストプロ 平尾貴志 <http://mbp-sanin.com/hokenshop/>
募集代理店 株式会社アセット・マネジメント

25社の保険会社の中から公正中立にアドバイス

ご相談 分析 アドバイス アフターフォロー



Present

読者アンケートプレゼント

I+vol.2を最後までご覧いただき
ありがとうございます。
アンケートにお答えいただいた方に
抽選で賞品をプレゼントします！

01



南部町産古代米 8名様

提供：南部町観光協会様

赤猪岩クラブ女性部の方々によって一粒一粒
丁寧に手選別された南部町の古代米。赤米・
黒米・緑米それぞれの風味と素朴な味わいが
白米に炊き込むことで引き立つ美味しさです。

02



酵素風呂優待券 ペア3組様

提供：米香木花様

山陰初の米ぬか100%の酵素風呂で、芯から
身体を温めて免疫力をアップ！お子様から高
齢者まで安心してご利用いただけます。
5,000円相当(税別)のペア入浴券です。

読者アンケートプレゼントの応募方法

I+[イット] Webサイトのプレゼントボタンより応募フォームへ進み、必要事項をご記入の上ご応募ください。

URL : <http://www.it-magazine.info/>

プレゼント応募締切：2015年12月28日(月)



※プレゼントの当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。
※ご記入いただきました個人情報は当選者への賞品発送にのみ使用いたします。
※皆様よりいただいたアンケートの内容は今後の誌面づくりの参考にいたします。

企画 / 制作 / 発行：米子コンテンツ工場

〒683-0812 鳥取県米子市角盤町 1 丁目 55-2 中海テレビ放送センタービル 2F

デジタルハリウッド STUDIO 米子内 TEL：0859-39-2030

印刷 / 製本：東京印刷株式会社

Next

I+[イット] vol.3 は 2016年 春 発行予定です。お楽しみに！

Thank you ! See you again !

Web デザインを学んだ、
イラストの技術がある。
在宅で仕事をしたい。
でも、
この先1人でどうすればいいのか…。

まんが王国とっとり秋葉原倶楽部
(山陰コンテンツビジネスパーク協議会) は、
そんなあなたの活動支援、人材育成を行い、
様々なヒントをご提案しております。

私とつながる

鳥取と東京をコンテンツでつなぐ



akihabaraclub.jp



Sanin Contents Business Park Conference

mamm.jp



会員募集中

山陰コンテンツビジネスパーク協議会

〒683-0812 鳥取県米子市角盤町1-27-6
ALPHA 4F mamm.jp
TEL 0859-21-7811 / FAX 0859-21-7812
正会員年会費 一口 10,000円
サポーター会員年会費 一口 3,000円

まんが王国とっとり秋葉原倶楽部

〒101-0021 東京都千代田区外神田3-16-13
AKIHABARA-KADAN 3F akihabaraclub.jp
TEL 03-3525-8315 / FAX 03-3525-8316
A会員月会費 32,400円
V会員月会費 54,000円

お問い合わせ・お申し込み udagawa@daradical.jp