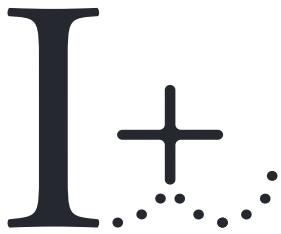


私とマチのネットワークI+[イット]

2017 vol.5
Spring

¥0

TAKE FREE!



自分らしく強く生きる。オシャレで芯を持った女性

トリジエンヌの暮らし

一日遊べるプチ旅行コースを紹介

「八頭リトリート」

ココロも身体も美しく

「カンタンBEAUTY」

私のとっておきグルメ

「至福の時間」





クリエイターズマッチは、
地方のクリエイターを応援しています!!

クリエイターズマッチは、フリーランスのデザイナーを中心とした多くのクリエイターと協力し、主にインターネット広告を中心に企画・制作を行うクリエイティブマネジメントカンパニーです。

私たちの選択、これから働き方。



秦 亜紀子さん
2人のお子様を育てながら、クリエイターズマッチのパートナーとして日々制作に奔めてこられました。

- 自宅でできる
- 地方にいても
- 結婚後も
- 育児・介護中でも

時間や場所にとらわれない仕事。
今までの経験、スキルを活かせる仕事。

5/20
(土)

島根県で活躍中のクリエイター秦 亜紀子さんのセミナーを開催!
パートナークリエイターという選択

定員 15名
参加無料

パートナー歴8年の秦さんがこの仕事を選んだ理由や、実際に子育てをしながら制作を続けてこられた、今までのライフスタイル・お仕事内容について、お話ししていただきます。

日時 5月20日(土)14:00～16:00
場所 ホームデコ本社 2F セミナールーム
鳥取県米子市西福原6丁目19-29

講師 クリエイターズマッチ
パートナークリエイター 秦 亜紀子さん

申込方法 左記コードを読み取り、
お申し込みフォームからお申し込み下さい。
お申し込み完了後に折り返しメッセージにてご連絡させていただきます。
■ID:[イット]Facebookのイベントページからもお申し込み可能です。



株式会社クリエイターズマッチ
東京本社 東京都渋谷区広尾5-23-6長谷川第10ビル4F
http://c-m.co.jp/ 03-6721-9520



小学生(12歳以下)の
お子様がいらっしゃるお父様!!
お母様!!
ドコモが全力で!
サポートします!
お申し込み無料です。



スマホデビューする
方やすやすにスマホを
お持ちの方、25歳以
下の方なら、この春、
「ドコモの学割」でう
れしい特典満載です。



*内容は5月20日現在のものです。

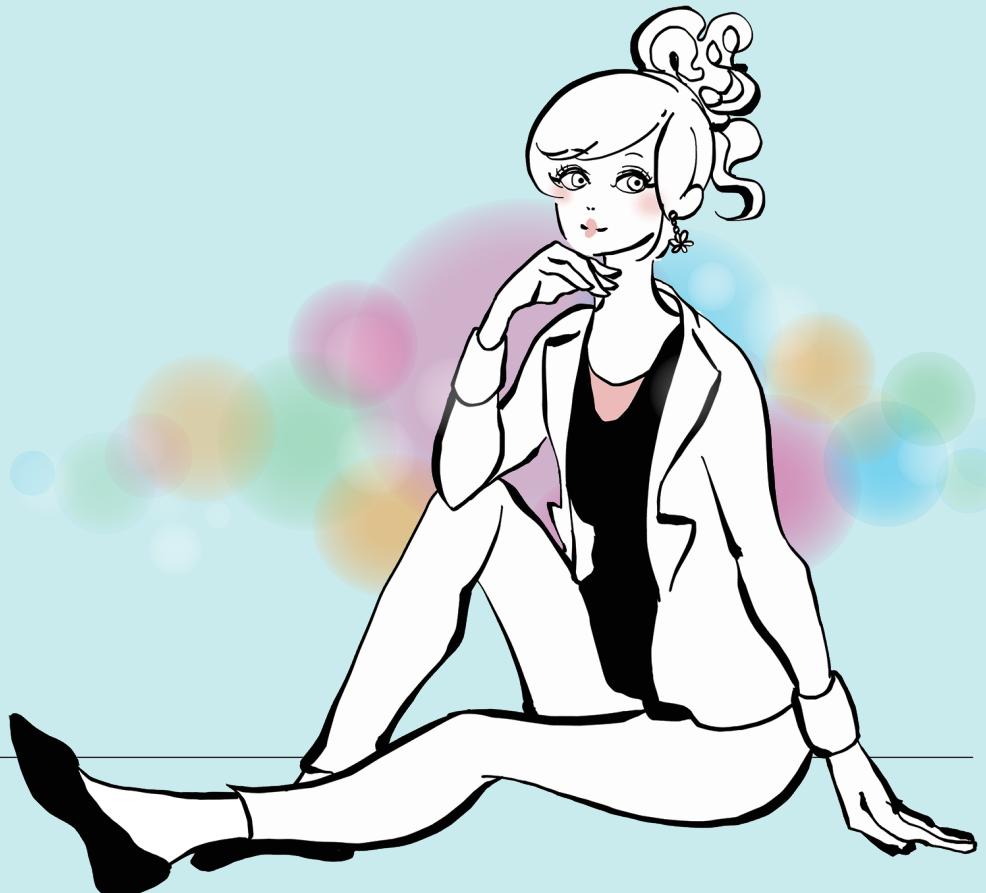
ドコモショップ R431店では、お子様連れのお客様にも、お気軽にお越し頂けるお店づくりを目指し、多目的トイレスキッズコーナーはもちろん、お子様へのお菓子のプレゼントも実施しています。さらに、今ドコモでは、25歳以下のオトクな学割を好評受付中! お申込みは是非当店へ! 皆様のご来店をスタッフ一同、心よりお待ちしております。当店では、お店で働くスタッフのワークライフバランス向上を目指し、産前産後休暇や育児休暇をはじめ、職場復帰後も安心して、活躍出来る働きやすい職場環境づくりにも積極的に取り組んでいます。

自分らしく、生きよう。

Torisienne

オシャレで芯を持った女性の象徴「パリジェンヌ」
彼女たちのように輝きながら私らしく暮らしたい
そう願うTorisienneたちのライフスタイルを、ちょっとのぞき見

「Torisienne(トリジエンヌ)」とは、鳥取とパリジェンヌをかけ
合わせたI+[イット]オリジナルの造語



I+.

わたしとマチのネットワーク
I+ [イット]

2017 vol.5
Spring



ママたちに自分の人生を楽しんでもらいたい！イキイキした毎日を送ってもらいたい！
「こういうのイイなぁ」「私もやってみようかなぁ」という
理想を叶えるとっておきの場所やモノをご紹介します。

FEATURE

- 05 食も住も美も
こだわる女子♡ 自分らしく強く生きる。オシャレで芯を持った女性

Torisienne —トリジエンヌたちのライフスタイル—

- 06 澄んだ体を創るための選択 08 スペシャルな美容で細部まで美しく
07 オシャレで、余裕のある暮らし 09 美味しいご褒美でリラックス

BEAUTY&LIFESTYLE

- 10 コトリジエンヌたちに伝えたい3つのこと
12 カンタンBEAUTY
14 忙しい日常から少し離れ、豊かな時間を。
八頭リトリート
18 至福の時間
19 好きを仕事に！
20 マナーの知識
24 30代女子たちのお悩み座談会
27 I+ × oldnew コラボ企画
Fresh Spring Fair

SERIES

- 22 編集後記
25 米子ココテコツ工場 presented by デジタルハリウッドSTUDIO米子
26 プレゼント&アンケート

Cover

撮影
豊 哲也
モデル・デザイン
亀井 智子

余裕

オシャレで、余裕のある暮らし。

仕事に家事に、育児に…忙しいけれど、余裕は大切。

ドイツのトップ家電メーカー、Miele(ミーレ)から余裕をもたらす注目の家電をご紹介。

Miele Recommend 1 機能美

日本ではまだあまり知られていないドイツの家電メーカー Miele(ミーレ)。機能性が高く、オシャレな上に壊れにくいくことが最大の特徴。ムダな装飾や機能はつけず、どこまでもシンプルでありながら見た目はとても美しい。一度使えばその便利さと強さ、美しさに誰もが驚くはず。機能性とタフさ美しさを兼ね備えた Miele を使って、トリジエンヌはオシャレで余裕のある暮らしを送る。



こだわり家電

Mieleの食洗機は庫内がステンレスでできているので、清潔に保ちやすく衛生的。食器がたくさん入るからまとめ洗いもでき、節水 & 節電になってお財布にもやさしい。ロボット掃除機は階段や障害物を避けて部屋の隅々まできれいに。ハイパワーだから細かいゴミも吸いとり、毎日のお掃除をまかせても大丈夫。シンプルな構造だから故障しにくく、メンテナンスだってラクチン。



Miele Recommend 2 体感

Mieleのショールームはさまざまなドイツ家電が備えられた社長のご自宅。鳥取などでは普段見ることができない設備やオシャレ家電に直接触れて、その質感や動作などを体感することができる。また、実際に暮らしの中で使われている状態を確認することができるのと、オススメの家電情報を聞いたりトリジエンヌが取り入れたいオシャレ家電のこだわりを相談。



トリジエンヌライフ

ナイスさんいんではMieleの食洗器とPanasonicのIHクッキングヒーターをI+【イット】読者限定プライスで各1名様にご提供!設置には条件もあるので、詳しくは皆生温泉にあるショールームへお問い合わせを。仕事に家事に育児もこなす、オシャレで余裕のあるトリジエンヌライフを始めよう。



ナイス さんいん

鳥取県米子市吉岡319-10
TEL 0859-27-3599
直通 090-7544-3599
④なし
Web <http://www.e-sanin.com>

選択。

澄んだ体を創るために気を使う。

美味しく食べて綺麗になる、デトックスに敏感なトリジエンヌの美の秘訣。

Recommend 1 玄米珈琲

体の中の余分な添加物等を外に出す作用のある玄米。食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富で身体の調子を整えることを助ける。その玄米を焙煎してコーヒー風飲料にしたのが玄米100%でできた「ぶらうんかふえ」。粉末(顆粒)タイプは熱湯を注いで、焙煎した玄米をまるごと飲める。ノンカフェインなので妊娠中も安心。写真のように牛乳で割るとまろやかでやさしいカフェオレ風になり幼児にもおススメ。



食物纖維

玄米をゆっくり焙煎することで食物纖維が白米の28倍に。玄米ボリュームを含み、炭のもつ吸着力が腸内で働いてくれる。日野郡産の残留農薬不検出の安全な原料を使っており安心できる。

おなか美人

粉末(スティックタイプ)を試飲しました。少量のお湯でビター感強めの味。多めのお湯だと苦味がほんのりと香ばしく美味しかったです♪豆乳とも相性が良くお腹の調子も◎でした。(I+【イット】スタッフ談)



焙煎工房
MATSUO
鳥取県米子市淀江町佐蛇1751-2
TEL 0859-56-5539 ④ 土・日
Web <http://genmai-power.jp/>
Web の他 あわや、道の駅でも販売中!



気軽に始める薬膳スタイル

ランチメニューも季節の野菜を使ったヘルシーナ薬膳料理。数十種類の和漢食材を使った美味しい薬膳鍋や、20種類のスパイスを使ったオリジナルスープの他にも、薬膳茶、薬膳酒も楽しめる。気軽に薬膳を取り入れるヒントがお店にはたくさんある。最新の情報はfacebook、Instagramで確認。

薬膳ダイニング
GOGYO

鳥取県米子市東町282
TEL 0859-21-5362
④ 日・月ランチ
営業時間 11:30~14:00
17:00~22:00(L.O.21:30)
<https://www.facebook.com/gogyo/>

美味しいご褒美でリラックス。

マロマロ
個性的なスイーツが魅力的な cake shop MARO MARO と地元で人気の老舗店、手づくりパンあだち。
自分らしく力強く生きるトリジェンヌのリラックスタイムを垣間みる。



ケーキになったクリームブリュレのとろふわ食感に癒される。



焼きドーナツとは一味ちがう「蒸し」ドーナツ。



定番人気のエクレアはすぐ買わないと売り切れ必至！

Recommend 1 スイーツ

シンプルだから、より美味しくと心をこめ。にこやかな店主が作り出す美味しいご褒美たち。材料にこだわって作られたMAROMAROのスイーツは、添加物不使用だから体を気づかうトリジェンヌにおすすめ。常時20種類程、季節限定・定番ケーキを揃えてあるスイーツの中でもお気に入りのご褒美は、とろふわ食感のクリームブリュレと定番なのに人気が高いエクレア、しっとり味わう蒸しドーナツなど。スイーツがもたらす至福の時間が次のステージに向かう活力となる。

cake shop
MARO MARO

鳥取県境港市外江町2357-5
TEL 0859-42-5011
営業時間 11:00~19:00 ④ 火
Web <http://cake-maromaro.com/>



こだわりの新作パン！

リニューアル後はハード系のパンが増え、新作パンも続々登場中。
黄金のパンや海苔チーズなどあだパンらしさ溢れる商品が充実。



手づくりパン
あだち
鳥取県境港市中野町5576
TEL 0859-42-3811
営業時間 7:30~19:00
④ 日



黄金のパン(抹茶味)はほんのりグリーンがかった表面にケーキのようにふわふわな食感。



海苔の風味とチーズが香り高く、食欲がそそられる海苔チーズ。

美容で細部まで美しく。

カルム
フランス語で“穏やかな”を意味するCALMEはエステサロンのbeauteとカフェのSanteでできた複合店舗。
ボーテ
体の内側・外側と細部まで美しさにこだわるトリジェンヌの美容をご紹介。
サンテ



Recommend 1 エステ

beauteは確かな技術と経験豊富なエステティシャンが美をサポートしてくれる安心サロン。一番人気は熱くないハイパースキン脱毛。安全性が高く、敏感肌やアトピーの方、肌トラブルのある方やお子様にも施術可能。この施術が受けられるのは鳥取市ではここだけ。特に人気なのはフェイシャルエステの効果もある顔の脱毛。施術を受けるたびお肌も綺麗になるから、まさにトリジェンヌの味方。CALME beauteでますます輝いて。



脱毛を体験！

「他のサロンでの脱毛を受けましたがあまりの痛さに施術を中止した事があります。ハイパースキン脱毛は本当に痛みがなく驚きました！機械の光は眩しいですが施術中気持ちがよくて眠ってしまいそうでした。」(I+イットスタッフ談)

Recommend 2 食事

「体にやさしく、健康的でおいしい」をコンセプトに、ヘルシーと美味しいを両立させたメニューが豊富なSante。おすすめはお肉を使わず調理する「ベジタコライス」。お肉の代わりにお豆腐を使い、お米は雑穀米を使用しているのでとってもヘルシー。カレーなどのその他のメニューもこだわりの食材を使って作られている物が多く、体の中からも美しくなる。



スイーツもヘルシー

Santeでは、ティクアウト用のヘルシーなスイーツも大人気。白砂糖・卵・乳製品不使用だから、アレルギーのお子様も安心して食べられる。トリジェンヌの手土産に、おひとついかが？

CALME
beaute/Sante

鳥取県鳥取市内町74-6
TEL beaute/0857-53-1299
Sante/080-6263-8616
Web <http://calme.webcrow.jp/>



営業時間
1F カフェ/Sante ④ 水・不定休
日～木 10:00~18:00(L.O.17:30)
金・土 10:00~20:30(L.O.20:00)
土日祝 10:00~18:00

2F エステ/beaute ④ 水
平日 10:00~20:00
土日祝 10:00~18:00

足

3選択

子どもの足を守るためにくつ選び

成長をサポートするベストな選択

子どもたちに急増する足のトラブル

近年、子どもたちを取り巻く生活様式の変化などにより、きちんと土踏まずが形成されない子どもたちが増えています。

Check 1 正しいサイズのくつを選んで、理想の足裏に育てましょう

① 5本の指が地面についていること
② 土踏まずがあること
③ かかとの接地面が広いこと

Check 2 Webでは子どもの足とくつのための情報をたくさん紹介しています！

「子どもの足とくつと暮らし」についての総合Webサイト **BABY WALK DAYS** <http://babywalkdays.com/>

Check 3 正しいサイズを知るために

無料 お子さまの足の計測会

開催日程はWebまたはお店へTEL!!

BABY WALK DAYS では、子どもの成長に合ったくつを選んで購入する事ができます。くつ選びのポイント、足とくつに関するコラムなど、情報満載のWebサイトです。

Shoes Shop KOMATSU
鳥取県倉吉市山根557-1
バーレタウン1F
TEL 0858-26-5343
営業時間 10:00~20:00

QRコード

コト

大切な子どもたちにもワンランク上のいいモノを

トリジエンヌたちに

子どもたちの10年後、20年後のために

サイズの合わないくつをはきづけると…

- 外反母趾 (がいはんぼし) 足の親指が内側に曲がる状態。
- 内反小趾 (ないはんしょうし) 足の小指が内側に曲がる状態。
- 扁平足 (へんぺいそく) 足の裏の「土踏まず」がない状態。

◎他にも、足の指が地面に着かない浮き趾 (うきゆび) の子どもたちも増えています。

すぐに大きくなるからといって大きめのくつや、足の形に合っていないくつを履かせたりすると、やわらかい子どもの骨は変形しやすくなってしまいます。

子どもたちの足を守るために

土踏まずの形成には、「足の指をしっかりと使い踏ん張って運動できる、適正サイズのくつ選び」が何より重要です。

BABY WALK DAYS & シューズショップコマツで、大切なお子さまの特別な一足を選びませんか？

now
伝えたい3つのこと

今私たちができること

1学び

プログラミング講座

自分で生きる力を身につける

お掃除ロボットやコンピュータ制御の家電が当たり前の時代、これからの学習では、**21世紀スキル (思考力・判断力・表現力)** が重要視されています。この21世紀スキルを身につけるのに必要な物は、プログラミング能力です。学研のプログラミング講座では、身近な「もののしくみ」を学び、自分で作って動かすことで、興味から探究心、さらに社会に目を向けていくきっかけへと繋がっていきます。お子様の力を一緒に引き出してみませんか？

学研教室 権田GR.教室・住吉教室 権田先生

学研教室 権田GR.教室・住吉教室 権田先生

2体験

キッズおしごとタウン

自分で価値を作り出す

子どもたちに今しかできないことを

ホープタウンのキッズおしごとタウンでは、子どもたちが実際に働いてお給料をもらい、税金を納めます。働くという事を最初から最後まで体験し、カッコイイ・可愛いお仕事の裏側にも、地味な面や厳しい面もあるということを感じてもらいたいと思っています。これから大人になっていく子どもたちに、難しいこと、大変なことを乗り越えたときの達成感、価値感を身につけていって欲しいというコンセプトで開催しております。お子様の新しい一面を見てみませんか？ぜひ一度体験にお越しください！

ホープタウン 小西悌之さん

次回のキッズおしごとタウンは、5月5日(金)こどもの日に開催予定！4月中旬頃にWebからのお申し込み開始を予定しています！(詳細は決定次第Webにて！)
※写真は過去の開催時のものです。体験内容が変更になる場合があります。

大山から美水の里へ BEAUTYレジャー

アンチエイジングを獲る ブルーベリーBEAUTY



栄養素100%のまま!
あきたさんのジャム
甘さ控えめ750円(税込)

減農薬でクローバーが園内
に自生するあきたブルーベ
リーナン園。四ツ葉も多く通称
「しあわせブルーベリー園」と
言われています。家族でブル
ーベリー狩りはいかが?



源泉かけ流しBEAUTY肌へ

隣接どんぐり館へ
体に嬉しい名水とうふ

白鳳の里 ゆめ温泉
塩素なしのやさしい湯
隣接どんぐり館へ
体に嬉しい名水とうふ

地元のお土産と会食が楽しめるど
んぐり館。食事は自家工房で作ら
れた「名水とうふ」がメイン。ダイ
エット中もうれしい逸品です。



白鳳の里
鳥取県米子市淀江町福岡1548-1
TEL 0859-56-6798
定休日 第4水曜日
<http://www.hakuhou.jp>

ゆめ温泉
営業時間 10:00~22:00
どんぐり館
営業時間 10:00~17:00



飲用効能もあるよ
・慢性便秘 ・慢性胃腸病
・リウマチ ・二日酔い



白鳳の里
鳥取県米子市淀江町福岡1548-1
TEL 0859-56-6798
定休日 第4水曜日
<http://www.hakuhou.jp>

ゆめ温泉
営業時間 10:00~22:00
どんぐり館
営業時間 10:00~17:00

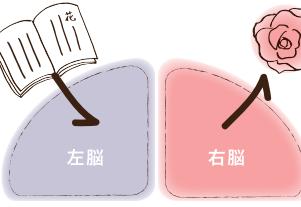


カンタンBEAUTY

個性的で思わず感嘆の声! 体もココロも美しくなる超お役立ちの美容法と、
レジャーを楽しみながら簡単に美しくなれるおススメスポットを1+1[イット]が紹介!

BEAUTY脳でテキパキレディ

①速読技法で
素早く文を読む



②読んだ文章を
イメージ化

日々のタスクをテキパキこなすには
「美脳教室」での速読法がおススメ。
速読で脳を鍛えて、素早い思考能力
が身についていくでしょう。

「美脳」を目指せば
理想の私に?

身体の芯から
BEAUTY



美脳は呼吸・姿勢にあり

- ①呼吸をととのえる
- ②姿勢を正し体のゆがみを無くす
- ③脳に情報がストレートに行き渡る
- ④思考が整理されていく!

レッスンを怠つて聞くと速読の力も
ダボン。毎日続けることが大事なのです。

美脳教室の
レッスンとは?

美脳教室のご案内

開催日 不定期
要予約
無料体験あり
レッスン時間 45分

チケット制
1回のみ現金 3,000円
5回分 12,500円
10回分 20,000円

体験談を近日公開

[http://www.gonda-g.com/](#)



ごんだG. 住吉教室
鳥取県米子市ヶ崎5丁目16-32
体験レッスンのお問い合わせは
TEL 080-5231-4372
<http://www.gonda-g.com/>

遠藤薬剤師の
ブログ
美容や産前産後の
お役立ち情報



遠藤全快堂薬局
鳥取県米子市日野町165
TEL 0859-22-3634
定休日 第2・4日曜日
営業時間 9:00~19:00
<http://zenkaido.net/>

①相談(予約)1時間程度
症状体質別に適した漢方を選んでくれます。

②お薬を決める
細やかに状態や体質をお聞きします。

③アフターフォロー
その後の身体の様子などをお聞きして対処してくれます。

大人ニキビ、カサカサ肌
いつもどうしてる?
重症ではないけど気になる肌荒れ。
美容品や健康食品でカバー? 漢方
で「治す」選択もあり。自分の体質を
知り改善して健康的な美しさを
キープしましょう。

美容漢方の選び方
in 遠藤全快堂薬局





安部桜



八東総合運動公園



小高い丘の上に立つ温泉施設。ゆっくりほっこりとした心温まる温泉です。
大浴場から見る四季折々の風景と若桜鉄道との絶景を見ることができます。

鍛冶屋温泉 一久遠の湯

〒680-0532 烏取県八頭郡八頭町東593-1 TEL 0858-84-2210
営業時間 平日 9:00~17:00 土日祝 9:00~19:00(期間限定3/18~11/30まで)
定休日 火(火曜日が祝日の場合は翌日) 入浴料 町内300円 町外400円 小学生・身障者200円
(毎月26日のふるの日は、入浴料100円引き。入浴された方は休憩室・マッサージ器が無料で利用できます。)



ご当地サイダー「ハヤブサイダー」大好評発売中!



八頭町観光協会

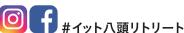
隼ライダーにも人気の「のどダマリ」全開で爽快

駅名がズズキの人気大型バイクと同じ名前ということから、多くのライダーが集まる若桜鉄道の隼駅。初めは小さな集まりでしたが、隼地域を活気ある場所にしようと隼地域の方々が動き出し、今は「やさー聖地」「隼」と八頭町特産の「二十世紀梨」の、コラボ商品として昨年10月に誕生したのが『ハヤブサイダー』1本250円

一般のサイダーより炭酸が多い高炭酸仕様になつており、全国から訪れるライダーに、走行時に負けない清涼感を味わつてもらいたい、と商品の開発をされたそうです。二十世紀梨の爽やかな香りと味わい、高炭酸ののどごしを超えたのどに溜まる感覺。観光協会に訪れるまでになりました。

お土産の販売スペース、展望スペースがあり、地域の憩いの場としてご利用いただけます。

八頭町観光案内所にもぜひお立ち寄りくださいね!



八頭町観光協会

〒680-0461 烏取県八頭郡八頭町郡家648-6
営業時間 8:30~19:00 定休日 12月31日~1月2日
TEL 0858-72-0007

「八頭リトリート」

鳥取県八頭町は鳥取市に隣接している人口約1,800人の町
大自然に恵まれたフルーツの里です。
米子から車で約2時間、倉吉からは約1時間半。

NEWオープンの施設やショップ、リニューアル店舗から老舗の施設まで、
近年、どんどん進化する八頭町から目が離せません!

リトリートとは、忙しい日常から少し離れて豊かな時間を過ごし身体と心を
癒す時間をもつこと。
八頭町でリトリート体験してみませんか?



…… 八頭リトリート限定企画★掲載している2店舗の利用で応募 [期間3月29日~6月30日まで] ……



S Lの魅力 走る姿・佇まいを再現

やすミニSL博物館

八頭町は、4月1日(土)から、西谷の船岡竹林公園内に、動くミニSL機関車や、多くのライダーが集まる若桜鉄道の隼駅。初めは小さな集まりでしたが、隼地域を活気ある場所にしようと隼地域の方々が動き出し、今は「やす聖地」と隼」と八頭町特産の「二十世紀梨」の、コラボ商品として昨年10月に誕生したのが『やすばっぽ』です。

八頭町は、4月1日(土)から、西谷の船岡竹林公園内に、動くミニSL機関車や、多くのライダーが集まる若桜鉄道の隼駅。初めは小さな集まりでしたが、隼地域を活気ある場所にしようと隼地域の方々が動き出し、今は「やす聖地」と隼」と八頭町特産の「二十世紀梨」の、コラボ商品として昨年10月に誕生したのが『やすばっぽ』です。

八頭町は、4月1日(土)から、西谷の船岡竹林公園内に、動くミニSL機関車や、多くのライダーが集まる若桜鉄道の隼駅。初めは小さな集まりでしたが、隼地域を活気ある場所にしようと隼地域の方々が動き出し、今は「やす聖地」と隼」と八頭町特産の「二十世紀梨」の、コラボ商品として昨年10月に誕生したのが『やすばっぽ』です。

今春ミニSL博物館が船岡竹林公園内にオープン!

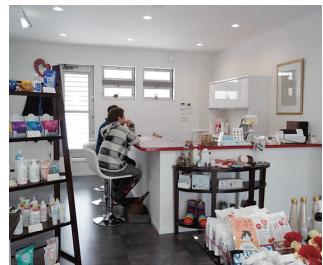


やすミニSL博物館 やすばっぽ(船岡竹林公園内)

〒680-0408 烏取県八頭郡八頭町西谷564-1
開館時間 9:00~17:00 体験乗車 士・日祝日10:00~15:00(雨天中止)
入館料 大人200円(高校生以上) 小人(中学生以下)無料 / 体験乗車 1回100円
TEL 0858-71-0032 FAX 0858-71-0432



オープューフ



Medetasi



ごはんとおやつのお店 Medetasi

〒680-0414 鳥取県八頭郡八頭町船岡殿916
営業時間 10:00~17:00、18:00~22:00
定休日 日・月・火
(夜営業は土のみ)
TEL 0857-72-3367

「地域のコミュニティの場として利用してもらいたい」そう話すイキヰとした笑顔がとても印象的なオーナーの清水さん。店舗内は清水さんこだわりの雑貨やオーガニック商品など販売スペース奥には喫茶スペースもありオーナーとのおしゃべりも楽しめます。店舗2階はレンタルルームになつており、太極拳やヨガの教室も定期的に開催されています。レタルルームの利用はなどなでも利用できます。ぜひ問い合わせしてみてください。

「地域のコミュニティの場として利用してもらいたい」そう話すイキヰとした笑顔がとても印象的なオーナーの清水さん。店舗内は清水さんこだわりの雑貨やオーガニック商品など販売スペース奥には喫茶スペースもありオーナーとのおしゃべりも楽しめます。店舗2階はレンタルルームになつており、太極拳やヨガの教室も定期的に開催されています。レタルルームの利用はなどなでも利用できます。ぜひ問い合わせしてみてください。



#イット八頭リトリート

オープューフ

〒680-0471 鳥取県八頭郡八頭町船岡304-2
営業時間 13:00~18:00
定休日 月・火
TEL 090-1682-9184

HOME 8823

「地域の台所 HOME 8823 この春パワーアップして リニューアルオープン!」

HOME 8823では、「この町で採れた四季折々の新鮮な食材を丁寧に調理し、素材の味を活かしたメニューを楽しめます。また、「この春」店舗内をリニューアル。ランチだけでなく夜もゆっくりお酒が呑める空間や、子ども達が走り回ったり遊べるような広いキッズスペースを完備しました。赤ちゃん連れのお母さんにも安心な、オムツ替えや授乳スペースも設けられています。子ども達を揺さぶるスペースも思いっきり子ども達は遊び、親子で美味しい食事と一緒に花に花を咲かせる。そんな誰もが元気になる場所、ぜひ親子で足を運んでみてくださいね。

世代を超えてワクワクできる記憶に残るレストラン



HOME 8823

〒680-0404 鳥取県八頭郡八頭町見櫻中176-4
営業時間 11:00~15:00、18:00~23:00 (22:00 LO)
定休日 火 TEL 0858-71-0291
<http://home8823.com>

#イット八頭リトリート



船岡竹林公園

大江ノ郷自然牧場では、大自然の中、美味しいスイーツやランチとともに、ゆったりとしたリゾート時間を過ごせます。たまご専門店「ココガーデン」と、農と食のナチュラルリゾート「大江ノ郷ヴィレッジ」があり、中でも人気なのはココガーデンのふわふわ極上パンケーキ。しゅわっとろける食感は、食べた瞬間に微笑みが溢れ出します。まさに最高のおもてなしとなる一皿です。またリゾートレストラン「大江ノ郷テラス」では、平飼い卵「天美卵」ならではの濃厚な味わいのオムレツやオムライスも楽しむことができます。大好きな人のためのデートやご家族と一緒に、お腹も心も満足して笑顔になれる、日常から解放されたような解放感を感じてみませんか？

大江ノ郷自然牧場

大江ノ郷自然牧場では、大自然の中、美味しいスイーツやランチとともに、ゆったりとしたリゾート時間を過ごせます。たまご専門店「ココガーデン」と、農と食のナチュラルリゾート「大江ノ郷ヴィレッジ」があり、中でも人気なのはココガーデンのふわふわ極上パンケーキ。しゅわっとろける食感は、食べた瞬間に微笑みが溢れ出します。まさに最高のおもてなしとなる一皿です。またリゾートレストラン「大江ノ郷テラス」では、平飼い卵「天美卵」ならではの濃厚な味わいのオムレツやオムライスも楽しむことができます。大好きな人のためのデートやご家族と一緒に、お腹も心も満足して笑顔になれる、日常から解放されたような解放感を感じてみませんか？

大江ノ郷自然牧場

〒680-0414 鳥取県八頭郡八頭町橋本877
営業時間 10:00~18:00
TEL 0570-077-505
<http://www.oenosato.com/resort>

船岡竹林公園

〒680-0408 鳥取県八頭郡八頭町西谷564-1
開園 3月~11月 営業時間 8:30~17:30
定休日 水 TEL 0858-73-8100
<http://www.town.yazu.tottori.jp/2162.htm>



日祝日の限定のカフェも併設

#イット八頭リトリート



アマチュアフォトグラファー

小 笹 陽子さん (35)

介護士をする傍ら、一眼レフカメラで撮影した写真をSNSで発信。
色彩豊かな写真の魅力で幅広く交流を広げている。



Web・グラフィックデザイナー

宮下侑子さん (35)

Web・グラフィック・動画まで手掛けるフリーのデザイナー。
最近は料理人としても数々のイベントに出店。

好きを仕事に！

幼なじみクリエイター 2人を繋ぐ「ダブルワーク」

二人は保育園からの幼なじみ。小中高を共に過ごし、高校卒業後はそれぞれの道を歩んで来た。

そんな二人がデジタルハリウッドSTUDIO米子というクリエイティビスクールで再び出会い、クリエイター仲間になり活躍している。小 笹さんは介護士として働くアマチュアフォトグラファー。宮下さんは料理人としてイベントへの出店もこなすデザイナー。二人の共通点は好きなことを仕事にし、ひとつの仕事に縛られないダブルワークという新しいライフスタイルだ。

「こうやって一緒に誌面に紹介されることが心からうれしい」と笑顔で語る宮下さん。小 笹さんは「人生を変えた写真の魅力を多くの人に知ってもらいたい」と語る。就職・結婚・出産・子育てなど、女性に訪れるさまざまなターニングポイントを経て二人は新しい生き方を歩み出している。

二人に会える
コラボイベント
開催！

6/
12(月)

お申し込みは5/31(水)まで

時間 11:00~14:00

場所 コミュニティ・スペース まぶや
鳥取県西伯郡大山町上市29

△限定10名 △先着順

カメラ女子のための\ゆる~り/写真講座

Bistro NOTTSUN の
ランチ & ドリンク・デザート付き

参加費
3,000円

特別なカメラを持っていなくても、スマホでOK!

少しのテクニックでSNS用のきれいな写真が撮れる写真講座を開催！
小 笹さんを講師に、古民家を改装したフリースペースまぶやで開催します。

宮下さん (Bistro NOTTSUN) のランチ & ドリンク・デザート付き。
古民家を改装したコミュニティ・スペースまぶやを舞台に、雰囲気ある写真を撮って、
楽しくおしゃべりしませんか？



参加お申し込み・イベントの詳細はFacebookから
<https://fb.com/events/1854232834845149/>

New Open!

MY HAPPY TIME

至福の時間

～私のとておきグルメ～

02_オトナ女子がときめく「和」ランチ

ととり・しまねの素敵なグルメスポットをご案内するこのコーナー。
今回は、地元の食材をふんだんに使った和食ランチを楽しめる
とておきのお店をご紹介します！



食堂 海の声

海と大地の恵みがいっぱい
ママも安心の手作りお惣菜

南部町の採れたて野菜と御来
屋漁港などで水揚げされた新鮮
な海の幸を使った手作り惣菜は、
全てティクアウトOK！ 店内には
キッズスペースもあり、お子様連れ
にも安心。ランチパーティーも
どうぞ(要予約)。40名収容可能。
プロジェクトあり。

上／作りたてのお惣菜100円(税別)～
中／絵本やおもちゃでいっぱいのキッズスペース
下／日替わりお弁当500円(税別)

● 11:30～14:00
○ 土日祝
◎ 鳥取県米子市日野町55
☎ 0859-30-3057



Special Course

季節料理 定九郎

店主のセンスが光る
繊細な和会席

地元の食材を生かした季節を
感じられる料理を、一品一品
丁寧につくられています。その
料理はまさに芸術品！ 店主
の人柄もプライスレス♡

左／京風会席 錦御膳
全10品 1,500円(税別)
1日3組限定
(3日前までに要予約)

○ 11:30～14:00
17:00～21:00
△ 不定期
◎ 島根県安来市南十神町22-8
☎ 0854-22-1526



オンリーワンの人生を豊かにする

「マネーの知識」

人生を豊かにする 基本の仕組



収入から先に生活費を使い余ったら
貯蓄。一見、貯蓄しているようにみえ
ますが、余らなかつたら、貯められませ
んね。

教えて
くれたのは



ライフプランナー 渡邊 秀樹さん

本当の安心は、「その人が求める物を明確にしてあげること」。ライフプランニングは一回やって終わりではないんです。たとえば、二人目のお子さまが生まれた、お子さまの進学、家を建てた、悲しいお知らせもきっと受け止めて、そういうご家族の色々なステージと一緒に伴走していきながら万全のフォローアップをしていきます。

<取得資格>
ファイナンシャルプランナー
一級木工施工管理技士
損害保険販売資格者(取扱保険会社:ソニー損保)
銀行代理業取扱資格者(所属銀行:ソニー銀行)
委嘱保険販売資格者
相続診断士(相続診断士協会認定)
Ⅰ級土木施工管理技士



収入から先に貯蓄し、残りの金額
を生活費に。これなら、使いすぎて
しまうことがありませんね。

自分でためたけじやなく、
大切な人のために。

あなたはどうちらですか?
左図たつは右図の方式に変える
だけでも効果ありますよ。
もっと詳しく知りたい方は、無料の
マネー勉強会を開催中です!
ぜひいらしてくださいね。

ママのための

マネー勉強会 毎月開催中!!

4月11日 10:30~[米子] 子育て情報ステーションCHUCHU
4月12日 10:30~[松江] いっしょに子育て研究所

次回以降の日程は下記までお問い合わせください。
※勧誘等はありません。



ソニー生命保険株式会社 岡山支社 第5営業所

〒700-0024 岡山県岡山市北区駅元町 15-1 リットンティビル 6F

☎ 080-6320-7890

☎ 086-214-1766

✉ hideki_watanabe@sonylife.co.jp

FAX 086-214-1761

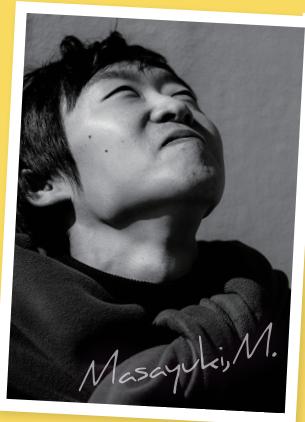
すでにソニー生命にご加入のお客様は引き続きライフプランナー
または代理店にご相談ください。

SL16-1440-0129

大切な家族のために
正しい選択
できていますか?



*Special
Thanks
for
everyone!*



I+ vol.5 クリエイター15人の 「とっておき写真」

最後までお読みいただき
ありがとうございました。

2017年1月から企画をスタートして
あっという間の3ヶ月。

「理想」をテーマにした
今回のI+[イット]vol.5の中から
やってみたい、行ってみたいなど
これからのライフスタイルのヒントが
見つかればうれしいです！

営業・取材・撮影・制作など
発行までに関わってくださった
すべてのみなさんに感謝します。

クリエイターの詳細は
Webでチェック♪

We are creators. We enjoy designing.

米子コンテンツ工場

2014年12月、デジタルハリウッドSTUDIO米子の卒業生の中からフリーランスとして起業・独立したクリエイターが集まり、結成されたのが「米子コンテンツ工場」です。STUDIOで身につけた技術を活かして、クリエイターとして活動しています。普段は、企業や個人のお客様からの依頼を受けて、クリエイターとして制作活動をしています。メンバーは現在約60名。30代の女性を中心にそれぞれの得意分野を活かして制作やイベント企画、案件ごとにチームを作り、県内ののみならず県外からの大きなお仕事の受注も行っています。



＼卒業後フリーランスに!! /

米子コンテンツ工場



フリーマガジン I+[イット]

I+[イット]は、米子コンテンツ工場の活動のひとつで、企画・営業・取材・撮影・制作・配布の一連の流れをすべてメンバーが体当たりで行っているのが特徴のフリーe-Paperです。実際に地元で暮らしているメンバーで制作しています。読者の皆さまと同じ目線で、日頃から気になっていること、休日の楽しみ方、ストレス発散方法、地域のイベント情報などを掲載しています。皆さまの知りたい!と、お店の伝えたい!をつなぐお手伝いをさせていただきたいという思いで企画・制作しております。I+[イット]掲載のお問い合わせ・取材のお申し込みは「米子コンテンツ工場」までお気軽にどうぞ♪

掲載のお問い合わせ

☎ 0859-39-2030 (月曜定休) デジタルハリウッドSTUDIO米子内 担当 / 桂藤

about us...

米子コンテンツ工場

×
フリーマガジン I+



米子コンテンツ工場

I+ \\ 春夏号 配信中!!



30代女子たちの お悩み座談会

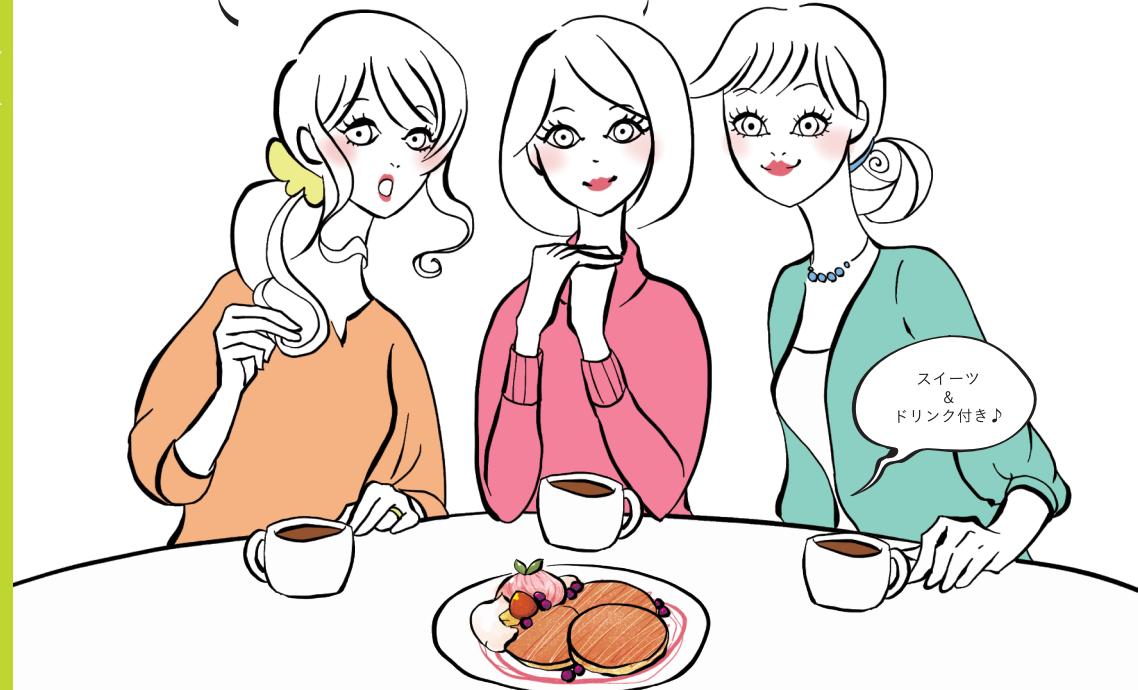
Webやデザインの道を進んだ人たちとお話できるチャンス!

働く女子とママと一緒に甘い物を食べながら話をしませんか?

育児中でも仕事がしたい!
でもどうすればいいのか
わからない…

30代女子だって活躍したい!

仕事を変えて
新しい自分を見つけて!



2017 5月8日(月)・17日(水)・21日(日) 各日 5名 先着 お子様連れOK!

場所 角1スタジオ 米子市角盤町アルファビル3階 13:00~15:00 受付 12:45~ 参加費 / 500円

イベントの詳細・お申し込みはこちらから ▶

イット米子

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

主催 デジタルハリウッドSTUDIO米子

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

☎ 0120-110-047

お車は高島屋駐車場をご利用ください

営業時間 平日 12:00~22:00

土日祝日 10:00~20:00

定休日 月曜日

今流行の
インスタ始めよう!

I+ × oldnew

Fresh Spring Fair

4/10(Mon.)—5/8(Mon.)



カフェ写真がキレイに取れるワンポイント付き
スタンプラリー



スタンプラリーの
やり方

①来店
本誌【イット】を
持って対象店舗へ

②注文
対象店舗の商品
(どれでもOK)を注文

③会計
ページを開いて
スタンプを押してもらう

系列店舗どこでも使える!!
POINT CARD



カード会員様 3,000ポイントプレゼント!!
新規会員様 会員登録料300円が無料

3,000ポイント=500円相当
★誕生日にはプレゼントももらえるよ!

対象店舗一覧

- ラバール車尾店
鳥取県米子市車尾 3-6-1 マリイ車尾店内
- ラバール錦町店
鳥取県米子市錦町 3丁目 90 今井書店錦町店内
- ラバール米空港店
鳥取県境港市佐斐神町 1634 米子空港ビル2F

- ラバール田和山店
島根県松江市田和山 88 今井書店センター店内
- ラバール出雲店
島根県出雲市大津朝倉 2-2-19
- FORESTA (ジャルディーノ・ラバールプラス)
鳥取県米子市上福原 317-1

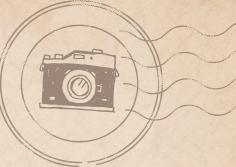
- ル プチコバ 米原店
鳥取県米子市米原 2-1-1 ホープタウン 1F
- ル プチコバ 両三柳店
鳥取県米子市両三柳 58-2 マリイ両三柳店内
- ル プチコバ byラバール上井店
鳥取県倉吉市伊木 254-1 マリイ上井店内

STAFF ONLY

Webでもチェック ▶▶



<http://it-magazine.info/event/>



I+

Presents

理想のライフスタイルを送るために美しく体調を整えたり、心はずむプレゼントを集めました。
アンケートにお答えいただき、ふるってご応募ください!

2 "MATSUO"の
玄米コーヒー



1 "CALME"の
デトックスハーブティー



3名

3 "ブルーベリー農園"の
ブルーベリージャム



1名

4 "八頭町観光協会"の
ご当地サイダー



2名

聖地『隼』と八頭町の特産品『二十世紀梨』のコラボ商品として誕生したハヤブサイダー。二十世紀梨の爽やかな香りと味わい、高炭酸の清涼感をぜひお楽しみに。(3本セット) <P15掲載>

5 "小笠陽子さん"による
プロフィール写真撮影



2名

アマチュアフォトグラファーがあなたのためにプロ
フィールド写真を撮影してくれる体験を特別にご用意。
自分のために撮ってもらいうきやいな写真で
SNSアイコンなどもワンランクアップ。<P19掲載>

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行ってください。QRコード対応の携帯電話をお持ちの方はQRコードを読み取りアクセスしてください。パソコン、QRコード非対応の携帯電話をお持ちの方は、右のURLからアクセスが可能です。アンケートにお答えいただき、1~5の中からご希望の商品をお選びのうえ、ご応募ください。

●厳正な抽選のうえ、当選者を決定いたします。

●当選者の発表については、プレゼントの発送を持ってかえさせていただきます。

●応募QRコードはこちら



●応募URLはこちら(携帯電話・パソコン共通)

<http://it-magazine.info/present/>

●プレゼント応募締切

2017年 5月 31日

※ご記入いただいた個人情報は当選者へのプレゼントの発送のみを使用いたします。

※ご回答いただいたアンケート内容は今後の紙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

[次号予告] I+ vol.6 は
2017年秋発行予定です。

I+

わたしと
マチの
ネットワーク
I+[イット]

Spring 2017 Vol.5

2017年3月29日発行 発行所/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 デジタルハリウッドSTUDIOの米子内

0859-39-2030

I+

で繋がろう



Facebook



<https://www.facebook.com/fp.lt.YCF/>

公式 Webサイト



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

次号

2017年秋発行 I+[イット]vol.6
掲載店舗募集中

総合お問い合わせ先 **0859-39-2030**

デジタルハリウッドSTUDIO米子内（担当 / 桂藤）
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
yonagofactory@gmail.com