

思わずでかけたくなる「楽しい」を再発見!

No.124
コムコムマガジン
COMMUNITY×COMMUNICATION

comxcom

6

2023/June.



ハーブに夢中♡

令和5年6月1日発行(毎月1回1日発行)
平成3年2月25日第三種郵便物認可

通巻40号

編集/制作/合同印刷(株) TEL0669-26-1116
発行/株/中海アビ放送 〒683-0852 米子市河崎610 TEL0859-29-2211

定価 100円(送料別) 送料は月利用料金に含まれています。

present

ハーブのプロ おすすめセット

ハーブティー&
クラフトジンジャー
(ハーブ入り)

{セット内容}
 ハーブロードいどべ
 ◆ブレンドハーブティー
 ◆ステビア
 ※天然の甘味料になるハーブ

Repome ルポム
 ◆ハーブティー(立方体)
 合同会社スマイルファーム
 ◆本日のオーガニック
 ジンジャー(ほどけるブルー)



10名様



#comcommag
気になる場所やものをインスタグラムで観てね!

FOR BATHING

ハーブに夢中♡

使用前に要確認!

ハーブを使う際の注意点

1. 持病がある方、妊婦さん
2. ペットを飼っているご家庭
3. 植物にアレルギーのある方

ハーブの成分や効果はさまざまです。

- ・香りだけなら OK
- ・適量接種なら OK
- ・使用しない方が良い

自分は大丈夫かな?と思う方は、主治医やインストラクターに相談を。

木々が元気に生い茂る6月がやってきました。元気になる緑と反対に、気分が落ち込みやすいこの時期。「時が過ぎれば落ち着く」と、時の流れに身を任せてみなさん乗り越えてきたと思います。

そんな時期の悩みがなんとかならないか調べるうちに、コムマガ編集部が辿り着いたのはハーブ。ハーブが体に良いとなんとなくは知っていたものの、生活の一部にはなっていない存在。ハーブがもつ

と身近になると生活が変わるのでは!?と気づきました。

今回3人のプロにハーブの魅力を取材。この季節をナチュラルな方法で、爽やかに過ごすヒントをもらいました。取材を終えたコムマガ編集部はもうすっかりハーブに夢中です♡

みなさんも、ハーブでこの季節を爽やかに過ごしてみてはいかがでしょう。

夢中になっちゃう!

ハーブの魅力を教えてくれる プロフェッショナル

自然の力を生活に

楽しく美味しく体に優しいハーブを

ハーブを楽しむためのお手伝い



Repome(ルボム)
アロマ&クレイインストラクター
細田 和美さん

p.04 →



合同会社
大山スマイルファーム
小林 直哉さん

p.04 →



ハーブロードいどべ
井戸邊 英明さん

p.03 →



豊富な種類が植わるハーブ園。なかにはカレーの香りがする、おもしろいハーブも。併設のカフェテラスで庭を眺めながらいただくハーブティーは至福。

育てて夢中!

私にピッタリのハーブに出会える ハーブロードいどべ

自然豊かな大山で、井戸邊ご夫妻が営むハーブ園『ハーブロードいどべ』。「ラベンダー作ってもらえん？」という知人の一言からハーブ園がスタートしました。

「いっぱいハーブの本を読んで勉強したね。失敗して枯れての繰り返しだけど、どんなハーブでも育てると楽しいよ」と語る井戸邊さん。失敗と成功を繰り返し、27年間培った豊富な知識で、それぞれにぴったりのハーブを提案していただけます。

ハーブを楽しむためのお手伝いをしています。



…なんてカッコ良すぎるかな？

自分が興味のあることから選ぶので、生活に取り入れやすいのが魅力。苗から育てることで、ほとんどハーブが可愛くて仕方がなくなってきましたよ！あなただっただけでな使い方をしてみたいですか？

香りがするミントなど珍しいものもあります。たくさんハーブに目移りしそうですが、どんなふうに使いたいかを考えるのがポイント。「香る・飲む・愛でる」など自分のしたい「楽しみ方」を伝えることで、よりぴったりのハーブが見つかります。

ピッタリのハーブはどれ？
教えて！井戸邊さん

Answer

お酒が好きなので…
キューバミント



モヒートに使うミント。お酒好きには間違いのないチョイス！

おもしろいハーブってある？
アロマティカス

Answer

ぷっくりとした葉からペッパーのような香り。キッチンに置くと黒いあの虫対策になるそう。



ハーブティーで楽しみたい！

Answer



ハーブティーはブレンドハーブティーと摘みたてのフレッシュハーブティーを飲み比べ！その様子はWebでご紹介します。

check!



ハーブロードいどべ

📍 西伯郡大山町中楨原

☎ 0859-53-8866

🕒 11:00~17:00 (土日祝 10:00~)

📅 シーズン中無休

園内はドッグランが併設。
ワンちゃんも一緒に♪





同じく不調を感じている方の
助けになれば...

細田さん

おすすめアロマ

鼻のムズムズを
なんとかしたい

アロマスプレーをマスクに
シュシュッとひと吹き。爽や
かな香りでスッキリ!

おすすめアロマ

- ・ティートゥリー
- ・ペパーミント
- ・ユーカリラディアータ など



気持ちが落ち込む時に

バスタイム中洗面器にお湯を
張ってアロマを数滴ポタリ。
蒸気で室内がアロマの香りに
包まれます。

おすすめアロマ

- ・ネロリ
- ・プチグレイ など



初心者さんでも扱いやすい

日々のセルフケアに

体調が変わりそうな時には、
気軽に使えるアロマでセルフ
ケアを。日々に取り入れて、
リラックス♪

おすすめアロマ

- ・ラベンダー
- ・ティートゥリー など



香り選びに夢中!

Repome ルポム

好みで選ぶセルフケア

種類がたくさんあって迷
いますが、まずは細田さん
のようなインスタラクター
のアドバイスを受けること
が大切。

元々香水が大好きな細田
さん。香りを求め、行き着
いた先がアロマでした。ア
ロマを始めて体調が整った
経験から「実際にアロマの
効果にふれてほとんどんハ
マっていきました」とすっ
かりトリコになったそう。

悩みや状況に合ったアロ
マをおすすめしてくれるの
で、その中から好きな香り
のものを選びます。自分の
体調に合わせて使い方を
変えたり、気に入った香りか
ら始めることで、より身近
な存在に。

お好みの香りをブレンド
して、日々の暮らしに取り
入れてみてください。

Repome ルポム

📍 米子市東福原 4 丁目 19-1

☎ 090-4806-9246

🕒 10:00~17:30

📅 水曜定休

📱 @repome



※本誌では、伝わりやすく「アロマ」と記載しています。使用しているのは精油
(エッセンシャルオイル)です。精油は直接肌につけて使わないでください。
※体調により合わないアロマがあるので医師やインストラクターにご相談ください。

Pick up

クラフトジンジャーがカラフルに!
本日のオーガニックジンジャー
(ほどけるブルー)



組み合わせに
夢中!

ひと工夫加えた商品でよりハーブを身近に

大山スマイルファーム

「自分は農家なので、どう
したら美味しく食べていた
けるかを一番に考えます」
そう話す小林さんの農園で
作るハーブは、ハーブティ
ーだけでなく、ハーブにひと
工夫加えた商品になります。

それは「健康的」とか「全
国的に珍しいオーガニック
認証を受けている」よりも、
まずは飲んでもらいたいか
ら。加工しやすいハーブだ
からこそ、いろいろなもの
と組み合わせで、飲んでも
らう窓口を広げます。

「ハーブ×○○」の可能
性は無限大! アイデアひと
つでより飲みやすく、身近
な存在になるんですね。ま
たひとつ、夢中ポイントが
見つかりました。



ハーブティー × 白ネギ!?
OMOTASE DAISEN の
大山町産白ネギとバタフライピーの
不思議な青いお茶

(小林さんのバタフライピーを使用)

Pick up

合同会社 大山スマイルファーム

商品は道の駅などさまざまなお店にあり
ます。ECサイトでもご購入いただけます。



※OMOTASE DAISENは大山スマイルファームとは別ブランドです。
OMOTASE DAISENの商品は道の駅で購入できます。



ビジュアルやおもしろさから入って、

気に入って調べると体に良いもの、

というのが伝われば良いんです。

Presented by Repome
手作りアロマ体験



自分の体調や悩みを伝え、選んでもらった数種類のアロマオイルからお気に入りの香りをチョイス！オイルの比率を変えることで、自分にピッタリな手作りアロマが完成です！

※手作りのクリームなどは、自分で使用するの問題ありませんが、譲渡・販売はできません。

選んだ体験は…

ハンドクリーム(バーム)

選んだアロマオイルはコレ！

- ・リツエアクベバ (リフレッシュ、呼吸を整える)
- ・ローズマリー (集中力UP、鎮痛、血行促進)
- ・サイプレス (呼吸を整える)

Trouble

喉の不快感をすっきりさせたい！

コムマガ編集部 ヨンビルの悩み



ハンドクリームだけど、手だけじゃなく胸元に塗ると爽やかな香りが上がってきてスッキリ！



Step 1

ガラスビーカーにみつろうを入れ、湯煎で溶かす。



Step 2

みつろうが完全に溶けたらホホバオイルを2~3回に分けてよくかき混ぜながら入れる。



Step 3

Step2が溶けたら、シアバターを入れる。全てが液状に溶けたら湯煎から外し、容器に流し入れる。



Step 4

ガラス棒でかき混ぜながら粗熱をとった後、オイルを加え、さらによく混ぜたら完成！

present

ハーブのプロ おすすめセット

ハーブティー&クラフトジンジャー(ハーブ入り)

- 10**名様
- {セット内容}
 - ハーブロードいどべ
 - ◆ブレンドハーブティー
 - ◆ステビア※天然の甘味料になるハーブ
 - Repome ルボム
 - ◆おいしいハーブティー (ムーンガーデンティーバッグ10個)
 - 合同会社スマイルファーム
 - ◆本日のオーガニックジンジャー (ほどけるブルー)

募集要項

[Web]

中海テレビ放送公式サイトより応募フォームにしたがってアンケートにお答えください。

[はがき]

住所・氏名・年齢・連絡先・アンケート(①今後取り上げて欲しいテーマ又は今気になっているもの②com×comマガジンへのご意見・ご感想)のお答えを記入の上、中海テレビ放送までお送りください。

送り先/

〒683-0852 鳥取県米子市河崎610
中海テレビ放送
「com×comマガジンプレゼント」係



※厳正な抽選のうえ当選者を決定いたします。当選者の発表は、プレゼントの発送をもってかえさせていただきます。

中海テレビコムマガジン 検索

応募締切 **6/20(火)** 必着

手作り体験は他にもいっぱい!

アロマオイルの効果をアップさせるクレイも気になる!

コムマガ編集部 バーラ&村上は手作りアロマスプレーにチャレンジ。そのほか、アロマの効果をアップさせる天然の泥「クレイ」も教えていただきました。数日使ってみた結果に驚きました。もっと夢中になる情報満載のWebも要チェック!

check!



サチコのここにハマった! 何にでも添えられる多様性



取材後は料理にドリンクにと、色々なものにちょっとプラスでハーブを入れています。「魚にはこのハーブ」などあると思いますが、まず香りを嗅いでみて「この料理にこの香りがしたら良さそう!」というフィーリングで決めるようになりました。



バーラのここにハマった! 自然の力

いろんなハーブの効能を覚え、試すたびに、魔女になった気分!自然の力を生活に取り入れることが新鮮でした。丁寧な暮らしをしている感じがして、気持ちがいいです。



コムマガ編集部

ここにハマった♡

ヨンビルのここにハマった! アロマオイルの香り



初めてハンドクリームを手作りしましたが、実験みたいで楽しかったです。蓋を開けるといい香りに包まれて、毎日塗るのが楽しみ!次は何を作ろうか、すでにハーブをたくさん調べているほどハマっています。



デジタルハリウッドSTUDIO米子 Information

イベントレポート



先日はたくさんの方が、ママクリエイターの卒業生座談会に参加されました！今回のゲスト、Webデザイナーのさやさん、動画クリエイターの野田和子さんに受講中の話や、今のお仕事についてのお話を聞きました。参加者は、在宅ワークやキャリアチェンジを考えている方々。家庭と仕事に悩みを持つ方も多く、「やりたい気持ちがあるが、時間が取れるか不安です」との声が。ゲストのお二人も、受講を始める前は同じように悩んでいたそうです。ただ、やると決めたからには、その期間は割り切って受講に集中。家庭のこともあるけど、家族に任せられるところは協力してもらって、受講の時間を確保していたそうです。卒業後の今、在宅で仕事ができるようになって「学校から帰ってきた子どもに"おかえり"が言えるようになった」「家族との時間も増えた」とお話しされていました。参加者からは「山陰で実際に在宅ワークで働いている人の話が聞けてよかった、挑戦したい気持ちになった」とみなさん前向きになれたようで良かったです。



デジハリイベント情報
Webサイトにて公開中



STUDIO米子イベント情報

地元で活躍するクリエイターに聞く！

稼げるクリエイターに共通する習慣とは？

地元でWebクリエイターとして活躍する桂藤氏に聞く、稼げるクリエイターになるためのコツが聞ける講座です。成功例や失敗例から学ぶ稼げる人と稼げない人の特徴とは…？
講師：クリエイティブディレクター/デジハリトレーナー 桂藤陽子氏

6月4日(日)
14:00~16:00
◎ デジタルハリウッド STUDIO米子
● 0120-110-047
◎ 2,000円
※説明会に参加または予約頂いた方は参加費500円
定員：20名

申込はこちら



転職、在宅ワークを目指す方に人気

Webデザイナー専攻
合同説明会

未経験からWebデザイナーを目指す方に人気の講座。受講内容・受講のスケジュールについてお話しします。また、卒業生の様子もご紹介します。Webデザイナー専攻はコースが沢山あるので、お話を聞きながらあなたにあったコースをおすすめします。

6月10日(土)
14:00~16:00
◎ デジタルハリウッド STUDIO米子
● 0120-110-047
◎ 無料

申込はこちら



10周年を迎えたSTUDIO米子。卒業生は約500人！一体どんな人が受講しているのでしょうか。

STUDIO米子のスタッフ・竹歳が話を聞きました。

竹：STUDIO米子を受講したきっかけは？
村：結婚して子どもが生まれた時に、在宅の仕事に興味を持ち始めました。その頃、普段開かない市報を聞くに偶然「在宅のお仕事セミナー」があるのを見つけて参加したところ、STUDIO米子の桂藤トレーナーがフリーランスの働き方やWebデザインの仕事を楽しくそうに話されていて、私もWebデザインをやりたいと思ったのがきっかけです。

竹：STUDIO米子で学んでどうでしたか？
村：STUDIO米子は自由に受講ができたので、子どもを預けている間に学びに来たり、家で受講ができたのがよかったです。ライブ授業や発表会では他の方の作品をみて刺激ももらったり、一緒に参加した受講生や卒業生と知り合えたり人脈も増えました。

竹：卒業後はどんなことをされていますか？
村：卒業後はフリーランサーとしてディレクションやデザインをしていて、米子コンテンツ工場に所属しています。挑戦と思っているような案件に参加していたら、あっという間に5年経っていました。クライアントさんの悩みに合わせて、私たちができることを提案します。イベントの提案など、デザインの垣根を越えた提案をすることもあって楽しいです。実はコムマガ編集部の一員でもあるんですよ。この6月号はディレクションを担当しました。楽しんでいただけると嬉しいです。この6月号はディレクションを担当しました。楽しんでいただけると嬉しいです。この6月号はディレクションを担当しました。楽しんでいただけると嬉しいです。

竹：最後に受講を考えている人に一言お願いします。
村：今思うと、将来を悩んでいた時、思い切って受講してよかったと感じます。働き方だけでなく、いろんな人に出会うことで考え方や人生観も変わりました。私があの時たまたま開いた市報のように、今このインタビューを読んでいらっしゃるのも、何かが変わるチャンスかも。ぜひ一歩踏み出してみてください。



卒業生の声
File 6

クリエイティブディレクター

Webデザイナー専攻
フリーランス
スタートアップバック
(2018年1月卒業)

村上祥子



▲「ホリテクセンター米子」のパンフレット (ディレクション・一部制作)



▲「わたしのせんせい」の動画



▲動画はこちら

村上さんとのインタビューをWebにて公開中



デジタルハリウッドSTUDIO米子

7月生募集のご案内

ネット動画クリエイター専攻(4ヶ月)
未経験から動画編集・撮影を学ぶことができるコースです。
動画編集をやりたい方や副業で動画制作をやりたい方におすすめ。

申込締切 6月18日(日)まで

夏のスキルアップ応援キャンペーン
入学最大 ¥30,000 OFF
最大 ¥30,000 OFF
申込〆切 6/18(日)

夏のスキルアップ応援キャンペーン
入学最大30,000円OFF
6月18日(日)までに4ヶ月以上のコースを受講申込みをされた方が対象です。

※詳細は、デジタルハリウッドSTUDIO米子の公式サイトまたはInstagramへ！

Instagram

STUDIO米子の最近の様子はInstagramへ



Instagramはこちら

Mail

STUDIO米子の最新情報はメルマガにて配信中！



メルマガの登録はこちら

Web site

STUDIO米子の受講風景や卒業生の声はSTUDIO米子公式サイトへ



公式サイトはこちら



米子市角盤町1-55-2 中海テレビ放送センタービル2F
火~金曜日 12:00~22:00/土日祝 10:00~20:00/月曜定休

0120-110-047

com.com 06



公式サイトのWebページでは、冊子の特集で載せきれなかった情報を紹介中。Instagramやfacebookでも取材中の様子を随時アップしています。「#comcommag」で検索して最新情報をチェックしてね!



今月の気になるイベント情報をご紹介します!

Event Schedule

<p>SUN 04</p>	<p>鳥取県吹奏楽連盟 第59回西部地区サマープラスコンサート 開場9:00予定 開演9:30予定</p> <p>📍 米子市公会堂 大ホール 📞 500円 (当日券あり)</p> <p>☎ 0859-22-9371 (鳥取県吹奏楽連盟 副理事長 米子北高校 大曲)</p>	<p>THU 15</p>	<p>第109回鳥取県西部医師会 一般公開健康講座「フレイルと健康長寿」 14:00~15:30 (終演予定)</p> <p>📍 米子市文化ホール メインホール 📞 0859-34-6251 (公益社団法人 鳥取県西部医師会)</p>
<p>SUN 04</p>	<p>地元で活躍するクリエイターに聞く稼げるクリエイターに共通する習慣とは? 14:00~16:00</p> <p>📍 デジタルハリウッドSTUDIO米子 📞 2,000円 ※詳細はP6へ</p>	<p>SAT 24</p>	<p>大山自然歴史館 昆虫観察会 9:00~13:00</p> <p>📍 樹水高原周辺 📞 0859-52-2327</p> <p>📍 1,250円 (昼食代) ※小学生以上 (小学生は保護者同伴) 定員20名 6/3 (土)~6/10 (土) 事前に電話・メール・葉書・FAXにて申込 (応募者多数の場合抽選)</p>
<p>FRI SAT 09~17</p>	<p>令和5年度 第62回米子市美術展覧会 (市展) 10:00~18:00</p> <p>📍 米子市美術館 📞 0859-34-2424</p> <p>📍 無料</p>	<p>SAT SUN 24・25</p>	<p>第37回日本習字鳥取県西部地区書道展 10:00~18:00 (最終日16:00終了)</p> <p>📍 米子市美術館 第4展示室 📞 090-3638-6501 (世本)</p> <p>📍 無料</p>
<p>SAT 10</p>	<p>第39回鳥取大学室内管弦楽定期演奏会 開場17:30 開演18:00</p> <p>📍 米子市文化ホール メインホール 📞 090-5374-9543 (鳥取大学室内管弦楽団 矢野)</p> <p>📍 前売券400円 当日券500円 小学生以下無料</p>	<p>SUN 25</p>	<p>スマイルキッズプロジェクト1コインdeミニライブvol.2 0歳からの「えがおのうたひろば」 開場 10:00~ 開演 10:30~11:15</p> <p>📍 米子コンベンションセンター 多目的ホール 1階ホワイエ 📞 0859-35-8111</p> <p>📍 全席自由 500円 2歳以下無料 ただし入場券がないとご入場いただけません ※レジャーシートなど敷物をご持参ください。</p>
<p>SAT 10</p>	<p>ワンコインシネマ 04「コーダ あいのうた」 昼の部 13:30~ 夜の部 17:30~開場 各回30分前 (上映分数 112分)</p> <p>📍 みなとテラス市民ホール 📞 0859-46-0471 (みなとテラス)</p> <p>📍 500円 未就学児無料 みなとテラス窓口、もしくは特設ウェブページより申込</p>	<p>FRI SUN 30~8/20</p>	<p>特別展「ねがみくみこ ホルモンと情熱のあいだ」 開館時間8:30~17:00 休館日 毎週月曜日 (月曜日が祝日の時は翌火曜日) ※ナイトミュージアム (夜間延長) 6月30日 (金)~7月9日 (日)~20:00まで</p> <p>📍 日南町美術館 📞 0859-77-1113</p> <p>📍 一般500円 高校生以下300円</p>
<p>SAT 10</p>	<p>転職・在宅ワークを目指す方に人気 Webデザイナー専攻合同説明会 14:00~16:00</p> <p>📍 デジタルハリウッドSTUDIO米子 📞 0120-110-047</p> <p>📍 無料 ※詳細はP6へ</p>		

話題の店舗を要チェック! New Shop

米子市 12月 OPEN

ラヴァンドラ
LAVANDURA

アロマで心と体に癒しを



米子では珍しい、男性セラピストによるアロマトリートメント専門店。お客様と誠実に向きあって、丁寧にアロマを選んでくれます。生まれつき温かいというオーナーの手は、まさにゴッドハンド!!男性ならではの大きな手で、包み込まれるような施術が人気です。オープン記念で、ご新規の方は半額に!始めての方には、脚だけ、手だけ、など部位別のパーツトリートメントもおすすです♪



📍 米子市東福原4丁目19-1
☎ 080-6586-3444
📞 水曜日
📧 @lavandura_
🕒 10:00~18:00

米子市 3月 OPEN

喫茶イーゾーフロー

五感を満たす
洗練された cafe

食材や食器・カトラリー、雑貨、音楽など1つ1つ丁寧に選び、造りあげられたカフェです。どの切り口でもオーナーが良いと思って選ばれた理由が明確にあり、感動します。例えば優しい口当たりのカップは、オーナーが丹波まで買い付けに行き、自分の目で選ばれたもの。そのカップで飲む挽きたての豆のハンドドリップコーヒーは格別です。洗練された空間で、美味しいものを食べる至福の時間を味わって。



📍 米子市東町193 2F
📞 月曜日+不定休
📧 @easyflow_2023
🕒 10:00~18:00 (L.O.17:30)

米子市 5月 OPEN

産前産後ケアハウス
はぐはぐカフェのような
産後ケア施設

0歳児の一時預かり、乳房ケア、沐浴練習、育児相談など、妊婦さんや0歳の赤ちゃんと、その親御さんが気軽に立ち寄れる施設が誕生。鳥取県西部地区を中心とした、各自治体の産後ケア事業を利用すれば、一人一人にあわせた産後ケア6時間が無料 (ランチ付き)。フロアに赤ちゃんのお世話を任せて、ママが仮眠できる部屋もあります。産後の疲れがある時や、育児に不安を感じる時は、是非利用してみてください。



📍 米子市上福原2丁目9-18
☎ 0859-57-5351
📞 土曜日・日曜日・祝日
📧 @hughug_sanzensangocare
🕒 9:00~17:00

コムコムマガジン 2023年6月号

2023年6月1日 発行

編集・文・デザイン・取材
桂藤陽子 渡部容子 村上祥子 竹蔵由香里 林原ゆか 門永江梨
発行/(株)中海テレビ放送 制作/コムコムマガジン編集部
本誌を無断で複製・複製・転載することは、著作権法上の例外を除き、禁止されています。

【お問い合わせ】

株式会社 中海テレビ放送
☎ 0859-29-2854デジタルハリウッドSTUDIO米子
米子コンテンツ工場
☎ 0859-39-2030

コムコムマガジン編集部



米子コンテンツ工場はデジタルハリウッドSTUDIO米子を卒業した、クリエイターたちで構成されたクリエイターチームです。特集ページの企画・取材・制作まで、メンバーたちで選び抜いた場所を、独自の視点と面白さで掲載中!特集にして欲しい情報はプレゼントアンケートやSNSで募集中です!

produced by
digital
hollywood
Studio
米子コンテンツ工場