

思わずでかしたくなる「楽しい」を再発見！ コムコムマガジン
COMMUNITY×COMMUNICATION

comxcom



CABLE GUIDE 2月号



冷え徹底対策！

ぽかぽかな体づくり



02

No.144

気になる場所やものを
Instagramで教えてね！ #comcommag

PRESENT

ぽかぽかグッズ
詰め合わせ

10名様



令和7年2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422号

編集／制作／合同印刷（株） TEL0859・26・1161
発行／（株）中海アレックス放送 〒683・0852 米子市河崎610 TEL0859・29・2211

定価 100円 番組表代金は月利用料金に含まれています。

冷え徹底対策！ ぽかぽかな体づくり

寒さがより厳しくなる2月。冷え性の方にはつらい季節です。毎年冷たい手足で過ごすのはもうコリコリ！ことしは「体の冷え」に徹底対策して、冷えない体を手に入れましょう！今回は、「食で」「自然の力で」「体を動かして」と3つの温活をご紹介します。自分に合った、健康的で冷えない体づくりの参考にしてくださいね。

「冷え」は万病の元？

体の冷えは、代謝や巡りの悪さからくるもの。冷えを放っておくと免疫力が低下し、さまざまな病気になりやすくなります。また、新陳代謝が悪くなることで、肌の乾燥や抜け毛、肥満も招きます。これだけでも「冷え」は万病の元ということがわかります。そんな冷えの原因のひとつである血流の悪さには、体を温めることが有効！まずは、体を温めてくれる漢方や薬膳に詳しい高橋哲朗先生に、温活について教えてもらいました。

食べ物の性質を知ろう

高橋先生・東洋医学の「養生」という考えは、食事や運動などで心身を健康に保つという考え方です。養生の中の「食養生」は、体質や体調に合った食事を摂ること。「冷えが気になる時は、体を温める食べ物を摂りましょう」というものです。

食べ物には「五性」という性質があり、食養生の基本として、体調や環境に合わせて五性を使い分けることが大切です。冷え性の方は、体を温める「熱性」「温性」の食べ物を選ぶと良いです。

（下図参照）
かといって、体を冷やす「涼性」「寒性」が悪いくということではありません。体が熱を持っている時は「涼性」「寒性」の食べ物で体温を調整します。五性を意識すれば、体調に合わせて食べ物を選択できるので、参考にしてくださいね。

寒性	涼性	平性	温性	熱性
強く冷やす	少し冷やす	温めたり冷ましたりしない	少し温める	強く温める
キュウリ ゴーヤ スイカ カニ 白砂糖 等	豆腐 ナス トマト ダイコン 緑茶 等	米 大豆 トウモロコシ ジャガイモ 牛肉 等	ショウガ ネギ カボチャ 酢 紅茶、黒砂糖 鶏肉、鮭 等	唐辛子 シナモン 胡椒 羊肉 等

体を温める・冷やす？
五性を知ろう！



漢方養生指導士、中国茶芸師、
中国評茶師、太極拳講師

高橋 哲朗 先生

大学の中国文学科で学んだり、留学した経験から中国文化に興味を持つ。現在は、中国茶、台湾茶、中華料理、太極拳などの講師となり、中国文化の魅力を伝えている。



＼薬膳茶もいただける！/
東洋医学から学ぶ
養生太極拳

第1・3月曜日
16:30-18:00



ココロ華やぐ
中国・台湾茶の世界
～薬膳デザートと一緒に～

第1金曜日
14:00-16:00



こちらも冬におすすめの材料
胃腸を整えたり、リラックス
できる一杯になります。

リュウガン クコ ナツメ



冬はこれを食べて、飲んでぽかぽか！



おすすめの食べ物・飲み物はこちら！辛味を感じるものはイメージが湧きやすいですが、鮭や鶏肉、紅茶も体を温めてくれるのだそう。白湯を飲む時に、ショウガを加えることで、さらに体が温まります。味の変化を楽しみながら取り入れてください。

「優しい味」で温まりたい あなたへ

糀まち食堂

山陰地方最古の駅舎、御来屋駅にある糀まち食堂では、旬の地元野菜を使った薬膳*や発酵ご飯がいただけます。

薬膳の考えのもと、食事の味付けはとてもシンプル。薬膳と聞くと薄味で…と思われるかもしれませんが、塩味より糀や味噌、酒かすなどの発酵調味料のうまみで大満足！しかも、梅や酢、酒かすなどの風味が強そうな食材の主張が控えめで、とても優しい味に驚きました。

店主の思いやりの心そのものをいただいているような、優しい味が堪能できます。

*薬膳とは…食材で体調を整える食事療法。旬の食材を食べたり、塩や砂糖を控えめに使い、食材本来の効能を引き出すことを目指す。



糀まち食堂

△ 西伯郡大山町西坪1300-17
(御来屋駅横)

☎ 090-4703-9620

🕒 11:00~15:30 (L.O15:00)

📅 日・月・不定休 (Instagramを要確認)



糀まちごはん 1,500円(税込)

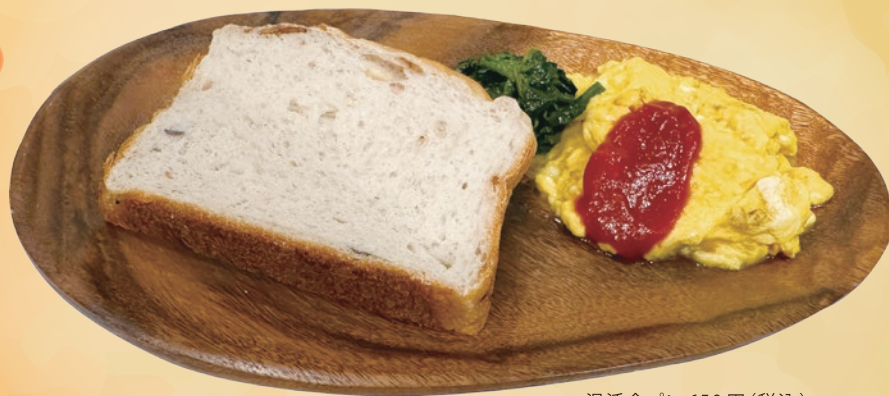
メニューは「糀まちごはん」のみ。こちらは12月の内容。
2月はどんなラインナップになるか楽しみに！
ドリンクとケーキなどのカフェメニューもあります。



モチッ! カリッ! ほっくりで ぽかぽか 満てん

包みをあけると、ショウガの香りがふわっと広がるふわふわの温活食パン(5枚切り)。

体を温めるショウガや、血行を良くするビタミンEが豊富な胡桃、さらに血流を改善するアントシアニンが豊富な黒豆も入っているので、体がぽかぽかしそう！食感も良く、米粉のもちもち感、胡桃のカリカリ感、黒豆のほっくりとした食感が同時に楽しめます。



温活食パン 650円(税込)

予約のみの限定販売となります。



満てん

△ 西伯郡伯耆町吉長353

☎ 0859-68-3358

🕒 9:00~17:00

📅 月曜・火曜



ぽかぽかグッズが豊富なティンクルティンクル米子店
門原店長おすすめグッズを各ページで紹介！

NEXT 自然の力で
体を動かして **ぽかぽか**



掲載店の詳細は Web で！



Dozo Freesh ワンカップ フルーツティー ¥197(税込)

たっぷり使用したドライフルーツと相性の良い茶葉をブレンド。砂糖不使用でフルーツ本来のうま味が簡単に味わえるフルーティーです。

ティンクルティンクル 米子店

△ 米子市長砂町57-1

🕒 10:00~19:00

📅 なし



食の次は、自然の力で温める方法をご紹介します。
微生物や野草の力で温まり、冷える体からぽかぽかな体へ体質改善を目指します。しっかり汗をかくので、心も体もリフレッシュ！
こちらを体験した後に、体からはふわりと自然の香りが、温もりだけでなく、香りの余韻も楽しんでください。



一面が米ぬか！要望があれば仕切りをおろすことができ、プライベートも安心。



頭のてっぺんまで米ぬかに覆われて45分。汗をかいていない部分は、米ぬかがつかないので、自分の体の冷えている部分が一目瞭然。

自然発生の熱を全身にまとう Beauty resort maika

ドアを開けた瞬間からまるやかな米ぬかの香りに包まれ、施術への期待に胸がふくらみます。

「米ぬか酵素風呂」は、米ぬかが発酵段階で発する熱で60度前後まで温かくなります。フラットで仕切りのない温浴場にする事で、酵素菌がより元気のびのびと動けるようになるんだそう。自社で定期的に米ぬかをメンテナンスしているので衛生的です。砂風呂のように寝転んで入るので、身体の深部まで温まりぽかぽかに！米ぬかの中で体を動かすと、菌が活発に動きさらに熱が発生。自然の熱を全身で楽しめますよ。

よもぎやドクダミなどの
薬草がパウダーに



鮮やかな天然色発酵薬草パウダー。煮出す前に自分の手で混ぜ合わせることで、常在菌と調和し、自分だけの特別な配合が完成します。

薬草の力をスチームでまとう 土と草

「土と草」は、アロマやヘッドセラピーなど自然の癒しを体感できるサロンです。こちらでは「ビオスチーム」という最新のスチームセラピーでぽかぽかになりましょう！

「ビオスチーム」は、玄米麴や玄米酵母の発酵エキスと薬草をブレンドしたものを煮出し、その蒸気を下半身から浴びて温まるスチームセラピーです。45～60分かけて蒸気を浴びることで体を芯から温めることが出来ます。その間、自由な姿勢で目を閉じていると、まるで自然に包まれているような気持ちになり、リラックスできます♪

SHOP LIST



Beauty resort maika

📍 西伯郡大山町富長 927-1
☎ 0859-54-5353
🕒 10:00～18:00
📅 月曜（不定休）



土と草

📍 米子市立町 2-20
☎ 090-6186-7862
🕒 10:00～20:00（※要予約）
📅 木曜・金曜・土曜



四万十森林温泉

¥550（税込）



四万十ひのきチップとドライリーフに良質な天然エッセンシャルが入った、湯袋タイプの入浴剤。

体を動かして ぽかぽか

日々の冷え対策として、適度に体を動かして血流をよくすることも大事です。

でも、運動する時間が確保できなかったり、激しい運動や難しい動きは続きにくいもの。誰でもしたことがある簡単な動きを『本気』ですること、効果が変わってくるんです！速さの『本気』じゃないですよ。動く場所を意識することで、効果を引き上げましょう！

本気の腕振り

意識しながら20秒間振ろう！できそうならレベル2を追加で10秒やってみよう！

本気
POINT!

肩甲骨が動いているか意識！
胸がしっかり開いているか意識！



かけっこのように肘を前後に振る。胸が横に開くくらいしっかり後ろに引き上げる。



レベル1に加え、お尻歩きを追加。肘を引き下げる方のお尻を浮かせて少しずつ前に進む。

本気の肩回し

前回り、後ろ回しをそれぞれ10回ずつ、ひと回し5秒くらいかけてゆっくりやってみよう！

本気
POINT!

肩甲骨が動いているか意識！
背骨も少し動いているのを意識！



肩に軽く手を置き肘を前へ。背中を丸め、肩甲骨が開くのを意識する。



肘を上を引き上げる。背筋が伸び、肩甲骨が引き上がるのを意識する。



肘を後ろへ引き下ろす。胸が開き、左右の肩甲骨が中央へ寄るのを意識する。



背筋を伸ばしたまま肘を下げ、肩を下げる。再び①へ。

骨盤スリム ストレッチクッション

¥2,178 (税込)

カバーデザインが豊富！



適度な硬さのスリムクッションを使ったストレッチで、ゆがんだ骨盤を正しい位置にリセット。内臓が本来の位置へ戻ると、代謝がアップします。



フィットネス
インストラクター
都築 愛 先生



【単回】
ラテンエアロビクス

3/9 日 10:30-12:00



学生時代、授業で習ったエアロビクスが楽しくてどハマリ！社会人になってもハマリ続け、退職を機に集中して学び、インストラクターの道へ。
現在は、米子市内・伯耆町・境港市のフィットネスインストラクターを、公民館で健康体操の講師として活動中。

PRESENT

ぽかぽかグッズ詰め合わせ

- ・ワンカップ フルーツティー
- ・四万十森林温泉
- ・骨盤スリムストレッチクッション

10名様

※プレゼント内容の柄や種類はお選びいただけません。あらかじめご了承ください。

募集要項

【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

応募
締切 2/20 必着
(木)

【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。



中海テレビコムコムマガジン

検索

※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。

Information

#説明会・体験会 ご参加お待ちしております

STUDIO米子オープンキャンパス

Webデザイナー専攻
転職強化WPパック

合同説明会+受講体験会

開催日時：① 2/11 火曜 | 13:00～15:00
② 2/15 土曜

未経験からWebデザイナーへ転職を目指す方に向けたコースの説明会を開催します。
スクールでの学び方や受講スケジュールについてお話ししたあと、実際に受講で使う動画教材の体験をしていただきます。

デジタルハリウッド
STUDIO米子

0120-110-047

④ 無料
⑤ 各日3名

お申し込みは
こちら！



#キャンペーン

STUDIO米子campaign

転職応援キャンペーン

入学金
最大 **30,000** 円OFF

申込締切 2/16(日)

締切：2月16日(日)まで

※対象 /
Webデザイナー専攻転職WP強化パックをお申し込みいただいた方が対象です。

3月生募集

Webデザイナー専攻転職強化
WPパック (10ヶ月)

未経験からWebデザイナーへ転職を目指す方へにおすすめ。ポートフォリオ制作サポートもついているから卒業後、すぐに就職活動が始められます。



お申し込みは
こちら！

次の募集はこちら！

4月生 / Webディレクター養成講座

5月生 / イラストレーター養成講座

デジタルハリウッドSTUDIO米子

デジタルハリウッドSTUDIO米子(STUDIO米子)は、Webデザイン・動画制作・イラストのスキルを学ぶスクール。

Instagramは
こちらから



最新情報は公式サイトへ

デジハリ 米子



2月 Director むらかみ

フリーランスクリエイター /
デジタルハリウッドSTUDIO米子
2018年卒業生

コムコムマガジンは、STUDIO米子卒業の卒業生クリエイターグループ『米子コンテンツ工場』が制作しています。



コムマガ編集部

取材のワンショット



食養生について教えてくれた高橋先生に中国茶の試飲をさせてもらいました！冬場は発酵度の高い茶色く出るお茶が冷えにおすすめ。緑茶も爽やかで美味しかったです。

digital hollywood STUDIO YONAGO

受講のきっかけは？
結婚や出産を経て生活環境が変わり、自分のキャリアを見つめ直す機会がありました。考えた結果、自分に合っている在宅ワークという働き方は変えないでもっと主体的で楽しい仕事があったらいいなって。Webデザイナーという仕事を知らず、興味を持つようになり、環境があることも決め手です。

STUDIO米子を選んだ決め手は？
せっかく学ぶなら対面ですぐに聞けたり、横のつながりが作りやすい環境で学習したいなと思っていて、鳥取県ではSTUDIO米子しかないと思い、決めました。また、卒業後も米子コンテンツ工場など、先が見えやすい環境があることも決め手です。

受講を進めるに当たって不安はある？
仕事も子育てもある中で、課題や授業がスケジュール通りに進められるかなという不安はありました。不安は受講前に解消できた？
何となくの時間割を想定して、受講することで解消できました。

受講の様子は
こちら！

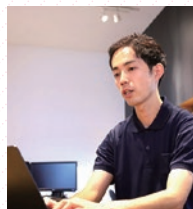


次号は...

受講を始めてみてどう？

今思っている理想的な働き方は？
現在の在宅ワークの働き方は、自分に合っていると感じています。今は業務委託で事務系の仕事をしていて、ある程度自分の裁量で時間をコントロールできる点が魅力です。こんな柔軟な働き方を続けつつ、自分が楽しいと思える仕事にも挑戦したいと考えています。そして将来的には、Webデザイナーとして活動できるようにしたいです。

フリーの仕事について
主に、WebサイトのコーディングやWordPressの構築、既存サイトの構築・保守などを行っています。作業場所は主に自宅です。オンラインでのやり取りが多く、オンラインミーティングなどもあります。



STUDIO米子で仕事中の
石本トレーナー



もっと知りたい！

*WordPress：
コード知識なしでWebサイトやブログなどを作れるツール。

STUDIO米子 トレーナー紹介



受講検討中の方への
コメント

作ることが好き、新しいことをしてみたいと思っている方はSTUDIO米子にご相談を！成長しあえる仲間との出会い、相談できるトレーナーやスタッフがいいます。見学もできますのでお気軽にご連絡ください！



EVENT SCHEDULE

今月の気になるイベント情報をご紹介します！

- 1 sat** 第38回 日本習字鳥取県西部地区書道展
1日(土)10:00~18:00
2 sun 2日(日)10:00~16:00
米子市美術館 第1・2展示室
¥ 無料
☎ 090-3638-6501
日本習字鳥取県西部地区書道展実行委員会
- 3 mon** 淀江の四季 フォトコンテスト2024写真展
8:30~17:15
14 fri 3日(月)13:00~、14日(金)正午頃まで
【2/17(月)~3/3(月) 米子市淀江文化センター1階ロビーにて開催】
※水曜休館日 ※初日は13:00~、最終日は正午頃まで。詳細はこちら→
- 8 sat** DANCE feSWAN ver.16
開場13:00 開演13:30
9 sun
米子市公会堂 大ホール
¥ 各日1,000円
※未就学児膝上鑑賞無料
☎ 0859-35-4171
米子市文化ホール
- 8 sat** 令和6年度 米子市美術館 特別共催展 II MINIATURE LIFE
(ミニチュアライフ)展2
3/24 mon ~田中達也 見立ての世界~
10:00~18:00
(最終入館は17:30まで)
米子市美術館
¥ 一般1,200円(前売1,000円)
小中高大生500円(前売・当日共通)
※未就学児無料
☎ 0859-34-8813
新日本海新聞社西部本社ビジネス支援課
- 11 tue** オペラ「コジ・ファン・トゥッテ」~恋人たちの学校~
開場13:30 開演14:00
16:00終演予定
米子市文化ホール メインホール
¥ 一般2,000円
高校生以下500円
※未就学児入場不可
☎ 090-9066-1814
鳥取オペラ協会事務局 鈴木
- 23 sun** とっとり弥生の王国シンポジウム2024 むきばんだVS青谷かみじち！
深ぼり！とっとり弥生の王国！
開場12:00
米子コンベンションセンター 小ホール
¥ 無料 定員200名
(要申込・先着順)
Web又はハガキで申込
Web申込はこちら→
- 23 sun** 米子管弦楽団 第37回定期演奏会
開場13:00 開演14:00
米子市公会堂 大ホール
¥ 一般1,200円(当日1,500円)
高校生以下無料
※未就学児入場不可
☎ 080-4559-6045
米子管弦楽団 隅田
- 28 fri** 地ビールフェスタin米子
15:00~21:00
米子市公会堂 ホワイエ・前庭
¥ お酒・フードともに『すべてチケット制』
チケットは、開催当日受付で販売
2,000円(300円×5枚+100円×5枚)
1,000円単位のバラ売りもあります。
☎ 090-8653-8521
地ビールフェスタin米子実行委員会

NEW SHOP

話題の店舗を要チェック！



※掲載の価格は税込です。

米子市
8月
OPEN
素材の良さを引き出したジェラート
Oniro gelato



築約100年の民家を改装した、ジェラート店。メニューは、ピスタチオなどお店の定番4種、季節の食材を使った日替わりを合わせた全8種類。食材の特徴を見極め、さっぱり系のソルベかクリーミーなジェラートのどちらを作るか決めるそうです。濃厚なのに後味さっぱり「大山さん恵ミルク」、ほろ苦なキャラメルとナッツがアクセント「焦がしキャラメルナッツ」が人気。是非ご賞味を！

☎ 米子市角盤町4丁目52
☎ 月曜日・木曜日・第3日曜日
☎ 12:00~17:00(冬季営業時間)
📍 oniro_gelato



米子市
9月
OPEN
体験系スイーツが人気！
Pasta&Sweets KASANE



KASANEは、パスタ&スイーツを楽しめるお店。カフェタイムには、自分で仕上げる楽しさを味わえます。体験系スイーツが特に好評です。生絞り機を使い、最後にお花を飾り付けて完成させる生絞りモンブランが人気！動画や写真に撮りたくなる他にはない体験が楽しめます。モンブランの中にはクレープやチーズケーキが入ってボリューム満点なので、お友達や家族とシェアして食べるのもおすすめです。

☎ 米子市旗ヶ崎2-18-32
☎ 水曜日
☎ 【パスタ】11:00~19:00(L.O.18:30)
【カフェ】14:00~17:00(L.O.16:30)
☎ 0859-21-8362 @ p.s.kasane



米子市
10月
OPEN
粉雪みたいなふわふわシフォンケーキ
ネージュ
米粉シフォンケーキ Neige



ラベンダーカラーの建物が目印の米粉シフォンケーキNeige。米粉のシフォンケーキはしっとりふわふわで、優しくちどけが魅力です。そのまま食べても美味しいですが、別売りの生クリームを添えたり、シフォンサンドにして食べるのもおすすめ！人気のプレーンと紅茶のほか、自家製餡入りや珈琲マーブルチョコなど日替わりで並びます。オープン日に休日を合わせて足を運ぶファンが多いのも納得の美味しさです。

☎ 米子市愛宕町15-2
☎ 水曜日・土曜日
11:30~17:00※詳しくは、Instagramで
月末にお知らせします。
📍 chiffon_neige



2025年2月号 2025年2月1日 発行

コムコムマガジン

編集・文・デザイン・取材 桂陽子 村上祥子 仲本彩

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。

07 com.com

コムコムマガジン編集部

produced by
digital
hollywood
studio

米子コンテンツ工場

米子コンテンツ工場はデジタルハリウッドSTUDIO米子の卒業生で構成されたクリエイターチーム。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です！特集にして欲しい情報は、プレゼント用アンケートやSNSで募集しています。

【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