

思わずでかけたくなる「楽しい」を再発見!

comxcom

コムコムマガジン
COMMUNITY×COMMUNICATION

番組密着!!

三浦 桃香に チャレンジゴルフ!

ゴルフってどんな風に楽しむの??

ゴルフは、年齢や体力に関係なく楽しめる「生涯スポーツ」として注目され、親子で楽しめるアクティビティとしても人気が高まっています。

今回コムマガ編集部は、そんなゴルフの魅力を伝える中海テレビの番組「三浦桃香にチャレンジゴルフ!」に注目!撮影現場におじゃまして、番組の顔である三浦桃香さんに密着取材!「ゴルフをやってみたいけど、どうしようかな…」ともうあと一歩が踏み出せない読者に向けてメッセージもいただきました。

藤岡 理佐さん

Risa Fujioka

高知県出身、大阪育ち。2020年から2年間、中海テレビ放送で朝の情報番組「モーニングスタジオ」のキャスターや各種ニュースリポート、CMナレーションなど多岐にわたり活躍。好物はお寿司。鳥取での生活で日本酒好きにもなり、「日本酒ナビゲーター」の資格も取得。ゴルフ猛練習中。

三浦 桃香さん

Momoka Miura

宮崎県出身。9歳から本格的にクラブを握り、ジュニア時代から九州中学校選手権など数々の大会で優勝。プロとしても多くの実績を誇り、2023年1月にはJLPGAティーチングプロ資格*A級のライセンスを取得。近年活動の幅をさらに広げている。

※JLPGAティーチングプロ資格…日本女子プロゴルフ協会(JLPGA)が認定する、ゴルフの指導・普及活動を行うプロフェッショナルの資格。

川口 和久さん

Kazuhisa Kawaguchi

鳥取県出身。鳥取城北高校野球部、社会人野球チーム「デュプロ」を経て、1980年に広島東洋カープにドラフト1位で入団。1995年からは読売ジャイアンツで活躍し、その後引退。現在は鳥取県の「スポーツ特別アドバイザー」として、地元野球選手の育成にも注力している。ゴルフ歴は約40年で、ベテランの腕前がキラリと光る。

「三浦桃香にチャレンジゴルフ!」 ってどんな番組?

121chで毎月第1土曜のあさ6時30分から初回放送のゴルフ番組。三浦桃香さんに川口和久さんとゲストチームがゴルフ対決に挑みます!

番組MCでアマチュアゴルファーの藤岡さんがスコア100以下を目指すミニコーナー「リサの100切りへの道!」も見逃せない!

※リピー放送の日程は、P.9~12のタイムテーブルをご確認ください。

here!

決戦の舞台はここ!!

グリーンパーク大山ゴルフ倶楽部



国立公園大山の麓に位置し、多彩なコース設計と美しい自然景観を楽しめる「天空のゴルフ場」。

全18のコースは、広い空の下で輝く美しい四季の絶景が広がりプレーヤーをあたたく迎えてくれます。天気が良ければ、15番ホールから雄大な大山も望めるかも!?

〒680-0001 西伯郡西伯郡南部町荻名753
☎ 0859-64-2111

🕒 8:00~17:00
📅 12月31日と1月1日

詳細は
Webにて



詳しく知りたい! 三浦桃香さんの事

スタートのきっかけは「好き」や「憧れ」でいい

Q ゴルフを始めたきっかけは？

実家で家族写真を眺めていたとき、母がゴルフウェアを着ている写真を見たことがきっかけです。「テニス以外にもスカートををはけるスポーツがあるんだ!」とびっくりしたのと同時に、可愛い!着てみたい!」と思い、ゴルフにとっても興味がわきました。そのあとすぐにウェアを一式そろえ、9歳からゴルフを始めました。実は、両親や周囲にすすめられたわけではなく、自分の「やってみてみたい!」という気持ちがスタートだったんです。

大山と富士山が似ていてびっくり!

Q 初めて米子にきた時の印象は？

ちょうどみぞれが降っていた日のロケでした。米子は東京に比べて気候の変化が激しくて、天気の影響が難しいんだなというのが第一印象。それ以来、急な寒さや天候の変化にも対応できるよう、いろんなウェアを準備するようになりました。

「ちょっと気になる」その気持ちがあれば大丈夫!

Q ゴルフをやってみてみたいけど迷っている人にメッセージをお願いします!

ゴルフって、「道具が必要」「ルールが難しい」「敷居が高い」って思われがちですが、最初から全部完璧にそろってなくても大丈夫。私自身、最初のきっかけは「ゴルフウェアが可愛い!」というところからでした。自然の中で身体を動かすだけで気分転換にもなりますし、何より一打ごとの達成感がクセになります!屋外スポーツなので、日焼けが気になる人もいると思いますが、しっかり保湿してから塗ると肌の乾燥も防げておすすめです♪

試合前は「しっかり寝る」が鉄則。
そのためのタイムマネジメントが大切。

Q ルーティーンやコンディション調整で気をつけていることは？

ルーティーンというほどではありませんが、試合当日は開始の4時間前には必ず起きるようにしていました。そのため、前日の夜は7時間の睡眠を確保できるよう逆算して就寝時間を決めます。試合時間は日によって異なりますが、どんな状況でも安定したコンディションで臨めるよう、1日のスケジュールや時間の使い方には常に気を配っていました。また、脇の下を冷やしたり、冷えピタを使ったりと、スムーズに眠れるようにするための工夫も取り入れて、コンディション管理につなげていました。

次ページでは、親子で気軽に楽しめる
“ゴルフ体験”スポットをご紹介します
三浦桃香さんのワンポイントレッスンもあるよ!

CHECK!



Instagramも
要チェック!



はじめの一步は*軽やかに

大山で見つける！親子と初心者のための週末ゴルフ体験

ゴルフのこと、ちょっと気になってきましたよね？それなら、実際に体験してみませんか？「ゴルフって難しそう…」「力がないと打てないじゃ？」と思っている方もご安心を。今回ご紹介するのは、親子で気軽に楽しめるゴルフ体験スポット♪力いっぱいスイングしなくても大丈夫。強さを調整して狙った通りにカップに入ると爽快ですよ！どの施設も服装自由ですが、サンダルは避けてくださいね◎



STEP 1

まずは遊びから！

アスレチックもある公園で、遊びの延長でゴルフに触れてみよう。

STEP2

コースに挑戦！

手ぶらでOKのミニコースで、本格的なラウンド気分を味わおう。

STEP3

もっと上手く！

もっと上手になりたいと思ったら、練習場でしっかりスキルアップ！



まずは
STEP
1

森の国

西日本最大級のアスレチックが人気の自然公園。「コロコロゴルフ」で、まずはボールを打つ楽しさを体験！園内の自生木や地元産木材を使った、手づくりの仕掛けも魅力です。

大人1,500円／小人1,200円

9:00～17:30

別途利用料、各種割引各種パスポートあり
※お支払いは現金のみ

△ 西伯郡大山町赤松 634

☎ 0859-53-8036

📅 水曜日（不定期）

冬季はメンテナンス休業などがあるため要確認



詳細は
Webにて



お次は
STEP
2

大山マキハラ ミニゴルフコース

手ぶらで気軽に楽しめる本格ミニコース。家族や仲間と、ゴルフ体験ができます！自然の中で気持ち良くプレイ！行けば分かる、あたたかみのあるアットホームな雰囲気も魅力のひとつです。

1ラウンド1,000円

パターコース 500円 貸しクラブ無料

8:00～17:00



△ 西伯郡大山町赤松 572-250

☎ 0859-53-8039

📅 12月中旬～3月下旬



さらに
STEP
3

ゴルフ練習場大山カントリー

もっと上手になりたいと思ったらここ。ジュニアコースやレッスンイベントも充実。子育て応援パスポートの提示で、お子さん1人につきゴルフ練習球20球分のプレゼント！ ※お子さんとご来店された場合に限る（対象年齢：4歳～18歳）

入場無料

貸し出しボール 8:00～21:30

7.8～10円/1球 ※7月～8月の土日祝日は7:00営業開始

△ 米子市尾高 2139-1

☎ 0859-27-3076 📅 無し



詳細は
Webにて



簡単スイング練習

バスケットボールなどのボールを両手で挟んで、体を左右にひねるスイング練習がおすすめ！体の回転を意識できます。



1 まっすぐ構えて
姿勢をキープ

2 姿勢をキープ
しながら引いて

3 姿勢をキープ
しながら振る

※表記の価格は全て税込です。

2025

9

月

EVENT SCHEDULE

今月の気になるイベント情報をご紹介します！

7 (日)

第45回
オールミュージック・ユニオン
チャリティ歌謡フェスティバル

開場10:00 開演10:30

📍 境港市シンフォニーガーデン

🎫 無料(整理券発行)

☎ 090-7376-8751

(てらもと)

10 (水)

Bigship Art Cruise
『声と弦が奏でる豊かな音の世界』

開場18:15 開演19:00～20:30頃

📍 米子コンベンションセンター

🎫 1階 多目的ホール ホワイエ

一般1,500/高校生以下500円

※未就学児入場不可

※全席自由

【ワンドリンク&スイーツサービス付】

☎ 0859-35-8111 (9:00～18:00)

(米子コンベンションセンター)

13 (土)

ノルディック・ウォーク
along日野川

【受付】9:00～

【ウォーク】9:30～12:00頃

📍 日吉津村海浜運動公園(駐車場有)

🎫 参加費1,000円(保険代も含む)

中学生以下無料

ポール貸し出し料500円

※申込締切9月10日(火)当日支払

☎ 0859-32-3601

(ノルディック・ウォーク鳥取県西部)

14 (日)

チリンとドロン 小さな家

開場14:30 開演15:00

📍 米子市公会堂

大ホール特設ステージ

🎫 一般1,500円/高校生以下500円

3歳以下無料(要整理券)

※先着130席

☎ 0859-22-3236

(米子市公会堂)

15 (月)

箏奏者武田明美
「里帰りコンサート」ENATONE

開場14:00 開演14:30

📍 米子市文化ホール イベントホール

🎫 【前売】3,000円

ペアチケット5,000円

18歳以下 2,000円

※当日は各500円増

☎ 090-8997-1094

(武田明美凱旋コンサート実行委員会 塚田)

19 (金)～23 (火)

第24回 鳥取県西部地区
アンデパンダン絵画展

10:00～18:00

※但し、9月23日(火)は16:00閉場

📍 米子市美術館第1展示室

🎫 無料

☎ 0859-34-0361

(鳥取県西部地区

アンデパンダン絵画展実行委員会)

21 (日)

市民公開講座
今だからこそ知りたい！
子宮頸がん予防
～HPVワクチンの正しい情報をお伝えします～

13:30～15:30

📍 米子市文化ホール イベントホール

🎫 無料(定数160名)

※事前登録不要

☎ sshinya@tottori-u.ac.jp

(鳥大医学部附属病院女性診療科 佐藤)

27 (土)

2025「木の住まいフェア」

10:00～16:00

📍 鳥取県立米子産業体育館

🎫 無料

☎ 0852-34-7743

(一般社団法人 鳥取県木造住宅推進

協議会 西部支部

事務局(有)音田工務店内)

28 (日)

ゴスペルオーブ
ジョイフルコンサート

開場13:30 開演14:00

📍 米子市公会堂 大ホール

🎫 無料

☎ 090-7130-6251

(ゴスペルオーブ 小徳)

Newshop が
リニューアル!

パルディア × comxcom
コムコムマガジン

今月の推しSHOP

まちの旬な情報をお届けするパルディアに登場したお店を
コムマガ編集部も追ってレポート!

coupon

中海テレビ放送公式LINEを友
だち登録してお得なクーポンを
GETしよう!

8月25日(月)~9月24日(水)まで
使えるLINEクーポン 配信中!!



友だち登録は
コチラ!!

紅ズワイガニらぁ麺 まるはち屋



所 境港市佐斐神町1634 ターミナルビル 2F 休 なし
営 昼:【毎日】10:30-15:00 電 070-1061-0808
夜:【月・火・金・土・日】16:00-20:00 ③ maruhachi_ya

coupon

お食事ご注文で
「紅ズワイガニとカニミソ和え」
をサービス
1クーポンにつき、2名様まで
1日先着10名様



特集『ゴールデン★ グルメ★ウィーク』



贅沢を超える感動の味体験!

名物「紅ズワイガニらぁ麺」は、蟹の旨みを凝縮したスープと蟹身たっぷりのトッピング。ひと口目から広がる濃厚な味わいは、まさに至福の一杯。さらに、海鮮丼や一品料理、地酒も揃い、ラーメン屋の枠に収まらない楽しさが魅力。カニ専門店「丸八水産」直営だからこそ味わえる新鮮な海の幸を、ぜひ堪能してみてください。

いろいろな味わいがあるととってもおいしいです!!

エムマート大山店



所 西伯郡大山町所子261-8 休 1月1日、2日、3日のみ
営 【3月~11月】8:30~20:00 電 0859-53-3131
【12月~2月】8:30~19:30 ③ m_mart_daisen_ten

coupon

税抜1,000円以上お買い上げの方

5% OFF

対象外:酒、たばこ、指定ゴミ袋、予約商品
他の割引クーポンとの併用



特集 『お持ち帰りグルメ』



食卓からおでかけまで地域のサポーター

エムマートは生鮮食品はもちろん家電まで買えちゃう地域の暮らしに寄り添うお店。手づくりのお惣菜は、あと一品ほしいときや、休日などに家事を楽しみたいときの強い味方です。人気の大きめおにぎりは、中にジューシーな唐揚げや、ふんわりした厚焼き玉子が入っていて、ひとつでも大満足!手軽に食べられて、お出かけにもぴったりです。

おにぎりは、たまごの甘味と海苔の塩味がバランスが良くて最高です!!

隠岐ちゃんぽん ライトハウス



所 米子市富士見町2丁目24 休 日曜日、第2、4月曜日
営 【昼】11:00~14:00 電 0859-57-9520
【夜】18:00~22:00 ③ lighthouse_yonago

coupon

店舗メニューご注文の方に

ライスをサービス

(1クーポンにつき1人対象)



特集 『推しランチ』



20年間隠岐の島で親しまれた伝統の味。 米子で再オープン!!

ことし4月に惜しまれながらも営業を終了した「ライトハウス」(島根県隠岐の島町岬町)が再オープン!!看板メニューの「とんこつちゃんぽん」は、20年にわたり隠岐の人に愛された逸品で、野菜や魚介のうまみが凝縮されたスープは、口当たりあっさりとしながら深いコクも味わえる!!ぜひ、伝統の味を体験してみたいはかがでしょうか?

何度でも通いたくなるお味です!!

編集後記



残暑厳しい季節が続く、日々の疲れがたまっている方も多いかと思いますが、引き続き熱中症にもお気を付けてください!

中海テレビ放送/みにに

これまで、ゴルフは敷居が高いイメージでしたが、気軽に体験できると知って驚きました。お子さんのお出掛けにもおすすめです。
コムコムマガジン編集部/なかもと

Webは
こちら



September PRESENT



おうちのお風呂で温泉気分
リラックスセット 5名様

【募集要項】

[はがき]
住所・氏名・年齢・連絡先・アンケート①コムコムマガジン(P.4~6)をご覧になった感想(任意)②ケーブルガイド全体へのご意見・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
「ケーブルガイド読者プレゼント」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。

応募 締切 9/20 必着 (土)

[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



フリーランスブースセッションはどこで知った？

STUDIO米子のSlackで知りました。ちょうど「お仕事をがんばりたい」という気持ちが高まっていた時期で、無料で学べる機会があることに魅力を感じました。「受かるかわからないけど、まずは挑戦してみよう」という思いで申し込みました。

応募者の中から選抜だった？

ポートフォリオの提出と面接による選考があり、ありがたいことに合格しました。元々漫画家志望で実際に担当がついていた時期があったり、公務員経験があり今は辞めようとしていることなど、経歴に面白さを感じてもらえたようです。あと、ポートフォリオも良かったと褒めていただいていた嬉しかったです。

一緒に参加している人はどんな人？

参加者は全員デジハリの卒業生です。関東の校舎の方が多いですが、関西や東北など、全国から集まっています。働き方も様々で、フリーランスとして活動している方もいれば、会社員としてお仕事をされている方も。特に、ママさんや女性の方が多く、同じような立場の方が多いことで、安心感もありました。

フリーランスWebデザイナー

ゆうさん

STUDIO米子のWebデザイナー専攻を卒業したゆうさん。今年の4月からついにフリーランスのWebデザイナーとして新たな一歩を踏み出したゆうさんにお話を聞きました！

実際に授業はあるの？

2週間に1回授業があります。この間は、フリーランスに関する法律のこと、Web制作する時の流れや値段設定など、様々なことを教えて頂きました。また、Slackでは参加者同士で繋がっており、その中の質問ルームでは分からないことがあればいつでも聞ける環境が整っていて、とても心強いです。

定期的に授業を受けながら同時進行でコンペもあるの？

はい、あります。ちょうど今、講師の方がご自身のWebデザイン会社を立ち上げる予定で、そのホームページ制作を受講生がコンペ形式で提案しています。私も参加しており、通過すれば制作費も支払われるため、より実践的な学びになっています。

※フリーランスブースセッション…

デジタルハリウッドがWeb分野の未経験者を対象に、フリーランスとしての独立を支援するプロジェクトです。

次号は…フリーランスブースセッションが終わってどうだった？

卒業生の声はこちら！



ポートフォリオはこちら！



リスクリング制度

転職のためのスキルアップを支援する制度です。
最大70%の補助を受けることができます。

STUDIO米子で
学べるスキル

Webデザインや動画制作、グラフィックデザインなどの
スキルアップに使えます。

Q 主婦(パート勤務)でも使える？

A 主婦(パート勤務)の方でも条件を満たせば対象になる場合があります。「企業等に雇用されていること」や「転職を目指していること」などがポイントです。今の働き方を変えたい、スキルを身につけて一歩踏み出したいという想いがある方は、ぜひご相談ください。

企業等に
雇用されて
いること

ポイントは…

転職を目指
していること

お問い合わせは
こちら！



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。

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

※中海テレビ放送様へのお問い合わせは下記連絡先まで。

Instagramは
こちらから



最新情報は公式サイトへ

デジハリ 米子

2025年9月号 / No.151 2025年9月1日 発行
コムコムマガジン

編集・文・デザイン・取材
桂藤陽子 村上祥子 仲本彩 小德里恵
発行/(株)中海テレビ放送
制作/コムコムマガジン編集部
本誌を無断で複写・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



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、メンバーたちで選抜された場所を、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。