

思わずでかけたくなる「楽しい」を再発見!

comxcom

Chukaiコムコムスクエアは開講3周年!

新しい仲間や生涯の趣味が見つかる
この秋、習い事を始めよう



No.140



コムスク講座受講券 3名様
(13,200円分) ※表記の価格は税込です。
おつりは出ません。不足分はご負担いただきます。



タグでつながるコミュニティマガジン!!
#comcommag
気になる場所やものをインスタグラムで教えてね!

Chukaiコムコムスクエアは開講3周年!

新しい仲間や生涯の趣味が見つかる この秋、習い事を始めよう



新しいことに挑戦するのにびったりな秋。みなさんは、この秋に3周年を迎える、地域の学びの場をご存じでしょうか？
約26年間、地域の学びの拠点であった「NHK文化センター」が、2021年3月閉鎖に。しかし、学びの場の継続を願う市民の声に応え、中海テレビ放送が同年7月に施設を一新！10月からは定期講座が始まりました。
それが今年3周年を迎える「Chukaiコムコムスクエア(コムスク)」なんです！90講座から始まったコムスクは、地域の方々つながりを深めながら着実に講座を増やし、今年はなんと127講座に！
多彩な講座の中には、きっとあなたに気になる講座があるはず！この秋、コムスクで新しい仲間、生涯の趣味に出会いませんか？

健康ストレッチヨガ

今日の体の調子はどう？ 体の変化を感じる時間

ヨガといっても難しい動きはしないのでご安心を！「健康ストレッチヨガ」では、無理のない範囲で、自分の体を確認しながら体を伸ばします。合間合間で、先生が「体の具合に左右差はないですか？」と声かけをしてくれるので、自分の体に向き合うことができ、日々の体の変化に気づくことができます。

先生の声も心地よく、リラックスミュージックと相まってとてもリラックスできます。合間のゆる〜い雑談も心地良い♪たまに寝てしまう方もいるほど、リラックスできる時間です。週に1度、自分に向き合う時間を作ってはいかがでしょうか？



受講生の声

ヨガ初めて！
楽しかった！



先生やみなさんに会ってお話できるので、気分が明るくなりました。

お孫さんと都田さん

始めて1年です。今日はたまたま家に来ていた孫と来ました。人間ドックで「週に1、2回運動を」と言われ、何かしたいなと思ったのがきっかけです。それで一度見学をさせてもらって、その時にいい先生だなと思って始めました。始めてみて体調が整いやすく感じるし、家から1時間でも外出すると、気分転換になって楽な気持ちになります。

講師



自分の体を思う気持ちこそが自分の体をよくするスタートです。

ストレッチインストラクター
ヨガインストラクター

長谷川あきこ先生



趣味で通っていた教室の先生に勧められ、インストラクターの道へ。ヨガ歴15年で、NHK文化センターの頃から通う生徒がいるほど愛される先生。決まった通りのレッスンではなく、みんなの様子を伺って次に活かすことで、ただのヨガやストレッチではなく、長谷川先生独自のレッスンになっている。

コムスク講座情報 健康ストレッチヨガ

第1~4 木曜 15:00~16:00【全12回】 / 18,480円



癒し系ハワイアンミュージックで 貴方のフラを!

自然と笑顔が浮かんで多幸感あふれる時間

心地よいハワイアンミュージックを聞きながら、ゆるやかな動きのフラダンス♪ ゆっくりとしたテンポなので、リズムが取りやすく、ダンスをやってみたいと思っている方におすすめです。

動きを覚えるのが大変そうですが、手の動きには全て意味があり、歌詞の意味が振り付けになっているので、歌詞を理解すると覚えやすいんだそう。

レッスン中印象的だったのは、誰かが質問したら、自然とみんなで輪になり、一緒に練習したり話し合ったりしていたところ。わからないことがあっても聞きやすい雰囲気は、これから習いたいと思っている人にとって嬉しいポイントです! 「難しいわぁ」と言いつつ、笑顔のみなさん。愛や自然など、優しさにあふれた表現をするので、自然と笑顔になります。この笑顔が幸せな気持ちと呼ぶんですね。まさに「癒し系」のレッスンです。



受講生の声



レッスンを終わったあと、みんなで
お茶するまでが楽しになっています。

国頭さん(左) | 井上さん(右)

国頭さん

私達、横浜からUターンしてきたんです。たまたま2人とも、こちらから離れて久しいし、こっちのお友達とは疎遠になってるから、居場所が家くらいしかなくて…。第二の居場所が欲しいなと思っていたら、この教室を見つけたんです。フラダンスならできそうかも、と思って始めました。レッスンはもちろん、みなさんと情報交換するのも楽しくて。今では生きがいになっています。

井上さん

私も全く一緒なんです。仕事と家くらいしか居場所がないというか、それ以外の方と交流がしたかったんです。フラダンスはずっとやってみたくて! コムスクで見つけた時に「やるう!」って思いました。始めた時は仕事をしていたので、ちょこちょこ休むこともありました。1年くらいあまり出られないこともあったんですけど、やっと毎回参加できるようになって、今楽しくてしょうがないです(笑)

講師



手の動きは言葉。
手の向け方にも意味が
あって素敵なんですよ。

インストラクター

足立 睦美先生
(フラネーム Kaleihökū)



NHK文化センターでフラダンスのレッスンを受けていたところ、先生に勧められ20年前にインストラクターに。後に先生から教室を引き継ぎ、現在に至る。レッスンでは、英語やハワイ語の曲の意味を理解するために、歌詞の意味や振り付けを書く時間を設けている。

コムスク講座情報

癒し系ハワイアンミュージックで
貴方のフラを!

初級: 第2・3・4月曜 13:00~14:30 【全9回】 / 19,800円
中級: 第2・3・4月曜 14:30~16:00 【全9回】 / 19,800円

12/8日 秋の音楽祭参加! ※詳細は5ページ





Chukaiコムコムスクエアは開講3周年!

新しい仲間や生涯の趣味が見つかる
この秋、習い事を始めよう

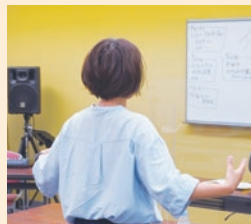
若返りボイストレーニング

若返り?! 認知予防や
健康な体を目指すトレーニング

「若返り」という、とても気になる名前がついているこの講座。人に会う機会が減ったり、マスクが欠かせない生活で、口の筋肉が緩んでいる方が増えているそう。そういう方は、老け顔になったり、誤えんも多くなります。ストレッチから始まり、口の体操や発声練習、早口言葉を1時間しっかりやることで、口周りの筋肉をほぐし、舌の運動になります。アゴもしっかり動かすので、脳への良い刺激に。こういった側面も、「若返り」につながっているんです! 良い姿勢も意識するので、腹筋・背筋もしっかり疲れます。運動が苦手な方は、ボイストレーニングを検討してみてもいかがでしょうか?



受講生の声



やると綺麗になる!と思うと、普段から意識するようになりました。

杉山さん

7月から始めたばかりです。歌が苦手だから始めてみようと思いました。鼻濁音*を使うと、声が綺麗な響きになると教えてもらったので、普段から意識するようになりました。ストレッチもしっかりするし、思ったより全身を使って発声するので、このまま意識し続けたら声も体も変わりそうな気がします。

鼻濁音*... ガ行のはじめに「ん」を入れて、鼻の方に音を抜く発声方法。
「んが、んぎ、んぐ、んげ、んご」とやや鼻にかかった音にする。



やればやるほど変わっていく
みなさんを見て、
これは広めたいと思ったんです。

ボーカリスト
ボイストレーナー

ボイストレーナー
ゴスペルコンダクター

門脇 淳子先生

小徳 浩子先生

小徳先生は18歳から神戸を拠点にプロの歌手として活躍。講師になってからは、小学校や施設を訪れて指導も行っている。門脇先生は2001年より小徳先生に師事し、20年小徳先生と共に活動中。お二人とも山陰を中心に全国で演奏活動しているゴスペルグループ「ゴスペルオーブ」で活動中。小徳先生は代表を務める。

コムスク講座情報 若返りボイストレーニング
第2・4木曜 10:00~11:15 【全6回】 / 13,200円

秋の音楽祭参加!
※詳細は5ページ

お申し込み方法



窓口で申込書を記入する。

- △ 米子市四日市町127-1
ローズセントラルビル1階
- 🕒 平日・土曜 9:30~20:30
日曜 9:30~17:00
- 🏠 年末年始、お盆期間



お電話

ご希望の講座を伝える。

フリーコール 0120-43-5656

<受付時間>

平日・土曜 9:30~20:30 / 日曜 9:30~17:00

Web

ホームページの「はじめての方はこちら」からお客様情報を登録する。



登録メールアドレスにメールが届くので、内容に従って申し込んでください。



特典いろいろ!

中海テレビ放送ご加入の方
定期講座5%OFF

四日市町立体駐車場
最大3時間無料

月曜~金曜
10~17時限定!

GOOD BLESS GARDEN
SAUNA & STAY
コムスク会員証提示で500円

ブーンとドローンサッカー®

今始めたら日本一も夢じゃない！
新しいバリアフリー競技

まだまだ聞き馴染みのない「ドローンサッカー®」は、5対5*で球体のドローンを操り、ゴールの輪をくぐらせて得点を競う競技。チームで連携して戦術を練って戦います。

この競技は、コントローラーを動かせたら、どんな方でもできる年齢や性別、障がいの有無関係なくできる本当の意味でのバリアフリー競技。チーム編成に制限がなく、おじいちゃんと子どもがチームを組む、ということもあります。

慣れないうちは思ったように動かず、難しいな...と感じますが、思った通りに動いてくれると嬉しい!こういった成功体験が積み重なって、もっとやりたい!という気持ちになります。

来年には韓国でワールドカップが開催されるそう。まだ日本では競技人口が少ないので、今から始めたら日本代表になれるかも!? 大人も子どもも今がチャンスです!

5対5*... ストライカー2人、フィールドプレイヤー3人の5人1チームで戦う。



受講生&保護者の声



負けたり、操作が難しいと思うことがあるけど、それでも楽しいです。

お母さんとなつき君

なつき君

お母さんにこの講座を教えてもらって、面白そうだと思って始めました。初めてのドローンが楽しくて、新しいことに挑戦するのも良いなと思いました。この前大会に出させてもらって、大きいコートでドローン操作をしたのが楽しかったです。

お母さん

学校以外にも自分でコミュニティを作ってもらいたいと思って、あえて極力私から関わらないようにしています。いろんなところで、いろんな年齢の人と関わって、体験をつんでもらいたいです。

講師



勉強やスポーツが得意じゃなくても、ドローンサッカー®を通して成長していく子どもたちを見て、嬉しく思います。

一般社団法人
日本ドローンサッカー®連盟 鳥取・島根支部

広報部長 是澤 菜々子先生 | 代表 小田 斉先生

元々ドローンを使って空撮やインフラ整備などをしてきた小田先生。そんな中ドローンサッカー®を知り、バリアフリーな競技実態、戦略的なプレイ、試合のエンタメ性に惹かれ、日本ドローンサッカー®連盟の鳥取・島根支部を立ち上げる。是澤先生は、本講座のアシスタントの他、かけこ教室も行っていて、日本高校記録を更新した実績を持つ陸上のプロでもある。

コムスク講座情報 ブーンとドローンサッカー®

第2・4 木曜 18:00~19:15【全6回】 / 13,200円

※小学生までのお子様を受講する場合、原則親子で受講。親子受講の場合、19,800円(全6回)



Present



コムスク講座受講券 (13,200円分)

おつりは出ません。不足分はご負担いただけます。

3名様

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

[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。

必着

応募締切 10/20 (日)

EVENT

Chukaiコムコムスクエア

秋の音楽祭

12/8日 9:55~15:30

入場無料

場所 Chukaiコムコムスクエア

受講生のみなさんが、これまでの練習の成果を披露します。乞うご期待!

発表会出演

ハワイアンフラ
ボイストレーニング ほか

プログラムは変更される可能性があります。前日に詳細スケジュールが公開されますので、お出かけ前にご確認ください。

お出かけ前にホームページをチェック!



※表記の価格は全て税込です。



10月 Reporter バーラ

デザイナー / デジタルハリウッドSTUDIO米子 2020年卒業生



口を大きく使うことを意識!



どう!? フラスカート似合ってる?

コムマガ編集部

ばなし

こぼれ囁

新しいことへの挑戦はワクワクしますよね! どの講座も体験ができます。気になる講座があれば、まずは体験してみてください。

自己紹介と、STUDIO米子で学んでいること、今後やっていきたいことを話

企業の方とはどんな話をしたの?

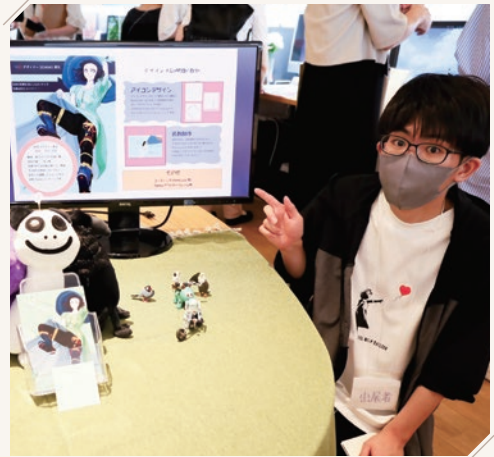
作品をまとめたりCBM用に制作したり、ギリギリまで準備してました。来場者にお渡しする資料を、当日朝印刷しようと思ったら通信エラーで印刷できなくて...もう少し早めの準備が必要でした。

CBMの準備は大変だった?

「*CBM」というイベントに参加しました。公の場で自分をアピールしたり、企業の方との名刺交換は初めてでしたが、やりがいがあったり楽しかったです。初めてづくしで色々経験になりました。

受講4ヶ月目はどう?

デジタルハリウッド STUDIO 米子コラボ企画 デザイナーの卵 タケル君の受講日誌



受講日誌はWebでも公開中!



*CBM: STUDIO米子主催のクリエイティブビジネスマッチングの略称。地元企業とクリエイターを繋ぐマッチングイベント。

一緒に出展した方の作品が見られたこと。各々の個性が出ていて刺激を受けました。また、自分の経験不足を感じました。経験していたら防げた失敗もあったので、残りの受講期間はこれまでやったことがないことにチャレンジしたいです。

CBMに参加して印象に残ったことは?

しました。企業の方からは、会社の説明や求めている人材について聞くことができました。

Webデザイナー志望のタケル君は、STUDIO米子のWebデザイナー専攻を受講中! 夢に向かって進むタケル君に受講の様子を聞きました。

Webデザイナー専攻 合同説明会

あなたに合うコースはどれ?

10/13 sun 14:00~

副業・在宅ワーク・フリーランス・転職など、目的によって様々なコースが選択できるWebデザイナー専攻。あなたに合ったコースをご案内いたします。

ご参加お待ちしております

説明会

① デジタルハリウッド STUDIO米子
② 0120-110-047
③ 無料
④ 5名

詳細はこちら!



卒業生クリエイター名簿 / ノマドワーク 編

ノマドワーク...特定の場所を決めずに気ままなスタイルで仕事をする



Webデザイナー専攻
宮田 礼奈さん

インタビュー記事はこちら!



Webデザイナー専攻
渡部 容子さん

インタビュー記事はこちら!



Information

12月生早期募集

**Webデザイナー専攻
フリーランススタートアップパック
(6ヶ月)**

基本のWebデザインに加え、仕事にしやすいバナー講座も入ったコース。在宅ワークを検討中の方におすすめ!

詳細はこちら!



1ヶ月早く始められる!

**スタートダッシュ
キャンペーン**

10月27日(日)まで

※対象コース / Webデザイナー専攻
フリーランススタートアップパック

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



最新情報は公式サイトへ

デジハリ 米子



Event Schedule

今月の気になるイベント情報をご紹介します!

1~7
tue mon

共に生きるアート展
KANSEI11

10:00~18:00 ※10/2(水)休館日

- 📍 米子市美術館 2階第4展示室
- 🆓 無料
- ☎ 0859-23-5153
- 米子市障がい者支援課


9
wed

文化講演会「こころをみつめる」
開場18:00 開演19:00

- 📍 米子市文化ホール メインホール
- 🆓 無料
- ☎ 0859-42-3834
- 曹洞宗 巨嶽山 正福寺

13
sun

地域の魅力発見!
楽しく歩き楽しく学ぶ
米子の彫刻ロード

- 🕒 9:20~ ※少雨決行
- 📍 西部総合事務所(集合場所)
- 🎫 300円 定員15名 ※申込締切10/3(木)
- 申込フォームはこちら⇒ 
- ☎ 0859-29-2854
- テゴネット事務局 (中海テレビ放送内)

13
sun

第4回境港おさがり交換会
10:00~15:00

- 📍 境港市民活動センター
- 🆓 無料
- ☎ 090-1185-5675(道田)
- 📱 @sakai_osagari
- ※譲る服を持ち込みの場合、持ち込み基準確認の上、お持ち込みください。詳細はInstagramで確認をお願いします。

14
mon

第17回全日本Challenged
アクアスロン皆生大会

8:30~16:00

- 📍 皆生プレイパーク・米子市皆生市民プールと周辺
- 🆓 無料 ※エントリーは終了しました
- ☎ 0859-34-2556
- 全日本 Challenged アクアスロン皆生大会 実行委員会事務局 (NPO 法人地域活動支援センターおぞら内)

19・20
sat sun

2024年MOA美術館児童作品展

10/19(土)10:00~18:00
10/20(日)10:00~17:00

- 📍 米子しんまち天満屋 5階 てんまやホール
- 🆓 無料
- ☎ 090-6418-5518
- MOA美術館鳥取西部 児童作品展実行委員会

26・27
sat sun

第10回平和のための戦争展

10:00~17:00

- 📍 境港市民活動センター
- 🆓 無料
- ☎ 090-3637-0362
- 平和のための戦争展 境港市実行委員会

26・27
sat sun

第8回農と食のフェスタinせいぶ

10/26(土)10:00~16:00
10/27(日)10:00~15:00

- 📍 米子コンベンションセンター・米子文化ホール・米子駅前
- 🆓 無料
- ☎ 0859-31-9648
- 農と食のフェスタ連絡協議会事務局 (平日8:30~17:00)

New Shop

話題の店舗を要チェック!

米子市
4月OPEN

Body Care.CERU

📍 米子市西福原9-4-26(いのうえ接骨院内)
🕒 14:00~20:00 最終受付 19:00 📅 不定休

熟練の技で肩こり、腰痛にサヨナラ!

いのうえ接骨院内に誕生したボディケアのサロン。オーナーの飯塚さんは、大阪の接骨院で30年間勤めた大ベテラン! 経験を活かし、手技・押す強さはもちろん、呼吸のペースや反応まで見て、身体をほぐしていきます。痛みへのケアが得意なのは、接骨院の経験があってこそ。身体が軽くなり、気持ちまで前向きになりますよ。初回キャンペーンのボディケア or 女性のリンパオイルケアが3,000円(60分)は要チェック!

LINE



米子市
8月OPEN

HAYAN

📍 米子市上後藤2丁目1-1 📅 月曜日・金曜日
🕒 11:00~17:00

韓国アイテムで気軽に大人かわいいを提案

MADE in 韓国のレディースファッションのセレクトショップ。韓国ならではのデザインや様々な色の洋服が、白い店内に美しく並んでいます。一着ずつ仕入れた洋服は、ハイセンスで見ているだけでうっとり。フリーサイズや、伸縮性がある着心地のよいものが多いのも特徴です。セレクトショップの服は高そうな印象がありますが、お値段も2,000円代~。気軽に、流行の韓国のおしゃれを楽しみたいくなりますよ!

@hayan_k_fashion



米子市
8月OPEN

&pink Crepe Shop

📍 米子市上後藤2丁目1-1 📅 月曜日・金曜日
🕒 11:00~17:00

山陰のフルーツを使った至高のクレープ

キッチンカーで大人気のクレープ屋さん実店舗になりました! 「山陰の美味しいを届けたい」という想いから、季節ごとに山陰の農園と交渉し、直接フルーツを仕入れています。丁寧に育てられたフルーツは、プリッと艶やかで、甘くてジューシー。そこにパティシエ渾身のクリーム類がフルーツの魅力さをさらに引き立たせます。これはまさに、山陰代表スイーツ! 感動するおいしさで、全商品食べたくなります。クレープで至福な時間に包まれて♪

@and_pink.crepe_shop



2024

10
October

Webページ



Facebook



Instagram



@commaga2018

公式サイト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!

コムコムマガジン編集部



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

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! 特集にしたい情報は、プレゼント用アンケートやSNSで募集しています。

コムコムマガジン2024年10月号 2024年10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 仲本彩 林原ゆか 竹歳由香里

発行/(株)中海テレビ放送

制作/コムコムマガジン編集部

【お問合わせ】

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

07 com.com

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。