

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

09 Sep.2020
No.91



健康とは? カリスマ!?! それとも 芸人!?! トレーナー 名物先生たちに聞きました!

コムコムマガジン
健康部 第2弾
「withコロナのこれから」



comcom PRESENT!!
おうちでの身体の管理もバッチリ!
TANITAの体組成計



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



2020
9

イベント情報

おすすめ!



5
sat

未経験からWebデザイナーになれる? 個別無料説明会
(オンライン対応可)
● 0120-110-047 (デジタルハリウッドSTUDIO米子)
■ その他の開催日 6日(日)、13日(日) ◎ 各日 14:00~
① 無料 *詳細はP8へ

17
thu

童謡をみんなでうたう会 チャイルドコース
◎ 米子市文化ホール メインホール
● 0859-35-4171
◎ 11:30~12:00 ◎ 無料

7
mon

米子人生大学 「水害から身を守るために」
◎ 米子市文化ホール メインホール
● 0859-23-5443 (米子市教育委員会事務局生涯学習課)
◎ 14:00~15:30 ◎ 今年度は無料(当日受付可)

18
fri

第19回鳥取県西部地区アンデパンダン絵画展
◎ 米子市美術館 第3展示室 ◎ ~22日(火)
● 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)
◎ 10:00~18:00 (22日のみ16:00閉場) ◎ 無料

9
wed

【オンライン講座】あなたのクリエイター度を適正診断
● 0120-110-047 (デジタルハリウッドSTUDIO米子)
■ その他の開催日 16日(水) ◎ 各日 19:00~
◎ 1,000円 *詳細はP8へ

26
sat

令和2年とっとり県民カレッジ講座 地域を育む サードプレイス
◎ 米子市文化ホール メインホール
● 0857-21-2331 (鳥取県立生涯学習センター)
◎ 13:00~16:30 ◎ 無料 *要事前申込

12
sat

【イベント延期】 SAN-IN弦楽アンサンブル vo.5
◎ 松江市総合文化センター プラバホール
● 0858-43-3111 (SAN-IN弦楽アンサンブル実行委員会)

27
sun

湊山中学校吹奏楽部定期演奏会
◎ 米子市文化ホール メインホール
● 0859-34-3245 (米子市立湊山中学校 船田)
◎ 13:30~14:50 ◎ 無料

12
sat

天体観測会「二重星を見よう」
◎ 米子市児童文化センター
● 0859-34-5455 電話受付(8月29日~)
◎ 19:30~20:30 ◎ 無料 *先着30名(事前申込優先)

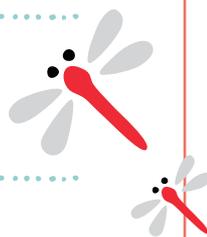
28
mon

米子人生大学 「しゃべって未来や」
◎ 米子市文化ホール メインホール
● 0859-23-5443 (米子市教育委員会事務局生涯学習課)
◎ 14:00~15:30 ◎ 今年度は無料(当日受付可)

15
tue

0歳さんあつまれ~!
◎ 地域子育て支援センター ひまわり
● 0859-21-8103 ◎ 10:30~11:30
◎ 無料 *定員10組/要事前申込:9日(水)まで

新型コロナウイルスの影響でイベントが中止になる可能性があります。事前に各イベントのお問い合わせ先にご確認の上、ご参加ください。



話題の

NEWS SHOP

新型コロナウイルスの影響で営業時間が変更される場合があります。



台湾かき氷 マンゴー 860円(税込)

台湾のテイクアウトfoodと雑貨にときめくショップ

はちかくストア 米子店

7月 OPEN

境港にあったカフェがパワーアップして米子に OPEN! 素材をいかけた味わいとボリューム満点のかき氷に大満足。台湾から買い付けているので、なかなか手に入りにくい石鹸や台湾雑貨など気になるアイテムが沢山です。

◎ 鳥取県米子市東倉吉町58 &Aビル1F
● 070-1875-9243 ◎ 日曜・月曜
◎ 11:00~17:00



パスタセット(カミソクリーム) サラダ・デザート・ドリンクバー付 1,300円(税別)

和食器で味わう創作イタリアン

トラットリア 富の巣

4月 OPEN

加茂川沿いにお洒落な創作イタリアンが登場! 和食器やインテリアもスタッフみんなでこだわって店作りをすすめているそう。豊富なパスタメニューは絶品ばかり。ランチタイムのドリンクバーも嬉しい! お得で美味しいお店です。

◎ 鳥取県米子市東倉吉町68 木村ビル1階
● 0859-36-8925 ◎ 木曜
◎ Lunch 11:00~15:00 (L.O.14:30)
Dinner 17:30~23:00 (L.O.22:30)



エクステリアの相談とお庭雑貨も楽しめるお店

hanaeMu -ハナエム-

6月 OPEN

トレンドをたっぷり取り入れた店内にはドライフラワー、多肉植物などがずらり。女性エクステリアプランナーのスタッフを中心に女性目線の提案を聞けるのが魅力です。ゆっくり話を聞きたい方は予約がオススメ。

◎ 鳥取県米子市二本木 502-3 YCSビル101
● 0859-57-1046 ◎ 火曜
◎ 10:00~18:00

コムコムマガジン 編集部

米子コンテンツ工場

PRODUCED BY



特集の情報提供、大歓迎!

デジタルハリウッドSTUDIO米子を卒業生した、クリエイターたちで構成された制作チーム。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。



コムコムマガジン公式Instagram @commaga2018 「#comcommag」をお忘れなく!

【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

何をしたら
いいの？



健康とは？

カリスマ!? それとも 芸人!?

トレーナー 名物先生たちに聞きました!

コムコムマガジン
健康部 第2弾
「withコロナのこれから」

読者アンケートでも1番人気!お待ちかねのコムコム健康部第2弾です!緊急事態宣言が明けた後は、みなさまいかがお過ごしでしょうか?新型コロナウイルス感染症は、世界各地でまだまだ収束の兆しはなさそうです。これからは、コロナとともに付き合っていくといけないかもしれません。しかし不安がっていても始まりません。

そういう世の中に備えて、ジャンルの違う、4組・6名の名物先生(トレーナー)たちに、この緊急事態宣言を経てからの健康に対する考え方や、健康であるために今後はどうしたらいいのかを聞いてみました。

この取材を通して感じたのは、全員がカメラの前でも動じない、むしろタレント並のリアクションの良さ(笑)。ポジティブで人懐っこくて、そして心遣いを忘れない人柄にみんな惹かれてゆくのだなぁと実感しました。コムマガメンバーたちも心の底から笑い、取材を楽しみながら進めるうちにすっかり虜に♪体験模様をご覧ください!!



★ 笑いこそ健康!

できなかつたら笑い飛ばせるのが 脳トレの魅力

日吉津村社会福祉協議会

前田美香さん 蠍座・O型

★看護師 ★健康運動指導士

河童の被りものをしたり、マジックで眉毛を繋げたりもお手のもの。前田さんは、消すのを忘れて眉毛がつながったまま息子さんを迎えに行ったこともあるそう(笑)。



大西由美さん 牡羊座・B型

★介護福祉士

折り紙で折ったつぼみ(?)をお着で囲むゲームも脳トレの一種。全然囲めないコムマガメンバーには「さては日本人じゃないな~お主!」とすかさずボケが入ります。

お2人が脳トレ講座の担当になったのは、日吉津村役場からの委託を受けたのがはじまりだそうですが、「もうこれ以上の適任者はいないんじゃない?」と思うほどの芸達者ぶり。

コムマガメンバーもいろいろな脳トレを体験させてもらいましたが、うまくできないこともありましたが、「うまくできることが重要なんじゃないんだよ。できない、どうしよう、どうしたらいい!?」って思う時、脳がグルグル動いてるんだよ。」と大西さん。そうやってやり続けることでみんなコツを掴むことができるそう。

でも、コツをつかんで脳トレができるのは二の次で、「ここへ来てみんなと一緒にやるってことが元気の活力になったらしい。」(前田さん)緊急事態宣言の間は閉鎖していたので、それ以来切実にそう思うと語ってくれました。「笑えて、1人じゃな

脳トレとは?

認知症予防の一環で、単純な計算を繰り返したり、漢字を使った簡単な問題に素早く答えたりすること。

無理のない方法でできる **加圧トレーニング**

継続が効果を生み、仲間も増えて健康に!

フィットネスクラブパジャ 米子



廣山洋平さん 蟹座・AB型

★健康運動指導士
★加圧トレーニングインストラクター

パジャでは、イベントの企画担当・宴会部長みたいな役割もしているそう。「明石家さんまさんと同じ誕生日なんです」とそれだけ聞いても何か面白そう(笑)。3人のお子さんのパパでもある廣山さん。体験モデルのこどもたちの扱いも上手でした!

加圧トレーニングは、腕や腿にベルトを巻いて、その人にあつた状態で適性に圧をかけてトレーニングをします。「重いものを持たなくていいから、どこか痛い人(腰痛や肩こり)も加圧ならできますよ。」と廣山さん。他のトレーニングと比べて30分が2時間程度の運動の効果が期待できるので、時間の短縮にも繋がるそう。

「利用者さんとはいろいろな話をしてますね。もちろん僕の話もしますし。」廣山さんのように専門の資格を持っている人とマンツーマンで行うトレーニングのため、**個人のニーズに合わせられるのが特徴。**

パジャではベビー(水泳)から大人まで世代を超えたコミュニケーションができるのがあるところ。家族でも友達でもない、共通の趣味を持った仲間の関係を築んでいる人が多いそう。「みなさん『行くまではちょっと面倒くさいけど、来てみんなと会うとやる気になる』って言われます(笑)。僕もそんな人たちに会って感化されるんですよ。」

ドキドキ加圧初体験。腿にベルトを巻いてもらって...



このようにベルトを巻いた状態で圧をかけて、ストレッチをしたり。



フィットネスクラブ パジャ米子
 米子しんまち天満屋5階(鳥取県米子市西福原2-1-10)
 月～土曜 9:00～22:00(L.C 21:00)
 日曜・祝日 10:00～19:00(L.C 18:00)
 *新型コロナウイルスの影響でスケジュールが変更になる場合がありますので、サイトをご確認ください。
 休 毎週火曜日
 ☎ 0859-35-1500
 🌐 <http://www.paja.co.jp/24207.html>

撮影裏話はWebで!



認知症予防(脳トレ)教室
 ※日吉津村在住の65歳以上の方が対象
 日吉津村社会福祉協議会
 (鳥取県西伯郡日吉津村日吉津973-9)
 毎週水曜日 13:30～15:30
 ☎ 0859-37-1111
 *新型コロナウイルスの影響でスケジュールが変更になる場合がありますので、まずはお問い合わせください。

脳トレは家族で楽しめる! 詳細はWebで!

折り紙を箸でつまむ脳トレ
 道具を使つての指先運動と(一番なじみのあるものを使って)集中力アップのための体操。



できなさすぎて笑えてきちゃうw



こぼれたつまみもお箸で取るストイックな

いよつて思えることが健康なんじゃないかな。」の言葉に激しく同意する私たちでした。

逆境も楽しむことが健康の秘訣!

YouTubeチャンネル

米子子どもクリニック 小児科専門医・ゆび先生

YouTubeに関するQ&A

- ① はじめてよかったことは?
- ② 大変なことは?
- ③ 心掛けていることは?

★ゆび先生あだ名のヒミン

親指が太いからゆび先生。
こどものころのコンプレックスも
今はステキなチャームポイントに!



生和ひかるさん(ひかちゃん)
乙女座・A型

★看護師

- ① 動画を通していろんなことができるし、イチ看護師ではなく「ひかちゃん」と声をかけてもらえるのが嬉しい!
- ② 診察時間前の朝に撮影するので、クマができないようにすること。
- ③ いつも元気!これが私の“人道”。



田本直弘さん(ゆび先生)
双子座・B型

★医学博士 ★小児科専門医

- ① こどもにとって病院は怖いところのイメージだけ動画を見てもらってから患者さんとの距離が近くなりました!
- ② ない(笑)。
- ③ やっている自分が一番楽しむこと、この動画が少しでも見る人のプラスになるように。

ゆび先生こと、田本直弘さんが院長を務める米子子どもクリニックには、『ゆび先生&ひかちゃんねる』をはじめYouTubeチャンネルがあるんです!
はじめたきっかけは、コロナで「外出自粛のせいもあるけど、みんなが

裏方

動画クリエイター-USHIO
獅子座・O型

★院内スタッフ(保育士免許あり)

- ① 動画を一番最初に見られるから嬉しい。
- ② これを機に初めて動画ソフトを勉強!面白くて、ハマってしまった!長時間やりすぎて首を痛めました。
- ③ 2人の伝えたいことがズレないように意識しています。



ママのための時間が家族の健康に!

一石二鳥 どころじゃない わらべうた産後ダンス

野間 麻衣子さん

まずは野間さんの動きをチェック!
みんな真剣!



野間 麻衣子さん 蟹座・A型

★わらべうた産後ダンス講師

生まれも育ちも境港市。転勤族の多い境港では、ママたちが会おうきっかけづくりしてくれる野間さんのような存在はありがたい!3児のママだからこそ、こどもに関する地元の情報をたくさん持っているのも強みです。

「産後に子育てを頑張りが過ぎていて、自分の時間を取る方法がわからないママをどうにかしてあげたい気持ちが大きい」と野間さん。自身もこどもを預けて運動という訳にはいかず、いろいろ調べてたどり着いたそう。
シェイプアップ効果に加えて、抱っこされているから赤ちゃんも心地よく、寝かしつけもできるし、絆も深まります。さらに、子育ての悩みもみんなに聞いてもらえて、1人じゃない、いろんな子育てがあるんだって思える...これは、一石三鳥!?



ママたちのおしゃべりも大切な時間♪



野間さんがロザさむ、わらべうた『あららハート』に合わせて動きます



ゆび先生&ひかちゃんねる

医療バラエティと化していて、ゆび先生とひかちゃんの掛け合いが面白くてつい笑ってしまいます。面白くだけじゃなく、医療の知識も楽しく身に付きます。



「コロナ対策！正しいマスクのつけ方ははずし方」があるよ



ゆび先生ちゃんねる

「プール熱」や「りんご病」などよく聞くけどどんな病気だった？って時に役立つチャンネル。クリニックや学校健診などでよく聞かれる質問にもゆび先生が答えてくれます。



「プール熱ってなに？」があるよ



フルーツポンチちゃんねる

一男四女のベベでもある、ゆび先生の家族チャンネル。Youtubeをはじめたことで、言葉選びをこどもなりに意識するようになったし、こどもたちが人前で堂々と話せるようになったそう。



「一男四女&パパママで『45秒でなにができる？』踊ってみた！」があるよ

YouTubeチャンネル紹介

マスクをつけるようになり、風邪を引かなくなったので患者さんも少なくて暇だったんです。」とゆび先生。また、「Web会議などで意外とみんながマスクの正しい付け方を知らないことにびっくりして、そういうことを発信してみようと思ったのがはじまりなんだとか。あれこれ書くよりも視聴してもらった方が一番なので、みなさんもスマホを左の読み取りコードにかざして見てみましょう！」

カメラを向けられるとポーズを取らずにはいられないひかちゃん



YouTubeはこうやって撮影してる！



米子子どもクリニック

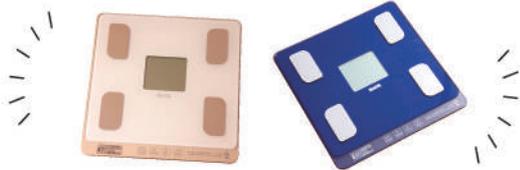
鳥取県米子市車尾南1丁目15番48号
9:00-12:00 (土曜8:30-12:00) 15:00-18:30
水曜午後・土曜午後・日曜・祝日
0859-30-3456
<http://www.yonago-kodomo.jp/>

3人のおすすめチャンネルはWebで紹介！

PRESENT

応募締切

9月20日(日)



おうちでの身体の管理もバッチリ！

TANITAの体組成計…3名様

色はホワイトかブルーをお届けいたします。色は選べません。

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・連絡先とアンケート

- ①今後取り上げて欲しいテーマ、また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 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



「身体もだけど、心も満たされないと健康でいられないから。気分転換ができるって、帰宅する頃には心も前向きになって、家でもハッピーな気分が過ごせるんです。」なんて、いいことづくめのダンス！コムマガ編集部も可愛い赤ちゃんたちに癒されまくりました。



わらべうた産後ダンス~mamano~

鳥取県境港市市上町1989-5

10:30~11:30 (10月より毎週火曜日開催)

火曜日・祝日・年末年始は休講

<https://tenyengoto.wixsite.com/mamano>

ご予約・お問い合わせ
mamano_sakaiminato@yahoo.co.jp

持ち物：抱っこ紐、飲み物

参加費：500円

定員：各回5組

対象：首が座った赤ちゃんと保護者（大人だけでも参加可能）

*赤ちゃんを抱っこして、ストレッチ、筋トレ、有酸素運動（ダンス）を行います。動きやすい格好でお越しください。

*お湯をご用意しておりますのでミルクの使用時にご利用ください。



わらべうた産後ダンスの詳細はWebで！

デジハリスタッフは こんなヒト



写真・映像クリエイター
大田 勇氣 さん

デジハリには専門スキルを持ったプロが講師として来てくれます。最近急に注目度アップの動画クリエイター専攻の講師を今回は紹介します！

動画クリエイターを始めたきっかけは なんですか？

大学生の頃に一眼レフを購入してから趣味だったんです。ただカメラって高いじゃないですか？一式揃えようと思ったら... (沼)。なので思い切って仕事にしようと思い、映像制作会社に撮影の仕事したことないのにハタタリをかまして突撃し...それを皮切りに、今ではフリーランスとして働いています。

プライベートではなにしてるの？

最近近所のコンビニに可愛い猫がいるので、疲れたら会いに行くのがルーティンになっています(笑)。昔、コーヒー屋の開業を目指していた時期もあり、美味しい飲食店を巡ったりするのは好きです。そんな中で新しい撮影のきっかけが生まれることもあり！

デジハリで教えておもしろいことは？

動画に興味を持ったきっかけを皆さんに伺うのが楽しいです。動画って色々ジャンルがあるじゃないですか。アニメーションだったりCG だったり。今後、皆さんの得意分野とコラボできたら...と考えると楽しみです。

デジハリ

Question

Q & A

Answer

フリーランスって山陰でもできるの？
仕事はどうやって見つけるんですか？



フリーランスは山陰にいてもなれます！仕事も今は場所にこだわらず働けるので、Web業界で働けるフリーランスなら、しっかり仕事も見つかりますよ！最近YouTubeでフリーランス、在宅で働く方法を探してデジハリに来る人が増えています。多くのYouTuberがフリーランスとして働くメリット、デメリットをお話していますが、あれは本当なんです！山陰だから、地方だから無理なんて事はありません。

クリエイターサポーター
桂藤 陽子

続きはWebで！ コムコムマガジン 検索

デジタルハリウッド STUDIO 米子 Presents

米子のまなびすと

CREATOR
15

デジハリ発！地元クリエイター 誕生秘話



Webディレクター養成講座
受講生

田畑 修二 さん

寿司職人を経て、現在も料理人の田畑さん。昔からパソコンが好きで、サイトを作ったりCSSを勉強していたそう。現役受講生ならではのお話を聞いてみました。

デジタルハリウッドSTUDIO米子(デジハリ)は数あるスタジオの中でも、クリエイターへの道が一番近いと言われてます。受講生は、年齢・性別・家庭環境も違うから入講のきっかけも様々。今回はインタビュアーの渡部【以下渡】が、卒業生の田畑さん【以下田】にインタビューしてきました。

渡：受講中の今の率直な感想を聞かせてください。

「これ作りたい」って言っちゃうんですけど。習いながら、少し背伸びしてトレーナーをつつくと、更にもっといいものが返ってきます。

田：初めは動画が面白そうと思っていたけど、今はサイトづくりも楽しいです。でも、一年あるのでモチベーションの波を保つのが大変です。楽しくないけどやる、みたいな時期もありました。わからないから楽しくないんでしょうね。

渡：これから入る受講生に向けて一言お願いします。

渡：(わかるー！)

田：デジハリにいますと、面白い人がたくさんいるんですよ！僕、面白い人が好きなんです(と、何人が教えてくれる田畑さん)。受講動画を見るインプットだけでなく、物づくりなどアウトプットもして、バランスを保ちながらやるというのでは？ディレクター講座はどれを選択するのも自由なので、自分のやりたいことをした方がいいと思います。受講生活を濃くするかどうかも自分次第かな。

それで、どうしたんですか？

田：心を鬼にしてやりました(笑)。やっぱり、物づくりの楽しさはあって、物をつくったら熱中できるし、愛着がわくから乗り越えられました。その先に楽しいことが待っていたんですよ。今は楽しいです！

渡：よかった(笑)。デジハリのいいところを教えてください。

田畑さんの話を聞いていると、こっちまで楽しくなってきました。どんな卒業制作ができるのか楽しみです！

田：圧倒的な技術を求めたら、ちゃんと答えてくれるトレーナー陣がいることです。僕も無謀なので、

今までのインタビューは

YouTube で公開中！

こちらのQRコードからご覧ください ➡



Information



Webデザイナー専攻10月生☆切間近

学びの秋！スキルを身に付け、新しい自分を手に入れよう。Webデザイナーコースは目的に合わせて最短1ヶ月から最長1年までのコースが選べます。プロに作品を添削してもらい、しっかり基礎を身に付けられるのはデジハリだけ！就職やフリーランスなどあなたにぴったりのコースでスキルアップ！

【現在募集中のコース】

- Webデザイナー専攻10月生
- イラストデザイン専攻11月生
- ネット動画クリエイター専攻12月生

10月生は
9/20(日)
最終☆切

オンラインにも対応!!

まずは、無料見学説明会へ！
詳細はWebサイトをご覧ください。



デジハリへのお問い合わせ

フリーダイヤル 0120-110-047
米子市角館町1-55-2 中海テレビ放送センタービル 2F

スタジオ米子 検索

Event Information



未経験から

Webデザイナーになれる？ 個別無料説明会

これから転職するならWeb業界がおすすめってよく聞くけど、Webで仕事をするには専門知識がないと難しいですよ。でも今はWeb業界がもっとも仕事が増えて就職転職にもフリーランスにもおすすめ！地元にいながらクリエイターになるスキルアップをデジハリで実現する方法を個別でご説明いたします。

📅 9月5日(土)・6日(日)・13日(日)

🕒 14:00～ 🆓 無料

📍 デジタルハリウッド STUDIO 米子
※オンラインでの対応も可能です

※オンラインでの参加には、PCでインターネットが利用できる環境とメールアドレスが必須です。

お申込みはQRコードから



あなたの クリエイター度 適性診断 【オンライン】

クリエイターに憧れるけど、自分に向いているクリエイターって何だろう?と思う方に、今までのお仕事や得意な事、苦手な事をお聞きして、ぴったりのクリエイターの職種を判断いたします。Web業界でも職種は様々なので、必ずあなたにぴったりのクリエイター職種が見つかります！

📅 9月9日(水)・16日(水)

🕒 19:00～ 📄 1,000円(税込)

📍 オンライン [Zoomにて]

定員 各日1名のみ ※先着順

※お申込みされた方に、支払い方法と事前アンケートをお送りします。
※PCでインターネットが利用できる環境とメールアドレスが必須です。

お申込みはQRコードから

