

# mirai

vol.399

2021

¥0 TAKE  
FREE

STAY HOME の今だから

## この本から、始めよう！



# 笑顔の力

応援企業 西京銀行



**西京銀行** はワークライフバランス先進企業として  
仕事と家庭の両立支援を図り、「働きやすい職場づくり」  
「子育てにやさしい企業」を目指しています。

西京銀行は次世代育成支援対策推進法に基づく「基準適合一般事業主」の認定企業です。

素敵な笑顔 ありがとうございました!

今年の恵方は **南南東**令和3年  
2月2日

03 mirai doctor's column

04 ママたちのお悩み相談室  
プロに聞く！お助けレシピ

10 Beauty Spot!

15 イケメン紀行

16 1月の星占い

special thanks 表紙イラスト  
オオイシチエ 様Instagram  
はじめました！Facebook やってます！  
次号の情報や、取材の裏話などを  
随時更新していますよ☆

今月号もチェックしておこう！

## 02 NEW OPEN!

05 STAY HOME の今だから  
この本から、  
始めよう！

外出自粛や自宅待機が続く現状に、  
少し気分が滅入ってしまっていないか？  
なんとなくモヤモヤした気分になってしまいがちな  
この時間も、もしかしたら自分をアップデートする  
チャンスかもしれません！

今回は、STAY HOME (ステイホーム) の今こそ  
読みたい本をまとめてみました。

まずは地元の方が出版されているものから  
始めてみるのもいいかもしれませんね！

楽しみながらも、何か自分の人生や  
仕事に活かせる気づきを与えてくれる本をご紹介します。

## BOOK

宮脇書店 徳山店の  
おすすめブックオススメして  
くれたのは宮脇書店 スタッフ  
岩枝さん

## 「女の園の星」①

和山 やま／著  
祥伝社 (税抜 680 円)

とある女子高、2年4組の担任・星先生。彼の最近の楽しみは、生徒たちが学級日誌の備考欄で続けている絵しりとり。本来は一日のクラスの様子を書くスペースだが、ある時突如絵を描いた生徒がいて、それを皮切りに絵しりとりが始まった。ある日、ひそかにうきうきしながら開いた日誌に描いてあったのは、生気のない眼鏡をかけた男の姿。昨日は「スマホ」だったから「ほ」で始まるはずなのに、答えがまったくわからない…。生徒の絵しりとりを翻弄され、教室に現れた犬の世話をし、漫画家志望の生徒にアドバイス。なんてことない日常なのに、和山さんの絵ともあいまって笑える場面がいくつもあり、読めば読むほどじわじわきます。星先生はもちろん、同僚の先生や生徒たちもそれぞれ味があって愛おしい。彼らの日常をぜひご覧ください。

1/8 renewal open!



大根と鮭の酒粕煮込み  
700円(税込)と防長鰻

ひの系

免疫力アップのメニューと  
地酒がオススメの店♪

下松駅近くの「ひとさじ」が「ひの系」にリニューアル☆看板メニューの、カツオと昆布のだしが浸み込んだ熱々おでんは冷えた体をほっこりと包み込んでくれる♪オリジナルの長州鶏の手づくりつくねなどもオススメ☆「大根と鮭の酒粕煮込み」などの免疫力を高める発酵食等メニューにも力を入れ、テイクアウトにも対応。落ち着いた空間で食事を楽しんで☆



DATA  
下松市北斗町2-21  
☎ 0833-41-2523  
🕒 17:30~22:30  
📅 日曜、祝日 📍 あり  
禁煙/カード不可※今後対応予定



new open!

1/14 preopen!



体験レッスン(予約制)500円  
木曜 13:30~、15:00~、19:00~  
土曜 16:00~、17:30~、19:00~  
(各回60分)

eight STUDIO

医師と薬剤師監修のヨガスタジオ  
60分500円の気軽な体験レッスン♪

兼清企画がヨガスタジオを主宰! 医学博士と薬剤師監修のもと、ヨガでリラックスして免疫力を上げ、病気の予防を目指します。現在はプレオープン中で、毎週木曜と土曜に体験レッスンを実施!! 1レッスン15人までの少人数制で、体の動かし方や呼吸の仕方などを優しく教えてもらえるので初めての方も、「体がかたくて自信がない…」なんて方も安心して参加できます♪ グランドオープンが3月下旬予定☆



DATA  
光市光ヶ丘3-1  
山口県ソフトウェアセンター1F  
☎ 0833-48-8538  
📅 木、土曜(要予約) 📍 あり  
禁煙/カード不可



お気軽にお立ち寄りください!

1/8 new open!

anihobi(アニホビ)

県内でも珍しいアニメグッズ専門店。  
初音ミクもあります♪

徳山中央病院前のバイパス東方向、馬屋線交差点近くのアニメグッズ専門店。鬼滅の刃、ラブライブ!、五等分の花嫁などの人気作品のキャラクターのフィギュア、タペストリー、アクリルキーホルダー、クリアファイル等500点以上を取り揃えている☆ 軽快なアニメソングが流れる非日常の店内で、お気に入りキャラクターグッズを探してみてください♪



DATA  
周南市桜木1-8-41  
☎ 0834-53-1335  
🕒 11:00~19:00  
📅 火曜  
📍 6台  
禁煙/現金のみ



## new open 情報 お待ちしております！

mirai では、毎月 new open のお店を  
ご紹介しております。  
新しくお店を始めた方は是非ご連絡ください！

お問い合わせ先

株式会社新周南新聞社 mirai 制作室

TEL : 0834-26-0303



2/2 new open!

## ささ乃や

室積の名物雑炊店が再オープン！  
人気の雑炊をぜひ召し上がれ♪

昨年12月に閉店したささ乃やが2月1日に再オープン！しらす雑炊と小鉢やデザートなどがついた「令和ランチ」や、ランチぞうすい、キムチぞうすいなどの人気の雑炊が14種類♪衣料品や民芸品の販売もあります☆



### DATA

光市室積5-8-14

☎0833-79-3308

🕒 10:00~15:30 🗓 月曜

※変更になる場合がありますので  
お問い合わせください。

📍あり

席数:30席(コロナ対策のため現在は25席)



## 無呼吸症候群の原因と対策

mirai doctor's column

30歳の主婦です。最近、寝ていると息が苦しくて目が覚めることがあります。  
夫に、寝ているときに寝息が止まっているかも？と言われました。  
無呼吸症候群なのかと心配です。このまま放っておいても大丈夫でしょうか？

答えてくれたのは...



いとう内科  
伊藤 直美 院長

周南市孝田町3-40  
TEL : 0834-39-0110

治療法はまず生活習慣の是正として睡眠中の体位の工夫、減量、禁煙、就寝前の飲酒や精神安定剤の制限が挙げられます。また多くの方の第一選択としてCPAP療法があります。気道内に陽圧をかけて空気を送り込んで気道の閉塞をとり除き無呼吸を防ぎます。マウスピースを作成して口を広くする方法もあります。手術が必要になることもあります。

睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中10秒以上続く無呼吸が1時間に5回以上認められ、イビキや中途覚醒、日中の傾眠等を伴い中年以降特に男性に多くみられます。女性でも可能性はありますので、検査を受けることをお勧めします。

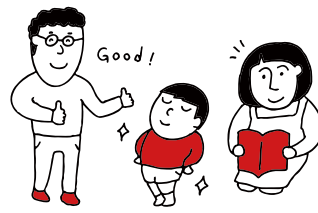


# ANSWER

## No.053

9歳の男児と5歳女児の母親です。長女が勝負事にこだわりがあり、なんでも「1番」でないと気が済まないようです。家族でトランプなどをしていても自分が負けそうになると途中で辞めてしまう事もしばしば。幼稚園でお友達とは仲良くできている反面、整列などの時はお友達を押しつけてしまったり、順番待ちの時、自分の前に小さい子がいても抜かそうとする姿が見られるようです。1番にこだわらないようにしたいのですが家庭でできる事はありますか。

勝敗にこだわりを持つお子さんは、とても頑張り屋さんなのでしょうね。もしかしたら、4つ上の兄が、何でもできるとまぶしく輝いてみえたり、時にはライバル的な存在なのかもしれませんね。とはいえ、これから先ずっと1番でいることは難しいと思います。ゲーム等をする前に「勝ったり負けたりするから楽しいのよ。」「負けても最後まであきらめずに頑張ることがとてもかっこいいことだよ。」と話してから遊ぶと良いでしょう。勝ち負けの結果だけを評価すると、子どもは結果にこだわるようになります。何事も結果ではなく、頑張った過程を褒めてあげてください。また、小さい子やお友達に譲ることが出来た時には、しっかり褒めてあげて下さいね。褒められると、とても気持ちの良いものです。次も同じことをしてみようという心が自然と芽生えてくるのではと思います。



／ 答えていただいたのは ／

周南市役所  
子ども・子育て相談センター

tel.0834-22-0850

## ママたちの お悩み 相談室

育児って色々大変なことがありますよね。肉体的にも、精神的にも…。ママのお悩みは子どもがいくつになってもつきません。そんなお悩みの一つひとつの丁寧な答えられる子育てのプロに今回も悩みを相談してみました。

## プロに聞く！ vol.51 お助けレシピ

### バスク風チョコチーズケーキ

調理時間：40分 分量：15cmケーキ型1個分  
エネルギー／211kcal (1/6カット) 塩分／0.2g (全量)

#### 【材料】

- ◆クリームチーズ 110g
- ◆プレーンヨーグルト 200g
- ◆水きりヨーグルト 100g
- ◆卵 1個
- ◆生クリーム(動物性35%) 100ml
- ◆砂糖 大さじ5
- ◆薄力粉 大さじ1
- ◆ビュアココア 大さじ3



#### 【作り方】

##### 【事前準備】

- ・水きりヨーグルトを作る。ボウルにザルを乗せてキッチンペーパーを敷く、又はコーヒーフィルターにヨーグルトを入れて、冷蔵庫で半日置く。(200g→100gにする)
- ・オープンペーパーは型より大きめに切り、水で濡らし、型に敷く。
- ・オープンを230℃に予熱する。

①フードプロセッサーまたはミキサーに◆を入れ、攪拌する。なめらかになったら薄力粉とココアを入れ、さらに攪拌する。

②型に流し入れる。

③230℃に予熱したオープンで30分間焼く。

④型のまま粗熱をとる。

#### ワンポイントアドバイス

- 焼きたてはトロトロ、冷蔵庫で冷やすと生地がしっとりとして、違った食感を楽しめます。
- 水きりヨーグルトを使用することでカロリーを抑えられます

#### 教えてくれたのは

comaki キッキングサロン 代表  
管理栄養士・キッズ食育トレーナー

#### 藤原 真希さん

「日々の食事で家族みんなの一生もの笑顔をはくくむ」をコンセプトに、子どもの食育とお母さん自身のしあわせをサポートする。2児の母。

3歳～小学生の食育スクール  
「青空キッチン 山口周南スクール」生徒募集中！  
MAIL / mfujiwara201905@aozora-kitchen.com

FBやLINEなどは  
こちらから▶



STAY HOME の今だから

# この本から、始めよう！



小学館/1400円 (税別)

問い合わせ先：小学館制作局コールセンター0120-336-340

## 『女子プロゴルファーのカリスマコーチが教える 軸トレで、くびれ痩せ』

### 家トレで実現！プロゴルファー級の“くびれ美人”♡

軸トレとは、身体の軸を意識したエクササイズ。全身を自然で美しいバランスに導きます。本書にはカリスマゴルフコーチとして培ってきたノウハウ満載の軸トレを、身体の悩みや鍛えたい部位別に40個ほど収録！自宅で身体をリフレッシュしたい方、きれいなくびれが欲しい方におすすです。

それぞれのエクササイズにかかる時間は5分弱。2つのエクササイズを組み合わせた1日10分のお手軽メニューなど、“毎日少しずつ”継続しやすい工夫も◎QRコードから動画も見られるため「やり方がよくわからない…」なんてことも起こりませんよ！

もちろんゴルファーの身体づくりにも最適♪上達で伸び悩んでいる方、長くゴルフを続けていきたい方、そして今はゴルフをお休みしているけれどいつかまたクラブを握りたいと考えている（その時には絶対には好成绩を残すぞ！と意気込んでいる）方などなど、ぜひお試しください！！



岩本 砂織さん (49)

日本女子プロゴルフ界のカリスマコーチ！  
日本代表選手も所属するナショナルチームでコーチを務めながら、アマチュア選手の指導にも力をいれています。周南市出身、まさに“地元の雄”と言える人物です☆

ゴルフを始めたのは18歳。プロゴルファーとしてアメリカのミニツアーで転戦しながら、コーチングも勉強し、日本女子プロゴルフ協会のティーチングプロのライセンスを取得しました。

コーチを志すようになったきっかけは、岩国市の高水高校でハンドボール選手として活躍していた学生時代!!当時の監督の“選手1人1人を見て良いところを伸ばす”“不調なときこそトレーニング”といった指導方針に感銘を受けたことでした。「先生がいなかったら、ここまでスポーツに打ち込むことも、コーチになることもなかったかもしれません」と振り返ります。

現在は横浜市でゴルフスクールの“SALTO GOLF 横浜元町 By Saori Iwamoto”を主宰。地元での原体験、アメリカで得たプロとしての経験、積み重ねてきたコーチとしての実績を存分に活かした“岩本メソッド”で、ゴルフ界に上昇気流を巻き起こしています♪

次ページで本誌をちょっとだけご紹介

ココに効く♡

股関節  
背骨  
腹筋

20回  
×  
2セット

# ヒップローテーション

# 股関節の動きをスムーズに！

股関節は、上半身と下半身をつなぐ重要な部位。

座りっぱなしの人や運動不足の人は、股関節まわりの筋肉が凝り固まりやすく、

それにより血行や代謝の悪さ、冷えが起こって、お尻や太もものむくみや脂肪増加の原因に。

これは、やわらかくするために欠かせない関節トレーニングの基本です。



正座からスタート！

軸まっすぐ

正座をし、手を前に。手の指はしっかり開いて安定させます。

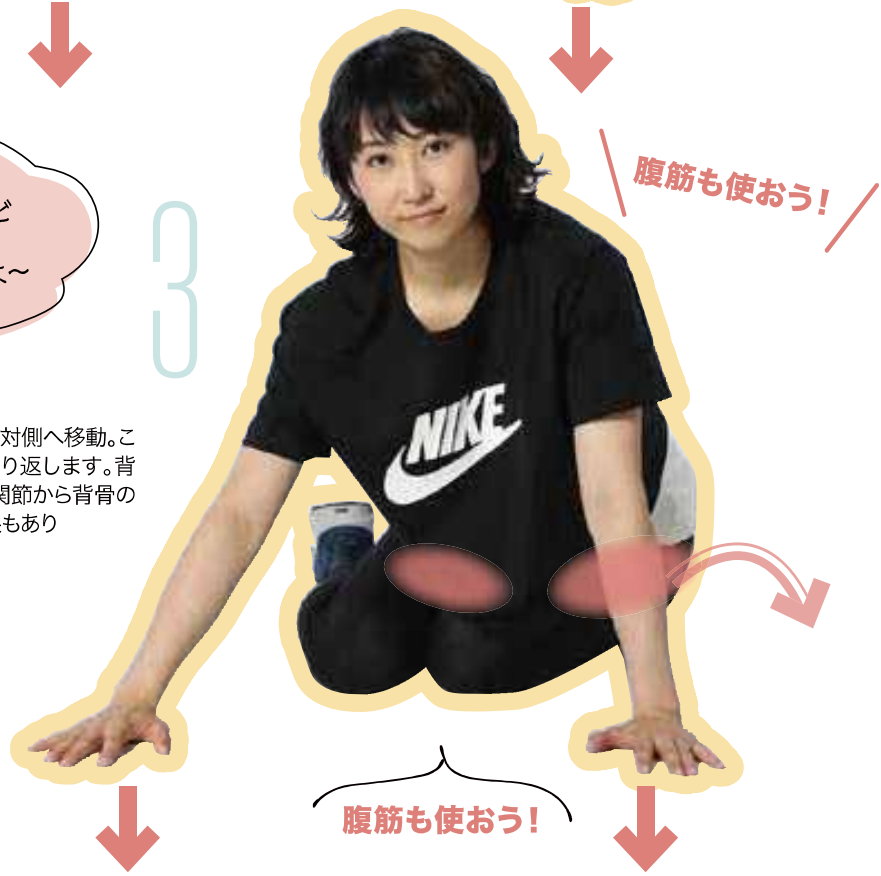
軸トレを特別にご紹介！股関節を柔らかくする基本の動きで、冷えなどの改善にも効果あり！他のトレーニングと組み合わせることで“くびれ痩せ”への相乗効果も期待できますよ♪

片側にお姉さん座りをするように腰をずらしませう。股関節を回すように使うことを意識。



簡単な動きだけど体がポカポカしてくるよ〜

次に腹筋も使って反対側へ移動。これをリズムカルに繰り返します。背骨をゆらすので、股関節から背骨の連動性を高める効果もあり



この本から、始めよう！



ナナロク社/1,200円（税別）  
問い合わせ先：ナナロク社03-5749-4976

# 『天才による凡人のための短歌教室』

短歌は自由でおしゃれで頼もしくて、最高に面白い。

「助詞を抜くな。」「きらきらひかるな。」など、印象的な（短歌を作ったことのある人は心当たりがありすぎて笑ってしまう）項目が並ぶ短歌の入門書。57577のリズムへどのように言葉を当てはめていけば短歌が生まれるのか。基本的なルールから書き方、推敲の方法まで、実例を参考にしながら学ぶことができます！

経験と実感に満ちた解説は、短歌作りの参考になるのはもちろん、「歌人」という存在の人生や頭の中を覗き込むような、読み物としても面白い内容となっています◎

読み終わる頃には文章の熱量にあてられて、しばらくサボっていたランニングを再開したくなったり、高校の頃まで好きだった絵をまた描きたくなったり、あるいは、短歌に対する興味があふれてあふれて仕方がない状態になるかも知れません。

そんな方には、木下さんの歌集もおすすめ！「日常の風景をこんな角度からこんな言葉で表現するのか」と驚いたり、じーんとしたり、感情を揺さぶられている内に、すっかり虜になってしまいますよ！

たったの31文字。ほとんど一瞬で読めてしまうのに、1首ごとに小説に匹敵するほどの物語性を楽しめるのも短歌の魅力。読む、もしくは詠む。お好きな関わり方で、おうち時間に短歌を取り入れてみませんか？



木下さんの歌集



個展「あなたのための短歌展」の様子

## 著者紹介



僕にとって短歌とは、読む前と読んだ後の世界を（わずかに、時には大きく）変えてくれるものであり、人生のお守りになってくれるものです。何か書きたいけれど何を書いたらいいかわからない、短歌をはじめたいとは思っているけれどどう取り組んだらいいかわからない、そんな未来の天才たちに読んでほしいです。

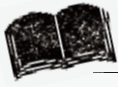
## 木下 龍也さん (33)

周南市出身の人気歌人。23歳で短歌を始めると雑誌や新聞の投稿欄で瞬く間に話題となり、2013年には第41回全国短歌大会で大会賞を受賞しました。

第1歌集「つむじ風、ここに 있습니다」、第2歌集「きみを嫌いな奴はクズだよ」を相次いで出版。歌人の岡野大嗣さんとの共著で累計1万3千部の発行を記録した「玄間の覗き穴から差しくる光のように生まれたはずだ」、岡野さんと詩人の谷川俊太郎さんとの連詩集「今日は誰にも愛されたかった」など、全ての著書が話題作&ヒット作という短歌界の傑作です☆

オーダーメイドの短歌「あなたのための短歌1首」の販売や、「自分自身」を展示してその場でお客さんからお題をもらい短歌を作る一風変わった個展の開催など、短歌に対する新たなアプローチや斬新な魅せ方にも果敢に挑戦し、SNSでも話題になるなど短歌の裾野を広げ続けています。

昨年は人気雑誌での連載、ラジオへの出演…と大活躍！これからますます“話題の人”になっていくこと請け合いの注目人物です！



# 本屋さんで選んでみよう！



宮脇書店 徳山店のおすすめ本は・・・



## 『はじめての苔テラリウム』

お部屋に植物はありますか？生活の中に花や緑があると、思った以上に心が安らぎます。本書は苔でテラリウムをつくる本。苔は水やりなどの手間があまりからず、1年中緑を楽しむことができるそうです。インテリアとしても可愛く、小さいので家の中につくられることもおすすめです。見れば見るほど愛着が湧きます。

園田純寛 1,200円＋税 (成美堂出版)



## 『おじさまと猫』

ペットショップで売れ残っていた1匹の猫。日に日に値段は下げられるのに、それでも誰も連れて帰ってくれない…。そんな猫の前に現れたのは、1人のおじさま。子供も成長し、妻にも先立たれたおじさまは、その猫を連れて帰ってふくまると名付けます。猫とおじさまの心温まる物語。心が癒されるというか、浄化されます。

板井海 ①②巻各 815円＋税③～⑥818円＋税 (以下続刊) (スクウェア・エニックス)



## 『人生うまくいく人の感情リセット術』

「楽しい」「楽しい」などの感情は脳内物質、つまりホルモンの影響だそうです。本書では脳内物質を調整して「楽しい」を「楽しい」に変える方法を教えてくれます。今日1日の楽しかったことを探してみる、「考えれば解決できる問題」だけ考える、日記などで悩みをアウトプットする…など、ポジティブになれるヒントが満載。

権沢紫苑 740円＋税 (三笠書房)

Seren Dip 明屋書店 ゆめタウン徳山店のおすすめ本は・・・



## 『いちばん美しい季節に行きたい日本の絶景』

行きたくても行けない、こんなときだからこそ「空想旅行」をしてみませんか。日本にはこんなにも美しい絶景があることに改めて気づかされる写真の美しさが魅力の1冊で山口県内の絶景も掲載されています。1日1ページ1絶景で構成されているので毎日どこかへ旅をする気持ちでページを開いてみませんか？

TABIZINE 2,090円 (パイインターナショナル)



## 『ゆるめる 温める 巡らせる』

目指すは「ゆるんで、温かく、巡りのいいからだ」をコンセプトに身近な植物やハーブアロマなど植物がもつ力を簡単なセルフケアとして取り入れながら不調の根本から整えてしまおう！という健康書です。3つの循環を意識しつつ紹介されたなかからそれぞれのライフスタイルに合ったものを少しずつ取り入れてみるのも良いかもしれません。

鈴木七重 1,650円 (エクスナレッジ)



## 『幸せのメニューエット』

自宅ですごす時間が増えてきたなかで支持を広げているのが「大人のぬりえ」。おススメしたいものがたくさんあるのですが、今回はこちらを。かわいらしい動物とお花の心ときめくモチーフが満載。ゆるめるとして仕上げた時の達成感をご自宅で楽しんでいただける1冊です。

江種鹿乃子 1,430円 (ナツメ社)

髙屋書店 周南市立徳山駅前図書館のおすすめ本は・・・



## 『今日の人生2 世界がどんなに変わっても』

益田ミリの何でもない日常を丁寧に綴ったコミックエッセイ。「今日の人生」という書き出しで始まる出来事は、日々忘れていた気持ちや感情を思い出させてくれます。おいしいものを食べたり、お散歩したり、仕事をしたり、そんな日々がきっとやさしく愛おしくなります。

益田ミリ 1,650円 (ミシマ社)



## 『赤いモレスキンの女』

パリで書店を営むローランが道端で見つけたバッグ。入っていたのは香水瓶、赤い手帳、モディアーノのサイン入り本…。彼は手帳に綴られたわずかな手がかりを頼りに持ち主の女性を探し始めます。本の魅力が散りばめられ、街の風景に溶け込む書店の登場人物も印象的です。ロマティックで安らぎを感じる現代の素敵な大人の物語です。

アントワーン・ローラン 1,980円(新潮社クレストブックス)



## 『ふるさとの手帖』

あなたの「ふるさと」のこと、少しだけ知ってます。という言葉とともに、かつおさんが全国各地の「地元」の風景を写真におさめてくれました。肩肘張らない写真たちは静かにその景色を語ってくれます。つい自分の街もあるか探してみますが、どの景色も自分の故郷のようでもあり、なつかしくほっとする一冊です。

かつお (仁科 勝介) 3,498円 (KADOKAWA)

Presented by mirai

# Beauty Spot!



## MS はり・きゅう

マスクの下のお肌のたるみを撃退！  
ツツヤ美肌を目指して♪

マスク生活を逆に鬼美容鍼、多数鍼でフェイスラインの改善やリフトアップなどお顔のお悩みに期待大！刺激量が多いので苦手な方は通常メニューをお選びください♪



### MENU (税抜)

- 美容鍼灸 (90分) ..... 12,000円
- 鬼美容鍼 ..... 1回5,000円
- 鍼灸 (60分) ..... 5,000円
- 漢方座浴 (60分) ..... 2,500円
- お子様鍼灸 (高校生以下) 3,500円

※お得な回数券あります！

### MS はり・きゅう

☎0834-34-1720 周南市埴玉町 2-15  
開 10:00 ~ 20:00 (最終受付 19:00) 水曜定休 P あり  
カード不可 PayPay 可



## jello

ニキビ・凹凸肌・毛穴など  
お悩み別フェイシャルで徹底改善♪

繰り返すニキビ、ニキビ跡、毛穴トラブル等が気になる方に◎専門店での美肌作りのプロにお任せ！お客様に合ったオーダーメイドプランをご提案します☆カウンセリングだけでも大歓迎です。



### MENU (税抜)

- イオン導入 ..... 3,000円
- 毛穴洗浄 ..... 4,000円
- ハープピーリング ..... 8,000円~
- 毛穴ケアSPコース ..... 13,000円

### jello

☎090-5697-8168 下松市清瀬町 3-13-16 Instagram: salon\_jello  
営平日 9:00~16:30 (最終受付時間 16:00) 土日祝 10:00~18:00 (最終受付 17:30) ※時間外も可。ご相談下さい！土日不定休 P あり カード可



# 周南のポータルサイト「ミライ」 OPEN!!

新周南新聞社から周南エリアのポータルサイトとして新たに「ミライ」が誕生しました。この街のイベントから、飲食店、美容院まで毎日の生活が楽しくなる情報がいっぱい♪新聞社が作る新しい情報のカタチで日々の生活を豊かに☆

2019年8月 グランドオープン  
2019年7月プレオープンしています！  
是非ご覧ください♪



### ポータルサイト「ミライ」からのおススメ情報



### ポータルサイトに 今すぐアクセス!!

左のバーコードを読み取るか、スマートフォンで、下記のURLを直接入力して、スマートフォンサイトにアクセスしてください。 <https://mirainomirai.jp/>

### 街の110番情報、 火災情報



### イケメン紀行など 豊富なコンテンツ!!



### 周南、下松、光の イベント情報満載



感染防止に向けて

ヴィーテックでは日々の予防として、入社前の体温チェック・スタッフのマスク着用・店内の定期的な消毒を行っております。

# 低価格！Vitec おすすめ！！特選中古車！！



ALTO  
Lリミテッド

**86.8**万円  
本体価格税込  
年式 R2/1  
車検 R5/1  
走行 800km  
色 シルバー



ミライース  
L SA3

**79.8**万円  
本体価格税込  
年式 R1/6  
車検 R4/6  
走行 800km  
色 シルバー



ハスラー  
Gターボ ディスチャージランプ

**99.8**万円  
本体価格税込  
年式 H28/10  
車検 R3/10  
走行 70,000km  
色 レッド/ブラック



キャストスタイル  
G VS SA3

**124.8**万円  
本体価格税込  
年式 R2/9  
車検 R5/9  
走行 1,000km  
色 グリーン



ヴェルファイア  
2.4Z 7人乗

**179.8**万円  
本体価格税込  
年式 H26/2  
車検 2年付き  
走行 75,000km  
色 ハール



ランドクルーザープラド  
TX 5人乗

**189.0**万円  
本体価格税込  
年式 H22/10  
車検 R3/10  
走行 96,000km  
色 ブラック



CX-5  
25SLパッケージ

**239.0**万円  
本体価格税込  
年式 H30/9  
車検 R3/9  
走行 24,000km  
色 ハール

and more  
詳しくは



コロナで外出を控えたい

ちょっとお店が遠い

仕事で時間が合わない

## 来店しなくても...

車両の詳細確認から見積り・書類手続き

### SNS・WEB 商談対応中!!

納車はご自宅までお届け!

まずは「miraiを見た」で  
お問い合わせください。

TEL 0833-45-2424



LINE



MAIL

# Vitec

下松のぞみ店

下松市望町 4丁目1-5  
☎0833-45-2323

【営業時間】9:00~19:00(整備受付/18:30まで)  
【定休日】月曜日・第1火曜日

ココカーズ店

下松市望町 3丁目3-26  
☎0833-45-2424

【営業時間】9:30~19:00  
【定休日】火曜日・第1月曜日



(LINEでイベント)  
情報配信中!!



新たに純水とセラミック水装置を加え

# さらに進化したプラチナガラスボディコーティング

## Pure water 純水の特徴

コーティング施工前に純水で洗車、洗浄することで、ボディ表面の不純物が取れやすく、コーティングの密着がUPし表面が強化されます。

純水

「カルキなど不純物をほとんど含まない純度の高い水。」

施工前洗車・洗浄処理



## コーティング[G.Guard]を進化させる 純水・セラミック水装置を導入



プラチナガラスコート施工

ガラス被膜をトリプル塗装し焼付。最上級プレミアムコートで驚きの輝きを実現。



## Ceramic Water セラミック水の特徴

施工後、メンテナンス洗車をセラミック水でスチーム洗浄すると、洗浄する度にコーティングの膜が強化され耐久性と美しさがUPしていきます。

セラミック水

施工後メンテナンス処理



### ガラスコート施工メリット

- 1 濡れたようなツヤが持続し、見た目にもとてもキレイ!
- 2 ガラス被膜は酸化しないのでコーティング効果が長持ち!
- 3 平滑性・硬度が向上し、汚れ・水垢・サビ・キズから愛車をガード!
- 4 塗装面に悪影響を及ぼす酸性雨・紫外線をシャットアウト!
- 5 色あせ・シミ・退色を防止し、キレイをキープ!

コーティングタイプはライフスタイル・駐車環境・ご予算に応じてお選びいただけます。

ノーマル	スタンダード	プレミアム	プラチナ
[2層コート]	[3層コート]	[4層コート]	[5層コート]
3年保証	5年保証	5年保証	7年保証
軽自動車 アルト・ミライース・ココア・N-ONEなど			
64,000円~	90,000円~	115,000円~	140,000円~

※保証内容については、お問い合わせください。  
※表記のコーティング基本料金は新車の場合の価格です。中古車の場合、別途下地処理料金ががかかります。  
詳しい価格表をご用意しておりますので、お問い合わせください。※表示の価格は税抜価格です。

自動車钣金塗装専門工場 新車・中古自動車販売・钣金・塗装  
TUV-P-A-13.03-0146-1 プラチナ認証 BP 工場

**TOYO BODY**

ネットでも地域でも身近なカードクター  
【営業時間】8:00~17:00 【定休日】日曜・祝日

Professional Quality Body Coating POWERED by TOYO BODY

■お問い合わせはお気軽に  
**東洋ボデー株式会社**  
〒745-0802 周南市栗屋786-8  
TEL: 0834-25-0092  
FAX: 0834-25-3150  
http://www.toyo-body.co.jp



# 事前相談・見積もり無料



お葬儀に関することで分からないこと、準備しなければならぬこと等、お気軽にご相談ください。各会館で随時おこなっています。

KOKORO  
全国冠婚葬祭こころの会  
山口県本部

入会金 **1万円のみ**

**会員募集中**

月掛金・年会費は不要  
同居の家族全員で使えます！  
ご入会やお問合せは、こころの会事務局または、各向西会館で承ります。

「もしもの時」のこと、「もしも」の前にご相談ください。経験豊富な社員が、ご本人様やご家族様のお気持ちをじっくりと聞きとり、予算や葬儀内容などご希望に沿ったプランをご提示いたします。



事前相談・会館見学にお越しの方  
「家族葬読本」進呈！  
毎月100組以上のお客様がお見えになっています。  
(県内7会館の合計)

全会館にスタッフ常駐。お急ぎの場合でも安心してご来館いただけます。

# 一般葬から家族葬まで安心葬儀のお手伝い

**家族葬**  
会葬者 **0名**

10名未満の身内のみでお部屋で一日葬  
**家族葬お部屋プラン**

こころの会  
会員価格(税別) **398,480円**  
通常価格 498,480円

参考人数 **10名**  
未満

通夜式を行わず、寺院を呼んで葬儀のみを行うスタイル。会葬者や参列者のお返し品は用意しないお葬式プラン。

**家族葬**  
会葬者 **0名**

身内の親しい人のみでホールでゆったり葬儀  
**家族葬ホールプラン**

こころの会  
会員価格(税別) **480,010円**  
通常価格 780,010円

参考人数 **10名**  
以上

ご家族・ご親族・親しい方とホールで通夜・葬儀を行うスタイル。会葬者や参列者のお返し品は用意しないお葬式プラン。

**家族葬**  
会葬者 **50名**

会葬者を呼んでホールでゆったり葬儀  
**通常葬儀ホールプラン**

こころの会  
会員価格(税別) **554,510円**  
通常価格 854,510円

参考人数 **50名**  
未満

ご家族・ご親族・親しい方、会社関係を呼ぶ通常の葬儀形式  
香典返し50名様分が含まれているお葬式プラン。

「プランに含まれない内容」会葬品 / 会葬礼状 / ペーパーバック / 香典帳 / 受付事務用品 / 文庫 / 後飾り段 / 料理飲食関係 / 供花 / 供物関係 / 送迎用車両  
※プランに含まれない内容についてはお問い合わせください。※上記以外にも、お客様の希望に合わせたお見積もりが可能です。

向西会館ではご家族やご来館いただく方が安心してお葬式を行えるように徹底した新型コロナウイルス感染症予防対策に取り組んでいます

新型コロナウイルス感染症に対する向西社の取り組み

1 マスク着用



お客様ならびに運営スタッフの健康と安全、感染拡大を配慮し、従業員及びスタッフはマスク着用での対応をおこないます

2 入館時の手指消毒



入り口に除菌・消毒剤を設置し、入館時の手指消毒をお願いしております

3 食事のお持ち帰り



個別提供用もしくはお持ち帰り用のメニューの対応をいたします

4 式場・座席の工夫3密対策



式場内の座席を減らし席と席との間隔をあけソーシャルディスタンス(社会的距離)の確保に努めております

5 定期的な除菌



式場内の椅子やドアノブ等、多数の方が手を触れる部分については、消毒用アルコールで除菌を定期的におこなっております

6 式場・館内の換気対策



式場及び館内は定期的に換気をおこなうほか、全室に空気清浄機を完備しております

向西会館しんなんよう別館  
周南市大字萬田字浜田 2771-1  
☎ 0120-66-2098

向西会館しんなんよう本館  
周南市大字萬田字浜田 2764-8  
☎ 0120-66-2098

向西ビル  
下松市南花岡 1丁目1-5  
☎ 0120-41-2519

向西会館とくやま  
周南市大字萬田山字萩原 743-4  
☎ 0120-79-7008

向西会館くまげ  
周南市大字大野 1823-1  
☎ 0120-50-3845

向西会館くたまつ  
下松市南花岡 6丁目10-1  
☎ 0120-41-2519

向西会館ひかり  
光市中央4丁目5-21  
☎ 0120-72-7872



こころの会指定  
有限会社 **向西社**

突然の不幸にも即対応 年中無休 24時間受付  
**☎ 0120-41-2519**

ホームページからもご案内差し上げております。  
<https://www.kouseikaikan.jp>

向西社 で 検索 できます。



(携帯サイト)

お葬儀・ご法要でゆめカード値引積立額がたまる!

**you me** ゆめカード  
お葬儀一律 値引積立額 **2,000円**  
ご法要一律 値引積立額 **500円**  
がたまります!  
※詳しくはスタッフにお尋ねください。

# お弁当

ご家族や、会社、サークルの  
集まりのお供に。  
お好みや用途に合わせて  
お選びください。

**AB-001** 26.5×18×4.7cm  
**金花(きんか)** 2,500円(税別)

**181** 味わい豚弁当 2,000円(税別)

**109** 錦(にしき)  
3,600円(税別) 紙袋付  
17.5×23.5cm 2段

**180**  
ステーキ弁当  
2,200円(税別)  
プラス1,500円(税別)で  
松阪牛に変更できます

**102** あすか  
2,000円(税別)  
18×18cm

**180** 全品共通おかず  
かに弁当 **187**  
2,800円(税別)

**101** こはる  
1,450円(税別)  
17.5×26.5cm

**SA002**  
茜(あかね)  
3,200円(税別)  
28.2×9.6×9.8cm 2段

**113** 風花  
1,550円(税別)  
28.5×20×4cm

**106** 雅(みやび)  
2,200円(税別)  
7.5cm×6辺 3段

**107**  
八千代(やちよ)  
2,800円(税別)  
12.5cm×22cm 2段

**SA001** 山吹(やまぶき)  
1,350円(税別) 18.7×18.7×4.5cm

**111** 天むす  
1,600円(税別)  
10×14.5×5cm 2段

※お弁当は共通おかずとセットの三段弁当になります  
180・181・187/17×11.5×5cm 2段 紙袋付

## 箱膳会席

法事や行事、お祝い事などの様々なおもてなしの場面に。

**603** 30×30cm  
おもてなし箱膳会席 6,500円(税別)

**602** 30×30cm  
おもてなし箱膳会席 5,600円(税別)

**601** 26×29cm  
おもてなし箱膳会席 4,400円(税別)

**651** 27.1×30.2cm  
お持ち帰り箱膳会席 3,300円(税別)

**652** 28×38cm  
お持ち帰り箱膳会席 4,400円(税別)

**653** 31.5×44cm  
お持ち帰り箱膳会席 5,500円(税別)

※表示価格には消費税は含まれておりません。 ※バック以外のお膳・容器は回収させていただきます。 ※ご希望により生物は、別のお料理に変更させていただきます。

### お子様用

**502** お子様膳 1,200円(税別)  
16.2cmφ  
15.7cmφ 2段

**503-00** 女の子  
**503-01** 男の子  
紙袋付

**505** お子様会席御膳 1,900円(税別)  
20.1×14.8×5cm

**501-00** 女の子  
**501-01** 男の子  
紙袋付

**501** お祝い初め膳 4,800円(税別)  
20×20×14.5cm,  
26×26×6cm

### 季節の料亭釜飯

プラス500円(税別)

[A] 御飯別盛りの商品 → ¥500(税別)で承ります  
[B] 付属で御寿司がつく商品 → 無料で承ります  
※釜飯の内容は、予告なしに変更する場合があります

9月「きのこ地蔵」、10月「栗と松茸」、11月「蟹」、12月「牡蠣」、1月「フグ」、2月「鰻」

お膳: 38×54cm

## 大切なひと時に、真心込めてお届け致します。

伝承される和のこころ。粋を尽した繊細で優雅なお料理。日常の雑踏を忘れるゆるやかな刻と空間をご賞味くださいませ。

仕出し割烹 **しげよし** 周南店  
produced by 岐山

**前日11:00までにご予約ください**

※ご予約状況によりお受けできない場合がございます。

**0834-31-0058**

〈受付時間〉9:00~17:00まで ※不定休

一部対応出来ない商品がございます

ご注文方法 お名前とお電話番号 商品番号と価格 ご予約日とお時間 お届け住所 配達時間 10:00~18:00

配達エリア案内

JR徳山駅から約半徑10km、それ以上はお問い合わせください

配達エリアは5,000円(税別)以上のご注文よりお届けします。

ご来店は岐山へ

●お届け日時・商品番号・数量・お名前・ご住所(マンション名も)・お電話番号・使用目的をお伝えください。●食品衛生には充分に気を付けております。お料理のお届け後は、2~3時間をめどにお召上がりください。また、季節に関わらずお早めにお召上がりください。●都合により一部、器・料理内容が変わる場合がございます。あらかじめご了承ください。●このチラシは、2020年9月から2021年2月下旬までのご利用となります。

各種カードご利用可能です

お料理のお届けは **5,000円**以上より承ります

※配達地域により異なります

ホームページからご注文は 仕出し割烹 しげよし 検索 <https://www.shige44.jp/>

店舗情報 7145-0816 山口県周南市遠石2丁目2-36 FAX 0834-31-0057

# イケメン 紀行



小田 淳広さん 23歳

今、気になる事は内田くんの前髪

内田 征寿さん 23歳

今週末の試験が気になって眠れません…

原田 拓矢さん 22歳

特技はカラオケ、Mr.Childrenが好きです！

## お勤め先▼

株式会社西京銀行  
業務推進部お客さまサポートセンター  
周南市若宮町2丁目30番  
ACT-CORE

今回のイケメン紀行は贅沢特別編！西京銀行の仲良し同期3人組、原田さん、小田さん、内田さんにお話を伺いました☆  
3人は昨年4月入社の新入社員。県内の各営業店で預金窓口の業務を学んだあと、10月からお客さまサポートセンターの配属となりました！フレッシュさがまぶしい3人に「社会人になってみてどうですか？」と尋ねると、「棒金の小銭をばらまっちゃいました…」「伝票が見当たらず先輩方に探してもらいました…」とかわいい失敗の告白が。そんな中、3人共が「周りの先輩方がすごく助けてくださって」と口をそろえて頷き合っているのがとても印象的でした◎

内田さんに至っては、営業店時代にお世話になった先輩を尊敬するあまり、なんと前髪を先輩とお揃いにしてしまったのだとか!!取材の撮影前には「ちよっと乱れる」「なんか斜めじゃない?」と内田さんの前髪を整えながら、3人でじゃれあう場面も…笑

物事に対して肯定的で本当に優しい、しかも手がめっちゃやれい!!と2人から太鼓判を押される原田さん。3人の中に話題と笑いを巻き起こすムードメーカー的存在の内田さん。そして、「しっかり者で頼りになる!」と2人からの信頼がとて厚い小田さんは、取材中も3人を代表して話してくれたり、2人の言いたいことをくみ取って伝えてくれたりと、まさしく人物評に違わぬ存在。漫画や小説に登場するような名トリアなのです☆

お客さまサポートセンターには現在6人の同期がいるそうで、小田さん曰く「身近なところに同期がいてくれるのは、本当に心強いです」とのこと。職場への行き帰りを一緒に駅まで歩いたり、図書館で資格の勉強をしたり「銀行員さんはとにかく勉強家なのです!」、お互いに仕事でわからないことを教え合ったり…。

「僕は2人に質問してばかりですけどね!」と冗談めかして胸を張る内田さんに対し、「いやいや」とはかんで謙遜する小田さん。そんな2人を見ていた原田さんが「僕も内田くんに相談しようかなあって思うことはあるんですけど、大抵内田くん見る間にどうでもよくなって相談するに至らないんですよ」と真面目な表情で言うと、3人大爆笑でした。

将来の展望を尋ねると、「お客様のお役に立ちたい」「地域を元気にしたい」「たくさん経験を積んで自分を磨きたい」と力強いお答えが。3人の和気あいあいとした様子や真剣なまなざしからは、職場の風通しの良さや雰囲気の高さが、そして仕事に対する熱量がとてよよく伝わってきました。

将来有望な西京銀行の3人組。お電話や窓口でお見かけの際には、ぜひ応援をお願いします♪



さそり座

10/24~11/22

**【全体運】** 足元を固めるとき。自分が一番長くいる場所を整えると思いがスッキリするでしょう。

**【仕事運】** 冷静な判断力が求められるとき。迷ったときは現状維持で、安全な方を選択しましょう。

**【恋愛運】** 共同作業が二人の絆を深めるとき。一緒に料理を作るなど楽しい時間を共有しましょう。

LUCKY COLOR  
イエロー

LUCKY ITEM  
パジャマ



いて座

11/23~12/21

**【全体運】** 温かいサポート恵まれそう。気持ちの通ったやりとりで、人とのコミュニケーションを楽しんで。

**【仕事運】** 情報を上手に活用しましょう。日々のニュースの中に自己の成長につながるヒントがありそう。

**【恋愛運】** 身近な場所で縁が生まれるとき。ささいなことからドラマティックな展開が楽しめるかも。

LUCKY COLOR  
ピンク

LUCKY ITEM  
カシミアのニット



やぎ座

12/22~1/20

**【全体運】** ほっと一息つける月。気乗りしないことには聞わらないでOK。自分に優しい生活を心がけて。

**【仕事運】** 継続は力なり。今の環境でできることに専念しましょう。スキルを磨き将来に備えて。

**【恋愛運】** 表面的な情報よりも中身を勝負。会話を通じて、相手の価値観を確認しましょう。

LUCKY COLOR  
ブラック

LUCKY ITEM  
すき焼き



みずがめ座

1/21~2/19

**【全体運】** 大きな決断や方向転換を運が力強く味方してくれるとき。迷いを捨て突き進みましょう。

**【仕事運】** やりたいことがあれば即行動。迷う時間は最小限に。開発力がチャンスをつかむカギに。

**【恋愛運】** 印象づくりに力を入れましょう。生活スタイルや外見を変えると新しい縁に恵まれます。

LUCKY COLOR  
パープル

LUCKY ITEM  
ベルトクリップ



うお座

2/20~3/20

**【全体運】** 舞い込んでくる情報には、十分なリサーチを行いましょう。秘密主義でトラブルを回避。

**【仕事運】** 現場の混乱に注意したいとき。リスク管理は徹底的に行い、目立たず裏方に徹しましょう。

**【恋愛運】** 交際中の人は、二人だけの時間を大切に。小さな約束を交わす絆が深まるでしょう。

LUCKY COLOR  
ブルー

LUCKY ITEM  
バスソルト



かに座

6/23~7/23

**【全体運】** 他人と自分を比較してしまいがちなとき。ひとりの時間を増やし、心穏やかに過ごす。

**【仕事運】** 集中力がカギに。時間の使いかたを見直し、メリハリのあるスケジュールを立てましょう。

**【恋愛運】** 相手を束縛したり、気持ちが悪くされたりしがちなとき。思い込みは禁物。気楽に構えて。

LUCKY COLOR  
グリーン

LUCKY ITEM  
ヘアオイル



しし座

7/24~8/23

**【全体運】** 夢見がちな月。あれもこれもと欲張りになってしまいがち。心ときめくものを選び取りましょう。

**【仕事運】** 新しい目標を定めることで、やる気がUPするとき。資格取得や講座の情報を集めて。

**【恋愛運】** 出会える機会に恵まれそう。会話はユーモアを忘れずに。楽しい雰囲気を出しましょう。

LUCKY COLOR  
オレンジ

LUCKY ITEM  
モンブラン



おとめ座

8/24~9/23

**【全体運】** 気持ちがあちこちに向きやすいとき。人生の優先順位を決め、大切なものを守り守って。

**【仕事運】** 必要以上にがんばりすぎて消耗してしまいそう。自分のやるべきことだけに専念をして。

**【恋愛運】** 問題に直面しそう。現実から目をそらすず解決に向けて動きましょう。第三者からの助言も吉。

LUCKY COLOR  
ホワイト

LUCKY ITEM  
湯たんぽ



てんびん座

9/24~10/23

**【全体運】** 華やかな運氣。与えられた環境でできる楽しみを自分から積極的に見つけてみましょう。

**【仕事運】** 仕事に遊び心を取り入れましょう。職場への差し入れもひと工夫。雰囲気づくりを楽しんで。

**【恋愛運】** 発展期。好意もストレートに伝わりやす。相手との距離を縮めたい人は一歩踏み込んで。

LUCKY COLOR  
ブラウン

LUCKY ITEM  
間接照明

# Horoscopes in February 2021

## 2月の星占い



占い師  
ジェミナス NORIKO  
<https://jeminas.com/>



おひつじ座

3/21~4/20

**【全体運】** 気心知れた友人たちとの時間が楽しめる月です。自分の立場でできる社会貢献を考えて。

**【仕事運】** キャパオーバーを感じたら気持ちの切り替えを。協調性を大切に困った時は人に頼って。

**【恋愛運】** 行動範囲を広げることでチャンスが生まれそう。交際中の人はオープンな関係を心がけて。

LUCKY COLOR  
ゴールド

LUCKY ITEM  
シュレッダー



おうし座

4/21~5/21

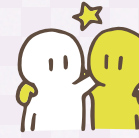
**【全体運】** 努力が報われるときです。プレッシャーに負けず、自分のやり方を信じ誠実に取り組んで。

**【仕事運】** 周囲の人から何かと頼られそう。持っている知識や情報を惜しみなくフル活用しましょう。

**【恋愛運】** 盛り上がり欠けるとき。思うような反応が無くても焦らないで。自分の時間を大切に。

LUCKY COLOR  
シルバー

LUCKY ITEM  
ペンチ



ふたご座

5/22~6/22

**【全体運】** スピード感が求められるとき。限られた時間の中でできることをたくさん行ってみましょう。

**【仕事運】** 今までのやり方を変えるとき。取り組んでみたいことがあるれば、考えるより先に行動を。

**【恋愛運】** 高揚感あふれる運氣。募集中の人は行動範囲を広げるとき。オンライン婚活にも挑戦を。

LUCKY COLOR  
レッド

LUCKY ITEM  
フルーツカクテル





会社で!

Delivery

おうちや  
ホテルでも!

選べる



ヒルベコ

ヨルベコ

デザート

ヨルペンのご注文は  
当日の**19:00**まで

ヨルペンは**18:30**以降の  
ご希望の時間にお届けします

※受付時間によって配達時間も異なります。

ヒルペンのご注文は  
前日の**18:00**まで

お昼のご希望の時間  
にお届けします

日付限定の  
デリバリーサービス!  
お店の美味しさ  
をお届けします。

今日の夕飯  
代わりに  
作りました!



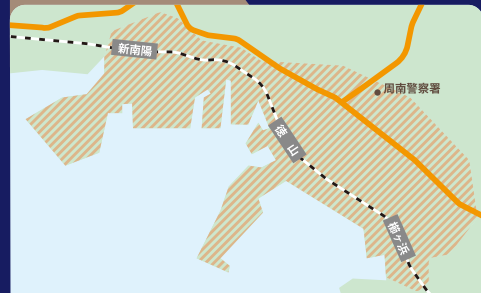
CHECK

miraiのInstagramでも  
随時更新しています!

お弁当メニューや詳細につきましては  
日刊新周南折込チラシをご確認ください。



配達エリア



※斜線エリア外であっても配達できる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

※お届けするお弁当はデリバリーサービス専用商品のため、各店のテイクアウトのお弁当とは異なります。

※仕入れの状況によって使用する食材が変更になる場合があります。予めご了承ください。  
※お弁当の数には限りがあります。ご注文時にご確認ください。

ご注文は ※配達先1カ所につき**300円**の手料をいただきます。

Tel. 0834-26-0391

受付時間 平日 9:00 ~ 19:00  
SHUNAN OBENTO LIFE PROJECT 事務局

SHUNAN  
OBENTO LIFE  
PROJECT