

# mirai

vol.401

# 4

2021

¥0 TAKE FREE

# TAKE OUT GOURMET

春の陽気さ  
感じながら  
ピクニック気分を



# 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!

今月号もチェックしておこう！

## 02 NEW OPEN!

## 04 春の陽気を 感じながら食べよう!!

# TAKE OUT GOURMET

テイクアウトグルメ



08 ママたちのお悩み相談室

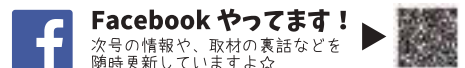
09 mirai doctor's column

10 Beauty Spot!

15 イケメン紀行

16 4月の星占い

special thanks 表紙イラスト  
オオイシチエ 様



## 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



### 「家族の味」

平野レミ/和田誠  
ポプラ社 (税抜1,400円)

おしゃべりしながら時に豪快に、ばばっと料理していく姿が印象的な料理愛好家の平野レミさん（「料理研究家」ではなく「料理愛好家」だそうです）。本書はそんなレミさんの、家族と料理への愛が詰まったエッセイ集です。父親のお客さんに出すステーキ30人分を、母親が1枚1枚丁寧に焼いていたこと、小学生で初めて1人で作った煮込みうどんや、お子さんの要望からその場で考えた「ごっくんコロッケ」など、思い出とともに料理のレシピも収録。レミさんの底抜けに明るくてチャーミングな人柄が文章からにじみ出ていて、読んでいてとても心地いいエッセイです。夫・和田誠さんとの対談や、阿川佐和子さん、清水ミチコさんとの鼎談も収録されているんですが、これがまたおもしろい。前からテレビで見かけるたびに「明るい人だな」とは思っていました。この本を読んでレミさんをぐっと好きになりました。

やり放題コース(指10本)  
7700円  
☆オフ代+1100円



1/16 new open!

## SunsetChill

“ニュアンスネイル”お任せください♪  
海を望むネイルサロン

室積のきらきらした海を一望できるおしゃやかな店舗☆完全予約制のプライベートサロンです。ニュアンスネイルがお好きな方、特に大歓迎!1級ネイリストがご希望通りのデザインに仕上げます。ケアにもしっかりと時間をかけるため、爪の傷みが少なく、ネイルも長持ち♪美容エステも導入しており、お顔のリフトアップが期待できるRuby-Cellを4月末まで無料で体験いただけます!



### DATA

光市室積(予約時にお伝えします)

🕒 9:00～  
(時間外・定休日の予約相談可)  
🗓️ 日曜、不定休 📍 3台  
禁煙/カード可



new open!



まつげパーマ・上まつげ  
7700円(2時間)

2/2 new open!

## The eye

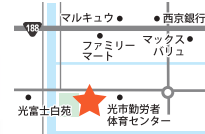
「可愛くなりたい!」を叶えます♡  
cosmelift使用のアイラッシュサロン

ログハウス調の外観と、フランスのアンティークショップをイメージした店内…、可愛い雰囲気とときめくアイラッシュサロンです。まつげパーマには化粧品登録されているcosmeliftブランドの製品を使用!きれいにカールするだけでなく、美容液の効果で健康的なつやつやまつげになれるちゃいます♡マスク生活が続く今、目元は顔の重要ポイント!!The eyeと一緒に「可愛い!」を目指しませんか?



### DATA

光市浅江7-29-15  
🕒 8:00～24:00 ※完全予約制  
🗓️ 不定休 📍 あり  
禁煙/カード可



1/17 renewal open!

## 秋本勇商店

創業55周年を機にリニューアル!  
仲良し3姉妹が元気なお店

創業55年を迎えた「フードあきもと」が店舗を全面的に建て替え、「秋本勇商店」としてリニューアルオープン!総菜は品ぞろえが豊富♪380円～430円の「自家製おかずセット」も人気☆旧店舗に比べて通路が広くなって、カートでのお買物もスムーズに♪惣菜野菜、生花、精肉をそれぞれ3人姉妹が分担。品揃えの充実とサービスを提供する地域密着のお店です。



### DATA

光市中島田2-17-1  
☎ 0833-77-0958  
🕒 9:00～20:00  
🗓️ 日曜 📍 10台  
禁煙





3 / 12 new open!

## シラナミカフェ

県内の人気店が大集結！  
海を見ながらゆっくりと過ごせるカフェ♪

朝日が差し込む店の窓からは海を走る船が見え、ゆっくりとした時間が流れる♪  
こだわりのカウンターに置かれるショーケースには県内の店舗の人気商品「トゥンカロン」「フルーツサンド」等が並び、また、ココでしか食べられない店舗コラボメニューも♪これからはますますメニューは充実するので、来る度に新しい発見がありそう！女性はもちろん、男性一人でもゆっくり過ごせるカフェ♪



**DATA**  
周南市築港3-9  
☎ 050-8881-5214  
🕒 8:00~16:00  
📅 不定休 📍 店舗裏に5台  
禁煙/カード可 (PayPay可)  
instagram ID:shiranamicafe



ワイン(赤)  
600円~1200円(税込)  
オリーブの盛り合わせ 300円

2 / 5 new open!

## wine apéro santé

明るいうちにワインを飲む  
ぜいたくなひとときを

徳山駅から西に線路沿いを歩いてすぐ。天井が高く広くとした店内は南向きで明るく、お昼からワイングラスをかたむけると幸せな気分。フランスをはじめ色々な国のワインをお客さんの好みや気分に合わせて提供。赤、白、スパークリング、自然派など、オリーブの盛り合わせやサーモンマリネと一緒に楽しみましょう！



**DATA**  
周南市有楽町55  
☎ 070-4213-1073  
🕒 12:00~20:00  
📅 月、木曜、日曜不定休  
📍 なし  
禁煙/PayPay可  
※クレジットカードは今後導入予定



## 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



# TAKE OUT GOURMET

春の陽気を  
感じながら食べよう!!



テイクアウトグルメ

免疫力アップのカギは  
〇〇〇〇にある。

ドクターズcafeカム

**camubento**

1,080円(税込)

予防医療に携わる医師と看護師監修の持って帰って食べれる免疫力bento。安心安全な調味料を使用したcamubentoです。腸内環境を整えることが免疫力アップのカギになります! おかずは過替わりになります♪



タベルナタベタ?

☎0833-48-8082

周南市大字小松原1248-8

営業時間・テイクアウト受付時間  
/木~土11:30~14:00

定休日/日曜~水曜



ドクターズcafeカム

☎0834-33-0891

周南市梅園町1-38

営業時間・テイクアウト受付時間  
/11:30~17:00 (LO14:00)

定休日/日曜・月曜・祝日



おむすび専門店のこだわりが詰まったお弁当♪

nodoka

(左)海苔弁 / (右)おむすび弁当

海苔弁650円・おむすび弁当630円 (税込)

おむすび専門店ならではのこだわりお弁当。  
☆五つ星お米マイスターが厳選、精米したお米を使用して、羽釜で炊き上げています！おかずは日替わりなので、当日のお楽しみ♪

春風を感じながら食べるカレーもGOOD!

プティ・スリール

カツカレー (サラダ付き)

1,300円 (税抜)

※ドリンクはプラス100円でつけることができます。  
カレーソースは出汁から手作り。野菜とフルーツの甘みと旨みを、バターで炒めたスパイスで香りとコクをプラス。仕上げの赤ワインで甘味と渋味が加わり絶品♪サラダ付で満足!

一口食べれば桜咲く♪  
春の味覚の日替わり弁当

タベルナタバタ?

春うらら弁当

750円 (税込)

タラの芽、わらび、たけのこ、菜の花などの春の山菜が日替わりで楽しめるお弁当! ごはんにはかわいい桜が咲いています♪地元農家さんが作った完熟トマトと採れたていちごも自慢です☆

毎日食べたい日替わり弁当♪  
行楽にもぴったり☆

lokki

日替わり弁当

600円 (税込)

毎日食べても飽きない味を身近な食材で丁寧に手作りしたお弁当☆少しでも温かいものを渡したいから注文を受けてから作ります! そんな優しさあふれるお弁当をぜひどうぞ♪

お子様も満足!  
季節の食材あふれるお弁当

小さな加工場 百日紅

週替わり弁当

800円 (税込)

山口県産の野菜を中心に、周南市中須北の無農薬・無化学肥料のお米「泣かず米」、秋川牧園の鶏肉や卵を使用。昔ながらの製法の無添加調味料を使うのでお子様も食べやすい♪



lokki

☎0833-72-8666

光市浅江1丁目2-11

営業時間/11:30~15:00 (L.O.14:30)

テイクアウト受付時間/11:00~14:30

※事前予約可

※当日も可能だが、10~20分お待ちいただけます。

定休日/火曜



小さな加工場 百日紅

☎090-6834-1802

周南市都町3丁目

営業時間/10:00~16:00

テイクアウト受付時間/10:00~なくなり次第終了

※事前予約受付可

定休日/日曜・月曜・火曜・水曜

※営業日は木曜~土曜のみ



プティ・スリール

☎0833-41-5770

下松市生野屋南1丁目13-2

営業時間/11:00~18:00 (ランチ~14:00)

テイクアウト受付時間/14:00まで

※受け取り時間は18時まで可能

定休日/日曜・月2回不定休



nodoka

☎0834-62-5955

周南市土井2丁目4-9

営業時間/12:00~17:00

テイクアウト受付時間/11:30~なくなり次第終了

定休日/月曜、火曜、第3水曜、臨時休業あり

# ndwich

いちごも  
いちごも  
いちごも  
いちごも  
いちごも  
いちごも  
いちごも  
いちごも  
いちごも  
いちごも

月替わりで楽しむ♪  
いろどり鮮やかなお弁当☆



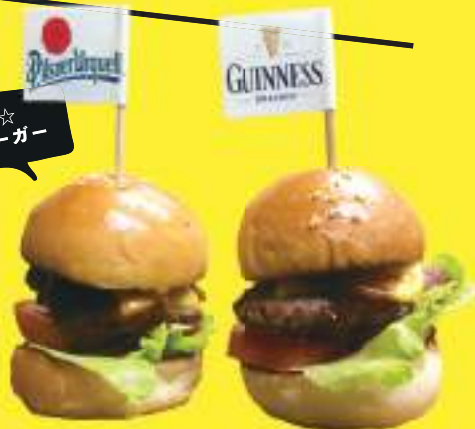
福春波男

## 月替わり弁当

800円 (税抜)

地物無農薬野菜をふんだんに使い、安心でおいしく、健康に♪  
地物野菜のポタージュスープ・ミニサラダ  
(お好きな自家製ドレッシングをセレクト)  
各180円(税別)も一緒にいかが？

夜のお散歩にどうぞ☆  
ちっちゃな本格ハンバーガー



FOOD BAR HAND'S

## ミニバーガー

1個 300円 (税込)

※オーダーは2個以上から

国産あいびき肉にこだわりのスパイスを練りこんだ、本格アメリカンな一品◎レタス、トマト、チーズも入った超贅沢版です!!  
大人気のバッファローウィング (6ピース500円!!) もご一緒にいかが？

いちごミルク



500円 (税別)

ピンク色にときめく!  
春色のボトル入りドリンク♪

明太チーズがとろ〜り♪  
大満足のホットサンド



+ STAND

## 明太子チーズ

420円 (税込)

明太子好き必見! 明太子とマヨネーズ、ナチュラルチーズがあふれだす、あつあつのホットサンドです♡パンの焼き目の香ばしさも◎食べやすいよう半分に切ってお包みます。



### とんかつ屋

☎0833-72-8600

光市虹ヶ浜3丁目13-3

営業時間/11:00~13:30・17:00~19:30

※持帰り営業となっておりますのでご注意ください

テイクアウト受付時間/11:00~なくなり次第終了

※事前予約受付可

定休日/火曜



### + STAND

☎0834-34-1121

周南市岐山通り2-23-2

営業時間/11:00~17:00(L.O16:30)

テイクアウト受付時間/11:00~16:30

定休日/不定休



### FOOD BAR HAND'S

☎0834-33-8295

周南市銀南街9-3

営業時間/17:00~0:00

テイクアウト受付時間/17:00~22:00

定休日/日曜、第1月曜 ※祝前日は営業



### 福春波男

☎0833-43-0505

下松市駅南1-5-12

営業時間/(月~土)11:00~14:00/17:30~23:00

(日・祝)17:30~23:00

テイクアウト受付時間/(月~土)11:00~20:00

定休日/不定休

フルーツと野菜が嬉しい♡  
パン屋さんのよけぱりランチ

分厚いカツサンド!!!



ジャンポールカフェ  
サンドイッチランチボックス

590円 (税抜)

2〜3種類から選べるサンド+定番のハム、玉子のサンドイッチを、甘いフルーツ、週替わりサラダ、冷めてもおいしいさくさくコロケなどと詰め合わせました☆前日15時までの予約可能です◎



とんかつK屋

カツサンド

750円 (税込)

カリッとした衣のトンカツは柔らかく脂も少なめ。口いっぱいに頬べるとシャキシャキのキャベツとサクサクの食パンの歯ごたえがうれしい。ほんのり香るマスタードの風味とソースと相まって大満足。

春限定のいちごを使った  
パンがたくさん♪

パン工房 夢風車

いちごのプリオッシュオムレット

250円 (税込)

水不使用☆牛乳、生クリーム、卵黄、北海道発酵バターで贅沢に焼き上げた芳醇な香りの生地、いちごとたっぷりのクリームをサンドしています♪



TAROいちごのスムージー  
(500円)

イチバン人気!  
大人も子供もだーい好きな  
鉄板サンド☆

三角屋

おや子サンド

700円 (税込)

秋川牧場の卵を使った玉子サラダ、長州鶏をたっぷりはさみました。パン、ケチャップ、豆乳マヨネーズまで全て手作り&化学調味料無添加です☆ぎゅっと甘いTAROいちごのスムージー(500円)と一緒にどうぞ!

sa

バリふわワッフル×季節のフルーツ  
で幸せな春を♡

tres F.B.C.

トレス自家製ワッフルサンド

300円 (税込)

生地から作り、1枚1枚手焼きしたこだわりの絶品ワッフル! 4月のフルーツはいちごです♪クリームは、生クリーム・チョコレート・カスタードの3種類!!全種類お試しあれ☆



tres F.B.C.

☎0834-21-5655

周南市上遠石2-38  
営業時間/8:00~18:00  
テイクアウト受付時間/8:00~18:00  
定休日/火曜



パン工房 夢風車

☎0834-63-2633

周南市政所3-10-7  
営業時間/8:00~17:00  
テイクアウト受付時間/8:00~なくなり次第終了  
定休日/日曜、月曜



ジャンポールカフェ

☎0834-32-1688

周南市桜馬場通1-18  
営業時間/8:00~17:00  
テイクアウト受付時間/8:00~17:00  
定休日/水曜、第1・3日曜



三角屋

☎0833-79-0254

光市室積正木12-10  
営業時間/11:00~17:00  
※食パン無くなり次第終了  
テイクアウト受付時間/11:00~17:00  
営業日/土曜・日曜・月曜 定休日/火曜~金曜  
※詳しくはInstagram/3kakuyaでご確認ください

## No.055

小学2年生・男児の母親です。息子は幼い頃から環境に慣れるのに時間がかかります。入学当初は、毎朝「学校へ行きたくない」とダダをこね、登校したかと思うと途中で引き返して来るともしばしば。現在、登校はしてくるようになったものの、やはり学校へ行きたくないと言います。学校では特に問題もなくお友達とも仲良くできているようなのですが…。いつか笑顔で学校へ行ってくれる日が来るのが不安です。

「なぜ学校にいきたくないのか?」と、お母さんもお子さんも悩んでいるのではな  
いかと思います。「行きたくない」と言っている時に理由をきくのではなく、学校か  
ら帰ってからとか、寝る前に「お母さんも仕事に行きたくない日があるのよ」などと  
話して下さい。会話のきっかけとして、絵本の読み聞かせはどうでしょうか。小学校  
2年生だと、本を見て考えることは出来るのでお子さんの心情に合った絵本だと  
話しやすいと思います。例えば「ラチとらいおん」「けんだまめいじんおみやげに」等。

お母さんと話すことで解決策が出てくることもあります。学校に行ったら楽しい  
ことがある、仲良しの友達が出来るかと前向きな話をしてくださいね。お子さんはじっくり型なのかもしれません。ゆっくり環境  
に慣れていってください。それでも「行きたくない」場合は学校の先生、スクールカウンセラーに相談してみる方法もありま  
すよ。

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

4月には新生活が始まる季節。入園・入学・進級などの環境の変化に不安を感じるお子さんも多いそうです。この時期に意外と多い?！お悩みを子育てのフロに相談してみました。

## にぎやかな毎日



TOM  
三姉妹のママ。  
主婦。

### vol.05 『二分の一人式とは何』

お久しぶりのコラムです。我が家は相変わらず毎日騒がしく過ごしております。子ども達もコロナ禍の中、色々な制限がありながらも、毎日元気よく学校に通ってくれたことに改めて感謝です。感謝・感激・雨風…:まではいかないですけど(笑)

まあ、入学・卒業が絡んでこない、特にこの季節に思うことはあまりないですね。「桜咲いたね〜」くらいですよ。

ちょっと前に長女の「二分の一人式」なるものがあったんですけど、自分の子供時代にはなかったで、この歳になって初めましての行事ごとになつとウキウキしながら行ってきました。コロナのため、普段のものよりも簡素化されたものらしいのですが、そもそも初めてなので比べようもなく…。でも、子どもたちがみんな緊張しつつも一生懸命準備してくれたこととはとっても伝わるいい式になってました!!

見る側としての参加は楽しかったんですが、が、しかし、自分の子ども時代にこの行事がなくてよかった〜と思っちゃいました。控えめに言っても、地獄…いや、

苦行ですよ、あれは。10歳にもなると、親への感謝は思ってるだろうけど、わざわざ皆の前で親への手紙を読ませれるなんて…。自分だったら、本当にやりたくないな〜。

他の子が泣きながら発表する中、長女は泣きもなし、感謝はあったか?くらいで、これからも頑張るねの内容で、まあそれはもうフルな内容で、「ですよね〜…」となり、こちらも今までもらい泣きしていた涙がスッと止まりましたよ(笑)

とはいえ、一生懸命自分なりに文章をまとめて、発表できたことに成長を感じていました。

でも、やっぱり思うのは、「小学生の時、こんなものなくてよかったよ〜汗」って感想でしたけどね。(何回同じ事言っつて思わないで〜)

感謝の言葉なんていらなから、たまにお手伝いしてくれればそれでOKですよ。とにかく健康が一番! 楽しければOK!





## 花粉症の予防対策と薬について



Q



相談者

去年まで全然大丈夫だったのに、この春は外に出る度、鼻がむずむず…。目がかゆくなり、鼻水も止まらない…！ 認めたくありませんがこれって花粉症ですよね？ まさか 30 歳を超えてから花粉症になるなんて…、ショックです…。

病院に行った方がいいのかなあと迷いつつ、とにかく市販薬を!!と薬局を訪れたものの、どんな薬を選べばいいのか全くわかりません…泣 花粉症ビギナーの私に薬の選び方を教えてください！

A



答えてくれたのは

伊ヶ崎芳美さん

銀座薬局の薬剤師。特に力を入れているのは「予防医療」！ 漢方・アロマセラピーのアドバイザーなどの資格を持ち、健康のお悩みを様々な角度から解決します♪

今年は花粉飛散が多いと言われてます。たまたま病院を受診された方もいらっしゃるかもしれませんね。

ところで病院に行かないまでも薬局で相談すれば症状に応じた市販のお薬を選んでもらえるのはご存知でしょうか？

花粉症の症状は目や鼻の痒み、鼻水等様々ですが、アレルギーを抑える薬が効果的です。薬局ではアレルギーの飲み薬、点眼、点鼻薬等揃えられています。花粉が皮膚に付着して痒み等のアレルギーを発症する場合もあり、その時は塗り薬を選択することもあります。

飲み薬では眠気がでて、仕事に支障がでたらどうしようとする方もいらっしゃるかもしれませんが、今は眠気の少

ないものも市販の薬で販売をしています。

また、西洋薬に負けず劣らず漢方薬でも効果を発揮できたりもします。

花粉症は突然発症する事もあります。花粉症の方は毎年そろそろ花粉の季節がやってくるなあと自分で分かると思いますので、症状が酷くならないように予防することも大事です。

花粉飛散前から薬の服用を始めたり、ハーブティーや製油（アロマ）を生活に取り入れるのもおすすめです。さらに、意外と見落としがちですが、規則正しい生活リズムを保つことも予防につながります。



花粉症にオススメな  
ハーブティー

ネトルや甜茶 等

花粉症にオススメな  
精油（アロマ）

ユーカリ、ティートリー、  
ペパーミント 等



POINT!

- ・どんな症状にも抗アレルギー剤が効果的!
- ・花粉飛散前の“予防”が大切
- ・漢方薬も効果が期待できる◎



銀座薬局では予防にも力を入れておりますので、花粉症で悩んでいらっしゃる方はご相談にいらしてください。

銀座薬局

住所：周南市銀座2丁目27番地

TEL：0834-39-6403

営業時間：月～金 9:30～18:30・土 9:30～17:30

定休日：日・祝

明るくておしゃれな店内。相談スペースでは薬剤師さんとじっくりお話をすることができます☆

Presented by mirai

# Beauty Spot!



## MS はり・きゅう

本物の美容は健康から！  
身体の内側のバランスを整えて元気に美しく☆

テレビ番組で、鍼やツボが紹介され、興味を持たれている方が増えています。鍼灸施術で、心と体を元気にしませんか？心と体が元気になると、新しい自分を発見出来るかも！



MSV (税抜)

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 周南市堤玉町 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

SNS で話題！次世代アイブロウ  
ハリウッドブロウリフトで垢抜け美眉♪

毛並みが変わる！次世代アイブロウ(ラミネーション)！眉周りの産毛はワックスで余分な角質もオフして、ワンタッチメイクで仕上げ。眉毛の悩みを一気に解決できる革新的アイブロウ。インスタで話題の外国人風眉になれる★忙しい朝のメイク時短にも！お顔のWAX脱毛とのSETもオススメ！



MSV (税抜)

ハリウッドブロウリフト.....7,000円  
フェイスワックス (イオン導入付き).....9,800円

jello

☎090-5697-8168 下松市清瀬町 3-13-16 Instagram : salon\_jello  
開平日 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/>

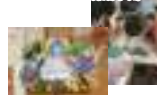
街の110番情報、  
火災情報



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



Check

# LIFE-STYLE



## 春に新たにはじめたい!

春といえば、いろいろなことを新たに始めたり、チャレンジしたくなる季節です。その気持ちを後押ししてくれるような、春に始めるとなんだか頑張れて、幸せになれることを集めました。外に出るのが楽しくなるスポーツや趣味、生活習慣など。新しい自分を見つけれられるかもしれません。



### Information

- 練習日 4/10(土)・17(日)
- 時間 11時~13時
- 場所 スポーツ交流村
- 募集人数 10m以上泳げる小学生5名程度
- ※詳しくはHPをご覧ください

### まずはクロールから!! 少人数制で水泳教えます

不定期ですが少人数制で水泳指導を始めます♪ 個別指導、初心者の方は要相談。日程、場所等はHP上に更新します。LINEの友達追加もお願いします☆



HP

※施設状況により時間帯が変動します。 ◎ 営業日：基本は、土・日曜のみ  
詳しくはお問い合わせください。 ④ カード使用不可・現金のみ



LINE

### ☑ Check ジョギング

特別な道具や技術が必要なく、誰でも簡単に始められるジョギング。お気に入りのウェアやシューズで走ると、気分転換にもなり健康にもなって一石二鳥です。

### ☑ Check トレッキング

体を動かして、自然とも触れ合えるトレッキング。最近ではトレッキングに夢中になっている女性も多いんです。山は危険を伴うこともあるので、装備や事前の準備はきちんとして楽しみましょう。

### ☑ Check ヨガ

室内で行うことが多いヨガですが、春は外で行うヨガがおすすめです。公園や海岸などでヨガをすると、自然と一体化したような気分を味わえます。

部屋にこもりがちな寒い季節が終わり、外に出たくなる春。暖かい気候は運動するのにぴったりです。初心者でも始めやすい運動を習慣にしてみましょう。

### ピアノ掃除



BEFORE



AFTER

調律と一緒にホコリ掃除を行います。ベテランの調律師が直接伺うので小さな故障や汚れも発見できます。古いペダルもピカピカに!

### - 調律料金表 -

(税別)

アップライト ￥13,000~

グランドピアノ ￥14,000~

所要時間 約2時間

※掃除も含めた価格です。

ピアノは正しい音を保つため、年1~2回の調律を行う必要があります。調律師がピアノのお医者さんとしてピアノの健康チェックを致します。定期調律、定期点検はピアノのことを知り尽くした私たちに任せください。

## きれいに鳴りたい 私はピアノ

(一社) 日本ピアノ調律師協会  
スタインウェイ会会員

南門市須々万本郷 909-4

# 田口ピアノ調律工房

ピアノの買取・販売もしております

# tel&fax.0834-88-0703

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

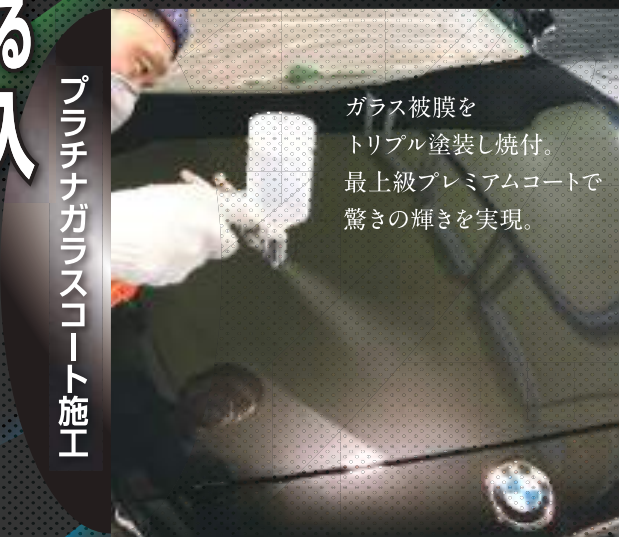


# コーティング[G.Guard]を進化させる 純水・セラミック水装置を導入



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、お問合せください。※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**

このころの会  
会員価格 **398,480円**  
(税込 438,328円)  
通常価格 498,480円 (税込 548,328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**

このころの会  
会員価格 **480,010円**  
(税込 528,011円)  
通常価格 780,010円 (税込 858,011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**

このころの会  
会員価格 **554,510円**  
(税込 609,961円)  
通常価格 854,510円 (税込 939,961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・飲料関係 / 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



周南市大字富田字浜田 2771-1  
☎ 0120-66-2098

向西会館しんなんよう本館



周南市大字富田字浜田 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



周南市大字善山字萩原 743-4  
☎ 0120-79-7008

向西会館くまげ



周南市大字大内 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

アクセス良好

広々駐車場も完備

充実の設備

無料近所送迎バス(少人数可)

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**

携帯電話の方は右記のQRコードからアクセスできます>>>>

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。

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！！



**DAIHATSU**  
ムーヴ  
カスタムX  
29.8万円  
本体価格税込  
年式 H20/3  
車検 2年付き  
走行 79,000km  
色 ハール



**SUZUKI**  
ワゴンR  
FXリミテッド  
29.8万円  
本体価格税込  
年式 H22/11  
車検 R3/11  
走行 83,000km  
色 ブラック



**DAIHATSU**  
ミライース  
G  
39.8万円  
本体価格税込  
年式 H24/7  
車検 2年付き  
走行 28,000km  
色 シルバー



**TOYOTA**  
アクア  
S  
54.8万円  
本体価格税込  
年式 H24/11  
車検 2年付き  
走行 86,000km  
色 ブラック



**SUZUKI**  
ソリオ  
X  
75.8万円  
本体価格税込  
年式 H25/11  
車検 R4/11  
走行 17,000km  
色 ハール



**SUZUKI**  
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



**TOYOTA**  
ヴェルファイア  
2.4Z 7人乗  
169.8万円  
本体価格税込  
年式 H26/2  
車検 2年付き  
走行 75,000km  
色 ハール

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  
**WEB商談対応中!!**

まずは「miraiを見た」で  
お問い合わせください。  
TEL 0833-45-2424



**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!!

# イケメン 紀行



## 会社のPR

純水とセラミック水を使った、きれいで長持ちする特別なボディコーティングが自慢！ 先進安全自動車の修理にも対応していますのでご相談ください!!

フロントグループ

井上 敬介さん 36歳

勤続 7年  
趣味：サッカー  
今一番欲しいものは？：愛

工場長

高橋 豊さん 41歳

勤続 21年  
趣味：ランニング、筋トレ  
今一番欲しいものは？：お金

お勤め先 ▼

東洋ボデー

周南市大字栗屋 786-8 Tel: 0834-25-0092

今回ご登場いただくのは、自動車の修理やメンテナンスを手がける会社・東洋ボデーのお2人！工場長として自動車の修理に携わる高橋さんと、お客様と接するフロントグループの井上さんです☆

入社当時は自動車の修理を担当していたという井上さん。高橋さんは上司にあたりますが、取材中にはお互いをちょこちょこといじりあう場面も…！笑

イケメン紀行の取材では、「趣味」や「今一番気になること」などを質問シートにご記入いただくのですが、なかなか筆の進まない高橋さんにかわって、井上さんが「ストレス発散方法は寝ることですか？」「性格は「がんこ」にしてくださいね！」…と半分ほどを代筆で埋めてくださる、なんてこともありました笑

そんなお2人ですが、井上さんから見た高橋さんの第一印象は「無口」！

当初は職人肌な高橋さんに戸惑うこともあったそうですが、「今はもう慣れましたね。高橋さんも前より喋るようになった」とのこと。

では、高橋さんから見えた井上さんの第一印象はというと…？

「適当な人、ですね」

高橋さんのお答えに思わず笑いだす井上さん。それでは今の印象はどうですか？と尋ねると、「適当、いい意味で。高田純次みただなんて。話の引き出しが多いところとか」とのお答えが、「なんか嬉しくない」と井上さんは苦笑いで腕を組んでいましたが、高橋さんの言う「適当」は誉め言葉だったんですね♪

今ではすっかり名コンビとなったお2人、普段は仕事の打ち合わせのほか、お子さんの話することも多いそうです。高橋さんは11歳の男の子のパパ、井上さんは10歳の女の子と9歳・5歳・3歳の男の子のパパ！学校のことやスポーツのことなど話題は尽きないようです☆

和気あいあいとしていて、社員同士の垣根がないという東洋ボデー。一昨年までは、2年に1回社員旅行もあったといいますが、行き先は北海道など県外が主ですが、一番印象に残っている旅行は4年ほど前の「山口県縦断の旅」！

マイクログラスで山口県を東から西へ縦断する、というもので、運転手を務めたのは、大型免許を持ち、大型トラックやタンクローリーにも乗れる井上さん。「朝4時に井上さんの目覚まし音が鳴ってうるさかった…」（高橋さん談）なんてトラブルがありつつも、とっても楽しい旅行だったそうです♡

東洋ボデーは、钣金塗装工場として最高水準の設備であることを示す「テュフ・ラインランド」のプラチナ認証も取得している安心企業!!社員同士のチームワークも抜群です!!車のお困りごとの際には、ぜひ訪ねてみてくださいさい♪



さそり座

10/24~11/22

【全体運】 次のステージに向けて準備をしましょう。周りの反応は気にしないで。自分の気持ちを優先。

【仕事運】 臨時収入を得たり、副業の情報が入ったりと売りの多いとき。持っているスキルを活かしましょう。

【恋愛運】 次々と問題が起こりがちなとき。小さなほころびを見逃さず、確実にクリアしていきましょう。

LUCKY COLOR  
グレー

LUCKY ITEM  
イヤークフ



いて座

11/23~12/21

【全体運】 好調期。頑張っている自分をほめてあげましょう。楽しい計画を立て気持ちを盛り上げて。

【仕事運】 事態は急展開。思いがけないニュースに翻弄されるかも。視点を変えて切り抜けましょう。

【恋愛運】 ちょっとしたやりとりで心が温められるとき。ひとつひとつの会話に優しい言葉を取り入れて。

LUCKY COLOR  
ホワイト

LUCKY ITEM  
どら焼き



やぎ座

12/22~1/20

【全体運】 物事はこう着状態。急いで結論を出さず、大切なことほど時間をかけてじっくり考えましょう。

【仕事運】 適切な判断力が求められるとき。実力のある人からのアドバイスが心強い支えとなるでしょう。

【恋愛運】 目標設定をしましょう。交際中の人はお互いの将来の理想像を話しあい、理解を深めて。

LUCKY COLOR  
ベージュ

LUCKY ITEM  
ココアミルク



みずがめ座

1/21~2/19

【全体運】 活発な人間関係。初対面の人には自分から心を開いて、言葉のやりとりを楽しみましょう。

【仕事運】 努力の成果が実感となって表れるとき。慢心せず、引き続き自分の役割を全うしましょう。

【恋愛運】 切り替わりのとき。失ったものを嘆いている人には希望の光が。今あるものに目を向けて。

LUCKY COLOR  
レッド

LUCKY ITEM  
チキンカレー



うお座

2/20~3/20

【全体運】 安定した月。刺激を求めるより上質な暮らし方を模索しましょう。ささやかな日常を大切に。

【仕事運】 筋の通った行動を。自分で決めたことは、嬉しい結果となってあなたに返ってくるでしょう。

【恋愛運】 ライバルがいる人は積極性がカギを握るとき。イメージチェンジで気持ちを盛り上げて。

LUCKY COLOR  
オレンジ

LUCKY ITEM  
フェイスパウダー



かに座

6/23~7/23

【全体運】 忍耐強さが求められるとき。周りの雰囲気にならせず、自分の本当の気持ちを尊重して。

【仕事運】 スキルUPに向けて計画を立てましょう。理想は高く設定。一つ一つの過程を大切に。

【恋愛運】 気持ちが強れやすいとき。穏やかな気持ちで相手に接しましょう。少々のことにはスルーで。

LUCKY COLOR  
パープル

LUCKY ITEM  
日傘



しし座

7/24~8/23

【全体運】 発展期。良いひらめきは、日々の行動から生まれます。アクティブなライフスタイルを心がけて。

【仕事運】 登場人物が多く、競争心がかき立てられそう。自分のモチベーションを高める糧にして。

【恋愛運】 過去の縁が繋がりがりやすいとき。自分にとって本当に必要なつながりかどうかを見極めて。

LUCKY COLOR  
シルバー

LUCKY ITEM  
豆乳飲料



おとめ座

8/24~9/23

【全体運】 客観的な視点と、洞察力が求められるとき。表面的な情報にとらわれず、自分の目で確認を。

【仕事運】 協調性が求められるとき。安請け合いは禁物。相手も自分も尊重した助け合いを心がけて。

【恋愛運】 相手との関係性が変化しそう。その場の雰囲気にならせず、慎重な言動を心がけましょう。

LUCKY COLOR  
ブラック

LUCKY ITEM  
シュークリーム



てんびん座

9/24~10/23

【全体運】 刺激的な月。注目度が高まり、新たな出会いに心が弾むでしょう。来るもの拒まずの精神で。

【仕事運】 スケジュール等の確認ミスに注意したいとき。忙しい状況ほど、立ち止まるゆとりを持ちましょう。

【恋愛運】 小さなアクションが大きな展開を生み出すとき。自分から行動を起こし、ドラマを生み出して。

LUCKY COLOR  
グリーン

LUCKY ITEM  
モバイルルーター

Horoscopes in April  
2021

# 4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】 新たな節目にふさわしい、勢いある運氣。お世話になった人に感謝を。一步を踏み出して。

【仕事運】 滞っていたことも徐々に解決の糸口が見つかりそう。迷ったときは、明るい方へと舵を切って。

【恋愛運】 偽りのない誠実な言動が状況が好転させます。まっすぐに自分の気持ちを伝えましょう。

LUCKY COLOR  
イエロー

LUCKY ITEM  
アイマッサージャー



おうし座

4/21~5/21

【全体運】 心の充電期。うまく行かないことがあっても、今は留まりましょう。ゆっくりと自分を見つめ直して。

【仕事運】 納得していたものに違和感を抱きやすいとき。視点を変え、取り組み方を改善しましょう。

【恋愛運】 不協和音が生まれやすいとき。相手の思いに耳を傾けると、解決の糸口が見つかりそう。

LUCKY COLOR  
ブルー

LUCKY ITEM  
本橋



ふたご座

5/22~6/22

【全体運】 人の温かさが身に染みるとき。ひとりで頑張っている人は、誰かに助けを求めてみましょう。

【仕事運】 取り組んでいることに進展がありそう。目の前のチャンスを逃さず、次の手を打ちましょう。

【恋愛運】 好調期。長年の想いに決着がつきそう。どんな結果も、明るい未来へと導いてくれるでしょう。

LUCKY COLOR  
ゴールド

LUCKY ITEM  
ボーダーのシャツ

タルミを切らずに  
糸だけで引き上げる

孔雀リフト **切らない 安心 安全**



Before  
お昼休みの間にリフトアップが  
出来てしまうイメージです。

After

mirai限定各月5名様 **¥60,000**

しわを注射だけで  
ふっくら若々しく



Before After  
ヒアルロン酸フェイスリフト

わずか 10 分程度。  
注射だけでしわ取り。大好評です！ **¥52,000~**

気になる表情じわに  
ボトックスが効く！

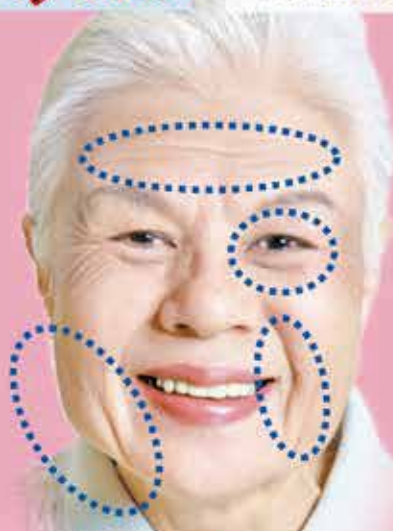
長年かけて出来てしまった表情じわに注射する事で目立たなくします。エラに打てば小顔効果も期待できます。



額のシワ  
眉間のシワ  
目尻のシワ  
小顔効果

小顔ボトックス

**¥52,000~**



加齢でたるんだ  
目元の若返り



Before After  
おでこのしわや、眠そうな目の印象が改善されます。また、傷が目立たなく腫れも少ない術式です。

●切らない眼瞼下垂 **¥280,000**  
●上下まぶた各タルミとり手術 **¥350,000**

産後・卒乳後の垂れた胸を整える

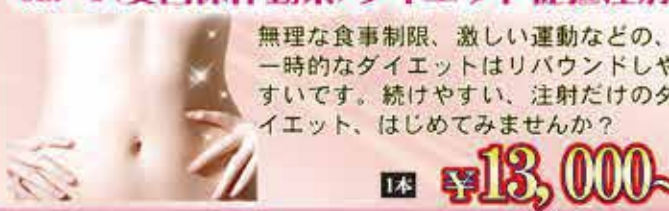
「誰にも気づかせず胸を大きくしたい」「授乳後のくずれた胸を何とかしたい」



授乳後の崩れた胸や、年齢とともにたれてきた胸でお悩みの女性に、今一番人気の、ヒアルロン酸注入でのバストアップです。お手軽で、安全に胸締めることができ、また短時間でバストアップすることが可能です。

東玉式ヒアルロン酸注入術 **¥1,500~**

痩せホルモンダイエット療法  
GLP-1 (受容体作動薬) ダイエット促進注射



無理な食事制限、激しい運動などの、一時的なダイエットはリバウンドしやすいです。続けやすい、注射だけのダイエット、はじめてみませんか？

**¥13,000~**

男性薄毛治療もおまかせ下さい  
**薄毛・AGA治療**  
当院では患者様一人一人に合った様々な治療を厳選しておススメしております。  
**初回 ¥1,500~**

身体の内側から美をサポート  
**白玉点滴** 美白効果 肝斑改善 エイジングケア  
低価格で高品質な美容成分を配合。無色透明な点滴液。点滴後、お肌の調子が良くなります。  
**1回 ¥5,500**

総院長より一言  
すべての施術は私が責任をもって担当致します。安心してお気軽にお越し下さい。

東京玉川クリニック 徳山院

美容外科 皮膚科 形成外科他院修正 看護師募集

**0120-257-818**

http://www.tokyotamagacriclinic.com  
診療時間 10:00~19:00

カウンセリング無料  
完全予約制

東京玉川クリニック 徳山院  
東京都練馬区1-11-1 フォム0313F  
JR徳山駅 徒歩10分  
銀座商店街 徒歩5分  
JR徳山駅



水 木 金

週末のお昼に!!

選べるデリバリー

# ピルペン



周南エリアの人気飲食店が作る  
オリジナルお弁当を曜日限定で  
ご自宅や会社にお届けします。



お肉、カレーなど様々な特集も開催!

バラエティー豊かなお弁当で楽しいお昼を。  
デザートも充実!午後のおやつも予約可能です。



お弁当の内容は Instagram で  
毎週公開!



SHUNAN  
OBENTO LIFE  
PROJECT



※Instagramを  
確認の上  
ご注文ください。

※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。  
※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。

ご注文は

## Tel.0834-26-0391

お弁当の数には限りがございます。ご注文はお早め!

配達エリア

周南市内(一部エリア除く)詳しくはお問い合わせください。

受付時間

## 平日9:00 ~ 18:00

SHUNAN OBENTO LIFE PROJECT 事務局:周南市栗屋 1035-18

## 受付は 前日18:00まで!!

※配達可能日のマークを  
よく見てご注文ください☆

配達先  
1カ所につき  
300円の  
手数料を  
いただきます。