

●毎月10日発行 ●発行部数 72,017部 (うちポスティング 67,417部)

●ポスティングエリア 岩沼市 / 名取市 / 亶理町 / 山元町 / 柴田町 / 大河原町 / 角田市 ●設置エリア 村田町 / 白石市

発行：株式会社クニエ&コミュニケーションズ



撮影場所：岩手屋まるいち酒店 撮影：石澤優

創業
100年
岩手屋
まるいち酒店
歩み
103年の

■創業 屋号の由来

1923年 (大正12年)
創業者が岩手県出身(岩手屋)、ゼロからのスタート(〇の中に「〇」)という決意が込められている。

■仙南の物流拠点として

昭和初期
物流の要所であった村田町で、岩沼の「二本野」や地元の「大風」を取扱い酒屋の基盤づくりに励む。

■配給制時代を支える

1945年頃 (昭和20年代)
戦中・戦後の混乱期においても、酒類を通じて地域住民の生活を支え続けた。

■対面販売による信頼

昭和後期
二代目、三代目、地域の皆様のご支援をいただき、「電話一本ですぐお届け」の営業方針のもと、地域の信頼関係構築に励む。地元「乾坤一」の拡販に注力。「布袋の舞」販売開始!

蔵の町に灯り続けて103年。酒の文化を次代へつなぐ

■東日本大震災により被災

2011年3月11日 (平成23年)
町内の伝統的な建造物が被害を受ける中、店舗の復旧と地域コミュニティの再建に尽力する。

■4代目社長就任

2020年 (令和2年)
若い感性による新たな挑戦がスタート。県内の地酒を中心に、約200銘柄を取り扱うプロショップへ。

■酒を通じた町のPR

2020年代~
店内に「試飲コーナー」を新設。村田産のお米を使用し、オリジナル酒「バドフェクトシューティング25」を販売。近隣食品の紹介など、村田の魅力を発信。

■103年目の新たな挑戦

2023年 (令和5年)
創業100周年 大正から令和へ、時代を繋ぐ節目を迎える。

■103年目の新たな挑戦

2025年~2026年 (現在)
SNSを通じて旬の情報発信や、季節限定商品の提案を強化。地域活動にも積極的に関わり、次の100年へ酒文化を繋ぐ。



有限会社
岩手屋まるいち酒店

柴田郡村田町大字村田 宇末広町23
TEL 0224-83-2068
代表 吉田 敦雄(4代目)



ペットと一緒に眠れる新区画、
ご用意いたしました

宗旨宗派不問
生前申込可
永年供養

樹木葬
JUMOKUSO

ながとろ桜見墓苑

亶理駅から車で9分

樹木葬 1人用区画

納骨供養料 / 合祀墓地利用料 / プレート作成料 / 文字彫料金

コミコミ価格! /

27万円(税別)

29.7万円(税込)

小人数の家族葬に
ちょうどいい

“あったらいいな”を実現した家族葬専用式場です。

家族葬式場しずか 逢隈店

〒989-2302 宮城県亶理郡亶理町逢隈牛袋南谷地添7-3

もしもの時のために事前相談

せいはいは 亶理斎場 静海波

費用 葬儀のスタイル 葬儀の流れ

【有限会社やまと屋】〒989-2351 亶理郡亶理町字下茨田168-1

無料通話 見学をご希望の方・詳細をお知りになりたい方まずはご連絡ください

年中無休 0120-141-870 365日無料で
24時間受付 TEL: 0223-34-3344 FAX: 0223-33-1388 対応

地域情報

Local information

地域のつながりを深め、暮らしを豊かにする情報を無料で掲載します。

第3回 ひの佳展 ～弥生～

限りなく広がる「和」の素材。新しい形で着物を楽しむ。今回はオリエンタル和装®(着物でドレス)と手作りのお籠さまを展示します。[さくら造り帯講座]も開催。着物に興味のある方、着物でお困りの方、是非遊びにいらしてください。

◎開催中～3月15日(日)
◎10:00～15:00
◎Epic View (岩沼市栄町一丁目8-40)
◎入場無料
◎ひの佳 三塚
◎090-2959-2485

カズちゃん腹話術ライブ

今までの腹話術とは全く違うエンターテイメントショーです。F-1腹話術グランプリ優勝で日本一のタイトルを持つカズちゃんと個性的な人形達の演じるショーをお楽しみください。きっと新しい腹話術の面白さを発見できると思います!

◎3月14日(出)
◎14:00～15:00
◎Epic View (岩沼市栄町一丁目8-40)
◎1,000円 ◎要申込
◎ひの佳 三塚
◎090-2959-2485

夢庭 SEED

「夢」の種蒔き癒しマルシェ。好きな事が分からない、夢が見つからない、夢を叶えたい。そんな皆さまのためのイベントです。スタンプラリー、夢庭おみくじ(割引券)でお待ちしています!

◎3月20日(金・祝)
◎13:30～17:30
◎岩沼西コミュニティセンター
◎入場無料
◎ドルチェートノ企画 (中沢)
◎090-4552-7233

ステージで歌おう!

7/26 岩沼市民会館で開催される「いわぬま歌のおんがく会」のステージで歌う方々大募集! 3歳から大人まで、歌うことが好きなら誰でも大歓迎! 全5回の練習の他に前日リハーサル等があります。

◎第1回目: 3月29日(日) ◎10:00～12:00
◎岩沼西コミュニティセンター 多目的室
◎高校生以下 無料/大人 1,000円 (全練習&楽譜込)
◎初回時に受付。又はお問合せ下さい。
◎いわぬま歌のおんがく会実行委員会
◎090-8614-6449 (高橋)

チクチク・トントン春のおくりもの展

裂き織りや柄染めのバッグや小物、草木染のショール、手織りマフラー、アクセサリ、ナチュラル生地や小物を展示・販売いたします。

◎3月14日(出)～4月13日(月)
◎10:00～16:00 (最終日は～15:00)
◎入場無料
◎壽丸屋敷 洋間 (白石市中町48-5)
◎白石まちづくり株式会社
◎0224-25-6054

はじめてのエンゲキ体験ワークショップ

コミュニケーションゲームのような遊びを通じて、楽しみながら自然に「自分を表現する」体験ができるワークショップです。

◎3月21日(出) ◎10:00～11:30
◎えぞこホール
◎無料
◎必要
◎仙南2市7町(白石市、角田市、蔵王町、七ヶ宿町、大河原町、村田町、柴田町、川崎町、丸森町)にお住まいの小学生
◎仙南地域広域行政事務組合 教育委員会
◎0224-52-3433

岩沼おやこ劇場第118回合同例会「おもしろサウンドパーク」

自然の音づくり体験のテーマパーク! 耳をすませたら聞こえてくる小さな世界を音で再現! トランペットやトロンボーン・ピアノで、ききもチャレンジしよう!

◎3月29日(日) ◎10:30～11:30
◎岩沼市民会館 中ホール
◎お試し入会 1,500円
◎不要
◎岩沼おやこ劇場
◎0223-22-3814
◎oyakogekijyo@yahoo.co.jp

こころの相談会「ほっ!と相談」

メンタルケア協会の精神対話士が安心・温かな対話で人間関係や子育て、孤独、介護など日常生活の心配事や悩み事のご相談をお受けします。お寺の書院をお借りし静かな雰囲気でお話できます。守秘義務に万全を期しています。気軽にお越し下さい。

◎3月14日(出)・19日(休)
◎両日 13:00～16:30
◎山元町坂元寺前 徳本寺
◎無料
◎要
◎090-1932-9296 (鹿又)

奉納展示 さとうりつこ曼茶羅原画展 in 金蛇水神社

紙とペンを使った、光輝く手書きの曼茶羅(まんだら)アートの展示会を奉納展示として開催させていただきます。

◎3月20日(金・祝)～4月17日(日)
◎10:00～16:00
◎なし
◎無料
◎金蛇水神社
◎外苑 Sando Terrace 内ギャラリー
◎曼茶羅アーティスト さとうりつこ
◎musaritsu220@gmail.com

カクダクラフトイチ

全国各地の作家による展示販売会。陶器、木工、ガラス、染織など49ブースが集まります。こだわりの作品がずらりと並び、お気に入りの作品がきっと見つかりますので是非足を運んでいただけたら嬉しいです。

◎3月21日(出)・22日(日)
◎21日 10:00～16:00
◎22日 10:00～15:00
◎旧西根小校庭 (高倉字打越 32-3)
◎入場料 200円 高校生以下無料
◎カクダクラフトイチ実行委員会
◎080-5578-2128 (代表 大泉美樹)

えびなともみイラスト展

うさぎが大好きなイラスト作家えびなともみ(岩沼市出身)の個展。幸せの象徴とされる20種類の動物たちの原画イラストを展示します。ハンドメイド作品の販売も。

◎4月2日(休)～26日(日)
◎11:00～17:00 (最終日は16:30)
◎火・水、第2・4月曜、4/19・20
◎cafe こもれび (仙台南白区西多賀3丁目7-38)
◎無料
◎cafe こもれび
◎080-3149-9177

図書館情報

Library information

図書館からのお知らせやイベント情報を掲載します。

角田市図書館

みんなのおはなし会(幼児～小学2年生対象)
◎3月28日(出) ◎15:00～(30分程度)
ちびっこおはなし会(乳幼児対象)
◎4月8日(火) ◎10:30～(20分程度)
◎子ども図書館
赤ちゃんから小学生まで歓迎です! じゅうたん敷きの部屋だから赤ちゃんも安心して参加できます。
◎前日まで図書館のカウンターまたは電話 ◎0224-63-2223
◎詳しくは角田市図書館で検索

岩沼市民図書館

市民図書館おはなし会
◎3月12日・26日、4月9日(各木曜日) ◎10:30～

おひざにだっこダンボの会おはなし会
◎3月19日、4月2日(各木曜日) ◎10:30～

貸出・予約点数を変更しました!
図書・雑誌・紙芝居/10冊まで
CD・DVD/5点まで
(うちDVDは1点まで)
なお、団体への貸出は図書・雑誌・紙芝居は50冊まで(うち超大型絵本は5冊まで)、CDは5点まで、貸出期間はいずれも30日となります。
予約点数は、個人・団体とも貸出と同じ点数です。

子ども向けDVD上映会
「映画すみっこぐらし」(70分以内)
◎3月28日(出)
◎10:30～
◎市民図書館2階 セミナールーム阿武隈
◎無料(定員:先着40人)
◎申込不要、入退室自由
◎0223-24-3131

名取市図書館

大人の寺子屋 みんなで脳をリフレッシュ
音読、eスポーツ、ミニ健康情報、フレイル予防の軽体操など
◎3月17日(火)
◎10:00～
◎おはなしのへや
対象:70歳以上の方(定員20人)

ナイトライブラリー
「荒浜磯獅子踊を知っていますか? ～踊りとお話～」
◎3月27日(金)
◎19:30～20:30
◎カフェコーナー
ゲスト:荒浜磯獅子踊を再生する会の皆さん
対象:一般(定員40人)
◎なとと会員:無料/非会員300円
◎上記参加申込は図書館に電話または直接

ピヨピヨおはなしタイム
◎3月18日(水)
◎おはなしタイム 10:00～10:20
途中参加、退出可能です。
対象:0歳児とその家族
◎申し込み不要
◎詳細はHPをご確認ください。
◎022-382-5437

亶理町立図書館

図書館の「おはなし会」
司書と図書館読み聞かせボランティアスタッフによるおはなし会。絵本の読み聞かせや紙芝居、わらべうた、手遊びなど。
◎3月21日、4月4日(各土曜日)
対象:幼児～小学生
◎3月12日・26日、4月9日(各木曜日)
対象:乳幼児
◎10:30～
◎図書館 子ども読書コーナー

映画会「仕掛人・藤枝梅安」(134分)
池波正太郎原作の「仕掛人・藤枝梅安」講談社文庫刊を豊川悦司主演で映画化!
◎3月14日(出)
◎14:00～
◎悠里館3階視聴覚ホール

展示「厚紙で作る甲冑展」亶理甲冑愛好会
◎開催中～3月30日(月)
◎悠里館ギャラリー(悠里館と亶理駅を結ぶ連絡通路にある展示スペース)
◎0223-34-8700
◎詳しくは亶理町立図書館で検索

ちょっと待って! その補助金 が使えるかも リフォーム しれません!

住宅省エネ2026キャンペーン

- 給湯省エネ2026事業**
エコキュートやエネファームなど高効率給湯器の設置
- みらいエコ住宅2026事業**
窓断熱、節水トイレ、高効率のエアコン設置など家全体のリフォーム
- 先進的窓リノベ2026事業**
高性能な内窓・外窓設置、玄関ドアの改修

補助金活用 **3/22 [日]** **10:00～16:00**

リフォーム相談会

IXILリフォームショップ **伊藤建設** 岩沼市桜5-3-59 TEL:0120-915-700

TELまたはQRコードよりご予約ください!

TEL:0223-23-1988

介護士も同時募集中 詳しくはお問合せ下さい **ユニケア 亶理**

穏やかな生活を支援 社会福祉法人 **ユニケア**

利用者・入居者募集中

- ①特別養護老人ホーム けいけん荘
- ②特別養護老人ホーム 第二けいけん荘
- ③グループホーム たいじん荘
- ④デイサービスセンター
- ⑤介護支援センター

ファミリーマート 亶理センター ●セブンイレブン 亶理センター ●亶理I.C. ●亶理駅前 ●亶理駅前 ●亶理駅前

〒985-0801 亶理市亶理町山崎99-1
TEL:0223-23-1988

介護士も同時募集中 詳しくはお問合せ下さい **ユニケア 亶理**

今が一番おいしい!

焼いてよし、刺身よし **磯浜産 ホッキ貝他**

ホタテ・はまぐり **生いなし** ます、にしん

海藻類も本番! ワカメ・ふのり・メカブ他

おススメ たけだオリジナルお惣菜

- ・あんこの共合え
- ・丸ガニのカニみそ
- ・ホッキコロッケ
- ・ホヤの塩辛
- ・あわびツブ煮
- ・イカ塩辛
- ・ぶり大根煮
- ・たらフライ他あります

3月の定休日 16日(月)、23日(月)、30日(月)

たけだ 山元IC 山元町山崎山下94 TEL:0223-37-0105

定休日:月曜日(祝日の場合は火曜日) 営業時間:10:00より

角田 **かくだ駅前マルシェ**

阿武隈急行線角田駅で、新鮮野菜や手作り雑貨などの販売、キッチンカーも出店。
10:00～角田市無形民俗文化財「角田祭ばやし」の発表会や、10:30～国体準優勝経験者の華千代さんによる「アクロバットパフォーマンス」も同時開催。
◎4月5日(日)
◎10:00～14:00
◎角田駅前広場
◎無料
◎角田自治センター
◎0224-63-2224



柴田 **あぶ急の紙芝居&あぶ急カフェ**

紙芝居上演後、みんなであぶ急について語り合います。
【主催】あぶ急応援団 柴田
◎4月5日(日)・11日(土)・12日(日)
◎各日 10:30～11:00 / 13:30～14:00
◎火曜・水曜
◎柴田町まちづくり推進センターゆる・ぶら
◎無料
◎当日まで
◎柴田町まちづくり推進センターゆる・ぶら
◎0224-86-3631

巨理 **学生服を譲ってください**

不要になった制服を寄付いただき、必要とする方へ譲り出す事業を行っています。制服の寄付にご協力をお願いいたします。
募集：巨理町内中学校の制服（夏・冬）、体操着
おおむね5年以内のもので、汚れや、いたみのないもの。
◎巨理町社会福祉協議会
◎0223-34-7551

柴田町図書館

新図書館管理システムでできること
3月12日(休)から下記のことできるようになります。
○自動貸出機や予約棚によるセルフ貸出。
○スマートフォンに図書館利用者カードのバーコードが表示され本の貸出ができます。
○蔵書検索にAI検索サービスが追加されます。
※新サービスを利用するためには、図書館の利用登録が必要です。登録方法は、柴田町図書館ホームページの利用案内をご覧ください。

特別貸出期間のお知らせ
「しばた桜まつり」の開催に伴い、下記期間の貸出冊数と貸出期間を増やしますので、ご利用ください。
◎3月18日(水)～3月31日(火)
※2026 しばた桜まつりの開催時期に伴い、実施期間は前後する場合があります。
貸出冊数：20冊 / 貸出期間：4週間
◎柴田町図書館および槻木分室
※詳細は図書館 HP をご覧ください。
◎0224-86-3820

丸森 **「Forest Trail」上映会**

北海道の森で2人の木こりを追ったドキュメンタリー上映会&参加者交流会。宮城で木に関わる多様な方と、新しいつながりが生まれることを願います。
◎4月25日(日)
◎10:30～12:00
◎要予約
◎不動尊クラインガルテン (丸森町上海西 35-5)
◎大人1,500円 / 学生1,000円
◎Forest Trail 丸森上映実行委員会
◎trailcinemaru@gmail.com



柴田 **しばたおもちゃ病院**

柴田町を中心にボランティアでおもちゃの修理をする活動をしています。現在10名のドクターが登録されていますが、随時ドクター募集しています。詳細はQRコードから、ご連絡をお待ちしております。
◎3月22日(日)
◎10:00～11:00
◎まちづくり推進センターゆる・ぶら
◎しばたおもちゃ病院
◎



岩沼 **ポケモンカードカフェ**

ポケモンカードをしよう！初心者大歓迎です！詳細はお問合せ下さい。
◎3月15日(日)・26日(休)・28日(日)
◎10:00～16:00
◎イベントスペース和笑輪 (岩沼市早股字土手添 198-1)
◎500円
◎森
◎090-2982-5259
◎shiimo77@gmail.com



大河原町駅前図書館

お話し会
◎3月14日、4月11日、5月9日 (各土曜日)
◎11:00～11:30
◎絵本と学びのへや

絵本のへやハッピータイム
絵本・紙芝居の読み聞かせや歌、手あそびなどを通じた交流会です。
◎3月18日、4月1日・15日 (各水曜日)
◎10:30～11:30
◎絵本と学びのへや
対象：未就学児までのお子さんご家族のかた

おおがわら星空さんぽ
東日本大震災から15年。「あの日」の星空に想いをはせてみませんか。
◎3月28日(日)
◎10:30～11:00
◎絵本と学びのへや
※最新の情報はHPをご覧ください
◎0224-51-3330



名取 **「かんたんウクレレサークル」シニア世代の弾き語り**

今からでもやれるかな？脳活。ウクレレかんたんコードで両手も使い、歌って音楽が出来る楽しさで口腔機能も維持。人生100年、今日が1番若い日からのスタートです。
◎毎月第2・第4水曜・木曜
◎13:30～15:30
◎名取市増田公民館 / 開上公民館
◎体験1,200円 ◎必要
◎60歳～75歳
◎080-2348-1950 (横山)

岩沼 **子どもの絵の教室・大人の絵のサロン**

初心者大歓迎です。水彩画や油絵を描いていきます。家族や友人と一緒に描くのも良し、もちろんお1人での参加も可能です。
◎月曜～土曜
◎10:00～21:00
◎日曜
◎TA学習内 (岩沼市竹の里2丁目2-10-101)
◎初回無料
◎要予約
◎いわぬまクラス
◎080-3142-0100



白石 **こじゅうろうキッズランドからのお知らせ**

マルチパフォーマンスまいていノームスペシャルタイム！
工作の達人まいていノームさんの工作ショー
◎3月14日(日)・28日(日)
◎①11:00～②14:00～
マッコウくんとおそぼう！ダンボール紙相撲
◎3月15日(日) 対象：3歳以上
◎①11:00～②14:00～ 各回先着12名
※イベント開始30分前に参加整理券配布
サインヴォーカリスト 水戸まなみさん
しゅわうたコンサート
◎3月20日(金・祝)
◎①11:00～②14:00～
JR白石蔵王駅ミニ鉄道まつり！
◎3月21日(日)
◎11:00～14:00
協力：JR東日本白石蔵王駅
29日は「肉の日！」
ミートくんとおそんでミート
◎3月29日(日)
◎①11:00～②14:00～
今月の休館日 5・12・19・26日
※入館料 おひとり300円
◎こじゅうろうキッズランド
白石市福岡長袋字八斗崎 38-1
◎0224-26-8178



村田 **「馬」関連資料、展示中！**

令和8年は午年です！それにちなみ、古来より活力や繁栄の象徴とされてきた「馬」をモチーフにした資料を展示しています。馬を守る仏さまを祀る松尾観音堂の馬にまつわる馬口やお札、指定文化財の絵馬などをご覧ください。ぜひお越しください。
◎開催中～3月29日(日)
◎9:00～17:00
◎無料
◎月曜・祝日の翌日
◎村田町歴史みらい館 (村田町村田迫 85)
◎0224-83-6822

REUSE
ゆずります！ ゆずってください！

まだ使えるけどもう使わないものは眠っていませんか？次に必要としている地域の方へ読者同士でゆずり合ってください。 cornerです。

シルバー編機の太極機 ほしい

連絡先 343438@gmail.com
◎要条件 シルバー編機の太極機をゆずってもらえませんか？自宅に取りに行きますので、よろしくお祈りします。

白石高校男子制服 あげる

サイズ：上180A / 下85
連絡先 10tomkei30@gmail.com
◎要条件 無料。2ヶ月程度着用のため、綺麗です。取りに来ていただける方優先。3月20日まで。

●ご利用にあたっての注意点

- ・取引は当事者間で行ってください。編集部は仲介やトラブル対応は行いません。
- ・掲載できるのは、無償または実費負担(送料など)でゆずるものに限り、売買目的の掲載はできません。
- ・掲載は先着順、お申込みはお早めに！
- ・必要事項を下段QRコード申込フォームへご記入ください。

●あなたの「ゆずります」「ゆずってください」を募集中！

◎お申込みはこちらから



岩沼 大河原 角田 巨理 警察署からのお願い

●新入学児童・園児の交通事故防止●

新入学・入園の季節です。一人歩きを始める子供たちに、大人の皆さんが良い手本となり交通ルールを教えましょう。
●保護者の方へ3つのお願い

- 1 決められた通学路と一緒に歩いてみましょう
- 2 信号の見方や正しい横断方法を教えましょう
- 3 飛び出しの危険性を指導しましょう

Commu 編集部スタッフ
地域情報担当のみかんこと@commumikanです。皆さんからの情報お待ちしております。

お問い合わせ
DMまたは commu.mikan@cloud.com にお寄せください

地域情報 入稿フォームはこちら
入稿はここから入稿できます

Instagram

掲載申込の締切り
2026年4月号 / 3月20日(金)
2026年5月号 / 4月12日(日)
※掲載基準はHPにあります。お申込み前にご確認ください。

裕バレエアクト Hiro Ballet Act

年少さんから大人の方まで
全9クラス！成人・主婦クラスもあります

レッスン日
月・火・水・木・土曜日

空気清浄機 完備

■入会金 5,000円
■月会費 ビギナークラス 4,500円 / 月～
■後援会費 1,000円 / 月 ※未定収入です

詳しいレッスン時間は下記HPまで、フェイスブックもやっています

◎022-384-7858

名取市積松4-16-42 定休日 日曜日
[JR鶴岡駅西口から北へ300m]
◎駐車場 / 6台
◎URL http://www.hiro-balletact.jp



Commu
新規ポスティングスタッフ
合同説明会 & 景品付ゲーム大会
お楽しみ会

4月15日(水)
スタート 10:00
終了予定 11:30頃
持ち物 不要

場所
岩沼市内
※ご予約の際にお伝えいたします

事前予約制
途中参加・退出OK

対象者

- ・新しくお仕事を探している方
- ・Wワークを希望されている方
- ・以前ポスティングの仕事をしてきた方

・未経験の方も大歓迎

参加無料
お気軽にご参加ください

開催 当日内容

- ・ポストिंगのお仕事について説明
- ・お楽しみタイムあり！豪華景品付きゲーム大会
- ・その他

お申込みはお電話で！
☎クニイ&コミュニケーションズ ☎0223-22-2221
〒989-2434 岩沼市藤浪一丁目4-35 担当/渡邊

読者の皆さまへ

いつもお手にとっていただき、ありがとうございます

Commu は、弊社のポスティングスタッフが一軒一軒、丁寧にポスティングを行っています。

雪や雨の日は、少しだけお時間をください

悪天候や積雪などの影響で、お届けのペースが少しゆっくりになってしまう場合がございます。安全に、そして確実に皆様のポストへお届けできるよう努めておりますので、温かく見守っていただければ幸いです。

ポスティングについてのお願い
配布スタッフには「不要な方への投函は控えるように」と教育しておりますが、もし「ポストに貼紙をしているのに届いてしまった」「今後は不要」という場合は、大変お手数ですが弊社までご連絡をお願いいたします。その際は、二重配布や誤配を防ぐため、ご住所とお名前を確認させていただきます。ご協力のほどよろしくお祈りいたします。

これからも、地域に愛される情報誌を目標してまいります。





千年先も、ここが 想いを紡ぐ場所であってほしい ～被災跡地でひつじと歩んだ10年～

身近な文化に気軽に触れ、いつもの生活にちょっとした彩り。



スーツケースひとつで気づいた、本当に大切なもの

宮城県岩沼市の沿岸部、二の倉地区。穏やかな集落があったこの場所で、今はひつじたちがのんびりと過ごしています。その中心に居るのが、「いわぬまひつじ村」の松尾さんです。2011年1月、松尾さんは青年海外協力隊としてエジプトにいました。民主化運動「アラブの春」による政情不安の中、国外退避を余儀なくされました。持ち出しを許されたのはスーツケースひとつだけ。「本当に持っていきたいものを選んだら、スーツケースはスカスカだったんです。ああ、形あるものって、こんなにもあっけなく離れていくんだ。でも、自分の中に残っている経験や記憶だけは、誰にも奪われない財産なんだって。そのとき、すんと腑に落ちたんです」緊急帰国からわずか2ヶ



月後、今度は母国を東日本大震災が襲いました。エジプトから命からがら逃げ帰った松尾さんを待っていたのは、すべてを失い、途方に暮れる人々の姿。松尾さんは迷うことなく、石巻や大船渡の避難所へと向かいました。

「笑い合うこと」を大切に

当時の避難所は、深い悲しみと緊張感に包まれています。そんな中、松尾さんたち協力隊の仲間たちは、あえて「笑い合うこと」を大切にしました。「もちろん、こんな時に笑うなんて不謹慎だという声もありました。でも、私たちは知っていたんです。極限状態の時こそ、ふとした冗談や「今日はお天気がいいね」という何気ない会話が、凍りついた心を溶かすことを。特別な「被災者」としてではなく、一人の「人間」として対等に接すること。その何気ない日常のやり取りこそが、人を再生させるのだと」この時の実感が、後の「ひつじ村」の根底に流れる理念となりました。悲しみの記憶を消し去るのではなく、温かな日常で包み直し、もう一度この場所を「人が集まる場所」に書き換えていくこと。それが松尾さんの選んだ道でした。

地域という「家族」

2015年、ひつじ村が産声をあげました。

震災跡地の利活用と“心の復興”を目的として始まったプロジェクトですが、現実には波乱の連続でした。ある日、現場を切り盛りするスタッフが2人になってしまったのです。「ひつじの飼育も知らない私が、いきなり何十頭もの命を預かることになって。プレッシャーで半年間、夜も動悸が止まらないほど追い詰められました」そんな彼女を支えたのは、地域の人々でした。ひつじの異変に気づけば、獣医の資格を持つ方が電話越しに生態を教えてくれました。地域の人たちは「なんか手伝うことないか?」と、まるで娘を心配するように集まってくれました。イベント用のハウスが必要になれば、「いらぬハウスを譲ってくれるところがあるぞ!」とトラックを出してくれ、みんなで解体して運び、ハウスのつくり方を教わりながら自力で建て直しました。「もし、すべてが順調にいったら、ひつじ村は“特定の人たちだけの場所”になっていたかもしれません。独りになったからこそ、私は地域を頼り、みんなが「自分たちの場所」だと思ってくれるようになった。ひつじ村は、地域の人々に育ててもらった、みんなの牧場なんです」

「かたりべがちゃ」に込めた想い

震災から15年目。ひつじ村には年間25,000人もの人々が訪れます。その多くは、震災の記憶がない子どもたちを連れて家族層です。「どうすれば、あの記憶を未来へ手渡せるだろう。語り部さんの話を聞くのは、少し構えてしまいますよね。でも、ひつじと遊ぶ楽しい時間のそばに、そっと誰かの記憶が置いてあったら…」そうして生まれたのが「かたりべがちゃ」でした。がちゃ機を回すと、QRコードが入ったカプセルが出てきます。読み取れば、当時の小学生や主婦などが語る「等身大の震災」を聴くことができます。松尾さんは今、100人の

声を収録することを目指して活動しています。「特別な悲劇だけが震災じゃない。誰かの感じた不安や小さな勇気も、すべてが大切な物語。がちゃという遊び心が、重い扉をそっと開けてくれるんです」

千年先へ、訪いでいくボタン

「ここは、震災がなかったら生まれなかった場所。だからこそ、悲しみだけで終わらせたくないんです。ひつじがのんびりと過ごし、子どもたちの笑い声が響く。その風景の中に、ひっそりと、でも確かに「あの日」の記憶が息づいている」松尾さんはこう言います。「千年先も、ここが想いを紡ぐ場所であってほしい。誰かが誰かの声に耳を傾けたという事実が、未来の誰かを守る力になると信じています」カプセルに詰められた小さな声は、15年の時を超えて、新しい「日常」という輝きを放ち始めています。松尾さんとひつじたちが紡ぐ物語は、これからも優しく、力強く、未来へと続いていきます。

一今月の案内人
松尾 洋子さん

公益社団法人 青年海外協力協会 (JOCA 東北)
2011年1月、派遣先のエジプトより帰国。そのわずか2ヶ月後に発生した東日本大震災を受け、東北の被災地支援活動に従事。その後、「いわぬまひつじ村」の立ち上げから携わる。現在は責任者として運営に尽力している。



ポシ菓子

子どもの頃は「ばくだん」と呼んでいました。近くの空き地に来て機械の準備をしていると、子どもたちが集まってきたものです。懐かしい! (名取市 Kさん)

さくらんぼ餅

さくらんぼ餅?と書いてある小さい四角いグミのような?お菓子! 7歳、4歳の子どもも好きです。(岩沼市 Sさん)

両親の手作りお菓子

母の蒸しパン、父のゆべし。素朴な味が懐かしいです! (名取市 Kさん)

味しらべ

おばあちゃん子だったのでチョコ系よりお煎餅ばかり食べていました。なので今は反動で(?)チョコばっか食べています(笑) (名取市 Yさん)

2月号 読者のこえ

子ども頃の頃に好きだった、なつかしい「お菓子」を教えてください。

いつもは誌面の一冊下に小さくご紹介している「読者のこえ」。今月は、皆さんの思い出とお菓子への想いの溢れた、**特盛版**でご紹介!

明治のツインクルチョコレート

小さいたまご型のチョコレートの中に色々違ったものがカラカラ入っててお楽しみがありました。ちょっと高かったから、特別な日のご褒美感覚でした。(名取市 Wさん)

編集部の声

皆さんの懐かしいお菓子、どれも「わかる!」と共感するものばかりでした。先日、私も「さくらんぼの詩」というキャンディを偶然発見! あの可愛らしいピンクのパッケージと、甘酸っぱい味は今でもやっぱり大好きです。

3月のテーマは「スケジュールはアプリで管理する派?それとも紙の手帳派?」皆さんの「こえ」お待ちしております。

住宅ローン返済が不安! 家が売れるまで返済を止めたい!

離婚するので妻を保証人から外したいがローンが残っている

相続した空家や古家の処分・解体・片付けで困っている

ローンより少ない家賃なら払えるので、買い取ってもらい賃貸として住みたい

年金生活で住宅ローンが苦しく、子供に借り換えしてもらい住みたい

任意売却なら、家の売却後にローンが残っても解決できます!!

通常売却

ローン残額 2,000万円

1,500万円 で売却可

但し、自己資金 500万円が 必要

任意売却 ローン返済を止めて売却可!

ローン残額 2,000万円

1,500万円 で売却可

自己資金 0円 でも可!

お手持ちのお金の持ち出しが一切ない。費用負担0円!

競売より高く売れ、残債務を大幅に減らせる!

引越費用を手当してもらえらる場合がほとんど!

ローン延滞を近所の人に知られずに売却ができる!

任意売却後の残債の返済は無理のない分割払いに!

【仙台任意売却相談所】

株式会社 **ハウスマーケット**

TEL: 0120-316-713

仙台市青葉区上杉2丁目4-8 朝日プラザ上杉1F

【AM9:30~PM9:00 年中無休】

NEW OPEN ~あなたの街の新しいお店~

◎クーポンをご利用の際は、切り取ってお持ちください。

なとり 産直やさいばこ 花京院市場

農家直送の新鮮な野菜や季節の果物を取り扱っています。ここでしか出会えない野菜や味の濃い土耕栽培のいちごなど旬の商品が並び、宮城はもちろん、全国から厳選した調味料や加工品も充実しています。

Information
 名取市杜せきのした5丁目3番地の1
 イオンモール名取1F
 ☎022-797-8245
 ⑩10:00~21:00
 ⑪なし ⑫あり

commuクーポン券
 産直やさいばこ
 花京院市場
 果物
 2割引
 ●26/4/9まで有効

いわめま 耳つぼダイエット専門店 Rycka(リッカ)岩沼店

特に更年期前後の女性におすすめの耳つぼダイエット。90日で-10kg減を目指し、健康管理士上級指導員がマンツーマンでサポート。運動ゼロ・耳つぼ刺激で脂肪を燃やせるカラダへ! 無料カウンセリング実施中。

Information
 岩沼市あさひ野1丁目3-20
 t'sハウス岩沼朝日201号室
 ☎080-4519-6611
 ⑩10:00~21:00
 ⑪日祭日(休日営業は要相談) ⑫あり

commuクーポン券
 Rycka
 岩沼店
 耳つぼ体験+
 カウンセリング
 90分
 通常3,410円
 ー無料
 (先着8名様)
 ●26/4/9まで有効

しばた ごはんと菓と さくらkitchen

手作りお弁当の人気店がレストランカフェとして移転オープン。地元食材をふんだんに使用したランチや手作りデザートのほか、毎日10食限定・週替わりのおばんざい定食も人気。お弁当の注文も可能です。

Information
 柴田町船岡字新生町2-7
 ☎0224-56-4348
 ⑩11:30~16:30(ランチ~14:00)
 ⑪日曜(3連休の場合は最終日お休み)
 ⑫あり

commuクーポン券
 ごはんと菓と
 さくらkitchen
 100円引き
 (おばんざい
 定食は除く)
 ●26/4/9まで有効

いわめま soell hairsalon

一人ひとりに寄り添い、髪と心も整う時間を提供する完全マンツーマンのプライベートサロン。敏感肌にも配慮した自然由来のヘアケア用品とヘッドスパを採用。キッズスペース付きで落ち着いた空間です。

Information
 岩沼市中央3-4-14
 ☎050-8889-0790
 ⑩9:00~17:30
 ⑪日曜・火曜(不定休あり)
 ⑫あり

commuクーポン券
 soell
 hairsalon
 トリートメント
 サービス
 ●26/4/9まで有効

commu編集部
 地域情報担当のりんごこと
 @rin_ak_commuです。
 皆さんからの情報
 お待ちしております。

仙南エリアで見つけた
 新しいお店を教えてください
 (OPEN から半年以内に限り)

情報提供は
 こちらまで

Instagram

しろいし Angle coffee hub

人が行き交う交差点にたずむカフェ。旅をテーマに多様な人が交差する場を目指しています。昼はハンバーガーなどのランチとカフェ、18:00以降はアルコールも提供し、夜カフェまで幅広く利用できます。

Information
 白石市大手町3-1
 ☎080-5736-2570
 ⑩日・木11:00~21:00/水11:00~18:00
 金・土11:00~23:00
 ⑪月曜・火曜

commuクーポン券
 Angle
 coffee hub
 フードと
 ドリンク
 同時注文で
 200円引き
 ●26/4/9まで有効

PENGUIN International School

園児募集!

認可外保育園・幼児無償化対象園

バイリンガル保育者多数!
 安心して愛情あふれる保育

多国籍保育者(イギリス・アメリカなど)
 楽しく、自然に英語が身につく!!

見学随時受付中

SNSも見てね!

4つの特徴

- 【リーダー・イン・ミー】みんながリーダーの考え方で子どもたちの可能性を発掘
- 保育園留学を実施 様々な国の子どもたちと触れ合いの場

2026年度 入園説明会 予約受付中

①3月21日 ②3月28日
 各日14:00~15:00

ペンギンインターナショナルスクール

お気軽にお問い合わせください

PENGUIN English School

わかる! たのしい!
 つかえる! 英会話

無料体験募集中!

10月14日START!

大人の英会話コース	月2回 火曜日	10:00-11:00(60分)
英検対策コース (中学高校/3級・準2級)	土曜日	15:00-16:00(60分)
ベーシックコース (6~15歳)	【初級】月曜日	15:45-16:35(50分)
	【中級】木曜日	15:45-16:35, 17:35-18:25(50分)
キッズコース (3~5歳)	【初級】金曜日	15:45-16:35(50分)
	【中級】金曜日	16:40-17:30(50分)

お問い合わせフォーム

ペンギンイングリッシュスクール

宮城県名取市杜せきのした5丁目31-11 ☎022-226-8975 [担当:横田]

リフォームのことなら
 ご相談ください!

屋根 外壁 ベランダ
 室内インテリア ガレージ トイレ 塗装
 外構 玄関 門扉 台所 洗面台 給湯器

作業員募集!

業務内容: 新築及びリフォームの給排水設備工事・水道施設工事・その他修繕等

勤務地: 名取市飯野坂1丁目7番3号

応募方法: 電話で連絡後、履歴書送付 随時面接(担当/佐藤)

詳細につきましては、お問い合わせください 若手スタッフも活躍中!

元気で個性あふれるスタッフ! 県南地域密着! プライベートも大切に! 定年延長雇用あり

暮らしに新しいゆとりを

株式会社いこい住設 ☎022-382-2717

名取市飯野坂1-7-3 営業時間/9:00~18:00 定休日/日・祝日

事前ご入会で
 積立金、入会金 0円
 ご葬儀ができます。

JR岩沼駅から徒歩5分

お葬式のご相談

お葬式のごことは大友さんに聞いてみよう!

時間 10:00~16:00

まずはお電話を

AAA 経済産業大臣認可 信頼できる葬儀社に認定されました

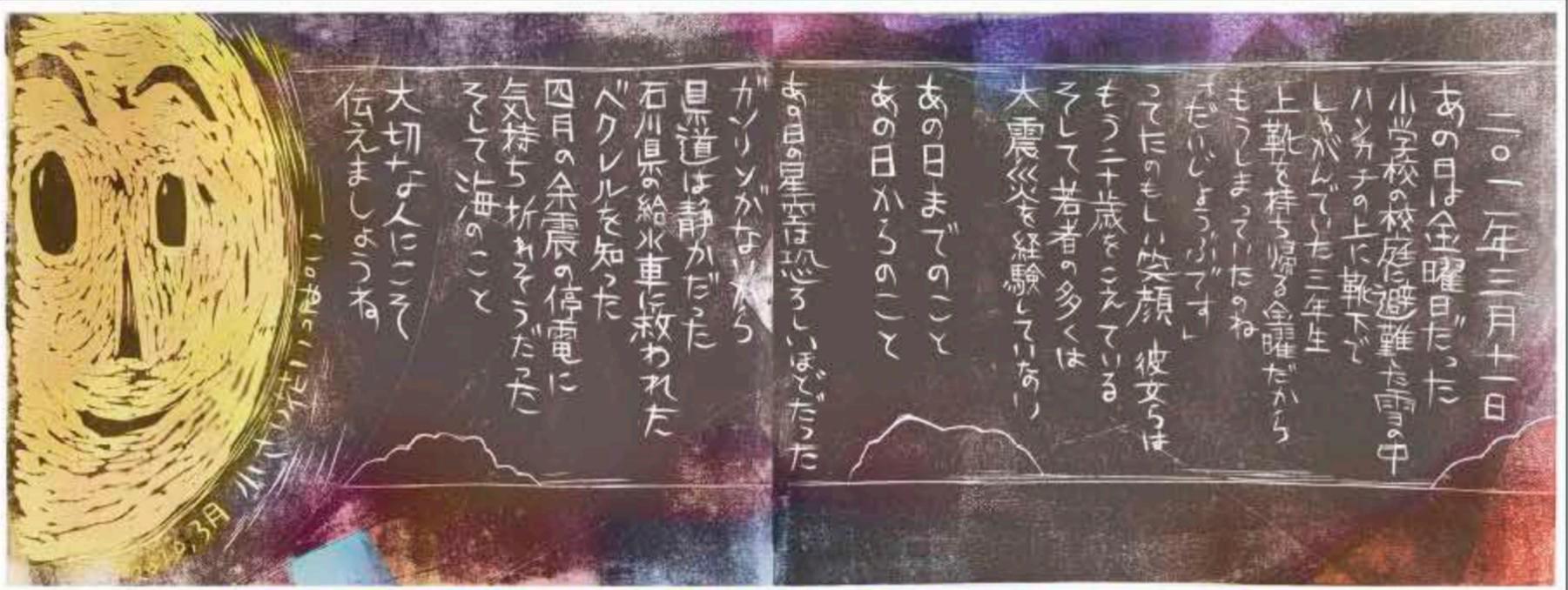
お葬式こそ事前準備が必要です 私たちに相談してみませんか

大光殿 北星館 心星館

大友葬儀社 正社員募集中

岩沼市中央3丁目1-21 ☎0223-22-2347

読者のこえ 「アーモンドグリコ」昔、父親がパチンコの景品でよくとってきてくれて食べました。これを食べると亡き父の事を思い出します。(岩沼市 Kさん)



たくさんの子どもたちと過ごしてきたつっちーが、子どもたちとのふれあいを時に懐かしく、時に新鮮にお届けします。

土屋聡。美術作家。「お絵描きつっちー」「野遊びつっちー」として障子紙アートワークショップや楽器遊びなど、森のようちえんや小学校から高齢者デイケアなどへ、どこにでも出前。毎週火曜は仙台で不登校居場所支援「かようはらのまち」スタッフ。2011.3.11は、涌谷町の小学校で被災。震災後「女川から未来を考える会」メンバーとして、イベント運営などを行っている。大崎市松山在住。

まちトピ

一緒に音を奏でませんか？

槻木ウィンズサークル

柴田町を拠点に活動するアマチュア吹奏楽サークル「槻木ウィンズサークル」。今回は、代表の宮下さんに、活動の歩みと思いを伺いました。

音楽が身近な地域性から生まれたサークル

はじまりは、地域の小中学校に根付いた音楽文化でした。1980～90年代にかけて、柴田町では小中学校の吹奏楽の活動が非常に盛んで、吹奏楽コンクールの県大会や全国大会へ出場した時期もありました。そんな「音楽に親しむ土壌」で育った柴田町出身のメンバーが中心となり立ち上げたのが、このサークルです。

週末の楽しみに奏でる音

現在、年2～3回の定期的な演奏会に向けて、練習は週1回。中学生から60代まで



の幅広い世代が柴田町内外から集まります。和気あいあいと楽しむ一方で、「一音一音、いい音を出すために突き詰めて練習する。」という真摯な姿勢の人が多く、今のサークルの特徴です。

サークルの音楽監督はプロのトランペット奏者、伊藤萌さん。2026年からはヨーロッパのオーケストラで首席ティンパニ奏者として活躍した大久保慧亮さんがトレーナーに加わり、より本格的な指導が分かりやすく受けられるようになりました。大久保さんは槻木出身。小さい頃地元で音楽に親しみ、そのままプロの道へ進んだ方も活動を後押ししてくれています。

音楽で地域をもっと豊かに

今後の展望を伺うと、「柴田に吹奏楽サークルがあることを、まだ知らない人も多はず。より地域に



愛されるバンドになっていきたいですね。」と宮下さん。中学校の合奏サポートやイベント出演、白石や岩沼の吹奏楽団との合同練習会など、地域とのつながりも深い槻木ウィンズサークル。これからも、仙南の音楽好きが集まるプラットホームとして、楽しい音を響かせてくれることを応援しています。



団員募集

- 入団条件/音楽が好きの方！全パート部員募集中
- 練習日時/土曜日 17:00～21:00 (基本)
※演奏会2か月前は日曜日練習もあり。
(13:00～17:00など)
- 練習場所/柴田町を中心とした公共施設
- 会費/入会金: 5,000円
会費(月): 一般3,000円/大学・専門学校生1,500円
高校生1,000円/中学生500円 ※中高生要相談

吹奏楽が好きなお気持ちとやる気さえあれば、ブランクがあっても大丈夫。こんな仲間と一緒に、吹奏楽を楽しみませんか？

問 槻木ウィンズサークル
✉ twsc1994@t-winds.net



親子で学べる
投資ゲーム体験会
& マネー講座

2026年3月22日(日) 10:00-16:30
〒981-1224 宮城県名取市増田520 名取市文化会館 2F

6歳以上 無料
25歳以下 250円
26歳以上 500円

人生設計マルシェ 担当 佐野
070-8570-6160
jinsei.marche@gmail.com

あなたにピッタリなのはどっち？
30分無料 カウンセリング

無料体験レッスン(30分)
個人レッスン 月2回(1回45分)
受講料 月額6,600円

ギターとウクレレの教室 **Coo Bow**

JR岩沼駅より徒歩6分
070-3778-3085

思い出の写真
あなたの思い出の写真を当時のエピソードと共に紹介してください。

Commu
あなたのまちの素敵なひと 場所 情報

お気に入りの一冊
何度も読み返したくなる本、手に取るとあの頃を思い出す本、読者が持つ大切な一冊を紹介してください。

入稿フォームはこちら

寄稿して下さる方を募集しています！
commuは読者参加型の読書づくりを目指しています。皆さんの寄稿お待ちしております。

春らんまん弁当

1,500円(税込)
※おかわり桜まつり会場または本店(要予約)でご購入いただけます

おかわり桜まつり
4月3日(金)～16日(木)
期間中、休まず営業いたします

ふるさとの味を伝えるお惣菜店 **ごっつおうさん**
0224-86-5411
柴田郡大河原町大谷字末広43

初心者大歓迎！
少人数制指導！
無料体験受付中

KARATE

全日本空手道連盟
錬武会藤田会
宮城県本部道場(常設)
柴田町船岡中央3丁目17-27 駐車場有り
TEL:0224-55-4111

稽古日 火・木 18:30～20:00
入門者クラス 水 18:30～20:00

いわぬま歴史部 放送10周年記念企画
超難問！いわぬま歴史クイズ！

リスナーの皆様への挑戦状「超難問！いわぬま歴史クイズ！」どの問題も放送内で取り上げたものばかり。歴史好きな方も、そうでもないという方も、ぜひチャレンジしてみてください！
20問中15問当たれば、あなたは立派な「いわぬま歴史マスター」かも？
2026年3月31日まで公開

TEL 0223-23-5080 smile@fm779.com

お花見&BBQ

手ぶら BBQ セット
1人前 2,200円
(肉3種180g、ソーセージ、野菜盛り合わせ)
追加メニュー有(肉、焼きそば、ライスなど)

お持ち込みプラン
おひとり様(中学生以上) 1,400円
未就学児 無料、小学生700円

山の上の食堂 食菜館ひまわり
0223-25-5730

新生活応援
スタンダードタイプの
現行モデルがお買い得！

MITSUBISHI ELECTRIC
霧峰
オープン価格

GVシリーズ MSZ-GV
※商品代のみ施工費は別途

8畳 68,000円 (74,800円(税込))
6畳 62,000円 (68,200円(税込))
10畳 75,000円 (82,500円(税込))

0223-26-2099

一緒に働ける仲間 正社員募集!

リサイクルで
地域に貢献

業務内容 再生資源の選別、積み下ろし、トラックの運転
勤務 名取バイパス工場勤務
8:00~17:00 昼1時間、午前午後各15分の休憩(残業なし)
休日 日祝、土曜日(月2回)
給与 230,000~250,000円
試用期間3か月間
社保等 社会保険、各種保険加入、退職金制度あり、交通費支給、作業服貸与
資格 運転免許、資格取得補助制度あり
応募 郵送、FAX、メールにてご応募ください



創業90年
アジマ 有限会社 安島商店
TEL 022-382-7260 宮城県名取市本郷字焼野225番3
FAX 022-382-7261 E-mail Ajima-taka@ajima.co.jp

パートさん募集! (仙台空港近く) **PA**
業務▶お弁当販売・配達・調理補助
勤務地▶岩沼市下野郷字新南長沼一丁目
給与▶時給1,100円
待遇▶交通費支給
時間▶7:00~14:00 (※時間・日数等応相談)
資格▶未経験者歓迎
休日▶日曜日
応募▶お気軽にお電話ください。
ココリコ・まるごとそば
〒989-2421 岩沼市下野郷字新南長沼一丁目
☎0223-22-3204 担当/吉田

シルバー世代大募集 **PA**
経験者歓迎!
業務▶スクラップの金属加工
機械等を使っての切断加工です
勤務地▶岩沼市下野郷字新南長沼75-5
時間▶① 8:00~12:00
② 13:00~17:00 のどちらか
週4~5日勤務
休日▶土日祝日
給与▶時給1040円~
待遇▶マイカー通勤可
資格▶クレーン・フォークリフト・
ガス溶接等をお持ちの方は大歓迎
その他▶まずはお電話ください

北東物産株式会社 仙台営業所
岩沼市下野郷字新南長沼75-5
☎0223-24-2771
担当/渡邊

求人情報
Job Listings
正社員 **PA** パート・アルバイト **契約社員**
宮城県 最低賃金 時給 **1,038円**
(2025年10月1日発効)
※来月より最低賃金に変更となります
求人広告のお申込みは、
株式会社クニイ&コミュニケーションズまで
TEL 0223-22-2221
FAX 0223-29-2858

新規事業立ち上げのため
スタッフ募集!
福祉車両の整備がメインです!
整備士 & 見習い 資格取得
会社負担
業務▶福祉車両及び普通自動車の車検整備
(メンテナンス)業務
時間▶8:30~17:30(休憩90分)
※残業月10時間程度(季節により変動あり)
給与▶月給180,000円~350,000円
※試用期間3か月(同条件)
待遇▶社会保険完備、交通費規定支給(10,000円まで)、
昇給制度あり(毎年)、時間外手当、職能手当、
退職手当、資格手当(自動車関連国家資格のみ)、
精進手当、家族手当、資格取得支援制度
(福祉車両研修、自動車整備研修)、
マイカー通勤可、無料駐車場完備
休日▶会社カレンダーによる(日・祝日休み、年末年始、
GW、夏季休暇、有給休暇、慶弔休暇)
資格▶普通自動車免許、整備士資格3級以上
65歳以上の定年を迎えた方もご相談ください。
応募▶電話連絡の上、履歴書をご郵送ください。
その他▶シニア、中高年活躍中!
福祉車両のご相談もお気軽に! ホームページ
4号バイパス沿いコマツ教習所向かい
「ためせ」の看板が目印です!
株式会社 高橋ポデー
〒981-1226 名取市松山字入生 334-1
☎022-384-1309 担当/守

子どもの心に届けよう
ともだちや
春。頑張らなくても、
自分らしくいれば
きっといい出会いがあるよ!
作 内田 麻太郎
絵 崎矢 なな
出版社 偕成社

募集します
多くの子供たちに読んで欲しい
読んで欲しい
そんな絵本はありませんか
commu編集部までお寄せください
メール com-i@kunil-print.com
Instagram @921commu_editor (DM)

足もみっちゃんの
今月のゆるみtime
“足もみ”サロンのみっちゃんに、
毎月のオススメ養生を教えてください。
2026年は、足をゆるめて身体をいたわしましょう。
+教えてくれる人+
足もみサロン with(ウィズ)
オーナー みっちゃん (櫻井 美智子さん)
岩沼で自宅サロン(女性専用)を運営、3児の
子育てに奮闘中! 足もみや養生を通して、皆さんが
自分の心の声に気づき自分を大切に思う場
でありたいと思っています。
Instagramはこちらから

変化の季節を、軽やかに
少しずつ温かくなり、春の足音が聞こえる3月。
進級や卒業など環境の変化も多く、自律神経の
乱れから気持ちも揺らぎやすい季節です。
ため込まず、外へ出すことを大切にしてみましょう。
今月のいたわりポイント
春は「発散」がキーワード。感情だけ
でなく、冬に溜った不要なものを外へ
出すことが、春の養生です。返りを促し、
発散を助ける食材として鶏肉、しょうが、にんにく、
セロリ、また旬の山菜などもオススメです。軽い運動や
早起きで巡りを意識するのもいいですね。
Episode エピソード
進級に向けて、家では発散しやすい
ように、私も心にゆとりを意識♡

3月のオススメ反射区
右足のみ
肝臓
ため込んだ肝を
ゆるめよう
怒りやイライラをため込みやすい春は、
「肝臓」の反射区をゆるめましょう。
甘いものに手が伸びるときは、
頑張りすぎのサインかもしれません。
また、肝には血をたくわえ、血流をコントロールする
大切な働きもあります。整うと気持ちも穏やかに、
心と体を巡らせて軽やかな春へ。

4月号 お申込み締切日 3/25
5月号 お申込み締切日 4/17
広告・求人のご掲載はこちら
株式会社クニイ&コミュニケーションズ
〒989-2434 岩沼市藤浪一丁目4-35
☎ 0223-22-2221 ☎ 0223-29-2858
✉ com-i@kunil-print.com www.kunil-print.com/

Happy! Happy!
Present
以下のアンケートにご回答いただいた方の中から
毎月2名様 **QUOカード2,000円分**
プレゼント!
締切 2026年3月末 必着
①今月号の感想 ②今月のテーマ
今月のアンケート スケジュールはアプリで管理する派?
それとも紙の手紙派?
プレゼントの当選発表は発送をもって
かえさせていただきます。

編集後記
あゆこ
からっ風が吹き抜ける日も、小雪舞う日
も、玄関で気合を入れている息子。今年
も、自分に課した半そで半ズボンをつら
ぬいた冬でした。今月末は「半そで引退
試合」をするそうです(笑)。来冬の服装
は、いかに!?
Cover photographer
石澤 優雅
Yuga Ishizawa
青森県津軽市出身、山形地区在住。
現在はスタジオを独立し、主にウェディ
ング・広告を中心に撮影。その他にも
家族写真や竣工撮影など様々な分野で
活躍中のフォトグラファー。

次回発行日
2026年
4月10日
企画・発行/
株式会社クニイ&コミュニケーションズ
編集/ commu編集部
広告および企画に関するお問合せ・
お申込みは下記よりお寄せください。
個人情報の管理について
株式会社クニイ&コミュニケーションズ
は「個人情報の保護に関する法律」および
個人情報の保護に関する法令・ガイド
ラインならびに弊社個人情報保護方針を
遵守し、お知らせ頂く個人情報は、配本
作業・読者プレゼント発送にのみ利用し、
責任をもって管理致します。お寄せ頂い
た情報は、本人の同意を得ずに第三者に
開示しません。配本の中止・お問合せ等
は、commu編集部までご連絡願います。
ご応募頂いたハガキは、次号発行までに
当社の責任のもとシュレッダーにて破棄
致します。(管理責任者: 櫻井 友子)

プレゼントのご応募・各種お申込み・お問い合わせはコチラがカンタン! 便利です!
公式LINE 一般印刷物・ポスティング・メーリングサービスなどもお気軽にお問い合わせください! ID @kunil921
公式 Instagram イベント開催情報や新しいお店、あなたの町の魅力をDMにお寄せください! @921commu_editor
クニイ&コミュニケーションズ ホームページ お問い合わせフォームから各種ご注文が可能です! https://kunil-print.com/

読者のこえ 餅太郎が大好きでした!! 今もたまに食べたくくなります♡ (塚田町 Hさん)

