

●毎月10日発行 ●発行部数 71,462部 (うちポスティング 67,312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：髭クニ&コミュニケーションズ



撮影場所：佐々木酒造店 撮影：石澤博雅

150年の伝統を胸に、名取・関上を醸す未来

創業
100年

佐々木酒造店
150年の
歩み



有限会社
佐々木酒造店

名取市関上中央一丁目
12番地の3
TEL 022-398-8596
代表 佐々木 加知枝(5代目)



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

**年間300件の住宅ローン問題を
解決に導く当社へご相談下さい!!**

仙台任意売却相談所 検索

瞬時に不動産価格が分かる!
仙台不動産3秒査定 検索

**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!

任意売却5大メリット

- 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!

	不動産会社	仙台任意売却相談所
住宅ローン	返済しながら売却	売却まで返済ストップ
借金・売却額	借金の自己資金要す	売却可(自己資金0円)
法定手数料	3%+6万円	オーバーローンの場合 0円
お引渡し	契約後1~2ヵ月後	住み続けることも可能
お引越代	自己負担	弊社手当(最大50万円)

【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】

当社は朝日プラザ上杉1F 9階



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。

柴田 へラクレスパーク開催中

昨年大人気のイベントが、今年は仙台市「錦ヶ丘ヒルサイドモール」と柴田町「太陽の村」の2会場で開催中。世界の昆虫を展示し、見て触れ合える貴重な体験を提供しています。暑い日や悪天候でも安心してお楽しみいただけます。

◎開催中～8月16日◎
◎10:00～16:00◎
◎月曜（月曜が祝日の場合は火曜）◎
◎1,000円（3歳以下は無料）◎
◎へラクレスパーク実行委員会◎
◎080-2382-5234◎

仙台 みんなで手話うたコンサート

手話と音楽を通して見て感じて楽しむコンサート。8/31（月）までご視聴できるライブ配信チケットあり。手話通訳・文字情報支援あり。泣いたり騒いだりしてもオッケー！どなた様もぜひお待ちしております。

◎8月15日◎
◎13:00～15:00◎
◎太白区文化センター◎
◎手話うたコンサート実行委員会◎
◎080-6985-7589◎
◎mezase.u.d.entertainment@gmail.com◎

柴田 スマホかんたん初心者教室「スマホでAIと会話してみませんか」

「何度も聞かないと覚えられない」「ちょっとしたこと教えて欲しい」という悩みもAIならいつでも何度でも気軽に聞けます。楽しいAIの使い方も学べちゃう教室です。ご参加お待ちしております。

◎8月21日◎ ◎10:30～11:30◎
◎火曜・水曜◎
◎柴田町まちづくり推進センターゆる・ぶら◎
◎100円（資料代）◎ 前日12時まで◎
◎柴田町まちづくり推進センターゆる・ぶら◎
◎0224-86-3631◎

柴田 レゴ シリアスプレイ親子体験会

無限に組み合わせられるレゴブロックを使って自分だけのストーリーを作ります。子どもでも大人でも楽しめる遊びと学びを融合した体験会です。持ち物：あればお気に入りのミニフィグ（人形）主催：レゴ®シリアスプレイ®日本 大久保

◎8月22日◎
◎10:30～12:00◎
◎500円 ◎8/15（土）まで◎
◎8歳以上の子どもと親◎
◎柴田町まちづくり推進センターゆる・ぶら◎
◎0224-86-3631◎

柴田 最後のとんぼ玉体験会です

好きな色のガラスを選んで、とんぼ玉を作ります。初めてでも楽しく作れます。ミニ展示販売会も開催。とんぼ玉のみもお取り扱いしています。トンボ玉愛好会が発足して30年。今回で最後の体験会です。今まで、ありがとうございました。

◎8月23日◎ ◎10:30～14:00◎
◎しほの郷土館 体験学習室◎
◎500円 ◎不要◎
◎小学4年生以上◎
◎柴田町トンボ玉愛好会 庄子◎
◎070-1145-0688◎

白石 宮城の妖怪展 2026

宮城県出身の妖怪掛軸作家 大蛇堂による展示会を開催します。宮城県内の伝説や民話に伝わる妖怪を100体以上イラストに描き、掛け軸で紹介いたします。

◎8月27日（木）～8月30日（日）◎
◎10:00～16:00（最終日15時まで）◎
◎壽丸屋敷（白石市中町48番地5）◎
◎白石まちづくり株式会社◎
◎0224-25-6054◎

名取 Meet up with 仙台フィルメンバース ロビーコンサート

仙台フィルハーモニー管弦楽団のアンサンブルシリーズ「Meet up with 仙台フィルメンバース」の本公演に先駆けて、ロビーコンサートを開催します。チェロとトロンボーンによる夏の二重奏を大ホールホワイエでお楽しみください。

◎8月29日◎ ◎14:00 開演◎
◎名取市文化会館 大ホールホワイエ◎
◎無料 ◎不要◎
◎タイハクホール名取◎
◎022-384-8900◎

岩沼 ポケモンカードカフェの会

ポケモンカードを楽しむ日です。初心者大歓迎。カードの貸出も可能です。

◎8月12日（水）・30日（日）、9月5日（土）◎
◎10:00～16:00◎
◎イベントスペース和笑輪◎
◎（岩沼市早段字土手添198-1）◎
◎500円◎
◎不要◎
◎ポケ研究所◎
◎090-2982-5259◎
◎shiimo77@gmail.com◎

鹿王 ことりはうすの沢遊び（MEEP）

沢でいきもの観察したり、いきものを守るおはなしを聞いたり、最後はじっくり焼いたニジマスを食べたり、いきものについて考え学ぶ「みやぎエコ・エデュケーション・プログラム（MEEP）」の沢遊びです。

◎8月22日◎ ◎10:00～13:00◎
◎600円（入館料込）◎
◎要（定員：30名）◎
◎県内在住の小学生以上の親子◎
◎宮城県蔵子野鳥の森 自然観察センター ことりはうす◎
◎0224-34-1882◎

柴田 チアフルマルシェ開催

手作り作品、マッサージ、フリーマーケット、キッチンカーなど美味しい・面白い・可愛いお店が柴田町体育館に集まります。ぜひ、チアフル afternoon マルシェへ遊びにいらしてください。

◎8月23日◎
◎12:00～17:00◎
◎柴田町総合体育館◎
◎入場無料◎
◎チアフルマルシェ◎
◎090-7801-7896◎

大正 えぞこシアター結成 30 周年記念公演

劇団結成 30 周年の節目の年。多才かつ魅力あふれる「えぞこシアター」による演劇公演。芥川龍之介「河童」を原作に、コミカルで笑えるシーンも満載!! 親子でも気軽に観劇できます!

◎8月29日（土）・30日（日）◎
◎29日 ◎14:00 開演 ◎18:30 開演◎
◎30日 ◎14:00 開演◎
◎一般1,500円、U-24（24歳以下）700円◎
◎※当日各200円増 ※全席自由◎
◎えぞこホール（仙南芸術文化センター）◎
◎0224-52-3004◎



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～小学生対象）
◎8月22日（土）◎ 10:30～11:00
ちびっこおはなし会（乳幼児対象）
◎9月9日（水）◎ 10:30～10:50
◎子ども図書館◎
図書館で本を借りてスタンプをためよう!
8/30（日）まで小学生以下のお子様にはスタンプカード配布中。5個でプチプレゼント!
夏休み応援企画を実施中!
課題図書や自由研究の参考になる本を展示中。宇宙に関する本も取り揃えています。

◎0224-63-2223◎

岩沼市民図書館

市民図書館おはなし会
◎8月13日・27日（各木曜日）◎
◎10:30～◎
おひざにだっこダンボの会おはなし会
◎8月20日、9月3日（各木曜日）◎
◎10:30～◎
◎0223-24-3131◎

外国人向け図書館見学会
JOCA 東北「いわねま日本語ひろば」で、外国人向けの図書館見学会を行います。外国語で書かれた本、日本語を学ぶための本もあります。図書館をぜひ使ってください。

◎8月30日◎
◎13:00～14:30◎
共催：（公社）青年海外協力協会（JOCA）東北
定員：10名
◎JOCA 東北（電話 0223-36-9851）◎

名取市図書館

シネマ倶楽部（一般向け）
上映「祈り 一幻に長崎を想う刻一」
◎8月16日◎
◎14:00～◎
◎増田公民館 ホール◎
定員：100名
大人の寺子屋 みんなで脳をリフレッシュ
音読、フレイル予防の軽体操など
◎8月18日◎
◎10:00～◎
対象：70歳以上の方（定員20名）
ピョピョおはなしタイム★
◎8月19日◎
◎10:00～10:20◎
対象：0歳児とその家族（途中参加・退席可）
ナイトライブラリー
「響け! スコップ三味線」
◎8月28日◎
◎19:30～20:30◎
ゲスト：プリリアンメイト
対象：一般（定員40名）
◎なとと会員 無料/非会員300円◎
◎図書館に電話または直接★は申し込み不要です◎
◎各詳細はHPをご確認ください。◎
◎022-382-5437◎

亘理町立図書館

おはなし会
協力：図書館読み聞かせボランティアばっば
◎8月13・27日、9月10日（各木曜日）◎
◎10:30～◎ 対象：乳幼児
◎8月15日、9月5日（各土曜日）◎
◎10:30～◎ 対象：幼児～小学生
◎図書館子ども読書コーナー◎
映画会「紙屋悦子の青春」（111分）
黒木和雄監督、最後の魂のメッセージがここに…
出演：原田知世、永瀬正敏、松岡俊介
◎8月22日◎
◎14:00～◎
◎悠里館 3階 視聴覚ホール◎
◎無料◎
展示 虹色たんぽぽ
「聞き書き人の世界へようこそ」
◎開催中～8月29日◎
◎悠里館ギャラリー（悠里館と亘理駅を結ぶ連絡通路にある展示スペース）◎
◎0223-34-8700◎
◎詳しくは亘理町立図書館で検索◎

網地島 田代島 桂島 野々島 寒風沢島 朴島 江島

島しま デジタルスタンプラリー

みやぎの7つの島をめぐって特産品や「みやぎポイント」を集めよう!

2026. 7.18（土）～11.30（月）

合計 325人に 当たる!

同時開催 フォトコンテスト

主催/宮城県

お問い合わせ 事務局/仙台リビング新聞社 TEL 022-265-4305（受付 平日9:30～17:30）

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 亘理インター店 中野区センター

セブンイレブン 亘理インター店

亘理 I.C.

4 6 100 けいけん荘 たいじん荘 第二けいけん荘

亘理郡亘理町逢隈十字字宮前79-1
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 亘理

お早め!! エアコン2027年間の 駆け込み需要で品薄が懸念されます!

エアコン今がお買い時

スタンダードタイプの流行モデルがお買い得!

HITACHI Tripling Chiller

狭い場所でも すっきり! コンパクトタイプ

A Jシリーズ

8mm 66,000円 72,600円(税込)
6mm 60,000円 66,000円(税込)
10mm 73,000円 80,300円(税込)

エコキュート ハイグレードタイプ 370L

入浴お知らせ機能や省エネ促進など、快適・便利な基本性能充実!

CORONA CHP-37AZ1 無線LAN対応リモコンフルオート (標準設置) 1,043,400円(税別)

販売代・工事含む 520,000円 572,000円(税込)

7万円の 補助金 対象

暮らしのこまごた モリキョウ

地元密着だから安い! 安い!

0223-26-2099

増尾市本町一丁目6-3 3F に あり 徒歩5分

受付18:00-17:00 [定休]土日・祝日

info@morikyo.co.jp

住まいのメンテナンスサービスご相談ください

岩沼 第5回美容健康マルシェ

老若男女、幅広い層に向けて皆さんが内からも外からも健康になるマルシェです。身体に優しい食事・身体のプロ達による施術体験、美も取り入れたハンドメイドアクセサリーや古いなど。キッズスペースもあり、安心して施術も楽しめます！

⑧8月30日(日)
⑨10:00~16:00
⑩ホテルテトラリゾート仙岩岩沼
⑪入場無料
⑫船山 来
⑬090-3875-2818

角田 かくだ癒しマルシェ

リラックス&リフレッシュがテーマのマルシェ。マッサージ・ヒーリング・占い・メイク体験・絶品パン販売・美品古着フリマなど、癒し時間をお楽しみ下さい。ピザとパフェの手作り体験も開催！ 出入り自由、キッズスペースもあります。

⑧9月6日(日)
⑨11:00~15:00
⑩角田市民センター 2階 和室1
⑪入場無料
⑫かくだ癒し会
⑬kakuda.iyashi@gmail.com

村田 ごきげん！マルシェ in 麦小屋

ゆるゆるっとごきげん！をテーマに、カラダとココロが癒されるマルシェ。奇数月の第2日曜日に開催しています。食や癒し、健康に関わる各種ワークショップをはじめ、カラダが喜ぶ食材の販売やお食事の提供も。どうぞお気軽にお越しください！

⑧9月13日(日) ⑨11:00~16:00
⑩麦小屋 新築で焼くパンの店
(イトインスペース)
⑪無料
⑫ごきげん！マルシェ実行委員会
⑬090-3980-6179 (コハマ)

柴田町図書館

8、9月のおはなし会
絵本の読み聞かせや紙芝居などをします。

⑧8月15日・22日・29日
9月5日・12日・19日・26日 (各土曜日)
⑨11:00~11:30
⑩柴田町図書館内

8月の読書会/テーマ 登山小説

本の感想や、本を読む喜びや楽しさを一緒に語り合う会です。あなたのおすすめの本を1冊ご持参ください。

⑧8月16日(日)
⑨14:30~15:30
⑩柴田町図書館

8月のよちよちおはなし会

0~2歳児向けのおはなし会です。

⑧8月19日(火)
⑨11:00~11:15
⑩柴田町図書館内

※おはなし会・読書会は申込不要です。
⑩0224-86-3820

岩沼 混声合唱「コールあぶくま」
団員募集・体験レッスン

楽しく心を込めて、歌っております。体験レッスンと一緒に歌ってみませんか？アットホームであたたかい団員たちがお待ちしております。初めての方も、お待ちしております。

⑧9月12日・19日・26日 (各土曜日)
⑨13:30~14:30
⑩岩沼市民交流プラザ
⑪なし ⑫不要
⑬090-8787-0749 (平塚)
⑭gogo.dominant@gmail.com

山元 こどもセンターまつり

地域の中学校の吹奏楽部による演奏や、ヒップホップ・チアダンスの発表など、楽しいステージが盛りだくさん！さらに、子どもたちが楽しめる遊びコーナーもたくさん用意しています。お友達やご家族とぜひ一緒に遊びに来てください！

⑧9月19日(日)
⑨9:30~13:00
⑩無料
⑪山元町こどもセンター
⑫0223-36-7251

大河 こそてん！2026~あそびの天才~開催

誰もが「あそびの天才」になれる1日！かえっこパズル、楽器・音響照明・スポーツ・防災などの体験コーナー、キッチンカーの出店も。使わなくなったおもちゃをもってくるとポイントがもらえるよ。イベントを盛り上げてくれる仲間も募集！

⑧9月22日(火・祝) ⑨13:00~16:30
⑩えぞこホール/ヒルズはねっこアリーナ
⑪無料 ⑫不要
⑬えぞこホール、
仙南地域広域行政事務組合教育委員会
⑭0224-52-3004

大河原町駅前図書館

お話し会
8月はこわーいお話し会を開催します。暑い夏には、少し背中がゾーっとするお話、聞いてみませんか？

⑧8月8日、9月12日 (各土曜日)
※9月は通常のお話し会です。
⑨11:00~11:30
⑩8月…オーガ 2階 イベントホール
9月…絵本と学びのへや

絵本セラピー
絵本を通して語り合い、「思い」や「気づき」を共有するコミュニケーション・ワークショップです。

⑧9月5日(日)
⑨10:30~11:30
⑩オーガ 2階 イベントホール

絵本のへやハッピータイム

⑧8月19日、9月2日・16日 (各水曜日)
⑨10:30~11:30
⑩絵本と学びのへや

※最新の情報はHPをご確認ください。
⑩0224-51-3330

岩沼 県南ご当地キャラクターを捜せ！2026

県南エリアのご当地キャラクターたちから届いた「招待状」に書かれている「ナゾ」を解き、スタンプラリーをクリアしよう！抽選で温泉宿泊券など豪華景品が当たるかも！

⑧開催中~9月30日(日)まで開催中！
応募期限：10月2日(金)当日消印有効
⑩県南2市7町 仙台・宮城観光キャンペーン推進協議会県南地域部会 (大河原地方振興事務所)
⑪0224-53-3182

名取 読売日本交響楽団 名取公演

日本トップレベルのオーケストラ、読売日本交響楽団が名取市に登場。極上の《オール・チャイコフスキー・プログラム》をお届けします。豪華出演者が珠玉の二大名曲を披露する至福のひとときをどうぞ。

⑧11月8日(日) ⑨16:00開演
⑩タイハクホール名取 大ホール
⑪S席 8,000円 / A席 6,000円 / B席 4,000円
⑫各プレイガイドにて受付中
⑬タイハクホール名取
⑭022-384-8900

岩沼 ボーイスカウト岩沼第1団 仲間大募集！

青空の下で大冒険！キャンプや季節のイベントなど、学校ではできない様々な体験に挑戦しませんか？ 市外の仲間も多く、どこにお住まいでも大歓迎！新しい仲間との出会いによって、自信と自立心を育てます。無料の体験・見学や質問などお気軽にお問合せ下さい。DMからも受付中！

対象：小学1~6年生 (男女)
⑩080-4059-7034
(担当：渡瀬)
⑪iwanuma1_office@miyagi.scout.jp

蔵王町立図書館 図書館

としょかんでお宝発見！
「なぞなぞ」をとり、図書館にあるお宝(本やDVD、紙芝居等)を探し当て、ゴールを目指しましょう！ 受付時間を①9:15(30分スタート) ②9:30(45分スタート) から選べます。「なぞなぞ」のレベルは①かんたん ②ふつう ③むずかしいから選べます。「なぞなぞ」に出てきた本を借りるとさらにプレゼントがあります。

⑧8月29日(日)
⑨9:30~ ゴールしたら終わり
⑩無料
⑪要 (8/15(出陣切、定員25組程度)
⑫小学生(保護者同伴で未就学児も可)
ナイトライブラリー「大地が語る蔵王の物語~ジオパークで紐解く私たちのまち~」
講師：ジオパーク専門員 北川桐香氏
蔵王ジオパークについて解説してもらいます。普段は入ることができない、閉館後の図書館をお楽しみください。
⑧9月5日(日)
⑨17:30~19:30
⑩無料
⑪申込不要
⑫どなたでも
⑬0224-33-2018

白石 こじゅうろうキッズランドからのお知らせ

こじゅうろうキッズランド 祝8周年 子ども無料券プレゼント
8周年を記念して、遊びに来てくれた子どもたちに子ども無料券をプレゼント！

⑧8月21日(金)~23日(日)
すいかわり大会！
割れたらみんなでおいしく食べよう！
⑧8月11日(火) ⑨11:00~
マルチパフォーマーまいていノーム
スペシャルタイム！
手作りおもちゃの楽しい工作ショー！
⑧8月15日(土)・30日(日)
⑨①11:00~ ②14:00~
YOSAKOI in キッズランド
よさこい走乱白石城 演舞
出演：よさこい走乱白石城のみなさん
⑧8月16日(日) ⑨11:00~
おまつりランド
おまつりコーナーがいろいろあるよ！
⑧8月29日(日) ⑨10:00~15:00
協賛：みやぎ生協共済推進部
今月の休館日 6・20・27日
※臨時開館日 8月13日
※入館料 おひとり300円
⑩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
⑪0224-26-8178

村田 村田町歴史みらい館

文化財調査報告書「村田町の石碑―足立地区西部編―」が刊行されました！
村田町の足立地区西部にある石碑を解説した調査報告書が刊行され、歴史みらい館にて2,000円で販売中。購入希望の方は館内カウンターまで。他にも石碑に関する書籍を複数刊行しております。館内で閲覧することが出来ますので、ぜひご利用ください。

⑨9:00~17:00 ⑩無料
⑪月曜・祝日の翌日
⑫村田町歴史みらい館 (村田町村田迫 85)
⑬0224-83-6822

岩沼 大河原 角田 巨港 警察署からのお知らせ

●夏の交通事故防止運動●
適度な緊張感とゆとりのある運転で交通事故防止

- 1 適度な緊張感を保持したゆとりある運転の徹底
- 2 全ての座席のシートベルト等の正しい着用の徹底
- 3 飲酒運転の根絶
- 4 二輪車運転時のヘルメットの適正な着用とプロテクター等の着用促進

令和8年
7月21日(火)
8月20日(木)

commu 編集スタッフ
地域情報担当のみかんこと @commu.mikan 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
原稿はこちらから
入稿できます

Instagram
掲載申込の
締切り
2026年9月号/8月20日(木)
2026年10月号/9月14日(月)
※掲載基準はHPにあります。お申込み前にご確認ください。

住みよい岩沼に根をおろし、暮らす。

土地・新築戸建 無料相談会

岩沼で190余年、地元密着の工務店と一緒に未来の住まいのこと、考えてみませんか？

8/23(日) ※予約制
10:00-16:00

ご相談の方に、無料で
あなただけの間取りプラン集を
プレゼントいたします。

TELまたはQRコードよりご予約ください！
0120-915-700

TEL 0223-23-5080
radio@fm779.com

TEL 0223-25-5730
ご予約はご来店利用日の一週間前までにお申し込みください

■一級建築士事務所 宮城県知事 第22310239号 ■建設業許可 宮城県知事 (特-6) 第3499号

無料！いわねまナビゲーション

8:45~月・火 8:30~水・木・金・土・日

暮らしに役立つ情報やイベント、市民の皆さんの活動をお届けする地域情報番組です。市役所からのお知らせはもちろん、地域で活躍する人々へのインタビューや、岩沼の魅力を再発見できる話題をお届けします。

いわねまナビゲーション
TEL 0223-23-5080
radio@fm779.com

手ぶら BBQ

ドリンクメニューも豊富に取揃え！

お肉いっぱい 選べる3コース
¥2,200~

コース1
もちぶた館のお肉
+仙台牛カルビ
その他 いろいろ

山の上の食堂 食楽館ひまわり
定休日/月・火曜日 営業時間/11:00~17:00
岩沼市北長谷町1-1 電話予約 0223-25-5730
ご予約はご来店利用日の一週間前までにお申し込みください

9/12 sat 13 sun 互理町

平屋モデルハウス グランドオープン！！

10:00-16:00 予約制

サイエンスホーム 仙台南店
(株式会社佐藤工務店)
0223-32-8577

心豊かに暮らそう！

足もみを通して、心と身体に向き合う

癒す

自分を

ことからはじめよう。

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を。

岩沼市で女性専用の「足もみサロン with」を営む櫻井美智子さん。台湾式足もみや、よもぎ蒸しを通して、心と身体を整えるサロンを営んでいます。また、commuでは今年1月より季節の養生をテーマに「今月のゆるみtime」を連載していただいています。足もみを通して、自分と向き合うことの大切さを届ける櫻井さんに、お話を伺いました。

台湾式足もみには、どのような魅力があるのでしょうか。

東洋医学では、足裏からふくらはぎにかけて、64ヶ所の「反射区」があり、それぞれが全身の臓器や器官とつながっていると考えられています。身体のだるさに不調があると、対応する反射区の血行が滞り、老廃物が溜まりやすくなります。

台湾式足もみは、その反射区を刺激することで血の流れを良くし、老廃物の排出を促します。

人間の身体を自然界に例えると、わかりやすいかもしれません。自然界には、滞っているものはほとんどありません。海には潮

の満ち引きがあり、川は滞ることなく流れ、地球や太陽も回り続けていますよね。自然界は、絶えず動き、巡り続けています。

人間の身体も同じです。体内に不要なものが残っていると、身体が本来の力を発揮できません。「食べて、出す。巡らせて、流す」とてもシンプルなことですが、それが大切だと思っています。

サロンでは、心に向き合うことも大切にされているそうですね。

そうなんです。東洋医学では「心身一如」という言葉があり、心と身体は切り離せない一つのものという考え方があります。

例えば五臓（※）における「肝」は、「怒り」の感情と深い繋がりと考えられています。怒ること自体が肝に悪いというわけではありません。強い怒りが長く続いたり、反対に怒りを押し込め続けたりすることで、「肝」の働きが乱れることがあるのです。

（※五臓とは、肝・心・脾・肺・腎という、臓器だけでなく心や身体の働き全体を表す東洋医学の考えです。）

人は生きていく中で、さまざまな感情が生まれます。「うれしい」「楽

しい」は表現しやすい一方、「悲しい」「寂しい」「怒り」などのネガティブな感情は「こんなことを思っている」と、無意識のうちに蓋をしてしまいがちです。

ですが、無視したからといってその感情がなくなるわけではないんですよ。知らず知らずのうちに心の奥に残り続け、やがてさまざまなサインとなって身体にも表れることがあります。

だからこそ、どんな感情にも寄り添うことが大切だと考えています。自分の本当の気持ちに「気づき」「受け入れてあげる」ことで、初めて外へ流れていくからです。

「そうよね。つらかったよね。怒りたかったよね。よくがんばったね。」

そうやって、自分自身に寄り添ってあげる。そのためにサロンでは、「自分に矢印を向ける」ことを大切にしています。

櫻井さんご自身も、自分の心と向き合う経験をされてきたそうですね。

私は小さい頃から、人の気持ちやその場の空気をとても気にしてしまう子どもだったように思います。「あの人はどう思ったかな」「もっとこうすれば良かったかな」と、周りのことは気になるのに、「私はどう感じたか」「私はどうしたいのか」と、自分の心に目を向けられずにいました。

そんな私が、足もみと出会い、身体を整える中で、心の奥に眠っていたさまざまな感情と向き合い、少しずつ自分自身を癒してきました。そうした中で、以前の私は「怖さ」や「不安」を抱えながら生きていたことに気づきました。「もっと頑張らなきゃ」「認められなきゃ」と、周りからの評価で自分の価値を

確かめようとしていました。でも、足もみを通して自分と向き合う中で、本当に欲しかったのは「誰かに認められること」ではなく、「自分で自分を認めること」だったのだとようやく分かりました。

また、子どもの存在もとても大きかったです。私には三人の子供がいて、そのうちの一人に、幼い頃の自分と似たところを感じるがあります。「このままでは、私が抱えてきた苦しさを生かすことが、子どもたちへと続いてしまうかもしれない」。その想いは私自身と向き合い続けるきっかけになり、今も支えになっています。「ありのままの自分を認めていい」そんなふうな、子どもたちにも、お客さまにも思ってもらいたいと思っています。

最後に、9月に行われるcommu読者参加型イベントについて教えてください。

「夏の疲れを癒す、足もみセルフケアレッスン」を行います。毎日誰かのために頑張っている人にこそ、足もみを通して、自分自身にやさしく目を向ける時間をもってほしいと思います。まずは自分を癒すことから。自分を大切にすることは、きっと、まわりの人を大切にすることにもつながっていくからです。

一今月の案内人ー
足もみサロン with
櫻井 美智子さん

岩沼で女性専用の
自宅サロンを運営。
3児の子育てに
奮闘中！



盆提灯

お盆

2割引

最大5割引

販売会

期間 8/15(土)まで

※写真はすべてイメージです

大友葬儀社
OTOMO SOUGIYA
岩沼市中央3丁目1-21

岩沼駅から徒歩5分

もしもの場合は夜間でも安心してご連絡ください
TEL 0223-22-2347

+800ago

つなぐCafé

誰かのためにがんばる女性へ

第10回 夏の疲れを癒す、足もみセルフケアレッスン

毎日の暮らしに取り入れられる、やさしいセルフケアと一緒に学びましょう！

開催日 9月10日(木) 10:00~12:00
講師 足もみサロン with (ウイズ) 櫻井 美智子さん

※イベントスペース和笑輪(岩沼市早稲土手添198-1) 対象: 足もみのセルフケアに興味のある女性

① 800円/名(セルフケアグッズ、お茶菓子付き)
② 10組(先着)
③ 申込フォーム、電話、メール (※先着順となります。定員に達し次第、受付を終了いたします。)

1. お申込者のお名前 2. 参加者数 3. お申込み者の電話番号

申込期間 8/15(土)~9/3(木) お問い合わせ 090-3516-6816 (commu編集部 赤塚) commu.ringo@gmail.com

先着2名となります ※託児ではありません(プラス200円)

見守り 保持

申込用フォーム

宮城県防具付空手道選手権大会

優勝 準優勝 輩出

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
太田唐草商店 2F
TEL:0224-55-4111

稽古日 火・木 18:30~20:00
入門者クラス 水 18:30~20:00
空調設備・トイレ・更衣室・安全マット完備
防具付組手で安全に練習できます。

北島兄弟コンサート!

大江裕 松原のぶえ

北山たけし

販売部大特価販売中! よい席お早く買い求めください。
第一夜(岩沼会場) 第二夜(北島兄弟コンサート!)

11月18日(木) 12時開演

タイハクホール名取[名取市文化会館]
タイハクホール名取(名取市文化会館)
TEL:022-384-8900
観覧ガイド

お電話1本でチケット宅配OK!
お申込み/お支払プランニング
TEL:0225-22-0934まで

前売券 6,000円 (消費税込み)
※別途送料、送料で1,000円、送料別付
※お申し込みの際は、キャンセル料は発生しません。

主催・協賛・販売/販売カダランニング
岩沼市25-6 TEL(0225)22-0934

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。

おあがわら



つむぎ整体院

女性専門のオステオパシー整体院。骨格・筋・内臓・神経など全身のつながりから痛みの根本原因を検査し、ボキボキしない施術で再発しにくい体づくりをサポート。完全予約制のプライベート空間です。

Information
大河原町字高砂町 21-3 ニューパークⅦ C棟
☎ 080-3639-5480
☎ 9:00~12:00 / 14:30~19:30
土曜は 9:00~14:30
☎ 日曜・祝日 ☎ 店舗前 2台あり



なとり



洋食喫茶ハンブリー

仙台・愛子で親しまれている洋食店の味を受け継ぐ2号店。看板メニューのナポレオンをはじめ、パフェやプリン、クリームソーダなど喫茶メニューも充実。レトロな空間で食事やカフェタイムをゆったり過ごせます。

Information
名取市飯野坂土城堀 57 セッツウィングス 1F
☎ 022-393-7478
☎ 11:00~21:30 (21:00 L.O.)
☎ なし
☎ あり



やまもと



ONE VILLAGE PARK

旧坂元中学校体育館を活用した東北最大級の全天候型室内遊び場です。トランポリンや体操フロアを備え、子どもから大人まで思い切り身体を動かします。体操やダンスなど多彩なプログラムも充実しています。

Information
山元町坂元字山作 15 番 旧坂元中学校 体育館
☎ 平日: 9:30~19:00 土日祝: 9:30~17:00
サマータイム (7/23~8/23): 9:00~16:00
☎ 水曜 (祝日の場合は翌水曜休館)
8/24~8/30、年末年始
☎ あり



しばた



麺屋つばさ

イチ押しはシャキシャキもやしに柔らかいチャーシューがのった味噌らーめん。好みに合わせて麺のかたさや味の濃さでもリクエストできます。選べるミニ丼とのセットも人気。気軽に立ち寄りやすいお店です。

Information
柴田町西船泊 1 丁目 3-35
☎ 0224-66-5277
☎ 11:00~15:00 / 17:00~22:00 (21:30 L.O.)
※日曜は 21:00 L.O.
☎ 月曜 ☎ あり



しばた



トルシェ

船岡城址公園のふもとにオープンしたソフトクリーム専門店。なめらかでコクのあるボリューム満点のソフトクリームが人気で、店長の気まぐれで変わるメニューも魅力のひとつ。訪れるたびに違った味わいに出会えます。

Information
柴田町船岡西 1-9-19-2
☎ 11:00~16:00
☎ 火曜、水曜 (祝日は営業)
☎ あり



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



元気で個性あふれるスタッフ!

IKOI JUSETSU CORPORATION

リフォームのご相談ください!

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

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

県南地域密着! プライベートも大切に!

作業員募集!

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

詳細につきましては、お問い合わせください

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)

若手スタッフも 活躍中!

定年延長 雇用あり

看護基準 昇格のため 3名増員

正看護師

給与 244,000円~ 340,000円
(夜勤手当別途支給)

資格 看護師免許・年齢不問

時間 <日勤> 8:30~17:00
<夜勤> 16:30~翌朝9:00
二交代制・夜勤明け翌日必ず休み

待遇 チームワーク抜群です 看護士 安藤 美紀

増員募集

医療事務

給与 169,280円~ 253,000円

資格 医療事務専門学校 卒業同等資格の方

時間 <日勤> 8:30~17:00
<早番> 8:00~16:30

待遇 医療を支える事務職です! 医療事務 佐々木 清香

増員募集

作業療法士

給与 226,000円~ 323,510円

資格 作業療法士免許

時間 8:30~17:00

待遇 患者様の「できた!」を一緒に喜ぶ仕事です 作業療法士 有賀 裕

待遇 社会保険、厚生年金、雇用保険、労災保険・中小企業退職金共済

交通費 通勤距離に応じて支給 **住宅手当** ¥1,000~15,000

休日 週休2日制、祝祭日、夏季休暇、年末年始休暇、有休あり
(勤務表によるシフト制)年間休日120日以上 働きやすい職場です

問合せ 直接お電話ください **面接日** 随時ご案内させていただきます

☎ 0223 (24)1211 てんかん専門病院 **ベテル**
E-mail: bethel.jp@topaz.ocn.ne.jp
〒989-2455 岩沼市北鉄谷地山南27-4 担当/海野典千代(ウノミチヨ) ホームページ

はりきゅう マッサージ

おためし 初回無料!

健康保険証が使えます
お気軽にご相談ください

ご自宅まで 訪問し 治療 します

鍼灸治療院 **すずかけの木**
TEL/FAX 022-386-3243
携帯 080-1318-4788
名取市那智が丘5丁目10の2

極美爽

消臭機能付き機軸畳

24時間 99% 消臭

消臭 5年 保証

※使用環境により 異なります

お手入れ フラック 水洗いOK デコパビなし

これまでの機能量では実現しなかった高消臭機能が ペットや介護、生活の気になるニオイを 短時間で吸着・強力に分解します

表替代 **¥13,500** (税込¥14,850)
新畳代 **¥20,000** (税込¥22,000)

※別途処分費用がかかります

他の商品も豊富に取り揃えています お気軽にお問合せください

お任せ下さい! 信頼出来る地元の店

見取り無料

たたみ工房 ゆさ
〒989-2436 岩沼市政上1-8-54
TEL 0223-23-5321

夏の魚ぞく入荷中!

刺身 焼魚 貝類 いろいろ

毎日変わる! おすすめ惣菜

ホヤ味付け、ホヤ塩辛、 磯ツツの煮びたし または アワビツツの煮びたし

お盆は休まず営業

8月の 定休日 10日(月)、17日(月)~20日(木)
24日(月)、31日(月) 4連休

魚や 新鮮休感

なげだ

岩理郡山元町山寺山下94 TEL 0223-37-0105
定休日:月曜日・日曜日の場合※火曜日は 営業時間:10:00~19:00

塩蔵 阿部基

橋上の(お)きをお届けいたします

お買い求めは 道の駅村田から 3分

岩手屋まるいち酒店

■村田町末広町23 ■定休日/第1日曜日
■営業時間/7:30~19:00(日曜のみ~18:00)

☎ 0224-83-2068

LINE で在庫確認やお取り置きも◎

駐車場 店舗向かい 3台
50m先 4台

この広告の切り取りをご持参のお客様 先着限定 50名

おいしい! 店主おススメ! おつまみプレゼント

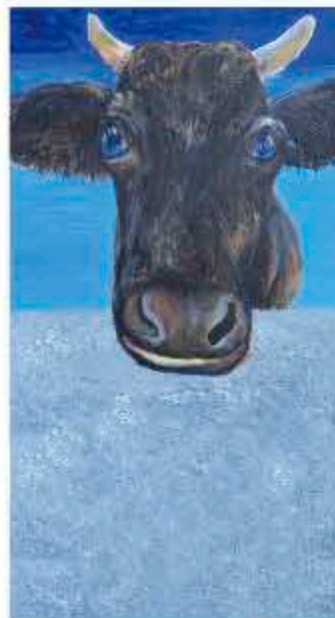
たくさん子どもたちと過ごしてきたつっちーが、子どもたちとのふれあいを時に懐かしく、時に新鮮にお届けします。

新しい風景、物語。たくさんさん広がるいいな。誰かの名前で詩のプレゼントというの、いいなあ。声に出して読んで、歌になったら、ワンダフル。いつか聴かせてください。

なはいさいち



少年時代から詩に親しんでいます。自由になれるんです。絵と同じです。音楽や踊りもそうですね。上手とかそういうんじゃないで、新しい風景や物語。真剣だと頑張りません。アクロスティックって知っていますか？ はじめの文字を決めて創作する言葉遊びです。右の詩の行のはじめは「ち・い・さ・い・は・な」です。そこから始めます。きつかけがあると、始めやすいってこと、ありますね。



ちきゅうにあさがきた
いつもどおりに
さかなは、はしりまわり
いしころが、おどる
はんぶんこ、おいしいね
なんでだろうね



土屋聡 (つちやさとし)。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。大崎市松山在住。facebook Instagram は、tsuchiya_satで毎日更新。

SENNAN MIYAGE

仙南みやげ
の
ある暮らし

実家に持っていく編

ささもり菓子舗の雪ふたえ 角田市
粒あんを生クリームとお餅でまとめた大福。魚田出身の私自身、子供の頃から食べていました。いわばおふくろの味！
(名取市目指せー細身の父ちゃん)

うらにわあとりのえのにゃんこけし 大河原町
伊達政宗をモチーフにした「まさむにゃんこ」のけしを横浜の実家へ連れて帰りました。宮城らしさと可愛さで、猫好きさんにもおススメ！
いろいろな柄があつて、選ぶのも楽しかったです！
(宮野町一さん)

やなぎや菓子店のシュークリーム 白石市
大きくて濃厚クリームがぎゅーしりで重たいくらい！(笑)
シュー生地も香ばしい！
(名取市オトノナルホウへさん)

募集中！ あなたの
とっておきの仙南みやげ
を教えてください！
応募は
こちらから→
仙南みやげ = 仙南地域ならではの土産

お気に入りの一冊
Favorite Books.

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。
誰もが持つ大切な一冊を
リレー形式で紹介します。

「生きがいについて」

私の思い出の一冊は、精神科医 神谷美恵子さんの「生きがいについて」です。この本に初めて出会ったのは高校2年生の時、当時長く入院生活を送っていた父から勧められたのがきっかけでした。グレーの落ち着いた表紙が印象的でしたが、高校生だった当時の私には、この重厚なテーマを理解するには少し早かったように思います。しかし今思えば、病床にあった父がなぜこの本を私に手渡したのか、その選択に言葉以上の深い意味を感じずにはいられません。その後、社会に出て人生の岐路に立ち、

自分の進むべき道を見失いそうになった20代の終わりに、私は再びこの本を開きました。著者はハンセン病療養所の医療に従事するなかで、人間の「生きがい」とは何かを冷徹なまでに深く、しかし温かい眼差しで見つめ直しています。本書が教えてくれるのは、生きがいとは外側に求める華やかな成功ではなく、自分の内側にある「何に対して心が震えるか」という純粋な心の動きでした。

世に溢れる自己啓発本のように、すぐに役立つ答えをくれるわけではありません。しかし、つい効率的な答えを求めてしまいがちな現代において、この本は自分の心に静かに問いかけ、じっくりと考える機会を与えてくれます。暗闇の中に一筋の静かな光が差し込むような安心感をくれるこの本は、私にとっての「心の灯台」です。父が遺してくれたこの一冊を、今改めて読み返してみようと思います。

岩沼市 ごんちゃん

神谷美恵子 著
みずす書房

1 SENNAN MIYAGE
仙南みやげのある暮らし

あなたのとっておき教えてください！
応募はコチラ



2

思い出の写真

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。



掲載の方に
プレゼントあり

このまちが好き
ポストिंग型地域情報誌 コミュ
Commu.

あなたのまちの
素敵な

ひと
場所
情報

3 お気に入りの一冊

掲載の方に
プレゼントあり

あなたの大切な一冊を紹介
してください！

地域を元気に！
地域情報・NEW OPEN
本誌コーナーをチェック！



4 取材対象者を探しています！



地域で頑張る方や団体を取材し、活動を
広く紹介します。新しいつながりを生み、
町を元気にする応援をします！自薦・
他薦は問いません。

※ご紹介が掲載に至らない場合もございます。ご了承の上、情報をお寄せいただくと幸いです。

2-3 掲載の方に
LINEクーポン 500円分 プレゼント！

情報は、commu公式InstagramDMへお寄せください。

読者をつくる一番身近な情報誌 ぜひ、編集部にご紹介ください！
commuは読者参加型の誌面づくりを目指しています。皆さんからの情報お待ちしています。

夏 期間限定

夏の温泉も
おいしさ
いっぱい！

夏カレー
780円 税込

お好きなシロップをかけて
**オリジナル
かき氷**
(ミルク付) 200円 税込

大人の方には
お風呂上りに一杯！
500円 税込

産直・お食事のみのご利用もできます

〒981-1526 宮城県角田市神次郎字石道44-1
営業時間 温泉 10:00~22:00(最終受付 21:00)
食堂 11:00~21:30(L.O. 21:00)

8月の休館日/ 20日木曜日

お気軽に問い合わせください
0224-51-9536

イベントやお得な情報
SNSでも発信中！

Instagram LINE

天然温泉
もみの木
https://www.momineki-spa.jp

仙南にちなんだ
「秋を感じる食材を使ったお供」大募集！
10月号の企画記事に向けて読者の皆さんの「こえ」を
集めます。お寄せいただいた「こえ」は10月号の記事に
反映させていただきます。

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、
弊社のポストिंगスタッフが
一軒一軒、丁寧にポストिंगを
行っております。

雨の日や猛暑日は、
少しだけお時間をください
悪天候や猛暑などの影響で、お届けの
ペースが少しゆっくりになってしまうこと
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。

ポストिंगについて
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願い
いたします。

これからも、地域に愛される情報誌を
目指してまいります。

こんなオススメ、
教えてください！
・新米の季節に食べたい
ごはんのお供
・古なつかしい「おふくろの味」
・地元の食材を使ったお供
・地元で買える既製品
・おにぎりの具もOK！

今年のcommu 10月の企画記事は！
(仮)仙南人の
秋のごはんのお供特集

ご協力いただいた方は、
抽選で2000円分の
QUOカードをプレゼント！
応募方法は巻末へ

事業・店舗拡大のため スタッフ大募集!

未経験者・主婦の方 大歓迎!!

私たちは亘理斎場“静海波”、家族葬式場“しずか”、樹木葬の“ながとろ桜見墓苑”を運営しています

パート

仕事内容

お葬儀の準備や進行のお手伝い、
清掃業務・店舗対応 近隣のチラシ配布

葬儀アシスタント

- 募集 葬儀アシスタント
- 資格 学歴不問 未経験OK
- 勤務時間 シフト制
9:00~17:00、9:00~15:00、13:00~19:00
- 休日 週休二日制(毎週)
- 給与 時給1,150円~1,350円
※日曜・祝日は時給100円アップ
(通勤エリアにより別途交通費支給)

※子育て中のの方の子どもや学校行事等によるお休みへの配慮可能
※ダブルワーク(兼業・副業)応相談

仕事内容

お葬儀の担当業務とそのサポート

正社員

- 募集 葬祭ディレクター
- 資格 学歴不問 未経験OK
※要普通自動車免許
- 勤務時間 9:00~17:00
- 休日 月7日(シフト制)
夏季・年末年始休暇 各3日
- 給与 基本給
180,000円~210,000円
(通勤エリアにより別途交通費支給)
(マイカー通勤可 無料駐車場あり)



葬祭ディレクター



お問合せ

まずは下記電話番号に
お電話にてお問合せください。
※受付時間9時~17時

面接

静海波本店にて面接と簡単な適正
検査(アンケート程度)をさせて頂き
ます。ご不安な点があれば当日お伝え
ください。

内定

面接後、2週間以内には、内定の
可否をご連絡させていただきます。



亘理斎場

静海波

【有明会社やと西】〒989-2351 亘理郡亘理町字下黄田168-1
0120-141-870



求人情報

Job Listings

正社員 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)

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

内職スタッフ

業務▶冠婚葬祭時の贈り物(ギフト品(コーヒー、菓子類)など)の組み立てから包装まで
勤務地▶ご自宅で作業していただきますが、自家用車
を使用し、納品等が来社していただきます。
給与▶出来高制(月収例 2~5万円程度)
時間▶13:00~14:45の間に来社できる方
(弊社指定の曜日で来社)
資格▶未経験者歓迎
応募▶電話(月~金、9:00~16:00)
面接▶後日説明会を開催します。
その他▶ご自宅でもできるお仕事です!子育て中の主婦
の方や60代の方まで幅広く活躍しています。

松和産業株式会社 仙台工場
〒989-2422 岩沼市空港南3-1-5
☎0223-24-6897

担当/松本

急募 看護師パート募集

業務▶外来患者に対する看護業務全般
勤務地▶住所に同じ
給与▶時給1,300円~1,500円
時間▶週4~5日
出勤日・時間等は相談
資格▶正・准看護師免許
休日▶日曜、祝日、
水・土曜の午後

まずはお電話ください

安田内科医院
〒989-2442 岩沼市大手町8-11
☎0223-22-2693

担当/安田

ポスティングスタッフ募集

説明会随時開催

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
担当/渡邉 スタッフ募集ページはコチラ▶

急募 名取エリア限定!
初回登録プレゼント
条件▶8月中旬に初回登録&3ヶ月
ポスティング継続してくれた方
QUOカード ぜひご応募ください!
3,000円分プレゼント!

◆業務▶月2回のポスティング
◆勤務地▶エリアが選べます!

(岩沼市、名取市、亘理町、
柴田町、山元町、角田市)
その他エリアも随時募集中!
期間▶毎月10日前後の5日間と月末の5日間
給与▶出来高制(詳細は面接時)
例▶1エリア250軒で2,000円~
別途折込チラシ分加算あり
応募▶電話または左記QRからお申込みの上、
ご来社ください。(履歴書不要)

次回“つなぐcafé”講師 足もみっちゃん

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(横井 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ではサロンのことや今の想いを発信
しています。



Instagramは
こちらから▶

夏の疲れをためこまない

夏休みやお盆などで生活リズムが変わりやすい
時期。頑張りが必要なタイミングもありますが、
それとセットで自分の心と身体をいたわる時間を
身体のリズムも整えていきたいですね。

今月の
いたわり
ポイント
子供の夏休みや帰省など、家族の
用事で動かないといけなことが
増えますよね。そんな時こそ「頑張っ
てるね、私!」とたくさん自分を褒めてあげましょう。
また心だけでなく、身体にも意識を♡冷たい
ものが続いた日は、温かい汁物を一品添えて、
お腹もホッと休ませてあげたいですね。

Episode エピソード

疲れた日は、罪悪感なく
子供たちと休む♡



8月のオススメ反射区

両足

甲状腺

身体のリズムを整える

生活リズムの変化に加え、
暑さや冷房で身体バランスが
乱れやすい時期。甲状腺は、
体温や代謝など身体のリズムを
整える働きに関わる場所です。
反射区を押しながら、「いつもとは違う日常
だから乱れて当たり前」と、今日も頑張った自分を
やさしく認めてあげましょう。

動画で解説!
足み方のコツはこちら



9月号
お申込み締切日

8/26水

10月号
お申込み締切日

9/19金

Commu.

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@kunii-print.com 🌐 www.kunii-print.com/

編集後記



りんご

誰かの気持ちには敏感なのに、自分
の気持ちは置き去りにしてしまう
ことがあります。今回の「心豊かに」
の取材を通して、まずはありのまま
の自分に目を向け、認めて、癒すこ
とからはじめようと思いました。

Cover photographer

石澤 優雅

Yuga Ishizawa

青森県津軽市出身。山形県在住。
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
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。



Commu.

次回発行日
2026年
9月12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
作・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
は、commu編集部までご連絡ください。
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:横井 友子)

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8月末必着
①今月号の感想 ②8月のテーマ
今月のアンケート 仙南にちなんだ「ごはんのお供」教えて!

※お寄せいただいた感想などは紙面に掲載させていただく場合があります。

◆プレゼントのご応募はコチラから◆

郵便番号、住所、氏名、年齢、commuの入手方法・入手
先とアンケートのご回答を記入のうえ、下記のいずれ
かの方法でご応募ください。

【ハガキ】
〒989-2434 岩沼市藤浪一丁目4-35
株式会社クニイ&コミュニケーションズ
「8月号プレゼント」係
【FAX】0223-29-2858

【LINE】下記QRコードよりご応募ください

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。

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!



プレゼントのご応募、広告・求人
のご掲載のお申込みはこちら!
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 @kunii921



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



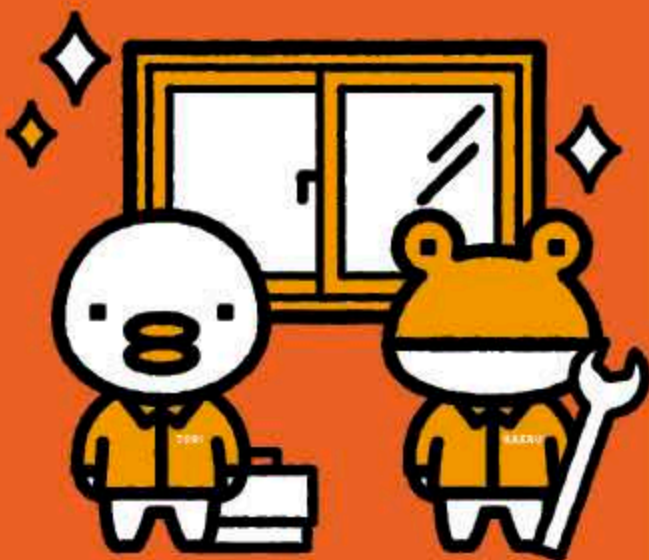
クニイ&コミュニケーションズ
ホームページ
お問い合わせフォームから
各種ご注文が可能です



https://kunii-print.com/

▶今号が届く頃は、厳しい暑さにかラダも疲れていると思います。熱中症対策を万全に、元気に夏を乗り切りましょう!!

マド本舗



(株)おさだガラストヨ一住器
〒989-2448 宮城県岩沼市二木1丁目5-24
TEL.0223-22-2669

暑い夏の今こそ窓の交換を!

断熱 省エネ 防犯

窓も! ドアも!
補助金で賢く
リフォーム!

利用者様からのアドバイス
違いがわかる! まずは
洗面所、お風呂、リビング
でお試ください!



夏、暑くて 冬、寒い

室内熱中症のリスクも!

暖房をつけているのに足元が寒い

夏 冬

暖冷房費が高い

光熱費高騰で家計に負担

ヒートショックが心配

暖房のない浴室や洗面室トイレが危険

冬場の結露がひどい

カビやダニによるアレルギーの心配

窓リフォームでお悩み解消! 今なら補助金が出ておトク! / 補助金の申請は登録業者である弊社にお任せください!

静海波の家族葬式場

家族葬式場しずか 逢隈店

“あったらいいな”を実現した
家族葬専用式場です

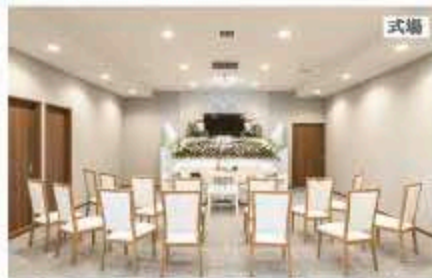


家族葬式場しずかの特長

特徴①
小人数の家族葬に
ちょうどいい
家族葬専用式場

特徴②
自宅のように
おくつろぎいただける
親族控室の充実

特徴③
白を基調とした
明るく
清潔感のある空間



式場



会席場



親族控室

20名程度の家族葬にちょうどいい広さの式場は白を基調とした明るく、清潔感のある空間となっております。

会食室と式場は隣り合っており、式場からの移動もスムーズに行えますので、どなたさまでも快適にご利用いただけます。

まるでご自宅にいるかのように、ゆっくりとおくつろぎいただけるよう、広々とした和室をご用意しております。

家族葬式場しずか 逢隈店
〒989-2302
宮城県巨野郡巨野町逢隈牛後谷地源7-3

相談会・ご入会
巨理斎場 静海波 または しずか
で受け付けております。
まずはお気軽にご連絡ください。

巨理斎場 静海波 【有限会社やまと屋】
〒989-2351 巨理郡巨野町字下茨田168-1
見学をご希望の方・詳細をお知りになりたい方まずはお電話ください

無料通話 年中無休 24時間受付
TEL: 0223-34-3344 FAX: 0223-33-1388
0120-141-870
365日 無料でご対応



“届けたい”をもっとカンタンに。

ポスティング はクニイ&コミュニケーションズへ

クニイ&コミュニケーションズ
https://kuni-i-print.com/ 岩沼市藤田一丁目4-35
TEL.0223-22-2221
資料請求はお電話またはメールから



チラシのデザインから印刷・配布までワンストップでOK!
一括対応だからラクラク!
チラシの持ち込みも、もちろんOKです。

地域密着 × プロの配布力

地域に暮らす、教育された専属スタッフが丁寧に配布。
だからこそ安心してお任せいただけます。
※自社オリジナルの教育マニュアルに従って研修を行っています。



選べる2つのポスティングスタイル

Commu に折込

毎月10日 67,312世帯へ

200エリアから選べて、5日間でポスティング完了!
※雨天、猛暑、災害時などは変動あり。

1 毎月10日 67,312世帯へ

2 月末ポスティング

毎月25日 エリアは①同様

一戸建て・集合住宅の指定OK!

チラシ1枚あたり

4.4円(税込)

チラシ1枚あたり

6.6円(税込)