

2023 C vol.95

> 総発行部数 68,400 部 丸亀市・宇多津町

丸電巾・子多澤町 無料各戸配布 57,200 部 その他エリア 11,200 部

# マルータ読者に贈るよい眠りへの誘い

まるがめ

ランチ・暮らしのお助けガイドなど 今月も情報満載!!

# 丸亀うちわミュージアム移転記念イベント

丸

# うちかフェスタ2023

9/23 生祝 会場: 丸亀うちわミュージアム

# 手形うちわり

場 所 丸亀うちわミュージアム2階

時間 11:00~14:00 (8名×7回開催)

対 象 未就学児~小学生まで

参加料 無料 ※先着順

※当日10:30よりすべての回の整理券を配布します

環境にも体にも優しい固形水性 インキのチョーク(キットパス)を 使用します。手にチョークをぬっ て、ペタンとスタンプ。手形の周り は自由にお絵描きしよう。専門イ ンストラクターの指導のもと、親 子で楽しくワークショップ!



# 丸亀うちわ製作体験

場所 丸亀うちわミュージアム2階

参加料 無料(予約制) 対象 小学生まで

時間 ①9:30~ ②14:00~(約90分) (20名×全2回)

申 込 電話にて予約 (TEL0877-24-7055) 申込締切 9/22(金) ※定員に達し次第終了

※申込み時に必ず

「うちわフェスタのイベント体験」の旨を お伝えください(伝わっていない場合、 有料になる可能性があります)

伝統的工芸品「丸亀うちわ」の製作体験ができます。世界に一つだけの 丸亀うちわを作ろう!



# 丸亀うちわミュージアム×中津万象園 コラボ企画クイズラリー

受付 丸亀うちわミュージアム建物前受付テント

参加料 無料 (中津万象園入場券付き) 先着200名

対象 幼児~大人 ※幼児は大人と一緒に参加してください

時間 9:30~16:00 (最終受付15:30)

受付テントでクイズポイントマップをもらって、丸亀うちわミュージアム+中津万象園に5か所あるチェックポイントのクイズに答えて賞品(寶月堂 うちわせんべい)をもらおう!



# 人気のキッチンカーが やってくる!

場所 丸亀うちわミュージアム建物前駐車場

時間 9:30~16:00

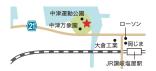
まつむら農園……………焼きとうもろこしさゆかふぇ……クレープ、ドリンク、アイスあたりこ………ピザ、ドリンク、かき氷ワゴンタイガー……チュロスパフェ、ドリンクリバプール……カツサンド、ドリンク、かき氷





# 丸亀うちわミュージアム

営/9:30~17:00 休/水、年末年始 ¥/入館無料※製作体験別途 主催:香川県うちわ協同組合連合会 イベントお問い合わせはこちら TEL 0877-24-7055



丸亀市中津町25-1 **中津万象園・丸亀美術館裏** 

丸亀・宇多津 地域みっちゃく生活情報誌®



「月刊マルータ」は各家庭に配布する フリーマガジンです

2023.9 vol.95 CONTENTS

### 02 巻頭特集

# マルータ読者へ贈る よい眠りへの誘い

- 07 良い睡眠のためのカラダケア
- 08 ランチ特集+
- 14 暮らしのお助けガイド

10 サロン・ビューティー・ ヘルスケア

**12** スクール

18 ハウジング

22 イベントニュース

25 リーダーズルーム

26 バースデーキッズ

28 プレゼント

29 stJOB

10月号 vol.96は 9月25日発行予定

令和5年8月25日発行(月1回) ポスティングエリア 丸亀市、宇多津町 57,200部丸亀・宇多津無料配布/11,200部その他エリア

本誌掲載の情報はすべて8/18現在のものであり、変更となる場合があります



[トレンドニュース]

### TREND NEWS

今月のトレンド情報ピックアップ!!



善通寺の医療センターの近くにオールハンド でのアロマ×筋膜リリースの店がオープン



**2** 0877-85-9400 ● 善通寺市善通寺町906-10図 10:00~17:00図 土、日、祝 (応相談で対応可)

□ 有 ▲ instagram ヘ ▲







【9/1~3オープンイベント】まんのう町に フルーツ等にこだわったケーキ屋がオープン



**2** 070-8926-5964

↑ 仲多度郡まんのう町 吉野846(旧西内花月堂内) 〇日0:00~19:00 日本中無休





【9/1~3オープンイベント】JR丸亀駅の 近くにニューヨークロール専門店オープン



**1 0877-35-8777** 



●丸亀市浜町46-1 1階図 11:00~19:00 4年中無休

ハ 丸亀駅地下駐車場を利用

量り売り専門店 3cent coin



【9/1~3オープンイベント】まんのう町に ナッツなどが1g3円~買える店がオープン



吉野846(旧西内花月堂内) 〇 10:00~16:30

▲ 地図はこちら ▲

野菜とソフトクリームの店 マルシェ ぺろり



ピカラスタジアムの近くにソフトクリームと 塩江の野菜と乳製品を扱うお店がオープン



組丸亀市原田町2168-9200<l



祝2周年!9/12~16はポイント2倍 対象のお惣菜はお店に聞いてね



**3**0877-85-7244

● 丸亀市田村町1271-1○ 10:00~L.O.19:00 (事前予約がおすすめ)○ 日、月

ほけんの110番 スーパーセンター宇多津店

SC宇多津店内に取扱保険会社が40 社以上!保険代理店が移転オープン



**1 0877-56-7345** 値 綾歌郡宇多津町2419-1

マルナカSC宇多津内 図 10:00~19:00 図火 P有 HH23-0050-0005

広告有効期限2025年3月



三豊市役所近くにゲーム感覚でプログラミン グやタイピングが学べるスクールがオープン



**3**0875-82-9019



■ 三豊市高瀬町下勝間1621-1■ 水16:00~18:00 金16:00~20:00

▲ ホームページへ ▲



宇多津駅近くに60歳以上の高齢者が 生きがいを持って働くお蕎麦の店がオープン



先着100人にふるまい蕎麦あり



ひと、くらし、みらいのために

厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare 健康づくりのための 睡眠指針2014

# ~睡眠12箇条~

- 1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
- 2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
- 3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- 4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- 5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
- 6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- 7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
- 8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- 9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
- 10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- 11. いつもと違う睡眠には、要注意。
- 12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。※

ここから全文が 読めます





※まずはかかりつけ医(内科)で相 談。耳鼻咽喉科、精神科、心療 科、神経内科、脳神経内科など、 専門医の受診が必要かどうか を判断してもらってください。

# 「子どもはよく寝る」とは限らない

思春期になると、子どもたちは夜更かしをするようになります。アメリカの研究では、子どもの就寝時間が遅いと、その後の体重増加につながることが分かっています。

さらに日本の中・高生を対象にした調査では、就寝時間が遅いほどメンタルヘルスの所見が多いと言います。また布団の中でもスマホを使っている子どもは睡眠の問題が多いことのこと。また寝不足とは逆の、子どもの「過眠症」も多いそう。「うちの子心配かも」と思ったら、かかりつけのお医者さんに相談してみてください。(第7条解説より)





# こころの健康と 健やかな睡眠は関係大

「こころの健康には、睡眠による休養感が強く影響する」とかなりハッキリと書かれています。日本の研究で、満足いく睡眠をとれていない人ほど抑うつ(気分の落ち込み・憂うつ)の度合いが強いことも分かっているそうです。卵が先かニワトリが先か…。まずちゃんと寝られることがなにより大事ですね。(第4条より)

# 「歩く」 ことは睡眠にとって大切な習慣

日本人高齢者を対象にした研究で、1日30分以上週5日以上歩く人、または週5日以上の習慣的な運動をしている人では、寝つきが悪い人や眠りが浅く何度も目が覚める人が少ないそう。本当、歩くことって大事です!(第2条解説より)



## 耳が痛いかもしれません

寝る前の酒・喫煙・カフェインは「本当に勧めない」。 これが厚生労働省の見解のようです。編集室内でも「僕は絶対やめない(くす・寝酒)」「イヤ!!無理無理!!(まも・寝る前のコーヒー)」という2人の睡眠は良好とは全く言えないようで…。

寝酒を週1回以上する男性はおよそ半数。寝酒は短期的に眠気を強くしますが、睡眠の質・量ともに悪化さ

せ、さらに睡眠時無呼吸を悪化させることも。ニコチンは寝つきを悪くし、睡眠の質を悪化させます。カフェインは覚醒作用が3時間くらい続くので、夕食以降の緑茶やコーヒーは気を付けた方が良さそうです。(第2条解説より)



ピックアップしてご紹介。眠りに関心がある人は厚生労働省のHPで全あって、本当に大事なことが書かれています!そこでこの中でいくつかりのための睡眠指針」です。この指針にはどこを読んでも科学的根拠が今月のテーマは「睡眠」。冒頭の条文は厚生労働省が公開した「健康づく

部読んでみてくださいね

### 働く世代の睡眠セルフチェック

働く世代は簡単な「自分の睡眠時間足りているのかチェック」をお勧めします。ランチのあとのお昼寝は自然なことなので大丈夫。ただし昼過ぎ以外に強い眠気に襲われるのなら睡眠不足の可能性が高いです。睡眠不足は仕事の能率を下げ、ヒューマンエラーの危険性を高める可能性すらあります。「働く世代」の健やかな眠りは自分だけではなく、家族にとっても重要です。(第8条解説より)

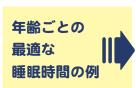


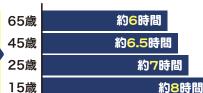


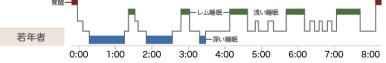


### 「理想は8時間睡眠」は絶対なのか

最適な睡眠時間は人それぞれです。世界各国のデータをまとめた研究によると、睡眠時間は20歳上がるごとに30分ずつくらい短くなっているそうです。なんとなく「理想は8時間睡眠」と思われがちですが、年齢・男女・季節、あるいはショートスリーパー・ロングスリーパーなど最適は人によります。(第5条解説より)







### 加齢に伴う睡眠の質の変化

グラフは若年層と高齢者の睡眠サイクルの例。高齢者の方が眠りの浅いノンレム睡眠の回数も時間も顕著に多いことが示されています。

# 日本語 (日本語 ) 日本語 (日本語

# 熟年世代、 目が覚めたらお布団から出ましょう

熟年世代は比較的睡眠時間が短いですが、逆にお布団で過ごす時間が長いことが分かっています。日本人を対象にした研究で、9時間以上寝床にいる人は途中目が覚める割合が高いです。必要以上にお布団で過ごすことは、「熟睡感が損なわれ、不眠につながる行

動」とあります。熟睡感がない日は「少しでも寝ないと」とお布団で過ごしがちですが、切り替えて起きる方が良いということですね。(第9条より)



# 眠りに問題がある人は とにかく専門家へ

「眠りたくても眠れない人の多くは、不適切な睡眠習慣や睡眠環境、 睡眠に対する誤った信念や理解により、かえって自らの不眠を悪化 させている」と強い言葉があります。この資料の第10条から第12条 は、睡眠に対して深刻に悩む人にとってとても重要な内容なので、直

接「健康づくりのための睡眠指針2014~睡眠12箇条~」をぜひご確認ください! HPの見方がよくわからない場合は以下を参考に、ぜひお医者さんに相談をしてみてください。(第10・11・12条解説49p~)



## 眠りの環境を、蔑ろにしてはいけない

自分の眠りにとって良い環境づくりも大切です。温度・湿度・騒音・光・寝具・寝衣などの環境は、睡眠の質と関係することが分かっています。寝室は静かで暗く、温度・湿度も季節に応じてちょうど良いことが大切です。リラックスできる形は人によって違うので、いろいる試して自分なりのリラクゼーション法を見つけて下さいね。(第6条解説より)

# よく眠れる! 理想的な1目の過ごし方

- 1 朝起きたら朝日を浴びよう 体内時計をリセット!
- 2 朝ごはんを食べる 体内リズムを調えてくれるたんぱく質を多めに
- 3 ランチの後、眠くなったら少しお昼寝 お昼過ぎは眠くなっても正常です(お昼寝は30分以内に)
- 4 軽い運動を定期的に 寝る前の激しい運動以外はいつでもOK
- 5 晩ごはんは胃もたれしないものを
- 6 寝る前のカフェイン(3時間前)、 喫煙・アルコールは避けて
- 7 スマホ、パソコンは早めのOFFを ブルーライトには目覚まし作用があるので 夜は早めに切り上げよう
- 8 ぬるめのお風呂でリラックス 寝る直前に42℃以上のお風呂はNG
- 9 さらなる自分なりの リラックス法をみつけよう 音楽、アロマ、軽いストレッチ、 ハーブティーなど 自分のお気に入りを見つけよう



# 自分の眠りスタイルを見つめる・見直すチャンス。

## 睡眠体験 ンをやってみた。

って寝具を選び、 でも珍しいサ ビスです。 っかり眠 ってみるという全国



# 大切にしていますか? みなさん「眠りの質と環境

は、ちょっと運次第、コントロール外のことと か。気になりますよね。でも眠りの質について 感じていませんか? 今日は何時間眠ったか。睡眠は足りている

のこと。しっかり入眠するまで試す人はまず ぶ時ショールームで寝転がっても、それは一瞬 かり合わせられていますか?マットレスを選 自分の眠りの好みや癖に、眠る環境をしっ

# 周囲の目を気にせず睡眠体験 店内に新しく寝室を作り

こうした想いから店内に個別の寝室を新設。 これを最大限に活用したサービスが「睡眠体 合った寝具が選べない」寝具担当スタッフの 「展示品での試し寝だけでは本当に自分に

# 「本気寝シミュレーション」 カウンセリングから始まる

私の眠りはこんな感じ。 分の生活をさくさく記入します。 ●普段の睡眠時間は5時間程度。 まず個室に入ってオリジナルの問診表に自

●朝起きてもなんだかだるい。 ●ベッドに入ってからも1~2時間は 土日は8時間程度寝だめ、 眠れないことが多い。

すぐ動けない。

思議はないレベルですね…。」 いる寝具について、担当の宮崎さん(元サロン 経営者、身体のエキスパート)にヒアリングし てもらいました。その結果、私の状況は… 「ゆうさんご自身が不眠症と捉えていても不 そして今の生活環境や身体の痛み、使って

いないと思います。

験プラン」です。

ました! このプランを編集室・ゆうが実際に体験し

# 今日のお試しマットレス決定

く足が伸びた気が…。

く分からない。そして戻すとなんだかすっご 議なことに自分の身体がどうなってるのかよ 「うぃーん」とベッドの頭と足が動くと、不思

え?そんなんできるんですか。

舗の超実力派なのだとか。 迎賓館や多くの名門ホテルがこぞって使う老 あったり、色んな部分できめ細かい作りの日 本ベッドさん。実は凄いお方ご愛用だったり、 続いてコイル数が普通のマットレスの倍

直感を信じて「これにします!」 崎さんの分析やアドバイスを踏まえ、自分の 浮かない。しっかり包み込んでくれている。宮 寝っ転がると一番フィットする。腰も膝裏も

# **人気力フェで眠りのランチ**

「クヌート」でランチ。 寝具が決まったら隣の人気お洒落カフェ

お粥で身体ぽかぽか。デザートの自家製紅茶 負担のかからないメニュー。さらにあたたかい の醬油麴漬に味噌漬けローストポーク、瑞々 の甘みが濃い~。 しいサラダ、キャロットラペなど、どれも胃に まず食前酒ならぬ食前酵素。パインと自然 続いて麹など発酵食の季節のプレート。鯛

のブランマンジェも絶品でした。

んいるので自分は普通だと思ってた…。 えええ、身近にもっと眠れない人がたくさ

# テンションアップの寝具選び

で眠って目覚めたいか、理想を宮崎さんとお 話ししてから寝具を選びにフロアへ。 気を取り直して、これから私はどんな感じ

なったというすごい素材。 ベルだったのが、やっと日常でも使えるように

まずはテンピュールをお試し。宇宙素材し

絶対割れない。笑

「無重力状態にしますね~」と宮崎さん。

寝転ぶと、おぉー!これは生卵落としても



に用意されたそうです。

このご飯もすべてスムーズに入眠できるよ

にしています。だから自分たちが欲しい、良い うやって引き出すか、一緒に探せるかを大切

と思ったものだけを厳選しています」

はい。その姿勢は体験していてひしひしと

# 眠れるかな?それとも…

沢「石田屋」のシルク。トータルで最高の眠り えて選んだ枕。リネンのシーツや掛布団は金 を狙ったチョイスです。 いよいよ部屋へ。マットレスとの相性を考

らなかった…。 穫。自分の眠りが良くないことに気づいてす かったのですが、まず「今までちゃんと寝よう にするとついに、うとうと…意識はあるが体 としていない自分に気づいた」事が一番の収 ハッ!?寝てた…ちょうどコンコン。時間です。 は寝ているような、まどろんでいる感じ。 あれ、眠れない。調光をさらに落として真っ暗 「宮崎さん、眠れました~!」 眠れたのも嬉し 照明を消しておやすみなさい。…開始10分、

んでしまうと、実際に家で寝る時にしっくり り場で寝て交感神経ON状態でマットを選 こないということもありえます。 眠りの環境ってすごい大事です。明るい売

眠の環境を一緒に探してくれます。 れも理想の眠りへの第一歩。その感覚を頼り に、希望すればスタッフさんが自分に合う睡 です。まれに眠れない人もいるそうですが、そ とんどの人がここでちゃんと入眠できるそう だからこその、この体験サービスですね。ほ

# ベストラインナップ プロが良いものだけを厳選した

「体験した日の夜、家で寝るときに『あれっ?あ 宮崎さんは教えてくれました。

自然素材、シルクなど良いものはとても長く 枕などトータルで理想の眠りを目指します。 れよかったんだな』って気づく人も多いんです。 でも私たちは目の前のその人に合うものをど だけがいいものはネットにたくさんあります。 使えて割高にはならないと思います。見た目 マットレスだけでなくシーツや掛け布団

があります。

験できるこの睡眠体験プラン。「睡眠を通し ディネート。眠りにフォーカスした食事も経

て自分の身体を考える」ことには大きな価値

なく、実際4年以上同じのを使い続ける人も。 どんな人にもやってもらいたい体験 マットレスは新築などしか買うタイミングが 少しずつへたってくるので変化に気づきに

らそのまま帰るそうです。 立した企画だから。体験者の9割が終わった 当に自分に合うマットレス」を探すのもひと はマットレスなんてことも。体験を機会に「本 くく、加齢が原因と思っていた寝にくさが、実 つの方法かも 有料体験なのは寝具の販売とは完全に独

また欲しいけど予算額少なめ、 でも頑張っ

すれば、絶対何か体にいい発見があると思い てベストな提案をしてくれます。 「なんでもいい」「分からない」という人も体験

以上、ゆうの現場レポートでした。



カウンセリングスタッフの宮崎 さん。相談に来た人の睡眠のコ ンディションを上げて行くこと が何よりのやりがいとのこと。

# 睡眠体験の タイムスケジュール

0:30 …カウンセリング

:30 …寝具説明

11:45 …軽食

12:45 …準備

13:00 …睡眠体験

15:00 …リフレクトバック

15:30 …終了

### 「睡眠体験プラン」は こんな人におすすめ

□現在の睡眠に満足できていない人

□寝具を買い替えようと思っている人

で寝具について深く考えたことのない人

ろいろ試したが最適な寝旦が見つかっていない人

□何から手をつけていいのか分からない人

□西岡家具の寝具を試してみたい人

1度に2人まで同時に試せるので、夫婦・カップル・ 親子・友達同士で体験してみるのもいいかもしれません。

# 睡眠体験

ひとり税込3,80

具は顧客目線で厳選したラインナップとノウ

家具、寝具、そして食事に至るまで西岡家

自分にフィットさせる価値

プロのノウハウを

ハウを磨きあげています。

それをさらにプロの助言で自分用にコー

1日1組2名限定

予約

店頭、もしくは 電話にて

0875-25-4256

観音寺市吉岡町770-1 置10:30~18:00









-金9:00~18:00予約受付

相談日は水・木曜の午後

(それ以外を希望の際は、予約時に相談してください)

r健康相談の予約・ 問い合わせは 右のQRコード からもできます。



# 任労働大臣が定める

は、処方箋を持っていけばお薬がもらえ 益な利用の仕方があるんです。 る調剤薬局です。しかし、実はもっと有

じ。相談しやすいのが特徴です。

病院へ行くとなると、まずどこの病院

は笑顔で優しく、寄り添ってくれる感 い雰囲気が漂っています。スタッフさん

「アカネ調剤薬局」は、入ってすぐに明る

わからない悩みをぜひ!

室の相談室あります

ことまで気軽に相談できる薬局のこと です。処方箋がなくても誰でも利用でき さらに介護や食事・栄養摂取に関する ての機能に加えて、市販薬や健康食品 これは、かかりつけ薬剤師・薬局とし

> 調べるとなると大変な作業。それを専門 の病院が合っているのかどうか、自力で の何科か。そして本当に自分の症状にそ

家に相談できるのが何より安心です。

れることもあります。 で解決できる場合はそちらを勧めてく までもなく、市販薬やサプリメントなど とも教えてくれます。また、病院へ行く が悪くて」といった悩みでも相談に乗っ ど、なんでかな?」とか、「最近、寝付き くなら何科へ行くべきか、そういったこ てくれます。病院へ行った方がいいか、行 例えば「夕方ものすごく眠いんだけ

宇多津町にある「アカネ調剤薬局」

定める「健康サポート薬局」。 「アカネ調剤薬局」は、厚生労働大臣が

すが、相談はどこの地区の人でも利用で

「アカネ調剤薬局」は宇多津町にありま

門スタッフが対応してくれます。 サポート薬局」である「アカネ調剤薬局. 内容を簡単に説明しておくと、最適な専 に相談してみませんか。予約の時に相談 体の不調が気になる人は、まず「健康

うのもいいかもしれません。 でに気になることをちょっと相談、とい てくれるので、お薬をもらいに行くつい また、どの病院の処方箋も受け付け

全身の筋膜にアプローチ 身体丸ごとスッキリボディへ ザメソッド (120分) 16,500円

※初回限定 ※1人1枚 ※他券併用不可



完全貸切で初めてのエステも安心!歴20年のオーナー対応



### サロンブルゥホリディだけの痩身 メソッドで身体も緩めて快眠度UP

的確なアドバイスと実績多数の「痩せる仕 組み」×「痩せスイッチONにするサロンケア」。1人じゃ難しい大人女性のダイエット の悩みを一緒に解消しませんか?オールハンドの筋膜リリースで全身を緩め、首肩腰 の悩みや眠りの質の改善に喜びの声多数。

【香川県で唯一!正規認定サロン】 ◆チノザメソッド美骨コース(120分) -----33,000円→初回16,500円

SNSで話題の美骨メソッド。 オールハンド施術でストレートネックや 腰痛、肩こり等の不調にもアプローチ!

◆ハイパーナイフ痩身(90分)

··22,000円→初回9,900円

### 痩身専門プライベートサロン salon Blue.HOLIDAY

**2** 080-1502-1976

住 丸亀市南条町5-1 京都みやびマンション 湯 10:00~20:00 休月 日有 ※駐車場は1台のため予約時間前 後15分以内の利用をお願いします 要予約 女性専用



災害のニュースを見た後、2階の窓まで 水が来ているのを見て、泳げないのに 水着を探している夢を見ました。しかも 見つけた水着が小さくて必死で着ながら 育った身体を悔やみながら汗だくで 目が覚めてホッとしました。

トイレが近いので変なところに トイレがある夢をよくみます。 クレーン車の先にトイレがあったり トラックの助手席だったり… (ゆみさん 40代)

> 白分だけがライオンと 話せる夢をみた。 ライオン好きにはいい 夢かも知れない。 (いまーさん 40代)

可愛い赤ちゃん ワンちゃん100匹以上に囲まれ、 その中の1匹にポポと 名付け撫でている夢。 癒されました。

窓から大量に家の 中へ侵入する猫たち。茶トラにキジトラ、 いろんな野良猫ちゃんたち。我が家へようこそ みんな大事にするからね…と目覚めたら ペット禁止の賃貸の我が家で寝てました。 猫が飼いたいという願望丸出しの 夢でした。(とまとさん 30代)

(リエさん 40代)

最近熟睡しすぎて夢を見ません。 <u>ャクルト1000のお</u>かげかも! (みかさん 40代)

瀬戸内海にゴジラが現れて、 瀬戸大橋を壊しそうになる 夢を最近見ました(笑) とても天気がよくて、 現実味がなかったのですが

『あー壊れるー!』って焦ったのを覚えてます。

(汐さん 40代)

2年前亡くなった祖父と子どもたちを囲んで 笑ってご飯を食べてた夢でした。 笑ってくれてて嬉しかったって夢です。 (まいさん 30代)

小さい頃、 空を飛ぶ夢をよく見ていました。 草が生えた緑の尾根を滑空し、 着地する前に目覚める夢を何度も。歳とって 退職前に、一度だけパラグライダー体験をして 飛ぶことが出来た!今思い返してても 幸せです。 (みとさん 60代)

QUE OF THE PARTY O

お題:寝ている間に見たイイ夢・スゴイ夢

たくさんの投稿。ありがとうございます。特に「Snow Man」 「大谷 翔平」「宝くじ」関連の願望的夢をご覧になった方が 多いことをここにご報告申し上げます笑(くす)

> 昔飼っていた犬に夢で会えた時は 嬉しかったです。(まこ蔵さん 50代)

小さい頃ですが、夢を見ている時に 「これは夢だ」と気づいたことがあり、実際に 夢の中で頬をつねってみたことがあります。 本当に痛くなくて感激しました。夢と 気づけることは滅多にないと思うので貴重な 体験です。(えみさん 40代)

家族で海外 (アメリカ) に移住し、 英語ペラペラで過ごしていた 夢がとてもリアルで びっくりましました。 (ぱんたろうさん 30代)

最近読んだ小説の影響で、 巨大なクモに襲われる <u>夢</u>を見ます… (泣) (まもママさん 20代)

宇宙にいって地球を見た夢。 素晴らしかった。 実際に行ってみたい。 (MATさん 70代)

元美容師のブロー付なのでお出かけ前にもおすすめ



### 気づけば夢の中?頭すっきり爽快! 首肩、足までほぐす極上ヘッドスパ

頭皮にある無数のツボを押すことで睡眠や 薄毛の悩み、疲労回復から頭皮洗浄まで 贅沢な完全貸切サロンです。デコルテや 肩、足もほぐしてくれてシステムトリート メントまですべて付いて驚きの7,000円!心 からリラックスできる極上体験をぜひ。

### ◆極上ヘッドスパ (60分)

…8,800円→全員7,000円 ①カウンセリング ⑥プロの頭ほぐし ⑦デコルテ&肩ほぐし ②頭皮チェック ③クレンジング ④足ほぐし ⑧システムトリートメント⑨ブロー

④足はくし⑤シャンプー ※施術時間かついか、、◆ヘッドスパ(60分) +ボディ(60分)…………………17,600円→全員15,000円

※小猫がいるサロンです

### relair -りれあ-

**2**090-8447-6156 @ 丸亀市田村町1780-1 當10:00~20:00 体不定休 **□**有



要予約

来店時「マルータ見た」で ヘッドスパ全員20%OFF

まずは一度相談してください



### 年配のリピーターが多数通う整体 日々疲れた身体のメンテにも!

多彩な手技を駆使した施術は優しく 通いやすいのが特徴。身体が痛いのを 年齢のせいにしていませんか?骨格か ら調整するほぐし整体でつらい痛みを ケアしてくれます。ほぐし整体で身体 を整えるとよい睡眠も得られます。

### ◆ほぐし整体(50分程度)…3,900円 ※予約優先

腰痛、ぎっくり腰、座骨神経痛、脚のしびれ、股関 節の痛み、脚の痛み、頭痛、めまい、肩こり、寝違 い、手・腕のしびれ、〇脚・×脚などのプロポー ションの悩み、食欲不振、便秘、冷え性、むくみ、 生理痛、生理時の腰痛、倦怠感、肘の痛み、肩が上 がらない、裙で がらない、弦を

### 整体院 TMオフィス

**2** 090-2785-8561 園 丸亀市川西町北2103 横井第1ビル101号室 図 10:00~22:00 (最終受付21:00) 図金 ■ 建物の裏の8番



予約優先

### 【新規限定】ほぐし整体 3,900円→2,900円

※予約時に「マルータを見た」でOK ※他券併用不可 期限 '23.9.30 整体院 TMオフィス

# ₩ カーナビーナ・

新規限定!全身整体 60分5,000円 25分3,000円

期限 '23.9.30 大久保整体





### 【子ども・女性専門】も好評 体の不調を感じている人におすすめの

女性整体師が産後の悩みにも対応

優しい大久保先生が丁寧に施術してくれます

整体院。拘縮や筋萎縮などの相談もOK 女性整体師による【子ども・女 性専用整体】も相談しやすいと好評で す。気になる産後の調整など、まずは 問い合わせてください。

### 全身整体(完全予約制)

…通常5.000円 ·· 通常10.000円

以下のような症状の人へ 首、肩、腰などの関節の痛み/肩こり/ねんざ、むちう ち/腱鞘炎/ヘルニア/リウマチ/頭痛/めまい/肩や 腰、手足などのしびれ/神経痛/自律神経失調症/耳 鳴り/むくみ/喘息/胃腸不全/各種慢性的な症状

### 大久保整体

**2**0877-49-5055

要予約

※他券・サービス併用不可 期限 '23.9.30 relair -りれあ





月刊マルータ

期限 23.11.30 中津万象園味処 懐風亭





### ボリューム・味・コスパ 三拍子揃ったお得すぎるランチ

豊富な定食メニューが揃う金牛。お肉 の質は焼肉屋さんならでは!ごはんも おかずも大に変更OK!※一部不可

▲悔肉とエビフライ定食 ※おかず(大)+100円 ライス(大)+50円 一部除く ★オードブル・弁当・精肉1人前~当日注文OK

### 焼肉 金牛

@ 0877-22-2929

置 丸亀市土器町西4-202-2 「数木 (祝日は営業) 図 11:00~15:00 (L.0.14:00) 17:00~23:00 (L.0.22:00) 土・日・祝11:00~23:00 (L.0.22:00) □ 有







### 【9/1~11/30】万象園入園券と セットの特別ランチ「秋色御膳」

豪華な料理と美しい日本庭園が楽しめる毎 年好評の特別セット。前日までの予約で旬 の味わいと秋の大名庭園をお得に満喫!

・醤油豆・お造り三種・牛ロースタタキ サラダ・さつま芋 銀杏 栗のかき揚げ 海老 野菜天婦羅 鯵の南蛮詰漬け・茶碗蒸・栗釜飯 香物・椀物 ・バニラアイス 裏ごしさつま芋・デミタス

### 中津万象園味処 懐風亭

置 九亀市中津町25-1 図水 □ 有 圏 11:00~14:30 (L. 0. 14:00) 17:00~21:30 (L. 0. 20:30) ※入店は19:30まで※予約がおすすめ※火は前日までに要予約





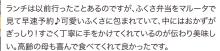


### 7月号読者レポ

読者の方から「マルータ見て行ってきたよ」と 感想をいただきました!

### 編集室インスタ @maroota\_marugameもCHECK! カフェテラス茱萸(ぐみ)/ふくさ弁当

### (宇多津町 amokoさん)



-タのインスタ&11月号にあなたのレポが載るかも!?

1000

P8~P9の飲食店へ行って・撮って・食べて70~100文字以内で感想を送るだけ! 採用された方に1,000円分のラインギフトをプレゼント

投稿フォーム

※写真からお店が断定できないなどの場合は、プレゼント対象外です ※スペースの都合で1号あたりの掲載数は増減します

※お寄せいただいた個人情報はコーナー掲載以外、本人の同意なしに第三者に開示・譲渡いたしません



### 和食・洋食・中国料理・デザート 土日限定ホテルバイキングを堪能

毎月通うファンもいる月替わりランチバイ キング!ホテル最上階からの景色を見なが らホテルメイドの料理を心ゆくまで。

### チバイキング11:30~L.O.13:30

・大人(中学生以上) ························· 1,870円 ・小学生·······880円 ・幼児·······660円

※3歳未満無料 ※ソフトドリンク飲み放題付

### ホテルアネシス瀬戸大橋 B-dine (ビーダイン)

### **2** 0877-49-2311

○ 経野郡字多津町近六番丁81-1ホテルアネシス瀬戸大橋最上階 





土・日限定ランチバイキング -ポン持参で1人100円OFF ※できるだけ一括会計で



※1枚で4人まで ※他券併用不可 期限 23.9.30 ホテルアネシス瀬戸大橋ビーダイン



# ランチバイキング大人2,500円・小学生1.500円・幼児900円

### 9/10・24 (日) の2日間限定 待望のランチバイキングを開催

和洋料理が20種以上。ホテルシェフが腕を 振るうちょっと贅沢な食べ放題ランチ。美 しくかわいらしいデザートも好評です。

11:30~14:30 (L.O.14:00) 大人2,500円 · 小学生1,500円 ・幼児 (4歳以上) 900円 ※3歳以下無料

### 1F グリーンラウンジ オークラホテル丸亀

### **1** 0877-23-8299

□ 東島市富士貝町三丁目3-50 1Fグリーンラウンジ 11:30~14:30 (L.O.14:00) ※9/10・24のみ営業





オークラホテル丸角

お店に来たときに「マルータを みてきたよ」って言ってくれると とてもうれしいです。





### 新定番!ガッツリだけどさっぱり サックサクの讃岐もち豚おろしかつ

使う食材は国産・地元食材を厳選。新定番 おろしかつは、おろしは別付なのでサクサ ク感とジュワっと感がWで味わえます!

国産・地元食材使用で安心・安全 ◆今日の日替わり……800円 ◆惣菜ヘルシーセット(おかずのみ):900円

※前日までの完全予約制 ※内容変動あり

### 弁当屋 yoteco.

₱ 0877-85-7244 

図 10:00~L.O.19:00 (事前予約がおすすめ) 日、月 □ 有



祝2周年!9/12~16ポイント2倍! ※通常500円ごとに1スタンプ ※現金支払いのみ ※対象商品のみ ※ポイント対象商品、増加予定!問合せを

期限 '23.9.16 弁当屋 yoteco.



### ボリューム満点のサンドイッチを テイクアウト&デリバリーで

たまごサンド(左)、エビカツサンド(右)

昼と夜で受取方法が変わるサンドイッチ 店。注文が入ってから揚げる海老カツサン ドがイチオシ。スイーツ系サンドも登場!

エビカツ・厚焼きたまご・ぶどう他 ※複数購入の場合に限らず、注文が入ってから 作るので事前に雷話予約がオススメです

### 昼はテイクアウト・夜は大手町内デリバリー サンドイッチ満天

### **2** 080-4031-7926

★ 由市大手町3-7-7

昼10:00~16:00、夜21:00~L.0.24:30(予約0K)





【クーポン持参の人に限り】 ンフライラスク (300円)

期限 '23.9.30 サンドイッチ満天

プレゼント ※1人1枚1回限り ※他券併用不可

SNS▲

### √さぁみんな続け! // スアルータ。 ┩実食レポート! ┩

和食一筋の職人がつくる多彩な味! お食事処のどかの豚角煮丼



ことでん栗熊駅に向かう国道22号を少し入った ところにある「お食事処のどか」に行ってきました。 製材所跡に建てたお店の周辺には田んぼが広が り、店名のとおりのどかな景観です。

少しずつ色々食べたい欲求を満たしてくれる人 気のランチメニューもある中から、今回は「豚角煮 丼」をご紹介します。早速どん、と運ばれてきた丼。 お、重っ。男性でもしっかり満足できるやつです!「こ の角煮ってどれくらい煮込んでるんですか?」と聞い てみると、「まる1日煮込んでるけど、下ごしらえをふ くめたら2、3日やな」と店主。しっかりしつつもホ 口っとした食感は、手間暇あってこそ! そりゃもう箸

が止まりません!

さらに、サラダや漬物だけでなく、汁物にはかぼ ちゃが隠れていたり、野菜がたくさんとれるように配 慮されているのも嬉しいです。もともとはお客さんで 来ていた地元の農家さんが作った野菜なんだそうで す。新鮮野菜が朝に届いて、その日のうちに提供され ることも。地元とのつながりが強いのも魅力的です。

デザートも手作りで、こってりとしがちな丼に合 わせてゼリーでさっぱり。これは隙がありません。小 豆島からのどかを目指して来店される人もいるんだ そうですよ。色々食べたいも、しっかり食べたいも満 たしてくれるのどかへ皆さんもぜひ。



期限 '23.9.30 お食事処 のどか

【店内飲食限定】 ワンドリンクorアイスサービス (注文時に提示)





### ご飯が進む~!見事な照りが 食欲をそそる豪快な鯛荒煮御膳

身はほろっと、甘辛な味がベストマッチ! 骨までしゃぶって余すことなく食べたい逸 品です。豊富な小鉢とデザート付。

◆のどか御膳(ドリンク付) 1,650円
◆店主の気まぐれ1.100円
◆豚角煮丼1.100円
★自家製シロップのかき氷も大好評★

### お食事処 のどか

@ 0877-88-8093

値 丸亀市綾歌町富熊883-1

置11:00~14:30 (L.0.14:00) 17:30~22:00 (L.0.21:30) 级火、水 □有





期限 '23.9.30 ステーキ&カフェ人生意気に感ず

ノンアルのしゅわしゅわ シャンパン1杯サービス

※1人1杯 ※他券・サービス併用不可





### 300g!オリーブ牛の赤身ステーキ 頑張っている自分へのご褒美肉!

特製オニオンソース&程よくニンニクが 効いた香草バターで300gもベロリと食べられる!大満足のステーキです。

◆サーロインステーキセット	1,980円
◆牛タンセット	1,980円
<b>◆</b> ステーキ丼·······	1,320円
★テイクアウト、オードブルも大好	雪平

### ステーキ&カフェ 人生意気に感ず

**10877-85-9059** 

値 丸亀市飯野町東二346-3 

芋焼酎泥亀、球磨焼酎あさぎりの花、クラフトジン群緑

「料理に合うお酒、揃ってます!」

料理はもちろん品揃え豊富なお酒も自慢!

何を飲むか迷ったら明るく気さくなスタッ フに相談を。楽しい夜が過ごせるはず。

◆骨付鳥(ひな・おや)…………990円 ◆やきとり…………1本180円

◆山芋のお好み焼……………

赤ちょうちん

四元用□旭川0/-1 図 17:00~25:00 <mark>個</mark>木、第3日 ■無(近隣にコインパーキング有)

**3**0877-89-2288

(音) 対象市通町87-1

-----1本180円

スタッフ募集

JRARK

F>-\$#-7A\$\$ • (5)

ワイワイ楽しい大衆酒場で乾杯







ハンバーグオムライス1,300円 ※サラダ・スープ付+200円

### お手頃価格でお腹いっぱい! 老若男女に愛される町の洋食屋さん

子どもから大人まで楽しめる王道の洋 食メニューが揃う人気店。男性も満足 できるボリューム感も嬉しい!

◆鬼おろしハンバーグ	950円
◆チーズオムライス	800円
◆ハンバーグ&チキン南蛮	······ 1,200円
◆エビ(グラタンorドリア)····	1 000円

### キッチンオリオン

🖎 0877-58-6356

(音) ★ 第市 = 冬町889-1 





飲食代から50円OFFor ソフトドリンク1杯or ミニデザートサービス

※1枚で1グループ有効 ※他券併用不可 期限 '23.9.30 キッチンオリオン



とても嬉しいです。

赤ちょうちん



お店に来たときに「マルータを みてきたよ」って言ってくれると

期限 23.9.30 縁や 丸亀店

大感謝祭 全品20%OFF ※9/4・5は使用できません ※1枚で1グループ有効、他券併用不可

大感謝祭 全品20%OFF ※9/4・5は使用できません

※1枚で1グループ有効、他券併用不可

期限 23.9.30 縁や 丸亀店

### 表記価格に割引

※新規限定 ※他券併用不可



産毛、剛毛にも!小・中高生体お試しコース1,500円



### 親子で通える!資格保持で安心 痛みの少ない美肌脱毛でツルスベ

小学生からシニアまで幅広い年代が通う 人気店。スタッフは全員資格保持者で低刺激・短時間・結果・価格に自信あり! 毛周期に関係なく通えるので短い期間で ツルスベ肌に。新メニュー小顔&美肌 フェイシャルもおすすめです。

### ◆高速コラーゲン脱毛(顔、体、VIO込)

「金額は?| 「期間は?| 不安解消!

ワキお試し付無料カウンセリングへ ····· 9月限定全員7.800円

田中みな実さん愛用のエニシーグローパックと 炭酸美容液でシュッとリフトアップ&毛穴ケア ※無理な勧誘や販売は一切なし、相談のみもOK

### SPA ※痩身・フェイシャル・リラクゼーション JEWEL

**2** 0877-41-1335

(自綾歌郡宇多津町浜三番丁 24-9 <u>10.00</u>~20.00

※エステのみ9:30~ M月(祝は営業) □ 有 女性専用 要予約



### 期限 '23.9.30 漢方の丸福薬局 注目!すぐに予約が埋まります! 来店先着7人限定

無料カウンセリング&体組成測定 ※予約時「マルータを見た」でOK

※「漢方体験者の本音」はQRをcheck!



「肥満は万病の元」これが3kgの脂肪です



### 60歳以上でも無理なく目指せる! らく痩せ「漢方ダイエット」

「年齢・体重関係なし!」気になる脂肪 を落としたい人におすすめの【漢方ダイ エット】。忙しい主婦の人、膝が痛いシ ニアや男性にも大好評!カロリー制限な し。運動なし。健康的で太りにくい体質 最後のダイエットにしませんか?

### ★すごい効果を実感しています! (40代男性)

結婚し子どもが産まれて運動ができなくなり、 子どもの食べ残しを食べたりした結果体重増加 中年以降は体重も減りにくいため、通販の サプリなども考えたけれど、対面で相談できる店舗の方が良いと思い選びました。食生活のダ メなところはダメとはっきりと言ってくれ勉強 になりました。3ヶ月で約10kg、84kgから74kg

### 創業77年 相談専門薬局 漢方の丸福薬局

**2** 087-861-5506 高松市上福岡町1209-3 (伊予銀行高松東支店の前)

M日、祝 □有(No.10、11、12)



Hair Salon & Beauty & Health

ガイド

### 発売から今なお人気のN. (エヌドット)



### 新規限定メインメニュー30%OFF LINE登録で全員N.をプレゼント!

好評につき、9月末まで延長決定!新規 もリピーターも来店時にDOLCEのLINE 登録で大人気のN. (エヌドット) のモ イスチャーとスムースの使い比べができるセットをプレゼント。オトナ女子 に似合う艶髪をGETできます。

【新規限定】下記メニュー30%OFF

- ◆カット (SB) ···········4,400円→新規3,080円 ◆カラー (S) ·········5,600円→新規3,920円~ ◆縮毛矯正 (CSB) 1,8,800円→新規11,760円 ◆パーマ (CSB) ……10,000円→新規7,000円 ◆トリートメント……2,960円→新規2,072円

※ロング料金別途 ★LINE登録でN.のシャンプー&トリートメントの使い比べお試しセットをプレゼント★

### ゆったりした空間でリラックスした時間を過ごしてほしい



### 完全貸切!贅沢なマンツーマン施術 髪も心も癒される実力派サロン

完全貸切だから、髪や頭皮の悩みを周 りや時間を気にせずに相談できます。 特にカラー・カットに定評があり、高 松や県外にもファンを持つサロン。自 分に似合う髪色を提案してくれるパー ソナルカラー診断もオススメです。

イーズヘア

Ease hair

**1** 0877-85-8893

□ 100 / / - 450 - 4893 個丸亀市土器両西1丁目736 日 9:00 - 18:00 (最終受付17:00) 個月、土

·5.500円→初回4,400円 全国でも希少なEllesinca使用 & ツボ押し

- ※セミロング+550円、ロング+1,100円 ◆リラクゼ-
- カット+ヘッドスパ+シャンプー ◆髪サラサラ女子力UPコース·······7,700 カット+トリートメント+シャンプー

### ツヤツヤさらさら、思い通りのカラーに!



### リーズナブルで確かな技術 家族みんなで通いやすいサロン

満足度が高く、リピーター続出の LIAISON。理容・美容両方OKでシェー ビングができるだけでなく、男女で施 術スペースが別なのも人気の秘密で す。多彩なメニューで、あなたの魅力 がもっと輝き出すはず!

◆カラー(S) ·············· リタッチ3,410円 ----全体4.510円

- ----- 9.350円
- ◆デジタルパーマ(SBC/長さ一律) ……… 9,350円(新規・平日限定8,250円)
- ◆カット……1,980円(新規限定1,680円) その他多数メニューあり!気軽に電話を

明るく清潔感にあふれたサロンです



### セピアブラウンやアメジストなど 秋は落ち着いたくすみ系がおすすめ

透明感はそのままに、赤みを押さえた セピアブラウンで秋色を満喫。これか らの季節、髪色を少し落ち着かせたい 人におすすめです。また、自然なアッシュ系が好きな人にはアメジストが ピッタリ!透明感を残した秋色です。

トレンドを押さえたカラーとカットを提案 ※ブリーチ毛は見てからの要相談 できない場合もあり ◆カラー (B) ·· ·5 000円

◆ヘナカラー (B) ··········· · 5,800円 ※カラーはいずれも長さ一律

◆まつ毛パーマ……

…2.500円

### LIAISON (リェゾン)

**2** 0877-49-6757 養歌郡宇多津町

東分1610-1 圏平日9:30~19:00 土日9:00~18:30 休木、第3水 予約優先



### 月刊マルータ

パーマorカラー 新規30%OFF (表記のパーマは除く) リピーター10%OFF

※ポイントカラー、部分パーマは除く ※1人1枚1回限り ※他券併用不可

期限 '23.9.30 LIAISON

### SAEKI美容室

**1** 0120-77-2731 ● 0877-33-2731 ● 仲多皮郡多度津町大字庄862-3 圖 9:00~18:00 ② 有 ■ 月、第1·3·5日、 8/13~15·19 予約優先



月刊マルータ

新規・リピーター 表記価格に割引

### **DOLCE** hair

**2** 0877-43-6773 ■有



要予約

メインメニュー ・トリートメント新規限定30%OFF さらに来店時LINE登録で全員N.の シャンプー&トリートメントお試しセットプレゼント

※他券・サービス併用不可 期限 '23.9.30 DOLCE hair

期限 '23.9.30 Ease hair

₽有

里予約

全メニュー+1,100円で カラーアナリストによる バーソナルカラー診断付! ※他券併用不可

●マクドナルド ●は中し製品が料

★ ◆非松慈四

期限 '23.9.30 SAEKI美容室

10



### Ravissa 無料半顔体験実施中

期限 '23.9.30 Marguerite, (マルグリット)







### ラヴィーサ半顔無料体験スタート 目元パッチリ・輪郭スッキリに感激

美肌革命!80%が美容液、つけて1分で 肌・顔に驚き!次世代皮膚理論から生まれ たテクノロジーによって年齢サインに働き かけ「未来の肌を変える」エイジングケア 美容液です。科学の力であらゆる肌に対 応。※無料体験は半顔に使用します

### 美を科学するエステサロン Marguerite. (マルグリット)

**1** 0877-85-9233

要予約

個 善通寺市上吉田町182-4 空と海の歯科クリニック2F 768 日、祝 □有





### 8つの無添加!時を超えるスキンケア 【Ravissa】シリーズ無料半顔体験

①ラメラスキンテクノロジ・

国際特許取得技術 肌の上に第2の肌でバリア ②AI(人工知能カプセル)

- 自ら肌ダメージを感知して美容液を届ける ③還元水素水 高い抗酸化力&浸透促進力を高めます
- ★親子や友達とペアでの無料半顔体験もOK! 9月新規限定!以下施術30~40%OFF! ◆フェイシャルトリートメント
- ----11,000円→7,700円 ◆スペシャルトリートメント
- ···· 15 000円→10 500円
- ◆光フェイシャル・ ------14,300円→10,010円 …8,360円→5,016円
- ース顔脱毛……… ◆次世代痩身機器Trans beat
- …4ヶ所20,900円→12,540円 ★託児ありで産後ママも安/
- ※長時間の営業トークー切なし ※都度払い・クレジットカード利用可 ※カウンセリングルーム有 ※男性可

### 期限 23.9.30 エステティック ジュビラン丸亀店

### 新規限定 コースALL50%OFF

40代・50代・60代… いくつになってもキレイになれる



### 大人エステでキレイを実感! 肌に優しい粧材で敏感肌の人も◎

天然由来化粧品を使用した本格エステ をリーズナブルに体感できるチャンスです。コースは全部で3種類。高品質な無添加天然系化粧品と機械に頼らない オールハンド施術で美肌に導きます。 完全貸切サロンで安心。

### 【新規ALL50%OFF】

- Wクレンジング→香草パック→ Face upお顔ほぐし→毛穴の吸引→仕上げ
- ベーシックコース+肌別パック ◆お顔スッキリ!実感コース
- スキンタイプ別コース+光トリートメント

### エステティック ジュビラン丸亀店【女性専用】

**2** 090-1170-1776

@ 丸亀市土器町東五丁目20 バリュージュ佐藤B-202 9:00~19:00

(最終受付18:00) 係不定休 目有 休 不定休 □ 有 要予約 女性専用



表記価格に割引

期限 '23.9.30 MEN'S STYLE (メンズスタイル)

※新規限定 ※他券併用不可

学割脱毛あり、詳細は気軽に問い合わせを



### 早い&痛みが少ないから大好評! 気になる年頃になったら早めに脱毛

刺激が少ない・短時間・完全個室で人気の メンズスタイル。香川では希少なメンズ専用サロンなので、周りを気にせず通えま す。ヒザ下や指毛、青ヒゲ、剃刀での肌荒れまで全身どこでもおまかせ!毛周期に関 係なく通えて価格にも自信あり。

肌質や体型に合った的確な施術で 男の理想を叶えるトータルケアサロン

- ◆顔全体脱毛……
- ········· 初回限定1,980円
- 「モテ肌、美BODYは作れます」
- スク!たるみ小顔ケア男のフェイシャル (60分)通常15,000円→初回限定5,000円
- ★全部屋個室・プライベート空間完備★

### 男の脱毛・痩身・フェイシャル MEN'S STYLE (メンズスタイル)

**2** 090-8284-9493 @ 綾歌郡宇多津町浜八番丁

120-7 2F 21:00 □ 10:00~21:00 □ 無休 □ 有

要予約



# 薄毛、誰にも相談できない。



カウンセリング + 発毛改善体験(通常3,980円) 「マルータを見た」で初回限定2,980円



月刊マルータ

一般財団法人 日本美容理容発毛協会 特別顧問 百合口 稔 医学博士

美容発毛LABO (Uni-LABO整体内) **8090-2822-5615** ■10:00~20:00 **□**有



仲多度郡多度津町北鴨二丁目10-1イオンタウン多度津内

【新規限定】上記価格にて施術 ※他券併用不可



SNSA



### 丸亀城天守の模型を中津万象園入口横にて展示中!



全国各地の城模 型を製作している 東京都在住の模型 創作家,長谷川進 さんが、45分の1 のスケールで丸亀

城天守を再現されました。大手門側から見た三層の天守と二層の姫櫓、 これらを繋ぐ渡櫓が、扇の勾配でおなじみの高石垣上に鎮座する姿は、 まさに壮観のひと言。この模型、実際に見てみたいと思いませんか?

そんな皆さんに朗報です。長谷川さんのご厚意で丸亀市に寄贈され た同作品が、中津万象園にやって来ました。万象園正面入口の左側に展 示中で、館内へ入るとすぐ雄壮な丸亀城が目に飛び込んできます。近づ いてじっくり鑑賞すると、木材と段ボールを巧みに貼り合わせて作られ ていることが分かり、精巧な造形に思わずため息が。それもそのはず、 長谷川さんは制作に半年間費やされたとのことです。皆さんも中津万 象園へご来園の際には、是非ご覧ください。また、園内を巡った後には、 丸亀城まで足を伸ばし、現在の天守の姿や、展望台となっている姫櫓跡 を見に行かれてはいかがでしょうか。

中津万象園·丸亀美術館 附属 PEL 0877-23-6326



丸亀京極万象園賛助会 会員募集中

### 坂出市医師会附属准看護学院

出願 8

病院・施設で働きながら学べる「理想的な」環境 クラスメイトは10代~50代、幅広い年代の仲間がいる

午前中は坂出市医師会管内の病院・施設 で実際の仕事をして、午後から学べるとこ ろが坂出市医師会附属准看護学院なら ではの魅力です。准看護師を目指すのは 10代から社会人まで。幅広い年齢層のク ラスメイトと一緒に励まし合いながら、高 い教養と知識、技術を身に付けることがで きる理想的な環境です。詳しくは募集要 項を坂出市医師会まで。



### 募集要項

受験資格 中学校・高等学校卒業者、または同等以上の学力がある人

募集定員 20人(男女) 修業年限

1. 准看護師の受験資格 卒業後の資格

2. 高等学校卒業者は看護学校へ進学受験する資格を得る -次入学試験 出願期間:8/24(木)~9/26(火)17:00 試験日: 9/28(木)9:00受付 出願期間:11/2(木)~12/5(火)17:00 試験日:12/7(木)9:00

三次入学試験 出願期間:24.1/4(木)~1/30(火)17:00 試験日:2/1(木)9:00

### オープンキャンパス日程

10/29 24.1/13 10:00~12:00 (受付開始9:50)

対象者:中学生、高校生(保護者同伴可)、社会人

●学院長より●学院の概要説明●看護技術体験 etc. ※参加申し込みはTELにて(前々日まで)

坂出市医師会 附属准看護学院







Tomoni English

無料体験レッスン (相談込み) 受付中



明るく優しいシンシア先生が丁寧に教えてくれます



### キッズのグループレッスンも好評! レベルに合わせて楽しくレッスン!

幼児は絵本の読み聞かせやゲームなど親子 一緒に英語に触れて学べます。小学生はレベル、学年に合わせてグループレッスン。 集中が続くからあっという間、飽きずに楽 しみながら英語が身に付きます。大人の個 人・グループレッスンも好評です。

### 無料体験レッスン(40分)※無料相談込み

- 【キッズグループレッスン】 ★幼児(週1回)月謝6,000円※親子3組
- ★小学生(週1回)月謝8,000円※4人 「大人のレッスン」 ★個人(週1回)月謝15,000円
- ★グループ (週1回) 月謝7,500円 ※初心者から上級者、ビジネス英語まで対応 ※便利な回数券もあります

### トモニ イングリッシュ Tomoni English

**№** 080-3124-0191 値 丸亀市郡家町1822-2

間嶋ビル1F 3:00~21:00

₩ 日、祝





大人と 子どもの スクール

### クーポンをどんどん使って マルータを応援してね!

- ・別途表記がない場合、価格は税込です
- ・各クーポンの記載内容をご確認ください ・マルータのクーポンはコピーOKです!



※「パソコン教室わかるとできる」が提供するサービスではございません。



LINE友だち追加で500円の商品券プレゼント

# 700名を超えるダンサーが大集結 坂出自動車学校が今度はダンスステージに!



マンスに魅入る



キッチンカーも楽しみのひとつ



踊る子も観る人もばっちり楽しい



先月号で「実は遊びに行くところ」とバレた坂出自動車学校(笑)。次のイベントは「香川車人基金チャリティ ダンスフェスティバル」!なんと自動車学校は「踊るところ」でもあったらしい!!

لح

いう情報が入ったそうです。

それなら、

ということで11年前

ンス教室で

はがんばっ

た成果をみ

見

せる機会がも

つ

と欲し

が

こなっ

たときに、

子どもたちのダ

### 9月2日(土)14:00~20:00

- **OAX Dance Studio** OAX Children
- OPop Candy
- ©Indigo\_blue
- **OHappiness Bee**
- OBlue Girl's
- OClaire
- ◎香川ファイブアローズ専属
- キッズチアダンス Little☆Arrows **ODANCE CLUB SISTER & ESS**
- **OSTARTFFNS**
- ◎フラ・オ・レア
- ◎坂出第一高等学校 ダンス部
- ◎尽誠学園高等学校 応援部
- ◎宇多津オッペンカルチャークラブ

てきます

楽しみましょう

お客様の一生の思い出づくりをサポート

### **፴፴** 0120-11-5658

坂出市西大浜北1丁目4-1 9:00~22:00 (土日8:00~20:00)

坂出自動車学校



スやプランなどは ホームページから



インスタでcheck

ル。 1 ょ 回 元まっ アップして「フェス」 で 9 よ完全復活というか大幅 か 回 た。そしてようやく今年、 10 たダンスフェ 回は中止せざるをえま 例に漏れず J ス 口 ティ が ーナで第 帰 バ

が 予定は、 塗って、 チ あ 力 さし 1 0 ンスです も多数参 メニュ あけましたか? 9月2日 夏のダンスフェ 1 戦 に 予定、 再  $\pm$ チ ヤ H 前 14 [焼け レ スをば 時 回 ン か 諦 ジ め 止 ら

の 3 超充実 そしてパ 絶えなかった大人気の 加えて、 は、 展 先日の花火大会で 定番 ワ 示 1 アッ 0) 働 擬 でく車 ブ 店 ポ イン 丰 体 イ ツ 験 ベ がなど チン ン 行 ŀ 刻

鷲掴みに! チア と情 ス ワ 踊 部、 りは 0) 1 熱を ア 観る人 ッ ダ ベ プポ 傾 ル ハスス け 0) 0 てきたダン 高 イント 心を <u>さ</u>。 ク ダン が ル で 0) 9 · ス部 サ 長 2 ち

もともと地域のみなさんに感謝

ā

しとして始

8

た最

初が花火

達

0 間

して

つぎ何や

る

か

なー

てます。 んなの 名以 出 っても出 1 1 アップポイントその マンスを見てほ 演者です 上。 気持ちが数字に 観客数じ 演者 よ。 0 コ 数、 L 口 ゃ なんと ナ な 61 以 な 1 9 61 7 で

され

Ċ

るんです

坂

沿出自

動

は三大祭と 花火祭、

うみ

フォ

そうです

もう

年も

前

から開催 れます。

す 7

うも

Ŏ

があ

ります。 車学校に

つき大会、

そしてこの

ダン

スフェ

パ

テ

゚゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゚゙゙゙゙゙゙゙゚

バ

ル

で

す。

重

要

出

るかも笑。

フェ

ス 車

、ティ

ル

が ヤ <u>(</u>)

?開催さ

Ш

基

金

チ

IJ

テ

イ 第

ダ 11

何と言

0

る

9

月

2 日

口 ス

0

ワ

車人三大祭のひとつ

### 見積り合計金額から さらに1,100円OFF

※キャンペーンとの併用OK

ハウスクリーニングはプロにお任せ!



### ハウスクリーニング6種が 何箇所でもお得な「大感謝祭」

おそうじ本舗では、全国1,800店舗突破記念 として[大感謝祭]を開催します。人気のハウスクリーニングが1,100円0FF!フル稼働 したエアコンも洗濯機も、この機会にキレ イにしましょう。浴室やキッチンも今のう ちにお掃除すると年末が楽ですよ。

【大感謝祭】9/1 (金) ~10/31 (火) 人気のハウスクリーニング6種類を 何箇所頼んでも1箇所につき1,100円OFF! ◆壁掛けエアコン············ 今なら1,1000円 今なら1,1000円 ·今なら11,000円 今なら17,600円 ◆総型洗濯機… ◆ドラム式洗濯機 ◆浴室… 今なら15,400円 ◆換気扇・ 今なら15.400円 今なら17,050円

### おそうじ本舗 善通寺店

### **2** 0120-65-2025

代表/森久慎也 図 9:00~18:00 从不定休

善通寺店公式LINEはこちら→



①愛犬&愛猫におやつ全員プレゼント ②はじめて割1.000円OFF

リピート割1,000円OFF+ オリジナル1ヶ月カレンダープレゼント

期限 23.9.30 わんにゃん シャンプーサービス ペットの湯





### 食欲の秋!ご褒美おやつプレゼント 自宅前で楽々便利な出張シャンプ・

多頭飼い・大型犬・シニア犬も楽々安心! 電話1本で自宅前がサロンに。飼い主さんも ワンちゃんも移動&待ち時間ゼロで快適! 爪切り、耳掃除、肛門腺ケア、足裏カット も込の価格です。丁寧な施術でリピート率 90% 超。まずは気軽に問い合わせを

◆小型犬3,190円~ ◆大型犬6,490円~ ※足裏カット、肛門腺ケア、耳掃除、爪切り込 ※シャンプー・お手入れ専門店です ※犬種・サイズ・状態により料金が異なります

◆出張料金…550円~※エリア:中讃・西讃 ①9月は全員愛犬&愛猫におやつ進呈

②はじめて割 1,000円OFF リピート割 (1ヵ月以内) 1,000円OFF+ オリジナルカレンダー進呈 ※①②併用可

### わんにゃんシャンプーサービス ペットの湯 i-DOGグループ

**3**070-9024-1255

高松市成合町772-15 (本部) 39:00~18:00 (要予約) J(姜字約) R2.11.11~R7.11.10 動物取扱業登録証(種別 保管) 高松市

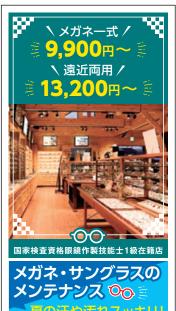


期限 23.9.30 パリミキ 丸亀店

WEB予約後に 来店で ドリンク1杯無料

※他券併用不可





の汗や汚れスッキリ

こで買ったものでも大歓迎



パリミキ 丸亀店



Tel 0877-24-1326 住 丸亀市田村町530-1 店内バリアフリー **10:00~20:00** 体 年中無休 P 有 ヤマダ電機 IP paris-miki.co.jp/



# せられ



隣の家も同時期に塗装し ていたが、ツヤとか肌触 りが全く違っていた。こ こまで仕上りに差が付く とは。感動的仕上がりに 大変満足。

[高松市寺井町 S様]



価格・内容・人柄も良く 納得して決めました。職 人さん達の笑顔にも好印 象。3回塗りを4回塗り して頂いて、とても感謝 してます。

[飯山町 |様]



毎日挨拶を欠かさす好感 が持てました。終了時、 車庫が使用できるよう毎 日片づけ、邪魔な草木も 刈り取って頂き助かりま Utc.

[高松市屋島町 K样]

今まで数回他業者に依頼 したがユウ建装さんの様 礼儀も正しく好感が持 てました。知り合いにも 薦めたい。

【善通寺市 N様】

# ュウ建装の料金設定は3つの費用のみ

### ❶足場の費用 ②職人の費用 3 塗料の費用

住宅1軒あたり

大きなお家 40坪超程度 普通のお家



住宅1軒あたり

普通のお家 大きなお家

各作業の費用例 高圧洗浄……20,000円

養生作業……30,000円 下地補修……60,000円 外壁塗装····150,000円 清掃仕上……20,000円 普通住宅の合計···280,000円

住宅1軒あたり

例: シリコン 例: フッ素 塗料の組合せは自由です

塗料1缶の費用 シリコン……13,000円 ラジカル……15,000円 遮熱塗料 ----- 23,000円 フッ素塗料…44,000円

無機塗料……65,000円 自分で用意すれば更にお値打ち

その他の ロコミは こちらから 





株式会社ユウ建装代表 多田羅 雄二(-級塗装技能主)

### 株式会社ユウ建装

### **2**0120-868-163

図 1/20-806-103 園 高松市御駅町1465-19 8:00-20:00 個日 計認可: 香川県知事許可(般:25)第8758号 所持資格: 国家一級塗装技能工(厚労省)、外壁 診断土、有機溶剤作業主任者、ウレタン防水 技能士、カラーコーディネーター







正直・わかりやすい料金設定・塗替え大好き 完全自社施工・正々堂々10年保証・人柄良し 喜びの声多数!ホームページで確認

塗装業界を知らない人にとっては、どこに頼めば正解なのかわかりません。だ からこそ「お客様の声」やレビュー・口コミはしっかりチェック!どんな仕事 ぶりなのか?仕上がりは?価格は?なんとユウ建装は施工内容をすべて録画し たDVDまで提出。気になる人はまずはHPから詳しい情報を仕入れよう!

月刊マルータ





施工内容をすべて録画したDVDを進呈 実際の動画はこちらから→



月刊マルータ

14

秋の彼岸法要のご案内 9/23(土・祝)・24(日)・25(月) 法要の後、法話を聞くことができます。 各日10:00~、13:30~

### 予約時「マルータを見た」 でふわふわ今治タオルを進呈

期限 23.9.30 ベットメモリアル心





# 明治から続く納骨堂のお寺の話 その2 お父さまのお弔いのご相談を いただきました

「父親が亡くなってどうしていいか、わからないんです |と7月のある 日、若い方にご相談をいただきました。お話ししている間、いつしか深い ご事情まで。若いうちは誰でも仕事や自分のことでいっぱいなのが当た り前です。それでもその方はお父さんのことを想い、ここまで足を運んで 来られました。

亡き人をどのように弔い、そして偲んで行くか。それは自分の生き方を見 つめることや、愛する子どもに教えを残すことに繋がります。流行は変わ りやすいものです。お墓のことなど、わからない事は信頼できる人に相談 して、一生懸命自分で考えて決めると良いでしょう。

明治から地元に親しまれる郡家興正寺別院は、お骨を阿弥陀如来像 に収める「骨仏の寺」。宗派を問わずに納骨や永代経の受付を行ってい ます。年忌法要や墓じまい、終活などの相談もできます。また年4回の法 要では法話もあり、生きる力や悩む心をほぐすきっかけとなっています。

真宗興正派 郡家興正寺別院 丸亀市郡家町230 ☎0877-28-7238







### PET MEMORIAL COCORO ペットメモリアル心 (こころ)

**10** 0120-834-556 善通寺市金蔵寺町1192-1 24時間電話受付 年中無休



### 移動火葬車で自宅へお迎え 慣れ親しんだ場所で心込めてお別れ

大切な家族を慣れ親しんだ場所でお見送りがで きます。施設内には納骨堂を完備。葬儀・火 葬・納骨・供養までトータルでお世話してくれ ます。わかりやすい料金体系で安心価格。

> 税理十 原 俊明さん

### 「私に先取り貯金なんて」と思っている人へ

先取り貯金の

①自分のクセを見直し、ムダを見つけよう ②本当にムダはない?もう一度固定費を見直そう ③毎月少額から!自分なりの目標を決めよう

毎月カツカツ、物価高騰も相まって貯金に回すお金なんてないって方 も多いのでは?そんな人にまずやってほしいのが「自分のクセ」に注目す ることです。

- ・自販機やコンビニをよく使う
- ・無料期間に入ったサブスクを放置している
- ・安いからとつい買い溜めしてしまう

1つでも身に覚えがある人、節約の努力をしているのに貯まらないの は無駄な出費が多いからかも?!「たったそれだけで貯金なんて…」と思 うかもしれませんが塵も積もれば山となる。意外な金額が浮くものです。 また保険代や携帯代の見直しも重要です。誰でも生活を切り詰めるのは ツラい。だから楽して1つでもムダを見つけましょう!

お金が浮いてくると、話題の「つみたてNISA」や「iDeCo(イデコ)」、 さらに保障と運用を兼ね備えた保険など、一人一人に合った方法で 「将来の貯蓄」ができます。お金の貯め方や増やし方を、ぜひ

一緒に学んでいきましょう!

林総合保険事務所 <sub>теl.</sub>0877-25-9330 丸亀市十器町西5丁目14



大事なことは「自分の財産をよく知る」こと!

遺言って気になるけど、書き方がかわかりません。

税理士には直接関係ないんですが、誰でも遺言は残した方がいいで す。財産の多い・少ないに関わらず、です。遺言があると相続人同士の 争いを未然に防げますから。子ども同士が仲良くても遺言はあった方 がいいです。親の想いを残すことができますしね。

マルータ読んでる人なら丸亀公証役場で作成できますよ。

### -他に遺言のメリットはありますか? <sub>公正証書について分かりやすい動画です▼</sub>

YouTube

相続手続きって煩雑で何かと大変なんです。 兄弟が県外と か、想像するだけで心が重くなります。遺言があると、その 手続きがだいぶ軽くなるんです。「自筆遺言」と「公正証書

遺言」の2種類があって、自筆もできますが、内容の不備から「無効」 になるのが怖いので有料でも公正証書がおすすめです。公証役場が 無料で相談に乗ってくれますよ。

丸亀公証役場(相談は要予約)TEL: 0877-23-4734

WEBはこちら 

はう会計事務所 丸亀市飯山町川原925-1 0877-85-9240

SENT FIN

# 空と海の丘

限定区画



# 宇多津樹木葬

# OPEN CORRECTION

後継ぎ不要

管理費0円

子供に負担が 残らない

生前申込 OK

宗旨・宗派不問

ペットも一緒に

樹木葬

お一人様

60%

(税认66万円~)

年間管理費不要

このような方に

- 子供たちに経済的な負担をかけたくない
- 生前に永眠場所を決めて心安らかに過ごしたい
- お墓の後継者がいなくて墓じまいを考えている
- 故郷のお墓が遠くお参りに行くのが難しい
- ご夫婦・ご家族大切な方だけで眠りたい

契約、仮契約すでに20件を超えており多くの方よりお問合せを頂いております。



空と海の丘



宇多津樹木葬



先行予約

資料請求

**0120-101-**1

墓じまい相談





【お問合せ 9:00~17:00】【場所】 〒769-0210 香川県綾歌郡宇多津町1263 (圓通寺 横)





# 9月1日は防災の日!



# ~なにも「防災」していないザ☆香川の人へ~

## 「自助・共助・公助」という 言葉を知っていますか?

自助=一人ひとりが自ら取り組むこと 共助=地域や身近にいる人どうしが一緒に取り組むこと 公助=国や地方公共団体などが取り組むこと

政府や自治体の防災に関する情報から、この言葉をよく目にします。自分や家族の命は「まず自分で守ろう」ということですね。これまで災害の少なかった香川県とはいえ、近年どんどん酷くなる一方の災害情報を見ているとさすがに「うち、このままではマズい」と思いませんか?

## 普段忘れがち、だけど大切なこと

9月1日が防災の日に制定されたのは、関東大震災(1923年)が起こったのがこの日だったからです。災害はいつどこで発生するのか、誰にもわかりません。

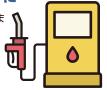
台風シーズンだし、水害対策かな?いやいや南海トラフのこともあるし。何をどこまですればいいのかわからないなぁ。そしてまた今年も忘れてゆく…。

そこで「なにも防災していない」方へ。編集室内も全員手探りです。自分で考えて、決めて、何か行動しませんか?これをきっかけに、今年こそは一緒に簡単にできることから始めましょう!

### 編集室で思いついた災害対策一例

### ①ガソリンを普段からマメに満タンに

地震の時はガソリンスタンドに長蛇の列、できますよね?常にガソリンは多めに!



### ②「ポータブル電源」(約2万円~)を普段使いに

災害時には家族全員のスマホに電池がある状態 に!普段使いだとイザの時にちゃんと使えます。

マルータ編集室で愛用しているポータブル電源「ジャクリ」



### ③災害用伝言ダイヤル171をスマホ登録、 そして必ず練習

防災週間8/30~9/5は体験利用OK ※普段は毎月 1日・15日のみ体験可。今のうちに家族で練習しよう。 編集室でもやってみました!!ナっこう混乱します…。



### ④これこそメイン!防災リュックを作ろう!

赤ちゃんグッズ、ペットの防災対策など。我が家の 災害対策をみんなで相談して、まずリストを作る ことから。ホームセンターに走る前に、まず家にあ るものを出してみよう。



# おすすめ情報

ダイソー防災アイテム



# 警視庁警備部災害対策課 (X 旧:Twitter)



プロが教える! 防災リュックの作り方



防災のプロおすすめの 非常食!



さすがプロ。押し入れの 奥に眠るスーツケースの 利用法をエックスで紹介



引用:警視庁警備部災害対策課 公式エックス(旧ツイッター) アカウント(@MPD\_bousai)

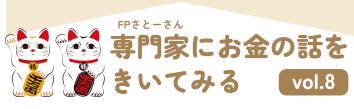


26件の返信を読む









### 家計簿の真骨頂!今までのおさらい、色々語りますよー

これまで一進一退でやってきた家計簿づくり。 つくるだけではなくて活用しないといけません。 さと一さん、いよいよそこんところに突入です!

さと一:7月号で「毎月の必要額を把握しよう」ってとこまで行きましたよね。

- **も:**はい!うちは把握できましたー。
- さと一:これに、例えば車の買い替え、家電の購入、子どもの進学、マイホーム のような「将来の計画 | を加えたのが「フィナンシャルプラン」です。
- **も:**そうか。確かに毎月の収支は把握したけど、うちも次男の大学とマイホー ム計画あるんやった!思えばお金の段取りなーーんもできてない!
- さと一:そのための家計簿なんです笑。先の出費が今の収入でいけるかどう か、今から対策立てられるんですよ。
- く す 進学先とか家とか、大きなお金で毎月の必要額がむっちゃ変わるんや ね。今の収入でいけるか、貯金を崩すか、ローンを組むか、かなぁ。
- さと一:「こりゃ毎月赤字になるぞ」ってなれば、できる対策は2つです。
- す:節約とバイトかな?
- さと一:そうです!支出を下げて収入を上げる、シンプルですよね。ここで節約 に力を発揮するのが家計簿ですよ。
- **も:**おお~!やります!支出を下げたる!
- さと一:節約なら家計簿をよーく見るんですよ。必要のない支出は無いか?安い ものに置き換えできないか?という具合です。家計簿を細かくつけてい る人のほうが作業しやすいはずです。しっかりつけた人、報われますよ。
- す:しっかりつけた人、がんばった!
- さと一:見直しは金額が大きいものから手をつけます。4月号で分類した支出 のカテゴリー、金額の大きい順に並べて上から取り組みましょう。
- と も:モリモリやる気出てきた!
- さと一:あ、それと並行して収入を上げることも考えましょう。最近は副業を始 める人も増えてますよね。
- **も:**マジで副業とかバイト始めようかな。
- す:ううう。
- **も:**そうそう、あとフィナンシャルプランの作り方、教えてほしいですー。
- さと一:りょーかいです!
- **す:**さーみなさんお楽しみに。

- ●毎月の収支の次は将来の予定を考える
- ●節約は大きいものから手をつけると効率的



さとーさんこと佐藤 昌之氏

(CFP、1級ファイナンシャル・プランニング技能士)

マルータ発行人くすの前職の同僚。くすがお金のことでわからないことを 色々教えてもらっている。





字地建物取引業香川県知事免許(1)第4253号 賃貸住宅管理業国土交诵大臣(1)第2891号

ひと・まちに ついて綴ります コスモ不動産 野津靖生社長

きるようにしました。これによ 置している太陽光発電で発電 配慮した活動にも貢献したいと と脱炭素社会に向け、環境に した電気をEVに急速充電で に切り替え、併せて屋上に設 を再生可能エネルギーの購入

> 不可欠だと感じています。 が だまだ時間がかかりそうです いう物件を選んでいただけい V用充電設備の設置を準備し 離の問題や充電設備の拡充が みを始めています EV自体の普及には航続距 、直近ではマンション等へF 、お客様にもそう

るよう努力したいと思います。

思っています

(電気自動車)を採用し、営業

弊社では今年5月よりEV

ルギー不足が叫ばれています。何 昨今では、電気代も高騰しエネ

コスモ不動産 丸亀市中府町三丁目1番1号 **☎**0877-25-0856

ると感じています

また、本社で使用する電

心地や安全性能も進化してい での利用に支障はなく、乗り た!満充電時の航続距離は 車両として利用を開始しまし

畑前後ですので、近距離

はかかっても変えていかなければ

践できることから少しずつ手間 かできることがあればと考え、実

いけないという思いから取り組



# 今、人気の城西校区 一戸建て

# 丸亀高校、大手前近し













## Petit Luce 経営者募集

■諸条件など詳細は お問い合わせください。



スマホで位置図を ご覧いただけます 中古物件

# 販売 1,180 万円

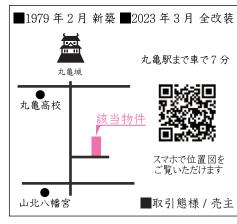
■土地面積 110.65 m² (33.47 坪)

■建物面積 78.80 m² (23.84 坪)

■所在地 丸亀市山北町 670 番 4







香川県知事免許(07)3398号 (公社)全日本不動産協会会員



HP・Instagram なと各種 SNS は こちらからご覧いただけます

**TEL, 0877-24-5400** 丸亀市浜町3番地1 ホームページアドレス https://www.kyoto-housing.cc. →お問い合わせ e mailアドレス info@kyoto housing.co.jp
「京都ハウジング







見学会の情報

土地情報

その他お得な情報

設計士とつくるデザイナーズ住宅



紫コラボハウス 一級建築士事務所

登録してみようよ!」

か

が

v

っぱ

いだっ

もらえるって!



I

N

E

録



株式ファミリーホーム 丸亀支店 📞 0877-85-9922

丸亀市郡家町2393-2 園9:00~18:00 休木曜日 ファミリーホーム 検索



マナガツオの煮付け+魚介いろいろwithそうめん

適当に切ったマナガツオを、醤油・酒・みりんで炊いてます。写真に載っている アカエビとベイカは、マナガツオ漁で一緒に獲れたものをお裾分けしてもら い、一緒に吹きました。新鮮な魚が食べられるのは島ならではの特権やなあ。

### 山﨑照子さん

みんなから「てるちゃん」と呼ばれとります。塩飽 動番所で週に数回働いとるから、本島に来たと きにはぜひ寄って、気軽に声をかけてください。 「動番所」と呼ばれる建物は、全国でもここだ け。観光にもぴったりですよ。おしゃべりとピー ルと魚介類が好きです。パッチワークが趣味で、 小物からカーペットくらいの大きさのマットま でいるいる作っとるよ。 マナガツオは今が旬。瀬戸内の伝統漁法であるこませ網(込網)漁で獲っています。こませ網漁では、潮の流れを受けるように網を仕掛け、早い流れに乗って移動してくる魚を獲ります。マナガツオのほかにイカナゴやタイ、ハモなどが獲れることもあります。漁師さんが市場に出せない魚を近所の人たちにお裾分けしているのも、島ならでは。島の人たちのいい関係が感じられます。

南部すくすくスクエア

# 紙工作「コロコロ動く



もちゃを作りま す。コロコロ転 がして楽しく遊 びましょう。



■9/12 (火) ~17 (日) □ 10:30~15:30の間で好きな時間 □ 南部すくすくスクエア □ 綾歌郡宇多津町150

**3**0877-85-8380

.2023 **9.17** (

### BOOK WEEKENDプレイベント 本との関わり方を学ぶ会





**■9/9** (±)

週 19:00~20:30 週 丸亀市市民交流活動センター マルタス

■ 入亀町の氏文派店助にファー ソルノの 豊 九畠市大手町2-4-11 ※ 500円(要予約) 定員先着5人 8/25、700-WEB受付、10:00~電話・カウンター受付 https://marugame-marutasu.jp/

0877-24-8877

9

## たった90分で失敗しない知識が身につく



基礎からの外壁塗 装勉強会。業者選びのポイント、施工と塗料の正しい 知識、見積の見方 と塗装専門店のノ ウハウを徹底公 開!塗り替え知識 が身につきます。



9/3 (B) · 17 (B) 暘 ①10:00~11:30 ②13:00~14:30 場 外壁・屋根塗装専門店レオ・シールド

丸亀ショールーム 丸亀市郡家町3050-1-103 無料 ※予約制 定員各回3組

**10** 0120-70-3333

6

### レオマウォーターランド いよいよ9/18まで!

中四国最大級リゾートプー ル「レオマウォーターラン ド」が大好評!香川県民対 象の「夏最後のキャンペー y 「夏転板のキャンペーン 「夏キャン"」も9/18 まで。9/16・17・23は 「花火ファンタジア〜奇跡 のオーロラショー×花火 ファンタジア」も!



開催中

■開催中~9/18 (月·祝)

**10877-86-1071** 

### マリンウェーブ

### おやじバンド!

グループサウンズや 加山雄三、松山千春 などなど、おやじた ちの熱い演奏が楽し めます!出演は All G's、京極デリー ズ、高松千春。



**10** 0875-56-5111

18

### 宇多津町の空き家の悩みに

### 空き家の無料相談会

放っておけばおくほど問題解決 に時間がかかる といわれる空き相談することで、解決方法で対応 の仕方が見えて きます。



9/9 (±)

| 学多津町保健センター | 譲敬郡宇多津町1881 無料、定員1日4組(1組30分の予約優先) 対象は宇多津町内にある空き家、将来空き家になる 可能性がある住宅の所有者

**間宇多津町まちづくり課** 

0877-49-8009

### 「縁」をつなぐ総合人財サービス

### ワークスタッフ 仕事説明会

豊富な県外求人 と安定感のある 職業品質で地域 に根付いた信頼 されるワークス タッフた仕事を保 して して して か?



■ ① 9/6 (水) ② 9/12 (火) 圖 ① 10:00~11:00 ② 13:30~16:00 ② ① ハローワーク丸亀 ② ハローワーク坂出 (丸亀人財センターは随時受付9:00~18:00) ■ 株式会社ワークスタッフ

フリーコール0800-1234-533

### 備讃瀬戸海上交通センター

https://www.newreomaworld.com/

### 「海の管制官」 ワークショップ

海上保安学校管制課程の受 験を検討している人(29 歳以下)を対象に開催。実際に運用管制官が業務を 行っている現場の見学や、 シミュレーターを使用した 体験などができます。希望 日の2週間前までに申込、 詳細はHPで。



開催中

開催中~9/30 (土)

10:00~17:00の間で1時間半程度 場備讃瀬戸海上交通センター

綾歌郡宇多津町青の山3810-2 ☑ 参加無料

記載な称サラダー同ぐいい3010-2 動参加流行 対象は高校生、大学生、専門学校生、社会人等 調備讃瀬戸海上交通センター整備課管理係 https://www6.kaiho.mlit.go.jp/bisan/info/tab/recruit.htm

**10877-49-3366** 

9/

2

### 国営讃岐まんのう公園

### さぬきBONSAI

展示・販売会&ワークショップ 香川県は松の盆

栽生産量日本-です。香川の盆栽を展示・販 売。その他、苔 玉作り体験(無 も行います (WEBで要事前 申込)。



■ 9/18 (月・税) ■10:00~15:00 ■ 国営讃岐まんのう公園 ビジターセンター 個中多度郡まんのう町吉野4243-12 ■無料 [音玉作り体験] ①10:30~ ②13:30~ 定員各回10人 (WEBで要申込) https://sanukimannopark.jp/ 協力: 香川県造園事業協同組合、花澤明春園

**2** 0877-79-1700

### 坂出市番の州公園

### ガーデンセミナー 「家庭菜園の基礎」

秋・冬野菜を家 庭で育てる上で の準備とポイン トについて学べ 、初心者向け のセミナーで す。セミナー後 には園芸相談会 わあります。



9/10 (B) III 13:30~15:45

■ サイ I V (目) 図13:30~15:45 週 坂出市番の州公園 管理事務所 銀出市番の州公園5 W 参加費1,000円 定員先着20人(8/28~要申込) 豊 FAXまたはEメールで ⑩ 坂出銀衝線地 管理事務所 FAX0877-43-5213 E-mail:info@bannosu5.com

**10877-45-6820** 

金子惠美 講演会

9/

10

### 海岸寺 精進料理体験会

弘法大師ゆかりのお寺 で精進料理体験をして みませんか。料理に使 用するのは、香川県産 の旬の自然栽培野菜や 無農薬米。話題の腸内 免疫の講演も聞けて心 も身体も満足できます



■ 37 0 (水) 園 ①13:00~15:00 ②16:00~18:00 園 屛風ヶ浜 海岸寺 値 仲多度郡多度津町西白方997-1

2 (1995年) (1

**②** 090-5093-4222 (笠井) **③** 090-7783-7860 (前山)

### 香川車人基金チャリティー 交通安全祈願 第11回 ダンスフェスティバル

### in sakaide driving school

キッズを含め 700人を超える グンサーが特大 ステージに集 結!キッチン カーや露店も出店。



**■9/2** (±) 日 (土) 日 14:00~20:00 日 坂出自動車学校 日 坂出市西大浜北1-4-1 日 入場無料

**10** 0120-115-658

### 丸亀市綾歌保健福祉センター

### 脂肪燃焼に ズンバゴールド

世界中のあらゆ る音楽に合わせ て、楽しく体を 動かしません か。初心者、シーアも大物が「 も大歓迎! 動きやすい服装 と運動靴できて ください。



### **9/21.10/19.11/16.12/14**

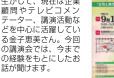
全て木曜日 間10:30~11:15 間 丸亀市綾歌保健福祉センター (更衣室あり) 望 丸亀市綾歌町栗熊西782 図 1回500円 (1回のみでも可、電話予約可)

対象は18歳以上 定員先着8人 講師はZUMBA®Goldインストラクター齊藤里美さん

**10** 0877-35-8370

### 公益財団法人丸亀市福祉事業団主催 金子恵美講演会 「女性も男性も自分らしく生きるために」







闘 14:00~15:30 協 丸亀市生涯学習センター 3Fホール 健 丸亀市大手町2-1-20 ☑ 入場料500円 丸亀市生涯学習センター

**3**0877-23-1091

### **ひまわりセンター**

### 筋力だけじゃない? 立ち上がりからの若返り!

日々、デイサービスを 受けにくる人たちを指導している理学療法士 が、実践を交えて指 導。まずは、実践で立 ち上がりから肉体年齢 をはかります。姿勢を よくして、若返りを目



**3**0877-58-2061

### **するがめ世話やき隊主催**

### 丸亀城下町 新聞ばっぐプロジェクト しまんと新聞ばっぐワークショップ





ましょう。

②マルタス (8/25、7:00~web 10:00~電話・カウンター受付)

1 0877-24-8809 2 0877-24-8877



イベントに関するお知らせ

中止や変更になる可能性があります。

問合せは、各イベント主催者に直接ご確認をお願い致します。

### 精神保健福祉ボランティア もえぎの会主催 精神保健福祉 ボランティア講座

こころの病気は、 誰でもかかる可能 性のある病気で す。誰もが住み慣 れた地域で生き生 きと暮らしていけ るよう、私たちに できることを考え ませんか?



- 10/4 (水) 〜毎週水曜 ※全4回 9:30〜11:30 ※18日のみ10:00〜11:30 丸亀市保健福祉センター (ひまわりセンター) 他
- 個 入場の ステリン・1・7 ※ 無料 定員25人 (申込先着順) 申し込み締め切り:9/27(水) 香川県中讃保健福祉事務所 保健対策第二課

**10** 0877-24-9963

### パリミキ丸亀店 梅木監督作品 映画上映会

地域発信の映画作品で活 躍中。丸亀在住映画監督 の梅木佳子監督の映画 『虹色はちみつ』の上映 会です。幼い頃に虐待を 受けた女子高校生が、自 分の歩む道を見つめ直す ストーリー。当日は監督 も来店します。

9/24 (B) 開場20:00、開演20:15 パリミキ丸亀店

○ 九亀市田村町530-1○ 無料 (ドリンクサービス)

**3**0877-24-1326

30

### 丸亀キャッスルロード2023 丸亀城ヨルサンポ

光に彩られた夜 の丸亀城を提灯 片手に愉しみま せんか。道中で よる丸亀城の歴 史を学べます。



**■①9/23** (±·祝) ②**9/30** (±)

(137/20 (主・祝) (237/00 第集台18:00、解散19:30 3 丸亀城大手二の門前集合 1,000円 定員各日15人 募集期間①8/1~9/9②8/1~9/16 3 丸亀市観光協会

https://www.love-marugame.jp/info/7885

**1** 0877-22-0311

### 地域子育で支援事業・多胎児支援事業 第8回 ツインズ フリーマーケット

双子や三つ子など 多胎児家庭の支援を 目的としたフリーマーケットを開催。 おもちゃや服ほか 多胎児用の育児用品 が取り揃います。 リマ出展者募集中で



■9/23 (±·祝)

■ フ/ とひ (エ・然) ③ ①10:00-11:30 ②11:30 ~12:00 ①多胎児家庭の人のみ ②多胎児家庭以外のコムコム登録者もOK ⑤ さぬきっずコムシアター内 ⑤ 丸亀市土器町東二丁目248 ⑤ 認定NPO法人さぬきっずコムシアター

**1** 0877-25-0691

### ユープラザうたづ

### オータム・ ジャズコンサート

コロナで疲弊した地域 の人たちに元気を届け 地域振興につなげるた め事業として計画。地 域でジャズの魅力を発 信し、地域振興にもつ なげようと活動してい が華麗に競演!



- 開場13:00 開演14:00 ユープラザうたづ ハ・
- 綾歌郡宇多津町浜六番丁88
- ¥前売り2,500円、当日3,000円 https://uplaza-utazu.jp/uplaza/

**3** 0877-49-8020

### 鎌田醤油株式会社

日本におけるクルド 難民の日常に密着し たドキュメンタリー 映画。上映後、難民 支援に取り組む弁護 土を交えてのト-セッションも開催し



- 電話かWEBで申込
- https://bit.ly/3rWKeN8

### 一般社団法人かがわ結婚推進協議会主催

### 島めぐり&BBQパーティin 粟島

フェリーで粟島 に渡って島内を 散策、BBQをし ながら交流を深 める婚活パー ティーです。会 員以外の参加も 可能(詳細は問 い合わせを)。



9/24 (B)

- 310:00~15:00 3月田港フェリー乗り場集合
- 三豊市詫間町詫間6807
- ¥詳細はHPを確認 対象20~30代の男女各8人

対象20~30代の男女各8人 https://www.hb-party.com/party/2023-9-24/

☎ 080-3162-7881 (福田)

アリエール

### ふくしフェスティバル まるがめ

福祉施設やボラン ティア団体が参加 し、バザーやフリン -ケット、ふくし 体験などを行いま 楽しいステージ などもあります!



9/23 (±·祝)

- 10:00~15:00 綾歌総合文化会館アイレックス
- 丸亀市綾歌町栗熊西1680
- ス地面中核ボリ末照日1000 八場無料 ふくしフェスティバルまるがめ実行委員会事務局 (丸亀市社会福祉協議会 地域共生社会推進グループ)

**3**0877-22-4976

# 映画

### 「東京クルド」上映会



- 9/30 (土) ⑤ 14:00~16:30 (開場13:30) ⑥ 坂田市民ふれあい会館2F 個坂 ※ 無料 定員先着100人 (要申込)

2 0877-46-0100 (平日9:00~17:00)







sisノラビッツ sis♪ラビッツ

23日(土・祝)出演



2部

13:00~ sis ♪ラビッツ & Y1S(ワイズ) 16:00~sis ♪ラビッツ & Y1S(ワイズ) 13:30~きみともキャンディ 16:30~きみともキャンディ



Itsuki

24日(日)出演

1部

13:00 ∼ Itsuki 13:30 ~福本愛莉

2部

16:00 ~ Itsuki 16:30 ~福本愛莉

場所: 9/1 7回 「簡ペットショップ ワンラブ前 特設会場 時間:13:00~14:00 ※景品が無くなり次第終了 条件:イオンタウンアブリの参加クーポンと、 当日のイオンタウン宇多津全店での お買い上げ2,000円(税込)以上のレシートを 合わせてご提示で1人1つソープフラワーの ミニブーケをプレゼント! 先着50名 ※レシートの合算可、合算レシートは1店舗2枚まで ※マルナカイオンタウン宇多津店のレシートも合算可 時間:13:00~14:00 場所:1階中央入口 当日のイオンタウン宇多津全店でのお買 トレシートの 9/20⊕⋅30⊕ ご提示(マルナカも対象です)税込1,000円毎に1回抽選 ※1人1日最高5回、1家族最高10回まで ※合算レシートは1店舗2枚まで、破損レシートは対象外

ネピア鼻セレブ まったりお茶 プレミアム3枚重ね (うめ・さけ・のり)

4章 ウェット 5章 ポケット ティッシュ ティッシュ

まったりお茶漬け

**そのNTOWN** イオンタウン宇多津



うちはこの「COOP甘塩銀鮭」家族も大好きで本当に良く食べてます。今週もお弁当に入れてます。脂の乗りがとてもよくてふんわりと柔らかいんです。くさみが本当に少なくて、鮭の美味しい味をしっかり楽しめます。普通に焼いて美味しく食べられます。

組合員さんに教わった食べ方で、この身をほぐして炒り 卵といんげんを添えた三食丼もよく作ります。

### COOP 甘塩銀鮭切身

脂の乗りと塩加減が絶妙の定 番商品で、魚が苦手な子ども たちにも好評。ジューシーな厚 切りも表面をしっかり焼いた ら早めに火を止めて予熱で中 までふっくらと火涌し。



コープ郡家のスタッフが 自腹で買ってる愛用商品

vol.1 丸 ш れ ス。 ち ました笑 直 子 今週の さん (コープ お弁当 絶 対 的

まるやま・なおこ 入社19年鮮魚一筋

### コープ郡家のいいところ

お店がきれいで若い人も多くて、刺激あって明るいところが好きです。 出身地

観音寺市大野原町

趣味

読書·推理小説全般

今月のマルータのお題 寝ている間に見たイイ夢・スゴイ夢

イイとかスゴイとかではないんです が、仕事であわあわと慌ててしまう 夢を時々みます笑











### 編集後記「寝ている時に見たイイ夢・スゴイ夢」

夢の中だけの釣り場に何回も行っている。欧風の街並みと深い森をゆるやかに カーブする大河。設定ではミノープラグで大きな鱒が釣れるんだが何故か時合待 ちばかり。釣れ。(くす)

5年以上前に超かっこいい建物の夢をみました。あれは高いぞー。今でもスケッチ描けます。私の脳内であんなものを建てたのかなぁ?誰か建ててくれるのなら提供するよー。(とも)

あーみんなもったいない!いい夢見ようよ。嵐の大野くんにプロポーズされたことがあります!直近では、米津玄師に腕枕してもらいました。うふ。基本ミーハーですから。(まも)

20数年前、めっちゃ好きやったレオナルドディカプリオと付き合ってる夢を見ました。パパラッチに追いかけられて2人で手つないで逃げる夢。一生忘れれん夢。 はぁ. ため息~。(あー)

全く思い出せません。なんとなく良い夢、悪い夢ってのは分かるんですが内容が全く…。 悪い夢だけなら今のままでいいけど良い夢なら覚えておきたいもんです。(ゆう)

子どものころから食べると眠くなる健康体で、いまだに夜ご飯の後寝てしまいます。 夢は見てるかも知れませんが記憶がぁ…。(まるはは)

夢はまったく見ないんです。覚えてないんですかね?最近ポケモンスリープ(睡眠計測アプリ)を入れてみたのですが、起床直前まで深い眠りの底でした。ゼニガメが捕れました。(えむ)

ほぼ毎日夢をみているが内容をまったく覚えてないです。昼間のうたた寝で夢をみたときに現実と夢の境目がわからず、寝ぼけてしまって、家族に笑われたことがあります。(おお)

え?夜寝たら、朝ですよね??横で寝てる息子が「うふふふ」って寝ながら笑ってるのは癒されますね。(よし)



# ▶くす・とも・まも・よしが緊急集合 編集室防災委員会があらわれた!

とも: 私昨日ネットで見たんやけど、避難情報の出し方がいつの間にか変わってるのみんな気づいた?

くす: そうなん? 今回の台風で警戒レベル3って出てたのは見たけど。

よし:前は「避難勧告」とか「避難指示」って言うてましたよね。

とも: 今は警戒レベル4出たらシンプルに避難指示。全員避難だって。

まも:誰でも?

とも:そう、で警戒レベル3は「高齢者等避難※」ですよ。

※避難に時間がかかる傾向がある高齢者や障害者、乳幼児のいる家庭は、安全な場所に避難する目安となる。

まも:じゃあうちの場合は親も近所(丸亀)やから気をつけないかんね。

くす: みんな避難場所とか決めてない、よね?

よし:うちは宇多津小学校って決めてます。

一同: おお~!

とも:さすがや。

くす:優等生やん。

まも:うちは息子が小学生の時は小学校って決めてました。

<す:うちも小学校に避難ってしてるけど、考えてみたら10年以上前だ。子 どもはもう成人して別で暮らしてるのに。

とも: うちも一昨年くらいに中学校でって話したけど今高校生やからねー。

くす: みんな状況がすでに激変。 笑

まも:これって毎年必要じゃないですか?

一同:ほんまや。

とも:避難場所はハザードマップ見たらええんですかね?

よし:ですです。

くす:こういうの大事だよ。昨日も防災原稿作りながら「災害用伝言ダイヤル171」やってみたんだけど、最初は壊滅状態だった笑…。あれは絶対練習いる。

とも:うん、何回もチャレンジしてやっと。お年寄りはもっと大変。

まも: 防災の日とか、きっかけないと絶対やらないですね

**とも:**うん、誰もしなさそう。

まも: 防災って何したらいいのかわからん一。

**<す:** 香川県は災害少ないからそんな人多いかも。

とも: だれも指示してくれんですしね。

まも: 赤ちゃんがいるとか、おばあちゃんどうするとか、必要なものも住んでる場所もみんな違うからね。

<す:正解って無いと思うんよね。とにかく家族で話しあって動き出すことかなぁ。

とも:程度や時期はわからんけど南海トラフは絶対来るって話やしね。

●防災は誰も指示しとくれない。 自分なりに考えと行動しよう

●避難情報ガイドライン、わかりやすく改定。 避難場所も指南あり





でください!(くす)

「40歳からの終活特集」が印象的

花火とオーロラショー、ぜひ楽しん

かったです!

(おかさん30代)

早いと思っていた終活。しかし、読 でした。40歳になるのを控え、まだ

から始めてみようかなという気に ことが色々書いてあり、簡単なこと んでみると備えあれば憂いなしの

なりました。

(やまとさん 30代)

(あんちゃさん

20代

・島に移住してきた素敵な方た

実際の生活は大変なことも

# 今月のナイス

お題「寝ている間に見たイイ夢・スゴイ夢」

探ってみたら、 財布がなくなってあきらめてたら、 探していた財布が出てきた。 夢の中にその場所が出てきて、 (まるがめバツサンさん 60代)

朝そこを

でも普段しょうもない無くしものばかりなんで、実際そうなったら大混乱間違いなし笑(くす) ハッピーな感じがイイですね。ぼくもそんな夢ヂカラ欲しいです。

8月号の感想

らも取り上げます。(くす) 終活特集、大反響でした。これか

遅くなったんですね。ゆっくり読め で応募くださいね~。(くす) そうなんです。毎月ゆっくり読ん 今回は応募の締め切りが少し (モーリさん30代)

# マルータを見て行ったお店教えて!

た!以前から脱毛に通っていたの ルエステも通うことにしました。 ですが、マルータを見てフェイシャ マルグリットさんに行きまし (おーちゃん 20代)

∞記事。島に貢献してくださる
→丸亀の島、広島に移住した方

せるいい笑顔です。

はーにーはーにーさん 40代)

ありそうですが、充実を感じさ

その行動力に、丸亀市民として

感謝しかありません。

リ、またベビー雑貨もあり、見応え はじめてでしたが、おしゃれな家 具はもちろん、雑貨や服まであ 十分でした。 ・0番地。安くて美味しいー。 西口屋さん。ばら寿司がおいし 西岡家具店さんへ行きました。 (アーカさん30代) (しーちゃん 20代)

❤ 三豊ゆめタウン「無印良品」。フ

X

ロアがめちゃめちゃ広くて見ごた

(大福さん 20代)

とっても気持ちよかったですい の状態を見れたり、丁寧な施術で r e l a i r - リれあ - 頭皮 (えみさん 40代)

♥マルータおすすめ超詰め込みガイ

いね。(くす)

今月号の防災情報も見てくださ

(まぁさん 30代)

割があったんだ!!と感心しまし

止めて無かった川に実はそんな役

・洪水対策の記事、今まで気にも

の色」が出てました笑。(くす)

から、8月号の表紙写真、まんま「島 島が元気になるの素敵ですね。それ

に数回企画してほしいです。

(KKさん 30代)

移住の話がよかったです。年

(こげぱんさん30代)

ドのページが良かったです!分かり

やすくまとめられているので見やす

ティバスが保険証かマイナンバー でお出かけしましょう! カードを見せると無料です。元気 75歳以上の方は丸亀のコミュニ

スパも良きです。肉が美味しいで |茶房 茶久楽」。野菜をたっぷり 詫間町石鎚神宮境内の和カフェ 「楽宴」。アットホームな店で、コ (りんくん 40代)

(あっちゃん 60代) (みいさん 40代) えありました!四国最大級だそ が美味しいです。(匿名さん 50代) です! うですね! ▼「冬椿」。 坂出「定食屋 春風」。 ・国分寺「ルクプル」。マスターの

の景色は最高。 粉パフェが美味しかったです♪癒 ほしい!!ふわふわとろっ~♡ ごくおいしい!一度はぜひ食べて しながらのパフェはサイコーでし 使った週替リメニューと窓側の席 し系ステキなマダムと楽しい会話 \*高松ほくろ屋のかき氷。ここす >琴平町「クララ」。抹茶黒蜜きな (結人ママさん 50代 (ぽんさん 40代)

❤ 善通寺「さすけ」。生センマイが 土日寿司が30%OFF。最高! 絶品です☆ (まもママさん 20代) WA」って言うカフェ!おすすめ ・浜街道多度津店!!メール会員、 •高松市国分寺「Kitara. (まるこさん40代) (かずえさん40代) (杏奈さん 20代)

❤️善通寺「COCOIRO」。店内 お楽しみです。 後は産直で桃を買うのが、毎年の 桃スムージー等が出ます。食べた サクサク、内側はモチモチでし キャラメルクレープは生地の外が はオシャレで、メニューも多数。 ナー。夏には桃パフェ、桃ソフト、 た! (洋服いつもモノクロさん 10代) 人柄も美味しいランチもおすすめ ▶飯山さんさん広場のカフェコー 「お菓子工房ボタン」。スコーン (みゆっぺさん 40代) (みみるさん (みーちゃん20代)

四国水族館のなかまたち(ジ

# ①月刊マルータ9月号、いかがでしたか?

巻頭企画や表紙、広告などへのご意見なんでもどうぞ!

## ②最近マルータを見て行ったお店を教えて!

「おいしかった」「感じが良かった」など、お店のご意見ご感想なども 教えてほしいです!

### ③あなたのおススメ教えてください!

新しいお店、素敵なお店、おすすめのスポットなどその理由も教えて ください!

# ④来月のお題「オススメの絶景スポット」

雄大な自然や工場夜景、廃墟などなど。 あなたの思う絶景スポットを教えてください。





暖大くん28日生まれ 1歳おめでとう!いつも 元気いっぱい可愛い笑顔 をありがとう♡



碧音くん5日生まれ 碧ちゃん♡ HappyBirthday♡



結悠くん 25日生まれ 4歳おめでと♡これから も優しくて面白い結悠で 居てネ♡大好き♡



陽葵ちゃん 3日生まれ 3歳の誕生日おめでとう ♡これからも元気な陽葵 でいてね



蒼貴くん1日生まれ 2歳の誕生日おめでとう ♡たくさんお話できるよ うになってきたね♪



湊士くん2日生まれ



結翔くん30日生まれ 3歳おめでとう♡大好き なアニアでたくさん遊ぼ うね♡



Birthday Kids



佑くん8日生まれ すくすく育ってくれてあ りがとう。大好きだよ♡



彩結ちゃん 19日生まれ お誕生日お<mark>めでとう!</mark>い つも元気いっぱいの彩結 が大好きだよ♡



結業ちゃん 1日生まれ しっかり者で優しい結業 ちゃん。毎日幸せをあり がとう♡だいすき♡



優斗くん 13日生まれ お誕生日おめでとう♡ いっぱい食べて大きく なぁれ



康誠くん20日生まれ にっこり笑顔に癒されて るよ♡これからもすくす くと大きくなってね(^^)



千耀くん 16日生まれ お誕生日おめでとう♡お姉ちゃんと仲良く元気 いっぱいに育ってね♪



蓮翔くん8日生まれ らも元気に笑顔いっぱい 過ごそうね!大好き♡



紗永ちゃん 4日生まれ 優しいお姉ちゃんになっ てくれてありがとう!大 好きだよ♡



3歳おめでとう♡これからもたくさん笑って過ご そうね♪

やって下さいね!





(中症対策による虫歯にご注意!



七絃くん1日生まれ

**Vol.69** 

ぶあき先生に

きく



珀杜くん9日生まれ





友李くん 10日生まれ







千隼くん30日生まれ

佳穂ちゃん 28日生まれ

心優ちゃん 27日生まれ お誕生日おめでとう!優 しいお姉ちゃん、いつも ありがとう♡







好奇心旺盛で優しい友李 がみんな大好きです。お 誕生日おめでとう

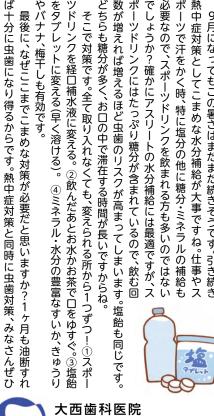


たくさん食べる千隼が好き♡強くて逞しいお兄 ちゃんになあれ

をタブレットに変える(早く溶ける)。 バナナ、梅干しも有効です |後に、なぜここまでこまめな対策が必要だと思いますか?1ヶ月も油断すれ

ポーツドリンクにはたっぷり糖分が含まれているので、飲む回 でしょうか?確かにアスリートの水分補給には最適ですが、ス 数が増えれば増えるほど虫歯のリスクが高まってしまいます。塩飴も同じです。 必要なので、スポーツドリンクを飲まれる方も多いのではない ボーツで汗をかく時、特に塩分の他に糖分・ミネラルの補給も 熱中症対策としてこまめな水分補給が大事ですね。仕事やス とちらも糖分が多く、お口の中で滞在する時間が長いですからね。 そこで対策です。全て取り入れなくても、変えられる所から1つずつ!①スポー 9月になってもこの暑さはまだまだ続きそうです。引き続き

ツドリンクを経口補水液に変える。②飲んだあとお水かお茶で口をゆすぐ。③塩飴 ④ミネラル・水分の豊富なすいか、きゅうり



丸亀市前塩屋町1丁目9-7 (コミュニティバス塩屋橋前) tel.0877-24-6492



大西 信亮先生 夜歯を磨かず寝ると、唾 液が減り成分も変わるの で、虫歯になったり進行 がしやすいです。夜の歯 みがきは絶対です!



子どもの歯のこと、自分の歯のことなど気になることがある人 は、のぶあき先生に聞いてみましょう。採用の方にはQuoカード を進呈します。

おそれいり ますが 63円 切手をお貼り ください

POST CARD

6

0

0

3 4

丸亀市通町 139-1 藤澤ビル 3F 株式会社プロバトン内

応募締切は2023年9月13日(水)必着

住所〒				
	l fr it h		ı	
フリガナ	年齢	歳	男性	・女性
氏名	電話 (携帯)			
プレゼント希望商品 ペンネ	-L	TIAN	主婦	会社員
第1 第2 第3		職業	自営	パート
			学生	他
マルータをどこで	□ その他(どこで	?		)

# 10月にお誕生日を迎えるお子さま限定です。

●年齢はお誕生日を迎えた時の年齢をご記入ください。

●発行月が誕生月の方に限らせていただきます。

### (前月お誕生日のお子さまは掲載できません)



↑応募はここから

※読者の皆様からお寄せいただいた個人情報は対象コーナーに掲載する他に本人の同意を得ず第三者に開示することはありません。



來瞳ちゃん 4日生まれ

6歳のお誕生日おめでと う♡ワガママ 瞳が大好き♡



結月ちゃん 8日生まれ

誕生口のめてこう♡これ からもたくさん笑って楽 しもうね♪



恭大くん 17日生まれ

1歳の誕生日おめでとう ♡これからもニコニコ元 気に大きくなってね☆



龍樹くん 10日生まれ

たっちゃん 1 歳のお誕生 日おめでとう! 元気にの びのびと育ってね



麗乃ちゃん 7日生まれ

元気いっぱいり<mark>っちゃ</mark>ん ♡ねぇねと仲良く遊んで ね♪大好き



沙凪ちゃん 7日生まれ

らも元気に大きくなって カ♡



惺真くん 15日生まれ

ん、誕生日おめでとう。 元気に大きくなってね♡



紬乃ちゃん 3日生まれ

食べることがだいすきな 紬乃ちゃん♡お兄ちゃと 仲良く元気に育ってね!



暗琉くん8日生まれ

恰玖くん 8日牛まれ

2歳のお誕生日おめでとう♡ これからも2人仲良く大きくなってね♡



佑彩ちゃん 14日牛まれ

キラキラ素敵な笑顔で人 生を謳歌してね♪ お誕生 日おめでとう♡



美幸紀ちゃん 26日牛まれ

お誕生日おめでとう♡大 好きだよ♡



結司くん 25日牛まれ

♡また家族でデ - に行こうね♪



律翔くん27日牛まれ

♡4歳お誕生日おめでと う♡元気モリモリでぐん ぐん大きくなってね♡



琥羽くん 10日牛まれ

1歳おめでとう!♪お兄 ちゃんに負けず大きく なってね☆



陽与李ちゃん7日生まれ

お誕生日おめでとう♡た くさん食べていっぱい遊 んで大きくなってね!



結ちゃん 15日生まれ

1歳のお誕生日おめでと



芽衣ちゃん 30日生まれ

お誕生日おめでとう♡い つもニコニコ元気なめい ちゃんでいてね!



陸斗くん14日生まれ

祝2歳☆いっぱい食べて 大きくなってね



心克人くん 26日生まれ

☆誕生日おめでとう☆我 が家の癒し担当♪みんな 心克人が大好きだよ♡



來愛ちゃん 14日生まれ

お誕生日おめでとう♡ れからもねぇねと仲良く 元気に育ってね!



湊大郎くん 15日生まれ

ニコニコ笑顔の湊大郎♡毎 日癒しをありがとう!すく すく元気に育ってね♪



ご応募多数につき、掲載しきれないケースが発生しております。 大変勝手ながら、 先着順で受付となります。 掲載枠に達した場合は

投稿フォームをメ切いたします。

ご理解・ご了承のほど、よろしく お願い申し上げます。

### コープ自然派 資料請求で30名様に 米粉入り食パン & 国産いちごジャム をプレゼント



せて手間ひまかけてつくり焼き上げています。

原材料 小麦粉(国産小麦)、米粉、牛乳、

申込方法

**WEB** または お電話にて お申込みの際

伝えていただくとスムーズです 宅配についてご案内します

※組合員対象外 「マルータを見た」と ※度品のためナ版のに扱う。 ※5分~10分程度、生協の ※食品のため手渡しに限ります 消費期限 4日

生協の宅配

添加物は使わず、大切な工程は手作業。デリケートな生地の状態を合わ

砂糖(粗糖)、バター、鶏卵、生イースト、食塩



コープ自然派

国産いちごがたっぷり!まさに果肉そのものを味わうジャム

原材料は、国産いちご、ビートグラニュー糖、オーガニックレモン果汁のみ。家 庭と同じように水分を飛ばしながら煮込んで仕上げました。農林水産省の JAS規格では、果肉45%以上含むジャムを「特級」と規定していますが、「自 然派Style国産いちごジャム」は製品中の約65%以上がいちご。フレッシュ感 を追求したやさしい甘さのジャムなので、パンにはたっぷりのせてどうぞ。

原材料 いちご(国産)、砂糖、レモン果汁 消費期限 365日



**☎**0120-808-90

9:00~20:00(月~金)

お申込はコチラから



### 9月号プレゼント26名様に当たる!! 応募締切9月13日(水)到着分



### 口内の細菌バランスを良好に整える

ロイテリ菌は、口内の菌環境 を良好にする話題のスーパ-乳酸菌です。生きて腸に届く プロバイオティクスで、お口 から健康を支えます。ロイテ リヨーグルト110g×8個を プレゼント。



提供:オハヨー乳業

@岡山市中区神下565 №0120-084-309



提供:中津万象園・丸亀美術館

ご招待券

■ 丸亀市中津町25-1● 0877-23-6326● 9:30~17:00● 水

中津万象園・丸亀美術館

丸亀市の名勝、

人にプレゼント。

大名庭園を堪能できる

「中津万象園」。丸亀

うちわミュージアムも

オープンし、ますます 魅力がUP!招待券を3



3名様



通じすぎて怖い

カタカナ英会話

新しいカタチの英会話マスター法

「通じすぎて怖いカタカナ英会話」

無人ホルモン直売所丸亀店で使える

### にあるポストからも応募できます 当選されたプレゼントについて

スマホからのプレゼント応募・投稿は

※マルータのウェブサイト、トップページ

プレゼント募集要項

必要事項を記入の上、P25・26のはがき、FAX、 またはメールフォームよりお送りください。

アピックス 減煙グリルプレート

このマークのプレゼントは 引換券をお送りします。 当選した方がそれぞれの お店で商品と交換して下さい。

グリルホールを山型に

し、余分な油を落とす

のでヘルシーな焼き上 がりに。高火力ヒー ターでプレート全体に

熱がまわるのでムラな

く焼けます!

こちらから

※引換券の裏にマルータ のゴム印がないものは

回外



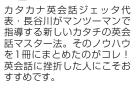
### ∕── リラクゼーションあろは ファファ c −ショノのろは 3 もみほぐし【40分】無料券

40分(3,800円相当)の無 料券を。平日は営業時間を 22:00まで延長。LINE予約 はID検索 (@811bcyhu) ま たはHPから登録できます。 ※新規限定、要予約



3名様

10名様



提供:カタカナ英会話ジェッタ

「良いお肉が安く買える」無

人ホルモン直売所。新たに和

牛ステーキや和牛赤身、BBQ

用のMIXホルモンが登場!定

番のものから希少部位まで 焼肉やBBQに使える赤身肉や

ホルモンが全部揃います。

https://www.katakanaeikaiwaietta.com/

1 名様







# 国丸亀市田村町402-1 協無休 図0120-939-847 図10:00~19:00 🦰 たかはたファーム

「肉祭りバンブー」

「素材の持ち味を大切に」を コンヤプトに、山形県高畠町 から本物の美味しさが届きま した。ジャム、フルーツソー ス、ドレッシングなどのセッ トを。

提供:ギフト館ふじむら丸亀店



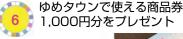


提供:ギフト館ふじむら宇多津店 ■ 接歌郡宇多津町浜八番丁121-3 協無休☎0120-931-335 図10:00~19:00

2 名様

提供:リラクゼーションあろは

☎050-8881-5050 閏10:00~19:00 個木、日



ゆめタウンおよびその 専門店で使える商品券 1,000円分を。いつも の買い物にちょっとプ



提供:月刊マルータ

租丸亀市通町139-1藤澤ビル3F○0877-85-9898

広告掲載のとき

3名様

提供:24h無人ホルモン直売所 丸亀店 個丸亀市土器町東4丁目851番地MKタウン3号 **2**050-5897-7324 **2**24H

3 名様

※音さまからお寄せいただいた個人情報は、プレゼント発送に使用するほか、個人情報を含まない統計的な資料作成に利用します。一部、商品提供元から直送するプレゼントを除き、本人の同意を得ず第三者に開示いたしません。発表は発送をもってかえさせていただきます。

マルータは

集客について いろいろ相談に乗ってくれるよ いちど電話をかけてみたら?



0877-85-9898

広告については ウェブにも 113113



# マルータ置いてるスポット、どんどん増殖中!

JR丸亀駅観光案内所 マルタス 丸亀城内観光案内所 オルデ通町 サンテ・ベアーレ コムコムひろば ピカラスタジアム レクザムボールバーク丸角 ハローズ(中府店・丸亀店) パワーシティー丸亀店 大阪王将丸亀店(土器町) マルハン丸亀店 こうひぃとうつわ器心家(津森町) 31アイスクリーム(丸亀店・丸亀南店) ののはなぱん(飯山町)

綾歌総合文化会館アイレックス 飯山総合学習センター ピカソこんぴら街道店

マルナカ飯山店 讚州製麵 セブンイレブン丸亀葭町店 コープ郡家

レフコ丸亀 モダンプロ丸亀店 セブンイレブン丸亀城前店 コープかがわ ここね飯山

### 宇多津町

ユープラザうたづ ゴールドタワー イオンタウン字多津 宇多津町役場まちづくり課 四国健康村 香川短期大学 マルナカ宇多津店 南部すくすくスクエア うたづ海ホタル 新鮮市場きむら宇多津店

### 坂出市

ハローズ坂出林田店 セブンイレブン坂出江尻町店 セブンイレブン坂出川津町店 セブンイレブン坂出北インター店 城山温泉 産直市八幡 坂出自動車学校 坂出駅観光案内所 コープ坂出

善通寺市 JR善通寺駅 善通寺市観光交流センタ-五岳の里市民集いの丘公園 まんでがんおしゃべり広場 善通寺産直ふれあい市 セブンイレブン牛野町店 大師酵素浴 セブンイレブン善通寺大麻町店 ローソン自衛隊善通寺駐屯地 子育てネットくすくす子夢の家

### 三豊市

マリンウェーブ ピカソ詫間店 ピカソ浜田店 ピカソ三野店 讃岐ラーメンはまんど **DEMI 1/2** スピッツ・ベーカリー マルナカ山本店 マルナカ豊中店

> ※状況により各設置場所が 休館・休業になる場合が あります

### 琴平町

マルナカ琴平店 ローソン琴平町榎井店

### 多度津町

JR多度津駅 サクラートたどつ HOTEL TOYOTA マルナカ多度津店 かんばら調剤薬局 ほほえみ薬局 子育て世代包括支援センター・ピーチ ザ・ビッグ多度津店 ファミリーマート多度津南鴨店 ファミリーマート多度津東港店 ローソン多度津堀江店 ローソン多度津町三井店 セブンイレブン多度津町葛原店 カットハウス ハッピー

### 観音寺市

讃岐らぁ麺伊吹いりこセンタ-マルナカ柞田店 マルナカ観音寺店 マルナカ八幡店 マルナカ豊浜店 マルナカ大野原店

### まんのう町

満濃池森林公園 夢ハウス協栄 マルナカまんのう店 マルナカまんのう公文店 ファミリーマートまんのう町吉野店 ファミリーマートまんのう町公文店 ローソンまんのう町吉野下店 ローソンまんのう町買用店



すぐに道案内できてとっても便利 もちろん無料!



仕 仕事内容 休 休日 資資格 時 勤務時間 給 給与 待 待遇 交 交通手段 地 勤務地 事 事業内容 WB サイト 応 応募方法

### 丸亀市

### アパカラー専門店で美容師募集中!

## 美容師資格があれば年齢不問!ブランクOK!

世 カラー専門店での施術(シャンプー含む)

№ 1,100円~1,200円+交通費一部支給

時 9:00~18:00の間で5~6時間(休憩1時間) 週2日~OK ※シフトは月1回アプリで提出

要美容師資格、年齢不問、ブランクOK!

借 昇給・社員登用制度有、扶養内勤務OK 応まずは、お気軽にお電話ください。

### 手荒れがないようカラー剤にもこだわっています

### ヘアカラー専門店

0877-58-3077

ヘアカラーズ 丸亀店

担当/採用担当者

租 丸亀市郡家町3268-2 ボンセジュール宮川1F

### 仲多度郡多度津町

### **プパペット葬儀のお手伝いさん募集**

### ペット霊園の清掃、ペットの引き取りほか 受付や送迎などの簡単なお仕事です

**地ペット霊園やすらぎの里** 

仲多度郡多度津町西白方1020-8 時 ①9:00~14:00 (休憩1時間)

②9:00~17:00の間の4時間程度(応相談) 週4~5日勤務で応相談

時給1.250円~1.500円+諸手当

図 普通自動車運転免許 <br/>
<br/>
荷未経験でも丁寧に指導

応<br />
まずは、お気軽にお電話ください。

### 有限会社 日本ガス圧接四国 香川ペット葬儀社

**2** 087-897-6633 担当/四宮

○ 高松市楠上町1-4-15 https://kagawa-pet.com/

### 丸亀市他

### アパ病院給食の調理、盛付け、洗い物

### 簡単な業務です。丁寧に指導するので未経験者も可

地 丸亀·坂出市内、多度津町

給 時給950円~1,100円

時 5:30~19:30の間で4h以上週3日~

資 不要、未経験者可

体 週休2~4日 ※シフト制

7 交通費支給(規定有)、各種保険完備、制服貸与

№ 香川県内多数事業所有、まずはお気軽にお電話ください

### アットホームな雰囲気で仕事がしやすい職場です

**1087-832-8260** 

### トーカイフーズ株式会社 四支店

担当/酒井

億 高松市鶴市町2025-3

### 丸亀市城東町

### 派総合病院での秘書業務全般

### 、書類管理、入力、メール送信、 日用品の補充、発注等☆

台 時給1,100円+交通費支給(規定有)

園8:15~17:00 (休憩45分)

M 土日祝 ※病院カレンダーに準ずる

団★60歳までの女性活躍中 ★制服貸与 ★PC基本操作程度 ★見学OK

■ まずはお気軽にお雷話ください!

### 多岐にわたる業務でスキルアップが図れる仕事です

### 7リーコール0800-1234-533

担当/今津

株式会社ワークスタッフ 派遣許可番号(派36-300012)

個 丸亀市金倉町1432 アストホームC(丸亀人財採用受付センター)

### 坂出市番の州町

### プパ荷受け・検品・仕分け作業スタッフ急募!!

### 男性スタッフ多数活躍中!経験・資格不問!

世 荷受け・検品・仕分け作業をお任せします

難しい作業はないので未経験の方も安心です 時8:30~17:30 (休憩1h) 週2日~、勤務時間は相談可

**齢** 時給 1,098円+交通費(上限あり)

資不問、未経験者歓迎、高校生・フリーターOK!

7 社会保険完備、制服貸与、車通勤可

### JR宇多津駅から無料送迎バスあり!

**10** 0877-45-1710

担当/採用担当者

### 株式会社帆栄物流

□ 坂出市本町3-6-12 さくらビル4F



# 地元の求人情報

4命命4間4命命4

〜まちジョブ〜

地元の求人情報が満載! アルバイト・パートから派遣のお仕事、 正社員募集まで、あなたのライフスタイルに 合わせたお仕事を選べます!

> 令和4年10月から最低賃金改定 香川県は878円です

社・・・・正社員 契 ……契約社員 <mark>ア</mark>・・・・アルバイト <mark>派・・・・派</mark>遣社員

**パー・・・・パート** 

他・・・・その他

記送スタッフ トラックで組合員さんに商品を お届けするお仕事

給 1.080円~ ◆時 (祝日は100円アップ)

務 月~金曜 ●勤 9:00~18:00

(午前、午後のみの勤務も可)

格 要普通自動車免許 (AT限定可)

日 土・日休み

コープかがわ善通寺支所 ◆勤務地 善通寺市与北町下西原3287-1



ま

◆時

レジ、品出し、商品の加工、発注 などのお仕事 店舗スタッフ





※その他職種手当有 ※アルバイト契約の場合[日・祝日]の 100円加給はありません。

◆勤務時間 8:30~21:30

上記のうちからご相談ください

◆休 日 週休2日以上(シフト制)

◆勤務地

コープ郡家 丸亀市郡家町原3124-1

コープ坂出 坂出市富士見町1丁目1192-1

コープうたづ 綾歌郡宇多津町浜5番丁49-1

遇 昇給あり、社会保険完備、制服貸与、 ◆待

マイカー通勤可、交通費支給、 正職員への登用制度有

採用ページから



【お問い合わせ】

月~金曜日8:30~18:00

087-835-6812 コープかかわ

※お問い合わせの際は「マルータを見た」と お伝えください。 人事教育部採用係まで



### 木田郡三木町

### 社 橋梁メンテナンスのエンジニア

### 県内外の橋梁、高架橋ジョイント工事のお仕事です

№ 250.000円~400,000円+諸手当

時8:00~17:00 資不問

体 日、その他(週休2日制)

待 各種保険完備、通勤用車両貸与、作業着一式支給 昇給・賞与有 泊付出張の場合は食事2回手配 他 県外出張あり(宿泊あり)

応<br />
まずは、お気軽にお電話ください。

### 正社員雇用の機会に恵まれなかった方歓迎!

**1087-898-4684** 

### 有限会社 ハンマーナカヤマ

@ 木田郡三木町井戸1970-1

担当/中山



永代供養で後継者の心配がないお墓の確保や墓じまいを この機会に検討しませんか?

丸亀駅徒歩4分の好立地!! 先着順申し込み受付中!

現地見学会開催中 墓じまい相談会同時開催

合同納骨型 おひとり様向け

合同型永代供養墓

さくら陵る万円

※埋葬料・永代使用料・永代供養料・永代管理費(納骨から永代供養まで)すべて含む。※維持管理費一切不要、お名前の彫刻は別途3.3万円(税込



個別納骨型 ご夫婦向け

個別型永代供養樹木葬

新規オープン 特別価格で ご案内!

限の区面

※墓地使用料・永代供養料・永代管理費・基本彫刻費・石碑代 すべて含む ※維持管理費一切不要、1名様追加10万円(税込) Mタイプ 1~2人用

さくらの**は** 33 (税込) 万円 c



Lタイプ 1~4人用 さくらの碑 60 (RUA) 万円~



マットのお墓 個別型

般暮もございすす お気軽にご相談ください

すでにお墓をお持ちの方 無縁墓にたらたいように

# お選じまいがうと

永代供養改葬

現地調査・工事費用・永代供養セットでご提案

無料

妙法寺丸亀さくら想苑の特徴

生前予約可能

宗旨宗派不問

オールバリアフリー

丸亀城下蕪村ゆかりの地

後継者の心配不要

駐車場完備

維持管理費用不要

妙法寺が責任を持ってお勤め

ペット専用区画あり

さくら離宮グループ

# 妙法寺丸亀さくら想苑

丸亀市富屋町9番地 29:30~16:30 体水曜日

現地見学予約・資料請求・お問い合わせはこちら

თ 0120-55-1002



