

アサヒ印刷セレクトのうれしい情報をお届け!

# Grab

Grab

vol.22

TAKE  
FREE

2025. May & June

## サウナ でどこのう

心も身体もスッキリ! サウナ特集

●今月の占い ●グルメ ●イベント情報 etc



# サウナ

海風を感じながら  
心身を満たす

## シーサイドテラス sumika

明石市魚住町のシーサイドテラスsumikaは、プライベートサウナ完備の癒し空間。サウナでどこのった後は、海風を感じながら外気浴。BBQスペースや高級マッサージチェアもあり、心身ともにリフレッシュできる特別なひとときを提供します。

△明石市魚住町西岡1765  
◎11:00~22:00  
◎1棟貸し切りのため要予約  
☎078-969-5008



宿泊者限定

## セトレハイランドヴィラ姫路

目指したのは「ココロとカラダをリセットする空間」。「Go back yourself-あなたにもどろろ-」をコンセプトに、自然と調和し、自分自身に立ち返る特別なひとときをお届けします。山の上から絶景を眺めながら、心身ともに癒される至福のサウナ体験をぜひお楽しみください。

△姫路市広嶺山224-26  
◎要予約  
※時間はHPよりご確認ください  
◎火・水曜(祝日・夏期・年末年始を除く)  
☎079-284-3010



絶景とサウナで、  
ココロとカラダをリセット



多忙な日々を送る現代人に、五感を満たす極上のリラククス体験ができるサウナ施設を厳選しました。あなたも「どこのう」体験をしてみませんか?

どこのうを極める。  
極上の癒し体験。

## simanoyadoya

誰にも会わずに淡路島の山奥で竹林を眺めながらプライベートサウナを楽しむ1日1組限定の貸別荘です。プライベートサウナながらバレルサウナとは違い解放感抜群の広々としたサウナ小屋にはHARVIAのストーブが2台完備で、水風呂にもチラーが設置されておりしっかりとどこのいます。自然と一体になるワンランク上のどこの体験をお楽しみください。

△淡路市中持531-531-3  
◎16:00~11:00  
◎なし  
☎090-5641-8768



星空と鳥のさえずり  
どこのう



## 天然温泉 野天SPA 十界の湯

ネスタリゾート神戸の中にある大自然の天然温泉が楽しめる施設。約90℃のドライサウナ「熱風釜」と44℃のミストサウナ「巖穴釜」の2種類のサウナがあります。水風呂の近くには、焚火を見ながら休憩できるスペースがあり、五感すべてで自然を感じて贅沢な時間を過ごすことができます。

△三木市細川町垂穂894-60  
◎10:00~24:00(最終入場23:00)  
◎無休(施設点検日を除く)  
☎0794-83-2655



日々の喧騒から離れる  
贅沢な時間



## Psychic Reading

2025年  
5月・6月の誕生日占い



Rainbow Point  
【ほぼ毎日】  
大切なあなたへ今日の  
メッセージをInstagramで  
発信中!



### 1月生まれ January

リーダーシップが発揮され、堂々とした振る舞いで周りからの信頼を得る時。

### 3月生まれ March

勢いに乗って目標に向かうとき。スピード感を大切に、果敢にチャレンジしよう。

### 5月生まれ May

夢の実現へ一歩を踏み出す時。優先順位を決めると、漠然としていたことが明確に。

### 7月生まれ July

甘い誘惑に注意。うまい話や誘いに軽々しく乗らないよう、自分の意思を強く持ちましょう。

### 9月生まれ September

地道な努力が実を結ぶ時。忍耐強く最後までやり遂げましょう。

### 11月生まれ November

問題ごとは感情的にならず、論理的に解決を。相手のペースに乗せられないよう注意。

### 2月生まれ February

当たり前の日々に感謝して。ないものねだりはやめて今ある幸せを数えましょう。

### 4月生まれ April

どんな状況にも対応できるように、過去の経験を生かし準備をしっかりとっておきましょう。

### 6月生まれ June

自分の意見を押し通すのではなく周りの意見も取り入れ、笑顔でコミュニケーションを。

### 8月生まれ August

迷っていたことを決断すると良い結果を生む運勢。覚悟を持って問題と向き合いましょ。

### 10月生まれ October

辛い状況からやっと抜け出せそう。ここまで頑張ってきたあなたの努力が報われます。

### 12月生まれ December

チームワークを見直しましょう。うまくいかない時こそ協力し、歩み寄ることが大切です。

Time for basketball



## COLLEGE BEAR COTTON TEE

フロントに80年代を思わせるUSカレッジ風のマスコットをプリントした半袖Tシャツ。定番のコットンTシャツはスポーツシーンはもちろんローカルファッションとしても大活躍。

カラー 3色展開  
価格 4,400円(税込)



〒674-0084  
兵庫県明石市魚住町西岡1860-3  
TEL.078-942-0606  
E-mail: win@asahipt.jp



## Event Information



### あかしDEミュージカル8 とうししゅん!

2025 7/26(土) 13:30開演(13:00開場)  
すべてを失くして、いちばん大切なものをみつけた3人の子どものお話。小学生から大学生までの子ども達と創る舞台、あかしDEミュージカルも8回目。心に刺さる作品です。

☆アワズホール 明石市民会館中ホール  
◎大人2,000円 高校生以下1,000円  
3歳以下無料  
◎公益財団法人明石文化国際創生財団  
☎078-918-5085



### 〈天文科学館の特別展〉

プラネタリウム100周年  
×  
シゴセンジャー20周年  
4月12日(土)~6月1日(日)

「からくり時計の世界」  
セイコーミュージアム銀座共同企画  
6月7日(土)~7月13日(日)

☆明石市立天文科学館  
◎大人700円(高校生以下無料)  
◎月曜日・第2火曜日  
(祝日の場合その翌日が休館)  
※6月10日(火)は  
時の記念日のため臨時開館  
※その他詳しくはHPで。



### らくごDE全国ツアーvol.13 春風亭一輔のドツサリまわるぜ2025

2025 7/5(土) 13:00開演(12:30開場)  
「最もチケットのとれない噺家」のひとりとされる春風亭一輔が、今年も明石にやってきます。落語好きなら一度は聴きたい圧倒的な魅力を誇る華のある落語をご堪能あれ!

☆アワズホール 明石市民会館大ホール  
◎一般4,000円  
※未就学児の入場はご遠慮ください  
☆アワズホール 明石市立市民会館  
☎078-912-1234



## 喫茶万葉

期間限定  
飲むわらびもち  
抹茶 ¥650(税込)  
営業時間 8:00~18:00  
(ドリンクオーダー 9:00~17:00)  
定休日 水曜日  
加古郡稲美町岡1162-2



## 玉子せんべい

### ご予約承ります

ご予算や用途に合わせた小袋  
やオリジナルギフトのご注文も  
可能です。ぜひお気軽にご相談  
ください。

## Gourmet



### cafe dining if

季節の新鮮な地元野菜をふんだんに使った2週がわりのプレートランチが人気!珈琲は萩原珈琲さんの豆を使っており、自家製スイーツと一緒に  
お召し上がりくださいませ。

☆加古郡稲美町六分一1178-56  
◎11:00~17:00  
◎日曜 ☎079-492-3666



### cafe工房UROKO

店主家族の闘病をきっかけに、誰もが安心して食べられるお店を目指した新感覚の海鮮カフェ。自然栽培米麴の発酵食や、大豆バター・豆乳クリムの米粉スイーツも。

☆明石市本町1-14-9  
◎11:30~16:00  
◎月、火、水曜 ☎078-220-6445



### おにぎりカフェ Lien

稲美町のブランド米【てんこもり】や自家製唐揚げ、手作り漬物、【百丁場の湧水】使用。ひとつひとつ丁寧に心を込めて作っています。4/1からテイクアウトも開始!

☆加古郡稲美町六分一1366-1  
◎11:15~15:00 ◎日・祝日  
土曜は不定休 ☎070-1440-8842



### 24Sweetsshop明石店

全国から人気・話題のスイーツをご用意しラインナップも都度変化しますので訪れる度に様々なスイーツと出会えます。お取寄せするより安価で、おひとつからご購入いただけます♪

☆魚住町清水137-2 ハリマビル102  
◎24時間営業  
◎なし ☎080-4010-6964



企画・制作・発行

アサヒ印刷株式会社

https://www.asahipt.jp