素敵なシティライフのために
月刊生活情報紙
ウェンディ広島
編集・発行 合人社グループ 出版局
広島市中区袋町4-31 合人社広島袋町ビル
〒730-0036 ☎082(247)7479

第289号
Wendy広島
www.wendy-net.com

広島の顔

ヴィクトワール広島社長 兼 GM

中山　卓士さん

もっと前へ、ひたすらペダルを 自転車プロチームで日本一を目指す

36歳という若さが行動力を加速させるのだろう。立ち止まることを知らない。自転車ロードレースのプロチームであるヴィクトワール広島で立ち上げ時から東奔西走してきた。結成10周年の今年からチームの運営会社社長に専念。「日本一強くて、日本一愛されるチームにしていきたい」と目を輝かせる。

埼玉県出身。自転車競技（ロードレース）を始めたのは高校時代。一生懸命練習してきたことが結果に結びつくことがうれしくて、競技にのめり込んだ。「自転車は、努力とは無縁の人生を送っていた自分に、努力することの尊さを教えてくれた」。高校卒業後はプロとなり、20歳から自転車の本場ベルギーを拠点に4年間、各地のレースを転戦。しかし、世界トップレベルの選手と互角に戦っていくことの厳しさを知り帰国した。「野球に例えるなら、メジャーリーグのトップ級の選手が競い合っている舞台だった」と振り返る。

帰国後、知人の勧めで、広島市内の寺に半年間こもった。住職が人のために働いている姿に心を打たれた。「自分にできることは何だろう」。自問自答をしながら、「地域（広島）で自転車ロードレースの価値を高める活動をしたい」と思うようになった。広島の中堅企業幹部で、自転車愛好家だった人の後押しがあり、自転車チーム創設に向け一歩を踏み出した。

チーム結成から2年間は監督兼選手で、その後は監督と社長業の二刀流で、チームを引っ張った。「気合いと根性でやるしかないなと（笑）」。チーム運営の要となるスポンサー（協賛企業）は、地道な営業活動が実を結び、立ち上げ当初の20社から、200社まで増えた。企業の支援が広がるのと呼応するように、チームの力もレベルアップ。参戦している全日本実業団自転車競技連盟（JBCF）の「Jプロツアー」は、2025年度シーズンで21チーム中、過去最高の3位に入った。

ロードレースのだいご味を尋ねると、「スピード感とチームプレー」と即答する。時速50キロ前後で走行するロードレースは、空気抵抗の影響を受ける競技。先頭を走る選手は、特に影響が大きく、「絶対的なエースがいても、他メンバーが風除け役を果たすなどチームの戦術を持っていないと勝つことができない」からだ。

今秋、競輪とアーバンサイクルスポーツが融合する新広島競輪場（アーバンサイクルパークス広島）の完成を機に、施設内に事務所を移転した。新競輪場を新たな起点にしながら、チームの飛躍を期す。

戦後、広島復興のシンボルとなった広島カープを引き合いに出しながら、「いつか、自転車で広島のスポーツ文化をつくっていきたいし、世界最高峰の自転車ロードレースのツール・ド・フランスに出場したい」。イケメンリーダーの夢は膨らむばかりだ。

（安佐南区の運営会社自宅事務所で取材）

中山　卓士（なかやま　たかし）さんプロフィル
1989年生まれ、埼玉県出身。高校から自転車競技を始める。卒業後、しばらくアマチュア選手として活動した後、2009年、プロの宇都宮ブリッツェンに加入。その年の全日本選手権U23で2位に入る。翌年、ベルギーのチームユーラシアムセーフBIKEに移籍し、欧州でレースを経験した。13年に帰国後、知人のつてで広島に。15年、プロチームのヴィクトワール広島を創設し、翌16年、運営会社のCYCLELIFE株式会社を設立した。チーム立ち上げ当初は監督兼選手でレースに出場。17年から24年まで監督と運営（社長）を兼任し、25年から運営に専任。合間を縫って高校生の指導にも当たる。178センチ、71キロ。「現役時代は61キロでした」と笑う。

本号の記事

地域再生を考える　2面
連載 Dr.長井の 悩み相談室　3面
連載 戦前の広島　3面
世界遺産探訪　5面
ms Wendy コロラトゥーラ・ソプラノ歌手 田中　彩子さん　6・7面
カフェ・ボンテが 公開するレシピ　6面
医療最前線 MRI検査と CT検査の使い分け　8面
広島プロ　10・11面
毎日の食事に ヨーグルトを　12面
情報掲示板　14・15面
今日から始める エイジングケア　16面
読者の交差点　18～20面
頭の体操　21面
72名様に当たる 読者プレゼント!　22面
必見!映画情報 割引券付　23面

レンジフードクリーニング
油汚れのベトベトもスッキリ!

本体カバーと内部の分解可能な部品を全て取り外し、油汚れを洗浄します。
定価 16,500円～（税込）
（税抜価格 15,000円～）
※お申込みの際はウェンディ広告を見たとお伝えください。
リースキン ホームサービス事業部
広島市西区中広町1-16-4 ☎0120-131-141

お取引は ほぼ ぜ んぶ スマホで。
残高・入出金明細照会　振替　カードローン 借入・返済　目的預金　口座開設（普通預金・投資信託）　振込*　投資信託*　住所変更等 諸手続き
お取引に応じて貯まる ひろぎんポイント の照会・交換もアプリで!

ダウンロードはコチラから!»
App Store/Google Playから検索
ひろぎんアプリ 検索
*ダイレクトバンキングサービスのお申込みが必要です。
手の中に、いつも〈ひろぎん〉。
ひろぎんアプリ
お問い合わせ先 〈ひろぎん〉の窓口 または
ひろぎんアプリ・サポートデスク 0120-164-077 受付時間：平日／9:00～21:00（土・日・祝休日、および大晦日・正月3が日は除く）
〈ひろぎん〉ダイレクトマーケティングセンター 0120-038-238 受付時間：平日／9:00～17:00（土・日・祝休日、および大晦日・正月3が日は除く）
フリーダイヤルをご利用頂けない場合は 082-544-1554（通話料はお客さま負担となります）
〈ひろぎん〉ホームページ ひろぎん 検索
〈ひろぎん〉公式アプリ
（2025年8月8日現在）2508
広島銀行　未来を、ひろげる。ひろぎんホールディングス

現発行部数1,100,000部（ウェンディ広島100,000部・289号）／（月刊ウェンディ（全国版）1,000,000部・438号）

地域再生を考える 第81回

つづきをつくる 空き家とともに始まる、市原・加茂の新しい暮らし

合同会社開宅舎　代表　高橋（たかはし）　洋介（ようすけ）

高橋　洋介

1989年生まれ。千葉県市原市出身。2021年に合同会社開宅舎を設立。"つづきをつくる"を合言葉に、千葉県市原市加茂地区で空き家と移住希望者のマッチング事業を行う。2021年からの4年間で30組50名の移住者を受け入れ、空き家のつづきをつくり、地域のつづきを生み出している。

■空き家を"開宅"するということ

房総半島のちょうど真ん中、千葉県市原市加茂地区。低くなだらかな山々、その間を流れる養老川、ゆっくりと走る小湊鐵道…。この地域が、私たち「開宅舎」の活動するエリアです。

地図を片手にまちを歩き回り、一軒一軒ノックしながら、空き家を確保し、体を動かして片付けを行い、手を動かして修繕を行い、移住者を受け入れていく方法を私たちは"開宅"と呼んでいます。この方法を用いて、4年間で35軒の空き家を開宅し、30組50名の移住者を受け入れてきました。

■課題解決ではなく、まちづくり

加茂地区の人口は5000人を切り、10年後には約半分の2500人になると言われています。空き家は現在150軒ですが、10年後には全戸数の40%の約800軒が空き家になります。3軒のうち1軒は空き家になる未来が見えているこの地域ですが、私たち開宅舎は空き家を、解決しなければいけない"課題"ではなく、新しいことが始まるかもしれない"可能性"として捉えています。空き家だった場所に新しい住民が住み始めれば、今よりもっとおもしろい地域になるんじゃないか、そう考えます。

・今まで空き家だった場所に、新しい住民が住み始める。

・今まで空き家だった場所で、新しいカフェや宿が始まる。

・地域になかったもの、地域に足りなかったことが始まる。

3軒のうち1軒が空き家になってしまう未来ではなく、3軒のうち1軒に新しい住民が住み始めて地域がさらに発展していく未来を私たちは作りたいと考えています。

■空き家と移住希望者のマッチング

私たち開宅舎は、取得した空き家の片付けや修繕を行い、移住希望者に貸し出しすることで得た賃料収入を元に活動しています。

また賃貸事業のほかに、開業サポート事業も行っています。住居としてではなく、店舗や宿泊施設として空き家を活用したい方向けのサービスです。具体的には、事業内容に応じた物件の紹介のほかに、開業に必要なロゴマークやパンフレットなどの各種印刷物のデザイン、SNSやウェブサイトのデザイン、クラウドファンディングなどの資金調達のサポートを行っています。

社員は20代と30代が1人ずつ。賃料収入などの安定的な収入で、人件費などの固定費をまかない、利益率の高い開業サポート事業で利益を出しています。

移住者や新しい事業者が地域に増えれば増えるほど、私たちの活動も地域も持続可能な形になっていくビジネスモデルです。

■源流をつくる

地域に移住者や事業者が増えると、地域に新しい仕事が生まれます。移住者が1人増えれば、住宅の整備で工務店や大工さんが必要になり、生活が始まればガス屋さんや車屋さんなど、さまざまな事業者に仕事が生まれます。事業を始めれば、デザイナーや建築家、ウェブデザイナーや写真家、飲食店であれば農産物を作る生産者など、さまざまな事業者に仕事が生まれます。

移住者を地域に受け入れることは、地域経済の源流を作ることだと思っています。私たちが新しい移住者を受け入れると地域に仕事が生まれるのです。

外国産の建材を使うのではなく、裏山の木を使う。知らない職人さんに頼むのではなく、近所の大工さんに頼む。地域の事業者さんや職人さんと対等な立場で付き合うことも地域に受け入れられる近道です。

■内側への広報

地域で事業をしていくうえで、外部向けの発信と同じくらい大事なのが、内部向けの発信です。私たちは新しい移住者を地域の人に紹介するための冊子を発行しています。移住者の人となりや移住理由などをインタビュー形式でまとめたもので、地域の商店や公民館に置いています。自分たちがどんなことをしているのか、どんな人たちを増やしたいのかを知ってもらい認知が広がると活動しやすくなります。

また空き家に関わるようになると、「人口減少」「高齢化」「過疎化」などといったネガティブなワードに触れることが多くなります。そんなネガティブな課題や問題を前面に出すよりも、空き家で始まる新しい可能性を前面に出していくことで協力者や賛同者が増えていきます。『月刊開宅』では、移住してきた人の顔が見えるような写真を表紙で使い、人柄や暮らしぶりがわかるような誌面にしています。

■つづきをつくる

活用できるのは空き家だけではありません。地域には魅力的な資源がたくさんあります。

空き家のつづき、もののつづき、風景のつづき、技術のつづき…。地域にもとからあるものに光をあてて、つづきをつくっていく、そんな姿勢がこれからの地域を育てていく力になると信じています。

「地域再生を考える」編集委員会

移住希望者向けの案内会。空き家とその周りの地域を案内する

自宅でカフェを営む移住者。カフェの他に各地でマーケットを開催する

移住した3人家族。子どもは加茂地区の小中一貫校に通う

古着の循環事業を営む移住者。地域で資源の循環に取り組む

『月刊開宅』。1冊で移住してきた1組を紹介している

空き家の片付け。サポーターや地域の方々と一緒に片付けを行う

修繕が終わった空き家。SNSにて移住希望者向けに入居者募集を行う

団地再生まちづくり4
進むサステナブルな団地・まちづくり
編著／団地再生支援協会
NPO団地再生研究会
合人社計画研究所
定価2,090円(税込)／水曜社

団地再生まちづくり5
日本のサステナブル社会のかギは「団地再生」にある
編著／団地再生支援協会
合人社計画研究所
定価2,750円(税込)／水曜社

今日は何の日？

12月1日　映画の日

1956年に制定されました。1896年11月25日に神戸市で、日本で初めて映画が一般公開されたことを記念して、区切りのよい12月1日を記念日に。

12月3日　奇術の日

日本奇術協会が制定。日付は、手品やマジックを披露する時のかけ声「ワン（1）！ツー（2）！スリー（3）！」の語呂合わせから。この日の普及活動として、11月29日より5日間は全国でマジシャン無料巡回公演が行われます。

永遠に年をとらず妖精の国に住む少年ピーターパンと一緒に、不思議な冒険をする人間の少女、ウェンディ。都会で生活する人々の子ども心を刺激してやまないファンタジーにちなんで、タイトルを「ウェンディ」にしました。

Dr.長井の悩み相談室 129

「脳と体は連動している」 ―プラセボ効果と脳内GPS―

心療内科医
医療法人ハンス会 長井 敏弘

大学卒業後、数々の職業を経て広島大学医学部に再入学、予備校衛星放送講師として東京出講。参考書執筆。一方で精神科病院・内科医院を経て、現在、医療法人ハンス会長。元岡山大学医学部臨床教授。テレビ出演や講演などで幅広く活躍。

Question

テレビで病気の特集番組を見ると不安になります。そう思っている方は多いんですか？

Answer

■心理テストvs記憶テスト

アメリカのある大学で実施した20歳前後の若い人と60～70代の年配者に対しての記憶テストに関する記事をとても興味深く読みました。「普通の心理テストですよ！」と伝えて実施すると両者の正解率はほぼ同じだったのに、「記憶テストなので年配の方の成績は下がりますよ！」と伝えて実施すると、本当に年配者の正答率が30％も下がったというのです。

前者の実験は、人は心理テストという興味のあることには記憶力が高くなり、また暗示や思い込みに影響されるということを示しています。医学的には、認知症になっていない限り、20代と60代の人の記憶力にそれほど差はありません。

■思い込みや暗示が体を変化させる

以前、患者さんが「先生の処方してくれた睡眠薬はとってもよく効く、飲んで10分以内に寝てしまう」と言うので、その薬を見ると、なんと胃薬でした。その患者さんは、胃薬を睡眠薬と思い込んで服用していたのです。「この薬は胃薬ですよ！」と伝えたその日から、その患者さんは眠れなくなりました。

思い込みや暗示にかかりやすい人は結構いて、テレビで病気の番組を見た人が、自分もその病気かもしれないと思い込み、病院で検査を繰り返し、何も異常がないと言われるも、その内その病気の症状が現れ、結局、心療内科を受診というケースがよくあります。そうだと思い込むことで、先ほどの胃薬と同様、体もそのように反応してしまうのです。ちなみに心療内科では『心気症』という診断名をつけます。

私は、いつも「～はできる！」「私はまだ若い！」などと自分に言い聞かせ、体がそのように反応するかも…と、このプラセボ効果を逆利用しています。皆さんもやってみてください。

■場所移動で記憶力アップ

私たち医師は、認知症の可能性がある方にMRI検査で脳の海馬（短期記憶担当）を調べます。この海馬に、脳内GPSの働きをする『場所細胞place cell』があります。人が移動した時に、脳内に空間マップを作り、自分がどこにいるのかを把握できるのです。この場所細胞が働くと海馬が活性化することが分かっています。先ほどのアメリカの大学での後者の実験結果は、まさしくこの場所細胞が海馬を刺激して記憶力が高くなることを実証しています。

歳を重ねると外出するのが億劫になり、1日中家にいたり、慣れた同じ場所にしか行かなくなります。すると場所細胞が働かないことで海馬が刺激されなくなり、どんどん記憶力は低下してしまいます。時には、まったく知らない場所に行って脳のGPSを作動させ、脳を活性化してみてはいかがですか！

戦前の広島 ㊶

着物の四季

見延 典子

みのべ のりこ プロフィール

1955年北海道札幌市生まれ。78年『もう頼づえはつかない』を刊行。2001年『すっぽらぽんのぽん』で頼山陽記念文化賞受賞。08年『頼山陽』で新田次郎文学賞、広島文化賞、広島市民賞受賞。広島市在住。新刊『頼山陽史跡詩碑めぐり』。HP「頼山陽ネットワーク」編集人。「頼山陽ネットワーク」https://www.raisanyou.net

秋が短くなったという感想をよく聞く。それ温暖化の影響といわれ、人々の生活も少なからず影響を受けている。の分夏は長く、冬の訪れは早くなった。地球

筆者は夏が長くなった分、着物を着る機会が減ったことを実感している。

一般論として着物は十月から五月までが袷、六月と九月が単衣。七月と八月は紗や紗とおおよその決まりごとがある。おそらく明治以降にできたのではないかと思うが、近年では通じなくなっている。

今年の七月八月、筆者は絽や紗どころか、浴衣さえ着なかった。三十五度超えの日々が続き、着物を着ようという気持ちにならなかったからだ。

九月に入っても記録的な暑さは続き、十月の半ばになってようやく峠を越したころ、外出の機会があった。そこで着物ということになったのだが、選んだのは袷ではなく単衣であった。

正直、今は着物に詳しい人が少なくなり、十月に単衣を着たところで気がつく人はほとんどいない。桜の柄の着物でも「十月桜があるから、秋でも着られるよ」と教えてくれた知人がいる。

多くの女性は着物とは無縁の生活を送り、仮に持っていてもタンスの肥やしになっている。処分を考えて業者に持ち込んでも、二束三文の値しかつかない。

そのためか、筆者はずいぶん着物をいただくようになった。先日も七十代の姉から「身の回りの整理を始めて、着物も処分するから、もらってほしい」といわれた。

ありがたく受け取り、ある講演会に着て行った。袖がやや長めの着物であった。講演の中でもその話をしたところ、聴講していた方から「若い女性が着るものでしょう」と教えられた。

改めて姉に訊くと、嫁入り前に母に作ってもらったもので、「散歩着」だという。散歩着とは未婚の女性が観劇や食事会などに着ていく着物のことらしい。

母はそれなりの思いで作ったのだろうが、姉は一度も袖を通すことなく、数十年のときを経て、私にまわってきたことになる。袖を短くする方法もないではないが、散歩着という言葉が死語になった今、平気な顔でその着物を着て出歩こうと思っている。

メモ　散歩着

大正から昭和初期にかけて良家のお嬢様が観劇や食事会などの外出の際に着用した着物。普段着よりも格調高いが、フォーマルすぎず、「付け下げ」の前身のような存在とされている。

1面から続く

勝つことより、支えることの面白さ ロードレースを国民的スポーツに

中山 卓士さん
ヴィクトワール広島社長 兼 GM

自転車の本場ベルギーで、4年間ロードレースに参戦

■現役引退の本音

26歳で現役を引退しました。運営することの大変さから、選手と兼任することは難しいと思ったからです。ただ、本音は、運営が落ち着いたら、誰かにマネジメントを任せて、現役に復帰するつもりでした。チーム内では、まだまだ僕は勝てると思っていたからです（笑）。

その気持ちが揺らいだのは、2021年に阿曽圭佑選手がチームに加わってから。彼には、僕が本気で戦っても、出力的に勝つのは無理だな、と。その後、外国人選手や、孫崎大樹選手ら、さらに強い選手が次々と加わり、選手に戻りたいとは思わなくなりましたね。今は、選手が結果を残してくれることが一番の喜びです。

■選手のこと

ヴィクトワール広島には、現在、11人の選手が所属。チーム練習は週に2回で、週の残りは個々がメニューを組みトレーニングを積んでいます。練習は、夏場では一日100キロ以上走ります。全国各地である大会は年間で50試合に及び、移動には車を使います。選手は年棒制で、大会の賞金も、思っているほど高額ではありません。

そんな厳しい環境下にあっても、選手がモチベーションを維持できるのは、自転車ロードレースを国民的なスポーツに引き上げたいという思いがあるからです。

■自治体との連携

現在、呉市、三原市、東広島市と連携協定を締結、選手と一緒に走るサイクリングイベントや、小中学生を対象にした自転車安全教室などに取り組んでいます。街を盛り上げ、サイクルスポーツの魅力を発信していきたいな、と思っています。自治体との連携は、一歩ずつ歩みを進めていくつもりです。このほか、広島のスポーツチームが集う「NPO法人トップス広島」に加入し、スポーツを通じた社会貢献活動も行っています。

このように、ヴィクトワール広島は、チームの競技力向上はもちろんですが、日本一愛されるチームを目指して、日本一いろいろなことに挑戦しているチームだと自負しています。

ヴィクトワール広島で選手を指導

合人社グループ　合人社グループ（グループ代表・持株会社）、合人社計画研究所（基幹会社）、パナソニック ホームズ・合人社コミュニティ、セキスイ合人社タウンマネジメント、オープンハウス合人社コミュニティ、ダイイチ合人社建物管理、メイツ合人社コミュニティ、ハウズイング合人社沖縄、ハウズイング合人社北海道、トーメン建物管理、KL合人社、沖縄合人社、ワークス合人社、デュアルタップ合人社ビルマネジメント、STAR合人社、レイシャス合人社、シンエイ合人社管理、QHマネジメントサービス、福祉くくる合人社、G&C Community、SGATES合人社、RENOSY合人社、PG Building Management、コクバ合人社ファシリティーズ、合人社エンジニアリング、合人社シティサービス、合人社FGL、エネ・グリーン、G.FLEX、えびぱま

本音のエッセイ

携帯トイレ、備えていますか？

日本トイレ研究所　代表理事　加藤　篤（かとう　あつし）

大きな災害が起きると、人はまず水や食料の心配をします。しかし、私が繰り返し現場で見てきたのは「トイレの問題」です。

阪神・淡路大震災では、断水で水洗トイレが使えなくなり、避難所のトイレはあっという間に不衛生な状態に陥りました。東日本大震災でも「避難所で最も困った設備」としてトイレが挙げられています。排泄は待ったなしで、数時間で対応を迫られる現実があります。

マンションで暮らす人にとっても、これは他人事ではありません。上下階がつながる排水管に無理に水を流せば、詰まりや漏水、逆流することもあります。つまり、断水時に自宅の水洗トイレを使うことはできないのです。

ここで欠かせないのが「携帯トイレ」です。自宅の便器に袋を取りつけて使うもので、凝固剤や吸収シートで大小便を固め、一定期間、衛生的に保管します。災害直後は仮設トイレがすぐに届くとは限らず、まず自宅でしのぐ時間が生まれます。その最初の数日を支えるのが携帯トイレです。仮設トイレ等が設置されたとしても、夜間や悪天候時に外のトイレに行くのは大変です。

トイレが使えないと、人は水分を控えがちになります。その結果、脱水症やエコノミークラス症候群、誤嚥性肺炎といった命に関わる問題が起きます。安心して使えるトイレがあることは、命を守ることに直結するのです。

備えとしては、ひとり1日あたり5回分、最低でも3日分。つまり15回分が必要です。できれば1週間分を準備してください。最近はネットなどで多くの携帯トイレが販売されています。しっかり吸収する能力があるものを備えていただきたいので、日本トイレ研究所では性能評価を実施し、その結果をホームページで公開していますので、参考にしてください。

使用済みの携帯トイレを入れるフタ付き容器や、アルコール手指消毒やウエットティッシュも一緒に備えると安心です。

私は多くの被災地を訪れ、そのたびに「もっと早く、もっと多くの人にトイレの備えを伝えなければ」と痛感してきました。トイレは決して後回しにしてよいものではありません。水や食料と同じように、命を守るライフラインだからです。

マンションの自宅で避難生活を送ることを想定して、まずは携帯トイレをトイレ内に置いたり、防災セットに加えてください。その小さな備えが、災害時に自分と家族を守る大きな力となります。

加藤　篤／特定非営利活動法人日本トイレ研究所 代表理事

まちづくりのシンクタンクを経て現職。災害時のトイレ・衛生調査の実施、小学校のトイレ空間改善、小学校教諭等を対象にした研修会、子どもたちにトイレやうんちの大切さを伝える出前授業などを展開している。著書に『トイレからはじめる防災ハンドブック』等。

SPICY DICTIONARY マンション法研究会報告 Q&A

Q　専有部分が2名の共有となっている住戸について、総会の招集通知を共有者1名に対してのみ送付したところ、別の共有者から自分のところに通知が届いていないとの苦情がありました。**総会の招集通知は、共有者全員に送付しなければならないのでしょうか。**

なお、当該住戸については、「議決権を行使すべき者」は定められていませんでした。

A　区分所有法第40条に「専有部分が数人の共有に属するときは、共有者は、議決権を行使すべき者一人を定めなければならない。」と規定されています。

また、総会の招集通知に関しては、同法第35条第2項に「専有部分が数人の共有に属するときは、前項の通知は、第40条の規定により定められた議決権を行使すべき者（その者がないときは、共有者の一人）にすれば足りる。」と規定されています。

したがって、本問のように**「議決権を行使すべき者」が定められていない場合には、共有者のうち1名に招集通知を送付すれば足り、共有者全員に送付する必要はありません。**

本問のようなトラブルを防ぐためにも、共有者間で「議決権を行使すべき者」をあらかじめ定め、管理組合に届け出ておくことが望ましいといえます。

編集／合人社計画研究所法務室
監修／柱・本田法律事務所 本田兆司弁護士

豆知識　射手座

射手座は、11月23日～12月21日生まれの人の星座。ギリシャ神話に登場する半人半馬の姿をしたケンタウロスの賢者「ケイローン」がモデルとされています。弓を引いた矢の先はさそり座の心臓にあたるアンタレスを狙っています。

占星術においては、射手座は自由を愛し、理想を追い求める冒険家タイプ。また、「火の星座」に分類され、直感と行動力、失敗を恐れぬ楽観性が強みとされています。

ニューススポット

管理業務主任者試験　申込者1万7410人

マンション管理業協会は、令和7年度管理業務主任者試験の申込者数を発表。

8月1日～9月30日まで申込を受け付けた。**申込者数は1万7410人で前年より2・1％（365人）減少した。**このうち、Web申込は1万5344人（88・1％）、郵送申込は2066人（11・9％）だった。

試験は、北海道、宮城県、東京都、愛知県、大阪府、広島県、福岡県、沖縄県並びにこれらの周辺地域で12月7日13時～15時に実施、合格発表は2026年1月16日の予定。

マンション管理　計画認定基準　見直しの検討を開始

国土交通省は、「マンション管理計画認定基準の見直し等に関する検討会」の初会合を開催。

現状把握と課題についての情報共有を行った上で、今後の方針について確認。新築分譲時点の適切な管理体制を確保する観点から、マンション管理センターが実施している予備認定制度については、管理計画認定制度と認定・申請の主体や認定基準が異なっているために制度的な連続性がなく、これまでに予備認定を取得したマンションで管理計画認定制度の取得に至った事例もないことから、管理組合へ継承されていない可能性もあると指摘した。課題認識を受け、適切な管理体制を確保する方策や管理水準の維持・向上に向けた検討を行っていく。

電子契約　顧客の8割超が満足

全国宅地建物取引業協会連合会とGMOグローバルサイン・ホールディングスは、「不動産取引における電子契約の実態に関する共同調査」の結果を発表。

実際に電子契約を実施した際の顧客満足度については、前回調査より11・7ポイントアップの82・9％が「おおむね好評」と回答。電子契約システムの導入効果では、「印紙税のコストが削減できた」が68％でトップ。「店舗への来店が不要なため、顧客と日程調整しやすくなった」（59％）、「契約書類の郵送等が省け業務の効率化につながった」（57・8％）が続いた。

また、電子契約で取引している不動産関連の契約書類の上位は、「重要事項説明書」（77・2％）、「売買契約書」（73・7％）、「媒介契約書」（52・2％）となった。

住宅住み替え時の　前住居売却差額　6割でプラス

不動産流通経営協会は、2025年度の「不動産流通業に関する消費者動向調査」の結果を発表。

住宅の買い換えによる売却差額の発生状況について、所有していた住宅から現在の住宅に住み替えた世帯のうち、売却価格が購入価格を上回り、売却差額がプラスになった世帯は61％（前年度比1・3ポイント増）と、初めて6割を超えた。売却差額がマイナスになった世帯は34・1％（同1・3ポイント増）。

工事は低価・品質・保証
小工事から大規模修繕工事まで
合人社エンジニアリング
☎082-242-6126
〒730-0036　広島市中区袋町4-31　合人社広島袋町ビル

旬の食材

ラ・フランス

旬は10月中旬～12月。洋梨の一種で、1864年にフランスで発見されました。あまりのおいしさに「わが国を代表するにふさわしい果物だ！」と称賛され、「ラ・フランス」と名付けられたといわれています。

今では日本が唯一の生産国で、山形県が主な産地。フランスでは気候が合わず、1900年代初頭には絶滅してしまいました。

果肉はとろけるように滑らかで、芳醇な香りと濃厚な甘みが特徴。軸の周りにシワが寄って、果皮を軽く押すとへこむくらいが食べ頃です。追熟によって風味が最大限に引き出されます。

コンポートやパイ、ムースなどさまざまなお菓子に加工できます。

食物繊維が豊富で整腸作用があり、カリウムによる高血圧予防も期待されます。

フェイジョア

南米原産のフトモモ科の常緑樹になる果実。旬は10月中旬～12月。

日本には昭和初期に伝来し、現在では宮崎県、鹿児島県、高知県、沖縄県などで栽培されています。

「パイナップルグアバ」とも呼ばれるほど甘酸っぱい香りやトロピカルな風味で、花びらも食べられるという珍しい特徴を持っています。

果実は卵形で緑色の皮を持ち、果肉は白く中心部がゼリー状になっています。半分にカットしてスプーンで果肉をすくって生で食べるほか、砂糖と煮てジャムにしたり、スイーツの材料としても使われます。

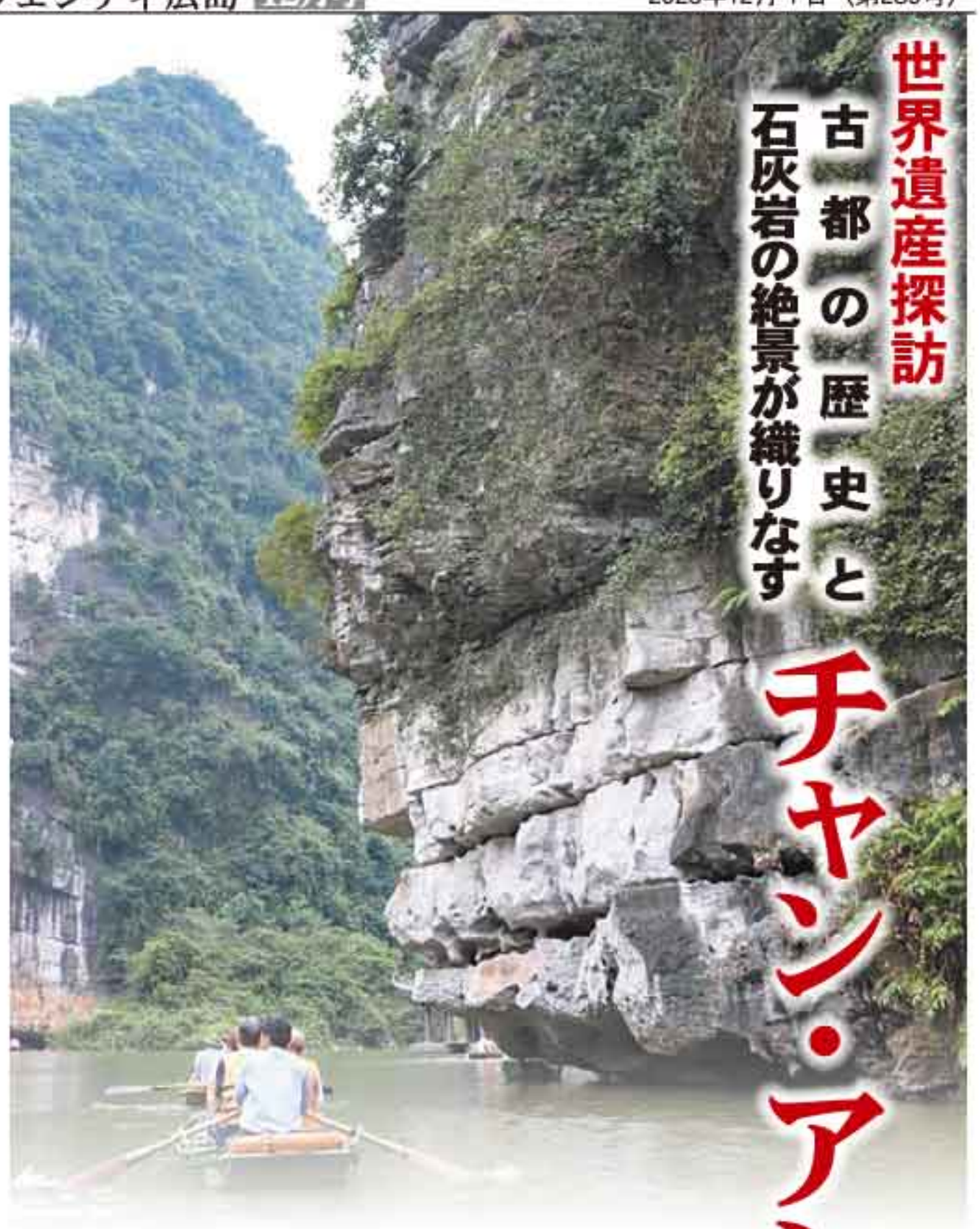
ビタミンC、食物繊維を多く含み、美肌や整腸作用などの効果が期待できます。

表面に傷がなく、軽く押して柔らかさを感じるものを選ぶとよいでしょう。

ALways Security OK
ALSOK
広島綜合警備保障株式会社
0120-889-110（ハヤク ヒャクトーバン）

世界遺産探訪

古都の歴史と石灰岩の絶景が織りなす チャン・アン複合景観



写真提供：チッタ名和（愛知県東海市）kumi

■ベトナム初の複合遺産

チャン・アン複合景観は、ベトナム北部ニンビン省に位置し、2014年にベトナム初の「複合遺産」として世界遺産に登録されました。登録エリアは、「古都ホアルー」「チャン・アン＝タムコック＝ビックドン景勝地」「ホアルー特殊用途林」の三つで構成されています。豊かな自然と人々の営みが共に残されている点が高く評価されています。

■古都ホアルー

ホアルーは、968年にディン・ティエン・ホアンによるベトナム初の独立王朝、ディン朝の首都が置かれた地です。ハノイへ遷都した1010年まで都として栄えました。

現在も王の祠堂や城壁跡が残り、当時の政治・文化の中心地としての面影を今に伝えています。

■チャン・アン＝タムコック＝ビックドン景勝地

古都ホアルーから南へ広がるエリアで、長い年月をかけて形成された洞窟や奇岩が連なるカルスト地形の景勝地。「陸のハロン湾」とも呼ばれています。

チャン・アンは石灰岩の山々と静かな水路、洞窟が織りなす壮大な自然景観が特徴で、ボートで洞窟や祠、寺院を巡るツアーが人気です。タムコックも川から眺める水田と岩山のコラボレーションが美しいエリア。ビックドンには僧侶が水墨画のような景観にひかれて建てたといわれる洞窟寺院があり、自然と信仰が調和した静謐な空間が魅力です。

■ホアルー特殊用途林

ホアルー周辺に広がる自然保護区で、絶滅危惧種などの希少な動植物が生息しています。

洞窟も多くあり、旧石器時代からの人類の居住跡も数多く残り、約3万年前の人骨や石器が出土しています。

古都ホアルー

ホアルー城跡 東門

ホアルー城跡の入り口。

ホアルー城跡はベトナムの歴史がはじまった場所と言われていますが、門は上部が中国風で、中国の影響が大きいと感じました。

（写真撮影年：2015年）
クリオ相模大野元宿館（神奈川県相模原市）後藤さん

ディン・ティエン・ホアン祠

10世紀にベトナム初の独立王朝・ディン朝を築いたディン・ティエン・ホアンを祭る祠。17世紀に再建された。

写真提供：三井せんげん台ハイツ（埼玉県越谷市）トムくん

レ・ダイ・ハン祠

ディン・ティエン・ホアンの妃と結婚してディン朝を継承した将軍、レ・ダイ・ハンの廟。

写真提供：三井せんげん台ハイツ（埼玉県越谷市）トムくん

チャン・アン＝タムコック＝ビックドン景勝地

手漕ぎボートでの川下りは、静かで気持ちよくて癒やされました。

（写真撮影年：2024年）
コンセール樋口園（名古屋市）かんちゃん

チン祠

山の神や地域の守護神を祭るために建てられたとされている。カルスト地形に囲まれ、ボートでのみ訪れることができる静かな名所。

写真提供：三井せんげん台ハイツ（埼玉県越谷市）トムくん

ビックドン寺院

「碧の洞窟寺」とも呼ばれる。頂上・中腹・麓にそれぞれ上寺・中寺・下寺が建てられている。自然の洞窟を本堂として利用する独特の構造が特徴。

写真提供：三井せんげん台ハイツ（埼玉県越谷市）トムくん

タムコックボート乗り場

タムコックでもボートに乗りました。曇天でしたが、水墨画のような眺めを楽しみました。

（写真撮影年：2016年）
三井せんげん台ハイツ（埼玉県越谷市）トムくん

基本情報

国名	ベトナム
国旗	★
通貨	ベトナムドン 1,000ベトナムドン =5.89円 （11月17日現在）
時差	−2時間

写真募集

※写真には、エピソードを添え、撮影年を記載ください。
編集の際に一部加工することがありますので、ご了承ください。

- ●古都ビガン（フィリピン）
- ●ギマランイス歴史地区（ポルトガル）
- ●ヴァトナヨークトル国立公園（アイスランド）
- ●サンマリノ歴史地区とティターノ山（サンマリノ）
- ●リヨン歴史地区（フランス）
- ●ルクセンブルク市：その古い街並みと要塞群（ルクセンブルク）

応募先	締切：12月12日消印有効

〒730-0036
広島市中区袋町4-31 合人社広島袋町ビル6階
ウェンディ広島編集部「世界遺産」係

【応募フォーム】
https://syuppan.f-form.com/sekai

【メール】wendy-h@wendy-net.com

写真提供ありがとうございました。

ACCESS

（ACCESSは例です。乗り継ぎ時間は含まれていません。）

東京国際空港 → 飛行機で 約5時間50分
関西国際空港 → 飛行機で 約5時間30分
福岡空港 → 飛行機で 約4時間40分
→ ハノイ・ノイバイ国際空港（ベトナム）
→ 車で 約1時間
→ ハノイ駅
→ 車で 約2時間
→ ディン・ティエン・ホアン祠

合人社グループ　合人社グループ（グループ代表・持株会社）、合人社計画研究所（基幹会社）、パナソニック ホームズ・合人社コミュニティ、セキスイ合人社タウンマネジメント、オープンハウス合人社コミュニティ、ダイイチ合人社建物管理、メイツ合人社コミュニティ、ハウズイング合人社沖縄、ハウズイング合人社北海道、トーメン建物管理、KL合人社、沖縄合人社、ワークス合人社、デュアルタップ合人社ビルマネジメント、STAR合人社、レイシャス合人社、シンエイ合人社管理、GHマネジメントサービス、琉球くくる合人社、G&G Community、SCATES合人社、RENOSY合人社、PG Building Management、コクバ合人社ファシリティーズ、合人社エンジニアリング、合人社シティサービス、合人社FGL、エネ・グリーン、G.FLEX、えむぱま

18歳でピアノの道を断念し声楽へ「世界でも珍しい声」と言われ

コロラトゥーラ・ソプラノ歌手　田中（たなか）彩子（あやこ）さん

photo Yasuhiro Yasutomo ©WENDY

だ」ということが発覚。

それが“ハイ・コロラトゥーラ”といって、ソプラノの中でもさらに高い音域で声を自在に転がせる技術だったのですが、歌の知識もない当時の私には、何が普通で、何が珍しいのかもわかりません。それでも、「先生が珍しいと言ってくれるなら、勝算があるのかもしれない。だったら始めてみよう」と思ったのが、声楽との出合いでした。

◆ウィーン留学で試された心

ピアノで壁に突き当たったことがきっかけで、思わぬ道が開けたものの、最初はあまり練習もしていかない不真面目な生徒でした。

でもあるとき、研修旅行で先生や門下生と一緒にウィーンに降り立ったとき、自分がいままで触れてきた作曲家たちの音楽がうわーっとよみがえってきて、衝撃を覚えました。そして、**「本気で歌手になりたいのなら今すぐウィーンにいらっしゃい」という現地の先生の一言によって、ウィーン留学を決意。**兄2人も18歳で海外留学を経験したせいか、両親も快く送り出してくれ、高校を卒業して3カ月後、私はついにウィーンへと旅立ったのです。

最初はドイツ語もわからず、ウィーンでの暮らしに慣れるのにもひと苦労でした。街にコンビニはなく、スーパーは土日休み。そんな生活の違いから、「自分が主張しないと、存在しないものとして扱われる」といった人と人との関わり方まで、もともと内向的だった私にとって、試練の時期だったと思います。

レッスンで人と会うときは、ヨーロピアンのダイナミックな動きや自信満々な感情表現を一生懸命まねしてみるものの、家に帰ると1週間ぐらい誰とも口をききたくないほど疲れて、閉じこもってしまう。高い声はいくらでも出るのに、自分のアイデンティティに自信が持てない日々が続きました。

◆『フィガロの結婚』でヨーロッパデビュー

その4年後、初めて受けたスイスでのコンクールでスカウトされ、オペラ『フィガロの結婚』でデビューしました。

このコンクールはセミファイナルまで行けば旅費や滞在費がすべて戻ってくるのが魅力で、まだ若かった私は、賞を意識するというより、「セミファイナルまで残って、ただでスイスに行くぞ！」ぐらいの気持ちでした。

ところが、**コンクール後に審査員をされていた方から突然、電話がかかってきて、「半年後に企画しているオペラに出演してみませんか？」と。**思いがけないオファーにびっくりしました。しかも、そのときまで私はオペラを見たこともなかったんです。それでもこれは大きなチャンスだとわかり、とにかく「出ます」とお返事し、リハーサルが始まるまでの数カ月間、必死に勉強して役に臨みました。

◆風に吹かれながら木の上で読書

私の生まれ故郷は京都府舞鶴市です。ここで18歳まで過ごし、声楽を勉強するためウィーンに渡りました。

ただ、それまで声楽とは無縁でした。3歳からピアノを習っていましたが、人前で歌った記憶もありません。むしろ人前に出るのは苦手で、子どもの頃は**よく一人で山に行き、木に登って風に吹かれながら本を読んでいました。**

家のなかでお友達と人形遊びをするより、自然と戯れるほうが好きな子どもだったと思います。

あとは父に拳法を習いました。父が少林寺拳法の師範で、道場を開いていたこともあり、見よう見まねで行っていたレベルですが、これも幼少期のいい思い出です。私には2人の兄がいて、私がすぐにやめてしまったのに対して、兄たちは稽古を続けて有段者に。それがちょっとうらやましくて、自分も何かやりたいと中学の3年間、**剣道部に入ったこともあります。**

漠然と、将来はピアノで食べていけたらいいなと考えていました。

2022年、名古屋にてモノオペラ『ガラシャ』上演。帷1枚を吊るすだけで魅力的な舞台芸術となる

◆世界的にも珍しい声見いだされ声楽の道へ

しかし、18歳でピアノの道はあきらめました。私はもともと手が小さく、オクターブにギリギリ指が届くくらい。弾きたいのに弾けない曲が増えてきたとき、自分の限界を感じ、このまま無理をして音大に進んでもプロになるのは難しいだろうと、気持ちに区切りをつけました。

最初はピアノ以外の楽器、ヴァイオリン、フルートなども考えましたが、高い楽器を買ってもらっても、結局、自分に向いていなければ親に申し訳ない。**だったら元手がかからず、すぐに始められる歌がいいかもしれないと、試しに声楽の先生にみていただいたところ、「世界的にも珍しい声**

イタリアンカフェレストラン
Caffè Ponte カフェ・ポンテ
広島平和記念公園対岸元安橋東詰

【住所】広島市中区大手町1丁目9番21号
【予約専用電話】082−247−7471

シャキシャキのレンコンと香ばしいゴボウに、ほどよい甘みと酸味のドライイチジクを加え、バルサミコ酢で仕上げたイタリア風きんぴら。肉料理の付け合わせやサラダのトッピングとしても使える万能な一品！

写真は1人分です。

レンコンとゴボウのバルサミコマリネ

カフェ・ポンテが公開するレシピ

材料（4人分）
レンコン…1/2個、ゴボウ…1/2本、ドライイチジク…5個、バルサミコ酢…50g〜60g、ハチミツ…20g、油…大さじ1、鷹の爪…適量、塩コショウ…適量

① レンコンとゴボウを水で洗う。レンコンを5mm幅にスライス、ゴボウを千切りにする。

Check!
レンコンとゴボウの皮は付いたままでもOK！火の通りが均一になるように厚さをそろえる。

② レンコンとゴボウを水にさらす。油はねを防ぐため、キッチンペーパーで水分をしっかり取る。

③ ドライイチジクを1/4にカットする。

Check!
ドライイチジクの代わりにレーズンや干し柿などを使っても。

④ フライパンに油と鷹の爪を入れ、香りが立つまで加熱する。レンコン、ゴボウ、塩コショウを入れ、炒める。

⑤ レンコンとゴボウがしんなりしてきたら、ドライイチジク、バルサミコ酢、ハチミツを入れ、炒める。

Check!
ドライイチジクとハチミツの自然な甘さが、良いアクセントに！

⑥ 水分が飛んで照りが出たら、塩コショウで味を調えて出来上がり。お好みでグリーンリーフや生ハムを添えても。

限界に近づく「分譲マンション管理」対策は万全ですか？
理事会は…重圧…成り手不足…機能不全…
管理会社は…委託料の値上げ…撤退…
組合会計は…赤字…積立金不足…
大規模修繕工事の備えは…？
マンション管理会社「合人社」は提案します
合人社グループ
合人社計画研究所
www.gojin.co.jp

なんの固定観念もなく、初めて経験したオペラは、本当に美しい総合芸術でした。そして、出演する歌手たちの、演技の合間に「これ終わったら、何食べる？」といった肩肘張らない自然なたたずまいにホッとしたことを覚えています。と同時に、「なぜこんな私に役がきたんだろう」と考えました。

そのとき、一つの大きな気づきがありました。それは、私の中にある日本人的な控えめさ、謙虚さは決してマイナスではなかったということ。歌舞伎や能、日本舞踊にも通じる"静の美"を追求すれば、世界でも唯一無二のオリジナルスタイルを確立できるかもしれないと感じたのです。

◆日本でのリサイタル　かつてない緊張

その後は、周囲の助言もあって自分の声を生かせるコンサートアリアの勉強を始め、オーケストラとの共演が増えていきました。比較的早い段階からソロ活動に力を入れ、いまはウィーンを中心に、ロンドン、パリ、ブエノスアイレスなどでリサイタルを開いています。

日本デビューのきっかけは、ある日本人アーティストから「自分のアルバムに参加してほしい」とオファーをいただいたことです。そこからご縁がつながり、いまのレコード会社でデビューが決まりました。

日本での初めてのリサイタルは、これまでにないほど緊張しました。18歳までは京都しか知らず、そこからいきなりウィーンに渡って10年以上、今度はヨーロッパしか知らなかった私が、言葉こそ通じるものの、知っているようで知らない日本で本当に通用するのか不安でならなかったからです。

しかし、その心配は杞憂に終わりました。温かな拍手と声援に包まれて公演は無事成功。いまは毎年春と秋に全国ツアーを組み、日本のみなさんにコロラトゥーラの歌声をお届けしています。

◆企画立ち上げから　かかわったオペラ

ウィーンでの生活が18年を超え、日本より長くなってきたとき、あらためて自分らしさとは何かを見つめ直しました。そして、ウィーンで過ごした時間に、自分の生まれ持った国、環境といったものを加えて、両方のよさを併せ持った、私にしかできない作品をつくりたいと企画を始めました。

それが、モノオペラ（小さいオペラ）『ガラシャ』です。題材は戦国武将・明智光秀の娘、細川ガラシャ。ヨーロッパにも古くから伝わるガラシャの生き方や精神性を、音楽を通して映し出し、日本の美を世界に伝える芸術作品を目指しました。

この作品ではさらに、登場人物が極めて少なく、1時間ほどのコンパクトな演目にこだわりました。それは、たとえ劇場のような整った施設がない場所や国でも、幕1枚を吊るすだけで別世界が始まる…。そんな魅力的な舞台芸術を届けたかったからです。

世界初演はコロナ禍にあった2020年、世界文化遺産の京都上賀茂神社橋殿で行いました。この先は日本国内のみならず、ヨーロッパ、中南米など世界中での公演を予定しています。

◆音楽を通じて　誰かの力になりたい

現在は"SDGs×芸術"を理念に活動する法人、JapanMEPの代表理事を務めるほか、広島県の学校法人AICJ鴎州学園・理事長にも就任。音楽にとどまらない活動をするにあたっては、一つの忘れられない体験があります。

それは、ウィーンの教会でコンサートを行った日のことです。教会では演奏後、思い思いの金額を寄付する習慣があり、私が着替えを終えて楽屋から出ると、母娘が待っていて、2ユーロ（約270円）を手渡してくれました。そして、こう言ったのです。

「いま、私たちの手元にはこれしかありません。このお金でパンを買おうと思っていましたが、あなたの歌声があまりにすばらしかったので、寄付させてください」。

彼女たちは国を追われてウィーンにやってきた難民でした。なのに食欲を満たせるパンではなく、心に残った音楽のためにお金を差し出したのです。その瞬間、あらためて音楽の持つ力の大きさを知ったように感じました。そして、好きな音楽で仕事を続けさせてもらっている代わりに、可能な限り人の力になりたいと思ったのです。

これをきっかけに、音楽でできる社会貢献を探していくなかで、学校法人からもお声をかけていただき、理事長をお引き受けすることにしました。学校の生徒たちにいつも伝えているのは、「芸術に触れることの大切さ」です。

芸術は人の心を揺さぶるだけでなく、誰かに共感する心も育てます。その心こそが、相手の立場を思いやれる人間の源になります。芸術への感動を通して、そんな心の目覚めを多くの子どもたちが体験してくれたらうれしく思いますし、私自身、人の記憶に残る音楽をこれからも届けていきたいと思っています。

（聞き手・平敷麻）

中学の3年間は剣道部に所属

幼稚園の頃、ピアノ発表会にて。ピアノは3歳から習っていた

22歳のときに、オペラ『フィガロの結婚』でソリストデビュー。スイスベルン州立歌劇場にて

2014年、ウィーン・コンツェルトハウスにて、ウィーナー・アカデミック・オーケストラと共演。指揮はクリスティアン・ビルンバウム

2024年、学校訪問。子どもたちと歌で交流

©Victory

田中 彩子さん プロフィル

1984年生まれ、京都府出身。18歳でウィーンに留学。22歳のとき、スイスベルン州立歌劇場にて『フィガロの結婚』でソリスト・デビュー。6カ月のロングラン公演を代役なしでやり遂げる。2014年に日本デビュー。ウィーンを拠点としながら、日本でもツアーを行うなど活動の幅を広げている。19年Newsweek誌「世界が尊敬する日本人100」に選ばれる。

講座・イベント案内

合人社ウェンディひと・まちプラザ（広島市まちづくり市民交流プラザ）

お申し込み お問い合わせは
住所：〒730-0036 広島市中区袋町6-36
TEL：082-545-3911　FAX：082-545-3838
メール：m-plaza@cf.city.hiroshima.jp

■パソコンサロン　新規ボランティア養成講座★
〈日時〉12月7日（日）10時～12時
〈場所〉北棟6階マルチメディア実習室
〈内容〉ボランティア活動の説明会と研修（ワード・エクセル演習）
〈対象〉ワード・エクセル・パワーポイント等の基本操作ができ、パソコンを教えることに興味のある方
〈定員〉20名（先着順）
〈参加費〉無料
〈申込〉電話、来館、FAX、メールにて講座名・氏名（ふりがな）・電話番号（FAXがある方はFAX番号も）を添えてお申し込みください。
〈締切〉12月5日（金）まで（必着）

■まちづくりボランティア人材バンク発表会「絵と和楽器で楽しむ昔話&クリスマスコンサート」
毎月開催している発表会です。仕事や趣味などで得た知識・技術等を生かし、ボランティアとして、助言・実技指導などを行う「まちづくりボランティア人材バンク」登録者が出演しています。
〈日時〉12月20日（土）14時～15時30分
〈場所〉北棟6階マルチメディアスタジオ
〈出演〉箏曲グループ玄恵会　おとぎ組
〈対象〉どなたでも
〈定員〉30名（先着順）
〈参加費〉無料
〈申込〉電話、来館、FAX、メールにて講座名・氏名（ふりがな）・電話番号（FAXがある方はFAX番号も）を添えてお申し込みください。

■ボランティア相談会「ボランティア活動者のための読者の心に届く投稿づくり講座」★
〈日時〉①12月20日（土）、②2026年1月9日（金）、③2月13日（金）いずれも19時～21時【全3回】
〈場所〉①③北棟6階マルチメディア実習室、②北棟6階マルチメディアスタジオ
〈内容〉ボランティア活動者のための広報活動に関する講演・相談会①取材の基本を学ぼう、②インタビューのコツを学ぼう、③読まれる投稿の書き方を学ぼう
〈対象〉ボランティアなどに関わっている（これから始めようと思っている）方で原則3回参加できる方
〈定員〉20名（先着順）
〈参加費〉無料
〈協力〉広島市社会福祉協議会
〈申込〉電話、来館、FAX、メールにて講座名・氏名（ふりがな）・電話番号（FAXがある方はFAX番号も）を添えてお申し込みください。
〈締切〉12月11日（木）まで（必着）

■生涯学習相談会「自己肯定感をはぐくむ～親も子も輝くために～」（子育て講演）★
〈日時〉2026年1月10日（土）10時～11時※講演終了後、希望者には個別相談会を実施します。（1組15分）
〈場所〉北棟6階マルチメディア実習室
〈内容〉差別意識や偏見を持たない子に育てることについての講演
〈対象〉18歳までの子を持つ保護者、またはその養育に携わる方
〈定員〉20名、個別相談は2組（いずれも先着順）
〈参加費〉無料
〈申込〉電話、来館、FAX、メールにて講座名・氏名（ふりがな）・電話番号（FAXがある方はFAX番号も）・個別相談の希望有無を添えてお申し込みください。
〈締切〉12月24日（水）まで（必着）

※★は高齢者いきいき活動ポイント事業です。

注意事項（お願い）
健康や体調に不安のある方は、参加をお控えください。

季節の花
椿（ツバキ）

日本や中国が原産で、日本国内だけでも2000以上もの品種があるといわれています。代表的なものはヤブツバキやユキツバキ、ワビスケなど。開花時期は11～4月で、鮮やかな花色と厚みのある花弁が特徴です。一輪でも存在感があり、控えめで品のある姿は、冬の茶席の花としても人気です。

『古事記』や『日本書紀』にも登場し、平安時代より高貴な花・聖なる花として宮中行事や衣装などに使われます。しかし、花ごと落ちる様子が首が落とされるように見えたことから、江戸時代の武士の間では縁起が悪い花とされていました。

花言葉は「控えめな素晴らしさ」「誇り」「気取らない優美さ」など。2月3日、12月10日などの誕生花です。

合人社ウェンディひと・まちプラザ（広島市まちづくり市民交流プラザ）通信

パソコンを学びませんか？

合人社ウェンディひと・まちプラザは、生涯学習やボランティア・市民活動を支援し、まちづくりと市民交流をすすめる拠点施設です。

Jimdoでホームページ作成講座
［毎週金曜・全4回］

日時	2026年1月9日(金)～30日(金) 19:00～21:00
場所	北棟6階マルチメディア実習室
対象	パソコンの基本操作及びブラウザ操作ができる方
内容	「Jimdo」を活用したサイト作成の実習
定員	30名(申込多数の場合は抽選)
参加費	4,500円(テキスト代込)
持参物	USBメモリ(作成したデータを保存し、お持ち帰りいただくことができます。)
申込期間	12月16日(火)まで(必着)

※上記2講座は高齢者いきいき活動ポイント事業です。

初心者のためのエクセル基礎講座
［毎週日曜・全3回］

日時	2026年1月11日(日)～25日(日) 13:30～15:30
場所	北棟6階マルチメディア実習室
対象	文字入力・パソコンの基本操作ができる方 ※託児有(1歳6カ月以上の未就学児)
内容	エクセルの基礎学習(数式を使った表作成ほか)
定員	25名(申込多数の場合は抽選)
参加費	3,500円(テキスト代込)
持参物	USBメモリ(作成したデータを保存し、お持ち帰りいただくことができます。)
申込期間	12月16日(火)まで(必着)

▲北棟6階マルチメディア実習室

申込方法　往復はがき・FAX・メールのいずれか抽選結果を受信できる方法にて必要事項(講座名・住所・氏名(ふりがな)・電話番号(FAXの方はFAX番号))をご記入のうえ、お申し込みください。(※初心者のためのエクセル基礎講座を受講で託児希望の方はお子様の年齢もご記入ください。)

■開館時間　9時30分～22時
■休館日　毎月第3月曜日、12月29日～1月3日
■アクセス
市内電車「袋町」電停から徒歩約3分
バス「袋町」バス停(広島電鉄・広島バス)から徒歩約3分
アストラムライン「本通駅」から徒歩約6分

〒730-0036 広島市中区袋町6-36
TEL:082(545)3911(代表)
TEL:082(545)3913(施設予約受付専用)
FAX:082(545)3838
メール: m-plaza@cf.city.hiroshima.jp
http://www.cf.city.hiroshima.jp/m-plaza/

※合人社広島袋町ビルとお間違えにならないよう、ご注意ください。

合人社グループ　合人社グループ（グループ代表・持株会社）、合人社計画研究所（基幹会社）、パナソニック ホームズ・合人社コミュニティ、セキスイ合人社タウンマネジメント、オープンハウス合人社コミュニティ、ダイイチ合人社建物管理、メイツ合人社コミュニティ、ハウズイング合人社沖縄、ハウズイング合人社北海道、トーメン建物管理、KL合人社、沖縄合人社、ワークス合人社、デュアルタップ合人社ビルマネジメント、STAR合人社、レイシャス合人社、シンエイ合人社管理、GHマネジメントサービス、麻綿くくる合人社、G&G Community、BGATES合人社、RENOSY合人社、PG Building Management、コクバ合人社ファシリティーズ、合人社エンジニアリング、合人社シティサービス、合人社FGL、エネ・グリーン、G.FLEX、えむぽま

医療最前線

MRI検査とCT検査の使い分け

診療放射線技師　中上 康次

■MRIとCTはどっちが優れていますか？

患者さんから右のような質問を受けることがたびたびあります。MRI検査とX線CT検査、両方とも身体を縦・横・斜めに切断したような画像を撮ることができ、病気の発見・診断に大変役立つ検査ですが、では、いったいどちらが優れているのでしょうか？

その答えは「目的によって異なる」となります。MRIとCTはそれぞれが素晴らしい特徴を持っており、単体で優劣をつけるものではありません。医師は患者さんから話を聞いたり観察しながら、症状に応じてどちらの検査をするかを判断します。

CTは身体にX線を照射し、通り抜けたX線を分析して画像にします。密度の差を画像にするもので、内臓や骨などの細かい形を画像にするのが得意です。一方、MRIは強力な磁石の中で身体に電波を当て、戻ってきた電波を分析して画像にするもので、内臓や骨などの質的な診断をするのが得意です。

例えば、肺炎や結石、骨折など、形を捉えることで分かる病気を診断するのはCTの方が優れていますが、脳梗塞や骨挫傷（骨の内部が損傷すること）、脊椎炎など、身体の質の変化を捉えることで分かる病気を診断するのはMRIの方が優れていると言えます。医師が脳出血を疑う場合はCT、脳梗塞を疑う場合はMRIといった具合に、同じ頭の検査でも医師の判断によって使い分けが行われます【表】。

CTによるAI（人工知能）を使用した肺病変の検出

MRIによる認知症解析

■頭のCTを撮ってほしいです

たまに患者さんから直接右のような検査のリクエストをいただくことがありますが、どの検査を選択するかは医師に任せるべきです。

CTによるリアルな3D画像

■最新の画像検査

MRIやCTは年々技術革新が進み、それぞれいろいろなことができるようになりました。MRIは欠点だった検査時間が短縮され、より細かい画像が撮れるようになっています。CTは照射するエネルギーを変化させることで質的な診断ができるようになったり、少ない被ばく線量で画質を向上させたり、特に3D画像が格段の進化を遂げています。また、どちらの検査においても画像をAI（人工知能）に判断させることで、診断に役立つ情報を見つける能力が向上しています。

■正しく伝えることが大事

このように日々進化していく画像検査について、医師や医療スタッフは常に新しい情報を取得し、最善・最適な画像が提供できるよう努力しています。皆さんが最適な検査を受けるためにはまず、ご自身の状況・症状・経緯などの情報を正しく医師に伝えること、これに尽きると思います。

（梶川病院（広島市西区天満町）診療放射線技師　中上康次）

【表】MRIとCTの比較

	MRI	CT
原理	強力な磁場の中で電波を当て、返ってきた電波を分析	X線を照射して通過したX線を分析
放射線被ばく	なし	あり
得意な部位	脳・脊髄・関節・筋肉など	肺・骨・内臓など
検査時間	20分～30分	数分
注意点	体内に金属があると注意が必要 音がうるさい 閉塞感がある	質的診断はMRIに劣る 放射線被ばくがある

こどもと健康

（※広島県発行「こどもの病気ハンドブック」から抜粋）

麻疹（はしか）

ワクチンで防ぐことができる病気です。重症肺炎や脳炎を起こすことがあり、2000人に1人の割合で死亡もあります。

2回のワクチン接種をお忘れなく

発熱・せき・鼻水といった普通の風邪の症状が3～4日続き、その後、全身に発疹が出ます。7～10日で熱が下がって2週間で発疹もかれます。はしかそのものに対する治療はなく症状に応じた治療になります。生後1歳になったら早期にワクチンを接種し、小学校にあがる前に2回目の接種をしましょう。

こんな症状があれば、すぐに病院へ！

- □ けいれんを起こした
- □ せきがひどく、呼吸が苦しい
- □ 発疹から4日後も熱がさがらない
- □ 水分がとれず、おしっこが少ない

おうちでできる！ケアのポイント

発熱時は脱水に注意

高熱が続きます。発熱時のケアでは水分をとることがとても重要なので少量ずつ何度も与えましょう。食べ物は、食べられる量でOKです。熱が38.5℃以上でしんどそうであれば解熱剤を使用してください。

風疹（三日ばしか）

ワクチンでの予防が重要です。妊娠初期にかかると生まれてくるこどもが先天性風疹症候群になる可能性があります。

次世代のためにも流行させないことが大切

微熱とともに全身に発疹が出て、3～4日で熱が下がって発疹も消えます。耳の後ろや首のリンパ節のはれをともないます。先天性風疹症候群とは、難聴・心臓の病気・白内障などの症状があります。男女ともワクチンを生後1歳と小学校に上る前に2回接種をしましょう。

こんな症状があれば、すぐに病院へ！

- □ 無表情でウトウトしている
- □ けいれんを起こした
- □ 水分がとれず、おしっこが少ない

おうちでできる！ケアのポイント

外出をひかえて安静に

風疹はこどもでは軽い症状で治ることがほとんどです。発熱に対しては、右記のはしかのケアを参考にしてください。熱が下がっても発疹の赤みが消えるまでは登園・登校せず、自宅で静かに過ごしましょう。

☑小じわ※1 ☑乾燥 ☑ハリ不足 ☑くすみ

感動!! 本物を知る方に選ばれるエイジングスキンケア

再生医療発想の新提案

希少な「ヒト臍帯（サイタイ）由来」の美容成分を高濃度配合

美容やエイジングケア※2に役立つ成分をたっぷり含み、なんと500種類以上のサイトカインやエクソソームを含有。

さらに、この美容成分と相性の良い36種類の美容成分も配合し、肌のうるおい・ハリ・透明感を引き出します。

順天堂大学 医学部と「共同研究講座」を開設、エテルナムの化粧品

ローション（化粧水） セラム（美容液） クリーム

エテルナムのこだわり

1 「肌の再生力」に着目した希少原料を使用

整肌成分としてヒト臍帯由来間葉系幹細胞培養上清液を高配合。臍帯（へその緒）は希少性の高さが課題でしたが、私たちは日本国内での安定製造と高濃度配合を実現しました。

2 36種類の美容成分を贅沢配合

肌研究を重ねて厳選した36種類もの美容成分を配合。ただ加えるだけでなく、上清液の働きをサポートする配合を追求。肌悩みに多角的にアプローチする設計が完成しました。

3 徹底した試験と品質管理

様々な肌の方に使っていただくために、原料段階から製品完成後まで、いくつもの試験を実施。使用感のやさしさにこだわり、厳しい基準をクリアした製品だけをお届けします。

※1 乾燥によるもの（乾燥による小じわを目立たなくする／効果評価試験済み） ※2 年齢に応じたスキンケアのこと

ご注文は今すぐ!

初回購入者限定トライアルキャンペーン

まずは7日間お試しください。

お得な価格でたっぷり試せる限定トライアルセットをお届けします。

初回購入者限定
おひとり様1回限り

エテルナム トライアルセット

通常価格 ~~4,180円~~（税込）
特別価格 **1,980円**（税込）

・ローション（13ml） ・セラム（5ml） ・クリーム（5g）

3つの特典付き
- 「唇育」リップセラム サンプルプレゼント
- 次回使えるクーポン 10%OFF 定期購入等を除く
- 送料無料 当社負担

ご注文は今すぐWEBまたはお電話で!

WEB▶ 検索 エテルナムEC

株式会社エテルナム
お電話▶ 0120-227-455
受付時間｜9:00~18:00（土日祝日は休み）

株式会社エテルナム 〒150-0013 東京都渋谷区恵比寿1-21-17 7F

【送料】通常、11,000円（税込）以上で送料無料（全国一律）です。ただし、定期会員は金額に関わらず、送料無料です。宅配でお届けの場合、送料は550円（税込）です。【支払い方法】お電話でのご注文の場合、「クレジットカード決済（一括払いのみ）」「代金引換※1」がご利用いただけます。ネットからのご注文の場合は、「クレジットカード決済（一括払いのみ）」「キャリア決済※2」「PayPay」「Amazon pay」「後払い(atone)」「代金引換※1」がご利用頂けます。一部の決済方法によっては、手数料が必要となることがあります。※1 代引き手数料として、440円（税込）頂いただきます。※2 auは使用できません。※3 代引き手数料として、440円（税込）をいただきます。トライアルセットのみをネットからご注文いただいた場合は、ご利用いただけません。【お届け】ご注文受付から2日～5日程度でお届け。※発送予定日が土日・祝日・弊社休業日の場合は、翌営業日の発送となります。【返品・交換】お客様都合による返品は受けつけておりません。商品に不備があった場合は、返品と交換または返品を承りますので、商品到着後8日以内にフリーダイヤル（0120-227-455）まで、ご連絡ください。※ただし、お電話口で弊社からご提案した商品を購入される場合はクーリングオフが適用される場合があります。【個人情報の利用目的】お預かりする個人情報は、適切に管理し、以下の用途で使用します。商品発送・商品代金の請求・お問い合わせ対応。商品やサービス・キャンペーンなどの情報提供、また商品の開発やマーケティング活動等。【その他】お電話の際に、定期購入のご提案も含め、弊社が取り扱う他の商品についてご案内を差し上げることがございます。あらかじめご了承ください。

合人社グループ 合人社グループ（グループ代表・持株会社）、合人社計画研究所（基幹会社）、パナソニック ホームズ・合人社コミュニティ、セキスイ合人社タウンマネジメント、オープンハウス合人社コミュニティ、ダイイチ合人社建物管理、メイツ合人社コミュニティ、ハウズイング合人社沖縄、ハウズイング合人社北海道、トーメン建物管理、KL合人社、沖縄合人社、ワークス合人社、デュアルタップ合人社ビルマネジメント、STAR合人社、レイシャス合人社、シンエイ合人社管理、QHマネジメントサービス、建設くくる合人社、G&G Community、BCATES合人社、RENOSY合人社、PG Building Management、コクバ合人社ファシリティーズ、合人社エンジニアリング、合人社シティサービス、合人社FGL、エネ・グリーン、G.FLEX、えむぱま

データで見る カープ歴代監督

山本浩二 外野手	1989～1993 1991年優勝
三村敏之 内野手	1994～1998 勝率.511
達川晃豊 捕手	1999～2000 勝率.452
山本浩二 外野手	2001～2005 通算648勝
M.ブラウン 外野手	2006～2009 勝率.458
野村謙二郎 内野手	2010～2014 勝率.465
緒方孝市 外野手	2015～2019 3連覇達成
佐々岡真司 投手	2020～2022 勝率.478
新井貴浩 内野手	2023～現在 現監督

カープ賛歌

さらば松山、田中

作家 迫（さこ） 勝則（かつのり）

迫 勝則（さこ かつのり）

今季も育成を含む計12選手の戦力外が、2回に分けて発表された。特に長年ファンを楽しませてくれた松山竜平（40歳）と田中広輔（36歳）がチームを離れるのは、刻の流れとはいえ、かなりつらいものがある。

2016年9月10日。カープが長い低迷から脱して25年ぶりのリーグ優勝を決めた巨人戦だった。この試合で勝ち越し弾を放ったのが松山。そして最後の打球を拝むようにして捕球したのが田中だった。ついにその試合で出場した野手は、いま菊池涼介一人になった。

07年。九州国際大からドラフト4位でカープに入団した松山のフリー打撃を見た当時の4番・栗原健太はこう言った。「これからチームを引っ張っていくのは松山になるだろう」。彼は九州六大学で首位打者2回、本塁打王1回、打点王3回、通算122安打を放った逸材だった。実は当時、私も栗原と同じようにそう思った。カープの左打者の系譜で言えば、山本一義、前田智徳…。つまり左打者のお手本だったのである。

その後、彼は折々に主力打者の穴を埋める役割を果たす。パンチの効いたレベルスイング。チャンスに動じない安定したメンタル。右にでも左にでも広角に打てる柔らかな打法。特に、低めの球にめっぽう強かった。彼はやがて代打の切り札になっていく。彼が打つとチームが盛り上がる。殊勲打を放ったあと、先輩の石原慶幸らにヘルメットを激しく叩かれたが、次第に後輩の菊池涼介、野間峻祥、鈴木誠也らがこれに加わった。

2024年6月9日のロッテ戦。1対1同点の8回。1死一、二塁の場面で、代打・松山が左中間に勝ち越しタイムリーを放った。いま思えば、あれが松山の最後の輝きになった。彼はファンから“アンパンマン”と呼ばれ親しまれた。

一方の田中は、2014年にJR東日本からドラフト3位で入団。17年に盗塁王と最高出塁率のタイトルを獲得。「菊池、丸佳浩とともに「タナキクマル」と呼ばれ、リーグ3連覇の立役者になった。私にとっての思い出は、15年9月12日の阪神戦。2対2の延長12回に田中が放ったバックスクリーン左への“幻のホームラン”である。あのとき審判はこの打球を三塁打と判定し、カープは無得点に終わった。しかしあとでNPBがこれを誤審と認め、謝罪。ただ試合結果の訂正は行われず、カープはこの1ゲーム差によってCS進出を逃した。田中がいて、代打として松山が控えていた頃のカープには夢があり、感動があった。ありがとうカープの松山、そして田中。

10月4日ヤクルト最終戦。9回に代打で登場し、最後の打席を併殺に倒れた松山
中国新聞社提供（2025年10月5日朝刊より）

超ぶちあつ サンフレッチェ

3年ぶり2度目のルヴァンカップ優勝！ 通算5つ目のタイトル獲得！

トップチームが3年ぶりにルヴァンカップ優勝を果たしました。国立競技場での決勝は得意のセットプレーから3得点を挙げて柏レイソルを撃破し、2022年以来2度目の栄冠に輝きました。その3日後にはAFCチャンピオンズリーグ Eliteで韓国の江原FCとのタフなゲームを1対0で勝ち切り、さらに中4日でのホーム連戦では攻撃陣が躍動して浦和レッズに3対0の完勝。シーズン終盤で再び調子を上げて、11月16日に行われる天皇杯準決勝のヴィッセル神戸戦に向けて弾みをつけました。

リーグ戦ではファン・サポーターの皆さまのおかげでクラブ史上初となるホーム全試合・全席種完売を達成しました。残り2試合となりJ1優勝は惜しくもかないませんでしたが、カップ戦2つ目のタイトル獲得で恩返しするためにラストスパートをかけてまいります。

サンフレッチェ広島レジーナはクラシエカップの初戦で強豪INAC神戸レオネッサに3対1で快勝。史上初の3連覇へ向けて最高のスタートを切りました。WEリーグは後半戦が始まって1分1敗と苦戦していますが、飛躍のきっかけをつかむべくチャレンジの日々が続いています。12月20日の年内最後の試合では、エディオンピースウイング広島で初のクリスマスイベント「サンフレッチェバイオレットクリスマス」が開催されます。新キャラクター「スノーサンチェ」が登場するなどさまざまな企画を用意していますので、ぜひ試合へお越しください！

（本記事は11月12日時点のものです）

ルヴァンカップで優勝し、カップを掲げる選手たち

12月20日のレジーナのホームゲームでは「サンフレッチェバイオレットクリスマス」を開催

12月 試合日程

サンフレッチェ広島

■明治安田J1リーグ
6日(土) 14:00
vs. 湘南ベルマーレ
エディオン ピースウイング広島 HOME

■AFCチャンピオンズリーグ Elite 2025/26
10日(水) 19:00
vs. 上海申花（中国）
広島サッカースタジアム
AFCチャンピオンズリーグの試合では、エディオンピースウイング広島の名称が「広島サッカースタジアム」となります。 HOME

サンフレッチェ広島 レジーナ

■2025/26 WEリーグ
20日(土) 14:00
vs. ノジマステラ 神奈川相模原
エディオン ピースウイング広島 HOME

広響★NEWS

ワーグナー楽劇『ワルキューレ』 平和への祈りを込めて送る

2026年2月14日 第458回プレミアム定期演奏会

被爆80周年の定期演奏会ハイライトとして、ワーグナーの楽劇『ワルキューレ』第1幕を、アルミンクの指揮で送る。権力や欲望が世界を破滅させる『ニーベルングの指環』の一幕である。いまなお戦火が絶えない現代に、広島から平和のメッセージを発信する。アルミンクが厳選した3名の歌手の歌声にご期待。

リスト没後140年を記念し、ピアノ協奏曲第1番を演奏。ピアノはエリザベート王妃国際音楽コンクールで日本人史上最高位の第2位を受賞した久末航。

ピアノ：久末航

Ten：村上敏明

Sop：渡邊仁美

Br：志村文彦

日　時　2026年2月14日（土）　15：00開演（14：00開場）
会　場　広島文化学園HBGホール
出　演　指揮：クリスティアン・アルミンク　ピアノ：久末航
ジークムント（テノール）：村上敏明　ジークリンデ（ソプラノ）：渡邊仁美　フンディング（バリトン）：志村文彦
曲　目　リスト（没後140年）：ピアノ協奏曲第1番変ホ長調 S.124/R.455
ワーグナー：楽劇「ワルキューレ」より第1幕（演奏会形式・字幕付き）
料　金　S：6,800円　A：6,200円　B：5,500円（学生：1,500円）
お問い合せ　広響事務局　TEL：(082)532-3080

12月15日発売

シン・ディスカバリー・シリーズ 被爆80周年〈ヒロシマとモーツァルト〉第4回

モーツァルトと「ヒロシマ」を題材にした曲で送る本シリーズの最終回はモーツァルトの「レクイエム」を送る。

12月25日発売

日時　2026年2月25日（水）　18：45開演（17：45開場）
会場　JMSアステールプラザ 大ホール

出演　指揮：クリスティアン・アルミンク
ソプラノ：種谷典子　アルト：藤井麻美
テノール：鈴木准　バリトン：ジョン・ハオ
合唱：エリザベト音楽大学合唱団
曲目　細川俊夫：《おお、大いなる神秘よ》同声合唱のための
細川俊夫：《渦》オーケストラのための
モーツァルト：レクイエム ニ短調 K.626（ジュスマイヤー完成版― 新モーツァルト全集）
料金　S：5,800円　A：4,800円　B：3,800円（学生：1,500円）
お問い合せ　広響事務局　TEL：(082)532-3080

※やむを得ぬ事情により、出演者・曲目等を変更する場合がございます。最新情報は広島交響楽団ホームページ（http://hirokyo.or.jp）等でご確認ください。

月刊 ウェンディ広島　編集・発行 合人社グループ 出版局　〒730-0036 広島市中区袋町4-31 合人社広島袋町ビル　☎082(247)7479

THE LAST 広島ドラゴンフライズ

約6000人の歓声が響いた 来季のホームアリーナ

広島ドラゴンフライズは、来シーズンのB.PREMIERでメインアリーナとなる広島グリーンアリーナで、11月8日(土)・9日(日)に昨シーズンのチャンピオン・宇都宮ブレックスとの2連戦を行いました。

GAME1は、宇都宮の#25ニュービルを中心にしたバランスの取れたオフェンスに対し、広島も#8スミスの3Pシュートなどで応戦。強度の高いディフェンス戦の末、リバウンドなどの差で宇都宮が勝利。しかし翌日のGAME2では、広島が守備からリズムをつくり、#24イヨや#13エバンスらが躍動。さらに#8スミスが35得点の活躍を見せ、ディフェンスから速い展開につなぐ理想的な試合運びで快勝し、会場は大きな歓声に包まれました。

今回の試合では、来シーズンのメインアリーナとなる広島グリーンアリーナの魅力も改めて感じられました。最大収容人数は約6000名。広島県内最大級の規模を誇るこのアリーナでは、ブースターの声援が響き渡り、会場全体が一体となるような迫力を感じます。

また、今シーズンからは新たにスイートルームも設けられ、試合前後にゆったり過ごせる上質な空間として注目を集めています。プライベートな雰囲気の中で観戦や交流を楽しめるこのエリアは、観る人にとって特別な体験を提供し、これまでにない"アリーナの楽しみ方"を広げています。

GAME2で35得点の活躍#8スミス選手

約6000名の歓声が重なり合う瞬間、選手たちのプレーと応援が共鳴し、まるでコート全体が揺れるような熱気に包まれました。その光景は、まさに次のステージに進む広島ドラゴンフライズを感じさせるものでした。

次戦は、12月6日(土)・7日(日)にエフピコアリーナふくやまで、琉球ゴールデンキングスとの対戦です。強豪クラブとの連戦が続く前半戦ですが、チーム一丸となって挑む戦いに、引き続き熱い応援をよろしくお願いいたします。

11月9日(日)、6128名が来場した広島グリーンアリーナ

今季から設けられたスイートルーム

試合日程　:ホームゲーム

試合日	対戦相手	開始時刻	会場
12月 6日(土)	琉球ゴールデンキングス	14:05	エフピコアリーナふくやま
12月 7日(日)	琉球ゴールデンキングス	14:05	エフピコアリーナふくやま
12月10日(水)	長崎ヴェルカ	19:05	広島サンプラザホール
12月13日(土)	島根スサノオマジック	15:05	カミアリーナ
12月14日(日)	島根スサノオマジック	15:05	カミアリーナ
12月20日(土)	群馬クレインサンダーズ	15:05	オープンハウスアリーナ太田
12月21日(日)	群馬クレインサンダーズ	15:05	オープンハウスアリーナ太田
12月24日(水)	滋賀レイクス	19:05	広島サンプラザホール
12月27日(土)	茨城ロボッツ	14:05	広島サンプラザホール
12月28日(日)	茨城ロボッツ	14:05	広島サンプラザホール

広島に住んで

廿日市市

アジア食品小売店「RAHAYU720」オーナー

イワヤン ムルディカさん

インドネシアのバリ島出身。バリ島で出会った日本人女性と2009年に結婚。妻の故郷で生活を始める。技能実習生の生活サポートをする中、今年6月にインドネシアをメインに入手困難なアジア食材を扱う食品店を開店。趣味はツーリングと90年代の古着収集。妻と長男次男と廿日市市在住。営業時間等はinstagram参照。https://www.instagram.com/rahayu720_hiroshima/

故郷インドネシアを中心に アジアの食料品はおまかせ！

インドネシアのバリ島出身。ある時、バリ島観光に訪れていた日本人女性と知り合い意気投合。インドネシアと日本を行き来し親交を深め、2009年に晴れて結婚。新居は日本で構えると決め、奥様の故郷、広島での暮らしをスタート。人材派遣会社を営む知人の勧めで、技能実習生の生活をサポートする仕事に就いた。

「最初は3年くらいで、のんびりできるバリ島に帰ろうと思っていたが、子どもも生まれて子育ての環境は日本の方が良い」ということで、広島暮らしを続行。奥様の実家に近い廿日市市にマイホームも購入し、子どもたちの成長を見守りながら、広島での暮らしを満喫する。

インドネシアからの技能実習生が廿日市市に増えている昨今。食べ慣れた故郷の食材探しに苦労しているという話を耳にし、一念発起。「彼らの助けになれば」と、今年6月に、インドネシアをメインにアジアの食材を扱う食品店を、廿日市市のJR前空駅すぐ近くに開店した。

冷蔵庫1台から始め、今では100種類もの商品がずらり。「東南アジア料理に欠かせないハーブのガランガル（ショウガ科の植物の根茎）やダウンジュルック（コブミカンの葉）、ウコン、唐辛子に、ドリアン、ジャックフルーツなどフルーツの冷凍品から、福山の農家が栽培するシンコンほかアジアの生鮮野菜、焼きそばなどのインスタント食品、調味料、スナック、コールドドリンクまでそろえる」。中でも、入手困難なハラール食品（イスラム教の教えに基づき「許された」食品）に力を入れる。中で来店ができない人のために、配達も行う。「学科試験は日本語を読むだけでも大変だったが、配達のために必死に運転免許を取った」。

今後は「店の商品数をもっと増やし、食事をしながらみんなでワイワイできる場所を作ることができれば」と、やさしい笑顔を見せる。

（廿日市市前空「RAHAYU720」で取材）

マンションリフォームのいろは ⑫

「増えるオフィス・工場リフォーム」

オフィスリノベーションされた東広島市内の鉄工所

オフィスや工場のリフォームが増えています。理由は2019年から始まった働き方改革関連法やコロナ以降の人手不足により、働いている人の環境改善や採用のための働きやすい環境づくりが影響しているからです。

「マエダハウジングプラス」では、2016年よりオフィス・工場・店舗を中心としたリフォームを展開しています。自動車関連メーカーの工場のトイレリフォームや鉄工所のオフィスリノベーションなどです。工場だから「暑い、寒い、トイレが和式」というわけにはいきません。工場こそ、人が集まりにくく「トイレをきれいに」「女性に優しい空間を」となっています。また、断熱や遮熱工事をすることで光熱費の削減や快適空間になります。

特にオフィスの改善は学生さんからの反応がいいようです。フリーアドレスやオンライン空間の要望もありますが、今多いのはコミュニケーションが取りやすい小さな打ち合わせスペースやずっと座った状態を防ぐために立ったりバランスボールに乗ってパソコン作業ができるスペースなどです。

工場リフォームは以前「騒音・耐震・断熱対策」が課題でしたが、現在は「生産性向上・働きやすさ・社員の健康」が求められています。コストはかかりますが「省エネルギー投資促進支援事業」「事業再構築」などの補助金なども出ているので、この機会に考えてみるのもいいでしょう。人口減少時代だからこそ、働く環境をよくして、働く人のWell-being（身体的・精神的健康）やコミュニケーションの活性化を生んでいきましょう。

（マエダハウジング社長　前田政登己）

前田 政登己

電気がつかない！家の中のお困りごとには！
ユニティ
TEL 082-568-2237　Mail hiroshima@lighting-unity.jp
照明・スイッチ・コンセントetc　電気の修繕お任せください

広響TOPICS

12月15日発売

2026年 3月14日

広島交響楽団 ドラゴンクエストコンサート

世代や国境を超え、多くの人に愛され続ける「ドラゴンクエスト」。ゲームから生まれた名曲の数々を広島交響楽団が届ける。今回送るのは親子3代の壮大な物語を描いた『天空の花嫁』。ゲーム画面を思い出すあのメロディーを演奏する。

スクリーンでは味わえない、ホール全体に響きわたる生演奏の豊かな響きをぜひ体験してください。

©Hiroto Yamaguchi
指揮:佐々木新平

[日時]2026年3月14日(土) 15:00開演(14:15開場)
[会場]東広島芸術文化ホールくらら
[出演]指揮:佐々木新平
[曲目]すぎやまこういち:交響組曲「ドラゴンクエストV」天空の花嫁
[料金]S:6,000円　A:5,000円　※小・中・高校生:S・Aとも半額

合人社グループ　合人社グループ（グループ代表・持株会社）、合人社計画研究所（基幹会社）、パナソニック ホームズ・合人社コミュニティ、セキスイ合人社タウンマネジメント、オープンハウス合人社コミュニティ、ダイイチ合人社建物管理、メイワ合人社コミュニティ、ハウズイング合人社沖縄、ハウズイング合人社北海道、トーメン建物管理、K.L合人社、冲縄合人社、ワークス合人社、デュアルタップ合人社ビルマネジメント、STAR合人社、レイシャス合人社、シンエイ合人社管理、DHマネジメントサービス、緑緑くるる合人社、C&C Community、9GATES合人社、RENOSY合人社、PG Building Management、コクバ合人社ファシリティーズ、合人社エンジニアリング、合人社シティサービス、合人社FGL、エネ・グリーン、G.F.LEX、えむぱま

おいしく健康生活

毎日の食事にヨーグルトを取り入れよう

健康食品として知られるヨーグルト。朝食に取り入れている人も多いのでは。身近な食品のヨーグルトですが、なぜ健康によいのか知っていますか？チチヤス株式会社のマーケティング部　野宮 彩代さんにヨーグルトの基礎知識や食べ方のポイントを教えてもらいました。

［取材協力］**チチヤス株式会社**

1917年に日本で初めてヨーグルトを発売した会社。独自の乳酸菌を使用したヨーグルトや牛乳を全国販売している。

ヨーグルトとは

ヨーグルトは、牛乳や脱脂粉乳などの原料を乳酸菌や酵母で発酵させたもの。牛乳の栄養に加え、**乳酸菌の働きによる栄養や効果が期待できます**。乳酸発酵により、たんぱく質の一部がペプチド（アミノ酸が結合したもの）まで分解されており、消化吸収されやすくなっています。

ヨーグルトに含まれている成分は、牛乳に含まれている成分とほぼ同じです。牛乳を飲むとおなかがゴロゴロする人（乳糖不耐症）もいますが、これは牛乳に含まれている乳糖分解酵素（ラクターゼ）の働きが弱く、消化吸収できないためです。一方、ヨーグルトの中の**乳糖の20～40％は乳酸菌により分解され、乳酸菌の持つ乳糖分解酵素が腸で働きます**。そのため、乳糖不耐症の人も安心してヨーグルトを摂取することができます。

ヨーグルトの善玉菌

ヨーグルトに関してよく耳にするのが**乳酸菌とビフィズス菌**。どちらも体によい働きをする善玉菌として、腸内環境を整えるのに役立ちます。酸素との関係、生息場所、産生する酸の種類などが異なります。

乳酸菌は、ビフィズス菌に比べ酸素に強く、小腸から大腸まで幅広く生息することができ、乳酸を作り出します。ビフィズス菌は酸素に弱いため、酸素の少ない大腸に生息し、酢酸を産生することで悪玉菌の増殖を抑制しています。

どの乳酸菌が自分に合うのか分からない人は、さまざまな乳酸菌を含む食品を試してみましょう。腸内フローラ（腸内細菌が種類ごとに集まって生息している様子）は人によって異なるため、何種類もの乳酸菌を摂取してみて、**便通や肌の調子などの変化を観察することが重要**です。

～健康や美容への効果～

ヨーグルトを食べることで、主に「腸内環境の改善」「免疫力向上」「生活習慣病予防」への効果があるといわれていますが、ほかにも健康や美容への効果が期待できます。

腸内環境の改善　乳酸菌やビフィズス菌は、腸内環境を整え、善玉菌を増やし、悪玉菌の増殖を抑えることで整腸作用を促す。便秘改善や下痢の抑制などの効果が期待できる。

免疫力向上　腸内環境が整うことで免疫力を高める効果が期待できる。ビタミンAやビタミンB2も含まれており、免疫機能のサポートにも役立つ。

生活習慣病予防　内臓脂肪の減少、血糖値・血圧・コレステロール値の上昇抑制など、生活習慣病予防に効果的。血糖値が気になる方は、食前に無糖ヨーグルトを食べるのがおすすめ。

美肌効果　腸内環境が整うことで、肌荒れや乾燥の改善が期待できる。

メンタルヘルス効果　乳酸菌はセロトニン（幸せホルモン）の合成を促し、心の安定につながる。

骨密度維持　カルシウムが豊富で、骨密度を維持するのに役立つ。

消化吸収促進　牛乳に比べて消化しやすく、消化不良による胃腸の不調を軽減できる。

～ヨーグルトの種類～

ヨーグルトの形状は大きく次の3種類に分けることができます。毎日違う種類のヨーグルトを食べてみるのもよいでしょう。

● 食べるヨーグルト（糊状）
牛乳などを乳酸菌で発酵させただけのシンプルなもの（プレーンヨーグルト）。寒天やゼラチンで固めたもの、フルーツを加えたものなども。

● 飲むヨーグルト（液状）
発酵後、固まったヨーグルトを攪拌（かくはん）し、液状にしたもの。甘味料、香料、果汁などを加えて飲みやすくしたものが多い。

● フローズンヨーグルト（凍結状）
ヨーグルトに空気を含ませて冷凍したアイスクリーム状のヨーグルト。凍結していても、規格で定められた数の乳酸菌は生きている。

～加糖と無糖の違い～

加糖

【特　徴】砂糖や甘味料が加えられており、甘みがあるためデザート感覚で楽しめる。酸味が抑えられ、クリーミーでなめらかな食感が特徴。

【メリット】甘みがあるため、ヨーグルトが苦手な人でも食べやすい。そのまま食べてもおいしく、手軽に楽しめる。

無糖

【特　徴】砂糖が加えられておらず、乳本来の風味と酸味が楽しめる。もっちりとした食感で、素材の味を生かしている。

【メリット】糖質やカロリーを抑えたい人に適している。生産地による味の違いを楽しむこともできる。料理やスムージー、フルーツとの組み合わせなど、アレンジがしやすい。

ヨーグルトをもっと知りたい！

Q　どれくらいの頻度でどれくらいの量を食べたらよい？

A　ヨーグルトは毎日食べてOK。成人で1日あたり100～200グラム（ヨーグルトカップ1～2個分）が目安として推奨されます。牛乳などほかの乳製品を摂取している場合でも、極端に多く摂取しすぎなければ問題ありません。

Q　食べるのに適している時間帯はある？

A　いつ食べても大丈夫ですが、乳酸菌やビフィズス菌は、空腹時の強い胃酸によって死滅しやすくなります。食後や食中にヨーグルトを食べると、より多くの菌を生きたまま腸に届けることができます。夕食後に食べると、寝ている間に腸内環境を整えてくれるともいわれています。

Q　組み合わせると効果的な食材はある？

A　乳酸菌のエサとなるオリゴ糖や食物繊維を組み合わせることで、より効果的に腸内環境を整えることができます。食物繊維が豊富に含まれるバナナなどのフルーツやナッツ類、きな粉などがおすすめです。おいしさを引き立てる面では、ハチミツやグラノーラがよく合います。

Q　一緒に食べるのに避けた方がよい食材はある？

A　ヨーグルトなどの乳製品に含まれるカルシウムの吸収率は野菜などに比べて高いですが、カルシウムは日本人に不足しがちな栄養素の一つです。そのため、リンを含むインスタント食品やアルコールなど、カルシウムの吸収を阻害する食品との組み合わせには注意が必要です。

Q　毎日食べると飽きてしまう…工夫できることはある？

A　バリエーションを増やし、楽しんで食べる工夫が大切です。トッピングのアレンジをする、食べる時間帯を変える、料理に活用するなど楽しみ方は無限大。夏はフローズンにしてもよいでしょう。乳酸菌は36℃～40℃で活発になるので、冬は温めてみるのもおすすめ。プロテインパウダーをかけてみる、タンドリーチキンを漬け込むなどの工夫もあります。

Q　ヨーグルトの表面に浮いている液体は何？

A　ヨーグルトの上澄み液は「ホエイ（乳清）」といいます。スプーンですくう際にカード（凝乳）が切断されたことで、中に含まれているホエイを包み切れなくなって出てきます。取り扱い時の振動などで、未開封でもホエイが分離していることもあります。ホエイは水溶性のたんぱく質やミネラル（特にカルシウム）、ビタミンなど栄養豊富なので、捨てずに食べましょう。かき混ぜてもよいですし、ドレッシングやラッシーなどにアレンジしてみても。

月刊 ウェンディ広島　編集・発行 合人社グループ 出版局　〒730-0036 広島市中区袋町4-31 合人社広島袋町ビル　☎082(247)7479

広島で歌い繋ぐ 歓びの歌

O Freunde, nicht diese Töne!
Sondern laßt uns angenehmere
anstimmen und freudenvollere.

TOSHIN

第九 Symphony No. 9 ひろしま 2025

Guest
〈歌手〉森山良子

〈指揮〉垣内悠希
© Jean Philippe Raibaud

〈ソプラノ〉船越亜弥

〈アルト〉佐々木有紀

〈テノール〉澤原行正

〈バリトン〉折河宏治

【〈管弦楽〉広島交響楽団
〈合唱〉第九ひろしま2025合唱団】

2025年12月14日（日） 開演／15:00 開場／14:00

広島サンプラザホール
広島市西区商工センター3丁目1番1号

入場料
指定 ~~S席 10,000円~~ 完売 / A席 6,500円
自由席 5,000円 / 団員割引 4,500円

《販売プレイガイド》■RCCオンラインチケット ■エディオン広島本店PG ■セブンチケット ■イープラス ■ローソンチケット(Lコード 63321) ■チケットぴあ(Pコード 307-744) ■CNプレイガイド

※全て税込価格です。※4歳以上は有料です。3歳以下の入場はお断りします。 ※会場への入り口は西口（公園側）のみとさせていただきます。

RCC
お問い合わせ先：RCC事業部 第九ひろしま事務局 082-222-1133（平日10～17時）
主催／中国放送 中國新聞社 特別協賛／TOSHIN
後援／広島県・広島市・福山市・三次市・広島県教育委員会・広島市教育委員会・広島県合唱連盟・ドイツ連邦共和国総領事館

第九ひろしま

合人社グループ 合人社グループ（グループ代表・持株会社）、合人社計画研究所（基幹会社）、パナソニック ホームズ・合人社コミュニティ、セキスイ合人社タウンマネジメント、オープンハウス合人社コミュニティ、ダイイチ合人社建物管理、メイツ合人社コミュニティ、ハウズイング合人社沖縄、ハウズイング合人社北海道、トーメン建物管理、KL合人社、沖縄合人社、ワークス合人社、デュアルタップ合人社ビルマネジメント、STAR合人社、レイシャス合人社、シンエイ合人社管理、GHマネジメントサービス、琉球くくる合人社、G&G Community、BGATES合人社、RENOSY合人社、PG Building Management、コクバ合人社ファシリティーズ、合人社エンジニアリング、合人社シティサービス、合人社FGL、エネ・グリーン、G.FLEX、えむぱま

情報掲示板 12月

展示

▼新規寄託記念 コレクション企画展示『生誕110年 柿本幸造 どうぶつ大集合』

「どうぞのいす」『おはなしチャイルド』1979年11月号／作：香山美子／チャイルド本社

開催中～12月7日（日）9時～17時、ひろしま美術館。入館料一般1500円ほか。『どうぞのいす』や、「どんくまさん」シリーズなどで知られる絵本画家・柿本幸造。絵本に登場するどうぶつたちは、柿本ならではのやわらかな筆遣いで描かれている。代表作を中心に約140点の原画を展示し、新たな魅力に迫る。【問】同館（TEL082-223-2530）。

▼廣野隆大 カスババ ―この日常を生きのびるために―

廣野隆大（2023.03.24.sc.#0135）©YUIB Art 2023 ©Takano Ryudai. Courtesy of Yumiko Chiba Associates

開催中～12月7日（日）10時～17時、広島市現代美術館。入館料一般1100円ほか。写真集『IN MY ROOM』で第31回木村伊兵衛写真賞を受賞し、国内外で活躍を続ける写真家、アーティストの廣野隆大。美しいものだけではない現実を受け入れ、弱いものもみにくいものもそのまま、むき出しのイメージを見る者へ提示する。【問】同館（TEL082-264-1121）。

▼円空展 330年の祈り

《雛仏》 駒込（1674）年作 長国寺蔵

開催中～2026年1月13日（火）9時30分～17時、奥田元宋・小由女美術館。入館料一般1200円ほか。江戸期の僧・円空は、日本各地を巡って教えを説きながら30年あまりの間に12万体の像を彫り遺したとされる。本展は円空没後330年を記念し、初公開を含むおよそ150体の像を紹介する。【問】同館（TEL0824-65-0010）。

▼漆造形分野合同展 ―塗る！塗る！―

新平九《白鷺》

11月28日（金）～12月2日（火）10時～17時（土日は16時まで）、広島市立大学芸術資料館。入場無料。国際的な相互理解を深める芸術交流の展覧会。日本、中国、台湾などの文化背景を持つ学生たちが、漆という共通の素材と技術、そして独自の感性で表現した多彩な作品を発表する。【問】同館（TEL082-830-1821）。

▼2025糸かけアート作品展 ～クリスマスを楽しもう～

Merry Christmas 45cm×60cm 糸かけ絵＠糸屋

12月5日（金）13時～19時・6日（土）10時～19時・7日（日）10時～15時、イベントスペース YO-HAKU（中区小町3-1）。入場無料。クリスマスをテーマに色とりどりの華やかな作品を10人の糸かけ作家が展示。糸かけを通してクリスマス気分を楽しもう！糸かけ体験（有料）もできる！【問】植川（TEL090-1011-9777）。

▼退任記念展 納島正弘 IN MY LIFE

12月10日（水）～23日（火）10時～17時（土日は16時まで）、広島市立大学芸術資料館。入場無料。平和のためのポスターデザインの指導をはじめ、実践的なデザイン教育で広島の地域貢献に取り組んできた広島市立大学芸術学部・芸術学研究科の納島正弘教授。在任中にデザインした講義のためのポスターや研究作品などを多数紹介し業績を振り返る。【問】同館（TEL082-830-1821）。

▼木村伊兵衛 写真に生きる

木村伊兵衛 写真に生きる

12月13日（土）～2026年2月8日（日）9時～17時（金曜は19時まで）、広島県立美術館。観覧料一般1500円（前売2000円引）ほか。小型カメラに写真表現の可能性をいち早く見出し、日常を素早く切り取るスナップショットや肖像写真で名声を確立した木村伊兵衛。写真史に大きな足跡を残した木村伊兵衛の活動を振り返る。【問】同館（TEL082-221-6246）。

▼文化サークル作品展「池坊いけばな展」

12月19日（金）～21日（日）9時～21時（21日は17時まで）、安芸区民文化センターギャラリー。入場無料。安芸区民文化センターを拠点に活動する「いけばな池坊」が出展。ゆく年くる年を花を活けて迎えよう！【問】同施設（TEL082-824-1330）。

▼ビークルギャラリー「街道と旅の景観」

12月20日（土）～2026年2月1日（日）9時～17時。ヌマジ交通ミュージアム 2階特別展示室。観覧料大人510円ほか。江戸時代の広島の陸上交通路を描いた古地図などを取り上げ、現状写真とともにパネルで紹介。江戸時代の広島の交通や旅の一端を知ろう。【問】同施設（TEL082-878-6211）。

イベント

▼クリスマスペンギン撮影会

11月22日（土）～12月25日（木）【平日】11時30分～・14時～【土日祝日】10時45分～・14時15分～、宮島水族館 1階ふれあい広場。クリスマスの飾り付けをした撮影スポットでペンギンと一緒に写真を撮ろう！※スタッフによる撮影不可。参加無料（別途入館料要）。【問】同館（TEL0829-44-2010）。

▼レッツ！スポーツリズムトレーニング

12月3日・10日・24日（水）13時30分～14時30分、佐伯区スポーツセンター 会議室。リズムに合わせて体を動かし、楽しく運動不足を解消しよう。18歳以上が対象。参加費各日600円。定員各日20名（先着順）。申し込みは当日13時から同施設窓口にて受付。【問】同施設（TEL082-924-8198）。

▼エンジョイテニス

12月4日・11日・18日（木）10時～12時、広島翔洋テニスコート（中央庭球場）。きれいなフォームで打てるよう、ストロークやサービス等の基本技術を習得しよう。18歳以上の硬式テニス初級・中級者が対象。参加費各日8800円。定員各日30名（先着順）。申し込みは前開催日の9時から電話、同施設窓口にて受付（12月4日開催分は11月27日（木）より受付開始）。【問】同施設（TEL082-224-2191）。

▼廿日市市文化協会シネマ劇場 映画『35年目のラブレター』

12月7日（日）①10時30分開演②14時30分開演、ウッドワンさくらびあ 大ホール。過酷な幼少時代により、読み書きができないまま大人になってしまった西畑保。定年退職を機に、最愛の妻にラブレターを書くことを決意する。料金は全席自由1000円。発売中。※未就学児入場不可。【問】同施設（TEL082-920-0111）。

▼キャンドルサーヴィス ―ともにある希望の光―

12月21日（日）15時～・24日（水）19時30分～、広島キリスト教会。クリスマスソングの響きと幻想的なキャンドルの光の中で、クリスマスの本当の意味を聴こう。14日（日）14時からはファミリークリスマスを開催。サンタさんからプレゼントをもらえるかも！入場無料。【問】同教会（TEL082-285-6006）。

▼無料体験相談会 くらしとお金のFP相談室広島

2026年1月14日・28日（水）①13時～13時50分②14時10分～15時③15時20分～16時10分、日本FP協会中国・四国ブロック事務所。ファイナンシャル・プランナーによる無料体験相談会。相談例は、家計管理、老後の生活設計、資産運用など。事前申し込み要。申し込みは同協会広島支部ホームページ、または2次元コードから。

▼ウッドワンさくらびあシネマ企画 映画『国宝』

2026年1月18日（日）①10時開演②14時30分開演、ウッドワンさくらびあ 大ホール。李相日監督が『悪人』『怒り』に続き、吉田修一の小説を映画化。任侠の家に生まれながら歌舞伎役者として芸の道に人生を捧げた主人公・喜久雄の50年を描いた壮大な一代記。料金は全席自由一般1500円（当日300円増）ほか。11月23日（日・祝）より発売。※未就学児入場不可。【問】同施設（TEL0829-20-0111）。

▼みんなの音楽学校～大作曲家、心揺さぶる歌ものがたり～ 第24回プッチーニ～「トゥーランドット」…プッチーニが愛したのは～

2026年1月31日（土）13時30分開演、シンフォニア岩国 ミューズホール。『トスカ』『蝶々夫人』など、世界中で愛される傑作を生み出したイタリア・オペラの巨匠、プッチーニ。まるで自身のオペラの写し鏡のようなプッチーニの衝撃的な生涯について知ろう。料金は全席自由500円。発売中。※未就学児入場不可。【問】同施設（TEL0827-29-1600）。

限界に近づく「分譲マンション管理」対策は万全ですか？
理事会は…重圧…成り手不足…機能不全…
管理会社は…委託料の値上げ…撤退…
組合会計は…赤字…積立金不足…
大規模修繕工事の備えは…？
マンション管理会社「合人社」は提案します
合人社グループ
合人社計画研究所
www.gojin.co.jp

広島の顔 道をひらく―。

ウェンディ広島の巻頭を飾る「広島の顔」。毎月、各方面で活躍している広島出身や広島在住、広島ゆかりの人たちを対象にその素顔を取り上げています。2025年を彩った面々を紹介します。
※記事はウェブサイトでも読むことができます（https://wendy-net.com）

2025年1月1日（第278号）
ウィーン育ち、指揮者の道へ 作曲家のメッセージを繰る
広島交響楽団 音楽監督 クリスティアン・アルミンクさん

2025年2月1日（第279号）
2億を超える赤字からのクラブ再生 卓越した経営センスと情熱で"日本一"へ
広島ドラゴンフライズ 代表取締役社長 浦 伸嘉さん

2025年3月1日（第280号）
緻密なデザインで人々を魅了 絵本は世界33言語に翻訳
イラストレーター カミガキヒロフミさん

2025年4月1日（第281号）
演奏者も聴衆も魅了する響きを 世界中で100のホールを手がける
音響設計家 豊田 泰久さん

2025年5月1日（第282号）
スポーツ医学の知見を地域医療へ 新病院と目指す広島の医療向上
広島大学病院長 安達 伸生さん

2025年6月1日（第283号）
実在した広島のスポットを作品に ―海外の映画祭で高い評価―
映画監督 時川 英之さん

2025年7月1日（第284号）
7年間の局アナを経てフリーに 「標準語」から「等身大」の自分へ
フリーアナウンサー 久保田 夏菜さん

2025年8月1日（第285号）
野球少年から音楽の道へ 崖っぷちの一曲がホームラン
シンガーソングライター HIPPYさん

2025年9月1日（第286号）
モディ首相から託された インドと日本の架け橋
画家 高山 博子さん

2025年10月1日（第287号）
広島の食、生活衛生を支えて50年 己に克ち、地域に尽くす
広島県生活衛生同業組合連合会会長 佐々木 克己さん

2025年11月1日（第288号）
ジャッキー・チェンに憧れ俳優に 「舞台も人生も想定外の連続」
ミュージカル俳優 森 彩香さん

2025年12月1日（第289号）
もっと前へ、ひたすらペダルを 自転車プロチームで日本一を目指す
ヴィクトワール広島 社長兼CM 中山 卓士さん

お知らせ

▼トップスポーツ観戦ラリー

トップス広島加盟チーム（広島サンダーズ・広島ドラゴンフライズなどの12チーム）の試合を観戦してスタンプを集め（スマートフォンによるスタンプラリー方式）、チーム関連賞品をゲットしよう！応募締切は2026年3月9日（月）まで。賞品や応募方法などの詳細は広島市スポーツ協会HP「トップスポーツ観戦ラリー」まで。【問】広島市スポーツ協会 市民スポーツ係（shimin-sp@sports-or.city.hiroshima.jp）。

▼みっちゃん総本店から「広島流お好み焼 旨カレー風味」と「広島流お好み焼 三種のチーズ入（キムチ風味）」が販売開始！

「広島流お好み焼 三種のチーズ入（キムチ風味）」

広島流お好み焼の元祖「お好み焼 みっちゃん総本店」から、冷凍お好み焼の新商品2種類が販売。「広島流お好み焼 旨カレー風味」は、34種類の厳選されたスパイスを使用し、本格的なカレーの香りを楽しめる。価格は1296円（税込）。「広島流お好み焼 三種のチーズ入（キムチ風味）」は、風味豊かな3種類のチーズと甘辛いキムチの風味を組み合わせ、これからのシーズンにピッタリ！価格は1350円（税込）。公式通販サイト（https://www.okonomi.jp）にて販売。【問】ISE広島育ち（℡0120-320-778）。

▼「検察審査員候補者名簿」への記載のお知らせ

検察審査会制度は検察官が被疑者を起訴しなかったことが相当かどうかを、国民の中からくじで選ばれた11人の検察審査員が審査する制度。選挙権を有する方の中から「くじ」を行って候補者を選び、名簿（第1群から第4群）を作成。名簿に記載された方は検察審査員に選ばれる可能性があります。名簿記載通知は11月発送済（来年2月から任期が始まる第1群の方には質問票も同封）。詳細は2次元コードにて。【問】広島第一検察審査会（℡082-512-0011）。

公演

▼中島みゆき 劇場版 LIVEセレクション2

©2026YAMAHA MUSIC ENTERTAINMENT HOLDINGS INC.
配給：ヤマハミュージックエンタテインメントホールディングス

2026年1月2日（金）全国映画館にてロードショー！中島みゆき伝説LIVEの数々より、『地上の星』『糸』『空と君のあいだに』他、魂を震わす圧巻の歌唱が、今、映画館の大スクリーンによみがえる！あたかもコンサート会場の最前列にいるかのような臨場感を体感できる、この貴重な機会をお見逃しなく！料金は3000円（当日3000円増）。詳細は映画公式サイト（https://miyuki-is-movie.jp/）まで。

▼落語藝賞会

12月14日（日）13時開演、安芸区民文化センター スタジオ。広島演芸協会のメンバーによる落語会。出演は桂笑福、ジャンボ衣笠、なりた家紫蝶、黄金家鉄兵、鯨韻亭馬笑九、ブチ亭とまと。料金は700円（当日300円増）。発売中。【問】同施設（℡082-824-1330）。

▼新春東西落語会 桂南光・立川晴の輔・瀧川鯉斗

2026年1月31日（土）14時開演、福山市神辺文化会館 大ホール。芸歴50年を超えますます芸に磨きのかかる桂南光。明るく爽やかな芸風が人気の立川晴の輔。モデル・役者など多方面で活躍する瀧川鯉斗。人気・実力を兼ね備えた東西の噺家が新年に福をお届け！料金はA席4500円ほか。発売中。※未就学児入場不可。【問】同館（℡084-963-7300）。

▼演劇引力廣島 第22回プロデュース公演『はぐらかしたり、もてなしたり』

2026年2月18日（水）19時開演・19日（木）14時開演／19時開演・20日（金）19時開演・21日（土）14時開演／19時開演・22日（日）14時開演、JMSアステールプラザ 多目的スタジオ。演出に横山拓也氏（ｉａｋｕ）を迎え、「愛情」の本質に迫る。ピタースウィートな大人のラブコメディ！料金は一般3500円（当日5000円増）ほか。12月6日（土）より発売。※未就学児入場不可。【問】同施設（℡082-244-8000）。

▼さくらびあ市民オペラ 第28回コンサート「椿姫」

2026年2月22日（日）14時開演、ウッドワンさくらびあ 大ホール。オペラの代表的な作品として知られる、ヴェルディの傑作『椿姫』。全3幕原語で上演！料金は全席指定大人2000円ほか。12月20日（土）より発売。※未就学児入場不可。【問】同施設（℡0829-20-0111）。

▼仮面ライダースーパーライブ2026 三原公演

2026年2月23日（月・祝）①10時30分開演②15時開演、三原市芸術文化センター ポポロ。仮面ライダーゼッツがやってくる！完全オリジナルストーリーで、レーザーや照明を巧みに使った"ライブ"ならではの演出と生のアクションで迫力満点！料金は全席指定3800円（当日200円増）ほか。発売中。※3歳以上有料。ただし3歳未満でも座席が必要な場合は有料。【問】HOMEイベントセンター（℡082-221-7116）。

コンサート

▼クリスマス・ガラ・コンサート

12月7日（日）14時開演、福山市沼隈サンパル ホール。リーデンローズ登録アーティストが楽しいトークや演奏で一足早いクリスマスを彩る。クリスマスソングからクラシック曲まで楽しめる！料金は全席自由一般1500円ほか。発売中。※3歳未満入場不可。【問】同施設（℡084-987-1866）。

▼第5回安芸津でジャズ！クリスマスコンサート

12月13日（土）14時開演、合人社グループ三津 福井館。バイオリン、ピアノ、ギター、ベースで構成された東広島市のジャズ演奏グループ「A&I Jazz Quartet」が今年も楽しいクリスマスコンサートをお届け！入場無料（投げ銭方式）。定員30名。【問】（Kenji.ikeda.es335@gmail.com）。

▼第23回かいたひまわりクリスマスコンサート

12月14日（日）14時開演、織田幹雄スクエア ホール。弦楽・混声合唱・フルートアンサンブルと楽しい音楽のひとときを過ごそう。出演はAKI弦楽合奏団、合唱団WARAOUYA～、広島フルートアンサンブル・ソフィオ。入場無料。【問】仁井（℡090-7134-8886）。

▼キリル・ゲルシュタイン&藤田真央 ピアノ・デュオ・リサイタル

12月19日（金）19時開演、上野学園ホール。世界各国でその唯一無二の美音を響かせ、多くの聴衆を魅了する藤田真央。自身の師であり世界的ピアニストでもあるキリル・ゲルシュタインとともに、待望のデュオ・ツアーを初開催！料金は全席指定S席9000円ほか。発売中。※未就学児入場不可。【問】HOMEイベントセンター（℡082-221-7116）。

▼あきクラシックコンサート「ドラマティック・クラシックス」

12月21日（日）14時開演、安芸区民文化センター ホール。時代を超え愛される大河ドラマとミュージカルの名曲たち。壮大なストーリーを音楽でたどる"聴くドラマ"をお楽しみに。料金は全席自由大人2000円ほか。発売中。※未就学児入場不可。【問】同施設（℡084-824-1330）。

▼上野耕平 サクソフォン・リサイタル

2026年1月17日（土）14時開演、シンフォニア岩国 コンサートホール。「あなたがコンサートで聴きたい日本人管楽器奏者ランキング」第1位のサクソフォン奏者・上野耕平のリサイタルが岩国初開催！ゲストは山口市出身のサクソフォン奏者・井出崎優。料金は全席指定一般3000円ほか。発売中。※未就学児入場不可。【問】同施設（℡0827-29-1600）。

▼小林愛実 ピアノ・リサイタル

2026年1月24日（土）14時開演、JMSアステールプラザ 大ホール。第18回ショパン国際ピアノコンクールで第4位に入賞した小林愛実によるピアノ・リサイタル。入賞から4年を経た、情感たっぷりの演奏をご堪能あれ。料金は全席指定5000円。発売中。※未就学児入場不可。【問】HOMEイベントセンター（℡082-221-7116）。

▼オーケストラ福山定期 Vol.11 広島交響楽団

2026年2月7日（土）15時開演、ふくやま芸術文化ホール リーデンローズ 大ホール。フリードリッヒ・グルダとヨハン・シュトラウスⅡ世の周年を祝う奇想天外プログラム！奇才グルダのチェロ協奏曲は一聴の価値あり！料金は全席指定S席5500円ほか。発売中。※未就学児入場不可。【問】同施設チケットセンター（℡084-928-1810）。

▼響き渡る魂のハーモニー Jスコラーズの『昭和&平成』歌謡コンサート～あなたの人生に乾杯！～

2026年2月28日（土）15時開演、ウッドワンさくらびあ 大ホール。テレビ出演や全国公演、Youtubeなどで活躍中の「Jスコラーズ」が『津軽海峡冬景色』『異邦人』『川の流れのように』など、思い出の名曲を美しく華やかなコーラスでお届け！一緒に歌うコーナーも。料金は全席指定一般3800円。発売中。※未就学児入場不可。【問】同施設（℡0829-20-0111）。

講座

▼生涯学習教養講座『より良い人生を生きるために』

12月23日（火）13時30分～15時30分、広島県民文化センター 地下1階。講師は作家・日本ペンクラブ会員の平塩清穂。参加費1500円（当日受付可）。【問】同講座事務局（℡070-8972-3309）。

Ms Wendy in this month　人生が輝くヒント

『Ms Wendy in this month』は著名な女性の生き方、考え方を紹介するコーナーです。2025年に登場した12人を紹介します。
※記事はウェブサイトでも読むことができます（www.wendy-net.com）

2025年1月1日（第278号）
腎臓病、呼吸筋の障害：オリンピック夏冬7回出場、選手兼政治家…
参議院議員・元オリンピック代表 橋本 聖子（はしもと せいこ）さん

2025年2月1日（第279号）
ブラジルと日本で手にした医師免許 4カ国語を駆使、国際診療の最前線へ
りんくう総合医療センター 医師 南谷 かおり（みなみたに）さん

2025年3月1日（第280号）
ヒマラヤに魅せられた看護師 日本人女性初、8000m峰14座制覇！
看護師・登山家 渡邊 直子（わたなべ なおこ）さん

2025年4月1日（第281号）
元宝塚星組トップスター 5度の組替え、15年目でトップに就任
女優 香寿 たつき（こうじゅ）さん

2025年5月1日（第282号）
万人から面白いと言われなくても 一人の誰かに届く言葉
エッセイスト、メディアパーソナリティ 小島 慶子（こじま けいこ）さん

2025年5月1日（第283号）
負債2千万、母の介護… 71歳でユーチューバーデビュー
ユーチューバー ロコリさん

2025年7月1日（第284号）
落語家と任侠の二刀流、夫はクリスチャン 自分らしく生きていく
落語家・天台宗道心寺住職 露の団姫（つゆ まるこ）さん

2025年8月1日（第285号）
15歳で沖縄から単身上京、アイドルへ ミュージカルに転身、爆進いと批判され
歌手・女優 知念 里奈（ちねん りな）さん

2025年9月1日（第286号）
モンゴル人と日本人「似ていて非なるもの」 異質さを愛でる
文化人類学者・モンゴル研究者 小長谷 有紀（こながや ゆき）さん

2025年10月1日（第287号）
南極観測隊初の女性隊長 「マリンスノー」の回収、33年目の再挑戦
海洋学者 原田 尚美（はらだ なおみ）さん

2025年11月1日（第288号）
眠解されても、自分に正直に生きてきた 乳がん公表は「誰かの希望になれたら」
ファッションモデル、タレント 梅宮 アンナ（うめみや）さん

2025年12月1日（第289号）
18歳でピアノの道を断念し声楽へ 「世界でも珍しい声」と言われ
コロラトゥーラ・ソプラノ歌手 田中 彩子（たなか あやこ）さん

合人社グループ　合人社グループ（グループ代表・持株会社）、合人社計画研究所（基幹会社）、パナソニック ホームズ・合人社コミュニティ、セキスイ合人社タウンマネジメント、オープンハウス合人社コミュニティ、ダイイチ合人社建物管理、メイツ合人社コミュニティ、ハウズイング合人社沖縄、ハウズイング合人社北海道、トーメン建物管理、KL合人社、沖縄合人社、ワークス合人社、デュアルタップ合人社ビルマネジメント、STAR合人社、レイシャス合人社、シンエイ合人社管理、GHマネジメントサービス、緑塚くくる合人社、G&G Community、BCATES合人社、RENOSY合人社、PG Building Management、コクバ合人社ファシリティーズ、合人社エンジニアリング、合人社シティサービス、合人社FGL、エネ・グリーン、G.FLEX、えむぱま

いつまでも若々しく！今日から始めるエイジングケア

気付いたら顔にシミが…。最近白髪が増えてきた…。だんだん増えてくる肌や髪の毛のトラブル、年齢のせいにして諦めるのはまだ早い！毎日のちょっとしたケアで美しい外見を手に入れましょう。

教えてくれた人

Moriko Confident Beauty Base
美容家
morikoさん

フェイシャルケア、脱毛、エイジングケア、痩身など幅広いニーズに対応したサロンを経営。男性のお客さまも歓迎。インスタグラムやYouTubeで美容に関する情報を発信している。

住所：広島市中区中町5-6 セントヒルズ中町201

エイジングサインと原因

エイジングサインは顔、髪の毛、体それぞれに現れます。顔だとシミ、シワ、たるみ、毛穴の開きなどが目立ってきます。これは紫外線や乾燥、加齢による肌のターンオーバーの遅れ、コラーゲンやエラスチンの減少が原因です。髪の毛では、ツヤがなくなったり、細くなったり、抜け毛や白髪が増えてきます。原因は毛穴の汚れや詰まり、頭皮の血行不良、ホルモンバランスの乱れ、栄養不足など。体全体だと、お腹まわりに脂肪がついたり、代謝が落ちて冷えやすくなったりします。これは運動不足や食生活、ホルモンの変化が影響しています。

エイジングケアを始めるタイミング

ケアは早ければ早いほど良いです。特にサインが出る前から始める「予防ケア」がとても効果的。20代から始めると、30代、40代以降のエイジングサインが出にくくなります。肌の変化に気付き始めたら本格的なケアに取り組むと良いですが、サインが現れる前にケアするのもOK。保湿やUV対策は若い頃から習慣にしておくと、将来の美しさに大きく差が出ます。

日常生活でも気を付けよう

睡眠はエイジングケアの基本です。質の良い睡眠を取ることで肌のターンオーバーが整います。お風呂は、湯船に漬かる習慣が大事。しっかり体を温めることで血行が良くなり、肌や髪の調子も整います。食事では、抗酸化作用のあるビタミンCやEを多く含む食材、コラーゲンの生成を助けるタンパク質を意識して取りましょう。

内面からもケアしよう

エイジングケアには心の安定もとても大事。リラックスできる時間を作ることや、ポジティブな気持ちを持つことは、顔の表情や全体の雰囲気を明るくしてくれます。また、食事やサプリメントの活用も効果的。腸内環境を整えることで、肌の調子も良くなり、健康的な体を保つことができます。

フェイスケア

●化粧品や美容液で注目すべき成分

「セラミド」は保湿力が高く、肌のバリア機能を強化してくれます。「ヒアルロン酸」は保湿力を高め、ふっくらとした肌を保ちます。「ビタミンC誘導体」はシミ対策や毛穴の引き締めに効果的。

●顔の悩みには

シワやたるみは、肌の保湿をしっかりと行い、顔の筋肉をほぐすマッサージや適切なスキンケアアイテムの使用が有効。毛穴対策には、毎日の保湿と週に一度の角質ケアが効果的。シミにはビタミンC誘導体配合の美容液を使用し、水分補給をしっかり行うことも◎。ほうれい線は、表情筋を鍛えるマッサージやリフトアップ効果のある美容液が効果的です。

●自宅でできるフェイスケア

朝晩の洗顔とたっぷりの保湿が基本です。洗顔後はすぐに化粧水でしっかり保湿し、美容液とクリームで肌を整えましょう。週に一度のパックや角質ケアも取り入れて、肌の状態を整えるとGOOD。

ボディケア

●エイジングサインが現れやすい部位

首や手のシワやシミ、デコルテのたるみは目立ちやすく、肘、膝、足などにもサインが現れやすいです。入浴後に保湿クリームでしっかりケアしましょう。日焼け止めはシミやシワの予防に。足や膝のケアには、定期的なスクラブやマッサージで血行の促進を。

●疲れや体のコリ・痛みなどには

定期的なストレッチやマッサージ、温めて血行を良くすることで改善が期待できます。特に入浴は全身のコリをほぐし、体をリラックスさせるのでおすすめ。栄養バランスの乱れや運動不足も疲れが溜まる原因なので、食事や運動にも気を配るとより効果的。適度な運動は筋力を維持し、ストレッチは体の柔軟性を保つことにもつながります。

●自宅でできるボディケア

血行を良くして全身の代謝を促進できるので、入浴時は湯船に漬かるように。スクラブで肘や膝など角質がたまりやすい部分をケアし、ボディクリームでしっかり保湿を。

ヘアケア

●ヘアケア用品を選ぶポイント

シャンプーは頭皮が乾燥しやすい人は保湿成分入りのもの、脂っぽくなりやすい人はさっぱりと洗いあげるタイプを。アミノ酸系シャンプーがおすすめ。ヘアオイルは髪質に合わせて選び、適量を使うことが重要。ブラシやコームは髪に優しい素材のものだと髪への負担を減らせます。

●抜け毛や白髪には

頭皮マッサージで血行促進を。バランスの良い食事を心がけ、髪の毛に必要な栄養素であるタンパク質や亜鉛、ビタミン類をしっかり摂取しましょう。白髪対策には、髪の毛や頭皮に良いといわれる育毛剤やエッセンスの使用もおすすめ。リラックスする時間を作ることでストレスケアも心がけて。

●自宅でできるヘアケア

シャンプーの時に頭皮マッサージを。頭皮の血行を良くすることで、髪のツヤやボリュームを保つことができます。ドライヤーは低温で乾かして髪をいたわるように。

エイジングケアについてもっと知りたい！

Q. どこをケアしたら若く見える？

A. やはり顔と髪の毛ですね。顔は特に目元や口元、フェイスラインを重点的にケアすることで印象がぐっと若返ります。また、髪のツヤも印象に大きく影響するので、頭皮ケアをして血行を促進しましょう。

Q. 高価な商品は効果がある？

A. 高価な商品は成分の配合量や質が良い場合が多く、効果が期待できるものが多いですね。ただし、価格だけに惑わされず、自分の肌に合ったものを選ぶことが大切。高価でも合わないものを使うより、適切な価格で自分に合ったものを継続的に続ける方が効果的。

Q. どのくらいの期間で効果が実感できる？

A. 保湿や栄養バランスの改善、生活習慣の見直しなど、基本的なケアを続けることで、個人差はありますが 1～2カ月くらいで肌の調子が変わってくると感じる方が多いですね。髪のケアも数カ月続けることでツヤやコシの変化を実感できるでしょう。

Q. 最新のエイジングケア事情について教えて！

A. 「ヒト幹細胞培養液」や「エクソソーム」が注目されています。肌の再生能力を高める効果があるといわれ、特に高機能な美容液やパックに取り入れられています。サロンでは、デトックスを促すヒートマットやヘッドマッサージ、炭酸パックなど、肌のリフトアップや血行促進をサポートする施術が人気です。

月刊 ウェンディ広島　編集・発行 合人社グループ 出版局　〒730-0036 広島市中区袋町4-31 合人社広島袋町ビル　☎082(247)7479

〈PR〉

古き良き日本の 健康習慣

「歳で色々と飲んでる方へ」

アロエ本舗(株)

アロエ100%生搾りジュース

アロエ人気、いま復活 体のアチコチがすっきり

日に何種類も色んなものを飲むようになると、「できるだけ体に負担をかけたくない」と思うことはないだろうか。高齢化の影響で「2年後、3年後が不安」という人が増えているが、最近ではその波に乗って売れ始めたものもある。創業70年のアロエ本舗(鹿児島市東開町)が作る「アロエ生ジュース」が、そのひとつ。体の内側を守るアロエ特有の力が「健康のお供にピッタリ」と、中高年に人気だという。（制作者 泉 美穂子）

残したい、アロエの力

アロエと言えば、母から子へ受け継がれる家庭の知恵だ。物が不足していた戦中戦後はどこの庭先にもアロエがあって、何かあれば生葉をかじったり葉肉を塗ったりして、母の手当てを受けた。そんなアロエの力と温もりを残していきたいと、70年も鹿児島県でアロエ栽培を続けているのが、アロエ本舗株式会社だ。

不思議な売れ行き

ところが最近、同社商品の売れ行きに不思議な事が起こっている。創業当時より販売している「アロエ生ジュース」の引き合いが、急に増え始めたというのだ。確かにアロエは健康力の高さで人気のある素材だが、どちらかと言えば流行に左右されず、コツコツ地味に売れ続けるタイプ。なのになぜ「いま急に」売れ始めたのか。

創業以来、地元女性が多く働く地場産業としても有名

同社が自社農園で丹精込めて育てているアロエは、たっぷり栄養を蓄え、体に嬉しいすっきり成分が豊富。アロエ生ジュースはこの成分をそのまま摂ることができるため中高年に大人気。

中高年にヒット

代表取締役社長の福元隆行氏によると、購入は60代、70代が中心。仕事や子育てが一段落し、これからが第二の青春！という方が多いという。まるで「病気なんかしていられない」という声が聞こえてきそうだ。さておき、TVや雑誌では様々な健康法が紹介される中、それでも最後に行き着くのが、温かい思い出が詰まった〝アロエ〟だということに驚かされる。今回ご紹介する「アロエ生ジュース」は、そんな方にぴったりのポイントが幾つもある。

混ぜものナシの「アロエ生ジュース」

まずは原料。使っているのは、アロエ本舗が自社農園(鹿児島県)で農薬を使わず栽培した「3年完熟キダチアロエ」100%。そして何と言っても特徴的なのは、使っているアロエの量だ。なんとこの生ジュース、3年かけて養分がギッシリ完熟したキダチアロエを、皮ごとドッサリ2kgもミキサーにかけて、1瓶に搾っている。

◀体の内側を守るとして「歳で色々飲まなければ―」という中高年から注文が増えている「アロエ生ジュース」。鹿児島産キダチアロエ100%

▼アロエの生ジュース。たったこれだけで、アロエの生葉4～5枚分に相当。

アロエは畑から一葉一葉ハサミで収穫したら新鮮なうちに搾汁。防腐剤は一切不使用。それどころか水さえ1滴も加えないので、健康成分が薄まることなく、完全に残ったまま。栽培・加工・発送を一貫で行えるメーカーにしかできない、まさに「新鮮アロエの100%生ジュース」なのだ。

とにかく体調がいい

もちろんその濃さは格別だ。付属のキャップ(おちょこ程度)にたった1杯飲むだけで、なんとアロエ生葉約4～5枚にも相当。ほんの僅かで天然のアロエ成分が体に行き渡って内側から守ってくれるため、健康のお供として活用する人が多い。飲めばとにかく体調がいいと評判だそうだ。

ご愛飲者からは「簡単に体にいいことが出来る」「キリキリ・ムカムカがすっきりする」「トイレで力むストレスが減った」という声も。※

味は〝少し苦味のあるお茶〟という程度なので飲むのも苦にならない。むしろ、「体に良さそうなことをしている感じ」「苦味がクセになる」という方が多いというから安心だ。体は宝。この先も末長く上手に付き合っていきたい方は、アロエを毎日の生活に取り入れてみてはいかがだろうか。

※実感には個人差がある

体すっきりの秘密

1瓶に2kgもの鹿児島産アロエ

70年前、鹿児島の土地を耕しアロエを苗付けする所からアロエ本舗は始まった。もちろんアロエへの愛着はひとしお。この生ジュースも、自社農園で収穫した3年完熟キダチアロエを使うこと、そして「薄めナシ」の100%原液であることにこだわってきた。アロエは皮まで全部使えるように農薬を一切使わない。実はキダチアロエは皮に有用成分が多いからだ。収穫したら新鮮なうちに丸ごと搾汁し、防腐剤を入れないようにしている。さらにその生ジュースを全く薄めず瓶詰めしたところ、なんと必要となったアロエ生葉は驚きの2kg分。アロエを大切に思うからこそできたこの濃さがすっきり感に繋がり、今なお沢山のリピーターを生んでいる。

アロエ2kg分を実測。1瓶にこれだけのアロエが搾られている。

農薬を使っていないため、有用成分が豊富な皮までまるごと使い切ることが可能

アロエの機能を知る

事実 体のアチコチがすっきり"だけではない！

「つらいポッコリ」悩みにもアロエ

「なんだか最近溜まってツライ」「もう3日も出ていないと思うことはないだろうか。ヨーグルトや野菜をこんなに食べているのに…とお悩みの人もいるかもしれない。

ポッコリの原因は様々だが、年齢が上がると多くなるのがお腹の運動。体が弱まることだと言われている。ヨーグルトや食物繊維を摂って気にならなかった人でも、40歳を過ぎるとポッコリを自覚する人が多い。つまり、年齢を重ねるほどお腹の運動を促すことが重要なのだ。

そこで、活用して欲しいのが「アロエ生ジュース」。なんと、原材料のキダチアロエには沢山の有用成分だけでなく、ポッコリを快調にする成分〝アロエニン〟がたっぷり含まれている。

そのため、アロエ生ジュースを飲めばアチコチがすっきりするだけでなく、お腹の運動に直接働きかけてくれるため、何をしてもダメだったのに、ポッコリの悩みが嘘のよう!「重苦しくなくても自然にスルル～」というお声が多いのも特徴だ。

年齢を重ねていくと、多くなるポッコリの悩み。だからといって、薬を飲みたくない…、自然なものでスッキリしたい…という人は、1本で健康もポッコリもサポートしてくれる、アロエの力を試してみてはいかがだろうか。

【年代別のポッコリ悩み】

アロエ生ジュースに寄せられた感想

1	とにかく体調が良い
2	キリキリ、ムカムカがすっきりする
3	トイレで、長時間リキまずスルッ
4	つらいポッコリの悩みが嘘のよう

アロエには様々な働きがあるため、愛飲者の声にも色んなタイプがある。

お買い求めはこちらまで 申込番号 本舗-6149

電話 通話料無料 0120-58-2250

受付時間 9:00～20:00／土・日・祝も営業※12月30日～1月3日は休業

FAX 通信料無料 0120-77-0617 24時間受付／年中無休

スマートフォンからもご注文いただけます クレジット決済可能

ファックス・ハガキでお申込みの方は、〒住所、氏名、電話番号、品名、数量、支払方法、申込番号を必ずご記載下さい。

アロエ本舗株式会社 〒891-0190 鹿児島県鹿児島市東開町13番地2

送料無料。ご注文確認後1週間前後でお届け。但し、配送などの諸事情により遅れることがございます。お支払方法は郵便局・コンビニ振込(手数料無料。商品到着後1週間以内のお支払い)、又は代金引換(手数料税込330円)。※ご購入金額が税込10,000円以上の場合は代金引換(手数料無料)のみ。返品・交換は未開封に限り商品到着後8日以内にご連絡ください(返送料はお客様負担)。ご注文のキャンセルは、お電話にてご連絡ください。お客様の個人情報は当社プライバシーポリシーに基づき厳重に管理いたします。

合人社グループ 合人社グループ(グループ代表・持株会社)、合人社計画研究所(基幹会社)、パナソニック ホームズ・合人社コミュニティ、セキスイ合人社タウンマネジメント、オープンハウス合人社コミュニティ、ダイイチ合人社建物管理、メイツ合人社コミュニティ、ハウズイング合人社沖縄、ハウズイング合人社北海道、トーメン建物管理、KL合人社、沖縄合人社、ワークス合人社、デュアルタップ合人社ビルマネジメント、STAR合人社、レイシャス合人社、シンエイ合人社管理、GHマネジメントサービス、緑ゆくる合人社、G&G Community、BCATES合人社、RENOSY合人社、FG Building Management、コクバ合人社ファシリティーズ、合人社エンジニアリング、合人社シティサービス、合人社FGL、エネ・グリーン、G.FLEX、えむぽま

読者の交差点

今月のテーマ 今年をふりかえって

子どもが1歳になり、公園や児童館などいろいろな所に毎日連れて行った。われながらよくやったと思う。（安佐南区）じょまじょま

還暦を迎え、実家の断捨離を始めた。お宝はないかなと思いながら片付けましたが、ガラクタばかり（笑）。来年もコツコツ頑張ろうと思います。（東区）みーちゃん

仕事を辞めて、念願だった日本一周旅行に挑戦。まだまだ日本を見て回るぞ～！（佐伯区）ぱるぱる

11年ぶりに正社員として働き始めた。慣れるまでは家庭との両立で大変でしたが久しぶりに新しいことに挑戦する年となりました。（安佐南区）ちゃぶ

初めて大腸内視鏡検査をしました。結果は異常なし。健康を意識する1年でした。（安佐南区）りんご

70歳にしてEXPO 2025 大阪・関西万博に行くことができた。大屋根リングを歩いたりと1人旅でしたがうれしかった。（安佐南区）くまさんだーあ

長年欲しかったマキタの掃除機を購入。今年は掃除する時間が楽しかった。（南区）らっちゃん

娘の就職活動に翻弄された。無事に就職が決まり、親子でホッとしています。（中区）米盛

健康に過ごせたので推し活に励むことができました。（安佐北区）みさっち

副業をしたいと思い、いろいろなことを勉強しようとしましたが、全て挫折。来年こそはやりたいことを見つけて、仕事につなげられるようにしたい。（安佐南区）すーみー

自転車で街の魅力を探しながら回ることが日課に。来年からは写真を撮ることも考えてみたいと思います。（佐伯区）マルちゃん

親の介護、職場の人出不足。いろいろあったけれど、生きている今があるだけで感謝。（安佐南区）えりりん

産休・育休を取得し、就職後初めて、仕事をしない時間を過ごした。仕事から離れて働くことの楽しさを認識できた。（南区）みるくママ

日帰りも含めて、毎月旅に。コロナ禍で行けなかった数年間分を一気に取り戻した。（東広島市）あたろー

英語の勉強をやっと始めた。来年は中学生レベルを完璧にマスターしたい。（安佐南区）金木犀

昨年までは一つずつ年を取っていくと感じていましたが、今年は一気に年を取ったと感じました。（中区）ヒラリー

集合場所まで10分歩き、朝のラジオ体操を頑張った。（東区）きこちゃん

再就職して新しい職場で若い人たちと働き始めた。時間を有効的に使え、社会と関わりができてうれしい。（西区）ふせこうこちゃん

人生12回目の引っ越しをしました。住み心地がよく、ここをついのすみかとしたい。（東区）矢賀のビビアン

私は4月に会社がつぶれて無職に。夫は9月末に早期退職することになりました。2025年にこんなことになるなんて。（安佐南区）かりんママ

父が亡くなり、行事や整理しなければならないことに追われた。あいさつに来てくださった方々から私の知らない父の一面を知ることができた。（中区）にゃんこ太郎

出産し、育児の1年でした。睡眠不足で自分の時間は取れないけれど子どもの笑顔を見たら何でも頑張れた！（安佐南区）いっちゅの母

新年はインフルエンザでスタートし、旅行はキャンセル。後半はリベンジ旅行に行き、ウェンディ広島で折りたたみ自転車に当選。総合すると良い年♪（西区）かやの

25年間、一緒に生活してきた娘が巣立ちました。これからはおひとりさまで楽しむ力を身に付けていきたいと思います。（安佐北区）チャップちゃん

家電が次々と壊れて落ち込みましたが、修理の人が親切だったので癒やされました。（安芸郡）やまぶき

お寺に行く機会があり、それから毎朝、般若心経を唱えるように。気持ちの良い朝を迎えることができるようになりました。（中区）香川さん

夫が定年退職をしました。長い間お疲れさまでした。（安芸区）ミミポポ

良くも悪くも、いろいろなことがあった。とにかく笑顔でいることの大切さを再認識。（南区）ちいさん

終活を始めた。洋服は買取してもらい、インターネットは解約。クレジットカードの見直しもした。（中区）つる姫じゃー

大切な人との別れがあり、命の大切さ、当たり前の毎日が奇跡ということに気づいた。（安芸区）はこち

庄原に引っ越して地域の役員を引き受けた。行事が多くて大変だが、地域の方々とたくさん交流でき、庄原の良さや情報を知ることができた。（庄原市）小さなパラ

高校時代の恩師の傘寿祝いに、元教え子たちで演奏会を開催した。レッスンに通い、35年ぶりにドラムをたたきました。（安佐南区）Y.

古希を迎え、10年ぶりに高校の同級生と再会。自分も含め、ほとんどの人が太っていて一瞬、誰か分かりませんでした。（中区）間食い大食い米女

息子の結婚が最大の出来事。入籍を済ませて、喜びとともに安堵しました。（安芸郡）山くん

とにかくチケットがよく当たった1年。この幸運が来年も続きますように。（西区）おりんご

インフルエンザ、ノロウイルス、そして先月はコロナに感染。来年こそ、健康第一で過ごしたい。（安佐南区）宮崎さん

2歳の娘の成長スピードに驚かされる毎日。ずっと喋っていて、会話もできるようになり、笑わせてもらっています。（安佐南区）武智さん

給排水機器 販売・施工
株式会社 旭商会
Asahi Shokai Co.,Ltd.
〒816-0972
福岡県大野城市平野台2丁目21番1号
TEL:092-595-1411 FAX:092-596-7624
http://www.pomp-net.jp/

読者の交差点

◆記事募集

①▽お気に入りのお店の紹介▽勉強会・サークル等の紹介▽耳よりな情報・みんなに知ってもらいたいこと…そのほか皆さんの掲示板としてご利用ください。②写真キャプション付のみの投稿も募集。③ウェンディ広島紙面に対するご提案も募集。④「おたんじょうびおめでとう」のコーナーに掲載希望の方は、誕生日・お名前（ふりがな）・年齢（誕生日時点）・ひとことメッセージを記入の上、必ず写真を付けてください。今回は1月の誕生日を募集します。

①の文章は40字以上お願いいたします。写真は鮮明に写っているものをお願いします。写真はお返ししますが、無断な写真は万一に備え、必ず控えを取っておいてください。

◆以下のテーマで記事募集

①「お年玉の思い出」お年玉でちょっと背伸びして買ったもの、あげる立場になって気づいたこと、親戚とのやりとりなど思い出を教えてください。

②「2026年に流行りそうなこと」人気になりそうな人や、身近な暮らしの中で流行りそうと感じることを自由に投稿ください。

景品は、次のa・bが対象。a、紙面掲載分／b、a以外で力作など。

匿名希望の場合は、ペンネームをご記入ください。イニシャルでも可。**読者の興味を引くもの・読者からの情報提供という意味で追体験ができるようなものを優先的に掲載**しますので、投稿内容については、**地名・店名・商品名などの詳細をご記入ください。編集の都合上、表現の変更、省略をする場合があります。写真付の場合や、「おたんじょうびおめでとう」のコーナーの場合は、文章省略後50字以内とし、**省略後も51字以上のものは、二重に掲載をさしあげます。

住所・マンション名・氏名・年齢・電話番号・メールアドレス・今月号で良かった記事または広告をご記入の上、下記の宛先まで。確実に景品をお届けするため、住所はマンション名や○○様方なども省略せず、正しくご記入ください。12月12日消印有効。

なおメールアドレスは、編集部からの連絡や、月2回のメールマガジンの配信に使用します。配信を希望されない場合は「メールマガジン不要」とご記入ください。

読者プレゼント・Ⓐ・Ⓑ・川柳・頭の体操・ここはどこ？の併せ応募可。この場合、マルチチャンスとなります。

ご記入いただいた個人情報（住所・氏名・電話番号・メールアドレス）は、景品および礼状の発送、メールマガジンの配信、合人社グループ各企業からのご案内等に使用することがあります。個人情報については**ウェンディ広島編集部が責任をもって管理いたします。**

応募フォーム
https://syuppan.f-form.com/wendyh

〒730-0036 広島市中区袋町4-31
合人社広島袋町ビル6階
「月刊ウェンディ広島編集部」
TEL(082)247-7483
メール wendy-h@wendy-net.com

ウェンディ 私の川柳 テーマ「薬」

「これ飲んだ」朝の夫婦の合い言葉（佐伯区）村上さん

年重ね食より薬の量ふえる（東区）フソウ

イケメンは何より私の特効薬（安佐南区）はなこ

点眼は口は開くけど目は開かぬ（安佐南区）しんちゃん

クラス会薬並べて品定め（安芸区）小枝

あんたもかわしは2錠とマウント取り（廿日市市）波浪キティ

年重ねふえる薬と減る記憶（南区）陽当たりのチョコレート

みなさんの川柳をお待ちしています。次回のテーマは「運」。12月12日消印有効。採用された方には景品を差し上げます。上記の宛先までご応募ください。

マンション生活に関する質問

マンションのバルコニーに布団を干してもいいですか。（西区）匿名希望

編集部からのご回答

多くのマンションでは、バルコニーの手すりに布団を干すことは管理規約で禁止されています。これは、布団の落下による事故や建物の外観への影響を防ぐためです。

また、タワーマンションでは強風による落下リスクが非常に高く、バルコニーの使用について厳格なルールが定められている場合や、そもそもバルコニー自体が設けられていないマンションもあります。

一方で、布団を干すことは「湿気の除去」「ダニやカビを防ぐ」など、健康的な生活を送る上で欠かせません。そのため、布団干しラックや布団乾燥機を活用するなど、ルールを守りながら工夫することが大切です。

バルコニーは「専用使用権付きの共用部分」とされており、使用方法については管理規約や使用細則で設定されています。

マンションの部屋に和室があるのですが、畳の掃除方法について教えてください。（西区）匿名希望

編集部からのご回答

畳の掃除は、素材がデリケートなため、丁寧に行うことが大切です。

まず、ほうきや掃除機を使って、畳の目に沿ってホコリやゴミを取り除きましょう。普段の掃除はホコリを取り除くだけで十分ですが、月に1回程度は拭き掃除を行うと、より清潔に保つことができます。

畳は水に弱いため、基本は乾拭きで行い、汚れが取れない場合は固く絞った雑巾で水拭きし、最後に乾いた布で水分をしっかり拭き取るようにしてください。

掃除の後は窓を開けて風通しを良くして、湿気を防ぎましょう。

とっておきの「12月」いちおしガイド

レストラン ホテルグランヴィア広島

絶賛ご予約受付中！ホテルグランヴィア広島が贈る「クリスマスケーキ2025」

ホテルグランヴィア広島の毎年好評をいただいている2種類のクリスマスケーキが、今年も聖夜を彩ります。福岡県産「あまおう」を贅沢に使った王冠型のケーキと、クリスマスにぴったりの王道ケーキが登場。どちらもホテルパティシエが心を込めてお届けする、聖夜を彩るプレミアムなケーキです。

◆輝(Kiwami)ティアラ・ストロベリー(写真左)
サイズ：直径15cm／価格：14,000円(税込)
数量限定50個
◆ノエルフレーズ(写真右)
サイズ：直径15cm／価格：5,900円(税込)
数量限定150個
◆ご予約期間：～12月12日(金)※完売次第終了
◆お渡し日：12月23日(火)～25日(水)
11:00～19:00
◆お渡し場所：1階 VIPサロン

※表示価格には税金が含まれております。
※内容は仕入れにより変更させていただきます。
※商品お受け取り後、お客様のご都合により返品・交換はいたしかねます。
※複数の割引・特典の使用はいたしかねます。
※完全予約制での販売です。
※テイクアウトのみの販売です。
※ケーキのお受け取り時にお支払いをお願いいたします。

DATA ☎082-262-1111（代表）受付時間10:00～19:00
（ホテルグランヴィア広島「クリスマスケーキ」係）

カフェ レストラン カフェ・ポンテ

季節限定スイーツが登場 心までとける、冬のカフェタイム

広島平和記念公園対岸、元安橋たもとのオープンカフェ『カフェ・ポンテ』は、旬の食材を使ったイタリア料理を楽しめるお店です。冬にぴったりのスイーツが登場しました。

芳醇な香りが自慢の「ピスタチオのチーズケーキ」、リッチな味わいを楽しむ「チョコレートテリーヌ」をぜひ。どちらもドリンクとの相性も抜群。寒い季節にカプチーノや紅茶と一緒に味わえば、心も体もほっと温まります。

ピスタチオのチーズケーキ

チョコレートテリーヌ　バニラアイス添え

DATA ☎082-247-7471
所 広島市中区大手町1丁目9-21
休 年中無休

今月のテーマ 私のライバル

Snow Manの阿部亮平さん。いろいろな資格を持っているので見習いたい。（三原市）おっとせい

私のライバルは**私自身**！他の人には厳しくなれるのにどうも自分には甘い。もっと自分に勝たないと！（西区）ドドドン

もうすぐ10歳になる**息子**。「いつも私の身長を追い越したい！」と張り切っています。いつか追い越してくれるのを願うばかり。（安佐南区）タカッチ

小学校のマラソン大会でどうしても勝てなかった**同級生**がいた。練習を積んで、勝てた時はうれしかった。（西区）パーティー

年子の**妹**とはずっと良いライバル。考え方や生き方が全然違うので、いつも「そんな決断もあるんだな」とはっとさせられる。（西区）あっきー

90歳手前の年齢にもかかわらず、あちこちと旅行に出かける**母**。私も負けずに、いつも元気でいたい。（中区）びびお

3歳上の**姉**。子どもの頃から勝手にライバル視しています。おかげで、勉強やスポーツなどを頑張るきっかけになりました。（南区）さかい

夫がライバル。彼がジャケットを買えば、私はそれ以上のものを買わずにいられない。（西区）あまるちゃん

職場の隣の席の先輩。毎日どちらが先に仕事を終えて帰れるか競争している。帰りを待つ子どものためにも負けられない！（安佐南区）りくと

実家の猫。久しぶりに帰省しても両親は私をほったらかして彼女に夢中。おやつも私のより高級。（南区）エル

過去の自分。昔の自分が書いた英文を読むのに辞書が必要だったり、頑張ってダイエットをした時の根性などを今は失っている。思い出しながら自分に負けないよう、もう一度頑張りたい。（西区）櫻井さん

共に懸賞を趣味にしている**弟**。自分よりも情報網が広く、当選率も高いのでうらやましくも負けられない！（中区）さっきー

蚊。絶対に刺されたくないので毎年万全の状態で夏を迎えます。洗濯物を取り込む時にも虫よけスプレーを使っていますが、結局今年も数カ所刺されてしまいました。（中区）ニャンミ

孫とマンカラというボードゲームで対戦していますが、今年は負け越しています。来年は勝ち越して、じじの威厳を発揮したい。（南区）祭ちゃん

7歳年下の**妹**は、頭の回転も早く、オシャレですてきな女性。見習うべきところがたくさんあり、「私も負けていられない！」と思わせてくれる。（西区）ドキンちゃん

MISAMOのSANAさん。好きな人の推し。かわいくてスタイル抜群、愛嬌もあるので強敵だと思うけど、負けたくない。（廿日市市）ぶくぶく

夫。お互いに年々体が硬くなってきているので、ストレッチをして競い合っている。（廿日市市）どっこいどっこい

会社の同僚。同じような仕事をしているが、その人より丁寧に分かりやすくするのを心がけている。その人がいなければ、今のように思うこともなかったので、感謝。（安芸郡）太郎ちゃん

還暦を過ぎてからカープ女子になり、英会話教室に通い始め、海外旅行も自分で予定を決めて楽しむ**母**。人生の楽しみ方の見本でありライバル。（中区）なかなかちゃん

小学校の同級生のT君。私は子どもの頃から本好きだが、T君はもっとすごかった。彼の家の部屋は本で埋まっていて驚いた。（西区）うっちゃん

娘。時々一緒にカラオケに行くが、2人とも必死に歌って、点数を競い合っている。（安佐南区）かちめ

看護学校の寮生活を共に過ごした友達。実習などが一緒でけんかばかりしていた。44年経過したが、今でも良い刺激を与え合い、ボケ防止に良い関係。（南区）とくちゃん

ライバルは、**若い頃の自分**！シニアサッカーをしているが、その頃のキレや柔らかさを思い出し嫉妬。（安芸区）グリーン

減らない体重。ダイエット当初は順調に減ったが、ここにきてなかなか減らない。油断するとすぐ戻る手ごわいライバル。（江田島市）シゲくん

幼稚園児の娘。トランプの神経衰弱での記憶力はすごい。（東区）佐々木さん

孫。中学生になり、勝てることがなくなっていって寂しい。（南区）タクタク

刺激を受ける存在、**わが子**。日々成長があり、できることが増えていく。自分も何かしら成長せねばと思わせてくれます！（南区）ハットコモ

当時同級生だった夫に勧められ、ラジオを聞くようになり、結婚後に**夫**がラジオ投稿していたことを知って私も送るようになりました。今では、番組内で読まれたらお互いに讃えあっています。（南区）ターコイズ

木漏れ日エッセイ

中国ターミナルサービス株式会社
代表取締役社長執行役員
太田　透（おおた　とおる）

「広島の隠れた宝・緑の宝」を広めたい!!

「広島の隠れた宝・緑の宝」、何だかお分かりですか？

答えから申しますと、瀬戸内産の「ライム」です。

日本ではライムそのものの認知度が低く、なかでも「国産」モノはシェア0・2%と言われており、ほぼ市場に出回っていません。スーパー等でみかけるとしたら「メキシコ産」だと思います。

その「国産、瀬戸内産」のライムに私が初めて出合ったのは3年前。瀬戸内海に浮かぶ尾道市「高根島、生口島」で、燦燦と輝く太陽の光を浴びて大きく育った「ライム」に収穫体験を通じて出合いました。わずかな苦みと、「キリっと」かつ「まろやか」な酸味、種がないことが特徴の品種で、溢れ出す果汁から広がる凛とした香り、風に乗って爽やかさに包まれるライム本来の味に驚かされました。「レモンとも異なり、柚子、かぼす、すだちとも全く異なる風味、初めて出合う味」と、本当に「宝」を見つけた思いでした。農園主にお聞きしたところ、栽培が少々難しく認知度が低くなかなか売れない、売れないから作る農家が増えない、よって流通しない、とのことでした。

「こんなおいしい宝が知られていないのは残念。ぜひ当社に販売させてほしい」と農園主にお願いし、当社内に「瀬戸内ライム研究所」を立ち上げ、仕入・販売を開始。今ではシーズン中2トン近く取り扱うほどに事業拡大しています。最近では広島県内の飲食店から東京エリアの飲食店、ホテルのバー、某航空会社の機内食、個人のライム愛好家の方々まで、お客様も増えてきました。先日は台湾、香港のバイヤーからも問い合わせがあり、輸出にも挑戦しようと考えているところです。また、日に日に高まるライム愛が勢い余って、今年4月に、尾道市岩子島に当社で土地を借り、自社農園を立ち上げ、ライムの木を34本植えました。収穫するまで4～5年かかりますが、楽しみながら、当社社員の自らの手で育てています。

当社の扱う「瀬戸内ライム」は、堆肥、もみ殻など有機物を入れたこだわり抜いた土、ワックス・防腐剤・防カビ剤不使用で安心して食することができます。種もなく使いやすく、この宝を広島から日本全域はもちろん、世界にも広めていきたいと、鼻息荒く、奮闘中です。（詳細は「瀬戸内ライム研究所」で検索してください）。

美食家のみなさん、「おいしい、知らなかった」と、本当にびっくりされますよ!!

広島の宝「瀬戸内ライム」。香り高く、キリっと爽やかな酸味が特徴

そっといいこと 教えちゃいます

（安佐南区）にじ

佐伯区五日市中央7-9-38にある**おばんざい ふれきしい**。こだわりが感じられるランチがお手頃。

（西区）ピーマン紳さん

シーキューブ そこう広島店の**ベリーウィッチ**。ドライフルーツとクリームが合っていておいしい。

（安佐南区）たんゆ

中区十日市町2-3-2にある**ユーイチ グルー**。目の前の公園を眺めながらのブランチはぜいたくな時間。予約必須。かわいい動物がいて、パンなどがいただけます。

（中区）ゆかちん

KIRO広島（中区三川町3-21）にあるコーヒースタンドはバリスタが日替わり。中でも**エンバシー コーヒー**さんのコーヒーに癒やされます。（中区）レオママ

（中区）Doikawak

八天堂ファームの**果実なきモチ シャインマスカット**。モチモチ食感とほんのり甘酸っぱく爽やかな味わい。

（東区）すずちゃん

オタフクソースの**ポイッともんじゃ**。お家で簡単にもんじゃ焼きが楽しめます。

（東区）さっちゃん

安佐南区古市2-23-20にあるほっ心り。**選べるお味噌汁おむすびセット**。

（安芸郡）イロハ

フクビーの**チーズ専用はちみつ**。どんなチーズとも相性が良い。

（広島）呉市のクラさん

呉市中通3-8-17にある**サムギョプサルぶる**。本格的！

（佐伯区）アリアケ

山崎製パンの**雪どら**。期間限定。生地はモチモチ、大福などが挟まれている。（西区）山葉おこわ

魚屋食堂 魚吉三平（中区立町3-23）の**お刺身定食**。日替わりのお刺身が5種盛り。

（中区）がんばる母さん

肉のやま金（中区八丁堀13-18）のランチ。**トンテキ**はジューシーでやわらかい。

（佐伯区）こちょこちょばあちゃん

廿日市市上平良138-6にある**レトロカフェ ねこのしっぽ**。無添加ランチなどがあり、体に優しい。

グラノード広島（東区）にある**鮮魚と産地直送野菜 とく山**。栄養バランスの良い料理がたくさん。

（西区）おかあさん

（安佐南区）ワンコ

安佐南区伴東5-1-8にある**お好み焼きくう**。お気に入りは**ぐうたまおこ**。

（安芸郡）マツトモ

松屋製菓の**宮の雪甘酒ソフトキャンディ**。酒粕を使用。アルコールは含まれていないので食べやすい。（安佐南区）まっさん

中区流川町6-5にある**いし井**。丁寧で、繊細な日本料理に魅了されます。

オーソレミオ ディメイプルシティ（廿日市市宮島口1-7-6）の**スープパスタ**。飲み干したくなる。

（西区）ちっぷ

（安佐南区）まっさん

安佐南区伴東7-39-1にあるはうでい亭。和牛あみ焼きランチは**元就牛が1800円**で堪能できます。

岡村春子商店（尾道市土堂1-11）にある食堂「魚春」。刺身はもちろん、**煮付け**が抜群のおいしさ。

（安芸郡）莉歩

アクア広島センター街（中区）にある呉麺屋。甘酸っぱいタレとコシの強い平打ちめんの**呉冷麺**。

限界に近づく「分譲マンション管理」対策は万全ですか？
理事会は…重圧…成り手不足…機能不全…
管理会社は…委託料の値上げ…撤退…
組合会計は…赤字…積立金不足…
大規模修繕工事の備えは…？
マンション管理会社「合人社」は提案します
合人社グループ
合人社計画研究所
www.gojin.co.jp

工事は低価・品質・保証
小工事から大規模修繕工事まで
合人社エンジニアリング
☎082-242-6126
〒730-0036 広島市中区袋町4-31 合人社広島袋町ビル

合人社グループ　合人社グループ（グループ代表・持株会社）、合人社計画研究所（基幹会社）、パナソニック ホームズ・合人社コミュニティ、セキスイ合人社タウンマネジメント、オープンハウス合人社コミュニティ、ダイイチ合人社建物管理、メイツ合人社コミュニティ、ハウズイング合人社沖縄、ハウズイング合人社北海道、トーメン建物管理、KL合人社、沖縄合人社、ワークス合人社、デュアルタップ合人社ビルマネジメント、STAR合人社、レイシャス合人社、シンエイ合人社管理、GHマネジメントサービス、湾岸くくる合人社、G&G Community、SGATES合人社、RENOSY合人社、PG Building Management、コクバ合人社ファシリティーズ、合人社エンジニアリング、合人社シティサービス、合人社FGL、エネ・グリーン、G.FLEX、えびぱま

着信あり

（安佐北区）ゆうちゃん

広島もとまち水族館（中区）へ。映像もあり、すばらしかった！

（中区）かおか

とろり天使のわらびもち 広島店（中区）前で**ウケるマンホール**を発見した！

（廿日市市）まっちゃん

ハウステンボス（長崎県佐世保市）の新しくできた**ミッフィーエリア**。かわいい。

（安佐南区）尊大姫

大きく生まれたわが子。スクスクと育ってくれています。

よつ葉ホワイトコージで期間限定の**モンブランのパフェ**を食べて秋の味覚を満喫。

（福山市）ｉｘｕｍｉｋｏ

庄原市と神石高原町にまたがる**希釈峡**。

（三原市）野菜作り名人

誕生日が同じお友達の子と**一歳の誕生日ケーキ**を作って、一緒にお祝いできました。

（南区）くろちゃん

実家の菜園、**サツマイモの紅あずま**。

（東区）佐伯さん

香川県観音寺市の**秋祭り**に行った。

（佐伯区）チャイ

廿日市市の**住吉堤防敷**。11月中旬はまだ緑も多くグラデーションが美しい。

（西区）あじゅぴい

義母を連れて**縮景園**へ。天気も良く、日本庭園の美しさに心から癒やされた。

（西区）ダッフィー大好き！

珍しい**柿のケーキ**！美しいケーキがかわいい。最近のぜいたく。

（安佐南区）ぬんころ

EXPO 2025 大阪・関西万博にマルミミゾウの**メイちゃんとアオくん**の紹介コーナーがあった!!

（廿日市市）ヒロリンリン

広島市植物公園の**コスモスの丘**へ。満開のコスモスが広場を埋め尽くしていてきれい。

（中区）ひとちゃん

ピクミンのチョコエッグで**岩ピクミン**をゲットした！

（安佐南区）みかん

国営備北丘陵公園（庄原市）へ。ミラーボールを使ってキラキラ輝く**イルミネーション**。幻想的！

（中区）ひろ

はや**クリスマス**！

（中区）きくこ

ハリネズミのスイートポテトを作った。

（中区）けい

渋柿を頂いたので、**干し柿**にしました。

（南区）マロンちゃん

EXPO 2025 大阪・関西万博は終わったが、吹田市の**万博記念公園**もいい。太陽の塔の中に入れます。

（安佐南区）なおべえ、ともじい

神在月に出雲大社（島根県）へ。しかし駐車場に入れず、**稲佐の浜**を通でて帰った。

（中区）ハマリン

実家から送られてきたサツマイモを油と砂糖で**揚げ焼き**。

（東区）けに

種から育てている**サボテン**たち。パンザイして喜んでいるよう。

（西区）のりりん

好きなパティシエさんの**クッキー缶**を初めて購入。ハロウィン仕様でかわいい。

（中区）すみすみ

福岡県久山町の**トリアスふれあい動物園**へ。動物との距離が近くて、癒やされます。

（西区）ネネと

ミステリーツアーに参加。着いたのは九州で、**くまモン**と記念撮影しました。

（佐伯区）岩本さん

アボカドの種を植えてから半年ほど。すくすく成長中。

（安佐南区）もと

月下美人の花がひと晩だけ咲きました。

（西区）十五夜のうさぎ

海に浮かぶホテル**「ガンツウ」**。近くで見ると壮大。

（尾道市）桂ガポテン

八天堂カフェリエ（三原市）で季節限定のドリンク。トッピングにはコウモリの形をしたクッキーも！

（佐伯区）りんごあめ

ポケモンセンターカガワ（高松市）に行ってきました！

（西区）にきち

松江フォーゲルパークの**ハシビロコウのフドウくん**。

（中区）ＣＹ

よこはま動物園ズーラシアへ。**バードショー**が良かった。

（佐伯区）マキマキ

鴨川シーワールド（千葉県）で**シャチのショー**を見ました。

（廿日市市）エリザベス

大好きなソファーで**のびのびお昼寝**。

（南区）Ｃｈｉｉ

姫路城（兵庫県）へ。

（安佐区）かずちゃん

Mrs. GREEN APPLEのライブへ。大森さんの歌声は最高！歌を聴いて泣くなんて初めての経験。

（安佐南区）青リンゴ

インターネットで買った**おもしろTシャツ**。同じものを着ている人を見つけた！

（西区）冬にアイス

秋ナスが実った。

（西区）ふかげ

念願の**一人焼肉**！

（安佐区）みいさん

私のナンプレの解き方。今までは各マスの中に候補の数字を小さく書き込んでいましたが、今は、数字と対応する場所（左上から1、2、3、中央が4、5、6、下が7、8、9）に○を記し、可能性がなくなった○は黒く塗りつぶす方法をとっています。考え方は従来と変わりませんが、**視覚的に整理することで、どんな難問でも必ず解けるようになります**。慣れるまでは時間がかかりますが、ぜひ試してみてください。

（西区）イタノーベルさん

豆知識

紅茶

紅茶の主成分は、カフェインとカテキン類（ポリフェノールの一種）です。これらの成分には、次のような有効作用が期待されています。

- 疲労回復作用
- 利尿、発汗作用
- 下痢を和らげる
- 風邪予防
- 強心作用で体内の血液循環や新陳代謝を活発化する
- コレステロールを減少させ、動脈硬化の予防に役立つ

おたんじょうびおめでとう 12月

26日

瀬凪（せな）　1歳
とても甘えん坊でみんなからかわいがってもらっているね。成長が楽しみです。
（東区）かか

23日

湘翔（しょう）　1歳
父ちゃん、母ちゃんにとびっきりの笑顔をふりまいて元気に育ってね！
（呉市）呉のハム・トンクス

18日

桃子（ももこ）　10歳
誕生日おめでとう！何でも全力でがんばるももちゃんが大好きだよ！
（安佐北区）かっちゃん

11日

和仁（かずひと）　10歳
お誕生日おめでとう。剣道を頑張ってね。
（東広島市）志和のばあちゃん

2日

花蓮（かれん）　3歳
誕生日おめでとう。幼稚園でも家でもいっぱい遊ぼうね。
（西区）岡田さん

30日

斗亜（とあ）　9歳
お誕生日おめでとう！夢のパイロット目指して、元気に過ごしてね！
（安佐北区）A.K

25日

愛姫（めひめ）　15歳
受験頑張っています。
（南区）酒井さん

19日

陽美（はるみ）　36歳
ハッピーバースデー自分！また一つ歳を重ね、深みのある4人娘のママに成長するぞ！
（西区）はるび

16日

陽葵（ひまり）　5歳
盛り上げ役団長！5歳になっても、わが家を毎日楽しく明るく照らしてね！
（西区）ヒママ

4日

優希（ゆうき）　11歳
フットボールで大活躍だね。これからも応援しています！
（中区）ＭＡＲＯＮ

月刊 ウェンディ広島　編集・発行 合人社グループ 出版局　〒730-0036 広島市中区袋町4-31 合人社広島袋町ビル　☎082(247)7479

頭の体操

アナタデキマスカ？ ムリカナ？ ショウブシマセンカー！

ナンプレ

ABCDの順に並んだ4ケタの数字を答えてください。

9列9段のマス目が3列3段のブロック（合計9ブロック）に分かれています。列・段・ブロックのそれぞれに1から9までの数字を重複しないように入れてください。

A	1		2		5	6		
	2	6	8	3		5		
7	5		1	6	4	3		2
	4	7					B	
1		C		5	7	8		
	6		4			7	1	
					2		9	6
6	7							
9		D	5	1	6	2		

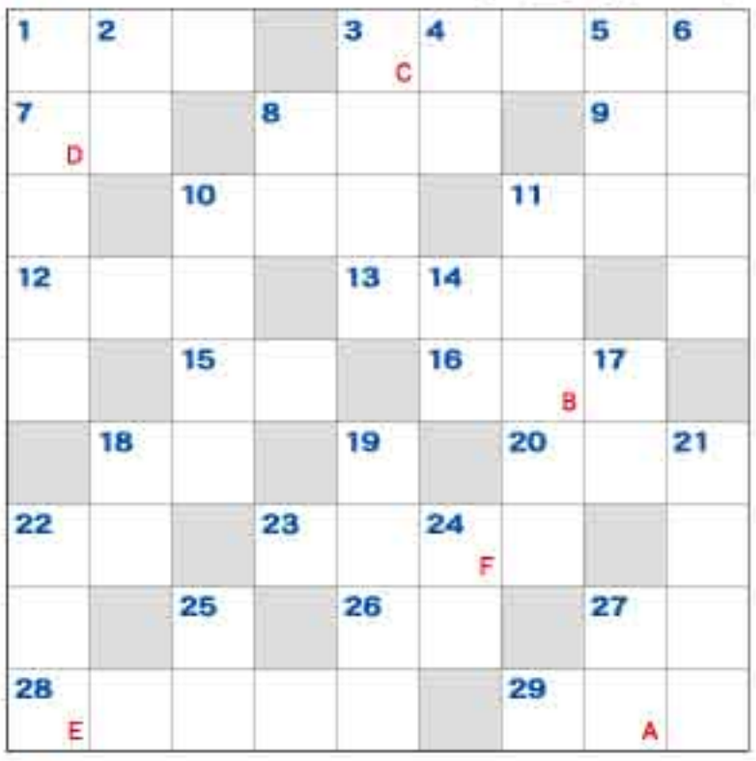
■先月の答

7	3	1	2	9	5	8	4	6
5	2	8	4	6	1	7	9	3
6	4	9	7	3	8	1	5	2
8	7	2	3	4	9	6	1	5
4	5	3	6	1	2	9	8	7
1	9	6	5	8	7	2	3	4
2	8	5	1	7	4	3	6	9
9	6	7	8	5	3	4	2	1
3	1	4	9	2	6	5	7	8

9411

クロスワード

A～Fの順につないで答を出してください。



タテのキー

1葉の形がキクに似ていることが名前の由来になった野菜 2赤い分泌液を出す動物 3聖武天皇の命により奈良で建立された像 4テニスや卓球でボールがコートの内側に入ること 5政権を担当している政党 6当たるも八卦当たらぬも八卦なのは 8炭素の元素記号 10陸上競技で使用する器具。困難の比喩で用いることも 11体は小さいが、才能が非常に優れており侮れない者という意味のことわざで、小粒でもぴりりと辛いのは 14水面で跳ねた回数を競う遊びで投げます 172組に分かれてお互いの陣地に向けて引き合うもの 18天狗が履いているのは 19イチョウの種子 21優良運転者に与えられる免許証の有効期限の帯の色 22すし屋の用語で酢飯 24麺の歯ごたえや弾力 25精米時に出る副産物で美容にも使われます 27平べったい形で尾に毒を持つ種類もいる魚

ヨコのキー

1イスラエルとヨルダンの国境沿いにある塩水湖 3焼肉店でシマチョウ、テッチャンと呼ばれる部位 7大豆の加工食品。京都は葉、日光は波と漢字が変わります 8母音の対義語 9阪神タイガースのモチーフの動物 10バジル、カモミール、ミント… 11フィンランド発祥の蒸し風呂 12フラメンコに欠かせない弦楽器 13 2人用の部屋でベッドが1台はダブル、2台は 15世界で最も流通している通貨 16三大栄養素は炭水化物、タンパク質と 18モンゴルの遊牧民が使用する伝統的な住居 20皆生温泉や鬼太郎空港で有名な鳥取県の市 22とても感心した時に巻きます 23骨以外は捨てるところがないといわれる魚 26歌舞伎の世界を表す言葉に入っている果物 27ダイニングはD、リビングは 28奴隷解放の父と呼ばれるアメリカ元大統領 29地球上の位置を東西に測った角度

■先月の答 エグチノリコ

トラ		モ	ノ	グ	サ		マ		
リム	ジン			ウ	オ	ノ	メ		
ツ	ー		ハ	ス		リ			
ク	ビ	ジ		ウ	シ		ジ		
	ヤ	キ	ユ	ウ	ヤ	オ	ヤ		
カ	ツ	コ	ウ	ウ	チ	ミ	ズ		
シ	コ	ウ	サ	ク	ゴ	ナ			
ワ		シ	ン	リ	カ	エ	デ		
デ	シ		ヤ	リ	キ	シ			

限界に近づく「分譲マンション管理」対策は万全ですか？

理事会は…重圧…成り手不足…機能不全…
管理会社は…委託料の値上げ…撤退…
組合会計は…赤字…積立金不足…
大規模修繕工事の備えは…？

マンション管理会社「合人社」は提案します

合人社グループ
合人社計画研究所
www.gojin.co.jp

■「頭の体操（クロスワード・ナンプレ）」募集要項

「クロスワード」「ナンプレ」いずれかの正解者の中から抽選で延べ80名様に景品を発送（発表にかえます）。両方に応募いただいた場合はダブルチャンス。解答・住所・氏名・年齢・電話番号・メールアドレス・今月号で良かった記事または広告を記載の上、ウェンディ広島編集部まで封書、はがき、メール、FAX、応募フォームで、確実に景品をお届けするため、住所はマンション名や○○様方なども省略せず、正しくご記入ください。12月12日消印有効。併せて「記事」「ここはどこ？」、「読者プレゼント」にも応募でき、マルチチャンスとなります。応募は1世帯につき、1通までです。

「記入いただいた個人情報（住所・氏名・電話番号・メールアドレス）は、メールマガジンの配信、合人社グループ各企業からのご案内などに使用することがあります。個人情報については、ウェンディ広島編集部が責任をもって管理いたします。

〒730-0036
広島市中区袋町4-31
合人社広島袋町ビル6階
「月刊ウェンディ広島編集部」
☎082-247-7483
wendy-h@wendy-net.com

応募フォーム
https://syuppan.f-form.com/wendyh

豆知識 手みやげのマナー

目上の方のお宅などにうかがうときは、恥をかかないようにしたいものです。基本のマナーを身に付けておきましょう。

訪問先で手みやげを渡すのは、正式なあいさつが終わってから。お花などの場合は、「水が足りないかもしれませんから、どうぞ花瓶に」などの一言を添えて、早めに玄関で渡しても良いでしょう。

手みやげは、風呂敷に包んで持って行き、相手の前で風呂敷を取って差し出すのが正式です。風呂敷には、手みやげにほこりが付かないように大切に扱うという意味があります。

風呂敷を簡略したのが紙袋です。紙袋を使うときも、必ず袋から取り出して渡します。そして相手に「こちらで処分します」と言われない限りは、紙袋はたたんで持ち帰ります。

差し出すときは、「お気に召すとよろしいのですが」など、一生懸命選んだという気持ちが伝わる言葉を添えると良いでしょう。

ここはどこ？

下の①～⑤はどこでしょう。全問正解者の中から20名様に景品をプレゼント!!

分かればあなたも広島通！

■先月の答 ①広島市立広島工業高等学校（南区）②ローズガーデン三次③大師寺（安芸郡海田町）④HIROHAI 佐伯総合スポーツ公園（廿日市市）⑤入船山記念館 旧呉鎮守府司令長官官舎（呉市）

応募方法

①～⑤の答・住所・氏名・年齢・電話番号・メールアドレス・今月号で良かった記事または広告・ご意見・ご感想を記入の上、封書、はがき、メール、FAX、応募フォームにてご応募ください。ほかの応募との併せ応募可。この場合、マルチチャンスとなります。

宛先

〒730-0036
広島市中区袋町4-31
合人社広島袋町ビル6階
「月刊ウェンディ広島編集部」
FAX：082-247-7483
メール：wendy-h@wendy-net.com
応募フォーム（頭の体操と共通）：https://syuppan.f-form.com/wendyh

応募締め切り
12月12日消印有効

ご記入いただいた個人情報（住所・氏名・電話番号・メールアドレス）は、メールマガジンの配信、合人社グループ各企業からのご案内等に使用することがあります。個人情報については、ウェンディ広島編集部が責任をもって管理いたします。

日経コンピュータ誌4ヶ月掲載！話題沸騰！

広島発 FlexCRM 業務アプリ

コスパ最強！

1ユーザー 月額1,200円～

エクセルを使った業務管理も！部署間の連携不足も！
報・連・相の遅れも！埋もれた顧客データも！
1ユーザー月額1,200円で誰でも、いつでも、カンタンに、改善できます！

どんどん増えてます

導入企業500社、ユーザー数1万人

導入いただいた企業の業種

医療・福祉/運輸業・郵便業/学術研究・専門・技術サービス業/金融業・保険業/建設業/公務/宿泊業・飲食店/商業・卸売業・小売業/製造業/電気・ガス・熱供給・水道業/農業・林業/不動産業・物品賃貸業/人材事業/機械修理業/クリエイティブ/コンサルタント/マーケティング/プロモーション/IT開発/税理業務/コールセンター/ECサイト運営/学習指導/電気通信工業/清掃サービス/設備メンテナンス/情報データ販売/イベント企画運営/葬祭業　他

合人社グループ
株式会社 G.FLEX
［本社］
広島市中区袋町4番31号
合人社広島袋町ビル3F
TEL：082-543-2740
FAX：082-543-2741
FlexCRM 検索
https://flexcrm.jp/

合人社グループ　合人社グループ（グループ代表・持株会社）、合人社計画研究所（基幹会社）、パナソニック ホームズ・合人社コミュニティ、セキスイ合人社タウンマネジメント、オープンハウス合人社コミュニティ、ダイイチ合人社建物管理、メイツ合人社コミュニティ、ハウズイング合人社沖縄、ハウズイング合人社北海道、トーメン建物管理、KL合人社、沖縄合人社、ワークス合人社、デュアルタップ合人社ビルマネジメント、STAR合人社、レイシャス合人社、シンエイ合人社管理、GHマネジメントサービス、緑綜くくる合人社、G&G Community、BGATES合人社、RENOSY合人社、PG Building Management、コクバ合人社ファシリティーズ、合人社エンジニアリング、合人社シティサービス、合人社FGL、エネ・グリーン、G.FLEX、えむぽま

総勢72名様に当たる 読者プレゼント！

応募方法 プレゼントの中からお好きなものを１つ選び、住所・氏名・年齢・電話番号・メールアドレス・プレゼント番号とプレゼント名・今月号で良かった記事または広告、ご意見、ご感想を記入の上、封書・ハガキ・FAX・メール・応募フォームにてご応募ください。併せて「記事」、「頭の体操」、「ここはどこ？」にも応募でき、マルチチャンスとなります。応募は１世帯につき、１通までです。確実に景品をお届けするため、住所はマンション名や〇〇棟方なども省略せず、正しくご記入ください。ご記入いただいた個人情報（住所・氏名・電話番号・メールアドレス）は、景品の発送、メールマガジンの配信、合人社グループ各企業からのご案内等に使用することがあります。個人情報についてはウェンディ広島編集部が責任をもって管理いたします。

あてさき
〒730-0036
広島市中区袋町4-31
合人社広島袋町ビル6階
「月刊ウェンディ広島編集部」
FAX（082）247-7483
E-mail wendy-h@wendy-net.com
応募フォーム
https://syuppan.f-form.com/wendyh

応募フォーム

応募締め切り 12月12日消印有効

折りたたみ自転車当選者はプロフィル、コメントを紙面で発表。（氏名・住所が特定できるような発表はいたしません。）

折りたたみ自転車当選者 前回の当選者は佐伯区のYさん（50代女性・パート）【コメント】自転車に乗って大好きなパン屋へ行きます。

01 折りたたみ自転車

提供／G.FLEX

コンパクトで持ち運びに便利な折りたたみ式自転車。

※実際のものとは色・形などが異なる場合があります。
※当選者には配送日等の連絡をします。連絡先を必ず明記ください。

1名様

02 日本料理「瀬戸内」ペア食事券（瀬戸内御膳）

提供／ホテルグランヴィア広島

ホテルグランヴィア広島２階 日本料理「瀬戸内」のペアランチ券をプレゼント。料理長のこだわりが詰まった「瀬戸内御膳」をお召し上がりください。

ペア1組様

03 無洗米GABAライス

提供／食源

GABAが白米の5～10倍！白米なのに、発芽玄米のような健康米。血圧が気になる方の毎日のお食事におすすめ。機能性表示食品「無洗米GABAライス（1kg・1,070円相当）」をプレゼント。

2名様

04 みっちゃん総本店　広島流お好み焼　そば入2枚セット

提供／ISE広島育ち

昭和25年創業。自社工場で丁寧に手焼きしたお好み焼です。同梱の特製ソースをかけてお召し上がりください。

5名様

冷凍食品につき、配送日／時間帯を次から指定してください。
2026年1月20日～30日／午前、14～16、16～18、18～20、19～21時

05 『木村伊兵衛 写真に生きる』ペア招待券

提供／広島県立美術館

12月13日（土）～2026年2月8日（日）、9時～17時（金曜は19時まで）、広島県立美術館。写真家、木村伊兵衛は、小型カメラに写真表現の可能性をいち早く見出し、日常を素早く切り取るスナップショットや肖像写真で名声を確立。日本の写真史に大きな足跡を残した木村伊兵衛の活動を振り返る。

ペア5組様

06 『円空展　330年の祈り』ペア招待券

提供／奥田元宋・小由女美術館

開催中～2026年1月13日（火）、9時30分～17時、奥田元宋・小由女美術館。江戸期の僧・円空は、日本各地を巡って教えを説きながら30年あまりの間に12万体の像を彫り遺したとされる。円空没後330年を記念し、初公開を含むおよそ150体の像を紹介。

《護法神》延宝2（1674）年頃　長岡薬師寺蔵

ペア5組様

07 『シン・ディスカバリー・シリーズ被爆80周年（ヒロシマとモーツァルト）第4回』ペア招待券

提供／広島交響楽協会

2026年2月25日（水）、18時45分開演、JMSアステールプラザ 大ホール。指揮：クリスティアン・アルミンク。曲目は細川俊夫「《おお、大いなる神秘よ》同声合唱のための」、モーツァルト「レクイエム」ほか。

指揮：クリスティアン・アルミンク

ペア2組様

08 『中島みゆき 劇場版 LIVEセレクション2』劇場鑑賞券（ムビチケカード）

提供／ヤマハミュージックエンタテインメントホールディングス

2026年1月2日（金）全国映画館にてロードショー。中島みゆき伝説LIVEの数々より、『地上の星』『糸』『空と君のあいだに』ほか、中島みゆきの魂を震わす圧巻の歌唱が、迫力の5.1chサラウンドで、映画館の大スクリーンによみがえる！（公式サイトhttps://miyuki-ls-movie.jp/）

ペア1組様

©2026 YAMAHA MUSIC ENTERTAINMENT HOLDINGS, INC.
配給：ヤマハミュージックエンタテインメントホールディングス

09 「広島ドラゴンフライズ」観戦ペアチケット

提供／広島ドラゴンフライズ

12月24日（水）、広島サンプラザホール、滋賀レイクス戦。２階エンド（Hブロック側）席のチケットをペアで。

※日程の都合上、締切は12月10日必着。

ペア5組様

12月24日（水）VS 滋賀レイクス

10 ガソリンのギフト券

提供／広島県石油商業組合

冬のお出かけや暖房の備えにぴったりな「ガソリンギフト券」（1,000円×2枚分）をプレゼント。ガソリン・軽油・灯油の購入はもちろん、洗車やオイル交換などのサービスにも利用可能。全国約8,000店のガソリンスタンドで使えるので、寒い季節をしっかりサポート！

使えるお店はこちらから検索！

3名様

11 宮島水族館ペア入館券

提供／Wendy広島

宮島水族館の入館券をペアで。瀬戸内海の神秘的な世界を体験できるだけでなく、スナメリ、ペンギン、トドやアザラシ、コツメカワウソなど愛らしい動物にも出合えます。

ペア10組様

12 「カフェ・ポンテ」食事券

提供／合人社グループ

広島平和記念公園対岸、元安橋たもとにあるオープンカフェ「カフェ・ポンテ」では本格イタリアンが楽しめます。食事券（10,000円相当）をプレゼント。

3名様

合人社グループ スポーツスペシャル

中国実業団駅伝

中国電力が２年ぶり22度目の優勝

11月9日（日）、第64回中国実業団対抗駅伝競走大会が開催された。駅伝の町・世羅町のせら文化センターをスタートとゴールにする7区間80・8キロのコースでオープン参加を含む11チームが争った。中国電力が3時間58分8秒の大会新記録で、2年ぶり、22度目の優勝を果たした。

中国電力は、1区から首位発進だったものの、2区から5区は2位で中電工を追うレース展開。6区の池田勘汰選手の区間賞の走りでトップに立ち、そのまま逃げ切り優勝を手にした。

本大会の特別協賛の合人社グループからは副賞として、元安川たもとのオープンカフェ「カフェ・ポンテ」のお食事券が、1位チームに100万円分、2位チームに50万円分、3位チームに30万円分、4位以降のチームには参加賞として各10万円分贈呈された。

なお、今大会の上位4チーム（2位中電工、3位マツダ、4位JFEスチール）は、2026年元日に群馬県で行われる第70回全日本実業団対抗駅伝競走大会（ニューイヤー駅伝）の出場の切符を手にした。

トップでゴールする、中国電力の久保出雄太選手

総合成績

1	中国電力 菊地 駿弥、ンガンガ・ワウエル、中島 大就、野村 佑斗、三上 雄太、池田 勘汰、久保出 雄太	3時間58分08秒
2	中電工	3時間59分35秒
3	マツダ	4時間00分09秒
4	ＪＦＥスチール	4時間04分10秒
5	武田薬品	4時間15分30秒
6	ホシザキ	4時間21分59秒

7：トップギアA、8：世羅RC、9：広島市役所
オープン参加：マツダB、トップギアB

最優秀選手賞

池田 勘汰（中国電力）
理由：最長6区で勝利を決定づける区間賞の好走で見事2年ぶり22回目の優勝に大きく貢献した。

TOKYOタクシー
監督 山田洋次　出演 倍賞千恵子 木村拓哉

©2025映画「TOKYOタクシー」製作委員会

タクシー運転手の宇佐美浩二は、85歳の高野すみれを東京・柴又から神奈川の箱山にある高齢者施設まで送ることに。すみれの東京の見納めに、寄ってみたいところがあるという頼みを受けた宇佐美は、すみれの指示で各地へ。次第に心を許したすみれは意外な過去を語る。

Ⓑ Ⓒ

楓
監督 行定勲　出演 斎藤工 木村佳乃 橋本愛

©2025映画「楓」製作委員会

須水恵と恋人の木下亜子は、共通の趣味である天文の本や望遠鏡に囲まれながら幸せに暮らす。しかし、恵は1カ月前に事故死しており、今一緒にいるのは、双子の兄・潤だった。シヨックで混乱した亜子は目の前にいる涼を恵だと思い込み、涼も本当のことを言い出せずにいた。

Ⓒ

栄光のバックホーム
監督 熊山純　出演 松谷鈴奈 鈴木京香

©2025「栄光のバックホーム」製作委員会

2013年のドラフト2位で阪神入りした横田慎太郎。16年の開幕戦で初ヒットを記録し将来を期待されるが、脳腫瘍と診断される。過酷な闘病の中、家族や仲間の支えのもと立ち向かい、19年の引退試合で「奇跡のバックホーム」を披露。本当の奇跡のドラマはその後も続き…。

Ⓐ Ⓑ

国宝
監督 李相日　出演 吉沢亮 横浜流星

©吉田修一／朝日新聞出版 ©2025 映画「国宝」製作委員会

任侠の一門に生まれた喜久雄は抗争で父を亡くす。喜久雄の天性の才能を見抜いた上方歌舞伎の名門の当主・花井半二郎は彼を引き取り、喜久雄は歌舞伎の世界へ。喜久雄は半二郎の跡取り息子・俊介と兄弟のように育てられ、親友としてライバルとして互いに高めあうが…。

Ⓑ Ⓓ P12

平場の月
監督 土井裕泰　出演 鈴木亮平 井川遥

©2025映画「平場の月」製作委員会

妻と別れ、地元に戻った青砥健将は再就職し平穏な毎日を送る。青砥が中学時代に思いを寄せていた須藤葉子は夫と死別し、現在はパートで生計を立てていた。独り身となり、さまざまな人生経験を積んできた2人は意気投合し、中学生以来の空白の時間を静かに埋めていく。

Ⓑ

劇場版「鬼滅の刃」無限城編 第一章 猗窩座再来
監督 ufotable　声 花江夏樹 鬼頭明里

©吾峠呼世晴／集英社・アニプレックス・ufotable

鬼となった妹・禰豆子を人間に戻すため鬼狩りの組織・鬼殺隊に入った炭治郎。柱稽古に挑む中、廃屋敷跡に現れた鬼舞辻無惨。お館様の危機に駆けつけた炭治郎たちだが、無惨の手によって謎の空間へと導かれる。炭治郎たちが落下した先は、鬼の根城「無限城」!…

P12

星と月は天の穴
監督 荒井晴彦　出演 岡田将生 波瑠

©2025「星と月は天の穴」製作委員会

妻に逃げられ独身のまま40代を迎えた小説家の矢部克二は、心に空いた穴を埋めるように娼婦の千枝子と体を交え、妻に捨てられた過去を引きずりながら日々を過ごす。誰にも知られたくない自分の秘密にコンプレックスを抱えていることも、彼が恋愛に沉込みする一因で…。

Ⓐ 月曜日

ベリリュー 楽園のゲルニカ
監督 久慈悟郎　声 石川界人 中村倫也

©武田一義・白泉社／2025「ベリリュー 楽園のゲルニカ」製作委員会

太平洋戦争末期の昭和19年、21歳の日本兵・田丸は、南国の美しい島・ペリリュー島にいた。漫画家志望の田丸はその才を買われ、亡くなった仲間の最期の勇姿を遺族に向けて書き記す「功績係」という任務に就く。やがて米軍の猛攻が始まり、日本軍は追い詰められていく。

Ⓒ

劇場版 きかんしゃトーマス 森のパーシーのクリスマス
監督 キャンディ・ケイ　声 田中真弓 緑川光

©2025 Gullane (Thomas) Limited.

クリスマスイブの日、イルミネーションを飾り付けたり、ジンジャーブレッドクッキーを焼いたり、ソドー島のみんなは大忙し。クリスマスカードの配達を終えたパーシーは一通の手紙が残っていることに気づく。それはプレゼントを願う子どもからサンタへの手紙で…。

Ⓒ

兄を持ち運べるサイズに
監督 小路紘史　出演 坂東龍汰 森優作 オダギリジョー

©2025「兄を持ち運べるサイズに」製作委員会

兄の急死を知った瑠子は、「早く、兄を持ち運べるサイズ」にしようと兄が住んでいた東北へ向かう。7年ぶりに兄の元妻・加奈子と、その娘・満里奈に再会する。兄と瑠子の良一が住んでいたゴミ屋敷と化したアパートを片づけていた3人は、壁に貼られた家族写真を見つける。

Ⓓ

Ryuichi Sakamoto: Diaries
監督 大島新　出演 坂本龍一

©"Ryuichi Sakamoto: Diaries" Film Partners

2023年に他界した世界的音楽家・坂本龍一の最後の3年半を描くドキュメンタリー。NHKで放送された幻の音楽番組をベースに未完成の音楽や映像を加え、遺族の全面協力により提供されたプライベート映像や日記を軸に、ガンの闘病生活と創作活動の軌跡を振り返る。

Ⓐ

劇場版 忍たま乱太郎 ドクタケ忍者隊最強の軍師
監督 高橋敦史　声 高山みなみ 田中真弓

©尼子騒兵衛／劇場版忍たま乱太郎製作委員会

タソガレドキ忍者・諸泉尊奈門との決闘に向かった土井先生が消息を絶った。山田先生ら6年生が探し始めるが、担任不在の1年は組では、タソガレドキ忍軍の忍び組頭・雑渡昆奈門と、尊奈門が教壇に立つ。そんな中、きり丸は偶然、土井先生が囲かれた状況を知る。

Ⓒ

果てしなきスカーレット
監督 細田守　声 岡田将生 芳根京子

©2025 スタジオ地図

叔父に愛する父を殺された王女・スカーレットは、復讐に失敗し「死者の国」で目を覚ます。略奪と暴力がはびこり、力のない者や傷ついた者は「虚無」となり存在が消えてしまう世界で、彼女は再び復讐を誓う。そんな中、現代の日本からやってきた看護師・聖と出会う。

Ⓐ Ⓒ

スプリングスティーン 孤独のハイウェイ
監督 スコット・クーパー　出演 ジェレミー・アレン・ホワイト ジェレミー・ストロング

©2025 20th Century Studios

ロックの英雄ブルース・スプリングスティーン。世界を熱狂させる彼が頂点に立つ直前、成功の重圧と過去に押しつぶされそうになりながら、わずか4トラックの録音機の前で静かに歌い始める。ヒットチャートや栄光も求めず、ただ心の奥底から湧り出した「本当の声」を刻む。

Ⓓ

プラハの春 不屈のラジオ報道
監督 マイケル・ウィナー　出演 ヴィチェク・ホラー ヤクブ・スタンツィル

©Dawson films, Wanda production, Ceska mediafilm, Ceska televize, RTVS - Rozhlas a televizia Slovenska, Barrandov Studio, Innogy

チェコスロバキア国営ラジオ局の国際報道部長のヴァイナーの下、政府の検閲に抵抗し自由な報道を目指して活動。トマーシュは、上司命令により報道部へ。それは、学生運動に参加する弟を見逃す代わりに、報道部とヴァイナーを監視する国家保安部に協力させるためで…。

Ⓒ P12

【推しの子】(第3期) 第一話先行上映会
監督 平牧大輔　声 大塚剛央 倉科ゆりえ

©赤坂アカ・横槍メンゴ／集英社・「推しの子」製作委員会

テレビアニメ「推しの子」第3期は、2026年1月に放送スタート。第3期放送を前に、先行して映画館での第一話上映、そしてメインキャストによる登壇イベントが開催される。併せてその模様を全国の上映劇場へ同時生中継を行う。第3期の新情報も解禁予定。

Ⓓ

ナイトフラワー
監督 内田英治　出演 北川景子 森田望智

©2025「ナイトフラワー」製作委員会

借金取りに追われ、東京へ逃げてきた夏希は、昼も夜も必死に働いても明日の食べものにさえ困る生活を送る。ある日、ドラッグの密売現場に遭遇した彼女は自らも売人に。格闘家・多摩恵と出会った夏希はボディガード役を買って出た彼女とさらに危険な取引に手を伸ばす。

Ⓒ P12

WIND BREAKER／ウィンドブレイカー
監督 鶴巻和哉　出演 水上恒司 木戸大聖

©にいさとる／講談社 ©2025「WIND BREAKER」製作委員会

ケンカだけが取り柄の孤独な高校生・桜遥は、不良の巣窟と恐れられる風鈴高校のてっぺんを狙い、街の外からやってきた「防風鈴（ウィンドブレイカー）」だった。桜は戸惑いながらも、彼らと共に街を守る闘いへと身を投じていく。

Ⓒ

おーい、応為
監督 大島渚　出演 長澤まさみ 髙橋海人

©2025「おーい、応為」製作委員会

夫と離縁したお栄は、父の浮世絵師・葛飾北斎のもとに戻る。2人が暮らす貧乏長屋は画材や絵で散らかり放題で、茶も入れられず針仕事もできないお栄だが、絵の才能だけは父親譲り。北斎から「おーい、筆！」と頼まれることから、「応為（おうい）」という名を授かり…。

Ⓓ

劇場版「鬼滅の刃」無限城編 第一章 猗窩座再来
監督 外崎春雄　声 花江夏樹 松岡禎丞

©吾峠呼世晴／集英社・アニプレックス・ufotable

鬼となった妹・禰豆子を人間に戻すため鬼狩りの組織・鬼殺隊に入った炭治郎。柱稽古に挑む中、廃屋敷跡に現れた鬼舞辻無惨。お館様の危機に駆けつけた炭治郎たちだが、無惨の手によって謎の空間へと導かれる。炭治郎たちが落下した先は、鬼の根城「無限城」!…

Ⓓ P12

フレイムユニオン 最強殺し屋伝説国岡［私闘編］
監督 藤江裕貴　出演 藤原丈一郎 松本卓也 伊藤駿一郎

©フレイムユニオン 最強殺し屋伝説国岡［私闘編］製作委員会

大きなミスを犯したことで、殺し屋協会から謹慎処分を受けた真中卓也は、京都殺し屋ランキング元祖1位である父親から叱責され、実家に連れ戻される。殺し屋仲間の国岡昌幸が様子を見に行くと、家事を黙々とこなし、家の手伝いに徹する変わり果てた真中の姿があった。

Ⓓ Ⓔ

ズートピア2
監督 ジャド・ブッシュ バイロン・ハワード　声 上戸彩

©2025 Disney Enterprises, Inc. All Rights Reserved

あらゆるタイプの動物たちが平和に暮らし、「誰でも夢をかなえられる」という理想の楽園ズートピア。ジュディは、ウサギ初の警官として熱心に任務にあたる。元詐欺師のニックも警察学校を無事卒業し、警察官となった。再びバディを組むことになった2人は…。

Ⓒ

モンテ・クリスト伯
監督 マチュー・ヴルガ　出演 ピエール・ニネー

©2024 CHAPTER 2 - PATHE FILMS - M6 - Photographe Jerome Prebois

将来を約束された航海士ダンテスは、ある策略で無実の罪に問われ投獄される。絶望の中、脱獄を企てる老司祭と出会い希望を取り戻し、学問と教養を授かり、さらにはテンプル騎士団の財宝の存在を打ち明けられる。投獄から14年、奇跡的に脱獄を果たしたダンテスは…。

Ⓐ

岡本万太
監督 長田育恵　出演 長田育恵 三浦貴大

©映画「岡本万太」製作委員会

26歳フリーターの岡本万太は、さいなことに対していら立ち、自らの衝動を抑えられるかと毎日不安にさいなまれている。彼は癇癪持ちで、月に一度、日々のストレスが最高潮に達する「隠界の日」がある。彼はその度に拘束器具の付いたベッドで、自らを自宅に監禁する。

Ⓔ

旅と日々
監督 三宅唱　出演 シム・ウンギョン 髙橋文哉

©2025「旅と日々」製作委員会

強い日差しが降り注ぐ夏の海。浜辺に一人たたずんでいた夏男は、影のある女・礼と出会い、二人は何を語るでもなく散策する。一方、脚本家の李は行き詰まりを感じ、旅に出る。冬、李は雪の重みで今にも落ちてしまいそうなおんぼろ宿でものぐさな宿主、べんと出会う。

Ⓐ Ⓓ

劇場版「緊急取調室 THE FINAL」
監督 常廣丈太　出演 天海祐希 田中哲司

©2025劇場版「緊急取調室 THE FINAL」製作委員会

尾介な被疑者と対峙する捜査一課の取調べ専門チーム「緊急事案対応取調班＝通称・キントリ」。超大型台風の連続発生により非常事態に陥る中、長内総理が災害対策会議に遅れて到着し、その「空白の10分」を糾弾する男が長内総理を襲撃する。キントリチームは取調べを開始するが…。

Ⓔ Ⓒ

新解釈・幕末伝
監督 福田雄一　出演 ムロツヨシ 佐藤二朗

©2025 劇場版「新解釈・幕末伝」製作委員会

今から150年前、日本の未来を変えるべく立ち上がったのは、のちに「幕末のヒーロー」と呼ばれる坂本龍馬と西郷隆盛。大きな時代の波とともに、革命的な出来事が繰り返され、やがて明治という新たな時代が幕を開ける。そこには、誰も想像し得なかった、「戦い」と「友情」があった。

Ⓒ

映画ラストマン -FIRST LOVE-
監督 平野俊一　出演 福山雅治 大泉洋

©2025映画「ラストマン」製作委員会

どんな事件も必ず終わらせる最後の切り札・ラストマンの異名を持つ全員のFBI特別捜査官・皆実と警視庁捜査一課の護道、数々の難事件を解決し無敵のバディとなった2人は、ある事件のために北海道を訪れる。そこで出会ったのは、皆実の初恋の人であるナギサ・イワノワだった。

Ⓒ

アバター：ファイヤー・アンド・アッシュ
監督 ジェームズ・キャメロン　出演 サム・ワーシントン ゾーイ・サルダナ

©2025 20th Century Studios. All Rights Reserved.

神秘の星パンドラ。地球滅亡の危機に瀕した人類はこの星への侵略を開始。アバターとして潜入した元海兵隊員のジェイクは、パンドラの先住民ナヴィの女性ネイティリと家族となり、人類と戦う決意をする。犠牲を払いながらも人類を退けるが、今度は灰の部族アッシュ族と対峙することに。

Ⓒ

A・B シネマデー：1,100円／メンズデー：男性1,100円 ／ レディースデー：女性1,100円 ／ ペアデー：男女問わずおふたり2,200円　C 映画の日：1,000円 ／ ハッピーマンデー：1,200円
D ファーストデー：1,300円 ／ 水曜サービスデー：1,300円　E 映画の日：1,000円／ 割引デー：1,200円　※映像文化ライブラリーは2025年10月1日より臨時休館

上映館	12/1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
サロンシネマ 1・2 Ⓐ		果てしなきスカーレット															エターナル・サンシャイン							レディースデー			モンテ・クリスト伯				
		落下の王国								栄光のバックホーム												メンズデー									
		はだしのゲンはまだ終っている						メンズデー							メンズデー				星と月は天の穴（R18+）										メンズデー		
									Ryuichi Sakamoto: Diaries								レディースデー		KNEECAP／ニーキャップ（R18+）												
082-962-7772			レディースデー												旅と日々							デー					土曜日	日曜日			
八丁座 Ⓑ	シネマデー				平場の月					レディースデー		【仲代達矢さん追悼上映】乱																			
												【カメラ生誕60周年記念】昭和カメラ映画祭							ザ・フー キッズ・アー・オールライト												
		てっぺんの向こうにあなたがいる										ブライアン・エプスタイン 世界最高のバンドを育てた男（R15+）							映画『記憶の解凍』												
						ネタニヤフ調書 汚職と戦争						映画 太陽の子 特別版							SPIRIT WORLD -スピリットワールド-									劇場版『緊急取調室 THE FINAL』			
		国宝（R15+）					土曜日	日曜日					土曜日	日曜日																	
											岡本万太								ミシェル・ルグラン 世界を変えた音楽家												
082-546-1158		栄光のバックホーム															TOKYOタクシー														
イオンシネマ広島 Ⓒ		果てしなきスカーレット				劇場版 忍たま乱太郎 ドクタケ忍者隊最強の軍師														土曜日	日曜日							劇場版『緊急取調室 THE FINAL』			
												ロマンティック・キラー							アバター：ファイヤー・アンド・アッシュ												
		TOKYOタクシー				ベリリュー 楽園のゲルニカ						映画 きかんしゃトーマス サンタをさがせ！ パーシーのクリスマス急行			マンデーハッピー							マンデーハッピー						マンデーハッピー			
																			楓												
	水曜サービスデー	INFINITE 15TH ANNIVERSARY CONCERT LIMITED EDITION THE MOVIE																													
							ズートピア2																								
								マンデーハッピー				プラハの春 不屈のラジオ報道（R15+）							新解釈・幕末伝												
		ナイトフラワー（R15+）																													
082-261-1310												WIND BREAKER／ウィンドブレイカー							映画ラストマン -FIRST LOVE-												
福山駅前シネマモード Ⓓ												劇場版「鬼滅の刃」無限城編 第一章 猗窩座再来（R15+）																				
		旅と日々			オスロ、3つの愛の風景『DREAMS』							オスロ、3つの愛の風景『LOVE』							オスロ、3つの愛の風景『SEX』												水曜サービスデー
							土曜日	日曜日	スプリングスティーン 孤独のハイウェイ					水曜サービスデー						土曜日	日曜日		国宝（R15+）				土曜日	日曜日			
		ミッシェル・ガン・エレファント"THEE MOVIE" LAST HEAVEN 031011							おーい、応為																						
								兄を持ち運べるサイズに															みらいのうた								
	フリーデー	『ガールズ&パンツァー 劇場版』10周年記念上映～バリエーションちょい増し作戦です！～																	大長編 タローマン 万博大爆発							ヒポクラテスの言葉					
		ワン・バトル・アフター・アナザー（R15+）											土曜日	日曜日	佐藤さんと佐藤さん													【推しの子】(第3期) 第一話先行上映会			
															フレイムユニオン 最強殺し屋伝説国岡［私闘編］																	
084-932-3381		アマデウス				ニュー・シネマ・パラダイス													シザーハンズ（R15+）												
横川シネマ Ⓔ		ウカマウ集団 60年の全軌跡				女性の休日						クリスマス・イブ・イン・ミラーズ・ポイント＋タイラー・タオルミーナ監督特集（23日休映）							戦後80年 内田也哉子ドキュメンタリーの旅 戦争と対話（23日休映）												
		ROPE				ピンク・ネオン・アポカリプス ベルトラン・マンディコ特集																		デー割引			手に魂を込め、歩いてみれば					
		Dr.カキゾエ 歩く処方箋 みちのく潮風トレイルを往く										夢と創造の果てに ジョン・レノン最後の詩（23日休映）												デー割引			素敵すぎて素敵すぎて素敵すぎる		デー割引		
		BABEL LABEL 全国ミニシアターキャラバン				アニキ・ボボ		デー割引				劇場版 ロッキンミュージカル シン・シャドウブラウン&ブラックパイレーツの冒険							聖島行（23日休映）												
082-231-1001		フレイムユニオン 最強殺し屋伝説国岡［私闘編］																										婚々な生活			

（P12）12歳未満の年少者の観覧には、親又は保護者の助言・指導が必要　（R15+）15歳未満は観覧禁止　（R18+）18歳未満は観覧禁止　上映期間等は予告なく変更する場合があります。詳細は各劇場に直接お問い合わせください。

■サロンシネマ1・2■八丁座■イオンシネマ広島■福山駅前シネマモード■横川シネマ
Wendy広島 映画割引券 全館共通 期間 2025.12/1～2026.1/31
●本券1枚につき1名様1回限り ●レイトショーなどには使用できない場合もあります ●他の割引・割引券とは併用できません ●事前確認、また諸状により割引金額が異なります。詳しくは各劇場まで

合人社グループ　合人社グループ（グループ代表・持株会社）、合人社計画研究所（基幹会社）、パナソニック ホームズ・合人社コミュニティ、セキスイ合人社タウンマネジメント、オープンハウス合人社コミュニティ、ダイイチ合人社建物管理、メイツ合人社コミュニティ、ハウズイング合人社沖縄、ハウズイング合人社北海道、トーメン建物管理、KL合人社、沖縄合人社、ワークス合人社、デュアルタップ合人社ビルマネジメント、STAR合人社、レイシャス合人社、シンエイ合人社管理、GHマネジメントサービス、後楽くくる合人社、G&G Community、SGATES合人社、RENOSY合人社、PG Building Management、コクバ合人社ファシリティーズ、合人社エンジニアリング、合人社シティサービス、合人社FGL、エネ・グリーン、G.FLEX、えむぱま

MADE IN GERMANY

ESCHENBACH

品質をして語らしむ

選びぬかれた素材と確かな技術が生みだす世界の名品たち。品質を追い求める、そのこだわりをご紹介します。

ルーペメーカーが提供する逸品

LEDワイドライトルーペ

専用スタンド付き

reddot design award winner 2011

エッシェンバッハの売上ナンバーワン・ルーペシリーズ。
確かな技術により開発された、高倍率、大型レンズのライト付き非球面ルーペです。
握りやすいグリップで手持ち式として満足にお使いいただけますが、専用スタンドを使うことで
置き型、スタンド式としても使用可能。1台で3通りの使い方ができる便利なルーペです。
新聞や書籍、スマートフォンの拡大、工作や修理など日常のさまざまなシーンで活躍するだけでなく、
会議の手元資料の確認や、名刺の小さい文字の拡大など、仕事中の文字の見えづらさもスマートに解決します。
より細密なものを見たい方には4倍もご用意しております。

こんなシーンに最適です

手持ち式
軽量設計で疲れにくい

- スマホを拡大して楽々
- 会議で手元の資料が大きく見やすい

置き型
置くだけで焦点が合う

- 新聞の1段を丸ごと拡大するから読みやすい
- 名刺の小さい文字を確認

スタンド式
両手が使えて便利

- プラモデル等工作や手芸、修理に両手が使えて便利
- 安全に爪切りができます

価値ある1台　4つのポイント

- 高倍率かつ大型レンズ ゆがみの少ない部分を効率的に切り取った角型ルーペ
- 拡大範囲の隅々まで まんべんなく照らす 高照度LEDライト付き
- 世界的に権威あるデザイン賞 red-dotを受賞した 洗練されたフォルム
- 専用スタンドで 手持ち・スタンド式・置き型 3通りの使い方が可能

エッシェンバッハとは
1913年ドイツ創業の光学メーカー。300種類の品揃えを誇るルーペのリーディングカンパニーです。

●共通　専用スタンド サイズ(約)：縦62 x 横12 x 高さ73mm 重さ(約)52g 材質：本体・専用スタンド＝ABS樹脂、レンズ＝PXM光学樹脂/連続点灯時間(約)70時間(アルカリ電池使用)/付属品：専用スタンド、輝度調整キャップ、レンズカバー、単三電池2本(動作確認用)/1年間保証/ドイツ製(スタンドは中国製)

LEDワイドライトルーペ＜3倍＞

Ⓐ

商品番号ES-225W **22,000円**(本体価格20,000円)
サイズ(約)：縦68 x 横204 x 厚さ28mm重さ(約)：180g(電池含む)

LEDワイドライトルーペ＜4倍＞

Ⓑ

商品番号ES-226W **23,760円**(本体価格21,600円)
サイズ(約)：縦63 x 横188 x 厚さ27mm重さ(約)：138g(電池含む)

商品提供:株式会社エッシェンバッハ光学ジャパン

本物だけを。価値のある物だけを。

日経社 通販歳時記

〒107-0051 東京都港区元赤坂1丁目2-7 赤坂Kタワー11階 (株)日本経済社

お客様からご提供いただいた個人情報に基づき、商品提供会社、または(株)日本経済社より新商品等のご案内を差し上げる場合がございます。

商品の発送元、お支払先は商品提供会社となります。

ご注文はこちら

お電話での受付時間は9時～20時です。土・日曜日・祝日も受け付けております。

0120-314-914(電話)
※携帯電話からもご利用できます。
0120-314-947(FAX)

代金のお支払い方法
一括代引きのみとさせていただきます。
お届け時に商品と引き換えに現金またはクレジットカードでお支払いください。

※商品のお届けは、通常5日前後です。
※送料は一律税込880円です。
※交換・返品は商品到着後、7日以内にお願いいたします。
※お客様のご都合による交換・返品の場合の送料はお客様のご負担となりますので、ご了承ください。
※ご使用後の交換・返品はご容赦ください。
※商品のお届け先は日本国内に限らせていただきます。(一部離島を除く)

●FAXのご注文例

日経社通販歳時記宛　注文書
1.〒住所
2.氏名(ふりがな)
3.電話番号
4.商品名　商品番号　数量

インターネットでも注文できます。
通販歳時記　検索

●弊社はお客様の個人情報保護を実施しています。詳しい内容はホームページ(https://www.tsuhan-saijiki.jp/info/privacy)をご覧ください。