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256号
Wendy広島
www.wendy-net.com

あなたのあしたに
西京銀行

©WENDY

広島の顔

もみじ水産代表取締役

三宅　敏郎さん

しらす一筋。呉で逆転人生
「明日が分からんから夢がある」

しらす漁から、しらすを使った加工品の製造販売、しらすが主役の飲食店の経営まで、とことん「しらす」にこだわった幅広い事業を展開する。「僕の頭には、しらす以外の余計な不純物は入ってませんわ（笑）。しらすしか知りませんから。しらすで突っ走るだけ、突っ走る。これからもそれだけです」

漁師町として知られる姫路市沖合の家島の出身。中学校を卒業後、父親とともにしらす漁を行っていたが、2004年、父親のつてを頼り呉に一人で移住。呉市周辺の安芸灘のしらす漁の権利を譲り受け、07年、会社を起こした。当初、水揚げしたしらすは、ちりめん用として業者に卸していたが、「安芸灘のしらすは色が白くて、小魚が混ざらない」と他の漁場と比べてクオリティーが高いことに着目。「しらすを生で食べる習慣がなかった広島の人たちに、そのおいしさを知ってほしい」と自社で商品化に乗り出した。

スーパーへの出荷を始めたのは15年から。朝一番の網で水揚げしたしらすの一部を急速冷凍加工、「大和しらす」と命名した商品が店頭に並んだ。ところが、顧客の反応は〈生で食べられるの？〉と今一つだった。「だったら、直接、うまさを情報発信するしかないなと」。翌16年にしらす専門の飲食店を広島市内に開店。2号店、3号店と地道に出店を続けていく間に、広島でも生しらすの食文化が浸透していった。

家島では、漁業の傍ら24歳頃から釣り堀も運営した。「島の常識しか知らなかった」人生を変えたのが、釣り堀を訪れる島外の経営者との出会いだった。「いろいろなことを学び、貪欲に吸収した。初めて親父以外の人を目標にすることができた」。釣り堀が台風で倒壊し、3億円の損失を出して釣り堀を閉鎖したときも、心機一転、31歳で呉にやってきたときも、経営者のポジティブな言葉が背中を押してくれた。「人生なるようにしかならへんと思うたら、迷いはなくなりました」

しらすの漁期は6月～12月まで。漁は朝3時に4隻で1班の船団を2班出し、夕方6時頃まで行う。網を引き揚げるのは一日に5～6回だ。漁では、真正面から自然と向き合う。「気象条件によっては、水揚げは天井がなくなるほどだし、逆に思い通りに獲れないときもある。それが漁の難しさであり、だいご味。明日はどうなるか分からへんから、夢がある」

外見からは豪放磊落なイメージを想像するが、「まったくの下戸。性格も気が弱い方やから（笑）。だから言葉として発することで、やらなあかんと自分に言い聞かせている」。力強く言い切ったあと、「関西弁は抜けませんが、呉は故郷よりも心が落ち着く。船上から見る呉の景色はロマンがあって…。こんなこと、よう言うね」。最後は照れ隠しのような笑顔で締めくくった。

（呉市吉浦新町のもみじ水産で取材）

三宅　敏郎(みやけ　としろう)さんプロフィル
1972年、兵庫県飾磨郡（現姫路市）家島町生まれ。地元の中学校を卒業後、漁師となり、父親とともに姫路でしらす漁を行う。2004年、呉市吉浦町に移住。07年、法人化し（株）もみじ水産を起こす。漁業の他、水産物の加工販売や、飲食店・小売店の経営など幅広い事業に乗り出す。しらすの漁期は6月～12月まで、休業期にはわかめを養殖する。15年から、会社の2大商品となる「大和しらす」「大和わかめ」を製造販売。翌16年には、しらす専門飲食店の1号店「SEALAS（し～らす）」を広島市中区に開店。以後、5店舗を出店したが、昨年、コロナ禍で1号店など2店舗を閉店。現在、3店舗(福屋駅前店、広島LECT、呉市吉浦新町)を運営している。

本号の記事

23年度 広島の中学受験総括 2面
連載 Dr.長井の 悩み相談室 3面
連載 戦前の広島 3面
ms Wendy タレント 山瀬　まみさん 6・7面
カフェ・ポンテが公開するレシピ 6面
医療最前線 スポーツファーマシスト 8面
地域再生を考える 9面
世界遺産探訪 11面
スパイスとハーブで料理にアクセントを 12・13面
広島3大プロ 14面
情報掲示板 16・17面
読者の交差点 19・20・21面
頭の体操 22面
71名様に当たる 読者プレゼント! 23面
必見!映画情報 割引券付 24面

レンジフードクリーニング
お見積り無料

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
☎0120-131-141

こう見えて、超進化中です。
手の中に、いつも(ひろぎん)。
ひろぎんアプリ
ダウンロードはコチラから！
もしくは、App Store/Google Playから検索　ひろぎんアプリ　検索

広島銀行 オリジナルキャラクター「ひろくん」

残高・入出金明細照会
口座開設（普通預金・定期預金）
振替
目的預金
カードローン 申込・返済
住所変更・カード再発行等の各種手続き
インターネットバンキング かんたんログイン
インターネットバンキングのご利用で
振込・資産運用もスマホでカンタン！ 便利！ お得！
お問い合わせ先　(ひろぎん)の窓口 または (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
（2023年1月10日現在）2301
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・256号）／（月刊ウェンディ（全国版）1,000,000部・405号）

23年度 広島の中学受験総括

志願者数 御三家の男女で明暗 中堅私立校は増加傾向

思考力問う出題目立つ

長井ゼミ小學舎 笠井俊孝さんに聞く

今年の中学受験（広島国際学院中）に臨む受験生（写真と本文は関係ありません）

２０２３年度の広島都市圏の中学受験が終わった。広島都市圏では、中高一貫の国立、公立、私立を合わせ15校で中学受験を実施した。中学受験に詳しい長井ゼミ小學舎の笠井俊孝サブマネージャーに23年度の中学受験を振り返ってもらい、24年度以降の受験対策などについて聞いた。

長井ゼミ小學舎
笠井俊孝さん

２０２３年度の広島地区の中学入試で特筆すべきことは2点ある。まず、中学入試に挑む小学６年生の多くが受験する男子御三家（広大附属中、広島学院中、修道中）と女子御三家（広大附属中、ノートルダム清心中、広島女学院中）の志願者数でくっきりと明暗が分かれたことだ。男子御三家では２０２０年度より受験者数が減少傾向にあったが、今年度は歯止めがかかった。大きな要因として、コロナ禍という特殊な社会情勢で、県外受験を控えていた九州地方からの受験者が一定数いたことが考えられる（感染症の状況次第ではあるが、次年度以降も県外から受験する生徒もいると考えられる。ただし大幅に増加することはないだろう）。一方で、女子御三家の受験者数は２０２０年度から続いていた減少傾向に今年度も歯止めがかからなかった。女子は人気難関校への合格のチャンスが訪れているといえるだろう。

もう一つは、広大附属中の一般受験者の合格者数が前年度比で男子がプラス10人、女子がプラス５人となり、２０１９年度入試から４年ぶりに増加したことだ。ただ、依然として、一般生の倍率は男女ともに６倍を超える高い競争率となっており、楽観的にはなれないものの、極端に受かりづらい入試ではなくなってきている。

中堅私立校は複数回入試や、コースの新設、共学化、特待生制度を設けるなどの特色ある入試で志願者が増えている傾向にある。

ちなみに、県内の公立中高一貫校の市立広島中（安佐北区）・県立広島中（東広島市）・広島叡智学園中（大崎上島町）の志願者数は年々減少している。地元の受験生には人気があるものの、中心部の受験生にとっては、通学距離・時間が長くなるケースが多分に考えられることと、難関校の根強い人気を切り崩すまでに至ってないと考えられる。

本年度の入試問題について考察すると、修道中の理科が顕著に難化しており、これまで受験者平均点が60～70点だったものが本年度は46・5点であった。原因は記述式問題や計算問題だけではなく、思考力を要する問題に苦戦したことが考えられる。他にも、国語では１２０字の記述が出題されたり、算数でも思考力を問うクリエイティブな問題が出題されたりと、大学入試改革の影響を受けた表現力・思考力を問うような問題が出題されている。

この大学入試改革を意識した出題の傾向は次年度以降も続くと予想されるので、受験生の皆さんには次の３点に注意して学習に臨んでもらいたい。

１つ目に読書をすること。読書は、文章を読み、その意味を適切に捉える素地をつくるだけではなく、表現力や想像力を磨くことができる。何より、国語力の底上げにもつながるからだ。２つ目に社会情勢に目を向けること。これは、時事問題の対策のためだけではなく、国語の得点力向上にも関係する。内容に聞き覚えがある場合とそうでない場合とでは読みやすさが格段に変わってくるからだ。実際に、近年、複数の学校の国語の入試問題でウイルスに関する文章が出題されている。最後に、自分の志望校以外の過去の入試問題演習にも積極的に取り組んでほしい。

時流を反映して思考力や表現力を問う問題が出題されるとはいえ、基礎基本とするものは変わっていない。そのため、受験当日までどれだけ幅広い問題に取り組み、多様な形式の問題に慣れることができたかが合否を分ける要素となると考えられる。以上の３点を日々の学習に組み込んでいただき、受験生の皆さんがそれぞれの志望校に合格することを願っている。

御三家と公立中高一貫校の志願者の推移

長井ゼミ小學舎調べ

男子御三家：広大附属中学校、広島学院中学校、修道中学校
女子御三家：広大附属中学校、ノートルダム清心中学校、広島女学院中学校
公立中高一貫校：市立広島中等教育学校、県立広島中学校、広島叡智学園中学校

広大附属中学校合格者数推移

長井ゼミ小學舎調べ

知っておこう 中学受験のメリット・デメリット

中学受験の最大のメリットは、受験までの2～3年の準備期間に、計画を立て、目標に向かって地道に努力するという習慣が身に付くことだ。小学生の学習内容に比べて急激に難易度が増す中学生以降の学習にも円滑に対応できるだけではなく、その後の人生において生きる力を養うことができる。また、中高一貫校へ進学することで大学入試を見据えた先取り教育が可能となり、十分な準備をして大学入試を迎えられることも大きなメリットである。

デメリットは、相応の学習量を確保するために子どもたちの負担が増えること。そのため、保護者の適切な声かけやサポートが必要不可欠になる。

Dr.長井の悩み相談室 96

TVとソーシャルメディア、関わり方が中高年と若者とではこんなに違う！
―ネット情報の60％は間違った情報―

心療内科 長井ゼミ・ハンス主宰医 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、医療法人ハンス理事長。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

最近、テレビやネットに情報が溢れていてどれを信じていいのか分かりません。

Answer

■テレビが大好きな中高年世代

中高年世代は、昔はネットのようなソーシャルメディアがなかったため、情報のほとんどは新聞やテレビから得ていました。もちろんネット情報も閲覧しますが、老眼で目を細めて見るよりは、テレビのほうが何もしなくても情報が画面の向こうから画像と音声で入ってくるのでとても使いやすいのです。

私自身、面白そうなドラマ番組を録画、CMを飛ばして家に帰ってゆっくり観ます。特に歴史物の番組は、史実をネットで確認しながら「なるほどこの人物はいずれ暗殺されるのか！」などとつぶやきながら楽しんでいます。時には史実とかけ離れた歴史物もありますが（例えば最近のNHKの『大奥』）、それはそれ、日常を忘れるためのエンターテインメントとして受け入れています。昔とは違い、最近のNHKの番組は面白いのが多く、またニュース番組もちゃんとした専門家が意見を言うので安心して視聴できます。それに比べ、民放の番組はどんどん体たらくの方向に走っていると言わざるを得ません。どのチャンネルを観ても、食べ物番組にクイズ番組だらけ。朝と昼のワイドショーも、それほど人生経験もない若いコメンテーターの意見やタレントのムダ話。私が毎日行っているスポーツジムのサウナでの世間話の方が、はるかに内容が濃い。

■テレビの視聴時間がかなり少ない若者世代

昨年、10～20代の約半数がテレビを観ないというデータが発表されました。テレビ取材に行った折に、若いスタッフに「1日にテレビ何時間くらい観る？」と聞くと「ウチにテレビないので…」という予想しない答えが返ってきました。

「でも好きなドラマ観たいでしょう？」と言うと、テレビを視聴できるアプリがあるそうで、スマホで観ているとのことでした。我々中高年世代は番組表から観たい番組を探しますが、若者はSNSなどソーシャルメディアで『推し』の人物が出ている番組を検索して視聴するそうです。中高年世代はテレビを視聴した後ソーシャルメディアをチェックするのに対し、若者世代はソーシャルメディアでチェックした後テレビを視聴するのです。

■間違いだらけのネット情報

私はよくネット情報を閲覧しますが、ネットには「そりゃないだろ？」という嘘の情報が溢れています。専門外については分かりませんが、少なくとも私の専門である医療、特に心療内科・精神科そして教育に関するネット記事を読むと、明らかに間違っている内容が「最近の研究では…」とあたかもエビデンスがある事実かの如く記載されています。実際には『単なる一つの説』に過ぎないのですが、専門でない人が読むと「そ～だったのか！これは面白い！」と何の躊躇もなく信じ込むことでしょう。

事実かそうでないかの見分け方は簡単です。誰が書いているのか？出典はどこか？この2点だけでかなりの嘘が見抜けるハズです。

戦前の広島 48

歴史的仮名遣いと旧字体

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

趣味で俳句を詠んでいる。拙句「鞦韆や寄せては返す波の上」の「鞦韆」はブランコのことで、春の季語である。「ふらこ」「ふらんど」ともいい、ブランコと書くより、少しだけ上等な句を詠んだような気分になれる。

中七の「寄せては返す」を平仮名にした場合、「かえす」を「かへす」と歴史的仮名遣いにすることもできる。散文を歴史的仮名遣いで書く人はほとんどいなくなったが、韻文の世界では今も使われることが少なくない。

漢文の世界では、さらに旧字体の使用が求められる場合がある。詩吟の定番で、上杉謙信と武田信玄の川中島での決闘を詠んだ頼山陽の七言絶句「鞭声粛々夜河を過る」は「鞭声粛粛夜過河」と書き、一般的な出版物ではなんの問題もないが、専門誌になると、原文は旧字体を用いた方がよいとされる。

「鞭声粛粛夜過河」は「声」が「聲」、「粛」が「肅」になり、「過」の字は、「しんにょう」の点が二点だった時代があるので、山陽がどちらを使っていたのか、実際に書いたものを確かめる。「過」を使っているので、「鞭聲肅肅夜過河」となる。

頼山陽の場合は「頼」から厄介だ。「頼」の旧字体は「賴」である。見比べれば、つくりの上の部分が若干異なっている。

漢字は、固有名詞の場合はそのままに書くのが基本である。広島市にある「頼山陽史跡資料館」は新字体だが、「竹原頼山陽顕彰会」は旧字体である。

あるとき頼宗家ご当主に「頼」と書くべきか「賴」と書くべきかをお尋ねしたことがある。「戸籍では旧字体ですが、どちらでも」という答えが返ってきた。いただいた名刺は新字体になっていた。

知人の「齊藤さん」は「齊」を大切にされている方で、お手紙やメールをさしあげる際は細心の注意が必要だった。ところがあるとき「古い文書を調べていたら『斎藤』になっていた」とわざわざ知らせてくださった。「明治になったとき、戸籍係が誤って『齊藤』と記したのではないか」というお話であった。

新字体、旧字体ではないが、私もときどき「身延」と間違えられることがある。よほどのことがない限り、見過ごすことにしている。

メモ　旧字体

1 以前、使われていた字体。旧字。
2 常用漢字表で示された字体に対して、そのもとの字。「沢」に対する「澤」、「竜」に対する「龍」など。旧字。（コデジタル大辞泉より）

1面から続く

三宅 敏郎さん

もみじ水産代表取締役

「はみだそう」「前例にとらわれるな」加工に力を入れ、ブランド力高めたい

加工場で作業をする三宅社長。「加工商品の開発に力を入れたい」と思いを語る

■後継者のこと

現在、会社にはパートを含めて80人の社員がいます。ただ、出入りが激しくて、長続きしないのが大きな悩みの種です。会社を大きくしたいと、1次産業の漁業から加工・販売までの6次産業まで展開することができましたが、社員が定着しないのは、会社としてはよくありません。

朝が早くてきついのは分かりますが、自然が相手の商売。人の都合には合わせられませんからね。どうやったら水産業に目を向けてくれる若い子を増やせるんやろうか、と常に考えていますが、究極のところでは、海や魚がとことん好きでないと、この仕事は務まらないのかもしれません。

■座右の銘

意識したことはありませんが、「はみだそう」「前例にとらわれるな」という思いは、常に意識しています。現状維持は後退と一緒やと思っていますから、社員にも「失敗を恐れていたら、何もできへんぞ」とハッパをかけています。今の時代、会社の業績を伸ばそう思うたら、常にやり過ぎるくらいの気構えがないと。世の中、甘くはありませんよ。

■これからの思い

急速冷凍　朝獲れ生しらす「大和しらす」の販売を始めた2015年頃と現在を比較すると、売り上げが何十倍も膨らんだし、飲食店の店名にしているし、しらすをもじった「し～らす」も随分知ってもらえて、やっと広島でも、しらすの食文化が根付いてきたかなと。でも、僕の頭の中では、「これからが勝負や」と言い聞かせています。

力を入れたいのは加工食品。2年前から、朝獲れの生しらすをゆでた釜揚げしらすをオイル漬けにした缶詰を、缶詰会社と協力し販売を始めましたが、もっと販路を広げ、「大和しらす」と並ぶ看板商品にしたいし、ひと手間を加えたオリジナルのブランド商品をもっともっと開発していきたいと思っています。

広島だけではなく、日本中の人たちが、しらすといえば、「し～らす」であり、もみじ水産とすぐにイメージできるよう、会社のブランド力を高めていくのが、大きな夢ですわ。これからも攻めますよ（笑）。

しらす漁の一コマ。常に自然と向き合う仕事だ

生しらすを使ったしらす丼

広島銘菓 せとこまち

広島市東区光町1丁目13番23号
TEL(0120)979-161
https://nisikido.co.jp
にしき堂

宮島弥山の空中さんぽ
宮島ロープウエーに乗ろう！

多客時はWEB予約

世界遺産・日本三景「宮島・弥山」の空中散歩　宮島ロープウエー

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）、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、トーメン建物管理、パナソニック ホームズ・合人社コミュニティ、メイワ合人社コミュニティ、ダイイチ合人社建物管理、ハウズイング合人社沖縄、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、ハウズイング合人社北海道、コクバ合人社ファシリティーズ、STAR合人社、レイシャス合人社、シンエイ合人社管理、ボルテックス合人社建物管理、GHマネジメントサービス、琉球くくる合人社、セキスイ合人社タウンマネジメント、G&G Community、オープンハウス合人社コミュニティ、エネ・グリーン、ノイアンドコンピューティング、えむぽま

本音のエッセイ

右肩下がり…。だからこその楽しみ

格闘家　青木（あおき）　真也（しんや）

青木　真也／格闘家

小学生の頃から柔道を始め、2002年に全日本ジュニア強化選手に選抜される。早稲田大学在学中に柔道から総合格闘技に転身。「修斗」ミドル級世界王座を獲得。2019年に株式会社青木ファミリーを設立し、代表取締役社長に就任。格闘家の枠を超えた活動を行っている。

40歳を前にして、格闘技選手としての衰えはないと自分に言い聞かせるように言葉にする。そんな光景は僕だけに限った話ではなく、よく見る光景だ。

しかし本音はどうだろうか。私は30歳半ばを過ぎたあたりから年を重ねることに衰えと消耗を感じるようになった。若いときの練習量を担保できなくなり、練習量と質の調整が必要になった。私の現在の練習量は20代の半分以下であろう。ここまでのキャリアで打撃を受けてきたことによる打たれ弱さが出てきている。年を重ねた現在は相手の打撃を被弾してのノックアウト負けも増えた。

衰えに目をつぶることもできなくはないが、現実問題としての衰えを日々感じて、衰えと闘っていくという選択を僕はしている。体力が落ちることも身体の消耗があることも受け入れて、その上で今の自分のベストを出せるように日々を生きている。

衰えを認めて生きていくのは右肩下がりを受け入れて生きていくことでもある。僕の右肩下がりは一見すると苦しく面白味のないように見えるだろうが実際はどうだろうか。

それが楽しいのである。若いとき以上に楽しいのだ。

若いときは右肩上がりで練習をやればやるだけ成果が得られたが、現在はやればやるだけ成果が得られることはないどころか、やり過ぎたら数日動けなくなってしまうから、調整が必要な上に成果が得られるかどうかもわからない。今は練習内容でも試合の戦略でもやりくりが大事になっている。

練習では、若いときのような回復が今はなく、回復が追いつかず翌日以降動けなくなっては元も子もないから、練習量を調整してその分質を高めていく。試合では、戦略を大事にし、今ある武器の組み合わせを工夫して闘っていく。やりくり以外の何物でもないが、やりくりこそが格闘技者の腕の見せ所だと思っている。

何事もルールや制限があるから面白いものだと思う。そこに工夫ややりくりが生まれるからだ。無限に予算が使えたり、時間や人を無限に使えたりしたら、工夫がいらないので面白味はないだろう。腕の見せ所は右肩上がりが望めなくなったところからであり、生きていく中での醍醐味も右肩上がりが望めなくなったところからなのかもしれない。

これから生きていく上でうまくいかないことはたくさんあるだろう。何があろうと私は希望を持っているし、楽しみなのだ。手元に残されたもので生き抜いていく楽しみを、僕は格闘技という仕事を通じて学んでいるのである。今日も生きよう。

SPICY DICTIONARY マンション法研究会報告 Q&A

Q　マンションに設置している防犯カメラの録画映像は、「個人情報」にあたると聞きました。**不審者のチェックについて録画映像を利用したい際にどのようなことに注意すれば良いでしょうか。**

A　マンションで防犯カメラの録画映像で特定の個人を識別できる録画映像を取り扱う場合、例えば、**「防犯カメラが作動中」であることを掲示して、利用目的が特定されて個人情報が取得されていることを予測できるようにしておく必要があります。**また、防犯カメラから取得された録画映像は、個人情報保護法に規定される「個人情報」に該当しますので、取り扱いには同法を順守しなければなりません。

なお、以下の場合やそれに準じる場合を除いて、録画映像を目的外に使用する行為は個人情報保護法に抵触する恐れがありますので、**管理者は守秘義務を負っていることを十分に認識する必要があるでしょう。**「法令に基づく場合（例：警察、裁判所、税務署等からの照会）」、「人の生命・身体・財産保護等に必要で本人からの同意が困難な場合（例：災害時の被災者情報の家族・自治体への提供）」、「国の機関等の法令に定める事務に協力する必要がある場合（例：国や地方公共団体の統計調査等への回答）」、「委託や事業継承のために必要な場合（例：マンション管理業者に名簿整備を委託する）」

監修／合人社計画研究所法務室
監修／柱・本田法律事務所
本田光司弁護士

元安倍たもとのオープンカフェ
本格イタリアンが味わえる店
Caffè Ponte
カフェ・ポンテ
住所 広島市中区大手町1丁目9-21
予約専用電話 082-247-7471

今日は何の日？

3月1日

防災用品点検の日

「防災の日」は9月1日ですが、「防災用品点検の日」は、3月1日、6月1日、9月1日、12月1日と、年4回あります。防災用品は、定期的な点検が必要なため、3カ月ごとに設けられました。

防災用品の点検を行い、災害に備えましょう。

ニューススポット

2022年末時点 全国の分譲マンションストックは751万戸

東京カンテイは、全国の分譲マンションストック数に関する調査の結果を公表。

2022年末時点での全国の分譲マンションストック数は751万1510戸。このうち築10年以内は119万7350戸で全ストックに占めるシェアは15・9％。一方、築30年超のストックは280万1536戸で、シェアは37・3％。

都道府県別で最もストックが多いのは東京都で、総数は197万7984戸。次いで神奈川県が100万2729戸と、100万戸の大台を突破。3位は大阪府で86万1157戸となった。

建築基準法施行令 一部改正が閣議決定

政府は、「建築基準法施行令の一部を改正する政令案」を閣議決定した。2021年12月に大阪市北区で発生したビル火災を踏まえ、防火・避難対策等の関連規制について所要の改正を行う。施行は4月1日。

政令では主に、①定期調査の指定可能対象範囲の拡大、②物流倉庫等に設けるひさしに係る建ぺい率規制の合理化、③耐火性能に関する技術的基準の合理化、④無窓居室に係る避難規制の合理化、についてそれぞれ改正。

④では、既存ビルの改修によるシェアオフィス等の設置のため、無窓居室であっても廊下の不燃化等一定の安全確保措置が講じられるものについては主要構造部の耐火構造化を不要とし、地上等に通ずる直通階段までの距離を延長（窓のある居室と同等化）する。

一人暮らしの住まい 妥協できる条件トップは「築年数」

アットホームは、「不動産のプロが選ぶ！『一人暮らしで妥協できる住まいの条件・設備』ランキング」の結果を公表。

「一人暮らしの住まい探しで妥協しても問題ないと思う条件について不動産会社に調査した結果、1位は「築年数」（20・5％）。不動産会社から、「築年数が古くても、管理体制やリフォームなどできれいな物件はあるから」「古くても耐震補強をしているところが増えた」などのコメントが挙がった。2位は「外観のデザイン」（15・9％）で、3位は「建物構造（鉄筋コンクリート造、鉄骨鉄筋コンクリート造、木造など）」（10・6％）だった。

2022年第4四半期 新築・中古マンション総戸数は11・8万戸

東京カンテイは、2022年第4四半期の新築・中古マンションの市場動向を発表。

22年10～12月における新築マンション分譲戸数は、1万9105戸（前年同期比8・8％減）と4期ぶりに減少に転じた。一方、中古マンション流通戸数は、9万9114戸（同14・8％増）と、4期連続で増加し、調査開始以来初の10万戸台に迫っている。中古流通戸数が大幅に増加したことから、市場総戸数は11万8219戸（同10・2％増）と大きく増加した。

マンション市場の総規模（一戸平均価格×戸数で算出した金額）は、4兆5253億7300万円（同12・9％増）と拡大した。

山陽小野田市LABVプロジェクト「内閣府地方創生推進事務局長賞」受賞

合人社計画研究所が参画する「山陽小野田市LABVプロジェクト」が、内閣府地方創生SDGs官民連携プラットフォームが主催する「2022年度地方創生SDGsの達成へ向けた官民連携取組事例」において最上位の賞である「内閣府地方創生推進事務局長賞」として選定された。

2月7日、東京・大手町 日経ホールにて表彰式が開催された。内閣府地方創生推進事務局長・淡野博久氏は、「同プロジェクトは、LABVという仕組みを活用して、施設の整備運営を行う新しい官民連携の形を実現する先進的な取り組み。本事例を参考に、今後全国で持続可能なまちづくりの取り組みが加速していくことを期待する」とコメントした。

Vitabrid C12

1分に1本売れる※薬用育毛剤。
「映（は）えてる！」と驚かれた。

※ 2020年4月時点、月間販売本数42,537より換算

「まさに髪のサプリ。髪を褒められるようになりました」

元総合格闘家
高田延彦さん 60歳

「髪のコンプレックスが解消。メリットは絶大！」

元経産官僚・慶應大学教授
岸博幸さん 60歳

「使って8年。周りからも「頑張ってるな」と言われるね」

元衆議院議員
東国原英夫さん 65歳

「毛がしっかり！スポーツ界で愛用者が増えています」

元日本代表サッカー選手
奥寺康彦さん 70歳

「元気な髪に欠かせないダブルス・パートナーです」

元プロテニスプレーヤー
沢松奈生子さん 49歳

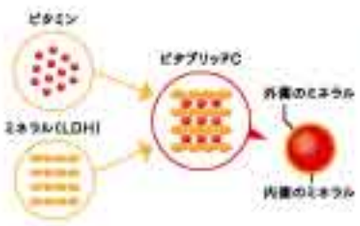
「髪にハリが出る。自信が湧きます」

俳優・歌手
野村将希さん 69歳

※個人の感想であり、使用感には個人差がございます。 ※ご年齢は2022年9月現在

ノーベル賞審査委員が開発！12時間パワーがずっと続く。

壊れやすく浸透しづらいハリコシ成分を12時間も頭皮に浸透させることが可能に。バイオテクノロジーが実現した技術で、睡眠中もずっと浸透し続けます。



チェ・ジンホ氏

育毛有効成分など15種類を配合した「医薬部外品」。

ハリコシのあるギッシリした毎日に役立つ15種類の成分をギュッと凝縮。頭皮に効率的に栄養を取り込むため、「D-パントテニルアルコール」と「酢酸DL-α-トコフェロール」の2種類の育毛有効成分も配合しました。

愛用者の方々からも確かな実感の声が、続々！

「毎日の習慣になって、生活にハリが増しました」
74歳 男性

「すーっとして気持ちがいい。イキイキした気分です！」
55歳 男性

今だけ期間限定！約89%OFFキャンペーン実施中

通常価格 ~~9,570円~~（税込） ▶ たっぷり約30日分が 特別価格 **980円**（税込）でお試し！ 通販限定 送料 528円（税込）

【キャンペーン期間】2023/3/31まで

Vitabrid C12

ビタブリッドC ヘアートニックセット EX

ビタブリッドC ヘアートニックEX 110mL
ビタブリッドC ヘアーパウダーEX 1.5g

医薬部外品 | 薬用育毛剤 | 化粧品

定期ではありません！

50名様限定キャンペーン

お申込みはお早めに！

世界有望8大技術にも選定
※2001年にMRS(Materials Research Society)が選定した革新技術8項目のひとつ

シリーズ累計販売個数 1,000万個突破※
※2022年5月時点。シリーズ累計販売個数

ビタブリッドC ヘアー モンドセレクション 最高金賞受賞
Product: Vitabrid C Hair / Quality Awards: Grand Gold

「バイク乗りだとヘルメットを取る時、恥ずかしいと思うこともありました。今はまったく、気になりません。自分自身、力強くなったと感じます。」

愛用歴7年3ヶ月 本田領二さん 57歳

「髪の毛を心配することがなくなり、ポジティブでいられます。総合格闘技が趣味なので、毎日をパワフルに生きたいですね。」

愛用歴3年3ヶ月 貝南黎さん 52歳

※個人の感想であり、使用感には個人差がございます。

●お電話 お申し込み番号 **H461** とお知らせください。

0120-81-5550

通話料無料 受付時間／24時間受付（毎日）

【商品のお届け】通常、お申込みから2～5日前後（離島を除く）【送料】528円（税込）となります。【お支払い】後払い決済（コンビニ・郵便口座・銀行でのお支払い可能）、代金引換、クレジットカード払い ※後払い、代金引換は手数料330円（税込）となります。※郵便局のみ現金でのお支払いに限り手数料440円（税込）となります。（口座からのお支払いは手数料330円）※後払いの与信審査結果により、代金引換でのお届けになる場合がございます。【返品】未開封に限り、商品到着日から7日以内にお客様窓口（0120-987-861）までご連絡ください。万一、破損、汚損、あるいはお申込みの商品と異なるといった場合には、送料は弊社負担で交換または返品をお受けいたします。※お客様都合による返品送料はお客様負担となります。【個人情報に関するお取り扱い】株式会社ビタブリッドジャパンはお客様から頂いた名前、住所、電話番号、その他お客様個人に関わる情報を、ご注文いただいた商品の発送、代金決済、弊社からのご案内のほか、個人を特定しない統計情報として利用させていただきます。【商品が届かない場合】ご注文より10日以内に弊社までご連絡ください。10日を経過したご連絡の場合、配送に関する紛失・破損の対応が難しい場合がございます。弊社による判断で初回キャンペーンを適用できず、キャンセルとなってしまう場合がございますのでご了承ください。【本社所在地】〒107-0052 東京都港区赤坂4-15-1 株式会社ビタブリッドジャパン

『新婚さんいらっしゃい！』など明るく見える陰で悩む日々

タレント　山瀬（やませ）　まみさん

photo Yasuhiro Yazumo ©WENDY

分の足で人生を歩いていかなければいけないんだ」という、覚悟のようなものが生まれた瞬間でした。

オーディションから1カ月後、親元を離れて寮に入り、そこからデビューまでの半年間はレッスンの日々でした。私の場合は歌や踊りに加えて、「話し方」のトレーニングも受けることになりました。「さくら～さくら～♪」が「らくだ～らくだ～♪」に聞こえるぐらい、滑舌が悪かったのです（笑）。

◆バラエティは知名度を上げるための種まきの場

正統派アイドルとして17歳でデビュー。しかし、当時はトップ10に入らないと出られない歌番組が中心でした。私は地方のイベントばかり。よくデパートの屋上などで歌っていました。

ところがデビューから1年後、突然、新番組『テレビ探偵団』の司会の一人に抜擢されることに。『第11回ホリプロスカウトキャラバン』のプレゼンターを務めていた私を見たテレビ局の偉い方が興味を持ってくださり、私を推してくださったのです。

この番組をきっかけに、バラエティでどんどんレギュラーが決まり、お茶の間に顔と名前を知ってもらったおかげで、地方の歌の仕事でも明らかに動員数が増えてきました。私自身、その頃は「テレビでもっと顔が売れれば、歌も売れるかもしれない。歌手でがんばるための種まきをバラエティですればいいんだ！」と、目の前の仕事に必死でした。

◆元祖「バラドル」を楽しめない時期も

しかし、バラエティを長くやるようになり、「バラドル（バラエティ・アイドル）」と呼ばれるポジションが確立されると、歌は反対にどんどん遠ざかっていきました。

バラエティの仕事をすごく楽しいと感じる一方で、「私、このままで本当にいいのかな？」と不安になったのもこの頃です。売れっ子になったにもかかわらず、一日のうちに何度も心の浮き沈みを感じ、自分の置かれた状況を素直に喜べない時期もありました。

だからといって、視聴者のみなさんに楽しんで見てもらえなかったら、私が呼ばれた意味はありません。何より、私を選んでくれた番組プロデューサーの要求に応えたいという気持ちは大きかったと思います。

私に求められることの一つが、大物タレントを相手に果敢に突っ込んでいくことでした。大物と呼ばれる人たちは、たいてい心の広さも大物です。小娘だった私が何を言っても、怒ったふりをしながら、あちらも乗ってきてくださいます。ところが、あるとき本気で怒って帰ってしまった方がいて…。そのときは心底怖かった。もともとが“ビビり”なので、1週間くらい悩みました。

◆私は歌手になる！確固たる自信があった

意外かもしれませんが、私はもともとおとなしい性格で、母が家に誰もいないと思い込み、買い物に出かけてしまうくらい静かな子だったそうです。

小さい頃は、一人でおままごとやリカちゃん人形で遊ぶのが好きでした。だからといって暗いわけではなく、当時大好きだったピンク・レディーの曲を親の前で歌う一面もありました。すると、「うまいね！」とほめてくれ、カラオケを買ってくれました。自分でもその気になってカラオケで歌ううちに、今度は近所の人たちが聴きに来て、「うまいね！」と。

3歳、南浦和（埼玉県）に住んでいたころ

そこから私は「歌手になろう」と思い、将来の仕事を決めました。

今思えば能天気な話ですが、学校の三者面談で「進路はどうする？」と聞かれても、「私は歌手になるので大丈夫です」と答えるほど、確固たる自信があったのです。

◆2度目の挑戦で優勝新人発掘オーディション

デビューするなら大きいプロダクションがいいと考えていました。目指したのは『ホリプロスカウトキャラバン』の優勝です。中学生当時、最終オーディションの様子がテレビで生放送されていて、翌日の学校はその話題でもちきりだったこともあり、「私もあそこで優勝するんだ！」と心に誓っていました。

そして14歳のとき、ついに第8回のスカウトキャラバンに挑戦。このときは書類選考で落選してしまいましたが、その2年後に再挑戦し、念願の優勝とホリプロからのデビューが決まりました。学校に行くと、まわりの反応がすごくて、びっくりしました。私を見ようと廊下が人だかりになり、お弁当を食べているだけで、「今、ウインナーを食べています！」なんて実況中継されるのです。夢が叶ったにもかかわらず、急な現実感が出てきて、「これからは、自

Caffè Ponte 広島平和記念公園前店 元安橋東詰

カフェ・ポンテ

オープンカフェ『カフェ・ポンテ』。「ポンテ」はイタリア語で「橋」という意味。「来訪者に憩いや交流の場を提供し、潤いと安らぎのある川辺の風景を創り出す」ことがコンセプト。旬の食材にこだわった本格イタリア料理のお店。

【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

菜の花のアンチョビオイル煮

菜の花の苦みがオリーブオイルの風味とよく合います！今が旬の菜の花を使ったさまざまなアレンジが効く一品。パンにのせて食べたり、パスタソースにしてみたり。もちろんそのまま食べてもおいしい！

材料（2人分）
菜の花…1束、アンチョビ…3枚、オリーブオイル…大さじ2～3、ニンニク…1/2片、鷹の爪…1/2本、塩…適量

カフェ・ポンテが公開するレシピ

① ニンニクを粗みじん切りにする。

② ニンニク、オリーブオイルを一緒に鍋に入れ、火をつける。

Check!
オリーブオイルは香りや味わいが特に高いエキストラバージンオリーブオイルがおすすめ。

③ 別の鍋に水を入れ、沸騰したら、塩を入れる。菜の花をつかんだまま、茎の部分を先にゆで、少ししたら葉の部分も入れ、くたくたになるまでゆでる。

Check!
市販の菜の花は水分が抜けているため、根元を切り30分ほど水にさらしておくと、葉が広がりボリュームアップします。

④ ニンニクの香りが出てきたら、②の鍋に鷹の爪、アンチョビを入れる。アンチョビが小さくなるように押しつぶしながら、かき混ぜる。

⑤ 菜の花のゆで汁を小さじ2入れ、全体を軽くかき混ぜる。

⑥ ゆでた菜の花を⑤の鍋に入れる。この時、湯切りはしなくてもOK。

Check!
ミニトマトなどを入れてもおいしい。

⑦ 油と水分を乳化させるために強火にし、オリーブオイル（分量外）を少々加え、からませる。皿に盛り付けてできあがり。

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

その頃は俯瞰で自分を見て、『浮かれるな。痛い目を見るぞ』と戒めたり、『このまま泣きながら寝たら、明日、顔がはれるよ』と自分で自分をなだめたり。気分よく帰ってもゼロまで落とし、凹んで帰ってもゼロまで上げる努力をしていました。

◆40代でぶつかった壁　居場所がない…

その後もバラエティの仕事は順調でしたが、30代後半から40代にかけては、"中堅"という立場が苦しかった。若手でもないし、ベテランでもない。どっちに行けばいいんだろうと迷い、壁にぶつかりました。

たとえば、『新婚さんいらっしゃい！』のアシスタントをやっていたとき、私が夫婦のアドバイスをしても、「若輩者が偉そうに」と思う視聴者もいるかもしれないと変に遠慮してしまったり、いつもなら突っ込むところを、「今の私がやったら大人げない」と躊躇してしまったり。誰かにそう扱われているわけではなく、自分のなかで勝手に「居場所がない」と思っていただけに、余計つらい時期が長く感じました。

ただ、ある人が「まみちゃんがいると番組に安定感が出る」と言ってくれ、見てくれている人は絶対にいる、自分がしてきたがまんは無駄ではなかったと思えました。苦しかったことは事実ですが、中途半端な時期を抜け出すときには誰もが通る道なのかもしれません。

50代に入ってやっと「言いたいことを言ってもいいのかな？」と思えるようになり、楽になりました。この先は、これまで積んできた経験値を自信に変えて、前に進んでいくしかありません。

◆違う名字を手に入れて　山瀬まみを切り離せた

29歳で中上雅巳さんと結婚。本名も芸名も山瀬だったのが、違う名字を手に入れて、「山瀬まみ」を自分から切り離すことができました。仕事のとき以外、肩に乗せてきた大きな荷物（日本中で知られた名前）を下ろせたのが結婚だったのかなと思います。

先ほど、心のプラスマイナスをゼロにするのが大変だったと言いましたが、結婚してからはそれがすごくたやすくなったのです。仕事が終わって、玄関を開けたら、「奥さんになります！」という感じで、気持ちの切り替えスイッチになりました。

結婚してよかったことはほかにもあります。そもそもお互いに食べることと飲むことが好き。初デートから居酒屋さんで、胃袋と肝臓が認め合った仲というか、「この人とならやっていける」と思いました。

毎日、食べて、飲む時間が楽しいというのはすごく幸せなこと。喜んで食べてくれる人がいると、料理に手を抜かず、栄養バランスを考えたり、塩分を考えたりもして、それが結果、お互いの健康のためにもなっているのかなと思います。

◆脳内キッチンで　毎日料理を

私は脳内にキッチンを備えていて、家にある材料で、頭のなかで1回調理してみて、それを想像で食べてみるのです。それで、「これはいける」と思ったレシピは、実際につくってもけっこうおいしいと感じています。そこに脳内で合わせたお酒も添えて、夕食が完成します。

特技は、レストランで食べた料理を家で再現すること。ときには、テレビで見ただけの高級店の料理を脳内キッチンで再現することもあります。そうすると、旦那さんもびっくりするじゃないですか。それで、店に行ったこともないのに、「あの店のあれ、おいしいよね」とか言うんです（笑）。

小さい頃、大好きだったおままごとの延長をしているようで、毎日が本当に楽しいです。

◆少し時間ができた今、人生を生き直している

料理を楽しくする私なりの秘訣は、テレビの『3分クッキング』よろしく、先生役やアシスタント役を演じ分けること。今日は先生役だとしたら、調理の様子をカメラで映されていると思って、「本日は、この鶏肉を使用いたします」「こちらが15分煮たものです」と、料理番組のようにしゃべりながらつくるのです。すると、いつの間にか何品かでき上がっています。

17歳からずっと忙しく、家に長くいたことがなかった分、今は少し時間ができて、すごくかけがえのない人生を手に入れたなと思っています。ささいなことかもしれませんが、昼間、家で日向ぼっこをしてちょっと泣けてきたり、近所を散歩して、「この時期、つつじが咲くんだ」なんて、感動したり。すべてが新鮮で、あらためて生き直しているような感覚があります。

また、心の余裕があるせいかイライラせず、旦那さんに「あれやっといて」と言われても、「はーい」と言えます。自分がやさしくなると、相乗効果で相手もやさしくなり、自分が幸せだなと思うと、相手も幸せそうな顔に見える。今は本当にいい時間を過ごせているなと思います。

（東京都目黒区ホリゾ品川 池下香織）

中学2年生、秋田に住んでいたころ

小学2年生のころ。友達の家にて

成人式にて

高校2年生のころ。実家の愛犬ミッキーと

35歳ごろ。テレビ番組の撮影中

大人気番組『新婚さんいらっしゃい！』では、25年間アシスタントを務めた
写真提供：ABCテレビ

山瀬　まみ（やませ　まみ）さんプロフィル
1969年生まれ、神奈川県出身。『第10回ホリプロスカウトキャラバン』で優勝し、アイドル歌手としてデビュー。その後、タレントとしても大成。『新婚さんいらっしゃい！』『ためしてガッテン』『ブロードキャスター』『天才！志村どうぶつ園』『火曜サプライズ』など、数々の長寿番組に出演。著書に『山瀬ごはん亭のおいしい12ヶ月』他がある。

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

■市民活動団体運営支援講座「思いついた企画をチームに伝えるためのたたき台作り」★
〈日時〉3月3日（金）～3月24日（金）（毎週金曜・全4回）19時～21時
〈場所〉北棟6階マルチメディアスタジオ
〈内容〉「たたき台」を作る前に一度、考えを整理する、メンバーを巻き込むための考え方※この講座で企画書ができるわけではありません。チームに企画内容を伝えて、一緒に進めていくための考え方をお伝えする講座です。
〈講師〉前田秀雄さん（有限会社ユニベック代表取締役）
〈対象〉市民活動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、原則全4回参加可能な方
〈定員〉16名（先着順・定員になり次第締切）
〈参加費〉無料
〈申込〉電話・来館・FAX・メールにて必要事項（講座名・参加者名（ふりがな）・住所・電話番号（FAXがある方はFAX番号も）・メールアドレス・活動実績）をご記入のうえ、お申し込みください。
〈締切〉2月28日（火）まで（必着）

■「なかちゃん音楽の輪　チェロとギターで奏でる名曲コンサート」
チェロとギターの音色をどうぞお楽しみください。
〈日時〉3月12日（日）14時～15時（開場13時30分）
〈場所〉北棟4階ギャラリーAB
〈出演者〉村田賀美さん（チェロ）、秋枝雅史さん（ギター）
〈対象〉どなたでも
〈定員〉50名（先着順・定員になり次第締切）
〈参加費〉無料
〈申込〉電話・来館・FAX・メールにてイベント名・氏名（ふりがな）・住所・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〉3月5日（日）まで（必着）

■余暇楽し人（タノシビト）へのあそびca fe★
相談員のみなさんから余暇活用のための話を聞いて、余暇をあなたらしく生かす方法を一緒に考えてみませんか。希望者には余暇についての個別相談を行います。
〈日時〉3月18日（土）14時～16時（開場13時50分）
〈場所〉北棟5階研修室C
〈内容〉相談員による余暇を楽しむためのお話
〈相談員〉あそびca fe相談員
〈定員〉15名（先着順・定員になり次第締切）
〈参加費〉無料
〈申込〉3月1日（水）から電話・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。

■まちづくり人材バンク発表会「ヒロシマを歩き　まちの歴史を伝える」
毎月第4土曜日に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〉3月25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
〈出演者〉ひろしま地歴ウォーク伝播局
〈対象〉どなたでも
〈定員〉25名（先着順・定員になり次第締切）
〈参加費〉無料
〈申込〉2月27日（月）10時から電話・来館・FAX・メールにて、講座名・氏名（ふりがな）・住所・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。

■企業・団体等との連携講座「空き家所有者向け相談会」★
空き家を所有されている方、所有予定の方を対象に、空き家についての相談やアドバイスを行います。
〈日時〉4月15日（土）13時～17時
〈場所〉北棟4階ギャラリーAB
〈内容〉①13時～13時30分：ミニセミナー「空き家になった実家の家財片付け」②13時30分～17時：個別相談会（1組30分程度）
〈講師〉湯上みどりさん（空き家対策プロジェクト一般社団法人さくらブリッジ理事）
〈相談員〉一般社団法人さくらブリッジ
〈定員〉①30名②20組（先着順・定員になり次第締切）
〈参加費〉無料
〈申込〉電話・FAX・メールにて講座名・氏名（ふりがな）・住所・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〉3月15日（水）から3月31日（金）まで（必着）
※★は高齢者いきいき活動ポイント事業です。

新型コロナウイルス感染症予防等についての注意事項（お願い）
・受講時（来館時）は、マスクの着用と検温にご協力ください。
・健康や体調に不安のある方は、参加をお控えください。また、無症状でも感染の可能性があると判断された方は、参加をご遠慮ください。
・新型コロナウイルス感染症拡大のため、講座を中止する場合があります。開催状況は、まちづくり市民交流プラザホームページをご確認いただくか、プラザまでお問い合わせください。

3月の誕生石

（情報提供：全国宝石卸商組合連合会）

アイオライト

濃青色のコーディエライトの宝石名です。コーディエライトはフランスの地質学者であるピエール・ルイ・アントワーヌ・コルディエに因んで名付けられました。彼の誕生月が3月であるため、3月の誕生石となりました。強い3色の多色性があり、方向により青紫色、灰黄色、淡青色がみられます。その昔ヴァイキングがこの石を用いて、曇りの日でも太陽の位置を知ることができたといわれ、ヴァイキングの羅針盤とも呼ばれています。

ブラッドストーン

赤い斑点模様がある濃緑色半透明から不透明のジャスパーのことを指します。十字架に架けられたイエス・キリストの血がジャスパーの上に垂れてこの石ができたという逸話が残されています。また太陽を呼び戻す石とも呼ばれています。

アクアマリン

ラテン語で水を意味するアクアと海を意味するマリンに由来し名づけられました。古くから人魚の宝物といわれ、古代ローマ時代には航海を安全に導き、旅の安全を約束する宝石として身につける人が多く、船乗り達のお守りとされてきました。深く濃い青色で良質なものはサンタマリアと呼ばれることもあります。

サンゴ

高知県沖、小笠原諸島沖、沖縄県沖など日本でとれる貴重な宝石です。地中海やミッドウェー沖でも産出されますが、日本産の濃い赤色（血赤サンゴ）が最高品質とされています。日本では古くから愛されており、さまざまな装飾品が作られてきました。桃色のサンゴはその色合いからエンジェル・スキンと呼ばれ人気があります。

季節の花

沈丁花（ジンチョウゲ）

沈丁花という名前は、香木の沈香やスパイスにも用いられる丁子のように花の香りが高いことから由来しています。クチナシ、キンモクセイと並び「三大香木」の一つです。

開花時期は2月下旬～4月中旬。外側が桃色で内側が白色の小さな花が塊になって枝先に咲きます。

花言葉は、「栄光」、「不死」、「不滅」、「永遠」。2月10日、2月23日、12月15日の誕生花です。

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）

発熱（38℃以上）

発熱の多くは、ウイルスや細菌の感染が原因。発熱は感染の知らせであり、体が敵と戦う準備をしているという合図です。

おうちで様子をみてもいい状態

熱があっても元気がよく食事・睡眠もとれるなら、すぐに解熱剤を使う必要もありません

こんな症状があれば、すぐに病院へ！

- □ 生後3～4カ月未満である
- □ ぐったりして反応がにぶい
- □ 吐き続け、おしっこが少ない
- □ けいれんを起こした
- □ せきが強かったり、呼吸が苦しそう
- □ 強い痛みもある

生後４カ月未満で熱が出たらすぐに受診！

発熱は、体が温度を上げて自分を守ろうとするはたらきで、ウイルスや細菌の感染のほか、悪性腫よう、免疫の異常、脱水などでみられます。基本的には、水分をよくとり、安静にして体力の消耗を防ぎましょう。ただし、3～4カ月未満の赤ちゃんは発熱以外に症状がなくても敗血症や髄膜炎などの場合があるので、すぐに病院へ！

おうちでできる!! ケアのポイント

初期はあたたかく、熱が上がれば薄着に

熱の上がりはじめは、血管が縮んで、熱が逃げるのを防ぎ、筋肉がふるえて熱を生み出そうとします。毛布をかけたりして、あたたかくしましょう。熱が上がったら、薄着にして熱がこもらないようにすることが大事。汗をかいたら体をふいて着替えるようにしてください。

水分と睡眠をしっかりとる

熱が出たときは、しっかり水分をとるようにしましょう。体温を上げるためにも、余分な熱を発散させるためにも水分がいります。基礎代謝が高まってエネルギーも多く必要になります。安静にしてエネルギーの消費をおさえ、十分な睡眠をとりましょう。

医療最前線

スポーツファーマシスト ～スポーツの価値を護る アンチ・ドーピング活動②～

薬剤師　藤田智子

前回は、スポーツファーマシスト、ドーピングと禁止薬物、ドーピング問題について説明しました。今回は引き続きアスリートと薬物について説明します。

■TUEとは

さて、前回の内容に目を通すと、『じゃあ病気で薬物治療を受けており、禁止薬物を服用している人はドーピング扱いになって競技会に参加できないのでは？』と疑問に思う方がいらっしゃるかもしれません。

ですが、安心してください。世界規定で治療使用特例（TUE：Therapeutic Use Exemptions）を事前に申請し、許可を受けていれば使用可能になります。

ただし、TUEが認められるには、アスリートが【表】の4つの条件全てを満たすことを証明する必要があります。詳しい申請内容や書類などは、JADAのサイトに記載されています。また、スポーツファーマシストも検索できますので、ぜひご活用ください。

■薬剤師の役割

多くのアスリートが薬を購入するときに、薬剤師に相談して購入しているそうです。つまり、アスリートは薬局に行って、薬剤師に相談すれば、絶対正しい答えをくれると思っているのです。

多くのアスリートには、「薬剤師だったら知っているだろう。知っていてほしい」という期待があり、これに対して私たち薬剤師は応えていかなくてはならないと思います。

まだまだ知名度が低いスポーツファーマシストですが、これからも啓発活動や適切な情報提供を行い、多くの方に認知していただけるよう頑張っていきたいと思います。

■学校薬剤師の歴史と仕事

それから少し余談になりますが、前回少し触れた『学校薬剤師』についても簡単に説明しておきます。

薬剤師には学校薬剤師という仕事もあるのですが、こちらも知名度が低く、聞いたことがないという方が多いかもしれません。実は、学校保健安全法で大学以外の学校（幼稚園、認定こども園、小学校、中学校、義務教育学校、高等学校、中等教育学校、特別支援学校、高等専門学校）には学校薬剤師の設置が義務付けられています。

学校薬剤師の設置が義務付けられるようになったきっかけは、戦前のある小学校での出来事です。風邪をひいている児童にアスピリンを服用させるつもりが、誤って塩化第二水銀を服用させたため、児童は亡くなってしまいました。その後、いろいろな薬を保管している学校に薬の専門家の配置が必要だという流れになり、現在の学校薬剤師の設置に至っています。

その仕事内容は、学校における医薬品等の保管などについての指導や助言、環境衛生状態の調査、健康相談、保健指導、さらに危険ドラッグや違法薬物乱用などの防止活動、薬の正しい使い方の指導などです。

非常勤の職員ではありますが、学校薬剤師に求められるものとして、1．教育にふさわしい人間性を持つ、2．教育に正しい理解を持つ、3．職務に必要な知識の研鑽（講習会、研修会への参加）の3つが掲げられており、重要な社会貢献活動であることが分かります。

■まとめ

ここまで2回にわたって、スポーツファーマシストなど皆さんにあまり知られていない薬剤師の仕事について説明してきました。

薬局や病院だけではない、いろいろな場面で薬剤師は社会に貢献しています。

（梶川病院（広島市西区天満町）薬剤師　藤田智子）

【表】TUEが認められる4つの条件

- ①適切な臨床的証拠にもとづく診断であること
- ②使用しても、健康を取り戻す以上に競技力を向上させる効果を生まないこと
- ③禁止物質・方法が該当疾患に対する適応治療であり、他に代えられる治療方法がないこと
- ④ドーピングの副作用に対する治療ではないこと

採血1回たったの6mLで
今がんである可能性を検査
男性6がん（大腸、胃、肺、すい臓、肝臓、前立腺）　女性9がん（大腸、胃、肺、すい臓、肝臓、乳、子宮頸、子宮体、卵巣）
がんは早期発見・早期治療で9割は治すことができると言われています。
「メタロ・バランス」検査は1回の採血で現在がんである危険度を各部位ごとにA～Dで判定します。
この検査は経産省の研究助成金をもとに、神奈川と千葉の両がんセンターと鞍レナテックが共同で開発。検査は税込1,650円、完全予約制で院内滞在時間は10分程度。お申込みはウェブまたはお電話で。※保険適用外
検査会場　広島市会場（わかばクリニック）
西区己斐本町1-9-19（最寄：西広島駅[出口1] 徒歩約1分）
※クリニックへ直接ご質問・お申込みはできません。
定期検査　月 火 水 木 金 土　午前のみ（時間はWEBでご確認を）※1人10分程度
完全予約制　メタロバランス　検索
番号発送等があります。希望検査日の3週間前にはお申込みを！
0120-785-602
メタローナちゃん
NEWS 認知症と血液がんの研究をスタート！
Go-Tech採択により この検査を認知症と血液がんの検査に応用する研究も開始。2年後の実用化を目指しております！
※この検査は、採血時点でのがんのリスクを評価するもので、がんを確定診断するものではありません。正常値中の微量元素濃度で判定するため、検査の対象者条件があるのでWEBでご確認ください。※この検査は医療行為ではないため保険適用外となります。

Q&A 歯科

食いしばりがひどく悩んでいます／顎関節症の人には筋肉注射で改善を

山田英治歯科医師

Q 食いしばりがひどくて、普段もかなり噛みしめています。マウスピース以外の治療法はありますか。

A ボツリヌス製剤を筋肉注射する方法があります。一般にボトックスと呼ばれますが、正確にはボトックスとは、いくつかあるボツリヌス製剤の中の一つの商品名です。ボツリヌス製剤とは筋弛緩作用のある製剤で、緊張の強い筋肉に注射をすることで、リラックスさせるものです。

顎関節症のひどい方などに用いると有効な方法です。ちなみに当院で使用するのはニューロノックスというボツリヌス製剤です。顎関節症のひどい方で、意識をしても噛む力が緩められない方には有効な方法になります。

一度注射したら2、3日後から徐々に効果があらわれ、約4～6カ月効果が持続します。お困りでしたら、歯科医院にご相談ください。

〈南青山デンタルクリニック（広島市中区胡町）山田英治歯科医師〉

デンタルエステティックセンター　審美歯科・インプラントセンター
南青山デンタルクリニック 広島医院　Pあり
☎082-504-7733　FAX.082-504-7716
広島院　広島市中区胡町4-24（クリタ胡町ビル3F）　http://www.41shika.com/
［月・火・金］9:00～13:00、14:30～18:30［水・土］9:00～13:00、14:00～17:00　【休診】木・日・祝

花粉症対策

生活上の注意点

外出するときには

- ●マスクやゴーグル型メガネなどを着用し、目や鼻への花粉の侵入を防ぐ
- ●花粉の付着しやすいウールなどの服の着用は避ける
- ●花粉が飛びやすい晴れの日や風の強い日の外出は避ける

帰宅時には

- ●玄関に入る前には、衣類に付着した花粉を払い落とす
- ●手洗いや洗顔、うがいを行い、花粉を洗い流す

室内では

- ●花粉の飛散量の多い日は、窓や戸を閉めておく
- ●外に干していた洗濯物は、付着した花粉を払い落としてから取り込む
- ●こまめに室内を掃除する

急病のときには

24時間365日体制で救急診療	●広島市民病院（内科等。歯科・歯科口腔外科を除く）☎082-221-2291 ●舟入市民病院（小児科）☎082-232-6195	救急医療相談および医療機関案内	●救急相談センター広島広域都市圏 ☎#7119 ☎082-246-2000	休日・夜間診療を行う医療機関のお知らせ	●広島県救急医療情報ネットワーク（救急医療NET HIROSHIMA）http://www.qq.pref.hiroshima.jp/

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

地域再生を考える 第48回

地域医療はもう一つの最先端医療

地域再生のキー、Home Hospital

国民健康保険 志摩市民病院 院長
江角（えすみ） 悠太（ゆうた）

国民健康保険 志摩市民病院（三重県志摩市大王町）

毎週月曜日の朝礼後の写真

江角　悠太

1981年東京都生まれ。2009年三重大学医学部卒業。研修後、14年志摩市民病院に着任、16年同病院院長に就任。全国自治体病院協議会三重支部長、地域包括ケア病棟協会理事、TAO（地方創生医師団）団長、日本地域医療学会理事、三重県病院協会理事の他、三重大学医学部、鈴鹿医療科学大学の非常勤講師などを務める。

■どこに住んでいても、住みなれた地域、家で、最期まで自分らしく暮らせる

厚生労働省が掲げている目標であり、医療介護従事者がこれに向けて一致団結する必要があり、日本のほとんどの高齢者が人生最後の10年に抱く夢です。日本の平均寿命は世界トップですが、日本人は幸せになったでしょうか？

「もう十分生きた。いつお迎えが来てもいい」「ボケてきた。膝も腰も痛い。テレビのおもりをしているだけだよ。何も面白くない」。

医療は、寿命を延ばすことを目標としてきましたが、中身が充実しなければならないことに気づいたのです。シュークリームもクリームがカスカスでは笑顔にはなれない。ニーズに合わせて、医療もやり方を変えなければいけないのです。

■長く生きる→らしく生きる、治す医療→治し、らしさを支える医療へ

70歳男性、胃がんステージⅣ、手術で胃を摘出された方でした。余命2カ月と言われ大病院から志摩市民病院の外来へ紹介されて来ました。残された人生をどう生きたいか、どんな人生を歩んできたか。好きな食べ物、夢などたくさんの話をして最期を自分らしく生きられるようにする、ACP（アドバンス・ケア・プランニング）。しかし、1年経ってもお迎えが来ない。「なかなか来ないねえ」と、いつも笑いながら話していました。

3年目の春、胸が痛くなり受診。肺に穴が開く気胸という病気でした。当院での治療と、大病院での治療のメリットとデメリットを説明した結果、当院を選択され完治。1年後再発し、再度説明したところ大病院を選択されました。治療を受けて帰ってきた開口一番「やっぱり大病院にはもう絶対行きたくない」。

7年目の夏、食欲不振で受診。胆管がんの終末期でした。

「この病院で最期を迎えさせてほしい」。その言葉を尊重し、残り1～2週間ほどの人生を病院で過ごすことに。ある日「妻が作ったバーモントカレー甘口が食べたい。妻は認知症で料理は数年していないから食べられないが、食べたかったなあ」と、ぽろっと出た言葉を当院の実習生が聞き漏らしませんでした。最後の夢を叶えたい一心で材料を買って家に行き、認知症の奥様とカレーを作り、翌日振る舞いました。

「まさか最後に食べられるなんて」。涙をボロボロ流しながら、笑顔で食べるカレー。ほとんど食べられなかった人が完食。

「やっぱり家に帰りたい。妻や子どもに遠慮していたが、家族と暮らしたい」。在宅医療の調整を行い、翌日、退院。私や当院の看護師、ヘルパー、ケアマネ、実習生がそのまま担当し、その後1カ月、家族や親戚と過ごしました。「先生、ありがとう。私は今週金曜日に逝くよ。そうすれば、遠方の家族も仕事を休まずに、通夜葬式ができるから」。これが私に告げた最後の言葉でした。最期まで家長としての役割を持ち、その人らしく生きました。

医療介護従事者が患者や患者家族と家族のような関係になる、生活の一部に医療が入り込む、これが地域医療であり、その中核をなす病院がHome Hospitalです。

治す、自分らしく生きることを支える。日本ではこれらを両立する専門の医師を育ててきませんでした。しかしこれが、今後の超高齢化社会で最も求められる医療であり、地域医療が最先端である理由です。治し支えることを専門とする医師が、地域総合診療専門医という新たなスペシャリストたちです。

普段の外来風景、後ろは医学生と高校生

実習生（リハ、看護、ヨガ）。真珠工場での手伝い

■医師確保～大学から派遣されてくる時代から、住民たちが育てる時代へ～

難しい病気を治すことに特化した高度急性期病院。予防、一般診療、かかりつけ、在宅医療、と近い場所で患者と関わり合いながら、最期まで責任を持つ病院。前者の医師は大学病院で育てますが、後者の医師を育てるのは、その地域のHome Hospitalであり、住民の皆さんです。

当院では、中学生から大学生、浪人生、社会人まで、年間200名を超える実習生を受け入れています。Home Hospitalのもう一つの役目である学校としての役割です。

SMEL（志摩市民病院 医療体験学習）では、実習生は担当患者を割り当てられ、「より幸せにする」というミッションを与えられます。自分の最大限の能力、病院内外にいる多職種スタッフ、地域資源を使って、ミッションを遂行する。患者が教師なのです。休みのときは、地域住民が日常生活の中で、実習生と関わり合いながら「どんな人間がこれからの地域社会で求められるのか」を伝えていく。その中で、その地域が好きになり、愛着が湧く。いずれ、地域医療に役立つ能力をつけ、愛を持って診療する医療従事者となって帰ってくる。自分たちにとってかけがえのない医療従事者を育てることができるのも、地域医療、Home Hospitalの魅力です。

生産年齢人口の減少で、地域医療介護従事者の確保はさらに厳しく、それが原因で医療介護が破綻することは必至です。医療介護は当たり前にあるものではなくなりました。自分たちの健康を守る人材は、自分たちで育てる。これを行政や住民一人一人が理解できているかどうかで明暗が分かれるでしょう。

■子どもたちに誇れる地域～老いても、活き活きワクワクできる地域を～

田舎に移住しても、医療介護不足から、結局、都会へ戻るという事例が後を絶ちません。地域医療を専門とする医療従事者が皆無だったからです。これからは違います。Home Hospitalが全国に広がり、そこで働くスペシャリストが育ってきました。

私の患者さんたちが教えてくれています。最後の10年、大事なのは、デパートでもネオン街でもない。愛着のある原風景であり、家族や友人との思い出、それを支える医療と介護であることを。

すべての田舎の地域が今後の日本の最先端であり、日本を救う治療薬であることを、田舎の地域住民の誇りとして持っていただけるよう、日本のへき地、田舎での活動に残りの人生40年をかけていきたい。どこに住んでも自分らしく、幸せに暮らせる日本へ。

昨年の病院まつり終了後の実行委員でのショット

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カギは「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

「地域再生を考える」編集委員会

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）、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、トーメン建物管理、パナソニック ホームズ・合人社コミュニティ、メイワ合人社コミュニティ、ダイイチ合人社建物管理、ハウズイング合人社沖縄、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、ハウズイング合人社北海道、コクバ合人社ファシリティーズ、STAR合人社、レイシャス合人社、シンエイ合人社管理、ボルテックス合人社建物管理、GHマネジメントサービス、琉球くくる合人社、セキスイ合人社タウンマネジメント、G&G Community、オープンハウス合人社コミュニティ、エネ・グリーン、ノイアンドコンピューティング、えむぽま

日本のマンション管理は、さらに変わる

●真に所有者のために
―コストカットにより将来の修繕資金を確保
●技術者・専門家集団「合人社」の提言

第1の提案――管理仕様を見直し、支出を抑える・「新合人社方式」

■分譲マンションの歴史（「特別な住まい」から「普通の住まい」へ）

我が国の分譲マンションの歴史は1950年代に遡ります。当初、「特別な存在」であった分譲マンションは、いまや全国に約751万戸（2022年12月現在）。約7世帯に1世帯が分譲マンションに住んでおり、この割合は増加し続けています。分譲マンションに住むことは、いまや「特別な住まい方」ではなく、「普通の住まい方」となりました。

■従来、ときに過剰な管理仕様も

「特別な存在」であった分譲マンションの管理は、「特別なもの」でなければなりませんでした。したがって、マンションデベロッパー各社が競って発売する分譲マンションの管理内容は盛りだくさんのサービスをお客に訴求する傾向がありました。なかには必要のないものまで含まれた、いわば過剰な仕様が「よい管理」とされた面は否めません。

■「新合人社」方式の提案

建築物や建築設備の性能や施工精度は、分譲マンションの歴史がスタートした頃と比べて目を見張るほど向上を遂げて、従来の耐用年数に対する考え方や、それに伴う機器等の点検頻度も大幅に見直すことができます。私たちは、日常の管理業務はかつての「過剰仕様」ではなく、本当に必要な管理項目だけに支出を絞り込むことを提案（「新合人社方式」）します。そのことは、管理組合会計に直接的に好影響を及ぼし、将来の修繕資金を確保し、資産価値を向上させることに繋がります。

第2の提案――組合員・役員の拘束（人的参加の義務）を軽減する

■マンション管理組合は「コミュニティ」ではないこと

ここで、いま一度「マンション管理組合とは何か」ということをはっきりさせておきたいと思います。簡単に言えば、「管理組合とは、マンションの敷地・建物の性能の長期的な管理・保存を唯一の目的とした、区分所有者全員で構成する機関」です。マンション管理組合はいわゆる「コミュニティ（地縁社会）」ではありません。町内会や各種親睦団体とは別の概念です。組合員は管理費等の支払義務はありますが、それ以上の「人的参加」の義務はありません。

■管理組合の自治 ― 共同体（コミュニティ）の幻想？

理事会や総会の運営は現居住者であるボランティアの区分所有者が「共同体の結束」と「すべての構成員が無欲でルールを守る善人」であることを前提とした、濃密な人間関係を形成しながら行うことが余儀なくされています。しかし、近年この前提が当てはまらない事例が多く報告されるようになってきました。

■総会・理事会の在り方―「しあわせのシステム」に

当グループでは、土日等の休日に長時間をかけて開催されていた対面で行う理事会や総会の在り方の見直しも提言しています。このような時間と場所と人数を拘束する「組合活動」は役員や組合員の負担が大きく、「誰もしあわせにならないシステム」になっているのが現実です。また、居住組合員の減少（転居）、組合員の高齢化、無関心化と相まって、組合役員の成り手不足が大きな問題となっています。

最終提案――第三者に管理者を委託、自由なマンションライフを楽しむ

■求められるマンションの住まい方（生活スタイル）の変化

時代は大きく変化しました。技術革新が大きく進み、無駄を省いたシンプルさ、スマートさが強く求められるようになりました。また、個の尊重、多様性、持続可能性などといった価値観が重視される一方で、コロナ禍を機に人と人の関わりかたも「形式的なもの」から「本質的なもの」へと意識が変わってきました。

■目指すべきは「高級賃貸マンションの住み心地」

そのような時代に求められるマンション管理の在り方は、ボランティア役員をとりまく人的しがらみから解放された、あたかも、「高級賃貸マンション」に住んでいるかのような、プライバシーを重視した、自由で洗練された住み心地を目指すべきものと考えられるようになってきました。

■理想の管理方式である「管理者方式」

さらに、当グループが提案しているニューノーマルの最終形態が、「理想の管理方式」といわれている管理会社を組合の管理者とする「管理者方式（第三者管理方式）」です。区分所有者をマンション管理の煩わしさから徹底的に解放し、権利と資産を確実に守り続けるため、「プロ」である「マンション管理会社を管理者とする方式」です。この方式は、近年大手デベロッパーでも特定の高級分譲マンションで採用されはじめています。

当グループは既にこの方式に10年以上の実績を有し、グループの管理マンションのうち、すでに約20％の組合（2023年1月末現在1,157組合）がその方式を採用され、その割合は日を追って増大しています。また、当社がリプレイス（管理会社の変更）などによって新たに管理を開始した管理組合の約半数が管理者方式を選択、さらに増加する傾向にあります。

今、日本のマンション管理は確実に大きく変化しているのです。

合人社グループ 代表取締役会長 兼 CEO
合人社計画研究所　代表取締役所長
福井 滋

京都大学工学部卒業、同大学院修士課程修了（環境工学）。関西電力建設部技師、広島工業大学助教授を経て、現在（株）合人社計画研究所代表取締役。土木学会・日本建築学会会員。著書：「環境アセスメントの実施手法」（共著、日刊工業新聞社）「地域農業と資源を考える」（日本農業新聞連載）ほか。

分譲マンション総合管理業、建築コンサルタント、PPP・PFI事業
株式会社 合人社計画研究所
合人社グループの基幹会社

合人社グループ　https://www.gojin.co.jp

分譲マンション総合管理業
株式会社 オープンハウス合人社コミュニティ
(株)オープンハウス・ディベロップメントと資本業務提携

分譲マンション総合管理業
パナソニックホームズ・合人社コミュニティ 株式会社
パナソニック ホームズ(株)と資本業務提携

分譲マンション総合管理業
メイツ合人社コミュニティ 株式会社
名鉄都市開発(株)と資本業務提携

分譲マンション総合管理業
セキスイ合人社タウンマネジメント 株式会社
積水化学工業(株)と資本業務提携

分譲マンション総合管理業
株式会社 ダイイチ合人社建物管理
第一交通産業(株)と資本業務提携

分譲マンション総合管理業
ハウズイング合人社沖縄 株式会社
日本ハウズイング(株)と資本業務提携

分譲マンション総合管理業
株式会社 GHマネジメントサービス
(株)フージャースホールディングスと資本業務提携

分譲マンション総合管理業
株式会社 G&G Community
(株)グローバル・リンク・マネジメントと資本業務提携

分譲マンション総合管理業
トーメン建物管理 株式会社
合人社グループ連結子会社

大規模修繕・設備工事・設備管理
合人社エンジニアリング 株式会社
特定建設業

建築設備設計・建築設計・設備システム設計
株式会社 エネ・グリーン
一級建築士事務所

クラウドアプリ FlexCRM 発売中
ノイアンドコンピューティング 株式会社
ソフトウェア開発・システム設計

世界遺産探訪

仏教の聖地として生き続ける遺産

バガン

無数の遺跡が森から顔をのぞかせる

基本情報

国名　ミャンマー　国旗
通貨　チャット
100チャット=約6.3円（2月16日現在）
時差　−2時間30分

■世界遺産登録まで四半世紀

ミャンマーを縦断するエーヤワディー川の中流域の東側にある町がバガンです。約40キロに渡る原野にはパゴダ（仏塔）や寺院が林立し、その数は約3000といわれています。

圧巻の遺跡群はカンボジアのアンコール・ワット、インドネシアのボロブドゥールと並び世界三大仏教遺跡の一つとされるほどです。しかしバガンのみ遺跡の修復方法や町の近代化を理由に、最近まで世界遺産として登録されていませんでした。2016年のミャンマー地震を契機に修復方法などが見直され、1995年の最初の登録申請から24年後の2019年に悲願の登録となりました。

■ミャンマー屈指の仏教の聖地

国民の8割以上が仏教徒とされるミャンマーで、バガンは国内屈指の仏教の聖地とされています。その歴史は、南部からきた僧侶が、バガン王朝初代アノーヤター王に仏教を布教したことから始まりました。仏教は深い信仰の対象となり、11世紀から13世紀にかけてパゴダや寺院の建立が進みました。王をはじめ権力者たちがこぞって寄進し、5000以上も存在した時代もあったようです。

遺跡群の中では今も人々が生活し、信仰をつないでいます。バガンの遺跡群は「生き続ける遺産」として、その土地の人々の生活に溶け込んでいるのです。

アーナンダ寺院

バガン最大にして最も美しいとされる寺院で、遺跡の代表格。中央には過去四仏という高さ9.5mの黄金の立像がそれぞれ東西南北に向いて安置されている。

均整のとれた建築美はバガン随一と称えられる。
（写真撮影年：2017年）
サン大曽根（名古屋市）ミー

東向きの過去四仏

写真提供：ヨコハマ・シーナリータワー（横浜市）石岡さん

外壁の装飾

写真提供：（広島市）がみーご

タビィニュ寺院

1144年に建てられた、バガンで一番の高さを誇る寺院で、60mを超える。平屋が主流だったバガンで最初に建てられた2階建て建物のうちの一つ。

写真提供：ラフォーレ荒江Ⅱ（福岡市）ケビンパパ

ティーローミンロー寺院

第8代ナンダウンミャー王が建立した。「ティーロー（＝傘で遮ぶ）ミンロー（＝王になる）」の名の通り、ナンダウンミャー王はこの地で傘を中心に兄弟たちと並べられ、倒れた傘が彼に向いたことで王となった。

写真提供：ラフォーレ荒江Ⅱ（福岡市）ケビンパパ

シュエズィーゴン・パゴダ

バガンの近郊、ニャウンウーに位置しているが、バガンを代表する遺跡の一つ。仏陀の遺骨と歯が奉納されているといわれている。民間で信仰されていた「ナッ」という精霊も祭られている。

訪問は世界遺産に登録される前で、なぜ世界遺産ではないのだろうと思うほど美しかった。
（写真撮影年：2012年）
東峰マンション博多駅東（福岡市）
Traveling Freeman

ブーパヤー・パゴダ

ウリのような形はバガン最古の建築様式といわれている。

写真提供：東峰マンション博多駅東（福岡市）
Traveling Freeman

写真提供：（徳島市）エミリー

ミンガラゼディ・パゴダ

13世紀後半に建立した直後、モンゴル軍の侵攻を受け、バガン王朝最後のパゴダとなった。

タウン・カラッ

バガンの南東約50kmにあるボッパ山のふもとの岩塊（がんけい）。民間信仰であるナッ信仰の聖地で、頂上には黄金のパゴダがある。

写真提供：（広島市）ウルトラマン2三世

ダマヤンジー寺院

父と兄を殺めて王位に就いた第5代ナラトゥ王が罪滅ぼしのため建設を始めた寺院。ナラトゥが建設中に亡くなり、未完の建物となった。

写真提供：サン大曽根（名古屋市）ミー

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。

- コルフ（ケルキラ）旧市街（ギリシャ）
- ハノイ-タンロン王城遺跡中心地区（ベトナム）
- マルタの巨石神殿群（マルタ）
- ベルリンのムゼウムスインゼル（博物館島）（ドイツ）
- 古都トロギール（クロアチア）
- マテーラの洞窟住居と岩窟教会公園（イタリア）

応募先　締切：3月14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7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。）

成田国際空港 → 飛行機で約7時間30分 → シンガポール・チャンギ国際空港 → 飛行機で約3時間 → ヤンゴン国際空港（ミャンマー） → 飛行機で約1時間30分 → ニャウンウー空港 → タクシーで約15分 → アーナンダ寺院

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）、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、トーメン建物管理、パナソニック ホームズ・合人社コミュニティ、メイワ合人社コミュニティ、ダイイチ合人社建物管理、ハウズイング合人社沖縄、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、ハウズイング合人社北海道、コクバ合人社ファシリティーズ、STAR合人社、レイシャス合人社、シンエイ合人社管理、ポルテックス合人社建物管理、GHマネジメントサービス、琉球くくる合人社、セキスイ合人社タウンマネジメント、G&G Community、オープンハウス合人社コミュニティ、エネ・グリーン、ノイアンドコンピューティング、えむぽま

スパイスとハーブで料理にアクセントを

いつも作っている料理に、ちょっと変化を加えたい…。そんな時におすすめなのが「スパイス」や「ハーブ」。特徴を生かして一段とおいしい料理を作ってみませんか。

スパイスとハーブの３つの作用

① 香りづけ

料理に食欲をそそるおいしそうな香りをつけたり、魚や肉などの素材の臭みを抑えます。香りの正体は、植物中の組織や細胞に蓄えられている精油（エッセンシャルオイル）といわれる揮発性の成分です。精油成分が閉じ込められている植物中の組織・細胞が破壊されると鮮烈な芳香を発生させます。

② 辛みづけ

辛みをもつスパイス、ハーブは、料理の味を引き締めたり、食欲を増進させたりします。「辛み」といっても、舌が焼けるようなホットな辛み、ピリッとしたシャープな辛み、鼻に抜けるツンとした辛みなど、さまざまなものがあります。

③ 色づけ（彩り）

赤、黄、緑など鮮やかな色の演出には、色づけ・彩りの作用が欠かせません。料理は目でも味わうといわれるように、色合いは料理の大切な要素で、食欲にも影響します。

主なスパイスとハーブの紹介

ジンジャー

爽やかな香りと辛みをもつスパイス。生のものをスライスしたり、みじん切り、せん切り、すりおろしたりなど、各種料理の風味づけや薬味に用いたり、乾燥させてパウダー状にしたものを利用する。

クミン

カレーを思わせる、エスニックな芳香をもったスパイス。カレー粉やチリパウダーの原料に欠かせない。インド料理では、スタータースパイス（調理の最初に、油に香りを引き出して使う方法）としてもよく使われる。

コリアンダー

甘く爽やかで、ほのかにスパイシーな香りのスパイス。カレーに欠かせないスパイスの一つ。ほんのり甘い香りは、お菓子作りや普段の料理の隠し味にも活躍。味わいに深みや奥行きが出る。

バジル

スイートバジルは、甘く爽やかで深みのある香りが特徴。幅広く使用され、特にトマト料理と相性が良くイタリア料理に欠かせない。タイ料理で使われるホーリーバジルは葉がやや硬めで香りが強く、炒め物や揚げ物に。

ローズマリー

スキッとした強い香りが特徴のハーブ。羊肉やサバなど癖の強い素材の臭み消しや、鶏肉やじゃがいもなど淡泊な素材の風味づけに活躍。生のローズマリーは、オイルやビネガーに漬け込み、香りを移しても楽しめる。

シナモン

甘くエキゾチックな香りのスパイス。上品で繊細な香りが特徴の「セイロンシナモン」や、濃厚な香りが特徴の「カシア」がある。菓子類やドリンク類の香りづけによく使われる。カレー粉やソースの原料にも。

ナツメッグ

やや甘くスパイシーで刺激的な強い香りのスパイス。肉の臭みを消す効果が高く、ハンバーグやロールキャベツなどに。乳製品を使った料理に加えると、乳独特の臭みをやわらげ、深みのある風味に。

フレッシュハーブを使いこなすテクニック

フレッシュのスパイスとハーブは、野菜のように食べたり、香りや彩り、辛みを添える素材となったり、わさびやしょうがのように薬味として使われたりと、用途はさまざま。フレッシュならではの形や鮮やかな色はお皿の演出、飾りつけにも大活躍します。

下準備

フレッシュハーブは鮮度が大切です。鮮度を保つため、洗わずに販売されていることがほとんどですので、**調理前に水洗いが必要**です。やわらかい葉のもの、ベビーリーフやチャービル、ミントなどは特にやさしく洗いましょう。洗ったものは、**しっかり水を切る**ことが鉄則です。キッチンペーパーなどで水気をよく除きます。水気を含んだ状態で置いておくと傷みやすくなってしまうので、**使用する分だけを洗って使うようにする**ことがポイントです。

刻むとき

金気のある包丁を使うと、ハーブが変色してしまうことがあります。**手でちぎったり、ステンレス製やセラミック製の包丁を使用する**ことをおすすめします。また、包丁で刻む時は、**まな板の上にペーパータオルを敷く**と便利です。ペーパータオルが水気を吸い取ってくれるので、まな板に色や香りが残りません。

取材協力
エスビー食品株式会社

広告　※いただいた個人情報は、商品の発送、およびご案内以外には一切使用いたしません。

良いモノ Li Mono Selection 通販セレクション

食卓に Information Shokutakuni

三代続くみかん農家
本物の味を愛媛から

【訳あり】しらぬひ　農ぷらす愛媛㈱

※こちらの写真は秀品です。

全国有数の柑橘の産地・西宇和から

甘さの秘密は3つの太陽

「しらぬひ」を取り扱う農ぷらす愛媛㈱は、愛媛県八幡浜市にある。このあたり一帯は上質な柑橘が育つことで有名なのだが、中でも特に評価が高いのが向灘地区だ。柑橘の木が並ぶ段々畑の下には宇和海がキラキラと輝く。

「美味しい柑橘を作るには、立地条件に勝るものはありません。柑橘は日に当たれば当たるほど糖度が増すんですよ。ここでは、太陽の光、宇和海からの反射光、段々畑の石垣からの反射光の"3つの太陽"が1日中柑橘を照らします。日照時間が長いので、甘く、美味しく育つんです」と話すのは、生産者である小林さん。

自然の恵みと愛情をたっぷり

今年はぜひ、柑橘王国・愛媛の【訳あり】しらぬひ」を食べてほしい。頭がでっぱった形が特徴のしらぬひ（デコポン）は、甘みが強くジューシーで、みかんのように手で剥くことが出来て、薄皮ごと食べれる為、たいへん人気の品種です。

順次発送

今回お届けする「しらぬひ」は、訳あり商品です。外皮に傷・ヤケがあったり、サイズが不揃いであったり、玉数にもバラツキがあります。ですが、ご自宅でお召しあがり頂くには問題ございません。Wendyをご覧頂いているお客様限定の、大変お得な価格でのご案内です。

※訳あり商品につき、返品・交換は受付出来ませんので予めご了承の上、お買い求め下さい。

問い合せ　【訳あり】しらぬひ

約2キロ1箱（サイズ混合・外皮傷あり）
1箱　1,980円 +500円(送料)
2箱以上で送料無料。
ただし、北海道・沖縄は、1箱につき500円の送料が別途かかります。すべて税込。
商品は、順次発送いたします。ご注文から14日以内にはお届け。
※訳あり商品につき、返品・交換不可

繁忙期の為、ご注文は右記二次元コードからのみとなります。ご入力情報等お間違えないようにお申込みください。
支払いは代金引換・銀行振込・クレジット・オンライン決済（手数料別途）となります。

■農ぷらす愛媛㈱
〒796-8038 愛媛県八幡浜市横平乙112-5
0894-21-3939（電話による注文不可）

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

お手軽 ドリンクレシピ

右ページのスパイスとハーブを使った
簡単なレシピをご紹介します。

スパイシーエッグノッグ

調理時間：約15分

材料（2～3杯分）

牛乳：400ml
卵黄：1個
砂糖：大さじ3
ナツメッグ（パウダー）：少々
シナモン（パウダー）：少々

作り方

①鍋に卵黄と砂糖を入れて混ぜ合わせ、牛乳を注いでむらなく混ぜます。
②中火にかけ、砂糖がよく溶けるように混ぜながら温め、沸き始めたら火からおろします。カップに注ぎ、ナツメッグとシナモンを振り入れます。

Point
・新鮮な卵を使って冷やしたエッグノッグでもおいしくいただけます。
・ダマにならないように、絶えず混ぜながら温めます。

ジンジャーが決め手のオレンジスムージー

調理時間：約5分
※オレンジを冷凍する時間は含まれていません。

材料（2杯分）

オレンジ：150g
マンゴー（缶詰）：3切れ分
ジンジャー（パウダー）：小さじ1
氷：2個

作り方

①オレンジは皮をむき、ひと房ずつにして薄皮もむいて冷凍します。マンゴーは軽くシロップを切って2～3等分に切ります。
②ブレンダーに①とジンジャー、氷を入れて滑らかになるまで混ぜます。グラスに注ぎ、上にお好みの量のジンジャーを振ります。

Point
オレンジ以外の柑橘類でもジンジャーはよく合います。

バジルバナナスムージー

調理時間：約5分

材料（2杯分）

バナナ：1～2本（約120g）
スイートバジル
（フレッシュハーブ）：約17g
牛乳：200ml
プレーンヨーグルト：大さじ1
砂糖：大さじ1～1と1/2
氷：3～5個

作り方

①バナナは皮をむき、適当な大きさに切ります。
②バジルは葉を摘み、さっと洗って水気をよくふき取ります。
③ミキサーに①、②、氷、牛乳、ヨーグルト、砂糖を入れ、滑らかになるまで撹拌（かくはん）します。
④グラスに注ぎ、バジル（分量外）を飾ります。

Point
・バナナを凍らせて作る場合は氷を加えずに撹拌します。
・バナナの甘さにより、砂糖の量は加減してください。

爽やかソルトラッシー

調理時間：約5分

材料（1～2杯分）

プレーンヨーグルト：100g
牛乳：60ml
水：60ml
コリアンダー（パウダー）：小さじ1/4
クミン（パウダー）：4振り
塩：ひとつまみ
レモン（くし切り）：1個
氷：適量

作り方

①ヨーグルトをよくかき混ぜて滑らかにします。
②レモン以外の材料を混ぜ合わせて、グラスに注ぎ、グラスにレモンを添えます。

Point
・氷はお好みで加えてください。
・強めのスパイス感をお好みの場合は、仕上げにコリアンダーとクミン（分量外）を振ってもおいしくなります。

ローズマリージンジャーエール

調理時間：約20分　※冷ます時間は含まれていません。

材料（作りやすい分量）

ローズマリー
（フレッシュハーブ）：約6g
しょうが：100g
【A】きび砂糖：200g
レモンの絞り汁：大さじ2
水：400ml
炭酸水：適量
氷：適量

作り方

①しょうがはよく洗って皮ごと薄切りにします。
②小鍋にしょうがとローズマリー、【A】を入れて火にかけ、弱火で15～20分間煮てシロップを作ります。火を止めてそのまま冷まします。
③グラスに②のシロップと氷を入れ、炭酸水を注ぎます（シロップと炭酸水は1：4くらいの割合）。お好みでローズマリー（分量外）を入れても爽やかな香りをお楽しみいただけます。

Point
シロップができたら、ローズマリーの葉が落ちないようにそっと取り出します。煮沸した保存瓶に、煮たしょうが、新しいローズマリー（2本程度・分量外）とともに入れます。冷蔵庫で1カ月間保存できます。

食事のついでに飲むだけ 簡単コレステロール対策

年齢とともに気になるコレステロール値。しかし、本当に危険なのはコレステロールの数値よりも、悪玉（LDL）コレステロールの「酸化」だというのはご存知でしょうか。体内の悪玉コレステロールが増えすぎると活性酸素と結びついた酸化LDL（悪玉）が健康の妨げに。そうなる前の健康習慣としてオススメなのが、機能性表示食品「オリーブサラサ」。「オリーブサラサ」に含まれる「ヒドロキシチロソール」には、抗酸化作用により血中の悪玉コレステロールの酸化を抑制させる働きがあるため、悪玉コレステロールが気になる方にオススメです。

国家資格を持った管理栄養士が監修した、「食事のついでに飲むだけ」の簡単コレステロール対策。ぜひこのお得な機会にお試しください。

管理栄養士 食品衛生監視員 高林

科学的根拠 × 管理栄養士監修

だから「安心して続けられる！」とたくさんのお声いただいています!!

簡単！続けられそう！

日頃からコレステロール値に関して気にかかっていたのですが、「オリーブサラサ」なら、いつもの食事のついでに飲むだけでよいと思い、飲み始めました。簡単！これなら楽に続けられそうです！　S・H様　50代　男性

運動する時間がない私にピッタリ!!

歳を重ねるごとに、好きな油物など食事の制限をしていました。そこで出会ったのが、「オリーブサラサ」でした。あまり運動する時間がない私は続けて飲んでみようと思います。　N・T様　50代　女性

1袋（460mg×45粒入）約15日分

通常価格 ~~2,592円~~（税込）送料550円（税込）

Wendy読者特別価格 1,000円（税込）送料無料

※初めての方1世帯1袋限り

［機能性表示食品］オリーブサラサ

さらに！今だけ！遠きとおる美しさの…天然水晶ブレスレットプレゼント！

機能性表示食品（届出番号：E808）
本品にはオリーブ果実由来ヒドロキシチロソールが含まれます。オリーブ果実由来ヒドロキシチロソールには、抗酸化作用により血中LDL（悪玉）コレステロールの酸化を抑制することが報告されています。血中LDLコレステロールが気になる方にお勧めです。

ご注文 お問い合わせ
フリーダイヤル 0120-303-255
◎受付時間／9：00～20：00　携帯電話からもOK
ご注文の際に 45602 とお伝えください。
スマホからのご注文はこちら
FAX 092-303-3941　FAXでのご注文は24時間受付
①郵便番号・住所②お名前③フリガナ④生年月日⑤電話番号⑥オリーブサラサお試し⑦45602を明記

すこやか工房。
〒812-0039 福岡県福岡市博多区冷泉町 9-26
社団法人日本通信販売協会会員

お支払いは郵便局・コンビニで。※お振込み手数料110円（税込）。郵便局・ゆうちょ銀行での現金支払いの場合はお振込み時に別途手数料110円（税込）が加算されます。お届けは受付後約10日前後。商品は未開封に限り8日以内（返送料はお客様負担）。●すこやか工房では、お預かりしたお客様の個人情報を商品の発送・サービスを提供するうえで欠かせない確認や案内、弊社及び弊社関連企業の情報提供以外には利用いたしません。詳しくは弊社HP（https://www.sukoyaka.co.jp）をご覧ください。

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（持株会社）、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、トーメン建物管理、パナソニック ホームズ・合人社コミュニティ、メイワ合人社コミュニティ、ダイイチ合人社建物管理、ハウズイング合人社沖縄、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、ハウズイング合人社北海道、コクバ合人社ファシリティーズ、STAR合人社、レイシャス合人社、シンエイ合人社管理、ポルテックス合人社建物管理、GHマネジメントサービス、琉球くくる合人社、セキスイ合人社タウンマネジメント、G&G Community、オープンハウス合人社コミュニティ、エネ・グリーン、ノイアンドコンピューティング、えむぽま

カープ＆サンフレッチェ

カープ賛歌

2年目の秋山

作家　迫（さこ）　勝則（かつのり）

迫　勝則（さこ　かつのり）

新井カープ浮上のカギを握る選手の一人に、秋山翔吾の名前を挙げるプロ野球解説者は多い。2022年シーズン途中（6月）、FA市場にほとんど興味を示さなかったカープ球団が元大リーガーの秋山を獲得したというニュースに、カープファンが驚き、そして沸いた。その2年目。彼が新井カープの目玉になるという見方も出てきたのだ。

昨季、途中加入の秋山はわずかな調整期間を経て、すぐに1軍に合流。やはり前評判どおり勝負強かった。22年の得点圏打率は4割。特に走者を三塁に置くと、その打率は5割3分3厘まで跳ね上がった。ただ十分な調整期間がなかったのと、体調不良などが重なり、成績は44試合に出場し、打率2割6分5厘、5本塁打、26打点に終わった。

ただ私が注目したのは、彼が西武時代（15年）に達成した日本記録となるシーズン216本の最多安打のときに見られたような卓越した打撃技術…ではなかった。何より良かったのは、彼の野球に対する考え方であり、取り組み姿勢だった。入団のとき秋山はこう語った。「カープには侍ジャパンで一緒に戦ったアツ（會澤）、キク（菊池）、コウスケ（田中）がいた。チームスポーツである限り、考え方が似ている人が多いことに安心感があった」

カープには、秋山が関心を寄せる選手が他にもいる。その一人が野間峻祥である。彼は、野間についてこう語る。「彼の打席での粘りに、すごさを感じている。1番打者の役割を理解し、簡単には振らない。野間の立場なら好きなようにやっていいのにと思った」が、カープというチームの環境がそうさせるのだと思う」

実は、この発言のなかに大切なヒントがある。そう、秋山はただ自分の成績のためだけに野球をやっているのではない。チームが勝つためにどうしたらいいのか、そのために若い選手に伝えたいこともあるという。言ってみれば、彼は根っからの野球人であり、チームのためにすべてを注ぐ。

秋山は23年シーズンの覚悟について、こう語る。「しっかりと個人成績を残さないと、話に説得力が出ない。打順の前後を打つ選手、そしてナインみんなとコミュニケーションをとってチームの力になりたい」。今季は、2年目の彼がチームを引っ張っていく可能性がある。多くのプロ野球解説者が、秋山を新井カープのキーマンに挙げることについて、私も同感である。

カープの一員として2年目シーズンに臨む秋山
中国新聞社提供（2022年12月21日朝刊より）

ぶちあつ！サンフレッチェ

エディオンスタジアム広島、最終章はじまる。

待ちに待った2023シーズンの「明治安田生命J1リーグ」が開幕！サンフレッチェ広島は第1節が2月18日（土）に北海道コンサドーレ札幌、第2節が2月26日（日）にアルビレックス新潟と、それぞれエディオンスタジアム広島にて対戦します。開幕からホームでの2連戦です。

今シーズンはサンフレッチェ広島にとって特別なシーズンです。2024年の新スタジアム開業に伴い、約30年、喜びも悲しみも、ともにしてきたエディオンスタジアム広島と一区切りを迎えます。さまざまな歴史を刻み、たくさんの思い出が詰まったエディオンスタジアム広島でのラストシーズン、昨シーズン以上の結果を残して有終の美を飾れるよう、チーム一丸となって戦ってまいります。

開幕に向けて選手たちは、今までにない熾烈なキャンプを乗り越えてきました。1月に実施したトルコ合宿では厳しいトレーニングを重ねながら、ヨーロッパの強豪を相手に5試合を戦いました。結局、トルコでは1日の休みもなく、就任2年目を迎えたスキッペ監督の並々ならぬ今シーズンへの思いを感じるキャンプとなりました。トルコから帰ってきたのもつかの間、1月から2月にかけてすぐに宮崎キャンプを実施。宮崎ではコンディションを整えつつ、Jリーグのクラブを中心に4試合を戦いました。ただ単に昨シーズンのサッカーを継続していくだけではなく、さまざまな戦術を試しながらアップデートにチャレンジするキャンプとなりました。

サンフレッチェ広島　2023シーズン集合写真

スタートダッシュに向けた準備をしてきましたが、長いシーズンの中で1戦1戦を大切に、継続して勝利を積み上げられるよう、頑張っていきたいと思います。

サンフレッチェ広島レジーナは、約2カ月の中断期間を経て、3月12日（日）より「Yogibo WEリーグ」が再開します。現在8位と思ったような勝ち点を積み重ねることはできていませんが、リーグ戦は半分も消化しておらず、まだまだこれからです。新加入選手2名を迎え、気持ちを新たに、再開後は勝ち点を積み重ねられるよう、取り組んでまいります。

引き続き読者の皆様には、ぜひスタジアムまでお越しいただき、「ぶちあつ！」な応援をよろしくお願いします！

サンフレッチェ広島レジーナに新たに加入した渡邊真衣選手（左）、吉野真央選手（右）

試合日程 3月

サンフレッチェ　Eスタ はエディオンスタジアム

日	月	火	水	木	金	土
はレジーナの試合日程。広島広 は広島広域公園第一球技場です。			1	2	3 横浜FM ニッパツ 19:00	4
5	6	7	8 横浜FC Eスタ 19:00	9	10	11
12 G大阪 パナスタ 16:00 / 大宮V NACK 14:00	13	14	15	16	17	18 マイ仙台 広島広 14:00
19 柏 Eスタ 14:00	20	21 新潟 広島広 13:00	22	23	24	25
26 名古屋 Eスタ 14:00 / 神戸 ノエスタ 13:00	27	28	29	30	31	

カープ　マツダ はマツダスタジアム

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4 ソフトバンク PayPayドーム 14:00
5 ソフトバンク PayPayドーム 13:00	6	7	8	9	10	11 ヤクルト マツダ 13:00
12 ヤクルト マツダ 13:00	13	14 中日 バンテリンドーム 14:00	15 中日 バンテリンドーム 14:00	16	17 オリックス シティ信金スタ 13:00	18 オリックス マツダ 13:00
19 オリックス マツダ 13:00	20	21 ロッテ ZOZOマリン 13:00	22 ロッテ ZOZOマリン 13:00	23	24 ソフトバンク PayPayドーム 18:00	25 ソフトバンク PayPayドーム 13:00
26 ソフトバンク マツダ 14:00	27	28	29	30	31 ヤクルト 神宮 18:00	

広響★NEWS

4月16日

巨匠カサドシュが名曲を送る

2023年度の幕開けとなる広響定期は88歳の巨匠とイギリス在住の実力派クラリネット奏者が登場する。

名匠ジャン＝クロード・カサドシュは自身が率いるリール国立管弦楽団を世界第一級に押し上げた実力派として知られる。また著名なピアニスト、ロベール・カサドシュのおいでもある。多彩な本プログラムをどう表現するのか楽しみだ。

クラリネットの橋本杏奈はイギリスで育ち、12歳でリサイタルデビュー、数々のコンクールで入賞を果たした世界から注目される演奏家の一人。フィンジのクラリネット協奏曲の悲哀に満ちた旋律を奏でる。

©Ugo Ponte
指揮：ジャン＝クロード・カサドシュ

©Yui Saito
クラリネット：橋本杏奈

第430回定期演奏会　好評販売中

日　　時 /4月16日（日）　15：00開演（14：00開場）
会　　場 /広島文化学園HBGホール
出　　演 /指揮：ジャン＝クロード・カサドシュ
　　クラリネット：橋本杏奈
曲　　目 /ヴェルディ：歌劇「運命の力」序曲
　　フィンジ：クラリネット協奏曲ハ短調作品31
　　ブラームス：交響曲第1番ハ短調作品68
料　　金 /S：5,300円　A：4,800円　B：4,300円（学生：1,500円）
お問い合せ /広響事務局
　　TEL：(082)532-3080

ディスカバリー・シリーズ ～日本人の交響曲と交響曲の父　第1回

4月3日発売

日時 6月2日（金） 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：下野竜也
曲目 ハイドン：交響曲第100番ト長調 Hob.I:100「軍隊」
外山雄三：交響曲
ハイドン：交響曲第101番ニ長調 Hob.I:101「時計」

©Naoya Yamaguchi

料金	S:5,300円　A:4,300円　B:3,300円（学生:1,000円）

お問い合せ 広響事務局　TEL:(082)532-3080

※新型コロナウイルス感染症対策に伴い、公演の内容は急遽変更になることがございます。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

良いモノ Ii Mono Selection 通販セレクション

企画・制作／ディーエムネットワーク

食卓に Information Shokutakuni

飲んでも、かけても「おいしい！」お酢

おいしい酢 ㈱日本自然発酵

口コミで話題、1日1万本売れた酢

果実酢のフルーティな味わいは野菜と好相性。煮物に使えば旨みアップ。ドレッシングにも

調味料としてはもちろん、健康面でも注目される〝お酢〟。体に良いのは分かっていても、あのツンとくる酸味が苦手…という人に。日本自然発酵（愛知県名古屋市）の「おいしい酢」をおすすめしたい。

ほんのり甘くて、酸味はとってもまろやか。やさしい風味の、名前の通り〝おいしい〟お酢だから、水や炭酸水、牛乳などで割って楽しむ「飲むお酢」として。また生野菜には、そのままかけてドレッシング代わりに。漬ければ、ピクルスに。酢の物はもちろん、煮込み料理に使えば旨みがアップ。これ1本で料理の幅を広げてくれる。

「とにかくおいしくて便利！」と、ほぼ口コミだけで人気が広がった同商品。2021年、年間の売上げ本数が400万本を突破。1日に1万本売れているという。

おいしさの秘密は、時間をかけてじっくりと発酵・熟成させる、昔ながらの伝統製法にある。熟練の職人が手間ひまかけて丁寧に〝お酢〟を育てることで、まろやかな味わいに。さらに、みかんの果汁を発酵させた蜜柑果実酢を加えているため、爽やかさのあるフルーティな風味も楽しめる。好んで飲む子どもも多いというおいしさは、一度味わうと手放せなくなりそうだ。

12本ご購入された方に1冊プレゼント！

問い合せ おいしい酢

1本（900ミリリットル）980円（税込）、送料／全国一律550円（税込）。3本セット2,940円（税込）、6本セット5,630円（税込）、12本セット9,920円（税込）送料無料。さらに、12本購入した人に、「おいしい酢」のレシピ本をプレゼント。掲載日より1カ月限定。申込番号：「ウェンディー02」
※注文の際は必ず申込番号を伝える。

Webでの注文はこちらから
Webでのキャンペーン期間は3／31まで

㈱日本自然発酵
〒451-0046 愛知県名古屋市西区牛島町4-8
☎0120-0141-03
（平日9時～21時、土・日・祝日・末日は17時まで受付）
FAX0120-85-0537（24時間受付）

FAX・ハガキでの申込は、①氏名（ふりがな）②〒住所③電話番号④商品名・本数⑤支払方法⑥申込番号：「ウェンディー02」を明記。商品は申込受付後、1週間程度でお届け。支払いは同梱の振込用紙にて商品到着後10日以内にコンビニ（手数料無料）または郵便局（現金払いは手数料110円（税込））。返品は未開封に限り、商品到着後8日以内（購入者都合による返品・交換は送料自己負担。万が一商品に破損や不備があった場合は送料同社負担にて交換）。承いただいた個人情報は、商品の発送、およびご案内以外には一切使用いたしません。

元気に Information Genkini

850円で試せる注目の〝濃い酵素〟

あもう酵素77 ㈱日本自然発酵

朝の調子が爽快、喜びの声続々と

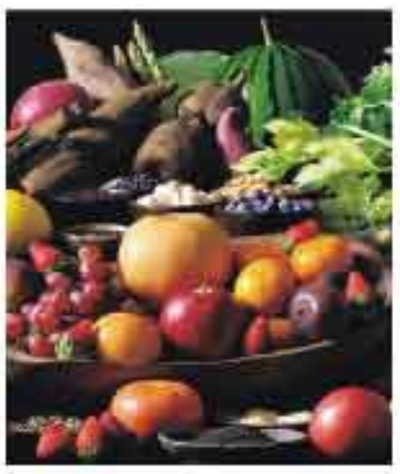
フルーティーな甘さがおいしいと評判の「あもう酵素77」。個包装なので携帯に便利

「元気にイキイキと毎日を過ごしたい」人から注目される〝酵素〟。なかでも、㈱日本自然発酵（研究所：岐阜県高山市）「あもう酵素77」の人気がじわじわと広がっている。

個包装タイプで、封を開けてペースト状の酵素をチュッと吸い出す。濃厚な味わいながらも、フルーティーでコクのある甘さ。予想外のおいしさに驚いていると、体がシャキッとしてきて、元気が湧いてきた気がする。これは期待できそうだ。

原料は、野菜や果物、野草など計77種類。地元の飛騨産など、すべて国産だ。原料に合わせて20種類以上の菌を使い分け、何段階にも分けて発酵させる「多段階重合発酵法」を活用。この独自製法により育んだ発酵エキスを5580ミリグラム配合し、低温でじっくり熟成させれば、今までにない濃密な酵素の完成。保存料・合成着色料も不使用だ。

「この濃さを感じてほしい」と、同社は初めての人に1カ月分を特別価格850円で提供する。全国の愛用者からは「朝の調子が爽快」「61歳の私と88歳の母で、夕食後に食べるのが日課になっています」など、喜びの声が多数寄せられている。



地元の飛騨産を中心に、77種の素材はすべて国産

問い合せ あもう酵素77

1袋（3.6グラム×31包入：約1カ月分）
通常価格5,940円のところ初回購入者に限り約85％割引の特別価格850円（税込）、送料無料。本日より1カ月限定。
申込番号「に721」。初回注文1世帯1袋限り。

㈱日本自然発酵
〒451-0046
愛知県名古屋市西区牛島町4-8
☎0120-85-85-82
（平日9時～21時、土・日・祝：9時～17時）

ハガキでの申込は、①氏名（ふりがな）②〒住所③電話番号④商品名⑤申込番号：「に721」を明記。商品は申込受付後、7日程度でお届け。支払いは同梱の振込用紙にて商品到着後10日以内にコンビニ（手数料無料）または郵便局（現金払いは手数料110円（税込））。返品は商品到着後8日以内（購入者都合による返品・交換は送料自己負担。万が一商品に破損や不備があった場合は送料同社負担にて交換）。開封後の返品不可。

※個人情報の取り扱いについて／弊社では顧客リスト（お客様の個人情報）は商品発送、キャンペーン案内、連絡など弊社グループ会社の営業活動に限って使用させていただきます。詳しくは弊社ホームページ「個人情報保護方針」をご覧ください。

※申込は、3月17日まで。
※いただいた個人情報は、商品の発送、およびご案内以外には一切使用いたしません。

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）、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、トーメン建物管理、パナソニック ホームズ・合人社コミュニティ、メイワ合人社コミュニティ、ダイイチ合人社建物管理、ハウズイング合人社沖縄、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、ハウズイング合人社北海道、コクバ合人社ファシリティーズ、STAR合人社、レイシャス合人社、シンエイ合人社管理、ポルテックス合人社建物管理、GHマネジメントサービス、琉球くくる合人社、セキスイ合人社タウンマネジメント、G&G Community、オープンハウス合人社コミュニティ、エネ・グリーン、ノイアンドコンピューティング、えむぽま

情報掲示板 3月

※新型コロナウイルス感染症の影響により中止または延期となる可能性があります。詳しくは各種しの問い合わせ先までお問い合わせください。

展示

▼第69回日本伝統工芸展

開催中～3月5日（日）、9時～17時、広島県立美術館。観覧料一般700円ほか。人間国宝から新進気鋭の若手まで、現代日本の技と美を一堂に見ることができる展覧会。広島在住作家の入選作8点を含む約280点を紹介。【問】同館（TEL082-221-6246）。

▼ひろしま美術館開館45周年記念 ピカソ 青の時代を超えて

開催中～5月28日（日）、9時～17時、ひろしま美術館。入館料一般1800円ほか。国内でも屈指のピカソ・コレクションを誇るポーラ美術館との共同企画展。両館のピカソ・コレクションに、国内外の貴重な作品群を加えた約70点の作品で、ピカソの幅広い創作活動を紹介。また、最新の科学技術を用いた調査や研究を通して、ピカソが遺した創造の軌跡に迫る。※会期中、一部展示替え有。【問】同館（TEL082-223-2530）。

▼Mozu アートワークちいさなひみつのせかい

3月7日（火）～4月2日（日）、10時30分～19時、広島三越8階催物会場。入場料大人1000円（前売200円引）ほか。まるで部屋の片隅にこびとが住んでいるかのような、リアリティがあるミニチュアで話題のアーティストMozu（モズ）。彼のこれまでの作品はもちろん、新作・絵コンテなど、その全てが詰まった写真撮影可能な体感型の展覧会（一部作品を除く）。【問】HOMEイベントセンター（TEL082-221-7116）。

▼リニューアルオープン記念特別展 Before／After

3月18日（土）～6月18日（日）、10時～17時、広島市現代美術館。入館料一般1600円（前売350円引）ほか。2023年3月にリニューアルオープンする同館が、美術館建物の改修工事という出来事を契機に生じる「前／後」をひとつの足がかりとして、さまざまな「まえ」と「あと」の現象や状況に着目。社会の変化やシステムのほころび、隠され葬り去られた過去や歴史があることを敏感に察知し、作品として発表してきたアーティストたちを取り上げる。【問】同館（TEL082-264-1121）。

イベント

▼第9回エキキタ・スイーツラリー

開催中～3月15日（水）、エキキタ（広島駅新幹線口周辺）エリア。エキキタのスイーツ店を巡りスタンプを集めて、カープの観戦チケットやホテルのお食事券など豪華賞品に応募しよう！各店舗税込300円以上の購入でスタンプ1個獲得。応募はスタンプ4個から可能。期間中、地域住民から寄せられたアイデアを基にスイーツ店が開発したオリジナルスイーツも販売。【問】エキキタまちづくり会議スイーツプロジェクト事務局（東区地域起こし推進課）（TEL082-568-7704）。

▼1DAY硬式テニスの日

3月2日・9日・16日（木）、10時～12時、広島翔洋テニスコート。テニスでの交流を楽しみながらアドバイスを受け、レベルアップを目指そう。参加費各日800円。18歳以上のテニス経験者が対象。定員各日30名（先着順）。申し込みは前開催日の11時から窓口または電話にて受付（3月2日は2月16日（木）から受付）。ただし、前開催日参加者は事業終了後から受付（抽選）。【問】同施設（TEL082-224-2191）。

▼チリメンモンスターをさがそう！

3月4日（土）・5日（日）・11日（土）・12日（日）・19日（日）・21日（火・祝）、25日（土）・26日（日）、11時～12時、宮島水族館。チリメンジャコの中に混ざった魚の子どもや、イカ、タコ、カニなど、小さな生きものを探して、自分だけの「チリメンモンスターカード」を作る。参加無料（別途入館料要）。定員各日12名。当日9時に会場で配布する参加予約券が人数分必要。※小学校低学年以下は保護者同伴要。【問】同館（TEL0829-44-2010）。

▼ベビーマッサージ＆子育ての心理学

3月8日・22日（水）、10時30分～12時、おりづるタワー10階エソール広島。歌遊びやベビーマッサージなどを子どもと楽しんだ後、やさしい発達心理学のお話とおしゃべりで子育てのヒントを得よう！参加費は各日親子一組1000円（別途教材費要）。初回無料。0歳～未就学児とその保護者が対象。申し込みは電話にて受付。【問】日本タッチ・コミュニケーション協会 宇治木（TEL090-6412-5798）。

▼スナメリ赤ちゃん命名式

3月18日（土）、10時～、宮島水族館。2022年5月に誕生したスナメリの赤ちゃんの名前を命名式にて発表！一般応募の中から名付け親、入賞者が決まる。参加無料（別途入館料要）。【問】同館（TEL0829-44-2010）。

▼スケートフェスティバル

3月19日（日）、9時～17時、ひろしんビッグウエーブ。スケート滑走を通常の約半額で楽しもう！広島県スケート連盟によるワンポイントレッスンや、整氷車の乗車会・撮影会、そり遊びコーナーなどのイベントも開催。参加費大人800円、小人500円（別途貸靴代要）。小学生以上が対象（幼児は1人につき保護者1人の同伴で参加可）。定員1000名。申し込みは当日会場にて受付。【問】同施設（TEL082-222-1860）。

▼シンフォニア・フェスタ ～元気いっぱい☆ふれあいの日～

3月21日（火・祝）、10時～16時、シンフォニア岩国。観て、聴いて、体験できる、年に一度のお楽しみイベントを4年ぶりに開催！大人も子どもも楽しむことができるイベントで1年間の感謝を伝える。開催イベントは映画上映会、ジャズライブ、ワークショップ、お菓子釣り、参加型企画展示、柿山伏AI体験コーナー、スタンプラリー。入場無料（映画上映は500円、お菓子釣りは1回50円）。映画上映会チケットは3月1日（水）から発売。※映画上映会は3歳未満ひざ上鑑賞無料。ジャズライブは未就学児入場不可。【問】同施設（TEL0827-29-1600）。

▼さくら祭り

3月25日（土）～4月9日（日）、9時～18時、世羅高原農場。約3万㎡の丘に降り注ぐように咲くしだれ桜と菜の花を楽しめる。さらに水仙、雪柳などのカラフルな花々が春の彩りをお届け。期間中、桜&菜の花クリームソーダなどのグルメや、限定日で行う夜間のライトアップイベントも。入園料大人500～800円ほか。【問】同施設（TEL0847-24-1376）。

▼広島映画サークル第435回例会「ワン・セカンド 永遠の24フレーム」上映会

4月9日（日）、①11時～・②14時～、広島県立美術館。料金一般1500円ほか。1969年、大革命まっただなかの中国。造反派に歯向い強制労働所送りになったことで妻と離婚し、最愛の娘とも疎遠になってしまった男は、ニュースフィルムに娘の姿が1秒映っていることを知る。数年後、男はその姿を一目見るために強制労働所を脱走して…。【問】同サークル（TEL070-2228-7513）。

▼無料体験相談会 くらしとお金のFP相談室広島

4月12日・26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にて。

公演

▼話芸に親しむ パート134 話・和・輪・ワー

3月4日（土）、14時開演、南区民文化センター スタジオ。出演は秋風亭てい朝、黄金家鉄兵、ジャンポ衣笠、プチ亭とまと、安産亭徳丸、あたし亭丈二、めずらし家芝楽。料金は全席自由700円（当日300円増）ほか。定員に達した場合当日券の販売無し。事前予約要。予約受付中。※未就学児入場不可。【問】同施設（TEL082-251-4120）。

▼劇団Tempa第14回公演「俺の骨をあげる」

3月4日（土）、18時開演・5日（日）、11時開演、ウッドワンさくらびあ 大ホール。覆面レスラー・右近と元宝塚女優の間に生まれた少女・タエ。運命に翻弄されながらも主役を目指して全力で生き抜くタエと、彼女を支え骨となった、5人の男たちの生涯を、力強い歌とダンスを交えて描く傑作音楽劇。料金は全席自由一般3500円ほか。発売中。※未就学児は親子席にて鑑賞可。【問】同施設（TEL0829-20-0111）。

▼野薔薇座ミュージカルオペラ「メリーポピンズ」

3月4日（土）、18時30分開演・5日（日）、15時開演、JMSアステールプラザ 大ホール。16年前に本邦初演！野薔薇座が愛と祈りを込めて、不安が多い世の中に夢のあるメリーポピンズをお届け。料金は全席指定S席6000円ほか。発売中。【問】野薔薇座（TEL080-4260-5539）。

▼ウッドワンさくらびあ開館25周年記念 笑いでコロナを吹き飛ばそう！nはつかいち【4回目】

3月11日（土）、19時開演、ウッドワンさくらびあ 小ホール。広島よしもと芸人が、地元ネタで笑いをお届け！藩飛礼、フロントライン、メンバーのほか、地元の高校生も出演。料金は全席自由1000円。発売中。※未就学児入場不可。【問】同施設（TEL0829-20-0111）。

▼横田神楽団　広島公演

写真提供：横原小町

3月18日（土）、17時開演、JMSアステールプラザ 中ホール。ひろしま神楽グランプリ13年連続優勝を飾る広島県有数の神楽団・横田神楽団による神楽3演目。広島の神楽の歴史、特徴や神楽とフラダンスの共演を通じ、日本とハワイのそれぞれの神事の文化比較も。料金は2000円。中区本通の「ひろしま夢ぷらざ」にて発売中。【問】「横田神楽団広島公演」実行委員会 木村（TEL090・1184・2482）。

▼球春恒例！ディナー＆トークショー2023 大野豊×達川光男

3月20日（月）、受付17時30分～、ディナー18時30分～、トークショー20時～、ホテルグランヴィア広島4階 悠久の間。広島カープOB会会長・大野豊氏と、広島弁の軽快なトークでおなじみの野球解説者・達川光男氏が、新井新監督を迎えたカープの今シーズンの戦いについてズバリ予想！豪華プレゼントが当たる抽選会も開催。料金は全席指定一人2万1000円（シャンパンフレンチコース料理・フリードリンク料等込）（先着順）。発売中。【問】同ホテル 宴会予約係 受付時間10時～17時（TEL082・262・1102）。

講座

▼整理収納・料理・掃除の極意！時短家事セミナー

①4月1日・②5月6日・③6月3日（土）（全3回）、15時30分～17時、NHKカルチャー広島教室。講師は時短家事コーディネーターBasic認定講師・坂下さちこ。忙しい毎日を頑張っている方、少しでも家事の負担を軽くしたい方。一緒に楽しく学びませんか？講座内容は①モノと時間の整理編、②料理編、③掃除編。受講料は全3回8580円（NHKカルチャーへの入会金不要）。申し込みは3月1日（水）9時30分から受付。【問】同教室（TEL082・242・1151）。

コンサート

▼さちこのゆるクラコンサート Vol.41 『CELLO DUO』

3月5日（日）、14時開演、東区民文化センター スタジオ1。チェロは末永幸子・阿曽沼裕司、ピアノは梶矢民子。曲目は「ロッシーニの『モーゼ』の主題による変奏曲」ほか。料金は全席自由3000円。発売中。【問】同施設（TEL082・264・5551）。

▼第6回 避難訓練コンサート

3月11日（土）、13時30分開演、広島文化学園HBGホール。広島市消防音楽隊による演奏を楽しめるコンサート。演奏だけでなく、はしご車での救出訓練を実施。コンサート中の火災発生を想定した避難を体験できる。そのほか、消防車や消防車装備品などの展示も。入場無料。訓練に参加できる方が対象。申し込みは同施設ホームページの申込書に必要事項を記入の上FAX、または電話、メールにて受付。締切は3月10日（金）必着。※救出訓練、消防車の展示は雨天中止。申込書・詳細は同施設ホームページにて。【問】同施設（TEL082・243・8488）。

▼歌まねLIVE ビューティーこくぶ×松浦航大

3月11日（土）、15時開演、ウッドワンさくらぴあ 大ホール。数多くのものまね番組で活躍中のビューティーこくぶと松浦航大によるジョイントライブ！本人そっくりな歌声を披露。料金は全席指定4000円。発売中。※未就学児入場不可。【問】同施設（TEL082・209・2011）。

▼元祖平成吹奏楽団 第28回 春の演奏会「ただいま」

3月12日（日）、14時開演、広島文化学園HBGホール。4年ぶりとなる元祖平成吹奏楽団の春の演奏会。演目は「天頂の恋」「セント・アンソニー・ヴアリエーションズ」「毎度お馴染み茶番劇」ほか。入場無料。【問】同楽団 植野（TEL090・8060・8775）。

▼現代の三味線 野澤徹也三味線合奏団 第9回 広島定期演奏会

4月15日（土）、14時30分開演、安芸区民文化センター スタジオ。世界で唯一の三味線による現代邦楽・現代音楽を専門に演奏する野澤徹也三味線合奏団による演奏会。曲目は「三絃二重奏曲 雨の夜」「道化者」「三味線二重奏曲 焔（ほむら）」ほか。入場無料。【問】伊藤（TEL090・7897・6800）。

▼ヒロシマ ムジークフェライン ストリングス Voyage Op.2 ～東欧チェコへの旅

4月15日（土）、18時開演、広島県民文化センター。2022年に始動したプロ音楽家集団・広島楽友協会の第2シーズンの幕開けを飾るボヤージュシリーズ第2弾。今回はチェコ特集。指揮者・林直之の軽妙な案内で、誰もが楽しめるコンサート。コンサートマスターは田野倉雅秋。料金は大人5000円ほか。発売中。※未就学児入場不可。【問】同協会（TEL070・8950・5475）。

▼堤 剛 80歳記念チェロ・リサイタル

4月29日（土・祝）、14時開演、シンフォニア岩国 コンサートホール。80歳を迎えたチェリスト・堤剛のリサイタル。数多くの音楽家が奏で続けてきたチェロソナタの名曲と、堤剛自身がこだわり続けた日本の作曲家の新曲を披露。料金は全席指定一般4000円ほか。発売中。※未就学児入場不可。【問】同施設（TEL0827・29・1600）。

広島に住んで

『お好み焼き 鉄板焼き いいね』スタッフ

岡 クリスティナさん

江田島市沖美町

1965年フィリピンのマニラ出身。大学卒業後、地元の病院で介助士として勤務。その後日本でエンターテイナーとして活躍する従姉妹の勧めで同職に転職。日本各地で活動する中、広島在住の男性と出会い結婚。2019年より『お好み焼き 鉄板焼き いいね』を二人三脚で営む。22年に転居・移転。夜釣りが趣味。釣果はカサゴ・アナゴ・メバルなど。夫と長女と江田島市沖美町在住。

多島美を誇る瀬戸内の江田島で広島のソウルフードを提供します

「子育てにはうってつけの素晴らしい環境」。風光明媚な江田島市沖美町で、日本語・英語・タガログ語の3カ国語を操り、ヘルシーなお好み焼きを提供する。

フィリピンの首都マニラ生まれ。大学で看護学を学んだ後、地元の病院、フィリピンハートセンターで介助士として働いた。ある時、日本でエンターテイナーとして活躍する従姉妹の話を聞き、興味津々。従姉妹の勧めもあり、転職を決意。1988年からエンターテイナーとして日本各地を巡り、半年ごとにフィリピンと日本を行き来する生活を始めた。

転機は広島市に派遣された時。安佐南区で兄と一緒に店舗経営をする男性と意気投合。2006年に結婚し、その店舗を手伝うようになった。その後、義兄の逝去に伴い業態変更。同じ安佐南区で『お好み焼き 鉄板焼き いいね』をご主人と一緒にスタートさせた。

その後、現在の江田島市に引っ越し、同名店を2022年6月に自宅近くに移転オープン。「義母の実家が大柿にあり、休みには釣りをしたり江田島にはよく遊びに来ていて、環境のいいお気に入りの場所だった」と言う。

お好み焼きは夫婦で焼き、たこ焼きは「私の方が上手だから、私が担当」とニッコリ。人気メニューは、生イカや生エビが入った〈シーフード焼き〉や、明太子か辛口ソースが入りの〈いいね辛口焼き〉。夏場には、フィリピンで代表的なかき氷〈ハロハロ〉も提供。ドリンクメニューの〈タピオカ〉は「フィリピンで同名店を経営している長男から送ってもらう」と話す。三高港近くのマーケットではフィリピン料理を添えたお弁当も販売し、近隣に住む高齢者のために、配達にも力を入れる。「沖美町には飲食店が少ないので、将来はいろいろなジャンルの料理が楽しめるファミリーレストランのようなお店を持ちたい」と目を輝かせる。

（江田島市沖美町『お好み焼き 鉄板焼き いいね』で取材）

マンションリフォームのいろは ⑲

「ニッポンの家は寒すぎる！」

1月17日のNHKクローズアップ現代で、「実は危ない！ニッポンの"寒すぎる"住まい」が放送されました。冬場、家の中の温度差によってヒートショックで亡くなる方がいるため断熱性能を高めようという話です。私たちも5年前から断熱リフォームによって戸建ての断熱性能を高める発信をしてきましたが、昨年からの光熱費高騰や過去最大級の補助金により、今改めて注目されています。

家が寒いと血圧が上がり命を縮めることが研究で明らかになっています。日本の住宅の9割が20年前の断熱基準を満たしておらず、部屋を暖めても冬場の熱の5割は窓から逃げ、夏場の暑さの7割は窓から侵入します。

WHOは最低でも冬の室内温度を18度以上にする勧告をしていますが、満たしているのは北海道や新潟など4道県のみでほとんどの地域が基準を下回っています。18度未満だとヒートショックや呼吸器系の病気を招く恐れもあります。暖かい場所から寒い場所に移ると、血圧は急激に上昇し心臓や脳に大きな負担がかかりかねません。

慶應義塾大学・伊香賀教授は、都道府県別でリビングの平均室温を2000戸以上調査したところ、一番寒いのは香川県で13・1度、一番暖かいのは北海道で19・8度でした。日本の家が寒い理由は元々夏を基本として作ってきたため、寒いなら局所暖房や服を着てしのぐということが祖父母の代から当たり前のように思われているからです。

スタジオコメンテーターの近畿大学・岩前教授は、長年住宅の断熱性能と健康の関係性を研究しており、私も大学院在学中に教えを請いました。追跡調査によると断熱性能の高い住宅に移ることで15の症状が改善されたと報告されています。

番組内では高騰している電気代節約の話も出ており、内窓の工事費用を電気代節約分で割ると、約15年で元が取れるということです。あくまで暖房の電気代だけですが、健康維持や医療費軽減も考えるともっと短縮するとのことです。

さらに今は「先進的窓リノベ事業の補助金」によって、工事費の2分の1相当で最大200万円まで補助金が出ます。それだけ国がこの問題に本気になったと捉えられるかもしれません。お金に変えられない健康のためにもニッポンの寒い家を改善しましょう。

（マエダハウジング社長 前田政登己）

前田 政登己

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）、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、トーメン建物管理、パナソニック ホームズ・合人社コミュニティ、メイツ合人社コミュニティ、ダイイチ合人社建物管理、ハウズイング合人社沖縄、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、ハウズイング合人社北海道、コクバ合人社ファシリティーズ、STAR合人社、レイシャス合人社、シンエイ合人社管理、ボルテックス合人社建物管理、GHマネジメントサービス、琉球くくる合人社、セキスイ合人社タウンマネジメント、G&G Community、オープンハウス合人社コミュニティ、エネ・グリーン、ノイアンドコンピューティング、えむぽま

ナチュラルクリーニングで環境にも人にもやさしいおそうじを

ナチュラルクリーニングは自然由来の素材を使った手軽なおそうじ方法です。自然由来のため、赤ちゃんやペットがいるご家庭でも安心して使うことができます。重曹、クエン酸、アルカリ電解水、セスキ炭酸ソーダを使った掃除方法のポイントや注意点を紹介します。人や環境にやさしいおそうじを始めてみませんか。

従来の掃除方法と「ナチュラルクリーニング」の違い

ナチュラルクリーニングが従来の掃除方法と最も違うのは、**クリーナーを場所別ではなく、汚れ別に使うところです。**

洗剤というと、台所用、住居用、トイレ用、窓用など、場所別に分かれています。

しかし、ほこりは食器棚の上にあっても、トイレの手洗い鉢の上にあっても、窓についていても、ほこりです。ほこりの落とし方が場所によって変わるわけではありません。

そう考えると、**場所より汚れの種類に注目した方が、汚れ落としの効率はよいのです。**

ふだんの生活の中で遭遇する汚れは大きく四つに分けられます。

- 物理的な汚れ（ほこり、土埃）
- 酸性の汚れ（油汚れ、手アカ、足アカ）
- アルカリ性の汚れ（水アカ、洗剤のこびりつき、アンモニア臭）
- 微生物の汚れ（カビ、ピンクのぬめり、排水口の汚れとにおい）

おうちの汚れの多くは油や手アカなどの酸性汚れなので、アルカリ性クリーナーを使います。水まわりなどに多いアルカリ性汚れには酸性クリーナーを。

汚れに合わせて使い分けるとおそうじ効果がグンとアップします。

クリーナーの種類

酸性 ★ アルカリ性

アルカリ＆クレンザー効果

コゲ・油・皮脂もおまかせ「重曹」

重曹はふくらし粉や薬としても使われてきて、洗剤がなかった頃からお掃除にも使われてきた天然クリーナーです。
ざらざらした粒の研磨作用と、アルカリ性の性質で油汚れなど酸性の汚れを中和します。

特徴
- 界面活性剤を使った合成洗剤ではないため、そのまま流しても自然を汚しません。
- 食品用の重曹とお掃除用の重曹は、製造工程での管理の仕方が違います。食べ物としての衛生管理をしているかどうかの違いですが、お掃除用の重曹をお料理に使わないでください。成分や性質はほぼ同じです。

得意な汚れ

鍋のコゲ落とし
粉末は水に溶けにくいので、鍋のコゲ汚れにはざらざらした粒の研磨作用でコゲ汚れをこすり落とすことができます。

キッチンの壁の油
アルカリ性なので、油汚れなどの酸性汚れを中和して落とします。重曹水溶液をしみ込ませたウェットシートが便利です。

リビングの手アカ、足アカ
皮脂・アカ汚れなども酸性汚れなので、アルカリ性で中和して落とします。重曹水溶液をしみ込ませたウェットシートが便利です。

● 傷をつけるポイント ●
- アルミや銅に使うと黒ずんでしまいます。
- 粉末を使うときには、漆器や大理石、貴金属などはキズがついてしまうことがあります。

酸性 ★ アルカリ性

水から生まれた強力アルカリ

マルチな「アルカリ電解水」

アルカリ電解水は水を電気分解してpH値をアルカリ性にしたもの。
強力な力で食べこぼし・こびりつき油・皮脂などの酸性汚れを中和・分解！強アルカリ電解水は除菌や消臭もできるすぐれものです！

特徴
- 合成洗剤ではなく、水を電気分解したものなのでそのまま流しても自然を汚しません。

得意な汚れ

カーペットの食べこぼし
洗濯ができないカーペットにこぼした汚れも、アルカリ電解水が繊維に浸透し、中和・分解してくれます。

手アカ、足アカ
強力なアルカリ性の力で、べったりした手アカ・足アカ汚れも中和して落とします。

こびりついた油汚れ
酸性の油汚れを強力アルカリが中和します。こびりついた油汚れもカンタンきれいに落とします。

● 傷をつけるポイント ●
- アルミや銅に使うと黒ずんでしまいます。
- 毛や絹、革製品のタンパク質も分解してしまうため使えません。

酸性 ★ アルカリ性

酸の力で水アカ掃除

トイレの消臭もお手のもの「クエン酸」

クエン酸は柑橘類や梅干し・お酢などに含まれる「すっぱい」と感じる酸味成分。水アカなどの頑固な汚れも溶かして落とします。食べられる素材のため安心しておそうじができる天然のクリーナーです。

特徴
- クエン酸は食べ物など、自然界に存在する成分です。
- 界面活性剤を使った合成洗剤ではないため、そのまま流しても自然を汚しません。
- クエン酸は酸性のクリーナーのため、油汚れではなく水アカやトイレの汚れを落とすのに最適です。

得意な汚れ

電気ポットの水アカ
酸の力で白い水アカ汚れを溶かして落とします。粉末を溶かしてつけ置くと白い水アカがすっきり落とせます。

蛇口の白い水アカ
蛇口などの曲がったところやシンクの側面などはクエン酸をしみ込ませたウェットシートなどでふき取ると便利です。

トイレの汚れ・ニオイ
アンモニアのニオイや黄ばみなど、アルカリ性の汚れを酸で中和します。
除菌効果があるので、黴が多い場所にもおすすめです。

● 傷をつけるポイント ●
- 大理石に使うと溶かしてしまう恐れがあります。
- 塩素系の製品(洗浄剤、漂白剤等)と一緒に使うと有毒な塩素ガスが出て危険ですので、絶対に一緒に使用しないでください。
- 酸性のため、粉や水溶液が目に入ると強い痛みを感じます。清潔な水で十分にすすぎ流し、痛みが残る場合は医療機関に相談してください。

酸性 ★ アルカリ性

べとべと油汚れも落とす

手荒れの少ない「セスキ炭酸ソーダ」

セスキ炭酸ソーダは天然の鉱石から作られる強めのアルカリ性クリーナー。重曹では落ちにくかったべとべと汚れもすっきり落とします。水に溶けやすいため幅広く使えます！

特徴
- 界面活性剤を使った合成洗剤ではないため、そのまま流しても自然を汚しません。
- 重曹よりも強めのアルカリ性のため、重曹では落ちにくかったべとべとの油汚れもすっきり落とすことができます。
- セスキ炭酸ソーダは水に溶けやすいため、スプレー液を作ったり洗濯に使うのがおすすめです。

得意な汚れ

べとべと油汚れ
酸性の油汚れをアルカリ性のセスキ炭酸ソーダが中和して落とします。べとべとの油汚れも強めのアルカリ性で落とします。

手アカ、皮脂汚れ
壁や家具についた手アカや、床についた汗と皮脂の足あとの汚れも酸性汚れのため、アルカリ性で中和して落とします。

衣類の洗濯
セスキ炭酸ソーダは水に溶けやすいので、お洗濯の際に洗剤代わりに使うこともできます。

● 傷をつけるポイント ●
- アルミや銅に使うと黒ずんでしまいます。
- 毛や絹、革製品のタンパク質も分解してしまうため使えません。

読者の交差点

今月のテーマ　手作りの思い出

服はずっと母の手作りだった。学生の頃、フリルとタックのついたブラウスが欲しくて、絵を描いて母に渡したら、**後日イメージ通りの完成品が送られてきてびっくりした。**
（安芸郡）やまぶき

娘が誕生日にフェルトで作った小物入れをくれた。**裁縫を習い始め、最初に作った作品。**いつもカバンに入れて持ち歩いている。
（中区）ぽち

めいが幼い時、大好きなアンパンマンのキャラ弁を作って公園へ。**昼になって弁当を見ためいは一瞬固まって一言「怖い…」と。**一緒にいた私の妹は大爆笑。めいもママになった今では良い思い出。
（廿日市市）ふわふわ

うん十年前はレイアウトを工夫して**手書きでチラシを作り、輪転機で印刷していた。**パソコンのない時代が懐かしい今日この頃。
（西区）ジェミニ

中学生の頃、**科学雑誌を見て真空管のラジオ作りに挑戦。**アンテナコイルの手巻き、アルミ板の加工、はんだ付けなど試行錯誤しながら作り、電源を入れた。真空管が点灯しスピーカーからは雑音。ダイヤルをゆっくり回すと鮮明なアナウンサーの声。やったー。
（東区）なみちゃん

（西区）ヨシ

長男が小さい頃にコッシーを作りました。今では三男が座ったり友人の子どもが座ったりと大活躍。
（西区）ポロアリン

ガスオーブンレンジがわが家に！3人姉妹でケーキ作り。腕がだるくなるくらい卵白を泡立て、小麦粉をふるい、大奮闘でパイナップルケーキを作り、部屋中に甘い香りがしてワクワクした。**母が食レポで「やっぱり買ったのとは違うね～」と一言。**微妙でした。
（西区）みかん

初めてクリームコロッケに挑戦したら、タネを冷やしてから揚げることを知らず、**油の中でバラバラになり無残な結果に。**それ以来クリームコロッケは買うものと決めている。
（佐伯区）気合いが空回り

子どもが幼稚園の時に役員をした。その幼稚園では役員が誕生日会のメニューを決め、買い出しをし、100数人分のご飯を手作りする。準備で大変だったけれど、**子どもたちの「おいしい」とニコニコしている顔や、わが子の園での様子を見られて良い思い出に。**
（安芸郡）ちいまま

幼い頃、祖母がリカちゃんの洋服を作って送ってくれていて、とてもうれしかった。今では**12歳離れたいとこに私が手作りのリカちゃんの服をプレゼントしている。**いとこにとっても良い思い出になるといいな。
（西区）ポロアリン

バッチワークのクッションカバーを作り、彼氏にプレゼント。初めて作ったので私は思い入れがありましたが、彼はそうでもなかったようで、**汚れたらあっさり捨てられてしまいました。**
（安芸郡）にの

子ども会のイベントで、保護者が裏方でおにぎりを作りました。つまみ食いにきた男子が数あるおにぎりの中から見るからに不格好な私のおにぎりを見るやいなや**「これがおいしそう。おおっ、うめえ～！」と叫び、子どもたちに褒められた。**
（安佐南区）コスケ

彼氏にせっせと夜なべしながら編んだセーター。ゴミ箱に行っただろうな。
（中区）はまリン

中学生の時のバレンタインで、ケーキ作りに初挑戦。**試食してもらおうと父に渡すと「おいしい、おいしい」と喜んで食べてくれた。**試食品だとは言えませんでした。
（庄原市）ピース

幼い頃、はやっていたアイロンビーズで作ったキーホルダーを父にプレゼント。よく見たら少し変になっている失敗作だったのに、**私が大きくなってもずっと車に飾ってくれていました。**
（南区）みるくママ

小学6年生の時のバレンタイン。親友と手作りチョコを交換することになり、彼女からはトリュフをもらい、大喜びで食べた。しかし何やら変な歯ごたえが…。**出してみると、指に貼ってあった形をしたばんそうこうが。**一生懸命こねこねしてくれたんだね…。
（佐伯区）日日

中学生の頃にマイブームだった編み物。友人とマフラーを交換しようということに。友人はかぎ針でハイスピードで編み上げたが、私は棒編み。**目を落としてガタガタになってしまったが、何とかクリスマスまでに仕上げました。**好きと上手は必ずしも合致しないことに気づいた。
（東区）みーちゃん

小学2年生の娘は破壊の天才。筆箱を破壊され、新しく買ってもまた壊されると思い、100円ショップの無地の筆箱を買ってマジックで絵を描いた。**みんなはかわいいキャラクターの筆箱なのに自分は母親が描いたすみっコぐらし。**でも気に入ったらしく大事にしてくれている。
（安佐南区）野良猫一族

中学時代、塾の先生に恋をし、**こっそり手編みのマフラーを贈りました。**下手な仕上がりでも首に巻いてくれ、当時はうれしさと恥ずかしさが入り混じった感情だった。
（西区）今は且那さん大好き

ミニ四駆がはやっていた30年前、走らせるためのコースを作った。ベニヤ板から切り出し、試行錯誤の上、**1カ月かけ作成したコースは近所の子どもたちからも絶賛され、連日大にぎわいだった。**
（南区）浜ちゃん

祖父が農家で、この時期の楽しみは、**出荷できないイチゴで作るイチゴジュース。**とてもぜいたくな最高の手作りジュースだった。
（西区）いちごいちえ

結婚の記念にと夫がイルカの切り絵を作ってプレゼントしてくれた。グラデーションがきれいで癒やされる。
（安佐南区）いるか

約40年前、彼氏にベストを編んでプレゼント。彼女からのプレゼントに喜び、その時は着てくれていたが、夫となった後はたんすに眠ったまま。**本当は毛糸が好きではなく、無理してくれていた。**
（西区）おりんご

母の作ってくれたお弁当。**試合の日、おむすびに「ガンバレ」とノリが貼ってありました。**まだキャラ弁などない時代。ものすごくうれしかった。今でもふたを開けた時の「わぁ！」という気持ちは忘れられません。
（安佐北区）ドラなすび

高校1年生の夏、初めての彼氏に手作りのずた袋をプレゼント。すごく下手な縫い目なのに彼は超喜んで、**ボロボロになるまで毎日使ってくれました。**
（中区）びびお

結婚して子どもも生まれ、1年は過ぎていた頃。サバの味噌煮を夕食に出すと「え!?これ作ったん!?」と夫が。**それまで数回は作っていたにも関わらず出来合いのものだと思っていたみたい。**
（南区）こひつじことり

小学生の頃、友人の服のデザインがかわいくて、**母に頼んで黄色のワンピースをミシンで縫ってもらった。**
（西区）森田さん

小学生の時、担任の先生にバレンタインのチョコをあげました。クマの絵のマグカップに溶かしたチョコを流し込み、固めたもの。ラッピングもあげるのが惜しくなるくらいかわいくできた。でも、**よく考えたら固めたチョコは取り出し不可で食べられない（笑）。**
（西区）ぽんちゃん

長男が小学生の頃、携帯ストラップを手作りして誕生日にプレゼントしてくれた。ビーズの色の並びも独特でしたが、かわいくてうれしくて、**ガラケーからスマホに変わった今でも付けています。**
（西区）スピッツ

一昨年、昨年と連続で家族を亡くし、年賀状を出せず。1月の終わりに**寒中見舞いと手作りのうさぎのマスコットを贈るととても喜んでもらえてうれしい年明けになりました。**
（廿日市市）No4

記事募集

①マお気に入りのお店の紹介マ勉強会・サークル等の紹介マ耳よりな情報・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4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、雑誌な写真は万一に備え、必ず控えを取っておいてください。

掲載の都合上、表現の変更、省略をする場合があります。写真付の場合、文章省略後50字以内とし、「おたんじょうびおめでとう」のコーナーの場合は、写真のみの採用とし、文章はキャプション扱いとさせていただきます。

B 以下のテーマで記事募集

①「部活動の思い出」学生時代に入っていた部活での印象的なエピソードや、憧れだった部活の話など、あなたや家族のお話を何でもお聞かせください。

②「**復活してほしいもの**」好きだったお菓子、夢中で見ていたテレビ番組、応援していたあのグループなど、そのものへの思い入れと合わせて教えてください。

住所・マンション名・氏名・年齢・電話番号・メールアドレス（非公開とします）・今月号で良かった記事または広告をご記入ください。3月14日消印有効。**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通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。**特に写真付のもので省略後も51字以上のものは、一度に景品をさしあげます。

なお、メールアドレスは、編集部からの連絡や、現在月2回のメールマガジンの配信に使います。メールマガジン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。

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。

読者プレゼント・A・B・川柳・頭の体操・ここはどこ？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。

あて先
〒730-0036 広島市中区袋町4-31
合人社広島袋町ビル7階
「月刊ウェンディ広島編集部」
TEL(082)247-7483
メール wendy-ed@wendy-net.com
応募フォーム https://syupan.f-form.com/wendy

おたんじょうびおめでとう 3月

3日
華音（かのん）　1歳
順調に大きく育ったね。
（廿日市市）大島さん

24日
遥香（はるか）　2歳
元気でハッピーな毎日になりますように。
（南区）SDK

3日
結生（ゆうせい）　8歳
いつも、手伝ってくれてありがとう☆ずっと、優しいユウセイでいてね！
（南区）YN

24日
淳子（じゅんこ）　80歳
傘寿。いつまでも元気で、あちこち旅行しましょう。
（東区）食いしん坊

とっておきの「3月」いちおしガイド

レストラン　ホテルグランヴィア広島

ホテルで優雅に“ヌン活”しませんか？
アフタヌーンティーセット～いちご～

ロビーラウンジではあまおうをはじめとする九州産のいちごを使ったアフタヌーンティーセット～いちご～を4/28（金）まで販売中♪

定番のショートケーキやいちごタルト、ボリューム満点のいちごクロワッサンなどかわいらしいスイーツの数々をお楽しみいただけます。セイボリーには7種の食材を使ったオープンサンドや色鮮やかなビーツを使ったムースをご用意しました。

おいしいいちごを存分に味わえるアフタヌーンティーをぜひお楽しみください！

【期間】3/1（水）～4/28（金）
【料金】お一人さま　4,500円
【営業時間】10:00～17:00
【場所】1Fロビーラウンジ
【ご予約】TEL 082-262-1104（直通）
※2日前（12:00）までの完全予約制

DATA
☎082-262-1104
所 広島市南区松原町1-5
休 年中無休

カフェ・レストラン　カフェ・ポンテ

春の訪れを感じるランチ♪

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。

ランチにおすすめなのはピッツァ、パスタ、リゾットいずれかとドリンクのセットです。季節ごとに旬の食材を使ったメニューが登場し、今は菜の花を使ったピッツァやパスタが春の訪れを感じると人気です。

天気の良いお昼はぜひテラス席でゆったりとした時間をお過ごしください。

サーモンと菜の花のクリームソースピッツァ

エビと菜の花とドライトマトのペペロンチーノ

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

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）、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、トーメン建物管理、パナソニック ホームズ・合人社コミュニティ、メイワ合人社コミュニティ、ダイイチ合人社建物管理、ハウズイング合人社沖縄、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、ハウズイング合人社北海道、コクバ合人社ファシリティーズ、STAR合人社、レイシャス合人社、シンエイ合人社管理、ボルテックス合人社建物管理、GHマネジメントサービス、琉球くるる合人社、セキスイ合人社タウンマネジメント、G&G Community、オープンハウス合人社コミュニティ、エネ・グリーン、ノイアンドコンピューティング、えむぱま

今月のテーマ　私の推し

サッカー日本代表の前田大然選手。ワールドカップでボールを追いかける姿に感動。（西区）バーカー

韓国の俳優、ヒョンビンさん。デビューした頃から好感を持っている。『チング～愛と友情の絆～』の時は若くて格好良かった。近頃は『愛の不時着』の相手役と結婚され、子どもも生まれ、公私共に充実しているので深みのある演技をさらに期待している。（佐伯区）マカロン

ミドリモリヤツガシラという鳥。ＹｏｕＴｕｂｅで親鳥が卵を四つ産んだところから見始め、ひなが無事に巣立って行く様子を見届けた。今はえさ場に時々姿を現すのがうれしくて毎日チェック。（安佐南区）かもめ

高齢出産だった娘の子ども。日に日に成長している。私の体が動く限り、口も出しお金も出し手も出して育児に参加したい。（安芸区）小梅

プロ野球の田口麗斗（れいと）投手。私と同じ佐伯区の出身ということもあり、新庄高校にいた頃から注目していた。強気で粘り強いピッチングはもちろん、キュートな笑顔も魅力的。（南区）蓮湖

シンガーソングライターの川崎鷹也さん。『魔法の絨毯』などのオリジナルもすてきですが、大滝詠一さんのカバー『君は天然色』を聞いた時はびっくり。優しさに包まれるような声には癒やされる。まだ20代の彼のこれからが楽しみ。（安佐南区）春告鳥

スケートボードの開（かい）心那さん。東京オリンピックでは銀メダルで大活躍だった。まだ14歳。次は金メダルを取ってほしい。（安芸区）ミミポポ

ドラゴンフライズの大ファンで、船生誠也（ふにゅう）選手が推し。モデルばりの格好良さにスマートなプレースタイル、独特な間の取り方で、相手の意表を突くパス回し。いつもうっとりしている。広島に来てくれてありがとう。（廿日市市）エリザベス

鞆師（ともし）里保さんとＪｕｉｃｅ＝Ｊｕｉｃｅの段原瑠々さん！二人とも歌もダンスも上手でかわいい。（東区）ｐ

ａ-ｈａ。『テイク・オン・ミー』で一世を風靡（ふうび）し、ノルウェーのバンドとして初のビルボード1位を獲得。昨年で結成40周年。あのミュージックビデオは今見ても斬新。追っかけしていた青春時代を思い出す。（佐伯区）赤赤

上白石萌音さん。２年前からのファンで、以降の活躍には目を見張るものがある。作品に対する姿勢、周りの人に対する気配り、勉強を忘れない気持ちと笑顔。このまま長く活躍してほしいと思う。（大竹市）Ｋ

櫻井翔さんを20年以上応援しています。櫻井さんを目指して進学し、就職活動をしました。失敗したこと、実現できなかったこともありましたが、今の私があるのは櫻井さんのおかげで、とても感謝しています。（廿日市市）ぱいちゃん

カープ！部屋の至る所がカープグッズで埋め尽くされています。オープン戦にも行く予定。早くユニフォームを着て応援したい。（安佐北区）みきっち

ＢＴＳのジミンさん。たれ目の笑顔がキュートだったり、真剣なまなざしがセクシーだったりと、表情が変わるところがたまらなく好き！映像が出ると心の中ではテンションマックスですが、子どもの前では平静を装っています。（中区）なかなかちゃん

中居正広さん。『笑っていいとも！』の出待ちをしたり、ＳＭＡＰのライブに行ったりしていました。昨年は少し休養されていても心配でした。復帰した元気な中居くんをテレビで見ることができうれしい。引き続き推し活していきます。（安佐南区）松田さん

愛犬のミミ。ロングコートチワワで、とても愛くるしく、大変利口な犬。驚くことに、ぬいぐるみを見分けることができる。「ぞうさん持ってきて」と言うと、本当にぞうのぬいぐるみを持ってきます。びっくり。（安佐南区）Ｈ・Ｓ

川で拾ったクサガメとワンコインで買ったミシシッピアカミミガメ。なぜか18時50分に眠くなるらしく暴れるが、電気を消すと静かに。カメの体内時計は正確ですごい。（南区）さぶとん

なにわ男子。メンバーそれぞれに魅力があり、ＹｏｕＴｕｂｅを見て癒やされ、彼らを見るために毎日いろいろ頑張っています。また広島でライブがあったら絶対行くぞ！（南区）とかげ

ゴスペラーズ。バラードしか歌わないイメージがあるかもしれませんが、コンサートではタオルを振り回して歌ったり、アイドル並みに踊ったり、芸人並みにＭＣも面白い。ぜひ一度コンサートに足を運んでもらいたい。（中区）さっきー

「やさしいおおかみウルフくん」というキャラクター。オオカミなのにほにゃっとしていて癒やされる。Ｔｗｉｔｔｅｒからじわじわと人気が高まっていて、先日ロフトで行われていたポップアップショップではついつい大人買い！（西区）あっきー

大河ドラマなどで活躍中の北川景子さん。お市の方を演じており、美しさはもちろん、強さ、健気さも見事に体現。お顔も声もすてき。お母さんになられて一層魅力が増した気がする。（安佐南区）おもち

カープ新入団選手の中村貴浩さん。監督と同じ名前の貴浩さんに早く1軍選手になってホームラン王になってもらいたい。（佐伯区）舟木さん

ウェンディ 私の川柳　テーマ「卒業」

卒業後クラス会にてどなた様
（東広島市）月日がたつのは早い

卒アルで素顔をはじめて見る友よ
（西区）岡田さん

毎晩の卒業出来ぬ泡の味
（安芸郡）太郎ちゃん

ダイエットスイーツ卒業"明日から"
（西区）元気なばーば

思い出す曲で深まるギャップかな
（西区）藤井さん

卒業で泣いてるのではなくスギ花粉
（安芸郡）べん太

みなさんの川柳をお待ちしています。次回のテーマは「給料」。3月14日消印有効。採用された方には景品を差し上げます。宛先は19ページ。

木漏れ日エッセイ

中村角株式会社　代表取締役社長
全国法人会総連合　青年部会連絡協議会　元会長
中村　一朗（なかむら　いちろう）

健康経営で財政も健全化！

「健康経営」という言葉を聞いたことがあるでしょうか？健康経営とは、「従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践すること」（経済産業省）です。従業員が健康であることにより、従業員の活力向上や生産性の向上、組織の活性化をもたらし、結果的に業績向上につながることが期待されます。

私は法人会の青年部会で、法人会版の健康経営の推進に関わってきました。法人会は公平で健全な税制実現のため会員企業の声を立法府等にアピールするとともに、税制をはじめとする各種セミナーのほか、租税教育活動（学校への出前授業等）などを積極的に行っている公益法人です。広島県内に16、全国には４４０の法人会があり、中小企業を中心に約75万社が加入をしています。

租税教育活動では子どもたちに、税は「みんなで出し合って負担する社会の会費のようなもの」であり、税の本質は「誰かを大切に想う気持ち、すなわち『思いやりの心』である」ということを伝えています。

しかし、「税の使い道」に目を向けると、国の歳出の実に約3分の1を占める社会保障費（医療、年金、介護等）は、これからさらに増加して財政を大きく圧迫していくことが見込まれ、そのしわ寄せは子や孫の世代にいき、専門家によると「財政的幼児虐待」という事態に陥ることも危惧されます。この現状を踏まえ、法人会の健康経営では、国の財政健全化へ貢献するという目標を設定しました。単に従業員の健康増進→企業の業績向上にとどまらず、法人税収の増加や健康寿命の延伸（＝高齢者のさらなる活躍→所得税収の増加）、医療費の適正化等を図っていこうというものです。

法人会では健康経営の普及・啓発を図るため、昨年秋に開催された「法人会　全国青年の集い・沖縄大会」で「健康経営大賞」を実施し、全国の先進的、ユニークな取り組みを披露して表彰しました。また、スマホのアプリで歩数を競う「全国対抗ウォーキングラリー」を実施しました。健康経営といっても「一体何をすれば良いの？」と戸惑う会員企業経営者もまだまだ多いのが実情ですが、うがい手洗い、あいさつの励行、運動の奨励等々、簡単なことでも継続的に取り組むことで身体や心の健康増進につながります。この活動が広がっていき、健康増進とともに財政健全化に少しでも貢献し、子どもたちの明るい未来につなげられればと思います。

「法人会 全国青年の集い・沖縄大会」での「健康経営大賞」の様子

マンション生活に関する質問

普段、温水洗浄便座を使用するのですが、ノズルの掃除をしたことがありません。掃除方法について教えてください。（匿名希望）

編集部からのご回答

ノズルの部分には便や水あかなどの多くの汚れが溜まっています。トイレの使用頻度によって異なりますが、週1回のペースで掃除することをおすすめします。

まず、ノズルを前面に出します（トイレの機種によって、出し方は異なるため、取扱説明書で確認ください）。出したノズルを柔らかい布で水拭きします。強い力で押すと曲がったり外れたりするおそれがあるので、片方の手で支えながら、やさしく拭きましょう。汚れがひどい場合は、水でぬらして固く絞った柔らかい布に薄めた台所用中性洗剤をつけて拭きましょう。

見えにくい部分であるためあまり掃除をする機会がないかもしれませんが、定期的にチェックしておくとよいでしょう。

花粉症がひどいので、花粉が付きにくい服を着たいと思っています。どのようなものがよいか教えてください。（匿名希望）

編集部からのご回答

花粉の付着量は、静電気や衣類の素材が影響します。静電気が起こりやすい素材や、摩擦の起こりやすい体の部分に花粉が多く付着します。

ナイロンやポリエステルなど、生地の表面があまり凸凹していないものは花粉が付着しにくく、付いても落としやすいです。アウターは表面がつるつるした、トレンチコートやジャンパーなどを着るのがおすすめです。

一方で、表面に凸凹があり、静電気の起こりやすいウールやモヘアには花粉が付着しやすいので、セーターやマフラーは花粉が多い時期には気を付けましょう。帽子も髪の毛に花粉が付くのを防ぐのに効果的ですが、素材によっては花粉の付着量が多くなってしまうので注意が必要です。

広島交響楽団を応援する日

湯崎県知事・松井市長が来場　定期演奏会を鑑賞

９回目の開催、１３００人来場

１月20日（金）、広島文化学園ＨＢＧホールで開かれたプロ改組50周年を記念して行われた定期演奏会は「広島交響楽団を応援する日」として広島県と広島市、地元経済界が来場を呼びかけ、１３００人が訪れた。湯崎英彦広島県知事、松井一實広島市長、池田晃治広島商工会議所会頭らも鑑賞。

２０１０年より県、市、企業の関係者による合同鑑賞を行っており、途中、コロナ禍で開催されなかったこともあるが、今回で９回目の開催。湯崎県知事は「いろいろな楽器の特徴を聞かせてもらって楽しかった。力をつけ評価されている楽団。今後も力を発揮してほしい」とコメントした。

右から池田広島商工会議所会頭（広島交響楽協会会長）、湯崎県知事、松井市長、東谷同協会理事長。公演休憩中にロビーにて

新発売　徳川宗家　十九代継承を記念した「楓果」

にしき堂が「長年の乱世を終わらせ、太平の世の礎を築いた家康公の平和への思いをお菓子に表現してほしい」という徳川宗家十九代　徳川家広氏からの依頼を受け「楓果」を創作した。

「楓果」の「楓」は江戸時代中期に中国の商人が持ち込んだものを徳川八代将軍吉宗公が江戸城内に植えたのが最初とされ、歴代将軍が四季折々に美しさを奏でる「楓」を眺め、平和を願ったであろうことから命名された。

大手亡豆（おおてぼうまめ）の白餡に、ペースト状にした栗をあわせて炊き上げ、あらかじめ蜜づけした栗のダイスカットを加え上品な仕上がりに。焼き型は楓の葉をアレンジし、美しく映えるように円柱の形状となっている。

あなたにピッタリのお仕事が見つかります
まずは一度お問い合わせください
求人数広島最大級だから
きっと見つかる、理想のお仕事
スタッフサービス
広島市中区紙屋町2丁目1番22号 広島興銀ビル11F
0120-549-022
登録会予約は www.022022.net

健康的な生活をサポートするあかり
サーカディアン照明
各メーカー取り扱いあります。お問い合わせは下記へ
ユニティ

着信あり

（安佐北区）ゆうちゃん

バス旅行で山梨県に行きました。**きれいな富士山**を見て感動。

（佐伯区）チャイ

5歳の誕生日に自転車を購入。休みの日に**頑張って練習**。

（廿日市市）瀬戸内のおじさん

今年はもう2度も積雪があり、1月というのにもう**梅の花**が咲き始めていました。

（廿日市市）ジョージ・アリアス

昆沙門天（安佐南区）の**初寅祭**へ、3年ぶりの開催。

アヲハタ ジャムデッキ（竹原市）で**ブルーベリージャム作り！ガ**ツンとくる果実の甘みが懐かしかった。

（呉市）まままま

（西区）ネネと

尾道でクレープ。お花みたいでかわいい。

満潮の時の**島居**もいいですね。

（中区）アイビーちゃん

（南区）hana

この顔をすれば**「かわいい」と言われると分かっている**。

（福山市）ユキちゃん

雪だるまを作った。

（南区）らっちさん

初詣では家族**みんな大吉**でした。良いことがありますように。

昨年12月23日の降雪。20センチはあったかと。近年まれに見る降雪だったと思う。

（廿日市市）hiro

安佐北区可部町にあるロックフィルダムの**南原ダム**を遠目に見てきました。

（中区）ひとちゃん

折り紙で**小さな傘**を折りました。かわいく折れたので投稿。

（南区）カープ大好 カヨ

県立もみのき森林公園（廿日市市）で**雪遊び**。住んでいる地域はほとんど積もらないので大喜び。

（安芸郡）みっふぃー

（廿日市市）バイクおばさん

母の98歳の誕生日を大きなケーキでお祝いしました。

（廿日市市）ろんろん

宮島の冬の花火。とてもきれいだった！来年も開催してほしい。

（南区）そうちゃんパ

うさぎのように飛躍の年にしたいな。

（尾道市）柱サポテン

「飲んでみんさい！広島の酒クーポン」をもらいました。**県内で生産された酒類**をゲットし、楽しんでいる。

ウェンディで当たった食事券でカフェ・ボンテ（中区）へ♪**地アナゴのブッタネスカソース**が絶品♡

（福山市）ミルキーロード

雨上がりに、**虹**が見えました！

（南区）ゆっきー

見たことのない**小さい電車**が走っていた。

（中区）つる絶じゃー

白川水源（熊本県南阿蘇村）。水が透き通っていてきれい。水を汲んでそのまま飲め、とてもおいしかった。

（西区）リンデロン

お手製の鬼に思いっきり豆を投げつけて邪気を払いました。

（西区）にきち

正月はだいぶ過ぎたが、初詣に岩国（山口県）の白蛇神社と**白崎八幡宮**へ。今年は金運アップするといいな。

（西区）わらびもち

わが家の老猫「ゆめ」。大事な家族。

（西区）甘太郎

節分の日。三滝寺（西区）にて**春**を見つけました。

（安芸郡）まっさん

（西区）根々無

国営備北丘陵公園（庄原市）のイルミネーション**「ヒカリノハシラ feat. SIRO-A」**。幻想的。

広島平和記念公園対岸、元安橋たもとのオープンカフェ
Caffè Ponte
カフェ・ポンテ
モバイル会員募集
お食事をすると、ご利用金額に応じてポイントをプレゼント。次回のお食事にご利用いただけます。

広島市中区大手町1丁目9-21
☎082-247-7471

そっといいこと 教えちゃいます

セブン・イレブンの「金のシリーズ」の冷凍ピザが絶品！**窯で焼いたような生地**が家で楽しめる。子どものおやつにも最適。
（安佐北区）A.K

三原市宮浦6-11-5にあるカラーズ コーヒー ハウス。**とにかくホットドッグのソーセージがおいしい**。BLTサンドもとってもボリューミー。
（三原市）俊ちゃんのばあば

クッキー屋サリー（中区吉島東1-5-7）の**シュークリームは安くておいしい**。
（中区）みかん

中区吉島西1-8-4にある「そだて」というサンドイッチ屋。**特に鶏ハムタマゴサンドがおすすめ**。
（中区）りんごりん

ファミリーマートの**窯出しとろけるプリン**がなめらかすぎておいしい。卵と生クリームのうまみが絶妙な味わいとなっている。
（西区）タイガー

中区舟入幸町10-8にある幸せのカステラ黄雲。**しっとりふんわりした台湾カステラ**で甘さもちょうど良い。
（中区）利海

カープ手帳ことカープスピリッツ2023が3月15日に発売。**カープのスコアを全試合書きこめます**。
（中区）カープ助や

広島駅北口1階エキエキッチン前で毎月第3火曜日に開催される**庄原里山マルシェ**。野菜やお菓子がいろいろあり、楽しい。
（安佐南区）はるひ

中区大手町2-6-30にあるお食事処ふじ。**選べるランチが550円からとお手頃価格**で、バランスも良くお腹いっぱいになる。提供時間も早いので、忙しい人におすすめ！
（西区）ひろりん

サイゼリヤのワインが安くておすすめ！マグナムというボトルは1100円。**残ったボトルワインはお持ち帰りもできる！**
（西区）たなばた

LABI広島1階にある自転車コーナーの整備士さんが親切で丁寧。説明もわかりやすく、**廃棄寸前の自転車も復活しました**。
（中区）なち6

（安佐南区）氣志願文庫

湯来交流体験センター（佐伯区湯来町多田2563-1）では**お花見しながら足湯を楽しめます！**

安佐南区中筋1-7-12にある焼肉いわみのハラミ。**今まで食べたことがないくらい柔らかく、おいしすぎる**。
（安佐南区）りんあん

コンディトライ・ジーベン 五日市店（佐伯区五日市駅前2-11-1）の**シフォンケーキ**。ホールケーキくらいの大きさで、しっとりふわっふわ。ぺろりと食べられる軽さ。
（佐伯区）おはる

安芸郡府中町柳ケ丘74-43にあるお好み焼ユキちゃん。小さな店内に飾られている雑貨にほっこりします。**肉玉そば（うどん）をワンコインで食べることができます**。
（東区）いちごみるく

美酢（ミチョ）。牛乳と合わせると飲むヨーグルトみたいで、炭酸水と合わせるとジュースみたいになり、とても飲みやすくなります。おいしくて健康に良いなんて最高。
（中区）ニャンミ

ひろしま八雲（中区富士見町4-9）の**「昼膳 彩り」**は一品の量は少なめだが、品数が多く上品な味つけで満足します。デザートは伯方の塩のアイスがおすすめ。病みつきになるおいしさ。
（南区）たまごろう

西区田方1-29-29にあるカレーハウス ヘンテ。カレーがおいしいのはもちろんのこと、サラダの**ドレッシングが衝撃のおいしさ**。ドレッシングを買うこともでき、自宅でも味わえます。
（西区）かわうそこ

モーニング ジューススタンド（西区天満町9-16）の**フルーツサンド**が絶品。数に限りがあり、人気ですぐ売り切れるため、予約しておくのがおすすめ。
（安芸郡）たかびょん

西区観音新町1-20-29にある行森商店観音店。**大きなおはぎ**が一つ140円。甘さがちょうど良く、食べ応えあり。手土産としても喜ばれそう。
（西区）ハリネズミ

中区八丁堀5-23にあるクスコカフェ。850円のランチはメインが魚、肉、ピザなどから選べ、他にドリンクバーとサラダ、スープが付いてきます。**おすすめはバレンシア風パエリア**。
（中区）かえるのたまご

「宮島らへんのクーポンブック」という冊子。宮島口をはじめ、いろいろな場所に置いてあり、それを使うと宮島周辺の店でお得に買い物ができます。
（佐伯区）あまとう

明星食品の「チャルメラ バリカタ麺豚骨」。極細のストレート麺にスープがよくからんでおいしい。ゆで時間も短め。**即席麺でこの品質は衝撃**。
（佐伯区）アリアケ

セブン-イレブンの冷凍コーナーにある野菜類は適量で値段も安く、ちょっと料理に加えるのに便利。特に**オクラと長芋ミックスはおみそ汁にぴったり**。
（佐伯区）雪だるま2023

ゆめタウン廿日市にオープンした**「クレヨンしんちゃん オラのあそべるゆめば～く」**。クレヨンしんちゃんの遊具などがあり、子どもは大喜び。
（安佐南区）ミッ

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

気軽に立ち寄れる、オープンな空間… 情報資料・展示コーナー

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。プラザでは、情報提供・発信、相談・コーディネートをはじめ、生涯学習と市民活動を支援する各種講座やイベントを開催しています。南棟1階のエントランスロビーには、オープンな空間に案内・相談カウンター、情報検索用パソコン、情報資料コーナー、展示コーナーなどがあります。情報収集にご活用ください。ただし商業利用はできません。

※新型コロナウイルスの十分な感染防止策を講じた上でご利用ください。

情報資料コーナー
各公民館・施設のパンフレット、チラシ、大学案内等があります。

展示コーナー
市民活動や生涯学習に関する各種団体の展示発表の場にご利用いただけます。
展示コーナーの利用については、施設までお問い合わせください。

情報a-ネットコーナー
ひろしま情報a-ネット（※）の検索用端末があります。
※「ひろしま情報a-ネット」とは、市民活動を支援する情報満載の総合ホームページです。

■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）、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、トーメン建物管理、パナソニック ホームズ・合人社コミュニティ、メイワ合人社コミュニティ、ダイイチ合人社建物管理、ハウズイング合人社沖縄、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、ハウズイング合人社北海道、コクバ合人社ファシリティーズ、STAR合人社、レイシャス合人社、シンエイ合人社管理、ポルテックス合人社建物管理、GHマネジメントサービス、琉球くくる合人社、セキスイ合人社タウンマネジメント、G&G Community、オープンハウス合人社コミュニティ、エネ・グリーン、ノイアンドコンピューティング、えむぽま

頭の体操

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。

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

A　B　C　D

■先月の答

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

7277

■「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（マンション名も含む）・氏名・年齢・電話番号・メールアドレス（掲載しません）・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、3月14日消印有効。併せて「記事」、「ここはどこ？」、「懸賞プレゼント」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。

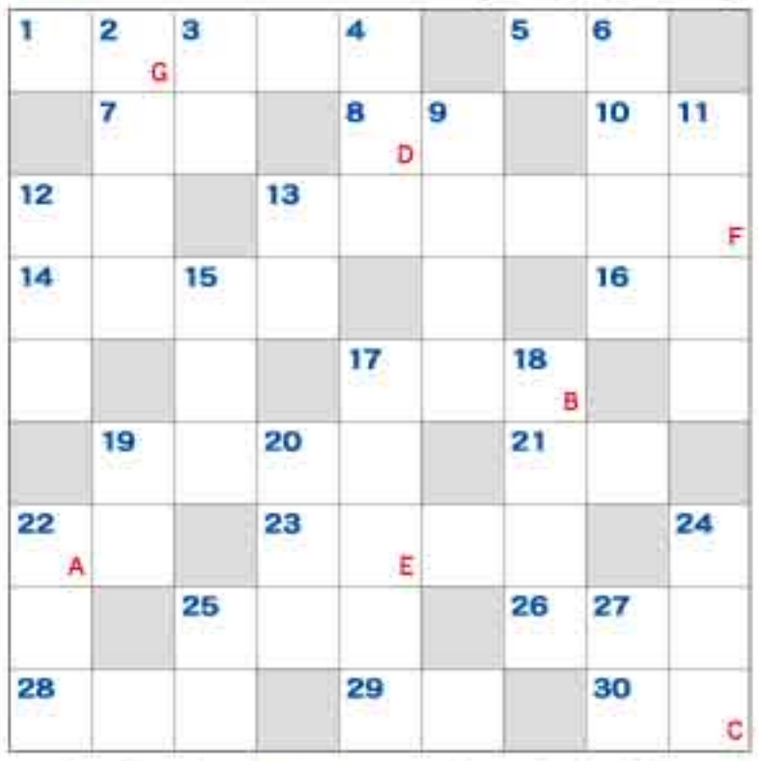
ご記入いただいた個人情報（住所・氏名・電話番号・メールアドレス）は、メールマガジンの配信、合人社グループ各企業からのご案内などに使用することがあります。個人情報については、ウェンディ広島編集部が責任をもって管理いたします。

〒730-0036
広島市中区袋町4-31
合人社広島袋町ビル7階
「月刊ウェンディ広島編集部」
☎082-247-7479
wendy-h@wendy-net.com

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

クロスワード

A～Gの順につないで答を出してください。



タテのキー

2世界4大スパイスは、シナモン、コショウ、クローブと3不快や憂鬱を感じた時にひそめるのは4比較級はレス、最上級はリースト6卒業記念などでもらう、多数の写真をまとめて製本したもの9百獣の王11わざわざ欠点を見つけて非難する時に付けるのは12形がネズミに似ている、コンピューターのカーソルを動かす道具13インド原産の植物で、花は仏教のシンボルといわれており、地下茎は野菜として食べられる15電気を帯びた原子または原子団で、マイナスのものは体に良いといわれています17マグロの赤身におろしわさびを添えたものを芯にしたのり巻きずし18チョコレートをフランス語で19衣服のサイズでSとLの間にあるのは20主に耳に穴を開けて使うアクセサリー22トランプで秋を表す記号24桃太郎でいうと、サル、キジ、イヌ25リコーダーや尺八、フルートなどの総称27水揚げされると「杯」、干物になると「枚」という数え方になる軟体動物

ヨコのキー

1３月３日に行う女の子の幸せや成長を願うためのお祝い5二つで一組になるもの7６月ごろの長雨の時期8昨年の十二支10月はラテン語で12節分で鬼に向かって投げます13立春から春分の頃にその年で初めて吹く強い南風14別名は花見鳥や金衣公子など16けがれがなく純真なこと17ミカエル、ラファエル、ガブリエル…19H、F、Bなどの硬さの芯がある筆記具21拒否の意を表す時に首を振る方向22ボンレス、ロース、生23特別天然記念物のマリモが生息する湖25和室の仕切りなどで使う、木で骨組みを作り両面に紙や布を張った建具26左はレフト、右は28と肉食獣の犬歯が発達したもの30利用しやすい人を鳥に例えると

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/

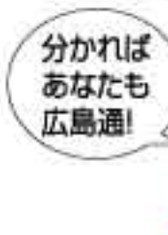
マンパワーグループ株式会社
広島市中区袋町3-17 シシンヨービル11階
0120-11-1069<月～金>
↑↑↑登録会のご予約はこちら↑↑↑
お仕事検索は www.manpowerjobnet.com
Manpower
すぐ始められるお仕事多数！詳しくはWebへ！

■先月の答

フ		フ	レ	ア	ス	カ	ー	ト		ブ				
ク	ジ	ラ		タ	ナ	ダ		イ	カ	ク				
ラ		ツ	シ	マ		イ	カ	ク	ロ					
ハ	マ	グ	リ		コ		ク	ロ						
ギ	フ		ウ	ル	ウ	ド	シ							
	ラ	オ	ス		チ		ダ	シ	レ					
カ	ー	ド		ハ	ヤ	ウ	マ	レ						
ツ		リ	ヨ	ン		ズ		ト	コ					
ライ	パ	ル		ブ	ラ	ン	コ							

フクハラハルカ

ここはどこ？



右の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！！

■先月の答　①山陽自動車道高坂パーキングエリア（上り線）（三原市）②エキキタサンフレッチェ　フットサルコート・3×3コート（東区）③広島女学院大学（東区）④東新天地稲荷神社（中区）⑤広島東年会事務所（中区）

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7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　3月14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。

お客様からの声 ―― 喜びの声が続々と寄せられています。

岡山市・女性
プロビタCを飲んで
病気をしなくなりました
仕事は朝早く夜遅いので
疲れることは多少あっても 心配もない
健康でいます　プロビタCのおかげだと思っています

香川県・53歳・女性
プロビタCを飲んで
風邪をひかなくなりました。
更年期障害が楽になりました。
色が白くなり スベスベです
いいことずくめで うれしく思います
これからも続けて飲んでいくつもりです。

岡山県・70代・女性
自分は プロビタCを何年も 続けているからでしょうか 一度も風邪を引いたことがありません。
娘が 薬剤師をしており 時々 貰って 便利 重います
いつも これは良いと言います が どのように良いのかは聞いていませんが 必ず 健康 に 役立つ というのが わかるのでしょうか。

広島県・50代・女性
主人は 毎朝 プロビタCをいっぱいかけて 飲みものの中に。
時々 風邪っぽいなと思ったら 私 プロビタCを飲みます。すぐに風邪のような症状もなくなります。
本当にプロビタCには感謝です。

従来のビタミンCに満足できなかった人のための「ビタミンC誘導体サプリメント」

世界初　大学の研究者が生み出した安定・持続型ビタミンC

プロビタC

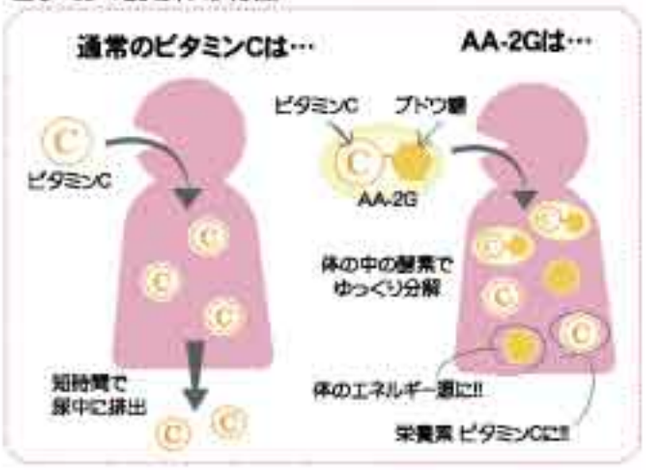
ビタミンCは、私たちの体には欠かせない大切な栄養素です。それなのに…。ビタミンCは壊れやすいのが大きな欠点。熱や光、空気に触れると簡単に分解してしまうのです。

また、せっかくたくさん摂っても、2～3時間後には尿と一緒に体の外に排出されると言われています。

そこで、発明されたのがビタミンC誘導体「AA-2G」。ビタミンCの特定の位置にブドウ糖をつけることで、壊れやすさを解消することができました。また、体の中に入った誘導体はゆっくりとビタミンCとブドウ糖に分解されるため、従来のビタミンCに比べ、3～4倍も長く血中にビタミンCが供給されます。そして、ブドウ糖は体のエネルギー源として本来の働きをします。

これまでにないビタミンCを体感してください。

ビタミンC誘導体の特徴



ウェンディ読者特別価格　送料無料

1箱 6270円(税込)
1回で2～4箱購入の方は1箱あたり 6070円(税込)
1回で5箱以上購入の方は1箱あたり 5670円(税込)

1箱60包入り(1日2包)
定価 6,480円(税込)

<お召し上がり方>
栄養機能食品として1日2包(朝夕1包ずつ)を目安に、そのまま、またはぬるま湯とともにお召し上がりください。

ご注文　ウェンディ事業部
①お電話にて 0120-47-7487　定休日：土日祝
②FAXにて 0800-100-2627
③おハガキにて 〒730-0036 広島市中区袋町4-31 合人社広島袋町ビル「ウェンディ事業部」宛

※名前・電話番号・住所・注文個数をご記入ください。
※お支払いは代金引換となります。商品お受け取り時にお支払いください。
※ご記入いただいた個人情報はウェンディ事業部からのご案内に使用することがあります。個人情報については、当社が責任をもって管理いたします。

(商品に関するお問い合わせ)
(株)アスコルバイオ研究所
〒701-1221 岡山市北区芳賀5303 ORIC内
TEL086-201-0265　FAX086-286-8880
http://www.ascorbio.co.jp
※(株)アスコルバイオ研究所は、岡山大学発ベンチャー企業です。

総勢71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・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。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7階
「月刊ウェンディ広島編集部」
TEL（082）247-7483
wendy-h@wendy-net.com
応募フォーム https://syuppan.f-form.com/wendyh
応募フォーム QRコード

応募締め切り 3月14日消印有効

折りたたみ自転車の当選者はプロフィル、コメントを紙面で発表します。（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 前回の当選者は呉市のYさん（60代男性・会社員）【コメント】電車通勤しており、駅から少し会社が遠いので自転車を使います。

01 折りたたみ自転車

提供／Wendy広島

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。

1名様

02 パティスリー「ディッシュ パレード」テイクアウトスイーツ引換券

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階パティスリー「ディッシュ パレード」のケーキ引換券。ホテルパティシエが手掛けたショートケーキやモンブランなど、お好きなテイクアウトケーキ（600円相当）1つをプレゼント！

2名様

03 世羅高原農場・花夢の里・せらふじ園招待券

提供／世羅高原農場

世羅高原農場「さくら祭り」「チューリップ祭」、花夢の里「芝桜とネモフィラの丘」、せらふじ園「ふじまつり」。いずれかのイベント時に入園できる招待券。

チューリップ祭

1名様

04 『リニューアルオープン記念特別展 Before/After』ペア招待券

提供／広島市現代美術館

3月18日（土）～6月18日（日）、10時～17時、広島市現代美術館。様々な「前」と「後」の現象や状況に着目。コレクションを軸に本展のための新作を含む45作家、約100点を紹介。

シリン・ネシャット《Land of Dreams》2019
Courtesy of the artist and Gladstone Gallery
©Shirin Neshat

ペア3組様

05 広島映画サークル第435回例会『ワン・セカンド 永遠の24フレーム』招待券

提供／広島映画サークル

4月9日（日）11時・14時上映、広島県立美術館。チャン・イーモウ監督が、文化大革命時代の中国を舞台に撮り上げた人間ドラマ。

©Huanxi Media Group Limited

5名様

06 無洗米GABAライス

提供／食研

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・820円相当）」をプレゼント。

3名様

07 『第430回定期演奏会』ペア招待券

提供／広島交響楽協会

4月16日（日）、15時開演、広島文化学園HBGホール。指揮、ジャン＝クロード・カサドシュ。クラリネット、橋本杏奈。曲目はブラームスの交響曲第１番ハ短調作品68ほか。

指揮：ジャン＝クロード・カサドシュ　クラリネット：橋本杏奈

ペア2組様

08 WEリーグ「サンフレッチェ広島レジーナ」観戦チケット

提供／Wendy広島

4月23日（日）、広島広域公園第一球技場、日テレ・東京ヴェルディベレーザ戦。指定席のチケットをペアで。

ペア1組様

09 「サンフレッチェ広島」観戦チケット

提供／Wendy広島

3月8日（水）、エディオンスタジアム広島。「サンフレッチェ広島対横浜FC」のメインS指定席のチケットをペアで。
※締切は3月1日必着。

ペア4組様

10 「サンフレッチェ広島」観戦チケット

提供／Wendy広島

3月19日（日）、エディオンスタジアム広島。「サンフレッチェ広島対柏レイソル」のメインS指定席のチケットをペアで。
※締切は3月10日必着。

ペア4組様

11 「サンフレッチェ広島」観戦チケット

提供／Wendy広島

3月26日（日）、エディオンスタジアム広島。「サンフレッチェ広島対名古屋グランパス」のメインS指定席のチケットをペアで。

ペア4組様

12 「サンフレッチェ広島」観戦チケット

提供／Wendy広島

4月9日（日）、エディオンスタジアム広島。「サンフレッチェ広島対サガン鳥栖」のメインS指定席のチケットをペアで。

ペア4組様

13 「サンフレッチェ広島」観戦チケット

提供／Wendy広島

4月19日（水）、エディオンスタジアム広島。「サンフレッチェ広島対ヴィッセル神戸」のメインS指定席のチケットをペアで。

ペア4組様

14 「広島東洋カープ」観戦チケット内野指定席ペア招待券

提供／Wendy広島

4月9日（日）、マツダスタジアム、読売ジャイアンツ戦。内野指定席のチケットをペアで。

ペア1組様

15 「広島東洋カープ」観戦チケット内野指定席ペア招待券

提供／Wendy広島

4月23日（日）、マツダスタジアム、横浜DeNAベイスターズ戦。内野指定席のチケットをペアで。

ペア1組様

16 「カフェ・ポンテ」食事券

提供／カフェ・ポンテ

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 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）、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、トーメン建物管理、パナソニック ホームズ・合人社コミュニティ、メイツ合人社コミュニティ、ダイイチ合人社建物管理、ハウズイング合人社沖縄、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、ハウズイング合人社北海道、コクバ合人社ファシリティーズ、STAR合人社、レイシャス合人社、シンエイ合人社管理、ボルテックス合人社建物管理、GHマネジメントサービス、琉球くくる合人社、セキスイ合人社タウンマネジメント、G&G Community、オープンハウス合人社コミュニティ、エネ・グリーン、ノイアンドコンピューティング、えむぽま

バビロン
監督 デイミアン・チャゼル　出演 ブラッド・ピット　マーゴット・ロビー

1920年代のハリウッド。映画製作を夢見るマニーと意気投合した新人女優ネリー。サイレント映画の大スター・ジャックとの出会いで彼らの運命は大きく動く。ネリーは人々を魅了し、スターへの道を駆け上がっていく。しかし、トーキー映画の革命が業界に押し寄せて…。

Ⓐ Ⓑ Ⓒ Ⓓ 月曜

きかんしゃトーマス めざせ！夢のチャンピオンカップ
監督 ジョナソン・クロー　キャメロン・ブライアン　出演 田中真弓

ソドー島を二周するレース大会「ソドーカップ」が開催されることに。レース内容は、2台がペアになって4つのお届けものをしながらゴールを目指すというもの。日本からヒロやケンジも来る。ソドーチームは、超特急のカナと速さに自信のないトーマスが出場する。

Ⓒ

生きる LIVING
監督 オリヴァー・ハーマナス　出演 ビル・ナイ　エイミー・ルー・ウッド

第二次世界大戦後のいまだ復興途上のロンドン。公務員のウィリアムズは、いわゆる「お役所」美国紳士で、役所の市民課に勤める彼は、部下に煽たがられながら事務処理に追われていた。そんなある日、彼は医者からがんであることを宣告され、余命半年であることを知る。

Ⓔ

フェイブルマンズ
監督 スティーブン・スピルバーグ　脚本 エリック・ロス　ボー・ルダック

初めて映画館を訪れてから、映画に夢中になった少年サミー・フェイブルマン。8ミリカメラを手に家族の休暇や旅行の記録係となり、妹や友人たちが出演する作品を制作していた。芸術家の母親はそんな彼を応援するが、科学者の父親は不真面目な趣味だと考えていた。

P.G12

すずめの戸締まり
監督 新海誠　声 原菜乃華　松村北斗

鈴芽（すずめ）は扉を探しているという旅の青年に出会う。彼の後を追って山中の廃墟にたどり着いた彼女は古びた扉を見つけ、その扉に手を伸ばす。やがて、各地で次々と扉が開き、扉の向こう側から災いが訪れてしまうため、鈴芽は扉を閉める「戸締まりの旅」に出る。

Ⓐ Ⓒ

ある男
監督 石川慶　出演 妻夫木聡　安藤サクラ

弁護士の城戸は、里枝から亡くなった夫の身元調査という奇妙な相談を受ける。離婚した里枝はやがて大祐と再婚、新たに生まれた子どもと幸せに暮らしていたが、大祐は不慮の事故にあう。疎遠になっていた大祐の兄が法要に来るが、遺影を見て大祐ではない、と告げる。

Ⓑ

ワース 命の値段
監督 サラ・コランジェロ　出演 マイケル・キートン　スタンリー・トゥッチ

アメリカ同時多発テロを受け、政府は被害者と遺族救済を目的とした補償基金プログラムを立ち上げる。その特別管理人の弁護士、ケン・ファインバーグは独自の計算式により補償金額を算出する方針を打ち出すが、事情を抱える遺族の悲しみに接する中で、不信にぶち当たる。

Ⓑ

湯道
監督 鈴木雅之　出演 生田斗真　蒼井優

建築家の史朗は、父が遺した実家の銭湯「まるきん温泉」をマンションに建て替えるために帰省する。店を切り盛りする弟の悟朗は実家を飛び出した兄に反発し、冷たい態度をとる。ある日、銭湯のボイラー室でボヤ騒ぎが起き、悟朗が入院する。代わりに史朗が店主になり？。

Ⓔ

イニシェリン島の精霊
監督 マーティン・マクドナー　出演 コリン・ファレル　ブレンダン・グリーソン

1923年、アイルランドの小さな孤島イニシェリン島。住民全員が顔見知りのこの島で暮らすパードリックは、長年の友人コルムから絶縁を告げられる。理由も分からないまま、妹や風変わりな隣人の力を借りて事態を解決しようとするが、コルムは頑なに彼を拒絶する。

Ⓐ Ⓓ P.G12

シャイロックの子供たち
監督 本木克英　出演 阿部サダヲ　上戸彩

東京第一銀行の小さな支店で現金紛失事件が発生した。ベテランお客様係の西木は、同じ支店に勤務する北川、田端らとともに事件の裏側を探っていく。西木たちは事件に隠されたある事実にたどりつくが、それはメガバンクを揺るがす不祥事の始まりにすぎなかった。

Ⓒ

エンパイア・オブ・ライト
監督 サム・メンデス　出演 オリヴィア・コールマン　マイケル・ウォード

イギリスの静かな海辺の町、心に傷を抱えるヒラリーは、地元の映画館・エンパイア劇場で働いている。そんな彼女の前に、夢を諦めて映画館で働くことを決めた青年スティーヴンが現れ、二人は心を通わせていく。その出会いに、ヒラリーは生きる希望を見いだすが…。

Ⓑ Ⓓ P.G12

アントマン&ワスプ：クアントマニア
監督 ペイトン・リード　出演 ポール・ラッド　エヴァンジェリン・リリー

身長わずか1・6㎝の“最小”アベンジャーズ、アントマンことスコット・ラング。ある日、実験中に事故が起こり、スコットやポープらは量子の世界に引きずり込まれてしまう。誰も到達したことのない、想像を超えたその世界で接触してきた男こそが、征服者カーンだった。

Ⓒ

ラーゲリより愛を込めて
監督 瀬々敬久　出演 二宮和也　北川景子

第二次世界大戦後の1945年、シベリアの強制収容所（ラーゲリ）に抑留された日本人捕虜たちは、過酷な環境の中、わずかな食糧のみで重労働を強いられていた。命を落とす者が続出する中、山本は日本にいる妻子のもとへ帰れると信じ、周りの人々を励ましていたが…。

Ⓔ

銀平町シネマブルース
監督 細田佳央　出演 池松壮亮　小出恵介　伊藤沙莉　成田凌

青春時代を過ごした銀平町に帰ってきた一文無しの近藤は、映画好きのホームレスの佐藤と、映画館「銀平スカラ座」の支配人・綿原との出会いをきっかけに、バイトを始める。同僚や老練な映写技師、個性豊かな常連客との出会いを通じて、近藤はかつての自分と向き合う。

Ⓐ Ⓓ

オットーという男
監督 マーク・フォースター　出演 トム・ハンクス　マリアナ・トレビーニョ

町の嫌われ者でつむじ曲がりなオットー。曲がったことが嫌いな彼は、近所をパトロールしてはルールを守らない人に説教をするなど、面倒で近寄りがたい。そんな彼も人知れず孤独を抱えている。仕事を失い、妻にも先立たれたオットーは自らの人生を終わらせようと…。

Ⓐ Ⓓ

エンドロールのつづき
監督 パン・ナリン　出演 バヴィン・ラバリ　リチャード・ミーナー

インドの田舎町で暮らす9歳のサマイは、学校に通いながら父のチャイ店を手伝っている。厳格な父は映画を低劣なものと考えているが、ある日特別に家族で映画を観に行くことに。映画の世界に心を奪われた彼は再び映画館に忍び込むが、チケット代を払えずつまみだされる。

Ⓐ Ⓓ

ウルトラマンデッカー最終章 旅立ちの彼方へ…
監督 武居正能　出演 松本大輝　村山優

ある日突然、空に奇怪な音が響き渡る。その音にさらされた人々は昏倒し、姿を消してしまう。調査に向かったGUTS-SELECTに、漆黒の要塞型ソルガウスを駆り、宇宙の支配をもくろむ天才科学者ブロフェッサー・ギベルス率いる異星人軍団が襲いかかる。

Ⓒ

Sin Clock
監督 牧賀弘　出演 藤澤浄介　金口浩太郎

理不尽な理由で会社をクビになり、妻子からも別れを突きつけられた高木はタクシー運転手として働いている。ある日、タクシーに乗せた政治家・大谷が、数十億円もの価値を持つ幻の絵画につながる手がかりを漏らす。高木は人生逆転を賭け、同僚らと絵画強奪計画を立てる。

Ⓐ P.G12

映画 ネメシス 黄金螺旋の謎
監督 入江崇史　出演 広瀬すず　豊川悦司

探偵事務所ネメシスに、誘拐されたペットの犬を奪還してほしいとの依頼が飛び込んでくる。超高額な報酬を前に、早速調査を始めるアンナと風真だが、アンナの目の前で襲撃された男の死体が消えるという、不可解な事件が発生する。ペット誘拐、死体消失の関連性を探るが…。

Ⓒ

映画ブラッククローバー 魔法帝の剣
監督 明野隼平　脚本 吉岡忍　声 梅津瑞樹　内山昂輝

魔法が全ての世界で、魔力を持たずに生まれた少年アスタ。クローバー王国における魔道士の頂点「魔法帝」を目指し、ライバルのユノとともに数々の強敵たちと戦ってきた。ある日、封印されていた先代魔法帝コンラートと3人の歴代魔法帝が「帝剣」と共に復活する。

Ⓑ

父と暮せば
監督 黒木和雄　出演 宮沢りえ　浅田美代子

被爆から3年後の広島。原爆で父・竹造を亡くした美津江は、自分だけが生き残ったことに負い目を感じながら暮らしていた。勤務先の図書館で知り合った木下に引かれながらも、罪悪感から一歩を踏み出すことができない。そんな美津江の前に幽霊となった竹造が現れる。

Ⓕ

シャザム！～神々の怒り～
監督 デヴィッド・F・サンドバーグ　出演 ザッカリー・リーヴァイ　アッシャー・エンジェル

古代の魔術師から神々のパワーを授かった少年ビリーは、魔法の言葉「シャザム！」と唱えると、最強ヒーローのシャザムに変身する。しかし、見た目は大人でも中身は子ども、ヒーローとしても半人前のシャザムは、大人の事情が理解できずに神々を怒らせてしまう。

Ⓔ

シング・フォー・ミー、ライル
監督 ウィル・スペック　ジョシュ・ゴードン　出演 ハビエル・バルデム

ショーマンのヘクターは、ペットショップで魅惑的な歌声を耳にする。歌っていたのは、1匹の子ワニ。彼はワニのライルを相棒にするが、ライルのステージ恐怖症が判明。ヘクターは去り、ライルは取り残される。時は流れ、少年と家族がライルの隠れ住む家に越してきて…。

Ⓔ P.G12

この世界の片隅に
監督 片渕須直　声 のん　細谷佳正

1944年広島。生まれ育った江波から呉へと嫁いだ18歳のすずは、一家を支える主婦になる。あらゆるものが欠乏していく中で、創意工夫を凝らしながら毎日の食卓を作り出す。やがて戦争は激しくなり、日本海軍の要となっている呉は、すさまじい空襲にさらされる。

Ⓕ

の方へ、流れる
監督 竹馬靖具　出演 岡田将生　蒼井優

会社を辞めた里美は、姉の営む雑貨店で店番をしている。その雑貨店に恋人を待つ智徳という男が現れ、ふとしたきっかけで、嘘り合うことになる。よく知らない相手だからこそ、言えることもあった二人。互いに話していることが事実なのか分からないまま、引かれあう。

Ⓔ

エブリシング・エブリウェア・オール・アット・ワンス
監督 ダニエルズ　出演 ミシェル・ヨー　キー・ホイ・クアン

経営するコインランドリーの税金問題、父親の介護に反抗期の娘、優しいだけで頼りにならない夫と、盛りだくさんのトラブルを抱えたエヴリン。そんな中、夫に乗り移った「別の宇宙の夫」から、「全宇宙にカオスをもたらす強大な悪を倒せるのは君だけだ」と世界の命運を託されてしまう。

Ⓐ

映画ドラえもん のび太と空の理想郷
監督 永岡智佳　声 水田わさび　大原めぐみ

空に浮かぶ謎の三日月型の島を見たのび太は、ドラえもんたちと一緒にひみつ道具の飛行船「タイムツェッペリン」で、その島を目指す。やっと見つけたその島は、誰もがパーフェクトになれる夢のような楽園「パラダピア」だった。そこでパーフェクトネコ型ロボットのソーニャと出会う。

Ⓒ

わたしの幸せな結婚
監督 瀬田裕二郎　出演 齋藤飛鳥　高橋文哉　今田美桜

ある宿命を持つ家系に生まれた斎森美世は、継母と義妹に虐げられながら暮らす。そんな中、彼女は名家の当主で冷酷無慈悲な軍人・久堂清霞のもとへの嫁入りを命じられる。清霞から辛く当たられるが、辛抱強く接するうちに彼が評判通りの人ではないことに気づき、二人は心を通わせていく。

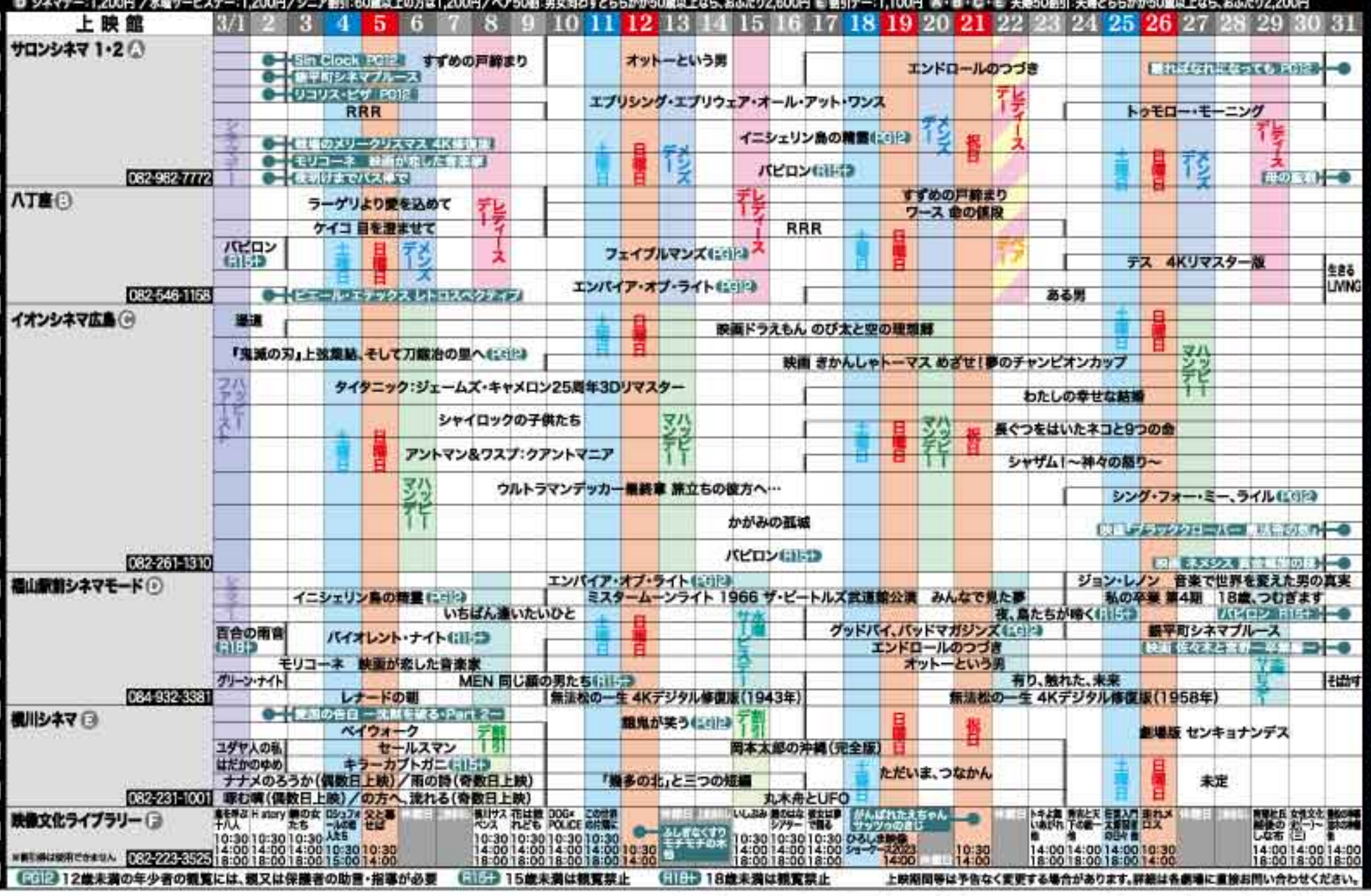
Ⓒ

長ぐつをはいたネコと9つの命
監督 ジョエル・クロフォード　出演 アントニオ・バンデラス　サルマ・ハエック

帽子に羽根飾り、マントと長ぐつがトレードマークのお尋ね者の賞金首ネコ・プス。剣を片手に数々の冒険をし、恋もしたが、気が付けば9つあった命は残り1つ。急に怖くなり、賞金首でいることをやめて家ネコになることにしたが、プスを狙う敵の襲来で平和な生活はすぐに壊されてしまう。

Ⓒ

A・B・E シネマデー：1,100円／シニア割引：60歳以上の方は1,100円　A・B 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：おふたり2,200円　C ハッピーファースト：1,100円／ハッピーマンデー：1,100円／ハッピー55：55歳以上の方は1,100円
D シネマデー：1,200円／水曜サービスデー：1,200円／シニア割引：60歳以上の方は1,200円／ペア50割：男女問わずどちらかが50歳以上なら、おふたり2,600円　E 割引デー：1,100円　A・B・C・E 夫婦50割引：夫婦どちらかが50歳以上なら、おふたり2,200円



P.G12 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 2023.3/1～4/30
●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があります ●他の割引・割引券とは併用できません ●映画館、または曜日により割引価格が異なります。詳しくは各映画館まで

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