

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265号

Wendy広島

www.wendy-net.com



広島の顔

長唄三味線奏者

川東 陽華さん

16歳で初めて触れたときの感動
和楽器奏者の道へ

「なぜ三味線を始めたのですか?」初対面の人から必ずといつていはどの質問を受ける言葉だといふ。裏返せば、三味線は物珍しい和楽器といえるからだろう。「多くの人に日本の音の魅力を知つてもらい、三味線に親しむ人を増やしたい。私の大きな夢です」と偽らざる素直な思いを吐露する。

両親の影響で三味線を始めた。父親はしの笛を、母親は和太鼓を趣味で親しんでいた。幼少のときから、和楽器が身近にある環境で育ち、高校生のとき、父親から「和楽器の奏者を目指さないか」と勧められたことに何のためらいもなかつた。「意外と良い音だ

18歳で初めて三味線に触れたこと

が、16歳で初めて三味線に触れたことからがたくさんいて、付いていくのに精いっぱいの大学生活でした(笑)。大学卒業後は、広島に帰郷。アルバイトで生計を立てながら、独奏会を開いたり、三味線教室を主宰したりしながら、地歩を固めていった。

2013年からは文化庁が支援する「伝統音楽教室」の講師を務め、広島の小学生たちに三味線の楽しさを伝える活動を通して、「鉄は熱いうちに打て」ということわざを実感する。

「和楽器を世界に伝えたい」と海外

にも積極的に目を向ける。これまで東

南アジアや欧州で演奏。個人的な海外

旅行にも三味線を持参し現地のミュ

ージシャンと共演する。18年にインド

ネシアのバリ芸術祭に出演した際に

は、バリ島の学校を訪問演奏。母国

民族楽器・音楽を大事にする子どもた

ちに感銘を受けた。「海外では教える

ことよりも、教えられることが多いのかな」と目を細める。

和楽器奏者ゆえか、着物がよく似合

う。「着物はカジュアルと言いたいところですけれど、普段は洋服です」。で

は、今日は撮影のために?「もちろん

です(笑)。写真写りは明るい感じが

良いかなと、ピンクの色にしました」。茶目っ気たっぷりに切り返した。

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いただけない場合は 082-544-1554 (迷惑料はお客様ご負担となります)

ひろぎんホームページ
ひろぎん 公式アプリ
QRコード
QRコード

(2023年7月10日現在) [2307]

お取引は
ぜダウンロードは
コチラから!»App Store/
Google Playから検索んぶ
スマホ/で。未来を、ひろげる。
ひろぎんホールディングス

地域再生を考える

第57回

長野市善光寺門前界隈「まち畑プロジェクト」 空き地が地域住民の日常を豊かにする

信州大学 工学部 建築学科 助教

佐倉 弘祐



佐倉 弘祐

1983年生まれ。信州大学工学部建築学科助教。人口減少時代における空き地の利活用について、欧洲の先進事例研究と並行して、長野市で「まち畑プロジェクト」を実施。同プロジェクトで、「大学SDGs ACTION! AWARDS 2022瀬戸内賞」、「信州 SDGs アワード2021長野県知事賞」受賞。

■ 空き地のエリアリノベーション
長野県長野市は国宝である善光寺の門前町として栄え、歴史的な建造物や古い町並みが残っている。しかし、他の地方都市と同様に、1990年頃から、それに伴う人口減少による空き地が、善光寺門前界隈は、2008年頃から、それにより、街のにぎわいを取り戻してきた。一方で、空き地に目を向けてみると、経済的利



「すけろくガーデン」でのイベント時の様子

益を求めて、多くの空き地が駐車場や無個性な分譲住宅地へと転用されていた。

■ 地域住民が日々こころ立ち寄りたくなる
地域住民の思い出が詰まった空き地を活用することで、地域住民のまち畑への関心は確実に高まる。しかし、その場所を煙に転用したり、立地環境に適した空き地を新たに作成するためには、地元の協力が必要となる。

■ まち畑プロジェクト
プロジェクトでは、空き地の利活用が、地域住民の日常生活に深く関わる。しかし、その取り組みによって、地域住民の活動がより豊かになることが期待される。そのため、地域住民の意見を尊重しながら、新しい活動空間を作り出すことが重要だ。まち畑プロジェクトでは、空き地を「まち畑」と名づけ、地域住民が自ら手で耕すことで、地域住民の活性化を目指す。



「すけろくガーデン」の梅の下のウッドデッキ

■ まち畑プロジェクト
プロジェクトでは、空き地を「まち畑」と名づけ、地域住民が自ら手で耕すことで、地域住民の活性化を目指す。そのため、地域住民の意見を尊重しながら、新しい活動空間を作り出すことが重要だ。まち畑プロジェクトでは、空き地を「まち畑」と名づけ、地域住民が自ら手で耕すことで、地域住民の活性化を目指す。



「ラ・ランコントルの裏庭」でのイベント時の様子

プロジェクト第3弾
「ヤギのいる庭」は、善光寺西側の閑静な住宅地に位置している。敷地は幅員の狭い細路に接しており、子どもたちは安全な通学路として、老若男女が行き交っている。

■ 空き地の選定と改修
信州大学 工学部建築学科・佐倉研究室によると、地域住民が自分たちで空き地を転用して、共同で畠作業を楽しむミニマニティガーデンの事例研究をしていた。そこには、地域住民の経験から空き地を烟に転用することを思い

た。そこで、地域住民が自分の手で耕すことで、地域住民の活性化を目指す。「まち畑」と名づけたこのプロジェクトは、地域住民の生活空間を豊かにするものとして注目を集めている。



「ラ・ランコントルの裏庭」でのイベント時の様子



「ラ・ランコントルの裏庭」でのイベント時の様子

プロジェクト第3弾
「ヤギのいる庭」は、善光寺西側の閑静な住宅地に位置している。敷地は幅員の狭い細路に接しており、子どもたちは安全な通学路として、老若男女が行き交っている。

■ まち畑プロジェクト
プロジェクトでは、空き地を「まち畑」と名づけ、地域住民が自ら手で耕すことで、地域住民の活性化を目指す。そのため、地域住民の意見を尊重しながら、新しい活動空間を作り出すことが重要だ。まち畑プロジェクトでは、空き地を「まち畑」と名づけ、地域住民が自ら手で耕すことで、地域住民の活性化を目指す。



「ラ・ランコントルの裏庭」でのイベント時の様子

プロジェクト第3弾
「ヤギのいる庭」は、善光寺西側の閑静な住

地元の情報盛りだくさん！



団地再生まちづくり4
団地再生まちづくり5
日本版のサステナブル社会のカギは
団地/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2,080円(税込)/水曜社
団地再生まちづくり
日本版のサステナブル社会のカギは
団地/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2,750円(税込)/水曜社

■ まち畑プロジェクト
プロジェクトでは、空き地を「まち畑」と名づけ、地域住民が自ら手で耕すことで、地域住民の活性化を目指す。そのため、地域住民の意見を尊重しながら、新しい活動空間を作り出すことが重要だ。



「地域再生を考える」

■ まち畑プロジェクト
プロジェクトでは、空き地を「まち畑」と名づけ、地域住民が自ら手で耕すことで、地域住民の活性化を目指す。そのため、地域住民の意見を尊重しながら、新しい活動空間を作り出すことが重要だ。

中国新聞のニュース、 スマホで読める。

中国新聞 デジタル

中国新聞デジタルなら//



月額2,000円からお申し込みはこちら
新聞をご購読の方は+10円でお利用いただけます。



フジッコの黒い酢大豆 6食お試しを1,000円で



独自の黒豆「フジクロ」と国産玄米黒酢を使用。
信頼して続けられる「クロクロ」

もっちり柔らかい黒豆の甘みに、黒酢のまろやかな酸っぱさがあいまって、すっきり食べやすい。フジッコ(神戸市中央区)が通販限定でお届けする、黒豆を使った健康食品「クロクロ(黒酢黒豆)」が人気だ。1カップで食物繊維が2.8g^{※1}もこれることから、健康＆美容のために食べる女性が多く、シリーズ販売累計が8,500万食^{※1}を突破している。

使用している黒豆は、同社が約10年かけて開発した「フジクロ」。それを国産黒酢とあわせ、独自製法でおいしく仕上げた。フジッコのこだわりが詰まった同商品の魅力を取材した。

食物繊維が摂れて スッキリも応援

「黒豆の甘みと、黒酢のすっぱさがクセになります」「おいしくて栄養豊富。ダイエットもサポートしてくれるとは、ありがとうございます」

美と健康が気になる女性たちから、そんな声が届くのが、フジッコ(神戸市中央区)の通販限定の健康食品「クロクロ(黒酢黒豆)」だ。

「伝統食品の『酢大豆』に着目し、黒豆を使ったおいしい酢大豆を作りました」とフジッコ(株)ウェルネス俱楽部代表の平岡健治さん。

黒豆には、植物性タンパク質・カルシウム・イソフラボン・食物繊維やポリフェノールなど、美容と健康保持に力を発揮する栄養素が豊富に含まれている。

これら黒豆の栄養素を余すことなく摂れる食品を作りた

いと、同社が考え着目したのが伝統食品「酢大豆」。

「黒豆を使ったおいしい酢大豆を作るため、試行錯誤の連続でした。毎日試食を繰り返していたことが、社員の健康維持に役立っていたんです。これなら必ず、お客様の健康を維持することができる確信しました」(平岡さん)

しかも、使っているのは普通の黒豆ではない。フジッコ



「フジクロ」は、国内の限られた契約農家のみで栽培している

が約10年の歳月をかけて独自に開発した品種「フジクロ」だ。

独自開発で、ふっくらもっちり

前述した黒豆の栄養素の中でも、特にイソフラボンを多く含むことが最大の特徴。その量は一般的な黒豆のなんと約1.8倍^{※2}にもなり、女性の健康と美容にはぴったり。もちもちとした食感と甘みで味わいも格別だ。

この栄養豊富なフジクロを、日本国内の限られた契約農家のみで栽培。煮豆のプロであるフジッコが栄養とおいしさを逃さないようにふっくらと蒸し上げた。

一方の酢は、他の酢よりもアミノ酸が豊富な国産玄米100%の黒酢を厳選。りんご果汁を加えて、ほんのり甘く爽

やかな風味に仕上げた。さらに、独自製法を駆使して、黒豆と黒酢が一緒においしく味わえる、他にはない商品を作り上げた。

1カップに栄養素ギュッと

1カップには、35g^{※3}(約25粒)の黒豆と、約大さじ1杯の酢を含んだ黒酢シロップ、さらに2.8g^{※1}の食物繊維が含まれている。これはバナナ2.5本分に該当する(七訂食品成分表より)。

「食事前によく噛んで召し上がると、満腹感で食事の量を控えることができます。ヨーグルトに加えて毎朝食べる方も多いですよ」と平岡さん。初回購入に限り、お試し6食セットを1,000円でお届け。この機会に試してみては。

※1:2009年～2023年4月時点 ※2:自社調べ



情報リウ 地域猫
クロ
助
vol.10
「クロ
と黒
豆に
ます
ま
西
豆に
ニヤ
ら
の巻
アントラヘアツ
情報キャッチ
ヘルシーニャ毎日
作・ヒロタマリ
BlueMouseBox

クロクロ (黒酢黒豆)



クロクロお試し
セット(6食入)

お試しセット(6食入)1,000円(送料無料)。初回購入者限定、1家族1セット限り。電話申込による「お得な定期コース」(1セット30食入初回2,600円、2回目以降5,200円)で毎月お届け。送料無料あり。すべて税込。定期コースの解約は、次回お届け予定日の10日前までに電話にて連絡。申込は12月15日まで。

■フジッコ(株) ウェルネス俱楽部受注センター 係名:1899係

〒870-8790 大分県大分市王子北町1-10 DMGC

☎ 0120-66-2425(9時～21時受付)

FAX 0120-86-2425(24時間受付)

FAX・ハガキからの申込は、①〒住所②氏名③電話番号④1899係を必ず明記。商品は1週間前後でお届け。支払いは商品到着後15日以内に振込(郵便局・コンビニ)・クレジットカードまたは代金引換。郵便局での現金払いの際は、別途110円(税込)必要。代金引換利用の際は、手数料別途260円(税込)必要。なお、申込み時に支払い方法について指定がなかった場合は、振込にて商品を手配。それ以外を希望の場合は電話申込んで。返品は商品到着後8日以内。ただし、購入者都合による返品の場合は未開封に限る(返送料自己負担)。個人情報は厳重に管理し、商品発送やご連絡等に利用。詳細URL:<https://www.shop-fujicco.com/info/privacy/> 本社所在地:神戸市中央区港島中町6-13-4 崇アエルギー物販(28品目):大豆、りんご、茶1種未満の乳児には与えないでください。※パッケージ表示は予告なく変更になる場合がございます。



小野アナ先生と一緒に

アコスティアラフの演奏に衝撃を受け、
冷戦下のソ連へ単身留学
◆戦争末期に生まれて

私が生まれたのは終戦間近の1943年の東京です。母は1歳6ヶ月の私を背負って東京大空襲を逃れ終戦を迎えた。

「自由学園幼稚園」の創設者で日本初の女性新聞記者になつた羽仁もと子さんの考

り合は4歳で入園した「自由学園幼稚園」。母が自由学園の創設者で日本初の女性新聞記者になつた。

アコスティアラフの演奏に衝撃を受け、
冷戦下のソ連へ単身留学

◆戦争末期に生まれて
私が生まれたのは終戦間近の1943年の東京です。母は1歳6ヶ月の私を背負つて東京大空襲を逃れ終戦を迎えた。ヴァイオリンとの出迎えました。

古を始めるところになりました。母は「これからの時代は女性も何かがなかったので、母がデパートで買った小さなヴァイオリンでお稽古を始めたので、母が選ぶことになっています。うちにはピアノがなかった」というふうにあります。

おそれく「娘をヴァイオリストにしよう」というつもりではなかつたと想いますが、そのうち「せっかく始めた

生になりました。この時に紹介されたのが白系ロシア人で旧アコスティアラフのレッスンに通う

学校に上がるところから、きちんと先生についたほうがいいことになりました。アコスティアラフは白系貴族出身の小野アナ先生でした。アコスティアラフは

◆神経質で風変わりな



photo:Kazuhiko Yamamoto GOWENSY

ヴァイオリニスト

前橋

汀子さん

オイストラフの演奏に衝撃を受け、 冷戦下のソ連へ単身留学

水イカとほうれん草のトマト煮込み

Caffè Ponte 広島平和記念公園・元安通り

カフェ・ポンテ

オープンカフェ「カフェ・ポンテ」、「ポンテ」という意味で「橋」という意味。来訪者に憩いや交流の場を提供し、穏やかで安らぎのある川辺の風景を切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



写真は1人分です。

冷めて食べてもおいしい! ブルスケッタなどの料理にアレンジし、パンと一緒に吃るのがおすすめ。ピリッとした辛みが良いアクセントに。



材料(4人分)
水イカ…1杯、ほうれん草…2~3株、トマトソース…90g、タマネギ…1/2個、ニンニク…2片、トウガラシ…適量、イタリアンパセリ…適量、エクストラバージンオリーブオイル…60cc、塩…適量

カフェ・ポンテが公開するレシピ



タマネギ、ニンニクを粗めにみじん切りにする。



④

ニンニク、トウガラシ、エクストラバージンオリーブオイルを鍋に入れ、火を付ける。ニンニクに色が付いたら、タマネギ、刻んだイタリアンパセリを入れ、弱火で炒める。



水イカは頭や内臓、軟骨などを取り、下処理した後、しっかりと洗う。皮は付けたまま、胴やゲソを同じ長さになるよう短冊切りにする。



タマネギに色が付いたら、④の鍋に水イカとほうれん草を入れ、炒める。



⑤の鍋にトマトソースを入れ、混ぜ合わせたら、ふたをする。水イカがやわらかくなるまで弱火で15~20分ほど煮込む。

Check!

ほうれん草は後で炒めるため、サッとゆで程度でOK!

⑦味見をして足りなければ塩を調味する。皿に盛り付け、お好みでイタリアンパセリをかけたら完成。



Vitabrid C¹² 東証プライム上場企業のグループ会社です



睡眠薬ではなく、睡眠の質を向上させる サプリが新発売。

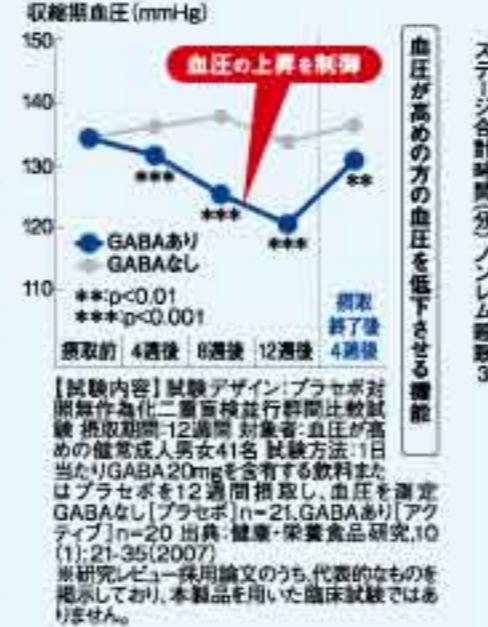
製薬会社と共同開発



深い眠りに導き、疲労感を緩和。朝が違うと1日が違います。



何種類もサプリを買う必要はありません。
6つの機能性を持つ日本初のサプリです。
デイリーギャバの機能性は多岐に
わたります。このサプリだけでは個々の
健康の悩みに対処できます。健康で
いることは、あなただけでもあります。
族を安心させることになります。



GABAはアミノ酸の一種で発芽玄米やトマトなどに含まれており、近年注目されている成分。GABAは、自律神経に働きかけ、ストレスを軽減、睡眠の質(深い睡眠)を向上させ、疲労感を軽減させることができます。臨床試験では2週間後に睡眠の質が向上していることを確認しています。デイリーギャバは、大麦乳酸発酵GABAを使用。さらにセサミンなどのサポート成分を20種類配合しました。

1日2粒目安。

睡眠の質(深い睡眠)を向上させるGABA配合。

お急ぎください! 数量300個限定の大特価!

通常価格 約15回分
~~2,630円(税込)~~
約62%OFF
送料無料
980円(税込)

1回だけでもOK!
定期便は離脱回数のお約束なし!

※2回目以降は、通常価格(約30回分)4,725円の20%OFF、3,780円(税込)。
送料110円(税込)で毎月お届けするコースとなります。お手数料は次回お届け
料手数料の10日前までにお届けください。お届け料(15回分)での解約に際してはお届け予定の7日前までとなっております。

キャンペーン期間
2023年
12月31日まで



深く眠れるのが心地いい。
自分の健康は自分で守らなきゃね

000 売上のおよそ一部は、自然環境保護のために寄付されます。000

0120-222-921

【通話料無料】24時間受付(年中無休)
※スマートフォン・携帯電話からご利用いただけます。
※よりお得なコースもご案内しております。注文後のお問い合わせは、すべてお客様専用
0120-987-861にて承ります。おなごちらの番号では対応できませんのでご了承ください。

お申込番号
VG011b
とお知らせください
※初めてご購入の方
1世帯1部まで



1分でお申込
スマートフォン
QRコード
クリックで簡単
お申込の流れ

【商品のお届け】通常、お申込みから1週間程度でお届け、2回目以降は30日間隔でお届けいたします。【送料】本広告で定期購入お申込みの場合、初回無料、定期コース1回目以降は別途送料の110円(税込)。【お支払い】代金引換または後払い決済(TD)の場合、クレジットカード払い可。郵便局のみ現金でのお支払いに限り手数料10円(税込)。(口座からのお支払いは手数料無料) ※後払いは、商品に同梱されている請求書で期日(請求書発行日から14日以内)までにお支払ください。※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。2回目以降は3,780円(税込)、送料110円(税込)。※代金引換の場合のみ、遅延手数料330円(税込)。【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付料はお客様負担。【定期コース】定期コースは、解約の「連絡」を初回のお届けから14日以内にご連絡ください。それ以後のお届けについては30日間隔でお届けいたします。例に1年間連続(定期コース)の場合は支払総額43,770円(税込)。※定期コースは2回目以降1回分(1回目前まで)を過ぎた場合は翌月分より変更・解約となります。【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で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す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中は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、お届け料金(15回分)が解約料となります。※複数の手数料と並記した場合は、初回キャンセルを適用できます。キャンセルとなる場合はご了承ください。

株式会社ビタブリッドジャパン
東京都港区赤坂5丁目3-1

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

ひろしままで、歓喜の歌と共に!

第九 ひろしま 2023

〈ゲスト〉
ピアニスト
石井琢磨

〈指揮〉
沼尻竜典

（ソリスト）船越亞弥

（アルト）森季子

（テノール）山本康寛

（バリトン）友清崇

（管弦楽）広島交響楽団 （合唱）第九ひろしま2023合唱団

2023年12月17日(日) 開演/15:00
開場/14:00

入場料／一般 前売4,500円(税込) 当日5,000円(税込)

*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(公演側)のみとさせていただきます。

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

《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 ■イーブラス
■ローソンチケット(Lコード 62709) ■チケットぴあ(Pコード 249-453)



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/株式会社 ザタケ 協力/公益財團法人合人社財団

後援/広島県・広島市・福山市・三次市・安芸高田市・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





取材
協力 広島県立総合体育馆
健康・体力サポートセンター

ヘルスケアチェック
(体組成測定&骨密度測定)
計測時間はわずか5分。計測方法は素足で乗るだけ!「引き締まったカラダ」を手に入れるポイント等をお伝えします。予約開始(tel 082-228-1111)。一般700円/人。



教えてくれた人
広島県立総合体育馆
健康・体力サポートセンター
山本 美由紀さん



つら
い

縮こまって固くなった体側を伸ばしましょう

ほぐす

親指以外の4本の指で、胸の下あたりを小刻みに動かし、筋肉をほぐします。肋骨に沿うように、体の中心から外に向かって、斜め上に動かしていきます。(左右5セット)



心地良い程度に、
肋骨と肋骨の間に指を入れるイメージでさります。

伸ばす

- 腰幅に足を開き、イスに浅く座ります。左手でイスの座面を持ちます。
- 右手を上げ、手と上半身を左側に倒します。(20~30秒キープ/左右1セット)



肩こりがつらい…肩をもんでもたり、回してみたりするけど、なんかイマイチ。肩こりで困っている方におすすめのが「ほぐして、伸ばす」。ぜひ実践してみて!

意識して体を動かそう
ポイントは「ほぐして、伸ばす」

現代社会において、肩こりを理由にスマートやパソコ

スマホやデスクワークが原因
肩こりの原因の一つに姿勢の崩れがあります。スマートやパソコンを長時間使用することで、猫背になったり、肩が内向きになるなど、体が丸まります。背中が張り、緊張した状態が続くことで、肩こります。また内向きの姿勢は呼吸が浅く、血流も悪くなるため、体の老廃物がたまりやすくなる可能性があります。

ンを使わない生活を送ることはできません。
そのため、「意識して体を動かすこと」が重要です。
しかし、いきなり体を動かしても、固くなった体は思うように動いてくれません。まずは固くなった部位をほぐし、体をゆるめ、縮こまつた体を伸ばしましょう。そして、胸、腕、肩甲骨など肩周辺部分もしっかりと動かしましょう。呼吸がしっかりとでき、血流が良くなり、疲労回復も期待できます。
寒くなる冬は、体が縮こまがちで、肩こりがつらいう人も増えます。これから季節に備えて、普段から体を動かす習慣を身に付けましょう!

ほぐして伸ばす!

広告

お問い合わせ個人情報は、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 Selection 通販セレクション

「媛一みかん」を取り扱う農家
3つの太陽
甘さの秘密は
みなさんが育てて有名なのが
向陽地区だ。みかんの木が並ぶ
愛媛県八幡浜市五反田2-1338-92
0894-21-3939(電話による注文不可)

みかんが美味しい季節。今年はぜひ、柑橘王国・愛媛の「媛一(ひめいち)みかん」を食べてほしい。「媛で一番の意味を持つ」とびきり甘いみかんだ。見るからに美味しいぞうな感じ
みかん色。口いっぱいに広がる甘い甘い果汁。「濃厚なのに味はスッキリ爽やか」と人気を集め、10年近く購入し続けるファンもいる。贈り物としても買った人が「次は自分で買いたい」と電話をかけてくることが多い。

問合せ 一
2.5kg 1箱(S~Lサイズ混合で約20~25個)
1箱 2,300円
2箱以上で送料無料。(1箱の場合は送料500円、北海道・沖縄は送料1,000円)ただし、北海道・沖縄は、2箱以上でも500円の送料が別途かかります。すべて税込。
商品は、11月中旬頃より順次発送いたします。
ご注文から14日以内にはお届け。

農ぶらす愛媛株

〒796-8010 愛媛県八幡浜市五反田2-1338-92
0894-21-3939(電話による注文不可)

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
えないようお申込
みください。

支払いは代金引換・コンビニ後払い、
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。
商品の特性上、返品不可。



甘い果汁がたっぷり詰まった「媛一みかん」。
思わず笑みがこぼれる美味しいさだ

全国有数の柑橘の産地・西宇和から



今年も順調に育っており、現在は最後の熟成中だという。11月からは収穫・選果と忙しくなる。今回は1箱2.5kg入りを販売。採れたてを順次発送する。あまりの美味しさに、あつとい間に食べてしまうはずだ。

採れたてを
順次発送

この反射光の「3つの太陽」が1日中みかんを照らします。日照時間が長いので、甘く美味しい「媛一みかん」を育つんです。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注いで育てたみかん

胸を開きやすくしましょう

ほぐす

人差し指と中指の2本の指で、鎖骨の下を小刻みに動かし、筋肉をほぐします。鎖骨に沿うように、体の中心から外に向かって動かしていきます。(左右5セット)



心地良い程度に。
隙間時間に何度もしたい
という人は優しくさすって。

開く

- 足を腰幅に開いて、背筋を伸ばして立ちます。
- 体の後ろで手を組んで、ひじを伸ばし、斜め下に引きます。
このときの目線は斜め上。(20~30秒キープ/1セット)

プラス

こんな動かし方も効果あり!

- 胸の前で両手を組みます。
- 息を吸って吐きながら、組んだ両手を前へ伸ばし、背中は後ろへ(目線はおへそ)。息を吐ききったら、自然な呼吸を続けて20~30秒キープ後、1の姿勢にゆっくり戻ります。(20~30秒キープ/1セット)



おへそを
のぞき込むように

体の後ろで手を組めない場合は

- 腰幅に足を開き、背筋を伸ばしイスに浅く座ります。両手はイスの背もたれを持ちます。
- 胸を張ります。このとき、目線は斜め上へ。(20~30秒キープ/1セット)



「疲労回復にもおすすめ! 忙しい日はこれ一つでOK

- 鎖骨の下あたりをほぐします。(上記 ほぐす を参照)
- 横向きに寝転び、両手両膝は重ねておきます。
- 息を吸って吐きながら、片方の手をゆっくりと反対側に開いて床に置きます。胸を開くイメージで。(20~30秒キープ/左右1セット)



水を飲む、料理をつくる、お風呂にはいる、髪を洗う、洗顔、うがい、

ウォシュレット、ペットの水、花壇への水、日々、いろいろなどところで使っている水。

キッチンで使う水は、その中のごく一部だと気付きます。ご提案するのは、オール净水。

生活に必要な水全てのことを考えたシステムです。



低コスト
月額¥2,980

高品質
安全でおいしい
低塩素
低アルカリ

実績
30,000件以上

安心
アフターサービス
充実

コンパクト
水道管の
元栓に設置

MINERAL BANK

家全体をまるごと浄水!
カンタン施工!
月々 ¥2,980 (税込¥3,278)
で

詳しくはホームページにて
ミネラルバンク 検索
<http://kaiteki-seikatsu.net/>

初期工事費 無料
取付約30分

定期メンテナンス 無料

フィルター交換 無料

使用料以外の費用は一切いただけません

お申し込み・お問い合わせ



AQUA STAND

株式会社アクアスタンド 0120-55-4213

販売店検索: 平日9:00~18:00

通信制課程、本格スタート 広島国際学院高校

全日・週3日コース設置

学び直しや大学進学に対応

2021年に通信制課程を設置した広島国際学院高校(安芸郡海田町)は、新年度から本格的に通信制のカリキュラムをスタート。生徒の多様な学び方を支えていく。

月々金曜日の週5日登校し、必要な単位を修得していく週3日コースの通学形態の他、両コースに在籍しながら、体調不良などで登校が困難な生徒が困ったメタフレックス

コースもある。全日制コースは、中学内容の学び直しや、大学進学を目指す生徒にも応えるよう、積み上げ学習の機会を増やすことができる。週3日コースは、学習以外のさまざまな活動にトライできるよう、セレクト講座などを設ける。集団生活の体験が少なくなるという通信制の課題にも対処する。田中満彦教諭は、「教科の問題ではなく、体験的な学びで生きていくために必要です」と話す。

などはきちんと指導していきたい」と力を入れる。定員は1学年80人。校舎は同校中野キャンパス(広島市安芸区)。(旧広島国際学院大学)を使用する。通信制を志望する受験生の他、他の学校からの転入者も来年4月より受け入れる。田中教諭は「自然に恵まれた環境にある中野キャンバスで、生徒一人一人の思いを大切にしながら、生徒の自立をサポートしたい」と話す。



注目を集める通信制高校。11月中旬に広島市であった相談会には、15の通信制高校・サポート校が集まつた

多様な学び方ができる通信制高校に進む生徒が増えている。毎日登校する全日制の学校になじめない生徒の受け皿になっている他、スポーツや芸術など、何かに打ち込みたい生徒が選ぶ学校の選択肢にもなっている。注目が高まっている通信制高校の特徴を紹介する。

文科省の「学校基本調査」2023年度速報値によると、全国には288校の通信制高校があり、全高校の12人に1人に当たる約26万5000人が通っている。通信制に特化した出版社の学びリンク(東京都)の調査によると、広島県内には、本校や全国から生徒を集める広域通信制を公私立で46校(拠点)ある(23年9月現在)。さらに、通信制高校と連携し、卒業までを支援する民間のサポート校は19施設(23年9月現在)がある。

高校は7校に上る(23年9月現在)。関係者によると、これらは、全日制と変わらない。ただ、毎日学校を通って授業を受け単位を修得する全日制と違い、通信制は、①年間60程度のレポート②年間20日程度のスクーリング(学校に登校し直接指導を受ける)③年2回程度の試験(テスト)ーの3つを基準にしているのが特徴だ。単位の修得方法も、1年目は少なめに履修し、2、3年目に増やすなど、それぞれの目標で設定する

これらは、通信制高校と連携し、卒業までを支援する民間のサポート校は19施設(23年9月現在)がある。さらに、通信制高校と連携し、卒業までを支援する民間のサポート校は19施設(23年9月現在)がある。関係者によると、これらは、通信制に特化した公私立が7割を占める。私立では、前述の基準以外に、①学び直し・進学に対応②生徒の「やりたいこと」に対応③

「自分のペースで学習できる」 生徒のやりたいこと多彩メニューでサポート

注目を集める通信制高校



広島市であった相談会で、入学希望者らにカリキュラムの説明をする広島国際学院高校のスタッフ

高校時代をサポート校で過ごした大学生のBさん

中の冬から別室登校をするようになり、中3のとき、通信制の高校に進学することを決めました。

私は、大学進学を考えていた、勉強に特化した通信制高校に行きたかったのですが、最初に入学したのは、行事に特化した学校でした。「私の思いと違うぞ」と思うようになり、高1の冬に、マンツーマンで勉強を教えてもらえるサポート校に入りました。

そのサポート校は学習塾を経営していたので、塾のノウハウを生かしてカリキュラムも充実していました。何より、私のペースや体調に合わせて登校できたのが良かったです。おかげで第一志望だった大学に合格することができました。

通信制高校やサポート校は、学校ごとに特色が違います。私の体験から、学校を選ぶときは、たくさんの情報を集めて、自分に合っている学校を選ぶことが大切です。通信制高校に進んでも、自分ができる精いっぱいのことをしていたら、必ず夢はかないます。



広島市の広域通信制高校に通うAさん

中学校で引きこもりになったことで、高校では環境を変えて自立したいと思うようになりました。広島県外の全日制高校に進学、寮生活を送るようにしました。ただ、途中で体調を崩して、毎日通うのは難しいなと判断、2年生のとき、通信制高校に転入しました。

通信制高校では、週2日コースを選びました。2日以外にも、学校に行きたいときは、顔を出すようにしています。今では通信制の学校生活にも慣れ、大学進学という目標と、友だちもできて、充実した楽しい毎日を過ごしています。

環境を変えて学校生活を送ることには、不安もあると思います。私自身も、友だちはできるかな、と不安でした。でも、通信制高校には、私と同じような経験をした人たちが多く、しゃべれないと思っていても、心が通じ合うようになります。このように人前で話せるようになったのも、通信制高校に転入したおかげだと思っています。

OPEN DAY

2023 WINTER 12/10.日

別相談コーナー
個別相談コーナー
学生生活や特待生制度など
何でもご相談ください。

参加者全員特典!
KOKUSAIオリジナルグッズ
をプレゼント!

最新の設備で新時代型教育を体験しよう!

下記項目より希望の授業を第1希望から第3希望まで選んで申込受付フォームにご入力ください。1授業体験もおこないます。

主講	作って、学んで、楽しいカルタ!
副主講	模擬時代の生活を体験してみよう!!
副教員	名前推測! 国際語パズル
副司会	この難題で大人なインテリ? ~モバイルを作ろう! ~
副司会	英語でのカードゲーム
副司会	~お題に合わせて match the word! ~
副司会	フェルトチャイニーズ大作戦
副司会	~自分で名札を作ろう! ~
副司会	プログラミングの世界を体験!!

校舎探索ツアーフォーム

保育園

ランチ体験(有料)

初めての学食!? 人気メニューをご賞味あれ!

主催 Cafeteria カクテリア

百日体験

KOKUSAIの総合学習

毎週5時間授業が行われるKOKUSAIの目玉授業

今和6年度入学試験概要説明

新入試制度(英語選択型)についても説明します。

保育園

ランチ体験(有料)

初めての学食!? 人気メニューをご賞味あれ!

主催 Cafeteria カクテリア

百日体験

KOKUSAIの総合学習

毎週5時間授業が行われるKOKUSAIの目玉授業

日 時 12月10日(日) 9時30分~12時(受付9時)

会 場 広島国際学院中学校・高等学校

対 象 小学3~5年生の児童(男女)と保護者、小学校・塾の先生

内 容 総合学習「百鍊錦磨」実践報告、令和6年度入学試験概要説明、校舎探索ツアーフォーム(保護者対象)、体験授業、個別相談、ランチ体験(有料)など

持 物 筆記用具、上履き、靴袋

TEL 082-823-3401 FAX 082-822-7197

<https://www.hi.hkg.ac.jp>

世界遺産探訪

巨石が積まれた
ローマ帝国最大の聖地

バールベック



基本情報	
国名	レバノン
国旗	
通貨	レバノンポンド 1,000レバノンポンド=約9.8円 (11月20日現在)
時差	-7時間



■世界最大級の巨石のオーバーツ
ジユピター神殿の土台には「トリリト
ン」(驚異の三石)と呼ばれる三つの組
み石が使われています。その大きさは、
長さ約18m、高さ・幅は約4mありま
す。建築物に使われている石材の中でも
世界最大とされており、現代のよう
な建設機械がなかった時代に、この巨大な
石材がどのように加工され、運ばれたの
かは謎に包まれています。
さらにバールベックから南西に約1
km離れた場所には「南方の石」と呼ばれ
る長方形に切り出された、トリリトン
よりも大きな石材が発見されています。これは神殿建設に使われるはずだっ
たものといわれております。運搬は難
しいとされています。用
いても運搬は難しいとされています。
これらは未解明の謎であり、その時
代にそぐわない加工品という「オーバー
ツ」の一つとして、現在も研究が進め
られています。

かつてこの一帯には、レバノンを中心
に発展したフェニキア人の都市が築か
れており、バールベックという名前は、
フェニキアの主神である「バアル」とバ
ールベックが位置する「ベカ高原」が
由来しているといわれています。本来は
フェニキアの神々の聖地であつ
たと考えられていますが、紀元前1世
紀にローマ帝国に征服されるとローマ
の神々との習合をはかる目的で20
0年を超える歳月をかけてローマの
神々を祭った神殿が建設されました。現
在のローマ神殿跡として知られています。

■ローマの神々が祭られた神殿群
バールベックはレバノンの東部にあ
り、「ジユピター神殿」「バッカス神
殿」「ヴィーナス神殿」などで構成され
た古代遺跡です。シリアの「バルミラ
の遺跡」、ヨルダンの「ペトラ遺跡」と
並んで中東三大遺跡の一つとされてい
ます。

ジユピター神殿

紀元60年頃に完成した神殿。当時は
54本の柱が並んでいたとされる。し
かし地震によって破壊され、現在は6
本の柱しか残っていない。高さは
22mもあり、土台にはトリリトンが使
われている。天地創造の神ジユピ
ターが祭られている。



遺跡入り口

大きな階段の上には、花
こう岩で作られた12本の柱が並んでいます。



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

バッカス神殿

2世紀に建設され、バールベックの神殿の中で最も保存状態が良いとされる。内部には祭壇などがあり、ギリシャ様式の装飾がみられる。ギリシャのパルテノン神殿が高さ約15mであるのに対し、バッカス神殿は高さ28mもある。酒神バッカスが祭られている。



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



3つの歴史的遺跡を目の前にして古代の
生活に夢をはせた。

(写真撮影年：2008年)
三井商品川ハイツ（東京港区）多田さん

ヴィーナス神殿

3世紀に建設されたが、地震によって大
部分が破壊されてしまった。ジユピター神
殿とバッカス神殿から少し離れた場所に
位置している。美の女神ヴィーナスが祭
られている。



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

写真募集

※写真には、エピソードを添え、撮影年を記載ください。
撮影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。

- 聖地キャンディ(スリランカ)
- サヴォイア王家の王宮群(イタリア)
- デロス島(ギリシャ)
- シュトラールズント及びヴィスマルの歴史地区(ドイツ)
- ボルト歴史地区、ルイス1世橋およびセラ・ド・ビラール修道院(ポルトガル)

応募先 締切：12月13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。)



南方の石

バールベックから少し離れた石切り場で発見された。トリリトンよりも大きな石材で、この石材を運搬するには約4万人の労力が必要とされている。





広島に住んで
ぶどう農園『ラビアビンヤード』代表

ラビア ゲータンさん

世羅町

1980年カナダ・アルバータ州生まれ。日本旅行中に広島で出会った観光ガイドの女性に一目ぼれし2011年に結婚。おいしさに感動したぶどうの栽培をするために世羅町に移住。12年にぶどう農園『ラビアビンヤード』を夫婦二人三脚でスタート。今やぶどう20品種と桃10品種ほどを栽培する人気農園。家族旅行が楽しみだという家族思いの父親。4人の子どもたちと妻と世羅町在住。

世羅の台地の恵みから生まれる最高のぶどうと桃を届けます

力ナダのアルバータ州出身。正確に計測や測定を行う計量学を身に付け、計装工学技術者として働く一方、夜間には大学に通い、人類学を学んだ勉強家。その時出会った日本在住経験のある教授から日本良さを聞いて興味を持ち、日本文化を学ぶコースも受講することに。歴史から政治経済を知ると、ますます日本に興味がわい、旅を決行。3週間に渡って日本各地を旅した。

カナダのアルバータ州出身。正確に計測や測定を行う計量学を身に付け、計装工学技術者として働く一方、夜間には大学に通い、人類学を学んだ勉強家。その時出会った日本在住経験のある教授から日本良さを聞いて興味を持ち、日本文化を学ぶコースも受講することに。歴史から政治経済を知ると、ますます日本に興味がわい、旅を決行。3週間に渡って日本各地を旅した。

2011年に結婚後も毎日メールのやり取りは欠かさず、3回目の日本旅行。広島で観光案内してくれた女性に一目ぼれし、2011年に結婚。

心者、タイミングよく栽培を一から学ぶ。その熱意を買われて広い耕作放棄地を譲り受け、農業やぶどう栽培を「世羅産業創造大学」を利用して、自分のぶどう園に任せて、敷地内

に「世羅の台地の恵みから生まれる最高のぶどうと桃を届けます」と、ぶどう農園『ラビアビンヤード』を夫婦二人三脚でスタート。今やぶどう20品種と桃10品種ほどを栽培する人気農園。家族旅行が楽しみだという家族思いの父親。4人の子どもたちと一緒に世羅町在住。

世羅町「ラビアビンヤード」



旬の食材
くわい

旬は11～1月。丸い塊茎から大きな芽が出ているのが特徴で、それを料理などに使われています。

「青くない」「白くない」「吹田くわい」の3種類あります。一般的に食べられているのは青くわいで、青みがかった皮がついており、加熱するとホクホクとした芋のような食感があります。広島県が全国シェアの半分以上を占めます。

▼令和五年冬運業大相撲巡業場所 摂東広島場所 膝上観戦不可。2階席満は膝上鑑賞無料。たこ足は4歳未満は膝上観戦可。ただし座席が必要な場合は有料。【問】同施設は有料。【問】大相撲巡業チケット事務局(0570-005540)。



【問】冬の映画上映会「長ぐつをはいたネコと9つの命」 外国をルーツに持つ子どもたちが抱える問題について?【問】冬の映画上映会「長ぐつをはいたネコと9つの命」 外国をルーツに持つ子どもたちが抱える問題について?

【問】第3回 国際理解講座 風が咲く

広島の顔 道をひらくー。

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。2023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>)

サンフレッチェ広島監督 ミヒエル・スキッパさん	歴史学者 あきやま 伸隆さん	ロックバンド「ユニコーン」川西 幸一さん	ドラマ「三子教訓状」から読み解く「元就の悔恨、子らへの想い」	もみじ水産 代表取締役 三宅 敏郎さん	ミュージシャン 堂珍 嘉邦さん	映画監督・CMディレクター 宮川 博至さん
長崎三味線奏者 川東 陽華さん	フリーアナウンサー 本名 正憲さん	作家 いなか 稲田 幸久さん	安芸高田市職員を辞して就職「朝の國」を務めて16年3時に起床、朝刊7紙に目を通す	音楽家 せぬ 世武 裕子さん	脚本 リオ 東元 理恵さん	ワイン醸造家 上木町 一也さん
長崎三味線奏者 川東 陽華さん	フリーアナウンサー 本名 正憲さん	作家 いなか 稲田 幸久さん	安芸高田市職員を辞して就職「朝の國」を務めて16年3時に起床、朝刊7紙に目を通す	音楽家 せぬ 世武 裕子さん	脚本 リオ 東元 理恵さん	ワイン醸造家 上木町 一也さん

着信あり



そつといいこと

教えちゃいます

ようゆが使われ、保存料無添加で品質も良い。スーパーなどで購入できます。



株式会社 愛見の主な事業は、建物・設備の調査診断をはじめ、マンション大規模修繕・土木修繕・橋梁補修・商業施設営繕・工場営繕・室内リノベーション・アフターケアまで多岐に渡ります。近年では、ドローンを使用した調査診断を行うなど、他社にはない最新鋭のサービスの提供にも取り組んでいます。個人住宅からマンション・オフィスビル・公共施設・特殊建物(病院・学校など)・橋梁まで、愛見は、最先端の技術で最高のリフォームをお約束します。

お客様の明るい未来のために、すべてを愛見にお任せください!



株式会社

愛見

本社/〒732-0804
広島市南区西蟹屋4丁目8番17号
TEL(082)262-3110
ホームページ 愛見 検索



豊富な実績と
45年以上の経験と信頼

AIKOH
(愛見)にお任せください!

総勢
65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。確実に景品をお届けするため、住所はマンション名やOO様方なども省略せず、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エ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
「月刊ウエンディ広島編集部」
TEL(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13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
前回の当選者は佐伯区のNさん(30代女性・翻訳家)
【コメント】夏は暑くて出かける気になれませんでしたが、車に自転車を乗せて、いろいろなところへ出かけたいです。

01 折りたたみ自転車

機種/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。

1
名様

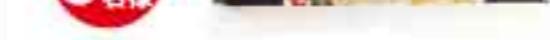
02 カフェ&ブッフェ「ディッシュ バレード」ペアランチ券

ホテルグランヴィア広島2階「ディッシュ バレード」のペアランチチケットです。ブッフェスタイルでお好きなものをお好きなだけお楽しみください。



03 「金のごはん」2kg

お米の専門である食協が長年蓄積したデータを活かし、全国から厳選した良食味のお米を秘伝のブレンド技術で仕上げた「金のごはん(2kg・1,450円相当)」。つや・香り・粘り・旨み、どれをとっても優れたお米です。

3
名様

04 「音楽の花東広島名曲コンサート(冬)」ペア招待券

2024年2月3日(土)、15時開演、広島国際会議場フェニックスホール。指揮・広上淳一、チェロ・島羽咲音。チャイコフスキイ「ロココの主題による変奏曲」ほか。

2
名様

05 「第九ひろしま 2023」ペア招待券

12月17日(日)、15時開演、広島サンプラザホール。指揮に沼尻竜典を迎えて送る歓喜の歌! 第1部は世界的に活躍するピアニスト・石井琢磨。自由席をペアでプレゼント。※日程の都合上、締切は12月6日必着。

10
名様

06 WEリーグサクフレッシュ広島レジーナ観戦チケット

2024年1月6日(土)、広島広域公園第一球技場、ノジマステラ神奈川相模原戦。指定席のチケットをペアで。

5
組様

07 「広島ドラゴンライズ」観戦チケット

2024年1月5日(金)、広島サンプラザホール、秋田ノーザンハピネッツ戦。2階指定席をペアで。「広島ドラゴンライズ」は新B1リーグ参入のため、入場者数4,000人を目指しています。みんなで観戦して盛り上げよう!



1月5日(金) VS 秋田

1
組様

08 宮島水族館ペア入館券

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、スマメリ、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会えます。

10
組様

09 「カフェ・ポンテ」食事券

広島平和記念公園対岸、元安橋のたも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

香りの印象

香水は周りの人に与える印象を演出できるアイテムです。香りは大きく5つに分けることができ、なりたい印象で香水を選ぶ時は、右図の「フレグランスマップ(香りの印象と香調の関係)」を把握しておきましょう。

フレグランスマップ
(香りの印象と香調の関係)

ナチュラル

シトラス調
フレッシュで活発フルーティ調
キュートでかわいらしいフローラル調
正統派美人

おだやかでやさしい

シャープ
スッキリ知的シブレー調
クールでシャープオリエンタル調
やさしく女らしいティンダ
落ち着いて大人っぽい

フェミニン

香水の濃度と持続時間

香水はエタノール濃度と香りの持続時間で、下図の4種類に分類することができます。パルファムは濃度が高く、香りを強く感じるので、手首など体温の高いところにショットと少量つけければOK。濃度が低いタイプは、広範囲に吹きつけると香りを感じやすくなります。



時間による香りの変化

香水は時間とともに香りが変化していきます。新しい香水を購入する時は、香水をつけてから3~5分たった時の香り。

トップノート 香水をつけてから3~5分たった時の香り。

ミドルノート 香水をつけてから30分ぐらいたった時の香り。トップノートの後に移り変わる香りで、香りの中心となる。

ラストノート 香水をつけてから2~3時間たった時の香り。「残り香」といわれ、最後にほのかに残る香り。体臭と合わさって、その人独自の香りになる。

香水を大量につければ香りも長持ちしますが、香りが強すぎると他の人を不快にさせてしまうこともあります。相手に良い印象を与えるためには、香水を少量ずつ持ち運べるアトマイザーを使って、香りがなくなってきたら吹きかけるようにするのがおすすめ。



	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									
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									
サルンシネマ 1・2 A	熱風!!南インド映画の世界					私はモーリンカー 正義を救うのは誰?					君たちはどう生きるか					ほかけ 私がやりました					TALK TO ME/トーキー・トゥー・ミー[2012]					ひつじのショーン ムービー・フェスティバルwithウォレスとグルミット														
082-962-7772																																								
八丁堀 B	くるりのえいが ジャンボール・ゴルチエのファッショントリニティ					ヨーロッパ新世紀					パトリシア・ハイスマスに恋して					アート 人生は、美しい					市子 市子					イ・チャンドン レトロスペクティヴ4K 花麗し日					ローマの休日									
082-546-1158																																								
イオンシネマ広島 C	怪物の木こり					マーベルズ					犬王					鬼太郎医生 ゲゲゲの魔界					劇場版 シルバニアファミリー フレアからのおくりもの					パッド・ティ・ドライブ					あの花が咲く丘で、君とまた出会えた。									
082-261-1310																																								
福山駅前シネマモード D	愛にイナズマ					ストールンプリンセス キーの王女とルラン					北極白商店のコンシェルジュさん					白黒と黒闇の間に					トト工場のはじまり					イ・チャンドン レトロスペクティヴ4K 花麗し日					ローマの休日									
084-932-3381																																								
柳川シネマ E	君は、いいない					トト工場のはじまり					アート 人生は、美しい					ダンジョン飯 Delicious in Dungeon					市子 市子					父は憧れている					Wendy広島									
082-231-1001																																								
映像文化ライブラリー F	北極の自然史 / キュウ惑星					メンゲと私					こいびとのみつけた					こいびとのみつけた					ほかけ					中島みゆき 創劇版 夜会の軌跡 1989~2002					緑のざわめき									
082-223-3525	14:00/14:00/10:30 18:00/18:00/14:00					14:00/14:00/10:30 18:00/18:00/14:00					10:30/10:30/10:30 14:00/14:00/10:30					10:30/10:30/10:30 14:00/14:00/10:30					10:30/10:30/10:30 14:00/14:00/10:30					10:30/10:30/10:30 14:00/14:00/10:30					10:30/10:30/10:30 14:00/14:00/10:30									
12歳未満の年少者の観覧には、保護者の助言・指導が必要	15歳未満は観覧禁止	18歳未満は観覧禁止	18歳未満は観覧禁止	12歳未満の年少者の観覧には、保護者の助言・指導が必要	15歳未満は観覧禁止	18歳未満は観覧禁止	12歳未満の年少者の観覧には、保護者の助言・指導が必要	15歳未満は観覧禁止	18歳未満は観覧禁止	12歳未満の年少者の観覧には、保護者の助言・指導が必要	15歳未満は観覧禁止	18歳未満は観覧禁止	12歳未満の年少者の観覧には、保護者の助言・指導が必要	15歳未満は観覧禁止	18歳未満は観覧禁止	12歳未満の年少者の観覧には、保護者の助言・指導が必要	15歳未満は観覧禁止	18歳未満は観覧禁止	12歳未満の年少者の観覧には、保護者の助言・指導が必要	15歳未満は観覧禁止	18歳未満は観覧禁止	12歳未満の年少者の観覧には、保護者の助言・指導が必要	15歳未満は観覧禁止	18歳未満は観覧禁止	12歳未満の年少者の観覧には、保護者の助言・指導が必要	15歳未満は観覧禁止	18歳未満は観覧禁止	12歳未満の年少者の観覧には、保護者の助言・指導が必要	15歳未満は観覧禁止	18歳未満は観覧禁止	12歳未満の年少者の観覧には、保護者の助言・指導が必要	15歳未満は観覧禁止	18歳未満は観覧禁止							