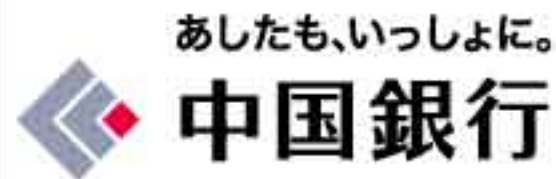


素敵なシティライフのために  
月刊生活情報紙  
ウェンディ広島  
編集・発行 合人社グループ 出版局  
広島市中区袋町4-31 合人社広島袋町ビル  
〒730-0036 ☎082(247)7479

# Wendy広島

第274号  
www.wendy-net.com



## 広島の顔

砂谷株式会社 副社長

### 久保 宏輔さん

#### サラリーマンから牧場経営へ 目指すのは放牧酪農への転換

広島市の中心市街地から車で50分、  
牧場は四季折々の自然を醸す山あい  
にある。マツタースタジアム7個分の広い  
フィールドが彼の仕事場だ。  
祖父(故人)が1941年に創設し  
た牧場の跡取り息子として生まれる  
が、動物アレルギーになったことから  
東京でサラリーマン生活を送っていた。  
故郷に目を向けるきっかけになっ  
たのは、父親からの一本の電話だっ  
た。聞かされたのは、牧場経営の厳し  
い現実だった。「牛と人が紡ぐ生まれ  
育った景色がなくなるのは寂しい」。  
牧場を引き継ぐことを決め、2016  
年に帰郷。3代目として31歳で経営に  
参画するようになった。

思い描いたのは、牛舎に入れたまま  
飼う「牛舎飼い」から、山地で放し飼  
いにする「放牧」への転換。「四季」と  
に自生する旬の野草を食べた牛から乳  
を搾りたい」。20年秋から放牧地作り  
を開始した。21年からは国際的な農業  
奨学金制度を活用して国内外の放牧地  
を視察、勉強を重ねた。放牧地に木々  
を植えて牛を夏の暑さや冬の寒さから  
守るプロジェクトもスタートさせた。

計画では、40年までに牧場35ヘクタ  
ールのうちの25ヘクタールを放牧地に  
切り替える。現在、120頭を飼って  
いるが、放牧地では、牛は1ヘクタール  
当たり2、3頭しか飼えないため、  
飼育頭数を減らしていく計画だ。頭数  
を減らす分、イチゴ狩り専門のイチゴ  
農園を、今年牧場内に開園、経営の安  
定化につなげていく。「確実に歩みを  
進めていきながら、30年には、放牧し  
た牛から乳を搾れるようにしたい」

牧場の敷地内にある牛乳の加工工場  
では、低温殺菌の牛乳にこだわる。販  
売は毛配が中心だ。国内の牛乳の多く  
は、高温で菌を殺す高温殺菌処理する  
方法が採用されているが、賞味期限が  
延びる一方で、タンパク質の変性を起  
こし、牛乳本来の味を損なうデメリッ  
トが指摘されている。「賞味期限が短  
くなくても、牛乳本来のおいしさを家  
庭に届けたい。届けられる範囲に届け  
られる量の牛乳をつくる。砂谷の目指  
す姿と力を込める。

父親が、牧場内に牛乳を使ったジェ  
ラートを味わえるカフェを開店したこ  
ともあって、牧場には年間約10万人  
が訪れる。牛乳を毎日、配達する家庭  
は約1万世帯だ。その消費者に伝えた  
い思いは生命の循環だ。「土から生え  
た草を牛が食べ、牛から搾った牛乳を  
飲めば、その栄養は人の体の一部とな  
る。牧場を訪れた人たちが、『生きて  
きて良かった』と感じてもらえるよ  
うな空間を、お客さんと一緒につくっ  
ていけたら最高かな。放牧する思いも  
そこにある」

そうやって一呼吸置いた後、「カッコ  
良い言葉と並べたけれど、農業って苦  
労の連続(笑)。逃げだしたいなって  
思うこともある。でも、苦しさを体験  
しないと、喜びは味わえませんから  
ね。」  
佐伯区砂谷町

#### 久保 宏輔(くぼ こうすけ)さんプロフィール

1983年、佐伯区湯来町生まれ。1941年から続く酪農業の家庭に生まれるが、動物アレルギーがあったことから跡を継ぐ考えを捨て、同志社大学を卒業後、東京都内の大手エンジニアリング会社に就職。「充実したサラリーマン生活」を送っていたが、酪農業の将来に危機感を抱き、2016年に帰郷、牛乳の生産・販売・加工を手掛ける砂谷に就職。19年、副社長に就任。牛舎飼いから放牧酪農への転換を目指して準備を進めている。35ヘクタールの牧場には、乳搾りが体験できる施設や、ジェラート工房、自由に散策できる野原などがあり、11時~17時まで開園している。

## 本号の記事

夏のダメージを  
秋に持ち越さない美肌ケア 2面

連載 Dr.長井の  
悩み相談室 3面

連載 戦前の広島 3面

地域再生を考える 5面

ms Wendy  
作家 美千子さん 6・7面

カフェ・ボンテが  
公開するレシピ 7面

医療最前線  
オフィスライフを快適にする  
自己管理テクニック  
【腰痛予防編】 8面

献血の輪を広げよう 9面

カーブ・サンフレッチェ・広島 10面

筋トレ&姿勢改善!  
イスを使った  
簡単トレーニング 11面

世界遺産探訪 12面

情報掲示板 14・15面

読者の交差点 17~20面

頭の体操 21面

82名様に当たる  
読者プレゼント! 22面

必見!映画情報割引券付 23面

### 夏こそレンジフードの掃除を 油が柔らかくなるこの季節にぜひ!

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~)

※お申込みの際はウエディ広告を見たとお伝えください。

リースキン ホームサービス部  
広島市西区中広町1-16-4  
お問い合わせ ☎0120-131-141

## あなたの暮らしに、ついてくる。

### 貯まる!

(ひろぎん)とのお取引で  
ポイントがついてくる!

### 使える!

貯まったポイントは、ひろぎん  
アプリから国内の主要な共通  
ポイントや地元企業様が提供  
するポイント等へ交換可能!

### ひろぎんポイント

ひろぎんアプリに口座登録している方が対象です!

### ひろぎんアプリ

手の中に、いつも(ひろぎん)。  
まずはアプリを  
ダウンロード!

もしくは、App Store /  
Google Playから検索

ひろぎんポイント  
画面はコチラから!

ひろぎんアプリ



# 夏のダメージを秋に持ち越さない美肌ケア



## 暑い季節の肌トラブル

真っ赤になるほど日焼けした!



日焼けによる真っ赤な肌は、やけどと同じ状態です。まずは冷水やぬるま湯で火照りを鎮めて、低刺激な化粧品で保湿をしてください。

ウォータープルーフタイプは肌に負担が大きい?



専用のクレンジングを使いましょう。ゴシゴシはだめ。肌への摩擦はかえって刺激になり、乾燥の原因になります。肌トラブルが気になるときは、洗顔をいつも以上に優しくしてください。

毛穴の開きが気になる



一概にはいえませんが、夏の暑さで皮脂分泌が増えて毛穴が開いているのかもしれない。「ビタミンC」配合の化粧品は皮脂分泌を抑える働きがあります。抗炎症・抗酸化作用もあるので、日焼けした肌にも向いています。

美容成分も上手に利用したい



紫外線によるシミやシワ、たるみや毛穴などにアプローチする成分として知られている「レチノール」。ビタミンAの一種です。日焼け後の炎症が落ち着いてから使用します。濃度によって肌への影響が変わるため、使用する際には注意が必要です。美容皮膚科では注意事項の説明はもちろん、アフターフォローも可能です。

日焼けしたとき、美容皮膚科での施術も可能?



日焼けした肌には極力刺激を与えないようにしたいものです。お勤めできる施術と避けたい施術がありますので、美容皮膚科にご相談ください。

# 紫外線を浴びすぎたら いつも以上に肌に優しく

屋外では強い日差しを浴び、屋内では冷房で急激に冷やされる…。こうした夏のダメージをそのままにしておくと、シミやシワ、くすみやくわつきなどの肌トラブルにつながってしまいます。夏のダメージが肌トラブルとして現れ始めるのが秋。肌の専門家であるハンス美容クリニックの長井弘一郎院長に、紫外線を浴びてしまったこの時期にできることや気を付けたいことを聞きました。

### 夏のダメージは秋に現れる

「この時期、クリニックへのご相談が多いのが、肌の乾燥、シミ、くすみ、そばかすや肝斑が濃くなったというお悩みです」とハンス美容クリニックの長井弘一郎院長。このような肌トラブルの主な原因は紫外線。夏の強い紫外線によって過剰にメラニンがつけられ、秋になるとシミ

### やくすみは、紫外線を浴びすぎること

やくすみは、紫外線を浴びすぎることや肌の細胞のDNAが傷ついたことで、メラニンが過剰に生成され、肌表面に蓄積することで起こります。紫外線を浴びすぎると、肌のバリア機能が低下し、シミの原因になってしまいます。

### 出やすいとき、しっかりと保湿を

出やすいとき、しっかりと保湿をし、引き続き紫外線対策も必要です。スキンケアが壊れたりして肌トラブルが起きると話します。

### またまた紫外線対策が必要

「まだまだ暑い日が続きますので、日焼け止めは化粧の下地でしっかりと行ってください。暑い季節にはSPF30、50の強めの日焼け止めを使いましょう。化粧品の成分表示を確認できます。量が多い順に記載してあります。」

### 最後に、夏のダメージを秋に持ち

最後に、夏のダメージを秋に持ち越さないために大切なことを聞きました。「お手入れの基本は、しっかりと保湿をすることと引き続きの紫外線対策。今後の美肌は日々のスキンケアの積み重ねの結果です。クリニックに来られる方を見ていると、個人差はありますが、気を付けることで肌が変わってくることを実感します。」

(取材先) ハンス美容クリニック 長井弘一郎院長

広島市中区紙屋町にある美容皮膚科・美容内科。メスを使わずに行える治療や施術の提供に力を入れている。  
<https://www.hns.or.jp/hns-beauty-clinic/>

を塗った肌への塗り直しには、スプレータイプやパウダータイプの日焼け止めが便利です。ウォータープルーフタイプにUV耐水性という表示があります。UV耐水性は、紫外線防止効果の水に対する強さや落ちにくさを示しています。星の数が多いほど耐水性が高いということになります。首やうなじも忘れず。そして、日傘などで物理的に紫外線を避けて浴びすぎないように注意します。

せとかマーマレードの米粉ケーキ

## 瀬戸ほっぺ

グルテンフリー GLUTEN FREE

ふわふわ、もちもち、赤ちゃんのほっぺのようなやわらかい生地の中にはカスタードクリームと濃厚でジューシー・柑橘の王様とも言われる「せとか」のマーマレードをお包みしました。広島産の米粉を使用したグルテンフリーのやさしいおいしさの蒸しケーキです。

御菓子所 甲斐屋梅屋

<https://www.umetsubo.com/shinazoroe/hiroshima/setohoppe>

シミ・シワ・たるみの改善に

## アンチエイジング skincare

ノーメイクでも自信の持てる優やかなお肌へ美容医療が初めての方でも安心して通えるクリニック

スキンケア 美容点滴 ドクターズコスメ

シミ治療	ニキビ治療	たるみ治療
シミ取りレーザー ¥3,000~	ピーリング ¥6,000~	ヴァーナスフリーズプラス ¥9,500~
フォトフェイシャルM22 ¥9,500~	ダーマペン ¥11,000~	ダイヤモンドチップ ¥60,000~
	ポテンツァ ¥25,000~	ウルセラリフト ¥141,000~

HANS 美容クリニック

広島市中区紙屋町2-2-5 紙屋町イワミビル6階  
月~土 9:00-18:00 (水曜定休)  
日曜日 9:00-17:00  
082-247-5577  
info@hns.or.jp



Dr.長井の悩み相談室 114

個性を伸ばす！ 勉強しかできない子になってほしくない！



長井 敏弘 心療内科、ハンス主幹医

Question 子供の教育に悩んでいる... Answer 10代の子の活躍... 抜けた才能を披露する...

戦前の広島 66

タレント大泉洋の先祖との接点 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『もう一度はつかな...』を刊行...

八月初め、札幌で書いたように、明治期に能登から北海道に渡った母方の祖父の親族が開かれた。先月号の会で、最年少は三十...

うなひときぎであった。しかしあるとき、ルーツ無関心派の縁者に... 久松は、札幌郊外の白石村で村議会議員を...

鈴木煉瓦製造場 (すずきれんがせいぞうじょう) 札幌白石村に所在した煉瓦工場... 本庁舎サポロビール工場などに使用された。

広島銘菓 せとこまち にしき堂 広島市東区光町1丁目13番23号 TEL(0120)979-161

農業を始めるには覚悟が必要。持続可能な農業を次世代へ 久保 宏輔さん 砂谷株式会社 副社長

宮島サービスエリア下り線 宮島口の人気店「LOOP」のジェラートが、宮島サービスエリア下り線でも買える！

Enjoy Indoors! オープン記念 無料体験 お申し込み受付中! 安佐南区大町東にオープン!



# 本音のエッセイ

## 止まらない好奇心。その先は…

博物館ライター、日本再発掘プロガー 丹治 俊樹

好きなことに没頭できることは、人生においてこの上ない幸せなことだと思ってる。30歳のとき、名古屋にある横井庄一記念館を訪れたことを機に、博物館の魅力にハマった。その後、まだ戦争は終わってないという状況で、28年間ひとり生き抜いた横井庄一さん。自宅の一部を開放した記念館で



丹治 俊樹 / 博物館ライター、日本再発掘プロガー

好奇心の赴くままに、全国の知られざる博物館を発掘する博物館マニア。現在までに1300カ所の博物館取材、本業であるフリーエンジニアのかたわら、本の出版、テレビなどのメディア出演、自身の書籍やブログを通して日々博物館の情報を発信している。

それからいろいろな博物館を探して巡ってみると、日本には想像以上にさまざまなテーマを扱う博物館があることに気づく。水道、トイレ、災害などのテーマでは、今の生活が先人たちの努力によって成り立っていると思わずにはいられなくなりました。それと同時に、これだけ魅力的な博物館があるのに、それが世に知られていないことがあまりにも多いと感じ、ブログや書籍などを通して発信するようになった。

「生活満足度を判断する上で重視している事項」で「住宅」に関する「重視事項と評価」の関係をみると、「高評価のみ」14%、「重視かつ高評価」11%、「重視のみ」6%、「重視かつ低評価」3%、「低評価のみ」12%、「身の回りの安全」や「自然環境」に次いで、高く評価されていることが明らかになった。

「浴室が1位」という結果を発表した。リフォームしたい場所の最多は「浴室」(17.8%)。「足が伸ばせる浴槽が欲しい」が浴槽が深めで出入りが大変になってきたなどのコメントが見られた。「洗浄機能付きトイレ」などの理由で2位は「トイレ」(12%)、3位は「キッチン」(11%)で「ビルドインの食器洗浄器やIHコンロに替えたい」などの意見が挙がった。

「2世代の部屋選び」をテーマにした調査結果を発表した。部屋選びの際、「コストパフォーマンス」を重視しているか、「意識していた」と回答したZ世代は92.5%、Z世代以外では88.1%だった。また、「タイムパフォーマンス」は、Z世代が88.1%、Z世代以外が80.1%、「スペースパフォーマンス」は、Z世代が84.8%、Z世代以外では80.7%が「意識していた」と回答した。

「マンション管理適正化法」について、マンション管理適正化法第72条に「マンション管理業者は、管理組合から管理業務の委託を受けることと内容を定める契約(以下「管理受託契約」とする)を締結しなければならない」と定められている。上記の通り、管理会社が重要事項説明会を開催しなければならぬ時期は、総会等での決議前ではなく、管理受託契約の締結(一般印)前ということになりました。

したがって、8月の総会開催前に重要事項説明会を開催しない場合や重要事項説明会を開催する1週間前(中7日)までに重要事項説明書を区分所有者等に交付しない場合には、マンション管理適正化法に違反することになります。

## 季節の花



900以上もの品種があり、主な品種に赤い花を咲かせるスプレンドレスやラベンダーに似た青い花を咲かせるフアリナセアなどがある。開花時期は6〜11月。本来は多年草ですが、寒さに弱く、日本の冬を越えられないため日本では一年草として扱われています。中には耐寒性が強く、多年草として栽培できる品種もあります。

花言葉は「尊敬」「知恵」「家族愛」。8月31日、9月19日、10月4日の誕生花です。

## サルビア



花言葉は「愛の悲しみ」「純真な愛情」「悲哀」。9月6日、10月11日の誕生花です。

## ミモザ

ミモザは漢字で「視果があるから」といわれる。お墓や仏壇に供える盆花として知られています。理由は開花時期である9月がお盆の時期と重なることや、ミモザの1mほどの茎を伸ばした先がのどの濁きを抑える効用があるからとされています。

## ニユーススポット

生活満足度過去最高。住宅の高評価は14%。内閣府は「満足度・生活の質に関する調査報告書2024」を公表した。「生活満足度」では、全体が5.89(前年比0.1上昇)と調査開始以来の最高水準となり、1年間での上昇幅も最大となった。

「生活満足度を判断する上で重視している事項」で「住宅」に関する「重視事項と評価」の関係をみると、「高評価のみ」14%、「重視かつ高評価」11%、「重視のみ」6%、「重視かつ低評価」3%、「低評価のみ」12%、「身の回りの安全」や「自然環境」に次いで、高く評価されていることが明らかになった。

「浴室が1位」という結果を発表した。リフォームしたい場所の最多は「浴室」(17.8%)。「足が伸ばせる浴槽が欲しい」が浴槽が深めで出入りが大変になってきたなどのコメントが見られた。「洗浄機能付きトイレ」などの理由で2位は「トイレ」(12%)、3位は「キッチン」(11%)で「ビルドインの食器洗浄器やIHコンロに替えたい」などの意見が挙がった。

「2世代の部屋選び」をテーマにした調査結果を発表した。部屋選びの際、「コストパフォーマンス」を重視しているか、「意識していた」と回答したZ世代は92.5%、Z世代以外では88.1%だった。また、「タイムパフォーマンス」は、Z世代が88.1%、Z世代以外が80.1%、「スペースパフォーマンス」は、Z世代が84.8%、Z世代以外では80.7%が「意識していた」と回答した。

「マンション管理適正化法」について、マンション管理適正化法第72条に「マンション管理業者は、管理組合から管理業務の委託を受けることと内容を定める契約(以下「管理受託契約」とする)を締結しなければならない」と定められている。上記の通り、管理会社が重要事項説明会を開催しなければならぬ時期は、総会等での決議前ではなく、管理受託契約の締結(一般印)前ということになりました。

したがって、8月の総会開催前に重要事項説明会を開催しない場合や重要事項説明会を開催する1週間前(中7日)までに重要事項説明書を区分所有者等に交付しない場合には、マンション管理適正化法に違反することになります。

「マンション管理適正化法」について、マンション管理適正化法第72条に「マンション管理業者は、管理組合から管理業務の委託を受けることと内容を定める契約(以下「管理受託契約」とする)を締結しなければならない」と定められている。上記の通り、管理会社が重要事項説明会を開催しなければならぬ時期は、総会等での決議前ではなく、管理受託契約の締結(一般印)前ということになりました。

したがって、8月の総会開催前に重要事項説明会を開催しない場合や重要事項説明会を開催する1週間前(中7日)までに重要事項説明書を区分所有者等に交付しない場合には、マンション管理適正化法に違反することになります。

したがって、8月の総会開催前に重要事項説明会を開催しない場合や重要事項説明会を開催する1週間前(中7日)までに重要事項説明書を区分所有者等に交付しない場合には、マンション管理適正化法に違反することになります。

SPICY DICTIONARY マンション管理研究会 Q&A

Q 8月の総会で管理会社との管理委託契約の変更を決議し、10月1日から委託内容を変更(業務の追加)する予定です。管理会社からは8月の総会当日に重要事項説明会を開催せよ、決議されたから重要事項説明会を開催すると言われ、重要事項及び説明会の日時及び場所を記載した書面を交付しなければならぬ」と定められています。

したがって、8月の総会開催前に重要事項説明会を開催しない場合や重要事項説明会を開催する1週間前(中7日)までに重要事項説明書を区分所有者等に交付しない場合には、マンション管理適正化法に違反することになります。

マンパワーグループ株式会社 広島市中区袋町3-17 シンヨービル11階 0120-11-1069 <月~金> すぐ始められるお仕事多数! 詳しくはWebへ

宮島弥山の空中散歩 宮島ロープウェイ 多客時はWEB予約













1975年頃、九十九里郡にて



1972年、千葉高校にて、フォークソングが全盛の時代

その後私は、経済的な見通しもないまま35歳で離婚。そんなとき...



1995年、インドのコルカタのマザー・テレサの施設にて



2006年、奈良に転居。夫の松永洋介氏と

奈良少年刑務所での現役生活。...

世界を知ると、鍵になると、刑罰は強盗、殺人、レ...

親の期待には応えられなかった困った娘だ...

自宅介護で、ずっと一した。私はこれまでの...

奈良少年刑務所で、時の教室を始める...

現でできなかった結果が、犯罪につながったので...

耳から入ってくる言葉は、心の中に直に響...



2024年1月、大阪西成・難波屋ライブにて詩の朗読



奈 美千子 (りょう みちこ)さんプロフィール

Caffè Ponte advertisement with menu and location info.

Recipe for Peperoncino Paprika Marinade with large photo and instructions.

Caffè Ponte recipe details and step-by-step photos.



医療最前線

オフィスライフを快適にする 自己管理テクニック【腰痛予防編】



理学療法士 岡野 健太郎 主としてオフィスで働かれています。今回はその中で悩まれている方への腰痛予防について理学療法士の視点からお話ししたいと思います。

腰痛は、成人であれども、世界保健機関(WHO)は世界の腰痛患者数が6億人を超えたことを受けて、2023年に初めて慢性腰痛に関するガイドラインを公表しました。

腰痛の原因の一つは長時間椅子に座っていることです。日本人の座位時間は世界でも上位に位置し、1日平均7時間を座って過ごしているとされています。

ガイドラインでは非外科学的治療を推奨し、理学療法、投薬などと並んで「知識とセルフケア戦略をサポートする教育プログラム」として、脳卒中やがん、糖尿病のリスクを高める状態でも脚を閉じて立つたり、前後にしたり、台に脚を乗せたり

私の場合は昇降式のスタンディングデスクを使用し、座位で腰に負担を感じたら立つて作業をするようにしています(写真1)。

【写真1】オフィスでの座りすぎの対策



スタンディングデスクの使用 台に脚を乗せて姿勢を変える

【写真2】座ったままできるストレッチ



脚を4の字に組んで前屈みになる。お尻の筋肉が伸びるのを感じる

長時間経つのを忘れる、数時間座りっぱなしということもあるでしょう。一方、腹筋の筋力低下

小さい子どもは何でも口に入れたがります。誤飲したときは、飲んだものの種類や、その後の症状をよく観察しましょう。

誤飲

こどもと健康



咽頭や食道に異物が引っかかった場合、とがっていない小さなものは自然に便に出てくることが多いので、特に症状がなければ様子を見ま

おうちで様子を見てもいい状態

- 機嫌がよく、特に症状がない
●誤飲したものが無害(小さい、とがっていない、毒性がない)

こんな症状があれば、すぐに病院へ!

- 呼吸がおかしい □タバコ、電池など有害なものを誤飲
□ひどく痛がる □とがったものを誤飲
□顔色が悪い、唇が紫色 □えづき、のどに引っかかった様子

おうちでできる!ケアのポイント

check1 魚の骨は可能範囲ならピンセットで除去

よくあるのが魚の骨。扁桃に刺さっていることも多いです。よく見えるところにあるならピンセットで取ってかまいませんが、こどもが嫌がって動くようであれば無理せず、耳鼻咽喉科で取ってもらいましょう。

check2 長くせき込み続ける場合は受診を!

飲み込んだ後でせき込む、呼吸がおかしいなどの症状があれば異物が気道にある確率が高いです。食べ物など本来無害なものでも、気道にとどまれば肺炎を起こすことも。せきがすぐおさまれば様子を見てよいですが、せきが長くなら受診しましょう。

歯の救急Q&A

Q. 以前に歯を打って放っておいたら、歯の色が茶色っぽくなりました。

強く打った衝撃によって歯の根元で神経(歯髄組織)が断裂し、中の神経が死んでしまうと、次第に歯が茶褐色に変色していきます。見かけの問題とともに、炎症を繰り返すことと永久歯との交換に悪影響をおよぼすことがあります。

Q&A 歯科

暑い季節は顎関節症(TMJ)に注意を 早期診断と適切な治療が大切



山田 英治 歯科医師

暑い季節は顎関節に負担がかかりやすくなります。顎関節症を放置すると、顎関節がすり減り、変形するリスクが高まり、長期的に治療が困難になる場合があります。



夜間の歯ぎしりを防ぐためには、マウスピースを装着することが有効です

暑い季節は寝苦しき、ストレスが溜まりやすい顎関節症(TMJ)を発症しやすい時期で顎関節症が重症化する

顎関節症(TMJ)は顎関節に負担がかかりやすくなります。顎関節症を放置すると、顎関節がすり減り、変形するリスクが高まり、長期的に治療が困難になる場合があります。

装着するマウスピースは、過度に緊張した筋肉をリラックスさせ、顎関節への負担を軽減します。矯正治療で噛み合わせを改善することで、顎関節症の予防や再発防止が期待できます。

南青山デンタルクリニック 広島院 082-504-7733 FAX.082-504-7716

Table with 4 columns: 医療機関名, 診療科目, 住所, 電話番号. Lists 広島市民病院 and 舟入市民病院.

救急相談センター-広島広域都市圏・備後圏域 受付時間: 毎日24時間 電話番号: 局番なしの#7119または082-246-2000



命をつなぐ

# 献血の輪を広げよう

献血された血液は  
がん治療に最も使われる

献血とは健康な人が血液を無償で提供するボランティア活動のこと。提供された血液は事故などで出血した場合に使われたり、がんや白血病などの病気の治療にも使われる。がん患者に輸血されるケースが最も多く、9割以上ががんや血液疾患などの病気の治療に使われている。

また、年代別の輸血状況を見ると、50歳以上に輸血される場合が約8割を占める。高齢化に伴い、輸血を必要とする人の数は今後も増えていくことが予想される。



全血献血と成分献血

献血方法には「全血献血」と「成分献血」の2種類がある。

全血献血は血液中のすべての成分を採血する方法。200ml献血と400ml献血があるが、現在は400ml献血を主に行っている。これは複数の血液をあわせて輸血せず、より少ない人数からの血液を一人の患者に輸血することで、副作用が発生するリスクを減らすためである。全血献血をした後、再度献血を行う場合は数カ月期間を空ける必要がある(性別によって変動あり)。

成分献血は血しょう・血小板の特定の成分を採血し、分離した後の赤血球を再び体内へ戻す方法。数回に分けて分離を行うため1時間ほどかかるが、全血献血に比べ負担は少なく、2週間後には再度献血を行うことができる。成分献血で採血された血液は治療に使われる他、アルブミン製剤や免疫グロブリン製剤などの薬の原料に使われる。

薬の種類によっては献血可能

平成23年に採血基準が一部緩和されたことにより、高血圧やコレステロール、花粉症などの薬は服用当日でも献血できるようになった。風邪薬や鎮痛薬など、薬の種類によっては当日に献血できないものもあるため注意が必要だ。その他にも献血ができないケースがあり、出血を伴う歯の治療をした場合や、すり傷などによって出血をした場合などがある。

広島県赤十字血液センター 事業推進部の中村さんは「献血について少しでも気軽になることがあれば、最寄りの献血ルームなどに気軽に問い合わせをしてほしい」と話す。免疫力などが弱っている人に輸血されるため、血液の品質管理には細心の注意を払う必要がある。

若年層の献血者数の減少

全体で見ると、献血者数に大きな変化はないが、10代・30代の若年層の献血者数はこの10年で約33%も減少している。献血できる年齢は16歳〜69歳(ただし60歳〜64歳の間に献血の経験がある方)と制限があり、少子高齢化に伴い献血可能人口が減ってしまうことが課題となっている。そのため、このまま若年層の献血者数が減少した状態が続くと、将来は安定した血液の供給が難しくなるおそれがある。

このような課題を解決するため、国や地方公共団体は若年層を中心とした献血啓発活動を行っている。中村さんは「日本では1日に約3000人の患者さんが血液製剤を必要としています。1回行って終わりでなく何度でも献血に来てほしい」と呼びかける。400mlの全血献血の場合、女性は年2回、男性は年3回と献血できる回数は制限されている。多くの人に献血してもらうことで、安定した血液製剤の供給を図ることができると話す。

## 薬を服用した場合の献血可否

※種類によっては当日服用可

### 当日服用でも献血できる薬

花粉症、高血圧、アレルギー、コレステロール、痛風、漢方薬、サプリメント、胃腸薬など

### 注意が必要な薬

【前日まで服用OK】鎮痛剤、風邪薬など 【3日間空ける】抗生剤など

### 献血できない薬

糖尿病、血液をサラサラにする薬など

(詳細やご不明な点については最寄りの血液センターまでお問い合わせください。)

## 献血できない場合

- 風邪をひいている方や体調がすぐれない方
- 出血を伴う歯科治療(歯石除去含む)を受けた方(3日以内)
- 予防接種を受けて一定期間経過していない場合
- 外傷のある方
- 服薬中の方(糖尿病・不整脈・血小板凝集抑制薬など一部の薬)
- コロナ感染後、症状が消失してから2週間経過していない方
- 海外から帰国して4週間以内の方
- 輸血、臓器移植を受けた方 等

※なお、上記項目に該当しない場合でも、最終的な献血可否の判定は、疾患や手術などの治療状況、服薬の内容なども併せて、当日の献血会場の健診医師が総合的に判定しておりますので、あらかじめご了承ください。



出典:日本赤十字社HP

## 献血ルーム「ピース」

広島市中区紙屋町2-3-20  
ソシオスクエア紙屋町4F



電話番号 082-248-1230  
(フリーアクセス)  
0800-2009-150

## 献血ルーム「もみじ」

広島市中区本通6-11  
明治安田生命広島本通ビル1・2F



電話番号 082-248-6034  
(フリーダイヤル)  
0120-634-150



献血Web会員登録サービス「ラブラッド」に登録された方にはアルミホイールやポーチなど、ポイント記念品も用意

全国の献血会場(一部を除く)でWebやアプリから予約ができるようになりました!

# 献血のながれ

- ①受付**  
献血種別の選択や採血前の体重測定を行います。
- ②問診/血圧測定**  
問診、血圧・脈拍測定および体温測定を行います。
- ③血液検査**  
ヘモグロビン濃度が採血基準を満たしているかどうかの測定や血液型の事前検査などを行います。
- ④採血**  
採血ベッドに横になり採血を開始します。
- ⑤休憩**  
献血後は十分な休息・水分補給をします。

専用端末を使って健康状態に関する質問に回答する

献血ルーム「ピース」「もみじ」では献血された方にアイスのプレゼントも



カーブ サンフレッチェ 広響

カープ賛歌

作家 迫 勝則



迫 勝則 (さこ かつのり)

走れリユウタロー
今年のカープ野球を象徴するシーンがあった。それは7月初旬に、立て続けに目にした二つの走塁シーンだった。まず7月4日の阪神戦、3・3の8回2死満塁の場面、この試合前までカープは3連敗。当時首位の座が危うくなっていた。先頭打者・小園海斗の右前打で新井貴浩監督が動く。代走・羽月隆太郎。1死後、野間峻祥の打席で羽月が三盗を決める。いずれも初球で走り、ユニフォームの襟元が破れ



7月4日阪神戦、8回1死一、二塁で二塁走者の羽月が三盗を決める。中国新聞社提供 (2024年7月9日セレクトより)

た。そして打者は堂林翔太。集中力を研ぎ澄ませた走者(羽月)の迫力が、3番手投手の石井大智にも伝わる。そのとき力んだ初球がワンバウンドし、捕手・梅野隆太郎が三塁側に永が背走し、スライディング体勢に入った瞬間に、羽月はタッチアップでホーム突入を決めた。新井監督の言葉借りると「福水がそこしかない」というところに投じた球に羽月が体をねじってベースに足を滑り込ませる。しかし間一髪アウト。そして試合終了。あの瞬間27mの二つのドラマは、カープ野球の面白さの極致だった。
年配の人なら、思い出すだろう。1970年に100万枚近く売上げたヒット曲『走れコウタロー』は、当初、メンバーの山本コウタローをほやけ歌だったのに、同名の競争馬がいたため、その後、人生の応援歌となり、運動会のBGMなどで頻りに使われた。いまカープには「走れリユウタロー」の空気があふれている。
今季のカープは強力な投手陣に比べ、打撃陣の迫力に乏しい。それでも上位争いを原動力に、羽月だけの選手が、次の塁を狙う姿勢を見せる走塁にある。7月末時点、カープの盗塁数も、その企画数もリーグトップ。特に、決して足が速くない倉澤翼、松山竜平らが激走するシーンは、ベンチだけでなく、球場全体を盛り上げる。この情景こそが、カープ野球の象徴(本質)なのである。

シン・ぶちあつ! サンフレッチェ
頼もしい戦力を加え、上位猛追
レジーナはカップ戦連覇を目指す



8月11日(木) シュトゥットガルト戦を『ピースマッチ』として開催。広島選手は「86ユニフォーム」を着用し両チームによる平和宣言・黙とうを行いました



新体制となったサンフレッチェ広島レジーナの選手たち

8月1日(木) サンフレッチェ広島にとってエディオンピースウィング広島初の国際親善試合が行われました。戦う相手は、ドイツの強豪クラブ・VfBシュトゥットガルト。敗れる結果とはなつたものの中島洋太郎選手がゴールを決め、新加入のトルカイ・アルスラン選手が絶妙なパスでチャンスをつくるなど後半戦への期待が高まる一戦となりました。
そして8月11日(日) 祝セレッソ大阪戦、頼もしい戦力がEピースのピッチへ。新たに背番号「66」のユニフォームを着た川辺駿選手が3年ぶりに広島へ復帰!
復帰戦となった試合は、トルカイ選手のJ1初ゴールを含む2得点で勝利をつかみ取り、今季初となる4連勝。第26節終了時点で順位を4位から3位にあげ、首位の姿はすぐそこまで見えています。
9月8日(日)にはホームでルヴァンカップ準々決勝を開催。9月後半にはACL2も始まります。一段とタイトなスケジュールでの連戦を闘い抜く選手たちへぶちあつな応援をよろしく願っています。
吉田憲新監督が就任し新体制となったサンフレッチェ広島レジーナは8月31日(土)より「2024-25 WELIリーグカップ」が開催されます。鹿児島県指宿市でのキャンプを終え順調に準備は整っています。ホーム初戦は9月7日(土) 大宮アルディージャV E.N.T.U.S戦です。カップ戦連覇を目指し、ともに闘いましょう! 新シーズンもスタジアムで勝利への後押しをお願いします。

サンフレッチェ Eピースはエディオンピースウィング 試合日程 9月 マツダ はマツダスタジアム カーブ

Table with 7 columns (Day, Date, Opponent, Time) for Sanfrecchi Hiroshima matches in September.

Table with 7 columns (Day, Date, Opponent, Time) for Sanfrecchi Hiroshima matches in September.

音楽の花束 広響名曲コンサート(秋)
好評販売中
日時 11月3日(日・祝) 15:00開演(14:00開場)
会場 広島国際会議場フェニックスホール
出演 指揮:徳永二男 ヴァイオリン:前田紀奈
曲目 ベートーヴェン:「コリオラン」序曲作品62
料金 S:4,300円(ペア:6,500円) A:3,300円 B:2,300円(学生:1,500円)

10月11日 第445回定期演奏会
ブルックナー未完の大作「交響曲第9番」
今年ブルックナー175周年。彼の命日に行われる広響定期は、遺作「交響曲第9番」を演奏。作曲中に死去したため、第4楽章は完成しなかった。亡くなる日までブルックナーが魂を込めた作られた曲は、この「未完の大作」として知られる。彼の命日に聞く「交響曲第9番」は私たちに心にとどめるように響くだろう。
指揮は準・メルクル。ソリストにポール・ホアンを迎え、ブルックナーと同時に代を生きたシュトラウス「ヴァイオリン協奏曲」を演奏。聞き応えある作品だ。
日時 10月11日(金)18:45開演(17:45開場)
会場 広島文化学園HBGホール
出演 指揮:準・メルクル ヴァイオリン:ポール・ホアン
料金 S:5,800円 A:5,200円 B:4,500円(学生:1,500円)

広響 NEWS
指揮:準・メルクル
ヴァイオリン:ポール・ホアン



# 筋トレ&姿勢改善! イスを使った簡単トレーニング

筋トレや姿勢改善のためにストレッチや体操をしたいけど、なかなか続かない…。そんな方におすすめしたいのが「イス」を使ったシットピクス®。イスを座る道具ではなく、運動器具として使って、手軽にトレーニングをしてみましょう!  
※安全のため、4本脚など安定したイスを使用してください。

教えてくれたのは

世田谷 勲 SHIRO GYM代表 白井 ヨシさん

イスを使ったオリジナルのトレーニング・シットピクス®を提案、実施。東京農業大学、神奈川大学では講座を担当し一般の方を含め述べ1,330名以上の生徒を受け持つ。東京都の選出により産業交流展(東京ビッグサイトにて開催)では東京オリンピックプレステージに立つ。「イスに座ってないで動きましよう」をコンセプトに現在、飛鳥クルーズや丸紅などさまざまな場所で伝えている。



シットピクス®サイト <https://www.shiro-gym.com/sitbics>

## 眉間のシワを筋膜から伸ばして美・姿勢改善



1 おでこを、赤ちゃんの頭をなでるように手のひらで頭上に向かって5回ほどこする。(スーパーフィシャルバックラインという、頭から足までをつなぐ筋肉を包む膜があり、私たちの姿勢を支えています)



2

仙骨を両手でやさしくさする。

仙骨 背骨の下方面にある三角形の骨



3

右手はおでこ、左手は仙骨に当て、おでこから仙骨までが一直線に伸びるように前かがみになる。ゆっくり5回×1セット行う。

POINT! 口を緩めて行くと効果あり!

## デスクワークで縮こまったカラダを改善! スルメ伸ばし



1 座ったまま両手で座面の横を持つ。足幅を広げてお尻を前に持っていく。イスから浮かす。



2

膝を曲げながらお尻を下げる。



3

お尻(仙骨)から押されるように斜め上に持ち上げる。背中中は伸ばす。10回×1セット行う。

POINT! 手の位置は手首と肘と肩が一直線になるように

## お尻とももとの境目スッキリ! 美脚お尻フリフリ



1

足幅を広げる。両膝に両肘をつけて背骨を伸ばしながら鼠径部から上体を折りたたむ。

鼠径部 足の付け根の溝の内側にある三角状の部分



2

お尻をのぞき込む。



3

鳥が卵を産むようにお尻をフリフリしながら、お尻を浮かせて、イスのギリギリまでお尻を下げるを繰り返す。30回×3セット行う。

POINT! 背中を伸ばしながら行うこと

## 美・姿勢維持! バンザイスクワット



1

両足を肩幅くらいに広げる。両手を後ろに降ろし、上体は前かがみに。



2

POINT! 膝とつま先を同じ方向にする

お尻(仙骨)から押されているように背中を反らし、両手を大きくバンザイして立ち上がる。15回×1セット行う。

## 縦割り腹筋・今年はget! ドーナツアップ!



1

背中を丸めて、両手でドーナツのように輪を作る。両足を手前に持ってきてつま先立ちをする。




2

POINT! 背中丸めながらやること

輪の中で、右、左膝が胸に近づくようにリズムよくもも上げをする。左右30回×3セット行う。



基本情報

国名 イタリア 国旗 
通貨 ユーロ
1ユーロ=約161.9円(8月21日現在)
時差 -7時間 ※サマータイムを考慮



市立博物館



かつては修道院として使われていた。スクロヴェーニ礼拝堂に入るにはここでチケットの購入が必要。パドヴァ派やヴェネツィア派の絵画が充実している。
ジョットの『十字架』。小部屋にひっそりと立っていた。(写真撮影年：2017年)
ヨコハマ・シーナリータワ (横浜市) 石岡さん

スクロヴェーニ礼拝堂

14世紀初頭に建てられた。外観はシンプルで小さな礼拝堂だが、内部は天井から壁にかけて「西洋絵画の父」と呼ばれる画家ジョットとその弟子によるフレスコ画で埋め尽くされている。キリストと聖母の生涯、人々の怒りや悲しみが38面にわたって描かれ、制作には3年かかったといわれている。



写真提供：(横浜市) ヨコ・ハマ子

最後の審判



写真提供：ヨコハマ・シーナリータワ (横浜市) 石岡さん

最後の晩餐



写真提供：(横浜市) ヨコ・ハマ子

弟子の足を洗うキリスト



写真提供：(横浜市) ヨコ・ハマ子

死せるキリストへの哀悼



スクロヴェーニ礼拝堂の見学は予約制で、見学時間は15分でした。(写真撮影年：2019年)
(横浜市) ヨコ・ハマ子

パドヴァ大聖堂



写真提供：ヨコハマ・シーナリータワ (横浜市) 石岡さん



写真提供：ヨコハマ・シーナリータワ (横浜市) 石岡さん

現在の姿は、16世紀から2世紀にかけて再建されたもの。洗礼堂のクーポラ部分にはフレスコ画が描かれている。中央がキリスト、その下が聖母、キリストの周りには天使、聖母の周りには諸聖人がいる。



スクロヴェーニ礼拝堂。奥には祭壇がある 写真提供：ヨコハマ・シーナリータワ (横浜市) 石岡さん

世界遺産探訪

ルネサンス 幕開けの象徴

パドヴァの14世紀フレスコ作品群

商業、学術が栄えた歴史ある町
イタリア北東部に位置するパドヴァは、北イタリア最古の都市といわれています。ローマ帝国の拠点として栄え、ローマに次ぐ「富裕の町」と呼ばれていました。13、14世紀に自由貿易により最盛期を迎えます。15世紀からはヴェネツィア共和国の支配下に入り、水運の要所となりました。
1222年創立のパドヴァ大学は、ヴェネツィア共和国で唯一の大学として国から手厚い保護を受け、学術が発展していきました。イタリア人にとってのパドヴァは「大学者の町」という一面もあるようです。

絵画の歴史を築き上げたフレスコ画群

14世紀、領主が学術・芸術・建築を推し進めて町を開発していきました。1302、97年には権威を示したいパトロンによって国内各地から集められた画家の手で数々のフレスコ画が生まれました。
当代理一の画家であったジョットは、当時主流だった教訓めいた二次元的な描写法ではなく、写実的で三次元的な描写でフレスコ画を描きました。彼の描写法は芸術家たちに影響を与え、新たな芸術様式を確立します。ルネサンスという新時代の始まりになったとされ、当時のフレスコ画が収められているスクロヴェーニ礼拝堂、エレミターニ教会、ラジョーネ宮、カッラレージ宮殿礼拝堂、パドヴァ大聖堂、サンタン・トニオ聖堂および修道院、サン・ジョルジョ礼拝堂、サン・ミケレ礼拝堂が、2021年に世界文化遺産に登録されました。

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。

- エヴォラ歴史地区(ポルトガル)
●マハーバリプラムの建造物群(インド)
●サン・ジミニャーノ歴史地区(イタリア)
●リラ修道院(ブルガリア)
●フォンテーヌブローの宮殿と庭園(フランス)
●フェス旧市街(モロッコ)
●ヴェズレーの教会と丘(フランス)

応募先 締切：9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。)





1920年代

大正ロマンのモダンガール

日本女性の化粧の変遷100年

化粧の変遷を1人のモデルで紹介します

出典「資生堂ビューティークリエイションセンター」



1930年代  
銀幕女優への憧れ化粧



1950年代  
アメリカンスタイルと  
ヘップバーンがお手本



1920年代〜1950年代  
西洋文化・銀幕女優への憧れ

西洋の化粧が日本に入ってきて約1世紀。それ以前も日本独自の伝統的な化粧がありました。西洋から入ってきた化粧は人々の生活に大きな影響を与えました。洋服や髪型のように、化粧も時代ごとにトレンドが変化してきました。化粧の100年の流れと、これからの化粧について、資生堂ジャパン 西日本支社 営業・美容サポート統括部 天間千晴さんにお話を伺いました。

時代や生き方を映す鏡

変わるメイク

化粧は世の中のエッセンスを凝縮したもの

「化粧は時代を映す鏡」といわれています。その時代ごとの空気をキャッチし、どう自分を見せたいかを意識して化粧をするからだと考えられています。化粧の変遷を見ていくと、変化がよく分かるのが「眉」です。カーブ、太さ、濃さが大きく変わっています。形状や濃さを変化させやすいという点もあるでしょう。よく言われるのが好景気だと太く、はつきりとした眉に、不景気だと細い頼りなげな眉になるということ。

1960年代〜1970年代  
西洋人顔への憧れと模倣



1970年代前期  
フォークロア調アンニュイな  
ヒッピースタイル



1960年代  
欧米志向真っ盛り  
西洋人形風

1970年代後期〜1990年代初期 日本美の再認識・女性の社会進出



1970年代後期  
欧米志向を脱却  
日本美を見直し



1980年代初期〜中期  
ジャパンアズナンバーワンの  
キャリアウーマン



1980年代後期〜1990年代初期  
バブル期のワンレン・ボディ・コン  
にわかお嬢様

流行により敏感に  
平成に入った頃から、流行のサイクルが短くなっていきます。情報が伝わるスピードが速くなり、流行が生まれ、また次の流行へ移行くスピードが加速しているようです。「流行は繰り返す」といいますが、化粧も同じです。ただ単に繰り返すのではなく、常に今らしきを取り入れつつ、アップデートされています。

トレンドではなく、自分らしさへ  
コロナ禍を経て、世の中は大きな変化を遂げようとしているように思えます。化粧は「流行り」ではなく、「自分らしさ」や「どんな自分になりたいか」にシフトチェンジしました。店頭では流行の提案ではなく、「どうなりたのか」を会話で汲み、その人がより輝く方法を提案しています。また男性の化粧ニーズも高まってきています。性別や由来の価値観にとらわれないまま、自分の好みに合ったものを選ぶ時代になりつつあります。今後は従来のように一つのトレンドに絞るのは難しくなるかもしれません。

どんな時代になったとしても、化粧は人々の心明るくする存在であり続けることは変わらないでしょう。

1990年代後期〜現在 空前の美容ブーム到来・日本独自のトレンド形成・進化



1990〜2000年代後期  
ミレニアムのヒカル  
クールビューティー



2000年代  
モチ気分の盛化粧



2011年  
3.11以降  
癒やし愛され・ゆるふわ化粧



2010年代  
にわか好景気の  
バブルリバイバル

【取材協力：資生堂】

HP:SHISEIDO HAIR&MAKEUP ARTIST





# 情報 9月 掲示板

**展示**

▼日本画の名作展 大観と春草から杉山章を中心

時(土・日・祝)は16時まで、広島市立大学芸術資料館5階展示室。入場無料。松、水面、森などの風景がモノクロームで現れる作品は細密で記憶に焼き付くような空気を醸し出す。版を介すことで発生するイメージの推移などに着目し、古典技法を生かした今日の表現を追求した約10点を公開。

【開】同館(082・830・1821)。



▼近代日本画の真髄 児玉希望「千変万化、驚異の筆力展」

10月4日(金)〜12月1日(日) 9時〜17時 広島県立美術館3階企画展示室。観覧料一般1500円(前売2000円引)ほか。広島県安芸高田市出身で、昭和の日本画壇を牽引した児玉希望。多彩な画業で知られる希望の代表作を網羅しつつ、師の川合玉堂や盟友・伊東深水ら関係の深い作家の作品もあわせ、希望の画業を多角的に紹介する。【開】同館(082・222・16246)。



▼生化学習教養講座 「死ぬまでに必ずすべき」

9月24日(火) 13時30分〜15時30分 広島県民文化センター地下1階。講師は作家・日本文学クラブ会員の平塩清輝。参加費1500円(当日受付可)。

【開】同講座事務局(070・8972・3309)。

▼国際理解講座 ヒロシマからパレスチナと平和を考える

10月6日(日) 13時〜15時 200mにて開催。イスラム組織ハマスにより始まったイスラエルへの大規模攻撃。イスラエル軍は、パレスチナ・ガザ地区への攻撃を強め、今も犠牲者が出ている。日本にいる私たちができることはなにか。パレスチナの人々に思いを寄せてみませんか?中学生以上が対象。参加費無料。申し込みは10月3日(木)まで、2次申し込みは10月13日(日)まで。【開】ひろしま国際センター 沼田(082・25441)。

▼広島市スポーツ・レクリエーションフェスティバル

10月13日(日)、広島城公園ほか。今年で30回目を迎える「広島市スポーツ・レクリエーションフェスティバル」。フットサルやウォークラリー等を行う「スポーツ交流会」や手品やバルーン

▼「法の現場」見学ツアー

10月8日(火) 8時50分〜12時

▼「Aコース」10月8日(火) 8時50分〜12時

▼「Bコース」10月19日(土) 16時30分〜18時30分

▼「Cコース」10月20日(日) 10時〜12時

▼「Dコース」10月26日(土) 11時30分〜15時

▼「Eコース」10月26日(土) 11時30分〜15時

8月31日(土)〜10月14日(月・祝) 9時〜17時 ひろしま美術館。入館料一般1500円(前売2000円引)。

▼ふれる。とつながる 持田健史Xにもとまゆこ「無視覚造形作家」として思考する作家の2人展

9月21日(土)〜10月6日(日) 10時〜18時 はつかいち美術館。ヤラリー。入場無料。

50代で両目の視力を失いながらも、無視覚で粘土を造形し豊かな作品を生み出す持田健史。美術出身の持田健史。美術講師として長年福祉施設にて支援活動を行い、布による立体造形を中心に創作発表を行う持田健史の作品を、今年もとりよせ、年齢も環境も異なる2人の作家がゆかりの地である廿日市市で2人展を開催。【開】同施設(082・829・20022)。

▼秋の特別企画展「宮水の美しい川」展

9月21日(土)〜11月24日(日) 9時〜17時 宮島水族館。入場料

▼なかせいけんキッズ(年長コース)

9月17日(火) 16時15分〜17時15分。コジマホールディングス中

▼「死にたい」をテーマにした小説

▼「死にたい」をテーマにした小説

▼「死にたい」をテーマにした小説

▼「死にたい」をテーマにした小説

▼「死にたい」をテーマにした小説

▼「死にたい」をテーマにした小説

▼「死にたい」をテーマにした小説

▼「死にたい」をテーマにした小説

▼「死にたい」をテーマにした小説

9月20日(金)〜10月6日(日) 10時〜17時

▼「死にたい」をテーマにした小説

▼「死にたい」をテーマにした小説

▼「死にたい」をテーマにした小説

▼「死にたい」をテーマにした小説

▼「死にたい」をテーマにした小説

▼「死にたい」をテーマにした小説

▼「死にたい」をテーマにした小説

▼「死にたい」をテーマにした小説

▼「死にたい」をテーマにした小説

▼「死にたい」をテーマにした小説

▼「死にたい」をテーマにした小説

**合人社ウェンディひと・まちプラザ (広島市まちづくり市民交流プラザ) 通信**

**パソコンを学びませんか?**

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

■開館時間 9時30分〜22時  
■休日 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/

講座名	日時	場所	対象	内容	定員	参加費	申込期間	申込方法
すぐに使えるワード講座	9月27日(金)〜11月22日(金) 10:00〜12:00	北棟6階マルチメディア実習室	文字入力/パソコンの基本操作ができる方 ※託児有(1歳6カ月以上の未就学児)	文字書式や段落書式、表の作成などWordの基本的な機能	35名(申込多数の場合は抽選)	5,500円(テキスト代込)	9月10日(火)まで(必着)	往復はがき・FAX・メールのいずれか抽選結果を受信できる方法にて必要事項(講座名・住所・氏名(ふりがな)・電話番号(FAXの方はFAX番号))をご記入のうえ、お申し込みください。※上記3講座は高齢者いきいき活動ポイント事業です。
すぐに使えるエクセル講座	9月27日(金)〜11月22日(金) 13:30〜15:30	北棟6階マルチメディア実習室	文字入力/パソコンの基本操作ができる方 ※託児有(1歳6カ月以上の未就学児)	テーブルの設定、便利な関数の使い方などExcelの基本的な機能	35名(申込多数の場合は抽選)	5,500円(テキスト代込)	9月10日(火)まで(必着)	同上
Excelピボットテーブル基礎講座	10月4日(金)〜11月8日(金) 19:00〜21:00	北棟6階マルチメディア実習室	Excelの基礎を学び直してピボットテーブルを使いたい方	ピボットテーブルの基礎と作成に必要なExcelの基礎	38名(申込多数の場合は抽選)	6,500円(テキスト代込)	9月10日(火)まで(必着)	同上

※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。



募集

▼広島東南ロータリークラブ創立65周年記念事業 第1回被爆樹木絵画コンテスト作品募集



▼マリン・オルソプ指揮 ウィーン放送交響楽団 With 角野準斗



▼はつかいち音楽祭 WOODONE Presents 夏川りみ 25th Anniversary Concert Tour

▼ヒロシマ・ミュージックフェスティバル 室内管弦楽団 Voyage

▼中村渥己 津軽三味線・民謡リサイタル

▼小林愛実 ピアノ・リサイタル

▼オーケストラ福山定らびあ大ホール

▼オーケストラと共演 9歳で国際デビュー

▼オーケストラと共演 9歳で国際デビュー

▼オーケストラと共演 9歳で国際デビュー

▼オーケストラと共演 9歳で国際デビュー



1971年イギリス・ノッティンガム出身。ロンドンのホテル総括支配人時代に留学中の日本人女性と結婚。2008年に妻の故郷・広島に移住。義父が2代目として営む老舗喫茶店の店長に就く。年中無休で食材の仕入れや仕込み、サービスと多忙な日々。ソースからガムシロップまで自家製というこだわりと高いホスピタリティで同店人気の一翼を担う。2人の愛娘と愛妻と中区在住。

喫茶店「シャモニーモンブラン」 店長 アンドリユー ホールさん 中区

持ち前のホスピタリティで 人気の老舗喫茶店を支えます

イギリスの中部、ノッティンガム出身。卒業後はヒルトン、インターコンチネンタル、マリオットといったロンドンの名だたるホテルでホテルマンとして活躍。イギリス王室ゆかりのシチリア島のホテルでは、レストランマネージャーとして3年間住み込みで働き、世界各国から集まる舌の肥えた要人のために腕を振るった。その華々しいキャリアから、総括支配人として任されていた頃、ある日本人女性と出会い、2年の交際を経て結婚。地元教会で挙式した。その2年後、彼女のファミリービジネスを手伝うために日本へ移住を決意。2008年に来日し、広島

Advertisement for AQUA STAND water purifiers. Features a family photo, product benefits (low cost, high quality, compact), and pricing (¥2,980/month). Includes QR code and website URL.



# マエダハウジングトピックス

掲載記事の詳細・予約などはマエダハウジングHPか、フリーダイヤル(0120-164908)。

## 有名メーカー人気商品展示

### 白アリ対策の現地調査ロボット展示



国内有名メーカーがブース展示

「秋の住宅博in広島」が9月28日(土)と29日(日)の両日、広島市南区の県立広島産業会館東展示館で開催される。国内有名住宅設備メーカーの最新＆人気の住宅関連商品をずらりと展示。白アリ対策の現地調査ロボットを展示。さらに、事前予約の来場者には、経験豊富なスタッフが、その場でリフォームの概算を教えてくれる。

「秋の住宅博in広島」が9月28日(土)と29日(日)の両日、広島市南区の県立広島産業会館東展示館で開催される。国内有名住宅設備メーカーの最新＆人気の住宅関連商品をずらりと展示。白アリ対策の現地調査ロボットを展示。さらに、事前予約の来場者には、経験豊富なスタッフが、その場でリフォームの概算を教えてくれる。



現地調査ロボット



専門のスタッフが相談に対応

## 補助金活用しリフォームしよう！ 子育てエコホーム支援事業 来店者に無料相談を実施

マエダハウジングでは、令和5年度補正予算で成立した「子育てエコホーム支援事業」の、事業の内容や補助金額、見積り額などについて無料で相談に応じています。同事業は、子育て世帯や若者夫婦世帯を中心に、高い省エネ性能を有する住宅の新築や、省エネリフォーム工事に対して補助金を支援。昨年度の「子どもエコすまい支援事業」の後継事業とされ、補正予算額は昨年度を上回る。住宅の新築には、1戸当たり最大で100万円を、給湯器や水回りなど住宅のリフォームには、1戸当たり最大で60万円をそれぞれ補助する。省エネ住宅のリフォームはすべての世帯が対象になる。補助金の交付申請は、予算が上限に達するまで。詳細はマエダハウジング(フリーダイヤル0120-534109)。

**補助金の対象給湯設備**

**ヒートポンプ給湯機  
エコキュート**

**8~13万円/台**

エコキュートの性能・機能により、補助金額が変わります。  
基本額：8万円/台…省エネ目標基準値を達成したエコキュート

## 雑誌「広島の安心・安全リフォームVol.23」発売

### 18のリノベーションノウハウ紹介

マエダハウジングの最新のリノベーション事例を掲載した雑誌「広島の安心・安全リフォームVol.23」が7月末に出版された。マンション・戸建て計18事例を紹介。築年数や費用なども掲載しており、今後のリノベーションを考える上で参考になる一冊だ。A4サイズ、カラー104ページ。572円(税込)で県内の書店やコンビニで販売している。また、雑誌は、マエダハウジング各店に来店しアンケートに記入すれば、プレゼントをする。



最新のリノベーション事例「築43年の戸建てを未来まで安心な住まいへ」というコンセプトでリノベーション。断熱・耐震性能を高め、暮らしやすさを向上。1階は間取り変更をしつつ、2階は最低限のリフォームにすることでコストダウンも実現した。

2024秋の **住宅博** in 広島

キッズスペースあり

9/28(土) 29(日)

AM10:00~PM5:00

予約優先 入場無料

最新の **リフォーム・リノベーション** を知る

県立広島産業会館 東展示館

広島市南区比治山本町12-18

地図アプリで「広島産業会館 東展示館」で検索!

有料駐車場 あります!

最新の **リフォーム・リノベーション** がわかる!

360°カメラで遠く見学可能

床下へ潜入!! 現地調査ロボット

耐震・断熱

最新のリフォーム・リノベーションがわかる!

360°カメラで遠く見学可能

床下へ潜入!! 現地調査ロボット

耐震・断熱

各メーカーが「住宅博」だけの特典を準備してお待ちしています!

国内有名メーカーの最新＆人気住宅関連商品を **スラリ** と展示!

設計士相談 & スピード見積りコーナー

数々の様々なリフォームを経験した設計士があなたのご相談内容の整理をお手伝い。同じくらいかかるのかなど解説しながらその場で見積金額を算出します。

クオカード 500円分プレゼント!

お見送り依頼特典

この2日間に会場の上でこの相談も見学も依頼も無料!

会場の駐車場 **2時間無料!!**

秋の住宅博 実行委員会

広島を、いい笑顔に

MAEDA HOUSING

0120-164908

営業時間 9:00~18:00 定休日 火・水曜日

一級建築士事務所(1)第5142号 建設業許可(株)529754号

宅地建物取引業広島県知事(4)9580号

秋の住宅博 広島

検索

# 最新のリフォーム・リノベーションを知ろう 9月28日・29日に秋の住宅博

## モデルルームでグランドオープン

マエダハウジングでは、マンションの空間を体感して

8月31日と9月1日に「M・Reno橋本町」のオープン特別見学会を開催。外部に面した壁に断熱材を「巨」の両目、開く。設置。床材にはスタイリッシュなタイル調フローリングをセレクトし全面バリアフリー仕上げにした。洗面脱衣室には造作の洗面化粧台を設置し、開閉式の室内窓で明るさと爽やかさを演出している。

見学会は両日とも10時~17時。要予約。予約者には、特典として500円分のクオカードをプレゼント。詳細はマエダハウジングフリーダイヤル0120-164908。

予約はこちらから



写真はイメージです







# 今月のテーマ

## 人生最後に食べたいもの

ミルクアイスクリー  
れ汁。だしよく出て  
△。人生最初に口に  
たのはミルクで、人  
最後口にしようか(笑)  
ル。これが自然の摂  
理でしょうか(笑)

子どもの頃から数々  
のインスタントラーメン  
を食べてきた。いつ  
たい何食食べたんだら  
う。最後やはり野菜  
などを食べたい。野  
菜を煮て、自分で  
インスタントラーメン  
に作ったチキンライス  
や杏仁豆腐

甘くてほくほくした  
焼き芋。母は亡くなる  
前、飲みたいと言った  
リンゴジュースも飲む  
ことができなかった。  
病気のなごに、つまり  
そうな焼き芋なんてと  
は思いますが、それで  
も食べたい。

母がよく作ってくれ  
ていた、いわしのつみ  
宝福にそのゼリーを一  
つ発見。もしかしたら  
最後に食べようとして  
いたのかも。

マツタケの時期に宿  
坊の精進料理を食べ  
たら、至福の笑みで  
成仏できそう。

母のカレー。お店と  
違ってスパイシーさは  
ないですが、たつぷり  
の野菜から出たまろや  
かでのほんのり辛いこ  
ろが大好き。



平尾クリニック 院長  
平尾 健 (ひらお けん)

### 令和6年能登半島地震における 広島JMATとしての活動

令和6年1月1日に能登半島地震  
が発生し、日本医師会が都道府県医  
師会に向けてJMAT (Japan  
Medical Association Team)  
の派遣要請を行い、それを受けて広  
島県医師会が市郡地区医師会および  
県内の医療機関から広島JMATを  
編成し、1月9日から3月10日まで  
の間、16隊、70名を能登半島に派遣  
した。私は3月1日からの3日間、当  
院スタッフ3名と広島県医師会から  
の事務職1名から成るチームを組  
み、16隊中14番目の派遣チームとし  
て能登半島に赴いた。

JMATとは、日本医師会によっ  
て組織された災害医療チームのこと  
で、被災者の生命と健康を守り、被  
災地の公衆衛生を回復し、地域医療  
の再生を支援することを目的とす

お供によく作ってくれ  
た。あまりにもおいし  
いので、普段よりも多  
く食べてしまう。卵焼  
きは甘くておいしい。

母が作ったおにぎり  
と卵焼き。ドライブの  
間、おにぎりを食べて  
お供をよく作ってくれ  
た。あまりにもおいし  
いので、普段よりも多  
く食べてしまう。卵焼  
きは甘くておいしい。

母が作るおむすびと  
梅入りのおむすびと  
具だくさんのみそ汁。  
それと緑茶があれば十  
分。できれば母の手作  
りだと文句なし。

母が作るおむすびと  
梅入りのおむすびと  
具だくさんのみそ汁。  
それと緑茶があれば十  
分。できれば母の手作  
りだと文句なし。

母が作るおむすびと  
梅入りのおむすびと  
具だくさんのみそ汁。  
それと緑茶があれば十  
分。できれば母の手作  
りだと文句なし。

母が作るおむすびと  
梅入りのおむすびと  
具だくさんのみそ汁。  
それと緑茶があれば十  
分。できれば母の手作  
りだと文句なし。

被災地では他の多くの保健医療活  
動チームが参集し、調整本部の指揮  
のもとワンチームとなって、効率的  
に支援活動にあたる。私達は能登北  
部の珠洲市に派遣され、避難所の健  
康管理と被災地の診療所の支援に携  
わった。当時の珠洲市は断水し、下  
水も使えない状況であった。被災地  
の医療機関ではスタッフの休職・辞  
職が相次いでおり、珠洲市内の2診  
療所に看護師を派遣するなどの医療  
支援を行った。

被災地では他の多くの保健医療活  
動チームが参集し、調整本部の指揮  
のもとワンチームとなって、効率的  
に支援活動にあたる。私達は能登北  
部の珠洲市に派遣され、避難所の健  
康管理と被災地の診療所の支援に携  
わった。当時の珠洲市は断水し、下  
水も使えない状況であった。被災地  
の医療機関ではスタッフの休職・辞  
職が相次いでおり、珠洲市内の2診  
療所に看護師を派遣するなどの医療  
支援を行った。

被災地では他の多くの保健医療活  
動チームが参集し、調整本部の指揮  
のもとワンチームとなって、効率的  
に支援活動にあたる。私達は能登北  
部の珠洲市に派遣され、避難所の健  
康管理と被災地の診療所の支援に携  
わった。当時の珠洲市は断水し、下  
水も使えない状況であった。被災地  
の医療機関ではスタッフの休職・辞  
職が相次いでおり、珠洲市内の2診  
療所に看護師を派遣するなどの医療  
支援を行った。

被災地では他の多くの保健医療活  
動チームが参集し、調整本部の指揮  
のもとワンチームとなって、効率的  
に支援活動にあたる。私達は能登北  
部の珠洲市に派遣され、避難所の健  
康管理と被災地の診療所の支援に携  
わった。当時の珠洲市は断水し、下  
水も使えない状況であった。被災地  
の医療機関ではスタッフの休職・辞  
職が相次いでおり、珠洲市内の2診  
療所に看護師を派遣するなどの医療  
支援を行った。

被災地では他の多くの保健医療活  
動チームが参集し、調整本部の指揮  
のもとワンチームとなって、効率的  
に支援活動にあたる。私達は能登北  
部の珠洲市に派遣され、避難所の健  
康管理と被災地の診療所の支援に携  
わった。当時の珠洲市は断水し、下  
水も使えない状況であった。被災地  
の医療機関ではスタッフの休職・辞  
職が相次いでおり、珠洲市内の2診  
療所に看護師を派遣するなどの医療  
支援を行った。

被災地では他の多くの保健医療活  
動チームが参集し、調整本部の指揮  
のもとワンチームとなって、効率的  
に支援活動にあたる。私達は能登北  
部の珠洲市に派遣され、避難所の健  
康管理と被災地の診療所の支援に携  
わった。当時の珠洲市は断水し、下  
水も使えない状況であった。被災地  
の医療機関ではスタッフの休職・辞  
職が相次いでおり、珠洲市内の2診  
療所に看護師を派遣するなどの医療  
支援を行った。

被災地では他の多くの保健医療活  
動チームが参集し、調整本部の指揮  
のもとワンチームとなって、効率的  
に支援活動にあたる。私達は能登北  
部の珠洲市に派遣され、避難所の健  
康管理と被災地の診療所の支援に携  
わった。当時の珠洲市は断水し、下  
水も使えない状況であった。被災地  
の医療機関ではスタッフの休職・辞  
職が相次いでおり、珠洲市内の2診  
療所に看護師を派遣するなどの医療  
支援を行った。



能登半島地震で大規模な火災が発生した「輪高朝市」

東広島市安芸津町風早の地は、  
はるか1300年前、万葉集に詠  
まれた「万葉のふるさと」です。  
「我が故に妹喚くらし風早の浦の  
沖辺に暮たなひけり」などの万葉  
歌が残っています。

地域文化・文芸の歴史を創り出  
してきた「万葉の里 東広島安芸  
津 短歌大会」は、35回目を迎え  
ます。「ヤングの部」と「一般の部」  
の2部門があり、それぞれ選考選  
と互選で賞が決まられるのが特  
長。また、すべての応募作品を掲  
載した作品集も作成します。

【一般の部】応募規定  
自作・未発表の短歌  
※二重応募・不正が分かったときは  
取り消します。

応募料  
一人2,000円(ゆうちょ銀行  
定額小為替で同封のこと)

応募歌  
一人2首以内  
「自由詠」  
「ふるさと詠」(風物・行事・地名  
などを詠み込む)

応募締切  
10月31日(木)当日消印有効

応募先  
〒739-2402  
東広島市安芸津町  
三津4398  
安芸津生涯学習センター  
短歌大会係  
(TEL.0846-45-2334)

選者  
広島県歌人協会・新宅道  
和・堀田孝子ほか

東広島市安芸津町風早の地は、  
はるか1300年前、万葉集に詠  
まれた「万葉のふるさと」です。  
「我が故に妹喚くらし風早の浦の  
沖辺に暮たなひけり」などの万葉  
歌が残っています。

地域文化・文芸の歴史を創り出  
してきた「万葉の里 東広島安芸  
津 短歌大会」は、35回目を迎え  
ます。「ヤングの部」と「一般の部」  
の2部門があり、それぞれ選考選  
と互選で賞が決まられるのが特  
長。また、すべての応募作品を掲  
載した作品集も作成します。

【一般の部】応募規定  
自作・未発表の短歌  
※二重応募・不正が分かったときは  
取り消します。

応募料  
一人2,000円(ゆうちょ銀行  
定額小為替で同封のこと)

応募歌  
一人2首以内  
「自由詠」  
「ふるさと詠」(風物・行事・地名  
などを詠み込む)

応募締切  
10月31日(木)当日消印有効

応募先  
〒739-2402  
東広島市安芸津町  
三津4398  
安芸津生涯学習センター  
短歌大会係  
(TEL.0846-45-2334)

選者  
広島県歌人協会・新宅道  
和・堀田孝子ほか

東広島市安芸津町風早の地は、  
はるか1300年前、万葉集に詠  
まれた「万葉のふるさと」です。  
「我が故に妹喚くらし風早の浦の  
沖辺に暮たなひけり」などの万葉  
歌が残っています。

地域文化・文芸の歴史を創り出  
してきた「万葉の里 東広島安芸  
津 短歌大会」は、35回目を迎え  
ます。「ヤングの部」と「一般の部」  
の2部門があり、それぞれ選考選  
と互選で賞が決まられるのが特  
長。また、すべての応募作品を掲  
載した作品集も作成します。

【一般の部】応募規定  
自作・未発表の短歌  
※二重応募・不正が分かったときは  
取り消します。

応募料  
一人2,000円(ゆうちょ銀行  
定額小為替で同封のこと)

応募歌  
一人2首以内  
「自由詠」  
「ふるさと詠」(風物・行事・地名  
などを詠み込む)

応募締切  
10月31日(木)当日消印有効

応募先  
〒739-2402  
東広島市安芸津町  
三津4398  
安芸津生涯学習センター  
短歌大会係  
(TEL.0846-45-2334)

選者  
広島県歌人協会・新宅道  
和・堀田孝子ほか

東広島市安芸津町風早の地は、  
はるか1300年前、万葉集に詠  
まれた「万葉のふるさと」です。  
「我が故に妹喚くらし風早の浦の  
沖辺に暮たなひけり」などの万葉  
歌が残っています。

地域文化・文芸の歴史を創り出  
してきた「万葉の里 東広島安芸  
津 短歌大会」は、35回目を迎え  
ます。「ヤングの部」と「一般の部」  
の2部門があり、それぞれ選考選  
と互選で賞が決まられるのが特  
長。また、すべての応募作品を掲  
載した作品集も作成します。

【一般の部】応募規定  
自作・未発表の短歌  
※二重応募・不正が分かったときは  
取り消します。

応募料  
一人2,000円(ゆうちょ銀行  
定額小為替で同封のこと)

応募歌  
一人2首以内  
「自由詠」  
「ふるさと詠」(風物・行事・地名  
などを詠み込む)

応募締切  
10月31日(木)当日消印有効

応募先  
〒739-2402  
東広島市安芸津町  
三津4398  
安芸津生涯学習センター  
短歌大会係  
(TEL.0846-45-2334)

選者  
広島県歌人協会・新宅道  
和・堀田孝子ほか

東広島市安芸津町風早の地は、  
はるか1300年前、万葉集に詠  
まれた「万葉のふるさと」です。  
「我が故に妹喚くらし風早の浦の  
沖辺に暮たなひけり」などの万葉  
歌が残っています。

地域文化・文芸の歴史を創り出  
してきた「万葉の里 東広島安芸  
津 短歌大会」は、35回目を迎え  
ます。「ヤングの部」と「一般の部」  
の2部門があり、それぞれ選考選  
と互選で賞が決まられるのが特  
長。また、すべての応募作品を掲  
載した作品集も作成します。

【一般の部】応募規定  
自作・未発表の短歌  
※二重応募・不正が分かったときは  
取り消します。

応募料  
一人2,000円(ゆうちょ銀行  
定額小為替で同封のこと)

応募歌  
一人2首以内  
「自由詠」  
「ふるさと詠」(風物・行事・地名  
などを詠み込む)

応募締切  
10月31日(木)当日消印有効

応募先  
〒739-2402  
東広島市安芸津町  
三津4398  
安芸津生涯学習センター  
短歌大会係  
(TEL.0846-45-2334)

選者  
広島県歌人協会・新宅道  
和・堀田孝子ほか

東広島市安芸津町風早の地は、  
はるか1300年前、万葉集に詠  
まれた「万葉のふるさと」です。  
「我が故に妹喚くらし風早の浦の  
沖辺に暮たなひけり」などの万葉  
歌が残っています。

地域文化・文芸の歴史を創り出  
してきた「万葉の里 東広島安芸  
津 短歌大会」は、35回目を迎え  
ます。「ヤングの部」と「一般の部」  
の2部門があり、それぞれ選考選  
と互選で賞が決まられるのが特  
長。また、すべての応募作品を掲  
載した作品集も作成します。

【一般の部】応募規定  
自作・未発表の短歌  
※二重応募・不正が分かったときは  
取り消します。

応募料  
一人2,000円(ゆうちょ銀行  
定額小為替で同封のこと)

応募歌  
一人2首以内  
「自由詠」  
「ふるさと詠」(風物・行事・地名  
などを詠み込む)

応募締切  
10月31日(木)当日消印有効

応募先  
〒739-2402  
東広島市安芸津町  
三津4398  
安芸津生涯学習センター  
短歌大会係  
(TEL.0846-45-2334)

選者  
広島県歌人協会・新宅道  
和・堀田孝子ほか

東広島市安芸津町風早の地は、  
はるか1300年前、万葉集に詠  
まれた「万葉のふるさと」です。  
「我が故に妹喚くらし風早の浦の  
沖辺に暮たなひけり」などの万葉  
歌が残っています。

地域文化・文芸の歴史を創り出  
してきた「万葉の里 東広島安芸  
津 短歌大会」は、35回目を迎え  
ます。「ヤングの部」と「一般の部」  
の2部門があり、それぞれ選考選  
と互選で賞が決まられるのが特  
長。また、すべての応募作品を掲  
載した作品集も作成します。

【一般の部】応募規定  
自作・未発表の短歌  
※二重応募・不正が分かったときは  
取り消します。

応募料  
一人2,000円(ゆうちょ銀行  
定額小為替で同封のこと)

応募歌  
一人2首以内  
「自由詠」  
「ふるさと詠」(風物・行事・地名  
などを詠み込む)

応募締切  
10月31日(木)当日消印有効

応募先  
〒739-2402  
東広島市安芸津町  
三津4398  
安芸津生涯学習センター  
短歌大会係  
(TEL.0846-45-2334)

選者  
広島県歌人協会・新宅道  
和・堀田孝子ほか







# 着信あり



北広島町のコーヒーハウス、正直村へ。湖軍のことが分かって、周りは涼しく、暑い夏におすすめの避暑地良かった。

5年ぶりの広島みなと夢花火大会。関係者の皆さんに感謝。きれいでした。



(安佐南区 直正)



(安佐南区 直正)



(中区 Dōkawa)

今年初めてスイカを植えたら、こんなに大きくなった。そろそろ食べ頃なので楽しみ。



(西区 百合の花)

早朝、大型クレーンによる広島はつかいち大橋の橋桁架設工事が見られました。日本の技術は素晴らしい!



(佐伯区 みつちやん)

朝5時の朝ンボ(朝の散歩)。早起きのこ褒美の日出。



(廿日市市 ぼん)

長野県に行ったので、信州産の真っ赤で甘いモモ「なつっこ」を買いました。

廿日市市吉和をネットで購入したらヒマワリが満開ということ。吉和ひまわり畑に行ってみました。



(廿日市市 ひろ)

アクリル絵の具で描きました。クレーラの効いた部屋でのお絵描きが暑い夏の楽しみ。



(南区 へんちゃん)

安佐北區白木にある白バラ牛乳専門店「モーモーミルク」。暑い日のクールダウンとドライブにぴったり。



(安佐北區 ほんちゃん)

夫の影響でゴルフデビューしました!



(安佐北區 のく)

初めての生春巻作り☆具たくさんでおいしくできました!



(西区 なるせ)

広島県立美術館の金曜ロードショーとジブリ展へ。映画の絵コンテが展示してあり興味深かった。



(佐伯区 岩本さん)

エディオンピーススイング広島のセレッソ大阪戦。満員のお客さんに光と音楽。びっくりしました。



(佐伯区 しほちゃん)

ミスズボウル(佐伯区)で息子がボウリングデビューを祝いました。何度かスベアも出せました。



(佐伯区 あまちゃん)

ゆで卵の殻をむいていたら、かくや姫が見えるようなおくるみにく



(佐伯区 ちや)

## 私の川柳 「平成」

生きた世代エモイと言われて困惑し

平成もレトロと呼ばれる時代です

平成を知らぬ我が子もはや5歳

土曜日に学校あったの伝わらぬ

ガラケーにブリクラ貼ったコギャルたち

トンと見ぬ二千元札今何処

ゆとり世代家計のゆとりはないけれど

みなさんの川柳をお待ちしています。次回のテーマは「無駄」。9月14日酒印有効。採用された方には景品を差し上げます。宛先は17ページ。

るまれた赤ちゃんに見えませんでした!



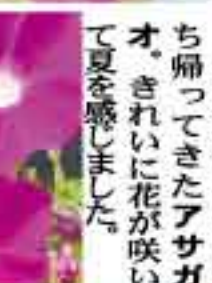
(安佐北區 リボン)

ペランダのミニトマトが実をつけました。おいしかった。



(廿日市市 瀬内のおしん)

子どもが学校から持ち帰ってきたアサガオ。きれいな花が咲いて夏を感じました。



(佐伯区 ちや)

夏休みに沖繩へ! 最終日は台風大接近で大変でした!



(中区 ひろちゃん)

おつきすぎる。



(佐伯区 みいちゃん)

来たあゝ夏の使者!



(南区 ハム太郎)

車で2泊3日の九州旅行。大分県豊後大野市にある原尻の滝、別府地獄を20年ぶりに見に行きました。



(廿日市市 パイタおばさん)

日経コンピュータ誌4ヶ月掲載! 話題沸騰!

広島発 FlexCRM 業務アプリ

# コスパ最強!

## 1ユーザー 月額1,200円~

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



どんどん  
増えてます

# 導入企業500社、 ユーザー数1万人

導入いただいた企業の業種

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

合人社グループ  
株式会社  
**G.FLEX**

[本社]  
広島市中区袋町4番31号  
合人社広島袋町ビル3F  
TEL: 082-543-2740  
FAX: 082-543-2741

FlexCRM 検索  
<https://flexcrm.jp/>





頭の体操

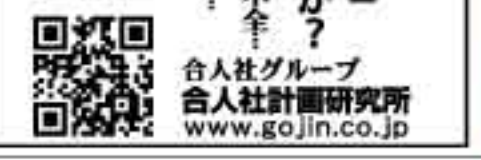
アナタデキマスか? ショウブシマセンカー!

A~Fの順につないで答えを出してください。クロスワード

クロスワードパズルのグリッド。数字とアルファベットA-Fが配置されている。

限界に近づくと「分譲マンション管理」

「分譲マンション管理」 対策は万全ですか? 理事会は、重圧に成り手不足、機能不全...



タテのキー

1別名は牽牛花。2自分... どの地下貯蔵庫12秋田... 県大仙市、茨城県土浦...

デミグラス10ワイン

デミグラス10ワイン... はミディアム、Lは22... 代前に千円札の肖像だ...

ナンプレ

ナンプレパズルのグリッド。数字が配置されている。

「頭の体操」クロスワード

「頭の体操」クロスワード... 「クロスワード」ナンプレ... 「クロスワード」ナンプレ...

応募フォームのQRコードとURL

ここはどこ?



下の①~⑤はどこでしょう。全問正解者の中から20名様に景品をプレゼント!!

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...

応募締め切り 9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。

応募締め切り 9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。

応募締め切り 9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。

応募締め切り 9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。

応募締め切り 9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。

応募締め切り 9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。

応募締め切り 9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。

応募締め切り 9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。

建設DX

先日、中国新聞に弊社の現場DXの取り組みが取材されました。Construction(ライコ)...

「建設DX」

先日、中国新聞に弊社の現場DXの取り組みが取材されました。Construction(ライコ)...

「建設DX」

先日、中国新聞に弊社の現場DXの取り組みが取材されました。Construction(ライコ)...

「建設DX」

先日、中国新聞に弊社の現場DXの取り組みが取材されました。Construction(ライコ)...

「建設DX」

先日、中国新聞に弊社の現場DXの取り組みが取材されました。Construction(ライコ)...

「建設DX」

先日、中国新聞に弊社の現場DXの取り組みが取材されました。Construction(ライコ)...

「建設DX」

先日、中国新聞に弊社の現場DXの取り組みが取材されました。Construction(ライコ)...

「建設DX」

先日、中国新聞に弊社の現場DXの取り組みが取材されました。Construction(ライコ)...



# 総勢 82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・感想を記入の上、封書・ハガキ・FAX・メール・応募フォームにて応募ください。併せて「記事」、「頭の体操」、「ここはどこ?」にも応募でき、マルチチャンスとなります。応募は1世帯につき、1通までです。確実に景品をお届けするため、住所はマンション名や〇〇様なども省略せず、正しくご記入ください。ご記入いただいた個人情報(住所・氏名・電話番号・メールアドレス)は、景品の発送、メールマガジンの配信、合人社グループ各企業からのご案内等に使用することがあります。個人情報についてはウェンディ広島編集部が責任をもって管理いたします。

〒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  
E-mail wendyh@wendy-net.com  
応募フォーム  
<https://syuppan.f-form.com/wendyh>



応募締め切り  
9月14日消印有効

折りたたみ自転車の当選者はプロフィール、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。)

## 01 折りたたみ自転車

提供/G.FLEX

コンパクトで持ち運びに便利な折りたたみ式自転車。

※実際のものとは色・形などが異なる場合があります。

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テイクアウトケーキ(1個600円相当)2個をプレゼント!

3名様



写真はイメージです

## 03 「みっちゃん総本店 広島流お好み焼 そば入2枚セット」

提供/ISE広島青白

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

お好み焼  
みっちゃん  
総本店



5名様

冷凍食品につき、配達日/時間帯を次から指定してください。  
10月20日~30日/午前、14~16、16~18、18~20、19~21時

## 04 無菌パック広島こしひかり

提供/食糧

清らかな水が湧き出るほとるの里、賀茂台地で収穫したおいしい広島こしひかりを便利な無菌パックごはんに。「無菌パック広島こしひかり(200g×3個・430円相当)」をプレゼント。



5名様

## 05 ノザキのコンビーフセット

提供/川島アース

いざというときに最適な「ノザキのコンビーフ(80g×6個セット 2,786円相当)」をプレゼント。製造日から3年6ヵ月常温保存ができ、調理なしでそのままでもおいしく食べられます

5名様



## 06 『第445回定期演奏会』ペア招待券

提供/広島交響楽団

10月11日(金)、18時45分開演、広島文化学園HBGホール。指揮:準・メルクル。ブルックナー「交響曲第9番第二短調」。

2組様



指揮:準・メルクル

ヴァイオリン:ポール・ボアン

## 07 『ヒロシマ・ムジークフェライン室内管弦楽団 Voyage Op.5~音楽の都・ウィーンへの旅』ペア招待券

提供/ヒロシマ・ムジークフェライン室内管弦楽団

10月6日(日)、14時開演、広島県民文化センター。Voyageシリーズコンサート第5弾は、満を持して音楽の都・ウィーンへの旅! モーツァルトをはじめウィーンを舞台に活躍した綺羅星の如き作曲家たちの珠玉の名品をお届け。スペシャルゲストにカウンターテナー・村松稔之、指揮者・林直之による曲間の楽しい解説付き。

3組様



## 08 『日本画の名作展 大観と春草から杉山寧を中心に』ペア招待券

提供/ひろしま美術館

8月31日(土)~10月14日(月・祝)、9~17時、ひろしま美術館。横山大観、菱田春草、杉山寧といった、明治から昭和期にかけての日本画の巨匠たちの作品を紹介。

5組様



横山大観《神巒不二山》1943年頃 シービー化成株式会社 蔵

## 09 『近代日本画の真髄 児玉希望-千変万化、驚異の筆力展』ペア招待券

提供/広島県立美術館

10月4日(金)~12月1日(日)、9~17時、広島県立美術館。安芸高田市出身で、昭和の日本画壇を牽引した巨匠の一人、児玉希望。彼の画業を多角的に紹介。

5組様



児玉希望《室内》1952年 広島県立美術館

## 10 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/サンフレッチェ広島

9月29日(日)、エディオンピースウイング広島、ちふれASエルフェン埼玉戦。メインスタンドのチケットをペアで。



9月29日  
VS AS埼玉

4組様

©2024 SFC

## 11 「サンフレッチェ広島」観戦チケット

提供/サンフレッチェ広島

11月1日(金)or3日(日・祝)、エディオンピースウイング広島、京都サンガF.C.戦。メインスタンドのチケットをペアで。



11月1日 or 3日 VS 京都

1組様

©2024 SFC

## 12 宮島水族館ペア入館券

提供/Wendy広島

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

10組様



## 13 「カフェ・ポンテ」食事券

提供/合人社グループ

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



3名様







MADE IN GERMANY  
ESCHENBACH

# ルーペメーカーが提供する逸品 LEDワイドライトルーペ



専用スタンド付き



reddot design award  
winner 2011

品質をして語らしむ  
選びぬかれた素材と確かな技術が生み出す世界の名品たち。品質を追い求めるそのこだわりを、紹介します。

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

### こんなシーンに最適です

手持ち式	置き型	スタンド式
軽量設計で疲れにくい	置くだけで焦点が合う	両手が使えて便利
<ul style="list-style-type: none"> <li>スマホを拡大して楽々</li> <li>会議で手元の資料が大きく見やすい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>新聞の1段を丸ごと拡大するから読みやすい</li> <li>名刺の小さい文字を確認</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>プラモデル等工作や手芸、修理に両手が使えて便利</li> <li>安全に爪切りができます</li> </ul>

### 価値ある1台 4つのポイント

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

- LEDワイドライトルーペ<3倍>**  
商品番号ES-211W 18,590円(本体価格16,900円)  
サイズ(約):縦68x横204x厚さ28mm重さ(約):180g(電池含む)
- LEDワイドライトルーペ<4倍>**  
商品番号ES-212W 20,020円(本体価格18,200円)  
サイズ(約):縦63x横188x厚さ27mm重さ(約):138g(電池含む)

エッセンバッハとは  
1913年ドイツ創業の光学メーカー。300種類の品揃えを誇るルーペのリーディングカンパニーです。  
●共通 専用スタンド サイズ(約):縦62x横12x高さ73mm 重さ(約)52g 材質:本体・専用スタンド=ABS樹脂、レンズ=PXM光学樹脂/連続点灯時間(約)70時間(アルカリ電池使用)/付属品:専用スタンド、輝度調整キャップ、レンズカバー、単三電池2本(動作確認用)/1年間保証/ドイツ製(スタンドは中国製)

商品提供:株式会社エッセンバッハ光学ジャパン

本物だけを。価値のある物だけを。

**日経社**  
**通販歳時記**

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

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

商品の発送元、お支払先は商品提供会社となります。

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

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

☎ **0120-314-914** (電話)  
※携帯電話・PHSからご利用できます。  
☎ **0120-314-947** (FAX)

代金のお支払い方法  
一括代引きのみとさせていただきます。お届け時に商品と引き換えに現金またはクレジットカードでお支払いください。  
※商品のお届けは、通常5日前後です。  
※送料は一律税込880円です。  
※交換・返品は商品到着後、7日以内にお願いたします。  
※お客様のご都合による交換・返品の場合の送料はお客様のご負担となりますので、ご了承ください。  
※ご使用後の交換・返品はご容赦ください。  
※商品のお届け先は日本国内に限らせていただきます。(一部離島を除く)

●FAXのご注文例

日経社通販歳時記宛 注文書

1. 〒住所  
2. 氏名(ふりがな)  
3. 電話番号  
4. 商品名 商品番号 数量

インターネットでも注文できます。  
**通販歳時記** **検索**