

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275号  
www.wendy-net.com

相続のご相談は  
りそな銀行へ



## 広島の顔

サンフレッチェ広島レジーナ選手

### 近賀 ゆかりさん

W杯フル出場、初優勝に貢献  
40歳、挑戦に終わりは無い

「サッカーが上手になりたい」。その思いが40歳になった今でも現役を続ける原動力になっている。プロとしてピッチに立つ以上は、結果を残さなければいけません。勝負の世界に生きる本気な毎日、この年齢まで進めることができて幸せだ。

小学校時代、周囲に男の子の友達が多かったことがサッカー選手になることにつながった。「気が付くと、男の子と一緒にサッカーボールを蹴っていた。習うよりも、遊ぶという感覚かな(笑)」。サッカーの楽しさに目覚めると、地域のクラブチームに所属。全国大会で活躍するまでになった。

海外では、3カ国のクラブで計5年間プレー。それぞれが型を持っている海外の選手の良さを学べた一方で、勤勉さに長けた日本のサッカー選手の良さも改めて感じました。サッカーの幅が広がったのは確かです」と振り返る。

でもなせ、優勝できたのかわかりません。きつと目に見えない力が私たちを後押ししてくれたのでしょうか。21年、WEリーグの発足でサンフレッチェ広島がリーグに加盟することに。21年、WEリーグのクラブがつくるチームでサッカーをしたい」とレジーナに加入。「スポーツに関心のある市民が多く、スポーツに熱い街」と感じる広島での生活にもすっかり慣れた。今季のホームゲームは今年2月に誕生したエディオンピースウィング広島が戦いの舞台になる。「観客席とピッチが近いから、迫力ある声援は選手の背中を押してくれます。だから多くのサポーターに足を運んでもらえるとうれしいかな(中略)ピースウィング広島で戦

## 本号の記事

- 秋のテーブルコーディネート アイデア集 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 編集者 吉岡 更紗さん 6・7面
- カフェ・ポンテが 公開するレシピ 7面
- 医療最前線 腎臓と透析療法について① 8面
- 乾燥から肌を守る! 9面
- 広島プロ カーブ/サンフレッチェ/ドラゴンフライズ/広島 10・11面
- 世界遺産探訪 12面
- 家庭でできる スパイスカレー作り 13面
- 情報掲示板 14・15面
- 読者の交差点 17~20面
- 頭の体操 21面
- 90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

近賀 ゆかり(きんが ゆかり)さんプロフィール  
1984年、横浜市生まれ。湘南学院高校、日本体育大学卒。高校時代は高校選手権準優勝2回を果たす一方、各世代別の日本代表選手としても活躍。大学時代はユニバーシアードに2回出場、銀、銅メダル獲得に貢献。日テレ・ベレーザ(2003~10年)、INAC神戸レオネッサ(11~13年)を経て、14年、イングランドのアーセナル・レディースFCに移籍。その後、日本と海外のクラブを転々とする。21年、WEリーグ誕生でサンフレッチェ広島レジーナに加入した。W杯には07年(中国大会)、11年(ドイツ大会)、15年(カナダ大会)の3回出場。北京五輪(08年)とロンドン五輪(12年)にも出場した。ポジションはDF。

新米 入荷しました!  
**いななかそだち**

庄原産こしひかりは、低温倉庫に保管し、注文を頂いてから精米し、お届けいたします。

5kg **3,618円**(税込)

リースキンホームサービス ☎0120-131-141  
広島市西区中區町1-19-4

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

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

# 秋のテーブルコーディネートアイデア集



## いつもの食卓に秋をひと匙

秋はおいしいものがたくさん登場する季節。テーブルを囲む機会も自然と増えてきます。特別なときだけでなく、普段の食卓もひと手間加えて季節の恵みを楽しみたいもの。フードコーディネーターの佐々木晴美さんに、手に入りやすいものでできる秋の食卓づくりのアイデアを教えてくださいました。

### 季節の深まりとともに、白から黒へ



白の割合を減らすと温かみが増してきます。ランチョンマットやクロスなどの色使いを、白から生成り、茶、グレー、そして黒へと深くしていきます。黒の分量を増やすと格調が高まり、コーディネートを引き締めます。

### 上ものを増やし、ガラスは木のお皿と

土ものの食器を使うと温かさを演出できます。夏のものと思われがちなガラスの器も陶器や木のもの、濃い色のお皿などと組み合わせると秋冬でも使えます。写真は丸いものを重ねて月を意識。夜空に浮かぶお月さまのよう。



### 普段のお料理に 秋の果物

いつものお料理に旬の果物を入れると新鮮な味わいに。写真は白和えにブドウを入れていきます。例えばサラダやマリネにナシや柿を。皮をむく果物は水気をよくきります。



### 高さを加えて高級感

平たいお皿だけでなく、高さのある器を使うことで空間にメリハリが生まれます。足つきのグラスに前菜を盛りつけたり、ふたつき器を使ったり。キャンドルなら暖かさもプラスできます。



### お皿を重ねて、ホストもゆつくり

家での食事なら、テーブルマナーが少し緩めでもいいですよ。ゲストもホストもゆつくりできるように、使うお皿を初めから食卓に出しておくアイデアです。前菜用、サラダ用、メインディッシュ用に大中小のお皿を重ねておきます。一番上のお皿で前菜を食べたらお皿を横に置いて、2番目のお皿でサラダをいただく。そうすればお皿を取り換える手間が省けます。

### ナプキンのアレンジを大きく



テーブルコーディネートでは、秋冬はナプキンのアレンジを夏に比べて大きく折ります。お皿を覆う面積を広くすることで温かみを出すことができます。

### 秋の食材を素朴な器に



素朴なお皿や器に、サツマイモやナス、カボチャなど、秋の野菜を飾ってみます。形が面白いものだと会話のきっかけに。お花の分量は少なくてもいいです。

### テーマを決めて演出 ～十三夜編～

旧暦8月15日(今年は9月17日)の十五夜から約1カ月後、旧暦9月13日(今年は10月15日)の十三夜は、栗名月や豆名月と呼ばれています。十五夜と合わせて二夜を見ると縁起がいいとされています。

十三夜のお団子は13個。三方に白い紙を敷いた上に、下の段に9個、上の段に4個並べます。三方の代わりにお皿でもOK。

写真はサツマイモのコロッケ。中に栗が入った秋の味覚いっぱい一品です。



円カッターで色紙を丸形に切り取ったものをお皿の下に。色違いの月を少しずつ重ねています。お月見の食卓に。



### 空間にも季節感を添えて



テーブルだけでなく、空間にも季節感を演出。半紙に墨で自由に絵を描いて額装してみます。写真は月をイメージしています。



Lapis 佐々木 晴美 さん  
フードコーディネーター・空間コーディネーター・米粉マイスター  
広島を拠点に、広告撮影のスタイリングなどのコーディネート業のほか、メニュー開発・レシピ提案・撮影スタイリング・動画撮影などにも携わる。コーディネートスタジオLapisLapiz(ラピスラピズ)代表。広島発「食」の女性プロ集団「リプロ」メンバー。広島文化学園短期大学コミュニティ生活学科非常勤講師。神社と地域と西蔵をつなぐイベント、お餅と料理、空間と音楽と食事のペーシングイベントなどを企画中。  
Instagram @haruharupopotan TEL 080-4264-8659 @hal-lapis@nifty.com

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。

製菓子所 宇治堂梅屋

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

## UNIFORM

チームウェアを作ろう

新しいカタログ(無料)をご希望の方は、お手数でも、下記へご連絡ください。  
●ユニフォームに関するお問い合わせは (0120)5671-24

- ワーキングウェア
- レジャー・スチーフウェア
- 白衣・介護ウェア
- サービスウェア
- イベント用ウェア
- チーム団体用ウェア
- ヘルメット・安全スニーカー

●刺繍・転写プリントは自社加工によるサポートシステムで1枚からでも低予算・短納期でお届け致します

納期・価格・アフターフォローに絶対の自信

株式会社 フジセニ

http://www.fujiseni.co.jp/

本社 / 〒730-0842 広島市中区舟入中町 6-15  
TEL (082)294-5671 FAX (082)295-1285  
サテライト / 〒732-0032 広島市東区上湯原 3丁目 6-17  
TEL (082)289-1122 FAX (082)289-6613

Dr.長井の悩み相談室 (115)



私立大学の約6割が入学定員割れ！
「国公立大でさえ多くの学科で入学定員割れ！」
長井 敏弘

Question

多くの大学で定員割れがあるというの...
Answer
立大学(354校)で入学者が定員よりも少ない定員割れがあったことがわかりました。

時代の到来です。大学側は国からの補助金があるといつても...
助金をあるといつても一人でも多くの学生を確保しなくてはなりません。先日、ある生徒が大学に合格したと塾に報告に来ました。

戦前の広島 (67)

先祖はニシン漁に?

見延典子



みのべのりこ プロフィール
1956年北海道札幌市生まれ、78年『もう贈り物はつけない』を刊行、2001年『すっぱらぼんのぼん』で福山県記念文化賞受賞。

石川県羽咋市から北海道に渡った曾祖父父母...
その曾祖父父母についてかなり前、同じく明治も紹介した。

北海道のニシン漁
一八九七年明治二十年漁獲量過去最高を記録する。明治末から大正にかけて全盛期になり、各地にニシン御殿が建つ。

八人の曾祖父父母のうち六人のルーツが十六世紀から十八世紀まで遡って判明している...
見延典子

マチガイで、今の教育分分解き、自分で気づくという本来の勉強...
現場では、子供の「手取り足取り、ほとんど過保護」な状況になっている。

サイドバックは攻守の起点
そこに面白さがある

近賀 ゆかりさん サンプルエ広島レジーナ選手



「サッカーは楽しい」という思いを持ち続けながら常に全力で挑む...
サイドバックは攻守の起点、そこに面白さがある。



スタジアムを満員の観客で埋めて女子サッカーを盛り上げたい

銘菓 新・平家物語
にしき堂
広島市東区光町1丁目13番23号
TEL:(0120)979-161
https://niskido.co.jp

宮島 弥山の空中散歩
宮島ロープウェイ
多客時はWEB予約
世界遺産・日本三景「宮島・弥山」の空中散歩

# 本音のエッセイ

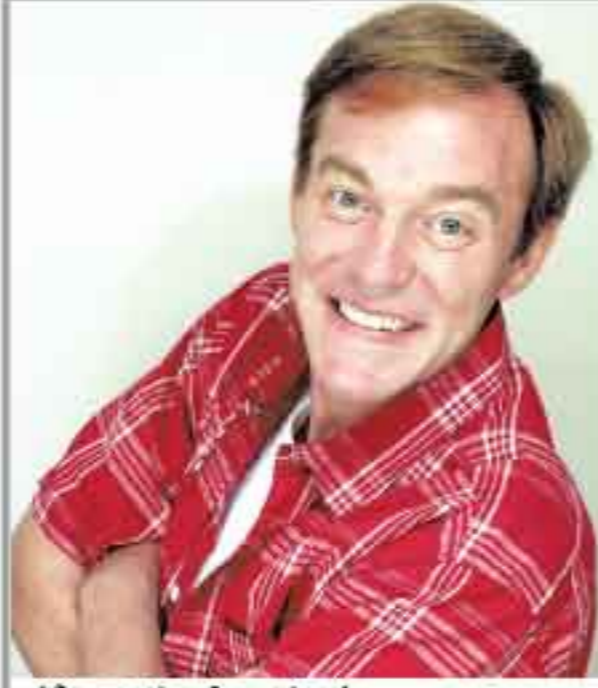
## チビで太ってニキビの醜かった私が...

**タレント、山形井研究家 ダニエル・カール**

私の人生はなかなか、離婚後は父と祖父と3人で小さなオンボロの時代は今振り返ると、口のアパートで共同生活、父の仕事を手伝って、人間になつてしまった。でも不思議はなかった。あの時、今、妻は私に「世話もつばら私の役目、今でいうヤングケアラー」と言っている。12歳ごろには学校と家の修理や家事を繰り返すだけの日々で、近所に友達もおらず、すっかり内向的な子になっていた。父親は朝から晩まで仕事で深い傷を抱えていた。

そんな中、一筋の光はフットボールだった。その日から私は変わった。笑顔が増え、人にやさしくできるようになった。次第に周りの子どもたちからも好まれるようになった。認められるようになった。どうやってたらブラス思考を手に入れたのか。まずは、フットボールじゃなくても何か一つ自分を幸せにしてくれるものを探してみよう。

泣いても笑っても一日は一日。どうせなら笑いたい。人生パワフルな人なんてどこにもいないのだから、



ダニエル・カール / タレント、山形井研究家

アメリカ出身、習字学園と関西外国語大学に留学経験あり。米大学卒業後文部省英語指導主事助手として山形県に赴任。その後東京で起業しタレント活動も開始。東日本大震災からはボランティア活動にも注力。現在はタレント活動とともに全国各地で講演を多量に行っている。

**SPICY DICTIONARY**  
マフジョブズ 研究会 編集

**Q&A**

**Q** 管理組合法人の理事をしていま。現在の任期は管理規約により、2年と定められていますが、管理規約を変更して3年にする予定です。問題ありませんか。

**A** 管理組合法人については、建物の区分所有等に関する法律(区分所有法)第47条に「区分所有者及び議決権の各4分の3以上の多数による集会的決議で法人となる」と定められています。また、同法第50条に「同様の規定を定めています」とあり、理事の任期を2年から3年に規約を変更



山形井研究家 山形井 浩一 弁護士



**今日は 何の日?**

10月1日 コーヒーの日

全日本コーヒー協会が1983年に制定しました。10月は国際協定によって、コーヒーの生産度が始まる月とされています。

## ニューススポット

**23年の住宅リフォーム 家じまい検討者**

△市場規模は7兆355億(前年比0.6%増)と推計。「増改築」に占める費用(10平方メートル超+10平方メートル以下増改築)の結果が同5.2%増。家じまい経験者・検討者がそれぞれに売却を始めたところ、いずれも最多回答は「使用済みが少なく、家の維持費が削減できる」(29.1%)。検討者が売却に至っていない理由について、「特に理由はなし」(37.6%)、「希望の値段で売れない」(19.9%)、「希望の値段で売れない」(19.9%)、「希望の値段で売れない」(19.9%)。

**2024年の住宅リフォーム市場**

7.1兆円と予測。矢野経済研究所は、2023年の「住宅リフォーム市場」に関する調査の結果を発表した。

**「ZEH」の普及率**

24年の住宅リフォーム市場規模は7兆1000億円(同3.2%増)。ZEHの普及率は74%が「知っていると回答」。

**「省エネ」に関する調査**

「省エネ」に関する調査の結果を発表した。

**広島に住んで**

ベトナム料理「フォーコハノイ」オーナー

**グエン ティ ハイ ドウ オン さん**

中区

ベトナムの首都ハノイ生まれ。日本の漫画を通して日本に興味を持ち2013年に来日。広島市内の専門学校で日本語を学んだ。卒業後に働いた居酒屋のオーナーの経験から独立。現在、「海鮮と肉 居酒屋 天龍」(西区横川町)、「海鮮と肉/ビル きもち」(中区橋本町)、「フォーコハノイ」(中区八丁堀)3店舗のオーナーとして奔走。多忙な日々が続く。安佐南区在住。

## 料理のおいしさと、人がやさしく まじめなベトナムのことを知ってほしい

「本格的なベトナム料理と、やさしいベトナム人を知ってほしい」。ただ今、飲食店3店舗のオーナーとして奔走中。

ベトナムの首都ハノイ出身。薬学を学んだ学校卒業後は、幼い頃から「ドラゴンボール」や「ドラゴンボール」などの漫画が好きで、興味があった日本への留学を決意。留学経験のある先輩から勧められ、温かな気候で安全だという広島へ、2013年より専門学校で日本語を学ぶ。「とてもやさしい先生で、授業もわかりやすかったおかげで、広島にのびのびに生活することができた。」「日本語をしっかりと身につけたが、当店は本場

酒場で働き始める。持ち前の明るさとサービスマン精神で店長に抜擢。理直な母や祖母が作ってくれたベトナムの郷土料理のおいしさを、自分も味わいたい。2021年、西区横川町に「海鮮と肉 居酒屋 天龍」をオープン。「コロナ禍でさげすまれたベトナム料理が、あたたかいお客さんに支えられて軌道に乗った。続いて、中区橋本町に2店舗目の「フォーコハノイ」をオープンした。そして2024年、中区八丁堀に待望のベトナム郷土料理店「フォーコハノイ」を開店した。「広島にもベトナム料理店が増えて、フォーコハノイの生活は不安なことではない」と、笑顔を見せる。

**「分譲マンション管理」**

対策は万全ですか?

理事会は「専任・専任手不足・機能不全」

管理会社は「委託料の値上げ・撤退」

組合会計は「赤字・積立金不足」

大規模修繕工事の備えは?

マンション管理会社

「合人社」は提案します

合人社グループ  
合人社計画研究所  
www.gojin.co.jp

私たちにとって、地域社会はかけがえのないパートナーです。

Coca-Cola

コカ・コーラ ボトラーズジャパン株式会社  
BOTTTLERS JAPAN INC.

https://www.ccbji.co.jp/

地域再生を考える 第67回

地域の暮らしを百年先へ

全国二十地域以上に広がるNIPPONIA事業

株式会社NOTE 代表取締役

藤原 岳史



藤原 岳史

1974年兵庫県丹波篠山市出身。株式会社NOTE代表取締役、一般社団法人ノオト代表理事、IT企業経験後、故郷にUターン。2010年に一般社団法人ノオトの理事に就任。2016年に株式会社NOTE創業。地域の暮らし文化を核としたまちづくり開発事業NIPPONIAを全国で展開。



2024年7月に開業した「NIPPONIA 佐渡相川 金山町」



改修中の古民家



兵庫県丹波篠山市の丸山集落



「篠山城下町ホテルNIPPONIA」フロント棟

■NIPPONIAという活動
私たちはNOTEは、経済成長やそれに伴う環境の変化により一度は絶滅してしまいましたが、その後、多くの努力の下で復活を叶えました。そんなトキを代表する鳥・トキで、かつては日本各地で営まれていた暮らしの在り方、風景、伝統的な産業や技術など、この国に根付く貴重な文化を核としたまちづくりを重んじています。

■歴史ある建物が持つ力
明治以前より暮らしが営まれてきたような地域には、文化財に指定されていないが、思慮なほど、立派な建物が多く残っています。私たちが快活な空間を作りたいわけではなく、必要なら、私たちが建築士の目線で、その土地の歴史を伝えるために、建物を活かすことが第一の目的です。

■土地の歴史と文化を掘り下げる
歴史的な建築物の活用に加え、NIPPONIA事業の核がもう一つあります。それは、その土地の歴史や文化を、暮らし文化と呼びたいのです。

■NIPPONIAが描く未来
2009年、兵庫県丹波篠山市の丸山集落という限界集落の再生事業で、NIPPONIA事業に最初の一歩を踏み出した。その後、学問的挑戦と失敗、学びを経て、2015年、現在、NIPPONIA事業のフラッグシップとして、日本各地で展開している。

史的建築物を、宿泊施設や店舗として再生・活用し、地域に新しい生業を生み出すことで、その思いを実現させています。
「古民家風の建築」が、NIPPONIA事業を通して全国的に展開してきています。
「古民家風の建築」が、NIPPONIA事業を通して全国的に展開してきています。

私たちが対象とする地域に特別な条件はないのですが、かといって、どんな地域でも展開できるわけではありませんが、例えば、ニュータウンと呼ばれるような場所ではNIPPONIA事業を取り組むことができません。なぜなら、私たちがその土地で営まれてきた暮らしの成り立ちをひもとくことで、その地域の独自性を活かすことが第一の目的です。

私たちが、NIPPONIA事業を通して「地域再生を考える」編集委員会

Two book covers for '地域再生' (Regional Regeneration) series, volume 4 and 5, published by Waterbury.

Map of Japan showing the locations of NIPPONIA hotels across various regions.

Advertisement for Miyajima Service Area Downhill Line Baking San-eto World, featuring a burger and a ferry service by Kankai Ferry.

Advertisement for an indoor golf facility, 'Enjoy Indoors!', featuring a simulator and a driving range.

# 江戸時代から続く染織工房 紫草の根、紅花の花びら...

染織家 吉岡 更紗さん



photo: Tohoku Photo (2023.3)



染織工房「染司よしおか」にて、化学染料を扱わず、いにしえから伝わる美しい色を出している

◆古くから伝わる 植物染の技法を貴く 私たちは、昔から染織工房「染司よしおか」にて、化学染料を扱わず、いにしえから伝わる美しい色を出している。江戸後期から200年以上続いている。良質な水に恵まれた紫草の根や紅花の花びら、日本の名産地とびら、茜の根、刈安の葉と葉などの染料を、して知られる京都市伏見区。夕方になると近所の子どもたちが遊ぶ声がかきこえ、どこか懐かしさを感じる住宅地。一画にたたずむ、昔ながらの長屋7棟分をミヨウパンなどを溶かしながらの長屋7棟分を

◆伝統行事にも関わり 興味津々だった 現在の工房がある長屋には、父・幸雄が10歳のときに引っ越してきて、祖父・常雄の代まで住居兼仕事場として使われてきた。父・幸雄が10歳のときに引っ越してきて、祖父・常雄の代まで住居兼仕事場として使われてきた。父・幸雄が10歳のときに引っ越してきて、祖父・常雄の代まで住居兼仕事場として使われてきた。

◆古くから伝わる 植物染の技法を貴く 私たちは、昔から染織工房「染司よしおか」にて、化学染料を扱わず、いにしえから伝わる美しい色を出している。江戸後期から200年以上続いている。良質な水に恵まれた紫草の根や紅花の花びら、日本の名産地とびら、茜の根、刈安の葉と葉などの染料を、して知られる京都市伏見区。夕方になると近所の子どもたちが遊ぶ声がかきこえ、どこか懐かしさを感じる住宅地。一画にたたずむ、昔ながらの長屋7棟分をミヨウパンなどを溶かしながらの長屋7棟分を

◆伝統行事にも関わり 興味津々だった 現在の工房がある長屋には、父・幸雄が10歳のときに引っ越してきて、祖父・常雄の代まで住居兼仕事場として使われてきた。父・幸雄が10歳のときに引っ越してきて、祖父・常雄の代まで住居兼仕事場として使われてきた。父・幸雄が10歳のときに引っ越してきて、祖父・常雄の代まで住居兼仕事場として使われてきた。

◆祖父母の思い出 幼少期の思い出として、祖父の前の正座し、祖母の話を聞いていた。祖母の話を聞いていた。祖母の話を聞いていた。

◆大学卒業後は アパレル販売を経験 10代半ばから20代前半は、さまざまなものがあふれていた。アパレル販売を経験した。アパレル販売を経験した。

◆オリブ栽培には温暖な気候が 地中海沿岸を原産地として有名です。島内ではいたるところにオリブの木が多く、1600以上の品種が植えられており、オリーブを使った特産品も多く販売されています。岡山県や広島県などの瀬戸内海沿岸地域でもオリーブ栽培が盛んです。

◆オリブ栽培には温暖な気候が 地中海沿岸を原産地として有名です。島内ではいたるところにオリブの木が多く、1600以上の品種が植えられており、オリーブを使った特産品も多く販売されています。岡山県や広島県などの瀬戸内海沿岸地域でもオリーブ栽培が盛んです。

旬の食材 ザクロ 旬は9〜11月。中にポリフェノールなどが多く含まれており、「女性にうれしい果実」と呼ばれています。果実が熟すと、果汁がジュワーッと出てきます。イライラを解消する効果があります。

日経コンピュータ誌4ヶ月掲載！話題沸騰！  
**広島発 FlexCRM 業務アプリ**  
**コスパ最強！**  
 1ユーザー 月額1,200円～  
 エクセルを使った業務管理も！部署間の連携不足も！  
 報・連・相の遅れも！埋もれた顧客データも！  
 1ユーザー月額1,200円で誰でも、いつでも、カンタンに、改善できます！

タスク管理 プロモーション  
 エクセルファイル 顧客データベース  
 承認プロセス セキュリティ  
 営業支援 チャット連携

**導入企業500社、ユーザー数1万人**  
 どんどん増えています

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/>



幼少期。工房にて。父、姉2人と。一番右が本人



小学生のころ。右が祖父



アパレル会社に勤務していたころ



2011年ごろ。鎌倉にて。父、知人と一緒に

そうして変化して、2年間、実家から離れて一から学ぶことになりました。養蚕農家さんを手伝い、糸を織り、染色し、織つて布を作り、仕立てて作品に仕上げたまで、全ての工程を習得しました。蚕の繭から着物を仕立て上げるまでを一通り経験することによって、1枚の布を見た時に、糸や織りの組織や特徴を理解できるようになりました。

父は前職も含めて古いものにたくさんふれてきた人です。古布を調査するとき、普通はルーペで観察して、糸の太さや密度、織の組織、色の成分分析をする方が多いのですが、父は肉眼で布全体を見て、長年の経験から何で染められていて、いつ頃の年代にどの地域で織られたものか、という背景を含めて考察していました。

父は「データなどの数値に感ずされず、自分の目で物を見つめる目を鍛える」「もの良い悪いを見極める力を身につけてほしい」ということを、身をもって私に教えてくれたのだと思います。

東大寺の修二会で飾られる櫓の造花に使用される染和紙を作成するために、三重県伊賀市の農園に出向き、紅花の花を収穫します。このように古社寺の行事に関わる仕事では、季節ごとに必ず行うことがあります。父とは時には行動をともしながら、同じ季節を10回以上過ごしました。

「昔ながらの植物の色がいいね」とよく口にしていた父。私も、いにしえから伝わる植物で染めることに、大きな価値を見いだしていて、記録に残っていない植物で染めるチャレンジをしたいとは思わないのです。

さまざまな経験を積んだ今、ものづくりについてこんなふうに思っています。自分のアイディアを全面に出して表現するよりも、長く人々から愛されたいものを守り続けたい。ブランドを守りたい。違う人も理解されるよう

れど、スタンダードなものになりました。よい意味で変わらなずにクオリティを保ってきた私たちの手仕事、今の時代に受け入れられていくことにあります。染めや手織りならではの風合いや一点の差を感じながら、仕事に邁進していきます。

「京都府の染織工芸家 染司よしお」



photo Toshiko Baba © WENDY

吉岡 要紗 (よしお) さんプロフィール  
1977年、京都生まれ。2008年から染織家として父・吉岡幸雄氏のもとで染色の仕事に就く。19年に父の急逝に伴い、染織工房「染司よしお」6代目当主に就任し、国宝の復元も手がける。著書に『新装改訂版 染司よしおに学ぶ はじめての植物染』(「福氏物語」五十回忌の色) (原著・吉岡幸雄/ともに集社)がある。



染司よしおが京都店の外観



2017年ごろ。刈安染の作業中

**Caffè Ponte** 広島平和記念公園畔 元安福南詰

**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。「来訪者に楽し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

夏に収穫されたカボチャは秋にかけて追熟し、甘みが増します。素揚げにすることで甘さが引き立ち、シンプルながら素材の甘みを存分に味わえる一品に。

材料(2人分)  
カボチャ…1/4個、ミント…適量、アーモンド…適量、塩…適量、サラダ油…適量  
【ドレッシング】  
バルサミコ酢…大さじ2、はちみつ…小さじ2、しょうゆ…小さじ2、オリーブオイル…大さじ3、塩…適量、コショウ…適量



写真は1人分です。

揚げカボチャの  
バルサミコモマリネ

カフェ・ポンテが公開するレシピ

① ポウルにバルサミコ酢、はちみつ、しょうゆ、塩、コショウを入れて混ぜる。オリーブオイルを入れてさらに混ぜ、ドレッシングを作る。

Check! /  
塩は油の中では溶けないため、オリーブオイルは最後に!

② カボチャのワタを取る。皮付きのまま半分カットし、火が通りやすいように薄くスライスする。

③ フライパンに3cmほどサラダ油を入れ、温める。160℃くらいに温まったら、スライスしたカボチャを入れて揚げる。温度が一定になるように都度かき混ぜる。

Check! /  
カボチャの中まで火が通るように低温でじっくり揚げていきます。

④ カボチャに竹串を差し、スッと串が通れば、ザルにあけて油を切る。

Check! /  
竹串を差す時は、厚めのカボチャを選びましょう。

⑤ カボチャに塩をふり、なじませる。①のポウルに入れ、混ぜる。

Check! /  
カボチャが熱いうちにドレッシングと合わせることで、味が染み込みます。

⑥ 皿に盛り付け、ミント、アーモンドをかければ出来上がり。

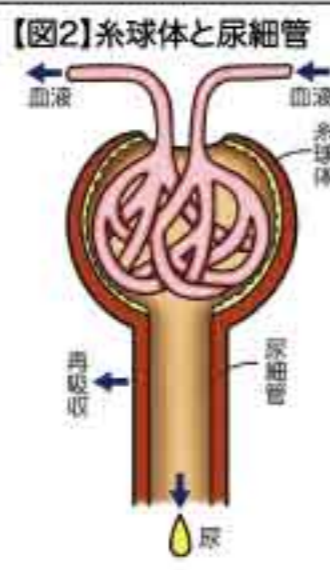
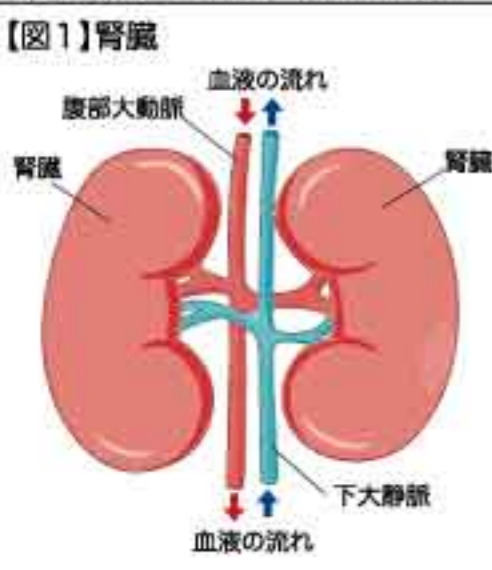
医療最前線

腎臓と透析療法について①



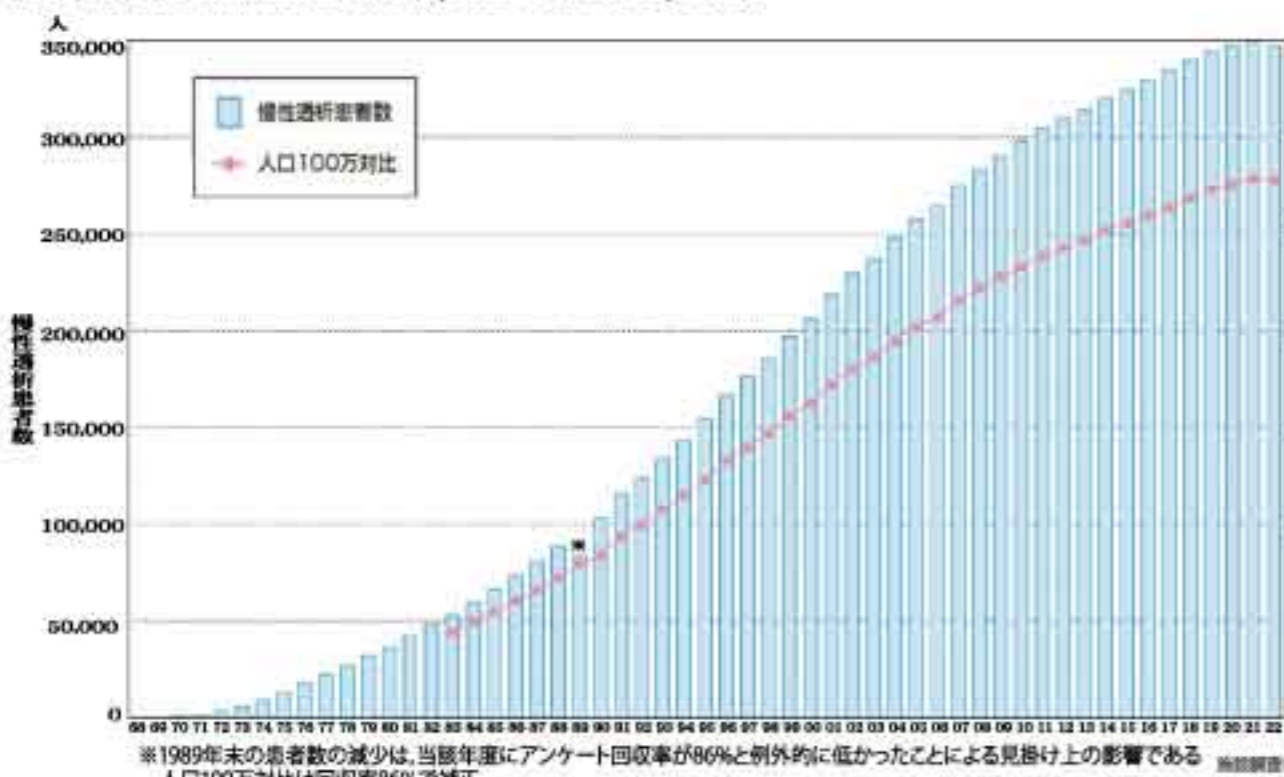
臨床工学技士 宮崎 政雄

私は臨床工学技士として人工透析治療を行うクリニックで働いており、人工透析は身近なものです。しかし、一般の方にとってはよく分からないものだと思いますので、これから何回かにわたって、腎臓と透析療法について説明していきたいと思います。



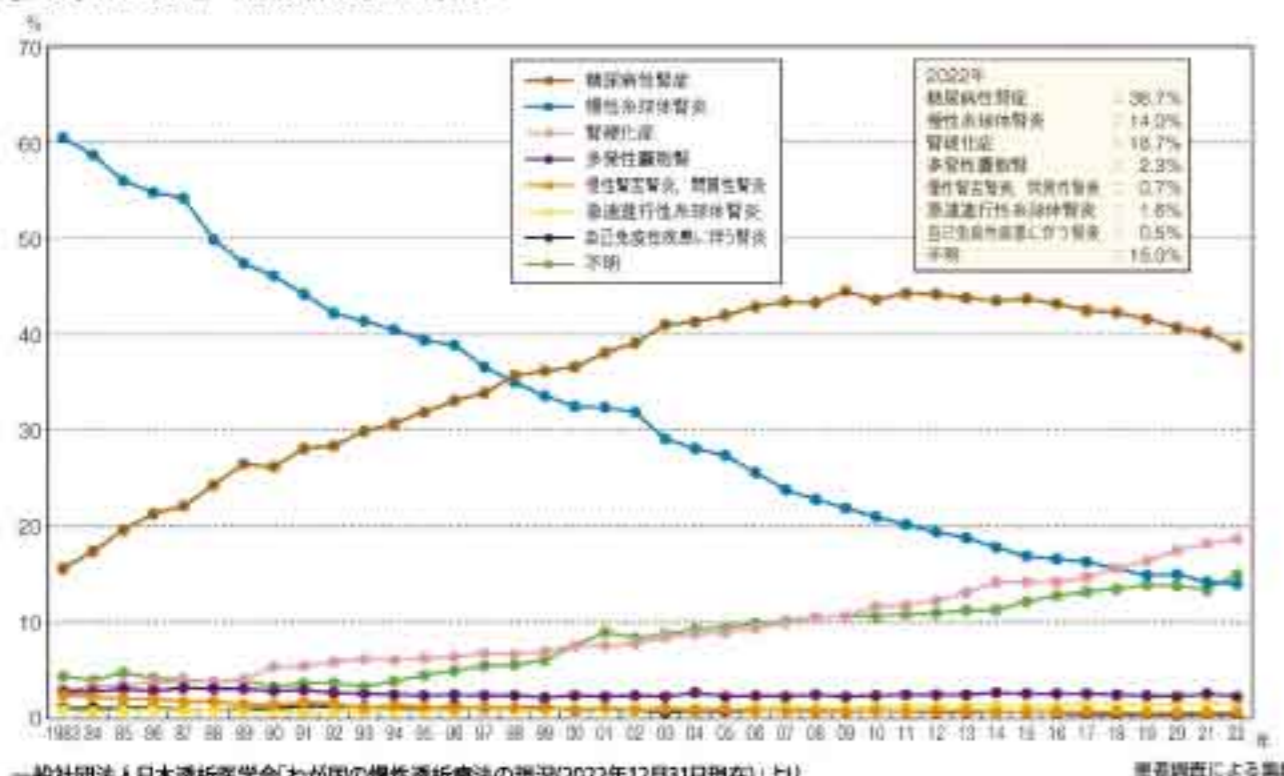
腎臓とその働き 人工透析とは、正常に機能しなくなった腎臓の働きを人工的に代替する治療法です。そこで、まず腎臓とはどのような臓器なのかを説明します。

【表1】慢性透析患者数と有病率(人口100万対比)の推移



※1989年末の患者数の減少は、当該年度にアンケート回収率が86%と例外的に低かったことによる見掛け上の影響である。人口100万対比は回収率86%で補正

【表2】導入患者 原疾患割合の推移



一般社団法人日本透析医学会「わが国の慢性透析療法の現状(2022年12月31日現在)」より

腎臓の大きさは握りこぶし大くらいで、形は空豆に似ています。背中(腰)の後ろに位置し、左右の背骨の間に1個ずつ存在し、1個の重さは約150グラムあります。

腎臓の中には、左右で約200万個の糸球体と尿管があります。糸球体は血液をろ過して排出された原尿(尿のもと)は、尿管に流れます。尿管は、数時間〜数日という短い期間に急激に腎臓の機能が悪くなる状態であり、適切に治療

すれば腎機能が回復することが多いとされています。一方、数カ月〜数年という長い経過のうちに腎機能がゆっくりと悪くなり、腎臓のろ過能力が正常時の30%以下となつて回復しない状態を、慢性腎不全といいます。

を回収して再吸収し、不要な老廃物を尿として排泄します。腎不全とは、さまざまな原因で腎臓が血液をろ過する機能が落ちて、老廃物(尿毒症性物質)と水分が排泄できない状態をいいます。腎不全が進行すると、尿量も減少し、ついには尿毒症になります。

慢性腎不全を放置していると尿毒症といわれる状態になります。慢性腎不全を放置していると尿毒症といわれる状態になります。慢性腎不全を放置していると尿毒症といわれる状態になります。

2022年末時点で慢性透析療法を受けている透析患者数は、34万7474人でした。前年と比較して2226人の減少となり、初めは前年より減少し、今後も減少していくと予想されています。

Advertisement for PROVITAC GRANULES. Includes product image, benefits of Vitamin C, and pricing information. Text: 従来のビタミンCに満足できなかった方へ 特許を取得した ビタミンC誘導体「AA-2G」配合. Price: 1箱 6,270円(税込). 2箱以上(1万円以上)購入で 送料無料.



カサカサ肌におさらば

乾燥から肌を守る!

毎日対策を行っていても気になる乾燥肌はさまざまな要因が重なって起こっています。正しいスキンケアを行い、乾燥から肌を守りましょう!

◆取材協力

日本スキンケア協会 代表理事 小野 浩二さん



エステティックコンテスト全国大会優勝。メディアで「エステ王子」として話題となる。現在はサロンでの現場経験を活かし「超一流のエステティシャンを育てる」をモットーに人材育成に力を入れる。サロンコンサル、企業研修、大学講師、メディア活動などを行っている。

乾燥肌は肌の水分が不足した状態のこと

乾燥肌とはその名の通り、肌に潤いがなく乾燥した状態のことを指します。肌のツヤの低下や、洗顔・入浴後の肌のつっぱった感覚がある場合は乾燥肌の可能性がります。乾燥肌になると、肌は少しの刺激が加わっただけでヒリヒリとした感覚があったり、かゆみやひび割れの症状が慢性的に現れます。

その他、女性に多い悩みで化粧のノリが悪くなることも挙げられます。表面に粉がふいてしまうような乾燥した肌はファンデーションなどを塗っても、なかなか肌に吸着せず落ちてきてしまいます。化粧の前に化粧水や乳液などでカバーしたとしても、肌の表面からは常に水分が蒸発している状態のため、時間が経過すると化粧が落ちてしまうのです。

バリア機能の低下が乾燥肌を引き起こす

肌が乾燥する直接的な原因は、皮膚の表面にあるバリア機能が低下するためです。私たちの肌には皮脂膜とよばれる薄い膜があり、これがラップのような役割を果たして水分を保っています。しかし、さまざまな要因によって皮脂膜が機能しなくなると、バリア機能が低下し水分が逃げていってしまうのです。バリア機能を低下させる要因として以下のようなものが考えられます。

ホルモンバランス・ターンオーバーの乱れ

皮膚は一定の周期で新陳代謝を繰り返しており、通常であれば4週間ほどで新しい皮膚に生まれ変わります。しかし、強いストレスや疲労、睡眠不足、偏った食生活など、生活習慣の乱れによってホルモンバランスが崩れ、ターンオーバーの周期が狂ってしまうことがあります。その結果、皮膚が本来の機能を果たせなくなり、水分が蒸発しやすくなり乾燥してしまいます。

紫外線

強烈な日差しのもとで長時間過ごすしていると日焼けを起して皮膚の表面に熱をもち、水分が奪われることはもちろんですが、皮膚の奥にある細胞も破壊されます。その結果、肌のキメが不均一な状態となり、皮脂

膜も正常に形成されず乾燥しやすい肌となつてしまいます。

摩擦

洗顔や入浴中に強い力で肌をこすつてしまうと、肌の細胞が傷つき正常なターンオーバーが促進されなくなつてしまいます。特に皮膚が薄くデリケートな顔面はダメージを受けやすく、乾燥肌が進行する場合も多いです。

空気の乾燥

湿度が極端に低く乾燥している環境では、皮膚の表面からも水分が蒸発しやすくなり、肌に異常が見られるようになります。

加齢

皮膚から分泌される皮脂の量は加齢とともに減少する傾向があり、肌の表面を守るバリア機能も低下してきます。また、肌の内部には通常60～65%程度の水分量が保持されているのですが、加齢とともに50～55%程度まで低下してゆくことも乾燥肌になりやすい原因のひとつです。

晒されたスキンケア

洗顔や入浴の際に必要な以上に洗つてしまうと、本来肌にとって必要な油分まで失われてしまい、乾燥肌の原因となります。

先天的な病気を

アトピー性皮膚炎などの病気を持っていると、肌が常に乾燥した状態となり、わずかな刺激によってさらに悪化するという悪循環が生まれることもあります。

健康的な肌には1日1.5リットル以上の水分補給が必要

十分な水分が補給されていないと、尿や汗などによって水分はどんどん失われていき、肌が悪えられる水分量も低下していきます。健康的な肌を保つためには、1日に1.5リットル以上の水を飲むのが良いとされています。大量の水を飲むのがつらく感じると方にはお湯やハーブティー、シロウカ湯などがおすすめです。これは肌の新陳代謝を促進する効果があり、肌の水分量を維持するだけでなくバリア機能の維持・回復にも役立ちます。



スキンケア SKIN CARE

- 刺激を加えない優しい洗顔
化粧水と乳液でしっかりと保湿
全身を洗う時もなるべく優しく洗う
保湿成分配合のアイテムを使う
紫外線対策を徹底する

生活習慣 LIFESTYLE HABITS

- 良質な睡眠をとる
適度に運動する
加湿する
お風呂はぬるま湯につかる
美容成分配合のメイクアイテムを使う
糖質や脂質の多い食べ物は避ける
サプリでビタミンをとる

乾燥肌のお悩み解決! Q&A

乾燥肌のお悩み解決! Q&A
A 目元や口元は、皮膚が薄く、皮脂や水分量が少ないため乾燥しやすいです。
Q 化粧水や乳液をたっぷり付けても効果がでないのはなぜか?
A 化粧水の量はたっぷり付けても効果がでないのはなぜか?
Q 湿度が高い夏も保湿は必要と聞きますが本当ですか?
A 汗の蒸発と一緒に肌の水分が奪われることがあるので、湿度の高い日でもしっかり保湿しましょう。

会社名グループ (9) 乾燥肌対策 月刊 ウェンディ広島 10月号 2024年10月1日 (第275号) ...



8月31日(土) FC東京戦。ハットトリックを達成したトルガイ・アルスラン選手

8月31日(土)に行われた第29節。強敵FC東京を相手に、今夏加入したばかりの「紫の魔法使い」トルガイ・アルスラン選手が圧巻のハットトリックを決め、勝利を収めました。クラブ新記録となるリーグ7連勝を達成し、サンフレッチェ広島は首位に浮上しました。

悔しさを胸に、新たな力と共に挑むさらなる高みへ。

シン・ぶちあつー・サンフレッチェ

勢いそのままに、「2年ぶりの聖杯奪取へ」という強い思いで臨んだ名古屋グランパスとのルヴァンカップ準々決勝。ルヴァンカップ準々決勝は2試合の合計スコアを競い、勝利数・得失点差が同じ場合はPK戦で



U-20日本女子代表に選ばれ、2試合連続ゴールを決めた早間美空選手

勝敗を決し準決勝進出チームを決定します。第1戦、トルガイ選手が決めた1ゴールを全員の粘り強い守備で守り切り1対0で勝利。リーグ戦、天皇杯と合わせて、公式戦10連勝を飾り、チームの勢いは高まります。

元ポルトガル代表のゴンサロ・パシエンシア選手も新たに加わり、チーム全員で戦う準備は整いました。悔しさを力に変え、前進する選手たちへ応援の後押しを引き続きよろしくお願ひいたします。



追 勝則 (さこ かつのり)

カープの楽しみ方にもいろいろある。私は、菊池源介の守備の進化を観るの。その一つになっていく。彼は入団直後、守備があまり上手な選手ではなかった。旧広島市民球場の一塁側スタンドで観ていたとき、1試合で3つのエラーを犯したこともある。その頃は、隣の

カープ賛歌

”キクヤノ”の二遊間

作家 迫 勝則

イジーゴロが苦手で、死に投げて打ち取った球がいつのまにかその斜め後ろに走り込んでいた矢野がこれを逆シングルで捕球。体勢を崩しながら一塁へノーバウンド送球。ナンバードンダと思う。打者をアウトにし、守備で野球が楽しめるのが、最高の贅沢である。



二塁手・菊池と遊撃手・矢野の息の合ったプレー 中国新聞社提供 (CARP TIMES VOL.06より)

サンフレッチェ Eピース はエディオンピースウイング 試合日程 10月 マツダ はマツダスタジアム カープ

Table with columns for date (日), month (月), day (火), water (水), wood (木), metal (金), earth (土). Rows show match dates and opponents like 1 2 3 東方 4 5 N相模原 etc.

Table with columns for date (日), month (月), day (火), water (水), wood (木), metal (金), earth (土). Rows show match dates and opponents like 1 DeNA 2 ヤクルト 3 ヤクルト etc.

第5回 東広島定期演奏会 好評販売中. Includes photos of performers and event details like date (11月9日), venue (東広島芸術文化ホール), and ticket prices.

11月22日 シン・ディスカバリー・シリーズ 《ふたりのヴォルフガング Mozart & Korngold》第3回. Includes photos of conductor and pianist, and event details like date, venue, and ticket prices.

広響 NEWS. Includes photos of performers and event details like date, venue, and ticket prices.

# 勝利を目指す 精鋭たち

- ①ポジション
- ②出身地
- ③生年月日
- ④身長(cm)
- ⑤体重(kg)

PG:ポイントガード  
 PF:パワーフォワード  
 C:センター  
 SG:シューティングガード  
 SF:スモールフォワード



**0** 寺嶋 良  
 Ryo Terashima

①PG②東京都③1997年10月23日④175cm⑤77kg



**1** 市川 真人  
 Masato Ichikawa

①PF/C②静岡県③2001年9月20日④206cm⑤106kg



**4** ロバーツ ケイン  
 Kaine Roberts

①PG/SG②神奈川県③2002年7月5日④187cm⑤81kg



**8** ケリー・ブラックシアア・ジュニア  
 Kerry Blackshear Jr

①PF/C②アメリカ合衆国③1997年1月28日④208cm⑤116kg



**10** 上澤 俊喜  
 Toshiaki Kamisawa

①PG②富山県③1998年6月2日④176cm⑤77kg



**12** 中村 拓人  
 Takuto Nakamura

①PG②愛知県③2001年3月3日④184cm⑤79kg



**13** ドウェイン・エバンズ  
 Dwayne Evans II

①SF/PF②アメリカ合衆国③1992年1月24日④201cm⑤104kg



**15** 河田 チリジ  
 Tshilidzi Kawata

①C②南アフリカ③1989年6月10日④208cm⑤122kg



**17** 武内 理貴  
 Riki Takeuchi

①SG②愛媛県③2002年3月17日④181cm⑤79kg



**21** 渡部 琉  
 Ryu Watanabe

①SF②埼玉県③2000年10月3日④193cm⑤86kg



**24** ニック・メイヨ  
 Nick Mayo

①PF/C②アメリカ合衆国③1997年8月18日④206cm⑤113kg



**30** 山崎 稜  
 Ryo Yamazaki

①SG②埼玉県③1992年9月25日④183cm⑤80kg



**34** 三谷 桂司朗  
 Keijiro Mitani

①SF②広島県③2001年6月15日④191cm⑤95kg



**ヘッドコーチ** 朝山 正悟  
 Shogo Asayama

②神奈川県③1981年6月1日

# Again DRAFLA! 広島ドラゴンフライズ



2023-24シーズンで初の初優勝

## 最高の景色をもう一度

初めまして。B1リーグ、広島ドラゴンフライズ、改めておめでとうございます。今季は、広島県・佐賀県、オニシブ(ONISHIBU)を勝ち取り、CSでは「下畑上じやえし」を合言葉に臨みました。レギュラーシーズンの成績で上回る三遠、名古屋に勝利。決勝では、前王者の琉球を撃破し見事「下畑上」を完遂したのです。

記憶に新しい方も多いと思いますが、昨シーズンはB1リーグ初優勝を達成しました。中盤戦までの苦しい戦いから

からのスタート。昇格を狙った2017年のプレオフではB1・B2入れ替え戦で敗退して5年ぶりです。そこから実に4年後、2020年ようやくB1に昇格を果たしました。昇格と同時に経験クラブとして初優勝の快挙です。我慢の時を経て、優勝した最高の景色を「もう一度」の意味を込めて「Again DRAFLA」をスローガンにしました。

B1リーグ連覇を掴むための挑戦は10月に開幕を控え練習に励む選手たち




開幕を控え練習に励む選手たち

### 試合日程

ホームゲーム

試合日	対戦相手	開始時刻	会場
10月 3日(木)	群馬クレインサンダーズ	19:05	オープンハウスアリーナ太田
10月 5日(土)	群馬クレインサンダーズ	15:05	オープンハウスアリーナ太田
10月12日(土)	佐賀バルーンズ	16:05	広島サンプラザホール
10月13日(日)	佐賀バルーンズ	15:05	広島サンプラザホール
10月19日(土)	サンロッカーズ渋谷	19:05	青山学院記念館
10月20日(日)	サンロッカーズ渋谷	15:05	青山学院記念館
10月23日(水)	茨城ロボッツ	19:05	広島県立総合体育館
10月26日(土)	琉球ゴールデンキングス	14:00	沖縄アリーナ
10月27日(日)	琉球ゴールデンキングス	14:05	沖縄アリーナ
11月 2日(土)	三遠ネオフェニックス	15:05	浜松アリーナ
11月 3日(日)	三遠ネオフェニックス	15:05	浜松アリーナ
11月 6日(水)	大阪エヴェッサ	19:05	広島サンプラザホール
11月 9日(土)	アルバルク東京	16:05	武蔵野の森総合スポーツプラザ
11月10日(日)	アルバルク東京	16:05	武蔵野の森総合スポーツプラザ
11月30日(土)	レバンガ北海道	14:05	エフビコアリーナふくやま
12月 1日(日)	レバンガ北海道	14:05	エフビコアリーナふくやま
12月 7日(土)	ファイティングイーグルス名古屋	15:35	名古屋市稲永スポーツセンター
12月 8日(日)	ファイティングイーグルス名古屋	15:35	名古屋市稲永スポーツセンター
12月11日(水)	長崎ヴェルカ	19:05	広島サンプラザホール
12月14日(土)	佐賀バルーンズ	14:05	唐津市文化体育館
12月15日(日)	佐賀バルーンズ	14:05	唐津市文化体育館
12月18日(水)	京都ハンナリーズ	19:05	広島サンプラザホール
12月21日(土)	横浜ビー・コルセアーズ	14:05	横浜国際プール
12月22日(日)	横浜ビー・コルセアーズ	14:05	横浜国際プール
12月28日(土)	宇都宮ブレックス	14:05	広島サンプラザホール
12月29日(日)	宇都宮ブレックス	14:05	広島サンプラザホール

基本情報

国名 **スペイン** 国旗 

通貨 **ユーロ**  
1ユーロ=約158.18円 (9月18日現在)

時差 **-7時間** ※サマータイムを考慮



ローマ時代の城壁

紀元前3世紀から2世紀初頭にかけて築かれた城壁。全長4kmのうち、現存しているのは約1km。城壁に沿って散歩道がつけられており、「考古学の道」と呼ばれている。



写真提供：アーベイン館の浜マリナステージ (福岡市) S-H



**聖アントニの門**  
城壁に残る城門のひとつ。現在も門として、使用されている。

街中の至る所にローマ時代の遺跡があり、飽きることはありませんでした。  
(写真撮影年：2019年)  
アーベイン館の浜マリナステージ (福岡市) S-H

植民地フォルム

紀元前1世紀ごろの遺跡、神殿や邸宅の柱などが残る。



街中に残るこじんまりとしたフォルムの遺跡。  
(写真撮影年：2019年)  
三井せんげん台ハイブ (埼玉県熊谷市) トムくん

ラス・ファレラス水道橋

旧市街から北へ約4kmほどの場所にある。1世紀に造られた水道橋。高さは約27m、全長約217m。別名「悪魔の橋」。当時の技術では考えられないほどの短い時間で建設されたといわれている。橋の上の水路を歩いて渡ることができる。



写真提供：(広島市) 夢ゆめちゃん

水路を歩いても、わずか1%という水路の傾斜を感じることは難しいですが、人間が行き来できる幅があり、当時はかなりの水量が送られていたことを実感することができました。  
(写真撮影年：2019年)  
クリオ相模大野沈黙館(神奈川県相模原市) 橋本さん



卒業旅行で行ったスペイン。人生で初めて見る地中海の景色が今でも忘れられません。  
(写真撮影年：2018年)  
(広島市のこのこの)



円形闘技場。1世紀後半から2世紀初めにかけて建てられた。14,000人収容することができる

**■14の構成資産**  
タラゴーナの遺産群は、14の資産で構成されています。紀元前3世紀にタラゴーナの旧市街を囲むように築かれた「ローマ時代の城壁」、タラゴーナ大聖堂や可教宮殿などからなる「皇帝の宗教地区」、地中海に面した高台に立つ「円形闘技場、バシリカ、ロマネスク様式の教会、全長約217メートルの「ラス・ファレラス水道橋」をはじめ、「キルクス(競技場)」、「植民地フォルム(公共広場)」、「シアトルム(ローマ劇場)」、「ペラ凱旋門」、「スキピオの塔」などがあります。

**■ローマ帝国によってつくられた街**  
スペイン北東部、カタルーニャ州の都市タラゴーナ。地中海に面した都市で、今も昔も物流の要所です。  
紀元前3世紀に、ローマ帝国がイベリア半島の戦略拠点としてこの地を占領し、ローマ帝国の植民地になりました。当時は「タラゴ」と呼ばれており、ローマ帝国のヒスパニア・タラゴネンシス属州の州都となるなど、政治・経済・文化の中心地としてイベリア半島の最大の都市にまで発展しました。  
タラゴーナの街並みはローマ帝国の支配下で整備されました。街を囲む城壁、神殿、広場、競技場、劇場、水道橋などといった壮大な建築物が次々に建設され、今も街のあちこちに古代ローマ時代の遺跡が残っています。当時の都市計画や建築技術を現代に伝えていることなどから、2000年に世界文化遺産に登録されました。

キルクス(競技場)

1世紀ごろに建設された競技場。馬に引かせた戦車レースなどが開催されていた。収容人数は約2万人。



写真提供：ライオンズマンション狭江葛原公園 (東京都江東区) 山田さん

海沿いの円形闘技場とは違って、街中の円形競技場はごく一部しか残っていません。  
(写真撮影年：2019年)  
三井せんげん台ハイブ(埼玉県熊谷市) トムくん



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。

- 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)
- 古都ピガン(フィリピン)
- フェス旧市街(モロッコ)
- ヴェズレーの教会と丘(フランス)
- コインブラ大学-アルタとソフィア (ポルトガル)

応募先 締切：10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://syuupan.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。)



タラゴーナ大聖堂

古代ローマ時代のゼウス神殿の跡地に12世紀から200年かけて建設された。ファサードはロマネスク様式で、正面入り口には12使徒の彫刻が施されている。建物にはゴシック様式、バロック様式など、多様な建築様式が見られる。



写真提供：三井せんげん台ハイブ(埼玉県熊谷市) トムくん 写真提供：三井せんげん台ハイブ(埼玉県熊谷市) トムくん

家庭でも簡単

スパイスカレーし作りにはチャレンジ!!

スパイスカレーを作ってみたけれど難しそう...と思ってる方もいるかもしれません。材料とスパイスを入れて炒めたものを煮込むだけで家庭でも簡単に作る事ができます！電子レンジを使うともっと簡単！3つのスパイスを使ったレシピをご紹介します。

基本の3つのスパイス

辛くないスパイスなので、辛さが苦手な方も大丈夫！辛い場合は、お好みでチリペッパーやガラムマサラをプラスしてください。

ワミン



カレーを思わせる、エキゾチックな芳香をもったスパイス

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

ターメリック



カレーには欠かせない鮮やかな黄色が特徴のスパイス

簡単スパイスカレーレシピ

スパイス3つでこの本格感!

調理時間: 約25分

絶品スパイスチキンカレー



材料(2人分)
鶏もも肉(唐揚げ用) 250g
玉ねぎ(みじん切り) 中1個(200g)
サラダ油 大さじ2
白飯 適量
【A】おろしにんにく 小さじ1
おろししょうが 小さじ1
クミン(パウダー) 小さじ1
コリアンダー(パウダー) 小さじ1
ターメリック(パウダー) 小さじ1
【B】トマトの水煮缶(カット) 200g
水 100ml
鶏がらスープ(顆粒) 小さじ1
砂糖 大さじ1/2
塩 小さじ1/2

【作り方】
1 フライパンにサラダ油を熱し、鶏もも肉、玉ねぎ、【A】を加え、中火で8分ほど炒めます。
2 ①に【B】を加え、中火から弱火でとろみがつくまで、時々混ぜながら煮込みます。
3 器に白飯を盛り、②のカレーをかけます。

濃厚な味わいにスプーンが止まらない!

調理時間: 約25分

ミルクチキンカレー



材料(2人分)
鶏もも肉(唐揚げ用) 250g
玉ねぎ(みじん切り) 中1個(200g)
バター 30g
白飯 適量
【A】おろしにんにく 小さじ2
クミン(パウダー) 小さじ2
コリアンダー(パウダー) 小さじ2
ターメリック(パウダー) 小さじ2
【B】牛乳 200ml
鶏がらスープ(顆粒) 小さじ1
砂糖 大さじ1/2
塩 小さじ1/2

【作り方】
1 フライパンにバターを入れて熱し、鶏もも肉を加え軽く焼き色をつけます。
2 ①に玉ねぎ、【A】を加え、中火で5分ほど炒めます。
3 ②に【B】を加え、中火でとろみがつくまで5分ほど、時々混ぜながら煮込みます。
4 器に白飯を盛り、③のカレーをかけます。

野菜のうまみがスパイスで際立つ!

なすのキーマカレー

調理時間: 約20分



材料(2人分)
合いびき肉 150g
玉ねぎ(みじん切り) 中1/2個(100g)
なす(1.5cm角さいの目切り) 中2本
トマトの水煮缶(カット) 200g
サラダ油 大さじ2
塩 小さじ1/2
温泉卵 お好みで
ターメリックライスまたは白飯 適量
【A】おろしにんにく 小さじ1/2
おろししょうが 小さじ1/2
クミン(パウダー) 小さじ2
コリアンダー(パウダー) 小さじ2
ターメリック(パウダー) 小さじ2

【作り方】
1 フライパンにサラダ油を熱し、合いびき肉、玉ねぎ、なす、【A】を加え、中火で5分ほど炒めます。
2 ①にトマトの水煮缶、塩を加え、さらに2~3分炒めます。
3 器にご飯を盛り、②のカレーをかけ、お好みで温泉卵をのせます。

南国の香りと共に感じるスパイシー感にやみつき!

えびのココナッツカレー

調理時間: 約20分



材料(2人分)
むきえび 150g
サラダ油 大さじ1
クミンライスまたは白飯 適量
【A】玉ねぎ(みじん切り) 中1/2個(100g)
おろしにんにく 小さじ1/2
クミン(パウダー) 小さじ2
コリアンダー(パウダー) 小さじ2
ターメリック(パウダー) 小さじ1
【B】ココナッツミルク 150ml
トマトの水煮缶(カット) 100g
砂糖 大さじ1/2
塩 小さじ1/2

【作り方】
1 フライパンにサラダ油を熱し、【A】を中火で5分炒めます。
2 ①にえびを加え、さっと炒めます。
3 ②に【B】を加え、とろみがつくまで中火で2~3分煮込みます。
4 器にご飯を盛り、③のカレーをかけます。

電子レンジで作れるスパイスカレーレシピ

衝撃の本格感!

調理時間: 約25分

レンジで簡単チキンカレー



材料(2人分)
鶏もも肉(唐揚げ用) 150g
玉ねぎ(みじん切り) 中1/2個(100g)
トマトの水煮缶(カット) 100g
プレーンヨーグルト 大さじ2
おろしにんにく 小さじ1/2
おろししょうが 小さじ1/2
クミン(パウダー) 小さじ2
コリアンダー(パウダー) 小さじ2
ターメリック(パウダー) 小さじ1
鶏がらスープ(顆粒) 小さじ1/4
サラダ油 大さじ1
砂糖 小さじ2
塩 小さじ1/4
白飯 適量

【作り方】
1 耐熱容器に白飯以外の材料を全て入れて、よく混ぜます。
2 ①にふんわりラップをかけ、電子レンジ600Wで5分加熱し、よく混ぜます。
3 再び電子レンジ300Wで15分加熱し、混ぜます。
4 器に白飯を盛り、③のカレーをかけます。

さばのうまみがギュ〜!

調理時間: 約25分

レンジで作るさば缶カレー



材料(2人分)
さば水煮缶詰 1缶
玉ねぎ(みじん切り) 中1/2個(100g)
トマトの水煮缶(カット) 150g
おろししょうが 小さじ1
鶏がらスープ(顆粒) 小さじ1/4
クミン(パウダー) 小さじ1
コリアンダー(パウダー) 小さじ1
ターメリック(パウダー) 小さじ1
サラダ油 大さじ1
砂糖 小さじ1
塩 小さじ1/4
白飯 適量

【作り方】
1 耐熱容器に白飯以外の材料を全て入れて、よく混ぜます。(さば水煮缶は汁ごと加えます。)
2 ①にふんわりラップをかけ、電子レンジ600Wで5分加熱し、よく混ぜます。
3 再び電子レンジ300Wで15分加熱し、混ぜます。
4 器に白飯を盛り、③のカレーをかけます。

【取材協力】
エスピー食品株式会社



# 情報 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

「上見水槽」で展示。生きものを手で触ってその名前を当てる「さわってムシクイズ」コーナーも。【問】同館(0829-44-2010)。

▼ティンティン・ウリア 共通するものこと

10月11日(金)〜17日(木) 11時〜19時

10月11日(金)〜17日(木) 11時〜19時

10月11日(金)〜17日(木) 11時〜19時



▼野朗展 vol.2

10月11日(金)〜17日(木) 11時〜19時

10月11日(金)〜17日(木) 11時〜19時

10月11日(金)〜17日(木) 11時〜19時

▼秋季特別企画展「宮水の美しいムシ展」

10月11日(金)〜17日(木) 11時〜19時

10月11日(金)〜17日(木) 11時〜19時

10月11日(金)〜17日(木) 11時〜19時

開催中〜11月24日(日) 9時〜17時

開催中〜11月24日(日) 9時〜17時

開催中〜11月24日(日) 9時〜17時

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・伊東深水ら関係の作家の作品もあわせ、希望の画業を多角的に紹介する。【問】同館(0829-44-2010)。

▼ティンティン・ウリア 共通するものこと

10月11日(金)〜17日(木) 11時〜19時

10月11日(金)〜17日(木) 11時〜19時

10月11日(金)〜17日(木) 11時〜19時

▼野朗展 vol.2

10月11日(金)〜17日(木) 11時〜19時

10月11日(金)〜17日(木) 11時〜19時

10月11日(金)〜17日(木) 11時〜19時

▼秋季特別企画展「宮水の美しいムシ展」

10月11日(金)〜17日(木) 11時〜19時

10月11日(金)〜17日(木) 11時〜19時

10月11日(金)〜17日(木) 11時〜19時

開催中〜11月24日(日) 9時〜17時

開催中〜11月24日(日) 9時〜17時

開催中〜11月24日(日) 9時〜17時

▼1DAY硬式テニス(モニング)

10月3日・10日・17日・24日・31日(木)

10月3日・10日・17日・24日・31日(木)

10月3日・10日・17日・24日・31日(木)

▼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」。

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」。

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」。

▼生生涯学習教養講座「昇華へ向かうあなたに贈るメッセージ」

10月22日(火) 13時30分〜15時30分

10月22日(火) 13時30分〜15時30分

10月22日(火) 13時30分〜15時30分

▼HIC世界体験デー

11月3日(日・祝) 10時〜16時

11月3日(日・祝) 10時〜16時

11月3日(日・祝) 10時〜16時

開催中〜11月24日(日) 9時〜17時

開催中〜11月24日(日) 9時〜17時

開催中〜11月24日(日) 9時〜17時

▼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」。

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」。

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」。

▼生生涯学習教養講座「昇華へ向かうあなたに贈るメッセージ」

10月22日(火) 13時30分〜15時30分

10月22日(火) 13時30分〜15時30分

10月22日(火) 13時30分〜15時30分

▼HIC世界体験デー

11月3日(日・祝) 10時〜16時

11月3日(日・祝) 10時〜16時

11月3日(日・祝) 10時〜16時

開催中〜11月24日(日) 9時〜17時

開催中〜11月24日(日) 9時〜17時

開催中〜11月24日(日) 9時〜17時

## 明治から続く老舗復活 頼山陽煎餅が看板

中区吉島西1丁目21番10号

焼き手 畔柳 僚太さん

募集だ。前職はPR会社勤務だが、もともと伝統的なものに興味があつたこともあり思い切つて挑戦した。

焼き手に選ばれたものの、煎餅づくりの経験はない。味を受け継ぐべく、芸陽堂の以前の焼き手に約3カ月指導を受け、その後3カ月は一人で練習。小多のお客さんが開店交、卵、砂糖が主な材料。シンプルだけれど、一つ一つの作業が味に大きく影響する。味の最も左右するのが、人々が来てくれたこと作業。30分をわたる重労働だが手は抜けない。焼くのに細心の注意を払う。焼きむらが出ないように弱火でじっくり焼く。師匠が食べたことはなかったが、閉店はニュースで知っていた」といふ。極めるように「と何度とも言われた。手作業ゆえに1時間60枚前後しか焼けない日もある。同時に吉島西に新築できる店の開店準備も行う。和のあたたかみが感じられる店舗づくりを心がけた。近所の人たちが立ち寄り、集まれる場所になりたいという思いから、店にはイトインスペースも設けた。

8月1日のオープン。大きな宣伝をしなかつたにも関わらず、前からお客さんが開店前から並んでくれました。10年以上続いていたお店の味を求めて多くの人々が来てくれたことに、感謝と同時にプレッシャーを感じたことも。これからが本番。今までの味を大切にしながらも、時代に合わせた商品をつくつていきたい」と、新しい芸陽堂への想いを込めて語る。

営業時間は10時〜12時、13時〜17時。日・水曜定休。

芸陽堂から焼き煎餅のプレゼントあり。22ページの「餅者」プレゼントを参照。



昨年9月に閉店した多くの人がその味が失くの人に親しまれてきた老舗の継承に手を上げた。焼き手に選ばれたのは、広島に移住してじっくり焼く。師匠が食べたことはなかったが、閉店はニュースで知っていた」といふ。極めるように「と何度とも言われた。手作業ゆえに1時間60枚前後しか焼けない日もある。同時に吉島西に新築できる店の開店準備も行う。和のあたたかみが感じられる店舗づくりを心がけた。近所の人たちが立ち寄り、集まれる場所になりたいという思いから、店にはイトインスペースも設けた。

8月1日のオープン。大きな宣伝をしなかつたにも関わらず、前からお客さんが開店前から並んでくれました。10年以上続いていたお店の味を求めて多くの人々が来てくれたことに、感謝と同時にプレッシャーを感じたことも。これからが本番。今までの味を大切にしながらも、時代に合わせた商品をつくつていきたい」と、新しい芸陽堂への想いを込めて語る。

営業時間は10時〜12時、13時〜17時。日・水曜定休。

芸陽堂から焼き煎餅のプレゼントあり。22ページの「餅者」プレゼントを参照。

## 芸陽堂

中区吉島西1丁目21番10号

焼き手 畔柳 僚太さん

餅者プレゼントを参照

現在「頼山陽煎餅」「笑顔煎餅」「格子煎餅」の3種類が完売している。パッケージも一新され、個包装になった。

旧店舗に置かれていた頼山陽の置物も

看板商品である「頼山陽煎餅」。長年使用されてきた金型を使用



▼広島映画サークル第443回例会「ぼくたちの哲学教室」



11月17日(日) 11時~14時、広島県立美術館。料金一般1500円ほか。北アイルランド、ベルファストの男子小学校で実施されている哲学の授業を2年間にわたって記録したドキュメンタリー。宗教的、政治的対立の記憶と分断が残るベルファストで、哲学的思考と対話による問題解決を探るケヴィン校長の挑戦を追う。

【問】同サークル(住)070-2228-7513。【問】ヒロシマ国際作家協会「被爆樹木絵画コンテスト」係(住)090-3173-6017。

募集

▼広島東口ロータリークラブ創立65周年記念事業 第一回被爆樹木絵画コンテスト作品募集

公演

▼HOME爆笑スベシ 吉本新喜劇&パヤレディー 広島公演



10月26日(土) 11時30分開演 15時開演 30分開演 17時開演



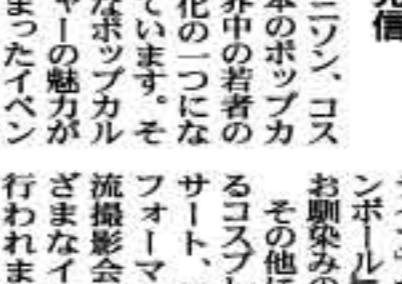
松竹大歌舞伎 10月21日(木) 12時30分開演 17時開演

コンサート

▼宮田大チエロ・リサイタル2024 Withジュリアン・ジェルネ



10月5日(土) 14時開演



小林愛実 10月22日(日) 14時開演

講座・イベント案内

お申し込み お問い合わせは TEL:082-545-6661 FAX:082-545-6638

【対象】地域サロン運営者・福祉介護職・高らしく活かす方法を一緒に考える会です。相談員や参加者のお話を参考に、いきいき人生を考へてみませんか?

【対象】市民活動や地域活動などに関わり、成果発表や情報発信などを行う、年に一度のイベントです。そこで、開催当日に会場内で活動いただく当日ボランティアを募集します。

【パソコンサロン】 パソコンを無料開放します。会場にはICTボランティアがおりますので、お気軽にお尋ねください。

【ご存知ですか?認知症予防に「回想法」】 懐かしい思い出を語り合うことで脳を活性化し精神を安定させる「回想法」が注目されています。この講座では回想法の概念を学ぶとともに、実際の回想法を体験、見学できます。

【対象】地域サロン運営者・福祉介護職・高らしく活かす方法を一緒に考える会です。相談員や参加者のお話を参考に、いきいき人生を考へてみませんか?

【対象】市民活動や地域活動などに関わり、成果発表や情報発信などを行う、年に一度のイベントです。そこで、開催当日に会場内で活動いただく当日ボランティアを募集します。

【対象】市民活動や地域活動などに関わり、成果発表や情報発信などを行う、年に一度のイベントです。そこで、開催当日に会場内で活動いただく当日ボランティアを募集します。

【対象】市民活動や地域活動などに関わり、成果発表や情報発信などを行う、年に一度のイベントです。そこで、開催当日に会場内で活動いただく当日ボランティアを募集します。

【対象】市民活動や地域活動などに関わり、成果発表や情報発信などを行う、年に一度のイベントです。そこで、開催当日に会場内で活動いただく当日ボランティアを募集します。

【対象】市民活動や地域活動などに関わり、成果発表や情報発信などを行う、年に一度のイベントです。そこで、開催当日に会場内で活動いただく当日ボランティアを募集します。

【対象】市民活動や地域活動などに関わり、成果発表や情報発信などを行う、年に一度のイベントです。そこで、開催当日に会場内で活動いただく当日ボランティアを募集します。

【対象】市民活動や地域活動などに関わり、成果発表や情報発信などを行う、年に一度のイベントです。そこで、開催当日に会場内で活動いただく当日ボランティアを募集します。

【対象】市民活動や地域活動などに関わり、成果発表や情報発信などを行う、年に一度のイベントです。そこで、開催当日に会場内で活動いただく当日ボランティアを募集します。

【対象】市民活動や地域活動などに関わり、成果発表や情報発信などを行う、年に一度のイベントです。そこで、開催当日に会場内で活動いただく当日ボランティアを募集します。

【対象】市民活動や地域活動などに関わり、成果発表や情報発信などを行う、年に一度のイベントです。そこで、開催当日に会場内で活動いただく当日ボランティアを募集します。

今年も多彩なイベントがもりだくさん! ポップカルチャーひろしま 2024

Pop Culture Hiroshima 2024 event details including dates (Oct 12-13), location (NTTクレドホール), and featured acts like 木津つばさ and 麗華.

Event program for Pop Culture Hiroshima 2024, listing activities like cosplay parade, anime song concert, and live performances.



人気TV番組でも話題!



テレビ番組「買いどキッ!セレクション」



お笑い芸人宮迫博之さんも絶賛!

人気Youtuberも絶賛!



WEB通販で大人気の育毛剤が登場!

# どの育毛剤でも満足できなかつた方にぜひ、試して頂きたい!



毛髪診断士 齊藤あき先生 美容研究家



こんな育毛剤が日本でも発売できるんだと驚きました。色々な育毛対策がありますが、中でもREDENの品質の高さは注目です!

## 育毛のプロの声!



ヘアスタイリスト兼 Youtuber SHOHEIさん

REDENは頭皮のケアに適しています。香りも気にならないからお出かけの前にも気楽に使えて継続しやすいですね。

※個人の感想です。効果効能を示すものではありません。

REDEN [医薬部外品] 薬用育毛剤 リデン 90ml(約1ヶ月分)



世界から高い技術力を認められ



PAVONE AWARD

パヴォーネアワード 8期連続

※2017年~2024年



MOND SELECTION

モンドセレクション 6期連続

※2019年~2024年

## プロスポーツ界でも話題!



プロサーファー 金尾レオさん



元K1ファイター 小比類巻 貴之さん



Bリーグ 福岡ファイターズ

### 臨床試験で効果を検証! 男性からの高評価が拡大中!

REDENは日本臨床試験協会により、「商品そのもの」での臨床試験を実施済み。気休めではない体感力はお墨付きです。

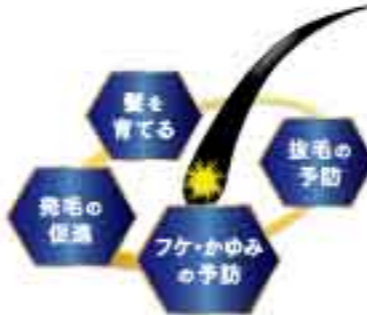


※写真はイメージです。※試験期間: 2021年2月2日~2021年6月11日の18週間 試験対象者: 成人男性40名(試験実施が37名) 調査機関: 一般社団法人日本臨床試験協会 研究内容: 試験品としての薬用育毛剤REDENと対象品としてREDENの配合から3つの有効成分とリデンシルを除いたプラセボを頭皮に18週間継続使用し、薄毛と頭皮の状態改善を比較評価する

### 高級成分リデンシルと 薬用有効成分のダブルパワー!

4つの天然成分からなる高級成分「リデンシル」をどの育毛剤よりも高配合。さらに、3種の有効成分が発毛を促進します。

※保湿による頭皮保護成分



### いまだ、記念キャンペーン実施中!

通常価格 (税込) 送料 (税込) 12,980円 + 660円

定期初回 **なんと85%OFF** 全額返金保証

11,660円のおトク! (税込)

**1,980円** (税込) 全国送料無料で

さらに! メディカルボディソープ 初回限定プレゼント!

お申し込みは通話料無料のお電話で **今すぐ!** [1世帯1本まで]

フリーダイヤル **0120-445-999**

申込番号 **008** 「申込番号」をお伝えください

【受付時間】 平日9時~18時 (土・日・祝日は休店日)

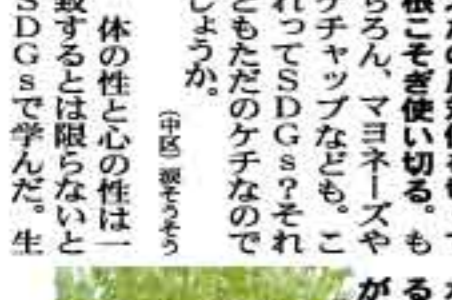
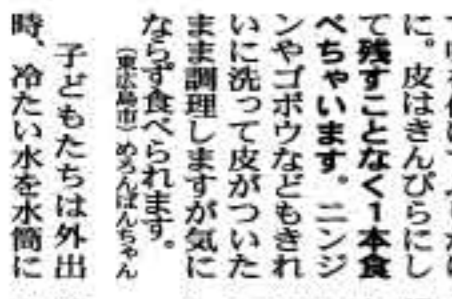
WEB申し込みはこちら! ▶▶▶ スマートフォンで読み取って今すぐご注文ください!



本コースは30日毎に自動的にお届けする【定期コース】です。お電話にて解約の申し出があるまで、自動継続となります。初回1,980円(税込)、定期2回目より9,845円(税込)となります。例)3回継続等のお支払い総額:税込21,670円 分量:1本あたり90ml 解約について/定期コースの解約は「次回お届け予定日の10日前」までにサポートセンターまでお電話にて解約希望の旨、ご連絡下さい。REDENカスタマーセンターTEL:0120-239-923受付時間:平日10時~18時 ※ご注文完了後、5営業以内を目安に発送させていただきます。配達予定日にご希望のある場合、配達予定日に合わせての発送となります。※佐川急便、またはヤマト運輸にてお届けさせていただきます。※発送後は記載いただいた電話番号にショートメッセージにてお知らせいたします。※離島一部地域はお届け日が遅れる場合がございますので、ご了承ください。※お届け時にご不在の場合は、不在票をお入れ致しますので、不在戻りに再配達のお手続きをお願い致します。万が一不良品等がございましたら、商品到着後7日以内にご連絡ください。弊社にて商品到着後、良品と交換(送料弊社負担)させていただきます。※購入いただきました商品に關しましては、お客様都合による商品の返品・交換は一切致しません。※初回購入に限り、全額返金保証をご利用いただけます。返金保証ご利用の際は商品のボトルとお買い上げ納品書が必要となります。※支払い方法は後払い(請求書発行後14日以内にお支払い)/クレジットカード(各社指定日に引落し)/代金引換(商品受取時にお支払い)がご利用いただけます。別途、後払いは220円、代金引換は420円の手数料が発生いたします。クレジットカード払いをご希望の場合はお電話でご注文下さい。※お客様の個人情報、商品やサービスの提供、与信審査、代金請求、広告配信、各種ご案内、アンケート調査のために利用し、業務委託先の第三者にも必要の範囲で提供します。当社個人情報保護方針(https://re-den.com/shop/privacy)をご確認ください。お申し込み時点で同意したものとします。 株式会社美元 〒150-6090 東京都渋谷区恵比寿四丁目20番4号 恵比寿ガーデンプレイス グラススクエアB1F PORTAL POINT-Ebisu-G8

BEGEN





わたしのSDGsは、割引商品を買うこと。今までは気が散らさず、生活に入ると経済的にそうは言っていないけれど、生活と地球環境のために「スーパード」の半額みつけ、幸せに「で頑張ります。」

この夏は湯冷ましをベットのマットに入れてお風呂の脱衣所の足拭きマットは使い古しのバスタオルを手洗いして使います。吸水性も良く、ためらいなく捨てられる。

結婚当初、夫の穴あきソックスを処分しようとしたところ、縫ってくれたら履くと「言われたのでそれ以来、手縫い補修をして履くのが定番化。もう10年以上続いています。」

生ごみや食べ残しは出しません。野菜の皮はきんぴらにします。煮物の残りは翌日の炊き込みご飯、カレーの翌日はカレーうどんやカレースープにすると鍋がきれいに。

大事なお米。玄米を家で精米。出たぬかでパウンドケーキを作ったり、クッキーを作ったり。お風呂パックにもなります。

大根は葉っぱを炒めて味を付けてふりかけ。皮はきんぴらにして残すことなく1本食べちゃいます。ニンジンやゴボウなどもきれいに洗って皮がついたまま調理しますが、気にならず食べられます。

歯磨き粉などチューブに入っているものは、ふたの反対側を切って根こそぎ使い切る。もちろん、マヨネーズやケチャップなども、これによってSDGs?それともただのケチなんでしょうか。

生ごみの80パーセントは水分。わが家では生ごみをザル2つで挟んでペラペラで干して捨てます。ごみ出しも軽くて楽ちゃん！

# 今月のテーマ わが家のSDGs

食器やフライパンを洗う前に、使用後の油を拭き取って油汚れなどを拭き取ります。

食パンの袋は洗い、使用後の油を拭き取って油汚れなどを拭き取ります。

1人暮らしになって夜更かしすることが少なくなった。これもSDGsにつながっているのでは。

車通勤から自転車通勤に。燃料代も減ります。以前よりごみの量も減りました。

玄関網戸を設置して、今年もクーラーを節電できた。昔はケチと言われて、肩身が狭かったが今ではSDGsと誇れる。

お風呂の残り湯は洗濯水のほかに、トイレの流し水にも。

# 読者の交差点

①お気に入りの商品の紹介。②お気に入りの商品の紹介。③お気に入りの商品の紹介。

④お気に入りの商品の紹介。⑤お気に入りの商品の紹介。⑥お気に入りの商品の紹介。

⑦お気に入りの商品の紹介。⑧お気に入りの商品の紹介。⑨お気に入りの商品の紹介。

⑩お気に入りの商品の紹介。⑪お気に入りの商品の紹介。⑫お気に入りの商品の紹介。

⑬お気に入りの商品の紹介。⑭お気に入りの商品の紹介。⑮お気に入りの商品の紹介。

⑯お気に入りの商品の紹介。⑰お気に入りの商品の紹介。⑱お気に入りの商品の紹介。

⑲お気に入りの商品の紹介。⑳お気に入りの商品の紹介。㉑お気に入りの商品の紹介。

㉒お気に入りの商品の紹介。㉓お気に入りの商品の紹介。㉔お気に入りの商品の紹介。

㉕お気に入りの商品の紹介。㉖お気に入りの商品の紹介。㉗お気に入りの商品の紹介。

㉘お気に入りの商品の紹介。㉙お気に入りの商品の紹介。㉚お気に入りの商品の紹介。

㉛お気に入りの商品の紹介。㉜お気に入りの商品の紹介。㉝お気に入りの商品の紹介。

㉞お気に入りの商品の紹介。㉟お気に入りの商品の紹介。㊱お気に入りの商品の紹介。

給排水機器 販売・施工  
株式会社 旭商会  
Asahi Shokai Co., Ltd.  
TEL: 092-595-1411 FAX: 092-595-7624  
http://www.pomp-net.jp/

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

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、オール浄水。生活に必要な水全てのことを考えたシステムです。

料理がとって美味しく作れます  
お米やお茶、コーヒー、赤ちゃんのミルクにも安心。食器洗いの時の手洗水も、臭いにならずに済みます。

洗濯物もふんわり色あせも防止  
繊維の色あせの原因となる塩素を除去するので、洗濯を長く大切に保つことができます。

歯磨きや洗顔・洗髪も安全な水で  
清潔な水だから、清潔な水に接する毎日の習慣も安心。

お風呂のお湯も安心  
お肌や髪にも優しい「超軟水」のミネラルを抑制するのでお肌や髪に優しいお湯になります。

洗濯物もふんわり色あせも防止  
繊維の色あせの原因となる塩素を除去するので、洗濯を長く大切に保つことができます。

ペットや花壇にも清潔な水を  
飲水用の水と異なる硬さの硬水にも安心。安全な水を、植物も喜ぶ清潔な水で生き生きと成長します。

お風呂のお湯も安心  
お肌や髪にも優しい「超軟水」のミネラルを抑制するのでお肌や髪に優しいお湯になります。

室外に設置するためスペースを取りません  
水道管の元栓に接続するだけで、お湯にたまりません。また、暑い夏の時期も凍結の心配もありません。

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  
アクアスタンド 検索  
https://aquastand.jp

使用料以外の費用は一切いただきません  
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

お申し込み・お問い合わせ  
株式会社アクアスタンド ☎0120-55-4213  
広島市中区上八丁4-1 アーバンビューグランドタワー11F  
対応可能時間: 平日9:00-18:00

今月のテーマ

ギャップを感じた瞬間

「冷コーはおいしい」と思春期の娘に...

「冷コーはおいしい」と思春期の娘に...

「冷コーはおいしい」と思春期の娘に...

「冷コーはおいしい」と思春期の娘に...

「冷コーはおいしい」と思春期の娘に...

「冷コーはおいしい」と思春期の娘に...

妻とのジェンダーギャップ...

妻とのジェンダーギャップ...

妻とのジェンダーギャップ...

妻とのジェンダーギャップ...

妻とのジェンダーギャップ...

妻とのジェンダーギャップ...

幼い頃の私は風邪を引きやすく...



山本 美由紀 (やまもと みゆき)

身体を動かす喜びを伝えたい

身体を動かす喜びを伝えたい

身体を動かす喜びを伝えたい

身体を動かす喜びを伝えたい

身体を動かす喜びを伝えたい

Always Security OK ALSOK 広島総合警備保障株式会社

マンション生活に関する質問

私の川柳「無駄」

# そつといいこと 教えちゃいます

朝日珈琲サロン(中区堀川町5-1)は、レトロな雰囲気の中で、トロトロと淹れたいコーヒーが淹れられます。ランチはドリンク付き!

(南区) Waffle House  
廿日市市原1-267  
206にあるミナカフエ。天気の良い日は、対岸の宮島を見ながらランチができます。

山豊のむすも。広島菜入りのものもある。混ぜ込みタイプのおむすびの具。パッケージがとてかわいく、お土産にもおすすめ。

(南区) しるあずき  
にしき堂 祇園新道中筋店(安佐南区中筋1-9-6)のこしあんソフトと抹茶あんソフト。お店の中で食べるのができて、一休みができます。

(中区) 在  
廿日市市宮島町490などにあるココナカのアんころね。外はパリパリ、中はあんクリームでおいしい。

(南区) きこもん  
安佐南区祇園6-21にあるパティスリーノム。ケーキだけでなく、焼き菓子もおいしくて、手土産にもぴったり。

(安佐南区) もと  
ネスカフェ ゴールドブレンド カフェインレス。カフェインを控えるようにしたい、飲み始めたのですがおいしくて気に入っています!

(南区) やま  
とりの助廿日市市梅原店(廿日市市梅原1-7-12)に併設されている沖繩のアイスクリーム「ブルーシール」。

(南区) みまおくん  
江田島市大柿町大君2389-2にあるスゴス カフェ。海を見ながら自家製チーズケーキを食べたりと過ごせました。

**Manpower**  
マンパワーグループ株式会社  
広島市中区基町3-17 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](http://www.manpowerjobnet.com)  
すぐ始められるお仕事多数!詳しくはWebへ!

アパホテル(広島駅の前大橋)内にあるピュッフェレストラン。平日ランチピュッフェは1980円でソフトドリンクも飲み放題。

(南区) アンコ  
完全個室和創作ダイニング 六(中区袋町9-6)のランチがすてき。店員さんの感じがよい。学割メニューなどのお得なメニューも。

(南区) かんたろ  
キセキのなんくるな。いさあ沖繩そば&ステーキのお店(中区十日市町1-4-19)の沖繩ぜんざいパフェ。ビート確定。

(南区) じゃん太郎  
ポールキャトラ(府中町宮町3-7-17)のシフォンケーキ。種類も豊富。平日は予約販売のみ。

(南区) あゆみ  
スジャータめいらくのさくろ100%ジュース。おいしくて、ポリフェノール入り。

(南区) いちみかん  
広島マリナーホップ(西区)のキッズランチ。ふわふわドームはさつまいも蒸しパン(紅はるか)。2歳の孫も喜んで食べます。

(南区) 倉前えん  
セブン・イレブンのアイス。開園までぜひ!

(南区) あまろ  
バセーラ広島(中区)にあるスイーツ。チルルカフェ 紙屋町パーラーは落ち着く。やきとり居酒屋でんてこ舞(東区戸坂橋上町3-2)のランチ。鶏の唐揚げ定食が安くおいしい。

(南区) たまじろ  
無印良品に設置されている給水機は無料で利用できる。設置場所もアプリで調べることができるので便利。使用するポトルの制限もありません。

(南区) たなばた  
アサヒスーパードラッグ生ヨッキ街。近々、サクラとしてほんのり甘く、風味が良いスナック菓子。食べきりサイズで、おやつにちょうど良い。

(南区) 3時のおう  
佐伯区五日市中央5-1-10にあるとしのや。五五市本店。白焼き、黒焼きという焼き方がある。カリカリ食感の黒焼きが好み。

(南区) 虎さん  
佐伯区湯来町大字和田180にある焼肉すうちやん。昔ながらの焼肉を楽しめる。会計してびつくり!焼肉定食600円!追加のホルモンは400円!

(南区) 田代のちよこ  
西区古江新町5-7にあるお菓子のうち。シヨートケーキ。ケーキもおいしいですが、クッキーシューが別格。

(南区) スイーツ好き  
くら寿司の平日限定17時までの旬の海鮮丼。海鮮たっぷりなのに600円でお腹いっぱいになります。

(安佐南区) かちん  
どぼし酒場 鯉屋好(中区十日市町1-3-37)のランチ。日替わりがAかBか選べて、とてもリーズナブル。

**佐々木裕一さん × 稲田幸久さん トーク&サイン会**  
9月14日に紀伊國屋書店広島店にて、開店50周年を記念し佐々木裕一さんと稲田幸久さんのトーク&サイン会が開かれた。二人は広島出身で、島に拠点を置く。トークショーでは、作家としての志すきっかけ、デビューの思い、広島でいじめが酷すぎて、苦勞も感じてほしい。方なかつた」とコメントと笑いながら執筆時のトをすと、稲田さん 思いを語った。

きながら腹が立つて仕方なかつた」とコメントと笑いながら執筆時のトをすと、稲田さん 思いを語った。

稲田幸久さんは稲田正成を主人公とした『悪党(上・下)』を上梓。「10巻くらいに予定で書いたものをぎゅつとまとめることに。読みながら、その

**おたんじょうびおめでとう 10月**

14日 学美 61歳  
まみ、これからもスマイルを輝かせようね!ゲームのやり過ぎは禁止だよ!  
(西区) じゅに

17日 智里 11歳  
お誕生日おめでとう!うちこちゃんのお笑顔が大好きだよ!ママより(安芸郡) みつふいー

22日 隆仁 6歳  
恐竜大好きな食いしん坊。  
(東区) 広島じいじ

17日 博美 54歳  
また旅行に行こうね。  
(東区) ダーリンちゃん

27日 蘭洋 35歳  
女の子4人の父ちゃん、これから子どもたちのスーパースターでいてね!  
(西区) じゅに

24日 千紗都 9歳  
学校が大好きな千紗都、これからも元気に頑張るね。  
(廿日市市) まっちゃん

**とっておきの「10月」いちおしガイド**

**美容サロン** 本格お顔そりサロン ソルシエール  
まるでシルクのようななめらかな艶肌に!

当店はシェービングとフェイシャルエステを行う女性のための専門店。個室空間で資格を持った女性美容師が施術を行うので安心。顔のうぶ毛を処理することで化粧ノリが良くなるだけでなく、肌がワントーン明るくなる効果が期待できます。うなじ、背中、デコルテや二の腕までケアできるブライダルメニューもおすすめ!新館採用のメニューもあるので、ぜひカップルでお越しください!

**ブライダル人気No.1!**  
高保湿ブライダルシェービング 19,800円  
和装着物&成人式振り袖お顔そりセットコース 9,800円

DATA 所 広島市中区大手町1-5-2 マリーベル館5F  
☎082-569-9595 休 全日営業(営業時間10時~20時、土日は18時まで)

**レストラン** ホテルグランヴィア広島  
パティスリー ディッシュバレード  
新作テイクアウトスイーツ

次世代を担う若手パティシエによる「新作ケーキ」をご自宅で♪若手パティシエ3名が考案したケーキを商品化!食材や食べやすさにこだわった3種のケーキをぜひご賞味ください。

◆新商品ラインナップ◆  
■甘酸っぱいカシスのムース(600円)  
マンゴーの果肉をぎゅつと包み込んだカシスのムース。爽やかに香るライムの風味を味わってください。  
■紅茶とカラメルナッツのロールケーキ(550円)  
紅茶の茶葉を練り込んだ生地、軽やかな味わいの中にナッツの食感をお楽しみいただけるロールケーキです。  
■シトロン(600円)  
瀬戸内産レモンを使った、さっぱりとした味わいのチーズムース。

DATA 所 広島市南区松原町1-5  
☎082-262-1132 休 全日営業

**カフェ・ポンテ**  
絶品!秋を味わう  
期間限定スイーツが登場!!

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むお店です。季節ごとにパティシエが考案するスイーツがおすすめ。この時期は少し珍しい組み合わせの「栗とカシスのケーキ」、リッチな味わいの「塩キャラメルチーズケーキ」をご用意。暑さも和らぐ季節。心地よいテラスで、すてきな時間をお過ごしください。

栗とカシスのケーキ  
塩キャラメルチーズケーキ

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

# 着信あり



倉敷市立美術館(岡山県)の「まるごと馬場のぼる展」へ。「11びきのねこの世界に浸ってきました。」



タイ旅行にて夢をかきたてるピンクガネーシヤ。願い事が3倍速でかなうらしい。



子どもの誕生日にミツフイックッキーを焼きました。



カーブの応援に行ってきました。赤いジェット風船が空に舞うのは最高の景色!



ミニワックスパー作りをしました。なかなか奥が深い。



ケーキが食べたいた言う私に、夫が買ってくれたバツケンモーツアルトのケーキ。秋の果物を添えて幸せ。



夏休み、広島から仙台への直行便IBEXエアラインズに乗ってきました。子どもたちは大興奮!



初めて鯛そうめんを作りました。わねがら良い出来。



京都市の漢字ミュージアム(漢検漢字博物館・図書館)へ。楽しく過ごせました。



三原市にある八天堂ピレツジでくりむパン作り!不器用ですが、かわいい子たちが焼き上がりました!



月に一度の楽しみ。夫が作ってくれる広島風お好み焼き。



今年の夏は一段と暑かった。孫が遊びに来た時は、このプールが大活躍でした。



9月から飾ろうとハロウィンをアクリル絵の具で描きました。



焼肉屋さんにて。自分で焼きたい焼きはともおいしかった!



高速道路で「すみっコぐらし」とコラボがあつて楽しかった。



旅行で高知県の町にある二瀬へ。透き通ったブルーがとてもきれいでした。



今年のおいしいお米ができましたよ!!



広島市立中央図書館北側緑地帯に移設された中国庭園・漱華園へ。ゆったりした時間を過ごせました。



ひろしまスタジアムパークに、サンフレッチェ広島カラーの洋服を着た小鳥の車止めがありました。



浅利海水浴場(島根県江津市)から見た、真っ青な海と空に映える大きな風車が圧巻でした。



8月に東北四大祭りを見に行きましたが、秋田竿燈まつりは雄大で見ている方もひびひやしました。



ちゅーピープールの(廿日市市)との別れを惜しんできました。思い出をありがとう!



宮島の町家通りのあんどんがかわいいシカの絵に。この絵は12月までで「宮しかさん」という名前だそう。



ネコ寺の雲林寺(山口県萩市)へ。木彫りのネコたちや、ネコグッズもたくさん。ネコ好きの方はぜひ!



初めての洋服作り!東京デイズニースーと一緒にいきたい!



孫がスイカ割りに挑戦しました!



朝散歩していたら蕾のような白い花が咲いていました。心が和らぎ癒やされました。



愛犬と初めての旅行で皆生温泉(鳥取県米子市)へ。これからは、つばい旅行しよう。



最初の洋服作り!東京デイズニースーと一緒にいきたい!



孫がスイカ割りに挑戦しました!



朝散歩していたら蕾のような白い花が咲いていました。心が和らぎ癒やされました。



愛犬と初めての旅行で皆生温泉(鳥取県米子市)へ。これからは、つばい旅行しよう。



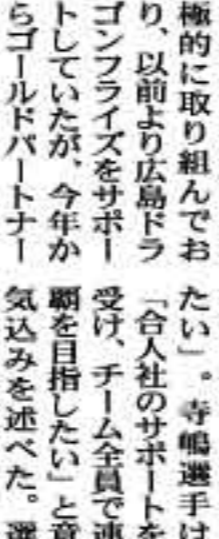
ある、路面電車に孫が大興奮でした!



初めて洋服作り!東京デイズニースーと一緒にいきたい!



孫がスイカ割りに挑戦しました!



朝散歩していたら蕾のような白い花が咲いていました。心が和らぎ癒やされました。



カフェ・ボンテで行われた贈呈式(左から、広島ドラゴンフライズ 代表取締役社長 浦仲嘉さん、寺嶋良選手、合人グループ 出版局長 竹下綾子、取締役経営企画部長 山本計至)

合人グループが  
広島ドラゴンフライズに  
「カフェ・ボンテ」食事券を贈呈  
おいしい食事でも栄養つけて  
連覇を目指して

9月9日  
(月)、分譲マンション管理業などを手がける合人グループは、広島ドラゴンフライズに食事券(200万円分)を贈った。同社は、日ごろから地域文化やスポーツの振興への貢献活動に積極的に取り組んでおり、以前より広島ドラゴンフライズをサポートしていたが、今年から「合人グループ」を応援したいと、寺嶋選手は「合人グループのサポートを受け、チーム全員で連覇を目指したい」と意気込みを述べた。選手、スタッフに足運びを応援し、より強いクラブチームを目指すという。

当日は贈呈式が行われ、広島ドラゴン

<p><b>はつかいち音楽祭 2024</b> 9月28日(土)~12月22日(日)</p> <p>今年も、芸術の秋を盛り上げます! 掲載以外にも様々なイベントを開催予定!</p> <p>お問い合わせ: 0829-20-0111</p>		<p><b>はつかいち文化ホール ウッドワンくらびあ</b></p> <p>〒738-8509 廿日市市下平原1-11-1 9:00~21:00(休館日:月曜日・祝日の場合は平日)</p>	
<p>WOODONE Presents <b>夏川りみ</b> 25th Anniversary Concert Tour "たびぐる"2024</p> <p>9月28日(土) 15:00開演 (大ホール) 全席指定 一般 6,000円、小・中学生 2,000円</p>	<p><b>青少年の管弦楽合同演奏会</b></p> <p>【出演】 山陽女子学園中等部・高等部管弦楽部 ノートルダム清心中心・高等学校弦楽部 はつかいちジュニア管弦楽合奏団'NO-ZO-M'</p> <p>9月29日(日) 14:00開演 (大ホール) 入場無料</p>	<p>さくらびあ新人コンクール 入賞者コンサート</p> <p>1位 意徳利之 2位 宮下真深 3位 坂外季空 (声楽) 10月6日(日) 13:30開演 (小ホール) 入場無料</p>	<p>映画「BLUE GIANT」</p> <p>10月6日(日) 10:30~14:30 (大ホール) 全席自由 1,200円</p>
<p><b>奥田晶子</b> シャンソンのタベ</p> <p>11月8日(土) 18:30開演 (小ホール) 全席指定 4,500円</p>	<p><b>バロック音楽</b> 古楽への誘い</p> <p>11月24日(日) 15:00開演 (小ホール) 全席自由 一般 2,500円、18歳以下 1,000円</p>	<p><b>小林愛実</b> ピアノリサイタル 2024</p> <p>12月22日(日) 14:00開演 (大ホール) 全席指定 5,000円</p>	<p><b>はつかいち平和コンサート2024</b></p> <p>10月13日(日) 13時30分開演 (大ホール) 全席指定 一般 1,000円、18歳以下 500円</p>
<p><b>EMU フェス</b> ~人間文化祭~</p> <p>10月19日(土) 12:00開演 10月20日(日) 14:00開演 1日券 一般 2,000円 18歳以下 1,000円 2日券 一般 3,000円 18歳以下 1,500円</p>		<p>百余の弦で奏でる天空の響き シターと長唄三味線による日仏友好の音色</p> <p>11月3日(日) 14:00開演 (小ホール) 全席自由 一般 2,500円、18歳以下 1,000円</p>	
<p><b>ほほえみコンサート特別版</b> わが母の教え給ひし歌</p> <p>12月1日(日) 14:00開演 (大野東市民センター) 全席自由 500円</p>		<p>10月13日(日) 13時30分開演 (大ホール) 全席指定 一般 1,000円、18歳以下 500円</p>	



# 総勢 90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、ご感想を記入の上、封書・ハガキ・FAX・メール・応募フォームにてご応募ください。併せて「記事」、「頭の体操」、「ここはどこ?」にも応募でき、マルチチャンスとなります。応募は1世帯につき、1通までです。確実に景品をお届けするため、住所はマンション名や〇〇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ェンディ広島編集部が責任をもって管理いたします。

応募フォーム



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」  
 FAX (082)247-7483  
 E-mail wendy-h@wendy-net.com  
 応募フォーム  
<https://syuppan.f-form.com/wendyh>

応募締め切り 10月14日消印有効

## 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



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。)

折りたたみ 前回の当選者は南区の〇さん(30代女性・専業主婦)  
 自転車当選者 【コメント】平地の多い地域に引っ越したので、自転車に乗りたいです!!

## 02 「ディッシュノレド」の全5種類の焼きカレーパン コンプリートセット

提供/ホテルグランヴィア広島

カレーパングランプリ2021・2022で金賞を受賞した「焼きカレーパン グランヴィアFive5」の「GREEN」をはじめ、カレーパングランプリ2023で初めて金賞を受賞した、「BLACK」やキーマカレーの「YELLOW」、すき焼き風の「WHITE」、エビチリの「RED」全5種類の「焼きカレーパン コンプリートセット」の引換券。

3名様



## 03 GABA玄米もち麦プラス1kg

提供/食協

女性のカラダにうれしい玄米をおいしく食べられます。食物繊維や、もち麦特有のもちもち食感が注目のスーパーフード「GABA玄米もち麦プラス(1kg・820円相当)」をプレゼント。

3名様



## 04 「みっちゃん総本店 広島流 お好み焼 そば入2枚セット」

提供/ISE広島青ち

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

お好み焼 みっちゃん 総本店

5名様



冷凍食品につき、配送日/時間帯を次から指定してください。  
 11月20日～30日/午前: 14～16、16～18、18～20、19～21時

## 05 「頼山陽煎餅(24枚入り)」

提供/芸陽堂

113年もの長きにわたって、人々に愛されてきた手焼き煎餅の「芸陽堂」が広島に復活。口に運ぶと一口で幸せな気持ちになるようなおいしさの「頼山陽煎餅」をプレゼント。

3名様



## 06 「第50回広島県神楽競演大会」ペア招待券

提供/広島加計会

10月20日(日)、9時10分～17時20分、広島サンプラザホール。広島が誇る郷土芸能・神楽。10の神楽団による華やかな舞台を堪能。演目は「羅生門」「土蜘蛛」など。  
 ※日程の都合上、締切を10月10日とします

1組様



## 07 広島映画サークル第443回例会 『ぼくたちの哲学教室』招待券

提供/広島映画サークル

11月17日(日)、11時～14時上映、広島県立美術館。「平和の壁」に分断された街、北アイルランド・ベルファスト。不安定で不透明な世界を生きる子どもたちとケヴィン校長の「対話」の授業を2年間にわたって記録したドキュメンタリー。

5名様



©Soleil Films, Aisling Productions, Cin d'oeil films, Zagig Productions, MMXXI

## 08 「テイティン・ウリア: 共通するものごと」ペア招待券

提供/広島市現代美術館

開催中～2025年1月5日(日)、10時～17時、広島市現代美術館。個々の記憶がいかに集団的な行動や、他者との社会的繋がりへと変容し得るのか、という点に着目するウリアの芸術的試みの変遷をたどる。

3組様



Fallen [still], 2011. Courtesy of the Artist

## 09 「世界のファッションデザイナー&アーティスト コシノヒロコ展 COLORS88 -アートとファッションの世界-」ペア招待券

提供/ウッドワンさくらびあ

11月8日(金)～12月8日(日)、10時～18時、はつかいち美術ギャラリー。コシノヒロコの約100点のアートとファッションの彩り鮮やかな世界を紹介。

4組様



## 10 「横山幸雄・コシノヒロコ コンサート&トーク「美へのプロローグ」」ペア招待券

提供/ウッドワンさくらびあ

11月24日(日)、15時開演、ウッドワンさくらびあ大ホール。天才ピアニスト 横山幸雄とファッション界のレジェンド コシノヒロコが夢の共演!

2組様



## 11 「はつかいち平和コンサート2024」ペア招待券

提供/ウッドワンさくらびあ

10月13日(日)、13時30分開演、ウッドワンさくらびあ大ホール。公民館活動の一環として始まったコンサート。「世界の名曲」と「日本の唱歌」による多彩なプログラム。  
 ※日程の都合上、締切を10月3日とします

2組様



## 12 「シン・ディスカバリーシリーズ(はつかりのヴォルフガング Mozart & Komgold) 第3回」ペア招待券

提供/広島交響楽協会

11月22日(金)、18時45分開演、JMSアステールプラザ。指揮:クリスティアン・アルミンク、ピアノ:萩原麻未、コルンゴルト「交響組曲『ロビンフッドの冒険』」、モーツァルト「交響曲第39番」ほか。

2組様



指揮:クリスティアン・アルミンク ピアノ:萩原麻未

## 13 「第446回定期演奏会」ペア招待券

提供/広島交響楽協会

11月27日(水)、18時45分開演、広島化学学園HBCホール。指揮:クリスティアン・アルミンク、ピアノ:ゲルハルト・オピッツ、ブラームス「ピアノ協奏曲第2番 変ロ長調作品83」ほか。

5組様



指揮:クリスティアン・アルミンク ピアノ:ゲルハルト・オピッツ

## 14 「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

11月16日(土)、エディオンピースウイング広島、ジェフユナイテッド市原・千葉レディース戦。メインスタンドのチケットをペアで。

11月16日 VS ジェフユナイテッド市原・千葉レディース

3組様



## 15 近賀ゆかりさんのサイン色紙

提供/Wedny広島

本号1面「広島を飾る」を飾ったサンフレッチェ広島レジーナの選手、近賀ゆかりさんのサイン色紙をプレゼント。

3名様



## 16 宮島水族館ペア入館券

提供/Wedny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



## 17 「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



スオミの話をしよう  
ジョーカー フォリア・ドゥ  
ヒットマン  
ベビーわるきゅーれ ナイスデイズ  
HAPPYEND  
ACIDE/アシッド  
シムリ  
ツイスターズ  
櫻桃とタンポポ  
ぼくが生きる。ふたつの世界  
ふれる。  
Cloud クラウド  
BISHU 世界でいちばん優しい服  
待タイムスリッパ  
ナミアの砂漠  
ウオーリアー  
ナミアの砂漠  
ルックバック  
フィルム 私たちの記憶  
KYロック!

Wendy広島 映画専門誌  
全館共通  
2024.10/1~11/30  
イオンシネマ広島  
全館共通  
2024.10/1~11/30  
Wendy広島 映画専門誌  
全館共通  
2024.10/1~11/30  
イオンシネマ広島  
全館共通  
2024.10/1~11/30

上映館	10/1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
サロシネマ 1・2						ルックバック																									
八丁						ナミアの砂漠																									
イオンシネマ広島						ナミアの砂漠																									
山崎駅前シネマモード						ナミアの砂漠																									
Cloud クラウド						ナミアの砂漠																									
山崎駅前シネマモード						ナミアの砂漠																									
ニューノーマル						ナミアの砂漠																									
横川シネマ						ナミアの砂漠																									
映畫文化ライブラリー						ナミアの砂漠																									

PG12 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 上映時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。

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
スマホを拡大して楽々	新聞の1段を丸ごと拡大するから読みやすい	プラモデル等工作や手芸、修理に両手が使えて便利
会議で手元の資料が大きく見やすい	名刺の小さい文字を確認	安全に爪切りができます

### 価値ある1台 4つのポイント

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

- 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階(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**