

素敵なシティライフのために

月刊生活情報紙

ウェンディ広島

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

第276号

Wendy広島

www.wendy-net.com



広島顔

パラ陸上競技選手

中西 麻耶さん

義足ジャンパーの挑戦 指導者不在、東広島で活動

5回目の挑戦となったパラリンピック。義足ジャンパーとして陸上女子走り幅跳びで優勝を目指したパリ大会の舞台は7位に終わった。メダルには届かなかったが、大会を振り返る表情は晴れやかだ。「メダル以上の価値を得た大会になりました」とほほ笑む。

2年前、東広島市に移住してからの日々が、彼女にそう言わしめた。6位に終わった2021年の東京大会終了後、コーチとの人間関係に悩んだ。結局、指導者不在で活動することを決め、プロとしてのスポンサー契約を解除。合宿で東広島市を訪れた際、知り合った生花店の友人に誘われ、東広島での競技生活が始まった。友人らは、練習の動画撮影をサポート。近所の市

民との交流も生まれた。大会前は市民有志が壮行会を開いてくれた。「うれしかったです。こんなに応援してもらったのは初めてで、私が選んだ過程に間違いはなかったんだなって」

仕事上の事故で右足を膝下から切断したのは、ソフトテニスで国体を目指していた21歳(2006年)のとき。「やりたいことができなくなる。恐怖心にさいなまれながらも、前を向いて進むことを考え、「リハビリの二環」としてパラ陸上への挑戦を始めた。07年から義足を付けて練習を始めると、翌年の北京大会に短距離種目で初出場。海外の選手がパラスポーツに誇りを持つて取り組んでいることを知り、「これから自分が何をすべきか分かりまし

たと、本格的にパラ陸上の世界で戦うことを決めた。

09年、さらにレベルアップを図るため、単身で陸上大国の米国に武者修行。北京大会で、ドイツの監督から「いいものを持っているね」と褒められたことが、海外に目を向けるきっかけになった。「当時の日本ではパラスポーツへの理解はまだだ。結果を残しても、やっかみが先行してか認められたことは一度もなかった。高みを目指すためには、海外に行くしかない」と、主戦場を走り幅跳びに移し、4年間真摯に練習に取り組んだ。

米国での留学が報われたのは、19年の世界選手権。初めて世界の頂点に立った。「やっと、というのが正直な思い。

日本に帰国してからも、米国の続きを練習しているような感覚で取り組んでいましたから、諦めないでよかったな。ただ、パラリンピックでは、満を持して臨んだ21年の東京大会で6位に終わるなど、出場した5大会でメダルを獲得することはできなかった。

パリ大会が終わってから2カ月。練習は続けているが、「競技を続けるには資金も必要。4年後のパラリンピックのことは、今の段階では考えられませんが、そう語って二呼吸置いた後、「とにかく、そんなに重くは感じていません(笑)。笑顔で過ごしていれば、なんとかなるでしょう。『人生楽笑』がモットーという、彼女らしい言葉で締めくくった。

中西 麻耶(なかにし まや)さんプロフィール
1985年生まれ。大分県豊高卒。高校時代はソフトテニス選手としてインターハイや国体に出場。国体を目指していた社会人時代の2006年、仕事上の事故で右足の膝から下を切断。07年、パラ陸上と出会い、08年の北京パラリンピックに短距離種目で出場。その後、パラリンピックには、走り幅跳びでロンドン大会(12年)、リオデジャネイロ大会(16年)、東京大会(21年)、パリ大会(24年)と5大会連続で出場。どの大会も8位内入賞を果たすが、メダルには届かなかった。世界パラ陸上選手権では、19年のドバイ大会で金メダル、24年の神戸大会で銅メダルを獲得。走り幅跳びの自己ベストは20年に記録した5m70。22年、東広島市に移住。

本号の記事

まだ間に合う!
ふるさと納税 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
声優・タレント
日高 のり子さん 6・7面

**カフェ・ボンテが
公開するレシピ** 6面

医療最前線
腎臓と透析療法について② 8面

高齢者と目の病気 9面

広島プロ 10・11面

世界遺産探訪 12面

情報掲示板 14面

**表情筋を鍛えて
すてきな笑顔**を 15面

読者の交差点 17~20面

頭の体操 21面

**97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

新米 入荷しました!
いなかそだち

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
広島市西区中広町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

広島銀行

未来を、ひろげる。ひろぎんホールディングス

お問い合わせ先 (ひろぎん)の窓口 または (ひろぎん)ダイレクトマーケティングセンター
☎0120-038-238

フリーダイヤルをご利用頂けない場合は
☎082-544-1554

(ひろぎん)ホームページ
ひろぎん

(ひろぎん)公式アプリ

(2024年5月13日現在) [2405]

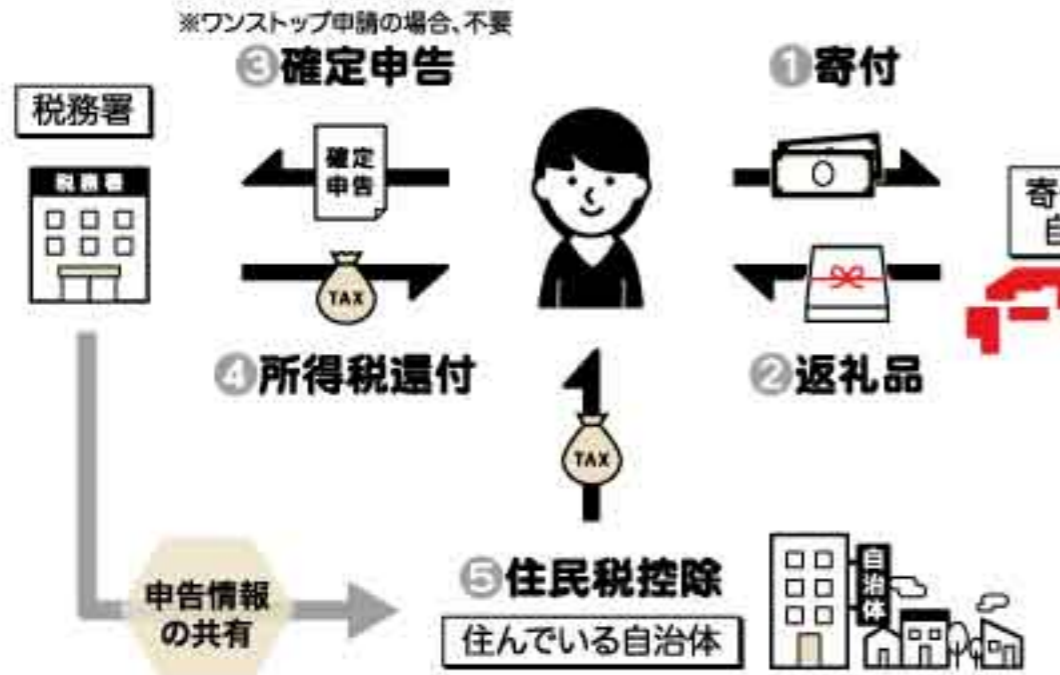


まだ間に合う！今年こそチャレンジ！

ふるさと納税で地域貢献

「ふるさと納税」をまだやったことがない人もいるのではないのでしょうか？ やらない理由に「難しい」「仕組みが分からない」などを挙げる人が多いですが、やってみると意外に簡単で、住んでいない自治体を応援することができ、返礼品ももらうことができます。

「ふるさと納税」は、故郷など自分で選んだ自治体を応援できる制度として始まりました。「納税」という言葉から勘違いする人もいますが、「税金」ではなく「寄付金」です。特定の自治体に貢献をしたいという想いを反映させることができます。寄付金の使い道を「教育」「道の整備」など、指定できる自治体もあります。災害が発生した自治体に支援の気持ちを含めることもできます。



ふるさと納税で50,000円の寄付が可能なおの場合

実質2,000円の負担で5万円の寄付ができます

返礼品ももらえる

寄付金 50,000円 - 還付金 48,000円 = 実質負担金 2,000円

「ふるさと納税」は、インターネットで「ふるさと納税」はどうやってするのでしょか。インターネットでの買い物と同じ感覚で行うことができます。一般的には複数の自治体にふるさと納税をすることができ、ポータルサイトを通じて行います。「楽天ふるさと納税」や「さくら」などです。

そのサイトでは、自治体と返礼品を選び、クレジットカードなどで支払いをします。サイトを経由して自治体へ寄付され、返礼品が届きます。返礼品の送付先は自宅以外も指定できる場合もあり、贈り物としても使えます。自治体も一つではなく、複数選ぶことができます。インターネットが不慣れた人は、身近な人に教えてもらったり、自治体に直接問い合わせをしてみるのもいいでしょう。自治体によっては、ポータルサイトを經由せずに直接寄付ができる場合もあります。返礼品のカタログギフトを用意している自治体もあるようです。

Q どんなスケジュールですればいいの？

A ふるさと納税は12月31日までに申し込みればよいのですが、注意するのはワンストップ申請が翌年の1月10日の必着であること。また年末に近づくにつれて、駆け込みで需要が増えるので、希望の返礼品がなくなるなんてことも。秋ぐらいまでに寄付をすることがおすすめです。

ふるさと納税申し込み締め切り

12月31日

近いので注意!!

ワンストップ申請締め切り

1月10日

Q ワンストップ特例制度で注意することは？

A 会社員など確定申告が不要な人にとっては便利な制度ですが、5つの自治体までしか使えません。また翌年の1月10日必着の期限に遅れないように、寄付自治体に申請書を送付しましょう。遅れた場合は自分で確定申告が必要です。

ワンストップ特例制度の条件

- 確定申告の不要な給与所得者等
- ふるさと納税先は5自治体以内
- 同じ自治体に複数回の寄付をした場合も、1自治体として数えます。

Q 控除されたことは何を見れば分かるの？

A 「住民税決定通知書」に記載されます。会社員の方は翌年の5月頃に配付されます。自営業の方は6月頃に自治体から郵送されます。その年の税金が安くなるのではなく、翌年度の税金から控除されます。



制度の特徴として、寄付をすることで税金の控除を受けることができます。寄付金のうち2000円を越える部分は、所得税と翌年度の住民税から控除されます(収入により金額の上限があります)。多くの自治体では、寄付金に対して特産品など返礼品を付けています。返礼品は種類が豊富です。自治体も魅力アピールすべく、お米や果物などの特産品をはじめ、伝統工芸体験や農園の木のお手入れなど、インターネットに力を入れていきます。日常生活で必要なものももらったり、普段購入しないうものを試すという方が多いようです。

収入や家族構成などで控除上限額が決まる

独身	夫・妻・子ども2人 (高校生・大学生)
年収 400万円 控除上限額 42,000円	年収 1,000万円 控除上限額 144,000円

お話を伺った人

NEO LIFE

代表 齋木 正則さん

https://neolife-hiroshima.com

全額^{※1}控除されるふるさと納税額(年間上限)の目安

ふるさと納税を行う方 本人の給与収入	独身又は共働き ^{※2}	夫婦 ^{※3}	夫婦+子2人 (大学生と高校生) ^{※4}
300万円	28,000円	19,000円	-
400万円	42,000円	33,000円	12,000円
500万円	61,000円	49,000円	28,000円
600万円	77,000円	69,000円	43,000円
700万円	108,000円	86,000円	66,000円
800万円	129,000円	120,000円	85,000円
900万円	152,000円	143,000円	119,000円
1,000万円	180,000円	171,000円	144,000円

掲載している表はあくまで目安です。具体的な計算はお住まい(ふるさと納税翌年1月1日時点)の市区町村にお問い合わせください(ただし、お住まいの自治体によってお答えできない場合があります)。

※1 自己負担額の2,000円を除く。

※2 「共働き」は、ふるさと納税を行う方本人が配偶者(特別)控除の適用を受けていないケースを指します(配偶者の給与収入が201万円超の場合)。

※3 「夫婦」は、ふるさと納税を行う方の配偶者に収入がないケースを指します。

※4 「高校生」は「16歳から18歳の扶養親族」を、「大学生」は「19歳から22歳の特定扶養親族」を指します。

※ 中学生以下の子供は(控除額に影響がないため)、計算に入れる必要はありません。例えば、「夫婦子1人(小学生)」は、「夫婦」と同額になります。

Dr.長井の悩み相談室 (116)

「寒くなると心が塞く」は本当! 「これからの季節はセロトニンでメンタルを鍛える」
心療内科・メンタル科 長井 敏弘



医学博士、数々の職業を経て、予備出立を経て、東京医科大学に再入学し、東京医科大学大学院にて精神医学専攻。現在、山形県立中央病院、山形県立中央病院、山形県立中央病院にて、精神科診療。テレビ出演や講演などで幅広く活躍。

Question

毎年、冬になると憂うつになるのはなぜですか?
Answer

大きな影響を与えています。皆さんは脳内ホルモン「セロトニン」の名前を耳にしたことがあるでしょうか。「癒やし系ホルモン」とか「幸せホルモン」などと呼ばれる、いい汗かいたあたる時間が短くなり、日光に多く分泌されます。このセロトニンには精神を安定させる働きがあります。冬になると日照時間が短くなり、日光にあたる時間が短くなり、日光に多く分泌されます。このセロトニンには精神を安定させる働きがあります。冬になると日照時間が短くなり、日光にあたる時間が短くなり、日光に多く分泌されます。このセロトニンには精神を安定させる働きがあります。

減少によりストレス耐性が低下します。十分な日光を浴びなければなりません。冬になると日照時間が短くなり、日光にあたる時間が短くなり、日光に多く分泌されます。このセロトニンには精神を安定させる働きがあります。冬になると日照時間が短くなり、日光にあたる時間が短くなり、日光に多く分泌されます。このセロトニンには精神を安定させる働きがあります。

戦前の広島 68

高砂市の「石の宝殿へ」

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『もう一つはつかな』を刊行。2001年『すっぱらぼんのぼん』で岡山県文化賞を受賞。08年『岡山編』で新田次郎文学賞、広島県文化賞、広島市民賞を受賞。広島市在住。新刊『岡山編』の編集者。HP「岡山編ネットワーク」編集者。『岡山編ネットワーク』<https://www.raisanyou.net>

九月末に頼山陽ネットワークの「旅猿ツアー」は頼山陽ゆかりの地を巡るマニアックな旅で今回で十八回目。行って来た。旅猿ツアー参加は九名であった。

最初を訪れた仁寿山学問所跡は、山陽が四十年代(三回)文政年間、五十代(天保年間)で一回の計四回講

主な訪問地は姫路城、河合寸翁神社、仁寿山学問所跡、松原八幡神社、小赤壁公園、曾根天満宮、石の宝殿、中森屋敷などである。姫路城を除けば、さほど知られた観光地ではないため、ジャンルボタキシーを手配し、独自のツアーコースを作

石の宝殿は二八九年(文政二)に山陽が建てたといわれている。石の宝殿は二八九年(文政二)に山陽が建てたといわれている。石の宝殿は二八九年(文政二)に山陽が建てたといわれている。石の宝殿は二八九年(文政二)に山陽が建てたといわれている。

石の宝殿 生石神社の境内にある横約六五m、高さ約五六m、奥行約七五m、重さ約五百tの巨大な石造の宝殿。水面に浮かんでいるように見えることから「浮石」ともいわれ、日本三景の一つに数えられる。いつ、誰が何のために作ったかは不明。国指定史跡。

「希望を捨てないで」 自分と向き合い、目的意識を持つことが大切



競足ジャンパーとして5度、パラリンピックに出場した中西さん

「希望を捨てないで」自分と向き合い、目的意識を持つことが大切。希望を捨てないでほしい。私自身、右足を切ったときは「さっさと切り捨てよう」と思っていた。でも、切った瞬間、右足を切った瞬間、右足を切った瞬間、右足を切った瞬間。

竹馬に乗って走るような感覚が。走り幅跳びは、速いスピードの助走からジャンプする。助走からジャンプする。助走からジャンプする。助走からジャンプする。

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
<https://nisikido.co.jp>

宮島ロープウェイ

世界遺産・日本三景「宮島・弥山」の空中散歩

多客時はWEB予約

大坂のヒストリー

歴史で「もしも」は面白い…

豊島区国際アート・カルチャー・特命大使／SDG・特命大使 近藤 圭二

立見尚文が日露戦争の最中、戊辰戦争の自慢話をしていた薩摩や長州出身の士官たちに向かつて、「お前はあの時、私の目の前から逃げ出した」とからかされたため、士官たちは、何も言い返すことができなかったという逸話が伝わっている。

慶応4年(1868)の4月27日、桑名藩の3隊を主力とする東軍の400名は、越前・柏崎近くの鯨波で、新政府軍の1000名以上の兵力と交戦した。この戦いで、桑名藩は、新政府軍の1000名以上の兵力と交戦した。この戦いで、桑名藩は、新政府軍の1000名以上の兵力と交戦した。



近藤 圭二 / 豊島区国際アート・カルチャー・特命大使 / SDG・特命大使

幕末や戊辰戦争に造詣が深い、渋谷区の生涯学習講座やよみうりカルチャーなど、講座や散策会などを担当。幕末史研究会幹事、池袋モンパルナス回遊美術館実行委員会や廣度院線保存委員会などに所属。

SPICY DICTIONARY マンション管理 Q&A

Q マンション全体で一斉に専有部分である給湯管の更新工事を行う際、標準管理規約に準拠している当マンションの管理規約では「共用部分の工事のみ修繕積立金の取り崩しができ」とされています。専有部分の当該工事費を修繕積立金から支出したいのですが、どのようになれば良いでしょうか。

A 標準管理規約第28条第1項は、「修繕積立金の取り崩しは敷地及び共用部分等の特別の管理に要する経費に充てる場合」と規定しています。この規定により、修繕積立金を専有部分である給湯管の更新工事の費用に充てることはできません。



編集／合人社計研所 佐藤 隆 監修／合人社計研所 佐藤 隆

今日は何の日?

11月1日 本の日
全国各地の書店で結成された「書店新風会」が制定しました。「11」が制定されたのは、「11」に並べた本に見えることと、想像・創造の力、1冊の本から始まるという点に由来しています。

11月8日 いい歯の日
1993年、日本歯科医師会によって制定。日付は「いい歯(8)」の語呂合わせです。

11月10日 トイレの日
1986年に日本トイレ協会が制定しました。日付は「いい(1)い(1)トイレ(10)」の語呂合わせから、浄化槽設備の普及や、公衆トイレの環境整備の推進を目的としています。なお、世界的には、11月19日が「世界トイレの日」とされています。

「分譲マンション管理」対策は万全ですか?

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

合人社グループ 合人社計研所 www.gojin.co.jp

不動産の動向

10年連続で増加した。宅地建物取引業者の登録者数は、2024年7月の時点で2万9734人で、総登録者数は118万3307人と増えた。

「管理費が安い建物」は、将来的に価値が低くなるというコメントが多岐寄せられた。2位は「修繕積立金が適正である」(47.2%)、3位は「外観や内廊下」(41.2%)、4位は「管理費が安い建物」(34.2%)、5位は「築年数が浅い」(26.2%)、6位は「駅から近い」(26.2%)、7位は「周辺環境が良い」(26.2%)、8位は「築年数が浅い」(26.2%)、9位は「駅から近い」(26.2%)、10位は「周辺環境が良い」(26.2%)。



マンション管理を考える公開フォーラムで、講演する杉村太蔵氏。講演テーマは「地域社会と不動産管理の新しい潮流」

読売エージェンシー公開講座 マンション管理を考える 公開フォーラム

第1部の講師は杉村太蔵氏

9月29日(日) 東京国際フォーラム(東京都千代田区)にて、読売エージェンシーおよび合人社計研所主催の「読売エージェンシー公開講座 マンション管理を考える公開フォーラム」が開催された。

講演は3部構成で行われ、1部の講師は、えながら解説した。3部では、弁護士土屋賢司氏が、法律の観点から第三者管理方式をどのように考えるべきかについて、講演を行った。

当日は多くの来場者があり、講演内容に興味深く耳を傾けた。また、同会場では弁護士・管理業務主任者など専門コンサルタントが対応するマンション管理に関する個別相談も実施された。

なお、合人社グループでは、随時マンション管理のセミナーを開催している。詳細はホームページにて。

2部の講師は、合人社計研所 東京本店長の徳川誠氏が務め、組合の収支改善方法や管理のプロに任せられる第三者管理方式について、最新の事例を交えながら解説した。

質疑応答の時間は、どのようにして決まるといった質問が寄せられた。何に使用されるのか？「マンション管理組合のトラブル事例とその対応方法は？」など、2部・3部の講師がそれぞれに回答した。

https://www.gojin.co.jp/seminar/

RCC 駅伝のまち・世羅を舞台に開催される第63回中国実業団駅伝。

合人社グループ スポーツスペシャル

中国実業団駅伝 11月10日(日)

放送 第1部 午前 9:54~11:24 第2部 午後 0:54~2:15

ライブ配信

QRコード

IRAW

地域再生を考える 第8回

未来を育む広島の新たな拠点

複合施設「ミナガルテン」と広島新駅ビルの挑戦

「ミナガルテン」代表/株式会社DOTS(ドッツ) 代表取締役社長

谷口 千春



谷口 千春

京都大学・東京大学大学院にて建築学を修了後、建築・出版・伝統文化の各領域でプロデュース業を経験。家業の農業事業跡地を活用したまちづくり事業「ミナガルテン」がグッドデザイン賞を受賞するほか、瀬戸内を舞台に手掛ける共創プロジェクト多数。

「複雑で変化に富むこの時代、私たちはどうしたら幸せに生きられるか」が私の関心事だ。折りしもコロナ禍に突入し世界中がユニノーマルを模索する中で、ウエルビーイングという概念に出合った。人間の良い状態(幸せ)は、心と身体と社会的な健康(つながり・循環)の三つが揃ってこそ実現されるという。二人一人の幸せのかたちを持ち寄り、みんなの欲しい未来をつくりあう場所にした(そう思った)。

商業エリアは3カ年計画で段階的に開いていった。多様な人たちの出会いを求めて、多数の共創イベントを企画した。余白の多い空間はさまざまな市民活動の受け皿となり、それができた。レンタルスペースが私達の心臓。それを私達は「苗床」と呼んだ。人たちが共同運営するバラバラに始まった個々の営みに、少しずつ秩序が与えられていきました。地域の名(五日市)を冠した。地域の名(五日市)を冠した。地域の名(五日市)を冠した。



広島復興の物語を伝える常設展示「Pride of Hiroshima」で中高生を案内する通訳案内士や大学生

「苗床」と呼んだ方が正しかったかもしれない。新しい関心でつながる小さなコミュニティが複数重なり合い、出た自由な風通しの良い大きなコミュニティに成長した。一つの場合分け合いながら、皆で「種」を持ち込み、互いに育て合う。時に生まれる対立は、互いの価値観を受け止める対話と、両方を満たす解決策を見いだす創造性で乗り越えんとする。いつしかミナガルテンは「平和文化都市ひろしま」の未来の縮図だと感じられるようになった。

「挑戦の機会が人を育てる。地域の底力を育む」

21年ぶりに戻った広島で、「まちの本屋で買える本をアマゾンで買っちゃう」ことが、まちづくりの現場でも起きていると知った。自らが育む領域横断的コミュニティが大小のプロジェクトを生み出し、もれる多数の才能を育むことをせず、安易な外注で「結果」だけを手に入れようとする。島県は3年連続ワースト1となった。この要因は「地域再生を考える」編集委員会



広島新駅ビルに開業予定の店舗「miobyDOTS」。mioは水尾(みお)から。「わたしのもの」という意味もある。北前船や移民など、広島は昔から水を通じて世界とつながってきた。点と点をつなげ、世界に向けた道を開いていきたい



築50年の園芸倉庫を改装したミナガルテン(写真上・下)。mina=フィンランド語で「わたし(一人称)・個人」を指す。一人一人の個性や才能の芽が最大限に花開くことが全体の豊かさに直結する社会をつくりたい



ミナガルテンでは、マルシェを月に3回開催。130回を超えた



「和マルシェ」「クリエイターズフェス」など多様なテーマで開催

「人(個)と暮らし(全体的ウエルビーイング)を目標として、この時期、自身の人生の転機も重なり、多数の共創イベントを企画して段階的に開いていった。多様な人たちの出会いを求めて、多数の共創イベントを企画した。余白の多い空間はさまざまな市民活動の受け皿となり、それができた。レンタルスペースが私達の心臓。それを私達は「苗床」と呼んだ。人たちが共同運営するバラバラに始まった個々の営みに、少しずつ秩序が与えられていきました。地域の名(五日市)を冠した。地域の名(五日市)を冠した。地域の名(五日市)を冠した。

「ミナガルテンをプロトタイプに」

今、ミナガルテンで実践を生かし、広島市内でいくつもの場づくり

「ミナガルテンをプロトタイプに」

今、ミナガルテンで実践を生かし、広島市内でいくつもの場づくり

地域再生 4

「地域再生を学ぶ」

定価2,080円(税込) / 水曜社

地域再生 5

「地域再生を学ぶ」

定価2,750円(税込) / 水曜社

宮島サービスエリア下り線

スナックコーナー

人気メニューをさらにおいしくリニューアルしました!

宮島サービスエリア下り線
TEL.0829-38-0880
スナックコーナー24時間営業

三種のラーメンが新登場!

百島から採れる
醤油ラーメン
味噌ラーメン
味噌ラーメン

汽船「伊弉諾」(ITSUKO)
汽船「伊弉諾」(ITSUKO)

★ 神の島へと、つづく道 ★

宮島松大汽船

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!

広島県内最大級の14打席完備!

定額でレッスン受け放題プランもあり!

〈お問い合わせ〉
TEL.082-962-4024
〒731-0124
広島市安佐南区大町東3丁目27-4

〈営業時間〉
平日 / 8:00~23:00
土日祝日 / 7:00~23:00
定額制 90分可部 (1時間)

詳しくはこちら WEBサイトをご覧ください

(株式会社ヒロデンプラザ運営) 広電ホウル・広電ゴルフ・広電ゴルフDOORS

大ブレイクの『タッチ』浅倉南から 『どなり』のトトロ』のサツキ、ETC音声も

声優・タレント 日高 のり子さん



ヘアメイク: 村谷 ひろみ
スタイリスト: 濱中 麻衣子
photo: Yasuhiro Yasutomo ©WENDY

でもらってからチャレ
ンジしても遅くない
じゃない？」と。その
言葉に心が揺れまし
た。「お芝居は学生時代
まで。娘には一般就職
してほしい」と願っ
ていた両親には大反対さ
れたものの、結局はお
話しを受けることにし
たのです。

◆厳しい現実と直面
自信をなくしたアイドル
しかし、いざデビュ
ーしてみると厳しい現
実が待っていました。
当時はアイドル全盛期
と同じ頃にデビューし
ていたのは松田聖子さん
や河合奈保子さん、柏
原芳恵さんらキラキラ
オーラいっぱいの方は
かり。そのなかにあつ
て、私はいつも不安げ
でおどおどした目立た
ない女の子でした。

NHKの歌番組『レ
ッツゴーヤング』、バラ
エティ番組『たのき
ん全力投球!』、ラジオ
番組『オールナイトニ
ッポン』のアシスタ
ントと3本のレギュラー
こそありましたが、思う
ようにレコードのセー
ルスが伸びず、歌手と
しての活動は下火にな
っていったのです。

「うちからアイドルで
デビューしないか？」と
誘われ、人生という川
の流れが変わったので
す。最初は、「歌唱力に自
信がないし、やはり私
は女優になりたいので、
歌手は自分のなかで考
えられませんか」とお返
事しました。しかし、
常に苦しい時期でし
た。ただ、不思議なこ
とで、「またお芝居に
戻りたい」とも言い出
しました。とはいえ声優
の事務所でもなく、何
の手あたり次第、音響監
督にプロフィールを送
つたところ、運よく一
つのアニメ作品の選考に
残り、オーディション
を受けられることに

◆チャコちゃんみたいに
なりたかった女の子
私は今、声優をはじめ
め、TV番組やCMの活
動をしています。声の
仕事は本当に楽しくて
天職だと思うのです
が、もともとは声優で
はなく、女優を目指し
ていました。

◆ふたりのモンチッチの
歌がきっかけで歌手に
私の初めてのドラマ
出演は中学2年生
のとき。NHKの
『未来からの挑戦』
という中学校を舞
台にしたSFドラマ
でした。次が高校1
年生で、今も続く東
映のスーパー戦隊
シリーズ『パト
ルパトロール』、そし
て青春ドラマ『G
OGO! チアガ
ー』



あだち先生書き下ろしの直筆イラストが歌手デビュー
40周年記念ベストアルバムジャケットに!
(2020年12月発売)

で鮮明に覚えていませ
る。その頃、私に「ふた
が主演のドラマを見る
たびに何度も同じ質問
を繰り返していたよう
で、母もとうとう「じ
ゃあ、劇団のオーディ
ションを受けてみる？」
と、言ってくれたので
す。

「うちからアイドルで
デビューしないか？」と
誘われ、人生という川
の流れが変わったので
す。最初は、「歌唱力に自
信がないし、やはり私
は女優になりたいので、
歌手は自分のなかで考
えられませんか」とお返
事しました。しかし、
常に苦しい時期でし
た。ただ、不思議なこ
とで、「またお芝居に
戻りたい」とも言い出
しました。とはいえ声優
の事務所でもなく、何
の手あたり次第、音響監
督にプロフィールを送
つたところ、運よく一
つのアニメ作品の選考に
残り、オーディション
を受けられることに

カフェ・ポンテが公開するレシピ

イタリアンカフェレストラン 【住所】広島市中区大手町1丁目9番21号
カフェ・ポンテ 【予約専用電話】082-247-7471



写真はい人分です。
材料
② サンマ...2尾、カイワレ大根...適量、塩...適量、小麦粉...適量、オリーブオイル...適量
【ブタネスカソース】 トマト缶(ダイス)...90g、ニンニク...1片、トウガラシ...1本、ア
ンチョビ...適量、ケッパー...適量、オリーブ...適量、オリーブオイル...適量、塩...適量

① トマト缶にオリーブやアンチョビ、トウガラシなどを加えたブタネスカソースを使って、秋の味覚サンマをイタリアンにアレンジ!皮をパリッと焼いたサンマに辛味や塩味が効いたソースがよく合います。



② サンマの頭を落とし、肝を取る。肝はソースで使うため、塩をふって臭みを取る。



③ サンマを水で洗ったら、3枚におろして腹骨を取る。下味を付けるため、塩をふる。出てきた水分をキッチンペーパーで取り除く。

④ ニンニクをみじん切りにする。トウガラシ、アンチョビを通当な大きさに切る。



⑤ 鍋にニンニク、トウガラシ、アンチョビ、ケッパー、オリーブ、オリーブオイル、塩、サンマの肝を入れたら、火をつけ混ぜる。
Check! / オリーブは指でつぶしながら入れる。

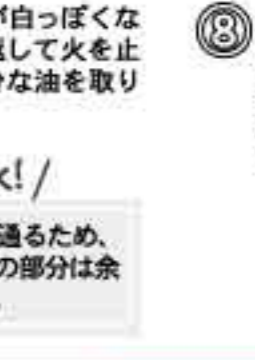


⑥ ⑤のブタネスカソースとサンマを皿に盛り付け、カイワレ大根を添えたら出来上がり。

⑦ サンマの皮目に小麦粉を付ける。フライパンにオリーブオイルを入れ、中火で皮目を焼いていく。
Check! / サンマが長い場合は、半分に切ってもOK!



⑧ 表面の身が白っぽくなったら裏返して火を止める。余分な油を取り除く。
Check! / すぐ火が通るため、表面の身の部分は余熱で焼く。



刻印饅頭 (粒あん) おつくりします。

単価: 230円(税込249円)
データ作成基本料金: 3500円(税込3850円)
100個以上のご注文をお願いします。

特にQRコードの刻印がご好評いただいております。

記念品や企業ロゴ、イラスト、事業PRなどにお使いいただいております。

御菓子所 宇室堂梅屋
田中電機工業グループ
https://www.umetsubo.com/shinazoro/special/kokuinmanju

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—
ばっぴら美術ギャラリー

11/10日(金) オープニングイベント
開演 18:30
小ホール
コシノヒロコ・横山幸雄トークショー
一次世代へのメッセージ

11/24日(土) 美へのプロローグ
開演 15:00
大ホール
YUKIO YOKOYAMA・HIROKO KOSHINO コア・アーティスト

全席指定(税込) 1,000円
未就学児の入場はご遠慮ください。

全席指定(税込) 3,000円
未就学児の入場はご遠慮ください。

11月8日(金) 会期中無休
12月8日(日)

開館時間 午前10時~午後6時
(入館は午後5時30分まで)

観覧料 一般 1,000円・(前売) 800円
小・中・高校生・65歳以上 500円
未就学児、障がい者手帳をお持ちの方と同伴者1名は無料

お問い合わせ 0829-20-0111 チケット販売課
〒738-8509 広島県廿日市市下平良1丁目11-1 休館日:月曜日(祭日の場合は例外)、翌平日 9:00~21:00



卒業写真 幼稚園にて



2007年、ナレーション収録 1985年、新宿ルイードでの初ライブ

しかし、その時間は別のお仕事が入っていたので、そこでマネージャーさんがラジオカセットを持って会場に乗り込み、「ちょうどいま番組が放送されているので、声だけでも聴いてください」と直訴するその場で「臨時空席陣営サントラス」のDJカセットに決まるといふ、何しろないことが起こりました。私の必死の思いをくみ取り、勝負に出してくれたマネージャーさんには感謝しかありません。

◆タッチの浅倉南役で「一大ブレイク！」 作品が一つ決まるとすぐに2作品目も決まり、トントン拍子に仕事が続きました。そして3作品目ついに代表作となるアニメ「タッチ」の浅倉南役を射止めることになったのです。番組のスタートが22歳の3月だったので、まさにタッチの差で親から言われた期限に間に合いました。「タッチ」がヒットし大きな作品となったことで、両親もようやく納得してくれました。

◆「トトロ」のサツキ役 これまで一番うれしかったのは「トトロ」のサツキ役。私一人が新人で、プレッシャーのなか失敗を重ねていました。何しろ順調に進んでいるアフレコが、私の一言で止まるのです。緊張から食事ものを通らざる、朝食を食べずに現場へ行く、ほかの方が台詞を言っているところでグオツとお腹が鳴ってまたストップさせてしまうなど、いささか「トトロ」は好きで、「小さい頃から何度も見ていた」という人は多いでしょう。小さな子どもから大人まで、くさんの人に愛され、1988年の公開から三、四十年が経過した今もなお新鮮な感動を与えてくれる素敵な作品に携われたことを、私自身誇りに思っています。

◆「耳に心地よい声は」 ホットヨガから声の仕事は本当に多岐にわたります。声のことは、私の声のコンディショニングを整えておかなければなりません。そして、そういう声のコンディショニングを今後も出し続けられるようにしていきたい。また、自分の姿を出すお芝居も積極的にやっています。

◆「耳に心地よい声は」 ホットヨガから声の仕事は本当に多岐にわたります。声のことは、私の声のコンディショニングを整えておかなければなりません。そして、そういう声のコンディショニングを今後も出し続けられるようにしていきたい。また、自分の姿を出すお芝居も積極的にやっています。

◆「耳に心地よい声は」 ホットヨガから声の仕事は本当に多岐にわたります。声のことは、私の声のコンディショニングを整えておかなければなりません。そして、そういう声のコンディショニングを今後も出し続けられるようにしていきたい。また、自分の姿を出すお芝居も積極的にやっています。



2023年12月、プレミアム音楽朗読劇、シアタークリエにて、『VOICARION (ヴォイサリオン) XVII 〜スプーンの花〜』(マリー役)



2022年10月、『Non Fes Halloween Party Returns』、東京、大阪で開催



2024年7月、『らんま1/2』完全新作的アニメ大発表会より



ジブリパークにて

◆「耳に心地よい声は」 ホットヨガから声の仕事は本当に多岐にわたります。声のことは、私の声のコンディショニングを整えておかなければなりません。そして、そういう声のコンディショニングを今後も出し続けられるようにしていきたい。また、自分の姿を出すお芝居も積極的にやっています。

◆「耳に心地よい声は」 ホットヨガから声の仕事は本当に多岐にわたります。声のことは、私の声のコンディショニングを整えておかなければなりません。そして、そういう声のコンディショニングを今後も出し続けられるようにしていきたい。また、自分の姿を出すお芝居も積極的にやっています。

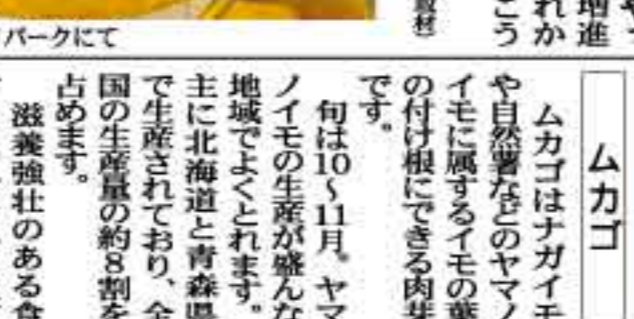
◆「耳に心地よい声は」 ホットヨガから声の仕事は本当に多岐にわたります。声のことは、私の声のコンディショニングを整えておかなければなりません。そして、そういう声のコンディショニングを今後も出し続けられるようにしていきたい。また、自分の姿を出すお芝居も積極的にやっています。



日高 のり子 (みだか のりこ)さんプロフィール
1962年生まれ、東京都出身、80年、『初音ミク』で歌手デビュー。ラジオ番組のパーソナリティ、テレビ番組の司会などを経て84年、声優デビュー。『タッチ』『浅倉南』などのトトロ草壁サツキ、『らんま1/2』天道あかねなど代表作多数。ほかにもテレビ番組やCMのナレーション、ETC (パナソニック製)の音声など活躍中。著書『天籟』、『声優』



2024年7月、『らんま1/2』完全新作的アニメ大発表会より



ジブリパークにて

◆「耳に心地よい声は」 ホットヨガから声の仕事は本当に多岐にわたります。声のことは、私の声のコンディショニングを整えておかなければなりません。そして、そういう声のコンディショニングを今後も出し続けられるようにしていきたい。また、自分の姿を出すお芝居も積極的にやっています。

◆「耳に心地よい声は」 ホットヨガから声の仕事は本当に多岐にわたります。声のことは、私の声のコンディショニングを整えておかなければなりません。そして、そういう声のコンディショニングを今後も出し続けられるようにしていきたい。また、自分の姿を出すお芝居も積極的にやっています。

◆「耳に心地よい声は」 ホットヨガから声の仕事は本当に多岐にわたります。声のことは、私の声のコンディショニングを整えておかなければなりません。そして、そういう声のコンディショニングを今後も出し続けられるようにしていきたい。また、自分の姿を出すお芝居も積極的にやっています。

◆「耳に心地よい声は」 ホットヨガから声の仕事は本当に多岐にわたります。声のことは、私の声のコンディショニングを整えておかなければなりません。そして、そういう声のコンディショニングを今後も出し続けられるようにしていきたい。また、自分の姿を出すお芝居も積極的にやっています。

合人社ウェンディひと・まちプラザ(広島市まちづくり市民交流プラザ)通信

まちづくり 生涯学習 ボランティア いろいろ見つける 見本市!

まちづくり市民交流フェスタ2024

「つどいまなび楽しむ」 まちづくりや生涯学習、ボランティアに取り組む市民活動団体のみなさんが集い、日ごろの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。

日時 11月16日(土)・17日(日) 10:30~15:30 会場 合人社ウェンディひと・まちプラザ

- ◆ステージ発表 会場: 南棟1階ロビー
- 中国民族舞踊・馬頭琴演奏
 - 手作り紙芝居とオカリナと歌
 - アコースティックギターボーカル演奏
 - バナナのたき売り
 - 歌謡パフォーマンス・紙芝居・寸足らず劇場
 - 三味線の音と唄
 - ハワイアン音楽
 - 合唱
 - フラダンスショー
 - 腰太鼓・五式動作のステージ発表
 - ステージマジック
 - 歌(日本語・英語・スペイン語・タガログ語)

- ◆展示・体験 会場: 南棟2階フリースペース、北棟4階ギャラリー
- 白杖歩行体験、展示・録音体験ほか
 - 短冊の展示、当日投句募集
 - バルーンアート配布と制作・体験
 - 健康なお口づくり
 - 相続、遺言、後見に関する無料相談
 - 折り紙作品の展示&無料体験
 - 様々なジャンルの手芸の展示・体験
 - 発達障害の症状による相談
 - 生徒・児童を対象にした簡単なゲーム
 - 五式動作の体験・グループ写真展示
 - 意思疎通支援者の活動、失語症の紹介
 - 作品づくりワークショップ(手形・足形アート)
 - 手染と手縫いの手づくりネクタイ(体験・展示・相談) ほか

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)

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

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

◆上映会・上演会 会場: 北棟6階マルチメディアスタジオ

- 椅子ダンスの体験
- 2024年の新作自主映画上映会

- ◆講座・講演会 会場: 北棟5階研修室、6階マルチメディアスタジオ
- 「古事記」の舞台となった中国山地の謎
 - リズム体操&健康お役立ち講座「楽しく動いて貯筋をしよう」
 - 最新の発達障害の原因と基本的な改善方法
 - 子育て世代の資産運用と将来の資金準備
 - 人生100年時代!セカンドライフに備えたお金の話
 - 「逃げ地図づくり」ワークショップ 津波から身を守ろう



※この内容は10月15日時点の情報です。変更になる場合がありますので、詳しくはHP(随時更新)またはパンフレット(後日配布)をご覧ください。

医療最前線

腎臓と透析療法について②

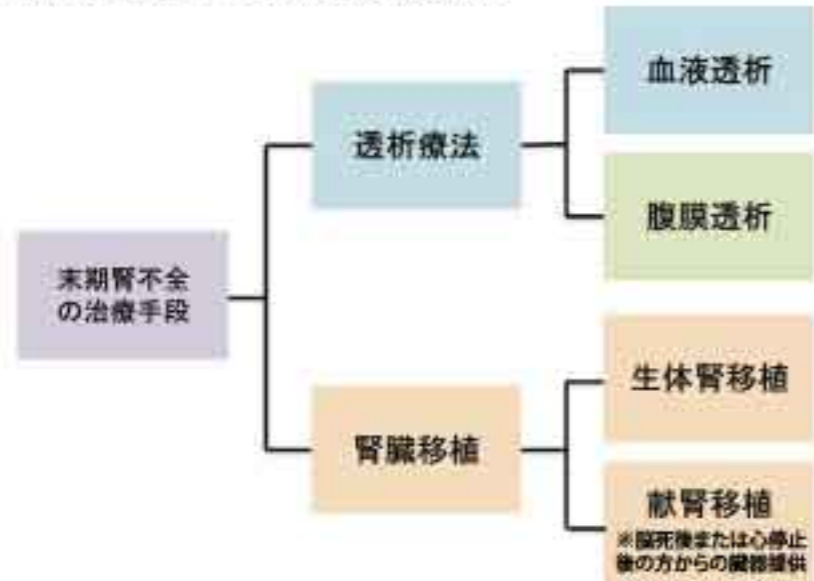


腎臓は老廃物を尿と
して排泄したりするな
ど、多くの大事な役割
を持っている臓器で
す。しかし、さまざま
な原因により腎機能が
慢性的に低下し、生命
を維持することが難し
い状態(末期腎不全)
になってしまうと、透
析療法や腎移植が必要
となってきます(図1)。

腎臓は老廃物を尿と
して排泄したりするな
ど、多くの大事な役割
を持っている臓器で
す。しかし、さまざま
な原因により腎機能が
慢性的に低下し、生命
を維持することが難し
い状態(末期腎不全)
になってしまうと、透
析療法や腎移植が必要
となってきます(図1)。

腎臓は老廃物を尿と
して排泄したりするな
ど、多くの大事な役割
を持っている臓器で
す。しかし、さまざま
な原因により腎機能が
慢性的に低下し、生命
を維持することが難し
い状態(末期腎不全)
になってしまうと、透
析療法や腎移植が必要
となってきます(図1)。

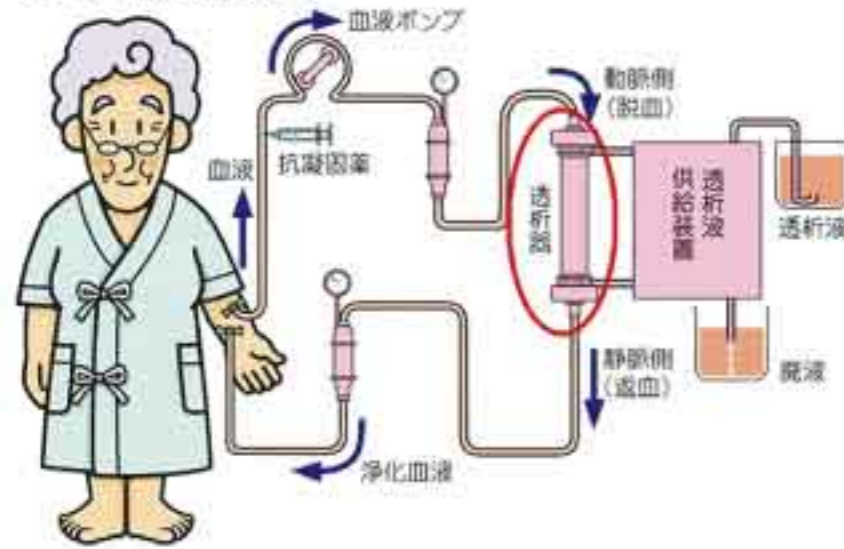
【図1】末期腎不全に対する治療手段



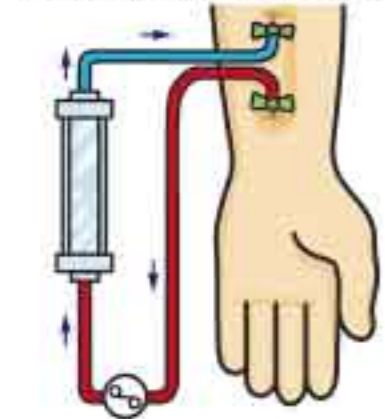
【写真1】ダイアライザー



【図2】血液透析の概要



【図3】バスキュラーアクセス



【図4】腹膜透析



参考までに日本の透
析する療法では、患者数
の多い太い血管が必要
となり、そのた
め、一般に手
首近くの動
脈と静脈を
手術でつな
ぎ合わせ、
そこに人工
腎臓の回路
を繋いだ部分(内
膜透析)を利用し
て透析する。
①顔や手足にむくみ
がない
②心臓が大きくない
③血圧がほぼ正常で
ある

この療法では、多く
の血液を人工腎臓に送
り、循環させなければ
ならないため、血液量
の多い太い血管が必要
となり、そのた
め、一般に手
首近くの動
脈と静脈を
手術でつな
ぎ合わせ、
そこに人工
腎臓の回路
を繋いだ部分(内
膜透析)を利用し
て透析する。
①顔や手足にむくみ
がない
②心臓が大きくない
③血圧がほぼ正常で
ある

透析患者数と腎
移植患者数を比
較してみると、腎
移植が全国的に
増加していること
が、腎臓移植のた
り4〜5時間かかる
ことが多く、週に3回
通院するのが基本とな
ります。

この療法では、多く
の血液を人工腎臓に送
り、循環させなければ
ならないため、血液量
の多い太い血管が必要
となり、そのた
め、一般に手
首近くの動
脈と静脈を
手術でつな
ぎ合わせ、
そこに人工
腎臓の回路
を繋いだ部分(内
膜透析)を利用し
て透析する。
①顔や手足にむくみ
がない
②心臓が大きくない
③血圧がほぼ正常で
ある

④体調が良いと感じら
れる
ドライウエイトは、
血圧、心胸郭比(心臓
の幅と胸部の幅の比
率)、心臓超音波検査
の所見をもとに決定し
ます。透析後の全身状
態も参考にしますが、
食欲や体調によって太
ったりやせたりするこ
ともあり、定期的に見
直します。

Q&A 歯科

歯がしみる原因と治療法について



歯がしみる原因と治療法について

最近、頻度が
高い原因として
は知覚過敏があげられ
ます。

お口の中に冷たいも
のを含むとしたり、
歯磨きの時に歯ブラシ
があたると痛かったり
くさび状欠損とは歯
を削られている可能性
があります。知覚過敏が
あっても歯がしみる症
状が続く人は、朝、首
のこり、側頭部の頭
痛がある人は、食いし
ばりや歯ぎしりが原因
かかっている可能性も
あります。

歯がしみる原因と治療法について

歯がしみる原因と治療法について

こどもと健康

皮膚のブツブツ

急な皮膚の発疹は、
じんま疹やウイルス性
発疹(はしか、水ぼう
そうなど)、虫さされ、
かぶれなどが考えら
れます。

赤い水ぶくれや急激な
ただれは急いで受診
してください。

じんま疹は、発疹が
赤い水ぶくれや急激な
ただれは急いで受診
してください。

こんな症状があれば、
すぐに病院へ!

- かゆみがひどくて不機嫌、眠れない
- 赤みの範囲が数時間で急に広がる
- まぶたや唇がはれてくる
- 指摘されたアレルギー食材で生じた
- 皮膚のただれや水ぶくれが多発

おうちで様子
をみてもいい状態

- 皮膚の赤みがせまい範囲に限られてかゆみが軽い
- 発熱や頭痛、腹痛などの全身症状がない

おうちでできる! ケアのポイント

check1 じんま疹には抗ヒスタミン薬で対処

じんま疹で突発的に起こった激しいかゆみ・赤みには、抗ヒスタミン薬(ザジテン、アレジオン、ジルテック、アレロックなど)が有効です。鼻水やかゆみに対して処方されたものが手元にあるなら、飲ませて、とりあえずしのぐことができます。

check2 かゆい部分はまず冷やす

かゆみに対する緊急処置としては、冷やすことが有効な場合があります。保冷剤をハンカチなどでくるみ、かゆがる部分に当ててあげるとかゆみが和らぐことが多いです。かきむしると一層かゆみや赤みが悪化してしまうので、そうなる前に早めに対応しましょう。

南青山デンタルクリニック 広島医院

082-504-7733 FAX.082-504-7716

広島院 広島市中区胡町4-24(クリタ胡町ビル3F) http://www.41shika.com/

【月・火・金】9:00~13:00, 14:30~18:30 【水・土】9:00~13:00, 14:00~17:00 【休診】木・日・祝

24時間365日体制で救急診療			
医療機関名	診療科目	住所	電話番号
広島市民病院	内科等 (歯科、歯科口腔外科を除く)	中区基町7-33	082-221-2291
舟入市民病院	小児科	中区舟入幸町14-11	082-232-6195

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

小児救急医療相談電話(こどもの救急電話相談)
受付時間: 毎日午後7時~翌朝8時
電話番号: 局番なしの#8000または082-555-8870

症状と治療

高齢者と目の病気

山村眼科 山村医師に聞く

「白内障」「加齢黄斑変性」「緑内障」を知ろう

見えにくいと感じたら眼科の受診を

高齢になると目のトラブルに不安を感じている人も多いことでしょう。高齢になって目が見えにくくなる病気は、「白内障」「加齢黄斑変性」「緑内障」の3つに大別されます。山村眼科の山村基成医師に、それぞれの病気の症状や治療について聞き、目を病氣から防ぐ「処方箋」について聞きました。

白内障

白内障は、カメラに例えるとレンズにあたる水晶体が濁ってしまっている状態です。原因は加齢によるものが多く、65歳以上では、ほとんどの人がかかるといわれています。付くことができませんから、これら



3焦点自然視覚レンズの見え方 焦点深度拡張型屈折型レンズの見え方 単焦点型レンズの見え方



白内障：白っぽくかすんで見える。光がまぶしく感じる

加齢黄斑変性

加齢黄斑変性は、見たい部分がゆがんだり欠けたりに見えなくなる目の病気で、加齢に伴い、網膜の黄斑が正常に働かなくなることで視力が低下していきます。日本では50歳以上の約1.2%に見られると推定されています。放置すると視力の回復は難しくなります。放置すると進行するだけでなく、片方の目だけに現れていく症状が、もう片方の目にも出て失明に至るケースもあります。眼底検査などでできる早期発見も



加齢黄斑変性：まっすぐな線がゆがんで見える

緑内障

緑内障は、何らかの原因で視神経に異常が起ると、視野(見える範囲)が狭くなる病気で、日本人の失明原因の第1位になっています。緑内障は40歳以上で20人に1人、70歳以上では10人に1人がかかっています。緑内障がやっかいなのは、進行するまで自覚症状がないということです。緑内障に気づいている人のうち、9割は、自分が緑内障にかかっていることを知りません。



緑内障：進行するまで自覚症状がない。目の中心をはずれたところに暗点ができ、次第に見えない範囲が広がる



山村眼科 山村基成医師

予防

白内障、加齢黄斑変性、緑内障とも目の衰え、つまり老化が病気を誘発する原因の一つです。少しでも予防に努め、目の健康寿命を延ばすことを心掛けましょう。生活習慣では、食生活が大切です。老化は体の酸化が進みますが、揚げ物やハングリーなどの脂っぽい食物を大量に摂取している、酸化が進み、眼底の老化を起しやすくなります。アスパラガスや小松菜など抗酸化成分を多く含む緑黄色野菜などを摂取するようにして、老化を遅らせましょう。足りないと感じたらサプリメントで補うといいでしょう。加齢に伴って目の病気が始まっているように感じたら、何らかの目の病気が始まっている可能性があります。眼科を受診し病気の早期発見に努めてください。

加齢黄斑変性を自己チェックしよう

Checklist for AMD: 1. Is the grid distorted? 2. Is the center blurry? 3. Are there dark spots? Includes a grid image and instructions to cover parts of it.

UNIFORM advertisement for Fujiseni Tennis Club. Features images of various uniforms (Fujiseni Tennis Club, STAFF, 祭, 安全ハロール) and contact information: (0120)5671-24, http://www.fujiseni.co.jp/

山村眼科 advertisement. Contact: 082-262-1211. Services: 白内障手術, 多焦点眼内レンズ, 緑内障・網膜レーザー治療. Includes a clinic location map and a table of hours.

カープ賛歌

あの試合を振り返る

—中継ぎ王国

作家 迫 勝則



迫 勝則 (さこ かつのり)

今日のようにしっかりと分業体制が確立されたプロ野球でカギを握るの... 勝ち切るための中継ぎ投手の充実である。今季のカープは9月に失速したものの、それまでは中継ぎ投手の活躍が目立った。



4月19日巨人戦。12回を無失点で抑えた黒原をベンチで運ぶ中継ぎ陣。中国新聞社提供 (2024年4月20日朝刊より)

9回に栗林良吏を投入。特にたった6球で3人を抑えた島内と、3者連続三振を奪った栗林の投球は庄巻だった。ただ両軍とも得点の気配がない。さらに良かったのは、右腕・益田武尚と左腕・野江敦哉の二人で抑えた10回のあとの11回だった。この状況で登場したベテラン中崎翔太が、先頭の岡本和真を二ゴロ、丸佳浩を左邪飛、そして藤原悠也に安打を許したが、オコエ瑠偉を空振り三振に仕留めた。そして締めは、開幕からケガで出遅れた森下暢仁に代わり先発ローテーションに入りながら、3月30日DeNA戦の初回に危険球退場によって中継ぎに回った黒原拓末。彼は1安打を許したものの、難なく12回を抑えた。

試合日程

サンフレッチェ広島

- 11月3日 (日・祝) 13:00 HOME vs. 京都サンガF.C. エディオンピーススウィング広島
11月7日 (木) 17:00 vs. シドニーFC Jubilee Stadium
11月10日 (日) 15:00 vs. 浦和レッドダイヤモンズ 埼玉スタジアム2002
11月28日 (木) 21:00 vs. カヤFC・イロイロ Rizal Memorial Sports Complex

サンフレッチェ広島レジーナ

- 11月2日 (土) 14:00 HOME vs. 大宮アルディージャVENTUS エディオンピーススウィング広島
11月6日 (水) 18:00 vs. 日テレ・東京ヴェルディベレーザ味の素フィールド西が丘
11月9日 (土) 14:00 vs. 三菱重工浦和レッズレディース 浦和駒場スタジアム
11月16日 (土) 14:00 HOME vs. ジェフユナイテッド市原・千葉レディース エディオンピーススウィング広島
11月23日 (土・祝) 14:00 vs. AC長野パルセイロ・レディース 長野Uスタジアム
11月30日 (土) 14:00 HOME vs. 日テレ・東京ヴェルディベレーザ エディオンピーススウィング広島



9月28日(土)町田ゼルビア戦。試合終了直後、勝利を喜び合う選手たち

秋になってもなおサンフレッチェ広島の快進撃は続いています。ルヴァンカップ・天皇杯での悔しい敗戦を乗り越え、9月28日(土)にはF.C.町田ゼルビアとの頂上決戦へ挑んだ広島は、その勢いを見せつけるように、立ち上がりから勢いよく町田に襲いかかります。開始3分ゴンサロ・パシエンシア選手が中野就斗選手とのクロスに合わせて先制ゴールを決め、さらに23分には加藤陸次樹選手が貴重な追加点を奪い前半を終了。後半、町田に追い込まれる場面もありましたが、守備陣・大迫敬介選手が好セーブを連続し守り切り、見事な勝利を収めました。



9月21日(土)マイナビ仙台レディース戦で通算300試合出場を達成した近賀ゆかり選手

男女ともに快進撃を続ける サンフレッチェ広島。共に頂点へ。

シン・ぶちあつー! サンフレッチェ

広島交響楽団 年末スペシャル ドラゴンクエストの世界

好評販売中
日時 12月28日(土) 15:00開演(14:00開場)
会場 広島文化学園HBGホール
出演 指揮:佐々木新平
曲目 すぎやまこういち:交響組曲「ドラゴンクエストIV」導かれし者たち
料金 S:5,000円 A:4,000円
お問い合わせ 広響事務局 TEL:(082)532-3080



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

11月27日 第446回定期演奏会

11月の定期演奏会はマルティヌーの交響曲を取り上げる。前音楽監督である下野竜也が未達成として託していた曲でもある。マルティヌーもその出来に満足していたとされる名作を、新音楽監督アルミンクの指揮で堪能してほしい。もう二曲はブラームスの「ピアノ協奏曲第2番」。ピアノはゲルハルト・オピッツ。ドイツ・ピアノ界の正統派を代表する演奏家。下野がコロナ禍で共演を果たすことができなかったピアノリストだ。彼との共演も、下野からアルミンクへの贈り物でもある。
日時 11月27日(水)18:45開演(17:45開場)
会場 広島文化学園HBGホール
出演 指揮:クリスティアン・アルミンク ピアノ:ゲルハルト・オピッツ
曲目 ブラームス:ピアノ協奏曲第2番変ロ長調作品83
マルティヌー:交響曲第6番 H.343「交響的幻想曲」
料金 S:5,800円 A:5,200円 B:4,500円(学生:1,500円)
お問い合わせ 広響事務局 TEL:(082)532-3080

広響★NEWS

下野がアルミンクに託したマルティヌーの交響曲

Again DRAFLA! 広島ドラゴンフライズ

JR新井口駅を通って 広島サンプラザホールへ!



JR新井口駅からアルパークへと続く「ペDESTリアンデッキ」には、パネルが並ぶ。広島ドラゴンフライズのパネルには、チャンピオンの文字も

Bリーグは10月3日(木)に9シーズン目の開幕を迎えました。10月12日(土)のホームゲーム開幕戦に合わせ、JR新井口駅からアルパークへと続く、「ペDESTリアンデッキ」のパネルデザインが新しくなり、お披露目が行われました。この取り組みは2016年から始まり今年で9年目となります。

数年前は、広島ドラゴンフライズ、ヴィクトワール広島、アンジュヴィオレ広島の3チームだけでしたが、年々スポーツチームが増え、今は7チームのパネルが掲出されています。これだけのパネルが揃ったのは、ここ数年のことです。

ここでパネル制作にまつわる裏話を、パネル一枚一枚をよく見た方はご存じかと思うのですが、各スポーツチームに入っているデザインに共通したあるものが入っているのをご存じでしょうか?

実は、広島市の西区で、区内JR3駅(横川・西広島・新井口)周辺を花で飾る「花いっぱい事業」に取り組んでいて、その「花」をモチーフにしたデザインとなっています。

パネルが飾られているペDESTリアンデッキに花壇を設置すると、通行の妨げになるほか、補水などの管理が難しいため、生花をプランターなどで置くことができます。そのため、代替案としてこのペDESTリアンデッキを、花を飾らせたパネルと柱巻きで装飾しています。広島ドラゴンフライズの今シーズンのパネルには、背景に花びらが大きくデザインされていますので、ぜひ見てみてください。

いよいよ開幕した2024-25シーズン、新井口駅のペDESTリアンデッキを通り、会場の広島サンプラザホールへお越しください! 選手への熱い応援をよろしくお願いたします!



10月9日(水)に開催した新パネルのお披露目式。広島ドラゴンフライズからは浦仲嘉社長とドウェイン・エバンス選手が参加した

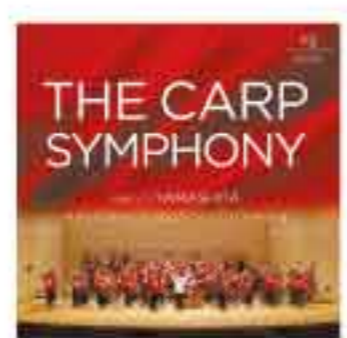
試合日程

ホームゲーム

試合日	対戦相手	開始時刻	会場
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

戦後復興とカーブがテーマ CD「THE CARP SYMPHONY」がリリース!

広響TOPICS



2008年、旧広島市民球場ラストイヤーに誕生した「THE CARP SYMPHONY」。それ行けカーブの作曲家、故・宮崎尚志氏の意志を受け継いだ次男・宮崎道氏が作曲した、カーブ応援歌を主題とし、原爆ドームと旧広島市民球場が見つめた広島復興の歳月に思いを馳せる「カーブ坊やをあしらったステッカー付き、税込2,000円」

- 収録作品
- 宮崎道: THE CARP SYMPHONY
 - 第1楽章: 三聖鐘
 - 第2楽章: ベースボール・ドッグ
 - 第3楽章: 原爆ドーム
 - 第4楽章: 灯籠流し
 - 第5楽章: ザ・ゲーム/フィナーレ
- (約34分収録)

【演奏】
指揮: 山下一史
管弦楽: 広島交響楽団

CD販売ページ <http://hirokyo.or.jp/news/cd>



広島に住んで

作曲家・音楽講師

コールジョンさん

東区

カナダのビクトリア出身、憧れの日本の現代音楽家を追って勤務地である広島へ1999年に移住。以後広島で英語を生かした音楽活動中。米広後、日本語を学んだ広島大学で留学生の中国・人女性と出会い結婚。趣味は料理。家庭菜園の新鮮野菜を使ったイタリア料理や中国料理が得意。芸術家のためには最高の環境だという東区の一軒家で妻と長男、次男と4人暮らし。

これからも魅力的な広島で 英語を生かした音楽活動を続けたい

カナダ・ブリティッシュコロンビア州の州都ビクトリア出身。幼い頃からロック、ジャズ、ポップスなど幅広いジャンルのバンド曲を聴き、音楽に親しんだ。高校卒業後は音楽家の道を目指し、地元ビクトリア大学の音楽部に入部。ピアノ演奏を始め、クラシック音楽も学び、多岐にわたって音楽の知識を身につける。その後、同州にあるサイモン・フレイザー大学大学院に進み、総合芸術学科で修士課程を修了する。

「影響を受けた作曲家は、日本の現代音楽家の近藤謙氏。音の響き、楽器の扱い方が、すべてが素晴らしい。日本の音楽に引かれた」と言う。ある時、母も担当し、オンラインで

「影響を受けた作曲家は、日本の現代音楽家の近藤謙氏。音の響き、楽器の扱い方が、すべてが素晴らしい。日本の音楽に引かれた」と言う。ある時、母も担当し、オンラインで

「影響を受けた作曲家は、日本の現代音楽家の近藤謙氏。音の響き、楽器の扱い方が、すべてが素晴らしい。日本の音楽に引かれた」と言う。ある時、母も担当し、オンラインで



部屋と廊下との段差を解消することで転倒防止に

「終活リフォーム」

涼しくなって、グルリとしたので。確かにリフォーム企業のエコリング(買取専門店)に「実家の片付け」で多くの物を持って来られる方が増えました。「相続して、後30年安心・安全に暮らす」ための断捨離も終活リフォームを考えた方がいい。

高齢社会白書(平成28年版)によると、60歳以上の住居に満足していない人が約4割に達している。体が弱ると、今の家に住み続けるのが難しくなる。30年前の家は住みやすくない。リフォームで、高いところの収納を見直す「収納計画」などです。

「一定年前リフォームが多いように、元気がうちに老後を見据えて考えれば、リフォーム後の人生が長ければ長いほど恩恵もあがります。20、30年後に暮らすための終活リフォームを考えてみませんか。」

前田 政登

電気がつかない!家の中のお困りごとには!

ユニティ

TEL 082-568-2237 Mail hiroshima@lighting-unity.jp

照明・スイッチ・コンセントetc 電気の修繕お任せください

世界遺産探訪

時代を超えた遺物が集う
アレンテージョの古都

エヴォアラ歴史地区



ディアナ神殿。2〜3世紀にかけてローマ人によって建てられた。写真提供：グリーンコーポレーション (横浜市) 杉山さん

基本情報

国名 **ポルトガル** 国旗

通貨 **ユーロ**
1ユーロ=約163.12円 (10月21日現在)

時差 **-9時間**



ディアナ神殿とロイオス教会

ディアナ神殿は月の女神ディアナにささげられたものとされている。14本のコリント様式の柱が残っており、非常に保存状態が良い。横にあるロイオス教会は15世紀に建造されたゴシック様式とマヌエル様式が融合した建物。(一部は18世紀に改修)



外観はシンプルながら、白い壁が青空に映えて美しい。(写真撮影年：1996年)ライオンズマンション春日部第30(埼玉県春日部市)えみりん

建物内部



エヴォアラ大聖堂

12〜13世紀に建てられた。ゴシック様式とロマネスク様式が融合する建物。

パイプオルガン



エヴォアラ大聖堂内にあるパイプオルガン。1584年9月、日本から来た天正遣欧少年使節の伊東マンショと千々石ミゲルが演奏した。

写真提供：グリーンコーポレーション (横浜市) 杉山さん

■何世紀もの時代を超えた建築物が同居している町
エヴォアラ奪還で活躍した英雄、ジラルド・ジェラルデスの名を冠したジラルド広場が町の中心です。町には古代から中世までの建物が残っています。ローマ時代に造られたディアナ神殿の横に並ぶのは、15世紀に建造され、地震で大きく被害を受けたため18世紀に建て直されたロイオス教会です。教会内部はポルトガルの伝統スタイルであるアズレージョが美しく、見応えがあります。その他、ゴシックとロマネスク様式が融合したエヴォアラ大聖堂、ゴシック様式とポルトガル独特のマヌエル様式の装飾が華やかなサン・フランシスコ教会、アグア・デ・プラタ水道橋などが残っています。

サン・フランシスコ教会

16世紀初期に建てられた。最大の見どころは5000体もの人骨で、壁や柱を埋め尽くした人骨堂。修道士たちが瞑想する場として造られたという。



写真提供：グリーンコーポレーション (横浜市) 杉山さん

石畳の路地

旧市街の中心ジラルド広場から延びる通りは石畳の路地が広がっている。



歴史を感じさせる石畳。多くの観光客で賑わっていた。(写真撮影年：2017年)グリーンコーポレーション (横浜市) 杉山さん

城壁

二重構造の城壁が町を取り囲む。城壁は3つの異なる時代からなっており、その大半は14世紀に造られたもの。



写真提供：(広島市) 夢ちゃん

アグア・デ・プラタ水道橋

全長約9km。城内の中心部に水を供給するために16世紀に建設された。



水道橋は近代化されたアスファルトの道路にもまれ、忘れられそうになりながらも存在感を放っていました。(写真撮影年：2016年) (広島市) 夢ちゃん

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。

- 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)
- ロンドン塔 (イギリス)

応募先 締切：11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。)



情報 11月 掲示板

展示

近代日本画の真髄 児玉希望一筆万化 驚異の筆力展



児玉希望一筆万化 驚異の筆力展

開催中 12月1日 15時〜17時、広島県立美術館 3階企画展示室

1500円ほか、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、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。

11月6日(水)〜11月20日(水) 10時〜17時(土・日は16時まで) 広島市立大学芸術資料館5階展示室

▼ティンティン・ウリア 共通するものこと

▼2024 糸かけアーツ作品展 平和への祈り

開催中 2025年 1月5日(日) 10時〜17時、広島市現代美術館

▼市民公開講演会 広島大会主催 京都大 学共催

▼消費者のついで 20

講座

11月12日(火) 13時 30分〜16時、サテライトキャンパスひろしま

▼検査審査員候補者名簿への記載のお知らせ

▼第2回あきつはつぴ まるしえ

11月17日(日) ①11時〜14時、広島県立美術館

▼広島グリーンクラブ 第25回ファミリーコンサート

11月2日(土) 14時 開演、広島流川教会礼拝堂

▼クリスマスベンギン 撮影会

11月23日(土) 祝日 12月25日(水) 平日

▼森麻季&錦織健 デュオリサイタル アメイジング・ソングス&愛と憧めきを歌にのせて

▼松竹大歌舞伎 令和6年度 松竹大歌舞伎

お知らせ

▼検査審査員候補者名簿への記載のお知らせ

▼第2回あきつはつぴ まるしえ

11月17日(日) ①11時〜14時、広島県立美術館

▼広島グリーンクラブ 第25回ファミリーコンサート

11月2日(土) 14時 開演、広島流川教会礼拝堂

▼クリスマスベンギン 撮影会

11月23日(土) 祝日 12月25日(水) 平日

▼森麻季&錦織健 デュオリサイタル アメイジング・ソングス&愛と憧めきを歌にのせて

▼松竹大歌舞伎 令和6年度 松竹大歌舞伎

コンサート

11月17日(日) ①11時〜14時、広島県立美術館

▼広島グリーンクラブ 第25回ファミリーコンサート

11月2日(土) 14時 開演、広島流川教会礼拝堂

▼クリスマスベンギン 撮影会

11月23日(土) 祝日 12月25日(水) 平日

▼森麻季&錦織健 デュオリサイタル アメイジング・ソングス&愛と憧めきを歌にのせて

▼松竹大歌舞伎 令和6年度 松竹大歌舞伎

▼松竹大歌舞伎 令和6年度 松竹大歌舞伎

▼松竹大歌舞伎 令和6年度 松竹大歌舞伎

公演

11月9日(土) 18時 30分開演、11月10日(日) 13時30分開演

▼松竹大歌舞伎 令和6年度 松竹大歌舞伎

▼松竹大歌舞伎 令和6年度 松竹大歌舞伎

▼松竹大歌舞伎 令和6年度 松竹大歌舞伎

▼松竹大歌舞伎 令和6年度 松竹大歌舞伎

▼松竹大歌舞伎 令和6年度 松竹大歌舞伎

▼松竹大歌舞伎 令和6年度 松竹大歌舞伎

▼松竹大歌舞伎 令和6年度 松竹大歌舞伎

▼松竹大歌舞伎 令和6年度 松竹大歌舞伎

公演

11月21日(木) ①12時 30分開演、②17時 開演

▼松竹大歌舞伎 令和6年度 松竹大歌舞伎

▼松竹大歌舞伎 令和6年度 松竹大歌舞伎

▼松竹大歌舞伎 令和6年度 松竹大歌舞伎

▼松竹大歌舞伎 令和6年度 松竹大歌舞伎

▼松竹大歌舞伎 令和6年度 松竹大歌舞伎

▼松竹大歌舞伎 令和6年度 松竹大歌舞伎

▼松竹大歌舞伎 令和6年度 松竹大歌舞伎

▼松竹大歌舞伎 令和6年度 松竹大歌舞伎

公演

2025年3月9日(日) 13:00開演

▼松竹大歌舞伎 令和6年度 松竹大歌舞伎

▼松竹大歌舞伎 令和6年度 松竹大歌舞伎

▼松竹大歌舞伎 令和6年度 松竹大歌舞伎

▼松竹大歌舞伎 令和6年度 松竹大歌舞伎

▼松竹大歌舞伎 令和6年度 松竹大歌舞伎

▼松竹大歌舞伎 令和6年度 松竹大歌舞伎

▼松竹大歌舞伎 令和6年度 松竹大歌舞伎

▼松竹大歌舞伎 令和6年度 松竹大歌舞伎

表情筋を鍛えて

すてきな笑顔を手に入れよう!

コロナ禍で数年マスクを着けていましたが、最近は外す人も増えてきました。久しぶりにマスクを外すと、うまく笑顔がつかれない、顔がこわばってしまう...なんてお悩みはありませんか? 表情筋デザイナー®の石川さんに、すてきな笑顔をつくるコツを教えてくださいました。

教えてくれたのは
表情筋デザイナー®
石川 michiyoさん
広島市の自宅サロン・Like me+で、表情筋デザイン®メソッドレッスン・小顔ヘッドケアマッサージの施術などを行う。出張やオンラインでもレッスンを行っている。



■表情筋はほとんど使えていない?

石川さんによると、この数年マスクを着けていたため、顔にある筋肉の4分の1程度しか使えていないとのこと。表情筋は頭蓋骨に張り付いているだけで、動かさないと重力に負けて下がりがやすくなります。口の周りにある筋肉を口輪筋といいます。マスクで口を隠してしまっている口を動かすことも少なく、筋肉が凝り固まってしまっています。口輪筋は頬の筋肉とも密接につながっており、口を動かすことでほかの表情筋にも影響を与えます。

■正しいトレーニングをしよう

表情筋を鍛えるといっても、やみくもに行うのはNG。筋肉は使わなすぎても、使いすぎても凝りが溜まってしまいます。運動前にはストレッチ、運動後はクールダウンをするように、表情筋トレーニングを行う前には筋肉をほぐして緩めておきましょう。どのような笑顔を目指すかで鍛える部位もそれぞれ変わってきます。明るい笑顔を目指すのであれば大頬骨筋、上品な笑顔は小頬骨筋を鍛えるなどさまざま。表情の癖を変えるため、普段使っている筋肉とは違う筋肉を鍛えることとなります。トレーニングをして鍛えたい筋肉が「疲れたな」と感じられると正しく筋肉が使えていません。

■表情筋を鍛えるメリット

表情筋を鍛えると口角がキュッと上がり、見た目の印象が良くなります。健康面にも良い効果があります。笑顔によってナチュラルキラー細胞(病原菌やウイルス感染細胞を破壊するリンパ球)が増加し、免疫力が向上するといわれています。表情筋の一つである舌の筋肉を鍛えることで、発音の向上、嚥下・いびきの予防にもつながります。また、普段使わない筋肉を動かすことで脳が活性化します。

「笑う門には福来る」というように、たとえ楽しい気分ではない時でも、笑顔をつくる(口角を上げる)ことで脳に楽しい、うれしいといったポジティブな感情の命令が届き、気分が上がっていきます。眉間にシワを寄せていると気分もふさがってしましますが、悩んでいる時こそ前向きなイメージを持ち、笑顔になることが大切です。

表情筋は小さい筋肉なので鍛えやすく、すぐに効果が表れやすいです。4〜5日トレーニングを続けることで、見た目にも少しずつ変化が出てくるので、鍛えれば鍛えるほど効果を実感しやすくなります。すてきな笑顔はポジティブ思考になり、新しいことに挑戦する気持ちになります。自信もつきます。笑顔はもちろん、むくみの改善や小顔効果もある表情筋のトレーニングをしてみよう!

表情筋トレーニングを行う時の約束事

顔以外は脱力すること。

ついつい肩に力が入りがちですが、肩の力を緩めて行いましょう。

鼻呼吸で行いましょう。

口呼吸は口腔内環境を悪化させてしまいます。表情筋を鍛えるには酸素が必須。血中の酸素濃度が下がらないよう呼吸を止めないようにしましょう。

鏡を見て、手で触れて、正しく筋肉を動かしているか確認しましょう。

見て、触れて、脳に刺激を与えます。

乾燥している場所では行わないこと。

部屋の湿度は55%以上、化粧水やクリームで保湿してから行います。お風呂で湯船に漬かりながら行うのもおすすめです。

日焼けした場合はお休みします。

肌が炎症を起こしてしまっているため、2〜3日は肌を休めます。

毎日コツコツ継続して行いましょう。

毎日数分行うことで筋線維は少しずつ太くなり鍛えられていきます。



表情筋トレーニングを行う前に

Point

トレーニング前に筋肉をほぐします。リンパ液の循環が悪いとむくみなどの原因に。健康にも悪影響を及ぼすためしっかり流すことが必要です。



耳の下にあるリンパを押しながらほぐす。



横を向くと浮き出してくる胸鎖乳突筋(耳の後ろから鎖骨にかけてある突起状の筋肉)をつまんでほぐす。



鎖骨周辺のリンパを流す。



指で筋線維を垂直に揺らし、筋肉を緩めてリンパを流すことも効果的!

顔のむくみを改善し小顔に 回数目安 5回ずつ(朝・夜・入浴時)



舌は上顎にべったりとつけ、口をすぼめて突き出す。

きゅ!



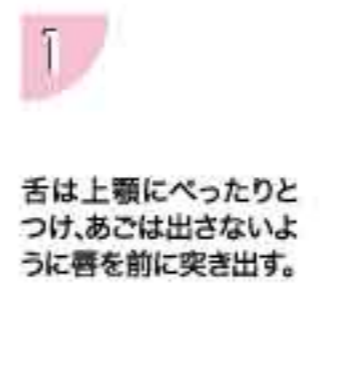
①の状態ですてきな顔の上に指を当て近づける。肩や首の力は抜く。



すぼめた口を鼻の横の筋肉を使って持ち上げる。鼻呼吸をしながら10秒キープ。

ぎゅうう...

口まわりをスッキリさせる 回数目安 5回ずつ(朝・隙間時間に)



舌は上顎にべったりとつけ、あごは出さないように唇を前に突き出す。



ほうれい線の軽減にも効果あり!

唇の斜め1cm上側を押さえて、意識しながら鼻下の溝に向かって唇を寄せて10秒キープ。

大頬骨筋(笑顔の土台の筋肉)を鍛える 回数目安 5回ずつ(朝・隙間時間に)



口角の斜め1cm上外側に指を当てる。



上の歯が見えるように口角は斜めに引き上げる。頬全体を持ち上げ、下顎の力を抜いて10秒キープ。



ネットスーパー
youme
delivery



何回注文しても

配送
料金
無料

使い放題

デリバリー定額
パス会員さま
月会費

600円 税込価格 660円

子育て応援定額パス
取得者さま
月会費

300円 税込価格 330円

※1回の最低ご注文金額は、1,500円(税抜)以上になります。

デリバリー定額パスの会員お申込で

入会翌月まで

月会費

無料!!

ウェンディ広島を見た方限定!

500円引クーポン

クーポンコード **NS2411**

お支払情報画面にて
クーポンコードをご入力ください。

クーポン有効期間

11/1⑨~30⑨ 23:59

ゆめデリバリー限定クーポンです。※お一人様1回限りとなります。※ネットスーパーゆめデリバリー限定クーポンです。
ゆめオンライン・店頭ではご利用いただけません。※ご注文に酒類が含まれている場合はご利用になれませんので予めご了承下さい。
※他のクーポンとの併用はできません。※クーポンを利用した注文をキャンセルされますと再発行できません。ご注意ください。

便利な
アプリを
ダウンロード
アプリ限定クーポンも
あるよ!



iPhoneの
お客さまは
こちらから
App Store
からダウンロード



androidの
お客さまは
こちらから
Google Play
で手に入れよう



※この印刷物の記載内容は、2024年10月1日⑨現在のものです。以降、一部変更になる場合がございます。

ネットスーパー
youme
delivery



娘とホリビアにあるウユニ塩湖を訪れました。地球上にこんな美しいところがあるのかと言葉を失った。

（南区 高橋さん）

嵐の活動休止前のコンサートで念願のアリーナ席に当選。8列目で見る事ができて涙が出ました。

（南区 幸さん）

月に1回の平日休み。夫を仕事、子どもを小学校に送り出した後の至福の時間。

（中区 ながなちゃん）

ハロープロジェクトのグループ全7名が揃った瞬間、仕事のため出産に立ち会った瞬間。

（南区 幸さん）

10年前、トワイライトエクスプレスに新婚旅行で乗ったこと。絶対来れない夢の寝台特急だと思っていたのに、ホームに列車が入ってきた瞬間、涙が溢れました。

（南区 パート）

幼少期から一軒家マンションを購入する事が夢だったため、希望通りのマンションを発見し、家族で新居に引っ越した日は忘れられない。

（南区 中野さん）

定年退職後、海外ツアーで100万ドルの夜景で有名な香港を訪れた。太平山から見た素晴らしい景色は予想通りで妻と感動しました。

（南区 モトヤン）

なにも男の子のコンサートへ。入場して発券したら最前列！メンバーみんなと目が合っただけで最高でした。

（西区 キミアス）

山下達郎さんのコンサートの日、飲食店で偶然本人に出会うことができました。

（安芸南区 パート）

今では人手不足の教育現場ですが、わたしは就職活動した当時は競争率が高く、3度目でやっと合格。子どもが生まれた瞬間、家族も大興奮。

（南区 小なな）

小さいころから「アズ」と憧れていたアニメ監督のトークショーに行けたこと。

（南区 ニヤミ）

48歳のとき、念願のウエディングフォトが撮れたこと。結婚式は挙げなかつたけれど、お得なプランで夢をかなえることができて、今年を重んじた今でも良かったと思ってる。

（南区 キーたん）

20歳の記念に家族と石見山（愛媛県）に登って朝光を見る事ができたこと。持病で体力に自信がなく、締めそうになりましたが、家族に支えられて登ることができました。くたくたの中で見た朝日は想像していたよりもきれいで感動しました。

（東広島市 あたろ）

長年買っていた本が、ようやく届いた瞬間。1万円だけれど、東京タワーに行きまわった。死ぬまでに一度は見たかった展望台からの360度の眺めは絶景だった。次はスカイツリーじゃ！

（安芸南区 小智）

大好きなDJさんに会いに東京へ。ラジオ番組の公開収録イベントだったのですが、数メートル先でトークする姿をしっかりと心に焼き付けました。

（南区 華々）

中学時代、大好きな先生に勉強を教えてもらって、バイクで送ってもらったこと。

（東広島市 アコ）

ヨーロッパの石畳の街を馬車で移動したことが、思い出に残っています。ビールを飲んで、忘れられませんが、思いがけぬことに挑戦できて感動。

（西区 あつこ）

先日、父が100歳を迎えたこと。毎年「もう1年頑張って生きろ」と言い続けて20年。これからも元気でいてほしい。

（南区 さくらん）

日本万国博覧会、月の石は長蛇の列なので諦めてソ連館に行き、あとは発展途上国の展示館で数を稼ぎました。炎天下の行列で親たちがおいしそうにビールを飲んでいたので忘れられませんが、思いがけぬことに挑戦できて感動。

（西区 あつこ）

ヨロップの石畳の街を馬車で移動したことが、思い出に残っています。ビールを飲んで、忘れられませんが、思いがけぬことに挑戦できて感動。

（西区 あつこ）

読者の交差点

今月のテーマ

夢にまで見た瞬間

夢にまで見た瞬間、仕事のため出産に立ち会った瞬間。

（南区 幸さん）

10年前、トワイライトエクスプレスに新婚旅行で乗ったこと。絶対来れない夢の寝台特急だと思っていたのに、ホームに列車が入ってきた瞬間、涙が溢れました。

（南区 パート）

幼少期から一軒家マンションを購入する事が夢だったため、希望通りのマンションを発見し、家族で新居に引っ越した日は忘れられない。

（南区 中野さん）

定年退職後、海外ツアーで100万ドルの夜景で有名な香港を訪れた。太平山から見た素晴らしい景色は予想通りで妻と感動しました。

（南区 モトヤン）

なにも男の子のコンサートへ。入場して発券したら最前列！メンバーみんなと目が合っただけで最高でした。

（西区 キミアス）

山下達郎さんのコンサートの日、飲食店で偶然本人に出会うことができました。

（安芸南区 パート）

読者の交差点

お気に入りの店の紹介や読者の悩み、お悩み解決のヒントなど、みなさんの生活に役立つ情報を提供していきます。

読者の悩み解決のヒント。お悩み解決のヒント。お悩み解決のヒント。

読者の悩み解決のヒント。お悩み解決のヒント。お悩み解決のヒント。

読者の悩み解決のヒント。お悩み解決のヒント。お悩み解決のヒント。

読者の悩み解決のヒント。お悩み解決のヒント。お悩み解決のヒント。

読者の悩み解決のヒント。お悩み解決のヒント。お悩み解決のヒント。

読者の悩み解決のヒント。お悩み解決のヒント。お悩み解決のヒント。

読者の悩み解決のヒント。お悩み解決のヒント。お悩み解決のヒント。

読者の悩み解決のヒント。お悩み解決のヒント。お悩み解決のヒント。

読者の悩み解決のヒント。お悩み解決のヒント。お悩み解決のヒント。

読者の悩み解決のヒント。お悩み解決のヒント。お悩み解決のヒント。

とっておきの「11月」いちおしガイド

レストラン ホテルグランヴィア広島

秋の味覚をふんだんに使用したヨーロッパ各地の伝統料理やスイーツが大集結

イタリア、フランス、スペイン、ドイツなどの美食が勢ぞろい。シェフのイチオシは、チーズ入りのクリーミーなマッシュポテト「アリゴ」。出来立ての時は、チーズが長く伸びるユニークな料理を、ローストビーフとともに。デザートでは、庄原市高野町直送の新鮮なりんごを使った「高野りんごのタタン風アップルパイ」や、イタリアの伝統菓子「カンノーロ」など、パティシエこだわりのデザートが並びます。シェフとパティシエが織り成す秋の味覚をお楽しみください。

カフェ&ブッフェ ディッシュバレード

【期間】開催中～11月30日(土) ※土日祝は料金が高くなります。

【時間】ランチ 11:30～15:00 ※土日祝は2部制。 ※4～6歳は全ての曜日一律1,100円。

ディナー 17:00～21:00 ※表示価格には税金及びサービス料15%が含まれております。

【料金】ランチ 大人3,500円～、小学生1,750円～

ディナー 大人4,200円～、小学生2,100円～

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

カフェ・ポンテ

旬の食材を用いた前菜の盛り合わせ 始まりにふさわしい一皿

広島平和記念公園対岸、元安橋たもとのオープンカフェ「カフェ・ポンテ」は、旬の食材を使ったイタリア料理を楽しめるお店です。メニューは豊富で、アラカルトで楽しむ方におすすめなのが「ポンテ特製 前菜盛り合わせ」です。5種の前菜をご用意。気分を盛り上げてくれます。

ポンテ特製 前菜盛り合わせ (写真は2ピース)

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

おたんじょうびおめでとう11月

25日 明慈 11歳 まだまだかわいくて、大好き♡ (西区) 健康志向

12日 千恵子 72歳 いつもたくさんの愛情を孫たちに注いでくれてありがとう。なかなか会えないけどたくさん遊びに来てね。 (安芸南区) 未っ子ちゃん

2日 翔大 23歳 京都での大学生生活。吹奏楽活動にも打ち込んで、本当に頑張っていますね！健康に気を付けて！ (安芸南区) あはば

25日 敬美 37歳 あっちゃん、久留米(福岡県)と広島は遠いけど、心はいつも隣にいるよ！お互い子育て頑張ろう！ (西区) 後藤さん

20日 友晴 1歳 1歳おめでとう！これからもすくすく元気に育ってね。 (南区) みたらし団子

4日 崇司 51歳 健康に気を付けて元気なパパでいてください。 (東区) 食いしん坊

26日 ちほる 6歳 すみっくぐらしとおしゃべりが大好きなちほちゃん。来年は小学校1がんばろうね。 (安芸区) こはんちゃん

20日 みなみ 24歳 みなみ、誕生日おめでとう！24歳は結婚式に新婚旅行楽しみたくさん！これからもよろしくね！ (安芸郡) モンブラン

8日 菜葉 7歳 大好きなアストラムラインでお出かけたくさんしようね♡ (安芸南区) こうちゃん

今月のテーマ

自分の「こ」が好き

絶対にアラームが鳴る前に目が覚めます。

3泊4日の東北旅行も4日とも晴れた。コンプレックスだった

「楽しそうだが、夫に『楽しそうだが、エネルギーが足りない』と言われる。『楽しそうだが、夫に』

「楽しそうだが、夫に」

「楽しそうだが、夫に」

「楽しそうだが、夫に」

「楽しそうだが、夫に」

約50年間、入院・手術をしたことのない丈夫な体。これからも大事にしていきたい。

「我を通す」

「我を通す」

「我を通す」

「我を通す」

「我を通す」

「我を通す」

身長157cmに対し、24・5cmという大足。さらに幅広で甲も高くE/Eの24・5cm。履ける靴はかわいくないものばかり。それでもこの大足であるがゆえ、どっしりと安定した人生を歩んでいると自負している。

「あつはつは」と

「あつはつは」と

「あつはつは」と

「あつはつは」と

「あつはつは」と

「あつはつは」と

趣味は旅行だが、旅行中に雨が降ったこと

「あつはつは」と

「あつはつは」と

「あつはつは」と

「あつはつは」と

「あつはつは」と

「あつはつは」と

私はバリスタという職業について23年を迎えます。

「あつはつは」と

「あつはつは」と

「あつはつは」と

「あつはつは」と

「あつはつは」と

「あつはつは」と

コーヒーを入れる抽出方法もそれに合わせて進化してきました。

「あつはつは」と

「あつはつは」と

「あつはつは」と

「あつはつは」と

「あつはつは」と

「あつはつは」と

コーヒーを提供するカフェやロースタ・焙煎専門店も増え、バリスタのスタイルも多様化されました。

「あつはつは」と

「あつはつは」と

「あつはつは」と

「あつはつは」と

「あつはつは」と

「あつはつは」と

バリスタの語源はイタリアのパーラ(カフエ)で働く人を指します。

「あつはつは」と

「あつはつは」と

「あつはつは」と

「あつはつは」と

「あつはつは」と

「あつはつは」と

イタリアのコーヒー文化は歴史が長く、コーヒーはエスプレッソの専門で、バリスタはエスプレッソの専門

「あつはつは」と

「あつはつは」と

「あつはつは」と

「あつはつは」と

「あつはつは」と

「あつはつは」と

木漏れ日 エッセイ

latte art café Crema オーナーバリスタ
カフェ開業サポート
竹崎 智佳 (たけざき ちか)

バリスタという職業



家ともいえます。イタリア人はエスプレッソをこよなく愛しており、「エスプレッソは一日に何度もパールの立ち寄りエスプレッソやカプチーノを飲み、バリスタやその場にいる人と言葉を交わし気分転換の場としてパールの日常に溶け込んでいます。バリスタたちは次々と来店するお客さまに素早く商品を提供しながら会話を交わし、コミュニケーションを必ず取りま



フォームミルクを用いてデザインや模様を描くラテアート

ことを子育て中でも続けられたい。自分を変えてあげたい。打たれ強くてストレスにも強いところ。でないと今の会社に35年もいませんよ(笑)。学生時代はあまり勉強好きでなかったが、強近になって資格をとるために、ご飯を食べるのを忘れるくらい勉強する自分に酔っていました。年齢のわりに若く見られる。褒められるとうれしいので一層若作りにしたくなっています。何事にも慎重な私は常に危険予知をしてしま。なのでアクシデントがあっても大抵のことは乗り越えて大抵にはならないが、面白くないと言われる。腰の位置が高いので、足が長く見えると、実際の股下が長いので既製のズボンの裾を自分で縫って、物々色やデザインをはっきり覚えており、物を大切にしている。幼い頃、未っ子の私は兄のお下がりの服ばかりだったが、ある日母が新しい服を買ってくれた。初めて手にする自分の服がとてものれしく大切にしたい。60年前の話なのに今でも覚えている。物々色やデザインをはっきり覚えており、物を大切にしている。旅行などしっかりと計画を立てて、いろいろなパターンを考えた結果うまくいくので自信を持っています。私は人の良いところをすぐ見つけられ、人の良いところは、見栄を張らない、世間体を気にしない、他人と比べないこと。

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!

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/

そつといいこと 教えちゃいます

小次郎寿司(西区井口台1-13-32)の将軍ちらし。いろいろな魚介類がたっぷり入っていて、鮮やかな見た目も、お祝いのお席にぴったりです。



(西区) 小次郎

6月にオープンした「ご馳走や」と(西区津東1-7-2)。こじんまりとしたお洒落な店内で、お祝いのお席にぴったりです。

10月1日にオープンした「成城石井 広島駅前」(中区)の「成城石井」が、お洒落な店内で、お祝いのお席にぴったりです。

「結核記念日」に合わせた「シェ・モモ」(中区大手町1-1-23)。小さな店内で、お洒落な店内で、お祝いのお席にぴったりです。

「森水乳業のクラフト」(西区)の「クラフト」が、お洒落な店内で、お祝いのお席にぴったりです。

「アジアンソート」(西区)の「アジアンソート」が、お洒落な店内で、お祝いのお席にぴったりです。

「岩國白蛇神社」(山口県)の「岩國白蛇神社」が、お洒落な店内で、お祝いのお席にぴったりです。

「三次市三良坂町三良坂」(三次市)の「三次市三良坂町三良坂」が、お洒落な店内で、お祝いのお席にぴったりです。

「板橋区」(板橋区)の「板橋区」が、お洒落な店内で、お祝いのお席にぴったりです。

「南区」(南区)の「南区」が、お洒落な店内で、お祝いのお席にぴったりです。

「西区」(西区)の「西区」が、お洒落な店内で、お祝いのお席にぴったりです。

「中区」(中区)の「中区」が、お洒落な店内で、お祝いのお席にぴったりです。

「東区」(東区)の「東区」が、お洒落な店内で、お祝いのお席にぴったりです。

「東区」(東区)の「東区」が、お洒落な店内で、お祝いのお席にぴったりです。

「西区」(西区)の「西区」が、お洒落な店内で、お祝いのお席にぴったりです。

「南区」(南区)の「南区」が、お洒落な店内で、お祝いのお席にぴったりです。

「中区」(中区)の「中区」が、お洒落な店内で、お祝いのお席にぴったりです。

「東区」(東区)の「東区」が、お洒落な店内で、お祝いのお席にぴったりです。

「西区」(西区)の「西区」が、お洒落な店内で、お祝いのお席にぴったりです。

「南区」(南区)の「南区」が、お洒落な店内で、お祝いのお席にぴったりです。

「中区」(中区)の「中区」が、お洒落な店内で、お祝いのお席にぴったりです。

「東区」(東区)の「東区」が、お洒落な店内で、お祝いのお席にぴったりです。

「西区」(西区)の「西区」が、お洒落な店内で、お祝いのお席にぴったりです。

「南区」(南区)の「南区」が、お洒落な店内で、お祝いのお席にぴったりです。

「中区」(中区)の「中区」が、お洒落な店内で、お祝いのお席にぴったりです。

「東区」(東区)の「東区」が、お洒落な店内で、お祝いのお席にぴったりです。

マンパワーグループ株式会社
Manpower
0120-11-1069
すぐ始められるお仕事多数! 詳しくはWebへ

マンション生活に関する質問

天井のカビを除去する方法を教えてください。

天井のカビを除去する方法は、管理規約に基づいて行われます。天井のカビは、湿気や漏水によって発生するため、まずは原因を特定し、適切な対策を講ずることが重要です。

家全体をまるごと浄水!

カンタン施工!

月額 **¥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>

初期工事費 **無料** (取付約30分)
定期メンテナンス **無料**
フィルター交換 **無料**

使用料以外の費用は一切いただきません

お申し込み・お問い合わせ

AQUA STAND 株式会社アクアスタンド ☎0120-55-4213

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

入会費 0円 (年会費 0円) 保証期間 1年 (延長可能) 保証内容 漏水・逆流・破損・故障・交換・修理・工事費 (保証範囲外) 保証期間 1年 (延長可能) 保証内容 漏水・逆流・破損・故障・交換・修理・工事費 (保証範囲外)

着信あり



インドネシア・パリの葉を使ったパンがお島へ。めいがスリルのいしかつたあるプランコに乗り、映える写真が撮れた。



信楽(滋賀県甲賀市)へ。お気に入りのタヌキちゃんを自宅に買って帰りました。



電車大好き。自分で顔を合わせました。



博多にある大地のうどんのこぼろ天うどん。インパクト大。



佐伯区皆賀のミナガルトンにあるコンパニオンブランド。季節



娘の誕生日にトキヤラクターいっぱい喜んでもらえました！



CHA-TO-BA 平和大通りで友達と抹茶スイーツ。抹茶パフェ、アイスクリームも濃厚でおいしい。



花の部分を食べる花オクラ。黄色で見た目もきれいなサラダになりました。



島根県大田市の仁摩サンドミュージアムで

世界一大きな砂時計を見てきました！迫力のある大きさでした。



能登(石川県)のお米を買いました。観光で行って応援したい。



倉敷美観地区(岡山県)のライトアップ。幽玄の世界が広がっていました。



瀬戸内の海に浮かぶ、ちいさな宿「カンツウ」。家の前で見るとラッキーな気分。



ホテルから見える朝日に照らされた日本三

景・松島(宮城県)の景色が美しかった。



上杉謙信公の居城だった春日山城跡(新潟県上越市)へ。この山にいたのかと感慨深くなりました。



沖繩でパラセーリングをしました！ちむどんどんした！



初めてエディオンビースウィング広島で観戦しました。最高のスタジアムでサンフレッチェ広島優勝へ！



安佐北区にある花みどり公園へ。のんびり園内を散策してリフレッシュできました。



安佐北区の清流でアカザ(日本固有のナマズ)という絶滅危惧種の魚を見つけた。



大分県豊後高田市の真玉海岸からの夕日。



今年も栗のシーズンがやってきました。



観葉植物の鉢にキノコが生えてきました。調べたらコガネキヌカラカサタケ、幸運のキノコだぞ。



市販のプチシューをアイシングとチョコペンでデコレーション！



家族でシエラロングランドホテル広島のスイーツブツフェへ。甘

私の川柳 「夫婦」

今日だけは仲良くなれる夫婦割

(西区) パーカー

いつからかあれこれそれで通じ合おう

(南区) おねやま

ご兄妹？今じゃ頼まれて似てしまい

(南区) ハイジ

大丈夫寝室別でも基一緒

(廿日市市) 基一笑

定年後ソファもテレビも妻独占

(西区) さつちゃん

円満の鍵は小言を聞く力

(安佐南区) トンク

老夫婦口げんかする気力なし

(廿日市市) 時めばあ

みなさんの川柳をお待ちしています。次回のテーマは「師走」、11月14日押印有効。採用された方には景品を差し上げます。宛先は17ページ。



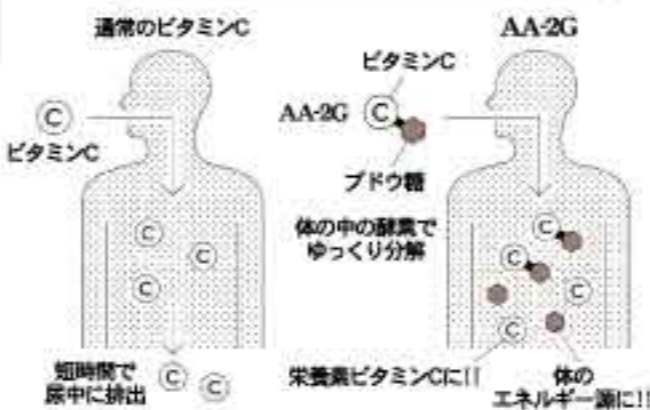
従来のビタミンCに満足できなかった方へ
特許を取得した
ビタミンC誘導体「AA-2G」配合

PROVITAC®
GRANULES
プロビタC顆粒

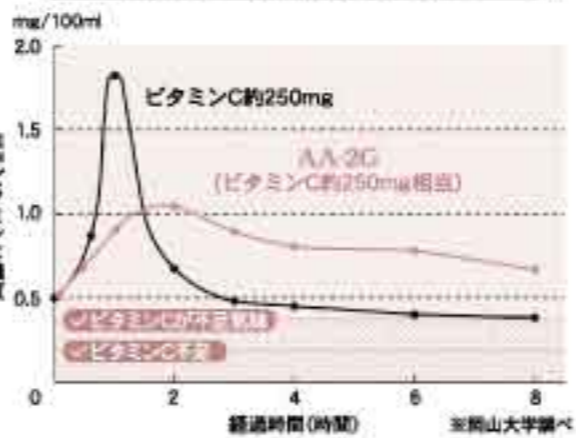
身体のことを大切に思う人のための
安定・安全・持続型のビタミンC

ビタミンCは私たちの身体には欠かせない大切な栄養素ですが、熱や光、空気に触れると壊れやすく、たくさん摂取しても2〜3時間後には尿と一緒体外へ排出される欠点があります。そこで開発されたのが、水溶液中でも安定するビタミンC誘導体「AA-2G」。通常のビタミンCの酸素と反応しやすいためブドウ糖を結合させ、

ビタミンC誘導体「AA-2G」の特徴



ビタミンC血中濃度の推移



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

1箱60包入り(1日2包)
定価6,480円(税込)

ウェンディ読者特別価格

- 1箱 **6,270円(税込)**
- 1回で2〜4箱購入の方は
- 1箱あたり **6,070円(税込)**
- 1回で5箱以上購入の方は
- 1箱あたり **5,670円(税込)**

2箱以上(1万円以上)購入で
送料無料

※地域により送料が異なります。詳しくはホームページまたは電話にてご確認ください。

【ご注文】ウェンディ事業部
①お電話にて **0120-47-7487** (定休日…土日祝)
②FAXにて **0800-100-2627**
③おハガキにて 〒730-0036 広島市中区袋町4-31 合人社広島袋町ビル「ウェンディ事業部」宛
※名前・電話番号・住所・注文個数をご記入ください。
※お支払いは代金引換となります。商品のお受け取り時にお支払いください。
※ご購入いただいた個人情報等はウェンディ事業部からのご案内に使用することがあります。個人情報については、弊社が責任をもって管理いたします。
【商品に関するお問い合わせ】
(株)アスコルバイオ研究所
〒701-1221 岡山県北區芳賀5325-2 2F
TEL086-201-0325 FAX086-286-9880 <https://ascorbio.co.jp>
※(株)アスコルバイオ研究所は、岡山大学発のベンチャー企業です。

頭の体操

アナタデキマスか? ムリカナ? ショウブシマセンカ!

クロスワード

15x15 crossword grid with numbers 1-25 and letters A-F indicating starting points.

「分譲マンション管理」 対策は万全ですか? 理事会は「車庫」成り手不足! 機能不全! 管理会社は「委託料の値上げ」徹底! 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 「合入社」は提案します

タテのキ

1 今年11月5日、17日、29日に行われる、縁起物の熊手などが売られる祭り2路線記号 JYで表される東京 JYで表される東京のJR線3数や文字の右肩に記し、何度掛け合わせるかを示す数字や文字4テニスや卓球で球を打つための道具5大阪名物で、ソースの一度漬は禁止され

「頭の体操」クロスワード「タテのキ」今年11月5日、17日、29日に行われる、縁起物の熊手などが売られる祭り2路線記号 JYで表される東京 JYで表される東京のJR線3数や文字の右肩に記し、何度掛け合わせるかを示す数字や文字4テニスや卓球で球を打つための道具5大阪名物で、ソースの一度漬は禁止され

ナンプレ

9x9 Sudoku grid with numbers and letters A-F indicating starting points.

「頭の体操」ナンプレ「タテのキ」今年11月5日、17日、29日に行われる、縁起物の熊手などが売られる祭り2路線記号 JYで表される東京 JYで表される東京のJR線3数や文字の右肩に記し、何度掛け合わせるかを示す数字や文字4テニスや卓球で球を打つための道具5大阪名物で、ソースの一度漬は禁止され

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

「頭の体操」ナンプレ「タテのキ」今年11月5日、17日、29日に行われる、縁起物の熊手などが売られる祭り2路線記号 JYで表される東京 JYで表される東京のJR線3数や文字の右肩に記し、何度掛け合わせるかを示す数字や文字4テニスや卓球で球を打つための道具5大阪名物で、ソースの一度漬は禁止され

「ここはどこ?」 分かればあなたも広島通! 下の①~⑤はどこでしょう。全同正解者の中から20名様に景品をプレゼント!! ①安芸府中生涯学習センターくすのきプラザ②大竹市役所③安芸南区総合福祉センター④県立広島大学(広島キャンパス)(南区)⑤神楽門前湯治村(安芸高田市)

2024 広島国際映画祭 ポジティブな力を持つ作品が世界中から集まる— 2009年から開催していた「タマ」映画祭「ヒロシマ」を衣替えして2014年から始まった映画祭。特別招待作品の上映などを行う。特別招待作品は橋本亮輔監督の最新作「お母さんが一緒」。そのほか、広島出身の森ガキ偉大監督「愛に乱暴」や、オール広島ロケ、ユニコン川西幸一映画初出演作「寝てみる」こと(迫田公介監督)なども上映する。

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 ボトラーズジャパン株式会社 https://www.ccbji.co.jp/

「あいつサポート運動」 あいつサポート運動は、障がいのある方が困っていること、配慮の仕方やちょっとした手助けの方法などを知り、実践していただく。 ①「あいつサポート運動」 運動です。手話の体験や聴覚障害への理解と方法に必要事項(講座名・住所・氏名)を記入の上、電話番号(FAX)を添えてお申し込みください。 ②「あいつサポート運動」 運動です。手話の体験や聴覚障害への理解と方法に必要事項(講座名・住所・氏名)を記入の上、電話番号(FAX)を添えてお申し込みください。

講座・イベント案内 合入社「ウェンディひろしま」 申し込み 住所:〒730-0036 広島市中区野原6-30 TEL:082-247-7483 FAX:082-247-7483 E-mail: e-plaza@city Hiroshima.jp

総勢 97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。

応募締め切り 11月14日消印有効

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>



応募フォーム

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。)

折りたたみ自転車当選者

前回の当選者は西区のKさん(40代女性・パート) [コメント]涼しくなってきたので、運動がてら自転車に乗りたいです。

01 折りたたみ自転車

提供/G.FLEX

コンパクトで持ち運びに便利な折りたたみ式自転車。
※実際のものとは色・形などが異なる場合があります。

1名様



02 日本料理「瀬戸内」ペアランチ券(瀬戸内御膳)

提供/ホテルグランヴィア広島

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

1組様



写真はイメージです

03 無菌パック「広島あきろまん」

提供/食糧

柔らかい食感と大粒特有の食べ応えのある、おいしいお米「あきろまん」。鮮度が高く、高品質のふっくらとしたご飯が楽しめる無菌パック包装米飯(200g×3個・430円相当)をプレゼント。

5名様



04 オタフクソースリニューアル商品セット

提供/オタフクソース

オタフクソースのお好みソースが健康志向や食習慣など多様なニーズに応じてリニューアル。さらにおいしくなった「お好みソース塩分50%オフ」、「お好みソース野菜と果実」、「コクと旨みのお好みソース」の3種類をセットにして、プレゼント!



1名様

05 オリジナルクリアツインメガホン

提供/広島ドラゴンフライズ

創設10シーズン目でのBリーグ初優勝を飾ったプロバスケットボールチーム「広島ドラゴンフライズ」。後援会オリジナルデザイン(非売品)のメガホンをプレゼント。今シーズンも優勝を目指して、みんなで叫んで応援しよう!!

1名様



06 広電ポウル ボウリング2ゲーム+貸靴ペアチケット

提供/広電ポウル

広々とした場内でボウリングを楽しめる広電ポウル。平日、土日祝問わず2ゲーム楽しめる貸靴付きのチケットをペアで。
※12月末日まで有効。

5組様



07 「広島国際映画祭2024」ペア招待券

提供/広島国際映画祭

11月22日(金)~24日(日)、NTTクレドホール、広島市映像文化ライブラリー、世界中からポジティブな力を持つ作品を集めた映画祭の1日券をペアで。
※会期の都合上、締切は11月10日必着。

3組様



08 劇団テアトル広島第39回公演「名誉男性鈴子」ペア招待券

提供/劇団テアトル広島

11月9日(土)18時30分開演、11月10日(日)13時30分開演、東区民文化センター。劇団創立60年記念サンキュー(39)公演。男尊女卑の慣習の根深い地方都市の選挙を前に、渦巻く不適切な本音と建前!果たして名誉男性とは? ※日程の都合上、締切は11月1日必着。

10組様



09 『第九ひろしま 2024』ペア招待券

提供/Wendy広島

12月15日(日)、15時開演、広島サンプラザホール。指揮に沼尻竜典を迎えて送る歓喜の歌!第1部は世界的に活躍するピアニスト・角野準斗がG.ガーシュウィン「ラプソディー・イン・ブルー」を演奏。自由席をペアでプレゼント。

10組様



10 『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、広島文化学園HBG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。プログラム「ピアノ協奏曲第2番変奏口長調作品83」ほか。

2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

11 『広島プロミシングコンサート2024』ペア招待券

提供/広島市文化財団

12月4日(水)、18時30分開演、JMSアステールプラザ。「第45回広島市新人演奏会」で優秀演奏者に選ばれた4名がソリストをつとめる。広島市ゆかりのフレッシュな才能と、広島交響楽団の演奏を同時に楽しむことができる。広島ならではの贅沢なクラシックコンサート。

2組様



昨年の演奏会より

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。

エッセンバッチ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)

エッセンバッチとは
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チ光学ジャパン

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

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

商品の発送元、お支払先は商品提供会社となります。

●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**