

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
広島市中区安芸町4-31 合人社広島安芸町ビル
〒730-0036 ☎082(247)7479

Wendy広島

www.wendy-net.com



広島顔

広島大学病院長

安達 伸生さん

スポーツ医学の知見を地域医療へ 新病院と目指す広島の医療向上

広島大学病院長に就任して2年目を迎えた。広島大学病院は、高度で安全な医療を提供する特定機能病院であり、がん診療連携拠点病院、小児がん拠点病院、がんゲノム医療拠点病院、てんかん支援拠点病院の指定を受け、最先端医療の推進に取り組む重要な役割を担っている。

生まれ育つたのは広島市の旧五日市町(現・佐伯区)。活発な子どもだった。幼少期は病院に通うことも多く、地元の小児科の先生に憧れたことが医療の道への興味を抱くきっかけになった。「父は薬剤師、母は看護師だった。医療の世界が身近でもあり、またと振り返る。整形外科を選んだ理由の一つは「スポーツに近い科だから。サッカーを中学時代から続け、大学時代も医学部サッカー部に所属し、西日本医科学学生総合体育大会での優勝を目指して練習に励んだ」。

広島大学医学部附属病院で研修医として勤務したのち、廿日市市の広島総合病院、松山赤十字病院などで研修を積んだ。その後、専門領域を決める際、に膝関節外科を選んだのは、「サッカーを通してスポーツ外傷や半月板損傷、軟骨損傷などに関心があったこと、研修時代に膝関節の分野で実力不足を痛感したこと」が大きな理由だ。

1997年から島根医科大学(現・島根大学医学部)で、当時の越智光夫教授(現・広島大学学長)のもとで約5年間勤務。さらにその間の1年半は、米国ピッツバーグ大学に留学し、膝の世界的権威である教授から膝関節外科の最先端技術を学んだ。

越智教授のもとで精力的に取り組んだのが、膝の軟骨欠損を治療する「自家培養軟骨移植術」だ。軟骨に損傷を受けた患者から少量の軟骨細胞を採取し、培養したのち、次の手術で欠損部に戻すという治療法で、2013年には保険適用が認められた。

2030年には広島駅北口に、広島都市圏の6医療機関を再編した新病院が誕生する予定だ。「新病院は1000床規模で、人や物が集約されるというメリットがあります。大学病院と新病院はパートナーの関係。高度な医療は大学病院、救急は新病院など、役割分担を適切に行い、広島の医療全体のレベルを底上げしていきたい。また、新病院は救命救急センターも充実すると聞いているので、救急搬送患者の受け入れ先の病院が決まらないという問題も解消されるでしょう」と期待を寄せた。

(広島大学病院取材)

本号の記事

増える「おひとりさま」高齢者
今して
おきたい **老後の備え** 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
エッセイスト、メディアパーソナリティ
小島 慶子さん 6・7面

医療最前線
**お口からおいしく
食べ続けるために** 8面

**ダイエット中の
食事方法** 9面

広島プロ 10・11面

**スカーフを
コーディネートに** 12面

情報掲示板 14・15面

世界遺産探訪 16面

読者の交差点 18~20面

頭の体操 21面

**80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

安達 伸生(あだち のぶお)さんプロフィール

1962年広島県佐伯郡五日市町生まれ。広島学院中学校・高等学校卒。88年、広島大学医学部医学科卒業。97年島根医科大学附属病院助手、99年米国ピッツバーグ大学留学、2008年広島大学病院講師、09年広島大学病院准教授、16年広島大学大学院医歯薬保健学研究科整形外科学教授、19年広島大学大学院医系科学研究科教授などを経て、2024年より現職。日本整形外科学会整形外科専門医。専門分野は、膝関節外科、スポーツ医学、運動器再生医療。広島東洋カープ・サンフレッチェ広島チームドクター、広島大学病院スポーツ医科学センター長。

蛇口取り付けタイプ浄水器

やさしがら熱活性炭
水通水に含まれるカ
ルキトリハロメタン
ダイオキシン・カビ臭
さを取り除く。細菌の
発生を防ぐ。

セラミック
濾過を除去
ミクロンフィルター
ゴミやホコリなどの
不純物をろ過

浄水出口 原水出口

4週レンタル
金額 **1,210円(税込)**
※初年度は蛇口取り付け代 1,100円(税込) (税抜価格 1,100円)

リース・メンテナンスサービス
広島市南区中広1-16-4 **0120-131-141**

ひろぎんポイント

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!

ひろぎんアプリに口座登録している方が対象です!

ひろぎんポイント
画面はコチラから!

手の中に、いつも《ひろぎん》。
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 **ひろぎんアプリ** 検索

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
(通話料はお客さま負担となります)

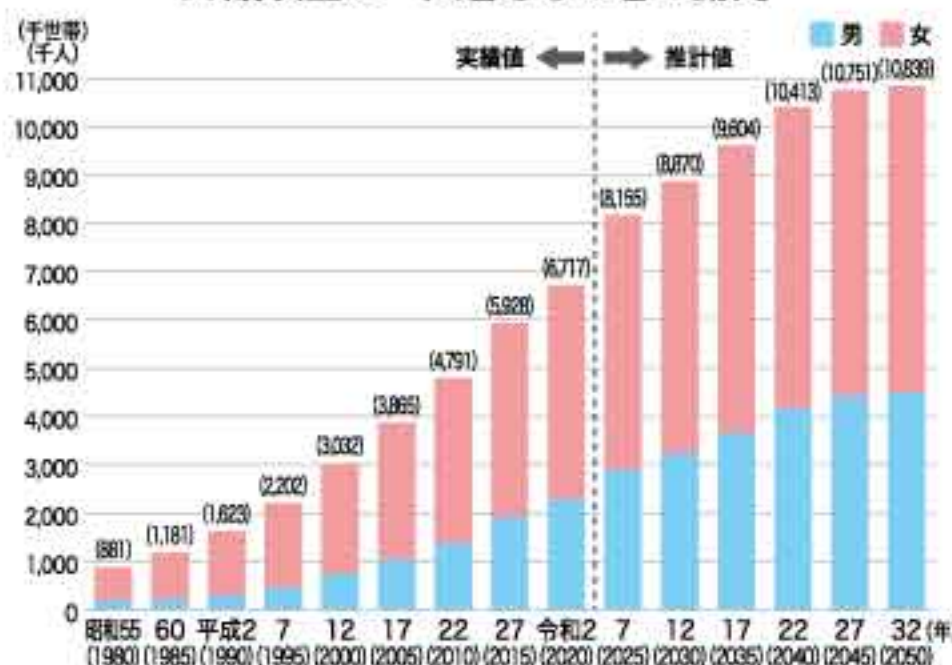
《ひろぎん》ホームページ
ひろぎん

《ひろぎん》
公式アプリ

広島銀行 未来を、ひろげる。
ひろぎんホールディングス

(2024年5月13日現在) (2405)

65歳以上の一人暮らしの者の動向



内閣府発表「令和6年版高齢社会白書」より

「おひとりさま」は、誰もがその可能性を持っています。一緒に暮らす配偶者やパートナーがいても、死別や離婚することもあります。子や兄弟など親族がいても、遠方に住んでいてお世話になることが難しくなったり、交流がなかつたりすることもあります。相手が認知症で頼りにできないというケースもあるかもしれません。

おひとりさまで心配なのは、病気やけがで入院・手術、認知症を発症してひとり暮らしが難しくなった場合に助けてもらう人の存在です。死後にもさまざまな処理や手続きが必要です。亡くなった後は自分ではできないため、誰かに頼んでおく必要があります。

また、詐欺や犯罪も心配です。「令和6年版高齢社会白書」によると、令和5年中の被害者全体の特殊詐欺の認知件数は1万9033件で、手口別で見ると、オレオレ詐欺等の認知件数は前年比で0.5%増加、令和5年の高齢者(65歳以上)被害者の特殊詐欺の認知件数は被害者全体の78.3%にも上っています。

「おひとりさま」は、誰もがその可能性を持っています。一緒に暮らす配偶者やパートナーがいても、死別や離婚することもあります。子や兄弟など親族がいても、遠方に住んでいてお世話になることが難しくなったり、交流がなかつたりすることもあります。相手が認知症で頼りにできないというケースもあるかもしれません。

おひとりさまで心配なのは、病気やけがで入院・手術、認知症を発症してひとり暮らしが難しくなった場合に助けてもらう人の存在です。死後にもさまざまな処理や手続きが必要です。亡くなった後は自分ではできないため、誰かに頼んでおく必要があります。

また、詐欺や犯罪も心配です。「令和6年版高齢社会白書」によると、令和5年中の被害者全体の特殊詐欺の認知件数は1万9033件で、手口別で見ると、オレオレ詐欺等の認知件数は前年比で0.5%増加、令和5年の高齢者(65歳以上)被害者の特殊詐欺の認知件数は被害者全体の78.3%にも上っています。

老後の不安を解消するため
考えておきたいことチェックリスト

- ☐ 入院や施設入居時の保証人は?
- ☐ 認知症を発症、財産管理を頼む人は?
- ☐ 「そのお金、何に使うの?」と聞いてくれる人の存在は?
- ☐ お墓や葬儀はどうしたい?どうする?
- ☐ 相続手続きは?
- ☐ 遺品の引き取りや整理や処分はどうする?
- ☐ エンディングノートは準備していますか?

「おひとりさま」は、誰もがその可能性を持っています。一緒に暮らす配偶者やパートナーがいても、死別や離婚することもあります。子や兄弟など親族がいても、遠方に住んでいてお世話になることが難しくなったり、交流がなかつたりすることもあります。相手が認知症で頼りにできないというケースもあるかもしれません。

おひとりさまで心配なのは、病気やけがで入院・手術、認知症を発症してひとり暮らしが難しくなった場合に助けてもらう人の存在です。死後にもさまざまな処理や手続きが必要です。亡くなった後は自分ではできないため、誰かに頼んでおく必要があります。

また、詐欺や犯罪も心配です。「令和6年版高齢社会白書」によると、令和5年中の被害者全体の特殊詐欺の認知件数は1万9033件で、手口別で見ると、オレオレ詐欺等の認知件数は前年比で0.5%増加、令和5年の高齢者(65歳以上)被害者の特殊詐欺の認知件数は被害者全体の78.3%にも上っています。

「おひとりさま」は、誰もがその可能性を持っています。一緒に暮らす配偶者やパートナーがいても、死別や離婚することもあります。子や兄弟など親族がいても、遠方に住んでいてお世話になることが難しくなったり、交流がなかつたりすることもあります。相手が認知症で頼りにできないというケースもあるかもしれません。

おひとりさまで心配なのは、病気やけがで入院・手術、認知症を発症してひとり暮らしが難しくなった場合に助けてもらう人の存在です。死後にもさまざまな処理や手続きが必要です。亡くなった後は自分ではできないため、誰かに頼んでおく必要があります。

また、詐欺や犯罪も心配です。「令和6年版高齢社会白書」によると、令和5年中の被害者全体の特殊詐欺の認知件数は1万9033件で、手口別で見ると、オレオレ詐欺等の認知件数は前年比で0.5%増加、令和5年の高齢者(65歳以上)被害者の特殊詐欺の認知件数は被害者全体の78.3%にも上っています。

増える「おひとりさま」高齢者

安心して自分らしく生きるために
今しておきたい老後の備え

「人生100年時代」といわれる現代、老後といわれる期間は長くなり、ひとり暮らしをする「おひとりさま」高齢者が増えています。「私に何かあった時、誰に助けてもらえばいいの?」という不安を抱えている人は少なくありません。高齢期での生活で起こりうるあらゆる問題をサポートする団体「一般社団法人 人生安心サポートセンターきらり」で、事前に考えておきたいことを聞きました。

取材協力
司法書士 橋口 貴志さん
一般社団法人「人生安心サポートセンターきらり」理事長。司法書士法人ありがとう所長。後見人、身元保証人、資産管理、葬儀、お墓などのトータルマネージメントを行う。
<https://jinseikirari.or.jp/>

高齢期の生活で必要になる手続き例



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。



コカ・コーラ ボトラーズジャパン株式会社

<https://www.ccbj.co.jp/>

<コカ・コーラ株式会社>

©2024 Coca-Cola Bottling Japan Inc.

一般社団法人
人生安心サポートセンターきらり

TEL. 082-227-2600

〒730-0011 広島市中区基町5番44号
広島商工会議所ビル8階

家存続、山陽の

す。予想通りウチの塾 反論されるでしょう。らを精進してより上に

五卷

申三

ス台人
むぼま

那覇「マチグワ」に協働空間を創造

あらた
新
まさふみ
雅史

アーチード完成式での

1973年、福岡県北九州市生まれ。東京大学人文社会科学研究所博士課程(社会学)単位取得退学。専攻は産業社会学、スポーツ社会学。著書は『商店街はなぜ衰えるのか—社会・政治・経済史から探る再生の道』(光文社新書)、『東洋の魔女』論(イースト・プレス)。共著に『大震災後の社会学』(通説新編著、国史刊行会)、『震災スポーツ史』(春秋社)など。

造物であり、法規制や安全基準をクリアする必要がある。マチグワの仲間として束ねる力を持っている。言い金城さん、新垣さんが

の課題が浮き彫りになるのである。

また、協議会は「まて成し遂げた貴重な経験となった。この経験ちづくりルール」の策

ス ■学びと協働のフロ

適合するアーケードを
建設することは極めて
在するのだと訴えるこ
を重ねた。

と柔らかな光を通すのである。周囲にはま
 テントが特徴の新しい老朽化したアーケード

いる。従来からマチクー全体の持続可能な更
 ワーでは、店の商品や新につながる仕組みを

部である。マチグラーフとは神繩の方言で「市場」を意味し、戦後の復興期から地域の暮らしを支えてきた。国際通りから農産市場までつながるこのエリアでは、アーケードが商店街に強い日差しや突然しに照らされ、雨が降道をも模索した。協議

さらに、コロナ禍や
資材高騰による予算の
問題もあった。こうし
た中、協議会メンバー
は粘り強く対話を重ね、
2020年には「マチ
グラーブアーケードセミ」
を開催して歴史を学
ぶ。そして2023年

クスグヅトゥ

はみ出し

防火 衛生 体制 協力 その他

街のコンセプト

トウ

ミバルグヅトゥ

ゆびきこと (表紙)

「マチグワの歴史」は、人々が協力しながら困難を乗り越えてきた歴史でもある。アーケードの再整備もまた、この伝統を受け継ぐ取り組みだったとい



建て替え前の市場中央通り第1アーケード



アーケード工事期間中の様子。お客さんが傘を差している



市場中央通り第1アーケード協議会のロゴ



市場中央通り第1アーケード建築完了記念撮影



アーケード完成式典でのテープカットならぬ「こんぷカッ

宮島サービスエリア下り線 ベーカリー サンエトワール



午前7時
オープン
店内で
焼いて
います！

公式Instagram
最新情報発信中！



株式会社宮島松大汽船サービス
TEL0829-35-0880

まるで、
“お好み焼き”を
食べてみたい
ボリューム満点

**数量
限定**



宮島SAオリジナル
広島パ-ガー

汽船「伊都峡」(ITSUKI)



汽船「伊都峡」(ITSUKI)



★ 神の島へと、つづく道 ★

宮島松大汽船

 **広島電**

Enjoy
Indoors!

Model
201K718 山本愛衣

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！

オープン記念
無料体験
お申し込み受付中！

お一人様1回まで

〈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

駐車約90台可能！(有料)

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〕

広電ボウル ・ 広電ゴルフ ・ 広電ゴルフ in DOORS

金夫グループ

万人から面白いと言われなくても 一人の誰かに届く言葉

エッセイスト、メディアパーソナリティ

小島 慶子さん



photo Nobuyuki Yoshikawa ©WENDY

あれ、進学校に通い始めると、周りは目的が明確で、周りには目的が同じ子ばかりで、楽しかった。幸い、第1志望の一貫校に合格することができました。通学に片道2時間弱かかるので、朝練のあつた。他にも、お世辞は文化が、好きなものに出会うためのめり込むけれど、「退屈だ」という発想がなく、いっつもその部を転々としてしまつた。こらえ性が無いように見えたと思ひますが、私にとってはどれもこれもいい思い出。決して無駄ではなかったと思ひます。

◆暗黒の中学時代に習得した人間関係における「型」
夢はかなう、勉強は裏切らない」と言われたのに、私立に入り、家柄など何もかも別格の世界を見て、少しくれました。先生に反抗して、成績も落ち、中学3年間は私の暗黒時代。でも私は、くれることに飽きちゃうんです(笑)。

◆世の中をよくしたい
マスコミの世界

外部から新入生が入る、高校にあがるタイミングで生まれ変わる。と決めた。人々の志望理由の一つ。男女雇用機会均等法が施行されたといえ、総合職の女性なんてひと握り。ならば、成績が重視されないマスコミを目指そうと決めた。が、大学1年生のとき、私の印象が変わりました。楽勝じゃん!と思ひ(笑)。次々と型を試すうちに友人が増え、いつからか型を意識せずとも、愉快に暮らすようになった。

◆帰国子女が珍しい時代
「ミニディ」で苦勞
私は背が大きく、どこに行っても目立って、しまう子どもでした。親が中学受験を勧めて

◆好奇心旺盛な幼少期
異国の探検が原体験
父の勤務先だった、オーストラリアのパースという街で生まれま

◆3歳ごろ、オーストラリアのパースの自宅近所の緑地で
きだつたのは、絵を描くことや、しまう子どもでした。



3歳ごろ、オーストラリアのパースの自宅近所の緑地で

旬の食材

甘夏

大分県津久見市にある川野さんの果樹園。川野さんの果樹園。イブが小さく、皮にツヤがあり、皮が薄く、皮が甘く、皮が酸っぱい。川野さんが育てた甘夏は、酸味が少なく、さわやかな甘みがある。1950年に品種登録された甘夏は、シロップ煮やマーマレード、ゼリーに



皮は硬めで厚く、手では少しむきにくい。ナイフで浅く切り込みを入れると簡単に手でもむくことができます。持ったときに重みがあり、ヘタが枯れておらず、皮にハリがあるものを選びましょう。

桜エビ

世界でも日本と台湾でしか水揚げされない貴重な海の幸。日本では静岡県駿河湾でのみ漁獲が認められています。旬は年2回、春の3〜6月、秋の10〜12月。それ以外の時期は桜エビ保護のため水揚げされません。桜エビはカルシウム、アスタキサンチン、タウリン、タンパク質などの栄養素が豊富に含まれています。特にカルシウムは牛乳の6倍もの量。ほかのエビと違って殻をむく必要もないので、栄養を損なわずに食べられます。



また、下処理が不要なため気軽に料理に活用できます。かき揚げやパスタなどがおすすめです。

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!

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

どんどん増えています

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/>



中学生時代



小学生のとき、香港にて



TBSアナウンサー時代。2008年ごろ、政治討論番組で



TBSアナウンサー時代。2000年ごろ、フロッグダグで

◆どの業務も軸は同じ
二人の誰かのために
TBS時代は、ワー
クライフ・パランスの制
度を整備する仕事にも
携わりました。会社の
制度を変えると、顔を
知っている誰かの生活

放送という仕事を通
し、世の中に貢献した
かと思いましたが、
重きを置かれたのは、
新人であることや、若
いこと。まるで獲れた
てのイワシの売り出し
のような扱いになじめ
ず再び来てしまい、
髪を刈り込んで、求め
られる「若手女性アナ
の真逆をいきました」
反感も買いました。
が、上司に恵まれ、ラ
ジオや生中継の仕事に
担当したことが、転機
ラジオでは賞も頂き、
放送は本当に人に届い
ているんだと感じまし
た。万人から面白いと
言われても、たっ
た一人でも誰かが受け
取ってくれるのなら、
この仕事はやる意味
があると思います。そ
してその思いは今も、
書く仕事にも通じてい
ます。

◆親の役目は真正親バカ
30歳と33歳で出産。
約10カ月間、自分の中
に「知らない人」がい
ることが不思議でした
が、かつてお腹の中で
点だった存在が名前を
持ち、個性を表現し、ヒ
トから人になっていく
過程を見るのは楽しい
ことです。子どもにも
言っています、「私は君が
素晴らしいんだ」と
いう思い。「お腹の中で
点だったときから君は
素晴らしい」と確信を
持つて言っています。

「君は、君であること
が素晴らしいんだ」と
いう思い。「お腹の中で
点だったときから君は
素晴らしい」と確信を
持つて言っています。
2014年、オース
トラリアに引っ越した
当時、息子は小学校2
年生と5年生。夫は子
育てに専念し、私は日
本で仕事をしながら、
当初は3週間ごとに日
豪を往復しました。レ
ギュラー番組をほとん
ど降り、素州の子とも
の時間を最優先して
仕事を断ることも。や
はり、なるべくそばに
いてあげたかったです
から、日本にいたとき
は懸命に働きました。
書く仕事もしながら、
当時40代で体力があっ
たことが幸いでした。



©河内彰

小島 麗子 (こじま けいこ)さんプロフィール
1972年、オーストラリア生まれ。幼少期はシンガポールや
香港でも生活。96年、TBSに入社。アナウンサーとしてテレ
ビ、ラジオに出演。2010年に独立。メディア出演のほか、
『VOGUE JAPAN』『雑誌社mi-molle』など連載多数。自
身の経験をもとにした執筆や講演活動について「人生の軌
道レポート」と位置づけ、多くの人の共感を呼んでいる。



NIKK Eテレ「あしたも晴れ! 人生レシピ」にて、人生後半の宿題についてトーク

◆50歳を過ぎてもなお
「一人の新人」に
してみたいと思ってい
る。出会う
人によって、下の子も大学
生になって、もう手がか
からなくなりました。
空の巣感候群のように
なった時期もありまし
たが、去年の終わりに
ふと、習い事をやっ
てみようと思いいちま
しました。
インスタグラムでフ
ロロした書家の先生
の個展に足を運び、入
門することにしたん
です。その先生のつま
り、お茶の先生にも
巡り合うことができ、
久しぶりに茶道を再
開。すると今度はお茶
の先生のご紹介で能楽
師の先生とのご縁を頂
き、仕舞と謡を習い始
めることに。別の出会
い、別の出会い、別の
出会い、それが今、すこ
く楽しいんです。
(東京都内にて取材)

Caffè Ponte 広島平和記念公園内
元安福町
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。「来訪者に癒しや安らぎの場を提供し、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

春から初夏にかけて旬を迎えるアスパラガス。シンプルなお味付けは、この時期ならではのおいしい食べ方! 金融の街・ミラノをイメージし、黄金色の半熟卵をトッピング! アスパラガスの甘みと卵のまろやかさが絶妙に絡み合います。



アスパラガスのミラノ風

材料(2人分)
アスパラガス...4本、卵...1個、パルメザンチーズ...適量、塩...適量、コショウ...適量、オリーブオイル...適量

① 鍋に水を入れ、沸騰したら卵を入れ、6分半ゆでる。
② 6分半たったら卵を取り出し、氷水に漬け、殻をむき半分に切る。
③ ②に塩を多めにふる。ひっくり返しながら、両面に焼き目が付くまで焼く。
④ アスパラガスと②の卵を皿に盛り付ける。塩、コショウ、オリーブオイル、パルメザンチーズを全体にかけたら出来上がり。
⑤ お好みでレモンをかけても。

③ Check! / アスパラガスは下ゆでしなくてもOK!
④ Check! / 6分半で半熟卵の出来上がり! 切った卵に塩を少しふります。
⑤ Check! / お好みでレモンをかけても。

アスパラガスから発見されたアスパラギン酸
アスパラガスには「アスパラギン酸」というアミノ酸の一種が多く含まれており、独特の風味はこのアスパラギン酸が由来しているそう。疲労回復・体液バランスの調整・アンモニアの解毒・美肌に効果があるので、積極的に食事に取り入れよう!

「分譲マンション管理」
対策は万全ですか?
限りに近づくと、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! 大規模修繕工事の断念は...?
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

医療最前線

お口からおいしく食べ続けるために



【図1】生活場面からフレイルの確認

以前と比較してベルトが緩くなっていませんか？

疲れやすかったり、階段の昇り降りが苦痛になっていませんか？

青信号の間に横断歩道を渡り切れますか？

ペットボトルのフタは、自分で開けられますか？

【図2】指輪っかテスト

(ふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人さし指で囲む)

低 ← サルコペニア(筋肉量の低下)の可能性 → 高

囲めない ちょうど囲める 隙間ができる

【表1】オーラルフレイルのチェック項目 Oral frailty 5-item Checklist : OF-5

項目	質問	選択肢	
		該当	非該当
残存歯数の減少	自分の歯は何本ありますか ※差し歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます ※インプラントは、自分の歯として数えません	0~19本	20本以上
咀嚼(そしゃく)困難感	半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ
嚥下困難感	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ
口腔乾燥感	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ
滑舌低下	普段の会話で、言葉がはっきりと発音できないことがありますか	はい	いいえ

5項目のうち、2項目以上該当する場合は『オーラルフレイル』と判定されます

【表2】オーラルフレイルを予防するためのお口周囲の運動

	開口練習	舌の運動	口の運動①『イ・ウ』	口の運動②『バタカラ体操』
目的	ごっくんの時にのど仏がしっかりと上がるようになります	舌の筋肉が鍛えられ、発音や飲み込みがスムーズになります	口唇の筋肉を鍛えることによって、食べこぼしやムセを防ぐことができます	①『バ』:食べこぼしを減らす ②『タ』:食物を送り込む ③『力』:飲み込み ④『ラ』:食塊形成機能(口の中で食べ物をまとめる)を高める
方法	口をしっかりと開けて(指3本が縦に入るくらい口を開けます)10秒保持します のどにしっかりと力が入っているか確認しながら行います 【注意事項】 あごの関節に問題がある方はこの運動は避けてください	舌をあっかんべーした状態から上下左右に伸ばしながら動かします	口にしっかりと力を込めて『ウ』の口と『イ』の口にして発音を繰り返します	①唇をしっかりと閉じてから発音する:バババババ ②舌を上あごにくっつけて発音する:タタタタ ③のどの奥の口蓋に舌の付け根付近をつけて発音する:カカカカカ ④舌を丸めて口蓋に押し当てて発音する:ラララララ

【こどもと健康】

乳幼児の急な耳痛は、急性中耳炎によるもの。解熱鎮痛剤が生物質を飲めば治る。あれば、それを使って、症状以上では鼓膜を切開して膿を出すこともあります。

風邪が引き起こす急性中耳炎に注意

乳幼児の耳痛で最も多い原因は急性中耳炎です。風邪から起こることが多く、痛みを伝えられない2歳未満のこどもでは、発熱、不機嫌、耳をさわる、夜泣きを認めます。

耳が痛い

こんな症状があれば、すぐに病院へ！

- 解熱鎮痛剤がない
- 痛くて食事や睡眠がとれない
- 耳の後ろがはれて耳が立って見える
- フラフラして倒れる

おうちでできる！ケアのポイント

解熱鎮痛剤で痛みをおさえる

耳痛は夜間に突然起こることがありますが、まず解熱鎮痛剤で当面の痛みをとり、翌日診療時間内に耳鼻咽喉科を受診すれば、特に問題のないことがほとんどです。乳幼児のいる家庭では、解熱鎮痛剤を常備しておくことが大切。痛みがあるときは、熱がなくても解熱鎮痛剤を使っているのです。

風邪のときは鼻水をこまめにとる

急性中耳炎は風邪が原因で起こることが多いので、その予防には風邪のケアが重要。風邪を長引かせないようにして、たまった鼻水はこまめにとってあげましょう。急性中耳炎のほかに耳痛を起こす病気として、こどもに多いものは、外耳道異物(おもに昆虫)、外耳炎、急性耳下腺炎などがあります。

Q&A 歯科

噛み合わせが悪く顎関節症に悩んでいます

インビザライン矯正で治療を

山田英治 歯科医師

歯が倒れて噛み合わせの低い方は、透明なマウスピースで審美的です。見た目をニック(広島市中区胡町)山田英治歯科医師

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

＼ 教えてくれたのはこの人 /

フィジーク選手として、コンテストに出場。全国規模の数々の大会で優勝。自身が代表を務めるジムでは全国トップレベルのボディメイクのプロをトレーナーに迎え、個々に合わせたトレーニング内容を提示している。



Number One
パーソナルトレーニングジム 代表

田中 直樹さん



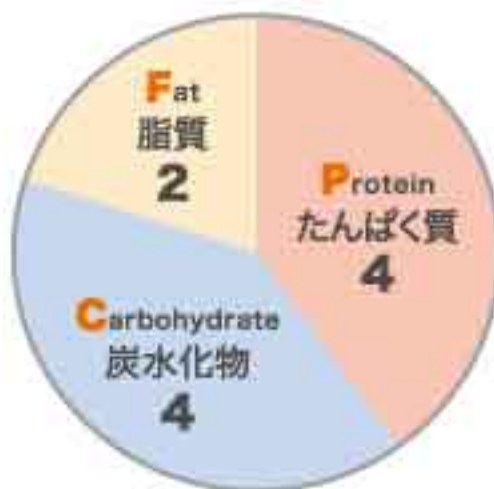
ジムトレーナーが教える！

食事の量を減らしたり、甘いものや揚げものをやめてみるけど、思うように体重が減らないことってありませんか？ダイエットは食事のバランスが重要！正しい知識を身に付けて、理想の体型を手に入れましょう。効果的なダイエット方法を Number One パーソナルトレーニングジム 代表取締役兼トレーナーの田中直樹さんに教えていただきました。

たんぱく質が豊富な食材

- 鶏むね肉・ささみ（低脂肪）
- 卵（特にゆで卵）
- タラ、カレイ、スズキなどの白身魚
- サーモン、サバなど、脂ののった魚
- 豆腐・納豆・豆類
- ギリシャヨーグルト（低脂肪）
- エビ・イカ（低カロリー）

理想的なPFCバランス



※PFCバランスとはたんぱく質 (Protein)、脂質 (Fat)、炭水化物 (Carbohydrate) の割合を指します。グラフはダイエット中の理想的なPFCバランスの目安。

【一日の食事例】

朝 ゆで卵＋鶏むね肉サラダ＋
白米＋ブラックコーヒー（無糖）
脂肪燃焼を助ける！



昼 グリルチキン＋玄米＋野菜



夜 白身魚＋さつまいも＋
野菜スープ



PFCバランスを意識したダイエット中の食事方法

たんぱく質
脂質
炭水化物

バランスの良い食事の心がけよう

太る原因は体質など個人差はありますが、日々の活動量に対してカロリーの摂取量が多いことが主な原因にあげられます。ダイエット中の食事をする際のポイントをまとめました。

たんぱく質を毎食しっかり取る

田中さんによると、減量には体をつくるエネルギー源であるたんぱく質・脂質・炭水化物のバランス（以下、PFCバランス）を意識した食事が重要とのこと。アラブ参照。ダイエットはたんぱく質が重要！というのは、たんぱく質がダイエットの要となる代謝の向上に必要な筋肉量を維持してくれるからです。代謝が向上することでエネルギー消費量が増え、脂肪燃焼効果が期待できます。

食事は小分けに。朝食はしっかり取る

食事は、脂肪蓄積を防止する低GI食品（玄米、オートミール、さつまいもなど）を中心に選んだり、良質な脂質（オリーブオイル、アボカド、ナッツ類、サーモンなど）を取ることで、炭水化物や脂質の過剰摂取を抑えましょう。

食物繊維と水分を十分に取る

野菜や海藻、きのこ類など、食物繊維を豊富に含む食材をたっぷり摂取すると、満腹感を得ることができます。また、1日2リットル程度の水分を確保しましょう。水分をたくさん取ることによって血液の循環が活性化され、代謝の向上が期待できます。また、老廃物排出を促進させる役割もあります。

運動は起床後に「行って良い!」

ダイエットには運動も重要です。有酸素運動は起床後に行うのがおすすめです。起床後は血糖値が低い状態のため、脂肪がエネルギーとして使われやすく、脂肪燃焼に効果があるとのこと。



ストレスの少ない環境でダイエットを始めよう

ダイエットを継続するにはストレスの少ない環境を整えることが大事。仕事が落ち着いていないタイミングで始めたり、最初は味付けはなんでも良いので、たんぱく質中心の食事に慣らしてみよう。ダイエットが日常になじむよう工夫しましょう」と田中さん。

おしりを鍛える! ちょこっと筋力トレーニング

すぐに始められるトレーニング方法を紹介! ゴムバンドを使うととっても効果的。

Training 1



- ② 背中を曲げず、ゆっくりとしゃがむ。ゆっくり立ち上がる。
- ③ ②を3～4セット行う。

- ① ゴムバンドを太ももに装着する。肩幅まで足を開き、足先を外側に向ける。



Training 2



- ② 片方の足を地面に付けたまま、ゆっくりと足を開く。ゆっくり閉じる。
- ③ ②を3～4セット行う。

- ① ゴムバンドを太ももに装着する。ヨガマットの上に横向きに寝転ぶ。



5月試合日程

1日(木)	18:00	巨人	東京ドーム
2日(金)	18:00	中日	マツダ
3日(土)	14:00	中日	マツダ
4日(日)	13:30	中日	マツダ
5日(月)	18:00	ヤクルト	神宮
6日(火)	14:00	ヤクルト	神宮
7日(水)	18:00	ヤクルト	神宮
9日(金)	18:00	DeNA	横浜
10日(土)	14:00	DeNA	横浜
11日(日)	14:00	DeNA	横浜
13日(火)	18:00	巨人	マツダ
14日(水)	18:00	巨人	マツダ
15日(木)	18:00	巨人	マツダ
16日(金)	18:00	阪神	甲子園
17日(土)	14:00	阪神	甲子園
18日(日)	14:00	阪神	甲子園
20日(火)	18:00	ヤクルト	マツダ
21日(水)	18:00	ヤクルト	マツダ
22日(木)	18:00	ヤクルト	マツダ
23日(金)	18:00	DeNA	マツダ
24日(土)	14:00	DeNA	マツダ
25日(日)	13:30	DeNA	マツダ
27日(火)	18:00	巨人	富山
28日(水)	18:00	巨人	金沢
30日(金)	18:00	阪神	マツダ
31日(土)	14:00	阪神	マツダ

マツダ：マツダスタジアム

3月28日阪神開幕戦、5回に中野を三振に仕留め、準を獲る森下



森下が目標すべきタイプは、他でもない、沢村賞である。なぜかと言うと、沢村賞は数字で評価される最多勝、奪三振、防御率などとは違い、投手としての「投げっぷり」で評価されるからである。その心意気(気概)こそ、チームを背負って投げるエースの真の姿でなければならぬ。

前田から「18」を受け継いだ森下が、いま求められているのは目先の勝利ではない。ここから3、4年間、カープを背負って投げる真の「エース力」である。森下の糸を引いたようなストリートを軸にした庄巻の投球を見てみたい。もちろんカープ優勝と共に。



森下の「エース力」

作家 迫 勝則

存在感でチームを引っ張る投手のことを指す。そこには自然に文句の言えないような実績が伴ってくる。今季のカープの開幕投手は森下福仁だった。その意味を少し深掘りして考えてみよう。25年シーズンもまた、森下は来季イカリスなどで10年目を迎えた前田健太の自主トレ(沖縄)に参加した。その変化球の感覚や下半身のフォーム、体の開き方など聞きたいことはすべて聞いてお話を聞いた。ただ私が強く感じたのは、2月の日南キャンプに入る頃から、森下のシーズンに臨む姿勢が、例年になくポジティブになったということである。かつてカープのエース番号「18」を背負っていた前田から、かなり大きな刺激を受けたからだと思う。その結果だったと思う。

森下は対抗馬だと思われていた床田寛樹、大瀬良大地を抑え、初めてこのシーズンの開幕投手に指名された。彼自身、そこに「これからカープを引っ張ってほしい」という強いメッセージが込められていることを誰よりもよく知っている。

5月試合日程

<サンフレッチェ広島>

3日(土・祝)	13:00	HOME
vs. アビスパ福岡		
エディオンピースウイング広島		
7日(水)	19:00	
vs. 湘南ベルマーレ		
レモンガススタジアム平塚		
11日(日)	15:00	
vs. ガンバ大阪		
パナソニック スタジアム 吹田		
17日(土)	14:00	HOME
vs. 東京ヴェルディ		
エディオンピースウイング広島		
25日(日)	15:00	
vs. FC東京		
国立競技場		
31日(土)	17:30	HOME
vs. 川崎フロンターレ		
エディオンピースウイング広島		

<サンフレッチェ広島レジーナ>

4日(日・祝)	14:00	HOME
vs. ノジマステラ神奈川相模原		
エディオンピースウイング広島		
11日(日)	14:00	
vs. ちふれASエルフェン埼玉		
熊谷スポーツ文化公園 陸上競技場		
17日(土)	14:00	
vs. アルビレックス新潟レディース		
デンカビッグスワンスタジアム		



昨年リーグ3位の19ゴールをあげたジャーマン良選手。今後の得点に期待がかかる

リーグ戦。攻撃陣の奮起に期待が高まります。4月12日には岡山と1で初めてとなる中国ダービーが開催。まずは広島での開催となり、当日は両県知事が来場するなど大いに盛り上がる一戦となりました。試合は惜しくも敗戦しましたが、7月に岡山で開催される中国ダービーの第2戦でのリベンジに燃えています。

一方のサンフレッチェ広島レジーナはリーグ戦が終盤戦に突入。WEリーグ3強と呼ばれる3クラブに必死に食らいつき、3月29日の長野戦まで6戦無敗で上位を維持していましたが、ホームでの戦いは残り2試合となる中、サンフレ

Jリーグは4月15日時点で第10節まで消化。首位から8位までの勝点差が3位の19得点でブレインが「3」と例年通りの大混戦を果した新加入のジ戦のJリーグで、サンフレヤーマン良選手や、ルーツエ広島トップチームはAC12出場の関係で第5ゴールを決めている中村節を未消化ながら接戦を草太選手、昨年チーム2ものにする勝負強さを発位の9ゴールをあげた加揮し現在6位。安定した藤次樹選手など、タレ守備は今年も健在で、セントはリーグ屈指。大混戦に昨年見せた爆発的な攻撃力がかみ合うかが注目。



レジーナの象徴。近賀ゆかり選手が引退を発表

超ぶちあつ サンフレッチェ J1初の中国ダービー開催! レジーナ創設の立役者、"LA REGINA" 近賀ゆかり選手引退を発表

第453回定期演奏会

5月12日発売

小説家・芥川龍之介の三男で、作曲家である芥川也寸志が生きていれば100歳を迎える誕生日に送るオール芥川プログラム。今冬に急逝した永久桂冠名誉指揮者・秋山和慶に代わり、高関健が指揮。秋山の遺伝を継ぐ演奏が期待される。ソリストは気鋭のチェロ奏者・佐藤晴真。

日時 7月12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:高関健
チェロ:佐藤晴真

曲目 芥川也寸志:オーケストラのためのラプソディ
芥川也寸志:チェロとオーケストラのための「コンチェルト・オスティナート」
芥川也寸志:交響曲第1番

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

6月27日

第452回定期演奏会

第452回定期演奏会は広響のミュージック・パートナーであるフォルクハルト・シュタイデが2年ぶりに登場!

ウィーン・フィルハーモニー管弦楽団のコンサートマスターを20年以上務めるフォルクハルト・シュタイデが、指揮者なしで広響と交響曲を奏でる。

曲目はモーツァルトとドヴォルザーク。広響が初の海外公演のウィーンで披露した曲でもあるモーツァルトのヴァイオリン協奏曲「トルコ風」ではシュタイデがソリストを務める。美しい音色といわれる彼の演奏と、庄巻の弾き振りを堪能してほしい。

日時 6月27日(金) 18:45開演(17:45開場)

会場 広島文化学園HBGホール

出演 ヴァイオリン&コンサートマスター:フォルクハルト・シュタイデ

曲目 モーツァルト:ディヴェルティメント 二長調 K.136
モーツァルト:ヴァイオリン協奏曲第5番 長調 K.219 「トルコ風」
ドヴォルザーク:交響曲第8番 長調 作品88

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

ウィーン・フィルコンサートマスター シュタイデの名演がよみがえる

広響★NEWS



1996年ラオス・パークセー出身。大学卒業後、就職した会社の経営者が日本人だったことから日本に興味を持ち日本語を学ぶ。日本の農園からのスタッフ募集に応募し採用。2024年12月に来日し現職。特技はサッカー。ポジションはフォワード。今は両眼に仕送りのために体日通上で勉強しコソツツ合会する日々。夢は故郷で農園を持ち電気店も経営すること。安佐南区沼田町在住。

将来は故郷ラオスで
農園と電気店の経営者に！

ラオス南部のパークセー出身。幼い頃はスーツ姿が凛々しく思えた銀行員に憧れたが、地元の子ヤンバサック大で電気工学を学び、卒業後は電気関係の仕事に就く。その会社の経営者が日本人ということもあり、日本に興味を湧き、ヴィエンチヤンにある日本語研修センターで日本語を学び始める。3カ月たち、日本の農園よりスタッフの募集があると知り応募。持ち前の勤勉さや真面目さから見事に採用され、2024年12月に来日。就業先となる「ルンビニ農園」のある安佐南区沼田町古山で暮らし始めた。

季節は冬。「雪を初体験。農園のみなさんと遊んで面白かった。」

沼田町戸山地区に3カ所の農場を持つ「ルンビニ農園」は、小松菜をメインにトウモロコシ、広島菜、バジリコなどを生産。代表の今田典彦氏は、「農園

ぜひ北海道にも行ってみたい」と、異国での生活は和気あいあいとしたスタート。合間を見て、農園スタッフと共にいう広島県の観光地巡りも楽しみの一つだ。現在は、小松菜の収穫から梱包まで。また、トウモロコシの植え付けも担当する。実家もコーヒーや野菜を育てる農家で、二ワトリやヤギに囲まれて育ち、愛着があることから「今の仕事はとても楽しい。みなさんがやさしく教えてくださるし」と満面の笑みを見せる。

時間を見つけては日本語の勉強をしたり、農園の作業風景を収めたり、動画を見て手順を覚えたり、休日返上で仕事に打ち込む。そして「両親に仕送りをするために」コツコツと貯金をするという。農業者の技術を身につけて、「将来は故郷で農園を維持したい。そして傍らで電気店も営みたい」と意欲を見せる。

安佐南区沼田町古山「ルンビニ農園」で取材。写真は小松菜栽培の様子。トウモロコシにて。

マンションリフォームのいそは100

「戸建て大規模リフォーム 確認申請必要に！」

■4号特例の縮小により確認申請が必要

昨年からは、建築業界で大きな話題になっていく建築基準法改正の「4号特例の縮小」といつてもこれを読んでいる多くの人が「4号特例って何？」と思われることでしょう。大規模リフォームにおいて今までは建築確認申請が省略されていたのですが、2025年4月よりこの特例が使われなくなり建築確認が必要となることです。

法改正前は「4号建築物（平屋や木造2階建て）」の大規模修繕

（内装と水回り取り替えなど）は申請が不要でしたが、これからは根・階段の過半の修繕・模様替えには確認申請が必要になるといえるのです。

何が問題かというのと、申請や審査のため費用や期間がかかることにです。「年内に終わらせたい」と思っているのに審査が遅れてなかなか着工できないということも考えられます。どんな工事が対象になるかは、かなり細かく分かれているので事前に確認してください。「マンション

申請は不要です。

■省エネ基準適合の義務化

同じく4月から全ての新築住宅に「省エネ基準適合」が義務化されます。断熱性能等級4以上であることなどが求められるのですが、これを口実に「建築物省エネ法が変わったので省エネリフォームをしないといけない」と訪問してくる業者がすでに出てきています。

あくまで義務化されているのは「新築住宅・非住宅」であって、今お住まいの住宅ではありません（増改築を行う部分は適合の

■正しい情報を持った業者に相談を

過去を見ても、法改正によって大きく変わる時に便乗した悪質なリフォーム業者が出てくる可能性があります。年々建築をめぐる法改正は厳しくなっていますが、あくまで安心安全な住宅にするためです。いち早く法改正への対応や新しい情報を持っている業者に相談しましょう。

（マエダハウジング社長 前田政登已）



前田 政登已

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

合人社グループ

Again DRAFLA! 広島ドラゴンフライズ



試合前、選手にエールを送るモヒカンアピイ

知られざる6人目の選手。
モヒカンアビイ！

今回のコラムでは、広島ドラゴンフライズのマスコミツトキヤラクター「モヒカンアビイ」をご紹介いたします。

広島県の県鳥であるアビイをモチーフにしたモヒカンアビイ。渡り鳥として世界中を旅する中、その居心地の良さに惹かれ、いつしか広島に住み着きました。好きな食べ物は、お好み焼き、瀬戸内の魚、牡蠣、唐揚げと、すっかり広島のお味に染まっているようです。

モヒカンアビイは、バスケットボールの本場アメリカで選手を志すも、ヘッドコーチからは「シェルトが、屈くようになってから」と



テレビに生出演。投票を呼びかけるモヒカンアビ

言われ、いまだコートに立つ機会は訪れていません。しかし、諦めずに、人知れずシユートの秘密特训に励み、いつの日か選手と一緒にコートに立つ瞬間を夢見ています。

て、その愛らしいルックフ
とコミカルな動きです。そ
どもから大人まで幅広いフ
アンを魅了し、チームによ
つてかけがえのない存在
なっています。

いよいよ今シーズンの
ゲームも、5月3
(土・祝)、5月4日(日)
祝)の島根・サノオマジ
ク戦を残すのみとなりま
した。両日ともチケットは
ち見席のみとなっており
すが、ぜひ会場にお越し
いただき、熱い声援をよ
しくお願いいたします！

れました。投票期間中
ヒカンアビィは広島県民
皆さんに自身を知っても
うため、メディア出演や
校でのあいさつ運動など
精力的に活動しました。
気になる結果は、Bリ
グ全体で50位中の19位、
類部門では4位となり、
しくも目標としていた鳥
No.1の連覇は達成で
ませんでした。この悔し
を胸に、来シーズンこそ
さらなる高みを目指し、
類No.1の座奪還に向
て奮起してくれることで
よう。

モヒカンアビィ プロフィール



名前 : モヒカンアピィ
性別 : 男の子
ニックネーム : アピィ
出身地 : アメリカ北部の寒い地方。
アラスカ州が有力
誕生日 : 2019年
身長 : リングよりだいぶ低い
体重 : フワッと飛べるくらい
特技 : カーブ選手応援歌の完コピ

趣味：牡蠣小屋巡り(冬季限定)
 チームポイント：立派なモヒカン
 好きな食べ物：お好み焼き・瀬戸内の魚・
 牡蠣・唐揚げ
 性格：元気いっぱいいなやんちゃん
 好きな色：朱色
 苦手なもの：雨(モヒカンが酷いちゃうから)
 マイブーム：広島弁の早口言葉の練習
 今季の目標：鳥獣No.1連覇

5月試合日程 5月3日(土・祝) 開始時刻 14:05 5月4日(日・祝) **【対戦】** 島根スサノオマジック **【会場】** 広島サンブラザホール
開始時刻 13:05

廣響TOPICS

6月5日発売

8月5日 **2025「平和の夕べ」コンサート**
被爆80周年“Music for Peace” マリア・ジョアン・ピリスを迎えて

第35回「高松宮殿下記念世界文化賞」を受賞したマリ・ア・ジョアン・ピリス。現代最高峰のピアノリストと称された彼女が衝撃の引退から復活を経て、広響との初共演が実現。ベートーヴェンとマーラーの「第4番」で平和のメッセージを届ける。復帰後、日本でのコンチェルト演奏は今回が初。



[日時]8月5日(火) 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:マリア・ジョアン・ピリス、ソプラノ:石橋栄実
 [曲目]ベートーヴェン:ピアノ協奏曲第4番ト長調作品58
 マラー:交響曲第4番ト長調*
 [料金]S:11,000円 A:9,000円 ※小・中・高校生:S・Aとも半額

法人・個人・団体・企業・学校・病院・福祉施設・自治体・官公庁・NPO・NGO・その他
 法人・個人・団体・企業・学校・病院・福祉施設・自治体・官公庁・NPO・NGO・その他

お話を聞いたのは

イメージコンサルタント
COSUMO STYLE

去来川 こすもさん

モデルとして活躍した経験を生かし、実践的にトータルで外見を磨く、イメージコンサルタントとして活躍中。外見を数値化する「トータルイメージ診断」から、その人が持つイメージを分析し、よりステキになるファッションやヘアを提案する。企業の社員研修では「美しい所作」を軸にウォーキングレッスンなどを行っている。



COSUMO STYLE HP

スカーフを選ぶ



▲ふちがあるデザインを選ぶと○

色が持つイメージ

スカーフの中に白・黒・グレー・ベージュといったベーシックカラーのどれか1色が入っているものをおすすめします。また、洋服やカバンとの色が入っているものを選ぶと、コーディネートにまとまりを見ることが出来ます。
暖色はかわいらしさや華やかさを、中間色は素材でナチュラル、寒色はさわやかさやクールな印象を与えます。5cm程度のふち(濃いめの色だとなお良い)があるスカーフは、巻いた時にメリハリが印象を与えます。

柄が与える印象

柄については、上下左右が関係ない絵柄を選ぶと、巻く時に向きを気にする必要がありません。小さい柄はおとなしめ、はつきりした大きめの柄は華やかな印象を与えます。広げた状態だと奇抜だったり派手に見える柄でも、実際に巻いてみるとイメージが変わって気にならなくなることも。
柄がないシンプルカラーの洋服だと、派手な柄のスカーフでもカジュアルに着用することが出来ます。首に巻いたスカーフを洋服の襟の中に入れてみると、派手がより気にならなくなります。



▲上下左右が関係ある柄



▲上下左右が関係ない柄



▲同系色のスカーフでも柄の大きさが印象が変わる

スカーフのサイズ

お店でよく売っているサイズは70×80cm程度の正方形。大きすぎず、小さすぎないこのサイズは初心者の方でも使いやすいでしょう。90×100cmの大きサイズもあり、夏は浴衣などの防寒対策で巻くのに適しています。形は正方形が多いですが、長方形のスカーフもあるもので、巻く場所など用途に応じて使い分けてみてください。

スカーフを巻いてみる

※スカーフを折るときにタグを内側へ入れ、外側から見えないように気を付けましょう

三角結び

スカーフを首に巻くときの基本の結び方です



① スカーフを三角形に折る



② 三角になった部分を体の前側に持ってきて、首の後ろで両端を交差させる



③ 交差させた両端を前側に持ってきて結んだら完成



④ 結び目を隠すと大人っぽくなります

片リボン結び

リボンの輪を片側だけ作る結び方で輪の大きさが印象が変わります



① スカーフの対角を中心に向けて折る



② ①で折った部分を中心に向けて折る



③ ②で折った部分を重ねる



④ ③で重ねた部分を半分に折る



⑤ 折ったスカーフの真ん中を持ちながら、山折り部分が上側に来るように首にかけてリボン結びをする



⑥ リボン結びをする際に、片側の輪は作らずにそのまま抜いて通す



⑦ 形を整えたら完成



⑧ リボンの輪を大きくして裾の長さを左右で変えてもおしゃれ

ネクタイ風結び

ネックレスを使ってスカーフをネクタイのように見せる結び方です

① 片リボン結びの①～④同様にスカーフを折り、首にかける



② ネックレスをねじって輪を作る



④ もう一方のスカーフも上から通して形を整えたら完成



③ 輪の上からスカーフの片側を通す

カバン結び

長方形のスカーフを使ってカバンの持ち手に結びます



① カバンの取っ手にスカーフをかけて輪を作る



② 輪の中にスカーフを通して結ぶ



③ 取っ手にスカーフを巻いていく



④ 最後まで巻き終わったら輪を作る



⑤ 輪の中にスカーフを通して結ぶ



⑥ 形を整えたら完成

放置していませんか？

あなたのご実家、



誰も住んでいない空き家を

そのまま放置していると・・・



固定資産税が**6倍**に！

(管理不全空家、特定空家に指定の場合)



勝手に**解体**される！

(管理不全空家、特定空家に指定の場合)



放火・不法投棄、不法侵入
などの**リスク**が！



あなたの**空き家専用**の**診断結果**が見つかる！

フォーム入力は
3分で完了！

入力後すぐに
診断結果がわかる！

信頼と安心の企業が**全国110社以上**登録中！



Q. 大手に個別依頼じゃダメ？
一括請求って必要？

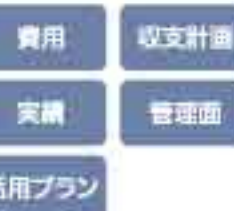
**複数業者の
プラン比較は必要です!!**

よくある
ご質問



それは

業者ごとに**提案**できる**強み**や**提案の幅**が違うから一括請求が
効果的で確実な方法なのです！



こんな例が！

- マンション建築費用に合計1,500万の差が出た。
- A社では活用が厳しいと判断されたが、B社では可能だった。
- 管理体制や入居者募集の手厚さが違った。
- 業者によって提案内容やプランが異なっていた。



下記電話番号よりお問い合わせください。【受付時間】平日 9:00～20:00 (年中無休)

0120-643-555

お電話の際に
申込番号を
お伝えください。
申込番号: W01



【townlife空き家解決運営事務局】
運営会社: タウンライフ株式会社
〒163-1440
東京都新宿区西新宿3-20-2 東京オペラシティタワー40階
TEL: 03-6276-7170 FAX: 03-6381-6357
https://townlife.co.jp

基本情報

国名 ポルトガル
 国旗 
 通貨 ユーロ
 1ユーロ=161.82円(4月17日現在)
 時差 -8時間 ※サマータイムを考慮



旧コインブラ大学 写真提供: 東洋マシソン博多支店(福岡市) Traveling Freeman

世界遺産探訪
 ヨーロッパ屈指の名門校
 大学と共に発展した街

コインブラ大学・アルタとソフィア

旧コインブラ大学

アルカソヴァ宮殿(旧王宮)を改装して、大学に。サン・ミゲル礼拝堂、ジョアニナ図書館、時計塔も立ち並び、新校舎と区別して「旧大学」と呼ばれるが、現在も一部は教室として使われている。



写真提供: グレイス洋光台ステーションプラザ(横浜市) Cake

時計塔からの眺め。中庭の中央の銅像はポルトガル王のジョアン3世。彼の政權下にこの場所にコインブラ大学が移転した。

ジョアニナ図書館

ジョアン5世の命により建設されたバロック様式の図書館。世界で最も美しい図書館の一つといわれている。



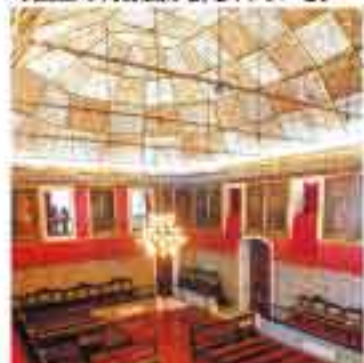
内部は金泥細工の装飾が施され、30万冊の蔵書を誇ります。
 (写真撮影年: 2017年)
 グリーンコーポボラ坂(横浜市) 杉山さん

学生さんがアルバイトで鉛筆を売っていました。
 (写真撮影年: 2016年)
 船倉田(東京都知多市) 浅野さん



帽子の間

もともとは宮廷の広間。壁には歴代の国王の肖像画が飾られている。



写真提供: グリーンコーポボラ坂(横浜市) 杉山さん

個人試験の間

国王の寝室だった部屋。天井にはポルトガル王国の紋章が描かれている。



写真提供: グレイス洋光台ステーションプラザ(横浜市) Cake

コインブラ大学医学部棟

1940年代に「大学都市」が整備された時に、総合図書館や文学部棟などと共に建てられた。



写真提供: 東洋マシソン博多支店(福岡市) Traveling Freeman

■大学と共に育まれた都市
 コインブラの都市は、大学と共に700年以上にわたり学術と文化の中心地として発展してきた。

■名門・コインブラ大学
 ポルトガル中西部の都市、コインブラ。その丘の上にそびえるコインブラ大学は、ヨーロッパ屈指の歴史と伝統を誇る名門大学です。起源は1290年、ポルトガル王デニス1世がリスボンに創設した大学にさかのぼります。1308年にコインブラへ移転して以来、リスボンとコインブラの間で移転が繰り返されましたが、1537年のコインブラへのアルカソヴァ宮殿(旧王宮)への移転を最後に、大学はこの地に定着し、発展していききました。今なお、多くの学生がここで学んでいます。

また、1537年の移転後、サン・ミゲル礼拝堂、ジョアニナ図書館などの主要施設が次々に建設され、18世紀には植物園などが追加されました。1940年代には大規模な「大学都市」が整備されました。これらのことから「学問の中心地」としてポルトガル王国の教育機関に大きな影響を与えたこと、「都市と大学の融合」という独自の都市モデルを築いたこと、「ポルトガル語圏の学術文化の普及に貢献したこと」などが評価され、「コインブラ大学・アルタとソフィア」として2013年に世界文化遺産に登録されました。アルタとソフィア地区は丘の名前で、アルタ地区は丘の上にある大学関連建造物群、ソフィア地区は下町のソフィア通りおよびサンタ・クルス修道院周辺です。



写真提供: レジディア文芸書庫(東京都文京区) 杉山さん
 モンデゴ川から眺めたコインブラの丘。丘の上にコインブラ大学があり、大学を中心に街が発展した。

新大聖堂

バロック様式の大聖堂。16世紀末にイエズス会が建築を開始したが、完成までに1世紀を費やした。



写真提供: グリーンコーポボラ坂(横浜市) 杉山さん

オイト・デ・マイオ広場とサンタ・クルス修道院



下町のソフィア地区に位置する。オイト・デ・マイオ広場に面してサンタ・クルス修道院(写真左)が立つ。サンタ・クルス修道院は、1131年に建てられたロマネスク様式の修道院。12世紀にアフォンソ1世の治下で付属の学校や写字室も造られた。16世紀、マヌエル1世により改築され、現在の姿に。アフォンソ1世とその息子サンシュ1世の墓がある。

写真提供: グリーンコーポボラ坂(横浜市) 杉山さん

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。

- バナン・バルマのベネディクト会修道院とその自然環境(ハンガリー)
- ソチカルコの古代遺跡地帯(メキシコ)
- パナマ・ピエホ古代遺跡とパナマの歴史地区(パナマ)
- マントヴァとサッピオネータ(イタリア)
- 古都ピガン(フィリピン)
- チャン・アン複合景観(ベトナム)

応募先

締切: 5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。)



今月のテーマ

おやつのおいしさ

父が菓子メーカーに勤務。おやつはいつもその会社のお菓子。今も無意識に選んでしまっています。

母がよく作っていたのはポテトチップス。ジャガイモをスライスして水につけ、水気をよく切って油で揚げると、パリパリのポテトチップスに。

高校の時の彼は甘いものが苦手。代わりにおからのクッキーを作り、余った自分も食べていた。

スナック菓子を食べすぎて父に怒られ、時期が家のにおやつは乾パンに。

ウェンディ 私の川柳 「旅行」

円高になったら行こうと時が過ぎ

「もう行かん」誓って又行く夫婦旅

父よりも土産にとびつく娘たち

楽しさのピークは予定を立てるとき

わしも行く！妻は旅行をキャンセルし

お土産を買うのを忘れてデパートへ

金出すと誘ってみても生返事

みなさんの川柳をお待ちしています。次回のテーマは「弁当」。5月14日消印有効。採用された方には景品を差し上げます。18ページの宛先までご応募ください。



アレンジして魚肉ソーセージや豚肉をたつぷり入れて作りました。

母のチーズケーキは、今でも帰る度にリクエスト。兄の友達が一人でホールごと食べてしまったり。まうくらいおいしい。

母のキャロットケーキ。ホットケーキの生地をすりおろしたにんじんを入れ、蒸したものをほのかに甘くふわふわでおいしかった。

小学生の頃、妹と100円を持って、駄菓子屋におやつを買いに行っていた。何をいくつ買うか、算数の良勉強になりました。

3連のヨーグルトやプリンなどの真ん中が欲しくて妹とじゃんけんで奪い合っていた。

母が七輪にお玉を乗せ、砂糖と重曹を入れてかき混ぜるとカルメ焼きができた。見るのも楽しく、サクサクでおいしかった。

幼い時に祖母が食べさせてくれたレーズンバター味の味にびっくり。こんなにおいしいものはないと思った。

アルミホイルに包み、石油ストーブの上でゆつくり時間をかけて焼いた焼き芋がとておいしかった。

母が作ったおやつは、子どもに初めて作ったサツマイモのおやつを全部食べてくれた。

母が作ったおやつは、小学生の頃に初めて作ったシュークリームを作った。生地がうまく膨らまなくて失敗。味はおいしかった。

母が作ったおやつは、小学生の頃に初めて作ったシュークリームを作った。生地がうまく膨らまなくて失敗。味はおいしかった。

母が作ったおやつは、小学生の頃に初めて作ったシュークリームを作った。生地がうまく膨らまなくて失敗。味はおいしかった。

母が作ったおやつは、小学生の頃に初めて作ったシュークリームを作った。生地がうまく膨らまなくて失敗。味はおいしかった。

母が作ったおやつは、小学生の頃に初めて作ったシュークリームを作った。生地がうまく膨らまなくて失敗。味はおいしかった。

母が作ったおやつは、小学生の頃に初めて作ったシュークリームを作った。生地がうまく膨らまなくて失敗。味はおいしかった。

母が作ったおやつは、小学生の頃に初めて作ったシュークリームを作った。生地がうまく膨らまなくて失敗。味はおいしかった。

おたんじょうび おめでとう 5月



このお誕生日 3歳 わが家のおてんばがーる！今年も楽しく過ごそうね！ (安佐南区) 秋山さん

3歳 未希 36歳 30代後半突入！！楽しいことをたくさんするぞー。 (呉市) mk

5歳のお誕生日おめでとう！ニコニコ笑顔が大好きだよ！たくさん楽しいこと一緒にしようね。 (佐伯市) みいママ



33歳 子達2匹の面倒は見ちゃるげえ休みにゃあしっかり遊びなはれや！ (呉市) ジープ海苔のジジイ



20歳 元気いっぱい青春を楽しんでね。 (西区) おばあちゃん



1歳 保育園がはばって！元気に大きくなあれ！ (中区) ばあば



4歳 元気いっぱい！ゆっくりと大きくなってね。 (安芸区) 小雷

浄水器はキッチンだけだと思いませんか？

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。

低コスト 月額¥2,980

高品質 安全でおいしい 低塩素 (0.1mg/L)

実績 30,000件以上

安心 アフターサービス 充実

コンパクト 水道管の元栓に設置

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

料理がとっても美味しく作れます

歯磨きや洗顔・洗髪も安全な水で

お風呂のお湯も安心 お肌や髪にも優しい

洗濯物もふんわり 色あせも防止

ペットや花壇にも清潔な水を

宅外に設置するため スペースを取りません

使用料以外の費用は一切いただきません

初期工事費 (取付約30分) 無料

定期メンテナンス 無料

フィルター交換 無料

株式会社アクアスタンド 0120-55-4213

着信あり



鮮やかな朱色のボケの花が迎えてくれた。縮景園のしだれ桜、きれいでした。



東京タワー、いただきまーす。



桜とチューリップ。毎年写真撮るのを楽しみにしています。



ナスが小さなガッツポーズをしていた。元気をもらいました。



タコスを作ってみました。自家栽培のパクチーもつけて！



結婚式はお好み焼きでファーストバイト！



ビルの間のふきたまりに毎年かんたんなスマイルが咲きます。



東京スカイツリーを見に行きました。桜もきれいでした！



定年退職の記念にトルコ旅行へ。遺跡や寺院がすてき。



広島三越で開催されたキボリノコンノ展へ。木なの透明感が、あり、まるで本物！



大阪国際空港(伊丹空港)近くの川沿いかい一(岡山県)の菜の花のじゅうたんのような。



密接に関係しており、「腸内フローラ」が整うことで、肌のターンオーバーが正常に機能し、健康的な肌へとつながります。偏った食事や添加物の多い食品を摂取すると、腸内細菌のバランスが崩れ、それが肌荒れやトラブルにつながることも。逆に、発酵食品や食物繊維を意識的に取り入れることで、腸内環境が整い、それが肌の常在菌にも良い影響をもたらします。



実家の畑で作ったジャガイモの中にかわいいハート形を発見！！



奥出雲とうふ・いしだ(島根県)の生おかしを炊きました。



ミニトマトのマリネ。宝石みたいにキラキラかわい。



ん。過剰な洗顔や強い成分を含むスキンケア製品は、肌に必要な菌まで取り除いてしまう可能性があります。そのため、洗うすぎを避け、肌の自然なバリア機能を尊重するケアが求められます。私は現在、常在菌育成スキンケアの一環として「マツヤニホットセラピー」を提供しています。松脂(マツヤニ)に含まれる成分が毛穴の汚れを取り除きつつ、肌を本来の健康な状態へ導くことが期待できます。



た人館券で宮島水族館へ。癒やされた。



島根県雲南市にある斐伊川堤防桜並木へ。満開でとてもきれ。



山口県長門市にある元乃隅神社へ。海に向かへ行きま。セウチがかわい。



大分マリインバレス水族館「うみたまこ」へ行きま。セウチがかわい。



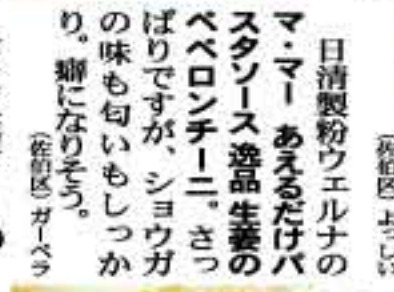
した！大きくなるのが楽しみ！



ミナモア(南区)のJUMP SHOP広島店へ。ヘラと紅葉で広島仕様。



桜の花や野草を押し花にして、セロファンで閉じこめました。



広島市現代美術館のPerfume COS TUME MUSEUMで記念撮影。



尾道市美ノ郷町三成1192-3にある自家焙煎 尾道浪漫珈琲三成店。ローストビーフサンドイッチが食べ応えあり。



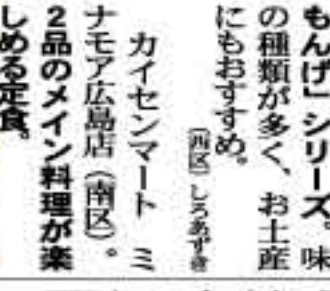
中区榎町5-14にある焼き菓子の店コナサン。マフィンがふわふわです。



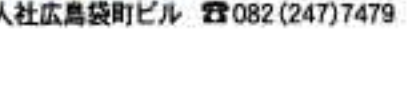
日清製粉ウェルナの「マ・マー」あえるだけバスターンス。産品生薬のペペロンチーニ。さっぱりですが、シウウガの味も匂いもしつかり。癖になりそう。



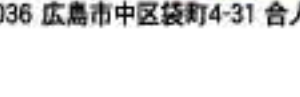
西区三篠町1-10、3にあるスロー・コヒにあるコンディトライハメルベルグ。毎月第2土曜日はロールケーキ、最終土曜日はシュークリームがそれぞれ3割引で買えます。



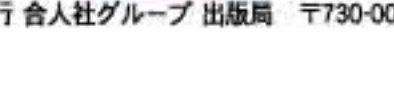
安佐南区古市1-41、23にあるパレイヤデリ。日替わり弁当は430円。日によって韓国弁当なども。



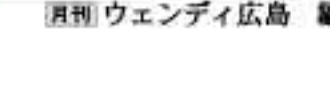
東区牛田旭1-6、20にオープンしたケイキデザインガル。リッチな味。



とびしま柑橘工房の「メレンゲのお菓子」これ「もんげ」シリーズ。味の種類の多く、お土産にもおすすめです。



カセイメントミナモア広島店(南区)。2品のメイン料理が楽しめる定食。



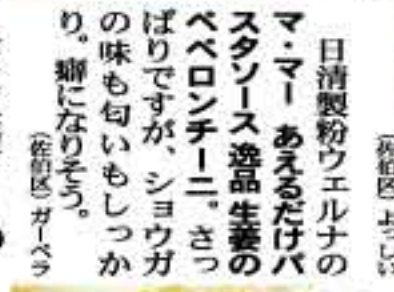
尾道市美ノ郷町三成1192-3にある自家焙煎 尾道浪漫珈琲三成店。ローストビーフサンドイッチが食べ応えあり。



中区榎町5-14にある焼き菓子の店コナサン。マフィンがふわふわです。



日清製粉ウェルナの「マ・マー」あえるだけバスターンス。産品生薬のペペロンチーニ。さっぱりですが、シウウガの味も匂いもしつかり。癖になりそう。



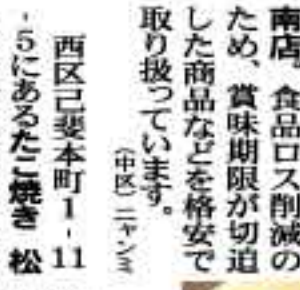
西区三篠町1-10、3にあるスロー・コヒにあるコンディトライハメルベルグ。毎月第2土曜日はロールケーキ、最終土曜日はシュークリームがそれぞれ3割引で買えます。



南区段原2-1-5にあるエコイト広島南店。食品ロス削減のため、賞味期限が切迫した商品などを格安で取り扱っています。



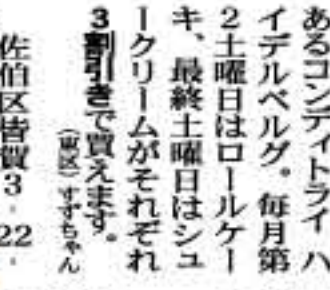
西区已斐本町1-11、5にあるたき焼松シウウ。注文を受けてから焼いてくれる。



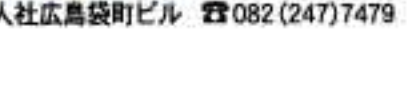
西区観音町8-21にあるコンディトライハメルベルグ。毎月第2土曜日はロールケーキ、最終土曜日はシュークリームがそれぞれ3割引で買えます。



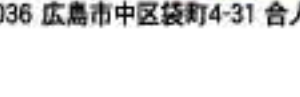
佐伯市皆賀3-22、26-5にあるレストランカフシス。落ち着いた雰囲気と美味しい料理で癒やされます。



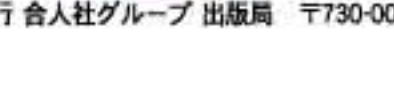
南区大須賀町11-4にあるリカ食堂。本格的なイタリアン。珍しいワインも。



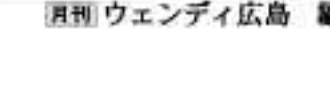
東区牛田旭1-6、20にオープンしたケイキデザインガル。リッチな味。



とびしま柑橘工房の「メレンゲのお菓子」これ「もんげ」シリーズ。味の種類の多く、お土産にもおすすめです。



カセイメントミナモア広島店(南区)。2品のメイン料理が楽しめる定食。



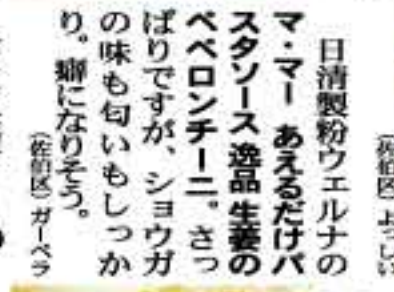
尾道市美ノ郷町三成1192-3にある自家焙煎 尾道浪漫珈琲三成店。ローストビーフサンドイッチが食べ応えあり。



中区榎町5-14にある焼き菓子の店コナサン。マフィンがふわふわです。



日清製粉ウェルナの「マ・マー」あえるだけバスターンス。産品生薬のペペロンチーニ。さっぱりですが、シウウガの味も匂いもしつかり。癖になりそう。



西区三篠町1-10、3にあるスロー・コヒにあるコンディトライハメルベルグ。毎月第2土曜日はロールケーキ、最終土曜日はシュークリームがそれぞれ3割引で買えます。



南区段原2-1-5にあるエコイト広島南店。食品ロス削減のため、賞味期限が切迫した商品などを格安で取り扱っています。



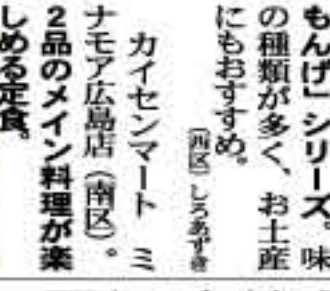
西区已斐本町1-11、5にあるたき焼松シウウ。注文を受けてから焼いてくれる。



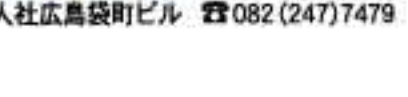
西区観音町8-21にあるコンディトライハメルベルグ。毎月第2土曜日はロールケーキ、最終土曜日はシュークリームがそれぞれ3割引で買えます。



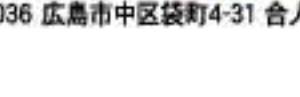
佐伯市皆賀3-22、26-5にあるレストランカフシス。落ち着いた雰囲気と美味しい料理で癒やされます。



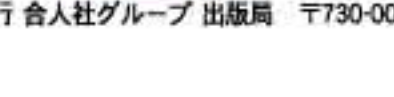
南区大須賀町11-4にあるリカ食堂。本格的なイタリアン。珍しいワインも。



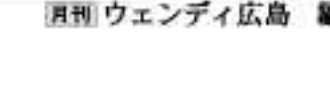
東区牛田旭1-6、20にオープンしたケイキデザインガル。リッチな味。



とびしま柑橘工房の「メレンゲのお菓子」これ「もんげ」シリーズ。味の種類の多く、お土産にもおすすめです。



カセイメントミナモア広島店(南区)。2品のメイン料理が楽しめる定食。



腸活の講師として主にセミナーや体質改善のサポートをしています。腸は「第二の脳」とも呼ばれ、私たちの健康に大きな影響を与えています。腸内には無数の腸内細菌が存在し、そのバランスが崩れると、免疫力の低下や肌荒れ、精神的な不調にもつながることが分かっています。私はセミナーを通じて、腸内環境を整えることの重要性を伝えてきました。腸だけでなく、肌にも常在菌が住んでおり、そのバランスが肌の健康を左右することも知りました。

木漏れ日 エッセイ

美肌腸活salon「Lilium」オーナー
仲佐 ゆり (なかさ ゆり)

腸も肌も美しく！ 常在菌とともに育む健康習慣

密接に関係しており、「腸内フローラ」が整うことで、肌のターンオーバーが正常に機能し、健康的な肌へとつながります。偏った食事や添加物の多い食品を摂取すると、腸内細菌のバランスが崩れ、それが肌荒れやトラブルにつながることも。逆に、発酵食品や食物繊維を意識的に取り入れることで、腸内環境が整い、それが肌の常在菌にも良い影響をもたらします。

ストレスは肌の状態に大きく影響を与えます。過剰なストレスはホルモンバランスを乱し、皮膚の過剰分泌や乾燥を引き起こす原因となります。適度な運動や深呼吸、良質な睡眠を心がけることが大切です。

肌は、私たちの生活そのものを映し出す鏡です。バランスの取れた食

つば九郎神社(東京都新宿区)へ。つばちやん今まで楽しい時間をありがとう！

からあげ 笑夢(佐伯区湯来町大字和田805-1)のお弁当。唐揚げとホルモン天ぷらがイチオシ。

西区草津新町2-6-1にあるカフェ・ド・ジョーベン草津店。見た目がきれいでお手頃価格のケーキ。生クリームの食感と、バターのおいしさ。

中区基町10-50にあるパン屋メルシー。イフ・オガニックス広島県庁前本店。原材料にこだわり、サクサクの食感と、バターのおいしさが最高！

南区大須賀町11-4にあるリカ食堂。本格的なイタリアン。珍しいワインも。

東区牛田旭1-6、20にオープンしたケイキデザインガル。リッチな味。

総勢 80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



〒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 5月14日消印有効

折りたたみ自転車の当選者はプロフィール、コメントを紙面で発表。(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Nさん(80代女性・主婦)【コメント】孫が中学校に入学するので、プレゼントします。

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。
※当選者には配送日等の連絡をします。連絡先を必ず明記ください。

1名様



02 'Café&Buffet UmiShima Dining'ペアランチ券

提供/ホテルグランヴィア広島

ホテルグランヴィア広島サウスゲートのレストラン「Café&Buffet UmiShima Dining」のペアランチチケット。経験豊かなホテルシェフが取りそろえた多彩なランチbuffetをご用意しました。洋風やアジア風など、ジャンルにとらわれないメニューをぜひお楽しみください。

1名様



写真はイメージです

03 すっきり美人のGABA玄米もち麦ごはん きざみこんぶ150g

提供/食協

毎日の食事からキレイを磨く!電子レンジで約2分でできるもち麦ごはん。女性のカラダにうれしいきざみこんぶ(150g・270円相当)をプレゼント。

10名様



04 オタフクソース新商品セット

提供/オタフクソース

オタフクソースの新発売の「ポイッともんじゃ(えび・牛すじ)」。フライパンでも簡単調理!キャベツと水を加えて焼くだけで、もんじゃ焼が楽しめます。幅広い世代に好まれる「甘うまい味」でアレンジも楽しめます。

7名様



05 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広島育ち

昭和25年創業。自社工場で丁寧に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



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。
6月20日~30日/午祝、14~16、16~18、18~20、19~21時

5名様

06 ピーナッツペースト

提供/アグリ・アライアンス

東広島市で土づくりにこだわった農業に取り組むアグリ・アライアンス自慢のピーナッツペースト。ポリフェノールがたっぷり含まれる薄皮もそのままに、ミネラル豊富な呉市清洲産の落葉を使用。人気テレビ番組「満天☆青空レストラン」で紹介されました。

3名様



07 『第452回定期演奏会』ペア招待券

提供/広島交響楽協会

6月27日(金)、18時45分開演、広島文化学園HBGホール。ヴァイオリン&コンサートマスター: Folkハルト・シュティデ。モーツァルト「ヴァイオリン協奏曲第5番 長調」ほか。

2名様



ヴァイオリン&コンサートマスター: Folkハルト・シュティデ

08 'レクイエム・プロジェクト広島2025'ペア招待券

提供/レクイエム・プロジェクト実行委員会

5月25日(日)、14時開演、エリザベト音楽大学セシリアホール。指揮者、声楽家、オーケストラ、オルガンist、ピアニストと合唱による、平和を願ういのちの歌のコンサート。広島市の詩人である上田由美子作詩の曲も披露。

2名様



09 『第46回広島市新人演奏会』ペア招待券

提供/広島市文化財団

6月15日(日)、13時30分開演、JMSアステールプラザ 大ホール。広島市ゆかりの若手音楽家たちによるクラシックコンサート。前回優秀演奏者の特別出演も!



特別演奏(前回優秀演奏者)/北川綾音
写真:第45回広島市新人演奏会より

2名様

10 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。
※6月末日まで有効。

5名様



11 「広島東洋カープ」観戦チケットペア招待券

提供/Wendy広島

6月8日(日)、マツダスタジアム、埼玉西武ライオンズ戦。ロイヤルボックス1塁側のチケットをペアで。

6月8日
VS 西武

1名様



12 「広島東洋カープ」観戦チケットペア招待券

提供/Wendy広島

6月22日(日)、マツダスタジアム、東北楽天ゴールデンイーグルス戦。ロイヤルボックス1塁側のチケットをペアで。

6月22日
VS 楽天

1名様



13 「サンフレッチェ広島」観戦チケット

提供/サンフレッチェ広島

6月28日(土)、エディオンピースウイング広島、名古屋グランパス戦。メインスタンドのチケットをペアで。



©2024 SFC

14 広島ドラゴンフライズ カープコラボユニフォームシャツ(Lサイズ)をプレゼント!

提供/広島ドラゴンフライズ

カープとコラボしたユニフォームシャツ(Lサイズ)をプレゼント!

1名様



15 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名様



16 「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、元安機もとにあるオープンカフェ「カフェ・ポンテ」では本格イタリアンが楽しめます。食事券(10,000円相当)をプレゼント。

3名様



合人社グループ

合人社グループ（グループ代表：持株会社）、合人社計画研究所（持株会社）、パナソニックホームズ、合人社コミュニティ、セキスイ合人社タクワンマネジメント、オーブ・ハウス合人社コミュニティ、ダイイチ合人社建物管理、メイト合人社コミュニティ、ハスズイン合人社北海道、トーンズ管理開発、K4合人社、河崎合人社、デューラーハウス合人社レジデンシャル、STAR合人社、リッセル合人社、シモン合人社、OHM合人社サービス、建研合人社、GAG Community、HGATES合人社、HENOSY合人社、PG Building Management、コバ合人社ファシリテーズ、合人社エンビリアージュ、合人社イノベーションセンター、合人社エクスプレス、合人社FUEL、エン・グループ、G・E・X、合人社

シニア
ゴルフ
研究所



東京・丸の内
シニアの声から
生まれたクラブ
イージーパワー

品質をして語
らしむ

シニアゴルフ研究所開発

EZY
POWER
イージーパワー
ストロング
UTアイアン

気がつくとも若い頃より飛んでいた

いつまでも年齢と仲良くゴルフを愉しみたい

安心のロングセラーアイアンEZY(イージー)シリーズは、そんなアナタの頼れる味方です。

今回、シニアゴルファーの為に開発されたストロングヘッドはアイアンの構えやすさとウツの強さを兼ね備え、爽快なインパクトでボールをさらに飛ばします。

また専用設計のしなやかシャフトがボールを高く上げ、驚くほどグリーンでボールが止まります。

シニアゴルファーが「やさしく飛ばせる」コンセプトがEZYPOWERの原点です。

そして、気が付くと若い頃より飛んでいた...

選り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この紹介します。



番手別飛距離イメージ

6番	7番	8番	9番	P	PA
ロングアイアンの代わりに150Y以上	軽〜く振っても150Yナイスオン	安心安定の140Y	やさしく振っても130Y	余裕の100Y ぴったりキャリー	100Y以内の便利ギア
長さ(インチ)					
39	38.5	38	37.5	37	36.5
ロフト角(°)					
22°	23.5°	27.5°	31°	34°	37.5°
総重量(g)					
328	332	338	344	351	359

シャフトフレックス:R2 (しなやかシャフト・男女兼用)

ストロング各番手(1本)

商品番号IW-033W
27,000円 (本体価格24,546円)

<共通>●ヘッド素材/スーパーステンレス●ヘッドの色/ブラック●シャフト素材/カーボングラファイト●シャフトフレックス/R2(しなやかシャフト・男女兼用)

ストロング4本お好みセット

(お好きな番手4本)

商品番号IW-038W
97,000円 (本体価格88,182円)

ストロング6本セット(セット価格)

商品番号IW-034W
144,000円 (本体価格130,910円)

商品提供:株式会社イワタヤ

本物だけを。価値のある物だけを。



〒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(<https://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)

※携帯電話からもご利用できます。

☎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10日前後です。

※送料は一律税込1,100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。

※ご使用後の交換・返品はご容赦ください。

※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。

※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)

※万一品切れの場合はご容赦願います。

●FAXのご注文例

日経社通販歳時記宛 注文書

- 〒住所
- 氏名(ふりがな)
- 電話番号
- 商品名 商品番号 番手 数量

インターネットでも注文できます。

通販歳時記

検索