

地域再生を考える 第83回

女子大生がお祭りで起業

観るから”担う”へ。伝統を未来へつなぐ

とらでいつしゅ株式会社代表取締役

片桐 萌絵



片桐 萌絵

2004年愛知県奥三河地方生まれ。国指定重要無形民俗文化財「花祭(古戸)」の担い手。広島大学在学中に20歳で、民俗芸能専門のコンサルティング企業・とらでいつしゅ株式会社を創業。女子大生お祭りオタクとして、等身大の地方創生を実践中。

「お祭り魂育成塾」を観るから、担うへへ。お祭りもまた静か... 観るから、担うへへ。お祭りもまた静か... 観るから、担うへへ。お祭りもまた静か...



参加者の皆さまによる庄巻の大名行列



お祭り魂育成塾ご参加の皆さま、お祭りが世代を超えて仲良くつながるコミュニティとなっている

お祭りとともに生まれ、お祭りに馴染み... 愛知県奥三河地方に伝わる「花祭」で担い手として舞う様子



愛知県奥三河地方に伝わる「花祭」で担い手として舞う様子



「お祭りを通じた地方創生」を実現するために積極的に講演活動も行う

「お祭りは「地域の鏡」... 地方の過疎化や少子高齢化が急速に進む中... 観るから、担うへへ。お祭りもまた静か...

「第二の故郷」が生まれる... 観るから、担うへへ。お祭りもまた静か... 観るから、担うへへ。お祭りもまた静か...

「ハレの日」に光が... 観るから、担うへへ。お祭りもまた静か... 観るから、担うへへ。お祭りもまた静か...

三津祇園祭... 広島県東広島市安芸津町で江戸時代から継承されている伝統的なお祭り「三津祇園祭」。

Advertisement for Hiroshima Festival poster featuring a woman in traditional dress and the date 7.13.

Advertisement for 'Itoya' student uniforms, showing two catalog covers for '4' and '5'.

Large advertisement for 'school uniform ITOYA' with store locations and contact information.

Advertisement for 'Itoya' student uniforms, showing a map of store locations and contact information.

Advertisement for 'Umeshu' strawberry daifuku, showing the product and pricing.

医療最前線

「やっぱり我が家が一番」在宅生活を支える訪問リハビリ②



理学療法士 和田 真澄

今回は、訪問リハビリの制度等について説明しました。今回は、訪問リハビリの実態について説明していきます。

・全身状態と身体症状の確認
訪問するとまず、体温・血圧・脈拍・酸素飽和度などのバイタルサインをチェックします。

・生活動線での移動練習
いつもトイレに行くために歩く廊下や、部屋の周りを歩く練習を行います。

・階段昇降など生活に必要な動作練習
エレベーターのない家では、外の階段昇降の練習を行うこともあります。

・在宅生活を支えるリハビリ
利用者さまの自宅等へ訪問する上で、現在の病状、生活状況、家族の介護力や介護負担などを確認します。

【写真1】四肢や体幹の関節可動域運動・ストレッチ



【写真2】生活動線での移動練習



【写真3】ベストポジションパー



・階段昇降など生活に必要な動作練習
エレベーターのない家では、外の階段昇降の練習を行うこともあります。

・在宅生活を支えるリハビリ
利用者さまの自宅等へ訪問する上で、現在の病状、生活状況、家族の介護力や介護負担などを確認します。

【写真4】階段昇降など生活に必要な動作練習



急病のときには

Table with emergency contact information for various hospitals and centers, categorized by day (平日, 土曜, 日曜・祝日) and time (昼, 夜).

Emergency services information including 24-hour emergency care, emergency consultation centers, and pediatric emergency medical consultation phone numbers.

Advertisement for Aquastand water purifiers, highlighting features like low cost, high quality, and compact design, with a price of ¥2,980 per month.

広告

1日6粒目安・人生を変えるセルフメンテ

実物大



※エラグ酸による

臨床試験で報告済

6つの機能性

体重 体脂肪 中性脂肪 内臓脂肪 ウエスト周囲径 BMI値改善

誰もが一度は悩んだことがあると言っても過言ではない「脂肪」のお悩み。何か対策をしても結果が伴わず、つい年齢のせいと諦めてしまいがちですが、放置すれば、生活習慣のトラブルや、様々な不調の引き金になってしまうからこそ、私達に何か出来ることはないかを考えました。

そこで、近年、臨床試験で6つの機能性が報告されたザクロ由来のエラグ酸をもとに脂肪特化型のサプリメントを考案。各素材の配合バランスを試行錯誤し、続けやすさと実感力に徹底的にこだわり抜いて、脂肪肝心対策『ザクミン』を開発いたしました。発売以降多くの方に手に取っていただき、お陰様で、シリーズ累計販売数260万袋を突破しています。

私自身が体感出来ていないと、お客様に胸を張って商品をお届けすることが出来ません。4ヶ月飲用したところ、体重や体脂肪率、BMI値が順調に推移していき、見た目にも自信を持てるようになりました。さらに、内臓脂肪にアプローチできたおかげか、日々の生活の中で嬉しい変化を多々感じています。あなたの人生を変えるきっかけに、『ザクミン』を是非お役立てください。

※個人の感想です。体感には個人差があります。



商品開発担当
山本大河



4つの素材がギュッと凝縮!!

<p>エラグ酸はもちろん、相乗的に働く成分を多く含むザクロを、取り込みやすいよう特許製法で粉末にして配合。</p> <p>広島県産加工 ザクロ粉末 ※特許第6653091号</p>	<p>「燃やす対策」として定評のある焼成シジミ貝殻を高配合。これこそが、実感力を左右する決定的な違いです。</p> <p>青森県十三瀬産 シジミ貝殻</p>	<p>活力成分オルニチンでお馴染みのシジミ身を3回濃縮させて栄養価がグンと増加。アクティブな毎日をサポート。</p> <p>青森県十三瀬産 シジミ身エキス</p>	<p>ポリフェノール含有量がワカメのおよそ10倍とも報告される注目の海藻。健康と美容にダブルアプローチ。</p> <p>青森県大間産 海藻ツルアラメ</p>
--	--	---	--

機能性表示食品

ザクミン

シリーズ累計販売数 260万袋突破!!

180粒入

デニムを新調!

神奈川県 宮迫和昭さん(56)

営業職のため会食が多く、運動をする暇もありません。次第に健康チェックでも指摘項目が増え、お腹周りもずっしり重たくなってきました。対策に友人から教えてもらった『ザクミン』を飲み始めると間もなく、飲みすぎた翌朝の違いを実感! さらに、3ヵ月後には体重、体脂肪率に嬉しい変化が。最近では若い頃のような数値になり、デニムを新調したばかりです。

※年齢は取材当時。個人の感想です。体感には個人差があります。

健康と美容に!

愛媛県 大窪郁子さん(69)

シリーズ商品の実感力は体感していたので、『ザクミン』にも期待して飲み始めました。これが大正解! しばらく続けると、体が軽くなったように感じ、鏡を見る度に喜ぶ瞬間が増えました。日々調子もよく、健康と美容の力を一石二鳥で実感しています。

※年齢は取材当時。個人の感想です。体感には個人差があります。

ウエスト 63.0 cm
体重 39.2 kg

通常価格 4,500円(税込) +送料別途500円

特別定期コースのお申し込みで初回限定 約78%OFF

970円(税込)

送料 無料

「ザクミン特別キャンペーン」はお電話限定で承ります

な は は っ ら っ

0120-78-8202

フリーダイヤル

ご注文時に、
『ザクミン』ウェンディを見た
と必ずお伝えください。

24時間受付/年中無休(携帯電話可)/通話料無料



2025年12月16日、マツダスタジアムのマウンド付近で新人9人がジャンプ。左から岸本、小林、勝田、平川、齊藤汰、工藤、赤木、西川、高木快
中国新聞社提供 (2025年12月17日朝刊より)



追 勝則 (さこ かつのり)

出てこい、ルーキーたち

カープ賛歌

作家 追 勝則

1970年後半、80年代に3人の両打ち(高橋慶彦、山崎隆造、正田耕三)を並べて、カープ黄金時代を築いた頃のチームである。

平川は投手として仙台大の門をくぐった。しかし右肘痛で投球練習ができなくなったとき、コーチと相談して打者に転向。札幌国際情報高時代から始めていた左打ちで、いきなり1年秋の新人戦で長打を放つて周囲を驚かせた。さらにその1

年後、平川は自ら申し出て右打ちにも挑戦するようになった。

カープに入団が決まったとき、彼はこう語った。「右は鈴木さん、左は小園さんのような打者になりたい」。彼の背番号は、その鈴木と小園が最初に背負った「51」である。

平川には、どこかカープの起爆剤になるような雰囲気(期待感)がある。私は今季、他の新人たちにも、どこか同じような空気を感している。その根拠を書く。まず育成を含む9人のポジション別で書けば、投手4人、野手5人(うち捕手1人)。体格で書けば、身長183センチ超えの大型選手が4人(投手2人、野手2人)。一方で160センチ台の小柄な選手が、いずれも野手で2人いる。つまり見た目にも、プレースタイルのバラエティの豊かさを感じさせるのである。

大型右腕のドラフト2位・齊藤汰直は最速152キロの直球とフォークで空振り三振を奪うタイプの本格派投手である。同4位・工藤泰己も最速159キロとスライダーを組み合わせる。さらに身長191センチの同5位・赤木晴哉は最速153キロとフォークを武器とし、3人とも即戦力に近い存在として期待される。

一方で、走るカープ野球の復活を目指す小柄な野手が同3位・勝田成である。彼は同タイプの羽月隆太郎(168センチ)より5センチも小柄なスーパー内野手で、中学時代から菊池涼介に憧れ、これから本人の目の前で「ポスト菊池」に挑戦、ともかく今年の新人は、例年になくバラエティに富んでいるのだ。

2月1日、いよいよキャンプイン。昨年5位に沈んだままのチーム状況を考えると、多くのルーキーたちが1軍スタートになると思う。出てこい、ルーキーたち。いまはもうキミたちの時代なのである。そのせいでどうか。例年になく、心がワクワクする。

- ### 2月試合日程
- #### サンフレッチェ広島
- 明治安田J1百年構想リーグ
地域リーグラウンド
- 6日(金) 19:00 vs. V・ファーレン長崎 **ピースタ**
14日(土) 14:00 vs. ファジアーノ岡山 **Eピース**
22日(日) 15:00 vs. セレッソ大阪 **ヨドコウ**
27日(金) 19:00 vs. 京都サンガF.C. **Eピース**
- AFCチャンピオンズリーグ Elite 2025/26
- 10日(火) 19:00 vs. ジョホール・ダルル・タクジム **広島サカサ**
(マレーシア)
- 17日(火) 19:00 (日本時間) vs. FCソウル (韓国) **ソウル**
- #### サンフレッチェ広島レジーナ
- 2025/26 WEリーグ
- 15日(日) 13:30 vs. 三菱重工浦和レッズレディース **Eピース**
21日(土) 14:00 vs. ジェフ千葉レディース **Eピース**
- クラシエカップ
- 28日(土) 14:00 vs. RB大宮アルディージャWOMEN **Eピース**
- Eピース**: エディオンピースウイング広島
広島サカサ: 広島サッカースタジアム



レジーナはINAC神戸を破り皇后杯初優勝! 通算3つ目のタイトルを獲得!

倒して初優勝を達成。元日から大勢集まったサンフレッチェ広島レジーナが1月1日に国立競技場で皇后杯決勝を戦い、李誠雅選手と中嶋淑乃選手のゴールで強豪INAC神戸レオネッサを月に再開するシーズン後半

半戦でさらになる飛躍に向けて、今冬にはDF朝倉加奈子選手とFW神谷千葉選手を獲得。フランスシユな戦力を加えて、3連覇が懸かっていたクラシエカップで2つ目のタイトルを獲得やWRリーグでの上位浮上を目指して引き続き戦っていきます。

トップチームは新体制が開始しました。今年はJリーグの秋春制への移行に伴い、2月から6月にかけて「明治安田J1百年構想リーグ」が開催されます。この特別大会に向けて、ドイツとポーランドの国籍を持つ38歳のバルトシュ・ガウル新監督を迎え、1年で復帰してまいりますので、本年も変わらぬご支援のほどよろしくお願い申し上げます。

2026年は男女共に広島の年にすべく邁進してまいりますので、本年も変わらぬご支援のほどよろしくお願い申し上げます。



新加入選手5名を迎えたトップチーム

サンフレッチェ広島通信

皇后杯初制覇!

マイタウンオーケストラ広響2026 1月27日発売

~マエストロ・シュンシュンと楽しむ音の展覧会

指揮者だけでなく、ピアニストとしても活躍する大井駿(シュンシュン)がナビゲート。ピアノの演奏を交えて作品の魅力をご紹介します。

日時 3月29日(日) 15:00開演 (14:30開場)

会場 広島文化学園HBGホール

出演 指揮・ピアノ: 大井駿

曲目 大井駿による「展覧会の絵」の作品紹介(ピアノの演奏付き)
ムソルグスキー(ラヴェル編曲): 組曲「展覧会の絵」

料金 こども(3歳以上中学生以下): 1,000円
おとな: 3,500円 全席自由・税込

お問い合わせ 広響事務局 TEL: (082) 532-3080

※やむを得ぬ事情により、出演者・曲目等を変更する場合がございます。最新情報は広島交響楽団ホームページ(<http://hirokyo.or.jp>)等でご確認ください。



指揮: ソン・ミンギョ



フルート: 石井希衣 ピアノ: 南杏佳

4月12日 音楽の花束(春)~広響名曲コンサート

新年度の「音楽の花束」シリーズは、「ひろしま国際指揮者コンクール」の入賞者をそれぞれ迎え、各回2名のソリスト、2曲の名曲コンチェルトをプログラムに含めて送る。

(春)は指揮者に世界で注目されるソン・ミンギョ。精密かつ流麗なスタイルで知られる彼が異国情緒あふれるエネスクの「ルーマニア狂詩曲」などに挑戦。ソリストはフルートに石井希衣、ピアノに南杏佳と、新進気鋭の演奏家を迎える。

日時 4月12日(日) 15:00開演(14:00開場)

会場 広島国際会議場フェニックスホール

出演 指揮: ソン・ミンギョ フルード: 石井希衣 ピアノ: 南杏佳

曲目 イバール: フルード協奏曲
ラフマニフ: パガニーニの主題による狂詩曲イ短調作品43
ディーリアス: 春初めてのカッコウを聞いて
エネスク: ルーマニア狂詩曲第1番イ長調作品11-1

料金 S: 5,000円(ペア: 8,000円) A: 4,000円
B: 3,000円(学生: 1,500円)

お問い合わせ 広響事務局 TEL: (082) 532-3080

2月13日発売

ひろしま国際指揮者コンクール入賞者と若手ソリストによる名曲の競演

広響★NEWS



広島に住んで

広島女学院中学高等学校

グローバル教育推進部 英語科教諭 スミス フローレンスさん

中区

1971年父親の赴任地だった東京都立川市生まれ。トルコやギリシャを経てアメリカ・テキサス州へ。そうそうたる卒業生を輩出する名門ライス大学では英語を専攻。96年JETプログラムを利用して広島県へ。大崎上島、安芸津等で英語講師として活躍する。99年より広島市内へ移り、2017年より現職。趣味は読書。特技は写真撮影。作品の展示会の経験もあるほどのプロ級の腕前。

熱いハートと確かな英語力で 世界に羽ばたく女性を育てたい

「母は北海道出身の日本人。大学時代に米国空軍勤務でアメリカ人の父と知り合い結婚。父親の勤務地、東京都立川市で産声を上げ、その後、トルコ、カナダ、テキサス州、ギリシャ、ネパール、アメリカ、オーストラリア、ニュージーランド、インドネシア、タイ、シンガポール、マレーシア、中国、香港、台湾、韓国、日本を転々として育ち、1999年に広島市に移り、英会話スクールや専門学校などで教える。2016年から広島女学院中学高等学校の講師に。翌17年、国際社会で活躍できる女性育成を目指すという理念に共感、夢の実現を応援していきたくて、広島県立竹原高等学校に、目(高2)「Global English」は「環境、社会、人権といった地球規模の問題を、英語で学ぶ」という趣旨で、2025年度から、英語で学ぶという、大学レベルの科目、問題意識を持って進んでいくという目標が「一番大事」ということでも伝えたい」と、中區立広島女学院中学高等学校で取材。

THE LAST 広島ドラゴンフライズ

いざ後半戦 チームを引っ張る二人に注目



#8 クリストファー・スミス選手



#23 コフィ・コーバーン選手

広島ドラゴンフライズは2025、26シーズンの前半戦を終え、レギュラーシーズンの60試合のうち、勝ち点30試合を消化し、17勝13敗で西地区6位。今シーズン、Bリーグのチャンピオンシップ(CS)に進出できるのは「東西各地区上位2位クラブ」の1つ。前半戦、チームを引っ張ったのは、入りの新加入選手、後半に次々とシニオールの活躍を見せる4・1本が「オフエンスの牽引役」にも注目。CS出場へ向け、このオフシーズリバウンドに加え、211cm、140kgのサイズを生かしたダンクシュートやシュートブロックなど、ゴール下での牽引役にも注目。CS出場へ向け、このオフシーズリバウンドに加え、211cm、140kgのサイズを生かしたダンクシュートやシュートブロックなど、ゴール下での牽引役にも注目。

試合日程

ホームゲーム

Table with 4 columns: 試合日, 対戦相手, 開始時刻, 会場. Rows include matches against 長崎ヴェルカ, 秋田ノーザンハビネッツ, 滋賀レイクス.

マンションリフォームのトレンド

「2025年住まいたい暮らしのトレンド」 住生活プラットフォーム「RoomCloud」が発表した。昭和、平成を築き上げた「RoomCloud」住文化研究所のレポート。2025・2026年の住まいたい暮らしのトレンドとして、3つのポイントが挙げられている。1位は「日本らしいスタイル」。2位は「スマートな暮らし」。3位は「複合空間」。



リビングに隣接した和室をモダンにリフォームされたK邸

2位は「3畳私室」。仕事、ゲーム、トレーニング、ペットなど、趣味やライフスタイルに寄り添った一人時間を過ごすための「私室」です。スマホやタブレットなど、一人ひとりの生活スタイルに合わせて、高機能な家電や照明、空調などを取り入れることで、快適な暮らしを実現しています。

Light ユニティ 電気が見つからない!家の中のお困りごとには! TEL 082-568-2237 Mail hiroshima@lighting-unity.jp

優しくあたたかな歌声とフルオーケストラが響き合う Energia2026 広響POPS CONCERT

毎年日本のトップシンガーをゲストに招いて好評を得ている「広響POPS CONCERT」。今年も、かぐや姫がデビューしてから60年近く、日本を代表するシンガーソングライターとして活躍する南こうせつ。第1部では映画音楽など、ゴージャスなポップスオーケストラサウンドを送る。第2部ではさまざまな形で広島を訪れ、平和への想いを届け続けてきた南こうせつとの優しくあたたかな歌声と、広響のフルオーケストラのサウンドが響き合う。指揮と編曲は広響POPSに欠かせない藤野浩一。

おこもり美容

冬の見直しスキンケア



教えてくれた人

かきうち化粧品店
井沢 由子さん



広島市安佐南区にある「かきうち化粧品店」の店主。「キレイになりたい」という想いに寄り添い、一人一人の肌に合わせた化粧品選びや、毎日心地よく過ごすためのお手入れ方法を提案している。店頭ではフェイシャルエステや眉スタイリングを実施。現在、肌に合わせたアドバイスを行うオンラインカウンセリングも準備中。

寒さが本格的になると、肌の調子がさえない。「しわが目立つ」「顔が疲れて見える」「くすみが取れない」。そんな変化を感じていても、スキンケアをどう見直したらよいか分からないという人も多いでしょう。冬のスキンケアのポイントをかきうち化粧品店 井沢由子さんに教えていただきました。

POINT

お風呂上がりのスキンケア

肌表面の皮脂膜が流れ落ち、肌のバリア機能が下がっている状態です。浴室から出た直後にスキンケアするのがベストですが、難しい人も多いでしょう。ミスト化粧水をふりかけたり、オイルを塗ったりして肌を保湿してから、着替えなどをしましょう。その後、早めにスキンケアを行ないます。



冬のメイクは、ツヤ感で

マットな質感ではなく、ツヤ感があるメイク用品を選ぶのがポイント。マットなものは崩れにくいですが乾燥しやすいです。汗をあまりかかない冬は崩れ対策より保湿力で選びましょう。フェイスパウダーも乾燥しやすいので、薄くのせて。

乾燥しやすい冬のメイク直し

余分な皮脂を取り、メイクの上からできるミスト化粧水で保湿してからメイクを直しましょう。乾燥しやすい目元や口元をパームなどでトントンとやさしく塗って保湿するのもおすすめです。



やさしくってどれぐらい?

刺激を与えないように肌に触れるときはやさしくが鉄則。指で肌がひきつらないように、なでるように触れましょう。



スキンケア用品は適量使って

化粧水や美容液などの量はとても大事。目安の使用量を使うことで効果が期待できます。高い美容液などは、どうしても少しずつ使いたくなりますが、それでは意味がありません。

スキンケア用品を変えた場合は、適量を使って3カ月ぐらいで変化が感じられるといわれています。肌の様子を見ながら使ってみてください。

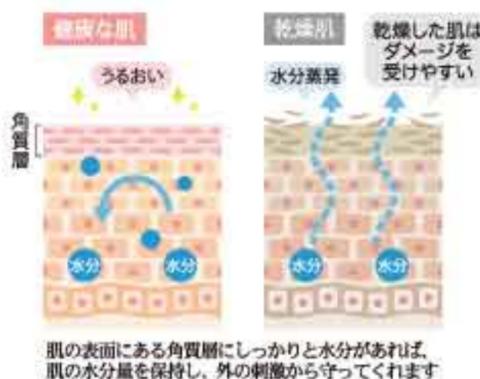


question

寒い季節のお肌のお手入れのポイントは?

answer

しみ・しわ・たるみのもととなる乾燥対策をしっかりと



肌の表面にある角質層にしっかりと水分があれば、肌の水分量を保持し、外の刺激から守ってくれます

乾燥対策こそが、美しく健康な肌への近道。冬のスキンケアで、最も気をつけてほしいのは「肌の乾燥」です。乾燥はさまざまな肌トラブルの引き金になるといわれています。肌が乾燥とバリア機能が低下し、外からの刺激を受けやすい状態に。結果として、トラブルが起こりやすくなり、しみ・しわ・たるみへとつながっていきます。冬は外気が冷たく、室内も暖房によって想像以上に乾燥しています。知らぬうちに、肌の水分は奪われがち。この季節は、乾燥対策を最優先にしたスキンケアを心がけましょう。

季節で洋服を替えるように、スキンケア用品にも衣替えが必要です。夏と同じアイテムをそのまま使っているという方は、見直してみるのも良いでしょう。最近では通年使えるアイテムも増えていますが、その時々々の肌の状態や悩みに合わせてアイテムを取り入れることで、肌はより快適に保てます。テクスチャーも季節で異なり、冬はしっとり感があるものが多いです。気に入ったものを使うと良いでしょう。

乾燥対策という点、とにかく肌に水分を与えなくては、「高価な美容液を使わなければ」と思いがちですが、乳液やオイル、クリームでの保湿を重視してほいはいけません。水分をしっかり与えた後に、乳液やクリームでフタをすることが何より大切です。油分を厳選しすぎても、水分と油分、そのバランスが整ってこそ、美しい肌といえます。スキンケアだけでなく、室内環境にも目を向けましょう。加湿器を使うなどして、部屋の湿度を適切に保つことも、冬の美肌づくりに欠かせません。

実は多い、「乾燥に気づいていない人」。自分の肌が乾燥していることに、気づいていない人は意外と多いです。「自分の肌はこんなもの」と思い込んでしまい、変化を見逃しているケースも少なくありません。だからこそ、時々スキンケアを見直すことが大切です。化粧品店などで受けられる肌診断やカウンセリングは、自分の肌を客観的に知る良い機会になります。「何か買われるのでは」と敬遠されがちですが、肌に悩みがあるなら、プロに相談するのは賢い選択です。

冬でも、室内でも、日焼け止めは必須。「冬は日焼け止めは要らない」と思っていないですか。冬だからといって、紫外線はゼロにはなりません。むしろ寒いからと日なたを歩いたり、油断して外出したら意外と日差しが強かった、ということも多いでしょう。室内にいても紫外線の影響は受けています。季節や室内外に関わらず、日焼け止めは毎日使うのが大切です。冬は紫外線の量は少ないため、SPF 20〜30程度で十分。夏ほど崩れにくさを気にしなくてよいので、乾燥対策に保湿力が高いものを選びましょう。

情報過多の時代だからこそ、大切にしてほしいこと

ネットやSNSに美容情報があふれ、「正解が分からない」と感じている人が増えています。でも、美容において大切なことは、昔から変わっていません。それは「落とす」「保湿」「日焼け対策」。この3つを丁寧に続けることが、美しく健やかな肌を育てます。「洗い流すから」と、クレンジングにお金や時間をかけるのをためらっていませんか。日焼け止めを塗らずに出かけてしまう日、ありませんか。この3つの基本に立ち返り、スキンケアを見直してみてください。自分の肌と、じっくり向き合うことから始めましょう。

情報 2月 掲示板

展示

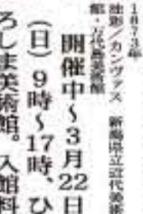
▼木村伊兵衛 写真に生きる
開催中 2月8日(日) 10時~18時、はつかいち美術館ギャラリー。観覧料一般400円。少子化をテーマにした近現代の日本絵画。少子化をテーマにした近現代の日本絵画。少子化をテーマにした近現代の日本絵画。



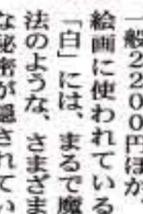
▼白の魔法 ―モノ、大観も使った最強の色―
開催中 2月8日(日) 9時~17時、金曜日19時まで。広島県立美術館。観覧料一般1500円。小型カメラに写真表現の可能性をいち早く見出し、日常を素早く切り取るスナップショットや肖像写真で名声を確立した木村伊兵衛。写真史に大きな足跡を残した木村伊兵衛の活動を振り返る。



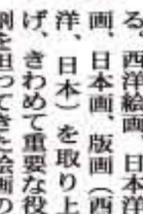
▼文化サークル作品展
2月11日(水・祝) 15日(日) 9時~21時、安芸区民文化センター。安芸区民文化センター。安芸区民文化センター。安芸区民文化センター。



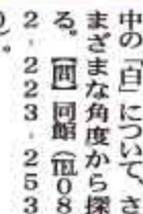
▼なつかしいつばい! 収蔵品展 ―航空機・船舶編―
3月6日(金) 3月10日(日) 9時~17時、又マジ交通ミュージアム。2階特別展示室。観覧料大人510円。船、航空に関するいろいろな収蔵品を大公開! ああ頃のポスターやおもちゃ、さまざまな模型、機体の一部の実物などを展示予定。



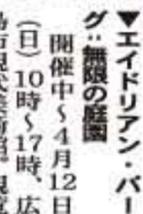
▼第12回エキキタ・スィツラリー
2月1日(日) 3月15日(日)、エキキタ(広島駅新幹線口周辺)。エリア。対象店舗を巡りスタンプを集めて、観戦チケットやお食事チケットなどが当たる抽選に応募しよう!



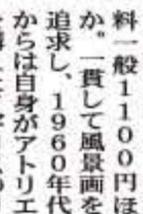
▼なつかしいつばい! 収蔵品展 ―航空機・船舶編―
3月6日(金) 3月10日(日) 9時~17時、又マジ交通ミュージアム。2階特別展示室。観覧料大人510円。船、航空に関するいろいろな収蔵品を大公開! ああ頃のポスターやおもちゃ、さまざまな模型、機体の一部の実物などを展示予定。



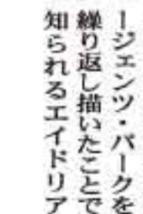
▼第72回日本伝統工芸展
2月18日(水) 3月8日(日) 9時~17時、広島県立美術館。観覧料一般700円。新進気鋭の若手から人間国宝まで、現代日本の卓越した技と美を一堂に見られる展覧会。現代に生きる「伝統」約280点がここに集結!



▼第12回エキキタ・スィツラリー
2月1日(日) 3月15日(日)、エキキタ(広島駅新幹線口周辺)。エリア。対象店舗を巡りスタンプを集めて、観戦チケットやお食事チケットなどが当たる抽選に応募しよう!



▼なつかしいつばい! 収蔵品展 ―航空機・船舶編―
3月6日(金) 3月10日(日) 9時~17時、又マジ交通ミュージアム。2階特別展示室。観覧料大人510円。船、航空に関するいろいろな収蔵品を大公開! ああ頃のポスターやおもちゃ、さまざまな模型、機体の一部の実物などを展示予定。

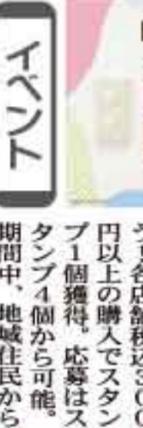


▼第12回エキキタ・スィツラリー
2月1日(日) 3月15日(日)、エキキタ(広島駅新幹線口周辺)。エリア。対象店舗を巡りスタンプを集めて、観戦チケットやお食事チケットなどが当たる抽選に応募しよう!

▼第12回エキキタ・スィツラリー
2月1日(日) 3月15日(日)、エキキタ(広島駅新幹線口周辺)。エリア。対象店舗を巡りスタンプを集めて、観戦チケットやお食事チケットなどが当たる抽選に応募しよう!



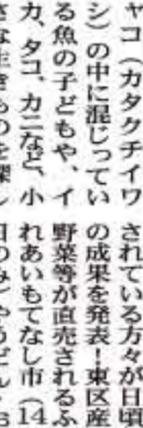
▼なつかしいつばい! 収蔵品展 ―航空機・船舶編―
3月6日(金) 3月10日(日) 9時~17時、又マジ交通ミュージアム。2階特別展示室。観覧料大人510円。船、航空に関するいろいろな収蔵品を大公開! ああ頃のポスターやおもちゃ、さまざまな模型、機体の一部の実物などを展示予定。



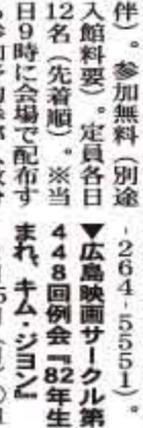
▼第72回日本伝統工芸展
2月18日(水) 3月8日(日) 9時~17時、広島県立美術館。観覧料一般700円。新進気鋭の若手から人間国宝まで、現代日本の卓越した技と美を一堂に見られる展覧会。現代に生きる「伝統」約280点がここに集結!



▼第12回エキキタ・スィツラリー
2月1日(日) 3月15日(日)、エキキタ(広島駅新幹線口周辺)。エリア。対象店舗を巡りスタンプを集めて、観戦チケットやお食事チケットなどが当たる抽選に応募しよう!

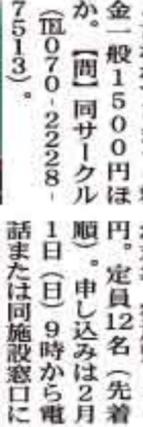


▼なつかしいつばい! 収蔵品展 ―航空機・船舶編―
3月6日(金) 3月10日(日) 9時~17時、又マジ交通ミュージアム。2階特別展示室。観覧料大人510円。船、航空に関するいろいろな収蔵品を大公開! ああ頃のポスターやおもちゃ、さまざまな模型、機体の一部の実物などを展示予定。



▼第12回エキキタ・スィツラリー
2月1日(日) 3月15日(日)、エキキタ(広島駅新幹線口周辺)。エリア。対象店舗を巡りスタンプを集めて、観戦チケットやお食事チケットなどが当たる抽選に応募しよう!

▼無料体験相談会
開催 19日(木) 14時、開演 19日(木) 19時、開演 20日(金) 14時、開演 21日(土) 14時、開演 22日(日) 14時、開演 23日(月) 14時、開演 24日(火) 14時、開演 25日(水) 14時、開演 26日(木) 14時、開演 27日(金) 14時、開演 28日(土) 14時、開演 29日(日) 14時、開演 30日(月) 14時、開演 31日(火) 14時、開演



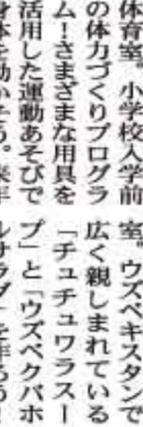
▼料理教室&異文化理解
ウズベキスタンの料理と文化を体験しよう!
3月7日(土) 11時~14時、広島市総合福祉センター5階料理教室。ウズベキスタンの料理と文化を体験しよう!



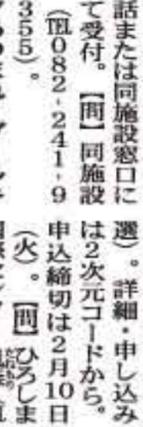
▼なつかしいつばい! 収蔵品展 ―航空機・船舶編―
3月6日(金) 3月10日(日) 9時~17時、又マジ交通ミュージアム。2階特別展示室。観覧料大人510円。船、航空に関するいろいろな収蔵品を大公開! ああ頃のポスターやおもちゃ、さまざまな模型、機体の一部の実物などを展示予定。



▼第72回日本伝統工芸展
2月18日(水) 3月8日(日) 9時~17時、広島県立美術館。観覧料一般700円。新進気鋭の若手から人間国宝まで、現代日本の卓越した技と美を一堂に見られる展覧会。現代に生きる「伝統」約280点がここに集結!

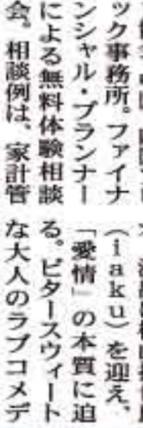


▼第12回エキキタ・スィツラリー
2月1日(日) 3月15日(日)、エキキタ(広島駅新幹線口周辺)。エリア。対象店舗を巡りスタンプを集めて、観戦チケットやお食事チケットなどが当たる抽選に応募しよう!



▼なつかしいつばい! 収蔵品展 ―航空機・船舶編―
3月6日(金) 3月10日(日) 9時~17時、又マジ交通ミュージアム。2階特別展示室。観覧料大人510円。船、航空に関するいろいろな収蔵品を大公開! ああ頃のポスターやおもちゃ、さまざまな模型、機体の一部の実物などを展示予定。

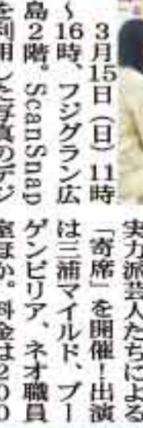
▼演劇力広島 第22回プロデュース公演
『はぐらかしたり、もてなしたり』
2月18日(水) 19時、0111。



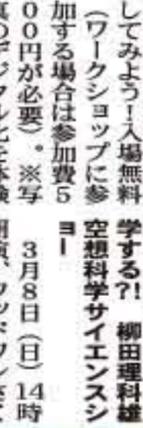
▼なつかしいつばい! 収蔵品展 ―航空機・船舶編―
3月6日(金) 3月10日(日) 9時~17時、又マジ交通ミュージアム。2階特別展示室。観覧料大人510円。船、航空に関するいろいろな収蔵品を大公開! ああ頃のポスターやおもちゃ、さまざまな模型、機体の一部の実物などを展示予定。



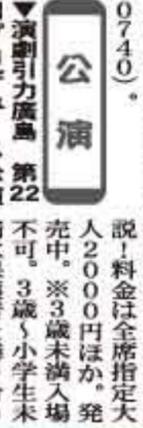
▼第72回日本伝統工芸展
2月18日(水) 3月8日(日) 9時~17時、広島県立美術館。観覧料一般700円。新進気鋭の若手から人間国宝まで、現代日本の卓越した技と美を一堂に見られる展覧会。現代に生きる「伝統」約280点がここに集結!



▼第12回エキキタ・スィツラリー
2月1日(日) 3月15日(日)、エキキタ(広島駅新幹線口周辺)。エリア。対象店舗を巡りスタンプを集めて、観戦チケットやお食事チケットなどが当たる抽選に応募しよう!



▼なつかしいつばい! 収蔵品展 ―航空機・船舶編―
3月6日(金) 3月10日(日) 9時~17時、又マジ交通ミュージアム。2階特別展示室。観覧料大人510円。船、航空に関するいろいろな収蔵品を大公開! ああ頃のポスターやおもちゃ、さまざまな模型、機体の一部の実物などを展示予定。



▼第12回エキキタ・スィツラリー
2月1日(日) 3月15日(日)、エキキタ(広島駅新幹線口周辺)。エリア。対象店舗を巡りスタンプを集めて、観戦チケットやお食事チケットなどが当たる抽選に応募しよう!

宮島弥山の空中散歩
宮島ロープウェイ
に乗ろう!

多客時は WEB予約

世界遺産・日本三景「宮島・弥山」の空中散歩 宮島ロープウェイ

コンサート

▼オーケストラ福山定期Vol.11 広島交響楽団

2月7日(土) 15時 開演、ふくやま芸術文化ホールリーディングホール。演奏者、指揮者、オーケストラ。

▼安芸区民文化センター「立春のあいさつ」

2月20日(金) 14時 開演。安芸区民文化センター。演奏者、指揮者。

▼日本の内全47都道府県 30分開演、合人社グループ。演奏者、指揮者。

▼「結成30周年記念」

2月14日(土) 13時 開演。演奏者、指揮者。

2月15日(日) 13時 開演。演奏者、指揮者。

2月23日(月・祝) 開演。演奏者、指揮者。

▼「おかしな音楽」

2月20日(金) 14時 開演。演奏者、指揮者。

▼「おかしな音楽」

2月28日(土) 15時 開演。演奏者、指揮者。

▼「おかしな音楽」

2月28日(土) 15時 開演。演奏者、指揮者。

▼「おかしな音楽」

3月8日(日) 14時 開演。演奏者、指揮者。

3月16日(月) 14時 開演。演奏者、指揮者。

▼「おかしな音楽」

3月15日(日) 18時 開演。演奏者、指揮者。

▼「おかしな音楽」

3月22日(日) 14時 開演。演奏者、指揮者。

▼「おかしな音楽」

4月26日(日) 17時 開演。演奏者、指揮者。

▼「おかしな音楽」

4月12日(日) 14時 開演。演奏者、指揮者。

4月12日(日) 14時 開演。演奏者、指揮者。

▼「おかしな音楽」

4月12日(日) 14時 開演。演奏者、指揮者。

▼「おかしな音楽」

4月26日(日) 17時 開演。演奏者、指揮者。

▼「おかしな音楽」

4月26日(日) 17時 開演。演奏者、指揮者。

▼「おかしな音楽」

4月26日(日) 17時 開演。演奏者、指揮者。

4月26日(日) 17時 開演。演奏者、指揮者。

▼「おかしな音楽」

4月26日(日) 17時 開演。演奏者、指揮者。

▼「おかしな音楽」

4月26日(日) 17時 開演。演奏者、指揮者。

▼「おかしな音楽」

4月26日(日) 17時 開演。演奏者、指揮者。

▼「おかしな音楽」

4月26日(日) 17時 開演。演奏者、指揮者。

4月26日(日) 17時 開演。演奏者、指揮者。

品質・信頼・実績



ALTS Co., Ltd. 総合建築業・防水工事・改修工事 株式会社アルツ

大規模修繕工事・防水工事に 取り組む技術者集団です。

ALTS Co., Ltd. 総合建築業・防水工事・改修工事 株式会社アルツ

お風呂でほっとこと息

健康的な入浴のコツ

毎日の入浴。シャワーで済ませてしまおう人も多いかもしれませんが、健康のためにも湯船にゆっくり浸かってみませんか？湯船に入ることのメリットや冬の入浴時に気を付けるポイント、健美薬湯株式会社代表取締役松田宗大さんに教えてもらいました。



1960年創業以来「まちの銭湯」とともに歩み、日本のお風呂文化を支えてきた老舗の薬湯メーカーの5代目社長。「日本を温める」というコンセプトを掲げ、お風呂への深い愛情と熱意を持ち、お風呂の新しい価値を創出している。

お風呂で健康な日常を

お風呂は単なる「清潔を保つための行為」ではなく、心と体を整えるためのもっとも身近な健康習慣です。日中に溜まった緊張やストレスを和らげ、くつろぎ眠るための準備にも役立ちます。忙しい日でも数分の入浴が心も体も温め、健康で美しい日々を送ることが出来ます。

入浴の効果

温浴効果は「浮力」「水圧」「温熱」の作用によって起こります。浮力で筋肉や関節への負担が軽くなり、水圧で血液の循環が良くなり、温熱で血管が広がって血行が促進されます。肩こり・冷え・むくみの改善、そして筋肉のこわばりがほぐれることでリラックスや疲労回復に効果的です。特に、湯船での全身浴はシャワーでは得られない、湯に浸かる価値があります。

温度と時間

湯船の適温は、ややぬるめの38〜40℃。副交感神経が優位になり、リラックスや睡眠の質の向上に効果的。疲れが強い時や筋肉をしっかりと温めたい時は41〜42℃のやや熱めも良いですが、短時間で切り上げましょう。熱すぎる温度は心臓への負担が大きく、肌の乾燥も進みます。シャワーの場合も38〜40℃程度がおすすめです。体を清潔に保ちつつ刺激が少ない温度です。

入浴時間は、約20分間が疲労回復やストレス軽減に適していますが、あくまで目安。長湯にはリラックスなどの利点もある一方で、脱水・浴後の肌の乾燥・心臓への負担などのリスクもあり、注意が必要。体調が優れない時などは、無理せず「じんわり温まる」「軽く汗ばむ程度」で切り上げるのが安全です。

入浴のタイミング

目的によって入浴のタイミングが変わります。日中の気分転換や軽いリフレッシュにも、短時間でも湯船に浸かる「お風呂習慣」は有効。忙しいとシャワーだけで済ませがちですが、湯船に浸かる時間を「短くてもいいから確保する」ことが大切です。

ぐっすり眠りたい場合 就寝1〜2時間前がおすすめ
副交感神経が優位になり、深部体温が上がった後、1〜2時間でスムーズに体温が下がり良い入眠となる。

疲労回復や気分転換 いつでもOK
日中も夜でも効果が期待できる。湯船に浸かることで血流を改善して疲労回復を助ける。

運動後 運動の30分〜1時間後
心拍数が高く心臓に負担がかかるため運動直後は避け、少し落ち着いてから。筋肉のこわばりが取れやすくなる。

冷え対策 夕方〜夜
体の芯まで温めやすい時間帯。



入浴剤の効果

入浴剤は温浴効果を高めるものです。目的に応じて選びましょう。「今日は疲れた」「冷えている」「リラックスしたい」など、自分の体や気分に応じて使い分けすることで、効果がより高まります。

肌が敏感な方や乾燥肌の方は皮膚への刺激が少ないタイプ、または保湿成分入りのものがおすすめです。

- 炭酸ガス系: お湯に溶けた炭酸ガスが皮膚から吸収され、血行を促進。疲労回復・冷え対策にぴったり。
生薬系(和漢植物): トウキやショウキョウ、ヨモギなど、体を温める植物成分が中心。温活に人気。
ミルク系・保湿系: スキンケア成分を配合。乾燥肌や敏感肌の方に◎。
エプソムソルト(硫酸マグネシウム): 血行促進・浴後の保湿効果を望む方に。
酵素系: タンパク汚れや皮脂を分解し、肌を清潔に保つ作用。つるすべ肌を目指す人に。
※入浴剤は製品に記載のある使用方法を確認し、用量・用法を守ってください。厚生労働省が安全性を確認した成分で作られていますが、肌に合わない時は利用を止めて医療機関にご相談ください。

お風呂時間を
もっと効果的にするために
教えて! Q&A



Q. 半身浴はどんな効果がありますか?

A. 体の内側を温めてむくみを改善!
心臓への負担が少なく、体の内側をゆっくり温めます。下半身の水圧によって血行が促進され、むくみ改善にも効果的。のほせにくく、長めに入れることもメリット。みぞおちまでの湯量、38〜40℃で20〜30分程度が目安。浴室暖房などを利用して寒くないようにする、入浴前にコップ1杯の水を飲むなども効果を高めます。ただし「長く浸かるほど良い」というわけではなく、心拍が上がり過ぎない範囲で心地よさを保つことが大切です。

Q. 誤った入浴方法は肌トラブルを起こしてしまいますか?

A. 刺激が強いのはNG
肌トラブルにつながりやすいのは「刺激が強いこと」。42℃以上の熱いお湯は皮脂を奪い、バリア機能を低下させて乾燥や荒れの原因に。長時間の入浴も肌に必要なうるおいを奪ってしまいます。タオルでの「ゴシゴシ洗い」、1日に何度もせっけんを使う「洗すぎ」もNG。冬は特に肌が乾燥しやすいので、湯温は40℃以下、洗浄はやさしく必要最低限に抑えましょう。

Q. 乾燥肌なのですが入浴後は何をしたら良いですか?

A. 水分を含んだ状態で保湿をすること
「入浴後10分以内の保湿」が最も重要。肌がほどよく水分を含んだ状態で乳液・クリーム・ボディオイルなどを塗ることで、水分の蒸発を防げます。タオルで強くこすらず、軽く押さえるようにして水分を残しながら拭くのがポイント。冬場は首元・背中・すねなど乾燥しやすい部位も積極的にケアを。熱いお湯や長風呂を避けることも大切な予防策。浴室で軽くスチーム状態になっている間にスキンケアを始めるのも効果的で、全身のうるおいをしっかり守ることが出来ます。

Q. ヒートショック対策はありますか?

A. 脱衣所や浴室を温め、動作はゆっくりと
脱衣所と浴室の温度差が大きいと血圧が急激に変動し、失神を起こしたり心臓への負担が高まります。対策として、入浴前に脱衣所を暖房や小型ヒーターで温め、浴室もシャワーで軽く温めておきましょう。湯温は40℃以下に抑え、いきなり肩まで浸からず、かけ湯で体を慣らしてからゆっくり入りましょう。急な立ち上がりはめまいの原因になるため、動作はゆっくりと。高齢の方は入浴前に家族へ一声かけることも大きな予防策に。

Q. お風呂に入るのが面倒な日はどうすれば良いでしょうか?

A. 短くても効果あり! 続けられる入浴を
「今日はどうしても面倒」という日があるのは自然なこと。「短い入浴でも効果がある」と知っておくと気持ちも楽に。5分の入浴でも血流が改善し、体のこわばりが軽くなります。お気に入りの入浴剤を常備し、週末や大切な日の前後にご褒美として使ってみても。入浴中に好きな音楽や動画を流すだけでも楽しみに。湯船がおくうな日は、温かいシャワーを3分浴びるだけでもOK。自分に合った「続けられる入浴」を見つけることが大切です。

今月のテーマ

2026年楽しみにしていること

初孫が今年18歳に。運転免許を取りたいと言っているので、孫の運転でドライブしたい。

人事異動で新しい職場へ。心配や不安もあるけど、ワクワク感もあります。

全県制覇するために初めて茨城県に行く。併せて群馬県の草津温泉にも行きたい。

6年生になる息子。体操もクライミングも1位を取ると宣言している。

今年古希になる私。亡き父より長生きになる。誕生日は感謝の日になるだろう。

東京デイズ21シー(千葉県浦安市)の開園25周年イベント。記念の年に家族みんなで旅行しよう。

広島に14年ぶりの新しい通信制私立高校「シンギュラリティ高等学校」が開校しました。転入生を含め、生徒数は現在約250名となっています。

学校名の「シンギュラリティ」は、AIが人間の知能を超えると言われる技術的特異点を指す言葉です。2045年とされるその時代を、子どもたちが不安ではなく希望を持って迎えられるようにしたい。これが、私たちの出発点でした。同時に「シングル」、つまり他ならぬ自分自身を大切にしたいという思いも、この名前には込められています。

生徒にはよく、「学校を、自分の楽しい場所になるように活用してほしい」と伝えています。サッカー部やAI部などの部活動に力を注ぐ生徒

孫の卒園記念に家族で沖縄県に行きます。1週間に1カ所、ゆつくりですが片付けをしていますが。年末にはわが家が美しく整っているはず。

娘が4月から社会人1年目を迎える。初任給を何に使うのか気になります。

秋にオーストラリア旅行に行く。幼い頃からのコアラを抱っこしたいという願いがようやくかなう。

サンフレッチェの新監督、若手の育成がうまいらしいので、若手が活躍して、リーグ優勝してほしい。

昨年12月よりパートから契約社員として働くこと。2026年は少し増えるお給料

ハウステンボス(長崎県佐世保市)に、初タロットカードなどを購入。2026年占いで、2人の時間を満ちることができるように願っています。

もしも、アート活動に没頭している生徒もいます。eスポーツのプロ組織とパートナーシップを結び、競技として本気で取り組める環境も、今後整えていく予定です。

一人一人の「フロー」になるきっかけを見つけ、それを突き詰めていける環境づくりが大切だと考えています。

特別活動も充実しています。町のお祭りの運営に関わったり、羊の毛刈りを体験したりと、教室の外での学びも多彩です。さまざまな活動や多くの大人と触れ合う中でスイッチが入り、自分の進路を見つけていく生徒も少なくありません。

生徒を支える仕組みとして、教員免許を持つスタッフが一人一人を担当する「ファシリテーター制度」を導入

アンパンマンを見てどんな反応をするかな。

2、3月に有給休暇を取るの、スイーツバイキングや食べ放題など平日にお得なイベントに参加したい。

お風呂とキッチンのリフォームを考えています。いろいろ迷って考えているのが一番幸せな時間。

義母が90歳を迎えるので、親戚一同が集まる分らないが、夫と健康管理をしながら頑張りたい。

息子とテニスのダブルスの試合に参加予定。昨年対戦した相手とお祝いします。

夫が古いハマリ、崎原佐世保市)に、初タロットカードなどを購入。2026年占いで、2人の時間を満ちることができるように願っています。

娘が行きたがっているアンパンマンも、島市立中央図書館、広島ミュージアム、本物の島市映像文化ライブラ

入っています。学習面だけでなく、学校生活の不安や将来についても寄り添いながら、一緒に考えていきます。互いを一さづけで呼び合うフラットな関係性も、本音で話せる土台になっています。

授業では、レゴ、シリアスプレイ、と呼ばれるレゴを用いた授業を行っています。マサチューセッツ工科大学で開発された手法を、認定ファシリテーターが指導します。自分の内面と向き合い、他者とながら架け橋を築き、キャリア教育に大きな効果

今年、年女で、60年に一度の丙午。何か良いことが起きるはずと期待しています。

2月に初めての宝塚歌劇を見に行きます！選歴を迎えた今、初めての経験ができるのは、とてもうれしです。

福岡の大学に行っている娘が卒業の年になるので、思いっきり福岡旅行を楽しみたい。

星野源さんのファンクラブに入会。2月のイベントで会うことができます！

孫が実用英語技能検定の勉強中。10歳で初めて試験という試験に立ち向かいます。合格しますように！

GWに家族で尾道から愛媛県今治市までサイクリングの予定。ネジパンやサイダー、刺身などグルメも味わいながら走りたい。

資格試験はこれからですが、資格手当で給料アップすること、必ず合格してサクラ咲かせます。

定年退職後の自分の部屋の整理。棚の上、引き出しの中...何が出てくるのか(笑)。

昨年参加できなかった同窓会。再会する

広島城の天守閣に登ること。もう入れなくなると、最後の資金を増やしたい。

NISAを始めること。最後の資金を増やしたい。

今、仕事を辞めて、新しい仕事にチャレンジする。その間に二人旅でインドか東ヨーロッパに行きたい。

広島東洋カーブの新入、勝田成内野手。身長が低くてもプロ野球選手になるというハングリ精神がある。今年活躍してほしい。

孫が高校でも野球を続けるようなので、応援に行きます。

立山黒部アルペンルートで黒部ダム(富山県立山町)に行くこと。歩けるうちに、行きたいところに行こうと思います。

知識が増え、脳トレにもなるWendy広島。医療最前線と読者プレゼントを楽しみにしています。

昨年不登校だった孫が学校に行くようになった。今年も楽しく通学ができるよう、応援している。

悪魔、昨年はあまり当たらなかったの、今年は昨年の分まで当選してほしい。

ニンテンドーミュージアム(京都府宇治市)に行きたい。入館チケットの抽選に当たりますように！

今、仕事を辞めて、新しい仕事にチャレンジする。その間に二人旅でインドか東ヨーロッパに行きたい。



シンギュラリティ高等学校運営統括責任者 白石 直也 (しらいし なおや)

広島に14年ぶりの新設校「没頭」が学びになる高校

「没頭」が学びになる高校。特別活動も充実しています。町のお祭りの運営に関わったり、羊の毛刈りを体験したりと、教室の外での学びも多彩です。さまざまな活動や多くの大人と触れ合う中でスイッチが入り、自分の進路を見つけていく生徒も少なくありません。

生徒を支える仕組みとして、教員免許を持つスタッフが一人一人を担当する「ファシリテーター制度」を導入



向洋駅前キャンパス

授業では、レゴ、シリアスプレイ、と呼ばれるレゴを用いた授業を行っています。マサチューセッツ工科大学で開発された手法を、認定ファシリテーターが指導します。自分の内面と向き合い、他者とながら架け橋を築き、キャリア教育に大きな効果

今年、仕事を辞めて、新しい仕事にチャレンジする。その間に二人旅でインドか東ヨーロッパに行きたい。

星座の豆知識

水瓶座

水瓶座は、1月20日～2月18日生まれの人の星座です。

ギリシャ神話では、神々に酒を注ぐ美少年「ガニメデス」がモデルとされています。彼はトロイアという国の王子でしたが、その美しさに魅了されたゼウスによって天界へ連れ去られ、神々に酒を注ぐ役割を担いました。

彼が瓶から注ぐのは、「知恵」や「新しい価値観」の象徴とされています。そのため水瓶座は、古い枠組みにとらわれず、未来を見据えて変革をもたらすといわれます。

 <p>りつすか 9歳 春から4年生！今年こそ背が大きくなりますように！ (広島市) りゅうとらのママ</p>	 <p>りょうへい 18歳 やりたいことが見つかり、春から専門学校生だね。応援しています。 (安芸区) 小枝</p>	 <p>そうじ 83歳 大好きなおじいちゃん。いつまでも元気であってね！ (安芸郡) りつあきママ</p>	 <p>いくお 11歳 あっという間に11歳になったね。これからもたくさん思い出を増やそうね。大好き！ (西区) しゅに</p>	 <p>しゅん 63歳 これからもアクティブに活動を楽しんでください。 (西区) おかあさん</p>
 <p>たかし 10歳 家族で一番優しいこうしろう。いつもありがと。 (呉市) かなちゃん</p>	 <p>とものこ 83歳 これからも身体に気を付けて人生を楽しんでください。 (東区) 食いしん坊</p>	 <p>なつき 33歳 いつもみんなのためにありがとう！これからも仲良く頑張ります！ (西区) えす</p>	 <p>たかし 22歳 春から立派な社会人ですね。応援しています。 (中区) まちゃみんく</p>	 <p>りょうへい 12歳 もうすぐ中学生になります。 (南区) 酒井さん</p>

おたんじょうびおめでとう2月

着信あり



ひろしまドリミネー ションにかわいいケーキがありました。

娘が修学旅行で沖縄へ。自分の物はほぼ買わず、家族にお土産をたくさん買って帰ってきました。

推しのライブで、福岡へ！すっかり博多ラーメンも堪能。

熊肉入りの年越しそば。白い脂身が熊肉。

クリスマスにフルーツっぱいのケーキを食べました。

鳥根県津和野町の京村牧場からの雲海。冬の朝。瀬戸内海からの日の出。

パセーラ(中区)の大きなクリスマスツリーに感激。広島もまきくて庄巻。ち水族館も楽しんだ。

JR広島駅ビル内のクリスマスツリーが大きくて庄巻。

三重県伊勢市にある夫婦岩にパートナーとお参りへ行きました。



「魔女の宅急便」のキキになった、道の駅小豆島オリブ公園(香川県)。

ひよこちゃんカレンダーを頂いた。今年もチキンラーメンを食べまくるぞー！

ユニバーサル・スタジオ・ジャパン(大阪)へ。ホグワーツ城のプロジェクトショーマツキングがきれい。

ユニバーサル・スタジオ・ジャパン(大阪)のプロジェクトショーマツキングがきれい。

高知だいきすきケモンのヌオーが広島駅に遊びに来ていました。

高千穂峡(宮崎県)はとても神々しい美しさでした！

広島市植物公園(佐伯区)のイルミネーション。クリスマスコンサートもありすてき。

まつたりする愛犬。ダウンの上が大好き！

酔心本店(中区)で楽しいひととき。従姉妹へのおもてなし。



孫たち4人がキットでミニチュアのパフェを作りました。本物以上においしそう。

阪神甲子園球場(兵庫県西宮市)の初詣に行ってきました。

友人宅でクリスマス会！友人の作る料理がお店のクオリティーで驚きました。

シン・マリホ水族館(西区)のリスさん。近くまで来てくれた。

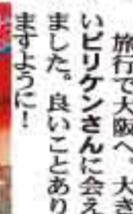
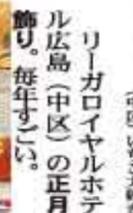
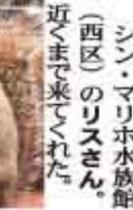
今年の春に運行終了のハロキティ新幹線に乗りました。

シャトレレーゼのチョコパッキーというアイスを模したケーキ。おいしかった。

最近パスタ作りにはマリ中の息子が作ったイカスミパスタ。

リーガロイヤルホテル広島(中区)の正月飾り。毎年すてき。

旅行で大阪へ。大きいピリケンさんに会えました。良いことありますように！



雲に隠れてなかなか頂が見えなかった冠雪の大山(鳥取県)だったがやっとなんて顔を出してくれました。

昨年12月に開通の西風新都環状線。雪の日だったが道も広くとても走りやすかった。

廿日市にある落掛明神と重なり岩。落ちそいうで落ちない岩。合格祈願へ行きました。

ウッドエッグ お好み焼館(西区)でお好み焼教室に参加。今までで一番おいしい。

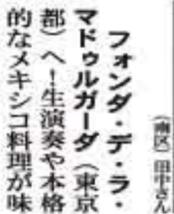
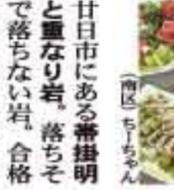
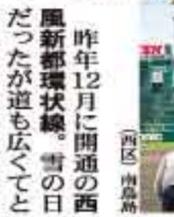
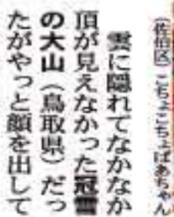
フォンタ・テラ・マドゥルガーダ(東京都)へ！生演奏や本格的なメキシコ料理が味わえます。

大分のパワースポット、宇佐神宮へ。赤色が青空に映えてとても美しい神社。

下瀬美術館(大竹市)のナイトミュージアムに行ってきた。

速谷神社(廿日市)にて、釣りのニヤン安福おみくじ。

子どもと一緒にモッツアレラチーズを作ってみました。



「魔女の宅急便」のキキになった、道の駅小豆島オリブ公園(香川県)。

ひよこちゃんカレンダーを頂いた。今年もチキンラーメンを食べまくるぞー！

ユニバーサル・スタジオ・ジャパン(大阪)へ。ホグワーツ城のプロジェクトショーマツキングがきれい。

ユニバーサル・スタジオ・スタジオ・ジャパン(大阪)のプロジェクトショーマツキングがきれい。

高知だいきすきケモンのヌオーが広島駅に遊びに来ていました。

高千穂峡(宮崎県)はとても神々しい美しさでした！

広島市植物公園(佐伯区)のイルミネーション。クリスマスコンサートもありすてき。

まつたりする愛犬。ダウンの上が大好き！

酔心本店(中区)で楽しいひととき。従姉妹へのおもてなし。



旬の食材

す。寒さに強く、1、2月頃に甘みが増すため別名「如月菜(ききらぎな)」ともいわれます。

アブラナ科の葉物です。地面を押しつぶした野菜で、ハクサイやチンゲンサイの仲間。結ぶように広がる姿から球しないまま成長し「塌れる・押しつぶされる」の字が当てられたとされています。

日本へは昭和初期に伝わったようですが、普及したのは昭和中期以降。茨城県の産地。北海道、静岡県と続き活用できます。

味わいはネギよりもクセがなく、まろやかで加熱するととろりと甘みが増し、スープや煮込み料理に最適。ポタージュやグラタン、クリーム煮のほか、グリンパルして肉料理の付け合わせにするのもおすすめです。

ピタミン類や葉酸、食物繊維、酸化アルミニウムを豊富に含み、抗酸化作用や免疫サポート、腸内環境の改善に役立ちます。

から料理の彩りにも重宝されます。カリフラワーよりも甘みがあり、ブロッコリーよりも青くさがり少ないため、さまざまに料理に使いやすいです。下ゆでしてサラダにしたり、オリーブオイルでソテーしたり、パスタやスープの具材としても相性抜群です。

ピタミンなどが豊富で、肌の調子を整えてくれるため美肌効果が期待できます。

11、2月頃が旬。カ、茨城県と愛知県が主な産地です。日本では形が似ていることから「サンゴ」の新しい野菜のため、出荷量は少ないものの、とも呼ばれています。幾何学模様のように規則正しく並ぶ葉が特徴的。この独特の形はフラクタル構造と呼ばれ、見た目の美しさが期待できます。

から料理の彩りにも重宝されます。

カリフラワーよりも甘みがあり、ブロッコリーよりも青くさがり少ないため、さまざまに料理に使いやすいです。下ゆでしてサラダにしたり、オリーブオイルでソテーしたり、パスタやスープの具材としても相性抜群です。

ピタミンなどが豊富で、肌の調子を整えてくれるため美肌効果が期待できます。

から料理の彩りにも重宝されます。

カリフラワーよりも甘みがあり、ブロッコリーよりも青くさがり少ないため、さまざまに料理に使いやすいです。下ゆでしてサラダにしたり、オリーブオイルでソテーしたり、パスタやスープの具材としても相性抜群です。



小工事から大規模修繕工事まで

合人社エンジニアリング

☎082-242-6126

〒730-0036 広島市中区袋町4-31 合人社広島袋町ビル

工事 低価格・品質・保証

総勢 68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・メールアドレス・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ビルなども省略せず、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6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

あてさき

応募締め切り 2月13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 前回の当選者は中区のさん(50代男性・会社員)【コメント】広島は自転車で走りやすいので、いろいろと調べて数集りたいです。

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。 ※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 メザニンフロア「ロビーラウンジ」ペアリングティーセット引換券
提供/ホテルグランヴィア広島
ホテルグランヴィア広島1階メザニンフロア「ロビーラウンジ」にてご利用いただけるペアリングティーセット引換券。日本紅茶協会主催「紅茶検定」上級の資格を保有するロビーラウンジの支配人が、厳選した季節にぴったりの紅茶と、それに合うスイーツをこの機会にぜひご堪能ください。

1組様



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 150g
提供/食糧
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。ほんのりとした味付けで毎日でも食べられる、ひじき大豆(150g・270円相当)をプレゼント!

10名様



04 みっちゃん総本店 広島流 お好み焼 そば入2枚セット
提供/ISE広島青丘
昭和25年創業。自社工場ですべて手焼きしたお好み焼です。同梱の特製ソースをかけてお召し上がりください。

5名様



冷凍食品につき、配送日/時間帯を次から指定してください。3月20日~31日/午飯 14~16、16~18、18~20、19~21時

05 「第72回日本伝統工芸展」ペア招待券
提供/広島県立美術館
2月18日(水)~3月8日(日)、9時~17時(金曜は19時まで)、広島県立美術館。新進気鋭の若手から人間国宝まで、現代日本の卓越した技と美を一堂に見られる展覧会。現代に生きる「伝統」約280点がここに集結!

5組様



06 「創刊50周年記念 花とゆめ展 in 広島」ペア招待券
提供/奥田元栄・小由女美術館
2月19日(木)~4月14日(火)、9時30分~17時、奥田元栄・小由女美術館。2024年5月に創刊50周年を迎えた少女まんが雑誌「花とゆめ」。「花とゆめ」の作品が切り開いてきた少女まんがの世界、読者に届けてきたときめきと感動の数々を、約200点の原画やラフ資料などの関連展示で楽しめる展覧会。

5組様



「ガラスの仮面」©美内すずえ/白泉社

07 「Mozuミニチュア展 ようこそ、ちいさな世界へ。」ペア招待券
提供/広島ホームテレビ
3月18日(水)~4月21日(火)、10時~19時30分、そごう広島店 9階特設会場。リアリティがあるミニチュアで話題のクリエイターMozu。待望の展覧会!これまでMozuが手掛けてきた人気作品はもちろん、SNSで多くの反響を呼んだ作品や、今回新たに広島で初公開の新作、およびMozuの作業机を再現したフォトスポットなどを展示。

5組様



08 「音楽の花束(春)~広島名曲コンサート」ペア招待券
提供/広島交響楽協会
4月12日(日)、15時開演、広島国際会議場 フェニックスホール。指揮:ソーン・ミンギョ、フルート:石井希衣、ピアノ:南杏佳。曲目はイベル「フルート協奏曲」ほか。

2組様



指揮:ソーン・ミンギョ ピアノ:南杏佳

09 「広島ドラゴンフライズ」観戦ペアチケット
提供/広島ドラゴンフライズ
3月11日(水)、広島サンプラザホール、横浜ビー・コルセアーズ戦。2階エンド(Hブロック側)席のチケットをペアで。

2組様



3月11日(水)
VS 横浜ビー・コルセアーズ

10 「サンフレッチェ広島レジーナ」観戦ペアチケット
提供/サンフレッチェ広島
3月21日(土)、エディオンピースウイング広島、INAC神戸レオネッサ戦。メインスタンドのチケットをペアで。

3組様



3月21日
VS INAC神戸

11 ガソリンのギフト券
提供/広島県石油商業組合
冬のお出かけや暖房の備えにぴったりな「ガソリンギフト券」(1,000円×2枚分)をプレゼント。ガソリン・軽油・灯油の購入はもちろん、洗車やオイル交換などのサービスにも利用可能。全国約8,000店のガソリンスタンドで使えるので、寒い季節をしっかりとサポート!

3名様



使えるお店はこちらから検索!

12 「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



2月4日 西暦の日
「に(2)し(4)」と読む語呂合わせから生まれた。この日は、西の方向へ向かうと幸運に巡り合えることが目的。フルートは、構えの姿勢が由来。ナポレオンは、フランス・パリに戻り政權に復帰しました。

2月10日 フルートの日
日本フルート普及推進協議会により制定。日付は、「フ(2)ル(10)」の語呂合わせから、フルートの魅力をもっと多くの人に知ってもらいたい、演奏を始めたい、西から来た人と仲良くなりたいとされています。

2月26日 脱出の日
1815年のこの日、イタリアのエルバ島に流刑されていたナポレオン・ボナパルトが脱出に成功したことが由来。ナポレオンはフランス・パリに戻り政權に復帰しました。

2月3日 大豆の日
ニチモウバイオティクス株式会社により制定。日付は、暦の関係でこの日が節分となることが多いため、豆の語呂合わせから。は「魔」も書き、古くから邪気を払う力があると信じられてきた。節分では豆まきを行い、年齢の数だけ大豆を食べて無病息災を願います。

2月9日 副業(複業)の日
株式会社ホールハートにより制定。日付は、副業・複業の読みで「ふ(2)く(9)」の語呂合わせから。副業を通してスキルを磨いた人が、副業を実現し、「幸福」を達成することができるとされています。

2月23日 富士山の日
富士山をテーマとした活動を発信しているインターネット上の団体「山の展望と地のフオーラム」が1996年に制定。日付は「ふ(2)じ(2)さん(3)」の語呂合わせと、この時期は富士山がきれいに見えることから。

2月1日 ゆでたまごの日
日本ゆでたまご協会により制定。日付は、協会の設立日であることと、「ニ(2)トリ(2)、たま(1)〇(1)、ひとつを折ってあずきが入ったお餅汁を飲む習慣があること。この日が10月31日の「出雲ぜん割」を占めたこの日に決まりました。

2月8日 ぜんさいおしるの日
井村グループ株式会社により制定。日付は、昔からこの日を「ぜんさいおしるの日」と呼ぶ、無病息災を祈る習慣があることと、「ぜん(2)さい(8)」の語呂合わせから。日付の候補は、全国の愛猫家から公募し、全体の約3割を占めたこの日に決まりました。

2月22日 猫の日
1987年に、猫好きの学者・文化人が発足した「猫の日実行委員会」などが制定。日付は猫の鳴き声「にゃん(2)にゃん(2)にゃん(2)」の語呂合わせから。日付の候補は、全国の愛猫家から公募し、全体の約3割を占めたこの日に決まりました。

今日は何の日?

2月22日 猫の日
の女王とも呼ばれます。

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

選ばれた素材と確かな技術が生み出す世界の名品たち。品質を追い求めるそのこだわりを、紹介します。

エッセンバッハの売上ナンバーワン・ルーペシリーズ。

確かな技術により開発された、高倍率、大型レンズのライト付き非球面ルーペです。

握りやすいグリップで手持ち式として満足にお使いいただけますが、専用スタンドを使うことで置き型、スタンド式としても使用可能。1台で3通りの使い方ができる便利なルーペです。

新聞や書籍、スマートフォンの拡大、工作や修理など日常のさまざまなシーンで活躍するだけでなく、会議の手元資料の確認や、名刺の小さい文字の拡大など、仕事上の文字の見えづらさもスマートに解決します。より細密なものを見たい方には4倍もご用意しております。

こんなシーンに最適です

手持ち式

軽量設計で疲れにくい



スマホを拡大して楽々
会議で手元の資料が大きく見やすい

置き型

置くだけで焦点が合う



新聞の1段を丸ごと拡大するから読みやすい
名刺の小さい文字を確認

スタンド式

両手が使えて便利



プラモデル等工作や手芸、修理に両手が使えて便利
安全に爪切りができます

LEDワイドライトルーペ<3倍>

①



商品番号ES-225W **22,000円**(本体価格20,000円)
サイズ(約):縦68 x 横204 x 厚さ28mm 重さ(約):180g(電池含む)

LEDワイドライトルーペ<4倍>

②



商品番号ES-226W **23,760円**(本体価格21,600円)
サイズ(約):縦63 x 横188 x 厚さ27mm 重さ(約):138g(電池含む)

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

エッセンバッハとは
1913年ドイツ創業の光学メーカー。300種類の品揃えを誇るルーペのリーディングカンパニーです。

●共通 専用スタンド サイズ(約):縦62 x 横12 x 高さ73mm 重さ(約)52g 材質:本体・専用スタンド=ABS樹脂、レンズ=PXM光学樹脂/連続点灯時間(約)70時間(アルカリ電池使用)/付属品:専用スタンド、輝度調整キャップ、レンズカバー、単三電池2本(動作確認用)/1年間保証/ドイツ製(スタンドは中国製)

商品提供:株式会社エッセンバッハ光学ジャパン

本物だけを。価値のある物だけを。



〒107-0051 東京都港区元赤坂1丁目2-7 赤坂Kタワー11階(株)日本経済社
お客様から提供いただいた個人情報に基づき、商品提供会社、または(株)日本経済社より新商品等のご案内を差し上げる場合がございます。

商品の発送元、お支払先は商品提供会社となります。

●弊社はお客様の個人情報保護を実施しています。詳しい内容はホームページ(<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