

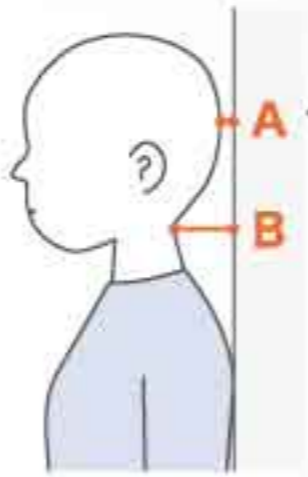


安眠を求めて

枕で理想の寝姿勢をつくる

正しい寝姿勢は自然な立ち姿

子どものころはよく眠れていたのに、大人になると眠れないと悩む人は少なくありません。体の衰えに加え、パソコンやスマートフォンの使用によって首や姿勢に負担がかかっているこ



をつその図仰時の高さの目安
中立ちの状態のAとBの向きに
背を立てて寝るのを望ましいとい

理想の寝姿勢は、リラックスして直立した姿勢を横に倒した状態といわれています

とも一因といわれています。「快適な睡眠のためには枕が欠かせません。体重の約10%である頭を支えてきた首をしかり休ませてあげてほしいです」と話すのは、睡眠環境・寝具指導士の資格を持つ木村純土さんの木村さんです。

「理想の寝姿勢は、自然に立っているときの姿勢です」。頭と首の高さを適切に保ち、基本は仰向けで寝るのが望ましいといわれています。「横向きで寝ると肩に負担がかかり、血流が滞ることもあります」。

一人一人の体形に合った枕選びを

枕選びで重要なのはその人に合っているかです。「頭

横向き寝にも適した枕を

仰向けで寝ることを基本としながら、体の同じ部分が圧迫されるのを防

の形や首のカーブ、肩や背中の中の厚みは人それぞれ異なります」と木村さん。細身の女性は首や肩の筋肉が発達しておらず高い枕だと首の負担が増す等の傾向はありますが、細かい体形や姿勢、感じ方は人それぞれです。一般的な体形に合わせて作られた市販の枕が全ての人に合うとは限りません。「中材の量やシートで高さを調整できるタイプの枕を使ってほしい」とアドバイスします。

枕の大きさは一般的に2サイズあり、基本の43×63センチと、ワイドサイズの50×70センチです。ワイドサイズはゆったりと寝られ、肩幅がある人に人気です。素材は好みがありますが、柔らかいものが圧迫感なく肌にも負担もなくておすすめです。通気性があるものも良いでしょう。

枕は5年を目安に見直しを

枕を長年使い続けている人も多くいますが、5年程度を目安に見直すことが大切です。朝起きたときに首や肩に違和感がある場合は、枕がへたつてきているサインかもしれません。長く快適に使うためには、日頃のお手入れも重要です。枕カバーはこまめに洗濯し、枕本体は風通しの良い場所で陰干しするようにしましょう。自分に合った枕を選び、正しい寝姿勢を保つことが、質の高い睡眠への第一歩です。

くため適度な寝返りも必要です。理想は1晩で20回程度といわれていますが、実際にはそれ以上寝返りを打っている人も多いそうです。

枕は仰向け寝だけでなく、「横向きになったときにも肩や首に負担がかからない高さであることが大切です」。

く快適とはならないケースもあります。まず1週間くらいを目安に使用してみてください。使い慣れている枕から徐々に理想の高さに調整していく方法もあります」と木村さん。

睡眠は、健康に大きな影響を与えるといわれています。体に合わない枕は睡眠の質を下げ、日中の活動の精度を落とすだけでなく、肩こりや首こり、頭痛などの不調の原因になることもあります。

より良い睡眠を得るための枕選びについて、寝具のプロである木村寝具店 木村純土さんにお話を伺いました。快適な眠りを得ることで健やかな毎日への一歩を踏み出してみませんか。



〈取材協力〉

木村寝具店 木村 純土さん

寝具メーカー勤務を経て、寝具専門店へ。寝具業務のキャリアは27年。睡眠環境・寝具指導士の資格を持ち、お客様一人一人の睡眠の悩みに寄り添う。広島市中区十日市町にあるお店には県外から足を運ぶ人も多い。

AI姿勢分析も導入
最先端のAI技術を活用して姿勢の状態を数値化し、枕や寝具選びをサポート

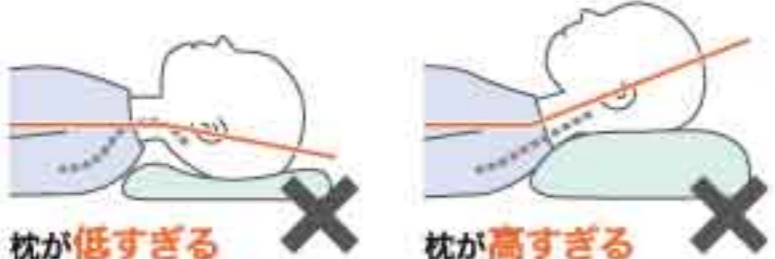
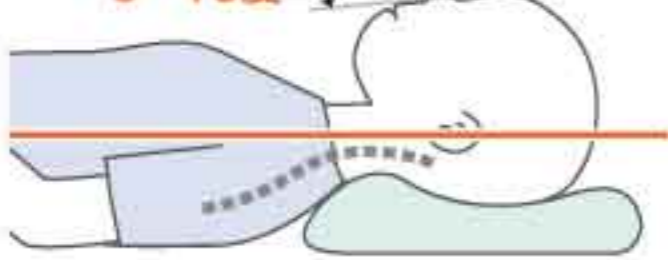
枕選びのポイント

理想の寝姿勢となっているかが最大のポイントです。自分で合っているかは判断しにくいので、枕が合っているかは家族等に見てもらおうか、タイマー機能などを使って写真を撮って確認するのがおすすめです。

仰向け

首のカーブと後頭部の出っ張りを支える高さが必要。頭は水平線から5〜15度下向きになるように。

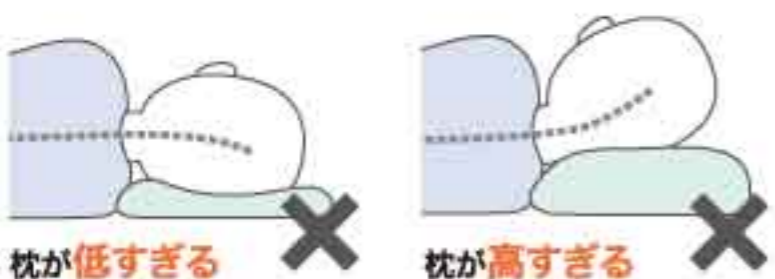
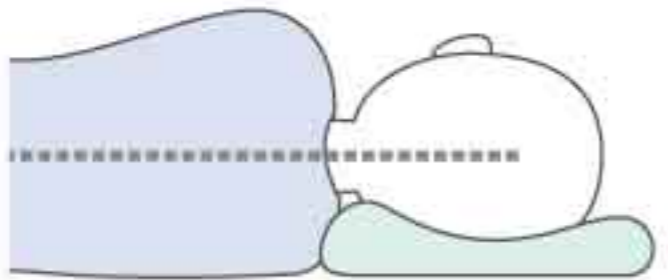
5〜15度



枕が高すぎるといびきをかきやすくなったり、肩がこりやすくなり、低すぎると交感神経が刺激され、寝つきが悪くなるといわれています。

横向き

肩幅を埋める高さが必要。背中側から見た時に背骨がまっすぐになり、その延長線上に頭の中心がくるようにします。



高さが合わないと、体の下になった肩が折れ曲がり、姿勢がねじれ、体の歪みにつながる可能性があります。



枕の中央を仰向け寝用に低くし、両サイドは寝返りをし、横向きになったときの状態に合うものを選びましょう。

木村さんおすすめ快眠方法

- 目覚めたら朝日を浴びよう
- 午後3時以降はカフェインを控える
- 寝る前に熱すぎるお風呂に入らない
- 夜は暖色の明かりで、スマホは見ない

限界に近づく
「分譲マンション管理」
対策は万全ですか？
理事会は「赤字」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？
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

増える発達障害の子どもたち 「心配を信頼に置き換えて」

小児科専門医

成田 奈緒子さん



photo Tamomi Onda ©2023

◆母の期待に応えられず やり地獄を見つめる
苦しさを感じていた 時間が何より楽しかった
幼い頃の私はほとんど たたことを覚えていません。
どしゃばらず、友達と 母は専業主婦でした
遊ぶよりも一人で庭に が、結婚前まで臨床心
出て、黙々と生きもの 理士で、幼い頃から私
や植物を観察するよう に繰り返し知能検査を
な子どもでした。犬を 行っていました。どう
従えて歩き回り、アリ やらその数値がかなり



1986年、神戸大学医学部附属病院にて。後列右端が山中伸弥さん、右から2番目が本人

高かったらしく、そこ 生きていたように思い
から母の期待が一気に ます。この体験が、の
高まっています。 ただ、実際の私はそ
の期待に応えられる子 どもではありませんで
ました。学校では目立た ず、授業にも興味が持
てず、この本を読ん だり、外の景色を眺
めたり。父の転勤で神 戸に転校してからは
関西弁にもなじみず、 さらに萎縮していきま
した。

◆医師を目指した理由は
つがしがきく職業だから
学校の勉強は嫌いであ ったが、一方で理科全
般、特に図鑑が好きで した。一度も読み返し、内容を
丸ごと覚えてしまっ ぽどでした。
関西では難関校とい ばれる神戸女学院中学
部を受験。しかし塾に 通わず、いわゆる受
験テクニックはほとん ど知らないまま、論理
的なクイズ本や図鑑を 読んで思考力を育て
ていったように思いま した。

◆研究の道へ進む
アメリカで研究者に なった後、研修医時代
に知り合った夫と結婚 いたしました。神戸大学
で本格的に研究の道 を歩み始めます。当時
最先端だった遺伝子研 究(小児にみられる難
病)デュシエンヌ型筋 病(Duchenne型筋
ジストロフィー)にお ける遺伝子異常に関する
研究)に取り組み、そ の中で新しい発見があ
り、成果となる論文を 出すことができました。

◆神戸大学医学部へ
山中教授は同級生 神戸大学医学部に進
学すると、それまであ まり関心がなかった、人
との関わりが少しず つ増えていきました。
実験やグループワーク を通じて、他者と協働
する経験を重ねるよう になったからです。
同級生にはノベル もあるAlan Schwab
賞科学者・山中伸弥さ んもいて、学際性が
高かったことから同じ 研究について説明する
機会に恵まれ、その場 で強い関心を持つても
らい、「夫婦でアメリカ に来ないか」と声をか
けられました。中学生 の頃に抱いた夢がつい
にかとうときがきたの です。

タコとセロリの マリネサラダ



写真は1人分です。

イタリアンカフェレストラン
Caffè Ponte カフェ・ポンテ
広島平和記念公園村岸元安橋東詰

【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

タコの食感とセロリの風味が楽しめる、食卓を彩る一品。さっぱりとした味わいは前菜やおつまみにぴったり!オレンジを加えると、より爽やかに仕上がります。

カフェ・ポンテが公開するレシピ

材料(2人分)
タコ(ボイル)…100g、セロリ…100g、砂糖…30g、酢…60g、ニンニク(みじん切り)…少々、ブラックペッパー…適量、オリーブオイル…適量

① ポウルに砂糖、酢を入れ、よく混ぜる。

Check!/
酢は白ワインビネガーなどお好みでOK。分量は砂糖：酢=1：2が目安。

② タコは水かき部分を切り落とし、ひと口大に切る。

③ セロリを厚めにカットし、葉も刻む。

Check!/
セロリの代わりにタマネギを使っても。

④ ①のポウルにタコとセロリを加えて和える。

⑤ ニンニク、ブラックペッパー、オリーブオイルを加えて混ぜる。

Check!/
30分ほど置いておくと、味がなじみます。

⑥ 皿に盛り付け、お好みでイタリアンパセリをかけたら出来上がり。

限界に近づく
「分譲マンション管理」
対策は万全ですか?
理事会は…専任/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…?
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



1982年、大学2年生の夏、友達と東北旅行。八幡平絶頂(秋田県)にて

こうして夫とともに、そして次第に、「人間の脳」の発達や個性を理解することに強く関心をもち、脳を育てようとした。この「万能細胞」と呼ばれるES細胞を用いて、異常のあるネズミを正常に戻すプロジェクトなどを担当しました。のちに山中先生が発見したiPS細胞のように再生医療への応用が注目されている研究で、ここでも意義のある論文をまとめることができました。

◆帰国後に会った発達障害の子もたち
帰国後は大学で研究を続けながら、妊娠、出産。ちょうど子育てが一番大変な時期に夫と同じ大学の研究室で働くことになり、夫婦で協力しながら子育てと研究を両立できたのは、本当にありがたかったです。

◆早寝早起朝ご飯
子どもの脳は正しく育つには、2014年に発達した「子育て科学アクセス」では、子どもだけを対象とするのではなく、親を含めた家庭生活の改善、提案を基本としています。特に子ども時代は、

「早寝早起朝ご飯」の徹底によって、脳の底上げによって、心のからだのバランスを維持できることが医学的にも証明されています。脳はからだの機能、情動、自律神経などの働きをつかさどる「古い脳」ができてから、記憶や思考、情感をつかさどる「新しい脳」が発達し始めます。最後に適切なコミュニケーションに欠かせない「前頭葉」が育つという順番があるのです。



1998年、アメリカから帰国する直前、セントルイスの自宅でのサヨナラホームパーティーにて、帰国前のガレージセールも兼ねて行った

◆演劇の学びを子育て支援に活かす
「早寝・早起き・朝ご飯」の大切さは大人が整うのが、子どもたちにも同じです。私自身、演劇にも深い関心を持ち、2018年から関わって育つて悩んでいる親御さんには、心配と信頼を足して100になり、余裕があれば録画で歌うこともあるの2年前からはポイントが多いですね。

◆演劇の学びを子育て支援に活かす
「早寝・早起き・朝ご飯」の大切さは大人が整うのが、子どもたちにも同じです。私自身、演劇にも深い関心を持ち、2018年から関わって育つて悩んでいる親御さんには、心配と信頼を足して100になり、余裕があれば録画で歌うこともあるの2年前からはポイントが多いですね。

◆演劇の学びを子育て支援に活かす
「早寝・早起き・朝ご飯」の大切さは大人が整うのが、子どもたちにも同じです。私自身、演劇にも深い関心を持ち、2018年から関わって育つて悩んでいる親御さんには、心配と信頼を足して100になり、余裕があれば録画で歌うこともあるの2年前からはポイントが多いですね。

◆演劇の学びを子育て支援に活かす
「早寝・早起き・朝ご飯」の大切さは大人が整うのが、子どもたちにも同じです。私自身、演劇にも深い関心を持ち、2018年から関わって育つて悩んでいる親御さんには、心配と信頼を足して100になり、余裕があれば録画で歌うこともあるの2年前からはポイントが多いですね。



2014年に立ち上げた「子育て科学アクセス」にて、親御さんに子育てを指導するワークショップを開催

◆演劇の学びを子育て支援に活かす
「早寝・早起き・朝ご飯」の大切さは大人が整うのが、子どもたちにも同じです。私自身、演劇にも深い関心を持ち、2018年から関わって育つて悩んでいる親御さんには、心配と信頼を足して100になり、余裕があれば録画で歌うこともあるの2年前からはポイントが多いですね。

◆演劇の学びを子育て支援に活かす
「早寝・早起き・朝ご飯」の大切さは大人が整うのが、子どもたちにも同じです。私自身、演劇にも深い関心を持ち、2018年から関わって育つて悩んでいる親御さんには、心配と信頼を足して100になり、余裕があれば録画で歌うこともあるの2年前からはポイントが多いですね。

◆演劇の学びを子育て支援に活かす
「早寝・早起き・朝ご飯」の大切さは大人が整うのが、子どもたちにも同じです。私自身、演劇にも深い関心を持ち、2018年から関わって育つて悩んでいる親御さんには、心配と信頼を足して100になり、余裕があれば録画で歌うこともあるの2年前からはポイントが多いですね。

◆演劇の学びを子育て支援に活かす
「早寝・早起き・朝ご飯」の大切さは大人が整うのが、子どもたちにも同じです。私自身、演劇にも深い関心を持ち、2018年から関わって育つて悩んでいる親御さんには、心配と信頼を足して100になり、余裕があれば録画で歌うこともあるの2年前からはポイントが多いですね。

◆演劇の学びを子育て支援に活かす
「早寝・早起き・朝ご飯」の大切さは大人が整うのが、子どもたちにも同じです。私自身、演劇にも深い関心を持ち、2018年から関わって育つて悩んでいる親御さんには、心配と信頼を足して100になり、余裕があれば録画で歌うこともあるの2年前からはポイントが多いですね。

◆演劇の学びを子育て支援に活かす
「早寝・早起き・朝ご飯」の大切さは大人が整うのが、子どもたちにも同じです。私自身、演劇にも深い関心を持ち、2018年から関わって育つて悩んでいる親御さんには、心配と信頼を足して100になり、余裕があれば録画で歌うこともあるの2年前からはポイントが多いですね。

◆演劇の学びを子育て支援に活かす
「早寝・早起き・朝ご飯」の大切さは大人が整うのが、子どもたちにも同じです。私自身、演劇にも深い関心を持ち、2018年から関わって育つて悩んでいる親御さんには、心配と信頼を足して100になり、余裕があれば録画で歌うこともあるの2年前からはポイントが多いですね。

◆演劇の学びを子育て支援に活かす
「早寝・早起き・朝ご飯」の大切さは大人が整うのが、子どもたちにも同じです。私自身、演劇にも深い関心を持ち、2018年から関わって育つて悩んでいる親御さんには、心配と信頼を足して100になり、余裕があれば録画で歌うこともあるの2年前からはポイントが多いですね。

◆演劇の学びを子育て支援に活かす
「早寝・早起き・朝ご飯」の大切さは大人が整うのが、子どもたちにも同じです。私自身、演劇にも深い関心を持ち、2018年から関わって育つて悩んでいる親御さんには、心配と信頼を足して100になり、余裕があれば録画で歌うこともあるの2年前からはポイントが多いですね。

今日は何の日?

- 6月1日** 世界牛乳の日
「F.A.O」が制定。日付は、多くの国ですべてこの日が牛乳の日となっていたため。日本でも同日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月」として祝います。
- 6月6日** ひびきの日
メリーチョコレートカムパニーが制定。日付は、「6」が巻いたヒビの角に見えること、角が左右にあることから「6」が2つ並んだこの日になっています。
- 6月11日** 傘の日
日本洋傘振興協議会が制定。日付は、1861年のこの日、新居留地に日本初のボウリング場が開店したことから「6」が2つ並んだこの日になっています。
- 6月13日** はやぶさの日
銀河連邦が制定。2010年のこの日、小惑星探査機はやぶさが地球に帰還しました。通信途絶やエンジン故障などの困難を乗り越えたことから、はやぶさに関わった人々の諦めない心や努力する心種の神器の一つで、鳥の神聖さを伝えることを目的としています。
- 6月14日** 認知症予防の日
認知症予防の大切さを広く知ってもらうため、日本認知症予防学会が制定。日付は、アルツハイマー病を発見したアロイス・アルツロ(0)と読む語呂合わせ、梅雨の時期はむくみやすくなることも由来の一つです。
- 6月20日** ベーキングの日
北海道北見市まちづくり研究会が制定。日付は、6月の北海道がハツカのようにさわやかな気候であること、「はつか(20日)」と読む語呂合わせから。
- 6月22日** ボウリングの日
日本ボウリング場協会が制定。日付は、1861年のこの日、新居留地に日本初のボウリング場が開店したことから「6」が2つ並んだこの日になっています。
- 6月25日** 詰め替えの日
ちふれホルディングスが制定。日付は、1974年のこの日、同社が第一オイルシヨックで原料が高騰する中、詰め替え化粧品を発売したことから。
- 6月30日** リンパの日
日本リンパ協会が制定。日付は、リンパの流れが悪いと体がむくみやすくなることから「む(6)くみ(3)せろ(0)」と読む語呂合わせ、梅雨の時期はむくみやすくなることも由来の一つです。

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がきます。ご提案するのは、オール浄水。生活に必要な水全てのことを考えたシステムです。

- 料理がとっても美味しく作れます**
お米やお茶、コーヒー、赤ちゃんのミルクにも安心。食器洗いの時の手洗後も気にならなくなります。
- 歯磨きや洗顔・洗髪も安全な水で**
清潔な水だから、直接水に触れる毎日の習慣も安心に。
- お風呂のお湯も安心 お肌や髪にも優しい**
「経路の劣化」や「肌の老化」を早める原因である塩素を抑えるのでお肌や髪に優しいお湯になります。
- 洗濯物もふんわり 色あせも防止**
繊維の色あせの原因となる塩素を抑えるので、衣類を長く大切に使うことができます。
- ペットや花壇にも清潔な水を**
家族の一員である可愛いペットにも安心・安全な水を、植物も浄水された水で生き生きと成長します。
- 宅外に設置するためスペースを取りません**
水道管の元栓に設置するので、邪魔にならずスッキリ。また、重い水の持ち運びも必要なく、ボトルのゴミも出ません。

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**

詳しくはホームページにて <https://aquastand.jp>

株式会社アクアスタンド 0120-55-4213

医療最前線

新生活、まずは「手洗い・うがい」を徹底してみませんか？



看護師 伏見 舞

感染症にかた手で、自分の目や鼻、口を触ることになり、治りにくい。私たちが無意識のうち、1時間に平均20回以上顔を触っているというデータも出ています。

「うがい」の段階から手洗いが終わったら、うがいがいいです。うがいは、喉の奥の汚れを洗い流し、加えて喉を潤すことによつて、粘膜のバリア機能を高めることにもなります。

「うがい」の段階から手洗いが終わったら、うがいがいいです。うがいは、喉の奥の汚れを洗い流し、加えて喉を潤すことによつて、粘膜のバリア機能を高めることにもなります。

「うがい」の段階から手洗いが終わったら、うがいがいいです。うがいは、喉の奥の汚れを洗い流し、加えて喉を潤すことによつて、粘膜のバリア機能を高めることにもなります。

【写真】手洗いのポイント



進学や就職などで新しい環境での生活を始める方も、緊張と不安で張りつめていた心も少し緩み始め、ちょっとしたことで疲れを感じる時もあるのではないのでしょうか。

「なぜ手洗いが重要なのか」 感染症の多くは、ウイルスが原因です。手洗いは、手についたウイルスを洗い落とすことで、感染のリスクを減らすことができます。

「うがい」の段階から手洗いが終わったら、うがいがいいです。うがいは、喉の奥の汚れを洗い流し、加えて喉を潤すことによつて、粘膜のバリア機能を高めることにもなります。

「うがい」の段階から手洗いが終わったら、うがいがいいです。うがいは、喉の奥の汚れを洗い流し、加えて喉を潤すことによつて、粘膜のバリア機能を高めることにもなります。

家庭でできる

食中毒予防の3つのポイント

食品の購入

表示のある食品は、消費期限等を確認し、購入しましょう。

購入した食品は、肉汁や魚等の水分がもれないようにビニール袋等に包み、持ち帰ります。

生鮮食品等のように冷蔵や冷凍等の温度管理が必要な食品の購入は、買物の最後にし、購入したら早めに帰るようにしましょう。

調理を始める前にもう一度、手洗いをしましょう。

調理を始める前にもう一度、手洗いをしましょう。

調理を始める前にもう一度、手洗いをしましょう。

調理を始める前にもう一度、手洗いをしましょう。

調理を始める前にもう一度、手洗いをしましょう。

調理を始める前にもう一度、手洗いをしましょう。

調理を始める前にもう一度、手洗いをしましょう。

調理を始める前にもう一度、手洗いをしましょう。

調理を始める前にもう一度、手洗いをしましょう。

返すのは危険です。食中毒菌が増殖したりする場合もあります。

包丁、食器、まな板、ふきん、たわし、スポンジ等は、使った後すぐに、洗剤と流水でよく洗いましょう。

食事の前には手を洗いましょう。清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛りつけましょう。

温かく食べる料理は温か素酸水に一晩つけ込むと消毒効果が上がります。包丁、食器、まな板等は、洗った後、熱湯をかけた後、消毒効果があります。たわしやスポンジは、煮沸すればなお確かです。

調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置してはいけません。例えば、0.157は室温でも15〜20分で2倍に増えます。

調理を始める前にもう一度、手洗いをしましょう。

調理を始める前にもう一度、手洗いをしましょう。

調理を始める前にもう一度、手洗いをしましょう。

調理を始める前にもう一度、手洗いをしましょう。

調理を始める前にもう一度、手洗いをしましょう。

調理を始める前にもう一度、手洗いをしましょう。

調理を始める前にもう一度、手洗いをしましょう。

調理を始める前にもう一度、手洗いをしましょう。

調理を始める前にもう一度、手洗いをしましょう。

調理を始める前にもう一度、手洗いをしましょう。

「分譲マンション管理」 対策は万全ですか？ 理事会は... 管理会社は... 組合長は... 大規模修繕工事の備えは... マンション管理会社 「合人社」は提案します

急病のときには 平日 土曜 日曜・祝日 24時間365日体制で救急診療 広島市民病院(内科等、歯科、歯科口腔外科を除く) 082-221-2291 舟入市民病院(小児科) 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: 平日午後7時~翌朝8時 土日祝・年末年始(12/29~1/3)午後5時~翌朝8時 電話番号: 局番なしの#8000または082-555-8870

カープ賛歌

球史の流れを変えた本塁打

作家 迫 勝則



迫 勝則 (さこ かつのり)



4月4日の阪神戦、8回にプロ初本塁打を放った佐々木 大輔 (2026年4月5日朝刊より)

2025年シーズン終了時点で、カープ公式戦の本塁打数が8963本に達した。つまり今季、あと37本重ねればメモリアルな9000本になる。計算上では6月中旬、遅くとも7月初旬頃までには達成されるものと思われる。ただこれは昨シーズンにチームで71本

(リーグ6位)を放った数値から予測したもので、状況によっては早くもなったり遅くなったりする可能性がある。

ご存知だろうか。1978年のカープは2007年までの本塁打数が2000本に達した。1975年7月19日のオールスター戦(甲子園)で、全セリーグは「3番・山本浩二、4番・王貞治、5番・田淵幸一」のクリーンアップを組んだ。そして6番に衣笠祥雄を据える。この試合で、山本と衣笠が共に2打席連続本塁打を放ったのである。

このときカープの2人の若武者が、当時プロ野球を国民的スポーツとしていた日本社会に少なからぬインパクトを与えた。そしてその後のベナントレースの流れを作り、カープが初優勝。そしてカープ第一期黄金時代へと繋がっていく。この一連の流れが「地方の時代」の幕開けになったという社会学者もいる。

刻が流れた2016年6月17日・18日のオリックスとの2試合、その初戦だった。4対4で迎えた延長12回ウラ。鈴木誠也がランナー1人を置いて、比嘉幹貴の外角の速球を豪快に振り抜き、その打球を左翼席上段に運んだ。これが6対4で試合を決める2ランサヨナラ本塁打になった。

翌18日、オリックスは9回表まで1対3でカープをリード。そして抑えの切り札・平野佳寿をマウンドに送った。カープは1死一、二塁のチャンスを迎える。このとき鈴木は「逆転3ランサヨナラ本塁打になった。この直後にインタビュを受けた緒方孝市監督の口から思わず、奇妙な言葉が飛び出した。「鈴木は神である。こうして同年の新語・流行語大賞が生まれる。カープのリーグ3連覇への流れがはじまった。打球をグラウンドの外に運ぶ本塁打には、試合や球史の流れをさげすむだけでなく、社会の空気まで変えてしまう偉大な力がある。

いまのカープは貧打と呼ばれて悔しいが、小さな夢は膨らみつつある。佐々木泰、平川蓮(現在2軍)、持丸泰輝…。彼らは1試合ごとに成長している。近い将来が楽しみである。

「リーグ6位」を放った数値から予測したもので、状況によっては早くもなったり遅くなったりする可能性がある。

ご存知だろうか。1978年のカープは2007年までの本塁打数が2000本に達した。1975年7月19日のオールスター戦(甲子園)で、全セリーグは「3番・山本浩二、4番・王貞治、5番・田淵幸一」のクリーンアップを組んだ。そして6番に衣笠祥雄を据える。この試合で、山本と衣笠が共に2打席連続本塁打を放ったのである。

このときカープの2人の若武者が、当時プロ野球を国民的スポーツとしていた日本社会に少なからぬインパクトを与えた。そしてその後のベナントレースの流れを作り、カープが初優勝。そしてカープ第一期黄金時代へと繋がっていく。この一連の流れが「地方の時代」の幕開けになったという社会学者もいる。

刻が流れた2016年6月17日・18日のオリックスとの2試合、その初戦だった。4対4で迎えた延長12回ウラ。鈴木誠也がランナー1人を置いて、比嘉幹貴の外角の速球を豪快に振り抜き、その打球を左翼席上段に運んだ。これが6対4で試合を決める2ランサヨナラ本塁打になった。

翌18日、オリックスは9回表まで1対3でカープをリード。そして抑えの切り札・平野佳寿をマウンドに送った。カープは1死一、二塁のチャンスを迎える。このとき鈴木は「逆転3ランサヨナラ本塁打になった。この直後にインタビュを受けた緒方孝市監督の口から思わず、奇妙な言葉が飛び出した。「鈴木は神である。こうして同年の新語・流行語大賞が生まれる。カープのリーグ3連覇への流れがはじまった。打球をグラウンドの外に運ぶ本塁打には、試合や球史の流れをさげすむだけでなく、社会の空気まで変えてしまう偉大な力がある。

いまのカープは貧打と呼ばれて悔しいが、小さな夢は膨らみつつある。佐々木泰、平川蓮(現在2軍)、持丸泰輝…。彼らは1試合ごとに成長している。近い将来が楽しみである。

6月試合日程

2日(火)	18:00	日本ハム	マツダ
3日(水)	18:00	日本ハム	マツダ
4日(木)	18:00	日本ハム	マツダ
5日(金)	18:00	オリックス	マツダ
6日(土)	14:00	オリックス	マツダ
7日(日)	13:30	オリックス	マツダ
9日(火)	18:00	西武	ペルナドーム
10日(水)	18:00	西武	ペルナドーム
11日(木)	18:00	西武	ペルナドーム
12日(金)	18:00	楽天	楽天モバイル
13日(土)	14:00	楽天	楽天モバイル
14日(日)	13:00	楽天	楽天モバイル
19日(金)	18:00	ヤクルト	神宮
20日(土)	14:00	ヤクルト	神宮
21日(日)	13:30	ヤクルト	神宮
23日(火)	18:00	巨人	マツダ
24日(水)	18:00	巨人	マツダ
26日(金)	18:00	阪神	マツダ
27日(土)	14:00	阪神	マツダ
28日(日)	14:00	阪神	マツダ
30日(火)	18:00	DeNA	ハードオフ

マツダ：マツダスタジアム

クラブマスコット 「サンチェ」をご紹介します!

サンフレッチェ広島のクラブマスコット「サンチェ」。試合日にはスタジアムを盛り上げる人気者です。名前は、サポーターへの感謝の気持ちを表す英語の「サンキュー」、イタリア語の「グラッチェ」と、チーム名を組み合わせて名付けられました。今回は、サンチェのプロフィールをご紹介します。

背番号	320
誕生日	3月20日
出身	広島県安芸高田市 山の中
性格	やさしいけれど負けず嫌い
口癖	まあいっか☆
特技	ゲーフラ作り
好きなもの	お好み焼き、どんぐり、江の川でまれに獲れる鮭
趣味	工作、サンフレッチェの応援



レジーナは後半戦で快走。来季につながる戦いとなった



G大阪戦で決勝ゴールを決めた東俊希選手

5月16日の最終節では敵地でINAC神戸レオネッサに勝利し、今季のWEリーグ女王に公式戦5戦全勝(PK戦勝利を含む)を達成。リーグ戦は後半戦を6勝2分の無敗で駆け抜け、チーム史上最上位の4位でシーズンを終えました。

今季のホームゲームは残すと、トップチームのプレーオフラウンド第1戦(5月30日)のみとなりました。ぜひ、スタジアムで熱い応援をよろしく願っています。

初夏の訪れとともに、男女ともシーズン終盤で熱戦を繰り広げました。トップチームは4月25日の明治安田J1百年構想リーグ第12節でセレッソ大阪に2対1で勝利して3連勝を飾りましたが、そこから接戦で勝ち切れず、PK戦での敗れを喫って3連敗。

それでも、5月10日の第16節では敵地でガンバ大阪と接戦を演じ、東俊希選手の決勝弾で連敗を止める。5月17日の第17節は敵地で京都サンガF.C.に2年ぶりの勝利。山あり谷ありのシーズンで経験を積みながら前進しています。

サンフレッチェ広島レジーナは、クラシエカップ敗退から1週間後のWEリーグ第19節でAC長野パルセイロ・レディースと対戦し、伊藤めぐみ選手の古巣弾など今季最多5得点で大勝。5月3日の第20節はクラシエカップで敗れた日テレ・東京ヴェルディベレーザを迎えた今季ホーム最終戦で、約7000人を前に2対0の快勝でリベンジを達成しました。

サンフレッチェ広島通信

シーズン佳境!

熱戦を繰り広げるサンフレッチェ!

2026「平和の夕べ」コンサート 6月9日発売

特別な意味を刻む広島之夜。巨匠マティアス・パーメルトのタクトで、ソリストらとともに祈りの音楽を広響が奏でる。

日時	8月6日(木) 18:45開演(17:45開場)
会場	広島文化学園HBGホール
出演	指揮:マティアス・パーメルト ヴァイオリン:成田達輝 ピアノ:萩原麻未
曲目	細川俊夫:ヴァイオリンとオーケストラのための「祈る人」 ラヴェル:左手のためのピアノ協奏曲ニ長調 フランク:交響曲二短調 FWV 48
料金	S:6,000円 A:5,000円(学生:2,500円)
お問い合わせ	広響事務局 TEL:(082)532-3080

7月5日

20世紀音楽が生み出した多彩な魅力が、沖澤のどかと広響が鮮やかに描き出す。

日時	7月5日(日) 15:00開演(14:00開場)
会場	広島文化学園HBGホール
出演	指揮:沖澤のどか
曲目	プロコフィエフ:交響曲第1番ニ長調作品25「古典」 ストラヴィンスキー:組曲「プルチネラ」 プーランク:シンフォニエッタ FP.141
料金	S:6,000円 A:5,500円 B:4,800円(学生:1,500円)
お問い合わせ	広響事務局 TEL:(082)532-3080

第463回定期演奏会

世界が目にする指揮者 新古典主義のプログラム

第463回定期演奏会には指揮者・沖澤のどかが登場。プザンソン国際指揮者コンクールなどで優勝し、一躍世界の注目を浴び、現在は京都市交響楽団常任指揮者としても活躍する。

プログラムは、20世紀前半の主流だった新古典主義で送る。18世紀古典派へのオマージュとして書かれたプロコフィエフ「交響曲第1番」。「ストラヴィンスキー「プルチネラ」は、古典的なイタリア音楽に現代的感覚を吹き込んだ新古典主義の代表作。フランス音楽特有のエスプリと洗練が光るプーランク「シンフォニエッタ」を

日時	7月5日(日) 15:00開演(14:00開場)
会場	広島文化学園HBGホール
出演	指揮:沖澤のどか
曲目	プロコフィエフ:交響曲第1番ニ長調作品25「古典」 ストラヴィンスキー:組曲「プルチネラ」 プーランク:シンフォニエッタ FP.141
料金	S:6,000円 A:5,500円 B:4,800円(学生:1,500円)
お問い合わせ	広響事務局 TEL:(082)532-3080

悪臭を防ぐ!生ゴミの臭い対策

生ゴミが臭う主な原因は栄養・水分・温度。これらの条件がそろうことで、悪臭を放つ「嫌気性菌」の動きが活発化します。臭いを抑えるために必要なのは、とにかく生ゴミをぬらさないこと!坂下さんが実践している方法を紹介します。

時短家事コーディネーターも実践!

ゴミの臭いを抑える暮らし

日々の生活でストレスになる生ゴミの臭い。夏場や湿度の高い時期は特に気になる…。生ゴミの臭いを抑える方法を時短家事コーディネーター@Basic認定講師の坂下さちこさんに伺いました。簡単な方法ばかりなので、今日からでも始めてみましょう!

■三角コーナーは使わない

シンクに三角コーナーを置いてしまうと、生ゴミがぬれる確率アップ!坂下さんは三角コーナーを置く代わりに、生ゴミはホーロー製のふた付きの容器に捨てています。ふた付きは臭いも漏れず、見た目もすっきりと素敵です。



ビニール袋をかけて三角コーナー代わりに。ホーローは清潔を保ちやすい。

野菜のヘタや皮は、水洗いする前に取り除く。

■生ゴミを新聞紙に包む

生ゴミは新聞紙に包んで捨てると〇。臭いの原因である水分を新聞紙が吸収してくれます。



切った新聞紙をまとめてホッチキスでとめておく。さっと取り出せて便利。

丸めた新聞紙を容器の中に入れて、生ゴミの水分を吸収させる方法も。

■重曹とクエン酸を上手に使い分ける

臭いが気になる場合は粉の重曹を振りかけると効果的!一般的な生ゴミの臭いは酸性のものが多く、アルカリ性の重曹が臭いを中和してくれます。ただし、魚の生臭さのもと(トリメチルアミン)はアルカリ性なので、酸性のクエン酸がおすすめです。重曹と一緒に使用すると効果が薄れるので注意!



スプレーだと水分が加わるため、粉タイプがおすすめ。

- 時短家事コーディネーター@Basic認定講師
- 整理収納アドバイザー
- フードコーディネーター



坂下 さちこさん

自身の経験を基に楽しくなる家事・楽になる家事を提案中!



[Instagram]



[ブログ]

これもあると便利!臭いを抑えるお助けアイテム

ペットシート

ペットシートをゴミ箱の底に敷いておくだけで、ゴミ袋が破けた時も安心。新聞紙では吸収しきれない水分もペットシートなら吸収してくれます。



臭いが漏れにくいゴミ袋

生ゴミを入れる袋は、100円ショップなどでも売られている防臭効果の高いものを使用すると臭いを抑えられます。



パンの袋はポリプロピレンでできており、臭いが漏れにくい。

ハッカ油

ゴミにハッカ油を垂らすだけで臭いを防ぐだけでなく、虫よけ効果も期待できます。



ゴミ箱のそばに掃除用具を汚れたゴミ箱を放置しておくのはNG!ゴミ箱もこまめな掃除を心掛けましょう。近くに掃除用具を用意しておく、すぐに掃除できて便利!

ゴミ箱の底面にゴミ袋を用意
ゴミ箱の底面にゴミ袋を用意しておくだけで、交換時にゴミ袋を取りに行く手間が省けます。

ここにもプロの技が!ゴミ捨てを楽にする裏技を教えてくださいました。

ゴミ捨ての時短テクニック

坂下さんの家では、野菜の切れ端などは取っておき、毎朝スムージーにして飲んでいきます。ミキサーにかけてカレーやお好み焼きに入れるのもおすすめ。ヘタや皮には「フアイトケミカル」という栄養素が多く含まれているので、健康にもGOOD!

野菜の切れ端を活用する

食べ物を無駄にしないために、冷蔵庫はこまめに整理整頓を行い、家にながらあるのか把握しておきましょう。買いすぎを減らすことができます。

冷蔵庫を整理整頓

ゴミを出さない生活を意識することも大事!食べ残しをなくす、買いすぎない、作りすぎないなど、家にある食材は全て使い切るようにしましょう。

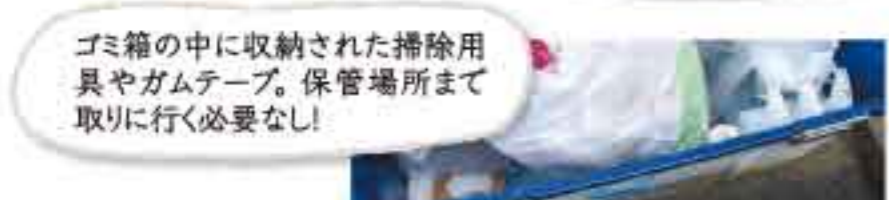
ゴミを減らすために。サステナブルな生活を心掛けよう



ゴミ箱はつっぱり棒が活躍!取り出しやすいようにゴミ袋が。



ロール式のゴミ袋なら、補充する手間も省ける!



ゴミ箱の中に収納された掃除用具やガムテープ。保管場所まで取りに行く必要なし!

「くず野菜入れ」にヘタや皮を取っておく。



冷蔵庫の「くず野菜入れ」ゾーン。



情報 6月 掲示板

展示

▼フィンランド ストリート サウナ 建築 デザインからサウナへと

1968年に開館し、96年に現在の建物に生まれ変わった広島県立美術館。新館開館に向けて収集された作品やこれまでの活動、開館当時の歴史を語る資料などを通じて、30年の歩みを振り返る。【開館】(082)2221-6246。

▼美人画の世界 増広 庵コレクション in 広島

5月29日(金)〜7月5日(日) 10時〜18時。はつかいち美術館ギャラリー。観覧料一般1000円ほか。コレクションの中から日本画58点を春夏秋冬に分けて紹介。日本の四季が移り変わり、華麗で優雅な美人画の世界をお楽しみあれ。【開館】(082)20-0222。



美人画の世界 増広 庵コレクション in 広島

イベント

▼第3回 干潟の観察会

6月13日(土) 13時〜15時50分。宮島水族館。カニやエビ、貝などの観察を通して干潟の役割を学ぼう!小学生以上が対象(小学生は保護者同伴)。参加費300円(別途入館料あり)。定員18名(ペア9組)。申し込み多数の場合は抽選。ホームページの専用応募フォームまたは往復はがきに「第3回 干潟の観察会 参加希望」と明記し、参加希望者の氏名(ふりがな)、年齢・代表者の郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・電話番号(ふりがな)・FAX番号またはメールアドレスを記入し、同館まで。※応募は1組につき1通。6月2日(火)必着。【開館】(082)9-42010。



干潟の観察会

▼ウッドワンさくらびアシナマ企画 映画「TOKYOタクシー」

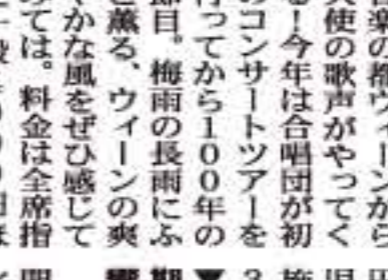
7月4日(土) 10時30分開演①14時30分開演、ウッドワンさくらび大ホール。昭和から平成、令和と、日本に生きる人々を長年描き続けてきた山田洋次監督が、刻々と変化する(東京)を舞台に人生の喜びをうたいあげ、料金は全席自由。一般1200円。発売中。※未就学児入場不可。定員30名(先着順)。申し込みは6月1日(月)〜30日(火)必着にメール・FAX・申込フォームにて受付けください。【開館】(082)9-20-0111。



TOKYOタクシー

▼シニア音楽会

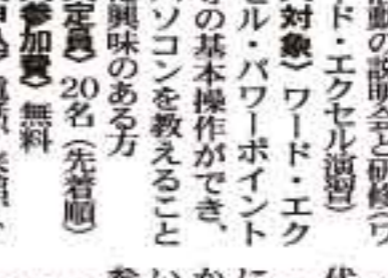
6月13日(土) 14時30分開演。マリモホール。演奏の都ウイーンから天使の歌声がやってくる。今年合唱団が初のコンサートツアーを行う。梅雨の長雨にふさわしく、ウイーンの爽やかな風をぜひ感じてみては。料金は全席指定4000円ほか。発売中。※5歳から入場可。【開館】(082)7-29-1600。



シニア音楽会

▼音楽で楽しむアニメゲームの世界

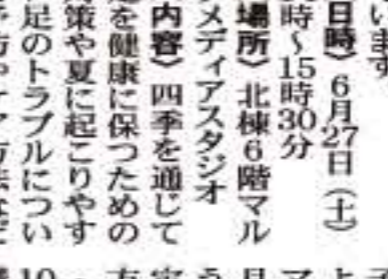
6月27日(土) 14時30分開演。JMSアステールプラザ大ホール。広島市ゆかりの新進音楽家が演奏を披露するコンサート。将来を担う若手アーティスト15名の演奏をお楽しみください。料金は全席自由。一般1200円(当日2000円増)。小・中・高生無料。発売中。【開館】(082)244-0000。



音楽で楽しむアニメゲームの世界

▼市民活動人材育成講座「書き出すこと」

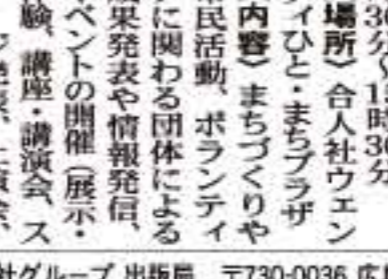
6月12日(金) 19時〜22時。市民活動センター。自分も周りも動き出す!「皆さんの活用術」★毎月第4土曜日に開催。【開館】(082)244-0000。



市民活動人材育成講座

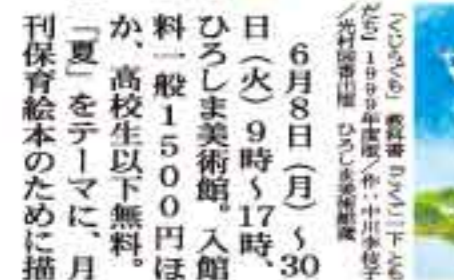
▼まちづくり市民交流フェスタ2026

6月14日(日) 10時〜12時。北棟6階マルチメディアスタジオ。【開館】(082)244-0000。



まちづくり市民交流フェスタ

▼開館中 7月20日(月・祝) 9時〜17時。ひろしま美術館。入館料一般1500円ほか。高校生以下無料。【開館】(082)244-0000。



新時代の30年

▼映画「このとりのゆりかご」上映会&トークショー

6月21日(日) 13時〜16時。合人社ウエンディ。【開館】(082)7-29-1600。

▼コンサート

6月13日(土) 13時30分開演。マリモホール。【開館】(082)244-0000。

▼コンサート

6月27日(土) 14時30分開演。JMSアステールプラザ大ホール。【開館】(082)244-0000。

▼コンサート

6月27日(土) 14時30分開演。マリモホール。【開館】(082)244-0000。

▼コンサート

6月27日(土) 14時30分開演。マリモホール。【開館】(082)244-0000。

▼コンサート

6月27日(土) 14時30分開演。マリモホール。【開館】(082)244-0000。

▼コンサート

6月27日(土) 14時30分開演。マリモホール。【開館】(082)244-0000。

▼コンサート

6月27日(土) 14時30分開演。マリモホール。【開館】(082)244-0000。

▼コンサート

6月27日(土) 14時30分開演。マリモホール。【開館】(082)244-0000。

▼コンサート

6月27日(土) 14時30分開演。マリモホール。【開館】(082)244-0000。

▼開館中 6月28日(日) 10時〜17時。広島現代美術館。入館料一般1100円ほか。【開館】(082)244-0000。



新時代の30年

▼開館中 7月20日(月・祝) 9時〜17時。ひろしま美術館。入館料一般1500円ほか。高校生以下無料。【開館】(082)244-0000。

▼映画「このとりのゆりかご」上映会&トークショー

6月21日(日) 13時〜16時。合人社ウエンディ。【開館】(082)7-29-1600。

▼コンサート

6月13日(土) 13時30分開演。マリモホール。【開館】(082)244-0000。

▼コンサート

6月27日(土) 14時30分開演。JMSアステールプラザ大ホール。【開館】(082)244-0000。

▼コンサート

6月27日(土) 14時30分開演。マリモホール。【開館】(082)244-0000。

▼コンサート

6月27日(土) 14時30分開演。マリモホール。【開館】(082)244-0000。

▼コンサート

6月27日(土) 14時30分開演。マリモホール。【開館】(082)244-0000。

▼コンサート

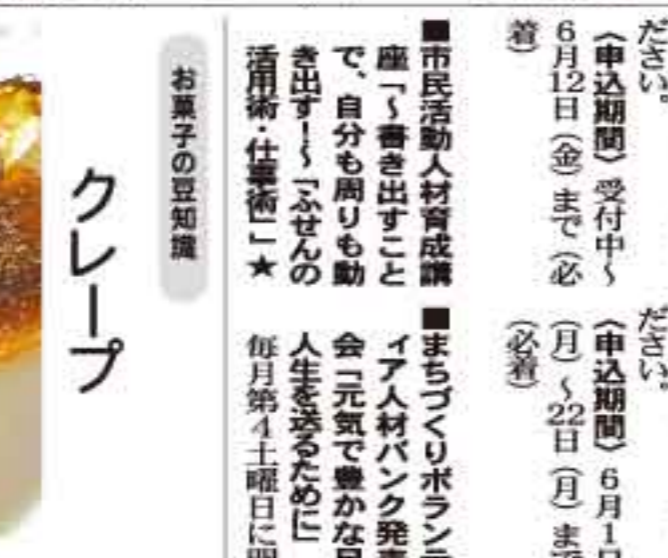
6月27日(土) 14時30分開演。マリモホール。【開館】(082)244-0000。

▼コンサート

6月27日(土) 14時30分開演。マリモホール。【開館】(082)244-0000。

▼コンサート

6月27日(土) 14時30分開演。マリモホール。【開館】(082)244-0000。

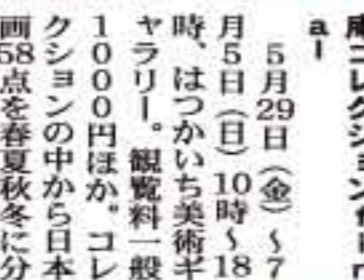


クレープ

薄く焼いた小麦粉の生地をクリームや果物を包んだクレープ。手づかみで作る。【開館】(082)244-0000。

薄く焼いた小麦粉の生地をクリームや果物を包んだクレープ。手づかみで作る。【開館】(082)244-0000。

▼開館中 6月28日(日) 10時〜17時。広島現代美術館。入館料一般1100円ほか。【開館】(082)244-0000。



新時代の30年

▼開館中 7月20日(月・祝) 9時〜17時。ひろしま美術館。入館料一般1500円ほか。高校生以下無料。【開館】(082)244-0000。

▼映画「このとりのゆりかご」上映会&トークショー

6月21日(日) 13時〜16時。合人社ウエンディ。【開館】(082)7-29-1600。

▼コンサート

6月13日(土) 13時30分開演。マリモホール。【開館】(082)244-0000。

▼コンサート

6月27日(土) 14時30分開演。JMSアステールプラザ大ホール。【開館】(082)244-0000。

▼コンサート

6月27日(土) 14時30分開演。マリモホール。【開館】(082)244-0000。

▼コンサート

6月27日(土) 14時30分開演。マリモホール。【開館】(082)244-0000。

▼コンサート

6月27日(土) 14時30分開演。マリモホール。【開館】(082)244-0000。

▼コンサート

6月27日(土) 14時30分開演。マリモホール。【開館】(082)244-0000。

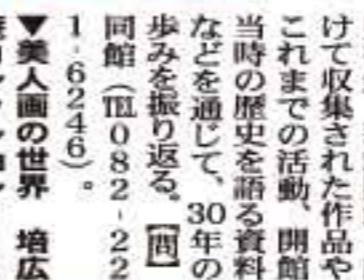
▼コンサート

6月27日(土) 14時30分開演。マリモホール。【開館】(082)244-0000。

▼コンサート

6月27日(土) 14時30分開演。マリモホール。【開館】(082)244-0000。

▼開館中 6月28日(日) 10時〜17時。広島現代美術館。入館料一般1100円ほか。【開館】(082)244-0000。



新時代の30年

▼開館中 7月20日(月・祝) 9時〜17時。ひろしま美術館。入館料一般1500円ほか。高校生以下無料。【開館】(082)244-0000。

▼映画「このとりのゆりかご」上映会&トークショー

6月21日(日) 13時〜16時。合人社ウエンディ。【開館】(082)7-29-1600。

▼コンサート

6月13日(土) 13時30分開演。マリモホール。【開館】(082)244-0000。

▼コンサート

6月27日(土) 14時30分開演。JMSアステールプラザ大ホール。【開館】(082)244-0000。

▼コンサート

6月27日(土) 14時30分開演。マリモホール。【開館】(082)244-0000。

▼コンサート

6月27日(土) 14時30分開演。マリモホール。【開館】(082)244-0000。

▼コンサート

6月27日(土) 14時30分開演。マリモホール。【開館】(082)244-0000。

▼コンサート

6月27日(土) 14時30分開演。マリモホール。【開館】(082)244-0000。

▼コンサート

6月27日(土) 14時30分開演。マリモホール。【開館】(082)244-0000。

▼コンサート

6月27日(土) 14時30分開演。マリモホール。【開館】(082)244-0000。

▼開館中 6月28日(日) 10時〜17時。広島現代美術館。入館料一般1100円ほか。【開館】(082)244-0000。



新時代の30年

▼開館中 7月20日(月・祝) 9時〜17時。ひろしま美術館。入館料一般1500円ほか。高校生以下無料。【開館】(082)244-0000。

▼映画「このとりのゆりかご」上映会&トークショー

6月21日(日) 13時〜16時。合人社ウエンディ。【開館】(082)7-29-1600。

▼コンサート

6月13日(土) 13時30分開演。マリモホール。【開館】(082)244-0000。

▼コンサート

6月27日(土) 14時30分開演。JMSアステールプラザ大ホール。【開館】(082)244-0000。

▼コンサート

6月27日(土) 14時30分開演。マリモホール。【開館】(082)244-0000。

▼コンサート

6月27日(土) 14時30分開演。マリモホール。【開館】(082)244-0000。

▼コンサート

6月27日(土) 14時30分開演。マリモホール。【開館】(082)244-0000。

▼コンサート

6月27日(土) 14時30分開演。マリモホール。【開館】(082)244-0000。

▼コンサート

6月27日(土) 14時30分開演。マリモホール。【開館】(082)244-0000。

▼コンサート

6月27日(土) 14時30分開演。マリモホール。【開館】(082)244-0000。

講座・イベント案内

合人社ウエンディとまちづくりセンター(広島市まちづくり市民交流プラザ)

お申し込み 住所 〒730-0036 広島市中区袋町6-36
TEL: 0822544539 FAX: 0822544538
お問い合わせ先 メール: e-politana@city.hiroshima.jp

講座・イベント案内

合人社ウエンディとまちづくりセンター(広島市まちづくり市民交流プラザ)

お申し込み 住所 〒730-0036 広島市中区袋町6-36
TEL: 0822544539 FAX: 0822544538
お問い合わせ先 メール: e-politana@city.hiroshima.jp

食事のたびに手に取る箸。何気なく選んでいる人も多いかもしれませんが、使い心地は一膳一膳で大きく異なります。箸専門店 箸久に箸の選び方を教えていただきました。食事をもっとおいしくする、あなただけのお気に入りを見つけてみませんか。



毎日使うからこそ知っておきたい 箸の選び方

【取材協力】箸専門店 箸久

箸専門店として天然素材を使用した箸を中心に取り揃え。箸の専門スタッフが箸選びからお手入れまで丁寧にアドバイス。オンラインショップもあります。



手になじむか、実際に試して

店頭では多種多様な箸がありますが、どのように選べば良いか分からない人も多いでしょう。「箸選びで大切なのは、実際に持ってみて、重さや形状が自分に合っているかどうか」と教えてくれるのは、箸専門店 箸久の中林さん。長さや太さなどで選ぶ目安はありますが、それぞれで感じ方が違うため、手に取って確かめることが大事だそうです。

おすすめは天然素材の箸

中林さんによると「毎日口に入れて使用するものなので、天然素材がどうも重視してほしい」とのこと。さまざまな天然木が箸の素材として使われています。その木地を拭き漆という木目を活かした技法で仕上げた「木箸」、色漆などの天然樹脂を何度も塗った「塗り箸」がおすすめです。塗り箸は漆を塗ることで抗菌性や耐久性が高まり、無塗装のものより長く使えます。漆特有のしっとりとした手触りも魅力です。

木以外に、竹も古くから箸の素材として使われ、軽くて粘りがあり、細くても折れにくい特徴があります。

お手入れと買い替えの目安

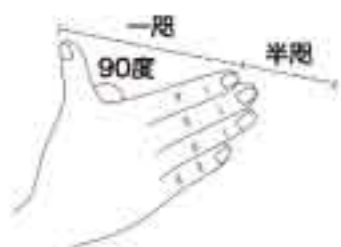
使用後は浸け置きせず、指や柔らかいスポンジでやさしく洗い、すぐに水気を拭き取ります。保管の際は、直射日光を避け、乾かします。

買い替えの目安については、「表面の塗装が剥げてきたら、衛生面を考えて買い替えをおすすめします」と中林さんは話します。

木目を活かした拭き漆仕上げの場合、剥けた部分が白っぽくなってきたらサイン。箸専門店では漆の塗り直しを行っている場合もあり、塗り直しをすることで、より長く使用することができます。

長さ

利き手の親指と人さし指で直角にした時、人さし指と親指を結んだ対角線の長さを一咫（ひとあた）といい、この長さの1.5倍である一咫半が最も持ちやすい長さと言われています。小さな子どもなど、これから箸使いを覚える場合はこの方法で一般的な自分にあった長さを知ることができます。ある程度使いこなしている方は、お好みで一咫半よりも長いものや短いものを選んで問題ありません。



〈箸の長さの目安〉
成人の方の標準的な長さ

男性 23.5cm
女性 21.5cm

1~2才	13cm	6~7才	17cm
3才	14cm	8~9才	18cm
4才	15cm	10~11才	19cm
5才	16cm	12才~	20cm

代表的な二つを紹介します。

木箸（拭き漆）

木の本来の木目を活かした拭き漆仕上げとなっており、天然素材感を楽しめるばかりでなく、滑りにくく、使いやすい箸。木目を活かした仕上げなので塗り箸と比較して、耐久性にはやや劣る面も。使用状況に応じて定期的に漆の塗り直しをすることにより、長く使用できます。



塗り箸

さまざまな染料・顔料などを混ぜた色漆で木地を包み込むように何度も丁寧に漆を塗り重ねて仕上げられた箸。表面が滑らかで口当たりがよく、耐久性にも優れています。表面に汚れがつきにくく清潔感を保ちやすいです。各産地の職人による技術の結晶のものが多く、見た目の華やかさも。箸先は木箸と比較し、若干滑りやすいという点もありますが、乾漆仕上げという滑り止めに施された箸先もあります。



表面仕上げ

丸

角が手にあたることがないので、無理なく握ることができます。ただ、若干滑りやすい場合もあります。



四角

面に沿って指が添えられしっかりと指の力を伝えることができます。ただ、角が指に触れやすいため、やや負担に感じられる方もいます。



多角形（五角・六角・七角・八角）

使いやすい角数には個人差があります。縁起的な意味合いも含めて選ぶ方もいます。丸い形状とは違い、転がりにくいから好きという方もいます。



形状

箸の持ち手部分の代表的な形状を紹介します。

三角

面が指にしっかりと添えられ安定感を持たせることができます。



削り

ゆるやかなラインが手にしっとりなじみ、手に触れる細かな面の感触は独特の優しさがあるので、箸を持っていることを感じさせない抜群の使いやすさがあります。「削りのお箸を使ったらほかのお箸が使えない」という方も。



重さ

同じ太さや長さでも、箸に使われている素材の違いにより重さは異なります。

軽い

手や指に負担をかけず扱いやすく、長時間使用していても疲れにくい。代表的な木地として竹・ヒバ・ひのきなどがあり、箸によく使用されています。軽いのので箸の重さを感じたくない方におすすめ。

重い

固く、丈夫という特徴があります。黒檀や紫檀、特に重量感があるのは青黒檀・蛇紋木という木地で、これらは建築材や家具や仏具、楽器などにも使用され、非常に耐久性に優れた素材です。しっかりと手に持った感触を楽しみたい方に向いています。

箸先

食べ物に触れ、口の中に入る部分で、箸の中でも特に好みに分かれる重要な部分です。



先丸

もっとも一般的な形状で広く使われています。

先角

箸先が四角で豆腐や麺類などを食べる時に面と角でしっかりとつかむことができます。



削り

ゆるやかな削りで仕上げられた箸。滑りにくく食べ物がつかみやすいのが特徴です。



乾漆

乾漆という滑り止めが施された箸先。乾漆とは「乾いた漆」と書き、漆を塗った上から、漆を乾燥させ粉末にしたものをふりかけ、その上から漆を塗り、研いだものです。



太さ

太さも好みがあり、実際に持ち比べてみましょう。

太い

しっかりと握ることができ、手の大きい方におすすめ。



細い

自分の意思をより繊細に伝えやすいので魚の骨を取るのに向いています。

今月のテーマ

夏は「JJ」行ってみて!

ひろしま美術館(中ス。スロープ完備で車区。アメデオ・モデ椅子でも安全に移動でイリアー二のなで肩で、体験型科学展示や夏を帯びた人物像が読書スペースなど楽しめる工夫が満載。

ほたる見公園(庄原市)。真つ暗な中の螢の光は幻想的。キャン菜を売っていて、レストランもあり、ゆっくりできます。

三瀧寺(西区)。3つ滝の瀬音も多宝塔など、心が静まる絶景スポット。

温井ダム(安芸太田町)。地下に行くほど涼しくなる。放流は暑さがぶつ飛今大迫刀。

加計にある鯛焼き屋よしお。かき氷がフワフワ。暑い日に外で食べるのが良い。

山口県岩国市のいこいと学びの交流テラ。道の大自然を満喫する。

藍の芽はまだひ弱だけどスイッと伸びてきて、畑で水をやりながら「夏は頼むね」と声をかける。

藍の芽はまだひ弱だけどスイッと伸びてきて、畑で水をやりながら「夏は頼むね」と声をかける。7月下旬に葉が大きく茂り濃緑になった。

藍の芽はまだひ弱だけどスイッと伸びてきて、畑で水をやりながら「夏は頼むね」と声をかける。7月下旬に葉が大きく茂り濃緑になった。

公園。キッチンカーも出店していて、おいしいものだらけ。

カラオケ店。クーラーの効いた部屋で、ドリンクが飲み放題。安価で涼しく過ごせる。

山口県岩国市の美川。山道を歩いた先に、ムラバレー。持ち帰り落差49mの清涼な二段滝が迎えてくれる。

廿日市市の瀬戸の滝。山道を歩いた先に、ムラバレー。持ち帰り落差49mの清涼な二段滝が迎えてくれる。

京都の祇園祭。賑やかな華やかさが、山鉦巡行は庄巻。真夏の祇園祭は格別!

尾道市生口島にあるしまなみドルチェ瀬戸本店。ドライブやツ知果豊橋市。

ドヤヤマモの濃い黄色をかけた緑色を出す。青みがかった緑青緑色になる。

その中でも特別なのが、白膠木(ヌルデ)に付く虫こぶの五倍子だ。

染めるのが難しく、白膠木(ヌルデ)に付く虫こぶの五倍子だ。



染めに使われる五倍子

そつとおいしいこと 教えちゃいます

西区三徳町1-10、大成軒 天満店(西区観音町8-15)の酢豚ランチ。ランチが安く、ボリューム満点!

西区庚午4-10、39にあるおむすびと豚汁ナエ。前菜もおむすびも豚汁も最高。

東区牛田中2-1、22にあるカフェ 菓子の実。ケーキ屋さんですがランチも、バスタ、オムライス、ドリアはどれも丁寧に作られた上品な味。

東広島市八本松西5-2、3にあるハンパリー。1人でゆっくり読書したい時にオススメです。本はお店にたくさんあるので持参しなくてもOK。

田中豆腐店(高根町)の豆乳シェイク。豆腐などを買おうと、おからがもらえます。

中区大手町5-16、6にある「らーめんや」。冷えた器で食べられる期間限定のらーめんが絶品。シメにもおススメ。

中区八丁堀8-3にある「みよし」。卵焼きを作る時、少しだけ酢を入れると、冷めてもふんわりをキープできるのでお弁当にもおススメ。

中区紙屋町2-2、26にあるボクの焼きカレ。卵とたっぷりのチーズがのっぺりして、香ばしい。

長崎屋(中区本通6-8)のひよこもつつき。くせになりませう。

呉市音戸町瀬戸1-2、3にあるかつ亭。音戸店。海を見ながらの刺身定食は最高。

中区紙屋町2-2、26にあるボクの焼きカレ。卵とたっぷりのチーズがのっぺりして、香ばしい。

中区紙屋町2-2、26にあるボクの焼きカレ。卵とたっぷりのチーズがのっぺりして、香ばしい。

中区紙屋町2-2、26にあるボクの焼きカレ。卵とたっぷりのチーズがのっぺりして、香ばしい。

中区紙屋町2-2、26にあるボクの焼きカレ。卵とたっぷりのチーズがのっぺりして、香ばしい。

中区紙屋町2-2、26にあるボクの焼きカレ。卵とたっぷりのチーズがのっぺりして、香ばしい。

中区紙屋町2-2、26にあるボクの焼きカレ。卵とたっぷりのチーズがのっぺりして、香ばしい。

中区紙屋町2-2、26にあるボクの焼きカレ。卵とたっぷりのチーズがのっぺりして、香ばしい。

着信あり



ブルーファンタジア
という生花でリースを
作りました。玄関ドア
に飾っています。



Flower view
花の里(世
羅町)へ。人も少な
く、すてきな写真が撮
れて大満足!



高根県立しまね海洋
館アークス近くのコジ
エリート&スイーツ
ちのわ(江津市)へ。
おいしかった!



山口県を走る観光列
車「〇〇のはなし」に
乗りました。日本の海
の絶景に感動



三原市にある「一
徳」。ステーキのみそ
だれがおいしかった。



娘の遠足のお弁当を
作りました!



「ザ・スーパーマリ
オキアラシ〜ム
ビー」を見て映画館
へ。初めての4DX3
Dに感動最高!



サゴタニ牧場(佐伯
区)でバター作り体
験。自分で作るバター
は格別でした!



ウェンディ広島読者
プレゼントで当たった
ので、広島ドラゴン
ライズの試合を初めて
見に行きました。



広島市グリーンスポ
ーツセンター(西区)
のアスレチック広場。
最初の冒険橋でビビッ
てしまった。



東京デイズニラン
ドでベイマックスのカ
レーを食べました!



鳥羽水族館(三重
県)でジュゴンに会っ
てきました。



さんさん牧場(島根
県益田市)へ。馬のエ
サやりが楽しかった!



世界高原農場のチュ
リップ祭へ。満開で
きれいだった!



アーバンサイクルバ
イクス広島(南区)の
グランドオープンフェ
スでのドローンショー
は圧巻でした。



広島グリーンアリー
ナ(中区)で開催され
たB2のライブへ!



わが家のサンフレツ
チエ広島応援!勝利
を信じて☆



尾道市にある耕三寺
へ。近くに黄色い丸型
ポストがありました。



天國に一番近い里と
呼ばれる川角集落(島
根県邑南町)へ。



散歩中に見つけた
「トベラ」。ジャスマ
インに似た甘い香りが漂
ってきます。



竹原市にある中尾醸
造の蔵開きのお土
産で飲み比べ!



尾道の「おさん
ぽ」



奈良国立博物館へ。
金剛力士像の大きさは
圧巻でした!



ユニバーサル・スタ
ジオ・ジャパン(大阪
市)のスーパー・ニン



ウェンディ 私の川柳 「家計」 テーマ

小遣いと家計の額が反比例

(中区) J.O

削られるパパの心とお小遣い

(西区) 岡田さん

家計簿が三日坊主で落書き帳

(西区) 朝顔

節約心孫の前ではどこへやら

(東区) ぼーぼ

1円の差額求めて店巡り

(安芸郡) 太郎ちゃん

サステナと言い換えながら見切り品

(廿日市市) 茜一美

銭持ためスマホ決済つい浪費

(佐伯区) 特育草

みなさんの川柳をお待ちしています。次回のテーマは「さっぱり」。6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。

おたんじょうびおめでとう6月

 あいの南生 2歳 やんちゃでわんぱくな青ちゃんは家族のプリンス。大好きだよ。(中区) 山P	 あいの典久 45歳 すてきな1年が、過ごせましたように!(中区) Rちゃん	 あいの祥子 15歳 いよいよ受験生。努力が実るよう、応援しています。(安芸郡) ハハより	 あいの麻美 50歳 これから元気で旅行に行きましょう。(南区) 隔当たりのチョコレート	 しょう翔太 30歳 いつもありがとう!憧れの30代。楽しみだね。(安芸南区) ゆなみお	 あいり 15歳 やりたいことをどんどんやって成長してね。(安芸南区) ワンコ	 まの真梨子 37歳 今のまま、笑顔のすてきな女性でいてね!(西区) まみ
 あいの麗未 10歳 元気に大きくなってくれたことがうれしいよ。すてきな1年になりますように!(佐伯区) きんさん	 あいの唯心 14歳 バスケットに夢中。けがしないように気をつけて、頑張ってね!(東区) メロンパン	 あいの英二 66歳 趣味を楽しんで、元気でいてください!(東区) 食いしん坊	 あいの爽生 5歳 おしゃべりが大好き。これからも元気いっぱい大きくなってね!大好きだよ。(中区) めろん	 あいのフライファー 2歳 タイで暮らすめいっ子。すくすく元気に育ってね!(中区) いっちょー	 あいの瑠璃 6歳 能楽 4歳 るりちゃんゆずちゃんおめでとう!これからもけんかして、わらおうね。(南区) 田中さん	 あいのとしえ 96歳 誕生日おめでとう!最近はずいぶん歩いたりするのも嬉しいけどまだまだ長生きしてね。(安芸南区) イケてるばあちゃん

総勢 84名様に当たる 読者プレゼント!

「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? **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

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 日本料理 瀬戸内ペア食事券(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

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。

〒730-0036
 あて さ き 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>

応募締め切り 6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 前回の当選者は安佐南区のYさん(30代女性)
 【コメント】気候の良い日に土手沿いをさっそうとサイクリングをしてみたいです。

03 無菌包装米飯 金のごはん
 提供/食糧
 全国から厳選した相性の良い原材料だけをブレンドした「金のごはん」。粒の大きさ、弾力性の強さ、ごはんの粘りが、うまみを引き立てます。「無菌包装米飯 金のごはん」(150g×2パック、540円相当)をプレゼント。

3名様

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

5名様

05 『柿本幸造 夏ものがたり』ペア招待券
 提供/ひろしま美術館
 6月8日(月)～6月30日(火)、9時～17時、ひろしま美術館。小学校教科書掲載の「くじらくも」の絵などで広く親しまれている柿本幸造。「夏」をテーマに、行事や遊び、動植物、海の情景などを描いた作品に加え、「くじらくも」や「どんくまさん」シリーズなど代表作を紹介。
 ※会期の都合上、締切は5月8日必着。

5組様

06 『人の心に平和のとりでを築くコンサート2026』ペア招待券
 提供/音楽は平和を運ぶ
 7月19日(日)、15時開演。広島文化学園HBGホール。広島から世界へ希望の響きを届ける。指揮：大井駿。曲目は高田三郎「混声合唱組曲『水のいのち』」ほか。

5組様

07 『第463回定期演奏会』ペア招待券
 提供/広島交響楽協会
 7月5日(日)、15時開演。広島文化学園HBGホール。指揮：沖澤のどか。曲目はストラヴィンスキー組曲「プルチネラ」、プーランク「シンフォニエッタ FP.141」ほか。

2組様

08 『コジマ・ムジカ・コレギア第32回定期演奏会』ペア招待券
 提供/コジマ・ムジカ・コレギア実行委員会
 7月29日(水)、18時開演。JMSアステールプラザ大ホール。元広島交響楽団コンサートマスターの故・小島秀夫が若い人にオーケストラと共演する機会を与えたいと始めたコンサート。指揮には小島が幼少期にヴァイオリン指導をした伊藤翔を迎えて送る。

3組様

09 ガソリンのギフト券
 提供/広島県石油商業組合
 初夏の風がさわやかな季節。車でのお出かけにぴったりな「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ます。

3名様

10 『広島ドラゴンフライズサンキューポスター』
 提供/広島ドラゴンフライズ
 リソナグループ B.LEAGUE 2025-26シーズンを終えた広島ドラゴンフライズ。1年間の感謝を込めたポスターをプレゼント!

3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
 7月8日(水)、マツダスタジアム、東京ヤクルトスワローズ戦。ロイヤルボックス1塁寄りチケットをペアで。

7月8日 VS ヤクルト

1組様

12 『広島東洋カープ』観戦チケットペア招待券
 提供/Wendy広島
 7月15日(水)、マツダスタジアム、横浜DeNAベイスターズ戦。ロイヤルボックス1塁寄りチケットをペアで。

7月15日 VS DeNA

1組様

13 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。

15組様

14 『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

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

crossword puzzle grid with numbers 1-25 and letters A-F.

「分譲マンション管理」 対策は万全ですか? 限りに近づく...

タテのキー 1 アフリカ大陸の約3分の1を占める砂漠2...

人の語源となった陣地 どのディーゼル車でも使われている燃料21信楽...

ナンプレ

9x9 sudoku grid with numbers and letters A-D.

「頭の体操」クロスワード「ナンプレ」に挑戦!...

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...

入会ください。6月14日消印有効...

季節の花



旧暦の5月に開花する。ことに「サツキ」と名...



ミズキ科の落葉高木。開花時期は5〜7月...

花言葉は「節制」「節約」「貞淑」...

ほか、寺院などでもよく見かけます。

ここはどこ?



先月の答 ①奥田元宋・小由女美術館(三次市)②アストラムライン大町駅(安佐南区)...

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

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

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語ります。

エッセンバ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>

②



商品番号ES-226W **23,760円**(本体価格21,600円)
サイズ(約):縦63x横188x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

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

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

商品提供:株式会社エッセンバハ光学ジャパン

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

- 〒住所
- 氏名(ふりがな)
- 電話番号
- 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