

素敵なシティライフのために
月刊生活情報紙
ウェンディ広島
編集・発行 合人社グループ 出版局
広島市中区袋町4-31 合人社広島袋町ビル
〒730-0036 ☎082(247)7479

Wendy広島

www.wendy-net.com



りそな銀行
相続のご相談は
りそな銀行へ



PEET (ピート) さんプロフィール
1969年広島市生まれ。15歳でプレイキンを始める。87年、福岡に移住、プロダンスチームに入団。89年、故・坂見誠二氏と「WILD CREW」を結成し活動。その後、伝説のチーム「Be Bop Crew」に入団。日本初のダンスだけの公演を行うなど全国区で人気を誇る。現在は、広島を拠点に据えながら、日本各地でワークショップやショーを敢行。西日本最大規模のダンススタジオ「STUDIO FLEX」の取締役会長も務める。2021年誕生のD.LEAGUEでは審査員を5年務める。現在も「Be Bop Crew」のレギュラーメンバーで、日本を代表するストリートダンサーの一人。受賞歴、舞台公演など多数。

広島顔

ダンサー

PEETさん

マイケルに憧れダンスの道へ 「不良のカルチャー」が五輪種目に

ダンスとの出会いから40年余り。57歳の今も現役で踊り続けるストリートダンサーの第一人者、原動力になっているのは「ダンスが好き」という、ただそれだけというシンプルな思いだ。

若い時は、どこまで高く、速く動けるかという身体的な限界を追い求めるダンスだったが、今は心技体の心につまみ、音楽を当てる。「音楽と踊りの親和性を高めるような、小宇宙を探るイメージかな(笑)」。独特の言い回しで表現しながら、探究心は尽きない。

15歳の頃、プロモーションビデオで見たマイケル・ジャクソン(故人)の踊りと音楽に心を奪われた。「何の踊りだろう」。当時の広島には、プレイ

ダンスとの出会いから40年余り。57歳の今も現役で踊り続けるストリートダンサーの第一人者、原動力になっているのは「ダンスが好き」という、ただそれだけというシンプルな思いだ。

若い時は、どこまで高く、速く動けるかという身体的な限界を追い求めるダンスだったが、今は心技体の心につまみ、音楽を当てる。「音楽と踊りの親和性を高めるような、小宇宙を探るイメージかな(笑)」。独特の言い回しで表現しながら、探究心は尽きない。

15歳の頃、プロモーションビデオで見たマイケル・ジャクソン(故人)の踊りと音楽に心を奪われた。「何の踊りだろう」。当時の広島には、プレイ

たいと願う若者が集まった。その姿を見て、「広島でダンスを盛り上げる世界もある」と考えるようになった。リハビリを経て復帰後は広島を拠点にダンサーとして活動する一方、仲間とダンススタジオを立ち上げた。育成にも力を注ぎ、広島にストリートダンスの裾野を広げていった。20代半ばだった

が人生の転換点になった。

プロダンスリーグ(D・L EAGUE)の発足にも坂見らと尽力した。プロ野球と同じように、企業がチームを支え、選手が成績で報酬を得る仕組みを整えたい。ダンスを作ってきた僕らの世代の責務」との思いからだった。2021年に誕生したリーグは、現在、首都圏を中心に20チームが参

加。シーズンを通して演技を競い合う。自身は5年間、審査員を務め、今季から新規加入チームの監督を担う。「審査員をしていたから、勝ち負けのツボは心得ている」と目を細める。

プレイキンは、24年のパリ五輪で正式種目になった。ダンスを取り巻く社会の目も大きく変わった。かつては「不良のカルチャー」と見られた歴史もあつたが、今では子どもたちが五輪選手やプロを目標に掲げるスポーツへと変貌を遂げた。SNSでは、世界の若者たちが動画を投稿し、踊りを日常で楽しむ。世界規模でダンスが広がっている時代が来たんだなって。そのことが本当にうれしい。偽りのない本音だ。

市役所のSTUDIO FLEXを取材

本号の記事

知って役立つ
野草の知識 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

俳優・アーティスト
とよた 真帆さん 6・7面

カフェ・ボンテが公開するレシピ 6面

医療最前線

お薬手帳が命のパスポート 8面
〜正しく使うための3つのルール〜

広島4大プロ 10・11面

情報掲示板 12・13面

世界遺産探訪 16面

読者の交差点 17~19面

95名様に当たる読者プレゼント! 20・21面

頭の体操 22面

必見!映画情報割引券付 23面

**リースキンで
おうちまるごと
LED照明に
しませんか?**



和風照明→

使用済み器具の処分も可能です。

価格、仕様などまずはお問い合わせください。

リースキンホームサービス事業部 お問い合わせ

広島市西区中広町1-16-4 ☎0120-131-141

〈ひろぎん〉新たなご資金限定

お預入れ感謝 定期預金 キャンペーン

《取扱期間》2026年8月24日(月)～2026年10月30日(金)

キャンペーンの詳細は〈ひろぎん〉のホームページまたは店舗チラシをご覧ください。

募集総額 500億円!!

預入期間 5 年	預入期間 3 年	預入期間 1 年
適用金利 2.20% (税引後1.753%)	適用金利 1.90% (税引後1.514%)	適用金利 0.75% (税引後0.597%)

◎本商品は、預金保険の対象であり、預金保険の範囲内で保護されます。 ◎金利優待等により本商品が内容変更・中止する場合があります。 ◎この商品について、特に定めのない事項に制しては、定期預金型定期預金(4M型)固定によりお預けください。当該規定は当行ホームページにてご確認いただけます。 ◎お預けが専断性預金、暴力団関係企業、および金融機関等の反社会的勢力に該当すると認められる場合は、お申し込みを受理することはできません。 ◎お取引にあたっては、適合的な判断に基づき、お申し込みを受理できない場合がございます。あらかじめご了承ください。 [電話番号] 株式会社 広島銀行 営業金融部 中部支店長(兼)第9号 [加入協会] 日本証券業協会 一般社団法人金融審判員協会

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 受付時間: 平日/9:00～17:00 (土・日・祭日、および大晦日・正月3日(日)は除く)
フリーダイヤルをご利用の際は ☎082-544-1554 (通話料はお客様負担となります)

〈ひろぎん〉ホームページ
ひろぎん

〈ひろぎん〉公式アプリ

未来を、ひろげる。

広島銀行 ひろぎんホールディングス

現行発行部数1,100,000部 (ウェンディ広島100,000部・299号) / (月刊ウェンディ (全国版) 1,000,000部・448号)

身近な自然を食卓に

知って役立つ

野草の知識

身近な野草が食べられることを知っていますか。中には、野菜よりも栄養成分が多く含まれるものもあります。また、食品が手に入りにくい災害時に役立てることもできます。基礎知識や活用のポイントを日本防災植物協会事務局長の齊藤香織さんに教えていただきました。

お話を伺ったのは



日本防災植物協会事務局長
日本野菜ソムリエ協会認定
野菜ソムリエ上級プロ
齊藤 香織さん
2015年植物生態学者の澤良木庄一先生と「日本防災植物協会」を立ち上げ、身の回りの野生植物の中から、災害時に安全で簡単に食べられる植物を「防災植物」と定義し、防災植物の知識を全国に普及させる活動をしている。

食べられる植物を知る

日本防災植物協会では、防災植物を「山野に自生する植物の中から、災害時、食料難になった時でも、安全で簡単に食することのできるもの」と定義しています。高知県四万十市の植物生態学者・澤良木庄一先生が提唱した考え方で、身の回りに生えている雑草の中で、毒がなく、簡単においしく食べられるものを指します。

「防災の第一歩は、自分の生活周辺の環境に目を向け、その中に食べられる植物があることを知る」と。そんな思いから「防災植物」という考え方が生まれました。

災害時の栄養不足を補う

災害時は備蓄品を中心とした食生活になり、栄養が偏りがちです。過去の災害時に避難所で行われた栄養調査では、野菜不足によるビタミンやミネラルの不足が、生活習慣病や持病の悪化、さまざまな体調不良につながる事が分かっています。そこで注目したいのが防災植物です。

食卓から始めよう

日本防災植物協会の齊藤さんらは、災害時に不足しがちな栄養素を、身近な野草（防災植物）で補える可能性に着目し、高知大学土佐FBCで野草の栄養成分を分析。その結果、野菜が必ずしも野草より優れているとは限らず、栄養成分によっては野草の方が多く含んでいるものもあることが分かりました。

防災植物を生活に取り入れる第一歩として、日頃の食卓に取り入れることが大切です。普段私たちが食べている栽培野菜の原種は野草にあり、長い年月をかけて人の手で食べやすく改良されてきました。一方、野草には独特の香りや苦味、食感があるものも少なくありません。そのため、日頃から食べ慣れておくことが、いざという時にも無理なく取り入れることにつながります。

また、防災植物を探すことは、子どもたちが外へ出て遊ぶきっかけにもなります。「さまざまなものに触れ、自然や生物多様性に興味を持ってほしい」と齊藤さんは話します。防災植物は、災害への備えだけでなく、身近な自然とつながるきっかけにもなりそうです。

採取時のポイント！

必ず手で採ろう

ナイフやハサミを使うと、かたい部分まで切り取ってしまうため、必ず手で採るようにしましょう。手袋を着用しても構いません。手で簡単に摘み取れる部分は、やわらかく、おいしく食べられます。



分からない時は専門家に相談

野草の中には有毒な植物もあります。写真やインターネットの情報だけで判断せず、実際に野外へ出て、香りや手触りなどの特徴を確かめながら見分けられるようになることが大切です。分からない時や判断に迷った時は、必ず植物に詳しい人や専門家に相談してください。



調理例

デザートに
文旦♡
ドクダミ、ヨモギ、スギナ、ノビルの天ぷら
カラスノエンドウと鶏ハム
人参の生春巻き



筍のマリネ
スナップエンドウ添え

ヤブカンゾウと
フリのあえ物

ヨモギとパプリカの
卵焼き

ハンバーグ
新玉ねぎのソースとセリのサ

シロツメクサ

公園や道端でよく見られるマメ科の多年草。若葉や花を食べることができ、天ぷらや炒め物などにおすすめ。



カラスノエンドウ

春に野原やあぜ道などに群生するマメ科の一年草。若いさやや新芽は食用になり、サラダやごまあえなどで楽しめます。



カキドオシ

シソ科の多年草。爽やかな香りが特徴で、ジェノベーゼ風ソースにすると風味が引き立ちます。



ヨモギ

古くから食用や薬草として親しまれてきたキク科の多年草で、天ぷらやホットケーキにおすすめ。苦みがあるので調理の際はゆがいでよく水にさらしましょう。



ツククサ

夏に鮮やかな青い花を咲かせる一年草。若い葉や茎を食べることができ、サラダや卵とじにおすすめです。



スベリヒユ

夏によく見られる一年草。シャキシャキとした食感が特徴で、おひたしなどにしておいしいいただけます。



豆知識

月の呼び名

月にはさまざまな呼び名があります。十五夜を過ぎると月の出が次第に遅くなることから、月を待つ様子になんだ風情ある名前もあります。

十五夜(じゅうごや) 月に昇ることから名

旧暦15日の夜、または 付けられました。

その夜の月、特に旧暦 8月15日の月は「中秋

の名月」として親しま 旧暦18日の夜の月、

れています。 月の出がさらに遅くな

り、座って待つことに 由来。

十六夜(じゅうろくや) 旧暦16日の夜、また

はその夜の月、月の出 旧暦19日の夜の月、

が十五夜より遅く、 月の出が遅いため、寝

味の「いざよう」から 待つことに由来。

名付けられました。

更待月(ふけまちつき) 旧暦20日の夜の月、

夜が更けてから月の出 待つことに由来。



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
＜コカ・コーラ 株式会社＞

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

©2025 Coca-Cola Bottling Japan Inc. All Rights Reserved.

持ちしなため、市にはあまり出回ら「幻の果実」とも呼れます。

栄養価が高く、ビタミンCや、カリウムマグネシウムなどのネラル、食物繊維が富です。

完熟したものは半
に切り、スプーンで
くって食べるのがお
すめ。果肉をアイス
リームやヨーグルト
加えたり、スムージ
やジャムにしたりし
も楽しめます。

合人社グループ



5歳の頃。信州長野のお寺にて、祖父母と

◆早く自立して
母を養ったかった
子どもの頃を思い返
すと、「好き」がたくさ
んある子どもでした。
絵を描くこと、工作、
お芝居を見ること……
不思議なもので、今の
私が続けていることは、
その頃の「好き」が少
しずつ形を変えたもの
ばかりです。俳優とい

う仕事も、絵を描くこ
とも、ものづくりに惹
かれます。振り返ると、
返ればすべてあの頃
つながっています。
母もまた、つくるこ
とが好きで、つくるこ
とが好きな人でした。
家を出て、母が働きの
がらみ、姉、私を育て
てくれました。だから
こそ、「早く自立した
い」という気持ちは人
より強かったかもしれ
ません。

◆モデルの世界へ
飛び込んだ10代
モデルとして働き始
めたのは17歳です。最
初に志望した事務所へ
入ることはありませ
ん。当時の原宿、渋谷を
歩いているとスカウト
される時代でしたが、
私が入りたいと思った
モデル事務所はスカウ
トをしていませんでし
た。だったら、自分か
れ、雑誌やブランド広



photo Yukiko Sagawara ©WENDY

モデルの世界へ飛び込んだ10代
俳優に転身、撮影は常に極限状態
俳優・アーティスト
とよた 真帆さん

◆世界を知って変わった
仕事への向き合い方
しかし、20歳で再び
パリへ行き、現地の事
務所に入って仕事を始
めたとき、現実を突き
つけられました。
私は身長が173セ
ンチありますが、それ
では背が低いほう。オ
ーディション会場には、
もっと背が高く、美し
く、圧倒的な存在感を
放つモデルたちが世界
中から集まってきました。
歩き方、立ち居振舞
い、すべてが洗練され
ていて、「自分は取る
に足らない小さな存在
である」とことを初め
で実感したのです。さ
らに日本人（オリエ
ンタル）であることを理
解し、その後の人生に
も体力的にも精神的に
追い込まれる経験をし
ました。

告の撮影、キャンペー
ンガール、CMへの出
演など、たくさんの現
場で今まで知らなかつ
た世界に触れることが
できました。
そんなある日、二緑
がさらに大きな扉を開
いてくれました。ファッ
ションブランド『アニ
エスベー』のショーに
出演させていただいた
とき、「パリに来たら、
ショーに出てあげろ」と
言っていたのだと、
私はその言葉を素直
に受け取り、パリへ。
約束通り、パリコレで
『アニエスベー』のラ
ンウェイを歩くことが
できました。
たのは仕事に向き合う
姿勢です。世界には、
チャンスを持つている人
が大勢いる。私が日本
で仕事をいたたけると
いうことは、決して当
り前ではないという思
いが心に自然と根付い
ていました。その感覚
は、何十年もたった今
でも変わっていません。
振り返れば、パリで
学んだのは、モデルと
しての技術ではありま
せんでした。「自分の立
ち位置を知ること」。
そして、世界の広さを
知ったからこそ、目の
前の仕事を大切に、そ
して、その機会に感謝
できるようにしようと
うに思います。

イタリアンカフェレストラン
Caffè Ponte カフェ・ポンテ
広島平和記念公園内 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

今回は旬のツルムラサキを使っていますが、ほうれん草
や小松菜など、お好みの青菜でOK! ジャガイモのピュー
レを添えるのもおすすめ。なめらかな口当たりと、プリッ
としたイカの食感が好相性です。



イカのガーリックソテー
青菜を添えて

カフェ・ポンテが公開するレシピ



① ツルムラサキを
切り分ける。さ
っと塩ゆでし、
ざるに上げる。



② ニンニクをみじん
切りにする。



③ フライパンにオリーブオイルを入れて
温める。頭や内臓、軟骨などを取り
除いて下処理したイカを入れ、全体
に塩をふる。中〜強火で焼く。



④ 片面に焼き目がついたら、ひっくり返して
同様に焼く。



⑤ ニンニクを加え、色付いたら
白ワインビネガーを入れる。
ビネガーにとろみがつく
まで弱火で煮詰める。



⑥ ツルムラサキとイカ
を皿に盛り付ける。
仕上げにイタリアン
パセリをかけたら出
来上がり。

Check! /
必要に応じて油を
追加しましょう。

Check! /
ニンニクは焦げやすい
ので、イカに焼き目がつ
いてから加えましょう。

Check! /
しっかり焼き目がつくまで動かさ
ないのがポイント。イカはフライ
パンにくっつきやすく、油はね
やすいので注意!



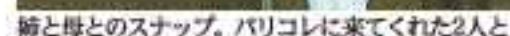
材料(2人分)
イカ…2杯、ツルムラサキ…1束、ニンニク
…1片、塩…適量、オリーブオイル…適量、
白ワインビネガー…大さじ1、イタリアン
パセリ…適量

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…重圧に成り手不足…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



17歳の頃、銀座にて作品売り



◆新しい居場所は
一人の食卓から始まった
20年という時間をと

を聞くと、予想以上の反響があり、それが次の個展へとつながり、やがて「京友禅」の世界との出会いにまで至ります。私の絵を見た

はそんなに甘くありません。初めての飲食店経営は分からないことばかり。スタッフとの関わり方も、お店の運営も、想像していないかった出来事の連続で、最初の1年は試行錯誤定だった映画撮影がな

◆好きなことを理やかに続けていきたい
30代半ばを過ぎた園から、絵を描くことも人生の大きな柱になりました。

きっかけは、出演予定だった映画撮影がな

ようかな」。

今思えば、単純な発想でした。そこに、以前からの知り合いが「期間限定なら」と、店舗の貸し出しを提案してくださり、出店計画がスタート。もちろん、現実

るのです。寂しきから始めたいお店が、いつの間にか人々をつなぐ場所になっていました。

と毎日のように声をかけるわけにもいきません。結局、家で簡単に済ませてしまう日が多くなりました。

そのとき、ふと思っ
たんです。「それなら、
レストランをやってみ
てみるか？」

方とまた新
しく知り合
う。そんな
出会いが毎
日生まれ

もに生きた夫が亡くなつて1年ほどが過ぎた。明「一人で食事をする時間が増えました」。

もちろん、誰かを誘えば一緒に食べることはできます。でも、「今日ご飯に行かない？」

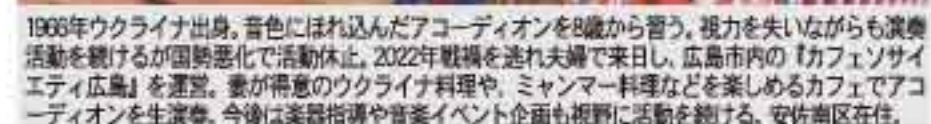
「なる」と言ってくれたさうです。そこから京都の職人のみなさんと一緒に作品づくりをするようになりました。

最近はず、水品を使うようになりました。

制作したテーブル

とよた 真帆さん
1967年、東京都生まれ。1986年にデビューし、88年にアクションなどに出演。いっで俳優デビューをはじめ、料理や水、料理関連の著書もある。経営や動物愛護活

プロフィール
 札幌学院大学女子高等学校在学中にモデル
 『アニエスベー』のモデルとしてパリコレ
 その後、89年にドラマ『愛しあっているか
 ら』ドラマや映画、舞台などに出演。DIY
 など多彩な趣味を持ち、インテリアや
 る、俳優として活躍する傍ら、レストラ
 ー、アートなど多彩な分野で活動中。



東区

東區

日本の皆さんに温かく迎えていただき、心から感謝している。祖国の戦禍を逃れ、今広島のカフェでアコーディオンを奏でる。

生まれはウクライナ南部の小さな町。「父はバヤン（ボタン式クロマチック・アコーディオン）を弾き、母は歌が上手で、音楽に囲まれて育った」。小学校時代、先生が演奏したアコーディオンの音色に引かれ、8歳の時からアコーディオンを習い始めた。その後、学校で音楽を専攻、イベント企画や民族音楽を研究し、音楽文化を学ぶ中、楽器はアコーディオンを担当した。

悲劇が襲ったのは12歳の時。大きなケガで視力が落ちていき、21歳で全盲に。とても落ち込み、当分何も手につかなかった。1年ほどたった頃、演奏を再開。舞台のパフォーマンスで見事に復活を果たした。「音楽への愛情と、長年培った技術のおかげ」。その後は、イベント企画研究の一環でカフェを経営したり、結婚披露宴やパーティーなどで演奏するオーケストラの一員としてアコーディオンを弾いたり、充実した毎日を送った。

さらなる悲劇は、1991年ソビエト連邦崩壊によるウクライナの経済危機。「国民は音楽に興味が失ったのか」。音楽の仕事は奪われ、生活のために過酷な労働を余儀なくされた。2022年のロシアによる軍事侵攻か

らは、飛行機やミサ
ルなどが頭上を飛び
上る毎日、ついに祖国
を離れることを決意し
同年に米日、縁あつ
た。広島での暮らしが始
つた。

現在は、難民支援
ポルトをする広瀬
一さんからの声が
で、広島駅裏の丘の
にあるカフェを夫婦
運営。妻がボルシチ
ウアレニキ、ペリメ
等のウクライナ料理
振る舞うカフェで、
コーデオンを生演
する。「子どもたち
オケストラを組む
が夢。また広島でタ
ンパティー等の音
イベントを企画でき
ば」と、共感する演
家、プランナーの来
も心待ちにする。

東広島市江方カブサイエ
ス広場 で取材

合人社グループ

平和は楽しい！
広島から世界へ

【開催日】10月31日(土)～11月1日(日)
13:00～17:00
【場 所】NTTクレドホール
おりづるタワー ほか

プログラム

- ◆コスプレパレード (in広島本通り)
- ◆海外ゲストコスプレイヤーの
パフォーマンスステージ
- ◆コスプレ撮影会 (inおりづるタワー)
- ◆コスプレ交流 (inおりづるタワー)
- ◆DJわかfromコスカレード・ネオ
- ◆アニメソングコンサート&ライブ
「おおぞら金管台楽団」
「コスカレLIVE☆StarS」
「音まちカルテット」
- ◆ひろしまアニソン王(カラオケコンテスト)
- ◆安芸ひろしま武将隊パフォーマンス

『恩讐を越えて』

広島市映像文化
ライブラリー

南区松原町9-1
エールエールHIROSHIMA 10F
TEL 082-298-0551



た い ど 特 殊

医療最前線

お薬手帳は「命のパスポート」 正しく使うための3つのルール



薬剤師 武田 瀧名

■はじめに「引き出し」の奥に眠っているあなたの命のパスポート。お薬手帳は、あなたの命を守るための大切なツールです。

■お薬手帳の役割
お薬手帳は、医師や薬剤師があなたの健康状態を把握し、適切な治療を行うための重要なツールです。また、災害時や緊急時に、あなたの医療履歴を迅速に把握するための重要な情報源となります。

■お薬手帳の3つのルール
1. 正しい情報を入力する
2. 定期的に更新する
3. 大切に保管する

■お薬手帳の3つのルール
1. 正しい情報を入力する
2. 定期的に更新する
3. 大切に保管する

■お薬手帳の3つのルール
1. 正しい情報を入力する
2. 定期的に更新する
3. 大切に保管する

■お薬手帳の3つのルール
1. 正しい情報を入力する
2. 定期的に更新する
3. 大切に保管する

■お薬手帳の3つのルール
1. 正しい情報を入力する
2. 定期的に更新する
3. 大切に保管する

■お薬手帳の3つのルール
1. 正しい情報を入力する
2. 定期的に更新する
3. 大切に保管する

■お薬手帳の3つのルール
1. 正しい情報を入力する
2. 定期的に更新する
3. 大切に保管する

■お薬手帳の3つのルール
1. 正しい情報を入力する
2. 定期的に更新する
3. 大切に保管する

■お薬手帳の3つのルール
1. 正しい情報を入力する
2. 定期的に更新する
3. 大切に保管する

■お薬手帳の3つのルール
1. 正しい情報を入力する
2. 定期的に更新する
3. 大切に保管する

■お薬手帳の3つのルール
1. 正しい情報を入力する
2. 定期的に更新する
3. 大切に保管する

■お薬手帳の3つのルール
1. 正しい情報を入力する
2. 定期的に更新する
3. 大切に保管する

■お薬手帳の3つのルール
1. 正しい情報を入力する
2. 定期的に更新する
3. 大切に保管する

■お薬手帳の3つのルール
1. 正しい情報を入力する
2. 定期的に更新する
3. 大切に保管する

■お薬手帳の3つのルール
1. 正しい情報を入力する
2. 定期的に更新する
3. 大切に保管する

■お薬手帳の3つのルール
1. 正しい情報を入力する
2. 定期的に更新する
3. 大切に保管する



お薬手帳の確認

お薬手帳は、あなたの健康を守るための大切なツールです。正しい情報を入力し、定期的に更新し、大切に保管してください。

こどもと健康

腹痛・下痢・便秘

水分の補給が不足すると、脱水症状や発熱、けいれんを引き起こすことがあります。こどもは、水分をこまめに摂取し、腹痛や下痢、便秘などの症状が現れた場合は、すぐに医師に相談してください。



おうちで様子をもててもいい状態

- 機嫌がよく、ウンチが出たら痛みがラクになった
- 嘔吐はなく、水分が少しずつとれる

こんな症状があれば、すぐに病院へ！

- おなかがパンパンに張っている
- おなかをさわると痛がる
- 足のつけねがふくらんでいる
- ウンチに苺ジャム状の血が混じる
- おなかを激しくぶつけた、踏まれた
- 目がくぼみ、口が乾き、元気がない

おうちでできる！ケアのポイント

check1 病状についてくわしく医師に伝える

病院を受診する際は、どのくらい痛みが続いているか、痛まないときの様子（元気があるか、ぐったりしているか）も医師に伝えるとよいです。嘔吐した場合は吐いたものを持参しましょう。血便の場合もその便をオムツごと持っていき、診断の助けとなります。普段からウンチの観察もお忘れなく。

check2 リンゴを「皮ごと」すりおろして与える

便秘と下痢のケアの基本は食事療法。昔から「医者いらず」といわれるリンゴを皮ごとすりおろして与えると、水分・糖分・食物せんいがほどよくとれて、リンゴの中のペクチンやフラクトオリゴ糖が善玉菌の腸内細菌を増やして腸を整え、アレルギーも防ぎます。下痢の食事の基本は、おかゆに梅干しです。



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

浄水器は
キッチンだけだと
思いませんか？

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

家全体をまるごと浄水！
カンタン施工！

月額
¥2,980
(税込¥3,278)

詳しくはホームページにて
アクアスタンド 検索
https://aquastand.jp

使用料以外の費用は一切いただきません

初期工事費 (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

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。

「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水になります。

家族の健康と安全を第一に、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。

水道管の元栓に設置するので、邪魔にならないです。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。

[illegible]

心華やぐ、 秋の景色を訪ねて

木々が赤や黄色に染まり、秋ならではの景色を楽しめる季節がやってきます。峡谷や湖、由緒ある寺院など、広島県内には一度は訪れたい紅葉の名所がいっぱい。秋の休日に、色鮮やかな景色を訪ねてみませんか。

※ご注意ください

紅葉の見頃は例年の目安です。気象状況などにより前後する場合があります。散策路や渡舟、交通規制などの最新情報を確認してお出かけください。

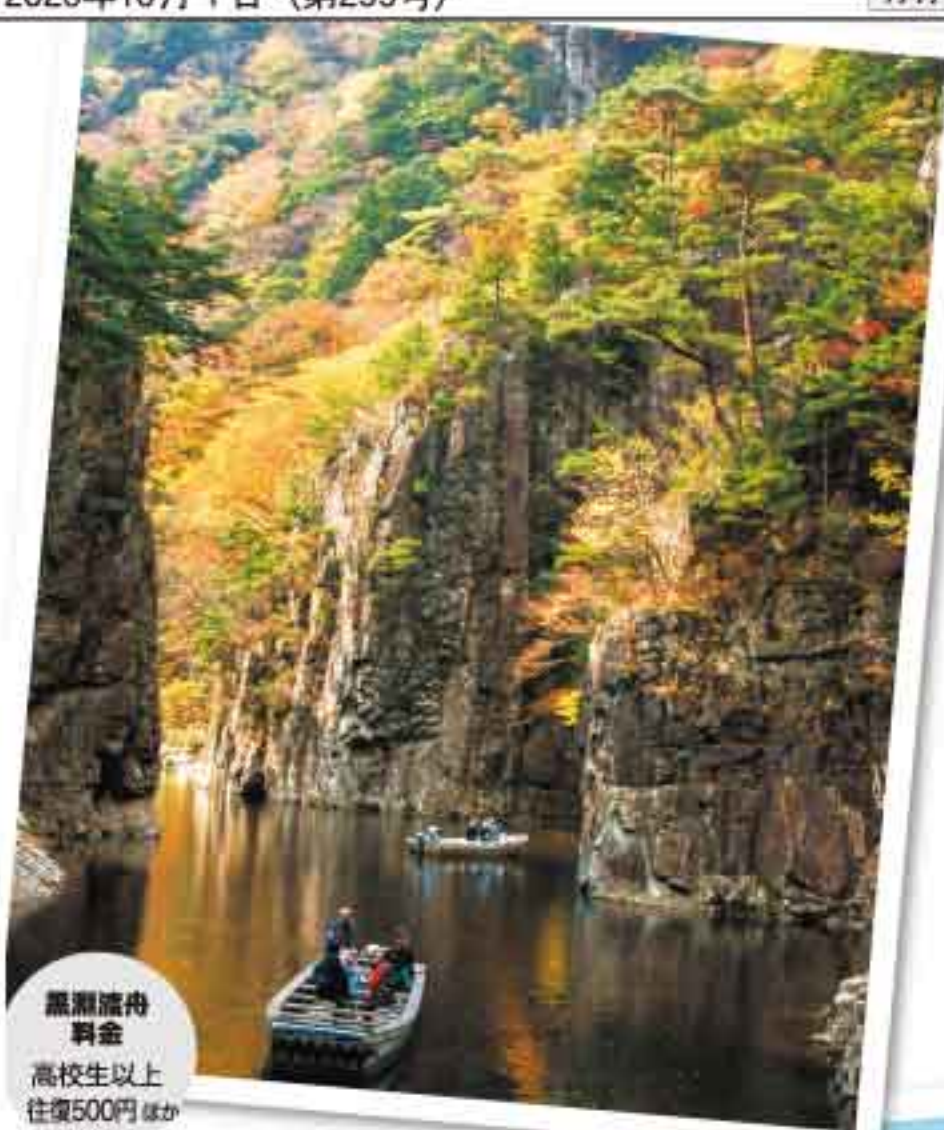
三段峡 安芸太田町

清流をたどって紅葉の中へ

国の特別名勝に指定されている西中国山地の峡谷。切り立った岩壁や清流と、赤や黄色に染まった木々が織りなす景色は迫力があります。正面口から黒淵までは徒歩で片道約50分。溪流沿いの遊歩道を歩きながら紅葉を楽しめ、黒淵では渡舟から峡谷美を眺めることもできます。

見頃の目安 ▼ 10月下旬～11月下旬ごろ

アクセス 中国自動車道戸河内ICから正面口まで車で約15分。広島バスセンターからバス利用可。



黒淵渡舟
料金
高校生以上
往復500円 ほか

帝釈峡 庄原市・神石高原町

アクセス 中国自動車道 東城ICから車で約20分

湖上から眺める峡谷の秋

庄原市東城町と神石高原町にまたがる、全長約18キロメートルの峡谷。国の名勝にも指定されています。天然橋「雄橋」などで知られる上帝釈エリアと、神龍湖を中心としたエリアがあり、それぞれ違った紅葉の風景を楽しめます。神龍湖では遊覧船に乗り、湖上から色づく木々や断崖、奇岩を眺めるのもおすすめです。

見頃の目安 ▼ 10月下旬～11月中旬ごろ



遊覧船
料金
中学生以上
1,800円 ほか

宮島 紅葉谷公園 廿日市市

アクセス 宮島桟橋から徒歩約20分

宮島を彩る 秋のモミジ

弥山の麓に広がる、宮島を代表する紅葉スポット。園内にはイロハカエデやオオモミジなどがあり、例年11月中旬から下旬にかけて美しく色づきます。宮島桟橋から徒歩約20分とアクセスしやすく、厳島神社の参拝や町歩きと合わせて楽しむこともできます。

見頃の目安 ▼ 11月中旬～下旬ごろ



©Shintani

佛通寺 三原市

アクセス 山陽自動車道 三原久井ICから車で約20分

寺院を包む 鮮やかなモミジ

臨済宗佛通寺派の大本山で、県内屈指の紅葉の名所。山あいの静かな境内や参道を色鮮やかな木々が彩り、歴史ある建物と紅葉が風情ある景観をつくります。にぎやかな観光地とはひと味違う、落ち着いた雰囲気の中で秋のひとときを過ごすのも魅力です。

見頃の目安 ▼ 11月上旬～下旬ごろ



放置していませんか？

あなたのご実家、



**空き家に関するお悩み、
全部まとめて
解決できます!**

そのまま放置していると・・・



(管理不全空家、特定空家に指定の場合)



(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!

至2026年8月時止



複数業者のプラン比較は必要です!!

よくある
ご質問

費用

投資計画

活用プラン

要點

 Springer

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。

スマホで 完全無料! 簡単依頼!



タウンライフ 空き家解決

タウンライフ 空き家解決

檢 索

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丁目20番2号 東京オペラシティタワー40階 [FAX]03-6381-6357
<https://www.town-life.jp/land/akiva-solution/index.php?page=version2> <https://townlife.co.jp>

合人社グループ

会人組グループ(グループ代表・代表者)、会人組計画研究(研究会)、パナソニックホームズ・会人組コミュニティ、セキスイ産業グループマネジメント、ミサワホーム会人組ライフマネジメント、オーパハウス会人組コミュニティ、ダイイチ会人組管理使用、メイジ会人組コミュニティ、ハウスインク会人組計画、ハウスインク会人組計画、ホームズ管理使用、KJ会人組、洋行

今月のテーマ

日帰りで行くなら

広島県立県民の浜

（呉市）近くに海人がおすめは、観光の拠点工場があったり、恵みの丘レストランでランチもできる。

大久野島（竹原市）

乗り物と動物好きの孫と行きませう。弁当を広げて、ウサギと遊ぶ一日旅ができます。

国営備北丘陵公園

（庄原市）季節ごとに花が入れ替わるのが楽しみで、何回も行っています。

岡山県瀬戸内市にある

日本一のながしき橋。広くて大人でも1日楽しめる。子どもは池の鯉に餌をやっています。

（広島市）

奥出雲（島根県）おすめは、観光の拠点工場があったり、恵みの丘レストランでランチもできる。

（広島市）

奥出雲（島根県）おすめは、観光の拠点工場があったり、恵みの丘レストランでランチもできる。

（広島市）

奥出雲（島根県）おすめは、観光の拠点工場があったり、恵みの丘レストランでランチもできる。

（広島市）

奥出雲（島根県）おすめは、観光の拠点工場があったり、恵みの丘レストランでランチもできる。

（広島市）

奥出雲（島根県）おすめは、観光の拠点工場があったり、恵みの丘レストランでランチもできる。

迷ったら世帯町！道の駅世帯町。世帯町農産物の豆乳ソフトクリームにも癒やされます。

（広島市）

奥出雲（島根県）おすめは、観光の拠点工場があったり、恵みの丘レストランでランチもできる。

（広島市）

奥出雲（島根県）おすめは、観光の拠点工場があったり、恵みの丘レストランでランチもできる。

（広島市）

奥出雲（島根県）おすめは、観光の拠点工場があったり、恵みの丘レストランでランチもできる。

（広島市）

奥出雲（島根県）おすめは、観光の拠点工場があったり、恵みの丘レストランでランチもできる。

（広島市）

奥出雲（島根県）おすめは、観光の拠点工場があったり、恵みの丘レストランでランチもできる。

（広島市）

奥出雲（島根県）おすめは、観光の拠点工場があったり、恵みの丘レストランでランチもできる。

（広島市）

奥出雲（島根県）おすめは、観光の拠点工場があったり、恵みの丘レストランでランチもできる。

（広島市）

奥出雲（島根県）おすめは、観光の拠点工場があったり、恵みの丘レストランでランチもできる。

（広島市）

奥出雲（島根県）おすめは、観光の拠点工場があったり、恵みの丘レストランでランチもできる。

安芸高田市にある高尾山。登山コースが充実している。海は季節で見え方が違って美しい。海鮮の店やカフェをのんびり楽しむ。

（広島市）

奥出雲（島根県）おすめは、観光の拠点工場があったり、恵みの丘レストランでランチもできる。

（広島市）

奥出雲（島根県）おすめは、観光の拠点工場があったり、恵みの丘レストランでランチもできる。

（広島市）

奥出雲（島根県）おすめは、観光の拠点工場があったり、恵みの丘レストランでランチもできる。

（広島市）

奥出雲（島根県）おすめは、観光の拠点工場があったり、恵みの丘レストランでランチもできる。

（広島市）

奥出雲（島根県）おすめは、観光の拠点工場があったり、恵みの丘レストランでランチもできる。

（広島市）

奥出雲（島根県）おすめは、観光の拠点工場があったり、恵みの丘レストランでランチもできる。

（広島市）

奥出雲（島根県）おすめは、観光の拠点工場があったり、恵みの丘レストランでランチもできる。

（広島市）

奥出雲（島根県）おすめは、観光の拠点工場があったり、恵みの丘レストランでランチもできる。

（広島市）

奥出雲（島根県）おすめは、観光の拠点工場があったり、恵みの丘レストランでランチもできる。

広島市でもさまざまなブックイベントが行われています。来年2027年2月5日から7日まで、友人たちと共にヒロシマアートブックフェアを開催する。現在準備を進めています。著者や出版社といった作り手と読者の交流が広がります。

（広島市）

奥出雲（島根県）おすめは、観光の拠点工場があったり、恵みの丘レストランでランチもできる。

（広島市）

奥出雲（島根県）おすめは、観光の拠点工場があったり、恵みの丘レストランでランチもできる。

（広島市）

奥出雲（島根県）おすめは、観光の拠点工場があったり、恵みの丘レストランでランチもできる。

（広島市）

奥出雲（島根県）おすめは、観光の拠点工場があったり、恵みの丘レストランでランチもできる。

（広島市）

奥出雲（島根県）おすめは、観光の拠点工場があったり、恵みの丘レストランでランチもできる。

（広島市）

奥出雲（島根県）おすめは、観光の拠点工場があったり、恵みの丘レストランでランチもできる。

（広島市）

奥出雲（島根県）おすめは、観光の拠点工場があったり、恵みの丘レストランでランチもできる。

（広島市）

奥出雲（島根県）おすめは、観光の拠点工場があったり、恵みの丘レストランでランチもできる。

（広島市）

奥出雲（島根県）おすめは、観光の拠点工場があったり、恵みの丘レストランでランチもできる。

秋にしたいおきたい。ダニ対策について。乾燥させた後、掃除機や布巾クリナーをゆすりとりかけるのもおすすめです。夏の間に押し入れにしまっていた布巾などは、入念に掃除をしてから使いたいです。

（広島市）

奥出雲（島根県）おすめは、観光の拠点工場があったり、恵みの丘レストランでランチもできる。

（広島市）

奥出雲（島根県）おすめは、観光の拠点工場があったり、恵みの丘レストランでランチもできる。

（広島市）

奥出雲（島根県）おすめは、観光の拠点工場があったり、恵みの丘レストランでランチもできる。

（広島市）

奥出雲（島根県）おすめは、観光の拠点工場があったり、恵みの丘レストランでランチもできる。

（広島市）

奥出雲（島根県）おすめは、観光の拠点工場があったり、恵みの丘レストランでランチもできる。

（広島市）

奥出雲（島根県）おすめは、観光の拠点工場があったり、恵みの丘レストランでランチもできる。

（広島市）

奥出雲（島根県）おすめは、観光の拠点工場があったり、恵みの丘レストランでランチもできる。

（広島市）

奥出雲（島根県）おすめは、観光の拠点工場があったり、恵みの丘レストランでランチもできる。

（広島市）

奥出雲（島根県）おすめは、観光の拠点工場があったり、恵みの丘レストランでランチもできる。

秋にしたいおきたい。ダニ対策について。乾燥させた後、掃除機や布巾クリナーをゆすりとりかけるのもおすすめです。夏の間に押し入れにしまっていた布巾などは、入念に掃除をしてから使いたいです。

（広島市）

奥出雲（島根県）おすめは、観光の拠点工場があったり、恵みの丘レストランでランチもできる。

（広島市）

奥出雲（島根県）おすめは、観光の拠点工場があったり、恵みの丘レストランでランチもできる。

（広島市）

奥出雲（島根県）おすめは、観光の拠点工場があったり、恵みの丘レストランでランチもできる。

（広島市）

奥出雲（島根県）おすめは、観光の拠点工場があったり、恵みの丘レストランでランチもできる。

（広島市）

奥出雲（島根県）おすめは、観光の拠点工場があったり、恵みの丘レストランでランチもできる。

（広島市）

奥出雲（島根県）おすめは、観光の拠点工場があったり、恵みの丘レストランでランチもできる。

（広島市）

奥出雲（島根県）おすめは、観光の拠点工場があったり、恵みの丘レストランでランチもできる。

（広島市）

奥出雲（島根県）おすめは、観光の拠点工場があったり、恵みの丘レストランでランチもできる。

（広島市）

奥出雲（島根県）おすめは、観光の拠点工場があったり、恵みの丘レストランでランチもできる。

秋にしたいおきたい。ダニ対策について。乾燥させた後、掃除機や布巾クリナーをゆすりとりかけるのもおすすめです。夏の間に押し入れにしまっていた布巾などは、入念に掃除をしてから使いたいです。

（広島市）

奥出雲（島根県）おすめは、観光の拠点工場があったり、恵みの丘レストランでランチもできる。

（広島市）

奥出雲（島根県）おすめは、観光の拠点工場があったり、恵みの丘レストランでランチもできる。

（広島市）

奥出雲（島根県）おすめは、観光の拠点工場があったり、恵みの丘レストランでランチもできる。

（広島市）

奥出雲（島根県）おすめは、観光の拠点工場があったり、恵みの丘レストランでランチもできる。

（広島市）

奥出雲（島根県）おすめは、観光の拠点工場があったり、恵みの丘レストランでランチもできる。

（広島市）

奥出雲（島根県）おすめは、観光の拠点工場があったり、恵みの丘レストランでランチもできる。

（広島市）

奥出雲（島根県）おすめは、観光の拠点工場があったり、恵みの丘レストランでランチもできる。

（広島市）

奥出雲（島根県）おすめは、観光の拠点工場があったり、恵みの丘レストランでランチもできる。

（広島市）

奥出雲（島根県）おすめは、観光の拠点工場があったり、恵みの丘レストランでランチもできる。

おたんじょうび
おめでとう
10月

26日
千砂都 11歳
食べることが大好きな千砂都。これからもモリモリ食べて大きくなってね。
（廿日市市）まっちゃん

22日
結仁 8歳
気分は船長！ねーちゃん大好きな結仁くん坊。
（東区）広島ジジ

17日
博美 56歳
おいしいものをまた食べに行こうね。
（西区）おかあさん

14日
学美 63歳
雨こりがひどい時は、孫の手でたくさんマッサージしてもらおうね！
（西区）まみのこ

10日
智里 13歳
お誕生日おめでとう。中学校生活楽しんでね。
（安芸郡）ママ

8日
真奈美 61歳
8月にはひまわりを見て来ましたが、まだまだ大好きな暮らしを楽しんでいます。
（南区）北山さん

27日
蘭洋 37歳
出会って19回目の誕生日！これからも最高の父ちゃんいてね！
（西区）じゅに

24日
龍太郎 39歳
ダイエット頑張っているね。くびれが見えることを楽しみにしているよ！
（西区）ぎりのいもうと

19日
裕美 37歳
1歳と3歳のお母さん、頑張っているね！これからも一緒に過ごそうね！
（安芸北区）ももた

15日
帆花 2歳
あっという間に大きくなって、これからの成長が楽しみ！元気に育ってね。
（南区）くらちゃん

13日
沙羅 8歳
生き物大好き、探究心の塊！すくすく大きく育ってね！
（西区）しよんのおば

7日
蘭乃花 7歳
1年生毎日頑張っているね！たくさん食べて元気で大きくなってね！
（東区）じゅん

8日
海仁 28歳
優しい先生で、パパも1年生。頑張っているね！
（東区）食いしん坊

09『広島プロミシングコンサート2026』ペア招待券

提供/広島市文化財団

12月2日(水)、18時30分開演、JMSアステールプラザ。『第47回広島市新人演奏会』で優秀演奏者選ばれた3名がソリストをつとめる。広島市ゆかりのフレッシュな才能と、広島交響楽団の演奏を同時に楽しむことができる、広島ならではの贅沢なクラシックコンサート。



『広島プロミシングコンサート2025』演奏風景

10『第21回石原バレエアカデミーリサイタル』ダンスソネット'26』ペア招待券

提供/石原バレエアカデミー

11月1日(日)、14時30分開演、呉信用金庫ホール。歴史あるバレエスタジオである石原バレエアカデミーのリサイタル。第1部は生演奏による『天空の扉』などを披露するダンスガラコンサート、第2部はチャイコフスキーの名作『くるみ割り人形』全幕を上演する。



『くるみ割り人形』全幕上演風景

11『広島映画サークル第451回例会』型破りな教室』招待券

提供/広島映画サークル

11月29日(日)、11時・14時上映、広島県立美術館。治安最悪な国境の町の小学校で起きた奇跡の実話を映画化! 国内最底辺の学力だった子どもたちが、新任教師の型破りな授業で成績を飛躍的に伸ばしていく。メキシコで大ヒットを記録した感動作。



©Pantelion 2.0, LLC

12『中島みゆき 劇場版「夜会」セレクション』劇場鑑賞券(ムビチケカード)

提供/ヤマハミュージックエンタテインメントホールディングス

2016年~2023年に劇場公開された「橋の下」のアルカディア」「リトル・トーキョー」「夜会の軌跡」1989~2002年の劇場版3作品を一挙上映する『中島みゆき 劇場版「夜会」セレクション』が、12月25日(金)より全国公開決定! 中島みゆきの魂を震わす圧巻の歌唱が、映画館の大スクリーンに魅せる! この貴重な機会を、どうぞお見逃しなく。(公式サイト: miyuki-yakai-movie.jp)



©2026 YAMAHA MUSIC ENTERTAINMENT HOLDINGS, INC. 販売: ヤマハミュージックエンタテインメントホールディングス

13『没後30年 菅井汲』ペア招待券

提供/広島県立美術館

10月2日(金)~12月6日(日)、9時~17時、広島県立美術館。20世紀、国際的に最も高く評価された日本人画家の一人、菅井汲。『日本初公開』の作品も加え、菅井作品の変遷を紹介。菅井の愛車1973年式のボルシェカレラRSも展示。



2026 10.2 fri. ~ 12.6 sun.

14『「カフェ」に集う芸術家—印象派からゴッホ、ロートレック、ピカソまで—』ペア招待券

提供/中国新聞社

10月3日(土)~2027年1月11日(月・祝)、9時~17時、ひろしま美術館。三菱一号館美術館との初の共同企画展。カフェ文化にまつわる作品群を通して、19世紀から20世紀にかけての芸術家たちの交流や、芸術運動をさまざまな切り口から紹介。



Ramon Casas, Madeleine, 1892, Museu de Montserrat. Donated by I. Sala Auliz ラモン・カサス『マドレーヌ』1892年 ムンサerrat美術館蔵

15『千崎千恵夫 眼差しの奥にむかって』ペア招待券

提供/広島市現代美術館

10月24日(土)~12月13日(日)、10時~17時、広島市現代美術館。呉市出身のアーティスト・千崎千恵夫。「自然と人工」というテーマを追い求めた千崎の最新作を含む約100点を紹介。



(扉一時のカケラ) シリーズ Photo: Shigeki Shizune

16『〜狂言形式による〜おかめ』ペア招待券

提供/劇団テアトル広島

11月21日(土)18時30分、22日(日)13時30分・18時30分、23日(月・祝)13時30分、マリモホールディングス安芸区民文化センター スタジオ。観客リクエストNo.1の舞台をリニューアル再演! おかめとひよっとこが織りなす日本版シンデレラ物語。美しい「日本の心」を是非ご覧あれ!



※上記4公演の中から、希望の公演日時を指定ください。

17『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

11月16日(月)、広島グリーンアリーナ、アルティエリ千葉戦。2階エンド席のチケットをペアで。



11月16日(月) VS アルティエリ千葉

18『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

11月14日(土)、エディオンピースウイング広島、ジェフ千葉レディース戦。メインスタンドのチケットをペアで。



©SANFRECCHE

19『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

11月18日(水)、エディオンピースウイング広島、ノジマステラ神奈川相模原戦。メインスタンドのチケットをペアで。



©SANFRECCHE

20『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。



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!

どんどん
増えてます導入企業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/

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

ABCDの順に並んだ4ケタの数字を答えください。ナンプレ								
		8			4	1		
4		7		8	3	9		A
3	6		9	7	1	8		
	3	4	1	5		6		
		6		3		4		8
5			7			3	1	
							9	
7				9		5		3
6		5	3			2		

1	5	2	4	8	7	3	9	6
7	8	3	1	9	2	5	4	7
3	7	6	9	1	4	5	2	8
2	9	5	7	6	8	1	4	3
4	2	8	6	7	5	9	3	1
9	6	7	2	3	1	4	8	5
5	3	1	8	4	9	6	7	2

■頭の体操(クロスワード)
「ナンプレ」の答えは、
「クロスワード」の答えは、
「ナンプレ」の答えは、
「クロスワード」の答えは、



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

タデのキ
1 三大香水で秋を代表するの2子守熊とも表記します3 紀貫之が女性をふりして書いたのは4「枕草子」でマリン、神戸ポート...
世界最大の島13イタリ
ア語で煮詰めた生クリームという意味の物25 シンデレラが舞踏の会に帰りに着たのはガラスの
23「社会契約論」や「エミール」を執筆した人
ミールを執筆した人
物25 シンデレラが舞踏の会に帰りに着たのはガラスの
はガラスの
はガラスの

A~Fの順に並んだ6ケタの数字を答えください。クロスワード								
1		2		3	4		5	
		6			E		7	
8	9					10		
11			12		13			A
14		15		16		17		18
19					20			
	21			22		F		23
24			25				26	
	27				28			

「分譲マンション管理」
対策は万全ですか？
理事は、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、
大規模修繕工事の準備は、
マンション管理会社
「合人社」は提案します
会いや別荘に交わす
言葉7歌で一番盛り上
る部分8おやゆび姫
に求婚した地下で暮ら
す動物10大洞窟が面す
市は島根県の出雲と
11ことわざで実を結ぶ
まで8年かかるのは桃
柿、3年かかるのは桃
と12中四国ではエンコ
ウと呼ばれる妖怪14
野球で攻撃側が守備側
よりも先にベースに到
着すること16坂田金時
の幼名19世界最古の目
撃情報とされたものは
福岡県直方市の須賀神
社に保存されています
20罪人を縛るのに使用
されたひも21パニヤや

「令和8年熊本地震から学ぶ」
7月末に発生した熊本地震は、6万棟以上の住宅に被害が出ました。県内には住宅約85万戸があり、耐震化率は全国平均の90%(2023年時点)に対して、八代市で81%(23年度末時点)、水戸町では55%(20年末時点)にとどまっています。
国土交通省は、2035年までに耐震性不足解消を目標に掲げています。進まない理由の一つが「高齢化」。「あの何年この家に住むかわからない」「今さらお金をかけられない」という声は、決して他人事ではありません。
私は、6年前大学院で研究する中で広島県内持ち家2000戸に耐震リフォームのインターネット調査を行いました。当時、広島県の耐震意識



前田 政登己

「高額だから」という人もいますが、ほとんどの方が実は費用把握をできています。水回り工事で費用は高くなりまので、いる時間の長い寝室LDKから考えてみてはどうですか。全面的に内装工事を行う場合は、一緒に耐震リフォームもおすすしめします。耐震工事の相場は30坪で約150~200万円です。
調査では「50~60代」よりも「20~30代」の方が耐震意識は高く、男性よりも女性の隣や地域に迷惑をかけないことにもつながります。住み慣れた家で安心して暮らしたいためにできることから始めましょう。
(マエダハウジング会長 前田政登己)

豆知識
鉛筆の「HB」「B」「F」
鉛筆に表されている「HB」「B」「F」は、芯の硬さや濃さを表す記号です。Hは「Hard(硬い)」、Bは「Black(黒い)」、Fは「Firm(しっかりした)」の頭文字です。Hは数字が大きくなるほど芯が硬く、薄い線になります。一方、Bは数字が大きくなるほど芯が軟らかく、濃い線になります。FはHとBの中間の濃さと硬さを持つ芯です。
日本のJIS規格では、鉛筆の硬度は6Bから9Hまで17種類、軟らかく濃い6Bから硬く薄い9Hまであり、HBはその中心に位置します。

合人社ウェンディひと・まちプラザ(広島市まちづくり市民交流プラザ)通信

まちづくり市民交流フェスタ2026 ーつどい 楽しむ つながるー

まちづくりや生涯学習に取り組む市民活動団体のみなさんが集い、日頃の成果発表や情報発信などを行う、年に一度のイベントです。どなたでも気軽にお越しください。

【対象】どなたでも 入場無料 一部材料費等が必要

日時 11月14日(土)・15日(日)
両日とも 10:30~15:30(予定)

会場 合人社ウェンディひと・まちプラザ

ステージ発表

- 歌(日本語・英語・スペイン語・タガログ語) ●ハワイアン音楽
- 中国民族舞踊 ●馬頭琴演奏 ●パナナのたたき売り ほか

上演会・上映会

- 自主映画の上映とAIデジタル体験 ●eスポーツ体験 ほか

催し物

- 紙芝居 Cafe、手作り小物販売 ●パソコン体験会 ほか

展示・体験

- 白杖歩行体験、点字・録音体験ほか
- 川柳の展示、当日投句募集
- 折り紙作品の展示、カラーセラピー ほか

講座・講演会

- 広島市の「鉄の文化」に学ぶ
- リズム体操
- 路面電車 廃線跡の紹介 ほか

その他イベント盛りだくさん!



合人社ウェンディひと・まちプラザ
(広島市まちづくり市民交流プラザ)
■開館時間 9時30分~22時
■休館日 毎月第3月曜日、12月29日~1月3日
■アクセス
市内電車:「袋町」電停から徒歩約3分
バス:「袋町」バス停(広島電鉄・広島バス)から徒歩約3分
アストラムライン:「本通駅」から徒歩約6分
〒730-0036 広島市中区袋町6-36
TEL:082(545)3911(代表)
TEL:082(545)3913(施設予約受付専用)
FAX:082(545)3838
メール:m-plaza@cf.city.hiroshima.jp
http://www.cf.city.hiroshima.jp/m-plaza/

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

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

エッセンバッハの売上ナンバーワン・ルーペシリーズ。

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

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

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

こんなシーンに最適です

手持ち式

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>

A

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>

B

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

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

商品提供:株式会社エッセンバッハ光学ジャパン

本物だけを。価値のある物だけを。



〒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