

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



広島の顔

ミュージシャン・俳優

堂珍 嘉邦さん

唯一無二の声が武器 瞬く間にトップアーティストへ

「歌じゃど肩じゃいろいろやとるが、あんた広島の堂珍じゃろ」と、親兄弟目線で見守ってきた。幅広いジャンルで活躍を見せる人気ミュージシャンは、地元広島を温かい声援も背に受けながら、第一線を目指し続ける。

風光明媚な高田郡八千代町(現・安芸高田市)出身。野山を友達と駆け回り、「まるで少年4人が田舎町で冒険する映画『スタンド・バイ・ミー』のようだった」。初めて買ったCDは、その挿入歌だったという。一方、教育熱心な両親のおかげで、小学生の頃から塾通い。中学受験に備え、遠くは三次市まで、母親の送迎で片道40分の道のりを通い、北広島町にある進学校、広島新庄中学・高等学校に入学した。

中学校では卓球部。高校では、漫画『SLAM DUNK』の影響を受け、バスケットボール同好会に所属。球技に明け暮れた。転機が訪れたのは高校1年の終わりに、アメリカのロサンゼルスでホームステイをした時のこと。「さよならパーティーで歌ったら、とてもウケた。音楽は好きだったが、人前で歌ったのはこの時初めて。そこで褒められたので調子に乗って(笑)」。音楽の道を目指すことに。憧れていた先輩のバンドがメジャーデビューを果たしたのも自身の指標になり、夢への後押しにもなった。

どうすれば歌手になれるのか？高校卒業後は、地元テレビ局のスタッフとして番組の裏方を体験したり、オーディション情報にアンテナをはったりと、プロへの道を模索。そこで行き当たったのが、夢のオーディションバラエティーと呼ばれたテレビ番組だった。2万人の応募者のうち、最終選考の山中湖合宿に残ったのは5人。合宿では5人全ての組み合わせでデュオを組む、パフォーミングスを披露した。「一緒にデビューするかもしれないメンバーと切磋琢磨するうちに、自分の素の声と向き合えた。誰のモノマネでもない、特徴ある声で勝ると確信した」。その手応え通り、オーディションに見事合格。2001年にデュオ「CHEMISTRY」としてシングル「PIECES OF A DREAM」でデビュー。同シングルを含むファースト・アルバムは200万枚を達成し、瞬く間にトップアーティストへと上り詰めていった。

2012年からソロ活動もスタート。さらには映画を皮切りに、舞台俳優としても活躍中だ。「声を出して想いを伝えたり、演じたり。スポットライトに当たっている中で一発勝負だったのが好き」と、エンターテインメントの世界で輝き続ける。また、2022年に「NEXTひろしま神楽プロジェクト」のアンバサダーに就任したり、地元のテレビ番組で街めぐりをしたりと、地元広島の魅力発信にも一役買う。男往還進するトップアーティストに今後も目が離せない。

(中略) 広島県下で取材

堂珍 嘉邦(どうちん よしくに)さんプロフィール
1978年高田郡八千代町(現・安芸高田市)出身。安芸高田市立刈田小学校(現・安芸高田市立八千代小学校)から広島新庄中学校・高等学校へ。2年後輩に現カープの永川勝浩コーチがいた。テレビ東京「ASAYAN」のオーディションを経て、2001年に「CHEMISTRY」としてシングル「PIECES OF A DREAM」でデビュー。総売り上げ1,800万枚(シングル37枚/オリジナルアルバム7枚)を誇る日本を代表するアーティストとなる。2012年よりソロ活動も開始。役者として映画、舞台にも出演する。「NEXTひろしま神楽プロジェクト」アンバサダー就任。広島ホームテレビの情報番組「5up!」に出演するなど地元広島でも積極的に活動。東京都在住。

本号の記事

求められるICT教育	2面
連載 Dr.長井の悩み相談室	3面
連載 戦前の広島	3面
ms Wendy 食文化史研究者 江原 絢子さん	6・7面
医療最前線 スポーツファーマシスト	8面
広島3大プロ	10面
世界遺産探訪	11面
おいしく無理なく減塩にチャレンジ	12・13面
地域再生を考える	15面
情報掲示板	16・17面
読者の交差点	18・19・20面
58名様に当たる読者プレゼント!	20・21面
頭の体操	21面
カフェ・ポンテが公開するレシピ	22面
必見!映画情報 割引券付	23面

レンジフードクリーニング お見積り無料

本体カバーと内部の分解可能な部品を全て取り外し、油汚れを洗浄します。

定価 **16,500円~** (税込)
(税抜価格 15,000円~)

※お申込みの際はウェンディ広告を見たお伝えください。

リースキン ホームサービス
☎0120-131-141

こう見えて、超進化中です。

手の中に、いつも(ひろぎん)。
ひろぎんアプリ

ダウンロードはコチラから! >

もしくは、App Store/Google Playから検索 **ひろぎんアプリ** 検索

広島銀行 オリジナルキャラクター「ひろくん」



未来を、ひろげる。
広島銀行 ひろぎんホールディングス

融資・入出金 明細照会	口座開設 (普通預金・当座預金)	振替
目的預金	カードローン 借入・返済	住所変更・カード再発行等の手続き

インターネットバンキング かんたんログイン

インターネットバンキングのご利用で **振込・資産運用** もスマホでカンタン! 便利! お得!

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・祝休日、および大晦日・正月3日は除く)
フリーダイヤルをご利用頂けない場合は 082-544-1554 (通話料はお客さま負担となります)

(ひろぎん)ホームページ ひろぎん 検索

(ひろぎん)公式アプリ

(2023年1月10日現在) [2301]



端末を使った学習ができるICT教室でプログラミングに取り組む広島国際学院中の生徒

学校現場で導入開始 なぜ、ICT教育は必要なの？

コンピューターの理解。 プログラミングで発想力育成

東京大特任研究員・広島国際学院中講師
小林真輔さんに聞く

政府が「GIGAスクール構想」で掲げた全国の小中学生への1人1台の端末(パソコン・タブレット)配備がほぼ完了し、端末を活用したICT教育の導入が学校現場で始まった。なぜ、ICT教育が必要なのか、ICT教育の根幹をなすプログラミング教育とは何なのか。ICT教育に詳しい東京大学特任研究員で、広島国際学院中でプログラミング授業の講師を務める小林真輔さんに聞いた。

「学校現場で得られる効果は、

効果的に授業ができること。例えば、文字を書くこと一つを取っても、手書きとパソコンで書くのでは、作業効率がまったく違います。オンライン授業や、さまざまな情報を収集し、データを可視化しながら分析できるのもICT教育のメリットです。

教師の負担軽減が図れることも、大きな長所です。近年、教師の負担軽減が議論されていますが、ICT教育が浸透することで、教材プリントの作成や印刷などに費やしていた時間が削減され、

「コンピュータを正しく理解することが不可欠の時代に」と話す小林さん

「広島国際学院中ではどのような授業を心掛けていますか。」

プログラミング教育は、ICT人材であるプログラマーの育成が目的であり、コンピュータを肌感覚で理解すること、子どもたちが「こういうシーンではコンピュータが使える」といった気づきやイメージを与え、実社会に生かせるようにすることが目的です。

こうした場合、単にプログラムの書き方(知識)を覚えることと一線を画し、生徒の創造力や発想力を鍛える授業を心掛けています。生徒自らに身近な課題を設定してもらい、その課題の解決策をグループで議論してもらいます。生徒が考えてプログラミングをする。

「ICT教育を推進していく上での課題は、ICT環境の整備やデジタル教材の開発など、いろいろありますが、最も大切なのは教える側である先生のスキルアップです。先生がICTに負荷を感じるようでは、生徒の学習効果を高めることはできません。」

先生が生徒全員に向き合っている一斉授業のスタイルから、生徒一人一人の反応を踏まえた個別学習の授業スタイルに変わっていくでしょう。将来

「ICT教育の進展で授業スタイルは変わってきますが、先生が生徒全員に向き合っている一斉授業のスタイルから、生徒一人一人の反応を踏まえた個別学習の授業スタイルに変わっていくでしょう。将来

先生が生徒全員に向き合っている一斉授業のスタイルから、生徒一人一人の反応を踏まえた個別学習の授業スタイルに変わっていくでしょう。将来

先生が生徒全員に向き合っている一斉授業のスタイルから、生徒一人一人の反応を踏まえた個別学習の授業スタイルに変わっていくでしょう。将来

先生が生徒全員に向き合っている一斉授業のスタイルから、生徒一人一人の反応を踏まえた個別学習の授業スタイルに変わっていくでしょう。将来

先生が生徒全員に向き合っている一斉授業のスタイルから、生徒一人一人の反応を踏まえた個別学習の授業スタイルに変わっていくでしょう。将来

先生が生徒全員に向き合っている一斉授業のスタイルから、生徒一人一人の反応を踏まえた個別学習の授業スタイルに変わっていくでしょう。将来

先生が生徒全員に向き合っている一斉授業のスタイルから、生徒一人一人の反応を踏まえた個別学習の授業スタイルに変わっていくでしょう。将来

先生が生徒全員に向き合っている一斉授業のスタイルから、生徒一人一人の反応を踏まえた個別学習の授業スタイルに変わっていくでしょう。将来

先生が生徒全員に向き合っている一斉授業のスタイルから、生徒一人一人の反応を踏まえた個別学習の授業スタイルに変わっていくでしょう。将来

先生が生徒全員に向き合っている一斉授業のスタイルから、生徒一人一人の反応を踏まえた個別学習の授業スタイルに変わっていくでしょう。将来

先生が生徒全員に向き合っている一斉授業のスタイルから、生徒一人一人の反応を踏まえた個別学習の授業スタイルに変わっていくでしょう。将来

先生が生徒全員に向き合っている一斉授業のスタイルから、生徒一人一人の反応を踏まえた個別学習の授業スタイルに変わっていくでしょう。将来

医学の立場から提言 ICT教育の 利点と課題 長井敏弘医師に聞く

ICT環境は、鉛筆やノートなどの文具と同様に教育現場では不可欠なものになるでしょう。私が主宰する学習塾でも授業のデジタル化を進め、デジタルの長所を生かしながら、授業を展開しています。

ただし、初等教育の段階では、デジタル端末に100%頼ることはリスクを伴います。人間には、大脳の前部分に位置し、人間の言語や感情をつかさどる高度な前頭葉があります。前頭葉は一つ一つの言葉を覚え、頭でイメージを膨らませながら発達していきますが、言葉などが簡略化された映像が気に入ってくるデジタル端末を活用し過ぎると、前頭葉を使わない、短絡的な子どもが育つ危険性があるからです。従来の紙に書いたり、声に出して本を読んだりするアナログ的な作業も大切になります。

その観点から考察すると、脳に刺激を与え、脳の発育を促すという面では、プログラミング教育は非常に有効です。

プログラミングで何かを作るというとき、従来は、言語や論理的思考などを学ぶ必要がありましたが、最近の研究で、想像力などを活かして右脳も活発に動いていることが分かっています。

いずれにせよ、デジタルの長所と短所を見極め、それぞれの教科で学習効果を高める工夫が、学校現場には求められるでしょう。

先生が生徒全員に向き合っている一斉授業のスタイルから、生徒一人一人の反応を踏まえた個別学習の授業スタイルに変わっていくでしょう。将来

先生が生徒全員に向き合っている一斉授業のスタイルから、生徒一人一人の反応を踏まえた個別学習の授業スタイルに変わっていくでしょう。将来

体験授業

下記項目より希望の授業を第1希望から第3希望まで選んで申込み受付フォームにご入力ください。1校様様様までです。

- 17歳で迎える、春の俳句づくり!!
- どんな数がある? 6の倍数の探検!!
- この国で「フランスマスター」～オシャレなモビルをつくら!!
- 日本の歴史と日本刀
- ドールHow much!!
- プログラミングの世界を体験!!
- "KOKUSAI米でお米を学ぶ"～おにぎりではべるお米の世界!!

春の3/12 KOKUSAI OPENDAY

3月12日(日) 9時30分～12時(受付9時)

広島国際学院中学校・高等学校

小学3～5年生の児童(男女)と保護者、小学校・塾の先生

総合学習「百錬錬磨」実践報告
令和5年度入学試験概要・結果説明
校舎探検ツアー(保護者対象)
体験授業、個別相談、ランチ体験(有料)
筆記用具、上履き、靴袋

ランチ体験

令和5年度入学試験概要

※料金
A 食費「Cafeteria サクラテラス」

保護者対象 校舎探索ツアー

2月10日(水) 14時～15時

広島国際学院中学校

〒736-0003 広島県安芸郡海田町菅田1番5号
TEL(082)823-3401 FAX(082)822-7197

参加申込方法 本校WEBサイト【各種申込受付フォーム】からお申込みください

お申込みの際にご確認ください ※電話での申込みは受け付けておりません。※申込時にご提供いただいた個人情報、本イベントのみに使用します。※申込受付フォームは従来の携帯電話には対応していません。パソコンやスマートフォンからお申込みください。

SCHOOL TOUR

保護者対象 学校見学会

2/21・2/27・3/15

時間 10:00～13:00(受付 9:30～)

会場 本校(広島国際学院中学校)

対象 小学3年生～小学5年生の保護者

定員 各回10組(先着順)

内容 校舎探検、授業見学、個別相談、学食体験(無料)

持ち物 筆記用具、上履き、靴袋

中学受験 サロン

2/24・3/10・3/24

時間 10:00～11:30(受付 9:30～)

会場 本校(広島国際学院中学校)

対象 小学生の保護者

定員 なし

内容 次世代を担う子どもに必要な教育とは?・どのような子どもが中学受験に向いているのか?・中学受験のメリットとデメリット・広島の中高一貫校事情・多様な入学方法・私立7高入試の選び方

持ち物 筆記用具、上履き、靴袋

KOKUSAIの総合学習「百錬錬磨」徹底解説

2月1日(水)から実施日の3日前まで

2月1日(水)から実施日の3日前まで

[illegible]

本音のエッセイ

きつとくまいく

稀人ハンター

川内 イオ

顔には出さなかった。でも、胸のうちは「ヤバイよ、ヤバイよ」と震えていた。昨年の秋、取材で2週間ほど滞在したインドでのことである。僕は写真家の齋藤陽道さん、映像作家の齋藤沙里さん、フォトグラファーの角野香早さんと計4人で、インドで最大ヒットして日本



川内 イオ／稀人ハンター

1979年生まれ。ジャンルを問わず「世界を明るく照らす稀人」を追う稀人ハンター。自由な生き方、多彩な働き方を世に広く伝えることを生業とする。2022年11月28日、『稀食漢』そこにしかない「食の可能性」を語る旅(主婦の友社)出版。ほか著書6冊。

でも話題を呼んだ映画「きつとくまいく」の主人公のモデルになった著名なエンジニアだ。映画のラストシーンには主人公が作ったモルスクール(セクモルスクール)の設立者であるソナム・ワグが、それもソナムさんが1998年に開いたセクモルスクールのモチーフになっている。この学校について調

べると、子どもたちはと約束を取り付けた。野菜を無農薬栽培したり、馬や牛の世話をしたり、土壁で小屋をセッティングしたりと自分たちの手で動かしながら学ぶ独特のカリキュラムがあった。『きつとくまいく』があまりにも面白くて心を鷲づかみにされた僕は、ソナムさんの取材をしたいとあちこちで話していた。3人が「一緒にインド往復と2週間の旅費はバカにならない。僕は3人に「さすがインドだね」と余韻を流しながら、内心では「ドタキャンだけはやめて」と日本とインドの神様に拝み倒していた。

ニユーススポット

マンション管理士試験は、建設コストの増加を含めて検討している。合格者1402名。マンション管理士試験は、建設コストの増加を含めて検討している。合格者1402名。マンション管理士試験は、建設コストの増加を含めて検討している。合格者1402名。

同試験は全国8試験地13会場実施。申込者数1万4342名のうち、受験者は1万209名で受験率は85.1%。そのうち402名が合格した。合格率は11.5%。合格最低点は、50問中40問以上正解(試験の一部免除者は45問中35問以上正解)。合格者の平均年齢は47.8歳、最高齢は85歳だった。23年度は85万1000戸(同0.6%増)を見込む。

中古マンション購入希望者のうち、7割以上がリノベーションマンションに関心を持つ。22年5月から10月は減少傾向が強く、上半期は前年度比0.6%減と住宅需要の持ち直しには陰りが見られる。建設コストの増加や住宅ローンの金利の上昇に対する懸念等が住宅需要にマイナス影響となった。23年度は85万1000戸(同0.6%増)を見込む。

民間住宅投資額は前年度比2.4%増。建設経済研究所は、「建設経済モデル」による建設投資の見通し(2023年1月)を公表した。22年度の建設投資金は67兆6200億円(前年度比1.5%増)と、前年度と比べて微増になると予測する。民間住宅投資額は7%が中古マンション

マンション購入は中古を含めた検討者。約4割の意向は別荘・セカンドハウスに。クラッソーネは、「空き家に関する意識調査」の結果を発表した。所有する空き家やその土地の活用・処分の意向について、「活用したい(リフォームまたは建て替えを含む)」と回答した人が47.6%。「活用したい」と回答した人に活用方法を聞いたところ、「自分や家族で別荘・セカンドハウスとして利用したい」が41.6%で最多。

学校給食センターの事業契約締結。合人社計画研究所は、「熊本市学校給食センター整備運営事業」(仮称)堺市立第1学校給食センター整備運営事業の2事業について、いずれも同社を構成企業の一つとするグループにて、事業契約を締結した。同社は給食センターの維持管理や備品

整備を担当する。8%。コロナ禍をきっかけにテレワークが普及し、働く場所の選択の幅が広がったことで、現役で働いている世代に意向の変化があったと考えられる。

東北大学(片平)情報通信国際共同研究拠点施設整備等事業。合人社計画研究所は、東北大学のPFI事業である「東北大学(片平)情報通信国際共同研究拠点施設整備等事業」に、同社を構成企業の一つとするグループの一員として参画し、同社が出資する特別目的会社「東北大学片平PFI株式会社」が東北大学と事業契約を締結した。

本事業では、情報通信国際共同研究拠点施設の新2号館、及び新工作棟を新たに整備し、維持管理運営を行うとともに、既存棟(本館)についての維持管理をあわせて行う。今後、2025年10月からの供用開始に向けて設計・建設を行う。以降約15年間にわたり維持管理運営業務を進めていく。

指定管理者。3件受託継続。合人社計画研究所が取り組むPFI/PFI事業のうち、「徳島県青少年センター指定管理者」「三原市斎場指定管理者」「岡山県岡山リサーチパークインキュベーションセンター指定管理者」は、いずれも2023年3月に契約期間が終了する。

季節の花

黄梅 (オウバイ)

中国が原産のモクセイ科の落葉低木。日本には、江戸時代に似た鮮やかな黄色の小さな花を咲かせます。花にはほとんど香りがありません。花言葉は、「控えめな美」「期待」「恩恵」。1月22日、2月20日、3月6日の誕生花です。



SPICY DICTIONARY

マンションのQ&A

Q マンションの購入を検討している者です。車を停められる専用使用権付の庭(専用庭)がある1階の部屋を購入しようと考えていますが、将来、車を使わなくなつた際に専用庭だけを売却することは可能なのでしょうか。

A 専用使用権は売却することはできません。特定の区分所有者が、共用部分のうち、排他的、独占的に利用できる部分(専用使用部分)を使用できる権利は、規約に別段の定めがある場合を除いて、専有部分と分離して処分(売買、贈与、担保設定など)することを認められていません。専用使用権のみを売却することもできません。

編集/合人社計画研究所 法律事務所 監修/本誌法律事務所 本誌法律事務所

元安福もとのオープンカフェ

Caffè Ponte カフェ・ポンテ

本店 広島市中区大手町1丁目9-21 (9階) 082-247-7471

分です。専用庭の範囲の敷地(土地)を

まずもって、共用部

分です。専用庭の範囲の敷地(土地)を

まずもって、共用部

分です。専用庭の範囲の敷地(土地)を

まずもって、共用部

分です。専用庭の範囲の敷地(土地)を

まずもって、共用部

分です。専用庭の範囲の敷地(土地)を

まずもって、共用部

分です。専用庭の範囲の敷地(土地)を

まずもって、共用部

分です。専用庭の範囲の敷地(土地)を

まずもって、共用部

分です。専用庭の範囲の敷地(土地)を

まずもって、共用部

分です。専用庭の範囲の敷地(土地)を

まずもって、共用部

分です。専用庭の範囲の敷地(土地)を

まずもって、共用部

分です。専用庭の範囲の敷地(土地)を

まずもって、共用部

分です。専用庭の範囲の敷地(土地)を

まずもって、共用部

分です。専用庭の範囲の敷地(土地)を

まずもって、共用部

分です。専用庭の範囲の敷地(土地)を

まずもって、共用部

分です。専用庭の範囲の敷地(土地)を

まずもって、共用部

分です。専用庭の範囲の敷地(土地)を

まずもって、共用部

分です。専用庭の範囲の敷地(土地)を

まずもって、共用部

分です。専用庭の範囲の敷地(土地)を

まずもって、共用部

分です。専用庭の範囲の敷地(土地)を

まずもって、共用部

分です。専用庭の範囲の敷地(土地)を

まずもって、共用部

分です。専用庭の範囲の敷地(土地)を

まずもって、共用部

分です。専用庭の範囲の敷地(土地)を

まずもって、共用部

分です。専用庭の範囲の敷地(土地)を

まずもって、共用部

分です。専用庭の範囲の敷地(土地)を

まずもって、共用部

分です。専用庭の範囲の敷地(土地)を

まずもって、共用部

分です。専用庭の範囲の敷地(土地)を

まずもって、共用部

分です。専用庭の範囲の敷地(土地)を

まずもって、共用部

分です。専用庭の範囲の敷地(土地)を

まずもって、共用部

分です。専用庭の範囲の敷地(土地)を

まずもって、共用部

分です。専用庭の範囲の敷地(土地)を

まずもって、共用部

分です。専用庭の範囲の敷地(土地)を

まずもって、共用部

分です。専用庭の範囲の敷地(土地)を

まずもって、共用部

分です。専用庭の範囲の敷地(土地)を

まずもって、共用部

分です。専用庭の範囲の敷地(土地)を

まずもって、共用部

分です。専用庭の範囲の敷地(土地)を

まずもって、共用部

分です。専用庭の範囲の敷地(土地)を

まずもって、共用部

分です。専用庭の範囲の敷地(土地)を

まずもって、共用部

分です。専用庭の範囲の敷地(土地)を

せとかマーマレードの米粉ケーキ

瀬戸ほっぺ

ふわふわ、もちもち。
赤ちゃんのほっぺのようなやわらかい生地の中には
カスタードクリームと
濃厚でジューシー・柑橘の王様とも言われる
「せとか」のマーマレードをお包みしました。
広島産の米粉を使用したグルテンフリーの
やさしいおいしさの蒸しケーキです。

グルテンフリー
GLUTEN FREE

御菓子所 宇佐美梅軒

https://www.umetsubo.com/
shinazoroe/hiroshima/
setohoppe

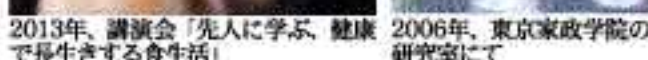
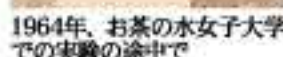
田中電機工業グループ

「人」が資本の会社

合人社でプロフェッショナルとして働きませんか?

総合職幹部候補社員募集

- ◆業務内容 営業・企画・SE・人事・法務・財務・賃貸管理・管理組合運営補助など
- ◆応募職種 総合職、地域限定総合職
- ◆応募資格 大卒以上45歳まで(60歳後定年延長制度あり)
- ◆資格者優遇 管理業務主任者・マンション管理士、宅地建物取引士、ビル管理主任者、一級建築士、1級建築施工管理技士(入社後取得可)
- ◆応募方法 ホームページより応募ください。
公式採用サイト
https://gojinsyakei-kaku-saiyo.jp/-/top/
- ◆お問い合わせ 合人社計画研究所 採用担当
TEL082-247-7414

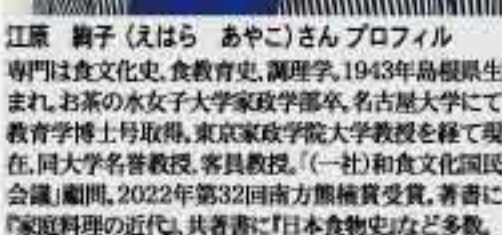


か、自分の命のほうにいつまでもあるか(笑)。今、食文化を研究する若い人たちも少しづつ増えてきています。しかも家政系だけではなく、いろいろな分野の人たちが食文化に関わるようになっていきます。そういう意味でも後継者がしっかり育てられるように、今後でもできる限り若い方たちをサポートしたいと思っています。

(巻末に「資料」)



Four bowls containing different types of food, likely ingredients for the recipe.



長く安心



靴の着脱時の転回

間取り・広さの見直し
 介助が必要になると、浴室やトイレは2人分のスペースが必要になります。また車いすを使用するには、廊下の幅を広げ、転回ス

また動線の見直しも有効です。居室からトイレまでの距離を短くすれば移動の負担は減ります。その他にも介助を受ける人、する人双方の居室を近づけるなど利便性を高めることができます。

する際には管理組合に事前に届け出が必要で
す。まずは管理会社へ
相談してください。

またバリアフリー関
連の工事につ
いては補助金
制度を設けて
いる自治体も
あります。

床のかさを上げて段差を削

9	4	雲	集	ウ
	7	0	部	エ
		8		ン
	7	2		デ
	4			イ
	7	2		編

合人社グループ 合人社グループ(グループ代表: 株式会社)、合人社計画研究所(株式会社)、合人社エンジニアリング、合人社シニアサービス、合人社FGI、トーマン設備管理、パソニック ホームズ・合人社コミュニティ、メイウ合人社コミュニティ、ドイツ合人社設備管理、ハウズイング合人社沖縄、KL合人社、沖合人社、ワークス合人社、デュアルステップ合人社ビルメンテナンス、ハウズイング合人社大分、コバ合人社フリスパチーズ、STAR合人社、レイシックス合人社、シンエイ合人社管理、東洋パックス合人社設備管理、GHマシナリーサービス、環境くま合人社、セキスイ合人社タワシマシナリー、G&G Community、オーパワ合人社コミュニティ、エネ・グリーン、ノイランコミュニティ、エヌ・エス

こどもと健康

(※広島県発行「こどもの病気ハンドブック」から抜粋)

予防接種

予防接種は、こどもの健康と命を守るために必要です。できるだけ標準的な期間に接種するように心がけましょう。

予防接種の現状

ここ数年の間に、新しいワクチンが次々に登場しています。今後も接種内容が変わっていくと考えられるので最新の情報を入手するようにしてください。



接種スケジュール

多くのワクチンを短期間に接種するためには、数種類のワクチンを同時に接種する必要があります。かかりつけ医と相談しながらスケジュールを立てましょう。

予防接種を受ける時の注意

受ける前にそれぞれのワクチンに関する説明書をよく読んで理解しておきましょう。わからないこと、不安な点は遠慮なく接種を担当する医師に質問してください。



【表】禁止薬物の定義

- 1) 競技能力を強化し得ること
- 2) 競技者の健康にとって有害になり得ること
- 3) その使用がスポーツ精神に反すること

禁止薬物の定義として、[表]の3要件のうち2つ以上を満たす場合となります。例えば、筋肉増強などパフォーマンス向上作用のある蛋白同化男性化ステロイド薬や、赤血球産生を促進し酸素運搬能力(持久力)を上昇させるエリスロポエチンおよび赤血球造血因子は、世界的に禁止されています。

禁止薬物の定義として、[表]の3要件のうち2つ以上を満たす場合となります。例えば、筋肉増強などパフォーマンス向上作用のある蛋白同化男性化ステロイド薬や、赤血球産生を促進し酸素運搬能力(持久力)を上昇させるエリスロポエチンおよび赤血球造血因子は、世界的に禁止されています。

禁止薬物の定義として、[表]の3要件のうち2つ以上を満たす場合となります。例えば、筋肉増強などパフォーマンス向上作用のある蛋白同化男性化ステロイド薬や、赤血球産生を促進し酸素運搬能力(持久力)を上昇させるエリスロポエチンおよび赤血球造血因子は、世界的に禁止されています。

スポーツファーマシストとは、最新のアンチ・ドーピング規則に関する情報・知識を持ち、アスリートを含め、アマリストとして認定したスポーツ愛好家に対して、



薬師 藤田 智子
指導などを行う薬の専門家としての役割を担います。薬剤師資格を持つ者。

医療最前線

スポーツファーマシスト

スポーツの価値を護る

アンチ・ドーピング活動①

め、倫理観が問われます。あるいは、本人が承認の上で服用していたならば、まだまだドーピングに対しての教育が十分だったといえるでしょう。

今がんである可能性を検査

男性6がん(大腸、胃、肺、すい臓、肝臓、前立腺) 女性9がん(大腸、胃、肺、すい臓、肝臓、乳、子宮頸、子宮体、卵巣)

早期発見・早期治療が大切

がんは早期発見・早期治療で9割は治すことが可能です。また、がんの検査は10分程度でお申込みいただけます。

広島市会場(わかばクリニック)
西区己斐本町1-9-19 (最寄: 西広島駅[出口1] 徒歩約1分)
※クリニックへ直接ご質問・お申込みはできません。

完全予約制 月火水木金土 9:00~12:00 ※1人10分程度

完全予約制 メタロバランス 0120-785-602

※この検査は、検査前日の夕食を控える必要があり、検査当日は禁煙・禁酒が必要です。また、検査当日は運動を控える必要があります。

急病のときには			
	平日	土曜	日曜・祝日
昼	かかりつけ医		当番医(受付/9:00~17:30)
夜	千田町夜間急病センター(内科※15歳以上に限る、眼科、整形外科・外科はが) ☎082-504-9990(受付/19:30~22:30)(12/31~1/3を除く)		
	可部夜間急病センター(内科※15歳以上に限る) ☎082-814-9910(受付/19:00~22:30)(12/31~1/3を除く)		
	安芸市民病院(内科または外科) ☎082-827-0121(受付/18:00~23:00)		
	舟入市民病院(耳鼻咽喉科) 新型コロナウイルス感染症の観点 から、当面の間、休診。		安佐市民病院(小児科) ☎082-815-5211 (日曜のみ、受付/18:00~22:00) (8/6、12/29~1/3を除く)

お客様からの声

喜びの声が続々と寄せられています。

岡山県・女性
「プロビタCを飲んで、風邪を引かなくなりました。また、肌の調子もよくなりました。色も白くなり、スベスベです。いいことづくめでうれしく思っています。これからは続けて飲んでいきたいです。」

岡山県・70代・女性
「自分もプロビタCを何年も飲んでいて、いざという時に、風邪を引かないことが何よりです。また、肌の調子もよくなりました。色も白くなり、スベスベです。いいことづくめでうれしく思っています。これからは続けて飲んでいきたいです。」

広島県・50代・女性
「プロビタCを飲んで、風邪を引かなくなりました。また、肌の調子もよくなりました。色も白くなり、スベスベです。いいことづくめでうれしく思っています。これからは続けて飲んでいきたいです。」

世界初

大学の研究者が生み出した安定・持続型ビタミンC

プロビタC

従来のビタミンCに満足できなかった人のための「ビタミンC誘導体サプリメント」

ビタミンCは、私たちの体には欠かせない大切な栄養素です。それなのに、ビタミンCは吸収しやすいのが大きな欠点。熱や光、空気に触れると簡単に分解してしまうので、従来のビタミンCに比べて、3~4倍も長く血中にビタミンCが供給されます。そして、プロビタCは体のエネルギー源として本来の働きをします。これまでにないビタミンCを体感してください。

ビタミンC誘導体の特徴

通常のビタミンCは…
ビタミンCは、熱や光、空気に触れると簡単に分解してしまうので、従来のビタミンCに比べて、3~4倍も長く血中にビタミンCが供給されます。そして、プロビタCは体のエネルギー源として本来の働きをします。これまでにないビタミンCを体感してください。

AA-2Gは…
AA-2Gは、熱や光、空気に触れると簡単に分解してしまうので、従来のビタミンCに比べて、3~4倍も長く血中にビタミンCが供給されます。そして、プロビタCは体のエネルギー源として本来の働きをします。これまでにないビタミンCを体感してください。

プロビタCのメリット

- ① お電話にて ☎082-477-4897 定休日: 土曜・日曜
- ② FAXにて ☎082-477-4897
- ③ おハガキにて 〒730-0036 広島市中区袋町4-31 合人社広島袋町ビル ウェンディ事業部宛

ウェンディ読者 特別価格 送料無料

1箱 6,480円(税込)
1箱60包入り(182包) 定価 6,480円(税込)

＜お召し上がり方＞
栄養補助食品として1日2包(朝・夕1包ずつ)を目安に、そのほか、またはお好みの量とともにお召し上がりください。

良いモノ Selection 通販セレクトショップ

企画・制作/ディーエムネットワーク



独自の黒豆「フジクロ」と国産黒酢を使用。信頼して続けられる「クロクロ」

「黒豆の甘みと、黒酢のすっぱさがクセになります」「おいしくて栄養豊富。ダイエットもサポートしてくれる」とは、ありがたいです」

美と健康が気になる女性たちから、そんな声が届くのが、フジッコ(株)神戸市中央区の通販限定の健康食品「クロクロ」(黒酢黒大豆)だ。

「伝統食品の『酢大豆』に着目し、黒豆を使ったおいしい酢大豆を作りました」とフジッコ(株)ウェルネス倶楽部代表の平岡健治さん。

クロクロ(黒酢黒大豆)

フジッコ

ダイエットサポートに フジッコの黒酢黒豆

もっちり柔らかい黒豆の甘みに、黒酢のまろやかな酸っぱさがあいまって、すっきり食べやすい。フジッコ(神戸市中央区)が通販限定でお届けする、黒豆を使った健康食品「クロクロ黒酢黒大豆」が人気だ。1カップで食物繊維が2.8gもとれることから、健康と美容のために食べる女性が多く、シリーズ販売累計が7,900万食を突破している。使っている黒豆は、同社が約10年かけて開発した「フジクロ」。それを国産黒酢とあわせて、独自製法でおいしく仕上げた。フジッコのこだわりが詰まった同商品の魅力取材した。



「フジクロ」は、契約農家が手間ひまかけて栽培している



「ベルトの穴が一つ減りました」と喜び、愛飲者の五十嵐由紀さん

「黒豆を使ったおいしい酢大豆を作るため、試行錯誤の連続でした。毎日試食を繰り返していたことが、社員の健康維持に役立っていたんです。これなら必ず、お客様の健康を維持することができると確信しました(平岡さん)」

クセになる味わい さっぱりモチモチ

「これら黒豆の栄養素を余すことなく摂れる食品を作りたい」と、同社が考え着目したのが伝統食品「酢大豆」。

黒豆には、植物性タンパク質・カルシウム・イソフラボン・食物繊維やポリフェノールなど、美容と健康保持に力を発揮する栄養素が豊富に含まれている。

食物繊維が摂れて、スッキリも応援



国産玄米100%の黒酢を贅沢に使用

「一方の酢は、他の酢よりもアミノ酸が豊富な国産玄米100%の黒酢を厳選。りんご果汁を加えて、ほんのり甘く爽やかな風味に仕上げた。」

この栄養豊富なフジクロを、日本国内の限られた契約農家のみで栽培。煮豆のプロであるフジッコが栄養とおいしさを逃さないようふくらと蒸し上げた。

「カップには、35g(約25粒)の黒豆と、約大さじ1杯の酢を含んだ黒酢シロップ、さらに2.8gの食物繊維が含ま

に開発した品種「フジクロ」だ。前述した黒豆の栄養素の中でも、特にイソフラボンを多く含むことが最大の特徴。その量は一般的な黒豆のなんと約1.8倍にもなり、女性の健康と美容にはぴったり。もちもちとした食感と甘みで味わいも格別だ。

さらに、特許製法を駆使して、黒豆と黒酢が一緒においしく味わえる、他にはない商品を作り上げた。

親子で黒豆を収穫 「食育」体験が人気

黒豆を20年以上研究し、その魅力を解き明かしてきたフジッコ。同社では、栄養豊富な黒豆をもっと日常的に食べてほしいという思いから「黒豆食育体験イベント」を実施している。兵庫県の丹波篠山にある契約農家で、黒豆の作付けや収穫を体験するという内容で、毎年多くの親子が参加。盛況を博している。



収穫した黒豆を手に笑顔の親子

「黒豆は『苦労豆』といわれるほど栽培が難しい豆。農家の方の思いや、黒豆ができる過程を知って、自然の恵みをおいしく食べることの意義を学んでいただきたいと思います」と同社の平岡さんは話す。



黒豆の選別体験にすっかり夢中な子どもたち

クロクロ(黒酢黒大豆)

お試しセット(6食入)1,000円(税込、送料無料)。初回購入者限定、1家族1セット限り。電話申込による「お得なコース」あり。申込は、2月10日まで。

■フジッコ(株)ウェルネス倶楽部受注センター 係名:1899係

〒870-8790

大分県大分市王子北町

1-10 DMGC

☎0120-66-2425

(9時~21時受付)

FAX0120-86-2425

(24時間受付)

FAX・ハガキからの申込は、①住所②氏名③電話番号④1899係を明記。商品は1週間前後でお届け。支払いは商品到着後15日以内に振込(郵便局・コンビニ)・クレジットカードまたは代金引換。ただし、代金引換利用の際は、手数料別途260円(税込)必要。なお、申込み時に支払い方法について指定がなかった場合は、振込にて商品を手配。それ以外を希望の場合は電話申込にて。返金は商品到着後8日以内。ただし、購入者都合による返品の場合は未開封に限る(送料自己負担)。オンラインショップ<https://www.2425.jp/>※アレルギー物質(28品目):大豆、りんご。1歳未満の乳児には与えないでください。本社所在地:〒650-8559 兵庫県神戸市中央区港島中町6-13-4

※いただいた個人情報は、商品の発送、およびご案内以外には一切使用いたしません。



クロクロお試しセット(6食入)

約10年かけて開発 独自品種「フジクロ」

1カップには、35g(約25粒)の黒豆と、約大さじ1杯の酢を含んだ黒酢シロップ、さらに2.8gの食物繊維が含まれていて、これはバナナ2.5本分(7訂食品成分表より)。「食事前によく噛んで召し上がる」と、潤腹感で食事の量を控えらることもできます。ヨーグルトに加えて毎朝食べる方も多いですよと平岡さん。食べ応えも十分な「クロクロ」で健康習慣始めてみては。

※1:2003年~2022年4月時点
※2:特許番号4072906号
※3:自社調べ

カーブ & サンフレッチェ

走るカープ野球の復活

カープ賛歌

作家
迫 勝則

それは驚くような数字だった。2022年シーズンのカープの盗塁数が、なんと球団史上最低の26だったのである。かつて6割近くあった成功率も、たったの4割7分3厘。つまり半分以上が盗塁死したのだ。

年)に一シーズンだけである。それは、①2017年までに優勝した8シーズンのうち、5回も盗塁王を輩出している。②盗塁王を輩出した18シーズンのうち、Aクラスに入らなかったのは、わずか4回。順位は、①2017年4位、②2018年4位、③2019年3位、④2020年1位、⑤2021年3位、⑥2022年4位、⑦2023年4位、⑧2024年4位、⑨2025年4位、⑩2026年4位、⑪2027年4位、⑫2028年4位、⑬2029年4位、⑭2030年4位、⑮2031年4位、⑯2032年4位、⑰2033年4位、⑱2034年4位、⑲2035年4位、⑳2036年4位、㉑2037年4位、㉒2038年4位、㉓2039年4位、㉔2040年4位、㉕2041年4位、㉖2042年4位、㉗2043年4位、㉘2044年4位、㉙2045年4位、㉚2046年4位、㉛2047年4位、㉜2048年4位、㉝2049年4位、㉞2050年4位、㉟2051年4位、㊱2052年4位、㊲2053年4位、㊳2054年4位、㊴2055年4位、㊵2056年4位、㊶2057年4位、㊷2058年4位、㊸2059年4位、㊹2060年4位、㊺2061年4位、㊻2062年4位、㊼2063年4位、㊽2064年4位、㊾2065年4位、㊿2066年4位、㊿2067年4位、㊿2068年4位、㊿2069年4位、㊿2070年4位、㊿2071年4位、㊿2072年4位、㊿2073年4位、㊿2074年4位、㊿2075年4位、㊿2076年4位、㊿2077年4位、㊿2078年4位、㊿2079年4位、㊿2080年4位、㊿2081年4位、㊿2082年4位、㊿2083年4位、㊿2084年4位、㊿2085年4位、㊿2086年4位、㊿2087年4位、㊿2088年4位、㊿2089年4位、㊿2090年4位、㊿2091年4位、㊿2092年4位、㊿2093年4位、㊿2094年4位、㊿2095年4位、㊿2096年4位、㊿2097年4位、㊿2098年4位、㊿2099年4位、㊿2100年4位、㊿2101年4位、㊿2102年4位、㊿2103年4位、㊿2104年4位、㊿2105年4位、㊿2106年4位、㊿2107年4位、㊿2108年4位、㊿2109年4位、㊿2110年4位、㊿2111年4位、㊿2112年4位、㊿2113年4位、㊿2114年4位、㊿2115年4位、㊿2116年4位、㊿2117年4位、㊿2118年4位、㊿2119年4位、㊿2120年4位、㊿2121年4位、㊿2122年4位、㊿2123年4位、㊿2124年4位、㊿2125年4位、㊿2126年4位、㊿2127年4位、㊿2128年4位、㊿2129年4位、㊿2130年4位、㊿2131年4位、㊿2132年4位、㊿2133年4位、㊿2134年4位、㊿2135年4位、㊿2136年4位、㊿2137年4位、㊿2138年4位、㊿2139年4位、㊿2140年4位、㊿2141年4位、㊿2142年4位、㊿2143年4位、㊿2144年4位、㊿2145年4位、㊿2146年4位、㊿2147年4位、㊿2148年4位、㊿2149年4位、㊿2150年4位、㊿2151年4位、㊿2152年4位、㊿2153年4位、㊿2154年4位、㊿2155年4位、㊿2156年4位、㊿2157年4位、㊿2158年4位、㊿2159年4位、㊿2160年4位、㊿2161年4位、㊿2162年4位、㊿2163年4位、㊿2164年4位、㊿2165年4位、㊿2166年4位、㊿2167年4位、㊿2168年4位、㊿2169年4位、㊿2170年4位、㊿2171年4位、㊿2172年4位、㊿2173年4位、㊿2174年4位、㊿2175年4位、㊿2176年4位、㊿2177年4位、㊿2178年4位、㊿2179年4位、㊿2180年4位、㊿2181年4位、㊿2182年4位、㊿2183年4位、㊿2184年4位、㊿2185年4位、㊿2186年4位、㊿2187年4位、㊿2188年4位、㊿2189年4位、㊿2190年4位、㊿2191年4位、㊿2192年4位、㊿2193年4位、㊿2194年4位、㊿2195年4位、㊿2196年4位、㊿2197年4位、㊿2198年4位、㊿2199年4位、㊿2200年4位、㊿2201年4位、㊿2202年4位、㊿2203年4位、㊿2204年4位、㊿2205年4位、㊿2206年4位、㊿2207年4位、㊿2208年4位、㊿2209年4位、㊿2210年4位、㊿2211年4位、㊿2212年4位、㊿2213年4位、㊿2214年4位、㊿2215年4位、㊿2216年4位、㊿2217年4位、㊿2218年4位、㊿2219年4位、㊿2220年4位、㊿2221年4位、㊿2222年4位、㊿2223年4位、㊿2224年4位、㊿2225年4位、㊿2226年4位、㊿2227年4位、㊿2228年4位、㊿2229年4位、㊿2230年4位、㊿2231年4位、㊿2232年4位、㊿2233年4位、㊿2234年4位、㊿2235年4位、㊿2236年4位、㊿2237年4位、㊿2238年4位、㊿2239年4位、㊿2240年4位、㊿2241年4位、㊿2242年4位、㊿2243年4位、㊿2244年4位、㊿2245年4位、㊿2246年4位、㊿2247年4位、㊿2248年4位、㊿2249年4位、㊿2250年4位、㊿2251年4位、㊿2252年4位、㊿2253年4位、㊿2254年4位、㊿2255年4位、㊿2256年4位、㊿2257年4位、㊿2258年4位、㊿2259年4位、㊿2260年4位、㊿2261年4位、㊿2262年4位、㊿2263年4位、㊿2264年4位、㊿2265年4位、㊿2266年4位、㊿2267年4位、㊿2268年4位、㊿2269年4位、㊿2270年4位、㊿2271年4位、㊿2272年4位、㊿2273年4位、㊿2274年4位、㊿2275年4位、㊿2276年4位、㊿2277年4位、㊿2278年4位、㊿2279年4位、㊿2280年4位、㊿2281年4位、㊿2282年4位、㊿2283年4位、㊿2284年4位、㊿2285年4位、㊿2286年4位、㊿2287年4位、㊿2288年4位、㊿2289年4位、㊿2290年4位、㊿2291年4位、㊿2292年4位、㊿2293年4位、㊿2294年4位、㊿2295年4位、㊿2296年4位、㊿2297年4位、㊿2298年4位、㊿2299年4位、㊿2300年4位、㊿2301年4位、㊿2302年4位、㊿2303年4位、㊿2304年4位、㊿2305年4位、㊿2306年4位、㊿2307年4位、㊿2308年4位、㊿2309年4位、㊿2310年4位、㊿2311年4位、㊿2312年4位、㊿2313年4位、㊿2314年4位、㊿2315年4位、㊿2316年4位、㊿2317年4位、㊿2318年4位、㊿2319年4位、㊿2320年4位、㊿2321年4位、㊿2322年4位、㊿2323年4位、㊿2324年4位、㊿2325年4位、㊿2326年4位、㊿2327年4位、㊿2328年4位、㊿2329年4位、㊿2330年4位、㊿2331年4位、㊿2332年4位、㊿2333年4位、㊿2334年4位、㊿2335年4位、㊿2336年4位、㊿2337年4位、㊿2338年4位、㊿2339年4位、㊿2340年4位、㊿2341年4位、㊿2342年4位、㊿2343年4位、㊿2344年4位、㊿2345年4位、㊿2346年4位、㊿2347年4位、㊿2348年4位、㊿2349年4位、㊿2350年4位、㊿2351年4位、㊿2352年4位、㊿2353年4位、㊿2354年4位、㊿2355年4位、㊿2356年4位、㊿2357年4位、㊿2358年4位、㊿2359年4位、㊿2360年4位、㊿2361年4位、㊿2362年4位、㊿2363年4位、㊿2364年4位、㊿2365年4位、㊿2366年4位、㊿2367年4位、㊿2368年4位、㊿2369年4位、㊿2370年4位、㊿2371年4位、㊿2372年4位、㊿2373年4位、㊿2374年4位、㊿2375年4位、㊿2376年4位、㊿2377年4位、㊿2378年4位、㊿2379年4

3シーズンである。③1990〜97年にそれぞれ3回ずつ盗塁王を獲得した人が、2010〜19年まで10年連続で監督を務めた。

おそらく12球団のなかで、これほど“走るイメージ”をもった球団はなかったと思う。その後、カーブはまるで走ること忘れてたチームのようになってしまった。もちろんプロ野球史を紐解いてみて、これほど走らな

かったチームが優勝した例はない。新井監督が「走るカーブ野球」の復活を目指すのは、至極、当然のことである。

球団はこの現状を打開すべく、走塁のスペシャリスト、福地寿樹を2軍コーチに招き、若手投手を徹底指導する体制を採った。そして2軍を担当し、赤松真人コーチを



迫 懇則（さこ かつのり）

チーム	順位
	4位
	4位
	3位
	1位
	3位

別去を乞願したきた。他にカーブで3回以上、盗塁王を獲得した選手は、野村謙二郎と緒方幸市である。カーブの盗塁王に關し、特徴的なことが3つある。

(別表) カーブ歴代の盗塁王

年	選手名	盗塁数
1953	金山次郎	58
1964	古葉竹義	57
1968	古葉竹義	39
1975	大下剛史	44
1976	木暮実千代	31

1979	高橋慶彦	55	1位
1980	高橋慶彦	38	1位
1985	高橋慶彦	73	2位
1989	正田耕三	34	2位
1990	野村謙二郎	33	2位
1991	野村謙二郎	31	1位
1994	野村謙二郎	37	3位
1995	緒方孝市	47	2位
1996	緒方孝市	50	3位
1997	緒方孝市	49	3位
2010	梵英心	43	5位
2013	丸佳浩	29	3位
2017	田中広輔	35	1位

入ってた小窪哲也が三塁コーチボックスに立つ。一塁コーチボックスの赤松は、試合中にも一塁走者の近くで投手のクセなどをアドバイスし、選手の背中を押す。

ファンをエキサイトさせる新井野球というの
は、走ることから始めなければならぬ。ギリギリ野球が観たい。

22年秋季キャンプで赤松コーチ（左）の指導を見守る新井監督
中国新聞社提供（2022年11月18日朝刊より）

22年秋季キャンプで赤松コーチ（左）の指導を見守る新井監督
中国新聞社提供（2022年11月18日朝刊より）

ぶちあつ！サンフレッチェ
新シーズン、いよいよ開幕!!
”ぶちあつ!”をスローガンに戦う

今年のスコ・ガンは昨年(2010年)に続き「ぶちあつー」です。チームの一体感をベースにしなが、進化を遂げられるよう、一丸となって取り組んでまいりますので、よろしくお願ひします。

徴する試合は2週連続となった天皇杯とルヴァンカップの決勝です。天皇杯決勝では、先制ゴールを許し、後半に川村拓夢選手が同点ゴールを決めるも最後はPK戦で力尽きました。暗雲が立ち込

コロナウイルスの影響で、シーズン開幕にミヒャエル・スキッベ監督が間に合わず、リーグ開幕後もなかなか勝点を積み上げられず苦しみました。そんな数々の逆境をチーム一丸となって乗り越え

グキャンブをモチベーション高く取り組んでいきます。今年はAFCチャンピオンズリーグ出場となれば(4月から5月にかけて行われる決勝の結果次第)、昨年以上にタフな日程となりますが、開幕からスタートダッシュが切れるよう、良い準備を積み重ねていきます。

もちろん、サンフレッチェ広島レジーナも負けはしてはいません。「皇后杯」は強豪、日テレ・東京ヴェルディベレーザに敗れて惜しくも準々決勝で敗退となりましたが、男子同様、攻守に主導権



トルコキャンプの様子

生命「リリーグ」で3位、「天皇杯」で2位、そして「YBCルヴァンカップ」で優勝と3大会すべてで3位以内の成績を収めました。昨年を象徴することができました。新しいハードなトレーニングを迎え、まずはトルコで開幕に向けて準備をしています。選手たちは厳しい練習と、海外の強豪クラブとの練習試合をこなすハードなトレーニング

おり、チームとして成熟してきました。すでに開幕している「Youngib WEリーグ」は現在8位ですが、上位との勝点差も小さく、これから開幕は、ホームで2月18日(土)、レジーナは約2カ月の中断を経て、3月からリーグが再開し、ぜひ会場までお越しいただき、読者の皆さまの「ぶちあつ！」な応援をよろしく願います。

コフスキーが突然の死を迎えたことでも知られる。独創的な最終楽章から初演時は成功とはいえなかったが、後に彼の最も有名な交響曲の一つとなった曲だ。

多くの人が耳にしたことがあるこのプログラムに挑むのは、バロックの名手と呼ばれる鈴木雅明だ。鈴木は、バッハ・コレギウム・ジャパンを創立し、バッハ演奏の第一人者として名声を博す。バロックの名手が奏でる古典派、ロマン派の傑作を堪能してほしい。

今年度最後の広響定期は、モーツァルトとチャイコフスキの名曲で送る。

いずれも言わずと知れた名曲。モーツァルトは、希代のブレイボーイ、ドン・ジョヴァンニの恋の遍歴を描いたオペラの有名な序曲と、モーツァルトが10代で作曲した交響曲の中でも人気が高い一曲で送る。

そして、チャイコフスキ

**バロックの名手・鈴木雅明
広響初登場！！**

3月4日

広
 響
 ★
 N
 E
 W
 S

第429回定期演奏会

好評販売中

日 時 /3月4日(土)
15:00開演(14:00開場)

会 場 /広島文化学園HBGホール

出 演 /指揮:鈴木雅明

曲 目 /モーツァルト:歌劇「ドン・ジョヴァンニ」K.527序曲
モーツァルト:交響曲第29番イ長調K.201(186a)
チャイコフスキー:交響曲第6番ロ短調作品74「悲愴」

料 金 /S:5,300円 A:4,800円
B:4,300円(学生:1,500円)

お問い合わせ /広警事務局
TEL:(082)532-3080

第430回定期演奏会

2月16日発売

日時 4月16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：ジャン＝クロード・カサドシュ
クラリネット：榎本杏奈

曲目
ヴェルディ：歌劇「運命の力」序曲
フィンジ：クラリネット協奏曲ハ短調作品
ブラームス：交響曲第1番ハ短調作品68

料金	S:5,300円 A: (学生:1,500円)
-----------	----------------------------

（お問い合わせ） 広報事務局 TEL: (082) 532-3080

※新型コロナウイルス感染症対策に伴い、公演の内容は急遽変更になることがございます。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。

健康な生活をサポートするあかり

サーカディアン照明

各メーカー取り扱いあります。お問い合わせは下記へ



ユニテイ



ALways Security OK

広島総合整備保障株式会社



0120-889-110

基本情報

国名 クロアチア 国旗 
通貨 ユーロ
1ユーロ=約140.6円(1月20日現在)
時差 -8時間



スプリット中心部



スプリットの街並み 写真提供:アーベインの浜マリナスナージ(福岡市) S・H

世界遺産探訪 古代ローマ皇帝の宮殿跡に 人々が街を築き暮らす スプリットの史跡群と ディオクレティアヌス宮殿



グルグール・ニンスキ像
金の門前に立つ。10世紀にスラブ語の保護に尽力した実在の司教の像。

左足の親指に触れると幸運が訪れるといわれており、みんなが触るのでピカピカでした。

(写真撮影年:2019年)
(提供:ヨコ・ハマチ)



ディオクレティアヌス宮殿

当時の宮殿の様子を想像して描かれた絵画。



写真提供:第2名東アリス(名古屋市) 手嶋さん

銀の門

城壁の東西南北には4つの門があり、東側の門に当たる。現在も城壁の一部残っている。



写真提供:ヨコハマ・シーナリータワーズ(横浜市) 石岡さん

ペリスティル広場

銀の門から入ったところにある宮殿の中庭。皇帝がエジプトから運ばせたとされるスフィンクスや列柱が並ぶ。



写真提供:ラ・フォーレ新津(静岡県浜松市) 石田かな

鐘楼と大聖堂

ペリスティル広場の東側に寄り添うように並んでいる。八角形の建物が大聖堂。



写真提供:アーベイン・スズカII(福岡県北九州市) ひーやん



宮殿内の一景の見える。荘厳な雰囲気。

(写真撮影年:2018年)
(広島県山形市) izumi

大聖堂の祭壇
聖ドムニウス大聖堂は元々は皇帝の霊廟だったが、キリスト教の大聖堂に改められた。4つある祭壇の1つ。黄金が美しく、天井のアーチ部分には絵画がはめ込まれている。

地下

地下部分は増改築がされておらず、当時のまま残っている。水道管や机、皇帝の胸像などを見ることができる。



皇帝の胸像



写真提供:セカンドスクエア小倉(千葉県市川市) めろーさん

写真募集

※写真には、エピソードを添え、撮影年を記載ください。
編集の際に一部加工することがありますので、ご了承ください。

- フィリピンのバロック様式教会群(フィリピン)
- コルフ(ケルキラ)旧市街(ギリシャ)
- マルタの巨石神殿群(マルタ)
- ベルリンのムゼウムスインゼル(博物館島)(ドイツ)
- ハノイ・タンロン王城遺跡中心地区(ベトナム)
- マテラの洞窟住居と岩窟教会公園(イタリア)

応募先 締切:2月14日消印有効

〒730-0036
広島市中区袋町4-31
合人社広島袋町ビル7階
ウェンディ広島編集部「世界遺産」係

【応募フォーム】
<https://syuppan.f-form.com/sekai>



【メール】wendy-h@wendy-net.com

写真提供ありがとうございました。

塩分の摂り過ぎにつながる食習慣

- ・ごはん(梅干し、漬物、佃煮、魚の干物、毎食の汁物など)やお酒に合うもの(練り物、ハム・ウインナーなどの加工品)で塩分が多く含まれているものが好き
- ・外食や市販のお惣菜(万人受けするように、はっきりとした濃い味付け)が多い
- ・麺類の汁(スープ)を半分以上飲む
- ・すし飯(しっかり塩が効いている)やどんぶりもの(たれが染み込んでいる)が好き
- ・せんべいやスナック菓子をよく食べる

塩分過剰傾向の食生活

- ・和食(漬物・味噌汁・干物が欠かせない)中心
- ・外食・中食(テイクアウト)中心
- ・加工品(インスタント・加工食品・半調理品)中心
- ・調味料をたっぷり(つけ醤油・追いソース・ご飯のおとも)使う
- ・洋食が大好き(麺類やパンが多い・肉加工品やソースも多用)



食塩の摂取目標量は、成人男性が7.5g未満、成人女性が6.5g未満です。では、私たちは実際どれくらいの食塩を摂取しているのでしょうか。「国民健康・栄養調査 令和元年報告」によると食塩摂取量平均値は10.1g(男性10.9g/女性9.3g)で、健康意識の高まりから減少傾向にあるものの、目標量よりは高い人が多いです。左に挙げている食習慣や食生活をしている人は注意が必要です。食塩の過剰摂取は高血圧の原因になり、脳血管疾患、心疾患、腎障害や胃がんなどのリスクを高めることも報告されています。世界的にみても日本人は食塩摂取量が多いといわれています。食生活を見直して、減塩を意識してみませんか。

塩分の摂り過ぎは体に悪いとは知っているものの、薄味は物足りない…。つい塩味がしつかりとしたものを食べてしまうという方も多いのではないのでしょうか。ちょっとした工夫で塩分を減らしながらも、おいしく食事を楽しめるヒントを紹介します。

おいしく 無理なく 減塩 に チャレンジ

(取材協力)
広島県栄養士会

調理時のヒント

味つけにメリハリをつける

1品は普通の味つけにして、他の料理は薄味にしましょう。



食材の持ち味や

うま味を生かす

うま味(だし、酸味(酢・柑橘類など)、風味のあるもの(かつお節・青のり・のりなど)、香辛料や香味野菜(こしょう・唐辛子・カレー粉・山椒・生姜・わさび・にんにく・しそ・みょうがなど)の香りと風味を生かします。旬の食材は味つけ控えめでもおいしいです。



ナッツの香ばしさと

食感を活用

種類(ゴマ・ナッツなど)の香ばしさと食感を活用します。ただし、すると油が出る食材はエネルギーが高いので使い過ぎには注意。



油脂風味を適宜活用

ごま油、オリーブ油、バターなどを活用しましょう。料理にコクが出て香りづけにもなります。ただし油はエネルギーが高いので使い過ぎには注意。



乳製品のコクを活用

牛乳、ヨーグルト、チーズなどの乳製品を使えば、コクが出て薄味つけでも満足できます。最近は和食を作る時に牛乳を使う「乳和食」が注目を集めています。牛乳のコクを利用して、みそや食塩を減らします。和食では摂取しにくいカルシウムも摂ることができます。



適度な焦げ、

提供法の工夫

焼き・揚げ・焦げ目の香ばしさを生かしましょう。料理に適した(温かい・冷たい)温度で食べることで満足感を得ることができます。



塩味調味料は食材の

表面につける

食べ始めに塩味を感じると、満足感が高まります。煮物は薄味のだしで煮て、最後に表面に味をからませ、焼き物は表面に味つけをします。



低コスト

月額¥2,980

高品質

安全でおいしい低塩素水(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

水道管の光陰に設置

家全体をまるごと浄水!

カンタン施工!

月額

¥2,980

(税込 ¥3,278)

1回あたり

¥98

で

詳しくはホームページにて

ミネラルバンク

検索

<http://kaiteki-seikatsu.net/>

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。

料理がとっても美味しく作れます

お茶やお湯、コーヒーやミルクにも安心。食卓にのびのびと楽しめ、お水がもたらす安心感も感じられます。

洗濯物もふんわり色あせも防止

洗濯物の色あせの原因となる塩素を除去するので、衣類を長く大切に使うことができます。

歯磨きや洗顔・洗髪も安全な水で

清潔な水だから、直接口に飲める等の安心感も感じられます。

お風呂のお湯も安心

お肌や髪にも優しい「ミネラル」や「カルシウム」を豊富に含むお水が、お風呂のお湯にも使えます。

ペットや花壇にも清潔な水を

清潔な水でペットの飲み水や、花壇の水やりができます。

宅外に設置するためスペースを取りません

水道管の光陰に設置するので、部屋に占めるスペースが少なく、お水の持ち運びも必要ありません。

使用料以外の費用は一切いただきません

初期工事費

無料

取付約30分

定期メンテナンス

無料

フィルター交換

無料

お申し込み・お問い合わせ

AQUA STAND 株式会社アクアスタンド ☎0120-55-4213

広島市中区上八丁堀4-1 アーバンビューグランドタワー11F

対応可能時間: 平日9:00~18:00

対応エリア

東京・神奈川・千葉・埼玉・茨城・栃木・群馬・新潟・山梨・長野・岐阜・愛知・富山・石川・福井・滋賀・京都・大阪・兵庫・奈良・和歌山・徳島・高松・香川・愛媛・高知・福岡・佐賀・大分・熊本・鹿児島・沖縄

マンション（集合住宅）を中心に配布しています。戸建、店舗などで送付をご希望の場合は、右記まで連絡ください。→



森下仁丹

25年間売上No.1!



※写真は60粒入りです。 ※1 富士経済「H・B・Fーズマーケティング便覧1998～2022」健康食品食品部健康食品部ビフィズ菌メーカーシェア(1996～2020年実績) ビフィズ菌シリーズ全体での売り上げ(旧商品も含む)

70代。こんなに「スルツ」と！
何日ぶりだろう。

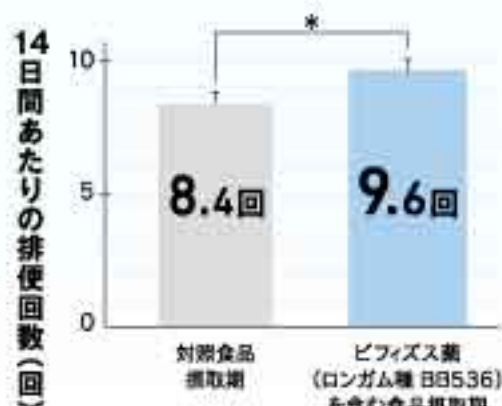
60代、70代。スッキリ
できなくなったのはなぜ？

「若い頃より出なくなった」、
「食事を見直したり運動してもだめ」、
それは、体内の「ビフィズス菌」が足りないの
かもしれません。善い菌の代表ビフィズス菌
は加齢により減少し、60代になると腸内
細菌の1%以下にまで減ってしまう※2
ため、積極的に補うことが大切です。

※2 出典：光岡知定著「腸内細菌の話」より

「14日間で排便回数
増加を実証」の報告も

便秘傾向がある男女に14日間毎日ビフィズス菌(ロンガム種BB536)を20億個
摂ってもらったところ、排便回数の増加が
見られたという実験結果が報告されてい
ます。スッキリ気持ち良い朝を迎えたい
あなた、ビフィズス菌50億個※3を配合した
「ビフィーナS(スーパー)」で、自然なお通じ
を目指しませんか？ ※3 ひとあたり



平均値標準誤差、*p<0.05 被験者：21歳から45歳(平均年齢31.6±7.2歳)までの健康な若者を除く便秘傾向者55名(男性12名、女性43名)のうち通じの排便回数が2～5回の者48名 摂取期間：2週間(ビフィズス菌(ロンガム種BB536)を20億個含む食品または対照食品を2週間毎日摂取) 清水98ら、Japanese Journal of Lactic Acid Bacteria、18(1)、31-36、2007から改定 ※研究レビューによる評価 ※提出に使用した研究論文のうち、代表的な1篇を事例として提示しています。

まずは 14日間チャレンジ!



【届出番号 C17】
ヘルスエイド ビフィーナS

機能性表示食品

ビフィズス菌 50億個
(ロンガム種BB536) ※3

乳酸菌・オリゴ糖入り
顆粒タイプ

お試し約14日分が
なんと!
980円(税込)
お一人様1回1個限り
送料無料

※送料は当社が負担いたします。

機能性表示食品 ビフィズス菌(ロンガム種BB536)

届出表示「本品には生きたビフィズス菌(ロンガム種BB536)が含まれます。ビフィズス菌(ロンガム種BB536)には腸内フローラを良好にし、便通を改善する機能があることが報告されています。

お試し約14日分の他、ヘルスエイド®ビフィーナS 約30日分(通常価格3,856円(税込)+送料200円(税込))などもご用意しております。お気軽にお問い合わせください。
※本品は、事業者の責任において特定の保健の目的が期待できるものとして、消費者庁長官に届出されたものです。ただし、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。※本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。※食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

ビフィーナ®のご注文は、フリーダイヤルへ 受付時間：平日9:00～21:00(土・日・祝日9:00～17:00)

受付コード **H695**
とお知らせください。

フリーダイヤル

0120-181-209

※電話番号をもう一度お確かめの上、おかけ間違いには十分ご注意ください。

インターネット
(PC・スマートフォン)



<https://jintan.jp/bfw2301>

おなかビフィーナ

FAXでのご注文 ▶ **0120-132-249**

●お届けはご注文日より7営業日以内●お支払いは①ゆうちょ銀行・郵便局・コンビニ振込(商品到着後1週間以内) ※ゆうちょ銀行・郵便局より現金でお支払いの場合、加算料110円(税込)がかかります。②クレジットカード(1回払) ※各クレジットカードの会員規約に基づく ③Amazon Pay(電話・ハガキ・FAX注文には利用不可) からお選びください。 ※お買い上げ金額30,000円(税込)以上の場合は②③のみ利用可能 ※商品・交換は商品到着後6日以内にフリーダイヤル0120-181-109までご連絡ください。(お客都合による場合は送料ご負担いただきます) ※賞味期限の食品。セット商品の一部の食品・交換不可 ※お客様の個人情報(住所・氏名・電話番号)は商品発送および開封検査、商品・サービスの提供に利用し、個人情報を厳密に管理いたします。 ●森下仁丹株式会社 〒540-8566 大阪市中央区玉造一丁目2番40号

森下仁丹株式会社
〒540-8566
大阪市中央区玉造一丁目2番40号

料金受取人払郵便
大阪東局
承認
5971

差出有効期限
2023年9月30日まで
切手不要

5 4 0 - 8 7 9 0
831

(受取人)
大阪市中央区玉造1-2-40
森下仁丹株式会社

ビフィーナS
14日間 チャレンジ係行

まずは 14日間チャレンジ!

受付コード
H695

ヘルスエイド
ビフィーナS 980円(税込)
お試し約14日分価格

お一人様
1回1個限り
送料無料

ご注文の方は〇印を
お付けください。

フリガナ	生年月日	T S H	年 月 日
お名前	性別	男・女・他	
〒□□□-□□□□	都道府県	市区郡	
ご住所	※マンション・アパート等-部屋番号は必ずご記入ください。		
電話番号	()		

※ハガキでのご注文の場合、お支払いは、ゆうちょ銀行・郵便局・コンビニ振込(商品到着後1週間以内)のみ利用可。
●左記の注意事項を一読いただき、必要事項をご記入の上、必ず厚紙に貼ってご投函ください(切手不要)

FAXでのご注文はこのハガキをご利用ください。

情報掲示板

※新型コロナウイルス感染症の影響により中止または延期となる可能性があります。詳しくは掲載の問い合わせ先までお問い合わせください。

展示

▼ウッドワン美術館収蔵作品展29 昭昭 澤彦 展 現身(うつそみ)の実相



昭昭 澤彦 展 現身(うつそみ)の実相

開催中 2月12日(日)、10時～18時、はつかいち美術館ギャラリー。入館料一般300円ほか。確かな描写力と古今東西の芸術・美術研究から得た素養により、独自の画風を確立した広島市出身の画家・昭昭澤彦。そんな彼の油彩画、デッサン・習作、学生時代の作品などを含む約40点の作品を展示。

【問】同施設(TEL082-291-2001) 2月20日(土)～2月22日(日) 同施設(TEL082-291-2001)

▼ひろしま美術館開館45周年記念 ビカン

2月15日(水)～3月5日(日)、9時～17時、広島県立美術館。観覧料一般700円(前売200円引)ほか。人間国宝から新進気鋭の若手まで、現代日本の技と美を一堂に見ることが出来る展覧会。広島在住作家の入選作8点を含む約280点を紹介。【問】同学生。入賞・入選作品は、12月出版予定の市民文芸作品集「文芸ひろしま」第33号に掲載される。締切は2月28日(火)。当日消印有効(Eメールにて)は3月1日(水)0時締切。入賞・入選者へは直接本人へ連絡または学校を通して通知するほか、中国新聞紙上で各部門1～3席入賞者を発表予定。詳細は2次元コードから。【問】同財団(TEL082-2244-2244) 2月24日(土)～2月25日(日) 同施設(TEL082-291-2001)

▼第9回エキキタ・スィーツリー

2月11日(土)、祝・12日(日)、11時～14時、広島市水族館。カキ打ち(カキのむき身を取り出す作業)を体験してみよう。参加無料(別途入館料要)。小学生以上が対象。定員各回25名。当日開始時間15分前から会場配布する参加予約券が必要。※要。【問】同館(TEL082-291-2001)

▼水泳は苦手!でも泳ぎたい!

2月18日(土)、10時30分～12時、出島屋内プール。25mプールの水泳の楽しさを体験しよう。水慣れなどを通して、水の安全性や楽しさを学べる教室。参加費700円。水泳が苦手な小学生が対象。定員12名(先着順)。申し込みは2月11日(水)9時から窓口、9時30分からは電話にて受付。【問】同施設(TEL082-291-2001)

▼東区民文化センター子ども体験教室「はじめてのピアノ」東区民文化センターでピアノをひいてみよう!

2月19日(日)、10時～16時、広島市東区民文化センター。小学生が対象。定員12名(先着順)。申し込みは2月11日(水)9時から窓口、9時30分からは電話にて受付。【問】同施設(TEL082-291-2001)

▼トレーニングミレツス

2月27日(月)、13時30分～14時、クアハウス湯の山 トレーニング室。運動を通じて

▼ブルース・リウピアノ・リサイタル

2月18日(土)、14時開演、広島市上野学園ホール。2021年シヨパン国際ピアノ・コンクールで優勝し、世界の舞台へと躍り出たブルース・リウの広島初リサイタル。のびやかでスケールが大きく、恩師のダン・タイン・ソングが「太陽のよう」な音楽と表現する。国・四国ブロック事務所の加え、圧巻の情感表現力と完璧なテクニック。無料体験相談会。相対で聴き手を魅了する。料金は全席指定5席7000円ほか。発売中。要。申し込みは同協会。【問】HOMEイベン トセンター(TEL082-221-7116)。

▼第33回市民文芸作品集募集

広島市文化財団が、広島市民の短歌や詩、俳句などの文芸作品を募集。募集部門は①一般部、②ジュニアの部。応募資格は①広島市内在住または通学・通学している方、広島市内で文芸活動を行っている方(年齢制限なし)②広島市内在住または通学している小中

▼第33回市民文芸作品集募集

広島市文化財団が、広島市民の短歌や詩、俳句などの文芸作品を募集。募集部門は①一般部、②ジュニアの部。応募資格は①広島市内在住または通学・通学している方、広島市内で文芸活動を行っている方(年齢制限なし)②広島市内在住または通学している小中

▼第33回市民文芸作品集募集

▼第33回市民文芸作品集募集

▼第33回市民文芸作品集募集

▼第33回市民文芸作品集募集

▼第33回市民文芸作品集募集

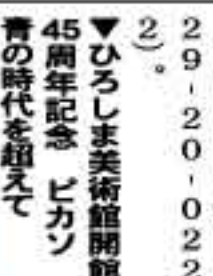
▼第33回市民文芸作品集募集

▼第33回市民文芸作品集募集

▼第33回市民文芸作品集募集

▼第33回市民文芸作品集募集

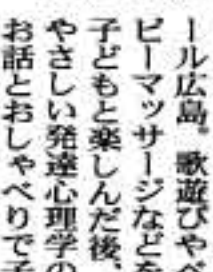
▼第33回市民文芸作品集募集



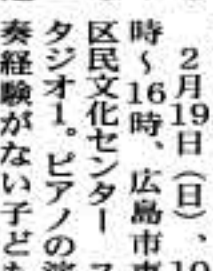
昭昭 澤彦 展 現身(うつそみ)の実相



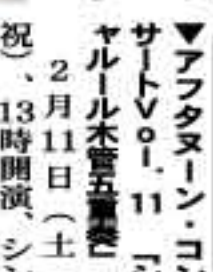
昭昭 澤彦 展 現身(うつそみ)の実相



昭昭 澤彦 展 現身(うつそみ)の実相



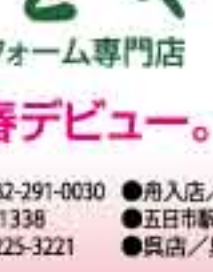
昭昭 澤彦 展 現身(うつそみ)の実相



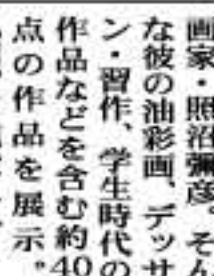
昭昭 澤彦 展 現身(うつそみ)の実相



昭昭 澤彦 展 現身(うつそみ)の実相



昭昭 澤彦 展 現身(うつそみ)の実相



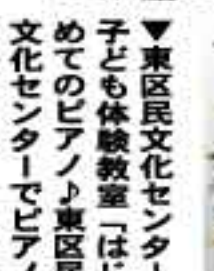
昭昭 澤彦 展 現身(うつそみ)の実相



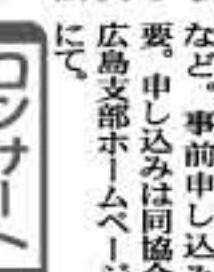
昭昭 澤彦 展 現身(うつそみ)の実相



昭昭 澤彦 展 現身(うつそみ)の実相



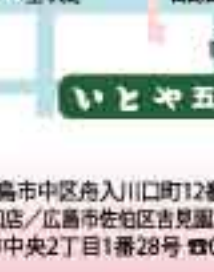
昭昭 澤彦 展 現身(うつそみ)の実相



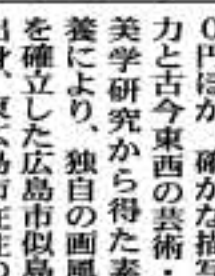
昭昭 澤彦 展 現身(うつそみ)の実相



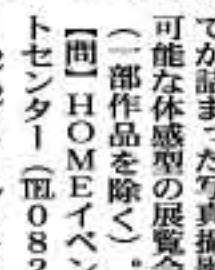
昭昭 澤彦 展 現身(うつそみ)の実相



昭昭 澤彦 展 現身(うつそみ)の実相



昭昭 澤彦 展 現身(うつそみ)の実相



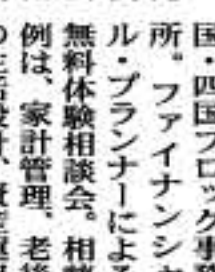
昭昭 澤彦 展 現身(うつそみ)の実相



昭昭 澤彦 展 現身(うつそみ)の実相



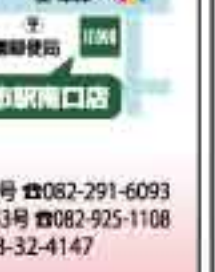
昭昭 澤彦 展 現身(うつそみ)の実相



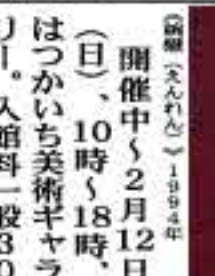
昭昭 澤彦 展 現身(うつそみ)の実相



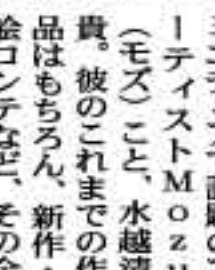
昭昭 澤彦 展 現身(うつそみ)の実相



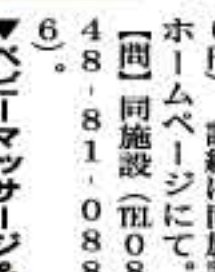
昭昭 澤彦 展 現身(うつそみ)の実相



昭昭 澤彦 展 現身(うつそみ)の実相



昭昭 澤彦 展 現身(うつそみ)の実相



昭昭 澤彦 展 現身(うつそみ)の実相



昭昭 澤彦 展 現身(うつそみ)の実相



昭昭 澤彦 展 現身(うつそみ)の実相



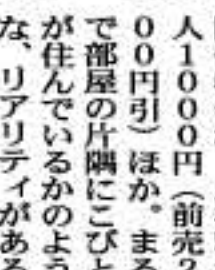
昭昭 澤彦 展 現身(うつそみ)の実相



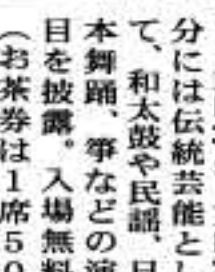
昭昭 澤彦 展 現身(うつそみ)の実相



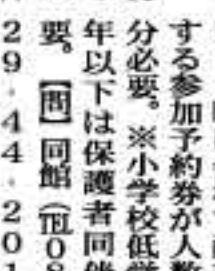
昭昭 澤彦 展 現身(うつそみ)の実相



昭昭 澤彦 展 現身(うつそみ)の実相



昭昭 澤彦 展 現身(うつそみ)の実相



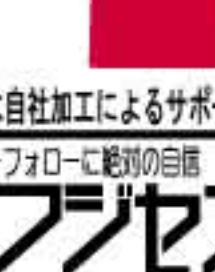
昭昭 澤彦 展 現身(うつそみ)の実相



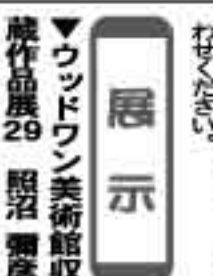
昭昭 澤彦 展 現身(うつそみ)の実相



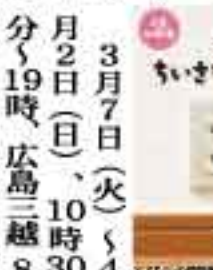
昭昭 澤彦 展 現身(うつそみ)の実相



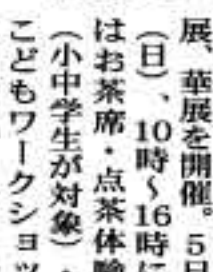
昭昭 澤彦 展 現身(うつそみ)の実相



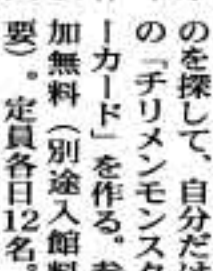
昭昭 澤彦 展 現身(うつそみ)の実相



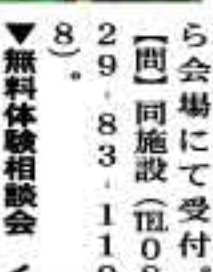
昭昭 澤彦 展 現身(うつそみ)の実相



昭昭 澤彦 展 現身(うつそみ)の実相



昭昭 澤彦 展 現身(うつそみ)の実相



昭昭 澤彦 展 現身(うつそみ)の実相



昭昭 澤彦 展 現身(うつそみ)の実相



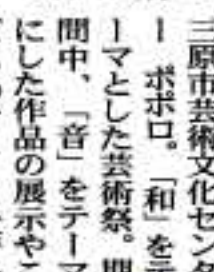
昭昭 澤彦 展 現身(うつそみ)の実相



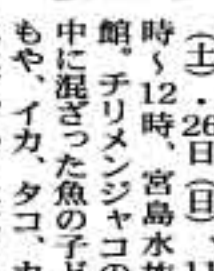
昭昭 澤彦 展 現身(うつそみ)の実相



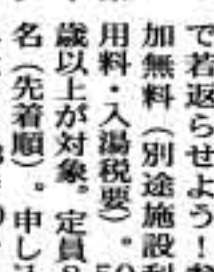
昭昭 澤彦 展 現身(うつそみ)の実相



昭昭 澤彦 展 現身(うつそみ)の実相



昭昭 澤彦 展 現身(うつそみ)の実相



昭昭 澤彦 展 現身(うつそみ)の実相



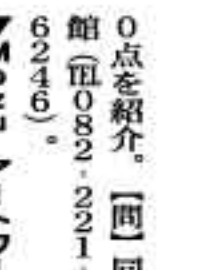
昭昭 澤彦 展 現身(うつそみ)の実相



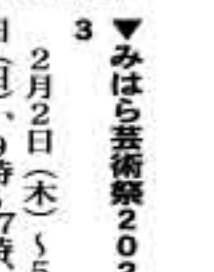
昭昭 澤彦 展 現身(うつそみ)の実相



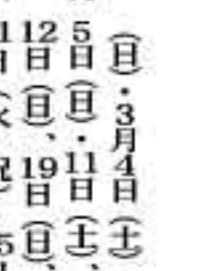
昭昭 澤彦 展 現身(うつそみ)の実相



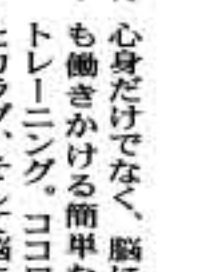
昭昭 澤彦 展 現身(うつそみ)の実相



昭昭 澤彦 展 現身(うつそみ)の実相



昭昭 澤彦 展 現身(うつそみ)の実相



昭昭 澤彦 展 現身(うつそみ)の実相



昭昭 澤彦 展 現身(うつそみ)の実相



昭昭 澤彦 展 現身(うつそみ)の実相

ITOYA 学生服のいとや
学生服・事務服・ユニフォーム専門店
憧れの制服で、輝け!春デビュー。

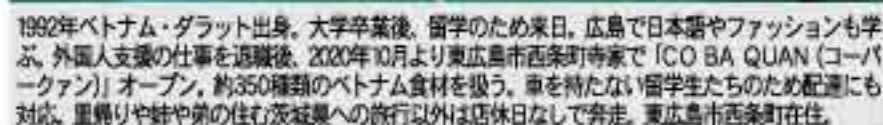
●営業本部/広島市中区南入江12番17号 ☎082-291-0030
●本通店/広島市中区本通2番7号 ☎082-248-1338
●センター街店/広島市東区センター街5番 ☎082-225-3221

●丸入店/広島市中区南入江12番17号 ☎082-291-6093
●五日市駅前店/広島市佐伯区吉見2番33号 ☎082-925-1108
●呉店/呉市中央2丁目1番28号 ☎0823-32-4147

UNIFORM
チームウェアを作ろう
Fujisani Tennis Club

●刺繍・転写プリントは自社加工によるサポートシステムで1枚からでも低予算・短納期でお届け致します

納期・価格・アフターフォローに絶対の自信
株式会社 **フジサニ**
http://www.fujisani.co.jp/
本社/〒730-0842 広島市中区南入江中町 6-15
TEL(082)294-5671 FAX(082)295-1285
サテライト/〒732-0032 広島市東区上道88 3 丁目 6-11
TEL(082)289-1122 FAX(082)289-6613



東広島市西条町

ベトナム食材専門店「COBAQUAN」オーナー

広島に住んで

「東広島市西条町は、とても住みやすい町」。と、2014年に来日友人から勧められた広島に住み始めた。専門学校で日本語を学びながら、医療の道を模索するうちに、ファッションにも興味を持ち、広島市内でファッショの勉強もスタート。医療関係の就職先が見つからないまま、東広島に留学や転勤してきた外国人を支援などで支援する仕事に就く。

そんな中、新型コロナウイルス感染症が拡大。来日する外国人も少なく、仕事も激減。ベトナムにも簡単に帰国できない。なんと日本での暮らしを続けたために、一念発起。多くのベトナム人が住む西条町にベトナム食材専門の店がないところを目をつけ、仕事を辞めて物件探し。1カ月後の2020年10月にベトナム食材専門店「COBAQUAN（コーバークアン）」をオープンした。「東広島市西条町寺家」にいい物件がすぐに見つかり、運が良かった。駅の近くではないが、目の前のデイスカウントスーパーの帰り道に買物しにもらえるので便利。実姉が一足先に来日し、茨城県で同様の食材店を開いてい

大。来日する外国人も、参考にしたという。

店内には、ナンブラーやチリソースなどの調味料から、グリーンマンゴーといった果物、乾麺のフオー、春巻きの皮、チルドの力エルやウナギまで、一部タイやフィリピン食材も加え、350種類ほどのベトナム食品がずらりと並ぶ。「コ罗纳編で品薄になり、仕入れ商品が届かないこともある。税金も上がるし」と苦労は絶えないが、車を持たない留学生たちの配達依頼にも対応する。「将来の夢？今が精一杯で考えられない」と、お客さまのために、明るい笑顔で奔走する。

（東広島市西条町「COBAQUAN」で取材）

元宝塚女優の間に生まれた少女・タエ。運命に翻弄されながらも主役を目指して全力で生き抜くタエと、彼女を支え骨となった、5人の男たちの生涯を、力強い歌とダンスを交えて描く傑作音楽劇。料金は全席自由一般3500円ほか。発売中。※未就学児は親子席にて鑑賞可。【問】同施設(TEL0829・20・0111)。

▼横田神楽団 広島公演

3月20日(月)、受付17時30分、ディナー18時30分、トークショー20時、ホテルグランヴィア広島4階悠長の間。広島カープOBのB会会長・大豊豊氏と、広島弁の軽快なトークでおなじみの野球解説者・達川光男氏、新井新監督を迎えたカープの今シーズンの戦いについてズバリ予想!豪華プレゼントが当たる抽選会も開催。料金は全席指定二人2万1000円(シヨーチヤージ・フレンチコース料理・フリードリンク料等込)(先着順。発売中。【問】同ホテル 宴会予約係 受付時間10時~17時(TEL082・262・1102)。

写真提供・阪東小宮

3月18日(土)、17時開演、JMSアステ



合人社ウェンディひと・まちプラ

パソコンを学びませんか？

ゆっくり進めるワード講座 ゆっくり進めるエクセル講座
[毎週金曜・全3回] [毎週金曜・全3回]

日時	2月24日(金)～3月10日(金) 10:00～12:00	日時	2月24日(金)～3月10日(金) 13:30～15:30
場所	北棟6階マルチメディア実習室	場所	北棟6階マルチメディア実習室

対象	文字入力ができる方	対象	文字入力ができる方
内容	ワードの基本操作・機能をゆっくり丁寧に学ぶ	内容	エクセルの基本操作・機能をゆっくり丁寧に学ぶ

定員	30名(申込多数の場合は抽選)	定員	30名(申込多数の場合は抽選)
参加費	3,300円(テキスト代込)	参加費	3,300円(テキスト代込)

申込期間 2月15日(水)まで(必着) 申込期間 2月15日(水)まで(必着)

申込方法 往復はがき・FAX・メールのいずれか抽選結果を受信できる方法にて必要事項(講座名、
をご記入のうえ、お申し込みください。※上記3講座は高齢者いさいき活動ポイント事業です。

合人社グループ

[illegible]

※当合人社広島役所ビルとお困りにならないよう、ご注意ください。

冬の日の思い出

大雪の日。広島でこんなに積もったのは初めての経験でした！子どもたちは大喜び！

（西区）リンデロシ

（西区）ジャフリーマルシェ
竹原市の「うさぎ
島」こと大久野島で見
つけたうさぎ。

③原市 野菜作り名人
広島バスのピンボさ
車内もかわいくて

目的地まで
どうぞどうぞ
(中区 なら)

火事があった。火事が
起こりませんように。



火事があった。火事が
起こりませんように。

③原市 野菜作り名人
広島バスのピンボさ
車内もかわいくて

（西区）ジャフリーマルシェ
竹原市の「うさぎ
島」こと大久野島で見
つけたうさぎ。

大雪の日。広島でこんなに積もったのは初めての経験でした！子どもたちは大喜び！

（西区）リンデロシ

シュツト!

ーグス会人社 ゴールカプ会人社

火事があった。火事が
起こりませんように。

③原市 野菜作り名人
広島バスのピンボさ
車内もかわいくて

（西区）ジャフリーマルシェ
竹原市の「うさぎ
島」こと大久野島で見
つけたうさぎ。

大雪の日。広島でこんなに積もったのは初めての経験でした！子どもたちは大喜び！

（西区）リンデロシ

シュツト!

ーグス会人社 ゴールカプ会人社

※本ページの掲載内容は、掲載日現在までの情報に基づいて作成されたものであり、掲載後の状況や関係会社等の取組により、掲載内容が変更となる場合があります。また、掲載内容が最新の情報と異なる場合があります。掲載内容の正確性を保証するものではありません。

そつといいこと 教えちゃいます

広島牛タンラーメン
（中區流川町）
で、見た目も味も
牛タンラーメン。牛
タンとついでにマイル
ドな味わい。

（中區流川町）
流行りのカヌレも並
んでおり、見た目も味も
ばっちり。

（中區流川町）
数々の小石が埋められた
激痛ロードを靴を脱いで
通った先に、お願い
事を授けようとするポストが
あります。

（中區流川町）
フジグラン広島など
にある口福堂の和菓子
がおすすめ。あんこが
おいしいので、おはぎ
やどら焼きなど、ハズ
レがありません。あん
こだけでも売っているの
で、パンやお餅にのせ
て食べても。

（中區流川町）
中区十日市町2-3、
2にあるユイイチ、グ
ルー。ジャム、焼き菓
子などが充実していて
目移りしてしまいます。

（中區流川町）
三原市一町1-1、
2にある麵屋 田所
商店。アコースティック
のラーメン。こっ
てりして食べて食べ
がります。

（中區流川町）
数あるフエイスマス
クの中でも、結核びる
ルン（牡丹の香）は
おいしく、寒い冬に
暖かいお湯で食べる
のが最高に幸せ。

（中區流川町）
お好み焼き ねぎ庵
紙屋町店（中區基町13-
13）は、パリパリの麵
と、こだわりの山盛り
ネギが自慢！

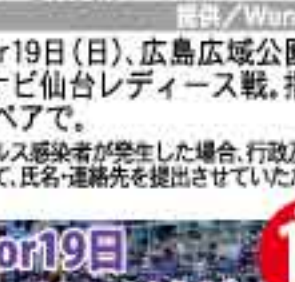
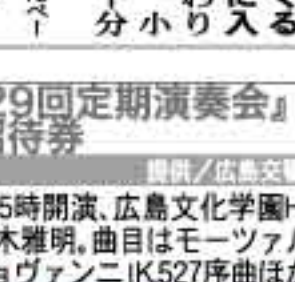
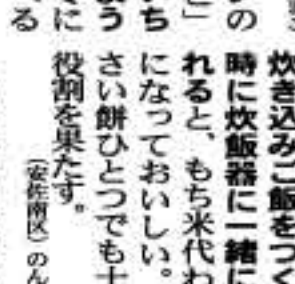
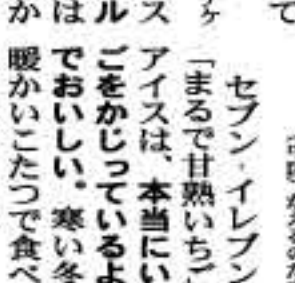
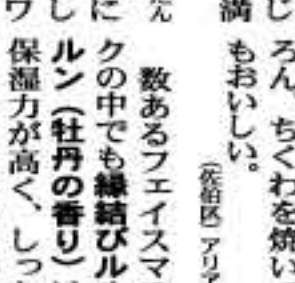
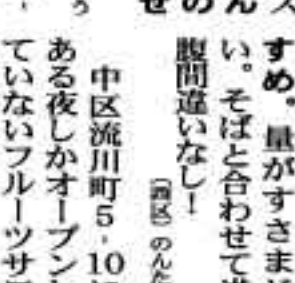
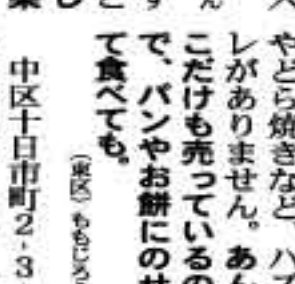
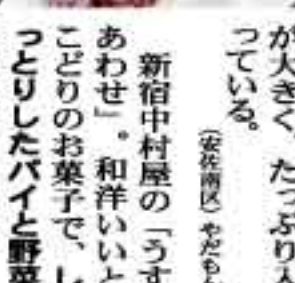
（中區流川町）
正月に残った餅は、
炊き込みご飯をつくる
時に炊飯器に一緒に入
れると、もち米代わり
になっておいしい。小
さい餅ひとつでも十分
役割を果たす。

（中區流川町）
紙屋町店（中區基町13-
13）は、パリパリの麵
と、こだわりの山盛り
ネギが自慢！

（中區流川町）
お好み焼き ねぎ庵
紙屋町店（中區基町13-
13）は、パリパリの麵
と、こだわりの山盛り
ネギが自慢！

（中區流川町）
お好み焼き ねぎ庵
紙屋町店（中區基町13-
13）は、パリパリの麵
と、こだわりの山盛り
ネギが自慢！

（中區流川町）
お好み焼き ねぎ庵
紙屋町店（中區基町13-
13）は、パリパリの麵
と、こだわりの山盛り
ネギが自慢！



（中區流川町）
流行りのカヌレも並
んでおり、見た目も味も
ばっちり。

（中區流川町）
数々の小石が埋められた
激痛ロードを靴を脱いで
通った先に、お願い
事を授けようとするポストが
あります。

（中區流川町）
フジグラン広島など
にある口福堂の和菓子
がおすすめ。あんこが
おいしいので、おはぎ
やどら焼きなど、ハズ
レがありません。あん
こだけでも売っているの
で、パンやお餅にのせ
て食べても。

（中區流川町）
中区十日市町2-3、
2にあるユイイチ、グ
ルー。ジャム、焼き菓
子などが充実していて
目移りしてしまいます。

（中區流川町）
三原市一町1-1、
2にある麵屋 田所
商店。アコースティック
のラーメン。こっ
てりして食べて食べ
がります。

（中區流川町）
数あるフエイスマス
クの中でも、結核びる
ルン（牡丹の香）は
おいしく、寒い冬に
暖かいお湯で食べる
のが最高に幸せ。

（中區流川町）
お好み焼き ねぎ庵
紙屋町店（中區基町13-
13）は、パリパリの麵
と、こだわりの山盛り
ネギが自慢！

（中區流川町）
正月に残った餅は、
炊き込みご飯をつくる
時に炊飯器に一緒に入
れると、もち米代わり
になっておいしい。小
さい餅ひとつでも十分
役割を果たす。

（中區流川町）
紙屋町店（中區基町13-
13）は、パリパリの麵
と、こだわりの山盛り
ネギが自慢！

（中區流川町）
お好み焼き ねぎ庵
紙屋町店（中區基町13-
13）は、パリパリの麵
と、こだわりの山盛り
ネギが自慢！

（中區流川町）
お好み焼き ねぎ庵
紙屋町店（中區基町13-
13）は、パリパリの麵
と、こだわりの山盛り
ネギが自慢！

（中區流川町）
お好み焼き ねぎ庵
紙屋町店（中區基町13-
13）は、パリパリの麵
と、こだわりの山盛り
ネギが自慢！

（中區流川町）
お好み焼き ねぎ庵
紙屋町店（中區基町13-
13）は、パリパリの麵
と、こだわりの山盛り
ネギが自慢！

マンション生活に 関する質問

マンションの長期修
繕計画とはどのような
ものですか。

（中區流川町）
流行りのカヌレも並
んでおり、見た目も味も
ばっちり。

（中區流川町）
数々の小石が埋められた
激痛ロードを靴を脱いで
通った先に、お願い
事を授けようとするポストが
あります。

（中區流川町）
フジグラン広島など
にある口福堂の和菓子
がおすすめ。あんこが
おいしいので、おはぎ
やどら焼きなど、ハズ
レがありません。あん
こだけでも売っているの
で、パンやお餅にのせ
て食べても。

（中區流川町）
中区十日市町2-3、
2にあるユイイチ、グ
ルー。ジャム、焼き菓
子などが充実していて
目移りしてしまいます。

（中區流川町）
三原市一町1-1、
2にある麵屋 田所
商店。アコースティック
のラーメン。こっ
てりして食べて食べ
がります。

（中區流川町）
数あるフエイスマス
クの中でも、結核びる
ルン（牡丹の香）は
おいしく、寒い冬に
暖かいお湯で食べる
のが最高に幸せ。

（中區流川町）
お好み焼き ねぎ庵
紙屋町店（中區基町13-
13）は、パリパリの麵
と、こだわりの山盛り
ネギが自慢！

（中區流川町）
正月に残った餅は、
炊き込みご飯をつくる
時に炊飯器に一緒に入
れると、もち米代わり
になっておいしい。小
さい餅ひとつでも十分
役割を果たす。

（中區流川町）
紙屋町店（中區基町13-
13）は、パリパリの麵
と、こだわりの山盛り
ネギが自慢！

（中區流川町）
お好み焼き ねぎ庵
紙屋町店（中區基町13-
13）は、パリパリの麵
と、こだわりの山盛り
ネギが自慢！

（中區流川町）
お好み焼き ねぎ庵
紙屋町店（中區基町13-
13）は、パリパリの麵
と、こだわりの山盛り
ネギが自慢！

（中區流川町）
お好み焼き ねぎ庵
紙屋町店（中區基町13-
13）は、パリパリの麵
と、こだわりの山盛り
ネギが自慢！

マンションの長期修
繕計画とはどのような
ものですか。

（中區流川町）
流行りのカヌレも並
んでおり、見た目も味も
ばっちり。

（中區流川町）
数々の小石が埋められた
激痛ロードを靴を脱いで
通った先に、お願い
事を授けようとするポストが
あります。

（中區流川町）
フジグラン広島など
にある口福堂の和菓子
がおすすめ。あんこが
おいしいので、おはぎ
やどら焼きなど、ハズ
レがありません。あん
こだけでも売っているの
で、パンやお餅にのせ
て食べても。

（中區流川町）
中区十日市町2-3、
2にあるユイイチ、グ
ルー。ジャム、焼き菓
子などが充実していて
目移りしてしまいます。

（中區流川町）
三原市一町1-1、
2にある麵屋 田所
商店。アコースティック
のラーメン。こっ
てりして食べて食べ
がります。

（中區流川町）
数あるフエイスマス
クの中でも、結核びる
ルン（牡丹の香）は
おいしく、寒い冬に
暖かいお湯で食べる
のが最高に幸せ。

（中區流川町）
お好み焼き ねぎ庵
紙屋町店（中區基町13-
13）は、パリパリの麵
と、こだわりの山盛り
ネギが自慢！

（中區流川町）
正月に残った餅は、
炊き込みご飯をつくる
時に炊飯器に一緒に入
れると、もち米代わり
になっておいしい。小
さい餅ひとつでも十分
役割を果たす。

（中區流川町）
紙屋町店（中區基町13-
13）は、パリパリの麵
と、こだわりの山盛り
ネギが自慢！

（中區流川町）
お好み焼き ねぎ庵
紙屋町店（中區基町13-
13）は、パリパリの麵
と、こだわりの山盛り
ネギが自慢！

（中區流川町）
お好み焼き ねぎ庵
紙屋町店（中區基町13-
13）は、パリパリの麵
と、こだわりの山盛り
ネギが自慢！

（中區流川町）
お好み焼き ねぎ庵
紙屋町店（中區基町13-
13）は、パリパリの麵
と、こだわりの山盛り
ネギが自慢！

マンションの長期修
繕計画とはどのような
ものですか。

（中區流川町）
流行りのカヌレも並
んでおり、見た目も味も
ばっちり。

（中區流川町）
数々の小石が埋められた
激痛ロードを靴を脱いで
通った先に、お願い
事を授けようとするポストが
あります。

（中區流川町）
フジグラン広島など
にある口福堂の和菓子
がおすすめ。あんこが
おいしいので、おはぎ
やどら焼きなど、ハズ
レがありません。あん
こだけでも売っているの
で、パンやお餅にのせ
て食べても。

（中區流川町）
中区十日市町2-3、
2にあるユイイチ、グ
ルー。ジャム、焼き菓
子などが充実していて
目移りしてしまいます。

（中區流川町）
三原市一町1-1、
2にある麵屋 田所
商店。アコースティック
のラーメン。こっ
てりして食べて食べ
がります。

（中區流川町）
数あるフエイスマス
クの中でも、結核びる
ルン（牡丹の香）は
おいしく、寒い冬に
暖かいお湯で食べる
のが最高に幸せ。

（中區流川町）
お好み焼き ねぎ庵
紙屋町店（中區基町13-
13）は、パリパリの麵
と、こだわりの山盛り
ネギが自慢！

（中區流川町）
正月に残った餅は、
炊き込みご飯をつくる
時に炊飯器に一緒に入
れると、もち米代わり
になっておいしい。小
さい餅ひとつでも十分
役割を果たす。

（中區流川町）
紙屋町店（中區基町13-
13）は、パリパリの麵
と、こだわりの山盛り
ネギが自慢！

（中區流川町）
お好み焼き ねぎ庵
紙屋町店（中區基町13-
13）は、パリパリの麵
と、こだわりの山盛り
ネギが自慢！

（中區流川町）
お好み焼き ねぎ庵
紙屋町店（中區基町13-
13）は、パリパリの麵
と、こだわりの山盛り
ネギが自慢！

（中區流川町）
お好み焼き ねぎ庵
紙屋町店（中區基町13-
13）は、パリパリの麵
と、こだわりの山盛り
ネギが自慢！

06 『ひろしま美術館開館45周年記念
ピカソ 青の時代を超えて』ペア招待券

2月4日(土)～5月
28日(日)、9時～17
時、ひろしま美術
館。国内でも屈指
のピカソ・コレク
ションを誇るポー
ラ美術館とひろし
ま美術館の共同企
画展。

5組様

パブロ・ピカソ《ラス・メニーナス（マルガリータ
王女）》1957年、バルセロナ・ピカソ美術館
Museum Picasso, Barcelona. Photo: Fotogasull
©2022 - Succession Pablo Picasso - BCF (JAPAN)

07 『第69回日本伝統工芸展』
ペア招待券

2月15日(水)～3月5日(日)、9時～17時、広
島県立美術館。陶芸、染織、漆芸、金工、木竹
工、人形、諸工芸の各部門から、広島在住作
家の入選作8点を含む約280点を展示。

5組様

河野 祥重 透網代花簾「朝露」
日本工芸会総裁賞

08 『第429回定期演奏会』
ペア招待券

3月4日(土)、15時開演、広島文化学園HBGホ
ール。指揮、鈴木雅明。曲目はモーツァルトの
歌劇「ドン・ジョヴァンニ」K.527序曲ほか。

2組様

指揮：鈴木雅明

09 『Mozu アートワーク-ちいさな
ひみつのせかい-』ペア招待券

3月7日(火)～4月2日(日)、10時30分～19時、
広島三越8階催物会場。まるで部屋の片隅
にこびとが住んでいるかのようなリアルア
ティがあるミニ
チュアで話題
のクリエイター
Mozu初の
展覧会。

2組様

こびとの階段（部分）©MOZU STUDIOS

10 劇団Tempa第14回公演
『俺の骨をあける』ペア招待券

3月4日(土)18時開演、5日(日)11時開演、ウッ
ドワンさくらびあ 大ホール。運命に翻弄
されながら全力で生き抜くタエと、彼女を支
え骨となった5人の男たちの生涯を、力強い
歌とダンスを交えて描く。

1組様

11 『歌まねLIVE! ビューティー
こくぶx松浦航大』ペア招待券

3月11日(土)、15時開演、ウッドワンさくら
びあ 大ホール。多くの、ものまね番組で活
躍中のビューティーこくぶと、松浦航大のジ
ョイントライブ!

1組様

12 WEリーグ「サンフレッチェ広島
レジーナ」観戦チケット

3月18日(土)or19日(日)、広島広域公園第一
球技場、マイナビ仙台レディース戦。指定席
のチケットをペアで。

1組様

3月18日or19日
VSマイナビ

13 『カフェ・ポンテ』食事券

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

しっとりおいしく作るにはお肉を休ませること。オープンがなくても作ることができるのでぜひ挑戦してみてください。ソースの代わりにポン酢で食べても。



ローストビーフ

写真は1人分です。

カフェ・ポンテが公開するレシピ



材料(4~5人分)
牛肉ブロック…500g、塩…適量、サラダ油…適量
【ソース】
赤ワイン…200cc、しょうゆ…大さじ3、バルサミコ酢…大さじ1、はちみつ…大さじ2、バター…適量



① 常温に戻した牛肉に塩をふる。フライパンにサラダ油をひいて、1面につき2~3分ずつ全体を丁寧に焼く。しっかりと焼き色がついたら、ふたをし、弱火で5分蒸し焼きにする。裏返し、さらに5分蒸し焼きにする。

Check!

焼き時間は肉の厚みなどによって適宜調整してください。



② 蒸し焼きにした牛肉をアルミホイルで二重に包み、30分休ませ、アルミホイルから取り出す。この時アルミホイルに残った肉汁は捨てないように。火の入りが足りなければ再度加熱する。



③ 鍋に赤ワイン、しょうゆ、バルサミコ酢、はちみつを入れ、弱火で煮詰める。沸騰したらアクを取り、ソースが半量になるまでさらに煮詰める。



④ 煮詰めたソースに②で残しておいた肉汁、バターを加え、かき混ぜ、火を止める。



⑤ ローストビーフを薄くカットし、皿に盛りつけ、ソースをかける。お好みでブラックペッパーをかけても。

Check!

冷蔵庫に入れて置き、次の日に食べると味がなじんでより一層おいしくなります。

Caffè Ponte カフェ・ポンテ 広島平和記念公園対岸 元安橋東詰



オープンカフェ「カフェ・ポンテ」。「ポンテ」はイタリア語で「橋」という意味。「来訪者に憩いや交流の場を提供し、潤いと安らぎのある川辺の風景を創り出す」ことがコンセプト。旬の食材にこだわった本格イタリア料理のお店。



【住所】広島市中区大手町1丁目9番21号
【予約専用電話】082-247-7471



モバイル会員募集

お得なモバイル会員を募集しています。いつでも会員登録できます。お食事をすると、ご利用金額に応じてポイントをプレゼント。次回のお食事にご利用いただけます。来店時登録可。

QRコードを読み取ってメールを送信(またはcaffe@caffeaponte.comへ宛メールを送信)。メールが届くので、そこから会員登録してください。新登録者限定をされている方は、caffeaponte.comからのメールを受信できるようにしてください。

[illegible]

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-211W 18,590円(本体価格16,900円)
サイズ(約):縦68x横204x厚さ28mm重さ(約):180g(電池含む)

LEDワイドライトルーペ<4倍>

B

商品番号ES-212W 20,020円(本体価格18,200円)
サイズ(約):縦63x横188x厚さ27mm重さ(約):138g(電池含む)

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

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

商品の発送元、お支払先は商品提供会社となります。

●弊社はお客様の個人情報保護を実施しています。詳しい内容はホームページ(<http://www.tsuhan-saijiki.jp/info/privacy.html>)をご覧ください。

ご注文はこちら

お電話での受付時間は
9時~20時です。
土・日曜日・祝日も受け付けて
おります。

☎0120-314-914 (電話)

※携帯電話・PHSからご利用できます。

☎0120-314-947 (FAX)

代金のお支払い方法

一括代引きのみとさせていただきます。
お届け時に商品と引き換えに現金またはクレジットカード
でお支払いください。

※商品のお届けは、通常5日前後です。

※送料は一律税込880円です。

※交換・返品は商品到着後、7日以内にお願いたします。

※お客様のご都合による交換・返品の場合の送料はお客様
のご負担となりますので、ご了承ください。

※ご使用後の交換・返品はご容赦ください。

※商品のお届け先は日本国内に限らせていただきます。

(一部離島を除く)

●FAXのご注文例

日経社通販歳時記宛 注文書

1. 〒住所
2. 氏名(ふりがな)
3. 電話番号
4. 商品名 商品番号 数量

インターネットでも注文できます。

通販歳時記

検索