



毎週土曜17:00~20:00  
(最終入館時間19:45)



通常入館料で入館可能  
※ドリンク類は各種別料金

in ヲリホ水族館 毎週土曜開催

ほろ酔いアウタム

個性あふれる人気店との共演！  
「アウタム」の美しさにひたり、  
お酒を仰ぐ格別な夜を……

# A LETRA+

2018年夏号  
Vol.148

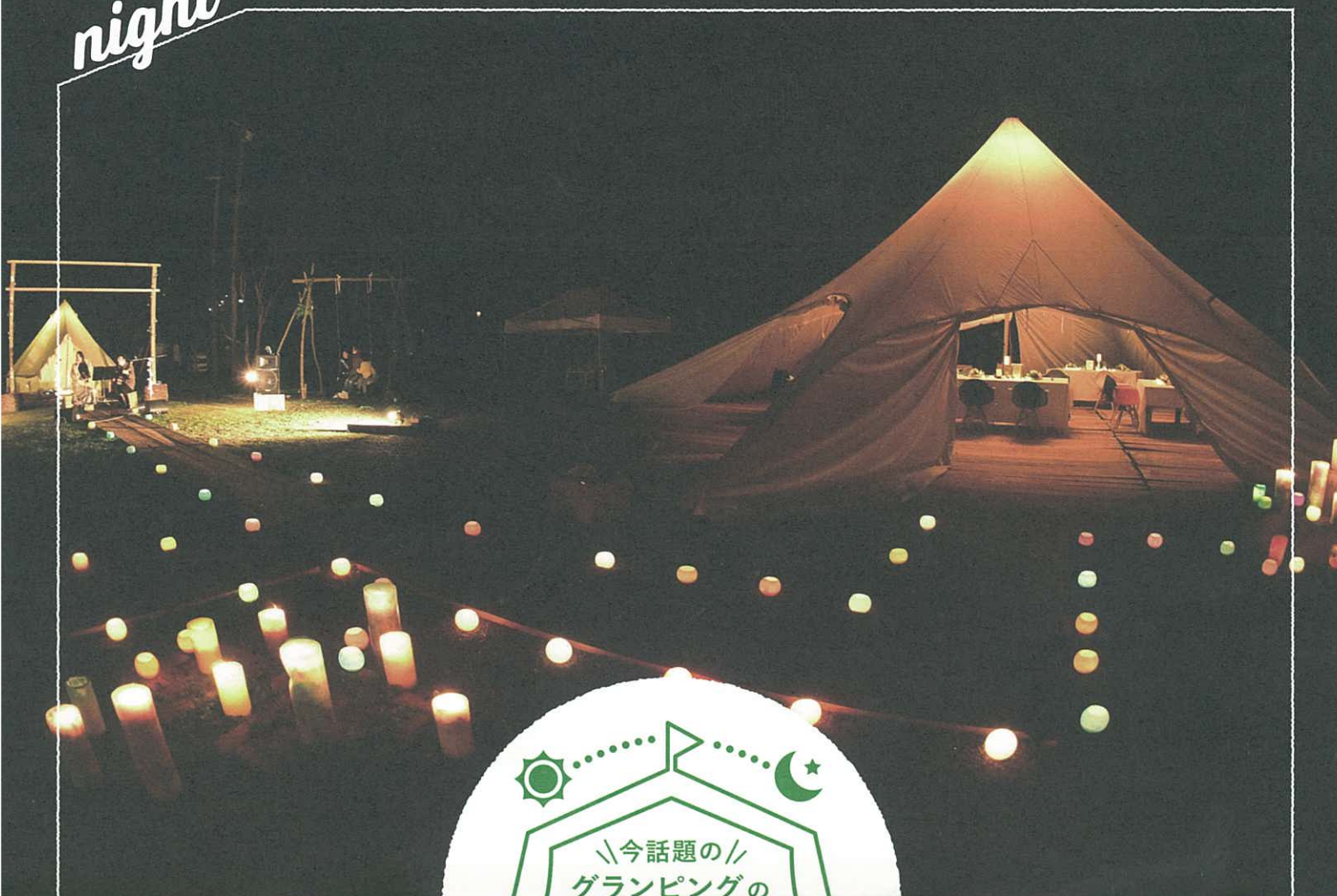
大幅  
リニューアル  
RENEWAL

この夏こそ、アウトドア！

グランピング&サイクリング



night



A circular logo with a white background and green outlines. At the top, there are icons of a sun, a flag, and a crescent moon with a star. Below these icons, the Japanese text reads: "今話題の / グランピングの / 魅力に迫る!". At the bottom of the logo, there are four small green tree icons and the word "Glamping" in a cursive font.



day



## 個性が光るグランピング

都会の喧噪を忘れてのんびり♪

**Takashi Shimotsu**  
霜津孝社



自然あふれるのびやかな場所でゆったりと過ごしたり、BBQで美味しいものを食べたり……と都会の喧噪を忘れてぜひいたく時間を過ごせる、今話題のグランピング。

グランピングとは「グラマラス」と「キャンピング」を掛け合わせた造語で、自分でキャンプ道具を持って行ったり、テントを張ったりすることなく、自然環境の中でホテル並みの豪華で快適なサービスが受けられる、新しいキャンブスタイルと言われている。

「グランピングとはもともと、ヨーロッパで19世紀ごろに誕生したんですよ」と語るのは、グランピングイベントを数多く手掛ける、エージェンツゼロの霜津孝社さん。当時、貴族が植民地に赴いたとき、総統府が完成するまでの間、宮廷と変わらぬ生活をテ

トでしていたことがルーツだと言われている。

「今、グランピングの楽しみ方も多種多様になっている。最近、インスタグラムやPinterestなどのSNSを見てみると、「エスニック」「ワインテージ」など何かテーマを決めてグッズをそろえ、グランピングを楽しんでいる人もいます。「SNSで気になったものがあればネットショップで探したり、全国各地を巡ってアイテムを手に入れたりしますね。最近ではグランピングのほかにも、家のベランダで気軽に楽しめるペランピングや自分の趣味を一人楽しんでソロキャンと、いろいろな楽しみ方がありますよ」と笑顔で語る。自分に合ったテーマでアイテムをそろえ、家族や友人とグランピングを楽しんでみては

news

山口きらら博記念公園で開催される  
野外音楽フェス、WILD BUNCH FEST. 2018の  
オフィシャルカフェの制作も担当

WILD BUNCH FEST. 2018

2018年 7月28日(土)・29日(日) 9:30開場、11:00開演、20:15終演予定

PROFILE

エージェンツゼロ代表。イベント制作やアウトドアエディタリングの企画・制作を手掛ける。カジュアルなお茶を楽しむお茶ユニット「茶音~Teafume~」としても活動中

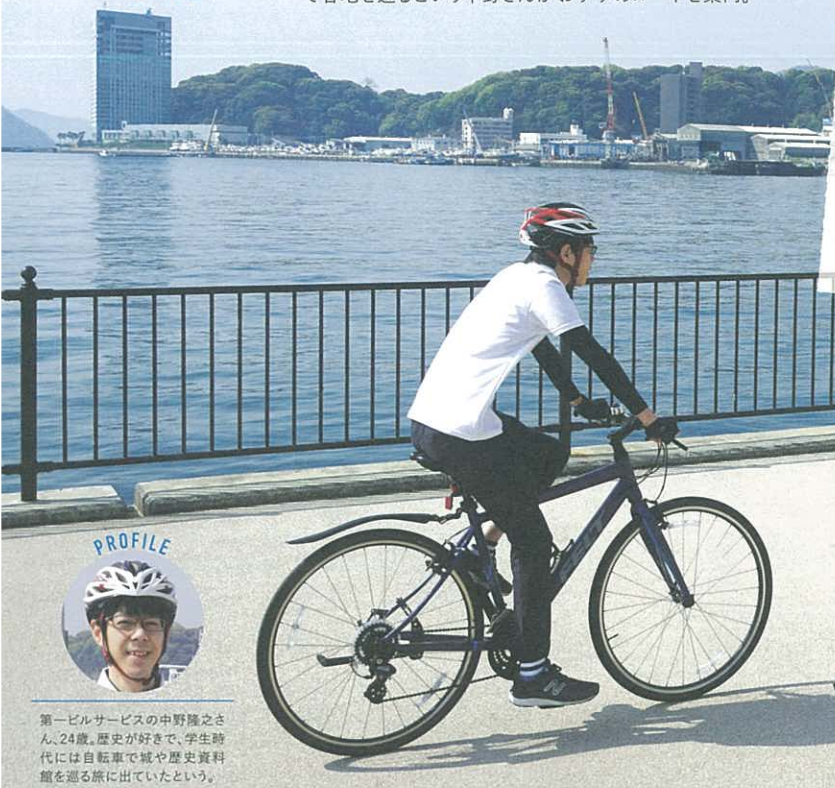
[www.facebook.com/etccaravan/](http://www.facebook.com/etccaravan/)

NEW  
新連載



# 夏は出かけたくなる季節 自転車と旅したい!

穴場スポットや絶景など、普通の旅行では味わえない魅力がいっぱいの“サイクリング”。今回は、週末になるとサイクリングで各地を巡るという中野さんがおすすめルートを案内。



## 自分のペースで気軽に 海辺でサイクリング♪

街中や自転車道などの景色を楽しみながら行うサイクリング。お金をかけずにさまざまなスポットを回ることができるほか、風を切って走ることによってストレス解消にもなり、健康にも良いと言われている。普段車では通れない狭い道も走ることができ、自分のペースで時間を過ごせるのもサイクリングの醍醐味。また走行中は体温が上がりつらいため疲れにくい、思っている以上にカロリーを消費しているため、脂肪燃焼効果の高い有酸素運動にもなる。写真が好きなお友達にもおすすめで、散歩感覚で自転車をのんびりと気ままに走らせる「ポタリング」を楽しむ人も急増中。大学時代に1日で120キロ以上走ったことのある中野さん。「防犯の先々で新たな出会いがあるのもサイクリングの魅力です。知り合ったご年配の男性とその日1日、お昼ご飯を食べたり観光したり一緒に過ごしたこともあります」と笑顔で話す。「サイクリングを楽しむためには、体調管理や安全にも気をつけましょう。自転車に反射板を付けたり、蛍光色の服を着たり、自ら身を守ることが大切です。」これからの暑い季節、海辺で爽快にサイクリングを堪能しよう。



## サイクリングに欠かせないアイテムを紹介!



### ヘルメット

重さやフィット感など自分に合ったものを選びましょう。用途に合っているモデルかも要CHECK!



### コンパス

目的地の方向さえ頭に入っていれば、交通量やその日の気分に合わせてルートを考えながら走ることができる



### グローブ

衝撃吸収や安全に走るためにも、グローブは必須。暑い季節だがはめておくのがおすすめ

### PROFILE



第一ビルサービスの中野隆之さん、24歳。歴史が好きで、学生時代には自転車で城や歴史資料館を巡る際に出ていたという。

サイクリングについて相談するならココ!

## ジャイアントストア 広島宇品

県内に4店舗を構えるロードバイク専門店。初めての方でも安心して楽しめるように、とさまざまなバイクを用意

☎ 082-236-8901 🕒 10:00~19:00  
📍 広島市南区宇品神田5-6-13 🚫 火曜



## サイクリスト 中野の おすすめPOINT



- 水分補給をこまめにする**  
特に夏は熱中症や脱水症状になりやすいので、体調管理には気をつけて
- 荷物は最小限に抑える**  
リュックよりメッセンジャーバックのほうがおすすめ
- 長袖・長ズボンを着る**  
転倒などの事故に備えよう。ヘルメットやグローブはマストアイテム
- 反射板や蛍光色のものを身に付ける**  
特に夜は自動車にも気づかれにくいので要注意。交通ルールを守ろう



心地よく走るためにはメンテナンスも必須



目的地へ到着すると、愛車と景色の撮影タイムがスタート



▲通勤はもちろん、休日にも木活羅な相棒「ヴェルゼ」。雨の日も風の日も、近場でも遠方でもどこでも連れて行ってくれる

気軽にできる  
とっておきレシピ

簡単におうちでできる  
レシピをご紹介します。  
旬の食材でデザートを作って、  
暑い夏を乗り切ろう!

パイナップルの  
トロピカル  
ジュエリート



一人分 (1/10個分)  
エネルギー 103kcal  
タンパク質 0.7g  
脂質 8.1g  
塩分 0g



材料(パイナップル1個分)

パイナップル 1個      グラニュー糖 80g      ラム酒 大さじ2  
ココナッツミルク 1カップ      レモン汁 大さじ1

作り方

- ① パイナップルは、皮と芯を取り除き果肉をざく切りにしておく。
- ② ミキサーに材料を全て入れ、まわす。
- ③ バットに流し冷凍庫で固める。途中、2~3回出して空気を含ませるように混ぜる。



材料(4人分)

いちじく 8個…皮をむく      グラニュー糖 50g      アイスcreamなど  
水 1カップ      レモン汁 大さじ1  
赤ワイン 1/2カップ      クリームチーズ・ヨーグルト 適量

作り方

- ① 鍋に水・赤ワイン・グラニュー糖・レモン汁を入れ、火にかける。グラニュー糖が溶けたらいちじくを入れ、キッチンペーパーをかぶせて10分程度煮る。
- ② 自然に冷めるまでそのまま置いてから冷蔵庫で冷やし、好んでクリームチーズなどを添えていただく。  
☆シロップをゼラチンで固めると美味しい。

いちじくの  
コンポート



一人分  
エネルギー 160kcal  
タンパク質 1.4g  
脂質 3.4g  
塩分 0.1g





# Go! Go! DRAGONFLIES

選手がヘッドコーチを兼任、外国人選手の突然移籍……など、いろいろな環境の変化があった2017-2018シーズン。2016-2017シーズンにキャプテンをつとめた、ヘッドコーチ兼任選手の朝山さんにインタビュー。



## ピンチをチャンスに! 貴重な体験ができた今シーズン

朝山 正悟 SHOGO ASAYAMA



ヘッドコーチ兼任選手、背番号2番、シューティングガード、スモールフォワード、神奈川県出身、1981年6月1日生まれ。

Q. 今シーズンを振り返ってみていかがでしたか?

A. 全員で目指していた「B1昇格」を果たせなかったのが、悔いの残るシーズンでした。ヘッドコーチがシーズン途中にいらなくなったことで、個人的にもチーム的にも変動があった年だったのかな、と思います。まさか、自分が選手と兼任でヘッドコーチを務めるとは、シーズン当初では考えられなかったです(笑)逆に考えると、今までできなかったことができたので、この経験を次のステップにいかしていきたいと思っています。

Q. アシスタントコーチ兼任選手の山田選手はどのような存在でしたか?

A. 山田選手は同級生で、高校生の時から切磋琢磨してきた仲間だったので、こういう状況のなかで自分たちが引っ張っていかないといけないという気持ちが強かったですね。そして、メンバーが一人でもかけると戦えない状況だったので、チームメイトを含め、スタッフやファンのみなさまへの支えのおかげでシーズンを戦いぬきました。

Q. ヘッドコーチとして、選手とはどうコミュニケーションをとっていましたか?

A. 言う、伝える内容が変わったかといえば変わっていないのですが、声をかけるタイミングが変わりました。(昨シーズンはキャプテンを務めていたので)キャプテンとして他のメンバーに接するタイミングと、ヘッドコーチとして接するタイミングが全く違っていたので難しかったです。そして、ヘッドコーチとして言わないといけない場面もあり、ある意味辛かったですね。言ったからには、自分自身がプレーでみせないといけないというのもあるので……。

Q. ヘッドコーチと選手の気持ちの切り替えはどのようにされていましたか?

A. コートの外にいるときには、試合の流れや選手一人ひとりの表情を見ていましたね。もちろんコートの中にいるときも、ゲームの流れを見ないといいけないのですが、自分自身がプレイヤーとして示さないといいけないことも多く……。その切り替えは大変だったかな、と思います。コートの中にいるほうが、視野が狭くなりがちですが、「監督として」「選手として」の気持ちの差を埋めようとは思っていません。そのかわり、コートの外にいるときにはこうしよう、ヘッドコーチとしてこうしないといいけない、自分がこのチームに貢献するためには、など気持ちを切り替えていると考えていました。

Q. 誰かにアドバイスを求めたことはありますか?

A. 誰にも聞けなかったです(笑) コーチにはそれぞれのカラーがありますし、ヘッドコーチ兼任選手は他の方でやって

いる方がいなかったもので、聞けなかったですね。

Q. 今シーズンをひとこととまとめる?

A. う〜ん……。プラスですかね、個人的にも、広島ドラゴンフライズのクラブにとっても、他の選手にとっても「プラス」になった一年だと感じています。今シーズンに限っては、なかなか味わうことができなかった年だと思います。B1に昇格できなかったことは結果として悔しいですが、「将来あの一年があったからこそ、今がある」と思ってもらえるシーズンになったと思います。

Q. 来シーズンに向けて意気込みをお願いします!

A. 自分自身のような形でバスケットを続けているのかまだわかりませんが、一段階も二段階も成長した姿をもっと多くの人に見せられるように頑張ります。これからも応援よろしくをお願いします!

Q. 最後にファンの皆さんへ一言をお願いします!

A. 今シーズンはいろいろな面で、自分たちにとって挑戦な年でした。苦しいときや踏ん張らないといけないときなど、どんなときでもファンのみなさまが応援してくれていたのが戦い抜くことができました。感謝の気持ちでいっぱいですが、本当にありがとうございます。また試合会場で会えることを楽しみにしています!

New  
新連載

## 私らしく輝くために To shine like me

### 着痩せ方法は、骨格タイプで違う!

薄着になり始めるこの時期。「ダイエットしなきゃ!」と、

急いでヨガスタジオやフィットネスに通う方もいらっしゃるのではないでしょうか?

どれだけ体を引き締めても、洋服の選び方によっては

結局着太りしてしまって努力が水の泡に……。

つまり、人から見られるとき、自分が自分を見るときは洋服を着ているので

着痩せする着こなしが大切なのです。

そこで、骨格診断によって自分の骨格タイプを知ることが重要なカギになってきます。

Before

After



㈩DUコダ 大工の馬場さん

左がこの日に着ていた洋服、右が骨格タイプに合わせた洋服。

関節が大きく筋肉が付きやすい骨格の方は、

ゆったりとしたシルエットの洋服を身につけることでスマートに見えます。

Check  
Point

### 骨格診断で自分の骨格タイプを知り、 今のままで素敵に着痩せを叶える

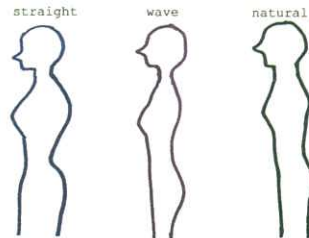
骨格診断とは、一人ひとりが生まれ持ったボディタイプ(筋肉、脂肪、関節)を診断し、体の質感やラインの特徴を捉えたうえで体系を最もキレイにみせるファッションコーディネート提案するための理論です。骨格タイプを知ることによって、着痩せ、服を着こなせる、好感度アップ、持ち前の良さを引き立たせることができます。骨格は全部で3タイプあります。ストレート、ウェーブ、ナチュラルです。この骨格タイプは太っても痩せても、年齢を重ねても一生変わらないものです。ですので、いくらダイエットで痩せても似合わない、着太りしてしまうアイテムがあるということなんです。

ストレートタイプの方の体の特徴は、**鳩胸**。腰の位置が高い、首が短い。太るときはリング型体型。痩せても華奢にならない。このタイプは、ハリがありきれいな素材がお似合いです。首回り、腰回りに装飾がなくスッキリしたシンプルなコーディネートです。Vネックのサマーニットがおすすめ。

ウェーブタイプの方の体の特徴は、**首が長い、あるいは肩が広い**。バストアップが低い。太るときは洋梨型。このタイプは、伸縮性があるもの、透け感、光沢がある素材がお似合いです。ベルトでウエストを強調したり、ハイウエストのボトムスなどで着痩せします。ウエストにリボンがついたガウチョパンツがおすすめ。

ナチュラルタイプの方の体の特徴は、**関節が大きい**。身長割に手足が大きい。太ってもぼんやりぼんやりせず全体的に大きくなる。このタイプは、天然素材(麻、綿)などの素材がお似合いです。ゆったりしたオーバーサイズのアイテムで着痩せします。オーバーサイズの綿素材のワイドパンツがおすすめ。

骨格診断は自己診断も可能ですが、主観が入ってしまったら診断が難しいこともあります。ウェブで「骨格診断 広島」と検索すると骨格診断ができる先生たちがいらっしやるので、一度受けてみるのをおすすめします。



宮本 彩

Ayaka Miyamoto

骨格診断やパーソナルカラーを使って、一人ひとりの魅力を引き出し、ライフスタイルを豊かに導くパーソナル stylist

# マリーナホップ NEWS

マリーナホップの最新ニュースを紹介!「どんな雰囲気なんだろう?」と気になっていた方も多いのでは。気軽に立ち寄ってみてね♪

## 観覧車がリニューアル! 夜のライトアップが魅力的に

広島市内唯一の観覧車が13周年を記念してリニューアル。4人乗りのゴンドラ16台、1台ずつにつけていた電球はLEDに変更し、発色数や点滅パターンを増やして夜のライトアップの魅力を高める。また、ライトの色を反射しやすくするため、ゴンドラの壁を塗り替えるなどキレイにもなった。大人1人400円、2人800円、3人1100円、4人1400円(3歳以下は保護者同伴で無料)。また、ペットの同乗も可能。



♡  
カップル  
ゴンドラは2台。  
1台1500円

所要時間約8分。  
瀬戸内海を一望しよう



マリーナサーカス  
☎ 082-503-7850 🕒 10:00~20:00  
📍 広島市西区観音新町4-14-35  
🚫 マリーナホップの休館日に準ずる



観覧車から見える景色はロマンチック  
爽やかな風を感じながら  
観音マリーナや瀬戸内海の景色を眺めよう。晴れの日景色は最高!



## 祝 1周年!

## 水の躍動と生命の鼓動が 感じられるマリホ水族館に注目

6月24日(日)に1周年を迎えるマリホ水族館。手掛けるのは、日本唯一の水族館のプロデューサー・中村元さん。「大人向けの水族館」を一つのテーマにしており、館内の色合いを意識するほか、「水中世界」を切り取ったような水槽を展示している。水の流れを再現して、大人な雰囲気を演出するところも同水族館の魅力の一つ。そんなマリホ水族館には、また来なくなる仕掛けがたくさん。4月下旬には入館者は50万人を突破し、さらに目が離せない!

### 大人にも大人気 2本立ての潜水ショー

毎日13:30~開催する潜水ショーがついに2本立てに。平日は13:30~、16:00~の2回、土・日曜、祝日は11:00~、13:30~、16:00~の3回のラグーンダイブは必見!

### ●マリンシュタイン博士の 大実験 13:30~

実験大好きマリンシュタイン博士が水中に潜り、来館者と一緒に風船を使った水圧実験や浮力実験、魚と仲良くなる薬品作りを行い水中の不思議を解き明かしていく



### ●ディスカバリー アクア 11:00~&16:00~(※平日は16:00~のみ)

輝くサンゴの海(ラグーン水槽)の30種4000匹の魚たちに注目し、人間と魚を比較しながら海の生き物の特徴を子どもたちにもわかるように解説するショー

### 幻想的な夜の水中世界 ナイトアクアリウム

営業時間が20時まで拡大! 17時からは照明を落とし、水族館全体が幻想的な空間へと変わる。お昼とは少し違った大人な雰囲気が楽しめるため、子どもから大人まで人気



### 新しく増えた クラゲの水槽



ナイトアクアリウムは  
10月31日(水)まで

### 広島県初登場の クラゲちゃん

たゆたうクラゲのホール(クラゲゾーン)の水槽が増設。壁から半球が立体的に飛び出す水槽だ。その中を泳ぐのは、広島初登場の北米西海岸で見られるクラゲ「パンフィックスーネットル(オキクラゲ科)」。リボンをなびかせるように泳ぐ姿に癒やされる人も多いはず!



続々と増える  
クラゲたちにも注目



マリホ水族館  
☎ 082-942-0001  
📍 広島市西区観音新町4-14-35  
🕒 10:00~20:00(4~10月)、10:00~17:00(11~3月)  
マリーナホップの休館日に準ずる  
👤 大人(18歳以上)900円、小中高生500円、  
👶 幼児(3歳以上)300円、シニア(65歳以上)800円

# マリーナホップ イベントセレクション



## ●ほろ酔いアクアリウム



マリホ水族館で毎週土曜17:00~20:00 (入館は19:30まで)に開催するイベント。お酒をたしなみながら、昼とは少し違う大人な雰囲気「ナイトアクアリウム」を楽しもう。幻想的な水族館は圧巻!

日程	イベント名	場所
6/2(土)	Music & Marche「M」 歌うまっ!じゃんけん決定戦	マーメイドスペース
6/3(日)	ダブプロレス	マーメイドスペース
6/5(火)	休館日	
6/12(火)~6/15(金)	FUTURA展示販売会	マーメイドスペース
6/16(土)、6/17(日)	ROAD CARAVAN 宮島	西側駐車場
6/24(日)	広域都市園物産展	マーメイドスペース
6/30(土)、7/1(日)	クリエイターズパーティー (ハンドメイド)	マーメイドスペース
7/1(日)	地ビール祭	オーシャンドライブ
7/14(土)~9/2(日)	両生類・爬虫類展(仮)	マーメイドスペース



☎ 082-503-5500(9:30~18:30)

雨天後や主催者の事情により中止・延期する場合がございます。各イベントの詳細、9月以降のスケジュールについては、マリーナホップホームページのイベント情報をご覧ください。http://www.marinahop.com/

宝物探そう みどりグループの  
「輪」「WA」「Wow!!」



英語の学びとワクワクを!  
ENJOY ENGLISH!  
英語で過ごす  
学童保育  
Epoca Kids Club

☎ 082-545-5445



レストラン「エポカ」



◀ひろしま遊学の森  
広島市  
森林公園



株式会社 第一ビルサービス  
〒730-0051 広島市中区大手町5丁目3番12号  
TEL:082-248-1601 FAX:082-248-1784



## 読者プレゼント

リニューアルしたA Letra+を楽しんでいただけましたか? 編集部から感謝を込めて、総勢70名にプレゼント!

Present

2名様

### 広島ドラゴンフライズ 朝山さんサイン色紙

広島ドラゴンフライズ 背番号2番。ヘッドコーチ兼任選手、朝山正悟さんのサイン色紙



Present

5名様

### 悠悠ホーム「木のモノガタリ」オリジナルトートバック

「心と体の健康を育て、家族が笑顔になるお家」を創る悠悠ホーム。しっかりとした生地オリジナルトートバックは安定感抜群!



Present

3名様

### やまだ屋 桐葉菓 (1箱10個入り)

もち粉を使用した、モチモチ食感が楽しめる生地。中にはこしあんかつぶあんの上品な合わせあんがたっぷり。やまだ屋自慢の逸品。



Present

30名様

### FUTURA アロマオイル

家具とカジュアルウェアの店「FUTURA」。心安らぐ香りでリラックスしよう!



### マリーナホップ館内図



Present

10名様

### えさやり1回無料券

いきものふれあい学校で使えるえさやり無料券。いろいろな生きものを見て触れる、子どもも喜ぶ体験型施設。

Present

10名様

### マリホ水族館オリジナルグッズ

大人の水族館をテーマにしたマリホ水族館。クリアファイル2種類とメモ帳がセットになったオリジナルグッズは必見。

Present

10名様

### マリーナホップオリジナルグッズ

●オリジナルマウスパッドとオリジナルトートバックがセットに。マリーナホップでの買い物さらに楽しくなる!

### ●応募方法

日頃の感謝を込めて、総勢70名にプレゼント!  
応募は簡単! [aletra.plus@gmail.com](mailto:aletra.plus@gmail.com) にメールするだけ。  
住所、氏名、電話番号、年齢、アレトラへのご意見・ご感想、希望するプレゼントをご記入の上、上記アドレスに9月1日(土)までにご応募ください。  
当選者の発表は商品の発送をもって、代えさせていただきます。

