

A LETRA+

2018年冬号

Vol.150

広島のスポーツ応援企画

広島スポーツを支える陰の立役者たち



陰の立役者

広島東洋カープをはじめ、サンフレッチェ広島や広島ドラゴンフライズ、エフエフ広島など広島にはデカいスポーツが盛りだくさん。そんな広島のスポーツを陰で支える「陰の立役者」2名にインタビュー。

**選手にとっては安全で快適、
観客からは「綺麗で当たり前」の
天然芝を目指す**

2009年4月にオープンした広島東洋カープの本拠地「マツダスタジアム」は、内外野総天然芝の野球場。そんな芝生の瑞々しい緑が映える、鮮やかで魅力的なフィールド環境を整える中心人物が森田誠さん。マツダスタジアムは3万人を超える観客が入り、天然芝ということもあって注目を浴びています。芝は気象環境にも左右され、管理が難しいが、選手にケガのないよう気持ちよくプレーしてもらおうことを一番に考え、日々芝の管理・補修を行っています。芝のスペシャリストとして、何よりプレーする選手が使いやすいことを考えます。そしてこのスタジアムは1年を通して柔らかい芝生で試合できるよう、寒さに強い冬芝と暑さに強い夏芝の2種類を組み合わせているのが特徴だ。



Profile 森田 誠さん

日本体育施設 技術本部 スポーツ
ターフ管理グループ チームリーダー



マツダスタジアムには彼を含む、3名がローテーションで常駐。彼らの1日のスケジュールはプロ野球のシーズン中であればナイター時は朝7時すぎに、夏場のデイゲーム時は朝5時には出社し、見回り、散水を行い、選手の練習時間までには芝の補修・刈込み作業を終了させる。また、芝刈りに使う機械の整備も大切な仕事。そして、試合開始直前に再度、芝の整備を行い、試合終了後にも補修を行う。さらにプロ野球シーズンが終わっても一般利用やイベント等で、月・金曜を除く1月中旬頃まで球場利用が続く。その間も芝の整備・補修は怠らない。1月下旬に内野ダイヤモンドなどの芝の張替えを行い、養生、3月の開幕を待つのだとか。ちょうど取材時は日米野球を開催する直前で、芝をメジャー使用に整備しているところだった。

「芝は綺麗で当たり前、100点にしろなくてはなりません。常にプレーをしている状況でもあるので難しいが、その分やりがいがあります。誰もとくに褒めてはくれないが、球場を初めて訪れたであろう子どもが「わあ！すごいキレイ！」と歓声を上げているのが耳に入ってきたときは嬉しいですね」と森田さん。芝生は生き物という彼は、「手遅れになる前に栄養を与えたり、処置を施さないといけない。モノも言わないので、見たり、臭いを嗅いだり、手で触ったり……と五感で感じることが大切ですよ」と語り、毎日芝生を歩き、そして芝生と向き合っているのだ。



SUPPORTING HIROSHIMA SPORTS

食事内容に工夫を凝らし スポーツ栄養に基づき、 身体作りをサポート。

2015年4月から安芸高田市にある、サンフレッチェ広島ユース「三矢寮」の食事をサポートする、現場責任者として従事する岡田透さん。親元を離れて寮生活を送り、厳しい練習をする寮生36名のため、スポーツ栄養に基づき一人当たり毎日4000〜4500kcalの献立を提供している。「食事は練習と同じく、大事なトレーニングの一つです。勉強会や個別面談などを行い、食に対する意識を高めながら彼らをサポートしています」と岡田さん。食堂内には、「持久力を高める栄養素」やカルシウムをしっかり摂取するための牛乳等を飲む目安量、「摂りたいキロカロリーに合わせた1日のご飯の摂取量は？」といった掲示物が貼られている。またアレルギー、減量やケガ時等の食事制限など、個別に対応しているのだとか。

朝晩の食事に加え、高校へ通う彼らの弁当も担当する。調理は岡田さんに加え、朝晩担当のパート勤務の方がシフトで入る。朝5時前から出社します。まずは3段の弁当作り。朝食は時間もなく、量が食べられないのでタコライスにしたり、すぐ食べられるよう焼いた状態で食パンを提供したりと工夫する。そして夕食には5升の米を炊く。管理栄養士が監修した調理指示書に従って、毎日バランスのよい献立を調理。とくにチームのスケジュールに合わせて、試合前には糖質中心のメニューを取り入れたり、夏場はポットプレートでの焼肉や冬場は鍋など食事内容に変化を持たせている。「大変なこともあるが、彼らは食事に対する意識がとても高く、料理も残さず食べられるのでやりがいがあります。彼らの活躍や成長ぶりを見聞きするのを楽しみにしています」と岡田さん。

Profile 岡田 透さん

エポカフードサービス サンフレッチェ
広島ユース「三矢寮」 食堂責任者





心も体もポカポカ！ 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”。
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 サイクリングして 心身ともにリフレッシュしよう♪

サイクリングは、お金をかけずにさまざまなスポットを回ることができ、風を切って走ることによってストレス解消にもなり、健康に良いと言われている。走行中は体温が上がりづ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ので、脂肪燃焼効果の高さ、有酸素運動にもなる。最近は、散歩感覚で自転車で出かける「ポタリング」を楽しむ人も急増中。寒くなるこれからの季節、自分のペースでサイクリングを楽しみ、気になるスポットを巡ってみよう。今回は気軽にできる広島城周辺のおすすめサイクリングコースを紹介。

サイクリスト中野の おすすめコース



サイクリスト 中野隆之さん

第一ビルサービスの中野さん。歴史好きが高じて、学生時代には自転車で城や歴史科学館を巡る旅に出ていたという。

▲サイクリング途中に、温かい肉まんをバクリ。思い思いの時間を過ごせるのもサイクリングの楽しみ方の一つ

サイクリングのPOINT

サイクリングをもっと
楽しむためのポイントを紹介



ヘルメット

夜は自動車に気づかれにくいので、ヘルメットにも反射板を付けるのがおすすめ。自分の頭にぴったり合うものを身に付けよう



ネックウォーマー

寒くなる時期に欠かせないマストアイテム。最近では、ロードバイク用のネックウォーマーもたくさん展開。ネックウォーマーのほかにも防寒グッズは必須

気軽にできる
とっておきレシピ

旬の食材を使った、簡単におうちでできる
レシピをご紹介します

ド・ビ
・ユ
ノツ
エル シ
ユ



材料

● スポンジ生地 (パート・ビスキュイ)	
卵	3個
砂糖	100g
薄力粉	100g
溶かしバター	20g
● バタークリーム (クレーム・オ・ブール)	
卵黄	3個
グラニュー糖	150g
水	50cc
バター	200g
インスタントコーヒー	4g
ラム酒	20cc

作り方

- スポンジ生地 (パート・ビスキュイ)
 - ① ボウルに卵と砂糖を入れて混ぜる
 - ② ①を湯煎にかけて、ハンドミキサーで約10分しっかり混ぜる
 - ③ ②に振った薄力粉を入れ、ヘラで混ぜ合わせた後に、溶かしバターを入れる
 - ④ 天板にクッキングシートを敷いて③を流し入れ、180℃で約10分焼く
- バタークリーム (クレーム・オ・ブール)
 - ① 鍋に砂糖と水を入れて火にかけ、118℃まで煮詰める
 - ② 卵黄に①を少しずつ加え、ホイップする
 - ③ ②に室温に戻したバターを少しずつ加え、コーヒーペースト、ラム酒を加える
- ① スポンジ生地 (パート・ビスキュイ) にクリームを塗って、7cmずつ切る
- ② ①を丸めて、全体にバタークリーム (クレーム・オ・ブール) を塗り、飾りを付けて仕上げる



栗きんとん



材料

サツマイモ	135g (中1本)
栗の甘露煮	135g
シロップ	135g
砂糖	大さじ3杯

作り方

- ① サツマイモを約15分間蒸す
- ② 蒸したサツマイモ、栗の甘露煮、シロップ、砂糖をフードプロセッサーで混ぜる
- ③ 一口サイズにサランラップで包む

フードコーディネーター

山本恭瑚さん

フランス菓子教室「Studio Griotte (ステュディオ グリオート)」で、フランス菓子やカジュアルフレンチなどテーマに合わせた料理教室を開催。食育教室や地域の食材を生かした商品開発など活動の幅を広げている。





Go! Go! DRAGONFLIES



10月の開幕以来、8連勝を飾るプロバスケットボールチーム「広島ドラゴンフライズ」。今シーズン注目が集まる若手選手・岡本飛竜さんにインタビュー。

若き力と良いチームワークで ますます注目が集まる 広島ドラゴンフライズ



Q.広島ドラゴンフライズからオファーをもらったときの心境は？

A.選手とファンの距離が近いことや、バスケットボールが広島で愛されているところを見て、素晴らしいチームだと感じました。なので、オファーをいただいたとき、素直に嬉しかったです。昨シーズンは、朝山正悟さんが選手兼ヘッドコーチを務めて

注目が集まっていたし、今シーズンは広島出身の尺野将太ヘッドコーチが今までとは違う広島ドラゴンフライズをつくりあげてくださっているの、広島でプレーできることを嬉しく思っています！

Q.ヘッドコーチの尺野さんの印象は？

A.選手の自主性を尊重してくれます。昨年、僕は島根スサノオマジックに、尺野ヘッドコーチは、横浜ビー・コルセアーズに所属をしていたので、何度か対戦したことがありました。なので、選手の起用方法や戦略など尺野さんのことはなんとなく知っていました。入団するまではお話ししたことはありませんでしたが……(笑)

Q.広島市の印象は？

A.鳥取県出身なので、小さい頃からよく広島に旅行で来ていましたね。広島のスポーツはとにかくアツいので、入団すると決まった時から、来るのを楽しみにしていました。

Q.尺野ヘッドコーチが、よく声を出しているのは岡本選手だとおっしゃっていましたが、チームの中で心がけていることは？

A.今シーズン、広島ドラゴンフライズも選手の入れ替えが激しかったのですが、実は島根スサノオマジックにいた時も、メンバーがガラッと入れ替わったシーズンがありました。そのとき、コミュニケーションをとることの大切さを学んだので、短い練習の中でお互いのやりたいことや思っていることを共有して、チームワークを強化するために、声を出すことを心がけています。

Q.プライベートで仲の良い方は？

A.常にポジティブな佐藤優樹さん(背番号5番)や、年齢が近い小澤智将さん(背番号9番)とよくご飯に行きますね。

Q.ファンの皆さんに一言お願いします。

A.B1昇格に向けてチーム一丸となって頑張りますので、応援よろしく願い致します。

12月30日(日) 18:00～
12月31日(月) 13:30～

VS 青山ワッツ
@ 広島サンプラザホール

1月15日(火) 19:00～

VS バンビシャス奈良
@ 広島サンプラザホール

そのほかの
試合情報は
コチラ▶▶▶



岡本 飛竜 Okamoto Hiryu

1993年4月20日生まれ。
鳥取県出身。ポイントガード、背番号3番。2018-19シーズンに、島根スサノオマジックから広島ドラゴンフライズに移籍。趣味は、音楽を聴くこと。特にHIPHOPや洋楽が好きで、YGをよく聞くといい。



連載

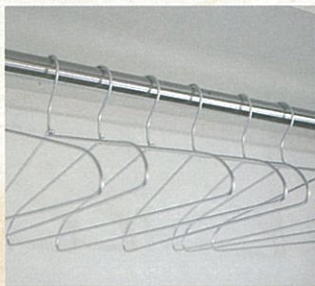


収納の知恵袋 自分のときめく空間に変身

point.1

ハンガーの種類や色、向きは統一

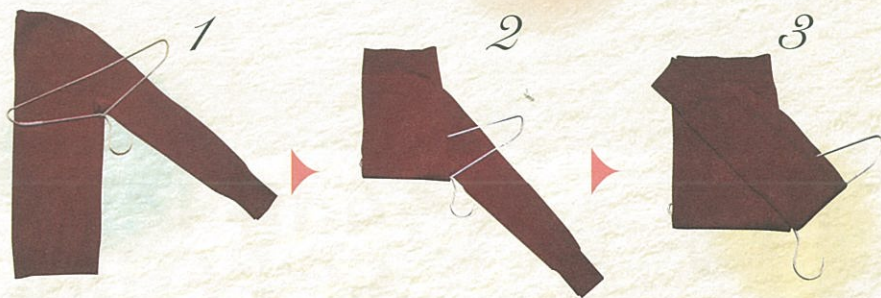
最近では、選びやすい、収納しやすいという理由から、「たたむ収納」より「吊るす(かける)」収納が流行っています。たとえば、写真のようにニットをハンガーにかけることにより、型崩れを防ぐことができます。「吊るす(かける)収納」は、コンパクトに収納できるだけでなく、向きをそろえてかけることによって、どこに何があるかすぐに見つけることができます。なかでもポイントは、ハンガーの種類や色を統一することです。すっきり見せることができ、服も選びやすくなるのでおすすめです。



point.2

モノと向き合うことが大切

収納できるスペースは限られているので、「今、服がどれくらいあればことたりなのだろう」と、一つ一つのモノと向き合うことが大切です。ショッピング中に買いたい服に巡り合ったとき、まず今うちにある服について考えましょう。「クローゼットにある衣類を手放してでも、今この服がほしい」と考え方を変えることによって、クローゼットが自分のときめく空間に変わっていくはずですよ。



みくろママ (上山広美) Mikuru Mama (Hiromi Ueyama)

整理収納・美空間収納コンサルタント美心家オアシス。賃貸55平米の3DKに家族6人(夫婦+子供4人)でゆったり住む整理収納術をSNSやイベントにて公開。新築収納プランニングや、個人宅から企業までの整理収納訪問サポート、引越しアドバイス、建売会社や児童館などで収納セミナーを開催。個人宅や企業の収納サポート。



マリーナホップ イベントセレクション

12月~2月

日程	イベント名	場所
12/2(日)	N-グランカッサ吹奏楽団 公演	マーメイドスペース
12/5(水)	全日本プロレス	マーメイドスペース
12/15(土)	ダブプロレス	マーメイドスペース
12/16(日)	スポーツ ダンスリーグ	マーメイドスペース
12/22(土)~2019年1/6(日)	サンリオカーニバル in マリーナホップ	マーメイドスペース
1/13(日)、14(月)	ホビーショップHB 10周年記念 模型展示会2019	マーメイドスペース
1/19(土)	広島工業大学専門学校 2年生ライブコンサート	マーメイドスペース
1/20(日)	スクエアダンス	マーメイドスペース
1/21(月)	スタジオワンセルフダンス発表会	マーメイドスペース
1/27(日)	広島工業大学専門学校 1年生ライブコンサート	マーメイドスペース
2/24(日)	第29回広島市水産まつり	オーシャンドライブほか

緑そよぐ大人の海マテ
MARINA HOP
広島マリーナホップ

☎ 082-503-5500 (9:30~18:30)

※天候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/

日本最長級¹のプロジェクションマッピングが登場!

MARIHO DIGITAL ART ROAD

^{*1} 2018年9月現在 / フロアマッピングとして

SCHEDULE

時間: 日没後~21:00

(毎日上映、季節によって変動あり)

※30分間隔で約5分間の映像が映し出される

※広島マリーナホップ休館日や雨天・強風の

悪天候、機材・設備のメンテナンス日などは休止

※詳しい上映スケジュールは、ホームページや

館内インフォメーションにて要確認

毎日、時間ごとに変わる景色に感動!



観音マリーナに広がる光の世界を体感

マリーナホップの海辺の遊歩道「プロムナードデッキ」をスクリーンに、映像と音楽が織りなすプロジェクションマッピングが10月末からスタート。日本“最長級”の160メートルというスケール感だけでなく、映像の中に自由に入ることができる。散歩をしながら、食事を楽しみながら、観覧車の中から……など、投影時間や季節によって、さまざまな景色を楽しめる。



「サンリオカーニバル」広島初登場! サンリオの仲間たちが勢ぞろい! 「ハローキティ ミニ新幹線」も登場! さらに、大人も楽しめるSNS映えフォトスポットや、期間限定ショップまで! 年末年始はKAWAII世界で楽しもう!

会期
2018年12月22日(土)~2019年1月6日(日)
16日間※会期中無休

時間
10:00~17:00(最終入場16:30)

観覧券
広島マリーナホップマーメイドスペース
(広島市西区観音新町4-14-35)
※観覧券・入場券・乗車券をお持ちの方は、入場料1名入場無料

注意事項
※小学生以下は、保護者同伴でご入場ください。※混雑時は、入場制限や入場までに待ち時間が発生する場合がございます。あらかじめご了承ください。※ご来場者特典は、先着で有料入場者へのお渡しとなります。万が一なくなった場合には、ご容赦ください。

チケット販売
前売券販売期間
2018年10月6日(土)~2018年12月21日(金)
当日券販売期間
2018年12月22日(土)~2019年1月6日(日)

©76, '96, '01, '13, '18 SANRIO APPROVAL No. SP590822 S/D-G



英語で遊ぶ! ENJOY ENGLISH!
英語の学びとワクワクを! /
Epoca Kids Club
英語で過ごす
学童保育
☎ 082-545-5445 (エポカキッズクラブ)



「広島で物件を売りたいけど、どこに相談していいかわからない」や、「県外に売りたいので、所有物件(土地・建物・マンション)をどうしていいかわからない」、「マリーナホップに出店したい」とお悩みの方は、第一リアルティへお気軽にご相談ください。
☎ 082-543-4777 (第一リアルティ)



健康で元気に働きたいシニアの方、夫婦(夫)の方を募集しています! この事業をスタートして2カ月で100名余のシニアの方が相談にお越しになられています。多くは65歳~75歳の方で、約2割(1割)は当社の紹介にて、1割はご自身にて仕事が決まっています!
☎ 0120-65-2500 (第一ビルサービス トレハン事業部)

マリーナホップへのアクセス方法

バス・路面電車でお越しの方

- 広島駅からのアクセス
広電バス3号線に乗車(約40分、運賃260円)
- 横川駅からのアクセス
広電バス8号線に乗車(約30分、運賃250円 ※日曜・祝日は運休)
- 西広島駅からのアクセス
広島電鉄紙屋町西電停で下車(約20分、運賃180円)、徒歩3分、本通りバス停から広電バス3号線に乗り換え(約30分、運賃250円)
- 新井口駅からのアクセス
商工センター入口バス停から広島バス50号(東西)線に乗車後、観音新町2丁目下車(約11分、運賃200円)徒歩2分、西税務署入口バス停から広電バス3号線に乗り換え(約8分 運賃210円)



宝物探そう みどりグループの「輪」「WA」「Wow!!」



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



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!今回は7月にオープンした「MARIHO FOOD HALL by るるぶキッチン」。「どんな雰囲気なんだろう?」と気になっている方も多いのでは。立ち寄ってみてね♪

るるぶの編集者が全国を旅して見つけた グルメがマリーナホップに集結!

東京や京都で人気の「るるぶキッチン」が広島に初上陸。旅行情報誌「るるぶ」の編集者が全国各地を旅して見つけた、とっておきの食材や料理が食べられるほか、広島で長年親しまれているグルメも堪能することができる。会計時にスムーズに支払いができるよう、キャッシュレスシステムも導入。大人の雰囲気が漂う店内では、非日常的な時間を過ごすことができ、天気の良い日はマリーナを眺めながら食事を楽しむこともできる。



瀬戸内旬鮮魚の白ワイン蒸し シーフードバケツ

Bigは、4~5人でシェアして食べるのがおすすめ。+3000円でロブスター1尾を追加できる。

M 3,800円・Big 4,800円



トマトとバジル、 モッツアレラのピッツァ

石窯ナポリピッツァ。大きさは2種類用意。L (35cm) は4~5人でシェアしていただく。ほかにも、トリュフときのこがのったピッツァや四種のチーズピッツァがある。

980円~



980円

グリーンカレーサラダ付き

ゲーンと呼ばれるタイ料理。スパイスがよく効いているので、辛いものが好きな方におすすめ。

時間を忘れて過ごせるプランが充実 団体予約は早めがおすすめ

料理7品に飲み放題が付く「るるぶプラン」5000円や、「マリホプラン」6800円、結婚式の二次会向け「ちょい飲みプラン」3800円など3つのコースを用意。1週間前までに要予約。



MARIHO FOOD HALL by るるぶキッチン

☎ 082-231-4848
📍 広島市西区観音新町4-14
マリーナホップ内
🕒 平日 11:00~15:00、
17:00~22:00、
土・日曜 11:00~22:00 (LO21:00)
📞 不定休
👥 302席 P 1500台

読者プレゼント

A Letra+編集部から感謝を込めて、総勢59名様に
プレゼントをご用意いたしました!ふるってご応募ください。



●応募方法

日頃の感謝を込めて、総勢59名様に
プレゼントをご用意!応募は簡
単! 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、どこで手にとったのか、希望
するプレゼントをご記入の上、上記
アドレスに2019年3月1日(金)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
たいただきます。

「サンリオカーニバル in 広島マリーナホップ」の招待券

2018年12月22日(土)~2019年1月6日(日)の期間だけ楽しめるイベントの入場券。
マーメイドスペースで10:00~17:00(最終入場~16:30)で開催。
※応募〆切 2018年12月20日(木)18:00まで

広島ドラゴンフライズ 岡本飛竜選手サイン入り色紙

広島ドラゴンフライズに今季入団した、岡本飛竜選手。背番号3番、ポイントガード。

コーティングチョコもみじ(1箱8個入り)

ほんのり香るバニラ風味のカステラに、口溶けの
良いチョコを贅沢にかけた逸品。



いきものふれあい学校 入場券

いろいろな生きものを見て触れる、子どもも喜ぶ体験施設「いきものふれ
あい学校」の入場券。

悠悠ホームのエコバック

マリホ水族館オリジナルグッズ

マリーナホップオリジナルグッズ

MARIHO DIGITAL ART ROAD

— プロジェクションマッピング —

