

A LETRA+



2019年夏号
Vol.152

喧騒を離れて自然と温泉に癒やされる

車で約60分、意外と近い島根県江津市「温泉リゾート 風の国」

みどりグループお客様特典

【プレオープン記念】
風の国レストランで
1000円(税込)以上
ご利用の方対象



※会計時に本誌を
提示ください
※有効期限
2019年8月31日



自然あふれる風の国で さまざまな体験を！

山陰の食も楽しめる 自然に囲まれた 温泉宿泊施設

山陽自動車道五日市ICから広島自動車道・中国自動車道・浜田自動車道を約60分走ると、周りを緑に囲まれた温泉宿泊施設「温泉リゾート 風の国」に到着。風の国は広大な自然の中に、温泉・レストラン・ホテル・コテージ・テニスコート・大型遊具などがある、親子3代で楽しめる施設となっている。

なかでも温泉は日帰り入浴が11時～21時(受付終了20時)と入浴できる時間が長い。県内外の観光客はもちろん、地元の人にも人気だ。温泉につかった後は「レストラン 風花・かぜはな」で食事をしよう。地元江津市のブランド肉「まる姫ポーク」を使ったかつ丼やハンバーグ定食、しまね和牛が味わえる「瓦ぬご縁御膳」、浜田市で捕れたあなごを使った穴子丼など地元の食材をふんだんに使った料理が味わえる。

レストランでの食事もいいが、アウトドア好きの人はバーベキューがおすすめ。園内では4～10月限定でバーベキューが楽しめる。炭やコンロ、網などはレンタルできるので、食材や飲み物を持参するだけという手軽さが良い。また風の国はベット連れにも優しい施設だ。コテージはベットとの宿泊も可能(要別途料金)となっており、また、自然豊かな園内を散歩するとベットた

ちも喜ぶこと間違いなし！
ホテルは幅広い年代の人に宿泊してほしいと、畳の和室とベッドの洋室、そして和洋折衷の特別室を完備している。

五日市ICから車で約60分。日帰りでも宿泊でも楽しめる自然豊かな風の国へ癒やされに行ってみよう！

風の国は、これまで公営施設として江津市が管理をしていたが、2019年4月より広島県内の公園などを管理している第一ビルサービスが運営者となり再始動することになった。今後は夏のグラウンドオープンに向け、施設内のリニューアルや農業体験・動物とのふれあい体験などのプログラムを実施していく予定となっているので、ぜひご期待！



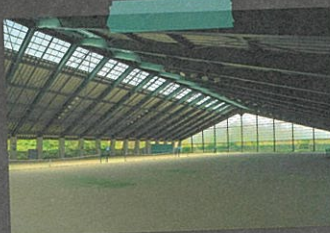
住：島根県江津市桜江町長谷2696
電：0855-92-0001
営：レストラン 11:00～14:30 (LO14:00)、
17:00～21:00 (LO20:00)
日帰り入浴 11:00～21:00 (受付終了20:00)
休：木曜 (GW・夏休み・年末年始を除く)



風の国 Country of the wind



●子どもが大好きな屋外遊具



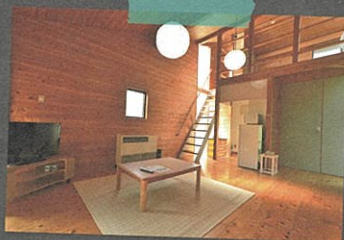
●雨の日でも楽しめる屋内のテニスコート



●ホテルの洋室タイプの部屋



●美肌の湯と言われている温泉



●ベットと利用可能なコテージ



●しまね和牛が味わえる「瓦ぬご縁御膳」(2880円)

～風の国で体験～

伝統的な 製法でつくる 手すき和紙

石州 勝地半紙

◀今回手すき和紙づくり体験を
してくれた谷田真由美さん



室町時代から続く
手すき和紙の里島根県
江津市で手すき和紙体験

山陽道五日市ICから約60分。島根県江津市にある風の国。その敷地内にある「石州勝地半紙」。ここでは伝統的な手すき和紙作りが体験できる。元々江津市では古くから手すき和紙作りが盛んだった。しかし時代がたつにつれその数は少なくなっていき、今は、数えるほどにまで減少してしまつた。数少ない手すき和紙の工房「石州勝地半紙」では紙すき体験ができるほか、さまざまな和紙製品を購入することができる。

製作時の ワンポイント アドバイス

かわいい・カッコいい・シンプルなど、作る前にどういうものを作りたいかをイメージするといいかも。テイストを決めることで、摘みたい花を決めることができます。草花はたくさん入れるのがおすすめです。

アレンジして、世界にひとつだけのうわやがきを作ることも、季節によって咲いている草花が異なるので、いつ訪れても楽しむことができます。また体験開始前には、石州勝地半紙の原料となる「楮(こうぞ)」という植物の説明なども行ってくれる。

住：島根県江津市桜江町長谷2696

電：0855-92-8118

営：10:00～17:00 定休日：水・木曜



サイクリングには何が必要？

自転車を買っていき始めようと思っても、ほかに何をそろえればいいのか？と悩む人も多いのではないだろうか？ そんな人必見の、万が一のことが起こったときに身を守るものや、あると便利なものまで、サイクリング必須アイテムを紹介。さあ準備を整えてサイクリングに出かけよう。



サイクリスト中野プレゼンツ サイクリング 必須アイテム

元号も平成から令和に変わって新しいことを始めたいと思っている人も多いのではないだろうか？ そんな人へおすすめなのがサイクリング。さっそうと風を切って走る感覚はやみつきになること間違いなし！ そこで今回はサイクリングの必須アイテムをサイクリスト中野に紹介してもらう。

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していたという。



サイクリスト 中野の

サイクリング 必須アイテム

アイテム.5 コンパス



目的地の方向さえ頭に入っていれば、気分や交通量に合わせてルートを変更しながら走ることもできる。

アイテム.3 ドリンクホルダー



サイクリングは意外と汗をかくもの。こまめに水分補給を行うためにドリンクホルダーを取り付けよう。

アイテム.1 ヘルメット



重さやフィット感など自分の頭に合ったものを選ぼう。夜に走る人はヘルメットに反射シールなどを貼って目立つようにしましょう。

番外編 サイクリスト中野の 自転車



休日のサイクリングはもちろん、通勤時にも大活躍な「ヴェルザ」。サイクリスト中野の相棒として、いろいろな所を走っている。

アイテム.4 反射板



夜になると自動車から自転車は見えにくく、事故になることも。そうならないために自転車やヘルメットには反射板や反射シールをつけよう。

アイテム.2 グローブ



衝撃吸収や安全に走るためにグローブは必須。春夏用・秋冬用など季節に合わせて使い分けよう。

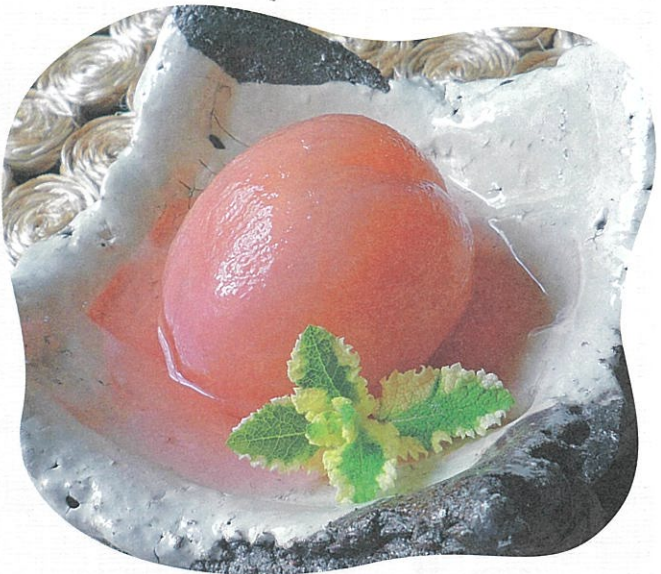
気軽にできる
とっておきレシピ

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、
暑い夏を乗り切るう!

桃のコンポート



一人分	
エネルギー	166kcal
タンパク質	18.7g
脂質	0.2g
塩分	0g



材料(4人分)

桃 4個…よく洗ってうぶ毛を落とす。 白ワイン…100cc あれば飾りのミント
グラニュー糖…70g レモン汁…大さじ1
水…300cc バニラアイスクリーム…適宜

作り方

- ① 鍋にグラニュー糖・水・白ワインを入れ火にかけ、グラニュー糖が溶けたら桃とレモン汁を加え5分煮る。桃の上下を返してもう5分煮る。
- ② 火を止めたらそのまま冷まし、冷蔵庫で一晩おいて味を含ませる。
- ③ 好みでバニラアイスクリームを添える



桃のスープ



一人分	
エネルギー	118kcal
タンパク質	5.0g
脂質	14.7g
塩分	0.2g

材料(4人分)

桃 2個…皮をむき、ざく切りにする
ヨーグルト…1カップ
生クリーム…1/2カップ
ブイヨン…1/2カップ(水+コンソメ1/2個)
レモン汁…大さじ1
パルサミコ酢・ミント…適宜

作り方

- ① ミキサーに材料を全て入れ、まわす。冷蔵庫でしっかり冷やし、器に注ぎパルサミコ酢とミントで飾る。



プレイバック2018-19シーズン



連載



収納の知恵袋 自分のときめく空間に変身

今回の収納の知恵袋はどんな内容にしようかと企画会議をしていた時のことです。アトレ編集部が「クローゼットの次はシンク下がぐちゃぐちゃなんです(泣)」とまたもや半泣きで訴えてきました。そして「たぶん私のような悩みを持っている人が多いと思うんです」とどこかで聞いたことがあるセリフを……。ということで今回のテーマは「芝家のシンク下をきれいにしよう!」です。



おしゃれな部屋に住みたい!と思いつつもなかなか片づけることができないアトレ編集部 部員 部員 部員



スッキリした! 片付けポイントを教えてくださーい!



point.1 収納グッズをそろえよう!

収納グッズには規格があるので、購入する際にはシンク下のサイズをしっかりと測ってから購入しよう。



point.2 引き出し式&グッズの住所決めをしよう!

奥行きのある棚は引き出し式にすれば、奥に置いていて手の届きづらかった食器も取り出しやすくなります。また、引き出しにはグッズの名前のシールを貼り、住所を決めましょう。



point.3 つっぱり棒の有効活用

つっぱり棒はスプレーをひっかけたり、ラップやアルミホイルを乗せることができます。収納グッズを置いた上の方の隙間を有効活用するのにつけてです。



point.4 7割収納を心掛ける

どんなに大きなスペースがあっても、隙間を埋め尽くすようにモノを収納するのではなく、空間に少しゆとりを持たせ「7割」収納することを心がけましょう。

みくろママ (上山広美) Mikuru Momama
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)でゆと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、建築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を行っている。



マリナーホップ NEWS

マリナーホップの最新ニュースを紹介！今回紹介するのは6月24日に2周年を迎える「マリホ水族館」。マリホ水族館には新たなコーナーの新設や潜水ショーのリニューアルなど進化が止まらない。今回は新設されたコーナーと潜水ショーの魅力をたっぷり紹介。



マリホ水族館おすすめの生き物たちを紹介展示



マリホ水族館で働くスタッフたちおすすめの海の生き物たちを紹介するコーナーが新しく誕生。スタッフが「見て」「知って」欲しいと思う生き物を展示。展示される生物は変わるので、足を止めてじっくりと見てみよう。

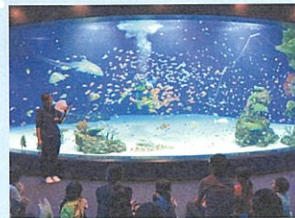


マリホ水族館

- ☎ 082-942-0001
- 📍 広島市西区観音新町4-14-35
- 🕒 4~10月10:00~20:00、11~3月10:00~17:00
- ※最終入館は閉園15分前まで
- 🏠 マリナー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



水槽の中のダイバーと会話ができる参加型ショー



マリホ水族館初！ショーを行うダイバーが「会話できる水中マスク」を使用しお客さんと会話をしながら生き物たちの魅力を伝える。気になる魚がいたらどんな生態なのか聞いてみよう。

演目	
11:00~(土日祝のみ)	Discovery Aqua
13:30~	Let's study マリホ学園!!
16:00~	Discovery Aqua



ふしぎで、ふしぎで、ふしぎに輝く
生き物たち大集合!!

いのちの楽園 秘境・アマゾン展

会期/2019年7月20日(土)~9月1日(日)
時間/AM11:00~PM6:00(最終入場PM5:30予定)

会場 広島マリナーホップ マーメイドスペース
 入場料 (当日) 大人(18歳以上)1,000円 小人(6~17歳)800円、幼児(3~5歳)600円
 ※3歳未満無料・消費税込 ※障害者1名に付き介護者1名のみ無料
 主催 広島ホームテレビ、東映、中国新聞社
 協賛 広島マリナーホップ

マリーナホップイベントセレクション

6月 7月

日程	イベント名	場所
6/1(土)	マリーベト大運動会	マーメイドスペース
6/2(日)	ゼロワンプロレス	マーメイドスペース
6/8(土)、6/9(日)	オーケニジャパンファミリーセール	マーメイドスペース
6/30(日)	チャリティイベント	マーメイドスペース
7/7(日)	ダブプロレス	マーメイドスペース
7/13(土)、7/14(日)	FUTURA家具大アウトレット展	マーメイドスペース



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、6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/



英語で過ごす
学童保育
ENJOY ENGLISH!
Epoca Kids Club
082-545-5445 (エポカキッズクラブ)



「広島で物件を売買したいけど、どこに相談していいかわからない」や、「県外にいて、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、主婦(夫)の方を募集しています! この事業をスタートして5カ月で200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割の方が仕事を決定しています!
0120-65-2500 (第一ビルサービスレハン事業部)

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丁目まで下車(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!!」

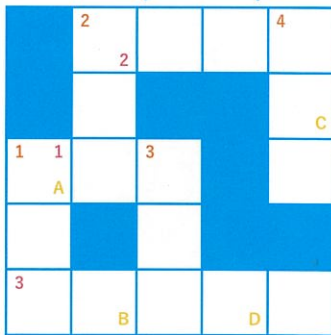


株式会社 第一ビルサービス
〒730-0051 広島市中区大手町5丁目3番12号
TEL:082-248-1601 FAX:082-248-1784



読者プレゼントクロスワード

クロスワードに挑戦して、プレゼントをゲットしよう!
総勢61名様にプレゼントをご用意しました! ふるってご応募ください。



タテ

- 1.手のひらサイズのご飯と魚介類のネタを組み合わせた日本料理
- 2.トマトやチリペッパーで作るメキシコ料理に添えるソース
- 3.アーティストが観客の前で生演奏すること
- 4.秋から冬が旬。赤い実をつけるバラ科の果物

ヨコ

1. 食事をに入れる容器のこと
2. 小鳥の美しい鳴き方またはその声
3. 毎朝、購読して読むもの。日本のニュースが載っている

答え

A B C D

応募方法

日頃の感謝を込めて、総勢61名様にプレゼントをご用意いたしました! 応募は簡単! aletra.plus@gmail.comにメールもしくは右下のQRコードを読み込み、アンケートを送信するだけ! メールには住所、氏名、電話番号、年齢、アレトラへのご意見・ご感想、どこで手に取ったのか、クロスワードの答え、希望するプレゼントをご記入の上、2019年9月1日(日)までにご応募ください。当選者の発表は商品の発送を持って代えさせていただきます。



PRESENT
ベア5
名様

「風の国」温泉チケット

風の国温泉は、アルカリ性単純温泉ならではのさらっと柔らかいお湯が楽しめる温泉。お肌がツルツルになると評判の『美肌の湯』にご招待します。

PRESENT
ベア10
名様

いのちの楽園 秘境・アマゾン展 入館チケット

2019年7月20日(土)~9月1日(日)の期間だけ楽しめるイベントの入館チケット。マーメイドスペースでAM11:00~PM6:00(最終入場PM5:30予定)
※応募締め切りは7月19日(金)まで

PRESENT
5
名様

大もみじ

大粒の栗が入った大きなもみじ饅頭! やまだ屋オリジナル商品です。

PRESENT
ベア3
名様

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。

PRESENT
10
名様

マリノ水族館オリジナルグッズ

PRESENT
10
名様

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 —

