

A LETRA+



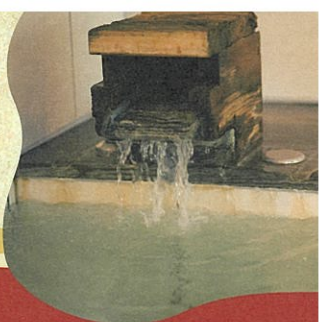
2019年冬号
Vol.154

寒い冬、温泉に入って
身も心もポッカポカ！

温泉ソムリエに聞く、温泉のあれこれ

❧ 寒い冬は温泉でゆったり ❧

寒くなってくると、お風呂にゆっくりと漬かって温まりたいですね。自宅のお風呂でゆっくりするのもいいですが、今年の冬はちょっと足を延ばして温泉に漬かりに行きませんか？ 今回のアレトラでは、広島で活動するフォトグラファーで2つ星温泉ソムリエの資格を持つ中野一行氏に温泉入浴法とおススメの温泉を紹介していただきます。



温泉ソムリエ直伝入浴法!! マナー編



かけ湯はぜったい

汚れを落とすだけではなく、温泉のお湯に体を慣らすためにも入浴前には必ずかけ湯をしてください。心臓から遠い部分からお湯をかけていき、一番最後に肩からお湯を掛けて、体が温泉の温度に慣れてきたら入浴しましょう。



体は手で洗う

温泉には不要になった皮膚の角質を取ったり、毛穴の汚れを取ったりする乳化作用があるので、普段の入浴のように、タオルで強くこする必要はありません。またタオルで強くこすると、泡が飛んで周りの人に飛び散るので、手に石鹸をつけてそのまま洗きましょう。



体は浴室内でふく

温泉から上がるときは、まず浴室内でよく体を拭きましょう。体が濡れたまま脱衣所に出ると、脱衣所が濡れてビチャビチャになってしまい、他の方の迷惑になります。最低限のマナーを守って温泉を利用しましょう。

温泉ソムリエ直伝入浴法!! 入浴編



入るタイミング

疲れたときはすぐに温泉に入って疲れをとりたいと思いますが、長旅やスポーツの後は少し休憩をしてから入浴しましょう。また食後すぐの入浴も避けましょう。最低でも30分は休憩してから入浴するのがおすすめです。



水分補給

入浴による発汗作用で体内の水分が失われるとドロドロの状態になり体によくありません。入浴前にコップ1杯の水を飲む習慣を身につけましょう。入浴後もできるだけ水分補給することを心掛けましょう。



温冷交互浴

温泉に入って体が温まったら、足を水とお湯で交互に冷やしたり温めたりする温冷交互浴をしましょう。末梢神経を広げ、乳酸を体外に排出させる効果があります。目安としてお湯3分、水1分を3〜5回繰り返しましょう。

プロフィール 中野 一行

宮城県出身。2001年から広島を拠点に雑誌・書籍・広告を中心に撮影活動を開始。幼少の頃から父と一緒に温泉を訪れていたため温泉好きに、2004年の温泉関係問題をきっかけに中国・四国・九州北部エリアを中心に300施設以上に入浴、2009年温泉ソムリエの資格を取得。近年は温泉関連書籍・HPなどの監修や編集協力、専門家としてメディアへ多数出演している。著書に「温泉ソムリエ・中野一行厳選中国・四国かけ流し温泉ガイド&メモ（ザメディアジョンプレス社）」がある。

❧ こんな悩みはありませんか？ ❧

疲れがなかなかとれません

心臓に近い部分からかけ湯をして入浴します。ゆっくり浴槽に入り心臓に負担をかけない半身浴で体の芯まで温めます。体がしっかりと温まったら、体に溜まった乳酸を排出させるために温冷交互浴をしましょう。最後は湯冷めをしないようにしっかりと体を温めお風呂から上がります。

肩こりがひどいです

半身浴で体を温め、10分ほど湯船に浸かったら両肩にお湯をかけます。42度ぐらいの熱めのシャワーを肩から首に当てます。さらに首にシャワーを当てながら首を左右にゆっくり回します。最後にシャワーを肩に当てながら肩を回して終了です。これを5〜10回ほどやってみてください。

温泉ソリエ **オススメ!** 温泉施設

入浴マナーや方法を教えてもらおうと、実際に入ってみたくなりますよね! ということで、フォトグラファー兼2つ星温泉ソリエの中野一行氏に広島県内のおすすめ温泉を教えてくださいました。おすすめポイントはズバリ「源泉かけ流し」。ゆっくりと漬かって日頃の疲れを癒やしましょう。

温泉来湯



広島市佐伯区湯来町にある「湯来温泉 国民宿舎 湯来ロッジ」。この浴槽は露天も含め全てがかけ流しとなっています。なかでも低湯湯と掲げられている浴槽は非加熱の源泉かけ流し浴槽になっているため、湧いている源泉を体感できるとあって、温泉ファンのなかでは人気の浴槽となっています。また湯来ロッジにはレストランも併設されており、地元の食材を使ったバイキングが楽しめます。

住: 広島市佐伯区湯来町多田2563-1

☎: 0829-85-0111

営: 10:00~21:00(最終受付20:30) 休: 無休

料: 大人(12歳以上)600円、

子ども(4歳以上12歳未満)240円

ゆうじんの湯



尾道市にある「原田温泉 ゆうじんの湯」。ここには内湯・露天・源泉浴槽の3つがあり、入浴するとどれもヌルヌルとした肌触りを感じることができます。このヌルヌルとした肌触りは、俗に言う「美肌の湯」と呼ばれている温泉によく見られ、温泉から上がった後にはお肌がすべすべになります。

住: 尾道市原田町梶山田4476-1 ☎: 0848-38-0488

営: 10:00~20:00(最終受付は19:30)

休: 火・水曜(祝日の場合は営業) 料: 大人600円、子ども300円

湯の山温泉



広島市佐伯区湯来町にある「湯の山温泉 湯の山温泉館」。この特徴は何と言っても打たせ湯です。岩を流れた源泉が竹筒を通してダイレクトに降り注いでいます。その湯量は天気によって変わるというのが不思議です。湯の山温泉の源泉は冷たいので、夏は気持ちよく、冬は流行をしている気分になります。

住: 広島市佐伯区湯来町和田71 ☎: 0829-83-0802

営: 9:00~21:00(最終受付20:30) 休: 不定

料: 大人380円、子ども150円

温泉とおいしい食事で 心身ともにリラックス。 風の国

住: 島根県江津市桜江町長谷2696 ☎: 0855-92-0001
営: 11:00~21:00(受付終了20:00) 休: 木曜



日帰り入浴: 中学生以上650円、小学生350円、幼児無料



**自然を眺めながら
さまざまな湯船で
リラックス**

湯船から雄大な自然を眺めることができるとあって、宿泊客はもちろん、日帰り入浴客にも人気のスポット。大浴場のほかにも、泡風呂や寝湯、マッサージ湯などもあるので、ゆったりと過ごすことができる。

風の国本館内にあるレストラン「風花」ここでは地元江津市のブランド肉「まる姫ポーク」を使ったメニューや日本海の海の幸をふんだんに使った海鮮丼などが味わえる。また宿泊者には、島根の名物ノドグロが付いた会席料理が提供される。

**地元の食材を
ふんだんに使った
絶品料理の数々**



島根和牛とまる姫ポークが味わえる瓦めご膳御膳(2700円+税)



旬の魚介をふんだんに使用した海鮮丼(1370円+税)

グランピングサイト



「森に泊まる」 非日常体験

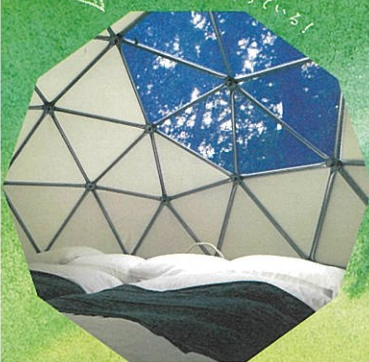


GRAND OPEN!

森の中にただずも球体テントとドームテント
では大自然の中での宿泊が可能。夜にはライ
トアップされたテントが森に浮かび上がり非
日常的な風景が広がる。



テ
ン
ト
の
中
に
は
こ
う
な
っ
て
い
る！



こ
う
な
っ
て
い
る！

テント内にはベッドのほか、サイドテー
ブルも完備されており、ベッドに仰向けに寝
転がり、上を見ると、窓から空を眺めるこ
とができる。



大自然の中で 楽しむBBQ

グランピングならではの特別な食事メ
ニューも魅力のひとつ。風の国では、
夕食に大自然の中でBBQが味わえ
る。食事の準備や片付けの心配をす
ることなく楽しめる。

夜更けには満点の 星を楽しもう

グランピング場のすぐそばにある芝生
広場。食後は芝生に寝転んでみよう。雲
ひとつない晴天の夜には満点の星が頭
上一杯に広がっている。



KAZENOKUNI
Onsen Resort

住：島根県江津市松江町長谷2696 ☎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)

グランピングサイト：1泊2食付15,000円～(税別・2名1室利用時) ※1基につき定員2名



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。
広島名物を使った
ポカポカメニューで
あったまろう!

ぽかぽかあったまる
牛乳スープ



「広島菜漬のいいレシピ70」
監修: 藤田千鶴、山岡女子短期大学
サメディアジョン刊



材料(2人分) “アサリやカキを入れてチャウダー風にするとボリュームアップ!”

広島菜漬…20g ごま油…小さじ2
玉ねぎ…20g 鶏がらスープ…90cc
牛乳…240cc クルトン・バター…お好みで

A 酒…少々
こしょう…少々

作り方

- ① 広島菜漬と玉ねぎは千切りにし、ごま油で軽く炒める。
- ② ①に鶏がらスープと牛乳を加えて加熱し、Aで味を調える。
- ③ 好みにクルトン、バターを浮かべる。

連載



大掃除後の リバウンド対策術

みなさん大掃除は終わりましたか? 張り切って大掃除をしたはいいいものの、すぐに散らかってしまうというお悩みはありませんか? 今回は大掃除後にリバウンドしない収納術をご紹介します。

みくろママ (上山広美) *Good Housekeeping*

整理収納・生活収納シンポジウム 専任講師・上山広美さん。専修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、建設会社や不動産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なっている。



玄関編

家の顔とも言える玄関。大掃除時にはもちろん、普段からキレイを保つ方法をご紹介します!

冷蔵庫編

つついっパンパンになりがちな冷蔵庫。収納場所を決めてすっきりとさせましょう!



玄関は家の顔です。帰宅した際はもちろん、お客様が来たときに一番に見る場所です。玄関を見ることで家とそこに住むあなたの印象が決まります。玄関には靴以外に鍵、印鑑、傘などを置いておくとう便利です。それらを置くことで、散らかってしまう可能性があります。そこでそれらに指定席を作っておくと散らかるのを防ぐことができます。また出かけるときにサッと掃除ができるように、はうきやハケも置いておきましょう。

すぐに掃除ができるように
ほうきを置いてみましょう



かぎは決められた場所に



特売日に食品を買いだめをする、冷蔵庫がぐちゃぐちゃになりがちです。それを防ぐために、例えば、賞味期限が近いものは「すぐ食べよう」ボックスへ、朝食で使うものは「朝食セット」ボックスへなど、常備している食材に指定席を作りましょう。そして、賞味期限が近い食材や傷みかけた野菜を食べるために週1回は厳立に冷蔵庫一掃メニュー日を設けましょう。そうすることで食品ロスを防ぐことができます。

毎朝使うものは
取り出しやすいようにしよう



食品にも指定席を作りよう

高品質なアウトレット家具を リーズナブルな価格で!

FUTURAが年に数回開催していた催事が大好評のため、常設店「FUTURAスーパーセール店」としてオープン。ダイニングテーブルやベッド、ソファなどの家具がリーズナブルな価格で100坪の店舗に並んでいる。店頭の商品は催事の人気があったものをそろえ、その半数は限定品となっている。家具の購入を考えている人にはおススメのお店だ。

FUTURA

営:10:00~19:00、土・日曜、祝日:10:00~20:00

問:082-233-6877



サクサクワッフルを 冷たいジェラートとともに

レンガゲートに入って目の前にあるワッフルとジェラートの店「L'isola」。一番のおススメは自家製ジェラートとワッフルがセットになった「ジェラートセット(560円)」。ジェラートは定番が5種、季節や週で変わるものが4種の計9種のなかから好きなものを選ぶことができる。ドリンクがセットになった「ドリンクセット(700円)」もおすすめ。

L'isola

営:11:00~17:00、土・日曜、祝日11:00~18:00

休:火・水曜

模態前



アフリカオオコノハズ



ワタシは枝です。

化けてます。
生きるための、だましテクニクを身につけた生き物たち。

サンシャイン水族館プロデュース

化けモノ展

..... in マリホ水族館

大好評開催中!!

時間 10:00~17:00[最終入館16:45]

場所 広島マリナーホップ内 マリホ水族館 別館

料金 当日券:大人・シニア/600円、小中高生・幼児/300円、3歳未満/無料 ★年間パスポートをお持ちの方:大人・シニア/200円、小中高生・幼児/100円



MARINA HOP
広島マリナーホップ

☎082-942-0001
広島市西区観音新町4丁目14-35 mariho-aquarium.com



マリホ水族館

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
12/1(日)	グランカッサコンサート	マーメイドスペース
12/7(土)~12/8(日)	オーケニジャパン	マーメイドスペース
12/14(土)	JACK IN THE BOX	マーメイドスペース
12/15(日)	スポーツダンス大会	マーメイドスペース
12/22(日)	ダブプロレス	マーメイドスペース
1/18(土)	広島工業大学専門学校2年生ライブ	マーメイドスペース
1/19(日)	スクエアダンス	マーメイドスペース
2/1(土)	広島工業大学専門学校1年生ライブ	マーメイドスペース
2/8(土)	スタジオワンセルフダンス発表会	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。イベントの詳細、12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/

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号線に乗り(約40分、運賃260円)
- 横川駅からのアクセス
広電バス8号線に乗り(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190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
商工センター入りバス停から広島バス50号(東西)線に乗り乗後、
観音新町2丁目下車(約11分、運賃200円)、徒歩2分、
西税務署入りバス停から広電バス3号線に乗り換え(約8分、運賃210円)



ENJOY ENGLISH!
英語で遊ぶ
Epic Kids Club
学童保育
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、「道外にいますので、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、
第一リアルティに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!
0120-65-2500(株式会社トレン)

宝物探そう みどりグループの「輪」「WA」「Wow!!」

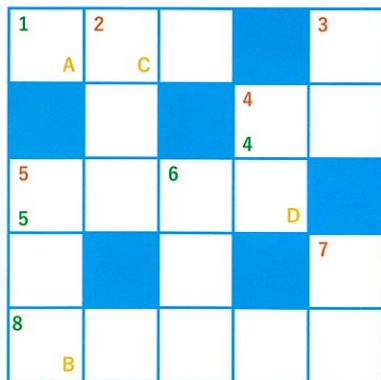


株式会社 第一ビルサービス
〒730-0051 広島市中区大手町5丁目3番12号
TEL:082-248-1601 FAX:082-248-1784



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42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

- 馬がひっぱって人・荷物を運ぶ車。
- 木を割ったりするのに使う道具。
- 岩や石がこわれて、長い間に細かく変化したもの。地。
- 地殻を構成している岩石・地層などの種類や性質。また、その状態。
- 草と木、植物。
- アフリカやインドに住む、長い鼻の大きな動物。

ヨコ

- 外観がよいこと。見た目が立派なこと。「〇〇がいい」
- 動物の頭にある、固くつき出たもの。
- 地面・床面に降り立つこと。
- 悪事や責任を探って、どこまでも追いつめること。

答え

A B C D

応募方法

日頃の感謝を込めて、総勢20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、2020年3月1日(日)までににご応募ください。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。



「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。



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、家族が笑顔になるうち」を創る悠悠ホーム。しっとりとした生地のオリジナルトートバックは安定感抜群!



「森に泊まる」
非日常体験

広島ICから
車で約60分


KAZENOKUNI
Onsen Resort