

A LETRAT+ gia



2020年夏号
Vol.156



広島のスポートス全力応援!

中国電力レッドレグリオンズ
広島ドラゴンフライズ
アンジュヴィオレ広島



こんなものが自販機で!?

広島のちょっと
変わった自販機

中国電力



中国



広島のスーポーツ全力応援!

野球やサッカー、バレーボールなどのプロやアマチュアチームが15チーム以上あり、スポーツ王国として知られている広島県。今回のA LETRA+では、数ある広島のスーポーツチームの中から、ラグビー、バスケットボール、女子サッカーの3チームを紹介します。それぞれの所属選手に競技やチームの魅力をうかがいました。

中国電力レッドレグリオンス

(社会人ラグビーチーム)

畑中 啓吾

Keigo Hatanaka



ラグビーも仕事も全力 地域に根付くラグーマン

一言で言うと、私たちは働くラグーマンです。私は、普段、社内の総務業務を担当しており、各部署からのさまざまな問い合わせの対応や文書の整理などを行っています。平日は定時まで働き、その後、19時から21時まで、加えて土曜の午前を練習に費やしています。練習や試合は坂町にある中国電力のスポーツ施設で行っています。坂町以外に、西区観音にある広島県総合グランドラグビー場でも試合を行っているので、気軽に足を運んでいただきたいです。

ラグビーは、ルールがすごく複雑で難しいとプレーしている自分自身も感じますし、ファンの方にもよく言われます。しかし、観戦するのに細かいルールを覚える必要はないと思っています。テレビで見るよりも、生で見た時の迫力は思った以上にすごいものです。身体と身体がぶつかるタックル、スピード感のある展開、その激しさと俊敏さを見ていただければ、十分に楽しんでもらえると思います。

ラグビーは、15人对15人の計30人で行います。その中で、1つのボールを追いかけ、相手がボールを持って突進してきたら自分の体を使って止める自己犠牲の精神が必要です。自分が止めないと点をとられてしまうという責任もあります。つまり、チーム内で助け合うことがとても大切です。怖さとプレッシャーに打ち勝ち、仲間を助けること。そのためには普段の練習や私生活から身体だけではなく心も鍛えておく必要があります。

私の出身はラグビーが普及している大阪です。当然、就職を決める際、ラグビーを続けていきたいという思いがあったのですが、社会人としてしっかり働きたい気持ちもありました。中国電力にはその願いを叶えてくれる環境があるので、とても幸せです。チーム全体のぶれない目標は、今チームが所属している地方リーグより更に上の、トップチャレンジリーグで戦うこと。もっと上のレベルを目指し、トレーニングや練習、そして仕事に励んでいます。社会人としてもラグーマンとしても、広島という地域にたくさん貢献していきたいですね。



1991年5月24日生まれ。小学生のころからラグビーを始め、大学まで関西で過ごす。大学卒業後中国電力レッドレグリオンスに加入。フルバックとして、チーム最後尾からチームに指示を出す。



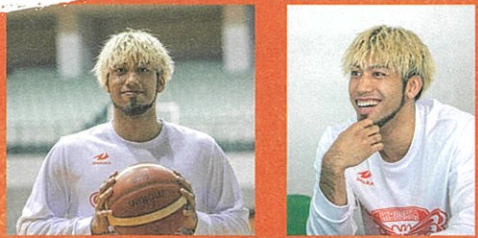
広島市を拠点とするトップキューシュウA所属のラグビーチーム。「ラグビーを通じ会社や地域社会に活力と感動を与えるチームであること」を理念に掲げ、上位リーグ昇格を目指し、レベルアップのため日々練習に励んでいる。

REDREGULATIONS

広島ドラゴンフライズ (プロバスケットチーム)

坂井レオ

Leo Sakai



1993年8月29日生まれ。大阪府出身。高校時代からバスケットを始める。大学卒業後、西宮ストークスを経て2018-19年シーズンよりドラゴンフライズでプレー。外国人に負けなプレーがウリ。

広島愛にサポートされた 揺るがないチームワーク

広島ドラゴンフライズは、若くて非常に元気のあふれるチームです。僕が以前所属していたチームは20～30代半ばと、年齢の幅が広がったんです。だけど、今のドラゴンフライズは、選手12人のうち10人が20代。そして、人数が少ないため、自然と絆が深まります。練習後は「ファミリー!」という掛け声で終わるんですが、まさに家族のようなチームです。

僕は、2018-19年シーズンに広島ドラゴンフライズに加入したのですが、それ以前は、兵庫県西宮のチームに2年間所属していました。その当時からドラゴンフライズは強豪として知られていました。チームからオファーをいただいたときも、「皆で力を合わせ、B1(一部リーグ)を目指して頑張りたいから来てほしい」という、熱意が一番伝わってきたチームだったので、「ここでプレーしたい!」と強く思い加入を決めました。それに広島は、ファンやスポンサーの情熱も高い。広島はスポーツが一般的に盛んですよね。野球、サッカー、ハンドボール、バレー……。それぞれのスポーツにファンが分散するのではなく、広島の方は全部のスポーツチームを

応援し、愛しているのが伝わってきます。

バスケットとほかのスポーツとの一番の違いは、試合中の選手との距離が近いことだと思います。観客の目の前でプレーする臨場感とスピード感、得点が多く入る球技なので退屈せずに観てもらえる、そこがバスケの魅力だと思います。僕のポジションはセンター。ゴール下でどっしり構えて、パワープレーで戦う。そして、誰よりも先頭をきり、コートを走り回るのが僕のプレイスタイルです。加えて195cmの長身を生かしたりリバウンドスキルですね。高校のときから、「お前の強さはリバウンドだ」と言われていました。あとトレードマークはひげと髪の毛かな(笑)。

バスケは、ファンの人との距離が近く、詳しいルールが分からずとも、必ず楽しめるスポーツだと思います。今季、念願のB1に昇格しました。B1リーグは、選手たちのフィジカルの強さが全く違います。今は、そこで負けられない体作りをしていくことに努めます! 昇格1年目から優勝を目指します!

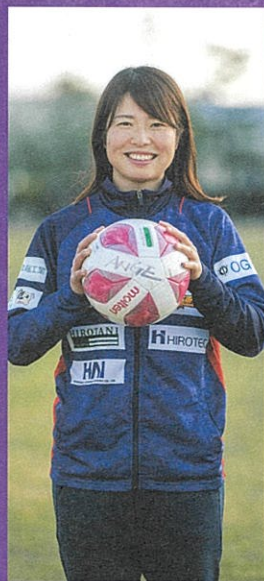
クラブ創設は2013年。広島市を本拠地とし、B.LEAGUEに所属するプロバスケットボールチーム。広島サンプラザホールをメインに、県内各地でホームゲームを開催。今年の春、悲願のB1昇格を果たし、来シーズンは1部リーグで戦うことが決定した。



アンジュヴィオレ広島 (女子サッカーチーム)

渡部豊子

Atsuko Watanabe



1994年1月26日生まれ、身長160cm。日本体育大学からレノファ山口FCレディースを経て、2019年アンジュヴィオレ広島に加入。今季目標は怪我をせずチームに貢献すること。ニックネームはあっちゃん。

観戦ポイントは人それぞれ まずは選手を知ってほしい

サッカー経験がある人、経験はないけれど興味がある人、試合を観にきてくれる人はいろいろですが、まずは選手個人を知るとより観戦が楽しくなると思います。SNSをしている選手がほとんどですし、プライベートや普段の練習の様子を見ることで親近感がわくかも。“推しアイドル”のような感覚で身近に感じてもらえたら嬉しいです(笑)。

実は選手それぞれに応援ソングがあって、会場では一人一人に合わせてその楽曲が流れます。プレーヤーもテンションが上がるし、事前に曲を知ってもらえていると一体感が生まれます。タオルを振って応援するスタイルなどサポーターおなじみの形式もあるので、ホームページや動画配信サイトで予習してみてください。

私は広島出身で、念願叶って昨年チームに加入しましたが、アンジュヴィオレには市民クラブから始まったチームならではの温かさがあると感じます。サポーター層の幅広さ、会場の熱気は随一です。私自身、普段は学校教員として勤務しており、生徒や保護者が観戦に来てくれたり、職場仲間に

「インターネットでのライブ中継見たよ」と声をかけてもらうことも。地元でプレーできる幸せをかみしめると同時に、周囲で支えてくれる人たちの声が間違いなく自身の原動力になっています。

チームは今シーズン若い選手が増え、動きにキレが出たように思います。私はGK(ゴールキーパー)のポジションで、前に飛び出すプレイスタイルを得意としています。練習の時「シュートのスピードが速い!」と感じるシーンが多くありました。サッカー経験のある人は、パス回しや試合展開など、若い選手ならではのスピード感ある動きを見るのも楽しいと思います。

観戦ポイントは人それぞれですが、青空の下で風を感じながら過ごすひとは、サッカーファンの人もそうでない人も、きっと気持ち良いと感じてもらえるはず。ぜひたくさんの人に、会場に足を運んでもらえたら嬉しいです。そして女子サッカーのとりこになってほしいです。

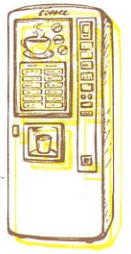
2012年に横川・三篠地区の有志を中心として発足した「NPO法人 広島横川スポーツ・カルチャークラブ」の第一弾プロジェクトとして誕生した女子サッカーチーム。チャレンジリーグに所属し、選手は全員夕方までサポート企業で勤務しながらプレーしている。



ANGE VIOLETTE

こんなものが自販機で！？

広島のちょっと変わった自販機



自動販売機(自販機)の常識をくつがえす自販機を発見!! A LETRA+ではそんなちょっと変わった自販機を紹介します!



レトルトカレー自販機

広島市東区光町1-6-30

レトルトカレーが お得に購入できる自販機

広島市東区にあるカレー店「J&T AIGAKE CURRY」の入り口に設置されている自動販売機。この自動販売機では、賞味期限が近いものや外箱に破損があるものなどが販売されているほか、呉海自カレー(300円)や博多明太子カレー(400円)などご当地カレーも販売されています。スーパーではあまり見かけることがないカレーも販売されているので、気になる人は購入してみてください。



博多明太子カレー(400円)



うどん&そばの自販機

広島市南区出島2-14(提供時間5:00~23:00)
三次市秋町977-1

広島県内では 2台しかないレトロ自販機

広島市南区出島と三次市にあるうどんとそばの自動販売機。この自動販売機を見ると懐かしいと感じる人もいるのでは。特徴はなんといってもリーズナブルな価格! 大きなかき揚げのつた天ぷらそば・天ぷらうどんを230円で食べることができます。ほどよい硬さに茹でられた麺と天ぷらの相性は抜群です。紙幣が使えないので、購入する人は硬貨を忘れずに準備してください。



天ぷらそば(230円)

UNIQUE VENDING MACHINE !!!



紙おむつ自動販売機

庄原市高野町下門田49

中国地方道の駅初の 紙おむつ自販機

庄原市にある道の駅かのに4月に設置されたばかりの24時間おむつを買うことができる自販機。販売されているのは、通常のドリンクと共に、M・Lサイズの紙おむつ(各2枚入り240円)とおしりふき(ノンアルコール70枚入り240円)の3種。庄原市へのドライブ途中に紙おむつが急に必要になったときにはうれしい自販機だ。



紙おむつ「GOO.N」(240円)
おしりふき(240円)



もみじ饅頭の自動販売機

宮島や広島空港などに設置

24時間いつでも 手軽にもみじ饅頭を

広島土産の定番もみじ饅頭の自動販売機。購入できるのは、もみじ饅頭の老舗である紅葉堂の商品です。こしあんやクリーム、瀬戸内レモンなどが販売されており、売り切れになることもしばしば。自動販売機が設置されているのは宮島の店舗やアストラムラインの駅、広島空港などです。通勤通学時のおやつや家族へのお土産にオススメです。



瀬戸内レモン(220円)

風の国スタッフに聞きました!!

「風の国 **おすすめ** は？」

温泉やキャンプ、グランピングとさまざまな楽しみ方がある風の国。そんな風の国で働くスタッフ4人に、働いているからこそ知っているおすすめを聞きました。

No.01

川上雄三



風の国といえば 球体テント

「自然に囲まれた風の国の一角には針葉樹が林立する森があります。森の中には秘密基地のような球体型とドーム型のテントが常設されています。私も初めてテントに入ったときは非日常的な雰囲気になんかワクワクしました。また、宿泊者限定の焚火プランもおすすめです」



テント内にはベッドやテーブルが設置されており、グランピングが気軽に楽しめる



土曜日に宿泊した人限定の焚火プラン(2ドリンク付き2500円+税)

かわかみ ゆうぞう／風の国を知り尽くす支配人。お客さんに思いっきり楽しんでほしいと、施設の管理・準備に余念がない。

地元の素材を使ったメニュー

「島根の自然を満喫できる風の国のグランピングですが、食事でも島根を満喫できます。夕食にはBBQメニューとして希少部位のお肉や地元の旬の野菜、旬の食材の土鍋ご飯を。朝食では島根で人気のヨーグルト『石見の朝』や邑南町産の卵など島根にとことんこだわっています」



バスケットで提供される朝食。天気の良い日は芝の上で食べよう！



日本食料理人が作る和がテーマのBBQ。ソースや味つけなどBBQに和の要素が加わる

No.02

銭神朋子



ぜにがみ ともこ／風の国の自然を愛する副支配人。手軽に自然を満喫することができるグランピングが大好き。

No.03

森田 進



新たなプログラムが誕生！

「自然あふれる風の国に手作りのハーブ園ができました。現在はバセリヤシソ、ミントを栽培していますが、もっと種類が増える予定です。また新たな体験プログラムとしてドローンの操縦体験が加わりました。自分が管理している風の国を上空から見てみたいです」



日曜日1組限定のドローン操縦体験(1人2000円+税)



新しくできたハーブ園。収穫したものはレストランで提供される

もりた すずむ／33ヘクタールの広大な敷地を管理する施設管理者。新しく手作りのハーブ園のハーブの成長を見るのが楽しみ。

風の国周辺の 素敵スポットを紹介

「風の国周辺にはさまざまな観光スポットがあります。特におすすめなのは、石州赤瓦が映えるレトロな街並みが魅力の『天領江津本町藁街道』と、幻の鉄道遺産といわれる『広浜鉄道跡』です。両方とも風の国から車で30分～40分なので、ぜひ行ってみてください」



完成することなく工事が中止された広島と浜田を結ぶ鉄道跡

住 島根県浜田市下府町、上府町、佐野町、金城町など
交 風の国から車で約40分



伝統の石州赤瓦と廃線跡のコラボが魅力の江津市本町

住 島根県江津市本町
交 風の国から車で約30分

No.04

原田茂子



はらだ しげこ／島根の食材を使ったおいしい料理を提供しているレストランスタッフ。風の国周辺のスポットにも詳しい。



住 島根県江津市桜江町長谷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

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため営業日・時間を短縮している日があるので、詳細はHPやSNSを確認してください



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。
はちみつで
タコのクサ味を取るのが
一番のポイント!

たこのみたらし風団子



材料(2人分)

タコ…50g 水…100cc
はちみつ…小さじ1 水溶性片栗粉…適量
白玉粉…100g

A 砂糖…50g 水…50cc
しょうゆ…大さじ1

作り方

- ① タコはみじん切りにして、はちみつを混ぜる。
- ② 白玉粉は水を加えてよく混ぜる。耳たぶくらいの硬さになったら、①を加える。
- ③ ②を丸めて熱湯で茹でる。浮いてきたら、更に2分茹でて水に取る。水気を切って串に刺す。
- ④ Aを煮立てて水溶性片栗粉でとろみを出し、③に塗る。



「三原タコのおいしいレシピ70」

監修: 藤田千鶴, 比治山大学 健康栄養学部 管理栄養学科
ザメディアジョン刊

私らしく輝くために
To shine like me

家でも快適に「ルームウェア」で
オシャレを楽しむ

自宅で過ごす時間が増え、「パジャマで一日過ごす」なんて日も……。いつまで続くかわからない自宅時間にメリハリをつけるために洋服に着替えて、気持ちを切り替えて過ごしてみませんか? 全く外に出ない日なんて、ほとんどなかった私自身は外着とパジャマしかなく、何を着たらよいだろうかと悩みました。そこで、「人(宅配の方)に会えるけれど昼寝もできる」をイメージしてルームウェアを考えました。

選ぶポイント!!

- シワになりにくい素材(ポリエステル素材)
もしくは、そもそもシワ加工
- 汗を吸収してくれるカットソー、スエット
- 綿素材のニットで涼しく快適に
- 伸縮性のあるボトムスにする

私のおすすめ
Recommend



DHOLIC(ディーホリック)

重宝しているものはプリーツワイドパンツ。プリーツの縦ラインがスッキリ見せてくれます



SELECT MOCA(セレクトモカ)

コットンニットのセットアップ。着心地の良さと快適さがあり、トレンド感もあります

Column
ルームウェアを
外出着として着るためには

リラックスとは真逆の緊張感のあるアイテムを合わせる。たとえば、ヒールのあるサンダルや金属製のアクセサリーを重ねて付けることで、リラックスと緊張感のバランスが取れて、オシャレな外着スタイルになります。



骨格診断やパーソナルカラーを使って、一人一人の魅力を引き出し、ライフスタイルを豊かに導くパーソナルスタイリスト

電気料金を 見直したい人必見!

電気の相談窓口「eでんきの相談窓口」が3月3日にマリーナホップ内にオープン。家族構成や電力の使用状況などをヒアリングし、自社が取り扱う料金プランから最適なものを提案してくれる。「店内にはキッズスペースも設けております。ご予約なしでもご来店いただけますので、気軽にお越しください」と店長の池田さん。

eでんきの相談窓口

営 10:00~19:00 **休** マリーナホップに準ずる
問 0120-358-228



卓球教室は 初回無料体験可能!

卓球ショップと練習場を備えている「ヒロタクスポーツ」。店内では、子どもから大人を対象とした卓球教室やマンツーマンでの個人レッスンを行っている。運動不足を解消したい人も、本格的に卓球を始めたい人も通うことができる。また、指導者にはナショナルチームのU-8強化スタッフやインターハイ出場者などがそろっている。

ヒロタクスポーツ

営 10:00~20:00
問 082-503-6033

中華の人気店が マリーナホップにオープン

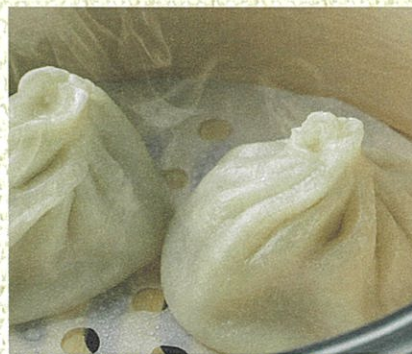
市内に3店舗ある中華料理店「老四川」がマリーナホップにオープン。リーズナブルに本格中華料理が味わえると人気の店だ。特に飲茶は定番の小籠包やエビ焼売、鶏肉ちまきをはじめ、餅米焼売、セロリ入りエビ蒸し餃子など変わり種も豊富にそろっている。夏のデザートには、ゴマ団子がおすすめ。

老四川

営 11:00~15:00、17:00~22:00
問 082-231-3937



おすすめメニュー



小籠包



ゴマ団子



エビ餃子



セロリ入りエビ蒸し餃子

毎日開催!日本最長級 160mプロジェクトマッピング

MARIHO DIGITAL ART ROAD



・上映時間:日没後~21:00まで ※約10分の映像を20分間隔にて上映 ・映像は季節や時間帯で異なります。
 ・施設休館日の上映はございません。また天候や機材メンテナンスにより、予告なく上映を中止する場合がございますのでご了承ください。

🎁 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6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。

| | | | | |
|---|---|---|---|-------------------|
| 1 | 2 | | 3 | 答え A B C |
| | 4 | | A | |
| 5 | | | | |
| 5 | B | | | |
| | | 6 | | |
| C | | | | |

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)

タテ
 2.漢字で書くと「井守」。トカゲによく似た両生類
 3.水や液状の薬品・塗料に圧力をかけて噴射するもの
 5.主食といえば「ご飯」か「●●」

ヨコ
 1.自分の兄弟姉妹の息子のこと
 4.長い柄の先に布などをつけたそうじ道具
 5.フランスの首都
 6.英語で「いいえ」「いや」など否定の言葉

応募方法
 日頃の感謝を込めて、総勢6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9月1日(火)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。

プレゼント3組様 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。

英語で過ごす
 新しいタイプの学童保育
 エポカキッズクラブの

3つのポイント

英語教育×学童保育のスタイルが話題の『エポカキッズクラブ』。生徒数100名を超える国泰寺校に次いで、この春五日市校が開校!

注目すべき点は、自由度の高い体制で英語を学びながら学童保育の時間を有効利用できること。預かり時間は下校から最大19時半まで、小学生以下が対象でバス送迎もあり。内容はプログラムを楽しむアクティビティ、レベル別に学ぶレッスン、自由時間のプレイングに分かれている。開校したばかりの五日市校は定員数に空きがあるので、ぜひ問合せを。

| | |
|---|--|
| 五日市校 | 国泰寺校 |
| 広島市佐伯区五日市 4-4-24 広島ISCビル2F 082-925-6030 | 広島市中区国泰寺 2-1-23 広島国泰寺ビル2F 082-545-5445 |

Point 1 レベル別のクラスで充実カリキュラム

レベルに合わせて3~4クラスを設定。ネイティブの講師と日常会話が行える一定レベルの日本人講師が担当する。初心者クラスではアルファベットはもちろん、基本的な単語や動詞を使い、自分の意思を伝えられるように。中級クラスは自分だけでなく、第三者についてや、過去、未来の表現も学び会話の幅を広げる。発展クラスでは中学校で習う程度の文法や構文をマスターし、正確性の高い英語を長文で話すことを目指す。いずれのクラスもオールイングリッシュで“使える英語”を習得するのが目標。習熟状況は定期的な保護者面談で動画を見ながら確認できる。

Point 2 “聞く力”が養える日替りゲームや工作

子どもたちに人気のアクティビティタイムは預かり時間の導入部分。その日のプログラムをこなしながら、自然な雰囲気の中で英語に親しんでいく。進行を担当するのはネイティブの先生。すべて英語で聞き取れない生徒もいるため、身振り手振りに加え、想像力とヒアリング力が育まれるよう心がけている。プログラム内容はクッキングや工作、ゲームなど。一番人気はクッキングやおやつタイムを兼ねることも。また、ハロウィンやクリスマス時期はイベントに合わせたものも多い。学校の長期休みには「子どもたちが楽しく過ごせるので助かる」といった声が多く寄せられる。

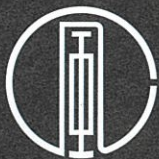
Point 3 覚えた英語をすぐに使って定着

アクティビティとレッスンを終えたあとのプレイングタイムは、個々で好きに過ごす自由時間。先生とおしゃべりを楽しんだり、お友達と遊んだり、思い思いに過ごせる。学校の宿題をする時間にあてるともちろんOK。ただし、この間も会話はすべてはイングリッシュ。通常の英語教室では、レッスンで学んだ英語が次のレッスンまで生かされないままになってしまう場合が多いが、エポカキッズクラブではその場で活用できるのが嬉しいポイント。アクティビティやレッスンで学んだ英語力がどこまで通じるのかすぐに試せるので、子どもたちのやる気が格段にアップする。

広島ICから車で約60分[※]

「森に泊まる」

非日常体験



KAZENOKUNI
Onsen Resort

最新情報は公式HP/Facebook/Instagramをチェック!