

広島市の風景を塗りこ

家で楽しむ

広島市内のおすめ公園

親子で楽しむ

Vol.157
2020年秋号



ALTRAT+

MORI KAZE KITCHEN

広島ICから車で約60分

風の国のレストランが

リニューアル!

最新情報は公式HP・Facebook
Instagram & check!

公式HP



広島風景を塗ろう!!

なかなか外に出ることができない日が多い昨今。そこで今回のA LETRA+では、家にも広島を楽しんでもらえるよう、広島で活動するイラストレーターの池田奈風子さんに、「広島」をテーマに塗り絵を作成してもらった。

型にはまらず自由に色塗り
世界に一つだけの宝物を

塗り絵に正解はありません。自分の好きな色で、自分の塗りたいように塗る。これこそが塗り絵をする一番の楽しさだと思います。特に小さい子どもは、発想が自由です。顔や服ではなく青で塗るなど、「自分はこうしたい」という思いだけで塗り、自分の世界の中で楽しめます。これは非常に素晴らしいことだと想うんです。逆に大人になると、固定概念や世間の目にとられて、美しく塗らうと考えがちになります。私は幼少期から絵を描くことが大好きでしたが、親から描き方を否定されることなく、楽な方法で描いていました。大切なのは、ビュアな気持ちで塗ることだと思います。

今回、広島の数物だけでなく、人を描きました。建物も、もう既に色が決まることが多いのですが、人は髪の毛や靴の色、服装がそれぞれ違います。シャツの色は赤でも青でもいい、好きな野球選手の名前を書いてもいい。楽しみ方は無限大なので、親子でコミュニケーションをとりながら、楽しく、思にはまらず、同じ時間を楽しく過ごしていただきたいです。

Point

1. 最初に、使用する色鉛筆は不要な紙で試し塗りを、自分が思い描く色かどうかチェック
2. 細かい箇所は色鉛筆の先端を、背骨などの一気に関所は芯の側面を使うと塗りやすい
3. 見ると全体の色バランスを整える

イラストレーター 池田奈風子

イラストレーター

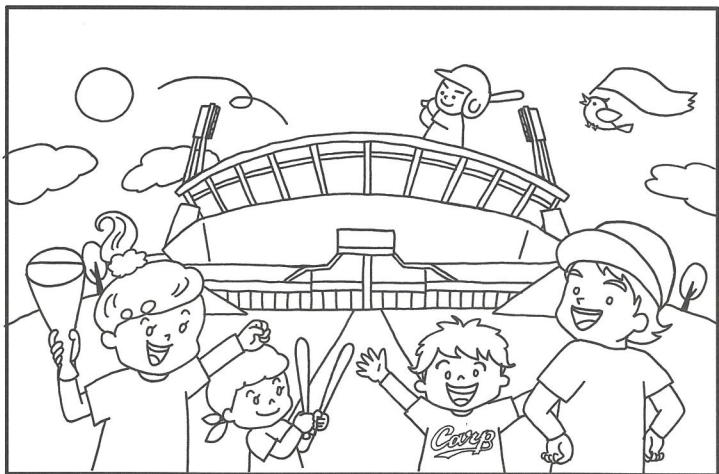
岡山県倉敷市出身。広島市在住。広島県内の大学卒業後、デザイナー・絵画として従事。2006年に「絵描屋」として独立し、イラスト、漫画、複製絵を3本柱に、商品デザインやロゴ制作まで幅広いジャンルを全国にて手掛ける。2019年、第一子を出産。一児の母



カーブを塗って応援しよう!

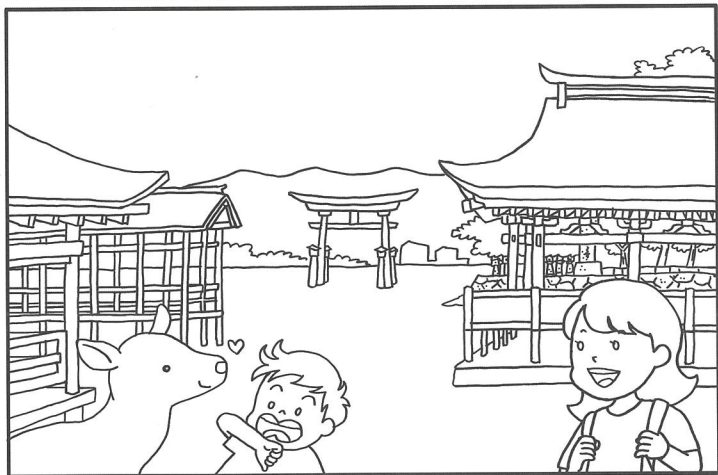
広島といえばカーブ。みんなの服と球場を塗って、カーブを応援しよう!

ユニホームはカーブ色だけじゃなく、相手チームのユニホームの色に塗っても面白いよ



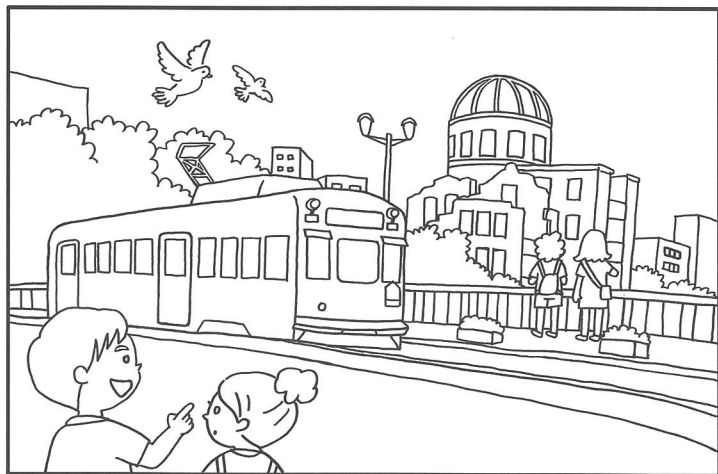
世界遺産を塗ろう！

広島が誇る世界遺産の厳島神社。大鳥居は修理工事中で見ることができないので、塗り絵を完成させて、厳島神社を訪れた気分になろう



広島市のシンボルを塗ろう！

広島市のシンボルとして親しまれている路面電車と原爆ドーム。思い思いの色を塗って、自分好みの路面電車を完成させよう！



親子で遊べる！ 広島市内のおすすめ公園

暑い夏も過ぎ、外で過ごすのが気持ちいい季節になりました。そこで今回のA LETRA+では、親子で楽しめる広島市内の公園を紹介します。

トイレ 授乳施設 自動販売機 コインロッカー レストラン

瀬野川公園



①ピクニックが楽しめる芝生広場もある。②園内にはかつて山陽本線を走っていたD51が展示されている。③観音道具は子どもたちに大人気。

広島市森林公園



①リニューアルオープン！子ども達に大人気のザイルクライミング。②山城展望台へつながるエレベーターには大人も大興奮。

緑豊かな山々に囲まれた 老若男女問わず楽しめる公園

広島市安芸区上瀬野町にある緑豊かな山々に囲まれた公園。園内には野球場・テニス場・パークゴルフ場・デイキャンプ場などがあり、さまざまなスポーツやレクリエーションを楽しむことができる。また、ちびっこのランドにはローラー滑り台を備えた複合遊具がある。

〒広島市安芸区上瀬野町 082-894-3210 9:00~21:00

おすすめPOINT

- 秋の紅葉など四季折々の景色を楽しむことができる四季の森がある
- 最長90mの天然芝のアーチェリー競技場がある
- デイキャンプ場にはテーブルセット、調理施設が完備されている

家族や友達と一日中 遊べる自然あふれる公園

広島市内中心部から車で約30分の場所にある自然豊かな公園。園内には中四国で唯一の「こんちゅう館」があり、多種多様な昆虫の生態を分かりやすく学ぶことができる。秋には紅葉、冬にはソリ滑りが楽しめるほか、デイキャンプ場ではバーベキューなども行うことができる。

〒広島市東区福田町字藤ヶ丸10173 082-899-8241
9:00~16:30(入園は16:00まで) 休水曜(10月は無休)

おすすめPOINT

- 暑い日には涼を感じることができる。じゃぶじゃぶ川は大人も楽しめる
- モミジ谷には約1000本のもみじがある
- 山城展望台からは広島市街地や宮島など瀬戸内海が一望できる



広島県緑化センター



①管理事務所前にあるオオモミジと真直のオオモミジは県下一の大きさ。②新たに設置された屋外遊具。

125haの広大な森の中で 自然を満喫しよう！

四季折々の自然を堪能できる公園。10月下旬から徐々に園内の紅葉が深まっていき、11月初めには園内最大級のオオモミジが真っ赤に染まる。また、多目的広場に複合遊具とブランコ、もみじ橋横にはロングスライダーが、こどもひろば内には屋内複合遊具の「もくもくドリダ」が設置された。

〒広島市東区福田町10166-2 082-899-2811 9:00~16:00
休月曜(祝日の場合翌日休み、4・5・10・11月は無休)

おすすめPOINT

- 園内には約50種、約700本の桜が植栽されている
- 自然を求め訪れた、たぐさんの野鳥を見ることができる
- 「わんこひろば」では、リードなしで愛犬と遊ぶことができる

竜王公園



広島市を一瞥できる 小高い丘にある公園

広島市内を一望できる西区竜王町にある公園。園内には、野球場やテニスコート、BBQスペース、ドッグラン、ファミリア広場などがあり大人から子どもまで楽しめる。また、夜景スポットとしても有名で、市内にあるビジネスビルの灯りが多く灯る、平日の夜がおススメ。

〒広島市西区竜王町
082-237-9880
9:00~21:00

牛田総合公園



自然豊かな牛田山の 山麓にある公園

東区牛田の小高い丘にある自然豊かな公園。園内にバラ園があり、約65種・約2400株のバラが植栽されている。見ごろの5月や10月頃には多くの人が訪れる。また、広場もあるでのびっくっにおすす、ひろしんびっくっフェスティバルにある、新牛田公園には複合遊具などもある。

〒広島市東区牛田新町1-8-5
082-224-2543
9:00~21:00

風の国ニュース

kazenokuni news

島根のグルメが味わえる風の家。そんな風の内にあるレストランが、今まで以上に島根の味を楽しんでもらおうとリニューアル。またこの夏、クラフトビール醸造所が移転オープンした。今回はそんな2施設の魅力を紹介する。

島根の食材をふんだんに使った食事を提供

石見エリアの魅力が満載 ヒュッゲな美食の体験を

コンセプトは、デンマーク語で「心地の良い時間や空間」の意味を持つ「ヒュッゲ」。素材さとナチュラル感を加えた採光のいい店内は、質の高い北欧のイメージで統一。そでとられた窓からは、風の国の美しい景色を一望できる。その癒しの空間はもちろんのこと、リニューアルして、料理もますます進化。

展開されるのは、日本食に精通したシェフが考案する、和のエッセンスを取り入れた滋味深いグルメ。魚介、肉、野菜をはじめとする石見エリアの新鮮な食材や調味料をぜいたくに使用し、地場の素材力と生命感をしっかりと凝縮。品数豊富な御膳から、定食や種類、日替わりランチ、デザートまで、手間と愛情がかけられた目にも美しいメニューが多数そろ。温泉と食事がセットになった、選べる定食と温泉のセット(1500円)も当日限定で販売。とことん非常日常が味わえる雰囲気あな、緑の気配を感じつつ、心身ともにヒュッゲの至福にふれてみよう。



KAZENOKUNI御膳 1980円

江津市自慢のブランド豚を使った焼豚、浜田産で水揚げされた旬の刺身、地元産の新鮮野菜を用いた小鉢2品に、江津産のご飯、汁物、季節のミニデザートが付いた華やかな御膳



イタリアンティラミス 950円

島根県松江町名産の染井暮茶を使用。本場イタリアのレシピを用いた甘さ控えめのティラミス。選べるドリンクセット(770円)では、香り豊かな風の国オリジナルコーヒーをぜひ



MORI KAZE KITCHEN

島根県江津市萩区長谷2696(湯里リゾート風の国敷地内)
TEL 0855-92-0091
11:00~14:30(LO14:00) 17:00~21:00(LO20:00)
① 木曜(年末年始、GW、夏休みも閉店)

独自製法で作る絶品ビールの数々

大自然に囲まれて乾杯! 地域に根差す地ビール

石見地方の特産品を活かしたビールを醸造する「石見麦酒」が、風の国敷地内に移転オープン。「石見醸造法」と呼ばれる独自製法を学び、県内外から多くの研修生が訪れ未来の醸造家を輩出する大注目のブルワリーだ。この度の工場新設と共に、新しくタップルームを設置。出来立てのクラフトビールとシールド、そしてゲストビールの計5種を楽しめる。ぜひおすすめしたいのが、5種のうち好みの3種を選ぶ3種飲み比べ(1200円)。「以前と違い、ビールを飲むお客様の顔が直接見えてうれしいです」と話す工場長の山口さん。地元の農産物を主原料とし、生産者とタグを組んだ個性豊かなオリジナルビールは、そのストーリーも味もさまざま。タップルーム内は3席だが、一歩外に出れば広大な自然。開放感満載の青空の下で飲むこだわりの一杯は、格別な味わいだ。ラベルにも個性が溢れる15種のクラフトビールやシールドも常時販売しているので、お土産にもおすすめです。



(左) 担瓶系のアロマホップと、スパイスシーナ香りを放つカフィアタイムリーフが融合。松江市の人気スパイスカレー店「KARLY」コラボしたアメリカンペールエール。(中央) 秋田県白神山地区で採取された、自然のままの野生酵母である白神こだま酵母を使用。バランスのよいボディ感が魅力のゴールデンエールは和食との相性良い。(右) アロマホップが香り、滑らかな口当たりと、濁りが特徴的な、過熟 Hazy IPA。益田市で多くのクラフトビールを取りそろえる「SakeLabo 福備」との共同開発ビール



石見麦酒工場 山口 敏雄

2016年4月から、島根県江津市にて小規模ブルワリーを立ち上げ、クラフトビールの醸造と販売をスタートさせた山口さん。ビール醸りは一工程ごとに、丁寧に手作業で行われ、ブルワリー工程での香り付け段階の工場内にもたこめるのは、スパイスの芳醇な香り

おすすめの3種!

石見麦酒のビールはお土産としても人気、常時15種以上のビールを販売。



A SESSION IPA 550円
津和野醸造シークワサーと江津市産の夏みかん、果皮が自然フルーツのような香りを醸す

B CIDRE HONEY APPLE 550円
蜜りんごの皮をじっくり発酵。りんごの酸味とはちみつのような甘い香りが特徴的

C AMERICAN PALE ALE 550円
コクのある麦芽にレモンとホップを数回に分けて投入。担瓶系の真やかな香み



株式会社 石見麦酒

湯里リゾート風の国醸造所
島根県江津市萩区長谷2696
TEL 0855-25-5740 11:00~17:00
① 日・月曜 ※事前予約が営業時間外も必須

気軽にできる
とっておきレシピ

簡単に美味しくできる
レシピをご紹介します。
お弁当にも
ピッタリな一品!

具だくさんポテトサラダ



材料(2人分)

広島菜漬…50g	ニンジン…1/4個	酢…小さじ2	こしょう…少々
ジャガイモ…2個	ハム…2枚	塩…少々	砂糖…小さじ1
卵…1個	マヨネーズ…大さじ3		

作り方

- ① 広島菜漬はみじん切りにする。
- ② ジャガイモは皮をむいて適当な大きさに切って茹で、火が通ったら湯を捨てて粒ふきにする。熱いうちに粗くつぶし、Aで下味をつける。
- ③ ニンジンは1cm角切りにし、茹でてザラにする。
- ④ ②が冷めたら、粗みじん切ったゆで卵と、ハム、ニンジン、広島菜漬を加える。
- ⑤ マヨネーズを混ぜ、塩、こしょうで味を調える。



「広島菜漬のおいしいレシピ70」

監修：藤田千鶴、山陽女子短期大学 食物栄養学科

協力：広島県漬物製造協同組合、株式会社山豊

メディアアジェンツ刊

連載



大量の書類をすっきり！
書類収納術

みなさん家に未整理の書類は溜まっていませんか？ 説明書や保険関係、保証書、DMなど整理が後回しになって、机の上に山積みになってくとも、今回は、書類の収納術をご紹介します。

みくろママ (上田山美) *Queen Blogger*

整理収納・生活整理講師コンフォート安心家オナシ。東京都37区在住の専業主婦・子役1人です。たった1年間の整理収納講座で5000円カットの成果、整理収納がオンラインで、個人から企業までの整理収納講座サポート、引越し・アパレル、読書会や児童館などで収納術セミナーを開催。



書類の整理は入口・掲示・保管

Entrance Posting Storage

書類の整理に大切なのは、下記の図のように書類の流れを作ることです。まずは、届いた書類を一時保管する「入口」BOXを作り、BOX内では「提出するもの」「お知らせ」「終わったら捨てるもの」「保管するもの」の個別フォルダーで仕分けをすることで、整理することができます。

そして保管では、現す書類を大分類→中分類→小分類と分けることで、必要な書類がどこに保管されているかが一目でわかります。

point
書類の流れ



- ① 大分類では、ファイルボックスごとに、「暮らし」「説明書」「保険」などカテゴリに分けましょう。家族構成などによって変わりますが、8カテゴリを目安にしましょう。
- ② 中分類では個別フォルダーを使い、各カテゴリを細分化します。例えば「説明書」だと「キッチン」「映画・音楽」「洗面所」などです。③ 小分類では、説明書ごとにファインディングしています。例えば「洗面所」だと「洗濯機」「ドライヤー」「電動シェーバー」などです。

海風が気持ちいい 屋外にあるフットサルコート

マリーナホップ横にあり、広島市初のフットサルコート場としてオープンした「ミズノフットサルプラザ広島」。このコートの特徴は何といっても、屋外コートを3面そろえており、開放感があり、海風を感じながらプレーできる。またチームに所属していない人々、気軽にフットサルをプレーしたい人へ、個人で参加できるプログラムやレンタル用品が多数用意されていてあって、小さい子どもから年配の入まで幅広い年代の人が訪れる。詳しくはHPへ。

ミズノフットサルプラザ広島

住 広島市西区観音町4-16-7

営 平日15:00~23:30、

土・日曜、祝日8:30~23:30

休 無休

問 082-532-5111

お得情報

ミズノフットサルプラザ広島を利用した人で、レシートをマリーナホップへ持参すると、一部店舗で特典を受けることができます。



	ビジター 1時間1面あたり	メンバー 1時間1面あたり	メンバー学割 【大学・専門学校生】 1時間1面あたり	ユース登録チーム 【高校生以下】 1時間1面あたり
平日	デイトタイム 15:30~19:30	¥10,000+税	¥8,000+税	¥6,000+税
	ナイトタイム 19:30~23:30	¥12,000+税	¥10,000+税	¥8,000+税
土日祝	オールタイム 8:00~23:30	¥12,000+税	¥10,000+税	¥8,000+税
				ユース登録チーム 【高校生以下】 8:30~19:30 ¥6,000+税

※高校生以下のチームには、登録無料で利用料もさらにお得な「ユース登録」が適用されます。予約前にご相談ください。

19:30~
対象外

マリンスポーツのことなら JET MOTORSへ

マリンスポーツ関連ショップの「JET MOTORS」が7月7日にオープン。主にジェットスキーの販売や修理、チューニング、マリン用品の販売などを行っている。また、ジェットスキーの免許取得のための講習・試験も開催しているので、ジェットスキーを運転したいと思っている人は相談してみよう。詳しくはお問い合わせを。

JET MOTORS

営 10:00~19:00 **休** マリーナホップに準ずる

問 082-275-6598



げ!テモン展

マリン水族館 特別企画



MARIHON



「恐竜の化石を採り、復元された恐竜の骨格」
「恐竜の化石を採り、復元された恐竜の骨格」

2020.10.9 (金)
- 2021.1.11 (月)

時間 10:00~17:00
※開館入場は終了15分前

会場 広島マリーナホップ内
マリホ水族館 別館

料金 大人シニア/600円、
小中高校生/300円、3歳未満/無料
大規模 小中高校生/300円、小中高校生/100円

MARIHON HOP マリホ水族館
所在地:広島市西区鏡音新町4丁目14-35
お問い合わせ:082-842-0001
【ウェブサイト】http://www.marishop.com
【Twitter】@marishop 【Instagram】@marishop

※本展覧会は、広島市立マリン水族館、株式会社第一ビルサービスが主催です。
※主催:マリン水族館(広島市西区鏡音新町4丁目14-35) 株式会社第一ビルサービス(広島市西区鏡音新町4丁目14-35)
※協賛:広島市立マリン水族館(広島市西区鏡音新町4丁目14-35) 株式会社第一ビルサービス(広島市西区鏡音新町4丁目14-35)
※協賛:広島市立マリン水族館(広島市西区鏡音新町4丁目14-35) 株式会社第一ビルサービス(広島市西区鏡音新町4丁目14-35)

ENJOY ENGLISH!
英語で遊ぼう
EpoKa 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、「海外にいますので、所有物件(土地・建物・マンション)をどうしたいかわからない」、「マリーナホップに出席したい」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)

2年で900名を超える方が
仕事の相談に来られています!
0120-65-2500 (株式会社トラン)

「広島トラン」で検索

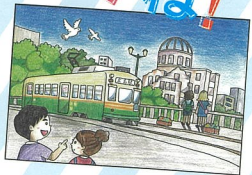
マリーナホップへのアクセス方法 バス・路面電車でお越しの方

- 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

特集の塗り絵を送ってね!



応募方法 日頃の感謝を込めて、総勢51名様にプレゼントをご用意しました! 応募は簡単! aletra.plus@gmail.com に、塗った塗り絵(塗る筆記具は問いません)の写真を添付して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、希望するプレゼントをご記入の上、2020年12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。

当選プレゼント

- 10名様 「屋の国」温泉チケット
- 5名様 ハーレーダビッドソンオリジナル巾着
- 3名様 いきものふれあい学校 入場券
- 10名様 広島市森林公園オリジナルフォトスタンド
- 10名様 マリホ水族館オリジナルメモ帳