

A LETRA+



2021年夏号

Vol.160

日常の小さな悩み、
占いで解決しませんか？

リニューアルした
「はまだお魚市場」に大注目！

古きよき「天領江津本町蕨街道」歩き



2021年も折り返し地点……★

日常の小さな悩み、占いで解決しませんか？

新型コロナウイルス感染症の影響もあり、先行き不透明なことが多い昨今。2021年も半年が過ぎようとする今、よりよく過ごすために占いに相談してみませんか。広島で活躍する人気占い師4名を紹介。



占ってくれた朱夏先生！



Profile しゅうか
若村 朱夏さん

タロティスト、心理ケアカウンセラー、行動分析家。タロット占い&カウンセリングルーム『Crystalwicca』を営む傍ら、新聞や雑誌の占いコーナー、コラム等を手がける。企業の新人研修や婚活イベントでのアドバイザー、子育てママのケアなど多方面で支持されている。

占い×カウンセリングで、もつれた心の糸をほぐく

易者の父を持ち、以前より相談者と多く関わってきた朱夏先生。相談者のメンタル面をよりサポートするためカウンセリング技法を学び、占いと両方で悩みにアプローチする。タロットのほか多様な道具を使い深層心理に切り込んでいくため「気持ち晴れた」という声が多数寄せられる。



価格表
カウンセリング 6,000円/1時間(延長30分4,000円)
トランスセラピー 10,000円/1時間(延長不可)
※コロナ対策期間限定 カウンセリング30分4,000円
※要予約、1日4名限定

Crystalwicca

住 広島市南区丹那町21-34
電 090-2296-5453
営 11:30~20:30
休 土曜(予約制)



自分の言葉で悩みを整理 的確なアドバイスが道標に

今回は実際にALETRA+編集部員がタロットセラピーを依頼。「仕事が楽しく恋愛をする暇がない。32歳までに結婚したいが可能か」を見てもらった。まず用意されたのはカードを積んだ山。ここから好きな枚数だけカードを取り、その絵柄を見て印象に残ったものを選ぶ。部員が取ったカードは48枚、厳選したものが3枚残った。実はこの48枚は、編集部員が32歳までに会える異性の数、そして3枚は本命候補の数だと教示。さらにカードの絵柄を見た部員が「癒やされる」「賢そう」と口にしたイメージは、

そのまま相手に求めるものだ教えてくれた。驚く部員に、先生は「手に取ったカードの数が一般の人に比べて少ない。そもそも恋愛モードじゃないのでは？」と質問。「そうなんです、時間がなくて」と回答する部員に「時間がないことを言い訳にしたり、断る口実にしているかも」と指摘した。さらに「出会いがない」という部員に「“出会いがない”という言葉を使わないようにする。“出会いを探しています”と前向きな言葉に変えると、出会いが増えますよ」とアドバイスも。心のうちを話しながら見つめ直すことができ、的確な助言をもらった部員は「すごくスッキリした」と、にっこり笑顔。皆さん背中を押してほしいと感じた時、ぜひ『Crystalwicca』の扉をノックしてみてください。



まだまだたくさん！ 広島市の占い師



迷った時のヒントに
自分だけの数字で開運



Profile
平川 ゆかりさん

師である祖父一満が1988年に開業した『数理開運研究所』の跡を継ぎ二代目に、運命数を使う数理学に基づき、結婚、恋愛、商売、人間関係と幅広く鑑定を行う。

数理開運研究所

住 広島市中区八丁堀12-2
日経ビル3F
電 082-211-1340
営 11:00~16:00
休 日・祝日

平川先生が専門とする数理姓名学とは、生年月日から算出する運命数と姓名の画数の両方を活用する鑑定方法。「その人ならではの」数字から運命を読み取るための中率が高いと言われる。終了後は鑑定用紙をもらえるので、その後の生き方のヒントに。

価格表

総合1名(自分のことだけの場合) 3,000円
総合2名(相手との場合) 5,000円
会社・商売 5,000円 命名・改名 5,000円~
※予約優先



姓名判断で過去も未来も
実践的な助言に心強さ



Profile
ノアさん

20歳で統計学と占いの勉強を始め、広島で鑑定士としてスタート。徹底したデータ収集と統計をもとに独自の鑑定方法を確立。年間約2,000名の鑑定を行っている。

占い Noah. ノア

住 広島市中区大手町3-1-10
大手町さくらビル2F
電 082-249-4889
営 12:00~24:00
休 不定休

専門としているのは姓名判断。画数と数字の持つ意味を照らし合わせ、過去をひもとく未来を見通していく。95%が口コミで訪れる女性客でリピーターも多数。前職である結婚アドバイザーの知識を生かした実践的なアドバイスも的確で、アフターフォローに定評がある。

価格表

クイック鑑定 1,000円
30分鑑定 3,000円
※時間内であれば項目や人数に制限なし
※予約優先



まだ見ぬ才能が開花
自分を知って未来を創る



Profile
小桜 恵子さん

自宅サロン「5to6(コトログ)」主宰。九星学と四柱推命をベースにした独自のメソッド「5to6自分トリセツ」占いや「5to6インテリク風水」で悩みを解決する。

5to6

住 広島市西区庚午北
HP <https://5to6.jp/>
営 10:00~18:30最終受付
休 不定休

生年月日からわかる運命の7つの数字と五行のエレメント13個を用いて、その人だけが持つ運気のバイオリズムを読み解く。自分の知らない隠れた才能や魅力に気付けると評判。別メニューの風水で、暮らし方などのプラスアルファを鑑定してもらうことも可能。

価格表

5to6自分トリセツ占い 初回:50分/5,500円
以降:30分/3,300円 延長:10分/1,100円
※お子様や知人等についてはプラスお一人様につき50分/5,500円

オープン企画第1弾

リニューアルした 「はまだお魚市場」に 大注目!



FLOOR GUIDE

フロアガイド



浜田のごちそうが集結 四季折々の新鮮な魚介

旧しまねお魚センターが、装い新たにリニューアル! 山陰地域有数の漁港の一つ浜田漁港で水揚げされたばかりのフレッシュな海鮮がずらりと並ぶのは、仲買棟の「おさかな通り」。集結するのは、鮮魚目利きのエキスパートである10軒の仲買業者だ。活気ある店員さんとの会話や、市場価格で購入できる海の幸を存分に楽しもう。



川上さんオススメ! はまだお魚市場で買える水産品!

アジ



食べやすい青魚の代表格。クセがなくなじみ深いアジは、まずお刺身で。フライや南蛮漬けにするのもオススメ。中でも4~9月に水揚げされ、脂質10%以上、重さ50グラム以上の厳しい規定を満たしたブランド魚「どんちっちアジ」は、トロに匹敵するといわれるほど味が強い。

ノドグロ



西日本を代表する高級魚。特に、浜田港で水揚げされるノドグロは、脂の乗りが良いことで全国的に有名。「浜田市」の魚にも認定されている。白身の上品な味わいを持ちながら、濃厚かつ、口溶けの良さが特徴。お刺身や煮つけはもちろん、塩焼きなど多様な味わい方がある。

アナゴ



日本海の荒波で育ったアナゴは、全長約1メートル、直径約10センチメートルのビッグサイズ。瀬戸内海で捕れるものより大きく、しっかりと身が引き締まった力強い味わいで人気。肉厚で食べ応えも抜群なので、煮穴子、天ぷら、白焼きなどに。柔らかくホクホクした食感を味わって。

浜田の海の恵みが 集まる「おさかな通り」

- 営業時間 仲買棟/8:00~15:00
- 休館日 仲買棟/毎週土曜日+市場公休日 ※一部店舗営業あり
- 住所 〒697-0017 島根県浜田市原井町3050-46 ●電話番号 0855-23-7111

駅からのアクセス JR山陰本線(米子~益田)/西浜田駅(2.6km)
バス停からのアクセス はまだお魚市場バス停(敷地内)
石見交通 周布・江津線 新漁港 徒歩2分(110m)
石見交通 周布線 商港経由 ひばりヶ丘 徒歩3分(210m)

お車でのアクセス
「浜田駅」から「国道9号」経由 11分(3.8km)
「広島IC」から「中国横断自動車道/広島浜田線/浜田自動車道」経由 1時間23分(102km)
「萩・石見空港」から「国道9号」経由 53分(43.6km)
「しまね海洋館 アクアス」から「山陰横断自動車道/浜田バイパス/国道9号と国道9号」経由 19分(15.5km)
「温泉リゾート 風の国」から「中国横断自動車道/広島浜田線/浜田自動車道」経由 32分(31.9km)



川上 真衣さん

浜田市出身。神奈川県で暮らした後就職を機に「地元に戻りたい」と3年前にUターン。はまだお魚市場の副支配人を務める。

各店、好みに応じて魚をさばってくれるのはもちろん、その日のオススメや料理方法も丁寧に教えてくれます。ぜひお気に入りの魚屋さんを見つけてください。地方発送も可能なため、日々の食事からハレの日まで、浜田が誇る旬魚をご堪能ください!

「天領江津本町豊街道」歩き

江津本町は、江津市の中心部から1キロほど離れた川沿いにあり、江の川の舟運と日本海の手運の要所として栄えた町。現在もその名残を多く見ることができる街並みを散策してみませんか。



旧江津町役場として、大正時代に建てられた交流館。現在はまちづくりの拠点として整備され、本町歩きを楽しむ人の休憩所としても活用されている。



旧江津郵便局

海運の要所として 江の川とともに栄えた町

江の川の舟運と日本海の手運の要所として賑わい、経済的に発展してきた江津本町。江戸時代には、天領(幕府の直轄地)にも取り入れられたこの町並みには、江戸時代から昭和初期にかけて建築された、歴史を物語る建造物や由緒ある寺社が数多く点在する。町並みを詳しく説明してくれるガイドツアーもあり、往時の面影を感じながらまち歩きができる。

本町川沿いの屋敷群



ぜいたくな門構えや屋根葺きなど、当時の繁栄ぶりがうかがえる屋敷が並ぶ。

明治時代に、モダンな洋風デザインを取り入れ建築された旧江津郵便局。画家やフォトグラファの個展開催やイベント時に利用されている。

DATA-----
江津市観光協会
住所:島根県江津市江津町1518-1 電話:0855-52-0534

伝統工芸に触れる 地場産業振興センター



地場産業振興センター

日本三大瓦の一つ「石州瓦」の産地として、瓦や鬼瓦、また「はんど」と呼ばれる大きな水瓶等の展示、お土産品としての「石見焼」(陶器)や和紙などの工芸品、市内の特産品が販売されている。

DATA-----
住所:江津市嘉久志町イ405 営業:9:00~17:00
定休:火曜(祝日は営業) 電話:0855-52-0600



石見焼

島根県
石見地方の
特産品

地元の良質な粘土を使い高温で焼き上げる石見焼は、市内複数の窯元で製造されている。「石州嶋田窯」「石州宮内窯」では、陶芸体験もできるので、オリジナルのカップを作ろう。

DATA-----
石州嶋田窯
住所:島根県江津市後地町1315 電話:0855-55-1337(不定休)
※7日前までにご予約ください。2人から予約可。
石州宮内窯
住所:島根県江津市二宮町神主2211-3
営業:8:00~17:00(不定休) 電話:0855-53-0304
※7日前までにご予約ください。



万花蜜

島根県の里山に咲く花の蜜からできた「万花蜜(まんかみつ)」。「フルーツ」のような花々の味が口いっぱいに広がり、香り豊かな味わいを楽しむことができる。

DATA-----
リセラファーム株式会社
住所:島根県江津市波積町北904-2
電話:0855-57-0015

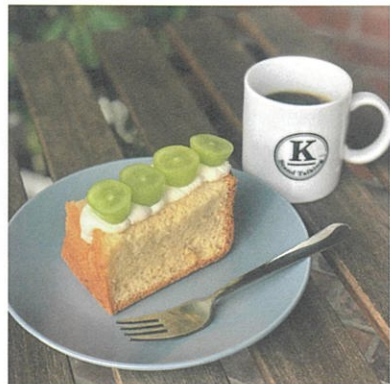


有機桑茶

ひとつひとつ丁寧に摘み取り、清流で洗浄した有機桑茶は、「有機JAS」を満たす農産物として認められた逸品。農薬や添加物は一切使用しておらず体に優しい。

DATA-----
桜江町桑茶生産組合
住所:島根県江津市桜江町市山507-1
電話:0855-92-0547

江津を楽しんだ後は、ひとやすみ!



K Stand Talking

江津駅前にあるアンティーク調の雰囲気包まれた和やかなコーヒースタンド。こだわりのコーヒーはもちろん、サンドイッチや季節限定の手作りのお菓子が楽しめる。

DATA-----
住所:島根県江津市江津町1517
営業:10:00~17:00 定休:日・月曜
電話:0855-52-7747



KAZENOKUNI
Onsen Resort

極上のリラックスを堪能 お肌ケアに特化した客室 *Spa*スイート が3月にOPEN!

“美肌県しまね”ならではの、お肌ケアに特化した客室『Spaスイート』が、2021年3月5日(金)にOPENした。同客室は畳のダイニングとベッドルームが一つになった和洋折衷の客室で、風の国園内の四季折々の景色が楽しめるバスルーム(※1)のほか、おしゃれで機能的なパウダールームも併設されており、ゆったりとくつろぐことができる。

また、客室内に設置されているアメニティーにもこだわり、女性にはC.O.Bigelow(シー・オー・ビゲロウ)のスキンケアセット、男性にはPRORASO(ポロラソ)のシェービングセットが用意されるなど、ホテルステイをより快適に楽しむことができる。

Room



Powder room



Breakfast



(※3)

さらに、風の国に自生する和ハーブのクロモジを使用した選択制のエステも提供されており、フェイシャルもしくはボディエステを宿泊予約時にオプションで追加できるのもうれしい。(※2)

エステやスパを満喫した後は、地元名産の食材はもちろん、季節に合わせたお肌にうれしい食材を使用した会席料理を味わうことができる。朝食では、「野菜たっぷり塩ちよびり」がコンセプトの石見の鍾馭飯^{しょうぎめし}を楽しむのも魅力の一つ。風の国で、身も心も癒やされる特別な1日を過ごしに訪れてみてはいかが。

KAZE ARUMAS



Esthetic

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 水・木曜(GW・夏休み・年末年始を除く)

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため営業日・時間を変更する場合がありますので、詳細はHPやSNSを確認してください

料 1泊2食付き27,500円/人~(税込 ※入湯税別:2名1室利用時)

(※1) 客室のお風呂は温泉水ではありません。温泉は本館地下1階の大浴場をご利用いただけます。

(※2) 2週間前までの要予約 17,600円/人(税込)

(※3) 写真はイメージです。お食事内容は季節や仕入れ状況によって異なります。



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。

香草とナンプラーが効いてる！
たこのエスニック風サラダ



材料(2人分)

タコ…100g	かいわれ菜…1/2把	ナンプラー…大さじ2
セロリ…1/4本	ニンニク…1/2片	A レモン汁…大さじ2
玉ねぎ…1/3個	香菜…適量	ゴマ油…大さじ1
ミニトマト…6個		

作り方

- ① タコは斜めの薄切りにする。
- ② セロリは千切り、玉ねぎは薄切りにして水にさらす。ミニトマト、かいわれ菜は半分切る。ニンニクはすりおろす。
- ③ ①、②をAであえて盛り付け、香菜をのせる。



「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

連載



朝の手軽なお掃除で おうち時間を有意義に

すっきり目覚めた夏の朝は、いつもとは違う新しい生活習慣を取り入れてみませんか？ 朝の30分で手軽にできるお掃除方法とオススメのお掃除道具をご紹介します。

みくろママ (上山広美) Mikuru Ueyama

整理収納・美空間収納コンサルタント実心家オアシス。家族6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、引っ越しサポート、収納セミナーを開催。
著書：「狭い家でも「ゆとりある暮らし」は仕組みが9割」
公式HP: <https://bijinka-oasis.wixsite.com/oasis>
Instagram: micro4mama



First 洗面所



朝のお掃除の一番初めは、家族全員が使用する洗面所から。まず鏡をアルコールスプレーで湿らせたティッシュで拭き取り、その後住宅用クリーナーと、使い捨てのお掃除シートで洗面ボウルやその周りを丁寧に拭き掃除します。

感染症対策にも除菌はこまめに。



Point

洗面所の掃除で使ったシートを、トイレ・玄関の掃除でも使用すればゴミも減るので、オススメです。

Second 玄関



次に、靴箱の上を掃除用タオルで拭き、ほうきや刷毛でほこりを取り除いたら靴などが置いてある土間をトイレでも使った住宅用クリーナーと使い捨てのお掃除シートで拭き掃除していきます。最後は、インターホンも拭き掃除していきます。

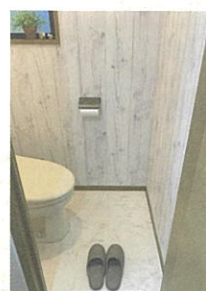
こまめに掃き掃除・拭き掃除をしましょう。



Point

玄関を開けて新鮮な空気を取り込みましょう。空気が入れ替わると気持ちもリフレッシュしますよね。

Third トイレ



最後に、トイレの掃除では、本体やフタを住宅用クリーナーの染み込んだティッシュで拭いていきます。その後、ゴム手袋をはめて、トイレ、玄関の掃除で利用したと使い捨てのお掃除シートでのごしごし磨きます。

キッチン周りや浴室など、マルチに使えるシートを使いましょう。



Point

ほこりを溜めず、気になったときにすぐ掃除ができるように、トイレマットは利用しないという考え方もあります。

佐世保バーガー WellBin

佐世保バーガーの移動販売カーとして14年目を迎えた同店。できたて熱々のおいしいバーガーを味わうことができる。人気の「佐世保てりたまバーガー」は、ふわふわの卵がはさまれたオススメの一品。

一押し
メニュー

- 佐世保ベーコンチーズバーガー
- スペシャルバーガー



Tetamisu

可愛らしいピンク色のフレンチバスが特徴的な同店では、クレープやワッフル、コーヒーを提供している。スイーツ系クレープからおかず系クレープなど、さまざまな種類を取りそろえているのがうれしい。

一押し
メニュー

- チョコバナナ
- お好みチーズ



PABRATA広島

甘くまろやかに完熟した北海道産メロンの果肉と果汁をふんだんに使用した「富良野メロンパン」は、なかまでしっかりとメロンのうま味がつまっているぜいたくな一品。車内で焼きた上げたふかふか食感のメロンパンを楽しもう。

一押し
メニュー

- 富良野メロンパン
- クロワッサン



船の科学館
海の学び
ミュージアム
サポート

Supported by
日本財団
THE NIPPON
FOUNDATION

海と日本
PROJECT

エビカニ美術館

鮮かな色彩。彫刻のような力強さ。
自然が生みだした、生きた美術品！

開催期間 チケットはマリホ水族館で販売しております

6月18日（金）— 11月23日（火）

時間 10:00～17:00 ※最終入場は終了15分前

場所 広島マリーナホップ内 マリホ水族館 別館
後援／広島県教育委員会、広島市教育委員会

特別協力 船の科学館「海の学び ミュージアムサポート」

入場料

大人・シニア/600円、
小中高生・幼児/300円、3歳未満/無料
マリホ水族館入場券とのセット及び
マリホ水族館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

緑そよぐ大人の海マテ
MARINA HOP

HIROSHIMA マリホ水族館

所在地:広島市西区観音新町4丁目14-35 お問い合わせ:082-942-0001

マリーナホップHP <http://www.marinahop.com>

マリホ水族館HP <http://mariho-aquarium.com>

■動物取扱業に関する表示 ●氏名:株式会社マリーナホッププロパティ ●名称:マリホ水族館 ●所在地:広島市西区観音新町4丁目14番35号 ●動物取扱種別:展示 ●登録番号:第813号 ●登録年月日:2017年4月11日 ●登録の有効期限:2022年4月10日 ●動物取扱責任者名:宇井賢二郎

マリホ水族館4周年特別企画展

水族館と
アートの融合

MARIHO
DIGITAL ART ROAD
— プロジェクションマッピング —


 緑そよぐ大人の海マサ
MARINA HOP
 広馬リゾートホップ

バス・路面電車でお越しの方

- 🎁 読者プレゼント**

ぬり絵または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27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
		A	
			C
4		5	
4			
6	B		

合え	
A	
B	
C	

タテ

- 2.肉などを利用するために豚を飼育すること
3.演劇。芝居。ドラマの総称
4.なだらかに盛り上がっている土地
5.種子から芽を出して、まだ日の浅い植物

三コ

- 1.上と下のこと
4.子供の反対語
6.肝臓が炎症を起こす病気

応募方法

応募方法 日頃の感謝を込めて、総勢27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、または完成したぬり絵の写真を希望するプレゼントをご記入の上、2021年9月1日（水）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。

ペア3
組様

いきものふれあい学校入場券

1 怎样

NPO法人ビースウィングス・ジャパン
ビースワンコ・ジャパン オリジナルエコバック

ペア10組様

「風の国」温泉チケット



放課後に
英語の学びとワクワクを！

ENJOY ENGLISH!
英語で過ごす
学童保育

Epoca Kids Club

☎ 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」、「マリナー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)



2年9ヶ月で1250名を超える方が
仕事の相談に来られています！
☎ 0120-65-2500(株式会社トレハン)
「広島 トレハン」で検索

宝物探そう みどりグループの
「輪」「WA」「Wow!!」



この「A LETRA+」は、(株)第一ビルサービスやマリナーホップを運営する「みどりグループ」が発行しています。

みどりグループ(〒730-0051 広島市中区大手町5丁目3番12号 TEL:082-248-1601)





KAZENOKUNI

Onsen Resort

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 水・木曜(GW・夏休み・年末年始を除く)
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため営業日・時間を
変更する場合がありますので、詳細はHPやSNSを確認してください

