

ALERTRA+



2021年秋号
Vol.161

大人も読みたい！
子どもの絵本

大人も読みたい! 子どもの絵本

世界中で愛される絵本や児童書の名作は、想像力を育み、新たな気づきや豊かな時間を与えてくれます。さまざまなテーマに合わせ、大人も読みたい絵本・児童書をえほんてなブルさんに紹介してもらいました。



01

がちょうのペチューニア

作:ロジャー・デュボワザン
訳:まつおか きょうこ
富山房

賢さとはどういうことなのかに気づけるお話だと思います。気立てはいいけどドジなペチューニアが、本を拾うことで仲間たちと愉快なドタバタ劇を繰り広げます。「本を持ち、これに親しむものは賢くなる」のは何のために? ペチューニアは大切なことを楽しく気づかせてくれます。



02

ムギと王さま一本の小べや1 天国を出ていく一本の小べや2

作:エリナー・ファージョン
訳:石井桃子
岩波少年文庫

詩人であり作家であるファージョンの自選短編集です。彼女のみずみずしい感性に触れられる文章を「クマのプーさん」などの翻訳で有名な石井桃子さん訳で楽しめるのが魅力です。豊かな創造力で紡がれるさまざまなお話は、物語の醍醐味を味わえます。



03

注文の多い料理店 風の又三郎、銀河鉄道の夜

作:宮沢賢治
岩波少年文庫

幼い頃に難しいなと思ったことが、大人になってストンと腑に落ちたことがあるんじゃないでしょうか。「あなたのすきとおったほんとうのたべもの」になることを願った賢治の作品を読んでみてください。私は「祭の晩」という話が好きです。

長く読み継がれてきた名作を届ける

1984年、広島初の児童書専門店としてオープン。世界中で長い間、多くの子どもたちに支持される作品を中心に、子どもの心を持った大人にも読んでほしい本も並ぶ。専門書・辞典など書籍全般も幅広く取り揃えられている。書籍に造詣の深い店主に選書をしてもらえるのもうれしい。

DATA -----
こどもの本屋 えほんてなブル

住所:広島市中区中町1-26 ヴェル袋町公園2F
営業:11:00~18:00 定休:月曜、第5日曜
電話:082-247-8920



テーマ 心にじ〜んと残る絵本

04

『最初の質問』

詩:長田弘 絵:いせひでこ 講談社

心と向き合う時間の手掛かりに

長田弘さんの詩を、いせひでこさんの綺麗な絵が表現する一冊です。投げかけられる言葉にハッとしたり、自問自答したり、自分を振り返る時間を過ごすことができと思っています。最後のページが心に響く詩の絵本です。



05

『かわせみのマルタン』

文:リダ・フォシェ 絵:フェードル・ロジャンコフスキー
訳:いしい ももこ 童話館出版

動物の一生が教えてくれること

かわせみの生態をふまえて、命の連鎖を美しく物語っています。お話の中心には、かわせみの夫婦の一生が据えられているので、結婚した二人への贈り物におすすめです。添いとげたマルタンとマルチーナが生涯を閉じる命のはかなさ、そして、また新たな命が芽生える喜びに胸打たれると思います。



テーマ 深い学びになる絵本

06

『天動説の絵本-てんがうごいていたころのはなし-』

作:安野光雅 福音館書店

常識を疑い、物事を柔軟に受け止められるように

天動説にまつわる悲しい背景や、人々が地動説を手に入れるまでの過程が描かれた絵本です。ただ知識を得るのではなく、いろいろ違う考えがあって、いま当たり前になっていることも、本当は違うかもしれないと、固定観念にとらわれず、しっかりと物事を見つめる大切さが説かれていると思います。



07

『わたしたちのたねまき-たねをめぐるいのちたちのおはなし-』

文:キャスリン・O・ガルブレイス 絵:ウェンディ・アングス・ハルバリン 訳:梨木香歩 のら書店

地球で起きる、あらゆるたねまきについて

植物の生態についての、単なる科学絵本と思われるかもしれません。でも、私たちは地球で繰り返される自然の流れの中で、みんな一緒に種まきをしていて、自分も宇宙の一つのたねなのかもしれないという見方もできる一冊です。生を全うする大切さ、命の尊さを感じてください。



2021年7月22日
グランドオープン

オープン企画第2弾

はまだお魚市場



浜田市の魚、のどぐろを丁寧に干し、旨味をギュッと閉じ込めた逸品。／のどぐろ開干7L 1944円

3月の仲買棟オープンに続き、お土産や多様な飲食店が揃う商業棟が7月遂に完成。浜田の魅力が詰まった話題の新スポットをご紹介します！

白米と一緒に炊き込めば、炊飯器で簡単にイカめしが完成。1袋で約4人前。
／イカめし 1836円



魚のすり身に唐辛子を練りこんだ浜田名物。ピリッと辛い風味が人気。
赤天真空パック／
左583円・右648円



肉厚で、軽くあぶっても柔らかく上品な甘さが好評。おつまみとしても。
／剣先いか開き 1080円



地域の特産品お土産売り場

コンセプトは「ここにしかない、とびっきりいいもの」。浜田ならではの水産加工品をはじめ、伝統工芸品や島根名物など約700点が集結する「ここマーケット」で島根の旬をお持ち帰り！ 保冷剤や保冷バッグも購入できるので、安心して買い物を。

FARMER'S BREWERY 穂波

浜田市で誕生したマイクロブルワリー「FARMER'S BREWERY 穂波」が、商業棟内1階に移転。できたてクラフトビールはもちろん、新名物どぶろくにも注目を。併設するビアスタンドでは、鯖ドック等も販売。



海辺のどぶろく (甘口・辛口)

日本では珍しいビール酵母を使ったどぶろく。酸味の少ないまろやかさが特徴。720ml(1760円)、300ml(770円)を販売。

フードコート



知る人ぞ知る地元店 めし処 ぐっさん

浜田漁港近くの名店が移転オープン。山陰沖で獲れたのどぐろの炙り丼や海鮮丼など、鮮魚を使ったメニューを提供。

良心価格も嬉しい 萬盛 ラーメン・餃子

浜田市民が愛する人気中華料理店の2号店。種類豊富なラーメンや、浜田ならではの魚介を使った中華一皿を気軽に。



港町ならではの味を 港のBIANCO

広島市のスパゲティ専門店が県外に初出店。浜田漁港で獲れる旬の魚介類をパスタ等に使用した季節感ある一品を。



- 営業時間 仲買棟／8:00-15:00
※仕入状況により営業時間が変更になる場合がありますので、事前にお問い合わせください。
商業棟1F／9:00-17:00、商業棟2Fフードコート／10:00-17:00 (LO15:00)
- 休館日 仲買棟／毎週土曜日・市場公休日 ※一部店舗営業あり
商業棟／毎週火曜日、1月1～2日 ※めし処ぐっさんは毎週火・水定休
- 住所 〒697-0017 島根県浜田市原井町3050-46 ●電話番号 0855-23-7111

- 自動車
「広島IC」から1時間23分(102km)「山陽自動車道／中国横断自動車道広島浜田線／浜田バイパス」経由
「萩・石見空港」から53分(43.6km)「国道9号」経由
「しまね海洋館 アクアス」から19分(15.5km)「国道9号／浜田バイパス」経由
「温泉リゾート風の国」から32分(31.9km)「浜田自動車道」経由
- 電車
JR浜田駅から自動車まで11分(3.8km)、JR松江駅からJR浜田駅まで2時間13分
JR益田駅からJR浜田駅まで50分
- バス(石見交通 周布・江津線)
JR浜田駅より周布行き「はまだお魚市場」下車すぐ(所要時間12分)
周布より江津駅前行き「はまだお魚市場」下車すぐ(所要時間16分)

交通機関

「森に泊まる」「HYGGEに過ごす」 snow peakのモバイルハウス

住箱-Jyubako-

山陰初上陸！

『住箱-Jyubako-』OPEN

今夏、新たに「風の国」の旧キャンプサイトにオープンしたsnow peakのモバイルハウス『住箱-Jyubako-』。新国立競技場の設計も手掛けた建築家・隈研吾氏が設計したモバイルハウスで、自然を身近に感じながら手軽に豪華なキャンプ「グランピング」が楽しめる。



自然の中で味わう島根の食事、リラックスできるここだけの時間

「住箱」を一步でとそこは自然の中、部屋の窓からも山々の景色が一望でき、併設する屋外ウッドデッキでは夕食や、日光浴を楽しむことができるなど、自然に囲まれたプライベート空間。

食事は島根の幸にこだわったメニューが用意される。夕食は和食の料理長が手掛ける和の要素が加わったBBQメニュー、朝食は室内でも園内でも食事ができるよう、バスケットに入ったピクニック風のブレイクファーストなのが嬉しい。

入浴は『美肌の湯』と評判の「風の国温泉」で大きな窓から景色を眺めながらゆったりとくつろげる。自然の中で食事、そして温泉まで、快適でプライベートな時間を「風の国」の『住箱-Jyubako-』で過ごそう。



浜田市で

アートに触れる！ 石正美術館へ行こう。

POINT

芸術家の 作品に出会う

島根県浜田市三隅町出身の日本画家、石本正の作品展示を中心に企画展などを行っている美術館。全国で唯一、石本正の画業の全貌をみることができる。美術館の中庭は、中世イタリアの教会をイメージしており、四季折々に移り変わる自然の光景を目にすることができる。生涯、「美」を追求した石本の作品はもちろん、彼が高く評価する現代日本画家の作品にも触れよう。

石正美術館



DATA

住所: 〒699-3225 島根県浜田市三隅町古市場589

電話: 0855-32-4388

営業: 9:00~17:00 入館は16:30まで

(月曜休み ※祝日の場合は翌日)

料金: 大人 700円(展覧会により異なる)

風光明媚な ロケーションに出会う！

浜田・江津

POINT

家族で訪れたい アウトドアスポット

家族連れに人気がある海水浴場。地元でも穴場的な海水浴場で、透き通る海と空の景色を楽しむことができる。夏の終わりの穏やかな海の波や風を感じて、ゆったり過ごすこともできるのが嬉しい。

DATA

住所: 島根県江津市浅利町 電話: 0855-52-0534(江津市観光協会)

浅利海水浴場



道の駅
ゆうひパーク三隅



POINT

海浴いの サンセットを臨む

国道9号沿いにある道の駅で、室谷の棚田米や地元銘菓、地酒が揃う。2021年4月のリニューアルし、新しい店舗が施設内にオープンした。見所は、海岸沿いを走るJR山陰本線。美しい夕日を眺めに、カメラを持ってドライブに行こう。

DATA

住所: 島根県浜田市三隅町折居220-1

電話: 0855-32-2880



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。

濃厚
ソースであっ
たまろう
マヨグラタン



材料(2個分)

餃子の皮…8枚 イカ…60g ピザ用チーズ…60g
ベーコン…4枚 ケチャップ…大さじ2 パセリ…適量
スライス餅…12枚 マヨネーズ…大さじ2

作り方

- ① グラタン皿の底にケチャップを塗る。
- ② ベーコン、スライス餅、イカは千切りし、上に半量をのせる。
- ③ ②にマヨネーズをかけ、餃子の皮で表面を覆う。
- ④ ③に残りのベーコン、スライス餅、イカのをせ、ピザ用チーズをかける。
- ⑤ 電子レンジで約3分加熱してオーブントースターで焼き色が付くまで焼き、パセリを振る。



「井辻食産の餃子の皮の美味しいレシピ70」

監修:比治山大学 健康栄養学部 管理栄養学科

協力:井辻食産株式会社

ザメディアジョン刊

連載



体と心が整う ヨガの時間

仕事や家庭に、やることがいっぱい
の毎日。自分自身をいたわり、
体と心を見つめたい日こそ、
ヨガの出番です。1日の緊張を
ほぐし、深い睡眠に導く二つの
ポーズを紹介します。



yoga studio Ai (Aiさん)

ヨガを通して「楽しく生きる!輝いて生きる!」
がモットーのヨガインストラクター。マタニ
ティーヨガや産後のヨガ、骨盤矯正など要望に
合わせレッスンをを行う。●資格:日本マタニ
ティー・ヨガ協会認定インストラクター。

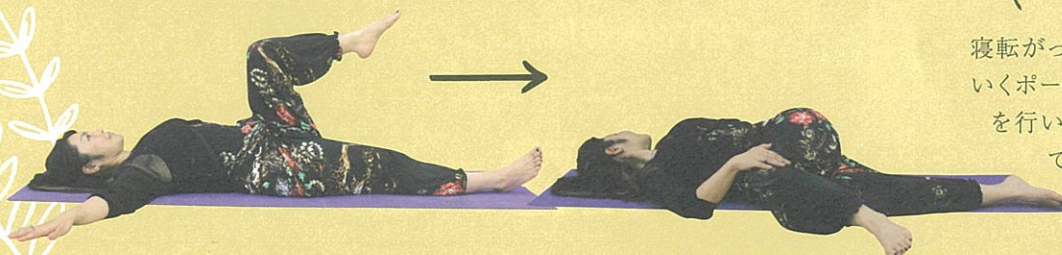
体全体のびのびポーズ Pause.1



上半身と下半身を 同時にストレッチ

体のいたるところをケアできるポーズ。ふくらはぎ、腿裏を伸ばしながら上半身のサイドも同時に伸ばすことができます。左右それぞれ行いましょう。お布団の上で、座りながら気軽に始められそうですね。

腰の緊張をとるワニのポーズ Pause.2



リラックス効果高まる 寝転びヨガ

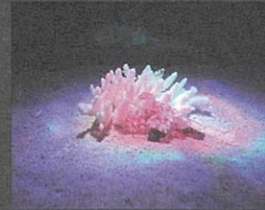
寝転がって片方ずつ丁寧に腰をほぐしていくポーズ。同時に、ゆったりとした呼吸を行い、そこへ意識を集中させることで、心身共に最も深い落ち着きを感じることができますよ。

生物が生み出す自然の美しさと美術品を楽しもう

マリホ水族館開館4周年を記念したオリジナル企画展「エビカニ美術館」。
オーストラリア、インド、ハワイなど世界各国から集められた珍しいエビカニは、色彩豊かなものや彫刻のように美しいものばかり。エビカニの絵画などの美術作品もあり、まさに「水族館とアートの融合」を楽しむことができる空間となっています。



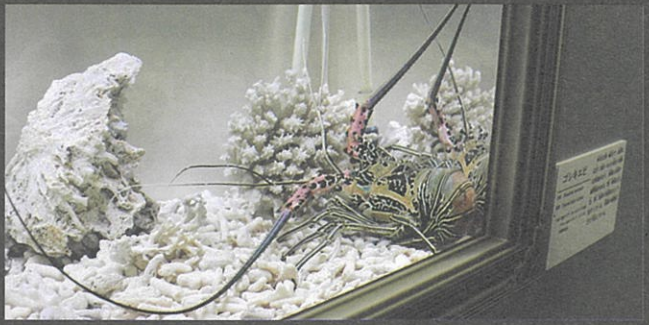
美術品と生き物が並ぶ空間は、マリホ水族館のオリジナル企画展ならではの。



水族館スタッフがライティングを手がけ、美しい色合いで展示されているエビカニにも大注目。



アカテガニやタイワンガザミなど、水族館に展示されているエビカニの中でも、色彩鮮やかな生き物をピックアップして描かれたフォトスポットもあります。お気に入りの生物と写真が撮れる楽しさもあります♪



名前の通り鮮やかな体をしているゴシキエビ。今回の展示の中でも、特に目を引く美しさです。このようなエビカニが今回22種類以上も集まっています。

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

鮮やかな色彩。彫刻のような力強さ。
自然が生み出した、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チ
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 <https://www.marinahop.com>

マリホ水族館HP <https://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



WOOBO
ウーボ

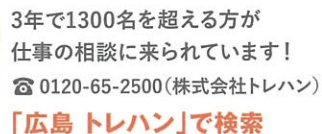
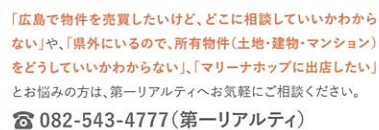
材質：国産杉材
寸法：幅105×奥行133×高さ183cm
仕様：引き戸式扉付き
照明：ダウンライト・デスク灯・足元灯）付き
2口コンセント付き
価格：495,000円（送料設置費別途、税込）

販売代理店:株式会社第一ビルサービス
住所:広島市中区大手町5丁目3-12
電話番号:082-261-0567
担当:株式会社第一ビルサービス 業務事業部



読者プレゼント む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!

A black and white line drawing of a family camping in a forest. A boy is fishing in a stream, a girl is sitting at a table with food, and another child is peeking from behind a tent. There are trees, a dragonfly, and small animals like a bear and a fox.



この「A LETRA+」は、(株)第一ビルサービスやマリーナホップを運営する「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)



2. 正月に家の門口に立てる飾りの松。3. 123など、物の順を数える言葉
4. 多めの水で、米をやわらかく炊いたもの。赤ちゃんや病人の食べ物。
5. 英語で氷のこと。 6. 大地の底。地下の深い場所

1. 前もってなんとなく感じること。 4. 物の多い・少ないを表す言葉。
5. 英語で素人のこと。 7. 碁や将棋で石や駒を動かすこと。
8. 思いがけないこと。予想もしなかったこと。

日頃の感謝を込めて、総勢25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、クロスワードに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12月1日までに、当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

マリーナホップオリジナルグッズ

「風の国」温泉チケット

温泉リゾート風の国に

山陰初snow peakの住箱-Jyubako-オープン



KAZENOKUNI

Onsen Resort

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

