

A LETRA+



2022年夏号

Vol.164

夏のおでかけスポット紹介！

今年はそのビーチへ！ この夏行きたい島根のビーチ

透き通った美しい海と白く輝く砂浜のビーチが点在する島根で海水浴を楽しもう！



松江 北浦海水浴場

長く美しい海岸線が続くビーチが印象的な北浦海水浴場は、緩やかな遠浅の海で、安全に楽しく海水浴ができる。近隣には、温水シャワーや軽食など、海水浴に必要な施設や民宿が整っているため、気持ちよく過ごすことができるのも魅力。海水浴だけではなく、防波堤からの魚釣りや、岩場での磯遊びなどの海でのアクティビティを存分に楽しもう。

DATA

〒690-1221 島根県松江市美保関町北浦
TEL:0852-73-9001(松江観光協会美保関町支部)
【海開き期間】6月下旬～8月末



浜田

島根県立石見海浜公園

コバルトブルーに輝く美しい海原が広がる島根県立石見海浜公園は「日本の快水浴場百選」にも選ばれた島根を代表する海浜公園。公園内には、海水浴場のほかに無料キャンプ村、オートキャンプ場、テニスコートなどレジャー施設も充実している上に、近隣には、水族館アクアスや遊具が充実した広場があるので、ファミリー層におすすめ。

DATA

〒697-0003 島根県浜田市国分町 TEL:0855-28-3600(管理センター)
【海開き期間】7月中旬～8月



隠岐

明屋海水浴場

エメラルドグリーンの海とコントラストをなす、赤い崖の景観が広がる美しい海。女神がお産をしたという神話や、ハート型に穴のあいた屏風岩など、開運・幸運のパワースポットとしても人気だ。夏期には町営のキャンプ場が開設されたり、ダイビングスポットになるため、島ならではのプライベート感を味わいながら、夏のアクティビティを楽しむことができる。

DATA

〒684-0402 島根県隠岐郡海士町豊田
TEL:08514-2-0101(海士町観光協会) 【海開き期間】7月下旬～8月中旬

いつもの夏がもっと楽しくなるお出かけスポットをご紹介します!

親子で楽しめる夏のお出かけスポットを紹介します!
たくさん遊んで思い出に残る夏にしよう。

広島市森林公園



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、デイクャンプ場ではバーベキューなどを行うことができる。



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

広島市森林公園イベント

6月	4(土)	モリアオガエル観察会 ひろしま「山の日」	7/17(日) ~8/21(日) 夏休み ワンバク月間
	5(日)	グリーンアドベンチャー ネイチャーゲーム 森の体験	
	11(土)	森の学校	
7月	9(土)	森の学校	
	17(日)	スイカ割り大会	
	31(日)	スイカ割り大会	
8月	3(水)	夏休みクラフト教室	
	7(日)	トンカチキットで作品づくり	
	11(木・祝)	古代生活体験会	
	14(日)	親子で丸太を切ってみよう	
	17(水)	夏休みクラフト教室	
	21(日)	鮎のつかみ取り大会	

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、広場もあるのでピクニックにもおすすめ。ひろしんビックウェーブ隣にある、新牛田公園には複合遊具などもある。



牛田総合公園イベント

6月	19(日)	DBS健康づくりノルディックウォーク
7月	8(金)	エスキーツennis教室
	12(火)	エスキーツennis教室
	15(金)	エスキーツennis教室
	19(火)	エスキーツennis教室
	22(金)	エスキーツennis教室
	26(火)	エスキーツennis教室

住: 広島市東区牛田新町1-8-5 問: 082-224-2543 時: 9:00~21:00
休: 12/28~1/3 テニスコート、駐車場

みどりグループで新しく管理を始めました!

広島トヨペット交通公園



体験を通して 交通ルールを楽しく学ぶ



ゴーカートの運転や道路区域を歩いて楽しく交通ルールを学ぶことができる本格的な交通公園。ほかにも滑り台やブランコ、砂場や緑地の広場などもあるため、家族でたっぷり楽しむことができる。オムツ交換台もあり、乳幼児をお連れの方でも安心して利用できる。

住: 広島市西区大芝公園1-50 問: 082-230-0260
休: 月曜はゴーカートの運行がお休みとなります。
時: 9:00~17:00(ゴーカートの利用は16:00まで)

可部福祉センター



地域の方が 笑顔でつながれる場所



貸会議室やステージ付ホールなど、レクリエーションや会議などに利用できる地域福祉施設。老若男女問わず多くの方に利用されており、図書室やトレーニングルーム、プール(夏期限定)は子どもも集まり活気があふれる。

住: 広島市安佐北区可部南2-23-28 問: 082-815-6480
休: 火曜、祝日の翌日、8月6日、年末年始
時: 9:00~22:00(利用受付は17:00まで)

佐東いこいの家



老後も豊かに楽しく 人々が憩う場所

地域の会合やサークル活動で人々が集まり、「憩いの場」として利用することができる地域福祉施設。月曜、水曜、金曜には男女浴室利用ができるのもうれしい。

住: 広島市安佐南区緑井6-29-25
問: 082-879-7880
休: 火曜日、祝日の翌日、8月6日、年末年始
時: 9:00~17:00
(浴室利用: 月・水・金曜の10:30~14:40まで)

大切な人と過ごす 素敵なひとときを、写真に撮ろう

inマリーナホップ

家族や恋人、友人と、写真に残したくなる思い出深い時間を過ごすことができるマリーナホップ。いつもの一枚が、グッとすてきになる撮影のポイントを教えてくださいました！

POINT

ローアングルで遊園地を背景に

人物



観覧車やジェットコースターが重なる場所を見つけて、楽しくにぎやかな背景を作りました。地面に座るくらいカメラを下から構えると、観覧車の迫力が出ます。背景のオブジェクトで縦の線が入る時は、人物に被らないように気をつけて。また、光の方角に顔を向けると明るく楽しい印象の一枚になります。

「ジェットコースターが来るのを待って撮りました！」

POINT

「光」を意識してみよう



お店の窓側やテラス席などの、背景と人物に陰影の差がある場所では、白飛びしやすいので、露出の調整を意識してください。「おいしい！」と声に出して、味わっているところを撮影すると、より楽しさが伝わる表情の撮影ができます。

POINT

スポットを生かした自然な人物撮影



海辺の長いプロムナードデッキを生かし、放射線状の中心点に人物を置いて視線が集まるようにしましょう。人物の顔周りが空になるように撮影すると、さらに人物が際立ちます。お話ししながら自然な表情を引き出したり、目線や体の向きをカメラのレンズから外すと、ナチュラルな雰囲気が出ます。

Pachi Pachi

POINT

光の陰影と色味にこだわろう

食べ物



半熟卵や野菜など、食材の輝きを出すため、お皿を日なたに出して撮影してみました。写真の中に光が落ちている場所があると、より陰影が出て一枚の写真の中できれいなコントラストが出ます。また、色味がビビッドな方がおいしく見えるので、鮮やかな色味に設定してみるのも◎

POINT

露出設定でイメージ通りの風景写真を

風景



風景写真で空を入れる時には、太陽の位置がポイントに。太陽の周りは白く写り、その反対側はきれいな青色の空になっているので、撮影対象ごとに太陽の位置も意識してみて。露出の設定を変えると見え方や印象が変わるので、イメージに合う色合いを探しましょう。

POINT

スイーツの特徴を押さえた一枚に

食べ物
スイーツ編



生クリームなどディテールが繊細で淡い色味のものは白飛びしやすいので、日なたに近い陰で直射日光は当てず撮影しましょう。ケーキの柔らかい印象を残した一枚が撮影できます。また、お皿の中でも主役を意識すると、締まった写真になります。物を動かしたり自分も席から動きつつ、すてきな画角を探しましょう。

message

いつもなにげなく撮っている写真も、少し撮り方に工夫を加えてあげるだけでもっと特別に、もっと鮮明に思える写真になるかもしれません。みなさまもカメラ片手に大切な人とマリーナホップを楽しんでください。

今回ポイントを
教えてくれたのは
中野章子さん



Instagram

自然いっぱいの「風の国」で 気軽に手ぶらでBBQ

宿泊人気の高い「温泉リゾート 風の国」は日帰り利用も楽しみ方色々。手間いらずのBBQでアウトドア気分を満喫!



ワンちゃんも一緒に!



準備不要のBBQが好評

屋外レストラン、ガーデンキッチンで楽しめる「手ぶらでBBQ」は宿泊者以外も利用OK。必要な道具や食材をすべてそろえてもらえるので、気軽にBBQを満喫できます。牛豚の盛合せに浜田で仕入れる魚介類、地元産を中心にした野菜や手作りのにぎり天など、内容盛りだくさん。シメには県産コシヒカリのおにぎりにタレを塗って、焼きおにぎりを味わって。敷地内で販売している石見麦酒の地ビールがBBQのお供にぴったりです。



石見麦酒の
地ビールと
楽しもう!

手ぶらで
BBQ

住: 島根県江津市桜江町長谷2696

営: 10:00~15:00 ※利用時間は120分、4営業日前まで電話にて要予約 ※4営業日前以降のキャンセルはキャンセル料がかかります

休: 水曜・木曜(祝日・長期休暇などの特定期間は営業) 料: 1名4,180円 ※4名より予約可

備付品: ブース(テーブル・イス) / コンロ・炭 / 食材 / 食器類(ドリンクは含まれておりません。ドリンクメニューよりご注文ください)

※ブース貸しのみは行っておりません。

心弾むお手軽ピクニック

楽しみ方は他にも!

レストラン「MORIKAZEKITCEN」で予約できるピクニックランチは、週末限定のお楽しみ。サバとチキンの2種類のパインミー、ラタトゥイユとフルーツ、選べるドリンクが入ったバスケットを受け取り、お好きな場所でピクニックをどうぞ。先着でレジャーシートの貸し出しサービスもあります。

ピクニックランチ

料: 2名分2500円

営: 土・日・祝日11:00~14:00 ※限定5組10名分、前日9時までの要予約

ひんやりおやつタイムに

くつろぎの一時に!

プレートランチや定食、デザートまでを用意するレストラン「MORIKAZEKITCEN」から、夏季限定でイチゴと抹茶のかき氷が登場! シャリシャリ食感の氷に自家製シロップたっぷり、遊び疲れた身体に染みわたるおいしさです。北欧調のインテリアが優しい店内で、くつろぎのカフェタイムを過ごしてはいかが。

かき氷

料: 各780円

営: 11:00~14:00

NEW OPEN!

童心に帰る森の隠れ家



風の国のシンボルツリーとして2022年6月にオープンしたばかりのツリーハウス。1階がリビング、2階が主寝室の構造で、国内外で活躍するツリーハウスクリエイター・小林崇さんによりプロデュースされています。樹上で過ごす時間は冒険心を満たしつつ、ほかにない安らぎを与えてくれること間違いなし。入浴は美肌の湯として知られる本館の温泉を利用して。森と一体化する特別な体験を1日1組限定でぜひ。

料: 1泊19,700円~/名 ※最大3名まで宿泊可

問: 0855-92-0001(温泉リゾート 風の国)

HP: <https://www.kazenokuni.jp>

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。



白ワインと合わせたい
たこのカルパッチョ
6月から8月にかけて
旬を迎える「三原のタコ」を使った
おすすめレシピを紹介します！

材料(2人分)

タコ…100g 玉ねぎ…1/4個 パセリ…1枝
トマト…1/3個 ニンニク…1/2片
ピーマン…1/2個 レタス…2枚

レモン汁…大さじ1 塩…小さじ1/4
A オリーブ油…大さじ2 黒コショウ…少々

作り方

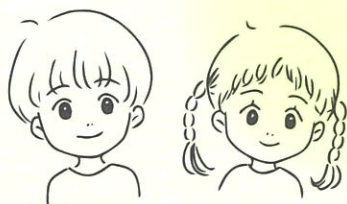
- ① タコは薄い削ぎ切りにする。
- ② トマトは皮を湯むきして5mm角に、ピーマン、玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ レタスは千切りにする。
- ④ ニンニクはすりおろし、Aを混ぜてドレッシングを作り、②を混ぜる。
- ⑤ レタスを敷き、①を並べて④をかけ、パセリのみじん切りを散らす。

連載



生きる力は家庭で育む
お手伝いの最初の1歩

子どもと過ごす時間が増える夏休み期間。少しでもお家のことに興味を持って、お手伝いをしてほしい。そんなお父さん、お母さんに役立つ方法をご紹介します。



子どもは、首が座り始めた年齢から観察学習を始めます。1歳前後からは、物をつかむなどの作業ができるようになるので、レタスをちぎるや、食材を混ぜるなど、興味を持ったことはチャレンジさせてあげましょう。

興味・関心を育てるコツは、日々の家事を観察させてあげることです。楽しそう!やってみたい!と思えるような仕組みや声掛けを意識してみましょう。

みくろママ(上山広美)

片づけ・美の家コンサルタント養成スクール校長
お手伝い共有ファシリテーター認定講師。
著書:『狭い家でも「ゆとりある暮らし」
は仕組みが9割!』

Instagram: micro4mama



公式HP



Point
01

就学前の子どもは、興味のあることでも集中力が30分しかもちません。完璧にできないことを前提に、「ここまでやってくれてありがとう」とできたことを認めて、褒めてあげましょう。

Point
02

包丁やガスなどを使うのは、こちらの言っていることが理解してもらえる年齢から。「包丁を使う時は何に注意するの?」と聞いて、アウトプットしてもらうといいでしょう。

Point
03

達成感を味わえる環境を作りましょう。子どもが切ったものだけで作ったサラダやお味噌汁に「○○ちゃんサラダ」など、名前をつけてあげると、また作りたいと次につながります。

Bridal Photo Studio Lien

アンティークな家具とドライフラワーに囲まれた貸切のスタジオです。海などのロケーションも承ります。ぜひ、一度見学にお越しください。

問 082-208-3591 ※完全予約制



cafeごはん Readマリナー

cafeごはんReadでは、マリナーが見渡せる最高のロケーションでリーズナブルかつ美味しいフードやドリンクをご用意しております。オススメはホルモン焼きそば、自慢のから揚げを使用したチキン南蛮などのフードシリーズ。もちろん、コーヒー、紅茶、クリームソーダなどのドリンクシリーズもオススメです！

問 082-234-9165



TABETEYA

こだわり強めの農家さんの産直野菜や果物、加工品など、広島県内産を中心に取り揃えています！味は変わらないのに通常廃棄される規格外商品も扱っています。ひとりひとりがSDGsを意識して食品ロスを減らしてみませんか？場所は「てくてく広場」近く。ぜひお立ち寄りください！※価格は変動がありますのでご了承ください。

★店内奥の冷蔵ケースにはお弁当や総菜を取り揃えています。休憩室や館内ベンチでお召し上がりいただけます。ぜひご賞味ください。 ※現在のところ土・日・火・金曜日にお弁当・惣菜を販売しています！

問 082-208-0808



マリホ水族館5周年特別企画展
—あなたがまだ知らない—
奇妙な生き物の世界へようこそ

見た目や生態が奇妙で不気味な生き物たちが大集合。
生き物たちの新たな発見がここにある!!



おいしい!?
せかいで最大
地中に潜む世界最大のシャコ

アマゾン川のカミソリ
鋭い歯を持つ狩人

まるで神話の世界
無数の腕のエイリアン?

あなたの近くに潜んでる!?
身の毛もよだつその姿

さわるな危険!
毒あるトゲゲモンスター



ようこそ、
奇妙で不気味な世界へ。

2022年
6月17日(金)～11月23日(祝)

時間 10:00～17:00 ※最終入場は15分前
場所 広島マリナー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
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
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
マリナーホップHP: <https://www.marinahop.com> マリホ水族館HP: <https://mariho-aquarium.com>

道の駅 西条のん太の酒蔵

令和4年7月15日(金)
グランドオープン

この夏、新たに地域のにぎわいを創出する道の駅が西条に誕生します。
直売所やレストラン、屋内遊戯場などを融合させた
新しい施設に遊びにいきましょう！



住:広島県東広島市西条町寺家10020-43
西条バイパスすぐそば

おすすめ POINT.1 東広島グルメが楽しめる飲食施設

東広島市内の事業者を中心とした業者が運営するレストランやフードコート
ショップを設置。東広島特産の食材をふんだんに使った料理が楽しめます。

おすすめ POINT.2 親子で快適に楽しく遊べる遊戯場

家族がのびのびと自由に快適に過ごすために屋内遊戯場が整備されます。
子育てサークルと連携した体験講座の実施や子育てに関するイベントも行われる予定です。

おすすめ POINT.3 東広島の特産品がたっぷり!の直売所

東広島市のブランド認証品「東広島マイスター」をはじめ、
東広島市の日本酒など、市内産の農林水産物や加工品を販売します。

おすすめ POINT.4 ドッグラン併設で愛犬と一緒に出かけ

敷地内には、ドッグランが併設され、
家族はもちろん大切なペットとも楽しいひと時を過ごすことができます。



英語で遊ぶ
英語の学びとワクワクを！
ENJOY ENGLISH!
Epoca Kids Club
英語で過ごす
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、「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)



3年で1300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



- ◆ 第一ビルサービス
- ◆ 第一リアルティ
- ◆ ARCON
- ◆ エポカフードサービス
- ◆ エポカケアサービス
- ◆ 広島まちづくりファン
- ◆ マリーナホッププロパティ
- ◆ トレハン
- ◆ 第一ホテルマネジメント
- ◆ 吉谷
- ◆ 山陽ビルサービス
- ◆ 山口調理機
- ◆ 日建工業
- ◆ セツビ
- ◆ 横田工業所
- ◆ 大和建設
- ◆ みどり会
- ◆ みどりホールディングス

発刊元 みどりホールディングス
〒730-0051 広島県広島市中区大手町5丁目3番12号
TEL:082-248-1601



🎁 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5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



	2			3
1			4	
			4	B
5				
5	C			
6	A		7	
			8	

答え
A
B
C

タテ

2. 聞くときの態度。聞く方法
3. タンパク質・グルテンの少ない小麦粉
4. 社会でうまく立ち回ること。「〇〇〇〇上手」
5. 言葉を集めて一定の順序に配列し、発音・表記・意味・用法などを説明した本

ヨコ

1. 非常に忙しく、心身の負担が大きい仕事
2. 欲しいと思う気持ち
3. 授業の予定を割り当てた表
4. 食べ物の味を感じ取る器官
5. 7. かけから流れ落ちる川の流れ
6. 8. 木型に紙を何枚も貼り付けて重ね、乾いてから型を抜き取って作ったもの

応募方法

日頃の感謝を込めて、総勢5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、アレルラへのご意見・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と希望するプレゼントをご記入の上、2022年9月1日(木)までにご応募ください。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。

5
名様

マリーナホップ オリジナルグッズ



はまだお魚市場

HAMADA OSAKANA ICHIBA



🐟 住所: 〒697-0017 島根県浜田市原井町3050-46 🐟 電話: 0855-23-7111

🐟 営業: 仲買棟/8:00~15:00

※仲買棟は仕入状況により営業時間が変更になる場合があります。事前にお問い合わせください。

商業棟1Fここマーケット/9:00~17:00、商業棟2Fフードコート/10:00~17:00(LO15:00)

🐟 休館: 仲買棟/土曜日+市場公休日 ※一部店舗営業あり

商業棟/火曜日、1/1~2、火曜が祝日の場合は営業、翌平日休み

はまだお魚市場

山陰浜田公設市場

11 11
フードコート
Food Court
平日 10:00~17:00
休日 10:00~16:00