

素敵なシティライフのために

月刊 マンション生活情報紙

ウェンディ

編集・発行 合人社グループ 出版局
広島市中区袋町4-31 合人社広島袋町ビル
〒730-0036 ☎082(247)7479

第419号

Wendy

www.wendy-net.com

FUYO LEASE

芙蓉総合リース株式会社

Ms Wendy
in
this month

映画『フラッシュダンス』に憧れ芸能界へ 夫との出会いは舞台の共演

女優 羽野 晶紀さん



photo: Yasukuro Yamamoto ©WENDY

◆やる気スイッチをONにしてくれた先生
小学校に上がった先生は、相変わらず引く込み思案。低学年の頃は授業参観で指名されたくないから、答えが分かっても絶対に手を挙げない子でした。それが高学年になると担任の先生の影響で、とっても明るくなったんです。その先生は、ほめてやる気にさせるのがとても上手でした。ある時、ハサミで丸を切った私の画用紙を見て、「とってもキレイに切れているね！」

◆行動力全開！高校時代
高校生になってもテレビ好きは相変わらず。当時私が魅了されたのは、アイドルのバックで踊る「スクールメイツ」のお姉さんたち。「こんなにいろいろな曲を全部踊れるなんてすごい！」と尊敬していました。

そんな時に映画『フラッシュダンス』が大ヒット。踊りたいけれど自信がない女の子が夢に向かって一歩を踏み出すストーリーです。これが高学年のアカキちゃんの心に刺さったんです！(笑)。

お皿に並べるだけですが、小さい頃から商店街を回って自宅に帰るので、顔見知りも多く、また街の至るところにお客様もお住まいだから、いろんな場所でも「アカキちゃん！」と声をかけられていました(笑)。

両親が忙しかったので、家でテレビ見放題。めちゃくちゃテレビっ子でした。ちょうど小学校一年生くらいの時に大流行したピンク・レディーがストライクの世代です。

テレビの前で歌ったり踊ったりするのは大好きでしたが、人前でやるのは恥ずかしくて無理でした。

それから本当に「ハサミで何か切ると楽しいな」とモノづくりが好きになりました。テレビで『笑点』を見て切り絵をまねして(笑)。

おかげで今でも手づくりは大好きで、子どもたちが小さい時は洋服をよくつくりました。最近だとコロナでマスクが手に入らない時には家族の分をたくさん縫いました。

◆ちょっと内気なテレビっ子
駅前のスーパーの中で青果店を営む両親と妹の四人家族で育ちました。私は乳飲み子の頃から乳母車に乗せられて店先にいたようです。スーパーには魚屋さん、肉屋さん、天ぷら屋さん、いろいろなお店が並んでいて、おかしは何でもそろいます。

自宅はお店から子どもの足でも一〇分もかからないところにあつたので、店のお手伝いをしてから家に帰ることもありました。お店が忙しくて夕飯が遅くなる時は、母親見知りも多く、また街の前もって注文しておいたお惣菜を持って帰って夕飯の支度をすることもありました。といっても



0歳のころ。両親が営む青果店で、看板娘に

本号の記事

ニューススポット	理事大会不要の第三者管理方式増やす... 3
マンション管理組合要聞	変化こそマンション管理に不可欠... 3
ちょっと拝見	朝日プラザ高松多賀町... 4
私の体験	ただの白い壁がアートに変わる瞬間... 5
	地域再生を考える 鳥取市鹿野町の廃校を劇場に 演劇がみんなのものであるために... 6
世界遺産探訪	... 9
この人に注目	野菜好きを幸せて満たす... 14
読者の広場	... 14
頭の体操	... 18
カフェ・ポんテが公開するレシピ	... 11
イスを使った簡単トレーニング	... 12

小工事から大規模修繕工事まで
合人社エンジニアリング
東京本店 ☎03-5201-3380 大阪本店 ☎06-6260-5345

【宝塚】仙石 東京中央 東三西 立川 さいたま 船橋 横浜 名古屋 京都 大阪 神戸 岡山 広島 福岡 高松 北九州 福岡 熊本 鹿児島 沖縄 (本社) 広島

現発行部数1,100,000部 (月刊ウェンディ (全国版) 1,000,000部・419号) / (ウェンディ広島100,000部・269号)

ちよつと拝見

管理組合に聞きました

三〇年以上管理を任せれた 合人社の管理者方式なら安心。 気楽で平穏な生活を手に入れた。

朝日プラザ高松多賀町



朝日プラザ高松多賀町 建築概要 1989年8月竣工 鉄筋コンクリート造 地上7階建 総戸数 26戸 高松市多賀町3-7-8 事業主 朝日住建



入り口



マンションからの眺め



マンションのそばを流れる御坊川

マンションのそばを流れる御坊川 事務長による署名や

事務長による署名や

事務長による署名や

事務長による署名や

事務長による署名や

事務長による署名や

事務長による署名や

事務長による署名や

事務長による署名や

事務長による署名や

事務長による署名や

事務長による署名や

事務長による署名や

事務長による署名や

事務長による署名や

事務長による署名や

事務長による署名や

事務長による署名や

事務長による署名や

事務長による署名や

マンション購入までのお話を聞かせたい。 当マンションに住み始めて三〇年ほどになります。購入検討時、自身の仕事で営業職のため出張でほとんど地

■実際に暮らしてみたいかがでしょうか。 賃貸マンションの頃は建物の下に駐車場があり、出入りにこ

■管理方式を管理方式に変更したことで、経緯をお聞かせください。 当マンションの管理

■管理方式の変更は、組合員に説明が足りなかったのか。 現在は役員も多少なり負担がかかっているのではないかと感じています。次期の役員

■マンション周辺の環境についてはいかがでしょうか。 歩いて数分の距離に高松平電気鉄道の駅

■今後、合人社に期待することは何でしょうか。 引き続き居住者から不満の声が挙がること

元にいることがなく、ずっと思っていたが、今は大半は妻の希望に沿って選んで、当マンションに決めました。私はそれまで住んでいた賃貸マンションに不満はあ

■管理方式を管理方式に変更したことで、経緯をお聞かせください。 当マンションの管理

■管理方式の変更は、組合員に説明が足りなかったのか。 現在は役員も多少なり負担がかかっているのではないかと感じています。次期の役員

■マンション周辺の環境についてはいかがでしょうか。 歩いて数分の距離に高松平電気鉄道の駅

■今後、合人社に期待することは何でしょうか。 引き続き居住者から不満の声が挙がること

押印の手続きが組合員の手から離れること、銀行口座の保全や修繕工事などの発注について問題が発生する

■管理方式を管理方式に変更したことで、経緯をお聞かせください。 当マンションの管理

■管理方式の変更は、組合員に説明が足りなかったのか。 現在は役員も多少なり負担がかかっているのではないかと感じています。次期の役員

■マンション周辺の環境についてはいかがでしょうか。 歩いて数分の距離に高松平電気鉄道の駅

■今後、合人社に期待することは何でしょうか。 引き続き居住者から不満の声が挙がること



お任せください

担当スタッフ紹介

管理会社 合人社計画研究所

フロント担当

榎笠 博さん (64)

管理員

三浦 昌弘さん (72)



今日は何の日?

四月五日

歩道橋の日

一九六三年のこの日に大阪駅前日本道初めに見なされた歩道橋(大阪駅前交通安全陸橋)が完成したことを記念して定められました。

四月三〇日

図書館記念日

一九五〇年のこの日に「図書館法」が公布されたことから、一九七一年に日本図書館協会が制定しました。図書館の利用を盛り上げることが目的。また、この日に続く五月は「図書館振興の月」と

五月四日

しらすの日

しらすなどの海産物の加工販売を手掛ける朝日共販株式会社が制定。日付は、五月はしらすの漁が盛んになること、しらすの「し」を四と見立てたことから。

五月八日

ゴヤーの日

一九九七年に沖縄県とJA沖縄経済連(現JAおきなわ)によって定められました。日には「五(ゴ)ハ(ヤー)」の語呂合わせと、五月からゴヤー

五月九日

アイスクリームの日

東京アイスクリーム協会(現日本アイスクリーム協会)が制定。一九六四年のこの日にアイスの記念事業が開催されたことに由来。

「分譲マンション管理」

対策は万全ですか?

限界に近づく 「分譲マンション管理」 対策は万全ですか? 理事会は「重圧」成り手不足・機能不全 管理会社は「委託料の値上げ」懸念 組合員は「赤字」積立金不足 大規模修繕工事の備えは? マンション管理会社 「合人社」は提案します

Advertisement for SEC Elevator Co., Ltd. featuring a man in a suit and text about elevator maintenance and renewal services.

地域再生を考える 第62回

鳥取市鹿野町の廃校を劇場に

演劇がみんなのものであるために

鳥の劇場芸術監督・演出家

中島 諒人



中島 諒人

1986年生まれ。大学在学中より演劇活動開始。2006年、鳥取で廃校を劇場に変え、鳥の劇場を設立。芸術的価値の追求と普及活動を両輪に、地域振興や教育にも関わる。2003年刊演劇家コンクール最優秀演出家賞。2010年芸術選奨文部科学大臣新人賞。

鳥の劇場芸術監督・演出家 中島 諒人
く聞くが、そんなことではない。言葉、体、視、聴覚情報など、押し寄せるものが多いのトを中心に催され、多、はじめての人は少くの人でにきわ。し戸感うこともあるか(じゆう劇場)
もしれないが、誰でも楽しめるものだ。子ども向けの上演にも力を入れている。

鳥の劇場芸術監督・演出家 中島 諒人
鳥取市・鳥取県の協力により内閣官房デジタル田園都市国家構想の補助金を得て、来年春の完成を目指すことになった。この新施設では、タイミングを選びながら、木工や塗装、衣装作りなどの創作体験もしてもらえる。二〇二五年度にはグラウンドの芝生化や野外舞台建設も進められる。



新施設のイメージ(「鳥の劇場」×鹿野町地域活性化プロジェクト) 設計:建築設計事務所アトリエ・ワン

はじめに
地域再生。何が再生されるべきなのだろう。元に戻すとも聞かざるが、経済や社会の発展段階も世界状況も変化しているから、人口も人口構成も元には戻せないだろう。だとするならば、何を再生し再生するのか。

【主な活動】
現代演劇の創作
現代演劇の創作がまず柱となる。年間三、四本を発表している。直近は今年二月に三島由紀夫の『近代能楽集』から二つの短編を取り上げた。優れた戯曲(演劇の台本)を取り上げて、人間の素晴らしさ、美しさ、苦しみ、醜さ、などについて考える機会を提供する。演劇は、楽しい。会期に併せて、地元のみならず、難しい」という声をよ協議会により「週末だ

【鳥の演劇祭】
二〇〇八年から毎年演劇祭を行い、今年で一七回目を迎える。二〇〇九年の第二回から海外の劇団も招聘して、今年もフランス、韓国、ベルギーなどから作品を呼ぶ予を提示している。近年の人間関係を安定させ、効果もあり、大変好評な事業。

【施設全体の整備】
体育館を劇場とした以外に、古い教室を

【見つけたこと、目指すこと】
何が現在のコミュニティに足りないのか。多様性に対する寛容、男女の差別、教育の画一化、貧富の格差の拡大。かつての経済成長の時代に隠れていた課題が、経済の停滞・グローバル化による競争の激化などによって、顕在化している。他人と自分を比べる必要はない、私は私のままに日本ほどにみな息苦しい、毎日楽しいこと



2月公演、三島由紀夫『近代能楽集』より「卒塔婆小町」



「鳥の演劇祭」野外上演



「じゆう劇場」の上演の様子



高校生を対象としたワークショップ

Book covers for 'Local Regeneration' series, volumes 4 and 5, published by Waterbury.

Advertisement for 'Umebishi' (plum) products, featuring four types of plum candy and a 1,600 yen set.



テレビ朝日系列『徹子の部屋』
毎週金曜日 関東地方テレビCM放送中

和の鉄人
おすすめ

和食の鉄人「銀座ろくさん亭」
オーナー 道場 六三郎氏
食材を活かすキヨエのオリーブオイルはお店でも使われ、自身のYoutubeチャンネルでも登場するほどの愛用者。



料理人たちも愛用・こだわり製法
道場六三郎もおすすめ
〈キヨエ〉オリーブオイル

〈キヨエ〉オリーブオイルは南オーストラリア産の完熟オリーブの一番搾り（エキストラバージン）のオリーブジュースからできる純度100%のフレッシュオイル。オリーブの収穫後、24時間以内に絞り、約3か月以上寝かせ、水と油が自然に分離した上澄みのオイルです。オリーブ本来の成分を味わって頂くためにノンフィルター製法を採用し、オリーブオイルへキヨエはトランス脂肪酸ゼロでオレイン酸が豊富です。（*日本分析センター調べ）

健康な食生活は誰しもが心がけたいもの。オリーブオイル（キヨエ）は1日大きじ2〜3杯程度を使用することがおススメです。サラダやカルパッチョはもちろん和食にそのままかけてお楽しみください。特に、お出汁をたくさん使う日常の和食にも最適です。またバニラアイスにひとかけでワンラップアップのデザートに。

フルーティでクセのない美味しさが料理人たちからも高い評価を受けています。このオリーブオイル（キヨエ）は国際線ファーストクラスでも採用されました。ぜひその味をご家庭でお楽しみ下さい。

日々の食生活

納豆とキヨエ

発酵大豆と良質の脂質
毎日の健康に納豆

納豆をよくかき混ぜ、付属タレとキヨエを合わせ軽くまぜるだけ

魚のうまみが引き立つ
【焼き魚×キヨエ】
塩サケや鯖にかけてもよし、カルパッチョも美味しい

醤油の塩味が円やかに
【豆腐×キヨエ】
大豆の甘みをひきだす。お醤油を好みで、サラダにも。

麺つゆに深みを演出
【うどん×キヨエ】
麺つゆと合わせると味が円やかになり、ネギやミョウガなど薬味を。

オリーブ栽培は、愛情を注ぐほど美味しくなる。
シェフ達も納得のおいしき。日本人のために作るキヨエのオリーブ農場です。

オリーブジュース100%オイル
〈キヨエ〉®
120ml 1,566円 (税込)
200ml 2,106円 (税込)
500ml 4,644円 (税込)
お得なまとめ買い・ギフトもあります。

詳しくはHPまで
<https://valox.jp>

INTERNATIONAL FIRST CLASS

キヨエのオリーブオイルは国際線ファーストクラスで採用されました。

キヨエ農場 アデレード

完全熟オリーブ使用&ノンフィルター製法

キヨエ農場のこだわり

【キヨエのシンプル製法】
摘んで 搾って 寝かせて 出来上り

完全熟した実だけを収穫
その日に搾る
オイルが上澄みとなって分離
何も加えずそのまま瓶詰め

手のひら一杯から約大きじ2杯分を搾ります。

キヨエ農場は、日照時間が長くて有名なオーストラリアのアデレードにあります。化学肥料は一切使用せず、地下水と肥沃な土地で完熟するまで栽培し、世界的にも珍しい「ノンフィルター製法」を採用。フィルターを通さないで、オリーブ本来の美味しさや成分をそのまま瓶詰め。

お電話でご注文・お問い合わせ
0120-55-8694
営業時間：10:00 - 17:00 土日祝・年末年始は除く
株式会社バロックス
東京オフィス：〒104-0031東京都中央区京橋2-2-1京橋エドグラン8F

千葉県館山市に誕生!!

自然の恵みがいっぱい 話題の道の駅グリーンファーム館山

豊かな自然に恵まれた千葉県館山市に新たにできた道の駅。直売所やレストラン以外に、農園、BBQスペース、広場などがあり、野菜の収穫や牛の乳搾り体験などができます。まさに「食と体験のテーマパーク」!! その魅力を紹介します!

〈アクセス〉
富浦インターより車で約15分
JR館山駅より車で約13分

館山市

道の駅 グリーンファーム 館山

〒294-0012
千葉県館山市稲274番地
TEL 0470-29-7015

<https://greenfarm-tateyama.com>



フェ



Welcome!



農園で野菜を収穫!

ときどき牛さんも遊びに来るよ

地元のこだわりが並ぶ

マーケット

地元でとれた旬の野菜や果物、花はもちろん、ジビエの肉、地元食材を使ったジャムやお酒などの加工品、房州うちわなどの伝統工芸品...などが並びます。館山や房州の特産品が勢ぞろい!



100年続く老舗「房洋堂」との
コラボスイーツも!



千葉のブランド米「はなはけ」を使った
ボンセンべい



人気カフェが南房総初出店!

のうえんカフェ 館山

袖ヶ浦市で行列の絶えない人気のお店。地産地消をコンセプトに、とれたて野菜を使用したボリューム満点の食事で元気をチャージ!



カレーハンバーグ
ドリアあ〜ん

ゆめのデカプリン!!



田園風景に囲まれながら

グリーンファームBBQ

初心者でも使いやすいガスグリルで、安全で快適に楽しめます! 食材が用意されている「手ぶらでBBQ」や、自分で好きな食材を持ち込める「もちこみBBQ」が選べます。
※BBQは現在準備中



ジャージー
ソフトクリーム

ジャージー乳牛の特別ミルク

須藤牧場

道の駅グリーンファーム館山店

最高品質の牛乳作りにこだわった須藤牧場の直営店。看板商品は特製ソフトクリームで作る、濃厚さとフレッシュな後味が魅力の「ミルク生シェイク」。定番のソフトクリームも人気!



ミルク生シェイク

素材にこだわったバーガー

TATEYAMA BURGER

館山の人気パン屋「プーランジェリー スルジェ」のパンズを使用。イノシシの肉を使った「館山ジビエバーガー」はワイルドな味わい!!ぜひ食べてみて!



館山ジビエバーガー

話せるドライブレコーダー。 プレドラ!



GK
見守るクルマの保険
プレミアムドラレコ型

※イメージ画像であり、走行中に録画画像は画面に表示されません。

MS&AD

三井住友海上

世界遺産探訪 太陽神と月の女神が 生まれた聖なる島 デロス島



写真提供：(横浜市) ヨコ・ハマ子

ライオンのテラス

デロス島のシンボル。巨大な大理石のライオン像が5体並ぶ。紀元前7世紀にナクソス人から奉納されたもので、当初は9体あったと伝えられているが、盗難などに遭い、5体が残るのみ。ここにあるのはレプリカで、本物は考古学博物館に展示されている。

基本情報

国名 **ギリシャ**

国旗

通貨 **ユーロ**
1ユーロ=約163.97円 (4月4日現在)

時差 **-6時間** ※サマータイムを考慮



デロス島遺跡群

ディアドゥメノスの家 ●レイクハウス
ポセイドンの柱廊 ●聖なる湖
ライオンのテラス ●イタリア人のアゴラ
アンディゴノスの柱廊 ●考古学博物館
アポロン神廟 ●ディオニソスの聖域
ナシア人の家 ●デロス人のアゴラ
デロス港 ●イノボスの家 ●イノボスの貯水所
ディオニソスの家 ●シリア人の神殿
ヘルメスの家 ●イシスの神殿
クレオパトラの家 ●古代劇場 ●ドルフィンの家
ヘコラ ●仮面の家 ●キントス山

■島に残る数々の遺跡
島内は、古代の神殿や劇場、住居跡など、多くの遺跡であふれています。
島のシンボルのライオン像は、紀元前7世紀にナクソス人が奉納したもので、紀元前五世紀ごろからは、ドーリス式のアポロン神殿や古代劇場などが築かれました。国際的な港湾都市として栄えた紀元前2世紀ごろには、地中海全域から商人や船乗りが集まり、大規模な住宅地が築かれました。また、シリア、エジプトなど異国の神々を祭った数々の神殿が建築され、これらの遺跡も数多く残っています。

■エーゲ海の中心都市
デロス島は、エーゲ海に浮かぶ約3・4kmの小さな島です。太陽神アポロンと、その双子の妹で月の女神アルテミスが誕生した地として、古代より人々の信仰を集めてきました。
紀元前2000年ごろには人が住んでいたとされています。紀元前四七八年には、ギリシャ諸都市がペルシアの攻撃に備えて結んだ軍事同盟「デロス同盟」の本部が置かれ、政治、経済、文化の中心地として繁栄し、紀元前2世紀ごろには地中海最大の港湾都市となり、全盛期を迎えます。しかし、度重なる戦争などにより衰退していき、紀元前1世紀ごろには廃墟と化しました。
その後無人島になり、何世紀にもわたって人々から忘れられた存在に、一八七三年から発掘が始まり、一九九〇年に島全体が世界文化遺産に登録されました。

キントス山

標高は約110mで、デロス島の最高峰。山頂にゼウスの聖域がある。



頂上までは、石段で割と登りやすかった。頂上からの景色は、なかなかのものでした。
(写真撮影年：2019年)
(横浜市) ヨコ・ハマ子

聖なる湖

ゼウスの愛人の女神レトが、太陽神アポロンと月の女神アルテミスの双子を産んだとされる場所。



湖は埋められてしまい、草が生い茂っていました。
(写真撮影年：2023年)
三井せんげん台ハイヴ (埼玉県越谷市) トムくん

ポセイドンの柱廊

海神・ポセイドンを信仰する商人たちが建てたといわれている。



写真提供：三井せんげん台ハイヴ (埼玉県越谷市) トムくん

イタリア人のアゴラ

各地から裕福な商人がこの地に移住してきて、島内にアゴラ（市場）がいくつかつくられた。紀元前2世紀ごろにイタリア人が店を出していた場所。



写真提供：(横浜市) ヨコ・ハマ子

イシスの神殿

エジプトの豊穡の女神として知られるイシスを祭った神殿。



写真提供：三井せんげん台ハイヴ (埼玉県越谷市) トムくん

クレオパトラの家



紀元前2世紀ごろに建設。クレオパトラという名前の女性とディオスクリデスという男性が住んでいたといわれている。中央にあるのは夫婦の像。

美しい海を眺望できる豪邸。もちろんエジプトのクレオパトラとは無関係。
(写真撮影年：2023年)
三井せんげん台ハイヴ (埼玉県越谷市) トムくん

ドルフィンの家

紀元前125年に建てられた家。中庭にはイルカをモチーフにしたモザイク画が残っている。



写真提供：三井せんげん台ハイヴ (埼玉県越谷市) トムくん



古代劇場
紀元前4世紀～前3世紀につくられた。5,500人の観客を収容できた。

観客席の最上部からはエーゲ海が望める円形劇場跡。こじんまりしたものでしたが、保存状態がいいことに感じました。
(写真撮影年：2019年)
(横浜市) ヨコ・ハマ子

写真募集

※写真には、エピソードを添え、撮影年を記載ください。編集の際に一部加工することがありますので、ご了承ください。

- ポルト歴史地区、ルイス1世橋およびセラ・ド・ピラル修道院(ポルトガル)
- モスタル旧市街の古橋地区(ボスニア・ヘルツェゴビナ)
- バドヴァの14世紀フレスコ作品群(イタリア)
- タラゴーナの遺跡群(スペイン)
- マハーバリプラムの建造物群(インド)
- フェス旧市街(モロッコ)

応募先 締切：5月7日消印有効

〒730-0036
広島市中区袋町4-31 合人社広島袋町ビル7階
ウェンディ編集部「世界遺産」係

【応募フォーム】
<https://syuppan.f-form.com/sekai>

【メール】info-01@wendy-net.com



写真提供ありがとうございました。

ACCESS

(ACCESSは例です。乗り継ぎ時間は含まれていません。)



春を感じさせるタケノコはパエリアとも合う! おうちのフライパンを使って、簡単にパエリアを作ることができます。アサリの代わりにエビなど、お好みで具材を変えても。



タケノコとチキンのパエリア

カフェ・ポンテが公開するレシピ



材料(2人分)
タケノコ…90g、鶏もも肉…1/2枚、米…90g、ニンニク…1片、タマネギ…1/2個、ピーマン…1個、ミニトマト…4~5個、アサリ…4~6個、ブイヨン…200~250g、オリーブオイル…適量、塩…適量



① ニンニクをみじん切りにする。タマネギとピーマンを角切りにする。ミニトマトを半分切る。



② 下処理したタケノコを食べやすい大きさに切る。鶏もも肉を一口大に切る。



③ オリーブオイルとニンニクをフライパンに入れ、弱火で炒める。タマネギとピーマンを入れ、塩をふる。



④ タマネギが透明になってきたら鶏もも肉を入れ、塩をふり、軽く炒める。



⑤ 米、ミニトマト、タケノコ、砂抜きしたアサリ、ブイヨンを入れる。

Check! /
米が割れる原因となるため、米を入れたあとは触らない。ブイヨンの代わりに顆粒のコンソメを溶いたスープを使っても。



⑥ 中火にし、ふたをする。18分加熱する。米に火が通ったら、強火で少し加熱し、底面におこげを作る。

Check! /
味見をして、米がかたいうらならブイヨンやコンソメを少し足して加熱する。

⑦ 仕上げにオリーブオイルをかけたら出来上がり。レモン(分量外)やイタリアンパセリ(分量外)を足しても。

Caffè Ponte カフェ・ポンテ 広島平和記念公園村岸 元安橋東詰



オープンカフェ「カフェ・ポンテ」。「ポンテ」はイタリア語で「橋」という意味。「来訪者に憩いや交流の場を提供し、潤いと安らぎのある川辺の風景を創り出す」ことがコンセプト。旬の食材にこだわった本格イタリア料理のお店。



【住所】広島市中区大手町1丁目9番21号
【予約専用電話】082-247-7471



モバイル会員募集

お得なモバイル会員を募集しています。いつでも会員登録できます。お食事をすると、ご利用金額に応じてポイントをプレゼント。次回のお食事にご利用いただけます。来店時登録可。
QRコードをよみとって会員登録してください。(よみとれない場合は、<http://www.caffeponte.com/m/members/regist.php>にアクセスしてください)

筋トレ&姿勢改善! イスを使った簡単トレーニング

筋トレや姿勢改善のためにストレッチや体操をしたいけど、なかなか続かない…。そんな方におすすめしたいのが「イス」を使ったシットピクス®。イスを座る道具ではなく、運動器具として使って、手軽にトレーニングをしてみましょう!
※安全のため、4本脚など安定したイスを使用してください。

教えてくれたのは

世田谷 駒沢SHIRO GYM代表 白井 ヨシさん

イスを使ったオリジナルのトレーニング・シットピクス®を提案、実施。東京農業大学、神奈川県立大学では講座を担当し一般の方を含め述べ1,330名以上の生徒を受け持つ。東京都の選出により産業交流展(東京ビッグサイトにて開催)では東京オリンピックプレステージに立つ。「イスに座ってないで動きましょう」をコンセプトに現在、飛鳥クルーズや丸紅などさまざまな場所で伝えている。



シットピクス®サイト <https://www.shiro-gym.com/sitbics>

眉間のシワを筋膜から伸ばして美・姿勢改善



1 おでこを、赤ちゃんの頭をなでるように手のひらで頭上に向かって5回ほどこする。(スーパーフィシャルバックラインという、頭から足までをつなぐ筋肉を包む膜があり、私たちの姿勢を支えています)



2 仙骨を両手でやさしくさする。



3 右手はおでこ、左手は仙骨に当て、おでこから仙骨までが一直線に伸びるように前かがみになる。ゆっくり5回×1セット行う。

POINT! 口を緩めて行くと効果あり!

デスクワークで縮こまったカラダを改善! スルメ伸ばし



1 座ったまま両手で座面の横を持つ。足幅を広げてお尻を前に持っていく、イスから浮かす。



2 膝を曲げながらお尻を下げる。



3 お尻(仙骨)から押されるように斜め上に持ち上げる。背中中は伸ばす。10回×1セット行う。

POINT! 手の位置は手首と肘と肩が一直線になるように

お尻とももとの境目スッキリ! 美脚お尻フリフリ



1 足幅を広げる。両膝に両肘をつけて背骨を伸ばしながら鼠径部から上体を折りたたむ。



2 お尻をのぞき込む。



3 鳥が卵を産むようにお尻をフリフリしながら、お尻を浮かせて、イスのギリギリまでお尻を下げるを繰り返す。30回×3セット行う。

POINT! 背中を伸ばしながら行うこと

美・姿勢維持! バンザイスクワット



1 両足を肩幅くらいに広げる。両手を後ろに降ろし、上体は前かがみに。



POINT! 膝とつま先を同じ方向にする

2 お尻(仙骨)から押されているように背中を反らし、両手を大きくバンザイして立ち上がる。15回×1セット行う。

縦割り腹筋・今年はget! ドーナツアップ!



1 背中を丸めて、両手でドーナツのように輪を作る。両足を手前に持ってきてつま先立ちをする。



POINT! 背中丸めながらやること

2 輪の中で、右、左膝が胸に近づくようにリズムよくもも上げをする。左右30回×3セット行う。

家の中に入らせない!



手軽にできる カメムシ対策

暖かくなってきたこの時期、カメムシの発生も気になるところ…。近年は全国でカメムシの大量発生が話題になっています。刺激を与えるとにおいを発するため、家の中に入ってしまうと困りますよね。家の中に入らせないために、やっておくと良い対策方法をご紹介します。



[出典] アマキラー For your LIFE

どんな虫?

一生は長くて二年半くらい

主に四月ごろから繁殖期を迎え、五月八月にかけて産卵を行います。産卵した卵は1〜2週間ほどでふ化し、約一カ月で成虫へと成長します。暖かくなると繁殖活動をし、繁殖活動が終わると寿命を迎えます。

強においを発する

外部からの刺激を受けることによつてにおいを発し、危険から身を守ります。他にも、仲間を危険を知らせる警戒フェロモンの役割や仲間を集める集合フェロモン、道しるべフェロモンといった役割もあります。



肉食のカメムシも

植物の水分を吸って生きているものもありますが、種類によっては、ガの幼虫などの体液を吸う肉食性のカメムシも存在します。

大量発生する原因とは?

花粉が多い年は大量発生しやすい

スギやヒノキを好み、その場所を産みます。スギやヒノキ花粉が多いとその後に実をつける割合も多くなり、この実をカメムシが好んでエサとして食べるので成長しやすくなります。そのため花粉量が多い年はカメムシの大量発生が比例して起きやすい傾向があります。



空き地が発生しやすい環境になっていることも

家の周辺に空き地があり、草などが生え放題という状況はカメムシが生息している可能性が高いです。カメムシは植物の水分を吸うので、空き地の植物もエサや繁殖場の対象になります。生えている植物の中にカメムシの好む種類が含まれていると生息数も増え、卵を産み付けてさらに多くのカメムシが発生しやすい環境に。

家の中に入らせないために

カメムシは家に入り込んだ場合が厄介なので、なるべく家に侵入させない対策や近寄りにくい対策をすると、ある程度被害を減らすことができます。

洗濯物にカメムシがついていないかチェックする

洗濯物にくっついていることが多いです。特に白い服の場合、色が反射しやすいために他の色より好んでつきやすいです。カメムシが発生しやすい時期の洗濯物は取り込み時についていないか確認をし、多く発生している時は外で干すのを避けるようにした方が良いでしょう。



ミントを利用する

カメムシ対策でハーブを取り入れるならミント系が有効。窓などの侵入経路になりそうな場所やナスやピーマンなどの家庭菜園をされているようであれば近くにミントの苗を植えることで被害を少なくすることが期待できます。また、ハッカ油を薄めて散布するという方法も。ある程度の虫よけ効果が期待できます。



忌避剤を使用する

忌避剤はカメムシだけでなく、他の害虫にも効果があるものが多いのでまとめて害虫対策をすることができます。スプレーするだけで虫よけ効果が最大1カ月持続するものや、網戸やガラスに吹きかけ室内への侵入を防ぐタイプなどがあります。

忌避剤を使用する際の注意点

- 材質や塗装によっては家の外壁が色落ちすることもあるため目立たない場所に使用し、変色等の異常が出ないことを確かめた上で外壁に使用しましょう。
- 植物に直接噴霧しないように 噴霧の舞い散りがかかっても枯れにくい処方された忌避剤がありますが、直接噴霧してしまった場合には水で洗い流しましょう。

小児やペットが触れたりなめたりする可能性のある場所には使用しない

万が一、触れた場合は石けんで洗ってください。なめてしまった場合はよくうがいをして、水を飲ませてください。様子がおかしいと感じた場合は、ただちに診察を受けてください。

見つけた時の対処法例

ペットボトルを利用する

ペットボトルの上部の本体と同じ太さになったあたりで切り、注ぎ口を下向きにしてペットボトル本体にはめ込んでテープで止めたものを捕獲容器として使用する方法があります。刺激しないようにカメムシを捕獲容器に入れ、下に落ちてしまえば出口も小さいので再び出てきにくくなります。カメムシが通過する穴の大きさに合わせて新聞紙を丸めて栓を作ればにおいを発しても容器内でおさまります。



掃除機はNG

カメムシを見つけた時の対処法として一番やってはいけないのは掃除機で吸うこと。吸われた際におにおいを発し、さらに掃除機からの排気でにおいを部屋中に拡散させてしまいます。



季節の花

ヒヤシンス

水耕栽培も可能な球根植物です。香りの良い花を咲かせ、育てやすいことから観賞用とされるものが多く、花言葉は「愛」「崇高」。「持続性」。

水耕栽培も可能な球根植物です。香りの良い花を咲かせ、育てやすいことから観賞用とされるものが多く、花言葉は「愛」「崇高」。「持続性」。



木蓮(モクレン)

開花時期は三〜四月ある「辛夷(しんい)」。鮮やかな紫やピンクの花を咲かせる落葉樹です。上品で甘い香りを放ち、香水の成分としても使われています。観賞用として定着していることから「木蓮」と名付けられました。



花言葉は「自然への愛」「崇高」。「持続性」。

読者の広場



河津桜とメジロ Photo Hidetoshi Kazuigi

愛知県植木センター(稲沢市)にて、河津桜にメジロが集まっていてかわいかった。

河津桜:愛知県稲沢市 春日井区



ワコトツツ(埼玉県秩父市)の花畑

中での突然の積雪に耐えられました。岡山後楽園の風物詩、芝焼き、冬から春へ、季節の変わり目を感しさせる行事。



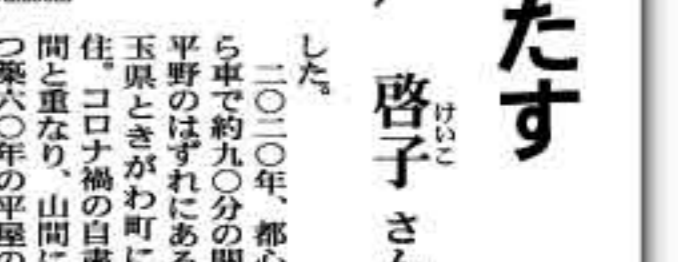
あるみかんラーメン。麺に果汁が練り込んでありおいしかった!

妻が春の香りがする山菜の天ぷらをカラッと揚げてくれ、ピンクの岩塩でおいしくいただきました。



誕生日に妻がくれたフタさん

梅で有名な佐布里池(愛知県知多市)へ。メジロはまったくおらず、唯一ジョウビタキのメスがいた。



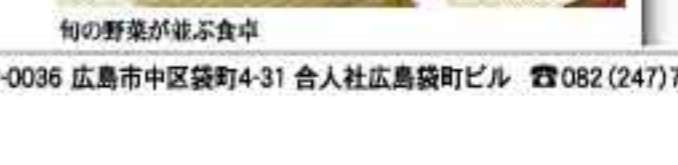
誕生日に妻がくれたフタさん

修学旅行でネオパークオキナワ(名護市)に行きました。ナマケモノがとて近くで見られて感動。



誕生日に妻がくれたフタさん

棒針編みでたびソックスを作りました。厚地で丈夫な編み上がり。次は矢羽根柄にチャレンジ。



誕生日に妻がくれたフタさん



伊勢神宮 内宮(三重県)近くにある「おかげ横丁」で面白い猫に合えました。寝姿がユニーク。



ゴッホ・アライブ 東京展で、ゴッホの絵画の中に入り込んだような不思議なワクワクな体験をしました。



伊勢神宮 内宮(三重県)近くにある「おかげ横丁」で面白い猫に合えました。寝姿がユニーク。



ゴッホ・アライブ 東京展で、ゴッホの絵画の中に入り込んだような不思議なワクワクな体験をしました。



伊勢神宮 内宮(三重県)近くにある「おかげ横丁」で面白い猫に合えました。寝姿がユニーク。



ゴッホ・アライブ 東京展で、ゴッホの絵画の中に入り込んだような不思議なワクワクな体験をしました。



伊勢神宮 内宮(三重県)近くにある「おかげ横丁」で面白い猫に合えました。寝姿がユニーク。



ゴッホ・アライブ 東京展で、ゴッホの絵画の中に入り込んだような不思議なワクワクな体験をしました。



伊勢神宮 内宮(三重県)近くにある「おかげ横丁」で面白い猫に合えました。寝姿がユニーク。



ゴッホ・アライブ 東京展で、ゴッホの絵画の中に入り込んだような不思議なワクワクな体験をしました。



伊勢神宮 内宮(三重県)近くにある「おかげ横丁」で面白い猫に合えました。寝姿がユニーク。



ゴッホ・アライブ 東京展で、ゴッホの絵画の中に入り込んだような不思議なワクワクな体験をしました。



伊勢神宮 内宮(三重県)近くにある「おかげ横丁」で面白い猫に合えました。寝姿がユニーク。



ゴッホ・アライブ 東京展で、ゴッホの絵画の中に入り込んだような不思議なワクワクな体験をしました。



伊勢神宮 内宮(三重県)近くにある「おかげ横丁」で面白い猫に合えました。寝姿がユニーク。



ゴッホ・アライブ 東京展で、ゴッホの絵画の中に入り込んだような不思議なワクワクな体験をしました。



伊勢神宮 内宮(三重県)近くにある「おかげ横丁」で面白い猫に合えました。寝姿がユニーク。



ゴッホ・アライブ 東京展で、ゴッホの絵画の中に入り込んだような不思議なワクワクな体験をしました。



伊勢神宮 内宮(三重県)近くにある「おかげ横丁」で面白い猫に合えました。寝姿がユニーク。



ゴッホ・アライブ 東京展で、ゴッホの絵画の中に入り込んだような不思議なワクワクな体験をしました。



伊勢神宮 内宮(三重県)近くにある「おかげ横丁」で面白い猫に合えました。寝姿がユニーク。



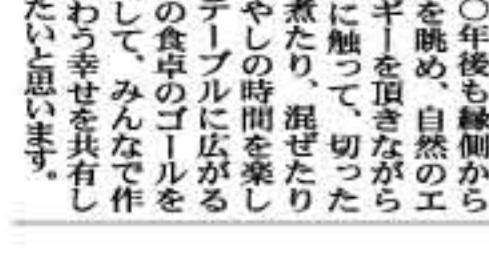
ゴッホ・アライブ 東京展で、ゴッホの絵画の中に入り込んだような不思議なワクワクな体験をしました。



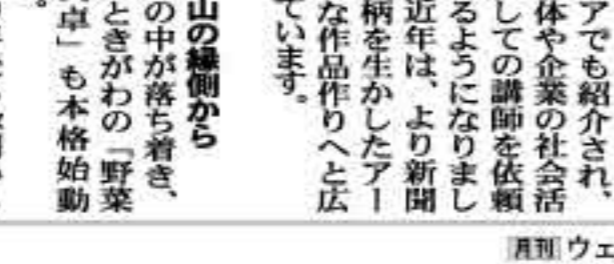
伊勢神宮 内宮(三重県)近くにある「おかげ横丁」で面白い猫に合えました。寝姿がユニーク。



ゴッホ・アライブ 東京展で、ゴッホの絵画の中に入り込んだような不思議なワクワクな体験をしました。



伊勢神宮 内宮(三重県)近くにある「おかげ横丁」で面白い猫に合えました。寝姿がユニーク。



ゴッホ・アライブ 東京展で、ゴッホの絵画の中に入り込んだような不思議なワクワクな体験をしました。



伊勢神宮 内宮(三重県)近くにある「おかげ横丁」で面白い猫に合えました。寝姿がユニーク。



ゴッホ・アライブ 東京展で、ゴッホの絵画の中に入り込んだような不思議なワクワクな体験をしました。

この人に注目

野菜好きを幸せで満たす

野菜と太陽 代表 白戸 啓子さん



白戸 啓子/野菜と太陽 代表

2005年より「野菜の食卓」主宰、東北地方や山間部に伝わる地域の料理や暮らしの知恵を現代に生かす活動を続ける。新聞で作る野菜のおすそ分け用の丈夫でアーティスティックなエコバッグを開発し、『新聞で作るナチュラルエコバッグ』(自由国民社)を2019年、埼玉県ときがわ町の山間部に移住。キッチンから山々を望みながら、地元で採れた野菜と向き合う生活をスタート。https://vegefull.com

「野菜と文化のフオー」として、その後は各地に広がる「野菜と文化」と「伝統野菜プロジェクト」の一員として現在に至ります。

「野菜と文化のフオー」として、その後は各地に広がる「野菜と文化」と「伝統野菜プロジェクト」の一員として現在に至ります。

「野菜と文化のフオー」として、その後は各地に広がる「野菜と文化」と「伝統野菜プロジェクト」の一員として現在に至ります。

「野菜と文化のフオー」として、その後は各地に広がる「野菜と文化」と「伝統野菜プロジェクト」の一員として現在に至ります。

「野菜と文化のフオー」として、その後は各地に広がる「野菜と文化」と「伝統野菜プロジェクト」の一員として現在に至ります。



山椒を使った料理



かぶとスモークサーモンのマリネ



ときがわの春の里山風景



新聞で作るぬくもりエコバッグ



旬の野菜が並ぶ食卓

「野菜と文化のフオー」として、その後は各地に広がる「野菜と文化」と「伝統野菜プロジェクト」の一員として現在に至ります。

「野菜と文化のフオー」として、その後は各地に広がる「野菜と文化」と「伝統野菜プロジェクト」の一員として現在に至ります。

「野菜と文化のフオー」として、その後は各地に広がる「野菜と文化」と「伝統野菜プロジェクト」の一員として現在に至ります。

「野菜と文化のフオー」として、その後は各地に広がる「野菜と文化」と「伝統野菜プロジェクト」の一員として現在に至ります。

「野菜と文化のフオー」として、その後は各地に広がる「野菜と文化」と「伝統野菜プロジェクト」の一員として現在に至ります。

「野菜と文化のフオー」として、その後は各地に広がる「野菜と文化」と「伝統野菜プロジェクト」の一員として現在に至ります。

「野菜と文化のフオー」として、その後は各地に広がる「野菜と文化」と「伝統野菜プロジェクト」の一員として現在に至ります。

「野菜と文化のフオー」として、その後は各地に広がる「野菜と文化」と「伝統野菜プロジェクト」の一員として現在に至ります。

「野菜と文化のフオー」として、その後は各地に広がる「野菜と文化」と「伝統野菜プロジェクト」の一員として現在に至ります。

「野菜と文化のフオー」として、その後は各地に広がる「野菜と文化」と「伝統野菜プロジェクト」の一員として現在に至ります。

「野菜と文化のフオー」として、その後は各地に広がる「野菜と文化」と「伝統野菜プロジェクト」の一員として現在に至ります。

「野菜と文化のフオー」として、その後は各地に広がる「野菜と文化」と「伝統野菜プロジェクト」の一員として現在に至ります。

「野菜と文化のフオー」として、その後は各地に広がる「野菜と文化」と「伝統野菜プロジェクト」の一員として現在に至ります。

「野菜と文化のフオー」として、その後は各地に広がる「野菜と文化」と「伝統野菜プロジェクト」の一員として現在に至ります。

「野菜と文化のフオー」として、その後は各地に広がる「野菜と文化」と「伝統野菜プロジェクト」の一員として現在に至ります。

「野菜と文化のフオー」として、その後は各地に広がる「野菜と文化」と「伝統野菜プロジェクト」の一員として現在に至ります。

「野菜と文化のフオー」として、その後は各地に広がる「野菜と文化」と「伝統野菜プロジェクト」の一員として現在に至ります。

「野菜と文化のフオー」として、その後は各地に広がる「野菜と文化」と「伝統野菜プロジェクト」の一員として現在に至ります。

「野菜と文化のフオー」として、その後は各地に広がる「野菜と文化」と「伝統野菜プロジェクト」の一員として現在に至ります。

「野菜と文化のフオー」として、その後は各地に広がる「野菜と文化」と「伝統野菜プロジェクト」の一員として現在に至ります。

「野菜と文化のフオー」として、その後は各地に広がる「野菜と文化」と「伝統野菜プロジェクト」の一員として現在に至ります。



巨大くまモン、人間
つてちっちゃいなあ！
雪が降った後にスキーに行きました。

白川郷(岐阜県)
に行ってきました。かやぶき屋根のしっとりとした雰囲気が良い。

京都の伏見稲荷大社
の千本鳥居は圧巻。

八重岳(沖縄県本部町)
の霧は神秘的な感じがありました。南国の春はいいですね。

大沢温泉 湯治屋
(岩手県花巻市)で、アルカリ性の超上質な湯が天恩を蒙りました。

人生初乗車！サフィール踊り子
快速空間で熱海(静岡県)から東京へ帰ってきました。

八重岳(沖縄県本部町)
の霧は神秘的な感じがありました。南国の春はいいですね。

江島神社(神奈川県藤沢市)
では弁天様が祭られ、龍神様の大祭も行われています。

大塚国際美術館(徳島県鳴門市)
のスクロ

白鳥の飛来地として
有名な瓢箪(新潟県阿賀野市)にて

いわねフルーツパーク(栃木市)
のマルシェに行きました。生いちみルージュラート!!

日本三景の一つ、松島(宮城県)
へ旅行。フェリーで島巡りをしました。良い天気。

桂浜公園(高知県)
にある、桂浜美術館の焼きタタキ丼。とろける味わい!

妙法寺(横浜市)
の梅まつり。昔は梅が三万六〇〇〇株あったそう。和太鼓演奏が行われていた。

日帰りのバスツアー
で道後温泉(松山市)に行きました。河津桜がそこそこ色づき、みかんが甘くて美味!

鶴見図書館(横浜市)
の花壇。ポラントニアの方が季節ごとに

家族で集まってタコ
パをしました!

アイモンドたつぷり
のパナナケーキを焼きました。良い気分転換になりました。

友人手作りのチョコ
やクッキー。メタモンがかわいすぎる。

高台の病院に入院
しました。景色が良くて癒やされました。

寒い日には具だくさん
のスンドリブを作ります。体が温まる。

デコポンを描き、友達に送りました。

年齢的に着れないブラウスと、子ども時代のワンピースをサコッシュにリメイク!

サイティーンアイスクリームのひなまつりアイス。

クッキーを娘が焼いてくれました!

桂浜公園(高知県)
にある、桂浜美術館の焼きタタキ丼。とろける味わい!

三〇年ぶりに横浜市昆虫館(奈良県)
へ。

魔法の川(神奈川県)
カモメがいました。春になったら旅立つのでしようね。

日帰りのバスツアー
で道後温泉(松山市)に行きました。河津桜がそこそこ色づき、みかんが甘くて美味!

鶴見図書館(横浜市)
の花壇。ポラントニアの方が季節ごとに

家族で集まってタコ
パをしました!

アイモンドたつぷり
のパナナケーキを焼きました。良い気分転換になりました。

友人手作りのチョコ
やクッキー。メタモンがかわいすぎる。

高台の病院に入院
しました。景色が良くて癒やされました。

寒い日には具だくさん
のスンドリブを作ります。体が温まる。

デコポンを描き、友達に送りました。

年齢的に着れないブラウスと、子ども時代のワンピースをサコッシュにリメイク!

サイティーンアイスクリームのひなまつりアイス。

クッキーを娘が焼いてくれました!

桂浜公園(高知県)
にある、桂浜美術館の焼きタタキ丼。とろける味わい!

三〇年ぶりに横浜市昆虫館(奈良県)
へ。

魔法の川(神奈川県)
カモメがいました。春になったら旅立つのでしようね。

日帰りのバスツアー
で道後温泉(松山市)に行きました。河津桜がそこそこ色づき、みかんが甘くて美味!

鶴見図書館(横浜市)
の花壇。ポラントニアの方が季節ごとに

家族で集まってタコ
パをしました!

アイモンドたつぷり
のパナナケーキを焼きました。良い気分転換になりました。

友人手作りのチョコ
やクッキー。メタモンがかわいすぎる。

高台の病院に入院
しました。景色が良くて癒やされました。

寒い日には具だくさん
のスンドリブを作ります。体が温まる。

デコポンを描き、友達に送りました。

年齢的に着れないブラウスと、子ども時代のワンピースをサコッシュにリメイク!

サイティーンアイスクリームのひなまつりアイス。

クッキーを娘が焼いてくれました!

桂浜公園(高知県)
にある、桂浜美術館の焼きタタキ丼。とろける味わい!

三〇年ぶりに横浜市昆虫館(奈良県)
へ。

魔法の川(神奈川県)
カモメがいました。春になったら旅立つのでしようね。

日帰りのバスツアー
で道後温泉(松山市)に行きました。河津桜がそこそこ色づき、みかんが甘くて美味!

鶴見図書館(横浜市)
の花壇。ポラントニアの方が季節ごとに

家族で集まってタコ
パをしました!

アイモンドたつぷり
のパナナケーキを焼きました。良い気分転換になりました。

友人手作りのチョコ
やクッキー。メタモンがかわいすぎる。

高台の病院に入院
しました。景色が良くて癒やされました。

寒い日には具だくさん
のスンドリブを作ります。体が温まる。

デコポンを描き、友達に送りました。

年齢的に着れないブラウスと、子ども時代のワンピースをサコッシュにリメイク!

サイティーンアイスクリームのひなまつりアイス。

クッキーを娘が焼いてくれました!

桂浜公園(高知県)
にある、桂浜美術館の焼きタタキ丼。とろける味わい!

三〇年ぶりに横浜市昆虫館(奈良県)
へ。

魔法の川(神奈川県)
カモメがいました。春になったら旅立つのでしようね。

日帰りのバスツアー
で道後温泉(松山市)に行きました。河津桜がそこそこ色づき、みかんが甘くて美味!

鶴見図書館(横浜市)
の花壇。ポラントニアの方が季節ごとに

家族で集まってタコ
パをしました!

アイモンドたつぷり
のパナナケーキを焼きました。良い気分転換になりました。

友人手作りのチョコ
やクッキー。メタモンがかわいすぎる。

高台の病院に入院
しました。景色が良くて癒やされました。

寒い日には具だくさん
のスンドリブを作ります。体が温まる。

デコポンを描き、友達に送りました。

年齢的に着れないブラウスと、子ども時代のワンピースをサコッシュにリメイク!

サイティーンアイスクリームのひなまつりアイス。

クッキーを娘が焼いてくれました!

桂浜公園(高知県)
にある、桂浜美術館の焼きタタキ丼。とろける味わい!

三〇年ぶりに横浜市昆虫館(奈良県)
へ。

魔法の川(神奈川県)
カモメがいました。春になったら旅立つのでしようね。

さつぽろ雪まつりが本格再開。大雪像「栄光を目指し駆けるサラブレッド」。



つばし 札幌市(札幌市) 西山さん

愛宕神社(三重県桑名市)の白梅。春はそこまで来ています。



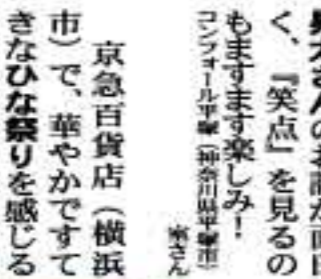
タナシ 愛宕神社(三重県桑名市) 西山さん

和気アルプス(岡山県)に登りました。天気が良くて爽快!



グレン 和気アルプス(岡山県) 西山さん

久しぶりに寄席に行ってきました。春風亭昇太さんのお話が面白く、「笑点」を見るのもますます楽しみです!



グレン 和気アルプス(岡山県) 西山さん

京急百貨店(横浜市)で、華やかですてきな祭りを感ずることができました。



グレン 和気アルプス(岡山県) 西山さん

フラワーアレンジメントを作りました。



ロイヤルシャトー(金沢市) 小松さん

三浦海岸桜まつり(神奈川県)へ。早咲きの河津桜はピンク色が濃くてきれい。



タナシ 三浦海岸桜まつり(神奈川県) 小松さん

マルタで遭遇した、世界最大の豪華客船・MSC WORLD EUROPA。いつか乗りたい。



グレン 三浦海岸桜まつり(神奈川県) 小松さん

大分空港(国東市)内のレストランで食べたりゅうきゅう丼。おいしくて大好き。



グレン 三浦海岸桜まつり(神奈川県) 小松さん

神戸どうぶつ王国へ。ここは動物との距離が近い。夜行性のナマケモノも活発に動いています。



グレン 三浦海岸桜まつり(神奈川県) 小松さん

期間限定のパッケージにびっくり。イケキにびっくり。



ロイヤルシャトー(金沢市) 小松さん

石川県の「ひやくまんさん」。輪島塗や加賀友禅など石川県の伝統工芸の技術が取り入れられています。



グレン 三浦海岸桜まつり(神奈川県) 小松さん

満奇洞(岡山県新見市)へ。神秘的。



グレン 三浦海岸桜まつり(神奈川県) 小松さん

手作りのおひなさま。笑顔。



グレン 三浦海岸桜まつり(神奈川県) 小松さん

厄除けで有名な川崎大師(神奈川県)。立派な大門の奥に大本



グレン 三浦海岸桜まつり(神奈川県) 小松さん

湯島天満宮(東京都文京区)にて、梅が満開でした。



ロイヤルシャトー(金沢市) 小松さん

名古屋市にある大黒天というお店の天津飯。卵がふわふわで、あんはきれいな色。



グレン 三浦海岸桜まつり(神奈川県) 小松さん

ヤマセミ。リラック スしています。



グレン 三浦海岸桜まつり(神奈川県) 小松さん

海洋博公園(沖縄県本部町)内の植物園にて、かわいいソウさんを見つけた。



グレン 三浦海岸桜まつり(神奈川県) 小松さん

東三国(大阪市)にある洋食屋・バラの木。エビフライは注文してから揚げるのでとてもおいしい。



グレン 三浦海岸桜まつり(神奈川県) 小松さん

わが家のベランダからダイヤモンド富士が見られました!



ロイヤルシャトー(金沢市) 小松さん

友人がコストコで購入した魚で海鮮丼を作りました。ボリュームがすごい。



グレン 三浦海岸桜まつり(神奈川県) 小松さん

富岡八幡宮(横浜市)周辺で見つけたミモザ。ひと足早い春の訪れを告げる花。



グレン 三浦海岸桜まつり(神奈川県) 小松さん

今年も有明海の潮風に吹かれながら、竹崎(佐賀県太良町)のカキ小屋で焼きガキを堪能してきました!!



グレン 三浦海岸桜まつり(神奈川県) 小松さん

寝る前に毎日、軽いストレッチを続けています。適度に疲れるので寝つきが良いし、体もポカポカ。YOUTUBEなどでもいろいろなお試しをしてみよう。



グレン 三浦海岸桜まつり(神奈川県) 小松さん

大分県産の味ねぎで作られたねぎ焼き。ねぎがたっぷり入っていておいしい。



グレン 三浦海岸桜まつり(神奈川県) 小松さん

妻からももらった、ちよつとせいたくなパレリントンチョコ。



グレン 三浦海岸桜まつり(神奈川県) 小松さん

友人がコストコで購入した魚で海鮮丼を作りました。ボリュームがすごい。



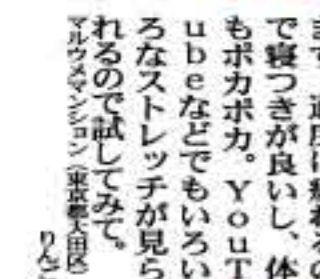
グレン 三浦海岸桜まつり(神奈川県) 小松さん

今年も有明海の潮風に吹かれながら、竹崎(佐賀県太良町)のカキ小屋で焼きガキを堪能してきました!!



グレン 三浦海岸桜まつり(神奈川県) 小松さん

寝る前に毎日、軽いストレッチを続けています。適度に疲れるので寝つきが良いし、体もポカポカ。YOUTUBEなどでもいろいろなお試しをしてみよう。



グレン 三浦海岸桜まつり(神奈川県) 小松さん

スマホでも上手く撮れるとうれしい。



グレン 三浦海岸桜まつり(神奈川県) 小松さん

友人がコストコで購入した魚で海鮮丼を作りました。ボリュームがすごい。



グレン 三浦海岸桜まつり(神奈川県) 小松さん

今年も有明海の潮風に吹かれながら、竹崎(佐賀県太良町)のカキ小屋で焼きガキを堪能してきました!!



グレン 三浦海岸桜まつり(神奈川県) 小松さん

寝る前に毎日、軽いストレッチを続けています。適度に疲れるので寝つきが良いし、体もポカポカ。YOUTUBEなどでもいろいろなお試しをしてみよう。



グレン 三浦海岸桜まつり(神奈川県) 小松さん

スマートフォンでも上手に撮れるとうれしい。



グレン 三浦海岸桜まつり(神奈川県) 小松さん

友人がコストコで購入した魚で海鮮丼を作りました。ボリュームがすごい。



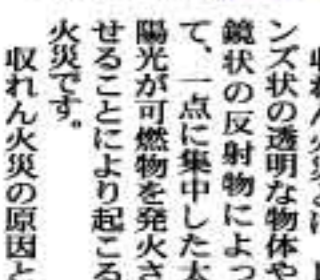
グレン 三浦海岸桜まつり(神奈川県) 小松さん

今年も有明海の潮風に吹かれながら、竹崎(佐賀県太良町)のカキ小屋で焼きガキを堪能してきました!!



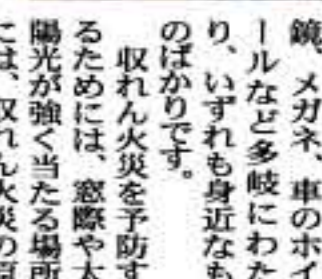
グレン 三浦海岸桜まつり(神奈川県) 小松さん

寝る前に毎日、軽いストレッチを続けています。適度に疲れるので寝つきが良いし、体もポカポカ。YOUTUBEなどでもいろいろなお試しをしてみよう。



グレン 三浦海岸桜まつり(神奈川県) 小松さん

スマートフォンでも上手に撮れるとうれしい。



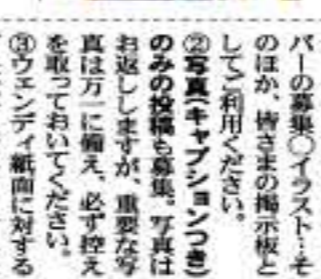
グレン 三浦海岸桜まつり(神奈川県) 小松さん

友人がコストコで購入した魚で海鮮丼を作りました。ボリュームがすごい。



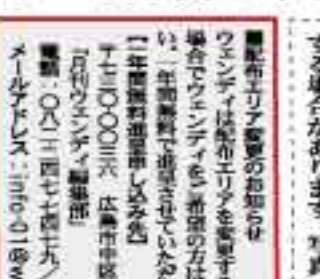
グレン 三浦海岸桜まつり(神奈川県) 小松さん

今年も有明海の潮風に吹かれながら、竹崎(佐賀県太良町)のカキ小屋で焼きガキを堪能してきました!!



グレン 三浦海岸桜まつり(神奈川県) 小松さん

寝る前に毎日、軽いストレッチを続けています。適度に疲れるので寝つきが良いし、体もポカポカ。YOUTUBEなどでもいろいろなお試しをしてみよう。



グレン 三浦海岸桜まつり(神奈川県) 小松さん

記事募集

①オンライン管理業務に... ②写真・イラスト... ③動画... ④音声... ⑤その他... ⑥お問い合わせ先...

今年も有明海の潮風に吹かれながら、竹崎(佐賀県太良町)のカキ小屋で焼きガキを堪能してきました!!

「人」が資本の会社 合人社でプロフェッショナルとして働きませんか? 総合職幹部候補社員募集... 業務内容: 営業・企画・SE・人事・財務・管理... 応募資格: 大卒以上45歳まで... 応募方法: ホームページより応募ください...

Wendyは110万部 広告募集中 金沢地区 4,500部... 新潟地区 3,200部... 山形地区 900部... 宮城地区 150部... 福島地区 12,500部... 茨城地区 3,000部... 栃木地区 26,500部... 群馬地区 1,200部... 埼玉県 10,800部... 千葉県 4,600部... 東京都 109,100部... 神奈川県 17,300部... 山梨地区 3,800部... 長野地区 5,000部... 北九州地区 15,700部... 福岡地区 41,700部... 長崎地区 3,400部... 熊本地区 10,900部... 沖縄地区 7,400部... 鹿児島地区 11,300部... 宮崎地区 3,500部... 徳島地区 4,400部... 高松地区 9,100部... 高知地区 2,200部... 香川地区 7,200部... 大分地区 6,100部... 佐賀地区 4,000部... 大分地区 109,100部... 福岡地区 17,300部... 山梨地区 3,800部... 長野地区 5,000部... 北九州地区 15,700部... 福岡地区 41,700部... 長崎地区 3,400部... 熊本地区 10,900部... 沖縄地区 7,400部... 鹿児島地区 11,300部... 宮崎地区 3,500部... 徳島地区 4,400部... 高松地区 9,100部... 高知地区 2,200部... 香川地区 7,200部... 大分地区 6,100部... 佐賀地区 4,000部... 大分地区 109,100部... 福岡地区 17,300部... 山梨地区 3,800部... 長野地区 5,000部... 北九州地区 15,700部... 福岡地区 41,700部... 長崎地区 3,400部... 熊本地区 10,900部... 沖縄地区 7,400部... 鹿児島地区 11,300部... 宮崎地区 3,500部... 徳島地区 4,400部... 高松地区 9,100部... 高知地区 2,200部... 香川地区 7,200部... 大分地区 6,100部... 佐賀地区 4,000部... 大分地区 109,100部... 福岡地区 17,300部... 山梨地区 3,800部... 長野地区 5,000部... 北九州地区 15,700部... 福岡地区 41,700部... 長崎地区 3,400部... 熊本地区 10,900部... 沖縄地区 7,400部... 鹿児島地区 11,300部... 宮崎地区 3,500部... 徳島地区 4,400部... 高松地区 9,100部... 高知地区 2,200部... 香川地区 7,200部... 大分地区 6,100部... 佐賀地区 4,000部... 大分地区 109,100部... 福岡地区 17,300部... 山梨地区 3,800部... 長野地区 5,000部... 北九州地区 15,700部... 福岡地区 41,700部... 長崎地区 3,400部... 熊本地区 10,900部... 沖縄地区 7,400部... 鹿児島地区 11,300部... 宮崎地区 3,500部... 徳島地区 4,400部... 高松地区 9,100部... 高知地区 2,200部... 香川地区 7,200部... 大分地区 6,100部... 佐賀地区 4,000部... 大分地区 109,100部... 福岡地区 17,300部... 山梨地区 3,800部... 長野地区 5,000部... 北九州地区 15,700部... 福岡地区 41,700部... 長崎地区 3,400部... 熊本地区 10,900部... 沖縄地区 7,400部... 鹿児島地区 11,300部... 宮崎地区 3,500部... 徳島地区 4,400部... 高松地区 9,100部... 高知地区 2,200部... 香川地区 7,200部... 大分地区 6,100部... 佐賀地区 4,000部... 大分地区 109,100部... 福岡地区 17,300部... 山梨地区 3,800部... 長野地区 5,000部... 北九州地区 15,700部... 福岡地区 41,700部... 長崎地区 3,400部... 熊本地区 10,900部... 沖縄地区 7,400部... 鹿児島地区 11,300部... 宮崎地区 3,500部... 徳島地区 4,400部... 高松地区 9,100部... 高知地区 2,200部... 香川地区 7,200部... 大分地区 6,100部... 佐賀地区 4,000部... 大分地区 109,100部... 福岡地区 17,300部... 山梨地区 3,800部... 長野地区 5,000部... 北九州地区 15,700部... 福岡地区 41,700部... 長崎地区 3,400部... 熊本地区 10,900部... 沖縄地区 7,400部... 鹿児島地区 11,300部... 宮崎地区 3,500部... 徳島地区 4,400部... 高松地区 9,100部... 高知地区 2,200部... 香川地区 7,200部... 大分地区 6,100部... 佐賀地区 4,000部... 大分地区 109,100部... 福岡地区 17,300部... 山梨地区 3,800部... 長野地区 5,000部... 北九州地区 15,700部... 福岡地区 41,700部... 長崎地区 3,400部... 熊本地区 10,900部... 沖縄地区 7,400部... 鹿児島地区 11,300部... 宮崎地区 3,500部... 徳島地区 4,400部... 高松地区 9,100部... 高知地区 2,200部... 香川地区 7,200部... 大分地区 6,100部... 佐賀地区 4,000部... 大分地区 109,100部... 福岡地区 17,300部... 山梨地区 3,800部... 長野地区 5,000部... 北九州地区 15,700部... 福岡地区 41,700部... 長崎地区 3,400部... 熊本地区 10,900部... 沖縄地区 7,400部... 鹿児島地区 11,300部... 宮崎地区 3,500部... 徳島地区 4,400部... 高松地区 9,100部... 高知地区 2,200部... 香川地区 7,200部... 大分地区 6,100部... 佐賀地区 4,000部... 大分地区 109,100部... 福岡地区 17,300部... 山梨地区 3,800部... 長野地区 5,000部... 北九州地区 15,700部... 福岡地区 41,700部... 長崎地区 3,400部... 熊本地区 10,900部... 沖縄地区 7,400部... 鹿児島地区 11,300部... 宮崎地区 3,500部... 徳島地区 4,400部... 高松地区 9,100部... 高知地区 2,200部... 香川地区 7,200部... 大分地区 6,100部... 佐賀地区 4,000部... 大分地区 109,100部... 福岡地区 17,300部... 山梨地区 3,800部... 長野地区 5,000部... 北九州地区 15,700部... 福岡地区 41,700部... 長崎地区 3,400部... 熊本地区 10,900部... 沖縄地区 7,400部... 鹿児島地区 11,300部... 宮崎地区 3,500部... 徳島地区 4,400部... 高松地区 9,100部... 高知地区 2,200部... 香川地区 7,200部... 大分地区 6,100部... 佐賀地区 4,000部... 大分地区 109,100部... 福岡地区 17,300部... 山梨地区 3,800部... 長野地区 5,000部... 北九州地区 15,700部... 福岡地区 41,700部... 長崎地区 3,400部... 熊本地区 10,900部... 沖縄地区 7,400部... 鹿児島地区 11,300部... 宮崎地区 3,500部... 徳島地区 4,400部... 高松地区 9,100部... 高知地区 2,200部... 香川地区 7,200部... 大分地区 6,100部... 佐賀地区 4,000部... 大分地区 109,100部... 福岡地区 17,300部... 山梨地区 3,800部... 長野地区 5,000部... 北九州地区 15,700部... 福岡地区 41,700部... 長崎地区 3,400部... 熊本地区 10,900部... 沖縄地区 7,400部... 鹿児島地区 11,300部... 宮崎地区 3,500部... 徳島地区 4,400部... 高松地区 9,100部... 高知地区 2,200部... 香川地区 7,200部... 大分地区 6,100部... 佐賀地区 4,000部... 大分地区 109,100部... 福岡地区 17,300部... 山梨地区 3,800部... 長野地区 5,000部... 北九州地区 15,700部... 福岡地区 41,700部... 長崎地区 3,400部... 熊本地区 10,900部... 沖縄地区 7,400部... 鹿児島地区 11,300部... 宮崎地区 3,500部... 徳島地区 4,400部... 高松地区 9,100部... 高知地区 2,200部... 香川地区 7,200部... 大分地区 6,100部... 佐賀地区 4,000部... 大分地区 109,100部... 福岡地区 17,300部... 山梨地区 3,800部... 長野地区 5,000部... 北九州地区 15,700部... 福岡地区 41,700部... 長崎地区 3,400部... 熊本地区 10,900部... 沖縄地区 7,400部... 鹿児島地区 11,300部... 宮崎地区 3,500部... 徳島地区 4,400部... 高松地区 9,100部... 高知地区 2,200部... 香川地区 7,200部... 大分地区 6,100部... 佐賀地区 4,000部... 大分地区 109,100部... 福岡地区 17,300部... 山梨地区 3,800部... 長野地区 5,000部... 北九州地区 15,700部... 福岡地区 41,700部... 長崎地区 3,400部... 熊本地区 10,900部... 沖縄地区 7,400部... 鹿児島地区 11,300部... 宮崎地区 3,500部... 徳島地区 4,400部... 高松地区 9,100部... 高知地区 2,200部... 香川地区 7,200部... 大分地区 6,100部... 佐賀地区 4,000部... 大分地区 109,100部... 福岡地区 17,300部... 山梨地区 3,800部... 長野地区 5,000部... 北九州地区 15,700部... 福岡地区 41,700部... 長崎地区 3,400部... 熊本地区 10,900部... 沖縄地区 7,400部... 鹿児島地区 11,300部... 宮崎地区 3,500部... 徳島地区 4,400部... 高松地区 9,100部... 高知地区 2,200部... 香川地区 7,200部... 大分地区 6,100部... 佐賀地区 4,000部... 大分地区 109,100部... 福岡地区 17,300部... 山梨地区 3,800部... 長野地区 5,000部... 北九州地区 15,700部... 福岡地区 41,700部... 長崎地区 3,400部... 熊本地区 10,900部... 沖縄地区 7,400部... 鹿児島地区 11,300部... 宮崎地区 3,500部... 徳島地区 4,400部... 高松地区 9,100部... 高知地区 2,200部... 香川地区 7,200部... 大分地区 6,100部... 佐賀地区 4,000部... 大分地区 109,100部... 福岡地区 17,300部... 山梨地区 3,800部... 長野地区 5,000部... 北九州地区 15,700部... 福岡地区 41,700部... 長崎地区 3,400部... 熊本地区 10,900部... 沖縄地区 7,400部... 鹿児島地区 11,300部... 宮崎地区 3,500部... 徳島地区 4,400部... 高松地区 9,100部... 高知地区 2,200部... 香川地区 7,200部... 大分地区 6,100部... 佐賀地区 4,000部... 大分地区 109,100部... 福岡地区 17,300部... 山梨地区 3,800部... 長野地区 5,000部... 北九州地区 15,700部... 福岡地区 41,700部... 長崎地区 3,400部... 熊本地区 10,900部... 沖縄地区 7,400部... 鹿児島地区 11,300部... 宮崎地区 3,500部... 徳島地区 4,400部... 高松地区 9,100部... 高知地区 2,200部... 香川地区 7,200部... 大分地区 6,100部... 佐賀地区 4,000部... 大分地区 109,100部... 福岡地区 17,300部... 山梨地区 3,800部... 長野地区 5,000部... 北九州地区 15,700部... 福岡地区 41,700部... 長崎地区 3,400部... 熊本地区 10,900部... 沖縄地区 7,400部... 鹿児島地区 11,300部... 宮崎地区 3,500部... 徳島地区 4,400部... 高松地区 9,100部... 高知地区 2,200部... 香川地区 7,200部... 大分地区 6,100部... 佐賀地区 4,000部... 大分地区 109,100部... 福岡地区 17,300部... 山梨地区 3,800部... 長野地区 5,000部... 北九州地区 15,700部... 福岡地区 41,700部... 長崎地区 3,400部... 熊本地区 10,900部... 沖縄地区 7,400部... 鹿児島地区 11,300部... 宮崎地区 3,500部... 徳島地区 4,400部... 高松地区 9,100部... 高知地区 2,200部... 香川地区 7,200部... 大分地区 6,100部... 佐賀地区 4,000部... 大分地区 109,100部... 福岡地区 17,300部... 山梨地区 3,800部... 長野地区 5,000部... 北九州地区 15,700部... 福岡地区 41,700部... 長崎地区 3,400部... 熊本地区 10,900部... 沖縄地区 7,400部... 鹿児島地区 11,300部... 宮崎地区 3,500部... 徳島地区 4,400部... 高松地区 9,100部... 高知地区 2,200部... 香川地区 7,200部... 大分地区 6,100部... 佐賀地区 4,000部... 大分地区 109,100部... 福岡地区 17,300部... 山梨地区 3,800部... 長野地区 5,000部... 北九州地区 15,700部... 福岡地区 41,700部... 長崎地区 3,400部... 熊本地区 10,900部... 沖縄地区 7,400部... 鹿児島地区 11,300部... 宮崎地区 3,500部... 徳島地区 4,400部... 高松地区 9,100部... 高知地区 2,200部... 香川地区 7,200部... 大分地区 6,100部... 佐賀地区 4,000部... 大分地区 109,100部... 福岡地区 17,300部... 山梨地区 3,800部... 長野地区 5,000部... 北九州地区 15,700部... 福岡地区 41,700部... 長崎地区 3,400部... 熊本地区 10,900部... 沖縄地区 7,400部... 鹿児島地区 11,300部... 宮崎地区 3,500部... 徳島地区 4,400部... 高松地区 9,100部... 高知地区 2,200部... 香川地区 7,200部... 大分地区 6,100部... 佐賀地区 4,000部... 大分地区 109,100部... 福岡地区 17,300部... 山梨地区 3,800部... 長野地区 5,000部... 北九州地区 15,700部... 福岡地区 41,700部... 長崎地区 3,400部... 熊本地区 10,900部... 沖縄地区 7,400部... 鹿児島地区 11,300部... 宮崎地区 3,500部... 徳島地区 4,400部... 高松地区 9,100部... 高知地区 2,200部... 香川地区 7,200部... 大分地区 6,100部... 佐賀地区 4,000部... 大分地区 109,100部... 福岡地区 17,300部... 山梨地区 3,800部... 長野地区 5,00

A
KAZUYA
SHIRAIISHI
FILM

TSUYOSHI
KUSANAGI

其
新
顔

GO
BAN
GI
RI

5.17

TSUYOSHI KUSANAGI / KANA KUSANAGA / MASAMI NAKAGAWA / RITA SHIRAKI / NAOKA OTSU / MASACHIKU OKUNISHI / DANKEI NITENAKI / TADAO MATSUMURA / YUKIYUKI SATOH / TOSHIKI KOSHIKI / JUN KAWAKURA
DIRECTED BY KAZUYA SHIRAIISHI
SCREENPLAY BY KASATO SATO
MUSIC BY TOSHIKI AMI
CASTING BY YUKIYUKI SATOH
PRODUCTION DESIGNER TADAO MATSUMURA
EXECUTIVE PRODUCERS YUKIYUKI SATOH / TOSHIKI KOSHIKI
PRODUCED BY JUN KAWAKURA
DISTRIBUTED BY GONZO
© 2024 GONZO. ALL RIGHTS RESERVED.

MADE IN GERMANY

ESCHENBACH

ルーペメーカーが提供する逸品

LEDワイドライトルーペ



専用スタンド付き



reddot design award winner 2011

品質をして語らしむ

選びぬかれた素材と確かな技術が生み出す世界の名品たち。品質を追い求める、そのこだわりを御紹介します。

エッセンバッハの売上ナンバーワン・ルーペシリーズ。

確かな技術により開発された、高倍率、大型レンズのライト付き非球面ルーペです。

握りやすいグリップで手持ち式として満足にお使いいただけますが、専用スタンドを使うことで置き型、スタンド式としても使用可能。1台で3通りの使い方ができる便利なルーペです。

新聞や書籍、スマートフォンの拡大、工作や修理など日常のさまざまなシーンで活躍するだけでなく、会議の手元資料の確認や、名刺の小さい文字の拡大など、仕事上の文字の見えづらさもスマートに解決します。より細密なものを見たい方には4倍もご用意しております。

こんなシーンに最適です

手持ち式

軽量設計で疲れにくい



スマホを拡大して楽々

会議で手元の資料が大きく見やすい

置き型

置くだけで焦点が合う



新聞の1段を丸ごと拡大するから読みやすい

名刺の小さい文字を確認

スタンド式

両手が使えて便利



プラモデル等工作や手芸、修理に両手が使えて便利

安全に爪切りができます

価値ある1台 4つのポイント



高倍率かつ大型レンズ
ゆがみの少ない部分を効率的に切り取った角型ルーペ

拡大範囲の隅々までまんべんなく照らす
高照度LEDライト付き

世界的に権威あるデザイン賞
red-dotを受賞した洗練されたフォルム

専用スタンドで
手持ち・スタンド式・置き型
3通りの使い方が可能

エッセンバッハとは
1913年ドイツ創業の光学メーカー。300種類の品揃えを誇るルーペのリーディングカンパニーです。

●共通 専用スタンド サイズ(約):縦62x横12x高さ73mm 重さ(約)52g 材質:本体・専用スタンド=ABS樹脂、レンズ=PXM光学樹脂/連続点灯時間(約)70時間(アルカリ電池使用)/付属品:専用スタンド、輝度調整キャップ、レンズカバー、単三電池2本(動作確認用)/1年間保証/ドイツ製(スタンドは中国製)

LEDワイドライトルーペ<3倍>

Ⓐ



商品番号ES-211W 18,590円(本体価格16,900円)
サイズ(約):縦68x横204x厚さ28mm重さ(約):180g(電池含む)

LEDワイドライトルーペ<4倍>

Ⓑ



商品番号ES-212W 20,020円(本体価格18,200円)
サイズ(約):縦63x横188x厚さ27mm重さ(約):138g(電池含む)

本物だけを、価値のある物だけを。



〒107-0051 東京都港区元赤坂1丁目2-7 赤坂Kタワー11階(株)日本経済社

お客様からご提供いただいた個人情報に基づき、商品提供会社、または(株)日本経済社より新商品等のご案内を差し上げる場合がございます。

商品の発送元、お支払先は商品提供会社となります。

●弊社はお客様の個人情報保護を実施しています。詳しい内容はホームページ(<http://www.tsuhan-saisjiki.jp/info/privacy>)をご覧ください。

ご注文はこちら

お電話での受付時間は
9時~20時です。
土・日曜日・祝日も受け付けて
おります。

☎0120-314-914 (電話)
※携帯電話・PHSからもご利用できます。

☎0120-314-947 (FAX)

代金のお支払い方法

一括代引きのみとさせていただきます。
お届け時に商品と引き換えに現金またはクレジットカード
でお支払いください。

※商品のお届けは、通常5日前後です。
※送料は一律税込880円です。
※交換・返品は商品到着後、7日以内にお願いたします。
※お客様のご都合による交換・返品の場合の送料はお客様
のご負担となりますので、ご了承ください。
※ご使用後の交換・返品はご容赦ください。
※商品のお届け先は日本国内に限らせていただきます。
(一部離島を除く)

●FAXのご注文例

日経社通販歳時記宛 注文書

- 〒住所
- 氏名(ふりがな)
- 電話番号
- 商品名 商品番号 数量

インターネットでも注文できます。

通販歳時記 検索