尾上博信さんに伺いました。

今年のイルミネーションについて教えてください。

「築城450年にちなんだイルミネーションをやれない か」という相談がありまして。三原城と言えば浮城ですが、 う!ということで作り上げたのが今年のイルミネーション です。手前が青い光の海になっていて、その向こうに三 原城が浮かび上がります。サイズはもちろん実際よりも 小さく、演出上ある程度の調整はしていますが、5基の やぐらがあり右側に舟入の部分が突き出した、史実に基 づいた設計になっています。

制作にあたったのは、ポポロの舞台担当の3人が主体 です。企画と構想は私。鉄の骨組みの溶接は外部の方に お願いしましたが、それ以外はすべてうちのスタッフで 進めました。ポポロの芝生に合ったサイズで最大限大き くし、幅17m、高さ2m強の図面を作ってしまったのです が、いざ作業に取り掛かろうと思ったら、あまりにも、これ 大き過ぎたね、どうする?って(笑)。でも始めちゃった以上、

築城450年に向け完成した、浮城イルミネーション。 出来るところまでやろう! と、普段の仕事もしながら休み **企画、設計、実作業まで尽力された、ポポロ副館長の** 返上で頑張りました。作業量は例年の十数倍はありまし たね。3人で出来ないところは、ポポロの他の職員さん や、イベントや公演のときに来ていただいているボラン ティアスタッフさんにもお手伝いいただき、みんなを巻き 込んでの完成でした。

点灯式では例年、お子様に光るグッズのプレゼントが 海に面した姿は現存していませんので、それを再現しよあるのですが、今年は大変な行列で駐車場の外まで並 んで頂き、びっくりしました。そんな光景は今までなかっ たので、本当にありがたい限りです。

> これからクリスマスシーズンに向けてテレビやラジオ の取材が増えますので、それらを通じて三原に来て頂け る方も増えます。ポポロのイルミネーションで三原の活 性化のお手伝いができるのではと期待しています。

ポポロや三原についてのお考えをお願いします。

5年前に東京から来たとき、正直三原という町をあま り知らなかったんです。で、須波や木原の海岸線から景 色を見て「なんていいとこなんだろう!」って感動して。 地元の方にはなんで?って言われますけど、「なんでこ んないいものもっと PR しないんだろう」っていう気持ち にまずはなりましたね。

ポポロについては、まずホールに入った瞬間に、あ、 すごくいい空間だなと思って。僕がそれまでかかわった ホールにはない、本当に落ち着いた雰囲気で。木目で出 来た空間が、周りに公園があったり芝生があったり、自然 も多い中にすごくマッチしてるというのが第一印象でし た。こういった環境の中で音楽とか芸術に触れるってい うのは都会にはないので、いいな、って思いましたね。

三原は本当に住みやすいまちで、まだ5年ですが、僕 も三原市民として受け入れてもらいたい、三原市民とし て頑張って行こうと言う気持ちは大いにありますね。ポ ポロでの仕事を通して、三原を対外的に盛り上げられる ようなイベントも積極的に開催して、いろんな情報発信 もして、三原をもっと知って貰えるようにして行きたいと 思っています。

A. 【平成30(2018)年度の成人式に出席される方】

ゲストドレス、ブラックフォーマル、喪服など

平成9(1997)年4月2日~平成10(1998)年4月1日生まれ

ウエディングドレス、カクテルドレス、白打掛、色打掛、引き振袖、タキシード、紋付、

モーニング、留袖、訪問着、中振袖、子供衣装、初着、祝着、卒業式袴、礼服、







| 卒業式

ンキューカットです!

カット専門店のサンキューカットではシャンプー

や顔剃りを省き、カットのみを約 10 分で行います。

お忙しい方も気軽に利用でき、男性、女性、お年寄り

からお子様まで、幅広い方にご利用いただいており

成人式は衣裳専門店で! H30 年度(2018)成人式振袖レンタル展示会 Q. 今展示会は何年生まれが対象なの?

成人式振袖(フルセット) + ヘアーメイク着付け + 写真(1 ポーズ)

¥50,000~(税別) 当日は着付け、ヘアーメイク、写真撮り全てポポロ近くの 当店舗で行えます。移動がないのでとっても楽。準備後は

ご成約特典 シー 前撮りと当日違う衣装が着られます。・前撮り時の着物、着付けの料金はサービス。(一着分) 髪飾り、またはショールをプレゼント。(5万円以上ご利用の方)

成人式振袖(フルセット) ¥30.000~(税別)

衣装のレンタルのみも可能。衣装はお 持ち帰り、お客様行きつけの美容室へ の配達も行っております。美容室のご 紹介も出来ます。

大阪王将 宮浦郵便局 ユニクロ ● こぐま屋 R2 すき家 10,000 円チケットプレゼント(式後から使用戴けるチケットです。 当店の衣装何にでもお使い頂けます。)

貸衣装 ベルフィーユ △ 三原市宮浦 6-20-22 0848-60-1515 10:00~18:00 休 水曜日

7ジグラン三原 1F

食品売り場のそばで

営業していますよ

「ほけんの無料相談ってとてもカンタン便利!!」

一ご相談はお客様のご都合に合わせて「ご来店」「ご訪問」がございます —

1,080円 (税込) のカット専門店

(現在高校を卒業されて1年目)の方



サンキューカット

サンキューカット

フジグラン三原店

▲ 三原市円一町 1-1-7

0848-38-2340

9.00~18.45

<u>気年も美味しい地元のお米ができました!</u>

安心安全の新栄ファーム「プラチナ御年代米」 います。本郷町南方の御年代古墳近くの厳選された田んぼで新栄ファーム くった数量限定米が『御年代米』と名付けられたおいしいお米なのです。

プラチナセット 3,200円 (税込・広島県内送料無料) 御年代米 (ヒノヒカリ) 1.8kgX1本 仏通寺川の恵み (コシヒカリ) 1.8kg×1本 選べるおまけ X1 品 (下記より) A 青しばのり 180g/B つぼ漬 2kg/C しば漬 2kg

インターネット SSG Web Mart

www.ssgfoods.com 検索

⚠ 三原市本郷町船木 1367-4

5kg·10kg·30kgも販売しています。 <a>6 0848-86-2288

今年の疲れがたまってませんか?



お好み焼き&お食事処

三原市館町 1-2-10

TEL 0848-63-3635

営業時間 9:30~20:00

定休日 不定休 P13台

つぼみ

冬が近づきカラダの疲れがたまっ まきの整骨院 ていませんか? 短い秋が終わり、寒い冬がやって

きます。慢性的な疲労に加えて寒 さはよりカラダをかた~くしてし まいますね。まきの整骨院院長が 生活習慣の問診とともに根本的な 力ラダの改善にお手伝いしますよ。

お得情報は『まきの整骨院 三原市』で検索 akino-seikotsuin.jimdo.com

かりお好み後後

⚠ 三原市本郷南 3-7-12 0848-86-0828 9.00~12:30 15:00~19:30

休日曜・祝日 広い駐車場も完備 ひまわり コスモス ショージ

R2

お好み焼き&喫茶

とおんきごう

三原市糸崎 3-2-5

TEL 0848-63-4428

営業時間 9:00~20:00

定休日 日·月曜日 P10台

)来店相談 プランナーが直接店頭でご相談を承り ます。お仕事帰りに、また、お買いも

ただけます。

|ご都合により店舗にご来店することが難 しい場合は、ご自宅やお近くのカフェな のやお出かけのついでにお立ち寄りい┃┃どご指定の場所まで、プランナーが直接 訪問してご相談を承ります。

無料相談だからと言って強引な勧誘は一切いたしません。 お客様ひとりひとりに合うプランを「保険のプロ」がご提案いたします。お気軽にご相談下さい



フジグラン三原店2F **10848-64-1900**

HH16-0046-0005 広告有効期限 2018 年 11 月

募集代理店 株式会社ほけんの110番



おしえて 先生!!

毎年この季節になると手足の冷えに悩まされる方も多くなるのでは ないでしょうか?今回は『手足の冷えと血行障害』についてみはら 駅前クリニックの脈管専門医 土肥俊一郎先生にお聞きしました。

全手足の冷えの原因にはどのようなものがあるのですか?

冷え症は体の先まで血液が行きわたりにくくなる血行障害の一種 です。若い女性や更年期症状に多い貧血、低血圧、自律神経によるもの、 ホルモンのアンバランス、過度のダイエット、運動不足、骨盤の歪みなど 日常生活の改善にて対処可能なものも多い一方で、治療が必要である 機械的な血行障害に伴うものもあります。

これらには糖尿病や高脂血症に合併する動脈硬化に伴い血管が詰 まり最後には足が壊死してしまう恐ろしい閉塞性動脈硬化症や、逆に 静脈の血液が滞ってしまう下肢静脈瘤などを代表とする静脈うっ血 などがあります。静脈のうっ滞は手足のほか下腹部でもよく起こり女性 の腰の冷え性の主な原因になっています。

★ 気をつけなければならない冷えとはどのようなものですか?

歩くと足がより冷えたりしびれたり痛みがあったりして少し休むと 改善する場合、更に悪化し夜も痛みや痺れで眠れない場合は動脈 硬化により足を栄養する血管が詰まってしまう重症な血行障害も考え られます(閉塞性動脈硬化症)。また足のむくみが片足だけ強くなった りこぶができたりする場合などは下肢静脈瘤や深部静脈血栓症など も考えられますので医療機関にご相談ください。

食事・運動・生活の面で自身で出来る冷えの予 坊策はありますか?

体を温める食材として冬に取れる野菜(特に根菜類)、 ねぎ、にら、しょうが、にんにくなどの香味野菜や胡麻、黒豆、 あずきなどの黒い物、唐辛子やコショウなどのスパイス類が あります。また、ホットでいただく少量のアルコール(焼酎や ワイン、日本酒など)も効果的です。ただし、ビールやコーヒー、 緑茶などは体を冷やしてしまいます。

足の冷えに対しての運動は、ふくらはぎの筋肉を積極的に 動かし血液を返しやすくするためのウォーキングがもっとも 効果的です。但しきつい靴や下着、ヒールなどの使用は避け てください。同時にストレッチやラジオ体操やヨガなど自分 の体力にあった運動をしてほどよく体を動かすことが良い でしょう。仰向けになり手足を挙げぶらぶら振ったり(ゴキ ブリ体操!)、片足でケンケンをしながら手足を振ったり(キョ ンシー体操!!)、足の指でグーチョキパーをする(いずれも 1 分間)のも血管の緊張を和らげ血液のめぐりをよくして 冷え性には効果的ですので試してみてください。

お風呂に関してはぬるめでゆっくりの低温長時間浴が基 本です。寒いからといって熱いお湯に入るのはかえって逆 効果になります。半身浴も水圧にて温かい血液の循環が 良くしてむくみを取りやすくします。その場合浴室~脱衣 所も温めてヒートショックを予防し、水分を十分に取るこ とも大切です。

薬や治療について教えて下さい

前述した生活週間の改善が第一ですが、血管の詰まりなど 機械的な異常に対しては血行再建手術、血管拡張剤や血液を サラサラにする薬やビタミンEなどの内服、また東洋医学では 種々の漢方薬が患者さんの症状により選択されます。

> ※記事内容には個人的見解も含まれています。症状の度合 い・感じ方も個人差がありますので症状の気になる方は 最寄りの医療機関でご相談ください。



JR 三原駅がすぐ目の前のクリニック

みはらえきまえクリニック検索 www.mihara-cl.jp

三原駅 マさかなや道場 おテル P こだま

●糖尿病治療 ●胃カメラ・大腸カメラ検査 みはらえきまえクリニック 血管外科・胃腸内科 ▲ 三原市城町 1-8-7

0848-63-5000 9:00~12:30 14:00~17:30 1 日、祝、土曜午後

おいしいコーヒーをご用意しています

たのしい会話があります

懇切ていねいな仕事をします

●下肢静脈瘤治療 ●循環器治療

レシピコンテストに参加しましょう!



2017年に三原城の築城450年を迎える三原 訪れる方々に、三原のおいしい食材を知っていただ くため三原の名物野菜「レンコン」「里芋」を使った オリジナルレシピを広く募集します。

応募条件はプロ、アマ問わずどなたでも参加可能 学生さんも応募してください。最優秀賞には各部門 で「道の駅みはら神明の里」お買い物券 20,000 円 分、優秀賞は10,000円分にその他副賞・入賞もあ ります。あなたのレシピと料理の写真を添えて応募し

詳しい内容、応募方法などは「臨空広域経済交流 協議会レシピコンテスト係 三原商工会議所内」まで お問い合わせ下さい。

応募方法のお問い合わせ - -

お問い合わせ先: 臨空広域経済交流協議会 レシピコンテスト係

広島県三原市皆実 4-8-1 三原商工会議所内

インターネットでは:www.mhr-cci.or.jp/rinku/recipe/をごらんください。

電話: 0848-62-6155 FAX: 0848-62-5900

主催:道の駅みはら神明の里 共催:臨空広域経済交流協議会(三原商工会議所・三原臨空商工会)

サロンくまのでは年末の感謝の気持ちを込めた :だきます。店内にある

店内全商品が特別価格

メガネサロンくまのでは

メガネサロンくまのには

メガネサロンくまのは

⚠ 三原市城町 2-3-6 **6** 0848-62-7773 **営** 10:00~19:00

広島銀行

しまなみしんきん

しんきん教育ローン

商品名	ご融資利率 当金庫会員の方または 当金庫で給与振込を受けられている方)	ご融資利率 (左記以外の方)
しんきん教育ローン	年2.5%	年3.7%
しんきん教育ローン リビートプラン	年2.4%	年3.6%
※上記ご融資利率に保証料が含まれています		平成28年4月1日現在

ご融資限度額

ご融資期間 1,000万円以内

3ヵ月以上16年以内 当金庫ホームページから (元金返済据置期間は卒業予定月まで) 仮審査申込が可能です

その他

詳しくは、お近くのしまなみ信用金庫窓口 または渉外担当者へお問い合わせ下さい

🅦 しまなみ信用金庫





参加費 : 5,000 円(税別) 参加年齢:1歳~12歳までのお子様 毎月 2 組限定 (ご予約が入り次第受付終了とさせていただきます。)

参加費の中にケーキ代と 2L 写真代が含まれております。 ケーキは 4号 (12cm) 4 名様用となります。アレルギーにも対応しております。

0848-62-2984

詳細はこちらから I WILL 土居写場

バースデーフォトの

⚠ 三原市東町 2-3-6 **1** 0848-62-2984 **営** 9:00~18:00 休 水曜日 第1:第3火曜日





biyori-NEWS

メガネサロンくまの 休 木曜日 三原駅 -