未来へつなぐこの人

三原を愛する人たち INTERVIEW

ハーブやパン教室でつながりが広がると嬉しい

今回は NPO「みんなとミント」のパン教室担当の金島裕子さんにお話を伺いました。

「みんなとミント」について教えてください。

「みんなとミント」は、ハーブの色んな役立て方とか楽しみ方を広めるために、ハーブ講座を開いたり、育てたハーブをハーブティーにして販売などをしたりしているグループなのです。

ハーブ以外だと、いろいろなスキルのある人たちが集まっているので、「笑いヨガ」や、「パン教室」なども開催しています。そのパン教室担当が私なんです。ハーブは深町で育てています。きっかけは、私たちに休耕田を有効活用してくれないかと、それはいいねってことで、じゃあ、身体に役立つハーブを植えることを 5.6 人で始めたんです。今では会員も約 100 名になり、ハーブも30~40種類近くを育てています。

どうしてパン教室担当に？

私がパン教室担当になったのは、もともとは何か習い事をしたいなって思って通い始めたパン教室がきっかけなんです。最初は、難しいのかなって思っていたのですが、思ってた以上に楽しかったんですよ。

それで、だんだん人と一緒に作るようになり、一緒に出来るようになるのが楽しいなって思い、人に教えることを始めました。

「みんなとミント」のパン教室ですが、ハーブを使ったものばっかりではないんですよ。そこはあまりこだわらずにいろいろ作っていますね。大切にしているポイントとしたら家でも簡単にできるパンのメニューで考えています。難しくて、家でなかなか作れなかったらつまらないですもんね。

もっと三原でしていきたいこととかはありますか？

今、続けていることをこれからも続けていきたいです。私は三原市外の生まれで、結婚のタイミングで三原に来ました。でも、仕事も市外なので三原で過ごすことが少なくて、つながりがあまり持てていませんでした。そのことが漠然と不安でもありました。そんな時に、「みんなとミント」のメンバーになり、その中でパン教室の担当にもなりました。パン教室も最初は古民家を使って 5.6 人でしていたのが、今では参加者が2倍以上になり、中央公民館などを借りて開催しています。

「みんなとミント」のメンバーも市内外のさまざまな人たちがいて、話を聞いてるだけでも本当に面白いです。

人とのつながりを広げるきっかけになった、「みんなとミント」での活動や、特にパン教室をこれからも続けていきたいと思っています。

NPO みんなとミント
パン教室担当

金島　裕子さん

日和の おしえて 先生!!

成人病と生活習慣

日常の何気ない疑問をその分野のスペシャリストに教えていただくコーナー、『おしえて日和の先生 !!』今回は記者も悩んでいる「成人病」について、みはらえきまえクリニックの胃腸内科担当医 金行祥造先生にお伺いしました。

先生、「成人病」と呼ばれる病気とは？

いわゆる、中年以降の人に多くみられる病気の総称で、**動脈硬化症・高血圧症・脳卒中・心筋梗塞（しんきんこうそく）・癌（がん）・糖尿病など**を成人病、または**生活習慣病**と呼ばれています。生活習慣病と呼ばれるのも長年にわたる悪い生活習慣によって引き起こされてしまうのが生活習慣病。遺伝的要素はごくわずかで、食事や運動不足、ストレス、喫煙や過度の飲酒といった生活習慣の積み重ねによって起きることが明らかになっています。しかしこれらは本人の好みによるものなので悪いことをしている意識も少ないからなかなか改善されず、気がつくと上記の症状になっていることが多いんです。

なにか自分で気づくことはできませんか？

そうですね、食事は自分の好みが反映されるため、長期間続けてしまう傾向があります。しかし、体によくない食習慣を続けることで、生活習慣病につながってしまう可能性があるのです。暴飲暴食や不規則な時間での飲食、飲み過ぎなどは自覚しやすいでしょう。腹囲が増加してくるのも注意が必要。これらの習慣を放っておくと成人病の症状が出てきますよ。血圧は高血圧、血糖値は糖尿病、脂質は脂質異常症から動脈硬化に直結してしまいます。また、腹囲はメタボリックシンドロームの判断材料になります。内臓脂肪はお腹周辺につきやすいためです。これらの生活習慣病は自覚症状がほとんどないか、かなり進行してから症状が現れるため、数年単位で比較して悪化していないかどうかを把握しておくことが重要なんです。健康診断を毎年欠かさず受け、これらの数値を前年と比較してみましょう。気になる場合には、問診で相談するのも一つの手です。専門の医療機関に気軽に相談に行きましょう。

次回も引き続き成人病と生活習慣について金行先生にわかりやすくお話していただきます。

三原駅徒歩約 1 分ですのでぜひ気軽にお立ち寄りいただければと思います。スタッフ一同お待ちしております。

●胃カメラ・大腸カメラ検査●訪問診療 往診
●下肢静脈瘤治療 ●循環器治療●糖尿病治療

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
15:30~17:30 木曜のみ
休 日、祝、土曜午後 （往診可）

P お車でお越しの方は契約駐車場「三原駅前パーキング・スカラパーキング・三原内港東駐車場」をご利用下さい。

みはらえきまえクリニックからのお知らせです

にんにく注射、プラセンタ注射、ビタミン点滴を始めました。
詳しくは、みはらえきまえクリニックホームページをご覧ください。

みはらえきまえクリニック 検索
www.mihara-cl.jp

2018 年 10 月 13 日
フォレストヒルズガーデン挙式
前田隼汰・有美　様

ご結婚おめでとうございます

秋の優しい光が降り注ぐチャペルで挙式されたおふたり。さわやかでたくましい新郎様とふんわりと可愛らしい新婦様。ホワイトのタキシードとエアリーで可憐な大人ピンクのドレスが自然いっぱいのナチュラルな式場にもピッタリです。明るく楽しいご家族のみなさまといつまでも仲良く、そしてどうぞ末長くお幸せに過ごしてくださいね。

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
HP http://bell-fille.com
Facebook 始めました

三原日和 みはらびより

mihara bi-yo-ri 三原日和

若い方からシニアの方まで、読んで楽しく、暮らしに役立つ紙面を作りたい。企業広告だけでなく、頑張っている人、まちのイベント等にもスポットをあてていきたい。そして、三原をもっと明るく、住みやすく、連帯感のあるまちにしたい。そんな思いで発行している情報紙です。どうぞご支援のほど、よろしくお願い致します。

2019 年・2020 年成人式振袖レンタル

全てお任せプラン
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。準備役はそのまま共倒。

ヘアーメイクこだわりプラン
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。

取り扱い商品
ウエディングドレス、カクテルドレス、二次会用ドレス、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、ゲストドレス、ブラックフォーマル、喪服など

あんなことも こんなことも 聞いちゃう

マンション購入の為のいろいろなこと
章栄不動産さんに聞いてみようっと！

モデル：浦郷杏菜さん

Q：はじめの第一歩！最初にすることは何ですか？
A：マンションの購入にはます、
理想のマイホーム像と予算を決めましょう。
家族で夢を語り合えばスムーズにいきますよ。
イメージや予算がないままで探すとあれこれ
迷ってわからなくなりますよ。

Q: まだ建築中のマンションはどうやって見学するの？
A: マンションギャラリーへ見学に出かけましょう。
間取りや設備は完成後の仕様ですから、十分確認出来ます。
家具や小物の配置も入居後の勉強に役立ちますよ。憧れの
居住空間が実感出来ます。

Q: 購入資金やローンのことなどよくわかりません。
A: 担当者に遠慮なく相談してください。ご自身の年収や頭金の有無を伝えるといろいろとシミュレーションしてくれますよ。現在の家賃や出費等も教えて頂けるとさらに詳しくアドバイスが出来ます。
とにかく家計に無理の無い資金計画を考えていきましょう。

Q: 大きな買い物だし、いざ売買契約って・・すごく不安かも。
A: ご契約前には重要事項のご説明をします。宅地建物取引士による「物件」と「売買契約」についての細かい説明です。後々のトラブルを防ぐ為にも不明なことはきちんと納得されて契約に進みましょう。憧れのマンションがゲット目前です！気軽に相談してくださいね。

【建築概要】●名称／フローレス三原港町リバーレジデンス●所在地／広島県三原市港町2丁目941番（地番）●交通／「西港町」バス停 徒歩1分●地目／宅地●用途地域／近隣商業、地域●建ぺい率／90%（三原市建築基準法施行細則第30条角地の適用）●容積率／300%●建築確認番号／第JE17BA1-34-1705号（平成29年12月25日）●敷地面積／1,275.05㎡●建築面積／446.79㎡●建築延床面積／4,345.12㎡●構造・規模／鉄筋コンクリート造地上13階建●総戸数／48戸●分譲戸数／48戸●間取り／2LDK+S~4LDK●住居専有面積／68.48㎡~81.56㎡●竣工予定日／平成31年5月下旬●入居予定日／平成31年6月下旬●販売価格（税込）／2,395万円~3,385万円●最多販売価格帯（税込）／2,700万円（8戸）●管理費（月額）／8,600円~10,200円●修繕積立金（月額）／4,790円~5,710円●修繕積立基金（購入時一括）／479,000円~571,000円●管理費滞納金（入居時一括）／13,700円~16,300円●分譲後の権利形態／敷地：各戸建物専有面積割合による所有権の共有　建物：専有部分=区分所有権　共有面積=各戸建物専有面積割合による所有権の共有●手付金等保全機関／りそな銀行 広島支店●登録計画書閲覧場所／マンションギャラリー及び章栄不動産株式会社●管理会社／章栄管理株式会社●管理形態／区分所有者全員により管理組合を設立し、管理会社に委託●事業主・売主／章栄不動産株式会社（広島県知事(2) 第9819号）広島市中区中町2番16号 TEL (082) 545-8888（代）●設計監理／株式会社ニュートピアプランニング●販売代理／株式会社エクサ（広島県知事(2) 第10190号）広島市中区猿町5-28和光広島ビル4FTEL (082) 246-1182、株式会社FES（広島県知事(1) 第10694号）広島市東区中田加之丁目6-24-3C TEL (082) 846-5623●施工／株式会社佐藤工務店 ※掲載の完成予想図は図面を基に描き起こしたものです実際とは多少異なる場合があり、今後施工上の理由等により変更になる場合があります。※所要時間については、徒歩一分速80mで算出しています。なお、この所要時間はあくまで公的基準に沿った参考時間を示したものです。信号の待ち時間等は含まれていません。※先着順分譲につき売約済みの場合がございますのでご了承 ください。●広告有効期限／平成30年12月末

【返済例】Bタイプ202号室・販売価格／2,485万円・頭金／5万円・借入金額／2,480万円・元利均等40年返済（提携銀行住宅ローン 変動金利(0.65%)を利用したもので、・月々の返済額／49,695円・ボーナス時返済額／54,018円（年2回）となります。今後金利の変動や融資制度の改正などに伴い変更される場合があります。金利は平成30年6月25日現在の金利によるものです。※別途諸費用・管理費・修繕費が必要となります。詳しくは係員にお尋ねください。

[事業主・売主]
Shoei 章栄不動産株式会社 章栄不動産 検索

[お問い合わせは／フローレス三原港町リバーレジデンス]
0120-06-2604

Flowres Series フローレス三原港町
JR「三原」駅 徒歩 8分
フローレス三原港町
リバーレジデンス

企画 南向き 月々のお支払い 4万円台より
■生活空間面積／119.29㎡の大空間
好評分譲中

もっとくわしく知りたい方は
係員におたずねください。
マンションギャラリーは
三原市宮浦4丁目10-7 0120-06-2604

知って得する日和のお知らせ Valuable information

「どなたでも利用していただけます」

認定福祉美容師がお宅や福祉施設まで訪問して理美容の施術をいたします！

認定福祉美容師番号　1761036 号　登録

私たち認定福祉美容師（介護の知識や福祉の教育を受けた国家資格保持者）は、年齢や障がい、病気などがハンディになって、**様々な事情で理容・美容院に行けない高齢者の方を対象に、カットを中心とした理美容サービスを提供しています。**介護施設、病院、障害者施設、ご自宅におうかがいしているんですよ。私にお電話ください、質問だけでもかまいませんよ。男女問わず、寝たままでシャンプーや、顔ぞり、カラーも出来ますよ。アロマオイルトリートメントもあります。高齢者の方がキレイを我慢することなく、笑顔になってもらいたくてこの仕事を始めました。自らがお客様のところへ出向きたいと思ったのです。高齢者社会の中で少しでもお役に立てることをと思っています。

訪問美容　Sakura　さくら
080-1643-2985
年中無休　8:00 ~ 20:00

施術料金

カット（フロー込）	￥2,700
シャンプー＆カット（フロー込）	￥3,800
顔剃り	￥1,100
ベッド上カット（寝たきりでも大丈夫）	**￥3,800**
パーマ＆カット（フロー込）	￥8,900~
カラー＆カット（フロー込）	￥8,700~

この他のメニューもあります。別途出張料金￥1,000 かかります。
お気軽に電話で問い合わせしてください。

訪問美容　Sakura
田中　亜矢子さん

しまなみ信金経営者協議会

文化講演会

入場無料

日時 2019 2/9(土) 開場/13:30 開演/14:00

講師
歌手・女優
由紀 さおりさん

演題
美しい日本語の歌を伝えたい

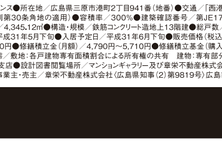
会場
三原市芸術文化センターポポロ
三原市宮浦2丁目1-1

入場整理券が必要となりますので、ご希望の方は最寄りの店舗迄お問い合わせください。
【受付期間】
2018 年 12 月 7 日~28 日
※応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。

主催●しまなみ信金経営者協議会　共催●しまなみ信用金庫　後援●日本フルハップ

お問い合せ先 しまなみ信用金庫 営業統括部 TEL.0848-62-7113

超～お得価格に
その場で
させていただきます～！



全品特別割引にて
奉仕中です

メガネサロンくまの
三原市城町 2-3-6
0848-62-7773
10:00~19:00 休日 ~18:00
休 木曜日

年末年始の忙しさで
なかなかお家の片付けができない！
事務所の整理が出来ない！

まずは電話でお問合わせください。
0120-097-530
見積もり無料です！

手に負えないかたづけは・・・
ごみのコンビニ
片付け堂 三原店

2t 車 + 処分費用 + 2名 作業スタッフ
迅速パック 一式 28,000円(税別)~
T-POINT 280pt 貯まります！