

宗郷4丁目東の家、ただいま先行申込受付中!!

スーパー、コンビニが近くて便利。家賃並みのお支払いで、最新設備のマイホームを♪

ただいま建築中!!

便利な宗郷4丁目に最新建売住宅が登場! 広い並木通りに面した立地、お車でお出かけも快適。スーパー、コンビニが近い、徒歩圏内にたくさん公園があり、お子様とお散歩も楽しくなりそう! キッチン横の壁にはガラス窓を採用し、LD、玄関、和室まで1F全体がキッチンから見渡せて、子育てにも安心。フローリングはペット対応だから、ワンちゃん猫ちゃんも快適に過ごせますよ。

魅力いっぱい「宗郷4丁目東の家」、ただいま予約受付中。ぜひお早目にお問い合わせ下さい!

※イメージパース

現地のご見学申込は、各営業店までお気軽に! ※見学の際はご一報ください。

株式会社 真心 **タカシン・ホーム**

三原本社
三原市和田 3-3-1
0848-61-1020

事業所展開
■新倉オファス
■祖山営業所
■東広島営業所

建設業の許可 広島県知事許可(特-2)第35519号

4月 はるのん cafe ライブびより

飛び入りライブ 「アコースティック天国」

9日 火 19:00~
20日 土 19:00~
10日 水 19:00~
17日 水 19:00~

20日 土 19:00~
24日 水 19:00~
29日 月 14:00~

1組3曲もしくは15分まで
参加費1,000円 (1d付)
初心者大歓迎!
歌だけの方はマスターがギターでサポートします。

エントリーも予約もなくてOK!
その日に来て歌えます

5/15
19:00~
20:00
21:00
22:00
23:00
24:00
25:00
26:00
27:00
28:00
29:00
30:00
31:00
32:00
33:00
34:00
35:00
36:00
37:00
38:00
39:00
40:00
41:00
42:00
43:00
44:00
45:00
46:00
47:00
48:00
49:00
50:00
51:00
52:00
53:00
54:00
55:00
56:00
57:00
58:00
59:00
60:00

3日 水 19:30~ ¥4,000 **イキバッチ** 出演 野崎有真 内山敬太(ケイタク) 河野圭佑
当日4500円(別途1ドリンクオーダー/全自由/整理番号付)

6日 土 18:00~ ¥1,000 **第6回インストライブ** 出演: 宮田達朗 本田尚男 唐津人土
Mikiほっせい SHIMA

7日 日 14:30~ ¥1,200 **Ryozy LIVE** 横浜のロックシンガー!

13日 土 19:30~ ¥2,500 **山田 兎** 京都のフォークシンガー
別荘1ドリンクオーダー

14日 日 19:00~ ¥2,500 **フェイターン電子地層Unit** 出演: ピロリス フェイターン電子地層unit
当日3,000円

21日 日 14:00~ ¥1,000 **第6回昭和歌謡** いにしなプレゼント お待たせしました!

27日 土 19:00~ ¥1,500 **藤本 頼男** アコギペンチャース、ラグタイム、オリジナルを織り交ぜて

28日 日 14:30~ ¥1,200 **ROSSI TeaTime Live Vol.41** 昨年CDをリリース
4年目に入った1月ライブ

coffee & Live & Paradise **はるのんcafe**
三原市城町2-2-4 0848-38-7227
おひるごろ~21:00 (ライブの時は変更あり) 水・木 休業日
http://www.harunon.com/ cafe@harunon.com

5月2日 **王様** START 19:30 前売 ¥3,500 (1ドリンク)

5月17日 **カバヤン** START 19:00 前売 ¥3,000 (1ドリンク)

超~お得価格に その場で させていただきます~!

春の感謝 早いもの勝ち・勝ち

SALE

メガネサロンくまの
三原市城町 2-3-6
0848-62-7773
10:00~19:00 日・月・木 休業日

三原駅 三原市城町 2-3-6
三原駅前 イオン三原 徒歩はるのんcafe

読者プレゼント A 映画『ほげますから、よろしくお祈いします。』 3名
B 三原日和から新生活おめでとう QUO カード 2名

応募方法: Eメール、ハガキ、封書にて 締切: 2019年4月9日(火) 必着
①希望プレゼント名②住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥今月の三原日和のご意見・ご感想」を記入のうえ、下記メールアドレス及び住所にお送り下さい。件名に「読者プレゼント」と入力してください。

Eメールアドレス: biyori@miharabiyori.net 住所: 723-0051 三原市宮浦6-30-1 三原日和宛
※住所等の個人情報は、プレゼントを送る目的に限り利用します。当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

「西日本豪雨災害復興支援事業がいろんなところで行われています。」

快晴の東京、青山スパイラルホールにて、3月9日に西日本豪雨被害地域の需要拡大策として経済産業省 HASHIWATASHI プロジェクトが実施する「がんばろう広島酒蔵の会」で、三原市の紹介ブースのお手伝いを少しばかりさせていただきました。

当日は30を超える酒蔵、多くのスタッフ、300名の来場者が試飲に訪れ、会場は熱気ムンムン! イベントが始まるとそれぞれの日本酒に合う料理を提供するベアリングって方式でみんな楽しそう。ここで三原ブースも来場者の方々に観光パンフレットや試飲を提供し、なかなか好評価でした。

少しばかりのお手伝いでしたが三原市って我々の知らないところでも頑張ってるのね!

パンフや試飲を会話しながら配布 盛り上がりハンパない会場 三原ブース (やっせたるマン好評!)

映画『ほげますから、よろしくお祈いします。』102分

4月29日(月・祝) ①10:30 ~ ②13:30 ~
三原リージョンプラザ文化ホール
084-923-6800 (福山シネマモード)

3名様プレゼント

料金:
一般¥1,800 シニア¥1,100 大学・専門学生¥1,500
3歳~高校生¥1,000
三原日和見た or 三原日和持参で
一般¥1,500 大学・専門学生¥1,300 3歳~高校生¥800

お顔の脱毛で ワントーンアップのお肌

~夏までにキレイになりたい~

全身をくまなくカバーしたい!
全身脱毛 ¥25,000 (1回)
気になる部分だけ! 部位別脱毛
腕キレイ ¥7,000 脚キレイ ¥9,000 (1回)
お顔の産毛をなくして、ツルツルお肌に
顔脱毛 ¥4,000 (1回)
介護脱毛 VIO ¥5,000 (1回)
※お得なキッズ&ジュニアコース、メンズコースもあります

出張施術 育児や介護でお家から離れられない、お友達と一緒に試してみたいなど。お家へサロンが伺います! ※3名様から承ります。

脱毛の他、光フェイシャル、ジェルネイル、セルフまつエク、まつぱなど、「美しさ」に関することをトータルでサポートいたします。

PISCES ヒスケス 完全予約制
三原市宮浦6-30-1
090-3634-6148
9:00~ (要予約・不定休)

ご結婚おめでとうございます!

この春ご結婚されるさわやかなおふたり。前撮りはみみじの美しい季節にされました。上品で愛らしいウェディングドレスと華やかな赤の色打掛。花のように可愛い笑顔の新婦様にとてもよくお似合いです。どうぞ、末長くお幸せに。そして、楽しく素敵なご家族のみなさまと、これからも仲良くお過ごしください!

広島エアポートホテル フォレストヒルズガーデン今春挙式 瀬谷・宗貞様

★大好評の「ロケーションフォトウェディング」もご相談ください!

取り扱い商品
ウェディングドレス、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

ご両親様やゲストの方の着物、お洋服も豊富に取り揃えています。

貸衣装 ベルフィエ
三原市宮浦 6-20-22
0848-60-1515
10:00~18:00 水曜日
http://bell-fille.com
Facebook 始めました

三原日和

2019 4月号 vol.86 TAKE FREE

発行所 有限会社note 723-0051 広島県三原市宮浦6-30-1 phone 0848-62-6677 fax 0848-64-3233

発行人 編集人 noteinc noteinc
協力 三原を愛する主婦の方々 ミカタワークス はるのんcafe 花戸裕也

ちよこっと おやつびより オススメ!

「春の香り さくら餅」 140円/個
道明寺粉のお米の食感が残るつぶつぶとした皮が特徴です。塩漬の桜の葉と共に口に入ると、爽やかな春の味が広がります。4月末迄の限定販売!

さびす家 三原市城町1-8-2 TEL:0848-62-5121

春うららら... 三原のさくららは美味です さくらの風味で たいそう美味でございます!

「咲く咲くさくらえん」 162円/枚
広島県上蒲刈島の海人の藻塩を使った和風フロランタン。軽い塩味の最中とアーモンドキャラメルのがさが最高。サクッと何枚でも食べれそう。4月末迄の限定販売!

共楽堂 城町店 三原市城町2-13-1 イオン三原店1F TEL:0848-62-4674

日のおしえて先生!!

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、「おしえて日のおしえて先生!!」今回は定期検査の重要性と題し、みはらえきまクリニックの胃腸内科担当医 金行裕造先生にお話をうかがうことにしました。

先生、最近有名人ががん公表をされていますね

そうですね、80年代の人気アイドルで今も活躍されている女性も舌がんのステージ4で転移されていて、11時間にも及ぶ大手術を受けられたり、来年のオリンピック水泳でメダル候補の選手も白血球血液のがんであり、闘病生活に入られたり最近世間にも自ら公表される方が多くなってきましたね。

がんはわかりにくいのですか?

がんは早期発見・早期治療が大切です。消化器系がんは症状も部位によってさまざま、例えば食道がんや胃がんなら、食事で違和感や、がん発見のきっかけになることも。大腸がんでは便秘や下痢、血便といった便通異常がおこるようになります。なかには「痔かもしれない」と放置する方もいますが、多少の違和感を感じられるケースもあると思います。

直接的に症状が出にくい、肝臓(肝臓・胆のう・膵臓)系。とくに膵臓がんは、自覚症状も出にくく、体の奥まった部分にあることから検診でも異常が見つづづらいため、早期発見が難しい代表的ながんです。黄疸(おうだん)などの

自覚症状が現れた時点で、かなり進行しているケースが少なくありません。

予防などの方法はありますか?

勤務先の健康診断や、三原市が実施するがん検診などを積極的に活用しましょう。職場であれば、通常年に1回は実施され、異常があれば精密検査を勧められますから、がんを見つける糸口として有効です。自治体が発行するがん検診についても、食道がんや胃がんなら、2年に1回内視鏡検査を受けていけば、手遅れになることは少ないでしょう。大腸がんなら毎年の便潜血検査と2~3年に1回の内視鏡検査も有効です。十分に治療可能な状態でもがんが発見できると思います。これは私の見解ですから目安のひとつとってください。

検査を受けられる年齢、生活習慣の違いによって同じ体調ではありませぬかね。いけないのは、こういった機会を逃して、わざわざ進行がんになってしまふこと。かなり大きながんが見つかる患者さんのなかには、何年も定期検診を受けていなかったという方もいらっしゃいます。

自覚症状のない初期に定期検査で発見するのが、がんになっても治るための最大の秘訣なんです。我々民間の医療機関でも検査出来ますから、予防策として医療の専門機関で違和感なくても定期検診を受ける。違和感を感じたらすぐに専門の医療機関へ。結果が良ければそれが一番ですから。検診は悪いところを見つけるためだけでなく、自分の体調を知り、今後の生活習慣に活かすものと考えましょう。

金行先生ありがとうございました。次回もお楽しみに!

www.mihara-cl.jp みはらえきまクリニック 検索

●胃カメラ・大腸カメラ検査 ●訪問治療 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
日、祝、土曜午後(往診可)

お車で越しの方は契約駐車場「三原市港東駐車場・スカラパーク」をご利用下さい。

未来へつなぐこの人

三原を愛する人たち INTERVIEW

障がいも年齢も関係なく、誰もが気軽に立ち寄れる場所があるといいな。

県立広島大学の学生で、コミュニティカフェを開設された山本奈美江さんにお話を伺いました。

コミュニティカフェについて教えてください。

コミュニティカフェは、誰でもいつでも気軽に立ち寄れて、お茶をしたり食事をしたりしながら自由に過ごすことができる場所です。呼び方はサロンや、地域カフェ、まちの縁側などいろいろです。内容も、高齢者から子どもまで地域のさまざまな住民が集まって、おしゃべりしたりイベントやワークショップを行ったり、自由なものです。

なぜコミュニティカフェを開設しようと思ったのですか?

障がいも年齢も関係なく、誰もが気軽に立ち寄れる場所があるといいなと思ったからです。大学では作業療法について学んでいて、城町のはるのんカフェさんで開催されている認知症カフェに行く機会がありました。認知症カフェって聞くと、認

知症の方のみが集まるのではないかと、認知症と周囲に知られてしまうために行きにくい。といった意見があることを知りました。それなら、もっと対象を広げて、お孫さんなどと一緒に参加できるようにしたらどうだろうと思ったのがきっかけです。

地域の人が知り合う関係から支えあう関係になるといいなと考えています。

コミュニティカフェを開催してみようとしたか?

カフェをお借りして、「音なりカフェ」というコミュニティカフェを開催しました。広報活動や企画を考えるのは大変でしたが、地域の方が8名参加してくださり、大学の友人も参加してくれたため、とても楽しかったです。はるのんカフェのロッキーさんにギターを生演奏していただき、歌謡喫茶のようにみんなで歌を歌う企画は、毎回盛り上がりました。第2回に行ったコーヒーマスター講座では、参加者の皆さんも私たちも興味津々でした。三原市生涯活躍の街づくり推進事業の一環として試験的な開催でしたが、参加者の方からもいろいろ

なアイデアが出たので、今後も継続して行ってほしいと思っています。また、今回の経験を通して、音なりカフェで得られたことを卒業論文にまとめたと考えています。

将来の夢は。

まだ漠然としているのですが、ゆくゆくは地域で活躍する作業療法士になりたいと考えています。作業療法士は、その人がその人らしく豊かに生活できるようにお手伝いしていく職業だと思うので、病院や施設だけでなく実際の生活の場で関わっていきたくです。就労支援にも興味があり、障がい者の方の就労の場となるカフェを開くことも夢のひとつです。4年次で実習に行くので、その経験から夢を定めていきたいと考えています。

山本奈美江さん