

この街とあなたを熱くする!

- 04 ●ご近所NEWS01  
「ご近所の町レポ」が可部に潜入!  
レト口感いっぱい可部夢街道を歩く
- 06 地元の気になる情報が満載!  
可部・亀山 町ネタ集!
- 07 可部のあの店、この店。
- 10 ●ご近所☆イベントMONTHLYカレンダー  
広島市立大学芸術資料館で開催される  
「芸術資料館新収蔵作品展2016」、夜桜と神楽が楽しめる  
広島森林公園の「夜桜まつり」、大阪の人形劇団  
クラルテによる大型人形劇「ペンギんたんけんたい」  
など春のお出かけにぴったりの催しが盛りだくさん!
- 22 4/5(火)  
「まるごと。」の公式ホームページが始まります。
- 23 ●ご近所マネー講座  
パート収入について学ぼう!
- 24 ご近所で働く! 安佐南・安佐北の求人情報
- 37 プロが教える! 子どもとの向き合い方のコツ
- 38 ご近所☆お試しレッスン

安佐南・北ならではの、ご近所ならではのおいしさ

- 12 個性派グルメ店を探せ。

ご近所でカッコよくなる! キレイになる!

- 26 みんなのヘアサロン。春の旅立ち編
- 27 身近なご近所のヘアサロン。

日常から困ったときまで使える!

- 35 ●目的別イエローページ  
キレイになりたい! 健康になりたい! 手作りを楽しむ!

## まるごと 安佐南・安佐北。

レギュラー・トピックス

- 07 ご近所ファミリー募集のお知らせ
- 08 ご近所☆TOPICS  
「医療法人社団恵正会が「はつらつ!健康教室」を開催」
- 09 ご近所☆キッズ&ベビーの主張。  
スペシャル
- 16 「まるごと。」編集部におまかせ!  
チラシやポスター、DMの制作&相談
- 20 ご近所☆TOPICS  
「広島で人気急上昇中のお笑い芸人  
「シノンヌ」にインタビュー」
- 41 ご近所スクープSHOT大募集!
- 42 読者プレゼント&アンケート
- 43 入園・入学記念家族撮影会参加募集

掲載内容・データ・地図について

国住所	☑電話番号	—●— JR
営業時間	(LOはラストオーダーの略)	—○— アストラムライン
固定休日	園席数	—○— 広島電鉄
駐車場	☑駐車場	☑交差点
最寄りの公共交通機関からのアクセス	① JR	♀ バス停
	② アストラムライン	—●— 国道
	③ 広島電鉄	—●— 県道

●すべての記事内容、お店データなどは2016/3/15現在のものです。その後の印刷期間やお店の都合や季節により変更されることもあります。ご了承ください。  
●記事中の料金は消費税を含んで表示しています。サービス料は含まれていません。  
●「まるごと。」は広告主や取材先の責任に基づいて提供された情報を掲載しています。信頼できる情報をご近所さんたちに提供するため、わかりやすい表記を使ったり、不確かな情報は掲載しないようにするなど努力しておりますが、掲載情報は基本的に提供された情報であるため、「まるごと。」が100%保証できるものではありません。万が一、掲載情報と事実が異なる場合は、巻末の無料アンケートハガキまたはお電話にてご連絡ください。今後、事実とズレのない情報を掲載するために尽力します。  
●QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。



特別養護老人ホーム春日野園(P25)施設長の向井さん。「今年はピアノに挑戦します!」



スタッフが効果を実感した機器のみを使用するという抗老化サイエンスクリニック(P36)の平野先生



大学卒業を期にヘアチェンジした田坂瞳さん(P26) Le.chou chou(P24・33)は今年で開店1周年!



2/18、医療法人社団恵正会が「はつらつ!健康教室」を開催(P8)。管理栄養士と広島女学院大学の学生たちが「滅塩」をテーマに講義を行った

### クーポンの使い方

お店紹介ページの下部分、または本誌中央(P22)に綴じ込んでいるクーポン集に、お得なクーポンが付いています。キレイに切り取って使ってくださいね。「まるごと。」を見ました!と言ったら、いい感じのサービスが受けられますよ!

**注意点** □食事やショッピングなどのお店を利用したときに限り、サービスは受けられません □他の割引サービス券、クレジットカードとの併用はできません □基本的にクーポン1枚で1回限り有効です □有効期限は最長2016年4月末 □予約キャンセルの場合、キャンセル料が発生するお店もあります

「まるごと。」の楽しみ方  
新しいことに挑戦して  
楽しく2016年度を  
スタート!  
b13宅里沙(本誌)  
可部・亀山の町ネタ集(P6)で紹介している、音楽劇やオペレッタを上演する団体「ミュージックシアターASAKITA」。実は以前、同団体の公演を観に行ったことがある。舞台上でイケキと演技をしているのは一般公募で集まったご近所の子とや大人たち。多くのお客さんの前で踊ったり、歌ったり、演技したりと積み重ねた練習の成果を見事に発揮していた。そんな公演も今年でなんと22回目。今年も11月の公演に向けて参加者を募集中だそう。「舞台上に立つてみたい」「初心者だけどお芝居にチャレンジしてみたい」「地元の間と何かを作りたい」。そんな思いを持った人は応募してみてください。うだうだか。進学や進級など新たな気持ちで始める新年度。先に紹介した舞台でも、習い事でも、仕事でも「やってみたい」と思い立ったが吉日! 挑戦することが今年1年を楽しく足がかりになるかもしれない。

話題の第三世代型ハウススタジオが広島初上陸かつてないプライベート撮影空間

CREATIVE STUDIO

# INNOCENCE

## 2016.4.1 FRI OPEN

イノセンス マリーナホップ店

〒733-0036 広島市西区観音新町4-14-35

TEL. 082-299-1300

OPEN 9:30~20:00 マリーナホップの休みに準ずる



ご予約は  
QRコードで  
簡単申込!  
24H受付中

自宅の味噌汁の塩分を測定!  
「はつらつ!健康教室」開催

2/18、医療法人社団恵正会主催の「はつらつ!健康教室」が二宮内科(安佐北区可部)で開催された。この教室は地域の人と医療などを通して交流を図る目的で月に1回開催されており、2月は「おいしく・楽しく・減塩食! ~あなたの味噌汁大丈夫?~」というテーマで行われた。講義では塩分濃度が低い味噌汁と高い味噌汁を受講者が試飲し、ダシをしっかり取れば塩分濃度が低くてもおいしく感じられることを体感。また、実際にわが家の味噌汁の塩分測定をする場面では「思ったより、かなり高い!」「思った以上に低かった!」など驚きの声が上がっていた。ほか、広島女学院大学人間生活学部栄養学科の学生による塩分の多い食品の紹介も行われ、減塩について知識をより深めることのできる講義となった。



◎約70人の受講者が減塩についての知識を高めるために集まった



◎学生たちはスライドや手作りのパネルを使って、塩分の多い食品を紹介

古着

ふるまはんはいせんもんでん ちゃくちゃくちやく かべてん  
古着販売専門店 ちゃくちゃくちやく可部店

TEL 082-814-6551

可部4-4-27  
10:00~20:00  
20台 可部市バス停から徒歩5分



全品108円~324円の安さが魅力  
春のおしゃれアイテムが続々と登場

店舗での古着の買取は行わず、包装や値付けを省くことで低価格を実現する。レディース・メンズ・ベビー服・子ども服など幅広い商品が約2万点そろそろ。毎日約700点の商品を入荷するので、掘り出し物を探しに度々訪れる人もいます。ブラウスやワンピースなど春物も充実。ドレスや着物などの目玉商品もチェック!



◎人気のストリートカジュアルも充実

ココに注目!

- ベビー・子ども服、スカーフ、アクセサリ、帽子など  
約4500点が ALL 108円!
- スカート、パンツ、ジーンズなど  
約2000点が ALL 216円!
- ニット、カットソー、スーツ、ワンピース、アウター、着物など  
約1万4500点が ALL 324円!

【ケータイ会員募集】

QRコードを読み取り、表示されたアドレスに空メールを送信。会員になってお得なクーポンをゲットしよう!



◎靴やバッグは全品108円とお買い得!



◎子供服、全品108円夏物も入荷中!

理容室

りはつてん ジャパン  
理髪店 Japan

TEL 082-812-3691

可部南2-2-27 毎月・火曜 隔平日7:00~21:00(最終受付20:30)、土・日曜、祝日7:00~19:30  
20台 可部線中島駅から徒歩7分



平日夜9時までOK!  
営業時間拡大でより通いやすく



◎スピーディーな技術力を持つスタッフ達が対応

子どもからシルバー世代まで幅広い支持を受ける理髪店。利用者の声に応え、通勤前でも通勤後でも来店しやすいようにと営業時間を7:00~21:00に拡大した。今月はクーポン持参で同店に隣接する「焼鳥神楽の焼き鳥持ち帰り券」or「かわいさん家のら~めん1杯無料券」を進呈。スタイルを整えて食事に行こう!

ココに注目!

料金・メニュー

【Aコース】カット、顔剃り、シャンプーセット込み2050円【Bコース】カット、顔剃りorシャンプーセット1830円【Cコース】カットのみ1620円  
詳しくはHPをチェック!

まると、クーポン

平日7:30以降クーポン持参で神楽の焼き鳥持ち帰り券orかわいさん家のら~めん1杯無料券を進呈  
クーポン持参で来店、他券・他サービス併用不可

平成28年度自衛官募集

一般幹部候補生

- 受付期間 3月1日(火)~5月6日(金)
- 1次試験日 5月14日(土)  
(飛行要員のみ15日(日))もあり
- 受験資格 22歳以上26歳未満  
(修士課程修了者等は28歳未満)

自衛官候補生

- 受験資格 18歳以上27歳未満
- 試験日 受付時にお知らせします。



自衛隊広島地方協力本部  
可部募集案内所

広島市安佐北区可部3-37-40 大下新館ビル1F  
TEL/FAX 082-815-3980  
http://www.mod.go.jp/pc0/hiroshima/



「可部にある、自衛隊広島地方協力本部 可部募集案内所」について、何をしたいかを解するために、まるごと。そんな疑問を解決するために、まるごと。スタッフは同所を訪れた。対応してくれたのは梅内孝美広報官。聞くと、ここは自衛隊の窓口で、自衛官募集の案内ほか、高校生以下対象の自衛隊生活体験や基地の見学イベントの受付、紹介などを行っているのだという。「自衛隊を身近に感じられるような情報を発信しています」と梅内広報官。興味のある人は、ご近所にある可部募集案内所を気軽に訪れてみては?

案内役の  
梅内孝美 広報官(36)

安芸郡熊野町出身。5年前に赴任。高1生のとき、阪神淡路大震災で活躍する自衛官の姿に感銘を受け、「人のため国のために何かをしたい」と、高校卒業後すぐに入隊し、27歳で精鋭のレンジャー小隊分隊長に就任。2006年新潟中越沖地震や2014年広島土砂災害の支援活動にも従事する。



可部募集案内所の広報官のみなさん。「海田市駐屯地で開くお花見や盆踊り、演奏会などのイベント情報もご紹介しませう!」

ご近所の  
自衛隊案内所に  
行ってみたい!



自衛隊広島地方協力本部 可部募集案内所

古着専門店 ちゃくちゃくちやく可部店 理髪店 Japan  
1000円以上購入で 200円OFF  
◎有効期間:16年4月まで  
◎利用条件:商品券・体験券は別  
◎1回限り、商品券・体験券は別  
まるごと、クーポン  
◎有効期間:16年4月まで  
◎利用条件:商品券・体験券は別