

FMふくやま ラジオコラボマガジン

# R B

RADIO BINGO FM77.7MHz



春号 2026  
4.5.6月  
Vol.94 クーポン付き

Let's enjoy!

【特集】

## 世界を 旅する ランチ

プレゼントもいっぱい!!  
Take free  
¥0



### FUKUYAMA ROSE festival



レディオBINGOをスマホで聴こう! 無料スマホアプリ Radimo(レディモ)



# 地域密着にてお客様と笑顔で迎える10周年

## 特別キャンペーン買取中

安心・丁寧・地域密着にて福山市内4店舗

Leir Riche 経営理念 リユース・リサイクル業を通じ、いかなる商品でも「必ずリユース・リサイクルさせる」という信念を持ち社会貢献をする

買取品目多数にて、下記の品物以外も小物であれば何でもご相談ください!

<b>掛軸</b> (箱入り) 1本1,200円 おひとり様1回限りで5本まで	<b>ファッション アクセサリー</b> (ブレス・イヤリング等含む) 汚れていてもOK 壊れたものも大丈夫 重さで買取(例:100g 1,000円) リメイクアクセサリーの部品として再利用	<b>ノーブランド ジャンク時計</b> 壊れた物・古い物・使用しなくなった物 ガラケー200円 スマホ・タブレット100円 分解し金属スクラップとしてリサイクル	<b>スマホ・ガラケー タブレット</b> 電池切れ 壊れていてもOK! クォーツ(電池式)100円 手巻き・自動巻き 300円~ (修理用部品取り)		
<b>貴金属・宝石・金貨</b>	<b>ブランドバッグ</b> 財布・小物他	<b>ブランド時計</b> (ロレックス他)	<b>小型家電</b> オーディオ機器	<b>カメラ・レンズ</b> デジカメ・チェキ (壊れていてもOK)	<b>ノーブランド</b> バッグ
<b>コスメ・香水</b> (ブランド・新品・中古問わず)	<b>ハガキ・切手</b> (書き損じOK)	<b>万年筆・ボールペン</b> 他 文具	<b>ライター・ZIPPO</b>	<b>茶道具・骨董品</b>	<b>食器・布団・タオル</b> 景品・贈答品・粗品 ノベルティ商品

ノベルティ・粗品・景品からハイブランド品・貴金属まで **捨てる前にご相談ください!**

<b>SDGsの取り組み</b> 業者様の持ち込みはご遠慮願います。 (業者様からの買取は致しません)	<b>新聞紙</b> 海外輸出商品の梱包資材として ※組で括った状態で持参 ※チラシ混在は不可 ※1回10kgまで / 10kg 100円	<b>海外旅行で余った外貨・外国コイン</b> 買い取ります	<b>お土産用で買ったキーホルダー等</b> 買い取ります
---	---	-----------------------------------	----------------------------------

フランチャイズ・チェーン店にはない独自の価値を見抜く査定

買取専門店 レイアリッシュ Leir Riche

出張買取受付中!

0120-228-664

●営業時間/11:00 ~ 19:00 ●定休日/金曜日●駐車場あり  
古物商許可番号 広島県公安委員会第731211700012号

こちらのフリーペーパーをご持参ください

1万円以上の買取成立で  
1,000円キャッシュバック!

レイアリッシュ Leir Riche  
※おひとり様ご利用1回限り  
※他クーポンとの併用不可  
※2026年6月15日まで有効

●イエローハット エネオス  
●ブックメイト ゆめタウン  
●オートパックス

南蔵王店 (ブックメイト隣)  
南蔵王町2-22-5

●JR上戸手  
●寺岡記念病院 ハローズ戸手店  
●カーブール 戸手店  
●青品 R486

新市店 (寺岡記念病院交差点付近)  
新市町新市80-1

●(焼肉孫悟空間)  
●焼肉 孫悟空 エネオス  
●ホンダ神辺  
●フジグラン

神辺店  
神辺町新徳田522-1

●緑町公園 ●333  
●焼肉 尚苑 ●中国料理 五十番

多治米店 (中国料理五十番隣)  
多治米町1-10-15-1F



びんちゃん

ぶっちょー  
ラジオBINGO  
マスコット  
キャラクター

春号 2026.4.5.6月  
Vol.94

### 03 特集 世界を旅するランチ

福山で味わうパスポートいらずのグルメツアーへ出かけよう!

- 08 備後の経営者群像
- 12 BOOK ~ 世界を旅した気分になる本 ~
- 14 しっぽの輪 ~ 保護犬を迎えるにあたっての準備・接し方について ~
- 15 FUKUYAMA ROSE festival
- 18 MAMATIME
- 20 医学博士 鈴木雅子 寄稿集「四季を味わう」より
- 21 SHOP GUIDE
- 24 九星気学 明華の部屋
- 25 タイムテーブル ~ レディオBINGO番組表 ~
- 26 PN図鑑 ~ レディオBINGOパーソナリティ紹介 ~
- 27 局長の部屋 ~ 局長コラム & 田中局長の本棚 ~
- 29 プレゼント

エフエムふくやま  
レディオBINGO  
77.7MHz  
番組紹介



### GO!GO!B びんご~

パーソナリティ:(月)西田茂弘・大瀧清延  
(火)加藤雄也・平野敬子  
(水)(木)高橋秀年・佐原智代子

● 毎週月~木曜日 7:00 ~ 9:30

### 地域密着型 朝の情報番組が 30分パワーアップ!!!

今朝飛び込んできたニュース、今日のイベント・知って得する地域の情報など、朝に欲しい情報をギュッと詰め込んでお届けします!  
朝食や出勤時のおともに!

メッセージをお待ちしています!

✉ go@fm777.co.jp

うみと、  
ひとと、  
伝統と。

瀬戸内海の静かな水面に、  
大きな円を描くように進む船団の軌跡。  
福山 鞆の浦が誇る伝統の「鞆しぼり網漁法」は、  
約四百年にわたって受け継がれてきました。  
唄と太鼓が鳴り響くなか、漁師たちの連携で  
網を操る姿は、まるで古の物語が  
目の前でよみがえるかのよう。  
海と人が呼応し、静けさと躍動が交錯する  
光景は、訪れた者の心を強く揺さぶります。  
長い歴史に育まれたこの壮大な海の舞台を、  
どうぞ心ゆくまでご堪能ください。

# 鞆の浦 朝市

福山・鞆の浦



2026  
4/26(日)・29(水)  
5/2(土)・3(日)・4(月)・5(火)・6(水) [7日間開催]  
雨天決行 ※荒天時中止の場合もあります。

公益社団法人 福山観光コンベンション協会 協力: 福山市



▲観光情報HP

City of Roses Fukuyama International Music Festival

## ばらのまち福山 国際音楽祭2026

世界を旅する音楽~ドイツの風 2026.5/21(木)▶24(日)

会場 リーデンローズ/神辺文化会館/沼隈サンパル/まちなか各所

シュトゥットガルト・フィルハーモニー管弦楽団

©Giorgia Bertazzi  
【ヴァイオリン】  
アンティエ・  
ヴァイトハース

©Tomoko Hidaki  
【ピアノ】  
仲道 郁代

©Akira Muto  
【ヴァイオリン】  
松田 理奈

©Ayuset  
【ピアノ】  
阪田 知樹

チケット発売中! 読者プレゼントあります! P29を見てね! 公演スケジュールや料金など詳しくはQRコードをチェック

【お問い合わせ】 ばらのまち福山国際音楽祭実行委員会  
(事務局: 福山市経済環境局文化観光振興部文化振興課内) 〒720-8501 広島県福山市東桜町3番5号  
TEL 084-928-1117 FAX 084-928-1736 E-mail bunka@city.fukuyama.hiroshima.jp

ばらのまち福山国際音楽祭2026 HP

福山ホテル旅館組合  
福山ホテル支配人会

福山市への宿泊のご予約はこちらまで  
問い合わせ先 TEL.084-923-0891

今話題の 年中無休  
福山自動車時計博物館

ぜひお楽しみください!  
おむすびお取寄せも!

https://www.fcsm.net  
福山北(吉津町)3-22 084-922-8188

福山市内定期観光バス  
日本遺産  
鞆の浦を巡る旅

お申し込み先  
084-952-3100 (迄まで)

鞆の浦のお土産・観光案内は、  
とまでつバスセンターへ

TEL (084) 970-5102 (営業時間9:00-18:00)

エフピコグループ

〒721-8807 福山市南一丁目13番15号  
TEL 084-953-1145(代) / FAX 084-953-4911  
https://www.fpcg.jp

森下仁丹

〒540-8586 大阪府中央区玉造一丁目2番40号 TEL.06-6761-1131



# 世界を旅するランチ

パスポートに5月のグルメツアー

Let's enjoy!



福山にいなながら気分は世界一周。個性豊かな各国ランチと、心ときめくスイーツ。異国の香りに包まれる春の特別なひととき。陽気に誘われておいしい”世界旅行”へ。

やす香るプリトリーとボリュームに虜！  
ガッツと頬張る、幸せなひととき

ゆず醤油チキンプリトリー  
レギュラー-1,050円

## TRIP>02 メキシコ

### ブリトリコ Burrito Rico

メキシコにルーツを持ち、サンフランシスコで発展したブリトリーの専門店。手作りのサルサに好みの具材を合わせ、ライムライスやブラックビーンズとともにトルティーヤで包むスタイルで、野菜もたんぱく質もたっぷり摂れるヘルシーな一品が味わえる。和洋が融合した「ゆず醤油チキン」は爽やかな香りがクセになる自慢の味。店名はスペイン語の「おいしい(リコ)」と日本語の「虜」を掛け合わせたもので、一度味わえばその名の通り虜に。ペリカンのリコちゃんを目印に訪れてみて。

## ブリトリー

辛党にはハバネロ追加が好相性。ドリンク&トルティーヤチップス&ワカモレセットは+650円でより満足感アップのランチに！店内にはベビーチェアもあり、家族連れやテイクアウト也大歓迎。

タコス  
1P 430円



軽食にぴったりのタコスは、本場の味が手軽に楽しめる。スパイス香るチキンやポーク、タコマートなどブリトリーと同じ自慢の具材が選べるのも魅力。



福山市神辺町下御領809-1  
プラザ国分寺108  
☎ 084-966-6430  
営:11:00 ~ 14:30・17:00 ~ 19:00  
休:木曜日・不定休



## Mexico

## TRIP>03 インド

### キングカレー&ケバブ King Curry & kebab

じっくり煮込むカレーは、野菜や肉の旨味が凝縮された深いコクが自慢。タンドール窯で焼き上げるナンは、外は香ばしく中は驚くほどモチモチ。皿からはみ出すほどの巨大な一枚をちぎり、熱々のカレーに浸す幸せは格別。人気ナンバーワンのロイヤルセットに加え、トルコのスパイスだけで仕上げた本格ケバブも評判。ナンのおかわり無料が嬉しい多彩なランチで、お腹も心も満たされる“元気の源”をチャージして。



クイーン(レディズ)セット  
1,078円(ランチ)

2種のカレー、ナンもしくはライス、ベジタブルサラダ、日替わりデザート、ドリンクが楽しめる女性限定の軽やかセット。

扉を開けた瞬間にスパイスの芳醇な香りに包まれる店内。半個室、テーブル席、カウンター席があり、ひとりでも仲間とでも、気分に合わせてくつろげる空間。

スパイス香る！本格インドカレー  
焼きたてナンで味わう”王様の味”



ロイヤルセット  
2,178円

### ナンで味わう 本格カレー



福山市駅家町倉光140-1  
☎ 084-999-5466  
営:ランチ11:00 ~ 15:00  
ディナー 17:00 ~ 21:00  
休:火曜日ディナータイム



## India

ヘルシー&スパイス！  
心も体も満たすベトナムの麺

フォーとパクチャーが絶妙♪

茹で牛スネ肉のフォー  
1,200円



ランチメニューは選べるオプションが充実。ヌクナム(魚醤)香る角煮ライスや春巻きを添えて、自分だけのベトナム定食に！  
※2026年4月以降、内容・価格が変更の場合あり。最新情報はお店のインスタグラムをチェック！

## フォー

## TRIP>01 ベトナム

### アンバー ベトナムゴハン AnhBa

扉を開ければベトナムへ。現地の食堂さながらのカラフルな空間で、自慢の牛スネ肉のフォーを堪能。鶏・牛・豚を贅沢に使ったトリブルスープは、八角やシナモンなどスパイスがやさしく香る奥深い味わい。米粉100%の麺はグルテンフリーで、軽やかに味わえるのも魅力。喉越しも抜群で、別添えのパクチャーやレモンを絞って爽やかに楽しんで。スムーズに楽しむためにも予約がおすすめ。

食後にオススメ！



世界第2位のコーヒー生産国として有名なベトナム。深煎りの豆を専用フィルターでじっくり抽出し、たっぷりの練乳と合わせるのが本場流。濃厚なコクと甘みが癖になる一杯。

ベトナムコーヒー(アイス・練乳あり)  
ランチメニューとセット 500円



店内にはベトナムの調味料や食材が並ぶ物販コーナーも。フォーやブンの乾麺や、料理の深みが増すヌクナム(魚醤)など、いつもの料理にプラスするだけでベトナム旅行気分を楽しめる食材に出会えるかも！



福山市南蔵王町5-16-32  
☎ 050-1020-3075  
営:ランチ11:30 ~ 14:30 (土日祝 ~ 15:00)  
ディナー 17:00 ~ 21:30 ※L.O.は30分前  
休:木曜日・金曜日



TRIP>05

# イタリア

## ロッソ クチネッタ Rosso

赤と白を基調にした清潔感のある空間で楽しむイタリアンランチ。自家栽培の野菜をはじめ、旬の素材を料理全体に取り入れた一皿一皿は、やさしく丁寧な味わい。パスタは硬めに仕上げられ、最後まで食感よく楽しめるのも魅力。人気のAランチはサラダやミニスープ、天然酵母パンorライス、ドリンクまで付いた満足感のあるセットで、料理全体のバランスの良さが印象的。国道313号線沿い、三吉町の落ち着いた一角にあり、アクセスしやすい立地も嬉しい。ゆったりとした昼のひとときを過ごしてみては。

カジュアルに楽しむ本格イタリアン

心ほぐける、街のレストラン

## パスタランチ

※写真は「小海老とキャベツのクリームスパゲッティ」。パスタは3種類から選べるのも嬉しいポイント。

Aランチ 1,595円

+605円でデザート盛り合わせを追加すれば、ランチタイムがちょびりご褒美モードに。他に、前菜2種にハーフパスタと季節のメイン、デザートが楽しめる特別ランチ(2,915円)や、前菜盛り合わせにハーフパスタ、選べるメイン、デザート盛り合わせが付くBランチ(3,630円)もあり、気分に合わせて選んでみては。

## ディナータイムも!



おすすめディナーコース 3,740円

ご家族の集まりやパーティ(貸切も可能)にも対応。ご予算や人数、日時など、できる限り要望に応えてくれるのが嬉しい。

## 特別な日を、そっと格上げする季節が香るコース料理。

前菜からパスタ、メイン、ドルチェまで楽しめるディナーは、特別な日にもおすすめ。季節の素材を活かした料理を一品ずつ味わいながら、落ち着いた時間を過ごしては。丁寧に仕立てられた料理はどれもやさしい余韻があり、温かなサービスも心地よい。料理を引き立てるワインも充実し、大切な人との時間がワンランクアップ。



# Italy



福山市三吉町2-12-9  
☎ 084-928-3993  
営: ランチ11:00~14:30 (L.O.14:00)  
ディナー 17:30~22:00 (L.O.21:00)  
休: 水曜日

# China

TRIP>04

# 中国

## 麻辣湯

マラータン

## 中華園 福山元町

国産和牛の骨を8時間煮込んだスープは、深いコクがありつつも後味は驚くほどすっきりまろやか。本場四川から直送する薬膳やこだわりのスパイスを独自配合し、煮込むことで生まれる旨みと、花椒のしびれる辛さがクセになる味わいに。選べる辛さは、辛いだけじゃない優しい味わいも魅力。具材や麺選びも楽しく、自分好みにカスタムして未知のおいしさを発見して。

ブンモジャ

麻辣湯 100g 380円 (写真は約1,700円)



福山市元町13-3 B1F  
☎ 084-983-3395  
営: ランチ11:00~14:00  
ディナー 17:00~22:00  
休: 月曜日(祝日の場合翌日)



あげパンとスープの相性◎!

山くらげ

和牛スープと薬膳の旨味に夢中! 選んで作る、自分好みの一杯

魚卵入り団子

白きくらげ

コリコリ、もちもち、つるつる。いろんな食感と辛さがクセになる!!



辛くて痺れるけど旨味が強い! 山クラゲのコリコリが最高のアクセントに。とうもろこし麺はつるつとヘルシー&もちもちで相性◎。野菜もたっぷり、スライスじゃがいもが意外とハマる! 魚卵入り団子や春雨(ブンモジャ)、白きくらげなど新しい具材との出会いも楽しい。次はもっと辛くしてみようかな!

## 辛さを選ぶ

店員さんに「辛ラーメンが食べられるなら中〜大辛も大丈夫」とアドバイスをもらい、中と大の間の辛さに挑戦。

辛さは 0辛/小辛/中辛/大辛/激辛

辛いのが苦手でも大丈夫。0辛なら、和牛骨スープのコクとまろやかさをそのまま味わえます。「マラータン=辛い」イメージがあるけれど、辛さゼロでもしっかり楽しめる!

計って麺を選ぶ

レジで重さを量って料金を計算するスタイルで、食材が1,000円以上なら麺がサービスに。麺は5種類から選べ、今回はとうもろこし麺をチョイス。

Check it

## 激辛好きFMスタッフ カナエが食レポ!

辛ラーメンが大好きな2児のママ。



## 麻辣湯とは...

中国四川省発祥の、花椒(ホアジャオ)の痺れる辛さ(麻)と唐辛子のピリッとした辛さ(辣)が特徴。トッピングを自分好みにカスタムするスタイルが主流。

## 食材を選ぶ



食材は常時40種類ほどそろい、魚卵入り団子や野菜や肉など選ぶ楽しさが満載。

オススメ

白きくらげは低カロリーでコラーゲン・食物繊維も豊富。コリコリ食感でスープを吸って辛さをまろやかに引き立てる。

## やさしい余韻が広がるひと口。甘い輪のしあわせが重なる 至福のひととき



ベルージュ Baum&Café PÉROUGES  
福山市曙町3-18-8  
☎ 084-983-2709  
営: 10:00~18:00  
休: 月・火曜日



バウムクーヘンは「年輪」を意味することから縁起物として親しまれるお菓子。店内工房では、沼隈町「天心山ファーム」の平飼卵を贅沢に使い、専用オーブンで焼き上げている。卵の風味とラム酒が香る「ソフト」と、外はカリッ、中はむっちり「ハード」はどちらも絶品。藻塩と柑橘が香るグランバウムや、薔薇が華やぐ福山ローズバウムなど、贈り物にも最適。カフェとしてもくつろげ、ショーケースにはケーキも並び、今後は夜にワインを楽しめるバー営業も予定され、大人のご褒美時間が増えそう。



左:天心山ソフトバウム 1.620円/右:天心山ハードバウム 1.836円

世界のスイーツ 02



ドイツ バウムクーヘン

## もちり、さくつ。福山バラ酵母が引き出す 新食感の韓国スイーツ



タツキベイク tatsuki BAKE  
尾道市土堂2-4-4  
☎ 070-9020-8146  
営: 11:00~17:00  
※売り切れ次第終了  
休: 水・木曜日



ケンジュアークは、もち米粉を配合した生地を油で揚げ、シナモンと生姜シロップに漬けた韓国風の伝統菓子。歯切れの良いお餅のような食感と、ふくら丸い見た目が魅力。本来マッコリで行う生地発酵を、天然バラ酵母でじっくり仕上げ、トッピングはキャラメルナッツ、あんバター、チョコ、季節のフルーツなど種類も豊富。自家製シロップの穏やかな甘みと、噛むほどに広がる米粉の風味が絶妙。レンジで10秒ほど温めると少し柔らかくなり、また違ったおいしさに。進化した伝統の味をぜひ堪能して。



ケンジュアーク/プレーン 270円〜

世界のスイーツ 01



韓国 ケンジュアーク

復員後、得治郎は、木履製造・製塩業を家業とする内海商店の代表となりますが、同時に、1947(昭和22)年に松永町議会議員に出馬し、当選。さらに1951(昭和26)

得治郎の生涯を通して最も情熱を注いだ事業の一つが、ゴルフ場の開発です。得治郎は、松永出身のゴルフアワード、ゴルフ場設計者、佐藤儀一にコース設計を依頼し、資金集め等に奔走。備後地域の有力



松永カントリークラブのコース全景  
(写真提供: 光和物産株式会社)

また、当時松永では製塩業が盛んで、塩田から採れる「にがり」などの地元資源を活かし、1948(昭和23)年、松永化学工業株式会社(現マナック株式会社)を設立し、経営に参画。マナックを上場企業へと導くための大きな足掛かりを作りました。

日本鋼管の誘致や、福山に新幹線を停めるなどの働きかけにも、その協力を惜しまず、地元愛と中小企業の振興のために生涯をかけたといっても過言ではない人生でした。困難な時代にあっても挑戦を恐れず、政治と経済の両面から郷土を愛しその発展を支え続けた得治郎の功績は、今日の福山・松永地域の礎として、今なお高く評価されています。

戦後の福山・松永地域の復興と発展に大きな足跡を残した実業家と政治家の内海得治郎は、1916(大正5)年、広島県沼隈郡今津町(現福山市今津町)に、生まれました。幼少期より学業に優れ、広島県立福山誠之館中学校(現福山誠之館高等学校)を経て、1940(昭和15)年に東京商科大学(現一橋大学)を卒業。同年、三菱鉱業株式会社(現三菱マテリアル株式会社)に入社しましたが、翌年に応召され、陸軍大尉として終戦を迎えています。

年には広島県議会議員となつて、以後3期12年にわたつて県政に携わり、地場産業の振興や社会基盤整備などに力を注ぎ、地域の声を県政に届けるという大きな役割を果たしました。また、県議になった同年、家業は弟に譲り、自らは、建材販売業の光和物産株式会社を創立しました。

財界人の協力もあり、計画は順調に進展し、1960(昭和35)年にはゴルフ場運営の備南観光開発株式会社(現株式会社松永カントリークラブ)を設立。翌年には、社長として松永カントリークラブを開場させました。ゴルフがまだ珍しかった当時としては非常に大胆な挑戦でしたが、今では、県内屈指の名門ゴルフ場として高い評価を得るまでに成長しています。

さらに、その人望から、広島県中小企業団体中央会会長を初めとする多方面で要職を歴任。特に、小林政夫福山商工会議所会頭の補佐として、長年副会頭を務める傍ら、宮澤喜一衆議院議員の後援会幹事長として宮澤総理の誕生に尽力するなど、福山の夢の実現への貢献度は、高いといえます。広島ホームテレビや福山大学に見るその足跡は、しっかりと地域に根付いています。

## 備後の経営者群像 vol.9

# 備後の経営者群像

vol.9

備後の経営者たちが、市場環境等の変化にどのように対応したのか、その実績を紹介します。

執筆 田中 宏行  
エフエムふくやま 専務取締役局長



写真提供: 光和物産株式会社

光和物産株式会社  
創業者  
内海 得治郎  
うつみ とくじろう  
(1916 - 2002)

### 睡眠の役割

脳と身体を休める、疲労回復、記憶の定着、成長ホルモンの分泌、免疫機能の強化、ストレス緩和などがあります。睡眠には「ノンレム睡眠」と「レム睡眠」があり、90分から120分のサイクルで繰り返します。「ノンレム睡眠」は深い眠りを指し、明け方に近づくほど浅く、短くなります。脳と身体の休息時間で、体温や呼吸数・脈拍などが下がります。「レム睡眠」は浅い眠りで、明け方に近づくほど長くなります。記憶や心の整理を行います。身体は休息状態にありますが、脳は覚醒しているため、夢を見ることが多いと言われています。

### 不眠症とは

「①夜間の不眠が続き」「②日中に精神や身体の不調を自覚して生活の質が低下する」状態です。不眠と日中の不調が週に3回以上あり、それが3か月以上続く場合は慢性不眠症の可能性があり、一般成人の30～40%が何らかの不眠症状を有していると言われ、60歳以上では半数以上で認められます。

### ぐっすり眠るための8カ条

- 1 就寝前はリラックスする  
(読書、軽いストレッチ、音楽、ぬるめのお湯に20分程つかる)
- 2 眠りを妨げるものは控える  
(スマホ、PC、TV、カフェイン、アルコール、喫煙)
- 3 就寝2時間前より照明を落とし、明るい光を避ける
- 4 午前0時までには床に就く
- 5 なるべく毎日一定の時刻に起床し、朝日を浴びる
- 6 規則正しい食事をする  
(特に朝食が重要、睡眠前の食事は控える)
- 7 適度な運動をする (特に夕食後の運動が効果的)
- 8 仮眠をとるなら昼食後20～30分にする



### 当協会では

#### 「ぐっすり脳波検査」(人間ドック・健診オプション)を導入しています

自宅のできる脳波計測で、睡眠を可視化する検査です。以下のことが分かります。

- ①高精度な睡眠グラフにより睡眠の質を評価します
- ②脳のぐっすり度(睡眠を「量」と「質」からスコア化)が分かります
- ③睡眠障害のリスク評価を行い、医師が総合評価します
- ④その結果から睡眠の専門家によるアドバイスが全員に渡されます

睡眠でお悩みの方は是非ご利用ください。  
お問い合わせは、渉外課(☎:084-941-8210)へ



ぐっすり眠れていますか?

## 睡眠の質を高めよう

「人生の3分の1は睡眠」と言われますが、日本は他国と比較して睡眠時間が短く、約5人に1人が睡眠に何らかの問題を抱えているとされています。

中国労働衛生協会では、毎月「健康だより」を発行。協会HPから要CHECK!



### まずは、良い睡眠とは

「睡眠時間が十分に確保できていること」と「睡眠休養感(夜間の睡眠で休養がとれている感覚)が得られること」の両方を満たしている状態を指します。睡眠時間が少ないと、体や脳が十分に休むことができず、日中の眠気や疲労感から労働災害や交通事故などにつながる危険があります。

また、最近の研究により、睡眠不足や睡眠休養感の低さが、肥満、糖尿病、高血圧などの生活習慣病、うつ病、心臓病、脳卒中、がん、認知症など、さまざまな病気の発症リスクの増加につながる事が分かっています。さらに、睡眠時間と睡眠休養感が不十分だと、死亡リスクも上がります。

公益財団法人 中国労働衛生協会  
**福山本部健診センター**  
福山市引野町5丁目14-2  
TEL084-941-8210  
福山駅 東福山駅  
←尾道 笠岡→

中国労働衛生協会では  
働く方の健康診断はもちろん  
地域住民の健康診断も対応します!

ご予約・お問合せ  
QRコード  
その他健康情報も  
こちらから

施設健診・巡回健診  
対応できます

公益財団法人 中国労働衛生協会  
**福山北部健診センター**  
福山市御幸町森脇714-1  
TEL084-993-9495  
←府中 福山産業交流館  
エブリイ コーナン 井原→  
フジグラン  
石原トンネル

2025年  
CO2  
年間削減量  
3,334トン!

※ベスト運動実施前と比較

LINEで  
簡単登録!

## ベスト運動の 参加方法

### 1. LINE公式アカウントを 友だち登録

右記QRコードを読み取るか  
友だち検索 @598flcud  
検索し登録してください。



### 2. LINEからベスト会員に登録

友だち追加 したら

新規の方はベスト運動への  
会員登録が必要です!

「会員番号の登録・設定」をタップ

ベスト運動の会員番号を入力  
「設定」をタップ

報告依頼のメールがLINEでも受信で  
きます。

すでに**22,800人**が  
参加しています!

### 3. 月に1回以上、自由な方法でエコ移動

電車やバス、自転車などの利用、渋滞時間を避け  
車で時差出勤など

### 4. 翌月はじめにLINEやネットで報告

### 5. 報告した人の中から毎月抽選で プレゼントが当たります



いきなりクイズ!  
福山の特産食材  
わかるかな?  
福つまみにも  
使われてるよ!

#### 【ベスト運動】とは

自動車交通量を調整することにより、交通渋滞緩和や自動車から排出されるCO2を削減することを目指す会員制のエコ移動運動です。日頃のマイカー利用を見直し、無理なく楽しく取り組める地域の運動として、福山都市圏で実施しています。

#### 【福山都市圏交通円滑化総合計画】とは

交通渋滞の激しい福山市中心部やその周辺地域において、道路整備などのハード対策と、公共交通の利用促進などのソフト対策を組み合わせる総合的な計画で、交通環境を改善するために策定されたものです。

※福山都市圏とは、この計画では  
福山市・尾道市・府中市・笠岡市・井原市のことを指します。

◎お問い合わせ 福山市 建設局都市部 都市交通課 ☎084-928-1161

詳しくは

#### 交通ICカード 6名様

ICOCA 2,000円分  
(500円デポジット含む)

JRのきっぷの機能をICカードにプラスしたカード。一部の他交通事業者でも使えるほか、加盟店でも電子マネーとして利用可能。



※ベスト会員に登録済みの方でベスト運動の参加状況を報告された方の中から自動的に抽選されます。

#### 5,000円分お食事券 各1名様

■ フレンチ Bistorot Le Reve  
(ビストロ・ル・レーヴ)

福山市新市町相方2303 ☎0847-51-5818

■ 天麩羅 天麩羅あぶらや

神辺町湯野304-1 ☎084-966-3008

■ カフェ 水呑Cafe Boneu (ボヌー)

福山市水呑町4727-1 ☎084-956-1939

■ 中華料理 茶花

福山市元町13-18エルコレクションビル6F ☎084-973-2413

地球温暖化防止のためにクルマの使い方を考えてみませんか?  
備後のCO2削減『ベスト運動』

# エコ通勤で地球も私も Smile!

福山都市圏交通円滑化総合計画推進委員会事務局 ベスト運動通信 vol.32



バスに  
乗ろう!

エコ通勤に欠かせない、誰でも利用できる「公共交通」。その中でも、もっとも私たちの身近にあるのがバスではないでしょうか?バスは都市の中を網の目のように走り、また郊外の各地と都心部をつないでくれたり、バスの通勤時間がそのまま自由時間になったり、1杯お酒を飲んで仕事から帰れるといった、非常に便利な乗り物です。そういった「便利なバス」ですが、人口の減少や自家用車への依存などにより、長期的にバス利用者数が落ち込みバスの取り巻く環境は厳しい状況となっています。そんな中、多くの市民の方にバスに乗っていただく、きつかけつくりとして、福山市で、一昨年12月には路線バスが1週間無料で利用することができる「運賃無料ウィーク」を、昨年12月には、2週間1乗車100円で利用することができる「路線バス100円2ウィーク」を実施しました。その結果、利用者数が増加しただけでなく、環境や交通渋滞といった社会課題への関心が高まったり、この取り組みを機にバス利用を始めたたりするなど、市民の意識や行動の変化を確認することができました。

普段、バスに乗り慣れていない方は、バス停がどこにあるかわからない方もいるかもしれませんが、乗ってみたら便利と感じるかもしれません。飲み会や雨の日など、まずはバスに乗ってみてはいかがでしょうか。

## ベスト運動に参加・報告すると豪華賞品が当たる!

### ペア宿泊券 各1名様



広島県 宮浜温泉

安芸  
グランドホテル

広島県廿日市市  
宮島口西1-1-17  
☎0829-56-0111



香川県 小豆島温泉

オリビアン小豆島  
夕陽ヶ丘ホテル

香川県小豆郡  
土庄町屋形崎甲63-1  
☎0879-65-2311



鳥取県 皆生温泉

華水亭

鳥取県米子市  
皆生温泉4-19-10  
☎0859-33-0001



愛媛県 奥道後温泉

奥道後  
壱湯の守

愛媛県松山市  
末町乙267-1  
☎089-977-1111



香川県 塩江温泉

ハイパーリゾート  
ヴィラ塩江

香川県高松市  
塩江町上西乙688-1  
☎087-893-1111



広島県 庄原市

休暇村 帝釈峡

広島県庄原市  
東城町三坂962-1  
☎08477-2-3110

(いきなりクイズ! 答え) ① かわい ② ネット(テンジクダイ) ③ チイチイ イカ(ペイカ) ④ 真鯛

地域の76企業・団体が皆さんの運動を応援しています。

JFE スチール 株式会社	鈴与カーゴネット	医療法人 辰川会 山陽病院	T-M Construction Co., Ltd.	TERAL テラル株式会社
福山商工会議所	福山通運 FUKUYAMA TRANSPORTING CO., LTD.	株式会社 松原組	Xファクトリー	ユニテック工業株式会社
共和工業 (株)	クニヒロ (株)	サイクルハート	(株) サンエス	株 山陽テクノサービス
(株) 中国バス	中国久崎サービス(株)	(公財)中国労働衛生協会	鞆 鉄道 (株)	株 西日本旅客鉄道(株)
福山熱煉工業(株)	福山ユアサ電機(株)	復建調査設計株福山支店	丸加ホールディングス(株)	(株) 丸 八
				株 三菱電機株福山製作所
				(株) 明和 工作所

青山商事株式会社	ASAHI ASAHI GROUP	株式会社 キंकウ食品	株式会社 サカイ	サンデングループ SANDEN GROUP
日産 株式会社	備南ハイフーズ株式会社	広建コンサルタツ株式会社	公益社団法人 広島県バス協会	(株) ビンシヨ
(株) 青山キャピタル	(株) A S L A B O	井笠バスカンパニー	葦陽設備工業(株)	(株) ウエスコ広島支社
しまなみ信用金庫	(株) 松 扇 園	昭和陸運(株)	(株) 伸 和	(株) セトウチ
早川ゴム(株)	(株) ビーシーシー	(公社) 広島県トラック協会	(株) 広島農産食品	フォックスコン 福山 テクノロジーズ 株
菱友商事(株)	リンクス(株)	ローツエ(株)		大村電気工事(株)
				ダイホーコンサルタツ(株)
				中国電力ネットワーク株 福山ネットワークセンター
				福山ガス(株)
				福山市農業協同組合

2026年(令和8年)期協賛企業、団体:50音順ほか11社 計76社

theme  
世界を旅した  
気分になる本

Recommend!

啓文社ポートプラザ店 佐藤 玲子



select  
03

ライツ社  
『大切なことに気づく365日  
名言の旅 世界の猫編』  
WRITES PUBLISHING

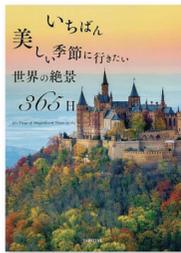
365日の名言と猫と共に旅に出よう! エジプトの遺跡やバルセロナの街角、なんとロッキー山脈まで猫はあなたを待っています。猫としか見られない場所へご案内。



select  
01

パイインターナショナル  
『きみの価値観を変える風景  
-世界45カ国をめぐる旅-』  
TABIZINE

世界45カ国をめぐる旅の写真集。文化や暮らしを写し出し、まるで街の空気が流れ込んでくるかのよう。旅の感動と新しい価値観に出合える1冊。



select  
04

パイインターナショナル  
『いちばん美しい季節に  
行きたい世界の絶景365日』  
TABIZINE

1日1か所、365日分のシーズンにあわせて美しい絶景が紹介された写真集となっています。ベストシーズンも紹介されており、旅の目的地的参考にもおすすめの1冊です!



select  
02

パイインターナショナル  
『世界の朝ごはん  
-66カ国の伝統メニュー-』  
TASTE THE WORLD・監修

旅先で宿泊した日に目覚めてすぐ「ああ、旅にきたなあ」と感じるのが朝ごはん。様々な国のおいしい朝ごはんが勢ぞろい! 見るだけでおなかがあいてきます。



旅するよう  
名画を観る。  
ページを開けば、  
世界の美術館へ

ダイヤモンド社  
『死ぬまでに観に行きたい  
世界の有名美術を1冊でめぐる旅』  
山上やすお

画集などで何度も目にしたあの名画を、所蔵している美術館で鑑賞する—そんな夢が本の中で実現します。美術を学び、海外添乗員として数々のツアーに同行した著者が、親しみやすい語り口で世界の13都市にご案内。訪れる国の芸術観や美術館の成り立ちを踏まえて、作品の鑑賞ポイントや関連エピソード・驚きの裏話まで、縦横無尽に解説してくれます。それはまるで、一緒に館内を回っているかのよう。「モナ・リザ」は技術的にどうすごいか? 「ヴィーナスの誕生」が画期的だった点は? 「ムンクの「叫び」」は実は叫んでない? モネが「睡蓮」を描き続けて求めたものは? 等等、なるほどと頷きページを閉じた時、美術館を出た後の充実した気分を味わえるでしょう。

ラジオ番組 **ブック・アンソロジー**  
パーソナリティ: 戸田雅恵  
読みたくなる一冊が  
見つかるかも♪  
ONAIR 毎週火曜日19:00~20:00  
再放送 毎週土曜日10:00~11:00

啓文社 × ラジオBINGO

2歳児から募集中  
午後6時まで延長可

R6・7年ばら写生大会団体賞  
受賞者数、福山最多!  
園児みんなが楽しい  
絵が描ける幼稚園  
(プロの画家・教育者による指導)



子育て支援サークル「ばらっこ」 毎週木曜日10:30~11:30  
園庭 & 室内プレイルーム開放 (行事等で変更があるのでHPをご覧ください)

誠信幼稚園

☎084-953-6767 川口町4-21-7



園の様子が  
よくわかる!  
HPはコチラから

新生活が楽しくなる!

**オンリーワンの  
手作りグッズ♪**

お子さまの好きなキャラクターの生地やデザインでシューズ袋・レッスンバッグなど、手作りしませんか?  
新生活のテンションがUP! マンツーマン指導もOKなので安心ですよ!

わくわくミシン工房 予約制

☎084-957-6362 福山市新瀬町6-10-5  
営業時間AM10:00~PM6:00 定休日/日曜日・祝日



『夢を叶えるための  
メンタル出前授業』



修道高校水球部  
メンタルトレーニング



中条走ろう会  
40周年記念講演会

皆さんの学校・会社でも  
出前講座しませんか?!

お問い合わせ (福元)  
☎090-1353-6112

ラジオ番組  
テツローの  
あきらめなければ夢100%  
ONAIR 毎週水曜日 12:15~13:00  
(第2・4水は再放送)  
メッセージ: try@fm777.co.jp



YouTube  
過去放送分を  
CHECK!!



福元テツロー / 本名: 福元哲郎 ● 1972年6月23日生 三原出身  
プロトライアスリート(トライアスロン選手) 講師・講演家  
「あきらめなければ夢100%」を体現し、そのマインドを発信!  
田上工機(株)は、テツローさんの活動とみなさんの夢を応援します!

Dreams come true

テツローのことは

現実逃避

Vol.7

私が三原市を出て福山市に来たのは、いま思えば「現実逃避」だった。  
公務員として働きながらトライアスロンを20数年。40歳を超え大怪我をしてもなお、この生き方で人生を作りたいと「プロの道」を選んだ。自分を鼓舞し、結果で誰かに影響を与える。正直、「好き」と言い切れず楽ではないが、命が熱くなり、「本気」になれる瞬間がある。  
歳を重ね、体は思うように動かず、怪我也増えた。総合優勝が遠く、現実を突きつけられる。それでも、その現実を受け入れた上で、「現実逃避する。逃げるというより、心のどこかで自分を信じている自分がいるからだ。」  
「現実逃避」は希望なのか、ただの妄想なのか...  
脳科学を学ぶメンタルコーチとしていえることがある。妄想は、実現可能な未来を頭の中で演じている。だから方法を探し続けられる。心は何度も試される。それでも競技者でいるのは、「私が私に期待している」からだ。勝てない現実が溢れても、「次こそは勝つ」と信じ切る。何のために生きるのかが分かっていれば、現実からの「逃避」は自分への期待だ。  
現実を直視し、それでも前へ進むための「本気の行動」が「現実逃避」だ。

「その先の社会へ」 そらゆい未来館



いのちが響きあう、やさしい未来へ

人が年齢を重ねながらも、  
生きがいと笑顔に満ちた  
人生を送るための  
学び、癒し、出会いの場として

施設内容



セミナー・演奏会など“楽しむ”



ゆったり過ごせる“ゲストハウス”

活動内容

- 1 町かどセミナー
- 2 心理学認定講座
- 3 総合医療
- 4 歌ってわかちあおう

毎月第2金曜  
「しまラジ!!」  
17:30頃~出演中



Sep.Lumiere 株式会社セプルミエール

尾道市高須町5559番地 ☎0848-29-7371



# しっぽの輪

放送時間が  
変わりました!!

番組  
『しまラジ!!』  
(16:30~19:00内)  
毎週金曜日  
16:45~16:53ごろ  
shima@fm777.co.jp



担当パーソナリティ  
嶋田ひとみ

ペットを飼っている人、これから飼いたい人へ、ペットを飼う上での心構え、しつけ、食事、病気など専門家からのアドバイスやペットに関するイベント紹介など、大切なペットと幸せに暮らすための情報を発信します。あなたとペットのエピソードやペット自慢のお便りをお待ちしています♪



保護犬を  
迎えるにあたっての  
準備・接し方について

「ピースワンコ・ジャパン」神石高原シェルター サブチーフ 柴野碧さんに聞きました。

保護犬を迎えたら、その子がこれまで経験できなかったかもしれない楽しい時間を過ごさせてあげてください。そして、家族と一緒に過ごす時間をたくさん作ってあげてください。

ワンコたちにも様々な性格があり、好きなこともあれば嫌いなこともあります。その子が好きなものや楽しめることを一緒に探してあげると信頼関係が深まります。

家族の皆さんは、まず、その子の「怖い」という気持ちを理解してあげることが大切です。お家の中に安心して過ごせる場所を作ってあげましょう。はじめは新しい環境に慣れようと必死ですが、人と過ごすことに慣れていけば、だんだんと本来の性格が見えてくるようになります。

保護犬は、過去に受けた辛い経験やそれによるトラウマで用心深く怖がりな子が多く、家族に迎えても、しばらくはケージの中や部屋の隅で動かなくなったり、ご飯を食べなかつたりするなどの新しい環境に慣れるまで時間がかかることもあります。

### 保護犬の新しい家族募集!!

かわいいワンコたちがあなたとの出会いを待っています。

しまちゃん 推定1歳半  
フコが好きで、色々なワンコと上手に遊べる女の子

ニョロト 推定12歳  
フサフサな長毛で、オヤツが大好きな男の子

コロ 推定6歳半  
お散歩が大好きで、とても上手に歩ける女の子

お気軽に見学にお越しください!

Peace Wanko Japan  
ピースワンコ・ジャパン 福山譲渡センター  
〒721-0974 福山市東深津町2丁目9-15 午前10時~午後5時(年中無休)  
MAIL: fukuyama@peace-winds.org ※営業時間変更しました

### 保護犬の命を救う

#### ふるさと納税

お申込みはQRから

※ピースワンコ・ジャパンはペットショップではありません。終生責任を持って犬の飼養ができるかと判断した方に、譲渡を行っています。

### 農園キャンプ場

採れたての野菜でキャンプ飯!

### ピザ作り体験

自家農園の野菜をたっぷり使い、生地から作るピザを本格石窯で香ばしく焼き上げます。

### BBQスペース

ピザ窯で手作りピザも作れる♪最大25名まで使用可能で賑やかにBBQを楽しめます!

### Restaurant & Cafe Rigenere

有機野菜や加工品を扱う直売所も併設

### 古民家グランピング 螢の宿

かまどあり、プロ仕様のキッチンあり。また五右衛門風呂も体験できます

キャンプは苦手...という方は、1日1組一棟貸しの宿をどうぞ。

# 大人も子どもも夢中になれる “冒険” がここにある!

春のハットリフィールドは遊び満載!ツリー体験や川遊びに加え、熱々を頬張るピザ体験も大人気。本格サウナやキャンプも楽しめる最高のロケーションで、絆が深まる特別な一日を。

## Activities



高い!でも気持ちいい!



なにがしているかな? 探検だ!

春は川遊びやツリー体験など、自然を満喫できるアクティビティが充実。



自家農園(H2Oファーム)では自然に寄り添った野菜づくりをしています。

## ハットリフィールド

〒720-2521 広島県福山市駅家町 服部本郷241



山陽自動車道 福山東ICより車で約25分

ご予約/お問い合わせ(9:00~18:00)  
**TEL.070-1870-8277**



第59回  
**福山ばら祭**  
2026

5月  
**16**  
土

5月  
**17**  
日

時間 10:00~ 場所 ばら公園・緑町公園・中心部商店街・中央公園・花園公園など  
※会場やイベントにより時間が異なります

最新情報をチェックしてお出かけしよう  
**ばら祭2026WEBガイド**  
※雨天の場合、一部中止する場合があります



市制施行 **110** 周年

**FUKUYAMA ROSE festival**

福山中がばら色に染まる2日間。未来へ翔けるばら祭が開催されます  
参加無料のイベントから、本格的にばらを知る講義、音楽コンサートまで内容も充実！  
色とりどりのばらとともに、笑顔あふれる時間をお楽しみください



多様なばらの  
魅力を体験できる  
ばらの祭典

**Rose Expo FUKUYAMA 2026**

福山通運ローズアリーナ Rose Expoステージ

期間中フラワーアーティストやばらの著名人が続々登場  
各アーティストの多彩な表現から、新たなばらの魅力が広がります



総司会 蒲飛礼

5月  
**16**  
土

11:00~12:00

バラや植物と気軽に  
楽しく付き合うコツを紹介  
人気YouTuber「ガーデンちゃんねる」

**松尾 祐樹**さん  
トークショー



13:00~14:00

横浜イングリッシュガーデン  
スーパーバイザー  
**河合 伸志**さん

バラ栽培・育種・原種や  
オールドローズに精通した植栽家  
**入谷 伸一郎**さん

15:00~16:00

バラの専門雑誌  
「New Roses」編集長  
**玉置 一裕**さん

気鋭のバラ栽培家  
「ローズスタイリスト」  
**大野 耕生**さん

5月  
**17**  
日

11:00~12:00

女性ガーデナー  
トークショー

バラの世界で女性育種家  
として憧れの存在

**後藤 みどり**さん  
トークショー



13:00~14:00

コラボトーク

有名女性ガーデナー  
**阿部 容子**さん

NHK趣味の園芸 講師  
**天野 麻里絵**さん

育種家  
**河本 麻記子**さん  
オンライン参加

15:00~16:00

対談

昨年の世界バラ会議 優秀庭園賞受賞  
「ローズンバリー多和田」オーナー  
**大澤 恵理子**さん

「バラ博士」  
**上田 善弘**さん

Rose Expo  
FUKUYAMA 2026

詳しい情報はこちらから▶



**中央公園** 食のマルシェに  
世界の体験ブースなど♪

**Marche de BINGO!**

16 10:00~17:00  
17 10:00~16:00



**中心部商店街** 西日本最大級の  
大道芸フェスだよ!

**折りばらプレゼント**

16 10:00~  
17 10:00~  
※なくなり次第配布終了



**街角音楽祭**

16 10:00~17:00



**ふくやま大道芸2026**

■街角パフォーマン

16 11:00~17:45  
17 10:00~16:45

■グランプリ大会予選

16 13:30~16:00  
①アイネスフクヤマ

■一発芸大会

16 17:30~②中央公園

■スペシャルナイト

16 19:30~  
②中央公園



■グランプリ大会決勝

17 16:15~19:00  
②中央公園

**ばら公園** 70周年記念!

**ばら祭ガーデニングフェア**

16 10:00~

**Rose Night**

~ライトアップ&イルミネーション~

9 10:00~17:00

点灯時間18:00~22:00



ばらを眺めながら  
ローズロードを  
散歩するのも  
楽しみのひとつ!

**リーデンローズ**

**ばら公園**

**ローズパレード**

mazda 福山郷心会 プレゼント

みんなが主役  
ばら祭を飾る  
華やかな  
パレードです!



**緑町公園** ダンスなどの  
市民のステージ♪

**ばら苗プレゼント**

16 9:30 整理券配布  
11:00 ばら苗配布  
※先着100名様  
①ステージ付近



**ローズヒル**

**ばら公園**

**ローズパレード**

福山通運  
ローズアリーナ

芝生広場  
17 12:20 出発式  
12:30 スタート

**ステージゲスト**

**ALETTA**

17 10:40~



Rose Expo  
FUKUYAMA 2026

**花園公園** 国際ひろばで  
多文化交流♪

福山最強のグルメの祭典!!

**アサヒビール** プレゼント  
**ぶどうまつり**

国際ひろばは楽しい多文化スペース♪  
本場の体験をいろんな言語で楽しもう!

16 10:00~17:00



**ステージイベント** 10:00~17:00

16 イベントMC  
森本久美子

17 イベントMC  
中島尚樹&  
井上恵津子

City of Roses Fukuyama International Music Festival

**ばらのまち福山 国際音楽祭2026** 5/21 木 ▶ 24 日

世界を旅する音楽〜ドイツの風

会場 ■リーデンローズ ■神辺文化会館  
■沼隈サンバル ■まちなか各所

ショットカットガルト・フィルハーモニー管弦楽団  
Giorgio Bertuzzi  
Teresa Berglund  
Akira Muto  
Ayumet  
はらのまち福山  
国際音楽祭2026 HP

ばらのまち福山国際音楽祭に出演します♪

ジュニア合唱団 | 年長〜小中学生(ジュニアクラス)



5/23(土)「若手演奏家による次世代コンサート」PM1:00〜リーデンローズ大ホールにてまた5/17(日)カウントダウンコンサートへも出演。可憐な天使の歌声をお聞かせください♪

福山オリビアジュニア合唱団【新団員募集中】

☎090・3174・8127(講師三原)練習会場/興民文化センターふくやま練習日/福山教室…土14:30〜東福山教室…火18:00〜(2〜5歳のキティクラス有)



MAMATIME

わが子の頑張る姿を応援し、見ることはママにとって幸せなひととき。才能のとびらを開いてみませんか。



「楽しさ+AI」でやる気を引き出すスクール

スポーツクラブ | お子様楽しく学べる場所



おすすめの最新レッスン動画はQRからチェック!!

ルネサンスでは、動画撮影による最先端の指導方法で、スイミングレッスンを行っています。お様はコーチの話を聞き、見て学び、自分で考えるので、自ら学ぶ力が自然と身につけていきます。そのほか、体育教室・ダンスなど楽しく健康に学べる習い事をご用意しています。お様の成長と健康のために、ぜひ一度体験をし可能性を引き出してみませんか?

ジュニアSW特別体験会

●日時 毎週土曜日12:00〜12:45 毎週日曜日13:00〜13:45 ●定員 10名  
●対象 3歳〜10歳 ●泳力 水慣れ〜けのび ●料金 1,100円(税込)  
ジュニアスイミングの体験情報を知りたい方、動画活用レッスンの紹介ムービーを見たい方はコチラ▶

スポーツクラブ&サウナルネサンス 福山多治米24

☎084・953・5333 福山市多治米町1-14-15  
営業時間/月曜〜水曜・金曜 9:00〜23:00 土曜日9:00〜21:00  
日曜・祝日 9:00〜20:00 休/木曜日 フィットネスジムは24H営業実施中



憧れの楽器にチャレンジ!!

チェロ・コントラバス | 5歳から大人の方まで



楽しい!を大切に、一人ひとりに合ったレッスンなので楽譜が読めなくても大丈夫!憧れの楽器チェロ・コントラバスを、初級から音大受験レベルまで学べます。レンタル楽器(数量限定)もあるので安心。まずは体験を。

音工房CLAP 【無料レッスン実施中】

☎080・3050・4943 府中市府川町323-5  
営/毎日10:00〜22:00(1レッスン30〜60分)希望時間を相談ください



体感を鍛え、からだのバランスを整えることのできるスポーツです

トランポリンクラブ | 小学生から大会を目指せます



Kamalei(最愛なるこどもたち) Lino(光り輝く、結びつける) 広島県ではまだまだ競技人口が少ないトランポリン。体力作りをしたい子ども、大会出場を目指してがんばってみたい子どもまずは体験してみよう!

Kamalei Lino(カマレイ・リノ)

<トランポリン体験> 山本工業練習場 御幸町上岩成306-2  
営/月・水19:00〜20:15 HPよりご連絡ください



NEW Evening Program とコラボしませんか?

スポーツ? 僕にまかせろ!!

子育てのこと話したい!

食のことなら!

楽しいことなら何でも来い!

ペットはまかせろ!

番組紹介はこちら

月 イブニングステーション 17:00〜19:00

火 EVENING NOTE 17:00〜19:00

水 みどりのオアシス 17:00〜19:00

木 元気があれば何でもできる! 16:00〜19:00

金 しまらじ 16:30〜19:00

オーケストラの定期演奏会プログラムが福山で聴ける!

オーケストラ福山定期 2026-2027

広島交響楽団

http://hirokyo.or.jp



vol.13 2026年 4月19日 日 15:00開演(14:15開場)

好評発売中

指揮/ジョシュア・タン  
ソリスト/ミシュカ=ラシュディ・モーメン(ピアノ)  
曲目 ヴォーン=ウィリアムズ:ソレント海峡  
ヴォーン=ウィリアムズ:ピアノ協奏曲 八長調  
バックス:交響曲第6番



広島交響楽団初共演の指揮者・ピアニストとミシュカ=ラシュディ・モーメン

vol.17 2027年 1月24日 日 15:00開演(14:15開場)

チケット 発売日 一般 9/26 10/3

指揮/クリスティアン・アルミンク(広島交響楽団音楽監督)  
ソリスト/エディクソン・ルイス(コントラバス)  
曲目 スーク:管弦楽組曲「おとぎ話」Op.16  
細川俊夫(広島交響楽団コンポーザー・イン・レジデンス):  
コントラバス協奏曲  
ヤナーチェク:歌劇「死者の家から」組曲



ベルリン・フィル、コントラバス奏者のソリストに音楽監督アルミンクが導く物語のあるプログラム

vol.18 2027年 3月7日 日 15:00開演(14:15開場)

チケット 発売日 一般 11/7 11/14

指揮/川瀬 賢太郎  
ソリスト/小曾根 真(ピアノ)  
曲目 シューマン:交響曲第3番 変ホ長調 Op.97「ライプ」  
小曾根 真:ピアノ協奏曲「もがみ」



世界のOZONE登場! 様々な「川」に導く。川瀬賢太郎の贈る「川」がテーマのプログラム

広島交響楽団				
	S席	A席	B席	U30(3F)
1回券	6,000円	5,000円	4,000円	2,000円
ペア券	10,800円	9,000円	7,200円	—

定期会員券 好評発売中

	S席	A席	B席
全6公演定期会員券(広響3回+京響3回)	30,000円	25,000円	20,000円
前期定期会員券(広響1回+京響2回)	15,200円	12,800円	10,400円
後期定期会員券(広響2回+京響1回)	16,800円	14,000円	11,200円

ふくやま芸術文化ホール  
リーデンローズ  
公益財団法人 ふくやま芸術文化財団  
広島県福山市松浜町二丁目1番10号

【チケットについてのお問合せ】  
リーデンローズチケットセンター TEL.084-928-1810 (9:00〜17:00)

※月曜休館・月曜が祝日の場合は翌火曜休館  
※小中学生がU30(30歳以下)券を購入する場合、同伴者(音楽教室等の指導者)は同じくU30料金となります。割引適用は子どもの数以下。※若い方々にクラシック音楽の魅力に触れていただくため、今年度より学生券の代わりにU30券(30歳以下対象)を設定しました。

無料バスあり

福山駅・神辺沼隈方面から運行実施中!

京都市交響楽団

https://www.kyoto-symphony.jp



vol.14 2026年 6月21日 日 16:00開演(15:15開場)

好評発売中

開演30分前より指揮者によるプレトークあり

指揮/アレナ・フロン  
ソリスト/阪田 知樹(ピアノ)  
曲目 ドヴォルザーク:序曲「謝肉祭」Op.92  
ドヴォルザーク:ピアノ協奏曲ト短調 Op.33  
ドヴォルザーク:交響曲第7番 二短調 Op.70



アジア・デビューを飾るチェコの注目指揮者フロンとソロ・室内楽で大活躍の阪田知樹による一味違ったオール・ドヴォルザーク・プログラム!

vol.15 2026年 10月12日 月・祝 16:00開演(15:15開場)

チケット 発売日 一般 6/13 6/20

開演30分前より指揮者によるプレトークあり

指揮/上岡 敏之  
曲目 ワグナー:楽劇「トリスタンとイゾルデ」より「前奏曲」「愛の死」  
ブルックナー:交響曲第6番 イ長調 WAB.106



世界で活躍する指揮者 上岡敏之 京響初登場 交響曲の大家ブルックナー中期の傑作

vol.16 2026年 11月23日 月・祝 16:00開演(15:15開場)

チケット 発売日 一般 7/4 7/11

開演30分前より指揮者によるプレトークあり

指揮/沖澤 のどか(京都市交響楽団 常任指揮者)  
ソリスト/五嶋 みどり(ヴァイオリン)  
曲目 パーンスタイン:キャンディード序曲  
ショスタコーヴィチ:ヴァイオリン協奏曲 第1番 イ短調 Op.77  
F.プライス:交響曲第1番 ホ短調



世界的ヴァイオリニスト五嶋みどり 福山初登場!

京都市交響楽団 6月・10月				
	S席	A席	B席	U30(3F)
1回券	6,500円	5,500円	4,500円	2,250円
ペア券	11,700円	9,900円	8,100円	—

京都市交響楽団 11月				
	S席	A席	B席	U30(3F)
1回券	9,000円	7,500円	6,000円	3,000円
ペア券	16,200円	13,500円	10,800円	—

全席指定(税込)※未就学児入場不可





### 鈴木 雅子先生

1939年、旧満州(現・中国東北部)生まれ。ハイデルベルク大学医学部修了。帰国後はノートルダム清心女子大学、福山市立女子短期大学(現・福山市立大学)、福山平成大学にて病態栄養学などを担当。35年間、教授・客員教授として教鞭を執り、心身の健康と食生活、食育などについて研究を進め、全国各地で講演、健康指導を行う。著書に「食事が子どもを変える」「子どもは和食で育てなさい」他57冊。

春の水辺を歩くと、セリが芽吹いている。セリは春の七草の一つであるが、わが国原産の植物としても貴重なものである。今、店頭では、ありとあらゆる種類の野菜が流通しているが、日本原産といえるものは少ない。

日本原産の野菜はウド、フキ、セリ、ミツバ、ワサビなどわずかに十五種類余りで、後はすべて帰化植物だそうである。外来産のものに手を加え、見事な改良種に作り上げたものも多い。トマトなどはその代表例で、明治初年に導入され、需要が増えたのは昭和に入ってからである。

セリはセリ科の多年草で日本全土に分布する。ピタミシ、A、B、Cなどがあり特有の香りがある。この香りの成分には発汗、保温作用があるとされている。江戸時代に書かれた「本朝食鑑ほんちようしよくかがみ」によれば、「七草の菜の一つとして正月七日に粥にし、これをあじわい一切の邪気を穢つとされる」となっている。

セリは、春になれば水辺、田のふちなどどこでも見つかるが、食用になるものとドクセリがあるのに注意が必要である。一見すると、食べられるものは葉が小さい。若いうちは見分けが付きにくいので、抜いてみる。食用は細い根があるだけだが、ドクセリは緑色の太い地下茎があつて、縦に割ると中に竹のような節があるので

区別がつく。

摘んだセリを、食塩を一つまみ入れた、たぐりの湯で軽くゆでて絞る。刻んで豆腐、まじろみそなどで白あえにしたり、ごまからしあえにする。また、卵とし、ご飯にシラス干しと混ぜてセリご飯。そのまま食べてみてもいい。かす漬、みそ漬、つくた煮もいい。酒のさかな、弁当のおかずにも重宝する。ゆでて冷凍庫で保存しておけば、年中香りが楽しめる。

いつぞや、セリご飯を弁当にして、意気揚々と勤め先の学校に持って行った。学生たち「セリご飯だよと威張って食べさせたら、「においがどうも、もう一つピタリこない」といった。嫌なおい」ともいって、セリなど食べたこともないそうである。

「丈夫(ます)すらをと思へるものを刀佩(か)かにはの田井に芹子(せり)を採(と)りて」と万葉集にもうたわれているのに、言ってみたら若い娘たちには通じなかった。

【一九九二(平成四)年 四月八日 中国新聞掲載】

## セリ、あえてよし 漬けてよし 「四季を味わう」より

命をつなぐ旬の恵みを大切に  
医学博士 鈴木雅子 寄稿集



「二九二(平成四)年 四月八日 中国新聞掲載」

## 地域最大級の品揃え! ときめく春の暮らしは、ここから



インテリア実例もあって部屋づくりのイメージしやすいな



座り心地もデザインも妥協しないソファを豊富にラインナップ。あなたの部屋にぴったりのコーディネートで、模様替えをもっとワクワクする時間に。



暮らしを彩る家具が揃い 部屋に心地よさが生まれる。 学びの場には、 上質なデスクが 頼れる存在に!

室内外で使える機能的でスタイリッシュな「THOR」のコンテナボックスは春のアウトドアや新生活収納に大活躍!

食卓を整える器から、暮らしを豊かにする雑貨まで幅広く展開。 日常使いにも贈り物にも喜ばれる上質なアイテムが見つかります!



春の食器って、気分が上がるね



カラーパリエーションが豊富だよ

韓国発のブランド「BANACO」のビッドテリールームスリッパ。柔らかな履き心地で春にぴったりなテリール素材の一足。

フォローワー 4,400人突破!



CHECK! /



084-999-5516

福山市南蔵王町5-17-36 営業時間 / 10:00 ~ 18:30 定休日 / 水曜日、第1・3火曜日 店舗前に駐車場あり



山陽自動車道 東福山IC エディオン 山陽自動車道 ビッグアメリカン ショップ 広島銀行 ゆめタウン蔵王店 ゲオ すき家 ゆめタウン蔵王店近く

ゆめタウン蔵王店近く

**POLE POLE BRAVO (ポレポレブラボー)**

期間限定『季節の誉められプリン』は沖野上の店舗のみで販売中。『チョコバナナプリン』と春柑橘の『シラヌイレアチズプリン』がおすすすめ!引き続きカワイイ『ポレポレモンケーキ』もよろしく♡



☎ 084・916・1101 福山市沖野上町3-7-27  
営/10:00~16:00 休/日

✂️ **お買い上げにつき、ポレポレモンケーキを1個プレゼント!!**  
※有効期限/2026年6月30日まで



沖野上の店舗だけ!!  
期間限定『季節の誉められプリン』

**虎屋本舗**

手亡豆のうまみを活かした上品な白餡は、はっさく特有の酸味・苦みと好相性!!ひと口含むと、ジュワッとあふれる果汁と優しい甘みが広がる瀬戸内銘菓です。



☎ 084・954・7447 福山市曙町1-11-18  
営/月~土8:30~19:00/日8:30~18:00 休/元日のみ

✂️ **500円以上ご購入のお客様に「生どら焼き 虎ちゃん」1個プレゼント**  
※虎屋全店で利用可能 ※有効期限/2026年6月30日まで



瑞々しさとシャキシャキ感がたまらない  
大人気!!はっさく大福

**手創りケーキ工房 エンジェル**

見て食べてHAPPYになれるエンジェルのケーキ!旬の素材・手創りにこだわり、子どもから大人まで安心して召し上がれます。また特注のオリジナルケーキもOK!みんなを笑顔に♪



☎ 084・976・5669 福山市駅前倉光24-15  
営/9:00~20:00 休/水曜日(祝祭日・イベント日は営業)

✂️ **500円以上ご購入のお客様に「広島レモンケーキ」1個プレゼント!**  
※有効期限/2026年6月30日まで



大切な家族のイベントは  
エンジェルの手創りケーキを

**大衆焼肉 石原屋**

PICK UP

“おいしい焼き肉”といえばココ!  
新鮮国産牛を七輪で焼いて食す



最強コンビ!自慢のやわらか良質肉とこだわりの白米の相性は抜群!



仕入れにこだわり国産牛(佐賀)を一頭買い。脂のうま味と香りが楽しめる上カルピヤ、脂肪が豊富で濃い味が特長のハラミ、キメが細かく程よくサシの入ったロースは、店長おススメの逸品!七輪で焼くことで余分な脂が落ち、肉本来のおいしさが口いっぱいに広がります。どこか懐かしいレトロ空間で、ご家族みんなまでどうぞ。

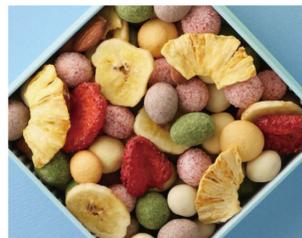
☎ 084・961・4662 福山市駅前町万能倉156-7  
営/火~金・祝・祝前日18:00~22:00 土・日17:00~22:00 休/月曜日

✂️ **食後のアイスを人数分プレゼント**  
※有効期限/2026年6月30日まで



**豆徳本店 (徳製菓株式会社)**

創業明治二年 広島県初の菓子専門店として、毎月新しい商品を発表している豆徳本店。四季折々の素材を活かした商品や、みんなが笑顔になるおいしい手土産も多数揃っています。お気に入りの豆を探してみませんか。



「おいしく楽しく・体に良い」  
見た目も楽しい一粒をどうぞ

☎ 084・973・7222 福山市胡町4-21  
営/10:00~18:00 休/毎週火曜日

✂️ **ポイントカード2倍押し**  
※有効期限/2026年6月30日まで



**ばら公園通りマロンドール**

マロンドールを代表するモンドセレクション受賞・ばらグッズ認定「ヌーベルローゼ」をはじめ「ティータイムクッキーばら」「手摘みばらの花ジャム」「福山薔薇紅茶」など『ばらスイーツ』が揃っています。福山土産にどうぞ



☎ 084・954・0925 福山市多治米町1-6-11  
営/10:00~19:00 休/火曜日・第1月曜日

✂️ **お買い上げにつき焼き菓子プレゼント**  
※有効期限/2026年6月30日まで



街中に美しく咲く『ばらのまち福山』  
ギフトには『ばらスイーツ』を♪

**すき焼き専門店 すつきやきい**

厳選黒毛和牛・水素水で炊いたごはん・真っ赤な卵などこだわり食材を使った専門店ならではの「すき焼きランチ」(1320円:税込)が登場!おひとりでもグループでもOK!くつろぎ空間でちょっと贅沢なひとときを♪



福山市の居酒屋で発見!昼限定  
絶品「すき焼きランチ」が登場!!

☎ 084・924・1129 福山市南手城町3-4-14  
営/11:00~14:00 17:00~21:00 休/木曜日

✂️ **食後にパナライスプレゼント**  
※有効期限/2026年6月30日まで



**牡蠣屋 うつみ食堂**

PICK UP

“内海の牡蠣”は一年中OK!  
美しい海を眺めながらどうぞ



濃厚な内海海苔×うつみ潮風豚のチャーシュー入り「うつみ海苔らめめん」は絶品♪



「牡蠣」といえば冬の味覚・・・ですが、地元“内海産”の牡蠣は一年中おいしく楽しめます。そのプリッとした食感と濃厚な旨みは、最高!そんな牡蠣を“最もおいしい状態”で味わっていただくこと、焼き牡蠣・生牡蠣・牡蠣フライ・釜めしに、鮮魚を使ったメニューもあります。風光明媚な海とおいしいものに誘われて、ドライブに来ませんか。

☎ 090・5898・9070 福山市内海町ハ340-7 内海フィッシャリーナ内  
営/10:30~16:00 休/火曜日

✂️ **手作り柚子ネード(Hot or Ice)1杯無料**  
※有効期限/2026年6月30日まで



**むすびのむさし**

お花見をはじめ、海へ山へといき季節。ふっくら銀むすびに若鶏のから揚げ、煮物、酢の物など定番のおかずをバランス良く詰めたむさし自慢の行楽弁当を持ってお出掛けしませんか? むさし行楽弁当・2,500円(税込)



福山箕島店 ☎ 084・971・6340 福山市箕島町5816-103  
店内飲食/11:00~15:00(土日祝~15:30)  
持ち帰り営/10:30~ご飯がなくなり次第終了 休/水

福山駅さんすて売店 ☎ 084・925・0634  
営/10:00~20:00 休/水



行楽シーズン到来「みんな大好き  
野球はカーブ むすびはむさし」

**SHOP GUIDE**

RBオススメの  
お店をピックアップ!

各店舗に付いているQRコードにアクセスすると、特典・サービス情報はもちろん、地図や詳しいお店情報がわかる!



各店舗のQRコードはフィーチャーフォン(ガラケー)では対応しておりません。

**NEW 田澤接骨院**

事故直後より、痺れや痛みなどの後遺症が出るケースが多いので、早めに「交通事故施術」を始めましょう。またスポーツ整体・ゴルフ全体の施術、相談もOK!開院41年の経験豊富な専門家にお任せください。



☎ 084・976・4780 福山市駅前町近田230-1 プラザ・コスモス1F  
営/9:30~12:30/15:30~19:30(土・祝~18:00) 休/日・祝

✂️ **初めての方限定 1回11,000円のところ3回4,980円**  
※有効期限/2026年6月30日まで ★先着10名★



もし事故に遭ったら「交通事故施術」を!  
スポーツ整体・ゴルフ整体もお任せください!

**NEW Florere(フロレ)ペットシッター**

動物取扱責任者・ペットシッター士・アニマルコミュニケーター等の資格を取得。保護犬シェルターや海外で野生動物のお世話をした経験を活かし、ストレスなく安心して過ごすよう大切にお世話します。



LINE ID: florere-petsitter 福山市引野町4-16-9-605  
【福指令保生第258017号】ペットシッター保険加盟店

✂️ **打ち合わせ料金(2,000円)を半額にて**  
※有効期限/2026年6月30日まで



令和8年2月6日オープン!あなたの大切なペットを愛情込めてお世話します

**NEW 寺岡ファクトリー**

福山の醤油蔵、寺岡有機醸造の直営ショップ。人気の「たまごにかけのお醤油」や「国産有機丸大豆醤油蔵出し」やポン酢など約60種類の調味料が揃うほか、自社栽培の有機野菜も販売しています。直営店ならではの品揃えです。



☎ 084・927・2245 福山市元町1-1 福山天満屋内B1F  
営/10:00~19:00 休/不定休(福山天満屋に準ずる)

✂️ **おすすめの調味料をプレゼント**  
※有効期限/2026年6月30日まで



福山の寺岡有機醸造直営  
調味料と野菜の「コンセプトショップ」

**NEW NA-YA.(ナーヤ)**

姉妹手がける、セレクトショップ。国内外から集めた、ちょっと差がつくデザインが揃います。パッと目を引くワンピースや、遊び心のある小物も充実。10代から80代まで、世代を問わず楽しめるカジュアルなお店です。



☎ 084・961・4488 福山市三吉町2-12-15  
営/11:00~17:00 休/日曜日

✂️ **全品 500円割引**  
※有効期限/2026年6月30日まで



親子3世代で選べるセレクトショップ  
私の「これ好き♡」をみつつけよう!!

☆心が軽くなるお手伝い…毎月の運勢☆

# 九星気学 明華の部屋



監修:東洋易学学会 易学教授

加勢本 明華

- ★Yahoo!占い 1位獲得「下関港町の母」
- ★ライン占い 1位獲得「下関港町の母」
- ★西日本1位 アプリ「下関の母」



「明華の部屋」HP

## 一白水星 いっぱくすいせい

- 4月 一見華やかで好調を思わせますが、内情は気苦労の多い月となりそうです。半面、努力を続けた人には名誉なこともありそうです。
- 5月 運気は低迷期を迎え、思い通りの展開ができにくい時です。控えめな行動を心掛け、静かにチャンスが訪れるのを待ちましょう。
- 6月 運気に好転の兆しが見えてきます。向上心や意欲が高まりますが、焦りは禁物。一歩ずつ着実に前進すると好調の波に乗れます。

## 二黒土星 じこくどせい

- 4月 何事も思うように進まない時ですが、無理に改善を図ろうとしても良い結果は得られません。現状のまま地道に努力を続けましょう。
- 5月 月の後半から徐々に上昇していきます。しかしまだ本調子ではありませんので、じっくり足固めをしていきましょう。金運も回復に。
- 6月 運気は上昇気流に乗り、エネルギーに活動することができます。斬新なアイデアで注目を浴びるので、情報網を広げましょう。

## 三碧木星 さんぺきもくせい

- 4月 運気は少しずつ明るさが戻ります。地道に頑張れば、評価され周囲からも認められるでしょう。金運も少しずつゆとりが出てきます。
- 5月 積極的な活動が大きな成果に繋がれ、運気が活気づく嬉しい月を迎えます。計画を実行に移すチャンスです。社交性を広げましょう。
- 6月 運気が充実し思う存分に活躍できる月。積み上げてきた実績が信用に繋がり更に存在感が増すでしょう。恋愛も出会いのチャンスが増えそうです。

## 四緑木星 しろくもくせい

- 4月 発展の運気が巡ってきて思いがけないチャンスに恵まれます。多方面で活躍が期待できるので、困難なことにも全力で立ち向かいましょう。
- 5月 運気は上昇気流に乗り、人気運が高まり、社会的信用も得られるでしょう。仕事も好調で、出張や遠方との取引拡大で業績が伸びます。
- 6月 運気は最高潮に達します。これまでの努力が大輪の花を咲かせる時です。身近にも明るいムードが漂い周囲の注目を一気に浴びるでしょう。

## 五黄土星 ごおうどせい

- 4月 物事が順調に発展し、これまで続けてきたことが成果となって表れます。人との交流もスムーズに運び人気も高まるでしょう。疲れに注意。
- 5月 運気は頂点に上り詰め、幸運期の集大成ともいえる時です。努力の成果が形になって表れますが、人間関係のほころびが表面化することも。
- 6月 幸運の波が少しづつ遠のいて行きます。これまでの強気な姿勢を貫くより、周囲と強調しながら謙虚な姿勢を貫きましょう。

## 六白金星 ろっぺきせんせい

- 4月 これまで積み重ねてきた努力が一気に開花する時。このチャンスを掴み、持てる能力を全開にして積極的に行動しましょう。食べすぎに注意。
- 5月 運気は徐々に下降線をたどり今まで順調だった事が、急にストップするなどジレンマに陥りそうです。今月は何事も慎重に行動しましょう。
- 6月 張りつめていた緊張感が緩み、プライベートの楽しみが増えます。イベントや遊びのお誘いが増えますが、オンとオフの切り替えを大切に。

## 七赤金星 しちせきせんせい

- 4月 好調だった運気は下り坂に入ります。気力は十分ですが、発展的な活動より現状維持で内部を充実させましょう。ハイリスクな投資は避けて。
- 5月 本来の明るい笑顔を取り戻せる時です。解放感を感じる月ですが、自分に甘くなりやすいので気持ちを引き締めて。出費が多くなりそうです。
- 6月 何かと思い通りになりにくく、行き詰まり感を感じる時です。取り越し苦労が多くなりそう。対人面のマイナスは、すっきりさせるチャンス。

## 八白土星 はっぺくどせい

- 4月 長く続いた緊張感から解放されたれ、ホッと一息つく月です。精神的な疲れを癒すのに最適な時なので、英気を養いましょう。
- 5月 物事が思うように進展せず、焦りが募ります。今月は変化を求めるとよりじっと我慢する時です。半面、出会いは恵まれます。
- 6月 何かと忙しく動き回り好調のように見えますが、様々な方面に問題が発生することもあり。冷静な対応を心がけましょう。

## 九紫火星 きゅうしかせい

- 4月 物事の進展がなく、行き詰まり感の強い月となります。焦って急な改革はリスクになりそう。カップルは結婚のチャンス。
- 5月 これまで真面目に努力を続けた人は、認められ脚光を浴びます。半面、秘密ごとかがれる可能性あり。頭が冴える時です。
- 6月 精神的に不安定になり、体調を崩しやすくなります。今月は普段通りの生活を心がけて。出会いが増えるので実際は順調に。

あなたの本命星 (毎年、節分で運気が変わります)

- ★一白水星 S29、S38、S47、S56、H2、H11、H20、H29、R8
- ★二黒土星 S28、S37、S46、S55、H1、H10、H19、H28、R7
- ★三碧木星 S27、S36、S45、S54、S63、H9、H18、H27、R6
- ★四緑木星 S26、S35、S44、S53、S62、H8、H17、H26、R5

- ★五黄土星 S25、S34、S43、S52、S61、H7、H16、H25、R4
- ★六白金星 S24、S33、S42、S51、S60、H6、H15、H24、R3
- ★七赤金星 S23、S32、S41、S50、S59、H5、H14、H23、R2
- ★八白土星 S22、S31、S40、S49、S58、H4、H13、H22、R1
- ★九紫火星 S21、S30、S39、S48、S57、H3、H12、H21、H30

### 加勢本 明華 鑑定スケジュール

<福山での鑑定>

4/17(金)  
10:00~17:00



喫茶シダ  
福山市御幸町森脇425

4/18(土)  
11:00~18:00



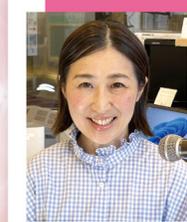
GADOGADO  
福山市王子町2丁目18-15

ご予約はこちらから :090-5695-9636

### あなたの今週の運勢は!?

加勢本 明華さんの週間占いを毎週火曜日、ランキング形式で発表しているため、アドバイスを参考にしてみてくださいね。

EVENING NOTE 毎週火曜日  
「明華の九星気学」18:05ごろから放送中  
●パーソナリティ:森光 満智



### アークハウス福山

和モダンで統一された館内はアットホームな雰囲気、ご遺族の「自宅から送ってあげたい」との想いに応えます。家族葬から一般葬まで1日1組限定なので、プライベートを気にせずゆっくりとお別れの刻が過ごせます。



●「森の会」会員募集●

☎ 084-959-4194 (24時間受付)

福山市南手城町4-13-1

事前相談から葬儀・法要まで 信頼と実績の森山仏商グループ



「自宅のような空間で最期のお別れを1日1組限定のお葬式」

### 日本水道保安協会

TOTO超節水型トイレ/ピュアレストQR 地域最安値に挑戦!  
《取付・旧便器処分・税込》88,000円  
※便座は別途(例:温水洗浄便座の場合+30,000円〜)  
機能や予算に合わせて選べます。見積り無料!



☎ 0120-486-777 福山市加茂町八軒屋329

営/24時間電話受付 休/年中無休

和式トイレのリフォームは+5~10万円で承ります。詳細は、お気軽にお問い合わせください。



トイレ交換をご検討中の方は必見です! 「安心して頼める!」日本水道保安協会へ

### 有限会社 アサヒ不動産

「相続した物件どうしよう…」と悩んだら? 売却!! 賃貸!! 土地活用など選択肢はさまざま!! 当社では、無料査定や早期売却に向けての販売活動、強化取引を実施しています。まずはお気軽にご相談ください!



☎ 084-991-0876

福山市三吉町4-13-15

営/9:00~19:00 休/水曜日★土・日・祝日も営業しています★

「住宅情報福山」偶数月に好評発行中! (無料)



空き家は相続後3年以内の売却がおすすめです!

### 天然石&パワーストーン st-age-one (ステージワン)

こだわりの天然石を使い、願いに合わせた世界でひとつだけのプレスレットが作れます。ひも交換無料。マクラメ編みペンダントも大好評。一く今回のストーン>グリーンファントム ステップアップ、成長癒し、成功



☎ 084-944-8920 福山市赤坂町早戸1796-1

営/10:00~18:00 休/水曜日・木曜日

天然石5%OFF

※有効期限/2026年6月30日まで



お客様のリクエストで入荷♪水晶の中に緑のフックサイトが入った可愛いストーン

### 福山ドーム パーチャルバッティングセンター

地域NO.1を目指し、野球用品を強化買取中! グローブ・バット・ユニフォームを無料査定。1点成立ごとにメダル2枚進呈! 状態良好な中古バット・グローブは、店内マシンで試してから購入できるので安心です。



☎ 084-941-1811 福山市引野町4-6-6

【買取日時】※福山ドーム内で実施。LINE査定は毎日受付!

土・日:10:00~18:00 月・火:18:00~21:00

野球用品買取金額10%UP!

※初回買取限定 ※有効期限/2026年6月30日まで



使わなくなったグローブやバットはありませんか? それ、買い取ります!

### 健康工房 たいよう整骨院

柔道整復師(骨格と筋肉の専門家)が歪んでいる骨格や筋肉を確認し、痛みの根本原因を突き止めてから骨盤矯正・猫背矯正の施術をします。痛みもなくなる確信にバランスを整え正常な状態に戻すので、全身のつらい症状に効果的です。



☎ 084-959-2093 福山市南手城町3-6-1

診療/月~金9:00~13:00 15:00~20:00

土・日・祝日9:00~16:00

初回5,500円 → 3,300円

※有効期限/2026年6月30日まで



患者様の痛みと真つ向勝負! 最短での症状改善の提案をしています

おいしいご飯と飲み物 レトロなトイレコレクションに囲まれた空間で ゆったりとお寛ぎください

世羅産の美味しいお米と 三十穀米をブレンドした 自慢の『焼きピラフ』

ツーリングスポットライダー・ライダー フクヤマ  
福山市松永町3-7-25 ☎084-909-3355  
営業日/金・土・日・祝日  
営業時間/11:00~無くなり次第終了



パーソナリティ  
**PN** **鑑**

レディオBINGOパーソナリティ紹介!



 西田 茂弘 GO!GO!Bびんご〜(月) / イブニングステーション(月) / あさまる	 大瀧 清延 GO!GO!Bびんご〜(月)	 加藤 雄也 GO!GO!Bびんご〜(火)	 平野 敬子 GO!GO!Bびんご〜(火) / あなたの番です!	 高橋 秀年 GO!GO!Bびんご〜(水・木)	 佐原 智代子 GO!GO!Bびんご〜(水・木)	 今川 和亮 あさまる / イマラジ!!
---	-----------------------------	-----------------------------	--	-------------------------------	--------------------------------	----------------------------

 園 真澄 イブニングステーション(月)	 森光 満智 EVENING NOTE	 藤井 友絵 EVENING NOTE	 木村 みどり みどりのオアシス	 森 まきお 元気があれば何でもできる!!	 三島 寿美子 元気があれば何でもできる!!	 嶋田 ひとみ しまラジ!!
----------------------------	---------------------------	---------------------------	------------------------	-----------------------------	------------------------------	----------------------

 SAOLLY・Rey (アナラジ) フーミン・田中陽子 しまラジ!!	 前川 愛 Salon de Megumi	 長竹 千賀 長竹千賀の Lunch Time Delight	 戸田 雅恵 ブック・アンソロジー	 福場 千秋 地球市民	 Rey・内藤公子 アナラジ
---	-----------------------------	---------------------------------------	-------------------------	-------------------	----------------------

 金輪 容子 ようこのBe Myself	 ナオト ようこのBe Myself	 糸永 直美 DRIVE MY WAY	 徳山 威雄 日の丸ラジオ・日本の息吹	 福元 テツロー テツローの あきらめなければ夢100%	 村田 民雄 地球市民	 岩本 利之 MUSIC BINGO
----------------------------	--------------------------	---------------------------	---------------------------	------------------------------------	-------------------	--------------------------

 小寺 正彦・末広 雄一郎 塚本 桃百花 地元応援エアラヂャ	 渡邊 泰教・高津 政明 渡邊 文倫・門田 弥久 無学泰山塾の エラジ	 Asako 音の喫茶店	 杉 ひろし 杉ひろしの 詩が人生 RB!!
--------------------------------------	---	--------------------	------------------------------

**洋楽アワー**  
パーソナリティ: 三村真二  
毎週土曜日 8:00~9:00  
再放送  
毎週土曜日 21:00~22:00  
毎週月曜日 20:00~21:00  
☑️ok@fm777.co.jp

懐かしの洋楽から埋もれた名曲まで  
公式LINEアプリを登録するといつでも聴ける!

黄色い「レ・ビン号」が街へ飛び出し「それゆけレ・ビン号☆」お店の情報やイベントを生中継。地域の「今」を元気にお届けします!

スマホでレディオ BINGO が聴けるよ!  
ラジオ無料アプリ! レディモ Radimo

【放送時間】月〜金  
パートI / 10:00 ~  
パートII / 11:00 ~

77.7 MHz 2026.4.5.6 RADIO BINGO TIME TABLE		mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun
05	05:00 JUST A LITTLE LOVIN' 中田 純千					05:00 VALTURE RADIO 田中 漢	05:00 WEEKEND VIBES DJ TARO	05:00 NOICE NOISE 沙羅ジュースト
06	06:00 Morning Community 中田 純千	06:30 DRIVE MY WAY 06:30~07:00 myway@fm777.co.jp	06:45 朗読 川本 君子・藤井 康治・峠 静恵・木山 みどり・筒井 美智恵・谷 許 恵子				06:00 POP OF THE WORLD ハリー杉山・川口 ゆりな	06:00 EARLY GLORY 小林 涼子
07	07:00 GO! GO! B びんご〜 西田 茂弘 大瀧 清延	07:00 あさまる 週替わり	07:00 GO! GO! B びんご〜 加藤 雄也 平野 敬子	07:00 GO! GO! B びんご〜 高橋 秀年 佐原 智代子	07:00 GO! GO! B びんご〜 高橋 秀年 佐原 智代子		08:00 洋楽アワー 三村 真二	
08	07:02 07:07 07:16 07:20 07:34 07:37 08:04 08:07 08:10	08:00 メッセージをガンガン送って!!! go@fm777.co.jp FAX084-920-8765	08:00 りメンバー・ミュージック	08:00 それゆけレ・ビン号☆ パートI 佐原 智代子	08:00 それゆけレ・ビン号☆ パートII 佐原 智代子	08:00 リメンバー・ミュージック	09:00 ok@fm777.co.jp 9:00 杉ひろしの詩が人生RB! sugi@fm777.co.jp 9:30 日の丸ラジオ・日本の息吹 hinomaru@fm777.co.jp 10:00 ブック・アンソロジー book@fm777.co.jp	09:00 ACROSS THE SKY 小川 紗良
09	09:30 りメンバー・ミュージック						11:00 あなたの番です! 11:00 音の喫茶店 Asako oto@fm777.co.jp	
10	10:00 それゆけレ・ビン号☆ パートI 佐原 智代子	10:05 りメンバー・ミュージック	10:05 それゆけレ・ビン号☆ パートII 佐原 智代子	10:05 りメンバー・ミュージック	10:05 りメンバー・ミュージック	11:05 りメンバー・ミュージック	11:00 幸せな仲間たち nakama@fm777.co.jp 11:30 (毎月最終・月) (火) (水) (木) 緊急テスト放送 11:46 (金) 緊急テスト放送	12:00 長竹千賀の Lunch Time Delight ltd@fm777.co.jp
11	11:05 りメンバー・ミュージック	11:39 (毎月最終・月) (火) (水) (木) 緊急テスト放送	12:05 りメンバー・ミュージック	12:05 りメンバー・ミュージック	12:05 りメンバー・ミュージック	12:15 イマラジ!! 今川 和亮	12:15 長竹千賀の Lunch Time Delight 長竹 千賀	12:15 テツローの あきらめなければ夢100% (月1・3・5) 福元テツロー
12	12:15 イマラジ!! 今川 和亮	12:15 長竹千賀の Lunch Time Delight 長竹 千賀	12:15 テツローの あきらめなければ夢100% (月1・3・5) 福元テツロー	12:15 地球市民 村田 民雄・福場 千秋	12:15 ようこの Be Myself 金輪 容子・ナオト	13:00 りメンバー・ミュージック	13:00 インフォメーション (おくやみのお知らせ等) 園 真澄	13:00 BLUE IN GREEN TOKIO HOT 100
13	13:00 インフォメーション (おくやみのお知らせ等) 園 真澄	13:00 りメンバー・ミュージック	13:00 りメンバー・ミュージック	13:00 りメンバー・ミュージック	13:00 りメンバー・ミュージック	14:00 りメンバー・ミュージック	14:00 @FRIDAY! くりやまけーすけ・福山 香温	14:00 BIBLIOTHECA 山口 周・長濱 ねる
14	14:00 りメンバー・ミュージック	14:05 (水) 緊急テスト放送	14:05 (木) 緊急テスト放送	14:05 (木) 緊急テスト放送	14:00 @FRIDAY! くりやまけーすけ・福山 香温	15:00 アフタヌーンパラダイス 川久保 秀一	15:00 NOGOLF FINOLIFE! マーシー・西川	15:00 LINKSCAPE TENDRE 田中 シェン
15	15:00 アフタヌーンパラダイス 川久保 秀一	15:00 アフタヌーンパラダイス 平松 愛理	15:00 アフタヌーンパラダイス 松本 英子	15:00 アフタヌーンパラダイス 杉 真理	16:00 元気があれば何でもできる!! 森 まきお アナスタシア 三島 寿美子	16:00 元気があれば何でもできる!! 森 まきお アナスタシア 三島 寿美子	16:00 NOGOLF FINOLIFE! マーシー・西川	16:00 LINKSCAPE TENDRE 田中 シェン
16	16:00 元気があれば何でもできる!! 森 まきお アナスタシア 三島 寿美子	16:00 元気があれば何でもできる!! 森 まきお アナスタシア 三島 寿美子	16:00 元気があれば何でもできる!! 森 まきお アナスタシア 三島 寿美子	16:00 元気があれば何でもできる!! 森 まきお アナスタシア 三島 寿美子	16:00 元気があれば何でもできる!! 森 まきお アナスタシア 三島 寿美子	16:00 元気があれば何でもできる!! 森 まきお アナスタシア 三島 寿美子	16:00 NOGOLF FINOLIFE! マーシー・西川	16:00 LINKSCAPE TENDRE 田中 シェン
17	17:00 イブニングステーション 西田 茂弘 アナスタシア 園 真澄	17:00 EVENING NOTE 森光 満智 アナスタシア 藤井 友絵	17:00 みどりのオアシス 木村 みどり	17:00 みどりのオアシス 木村 みどり	17:00 みどりのオアシス 木村 みどり	17:00 イブニングステーション 西田 茂弘 アナスタシア 園 真澄	17:00 元気があれば何でもできる!! 森 まきお アナスタシア 三島 寿美子	17:00 元気があれば何でもできる!! 森 まきお アナスタシア 三島 寿美子
18	18:00 あなたの番です! 小林 史明 アナスタシア 平野 敬子	18:00 ブック・アンソロジー 戸田 雅恵	18:00 JAM THE PLANET 石田 健	18:00 JAM THE PLANET 石田 健	18:00 JAM THE PLANET 石田 健	18:00 あなたの番です! 小林 史明 アナスタシア 平野 敬子	18:00 ブック・アンソロジー 戸田 雅恵	18:00 ブック・アンソロジー 戸田 雅恵
19	19:00 Salon de Megumi 前川 愛	19:00 ブック・アンソロジー 戸田 雅恵	19:30 SMILEY SMILE 板谷 由夏	19:30 SMILEY SMILE 板谷 由夏	19:30 SMILEY SMILE 板谷 由夏	19:00 Salon de Megumi 前川 愛	19:00 ブック・アンソロジー 戸田 雅恵	19:00 ブック・アンソロジー 戸田 雅恵
20	20:00 洋楽アワー ok@fm777.co.jp	20:00 JAM THE PLANET 吉田 まゆ	20:45 GLOBAL BUSINESS CHARGE 西脇 資哲	20:00 JAM THE PLANET 武田 真一	20:00 JAM THE PLANET 武田 真一	20:00 洋楽アワー ok@fm777.co.jp	20:00 ブック・アンソロジー 戸田 雅恵	20:00 ブック・アンソロジー 戸田 雅恵
21	21:00 日の丸ラジオ・日本の息吹 hinomaru@fm777.co.jp	21:00 GARAGE COLLECTIVE DJ TARO	21:30 SMILEY SMILE 板谷 由夏	21:00 GARAGE COLLECTIVE DJ TARO	21:00 GARAGE COLLECTIVE DJ TARO	21:00 日の丸ラジオ・日本の息吹 hinomaru@fm777.co.jp	21:00 ブック・アンソロジー 戸田 雅恵	21:00 ブック・アンソロジー 戸田 雅恵
22	22:00 GURU GURU! 加賀 翔 (かが屋)	22:00 GURU GURU! 加賀 翔 (かが屋)	22:00 GURU GURU! 加賀 翔 (かが屋)	22:00 GURU GURU! 加賀 翔 (かが屋)	22:00 GURU GURU! 加賀 翔 (かが屋)	22:00 GURU GURU! 加賀 翔 (かが屋)	22:00 GURU GURU! 加賀 翔 (かが屋)	22:00 GURU GURU! 加賀 翔 (かが屋)
23	00:00 SPARK 月 sumika	00:00 SPARK 月 sumika	00:00 SPARK 月 sumika	00:00 SPARK 月 sumika	00:00 SPARK 月 sumika	00:00 SPARK 月 sumika	00:00 SPARK 月 sumika	00:00 SPARK 月 sumika
00	00:00 SPARK 月 sumika	00:00 SPARK 月 sumika	00:00 SPARK 月 sumika	00:00 SPARK 月 sumika	00:00 SPARK 月 sumika	00:00 SPARK 月 sumika	00:00 SPARK 月 sumika	00:00 SPARK 月 sumika
01	01:00 THE KINGS PLACE 月 04 Limited Sazabys	01:00 THE KINGS PLACE 月 04 Limited Sazabys	01:00 THE KINGS PLACE 月 04 Limited Sazabys	01:00 THE KINGS PLACE 月 04 Limited Sazabys	01:00 THE KINGS PLACE 月 04 Limited Sazabys	01:00 THE KINGS PLACE 月 04 Limited Sazabys	01:00 THE KINGS PLACE 月 04 Limited Sazabys	01:00 THE KINGS PLACE 月 04 Limited Sazabys
02	02:00 COMMON GROUND	02:00 COMMON GROUND	02:00 COMMON GROUND	02:00 COMMON GROUND	02:00 COMMON GROUND	02:00 COMMON GROUND	02:00 COMMON GROUND	02:00 COMMON GROUND
03	03:00 THE UNIVERSE 月 安藤 裕子	03:00 THE UNIVERSE 月 安藤 裕子	03:00 THE UNIVERSE 月 安藤 裕子	03:00 THE UNIVERSE 月 安藤 裕子	03:00 THE UNIVERSE 月 安藤 裕子	03:00 THE UNIVERSE 月 安藤 裕子	03:00 THE UNIVERSE 月 安藤 裕子	03:00 THE UNIVERSE 月 安藤 裕子
04	03:00 THE UNIVERSE 月 安藤 裕子	03:00 THE UNIVERSE 月 安藤 裕子	03:00 THE UNIVERSE 月 安藤 裕子	03:00 THE UNIVERSE 月 安藤 裕子	03:00 THE UNIVERSE 月 安藤 裕子	03:00 THE UNIVERSE 月 安藤 裕子	03:00 THE UNIVERSE 月 安藤 裕子	03:00 THE UNIVERSE 月 安藤 裕子

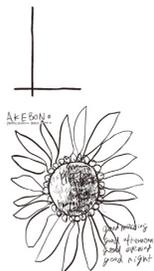
※番組の内容・放送時間は変更させていただく場合があります。 ※メンテナンス及び悪天候のため、放送を休止することがあります。

# あやこ

“わたしのこと”で気づくことがきつとあるよ

Vol.18

## 「命の繋がりに」



「あなたはご先祖様のお名前がわかりますか？  
その方々の好物をご存じですか？」  
先日、お寺のご住職にそう聞かれました。  
ドキッ：名前がわかってもその人の好物までは？  
名前さえもわからなかったり…  
ご住職は、「家系図があるなら書き写してみなさい」「そ  
の方の好物がわからなければわかる人を探して聞きな  
さい」と。そして「お名前を呼んで、好きだった物をお供  
えてご先祖様に可愛がってもらいなさいね」と言われ  
ました。

ご先祖様が恋に落ち、愛し愛されてこまごま命を繋げ  
てくださったこと  
私も結婚して、新しいご先祖様と繋がる事ができたこと  
ここに存在しているという奇跡に、感謝。

生きていくと、悔しいことや情けないことに心を奪われ  
て落ち込んだり、想定外のご褒美に有頂天になったり、  
誰かの優しさに触れて幸せになったり。  
きつとこまごま命を繋いでくださったご先祖様が、私の  
一喜一憂する姿を見て笑ったり、応援してくださったり  
しているのでしょうか。

そう、これからも私の人生と一緒に楽しんで欲しい。  
そんなことを思いながら、栗饅頭をそっと買い物かごに  
入れました。

次回に続く



真安 綾：愛媛出身・福山歴27年・B型・4人の子育てママ／あけぼのスタジオ ☎084-954-4649 福山市曙町3-32-14

FMふくやまラジオコロポマガジン

# RB

RADIO BINGO FM77.7MHz

ラジオコロポマガジン『RB』  
4・5・6月号(Vol.94)  
2026年3月27日発行

発行／株式会社エフエムふくやま  
発行人／田中 宏行  
編集人／田上 玲子 副編集人／園 真澄  
〒720-0067 福山市西町2丁目10番1号  
福山商工会議所ビル1F  
Tel:084-920-8777 / Fax:084-920-8778  
https://fm777.co.jp/ / e-mail:bingo@fm777.co.jp  
(受付時間：平日9:00～18:00 / メールは終日)  
印刷・製本／まつぎ印刷株式会社

### RB 設置店リスト【福山・府中・尾道・笠岡・井原エリア】

- セブンイレブン ●ローソン ●ファミリーマート ※一部、設置していない店舗がございます。
  - ハローズ ●エブリイ ●ニチエー ●ハート ●スマイルキッチン ●フジ ●啓文社
  - 福山市内各図書館 ●府中市立図書館 ●リーデンローズ ●神辺文化会館
  - 沼隈サンバル ●ローズアリーナ ●福山SA ●広島空港 ●道の駅アリストぬまくま
  - 笠岡ベイファーム ●道の駅びんご府中 ●クロスロードみつぎ ●福山大学
  - ツネイシバリュースSS ●スガナミ楽器 ●福山ニューキャッスルホテル ●アイネスフクヤマ
- ※その他、約500カ所以上に設置、ご協力いただいております。  
皆様方に、心よりお礼申し上げます。(順不同)

本誌に掲載されている情報は、2026年1月から3月15日までの取材時のものです。  
本誌発行後にやむを得ない事情により、掲載内容が変更になる場合があります。  
本誌に掲載している金額は消費税額を含んだ価格です。

次号予告 | ラジオコロポマガジン『RB』  
7・8・9月号(Vol.95)は2026年6月下旬発行予定!

史上最強の「雑食」イノシシ年男

## 絶滅危惧種「勘違いおじサウルス」の巻

を聞いてあげてください。

「歯ハハハハ…」  
「あなたのご先祖様のお名前がわかりますか？  
その方々の好物をご存じですか？」  
先日、お寺のご住職にそう聞かれました。  
ドキッ：名前がわかってもその人の好物までは？  
名前さえもわからなかったり…  
ご住職は、「家系図があるなら書き写してみなさい」「そ  
の方の好物がわからなければわかる人を探して聞きな  
さい」と。そして「お名前を呼んで、好きだった物をお供  
えてご先祖様に可愛がってもらいなさいね」と言われ  
ました。



一昨年から、恐竜学検定に挑戦しています。子供たちも受験す  
る試験なので軽く考えていましたが、問題集を開いた瞬間、そ  
の甘い考えはジュラ紀の彼方へ吹っ飛びました。学説が大き  
く変わり、私の子供時代の知識など、もはや化石レベル。「トリ  
ケラトプスなんか知ってるよ」と言っていた自分を、そっと地  
層に埋めたくまりました。初級試験は、92点で合格。記念に、通  
販でスピノサウルスの「歯」を購入。スピノサウルスは、ティラ  
ノサウルスより大きい肉食恐竜です。太古の時代に思いをは  
せながら、しばらく眺めて楽しみました。その後、ティッシユ  
に包んで部屋に置いておきました。  
そして、昨年は中級に挑戦。78点でどうにか合格。私の中で恐  
竜熱は着実に高まっていったのです。  
そんなある日、本棚にティッシユに包まれた黄色いものが目  
に入りました。「こんなところに  
芋のお菓子が！」と、包みを開くと  
…「えっ、ここ、これは…(驚?)」  
それはお芋のお菓子ではなく、ス  
ピノサウルスの歯でした。危うく  
古代の肉食恐竜の歯を、かじると  
ころでした。その上、スタッフに  
「それ、本当にスピノサウルスの歯  
なんですか?」と言われ「えっ?」  
歯ハハハハ…



エフエムふくやまのBOSS

# 局長の部屋

## きよく-ちょう【局長】

国語辞書：局と名のつく組織の最高責任者。

田中宏行(たなかひろゆき)  
67歳、B型、生まれも育ちも福山市。  
やっかいな迷惑電話。  
でも局長にかかると、  
その相手と仲良くなったり、  
呆れて相手が受話器を置いたり…  
必殺技なのか?!



### おすすめの1冊

## 田中局長の本棚



上皇皇后両陛下と、天皇皇后両陛下  
下—なぜ二つの家族」は対立せざるを得なかったのか。本書は、長年にわたり皇室報道に携わってきた著者が、宮中で何が起きていたのかを丁寧に読み解いた一冊です。  
宮内庁長官による徳仁皇太子への「苦言」は、なぜ公の場で発せられたのか。



「平成の天皇家」と  
「令和の天皇家」二つの  
家族はなぜ衝突したのか  
大木賢一  
講談社+α新書 / 2,145円

か。また、徳仁皇太子の「人格否定発言は、なぜあのタイミングだったのか」。多くの人が抱いてきた疑問に、本書は分かりやすく迫っています。現在の天皇皇后両陛下が背負ってこられたご苦労の大きさも伝わってきます。  
大きな反響を呼んでいる話題書です。ぜひご一読ください。

お求めはお近くの啓文社でございませう

## 新型コロナの後遺症に悩んでいませんか?!

コロナアフターケア外来として  
2026年3月にOPEN!

新型コロナ後遺症、ワクチン後遺症患者を、  
上咽頭擦過療法(EAT)をベースに、  
総合的に治療していきます。



院長／藤原 恵

### つながる診療所・めぐみクリニック

予約専用 ☎080-6212-0393 完全予約自由診療  
福山市旭町3-11陸橋ビル2F  
診療日：火・木 (9:00～12:00 14:00～18:00)  
土 (9:00～12:00 14:00～15:00)  
★初診 (12:00～14:00)



ants  
大好評!  
いちごフェア

ふくやまソフトクリームアンツ  
福山市水呑町2416  
☎084-956-0152  
営:10:00～18:30  
休:水曜日

## 全メーカー、全車種対応!

# 新車が安い!

頭金0円  
月々12,800円  
残価0円

憧れの車に安く安全に乗れる!  
新車に乗れる!

# 超低金利! 1.9%

120回払いOK



県道380号水呑手城線沿い  
福山市立 入江大橋 R2  
ハードオフ  
都あけぼの  
福山コロナワールド

NETWAVE ネットウエーブ  
☎0120-84-3310  
福山市曙町4-3-11  
10:00～19:00 / 休:水曜日



# みんなの元気どろ?



『漢方の元気堂』の藤井章子です。漢方相談を始めて今年で33周年を迎えます。“健康相談のできるくすりや”としてこれからも精進して参ります。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

カサカサ、シユクシユク、かゆーいなどの皮膚症状でお悩みの方に適した漢方薬をお選びします。  
「皮膚は内臓の鏡」といわれるように、皮膚症状は内臓の不調や体質に深く関係しています。ですから、ご自身の体質に合った漢方薬で内臓の調子を改善し、表面からは、皮膚の再生力を高める生薬配合の塗り薬で患部の血行を良くして炎症やかゆみを鎮めます。  
子どもの頃からアトピー性皮膚炎でかゆみが強く、病院の治療でもよくならない方、まずは漢方薬で時間をかけて体質改善していきませんか。ご相談ください。

皮膚病でお悩みの方に漢方薬!



Genki 漢方の元気堂 福山市引野町5-11-29 電話10:00~19:00 休日・祝 084-945-0664



東福山駅 南口 徒歩5分

トマトとバジルチーズのマルグリータ 5つみ海苔と蒲戸内しらすチーズ

Bingo Pizza

自家製ジンジャーレモン

看板子のアレックス

ピザ職人：鈴木光男

福山の蓄蔵から採取した酵母の発酵により生地にもっちりした食感を与え、上品で芳醇な香りが特徴

**備後ピザ** 備後と蒲戸内のこだわり新鮮食材を使用した本格ナポリピザ 毎日配達しています フォローお願いします

Instagram: @bingopizza.suzuki

営業場所 鈴木家の庭(駐車場有) 福山市内海町3426  
営業時間 平日 11:00~14:30 / 土日祝日 11:00~16:30  
定休日 火曜日(祝日の場合は営業)

ピザのご予約・お問い合わせ 090-3064-3347

やさしさが走る街 東和交通の『猫愛』タクシー 50周年

おかげさまで 東和交通株式会社

軽福祉タクシー 車いすのまま乗車OK!

空港定額タクシー

観光タクシー

ジャンボ車(乗車定員9名)もあり!

出会いは一匹の傷ついた猫... 「人と猫に優しい会社」を!

譲渡会の開催など

主に事務所警備しているニャ

猫のアンドンとステッカーが目印

**東和交通株式会社** ニャルソック 保護猫警備隊

福山市引野町南2-1-2 ☎084-941-6213

タクシー配車予約専用 0120-66-1052

抽選で当たるよ!



## 4月5月6月 RB読者プレゼント



プレゼント賞品によって応募締め切り日が異なりますのでご注意ください。

**A 4月**  
バラ用防水手袋 LOSE LOVER アトム(横)

5名様 ※Mサイズ

**B 4月**  
松田理奈&阪田知樹 デュオ・リサイタルペアチケット ばらのまち福山国際音楽祭実行委員会

2組4名様 5月24日(日)13:00~ ※未就学児童入場不可

**C 4月**  
備後ピザで使えるチケット(2,000円分) 備後ピザ

3名様

**D 5月**  
鑑賞ペア招待券 なかた美術館

2組4名様 ※有効期限2027.3月末

**E 5月**  
「季節の誉められプリン」を含む選べる3点セット POLE POLE BRAVO

5名様

**F 5 6月**  
ゆっくら ペア入浴券 光信寺の湯 ゆっくら

10組20名様(各月5名様)

**G 6月**  
(株)コーポレーションパールスター 「転倒予防靴下」(23cm-24cm/赤) (株)キリンのマークのウエスギ

3名様

**H 6月**  
図書カード1,000円分 啓文社ポートプラザ店

1名様

**I 4 5 6月**  
映画ペア招待券 (株)フューレック

3組様(各月1組様)

### < 応募方法 >

次の①~⑦を記入して、ハガキまたはメールで応募を。  
①希望する賞品のアルファベット(いずれか1つ) ②〒・住所  
③氏名(ラジオネームがあれば一緒に) ④年齢・性別 ⑤電話番号 ⑥RBの入手場所(店名等)  
⑦RBやレディオBINGO、パーソナリティへの感想(ラジオネームで誌面や番組内で使用する場合あり)

【当選の場合】A G 引換券を発送しますので、エフエムふくやまでお受け取りください。  
E 引換券を持って店舗でお受け取りください。  
B C D F H I 発送します。

※当選発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。 ※個人情報のは発送のみに使用します。

応募先 ●ハガキ:〒720-8555(住所不要) エフエムふくやま「RBプレゼント」係  
●メール:bingo@fm777.co.jp

応募締め切り

4月の賞品 4月30日(木)必着

5月の賞品 5月31日(日)必着

6月の賞品 6月30日(火)必着