



広島県版

# 道の駅

[ FREE PAPER MICHINOEKI ]

春号

2017. SPRING

Vol.2

無料

ご自由にお取り下さい。  
take free!!



東海  
五拾三  
平家  
道の駅  
特集 花と道の駅  
春、初夏の花どころ

大好評!! 読者プレゼントあり!!

道の駅クローズアップ「世羅」

ひろしまドライブ特集 [ 世羅地区 ]

海も山も...風を感じて広島の豊かな自然を全身で楽しめる! **ぐるっと広島サイクリング**

春になったらBBQ! **BBQにチャレンジ!**

味くらぶ ~道の駅自慢の料理を紹介~

国産の消費拡大に向けた国民運動



デジタルブックも公開中!!

<http://michinoeki-fp.jp>





# ヤクルト400健康応援プロジェクト

ヤクルトは健康を願い続けて80年  
世界33カ国 飲まれています  
毎日3,500万本以上



**ヤクルト400**  
乳酸菌 シロタ株が  
この一本に400億個!

**ヤクルト400LT**  
ヤクルト400に比べ  
甘さひかえめ  
カロリー30%カット

## お店で買えない ヤクルト400が選ばれる理由

その1

1本(80ml)に乳酸菌 シロタ株が400億個。  
ヤクルト400シリーズは、おいしく飲むだけで  
**腸内環境を良くしてくれるから。**

その2

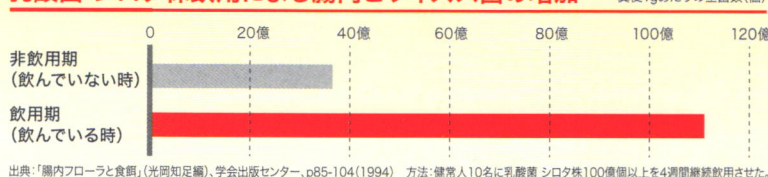
乳酸菌 シロタ株が生きたまま  
腸内に到達して、悪い菌を減らし、  
腸内環境を改善する  
**特定保健用食品だから。**



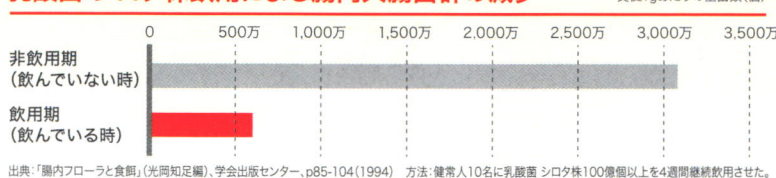
その3

おなかの調子を整えて、すこやかな毎日を。  
続けてご飲用いただくために、  
**ヤクルトレディがお客様に直接  
お届けしているから。**

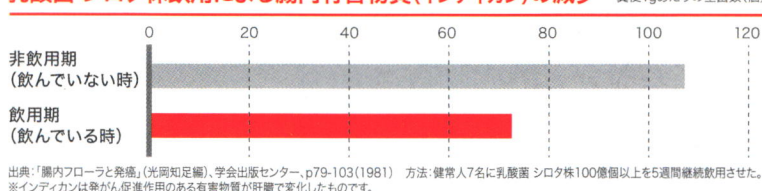
### 乳酸菌 シロタ株飲用による腸内ビフィズス菌の増加



### 乳酸菌 シロタ株飲用による腸内大腸菌群の減少



### 乳酸菌 シロタ株飲用による腸内有害物質(インディカン)の減少



ヤクルト400シリーズは ヤクルトレディが  
お届けする **宅配専用商品** です

ホームページもご覧ください

ヤクルト400  
<http://www.yakult.co.jp/y400/>

ヤクルト 400 検索

お申し込みは  
今すぐお電話で

ヤクルトレディまたは担当スタッフが対応致します。  
【受付時間】9:00~17:00(土日祝日を除く)

0120-57-8960

いーな ヤクルト

新広島ヤクルト販売(株)

広島市西区福島町1-23-13

☎082-293-8960



# 道の駅

FREE PAPER MICHINOEKI

フリーペーパー「道の駅」2017 春号

フリーペーパー道の駅 概要:季刊誌(3月、6月、9月、12月・年4回発行)

お楽しみ  
の  
読者  
プレゼントは  
巻末ページ!

## 目次

2017 SPRING CONTENTS

道の駅マップ	22
味くらぶ 道の駅自慢の料理を紹介	18
春になったらBBQ! BBQにチャレンジ!	16
ぐるっと広島サイクリング	12
海も山も...風を感じて広島の豊かな自然を全身で楽しめる!	10
ひろしまドライブ特集「世羅地区」	10
ドライブプランを立ててみよう!	9
道の駅インフォメーション	2
道の駅クローズアップ「世羅」	1
特集 花と道の駅 道の駅春〜初夏の花どころ	4



表紙写真  
歌川 広重  
「東海道五拾三次之内 平塚 繩手道」  
写真提供  
栃木県 那珂川町馬頭広重美術館



## 企画展

◆ 広重生誕220年記念 ◆

### 春季特別展「広重と行く東海道の旅」

- 前期 平成29年 4月21日(金) ~ 平成29年 5月21日(日)
- 後期 平成29年 5月26日(金) ~ 平成29年 6月25日(日)



東海道五拾三次之内 庄野 白雨

歌川広重は東海道を描いたシリーズを生涯に20種類以上制作しています。今年は広重生誕220年にあたるのを記念して、広重の代表作であり出世作としても知られる「東海道五拾三次之内」(保永堂版)を全点公開します。お江戸日本橋から京都まで約500kmの旅を広重の浮世絵でお楽しみ下さい。

■ 入館料/大人:700円・大高生:400円

※団体割引(1割引)は20名以上 ※中学生以下は無料  
※障がい者手帳をお持ちの方、介助者1名は半額

■ 開館時間/9:30~17:00(入館16:30まで) ■ 休館日/毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は火曜日)



隈研吾設計  
村野藤吾賞受賞

那珂川町馬頭広重美術館

栃木県那須郡那珂川町馬頭 116-9 Tel.0287-92-1199

<http://www.hiroshige.bato.tochigi.jp/>



# クローズアップ

広島県  
道の駅 18

## 道の駅 世羅

ここが世羅町のスタート地点！  
町の名所にタスキをつなぎます!!

自然豊かな環境にありながら、都市部へのアクセスも良い世羅町。尾道自動車道の世羅インターを下りてすぐのところ、道の駅「世羅」があります。

この道の駅には明確な役割がありません。それは、世羅町の「アンテナショップ」であり、「インフォメーションセンター」であること。例えば、道の駅内で世羅町の野菜に興味を持ったお客さんがいたら、道の駅の「せらインフォメーションカウンター」で、地元産の新鮮野菜が豊富に揃う町内の産直市場をご紹介します。道の駅だけで完結するわけではなく、ここを入口にして世羅町を楽しむ

でもらうことが道の駅の役割です。観光コンシェルジュも常駐。春ならコンシェルジュと相談して、町内の数ある花畑の中から自分好みの花畑に足を運んでみるのもおすすめです。

また世羅町には、駅伝の強豪校「世羅高校」があります。道の駅には世羅高関連グッズも豊富に揃っていて、広島カラーのオリジナルグッズもあるので、スポーツ好きの方は要チェックです。

道の駅は町のスタート地点でもあり、休憩所でもあります。町内を巡ったら、道の駅グルメで栄養補給も忘れずに。

スタッフのみなさん



いち押し 道の駅は、町の「アンテナショップ」&「インフォメーションセンター」



観光施設  
産直市場  
飲食店  
など



スタッフのみなさん

1.道の駅のカウンター。観光コンシェルジュも常駐し、町内へご案内。2.町内には花農園が7か所あり、春は特に各農園ごとに違った花を楽しめるので、おすすめ!



駅伝強豪校「世羅高校」関連グッズもたくさん!



4



5

3.広島カープとのコラボTシャツ(S~XL 3,000円)。4.世羅高と共同開発の、梨を使ったランニングウォーター(500ml 140円)。5.世羅高カラーのオリジナルシューズも。



6.甘辛く味付けされた世羅みのり牛の旨さを堪能する「世羅みのり牛丼(800円)」。7.せらワインで作るデミグラスソースをかけた「瀬戸内六穀豚のデミマカツ丼(900円)」。



8.世羅産の、高品質のぶどうを使ったワインもずらり。



9

9.世羅産の梨を使ったさっぱりとした「せら梨ソフト」と、塩をかけて甘みが倍増!爽やかな「塩トマトソフト」各400円。



DATA  
☎0847-22-4400

① 広島県世羅郡世羅町川尻2402-1  
休 12/31  
② 8:00~19:00 ※12月~3月 18:00迄  
【レストラン道の駅Sera】  
フードメニュー 10:00~15:00  
ドリンク・ソフトクリーム 9:00~18:00  
※土日祝 8:00~(モーニングタイム)

※表示金額はすべて税込です。

おすすめ  
No.1

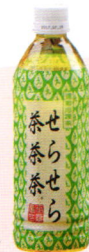
### 世羅ブレンド

パナマとエル・サルバドルのナチュラル製法のコーヒーをブレンド。これを飲むために訪れる人、リピーターも多数。1杯¥250



### せらせら 茶茶茶

広島県世羅産の冬越茶葉を使った浅煎り番茶。すっきりまるやかで甘い茶葉!運動後の水分補給にぴったり。500ml¥130



### 道の駅の人気商品!

### 世羅ニウム UVクリーム

ハーブ「セラニウム」の香料を使用。世羅高陸上部女子部員の意見を取り入れた日焼け止めです。紫外線防止効果は最高水準。1本¥1,200





**11 クロスロードみつぎ**  
尾道市御調町大田33番地



EV  
EV  
EV  
EV

営 売店 9:00~19:00  
野菜市 9:00~17:00  
レストラン 11:00~16:00(L.O15:00)  
情報コーナー・休憩所 9:00~19:00

休 売店・野菜市・レストラン  
第4火曜日、12/31、1/1

問 ☎0848-76-3115

**9 ゆめランド布野**  
三次市布野町下布野661-1



EV  
EV  
EV  
EV

営 売店 ふるりの館 9:00~18:00  
レストラン 味の館 喫茶 9:00~11:00  
ふるさと惣菜パイクン 11:00~14:30(60分)  
軽食 15:00~18:00  
まるごと布野のアイス屋さん 9:00~17:00\*  
布野ふれあい市場 8:00~17:00\*  
陽だまり圭の助 喫茶・軽食 8:00~17:00  
\*12月より冬時間あり、要確認

休 売店・レストラン 11月~2月 第2火曜日(祝日の場合は翌日)  
まるごと布野のアイス屋さん 11月~2月 毎週火曜日(祝日の場合は翌日)  
布野ふれあい市場 年末年始

問 ☎0824-54-2929

**5 来夢とごうち**  
山県郡安芸太田町大字上殿632-2



EV  
EV  
EV  
EV

営 売店・情報コーナー 9:00~19:00  
和風レストラン来夢 10:00~20:00\*火曜日~16:00

休 1/1

問 ☎0826-28-1800

**1 リストアステーション**  
庄原市総領町下領家1-3



EV  
EV  
EV  
EV

営 売店・休憩所 9:00~18:00  
レストラン・喫茶 10:00~17:00

休 売店・レストラン  
毎週火曜日、年末年始

問 ☎0824-88-3050

**12 舞ロードIC千代田**  
山県郡北広島町有田1122



EV  
EV  
EV  
EV

営 売店 9:00~18:00  
レストラン 11:00~15:00(L.O14:00)  
情報コーナー・休憩所 8:30~17:15  
グラウンドゴルフ場\* 9:00~18:00  
\*平日のみ

休 1/1~1/3  
レストラン 毎週水曜日(祝日の場合は営業)、12/31~1/3

問 ☎0826-72-0171

**10 ふおレスト君田**  
三次市君田町泉吉田311-3



EV  
EV  
EV  
EV

営 おはよう市・休憩所 8:30~16:30  
レストラン 田舎裏 11:00~14:30、17:00~20:30  
21番館 9:00~22:00 神之瀬 11:00~17:00  
情報コーナー 9:00~22:00  
宿泊施設 君田温泉「森の泉」  
チェックイン15:00 チェックアウト10:00  
温泉「もりの湯 いずみの湯」 10:00~22:00

休 第3火曜日\*8・12月は第4火曜日

問 ☎0824-53-7021

**6 よがんす白竜**  
三原市大和町和木652-3



EV  
EV  
EV  
EV

営 売店・産直市場 9:00~17:00\*土日祝~18:00  
レストラン 9:00~17:00\*土日祝~18:00  
(L.O 閉店30分前)

休 年末年始・第3木曜日

問 ☎0847-35-3022

**2 遊YOUさろん東城**  
庄原市東城町川東877



EV  
EV  
EV  
EV

営 売店・休憩所 9:00~18:00  
レストラン「もみじ」 11:00~18:00  
ステーキハウス雄橋 11:00~18:00  
そば処 天咲 10:00~17:00

休 売店 1/1  
レストラン・ステーキハウス 毎週水曜日、12/29~1/1  
そば処 天咲 12/29~1/1

問 ☎08477-2-4444

**7 アリストぬまくま**  
福山市沼隈町大字常石1805



EV  
EV  
EV  
EV

営 売店 8:00~16:00\*土日祝 7:00~  
レストラン トコトコ 8:00~16:00  
情報コーナー・休憩所 8:00~17:00

休 1/1~1/3

問 ☎084-987-5000

**3 さんわ182ステーション**  
神石郡神石高原町坂瀬川15146-2



EV  
EV  
EV  
EV

営 売店 8:00~17:00  
新鮮野菜売場 8:00~18:00  
コンビニエンスストア 7:00~21:00  
自然食レストラン 高原の風 11:00~15:00  
喫茶・軽食 8:00~17:00  
情報コーナー 9:00~17:00

休 年中無休  
自然食レストラン 高原の風 年末年始

問 ☎0847-85-2550

**8 スパ羅漢**  
廿日市市飯山21-5



EV  
EV  
EV  
EV

営 売店 10:00~20:00  
レストラン 11:00~19:00(L.O18:30)  
温泉 10:00~20:00\*受付 ~19:30  
情報コーナー・休憩所 10:00~20:00

休 第1・3水曜日、年末年始

問 ☎0829-72-2221

**4 豊平どんぐり村**  
山県郡北広島町都志見12609



EV  
EV  
EV  
EV

営 さんさん市 9:00~17:00  
どんぐり荘 新館 8:30~20:00\*冬季~19:00  
情報コーナー 8:30~20:00\*冬季~19:00  
お食事処 龍洞の里 11:00~19:00 竜宮城 びりや 10:00~21:00  
どんぐり庵 11:00~16:00 そば道場 11:00~16:00  
郷土民俗資料館 9:00~16:00

休 第3火曜日、年末年始  
どんぐり庵・そば道場 毎週火曜日、年始  
郷土民俗資料館 毎週木曜日 さんさん市 年末年始

問 ☎0826-84-1316

万葉集に詠まれた春の花

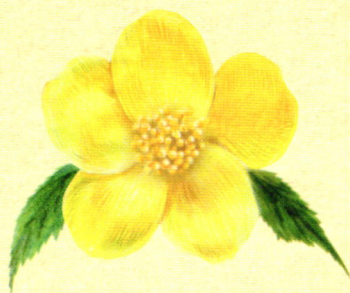
ヤマブキ 見頃 四月~五月

山吹を やどに植ゑては 見ること  
思ひは止まず 恋こそまされ

作者…大伴家持

意味…山吹を庭に植えたら、見る度に思ひは止まず  
恋しさが増していくばかりです

ヤマブキは、北海道から九州まで分布する落葉低木。  
花の色は黄色。花は一重と八重があり、一重の花弁は5弁。  
万葉集には、ヤマブキを詠んだ歌が17首ほど載っている。  
大伴家持のこの歌は、庭に植えたヤマブキを眺めながら  
都にいる妻に思いを馳せているという。





# 道の駅 インフォメーション

**19 びんご府中**  
府中市府川町230番地1



**EV** 充電器あり  
入浴施設あり  
足湯施設あり  
ガソリンスタンドあり

**営** 産直市場 9:00~15:00  
軽食・売店 9:00~17:00  
レストラン 11:00~17:00(L.O15:00)  
休憩所・授乳室・キッズスペース 9:00~18:00

**休** 毎週水曜日(祝祭日を除く)、年末年始  
**問** ☎0847-54-2300

**17 たかの**  
庄原市高野町下門田49番地



**EV** 充電器あり  
入浴施設あり  
足湯施設あり  
ガソリンスタンドあり

**営** 農産物等直売所 わいわい高原市場・雪室  
ファーストフード・情報コーナー・休憩所 9:00~18:00※4月から土日祝~19:00  
高原カフェレストラン そらら 11:00~17:00  
※カフェタイム14:30~17:00

**休** 第2・4水曜日  
**問** ☎0824-86-3131

**15 たけはら**  
竹原市本町一丁目1番1号



**EV** 充電器あり  
入浴施設あり  
足湯施設あり  
ガソリンスタンドあり

**営** 売店・観光情報コーナー 9:00~18:00  
レストラン 11:00~14:30、17:30~21:00  
※ディナーは完全予約制(前日17:00までに要予約)  
喫茶・軽食 9:00~17:00

**休** 年末年始、第3水曜日  
**問** ☎0846-23-5100

**13 北の関宿安芸高田**  
安芸高田市美土里町横田331-1



**EV** 充電器あり  
入浴施設あり  
足湯施設あり  
ガソリンスタンドあり

**営** 売店 9:00~18:00  
ながいきラーメン食堂 11:00~18:00  
情報コーナー・休憩所 7:00~18:00  
コンビニ「ポプラ」 24時間

**休** 情報コーナー・休憩所・コンビニ 年中無休  
売店・ながいきラーメン食堂 12/31、1/1

**問** ☎0826-57-1657

**18 世羅**  
世羅郡世羅町川尻2402-1




**EV** 充電器あり  
入浴施設あり  
足湯施設あり  
ガソリンスタンドあり

**営** 8:00~19:00※12月~3月~18:00  
レストラン道の駅Sera  
フードメニュー 10:00~15:00  
ドリンク・ソフトクリーム 9:00~18:00※土日祝 8:00~(モーニングタイム)

**休** 12/31  
**問** ☎0847-22-4400

**16 みはら神明の里**  
三原市糸崎四丁目21番1号



**EV** 充電器あり  
入浴施設あり  
足湯施設あり  
ガソリンスタンドあり

**営** 地域農林水産物・加工品等の販売 9:00~18:00  
レストラン 9:00~18:00(L.O17:30)

**休** 第3火曜日  
**問** ☎0848-63-8585

**14 湖畔の里福富**  
東広島市福富町久芳1506



**EV** 充電器あり  
入浴施設あり  
足湯施設あり  
ガソリンスタンドあり

**営** 売店 9:30~17:00※土日祝 9:00~  
情報コーナー 9:30~18:00※土日祝 9:00~  
お食事処 くらぼや 9:00~16:00  
多目的グラウンド 8:00~21:00

**休** 毎週水曜日(祝日の場合は、直後の休日でない日)、年末年始

**問** ☎082-435-2110

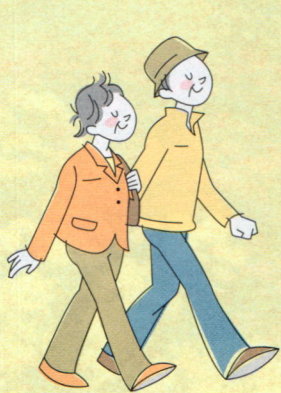


## 「道の駅」とは…

長距離ドライブが増え、女性や高齢者のドライバーが増加するなかで、道路交通の円滑な「ながれ」を支えるため、一般道路にも安心して自由に立ち寄り、利用できる快適な休憩のための「たまり」空間が求められています。

また、人々の価値観の多様化により、個人的でおもしろい空間が望まれており、これら休憩施設では、沿道地域の文化、歴史、名所、特産物などの情報を活用し多様で個性豊かなサービスを提供することができます。

さらに、これらの休憩施設が個性豊かなにぎわいのある空間となることにより、地域の核が形成され、活力ある地域づくりや道を介した地域連携が促進されるなどの効果も期待されます。



こうしたことを背景として、道路利用者のための「休憩機能」、道路利用者や地域の方々のための「情報発信機能」、そして「道の駅」をきっかけに町と町とが手を結び活力ある地域づくりを共に行うための「地域の連携機能」の3つの機能を併せ持つ休憩施設「道の駅」が誕生したのです。

最近では、温泉施設併設の「道の駅」、広大な敷地をもつレジャー型「道の駅」など特色を持った楽しい「道の駅」も増え、地元の特産品販売と合わせて、ますます注目が高まっています。



あたりの空気を日差しが暖かく包む春。

暖かさにつられて、草木が花を咲かせ、

私たちに春の便りを届けてくれます。

春といえば桜。

確かに桜も素晴らしいですが、

今回はあえて桜以外の

春から初夏にかけて咲く花と

それを楽しめる道の駅をご紹介します。

今年、道の駅で、

春の便りを受け取ってみませんか。

# 道の駅 春から初夏の 花どろり

見頃 #2  
5月中旬～6月中旬

## 道の駅 みのぶ 富士川観光センター

【山梨県】

バラ園の広さは1,500㎡。香りのよいイングリッシュローズなど、約130種2,900株のバラをボーダーに配置。繰り返し咲く四季咲きが多いので、春から秋まで楽しめる。

山梨県南巨摩郡身延町下山1597 富士川クラフトパーク内 ☎0556-62-5600

🕒9:00～17:00 🌞水曜日(祝日の場合は翌日)、12/27～1/1 \*2:秋バラの見頃は10月







見頃 5月中旬～6月上旬<sup>\*1</sup>



**道の駅 めめま** 【埼玉県】  
 埼玉県熊谷市弥藤吾720 ☎048-567-1212  
 ●めめまアグリパーク(1F物産・加工品・花・2Fレストラン)  
 10:00～18:00(土日祝 9:30～) ※11～2月 17:30迄  
 ◎めめまアグリパーク 毎月第1水曜日(変更あり)、年末年始  
 ●バラ園の休園日・開園時間はめめまアグリパークと同様  
 \*1:秋バラの見頃は10月

## バラ

5月頃から見頃を迎えるバラ。3月発行の春号で取り上げるには少し気が早い気もしますが、やはり「花の女王」とも呼ばれるバラを、この特集で外すわけにはいきません。

その美しい外見だけではなく、甘い香りも人気のバラ。人との関わりも深く、紀元前12世紀ごろにはすでに古代ペルシャで栽培されていたともいわれていま

す。栽培が進んでいく中で盛んに交配が行われ、世界中でおよそ2万種を超えるバラの品種が誕生しました。

先に書いたように、バラの見頃は5月頃から始まります。秋に咲くバラもありますが、1年を通して一番多くの種類のバラを楽しめるのは、春～初夏にかけて。まさにこれからがバラの本格的なシーズン到来となります。

人気の花だけあって、道の駅で咲いている姿を見かけることも多いかと思えます。花壇に咲いている姿を眺めるだけでも華やかな気分になります。それだけでは満足しないという欲張りな方は、本格的なバラ園を施設内に開いている道の駅に足を運んでみてはいかがでしょうか。

埼玉県の道の駅「めめま」。バラ園は地元の観光スポットの一つともなっています。バラ園に

一歩足を踏み入れれば、イングリッシュローズやオールドローズなど、約400種、約2,000株以上の色とりどりのバラとその甘い香りに包まれます。

このバラ園の見頃は5月中旬から。バラ園でバラの花の香りとみずみずしさを楽しみたいなら、午前中がおすすすめです。

## 春～初夏 花ごよみ

	3月	4月	5月	6月
ハナモモ	3月中旬 ▶ 4月中旬			
チューリップ	3月中旬 ▶ 4月中旬			
菜の花	3月 ▶ 4月			
ツツジ		4月下旬 ▶ 6月上旬		
ポピー	3月 ▶ 5月			
カタクリ	3月 ▶ 4月			
バラ			5月 ▶ 6月	

上記の見頃は目安です。地域や地形、天候などにより異なります。

見頃 5月上旬～5月下旬<sup>\*3</sup>



**道の駅 みなまた** 【熊本県】

750種、約6,500株のバラが咲き誇る姿は圧巻です。バラのアーチやバラのモニュメントなど、工夫を凝らした展示方法にも注目。

熊本県水俣市月浦54-162 ☎0966-62-2003  
 ●9:00～17:00(4～9月は18:00迄) ※12/30は16:00迄 ※1/1は10:00～16:00 ◎月曜日・12/31(レストラン12/29～1/3) ●バラ園は年中無休。入場無料ですが、維持運営のため協力金をお願いしています。  
 \*3:秋バラの見頃は10月中旬～11月下旬



4月下旬～5月上旬

# チューリップ

国内最大級

七百種、三百万本の競演

チューリップは、春の代表選手。チューリップの生産が盛んな砺波市は、春になると町中がチューリップでカラフルに彩られます。

道の駅「砺波」に隣接する「砺波チューリップ公園」では、4月21日から5月5日まで「なみチューリップフェア」が開催されます。周辺施設あわせて約12ヘクタールの敷地がチューリップでいっぱい。

お土産にはぜひ、道の駅のチューリップグッズをどうぞ。

**【富山県】**  
**道の駅 砺波**  
 富山県砺波市宮沢町3-9  
 ☎0763-33-7666  
 9:00～18:00 年末年始  
**【砺波チューリップ公園】**  
 ☎0763-33-7716  
 ●チューリップフェア 4/21～5/5 8:30～17:30(最終入園17:00) ※4/11～20、5/6～8は会場準備等のため閉鎖  
 ●大人1,000円 小人300円 小学生未満無料 ※チューリップフェア期間以外は入園無料・散策自由・臨時休園あり



4月下旬～5月上旬

# 菜の花

千曲川沿いを彩る、幸せの色

春の千曲川沿いといえ、菜の花。「菜の花はたけに入り日薄れ」ではじまる唱歌「おぼる月夜」のモチーフとなったといわれる「菜の花公園」も飯山市内の千曲川沿い。GWにはそこで「いいやま菜の花まつり」も開催されます。

その対岸には道の駅「花の駅・千曲川」。道の駅周辺も菜の花畑に囲まれていて、花の時期には道の駅に車を停めて、一面黄色に染まった菜の花畑の散策をゆっくり楽しむことができます。

**【長野県】**  
**道の駅 花の駅・千曲川**  
 長野県飯山市  
 常盤7425  
 ☎0269-62-1887  
 ●お土産コーナー  
 9:00～18:30  
 農産物直売所  
 8:00～18:30  
 café里わ  
 7:30～17:00 (L.O16:30)  
 \*冬季～17:00  
 ●月1回木曜日 (1月～3月 毎週木曜日)  
 ※祝日除く  
 ※農産物直売所のみ年末年始も休業



## 花の色と心理

暮らしに潤いと癒しを与えてくれる花。様々な生活シーンで気分や目的に合った色の花を飾って楽しんでみては？

<p><b>紫</b></p> <p>鎮静作用があり、イライラした時や不安定な時に効果的。</p> <p>高貴 神秘 優雅</p>	<p><b>桃</b></p> <p>心身の緊張をほぐし、やさしい気持ちにさせる。</p> <p>慈愛 甘美 繊細</p>	<p><b>白</b></p> <p>心を真っさらな状態にし、気分を一新させる。</p> <p>純粹 清潔 神聖</p>	<p><b>橙</b></p> <p>賑やかさと陽気さ、エネルギーと開放感を与える。</p> <p>陽気 食欲 家庭</p>	<p><b>黄</b></p> <p>好奇心を刺激し、コミュニケーション能力を高める。</p> <p>明朗 活発 希望</p>	<p><b>青</b></p> <p>高ぶった精神を落ち着かせ、理性と自制心をつけさせる。</p> <p>信頼 集中 冷静</p>	<p><b>赤</b></p> <p>エネルギーに満ち溢れ、向上心、行動する意欲を与える。</p> <p>情熱 興奮 活力</p>
---	---	--	--	---	---	---



【静岡県】

道の駅 天竜相津 花桃の里

静岡県浜松市天竜区大川  
31-10 ☎053-923-2339  
●9:00~17:00(12~2月  
は16:30迄) 食堂10:30~  
15:00 ④毎週火曜日(祝日  
は営業) ※3・4・8・11月は無休



3月中旬~4月上旬

見頃

ハナモモ

道の駅「天竜相津花桃の里」はその名の通り、花桃の名所です。3月中旬頃から500本以上の花桃が一気に開花し、桃色に色づきます。その満開の様子は圧巻。見頃は短く、4月上旬頃には散ってしまいますので、見たい方は時期を逃さぬようご注意ください。



5月上旬~5月中旬

見頃

ツツジ

赤・白・紫 広がる花のじゅうたん

日本海側随一のツツジの名所として知られる「西山公園」。約5万株の色とりどりのツツジが咲き乱れます。見頃を迎える5月上旬から中旬にかけては、まるで一面に花のじゅうたんを敷き詰められたようです。公園内にある道の駅「西山公園」では、なんとツツジフレージャーの「つじソフトクリーム」(300円・税込)も。視覚と味覚でツツジを味わえば気持ちもカラフル、初夏の気分を存分に満喫できそうです。



【福井県】

道の駅 西山公園

福井県鯖江市桜町3丁目  
950番  
☎0778-51-8181  
●9:00~18:00  
④年末年始



【青森県】

道の駅 虹の湖

青森県黒石市大字沖浦字山神1-5 ☎0172-54-2348  
●物産販売所・屋台村 9:00~17:00、レストラン・バターゴルフ場 10:00~17:00 ④レストラン 木曜日、屋台村 火曜日、11/6~4/20(予定)



4月下旬~5月上旬

見頃

カタクリ

「春の女王」とも言われ、紅紫色の気品のある花をつけるカタクリ。4月下旬に道の駅「虹の湖」発のシャトルバスで自然の群生地を訪れる「カタクリの小径(有料)」が開催されます。デリケートな女王なので、必ずマナーを守って会いにいきましょう。



清少納言の花の好み

『枕草子』で有名な清少納言は、「木の花は(三十五段)の中で花の好みについて、いくつか花を挙げて次のように述べています。

梅の花

木の花は、濃きも薄きも紅梅。  
(訳) 木の花で言うならば、色が濃くても薄くても、梅の花がいい。

桜の花

桜は、花びら大きに、葉の色濃きが、枝細くて咲きたる。  
(訳) 桜は、花びらが大きくて葉の色が濃く、細い枝ぶりで咲いているのがいい。

藤の花

藤の花は、しなひ長く、色濃く咲きたる、いとめでたし。  
(訳) 藤の花は、花の房がしなやかで長く、色濃く咲いている様子がとてもすばらしい。

橘の花

橘の葉の濃く青きに、花のいと白う咲きたるが、雨うち降りたるつとめてなどは、世になう心あるさまにをかし。  
(訳) 橘の葉つばが濃く青く、そして花もとても白く咲いているけれど、雨が降った日の翌朝などは、またとなく趣ある様子で心ひかれるものだ。

花を楽しむ時には、清少納言のように細かく観察したり、一歩引いて、その花が咲いている様子も含めて味わったりすると、より深く花を楽しむことができそうです。





花の栽培が盛んな潟上市昭和地区にある道の駅。店内で販売されている花は地元生産者から直接仕入れているため、新鮮で長持ちすると評判です。



**道の駅 しょうわ 【秋田県】**

秋田県潟上市昭和豊川竜毛字山ノ下1-1  
☎018-855-5041 ●物産館・鑑賞温室  
9:00~18:00、レストラン 11:00~18:00  
(L.O 17:00)、グラウンドゴルフ 9:00~18:00(4月~11月) ●12/31~1/1

一年中花に包まれる道の駅



**道の駅 神戸フルーツ・フラワーパーク 大沢 【兵庫県】**

今年3月30日、道の駅としてリニューアルオープン！  
ヨーロッパ調の建物を背景に、四季を通じて様々な花が楽しめる道の駅。  
3月下旬から4月上旬までは温室内で人気品種を投票で決める「チューリップ総選挙」を開催。5月からはアイスランドポピー、6月にはアジサイが見頃です。特に下旬に満開になる白いアジサイ「アナベル」が一面を真っ白にする様は圧巻です。



兵庫県神戸市北区大沢町上大沢2150  
☎078-954-1010  
●9:00~17:00  
物販施設 10:00~18:00  
飲食施設 11:00~21:00  
●年中無休



**道の駅 笠岡ベイファーム 【岡山県】**

広大な笠岡湾干拓地をバックに四季折々の花が楽しめる道の駅。春は一万本の菜の花とポピー、夏は百万本のひまわり、秋は風にゆれる三千万本のコスモスがお出迎え。  
干拓地は夕日の名所としても有名です。美しい夕焼けと二面に広がる花畑が一体となった景色は、他ではなかなか見ることができない絶景です。



岡山県笠岡市カブト南町245番地4 ☎0865-67-6755  
●店舗・売店 9:00~18:00、レストラン四季彩 11:00~15:00  
ひまわりカフェ 9:00~17:00 ●年始



施設のほとんどが温室という道の駅。駅内では二千種、四万鉢の花と植物が販売されています。業者も買いに来るほどの品揃え。  
一般の愛好者のために旬の花のイベントや、無料の手入れの講習会なども開催しています。  
春は、手頃なアザレアが人気です。

**道の駅 花夢里にいつ 【新潟県】**

新潟県新潟市秋葉区川根438 ☎0250-21-6633  
●4月~8月 9:00~18:00、9月~3月 9:00~17:00 ●12/31~1/1

花を長持ちさせるコツ

道の駅で花を楽しんだ後は、きっとお家でも花を楽しみたくなるはず。ということで、生花を長く楽しむためのコツをご紹介します。

ぬめりのない清潔な環境を保つ

春は3~5日に1回、夏は毎日水換えをする。花器・茎のぬめりもよく洗う。



余分な葉や蕾、枯れた部分を取る

水分や養分の使い道に無駄がないように、不必要な部分は取る。



直射日光や冷暖房の風を避ける

気温や湿度、風など環境の変化が多いと長持ちしないため、避ける。



花器に入れる水は浅くする

茎の水に浸かっている部分は呼吸ができないため、茎の先端が浸か程度の水量にする。



水切りをして水吸いを良くする

水の中で切れ味の良いハサミで斜めにカットすることで、花が水をよく吸い、元気になる。







# ドライブプランを立ててみよう!

春になったら車でお出かけする機会もたくさん。  
せっかくなら、家族や友人と事前にドライブプランを立てて  
計画的にお出かけするのもオススメです。

記事協力: JAF広島支部

## Point 02

### 観光ポイントは 優先順位をつけて

ドライブの目的を決めて、絶対に見  
ておきたいポイント、絶対に遊びたい  
ところ、などを優先順位をつけて選ん  
でおきましょう。

最優先のポイントを中心に結んだ  
コースを作り、それに沿って、第2、第  
3のポイントをチェックしておきます。

優先順位があれば  
当日は道路の混雑状況や  
観光の時間に応じて  
フレキシブルな  
対応が可能に!



## Point 04

### 渋滞回避策を講じてみる

道路地図はただ単にコースを眺めるだ  
けのものではありません。道路地図がドラ  
イバーに教えてくれる事柄には、道路の勾  
配や、景色の見どころ、地点間の距離や所  
要時間など盛りだくさんです。  
ドライブプランの段階で、地図を見て渋  
滞予測するのも、ベストドライブの必携テ  
クニックといえるでしょう。

さあ、ドライブに  
行こう!



市販の  
道路地図で  
OK!



## Point 01

### 走行距離の目安(1日の最長走行距離)は 高速で500キロ、 一般道なら250キロまで

平均的な時速の目安としては、高速道路は1時間  
に60~70km、一般道は20~30kmぐらいで想  
定すると無理がありません。

移動のみを目的としたドライブでなく、観光を  
行うことを目的としたドライブなら、1日あたりの  
走行距離は高速道路利用なら300km、一般道  
なら150kmぐらいが目安になるでしょう。

## Point 03

### オリジナル地図を作ってみる

ドライブに持参できるように、オリジナルの  
ドライブマップを作りましょう。地元の観光資  
料や地図の入手もおすすめ。観光地内の駐車  
場や周辺駐車場情報、一方通行案内などがわ  
かるものもあり便利です。

地図にはドンドン書き込みを! カラーペンな  
どで観光ポイントとコースを記入したら、休憩  
時間・小渋滞、信号待ちを考慮して、所要時間  
を算出しましょう。

もっと詳しく知りたい時には、JAFのHPをチェック!

<http://jafnavi.jp> JAFナビ  検索

JAFに関する電話での各種手続き、お問い合わせ。  
**総合案内サービスセンター**

【全国共通・年中無休】平日9:00~19:00、土日祝・年末年始9:00~17:30



**0570-00-2811**

ナビダイヤル  
(通話料有料)※



**048-840-0036**

一般電話  
(通話料有料)

※ナビダイヤルは、固定電話1分/10円、携帯電話20秒/10円です。携帯電話の無料通信分対象外。ただし、一部のIP電話等からはご利用になれません。





# 世羅地区

# ひろしま ドライブ特集

記事協力：JAF広島支部

春風といっしょに出かける  
心ウキウキドライブ

世羅 IC  
START!

GOAL!

約20分

約1分

約27分

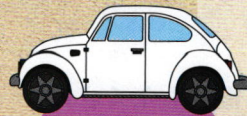
## 1 [道の駅]世羅

広島県内18番目の道の駅。尾道松江道の世羅インター降りてすぐ。新鮮な地元産の食材をいかしたフードコーナーや産直市、キッズコーナーなどがあります。

**住** 世羅郡世羅町川尻2402-1  
**営** 8:00~19:00(12月~3月は18:00まで)  
**休** 12月31日  
**駐** 90台

〈問合せ先〉TEL 0847-22-4400

桜並木は  
素敵な思い出の  
フォトスポット!



世羅でとれたぶどうを  
使ったワインがあるよ!

ドライブの  
締めくくり!



世羅ICまでの所要時間

広島市内から約1時間20分  
福山市内から約1時間  
尾道市内から約40分  
三次市内から約40分

## 6 せら夢公園・せらワイナリー

世羅産のぶどうを使ったワイン醸造を行っています。甘口から辛口まで各種ワインの他に、ぶどうジュースやワインを使ったお菓子など、お子様から大人までどなたにも喜ばれるお土産も。また、醸造見学(季節限定)や試飲も楽しめます。

せら夢公園には世羅高原をミニチュア化し、地域の歴史・文化・観光施設を紹介したミニチュアガーデンがあります。

**住** 世羅郡世羅町黒淵518-1  
**営** 9:00~17:00(レストラン11:00~17:00 LO.16:00)  
**休** 4~11月:無休、12・3月:火曜日、  
1・2月:火・水曜日、年末年始  
**駐** 500台

〈問合せ先〉TEL 0847-25-4300



※ 詳細情報は各施設にお問合せ下さい。



海も山も・・・風を感じて広島の豊かな自然を全身で楽しめる！

# ぐるっと広島 サイクリング

広島県はその豊富なコースや豊かな自然環境から多くのサイクリストが集まるサイクリングの聖地。初心者でも気軽に楽しめるコースもあるのでこの春、サイクリングデビューしてみては？



因島大橋付近

写真・記事協力提供：◎広島県 / ◎一般社団法人広島県観光連盟 / ◎瀬戸内しまなみ海道振興協議会 / ◎公益社団法人今治地方観光協会



## 安芸灘とびしま海道

潮の香りと共にサイクリングを楽しむなら、まずは今注目のサイクルエリア「安芸灘とびしま海道」がおすすすめ。広島県呉市と愛媛県今治市の岡村島の島々を七つの橋で繋いだ道です。アップダウンが少なく交通量も少ないコースは、初心者にも走りやすく、瀬戸内の多島美と潮風を満喫しながら安心して自転車を走らせることができます。

# 潮の香りと多島美を 楽しむサイクリング



大崎下島から岡村島へは、2つの無人島(中の島・平羅島)を経由する平羅橋・中の瀬大橋・岡村大橋の3つの橋を渡ります。岡村大橋の中央に県境が。愛媛県に突入です！



下蒲刈島は文化と歴史を感じるいくつかの施設が。情緒豊かな街並みをのんびりサイクリングするのもオススメ。

### 豆知識

「安芸灘とびしま海道」の愛称は「瀬戸内海に浮かぶ島々は、あたかも庭園をわたる飛石(とびいし)のようで安芸灘へと通じる海の道である」とのイメージから命名されました。

あなたのお気に入りのサイクリングコースを見つけてこの春からチャレンジ！

おすすめ  
サイクリング  
情報サイト

SHIMAP(しまなみ海道観光マップ)  
<http://www.go-shimanami.jp/cycling/>  
●瀬戸内しまなみ海道振興協議会



自転車でもっと楽しくしまなみ海道サイクリング  
[http://www.oideya.gr.jp/shimanami\\_cycling/index.htm](http://www.oideya.gr.jp/shimanami_cycling/index.htm)  
●公益社団法人今治地方観光協会





咲き誇る桃の花で  
春を満喫!



約39分

### 3 ラ・スカイファーム

4月上旬～5月上旬の「菊桃の花まつり」時期は園内には菊桃やレンギョウ、雪柳などが咲き、丘がピンクや黄色など目にも鮮やかな色に染まり、非日常的な雰囲気が味わえます。色鮮やかな桃源郷を体験。

**住** 世羅郡世羅町別迫1093-24  
**営** 9:00～18:00 ※季節により異なります  
**休** 開園期間中は無休  
**料** 【菊桃の花まつり】  
大人(中学生以上):700円 小・中学生:無料  
**駐** 300台(500円:普通車まで)

〈問合せ先〉TEL 0847-24-0614

約1分

### 2 世羅甲山ふれあいの里

全国屈指のしだれ桜並木があり、園内各所で吉野桜、しだれ桜、紅八重しだれ、八重桜の桜のリレーが楽しめます。また、園内3か所に大型広場もあるので、思い切り遊べます。

**住** 世羅郡世羅町小谷1049-40  
**営** 9:00～17:00  
**休** 期間中は無休  
**料** 大人(中学生以上):800円 子供(小学生):400円  
**駐** 630台

〈問合せ先〉TEL 0847-24-1188

### 5 世羅ゆり園

7ヘクタールの広大な丘に広がる、全天候型、日本最大級のゆり園です。150品種という日本最大多量・多数の品目があり、ピンクやオレンジ、黄色といった鮮やかなゆりが楽しめます。4月中旬～7月の中旬、9月中旬～11月中旬にかけてゆり祭を開催されます。

**住** 世羅郡世羅町黒淵権現山413-20  
**営** 9:00～17:00  
**休** 開園期間中は無休  
**料** 大人:800円 子ども:400円  
**駐** 500台

〈問合せ先〉TEL 0847-27-1555

約7分

### 4 世羅高原農場

4月中旬～5月中旬の「春のチューリップ祭」では6万平方メートルの丘一面に約300種70万本のチューリップが咲き誇ります。中でも日本最大のチューリップの花絵は必見! 期間中はチューリップの花摘み、押し花ストラップ作りやスタンプラリーなどイベントも開催です。

**住** 世羅郡世羅町別迫1124-11  
**営** 9:00～17:00(4月中旬～5月上旬)  
**休** イベント期間中は無休  
**料** 大人:800円 子ども:400円  
**駐** 1,000台

〈問合せ先〉TEL 0847-24-0014

約17分

日本最大級をほこる  
ゆり園!





十月～十二月頃なら、かんぎつ類が色づいた中をサイクリングすることも。奥に見えるのは多々羅大橋です。迫力満点!



瀬戸内しまなみ海道  
広島県・尾道と愛媛県・今治を結ぶ全長約70kmの「瀬戸内しまなみ海道」は、全国でも人気のサイクリングコース。各島の間を結ぶ九つの橋には自転車・歩行者専用レーンが整備されており、海峡を自分の足で渡ることができる夢の自転車道なのです。

島々の中にもサイクリングロードが整備されているほか、各島にはレンタサイクルターミナルも設けられており、芸予諸島の風光明媚な風景を自転車で気軽に楽しめるようになっていきます。



全長約70kmのサイクリングロード。道中には瀬戸内の素晴らしい景色はもちろん、数多くの観光地も。水分補給や休憩を兼ねて立ち寄ってみては。

### レンタサイクルもおすすめ

尾道市から今治市の間にある「しまなみ海道」沿線の自治体ではレンタサイクルを運営しています。各地区にあるレンタサイクルターミナルであれば乗捨ても自由。また、今治市内の一部のホテル・旅館等にも乗り捨てが可能です。(※宿泊者のみ)

※乗捨てとは、借りたターミナル以外のターミナルに返却する場合です。



タンDEM自転車 (2人乗り用自転車)もあるよ!

主なお問い合わせ先  
 広島県側 (一社)しまなみレンタサイクル協会 TEL (0848)22-3911  
 愛媛県側 今治市サイクリングターミナル「サンライズ糸山」 TEL (0898)41-3196

### 完走認定書がもらえちゃいます!

レンタルサイクルを利用して、今治市サイクリングターミナル「サンライズ糸山」から尾道港のレンタサイクルターミナルまでのしまなみ海道全線を完走すると、完走認定書と記念品がもらえます。ぜひ、チャレンジしてみてください。

※詳しくはサンライズ糸山に直接お問い合わせください

スマートを、たのしもう。

広島舟入店 0120-882-535  
 東広島西条IC店 0120-931-767  
 岩国店 0120-293-305

SANKYO 広島 www.55-sankyo.com

SANKYO 広島 検索

ガリバー-広島舟入店  
 ガリバー-東広島西条IC店  
 ガリバー-岩国店  
 あさひ広島舟入店

ネットでCHECK!

“クルマと自転車”  
毎日を楽しもう!!

CYCLE BASE asahi

広島舟入店 TEL 082-232-3277





# 海だけじゃない 山でも！

広島空港すぐ、旅の途中にサイクリングを楽しみたい人におすすめのサイクリングコースをご紹介します。

広島空港周辺の自然を生かして誕生した「中央森林公園」では、持ち込みはもちろん、レンタサイクルで気軽にサイクリングを楽しむことができます。

コースはファミリー向けから健脚向けまでさまざま、途中には旅客機の離発着を眺めることができる展望広場等、他にはないおすすめスポットもあります。

自転車に乗れない子の指導と保護者に乗せ方のコツを教えてくれる「親子自転車学校(要予約)」や、いろんな形の自転車に乗れる「おもしろ自転車」のコーナー等、家族連れにも人気の施設となっています。



乗れるようになるかな!?  
「中央森林公園の親子自転車学校」



飛行機を眺めながらひと息入れて  
「展望広場」



ユニークな形の自転車がいっぱい  
「中央森林公園」

## 中央森林公園

三原市本郷町上北方1315番地  
TEL 0848-86-9101



見学を終えたら第一術科学校名物「海軍カレー」でランチ。お腹がいっぱいになったら「シーサイド温泉のうみ」まで一走り。露天風呂からの眺めを楽しみながら汗を流せば今日のサイクリングは終了です。

※写真イメージ



海軍カレーに舌鼓



風格ある佇まい「第一術科学校」

切串港に到着したらまずは自転車をレンタル。準備ができたら第一術科学校を目指して出発です。かつては海軍将校養成の基地として若者の憧れを集めていました。現在でも、その風格ある佇まいに往時の面影を偲ぶことができます。



## 広島市内から ほど近い島で

広島港からフェリーで約三十分、歴史と自然豊かな江田島で気軽に楽しむ海辺のサイクリングもオススメです。



江田島はサイクルアイランド。海岸沿いの穏やかなコースは、交通量、信号も少なくサイクリストも注目!

## 広島市内を楽しむなら

### 観光レンタサイクル「ぴーすくる」がおすすめ

広島市観光レンタサイクル「ぴーすくる」は、市内32ヶ所のサイクルポートで自転車のレンタル・返却ができるレンタサイクルです。ホテルなどもポートになっているので、宿泊しながら市内をサイクリングと便利に利用できます。

**便利** 1日おもしろい方へは  
1日バス 1,000円(税抜)がおすすめ

**便利** バスや電車も使いながら市内を周りたい。  
どのポートでも気軽に利用!  
電動アシスト付自転車だから坂道も長距離もラクラク!

詳しくは右記に  
お問い合わせください ●広島市観光レンタサイクル コールセンター ☎0120-116-819(24時間)  
※レンタサイクルのサービス時間 7:00~23:00

広島市観光レンタサイクル



## ◆ 出演・演奏のご依頼はコチラ

お電話でのお問い合わせはコチラ

TEL.082-277-3030

株式会社 原色美術印刷社 CARPJAZZ担当/伊藤

ホームページからもお問い合わせいただけます

<http://carpjazz.com/>

※HP内のお問い合わせフォームからお気軽にお問い合わせください。

大好評  
発売中



2017年もカーブと共に盛り上がりよう!

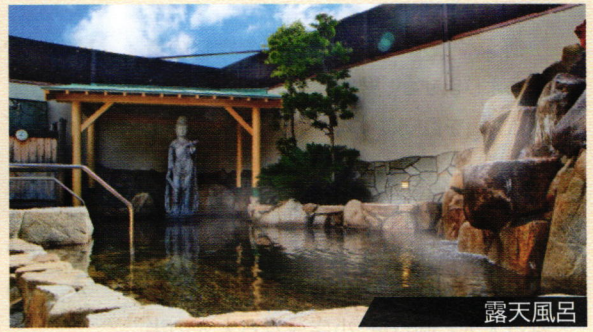






地下1000m  
天然温泉

24時間  
営業



- 24時間営業。思い立ったらすぐ行ける♪(タオル、アメニティは入館料込み。)
- 癒されてきれいになる。世界各国のボディケア・エステ9店舗/ネイルサロン1店舗。
- オートロウリュウ、日本初!北投石とブラックシリカとSEV融合岩床浴設置。
- パーデゾーン、リラックストラウンジなどの充実したヒーリングスペースでくつろげます。



広島県安芸郡坂町平成ヶ浜3-2-11 パルティ・フジ坂内  
JR呉線坂駅下車徒歩3分  
駐車場720台完備

※2ヶ月に1回メンテナンス休館あり

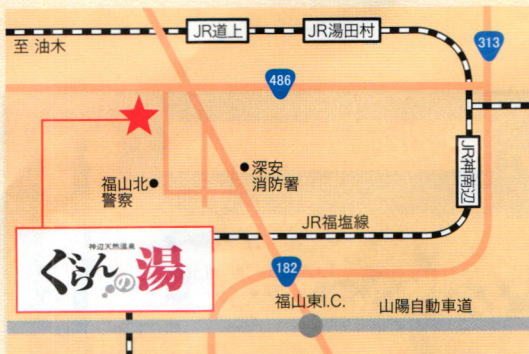
**TEL (082) 886-3345**

アジアンリゾート・スパシーレ <http://seare.jp>

**料金表**

リラクゼーションコース(24H滞在コース) 大人(12歳~59歳).....	<b>2,200円</b>
ハーフコース(3H滞在コース) 大人(12歳~59歳).....	<b>1,150円</b>

※0時から5時滞在のお客様には別途深夜料金が加算されます。  
※会員制となっております。ご登録に身分証明書、手数料200円が必要です。



福山市神辺町大字新道上字2丁目10-26  
最寄バス停 フジグラン前  
フジグラン神辺駐車場約2,200台

※不定期メンテナンス休館あり  
**TEL (084) 960-3826**

ぐらんの湯 <http://grannoyu.com>

- 営業時間/9:00~24:00(最終受付23:00)
- 贅沢な生源泉かけ流し風呂をはじめ数々の快い湯を楽しめるお風呂。
- 麦飯石を敷きつめた岩盤浴。
- くつろぎ処、お食事処、髪切処、ほぐし処、アカスリなど充実の設備でゆっくりと過ごせます。

**料金表**

入館料 大人(12歳以上).....	平日 <b>720円</b> / 土・日・祝祭日 <b>800円</b>
子供(小学生以下).....	<b>400円</b>
入館回数券 11枚綴り.....	<b>7,200円</b>
岩盤浴 専用浴衣付.....	<b>500円</b>



野菜やおにぎりなど、ほかの食材の量にもよりますが、男性なら300g、女性なら200gを目安にするといいですね。

ちょっと多いように思われますが、バーベキューでは意外とたくさんお腹に入るものです。脂っこい肉ばかりでなければ、これを目安にしておきましょう。中学生以上なら大人と同じ量。小学生なら大人の半分くらいを目安にして、高学年は多めに。



男性なら 300g  
女性なら 200g

牛肉、豚肉、鶏肉、ラム肉などですが、牛肉ばかりでは味付けもワンパターンになりがちで、どうしても飽きてしまいます。2〜3種類のお肉を組み合わせ、味付けもそれぞれ変えると飽きずに最後まで楽しめます。

BBQ  
バーベキューには  
どれくらいのお肉が必要？



BBQ  
どんなお肉を  
選べばいいの？



食材編

春になったらBBQ！  
バーベキュー  
BBQに  
チャレンジ！

記事協力：バーベキューワンダーランド

春になったらBBQ！



アウトドアの食事が気持ち良い季節がやってきました。  
でもいざ「やるうー！」となると「何を用意すればいいの？」「食材の量は？」「...」といるいるなことが不安になっちゃいますよね。まずはポイントをおさえてみよう！

## バーベキューにおすすめ食材

### 野菜

玉ねぎ / ビーマン / パプリカ / かぼちゃ / とうもろこし / アスパラ / スナップえんどう / ズッキーニ / 長いも / じゃがいも / さつまいも / ミノトマト / しいたけ / エリンギ / マッシュルーム など

オリーブオイルを塗ってから焼くと、焦げにくくしっとりとした焼き上がりに。

### 炭水化物系

焼きおにぎり / 焼きそば

### 牛肉

リブロース / サーロイン / パラ(カルビ) / 骨付きカルビ / ハラミ / サガリ / タン など

肉汁が逃げにくくジューシーな仕上がりになるので、厚めにカットしてするのがおすすめ。

### 豚肉

肩ロース / ロース / パラ / トントロ / スペアリブ / ベイビーバックリブ など

スペアリブやベイビーバックリブはソースに漬けこんでから焼いてもおいしい！

### マシュマロ焼き

マシュマロに串を刺して、残り火でこんがり焼くと、外はカリッ！中はとろっ！の絶品焼きマシュマロ。

### デザートBBQ

バナナ / りんご / オレンジ / もも / パイナップル / ぶどう など

フルーツは焼くと甘みがぐっと増します。焼きあがったら、シナモンシュガーやバニラシュガーをかけると、まさにスイーツ♪

### 魚介類

イカ / エビ / ホタテ / サザエ / カキ / アジ / サンマ など 季節の旬の魚介がおすすめ。

季節をとわず一番おすすめは"バーベキューサーモン"レモンを添えれば華やか度もさらにアップ!!

## スイセンファンタジー

日本一の規模!

今年は20万本増え、  
140万本700品種!面積もアップ!

3/18(土)-4/7(金)

春のお出かけ、ドライブなら、  
花の溢れる国営備北丘陵公園へ。

もっと新しい備北へ  
国営備北  
丘陵公園

■入園料 [※シルバーの方は年齢の確認できるものを持参ください。]

一般 大人:410円/小人(小・中学生):80円/幼児:無料/シルバー(65歳以上):210円  
団体 大人:290円/小人(小・中学生):50円/幼児:無料/シルバー(65歳以上):210円

■年間パスポート [年間パスポート加入者は駐車料金無料]

大人:4,100円/小人(小・中学生):800円/シルバー(65歳以上):2,100円  
[※シルバーの方は年齢の確認できるものを持参ください。]

※掲載されている情報は、2017年3月現在のものです。記載内容は変更になる場合がありますので、お出かけの際には事前にご確認ください。





道具・持ち物編

BBQ

バーベキューに必要なものって何？

バーベキューするのに絶対に必要なアイテムをリストにしました。



## バーベキューに必須アイテムチェックリスト

### 焼くための道具

- バーベキューコンロ・グリル
- 木炭 (一人あたり500gが目安)
- 着火剤 (チューブのゲル状でないもの)
- 先の長いライター
- 火ばさみ
- 軍手・革手 (熱を通しにくくて丈夫な革手がオススメ)
- 水鉄砲 (炎が上がった時の消火に)
- 調理用トング (2~3本あったほうが便利)
- うちわ

### 調理用具・その他器具

- クーラーボックス
- 保冷剤
- お皿
- コップ
- お箸
- ティッシュ/ウェットティッシュ
- 台拭き・ふきん
- アルミホイル
- 調理用ラップ
- テーブル・イスorレジャーシート
- 救急セット
- 新聞紙 (汚れた網を包んだり、何かと役に立ちます)
- 雨具 (急な夕立に備えましょう)

現地で忘れ物に気がついて慌てないようにしっかりチェックしてお出かけしましょう

バーベキューワンダーランドのHPでワンランクアップするアイテムも紹介してるよ!



**RENTAL!**

BBQアイテムは「レンタル」する方法もあります。

全く初めてのバーベキュー。いきなり道具を全部揃えるのは大変ですね。そんな時にはレンタルを利用するのもひとつの手です。最初はレンタルで、少しずつお気に入りの道具を見つけて揃えていくのも楽しみのひとつですね。

### 後始末の道具

- バケツ・ざる
- バケツに水を入れて、炭を浸し込んで火を完全に消します。完全に消えたのを確認してから、ざるで水をこしてゴミとして持ち帰りましょう。

さあ！ BBQへ行こう！



もっと詳しく知りたい方は、バーベキューワンダーランドのHPへ！

火おこしの方法や、ちょっとした工夫でBBQをもっと楽しくできる簡単DIYや実践テクニックもご紹介！

バーベキューのすべてが揃う  
バーベキューワンダーランド



春爛漫、色彩豊かに咲き誇る、花々の共演をご堪能ください。

# 備北花ピクニック

チューリップやポピー等の広大な花畑や、美しい青一面に覆われたネモフィラの丘。

**4/8(土)-5/14(日)**

こくえいびほくきゅうりょうこうえん  
**国営備北丘陵公園**  
広島県庄原市

備北公園管理センター  
**TEL 0824-72-7000**  
〒727-0021 広島県庄原市三日市町4-10

●開園時間 9:30~17:00 ※最終入園は、閉園時間の1時間前まで。 ※花の開花状況はホームページ等でご確認ください。  
毎週月曜日は休園日 ※月曜日が祝日の場合は、翌火曜日休園

ホームページで花やイベントの情報がご覧になれます。





道の駅

# 味くらぶ。



## Aji Club

広島県

### 道の駅 クロスロードみつぎ

国道486号沿い

ビュッフェ 大人 <sup>税込</sup>1,500円 <sup>税込</sup>65歳以上 <sup>税込</sup>1,296円  
 小学生 <sup>税込</sup>756円 幼児 <sup>税込</sup>324円  
※3歳以下は無料



※写真は一例です。  
※メニューは時期によって変わります。

### 身体にも美味しいビュッフェ 季節や旬のメニュー食べ放題

「食菜健美 野の葡萄」は、健康家族応援レストラン。身体にやさしく美味しい料理が約40種類も並ぶビュッフェ形式のレストランです。  
 地元「みつぎ」産の野菜、米、卵を使った各種お惣菜、サラダ、天然酵母を使ったパンなどの素材にこだわったメニューをはじめ、その季節のおすすめ食材を使ったフェアなども開催。毎日来ても楽しそうです。  
 好きなものを好きなだけ、存分に味わって！

### 道の駅クロスロードみつぎ内 食菜健美 野の葡萄 道の駅クロスロードみつぎ店

- 📍 広島県尾道市 御調町大田33番地
- ☎ 0848-76-3115
- 🕒 11:00~16:00 (L.O 15:00)
- 📅 毎月第4火曜日、12/31、1/1



広島県

道の駅

### たかの

県道39号沿い



もみじ豚のテリうどん <sup>税込</sup>680円

### あつさりダシとぴつたりか

### 「瀬戸もみじ豚」の濃厚な旨み

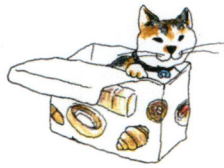
広島県産牡蠣の殻を粉末にし、飼料に加えて育てられた「瀬戸もみじ豚」。瀬戸内のカルシウム、ミネラルをたっぷり蓄えたブランド豚です。  
 透き通ったダシに浮かぶ瀬戸もみじ豚の煮豚を口に運ぶと、柔らかいながらも適度な歯ごたえで、脂身はプルプル。噛みしめるとジワッと濃厚な旨みと、甘い脂がしみ出します。  
 あつさりしたダシのうどんと煮豚が互いに引き立てあう、満足感たっぷりの一杯です。

### 道の駅たかの内 たかのキッチン

- 📍 広島県庄原市高野町 下門田49番地
- ☎ 0824-86-3131
- 🕒 9:00~18:00  
※4月より 平日9:00~18:00  
土日祝9:00~19:00
- 📅 毎月第2・第4水曜日







これを見ればあなたも道の駅の食通!? 絶品メニューを求めて西へ東へ  
**ご当地グルメや採れたて新鮮食材が自慢。**



道の駅豊平どんぐり村内  
**お食事処 龍頭の里**

- 📍 広島県山県郡北広島町 都志見12609
- ☎ 0826-84-1313
- 🕒 11:00~19:00
- 📅 毎月第3火曜日、年末年始



広島県

道の駅 **豊平どんぐり村**

県道40号沿い

**豆腐御膳**

お値段 1,400円税込

**手作りのこだわり豆腐で  
 身体にも嬉しい豆腐つくし**

道の駅内の加工場で作った、風味たっぷりの手作り豆腐をふんだんに使ったメニュー。野菜もたっぷり入れて、豆乳と湯葉を使ったメインの豆乳鍋。まるやかな豆乳をまとった熱々の湯葉をポン酢でさっぱりと。肉のような満足感がある豆腐ハンバーグ、豆腐やおからをふんだんに使った小鉢など、道の駅自慢のこだわりの豆腐を味わえます。手作りの優しい味わいに癒されてみませんか。

広島県

道の駅 **ふおレスト君田**

県道39号沿い

**あんドーナツ(1個)** メニュー 85円税込

ふつから焼きたてのパンが人気の「森のパン屋さん」。道の駅のオープンからバターと小麦粉のいい香りが漂います。人気商品の一つがこの「あんドーナツ」。こんがりキツネ色のドーナツで、サククリとした生地の中にしっかりと甘いあんこが。小さめのサイズなので、その甘めあんこがちょうどよく、コーヒーなどにもぴったり。価格もミニサイズなので、おやつにどうぞ。

**こんがり、香ばしい  
 ちよつと一口、甘い誘惑**



道の駅ふおレスト君田内  
**森のパン屋さん**

- 📍 広島県三次市君田町 泉吉田311-3
- ☎ 0824-53-7021
- 🕒 9:00~16:00
- 📅 毎月第3火曜日  
 ※8・12月は第4火曜日







# 道の駅 味くらぶ。



Aji Club

岡山県

道の駅

鯉が窪

国道182号沿い

千屋牛陶板焼き

1,500円税込



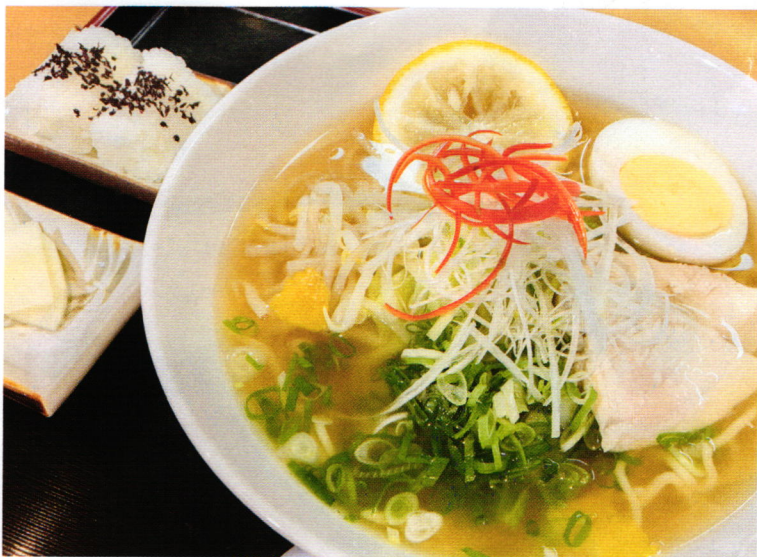
「千屋牛」とは、全国の和牛ブランドのルーツともいわれる、新見市特産の黒毛和牛です。その千屋牛を陶板で焼く、レストラン人気のメニュー。焼き上がりを地元の定番、金山の焼肉のタレにつけて食べれば、噛むほどに溢れる肉汁と、にんにくが効いたタレが溶け合っ、すぐにご飯をかきこみたくなることでしょう。この価格で味わえる牛肉とは思えない満足感。千屋牛の入門編としては贅沢過ぎるかも。

和牛のルーツ「千屋牛」を手頃に味わうという「贅沢」

道の駅鯉が窪内

レストラン 山野彩館

- 住 岡山県新見市哲西町 矢田3585-1
- ☎ 0867-94-9017
- 営業 10:00~17:00
- 休 毎週木曜日



岡山県

道の駅

くめなん

国道53号沿い

ゆず塩ラーメン

750円税込



道の駅くめなん内  
レストラン  
かっぱの杜

- 住 岡山県久米郡久米南町 下二ヶ1367-1
- ☎ 086-728-3553
- 営業 9:00~18:00(L.O 17:30)
- 休 年末年始



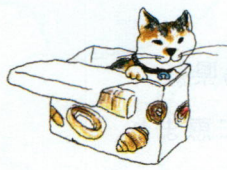
久米南町の特産「柚子」使用 さっぱり&ボリユームも満点！

久米南町は岡山県有数の柚子の産地。道の駅では、毎年「ゆず祭り」が、柚子の収穫時期である冬に開催され、多くの人で賑わいます。

その「ゆず祭り」で好評だった特別メニューが、レストランメニューとして人気です。

久米南産の柚子を使った、ゆず塩ラーメン。爽やかでさっぱりとした口あたりです。ミニおにぎり、漬物付で食べ応え満点。





これを見ればあなたも道の駅の食通!?! 絶品メニューを求めて西へ東へ  
ご当地グルメや採れたて新鮮食材が自慢。



道の駅あおがき内  
おいでな食堂

- 📍 兵庫県丹波市青垣町西芦田541
- ☎ 0795-87-2300
- 🕒 10:00~16:00
- 📅 毎週火曜日(祝日の場合翌日)



兵庫県

道の駅

あおがき

県道7号沿い

おいでな定食(手打ちそば) 1,250円税込

手打ちそばに手作り定食

昔ながらの味わいに舌鼓

昔ながらの手作り料理が人気の「おいでな食堂」のヒット商品がこの「おいでな定食」。かやくご飯、天ぷら、小鉢などたっぷりの内容に、さらにそばかうどんが選べますが、おすすめは手打ちそば。そば粉八割、つなぎ二割の二八そばはコシが強く、喉越しも抜群。おかずには店の手作り「まるちゃんこんにゃく」も。みずみずしい食感を楽しめます。手作りの温かさが詰まったメニューです。

兵庫県

道の駅 杉原紙の里・多可

国道427号沿い

しゃるまん  
車留満足食

1,200円税込



道の駅杉原紙の里・多可内  
レストラン 車留満

- 📍 兵庫県多可郡多可町加美区鳥羽733-1
- ☎ 0795-36-1919
- 🕒 9:00~15:00(12月~3月)  
9:00~16:00(4月~11月)  
※食事は11:00~15:00
- 📅 毎週水曜日



旨みがジワッと染み出す  
「播州百日どり」を熱々で

ジューシーと湯気を上げ、鉄板の上で芳ばしい香りを漂わせる熱々の鶏肉。歯を立てると、パリッとした皮、プリッとした心地よい肉の歯ごたえの後に、ジワッと濃厚な旨みがやってきます。さすが、通常の倍の時間をかけて丁寧に育てられた「播州百日どり」。多可町が誇るブランド鶏です。おろしポン酢でさっぱりと。多可町産ごしひかり、味噌汁、サラダも付いています。



hiroshima

# 広島県

## 道の駅MAP

### 広島県の道の駅は全19箇所!!

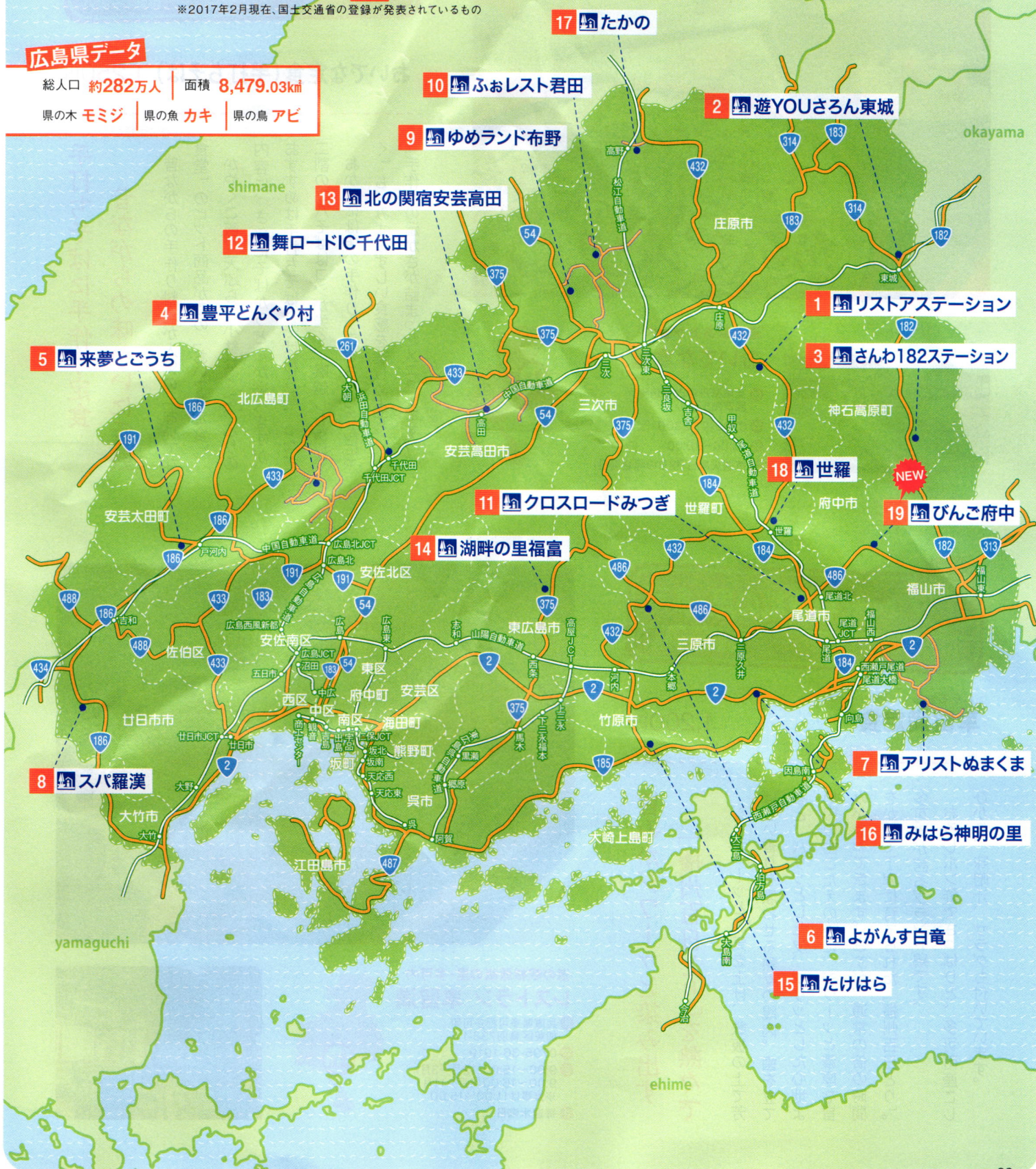
※2017年2月現在、国土交通省の登録が発表されているもの

#### 広島県データ

総人口 約282万人 | 面積 8,479.03km<sup>2</sup>

県の木 モミジ | 県の魚 カキ | 県の鳥 アビ

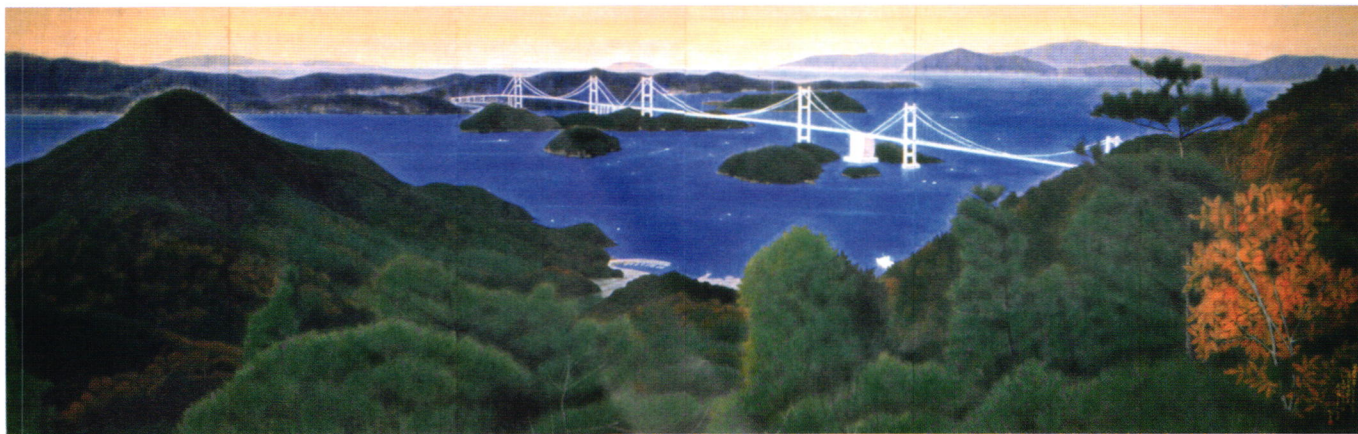
中国・四国地方で最大の都市、広島県。  
瀬戸内海・中国山地の豊かな自然に恵まれ、  
牡蠣や穴子、お好み焼きなどグルメの魅力満載。  
世界遺産に指定されている宮島・厳島神社、  
原爆ドームなど、ぜひとも訪れたい場所が盛り沢山。





ふるさと

故郷とシルクロードをつなぐ文化の懸け橋



《天かける白い橋 瀬戸内しまなみ海道》平成12年第85回院展



## 平山郁夫美術館

HIRAYAMA IKUO MUSEUM OF ART

〒722-2413 広島県尾道市瀬戸田町沢200-2

☎ 0845-27-3800

<http://www.hirayama-museum.or.jp/>

- 休館日 作品入替のための臨時休館日以外は無休です。
- 開館時間 9:00~17:00 (入館は16:30まで)
- 入館料 一般 900円~ 高大学生 400円 小中学生 200円  
※団体 (10人以上) 1割引 特別展・企画展開催中は料金に変更になります。

キリトリ

### アンケート&プレゼントハガキ

Q1.最近3ヶ月間で「道の駅」の利用回数は?

- ①初めて ②2~3回 ③4~10回 ④11回以上

Q2.今回、同伴の方はいらっしゃいますか?

- ①いない ②夫婦 ③家族 ④友人 ⑤恋人 ⑥団体

Q3.どのような目的で道の駅を利用されますか?

- ①食事 ②買い物 ③休憩 ④イベント ⑤トイレ  
⑥情報収集 ⑦その他 [ ]

Q4.本誌をどちらで手に入れましたか?

- 道の駅名 [ ]  
その他 [ ]

Q5.本誌の中で面白かった(好きな)ページはありましたか?

- ①はい ②いいえ  
[①はい]と答えた方は、記事のタイトルをご記入ください。  
[ ]

Q6.今後、本誌で最も取り上げて欲しい情報は何ですか?

- ①観光・レジャー(温泉など) ②グルメ ③歴史・文化  
④その他 [ ]

Q7.今どんなことに興味がありますか?

- [ ]

キリトリ

本誌編集室に対するご意見・ご感想をお聞かせください。

ご協力ありがとうございました。このハガキでお寄せいただいた個人情報は、当社の個人情報保護方針を守り、本来の使用目的のみに利用します。

デザイン・設計・施工・管理

## DISPLAY

商品展示・催促物POP

## SHOP

商業施設・ショールーム

## MUSEUM

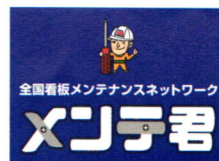
博物館・資料館

## SIGN

屋内外サイン

## EVENT

展示会・イベント



株式会社 共美工芸

<http://www.k-kyobi.co.jp>

TEL:(082)-294-3331(代)

FAX:(082)-294-4892

〒733-0034

広島市西区南観音町12番5号



お気軽にお申し込みください!

# 読者プレゼント

アンケートにお答えいただいた読者の方に  
抽選で豪華な商品をプレゼント!

## 応募方法

ご希望の商品と郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号をご記入、アンケートにご回答の上、ホームページもしくは下記はがきにてご応募ください(お一人様1回限り)。

スマホからの  
応募はコチラ



ハガキからの  
応募は

下記のハガキを  
切り取って  
ご使用ください

## 応募締切

平成29年5月31日必着

## 発表

当選者の発表は  
発送をもってかえさせていただきます。



青森県

### D 道の駅 よこはま

## 菜の花はちみつパイ

12枚入 約700円相当

横浜町の特産品「菜の花はちみつ」はドウ糖を多く含むはちみつです。そのはちみつを使ってパイを焼き上げました。サクサクの食感と、濃い香り、コクのある甘さが自慢です。

10名様



栃木県

### E 道の駅 ましこ

## ましこプレミアムドレッシング

3本セット 1,620円相当

益子町の野菜や果物を使った、道の駅オリジナルのドレッシング。20種類近くある中から、道の駅スタッフが厳選した3本をセットにしてお届けします。

4名様



兵庫県

### F 道の駅 宿場町ひらふく

## 冷凍甘熟蜜焼き芋

3本入 1,380円相当

道の駅の店頭で評判の焼き芋が家でも楽しめます。蜜がたっぷり入っていて、熱く食べるのはもちろん、半解凍でアイスのように食べるのもオススメです。

4名様



岩手県

※写真はイメージです。

### G 道の駅 おりつめ

## あま茶ギフトセット

ティーバッグ 各5個入 約1,080円相当

海外でも認められる九戸村自慢のあま茶と、あま茶にポリフェノールたっぷりの健康果実「アロニア」をブレンドしたあま茶アロニアの2種のセットです。

5名様



福島県

### H 麵匠 はすぬま

## 元祖生ラーメン 醤油

10食入 1箱 1,441円相当

麺は太い平打ち縮れ麺、スープは醤油、その歯切れのよさ、素朴な味が人気の喜多方らーめん。鮮度にこだわった本物の味を、喜多方からご家庭へお届けします。

3名様

※商品は諸事情により一部が変更になる場合がございます。予めご了承ください。

## 個人情報の取り扱いについて

当社は皆様からお預かりした個人情報をプレゼントの抽選および発送のため、ならびに当社出版物および当社サービスのご案内に利用いたします。また、性別・年齢等のデータ及びアンケート回答は個人を特定しないマーケティングデータとして集計し、誌面改善のために利用いたします。当選商品発送のため、お預かりした個人情報を商品発送(提供)会社へ開示する場合がございます。当社はお預かりした個人情報をご本人の同意なく第三者に提供いたしません。当社が保管する個人情報に関するお問い合わせは下記までご連絡ください。

■個人情報保護管理責任者 株式会社 フリーペーパー道の駅 電話番号/024-573-4609

株式会社フリーペーパー道の駅は  
ISO/IEC27001:2005の  
認証を取得



私たちはお客様からお預かりした重要な  
情報を守ることを最優先とします。

フリーペーパー道の駅 2017年春号(2017年3月1日発行)

■発行 株式会社 ティ・シー・シー  
住所/広島県広島市東区光町2-7-35 光町Uビル2階 電話番号/082-246-5553

■統括 株式会社 フリーペーパー道の駅

■広告に関するお問い合わせ 株式会社 ティ・シー・シー

※本誌掲載データは2017年3月1日現在のものです。※営業時間・休日・料金などは各施設の都合により変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください。※許可無く転載・複製を禁じます。



広島県

### A 国民宿舎 仙酔島(せんすいじま)

## ペア無料宿泊券

洋室・1泊2食付 2万円相当

瀬戸内海国立公園第1号の景勝地「仙酔島」にある鯛料理が自慢の宿。仙酔島は日本を代表するパワースポットとされています。対岸は、「崖の上のポニョ」でおなじみの観光地「鞆の浦」。

3名様



福島県

### B ハム工房都路

## おすすめ金賞ウイナーセット

ウイナー(辛口・レモン&バصل・荒びき)各100g×2P

3,240円相当

本場ドイツのDLGコンテストで金賞受賞した選りすぐりのウイナーです。

8名様



広島県

### C 道の駅 世羅

## 駅伝カープ坊やTシャツ

Mサイズ 3,000円相当

広島カープと駅伝の町、世羅町とのコラボTシャツ。カープ坊やが世羅高陸上部の選手をイメージした姿に、他ではなかなか手に入らない一着です。

3名様

キリトリ  
郵便はがき

52円切手を  
お貼り  
ください

9 6 0 8 1 3 6

福島県福島市八島町10番11号  
株式会社 フリーペーパー道の駅

道の駅  
FREE-PAPER michinoeki 2017 春号  
広島県版

## 読者プレゼント係

抽選で素敵なプレゼントが当たる!

ご希望の商品の項目ひとつに○を入れてください。※2個以上のものは無効となります。

A	B	C	D
E	F	G	H

住所	〒 _____ 都道府県 _____		
氏名	フリガナ	性別	男・女
		年齢	歳
電話			
職業	会社員・自営業・公務員・専業主婦・無職・学生・その他		

うら面のアンケートにお答えください



ここに来たら元気になる場所

# レスパール藤ヶ鳴へようこそ!

## 登竜門スタジアム

収容人数 最大 500名  
芝生広場を含めると2,000人収容



楽しいイベント  
毎日開催!

## 宿泊施設

お得な宿泊プランを多数ご用意

本館 38室 (和室26・洋室12)  
最大定員 130名様

デザイナーズコテージ  
もございます!



## お食事

ハレの日、冠婚葬祭に...  
「岡山名物桃太郎鍋」や  
「レスパール名物豆富会席」をご用意  
気軽に入れるうどん屋さんもございます



名物「桃太郎鍋」お一人様 1,450円から  
※写真はイメージです。

## 風呂施設

24種類の 大人650円から

お風呂、露天、温泉、塩サウナ

土曜・日曜・祝日・特別期間には  
貸切家族風呂も営業  
しています



## 体験

自然を通じて学ぶ

- 鬼の面づくり体験
- ガラスエッチング体験
- 苔玉づくり体験



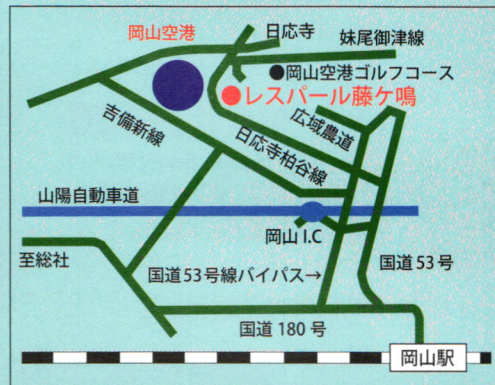
いろんな場所が  
たくさんあります。  
目的に応じて  
ご案内いたします。

ご予約・お問合せ

レスパール藤ヶ鳴

☎ 086-294-1717

〒701-1141 岡山市北区菅野 3399-1



味わう

海の幸を存分に愉しめるランチもあります



観る

日本で唯一の「五色岩」

福山の奥座敷  
国民宿舎

# 仙酔島

〒720-0202 広島県福山市鞆町後地3373-2

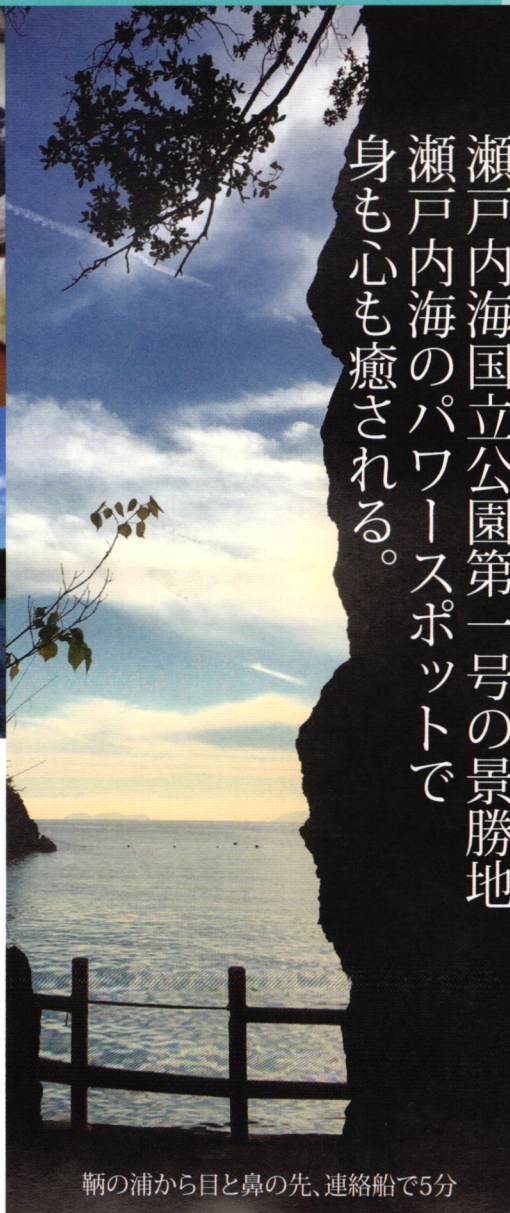
ご予約・お問い合わせ

☎ 084-970-5050



国民宿舎 仙酔島

検索



瀬戸内海国立公園第一号の景勝地  
瀬戸内海のパワースポットで  
身も心も癒される。



遊ぶ

思い出の宝物作り



鞆の浦から目と鼻の先、連絡船で5分