# Luccica

「好き」が私を変える

10
oct 2019
Vol.78
[ルチカ]
TAKE FREE

新装刊!
ルチカ
Renewal

至福の時間を過ごす場所
## ストーリーのある、秋カフェ

Luccica Renewal記念
**POWER PUSH GOURMET**

お悩み別キレイ解決サロン
**キレイのヒミツはココに**

女性のための**クリニックガイド**

おでかけに、今旬を連れて
**Autumn×定番up date**

ぱど

やまがたの花嫁
YAMAGATA HANAYOME

# 山形の神社で叶える、本格神社挙式。

プランナーが、山形の本格神社挙式をサポート。
山々に守られ、育まれた美しい自然と歴史文化。そんな山形の神社で叶える和の結婚式です。
どんなことでも、お気軽にご相談ください。

挙式のみのプラン

## 180,000円（税別）

※土日祝祭日は追加20,000円(税別)

紋付き袴・白無垢 | 美容着付 | 進行サポート

《ご紹介神社》

●出羽三山神社　●上杉神社　●山形縣護國神社　●諏訪神社

【ご注意】・各神社での挙式料はそれぞれ異なります　・神社でのお支度の場合お部屋代金がかかります
・お衣裳は宮城県内指定店のみとなります

＼ 仙台・山形同時開催 ／

## 和婚相談会・和装花嫁体験

「神社で挙式をしたいけれど何から始めていいか分からない」
そんなお二人は、和婚のプロにご相談ください。
山形で仙台のご相談、仙台で山形のご相談も承っております。

**10/6(日)・12(土)・20(日)・26(土)**
**11/3(日)・9(土)・17(日)・23(土祝)・30(土)**

[時間]10:00～/11:30～/13:00～/14:30～/16:00～/18:00～

### 仙台の神社で叶える結婚式

《ご紹介神社》

●愛宕神社　●宮城縣護國神社
●仙台東照宮　●国宝瑞巌寺
●鹽竈神社　●大崎八幡宮
●金蛇水神社　●青葉神社

オープン記念

2019年内に挙式お申込みの花嫁様に
**紅花の紅皿をプレゼント！**

母と嫁ぐ娘の絆を深める大事な時間
「紅さし」で使われる紅の故郷は山形県。
そんな紅花から作られた紅皿です。

やまがたの花嫁
仙台神社結婚式

〈運営〉株式会社空知音ハーモニー
【ご予約・お問合わせはこちらから】どんなことでもお気軽にご相談下さい。
0120-118-059　info@sendaijinjya-w.jp
仙台市宮城野区幡岡4-8-21 アサヒビル101
営業時間 9:30～18:30／定休日 毎週火曜日

やまがたの花嫁　仙台神社結婚式

＼ お問合せ・ご予約はLINE@が便利です ／
みちのく和婚
@michinoku-wakon

# 街の喧噪を忘れ、四季の彩りを感じる贅沢なおもてなしウェディング

## けやき坂彩桜邸が選ばれる理由

POINT 1

うつりゆく四季ごとに表情を変える

### ロケーション

豊かな緑と自然に囲まれた立地で郊外ならではの街の喧噪を離れた景色を楽しめます。春は桜の木でピンクの装い、新緑の季節は緑にあふれ、秋は色鮮やかな紅葉、とシーズンに合わせた雰囲気のウェディングに。

POINT 2

清らかな水と緑を望む

### 赤レンガ造りのチャペル

自然とモダンの雰囲気を融合した、9.5mの高い天井に開放感を感じるチャペル。大きな窓から注がれる陽光に、美しく流れる滝、光の水が織りなす空間が印象的。赤レンガの壁が純白のドレスをより一層引き立てます。

POINT 3

口コミ評価で1位※を獲得した

### 自慢の料理

季節感を大切に、最高のアレンジでご提供するフレンチジャポネ、素材ひとつひとつからお選びいただき、シェフと相談して作り上げるオリジナルフルコースで「料理の美味しさが会場決定の決め手」という花嫁が9割を超えています。

※2015年「みんなのウェディング」より

## 見て・聞いて・体験するブライダルフェア

**10/6(日)・12(土) 他　◇ファーストステップ相談会（無料試食付）**

当日TEL予約もOK。「準備で何をすればいいの？」「金額の相場は？」「何がわからないのか、わからない」という方もお気軽に相談ができる試食付の相談会です。

**10/13(日)・19(土) 他　◇【最短90分】貸切邸宅見学×気になるポイント全部相談**

まだ具体的に決めていないから、まずは相談したい、あまり時間が取れない、そんな方におすすめの知りたいことを90分に凝縮したフェアです。当日予約もOKです。

**10/20(日)・27(日) 他　◇満足度No.1 豪華仙台牛試食付×四季を感じるリゾートW体験**

口コミサイトでの料理ランキング1位の受賞歴を誇るメニューの中でも大人気の仙台牛フィレ肉のご試食付。郊外ならではの日常から離れた特別な眺望も楽しめます。当店のオススメポイントである「料理」と「ロケーション」のどちらも体感できる人気フェアです。

～その他、平日無料試食フェア、挙式体験、マタニティ・ファミリー婚、和婚向けのフェアもございます～

フェアのご予約・お問合せはこちらから

ルチカ読者限定

フェアご参加時に「ルチカ見た」で

QUOカード 3,000円分プレゼント

2019.10.31まで有効

KEYAKIZAKA SAIOTEI seasons terrace


けやき坂 彩桜邸（さいおうてい） シーズンズテラス

TEL.022-348-7350　宮城県富谷市上桜木2-3-2

平日12:00～19:00・土日祝9:00～20:00（火・水定休※祝日、一部日程を除く）

E-mail:info-saiotei@dearsbrain.jp

ACCESS

市営地下鉄泉中央駅より車で8分

東北自動車道ICより車で5分

# Hello! NEW SHOP

新店・移転・改装したショップをご紹介

8.23 [FRI] NEW OPEN

この秋仙台駅近くに
新たな脱毛サロンが登場！

## comfort sendai central

コンフォートセンダイチュウオウテン

今年1月オープンのコンフォート仙台広瀬通店に続き、仙台市内3店舗目となる脱毛サロンがオープン！広瀬通駅から徒歩8分の好立地で通いやすい♪美肌脱毛でツルスベ美肌を目指そう。

TEL.022-395-4101

住 仙台市青葉区本町1-10-28 FUKUDA本町ビル2F
交 地下鉄南北線広瀬通駅より徒歩8分
営 10:00～19:00
休 日曜・祝日

8.1 [THU] NEW OPEN

東京・横浜で行列が絶えない
高級食パン専門店

## 考えた人すごいわ 仙台店

カンガエタヒトスゴイワ

口どけの良さや豊かな風味を実現するため、素材・製法・オーブンにもこだわり完成した高級食パン。まずはそのまま、口の中に広がるほんのりした甘味を味わって。

TEL.022-748-5056

住 仙台市青葉区本町1-6-23 インテリックス仙台ビル1F
交 仙台駅西口より徒歩8分
営 9:00～20:00 (売り切れ次第終了)
休 年中無休(年末年始除く)

8.1 [THU] NEW OPEN

トータルビューティーが叶う
大人のための隠れ家サロン

## Total Salon RAKUSA

トータル サロン ラクサ

フェイシャル/痩身/脱毛/バストケア/まつエク/リラク/ヘッドケアなど全身をケアできるワンランク上のトータルビューティーサロン。仙台希少の美容機器多数導入でキレイを全面サポートしてくれる。

TEL.022-738-9450

住 仙台市青葉区国分町 3-11-36 仙台東野ビル4F
交 地下鉄南北線勾当台公園駅から徒歩8分
営 11:00～21:00(最終受付 20:00) 休 不定休

9.20 [FRI] RENEWAL

集まれオシャレ女子！
あのショップがさらにパワーアップ

## Francfranc 仙台店

フランフラン

オシャレ女子に根強い人気を誇るFrancfranc。内外装がよりカラフルになり、もっと楽しめる空間に。さらに、秋から新作アイテムが続々登場！生活の中に、ちょっとしたアクセントを。

TEL.022-217-8010

住 仙台市青葉区一番町3-6-1 一番町平和ビル1F・2F
交 地下鉄南北線広瀬通駅より徒歩2分
営 10:00～21:00
「Francfranc仙台店」で検索

8.29 [THU] NEW OPEN

30歳からの本気ボディメイク
ピラティスで美しく

## pilates K

ピラティスケー

ピラティス専用マシン「リフォーマー」を使用し、音楽に合わせて行うレッスンが特徴。マシンが身体をサポートしてくれるため、安全かつ効果的に身体を動かすことができ、初心者さんでも安心。

TEL.0570-050-055

住 仙台市青葉区中央3-7-5 仙台PARCO2 5F
営 平日10:00～22:00 (土,日曜・祝日20:00)
休 月曜

8.23 [FRI] NEW OPEN

体に優しい惣菜が手頃に
買えるテイクアウト専門店

## Con Sorelle

コンソレッレ

野菜を中心としたお惣菜のテイクアウト専門店。ご飯はおかずと別売りの為、糖質オフをしている人にも嬉しい。土曜はBANANAアイスサンデー＝通称"バナサン"が20食限定で発売中。

TEL.022-297-6094

住 仙台市宮城野区名掛丁 203-6
交 仙台駅より徒歩より3分
営 平日11:00～19:00 土曜11:00～15:00
休 日曜

# NICE TO MEET YOU

はじめましてのお店をキャッチアップ

## 暮らしを楽しむリノベが体験できる空間

おうち時間を豊かに楽しむ北欧の住まいをモチーフに仙台で数々のリノベーションを手掛ける「REFORCO.」。この秋、仙台一番町にある築57年のビル1フロアをリノベーションし、ショールームをオープン。自由な部屋づくりが体感できる空間は、あなたの将来の住まいのイメージも膨らむはず。最近、人気が高まっているリノベーションもデザインや暮らし方で選択肢は様々。カフェのようにゆったりくつろげるリビング空間や質感にこだわってタイルやペンキ塗りの味わいを楽しむなど、リフォルコ.だからできるリノベーションを体感してみては。住宅購入における増税の影響が気になる方や、オシャレな部屋に住みたいけれど、生活をガマンしたくない人などは、初心者向けのリノベーションセミナーもお勧め。

住まいの相談はもちろん、資産形成やライフプランまでを見据えたあなたにピッタリの「住まい方」を提案してくれる。

1.オリジナルブレンドのコーヒーを楽しみながらゆったりと学べるカフェスタイルのセミナーを随時開催中。
2.物件探しからマネーまでワンストップで相談可能。
3.リノベーションの最新情報が分かるライブラリー。北欧をコンセプトとした様々なデザインや事例がみれる。

**10.5 [SAT] NEW OPEN**

**リフォルコ.**
**仙台一番町ショールーム**
**TEL.0120-040-539**

住 仙台市青葉区一番町3-9-10
仙台日の出ビル1F
交 南北線広瀬通駅徒歩8分、
東西線青葉区一番町駅徒歩5分
営 9:00～17:00
休 第2、第4(土・日・祝) ※見学・相談は事前予約制

**ルチカ読者特典**

ショールームOPEN記念
ご来場いただいた方に、北欧デザインのミニふろしきをプレゼント

●'19/10/31まで有効
※来場時「ルチカ見た」と一言
※お一人様一回限り ※他特典併用不可

完全予約制の

# 個室空間

寝るだけ、簡単。30分フィットネス

CORAN fit

代謝が落ちる秋冬に向けて

EMSでボディメイクしませんか？

## CORAN fit とは

「フィットネス」「リラクゼーション」の両方を兼ね備えた、お客様の心と体のトータルボディメイクを実現する、完全予約制のプライベートサロンです。従来のフィットネスサロンとは、ジムに通って運動をするようなイメージをお持ちかもしれません。しかしCORAN fitは全く異なるフィットネスを提案します。それはEMSによる「服を着たまま寝るだけ30分、らくらく筋トレ」です。

## EMS エムズランチャー

EMSとは、電気刺激を与えることにより筋肉を収縮させて体を鍛えるエクササイズです。動的なトレーニングが苦手な方でも、装着するだけで無意識ににインナーマッスル(深層筋)などを効率よく鍛えます。CORAN fitのEMSは、トレーニングジムやエステサロン用に開発された業務用のものを使用しています。こちらは日本肥満学会など数多くの学会で臨床データを発表しており、病院でもメタボ治療や筋肉強化で使用されています。専用ジェルを塗り、パッドを装着し、ベルトを巻いて準備完了。お腹や二の腕はもちろん、お顔にまで使用いただけます。鍛えたいレベルに合わせてご自身で強さを調整し、あとは個室で30分間くつろぐだけ。時間がない方でも、短時間で効率よく身体のシェイプアップを目指しましょう。

**その他エナジーテラピー、個別ヨガ、パーソナルトレーニング、歯のホワイトニングを行うこともできます。まずはお気軽にご相談ください。**

## EMS初回無料体験開催中!

※エナジーテラピー、ホワイトニング体験は各500円

**10月1日(火)～10月31日(木)までお申込の方対象　月会費1ヶ月半額!**

| まずは気軽に周囲の有る時に通ってみたい方! | 空いてる時間に沢山通って早く結果を出したい方! | EMSとホワイトニング、癒しのエナジーセラピーの組合せコース! | 土・日の休日に自由に通いたい方! |
|---|---|---|---|
| ゴールド会員コース | プラチナ会員コース | ビューティー会員コース | ホリデー会員コース |
| コース内容:EMSトレーニング月15回! | コース内容:EMS無制限! ホワイトニングが月1回無料! | コース内容:EMS or ホワイトニング月6回 +エナジーテラピー30分 | コース内容:EMS土日通い放題! |
| 通常会費8,800円→ 4,400円(税別)/月 | 通常会費12,800円→ 6,400円(税別)/月 | 通常会費8,800円→ 4,400円(税別)/月 | 通常会費6,800円→ 3,400円(税別)/月 |

※月会費半額キャンペーン適用条件6か月以上在籍頂ける方に限ります。※退会後の再入会は適用外となります。
※月会費は口座振替となります。現金支払いご希望の方は6カ月分の月会費をお支払いいただいております。


CORAN fit SENDAI

〒980-0014 宮城県仙台市青葉区本町2丁目18-24 3F

TEL 022-395-8834

URL https://sendai.coranfit.jp

平　日　12:00～21:00

土曜・日曜・祝日 10:00～19:00

# CONTENTS

OCT. 2019 Vol.78 Luccica

https://luccica-sendai.jp/
@luccica.sendai @luccica_sendai @Luccica.sendai

**Luccica【ルチカ】**
月刊情報誌／2019年9月30日発行

Publisher 荃 薫
Producer 阿部 和也
Planner 髙橋 郁美
金森なつ実
三原みのり
阿部 愛実
志田 京介
Editor 小野 千怜
大和田 夏海
富樫 久美
Designer 齋藤 瑠美
Coverillustration miya

編集・発行 仙台ばと
〒984-0051
仙台市若林区新寺1-2-26 小田急仙台東口ビル5F
http://www.pado.co.jp/sendai/

◇この雑誌に関するお問合せ（平日9:30～18:00）
・誌面の記事や広告 TEL.022-792-8101
◇配布について
ラック設置・オフィス宅配・希望者郵送など
TEL.022-792-8105



**㈱仙台ばと（以下「当社」という）における個人情報の取扱いについて**
●当社へ個人情報をお預け頂く場合はあらかじめ明記した利用目的のほかに、当社からの各種情報のおしらせメール送信、新商品・新サービス・各種キャンペーン・特集等に関するご案内、アンケート調査のお願い、グッズ発送、メールマガジンの送信を目的とした範囲内に限定して利用いたします。
●提供を行うことが予定される場合には、あらかじめその旨を自社広告もしくは個人情報取得フォームなどに明記いたします。
●利用目的の達成に必要な範囲内において、個人情報の取り扱いを外部に委託する場合がありますが（たとえばグッズ発送業務を外部に委託する場合がこれにあたります）。
●個人情報をお届け頂くことはご本人様の任意ですが、必要事項に不足がありますと、あらかじめ明示した利用目的に対応するご本人様のご要望にお応えできない場合があります。
●当社が保有するご本人様の個人データについて、利用目的の通知、開示、内容の訂正、追加又は削除、利用の停止、消去及び第三者への提供の停止のお申し出には適切に対応いたします。
●個人情報保護管代理／株式会社仙台ばと 内勤リーダー
●個人情報に関する苦情・問合せ窓口／株式会社仙台ばと
TEL.022-792-8103（平日9:30～18:00）

●広告内に記載されている価格表示は「税抜」、「税別」又は「広告内の価格は全て税抜価格です」等の表示がない場合は全て税込価格となります。
●消費税率引き上げに伴い、2019年10月1日以降は記載されている税込価格表示とご利用価格に相違が出る場合がございます。ご利用の際は各店舗にお問い合わせください。

©本誌掲載の記事、イラスト、写真の無断転載を禁じます。
©QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。



04 新店・移転・改装したショップをご紹介 **Hello! NEW SHOP**
05 はじめましてのお店をキャッチアップ **NICE TO MEET YOU**
08 話題のアレコレをキャッチアップ！ **ハヤリモノWATCHER**

［巻頭特集］

10 至福の時間を過ごす場所
**ストーリーのある、秋カフェ**

16 Luccica Renewal記念 **POWER PUSH GOURMET**
28 ［お悩み別］キレイの解決サロン **キレイのヒミツはココに**
36 女性のためのクリニックガイド
**未来の自分を考える 女性のカラダ -乳がん編-**

［特集］

50 おでかけに、今旬を連れて
**Autumn×定番up date**

REGULAR

25 Lucica's ETC.01 **SWEETS**
27 Lucica's ETC.02 **OMIYA**
44 ワタシアップデート **School**
48 運命のお店に出会う **Hair Salon**
52 日々、豊かな暮らし発見 **Life**
55 **Fresh MUSIC ―にゃんぞぬデシ―**
68 **NEWS**
69 **Special PRESENT**
70 **HOROSCOPE・PICK UP MOVIE**

味の素&ガス局 共催料理教室
からだが喜ぶ 健やかヘルシークッキング
美味しく手作り☆おうちで飲茶♪

紅葉も進み秋も深まる頃は、蒸したてのホカホカ肉まんが美味しい季節♪少しずつつまめる飲茶メニューは、テーブルもにぎやかに、あれもこれも食べたい女子にはぴったり！温かいウーロン茶と一緒に楽しいひと時を。

MENU（各回共通）
●手作りふわふわ肉まん ●簡単！えびにら饅頭
●空心菜のにんにく炒め ●桂花陳酒香る ふるふる濃厚ミルクゼリー

日時
❶令和元年10月25日(金)
11:00～14:00【募集締切:10月15日(火)必着】
❷令和元年10月26日(土)
11:00～14:00【募集締切:10月16日(水)必着】
※抽選の上、当選者にのみ、開催日の7日前までにハガキでご連絡いたします。落選のご連絡はいたしません。

会場
仙台市ガス局ショールーム
「ガスサロン」1Fキッチンパレット
（仙台市青葉区中央2-10-24）
【定 員】各回20人 18歳以上

味の素商品のお土産つき!

参加費
各回500円／1人
講師：仙台市ガス局栄養士 多賀周子

応募方法
希望日、住所（〒）、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号を明記の上、ハガキまたはホームページ（下記URL）から応募を。※1回の応募で2人まで応募可（2人で申し込みの場合は、2人分を明記してください）。
〈あて先〉〒980-0021 仙台市青葉区中央2丁目10-24 仙台市ガス局ショールーム
「味の素ヘルシークッキング」L係 〈URL〉http://www.gas.city.sendai.jp/

【問い合わせ】仙台市ガス局ショールーム ガスサロン Tel:022-264-0220（9:30～18:30）

※申し込みいただいた住所、氏名などの個人情報は、仙台市ガス局およびガスサロン業務委託会社の仙台ガスサービス（株）にて料理教室及びイベントの運営（応募履歴・参加履歴の管理を含む）にのみ使用し、それ以外の目的で利用されることは一切ありません。

会員登録無料 AJINOMOTO Park
Twitter公式アカウント 毎日のお料理に役立つレシピなどを楽しくつぶやきます♪ 味の素パーク @AJINOMOTOPARK
LINE 公式アカウント 毎日の料理が楽しくなるコンテンツをお届け☆ @AJINOMOTO
http://park.ajinomoto.co.jp/ 味の素パーク 検索

話題のアレコレをキャッチアップ！

# ハヤリモノWATCHER

企画・編集／仙台ぱと ルチカ編集部

WATCHER 1

## さりげない色っぽさが叶う 惹きつける唇へ

### マキアージュの「ドラマティックルージュN（口紅）」

10月21日（月）新発売。ワンランク上の美しさを提案する「マキアージュ」より、薄膜のツヤが唇にフィルムのように自然に密着し、ふっくら美しい仕上がりを叶える新ルージュが登場。肌なじみのよいパールが唇の立体感を演出し、時間が経ってもつけたてのうるおいと美しい仕上がりが持続。華やかな、摘みたて天然エッセンシャルアロマローズの香りも魅力。定番の5色とシーズントレンドをとらえた限定カラーの3色で、パーソナルカラーに合わせた色選びを提案してくれる。※ノープリントプライス

（左）定番カラー5色　（右）限定カラー3色

資生堂ジャパン株式会社☎022-261-8420

WATCHER 3

## 25周年を迎える森永アロエヨーグルトブランドから新商品が登場

### 森永乳業の「森永アロエヨーグルト　アロエの力」

10月8日新発売。「肌の保湿力を高め、水分量を増やす」というヘルスクレームを持った機能性表示食品。手軽に飲みやすいドリンクタイプのヨーグルト。

森永アロエヨーグルト アロエの力 148円(税別)
機能性表示食品。
届出表示：本品にはアロエ由来ロフェノール、アロエ由来シクロアルタノールが含まれるので、肌の保湿力を高めまた、水分量を増やします。

森永乳業株式会社 お客さま相談室☎0120-369-744

WATCHER 2

## 貝殻モチーフのきらめきミラー いつもより気分の上がるメイク直しを

### Francfrancの「ラグーナミラー」

小さなバッグにも収納でき、インテリアにも使えるシェル型が可愛いコンパクトタイプのLEDミラー。普通のミラーだけでなく、5倍の拡大鏡もついているため、肌のキメがより細かく見える。LEDで、薄暗い場所でのメイク直しにも大活躍！キュートな箱入りなのでギフトにもオススメ。

ラグーナミラー 1,389円（税別）

Francfranc仙台店
☎022-217-8010

WATCHER 5

## 阿部かまキッチンシリーズ第一弾『かまぼこハンバーグ』販売スタート

### 阿部蒲鉾店の「かまぼこハンバーグ」

阿部かまキッチンシリーズ第一弾として、『かまぼこハンバーグ』が販売開始。魚の他にたまねぎやおからなどを練りこんだヘルシーな商品で、揚げかまぼこながらお肉のような新食感が楽しめる。シンプルな味付けなので、様々な料理にアレンジするのもオススメ。

かまぼこハンバーグ 1枚110円　株式会社阿部蒲鉾店 お客様相談室☎0120-23-3156

WATCHER 4

## お部屋でのリラックスタイムに肌触りの良いルームウェア

### AWESOME STORE仙台一番町店の「秋のルームウェア」

8月にオープンしたAWESOME STOREから秋のシーズンにピッタリなルームウェアが種類豊富に新登場!写真は、厚手で肌触りが良いのでお部屋でのくつろぎタイムにぴったりなショートガウン。ゆったりサイズで、中にトレーナーなどを着ていても十分羽織れるサイズ感が嬉しい。

ルームカーディガン Star 2,980円(税別)

AWESOME STORE仙台一番町店☎022-797-8843

WATCHER 6

## あふれ出る、とろけるチーズ今話題の"映える"系ピザ♪

### Love&Cheese!! EDEN仙台店の「シカゴピザ」

薄くサクッとした食感が特徴の生地の中に、モッツアレラチーズやエダムチーズなど4種のチーズと、ミートソースやチーズソースをラザニアのように層にして焼き上げる。切り分けた際のチーズのとろけ具合はまさにムービージェニック!

シカゴピザ 2,400円(税別)
※土日はディナータイムのみの提供

Love&Cheese!! EDEN仙台店
☎022-722-2377





※表記価格は9月13日現在。

至福の時間を過ごす場所

# ストーリーのある、秋カフェ

**頬を撫でる風が少し冷たくなってきた。
そんな秋のはじまりに訪れたいカフェ、
5軒をご紹介。**

企画・編集／仙台ぱどルチカ編集部

Cafe 5

MOLA MOLA CAFE

Cafe 4

O's cafe

Cafe 3

Le café de Hérisson

Cafe 2

SENDAI KOFFEE CO.

Cafe 1

CAFE soyo

※表記価格は9月13日現在。

Cafe 1

# CAFE soyo

カフェ ソヨ

あえて純和風ではなく、和の中に軽やかさを感じる北欧モダンにしつらえた店内。活きたパフォーマンスが叶う合理性も合わせもつ。

## 他のことは、気にしない
## 私だけの時間が過ごせる宝箱

2回、3回と足を運ぶごとに、自分とお店が馴染み居心地よさを増す空間ソヨ。「楽しむ順番を強要しない、気持ちをリセットできるような空間づくりを意識しています」と話すのは、茶道の心得を軸に、お茶の魅力に柔軟に謙虚に向き合う店主の遠藤さん。「菊地保寿堂」の茶釜で炊く、驚くほどにまあるい口当たりのお湯で淹れる抹茶やハーブティー、コーヒーが楽しめる他、修道院の薬草酒や個性派なお菓子たち、お料理が味わえるお店だ。オープンから10年。店内は開店当時からほぼ変わらない、必要なもの以外を削ぎ落した空間。最適を保ちながら、常にブラッシュアップしていくパフォーマンスやメニューの数々。器に至る細部まで、流行りに流されない機能性までを考え抜いた「本物をしつらえる美学」が活きているのが居心地のよさの秘密。「お店」の枠にとらわれない、遠藤さんの人生感に直にアクセスするようなこだわりやストーリーが繋がるソヨ。現在は海外でのお茶の活動も通じ、より豊かな視点からお茶へ向き合っている。

店主の遠藤俊文さん。茶道の心得を軸に、豊かな発想と視点で新しいお茶の楽しみ方を提案し続けている。

4

3

2

1

**DATA**

☎022-272-0729
仙台市青葉区柏木1-1-50 七實ビル102号
11:30~21:30(LO21:00) ランチ~14:30(オールタイムお食事可)／無休※月曜のみ15:00まで。月曜が祝日の場合は通常営業(臨時休業情報はSNSで告知)
http://soyo.main.jp/

1.職人に人柄を認めてもらうところから始まり、3年以上をかけてつくり上げられた茶釜。1年を通して変わらないものである象徴の竹がモチーフに。 2.茶釜で炊いたお茶やコーヒーは、まあるい口あたりに思わずドキッ。(抹茶ミルク 黒みつ添え600円) ケーキに浮かぶ満月は飴菓子。(ショコラテリーヌ450円) 3.店内で展示・販売もされている器たち。店で使用している器は10年前から時を共にし一緒に育ってきたものも。 4.木の質感、光・音・香りが、ふんわり漂いながらやわらかい雰囲気を形作る店内。遠藤さんにお話しをお聞きしながら味わう時間も、また楽しい。

Cafe 2

# SENDAI KOFFEE CO.

センダイコーヒー

街中の大通りから少し外れた場所に静かに佇むカフェ。学生やOL、サラリーマンなどが日々訪れ、読書をしたりおしゃべりをしたり、各々の時間を過ごしている。店内は古風な木のテーブルがあるかと思えば、カラフルな椅子やボックスなども置かれ、それぞれがこの店に彩りを添えている。「同じデザインのもので統一するより、和と洋、新と古、色彩も様々あった方が面白い。あえて統一性のないものを並べ、調和させていくのが好きなのです」と店主の田村さんは話す。豆からこだわり抜いた珈琲はもちろん、フードにスイーツ、美味しそうなメニューの品々は思わず写真を撮りたくなるお洒落なものばかり。お店にはカフェの他にもう1つの顔が。時たまライブ会場へと姿を変え、楽器や歌声の美しい音色に包まれるのだ。橙や青の照明が雰囲気を醸成し、訪れる客の心を1人、また1人と魅了していく。

素敵な笑顔のスタッフさんがしなやかな手つきで珈琲を注ぐ。

真っ白な壁に優しく灯る照明。様々な色や形の家具が洗練された空間を作り上げている。

## 音と光が演出するこだわりの空間

4

3

2

1.シンプルな店内に色やデザインで遊び心を加える。 2.お店に入ると、カウンター前のコントラバスが目に飛び込んでくる。 3.耳に心地よいBGMが流れる店内。積み上げられたCDから店主の音楽好きが窺える。 4.たっぷりのカフェオレ（490円）はお店の人気メニュー。ドリンクとケーキのセットは100円引き。

**DATA**

☎022-224-7403
仙台市青葉区春日町4-25 パストラルハイム春日町1F
12:00～19:00／年中無休

Cafe 3

# Le café de Hérisson

ル・カフェ・ド・エリソン

## 紅茶の淑やかな香りに包まれ 街を見つめる

白で統一された店内に映える木製家具の品々。ランプシェードやテーブルに置かれた小さな花瓶が可愛らしい。

白を基調とした店内。ある動物がちょこん、ちょこんとお店を彩っている。そう、ここは『ハリネズミの紅茶屋さん』。「ハリネズミは英国では幸せの象徴。お店に幸せをもたらしてくれると思い、随所にハリネズミ雑貨を置いています」店主の小野さんが話す通り、天井や壁、机には可愛らしいハリネズミが。そう夢中になっている間に漂ってくるのは紅茶の香り。「全国的に取り扱いが少ないドイツのロンネフェルト社の紅茶をお出ししています。店ではその時々の気分で紅茶を選べます」『リフレッシュしたい』『元気になりたい』『変わった紅茶を飲みたい』…。気分によって紅茶を変えるって、とても新鮮で、ワクワクする。紅茶はハリネズミのティーコゼーが保温してくれるので、心ゆくまで「この時間」を堪能できる。一息つき、紅茶がもたらす安らぎに身をゆだねるには、なんと心地の良い空間だろう。

店長の小野さん。「男性一人で訪れる方も。紅茶だけでも大歓迎です」

4

3

2

1

**DATA**

☎022-302-6062

仙台市青葉区中央2-11-11 大友ビル2F

11:00〜19:30（ランチタイム11:00〜14:30）／水曜定休

1.日光がさしこむテーブルにちょこんと置かれたハリネズミに、ほっと癒される。 2.英国の農村部の民家に訪れたようなシンプルながら落ち着くしつらえ。 3.ロンネフェルト社の紅茶は購入も可能。70種と種類が豊富なので、迷ったらスタッフに相談を。 4.ハリネズミのお茶会セット（1,782円〜）は季節によって変わるタルトやシフォンケーキが楽しめる。紅茶と共に満ち足りたひと時を。

Cafe 4

# O's cafe

オズカフェ

蔦が茂った外観が目印のO's cafe。扉を開ければ、店内はまるでおもちゃ箱。「私も相方もモノ造りが好きで。店内の殆どを自分達で造り上げました」店主の大友さんはキラキラした目で話してくれた。例えば店内中心にあるドライフラワーの大きな壁掛け。鏡のフレームを再利用し、鏡だった箇所に金網を敷き詰めドライフラワーを挿して仕上げた。「元は空き家だったので所有者に直談判するところから始まり、ドアを横に倒しガラスを重ねてガラステーブルにしたり、半年かけて壁を塗り直したり。二人で迷い、ぶつかり、模索しながら造り上げたお店です。一番大変だったのはトイレ。仕掛けが盛り沢山なので、是非隅々まで見てもらいたいですね」

家具や内装一つ一つに想いが詰まっていて、見れば見るほど、見つめるほど発見がある。何度も再訪したくなる、とっておきのおもちゃ箱がここに。

店長大友さん(右)と相方の岡崎さん(左)。
二人の名字と大河原の頭文字が店名の由来。

青い壁が印象的な店内。修繕やリメイクを加えた、一つひとつ個性が感じられる椅子が並ぶ。

ようこそ、「好き」が詰まったおもちゃ箱に

4

3

2

1

**DATA**

☎0224-53-5939
柴田郡大河原町酒浦49-5
日～木曜11:00～18:00 金,土曜11:00～22:00
火曜定休(他臨時休業有)
※10/1から営業時間変更／詳細はInstagramにて

1.アメリカンジャンク、レトロモダン、インダストリアル…様々な要素がこの店の空気を生み出している。 2.店名横に刺さっているコーヒーカップにもウラ話が。是非お店で訊いてみて。3.見落としてしまうようなところにも遊び心が。10月から店内は『本格的な』ハロウィン仕様に。この時期ならではの内装にも注目。 4.秋に飲みたくなるホットチョコレートはわたあめトッピングで甘みを足してみて。(550円)

Cafe 5

# MOLA MOLA CAFE

モラモラカフェ

どの席からも海が臨め、心地よい日は窓を開け海風を楽しむ方も。「ベトナムの海岸にあるようなお店を目指しました」（末永さん）。

## 眼下に広がる海に心揺蕩（たゆた）わせて

松島と塩竈のはざま、利府町は陸前浜田にそのお店はある。目の前には松島の海が広がり、目にすればそれだけで背負っていたアレコレが、すっと消えていく。「潮風を感じたり、海を見たい時に行けるカフェを作りたかった」と話すのはオーナーの末永さん。『とにかく海が近い店』を構えるために4年の歳月をかけて場所を探し、この店をオープンさせた。『海を見に来た』、そのついでに寄ってもらいたいと思います。海は季節そして昼夜によって印象がガラッと変わります。まるで水墨画のようになる冬の時期。ぽってりとした月が波面に映る満月の夜。その景色を愉しんでもらいたいと思います」

何かに追われ息つく間もなく過ごしている日々を忘れ「ふーっ」と深呼吸。海風を浴びたり只々ボーッとしたり、自由に揺蕩うひと時を。

コーヒーはもちろん、ビールや焼酎、梅酒といったお酒も取り揃えている。

4

3

2

1

**DATA**

宮城郡利府町赤沼字浜田100-55
11:00～17:00（LO16:30）／水曜定休
※満月の日営業や元旦特別営業あり。詳細はInstagramにて

1.窓辺席からの風景。挽きたてコーヒー（500円）を飲みまずは景色を堪能してみて。　2.シンプルな内装にベトナム雑貨が異国情緒を醸し出す。　3.店名の「モラモラ」はラテン語でマンボウの意。マンボウのようにボーッとしちゃう、したくなるお店。　4.店外にはオープン席も。元旦の初日の出や満月の夜など、景色を心ゆくまで眺めるにはとっておきの場所。

Luccica Renewal 記念

# POWER PUSH GOURMET

ルチカ読者限定 スペシャル特典付！

食欲の秋。旬の食材にあふれる時季だから。今すぐに食べるべき料理の数々を愉しもう。
ルチカリニューアルを記念してスペシャルな特典をいただいちゃいました！

みやぎ生協の子会社で運営！
心にも身体にも優しい料理

「めぐみ野」大沼牛100%のボロネーゼ
1,100円 ※ディナータイム限定

みやぎ生協ブランド「めぐみ野」大沼牛のひき肉をふんだんに使用したソースが特徴。肉肉しさが人気のひみつ。バケット（別売り）にソースを乗せて食べるのも◎。

1

4

3

2

1.店内はシックな雰囲気で広々としながらも落ち着く空間となっている。貸切最大60名まで対応！
2.ランチタイムは2種類のデザート（ミルクジェラート／本日のケーキ）を用意。
3.人気のコステリアランチ／スープ、サラダ、パスタ、メイン、ミニデザート付き 1,500円。＋100円で生パスタに変更も可。
4.女子会パーティープラン／料理6品＋飲み放題120分 3,500円（税込）。結婚式の二次会等の相談も可。

menu

ディナーMENU
●おつまみ／小皿料理 ……290円～
●ガーリックシュリンプ ……850円
●贅沢ミックスグリル（めぐみ野大沼牛・豚・若鶏）きざみ山葵と自家製ピクルス添え …… （300g）1,600円

ここに注目！

平日限定のハッピーアワー（15:00～18:00）開催♪
一部アルコールが半額！生ビールやスパークリングワイン、赤／白ワインも対象。

ルチカ読者限定 SPECIAL COUPON

カクテルor
ノンアルカクテル
1杯サービス

●'19/10/31まで有効
※「ルチカ見た」orルチカ持参で有効
※ディナータイム限定
※お1人様1品以上注文した方

## ビストロラウンジ Costeria

コステリア
TEL.022-302-5730 ●創作イタリアン

厳選を重ねた東北食材を使用した、料理長こだわりの創作イタリアンを楽しむことができる。みやぎ生協だからこそ生産者の顔が見える安心・安全な食材を使用。肉も魚も、野菜も！欲張り女子の想いを叶えてくれる多彩なフードメニューから、自分好みの料理に出会えるかも。ドリンクは自慢の食材や果実を使用したカクテルも多数。単品だけでなく、飲み放題付きの女子会コースや様々なシーンに合わせたコース（事前予約）もあるため、詳細はHPをチェック！

住 仙台市青葉区一番町4-2-13 エビスヤビル1F
営 ランチ11:00～15:00
カフェ15:00～17:00
ディナー17:00～23:00
※日曜または連休最終日は21:00まで
休 年末年始 ※広告内全て税抜価格

# bar allegro

バル アレグロ

**TEL.022-302-5504** ●創作料理

チョイ飲みから本格的な料理まで楽しめる創作料理バル。立ち飲みやグループでワイワイなど、DJブースや大型スクリーンもあり楽しみ方は人それぞれ。流行りのドリンクや各国の瓶ビールなどアルコールの種類も100種類以上！メニューにないドリンクも対応可能♪

住 仙台市青葉区中央1-10-25 EDEN1F
交 仙台駅よりすぐ
営 17:00～翌1:00（LO翌0:30）
休 不定休
「バル アレグロ 仙台」で検索！

*menu*

- ●しらすと大葉チーズピザ……980円（税抜）
- ●ほうれん草のビスマルク……980円（税抜）
- ●フレッシュトマトのアマトリチャーナ……940円（税抜）
- ●アヒージョ……各780円（税抜）

**「ルチカ見た」でお会計より1,000円OFF!!**

●'19/10/31まで有効　※フード＆ドリンク総額2,000円以上が対象。　※注文時「ルチカ見た」と一言。※他特典、サービス併用不可。

ルチカ読者限定 SPECIAL COUPON

アレグロSプランコース
（料理6品＋飲み放題120分）　2,980円（税込）

※コースは事前予約が必要です。2名様～承ります。※例：自家製クリームチーズ／厚切りベーコンとオリーブ盛り合わせ／スパイシーバッファローチキン他、全6品

音楽と食事を楽しむ創作料理バル
雰囲気重視なら、ココ！

2

1

1.自家製のトマトソースとモッツァレラチーズをたっぷりとのせた安定感抜群のマルゲリータ♪980円（税抜）。
2.最大75名様まで着席可能。立食は130名様まで対応可。

鴨肉とネギのローストトリュフ醤油ソース
1,800円

鴨肉の皮をカリッと焼いたあと、オーブンでじっくりと火を通し、中をジューシーに仕上げた自慢の逸品。ソースはトリュフオイルを使用。香り、食感、味で心を満たしてくれる。

才能ある若きシェフの味
目でも楽める料理で乾杯

2

1

1.女子会、デート、おひとり様でなど、様々なシーンで利用可能。
2.旬の食材を使った「からすみスパゲッティ」（1,400円）。オイルベースに、からすみをあえた贅沢なパスタ。

# eichi.

エイチ

**TEL.022-393-5698** ●イタリアン

扉を開けると、ライトの光に包まれた暖かみのある空間が。女子会やデートにぴったりの雰囲気なのも、女性に人気の理由の一つ。会話を弾ませながら料理とワインに舌鼓を打つ。贅沢な食材を気ままに味わうことができる「eichi.」で、至福のひとときを過ごすのはいかが。

住 仙台市青葉区錦町1-10-11 B1F　交 地下鉄勾当台公園駅より徒歩10分　営 ランチ 平日11:00～14:30（LO14:00）土曜・祝日11:30～15:00（LO14:30）ディナー 17:30～23:00（LO22:00）
休 日曜　「eichi.」で検索

*menu*

●仔牛の低温調理と舟形生マッシュルームのコラボ…1,300円　●パルマ産生ハムとサラミのいろいろ盛り…750円　●鮮魚のカルパッチョ…1,200円　●自家製プリュレ…550円（全て税抜表記）

**スパークリングワイン グループ全員1杯サービス！**

●'19/10/31まで有効
※「ルチカ見た」で有効

ルチカ読者限定 SPECIAL COUPON



※表記価格は9月13日現在。

## ベジップ WORLD BBQ 仙台店

ベジップワールドバーベキュー

**TEL.022-797-7020** ●食べ放題

旬の野菜で世界のBBQを包んで食べる、野菜で包む専門店。契約農家から直送される新鮮野菜たちの中には、旬の珍しい野菜もたくさん。ただいまバターナッツかぼちゃが入荷中♪食べ放題でたっぷり楽しもう！専用オーブンで焼き上げられるジューシーなBBQも人気♪

住 仙台市青葉区一番町3-4-23佳月ビル3F
交 地下鉄青葉通一番町駅より徒歩3分
時 11:30～15:00
16:30～23:00
休 不定休
「ベジップ 仙台」で検索

*menu*

- ●世界半周包みコース/BBQ9種 ……120分 3,000円
- ●世界一周包みコース/BBQ10種 ……120分 3,500円
- ●ランチ・レギュラーコース …… 90分 1,500円
- ●ランチ・プレミアムコース …… 90分 1,800円

**「ルチカ見た」でご予約の方 飲み放題500円OFF!**

●'19/10/31まで有効 ※ルチカリニューアル記念特別クーポン♪ ※予約限定 ※グループ全員に有効 ※他券併用不可

ルチカ読者限定 SPECIAL COUPON

2

1

1.野菜は旬によって変わるため、運が良ければ珍しい野菜に出会えるかも…！
2.店内は野菜をイメージした可愛らしい空間。女子会にもぴったり。

## 牛タン居酒屋 ここや

ココヤ

**TEL.022-302-7715** ●食べ放題

牛タンはもちろん、とんかつやビーフステーキなど、様々な食べ放題コースがある「ここや」。格安食べ放題とは思えないお肉のクオリティーにびっくり。好きなものを好きなだけとことん食べつくす、至福・満腹の90分をぜひ一度体験してみては。

住 仙台市青葉区中央2-11-11おおともビル3F
交 地下鉄南北線広瀬通駅より徒歩2分
時 17:00～翌0:00 (LO23:30)
休 日曜※日曜が祝前日の場合は翌月曜

*menu*

- ●女性限定90分食べ放題+飲み放題+お料理1品 3,000円
- ●【女子会コース】お料理6品+飲み放題 …… 3,000円
- ●【牛タン・牛ハラミ・三元豚ロースとんかつ】の中から2品食べ放題 …… 3,500円

**「ルチカ見た」で 飲み放題30分延長**

●'19/10/31まで有効
※平日限定コースには適用できません

ルチカ読者限定 SPECIAL COUPON

2

1

1.開放感のある店内。個室もあるので、女子会にもぴったり。
2.仙台牛の炙り握り寿司（5貫）…1,300円（税別）。数量限定1日5食。

## そば処呑み処 葵 勾当台公園店

アオイ

**TEL.022-302-5721** ●居酒屋

小鉢が40種類以上「そば処葵」に、天ぷらが新登場！短時間でカラっと揚げており、時間が経っても、衣はサクサク・中はジューシー。そば屋ならではの自慢の自家製麺つゆと、ヒマラヤ産紅岩塩で召し上がれ。

住 仙台市青葉区国分町3-8-1 勾当台ビル1F
交 地下鉄勾当台公園駅より徒歩1分
営 10:00～23:30
土曜・祝日12:00～20:30
休 日曜 「そば処葵 勾当台公園店」で検索

*menu*

●ビームハイボール、生ビールなど …… 350円～
●15:00～17:00限定 ハイボール …… 180円
●小鉢(150円～)メンチカツ、鴨ローストのスモーク、和だしのチーズ入り玉子焼き、牛タン ヒマラヤ岩塩で、チゲ鍋など

**こだわりの100円小鉢1品サービス！**

●'19/10/31まで有効
※「ルチカ見た」orルチカ持参で有効

ルチカ読者限定 SPECIAL COUPON

1.トローリチーズ焼きカプレーゼ(350円)…本格モッツァレラをトマトにON！バーナーでついたこんがりとした焼き目が食欲をそそる。 2.カフェのような店内の壁には、大きなロゴが。

## 日本料理 ゆう

ニホンリョウリユウ

**TEL.022-265-7176** ●日本料理

毎日仕入れる旬の食材で作られる、日替わりのコース料理のみを提供する日本料理店。先付から甘味まで、料理長のこだわりをたっぷりと味わえる満足度◎なコースはファンも多い。予算に応じて柔軟に対応してくれるのも人気の秘密。顔合わせや会食、接待の場でもおすすめ。

住 仙台市青葉区上杉1-7-34 鈴木ビル1F
営 11:30～14:00 17:00～23:00
休 日曜 ※コース完全予約制
「日本料理ゆう」で検索

*menu*

●おまかせランチコース …… 2,800円
●日替わりランチ膳 …… 1,200円※平日のみ
●月替わりランチ膳 …… 1,980円※土曜限定
●仕出し弁当の注文受付中 1個2,000円～※価格応相談

**予約時「ルチカ見た」で乾杯スパークリングサービス**

●'19/10/31まで有効
※他サービス併用不可 ※グループ全員に有効
※コース予約の方限定

ルチカ読者限定 SPECIAL COUPON

1.「仙台牛モモ肉の和風ローストビーフ」1時間じっくり煮込んだこだわりの柔らかさ。
2.ランチ2,800円コース(全8品)。お昼の接待や家族での利用にも人気。



※表記価格は9月13日現在。

# one's own way

ワンズオウンウェイ

**TEL.022-796-3308** ●カフェ＆バー

one's own wayの魅力は昼・夜それぞれの顔があること。昼は食材にこだわったランチセットやサラダバーが楽しめ、夜は豊富なドリンクや料理を楽しみながらゆったりと会話を楽しむ。ソムリエから仕入れた珍しいお酒も取り揃えております。

住 仙台市太白区大野田5-38-1 brandz tomizawa T_1F
交 仙台市地下鉄富沢駅より徒歩約3分
営 11:00～17:00(LO16:30) 18:00～24:00(LO23:30) 休 火曜
P 2台 HP http://www.onesownway.shop/

*menu*

- ●5品付き120分飲み放題プラン……3,500円
- ●3品付き90分飲み放題プラン……2,000円
- ●ナイトタイムセット……1,500円
- ●パスタセット(ランチ)……1,300円

**「ルチカ見た」でランチ100円 ディナー300円OFF**

●'19/10/31まで有効
※他サービス併用不可 ※1枚につき1組様有効

ルチカ読者限定 SPECIAL COUPON

**紅茶鴨のローストとモッツァレラ 850円**

ジューシーな鴨肉がディナータイム限定で食べられます。ワインとの相性も抜群。オーガニックワインも取り扱っているので是非一度ご賞味ください。

**料理と空間を提供する場所 ヘルシーだけど大満足の料理**

1

2

3

1.食べたことあるようでない。少し大人なナポリタン。
2.のび～るモッツァレラチーズスティックフライ。アツアツのうちにどうぞ。
3.カクテルからワイン、日本酒まで。珍しいお酒も取り揃えております。

**8月オープン回転しゃぶ×2 人生一度は食べなきゃ損!?**

**銘柄豚しゃぶしゃぶ食べ放題(90分) 2,000円**

回転鍋食べ放題コース。新鮮朝どれ野菜や銘柄豚、もちもち水餃子など35種類が食べ放題。飲み放題は+1,500円～ご用意。まずはお試しコースから試してみては？

3

2

1

# 回転しゃぶ家 もり鮮 一番町店

モリセン

**TEL.022-208-3551** ●食べ放題

目の前で回転している新鮮朝どれ野菜が取り放題＆食べ放題！注文した料理はレーンからすぐに運ばれてくる楽しさ全開のもり鮮。みんなでワイワイしながら自分だけのオリジナル鍋がつくれちゃう新感覚を体感してみてはいかが？

住 仙台市青葉区一番町3-1-17 ゼル百反ビル3F
営 月～金曜・祝前日11:00～15:00 (LO14:00)、17:00～23:00 (LO22:00) 土、日曜・祝日 11:00～23:00(LO22:00)
休 年中無休 広告内税込価格

*menu*

- ●厳選牛・寿司しゃぶしゃぶ……3,000円
- ●美肌ラム肉・寿司しゃぶしゃぶ……3,500円
- ●贅沢海鮮・黒毛和牛・寿司しゃぶしゃぶ……4,000円
- ●お昼限定 野菜食べ放題付しゃぶしゃぶ定食 900円～

**「ルチカ見た」で台湾タピオカドリンクサービス♪**

●'19/10/31まで有効
※「ルチカ見た」とご予約の方限定
※他サービス併用不可

ルチカ読者限定 SPECIAL COUPON

1.アルコール飲み放題は、食べ放題に＋1,500円～提供。
2.周りを気にせず自分のペースで自分だけのオリジナル鍋を堪能。
3.頼んだお肉や食材はレーンで運ばれてくるワクワク感がたまらない♪

※表記価格は9月13日現在。

# 一番町三丁目で見つけた
# ワタシの行きつけ候補

「料理がおいしい」「ガヤガヤしていない」「隠れ家的」の三大条件を満たした行きつけにしたい店をご紹介

## 呑み食い処 なかぐろ

### 料理と共にきっかけの一杯に出会う

日本酒といえば東北・新潟のイメージが強い。しかし「なかぐろ」ではあえて東北・新潟以外の有名銘柄から、あまり目にすることのない地酒までを品揃え。それらを「料理に合わせて色々と楽しみながら自分好みの日本酒に出会って欲しい」とは利き酒師である店主の弁。女性や日本酒初心者の方にもたくさんの種類が楽しめるようにと1合の半分の量である90mlから注文可能な気遣いも嬉しい。重厚な作りの昔懐かしい古民家風の店内は友人同士でゆっくりと会話やお酒、料理を楽しめる落ち着いた雰囲気。カウンターに一人、スタッフと日本酒談義に花を咲かせながらなんていうのも乙。「なかぐろ」できっかけの一杯に出会ってみては？

1.利き酒師の店主と会話を楽しみながらの1人飲みにも 2.居心地の良さを考えてカウンターの高さから通路の幅など、数センチ単位でこだわった古民家風の店内 3.お店のイチオシ「やわらか穴子の和テリーヌ」 4.日本酒を半合で提供するために紹興酒の徳利を使用

SHOP DATA

仙台市青葉区一番町3-8-1 ラベルヴィビル2F ☎022-224-8828
17:00～24:00／定休 日曜／19席

なかぐろ 仙台 検索

## モダン和食 curage. クラゲ

### 月～木限定！人気のコース
### 4,000円→3,500円など全コース500円OFF

料理技術や知恵、能力、古来より受け継がれる日本の食文化や伝統をベースに世界のエッセンスをミックスした折衷料理と非日常の気分に浸れる特別なひと時を提供するお店。モダン和食というスタイルを確立した創作料理の数々はどれも美味。その中でも今回、オススメするのは「67℃41分」というお肉を優しく美味しく焼き上げるために、表面温度や時間にこだわった赤身肉料理。余分な脂や皮、筋などを丁寧に除去して絶妙な食感に仕上げ、一晩熟成させた牛ハラミや合鴨・鶏・豚などは一食の価値あり。全コースが月～木曜限定で500円引き。詳しくはお店のホームページをご覧ください。

1.店内に設置された水槽の中を優雅に泳ぐクラゲの姿に癒される 2.コースでは「ちょっとずついろんな料理」を銘々皿で提供(写真は1名分) 3.おそらく絶品。牛ハラミのロースト 4.1Fは心地いいローカウンターとテーブル、2Fは水の中をイメージした特注ガラス壁の個室

SHOP DATA

仙台市青葉区一番町3-3-9 ☎022-211-8801
17:30～24:00※月～木曜は23:00まで／不定休／36席

クラゲ 仙台 検索

※表記価格は9月13日現在。

モクテル、シッテル？

ノンアルコールカクテルで、
グルメシーンがもっと楽しくなっちゃう

# 話題のドリンク「モクテル」でHappy!

**プレゼント付きキャンペーン実施中**
詳細は記事下をcheck!

## 今話題の“MOCKTAILS（モクテル）”って？

「モクテル」とは「似せた、真似た」という意味の「mock（モック）」と「cocktail（カクテル）」を組み合わせた造語です。新しいノンアルコールカクテルとして、アルコールフリーを楽しむロンドンでも流行中のモクテルは、フルーティーでおしゃれなことが基本。お酒の合間に、アルコールが苦手、ハンドルキーパーの方も楽しめるスペシャルドリンクです。

## MOCKTAILS RECIPES モクテルレシピ

### COKE ORANGE
コークオレンジ

コカ・コーラ　ミニッツメイド オレンジ

### COKE TONIC
コークトニック

コカ・コーラ　カナダドライ トニックウォーター

### ORANGE GINGER
オレンジジンジャー

ミニッツメイド オレンジ　カナダドライ ジンジャーエール

### LIME SONIC
ライムソニック

ザ・タンサン　カナダドライ トニックウォーター

### GINGERALE TEA
ジンジャーエールティー

カナダドライ ジンジャーエール　煌 ウーロン茶

### GOLDEN ORANGE
ゴールデンオレンジ

リアルゴールド　ミニッツメイド オレンジ

もっとたくさんの種類があるよ！お気に入りの組み合わせに出会おう！

**2**
左ページの各店で「ルチカ見た」or「本記事の写メ提示」で
グループ全員
**オリジナルモクテルボトルプレゼント！**
※各店先着50名様　※なくなり次第終了

**1**
左ページの各店で掲載のメニューご注文で
グループ全員
**おすすめモクテル1杯サービス！**
※来店時に掲載の各メニューをご注文で適用

プレゼント付き キャンペーン Campaign

## VALNICO ヴァルニコ

吹き抜けのある開放的な空間と地産地消にこだわった料理が女性に大人気のVALNICO。お酒が苦手な女性にお勧めのモクテル「COKE GINGER」には、一皿で宮城の美味しいを一度に楽しめる「Nico盛り（5種）」を合わせて楽しもう。甘すぎず、さっぱり味わえる「COKE GINGER」は肉、魚、野菜のどの料理にも相性◎。

MOCKTAILS COUPON
「Nico盛り」をご注文でグループ全員に『COKE GINGER』を1杯サービス
●'19/10/31まで有効
※1グループ有効　※他特典併用不可

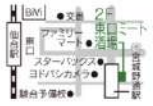
☎022-226-8183
住 仙台市青葉区中央1-1-5 1F･2F
営 ランチ11:30～15:00　ディナー17:00～翌0:00
休 年末年始のみ
P 近くにコインP有
HP https://akr8035105790.owst.jp/
※宴会コース3,500円～

## 東口ミート酒場

ボリューム満点のお肉や魚介がBBQ感覚で味わえる人気№1「アメリカンBBQ」は、なんと1人前が995円（Lサイズ）！無煙ロースターで焼きながらワイワイと楽しむのがコツ。バンズでお肉と野菜を挟めばオリジナルバーガーの完成!ライムの香りがアクセントのモクテル「ENERGY&GINGER」を合わせて楽しむのもお勧め！

MOCKTAILS COUPON
「アメリカンBBQ」をご注文でグループ全員に『energy&GINGER』を1杯サービス
●'19/10/31まで有効
※1グループ有効　※他特典併用不可

☎022-298-7123
住 仙台市宮城野区榴岡4-5-12 Fタウンビル2F
営 月～金11:30～14:00／17:00～24:00
土日祝17:00～24:00
休 年末年始のみ
HP https://meatsakaba.owst.jp



## かもぎゅうとん

仙台パルコ2店とOPENして間もない茂庭286号店の2店舗を展開する「かもぎゅうとん」。食べ放題とは思えないクオリティのお肉やお寿司が楽しめるスタンダード食べ放題コース（2,980円）は満足度◎の内容。グレープフルーツとジンジャーエールが生むフルーティな味わいのモクテル「CALIFORNIA GINGER」がメニューに新登場!!

MOCKTAILS COUPON
「スタンダードコース」をご注文でグループ全員に『CALIFORNIA GINGER』を1杯サービス
●'19/10/31まで有効
※1グループ有効　※他特典併用不可

**パルコ2店　☎022-395-9220**
住 仙台市青葉区中央3-7-5 1F
営 11:00～15:00
15:00～23:00
休 パルコ2に準ずる
P パルコ2連携Pあり
HP https://kamogyuton.com

**茂庭286号店　☎022-738-8983**
住 仙台市太白区茂庭字新熊野48-1
営 平日17:00～23:00
土日祝11:00～23:00
休 年末年始のみ　P あり
HP https://kamogyuton286.business.site/

※広告内全て税抜き価格

自社焙煎の自慢のコーヒーとこだわりドルチェ

ドーノドーノ仙台泉店

# どうやって食べるの？

見た目のインパクトも抜群な
パフェメニュー登場
〈パフェの提供はカフェタイム限定〉

**ショコラブリュッセル&チーズケーキ　890yen**

奇抜な見た目と裏腹に濃厚なチョコとしっとりチーズケーキの相性は抜群。
どこから食べるかはあなた次第♪

**ドリンクセット 1,100yen**

**ベリー・ベリー・ストロベリー**
**890yen**

ベリーのアイスとふわふわロールケーキの上にベリーソースがかかって見た目も鮮やか。
苺の果肉とヨーグルトも加わった甘酸っぱさがベリー好きにはたまらない一品。

**マンゴートロピカーナ 890yen**

南国をイメージしたレインボーカラーのパフェ。
透き通る海のようなゼリーとたっぷりのマンゴー。
いつまでも夏気分を楽しんで。

カフェタイム限定

**インスタグラム投稿キャンペーン**

2019.10.31まで

パフェご注文＆インスタグラムへ
「#ドーノドーノ」のハッシュタグをつけて投稿で
**200円引き**

※広告内全て税抜表記

カフェ&パスタ
DONO DONO

仙台市泉区大沢2-13-2　TEL.022-771-8292　大型駐車場完備
ランチ11:30～14:30／カフェ14:30～17:30／ディナー17:30～21:00(L.O.20:30)
※パフェの提供はカフェタイムのみとなります

Luccica's ETC. 01

# SWEETS

## 洗練された大人のハロウィンスイーツ
## ウェスティンホテル仙台の「ソルシエール」

ホテル26階のラウンジ&バー ホライゾンで味わえる期間限定のハロウィンスイーツはいかが。魔女の帽子をモチーフにした「ソルシエール」は、甘酸っぱいカシスクリームを包み込んだレアチーズムース。ピスタチオとカシスの色彩が織りなす美しいビジュアルと、甘味と酸味、そして渋味の絶妙なバランスにうっとり。ホテルラウンジならではの上質な空間で、大人のハロウィンを楽しんで。
ベストリーショップ（1F）ではテイクアウトも可。
コーヒー&ケーキセット（1,300円）

ふわっと軽い口当たりのかぼちゃのムースにキャラメルショコラが甘く香る「シトルイユ」。（ベストリー内販売価格500円・ホライゾン内飲食時単品価格800円）

完熟バナナのコクと甘味が堪能できる「バナナブレッド」（480円）はベストリーショップで販売。

### SHOP

仙台市青葉区一番町1-9-1
TEL.022-722-1234（代表）
ハロウィンスイーツ提供期間
2019年10月1日（火）～10月31日（木）
提供時間11:00～21:00（ラウンジ＆バー ホライゾン［26F］）
営業時間11:00～20:00（ベストリーショップ［1F］）
㊡無休
https://www.the-westin-sendai.com/
※ラウンジ&バー ホライゾンについては税・サービス料別価格、ベストリーショップ販売商品は税別価格。

※表記価格は9月13日現在。

# BiVi仙台駅東口

# 15th Anniversary

## 15周年 special PRESENT

日頃の感謝を込めてBiVi仙台駅東口各店から特典をプレゼント!
期間中、本誌をもってご提示ください。
※店舗によって、期間が異なりますのでご注意ください。

**4F 酒場 伊太助** 居酒屋
お会計より
10%OFF[割引上限3,000円まで]
※他割引券、サービス券併用不可 ※ランチタイム不可
対象期間 | 2019/10/1～31迄

**4F 長寿韓酒房** 韓国料理
お会計より
10%OFF[割引上限3,000円まで]
※他割引券、サービス券併用不可 ※ランチタイム不可
対象期間 | 2019/10/1～31迄

**4F やきとん558** 大衆酒場
お会計より
10%OFF[割引料金3,000円まで]
※他割引券、サービス券併用不可
対象期間 | 2019/10/1～31迄

**4F 肉賊ノムラ** イタリアン・スペイン
お会計より
10%OFF[割引上限3,000円まで]
※他割引券、サービス券併用不可
対象期間 | 2019/10/1～31迄

**4F くいもの屋わん** 居酒屋
お会計より
10%OFF[割引上限3,000円まで]
※他割引券、サービス券併用不可
対象期間 | 2019/10/1～31迄

**4F 九州魂** 居酒屋
お会計より
10%OFF[割引上限3,000円まで]
※他割引券、サービス券併用不可
対象期間 | 2019/10/1～31迄

**3F ラプリ** ビューティー
降鼻＋輪郭矯正40分
12,000円→8,000円(税込)
※他割引券、サービス券併用不可
対象期間 | 2019/10/1～31迄

**3F コートダジュール** カラオケ
ルーム料金50%OFF
[フリータイムは総額10%OFF ]
※他サービス併用不可
対象期間 | 2019/10/1～31迄

**4F 花の舞** 居酒屋
お会計より
10%OFF[割引上限3,000円まで]
※他割引券、サービス券併用不可
対象期間 | 2019/10/1～31迄

**4F 隠れ菴　忍家** ダイニングバー
お会計より
10%OFF[割引上限3,000円まで]
※他割引券、サービス券併用不可
対象期間 | 2019/10/1～31迄

**1F らあめん花月 嵐** ラーメン
トッピング or ライス 1品無料
※麺類1杯or鉄板イタめし1品注文に限る(お子様ラーメン除く)
※他サービス併用可
対象期間 | 2019/10/1～31迄

**1F ペッパーランチ** ファーストフード
お会計より
10%OFF
※他割引券、サービス券併用不可
対象期間 | 2019/10/1～31迄

**2F ザ・サード プラネット** ゲームセンター
クレーンゲーム1プレイ無料サービス
更にその場でLINE登録でプラス2回無料サービス
※一部対象外あり ※お一人様1日1回まで ※他サービス併用不可
対象期間 | 2019/10/1～31迄

**2F チネ・ラヴィータ** 映画
一般 400円割引・学生 300円割引
＋ポップコーン(ミニ) サービス
※他割引券、サービス券併用不可
対象期間 | 2019/10/1～31迄

**1F auショップ** 携帯ショップ
スマホ購入で
事務手数料無料(税込3,000円)
一部サービスを除き、他サービス併用可
対象期間 | 2019/10/1～31迄

**1F めん家 竹治郎** ラーメン
豚バラチャーシュー2枚無料(数量限定)
※各日なくなり次第終了
※他割引券、サービス券併用不可
対象期間 | 2019/10/1～31迄

**1F ディッパーダン** スイーツ
クレープのお客様限定
ホイップ増量
※お一人様1回、1点のみ　※他サービス併用不可
対象期間 | 2019/10/1～31迄

**1F 珈琲館** コーヒーショップ
半券1枚につき
100円引
※他サービス併用不可　※ドリンクのみに使用可
対象期間 | 2019/10/1～31迄

**1F サーティワンアイスクリーム** スイーツ
ハロウィンサンデー、
ハロウィンハッピードール 各30円引き
※他割引券、サービス券併用不可
対象期間 | 2019/10/1～30迄

**1F コパン** パスタ
マルゲリータフルサイズ
15%OFF
※他割引券、サービス券併用不可
対象期間 | 2019/10/1～31迄

**1F 築地銀だこ** 和食
第1弾 期間限定商品が 50円引き(10/12~10/14)
第2弾 スタンプ　2倍(10/18~10/20)
※他サービス併用不可
対象期間 | 第1弾:10/12～10/14、第2弾:10/18～10/20迄

**1F ドコモショップ** 携帯ショップ
アクセサリー購入時表示価格より
10%OFF
※他サービス併用不可
対象期間 | 2019/10/1～31迄

※掲載されているお店のみ特典対象となります。※特典内容は変更になる場合がございます。※当日チケットのみの有効となります。※掲載の価格は消費税込価格です。
※他サービスとの併用ができないなど、利用条件がある場合がございますのでご了承ください。詳しくは各店舗にてご確認下さい。

BiVi SENDAI 15周年コラボ企画
×
仙台アニメフェス2019

**2019/9/1(日)～2019/10/20(日) 11:30-18:30**
**BiVi仙台駅東口1F　特設会場** ※サーティーワンアイスクリーム前

特設会場では、パネル展示や映像・VR体験人気キャラクターの
期間限定ショップなどもOPEN!日替わりの演出も期待できるかも!?
詳しくはTwitter(@sendai_anifes)をチェック

FOLLOW ME NOW

BiVi仙台駅東口の
特別なおトク情報をLINEでお届け
LINE　ID検索 @bivi_sendai　QRコード

**BiVi 仙台駅東口**
☎022-291-3736
(管理事務所)
仙台市宮城野区榴岡2-1-25
www.e-bivi.com/sendai/
ビビ仙台　検索

BiVi SENDAI
Daiwa Lease

ささ圭

## チーズ in かまぼこ みやぎの雫

「仙台雪菜」「北限の柚子」「完熟赤ピーマン」「かぼちゃ」「ごぼう」「ずんだ」を練りこんだまあるいかまぼこの中にはクリーミーなチーズが。一口サイズのチーズinかまぼこなのでOMIYAはもちろん、夜の晩酌のお供にも。袋のまま湯煎すればクリームチーズがとろけてより美味しく食べられる。賞味期限が約20日（冷蔵）なのもうれしい。6個入1,080円

**SHOP**

仙台市青葉区中央1-1-1 仙台駅3F
「おみやげ処せんだい4号」(新幹線中央改札隣)
TEL.022-716-5721 ㊐7:00～22:00 ㊡無休

ささ圭オンラインショップ https://sasakei.co.jp

円菓（まどか）

## 季節の和菓子

栗そのものの濃厚な味わいを楽しめる「栗きんとん」。『これほどまでに繊細』と驚くほどきめが細かいこしあんを包む、まあるく白い「月兎（つきうさぎ）」。どっしりとした「芋きんつば」は、芋のたおやかな風味が広がる一品。栗きんとん341円、月兎324円、芋きんつば195円

※月兎は10/10頃～販売

**SHOP**

仙台市泉区寺岡5-12-24
TEL.022-785-7547
㊐9:00～18:00(日曜・祝日は17:00閉店の場合有り)
㊡不定休

※表記価格は9月13日現在。

Luccica's ETC. 02

# OMIYA

**ご円（えん）がつながりますように**
**持って行きたいまあるい手土産**

Beauty

座っているだけでぽかぽかと温まるため人気

## お肌の乾燥や冷え

【人気メニュー】
よもぎ蒸し＆腸マッサージ
60分 5,000円

蒸気で身体を芯からあたため、よもぎの薬用成分効果も◎。腸マッサージは腸をほぐすことで活性化させ、新陳代謝を促します。

腸をほぐして活性化、新陳代謝を促します。

全9項目の本格的肌チェック

### カラダの中と外から肌質改善&ケア！

本来持っている自分の肌質をより良く引き出していくため、クリニックの考えを取り入れた肌質チェックやフェイシャル・腸のケア、体質改善など、身体の内側、外側両方からアプローチ。毎日のお手入れに悩む方やエイジングケアしたい方に。

**Information**
【おすすめ】インナービューティースキンケアコース（初回60分5,000円）肌チェック（全9項目で詳しく分析）⇒腸マッサージ⇒幹細胞エイジングマスク

## プライベートエステ salon FRAN

**TEL.080-1672-2236** ｜フラン｜

住 仙台市青葉区一番町1-6-9 IBIZAビル4F
営 11:00～19:00
休 月曜・その他不定休
HP www.salonfran.com（HPからの予約もOK！）
LINE@はQRコードよりチェック！

Hair & Beauty

〔 お悩み別 〕
キレイの解決サロン

# “キレイのヒミツ”はココに

夏から秋へ、季節が移り変わると
共にカラダとヘアの悩みも変化。
様々な“キレイのヒミツ”プランを参考に、
ワタシを変えてみよう。

完全予約制リピート率90％

なんでもご相談ください。

骨格や質感を見極めデザイン。

Hair

## 新色カラーにしたい

カット＋グレージュカラー＋
SPA＋トリートメント
10,700円

カラーを変えたいけど、いつもの色に飽きてたという方にお勧めのカラー。ビジネスでもプライベートでも自然に馴染んでくれるグレージュに端正な深みと透明感をまとった大人の新色です。
※表記価格は9月13日現在

### 洗練された深みで魅せる新色カラー

秋にかけては、新色の「グレージュカラー」がおススメ。群青色のツヤと深みでやわらかで落ち着きのあるスタイルを実現。頭皮のコンディションを整え髪の潤いを保つSPAとトリートメントが全てのメニューにセットなのでトータルエイジングケアもばっちり！女性トップスタイリストが1対1で施術するプライベート隠れ家サロンなので、周りを気にせずゆったりくつろげます。

**MENU**

| | |
|---|---|
| ・カット＋SPA＋Tr | 5,500円 |
| ・カット＋パーマ＋SPA＋Tr | 11,200円⇒9,520円 |
| ・カット＋カラー＋パーマ＋SPA＋Tr | 16,400円⇒14,000円 |
| ・カット＋縮毛矯正 | 17,500円⇒14,500円 |

Coupon
①カット＋カラー＋SPA＋トリートメント
10,700円⇒9,000円
②髪質改善トリートメント　＋1,500円
●'19/10/31まで有効　※新規限定　※ご予約時「ルチカ見た」と一言
※他特典併用不可　※ロング料込　※広告内表記価格は全て税別

## HairAtelier BLUEBELL

**TEL.022-766-8317** ｜ブルーベル｜

住 仙台市宮城野区元寺小路306-14 厚博ビル3F
交 仙台駅東口より徒歩5分
営 水曜～日曜10:00～19:00
月曜・祝日10:00～17:00
休 火曜、第3月曜

Beauty

## お腹のハリ

県外からの来店も多い、実績あるサロン

効果の詳細はインスタsalon_de_cocoで検索!

お腹のお悩みも気軽に相談を

**初回予約人気No.1**
**美腸ケアコース(60分)**
**通常12,000円⇒初回6,000円**

お通じ・お腹のハリが気になる方におすすめ。TVでも取り上げられ話題!痛くない、気持ち良い腸もみで体質改善。 ※新規限定

Coupon

**お腹まわりスッキリコース**
**(美腸ケア+超音波・キャビ・EMS) 80分 8,000円**

●'19/10/31まで有効
お腹周りの脂肪やたるみに。
※ご新規の方限定 ※他券併用不可
※「ルチカ見た」で予約の方

### オープン4周年★腸ケアでデトックス

日本美腸協会・認定講師のオーナーによるオールハンドの腸もみは、下がった内臓の位置を整え、くびれを作る施術。便秘・ぽっこりお腹・生理痛などでお悩みの方が多数改善。腸の位置変化や、お腹が柔らかくなる感覚を体感できます。

## Salon de CoCo.

**TEL.022-395-6911** | サロンドココ |

住 仙台市若林区土樋5
交 地下鉄河原町駅より徒歩3分
時 10:30～最終受付18:30 休 不定休 P あり
HP 「腸キレイサロンドココ」で検索! ※価格税別
※施術中は電話に出られない場合があります

Beauty

## "疲れ顔"解消

使用する商材は厳選したオーガニック

理学療法士の資格を持つオーナー。

オリジナル施術をメインに。

**アロマフェイシャルコース**
**通常6,480円**
**⇒新規4,500円**

※HPより「ルチカ読者限定メニュー」で予約した方
※クレンジング含め60分
●'19/10/31まで有効

### オールハンドで、心も体もリセット

日々の仕事や家事に追われ頭がフル回転になりがち。アロマフェイシャルは体調に合わせたオイルを選択。ヘッド・顔のツボ押し&デコルテまでのマッサージ付き。肩や首回りの凝りやリンパを流すことで全身を施術したような爽快感が。

**MENU**
・アロマオイルトリートメント
50分／半身 6,000円
70分／全身 8,000円
・クレイパックフェイシャル
100分 9,500円
※全て税抜価格

## カラダサロン FONDUE

**TEL.080-1803-6906** | フォンデュ |

住 仙台市宮城野区榴岡2-2-8 コーポ富子402号
交 仙台駅東口より徒歩3分
時 9:00～17:00※予約最終受付16:00
休 日曜・祝日 P なし
HP 「カラダサロンフォンデュ」で検索

カウンセリングから丁寧に。

説明しながら施術を行います。

大人気うなじ脱毛。素敵なうしろ姿はおしゃれの幅も広がる。

明るい店内で、スタッフは親切丁寧。初めてでも安心です。

Beauty

## 気になる後ろ姿

**うなじ脱毛×3回コース**
**通常12,000円⇒4,800円**

うなじの自己処理はとても難しいため、プロにお任せしましょう。いつでも綺麗なうなじで、急なお呼ばれでもアップヘアがキマル♪自己処理のし過ぎで肌が荒れている方にも、美肌脱毛がおすすめ。綺麗な素肌へと導きます。

### 美肌効果抜群の脱毛で触りたくなる肌へ

当店自慢の光脱毛は、施術が簡単&短時間。「美肌脱毛」は生え変わりに合ったオーダーメイド施術ができます。肌色や毛質に合った施術を行うことで、無理なく痛みのない施術が可能です。お肌の悩みに合わせて、プロのアドバイスと、施術後のアフターケアまでしっかりとサポートします。まずはお得に特典利用からはじめてみましょう。無料カウンセリングだけのご予約も歓迎です♪

**MENU**
①うなじ脱毛×3回コース 通常12,000円⇒4,800円
②デリケートゾーン2ヶ所×2回 通常16,000円⇒6,400円
(Vライン/Iライン/Oライン/トライアングル上/トライアングル下から2ヶ所選択)

Coupon

**「ルチカ見た」で**
**上記メニュー割引適用!**

●'19/10/31まで有効
※予約時に「ルチカ見た」と一言
※①・②・他サービス併用不可 ※新規限定 ※税別

## comfort sendai hirose Avenue

**TEL.022-796-0226** | コンフォートセンダイヒロセドオリテン |

住 仙台市青葉区本町1-2-2
パレスへいあん7F
交 地下鉄南北線広瀬通駅徒歩4分
時 10:00～19:00 休 日曜・祝日
P 近隣にコインパーキングあり
※広告内全て税別価格

※表記価格は9月13日現在。

Beauty

## 肩こり・腰痛

**バランス調整コース**
**通常9,720円**

手でのソフトなタッチで全身の細部までバランス調整し、本来持つ自然治癒力を高めながら改善へ。筋肉のコリ、骨盤-頭蓋骨の矯正、神経系など幅広いお悩みに。

施術ルームはあたたかくお洒落な空間

施術中の会話など心の面でも癒される場所に

ギャラリー併設で心も豊かになりそう

**押す、揉む、ジムでも改善しない悩みに**

押す、揉むといった表面的な施術だけでは整わない、身体のバランスを調整する整体院。国家資格保持者の23種類の施術と22種類のホームケアで根本改善をサポート。環境の変化で増す頭痛・肩こり・腰痛・顔の歪みなどもスッキリ解消！

Coupon

**①バランス調整コース**
**9,720円⇒2,980円**

②美容たっぷりコース14,500円⇒4,980円 ③こころすっきりコース追加
※「ルチカ見た」で有効　※初回限定
●'19/10/31まで有効

## norasense+整体院

**TEL.022-742-2550** ｜ノラセンスプラス｜

住 仙台市宮城野区榴岡5-3-1 松本ビル1F
交 JR仙石線榴ヶ岡駅から徒歩5分
営 9:00～21:00
休 不定休　HP http://norasense.com/
※表記価格は9月13日現在

Beauty

## 毛穴やたるみ

**光フォト美顔(70分)**
**【新規限定】7,000円**

クレンジング＋泡洗顔＋光シャワー＋フォト照射＋沈静＋パック＋整肌と充実の内容♪＋2,000円で背中、デコルテ、フェイスマッサージ付き!

シミ予備軍にも働きかけ、将来のシミも予防

口角まで上がると評判!

**"光"フォト美顔でお肌の若返りを実現**

当店のフォトフェイシャルは"光"シャワートリートメント効果で更に結果重視に。肌の真皮細胞に働きかけ、今まで以上に透明感やハリ・弾力アップ!リフトアップの効果で、キュッと上がったフェイスラインでほうれい線もスッキリ。

Coupon

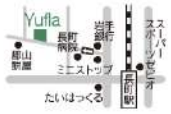
**【新規限定】小顔リフトアップ(75分)**
**10,000円→7,000円**

リフティング以外にダイヤモンドピーリング、濃縮コラーゲン、水素パック付きと充実♪　※予約時「ルチカ見た」と一言　●'19/10/31まで有効

## プライベートエステティックサロン Yufla

**TEL.022-302-7515** ｜ユフラ｜

住 仙台市太白区長町4-2-22
交 地下鉄長町駅より徒歩2分
営 10:00～19:00　休 不定休　P あり
HP「長町 Yufla」で検索!　※女性専用　※前日まで要予約　※広告内全て税抜価格



電力ビル1Fで好アクセス。

下半身にセルライトがある人は施術後ふわふわしたボディに。

1回で効果を実感との声も。

酸素カプセル(60分)＋1,000円。※カッサ施術者限定

Beauty

## 全身の浮腫み

**カッサボディー**
**上半身＋下半身**
**9,000円**

肩、デコルテ、背中、両足両面全体をホホバオイルを使いカッサで凝りやセルライトを柔らかくする。その後さらにオイルで老廃物を流す。施術後、スッキリするだけでなく、肌もふわふわに♪※約100分(着替え＋カウンセリング含む)※新規限定　●'19/10/31まで有効

**カッサリンパで身体の毒素と老廃物を排出!**

ブラジリアンWAX、酸素カプセル、フェイシャルエステなどが受けられる忙しい女性の味方サロン。仙台では取り扱いの珍しい高濃度酸素を毛細血管やリンパに行き届ける酸素カプセルで体の内側からキレイに♪人気のカッサリンパはオイルを使いながら、老廃物の溜まっている部分をこっそり流す。不調のところほど痛みがあり、赤くアザになるので自分の不調を知るきっかけにも。セルフケアが難しいセルライトや浮腫み、肩凝り、小顔に◎。

**MENU**

・カッサ／首・肩・鎖骨・背中 …… 5,000円
・カッサ／美脚コース …… 5,000円
・カッサ／フェイシャル …… 5,000円
・カッサ／上半身＋下半身 …… 9,000円
※上記全て新規限定価格

Coupon

**カッサリンパ上半身コース**
**(首・肩・鎖骨・背中)　5,000円**

●'19/10/31まで有効　※新規限定。　※「ルチカ見た」で有効。　※着替え含め約60分。　※体の不調部分は赤くアザになるため、イベントの1週間前がおすすめ。※施術者は酸素カプセル60分＋1,000円で内面からもキレイに。

## the first style

**TEL.022-797-7395** ｜ファーストスタイル｜

住 仙台市青葉区一番町3-7-1
電力ビル1F
営 10:00～21:00(最終受付20:00)
休 不定休
http://www.firststyle-sendai.com

Beauty

## 基礎代謝UP

岩盤浴(60分)＋ヒートハンドマッサージ(90分)
25,000円⇒12,000円

岩盤浴で代謝UPし、老廃物を流す。その後全身をヒートハンドマッサージ。※期間限定
● 19/10/31まで有効

お悩みは遠慮なくご相談ください。

手から伝わる温熱と絶妙なマッサージ

人目を気にせず個室で岩盤浴

**話題の温活サロンで身も心もリフレッシュ**

朝晩涼しくなり、寒暖差による自律神経の乱れでだるい、息苦しい、イライラ、浮腫み、肩凝りなどで悩んでいる人は岩盤浴×ヒートハンドマッサージが◎。岩盤浴で発汗を促し、さらに温熱マッサージでデトックス&リフレッシュ♪代謝UPに期待！

### MENU

・ヒートハンドマッサージ
ボディ(60分)
14,000円→7,000円
フェイシャル(60分)
12,000円→6,000円
※新規限定
※全て税抜価格

## Body care labo R

**TEL.022-393-5886** | ボディケアラボアール |

住 仙台市青葉区中央2-11-22 斎藤ビル4F
交 地下鉄広瀬通駅より徒歩3分
営 11:00～21:00(最終受付20:00)
休 不定休

Beauty

## しわ・たるみ

ハリウッドスタイル
上田式美容鍼®
初回のみ120分
14,000円

ホットパック⇒オイルマッサージ⇒美容鍼⇒パック・トリートメント

1回でむくみが取れすっきりとの声も多数

丁寧なマッサージでケア

**オイルマッサージ×美容鍼で小顔ケアを**

関東・関西で話題の施術「上田式美容鍼®」が東北上陸！最小限の鍼の本数で、内出血や痛みのリスクを極力抑えた施術が特徴。美容鍼のコースとしては珍しいオイルマッサージや漢方由来のパック付き。たるみやシワの改善、小顔ケアに。

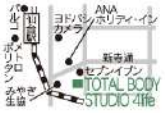
### MENU

・美容鍼灸コース(体験)
初回60分3,000円
・鍼灸施術コース
初回60分6,000円
肩こり・腰痛改善や冷え、むくみなど身体の不調の相談はこちらのコースを。

## 鍼灸サロン 4life

**TEL.090-1762-1017** | フォーライフ |

住 仙台市若林区新寺1-7-35 リヴィスタ新寺2F
(TOTAL BODY STUDIO 4life内)
営 10:00～18:00 休 不定休
※税別価格
取材／nn企画080-5478-8020



清潔感にはこだわっています。

食事管理まで指導します！

脂肪を揉み解して一気に排出。

下半身のセル脂肪に集中アタック。

Beauty

## 頑固なセルライト

短期集中！
4MAXバーニングコース体験
(120分) 2,980円

短期間で集中して痩せるコース。
気になる二の腕のセル脂肪を専用マシーンで徹底的に分解。
①キャビテーション②ラジオ波③高性能セルライトマシン④リンパマッサージ
※表記価格は9月13日現在

**運動で取りにくいセルライトを根こそぎ除去**

気になるお腹・太もも・二の腕のセルライトを短期間で落としませんか？ただの脂肪とセルライトは別物。脂肪の周りに水や老廃物が滞り、凸凹状態のセルライトは運動だけでは取りにくいのが特徴。「4MAXバーニングコース」は、①キャビテーション②ラジオ波③高性能セルライトマシン④リンパマッサージの充実した4工程の施術で、頑固な脂肪やセルライトを徹底除去する一番人気のメニューです。

### MENU

・5MAXバーニングコース体験(120分)
通常29,160円⇒2,980円
①キャビテーション②ラジオ波③高性能痩身マシン
④リンパマッサージ⑤EMS
・バキュームフェイシャル体験(60分) 2,980円

## 小顔・痩身専門店 RAYRIS

| レイリス |

### 仙台店 TEL.0120-16-6750

住 仙台市青葉区中央3-1-14
中央古久根ビル4F
交 仙台駅より徒歩3分
営 月～土曜11:00～20:00(最終受付19:00) 日曜・祝日10:00～19:00
(最終受付18:00) 休 年中無休

### 仙台東口店 TEL.0120-04-7811

住 仙台市宮城野区榴岡1-2-48
櫻井ビル5F
交 仙台駅東口より徒歩1分
営 月～土曜11:00～20:00(最終受付19:00) 日曜・祝日10:00～19:00
(最終受付18:00) 休 年中無休

※表記価格は9月13日現在。

Beauty

## くすみ、シワ、ハリ

カスマラパックは9種類から選択。

全身の血行促進、浮腫み、シミ、シワに◎。

無理なく通える都度払い◎。

**インディバフェイシャル＋カスマラパック(60分)**
**13,000円⇒新規4,500円**

※「ルチカ見た」で予約した方はさらに来店時、「プロラボ商品」サンプルをプレゼント♪
●'19/10/31まで有効

### 衰えた細胞を若返らせる!?インディバ

年齢を重ねるたび、知らぬ間にこんなところにシワ?シミ?と悩んでいる人に朗報。インディバで身体の深部に直接働きかけ、基礎代謝をUP、その後肌質に合わせたカスマラパックでさらに肌細胞を活性化させる。1回で効果を実感!

**MENU**
- 全身脱毛(I.O含む)※顔除く 17,500円→6,800円
- 軟部組織セラピー(90分) 20,000円→6,000円
- インディバボディー(90分) 18,000円→8,000円

※全て新規限定価格

## INDIBA salon angel

**TEL.022-778-9283** | インディバサロン アンヘル |

住 仙台市青葉区花京院1-1-52 朝日プラザ花京院1304号
交 仙台駅西口より徒歩5分
営 10:00~20:30(最終受付19:30)
休 日曜 HP「アンヘル 仙台」で検索

Beauty

## 顔のたるみ

リフトアップ、浮腫み、肩こりに◎。

筋膜リリース後に鍼でツボを刺激する。

施術はすべて女性スタッフ。

**癒肌美流 美容鍼スタンダード (初回110分) 11,000円**

※東洋分析→全身への鍼調整→筋膜リリース(顔)→美容鍼約35本→経路小顔・ヘッドマッサージ付
※税抜価格

### 話題の美容鍼と筋膜リリースで小顔に

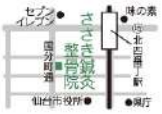
鍼が初めての方も安心して受けられる美容鍼灸と筋膜リリースを融合させた整骨院併設の美容サロン。施術は全て女性スタッフ担当。美容だけでなく体の悩みにも対応し、お客さまに合わせた施術プランを提案。しわ改善や肌質・体質改善にも◎。

**Information**
【ルチカ読者特典】
癒肌美流美容鍼ベーシック
初回90分/5,600円(税抜)
※「ルチカ見た」で予約した方。※初回限定。
●'19/10/31まで有効

## ささき鍼灸整骨院

**TEL.022-721-8355** | ササキシンキュウセイコツイン |

住 仙台市青葉区二日町11-13 川原ビル1F
交 地下鉄南北線北四番丁駅から徒歩5分
営 月~金曜10:00~19:30(水曜は要相談)、土曜9:00~13:00 休 土曜午後、日曜・祝日
取材:st企画tel.090-5842-9832



Beauty

## 体にたまった老廃物・脂肪

**クレイパックボディ60分コース 上半身or下半身のリンパマッサージ付**
**通常8,800円⇒新規5,500円**

クレイパック1部位＆オイルリンパトリートメント(上or下半身)。数種類のクレイから肌質＆体質(背中ニキビ、乾燥、冷え症、アトピーなど)に合わせて選択してくれる。※「ルチカ見た」で電話予約した方。●'19/10/31まで有効

### クレイと自分の力で継続的な美を追求

人間の身体は水分と油分のバランスが大事。30歳を過ぎた頃から疲れが抜けない、浮腫みも取れない経験をしている人が多いのでは。クレイには身体に溜まった余分な老廃物を取り除きながら、必要なミネラルを補充し、本来の血液・リンパの流れを正常に戻し、健康な身体や肌に戻ろうと自らの力を呼び戻してくれる効果が。自己回復力により一時的ではなく、継続的な効果が得られるとの声も多数。身体と肌の両方に◎。

**MENU**
- 背中クレイパック(40分) 5,000円
- 背中クレイパック＋背中リンパマッサージ(90分) 10,000円
- 全身クレイパック(60分)＋ディープヘッドマッサージ(40分) 12,000円
- クレイボディ・全身リンパマッサージ(120分) 16,000円

Coupon

**クレイフェイシャル(60分)**
**通常8,000円⇒新規5,500円**

●'19/10/31まで有効 ※「ルチカ見た」で電話予約した方
※数種類のクレイから肌質(吹き出物、シミ、シワなど)に合わせて選択してくれる。デコルテから背中までのオイルリンパマッサージ付き。

## Clay Detox Salon kiyora

**TEL.070-2039-8456** | クレイデトックスサロン キヨラ |

住 仙台市宮城野区榴岡4-12-26-402
交 JR榴ヶ岡駅より徒歩5分
営 10:00~20:00(最終受付/18:30)
休 不定休 ※施術中は電話にでられない場合がございます。

## ✦ 大人気の部位をまとめておトクにスタート!! ✦

# ＼全身はじめて／ 脱毛コース2回

両ワキ・Vライン1年間通い放題付※2

期間限定：2019年10月1日～10月31日

ミュゼはじめての方 WEB予約限定

¥240※1 税抜

※1:2019年10月31日(木)までにWEBカウンセリング予約を完了いただいたミュゼはじめての方限定キャンペーンとなり、お一人様1回限り有効です。全身のお手入れを2回に分け、全身美容脱毛コースライト2回分(計4回)通っていただくコースとなります。※2:両ワキ・Vラインはご契約日より1年間通い放題です、お手入れには一定期間を空ける必要がございます。

## スピードUPでもっと快適!!
## 高速脱毛機 ミュゼスーパーエクスプレス 導入!!

脱毛スピードが従来の2倍!

予約が取りやすく!

脱毛時の痛みも大幅軽減!

お子様連れでのご来店は
ご遠慮いただいております。

●料金・コース等は予告なく変更となる場合がございます。●お支払いは現金の他、各種クレジットカードをご利用いただけます。サロンによって利用条件が異なりますので、詳しくは各サロンにてご確認ください。●特定商取引法をはじめとする関係法令に基づき、適正な契約を行なっております。●未成年のお客様のご契約には、親権者様の同意が必要となります。カウンセリング当日にご契約をご希望される方は、親権者様と一緒にご来店下さい。●女性専用サロンのため、男性はご利用いただけません。

## ✦ ご予約は今すぐ! ✦

無料カウンセリング
受付中!!

ミュゼ 検索

WEBからは24時間予約OK

musee-pla.com

株式会社ミュゼプラチナム 東京都渋谷区広尾1-1-39 恵比寿プライムスクエア19F TEL 03-3486-2080

## ミュゼの美容脱毛 ¥5,000 OFF サービス

本誌ご持参いただいた方限定で5,000円OFFの特典を差し上げます。※2019年10月1日(火)～10月31日(木)までにご契約いただいたお客様限定特典です。※本誌ご持参者様1回限り有効です。※ご来店の際に、本誌をご持参いただけない場合は通常料金となります。※一部を除く各種キャンペーン割引適用後、25,000円(税抜)を超えるご契約でご利用いただけます。複数ご契約の場合は1コースのみ割引適用となります。※本特典ご利用の際には、各種割引前の通常価格から値引きを行います。※ご契約金額が下限金額を含算した金額以上のご契約に限り併用が可能です。一部併用できない割引もございます。※物品の購入はできません。※転売・転売を目的として第三者に提供することはできません。

0000000202

Hello Kitty ©1976, 2019 SANRIO CO., LTD. APPROVAL NO. G594145

秋のお肌こそ ツヤすべ素肌

# 透明感あふれる美肌作戦 －秋の陣－

季節の変わり目で肌トラブルが目立ちやすい10月。夏に受けたダメージを改善しながら、透明感あふれる美肌を手に入れよう。

## 読者のお悩み&モヤモヤをキャッチ

SOS

### 季節の変わり目 秋のお肌ってどんな状態？

〈地島〉 秋のお肌は、**夏の紫外線や乾燥の名残りがお肌に残っている状態**ね。生活スタイルもお手入れ方法もいつも通りなのに、お肌がどんよりして感じたり、物足りなく感じる人も多いかもしれないわね。実際この時期には、乾燥・しみ・毛穴の黒ずみなどのお肌トラブルの声がとても多く、その中でも**特に多いのが「くすみ」問題。**

SOS

### お肌悩みの上位にランクイン くすみってどうして起こるの？

〈熊坂〉 くすみが気になるという声は、実はしみ悩み以上に多く、中でも**20～30代の女性に多い**とアンケート結果(※)にも出ているよね。そんなくすみがどうして起こるのかを知って、対策&改善をしましょう！地島姉さん、教えて！ ※資生堂ジャパン調べ

〈地島〉 ズバリ、**くすみの原因は「乾燥」と「メラニン」**。特に**「メラニンムラ」が大きく関係**しているの。

〈熊坂〉 メラニンは、しみ・そばかすの原因として知られているけど、**「メラニンムラ」というのはどんなものなの？**

〈地島〉 「メラニンムラ」とは、**メラニンが、色ムラのようにボワーッと広がっている状態のこと**を指すの。しみは局所的に黒ずんでくるのに対し、メラニンムラは広範囲に黒ずんでいる状態ね。

〈熊坂〉 **だからお肌全体がどんよりしてみえる**のね！これからの季節は気温の低下と共に、夏と比べて血液循環機能も低下しがちになるから**くすみやすい季節**とも言えるわね。

SOS

### お手入れ方法が知りたい くすみってどうケアすればいいの？

〈熊坂〉 しみ・そばかす・毛穴の黒ずみ対策と違って、**くすみはお手入れ方法が分かりにくい**というか…。地島姉さん、具体的にはどうケアすればいいのかしら？

〈地島〉 **くすみの原因であるメラニンムラは、潤いで目立たなくなるわ！肌の保湿機能とバリア機能を高めることがカギ**ね。肌を乾燥などの外的ストレスから守ることで、ターンオーバーがスムーズになるから、秋冬でも透明感のあるお肌を目指せるわ！

SOS

### もっと具体的に知りたい！ 自宅でできるケア方法を教えて！

〈地島〉 **睡眠とビタミン摂取を意識した食事**、こまめな水分補給の他、寒くなるこれからの時期に特に実践してほしいのは**バスタイムの活用！**38～40度のぬるめのお湯にゆったり浸かることで、血管や筋肉をほぐし、血液の巡りをよくしましょう。

また、**メイクを落とす方法にも注意**。クレンジングや洗顔で、ついついゴシゴシ洗いになってない？洗い流しは流水で約1分間を目安に、ぬるま湯で行うのがポイントよ。

〈熊坂〉 **クレンジングや洗顔はとにかく優しく、指を滑らせるようにするのがコツ**なのよね。**洗い流す時は36度程のぬるま湯の流水で、こすらず、すすぎ残しがないように**私も実践してるわ。毛穴の汚れを丁寧にとり去ることで、くすみはもちろん、毛穴の黒ずみなどの肌トラブルも改善できちゃうし一石二鳥！

〈地島〉 透明感のある美肌を作るには、メイクや美容液に頼るだけでは叶わないのよね。**しっかり落としてたっぷりの保湿**がとても大切よ。

〈熊坂〉 **①睡眠②食事③バスタイムの活用④保湿、この4点を抑えればいいのね！**

〈地島〉 そう！お風呂上りはお顔も体も水分が蒸発しやすいから、**あがったら直ぐ！保湿をしてうるおいを閉じ込めるのがポイント**ね。肌のどんより感「くすみ」対策は、保湿ケアが重要。メラニンムラを改善すれば透明感もアップ！更に、**メラニンムラにアプローチできる美容液やケアアイテムも効果的に取り入れながら**、お肌の透明感を曇らせているくすみとさよならしましょう！

実践してみてね！

＼大人の美活動に登場／

朝・夜の透明感を叶える

# とっておきアイテム

うるおって、乾燥くすみに届く

## 01 HAKU ボタニック サイエンス

（美容液）販売名：HAKUエッセンス

資生堂の100年を超える肌研究と、先端科学×植物の力を閉じ込めた透明感対策美容液。みずみずしい感触で、角層深くまでじっくり浸透し、明るく澄み渡る肌へ。30ml 7,500円

## 02

塗って寝るマスク翌朝つるんと「つや玉」

**エリクシール ルフレ バランシングおやすみマスク**

塗って寝るだけで「つや玉」のある肌へ。さらっとベタつかず、翌朝まで肌をうるおいで包み込み、皮脂と水分のバランスを整え、毛穴の目立たない肌へ。60g 1,800円

## 03 数量限定

24時間使える美白スキンケアパウダー

**スノービューティー ホワイトニングフェースパウダー 2019**

（医薬部外品）

朝はメイクの仕上げに使って透明感を演出。夜はスキンケアの最後につけることで、スキンケア効果を密封し、さらっとした肌に。透明感あふれる肌に導くスキンケアパウダー。25g 6,500円

【10月21日 数量限定発売】

スノービューティートーンアップエッセンス

## 04

つるんとなめらかな美肌にしあげる

**マキアージュ ドラマティックライティングベース**

（化粧下地）

肌をなめらかに整え、ファンデーションを密着させる化粧下地。くすみや色ムラをカバーしながら、自然な明るさと立体感を演出し、内側から輝くような美肌に。25g 2,600円（SPF・PA＋＋＋）

※表示価格は全て編集部調べ（税抜き価格）

---

誌面で登場したアイテムが体験できる

大人の美活動

私に似合う色発見&
スキンケア＋眉・目元メイク

# 超体験型 Beauty Upセミナー 冬編

［参加費］ 500円 お土産付き

【内容】
①「肌質チェック」で自分のお肌とお手入れ方法をチェック
②「パーソナルBカラー診断®」で自分に似合う色チェック
③「眉・目元メイク」を個別アドバイス&体感・習得

素敵なメイクは健やかな肌作りがカギ。自分の肌状態に合わせた秋冬のスキンケア体験と、2020年春のトレンドを抑えながら「パーソナルBカラー診断®」で、似合う色を個別チェック。似合う色を元に、ベース選びと「眉・目元メイク」を集中的に体験します。

日時 11月30日（土）
①10:00～12:00 ②14:00～16:00
※各回受付けは30分前より開始

定員 各回 48名

条件 セミナー後日、モニターアンケートへ回答いただける方（必須）

会場 資生堂ジャパン株式会社 仙台オフィス6F
※専用駐車場はございません。近隣のコインパーキングもしくは公共交通機関をご利用ください。

備考 当日はお顔全体のメイクを落とします（すっぴんでの来場もOK）
※お肌に不安のある方や気になる点のある方はご応募をご遠慮ください。
※セミナー当日は、社内記録用として会場の様子の撮影が入ります。予めご了承ください。

申込締切 ①②ともに11月11日（月）18:00

【セミナー申込方法】 スマートフォンより右記QRコードを読み取るか、ルチカHP内の「イベント」からお申込みください。申込多数時は抽選になります。当選・落選者へは、ルチカ編集部よりメールまたはお電話で【11月15日（金）まで】にご連絡いたします。
※お申込みには、ルチカ会員登録（無料）が必要です。

●応募方法に関してのお問合せ　仙台ぱど ルチカ編集部 宛
TEL.022-792-8101（平日10:00～18:00）
●イベント内容に関してのお問合せ　主催／資生堂ジャパン株式会社 仙台オフィスTEL.022-261-8420（平日10:00～18:00）
●イベント当日の緊急連絡先　080-4581-7140（小野）

【資生堂ジャパン株式会社における個人情報の取り扱いについて】
◎お預かりする個人情報は、本セミナー運営業務を目的として利用いたします。
◎応募受付業務は㈱ぱどに委託いたします。

資生堂ジャパン株式会社 仙台オフィス ☎022-261-8420（平日10:00～18:00） 仙台市青葉区本町1-11-10

女性のためのクリニックガイド

# 未来の自分を考える女性のカラダ

－乳がん編－

女性の部位別がん罹患率（りかんりつ）1位である「乳がん」。
乳がんにかかる女性は年々増加傾向にあり、
今では年間約9万人の女性が罹患するといわれています。
そんな乳がんとの向き合い方について、
乳腺専門医の吉田先生にお話しをお聞きしました。

企画・編集／仙台ぱと ルチカ編集部

お話をお伺いしたのはこの方

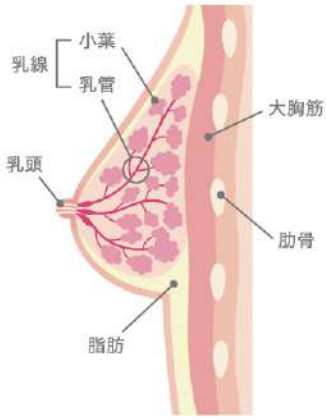
宮城県予防医学協会 健診センター
吉田 清香 先生

2000年山形大学医学部卒後、福島県立医大を中心に外科、乳腺外科として研鑽を積む。現在は宮城県予防医学協会健診センター非常勤医師。日本乳癌学会乳腺専門医、がん治療認定医、日本外科学会専門医。二児の母。

## Q1 そもそも、乳がんとはどういうもの？

**A1 乳がんとは乳腺にできる上皮性の悪性腫瘍です。**

乳がんは、母乳を生産している小葉という組織から発生する「小葉がん」が12～13%、母乳の通り道である乳管という組織から発生する「乳管がん」が全体の80%を占めます。




がん細胞が、乳管もしくは小葉の中にとどまっている初期段階の乳がんを「非浸潤がん」と言い、この段階で発見治療ができれば、他の臓器に転移することはほとんどなく完治が期待できます。

## Q2 乳がんはどんな症状が現われるの？

**A2 自覚症状として最も多いのは「しこり」です。**

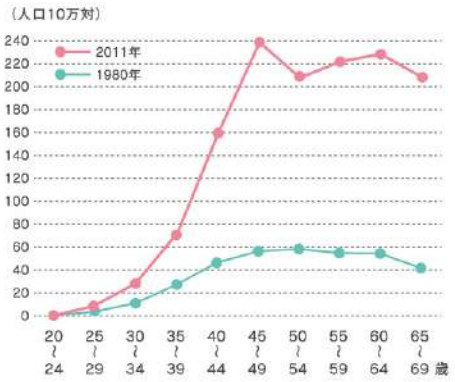
がんができる場所によっては、自身でも気付きにくいこともあります。近年ではマンモグラフィ検診の普及によって、自覚症状がなくても発見されるケースが増えてきています。しこりの他には、皮膚のくぼみ、乳頭の陥没、乳頭から血液が出る血性乳頭分泌などがあります。月経周期に関係なく痛みが続く場合も注意が必要です。

## Q3 どれぐらいの割合で罹る病気なの？

**A3 現在では11人に1人が罹るといわれています。**

生涯のうち乳がんになる女性の割合は増加の一途を辿っており、2000年では22人に1人の割合が、現在では11人に1人が罹るといわれています。(※1) 年齢別にみると、日本人の場合は40歳代と60歳代に罹患のピークがあります。30歳代の若い世代でも罹る人が増加しているため、ひとごとではなくなってきています。

### 女性の年齢階級別乳がん罹患率




(※1)…独立行政法人国立がん研究センター調べ

定期的な乳がん検診と、セルフチェックで早期発見に努めましょう。国では2年に1回の定期健診を推奨しています。

## Q4 乳がんになりやすい条件はあるの？

**A4 血縁者に近い人の罹患が多いほど、罹患リスクは高くなります。**

近年では、遺伝的な要因で乳がん罹患リスクが高い方に対する医療体制も整いつつありますので、心当たりのある方、不安のある方は一度専門の医療機関に相談してみましょう。生活習慣の面からは、閉経後の肥満、運動習慣、飲酒、喫煙などが乳がんのリスクを高めるというデータがあります。他の疾患の予防という意味でも、普段これからの要因に気を付けて生活することが大切です。

## Q5 セルフチェックって大事？

**A5 自分の身体の変化に気付くためにも必要です。**

自分の身体の"いつもと違う部分や違和感"に気が付くためには、今の身体の状態を知らないと変化を見逃してしまいます。若いうちから定期健診を受けるのと同時に、普段のセルフチェックで自分の身体を知っておくことで未来の自分に備えましょう。

特に、乳腺組織は女性ホルモンの影響を受けやすい臓器です。自身の乳腺が月経周期に合わせてどのように変化するかを知っておくことも大切です。

## Q6 もし異変に気が付いたら？

**A6 早期に必ず医療機関を受診しましょう。**

異常や異変に気が付いたら医療機関を受診し、心配の種を取り除きましょう。また受診の際は①いつ異変に気が付いたのか②どんな異変があるのか③気が付いてから受診日の間に変化があったか④月経周期、を記録しているといいですね。乳房は月経周期によってハリがでるなどの変化が出る場合もあるので、合わせてひかえておくといいですね。

## 早期発見の第一歩 乳房の画像検査

### 超音波検査

X線を使わず乳房の上から超音波を当て、その反射を映像化することで対象物の内部の状態を調査する画像検査法。

〈メリット〉
- □ 痛みがない
- □ 小さなしこりを発見できる
- □ マンモグラフィで十分に判断できない、乳腺の多い人に向いている
- □ 妊娠中でも検査可能

〈デメリット〉
- □ 小さな石灰化は検出が難しい

### マンモグラフィ

圧迫板という透明な板で乳房を平らに引きのばし、圧迫してX線撮影をする乳房専用のレントゲン撮影。

〈メリット〉
- □ 2～4枚の写真で乳房全体を写すことができる
- □ しこりの前段階の「石灰化」と呼ばれる、乳がんのサインを映し出せる

〈デメリット〉
- □ 圧迫による痛みがある場合がある（個人差あり）
- □ 乳腺量の多い場合は、正常乳腺と病変の鑑別が難しいことがある
- □ 妊娠中は受けられない
- □ 心臓ペースメーカー・V-Pシャント等前胸部に挿入物がある、豊胸歴がある場合受けられない場合がある

マンモグラフィと超音波検査にはそれぞれの得意・不得意分野があります。不安のある方は併用して受けてみましょう。

## 今日からはじめてみよう セルフチェック

月に1回、月経開始から10～15日目以内の、乳房の張りがない状態でチェックしてみましょう。

### 「見て」check

鏡の前に立ち、両手を上げたり腰に当てたり、斜めから見るなどして両方の乳房を観察。

- □ 左右の大きさ・形の変化の有無
- □ 皮膚の色の変化・くぼみ・ただれ・へこみの有無
- □ 乳頭からの血性分泌物の有無

### 「触って」check

乳腺を広げた状態で確認するために、立った状態や横になった状態でそれぞれで触ってみましょう。入浴時を活用し石鹸などをつけて触り、しこりや乳頭からの分泌物を調べましょう。横になる場合は、調べる側の背にタオルなどを敷いて行いましょう。

**触り方Point**

3本の指を揃え、指の腹と肋骨で乳房をはさむようにし「の」の字を書くように動かします。乳房全体を調べるため、この「の」の字を繰り返します。

- □ 乳房全体のしこりの有無
- □ 脇の下のしこりの有無
- □ 乳頭からの血性分泌物の有無

**取材／宮城県予防医学協会 健診センター**
TEL:022-262-2621（代表）
住 仙台市青葉区上杉1-6-6 イースタンビル5F

婦人科検診・健康診断・がん検診・人間ドックなど、各専門医が対応。女性の専門技師も在籍し、女性と同じ立場で親身に対応してくれる。

**乳房ドック**

乳がん検診の後に、乳腺専門医による結果説明及びセルフチェックのレクチャーの実施・指導がセットになったプラン。全て女性スタッフが担当してくれる。

【実施日】毎週火曜日　【受付時間】14:00～15:00　【料金】15,000円（税別）
【内容】マンモグラフィー（二方向）・視触診、乳腺超音波検査、結果説明・指導
※検査当日は制汗スプレーやボディクリームはご遠慮ください
【予約・申込】022-262-2621（代表）　※詳細は予約時に確認

青葉区 一番町

# 一番町きじまクリニック

診療科目　乳腺外科／大腸肛門外科
対応診療　乳腺疾患全般、内視鏡検査（大腸・胃カメラ）、抗がん治療・免疫療法、外科外来・甲状腺疾患

マンモグラフィーの撮影は、認定女性放射線技師が担当してくれる。

［写真上］温厚で穏やかな木島院長。一人で悩まず気軽に相談できる環境作りを心掛けている。
［写真右］明るい待合室は、一人掛けのソファを配置している。

## 自分のためにも、大切な人のためにも、定期的に乳がん検診を

乳腺外科と大腸肛門外科を標ぼうするきじまクリニック。乳腺外科の保険治療はもちろん、点滴療法・サプリメント指導（自費）も行っている。女性がかかるがんの第1位とも言われる「乳がん」。仙台市内だけではなく、東北各地から診察を希望する患者が訪れる。マンモグラフィー、乳腺超音波検査、針生検までトータルに乳がんの診断を行い、マンモグラフィーの撮影がクリニックでできるのは仙台市内では珍しい。総合病院では予約が取りづらく来院される方も多いそう。また、精密治療が必要な場合には、乳腺専門の連携病院へスムーズに紹介をしてくれる体制も整っている。

乳がんの自覚症状としては、腫瘤（しこり）の触知、乳房痛、乳房の違和感、皮膚のひきつれ（えくぼ症状）などがあり、乳房にこのような症状があっても必ず乳がんであるとは限らず、その多くは治療の必要のない良性の場合がほとんどだが、自覚症状がある方は早めに相談を。1年に1回自分の身体を考える日を作ってみては。

### 『一番町きじまクリニック』のココをcheck!

1 **地下鉄広瀬通駅からすぐの好立地**
買い物ついでや仕事帰りにも通いやすい。地下鉄だけではなく、「電力ビル」バス停より徒歩1分。

2 **認定女性放射線技師によるマンモグラフィーの撮影**
クリニックでは珍しいマンモグラフィーの撮影を認定女性放射線技師が行っている。

3 **便利なWEB予約受付を導入**
完全予約制ではないが、混み合うことが予想される為、事前予約して来院がおすすめ。電話予約も可。

### 木島院長からのメッセージ

**「乳がん」は早期発見・早期治療で治癒することが期待できます**

がんが見つかったら、がんの性質にあった適切な治療を提案いたします。気になることは何でもお気軽にお聞きください。乳がんだけでなく、助産院とも連携して妊娠・出産後の乳房トラブルにも対応しています。お子様連れの来院も可能です。安心してご来院ください。

Profile　**木島 穣二**（きじま じょうじ）
東京医科大学卒業。東北大学第二外科、東北公済病院など多くの総合病院で長年勤務後、実家の医療法人木島医院にて勤務。東日本大震災後、'12年4月に一番町きじまクリニックを開院。

### 点滴療法（自由診療）について

『"本当はもっとがんと闘いたい"と願う患者さんをサポートしたい』。総合病院では難しい自由診療である点滴療法を、病院で長年勤務した院長がそんな想いからスタート。抗がん効果、健康維持や美容にも効果的と言われる超高濃度ビタミンC点滴療法や他にも様々な慢性疾患点滴療法を受けることが可能。来院から治療、そしてお帰りになるまでを専門教育を受けたメディカルディレクターがサポート。

Clinic Data

TEL.022-222-1071
仙台市青葉区一番町3-6-1
一番町平和ビル5F（医療モール内）
地下鉄広瀬通駅 西3番出口より徒歩3分
駐車場は近隣のコインパーキングを利用

一番町きじまクリニック

| 診療案内 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00～12:30 | ● | ● | – | ● | ● | ◎ | – |
| 14:30～18:30 | ● | ● | – | ● | ● | – | – |

◎土曜日は9:00～13:00まで
※検査・手術は予約して行いますが、その際診療開始時間に遅れがでる場合あり　※受付時間は診察終了15分前まで

＼さらに詳しく／

取材／KI企画　tel.090-8920-2403

青葉区 花京院

# ソララクリニック

診療科目　内科／形成外科／皮膚科
対応診療　レーザー、肌再生・導入、注射・点滴療法など

## 体内からキレイで健康になるためにはどうすれば良いでしょうか？

「『肌のくすみが気になる』『身体の中からキレイになりたい』など、年齢と共に身体の悩みは人それぞれ。ソララクリニックでは約10分の体内バランスチェックをもとに身体の健康状態とその対処法について1人ひとりに合わせたアドバイスを行っています。なかでも、体内メンテナンスやエイジングケアとして今話題の点滴療法は、注目されている療法の一つ。疲労回復を促し美白や免疫力向上にも最適な高濃度ビタミンC点滴は、がんの予防治療としても大変有用とされています。そのほか、体質改善や慢性的な疲労回復などに効果的な血液クレンジングや、〝最強の美白点滴〟と称される高濃度グルタチオン点滴など、エイジングケアから健康維持まで幅広くサポート。点滴療法以外にもシワやシミ、たるみなどお悩みに合わせたさまざまな治療法をお一人、おひとりにご提案。まずは身体の不調やお悩みについてお気軽にご相談下さい。」
（佐藤院長）

完全個室の点滴ルームは1人ひとりの空間でゆったり過ごせる。

### 『ソララクリニック』のココをcheck!

1. **点滴室は全て完全個室でゆったり**
プライバシーにも配慮し、完全個室の点滴ルーム。利用者の中にはカップルや夫婦で来院する方も。
2. **検査で最も最適な治療法を提案**
東北でも屈指の美容皮膚医療機器設備を揃え、一人ひとりのお肌の悩みに合わせて治療法を組み立ててくれる。
3. **JR仙台駅ペデストリアンデッキ直結**
仕事帰りや買い物ついでに通いやすい好アクセス。ビルの裏には駐車場もあり。

お客様との信頼関係を重視した診療方針。カウンセリングでじっくり話を聞き、納得のいく治療を提案してくれる。

半個室のパウダールームは清潔感溢れる白を基調にした広々空間。

落ち着いた雰囲気の受付と待合室では、笑顔のスタッフが出迎えてくれる。

### 佐藤院長からのメッセージ

**より専門性の高いアンチエイジング医療を提供していきます**

若々しく維持するためには、日々の健康維持だけでなく、老化対策・エイジングケアとして体の中からのメンテナンスが非常に重要であり、注目されている手法です。ぜひ内面からのエイジングケア点滴療法をお試しください。

Profile　**佐藤雅樹**
2000年順天堂大学医学部卒業、同大学医学部形成外科入局後、都内美容皮膚科クリニックを経て2011年同院を開院。抗加齢医学会会員、美容皮膚科学会会員、抗加齢美容医療学会会員、日本形成外科学会会員。

### MENU

- 血液クレンジング …… 20,000円
（体質改善、アンチエイジング効果など）
- 高濃度ビタミンC点滴 …… 7,000円～
（美肌効果、免疫力向上、疲労回復効果など）
- 高濃度グルタチオン点滴 …… 8,000円～
（美白・美肌、デトックスなど）
- 体内バランスチェック …… 15,000円

※表記価格は9月13日現在　※全て税抜価格

### Clinic Data

**TEL.022-722-7090**
〒 仙台市青葉区花京院1-2-15 ソララプラザ2F
交 JR仙台駅ペデストリアンデッキ直結

ソララクリニック

| 診療案内 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10:00～19:00 | ● | ● | – | ● | ● | ● | ● |

※完全予約制　※臨時休診有り

＼さらに詳しく／

取材／SS企画　tel. 090-6453-3008

青葉区
大町

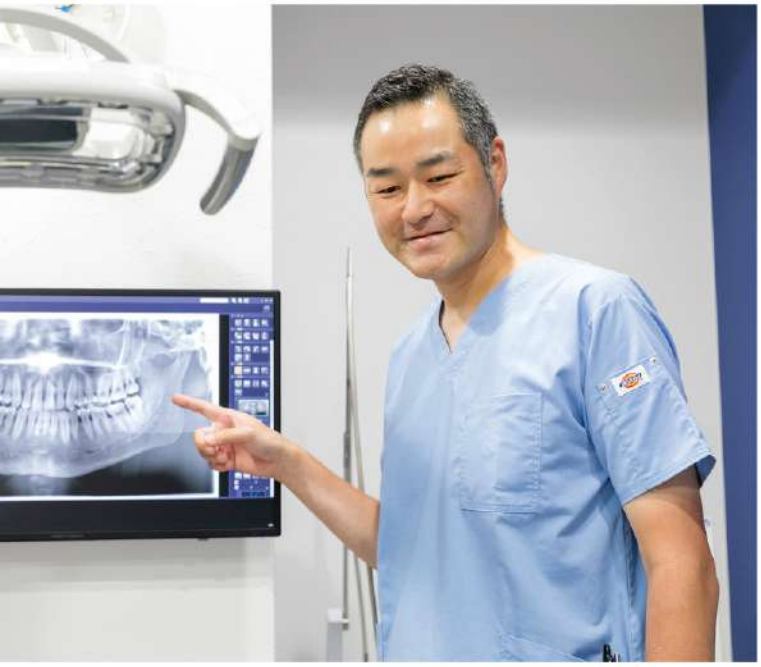
# ラージデンタルクリニック

診療科目　歯科／口腔外科／矯正歯科
対応診療　審美歯科、インプラントなど保険外診療も対応

## 中心部にある女性から支持を集めるラージデンタルクリニック

青葉区大町でクリニックを開院して半年が経過。患者層は女性の比率が高く、大町という立地からOLが多いのが特徴。来院のきっかけは口コミが多く、通院している知り合いから聞いて来院する方が多いそう。そのため友人同士、家族三世代で市外から通院されている方も。

一般歯科治療はもちろん、予防、審美、矯正と幅広く診療するスタイルが魅力。またその一方で初めからマイクロスコープを用いた精密な治療を受けたい、レーザーを用いた痛みの少ない治療をしてほしいという専門的なニーズを持たれて来院する方も多いそう。「最近ではインターネットなどの情報もたくさんあるため、患者様のデンタルIQ（歯科に関する知識）もとても向上しています。様々な患者様のニーズにお応えできるように新しい知識・技術のアップデートをし続けて、提供する医療の質の向上に努めて行くことは欠かせません。」と松原院長は話してくれた。



わかりやすい説明、患者さんとのコミュニケーションを大切にしている。

### 『ラージデンタルクリニック』のココをcheck!

1 **最新の設備を備えて精密な治療を提供**
マイクロスコープ、CT装置、レーザーなど最新機材を備えて精密な治療にこだわっている。

2 **消毒滅菌にこだわり清潔な治療環境**
ヨーロッパの医療環境に合わせた高度な消毒滅菌システムで安心して治療が受けられる。

3 **分かり易い説明で納得して治療を受けられる**
しっかり時間を確保して説明を行うので質問もしやすく不安を解消して治療を受けられる。

マイクロスコープを用いることで、裸眼ではできなかった精密な治療を行うことが可能に。

リラックスして過ごせる待合室。セルフメンテナンスグッズも充実。

知覚過敏や歯茎の腫れ、小さい虫歯であればレーザーを用いて痛みなく処置することも可能。

### 松原院長からのメッセージ

**自分が受けたい、自分の家族に受けてもらいたい治療を提供します。**

マイクロスコープ、歯科用CTなど最新の機器を導入し精密な治療が可能です。再治療を減らすことでご自身の歯で一生食べる、話すをお手伝いします。私たちが目指す歯科治療は予防を含めた、体に優しい審美的な治療です。そのために日々の研鑽を欠かすことはできません。

Profile　**松原 大**（まつばら ひろし）
岩手医科大学歯学部卒業。歯科医師免許の他に歯科技工士免許も持つダブルライセンスホルダー。お気に入りの名言は「昨日から学び、今日を生きて、明日に期待する」。

### 仙台市内では珍しい院内でセラミック修復が可能に

高品質なセラミック修復を院内で制作できるセレックシステムを導入。審美的な白い歯を即日修復することが可能。インレー35,000円（税抜）～。お口の状態により即日修復は難しい場合もある為、相談を。

Clinic Data

TEL.022-209-2392
Ⓟ 仙台市青葉区大町1-3-7 裕ビル2F
Ⓐ 地下鉄青葉通一番町駅より徒歩5分
Ⓟ 近くにコインパーキングあり

仙台 ラージデンタルクリニック

| 診療案内 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10:00～13:00 | ● | ● | ● | ▲ | ● | ● | – |
| 15:00～19:00 | ● | ● | ● | ▲ | ● | ◎ | – |

▲祝祭日のある週、土曜日が臨時休診となる週は木曜診療
※予約優先　◎土曜日は診療受付16:00まで

＼さらに詳しく／

取材／制企画　tel.090-7323-8356

イオンスタイル仙台卸町3F

医療法人　鳳珠会

# みちのく Premium デンタルクリニック卸町

1日で終わる
むし歯治療
ダイレクト
ボンディング

マイクロスコープを
用いた精密治療あり

インプラント治療の
リカバリー処置
相談可能!

日曜日も診療!
女性歯科医師の
診療あり!

歯科用
CT完備

院長　鈴木 篤太郎

■診療科目：歯科・矯正歯科・歯科口腔外科
■休診日：水曜日・日曜午後・祝日

宮城県仙台市若林区卸町1丁目1番1号イオンスタイル仙台卸町３階

## 診療予約・お問い合わせは

## 022-781-8437

詳細は当院のホームページでご確認頂けます。
http://www.oroshimachi-premium.com

QRコードでアクセス

イオンタウン名取(ビッグ)2階

# みちのく政宗デンタルクリニック 名取診療所

## 仙台東部道路　名取中央スマートIC降りて６分!

土曜・日曜も診察！　インプラントのご相談、随時受付中！

院長 仲間 勇太

### 自由診療の料金(税別)

※下記の治療については、すべて医療保険の適応外のため自由診療となります。

| | | |
|---|---|---|
| ①インプラント治療 | 1本 | 35万円 診療費、薬剤費、施術費やかぶせ物代等全て料金込 |
| ②セラミックのかぶせ物を使った治療 | 1本 | 45,000円～60,000円 |
| ③小十郎ホワイトニング | 1回 | 8,000円 |
| ④顕微鏡を使ったお口の除菌治療(菌やカビ) | 1回 | 5,000円 |
| ⑤金属を使用しない純国産のシリコーン入れ歯 | 1床 | 15万円～20万円 |
| ⑥マウスピースなどを使った目立たない矯正治療 | | 部分矯正治療は30万円～ |

セカンドオピニオンを受けたい方(インプラントを他の歯科医院でされた方など)、他の歯科医院で出来ないと言われた方、興味はあるが怖い方など、いつでもご相談を承ります！

なるべく歯を削らない、痛くない治療 なるべく抜かずに歯を残していく歯科を目指しています

診療内容　歯科・小児歯科・矯正歯科・歯科口腔外科

住所　宮城県名取市飯野坂3-5-10 イオンタウン名取(ビッグ)2階

連絡先　022-397-7185

こちらで当院のホームページをご確認いただけます▼
http://www.evening-masamune.com/　みちのく政宗 名取　検索

診療時間　月・火・木・金　10:00～14:00／15:00～19:00
土・日　10:00～17:00(昼休みなし)
休診日：水曜日・祝日

※なお当広告は厚生労働省の医療広告ガイドラインに準拠して作成しております。

# CLINIC information

● 女性の気になる症状や悩みを解決 ●

一般歯科・小児歯科・矯正歯科・審美歯科

TEL.022-209-2392

## ラージデンタルクリニック

診察室、カウンセリングルームは完全個室で周りの目を気にすることなく治療することができる。またマイクロスコープや歯科用CT、レーザー機器を備え、小さい虫歯であればレーザーを用いて痛みなく処置も可能。便利なネット予約も導入！

| 診療案内 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10:00～13:00 | ● | ● | ● | ▲ | ● | ● | － |
| 15:00～19:00 | ● | ● | ● | ▲ | ● | ◎ | － |

▲祝祭日のある週、土曜日が臨時休診となる週は木曜診療
※予約優先　◎土曜日は診療受付16:00まで

Clinic Data

㊟仙台市青葉区大町1-3-7 裕ビル2F
㊛地下鉄青葉通一番町駅より徒歩5分
Ⓟ近くにコインパーキングあり

取材／RI企画 TEL.090-7323-8356

乳腺外科・大腸肛門外科

TEL.022-222-1071

## 一番町きじまクリニック

乳腺外科の保険治療はもちろん、点滴療法・サプリメント指導(自費)も行っている。クリニックでマンモグラフィーの撮影、乳腺超音波検査、針生検までトータルに乳がんの診断が可能。完全予約制ではないが、WEB予約か電話予約後の来院を。

| 診療案内 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00～12:30 | ● | ● | － | ● | ● | ◎ | － |
| 14:30～18:30 | ● | ● | － | ● | ● | － | － |

◎土曜日は9:00～13:00まで　※受付は診察終了15分前まで※検査・手術等により診療開始に遅れがでる場合あり

Clinic Data

㊟仙台市青葉区一番町3-6-1
一番町平和ビル5F(医療モール内)
Ⓟ駐車場は近隣のコインパーキングを利用

取材／KI企画 TEL.090-8920-2403

一般歯科・小児歯科・矯正歯科・自由診療

TEL.022-781-8437

## みちのくPremiumデンタルクリニック 卸町

2018年9月開院。マイクロスコープを用いた治療や新規のインプラント相談はもちろん他院で受けたインプラント治療のリカバリー相談など随時受付。

| 診療案内 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:30～13:00 | ● | ● | － | ● | ● | ● | ◎ |
| 14:30～19:00 | ● | ● | － | ● | ● | ● | － |

◎日曜日は13:30まで
※祝日・水曜は休診　※完全予約制

Clinic Data

㊟仙台市若林区卸町1-1-1 イオンスタイル仙台卸町3F
㊛地下鉄東西線 卸町駅を出てすぐ
Ⓟ完備

取材／MD企画 TEL.080-4653-7247

内科・形成外科・皮膚科

TEL.022-722-7090

## ソララクリニック

東北でも屈指の美容皮膚医療機器設備を整え、さまざまな肌トラブルやエイジングケアの美容医療に特化したクリニック。体質チェックなど健康相談の延長から、一人ひとりに最適な最新治療法を提案してくれる。

| 診療案内 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10:00～19:00 | ● | ● | － | ● | ● | ● | ● |

※完全予約制　※臨時休診有り

Clinic Data

㊟仙台市青葉区花京院1-2-15 ソララプラザ2F
㊛JR仙台駅ペデストリアンデッキ直結

取材／SS企画 TEL.090-6453-3008

一般歯科・小児歯科・矯正歯科・自由診療

TEL.0229-25-4748

## みちのく政宗デンタルクリニック 古川診療所

様々な悩み、困っていることに対応。女性の矯正歯科医師による矯正治療や保育士による託児サービスも。

| 診療案内 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00～13:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 14:30～18:30 | ● | ● | ● | ● | ● | ◎ | ▲ |

◎土曜日は14:00～18:00　▲日曜日は14:00～17:00
※祝日は休診 ※保育士による無料託児あり ※予約優先制

Clinic Data

㊟大崎市古川沢田字筒場浦82 イオンタウン古川内
㊛イオンタウン古川内駐車場入口すぐ
Ⓟ完備

取材／MD企画 TEL.080-4653-7247

一般歯科・小児歯科・矯正歯科・自由診療

TEL.022-397-7185

## みちのく政宗デンタルクリニック 名取診療所

院長が女性の歯科医院。インプラント治療でセカンドオピニオンを受けたい方、興味はあるけれど怖い方など随時相談を受け付けている。

| 診療案内 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10:00～14:00 | ● | － | ● | ● | ● | ◎ | ◎ |
| 15:00～19:00 | ● | － | ● | ● | ● | ◎ | ◎ |

◎10:00～17:00(昼休みなし)　※祝日・火曜は休診
※キッズスペースあり　※予約優先制

Clinic Data

㊟名取市飯野坂3-5-10 イオンタウン名取2F
㊛仙台空港アクセス線「杜せきのした駅」より徒歩20分
Ⓟ完備

取材／MD企画 TEL.080-4653-7247


より手軽に、スマートに。

11.1 fri Grand Open!!

Luccica.web

WEBは 9.20 fri プレオープン! のぞいてみて

ルチカ本誌掲載の記事はもちろん、WEBオリジナルコンテンツもUP。スマホで、PCで、手軽に最新情報を手に入れて。

Luccica.mall

ルチカを見ていて「あ、これいいかも」と思ったアイテムが購入できる。コンテンツもビューティー、グルメなど多岐ご用意予定。

※画像はイメージです。

0979390099002

Dessin de la vie
ディ．ラヴィエ

# 女性のための「マネープラン基礎講座」
## ～お金を上手に殖やす（貯める）鉄則～

**先生●**6月に金融庁が「高齢社会における資産形成・管理」について発表しましたね。

**生徒●**そう言えばニュースで、老後までに何千万円の貯蓄が必要って報じられてましたね。

**先生●**金額だけが独り歩きしてましたが、報告書をよく読むと、正しい資産形成の重要性について述べられているのが解ります。今回は、資産形成で欠かせないポイントを少し話してみますね。

### 正しい資産形成に役立つ"あれこれ"①
### 会社のお得な制度をちゃんと理解しましょう

**生徒●**確かに会社毎に様々な制度がありますよね。就職活動の際に、その辺も比較したはずなんですが、いざ、入社した後は色々忙しくてあっという間に時間が過ぎるんですよね…。

**先生●**実は会社の制度は資産形成に役立つものが多く、代表的なものは次の通りです。

(1) 企業型確定拠出年金制度（401k）
(2) 退職金制度
(3) 社内財形制度（財形、持ち株など）

### 正しい資産形成に役立つ"あれこれ"②
### 適正な生活水準《生活レベル》を組み立てよう

**生徒●**これ結構難しいですよね…。

**先生●**そうですね。出来ていない人が多いのが実情です。なぜ出来ないのか？その要因は「**支出の予算化とチェック習慣がない**」ためなのです。あるだけ使うのではなく、予算を決めてその範囲に収める工夫を検討しましょう！この辺は、セミナーでも詳しく解説しますのでお楽しみに！

### 正しい資産形成に役立つ"あれこれ"③
### 小さな節税で実質手取りを大きく増やそう

**生徒●**給与明細を見ると額面と手取りの差に愕然とします…。

**先生●**大半の給与所得者はその差に肩を落としているかもしれませんね。残念ですが、この差は将来どんどん大きくなっていきます。だからこそ、**小さな節税対策を積み重ねて、手取りを増やしていく**必要があるのです。代表的な節税対策は次の通りです。

(1) 個人型確定拠出年金制度（イデコ）
(2) 国民年金免除の追納
(3) 民間の保険による所得控除

特に、この春に社会人となった方で**国民年金学生免除**を利用していた方は、追納をすることで節税効果と将来の年金受給額増加と大きな効果を得ることが出来ます。

### 正しい資産形成に役立つ"あれこれ"④
### 将来を見据えたライフプランの設計《資産形成計画》

**生徒●**資産形成は目的（目標）をたてることが重要なんですよね！

**先生●**その通りです。目的（目標）がないまま、漫然とお金を殖やそうとしても、長続きしないまたは、ギャンブル的な手段を選択するなど、結果に結びつかないケースが多いのです。是非、セミナーを受講して「**資産形成の計画**」をたててみてはいかがでしょうか？

## 女性のための「マネープラン基礎講座」～お金を上手に殖やす（貯める）鉄則～

＼2019年最終開催！／

◆10月27日㊐／10:00～12:00
◆10月29日㊋／10:00～12:00
◆10月30日㊌／18:30～20:30
◆11月 2日㊏／13:00～15:00

**参加無料**
（定員：各回12名）

**個別相談会も開催**
**無料・完全予約制**
セミナー講師（ファイナンシャル・プランナー）による個別相談会も合わせて開催します。客観的なプロの目で無理・無駄を発見し資産運用に必要なコツを説明します。
**～ご予約はセミナー当日に伺います～**

会場 **仙都会館ビル 7階会議室**
（仙台市青葉区中央2-2-10 仙都会館ビル7F）

【留意事項】●お申込みいただきましたお客様には、順次受講票（ハガキ）を送付いたします。また、個人情報は、セミナーに関するご案内・ご連絡に限り利用させていただきます。●商品斡旋・勧誘、その他類似の行為を目的にした方の参加はご遠慮願います。また、セミナー受講中の撮影や録音についてもお断りしております。●本セミナーでは、具体的な金融商品の説明や販売、NISA（少額投資非課税制度）口座の開設斡旋や事務手続きについては行いませんのでご了承願います。


0120-787-480
FAX 050-3383-1241　E-mail seminar@dlavie.co.jp

お申込みはホームページ、メールまたはFAXで承ります　スマホもOK

●電話・メール・FAXでのお申込み方法
必要事項（希望日時／〒住所／氏名／年齢／電話番号／メールアドレス）を明記のうえ、左記の連絡先にお申込みください。

●ホームページでのお申込み方法
必要事項を入力のうえ、下記からお申込みください。
http://dlavie.co.jp/seminar

主催・お問合せ／合同会社独立系FP事務所ディ．ラヴィエ
（講師：若林恵津子）
仙台市青葉区中央2-2-10 仙都会館ビル7F　0120-787-480



ディ．ラヴィエ　検索

## 完全プライベート空間で、理想の身体づくりを目指しましょう！

自分ではトレーニングが続かない、痩せ方が分からない、リバウンドを繰り返している方に。栄養学に基づいた、3食きちんと食べながら減量する食事指導を行います！

担当トレーナーによるマンツーマン指導と、整骨院と連携し、骨盤調整などを組合せた総合的なケアが人気。筋肉量・体脂肪量・体重などのデータを細かく測定し、一人一人に合ったオリジナルトレーニングメニューでサポートします。毎トレーニング後無料で飲めるプロテインも嬉しいポイント！

**先着5名★体験トレーニング実施中!!**
**30分通常5,000円⇒3,000円**

●医療機関向け分析装置【TO-inBody370】による測定（筋肉量・体脂肪量、体重など）
●トレーニング1～2種目　●レンタルウェア貸し出し　※2019年10月末までのお申込み

**ルチカ読者特典**

**10月中にお申込みの方限定♪**
**入会金20,000円⇒無料に！！**

※問合せ時に「ルチカ見た」とお伝え下さい
●'19/10/31まで有効

●パーソナルジム

### BRISK 仙台店

☎022-302-5752　｜ブリスク センダイ

住 仙台市青葉区中央3-3-18 新庄ビル5F
交 JRあおば通駅 徒歩3分
営 10:00～21:00
ご予約・お問合せはメール・LINE@にて承ります。
メール：sendai@brisk-gym.jp　LINE@：acs1607d

Check!

0979390075002

## ワタシアップデート School

ステップアップって、楽しい
「好き」や「気になった」自分のアンテナを信じて
一歩アップデートした自分へ

## ヤマハ大人の音楽レッスン［秋の楽器体験会］芸術の秋は音楽から！

楽譜が読めなくても、超初心者の方も大丈夫！大人になってから始めて、一生の趣味になる方も多い、分かりやすくて楽しいレッスンです！

「楽器を弾けたら、カッコいいけど、大人になってから通うのには抵抗がある…」そんな想いをお持ちの方にヤマハ大人の音楽レッスンがオススメ！新しい楽器を購入しなくても、レッスン時に無料で教室の楽器をレンタル！手ぶらで通うことができます♪※楽器の台数には限りある場合あり。今なら、「入会金(5,000円)無料」「施設費無料」で体験会を実施中！今年の秋、憧れの楽器に気軽にチャレンジ！

**MENU**

フルート(金18:00～)60分×全3回7,500円
フルート(金13:00～)60分×全2回5,000円
サックス(木20:00～)60分×全2回5,000円
サックス(金14:00～)60分×全3回7,500円
バイオリン(月20:00～)60分×全3回7,500円
バイオリン(水15:00～)60分×全3回7,500円
オカリナ(木10:00～)60分×全2回4,500円

**上記体験会は楽器不要・入会金無料・施設費無料なのでお気軽にご体験を！**

※上記はグループレッスン(詳細なレッスン日に関してはQRコードからご覧ください)
※ピアノ・エレクトーンは個人レッスン
ピアノ　30分×2回5,500円(日程は要相談)
エレクトーン30分×3回7,500円(日程は要相談)

●音楽教室

### サンリツ楽器　一番町音楽センター

☎022-263-1820　｜サンリツガッキ

住 仙台市青葉区一番町4-7-17 SS.仙台ビル8階
交 仙台三越隣り
検 「サンリツ楽器　一番町音楽センター」で検索
※レッスンの日程は右記のQRコードからチェック
※表記料金は税別

Check!

自分の生活スタイルに合わせて、無理のないレッスン時間を選べます。少人数のグループレッスンが基本なのでリラックスして演奏できます。

0979390067002

## 秋のキャンペーン実施中！実用英会話を学ぶなら今！

秋の入会キャンペーンを実施！週2回のグループレッスンが2ヶ月半額、10月31日までの入会で初月謝2,000円オフなど、オトクな特典をご用意♪「仕事で英語が必要だけど、中々時間が取れない」「初めてで、どうしていいかわからない」という方でも始めやすいプランをご提案します。

平均3~5名の少人数で、75分たっぷり話せる！本格的に学ぶならプライベートレッスンもおススメです♪

**MENU**

クラスレッスン(週2回)
19,800円→9,900円(掲載価格は10月1日以降の価格)※「英会話＋日本人講師による英文法講座」コースも対応。
●キャンペーン適用後価格。

**ルチカ読者特典**

**LINEの友達登録で、入会金無料！**

●申込時に登録画面をご確認させて頂きます。
●下記QRよりアクセス可能です。
●'19/10/31まで有効

●英会話

### ジェイムズ英会話　仙台本校

☎0120-30-4911　|ジェイムズエイカイワ

住仙台市青葉区中央2-2-6　三井住友銀行仙台ビル4F
交JRあおば通駅より徒歩1分
時月曜10:00~19:00　火曜~金曜11:00~21:00
　土曜10:00~19:00
休日曜・祝日

Check!

09791201350O2

## 土日2日9,980円で心理カウンセラー資格取得

通算2250期突破、資格取得者45,000名以上の養成講座参加型の体験学習で、楽しく日常に活かせるコミュニケーション力の知識や技術が身につきます！

おかげさまで大好評の「2級心理カウンセラー養成講座」家庭、職場、学校で♪日常に役立つ心理学を2日間楽しく学んで心理系資格を取得可能！心理や人間関係など、「人」に興味ある方に特にオススメです。体験学習を通じて学べるので、初心者でも安心。
40周年記念でお得に受講できます。

**土日2日間講座**
**両日10:00~17:00**

[日時] ①11/16(土)17(日)②12/14(土)15(日)
[会場] ①PARM-CITY131会議室(仙台市青葉区一番町3-1-16)②ショーケー本館ビル(仙台市青葉区五橋2-11-1)

**ルチカ読者特典**

**2級心理カウンセラー養成講座**
**(全12単位)※要予約**
**参考価格71,280円→9,980円**

初心者でも理解しやすく安心♪楽しく学んで資格も取得！※0120-556-390(予約専用)
※HP予約はキャンペーンコード「ルチカ」

●心理カウンセラー養成

### 一般社団法人日本プロカウンセリング協会

☎0120-556-390　|イッパンシャダンホウジンニホンプロカウンセリングキョウカイ

住仙台市青葉区五橋2-11-1 ショーケー本館ビル
交地下鉄南北線五橋駅より徒歩1分
時月~金曜　10:00~20:00
休土、日、祝日
※表記価格は9月13日現在。

## 始めるなら今！4日間50,000円でエステサロン開業！エステ技術を習得し、スキルUP♪

仕事や育児の合間に自分のペースで通えるのも魅力♪マンツーマンのレッスンなので日程も相談のうえ決められます。修了後はディプロマも進呈。修了後のアフターフォローも万全です♪

低価格・短期間でおうちサロンを開業まで導きます。副業したい方にもオススメ。現役オーナーエステティシャン講師による1対1の分かりやすいマンツーマンレッスン♪開業の相談や質問も気軽にでき、技術もしっかり身に付きます！初心者の方にも分かりやすいと好評。また、受講日もお一人おひとり相談のうえ決められます。会社員や主婦を中心に遠方からも通う方がいる、人気のレッスン！お気軽にご体験を。

**エステの技術を習得しスキルUP！**
**4日間50,000円でエステサロン開業！**

・エステ体験会＆相談会　2,000円
・フェイシャル基礎コース　4日間 50,000円
・アンチエイジング応用講座　5日間 75,000円
・ボディ専門コース　8日間120,000円
※コースの詳細はHPをご覧ください。

**ルチカ読者特典**

**コースで学ぶフェイシャルを2,000円で体験！同時にスクールの相談もできます。**

●'19/10/31まで有効。
※ご予約時に「ルチカ見た」と一言。
※見学＆相談は予約制で無料で実施中

●エステティックサロン

### プライベートエステティックサロンYufla

☎022-302-7515　|ユフラ

住仙台市太白区長町4-2-22
交地下鉄長町駅より徒歩2分
休不定休　駐車場あり
　※QRコード→ご予約・お問合せ→Web予約が可能
HPは「長町 Yufla」で検索　※表記料金は税別です

Check!

現役オーナーエステティシャン講師による1対1のわかりやすいレッスンなので短期間にしっかり技術を習得できます。

0979390078002

## 10/4(金)青葉区にOPEN!!今、話題のダンスフィットネスプログラム「ジャザサイズ」!!

ジャザサイズは50年の歴史を持ち進化し続けるダンスフィットネスプログラムです。心拍数を上げ、全米ヒット曲等、一度は聞き覚えのある曲のビートに合わせダンスを楽しみながら最大消費800Kcalにチャレンジし、知らず知らずのうちに脂肪燃焼が期待できるエクササイズです。インドアで体を思いっきり動かしたい、ストレス発散やリフレッシュしたい、体を引き締めたい、など目的に合わせて取り組むことができます。

新開講で、初めての方も安心。友達同士や、運動初心者も大歓迎♪

脂肪燃焼♪音楽に合わせて楽しむダンスフィットネス。

★10/4(金)～10/18(金)【無料体験実施】★月会費でどのクラスに何回でもご参加いただけます。★平日午前は託児もあり

●ダンスフィットネス
**ジャザサイズ**
090-2986-0613 | ジャザサイズ
仙台市青葉区芋沢字谷津1
川前コミュニティー・センター
月,水,金曜　10:00～11:00
火,木曜　19:30～20:30
【問合】フランチャイズオーナー西野理恵子

Check!

**■持ち物■**
**(ハンドウェイトはお持ちの方のみ)**
- 運動できる服装(Tシャツ&ジャージなど)
- 屋内用シューズ・飲料水
- ヨガなどのエクササイズマットorバスタオル
- 0.5kg～2kgのダンベルなどのハンドウェイト

**ルチカ読者特典**
**オープン記念特典**
**初回体験(1,650円/1回)⇒無料**
10/18(金)までご入会で初期登録料(4,400円)と10月会費(5,500円～)が無料!!※初回or6ヶ月以上未参加の方限定●'19/10/31まで有効

097939038/002

## ✦ SCHOOL INFORMATION ✦

**カラダを動かしたり、感性を磨いてセンスアップを図ったり、**
**将来を見据えた資格取得など、好きなことにチャレンジしよう!!**

【カラーセラピー】
### アトリエ ラシュエット

2色から成るカラーボトルを4本選んでその人の潜在意識・顕在意識を分析する、色彩心理に基づいたイギリス発祥の「オーラソーマ®」。気になる方はまずはアトリエで体験♪

●アトリエでの体験セラピー10分1,000円/30分3,500円/60分5,800円※2人一緒でペア割あり　●10/11～14 カラーセラピー入門資格コース　詳細はHPへ♪

DATA ☎090-1064-9244　仙台市青葉区一番町2-3-28-84 いろは横丁内/11:00～19:00(土曜・祝日10:00～18:00)/日曜/詳細は「アトリエラシュエット」で検索　※価格すべて税別

【ダンスフィットネス】
### ジャザサイズ

ジャザサイズとは心拍数を上げ、ビートに合わせながら、ダンスを楽しむエクササイズです。知らず知らずのうちに脂肪燃焼が期待できるプログラムです。

★10/4(金)～10/18(金)【無料体験実施】
★月会費でどのクラスにも何回でもご参加いただけます。★平日午前託児あり

DATA ☎090-2986-0613　仙台市青葉区芋沢字谷津1 川前コミュニティー・センター/JR愛子駅より車で5分/月,水,金曜10:00～11:00 火,木曜19:30～20:30/「ジャザサイズ 仙台 西野理恵子クラス」で検索

【バレトンスクール】
### BalletoneERI〈バレトン エリ〉

NY発の裸足で行うバレエワークアウト。専門知識や道具は一切不要!経験豊富な明るい先生が楽しく丁寧に指導するので安心。脂肪燃焼や姿勢強制など嬉しい効果も期待◎。

誰でも始めやすいエクササイズは3つのプログラムで展開!各種レッスンはWEBでチェック

DATA ☎090-5347-7737
詳しくは「バレトンERI」で検索

【加圧トレーニング正規認定施設】
### 加圧メンテナンスラボ仙台

疲れや肩こりが続く働く女子の皆様へ!代謝コントロールで根本改善。加圧トレーニングで時短&楽しい運動をご提案。運動嫌いな方もご安心。今こそ短期間でカラダを変えよう!

加圧ダイエット30日チャレンジ1回トライアル
今なら7,000円⇒4,980円(税抜)。　※「ルチカ見た」で有効　※詳細はHPまたはお電話で

DATA ☎070-5099-5208　仙台市青葉区本町2-17-2 ラ・セーヌビル3F-B/勾当台公園駅より徒歩1分/11:00～21:30(時間外相談可)/火曜(月曜は不定休)/「加圧メンテナンスラボ仙台」で検索

【フラワーアレンジメント】
### ハナサク 4Leaf

お花屋さんが教えるアレンジメント教室。お花を通して季節を感じながら、工作感覚で楽しめるレッスンが多数。お部屋のインテリアやプレゼントにもぴったり♪

●コスモスガーデン風アレンジ　10/8(火)14:00/19:00
●メンズ専用教室:紅葉アレンジ 10/13(日)11:00/14:00
●ダークカラーラウンドブーケ　10/26(土)11:00/14:00

DATA ☎022-224-8739　仙台市青葉区一番町4-4-25/10:00～19:30(土,日曜～19:00)/http://www.8739club.jp/　※ハナサクHPにてアレンジやレッスンなど紹介中!

【ダイビングスクール】
### アトランティスダイビングスクール

創業24年!世界で通用するPADIゴールドカードを発行する5つ星ショップ!ダイバー認定3,000名の実績は東北一!だからこそ任せて安心のダイビングショップです。

●初級コース⇒3日間(飛び飛び日程OK)●プロコース⇒6ヶ月(インストラクターになって世界中のリゾートで働く道も。日本人経営ショップを紹介するので言葉の心配も不要!)

DATA ☎022-797-5789　仙台市青葉区中央2-2-10 仙都会館ビル8F/12:00～20:00「アトランティス 仙台」で検索!　※パンフレット無料配布中

# 流した汗の分だけ、自分を好きになる。

読者限定クーポン

## はじめての方限定

ご予約時「ルチカ見た」で

**手ぶらで体験**

**500円**（税込）

期間限定

10/31（THU）まで

{ロイブが選ばれる理由}

- 手ぶらでOK
- 女性専用スタジオ
- 多彩なプログラム
- 好きな時間に通える
- スタイリッシュなスタジオ

さらに

体験当日のご入会とご利用手続きで

3か月間この価格

**通い放題** 月額 **2,700円**（税別）

※各スタジオによって実施内容が異なります　※適用条件がございます

### 女性のために開発したオリジナルレッスン

**サーフエクササイズヨガ**

全身のトレーニングができるサーフィンの動き×オリジナルサーフボードを使用した体幹トレーニング。

**リンパデトックスヨガ**

クリームを使ったリンパマッサージから始まる人気№1ヨガ。

**スタンダード60**

楽しく汗をかいて心身をリフレッシュ。ホットヨガが初めての方はここから。

… その他多数ご用意しています …

NEW プログラム　10/1 START

有酸素運動×筋トレ

**SUMO YOGA**

究極のダイエットメソッド"四股コアダイエット"。四股ポーズで代謝を上げて、身体を痩せモードに。


**ホットヨガスタジオ ロイブ**

仙台市青葉区中央2-4-5 アルボーレ仙台5F
地下鉄南北線広瀬通駅徒歩4分
10:00～22:00／定休日：月曜
0570-666-969
※事前にWEB予約をしてからお越し下さい

ロイブ

女性が設計した女性のためのスタジオ。清潔感あふれる空間で自分磨きを。

## あなたに最適の美髪を徹底的にプロデュース！

「昨日の自分よりも輝きたい。」そんな悩みを持つ女性一人ひとりの想いに応える本格派サロン。大人気「イルミナカラー」はカラーリングを繰り返すたびに透明感・ツヤ・柔らかさを実感。ダメージレスに特化し、ブリーチをしなくてもアッシュ系や暖色系まで希望のカラーを楽しめます♪

海外でも大活躍中のアートディレクターも在籍。美容の知識や技術、経験数が豊富な彼らに一度お任せしてみては。

**MENU**

カット 4,500円～
カラー 6,000円～
パーマ 8,000円～
オージュアトリートメント 4,500円～
イルミナカラー 8,000円～

**ルチカ読者特典**

**カット+イルミナカラー+オージュアトリートメント17,000円→14,000円**

●'19/10/31まで有効
※電話にて「ルチカ見た」で有効
※広告内すべて税抜価格

●ヘアサロン

### hair&make first　仙台

050-7586-3990 ｜ヘア&メイク ファースト センダイ

▲「ルチカ読者限定」予約専用ダイヤル
住 仙台市青葉区本町2-4-8 510ビル2F
交 地下鉄南北線広瀬通駅より徒歩5分
時 9:30～
休 不定休

Check!

0979390089002

運命のお店に出会う

# Hair Salon

印象が変わると、運命が変わる
「みんな」じゃなく、「私」に似合うを叶えてくれる
ワザありヘアサロンへ

## 美髪になれると評判の長町の腕利きサロン ツヤツヤ！柔らかいけどまとまる優秀ヘアに

育毛体験は5,000円(お一人様1回・税別)。抜け毛、ボリュームが足りない、薄毛などのお悩みを解消します。幹細胞培養液を用いて頭皮を活性化し、ヘアサイクルを正常化へ。遠方からも通う方が多い人気のメニュー。

長町駅前徒歩1分、美髪＆育毛・発毛の専門サロン。まずは、現在の状況をしっかり把握するため、個室で「マイクロスコープ」を使い頭皮・髪(内側)の状態を細かく分析。美髪の場合、お客様のなりたい質感（ハリ・コシUp、柔らかさ、サラサラ、まとまり等）を伺い、オーダーメイドで数種類の薬剤からセレクト。育毛は、幹細胞培養液を頭皮にしっかり浸透させ育毛を促し、抜け毛や細毛などのお悩みを改善！

**1日1名様・超美髪！オーダーメイド縮毛＋オーダーメイドケア2回25,000円**

▲計3回で作る超美髪コース！クセを改善して、扱いやすい美髪（カット別途・新規＆再来OK）
■平日・新規限定！カット+オーガニックカラー+美髪オーダーメイドケア20,000円→9,000円
※シャンプー・ブロー込※全体カラー+1,000円

**ルチカ読者特典**

**美髪オーダーメイドケア5,000円～→4,500円～／ケアにオーガニックカラーを併用すると13,000円→7,000円**

※シャンプー・ブロー込　※表記料金は税別
※全体カラー+1,000円。※ご予約時「ルチカ見た」と一言●　19/10/31まで有効

●ヘアサロン

### salon by .R

022-226-7602 ｜サロン バイ アール

住 仙台市太白区長町5-1-15　ANステーションビル6階
交 地下鉄長町駅より徒歩1分　[表記料金は税別]
時 火～木曜, 土曜10:00～19:00/金曜～20:00
日曜祝日～18:00 定休日は月曜日 ※駐車場有(詳しくはお問合せを) https://salon-by-r.business.site/

Check!

湿度や乾燥なども計算して施術するので扱いやすい髪に生まれ変わります。あなたの髪も毛先までツヤツヤサラサラの髪に生まれ変わります。

0979390065002

## リピート率約90%！仙台市内を一望できる実力派ヘアサロン！

タワービル21Fにある抜群のロケーション。空間だけじゃなく、仙台の美容業界を牽引する高い技術力にも定評があります。お客様の骨格や髪質、毛流れを考慮してお客様の魅力が一番引き出されるカットを施します。カラー剤も髪や頭皮に配慮しているので、安心して施術を受けられます。

ヘアだけじゃなく、エステ・ネイル・まつ毛エクステの施術も受けられる、トータルビューティーサロン！

**MENU**

●極上リラックスケア【Aujua】オージュア ヘッドスパ（40分）5,500円（新規＆再来）
●【平日限定クーポン】カット＋カラー＋トリートメントorヘッドスパ8,000円
（新規限定，シャンプーブロー込，ロング料無）

**ルチカ読者特典**

カット+イルミナカラー
+2stepトリートメント11,900円
シャンプーブロー込・ロング料金なし

※新規限定※白髪染めも対応可※スタイリスト指名の場合ランク料金別途※ご予約時「ルチカ見た」と一言●〜19/10/31まで有効

●ヘアサロン

### Dual Care True 仙台店

050-7586-6032 ｜デュアルケア　トゥルー

▲「ルチカ読者限定」予約専用ダイヤル
住 仙台市青葉区一番町4-6-1仙台第一生命タワービル21F
営 火曜〜土曜10：00〜19：30（最終受付19：30）
日曜・祝曜10：00〜18：00（最終受付18：00）
休 月曜※カード可/予約優先※表記価格は9月13日現在。

Check!

0979430043002

## 長く通って欲しい大人女子のための隠れ家サロン

カラーリスト資格保持スタッフだからこそ作れるGIRLオリジナル配合で髪に優しいカラーが叶う♪カットもハサミと技術でダメージレスを実現。髪が伸びても崩れないとの声も。

20年以上のハイキャリアスタイリストやカラーリストが在籍している実力派サロン。ダメージレスカラー、グレーカラーにこだわり、エヌドットカラーなどを中心とした次世代ヘアカラーを使用。皮膚が弱くかぶれやすい方や発色重視の方など、それぞれの悩みや髪質に合わせた提案をしてくれる。

**MENU**

イルミナカラー＆カット　10,800円→7,560円
N.カラー＆カット……　10,260円→7,182円
カラー＆カット ……　9,720円→6,804円
TOPスタイリストカット…　9,720円→6,804円
※上記全て、ご新規様限定価格

**ルチカ読者特典**

艶＆ハリ＆サラサラヘアーの実現に♪
いつもカラーで色落ちする人にも
プラチナコラーゲン3,000円サービス

※カット＆カラー施術の方のみ
※「ルチカ見た」で予約した方限定
※新規様限定価格　●'19/10/31まで有効

●ヘアサロン

### GIRL

050-7586-5491 ｜ガール

住 仙台市青葉区中央2-6-30 88中央ビル4F
交 地下鉄南北線広瀬通駅より徒歩3分
営 火〜土曜10:00〜20:00、日曜・祝日9:00〜18:00
休 月曜
※表記価格は9月13日現在。

Check!

0979390073002

## 繰返すカラーで地肌が荒れていませんか？

地肌や髪へのダメージが気になる方にお勧めの「デトックスカラー」。地肌に残ることでかぶれの原因になるジアミンや化学成分を徹底除去。カラー剤は、空気を含ませてホイップ状にして地肌へのダメージを減らし、さらにオーガニック成分をいれることで薬剤を中和させる処理を施します。

<写真左上>当店のデトックスカラーは、空気を含ませてホイップ上にして塗布します。

**MENU**

CUT＋ノンジアミンカラー10,500円⇒8,400円
CUT＋ザクロベインター　10,500円⇒8,400円
CUT＋香草カラー　12,000円⇒9,600円
※広告内全て税別表記

**ルチカ読者特典**

①CUT＋デトックスカラー　8400円
②CUT＋ノンジアミンカラー8400円

※新規限定※予約時「ルチカ見た」と一言
※敏感肌の方は2日前にパッチテストが必要です。●'19/10/31まで有効

●ヘアサロン

### HAIR Grapefruit Moon

022-716-2839 ｜グレープフルーツムーン

住 仙台市青葉区中央2-8-28A2ビル3F
交 地下鉄南北線広瀬通駅より徒歩2分
営 火〜金曜10:00〜20:00
土曜9:00〜19:00/日曜・祝日9:00〜18:00
休 毎週月曜　※表記価格は9月13日現在。

Check!

0979390102002

## こだわりが詰まった、花京院の小さなプライベートサロン

雑貨や家具など細部までこだわった遊び心満載の店内。1対1の完全プライベートサロンのため、大型サロンが苦手な方、長く通いたいサロンを探している方へ。

男性オーナーが一人で営む、花京院の小さなプライベートサロン。メニューや髪型に悩んでいても、お悩みに合わせて親身に提案してくれる。透明感やツヤ、柔らかみのある色を出してくれるカラーが人気。白髪染めのご相談も大歓迎！仙台駅より徒歩約8分のため、お仕事やお買い物帰りにも。

**MENU**

カット　4,500円⇒3,600円
カラーorパーマ＋カット　9,000円⇒6,300円
ヘッドスパ　4,500円⇒3,600円
※新規限定　※ロング料金別
※シャンプー、ブロー込　※特殊カラー除く

**ルチカ読者特典**

①上記メニュー価格にて施術
②イルミナカラー＋カット
10,000円⇒7,300円

※予約時「ルチカ見た」と一言　※新規限定
※他券併用不可
●'19/10/31まで有効

●ヘアサロン

### kinari

050-7586-3327 ｜キナリ

▲「ルチカ読者限定」予約専用ダイヤル
住 仙台市青葉区花京院1-5-25 花京院マンション1F
営 11:00〜19:00 ※時間外予約も承ります。
休 月曜 ※ほか休業日あり。
※Facebookにて休業日お知らせ中 ※価格税別

Check!

0979390104002

# おでかけに、
# 今旬を連れて

# Autumn×定番up date

「おでかけシーン」を彩る、
ファッションアイテムを秋ver.へアップデート。
旬のトレンドをおさえて、いつものおでかけをもっと楽しく。

企画・編集／仙台ぱど ルチカ編集部

{ 02・ITEM }

## スカート

### 軽やかに、しっかりおしゃれ

程よい軽さとワッシャー加工で、バランスのとれたスタイリングの主役に。
リンクルワッシャープリーツスカート
17,280円／ジャーナル スタンダード 仙台店

光の加減でツヤを感じるカラーが、他と差をつける

{ 01・ITEM }

## ワンピース

### 1着で主役コーディネート

落ち着いた小花柄で大人っぽくきまる。冬にかけてニットと合わせたコーディネートもおすすめ。
ヴィンテージフラワーワンピース
20,520円
ジャーナル スタンダード 仙台店

サラッとした生地感ニュアンスがキュート

{ 04・ITEM }

## ワンピース

### 迷ったらこれ1着できまる

とろみのある素材と、ダルメシアン柄が上品なワンピース。ウエストの切り替え部分が、こなれ感を演出。
ギャザーワンピース 11,880円
ユナイテッドアローズ グリーンレーベル リラクシング

バックスタイルの3連ボタンもポイント

{ 03・ITEM }

## ベルテッドタイトスカート

ベっ甲風の色合いが上品

### 絶妙カラーが今っぽい

タイトすぎないシルエットが、今年トレンドのオーバーサイズのトップスとバランスよく合わせられる。
ベルテッドタイトスカート 9,612円
ユナイテッドアローズ グリーンレーベル リラクシング

{ 06・ITEM }

## ブルゾン

### 軽さと肌触りのよさが魅力

カーディガンのようにラフに羽織っても、コートの中にインナーとして活用してもOKの優秀アイテム。
フリースショート
ブルゾン 12,960円
ジャーナル スタンダード 仙台店

{ 05・ITEM }

## プルオーバー

### 今年のトレンドカラーで一気に旬顔

毎年人気の定番アイテムに旬カラーを添えて。
カシミア100%で軽くあたたかな1着。
カシミアタートルネックプルオーバー 15,120円
ジャーナル スタンダード 仙台店

{ 08・ITEM }

## オーバーシャツ

### トレンドのオーバーサイズシルエット

ハリのある生地感で、襟元から体のラインをきれいに見せられる。1枚でもシンプルになりすぎないのが嬉しい。
オーバーシャツ 9,612円／ユナイテッドアローズ グリーンレーベル リラクシング

{ 07・ITEM }

## ブラウス

### デコルテラインも美しく

大人なダークブラウン×とろみのある素材で、キレイ目にもカジュアルにも合わせられる1枚。
ブラウス 8,532円／ユナイテッドアローズ グリーンレーベル リラクシング

{ 10・ITEM }

## パンツ

### 程よい光沢感で、きちんと魅せ

ウエストゴムでストレスフリー。しっかりとした重厚感のある生地ながら、イージーケアが叶う定番人気の1着。
ツウィンズギャザーパンツ
16,200円
ジャーナル スタンダード 仙台店

{ 09・ITEM }

## パンツ

### クラシカルムードで大人カジュアル

サラッとした履き心地とゆったりとしたシルエットながら、タック付きでスタイルよく魅せてくれる1着。
Pチェックワイドパンツ 15,120円
ジャーナル スタンダード 仙台店

{ 12・ITEM }

## セミワイドパンツ

### トレンドをおさえた美脚パンツ

仕事シーンにもプライベートシーンにも合う色と素材。
厚みのあるしっとりとした生地感で高見えする1着。
セミワイドパンツ 10,692円
ユナイテッドアローズ グリーンレーベル リラクシング

{ 11・ITEM }

## フェードプリーツスカート

### 落ち感のあるシルエットがいい

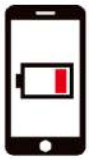
ギャザーで裾の広がりが気にならない1着。
丁度いい丈感で、靴の種類を選ばず合わせやすい。
フェードプリーツスカート 9,612円
ユナイテッドアローズ グリーンレーベル リラクシング

取材／(01・02・05・06・09・10)ジャーナル スタンダード 仙台店　仙台市青葉区中央1-2-3 仙台パルコ 本館 2F／TEL.022-212-5820／10:00～21:00
(03・04・07・08・11・12)ユナイテッドアローズ グリーンレーベル リラクシング　仙台市青葉区中央1-1-1 エスパル仙台 東館3F／TEL.022-791-2131／10:00～21:00

※表示価格は2019年9月13日現在。

## iPhoneのバッテリー交換　5,800円～

アイクラックトは仙台駅前のロフト3FのiPhone修理店。
2年ほど使用すると、朝フル充電したのに夕方まで持たない、外出中に知り合いに電話しようと思ったら電源が落ちた・・・といった経験はありませんか？高価な機種変更は不要です。バッテリー交換なら5,800円から！



対面修理の為、データの盗難などの心配がない。

**MENU**

●バッテリー交換5,800円～
●ディスプレイ修理8,800円～
●カメラの故障などその他5,800円～
対象機種：iPhone5～8Plusまで対応！
※広告内全て税抜価格

**ルチカ読者特典**

①LINEお友達登録で500円OFF
②「ルチカ見た」で各修理500円OFF

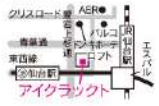
※iPhoneの修理に限ります。※修理全メニュー対象になります（一部除外あり）。※①②併用可。上限1,000円 ●'19/10/31まで有効

●携帯修理

**iCracked Store 仙台ロフト**

☎022-797-9655　|アイクラックトストア　センダイロフト

住 仙台市青葉区中央1-10-10 仙台ロフト3F
交 JR仙台駅西口を出てすぐ
時 10:00～21:00
休 仙台ロフトに準ずる
受 最終修理受付は20:00まで




Check!

09793900018002

日々、豊かな暮らし発見

# Life

「好き」と目が合うドキドキを
毎日にキラキラをもたらしてくれる
とっておきに会いに行こう

良縁祈願から始まる婚活

# お寺で婚活

お菓子やお飲み物もご用意しております♪

開催日　11/10(日)
時間　14:00～(受付13:00～)
参加費　男性3,000円／女性2,000円
参加対象　27歳～42歳まで
※男女各18名まで
※お申込み多数の場合は抽選となります。
※開催毎に募集年齢が変わりますので上記年齢以外の方もホームページをご覧下さい。

御守り作り体験もあります！

仙台方面から、三陸道小泉海岸インター降りてすぐ!!
※ご予約で10名様まで、イオン石巻正面の高速バスセンターまたは仙石線あゆみ野駅から無料送迎バスあり。
他アクセス詳細はHPまたはお電話にてお問合せ下さい。
※お守りのデザインは複数から選べます♪

はじめての方は下記QRコードで会員登録を行ってください

《新規登録資格》20～45歳まで
《登録料》無料
※入会費・年会費・成婚料などは一切不要です。　※学生不可

お問合せ
臨済宗妙心寺派 浄勝寺（じょうしょうじ）
特別御朱印も受け付けております。
TEL.0226-42-2515
宮城県気仙沼市本吉町津谷桜子74
気仙沼　寺コン　検索

※あくまで奉仕活動の一環です。信仰に関わらず、どなた様でもご登録・ご参加できます。退会も自由です。勧誘などもございません。

09793900007002

女性限定
参加費無料
ドリンク・スイーツ付き♪

＼ 働く30～40代女性にオススメ ／

ライフプラン
# これからの未来図を考える マネーセミナー

住まいは賃貸のままでいいのかな？

病気で働けなくなったらどうしよう？

そろそろ本気でお金を貯めたい！

投資とか運用を始めたいけど、どうしたらいい？

親や自分の介護のことって、もう考えた方がいい？

将来、どれくらい年金がもらえるか不安。

## 「いつか考えよう」で、もう先送りしたくない！

＼丸の内OLにも好評♪／

～セミナーでは、こんなことをお伝えします～

- ■いま働く女性が知っておくべきお金のこと
- ■ライフプランを考える時に大切なポイント
- ■明日からすぐ実践できること

セミナーに参加すると、未来のお金に関する"漠然とした不安"が解消されるはず。
令和スタートの年、勇気を出して一歩踏み出しませんか？

**日時**

①10/9(水) 18:30~20:00
②10/11(金) 18:30~20:00
③10/23(水) 18:30~20:00
④10/26(土) 10:30~12:00
④10/27(日) 13:30~15:00

※各回15分前より受付開始　※内容は全日程同じです。いずれかを選んでご参加ください

＼お花がモチーフのおしゃれなセミナー会場／

**定員** 各回8名（先着順）

**会場** Miriz仙台本店
仙台市青葉区一番町2-1-2
NMF仙青葉通りビル8F
※1Fにモンベル仙台店様があるビルです。

＊特定の商品の勧誘などは行いませんので、安心してご来場ください＊

### そんなアナタの"はじめの一歩"を、私がサポートします♪

同じ働く女性として、プロのファイナンシャルプランナーとして、金融に関する情報や知識をわかりやすくお伝えしたい！そして、参加者の方には、得た知識を使って、明るい未来を手に入れてもらいたい！その想いで、今回セミナーを開催します。

講師 渡辺 和子先生
（株式会社Miriz取締役）

**PROFILE**
・日本ファイナンシャル・プランナーズ協会会員(AFP)
・2級ファイナンシャル・プランニング技能士
・一般社団法人公的保険アドバイザー協会　公的保険アドバイザー
・確定拠出年金相談ねっと　認定ファイナンシャル・プランナー
・確定拠出年金相談DCマイスター協会会員
・青山学院大学FP3級講座講師

大手損害保険会社の社員として勤務後、結婚を機に宮城県へ。
2016年に株式会社Mirizの取締役として就任。
公的保険制度や金融に関する知識を幅広くお伝えするべく、宮城県内や首都圏で、マネーセミナー・社会保障セミナー・FP講座などを多数開催。

**お申込み方法**

TEL・メール・HP（お問い合わせ）からお申込み下さい
e-mail info@miriz.co.jp
お申込みの際は、下記をお伝えください。
①郵便番号・住所　②セミナー参加希望日
③お名前・ふりがな　④連絡先電話番号
⑤ご同伴者様名


イベントに関するお問い合わせ
株式会社Miriz（ミライズ） 仙台本店
TEL.022-393-9650（受付時間/月～金/9:00～17:30）
仙台市青葉区一番町2-1-2 NMF仙青葉通りビル8F



※ご連絡いただきました個人情報等につきましては、秘密保持を厳守します。個人情報の取扱については当社のプライバシー・ポリシーをご確認ください。
※お申込み・キャンセルに関しては各回実施日2日前までお願いします。
※お申込みは先着順。定員に達した場合、ご希望に沿えない場合があります。予めご了承ください。
※当落メールがエラーで返信された場合は、電話連絡をする場合があります。

# Dog Time

Dog Produce

10

October,2019

Trimming & Grooming menu

ヨークシャーテリア
6,000yen～

シーズー
7,000yen～

トイプードル
8,000yen～

※表記は税別価格

ご新規の方トリミング料金
10%OFF

多頭飼いの方
15%OFF

www.dogtime.jp
Tel 022-348-2526
仙台市泉区南中山2-37-2
OPEN9:00～18:00
CLOSE木曜(祝日は営業)

Fresh MUSIC Vol.10

# にゃんぞぬデシ

仙台で活躍する女性プロモーターの
二郷さんとルチカ編集部が突撃取材。
仙台の女性へ、新しい音楽との出会いをご紹介します。

**――今回ご紹介するアーティストはにゃんぞぬデシ!?**

ますね。スーパーとかに行ってもレジの方とかが優しいです。あと、食べ物が美味しい！

## にゃんぞぬデシの音楽のルーツは？

音楽自体に興味を持ったのは、マイケル・ジャクソンが亡くなって、過去の映像などをテレビの特集で見たときです。特に心を掴まれたのは、ジャクソンファイブの映像で。ジャクソンファイブのマイケルが、当時小学5年生だった私と同じくらいの年齢なのが本当にすごいと思ったし、曲も大好きで、その当時は英語の意味も分からないのに耳コピして歌っていました。また、小学校6年生くらいからラジオを聴くようになったんですが、そこで出会ったBUMP OF CHICKENさんとスピッツさん、星野源さんに影響を受け、「音楽をやりたい」と思いました。ラジオで流れて気に入っていた、スピッツさんの「おっぱい」という曲があるんですね。ある日、CD屋さんでジャケ買いをしようといろんなジャケットを見ていて、スピッツさんの「花鳥風月」という作品を気に入って購入したら…なんと偶然「おっぱい」も入っていたんです。しかも、そのジャケットを作った木村豊さんというアートディレクターさんがいるんですけれど、今作の「勘違い心拍数」でアートディレクションをしてくださって。当時の自分が知ったらとんなに喜ぶかなと思いますね。

## 今作はドラマの主題歌ということで、どんな風に制作しましたか？

ドラマは、主人公がいろんな方々の板挟みに合う中、勇気とか愛を持って頑張っていくお話なんですけれど、主人公にすっごく感情移入してしまって、泣いたり笑ったりしながら脚本を読みました。3日間くらいかけて読んだのですが、ドラマの世界に入り込み、ドラマに出演している方々のことを考えながら歩いていたら、サビの「ドキュンドキュンバキュンバキュンさせて」が思い浮かんで、ボイスメモにすぐに吹き込みました。そのサビから肉付けして、楽曲が仕上がりました。今回はドラマ作品というテーマがあったぶん、めちゃくちゃアイディアが溢れて、どの歌詞、どのメロディーを選ぶかものすごく迷いましたね。

## お題があるのとないのとでは？

お題がなくても自分で小さいネタをめちゃくちゃ拡大したストーリーに妄想して作ったりするから、作る流れとしては今作と同じなのかな。友達から聞いた体験談は自分が経験したと思いたいので、気になった話は、「その時どこにいたの？」「昼？夜？」「雨降ってた？」とか全部聞いて、そうすると自分が全部体験したような感じになるんです。そんな感じでいつも見たり、聞いたり、体験したストーリーをもとに作るから結局同じなんですけれど。タイアップは曲がドラマが放送されるときに流れるから、ドラマの一部としてうまくマッチするかなとか、そういう面で責任感を感じます。

## 楽曲は同世代の女の子を意識しますか？

具体的に誰みたいな像はありませんが、こういう想いをしたときに、こんな曲があったらちょっと楽になったり、嬉しくなったり、テンションが上がったり救われたりするかな」と思って作りますね。人って、楽しそうにしていても、本当に楽しいかどうかはその人にしか分からないと思うので…心の中で悩みとかを感じている人に届けたいなと思います。

## ルチカ読者へのメッセージ

東北で、そして仙台でライブができるように頑張ります！

Profile ≫

**にゃんぞぬデシ**　1998年8月4日福島生まれのシンガーソングライター。小学5年生の時に映画「マイケル・ジャクソン THIS IS IT」に衝撃を受け、エンターテイナーを目指すことを決意。中学3年生の時にお弁当代からへそくりをして購入した中古ギターで曲を創り始め、高校2年生の時にライブ活動をスタート。何気ない日常から生み出される甘酸っぱい歌詞、一度聴いたら頭に居座る印象的なメロディー、猫もうっとりする渋んだ歌声が特徴。他アーティストへの楽曲提供も行う。ちなみにアーティスト名は、飼っていた猫の"にゃんそう"を尊敬し自分はその弟子であるという思いから、"にゃんそうの弟子"をもじって付けたもの。

**二郷絵美**　仙台でフリープロモーターとして活躍中。多くのアーティストのプロモーションを手掛ける。「仙台の女性にもっと音楽を楽しんでほしい。今後もルチカを通して多くの方に素敵なアーティストをご紹介できるよう頑張ります。」

**LIVE**

**にゃんぞぬデシ**
**ワンマンライブネコの集会**
**～下北沢でいい猫フェスタ～**
日時：11月22日（金）
OPEN19:00 / START19:30
会場：東京・下北沢GARDEN

お問い合わせ：
ホットスタッフ・プロモーション
TEL.03-5720-9999（平日12:00～18:00）
http://www.red-hot.ne.jp/

music

Let's Check!

デジタルシングル
**「勘違い心拍数」**
2019年8月10日発売
三毛猫レコーズ

※配信サイトhttps://nyanzonudeshi.lnk.to/uxNJD

秋の大通公園。
散歩やランチを愉しむ札幌市民や観光客が行き交う。

刻々とアップデートする
都市を楽しもう

SAPPORO

# 札幌

企画・編集／仙台ぱとルチカ編集部

## 人々の心を掴んで離さない都市「札幌」

寒さが増す季節でありながら、観光客が途絶えることのない札幌。市の顔ともいえる大通公園は長さ約1・5kmの特殊公園。今年は11月22日から『ミュンヘン・クリスマス市 in Sapporo』が開催。姉妹都市提携を結ぶドイツ・ミュンヘン市と協力しクリスマス雑貨やホットワイン、ドイツ料理などの屋台が並び冬の訪れを楽しめる。そんな札幌市街地を見渡せるのはさっぽろ羊ケ丘展望台。有名なクラーク博士像もこちらに設置されている。羊が草を頬張る姿と展望台に吹く秋風に気持ちが安らぐこと間違いなし。また、仙台同様、札幌にも奥座敷が。札幌中心部から車で1時間弱の定山渓温泉の紅葉見頃は、例年10月中旬。仙台より一足先に紅葉を楽しむのもオツな楽しみ方かも。

### ACCESS

仙台 ⟷ 札幌

- 仙台国際空港→新千歳空港行 21便(2019年9月現在)
- 新千歳空港→札幌駅 JRで約36分・ほぼ15分毎に運行

### Sapporo City Wi-Fi
（サッポロ・シティ・ワイファイ）

札幌市が運営する観光客向け無料Wi-Fiサービス。登録後、利用可能エリア内で1回30分間利用可能。無制限で接続できるので、札幌のアレコレを調べるのに大助かりのサービス。

Sapporo City Wi-Fi
SAPP_RO

接続可能回数は無制限

1.敷地内にはジンギスカンを楽しめる「羊ヶ丘レストハウス」もある。
2.毎分8,600ℓの湯が湧き出す定山渓温泉は道内でも人気の温泉。

【大通公園】札幌市中央区大通西1～12丁目 【さっぽろ羊ケ丘展望台】札幌市豊平区羊ヶ丘1 【定山渓温泉】札幌市南区定山渓温泉東3丁目

●札幌市の観光に関するお問い合わせ
北海道さっぽろ観光案内所 ☎011-213-5088

11月末には
イルミネーションも開始

☎011-666-1481（9：00～18：00）
🏠札幌市西区宮の沢2-2-11-36
交 地下鉄東西線「宮の沢」下車後徒歩約7分
営 9:00～18:00※入館受付は17:00まで、一部施設は19:00まで　休 年中無休

北海道といえばのお菓子工場

## 白い恋人パーク

今年7月にリニューアルオープンし、更なる人気を集めている白い恋人パーク。白い恋人の他、バウムクーヘンの製造工程の見学、約14cmのハート型の白い恋人にデコレーションできる「私の白い恋人」作りや、パーク限定の『白い恋人パフェ』を味わえる「チョコレートラウンジ・オックスフォード」など、甘く楽しいコンテンツが盛りだくさん。

白い恋人パフェ 1,500円
ISHIYAの人気商品を一度に味わえる贅沢なパフェ。白い恋人のチョコレートを使用した、オリジナルのソースとクリームがポイント。

魚介を楽しむならココ

## 札幌市中央卸売市場 場外市場

北海道各地から採れたての野菜・果物そして水揚げされたばかりの魚介が集まる場外市場。鮮魚店や青果店の他に市場の食材を活かした寿司屋や定食屋も充実。午前中に買い物をし、市場で昼食を食べて帰るプランがおすすめ。

新鮮な魚介類の食事はもちろん、土産としての発送も気軽に受けてくれる。

大きなタラバガニの旬はまさに今。9月から1月末が最も美味しく食べられる。

☎011-621-7044
（場外市場中心街商業組合／9:00～15:00）
🏠札幌市中央区北11条西21丁目
交 地下鉄東西線「二十四軒」下車後徒歩約7分
営 6:00～17:00　休 年中無休

標高307mから眺める大パノラマ

## 大倉山展望台

選手になった気分で是非体感を

国際大会も行われるジャンプ台かつ、札幌の街並みを一望できる展望台。リフトを使って昇れば、急斜面のジャンプ台が目に飛び込み思わず足がすくんでしまうかも。札幌市街の大パノラマもぜひ楽しんで。

☎011-641-8585
🏠札幌市中央区宮の森1274
交 地下鉄東西線「円山公園」からJR北海道バス（円14）で「大倉山競技場入口」下車、徒歩約10分
営（～11月4日まで）8:30～18:00、（11月5日～翌3月31日）9:00～17:00
※ジャンプ大会及び公式練習日はリフト利用不可なので要問い合わせ

TOPICS

「サッポロ」を味わおう

## サッポロビール博物館・サッポロビール園

先人たちが日本のビール造りにかけた情熱に触れられる博物館。隣のサッポロビール園ではできたての生ビールとジンギスカンを一緒に味わえるビアホールもある。

【サッポロビール博物館】☎011-748-1876　🏠札幌市東区北7条東9-1-1サッポロガーデンパーク内　営 11:00～20:00（試飲LO19:30）　休 年末年始 ※月曜（祝日の場合は翌日）は、見学のみ可能　【サッポロビール園】☎0120-150-550　🏠札幌市東区北7条東9-2-10 サッポロガーデンパーク内　営 11:30～22:00（LO21:30）　休 12月31日　交 地下鉄東豊線「東区役所前」下車後徒歩約10分

有料のプレミアムツアー（大人500円）は「復刻札幌麦酒」「サッポロ生ビール黒ラベル」の試飲2杯つき。

※表記価格は9月13日現在。

Prince Hotel Sapporo

Seibu Group
でかける人を、ほほえむ人へ。

旅の目的にもできるワケ

# プレミアムな空間でゆったりくつろげるホテル

## 日本新三大夜景都市に選ばれた札幌の夜景が眼下に望む札幌プリンスホテル

2019年4月にタワー開業15周年を迎えた、白い円形高層タワーが特徴の札幌プリンスホテル。かけがえのない思い出づくりに、あらゆる旅を支える心から落ち着ける空間と快適なサービス、親しみやすさで、旅行中の寛ぎの時間をもっと上質に、もっと快適にお過ごしください。

広々とした空間と大きな窓から夜景が楽しめるロイヤルフロア。ちょっと贅沢な客室にはフロア専用アメニティーもご用意。朝食は、28階ロイヤルフロア宿泊者専用会場で、北海道の食材を中心とした日本料理、西洋料理、サラダなどのブッフェ形式で楽しめる。

**Original tea**
時間が経つとともに鮮やかな青色から黄色へ、さらにレモンを入れるとピンク色へと変わっていくのが特徴♪

女性ホテリエによる企画チーム「Orange Project」とハーブ専門店「enherb」と共同でつくったオリジナルハーブティー。「カモミールシトラスティー 色が変わる癒やしのハーブ」。

1.こぢんまりとした温泉露天風呂（宿泊者専用）。シャープでモダンな浴場は高い天井の上が吹き抜けに。
2.地上100m、28階から景色を楽しめるスカイラウンジ トップ オブ プリンス。日本新三大夜景都市札幌の夜景とともに世界の銘酒やカクテルも楽しめる。
3.日本料理、西洋料理、中国料理、デザートなど全60品の料理が食べ放題のディナーブッフェ。開放的な店内でゆっくり食事が楽しめる。お1人様（大人）4,300円～

おすすめ **ランチ&ティータイム 天空のアフタヌーンプレート（期間限定）**

石川シェフパティシエのオリジナリティーあふれる季節限定デザートとスパークリングワインやオリジナルハーブティーを一緒にお楽しみください。

バー スカイラウンジ トップ オブ プリンス
時間 12:00NOON～5:30P.M.（L.O. 5:00P.M.） 期間 ～2020/3/31（火）迄
料金（1名様） ソフトドリンクセット1,850円／スパークリングワインセット2,050円
※料金には、消費税が含まれております。別途サービス料10%を加算させていただきます。
※特定原材料7品目食物アレルギー（えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生）をお持ちの方はお申しつけください。

※写真はイメージです。

## 札幌プリンスホテル

〒060-8615 北海道札幌市中央区南2条西11丁目　TEL:011-241-1111
JR新千歳空港駅から快速エアポート（15分毎運行）で札幌駅まで37分。JR札幌駅から無料シャトルバスあり
札幌市営地下鉄東西線「西11丁目駅2番出口」より徒歩約3分

チェックインタイム2:00P.M.／チェックアウトタイム11:00A.M.
インターネット接続（無線LAN）、加湿空気清浄機、テレビ、電話機、冷蔵庫、各種アメニティー他

CHECK

気になる「お金のコト」を解決！

好評につき全国で開催中！

女性の自立と老後の備え

オトナの女性のための

目からウロコの裏ワザ教えます！

知ってトクするお金の上手な増やし方

# 欲張りセミナー

## 参加費無料

スイーツ＆ドリンク付♪

※写真はイメージです

賢く貯めて賢く備える
低金利時代でも
確実に増やす！

少人数制だから質問もしやすいと大好評！

## オトナの女性のための無料マネーセミナー

1つでも☑があれば、是非ご参加ください！

**ファイナンシャルプランナーが教えてくれるお金の増やし方**

- □ ご自身の老後のために資産形成の必要性を感じている
- □ 株やFX、外貨建てによる運用の方法を知りたい
- □ 確定拠出年金（iDeCo）の内容について教えてほしい
- □ NISAの制度について知りたい
- □ 現在加入している生命保険について教えてほしい
- □ 相続について相談したい
- □ マイホームの建築を検討している

**参加特典**

セミナーご参加の方は、講師による個別相談を後日無料でお受け致します。

セミナープログラム

60分（＋30分 質疑応答など）

### ◇「つかう」お金の話

- ■5大支出の緊急度と重要度
- ■こんなにかかる「老後」

### ◇「ふやす」お金の話

- ■利率・分散・時間を味方につける
- ■「ふやす」目的を明確に

### ◇「まもる」お金の話

- ■もしもの時に心配なことは？
- ■もしもの時の備えのチェックポイント

〈講師〉日本FP協会会員　AFP　**鍋谷 雄貴**（36歳）

自身の実体験や、運用・保険・相続の相談など業界で培ってきた豊富な経験を「もっと多くの人に伝えたい！」と日々活動している。金融はお堅いイメージだが、親近感があり相談しやすいと大好評！年間100回以上のセミナーを開催し、2,000名以上の相談実績あり。法人や相続関係も得意とする。2児の父。
趣味：スキューバダイビング、スノーボード、野球、キャンプ、マジック
モットー：お客様に驚きと感動を与える仕事をする。

**申込方法**

**下記URLまたはQRコードからお申込み下さい！**
https://form1ssl.fc2.com/post/?id=50a6a485f45c206e

［応募〆切］各日程の3日前まで
★申込いただいた方へはメールにてご連絡させていただきます。

**開催日程**

**10/15（火）・16（水）・17（木）・18（金）・19（土）・20（日）・21（月）**

午前の部／10:30～12:00〈受付開始10:00〉
夜 の 部／18:30～20:00〈受付開始18:00〉

募集定員 各回7名様

●内容は全日程同じです。いずれかを選んでご参加ください。●お1人様～ご友人含め最大2名様まで一度に応募可能です。
※定員後の応募に関しては、別の空き日程をご案内させていただく場合もあります。

**会　場**

仙台市宮城野区榴岡2丁目1-15
**大内ビル7F 会議室**
JR「仙台駅」東口より徒歩1分
1Fがファミリーマートのビル

【注意事項】駐車場のご用意はございません。公共交通機関をご利用いただくか、近隣のコインパーキングをご利用ください。

《イベントに関しての問い合わせ》 **アオバ技建** セミナー専用ダイヤル TEL.090-3500-9823

ICHINOKURA
Presents

# 秘密の大人ハロウィンナイト in 仙台うみの杜水族館

宮城を代表する一ノ蔵が、一夜限りのハロウィンイベントを開催！
当日は、仙台うみの杜水族館が一ノ蔵一色に。
この日しか楽しめないオリジナルカクテルや、普段はなかなか
口にできない秘蔵酒など一ノ蔵ファンにはたまらない一夜。
仮装参加大歓迎！スタッフも仮装してお待ちしています。
今年のハロウィンはほろ酔い気分で♪

2019
10/(SAT)26

**OPEN 18:30 \ CLOSE 21:30**

前売券 **2,900円**(税込)
入館券＋ハロウィンボトル1本＋オリジナルグラス1個

当日券 **3,100円**(税込)
入館券＋ハロウィンボトル1本

対象 **20歳以上の方**
※アルコールの振る舞いがございますので、20歳未満参加はご遠慮ください。
※乳児、幼児の入館NG

仮装参加OK
お着替えスペースあり
※コスプレ・メイク用品などはありません

かぼちゃモチーフの期間限定フォトスポットもOPEN

※写真はイメージです。

試飲用チケット
4枚綴り1,000円(税込)　1杯 300円(税込)
※当日会場で販売。
※お酒の種類によってはチケットの枚数が異なります。

アクセス
■電車利用のお客さま
JR仙石線 中野栄駅 ←(約10分)→ 仙台うみの杜水族館
≫ 無料シャトルバス
17:45～21:45迄 運行時間(15分間隔で運行)
■車でお越しのお客様 ≫ 水族館駐車場をご利用ください
※アルコールを飲まれる方の、お車でのご来館はご遠慮ください。

チケット購入方法 **2019年10月1日(火)～ 販売開始♪**
■販売場所 ファミリーマート、ローソン、セブンイレブン他
各コンビニエンス販売コードは、㈱一ノ蔵公式HP、仙台うみの杜水族館公式HP(クレジットカードのみ)でご確認ください。
https://ichinokura.co.jp/ 一ノ蔵 検索
www.uminomori.jp うみの杜 検索

仙台うみの杜水族館
SENDAI UMINO-MORI AQUARIUM

主催:株式会社一ノ蔵　　協力:仙台うみの杜水族館
飲食提供:株式会社一ノ蔵、仙台うみの杜水族館

# 秘密の大人ハロウィンナイト MENU

イベント当日は水族館各所で
一ノ蔵おすすめのお酒が楽しめます。
(お酒の種類によって必要なチケット枚数が異なります)

＼来場者全員に／
ハロウィン
限定デザインの
すず音
プレゼント!

チケット特典

## スパークリング日本酒のパイオニア
## 〈 すず音 〉

お米由来の甘味と甘酸っぱい味わいが特徴で、きめ細かい泡が滑らかに口中を滑り、まろやかな余韻が続くスパークリング日本酒のパイオニア。アルコール分も低く、普段はあまりお酒を飲まない方にも喜ばれています。乾杯にはもちろん、カクテルベースやデザート酒としても一味違った日本酒の飲み方が楽しめます。

### 〈 笙鼓(しょうこ) 〉

フルーティで華やかな吟醸香。果物のような甘味を伴った爽やかな旨味ときれいで柔らかい味わい

### 〈 特別純米酒辛口 〉

穏やかでバランスのとれた香り。純米酒らしいほどよい酸味、後半のキレ味が飲み飽きさせない、スタンダードな純米酒

### 〈 ひやおろし 〉

マスカットを思わせる澄んだ香り。まるみとまろやかさを併せ持つすっきりとしたキレが特徴

### 〈 無鑑査辛口 〉

落ち着いた軽快な香り。ふくらみのある穏やかな味、飲み飽きないスッキリした後味の秋酒

### 〈 ひめぜん 〉

リンゴのような軽快で甘酸っぱい香り。果実のような甘味と酸味が特徴で口当たりよく飲みやすいお酒

### 〈 Madena 〉

世界3大酒精強化ワインのひとつマデイラワインの製法「酒精強化」と「加温熟成」を日本酒に応用した全く新しい香味の日本酒

andmore…

## 伝統の技と心　手づくりの酒　一ノ蔵

宮城県の歴史ある4つの酒蔵がひとつになり、昭和48年に誕生した一ノ蔵は、自然との共生を大切にし、伝統を守っていくこと、お客様に満足していただくこと、地域振興につなげることを企業の原点にしています。
伝統の技を頑なに守りながら、手をかけ、心を込めた高品質の日本酒を製造し続ける一方で、低アルコール酒「ひめぜん」や発泡清酒「すず音」に代表される醸造発酵技術を応用した商品開発にも積極的に取り組み、日本酒の新たな市場を創造しています。

**株式会社　一ノ蔵**
宮城県大崎市松山千石字大柳14
【本社蔵】「手づくりの仕込みによる高品質の酒造り」を現在も忠実に守り続けている歴史ある蔵
【金龍蔵】昔ながらの造り酒屋の風情を残し、岩山を背負うようにひっそりと佇む一ノ蔵第二の蔵
https://ichinokura.co.jp/

＼10月はこんなイベントも!／

仙台うみの杜水族館～special EVENT～
JRA 福島競馬場 Presents
## 仙台《うま》の杜水族館

### ●第3回福島競馬パネル展

福島競馬場の紹介や、あの歴史的名馬ディープインパクト号のパネルも展示。
10月21日(月)～10月27日(日)
仙台うみの杜水族館 展示スペース

### ●なりきりジョッキー

実際のジョッキーが着用しているユニフォームで記念写真!
勝負服に身を包めばインスタ映え間違いなし♪
10月26日(土)、27日(日)
エントランス(予定)

※場所変更する場合がございます。仙台うみのもり水族館HPでチェック

REFORCO.
Scandinavia
Design
Renovation

# Hello! My First Room

10/5 sat, 6 sun　10:00〜17:00
参加無料

セミナー　DIY　蚤の市

# 一番町リノベーションスタジオ
# Grand Open!

イベント詳細はコチラから

青葉区一番町にリノベーションの自由なお部屋づくりが体感できる「リノベーションスタジオ」が完成！
オープンを記念して10月5,6日の2日間は自由にご参加いただけるセミナーやワークショップ、
北欧雑貨の蚤の市を開催します。ぜひお気軽にお越しください！

Present!
来場時「ルチカを見た」で
北欧デザインふろしき
をプレゼント!

［会場］仙台日の出ビル1F
（青葉区一番町3-9-10）

［交通］仙台市営地下鉄
南北線「広瀬通駅」徒歩8分
東西線「青葉通一番町駅」徒歩5分

※駐車場はございません。
お手数ですが、お近くのP有料駐車場を
ご利用ください。

10/7(MON)以降の
［ご見学・ご相談予約はコチラ］

事前予約制での
セミナー・相談会を開催中！
WEB(下記QRコード)または
電話よりお申込みください

リノベーション基礎セミナー
無料個別相談会
リノベ済物件内覧会・販売会

営業時間｜9:00〜17:00　定休日｜第2,4(土)・(日)・(祝)

0120-040-539

リフォルコ．仙台(株式会社タカヤ) 〒983-0841 仙台市宮城野区原町 1-3-43 アクス原町ビル 202 号室　TEL.022-781-8781 FAX.022-253-6412　URL http://reforco.jp

〈 ルチカ読者モデル体験ログ 〉

# OLのヒミツ道具 vol.78

- Theme -

## 【 ミニミニ文具特集 】

機能性はそのままに、ミニミニ

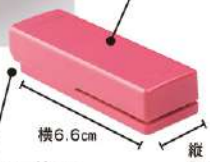
サイズになった文具たちが登場。

## 01・02・03 『XS(エックスエス)シリーズ』

世界最小クラスの機能性と携帯性を追求したステーショナリー。

内側にある押し刃をスライドするだけで、コンパクトにたたんで収納OK!

針の位置を確認できる目印で、予想外のズレを防止。小さくてもコピー用紙約10枚を留めることができる優秀さ。




リムーバー付きで、針外しも簡単

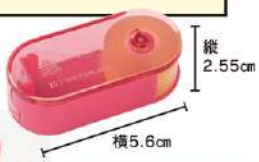
小さいけれど手にフィットするサイズ感

幅5mm×4.2mと大容量の使い切りタイプの修正テープ。残量が分かりやすい透明ボディで、重さは6gと世界最軽量クラス。

透明ヘッドで引き始めが分かりやすい!

フタを180度開閉して使用

テープが真っすぐ切れる特殊加工刃で、軽い力で切り口真っすぐ




コンパクトなのにたっぷり使える1.2cm幅×5m巻きのテープを内蔵。収納時はフタを閉じて保管ができ、テープが汚れにくく、傷もつきにくいので持ち運びにも便利。

極小サイズでも持ちやすくテープが切りやすい実力派!ペンケースやポケットにも入るサイズで、外出先でも大活躍しそう!

伊澤 志保 さん(26)
看護師

## 04 『SL-F1 mini スライド式ボールペン』

ボディが伸縮しコンパクトに持ち歩ける、スライド式油性ボールペン(0.7mm)。上質感のあるデザインと金属軸の質感が上品。

収納時はほぼ人差し指サイズ!

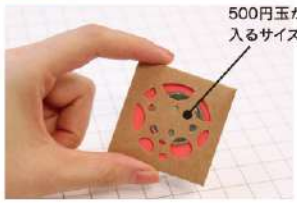
## 05 『ミニ接着荷札』

書体の緊張感が楽しい

日用紙製品メーカーが作ったふせん。書類やおすそ分けお菓子などにラフにペタリ。コミュニケーションがいつもよりちょっと楽しくなるシリーズ。

裏面の一部にノリがついている

## 06 『クラフトポチmini』



500円玉がすっぽり入るサイズ感

シンプルなクラフト素材のポチ袋。ちょっとしたプレゼントのラッピングにもピッタリ。ワンポイントメッセージとカラーが可愛い。

小さいバッグでお出かけしたい時にもピッタリ!手帳やバッグのポケットにも携帯しやすくていいですね。スリムボディーなのも好きです。

小林 奈保子さん(34)
飲食業

文具・事務用品のスーパーストア オフィスベンダー®

詳しくは オフィスベンダー 検索

※表示価格は全てオフィスベンダー税込み価格(2019年9月13日現在)

文具の杜 OFFICE VENDER
仙台市青葉区中央1-3-1 アエル4F
営業時間/10:00~20:00 TEL.022-723-8020

【南吉成本店】仙台市青葉区南吉成6-1-1 【西中田店】仙台市太白区柳生1-2-3
【中野店】仙台市宮城野区中野字寺前68-10 【遠見塚店】仙台市若林区遠見塚東15-9

オトクなイベント情報や商品情報をお届け

お友だち登録で『10%OFFクーポン』プレゼント!

SPECIAL COUPON
掲載商品 5%OFF
※「ルチカ見た」またはルチカ持参で有効
※オフィスベンダー各店舗のみ有効 ※支払いは現金のみ
※他割引との併用不可 ●'19/10/31まで有効

塩竈！本気のおもてなし

# 第5回 みなと塩竈・ゆめ博 2019

MINATO SHIOGAMA YUMEHAKU 2019

**期間 10/1(火)-10/31(木)**

みなとまち塩竈の魅力を、およそ1ヶ月に渡り体験できる『みなと塩竈・ゆめ博2019』。5回目になる今年も文化・風土を感じる企画が満載♪塩竈の『歴史』と『海』と『食』を心ゆくまで堪能あれ♪

## 10/12(土)-13(日) 18:00~20:30

歴史 -Rekishi-

## しおがま 神々の月灯り

東北有数のパワースポットとして知られる「しおがまさま」こと志波彦神社・鹽竈神社がLEDキャンドルの幻想的な光に彩られる。笙や笛といった日本古来の楽器の音色に包まれた境内では、燃えるような紅葉とお月様も風雅に競演。同時開催の御釜神社ライトアップも必見。

☎ 022-367-5111(塩釜商工会議所内)
(塩釜市青年四団体連絡協議会)
志波彦神社・鹽竈神社・御釜神社にて

## 10/5(土)-6(日)・12(土)-13(日)
11:00～17:00
(最終受付16:30)

歴史 -Rekishi-

## 人力車

山形から人力車がやってくる!
徒歩や車とは違う目線の景色を楽しめます♪

☎ 022-367-5111(塩釜商工会議所)
料 1回1,000円　定 乗車定員2名

---

## 10/12(土) 17:00～20:00

歴史 -Rekishi-

## 着物deまちあるきin月灯り

提灯片手に、しおがまさま 神々の月灯りでにぎわう塩竈を着物で
街歩き。酒蔵めぐりが希望がお土産希望か予約の際にご希望を伝えてください。

※当日着物で参加される方対象。
当日の着付けはございません。
※小雨決行。

NPOみなとしほがまボランティアガイドの会
🏠 JR仙石線本塩釜駅集合　料 2,000円
定 10名※要予約：022-364-0686
(SNS可もしくは、HPまで)

---

## 10/27(日) 11:00～15:00

歴史 -Rekishi-

## 着物deまちあるきin 秋の塩竈スイーツ祭2019

塩竈の歴史的な建物を見学しながら美味しいスイーツのお店を女性ガイドと一緒に街歩き。お土産スイーツもご用意！　※当日着物で参加される方対象。当日の着付けはございません。

NPOみなとしほがまボランティアガイドの会
🏠 旧ゑびや旅館集合　料 4,000円
定 15名※要予約10/25迄：022-364-0686
(SNS可もしくは、HPまで)

---

## 10/6(日) 8:00～13:00

魚市場開設90周年記念

食 -Shoku-

## 塩釜魚市場開放どっと祭

旬を迎える『三陸塩竈ひがしもの』をはじめ、地場で水揚げされた
新鮮な水産物や地元で加工された水産加工品が勢ぞろい。
塩竈の食の魅力がいっぱい。東ふ頭海のイベント会場とどっと祭会場を結ぶ
"無料シャトル船"で移動時間も海を満喫。

無料シャトル船
9:00～13:00
☎ 022-367-5111
(みなと塩竈・ゆめ博実行委員会)

☎ 022-781-7706
(塩釜市水産振興協議会)
🏠 塩竈市魚市場
塩釜水産物仲卸市場

---

## 9/21(土)-11/30(土)(時間は各店舗にお問い合わせください)

食 -Shoku-

## 親方特薦ひがしものまぐろ祭り

塩竈のブランドマグロ『三陸塩竈ひがしもの』のシーズンに合わせて、
市内寿司海道加盟店11店舗でオリジナルメニューを提供。
お食事してアンケートに答えた方
から抽選で寿司食事券を
プレゼント♪

☎ 022-364-1165
(みやぎ寿司海道塩竈地域推進協議会)
🏠 塩竈市内寿司海道加盟店
※営業時間等詳細は店舗ごとに
異なります

---

## 10/5(土)-6(日) 10:00～15:00

海 -Umi-

## 第二管区海上保安本部 巡視船一般公開

海の安全を守る最新鋭の巡視船を一般公開。
甲板や操縦室など船内をぐるりと
見学できる人気イベント。

※海難発生等により中止になる場合がございます。
予めご了承願います。

☎ 022-363-0011(第二管区海上保安本部)
🏠 塩釜港
西ふ頭(マリンゲート塩釜東側岸壁)

---

## 10/1(火)-31(木) 17:30～22:00

海 -Umi-

## 海辺の夜景造船所 クレーンライトアップ

工場内クレーンをライトアップ！海辺に映つるロマンティックな夜景は圧巻。
マリンゲート塩釜側からの眺めが特におすすめ。

☎ 022-364-2111(東北ドック鉄工株式会社)
🏠 東北ドック鉄工㈱

---

**期間中、各エリアで沢山の**
**イベントを開催中**
**イベント情報はここからチェック**

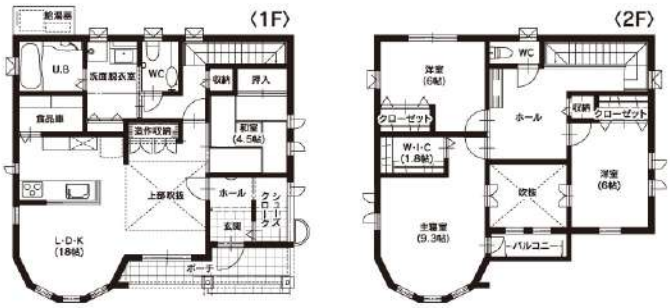
# トガシホームの NEWモデルハウス

## in グレイスタウン愛子西

3色の洋風瓦とベージュの塗壁が印象的なプロヴァンスタイプのフレンチカントリー仕様。石積みのデザインコンクリートを取り入れ、カッコ良さもプラス。まるで外国のような建物となっています。

女性がうれしい家族の姿が見えるオープンキッチンや、機能的な背面収納・食品庫でたっぷり収納、水廻りは集約して家事のしやすさを重視。

白い塗壁と天然木を基調とした内装、ステンドグラスやロートアイアン等の心くすぐる素材、トガシホーム自慢の造作収納カウンターなど見どころいっぱいです。



## 秋の味覚詰め放題イベント開催

モデルハウスを見学後、
アンケートにご協力いただいた方が対象です。

**日時** 10月12日(土)、13日(日)、14日(月・祝) 10:00～17:00

**場所** グレイスタウン愛子西にて（仙台市青葉区上愛子字平治31-27）

こだわりの輸入住宅 2×4・2×6
トガシホーム
〒989-3124 仙台市青葉区上愛子字蛇台原16番地1
E-mail:togashi-home@k-togashi.co.jp
株式会社 富樫工業 TEL.022-392-2415

ホームページでは、宮城県内で施工した
こだわりのお住まいを200軒以上ご紹介中です

トガシホーム 検索
http://www.k-togashi.co.jp/

一級建築士事務所
宮城県知事登録 第15910117号
宅地建物取引業者免許
宮城県知事(4)第5199号

始めました
LINE@
LINEの友達追加から「トガシホーム」を検索するか、QRコードを読み込んでください。

Instagram 随時更新中♪
フォローしてね！
@togashihome

STUDLESSTIRE & WHEEL SET

クルマのタイヤ・ホイール相談所
Fuji
FUJI CORPORATION

広告有効期間 2019 10/31(木)まで

かわいいホイールと新しいスタッドレスタイヤで
# 憂鬱になりがちな雪道冬を楽しく快適に♪

スタッドレスタイヤ&ホイール4本セットご購入の方に限り
**県内 無料配送**
ご都合が悪くご来店出来ない方、遠方の方お電話にてご相談ください
※組込工賃が別途掛かります。※スタッドレスタイヤ&ホイールセットに限ります。※お支払い後、後日発送となります。※セール期間中お買い上げの方のみ。※お車への取付けはお客様ご自身となります。

おすすめスタッドレスタイヤ＋アルミホイール4本セット

表示価格は、分かりやすい消費税(10%)込の価格です。※9月中のお買上げ・お引渡しの場合は税率8%にて再計算させて頂きます。

単品・セット品いずれも掲載の価格とは別に作業工賃が掛かります。お持ち帰りの場合でも作業工賃分の料金を頂きます。 作業工賃 普通車1本…¥1,375～ 廃タイヤ料金 普通車1本…¥330～ 車種・インチ等により料金は異なります。 限定数量各10台

## ③アクア・フィット・シャトル・シエンタなど ④デミオ・ノート・フリードなど

LeyBahn
ホイール:WGS
ホワイト メタルグレー
ホイールサイズ:5.5J-15

No.03 185/60R15 DUNLOP ウィンターMAXX WM01 4本セット ¥67,300税込
シエンタ5穴車 6.0Jで¥500UP

No.04 185/65R15 YOKOHAMA アイスガード iG50プラス 4本セット ¥59,200税込
フリード5穴車 6.0Jで¥500UP

## 早めの準備が安心・安全につながります!

## ⑤セレナなど ⑥ノア・ヴォクシー・ステップワゴン・プリウスαなど

BIG WAY
ホイール:ヴェノーザ9/10
ヴェノーザ9 ヴェノーザ10
ブラックポリッシュ ホイールサイズ:6.5J-16

No.05 195/60R16 DUNLOP ウィンターMAXX WM02 4本セット ¥101,500税込

No.06 205/60R16 YOKOHAMA アイスガード iG50プラス 4本セット ¥89,000税込

## 軽自動車各種

①Nシリーズ・スペーシア・タント・デイズ・ムーズキャンバスなど
②ハスラー・キャストアクティバ

PREMIX
ホイール:ナナ
グロスブラック ホワイト
ホイールサイズ:①4.5J-14 ②4.5J-15

No.01 155/65R14 BRIDGESTONE ブリザック VRX(限定) 4本セット ¥54,200税込

No.02 165/60R15 DUNLOP ウィンターMAXX WM02 4本セット ¥71,000税込

## ⑦C-HR・エスティマなど ⑧アルファード・ヴェルファイア・NEWフォレスターなど

PREMIX
ホイール:ドルチェ3×5
ホイールサイズ:7.0J-17
ハイパーシルバーポリッシュ
ブロンズクリア ¥3,000UP
BMCポリッシュ ¥22,000UP

No.07 215/60R17 DUNLOP ウィンターMAXX WM01 4本セット ¥163,100税込

No.08 225/60R17 YOKOHAMA アイスガード iG50プラス 4本セット ¥166,400税込

## ⑨⑩RAV4・ハリアー・エクストレイルなど

Lehrmeister
ホイール:モウスト
ホワイト マットブラック
ホイールサイズ:7.5J-17

No.09 225/65R17 YOKOHAMA アイスガード SUV G075 4本セット ¥ 98,600税込

No.10 225/65R17 BRIDGESTONE ブリザック DM-V3 4本セット ¥116,700税込

わずかな費用で安心を
## フジのタイヤパンク保証
手厚い保証
★パンク1本でも4本新品に★
2年間の長期保証! 走行距離無制限!
最大30万円まで保証! 交換工賃保証!
サマータイヤはもちろん、スタッドレスタイヤもご加入頂けます。
タイヤ4本ご購入時に同時加入が対象となります。ご購入後の加入は出来ません。詳しくはスタッフまでお問い合わせ下さい。

## タイヤのみでもお安くご購入いただけます!

※特価品の為、タイヤの製造年指定はできません

※掲載の価格はセール期間内の商品取付・引取りをされるお客様に限ります。(取寄せ時は除く) ※ご購入商品の店舗取り置きは行っておりません。
※商品によりお取り寄せまたはご予約になる場合がございます。※ポリッシュ系カラーのホイールは融雪剤に弱く腐食する恐れがある為、付着した場合は水洗いをしてください。

Fuji Special Brand
**富谷WILD店** TEL.022-351-5555
営業時間 AM10:00～PM6:30 宮城県富谷市成田1-7-1
P 67台 駐車可能 110 392 181*38

Fuji Special Brand
**名取店** TEL.022-381-5555
営業時間 AM10:00～PM6:30 宮城県名取市田高字原295-1
P 60台 駐車可能 21 315 825*88

タイヤ&ホイール館フジ
**仙台店** TEL.022-255-7000
営業時間 AM10:00～PM6:30 宮城県仙台市宮城野区岩切1-2-14
P 34台 駐車可能 21 742 553*44

タイヤ&ホイール館フジ
**泉八乙女店** TEL.022-374-3888
営業時間 AM10:00～PM6:30 宮城県仙台市泉区八乙女3-1-2
P 33台 駐車可能 21 797 771*15

タイヤ&ホイール館フジ
**石巻店** TEL.0225-23-5001
営業時間 AM10:00～PM6:30 宮城県石巻市恵み野1-1-4
P 29台 駐車可能 105 108 125*74

予約受付中 布製タイヤチェーン
Lehrmeister アイスカバー Ice Cover
チェーン規制対応!
10mmのスパイクピンが強力に雪面をとらえ安定した走行に!
限定数量3台
タイヤ2本分入
¥6,100税込
¥8,400税込
13インチから22インチまで対応 適合サイズはスタッフまでお問い合わせください。

税込30,000円*以上のタイヤ&ホイール4本セットをご購入の方
工賃価格から 2,000円引
掲載以外の商品でもご使用頂けます(*パーツ類・工賃除く)
有効期限 2019年10月31日(木)
Fuji 掲載店のみ有効 ルチカ読者特典
※ほかのクーポン券、工賃半額対象商品、値引きなどとの併用は出来ません。お一人様1枚限り有効。コピー不可。

PayPay
表示価格は、分かりやすい消費税込の価格です。 タイヤもホイールもフジは一流メーカー品を大幅値引き!
「安さ業界No.1」を目指す自信の価格!価格、品揃え、皆様の期待に応えます! 整備工場様、自動車販売店様、ガソリンスタンド様など 業者様も大歓迎!

タイヤ・ホイールは1本からでもご購入いただけます。

他店の価格が安い場合はチラシをご持参ください。同一商品の場合は価格対応をさせていただきます。
※当広告セール期間内に限ります。他社日替り特価品は除きます。※インターネットチラシや通販サイトの価格は除きます。

冬のボーナス一括払い!! 金利・手数料 無料
・ご来店受付のみとさせて頂きます。・当社指定月とさせて頂きます。

各種ローンも取扱い。
●1～60回の月払い
●ボーナスと月々併用払いもOK!
●冬・夏のボーナス2回払い
●スキップローンもOK!

チッソガス
①バースト防止
②走行性改善
③ロードノイズ低減
④燃費向上

多彩な決済方法
PayPay Nicos JCB VISA
分割回数はお問い合わせ下さい。

整備料金 作業工賃 普通車1本 ¥1,350～ 廃タイヤ料金 普通車1本 ¥320～
車種・インチ等により料金は異なります。
当社では、お車にホイールをお取付けする際トルクレンチを使用し、適正なトルク値にて締め付け作業を行っております。

パンク応急修理キット
ResQ Tech TIRE REPAIR KIT
レスキューテック
限定数量5台 ¥8,800税込
ランフラットタイヤ標準装着車から通常のスタッドレスタイヤへの交換の際はお車に常備しておくことをお勧めいたします。詳しくはスタッフにお尋ねください。

三菱UFJ銀行 仙台支店 普通口座:3781433
口座名義:株式会社フジコーポレーション

●フジは分かりやすい消費税込の価格です。●組込・バランス料、廃タイヤ料は別途料金になります。
●車種・サイズ・カラー等により取り寄せとなる場合がございます。●万一品切れの場合はご容赦下さい。●混雑時は当日の取り付けをご容赦願う場合がございます。●広告に掲載の写真はイメージとなります。多少、現品と異なる場合がございます。●数量限定は各店ごとの共通の台数です。

# NEWS

### 塩釜魚市場開放どっと祭

マグロ解体ショーやステージイベント、旬を迎える「三陸塩竈ひがしもの」鉄火丼、自分で作る鉄火巻き体験、塩釜おでんや水産加工品の販売など、もりだくさんの内容。「見て！食べて！楽しんで！」塩竈の水産を堪能しよう。

10月6日（日）8:00～13:00（予定）／入場無料
塩竈市新浜町1-13-1 塩竈市魚市場
塩竈市新浜町1-20-74 塩釜水産物仲卸市場（※2会場にて開催）
㊐塩竈市産業環境部水産振興課水産係☎022-781-7706

### 小泉やよい 秋の夜長のボサノヴァ弾き語りライブ

静かな秋の夜長、ボサノヴァの名曲の数々を、穏やかに軽やかにギターで弾き語る。落ち着いた小さなカフェで、リラックスしてのんびり楽しんでみては。受付は電話にて名前・人数を連絡。※20席程度、定員になり次第受付終了

10月15日（火）開場19:00・開演19:30
ミュージックチャージ2,500円（飲み物等 別途）
仙台市青葉区一番町1-12-20 2F　Cafe Nuages（カフェ・ヌアージュ）
㊐カフェ・ヌアージュ☎022-706-7739

### 秋のはっと屋台村

登米市の郷土料理「はっと」を楽しむイベント。7店舗が出店し各店自慢の「はっと」を1杯300円より食べ比べできる。「油麩入ばっと」をはじめ、「あずきばっと」、「ずんだはっと」、「赤豚カレーばっと」、「海鮮はっと」など、バラエティに富んだツルツル・モチモチの「はっと」を楽しもう。

登米市登米町寺池桜小路2-1 とよま観光物産センター「遠山之里」前庭
10月12日（土）～14日（月祝）10:00～15:00／1杯300円～
遠山之里駐車場及び周辺臨時駐車場有（無料）
㊐とよま観光物産センター「遠山之里」☎0220-52-5566

### みやぎまるごとフェスティバル2019

今回で20回目の節目を迎える秋の一大イベント。今年は「味（み）や技（ぎ）の「うまい」はニジュウマル」をテーマに、県内各地の特産品、加工品、工芸品等の展示、販売を行う。仙台味噌と県産食材を使ったお振る舞いやクイズラリーなど、楽しい内容が盛りだくさん。

10月19日（土）・20日（日）10:00～16:00／入場無料
仙台市青葉区本町3-8-1　宮城県庁・勾当台公園市民広場
㊐みやぎまるごとフェスティバル実行委員会事務局
☎022-211-2815

### 第22回みちのくYOSAKOIまつり

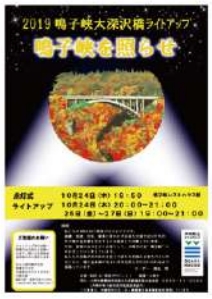
4分30秒の限られた演舞時間の中で、各チームがオリジナルの衣装と多彩な演舞でステージを彩る。力強さ、妖艶さなどチームごとに異なる色を楽しもう。当日は飲食ブース出店やグルメグランプリ、パレード（13日のみ）、演舞コンテストなども催される。

10月12日（土）・13日（日）9:00～20:00 ※各会場により異なる
入場無料／http://michinoku-yosakoi.net/
仙台市民広場・勾当台公園・御譜代町西公園など各会場
㊐みちのくYOSAKOIまつり実行委員会☎022-268-2656

### Journey to JAZZ 2019

林宏樹プロデュースによる仙台発ビッグバンドジャズライブショー『Journey to JAZZ』第4弾は、世界を舞台に音楽とジャズをテーマにした新シリーズ。第1弾は『ラテンアメリカ』。まるで旅をするかのように音楽のルーツを辿り、選りすぐりのナンバーをお届け。

10月11日（金）開場19:00・開演19:30／［前売り］一般4,000円、スタンディング・大学生以下3,000円、［当日］一律4,500円※入場時別途ドリンク代500円／仙台市太白区あすと長町2-2-50 仙台PIT
㊐thejazzmanstudio（ザジャズマンスタジオ）☎090-4044-5864




### 鳴子峡を照らせ

NARU-Go! 再生プロジェクトによる、鳴子峡大深沢橋をライトアップする初めての試み。紅葉の名所鳴子峡が、さらに夜美しく照らし出される。昼間は見られない幻想的な景色を見に行こう。

10月24日（木）20:00～21:00・25日（金）～27日（日）
19:00～21:00／［点灯式］24日（木）19:50／鳴子峡レストハウス前
大崎市場子温泉星沼13-5 鳴子峡レストハウス
㊐大崎市産業経済部観光交流課温泉観光推進室 ☎0229-82-2026

### いずみハロウィン2019

泉中央を盛り上げる新しいイベント。今年は仮装コンテストやダンスコンテストを開催。優勝者には景品もあるのでホームページからエントリーを。キーワードラリー、ハロウィンフォトブース、屋台なども出現予定。仮装して「is Me！おへそひろば」に集まろう。

10月19日（土）11:00～17:00／http://www.fm797.co.jp/iw
入場無料、ダンスコンテストはエントリー費2,000円、仮装コンテストは無料
仙台市泉区泉中央1-4-1「is Me!おへそひろば」とその周辺
㊐仙台市泉区役所まちづくり推進課☎022-372-3111

### 仙台アニメフェス2019

豪華ゲストによるアニソンライブ、アニメ・ゲーム作品の展示、eスポーツ大会、痛車展示、VTuber、VR体験、ボーカロイド、アイドル・3×3バスケなどのコンテンツが盛りだくさん。世代や地域の枠を超えて、共にワクワクできる東北の元気を発信するイベント。

10月19日（土）・20日（日）10:00～17:00
［前売り入場券］2,200円、［当日券］2,500円 ※小学生無料／チケット販売http://r-t.jp/safes／仙台市宮城野区港3-1-7 夢メッセみやぎ
㊐仙台アニメフェス実行委員会☎03-6416-5901

# Special PRESENT

## 1 ABCクッキングスタジオ 体験レッスンご招待券

5名様

世界約33万人が通う料理教室「ABCクッキングスタジオ」では、9、10月限定で「紫芋のモンブラン」など秋にぴったりなメニューで体験レッスンを開催。ABC初来店の方のみ応募可能。(写真はイメージ、11月以降はメニュー変更)※1枚で4名様まで ※有効期限は2020年1月末まで

提供／ABCクッキングスタジオ
http://www.abc-cooking.co.jp/board/start_1day.html

## 2 出雲の國 縁結びグッズ

5名様

縁結び観光協会がプロデュースしたオリジナル縁結びグッズの中から旅行用ガイドブック「出雲の國　縁たび」、初心者向けご朱印帖「ご縁参り」、縁結びスポットがかわいい絵柄になった「ご縁トランプ」、ご縁玉(5円玉)入りの「ご縁袋」、背景が目をひく「縁結び便箋」の5種をセットで。

提供／神話の国　縁結び観光協会
http://www.en-musubi.net/index.html

## 3 ウラバタケCafe フレーバーウォーターティーバッグ(全3種)

2種セット 3名様

ウラバタケCafeとSPORTS PLUSが共同開発したスティックタイプのオリジナルティーバッグ。乾燥加工したフルーツや、ハーブを水に入れるだけで手軽にフレーバーウォーターが楽しめる「Urukasu(ウルカス)」を2種セットで。
※種類は編集部おまかせ。

提供／ウラバタケCafe
https://www.urabatakecafe.jp

応募はwebで！

https://luccica-sendai.jp/　ルチカ 仙台　検索

応募期間　10月1日～10月31日

〈読者プレゼントについて〉
◎お預かりした個人情報はプレゼント発送及びメール配信を目的とした範囲内に限定して利用いたします。その他詳細につきましてはWeb応募フォームをご覧ください。※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。※応募はお一人様1賞品につき1回でお願いします。※ご記入いただいた個人情報をご本人の承諾なく第三者に提供することはありません。
■個人情報問合せ窓口　株式会社仙台ばど内勤リーダー　☎022-792-8103(平日9:30～18:00)
[問合せ]株式会社仙台ばどルチカ編集部　☎022-792-8101

0979390043002

---

職場に

仙台女子のためのライフスタイルマガジン

# Luccica 毎月、無料でお届けします!!

「ルチカ」は20代以上の働く女性に向けて、日々の暮らしを彩るための情報をお届けするフリーマガジンです。仙台市中心部のオフィスに無料でお届けしますので、ご希望の方はぜひお申込下さい。以前に申込まれた方でご不要になられた方はお手数ですが下記連絡先までご連絡をお願いいたします。

**対象地域**　一番町・花京院・国分町・中央・本町・榴岡・東七番丁・東八番丁・新寺・片平・上杉・木町通・立町・大町・錦町・宮町

**このページをコピーし、下記記入欄に必要事項をご記入の上、FAXでお申込ください。**
※店頭設置ご希望の場合は別途ご連絡ください。仙台市中心部に限ります。※お申込条件・部数により希望通りにお届けできない場合がございます。

24時間FAX申込 022-792-8102　WEBサイトからも申込OK!

| | |
|---|---|
| 会社名 | 社休日 |
| 書部署の女性従業員数 | TEL |
| 住所 〒　－ | 希望部数　冊 |
| 申込者氏名 | |

〈希望者郵送について〉◎ご記入頂いた個人情報は、配本作業の目的のみに使用しますが、以後ばどの提供するサービスについてご連絡、ご案内させていただくことがあります。■ご記入いただいた個人情報をご本人の承諾なく第三者に提供することはありません。■個人情報問合せ窓口／株式会社仙台ばど内勤リーダー ☎022-792-8103（平日9:30～18:00）　[問合せ]株式会社仙台ばどルチカ編集部　TEL.022-792-8101

**ルチカは下記のラック設置場所でも手に入ります。**

▶街なかには、このようなラックが設置されています。

- エスパル
- ロフト地下
- ホテルメトロポリタン
- EDEN
- ガス局ショールーム
- TSUTAYA 仙台駅前店
- まねきねこ 仙台駅前店
- 喜久屋書店 仙台店
- 仙台国際ホテル
- 金港堂
- 一番町中央ビル入口
- あゆみBOOKS仙台一番町店
- デリーナ タワービル店
- ヤマト屋書店
- 日本赤十字社 献血ルーム
- ホテルグリーンセレク
- ホテルJALシティー仙台
- アエル
- オフィスベンダー仙台市内各店
- 勾当台地下駐車場
- BiVi
- さくら観光(高速バス待合所)
- ホテルレオパレス仙台
- 仙台サンプラザ
- ANAホリディ・イン仙台
- ザ・モール 仙台長町店
- 蔦谷書店 仙台泉店
- セルバ
- 地下鉄東西線・南北線各駅

※一部設置の無い駅もございます。

発行元：株式会社 仙台ばど　Tel.022-792-8101(平日9:30～18:00)
〒984-0051 仙台市若林区新寺1-2-26 小田急仙台東口ビル5F

0979390105002

# HOROSCOPE 10.1-10.31

astrologer
マーガレットまき

恋愛や仕事、家族間などを西洋占星術、タロットを中心に占う。「まき姐」の愛称で知られ、数多くの女性から支持されている。鑑定は仙台市内の占いサロン「開運館E&E ララガーデン長町店」にて実施中。
◇開運館E&E http://www.kaiunkan-ee.com/

## かに座
6.22→7.22

恋愛運下降…突然の別れの予感。それは自分自身の我が儘や重さが、大切な人に負担をかけて来たためかもしれません。新生自分！を磨くことが幸運の鍵♪

KEYWORD 感受性

## ふたご座
5.21→6.21

美容運上昇！気になるファッション、美容、インテリアに思いきってトライすることが幸運の鍵♪ドラマチックな恋の予感。お酒落をして恋を楽しみましょう。

KEYWORD 向上心

## おうし座
4.20→5.20

仕事運上昇！自分の仕事を淡々とこなしましょう。丁寧な仕事ぶりが賞賛されそうです。過労に注意することが幸運の鍵♪恋人からプロポーズの可能性も。

KEYWORD 穏やか

## おひつじ座
3.21→4.19

結婚運上昇！身近な人が、気がつけば心許せる人になっていたら…その人があなたの人生のパートナーになりそうです。気どらない素直な態度が幸運の鍵♪

KEYWORD 行動力

## さそり座
10.24→11.22

運気上昇！直感を信じて動きましょう。妙に目につく数字、ふと浮かんだことなどにツキがありそうです。損得勘定しないことが幸運の鍵♪恋には急展開が。

KEYWORD 洞察力

## てんびん座
9.23→10.23

勝負運上昇！物、人、心、愛…欲しい！と闘争心に火がついたら、是非勝ち取りに行きましょう。ただし、パリピは封印。大人の雰囲気が幸運の鍵♪

KEYWORD 社交性

## おとめ座
8.23→9.22

金運上昇！磨いてきたスキルや経験を通して利益を上げることが出来そう。短期決戦が吉。穏やかな会話が幸運の鍵♪プチモテ期ですが恋は一途に、です。

KEYWORD 観察力

## しし座
7.23→8.22

プチ旅行運上昇！身近な世界の情報を貪欲に集めて、プチ旅してみましょう。新しい関係が生まれてきそうです。出張も吉です。両親への感謝が幸運の鍵♪

KEYWORD サクセス精神

## うお座
2.19→3.20

報連相運上昇！ミス連発の予感…思い込みは危険です。報告、連絡、相談を事細かに心がけることが幸運の鍵♪恋は旧友や幼なじみと縁がありそうです。

KEYWORD 感受性

## みずがめ座
1.20→2.18

恋愛運上昇！自分自身の魅力が全開で開花する予感です。ハイスペック男子と縁がありそうです。気になったら、自分から告白することが幸運の鍵♪

KEYWORD 独創性

## やぎ座
12.22→1.19

不安定…運気はジェットコースター。恋も仕事もライバル出現の予感。意地で勝ち取りましょう。落ち込まないことが幸運の鍵♪今を見つめて進みましょう。

KEYWORD 忍耐力

## いて座
11.23→12.21

仕事運上昇！見返りを求めずにサポート役に回りましょう。大きな感謝となり返ってきそうです。秘密の恋愛はバレる暗示。実りのない恋は清く断捨離を！

KEYWORD 好奇心

PICK UP MOVIE

10月4日㈮公開

## 蜜蜂と遠雷

監督：石川慶
出演：松岡茉優、松坂桃李、森崎ウィン、鈴鹿央士　ほか

恩田陸原作の小説を映画化。かつて天才少女と言われるも表舞台から姿を消した栄伝亜夜が、再起をかけ自分の音を探しにコンクールに挑む。熾烈な戦いを通しライバルたちと刺激し合う中で、亜夜は自分の音楽と向き合うことに…。亜夜の運命は？そして最後に勝つのは誰なのか…。

©2019 映画「蜜蜂と遠雷」制作委員会

Follow me!

Luccica公式

Instagram・Twitter

誌面だけでは伝わらない編集部裏話や、
来月号の特集のお知らせ、ルチカラック情報などなど…

#ディナー　#結婚式

新店情報や
新メニュー情報など、
地域情報をお届け♪

#9月号　#職人
#肉特集

Instagram
@luccica.sendai

Twitter
@luccica_sendai

表紙イラストや特集、
発行日もいち早く
お知らせします！

COOP MIYAGI みやぎ生協

みやぎ生協の個人宅配

# スマホでコープ!

共同購入・個人宅配はスマホから24時間いつでも簡単にご注文できます♪

ここが便利!

品揃え 約4,000アイテム

スマホでコープ 検索

詳しくはコチラから♪

24時間受付
パソコン・携帯電話で
資料請求・お問い合わせ
個人宅配のお申し込み

## 料理キットでおいしく時短 ラクラク クッキング!

※料理キットは個人宅配の限定商品です。

調理時間 15分
※取扱週によって価格は変更します

肉豆腐 本体980円(約3人前)
セット内容(910g)
豆腐、豚肉(国産)、玉ねぎ、長ねぎ、糸こんにゃく、しいたけ、スリムネギ、たれ

- 簡単 — 煮た食材を調理するだけ!
- 時短 — 下処理済み&約15分以内で完成!
- おいしい — 新鮮食材&専用の調味料付き!

## 個人宅配をご検討の方へ コープのおすすめ3点セットを 500円でお届け!

配送料無料

※付け合わせの野菜は付属しておりません。

お電話でのお申し込み
「ワンコインお試しセット希望」とお申し付けください。
0120-973199
●1次受付センター ●受付時間／月～金 9:30～21:00 土 9:30～11:30

※IP電話、新幹線車内電話からはおつなぎできません。
※1次受付の翌々日までに、地域の該当センターよりお届け日時のお電話を差し上げます。

コープ東北 ワンコイン 検索

WEBからもお申込みいただけます

※現在みやぎ生協の宅配サービスを利用されていない方が対象です。※お届け時にみやぎ生協の個人宅配についてご紹介させて頂きます。※過去にCO-OPのワンコインお試しセットキャンペーンを利用された方は対象外となります。※土日はお休みをいただいており、お届けはできません。※商品はご本人様へ手渡しします。商品管理上ご不在でのお届けは致しかねます。※商品代金500円はお届け時に現金でお支払いください。 ※一世帯につき1セットのご利用となります。※宮城県にお住まいの方が対象となります。

## 個人宅配WEB申し込みが完了された方 WEBから新規申込で

## COOPギフトカード 2,000円分をプレゼント!!

みやぎ生協のメンバーの方、新規登録の方、利用再開の方も対象です!

## 今ならさらに もれなく ワイヤレスチャージャーをプレゼント!!

スマホを置くだけでかんたん充電♪

※ワイヤレス充電機能(Qi)付きのスマートフォンのみ充電可能です。お手持ちのスマートフォンの機能をお確かめの上ご利用ください。

**応募方法** 個人宅配WEB登録の入力フォームの最後に、コード番号を入力する項目があります。ご希望のプレゼントのコード番号をご入力ください。

『ワイヤレスチャージャー』希望の方、「担当ナンバー」部分に 2001-77101 を入力

お申込みはこちら

## お電話でのお問い合わせ・資料請求は

お電話で みやぎ生協 共同購入運営部 (コハイハナマル)

0120-581870

【受付時間】
月～金曜日9:30～20:00 土曜日9:00～18:00

**はん・個人宅配のご利用には、まず「みやぎ生協」にお申込み下さい。**

現在みやぎ生協メンバー(組合員)でない方は、メンバー登録と出資金(1,000円)が必要となります。また、個人宅配のお申し込みには「コープトリプルカード(日専連)」が必要です。

# 結婚式は人が人をお祝いし感謝を伝える場
# その結婚式を人が支えています

## HAKUTAI WEDDINGは
## 何をしている会社ですか

〈 プランナー渡邊／以下W 〉ひとことで言うと、結婚式をゼロからプロデュースしお手伝いをしている会社です。会社と言うよりかはチームです。そうは言っても分かりにくいですよね（笑）。お二人とじっくりお話をして、会場や日程そして予算に関してもご相談にお応えさせていただいております。

〈 プロデューサー遠藤／以下E 〉お越し頂くみなさんが、何を相談したら良いのか、何から始めたら良いか分からないというお二人がほとんどなんですよね。私たちは、お二人の結婚観や結婚式について、勿論これまでの人生についてなどのお話をお伺いしていく中で、想いを結婚式というカタチにしていくことを、大切にしているチームです。

〈 プランナー下澤／以下S 〉始めから、結婚式はこうしたい！というお二人は少ないですもんね。だからこそ、結婚が決まってからはどうしたら良いか分からず不安も沢山出て来ますしね。

〈 W 〉そうですね。

## どんな結婚式が出来ますか

〈 S 〉お二人らしい結婚式ができます。私は特に自宅で花嫁支度をお手伝いしている時間が、日常の家族の風景が垣間見れてとっても好きです。

〈 W 〉お二人らしいと言ってもなかなか一言でお伝えするのは難しいですね…結婚式って奥深い。

〈 E 〉想いが違うからこそ、お二人が大切にしたいことも様々なんです。結婚式と言うと、何か変わった演出や装飾に拘らなくてはいけないのかと気を張ってしまいがちですが、お二人が結婚式を通して何を伝えたいのかが大切で、その想いをカタチにするのが私たちはくたいの結婚式です。

## 結婚式の準備期間はどのくらいですか

〈 S 〉約半年前から1年前くらいにかけて準備を始める方が一般的ですかね。

〈 W 〉けど、はくたいに来ていただくお二人は、もっと短い期間で2ヶ月前から4ヶ月前に準備をスタートすることも多いですよね。

〈 E 〉そうですね。準備期間は特に設けていないため、期間に関わらず結婚式に纏わる全てのことを全面的にサポートさせていただくのでご安心いただければと思います。

## 結婚式費用はどのくらいですか

〈 W 〉良く聞かれる質問です。私たちはパックプランを設けておりませんし、イメージされている結婚式がお二人によって様々な分、費用ももちろん異なります。お二人がご招待される人数や会場はもちろんのこと、衣装やその他のオプションについても変わりますので、遠慮無くご相談いただきたいですね。

〈 E 〉お金の話は正直デリケートですし、お二人も聞きにくかったりしますよね。だからこそ、後回しにしないことです。実際にどのくらいの費用がかかり、変動はどのくらいなのかを初めにじっくりお話をさせていただいているので、後々困ったり悩まれたりすることはありません。お二人や親御様のご負担額なども、早い段階で相談をすることでご不安も少なくなりますよね。

## 大切にしていることを教えてください

〈 E 〉人と人の繋がりです。結婚式は人が人をお祝いし感謝を伝える場、その結婚式を人が支えています。業務的で機械的な結婚式ではなくしっかりと根づいた人間関係の元、結婚式をお手伝いさせていただくことを大切にしています。

〈 W 〉やっぱり想いは大切です。少し想いが強めなので、誰一人手を抜けないんですよね（笑）。

〈 S 〉チーム力も本当に大切ですよね。

〈 W 〉そうそう！チーム力には自信があります！！

〈 E 〉あとは、個性豊かな私たちもお楽しみいただければと（笑）。

〈 S 〉確かに（笑）。

〈 E 〉お二人が大切にしている想いは、私たちも大切にしたいことです。ヒト・コト・モノ全てにおいて。最愛な結婚式をお手伝いします。

HAKUTAI WEDDING The voice

wedding producer / *Yuka Endo*
wedding planner / *Ritsuko Watanabe*
wedding planner / *Sayaka Shimozawa*

[ご予約・お問い合わせ]
TEL.022-796-0816
MAIL info@hakutai.co.jp
仙台市青葉区本町2-6-30
吉田本町ビル2F 203

はくたい

HAKUTAI
WEDDING